

# تأثير التدريب الضاغط على مستوى بعض جوانب الاداء الفني لناشئى كرة القدم

• احمد نصر مصطفى

اخصائى رياضى بكلية التربية - جامعة الزقازيق

## المقدمة:

يعتبر التدريب الرياضى عملية تربوية منظمة تخضع للأسس العلمية للوصول باللاعبين للمستويات العليا لهذا يسعى العاملون فى مجال التدريب الرياضى للتعرف على الاساليب الحديثه فى التدريب الرياضى وما يصاحبها من نظريات علمية.

كما أن مدى الإستفادة من فحوي البحوث والدراسات في شتي المجالات الرياضية يعتبر أحد المظاهر الأساسية في تحديد مدي تقدم ورقي الشعوب والثقافات الإنسانية ، ويبدو هذا جلياً أثناء المنافسات الرياضية علي كافة المستويات كثره طيبة لمجهود الباحثين من أجل الإرتقاء بمستوي الأداء الفني لممارسة الأنشطة الرياضية . ( ٣ : ١٠ )

فعملية التدريب الرياضي عبارة عن ترتيب الإجراءات التدريبية في تتابع معين يتم تحديده وتنظيمه طبقاً لقوانين علمية بهدف تحسين أو تثبيت أو هدم متعمد لمستوي اللاعب / اللاعبين ، فالتدريب الرياضي عملية يتعرض خلالها اللاعب / اللاعبين لمؤثرات ارادية هادفه ينتج عنها عملية التبادل بين الإخلال بالوظائف الحيوية للاعب وإستعادة قدرتها ، ومع تكرار هذه المؤثرات والزيادة المتدرجة المنظمة لها يحدث التكيف بمفهومه الشامل الوظيفي- النفسي- المورفولوجي. ( ٥ : ٢١ )

إن التطور العلمي لأساليب التدريب يعتبر هدفاً تسعى إليه دول العالم لتقديم معارفه ومفاهيمه بصورة مبسطة لمدربيها بهدف الإعداد والتنمية لرياضيها لبلوغ المستويات العليا وقد حدث بالفعل تحسن واضح في مستوي فرق كرة القدم على المستوي العالمي بصفة عامة الأمر الذي يتعين معه الأخذ بالسبل العلمية في مجال التدريب لمواجهة هذا التطور. (٢: ١٣)

ويري مفتي إبراهيم (١٩٩٤) أن هناك عدة عوامل تؤثر في مستوي تنفيذ اللاعبين لخطط اللعب المختلفة خلال المباراة منها مستوي اللياقة البدنية للاعبين ، ودرجة إتقان المهارات الأساسية حيث أن الحاجة إلى تنفيذ اللاعبين لمعدلات عالية من الجري طوال زمن المباراة الذي قد يزيد عن ٩٠ دقيقة بسرعات مختلفة وأيضاً الحاجة إلى التغلب على المقاومات المختلفة، ومنها التغلب على وزن جسم اللاعب ضد الجاذبية وكذلك الأداء المستمر للدورات والتوقف المفاجئ والإعاقة والتحفز والاحتفاظ بالتوازن

والاحتكاك البدني مع المتنافسين والكرة والملعب كلها أمور تتطلب إعداداً بدنياً ذا مستوى مرتفع للاعبين، الأمر الذي يمكنهم من تنفيذ خطط اللعب بكفاءة وفاعلية دونما هبوط في مستوى الأداء خلال المباراة. (٩: ٢٦-٩)

ويشير حنفي مختار (١٩٩٤) أنه من الأفضل أن يتم التدريب على المهارات الأساسية خلال مراحل وفترات الموسم التدريبي المختلفة من خلال التدريبات المركبة، وارتباط ذلك بالتدريب على واجبات كل لاعب في مركزه ومع التحركات الخطئية، وكأحد طرق التدريب على المهارات الأساسية وهو ارتباطها بالصفات البدنية حيث يعتبر هذا مدخلاً للتمرينات المركبة وهنا يجب على المدرب أن يلاحظ دائماً الدقة التامة التي يؤدي بها اللاعب المهارة الأساسية تحت ضغط الحمل الواقع عليه أثناء التمرين حتى يمكن أن يحقق الهدف منه كاملاً. (٣: ١١٥)

ويتفق كلاً من محمدشوقي كشك وأمر الله البساطي (٢٠٠٠) أن طبيعة اللعب خلال مباريات كرة القدم بمواقفها المتغيرة تفرض على اللاعبين استخدام أشكال مركبة للمهارات (المهارات المركبة) أو المندمجة وهي تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة (مندمجة)، تؤدي بتتال ويؤثر كل منها في الآخر، ويعد امتلاك اللاعب للمهارات المنفردة وإتقانه لها (تمرير - استلام - مراوغة) ليست بأهمية توافر القدرة لديه على أدائها بصورة مركبة (استلام ثم جري ثم مراوغة ثم تمرير - استلام ثم تصويب) وبصورة بسيطة تتناسب مع طبيعة المواقف خلال المباراة. (٦: ٧٧)

### مشكلة البحث.

تشهد كرة القدم تطورا هائلا على المستوى العالمي، إلا أنه يلاحظ عدم قدرة لاعبي الوطن العربي عامة واللاعبين المصريين خاصة على مواكبة هذا التطور، ويتمثل ذلك في انخفاض مستوى اللاعبين إلى الحد الذي تعذر معه تحقيق نتائج ايجابية على مستوى الدورات الاولمبية أو كأس العالم بل نكتفي دائما بالتمثيل المشرف في معظم البطولات.

ويشير طه إسماعيل وآخرون (١٩٩٦) إلى أن التطور الحادث في كرة القدم اخذ شكلا جديدا في الجوانب العديدة التي يتطلبها الأداء التنافسي، فنرى طرق اللعب قد تباينت وتعددت ونتج عنها تطور في الخطط الدفاعية والهجومية الفردية والجماعية، وأصبح التدريب في كرة القدم عملية معقدة تستدعي علماوممارسة ميدانية وليست احدهما فقط. (٤: ٨٠)

ولكي يحقق لاعب كرة القدم أعلى مستوى من الأداء في اللعب خلال المباريات يجب أن يعد إعداداً فنياً متكاملًا في ضوء متطلبات ممارسة كرة القدم الحديثة والتي تتطلب مستوى عالي من الكفاءة البدنية والمهارية حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات الخطئية الموكلة إليه بكفاءة طوال زمن المباراة. ( ٣ : ٧ )

وقد لاحظ الباحث خلال مشاهدته للعديد من مباريات الناشئين وتحليل المباريات الى انخفاض مستوى الأداء المهاري والخططي بالإضافة إلى قلة إحراز الأهداف وقد يرجع ذلك إلى استخدام طرق التدريب التقليدية وعدم وضع تدريبات نوعية مشابهه لظروف المنافسة مما يحدث فجوة كبيرة ما بين الأداء في التدريب والأداء في المنافسة حيث يهدف التدريب الضاغط إلى وضع اللاعبين في جو وظروف المنافسة الحقيقية مع تحمل العبء البدني والعصبي الواقع على كاهلهم أثناء التدريب مما يعمل علة تحقيق التفوق والإنجاز في المنافسة والقيام بالتدريب في فترة المنافسات بما يطور الاداء المهاري والخططي .

