

تأثير تنمية القدرات الحركية على مستوى المهارات الاساسية لدى مبتدئي كرة القدم بدولة الكويت

المقدمة ومشكلة البحث :

أصبح التطور والتقدم العلمي هو الصفة المميزة لهذا العصر الحديث ، حيث شمل جميع مجالات الحياة المختلفة ويظهر ذلك جلياً في تسابق العلماء في تطوير العلوم الطبيعية والإنسانية ، الأمر الذي أحدث طفرة كبيرة في التغلب على العديد من المشكلات التي تعترض مسيرة الإنسان نحو النجاح والتقدم.

وكرة القدم من الألعاب التي تتصف بالتغير المستمر والسريع في التوقيت والأداء الحركي، كما تعتبر من الألعاب التنافسية ذات المواقف المتغيرة ، والتي تتطلب قدرات توافقية حتى يستطيع ممارستها من أداء مهاراتهم المختلفة ، وكونها لعبة تتميز بمهارات متغيرة فإنها تتطلب الارتقاء بالمستوى البدني و المهاري والخططي والنفسي للاعبين الناشئين.

ولذا يذكر يوهانس ريه (Yohats Reya) (١٩٨٨م) أنه يوجد ارتباط وثيق بين القدرات التوافقية والمهارات الرياضية بشرط أن يملك الرياضي أساساً معيناً من القدرات التوافقية ، ومن ناحية أخرى يؤدي التدريب الرياضي على المهارات العديدة بوسائل تدريبية متنوعة إلى تحسين القدرات التوافقية ، وباختصار يمكن وصف هذه العلاقة المتبادلة بأن القدرات التوافقية شرط ونتيجة لتنمية المهارات في آن واحد ، هذا ويكتسب الرياضي القدرات التوافقية من خلال عملية التعلم الحركي.

(٢٨ : ٨)

والقدرات التوافقية هي المكون الأساسي للوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن (الفورمة الرياضية) وتختلف عن بعضها البعض في اتجاهاتها الحركية ، ولا تظهر كقدرات منفردة وإنما ترتبط دائماً ببعضها كشرط من شروط

الأداء المهارى والإنجاز الرياضي، وإذا تم تنسيق عمل هذه القدرات أمكن تحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركي العام المطلوب ، لإنجاز المهارات الحركية المختلفة وقد لاحظ الباحث من خلال عمله كمدرّب لنادى العربي الكويتي لكرة القدم، ومشاهدته لتدريبات بعض فرق الناشئين في الأندية الأخرى لاحظ أن الكثير من مدربي الناشئين يركزون في وحداتهم التدريبية على تدريب اللاعبين على المهارات الأساسية كل مهارة بصورة منفصلة أو منفردة كالتمرير أو التصويب وكذلك قلة الاهتمام بتدريبات القدرات التوافقية وربطها بالمهارات الأساسية مما أدى إلى وجود بعض القصور في مستوى أداء الناشئين وخاصة أثناء التحرك والجرى بالكرة والاستلام والتمرير والمراوغة والتصويب ، ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه نتائج دراسة كل من أمر الله البساطي (٧) (١٩٩٤م) و عبد الباسط عبد الحليم (٢٩) (١٩٩٨م) و طارق جابر (٢٧) (٢٠٠٢م) و محمد إبراهيم (٤٤) (٢٠٠٤م) و محمد عبد الستار (٥٢) (٢٠٠٥م) ، إلى أن تنمية المهارات الأساسية تعتبر من المتطلبات الهامة للناشئين في هذه المرحلة ، وعدم استخدام المدربين لتدريبات القدرات التوافقية في البرامج التدريبية ، وربطها بالمهارات الأساسية قد يؤدي إلى ضعف في مستوى الأداء المهارى للناشئ ، والعكس ففي حالة اهتمام المدرب بالقدرات التوافقية وربطها بالمهارات المركبة يؤدي إلى رفع في مستوى الأداء المهارى للناشئ في المباريات.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف تأثير تنمية القدرات الحركية على مستوى المهارات الأساسية لدى مبتدئي كرة القدم بدولة الكويت

فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي في بعض المتغيرات المهارية قيد البحث .

