

**فاعلية التدريبات المهارية للقدم غير المميّزة لتطوير
مستوى أداء بعض المهارات الأساسية باستخدام أساليب
التنافس على اللاعبين المصغرة**

دكتور/ أشرف عبد العزيز أحمد على

مدرس بقسم التدريب الرياضى
كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

فاعلية التدريبات المهارية للقدم غير المميزة لتطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية باستخدام أسلوب التنافس على الملاعب المصغرة

* د. / أشرف عبد العزيز أحمد علي

المقدمة ومشكلة البحث:-

تميز النصف الثاني من القرن العشرين بثورة علمية في جميع مجالات الحياة ، كما غزت الثورة العلمية المجال الرياضي وتركت به آثار إيجابية واضحة ، واستطاعت العلوم المستخدمة في هذا المجال تغيير العديد من المفاهيم والنظريات التي أثرت في مجالات التربية الرياضية المختلفة.

والتدريب الرياضي عملية موجهة للنهوض بمستوى اللاعب من خلال مؤشرات مخططة لغرض تنمية كفاءته في أداء كافة المتطلبات الحديثة للعبة كرة القدم ، وكأساس لبناء الكفاءة البدنية والحركية التي تلعب دوراً هاماً في اللياقة البدنية التي تؤهله للقيام بواجباته الخطئية بصورة أكثر فاعلية وإيجابية لما يتطلبه الأداء خلال المباراة ، والنشاط الحركي للاعب كرة القدم أثناء المباريات والتدريب ليس مجرد مجموعة من المهارات بقدر ما هو أداء حركي متعدد ومترايط ، ولتطوير مستوى رياضة كرة القدم يجب دراسة جوانبها المتعددة بصفة عامة واللاعبين ومستوى التدريب بصفة خاصة.

ولتطوير مستوى الأداء المهاري والقدرات البدنية للاعبين يجب الاعتماد على البحث العلمي الذي يعد لهم وسيلة للوصول إلى تحقيق المستويات العالية بعيداً عن الأساليب العشوائية التي يستخدمها بعض المدربين.

ويرى حنفي مختار أنه على المدرب أن يعمل على تثبيت المهارات الأساسية بحيث تؤدي بدقة وإتقان أثناء المباراة وأن تؤدي هذه المهارات في ظروف تشبه ظروف المباريات مثل التدريبات المركبة مع زميل أو أكثر ، وكذلك فإن المباريات في مجموعات صغيرة ٣ ضد ٣ أو ٦ ضد ٦ (استخدام الملاعب المصغرة) ترفع من قدرة اللاعب على الأداء ودقته خاصة وأن هذه التقسيمات تتطلب من اللاعب أداء صحيح وسريع للمهارات تحت ضغط اللاعبين المضادين في حيز ضيق من الأرض ، هذا بالإضافة إلى أن هذه التدريبات تعطي اللاعب الخبرات التي تجعله يقتصد في مجهوده أثناء الأداء مع القدرة على حسن التصرف وهدوء الأعصاب أثناء اللعب. (٤ : ١١٢)

* مدرس بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

ويشير محمد عبده ، مفتي إبراهيم (١٩٩٤) بأنه يمكن تثبيت أداء المهارات الأساسية تحت ظروف تشبه ما يحدث في المباريات من خلال تمارين تخلق مواقف مثل تلك التي تحدث في المنافسات مثل موقف ٢ ضد ٢ أو ٣ ضد ٣ أو ٢ ضد ٢ + ١ . (١٤ : ٨٥)

ويشير طه إسماعيل وآخرون (١٩٩٣) إلى أن تدريبات الملاعب المصغرة هي أحد وسائل تثبيت وتطوير المهارات الأساسية فمثل هذه التدريبات تضمن مواقف لعب كثيرة مثل ما يحدث في المباريات مع وجود زملاء ومساعدين ومنافسين ومواقف متغيرة ومتباينة وعبء بدني ومنافسة حقيقية وكذلك فإن عدد مرات أداء المهارات في زمن يسير في مثل هذه الملاعب المصغرة يعتبر كبيراً جداً مما ينتج تكرارات مؤثرة . (٧ : ١٢٣)

ويرى محمد كشك وأمر الله البساطي (٢٠٠٠) بأن تدريبات الملاعب المصغرة أو أسلوب المنافسات يعد من أفضل الأساليب لاستثارة نشاط اللاعب وزيادة دوافعه وحماسه نحو الأداء ، ذلك لأنه يعتمد على ديناميكية اللعب الجماعي المشابهة للأداء خلال المباريات حيث يؤدي ذلك إلى ترقية وتحسين كافة المهارات وتحقيق الثبات والاستقرار لمرحل الأداء الفني للمهارات الخاصة في المواقف المتغيرة داخل المباراة. (١٥ : ١٨٤-١٨٥)

ويرى الباحث أن التنافس يستخدم كأسلوب يساعد على التقدم والارتفاع بمستوى المهارات الأساسية والبدنية في نوع النشاط الرياضي وذلك عن طريق المباريات ، ووجود التنافس في أي عمل يساهم بدرجة كبيرة في نجاحه وإنجازه بصورة أفضل وأسرع وفي المجال الرياضي يظهر ذلك بصورة واضحة خاصة في المستويات الرياضية العالمية.

فالتنافس نشاط يحاول فيه الفرد الرياضي إحراز الفوز وتسجيل أفضل مستوى ممكن ، ولا يوجد نشاط رياضي يخلو من المنافسة سواء جماعية أو فردية ، فهو يعتبر نوع من أنواع الاختبار لكفاءة الفرد واستيعابه للمهارات والتدريب حيث يساهم في معرفة الفرد لمستواه بالنسبة لمنافسيه.

ويرى محمد علاوي (١٩٧٥) أن التنافس الرياضي إذا ما أحسن استغلاله وتم في حدود الأسس والقواعد التربوية فإنه يصبح من أهم القوى التي تدفع الأفراد إلى ممارسة النشاط الرياضي وتحفزهم نحو الوصول لأعلى المستويات الرياضية ، وإذا أنه يساهم في تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد ويعوده على التوقيت السليم وسرعة الاستجابة مع الاقتصاد في المجهود المبذول إلى أقصى ما يمكن ، كما يساهم في الارتقاء بجميع الوظائف العقلية مثل الإدراك والانتباه .

