

## تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئ كرة القدم

أ.د/ هانى سعيد عبد المنعم (\*)

أ.م.د/ منصور محمد المغربى (\*\*)

حسين أحمد حسين أبو ليلة (\*\*\*)

يهدف البحث إلى تطوير بعض المتغيرات البدنية وتطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم تحت ١٤ سنة ، استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي القبلي البعدى لمجموعة واحدة على عينة تم اختيارها بالطريقة العمدية وقوامها (٢٠) ناشئ من من ناشئ كرة القدم تحت ( ١٤ ) سنة بنادى الدلتا الرياضى والمقيدين بسجلات النادى ومنطقة الغربية لكرة القدم فى الموسم الرياضى ٢٠٢١/٢٠٢٢ م ، وكان من أهم النتائج أن البرنامج التدريبى المقترح أثر إيجابياً بدلالة إحصائية وبنسبة تحسن فى تطوير بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية (قيد البحث) لناشئ كرة القدم تحت ١٤ سنة .

### **The Effect of Training Program to Develop Some Physical and Skill Abilities for Soccer Junior**

The research aims to develop some physical abilities and develop the level of performance of some basic skills for football juniors under 14 years old. ) year at the Delta Sports Club and those registered in the club's records and the Western Football Region in the 2021/2022 sports season, and one of the most important results was that the proposed electronic training program had a positive impact with statistical significance and an improvement in the development of some physical abilities and the level of performance of some basic skills (under research) for soccer junior under 14 years old.

(\*) أستاذ كرة القدم بقسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب -كلية التربية الرياضية -جامعة طنطا

(\*\*) أستاذ مساعد بقسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

(\*\*\*) باحث بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .

## المقدمة ومشكلة البحث :

لقد أصبح التدريب الرياضى الحديث أحد المجالات الخصبة لإجراء الكثير من الدراسات والأبحاث حيث أن عملية التدريب الرياضى تعتمد في الأساس على مبادئ علمية استمدت من علوم التشريح ووظائف الأعضاء والجهد البدنى والبيولوجى وعلم الحركة وعلم النفس الرياضى والإدارة الرياضية وعلم الاجتماع الرياضى وغيرها من العلوم التي تمتزج مع بعضها لتحقيق أهداف العملية التدريبية . (مفتى إبراهيم حماد ، ٢٠١٤ : ٥)

وتتطلب كرة القدم أن يكون لاعب كرة القدم متمتعاً بلياقة بدنية عالية ، ويشير (حسن أبو عبده ، ٢٠١٣ : ٢٤) إلى أن الإعداد البدنى من الواجبات الأساسية للتدريب فى كرة القدم إذ أن اللاعب بدون إكتسابه الإعداد البدنى العام والخاص لا يستطيع أن يؤدي واجباته فى المباراة بإتقان حيث يعمل الإعداد البدنى على تنمية وتحسين حالة اللاعب البدنية والحركية لمواجهة أعباء ومتطلبات عمليات التدريب والمنافسة أثناء المباريات بأقل جهد مع القدرة على إستعادة الشفاء .

ويذكر (حسن أبو عبده ، ٢٠١٢ : ٢٩) أن عملية إعداد اللاعبين للأداءات المهارية فى كرة القدم تمر بمراحل تعليم أساسية ثلاث :

١- مرحلة إكتساب التوافق الخام أو الأولى للمهارة الأساسية.

٢- مرحلة إكتساب التوافق الجيد أو الدقيق للمهارة الأساسية.

٣- مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الأساسية .

ويوضح (محمد شوقى ، أمر الله البساطى ، ٢٠٠٠ : ١٦٣) أن الإعداد المهارى أحد الجوانب الأساسية لعملية التدريب فى كرة القدم ويمثل إتقان الأداء المهارى وهو يمثل فى كرة القدم مجموعة من الأداءات المهارية بالكرة وبدونها ويتطلب تنفيذها من اللاعب قدرات بدنية ومعرفيه ونفسية تتكامل معاً لإخراج هذا الأداء بالصورة والشكل المناسب للموقف اللعبي ويتحدد المستوى المهارى للاعب بقدرته على تنفيذ الأداءات الحركية - المهارية بالكرة بصورة مندمجة تحت ضغط المنافسين خلال المباراة وليس أثناء التدريب فقط .

ويشير (حسن أبو عبده ، ٢٠١٥ : ٢١) إلى أن هدف التدريب فى كرة القدم هو الإعداد المتكامل للاعب بدنياً ومهارياً وفكرياً ونفسياً لتحقيق أعلى مستوى من الأداء المتكامل ويعتبر الإعداد الخططي وهو محصلة لاستغلال كافة أنواع الإعداد للاعب خلال الموسم التدريبي بهدف إكساب اللاعبين المعلومات والمعارف والقدرات الخططية وإتقانها بالقدر الكافي الذي يمكنهم من حسن التصرف فى مختلف المواقف المتغيرة أثناء المباراة .

ويذكر (عادل الفاضى ، ٢٠٠١ : ١٠) أن الأداء المهارى فى كرة القدم يلعب دوراً هاماً فى تحقيق ايجابيات كرة القدم بصورة كبيرة لصالح الفريق الذي يؤدي هذا الأداء المهارى بصورة جيدة ومتقنة إذا ما قورن هذا الفريق بفريق آخر لا يؤدي بنفس الكفاءة ، ولا يمتلك لاعبه هذه الأداءات المهارية ، حيث يؤثر ذلك فى الأداء الخططي وطرق اللعب المختلفة الذي يؤدي بها الفريق مبارياته ، مما يؤدي إلى إرباك دفاعات المنافس وتفككه وعدم القدرة على السيطرة على مجريات اللعب .

ويؤكد (حسن أبو عبده ، ٢٠١٥ : ٢٧) أن كرة القدم تتطلب أن يكون أداء اللاعب للمهارات سريعاً ودقيقاً ومن ثم فإنه من الضروري للاعب أن يتقن هذه الأداءات ، كما يؤكد على ضرورة الاهتمام بتعليم الناشئين المهارات الأساسية والمهارات المركبة لكرة القدم لأنها تمثل ركن أساسى للعبة .

ومن خلال تتبع الباحث للدراسات السابقة والتي تناولت تدريب كرة القدم وكذلك المقابلات الشخصية التي قام بها مع العديد من مدربي كرة القدم بهدف معرفة تأثير التدريب على القدرات البدنية والمهارية للناشئين ، وقد أكدت نتائج الدراسات السابقة على أن التدريب الرياضى له نتائج إيجابية على كل من القدرات البدنية والمهارية والنفسية والفسولوجية ويعمل على تحسين القوة العضلية وكذلك الأداء المهارى للاعبين ، وقد أكد هذا نتائج دراسة كل من إسماعيل أحمد محمود (٢٠١٩م) ، محمد شبل عبد العظيم (٢٠١٧م) ، شادى هشام جمال الدين (٢٠١٥م) ومن خلال عمل الباحث بالتدريب لاحظ أن الناشئ قد لا يصل الى الفورمة الرياضية العالية مما يسرع من فقد المستوى البدنى والمهارى لهذه الفورمة الرياضية ، وقد يطرأ خلال فترة الموسم التدريبي فترات توقف قد تكون ناتجة من جائحة كورونا والتي تسببت لتوقف العالم كله عن فترة التدريب وقد يطرأ بعض التحديات الأخرى التي تمنع اللاعب من التدريب ، مما دعا الباحث لقيامه بعمل برنامج تدريبي لتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئى كرة القدم.

### أهمية البحث :

- ١- تحديد دور تدريب القدرات البدنية في مجال التدريب الرياضى .
- ٢- توجيه مدربي كرة القدم الى أهمية تدريب القدرات البدنية وأثرها على الناشئين في التدريب والمنافسة .
- ٣- تخطيط البرنامج اليومي وعملية التدريب بالشكل الذى تصل فيه الكفاءة البدنية الى أعلى مستوى لها في يوم المنافسة .

### هدف البحث :

يهدف البحث إلى تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم ويتحقق ذلك من خلال الآتى :

- ١- تصميم برنامج تدريبي .
- ٢- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي في تطوير مستوى أداء بعض المتغيرات البدنية لناشئى كرة القدم تحت ١٤ سنة .
- ٣- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي في تطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئى كرة القدم تحت ١٤ سنة .

### فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة فى القدرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة فى القدرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي .

**بعض المصطلحات المستخدمة في البحث :****١-المهارات الأساسية في كرة القدم :**

يعرف (حنفى مختار ، ١٩٩٤ : ٧١) المهارات الأساسية في كرة القدم بأنها كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين فى إطار قانون كرة لقدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها .

**٢-مستوى الأداء المهارى:**

يعرف (عصام عبد الخالق ، ٢٠٠٥ : ١٦٨) مستوى الأداء المهارى بأنه الدرجة أو الرتبة التى يصل إليها الرياضى من السلوك الحركى الناتج عن عملية التعلم لاكتساب وإتقان حركات النشاط الممارس على أن تؤدي بشكل يتسم بالإنسيابية والدقة وبدرجة عالية من الدافعية عند الفرد لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد فى الجهد .

**إجراءات البحث :****منهج البحث :**

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي القبلى البعدى لمجموعة واحدة وذلك لمناسبته لطبيعة البحث .

