

## تأثير تنمية اداء تحركات الرجلين على بعض الاداءات المهارية الدفاعية لدى ناشئ كرة القدم.

هشام محمد أحمد حمدون

قسم تدريب الألعاب الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية - جمهورية مصر العربية.

## المقدمة ومشكلة البحث

شهدت لعبة كرة القدم تقدماً كبيراً في مختلف البطولات العالمية وهذا التقدم يعكس مدى تطور الاداءات الفنية بها فهي من الرياضيات التي تعتمد على سرعة الحركة والتحكم في الجسم وسرعته واتجاهاته سواء بكرة او بدون كرة فهي ذات ايقاع سريع واداء حركي اسرع وكل ذلك ينعكس على الاداء داخل المباريات وايضا فإن هناك متطلبات لمجاراة هذا الاداء الحركي السريع منها اداء تحركات الرجلين والتي تؤثر بشكل مباشر على الاداءات المهارية الدفاعية ويتفق كلاً من مفتي ابراهيم (٢٠١٢) يوليو كاسا Julius kasa (٢٠٠٥) وجمال اسماعيل (٢٠٠٢) وهشام حمدون (١٩٩٥) على ان توافق القدمين للاعب كرة القدم تمكنه من التنسيق والتنظيم للحركات والتحركات وادائها بدقة مضافاً اليه القدوة الحسنة المناسبة واللازمة ضد الاداء حتى يمكن في النهاية الوصول للاداء المهارى الامثل (١٦ : ١٠) ، (٢٢ : ١٢٩) ، (٧ : ١١) ، (١٧ : ١٤).

كما يتفق كلاً من عمرو ابو المجد وابو العلا عبد الفتاح (٢٠١١) ومحمد كشك وامر الله البساطي (٢٠٠٠) وابراهيم شعلان (١٩٩٤) وامر الله البساطي (١٩٩٤) وحنفي مختار (١٩٩٤) والسيد عبد المقصود (١٩٨٦) ان الاداء في لعبة كرة القدم يتميز بأحوتائه على كثير من الاداءات المهارية المتنوعة وهي التي يبني عليها النواحي الخطئية دفاعية كانت وهجومية والتي يجب ان يتقنها لاعب كرة القدم وامتلاكه اشكال متنوعة من الاداءات المهارية بما شابه متطلبات المباراة يتيح له اختيار افضلها في معظم مواقف اللعب الفعلية وان يكون سريعاً ودقيقاً في التمير والتوجيه والسيطرة على الكرة وتحكمه فيها بصورة اداءات مهارية مختصرة من حيث زمنها الاجمالي والمساحة الكلية لتأديتها (١٢ : ١٥٤) (١٤ : ٣) (١ : ١٨) ، (٣ : ١٨ ، ١٩) ، (١٠ : ١٣٧) ، (٢ : ١١٦) .

ويضيف حسن ابو عبده (٢٠١٣) ان الاداءات المهارية في كرة القدم هي احد اركان الوحدة التدريبية وبدون اتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاه عليه من خلال واجبات المركز الذي يشغله وهي عبارة عن نوع معين من العمل والاداء يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم او بعض اجزائه لتحقيق الاداء البدني الخاص وهي تعتمد اساساً على الحركة وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وادراكية ووجدانية لتحقيق التكامل في الاداء (٩ : ١٢٧ ، ١٢٨)

وتأتى أهمية دراسة اداء تحركات الرجلين لما تمثله من أهمية في الاداءات المهارية الدفاعية والتي تؤثر بالتبعية على الاداءات الخطئية الدفاعية ومن ثم الحفاظ على المرمى بدون تهديد او خطورة وذلك نظراً لقطع او تشتيت الكرة بعيداً عن المرمى والاستحواز عليها مما يتيح قدرة الفريق على بدأ هجوم مضاد وتهديد مرمى الفريق المنافس كما انها سوف تساعد في العملية التدريبية اثناء وضع وتخطيط البرامج التدريبية وكذلك اجراء العديد من الدراسات المشابهة ومن خلال المسح المرجعي للدراسات والبحوث العلمية والشبكة الدولية للمعلومات وجد قصور بالغ في تناول تأثير اداء تحركات الرجلين المؤثرة على الاداء المهارى الدفاعي للاعبين كذلك لاحظ الباحث من خلال عمله كمدرّب ومشاهدة العديد من المباريات الخاصة بقطاعات الناشئين وجود قصور في مستوى الاداءات المهارية الدفاعية الناتج ربما عن ضعف اداء تحركات الرجلين مما ينتج عنه عدم القدرة . وعلى مجاراة اللاعب المهاجم و قطع او استخلاص او تشتيت الكرة منه وذلك بسبب البطئ في الاداء المهارى الدفاعي وعدم التحرك او على التمرکز الجيد بصورة صحيحة انسيابية وسريعة وسهلة .