مصطلحات البحث

Coordinational Abilities

القدرات التوافقية

هي قدرات توضح مستوى قدرة الفرد على الربط بين عدد من القدرات المنفصلة والتنسيق وسرعة الربط لعدد من المهارات الحركية في إطار حركي توافقي واحد والقدرة على التغيير من مهارة لأخرى بسلاسة وانسيابية مع بذل اقل جهد ممكن . (٦: ٦٥)

منهج البحث :

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

٢. مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار مجتمع البحث من مبتدئي كرة القدم تحت (١١) سنة بدولة الكويت لموسم ٢٠١٥ / ٢٠١٦ م وهو عبارة عن عشر فرق مقسمة إلى مجموعتين ومكونة من (٣٠٠) ناشئ بواقع ٣٠ ناشئ لكل فريق ، فقد قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي العربي الكويتي الرياضي تحت (١١) سنة للموسم التدريبي ٢٠١٩ / ٢٠٢٠ م ، وبلغ حجم العينة ٣٠ ناشئ .

٣. توزيع أفراد العينة توزيعاً إعتدالياً :

قام الباحث بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في ضوء المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج البحث ، والجدول (١) يوضح ذلك .

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو

والإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

| الالتواء | معامل الالتواء | الانحراف المعياري | الوسيط | المتوسط الحسابي | وحدة القياس | المتغيرات | |
|----------|----------------|-------------------|--------|-----------------|-----------------------------|---------------------|--|
| ٢,٤١- | ٠,٥٠ | ١٠,٠٠ | ١٠,٦٠ | سنة | السن | معدلات النمو | |
| ٠,٤١- | ٥,٦٢ | ١٤٠,٠٠ | ١٤٩,٢٣ | سم | الطول | | |
| ٠,٣٤- | ٢,٦٣ | ٤٤,٠٠ | ٤٣,٧٠ | كجم | الوزن | | |
| ٠,٣٨- | ٠,٦٦ | ١,٠٠ | ١,٩٢ | سنة | العمر التدريبي | | |
| ٠,٧٨ | ٠,١٧ | ٦,٢٤ | ٦,٢٨ | دقيقة | جري ١٥٠٠ م | الاختبارات البدنية | |
| ٠,٣٣ | ٠,٢٣ | ٦,٥٨ | ٦,٦١ | ثانية | عدو ٥٠ م | | |
| ٠,٣٢ | ٠,٣١ | ١,٩٥ | ١,٩٨ | متر | الوثب العريض من الثبات | | |
| ٠,٠٠ | ٢,٦٠ | ١١,٥٠ | ١١,٥٠ | سم | ثني الجزع أماماً أسفل | | |
| ٠,٠٢ | ٠,٣٤ | ١١٠,٢ | ١١,٠٢ | ثانية | الجري المكوكي ٤ × ١٠ | الاختبارات المهارية | |
| ٠,٢٧- | ٦,٦٠ | ٦٥,٠٠ | ٦٤,٤٠ | عدد | تنطيط الكرة | | |
| ٠,٥١- | ٣,٣١ | ٩٣,٥٠ | ٣٨,٩٣ | متر | ركل الكرة لأبعد مسافة | | |
| ٠,٩٩- | ٠,٥٨ | ٧,٥٠ | ٧,٣١ | ثانية | الجري بالكرة مسافة (٥٠) متر | | |
| ٠,٣٩ | ١,٨٠ | ١٢,٥٠ | ١٢,٧٣ | متر | ضرب الكرة بالرأس | | |
| ٠,١١ | ٠,٨٩ | ٢,٠٠ | ٢,٠٣ | درجة | التصويب بالقدم على المرمى | | |
| ٠,١٣- | ٣,٠٣ | ٢٠,٠٠ | ١٩,٨٧ | متر | رمية التماس لأبعد مسافة | | |

يتضح من جدول (١) ما يلي :

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

٤. أدوات جمع البيانات :

ثانياً : الاستمارات :

١. استمارة لتسجيل البيانات الشخصية للاعبين (الاسم ، تاريخ الميلاد ، محل الميلاد، المدرسة ، الحالة الاجتماعية ، الطول ، الوزن ، النادي السابق ، العمر التدريبي) (ملحق : ٢) .

٢. استمارة لتسجيل الاختبارات البدنية لكل لاعب (ملحق : ٤) .