**مجتمع وعينة البحث :****١-مجتمع البحث :**

ناشئى كرة القدم تحت ( ١٤ ) سنة وعددهم (٣٤) بأندية الدلتا الرياضى - طنطا الرياضى بمحافظة الغربية للموسم الرياضى ٢٠٢١/٢٠٢٢ م .

**٢-عينة البحث :**

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئى كرة القدم تحت ( ١٤ ) سنة بنادى الدلتا الرياضى والمقيدين بسجلات النادى ومنطقة الغربية لكرة القدم فى الموسم الرياضى ٢٠٢١/٢٠٢٢ م ، وقد بلغ عدد أفراد العينة ( ٢٠ ) ناشئى .

**٣-عينة الدراسة الاستطلاعية :**

تم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية من نادى طنطا الرياضى وكان عدد العينة (١٢) ناشئى من ناشئى كرة القدم تحت ( ١٤ ) سنة وهم من مجتمع البحث ومن خارج عينة الدراسة الأساسية .

**جدول ( ١ )****توصيف عينة البحث**

ن = ٥٣

النسبة المئوية	عدد الناشئين	العينة
٦٢.٥ %	٢٠ ناشئى	العينة الأساسية
٣٧.٥ %	١٤ ناشئى	عينة الدراسة الإستطلاعية
١٠٠ %	٣٢ ناشئى	المجموع

## - أسباب اختيار العينة :

ترجع أسباب اختيار عينة البحث الى ما يلي :

- تعاون المسؤولين بنادى الدلتا مع الباحث في تسهيل إجراءات تطبيق البرنامج.
- تقارب العمر الزمنى والتدريبى للناشئين عينة البحث .
- استعداد جميع الناشئين للانتظام في التدريب حيث يستطيع الباحث التحكم في مواعيد التدريب بسهولة .
- سهولة الاتصال بجميع أفراد العينة والجهاز الفنى والإدارى .

## - تجانس عينة البحث وضبط المتغيرات :

للتأكد من وقوع أفراد العينة تحت المنحنى الاعتنالى ، قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في بعض المتغيرات المختارة ( السن - الطول - الوزن - العمر التدريبى ) ، والاختبارات البدنية والاختبارات المهارية قيد البحث ، والجدول (٢) يوضح ذلك .

## جدول ( ٢ )

الدلالات الإحصائية لتوصيف أفراد عينة فى المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات

ن = ٢٠

م	المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التقلطح	الالتواء
<b>معدلات دلالات النمو</b>							
١	السن	سنة/شهر	١٣.٧٠٥	١٣.٦٥٠	٠.٣٩١	٠.١٠٩	٠.٦٤٩
٢	طول	سم	١٤٨.٠٠٠	١٤٩.٠٠٠	٤.٨٩٩	٠.١٠٤	٠.٠٩٨
٣	الوزن	كجم	٤٦.٩٠٠	٤٧.٥٠٠	٥.٠٢٥	٠.٧٣٢	٠.٤١٠
٤	العمر التدريبى	سنة/شهر	١.٩٦٠	١.٩٠٠	٠.٦٦١	١٢.٣٣٧	٠.٩٦٦
<b>الاختبارات البدنية</b>							
١	إختبار الجري والمشي ٨٠٠م	ث	٢٢٤.٢٥٠	٢٢٤.٠٠٠	١.٩١٦	٠.٠١١	٠.٤٤٦
٢	الوثب العمودى من الثبات	سم	١٥.٧٥٠	١٦.٠٠٠	١.٥٥٢	٠.٧٨١	٠.١٩٤
٣	الوثب العريض من الثبات	سم	١١٢.٣٠٠	١١٢.٠٠٠	٤.٦٥٨	١.٣٠٦	٠.٠٣٨
٤	عدو ٣٠ م من بداية متحركة	ث	٦.٢٦٠	٦.٢٥٠	٠.٢٨٤	٠.٣٥٩	٠.٠٨٦
٥	الجري المتعرج بطريقة بارو	ث	٢٢.٤٥٠	٢٢.٥٠٠	٢.٥٢٣	١.١٢٦	٠.١٥٣
٦	ثني الجذع اماما أسفل	سم	١.٨٠٠	٢.٠٠٠	٢.٦٢٨	٠.٨٠٢	٠.٥٧١
٧	التوازن الديناميكي	درجة	٣٤.٣٠٠	٣٤.٥٠٠	٢.٤٠٨	٠.٤٦٤	٠.٥٤٣
<b>الاختبارات المهارية</b>							
١	إختبار تنطيط الكرة	عدد	٣٢.٩٠٠	٣٣.٠٠٠	٢.٧١٣	١.٣٠٦	٠.٠٤١
٢	إختبار إمتصاص وكنم الكرة	درجة	١.٧٠٠	١.٠٠٠	٠.٨٦٥	١.٣٤٧	٠.٦٦٣
٣	إختبار الجري بالكرة ٥٠ متر	ث	١٢.٨٠٠	١٢.٥٠٠	١.٦٠٩	٠.٣٤٧	٠.١٠٨
٤	تمرير الكرة من مسافة ٢٥ متر على دائرة	درجة	١.٠٠٠	١.٠٠٠	٠.٥٦٢	٠.٨٠٧	٠.٠٠٠
٥	الجري المتعرج بالكرة بين الأقماع	ث	٣٩.٩٠٠	٤٠.٠٠٠	٣.٢١٠	٠.١٠٥	٠.٢١٧
٦	دقة التصويب على مرمى مقسم من مسافة ١٥ متر	عدد	٢.٠٥٠	٢.٠٠٠	٠.٨٨٧	٠.٧٣٤	٠.٩٠١
٧	تمرير الكرة بالرأس على دوائر متباعدة	درجة	٠.٧٥٠	١.٠٠٠	٠.٧١٦	٠.٨٢٦	٠.٤١٨
٨	دقة تصويب الكرة بالرأس على مرمى مقسم	درجة	٠.٩٠٠	١.٠٠٠	٠.٦٤١	٠.٢٥٠	٠.٠٨٠
٩	رمية التماس لأبعد مسافة	متر	١٠.٤٢٠	١٠.٣٥٠	٠.٦٥٢	٠.٦٢٩	٠.٥٨٥

الخطا المعياري لمعامل الالتواء = ٠.٥١٢

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية  $0.05 = 0.004$ .

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى افراد العينة فى المتغيرات الاساسية قيد البحث ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين  $(\pm 3)$  وهى اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتمائل المنحنى الاعتدالى مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية

**مجالات البحث :**

- ١- **المجال البشرى (عينة البحث):** أُجريت الدراسة الأساسية على ناشئى كرة القدم تحت ( ١٤ سنة بمنطقة الغربية لكرة القدم .
- ٢- **المجال المكانى :** تم إجراء جميع القياسات القبلية والبعدية وتطبيق البرنامج المقترح على ملعب كرة القدم بنادى الدلتا الرياضى بمحافظة الغربية .
- ٣- **المجال الزمنى :** تم تطبيق إجراءات البحث خلال الموسم التدريبي ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ م في الفترة

من ١٨/٤/٢٠٢١ م إلى ١٢/٨/٢٠٢١ م .

### وسائل وأدوات جمع البيانات :

- ١- **استمارة استطلاع رأى الخبراء ( الاستبيان ) :**  
في ضوء المراجع العلمية والدراسات المرجعية ، قام الباحث بتصميم واستخدام استمارات استطلاع رأى الخبراء من خلال إجراء المقابلات الشخصية بغرض التعرف على :
  - ١- أهم الاختبارات البدنية المناسبة لناشئى كرة القدم تحت ١٤ سنة .
  - ٢- أهم الاختبارات المهارية المناسبة لناشئى كرة القدم تحت ١٤ سنة .
  - ٣- تحديد محتوى البرنامج التدريبي المقترح .
- ٢- **استمارات جمع البيانات :**
  - ١- استمارة لتسجيل البيانات الشخصية للناشئين (الاسم ، تاريخ الميلاد ، محل الميلاد ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي) .
  - ٢- استمارة لتسجيل نتائج الاختبارات البدنية.
  - ٣- استمارة لتسجيل نتائج الاختبارات المهارية.
- ٣- **الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :**  
**استعان الباحث لجمع البيانات بالأدوات الآتية :**
  - جهاز الرستامير لقياس الطول لأقرب سم والوزن لأقرب كجم.
  - شريط قياس لأقرب سم - ساعة إيقاف لأقرب ثانية - كرات قدم - كرات طبية - بارات - مقاعد سويدية - أوزان مختلفة - مراتب - صناديق - أثقال - حبال - أحمال.
- ٤- **القياسات الخاصة بمعدل نمو أفراد العينة :**
  - تحديد العمر بالسن ( من خلال الإطلاع على تاريخ الميلاد ) .

- تحديد الطول بالسنتيمتر ( من خلال استخدام الرستامير ) .
- تحديد الوزن بالكيلوجرام (من خلال استخدام الرستامير ) .
- تحديد العمر التدريبي من خلال الإطلاع على استمارة قيد الناشئ (عدد سنوات الممارسة).