وعمليات التفكير والتصور إذ أن الفرد يستخدم كل هذه الوظائف لأقصى مدى ممكن أثناء التنافس. (٩: ١١٢)

ويرى الباحث في ذلك أنه يجب التدريب على المهارة بأشكال مختلفة بحيث تتوافق مع طريقة الأداء الأمثل للمهارات وهذا مرهون بإحداث تغييرات سريعة لإيقاع الإشارات العصبية التي يتم نقلها إلى العضلات النشطة ويتطلب ذلك تناسقا جيدا في نشاط المراكز العصبية حيث أن النشاط العضلي أثناءها يتميز بدرجة توافق عالية بين زمن وحجم الإشارات وهذا يتم عن طريق تمرينات المنافسة التي تعد الوسيلة الرئيسية لتطويرها.

وتشير إيلين فرج (١٩٨٧) أن المنافسة تكون ناجحة من تفاعل حافزين داخل الفرد الأول صاعداً لأعلى لمواصلة تحقيق قدرات الفرد والثاني لمواصلة تقييم قدراته الرياضية من خلال مقارنته مع زملائه ومنافسيه فإذا كانا قوين داخل الفرد فإن المنافسة تصبح أكثر إيجابية وفاعلية. (٣: ٥٩، ٦٠)

كما يؤكد محمود أبو العنين ، ومفتي إبراهيم (١٩٨٥) أن المهارات الأساسية في كرة القدم هي جوهر الإنجاز في المباريات وبدون أن يتقن اللاعب أداء تلك المهارات فإنه سيكون غير قادر على التنفيذ الخططي السليم حيث أن المهارات الأساسية للعبة وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ خطط أو واجبات المراكز بصورة كبيرة وكاملة ، كما أنه يتطلب من اللاعب الاجتهاد في التدريب لقترات طويلة حتى يستطيع أن يتقن تلك المهارات. (١٨: ٣١)

ويتناول الباحث في هذا البحث بعض المهارات الأساسية في كرة القدم ويرى الباحث بوصفه مدرس لطلاب كلية التربية الرياضية بطنطا ، والمقرر عليهم مادة كرة القدم أن هناك مشكلة تواجه الطلبة خلال أداء التدريبات في المحاضرة وهذه المشكلة تتمثل في عدم قدرة الطلاب على أداء بعض المهارات الأساسية مثل السيطرة على الكرة والجري بالكرة والتصويب وركل الكرة لمسافات بعيدة كأمثلة لبعض المهارات الأساسية في كرة القدم بالقدم غير المميزة بمستوى ثابت أو مستوى جيد ، وهذه القدم غير المميزة هي القدم اليسرى للاعب الأيمن والقدم اليمنى للاعب الأيسر وخاصة من خلال المنافسات أو أثناء التدريبات الخططية وخاصة أن هذه المهارات تمثل أهمية كبرى في حسم المباريات وخاصة عندما تتطلب ظروف اللعبة أن يستخدم اللاعب تلك القدم غير المميزة ، فنجد أن اللاعب عاجزاً عن الأداء بالدقة المطلوبة.

ومن هنا يسعى الباحث إلى تحسين مستوى أداء القدم غير المميزة على بعض المهارات الأساسية لطلاب كلية التربية الرياضية بطنطا حتى يستطيع الطالب

استخدام القدمين أثناء الأداء تبعاً لظروف المنافسة حسب موقف الطالب ومكان وجوده في الملعب أثناء المحاضرات.

ومما سبق يتضح أن استخدام المهارات الأساسية لكرة القدم في مواقف تنافسية مشابهة لما يحدث في المباريات أمراً هاماً حيث قد تساعد تلك التدريبات على تنمية المهارات وتطويرها، ومما تقدم رأى الباحث تحديد موضوع دراسته في اتجاه معرفة مدى تأثير التنافس على الملاعب المصغرة كتدريبات نوعية على تطوير بعض المهارات الأساسية للقدم غير المميزة في كرة القدم.

هدف البحث:

١- التعرف على تأثير التدريبات مهارية للقدم غير المميزة على الملاعب المصغرة باستخدام أسلوب التنافس على تطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات الأساسية بالقدم غير المميزة قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية (المتبع معها أسلوب التنافس والملاعب المصغرة).

المصطلحات المستخدمة:

أسلوب التنافس:*

هو شكل تدريبي له دور فعال في نطاق العملية التدريبية يساهم في تطوير مستوى الأداء ومحاولة توجيه دافعية الإنجاز نحو الأداء بهدف التغلب والفوز على المنافس أو بهدف تطوير وتحسين المستوى.

التنافس الرياضي:*

هو نوع من أنواع الاختبار يحاول فيه الفرد تحقيق أكبر مستوى ممكن لإحراز الفوز في نوع النشاط الممارس.

* تعريف إجرائي

تدريبات تحسين الأداء:*

هي مجموعة تمرينات خاصة تساعد على التطبيق لطريقة الأداء الأمثل بما يحقق الانسيابية الكاملة وتطوير مستوى الأداء .

تدريبات الملاعب المصغرة:*

هي مجموعة من التدريبات التي تتشابه مع المواقف الفعلية والمتغيرة أثناء المنافسة .

القدم غير المميزة:*

هي القدم القليلة الاستخدام لدى اللاعب ويقصد بها القدم اليسرى لدى اللاعب الأيمن أو العكس .

الدراسات السابقة والمرتبطة:

١ - دراسة محمد مختار الزغبى (١٩٩٥) (١٢) وعنوانها أثر استخدام تمرينات المنافسة لتنمية بعض الصفات البدنية على دقة التصويب لتخصص كرة القدم، وكان الهدف من الدراسة معرفة تأثير استخدام تمرينات المنافسة لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على دقة التصويب لتخصص كرة القدم واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وتكونت عينة البحث من (١٠) لاعبين مقسمين إلى مجموعتين ، وكان أهم نتائج الدراسة وجود تحسن واضح في كلا المجموعتين التجريبية والضابطة إلا أن التحسن كان أوضح في صالح المجموعة التجريبية إذا ما قورنت بالمجموعة الضابطة، ويعزى الباحث هذا التقدم إلى البرنامج التدريبي المقترح.

٢ - دراسة وفاء محمد صلاح الدين (١٩٧٦) (٢١) وعنوانها أثر تدريب اليد الغير مدربة على كفاءة اليد المدربة في مهارة التصويب في كرة السلة ، وكان الهدف من الدراسة محاولة التعرف على تأثير تدريب اليد غير المدربة على كفاءة اليد المدربة في مهارة التصويب من الثبات لطالبات الصف الرابع بكلية التربية الرياضية بالجزيرة ، وقد بلغت العينة (١٠٦) طالبة بالصف الرابع بالكلية ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، واستعانت باختبار لقياس دقة التصويب واستمارة للتسجيل ، وكان من أهم النتائج ارتفاع مستوى الأداء للمجموعة الضابطة في القياس البعدي عن القبلي وارتفاع عدد التصويبات الناجحة في المجموعة التجريبية في القياس البعدي عن القبلي.