ويعتقد الباحث أن التدريب الضاغط كأحد أساليب التدريب العلمية الحديثة يساعد على تطوير مستوى الاداء المهاري والخططي للاعب حيث يهدف هذا التدريب إلى سرعة أداء اللاعب للمهارات بالدقة المطلوبة وفي نفس الوقت زيادة تحمل اللاعب للأداء المهاري لهذه المهارة وبالتالي تطوير مستوى الاداء المهاري والخططي للأداء بطريقة أفضل أثناء المباريات.

ويعتبر هذا النوع من التدريب له أهمية كبرى للتدريب على المهارة وهو مرتبط بصفة التحمل وسرعة الأداء ففي هذا التدريب يقوم اللاعب بأداء المهارة والتحرك الخططي بأقصى قوة وسرعة في زمن محدد ومسافة محددة وفقا لمقدرة اللاعب وهذا الأداء المهاري الفذي والبدني القوي يجعل العمل لاهوائيا والمدرب هو الذي يحدد شدة الحمل التي يؤدي بها اللاعب وذلك وفقا لما يأتي:

- تغيير اتجاه التمرين باستمرار .
- تغيير المسافة بين اللاعب والكرة .
- تغيير المسافة التي يجريها اللاعب .
- تحديد والتحكم فى المساحة التى يؤدي فيها التدريب .

ويهدف هذا التدريب إلى سرعة أداء اللاعب للمهارات بالدقة المطلوبة وفي نفس الوقت زيادة تحمل اللاعب للأداء المهاري لهذه المهارة ومن أمثلة هذه الطريقة:

- ترمينات التصويب على المرمى من الاتجاهات المختلفة من الكرات التي تصل للاعب داخل منطقة الجزاء للعبها من أماكن مختلفة

- ترمينات ضرب الكرة بالرأس عن طريق الترمينات بأكثر من كرة.

وقد قام كثير من الباحثين في مصر والوطن العربي بإجراء العديد من الدراسات والأبحاث في مجال رياضة كرة القدم إسهاماً منهم في رفع وتطوير هذه الرياضة , إلا أن هذه الدراسات والأبحاث لم تنطرق إلى الموضوعات المرتبطة بالتدريب الضاغط ومدى تأثيره على الأداء المهاري والخططي لناشئي كرة القدم موضوع البحث الحالي (على حد اطلاع الباحث).

### **أهمية البحث :**

التعرف على تأثير التدريب الضاغط على بعض المستويات المهارية والخططية لناشئي كرة القدم.

- قلة الأبحاث العلمية (على حد علم الباحث) التي تتناول تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريب الضاغط وتأثيره على القدرات المهارية والخططية والبدنية .
- محاولة تطوير الاداء المهاري لناشئي كرة القدم.
- محاولة تطوير الاداء الخططي لناشئي كرة القدم.
- محاولة تطوير الاداء البدني لناشئي كرة القدم
- قد يستفيد الباحثون والمدرّبون في مجال التدريب الرياضي لأهمية التدريب الضاغط في تطوير مستوى الأداء الرياضي بصفة عامة.

### **هدف البحث:**

**يهدف البحث إلى تصميم برنامج للتدريب الضاغط للتعرف على:**

- تأثير التدريب الضاغط على مستوى بعض جوانب الاداء المهاري لناشئي كرة القدم .
- تأثير التدريب الضاغط على مستوى بعض جوانب الاداء الخططي لناشئي كرة القدم .

### **فروض البحث:**

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لمستوى بعض جوانب الأداء المهاري لناشئي كرة القدم.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لمستوى بعض جوانب الاداء الخططي لناشئي كرة القدم.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لمستوى بعض جوانب الأداء البدني لناشئي كرة القدم.

## **مصطلحات البحث :**

### **التدريب الضاغط:**

هو تدريب يقوم فيه اللاعب بأداء جوانب الأداء الفني (مهاري - خططي) بأقصى قوة وسرعة في أقل زمن ممكن وفقا لمقدرة اللاعب وفقا لمساحة المحددة من الملعب. (٩ : ٦١٤)

الدراسات السابقة :

م	اسم الباحث	عنوان البحث	أهداف البحث	العينة	المنهج	أهم النتائج
١	الشريف عبد الجليل الشريف (٢٠١٤م)	تأثير تحسين بعض الأداءات المهارية المركبة على فاعلية أداء الهجوم الخاطف للاعبى كرة القدم تحت ١٧ سنة.	<ul style="list-style-type: none"> <li>يهدف البحث إلى معرفة اثر تحسين بعض الأداءات المهارية المركبة على فاعلية أداء الهجوم الخاطف للاعبى كرة القدم تحت ١٧ سنة.</li> <li>التعرف على المناطق المؤثرة في الهجوم المرتد وطرق تنفيذه.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ناشئى كرة القدم تحت ١٧ سنة.</li> </ul>	التجريبي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- اثر البرنامج التدريبي على تحسين الأداءات المهارية المركبة وسرعتها وتنفيذها بشكل مؤثر.</li> <li>أثرت الأداءات المهارية المركبة على تطوير الهجوم الخاطف الفردى والجماعى .</li> <li>أثرت الأداءات المهارية المركبة على تطوير سرعة الهجوم الخاطف.</li> <li>تحديد اكثر المناطق المؤثرة في الهجوم الخاطف.</li> </ul>
٢	هيثم فتح الله عبدالحفيظ (٢٠١١م)	تطوير سرعة ودقة الاداء الهجومى لناشئى كرة القدم	<ul style="list-style-type: none"> <li>التعرف على تأثير تطوير سرعة ودقة الاداء الهجومى لناشئى كرة القدم لناشئى كرة القدم</li> </ul>	٥٠ ناشئى تحت ١٩ سنة.	التجريبي	<p>ادى استخدام الاداءات الحركية المقترحة الى تنمية وتطوير سرعة ودقة الاداء الهجومى في ثلث الملعب الهجومى لعينة البحث ممثلاً في تحسين زمن ودقة الاداء الهجومى لناشئى كرة القدم تحت ١٩ سنه</p> <p>ادى تنوع تدريبات الاداءات الحركية المختارة الى تحسن معدل زمن الاداء الحركى لناشئى كرة القدم</p>
٣	إسلام مسعد علي محمود ٢٠٠٧م	تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العضلي العصبي على فاعلية بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئى كرة القدم	يهدف البحث للتعرف على استخدام التدريبات النوعية الخاصة بمكونات التوافق العضلي العصبي على فاعلية الأداءات المهارية المركبة لناشئين كرة القدم تحت ١٧ سنة	عينة قوامها (٢٤) ناشئى بالطريقة العمدية من ناشئى كرة القدم تحت (١٦) سنة بمنطقة الدقهلية لكرة القدم	التجريبي	وأظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على مكونات التوافق العضلي العصبي وفعالية الأداءات المهارية المركبة

