



## تأثير استخدام التدريبات النوعية على بعض القدرات البدنية الخاصة

### لناشئ كرة القدم بالوادي الجديد

أ.د. / محمد إبراهيم محمود سلطان

أ.د. / أيمن مسلم سليمان

أ.م.د. / طارق عبدالمنعم علي

أ.م.د. / محمد عمار منصور

#### المقدمة ومشكلة البحث:

التدريب الحديث في كرة القدم هو عبارة عن عملية تربية مخططة مبنية على أسس علمية هدفها الوصول باللاعبين إلى أرقى المستويات الرياضية خلال الارتفاع السريع بمقدرة اللاعب الفسيولوجية والوظيفية والفنية والنفسية والذهنية والبدنية .

والتدريب في كرة القدم بهذا المعنى يعتبر وسيلة وليس غاية في حد ذاته فهو يعمل على تحقيق أهداف مشتركة لكلاً من المدرب واللاعبين من خلال تأدية واجباتهم بأعلى مستوى من الكفاءة اثناء تنمية وتطوير قدرات اللاعبين البدنية والفنية والذهنية ،وعند التدريب في كرة القدم بمعناه الشامل بأنه العملية الكلية المنظمة والمخططة والموجهة للنهوض بمستوى اللاعبين من خلال مؤثرات منسقة تهدف من خلال تنمية الكفاءة البدنية والاستعداد لأداء الجهد إلى الوصول لأعلى مستوى رياضي(٥:٢١)

إن التطور الهائل الذي حدث في الأونة الأخيرة في المجال الرياضي، وخاصة في كرة القدم لم يكن صدفة، ولكنه جاء نتيجة البحث والتقصي عن نقاط الضعف وعالجها، كذلك استخدام أساليب ومبادئ علمية حديثة من شأنها الارتقاء بالمستوى البدني والفني لاعبين إلى أقصى درجة ممكنة كما صاحب ذلك نظرة أدق وأعمق من المدربين إلى نوعية التدريبات التي يتم استخدامها في الوحدات التدريبية، والتي من شأنها الارتقاء بمستوى استجابات اللاعبين لعمليات التدريب المقننه ورفع المستوى البدني والفني وتعزيز القدرات في التعامل مع المواقف المختلفه سواء في التدريب أو المباريات. (١٢:١٢٣)

\* أستاذ تدريب كرة القدم المتفرغ - قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط

\*\* أستاذ التدريب الرياضي ووكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث - كلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد

\*\*\* أستاذ تدريب كرة القدم المساعد ورئيس قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد

\*\*\*\* باحث بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد



وقد ظهرت عدة اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي، ومن ضمن هذه الاتجاهات التدريب النوعي Training Specific هذا النوع من التدريب الذي يصل إلى أقصى درجات التخصص في تنمية الأداء المهاري للمجموعات العضلية العاملة داخل الأداء المهاري الخاصة بنوع وذلك وفقا للنشاط الرياضي الممارس. (٩: ١١)

وكما يؤكد بريان رابسون 1987 (Rapson Brzan م) انه يجب الاهتمام بتدريب الناشئين في لعبة كرة القدم وإعدادهم إعداداً سليماً منذ البداية ، وخاصة بالنسبة لأنواع التصويب المختلفة. (٢٦: ١١)

ويذكر كل من " ماركوس وآخرون، Markus et all (٢٠١٢) (، كاجلر إديس وآخرون) (٢٠١٦) أن مستوى الأداء الفني لاعبين الصغار في كرة القدم يتحسن عند التدريب على مهارات كرة القدم في المساحات الصغيرة وبكلتا القدمين لان هذه النوعية من التدريبات تشبه فعليا ما يحدث في المباريات. (٢٧: ١٤٦٩)

ويتفق كل من محمد شوقي كشك وأمر الله البساطي (٢٠٠٠ م ) وجمال إسماعيل مطاوع (٢٠٠٥ م) إن طبيعة الأداء في كرة القدم تتميز باحتوائها علي المهارات كثيرة ومتنوعة يتعين علي اللاعب إتقانها سواء بالكرة أو بدونها ، لتحقيق التفوق علي منافسة ومن هنا فأن التدريب علي تلك المهارات يشغل حيزا زمنيا ملموسا في برامج اعداد وتدريب الناشئين والكبار من لاعبي كرة القدم. (٣: ١٩) (٥: ٧).

لذا فإن برامج تدريب الناشئين، وخاصة الفئة السنية (١١ . ١٣ سنة) وأصغر أصبحت من أهم البرامج التي لا بد على المدربين الاهتمام بها من حيث التخطيط واختيار محتوياتها (التمرينات) بدقة ، كذلك أساليب تنفيذ هذا المحتوى، وذلك لأن الناشئ في هذه المرحلة يكتسب المهارات الأساسية الضرورية التي تعتبر القاعدة لتطوير المستوى الفني وتوافر لاعبين ذوي مستوى فني عالي في المستقبل. (١٤)، (١٥)، (٢٣)، (٢٤)

يشير عويس ؛ تامر عويس (٢٠١٣) الي ان القدرات البدنية هي الأساس الهام في العملية التدريبية والتي تبني عليها استكمال ومقومات عناصر التدريب الأخرى حيث ان انجاز مستويات عالية من الأداء يرتبط بدرجة كبيرة بإمكانية اللاعب في انجاز مستويات عالية من القدرات البدنية والتي تشمل القوة والسرعه والتحمل (١٣: ٢٩٢)