٣ - دراسة مفتي إبراهيم حماد (١٩٨٩) (١٩) وعنوانها مقارنة بين تأثير استخدام الكرة في كل محتويات البرنامج التدريبي وبين استخدامها في بعض محتوياته على مستوى اللياقة البدنية وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم، وكان الهدف من الدراسة مقارنة بين تأثير استخدام الكرة في كل محتويات البرنامج

التدريبي وبين استخدامها في بعض محتوياته على مستوى اللياقة البدنية وبعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ٦٠ لاعب تحت ١٩ سنة ، وكانت أهم النتائج أن استخدام الكرة في كل وحدات البرنامج يؤثر بشكل أفضل من استخدامها خلال الجانب المهاري والخططي من البرنامج فقط .

٤ - دراسة ماتزى روبرت *manzy ropert* (٢٥) دراسة عن مقارنة طريقتين لركل الكرة الثابتة لعنصري المسافة والدقة في كرة القدم ، وهدفت هذه الدراسة الى التعرف على ابعاد مسافة لركل الكرة الثابتة بأي جزء من القدم وتأثير ذلك على الدقة أثناء الركل . أجريت الدراسة على عينة من لاعبي منتخب الناشئين والجدد في كرة القدم ومن لهم خبرة في الأداء بمقدمة القدم ووجه القدم بكلية سبرنج فيلد "بنين" ، تم تسجيل البيانات الخاصة لأختبار الدقة والمسافة ، وأهم نتائج هذه الدراسة أن طريقة ركل الكرة الثابتة يوجه القدم أكثر دقة عند مسافات ١٠، ١٦، ٢٢ ياردة عندما تؤخذ الركلات تحت الظروف التدريبية لما يحدث في المباراة عند اخذ ركلة موضوعية حيث تتحد خطوات اقتراب بخطوتين تعطى نفس مسافة الركل. (٢٥)

٥ - دراسة نورد يل "Nordeii" (٢٩) بدراسة تهدف إلى تحديد العلاقة بين سمة قلق المنافسة ، حالة القلق ، الشعور بالقلق في التدريب وفي المنافسات وقد استخدم المنهج الوصفي وكانت عينة قوامها ٢٠ سباحة وقد استخدم اختبار قلق المنافسات الرياضية وقائمة حالة قلق المنافسة وكانت من أهم النتائج عدم وجود علاقة بين سمة قلق المنافسة وحالة القلق والشعور بالقلق وأيضاً وجود علاقة بين الشعور بالقلق في التمرين والشعور بالقلق في المنافسة. (٢٩)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي في معالجة مشكلة البحث كما أنه اختار تصميماً تجريبياً يتمشى مع طبيعة البحث وهو التجربة القبليّة البعديّة باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

عينة البحث:

اختيرت العينة بالطريقة العمدية من طلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا وعددهم (٧١) طالباً من طلاب الفرقة أولى تم تقسيمهم إلى مجموعتين بطريقة عشوائية إحداهما تجريبية وعددها (٢٨) طالب والأخرى ضابطة وعددها (٢٨) طالب وعدد (١٥) طالب لإيجاد المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث، وقد روعي التكافؤ بين المجموعتين في متغيرات السن والطول والوزن وبعض المتغيرات المهارية.

جدول (١)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في متغيرات السن والطول والوزن والمتغيرات المهارية قيد البحث

ن=٢٨

قيمة (ت)	التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	المجموعة المتغيرات
	ع ±	س	ع ±	س		
١,٥٧	٧,٢٨	٢٣,٧٤٠	٨,١٤	٢٢,٣٦٠	سنة	السن
٠,٦١١	٨,١٣	١٦٩,٤٦	٦,٢٨	١٦٨,٥٩	سم	الطول
٠,٣٧٨	٨,٢٥	٦٥,٤١	٧,١٨	٦٤,٣٢	كجم	الوزن
٠,٠٤	١,٨٧	٣,٢٤	٢,١٢	٣,٢٦	ثانية	الجري بالكرة
٠,٢٣	١,٥٩	٤,١٢	١,٨٦	٤,٠١	درجة	إيقاف حركة الكرة
٠,٠٦	٢,٣٣	٤,٥٢	٢,٢١	٤,٥٦	درجة	ركل الكرة بدقة
٠,٣٤	١,٤٧	٥,٢٨	١,٥٧	٥,٤٢	متر	ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة
٠,٥٩	١,١٢	٤,٠٠	٠,٩٨	٣,٨٣	متر	تمرير الكرة وهي في الهواء
٠,١٢	٠,٧٨	٢,٦١	١,٦٠	٢,٥٧	درجة	الاستحواذ على الكرة في منطقة ٦ ياردة
٠,٣٠	٢,١٣	٤,٣٧	١,٤٤	٤,٢٢	درجة	قطع الكرة من المنافس
٠,٣٥	١,٢١	٥,٧٢	٢,٥٧	٥,٩١	درجة	الركلة الركنية

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠١) = ٢,٧٧

يتضح من جدول (١) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠١) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات السن والطول والوزن والمتغيرات المهارية قيد البحث مما يدل على تكافؤ المجموعتين .

أدوات جمع البيانات:-

تم اختيار مجموعة من الاختبارات التي تقيس مستوى الأداء المهاري في كرة القدم حيث استخدم الباحث بطارية اختبار فاندروف في كرة القدم وهذه البطارية خاصة بالمبتدئين ووضعت بغرض :-

- مقارنة قدرات اللاعبين بعضهم ببعض لزيادة حماسهم ودافعيتهم لتطوير مهاراتهم في كرة القدم
- إظهار مدى التقدم الذي يحققه الأفراد في المهارات خلال البرنامج التدريبي ، وهذه البطارية يمكن استخدامها في قياس القدرة على إنجاز مباريات كرة القدم بنجاح.
- أنها مناسبة لاستخدام أسلوب التنافس بين مجموعات وكذلك بين أفراد وتحديد مستوى الفرد مع المجموعة

والاختبارات هي: (مرفق رقم ١)

- الجري بالكرة واللاعب الذي يسجل أقل زمن يحصل على عشرة درجات.

- إيقاف حركة الكرة وتحتسب عشرة درجات للمحاولات الخمس الصحيحة.

