

تأثير برنامج تدريبي لتنمية السرعة علي أداء بعض المهارات المركبة للناشئين في كرة القدم

* رائد حلمي رمضان

* محمد سعد محمد أبو النصر

١. المقدمة :

تعتبر كرة القدم هي اللعبة الشعبية الأولى في العالم وتحتل الصدارة بين الرياضات لما لها من اهتمام علي الصعيد الدولي والمحلي وذلك لتمييزها عن بقية الألعاب الأخرى بكثرة مهاراتها الأساسية حيث يتعامل اللاعب مع أداة اللعب بكل أجزاء جسمه ، لذا كان الاهتمام بها من الأمور الهامة في مختلف الجوانب المتعلقة من حيث الإعداد البدني والمهاري والخططي علي أسس وأساليب علمية ، حيث يعتبر علم التدريب الرياضي واحد من أهم الأمور التي تشغل عقل وفكر جميع الرياضيين لما له من تأثير علي الارتقاء والنهوض بالأداء الحركي لجميع الأنشطة الرياضية والوصول باللاعب إلي مستوى الأداء الرياضي الأمثل ، ويعتبر التدريب الرياضي الحديث في كرة القدم هو عبارة عن عملية تربية مخططة مبنية علي أسس علمية هدفها الوصول باللاعبين إلي أرقى المستويات الرياضية خلال الارتقاء السريع بمقدرة اللاعب الفسيولوجية والوظيفية والفنية والنفسية والذهنية ، وحيث أن كرة القدم تحظى بشعبية هائلة علي المستوى المحلي والدولي فقد تعانقت كل الجهود العلمية والخبرات العملية نحو تطوير المستوى الفني لهذه اللعبة ، ونحن نري ارتفاع المستوى الفني للفرق الرياضية يوما بعد يوم وأصبح قيام اللاعبين بتنفيذ الأداءات المهارية بقوة و بسرعة معا أحد الركائز الأساسية للعمل الجماعي بدرجة عالية من التفاهم والإتقان ، وهذا يتطلب من اللاعبين مقدرة بدنية عالية وقدرة فائقة علي مواجهة التعب والاستمرار في بذل الجهد وأداء متطلبات المباراة طوال زمن المباراة ، الأمر الذي يشترط وجود مستوى عالي من اللياقة البدنية لدي لاعبي الفريق في كرة القدم .

وتعتبر القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم عاملا هاما وأساسيا لرفع مستوى الأداء المهاري ، حيث أن القدرات البدنية تهدف إلي تحديد عناصر بدنية معينة تلعب دورا بارزا في إتقان اللاعب للمهارات الأساسية ، وكرة القدم كأحد الأنشطة الرياضية الجماعية تعد من الرياضات التكنيكية التي تحتوي علي عدد كبير من المهارات الحركية التي تحتاج لقدرة كبير من الإمكانيات و القدرات البدنية لكي تتم بأسلوب جيد وأداء فني سليم ، ويعتبر عنصر السرعة من المكونات الأساسية للأداء البدني الحركي في معظم الأنشطة الفردية والجماعية ، وهي احدي مكونات القدرات البدنية التي تعب دورا هاما فيما يحتاجه لاعبي كرة القدم ، فسرعة اللاعب تظهر في شكل قدرته علي الانطلاق والجري السريع لمسافات قصيرة وذلك لان حالات اللعب متغيرة ومتتالية أثناء الأداء داخل المباراة .

٢. مشكلة البحث :

يذكر " حسن أبو عبده ٢٠١٥م " أن السرعة تعد أحد أهم عوامل الأداء الناجح في نشاط كرة القدم لأنها تؤثر بصورة مباشرة في جميع مكونات اللياقة البدنية الأخرى ، فهي ترتبط بالقوة فيما يعرف بالقدرة العضلية ، كما أن الرشاقة تطلب أن يكون اللاعب قادرا علي تغيير أوضاع جسمه أو تغيير اتجاهاته بسرعة عالية كذلك التحمل والمرونة لهما اتصال وأساس مباشر مع السرعة ،

* ١.د/ رائد حلمي رمضان : أستاذ تدريب كرة القدم بقسم نظريات وتطبيقات الألعاب الرياضية وألعاب

المضرب و وكيل كلية التربية الرياضية للدراسات العليا والبحوث

* محمد سعد أبو النصر : أخصائي رياضي بإدارة الرياضة مديرية الشباب والرياضة بمحافظة بورسعيد

كما تعتبر السرعة أحد المتطلبات الرئيسية للأداء في كرة القدم الحديثة لما لها من أهمية في ارتباطها بباقي عناصر القدرات البدنية الخاصة الأخرى حيث تؤثر فيها وتتأثر بها ، كذلك فإن المتطلبات الفنية المهارية والخطوية تعتمد اعتمادا كبيرا علي السرعة ، وتظهر أهمية السرعة في قدرة اللاعب علي أداء المهارات الأساسية والحركية بسرعة كبيرة حسب ظروف المباراة ومدى قدرته علي سرعة العدو لمسافات كبيرة سواء بالكرة أو بدونها وسرعة الوثب لأعلي لضرب الكرة بالرأس سواء بفرض التمرير أو إحراز هدف أو حماية مرماه من دخول هدف ، كذلك سرعة الاستجابة لمواقف اللعب المختلفة ، وبذلك يمكن القول بأن جميع أنواع السرعة يحتاج إليها لاعب كرة القدم للوفاء بالقدرة علي أداء متطلبات مواقف اللعب المختلفة بالسرعة اللازمة لكل موقف (٣ : ٣١) .

هذا ويؤكد " رفاعي مصطفى ٢٠١٣م " علي أن السرعة أحد عناصر اللياقة البدنية المؤثرة في الأداء الفني للاعب خاصة في الرياضات التي ترتبط نتائجها بالزمن أو حتي التي تحسب نتائجها بالأهداف ، فالسرعة تضيف علي الأداء الإثارة والحماس ، ويطلق علي اللاعب أنه سريع عندما يقوم بإنجاز الواجب أو الأداء الحركي المطلوب منه في زمن قليل (٦ : ٤١) .

ويضيف " أمر الله البساطي ١٩٩٥م " أن السرعة احدي المتطلبات البدنية التي يحتاج إليها لاعب كرة القدم ، وتعني القدرة علي أداء الحركات (المتشابهة أو غير المتشابهة) بصورة متتابعة وناجحة في أقل وقت ممكن ، وتتضح أهمية السرعة في المباراة عند مفاجئة الخصم أو الفريق المنافس بالهجوم لإحداث ثغرات في دفاع الخصم من خلال سرعة أداء التمرير والتحرك لتغيير المراكز ، وتؤكد دراسات تحليل النشاط الحركي للمباريات الدولية أن السرعة بأنواعها من أهم مميزات لاعب الكرة الحديث ، حيث يسهم ذلك في زيادة فعاليات الخطط الهجومية (١ : ١٤١) .

يوضح أيضا " حسن أبو عبده ٢٠٠١م " أن السرعة في كرة القدم تعني مقدرة اللاعب علي أداء الحركات الرياضية المتتابعة مع الكرة أو بدونها في أقل فترة منية ممكنة ، وتعتبر السرعة أحد المتطلبات الرئيسية في كرة القدم الحديثة لما لها من أهمية في ارتباطها بباقي عناصر القدرات البدنية الخاصة الأخرى حيث تؤثر فيها وتتأثر بها ، كذلك المتطلبات الفنية والمهارية والخطوية تعتمد اعتمادا كبيرا علي السرعة ويقسم حسن أبو عبده السرعة الي :

١- سرعة الانتقال (العدو) .

٢- سرعة الأداء (السرعة الحركية) .

٣- سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل) (٥ : ٦٠) .