ومن خلال خبرة الباحثون في مجال تدريب كرة القدم في الأندية المختلفة لاحظ الباحثون ان هناك فصلا في الوحدة التدريبية بين الجانب البدني والجانب المهاري حيث يقوم بالاحماء بدون كرة والإعداد البدني أيضا بدون كرة ثم يقوم بالأداء بالكره في الجانب المهاري والخططي وقد



يستغرق الجانب البدني والاحماء اكثر من ٢٥ ٪ من زمن الوحدة التدريبية مما يؤدي إلى قلة الفترة الزمنية لامتلاك اللاعب للكرة أثناء الوحدة التدريبية وهو ما يؤدي الي قلة الاثارة والتشويق أثناء الأداء وتأخر عملية تنمية المهارات الأساسية أيضا وهو ما أدى بالباحثون الي التفكير بالدمج بين الأداء المهاري والبدني في الوقت نفسه وذلك من خلال وضع مجموعة من التدريبات النوعية التي تخدم الجانبين البدني والمهاري حيث يؤدي اللاعب الاحماء والجزء البدني وهو مستحوذ على الكرة والوسائل المساعدة مما قد يساعد على تحسين الجانب البدني والمهاري وزيادة الاثارة والتشويق أيضا وهو هدف من أهداف لعبة كرة القدم للناشئين وهذا ما يهدف اليه هذا البحث للاستفادة به تطبيقا في ضوء ما يمكن أن تسفر عنه النتائج.

### أهمية البحث والحاجة إليه:-

من خلال ما سبق عرضه في مقدمة ومشكلة البحث يمكن بلورة أهمية البحث والحاجة اليه في النقاط التالية

- ١- وضع الحلول والمقترحات التي من شأنها أن ترفع مستوى اللعبة بشكل عام.
- ٢- يسهم في تحسين العملية التدريبية وزيادة فاعليتها وجعلها أكثر ايجابية .
- ٣- تسهم في تحسين مستوى أداء اللاعبين وذلك في محاولة للتغلب على نواحي القصور في أداء تلك المهارات قيد البحث .
- ٤-حث المدربين على تطوير الطرق التدريبية القديمة.
- ٥- استخدام نتائج البحث في وضع برامج تدريبي و باستخدام التدريبات النوعية .
- ٦- يسهم في تقديم معلومات جديدة عن التدريبات النوعية ومدى فعاليتها على القدرات البدنية .
- ٧- فتح المجال امام مدربي كرة القدم لوضع برامج ابتكارية من خلال التدريبات النوعية و اظهار ذلك في المباريات.

### هدف البحث :

يهدف البحث للتعرف على تأثير استخدام التدريبات النوعية على بعض القدرات البدنية

### فرض البحث :

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي على بعض القدرات البدنية لصالح القياس البعدي .



## المصطلحات المستخدمة :

التدريبات النوعية : specific exercises :

هي مجموعة من التدريبات المقننة لأجزاء الحركة ومراحلها أو للحركة كاملة ، وهي تحاكي الأداء المهاري للحركة من حيث (اتجاه وقوة وزمن أدائها ) ،وتؤدي فردية أو زوجية بادوات أو بدون أدوات.(٩:١)

## القدرات البدنية :

مقدره يتسم بها الرياضي تتمكن من خلال اجهزته الفسيولوجيه واعضاء جسمه من القيام بوظائفها والكفاءه وفاعلية للوفاء بمتطلبات أنشطة بدنية حركيه ذات طبيعه خاصه ( ١٦ : ٥ )

## الدراسات السابقة :

### اولا الدراسات العربية :

١-أجرى طلال علاء (٢٠١٩) ( ١٠ ) دراسة بعنوان " تأثير استخدام التدريبات النوعية على مستوى أداء مهارة التمرير بالقدم غير المميزة لناشئي كرة القدم بدولة الكويت" وتهدف الدراسة الى التعرف على تأثير برنامج باستخدام التدريبات النوعية على مستوى أداء مهارة التمرير للقدم غير الميزة لناشئي كرة القدم بدولة الكويت واجريت الدراسة على عينة عمدية شملت (٤٠) لاعب تحت ١٤ سنة بنادى الجهراء الرياضى بدولة الكويت و استخدم الباحث المنهج التجريبي ،واظهرت النتائج مدى مساهمة برنامج التدريبات النوعية فى تطويرمستوى القدرات المهارية وتحسين مستوى أداء مهارة التمرير للقدم غير المميزة.

٢-دراسة "إبراهيم محمد قدي إبراهيم" (٢٠١٨م) (٣) بعنوان "تأثير التدريبات النوعية علي تحسين القدرات البدنية الخاصة لمهارة الضرب الساحق للاعبات الكرة الطائرة جلوس ويهدف البحث إلي وضع برنامج وهو تأثير التدريبات النوعية علي تحسين القدرات البدنية والخاصة لمهارة الضرب الساحق للاعبات الكرة الطائرة جلوس والتعرف علي تأثير البرنامج لتحسين بعض القدرات المهارات الخاصة بمهارة الضرب الساحق للكرة الطائرة جلوس " وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة واحدة وتطبيق القياس القبلي والبعدي لمناسبته لطبيعة البحث واختيار الباحث عينه قوامها ( ٤٠ لاعبه ) من لاعبات الكرة الطائرة جلوس بمحافظة أسيوط ومسجلين بمدرسة الشباب والرياضة وكانت من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث الاثر الايجابي علي القدرات البدنية مثل القوة الانفجارية للذراع الضاربة . قوة القبضة . تحمل القوة . القوة المميزة للسرعة . السرعة الانتقالية . سرعة رد الفعل . رشاقة الذراع . وكان لها اثر ايجابي علي تحسين الاداء المهاري للضرب الساحق.