فتأخر الضغط او التحرك ضد التميرير او مراوغة المنافس يعمل على محاولة قطع او تشتيت متأخرة مما يتسبب في مرور المنافس او التسبب في خطأ او ركلة جزاء او عدم اللحاق به او التصويب على المرمى او الوصول اليه وتهديده وقد يكون ذلك مرجعه الى عدم اهتمام معظم المدربين بوضع محتوى التدريبات البدنية والمهارية واساليب تنفيذها لتنمية اداء تحركات الرجلين والتي تؤثر على بعض الاداءات المهارية الدفاعية لذا وجد الباحث ضرورة اجراء هذه الدراسة للوقوف على أهمية اداء تحركات الرجلين ومدى تأثيرها على بعض الاداءات المهارية الدفاعية .

## هدف البحث :

يهدف البحث الى وضع اساس علمي لتحسين اداء تحركات الرجلين الخاصة ببعض الاداءات المهارية الدفاعية لدى ناشئى كرة القدم تحت ١٦ سنة وذلك من خلال :

١. تصميم برنامج تدريبي باستخدام اداء تحركات الرجلين الخاصة ببعض الاداءات المهارية الدفاعية لناشئى الكرة القدم تحت ١٦ سنة .
٢. التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام اداء تحركات الرجلين الخاصة على بعض الاداءات المهارية الدفاعية لناشئى كرة القدم تحت ١٦ سنة .
٣. التعرف على نسبة التحسن لاداء تحركات الرجلين وبعض الاداءات المهارية الدفاعية لناشئى كرة القدم تحت ١٦ سنة .
٤. التعرف على العلاقة بين اداء تحركات الرجلين وبعض الاداءات المهارية الدفاعية لناشئى كرة اقدم تحت ١٦ سنة .

## فروض البحث :

١. يوجد تأثيراً إيجابياً للبرنامج التدريبي لاداء تحركات الرجلين لناشئى كرة القدم تحت ١٦ سنة .
٢. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى لاداء تحركات الرجلين وبعض الاداءات المهارية الدفاعية لناشئى كرة القدم تحت ١٦ سنة لصالح القياس البعدى .
٣. توجد نسبة تحسن فى مستوى اداء تحركات الرجلين وبعض الاداءات المهارية الدفاعية لدى ناشئى كرة القدم تحت ١٦ سنة .
٤. توجد علاقة ارتباطية بين اداء تحركات الرجلين وبعض الاداءات المهارية الدفاعية لدى ناشئى كرة القدم تحت ١٦ سنة .

## مصطلح الدراسة :

### اداء تحركات الرجلين الدفاعية :

هى جميع التحركات التى يؤددها اللاعب للقيام بواجباته الدفاعية من ضغط وسند ومراقبة وتغطية لقطع الكرة او الاستحواذ عليها او تشتيتها لبدأ عمل هجومى جديد ( تعريف اجرائي ) .

### الاداءات المهارية فى كرة القدم :

يشير رضا الوقاد ( ٢٠٠٣ ) انه فى فترة التدريب التى تهدف الى اعداد اللاعب او الفريق مهارياً تستخدم التدريبات التى تنمى وتحسن وتزيد من مستوى اللاعب فى المهارات الاساسية للعبة ، وتعمل فى نفس الوقت على تطوير حركاته ومهاراته ( ١٣ : ٩٨ ) كما يضيف جمال اسماعيل ( ١٩٩٧ ) ان الإتقان التام للمهارات الحركية يتأسس عليه الوصول لأعلى المستويات الرياضية