ويري كلا من " محمود أبو العنين و المفتي إبراهيم ١٩٨٥ " إلي أن المهارات الأساسية في كرة القدم هي جوهر الانجاز في المباريات ، وبدون أن يتقن الناشئ تلك المهارات فانه يكون غير قادر علي التنفيذ الخططي السليم ، حيث أن المهارات الأساسية تمثل ركنا أساسيا في وحدة التدريب ، إذ تعتبر قاعدة أساسية في اللعبة ، بدون إتقانها لن يستطيع الناشئ تنفيذ خطط أو واجبات المراكز بصورة كبيرة وكاملة ، كما أنه يتطلب من الناشئ الاجتهاد في التدريب لفترات طويلة حتي يستطيع أن يتقن تلك المهارات . (١٩ : ٣١)

وتعتبر الأداءات المهارية المركبة شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة تؤثر كلا منهما في الأخرى تأثيرا متبادلا لتحقيق فعل حركي محدد وعادة ما تنشأ هذه المهارات المركبة من الارتباط بين أجزاء ومراحل الأداء الحركي وعلاقتها فيما بينها لتكوين ما يسمى بالأداء المهاري المركب، هذا وتمثل كل مهارة منفردة من المهارات المنمجة أداء مهاري مستقلا يتكون من ثلاث مراحل (تمهيدي - رئيسي - نهائي) في حالة أدائها منفردة ، وقد تتألف المهارة من حيث التكوين من عدة مهارات وحيدة مثل (الاستلام - التمرير - التصويب) أو

عدة مهارات متكررة مثل (الجري بالكرة) أو عدة مهارات تشمل الاثني عشر معاً مثل (الاستلام ثم الجري ثم التمرير) وهذا يتطلب تسلسل المهارات المنفردة ودمج المرحلة النهائية مع المرحلة التمهيديّة للمهارة التالية لتكوين مرحلة بينية منمجة لها مواصفات خاصة ولا يمكن أن يتم هذا الربط بشكل جيد إلا إذا توقع اللاعب مسبقاً الأداء المهاري التالي. (٢ : ٧٧)

ويضيف " محمد إبراهيم سلطان ٢٠٠٤م " أن المهارات المركبة تمثل نماذج للأشكال المختلفة لمجموعة من المهارات المنفردة تندمج مع بعضها البعض وتتداخل ، فاللاعب الذي لا يتقن الأداء المهاري المركب يضطر إلي أن يركز علي الكرة وطريقة لعبها أكثر من تركيزه علي الناحية الخطئية . (١٢ : ٢٢٨)

ويوضح " كوين queen ٢٠٠٥ " أن البرامج التدريبية للناشئين يجب أن تراعي خصائص المراحل السنوية وذلك من خلال التركيز علي النواحي البدنية والمهارية والنفسية للمراحل العمرية والعمل علي تطويرها لتحقيق التنمية الشاملة والمتزنة للناشئ ، وبذلك يمكن وصولهم لأعلى المستويات، بشرط قيام كلا من المدرب واللاعب بدوره في العملية التدريبية (٢٧ : ٢٢) .

كما يتفق محمد كاشك وأمر الله البساطي (٢٠٠٧م) علي أن تحقيق الانجاز في تدريب لاعبي كرة القدم خاصة في مجال الناشئين يرتبط ارتباطاً كبيراً بتثبيت المهارات الحركية الخاصة ووضعها في شكل نماذج حركية فعلية كالتي تحدث في المباراة سواء بالكرة أو بدونها(١٨:١٧)

ويضيف " واين Wien ٢٠٠٥ " إن التخطيط لتدريب الناشئين في كرة القدم يهدف إلي إكسابهم المهارات الحركية الأساسية ، كذلك تنمية وتطوير الصفات البدنية والنواحي الخطئية والنفسية والعقلية الخاصة بهم من أجل الوصول لأعلى المستويات ، كذلك حتي يستطيع الناشئ أداء المهام والواجبات المطلوبة منه أثناء المباراة بكفاءة عالية . (٣١ : ٤)

ومن خلال عمل الباحث في مجال تدريب الناشئين ومتابعته للعديد من المباريات وجد أن اللاعبين في هذه المراحل السنوية لا يتمتعون بالسرعة الكافية التي تمكنهم من تطبيق بعض المهارات المركبة الأساسية والتي تؤثر بشكل كبير علي أدائهم للواجبات الدفاعية والهجومية ، أيضاً يؤثر علي تعاملهم مع مواقف اللعب المختلفة داخل المباراة ، كما لاحظ الباحث أن التدريبات التي تُعطي للناشئ في هذه المرحلة السنوية تدريبات تقليدية تفتقد لعنصر لتشويق والحماس بين اللاعبين ولا تشبه ما يحدث داخل المباراة إلي حد كبير مما دفع الباحث لدراسة ما هو واقع من أداءات مهارية مركبة وتحليلها وتطبيقها في التدريب لإمكانية تنفيذها في المنافسة وذلك لزيادة الفاعلية الهجومية للفريق ، وذلك من خلال التعرف علي مكونات الأداء الهجومي سواء كان الأداء الهجومي فردي مثل (التمرير- التصويب) أو أداء مهاري مركب مثل(الاستلام ثم التمرير). وربما أمكن الارتقاء بمستوي الناشئين المهاري والفني عن طريق وضع برنامج تدريبي مقنن لتنمية السرعة مما يساعد اللاعبين علي مجاراة مواقف اللعب المختلفة بسرعة من استلام وتمرير وتصويب وبالتالي القدرة علي تطوير النواحي الفنية والخطئية للفريق ككل .

وتبرز أهمية الدراسة الحالية في تصميم برنامج تدريبي لتنمية عنصر السرعة للناشئ كرة القدم وكذلك إمداد المدربين العاملين في مجال تدريب كرة القدم بصفة عامة ومجال تدريب الناشئين بصفة خاصة بتدريبات مختلفة ومقننة علمياً لتنمية عنصر السرعة مما يساعدهم في وضعها ضمن برامجهم التدريبية وتدريب لاعبيهم عليها مما قد يساعد اللاعبين علي تطوير قدراتهم المهارية .

٣. أهداف البحث :

يهدف البحث إلى :-

١. إعداد برنامج تدريبي لتنمية السرعة لناشئي كرة القدم .
٢. التعرف على تأثير برنامج السرعة علي أداء بعض المهارات المركبة لناشئي كرة القدم .

٤. فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في أداء بعض المهارات المركبة لناشئي كرة القدم ولصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في أداء بعض المهارات المركبة لناشئي كرة القدم ولصالح القياس البعدي .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين البعدين بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في أداء بعض المهارات المركبة لناشئي كرة القدم لصالح المجموعة التجريبية .

٥. المصطلحات المستخدمة في البحث :

• السرعة :

يعرفها حسن أبو عبده بأنها " مقدرة اللاعب علي أداء الحركات الرياضية المتتابعة مع الكرة أو بدونها في أقل فترة زمنية ممكنة " (٣ : ٣١) .

• المهارات المركبة :

عبارة عن عدد من الأداءات الحركية والتي يتم دمجها بكيفية تجعل أداؤها داخل جملة حركية مركبة تتسم بالسرعة والدقة في الأداء بحيث تكون احدي أو بعض من هذه الأداءات مرحلة تمهيدية للجزء الرئيسي من الحركة . (١٠ : ١٥)

٦. الإطار النظري :

تنقسم السرعة إلي ثلاثة أنواع :

- ١- السرعة الانتقالية .
- ٢- السرعة الحركية .
- ٣- رد الفعل (الاستجابة) .

١- السرعة الانتقالية :

يعرفها عصام عبد الخالق بأنها " كفاءة الفرد علي أداء حركات متشابهة متتابعة في أقصى زمن ممكن " (١٢ : ٤٠) .

ويعرفها محمد علاوي " بمحاولة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة أي التغلب علي مسافة معينة في أقصر زمن ممكن (١٤ : ٣٥) .