٣-دراسة "إبراهيم إبراهيم شعيب" (٢٠١٨م) (٢) بعنوان "تأثير تدريبات نوعية بدلالة بعض مؤشرات البيوميكانيكية علي مستوى أداء اللكمة الجانبية اليمني في الرأس لدي لاعبي الملاكمة" وقد استهدف التعرف علي تأثير بعض التمرينات النوعية بدلا له بعض المؤشرات البيوميكانيكية علي مستوى أداء اللكمة الجانبية اليمني في الرأس، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي والتجريبي " وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشيء الملاكمة " وكانت النتائج ايجابية لصالح القياس البعدي في المجموعة التجريبية وذلك اعتماداً علي التدريبات النوعية.

٤- دراسة "حسام الدين عبد الحميد قطب" (٢٠١٦م) (٦) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية علي بعض القدرات البدنية الحركية الخاصة وفاعلية أداء المهارات الحركية لدي لاعبي المبارزة " وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياسين القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لملائمة لطبيعة البحث " وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من منتخب جامعة أسيوط للمبارزة وعددهم (١٠ لاعبين) وكانت من أهم النتائج أن استخدام التمرينات النوعية لها اثر إيجابي علي القدرات الحركية قيده البحث (القوة المميزة بالسرعة . السرعة الحركية . سرعة رد الفعل . الرشاقة . تحمل القوة . التوافق والمرونة والدقة) وتحسين إيجابي في فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية.

٥-دراسة "رحاب محمد محمود"، "محمد صلاح أحمد"، أحمد محمد العربي" (٢٠١٦م) (٧) بعنوان "تأثير استخدام التمرينات النوعية علي مستوى أداء مسابقات الميدان لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط" واستهدف البحث التعرف علي تأثير استخدام التدريبات النوعية علي أداء بعض مسابقات الميدان لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط " واستخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة بالقياس القبلي والبعدي " وتمثلت العينة في طلاب الفرقة الثالثة بقسم المناهج تخصص مسابقات الميدان وتم اختبار (١٥) طالب بالطريقة العمدية العشوائية " وكانت من أهم النتائج الاثر الايجابي علي تحسين الاداء وتحقيق أعلى نسبة تحسن".

٦- دراسة "شيرين سيد فاروق" (٢٠١٤م) (٨) بعنوان " تأثير التدريبات النوعية في ضوء التحليل الكيفي لبعض مهارات الأعداد للهجوم في مستوى الأداء البدني والمهاري في رياضة المبارزة " واستهدفت الدراسة التعرف علي تأثير التدريبات النوعية في ضوء التحليل الكيفي لبعض مهارات الاعداد للهجوم علي مستوى الاداء البدني والمهاري في رياضة الكبارزه وضع التصور المقترح لبعض التدريبات النوعية التي قد تساهم في تطوير الاداء الفني ومعالجة اكثر الاخطاء تأثيرا لمهارات الاعداد للهجوم في المبارزه (المسكات النصليه - والهجمات النصليه) في ضوء



نموذج هاي وريد واستخدمت الباحثه المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث واشتملت العينه علي (١٥) من لاعبي منتخب جامعة اسيوط وكان من اهم النتائج تحديد المواصفات الفنية لاداء مهارات الاعداد للهجوم في المبارزه (المسكات النصليه - الهجمات النصليه) والتعرف علي أكثر الأخطاء الفنية تأثيرا لأداء مهارات الإعداد للهجوم في المبارزه (المسكات النصليه - الهجمات النصليه).

٧- دراسة "مروه فتحي مصطفى" (٢٠١٣م) (٢٢) بعنوان " تأثير تدريبات نوعيه لمكونات التوافق الحركي الخاص علي مستوي بعض الأداءات المهاريه لمبارزي سلاح الشيش" واستهدفت الدراسه التعرف علي تاثير البرنامج التدريبي باستخدام مكونات التوافق الحركي علي مستوي بعض الاداءات المهاريه لمبارزي سلاح الشيش والتعرف علي الفرق بين المجموعه الضابطه والتجريبيه. واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطه. واشتملت عينه الدراسه علي ٢٠ من لاعبي المبارزه تحت ٢٠ سنه وكان من اهم النتائج ان البرنامج التدريبي المقترح اثر تاثير ايجابي دال احصائيا علي مكونات التوافق الحركي كما اظهر البرنامج التدريبي تاثير ايجابي علي تحسن الاداء المهاري.

٧- دراسة "محمود أبو العباس عبد الحميد" (٢٠١٢م) (٢١) بعنوان " تأثير بعض التدريبات النوعيه علي الأداء الفني لمتسابقى الوثب الثلاثي " وأستهدفت الدراسه التعرف علي تأثير بعض التدريبات النوعيه علي الأداء الفني لمتسابقى الوثب الثلاثي من خلال التعرف علي تاثير بعض التدريبات النوعيه علي بعض المتغيرات الكينماتيكيه لمتسابقى الوثب الثلاثي وأستخدم المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسه واشتملت العينه علي (١٢) طالب من طلاب الفرقة الرابعه تخصص تدريب مسابقات العاب الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة المتميزين وذوي المستوي الرقمي المتميزي مسابقة الوثب الثلاثي وكان من اهم النتائج ان استخدام التدريبات النوعيه قد اثر تاثير ايجابي علي بعض المتغيرات الكينماتيكيه والمستوي الرقمي لمتسابقى الوثب الثلاثي.

