



جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية

**تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات التنافسية
على بعض مكونات اللياقة البدنية وفعالية
الأداء المهاري لناشئ كرة القدم**

أ/ خالد عبد النور المحضري عبد الفتاح
معلم أول تربية رياضية بإدارة نبروه التعليمية

مجلة كلية التربية الرياضية – جامعة المنصورة
العدد الرابع عشر – مارس ٢٠١٠ م

تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات التنافسية على بعض مكونات اللياقة البدنية وفعالية الأداء المهاري لنادي كرة القدم

* خالد عبد النور الغضري عبد الفتاح

المقدمة ومشكلة البحث:

اهتم العلماء منذ القدم في الحصول على المعرفة أينما كانت، لذا فقد حظت المعرفة باهتمام كبير لاستكشاف كل ما هو جديد منذ بدء الخليقة وحتى وقتنا هذا، فإذا قارنا بين التطور الذي حدث في عالمنا في القرن الحادي والعشرين لوجدنا أنه قد تضاعفت الاختراعات والابتكارات أضعافاً مضاعفة عن العصر السابق، ونتيجة لهذه التطورات الهائلة في شتى مجالات الحياة كان حتماً على العلوم الرياضية مسايرة ركب التقدم.

ويشير كلام من عمرو أبو المجد وجمال إسماعيل ١٩٩٧م أن لعبة كرة القدم هي محور اهتمام معظم ناشئي العالم حيث أن الناشئ هو طريق النهوض الصحيح إذ ما أحسن تعليمه وتدريبه وتربيته، وما أصعب ذلك إذا لم يؤت عن علم وخبرة ودراسة، فتدريب الناشئين أعقد وأصعب من تدريب الكبار فالعمل مع الناشئين يحتاج إلى معرفة تامة بخصائصهم وسماتهم واستعداداتهم وقدراتهم واتجاهاتهم لتحديد بماذا يبدأ ومتى وكيف يستمر، وتكون الأهداف منظمة ودقيقة بحيث تسمح في النهاية بالوصول بالناشئ إلى أعلى مستوى في المجال الرياضي التخصصي (٢٠: ١٥).

ويشير مفتي إبراهيم حماد ١٩٩٧م إلى أن البرامج التدريبية أصبحت الوسيلة الفعالة في تأسيس وإعداد الناشئ ورفع مستواهم مهارياً وفنياً لإنجاز متطلبات اللعبة تحت كافة ظروف الأداء المختلفة. (٢٧: ٢٦)

* معلم أول تربية رياضية بإدارة نبروه التطعيمية

ويرى إبراهيم حنفي شعلان، عمرو أبو المجد ١٩٩٦م إلى أن الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصره المختلفة يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفق برامج مقتنه تحتوى على تدريبات تتلالم مع قدرات وإمكانيات الناشئين (٢ : ٣٥).

ويشير كل من أبو العلا احمد عبد الفتاح ١٩٩٧م، اورتي ليمبلند Orte Limbland ١٩٩٧م أن هناك عوامل كثيرة تتحكم في تقنين حمل التدريب أهمها : (شدة الحمل - فترة دوام النشاط - كثافة الحمل)، وأن للأحمال التدريبية المختلفة تأثيراً واضحاً على جميع أجهزة الجسم وخاصة الجهازين الدورى والعضلى (٣ : ٧٠) (٣٢ : ٩٥).

ويذكر حنفي محمود مختار ١٩٩٠م أن كرة القدم تطورت في العصر الحديث وأخذت أشكالاً جديدة في الجوانب العديدة التي يتطلبها الأداء التنافسي، ففرى طرق اللعب قد تباينت وتعددت، ونتج عنها اختلاف في الخطط الهجومية والدفاعية الفردية والجماعية التي استلزمت درجة متميزة من الأداء المهارى خلال مواقف أكثر تعقيداً وتتطلب قوة وسرعة ودقة وكلاحاً مستمراً طوال زمن المباراة، لذا يؤكد على أهمية استخدام الأشكال التدريبية التي تشبه إلى حد كبير شكل المنافسة في كرة القدم، والتي يطلق عليها (التدريبات التنافسية) (١٤ : ٧، ٩٤).

ويضيف مفتى إبراهيم حماد ١٩٩١م، وحنفي محمود مختار ١٩٩٤م أن امتلاك اللاعب لأشكال متنوعة من التدريبات التنافسية بما يشابه متطلبات المباراة يتيح له اختيار أفضلها في معظم مواقف اللعب الفعلية وتزيد من قدراته على المناورة وتنفيذ الخطط في أملكن واتجاهات مختلفة ولا يفاجأ بموقف ما لم يتم التدريب عليه، ومن ثم تحقيق سرعة الأداء المتميز بالدقة والتوافق في تنفيذ الواجب الخططي. (٢٦ : ١٣١) (١٥ : ١٣٨)

ويتلقى كل من عادل عبد البصير ١٩٩٢م، محمد حسن علاوى ١٩٩٤م أن تمرينات المنافسة هي أداء الحركات طبقاً للقوانين المحددة لممارسة نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد، وتتميز تمرينات المنافسة من حيث أنها تثير في النفس الدافعية نحو المثابرة وبذل الجهد وعامل التشويق والتغير وتعمل على تقوية العضلات العاملة في نوع النشاط التخصصي وتسهم في تنمية مختلف السمات الإرادية الخاصة اللازمة للناسئ (١٨: ٦) (٢١: ١٠٥).

ويذكر السيد عبد المقصود ١٩٩٢م إلى أنه يمكن تنظيم هذا النوع من التدريب بحيث تكون ظروفه أصعب من ظروف المنافسة ذاتها فمثلاً يمكن التدريب على ملعب أصغر من الملعب القاتوني بهدف تطوير مستوى الرشاقة وسرعة رد الفعل، والارتقاء بمستوى أداء المباراة، وهذا النوع من التدريب يتشابه مع المباراة إلا أنه يختلف عنها في بعض خصائص الأداء إذ أن الهدف الرئيسي منه هو التدريب ومثال لهذا النوع من التدريب هو بعض الجمل الخطئية، سداسيات كرة القدم، ٤ ضد ٤.

(٧: ١٠٩، ١٥٨، ١٦٠)

ويشير أمر الله احمد البساطى ١٩٩٥م إلى أن لاعب كرة القدم لابد وأن يمتلك الصفات البدنية التي هي حجر الأساس للأداءات المهارية التي يمتلكها اللاعب والتي تسمح له بأن يؤدي المباراة وهو في كامل كفاءته البدنية وحتى نهاية المباراة والتي تستلزم وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية جميع المتطلبات البدنية والتكنيكية والتكتيكية (٨: ٢).

ويشير طه إسماعيل وآخرون ١٩٩٨م إلى أن القدرات البدنية الخاصة قد ازادت في الآونة الأخيرة بشكل ملحوظ لزيادة متطلبات اللعب التي تتطلب من اللاعب أن يكون قادراً على اللعب في أكثر من مركز بالملعب ومشاركاً في أعمال الدفاع والهجوم، إضافة إلى أن

سرعة وكثافة التحركات قد ازدادت بشكل ملحوظ الأمر الذي يشترط وجود مستوى عالي من اللياقة البدنية لدى جميع لاعبي الفريق. (١٧ : ٧)

ويشير بطرس رزق الله ١٩٩٤م إلى أن مستوى أداء لاعبي كرة القدم في اغلب دول العالم قد ارتفع بصورة مذهلة كان لزاما على القائمين على أمر اللعبة أن يبحثوا عن طرق مواكبة لاعبيننا لهذا التقدم، فاهم ما يميز كرة القدم الآن هو ارتفاع مستوى لياقة اللاعبين لدرجة الامتياز وبالتالي يصل اللاعب إلى درجة ثبات واستقرار للمهارات تمكنه من إتقانها مهما تنوعت هذه المهارات وتغيرت الظروف ولا يأتي ذلك إلا بوجود مستوى مميز من اللياقة البدنية حيث انه قد تأكد علميا أهمية توفر اللياقة البدنية للاعب كرة القدم بجانب لياقته الفنية فلم يعد هناك مجالاً للاعب الذي يتمتع بمستوى عالي من المهارة دون أن يكون على مستوى عالي من الناحية البدنية، وهكذا أصبحت اللياقة البدنية والفنية لا يمكن فصلهما في أي مرحلة من مراحل الإعداد وكذلك أثناء فترة المباريات. (١١ : ٨)

ويشير حسن السيد أبو عبده ٢٠٠٤م أن القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم تشكل عاملاً هاماً وأساسياً لرفع مستوى الأداء المهاري، حيث أن القدرات البدنية تهدف إلى تحديد عناصر بدنية معينة تلعب دوراً بارزاً في إتقان اللاعب للمهارات الأساسية، وكرة القدم كإحدى الأنشطة الرياضية الجماعية تعد من الرياضات التكنيكية التي تحتوي على عدد كبير من المهارات الحركية التي تحتاج لقدر كبير من الإمكانيات والقدرات البدنية لكل تتم بأسلوب جيد وأداء فني عالي. (١٣ : ٢٧)

ويضيف حسن السيد أبو عبده ٢٠٠٤م أن الأداء المهاري يلعب دوراً كبيراً في كرة القدم الحديثة في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق وتؤثر تأثيراً مباشراً في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى إرباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والأداء. وأن الإعداد المهاري في كرة القدم تهدف إلى تنظيم

المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات . (١٣ : ١٢٧)

ويشير محمد شوقي كشك ١٩٨٦م إلى أن طبيعة الأداء في كرة القدم تحتوي على مهارات كثيرة ومتنوعة يتعين على اللاعبين إتقانها سواء بالكرة أو بدونها لتحقيق التفوق على منافسه لذلك فإن التدريب على تلك المهارات يشغل حيزاً زمنياً ملموساً في برنامج إعداد وتدريب الناشئين والكبار لاعبي كرة القدم. (٣ : ٢٣)

كما يتفق محمد حسن علاوي ١٩٩٤م، مارك إيفانس Mark Evans ١٩٩٧م على أن تنمية القدرات البدنية الخاصة يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية المهارات الحركية الأساسية وأنه لا يستطيع الفرد الرياضي إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع انشباط الذي يتخصص منه في حالة إفتقاره للقدرات البدنية الضرورية لهذا النشاط ، ويضيف بأن الطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية للنشاط التخصصي هو الذي يحدد القدرات البدنية الضرورية التي يجب تنميتها وتطويرها للوصول إلى أعلى مستوى ممكن في هذا النشاط (٢١ : ٨٠، ٨١) (٣١ : ٧٩) .