٢- السرعة الحركية (سرعة الأداء):

هذا النوع من السرعة يرتبط بالأداء الفني للنشاط الرياضي الممارس وكيفية أداء أي مهارة حركية منفردة أو مركبة ، أو أي جانب خططي و بسرعة ، وترتبط السرعة الحركية بالقدرات العقلية للاعب وأيضاً بالقوة العضلية و كذلك التحمل مثل الألعاب الرياضية والمنزلات الفردية .

وينفق كلا من محمد صبحي ، أحمد كسري علي أنها " سرعة انقباض عضلة أو مجموعات عضلية معينة عند أداء الحركات الوحيدة (١٦ : ٢٢) .

٣- سرعة رد الفعل :

أحد أنواع عنصر السرعة والتي يحتاج إليها اللاعبون في كثير من الأنشطة الرياضية ويظهر رد الفعل بوضوح في مسابقات السباحة وألعاب القوى خاصة ما يحتاج منها لإشارة بدء .

ويعرفها " بوب دافيس pop Davis " بأنها " الفترة الزمنية بين ظهور المثير وبداية حدوث الاستجابة الحركية لها " (٢٦ : ٧٥)

٧. الدراسات المرتبطة :

- الدراسات العربية :

١- دراسة " محمد رفاعي مصطفى ٢٠١٥م " (١٥) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي لتنمية الرشاقة علي أداء بعض المهارات المركبة لبراعم كرة القدم تحت ١٢ سنة " بهدف التعرف علي تأثير تنمية عنصر الرشاقة علي أداء بعض المهارات لمركبة لبراعم كرة القدم تحت ١٢ سنة واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (ضابطة - تجريبية) ، واشتملت عينة البحث علي (٣٠ لاعب) تم تقسيمهم أي مجموعتين (١٥) مجموعة ضابطة و(١٥) مجموعة تجريبية ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي لتنمية الرشاقة أظهر تأثيراً إيجابياً علي سرعة ودقة المهارات المركبة قيد الدراسة.

٢- دراسة " هيثم عبد البصير ٢٠٠٩م " (٢١) بعنوان تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية علي المهارات المركبة للاعبين كرة القدم " بهدف التعرف علي أهم القدرات التوافقية المرتبطة بأداء المهارات الأساسية المركبة للاعبين كرة القدم تحت ٩ سنوات ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، واشتملت عينة البحث علي (٢٠) لاعب من لاعبي النادي المصري تحت ٩ سنوات ، وكانت من أهم نتائج الدراسة أنه أمكن التعرف علي أهم القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارات الأساسية المركبة للاعبين هذه المرحلة .

٣- دراسة " مجدي محمود وكوك ٢٠٠٢م " (١٩) بعنوان " علاقة نمو بعض العناصر البدنية خلال فترة الإعداد ببعض المتغيرات الفسيولوجية لدي لاعبي كرة القدم " بهدف التعرف علي معدل التحسن في نمو بعض العناصر البدنية وعلاقتها ببعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبين كرة القدم ، استخدم الباحث المنهج الوصفي واشتملت عينة البحث علي (٢٣) لاعبا يمثلون مجموعة واحدة ، وكانت أهم النتائج تزايد العناصر البدنية (السرعة الانتقالية - تحمل السرعة) وبفروق ذات دلالة معنوية وتفاوت مستوي هذا التحسن لكل منهما .

- الدراسات الأجنبية :

١- دراسة " موريس Morris ١٩٩٤م " (٢٥) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي علي أداء بعض مهارات كرة القدم " بهدف التعرف علي تأثير البرنامج الموضوع من قبل الباحث وأثره علي بعض المهارات الأساسية في كرة القدم ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، واشتملت عينة البحث علي عدد (٦٠) لاعب تحت ١٥ سنة ، وكانت أهم النتائج وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري لمهارات (التصويب- التمرير- ضرب الكرة بالرأس) .

٢- دراسة " تيري Terry ١٩٩٦م " (٣٠) بعنوان " تأثير التدريب عل اتخاذ قرار لاعبي كرة القدم ذو الخبرة وقليل الخبرة " بهدف التعرف علي تأثير التدريب علي اتخاذ القرار السريع العلمي لكل الإجابات، و استخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث علي عدد (٢٠) لاعب من ذوي الخبرة وقليل الخبرة وكانت أهم النتائج أن السرعة العلمية كاتخاذ القرار لمجموعة من ذوي الخبرة في اتخاذ القرار أثناء الراحة أقل معنوية عند أثناء بذل الجهد ٧٠-١٠٠% من أقصى طاقة ممكنة الوقت الذي يستنفذه اللاعبون ذوي الخبرة عند بذل المجهود عند بذل ٧٠% من أقصى طاقة ممكنة كان معنويا أسرع من الوقت الذي يستنفذه اللاعبون قليلي الخبرة عند بذل ٧٠% من أقصى طاقة .

٨. منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية و الأخرى ضابطة وذلك لمناسبتها لطبيعة هذه الدراسة .

٩. مجتمع البحث :

اشتملت علي لاعبي كرة القدم المقعدين تحت ١٤ سنة للموسم الرياضي ٢٠١٦-٢٠١٧ بمنطقة بورسعيد لكرة القدم .

١٠. عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية و اشتملت علي (٢٤) لاعب من بين لاعبي كرة القدم تحت ١٤ سنة بالنادي المصري تم تقسيمهم إلي مجموعتين متكافئتين ومتساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وعدد كل مجموعة (١٢) لاعب ، كما استعان الباحث بعدد (٦) لاعبين من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس المجتمع لإجراء الدراسة الاستطلاعية ، والجدول رقم (١) يوضح توصيف عينة البحث .

جدول (١)

توصيف عينة البحث

العينة	عدد اللاعبين	النوع
المجموعة الضابطة	١٢	أساسية
المجموعة التجريبية	١٢	أساسية
المعاملات الطمية والدراسات الاستطلاعية	٦	غير أساسية
الإجمالي	٣٠	

١١. تجانس عينة البحث :

وقد قام الباحث بإجراء عمليات التجانس على أفراد عينة البحث قبل إجراء القياسات في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي ، ويوضح ذلك جدول (٢) التالي .

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات الأساسية لأفراد المجموعة التجريبية

ن = ١٢

معامل الالتواء	الوسط	س ± ع	البيانات الإحصائية المتغيرات
١,٠٠٨	١٢,٧٥	١,٢٢ ١٣,١٦	السن (سنة)
١,٤٠	١٥٢,٥٠	٥,٧٥ ١٥٥,١٩	الطول (سم)
١,٠٢	٤١,٢٥	٣,٥٠ ٤٢,٤٤	الوزن (كجم)
٠,٣١٢	٣,٧٥	١,٢٥ ٣,٨٨	العمر التدريبي (سنة)

يتضح من جدول (٢) قيم معاملات الالتواء لأفراد المجموعة التجريبية في المتغيرات الأساسية (السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي) و التي انحصرت بين (٠,٣٢١ & ١,٤٠) وجميعها انحصرت بين (٣ ±) مما يدل على تجانس أفراد المجموعة قبل إجراء التجربة

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات الأساسية لأفراد المجموعة الضابطة

ن = ١٢

معامل الالتواء	الوسط	س ± ع	البيانات الإحصائية المتغيرات
١,١٩٤	١٢,٨٨	٠,٩٣ ١٣,٢٥	السن (سنة)
٠,٩٧٥	١٥١,٥٠	٣,٣٢ ١٥٢,٥٨	الطول (سم)
١,٥١٧	٤٤,٥٠	٤,٢٥ ٤٦,٦٥	الوزن (كجم)
٠,٤٦٥	٣,٦٥	١,٢٩ ٣,٨٥	العمر التدريبي (سنة)