١٠- أجرت أمل زكريا (٢٠٠٧) (٤) دراسة بعنوان "تأثير برنامج التدريبات النوعية على مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على حضان القفز". وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج التدريبات النوعية على مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على حضان القفز. وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وقد بلغ حجم العينة (٤٥) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة. وقد أسفرت الدراسة على البرنامج المقترح للتدريبات النوعية قد ساهم في تنمية المتغيرات البدنية قيد البحث وقد أدى إلى تحسين مستوى الأداء المهاري لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز حضان القفز.



١١-دراسة "محمود محمد لبيب" (٢٠٠٦م) (٢٠) بعنوان "الخصائص الديناميكية كأساس لوضع التمرينات النوعية الخاصة لمسابقات الوثب الطويل والعالي" واستهدفت الدراسة التعرف علي الخصائص الديناميكية لوضع التمرينات النوعية الخاصة لمتسابقى الوثب العالي والطويل واستخدم الباحث المنهج الوصفي " دراسة الحالة " واختار الباحث العينة بالطريقة العمدية " وكانت من أهم النتائج للبرنامج التدريبي الاثر الايجابي علي مستوي الاداء المهاري.  
الدراسات الأجنبية:

١- قام الباحث بيتر هوتسون (٢٠١١)(٢٦) دراسة بعنوان " وضع تمرينات تحسين حركات الذراعين وفقا لنتائج التحليل البيوميكانيكي لنهاية سباق سباحة الصدر " ، وتهدف الدراسة الي وضع تمرينات تحسين حركات الذراعين وفقا لنتائج التحليل البيوميكانيكي لنهاية سباق سباحة الصدر .وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وقد بلغ حجم العينة ل لاعب واحد من اللاعبين الدوليين في سباحة الصدر وقد اسفرت الدراسة عن تم تحديد اهم المتغيرات البيوميكانيكية لحركات الذراعين خلال هذا الجزء من السباق ، ووضع عدد من التمرينات الخاصة التي تتشابه في مسارها الحركي وتركيبها الزمني مع المسار الحركي لحركات الذراعين في الجزء الختامي من السباق .  
٢- دراسة "بيرزيم" (2003) (Perz m.) (٢٥) بعنوان " أثر التدريبات النوعية علي تحسين مستوي الأداء المهاري لكرة السلة " واستهدفت الدراسة التعرف علي أهم التدريبات النوعية وأثرها علي تحسين مستوي عينة الدراسة بالطريقة العمدية واشتملت علي (٥٠) لاعب وكانت من أهم النتائج أن التدريبات النوعية أثرت إيجابياً علي تحسين مستوي الاداء المهاري لكرة السلة.  
أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة :

- في ضوء ما أشارت اليه الدراسات السابقة في نقاط اتفاق أو اختلاف وفي ضوء اهداف الدراسة استطاع الباحث ان يضع الأسس العلمية المنهجية لكل المشكلات الدراسة من خلال :
١. صياغة اهداف وفرض البحث بدقة .
  ٢. اختيار المنهج المستخدم وحجم العينة الملائمة للدراسة .
  ٣. تحديد الخطوات المتبعة في اجراءات البحث سواء في النواحي الادارية أو الفنية .
  ٤. التعرف علي التدريبات النوعية الجديدة التي يمكن الاستفادة بها في البرنامج التدريبي المقترح
  ٥. تحديد الأدوات والاجهزة والاختبارات المناسبة لطبيعة البحث .
  ٦. اختيار القوانين والمعادلات الاحصائية المناسبة لطبيعة البحث .
  ٧. اختيار الاسلوب الامثل لعرض البيانات ومناقشتها وتحليلها وتفسيرها .



٨. تحديد الطريقة المناسبة لعرض الاستخلاصات و التوصيات
٩. كما استفاد الباحث من الدراسات السابقة سواء العربية أو الانجليزية من خلال مناقشة النتائج بالاتفاق أو بالاختلاف .

### خطة وإجراءات البحث

#### أولاً: منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام احدا التصميمات وهو القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة بنظام القياسين ( القبلي والبعدي ) وذلك لملائمته لطبيعة البحث

#### ثانيا : مجتمع وعينة البحث:

##### ١- مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث ناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة مواليد (٢٠٠٧م) بمحافظة الوادي الجديد وعددهم ( ١٥٠ ) لاعب المسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم وهم يمثلون أندية ( مركز الخارجة - الداخلة - نادي الوادي الجديد - نادى القصر - نادي باريس الرياضي ) لموسم ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م .

##### ٢- عينة البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية متمثلة في ناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة مواليد (٢٠٠٧م) بنادي الداخلة والتابع لمحافظة الوادي الجديد والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم وعددهم ( ٣٠ ) ناشئي للموسم الرياضي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م، وتم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (٢٠) لاعب من مركز شباب بلاط من خارج عينة البحث الاساسية

##### ٣- أسباب اختيار العينة:

١. سماح إدارة النادي للباحث بإجراء البحث.
٢. موافقة مدرب الفريق بمعاونة الباحث له في تدريب عينة البحث خلال تطبيق التدريبات النوعية
٣. انتظام عينة البحث في التدريب طوال العام.
٤. عينة البحث مسجلة بالاتحاد المصري لكرة القدم.
٥. سهوله عمل القياسات اللازمة في وقت واحد.
٦. استمرارهم في العملية التدريبية.
٧. سهوله تطبيق البرنامج عليهم.