م	اسم الباحث	عنوان البحث	أهداف البحث	العينة	المنهج	أهم النتائج
٤	مفتى إبراهيم، محمود أحمد أبو العنين (١٩٨٥م)	أثر البرنامج المقترح لفترة الاعداد على كفاءة الجهاز الدورى والتنفسى على لاعبي كرة القدم	التعرف على تأثير البرنامج المقترح لفترة الاعداد على كفاءة الجهاز الدورى والتنفسى على لاعبي كرة القدم	(٦٠) لاعب ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية تستخدم البرنامج التدريبي المقترح والأخرى ضابطة تستخدم طريقة التدريب العادية	التجريبى	قلّة معدل النبض لدى المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج المقترح عنه قبل تطبيق البرنامج وبفروق معنوية فى حين ازداد كل من المعدل القمى لتنفق هواء الزفير، السعة الحيوية، الكفاءة البدنية، الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لدى أفراد المجموعة التجريبية، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبالية والبعديّة فى أى من المتغيرات الفسيولوجية للمجموعة الضابطة
٥	محمد شوقي كشك (١٩٨٦)	توجيه بعض المؤشرات الزمنية والمكانية لتنمية دقة التصويب في كرة القدم.	التعرف على تأثير التدريب الموجه للمهارة المركبة على تنمية دقة التصويب في كرة القدم.	عينة عمديه من لاعبي الفريق الأول بنادي الاتحاد السكندري والنادي الأولمبي بقوام (١٠) لاعبين.	التجريبى	- أهمية ربط مهارة التصويب من الحركة بأنواع السيطرة الأخرى على الكرة بحيث تظهر كمهارات مندمجة يتم التدريب عليها بتكرارات متتالية. - تناقص الزمن الكلي لأداء المهارة الحركية المركبة.
٦	أمر الله أحمد البساطي (١٩٩٤)	دراسة تحليلية لأنواع الأداءات الحركية المركبة (المندمجة) في بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة.	تحديد الأشكال المختلفة للأداءات الحركية المركبة خلال زمن المباراة لنشاطي كرة القدم وكرة اليد، والتحديد الكمي للأداءات الحركية المركبة لخطوط ومراكز اللعب خلال زمن المباراة لنشاطي كرة القدم وكرة اليد والتصنيف الكيفي للأداءات الحركية المركبة لخطوط ومراكز اللعب خلال زمن المباراة لنشاطي كرة القدم وكرة اليد.	أجريت الدراسة على عينة قوامها (٦٠)- (٧٢) لاعب كرة قدم، (٣٦-٦٠) لاعب كرة اليد.	الوصفي	اختلاف أشكال الأداءات الحركية المركبة بين مراكز وخطوط اللعب في كل من كرة القدم وكرة اليد من حيث الكم والكيف، حيث بلغت أشكال الأداءات الحركية بالكرة وأكثرها تنفيذاً خلال المباراة (١٧) في كرة القدم، (٢١) في كرة اليد وجميعها تنتهي إما بالتصويب أو التمرير، والأداء الحركي للاستلام ثم التمرير هو أكثر الأداءات المركبة تكراراً في كل من كرة القدم وكرة اليد.

إجراءات البحث .

منهج البحث .

إستخدم الباحث المنهج التجريبي متبعاً القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث.

**مجتمع البحث:** تم إختيار مجتمع البحث من ناشئي كرة القدم بمحافظة الشرقية والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم.

**عينة البحث :**

تم اختيار عينة البحث من لاعبين مركز شباب ابوحمام بمدينة ابوحمام مواليد ٢٠٠٤م وقد قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم ( ٢٥ ) لاعب ، تم استبعاد (١٠) لاعبين لاستخدامهم كعينة استطلاعية ، وبذلك اصبحت عينة البحث الاساسية (١٥) لاعب تم تطبيق تجربة البحث الاساسية عليهم .

جدول ( ٢ )  
تصنيف عينة البحث

عينة البحث الاستطلاعية		عينة البحث الأساسية		عينة البحث الكلية	
%	العدد	%	العدد	%	العدد
٤٠.٠٠	١٠	٦٠.٠٠	١٥	١٠٠	٢٥



جدول (٣)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في الاختبارات البدنية قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	عدو ٣٠متر	ثانية	6.05	5.95	0.37	0.81
٢	عدو ٣٠متر × ٥مرات	ثانية	8.36	7.93	1.03	1.25
٣	ضرب الكرة بالقدم والرأس لمدة دقيقة	عدد مرات	39.92	41.00	3.35	0.97 -
٤	الوثب العريض من الثبات	سم	171.56	173.00	5.72	0.76 -
٥	تمرير الكرة على حائط الصد خلال ٣٠ ثانية	عدد مرات	18.48	18.00	2.24	0.64

يتضح من جدول (4) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين ( 0.97

- : ١.٢٥) في الاختبارات البدنية 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)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في الاختبارات البدنية قيد البحث ن = ٢٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	عدو ٣٠متر	ثانية	6.05	5.95	0.37	0.81
٢	عدو ٣٠متر × ٥مرات	ثانية	8.36	7.93	1.03	1.25
٣	ضرب الكرة بالقدم والرأس لمدة دقيقة	عدد مرات	39.92	41.00	3.35	0.97 -
٤	الوثب العريض من الثبات	سم	171.56	173.00	5.72	0.76 -
٥	تمرير الكرة على حائط الصد خلال ٣٠ ثانية	عدد مرات	18.48	18.00	2.24	0.64

يتضح من جدول ( 4 ) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين ( 0.97 - : 1.25 ) في الاختبارات البدنية قيد البحث وقد انحصرت هذه القيم ما بين (  $3 \pm$  ) ، مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الاعتمالي ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .

### ٣- إعتدالية عينة البحث في الأختبارات المهارية قيد البحث:

قام الباحث بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في الأختبارات المهارية قيد البحث (تمرير الكرة من الحركة خلال مرمى صغيرة وبالقدم الأحسن - السيطرة على الكرة داخل مسافة محدودة - الجري المتعرج بالكرة ٢٥ م ومن بين الأعلام - تصويب الكره إلى المرمى في جزء محدد) ، كما يتضح فيجدول ( ) .

### جدول (٥)

#### إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في الأختبارات

ن = ٢٥

#### المهارية قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	تمرير الكرة من الحركة خلال مرمى صغيرة وبالقدم الأحسن	درجة	4.64	5.00	1.05	1.03 -
٢	السيطرة على الكرة داخل مسافة محدودة	درجة	5.28	5.00	1.29	0.65
٣	الجري المتعرج بالكرة ٢٥ م ومن بين الأعلام	ثانية	14.47	14.65	0.73	0.74 -
٤	تصويب الكره إلى المرمى في جزء محدد	درجة	6.6	7.00	1.32	0.91 -

يتضح من جدول ( 5 ) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين ( 1.03 - : ٠.٦٥ ) في الأختبارات المهارية قيد البحث وقد انحصرت هذه القيم ما بين (  $3 \pm$  ) ، مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الاعتمالي ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .

### ٣- إعتدالية عينة البحث في الأختبارات الخطئية قيد البحث:

قام الباحث بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في الأختبارات الخطئية قيد البحث (قياس العمق في الهجوم - قياس الاتساع في الهجوم - قياس الجري الحر وتبادل المراكز - قياس المتابعة في الهجوم) ، كما يتضح فيجدول (١) .

#### جدول ( ٦ )

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في  
الأختبارات الخطئية قيد البحث

ن = ٢٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	قياس العمق في الهجوم	درجة	3.88	4.00	0.43	0.84 -
٢	قياس الاتساع في الهجوم	درجة	4.16	4.00	0.67	0.72
٣	قياس الجري الحر وتبادل المراكز	درجة	4.28	4.00	0.78	1.08
٤	قياس المتابعة في الهجوم	درجة	4.72	5.00	0.92	0.91 -

يتضح من جدول ( 6 ) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (- 0.91 : 1.08) في الأختبارات الخطئية 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 .

### وسائل جمع البيانات :

استخدم الباحث في جمع البيانات والمعلومات المتعلقة بهذا البحث الادوات والأجهزة التالية:

الأجهزة:

- ارتفاع القامة : بواسطة جهاز الرستاميتز " لأقرب سنتيمتر "
- وزن الجسم : بواسطة الميزان الطيبي " لأقرب ١٠٠ جرام "

الأدوات:

- استمارات تسجيل البيانات .
- ملعب كرة قدم .
- كرات قدم .
- اقماع بلاستيك .
- أطباق بلاستيك .
- مقاعد سويدية .
- شريط قياس بالسـم .

- ساعات إيقاف ( ١/١٠ ثانية )

## الاختبارات البدنية المختارة:

جدول (٧)

النسب المئوية لآراء الخبراء حول أهم الاختبارات البدنية الخاصة بكرة القدم ن = ١٠

م	الاختبار	عدد آراء الموافقين	النسبة المئوية
١	عدو ٣٠ متر	١٠	١٠٠ %
٢	عدو ٣٠ متر × ٥ مرات	١٠	١٠٠ %
٣	ضرب الكرة بالقدم والرأس لمدة دقيقة	١٠	١٠٠ %
٤	الوثب العريض من الثبات	٩	٩٠ %
٥	تمرير الكرة على حائط الصد خلال ٣٠ ثانية	٩	٩٠ %

وبذلك استقر الباحث على الاختبارات البدنية التالية:

قام الباحث بالإطلاع على العديد من المراجع العلمية الحديثة العربية والاجنبية والتي لها علاقة وثيقة بمتغيرات البحث وكذلك الدراسات المرتبطة بالبحث. وقد تم وفقاً لذلك تحديد أهم الصفات البدنية والاختبارات :

- اختبار عدو ٣٠ متر.
- اختبار عدو ٣٠ متر × ٥ مرات.
- اختبار ضرب الكرة بالقدم والرأس لمدة دقيقة.
- اختبار الوثب العريض من الثبات.
- اختبار تمرير الكرة على حائط الصد خلال ٣٠ ثانية.

## الاختبارات المهارية :

جدول (٨)

النسب المئوية لآراء الخبراء حول أهم الاختبارات المهارية الخاصة بكرة القدم ن = ١٠

م	الاختبار	عدد آراء الموافقين	النسبة المئوية
١	تمرير الكرة من الحركة خلال مرامى صغيرة وبالقدم الأحسن	١٠	١٠٠ %
٢	السيطرة على الكرة داخل مسافة محدودة	١٠	١٠٠ %
٣	الجري المتعرج بالكرة ٢٥ م ومن بين الأعلام	١٠	١٠٠ %
٤	تصويب الكره إلي المرمي في جزء محدد	١٠	١٠٠ %

وبذلك استقر الباحث على الاختبارات المهارية التالية:

- اختبار تمرير الكرة من الحركة خلال مرامى صغيرة وبالقدم الأحسن.

- اختبار الجري المتعرج بالكرة ٢٥ م ومن بين الأعلام.
- اختبار السيطرة على الكرة داخل مسافة محدودة.
- اختبار تصويب الكرة إلي المرمي في جزء محدد.

## الاختبارات الخطئية :

استخدم الباحث مقياس الأداء الجماعى (لقياس التحركات) الخطئية للاعبين وقد أسفرت عن ٤ اختبارات هي:

- الاختبار الأول: قياس العمق في الهجوم.
- الاختبار الثانى: قياس الاتساع في الهجوم.
- الاختبار الثالث: قياس المتابعة في الهجوم.
- الاختبار الرابع: قياس الجرى الحر وتبادل المراكز .
- الاختبار الخامس: صانع اللعب. مرفق (٣)

## اختيار المساعدين :

قام الباحث بالاستعانة بعدد (٣) مساعدين وذلك لمساعدة الباحث فى إجراء القياسات والاختبارات المستخدمة فى البحث، حيث تم اطلّاعه معلى الجوانب المختلفة فى متطلبات القياس، وكيفية أداء الاختبارات بالإضافة إلى تزويدهم بالمعارف الخاصة التى تمكنهم من الإجابة على اسئلة أو استفسار يوجه إليهم أثناء العمل. مرفق ( )

## الدراسات الاستطلاعية :

### الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة من يوم الاثنين الموافق ٢٠١٩/٩/٢م إلى يوم/ الخميس ٢٠١٩/٩/٥م وذلك لإيجاد المعاملات العلمية (الصدق-الثبات) للاختبارات قيد البحث.

## المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث .

### اولا : إيجاد معامل الصدق .

قام الباحث بإيجاد معامل صدق الأختبارات بتطبيق صدق التمايز على مجموعتين أحدهما ذات مستوى مرتفع (المجموعة المميزة) و عددهم (١٠) ناشئنتحت ١٩سنة والمجموعة الأخرى (غير المميزة) و عددهم (١٠) ناشئنتحت ١٧سنة وهي عينة البحث الاستطلاعية ومن نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، وجدول ( ) يوضح ذلك .

جدول (٩)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية

والاختبارات المهارية والاختبارات الخطئية قيد البحث  $n=1$   $n=2$   $n=10$

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	عدو ٣٠ متر	ثانية	5.03	0.25	6.08	0.46
٢	عدو ٣٠ متر × ٥ مرات	ثانية	6.41	0.34	8.23	0.78
٣	ضرب الكرة بالقدم والرأس لمدة دقيقة	عدد مرات	51.3	3.41	40.40	3.41
٤	الوثب العريض من الثبات	سم	188.15	6.09	172.15	5.97
٥	تمرير الكرة على حائط الصد خلال ٣٠ ثانية	عدد مرات	25.70	2.67	18.10	1.95
٦	تمرير الكرة من الحركة خلال مرامي صغيرة وبالقدم الأحسن	درجة	7.30	0.78	4.80	1.17
٧	السيطرة على الكرة داخل مسافة محدودة	درجة	7.50	0.67	5.10	1.04
٨	الجري المتعرج بالكرة ٢٥ م ومن بين الأعلام	ثانية	12.73	0.31	14.47	0.68
٩	تصويب الكرة إلي المرمي في جزء محدد	درجة	9.10	0.85	6.30	1.19
١٠	قياس العمق في الهجوم	درجة	5.70	0.64	4.00	0.45
١١	قياس الاتساع في الهجوم	درجة	6.60	0.85	4.30	0.78
١٢	قياس الجري الحر وتبادل المراكز	درجة	6.90	0.92	4.50	0.81
١٣	قياس المتابعة في الهجوم	درجة	7.40	0.97	5.10	0.93

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٢.١٠١

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لصالح المجموعة المميزة في جميع الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية والاختبارات الخطئية قيد البحث ، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق تلك الاختبارات .  
معامل الثبات .

قام الباحث بحساب ثبات الاختبارات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار اتمن يوم الاثنين ٢٠١٩/٩/٢م ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهم (١٠) ناشئين تحت ١٧ سنة، بفاصل زمني ثلاثة أيام (٧٢ ساعة) يوم الخميس ٢٠١٩/٩/٥م بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني ، كما يتضح في جدول ( ) .

جدول ( ١٠ )

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في الاختبارات

البدنية والاختبارات المهارية والاختبارات الخطئية قيد البحث ن=١٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	عدو ٣٠ متر	ثانية	6.08	0.46	6.04	0.43
٢	عدو ٣٠ متر × ٥ مرات	ثانية	8.23	0.78	7.98	0.65
٣	ضرب الكرة بالقدم والرأس لمدة دقيقة	عدد مرات	40.40	3.41	40.9	3.80
٤	الوثب العريض من الثبات	سم	172.15	5.97	171.55	6.56
٥	تمرير الكرة على حائط الصد خلال ٣٠ ثانية	عدد مرات	18.10	1.95	18.30	2.14
٦	تمرير الكرة من الحركة خلال مرامي صغيرة وبالقدم الأحسن	درجة	4.80	1.17	4.90	1.21
٧	السيطرة على الكرة داخل مسافة محدودة	درجة	5.10	1.04	5.20	1.08
٨	الجري المتعرج بالكرة ٢٥ م ومن بين الأعلام	ثانية	14.47	0.68	14.36	0.65
٩	تصويب الكرة الي المرمي في جزء محدد	درجة	6.30	1.19	6.40	1.28
١٠	قياس العمق في الهجوم	درجة	4.00	0.45	4.10	0.53
١١	قياس الاتساع في الهجوم	درجة	4.30	0.78	4.40	1.02
١٢	قياس الجري الحر وتبادل المراكز	درجة	4.50	0.81	4.70	1.05
١٣	قياس المتابعة في الهجوم	درجة	5.10	0.93	5.20	1.07

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٠.٦٠٢

يتضح من جدول (١٠) وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في جميع الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية والاختبارات الخطئية قيد البحث ، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات هذه الاختبارات .

**البرنامج التدريبي المقترح :**

قام الباحث بوضع البرنامج التدريبي المقترح من خلال الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة ونتائج الدراسات المرتبطة والاستعانة برأى السادة الخبراء في مجال تدريب كرة القدم (مرفق ) وقد تم ذلك وفقا للخطوات التالية:

## هدف البرنامج التدريبي:

يهدف البرنامج التدريبي المقترح الى تطوير بعض جوانب الاداء الفنى لناشئ كرة القدم .

## أسس وضع البرنامج :

- انطلاقاً من أهداف البحث وخصائص عينة البحث والاستفادة بآراء الخبراء، تم وضع الأسس التالية للبرنامج التدريبي المقترح لتطوير بعض جوانب الاداء الفنى لناشئ كرة القدم وتأثيرها على بعض الجوانب (البدنية - المهارية - الخطئية) وبما يتناسب مع أهداف البحث فيما يلي :
- قام الباحث بتحديد الجوانب الرئيسية في إعداد البرنامج التدريبي المقترح من خلال استمارة استطلاع رأى الخبراء لحصر التدريبات الخاصة بتطوير كافة جوانب عملية التدريب.
- تم ترتيب الوحدات التدريبية خلال فترات الموسم التدريبي وتقنين الأحمال الخاصة بها والمشملة على (الشدة - الحجم - التكرار).
- تم تحديد مدة تنفيذ البرنامج التدريبي والتدرج بها خلال مراحل أداء البرنامج طوال الموسم التدريبي وقد اشتملت فترة البرنامج على عدد (١٢) أسبوع موزعة على النحو التالي:
- فترة الإعداد العام ٣ أسابيع.
- فترة الإعداد الخاص ٥ اسابيع
- فترة الإعداد للمنافسات ٤ أسابيع.
- تم تحديد عدد الوحدات التدريبية اليومية خلال الأسبوع على النحو التالي:
- ٥ وحدات = ٦٠ وحدة.