( ٦ : ٧ ) . ويتفق كلاً من جينزبانجسبو، برجر بيترسو jens bangsbo & pirger peitersen (٢٠٠٤) وكوك ووايتهيد cook&withead (1999) على أهمية تكرار التدريب الجيد على المهارات المختلفة فى كرة القدم حتى يستطيع اللاعب توظيف تلك المهارات داخل المباراة وكذلك القدرة على سرعة اتخاذ القرار والتحرك ودقة الاداء ( ٢١ : ١ ) ( ١٩ : ٩٤ ) ويرى الباحث ان اداء تحركات الرجلين الدفاعية فى كرة القدم تتطلب دقة وسرعة وتوافق ورشاقة واتزان ومرونة وتوقيت سليم وادراك لاداء الحركة المطلوبة وكل ذلك يتعكس على الاداء المهارى الدفاعى والذى بدوره يعمل على تناغم الاداء الخططى الدفاعى مع باقى الفريق .

مما سبق يتضح ان الهدف من التدريبات والبرامج وفترة الاعداد ومرآحتها هو الوصول باللاعب للألية واتقان الاداء وذلك لتحقيق الفوز .

## اجراءات الدراسة :

### منهج الدراسة :

استخدام الباحث المنهج التجريبي بأسلوب القياس القبلى والبعدى لنفس المجموعة لتناسبه مع طبيعة الدراسة .

### مجالات الدراسة

المجال البشرى : لاعبي أندية كرة القدم المشاركين فى دورى الناشئين تحت ١٦ سنة بمنطقة الاسكندرية

### عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على ٣٧ ناشئى من ناشئى كرة القدم بمحافظة (الاسكندرية) تم اختيارهم بالطريقة العمدية يمثلون اندية (الاتحاد السكندري – ابو قير للاسمة) ومركز شباب النصر . أجريت الدراسة الاستطلاعية على ١٢ ناشئى يمثلون نادى ( ابو قير للاسمة ٦ لاعبين "ومركز شباب النصر ٦ لاعبين" ) . فى حين أجريت الدراسة الأساسية على ٢٥ ناشئى يمثلون نادى (الاتحاد السكندري) وجدول (١) يوضح تجانس عينة البحث الكلية فى المتغيرات الأولية (السن والطول والوزن وعدد سنوات الممارسة) قبل التجربة .

## جدول (١)

التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث الكلية في المتغيرات الأولية الأساسية قبل التجربة ن = ٣٧

الدلالات الإحصائية للتوصيف					المتغيرات
معامل الالتواء	معامل التفلطح	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	
٠.١١-	٠.٢٨-	٠.٦٠	١٥	١٥.٢٤	السن سنة
١.٠٣-	٢.٢٨	٢.٢٧	١٦٧	١٦٦.٢٠	الطول سم
٠.٤١-	٠.٦٦-	٣.٤٤	٦٢	٦١.١٢	الوزن كجم
٠.٩٩	٠.٢٦	٠.٩٤	٤	٣.٨٤	عدد سنوات الممارسة

يتضح من جدول (١) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث في القياسات الأولية الأساسية أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (٠.٩٩ إلى ١.٠٣) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الإعتدالية تتراوح ما بين  $\pm ٠.٣$  وتقترب جدا من الصفر كما بلغ معامل التفلطح ما بين (٠.٦٦- إلى ٢.٢٨) وهذا يعنى ان تذبذب المنحنى الاعتدالى يعتبر مقبولا وفي المتوسط وليس متذبذبا لاعلى ولا لاسفل مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث في المتغيرات الأولية قبل التجربة.

## شروط اختيار العينة

- ان يكون مسجلا في الاتحاد المصري لكرة القدم في الموسم الرياضي ٢٠١٢/٢٠١٣م والمشاركين في بطولة (دوري منطقة الاسكندرية).
- الا يزيد السن عن ١٦ سنة عند بداية المسابقة.
- ان يكون منتظما بالتدريب دون انقطاع او اصابة
- ان يوافق طواعية على الاشتراك في التجربة والالتزام بالمواعيد المحددة