- ركل الكرة بدقة وتسجل للاعب درجات خمس ركلات وتحسب الدرجة الكلية من عشرة.
 - تمرير الكرة وهي في الهواء ، ويعطى اللاعب ثلاث محاولات والدرجة الكلية من عشرة.
 - الاستحواذ على الكرة في منطقة ٦ ياردة ، ويعطى للاعب خمس محاولات والدرجة من عشرة.
 - قطع الكرة من المنافس ، ويعطى لكل لاعب خمس محاولات والدرجة الكلية من عشرة.
 - الركلة الركنية، ويعطى لكل لاعب خمس محاولات والدرجة الكلية من عشرة.
- (١٠ : ٢٦٥ ، ٢٨٧)

علماً بأن جميع الاختبارات تؤدي بالقدم غير المميزة للاعب.

ثبات الاختبارات:-

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات وذلك عن طريق تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه وذلك بفارق زمني قدره ٣ أيام بين التطبيق الأول والثاني على عينة البحث الاستطلاعية وعددها ١٥ طالب من طلاب كلية التربية الرياضية (طنطا) أجرى عليهم القياس الأول يوم السبت الموافق ٢٠٠٣/١/١١ م والقياس الثاني يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٠٣/١/١٤ ، وتم حساب معاملات الارتباط بين التطبيقين كما يوضحه جدول (٢)

جدول (٢)

معاملات الثبات للاختبارات المهارية قيد البحث

ن = ١٥

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات
	± ع	س	± ع	س		
٠,٧٧٠	٠,٩٦	٣,٢٤	١,١٥	٣,٢٣	ثانية	الجري بالكرة
٠,٨٣٢	١,٩٨	٤,٠٤	١,٤٤	٤,١٠	درجة	إيقاف حركة الكرة
٠,٧١٦	١,٢٢	٤,٥٤	٢,٠٠	٤,٥٠	درجة	ركل الكرة بدقة
٠,٧٢٨	١,٧٨	٥,٣٧	١,٤٢	٥,٣٠	متر	ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة
٠,٨٤١	١,٤٦	٣,٨٥	١,٨٦	٣,٩٧	متر	تمرير الكرة وهي في الهواء
٠,٨٢٨	٠,٩٧	٢,٥٨	١,٥٥	٢,٦٣	درجة	الاستحواذ على الكرة في منطقة ٦ ياردة
٠,٧٥٠	١,٣٧	٤,٢١	١,٦٢	٤,٣٣	درجة	قطع الكرة من المنافس
٠,٧٦٥	١,٥٢	٥,٨٦	١,٨٧	٥,٧١	درجة	الركلة الركنية

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠١) = ٠,٦٤١

* دال عند مستوى معنوية (٠,٠١)

يتضح من جدول (٢) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني في جميع الاختبارات المهارية قيد البحث مما يدل على ثبات الاختبارات المختارة.

صدق الاختبارات:-

قام الباحث بحساب صدق التمايز في هذه الدراسة وذلك بتطبيق الاختبارات المهارية على العينة الاستطلاعية وعددها ١٥ طالب (مجموعة غير مميزة) وعدد ١٥ طالب من طلاب تخصص كرة القدم والممثلين لفريق الكلية لكرة القدم (مجموعة مميزة) ، وقد قام الباحث بتطبيق الاختبارات على المجموعتين يومي الأربعاء الموافق ٢٠٠٣/١/١٥ والخميس الموافق ٢٠٠٣/١/١٦.

جدول (٣)

صدق التمايز بين المجموعة المميزة وغير المميزة في متغيرات البحث

١٥ = ن

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة (ت)
		ع ±	س	ع ±	س	
الجري بالكرة	ثانية	٨,٧٢	١,٥٥	٣,٧٥	٠,٩٦	١١,٢٣*
إيقاف حركة الكرة	درجة	٨,٦١	١,٣٢	٤,٠٤	١,٩٨	٧,١٩*
ركل الكرة بدقة	درجة	٨,٥٢	٢,٠٥	٤,٥٤	١,٢٢	٦,٢٤*
ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة	متر	٨,٧٧	١,٥٨	٥,٣٧	١,٧٨	٥,٣٥*
تمرير الكرة وهي في الهواء	متر	٧,٨١	١,٣٢	٣,٨٥	١,٤٦	٧,٥٣*
الاستحواذ على الكرة في منطقة ٦ يارده	درجة	٨,٣٧	٢,١١	٢,٥٨	٠,٩٧	٩,٣٣*
قطع الكرة من المنافس	درجة	٧,٨٢	١,٢٨	٤,٢١	١,٣٧	٧,٢٠*
الركلة الركنية	درجة	٨,٧٣	١,٤٤	٥,٨٩	١,٥٢	٥,٠٨*

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠١) = ٢,٩٥

* دال عند مستوى معنوية (٠,٠١)

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزة (طلاب تخصص كرة القدم) وغير المميزة (العينة الاستطلاعية) ولصالح المجموعة المميزة في جميع الاختبارات مما يدل على صدق الاختبارات المستخدم .

إعداد المكان والأجهزة والأدوات:-

- تحديد مكان وحدات التدريب داخل ملعب كرة اليد.
- تقسيم الملعب لمجموعة مربعات صغيرة وذلك لاستغلالها أثناء التدريب وذلك بتخطيطها على الملعب ووضع علامات أثناء التدريب (أقماع بلاستيك).
- توفير قمصان للتدريب بألوان مختلفة وذلك عند إجراء المنافسات داخل المجموعات أثناء الوحدات التدريبية.