ويذكر محمد شوقي كشك ١٩٩١م أن كرة القدم من الأنشطة ذات المواقف المتغيرة المتميزة بتباين وتعقد طبيعة وظروف المنافسة بها فضلاً عن احتوائها على مهارات فنية متعددة يتعين على اللاعب تنفيذها من الحركة للتغلب على سرعة وقوة انقضاض الخصم وإنه لكي يتحسن سرعة ودقة التوافق الحركي للاعب كرة القدم يلزم تطوير التركيبات المختلفة للأداءات المهارية لديه أي شكل أداء المهارات خاصة التي يكثر اللاعب من أدائها خلال المباراة وذلك بتواليات حركية مختلفة (٢٢ : ١١٠) .

ويرى جمال علاء الدين ١٩٨١م أنه يقصد بفعالية الأداء المهارى (فعالية التكنيك الرياضى) بالنسبة لهذا الرياضى أو ذلك من الرياضيين، درجة قرب وتمثل هذا الأداء

المهارى مع أكثر من أنماط التكنيك منطقية وعقلانية علمية (مثالية)، ويضيف أن فعالية الأداء المهارى لا تمثل (بالمقارنة بمنطقية أو بمثالية التكنيك) أحد الخصائص الموصفة لهذا وذلك النمط من التكنيك، بقدر ما توصف الجانب الكيفي لمستوى إتقان الأداء المهارى (التكنيك). (١٢ : ٥)

ويرى الباحث أن الفعالية هي الهدف الرئيسي للتدريب، حيث إنها وسيلة الوصول لمستوى الأداء الأمثل، ويكون الاهتمام الرئيسي هنا أن يزيد منتج الأداء.

ويشير طلحة حسام الدين ١٩٩٣م إلى أن مفهوم الفعالية Effectiveness يتضمن الربط بين شكل الأداء والطاقة المطلوبة لإجازه، وان من خصائص الأداء الفعال تميزة بغياب الحركات الزائدة واستخدام العضلات بالقدرة والتوقيت المناسب. (١٦ : ١٠)

ويرى الباحث أن عملية التدريب في ظروف خاصة إلا وهى ظروف المنافسة تحوطها العديد من المشكلات، من أهمها كيفية تقنين الحمل التدريبي الذي يتناسب مع الحالة التدريبية، وان عدم إلمام المدرب بالإمام الكافي بكيفية تقنين الأحمال التدريبية للتدريبات التنافسية خلال المواقف المختلفة، يؤدي إلى انخفاض في مستوى بعض مكونات اللياقة البدنية وفعالية الأداء المهارى ويجعل المحصلة لا تتناسب مع الأهداف المرجوة.

وفى هذا الصدد يشير إبراهيم حنفي شعلان ١٩٨١م أن كثير من المدربين في مجال الناشئين لا يلتزمون ببرنامج تدريبي مخطط على أسس علمية للتدريب والذي يتم بناءه وتأسيسه خلال المراحل العنينة المبكرة للنشء حتى يمكن التقدم لتنمية وتطويره في مراحل سنه لاحقة، وخاصة فيما يتعلق بالتدريب على الأداءات الخاصة لكرة القدم تحت ظروف الأداء الجماعي أو ما يشابه ظروف المباراة مما يتسبب في إعاقه تقدم الناشئ وانعكاس ذلك على متطلبات اللعبة (١ : ١٨)

هذا ويرى الباحث أن وضع برنامج تدريبي للأداء البدني باستخدام التدريبات التنافسية لناشئ كرة القدم تحت ١٧ سنة يعتمد على الشمول والتكامل في التخطيط العلمي والعملية، وهو السبيل لرفع المستوى البدني والمهاري لناشئ وتقدمه في اللعبة خلال تلك المرحلة السنوية وزيادة مقدرته على تنفيذ خطط اللعب مستقبلا بالشكل الذي تتطلبه مواقف اللعب التنافسية.

ومن خلال عمل الباحث في مجال تدريس التربية الرياضية ومجال التدريب الرياضي وخاصة في قطاع الناشئين وكذا من خلال مشاهدته للعديد من مباريات الدوري الممتاز وبعض المباريات الدولية لمنتخبنا القومي، فقد لاحظ الباحث الاختلاف الواضح في مستوى الأداء بين الكرة الأوروبية والعالمية والكرة المصرية، وإن كثيرا من الفرق لا تستطيع إكمال المباراة حتى نهايتها بنفس القدرة من الكفاءة البدنية والمهارة التي تبدأ بها المباراة وهذا غالبا يتسبب في بطم ورتابة المباريات مع عدم قدرة الفريق المهزوم على التعويض وذلك للقصور الواضح في عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم وهو ما يأتي أثره واضحا على أداء المنتخبات الوطنية بجميع مراحلها خاصة منتخبات الناشئين، على العكس من ذلك نجد فرق أوروبا تتميز بطبيعة أدائها بالسرعة العالية وقدرة لاعبيها على أداء المباراة بنفس القدرة من الكفاءة البدنية طوال زمن المباراة وهذا يرجع بصفة أساسية إلى عدم انخفاض الكفاءة البدنية لدى أفراد لاعبيها واهتمام المدربين بتخصيص مساحة كبيرة نسبيا لتنمية العناصر البدنية لما لها من أهمية كبيرة خلال المباريات مما يمكن لاعبيهم من أداء واجباتهم الدفاعية والهجومية بقدرة وكفاءة عالية دون ظهور تعب أو إجهاد يؤثر على شكل وطبيعة الأداء.

ولقد لاحظ الباحث أيضا أن معظم لاعبيننا لا يستطيعوا إنجاز واجباتهم الحركية والمهارية في نهاية الوقت المحدد للمباراة بنفس كفاءة البداية، وقد أرجع الباحث السبب إلى انخفاض مستوى الحالة البدنية وظهور التعب لديهم، الذي يؤثر على هبوط المستوى المهاري، وعدم قدرة اللاعبين على تنفيذ الواجبات التي يضعها المدرب مما يضطر اللاعبين إلى (تشتيت الكرات التي تصل إليهم، وعدم قدرتهم على تسليم وتسليم الكرة بطريقة صحيحة، والبطئ في التحضير للهجمات، وعدم ظهور الاختراقات سواء من الجانبين أو من العمق بالإضافة إلى ارتكاب الأخطاء لعدم قدرتهم على مجاراة المنافس).

حيث يشير روي، كور Roy R, Cor V ١٩٩٧م أن لاعب كرة القدم اللائق جسمانيا يكون أقل عرضة للإصابة وعندما يصاب فإنه يتمثل للشفاء بسرعة، ولاعب كرة القدم غير اللائق جسمانيا فإنه من الناحية الفنية سوف يعاني خصوصا في نهاية المباراة، ويؤثر ذلك أيضا على الناحية الخطئية ويعتبر تدريب الفريق في هذه الحالة مضیعة للوقت، لذا فإن اللياقة البدنية هي حالة غير ثابتة بل هي تحدى مستمر يجب تميمتها وتطويرها باستمرار قبل أي شئ آخر (٣٣: ٥٨).

الأمر الذي دعا الباحث إلى محاولة جادة إلى إيجاد الحلول المناسبة لهذه المشكلات، وذلك من خلال البحث عن طريقة جديدة لتنمية بعض مكونات اللياقة البدنية وفعالية الأداء المهاري لنشئ كرة القدم، حيث يقترح الباحث وضع برنامج تدريبي يأخذ طابع خاص ألا وهو استخدام التدريبات التنافسية، في محاولة جادة لتطوير القدرات البدنية والمهارية الخاصة بنشئ كرة القدم، ومحاولة الوصول بهم إلى المستويات العالية باعتبارهم النواة للمنتخبات القومية لعل ذلك يسهم بدوره في الوصول إلى العالمية ومسايرة ركب التقدم الكروي الواضح على الصعوديين الأولمبي والعالمي ومن هنا أصبحت الحاجة ملحة إلى معرفة " تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات التنافسية على بعض مكونات اللياقة البدنية وفعالية الأداء المهاري لنشئ كرة القدم".

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على "تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات التنافسية على بعض مكونات اللياقة البدنية وفعالية الأداء المهاري لنادي كرة القدم" وذلك من خلال:

- التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات التنافسية على بعض مكونات اللياقة البدنية وفعالية الأداء المهاري لنادي كرة القدم لدى المجموعة الضابطة.
- التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات التنافسية على بعض مكونات اللياقة البدنية وفعالية الأداء المهاري لنادي كرة القدم لدى المجموعة التجريبية.
- التعرف على الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في بعض مكونات اللياقة البدنية وفعالية الأداء المهاري لنادي كرة القدم.

فروض البحث :

- توجد فروق داله إحصائياً بين القياسات القبليّة والقياسات البعديّة للمجموعة الضابطة في بعض مكونات اللياقة البدنية وفعالية الأداء المهاري قيد البحث لنادي كرة القدم لصالح القياسات البعديّة.
- توجد فروق داله إحصائياً بين القياسات القبليّة والقياسات البعديّة للمجموعة التجريبية في بعض مكونات اللياقة البدنية وفعالية الأداء المهاري قيد البحث لنادي كرة القدم لصالح القياسات البعديّة.
- توجد فروق داله إحصائياً بين القياسات البعديّة للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في بعض مكونات اللياقة البدنية وفعالية الأداء المهاري قيد البحث لنادي كرة القدم لصالح المجموعة التجريبية.

المصطلحات المستخدمة في البحث :

- التدريبات التنافسية

عبارة عن مجموعة من الأشكال التدريبية التي تؤدي أثناء المنافسات سواء في وجود أو عدم وجود مدافع، ويمكن أداؤها على صورة تدريبات هجومية حيث تكون قريبة الشبه بالجمل أو الأداءات الهجومية التي تحدث في المنافسة (١٧ : ٤٥).