## تجانس وتوصيف عينة البحث

## جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

والتفطح في (معدلات نمو، الطول، الوزن، العمر التدريبي) للعينة قيد البحث (ن=٣٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	السن	سنة	١٥.٦٧	٠.٤٨	٠.٧٤-	١.٥٥-	غير دال
٢	الطول	سم	١٥٩.٦٧	٥.٢٧	٠.١٧	٠.٥٧-	غير دال
٣	الوزن	كجم	٤٨.٩٧	٤.٧٩	٠.٠٤-	١.١١-	غير دال
٤	العمر التدريبي	سنة	٢.٣٠	٠.٤٧	٠.٩٢	١.٢٤-	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للالتواء=٠.٨٦ ضعف الخطأ المعياري التفطح= ١.٦٦

يتضح من نتائج جدول (١) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠.٧٤ : ٠.٩٢) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (-١.٥٥ : ٠.٥٧) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في المتغيرات معدلات النمو قيد البحث.

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث والقياس:

١. جهاز رستا ميتر لقياس الطول بالسنتيمتر.
٢. ميزان طبي الكتروني لقياس الوزن بالكيلو جرام.
٣. ساعة إيقاف.
٤. أقماع.
٥. كرات قدم .
٦. مقعد سويدي.
٧. كرات طبية.
٨. صافرة.
٩. ملعب كرة قدم.

الاستبيانات :

١. استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم عناصر القدرات البدنية .مرفق(٢)
٢. استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم اختبارات القدرات البدنية .مرفق(٣)



٣. استمارة اختبارات القدرات البدنية . مرفق (٤)
٤. استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم عناصر التدريبات النوعية . مرفق (٥)
٥. استمارة جمع البيانات لأفراد العينة مرفق (٦)

### الدراسة الاستطلاعية الاولى:

تهدف الدراسة الاستطلاعية الاولى إلى التأكد من المعاملات العلمية (صدق - ثبات) لاختبارات القدرات البدنية قيد البحث، وقد تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الاولى وكان ذلك يوم السبت ٦/٢/٢٠٢٣م وإعادة الاختبار ٦/٩/٢٠٢٣م، وقوامها (٢٠) ناشئ من خارج عينة البحث الأساسية وذلك بنادي مركز بلاط.

وقد أسفرت نتائج الدراسة عن:

١. التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبارات.
٢. تفهم المساعدين لكيفية أداء الاختبارات.
٣. التأكد من المعاملات العلمية لاختبارات القدرات البدنية المستخدمة قيد البحث.

صدق التمايز:

استعان الباحث بصدق التمايز باستخدام طريقة المقارنة الطرفية وذلك بحساب قيمة متوسطات الفروق بين الربيعي الأعلى الربيعي الأدنى لدرجات عدد (٢٠) ناشئي من كرة القدم من مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية كما موضح بالجدول (٢)

### جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية

للعينة الاستطلاعية قيد البحث (ن=٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة (ن=١٠)		المجموعة غير المميزة (ن=١٠)		قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الجري ٤٠٠ متر	ثانية	١.٥٧	٠.١٥	٢.١٤	٠.٤٣	٣.٩٢	دال
الجري المكوكي	ثانية	٩.٦٨	٠.٤٤	١١.٣٤	٠.٥٣	٧.٦٠	دال
جلوس من الرقود ٣٠ ث	عدد	٢٨.٦٠	٢.٩١	٢٣.٤٠	٢.٠٧	١٢.٧٧	دال
اختبار عدو ٣٠ متر	ثانية	٣.٥٣	٠.٢٧	٥.١٢	٠.٢٠	١٠.٠٤	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى  $0.05 = 2.10$



يتضح من نتائج جدول (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية للعيينة الاستطلاعية لصالح المجموعة المميزة حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٣.٩٢ : ١٢.٧٧)، وهي أكبر من قيمتها الجدولية، مما يدل على صدق الاختبارات، وأنها صالحة لما وضعت من أجله حساب الثبات للاختبارات البدنية :

وليجاد معامل الثبات في البحث استخدم الباحث طريقة التطبيق وإعادة التطبيق على العينة الاستطلاعية وقوامها (٢٠) لاعب من خارج العينة الأساسية وقد قام بحساب معامل الارتباط بين متوسطات البحث وكل الفاصل بين التطبيق الأول والثاني ٧ ايام

### جدول (٣)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في الاختبارات البدنية قيد البحث (ن=١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	٤٠٠ م حواجز	دقيقة	٢.١٤	٠.٤٣	٢.١٦	٠.٤١
٢	الجري الموكي	ثانية	١١.٣٤	٠.٥٣	١١.٣١	٠.٥٣
٣	جلوس من الرقود ٣٠ ث	عدد	٢٣.٤٠	٢.٠٧	٢٣.٢٠	١.٩٩
٤	اختبار عدو ٣٠ متر	ثانية	٥.١٢	٠.٢٠	٥.٠٨	٠.٢٢

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٦٣ \* دال

يتضح من جدول (٣) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق وإعادة التطبيق في الاختبارات البدنية قيد البحث، حيث تراوحت قيمة "ر" المحسوبة ما بين (٠.٩١ : ٠.٩٧) وهي أكبر من قيمة "ر" الجدولية مما يدل على ثبات تلك الاختبارات.