٣. استمارة لتسجيل الاختبارات المهارية لكل لاعب (ملحق : ٦) .

ثالثاً : الاختبارات :

١. الاختبارات البدنية (ملحق : ٣) :

- اختبار : عدو ٥٠ م في أقل زمن لقياس عنصر السرعة .
- اختبار : جري ١٥٠٠ م لقياس عنصر التحمل الدوري التنفسي .
- اختبار : مرونة العمود الفقري من الوقوف (ثني الجزء أماماً أسفل) لقياس المرونة

- اختبار : الجري المكوكي ٤ × ١٠ م لقياس الرشاقة .

- اختبار : الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة العضلية .

٢. الاختبارات المهارية (ملحق : ٥) :

- اختبار تنطيط الكرة لقياس الإحساس والتحكم في الكرة .
- اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة لقياس قدرة أداء ركل الكرة لأبعد مسافة .
- اختبار ضرب الكرة بالرأس لقياس القدرة على ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة .
- اختبار الجري بالكرة لمسافة (٥٠) متر لقياس التحكم في الكرة من الحركة .
- اختبار التصويب بالقدم على المرمى لقياس دقة التصويب .
- اختبار رمية التماس لأبعد مسافة لقياس القدرة على أداء رمية التماس لأبعد مسافة .

خطوات تنفيذ البرنامج التدريبي

قام الباحث بتنفيذ البرنامج التدريبي على النحو التالي .:

القياسات القبليّة للمجموعة قيد البحث

أجريت القياسات القبليّة على مجموعة البحث للمتغيرات البدنية والمهارية وكذلك القدرات التوافقية وذلك أيام ١٢، ١١، ١٠/١٠/٢٠١٩

تطبيق البرنامج

تم تطبيق وحدات البرنامج على عينة البحث حيث تم التنفيذ بواسطة المساعدين وتحت إشراف الباحث، وكانت مدة التطبيق (١٢ أسبوع) بواقع ثلاث وحدات أسبوعية اعتباراً من يوم ١٤/١٠/٢٠١٩ حتى الأحد ٤ / ١ / ٢٠١٩ وبذلك يكون عدد الوحدات التدريبية للبرنامج (٣٦) وحدة أيام الأحد، الثلاثاء، الخميس .

القياسات البعدية للمجموعة قيد البحث

أجريت القياسات البعدية بعد (١٢ أسبوع) من بدأ تطبيق البرنامج وذلك يومي الثلاثاء والأربعاء الموافق ٦، ٧/١/٢٠١٩ وذلك لجميع الاختبارات قيد البحث (الأداء المهارى واختبارات القدرات التوافقية) وذلك بنفس أسلوب التطبيق للقياس القبلي وتحت نفس الظروف ثم تم جمع البيانات وجدولتها لمعالجتها إحصائياً.

عرض ومناقشة النتائج

النتائج الخاصة بالفرض الأول والذي ينص على :

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

جدول (٢) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة قيد البحث

في المتغيرات البدنية

(ن = ٣٠)

| المتغيرات | القياس القبلي | | القياس البعدى | | قيمة ت | مستوى الدلالة |
|-----------|---------------|-------|---------------|-------|--------|---------------|
| | ع | م | ع | م | | |
| التحمل | ٠,١٧ | ٦,٢٨ | ٠,١٢ | ٥,٩٦ | ٢٠,٥٥ | ٠,٠٠٠ |
| السرعة | ٠,٢٣ | ٦,٦١ | ٠,٢٣ | ٦,٤٨ | ١٤,٢٧ | ٠,٠٠٠ |
| الوثب | ٠,٣١ | ١,٩٨ | ٠,٢٩ | ٢,٢٩ | ١٨,٤٠ | ٠,٠٠٠ |
| المرونة | ٢,٦٠ | ١١,٥٠ | ٢,٤٥ | ١٣,١٧ | ١٢,٨٤ | ٠,٠٠٠ |
| الرشاقة | ٠,٣٤ | ١١,٠٢ | ٠,٣٣ | ١٠,٣٦ | ٣٨,٣٥ | ٠,٠٠٠ |

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) = ٢,٠٥

. يتضح من جدول (٢) ما يلي :

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي .

جدول (٣) معدل التغير بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث

في المتغيرات البدنية

(ن = ٣٠)

| المتغيرات | متوسط القياس القبلي | متوسط القياس البعدي | نسبة التغير المئوية |
|-----------|---------------------|---------------------|---------------------|
| التحمل | ٦,٢٨ | ٥,٩٦ | ٥,١٠ |
| السرعة | ٦,٦١ | ٦,٤٨ | ١,٩٧ |
| الوثب | ١,٩٨ | ٢,٢٩ | ١٥,٦٦ |
| المرونة | ١١,٥٠ | ١٣,١٧ | ١٤,٥٢ |
| الرشاقة | ١١,٠٢ | ١٠,٦٦ | ٣,٢٧ |

. يتضح من جدول (٣) ما يلي :

تراوحت النسبة المئوية لمعدل التغير بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث ما بين (١,٩٧% : ١٥,٦٦%) مما يشير إلى ايجابية البرنامج المقترح في تحسين القدرات البدنية قيد البحث .

٢. النتائج الخاصة بالفرض الثاني والذي ينص على :

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

جدول (٤) دلالة الفروق بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث

في المتغيرات المهارية

(ن = ٣٠)

| مستوي الدلالة | قيمة ت | القياس البعدي | | القياس القبلي | | المتغيرات |
|---------------|--------|---------------|-------|---------------|-------|-----------------------------|
| | | ع | م | ع | م | |
| ٠,٠٠٠ | ٣٢,٠٤ | ٦,٠٨ | ٧٠,١٣ | ٦,٦٠ | ٦٤,٤٠ | تنطيط الكرة والتحكم بالكرة |
| ٠,٠٠٠ | ٢٥,٢٥ | ٣,٤٣ | ٤٢,٧٠ | ٣,٣١ | ٣٨,٩٣ | ركل الكرة لأبعد مسافة |
| ٠,٠٠٠ | ٤٢,٠٧ | ٠,٥٧ | ٨,٢٠ | ٠,٥٨ | ٧,٣١ | الجري بالكرة مسافة (٥٠) متر |
| ٠,٠٠٠ | ٢٠,١٥ | ١,٨٣ | ١٥,٥٣ | ١,٨٠ | ١٢,٧٣ | ضرب الكرة بالرأس |
| ٠,٠٠٠ | ١٥,٨٣ | ٠,٩٠ | ٣,٥٠ | ٠,٨٩ | ٢,٠٣ | التصويب بالقدم على المرمى |
| ٠,٠٠٠ | ١٥,٨٩ | ٢,٩٣ | ٢٢,٠٣ | ٣,٠٣ | ١٩,٨٧ | رمية التماس لأبعد مسافة |

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) = ٢,٠٥

. يتضح من جدول (٤) ما يلي :

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث في اتجاه القياس البعدي .

جدول (٥) معدل التغير بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث

في المتغيرات المهارية

(ن = ٣٠)

| المتغيرات | متوسط القياس القبلي | متوسط القياس البعدي | نسبة التغير المئوية |
|-----------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| تنطيط الكرة والتحكم بالكرة | ٦٤,٤٠ | ٧٠,١٣ | % ٨,٩٠ |
| ركل الكرة لأبعد مسافة | ٣٨,٩٣ | ٤٢,٧٠ | % ٩,٦٨ |
| الجري بالكرة مسافة (٥٠) متر | ٧,٣١ | ٨,٢٠ | % ١٢,١٨ |
| ضرب الكرة بالرأس | ١٢,٧٣ | ١٥,٥٣ | % ٢٢,٠٠ |
| التصويب بالقدم على المرمى | ٢,٠٣ | ٣,٥٠ | % ٧٢,٤١ |
| رمية التماس لأبعد مسافة | ١٩,٨٧ | ٢٢,٠٣ | % ١٠,٨٧ |

. يتضح من جدول (٥) ما يلي :

تراوحت النسبة المئوية لمعدل التغير بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث ما بين (٨,٩٠% : ٧٢,٤١%) مما يشير إلى ايجابية البرنامج المقترح في تحسين القدرات المهارية قيد البحث .