يتضح من جدول (٣) قيم معاملات الالتواء لأفراد المجموعة الضابطة في المتغيرات الأساسية (السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي) و التي انحصرت بين (٠,٤٦٥ & ١,٥١٧) وجميعها انحصرت بين (٣ ±) مما يدل على تجانس أفراد المجموعة قبل إجراء التجربة

١٢. تكافؤ مجموعتي البحث :

قام الباحث بإجراء عمليات التكافؤ بين أفراد عينة البحث ، ويوضح الجدول (٤) عمليات التكافؤ

جدول (٤)

دلالة الفروق بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الأساسية قبل إجراء التجربة

$$١٢ = ٢ن = ١ن$$

البيانات الإحصائية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ي) الجدولية
	س ± ع	س ± ع	س ± ع	س ± ع	
السن (سنة)	١٣,١٦	١,٢٢	١٣,٢٥	٠,٩٣	٥٥
الطول (سم)	١٥٥,١٩	٥,٧٥	١٥٢,٥٨	٣,٣٢	٤٩
الوزن (كجم)	٤٢,٤٤	٣,٥٠	٤٦,٦٥	٤,٢٥	٦٠
العمر التدريبي (سنة)	٣,٨٨	١,٢٥	٣,٨٥	١,٢٩	٥٤

يتضح من الجدول (٤) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات الأساسية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة قبل إجراء التجربة حيث كانت قيم (ي) المحسوبة أكبر من قيمة (ي) الجدولية

١٣. وسائل جمع البيانات :

تم تحديد الوسائل والأدوات الخاصة بجمع البيانات والتي تتناسب مع طبيعة البحث وذلك من خلال الاطلاع على المراجع العلمية والبحوث والدراسات السابقة المتاحة للباحث في مجال تدريب الناشئين في كرة القدم عن طريق الاختبارات والمقاييس التالية :

١- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- ميزان طبي لقياس وزن اللاعبين .
- رستاميتز لقياس الطول
- ساعة إيقاف لقياس الزمن
- أقماع تدريب
- شرائط لاصقة
- كرات قدم
- شريط قياس
- جير
- صفارة

١٤. قياس الوزن :

استخدم الباحث الميزان الطبي المعايير لقياس وزن اللاعبين .

١٥. قياس الطول :

استخدم الباحث الرستاميتز لقياس الطول .

١٦. قياسات المهارات المركبة :

قام الباحث بعمل مسح مرجعي للدراسات التي تناولت تحليل أداء المهارات المركبة حيث اتفقت نتائج التحليل التي قام بها كلا من أمر الله البساطي(١٩٩٤م) (٢) وعبد الباسط محمد وعادل عمر (٢٠٠١م) (٩) ومحمد عيد الستار (٢٠٠٥م) (١٧ : ٩٩) علي أن أكثر المهارات المركبة تكرر أثناء المباراة هي الاستلام ثم التمرير والاستلام ثم الجري ثم التمرير والاستلام ثم المراوغة ثم التمرير.

وقد قام الباحث بمراعاة النهاية الحتمية لأي أداء مهارة مركبة وهما (التمرير - التصويب) واعتمد الباحث علي نتيجة التحليل العاملي لإحدى عشر مهارة مركبة الذي قام به أمر الله البساطي(١٩٩٤م) (٢) والتي أظهرت أن الأداءات المهارية المركبة التي تنتهي بالتصويب تمثل (١١%) تقريبا وأكثرهما التصويب المباشر من الحركة والاستلام ثم التصويب من الحركة .

وعلي ذلك فقد توصل إلي أربع أداءات مهارية مركبة وهي من أهم الأداءات المهارية المركبة في كرة القدم وهي كالتالي :

- الاستلام ثم الجري ثم التمرير .
- الاستلام ثم الجري ثم التصويب .

- الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير .
- الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب .

كما قام الباحث بتصميم استمارة لاستطلاع رأي الخبراء من خلال إجراء مسح مرجعي لبعض المراجع ونتائج البحوث التي تمت في مجال كرة القدم والتي أمكنه الحصول عليها وذلك لتحديد : قياسات المهارات المركبة .

وقد أسفرت نتائج عرض استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد اختبارات المهارات المركبة للمرحلة السنوية تحت ١٤ سنة عن طريق المقابلة الشخصية وهي كما يلي :

جدول (٥)

ن = ١٠

م	الاختبارات	الرأي		النسبة المئوية للموافقة
		موافق	غير موافق	
١	الاستلام ثم التمرير	٣	٧	٣٠%
٢	الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	٨	٢	٨٠%
٣	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	٧	٣	٧٠%
٤	الاستلام ثم المراوغة ثم الجري بالكرة ثم التمرير	٤	٦	٤٠%
٥	الاستلام ثم الجري بالكرة ثم المراوغة ثم التمرير	٣	٧	٣٠%
٦	الاستلام ثم التصويب	٤	٦	٤٠%
٧	الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب	٩	١	٩٠%
٨	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	٨	٢	٨٠%

من الجدول (٥) يتضح نسبة الموافقة في اختيار الاختبارات المناسبة لقياس المهارات المركبة و التي انحصرت ما بين (٣٠% ، ٩٠%) وعلينا ارتضى الباحث بالاختبارات التي تقيس المهارات المركبة و التي حققت نسبة موافقة (٧٠%) فأكثر .

١٧. الدراسات الاستطلاعية :

الدراسة الاستطلاعية الأولى

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من ١ / ٢ / ٢٠١٦ وحتى ٦ / ٢ / ٢٠١٦ بهدف التأكد من سلامة وصلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة ، وإجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة ، وقد تم ذلك باستخدام عينة مكونة من (٦) لاعبين من خارج العينة الأساسية ومن نفس مجتمع البحث وكان الهدف من الدراسة ما يلي :

- ١- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- ٢- التأكد من تطبيق الاختبارات وفقا للشروط الموضوعية لها.
- ٣- التعرف على مدى صلاحية وتناسب أداء الاختبارات .
- ٤- تدريب المساعدين على تنفيذ الاختبارات ، وذلك للتعرف على الأخطاء التي يمكن الوقوع فيها أثناء التنفيذ ولضمان صحة تسجيل البيانات .

الدراسة الاستطلاعية الثانية

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية لحساب المعاملات العلمية للاختبارات المهارية على عينة عددها (٦) لاعبين من ناشئين كرة القدم تحت ١٤ سنة لحساب ثبات الاختبارات ، وقد تم ذلك في الفترة من ١٢ / ٢ / ٢٠١٦ حتى ١٧ / ٢ / ٢٠١٦ م وكان الهدف من الدراسة ما يلي :

- ١- مراجعة الشروط النهائية الخاصة بتطبيق الاختبارات .
- ٢- مدى استيعاب المساعدين لطريقة إجراء الاختبارات .
- ٣- تطبيق بعض الوحدات التدريبية اليومية من البرنامج وذلك لتحديد وتقنين شدة الوحدة والأحمال التدريبية .
- ٤- اكتشاف المعوقات و الصعوبات التي قد تظهر خلال التطبيق .

معامل صدق الاختبارات

قام الباحث بحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات عينة قوامها (٦) لاعبين مطابقة لمواصفات عينة الدراسة الأساسية وقسمت إلى مجموعتين إحداهما أخذت تقديرا مرتفعا (متميز) والأخرى تقديرا منخفضا (غير متميز) بعد أن تم ترتيب نتائجهم في الاختبارات المستخدمة بالبحث ترتيبا تنازليا والجدول رقم (٦) يوضح ذلك .