#### ٥- المتغيرات والإختبارات المستخدمة قيد البحث :

##### (١) الإختبارات البدنية :

- اختبار الجري والمشي ٨٠٠م لقياس التحمل ووحده قياسه الثانية .
- اختبار الوثب العمودي لقياس عنصر القوة المميزة بالسرعة ووحده قياسه السنتيمتر
- اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس عنصر القوة المميزة بالسرعة ووحده قياسه السنتيمتر .
- اختبار عدو ٣٠م من بداية متحركة لقياس عنصر السرعة ووحده قياسه الثانية .
- اختبار بارو لقياس عنصر الرشاقة ووحده قياسه الثانية .
- اختبار ثني الجذع أماما أسفل من وضع الوقوف لقياس عنصر المرونة ووحده قياسه السنتيمتر.
- اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي لقياس عنصر التوازن الحركي ووحده قياسه الدرجة.

##### (٢) الإختبارات المهارية :

- إختبار تنطيط الكرة لقياس مهارة تنطيط الكرة ووحده قياسه الثانية .
- إختبار إمتصاص وكتم الكرة لقياس مهارة إبتصاص وكتم الكرة ووحده قياسه الثانية .
- إختبار الجري بالكرة ٥٠ متر لقياس التحكم في الكرة أثناء الجري ووحده قياسه الثانية .
- إختبار تمرير الكرة من مسافة ٢٥ متر على دائرة لقياس دقة التمرير الطويل ووحده قياسه الدرجة
- إختبار الجري المتعرج بالكرة بين الأقماع لقياس مهارة المحاورة ووحده قياسه الثانية .
- إختبار دقة التصويب علي مرمي مقسم من مسافة ١٥ متر لقياس دقة تصويب الكرة ووحده قياسه الدرجة .
- إختبار تمرير الكرة بالرأس علي دوائر متباعدة لقياس دقة تصويب الكرة بالرأس ووحده قياسه الدرجة .
- إختبار دقة تصويب الكرة بالرأس علي مرمي مقسم لقياس القدرة على التحكم والسيطرة على الكرة بالرأس ووحده قياسه الدرجة .
- إختبار رمية التماس لأبعد مسافة لقياس القدرة على رمية التماس لأبعد مسافة ووحده قياسه المتر

##### ٦- البرنامج التدريبي المقترح .

## جدول ( ٣ )

## الأهمية النسبية للمتغيرات البدنية طبقاً لآراء الخبراء

ن = ٨

م	المتغيرات البدنية	التكرار	النسبة المئوية
١	التحمل :	٨	١٠٠%
	اختبار الجري والمشي ٨٠٠ م لقياس التحمل الدوري التنفسي .	٢	٢٥%
	تحمل السرعة .	٢	٢٥%
	تحمل القوة .	٠	٠%
٢	القوة :	٢	٢٥%
	القوة القصوي (القوة العظمي) .	٢	٢٥%
	القوة الانفجارية .	٨	١٠٠%
٣	السرعة :	٨	١٠٠%
	السرعة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) .	٢	٢٥%
	السرعة الإنتقالية .	٢	٢٥%
٤	المرونة :	٨	١٠٠%
	الرشاقة .	٨	١٠٠%
٥	التوافق .	٠	٠%
٦	الدقة .	٠	٠%
٧	التوازن .	٨	١٠٠%

يتضح من جدول (٣) والخاص بالأهمية النسبية للمتغيرات البدنية طبقاً لآراء الخبراء من خلال عرض استمارة استطلاع المتغيرات البدنية ، وتم التوصل الى أهم المتغيرات البدنية المناسبة للعينة قيد البحث كالتالي :

- التحمل : التحمل الدوري التنفسي (اختبار الجري والمشي ٨٠٠ م) .
- القوة : القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) (اختبار الوثب العمودي ، اختبار الوثب العريض من الثبات) .
- السرعة : السرعة الإنتقالية (اختبار عدو ٣٠ م من بداية متحركة) .
- الرشاقة (اختبار بارو) .
- المرونة (اختبار ثني الجذع أماماً أسفل من وضع الوقوف) .
- التوازن (اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي) .

## جدول ( ٤ )

## الأهمية النسبية للاختبارات البدنية طبقاً لآراء الخبراء

ن = ٨

م	العنصر	اسم الاختبار	الغرض من الاختبار	التكرار	النسبة المئوية
١	التحمل	إختبار ٥٥ م × ٥ مرات .	التحمل الدوري التنفسي	٢	٢٥%
		إختبار الجري والمشي ٨٠٠ م .	التحمل الدوري التنفسي	٨	١٠٠%
		الجري في المكان لمدة ٢ دقيقة .	التحمل الدوري التنفسي	٢	٢٥%
		إختبار ٣٠ م × ٥ مرات .	تحمل السرعة	٠	٠%
		إختبار الجري التتابعي .	تحمل السرعة	٠	٠%
		الإنيطاح المائل ثني الذراعين .	تحمل القوة	٢	٢٥%
		إختبار الشد لاعلي (العقله) .	تحمل القوة	٢	٢٥%
		إختبار الجلوس من الرفود (القرصاء) .	تحمل القوة	٢	٢٥%



م	العنصر	اسم الإختبار	الغرض من الإختبار	التكرار	النسبة المئوية
		ضرب الكرة بالراس لمدة ٩٠ ثانية .	تحمل الأداء	٠	%٠
		إختبار هوف .	تحمل الأداء	٠	%٠
		الوثب العمودي من الثبات .	القوة المميزة بالسرعة	٨	%١٠٠
		الوثب العريض من الثبات .	القوة المميزة بالسرعة	٨	%١٠٠
		الوثب الثلاثي يقدم واحدة من الثبات .	القوة المميزة بالسرعة	٢	%٢٥
		الوثب الثلاثي بالقدمين معا من الثبات .	القوة المميزة بالسرعة	٢	%٢٥
٢	القوة	إختبار الجلوس من الرفود في ٣٠ ثانية.	القوة العضلية للذراعين والكتفين وقياس قدرة عضلات البطن	٢	%٢٥
		إختبار الشد لاعلي (العقله) .	قوة عضلات اليد	٢	%٢٥
		إختبار قوة عضلات الظهر (بالديناموميتر) .	قوة عضلات الظهر	٢	%٢٥
		إختبار قوة عضلات الرجلين (بالديناموميتر) .	قوة عضلات الرجلين	٢	%٢٥
		عدو ٥٠ م .	السرعة الإنتقالية	٢	%٢٥
		عدو ٣٠ م من بداية متحركه .	السرعة الإنتقالية	٨	%١٠٠
		الجري في المكان لمدة ١٠ ثانية .	السرعة الحركية	٢	%٢٥
		إختبار نيلسون .	السرعة الحركية	٢	%٢٥
		إختبار التمريزة الحائطية .	السرعة الحركية	٢	%٢٥
		السيطرة على الكرة عكس الإشارة .	سرعة رد الفعل	٢	%٢٥
		إختبار الجري المنعرج لبارو .	قياس الرشاقة	٨	%١٠٠
		إختبار للويس (Llinois) للرشاقة .	قياس الرشاقة	٢	%٢٥
		الجري المكوكي المختلف الأبعاد (٩-٣-٦-٣-٩ م) .	قياس الرشاقة	٢	%٢٥
		إختبار الجري متعدد الإتجاهات .	قياس الرشاقة	٢	%٢٥
		الجري ٢٥ م بين حواجز .	قياس الرشاقة	٢	%٢٥
		إختبارات الخطوات الجانبية ٢٠ ثانية .	قياس الرشاقة	٢	%٢٥
		ثني الجذع اماما اسفل من وضع الوهوف .	قياس المرونة	٨	%١٠٠
		ثني الجذع إلى الامام من الجلوس الطويل .	قياس المرونة	٢	%٢٥
		ثني الجذع خلفا من الإنبطاح .	قياس المرونة	٢	%٢٥
		ميل الجذع جانبا .	قياس المرونة	٢	%٢٥
		مرونة دوران الجذع على الجانب الايمن .	قياس المرونة	٢	%٢٥
		مرونة دوران الجذع على الجانب الايسر .	قياس المرونة	٢	%٢٥
		إختبار نظ الحبل .	التوافق الكلي للجسم	٢	%٢٥
		إختبار تمرير الكرة على الحائط ٢٠ ثانية .	التوافق الكلي للجسم	٢	%٢٥
		إختبار الدوائر المرفقه على الارض .	توافق الرجلين والعينين	٢	%٢٥
		إختبار الوثب الرباعية في ١٠ ثواني .	سرعة تغير إتجاه الجسم مع التوافق بين العينين والقدمين	٢	%٢٥
		إختبار الوهوف على مشط القدم .	قياس التوازن	٢	%٢٥
		الوثب والتوازن فوق العلامات بقدم واحده .	قياس التوازن	٢	%٢٥
		إختبار الأتزان المتحرك (باس المعدل للتوازن الديناميكي) .	قياس التوازن	٨	%١٠٠
		التصويب على مرمى مقسم من مسافة ٥ م .	دقة التصويب	٢	%٢٥
		التصويب على الدوائر المتداخلة .	دقة التصويب	٢	%٢٥

ينتضح من جدول (٤) والخاص بالأهمية النسبية للإختبارات البدنية ، وقد ارتضى الباحث الاختبارات الحاصلة على نسبة (٨٥%) فأكثر وذلك طبقاً لآراء الخبراء أن الإختبارات البدنية قيد البحث هي :

- اختبار الجري والمشي ٨٠٠ م لقياس التحمل ووحده قياسه الثانية .
- اختبار الوثب العمودي لقياس عنصر القوة المميزة بالسرعة ووحده قياسه السننيمتر
- اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس عنصر القوة المميزة بالسرعة ووحده قياسه السننيمتر
- اختبار عدو ٣٠ م من بداية متحركة لقياس عنصر السرعة ووحده قياسه الثانية .
- اختبار بارو لقياس عنصر الرشاقة ووحده قياسه الثانية .