مدة تطبيق التدريبات :

ثلاث اشهر (١٢) اسبوع بواقع (٣) وحدات تدريبية اسبوعية زمن الوحدة التدريبية (٩٠)

خطوات تنفيذ اجراءات البحث:

قام الباحث بتنفيذ اجراء علي النحو التالي:

القياسات القبليّة:

اجريت القياسات القبليّة علي الاعبين عينة البحث في الفترة من ٢١ / ٦ / ٢٠٢٣ الي الفترة ٢٢ / ٦ /

٢٠٢٣ م /



### التجربة الاساسية (فترة تطبيق البرنامج)

تم تطبيق البرنامج التدريبي علي ناشئين عينة البحث لمدة ١٢ ( اسبوع ) بواقع ٣ وحدات تدريبية اسبوعيا خلال الفترة من ٦ / ٩ / ٢٠٢٣ م وحتى ٢٢ / ٩ / ٢٠٢٣ م  
القياسات البعدية :

تم اجراء القياسات البعدية لناشئين عينة البحث في الفترة من ٢٤ / ٩ / ٢٠٢٣ بنادي الداخلة الرياضي ٢٥ / ٩ / ٢٠٢٣ م  
المعالجات الإحصائية :

تمت المعالجات الإحصائية وفقا لنتائج القياسات وتحقيقاً لاهداف البحث وفروضه كما يلي :  
المتوسط الحسابي .  
الانحراف المعياري .  
معامل الارتباط .  
معامل اللتواء .  
التقاطع .  
نسب التحسن

### النتائج المتعلقة بفرض البحث

توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدى للمجموعة "التجريبية" على بعض القدرات البدنية لصالح القياس البعدى "

### جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة

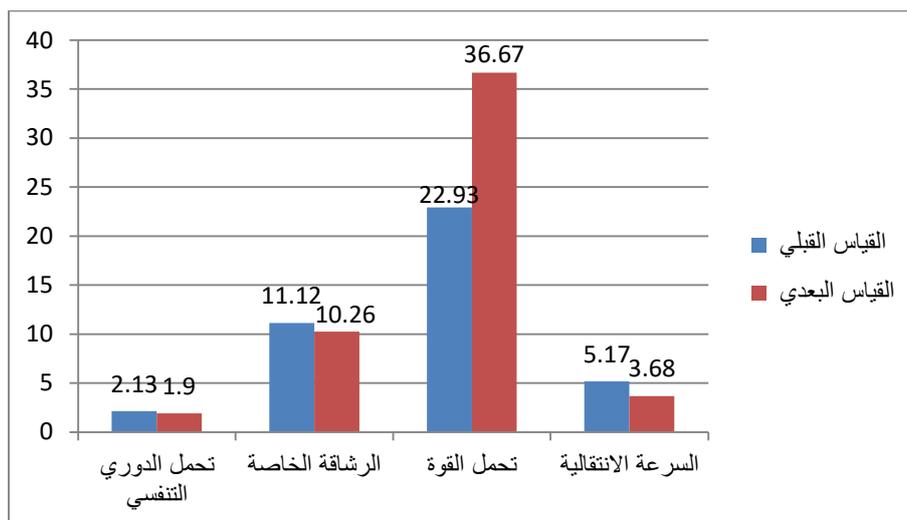
التجريبية في مستوى القدرات البدنية قيد البحث (ن=٣٠)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدى		نسبة التحسن	قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
٤٠٠ م حواجز	٢.١٣	٠.٣٢	١.٩٠	٠.٣١	١٢.٣٩	١٢.٥٩	دال
الجري الموكي	١١.١٢	٠.٥٤	١٠.٢٦	٠.٥٢	٨.٤٨	٨.٦٨	دال
جلوس من الرقود ٣٠ ث	٢٢.٩٣	٢.٤٦	٣٦.٦٧	٣.٣١	٣٧.٤٥	٧.٩٤	دال
اختبار عدو ٣٠ متر	٥.١٧	٠.٢٢	٣.٦٨	٠.٢٥	٤٠.٥٩	٧.٠٧	دال

قيمة ت عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٥



يتضح من نتائج جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى القدرات البدنية قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٧.٠٧: ١٢.٥٩) وبنسبة تحسن تراوحت ما بين (٨.٤٨: ٤٠.٥٩%).



جدول (٥)

النسبة المئوية للآراء السادة الخبراء حول تحديد أهم التدريبات النوعية

المختارة لنادي كرة القدم ن = ٧

م	التدريبات النوعية	التكرار	النسبة المئوية
١	تمرير الكرة الي الزميل المواجه	٦	٨٥.٧١%
٢	تمرير الكرة بين الكنزات	٥	٧١.٤٢%
٣	الاستلام ثم الجرى بالكرة ثم التمرير	٥	٧١.٤٢%
٤	الاستلام ثم التمرير الي الاتجاه المعاكس	٦	٨٥.٧١%
٥	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	٥	٧١.٤٢%
٦	التمرير الي الزميل الجرى بين الكنزات ثم الاستلام	٥	٧١.٤٢%
٧	التمرير الي الزميل الجرى بين الكنزات ثم الاستلام ثم التمرير الي الزميل المعاكس	٦	٨٥.٧١%
٨	التصويب من الثبات فى وجود حائط مواجه	٥	٧١.٤٢%
٩	التصويب موجه من المحاوره	٥	٧١.٤٢%
١٠	التصويب موجه من كره متدرجة	٥	٧١.٤٢%
١١	التصويب موجه لكرة مرتدة من تمرير موجه	٥	٧١.٤٢%