- اللياقة البدنية

هي جزء من اللياقة العامة للفرد وأنها حالة نسبية تختلف من فرد لآخر وتعتمد على مقدرة الفرد على التكيف مع الواجبات المطلوبة منه بأقل قدر ممكن من الجهد دون حدوث تعب مفرط (تعريف إجرائي)

- فاعلية الأداء المهارى

هي جملة حركية متسلسلة ومتراصة لتسجيل أكبر عدد من النقاط خلال أقل زمن ممكن دون هبوط مستوى القدرات البدنية والمهارية وغياب الحركات الذائدة عن ملاحظة شدة واستمرارية الأداء. (تعريف إجرائي)

الدراسات السابقة :

الدراسات التي تناولت التدريبات التنافسية في كرة القدم :

بحث قام به بانجسيو، نوريجارد، نورسو Bangsbo J, Norregaard L, Thorso F. ١٩٩١م بعنوان: "صورة نشاط المنافسة في كرة القدم"، ويهدف البحث إلى التعرف على تحركات ناشئ كرة القدم (عينة البحث) أثناء العديد من مباريات المنافسة، وكذلك ملاحظة العلاقة بين النشاط خلال المباريات واختبار حامض اللاكتيك في الدم، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت العينة على ١٤ لاعب أثناء لعبهم في

المباريات التنافسية، وكانت أهم النتائج أن الكثافة العالية للجري يمكن استخدامها لعمل مقارنات في كرة القدم وأن تفسير إفراز الدم في كرة القدم محدود لإعطاء دلالة لنوع النشاط الذي تم تنفيذه قبل أخذ العينات بدقائق قليلة (٢٩).

بحث قام به محمد محمد مختار الزغبى ١٩٩٥م بعنوان: " أثر استخدام تمارين المنافمة لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على دقة التصويب لناشئ كرة القدم"، ويهدف البحث إلى التعرف على أثر تمارين المنافمة لتنمية ببعض الصفات البدنية الخاصة على دقة التصويب لناشئ كرة القدم تحت ١٥ سنة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، بلغ حجم العينة ٤٠ لاعب، وكانت أهم النتائج أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابيا على تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على دقة التصويبات لناشئ كرة القدم (٢٥).

بحث قام به إيهاب صلاح مصطفى ٢٠٠١م بعنوان: " تأثير تمارين المنافمة على بعض الجوانب الخططية للناشئين في كرة القدم"، ويهدف البحث إلى إعداد برنامج تدريبي مقترح لتمرينات المنافمة لناشئ كرة القدم تحت ١٧ سنة، وكذا التعرف على تأثير تمارين المنافمة على بعض الجوانب الخططية في كرة القدم (الهجومية و الدفاعية)، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية للاعبى كرة القدم للناشئين تحت ١٧ سنة قوامها ٤٢ لاعب قسموا إلى مجموعتين بالتساوى، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة الضابطة والمقترح من قبل الباحث وبدون تمارين المنافمة كان له أثر ايجابي في تحسين مستوى الجوانب الخططية الهجومية والدفاعية ولكن لم تصل إلى مستوى تحسن المجموعة التجريبية، وكذلك البرنامج التدريبي المقترح المطبق على المجموعة التجريبية باستخدام تمارين المنافمة كان له أثر ايجابي في تحسين مستوى الجوانب الخططية الهجومية والدفاعية (٩).

بحث قام به أحمد ممدوح ذكي وممدوح إبراهيم على ٢٠٠٢م بعنوان: " تأثير استخدام التدريبات التنافسية على فاعلية التصرف بالكرة في ثلث الملعب الهجومي وبعض مظاهر الانتباه لدى ناشئ كرة القدم"، ويهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام التدريبات التنافسية الهجومية على فاعلية التصرف بالكرة في ثلث الملعب الهجومي وبعض مظاهر الانتباه لناشئ كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على عينة عمدية من ناشئ نادي الشرقية الرياضي تحت ١٧ سنة، وكانت أهم النتائج أن استخدام التدريبات التنافسية الهجومية بالبرنامج التدريبي المقترح قد أثر إيجابيا على نتائج مختلف متغيرات التصرف بالكرة، وكذا اختبارات مظاهر الانتباه قيد البحث لدى أفراد المجموعة التجريبية، وأن نتائج المقارنة بين المجموعتين في معدلات التحسن كانت أكبر بكثير بلروق دالة إحصائيا لصالح المجموعة التجريبية عنها في الضابطة (٥).

بحث قام به بدير السيد بدير السيد ٢٠٠٦م بعنوان: " تأثير التدريب بأسلوب المنافسة على مستوى الأداء البدني والفني لناشئ كرة القدم"، ويهدف البحث إلى التعرف على تأثير التدريب بأسلوب المنافسة على مستوى الأداء البدني والفني لناشئ كرة القدم، وكذا التعرف على الفروق بين تأثير التدريب بأسلوب المنافسة والأسلوب التقليدي على مستوى الأداء البدني والفني لناشئ كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ حجم العينة ٣٠ لاعب تحت ١٤ سنة بنادي نبروه الرياضي، تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين تجريبية ١٥، ضابطة ١٥، وكانت أهم النتائج أنه توجد فروق دالة إحصائيا في جميع المتغيرات البدنية والمهارية بين القياسيين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة، وكذلك توجد فروق دالة إحصائيا في جميع المتغيرات البدنية والمهارية بين القياسيين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، وأيضاً وجود فروق في نسبة التحسن في الأداء البدني والفني بين مجموعتي البحث لصالح المجموعة التجريبية (١٠).

الدراسات التي تناولت فعالية الأداء المهاري في كرة القدم :

بحث قام به عبد الباسط محمد عبد الحلیم ١٩٩٨م بعنوان : " تأثير برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم"، ويهدف البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على تنمية بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم تحت ١٦ سنة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على عينة من لاعبي كرة القدم الناشئين تحت ١٦ سنة بنادي سيورتنج وقوامها ٣٠ ناشئ، وكانت أهم النتائج أن تصميم مجموعة من الاختبارات التي تقيس الأداءات المهارية المركبة وعددها ١٠ اختبارات وتحديد المعاملات العظمية لها، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أداء المهارات المركبة بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية (١٩).

بحث قام به إسلام مسعد علي محمود ٢٠٠٧م بعنوان : " تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العضلي العصبي على فعالية بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم"، ويهدف البحث إلى التعرف على استخدام التدريبات النوعية الخاصة بمكونات التوافق العضلي العصبي على فعالية الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم تحت ١٧ سنة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على عينة قوامها ٢٤ ناشئ بالطريقة العمدية من ناشئ كرة القدم تحت ١٦ سنة بمنطقة الدقهلية لكرة القدم، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح اظهر تأثيراً إيجابياً على مكونات التوافق العضلي العصبي وفعالية الأداءات المهارية المركبة (٦).

بحث قام به احمد عبد المولى السيد ٢٠٠٨م بعنوان : " تأثير برنامج تدريبي للثبات البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية وفعالية الأداء المهاري المركب لناشئ كرة القدم"، ويهدف البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج المقترح على بعض الاستجابات الوظيفية وكذلك بعض الاداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم، وكذلك التعرف على نسبة التحسن الحادث على كل مكونات اللياقة البدنية والاداءات المهارية المركبة وبعض

الإستجابات الوظيفية قيد البحث لنادي كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على ٢٠ ناشئ لكرة القدم تحت ١٤ سنة بنادي دكرنس الرياضي تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح اظهر تأثيرا ايجابيا على زمن ودقة الاداءات الحركية المركبة قيد البحث، وعلى تحسن مكونات اللياقة البدنية الخاصة قيد البحث فيما عدا قدرة القدمين، وعلى تحسن بعض المتغيرات الوظيفية مثل (السعة الحيوية - الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين) بينما لم يحدث تحسن ايجابي في متغيري (معدل النبض في الراحة، وبعد المجهود) (٤).

الإجراءات:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي، باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين Two Group Design إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ كرة القدم تحت (١٦) سنة بنادي نبروه الرياضي، بمحافظة الدقهلية للموسم التدريبي ٢٠٠٩م - ٢٠١٠م والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري لكرة القدم وقد بلغ إجمالي عينة البحث (٢٤) ناشئ، تم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين متساويتين، مجموعة تجريبية ويطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات التنافسية وعددها (١٢) ناشئ، ومجموعة ضابطة ويطبق عليها البرنامج التقليدي بدون استخدام التدريبات التنافسية وعددها (١٢) ناشئ .

تجانس عينة البحث

تم إجراء عملية التجانس بين أفراد العينة قبل تطبيق البرنامج في متغيرات (السن- الوزن- الطول- العمر التدريبي) كما هو موضح بجدول (١).

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل
الالتواء لمتغيرات (السن والطول والوزن والعمر التدريبي)
للمجموعتين الضابطة والتجريبية

١٢-٢-١ ن

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية			
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	السن	سنة	١٦,٠٣	٠,٤٩٢	١٦,١٥	٠,٦٣٠	١٦,١٨	٠,٦٥١	١٦,٣٥	٠,٥٣١
٢	الطول	سم	١٧٤,١٥	٣,٦٦١	١٧٤,٢٥	٠,٤٦٨	١٧٤,٧٠	٥,٥٥	١٧٥,٠٠	٠,٤٧١
٣	الوزن	كجم	٦٣,٩١	٦,٥٨٤	٦٤,٠٠	٠,٠٤٣	٦٣,٨٣	٦,٨٠	٦٤,٥٠	٠,١٦٢
٤	العمر التدريبي	سنة	٢,٧٥	٠,٧٥٢	٣,٠٠	٠,٤٧٨	٣,٠٨	٠,٩٠	٣,٠٠	٠,١٨٥

يتضح من الجدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء للمجموعة الضابطة تراوحت ما بين (٠,٦٣٠ : ٠,٤٧٨) بينما تراوحت قيم معامل الالتواء للمجموعة التجريبية ما بين (٠,٥٣١ : ٠,١٦٢) وأن هذه القيم انحسرت ما بين (٣ ±) لمتغيرات الطول والوزن والسن والعمر التدريبي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة مما يؤكد تجانس مجموعتي البحث.

تكافؤ عينة البحث

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في المتغيرات قيد البحث وفقاً لنتائج القياسات القبلية كما هو موضح بجدول (٢).