ثانياً تفسير النتائج :

- يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والقياسات البعديّة للمتغيرات البدنية ويرجع الباحث ذلك إلى استخدام التدريبات التوافقية المقننة المتنوعة والموجهة بصورة مباشرة نحو تنفيذ طريقة الحركة وتنويع التنبهات والإشارات كذلك تأدية الحركات بعد القيام بأعمال

متعبة بدنيا أو نفسيا و بالتالى تزداد المستقبلات البصرية والمستقبلات للتنبهات الخاصة بتغيير السرعة والاتجاه ووضع الجسم ويتحسن التوافق بين منطقة مختصة وأخرى للجهاز العصبى المركزى من جهة وبين هذه المناطق والعضلات من جهة أخرى وهو ما تم مراعاته أثناء تأدية التدريبات والحركات فى وقت ضيق كذلك تأدية حركات مترابطة .

كما راعى الباحث التدرج فى شدة وحجم الأحمال المستخدمة فى التدريبات مما أثر ذلك على الارتفاع بمستوى القدرات التوافقية حيث يذكر ستاروستا Starosta (٧٩) (١٩٨٤م) أن حجم التدريب الزائد يؤثر عكسيا على المستوى التوافقى ، كما يشير محمد حسن علاوى (٤٥) (١٩٩٤) أن الزيادة فى مستوى اللاعب لا تحدث إلا تدريجيا .

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من عصام حلمى (٣٥) (١٩٩٨م) ، ستانيسلوا وهنريك Stanislav & Henrk (٧٨) (٢٠٠٥م) ، هبة عبد العظيم (٦٥) (٢٠٠٥م) ، تيريسا زيوركو Teresa Zwierko (٨١) (٢٠٠٥م) ، حيث أشاروا إلى أن رفع مستوى القدرات التوافقية يتم من خلال تدريبات خاصة موجهة إلى هذا الغرض .

ومن هنا يرجع الباحث زيادة نسبة التحسن بين القياس القبلى والبعدى إلى ما أحتوى عليه البرنامج من تمرينات توافقية متنوعة أدت إلى زيادة معدل الأداء للقدرات وبذلك يتحقق الفرض الأول للبحث.

يتضح من جدول (١١،١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدي فى جميع الاختبارات المهارية لصالح القياس البعدي وبخصوص اختبار ركل الكرة بالقدم لمسافة :

يفسر الباحث الفروق فى التمرير إلى اهتمام البرنامج من خلال التدريب الطولى والذي يتم من خلاله التركيز على التمرير القصير على الأرض حيث أن

إتقان التمرير القصير يؤدي إلى سرعة التحكم في الكرة والسيطرة عليها بين أفراد الفريق الواحد لأطول فترة ممكنة .

كذلك اهتمام الباحث بالتدريبات المختلفة للتمرير الطويل من خلال تقسيمات الملعب الطولية أو العرضية بطريقة التدريب الطولي هام جدا في كرة القدم حيث سرعة نقل الكرة من الخلف للأمام أو من جانب إلى جانب آخر تعتمد على التمرير الطويل المتقن حتى يسهل على لاعبي الفريق سرعة السيطرة على الكرة وظهر ذلك خلال الربط بين تقسيم الملعب إلى أجزاء مختلفة وهذا يتفق مع ما أشار إليه طه إسماعيل وآخرون بأن كرة القدم يتطلب فيها الأداء جهدا متواصلًا ولفترات طويلة للأداء المهاري . (٤٤ : ١٠٠)

أما اختبار التصويب :

يعلل الباحث ذلك إلى تنوع تدريبات التصويب وكثرتها داخل الوحدات التدريبية من جميع المسافات ومختلف الزوايا كذلك تشجيع المدافعين على التقدم والتصويب من الخلف وحث لاعبي خط الوسط والمهاجمين على التصويب من أي جزء قريب من منطقة الجزاء ومن أي زاوية فالفريق الذي يمتلك لاعبه القدرات على تنفيذ مهارة التصويب يصبح فريقا تخشاه معظم الفرق لأنه يلعب دورا هاما في تحديد نتيجة المباراة .