## تشكيل الحمل التدريبي للبرنامج التدريبي:

قام الباحث بتحديد دورة الحمل الفترية خلال أسابيع البرنامج طبقاً لما أشارت إليه آراء الخبراء باستخدام أسلوب ٢ : ١ أي أسبوع للراحة أو الاستشفاء.

## توزيع الحمل التدريبي خلال وحدة التدريب اليومية:

اتفقت آراء الخبراء المتخصصة في مجال رياضة كرة القدم والتدريب الرياضى على أن عدد مرات التدريب المثلى للمرحلة السنوية (مرحلة الناشئين) هي (٥) وحدات تدريبية في الأسبوع ويتراوح زمن أداء كل وحدة ما بين ٥٠-١١٢ دقيقة يستغرقها الجزء الرئيسي للوحدة مع عدم إضافة زمن المقدمة والختام .



## **محتويات البرنامج:**

بناءً على ما استقر عليه الباحث من خلال استطلاع رأى الخبراء للعناصر المؤثرة على تطوير الاداء الفنى من (المستوى البدنى والمهارى والخططى) واشتملت مكونات البرنامج التدريبي على الفترات التالية:

### **مرحلة الإعداد العام:**

وقد اشتملت هذه المرحلة على التدريبات الهوائية واللاهوائية لدورها الهام فى رفع مستوى اللياقة البدنية والوظيفية للاعبين.  
- مرحلة الإعداد الخاص:

وقد تضمنت تنمية المكونات البدنية اللازمة لأداء المهارات الأساسية (قيد البحث) والتي هدفت إلى تحديد النسبة المئوية لأهمية مكونات عناصر اللياقة البدنية للمهارات الأساسية فى كرة القدم طبقاً لاستطلاع آراء الخبراء. وقد تمثلت فى :

تحمل الأداء: والذى اشتمل على تحملات (السرعة والقوة).

القوة العضلية

الرشاقة

السرعة.

المرونة.

### **مرحلة الإعداد الخاص :**

وقد احتوى هذا الجزء خلال البرنامج التدريبي على المهارات الأساسية والتدريبات المركبة والتدريبات الفنية الخططية (تكنيك - تكتيك) وتدريبات للمجموعات والمواقف الثابتة .

### **مرحلة الاعداد للمنافسات :**

قام الباحث قبل البدء فى تنفيذ البرنامج التدريبي بالاطلاع على جدول المنافسات الخاصة بالعينة (قيد البحث) ومواعيد وتواريخ المباريات فقد لوحظ أن الفريق سوف يقوم بلعب مباراة كل أسبوع، لذلك فقد راعى الباحث كافة الظروف الطارئة التى يمكن أن تسبب فى تأخير أو تقديم أو تأجيل مواعيد المباراة، لذلك فقد قام الباحث بتوزيع حمل التدريب خلال هذه المرحلة.

### **التوزيع الزمنى لمحتويات البرنامج:**

بلغ الزمن الكلى لفترة البرنامج التدريبي (٤٧٦٣) دقيقة وزعت على أسابيع البرنامج وكذلك على الوحدات التدريبية اليومية لكل أسبوع ومكوناتها على النحو التالى:

## التوزيع الزمني للوحدات اليومية خلال أسابيع البرنامج :

بناءً على ما تم اتفاق الخبراء عليه لتحقيق تطوير الاداء الفنى لعناصرها (البدنية والمهارية والخطية) فقد تم تحديد أزمنة الوحدة التدريبية اليومية. فقد قام الباحث بتوزيع زمن الوحدات التدريبية طبقاً للهدف العام من حمل التدريب لكل أسبوع ولكل وحدة يومية تدريبية.

### مكونات الوحدة التدريبية اليومية: المقدمة:

قام الباحث ببدأ برنامج التدريبى بالجزء الخاص بالإحماء الجيد الذى يخدم هدف كل وحدة تدريبية يومية ، وقد بلغت مدته من (١٥) دقيقة بهدف تنبيه الجهاز العصبى المركزى والجهاز الحركى وزيادة نشاط الجهاز التنفسى.

### الجزء الرئيسى:

تم فى هذا الجزء من الوجد التدريبية من البرنامج والتي تم اختيارها لتحقيق هدف كل مرحلة لتحقيق تطوير الاداء الفنى والمشملة على (الإعداد البدنى - المهارى - الخطى) مع مراعاة الشروط الموضوعه لكل تمرين من حيث الشدة وعدد مرات التكرار وعدد المجموعات وفترات الراحة لكل تمرين وأسلوب ومواصفات التمرين.

### الجزء الختامى:

وقد تحدد هذا الجزء من الوحدة التدريبية للبرنامج لتحقيق التهدئة والاستشفاء من التدريبات لعودة الجسم لحالته الطبيعية قبل بدأ الوحدة التدريبية. والجدول التالى يوضح بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث ،تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض باستخدامالقوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي باستخدام البرنامج الإحصائي "SPSS" وتم حساب ما يلي:

### المعالجات الإحصائية .

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 ومناقشة النتائج .

عرض النتائج .

عرض نتائج الفرض الأول:

جدول ( ١١ )

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - تتبعي - بعدى)

في الاختبارات المهارية والاختبارات الخطئية قيد البحث ن=١٥

م	المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	نسبة التباين	الدالة
١	تمرير الكرة من الحركة خلال مرمى صغيرة وبالقدم الأحسن	بين القياسات	56.31	2	28.16	27.21	دالة
		داخل القياسات	43.47	42	1.03		
٢	السيطرة على الكرة داخل مسافة محدودة	بين القياسات	34.36	2	17.16	22.53	دالة
		داخل القياسات	32.00	42	0.76		
٣	الجري المتعرج بالكرة ٢٥ م ومن بين الأعلام	بين القياسات	28.79	2	14.39	25.87	دالة
		داخل القياسات	23.36	42	0.52		
4	تصويب الكره إلى المرمي في جزء محدد	بين القياسات	38.71	2	19.35	20.74	دالة
		داخل القياسات	39.20	42	0.93		
٥	قياس العمق في الهجوم	بين القياسات	22.93	2	11.47	39.25	دالة
		داخل القياسات	12.27	42	0.29		
٦	قياس الاتساع في الهجوم	بين القياسات	26.31	2	13.16	31.39	دالة
		داخل القياسات	17.60	42	0.41		
٧	قياس الجري الحر وتبادل المراكز	بين القياسات	38.93	2	19.45	34.26	دالة
		داخل القياسات	23.87	42	0.56		
٨	قياس المتابعة في الهجوم	بين القياسات	43.38	2	21.69	32.24	دالة
		داخل القياسات	28.27	42	0.67		

قيمة " ف " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٣.٢١

يتضح من جدول ( ١١ ) وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - تتبعي - بعدي) في جميع الاختبارات المهارية والاختبارات الخطئية قيد البحث ، وسوف يقوم الباحث بإجراء اختبار (L.S.D) للتعرف على اتجاه هذه الفروق.