أدوات جمع البيانات :

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

- ساعة إيقاف	لقياس الزمن	لأقرب ٠,٠١ / ث
- ميزان طبي	لقياس وزن الجسم	لأقرب نصف كيلوجرام
- جهاز الرستاميتير	لقياس الطول	لأقرب ١ سم
- شريط قياس	لقياس المسافة	لأقرب ١ سم
- مجموعة من كرات القدم	- أقماع	- صافرة

الاستبيان :

قام الباحث باستطلاع رأى الخبراء المتخصصين في كرة القدم عن طريق المقابلة الشخصية، وعددهم ١٠ خبراء، لاختيار نسب المتغيرات البدنية والاختبارات المناسبة لقياسها وكذلك وضع درجات تقييم اختبار فعالية الأداء المهارى المقترح ومعرفة مدى مناسيته لهذه المرحلة السنية قيد البحث حيث ارتضى الباحث بنسبة ٨٠% من اتفاق الخبراء على اختبار المكونات البدنية وكذلك الاختبارات المناسبة لقياسها مرفق (٥).

الاختبارات البدنية

- اختبار الوثب العمودي لسارجنت لقياس القوة المميزة بالسرعة.
- اختبار العدو ٣٠ م من بداية متحركة لقياس السرعة الانتقالية.
- اختبار عو ٤٠ ثم ٢٠ ثم ٦٠ ثم ٢٠ ثم ٤٠ لقياس تحمل السرعة.

- اختبار التمريزة الحائطية ٨ عدات لقياس سرعة الأداء.
- اختبار ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة لقياس تحمل الأداء.
- اختبار ١٢ دقيقة (كوبير) لقياس التحمل الدوري التنفسي.
- اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة لقياس القوة العضلية للرجلين.
- اختبار الجري متعدد الجهات بطريقة بارو لقياس الرشاقة.
- اختبار الوثبة الرباعية في ١٠ ث لقياس التوافق. مرفق (٣)

اختبار فعالية الأداء المهاري

اسم الاختبار : الجري بالكرة لمسافة ١٥ م ثم التمريزة الحائطية بمساعدة الزميل ثم الاستلام ثم الجري الزجاجي بين ٣ أقماع ثم التصويب من داخل قوس منطقة ١٨ ياردة على مرمى كرة يد.

مميزات الاختبار :

- وسيلة بسيطة لقياس فعالية الأداء المهاري للاعب كرة القدم
- سهل الفهم والتنفيذ
- بسيط في التكلفة

هدف الاختبار:

- قياس فعالية الأداء المهاري في رياضة كرة القدم لمهارات (الجري بالكرة - تمرير الكرة - استلام الكرة - المراوغة - التصويب على المرمى)

الأدوات المستخدمة:

- نصف ملعب كرة قدم، كرة قدم، ساعة إيقاف، صافرة، أقماع، مرمى كرة يد، زميل مساعد للتمرير، كاميرا تصوير تلفزيوني، شريط تسجيل تلفزيوني.

طريقة الأداء:

- يقف اللاعب بالكرة من الثبات ويقوم بالجري بالكرة لمسافة ١٥ متر.
- ثم يقوم اللاعب بتمرير الكرة إلى الزميل بزاوية ٤٥° الذي يبعد عنه مسافة ٢م، ليقوم الزميل بتمرير الكرة إلى اللاعب مرة أخرى بزاوية ٤٥°.
- في نفس وقت تمرير اللاعب الكرة إلى الزميل المساعد يقوم بالانطلاق للأمام لمسافة ٢م قبل استلام الكرة من الزميل المساعد.
- ثم يبدأ اللاعب بالجري الزجاجي بين ٣ أقماع المسافة بين كل قمع والآخر متر والمسافة بين استلام الكرة من الزميل المساعد وأول قمع واحد متر، والمسافة بين القمع الثالث وقوس منطقة ١٨ واحد متر.
- ثم يقوم اللاعب بتصويب الكرة من داخل قوس منطقة ١٨ ياردة على مرمى كرة يد.

طريقة التقييم:

يتم تسجيل زمن أداء الاختبار ككل، وأيضا تحسب عدد النقاط التي حققها اللاعب المختبر والتي قام بتنفيذها في المرة الواحدة بناء على رأي المحكمين، في استمارة تقييم الفعلية المعدة لهذا الغرض.

تعليمات الاختبار:

- قبل بدء الاختبار يسمح بفترة إحماء قدرها ٣٠ دقيقة لتهيئة العضلات العاملة في أداء الاختبار
- لا يبدأ الاختبار إلا بعد ضبط أجهزة التصوير
- غير مسموح باختصار أو تعديل أي جزء من أجزاء الاختبار
- بدء الاختبار يكون من خط البداية
- يتم أداء الاختبار ثلاث محاولات وبحسب المتوسط الحسابي للثلاث محاولات للاعب المختبر
- يوجد دقيقة واحدة راحة بين كل محاولة والأخرى
- يتم تقييم الأداء المهاري للاختبار بعشرة نقاط إذا توفرت فيها الشروط التالية:
 - الجري بالكرة لمسافة ١٥ متر ٢ درجة
 - تمرير الكرة للزميل المساند ٢ درجة
 - استلام الكرة من الزميل المساند والسيطرة عليها ٢ درجة
 - الجري الزجاجي بين ثلاث أقماع ٣ درجة
 - التصويب على مرمى كرة يد ١ درجة
- يتم خصم الدرجة المخصصة للشروط التي لم تتحقق في اختبار فعالية الأداء المهاري مرفق (١) اختبار إجرائي

الدراسات الاستطلاعية

أجريت عدة دراسات استطلاعية في الفترة من ٢٠٠٩/١١/١م الموافق يوم الأحد إلى ٢٠٠٩/١١/١١م الموافق يوم الأربعاء، على عينة من ناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة وبلغ عددهم (١٠) ناشئين من نادى نبروه الرياضى بمحافظة الدقهلية من خارج عينة البحث الأساسية.

الدراسة الاستطلاعية الأولى

استهدفت هذه الدراسة إيجاد المعاملات العظمية (الصدق - الثبات) للاختبارات البدنية واختبار فعالية الأداء المهارى قيد البحث في المدة من ٢٠٠٩/١١/١م إلى ٢٠٠٩/١١/٥م.

معامل صدق الاختبار

يشير محمد صبحي حسنين ١٩٩٥م إلى أن الاختبار الصادق هو الذي ينجح في قياس ما وضع من أجله. (٢٤ : ١٨٣)

ولإيجاد معامل صدق الاختبار استخدم الباحث صدق التمايز وهو التفريق بين (١٠) ناشئين تحت ١٧ سنة (المجموعة المميزة)، وبين (١٠) ناشئين تحت ١٦ سنة المرحلة السنية قيد البحث (المجموعة الأقل تمايز)، وتم تطبيق اختبار "ت" للتعرف على معنوية الفروق بين متوسطات قيم الاختبارات للعنيتين، كما هو موضح في جدول (٣).

جدول (٣)

معامل الصدق للاختبارات المستخدمة في البحث

ن ١٠ - ٢ ن - ١٠

رقم الاختبارات	وصف الاختبار	المجموعة المميزة		المجموعة الأقل تمايز		الفرق بين التوسطين	قيمة ت
		±	-	±	-		
١	الختبار المفلو ٣٠ م من بداية متحركة	١,١٤	١,١١	١,٢٥١	١,٧٥	٠,١٢٨	٨٦,٩٤٦
٢	الختبار عمو ١٠ ثم ٢٠ م ثم ٦٠ م ثم ١٠ م ثم ٢٠ م ثم ٤٠ م	١,٢٦	١,٢٦	١,٤٧٣	١,٧٠	٠,٠٩٥	٨٤,٢٥٩
٣	الختبار التمريضية للحافلة	١,٠٥٣	١,٠٥٣	١,٩٤٥	١,٢٠٧	١,٥٣٨	٨٢,٢٥٠
٤	الختبار ضرب الكرة بالراس والقدم	١٦,٥٤	١٦,٥٤	١,٩٤٤	١٩,٠٤	٢,٥٠٠	٨٤,٧٦٨
٥	الختبار ١٢ دقيقة (كوير)	٢٤٤٦	١١١,٦١٠	٢٢٤٧,٣٠	٢٢٤٧,٣٠	١٩٨,٧٠٠	٨٣,٧٣٠
٦	الختبار الوثب الصودي لسرقت	٣٤,٤٠	١,٨٩٧	١,٥٩٥	٣١,١٠	٣,٢٠٠	٨٤,٢١٠
٧	الختبار ركل الكرة لأبعد مسافة	٣٩,٧٠	٤,٠٠٦	٤,٧٦٦	٣٣,٢٦	٦,٤٤٠	٨٣,٢٧٢
٨	الختبار الجري متعدد الجهات بطريقة بارو	٨,٨٤	٠,٦٦٩	١,٩٠٦	٩,٨٠	٠,٩٥٩	٨٢,٦٤٠
٩	الختبار الوثبة الرباعية في ١٠ ث	٤,٩٥	٠,٤٠٣	١,٣٢٦	٤,٣٠	٠,٦٥٠	٨٣,٩٦٠
١٠	الختبار لقفلة ١٥ م الجري بالكرة لمسافة ١٥ م ثم التصويب بمسافة الزميل ثم الاستلام ثم الجري للزجاجي بين ٣ المساح ثم التصويب من داخل قوس منطقة ٨ مترية على مرمى كرة يد	٧,١١	٠,٩٠٠	١,٩٦٥	٦,٢٥	١,٦٦٦	٨٣,٠٩٢
		١٣,٤٠	٠,٨٢٥	١,٥٤	١٥,١٨	٢,٠٨٠	٨٤,١٠٧

قيمة "ت" الجدولية عند ٠,٠٥ = ٢,١٠١ *دال

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تمايز في الاختبارات اللياقة البدنية واختبار فعالية

الأداء المهاري لناشئ كرة القدم "قيد البحث" لصالح المجموعة المميزة مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة.