الدراسة الأساسية:-

- تم إجراء القياسات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة يومي السبت الموافق ٢٠٠٣/١/١٨ والأحد الموافق ٢٠٠٣/١/١٩ ثم تلي بعد ذلك البدء في تطبيق البرنامج لكلا المجموعتين.
- تم تحديد فترة التدريب في العام الدراسي ٢٠٠٢-٢٠٠٣ ابتداءً من يوم الاثنين الموافق ٢٠٠٣/١/٢٠ وحتى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٠٣/٣/١٩ بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً بإجمالي ٢٦ وحدة تدريبية .
- تم تخصيص عدد ٦ وحدات تدريبية (الأولي) كفترة أعداد خاص لعينة البحث الكلية للمجموعتين التجريبية والضابطة .
- وقد بدأ الباحث في تطبيق المتغير التجريبي على المجموعة التجريبية بعد مرور سبعة وحدات تدريبية ابتداءً من يوم الأربعاء ٢٠٠٣/٢/٥ وحتى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٠٣/٣/١٩ م .
- راعى الباحث عند تطبيق البرنامج أن يكون التطبيق للمجموعتين في نفس التوقيت بمعنى توحيد البرنامج الزمني للمجموعتين التجريبية والضابطة مع إدخال المتغيرات التجريبية على المجموعة التجريبية المتمثلة في الالتزام باستعمال القدم غير المميزة أغلب الفترات داخل التدريب، بالإضافة إلى التدريب في صورة منافسات سواء كان على المهارات المنفردة في صورة مسابقات أو تتابعات بين الأفراد لوجود عنصر التنافس بالإضافة إلى عمل مباراة على ملعب مصغر في نهاية كل وحدة تدريبية (ملعب كرة اليد) حتى يتعرض الطالب إلى مواقف متشابهة لما يحدث في المباريات .
- بينما خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج العادي في نفس التوقيت الزمني المحدد للبرنامج ولكن كان التدريب على المهارات في شكل تقليدي منظم .
- بعد نهاية البرنامج التدريبي تم إجراء القياسات البعدية يومي السبت الموافق ٢٠٠٣/٣/٢٢ ويوم الأحد الموافق ٢٠٠٣/٣/٢٣ م .

البرنامج التدريبي المقترح (مرفق ٢)

هدف البرنامج :

- يهدف البرنامج إلى التعرف على تأثير التدريبات على اللاعبين المصغرة باستخدام أسلوب التنافس على تطوير مستوي المهارات الاساسية للقدم الغير مميزة في كرة القدم .

بناء البرنامج :

أعتمد الباحث في بناء البرنامج على المراجع العلمية المرتبطة لموضوع الدراسة وكذلك الدراسات السابقة والمشابهة والخاصة بالاداء المهاري كدراسة مالكلوم Malcolm (١٩٩٧) ، ميرنين بك Mernyn bek (١٩٩٠) ، سنجر Singer (١٩٨٢) ، رينكيند Rinked (١٩٨٥) ، حنفي مختار (١٩٨٠) ، ياسر محفوظ (١٩٩٧) ، طه أسماعيل وآخرون (١٩٩٣) ، إبراهيم شعلان (١٩٩٣) ، أشرف جابر (١٩٩١) ، عزة الشيمي (١٩٨٩) ، محمد الزغبى (١٩٩٥) ، محمد كاشك أمر الله البساطي (٢٠٠٠) ، محمد أبو العنين (١٩٨٩) ومفتي إبراهيم (١٩٨٩) حيث تشير هذه الدراسات الأ أن التدريب على المهارات هي أحد وسائل وتثبيت وتطوير المهارات الاساسية وخاصة إذا كانت في ظروف تشبه ما يحدث في المباريات مع وجود زملاء ومساعدين ومنافسين ومواقف متغيرة ومتباينة ، كما أن استخدام (الملاعب المصغرة) ترفع من قدرة الفرد على الاداء ودقته وخاصة أن هذه التقسيمات تتطلب من اللاعب أداء صحيحا وسريعا تحت ضغط الاعبين المضادين في حيز ضيق من الارض .

وكذلك الدراسات المرتبطة بالتنافس كدراسة جاك Jack (١٩٩٣) محمد حسن علوي (١٩٧٥) نورديل Nordell (١٩٩٩) مارتين Martine وجيل GILL (١٩٩١) وديفيد David (١٩٩٥) وجيه سكر (١٩٨٩) وإيلين وديع فرج (١٩٨٧) عزة عبد الفتاح (١٩٨٩) محمد الزغبى (١٩٩٥) وريتشارد Richard (١٩٩٠) حيث أشارت هذه الدراسات إلى أن التنافس نشاط يحاول فيه الفرد أحرار وتسجيل أفضل مستوي ممكن وإذا ما أحسن استغلاله فإنه يصبح من أهم القوي التي تدفع الافراد إلى ممارسة النشاط الرياضي وتحفزهم للوصول إلى أعلى مستويات إذ يسهم في تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد .

أسس وضع البرنامج

- أن يتناسب البرنامج التدريبي مع الاهداف الموضوعية من أجله .
- مراعات الفروق الفردية بين أفراد العينة عند وضع التدريبات .
- أن تتحدى محتويات البرنامج قدرات أفراد العينة بما يسمح بأستثارة دافعيتهم إلى أسلوب المنافسة .
- أن يتميز البرنامج بالتنوع والاثارة من خلال التنافس بين المجموعات وبين الافراد داخل المجموعات .
- مراعات مبداء التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب .
- أن تحقق محتويات البرنامج التنافس بين الافراد وكذلك رفع مستوي الاداء المهاري وأن يتسم البرنامج بالمرونة وقابليته للتعديل .

- الاهتمام بقواعد الاحماء والتهدائه وكذلك الاستمرارية والانتظام في ممارسة التدريبات حتي تعود بالفائدة المرجوه .
- أن تتماثل وحدات التدريبية في الشدة ، الحجم ، الكثافة .
- تم تحديد شدة حمل التدريب بناء على المراجع السابقة وتراوحت ما بين ٦٠ إلى ٨٥ % من أقصى ضربات القلب ، وما بين ٥٠ إلى ٨٥ % من الحد الأقصى للاستهلاك الاكسجين حسب منظمة الصحة العالمية الامريكية (١٩٩١) .
- نموذج لبعض التدريبات المستخدمة في البرنامج من الوحدات التدريبية المختلفة:
 - التدريب على المهارات الأساسية المنفردة بكلتا القدمين.
 - تم التدريب على المهارات بالقدم غير المميزة.
 - عمل فريقين منافسين للعب التنس الشبكية بالقدم على أن يكون بالقدم الغير مميزة وألا يزيد عن ثالث لمسات للفريق الواحد مع الوضع في الاعتبار عدم لعب الكرة بالرأس.
 - نفس المباراة ولكن على ملعب الكرة الطائرة ولكن بعدم لمس الكرة للأرض.
 - عمل مجموعة من المربعات في الملعب واللعب ٢ ضد ٢ أو ٣ ضد ٣ داخل حدود المربع فقط مع التنوع في تحديد عدد اللمسات للكرة مع التدرج من السهل إلى الصعب وعدم استخدام القدم المميزة إلا في الضرورة القصوى.
 - عمل مجموعة من الأهداف الصغيرة بالأقماع البلاستيكية داخل ملعب كرة اليد ٨ أهداف وذلك لزيادة سرعة الأداء والانتقال لكي يستطيع كل فريق الهجوم على الأهداف كلها والدفاع عليها عند فقد الكرة ويراعى اللعب بالقدم غير المميزة وللاعب الحق في لمسة واحدة بالقدم المميزة لتعديل وضعه فقط عند الضرورة.
 - عمل مباريات منافسة في صورة دورات على ملعب كرة اليد على أن تكون المباراة دائماً بالقدم غير المميزة مع استمرار الفريق الفائز داخل الملعب لزيادة المنافسة وحماس اللاعبين.
 - التدريب على التصويب من الأماكن المختلفة والمسافات المختلفة على أهداف صغيرة وقانونية مع تحديد الزوايا وكذلك القدم الغير مميزة.
 - التدريب على الركلة الركنية من الجهتين بالقدمين والتركيز على الأداء بالقدم غير المميزة على أن تصل إلى مناطق محددة من قبل المدرب.