- اختبار ثني الجذع أماماً أسفل من وضع الوقوف لقياس عنصر المرونة ووحده قياسه السنتيمتر.
- اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي لقياس عنصر التوازن الحركي ووحده قياسه الدرجة.

## جدول ( ٥ )

## الأهمية النسبية للإختبارات المهارية طبقاً لآراء الخبراء

ن = ٨

م	الإختبارات المهارية	التكرار	النسبة المئوية
١-	تنطيط الكرة	٨	%١٠٠
٢-	إمتصاص وكنم الكرة	٧	%٨٧.٥
٣-	الجري بالكرة ٥٠ متر	٧	%٨٧.٥
٤-	تمرير الكرة من مسافة ٢٥ متر	٨	%١٠٠
٥-	الجري المتعرج بالكرة بين الأقماع	٨	%١٠٠
٦-	دقة التصويب علي مرمي	٨	%١٠٠
٧-	تمرير الكرة بالرأس	٦	%٧٥
٨-	دقة تصويب الكرة بالرأس	٨	%١٠٠
٩-	رمية التماس لأبعد مسافة	٨	%١٠٠

يتضح من جدول (٥) والخاص بالأهمية النسبية للإختبارات المهارية طبقاً لآراء الخبراء من خلال عرض استمارة استطلاع الإختبارات المهارية ، وتم التوصل الى أهم الإختبارات المهارية المناسبة للعينة قيد البحث كالتالي :

- تنطيط الكرة - إمتصاص وكنم الكرة - الجري بالكرة ٥٠ متر - تمرير الكرة من مسافة ٢٥ متر - الجري المتعرج بالكرة بين الأقماع - دقة التصويب علي مرمي - تمرير الكرة بالرأس - دقة تصويب الكرة بالرأس - رمية التماس لأبعد مسافة .

## الدراسات الاستطلاعية :

## ١- الدراسة الاستطلاعية الأولى :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة الزمنية من يوم الأحد الموافق ٢٠٢١/٤/١٨م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/٤/٢٢م على عينة قوامها (١٢) ناشئاً من نادي طنطا الرياضي من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس مجتمع البحث ومما تتوفر فيهم خصائص عينة البحث وكان الهدف من إجراء هذه الدراسة ما يلي :

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في القياس .

- التأكد من سلامة تنفيذ وتطبيق القياسات وما يتعلق بها من إجراءات وفق الشروط الموضوعية لها
- ترتيب سير الإختبارات وأدائها وتقنين فترات الراحة بينهم .
- التعرف على المساعدين والزملاء المعاونين في إجراء التجربة .
- التحقق من مناسبة استمارة تسجيل البيانات الخاصة بتجميع نتائج الإختبارات البدنية والإختبارات المهارية .
- مدى ملائمة الإختبارات قيد البحث لعينة البحث .
- تطبيق وحدات تدريبية للتأكد من صحة تقنين الأحمال التدريبية الخاصة بالتدريبات .
- اكتشاف الصعوبات التي قد تظهر أثناء إجراء التجربة الاستطلاعية والعمل على تلاشيها عند تطبيق البرنامج التدريبي .

## ٢- الدراسة الإستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية بهدف إيجاد المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة ( الإختبارات البدنية ، الإختبارات المهارية ) والتي قام الباحث بتحديدتها بعد مراجعة الأطر النظرية والدراسات العلمية ورأى السادة الخبراء في البحث وذلك في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٥/٤/٢٠٢١م إلى يوم الثلاثاء الموافق ٤/٥/٢٠٢١م .

## -الإختبارات البدنية :

### • معامل الصدق :

تم إيجاد معامل صدق الإختبارات البدنية قيد البحث على عينة الدراسة الإستطلاعية وقوامها (١٢) ناشئاً من نادى طنطا الرياضى ، والجدول (٦) يوضح ذلك .

### جدول ( ٦ )

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان

معامل الصدق للاختبارات البدنية قيد البحث

$$ن = ٢ = ١ = ٦$$

م	الاختبارات البدنية	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	معامل ايتا٢	معامل الصدق
		ع±	س	ع±	س				
١	إختبار الجري والمشي ٨٠٠م	٢٢٠.٣٤٠	٢.٢٧٢	٢٣٦.٦٢٠	٢.٩١٨	١٦.٢٨٠	٩.٨٤٣	٠.٩٠٦	٠.٩٥٢
٢	الوثب العمودى من الثبات	١٨.٨٠٠	١.٤٨٥	١٢.٢٠٠	٠.٨٢٧	٦.٦٠٠	٨.٦٨٢	٠.٨٨٣	٠.٩٤٠
٣	الوثب العريض من الثبات	١١٤.٩٦٥	٢.٠٢٨	١٠٧.٣٣٥	٢.١١٤	٧.٦٣٠	٥.٨٢٤	٠.٧٧٢	٠.٨٧٩
٤	عدو ٣٠م من بداية متحركة	٥.٩٧٥	٠.٢٦٤	٧.١٢٥	٠.٣١٦	١.١٥٠	٦.٢٤٥	٠.٧٩٦	٠.٨٩٢
٥	الجري المتعرج بطريقة بارو	٢٠.٦١٠	٠.٨٥١	٢٤.٦٧٠	٠.٩٢٧	٤.٠٦٠	٧.٢١٤	٠.٨٣٩	٠.٩١٦
٦	ثني الجذع أماما اسفل	٣.٠٠٠	٠.٤٥٧	١.٤٠٠	٠.٣٨٩	١.٦٠٠	٥.٩٦١	٠.٧٨٠	٠.٨٨٣
٧	التوازن الديناميكي	٣٦.٤٥٠	١.٠٩٦	٣١.٥١٠	٠.٨٥١	٤.٩٤٠	٧.٩٦١	٠.٨٦٤	٠.٩٢٩

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ١.٨١٢ =

مستويات قوة تأثير اختبارات وفقا لمعامل ايتا٢

- من صفر الى اقل من ٠.٣٠ = تأثير ضعيف
- من ٠.٣٠ الى اقل من ٠.٥٠ = تأثير متوسط
- من ٠.٥٠ الى اعلى = تأثير قوى

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة للاختبارات البدنية قيد البحث ، كما يتضح حصول جميع الاختبارات على قوة تأثير ومعاملات صدق عالية .

#### • معامل الثبات :

تم حساب معامل الثبات على عينة الدراسة الإستطلاعية باستخدام أسلوب تطبيق الإختبار ثم إعادة تطبيقه ( Test - Retest ) ، وبفاصل زمني وقدره ( ٣ ) ثلاثة أيام بين التطبيقين وذلك في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٥/٤/٢٠٢١م إلى يوم الثلاثاء الموافق ٤/٥/٢٠٢١م ومع مراعاة شروط وظروف تطبيق القياسات فى التطبيقين ، والجدول (٧) يوضح ذلك .

#### جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث  
ن = ١٢

م	الاختبارات البدنية	التطبيق		اعادة التطبيق		معامل الارتباط
		س	ع±	س	ع±	
١	إختبار الجري والمشي ٨٠٠م	٢٢٨.٤٨٠	٣.٧٣٨	٣٢٧.٤٦٥	٤.١٨٧	٠.٩٦٦
٢	الوثب العمودي من الثبات	١٥.٥٠٠	١.٧٢٦	١٥.٥٣٥	١.٥٤٣	٠.٩٧٨
٣	الوثب العريض من الثبات	١١١.١٥٠	٢.٧٢٤	١١١.١٨٠	٣.١٩٦	٠.٩٨٣
٤	عدو ٣٠م من بداية متحركة	٦.٥٥٠	٠.٤١١	٦.٥٣٥	٠.٥٢١	٠.٩٧٤
٥	الجري المتعرج بطريقة بارو	٢٢.٦٤٠	١.٣٧٨	٢٢.٥٨٠	١.٤٦٣	٠.٩٦٨
٦	ثني الجذع أماما أسفل	٢.٢٠٠	٠.٧١٢	٢.٣١٠	٠.٦٥٨	٠.٩٤٢
٧	التوازن الديناميكي	٣٣.٩٨٠	١.٤١٨	٣٤.١٢٥	١.٥٠٤	٠.٩٤٧

قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥٧٦

يوضح جدول (٧) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات .

-الإختبارات المهارية :

#### • معامل الصدق :

تم إيجاد معامل صدق الإختبارات المهارية قيد البحث على عينة الدراسة الإستطلاعية وقوامها ( ٢٠ ) ناشئاً من نادى طنطا الرياضى ، والجدول (٨) يوضح ذلك .