معامل الثبات

يشير محمد صبحي حساتين ١٩٩٥م أن الثبات يعنى أن يكون الاختبار على درجة من الدقة والإتقان والموضوعية فيما وضع لقياسه.(٢٤ : ١٩٣)

استخدم الباحث أسلوب تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test Re Test

لحساب ثبات اختبارات اللياقة البدنية واختبار فعالية الأداء المهاري لناشئ كرة القدم على عينة الدراسة الاستطلاعية المكونة من (١٠) ناشئين تحت ١٦ سنة ومن خارج عينة البحث الأساسية، تم إعادة تطبيق الاختبارات على نفس العينة الاستطلاعية بعد (ثلاث أيام) من التطبيق الأول، حيث تم إيجاد معامل الارتباط لبيرسون بين التطبيقين الأول والثاني للعينة الاستطلاعية وأوضحت النتائج ثبات الاختبار كما هو موضح بجدول (٤).

جدول (٤)

معامل الثبات للاختبارات المستخدمة في البحث

ن - ١٠

معامل ارتباط بيرسون	الفرق بين المتوسطين	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	العمليات الإحصائية	الاختبارات	٢
		ع+	ع-	ع+	ع-				
٠,٩٠٤	٠,٠٧٠	٠,١٨٤	٤,٦٨	٠,٢٥١	٤,٧٥	ث	المختبر لعدد ٣٠ من بداية متحركة	الاختبارات البدنية	١
٠,٨٩٥	٠,٠٧٠	٩,٢٥٠	١,٢٣	٤,٧٢٩	١,٣٠	ث	المختبر على ٤٠ م ثم ٢٠ م ثم ٦٠ م ثم ٢٠ م ثم ٤٠ م		٢
٠,٨٦٨	١,١٠٠٠	١,٤٥٦	١٣,١٧	١,٩٤٥	١٢,٠٧	ث	المختبر التمريضية الحلقية		٣
٠,٧٤٧	٠,٩٢٠٠	٠,٨٧٤	١٨,١٢	٠,٩٤٤	١٩,٠٤	عدة	المختبر ضرب الكرة بالرأس والقدم		٤
٠,٩٤٤	-	١٣٨,٠٧٩	٢٢١٨	١٢٦,٦٣١	٢٢٤٧,٣٠	متر	المختبر ١٢ دقيقة (كوير)		٥
٠,٧٨٨	٠,١٠٠٠	١,٤٤٤	٣١,١٠	١,٥٩٥	٣١,١٠	سم	المختبر الوشيب السعودي لمسار جنت		٦
٠,٩٥٦	٢,٢٤٠	٥,٤٢١	٣٥,٥٠	٤,٧٦٦	٢٣,٢٦	متر	المختبر ركل الكرة لأبعد مسافة		٧
٠,٩١٦	٠,٥٠٧٠	٠,٥٧٥	٩,٢٩	٠,٩٠٦	٩,٨٠	ث	المختبر الجري متعدد الجهات بطريقة يثري		٨
٠,٧٠٢	٠,١٣٠	٠,٣٨٣	٤,٤٣	٠,٣٢٦	٤,٣٠	عدة	المختبر الوثبة للرياحية في ١٠ ث		٩
٠,٧٥٦	٠,٢٥٠	٠,٥٢٢	٦,٥٠	٠,٨٦٦	٦,٢٥	درجة	الجري بكرة لمسافة ١٥ م ثم التمريضية بمساعدة للزميل ثم الاستلام ثم الجري للزجاجي بين ٣ أطباع ثم التمريضية من داخل قوس منطقة ١٨ ياردة على مرعى كرة يد	الاختبارات لعدة الكفاءة البدنية	١٠
٠,٨٣١	٠,٠٣٠	٠,٩٨٢	١٤,٩٢	٠,٩٢٧	١٤,٩٦	ث			

يتضح من جدول (٤) أن هناك ارتباط دال موجب عند مستوى معنوية ٠,٠٥، وجميعها ذات معاملات ثبات عالية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات المطبقة على عينة الدراسة الاستطلاعية، مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة قيد البحث.

الدراسة الاستطلاعية الثانية

استهدفت هذه الدراسة تقنين معايير الأحمال البدنية للتمرينات التنافسية المستخدمة داخل البرنامج التدريبي المقترح عن طريق النبض كمؤشر لتقنين الحمل، كما استهدفت تطبيق ثلاث وحدات تدريبية من البرنامج التدريبي للتأكد من سلامة الأحمال التدريبية من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة في المدة من ٢٠٠٩/١١/٦ م إلى ٢٠٠٩/١١/٧ م.:

معدل النبض المستهدف = (أقصى معدل للنبض - النبض وقت الراحة) × درجة الحمل %
 + نبض الراحة أقصى معدل للنبض = ٢٢٠ - السن

الدراسة الاستطلاعية الثالثة

استهدفت هذه الدراسة حساب زمن أداء كل تمرين من تمرينات البرنامج التدريبي في المدة من ٢٠٠٩/١١/٨ م إلى ٢٠٠٩/١١/١٠ م وذلك عن طريق حساب المتوسط الحسابي لزمن أداء ثلاث محاولات لكل تمرين، والانحراف المعياري، حيث تراوح متوسط زمن أداء التمرينات التنافسية المستخدمة داخل البرنامج التدريبي المقترح من (١٠ ث) بانحراف معياري (± ١,٠٥ ث) إلى (٩٠ ث) بانحراف معياري (± ٦,٥٦ ث).

الدراسة الاستطلاعية الرابعة

- وكتت هذه الدراسة يوم ٢٠٠٩/١١/١١ م. وتهدف هذه الدراسة التأكد من:
- سلامة تنفيذ وتطبيق الاختبار وما يتعلق به من إجراءات القياس والأدوات والأجهزة المستخدمة.
 - اكتشاف نواحي القصور التي قد تظهر أثناء تنفيذ الاختبارات ومعالجتها.
 - ترتيب أداء الاختبارات قيد البحث ومراعاة فترات الراحة بينهم.

- زيادة معلومات ومعارف وخبرة المساعدين في الإشراف على تنفيذ وسير الاختبارات.
- التعرف على مقدار الوقت الذي تستغرقه الاختبارات، والجهد المبذول في الإعداد والتنظيم والإدارة والتسجيل، ومدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- التدريب على تسجيل البيانات في الاستمارات المعدة لذلك.

خطوات إجراء البحث:

أسس وضع البرنامج التدريبي

- المدة الزمنية لتطبيق البرنامج التدريبي ١٠ أسابيع.
- عدد الوحدات في الأسبوع ٤ وحدات تدريبية في الأسبوع أيام (السبت - الاثنين - الأربعاء - الجمعة) يتم تدريب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بها على أن يقوم الباحث بتدريب المجموعة التجريبية والإشراف على تطبيق برنامج المجموعة الضابطة.
- يتراوح زمن الوحدات التدريبية من ٧٥ دقيقة إلى ١٢٠ دقيقة على أن يبدأ التدريب من الساعة ٢ ظهرا ويكون زمن الوحدة التدريبية ثابت للمجموع التجريبية والمجموعة الضابطة.
- تم وضع ٤ تمرينات داخل كل وحدة تدريبية داخل البرنامج التدريبي، وتكون في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية.
- تم تثبيت زمن الإحماء والتهنئة للوحدات التدريبية داخل البرنامج التدريبي المقترح بمعدل ١٠ دقائق للإحماء ومعدل ٥ دقائق للتهنئة .
- تم تثبيت تمرينات الإحماء والتهنئة للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

- تم اختيار ٤٥ تمرين للبرنامج التدريبي المقترح بحيث يتم تكرار كل تمرين داخل كل برنامج على حدة من (٣ : ٤) تكرارات.
- وكانت شدة الأحمال البدنية المستخدمة كالتالي : متوسط (٥٥ : ٦٩%)، فوق متوسط (٧٠ : ٧٩%)، عالي (٨٠ : ٨٩%)، أقصى (٩٠ : ١٠٠%).
- تم تقنين شدة الأحمال التدريبية طبقاً لمعدل النبض.
- يطبق على كلا المجموعتين التجريبية والضابطة بصورة موحدة (تمارين الإحماء والإطالة بحمل هوائي شدته من ٣٠ - ٥٠٪، وكذلك محتوى جزء الإعداد البدني العام والخاص، والجزء الختامي) ومراعاة ثبات زمن الوحدة التدريبية للمجموعتين وكذلك عدد الوحدات التدريبية، بينما يكون الاختلاف بين المجموعتين التجريبية والضابطة في محتوى وطريقة تنفيذ جزء الإعداد المهاري، حيث تم تطبيق البرنامج التجريبي المقترح للمجموعة التجريبية مرفق رقم (٦)، بينما طبقت المجموعة الضابطة التمرينات المتبعة في البرنامج التقليدي.
- اتفق كل من توماس وروجر وآخرون Thomas Roger el ١٩٩٥م، أبو العلا احمد عبد الفتاح ١٩٩٧م، ليندسي بلوم، تيم بلوم Lindsey Tim blom, blom, ٢٠٠٩م على أن الوحدة التدريبية تنقسم إلى ثلاث أجزاء هي الجزء التمهيدي (يحتوي على تمارين الإحماء والإطالة والمرونة والإعداد البدني العام والخاص والتي تساعد على التهيئة البدنية والفسيولوجية للممارسة الرياضية عن طريق تنشيط الدورة الدموية ورفع درجة حرارة الجسم وتبنيه المثريات العصبية وتحفيزها لبذل جهد في التدريب)، والجزء الرئيسي ويحتوي على (الإعداد المهاري، الإعداد الخططي والتنافسي)، والجزء الختامي ويحتوي على (تمارين التهدئة والاسترخاء تهدف إلى عودة الناشئ للحالة الطبيعية).

(٣٤ : ١١٨) (٣ : ٢٦٨) (٣٠ : ٣١٠)

التجربة الأساسية

القياسات القبلية

أجريت القياسات القبلية للاختبارات البدنية واختبار فعالية الأداء المهاري قيد البحث، من يوم الخميس الموافق ٢٠٠٩/١١/١٢م إلى يوم الأحد الموافق ٢٠٠٩/١١/١٥م، وتم توزيع الاختبارات على الأيام كما هو موضحة جدول (٥) مرفق (٢) (٤).