المعالجات الإحصائية :

- في ضوء طبيعة وهدف وعينة البحث استخدمت المعالجات الإحصائية التالية:
 - المتوسط الحسابي.
 - اختبار (ت) t.Test .
 - معادلة نسب التحسن.
 - الانحراف المعياري.
 - معامل الارتباط.

عرض النتائج :

جدول (٤)
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة
في الاختبارات المهارية قيد البحث

ن = ٢٨

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		نسب التحسن %	قيمة (ت)
		ع ±	س	ع ±	س		
الجري بالكرة	الثانية	٢,١٢	٥,٠٧	١,٩٧	٥,٠٧	٥٥,٥٢	٠,٣٠
إيقاف حركة الكرة	درجة	١,٨٦	٥,٢٢	١,٧٥	٥,٢٢	٣٠,١٧	٠,٢٥١
ركل الكرة بدقة	درجة	٢,٢١	٨,٩١	١,٥٥	٨,٩١	٢٩,٦١	٠,٢٦١
ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة	متر	١,٥٧	٦,٨٣	١,٢٢	٦,٨٣	٢٦,٠١	٠,٣٨٢
تمرير الكرة وهي في الهواء	متر	٠,٩٨	٥,١٧	١,٧٣	٥,١٧	٣٤,٩٩	٠,٣٥٨
الاستحواذ على الكرة فسي	درجة	١,٦٠	٣,٠٨	١,٦٢	٣,٠٨	١٩,٨٤	١,٢٩
منطقة إيادة	درجة	١,٤٤	٤,٩٥	١,٤٨	٤,٩٥	١٧,٣٠	١,٧٢
قطع الكرة من المنافس	درجة	٢,٥٧	٦,٧٣	٢,٢٦	٦,٧٣	١٣,٨٧	١,٣٤
الركلة الركنية	درجة	٢,٥٧	٦,٧٣	٢,٢٦	٦,٧٣	١٣,٨٧	١,٣٤

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,٠٥
* دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٤) وجود فروقا دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في كل من الجري بالكرة ، إيقاف حركة الكرة ، وركل الكرة بدقة ، وركل الكرة بالقدم لأبعد مسافة ، وتمرير الكرة وهي في الهواء ولصالح القياس البعدي ، في حين لا توجد فروق دالة إحصائيا في باقي الاختبارات ، كما تبين وجود نسب التحسن للقياس البعدي عن القبلي.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية قيد البحث

ن = ٢٨

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		نسب التحسن %	قيمة (ت)
		ع ±	س	ع ±	س		
الجري بالكرة	الثانية	١,٨٧	٨,٦١	٢,٢٢	٨,٦١	١٦٥,٤٧	* ٩,٨٣
إيقاف حركة الكرة	درجة	١,٥٩	٨,٥٢	١,٤٧	٨,٥٢	١٠٦,٨٠	* ١١,٠٥
ركل الكرة بدقة	درجة	٢,٣٣	٨,٤٩	٢,٣١	٨,٤٩	٨٧,٨٣	* ٥,١٣
ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة	متر	١,٤٧	٨,٦٧	١,٢٦	٨,٦٧	٦٤,٢٠	* ٩,٨٩
تمرير الكرة وهي في الهواء	متر	١,١٢	٧,٤٨	١,٤٣	٧,٤٨	٨٧,٠٠	* ٩,٥٥
الاستحواذ على الكرة في منطقة آباردة	درجة	٠,٧٨	٨,١٨	٢,٥٧	٨,١٨	٢١٣,٤١	* ١٠,٨١
قطع الكرة من المنافس	درجة	٢,١٣	٧,٢٧	١,٣٨	٧,٢٧	٦٦,٣٦	* ٥,٥٦
الركلة الركنية	درجة	١,٢١	٨,٨٢	١,٦١	٨,٨٢	٥٤,٢٠	* ٨,٤٥

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,٠٥ *
 * دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٥) وجود فروقا دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع الاختبارات قيد البحث لصالح القياس البعدي كما يتبين وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي في جميع متغيرات البحث.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للاختبارات المهارية قيد البحث

المتغيرات	المجموعة	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة (ت)
			ع ±	س	ع ±	س	
الجري بالكرة	الثانية	٥,٠٧	١,٩٧	٨,٦١	٢,٢٢	٨,٦١	* ٦,٢٠
إيقاف حركة الكرة	درجة	٥,٢٢	١,٧٥	٨,٥٢	١,٤٧	٨,٥٢	* ٧,٥٠
ركل الكرة بدقة	درجة	٨,٩١	١,٥٥	٨,٤٩	٢,٣١	٨,٤٩	* ٤,٨٢
ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة	متر	٦,٨٣	١,٢٢	٨,٦٧	١,٢٦	٨,٦٧	* ٥,٤٥
تمرير الكرة وهي في الهواء	متر	٥,١٧	١,٧٣	٧,٤٨	١,٤٣	٧,٤٨	* ٥,٣٥
الاستحواذ على الكرة في منطقة آباردة	درجة	٣,٠٨	١,٦٢	٨,١٨	٢,٥٧	٨,١٨	* ٨,٧٢
قطع الكرة من المنافس	درجة	٤,٩٥	١,٤٨	٧,٢٧	١,٣٨	٧,٢٧	* ٥,٩٦
الركلة الركنية	درجة	٦,٧٣	٢,٢٦	٨,٨٢	١,٦١	٨,٨٢	* ٣,٩١

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠١) = ٢,٧٧ *
 * دال عند مستوى معنوية (٠,٠١)

يتضح من جدول (٦) وجود فروقا دالة إحصائيا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في جميع الاختبارات المهارية في كرة القدم قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، ماعدا اختبار ركل الكرة بدقة كانت الفروق لصالح المجموعة الضابطة .

مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (٤) وجود فروقا دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في بعض الاختبارات والتي تعتمد على الأداء الفردي للمهارة كما في مهارة الجري بالكرة ومهارة ركل الكرة لأبعد مسافة.

ويعزي الباحث هذه النتائج إلى أن التقدم في مهارتي الجري بالكرة ومهارة ركل الكرة لأبعد مسافة بالقدم الغير مميزة إلى سهولة أداء تلك المهارتين وأيضا إلى الالتزام بالتدريب اليومي على تطبيق التدريبات التقليدية ، ويعزي الباحث عدم وجود تقدم دال إحصائيا لمهارات إيقاف حركة الكرة ، وركل الكرة بدقة ، وتمرير الكرة وهي في الهواء ، الاستحواذ على الكرة في منطقة ٦ ياردة ، وقطع الكرة من المنافس ، والركلة الركنية وذلك إلى صعوبة الأداء لتلك المهارات إلى حد ما وذلك لأن أدائها يتطلب قدرا كبيرا من التوافق والمرونة والتحكم في الكرة خاصة أنها تؤدي بالقدم غير المميزة حيث يتطلب أن يتميز اللاعب بقدر من حساسية اللعب والأداء مما يزيد من صعوبة أداء تلك المهارات.

كما أظهرت نتائج جدول (٥) وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوى ٠.٠١ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع الاختبارات المهارية ولصالح القياس البعدي؛ ويعزي الباحث الفروق التي حدثت للمجموعة التجريبية والتي كانت لصالح القياس البعدي لإدخال المتغيرات التجريبية وهي التدريب بالتنافس وكذلك الملاعب المصغرة حيث أن المنافسات في المواقف الشبيهة بالمواقف الفعلية بالمباريات أمثلة ٣ ضد ٣ أو ٢ ضد ٢ داخل مساحة صغيرة ومحددة بالإضافة إلى استعماله للقدم غير المميزة في الأداء.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج كل من إبراهيم شعلان (١) وأشرف جابر (٢) ومحمود أبو العينين (١٧) ومفتي إبراهيم (١٩) وياسر عطوة (٢٢) حيث أشارت تلك البحوث إلى ارتفاع مستوى الأداء المهاري لإدخال المتغير التجريبي.

وكذلك تتفق نتائج البحث مع ما أشار إليه حنفي مختار بأن التدريب على المهارات تحت ظروف أكثر صعوبة إي في مجموعات في مساحات صغيرة من الملعب ترفع من قدرة اللاعب على الأداء ودقته وأيضا أنه لكي يصل اللاعب إلى أحسن مستوى من الأداء المهاري فإن من واجب المدرب أن يبدأ

من السهل البسيط إلى المركب حتى يصل المدرب إلى التمرينات التي تشبه ما يحدث في الملعب تحت ضغط الخصم. (٤ : ١١٢) (٥ : ١٢٧)

وأظهرت نتائج جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للاختبارات المهارية لصالح المجموعة التجريبية ، ويعزى الباحث ذلك إلى أن المجموعة التجريبية قد أدت تلك المهارات في ظروف تتميز بالصعوبة ويتداخل متغيرات لذا كان من السهل عليها أداء تلك المهارات منفردة .

ويتفق هذا مع ما أشار إليه محمد خليفة ، ومحمد أبو العلاء أن المنافسة (المباراة) الجماعية لا يتطلب الأداء فيها تكوين أنماط جامدة بل تتطلب القدرة على تغيير السلوك وتعديله وفقاً لمواقف اللعب المتغيرة؛ وهذا يعني أنه كلما ازدادت بصيرة الفرد الرياضية بالمهارة الحركية ككل كلما استطاع سرعة تعلمها واكتسابها. (١١ : ٣٧)

ويرى الباحث أن المنافسات تعطي فرصة للفرد من تقييم مستواه من الجماعة من خلال المقارنة بمستوى زملائه وبذلك يصبح عند الفرد خبرة بأداء المهارات؛ كما أن تنمية القدرات داخل المنافسات يعتبر هدفاً من أهداف تنمية مهارات الفرد لأن المنافسة مع الآخرين تعتبر من أهم مجالات التطبيق الفعلي حيث يسعى الفرد إلى استغلال كل قدراته وإمكانياته في سبيل تحقيق أفضل مستوى ممكن من خلال ما اكتسبه من مهارات.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشار إليه مفتي إبراهيم (٢٠) ، زينب بكر (٦) ، عزة الشيمي (٨) محمد فكري (١٣) وجيه سكر (١٦) في أن استخدام أسلوب المنافسات له تأثير إيجابي ويزيد من فاعلية الفريق ويؤدي إلى تطوير وتحسين مستوى الأداء المهاري.

ويرى الباحث أن استخدام الملاعب المصغرة في المنافسات تؤدي إلى رفع مستوى الأداء البدني والمهاري حيث يؤدي اللاعبون المهارات في نفس الظروف التي قد تواجههم أثناء المباريات وبالتالي بالتدريب عليها لا يشعرون بوجود فروق في الأداء.

وهذا ما أشار إليه طه إسماعيل وآخرون إلى أن التدريبات على الملاعب المصغرة هي أحد وسائل تثبيت وتطوير المهارات الأساسية فمثل هذه التدريبات تضمن مواقف لعب كثيرة مثل ما يحدث في المباريات من وجود زملاء مساعدين ومنافسين ومواقف متغيرة ومنافسة حقيقية كذلك فإن عدد مرات أداء المهارات

فيزمن يسير في مثل هذه الملاعب المصغرة يعتبر كبيراً جداً مما ينتج تكرارات مؤثرة. (٧: ١٢٣)

كما أظهرت نسب التحسن في مستوى أداء المهارات الأساسية قيد البحث إلى أن هناك نسب تحسن في الأداء المهاري للمجموعة التجريبية أعلى من المجموعة الضابطة ، ويشير هذه النتائج إلى أن المتغير التجريبي له تأثير إيجابي وقد حقق ما وضع من أجله.

وهذا ما أكده محمد كشك وأمر الله البساطي بأن تدريبات الملاعب المصغرة أو أسلوب المنافسات يعد من أفضل الأساليب لاستثارة نشاط اللاعب وزيادة دوافعه وحماسه نحو الأداء.

ومن جدول (٦) يتضح أن اختبار ركل الكرة بدقة كانت الفروق لصالح المجموعة الضابطة ويرى الباحث أن النتيجة هذه قد ترجع إلى أن عامل الدقة قد يحتاج إلى تدريبات تؤدي بصورة منفردة على تلك المهارة قبل دمجها في صورة تدريبات تنافسية في وجود منافس .