#### جدول ( ٨ )

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان

معامل الصدق للاختبارات المهارية قيد البحث

ن = ٢ = ١ ن = ٦

م	الاختبارات المهارية	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	معامل ايتا ٢	معامل الصدق
		س	ع±	س	ع±				

٠.٨٧٤	٠.٧٦٣	٥.٦٧٧	٧.٦٩٠	٢.٠١٩	٢٨.٢٨٥	٢.٢٥٨	٣٥.٩٧٥	١	إختبار تنطيط الكرة
٠.٨٩٠	٠.٧٩٣	٦.١٨٦	١.٢٠٠	٠.٢٧٨	١.٣٠٠	٠.٣٣٣	٢.٥٠٠	٢	إختبار إمتصاص وكتم الكرة
٠.٨٨٤	٠.٧٨١	٥.٩٧٠	٢.٦٢٠	٠.٧١٦	١٤.٤٣٠	٠.٦٧١	١١.٨١٠	٣	إختبار الجري بالكرة ٥٠ متر
٠.٩٤٩	٠.٩٠٠	٩.٥١٠	٠.٣٥٠	٠.٠٣٨	١.٠٥٠	٠.٠٧٣	١.٤٠٠	٤	تمرير الكرة من مسافة ٢٥ م على دائرة
٠.٨٦٤	٠.٧٤٧	٥.٤٣٨	٤.٨٧٠	١.٦٢١	٤١.٩٨٥	١.١٧٦	٣٧.١١٥	٥	الجري المتعرج بالكرة بين الأقماع
٠.٩١٠	٠.٨٢٨	٦.٩٣٩	٠.٩٥٠	٠.١٢٦	١.٧٢٠	٠.٢٧٩	٢.٦٧٠	٦	دقة التصويب على مرمى مقسم من مسافة ١٥ متر
٠.٨٩٥	٠.٨٠١	٦.٣٣٥	١.١٣٠	٠.١١٨	٠.٦٧٠	٠.٣٨١	١.٨٠٠	٧	تمرير الكرة بالراس على دوائر متباعدة
٠.٩٣٨	٠.٨٨١	٨.٥٨٦	١.٢٠٠	٠.١٠٦	٠.٧٢٠	٠.٢٩٤	١.٩٢٠	٨	دقة تصويب الكرة بالراس على مرمى مقسم
٠.٩١٥	٠.٨٣٨	٧.١٨٩	٣.٠٨٠	٠.٧١١	٨.١٦٥	٠.٦٤٢	١١.٢٤٥	٩	رمية التماس لابعده مسافة

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ١.٨١٢

مستويات قوة تأثير اختبارات وفقا لمعامل ايتا٢

- من صفر الى اقل من ٠.٣٠ = تأثير ضعيف
- من ٠.٣٠ الى اقل من ٠.٥٠ = تأثير متوسط
- من ٠.٥٠ الى اعلى = تأثير قوى

ينتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٥ بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة للاختبارات المهارية قيد البحث، كما يتضح حصول جميع الاختبارات على قوة تأثير ومعاملات صدق عالية .

#### • معامل الثبات :

تم حساب معامل الثبات على عينة الدراسة الإستطلاعية بإستخدام أسلوب تطبيق الإختبار ثم إعادة تطبيقه ( Test - Retest ) ، وبفاصل زمني وقدره ( ٥ ) خمسة أيام بين التطبيقين وذلك في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٥/٤/٢٠٢١م إلى يوم الثلاثاء الموافق ٤/٥/٢٠٢١م ومع مراعاة شروط وظروف تطبيق القياسات فى التطبيقين ، والجدول (٩) يوضح ذلك .

#### جدول ( ٩ )

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات للاختبارات المهارية قيد البحث

ن = ١٢

م	الاختبارات المهارية	التطبيق		اعادة التطبيق	
		س	ع±	س	ع±
١	إختبار تنطيط الكرة	٣٢.١٣٠	٢.٥٤٧	٣٢.٢٧٥	٣.١٦٨
٢	إختبار إمتصاص وكتم الكرة	١.٩٠٠	٠.٤١١	١.٩٤٠	٠.٣٤٣
٣	إختبار الجري بالكرة ٥٠ متر	١٣.١٢٠	١.٠٩١	١٣.٠٥٥	١.٢١٨
٤	تمرير الكرة من مسافة ٢٥ متر على دائرة	١.٢٢٥	٠.٠٨٩	١.٢٣٥	٠.٠٧٤
٥	الجري المتعرج بالكرة بين الأقماع	٣٩.٥٥٠	١.٩٧٤	٣٩.٣٩٠	٢.٢٦٨

٠.٩٦٢	٠.٢٩٢	٢.٢١٠	٠.٣٤١	٢.١٩٥	دقة التصويب علي مرمي مقسم من مسافة ١٥ متر	٦
٠.٩٨٤	٠.٣٢٦	١.٢٤٠	٠.٤٢٩	١.٢٣٥	تمرير الكرة بالرأس علي دوائر متباعدة	٧
٠.٩٧١	٠.٢٨٨	١.٣٤٥	٠.٣٥٢	١.٣٢٠	دقة تصويب الكرة بالرأس علي مرمي مقسم	٨
٠.٩٦٨	٠.٨٢٤	٩.٨١٥	٠.٩٦٣	٩.٧٠٥	رمية التماس لأبعد مسافة	٩

قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ٠.٥٧٦

يوضح جدول (٩) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات المهارية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات .

### البرنامج التدريبي المقترح :

#### ١-هدف البرنامج :

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى بناء برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئ كرة القدم تحت ١٤ سنة (قيد البحث) .

#### ٢-أسس وضع البرنامج التدريبي :

- مراعاة الفروق الفردية بين أفراد عينة البحث وذلك لكل تمرين من التمرينات التي يتضمنها البرنامج حتى يمكن تشكيل الحمل المناسب لكل فرد من أفراد عينة البحث.
- مراعاة التشكيل المناسب للحمل من حيث الحجم والشدة والكثافة لتجنب ظاهرة الحمل الزائد.
- أن تكون فترة الراحة بين التمرينات داخل الوحدة التدريبية كافية لوصول أفراد عينة البحث للراحة المناسبة حتى يمكن الاستمرار في الأداء.
- مراعاة الزيادة المستمرة والمتدرجة للحمل من خلال الشدة والحمل والكثافة.
- الشمولية والتنوع.
- مناسبته للمرحلة السنوية للعينة قيد البحث.

#### ٣-خطوات إعداد البرنامج التدريبي :

- تحديد عدد أسابيع البرنامج.
- تحديد دورة الحمل وعدد ساعات التدريب وفقاً لدرجة الحمل.
- تحديد زمن التدريب الكلي خلال البرنامج ثم تقسيم زمن التدريب على الإعداد البدني والإعداد المهارى.
- وضع متطلبات الإعداد البدني ثم تحديد النسبة المئوية لكل صفة بدنية.
- تحديد متطلبات الإعداد المهارى ثم تحديد النسبة المئوية.
- تحديد عدد أيام الأسبوع التدريبية ثم وضع دورة الحمل الأسبوعية ثم توزيع زمن التدريب الأسبوعي لكل من النواحي البدنية والمهارية على أيام الأسبوع وفقاً لدورة الحمل.

#### ٤-التخطيط الزمني للبرنامج :

من خلال الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة استطاع الباحث تحديد التخطيط الزمني للبرنامج كالتالى :

- مدة البرنامج : ( ١٢ ) أسبوع.
- عدد الوحدات التدريبية : ( ٣ ) وحدات تدريبية في الأسبوع.
- عدد الوحدات الكلية : ( ٣٦ ) وحدة تدريبية.
- أيام التدريب : (الأحد ، الثلاثاء ، الخميس).
- متوسط زمن الوحدة : ( ٩٠ ق )

## جدول ( ١٠ )

توزيع درجات الحمل على الأثنى عشر أسبوعاً

تشكيل دورة حمل التدريب المستخدمة خلال فترة الإعداد ( ٢ : ١ )

فترة الأعداد العام												الفترة	
١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	الأسابيع	
												أقصى	درجة الحمل
												عالي	
												متوسط	
٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	زمن الأسبوع	
٣٢٤٠ ق												زمن البرنامج	

يتم تحديد الزمن الكلي للبرنامج وفقاً لدرجات الأحمال ودورات الحمل كالاتي:

١- **الحمل الأقصى** : بلغ عدد أسابيع الحمل الأقصى أربع أسابيع موزعة كالاتي : الأسبوع السادس ، والأسبوع الثامن ، والأسبوع التاسع ، والأسبوع الحادي عشر ، وبذلك يصبح زمن الحمل الأقصى بالبرنامج =  $٢٧٠ \times ٤ = ١٠٨٠$  دقيقة .

٢- **الحمل العالي** : بلغ عدد أسابيع الحمل العالي أربع أسابيع موزعة كالاتي : الأسبوع الثاني ، والأسبوع الثالث ، والأسبوع الخامس ، والأسبوع الثاني عشر ، وبذلك يصبح زمن الحمل العالي =  $٢٧٠ \times ٤ = ١٠٨٠$  دقيقة .

٣- **الحمل المتوسط** : بلغ عدد أسابيع الحمل المتوسط أربع أسابيع موزعة كالاتي : الأسبوع الأول ، والأسبوع الرابع ، والأسبوع السابع ، والأسبوع العاشر ، وبذلك يصبح زمن الحمل المتوسط في البرنامج =  $٢٧٠ \times ٤ = ١٠٨٠$  دقيقة .

ومن هنا يكون الزمن الكلي للبرنامج هو ناتج مجموع أزمنة الأسابيع الإثني عشر ، أي أن :

$$[ \text{الزمن الكلي} = ١٠٨٠ \text{ دقيقة} + ١٠٨٠ \text{ دقيقة} + ١٠٨٠ \text{ دقيقة} = ٣٢٤٠ \text{ دقيقة} ]$$

توزيع الزمن الكلي للبرنامج على واجباته :

قام الباحث بتوزيع زمن البرنامج الكلي ( ٣٢٤٠ ق ) على واجباته (الإعداد البدني والإعداد

المهاري) ، وقد تم توزيع زمن كل من الإعداد البدني والمهاري طبقاً للنسب الآتية :

- زمن الإعداد البدني يمثل ٤٥ % من الزمن الكلي للبرنامج التدريبي = ١٤٥٨ ق .