جدول رقم (٥)

يوضح التوزيع الزمني لأداء اختبارات البحث البدنية
وفعالية الأداء المهاري

م	اليوم	التاريخ	الاختبارات البدنية والوظيفية	المواحد
١	الخميس	٢٠٠٩/١١/١٢م	اختبار العدو ٣٠ م من بداية متحركة	الثقبة ظهرا
٢			اختبار عدو ٤٠ م ثم ٢٠ م ثم ٤٠ م	
٣			اختبار التمريرة الحلقية	
٤	الجمعة	٢٠٠٩/١١/١٣م	اختبار ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة	الثقبة ظهرا
٥			اختبار ١٢ دقيقة (كوبز)	
٦			اختبار الوثب الصودي لمسارجات	
٧	السبت	٢٠٠٩/١١/١٤م	اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة	الثقبة ظهرا
٨			اختبار الجري متعدد الجهات بطريقة يلو	
٩			اختبار الوثبة للرياضة في ١٠ ث	
١٠	الأحد	٢٠٠٩/١١/١٥م	اختبار فعالية الأداء المهاري الجري بالكرة لمسافة ١٥ م ثم التمرير بمسدة الزميل ثم الاستلام ثم الجري الفرجولي بين ٣ الصاع ثم التصويب من داخل قوس منطقة ١٨ ياردة على مرمي كرة يد	الثقبة ظهرا

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ١٧/١١/٢٠٠٩م إلى يوم الأحد الموافق ٣١/١/٢٠١٠م مرفق (٦)، لمدة ١٠ أسابيع بواقع أربع وحدات تدريبية في الأسبوع خلال الموسم التدريبي ٢٠٠٩م - ٢٠١٠م بحيث توضع التدريبات التنافسية في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية للبرنامج، كما هو موضح بمرفق (٧).

القياسات البعدية

تم إجراء القياسات البعدية بعد انتهاء تطبيق البرنامج للمجموعة التجريبية، وبنفس ترتيب اختبارات القياسات القبلية وكذلك بنفس فوارق الأيام بين الاختبارات، وذلك في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٢/٢/٢٠١٠م إلى يوم الجمعة الموافق ٥/٢/٢٠١٠م.

المعالجات الإحصائية

تمت المعالجة الإحصائية بواسطة الحاسب الآلي باستخدام برنامجي SPSS & Exelle 7.5 ، وتحقيقاً لأهداف البحث واختبار الفروض استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

Average	- المتوسط الحسابي
Median	- الوسيط
Standard Deviation	- الانحراف المعياري
Skewness	- معامل الالتواء
Pearson	- معامل ارتباط بيرسون
T	- اختبار "ت"
Development Progress percent	- معامل التغير

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها :

قام الباحث بعرض النتائج الخاصة بالمجموعة الضابطة، وذلك لمعرفة دلالات الفروق ومعامل التغير بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهاري (قيد البحث) بجدول رقم (٦) مستخدماً اختبار "ت" للقياسات المرتبطة (٢٨ : ٢٦٠).

ثم قام الباحث بعرض النتائج الخاصة بالمجموعة التجريبية، وذلك لمعرفة دلالات الفروق ومعامل التغير بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهاري (قيد البحث) بجدول رقم (٧) مستخدماً اختبار "ت" للقياسات المرتبطة (٢٨ : ٢٦٠).

كما قام الباحث بعرض دلالات الفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين (الضابطة، والتجريبية) في المتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهاري (قيد البحث) بجدول رقم (٨) مستخدماً اختبار "ت" للقياسات المستقلة (٢٨ : ٢٥١)، وذلك لمناسبة هذه الاختبارات لطبيعة البحث.

١- عرض ومناقشة دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مكونات اللياقة البدنية واختبار فعالية الأداء المهاري قيد البحث

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة
في مكونات اللياقة البدنية واختبار فعالية الأداء المهاري

ن- ١٢

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	معامل التقدير % البيومي
			±	-	±	-			
١	المختبر القوي ٣٠ م من بدنية متحركة	ث	١,٦٧	٠,٢٦٤	٣,١٥	٠,٤٢١	٠,٧٢٠	٥٥,١٦٩	% ١٥,٤٠
٢	المختبر عمو ٤٠ م ثم ٢٠ م ثم ١٠ م ثم ١٠ م	ث	١,٢٩	١,١٥٩	١,١٧	١,٧١٩	٠,١١٦	٥٨,٢٠٨	% ٩,٣٠
٣	المختبر التنويرية المتعاقبة	ث	١١,٩٨	١,٩٦١	١٠,٢٦	٠,٧٢٨	١,٧٢٤	٥٣,٠٤٤	% ١٤,٣٥
٤	المختبر ضرب الكرة بالرأس وقدم لمدة دقيقة	دقة	١٨,٨٠	١,٠٤٣	٢٢,٠٣	١,١٩٩	٢,٢٢٣	٥٥,٨٥٨	% ١٧,١٨
٥	المختبر ١٢ نقيلة (كوب)	متر	١٢٣٥,٤١	١١٣,١٢١	٢٥٠١,٧٥	٨٣,٧٩١	٦٦٩,٣٣٣	٥٥,٩١١	% ١١,٩١
٦	المختبر الوثمنب العمودي لسارجت	م	٣٢,٣٢	١,٤٢٢	٣٧,٨٣	٠,٩٣٧	٥,٥٠٠	٥١,١١١	% ١٣,٥٠
٧	المختبر رمل القسرة لأحد مسافة	متر	٣٢,٨٥	٤,١٤١	٣٥,١٦	٢,٧٥٧	٢,٣١٦	٥٢,٧٧٢	% ٧,٠٣
٨	المختبر الجري متعدد الجهات بطريقة بزوي	ث	٩,٧٢	٠,٧٩٩	٨,٩٩	٠,٦١٧	٠,٧٤٠	٥٤,١١٩	% ٧,٦٠
٩	المختبر الوثمنة الرياضية في ١٠ ث	دقة	٤,٤٢	٠,١٢٠	٥,٠٣	٠,٣٦٠	٠,٦٠٨	٥٥,٤٧٦	% ١٣,٨٠
١٠	المختبر لعبة الجاه السهاري	درجة	٦,٣٣	٠,٦٥١	٧,٠٨	٠,٦٦٨	٠,٧٥٠	٥٥,٧٤٥	% ١١,٨٤
		ث	١٤,٨٥	١,٠١٩	١٥,١٥	٠,٩٧١	٠,٦٩٥	٥٢,٤٥٦	% ١٧,٦٠

قيمة "ت" الجدولية عند $0,05 = 2,201$ دال*

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة في مكونات اللياقة البدنيّة واختبار فعالية الأداء المهاري (فقد البحث) للمجموعة الضابطة حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ..

كما يتضح من جدول (٦) وجود معامل تغير بين متوسطات القياسات القبليّة والقياسات البعديّة للمجموعة التجريبية في مكونات اللياقة البدنيّة، حيث بلغ معامل تغير اختبار العدو ٣٠م من بداية متحركة (-١٥,٤%)، وبلغ معامل تغير اختبار عدو ٤٠م ثم ٢٠م ثم ٦٠م ثم ٢٠م ثم ٤٠م (-٩,٣٠%)، كما بلغ معامل تغير اختبار التمريرة الحائطية (-١٤,٣٥%)، وبلغ معامل تغير اختبار ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة (١٧,١٨%)، وبلغ معامل تغير اختبار كوبر (١١,٩١%)، وبلغ معامل تغير اختبار الوثب العمودي لمسارحنت (١٣,٥٠%)، وبلغ معامل تغير اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة (٧,٠٣%)، كما بلغ معامل تغير اختبار الجري متعدد الجهات بطريقة بارو (-٧,٦٠%)، وبلغ معامل تغير اختبار الوثبة الرباعيّة في ١٠ ث (-١٣,٨٠%)، وكانت أعلى معامل تغير هو اختبار ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة حيث بلغ (١١,٨٤%).

كما يتضح من جدول (٦) وجود معامل تغير بين متوسطات القياسات القبليّة والقياسات البعديّة للمجموعة التجريبية في اختبار فعالية الأداء المهاري، حيث بلغ معامل تغير اختبار الجري بالكرة لمسافة ١٥م ثم التمرير بمساعدة الزميل ثم الاستلام ثم الجري الزجراجي بين ٣ أقماع ثم التصويب من داخل قوس منطقة ١٨ ياردة على مرمى كرة يد (١١,٨٤% درجة) (-٤,٧١% ثقبية)

ويعزي الباحث سبب تقدم المجموعة الضابطة في القياس البعدي عن القياس القبلي في القدرات البدنيّة واختبار فعالية الأداء المهاري (فقد البحث)، إلى تطبيق البرنامج التقليدي الذي احتوى على جزء من الإعداد البدني والتكرارات بداخله وكذلك جزء من التدريب على المهارات المطبقة على المجموعة الضابطة وما احتوى عليه من مباريات تجريبية قام بها أفراد المجموعة الضابطة.

٢- عرض ومناقشة دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مكونات اللياقة البدنيّة واختبار فعالية الأداء المهاري فقد البحث

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في مكونات اللياقة البدنية واختبار فعالية الأداء المهاري

ن- ١٢

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين التوسطين	قيمة ت	معامل التغير %
			ص-	ع±	ص-	ع±			
١	الختبار العدو ٢٠م من بعلة متحركة	ث	٤,٥٥	٠,٢٢٦	٣,٦٨	٠,١٦٦	٠,٨٧٤	٨١٠,٨٣١	%٢١,٢٠
٢	الختبار عدو ١٠ ثم ٢٠ ثم ٦٠م ثم ٢٠م ثم ١٠م	ثقلية	١,٢٩	٤,٢٢١	١,٠١	٦,١٤٢	٠,٢٨	٥٨,٦٠٢	%١٩,٩٨
٣	الختبار للتربية المعطية	ث	١١,٥٩	١,٦٢٢	٩,٧٠	٠,٣١٢	١,٨٩٤	٥٢,٧٥٤	%١٨,٩٨
٤	الختبار ضرب الكرة بالرأس وتلقم لمدة ثقلية	حد	١٨,٥٤	٠,٩٨٧	٢٢,٠٣	١,١٩٩	٤,٤٩١	٨١١,٩٩٢	%٢٥,٧٠
٥	الختبار ١٢ ثقلية (توير)	متر	٢٢٩٢	١٢١,٩٧٧	٢٧٥٢,٠٨	٨٩,٨٧٩	٤٦٠,٠٨٣	٩٩,٤٢٠	%٢٣,١١
٦	الختبار قوسب للصودي لسارجنت	سم	٣٣,٢٥	٢,٠٩٤	٤٠,٣٣	١,٨٧٤	٧,٠٨٣	٥٨,٦٠١	%٢٤,٧١
٧	الختبار ركل الكرة لأبعد مسافة	متر	٣٣,١٥	٣,٩٣٩	٣٩	١,٤١٤	٤,٨٤١	٥٥,٠٦٢	%١٨,٧٢
٨	الختبار الجري متسدد لجهات بطريقة بارو	ث	٩,٧٩	٠,٦٠٧	٧,٩٦	٠,٥٣٥	١,٨٣٥	٥٧,٩٩٧	%١٨,١٩
٩	الختبار الوثبة لرياضية لس ١٠	حد	٤,٥٣	٠,٦٠٧	٥,٤٧	٠,٤٣٥	٠,٩٤١	٥١,٨٥٣	%٢٢,٧٥
١٠	الختبار لعبة الأداء المهاري	درجة	١,٢٥	٠,٩٦٥	٧,٨٣	٠,٨٣٤	١,٥٨٣	٥٤,٤٢٢	%٢٥,٢٢
		ث	١٥,٤٨	١,٥٤٨	١٢,٩٦	٠,٧٨٢	٢,٥٢٢	٥٥,٤٤٧	%١٦,٢١