الاستنتاجات:

بناء على نتائج هذا البحث وفي إطار تجربته أمكن الوصول إلى الاستنتاجات التالية:

- ١- أسلوب المنافسات من خلال التدريبات والمباريات له تأثير إيجابي على تطوير مستوى الأداء المهاري في كرة القدم للقدم الغير مميزة للمجموعة التجريبية.
- ٢- أن تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر تأثيراً إيجابياً على تطوير مستوى المهارات الأساسية بالقدم غير المميزة قيد البحث.
- ٣- أن الأسلوب التقليدي في التدريب وفق الأسس والمبادئ العلمية له تأثير نسبي في بعض المهارات المنفردة ولكنه لا يكفي للوصول باللاعب إلى أعلى مستوى ممكن للمجموعة الضابطة.

التوصيات:

بناء على الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث وفي حدود عينة البحث يمكن التوصية بما يلي:

- ١- يفضل استخدام التدريبات التي تتواءم مع طبيعة واتجاه الأداء كما يحدث أثناء المنافسات مع العمل على تصحيح الأخطاء أولاً بأول.

- ٢- ضرورة استخدام تدريبات الملاعب المصغرة في برنامج التدريب ابتداء من مراحل الناشئين لما لها من تأثير إيجابي على تطوير مستوى الأداء المهاري في كرة القدم.
- ٣- ضرورة الاهتمام بتدريب القدم غير المميزة حتى يتمكن اللاعب من تنفيذ جميع المهارات في المواقف المختلفة والمتغيرة بسهولة ويسر.
- ٤- القيام بدراسة أخرى مشابهة على مراحل سنوية لم تتناولها الدراسة الحالية.

المراجع :

أولاً : المراجع العربية :

- ١- إبراهيم حنفي شعلان : تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية المستوى المهاري لناشئي كرة القدم ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٣م.
- ٢- أشرف محمد جابر : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير الجانب البدني والمهاري لناشئي كرة القدم ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية الرياضية العدد ١٦ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ١٩٩١م.
- ٣- إيلين وديع فرج : خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٨٧م .
- ٤- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة ، د.ت
- ٥- _____ : مدرب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٠م.
- ٦- زينب محمد بكر : أثر استخدام بعض أساليب التدريس على التعلم الحركي والمعرفة في كرة السلة ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد ٦ ، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، ١٩٨٨م.
- ٧- طه إسماعيل وآخرون : جماعية اللعب في كرة القدم ، مطابع الأهرام التجارية ، القاهرة ، ١٩٩٣م.
- ٨- عزة عبد الفتاح الشيمي : أثر استخدام أسلوب المنافسات في تعليم المهارات الأساسية لكرة السلة على التحصيل الحركي وتطوير الأداء الجماعية ، بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة ، العدد الثالث ، جامعة حلوان ، ١٩٨٩م.
- ٩- محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط١، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٥م.
- ١٠- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٧٩م.

- ١١- محمد خليفة بركات ، محمد أبو العلا أحمد : علم النفس العام ، مكتبة عين شمس ، القاهرة ، ١٩٧٠م.
- ١٢- محمد مختار الزغبى : أثر استخدام تمارين المنافسة لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على دقة التصويب لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٥م.
- ١٣- محمد فكري عبد الحميد الحكيم : أنشطة تمهيدية مقترحة في الجزء التعليمي وأثرها على مستوى أداء بعض المهارات الحركية لوحدة تعليمية بدرس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٥م.
- ١٤- محمد عبده صالح الوحش ومفتي إبراهيم : أساسيات كرة القدم ، ط١ ، دار عالم المعرفة ، ١٩٩٤م .
- ١٥- محمد كشك وأمر الله البساطي : أسس الإعداد المهساري والخططي في كرة القدم ، ٢٠٠٠م.
- ١٦- محمد وجيه سكر : أثر استخدام كلاً من الدروس الفردية والمباريات التدريبية لرياضة المبارزة على الأداء المهاري وبعض المتغيرات الفسيولوجية ، بحث منشور ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد ٢١ ، العدد ٤٧ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، أبريل ١٩٩٨م.
- ١٧- محمود أحمد أبو العينين : أثر برنامج مقترح على الارتقاء بمستوى بعض المهارات الأساسية للناشئين في كرة القدم ، بحث منشور ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، العدد الثالث ، المجلد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٨٩م.
- ١٨- محمود أبو العينين ، مفتي إبراهيم حماد : تخطيط برنامج الإعداد البدني للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٥م.
- ١٩- مفتي إبراهيم حماد : مقارنة بين تأثير استخدام الكرة في كل محتويات البرنامج التدريبي وبين استخدامها في بعض محتوياته على مستوى اللياقة البدنية وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية الرياضية العدد الثاني مارس ١٩٨٩م.
- ٢٠- _____ : الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٤م.
- ٢١- وفاء محمد صالح : أثر تدريب اليد الغير مدربة على كفاءة اليد المدربة في مهارة التصويب في كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، بالقاهرة ، ١٩٧٦م.
- ٢٢- ياسر محفوظ عطوة : برنامج تدريبي لتطوير بعض المهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم باستخدام حائط تدريبي مقترح ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، ١٩٩٧م.

ثانياً المراجع الاجنبية

- 23- David Mitchall: Karate ,cope(C) london, Magna Books publication,1995
- 24- Jack H. liewillyn; Jody A;Psychology of coaching theory and Application, Burgess publishing theory and Application , Burgess publishing, U .S.A,1993.
- 25- Manzi, R: RAcomparison of two methods of placeki- cking afootball for distane and Accuracyin, completed research in H.p.E.R.vol 10,1978
- 26- Martine J , I ; Gill D.L :The relationships among competitive orientation sport confidence self efficacy, anxiety, and performance , Journal of sport and exercise psychology, 1991.
- 27-Malcolm. Co:Soccer oching and team Mangement. 2nd, ed, A,&C Black London 1997.
- 28- Memryn Bek and Other : Get redy for Soccer .The Crowood press. Great Britain 1990.
- 29- Nordell K,A ;Sime , W: Competitive trait anxiety , state anxiety , and perceptions of anxiety interrelation ships in practice and in competition, journal of swimming research, 1999.
- 30- Singer .R u . : the learnin of motor skills .Macmillan Publishing.Co Inc., new york 1982.
- 31- Rinked: Teaching Physicai Education For irarning,st, lousis Toronto, santa clear 1985.

1000
1000

1000
1000