جدول (٦)

معامل صدق التمايز لاختبارات المهارات المركبة للاعبين كرة القدم تحت ١٤ سنة قيد الدراسة

الاختبارات	البيانات الإحصائية		المجموعة المميزة	المجموعة غير المميزة	الفرق المتوسطين	قيمة (ت)	اختبار \sqrt{F}	اختبار \sqrt{F}
	س ± ع	س ± ع						
زمن الاستلام ثم الجري ثم التمرير (ث)	١,١٣	٩,٤٣	١٢,٦٧	٠,٨٦	٣,٢٤	* ٢,٨٣	٠,٨١٨	* ٠,٩٠٤
دقة الاستلام ثم الجري ثم التمرير (درجة)	٠,٥٧	٩,٣٣	٧,٤٦	٠,٥٣	١,٨٧	* ٢,٩٤	٠,٨٢٦	* ٠,٩٠٨
زمن الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب (ث)	١,١٣	٩,١٢	١٣,٠٣	١,١١	٣,٩١	* ٣,٠١	٠,٨٦٧	* ٠,٩٢٣
دقة الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب (درجة)	٠,٦٥	٩,٠٠	٧,١٣	٠,٥١	١,٨٧	* ٢,٧٠	٠,٨٠٣	* ٠,٨٩٦
زمن الاستلام ثم الجري ثم التصويب (ث)	٠,٧٣	٩,٥٢	١١,٨٥	٠,٤٣	٢,٣٣	* ٣,٤٨	٠,٨٦٧	* ٠,٩٣١
دقة الاستلام ثم الجري ثم التصويب (درجة)	٠,٩١	١٠,٠٠	٦,١٣	١,٠٣	٣,٦٧	* ٣,٢٧	٠,٨٥٢	* ٠,٩٢٤
زمن الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب (ث)	٠,٦٩	٩,٤٢	١٢,١٩	٠,٥٩	٢,٧٧	* ٣,٧٤	٠,٨٨٢	* ٠,٩٣٩
دقة الاستلام ثم الجري ثم التصويب (درجة)	١,١٣	٩,٦٦	٦,٣٣	٠,٩٧	٣,٣٣	٢,٧٥	٠,٨٠٨	* ٠,٨٩٩

ت الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,٥٧

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٧٠٧ * نوجد دلالة معنوية عند مستوى (٠,٠٥)

من جدول (١٠) يتضح أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين الاختبارات المستخدمة في البحث بين المجموعة المميزة (المستوى المرتفع) والمجموعة غير المميزة (المستوى المنخفض) حيث بلغت قيمة (ت) (٢,٧٠ & ٣,٧٤) وهي قيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) كما يوضح الجدول قيم معاملات صدق التمايز والتي بلغت (٠,٨٩٦ & ٠,٩٣٩) وجميعها معنوية مما يدل على صدق الاختبارات.

معامل الثبات للاختبارات :

قام الباحث بتطبيق الاختبارات قيد الدراسة وإعادة تطبيقها على عينة قوامها (٦) لاعبين مطابقة لمواصفات عينة الدراسة الأساسية وبعد مضي أسبوع من التطبيق الأول طبق التطبيق الثاني ، وجدول رقم (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الثبات للاختبارات المستخدمة في البحث

ن = ٦

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		البيانات الإحصائية الاختبارات
	س ± ع	س ± ع	س ± ع	س ± ع	
* ٠,٨٩١	١,١٣	٩,٨٩	١,٢٢	١٠,٦٥	زمن الاستلام ثم الجري ثم التمرير (ث)
* ٠,٨١١	٠,٦٧	٩,٥	٩٩,٠	٩,٠٠	بكرة الاستلام ثم الجري ثم التمرير (درجة)
* ٠,٩١٢	٠,٧٧	١٠,٨٠	٠,٥٤	١١,٠٤	زمن الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير (ث)
* ٠,٨٧٣	٠,٨٨	٨,٨٣	٠,٥٥	٨,٦	بكرة الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير (درجة)
* ٠,٩٣٣	٠,٥٩	١١,٧٣	١,٠٢	١١,١٨	زمن التصويب ثم الاستلام ثم الجري ثم التصويب (ث)
* ٠,٩٢٧	٠,٦١	٨,٠٠	٠,٤٧	٨,١٦	بكرة الاستلام ثم الجري ثم التصويب (درجة)
* ٠,٨٦٤	٠,٥١	١١,٠٤	٠,٣٣	١١,٥٨	زمن التصويب ثم الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب (ث)
* ٠,٩٦٢	٠,٣١	٨,٨٣	٠,٦٦	٨,١٧	بكرة الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب (درجة)

- قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٧٠٧ - توجد دلالة معنوية عند مستوى (٠,٠٥)

من جدول (٧) يتضح أن قيم معاملات الارتباط قد بلغت على التوالي (٠,٨١١ & ٠,٩٦٢) وجميعها أكبر من قيمة (ر) الجدولية مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة في البحث.

١٨. البرنامج التدريبي :

جدول (٨)

التوزيع الزمني لوحدات تدريب كرة القدم للمرحلة السنوية تحت ١٤ سنة بالنادي المصري ببورسعيد خلال ثمانية أسابيع خلال مرحلة الإعداد

المرحلة التدريبية	عدد الأسابيع	عدد الوحدات	زمن الوحدة بال دقائق	زمن الوحدات بال دقائق
الإعداد البدني العام	٢	٨	٩٠ ق	٧٢٠
الإعداد البدني الخاص	٣	١٢	٩٠ ق	١٠٨٠
إعداد للمباريات	٣	١٢	٩٠ ق	١٠٨٠
المجموع	٨	٣٢		٢٨٨٠

يوضح الجدول (٨) أن عدد شهور تنفيذ برنامج تدريبات المباريات المصغرة لتنمية أداء المهارات المركبة المطابقة لظروف المباريات خلال مرحلة الإعداد كانت (شهرين) وعدد الأسابيع (٨ أسابيع) ، وعدد الوحدات الأسبوعية كانت (٤ وحدات) ، وعدد الوحدات خلال البرنامج (٣٢ وحدة) ، وزمن الوحدة التدريبية " التمرين " (٩٠ دقيقة) ، وزمن وحدات الإعداد البدني العام (٧٢٠ دقيقة) ، وزمن وحدات الإعداد البدني الخاص (١٠٨٠ دقيقة) ، وزمن وحدات الإعداد للمباريات (١٠٨٠ دقيقة) ، والزمن الكلي خلال تنفيذ البرنامج (٢٨٨٠ ق) .

جدول (٩)

التوزيع الزمني لمحتويات وحدات تدريب كرة القدم للمرحلة السنوية تحت ١٤ سنة بالنادي المصري
بيورسعيد خلال ثمانية أسابيع خلال مرحلة الإعداد

الزمن (بالدقائق)				محتوي التدريب
المرحلة الثالثة	المرحلة الثانية	المرحلة الأولى		
*٢٠ق	*٢٠ق	*٢٠ق		المقدمة والأعمال الإدارية
—	١٠,٧٥	٣٢,٥		الإعداد
٩	١٦,٢٥	٢١,٥	اليدني العام	
٢٧	٥٤	٣٦	اليدني الخاص	
٥٤	٩	—	المهاري	
*١٠	*١٠	*١٠		الخططي
				الختام
٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق		المجموع

- تعني العلامة * أن زمن كلا من المقدمة والأعمال الإدارية و الختام مخصص من زمن الوحدة التدريبية .

يوضح الجدول (٩) أن الزمن الفعلي لتنفيذ البرنامج المقترح ٩٠ دقيقة للوحدة التدريبية خصص منها ٦٠% للإعداد البدني بواقع (٥٤ دقيقة) و ٤٠% للإعداد المهاري من الزمن الكلي للوحدة التدريبية بواقع (٣٦ دقيقة) ، وخصص من زمن الإعداد البدني ٦٠% للإعداد البدني العام بواقع (٣٢,٥ ق) و ٤٠% للإعداد البدني الخاص بواقع (٢١,٥ دقيقة) في الفترة الأولى (أسبوعان) ، وفي الفترة الثانية خصص للإعداد البدني العام ١٠% بواقع (١٠,٧٥ دقيقة) ، وخصص للإعداد البدني الخاص ٣٠% بواقع (١٦,٢٥ دقيقة) ، وللإعداد المهاري ٦٠% بواقع (٥٤ دقيقة) ، وتم تخصيص (٩ دقائق) للإعداد الخططي ، كما خصص في الفترة الثالثة للإعداد البدني الخاص ١٠% بواقع (٩ دقائق) ، و ٣٠% للإعداد المهاري بواقع (٢٧ دقيقة) ، ونسبة ٦٠% للإعداد الخططي بواقع (٥٤ دقيقة) .