- زمن الإعداد المهاري يمثل ٥٥ % من الزمن الكلي للبرنامج التدريبي = ١٧٨٢ ق .  
ثم تم توزيع الإعداد البدني والمهاري على الاثنى عشر أسبوع مع حساب زمن  
التدريب الأسبوعي لهم خلال فترة الإعداد .

## جدول ( ١١ )

## توزيع الإعداد البدني والمهاري على الاثنى عشر أسبوع

فترة الأعداد العام												الفترة	
مرحلة الإعداد للمباريات				مرحلة الإعداد الخاص				مرحلة الإعداد العام				المرحلة	
١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	الأسابيع	
												أقصى	
												عالي	
												متوسط	
٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	زمن الأسبوع	
١٠٨٠ ق				١٣٥٠ ق				٨١٠ ق				زمن المرحلة	
												٣٢٤٠ ق	زمن البرنامج

## أولاً: توزيع زمن الإعداد البدني العام على عناصره الأساسية:

قام الباحث بتوزيع زمن الإعداد البدني العام على الصفات البدنية العامة وذلك بتخصيص الزمن المناسب لكل صفة بدنية عامة خلال المدة الزمنية لتنفيذ البرنامج واستعان الباحث في ذلك بالمراجع العلمية المتخصصة في كرة القدم كما موضح بالجدول التالي:

## جدول ( ١٢ )

## التوزيع النسبي لزمن الإعداد البدني العام على المتغيرات البدنية العامة

المجموع	الدقة	التوازن	المرونة	الرشاقة	السرعة	القوة	التحمل	المتغيرات البدنية العامة
% ١٠٠	% ٥	% ١٠	% ١٠	% ١٠	% ٢٠	% ٢٠	% ٢٥	النسبة المئوية
٧٢٩ ق	٣٦ ق	٧٣ ق	٧٣ ق	٧٣ ق	٤٦ ق	٤٦ ق	١٨٢ ق	الزمن بالدقائق

## ثانياً: توزيع زمن الإعداد البدني ( الخاص ) على عناصره الأساسية :

قام الباحث بتوزيع زمن الإعداد البدني الخاص على الصفات البدنية الخاصة، وذلك بتخصيص الزمن المناسب لكل صفة بدنية خاصة خلال المدة الزمنية لتنفيذ البرنامج واستعان الباحث في ذلك بالمراجع العلمية المتخصصة في كرة القدم كما موضح بالجدول التالي:

## جدول ( ١٣ )

## التوزيع النسبي لزمن الإعداد البدني الخاص على الصفات البدنية الخاصة

المجموع	الدقة	التوازن	المرونة	الرشاقة	السرعة	القوة	التحمل	القدرة	الصفات البدنية
---------	-------	---------	---------	---------	--------	-------	--------	--------	----------------



الخاصة								
النسبة المئوية	٢٥%	٢٠%	١٠%	١٠%	١٠%	١٠%	١٠%	١٠%
الزمن بالدقائق	١٨٢ق	١٤٦ق	٧٣ق	٧٣ق	٧٣ق	٧٣ق	٧٣ق	٧٢٩ق

ثالثاً: توزيع زمن الإعداد المهاري على عناصره الأساسية :

قام الباحث بتوزيع زمن الإعداد المهاري (١٧٨٢ دقيقة) على طرق التدريب على المهارات الأساسية، وذلك بتخصيص الزمن المناسب لكل طريقة تدريب خلال المدة الزمنية لتنفيذ البرنامج واستعان الباحث في ذلك بالمراجع العلمية المتخصصة في كرة القدم كما موضح بالجدول .

#### جدول ( ١٤ )

التوزيع النسبي لزمن الإعداد المهاري على عناصره

الزمن	النسبة المئوية	وسائل التدريب المستخدمة في تدريب المهارات الأساسية
٢٦٧ ق	١٥%	التمرينات بأكثر من كرة
٢٦٧ ق	١٥%	تمرينات فنية لتنمية المهارة باستخدام الألعاب الصغيرة
٤٤٦ ق	٢٥%	التمرينات الفنية الإجبارية
٢٦٧ ق	١٥%	تمرينات فنية لتنمية المهارة باستخدام الأجهزة والأدوات
٥٣٥ ق	٣٠%	تمرينات لتنمية المهارة مع ربطها بالصفات البدنية
١٧٨٢ ق	١٠٠%	مجموع الأزمنة

الدراسة الأساسية :

١- القياس القبلي : أجريت القياسات القبليّة في متغيرات البحث ( المتغيرات الأساسية ، المتغيرات البدنية والمهارية ) للعينة قيد البحث في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢١/٥/٩م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/٥/١٣م ، وقد راعى الباحث تطبيق تلك القياسات لجميع أفراد عينة البحث بطريقة موحدة.

٢- تطبيق البرنامج : تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بواقع (١٢) أسبوع وتم تطبيقه على الناشئين (عينة البحث) في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢١/٥/١٦م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/٨/٥م بواقع (١٢) أسبوع و (٣) وحدات تدريبية أسبوعية .

٣- القياس البعدي : قام الباحث بإجراء القياس البعدي من يوم الأحد الموافق ٢٠٢١/٨/٨م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/٨/١٢م بعد إنتهاء البرنامج التدريبي المقترح وبنفس الشروط التي اتبعت في القياس القبلي .

المعالجات الإحصائية :

فى ضوء أهداف وفروض البحث استخدم الباحث برنامج الحزم الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات إحصائياً ، واستعان بالأساليب الإحصائية التالية : الوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل التقلطح - اختبارات - معامل الارتباط - نسبة التحسن المئوية - دلالة حجم التأثير .

عرض ومناقشة النتائج :

١- عرض النتائج :

جدول ( ١٥ )

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث فى متغير الاختبارات البدنية ن = ٢٠

م	الاختبارات البدنية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة
		ع±	س	ع±	س						
١	اختبار الجري والمشي ٨٠٠	٢٢٤.٢٥	١.٩١	٢١٩.٠٥	٢.٣٥	٥.٢٠٠	٠.٩٦٠	٥.٤١٨	٢.٣١٩	٠.٨٦٥	مرتفع
٢	الوثب العمودي من الثبات	١٥.٧٥٠	١.٥٥	١٩.٢٠٠	١.٦٤	٣.٤٥٠	٠.٣٣٦	١٠.٢٦	٢١.٩٠٥	٢.٤٣٩	مرتفع
٣	الوثب العريض من الثبات	١١٢.٣٠	٤.٦٥	١١٥.٣٥	٤.٣٦	٣.٠٥٠	٠.٧١٥	٤.٢٦٨	٢.٧١٦	٠.٩٨٩	مرتفع
٤	عدو ٣٠ م من بداية متحركة	٦.٢٦٠	٠.٢٨	٥.٨٧٥	٠.٣٠	٠.٣٨٥	٠.٠٤١	٩.٤٨٩	٦.١٥٠	٣.٧٦٦	مرتفع
٥	الجري المتعرج بطريقة بارو	٢٢.٤٥٠	٢.٥٢	١٩.٦٠٠	٢.١٦	٢.٨٥٠	٠.٢٦٧	١٠.٦٨	١٢.٦٩٥	٢.٢٩١	مرتفع
٦	ثني الجذع أماما أسفل	١.٨٠٠	٢.٦٢	٣.١٠٠	٢.٠٤	١.٣٠٠	٠.٠٨٩	١٤.٥٧	٧٢.٢٢٢	٢.٥٨٤	مرتفع
٧	التوازن الديناميكي	٣٤.٣٠٠	٢.٤٠	٣٦.٩٥٠	٢.٣٧	٢.٦٥٠	٠.٣٣١	٧.٩٩٩	٧.٧٢٦	١.٠٩٧	مرتفع

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٢٩

مستويات حجم التأثير لكوهن : ٠.٢٠ : منخفض ٠.٥٠ : متوسط ٠.٨٠ : مرتفع

يتضح من جدول (١٥) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث فى متغير الاختبارات البدنية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٤.٢٦٨ الى ١٤.٥٧٧) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٢.٣١٩% الى ٧٢.٢٢٢%) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (٠.٨٦٥ الى ٣.٧٦٣) وهى دلالات المرتفعة ، مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل مرتفع على المتغير التابع .