حيث يشير إبراهيم شعلان ، عمرو أبو المجد (١٩٩٦م) أن الكرة الحديثة تهدف إلى إتقان المهارات الهجومية والدفاعية في نفس الوقت انطلاقا من أن كل لاعب مدافع مهاجم وكل مهاجم مدافع حسب ظروف اللعب وحياسة الكرة (١ : ١٢٣)

وينفق هذا مع ما أشار إليه مفتي إبراهيم (١٩٩٤م) أن التدريب من خلال تمرينات التدريب الطولي تستخدم المدافع بشكل إيجابي عند التدريب على خطط

اللعبة الهجومية ، كما أنها تصل في نهاية مراحلها إلى التحركات الحرة المرنة والتي يمكن من خلالها الوصول الي المرونة الخطئية

(٧٩ : ٨٠)

أما اختبار السيطرة على الكرة - اختبار الجري بالكرة - اختبار الجري المتعرج بالكرة :

يري الباحث التحسن في الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية يرجع إلى التأثير الإيجابي البرنامج التدريبي نظرا لأداء المبادئ الخطئية بطريقة سليمة حيث لا يستطيع أن يقوم اللاعب بالتصرف في الكرة بالطريقة السليمة إلا بعد سيطرته عليها حتى يتحقق التصرف الخطئي السليم ، والوصول إلى مرحلة الإتقان والآلية في الأداء من خلال التكرارات المتعددة للتمرينات المختلفة سواء كانت من خلال التدرّيات النمطية أو من خلال التدرّيات المستخدمة في التدريب الطولي حيث الجري بالكرة والمراوغة من أهم المهارات الأساسية للتقدم بالكرة لكسب مساحة من الملعب وخلق أفضل الظروف للتمرير الدقيق أو التصويب على المرمي .

ويتفق هذا مع ما أشار إليه حنفي مختار (١٩٨٥م) أن كرة القدم الحديثة يجب على اللاعب فيها أن يتحكم في الكرة أثناء حركته مع القدرة على استخدام أي جزء من الجسم وفي أي وضع للسيطرة على الكرة (٢٦ : ٧٧)

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه محمد عبد الرحمن (٦١)(٢٠٠١م) أن طريقة التدريب الطولي تعمل على رفع مستوى الأداء المهاري

بخصوص اختبار رمية التماس :

يرجع الباحث التحسن في الفروق بين القياسين القبلي والبعدى إلى أحتواء البرنامج على تقسيمات خطئية والتي ظهر بها معظم المواقف الثابتة وفيها رمية التماس كذلك التدريب على المبادئ الخطئية الدفاعية أثناء رمية التماس من قبل الفريق المهاجم مع مراعاة تلك المبادئ وتأديتها بالطريقة الصحيحة حيث استخدام

رمية التماس من المواقف المؤثرة التي قد تسهم في إحراز هدف في أقل وقت لذا
وجب إتقان تأدية رمية التماس أثناء تنفيذ البرنامج وكذلك أن معظم اللاعبين
المنفذين لرمية التماس غالبا ما يكونوا مدافعين فظهر عليهم التحسن نتيجة التحسن
في أداء المبادئ الخططية الدفاعية .

وبالرجوع إلى نتائج القياسات المهارية للاعبين عينة الدراسة ومدى تأثير
البرنامج التدريبي للمبادئ الخططية وقد ساهم في تطوير مستوى الأداء المهاري
وهذا يتفق مع ما أشار إليه راندي عبد العزيز (٢٠٠١م) ، فتح الله الشوره
(٢٠٠٣م) أن التدريب الطولي قد ساهم في رفع مستوى الأداء المهاري .

ويشير حنفي مختار (١٩٨٠م) ففي الوقت الذي يتدرب فيه اللاعب على
جانب خططي فهو ينمي ويطور مهاراته الأساسية وصفاته البدنية الخاصة .