١٩. تنفيذ التجربة الأساسية

- القياس القبلي :

تم إجراء القياس القبلي للاعبين في الفترة من ٢٠١٦ / ٢ / ١٢ إلى ٢٠١٦ / ٢ / ١٧ لكل لاعب حيث تم قياس (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي - درجة أداء المهارات المركبة لأفراد عينة الدراسة) .

- تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج قيد الدراسة خلال تدريب كرة القدم للمرحلة السنوية تحت ١٤ سنة بالنادي المصري بيورسعيد لتحسين أداء المهارات المركبة قيد الدراسة وذلك في الفترة من ٢٠١٦ / ٢ / ٢٠ إلى ٢٠١٦ / ٤ / ١٥ م

- القياس البعدي :

بعد تطبيق البرنامج قام الباحث بإجراء القياس البعدي بنفس الطريقة والأسلوب المتبع في القياس القبلي علي عينة الدراسة في الفترة من ٢٠١٦ / ٤ / ١٦ إلى ٢٠١٦ / ٤ / ٢٢ م

٢٠. المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث البرنامج الإحصائي SPSS لإجراء المعالجات الإحصائية الآتية :

- ١- المتوسط الحسابي .
- ٢- الانحراف المعياري .
- ٣- الوسيط .
- ٤- معامل الالتواء .
- ٥- معامل الارتباط .
- ٦- اختبار (ت) .
- ٧- معامل الصدق (ايضا $\sqrt{2}$) .
- ٨- اختبار مان ويتني للمجموعتين (قبلي ، بعدي) .
- ٩- اختبار ويلكسون للمجموعة الواحدة (قبلي - بعدي) .
- ١٠- النسبة المئوية للتحسن .

٢١. عرض النتائج ومناقشتها :

أولاً : عرض النتائج :

- عرض نتائج الفرض الأول

جدول (١٠)

مقارنة الفروق المطلقة بين القياسات القبليّة والبعدية بلختبار ويلكسون في الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث للمجموعة التجريبية

ن = ١٢

النسب المئوية للتحسن %	قيمة (ويلكسون) الجدولية	مجموع الإشارات		القياس البعدي		القياس القبلي		البيانات الإحصائية الاختبارات
		الموجبة	السالبة	س ± ع	س ± ع	س ± ع	س ± ع	
٣٦,٢٥	١٤	٧٨	*صفر*	٢,١١	٧,١٤	١,٠٤	١١,٢٠	زمن الاستلام ثم الجري ثم التمرير (ث)
٣٧,٤٠		*٦	٧٢	٠,٩٠	٨,٦٧	١,٦٩	٥,٠٠	دقة الاستلام ثم الجري ثم التمرير (درجة)
٣١,٩٩		٧٢,٥	*٥,٥	١,٢١	٨,٢٩	٢,٨٥	١٢,١٩	زمن الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير (ث)
٨٦,١٧		*٩	٦٩	١,٤٥	٨,٢١	٠,٧٩	٤,٤١	دقة الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير (درجة)
٢٩,٧٣		٧٨	*صفر*	٢,٠١	٨,١٣	٠,٧٨	١١,٥٧	زمن الاستلام ثم الجري ثم التصويب (ث)
٣٦,٣١		*صفر*	٧٨	١,٧٣	٨,٨٦	٠,٩٩	٦,٥٠	دقة الاستلام ثم الجري ثم التصويب (درجة)
٢٩,٩٦		٧٠,٥	*٧,٥	١,١٩	٨,٥٥	٠,٦٣	١٤,١٥	زمن الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب (ث)
٤١,٨٠		*٥,٥	٧٢,٥	١,٣٩	٩,٣٣	١,٠٩	٦,٥٨	دقة الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب (درجة)

* توجد دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥)

من جدول (١٠) يتضح وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في الاختبارات المستخدمة لصالح القياس البعدي حيث كانت قيم ويلكسون المحسوبة أقل من قيمة ويلكسون الجدولية وتراوحت النسب المئوية لتقدم القياسات البعدية عن القبليّة بين (٢٩,٧٣ & ٨٦,١٧)

- عرض نتائج الفرض الثاني:

جدول (١١)

مقارنة الفروق المطلقة بين القياسات القبليّة والبعديّة باختبار ويلكسون في الاختبارات المهاريّة المستخدمة في البحث للمجموعة الضابطة

ن = ١٢

النسب المنوية للتقدم %	قيمة (ويلكسون) الجدولية	مجموع الإشارات		القياس البعدي		القياس القبلي		البيانات الإحصائية الاختبارات
		الموجبة	السالبة	س ± ع	س ± ع	س ± ع	س ± ع	
١٦,٣١	١٤	٧٥	*٣	١,٣٦	٩,٧٥	٢,٢٢	١١,٦٥	زمن الاستلام ثم الجري ثم التصويب (ث)
٤٦,٩٠		*١٠	٦٨	٠,٨٨	٧,٥٨	١,٧٩	٥,١٦	دقة الاستلام ثم الجري ثم التصويب (درجة)
١٦,٨٠		٦٩	*٩	٢,٠٥	٩,٨٦	١,٠٧	١١,٨٥	زمن الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب (ث)
٥٦,٢١		*١١	٦٧	٢,١٩	٧,٤٢	١,٥٥	٤,٧٥	دقة الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب (درجة)
٢٣,١٩		٧٥	*٣	٢,٣٣	٨,٦٨	١,٣٠	١١,٣٠	زمن الاستلام ثم الجري ثم التصويب (ث)
٢١,٤٥		*٥,٥	٧٢,٥	١,٩٣	٧,٥٣	٢,١٢	٦,٢٠	دقة الاستلام ثم الجري ثم التصويب (درجة)
٣٨,٩٥		٦٨,٥	*٩,٥	٢,١٤	٨,٥١	٢,٠٥	١٣,٩٤	زمن الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب (ث)
٢٤,٠٠		*١٢	٦٦	٢,٢٧	٧,٧٥	١,٧٣	٦,٢٥	دقة الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب (درجة)

* توجد دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥)

من جدول (١١) يتضح وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة لصالح القياس البعدي حيث كانت قيم ويلكسون المحسوبة أقل من قيمة ويلكسون الجدولية، وتراوحت النسب المنوية لتقدم القياسات البعديّة عن القياسات القبليّة بين (١٦,٣١ & ٥٦,٢١)

عرض نتائج الفرض الثالث :

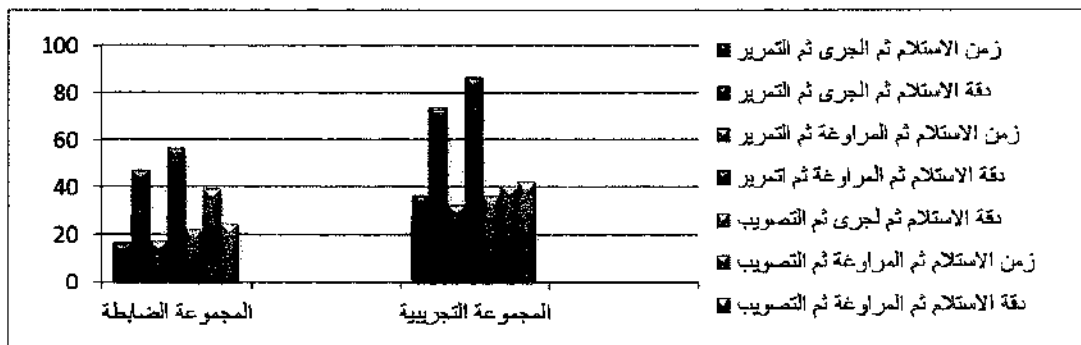
جدول (١٢)