قيمة "ت" الجدولية عند ٠,٠٥ = ٢,٢٠١ *دال

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية في مكونات اللياقة البدنية واختبار فعالية الأداء المهاري (قيد البحث) للمجموعة التجريبية حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

كما يتضح من جدول (٧) وجود معامل تغير بين متوسطات القياسات القبليّة والقياسات البعدية للمجموعة التجريبية في مكونات اللياقة البدنية، حيث بلغ معامل تغير اختبار العدو ٣٠ م من بداية متحركة (-٢١,٢%)، وبلغ معامل تغير اختبار عدو ٤٠ م ثم ٢٠ م ثم ٦٠ م ثم ٢٠ م ثم ٤٠ م (-١٤,٦٨%)، كما بلغ معامل تغير اختبار التمريرة الحلقية (-١٨,٩٨%)، وبلغ معامل تغير اختبار ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة (٢٥,٧٠%)، وبلغ معامل تغير اختبار كوير (٢٣,١١%)، وبلغ معامل تغير اختبار الوثب العمودي لمسارحنت (٢٤,٧٤%)، وبلغ معامل تغير اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة (١٨,٧٢%)، كما بلغ معامل تغير اختبار الجري متعدد الجهات بطريقة بارو (-١٨,١٩%)، وبلغ معامل تغير اختبار الوثبة الرباعية في ١٠ ث (٢٣,٧٥%)، وكانت أعلى معامل تغير هو اختبار ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة حيث بلغ (٢٥,٧٠%).

كما يتضح من جدول (٧) وجود معامل تغير بين متوسطات القياسات القبليّة والقياسات البعدية للمجموعة التجريبية في اختبار فعالية الأداء المهاري، حيث بلغ معامل تغير اختبار الجري بالكرة لمسافة ١٥ م ثم التمرير بمساندة الزميل ثم الاستلام ثم الجري الزجاجي بين ٣ أقماع ثم التصويب من داخل قوس منطقة ١٨ ياردة على مرمى كرة يد (٢٥,٢٣% برجة) (-١٦,٣٩% ثنية)

ويطلق ذلك مع ما نكره محمد محمد مختار الزغبى ١٩٩٥ م (٢٥)، إيهاب صلاح مصطفى ٢٠٠١ م (٩)، أحمد ممدوح نكي وممدوح إبراهيم على ٢٠٠٢ م (٥)، بدير

السيد بدير السيد ٢٠٠٦م (١٠) على أن البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة الضابطة والمقترح من قبل الباحث وبدون تدريبات المنافسة كان له اثر ايجابي في تحسين مستوى الجوانب البدنية والمهارية والخططية الهجومية والدفاعية ولكن لم تصل إلى مستوى تحسن المجموعة التجريبية، وكذلك البرنامج التدريبي المقترح المطبق على المجموعة التجريبية باستخدام تدريبات المنافسة كان له اثر ايجابي في تحسين مستوى الجوانب البدنية والمهارية والخططية الهجومية والدفاعية.

كما يتفق مع ما ذكره إسلام مسعد علي محمود ٢٠٠٧م (٦)، احمد عبد المولى السيد ٢٠٠٨م (٤) على أن البرنامج التدريبي المقترح اظهر تأثيرا ايجابيا على مكونات اللياقة البدنية الخاصة "قيد البحث"، وعلى تحسن بعض المتغيرات الوظيفية وفعالية الأداء المهارى "قيد البحث".

ويعزى الباحث سبب تقدم المجموعة التجريبية في القياس البعدي عن القياس القبلي في مكونات اللياقة البدنية واختبار فعالية الأداء المهارى (قيد البحث)، إلى تطبيق البرنامج المقترح الذي احتوى على استخدام التدريبات التنافسية والتي تهدف إلى تنمية مكونات اللياقة البدنية وفعالية الأداء المهارى للاعبى كرة القدم "قيد البحث".

٣- عرض ومناقشة دلالة الفروق بين القياسات البعديّة للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في مكونات اللياقة البدنية واختبار فعالية الأداء المهارى قيد البحث

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في مكونات اللياقة البدنية واختبار فعالية الأداء المهاري

ن ١ - ن ٢ - ١٢

رقم الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمات
		ع	س	ع	س		
١	ث	٣,٤٥٠	٠,١٢٤	٣,١٨٦	٠,١١٦	٠,٢٦٤	١,٩٥٦
٢	ث	١,١٧٥	٤,٧١٩	١,٠١٤	٦,١٤٢	٧,١١٧	٨٢,٢٠٥
٣	ث	١٠,٢٦٠	٠,٧٢٨	٩,٧٠٥	٠,٣٤٦	٠,٤٥٥	٨٢,٣٤٦
٤	حد	٢٢,٠٣٢	١,١٩٩	٢٢,٠٣٢	١,٠٦٢	١,٣٠٠	٨٢,٤٥٧
٥	متر	٢٥٠,١٧٥	٨٢,٧٩١	٢٧٥٢,٠٨٢	٨٩,٨٧٩	٢٥٠,٣٢٢	٨٧,٠٠٧
٦	سم	٣٧,٨٢٢	٠,٩٢٧	١٠,٣٢٢	١,٨٢٤	٢,٥٠٠	٨٤,١٢٦
٧	متر	٢٥,١٦٦	٢,٧٥٧	٢٩,٠٠٠	١,٩١١	٢,٨٢٢	٨٤,٢٨٤
٨	ث	٨,٩٩٥	٠,٩١٧	٧,٩٩٧	٠,٤٢٥	١,٠٢٢	٨٤,٣٧٤
٩	حد	٥,٠٣٢	٠,٣٦٠	٥,١٧٥	٠,١٣٥	٠,١٤١	٨٢,٧٠٩
١٠	درجة	٢,٠٨٢	٠,٦٦٨	٧,٨٢٢	٠,٨٢٤	٠,٧٥٠	٨٢,٤٢٩
	ث	١٤,١٥٥	٠,٩٧١	١٢,٩٦١	٠,٧٥٢	١,١٩٢	٨٢,٣٦٤

قيمة "ت" الجدولية عند ٠,٠٥ = ٢,٠٧٤ * وعند ٠,٠١ = ١,٧١٧ ** دال

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في جميع متوسطات مكونات اللياقة البدنية واختبار فعالية الأداء المهارى (قيد البحث)، لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، حيث أن قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

مما يدل على أن البرنامج المقترح باستخدام التدريبات التنافسية بالاتجاه المركب للمجموعة التجريبية، ذو تأثير أكبر من البرنامج المقترح التقليدي للمجموعة الضابطة، وذلك في المتغيرات البدنية واختبار فعالية الأداء المهارى "قيد البحث".

ويرجع الباحث التحسن الحادث في القياسات البعدية لصالح المجموعة التجريبية في مكونات اللياقة البدنية واختبار فعالية الأداء المهارى، إلى أن البرنامج التدريبي المقترح اشتمل محتوياته على تدريبات تنافسية مقننه بهدف تحسين مكونات اللياقة البدنية وفعالية الأداء المهارى، الأمر الذي ساهم في ارتفاع وتنمية مستوى مكونات اللياقة البدنية وفعالية الأداء المهارى قيد البحث والمناسبة للمرحلة السنوية (عينة البحث)، بما يمكن الناشئ من التوجيه الهادف لحركاته والتي بدورها تسهم في الاقتصاد في الوقت والجهد.

وبالمقارنة بين الجدولين (٦)، (٧) يتضح وجود تحسن ملحوظ بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات "قيد البحث" لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية، مما يدل على أن البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية ذو تأثير وفعالية في متغيرات البحث عن المجموعة الضابطة، ويرجع الباحث التحسن الحادث إلى عدة أسباب هي اكتمال البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية وكذلك ملائمة شدة الحمل وحجم الحمل وطريقة التدريب الفترى (منخفض، مرتفع) الشدة في تنفيذ البرنامج المقترح على أفراد المجموعة التجريبية، وأيضاً لارتفاع مستوى اللياقة البدنية وفعالية الأداء المهارى للاعبين وذلك نقلت الحركات الزائدة أثناء الأداء واقتصاد اللاعبين في المجهود المبذول أثناء الأداء.

ويعزى الباحث عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعديه للمجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة في متغير السرعة الانتقالية كما هو موضح بجداول (٨) إلى أن زمن أداء اختبار العدو ٣٠ م من بداية متحركة لا يتعدى (٤ ث) والتنمية تحدث في أجزاء من الثانية ولأن السرعة تحتاج إلى فترة زمنية طويلة لتميتها ولقصر وقت البرنامج التدريبي المقترح ومدته ١٠ أسابيع يعتبر غير كافي لتنمية السرعة الانتقالية لذا لا يوجد دلالة إحصائية بين القياسات البعديه للمجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة، ويرى الباحث أنه مع زيادة الوقت المحدد للبرنامج من الممكن أن تعطي فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين لصالح المجموعة التجريبية.