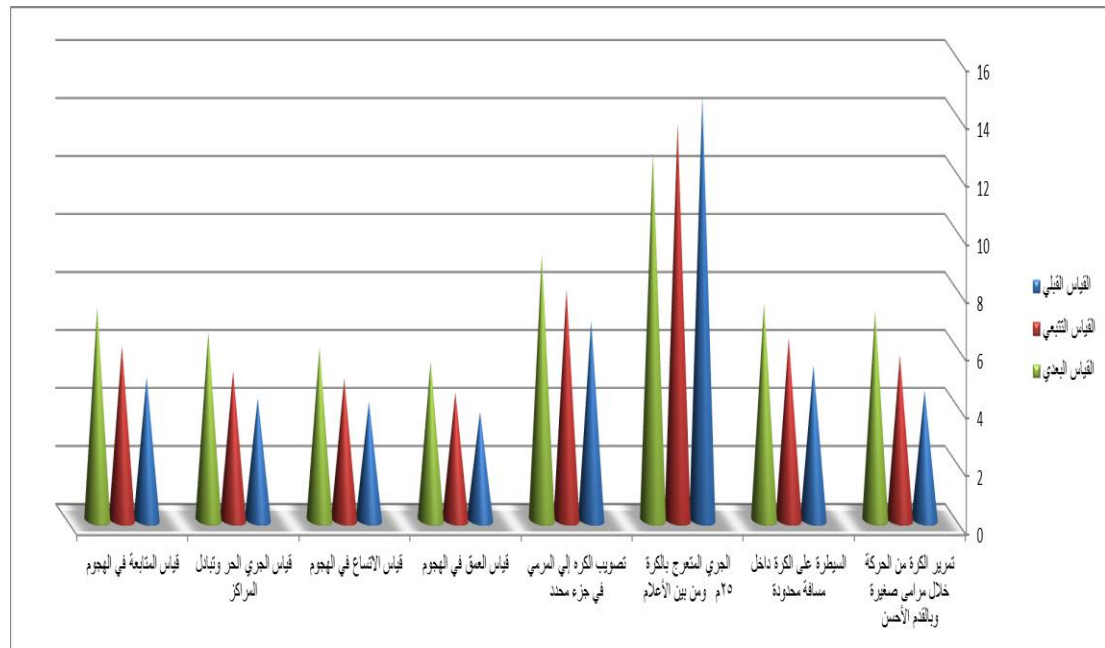
### جدول ( ١٢ )

دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - تتبعي - بعدي)  
في الاختبارات المهارية والاختبارات الخطئية قيد البحث

ن=١٠

قيمة LSD عند ٠.٠٥	فروق المتوسطات		المتوسط الحسابي	القياسات	المتغيرات	م
	القياس القبلي	القياس التتبعي				
0.75	2.73	1.20	4.47	القياس القبلي	تمرير الكرة من الحركة خلال مرامي صغيرة وبالقدم الأحسن	١
	1.53		5.67	القياس التتبعي		
			7.20	القياس البعدي		
0.64	2.14	0.94	5.33	القياس القبلي	السيطرة على الكرة داخل مسافة محدودة	2
	1.20		6.27	القياس التتبعي		
			7.47	القياس البعدي		
0.53	1.96	0.92	14.59	القياس القبلي	الجري المتعرج بالكرة ٢٥ م ومن بين الأعلام	٣
	1.04		13.67	القياس التتبعي		
			12.63	القياس البعدي		
0.71	2.26	1.06	6.87	القياس القبلي	تصويب الكرة إلي المرمي في جزء محدد	٤
	1.20		7.93	القياس التتبعي		
			9.13	القياس البعدي		
0.40	1.74	0.67	3.73	القياس القبلي	قياس العمق في الهجوم	5
	1.07		4.40	القياس التتبعي		
			5.47	القياس البعدي		
0.47	1.86	0.80	4.07	القياس القبلي	قياس الاتساع في الهجوم	6
	1.06		4.87	القياس التتبعي		
			5.93	القياس البعدي		
0.55	2.27	0.93	4.20	القياس القبلي	قياس الجري الحر وتبادل المراكز	٧
	1.34		5.13	القياس التتبعي		
			6.47	القياس البعدي		
0.60	2.40	1.07	4.93	القياس القبلي	قياس المتابعة في الهجوم	8
	1.33		6.00	القياس التتبعي		
			7.33	القياس البعدي		

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي وكلاً من القياسين التتبعي والقبلي لصالح القياس البعدي في جميع الاختبارات المهارية والاختبارات الخطئية قيد البحث ، كما يتضح من نفس الجدول وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس التتبعي والقياس القبلي لصالح القياس التتبعي في جميع الاختبارات المهارية والاختبارات الخطئية قيد البحث ، وشكل (١) يوضح ذلك .



شكل (٢)

دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي-تتبعي-بعدي) في الاختبارات المهارية والاختبارات الخطئية قيد البحث

عرض نتائج الفرض الثاني:

جدول ( ١٣ )

نسب التحسن بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - تتبعي - بعدي)

في الاختبارات المهارية والاختبارات الخطئية قيد البحث

ن=١٥

م	المتغيرات	القياسات	المتوسط الحسابي	نسب التحسن %	
				القياس التتبعي	القياس البعدي
١	تمرير الكرة من الحركة خلال مرامي صغيرة وبالقدم الأحسن	القياس القبلي	4.47	26.85	61.07
		القياس التتبعي	5.67		26.98
		القياس البعدي	7.20		
٢	السيطرة على الكرة داخل مسافة محدودة	القياس القبلي	5.33	17.64	40.15
		القياس التتبعي	6.27		19.14
		القياس البعدي	7.47		
٣	الجري المتعرج بالكرة ٢٥ م ومن بين الأعلام	القياس القبلي	14.59	6.31	13.43
		القياس التتبعي	13.67		7.61
		القياس البعدي	12.63		
٤	تصويب الكرة الي المرمي في جزء محدد	القياس القبلي	6.87	15.43	32.90
		القياس التتبعي	7.93		15.13
		القياس البعدي	9.13		
5	قياس العمق في الهجوم	القياس القبلي	3.73	17.96	46.65
		القياس التتبعي	4.40		24.32
		القياس البعدي	5.47		
6	قياس الاتساع في الهجوم	القياس القبلي	4.07	19.66	45.70
		القياس التتبعي	4.87		21.77
		القياس البعدي	5.93		
٧	قياس الجري الحر وتبادل المراكز	القياس القبلي	4.20	22.14	54.05
		القياس التتبعي	5.13		26.12
		القياس البعدي	6.47		
٨	قياس المتابعة في الهجوم	القياس القبلي	4.93	21.70	48.68
		القياس التتبعي	6.00		22.17
		القياس البعدي	7.33		