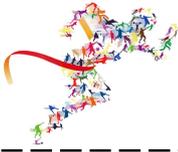
١٢	التصويب موجه من كره عالية مباشرة	٥	%٧١.٤٢
١٣	المحاورة المنتهية بالتصويب	٥	%٧١.٤٢
١٤	دقة التصويب على المرمى المقسم	٥	%٧١.٤٢
١٥	الجري بالكرة حول اعلام علي شكل (٨)	٦	%٨٥.٧١
١٧	الجري الزجراجي بالكرة مسافة ٢٥ م بين الأشخاص	٥	%٧١.٤٢
١٨	الجري المواجه بين الكنزات	٦	%٨٥.٧١
١٩	الجري بالكرة في خط متعرج	٥	%٧١.٤٢
٢٠	العدو ٣٠متر من الوقوف	٦	%٨٥.٧١
٢١	حركات توافقية برجل ورجل من الجانب على السلم التوافقي	٥	%٧١.٤٢
٢٢	الوثب الجانبي فوق الحواجز (الأقماع)	٦	%٨٥.٧١
٢٣	الوثب فوق الحواجز ( الأقماع )	٥	%٧١.٤٢
٢٤	الوثب بالقدمين على السلم التوافقي من الجانب	٦	%٨٥.٧١
٢٥	القدره العضلية للرجلين(الوثب العمودي)	٦	%٨٥.٧١
٢٦	الوثب العريض من الثبات	٥	%٧١.٤٢

تراوحت النسبة المئوية لرأى السادة الخبراء في التدريبات النوعية ما بين (٢٨.٥٧%:١٠٠%)، وقد ارتضى الباحث نسبة (٧٠%) فأكثر في التدريبات النوعية وعلية فقد تم اختيار عدد (٢٦) تدريب واستبعاد (٢٣) تدريب . قام الباحث بتطبيق (التدريبات النوعية ) في جزء الاعداد (العام- الخاص) من البرنامج التدريبي المقترح

ثانياً: تفسير النتائج ومناقشتها:

مناقشة نتائج فرض البحث:

والذى ينص على أنه "توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على بعض القدرات البدنية لصالح القياس البعدي " يتضح من نتائج جدول (٤) توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى القدرات البدنية الخاصة قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٧٠٠٧: ١٢.٥٩) وهي أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥)



ويشير جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى القدرات البدنية قيد البحث الصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٧.٠٧: ١٢-٥٩) حيث كان أقل فرق بين المتوسطات الحسابية لصالح السرعة الانتقالية (٧.٠٧) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية وكان أعلى فرق للمتوسطات لصالح تحمل العام الدوري التنفسي بفرق (١٢.٥٩) وكانت قيمة (ت) تحمل: القوة (٧.٩٤) وكانت قيمة (ت) الرشاقة (٧-٨) وكذلك لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية التي طبقت عليها (التدريبات النوعية) للتعرف على تأثير تلك التدريبات في القدرات البدنية قيد البحث . كما يتبين من القياسات البعدية تحسين مستوى القدرات البدنية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي لعينة البحث حيث بلغت أعلى نسبة تحسن لقدرة السرعة الانتقالية ( ٤٠.٥٩ %) وأقل نسبة تحسن الرشاقة (٨.٤٨%) ونسبة التحسن تحمل القوة (٣٧.٤٥%) ونسبة التحسن تحمل العام الدوري التنفسي (١٢.٣٩%).

لذلك يرجع الباحثون هذا التحسن في القدرات البدنية - قيد البحث - للتأثير الإيجابي لتدريبات النوعية ( عليها والتي اشتملت على تدريبات ذات طبيعة خاصة على اللاعبين عينة البحث حيث أن تلك التدريبات من شأنها تطوير القدرات البدنية هذا بالإضافة الى أن التمرين المستمر باستخدام التدريبات النوعية له أثر فعال في تنمية والتدريب على الأداء البدني والمهاري والذي انعكس بدوره على مستوى القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم قيد البحث وتحسن مستوى الأداء البدني . وبذلك تتحقق صحة الفرض " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على بعض القدرات البدنية لصالح القياس البعدي.

#### الاستنتاجات والتوصيات :

##### أولاً: الاستنتاجات:

في ضوء أهداف وفروض البحث وفي حدود عينة البحث وخصائصها والاجراءات المتبعة واستنادا على المعالجات الاحصائية وما أسفرت عنه نتائج البحث توصل الباحثون الي الاستنتاجات التالية :

البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية ادي الي تحسين بعض القدرات البدنية لدي ناشئي كرة القدم عينة البحث وكانت نسب التحسن ما بين (٨.٤٨%: ٤٠.٥٩)



### ثانياً: التوصيات:

في ضوء اهداف البحث ومن خلال النتائج يوصي الباحث بما يلي::

- ١- ضرورة الاستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية في العملية التدريبية في رياضة كرة القدم خاصة الناشئين والناشئات.
- ٢- ضرورة مراعات خصائص المراحل السنة عند العمل بالتدريبات النوعية مع الناشئين والناشئات وذلك حتى يمكن التخطيط لارتقاء بمستوياتهم بما يتناسب مع امكانياتهم البدنية الجسمية والعقلية والاجتماعية.
- ٣- اجراء المزيد من الدراسات التي تشتمل علي برامج باستخدام التدريبات النوعية ومعرفة تأثيرها علي الجانب البدني و المهاري و الخططي في مختلف الرياضات
- ٤- القيام بدراسات اخري مشابهه على عينات مختلفة