الاستنتاجات:

- البرنامج التدريبي التقليدي بدون استخدام التمرينات التنافسية والمطبق على ناشئ المجموعة الضابطة له تأثير معنوي بين القياسات القبليّة والبعديّة لصالح القياسات البعديّة في مكونات اللياقة البدنية واختبار فعالية الأداء المهاري
- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات التنافسية المطبق على ناشئ المجموعة التجريبية له تأثير معنوي بين القياسات القبليّة والبعديّة لصالح القياسات البعديّة في مكونات اللياقة البدنية واختبار فعالية الأداء المهاري
- مقارنة معاملات التغير بين المجموعتين (الضابطة، والتجريبية) في القياسات البعديّة نجد أن معاملات التغير التي حققتها المجموعة التجريبية كانت أكبر بكثير من معاملات التغير التي حققتها المجموعة الضابطة في مكونات اللياقة البدنية واختبار فعالية الأداء المهاري (فقد البحث)، مما يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات التنافسية كان له أثر فعال في الارتقاء بالمستوى البدني وفعالية الأداء المهاري لناشئ كرة القدم (عينة البحث).

- توصل الباحث إلى معاملات علمية لاختبار فعالية الأداء المهارى المقترح "فيد البحث" والتي استخدمها الباحث لتحديد مستوى الناشئين في القياسات القبلية والبعديّة.

التوصيات:

- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات التنافسية المطبق على ناشئ المجموعة التجريبية لما له من دور فعال في تنمية الجانب البدني والمهارى لناشئ كرة القدم.
- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث المشابهة في المراحل السنية الأخرى.
- وضع نتائج الدراسة في الاعتبار عند تصميم برامج التدريب الخاصة للمرحلة السنية تحت ١٦ سنة.

المراجع

المراجع العربية:

- ١- إبراهيم حنفي شعلان : تقنين حمل التدريب وعلاقته بتطوير اللياقة البدنية الخاص للاعبى كرة القدم، رسالة دكتوراه، غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٨١م.
- ٢- إبراهيم حنفي شعلان، : أسس بناء كرة القدم الشاملة، المكتبة الأكاديمية، عمرو أبو المجد ١٩٩٦م.
- ٣- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضى والأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٤- أحمد عبد المولى السيد : تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية وفعالية الأداء المهاري المركب لنادى كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٨م.
- ٥- أحمد ممدوح نكى عبد : تأثير استخدام التدريبات التنافسية الهجومية على فعالية التصرف بالكرة في ثلث الملعب الهجومي وبعض مظاهر الانتباه لدى نادى كرة القدم، بحث منشور في مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، المجلد ٢٥، العدد ٦١، ٢٠٠٢م.

- ٦- إسلام مسعد علي : تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العضلي العصبي على فعالية بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٧م.
- ٧- السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي، الجوانب الأساسية للعملية التدريبية، ج٢، مكتب الحسنا، القاهرة، ١٩٩٢م.
- ٨- أمر الله احمد البساطي : التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، منشاه المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٥م.
- ٩- إيهاب صلاح مصطفى : تأثير تمرينات المنافسة على بعض الجوانب الخططية للناشئين في كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس، ٢٠٠١م.
- ١٠- بدير السيد بدير : تأثير التدريب بأسلوب المنافسة على مستوى الأداء البدني والفني لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٦م.
- ١١- بطرس رزق الله : متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية، دار المعارف، الإسكندرية ١٩٩٤م.
- ١٢- جمال محمد علاء الدين : مدخل بيوميكانيكي لتقويم مستوى إتقان الأداء المهارى في المجال الرياضى "دراسة نظرية"، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٨١م.

- ١٣- حسن السيد أبو عبده : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، ط ٤ ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية ، ٢٠٠٤م.
- ١٤- حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، ط ١، دار الفكر العربي، ١٩٩٠م.
- ١٥- _____ : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، ط ٢، دار الفكر العربي القاهرة، ١٩٩٤م.
- ١٦- طلحة حسام الدين : الميكانيكا الحيوية الأسس النظرية والتطبيقية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٣م.
- ١٧- طه إسماعيل،
عمر أبو المجد،
إبراهيم شعلان : كرة القدم بين النظرية والتطبيق الإعداد البدني في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ١٨- عادل عبد البصير : التدريب الرياضي- والتكامل بين النظرية والتطبيق، المكتبة المتحدة للنشر بيورفوا، بورسعيد، ١٩٩٢م.
- ١٩- عبد الباسط محمد عبد الحليم : تأثير برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة لنادي كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٨م.
- ٢٠- عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل النمكي : تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم و الناشئين في كرة القدم، ط ١، مركز الكتاب والنشر، القاهرة، ١٩٩٧م.

- ٢١- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي، ط٩، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٢٢- محمد شوقي كشك : دراسة تطور بعض القدرات الحركية وعلاقتها بالأداء الحركي لبعض الأنشطة ذات المواقف المتغيرة في المرحلة السنوية من ٩ إلى ١٢ سنة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩١م.
- ٢٣- _____ : توجيه بعض المؤشرات الزمنية والمكانية لتنمية دقة التصويب في كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، ١٩٨٦م.
- ٢٤- محمد صبحي حساتين : القياس والتقويم في التربية البدنية، الطبعة الثالثة، الجزء الثاني، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥م.
- ٢٥- محمد محمد مختار الزغبى : أثر استخدام تمرينات المنافسة لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على دقة التصويب لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ١٩٩٥م.
- ٢٦- مفتى إبراهيم حماد : الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩١م.
- ٢٧- مفتى إبراهيم حماد : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧م.

٢٨- ممدوح عبد المنعم : الإحصاء الوصفي والاستدلالي في العلوم السلوكية
والكفائية : دار النشر للجامعات، المنصورة،
٢٠٠٢م.

المراجع الأجنبية:

- 29- BangsboJ, : Activity profile of competition soccer.
Norrugaard L, august krogh institute, copenhagen,
thorso F denmark, Jun,1991 .
- 30- Lindsey blom : Survival guide for coaching youth
& Tim blom soccer, Human kinetics, 2009.
- 31- Mark Evanse : Endurance Athlete's Edge, Human
Kinetics, U.S.A, 1997
- 32- Orte Limblad, : Antioxidant Status And Lipid Per
N., Madsen, oxidation After Short, Team Maximal
K.,Djurhus, M. Exercise In Trained And Untrained
Humans, Journal Of Sports Medicine,
1997.
- 33- Roy Rees & : coaching soccer successfully, Human
Cor Van Der kinetics, 1997.
Meer
- 34- ThomasR., : Fitness,Weight Training, Human
Baechl& Roger Kinetics, U.S.A, 1995.
W., Earle

مستخلص البحث

تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات التنافسية على بعض مكونات اللياقة البدنية وفعالية الأداء المهاري لناشئ كرة القدم

* /أ/ خالد عبد النور الخضري عبد الفتاح

يهدف البحث إلى التعرف على "تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات التنافسية على بعض مكونات اللياقة البدنية وفعالية الأداء المهاري لناشئ كرة القدم"، استخدم الباحث المنهج التجريبي، باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين Two Group Design إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ كرة القدم تحت (١٦) سنة بنادي نبروه الرياضي، بمحافظه الدقهلية للموسم التدريبي ٢٠٠٩م - ٢٠١٠م والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري لكرة القدم، وقد بلغ إجمالي عينة البحث (٢٤) ناشئ، تم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين متساويتين، مجموعة تجريبية ويطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات التنافسية وعددها (١٢) ناشئ، ومجموعة ضابطة ويطبق عليها البرنامج التقليدي بدون استخدام التدريبات التنافسية وعددها (١٢) ناشئ، وأشارت أهم النتائج ان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات التنافسية المطبق على ناشئ المجموعة التجريبية له تأثير معنوي بين القياسات القبليّة والبعديّة لصالح القياسات البعديّة في مكونات اللياقة البدنية واختبار فعالية الأداء المهاري، وبمقارنة معاملات التغير بين المجموعتين (الضابطة، والتجريبية) في القياسات البعديّة نجد أن معاملات التغير التي حققتها المجموعة التجريبية كانت اكبر بكثير من معاملات التغير التي حققتها المجموعة الضابطة في مكونات اللياقة

* معلم أول تربية رياضية بإدارة نبروه التعليمية

البدنية واختبار فعالية الأداء المهارى (قيد البحث)، مما يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات التنافسية كان له اثر فعال في الارتقاء بالمستوى البدني وفعالية الأداء المهارى لناشئ كرة القدم (عينة البحث)، توصل الباحث إلى معاملات علمية لاختبار فعالية الأداء المهارى المقترح "قيد البحث" والتي استخدمها الباحث لتحديد مستوى الناشئين في القياسات القبليّة والبعديّة، ويوصى الباحث تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات التنافسية المطبق على ناشئ المجموعة التجريبية لما له من دور فعال في تنمية الجانب البدني والمهارى لناشئ كرة القدم، إجراء المزيد من الدراسات والبحوث المشابهة في المراحل السنوية الأخرى.

The Abstract

Research Title

*Effect Of Training Program By using the Training
Competitive on some Physical Abilities and Effectiveness
Of Skillful for Junior Soccer Players*

Prepared By

Khaled Abd El-Noor El-khodary

The research refer to the Effect Of Training Program By using the Training Competitive on some Physical Abilities and Effectiveness Of Skillful for Junior Soccer Players

The researcher uses the experimental method by using the experimental design of two groups (experimental group and controlling group).

The sample of the research is chosen deliberately selected of The Junior Soccer Players under 16 year from Nabaro Club in Dakalia Governorate for training Season 2009 – 2010, and who recorded in Egyptian Soccer Season Union.

The sample members reach 24 players, who are divided variously randomly into equal two groups, the experimental group use suggest Training Program By Training Competitive which has 12 players, and the controller group use traditional training Program which has 12 players.

The most important results refer to the superiority of experimental group that used the suggested training program by using Training Competitive was very high more than the improvement percent of controller group, in physical tests and the effectiveness efficient of skillful performance under searching, The experimental group two use Training Competitive By give statistical significances more than The controller group which use traditional training Program.

The researcher recommends to apply the suggested training program by using Training Competitive on experimental group under research, that has an effective role to develop physical Abilities and the effectiveness efficient of skillful performance under searching of The Junior Soccer Players, He also recommends to apply the research on the other ages.