يتضح من جدول ( ١٣ ) نسب التحسن بين قياسات البحث الثلاثة في الاختبارات المهارية والاختبارات الخطئية قيد البحث, حيث يتضح أن أكبر نسبة للتغير كانت بين القياسين القبلي والبعدي تمرير الكرة من

الحركة خلال مرامى صغيرة وبالقدم الأحسن بنسبة مقدارها ٦١.٠٧% , تليها قياس الجري الحر وتبادل المراكز بنسبة مقدارها ٥٤.٠٥% , بينما كانت أقل نسبة للتغير بين القياسين القبلي والبعدي في الجري المتعرج بالكرة ٢٥م ومن بين الأعلام بنسبة مقدارها ١٣.٤٣% .

### مناقشة الفروض :

#### مناقشة الفرض الاول :

دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - تتبعي - بعدى) في الاختبارات المهارية والاختبارات الخطئية قيد البحث .

حيث تشير نتائج الدراسة فى الجدول رقم ( ) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات قبلي -تتبعي - بعدى لمجموعة البحث التجريبية فى جميع المتغيرات البدنية والمتمثلة فى ( السرعة ، تحمل السرعة ، القوة المميزه بالسرعة ،تحمل أداء ، سرعة اداء ) .

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلا من ( محمد محمد مختار الزغبى ) ( ١٩٩٥ ) ( محمد على محمود ) ( ١٩٩١ ) ( نرمين فكرى عبد الوهاب الغلبى ) ( ١٩٩٩ ) ( سمر مصطفى حسين أحمد ) ( ٢٠٠٣ ) ( ليلي عبد المنعم على ) ( ١٩٩١ ) ( أشرف فكرى عبد العزيز ) ( ١٩٩٧ )

ويؤيد ذلك ( عصام عبد الخالق ) ( ١٩٩٤ ) ( محمد حسن علاوى ) ( ١٩٩٤ ) ( ٣٤ : ١٤٤ ) ( ٤٤ : ٩٨ )

ويؤيد ذلك ( عصام عبد الخالق ) ( ١٩٩٤ ) قائلاً أن التدريب يجب يشتمل على تنمية الجانب البدنى والمهارى ( ٣٤ : ١٦٦ )

#### مناقشة الفرض الثانى :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لمستوى بعض جوانب الاداء الخططي لناشئى كرة القدم.

حيث تشير نتائج الدراسة فى الجدول رقم ( ١٢ ) إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين كل من درجات مجموعتى البحث المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية فى جميع الجوانب الخططى ولصالح المجموعة التجريبية .

- وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلا من ( محمد محمد مختار الزغبى ) ( ١٩٩٥ ) ( محمد على محمود ) ( ١٩٩١ ) ( نرمين فكرى عبد الوهاب الغلبى ) ( ١٩٩٩ ) ( سمر مصطفى حسين أحمد ) ( ٢٠٠٣ ) ( ليلي عبد المنعم على ) ( ١٩٩١ ) ( أشرف فكرى عبد العزيز ) ( ١٩٩٧ )

## الإستخلاصات والتوصيات.

### الإستخلاصات .

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وخصائصها ، ووفقاً إلى ما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي، أمكن للباحث التوصل إلى الاستخلاصات التالية :

- استخدام البرنامج التعليمي باستخدام التدريب الضاغط أظهر تأثيراً إيجابياً على تدريب بعض المهارات الأساسية في كرة القدم حيث توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.
- أظهرت فروق نسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تدريب بعض المهارات الأساسية في كرة القدم التي استخدمت البرنامج التدريبي باستخدام التدريب الضاغط.
- اجراء دراسات مشابهة على اللاعبين باستخدام المهارات البدنية والخطية والمهارية في كرة القدم والالعاب الجماعية الاخرى .

### التوصيات .

- في ضوء النتائج والإستخلاصات التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بما يلي :
- تطبيق التدريبي باستخدام التدريب الضاغطي تدريب بعض المهارات الأساسية في كرة القدم في المراحل السنوية المختلفة .
  - ضرورة استخدام الوسائل التدريبية الحديثة المناسبة والتي تساعد في سرعة تدريب وإتقان المهارات الأساسية في كرة القدم .



## المراجع :

١. أمر الله أحمد البساطي: دراسة تحليلية لأنواع الأداءات الحركية المركبة (المندمجة) في بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة. ١٩٩٤م.
٢. أمر الله البساطي: الإعداد البدني في كرة القدم ( تخطيط - تدريب - قياس )، دار الجامعة الجديدة للنشر ، الإسكندرية ، ٢٠٠١م.
٣. حنفي محمود مختار، مفتي إبراهيم حماد : "الإعداد البدني في كرة القدم، دار زهران للنشر والتوزيع، القاهرة ١٩٨٩م.
٤. طه إسماعيل وآخرون : كرة القدم بين النظرية والتطبيق (الإعداد البدني، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٩م .
٥. عادل عبد البصير علي: "الميكانيكا الحيوية والتكامل بين النظرية والتطبيق في المجال الرياضي"، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الثانية ، القاهرة ، ١٩٩٨م.
٦. محمد شوقي كشك: " توجيه بعض المؤشرات الزمنية والمكانية لتنمية دقة التصويب في كرة القدم، ١٩٨٦م.
٧. محمد صبحي حسانين : "القياس والتقويم في التربية الرياضية والرياضة"، دار الفكر العربي، القاهرة ، ٢٠٠١م.
٨. مفتي إبراهيم حماد : " أثر البرنامج المقترح لفترة الاعداد على كفاءة الجهاز الدورى والتنفسى على لاعبي كرة القدم ، ١٩٩٤م.
٩. مفتي إبراهيم حماد :التدريب الرياضي الحديث ( تخطيط - تطبيق - قيادة ) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨م.
١٠. محمد رضا ابراهيم :التطبيق الميدانى لنظريات وطرائق التدريب الرياضى ، بغداد ، ٢٠٠٨م.