دلالة الفروق بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية في القياس البعدي

$$12 = 2n = 1n$$

البيانات الإحصائية / الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ي) الجدولية
	س ± ع	س ± ع	الكبرى	الصغرى	
زمن الاستلام ثم الجري ثم التمرير (ث)	٧,١٤	٢,١١	٩,٧٥	١,٣٦	* ١١,٥
دقة الاستلام ثم الجري ثم التمرير (درجة)	٨,١٧	٠,٩٠	٧,٥٨	٠,٨٨	* ٩,٧٥
زمن الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير (ث)	٨,٢٩	١,٢١	٩,٨٦	٢,٠٥	* ١٨,٠٠
دقة الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير (درجة)	٨,٢١	١,٤٥	٧,٤٢	٢,١٩	* ٢٣,٥
زمن الاستلام ثم الجري ثم التصويب (ث)	٨,١٢	٢,٠١	٨,٦٨	٢,٣٣	* ١٩,٥
دقة الاستلام ثم الجري ثم التصويب (درجة)	٨,٨٦	١,٧٣	٧,٥٣	١,٩٣	* ٢١,٥
زمن الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب (ث)	٨,٥٥	١,١٩	٨,٥١	٢,١٤	* ١٣,٠٠
دقة الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب (درجة)	٩,٣٢	١,٣٩	٧,٧٥	٢,٢٧	* ٢٧,٥

يتضح من الجدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات المهارية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح أفراد المجموعة التجريبية حيث كانت قيمة (ي) المحسوبة أصغر من قيمة (ي) الجدولية



شكل (١)

النسب المئوية لتقدم القياسات البعدي عن القبلي للاختبارات المهارية لأفراد كل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية

ثانيا : مناقشة النتائج :

١ - مناقشة نتائج الفرض الأول الذي نص علي :

* توجد فروض ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في أداء بعض المهارات المركبة لناشني كرة القدم *

أظهر جدول (١٠) الخاص بمقارنة القياس البعدي بالقياس القبلي للمجموعة التجريبية عن وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين ولصالح القياس البعدي علي جميع اختبارات الأداءات المهارية المركبة .

ويعزي الباحث ذلك إلي التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي لتدريبات السرعة الذي تم تطبيقه علي عينة البحث التجريبية والذي اتسم بالدقة في إعداد تدريبات السرعة بالبرنامج وأيضا التنمية المتزنة والتدرج السليم لصعوبة التمرينات بما يتلاءم مع أهداف البرنامج ومحتواه لناشني كرة القدم .

كما أن البرنامج ساهم في تحسين أزمنة الأداءات المهارية المركبة لناشني كرة القدم من حيث تحسين الانطلاق في العدو لمرحلة استلام الكرة في المهارات ، وكذلك دقة التمرير للزميل ثم متابعة الأداءات الحركية بنجاح ، ويتفق هذا مع ما أكده " محمد رفاعي مصطفى ٢٠١٥م " (١٥) ، و " هيثم عبد البصير ٢٠٠٩م " (٢١) ، و " مجدي محمود وكوك ٢٠٠٢ " (١٩) أن التركيز علي تنمية عنصر السرعة أعطي تأثيرا ايجابيا علي المستوى البدني والمهاري وأن استخدام تدريبات السرعة داخل برنامج تدريبي مقنن أثر ايجابيا علي المستوى المهاري لناشني من حيث سرعة الاستلام ودقة التمرير وفقا لمتطلبات المهارات المركبة .

وهذا ما يتفق مع نتائج كلا من ياسر محفوظ ٢٠٠٨م (٢٢) ، ألفيس Alves ٢٠٠٣م (٢٣) ، وحسن أبو عبده (٢٠٠٨م) (٤) إلي أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في أداء بعض المهارات المركبة لناشني كرة القدم ، وهذا يرجع لتأثير المتغير التجريبي الموجود بالبرنامج .

٢ - مناقشة نتائج الفرض الثاني الذي نص علي :

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في أداء بعض المهارات المركبة لناشني كرة القدم . *

أظهر الجدول (١١) الخاص بمقارنة القياس البعدي بالقياس القبلي للمجموعة الضابطة عن وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين ولصالح القياس البعدي علي جميع اختبارات الأداءات الحركية المهارية المركبة.

ويتضح ذلك من تقدم مستوى المجموعة الضابطة ويرجع الباحث هذا التقدم للانتظام في التدريب .

ويعزي الباحث تقدم المجموعة الضابطة في القياس البعدي عن القياس القبلي لجميع اختبارات الأداءات المهارية المركبة (قيد البحث) في زمن ودقة الأداء إلي البرنامج التدريبي المتبع (بالأسلوب التقليدي) مستخدما طرق وخطوات التدريب علي المهارات الأساسية ومما لا شك فيه أن الانتظام في أي برنامج تدريبي لابد وأن يؤدي إلي تحسن مستوى الأداء إلا أن مقدار التحسن هو الفاصل بين تقدم البرنامجين .

وهذا ما يتفق مع نتائج " محمد علاوي ١٩٩٤م " (١٤) وآخرون عادل عبد البصير " ١٩٩٩م " (٨) ، و " عصام عبد الخالق ٢٠٠٣م " (١١) " محمد رفاعي ٢٠١٥م " (٢٥) ، علي أن التدريب بانتظام والاستمرار عليه يؤدي إلي رفع مستوى أداء اللاعب البدني و المهاري للاعب .

٣- مناقشة نتائج الفرض الثالث الذي نص علي :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين البعدين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في جميع اختبارات الأداءات المهارية المركبة .

أظهر الجدول (١٢) الخاص بمقارنة القياسيين البعدين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة عن وجود فروق دالة إحصائية بين القياسيين لصالح المجموعة التجريبية في جميع اختبارات الأداءات المهارية المركبة. ويعزي الباحث هذا التقدم للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات السرعة الذي كان له أثر إيجابي علي المجموعة التجريبية أكثر من البرنامج التدريبي (بالأسلوب التقليدي) الذي تم تنفيذ علي المجموعة الضابطة حيث أن البرنامج التدريبي المقترح أشتمل علي تدريبات السرعة والذي ساعد بدرجة كبيرة في تنمية المهارات المركبة .

وهذا يتفق مع ما ذكره " روس Rius ٢٠٠١م " (٢٨) ، " جونز Jones ٢٠٠٤م (٢٤) أن تنمية عنصر السرعة يطور من مستوي أداء اللاعب الفني والمهاري ويساعده علي أداء الواجبات الخطئية المطلوبة منه بكفاءة عالية أثناء المباراة ، وهذا ما تؤكدته نتائج دراسة " هيثم عبد البصير ٢٠٠٩م " علي أن البرنامج التدريبي المصمم علي أسس علمية والذي يحتوي علي أحمال تدريبية مقننة له الأثر الإيجابي الأكبر علي الناشئ من الناحية البدنية والمهارية .

٤ - مناقشة نسبة التحسن بين القياسيين البعدين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في

الأداءات المهارية المركبة

يتضح من الرسم البياني (شكل ١) وجود فروق في نسب التحسن لصالح المجموعة التجريبية والتي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات السرعة أكبر من نسب التحسن للمجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التدريبي (بالأسلوب التقليدي) .