## المجال المكاني

- تم اجراء الدراسة الاستطلاعية والاساسية بملعب مركز شباب النصر بأمبروزو وبملعب شركة النحاس بمحافظة الاسكندرية المجال الزماني.
- تم اجراء الدراسة خلال الموسم الرياضى ٢٠١٣ / ٢٠١٤ كالتالى
- الدراسة الاستطلاعية الاولى من ٢٠١٣/٥/١٥ الى ٢٠١٣/٥/١٨
- الدراسة الاستطلاعية الثانية من ٢٠١٣/٥/٢٠ الى ٢٠١٣/٥/٢٢
- الدراسة الاستطلاعية الثالثة فى الفترة من ٢٠١٣/٥/٣٠ الى ٢٠١٣/٦/٧م لاجراء المعاملات العلمية من صدق وثبات .
- أجريت القياسات القبليّة فى الفترة من ٢٠١٣/٦/١١م حتى ٢٠١٣/٦/١٨م
- اجريت الدرسة الاساسية فى الفترة من ٢٠١٣/٦/٢١م حتى ٢٠١٣/٩/٢٠م
- اجريت القياسات البعدية فى الفترة من ٢٠١٣/٩/٢٢م حتى ٢٠١٣/٩/٢٨م

## اجراءات تنظيم الدراسة

## ادوات جمع البيانات

اعتمد الباحث على المراجع التالية فى استخلاص تدريبات اداء تحركات الرجلين والاداءات المهارية الدفاعية .

حسن ابو عبده (٢٠١٣) (٩) واين هارسون Wayne Harrison (٢٠٠٥) (٢٣)

ويل كورفر والفريد جالستين Wiel Coerver & Alfred Galustian (١٩٩٥) (٢٤)

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول اختبارات اداء تحركات الرجلين والاداءات المهارية الدفاعية المناسبة وحول تحديد عناصر واسس البرنامج التدريبى لناشئ كرة القدم تحت ١٦ سنة مرفق (١٠٢)

## استمارة تسجيل وتفرغ البيانات

المقابلة الشخصية للسادة الخبراء الذين تم استطلاع رأيهم حول الاستمارة وكان عددهم (٧) خبراء (مرفق ٣) .

## الاختبارات :

- قام الباحث بتصميم (٤) اختبارات لاداء تحركات الرجلين وتم عرضهم على السادة الخبراء لمعرفة مدى مناسبتهم للدراسة بالاضافة لاختبار تم الاستعانة به من المراجع العلمية حسن ابو عبده (٢٠١٣) (٨).
- كما قام الباحث بتصميم (٥) اختبارات لقياس بعض الاداءات المهارية الدفاعية وتم الاستعانة ببعض المراجع العلمية لتصميم تلك الاختبارات ثم تم عرضهم على السادة الخبراء لاختيار انسبها لاجراء المعاملات العلمية لها حسن ابو عبده (٢٠١٣) (٨)، عبد الباسط عبد الحكيم (١٩٩٨) (١١)، امرالله البساطي (١٩٩٨) (٤)، (١٩٩٦) (٥)

## الدراسات الاستطلاعية

### الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تم أجزائها في الفترة من ٢٠١٣-٥-١٥ إلى ٢٠١٣-٥-١٨ م

### أهداف الدراسة:

- التأكد من صلاحية الادورات والاجهزة المستخدمة في القياس
- تدريب المساعدين علي الاختبارات وكيفية القياس والتسجيل لضمان صحة تسجيل البيانات وكانت نتائج الدراسة أنه تم التأكد من صلاحية الأدوات والاجهزة المستخدمة في التدريب والقياس كما تم التأكد من تفهم المساعدين لاجراءات قياس الاختبارات وكيفية تسجيل النتائج في الاستمارة.

### الدراسة الاستطلاعية الثانية:

وتم أجزائها في الفترة من ٢٠١٣-٥-٢٠ إلى ٢٠١٣-٥-٢٢ م

### أهداف الدراسة:

- التعرف علي المسافات المناسبة للتحرك بدون كرة
  - التعرف علي المسافة المناسبة لقطع أو تشتيت الكرة او تمريرها.
  - التعرف علي المساحة المناسبة للاختبارات ككل.
- وكانت نتائج الدراسة أنه تم تحديد المسافات المناسبة للجري بدون كرة لاداء تحركات الرجلين وتحديد المسافة المناسبة لتمرير أو قطع الكرة أو تشتيتها كما تم تحديد المساحة الكلية للاختبارات.

### الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

وتم أجزائها في الفترة من ٢٠١٣-٥-٣٠ إلى ٢٠١٣-٦-٧ م

هدف الدراسة تحديد المعاملات العلمية لأختبارات اداء تحركات الرجلين والأداءات المهارية الدفاعية.

تم حساب المعاملات العلمية (صدق-ثبات) الأختبارات التي تم تصميمها والاستعانة بها وذلك بعد وضعها في صورتها النهائية مستخدما صدق التمايز لحساب الصدق وتطبيق الاختيار وإعادة تطبيقه لحساب الثبات.

المعاملات العلمية لاختبارات اداء تحركات الرجلين وبعض الاداءات المهارية الدفاعية  
أولا : صدق التمايز

جدول (٢)

الفروق بين المجموعة المميزة (نادى ابوقير للاسدة) والمجموعة غير المميزة (مركز شباب النصر) لإيجاد صدق (الاختبارات الخاصة باداء تحركات الرجلين)

الاختبارات	الدلالات الإحصائية	المجموعة المميزة ن = ٦		المجموعة الغير مميزة ن = ٦		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	معامل الصدق
		ع±	س	ع±	س			
سرعة اداء الرجلين (ثانية)		١.٠٧	٢٥.٣٨	٠.٥١	٢٥.٣٨	٤.٥٩	*٩.٥٠	٠.٩٤٩
سرعة تردد الرجلين (ثانية)		١.٠٩	٢٩.٤٠	١.٠٣	٢٩.٤٠	٥.٩٥	*٩.٧١	٠.٩٥١
اداء تحركات الرجلين فى مواقف مشابهه لمركز اللعب (ثانية)		٠.٥٠	١٣.٩٧	٠.٥٣	١٣.٩٧	٣.٤٤	*١١.٥٦	٠.٩٦٥
اداء تحركات الرجلين فى التقدم والتاخر لقطع وتشيت الكرة (ثانية)		٠.٢١	١٣.٦٣	٠.٨٩	١٣.٦٣	٣.٢٧	*٨.٧١	٠.٩٤٠
الحلقات لسرعة اداء تحركات الرجلين (ثانية)		٠.٦٢	٦.٠٧	٠.٨٣	٦.٠٧	٢.١٤	*٥.٠٥	٠.٨٤٧

\* معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٢

يتضح من جدول (٢) والخاص بدلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لإيجاد صدق (الاختبارات الخاصة باداء تحركات الرجلين) , وجود فروق معنوية بين المجموعتين لصالح المجموعة المميزة حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٥.٠٥ الى ١١.٥٦) وهذه القيم معنوية عند مستوى ٠.٠٥ . كما بلغ معامل الصدق ما بين (٠.٨٤٧ الى ٠.٩٦٥) مما يؤكد ان الاختبارات الخاصة باداء تحركات الرجلين تتسم بالصدق التمييزى . وانها تقيس ما وضعت من اجله

جدول (٣)

الفروق بين المجموعة المميزة (نادى ابوقير للاسدة) والمجموعة غير المميزة (مركز شباب النصر) لإيجاد صدق (اختبارات بعض الاداءات المهارية الدفاعية)

الاختبارات	الدلالات الإحصائية	المجموعة المميزة ن = ٦		المجموعة الغير مميزة ن = ٦		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	معامل الصدق
		ع±	س	ع±	س			
قطع و تمرير الكرة	زمن (ثانية)	٠.١٧	٣.١٧	٠.٧٦	٤.٦٠	١.٤٤	*٤.٥٣	٠.٨٢٠
	درجة	٠.٥٢	٢.٦٧	٠.٥٢	١.٣٣	١.٣٣	*٤.٤٧	٠.٨١٦
قطع وتشيت الكرة	زمن (ثانية)	٠.٥٦	٢.٧٧	٠.٤٨	٤.٥٢	١.٧٥	*٥.٧٦	٠.٨٧٧
	درجة	٠.٤١	٢.٨٣	٠.٥٢	١.٣٣	١.٥٠	*٥.٥٨	٠.٨٧٠
استخلاص مع تمرير	زمن (ثانية)	٠.٤٦	٣.٣٤	٠.٣١	٥.٠٥	١.٧١	*٧.٤٤	٠.٩٢٠
	درجة	٠.٥٢	٢.٦٧	٠.٥٥	١.٥٠	١.١٧	*٣.٨٠	٠.٧٦٨
استخلاص مع تشيت الكرة	زمن (ثانية)	٠.٦٧	٣.٤٤	٠.٨٥	٥.٠٤	١.٦٠	*٣.٦٢	٠.٧٥٣
	درجة	٠.٤١	٢.٨٣	٠.٥٥	١.٥٠	١.٣٣	*٤.٧٨	٠.٨٣٤
التحرك الدفاعي (ثانية)		١.٥٧	٥٩.٩٢	٠.٩٥	٦٥.٦٣	٥.٧٠	*٧.٦٢	٠.٩٢٤

\* معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٢

يتضح من جدول (٣) والخاص بدلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لإيجاد صدق (اختبارات الاداءات المهارية الدفاعية) , وجود فروق معنوية بين المجموعتين لصالح المجموعة المميزة حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٣.٦٢ الى ٧.٦٢) وهذه القيم معنوية عند مستوى ٠.٠٥ . كما بلغ معامل الصدق ما بين (٠.٧٥٣ الى ٠.٩٢٤) مما يؤكد ان اختبارات الاداءات المهارية الدفاعية تتسم بالصدق التمييزى . وانها تقيس ما وضعت من اجله

جدول (٤)

الفروق بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني للعينة الاستطلاعية (نادى ابوقير للاسمد) و(مركز شباب النصر) لاجاد ثبات (الاختبارات الخاصة باداء تحركات الرجلين) ن = ١٢

معامل الثبات	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		التطبيق الثاني		التطبيق الاول		الدلالات الإحصائية الاختبارات
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
٠.٩٢٤	٠.٠٤	٣.٦٠	٠.٠٢	٢.٤٩	٢٣.١١	٢.٥٣	٢٣.٠٩	سرعة اداء الرجلين (ثانية)
٠.٨٨٩	٠.٤٣	٤.٥٢	٠.٥٦	٣.١٢	٢٥.٨٦	٣.٢٧	٢٦.٤٢	سرعة تردد الرجلين (ثانية)
٠.٩٠٨	٠.٣٦	٢.٦٣	٠.٢٧	١.٨٢	١٢.٥٣	١.٨٦	١٢.٢٥	اداء تحركات الرجلين فى مواقف مشابهه لمركز اللعب (ثانية)
٠.٩٣٤	٠.٣٤	٢.٣٦	٠.٢٣	١.٦٩	١١.٧٧	١.٨١	١٢.٠٠	اداء تحركات الرجلين فى التقدم والتاخر لقطع وتشيت الكرة (ثانية)
٠.٩٢٨	٠.١١	٢.٢٤	٠.٠٧	١.٤٨	٤.٩٣	١.٣٢	٥.٠٠	الحلقات لسرعة اداء تحركات الرجلين (ثانية)

\*معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٠

يتضح من جدول (٤) والخاص بدلالة الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ومعامل الارتباط بين التطبيقين لاجاد ثبات (الاختبارات الخاصة باداء تحركات الرجلين) ، عدم وجود فروق معنوية بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني . حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٠.٠٤ الى ٠.٤٣) وهذه القيم غير معنوية عند مستوى ٠.٠٥ . كما بلغ معامل الثبات ما بين (٠.٨٨٩ الى ٠.٩٣٤) مما يؤكد ان الاختبارات الخاصة باداء تحركات الرجلين تنسم بالثبات وانها تعطى نفس النتائج اذا اعيد تطبيقها مرة اخرى على نفس العينة وفى نفس الظروف .