جدول (١٦) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث فى متغير الاختبارات المهارية ن = ٢٠

٢٠ =

م	الاختبارات	القياس القبلي	القياس البعدي	فروق	الخطأ	قيمة ت	نسبة	حجم	دلالة
---	------------	---------------	---------------	------	-------	--------	------	-----	-------

المهارة	س	ع±	س	ع±	المتوسطات	المعيار ي للمتوسط	التحسن %	التأثير	حجم التأثير
تنطيط الكرة	٣٢.٩٠	٢.٧١	٣٦.١٥	٢.٤٩	٣.٢٥٠	٠.٤١٤	٧.٨٥٨	١.٧٦٦	مرتفع
امتصاص وكتم الكرة	١.٧٠٠	٠.٨٦	٢.٧٥٠	٠.٩٦	١.٠٥٠	٠.٠٨٣	١٢.٥٨	٢.٨٩٤	مرتفع
الجري بالكرة ٥٠ متر	١٢.٨٠	١.٦٠	١١.٧٥	١.٥٨	١.٠٥٠	٠.١٤٩	٧.٠٤٧	١.٥٣١	مرتفع
تمرير الكرة من مسافة ٢٥ متر على دائرة	١.٠٠٠	٠.٥٦	١.٤٥٠	٠.٥١	٠.٤٥٠	٠.٠٣٤	١٣.١٨٤	٢.٦٧٥	مرتفع
الجري المتعرج بين الأقماع	٣٩.٩٠	٣.٢١	٣٧.٠٥	٣.٠٣	٢.٨٥٠	٠.٤٣٣	٦.٥٨٩	١.٣٠٨	مرتفع
دقة التصويب على مرمي مقسم مسافة ١٥ م	٢.٠٥٠	٠.٨٨	٢.٧٥٠	٠.٧١	٠.٧٠٠	٠.٠٨٥	٨.٢٢٣	٢.٤٢٣	مرتفع
تمرير الكرة بالرأس على دوائر متباعدة	٠.٧٥٠	٠.٧١	١.٨٥٠	٠.٦٧	١.١٠٠	٠.٠٧١	١٥.٤٩٣	٣.٤٨٧	مرتفع
دقة تصويب الكرة بالرأس على مرمي مقسم	٠.٩٠٠	٠.٦٤	١.٩٥٠	٠.٦٨	١.٠٥٠	٠.٠٧٣	١٤.٣٦٢	٣.٢١٦	مرتفع
رمية التماس لأبعد مسافة	١٠.٤٢	٠.٦٥	١١.٤٤	٠.٦١	١.٠٢٠	٠.١٦٣	٦.٢٦٧	١.٧٢٤	مرتفع

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٢٩

مستويات حجم التأثير لكوهن : ٠.٢٠ : منخفض : ٠.٥٠ : متوسط : ٠.٨٠ : مرتفع

يتضح من جدول (١٦) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغير الاختبارات المهارة قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٦.٥٨٩ الى ١٥.٤٩٣) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٧.١٤٣% الى ١٤٦.٦٦٧%) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (١.٣٠٨ الى ٣.٤٨٧) وهي دلالات المرتفعة مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل مرتفع على المتغير التابع .

٢- مناقشة النتائج :

فى ضوء أهداف وفروض البحث ومن واقع البيانات والنتائج التى تم التوصل إليها ومن خلال معالجتها إحصائياً ، توصل الباحث إلى مناقشة النتائج وتفسيرها على النحو التالى :

١- مناقشة نتائج الفرض الأول :

والذى ينص على (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلىة والبعدية فى القدرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي) .

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى لدى مجموعة البحث فى متغير الاختبارات البدنية قيد البحث وقد تراوحت نسبة تحسن مئوية ما بين (٢.٣١٩% الى ٧٢.٢٢٢%) ، كما تراوحت قيم حجم التأثير ما بين (٠.٨٦٥ الى ٣.٧٦٣) .

حيث بلغ المتوسط الحسابى فى القياس القبلى لإختبار (الجري والمشي ٨٠٠م) (٢٢٤.٢٥٠) وفى القياس البعدى (٢١٩.٠٥٠) بنسبة تحسن بلغت (٢.٣١٩%) وبدلالة حجم تأثير مرتفعة ، وبلغ المتوسط الحسابى فى القياس القبلى لإختبار (الوثب العمودى من الثبات) (١٥.٧٥٠) ، وفى القياس البعدى (١٩.٢٠٠) بنسبة تحسن بلغت (٢١.٩٠٥%) وبدلالة حجم تأثير مرتفعة ، وبلغ المتوسط الحسابى فى القياس القبلى لإختبار (الوثب العريض من الثبات) (١١٢.٣٠٠) ، وفى القياس البعدى (١١٥.٣٥٠) بنسبة تحسن بلغت (٢.٧١٦%) وبدلالة حجم تأثير مرتفعة ، وبلغ المتوسط الحسابى فى القياس القبلى لإختبار (عدو ٣٠م من بداية متحركة) (٦.٢٦٠) ، وفى القياس البعدى (٥.٨٧٥) بنسبة تحسن بلغت (٦.١٥٠%) وبدلالة حجم تأثير مرتفعة ، وبلغ المتوسط الحسابى فى القياس القبلى لإختبار (الجري المتعرج بطريقة بارو) (٢٢.٤٥٠) ، وفى القياس البعدى (١٩.٦٠٠) بنسبة تحسن بلغت (١٢.٦٩٥%) وبدلالة حجم تأثير مرتفعة ، وبلغ المتوسط الحسابى فى القياس القبلى لإختبار (ثني الجذع أماماً أسفل) (١.٨٠٠) ، وفى القياس البعدى (٣.١٠٠) بنسبة تحسن بلغت (٧٢.٢٢٢%) وبدلالة حجم تأثير مرتفعة ، وبلغ المتوسط الحسابى فى القياس القبلى لإختبار (التوازن الديناميكي) (٣٤.٣٠٠) ، وفى القياس البعدى (٣٦.٩٥٠) بنسبة تحسن بلغت (٧.٧٢٦%) وبدلالة حجم تأثير مرتفعة .

ويرجع الباحث ذلك أيضاً إلى أن طبيعة البرنامج التدريبي المقترح والمقنن علمياً والموجه بصورة مباشرة للهدف التدريبي هي التي أدت الى تحسن القدرات البدنية (قيد البحث) لدى ناشئى كرة القدم عينة البحث .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من (إسماعيل أحمد ، ٢٠١٩م) ، (محمد شبل ٢٠١٧م) ، (شادى هشام ، ٢٠١٥م) ، (محمد سلطان ، عماد الحكيم ، ٢٠١٤م) ، (عمر وكوك ، ٢٠١٣م) على أن البرنامج التدريبي ساهم في تحسين وتطوير المتغيرات البدنية بما فيها القوة العضلية والتوازن .

ويؤكد كل من (براون وآخرون . Brown et al. ، ٢٠٠٠) ، (ويسلى برايملى Wesley Bramley ، ٢٠٠٦ : ٥٢) على أن التنوع في طرق التدريب الرياضى مهم ومطلوب مع

الأخذ في الاعتبار عند إعداد برامج التدريب ضرورة مراعاة اختلاف أشكال الحركات التي تؤدي خلال فترة التدريب ، كما أن تحديد حجم التدريب المناسب وشدته والاختيار الأمثل لسرعة الأداء خلال التدريب يؤدي الى تحسن وتطوير مستوى الأداء البدني .

ويشير (محمد علاوى ، محمد نصر الدين ، ٢٠٠١ : ٨٦) إلى أن تحسن أحد العناصر البدنية بشكل متزايد لا يتم إلا في حالة تنمية بعض العناصر البدنية الأخرى بدرجة معينة ويتفق معه (خيرية السكرى ، محمد بريقع ، ٢٠٠١ : ١١٧) إلى أن التدريب المستمر المنتظم يساعد في تقوية عضلات البطن والظهر وخاصة باستخدام التمرينات التي تؤدي على الأرض فهي افضل بكثير من الأجهزة المخصصة لتدريب عضلات البدن حيث أن الأجهزة الخاصة بتمرينات البطن والظهر غير مؤثرة وأحياناً غير آمنة ، كما أن الإعلانات عن هذه الأجهزة لديها اعتقاد خاطئ عن حقيقة عملها .

يؤكد (حسن أبو عبده ، ٢٠١٠ : ٢٦) أن أهمية السرعة تظهر في المباراة في سرعة تغيير الاتجاه ، سرعة الوثب لضرب الكرة بالرأس ، سرعة العدو لمسافات قصيرة ، سرعة التمرير و التحرك و تغيير المراكز ، سرعة رد الفعل لحارس المرمى .

ويشير (عصام عبدالخالق ، ٢٠٠٥ : ٣٩) إلى أن التحسن في السرعة و دقة الأداء يرجع إلى استخدام الأدوات والأجهزة وما يبنى عليها من تدريبات تتطلب تغييراً سريعاً في الاتجاهات واستمرارية التدريب في توجيه الكرة نحو أماكن معينة مع زيادة متطلبات الأداء المهارى من سرعة لأدائه خلال فترة زمنية محددة

من خلال عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرض الأول والذي ينص على (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية فى القدرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي) يتضح أنه قد تحقق إجرائياً .

مناقشة نتائج الفرض الثانى : -

والذى ينص على (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية فى القدرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي) .

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدى لدى مجموعة البحث فى متغير الاختبارات المهارية قيد البحث وقد تراوحت نسبة تحسن مئوية ما بين (٧.١٤٣% الى ١٤٦.٦٦٧%) ، كما تراوحت قيم حجم التأثير ما بين (١.٣٠٨ الى ٣.٤٨٧) .