ويعزي الباحث هذا التحسن إلي فعالية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات السرعة الذي كان له أثر إيجابي للمجموعة التجريبية أكثر من البرنامج التدريبي (بالأسلوب التقليدي) الذي تم تنفيذ علي المجموعة الضابطة حيث أن البرنامج التدريبي المقترح أشتمل علي تدريبات للسرعة غير تقليدية . ويرجع الباحث ذلك إلي الارتباط الوثيق بين تدريبات السرعة وبين الأداءات المهارية المركبة التي تحدث في المباراة ، وهذا يتفق مع ما ذكره " ياسر محفوظ ٢٠٠٨ م " حيث أظهرت نتائج تلك الدراسة إلي حدوث معدلات تغيير سارت بشكل تصاعدي بين القياس القبلي والقياس البعدي في الأداءات المهارية المركبة . (٢٢)

وهذا ما أكدته " سيلفر silver ٢٠٠٦ " (٢٩) أن هناك الكثير من المدربين الدوليين يعتمدون علي تنمية عنصر السرعة للاعب و ذلك لتدريب اللاعب علي التعامل مع مواقف اللعب المختلفة بسرعة وكفاءة عالية وذلك لا يحدث إلا إذا تمكن اللاعب من إتقان المهارات الأساسية المركبة بشكل جيد (الاستلام ثم التمير - الاستلام ثم الجري والتصويب - الاستلام ثم المراوغة ثم التمير - الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب وهذا يؤدي لزيادة تطور مستوي الناشئ الفني ، عندما تزداد سرعة الناشئ بالكرة سيرتفع المستوي المهاري له ، وعندما يؤدي الناشئ المهارة بشكل جيد وتوافق ستزيد المتعة لهم جميعا ، هذا فضلا عن التحركات الكثيرة التي يقوم بها الناشئ وبالتالي تزداد المعدلات البدنية لهم ، ويظهر ذلك علي مستوي الأداء داخل المباراة .

المراجع

المراجع العربية

- ١- أمر الله البساطي (١٩٩٥م) : التدريب و الإعداد البدني في كرة القدم ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
- ٢- أمر الله البساطي (١٩٩٤م) : دراسة تحليلية لأنواع الأداءات الحركية المركبة (المنمجة) في بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، جامعة الإسكندرية.
- ٣- حسن أبو عبده (٢٠١٥م) : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، ماهي للنشر والتوزيع ، الإسكندرية.
- ٤- حسن أبو عبده (٢٠٠٨م) : الإعداد المهاري في كرة القدم ، الطبعة الثامنة ، الإسكندرية.
- ٥- حسن أبو عبده : (٢٠٠١م) : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، الطبعة الأولى ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية ، ص(٢٩) .
- ٦- رفاعي مصطفى حسين (٢٠١٣) : أساسيات علم التدريب الرياضي ، مطبعة مكة (٢٨-٥٢).
- ٧- عادل إبراهيم عمر و أحمد فاروق (٢٠٠٨م) : تأثير تنمية التوقع وبعض الإدراكات الحس - حركية علي مستوى الأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم ، بحث منشور ، المجلة العلمية للبحوث ، كلية التربية الرياضية للبنين - بورسعيد.
- ٨- عادل عبد البصير علي (١٩٩٩م) : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر.
- ٩- عبد الباسط محمد عبد الحليم و عادل عمر (٢٠٠١م) : وضع مستويات معيارية لبعض الاختبارات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم في ج . م . ع مجلة أسويط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين العدد (١٣) ، الجزء الأول .
- ١٠- عجمي محمد عجمي(١٩٨٩م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة الأداء المهاري والدفاعي والهجومى لناشئي كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة .
- ١١- عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٣م) : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، الطبعة الحادية عشر ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
- ١٢- عصام عبد الخالق (١٩٨١م) : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، دار المعارف ، القاهرة .
- ١٣- محمد إبراهيم سلطان (٢٠٠٤م) : نسبة مساهمة المهارات المركبة (المنمجة) علي أداء بعض المبادئ الخططية لناشئي كرة القدم ، مجلة نظريات وتطبيقات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ص(٢٨٨).
- ١٤- محمد حسن علاوي (١٩٩٤م) : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، ط١٣.
- ١٥- محمد رفاعي مصطفى (٢٠١٥م) : تأثير برنامج تدريبي لتنمية الرشاقة علي أداء بعض المهارات المركبة .
- ١٦- محمد صبحي حسنين - احمد كسري (١٩٩٨م) : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، مركز الكتاب للنشر.
- ١٧- محمد عبد الستار محمود (٢٠٠٥م) : تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة علي بعض مكونات اللياقة البدنية لناشئين في كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بالمنصورة ، جامعة المنصورة ، ص(٩٩).
- ١٨- محمد كشك و أمر الله البساطي (٢٠٠٧م) : أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم ، المنصورة.
- ١٩- مجدي محمود وكوك (٢٠٠٢م) : علاقة نمو بعض العناصر البدنية خلال فترة الإعداد ببعض المتغيرات الفسيولوجية لدي لاعبي كرة القدم.
- ٢٠- محمود أبو العنين و مقتي إبراهيم (١٩٨٥م) : تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم ، دار الفكر العربي .
- ٢١- هيثم عبد البصير علي (٢٠٠٩م) : تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية علي بعض المهارات المركبة للاعبي كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة بورسعيد.
- ٢٢- ياسر محفوظ (٢٠٠٨م) : تنمية القدرات التوافقية لتطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدي براعم كرة القدم ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين ببورها ، العدد الأول جامعة بنها ، ص(١).

- 23 - Alves , L , (2003) : the effect of the physical program with ball on the physical and technical Abilities for football players , journal of sports science and medicine , 3 (2) : 124 - 130 .
- 24 - Jones , R , (2004) : soccer strategies (Defensive and Attacking Tactics) , As black , Ed , London , UK (5) .
- 25 - Morris, Charles: Comparative effect programs on skill test scores boom, 1994.
- 26 - Pob Davis, Dennis Rosse (1997) : physical education and the study of sport, Human kinetics, U.S.A .
- 27 - Queen , R , (2005) : How to make A program for soccer players u15 , Matrix soccer Academy CTD, Bolton , UK , (22) .
- 28 - Rius , j , (2001) : teaching the skills of soccer . 900+ Exercises and games , Read swain inc publishing , spring city , Pennsylvania , USA (292-293) .
- 29 - Silver , L . (2006) : small sided games Development of youth football talent in Scotland , coaching courses , Glasgow , Scotland (12) .
- 30 - Terry mc Morris, Jan gray don : the effect of exercise on the destine making performance of experienced and in experienced soccer player research quarterly of exercise and sport American and alliance for health, 1994.
- 31 - Wien , H (2005) : Developing Game intelligence in soccer, human Kinetics ,USA(4).

Abstract

" The Impact Of Using speed drills On Junior Soccer Players' Performance Of Composite Skills "

The research aims to:

- 1. Designing a proposed training program using the speed drills to improve some composite performance skills of the junior soccer players .**
- 2. Identifying the impact of the proposed training program on improving the performance of composite skills of junior soccer players.**

The researcher will use the experimental method in designing the two groups (1. the experimental and 2. the controlling) using pre and post measurements .

The researcher will make a deliberate choice of the sample of junior soccer players (under 14 years) who are registered at Egyptian Academy of Al-Masry Club . It will consist of 24 players divided into two groups (12 experimental) and (12 controlling).

The most important result :

- 1- training program by speed training showed a positive impact on performance and accuracy of some complex skills for experimental group .**
- 2- result also showed that there are statistically significant differences between two measurements for experimental and control group in favor of experimental group.**
- 3- there are differences in rates of improvement in the performance and accuracy of complex skills under consideration in favor to experimental group.**

Recommendation :

- 1- coaches of Junior under 14 years old need to use program of speed exercises under discussion in junior training because of its positive impact.**
- 2- interest The need to use of training speed within training modules for junior because It is resembled attitudes within the game, This contributes to the development of the skill level for juniors .**
- 3- Recommended researchers in field of training soccer in general and in junior especially to make scientific study on impact of speed drills in other elements in soccer .**