(٢٤ : ١٤)

وبذلك يتحقق الفرض الثاني

المراجع

أولا المراجع العربية :

- ١- أبو العلا احمد عبد الفتاح ١٩٩٧م : " التدريب الرياضى (الأسس الفسيولوجية)" ، دار الفكر العربى ط٢ ، القاهرة .
- ٢- أحمد السيد لطفى ١٩٩١م : دراسة عاملية لمكونات التوافق الحركى لدى متسابقى الحواجز، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- ٣- أحمد أمين فوزى ١٩٨٠م : " سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية الرياضية " ، دار المعارف ، القاهرة
- ٤- أحمد عبد المولى السيد ٢٠٠٨م : " تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية وفعالية الأداء المهارى المركب لناشئ كرة القدم " ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ٥- السيد عبد المقصود عامر ١٩٨٦م : " نظريات الحركة "، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٦- السيد عبد المقصود عامر ١٩٩٤م : " نظريات التدريب الرياضى والجوانب الأساسية العلمية التدريبية "، مكتبة الحساء ، القاهرة .
- ٧- أمر الله احمد البساطى ١٩٩٤م: "دراسة تحليلية لأنواع الأداءات الحركية المركبة (المندمجة) فى بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة" ، دراسة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبوقير ، جامعة الإسكندرية .

- ٨- أمر الله احمد البساطى ١٩٩٨م : " أسس وقواعد التدريب الرياضى وتطبيقاته " ، الإسكندرية.
- ٩- إيمان حسن الجبيلى ١٩٩٨ م : " فاعلية استخدام جمباز الموانع على مستوى القدرات التوافقية لدى الأطفال المعاقين ذهنياً" ، المؤتمر العلمى للبحوث الرياضية والمجتمع العربى ومتطلبات القرن الحادى والعشرين " ، المجلد الثانى ، ٧-٩ أكتوبر كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .
- ١٠- إيهاب رشيد زكى ١٩٩٥م : "دراسة عاملية لأهم مكونات التوافق الحركى لدى لاعبي القفز بالزانة" رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة قناة السويس .
- ١١- تراجى محمد عبد الرحمن ١٩٨٣م : " دراسة عاملية للقدرات التوافقية " ، بحث علمى منشور المؤتمر العلمى ، الأول ، الرياضة والمرأة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، جامعة حلوان .
- ١٢- جمال إسماعيل النمكى ٢٠٠٢ م : " الأعداد البدنى " ، مكتبة شجرة الدر ، ج٢ ، المنصورة
- ١٣- جمال محمد علاء الدين ١٩٩٠م : "منظومة الحركات وطرق توجيهها والتحكم فيها " ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الإسكندرية .
- ١٤- جمال محمد علاء الدين ، ناهد الصباغ ١٩٩٥م : " علم الحركة " ، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .
- ١٥- جمال محمد علاء الدين ، ناهد الصباغ ١٩٩٦م : " علم الحركة " ، منشأة المعارف ، ج ٢ ، ط ٦ ، الإسكندرية .

١٦- حسن السيد أبو عبده ١٩٩٨م: "الأعداد المهارى فى كرة القدم"، منشأة المعارف، الإسكندرية .

١٧- حنفى محمود مختار ١٩٨١ م: "كرة القدم للناشئين"، دار الفكر العربى، القاهرة.

١٨- محمود مختار ١٩٩٧ م: "برنامج التدريب الثانوى فى كرة القدم"، دار الفكر العربى، القاهرة .

١٩- حنفى محمد مختار ١٩٩٤ م: "الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربى، ط ٣، القاهرة.

ثانياً المراجع باللغة الأجنبية :

20 – Agnieszka Jadach : " Connection between particular motor Abilities and Game Efficiency of young Female Hand Ball player" . Team games in Physical Education and sport , Poland . 2005 . http://tkocek.net/konferencja_0_spis

Wprowad zeine . pdf .

21 – Barrow H.M and Mc Gee : "Apractical Approach To measurement in physical education " 3rd edition lea and feb Philadelphia 1978 .

22 – Hirtz , P . : "Schwerpunkte der koordinative unterricht Motorischen verollkommung in sport der klassen Ibis 10,in:koerpererziehung, fechzeitshrift sport

Lehrer, trainer, Und Übungsleiter,.U.W.V.V. BERLIN

,7, 1976 ,S.340-34

23 -Hoger , K .W., Hoger , A.S : Principles and labs for physical fitness . Marten publishers , LTD , London 1992 .

24- Julius kasa : Relationship of motor abilities and motor skills in sport Games "the Factors Determining Effectiveness in team ".Faculty of Physical Education and sport, Comenius University, Brat. Slava, Slovakia 2005"..

25- Lu , D ,J : Features and Classification Models of Movement Coordination in track Field journal of Xian Ins Tiute of China