## المراجع

اولا : المراجع العربية:-

- ١ - أحمد السيد سعيد : نقلا عن مجدي أحمد عليه (١٩٨٧) تأثير تمارين الكوبري علي تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية للمصارعين ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ٢٠١٨م
- ٢ - ابراهيم ابراهيم محمود: تأثير تدريبات نوعية بدلاله بعض مؤشرات البيوميكانيكة علي مستوى اداء اللكمات الجانبية اليمني في الرأس لدي لاعبي الملاكمة رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، ٢٠١٨م
- ٣- إبراهيم محمد قدري: تأثير التدريبات النوعية علي تحسين القدرات البدنية الخاصة لمهارة الضرب الساحق للاعبات الكرة الطائرة جلوس، رسالة ماجستير غير منشورة، معلم أول بمعهد اسيوط بنين منطقة اسيوط الازهري، ٢٠١٨م
- ٤- امل محمد زكريا محمد: "تأثير برنامج تدريبي للتدريبات النوعية علي مستوى اداء مقارة الشقلبة الامامية علي اليدين علي حسان القفز"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بالقاهرة، جامعة حلوان، ٢٠٠٧ م.
- ٥ - جمال إسماعيل مطاوع: منهج كرة القدم ، مكتبة شجرة الدر، المنصورة (٢٠٠٥ م)
- ٦- حسام الدين عبد الحميد قطب: تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية علي بعض القدرات الحركية الخاصة وفاعليه اداء المهارات الهجومية لدي لاعبي المباراة، رسالة الدكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط ٢٠١٦م.
- ٧- رهاب محمد محمود، محمد أحمد، احمد محمد العربي صلاح: "تأثير استخدام التمارين النوعية علي مستوى اداء مسابقات الميدان لطلاب كلية التربية "، رسالة علمية منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط، ٢٠١٦م.
- ٨- شيرين سيد فاروق: "تأثير التدريبات النوعية في ضوء التحليل الكيفي لبعض مهارات الاعداد للهجوم علي مستوى الاداء البدني والمهارى في رياضة المباراة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية جامعة اسيوط، ٢٠١٤م.
- ٩- طلحه حسين، مصطفى كامل، حسن علي، اسماعيل أبوزيد : التمارين النوعية وعلاقتها بمستوى التحصيل الحركي في الجمباز، المجله العلميه للتربية الرياضية، بحوث مؤتمر



- رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضة في الوطن العربي، المجلد الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان ١٩٩٣ م
- ١٠- **طلال علاء**: تأثير استخدام التدريبات النوعية على مستوى أداء مهارة التمرير بالقدم غير المميزة لناشئي كرة القدم بدولة الكويت، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، الكويت
- ١١- **عبد الرزاق عبد الجبار** : انتقاء وتدريب الموهوبين بالألعاب الرياضية ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، القاهرة ، ٢٠١٩ م .
- ١٢- **عادل عطية محمد**: أثر برنامج تدريبي مقترح تلى الأداء المهارى للقدم غير المميزة لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، نابلس، فلسطين، جامعة النجاح الوطنية. -ابلس، فلسطين، جامعة النجاح الوطنية ٢٠١٢م
- ١٣- **عماد سمير محمود** :: بعض المظاهر النفسية ما قبل المنافسة وعلاقتها بمستوى الاداء المهارى للاعبين المصارعة الرومانية واليابانية- رسالة دكتوراة منشورة ، ١٩٩١م
- ١٤- **عمرو علي أبو المجد ، جمال إسماعيل النمكي**: الموسوعة العربية لتطوير برامج التدريب للكبار (الناشئين) (الألعاب التكتيكية والترويحية الحديثة في كرة القدم)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ٢٠٠١م
- ١٥- **إنياد معمر** : تأثير برنامج تدريبي في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم دون ١٢ سنة، مجلة علوم التربية الرياضية المجلد الخامس، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق، ٢٠١٢م
- ١٦- **ليث مالك شاكر** : أثر برنامج تعليمي مقترح على منحني التغير لبعض القدرات البدنية والمهارية في كرة اليد لدى طالبات كلية التربية الرياضية ٢٠١٤م.
- ١٧- **محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين** : اختبارات الاداء الحركي ط٣ دار الفكر العربي جامعة حلوان ١٩٩٤ .
- ١٨- **محمد عادل عبد الواحد السيد**: الخصائص التكنيكية لمرحلة الدفع في مسابقة دفع الجلة كمحدد لوضع التمرينات النوعية رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا ٢٠١٢م.



- ١٩- محمد شوقي كشك ، وامر الله البساطي: أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم ، منشأه المعارف ، الإسكندرية ٢٠٠٠م
- ٢٠- محمود محمد لبيب سليمان: الخصائص الديناميكية كأساس يوضع التمرينات النوعية لمسابقات الوثب الطويل والعالي، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادي، ٢٠٠٦م.
- ٢١- محمود ابو العباس عبد الحميد: " تأثير بعض التدريبات النوعية علي الاداء الفني لمتسابقى الوثب الثلاثي"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٢م.
- ٢٣- مروة فتحي مصطفى هلال: " تأثير التدريبات النوعية لمكونات التوافق الحركي الخاص علي مستوي بعض الأداءات المهاريه لمبارزة سلاح الشيش"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٣م.
- ٢٤ مفتي ابراهيم حمادم) : دليل البراعم والناشئين في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٢م
- ٢٥- هاشم ياسر حسن ، غازي صالح: كرة القدم والتدريب المهاري، مكتبة المجتمع العربي للنشر، عمان، الأردن، ٢٠١٣م
- المراجع الاجنبية:

25-Perez m n et al: software forplanning sportruining has kat ball application analysis in sport. university of wales institute Cardiff. Idecember 2003.

26-Jensen : ( 1995) : C.R and Fisher A. G:Scientific Basis of Athletic conditioning lea and Febige, Philadelphia .

27-Marnyn Bek and other (1990):Get redy for soccer the Britain press great redy for soccer.