حيث بلغ المتوسط الحسابى في القياس القبلي لإختبار (تنطيط الكرة) (٣٢.٩٠٠) وفى القياس البعدى (٣٦.١٥٠) بنسبة تحسن بلغت (٩.٨٧٨%) وبدلالة حجم تأثير مرتفعة ، وبلغ المتوسط الحسابى في القياس القبلي لإختبار (إمتصاص وكتم الكرة) (١٠.٧٠٠) وفى القياس البعدى (٢.٧٥٠) بنسبة تحسن بلغت (٦١.٧٦٥%) وبدلالة حجم تأثير مرتفعة ، وبلغ المتوسط الحسابى في القياس القبلي لإختبار (الجري بالكرة ٥٠ متر) (١٢.٨٠٠) وفى القياس البعدى (١١.٧٥٠) بنسبة تحسن بلغت (٨.٢٠٣%) وبدلالة حجم تأثير مرتفعة ، وبلغ المتوسط

الحسابى في القياس القبلى لإختبار (تمرير الكرة من مسافة ٢٥ متر على دائرة) (١.٠٠٠) وفى القياس البعدى (١.٤٥٠) بنسبة تحسن بلغت (٤٥.٠٠٠%) وبدلالة حجم تأثير مرتفعة ، وبلغ المتوسط الحسابى في القياس القبلى لإختبار (الجري المتعرج بالكرة بين الأقماع) (٣٩.٩٠٠) وفى القياس البعدى (٣٧.٠٥٠) بنسبة تحسن بلغت (٧.١٤٣%) وبدلالة حجم تأثير مرتفعة ، وبلغ المتوسط الحسابى في القياس القبلى لإختبار (دقة التصويب على مرمي مقسم مسافة ١٥م) (٢.٠٥٠) وفى القياس البعدى (٢.٧٥٠) بنسبة تحسن بلغت (٣٤.١٤٦%) وبدلالة حجم تأثير مرتفعة ، وبلغ المتوسط الحسابى في القياس القبلى لإختبار (تمرير الكرة بالرأس على دوائر متباعدة) (٠.٧٥٠) وفى القياس البعدى (١.٨٥٠) بنسبة تحسن بلغت (١٤٦.٦٦٧%) وبدلالة حجم تأثير مرتفعة ، وبلغ المتوسط الحسابى في القياس القبلى لإختبار (دقة تصويب الكرة بالرأس على مرمي مقسم) (٠.٩٠٠) وفى القياس البعدى (١.٩٥٠) بنسبة تحسن بلغت (١١٦.٦٦٧%) وبدلالة حجم تأثير مرتفعة ، وبلغ المتوسط الحسابى في القياس القبلى لإختبار (رمية التماس لأبعد مسافة) (١٠.٤٢٠) وفى القياس البعدى (١١.٤٤٠) بنسبة تحسن بلغت (٩.٧٨٩%) وبدلالة حجم تأثير مرتفعة .

ويرجع الباحث هذا التحسن إلى البرنامج التدريبي المقترح والمقنن علمياً والموجه بصورة مباشرة للهدف التدريبي هي التي أدت الى تحسن القدرات المهارية (قيد البحث) لدى ناشئى كرة القدم عينة البحث .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من (إسماعيل أحمد ، ٢٠١٩م) ، (محمد شبل ، ٢٠١٧م) ، (شادى هشام ، ٢٠١٥م) ، (محمد سلطان ، عماد الحكيم ، ٢٠١٤م) ، (عمر وكوك ، ٢٠١٣م) والتي أكدت على أن البرنامج التدريبي ساهم في تحسين وتطوير القدرات المهارية للاعبين .

ويؤكد (هاشم ياسر ، ٢٠٠٩ : ١٩) على أن استخدام الأساليب المهارية يمكن أن يتغير تبعاً للظروف المباراة وذلك من خلال العلاقة المثالية لأداء اللاعبين للمهارات .

ويذكر (حسن أبو عبده ، ٢٠١٩ : ١٣٥) أن أداء المهارة بنجاح يتطلب تواجد عنصرا بدنياً او أكثر خاص بهذه المهارة وان تكرر أداء هذه المهارة بأساليب وطرق مختلفة يعتبر من انسب الوسائل لتنمية الصفات البدنية الخاصة التي تتطلبها اللعبة .

وكذلك مع ما ذكره (حسن أبو عبده ، ٢٠١٠ : ٦) أنه يتطلب ممارسة كرة القدم الحديثة مستوى عالى من الكفاءة المهارية حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات الموكلة إليه بكفاءة عالية .

من خلال عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرض الثانى والذى ينص على (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلىة والبعدية فى القدرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى) يتضح أنه قد تحقق إجرائياً .

**إستنتاجات وتوصيات البحث :**

**استنتاجات البحث :**

فى ضوء أهداف وفروض البحث واستناداً على الإجراءات العلمية المرتبطة بموضوع البحث وما توصل إليه من نتائج من خلال التطبيق والمعالجات الإحصائية ، قد توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية :

- ١- البرنامج التدريبى المقترح أثر إيجابياً بدلالة إحصائية فى تطوير بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث) لناشئى كرة القدم تحت ١٤ سنة .
- ٢- البرنامج التدريبى المقترح أثر إيجابياً بنسبة تحسن فى تطوير بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث) لناشئى كرة القدم تحت ١٤ سنة .
- ٣- البرنامج التدريبى المقترح أثر إيجابياً بدلالة إحصائية فى تطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية (قيد البحث) لناشئى كرة القدم تحت ١٤ سنة.
- ٤- البرنامج التدريبى المقترح أثر إيجابياً بنسبة تحسن فى تطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية (قيد البحث) لناشئى كرة القدم تحت ١٤ سنة .

### توصيات البحث :

- بناءً على الاستنتاجات الخاصة بموضوع البحث يُقدم الباحث التوصيات التالية :
- ١- الاهتمام بتطبيق البرنامج التدريبى المقترح داخل البرامج التدريبية لناشئى كرة القدم لما له من أثر إيجابى على بعض القدرات المتغيرات والمهارية لديهم .
  - ٢- تطبيق البرنامج التدريبى المقترح على مراحل سنوية مختلفة.
  - ٣- توجيه النتائج المستخلصة الى العاملين في مجال كرة القدم للاستفادة منها فى وضع البرامج التدريبية .
  - ٤- إجراء دراسات حول تأثير البرامج التدريبية الحديثة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية الأخرى فى بعض الألعاب المختلفة .

## المراجع

## أولاً : المراجع العربية :

- ١- إسماعيل أحمد محمود (٢٠١٩م) : برنامج تدريبي لتطوير القوة الوظيفية وتأثيره في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٢- حسن السيد أبو عبده (٢٠١٠م) : الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية .
- ٣- حسن السيد أبو عبده (٢٠١٢م) : الإعداد المهارى للاعبى كرة القدم ( النظرية والتطبيق ) ، ماهى للتوزيع والنشر ، الإسكندرية .
- ٤- حسن السيد أبو عبده (٢٠١٣م) : الإعداد البدنى للاعبى كرة القدم ، الفتح للطباعة والنشر ، الإسكندرية.
- ٥- حسن السيد أبو عبده (٢٠١٥م) : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، ماهى للطباعة والنشر ، الإسكندرية .
- ٦- حسن السيد أبو عبده (٢٠١٩م) : الإعداد المهارى للاعبى كرة القدم ( النظرية والتطبيق ) ، ط ٨ ، ماهى للطباعة والنشر ، الإسكندرية .
- ٧- حنفى محمود مختار (١٩٩٤م) : الإختبارات والقياسات للاعبى كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٨- خيريه إبراهيم السكرى ، : إدارة تدريب الجهاز الحركى لجسم الإنسان ، منشأة محمد جابر بريقة (٢٠٠١م) المعارف، الإسكندرية .
- ٩- شادى هشام جمال الدين (٢٠١٥م) : تأثير التدريب بأسلوب المقتربات الخطية الهجومية على انجاز بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئي كره القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ١٠- عادل عبد الحميد الفاضى (٢٠٠١م) : اتجاهات التمرير وأماكن حدوثه وعلاقتها بنتائج المباريات في كرة القدم ، بحث منشور ، مجلة بحوث التربية الرياضية الزقازيق بنين ، العدد ٥٨ ، المجلد الرابع والعشرون .
- ١١- عصام الدين عبد الخالق مصطفى : التدريب الرياضى ( نظريات - تطبيقات ) ، ط ١٢ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية . (٢٠٠٥م)
- ١٢- عمر سعد وكوك (٢٠١٣م) : برنامج تدريبي بتقنية الويب ٢.٠ كمدخل لتنمية بعض



- الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ١٣- محمد إبراهيم سلطان ، : " تأثير استخدام تدريبات القوة الوظيفية على تحسين مستوى أداء بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم " ، بحث منشور ، المؤتمر الدولي لعلوم الرياضة والصحة ، العدد ٣ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
- ١٤- محمد حسن علاوى ، : اختبار الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة . محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١م)
- ١٥- محمد شبل عبد العظيم (٢٠١٧م) : تأثير التدريب باستخدام كرات متنوعة الأحجام فى تنمية بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ١٦- محمد شوقي كشك ، : الإعداد البدنى والخططى في كرة القدم (ناشئين - كبار) ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ١٧- مفتى إبراهيم حماد (٢٠١٤م) : جمل السرعة والمهارات في كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٨- هاشم ياسر حسن (٢٠٠٩م) : تطوير أداء المهارات الهجومية في مناطق اللعب المختلفة بكرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة

### ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 19- *Brown L, Ferrigno V, Santana J (2000)* : Training for speed, agility, and quickness, Human Kinetics. USA.
- 20- *Wesley J. Bramley (2006)* : The Relationship between Strength, Power and Speed Measures and Playing Ability in Premier Level Competition Rugby Forwards. Masters of Applied Science, School of Human Movement Studies, Faculty of Health, Queensland University of Technology 30