جدول (٥)

الفروق بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني للعينة الاستطلاعية (نادى ابوقير للاسمد) و(مركز شباب النصر) لاجاد ثبات (اختبارات الاداءات المهارية الدفاعية) ن = ١٢

معامل الثبات	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		التطبيق الثاني		التطبيق الاول		الدلالات الإحصائية الاختبارات
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
٠.٩١٦	٠.١٥	١.١٨	٠.٠٥	٠.٨١	٣.٩٤	٠.٩٢	٣.٨٨	زمن (ثانية)
٠.٩٢٤	٠.٠٠	١.٣٥	٠.٠٠	٠.٨٥	٢.٠٠	٠.٨٥	٢.٠٠	قطع وتمرير الكرة
٠.٩٢٢	٠.٠٦	١.٥٧	٠.٠٣	١.٢١	٣.٦٧	١.٠٤	٣.٦٥	زمن (ثانية)
٠.٩٣٠	٠.٢١	١.٣٨	٠.٠٨	٠.٩٤	٢.١٧	٠.٩٠	٢.٠٨	درجة
٠.٨٧٩	٠.١٥	١.١٦	٠.٠٥	٠.٧٨	٤.١٥	٠.٩٧	٤.١٩	زمن (ثانية)
٠.٩٠٩	٠.٢٧	١.٠٨	٠.٠٨	٠.٧٢	٢.١٧	٠.٧٩	٢.٠٨	درجة
٠.٨٨٨	٠.١٢	١.٢٤	٠.٠٤	٠.٧٣	٤.٢٠	١.١١	٤.٢٤	زمن (ثانية)
٠.٨٩٦	٠.٥٢	١.١١	٠.١٧	٠.٨٥	٢.٠٠	٠.٨٣	٢.١٧	درجة
٠.٩١١	٠.٠٥	٤.٥١	٠.٠٧	٣.٣٥	٦٢.٧١	٣.٢٢	٦٢.٧٧	التحرك الدفاعي (ثانية)

\*معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٠

يتضح من جدول (٥) والخاص بدلالة الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ومعامل الارتباط بين التطبيقين لاجاد ثبات (اختبارات الاداءات المهارية الدفاعية) ، عدم وجود فروق معنوية بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني . حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٠.٠٠ الى ٠.٥٢) وهذه القيم غير معنوية عند مستوى ٠.٠٥ . كما بلغ معامل الثبات ما بين (٠.٨٧٩ الى ٠.٩٣٠) مما يؤكد ان اختبارات الاداءات المهارية الدفاعية تنسم بالثبات وانها تعطى نفس النتائج اذا اعيد تطبيقها مرة اخرى على نفس العينة وفى نفس الظروف .

التوصيف الاحصائي

- التوصيف الاحصائي للبيانات قبل التجربة :

جدول (٦)

التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث (الاتحادالسكندري) في (الاختبارات الخاصة بإداء تحركات الرجلين) قبل التجربة  
 ن = ٢٥

الدلالات الإحصائية للتوصيف					الاختبارات
معامل الالتواء	معامل التفلطح	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	
٠.٧٢-	٠.٢٢	٠.٨٦	٢٤.٥٧	٢٤.٦٤	سرعة أداء الرجلين (ثانية)
٠.٦٦	٠.٤٣-	١.٦٤	٢٩.٢٧	٢٩.٧٤	سرعة تردد الرجلين (ثانية)
٠.٤٧-	٠.٦٣-	٠.٥٧	١٣.٥٥	١٣.٦٠	إداء تحركات الرجلين في مواقف مشابهة لمركز اللعب (ثانية)
٠.١٠	٠.٣١-	٠.٤٠	١٢.٤٤	١٢.٥١	إداء تحركات الرجلين في التقدم والتأخر لقطع وتشنيت الكرة (ثانية)
٠.٧٠-	٠.١٨-	٠.٨٦	٥.٤٥	٥.٣٣	الحلقات لسرعة إداء تحركات الرجلين (ثانية)

يتضح من جدول (٦) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث الأساسية في (الاختبارات البدنية الخاصة بإداء تحركات الرجلين) . أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (-٠.٧٢ إلى ٠.٦٦) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الإعتدالية تتراوح ما بين  $\pm ٠.٣$  . وتقترب جدا من الصفر . كما بلغ معامل التفلطح ما بين (-٠.٦٣ إلى ٠.٢٢) . وهذا يعني ان تذبذب المنحنى الاعتدالي يعتبر مقبولا وفي المتوسط وليس متذبذبا لاعلى ولا لإسفل مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث الكلية في (الاختبارات الخاصة بإداء تحركات الرجلين) قبل التجربة .

جدول (٧)

التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث (الاتحادالسكندري) في (اختبارات بعض الاداءات المهارية الدفاعية) قبل التجربة  
 ن = ٢٥

الدلالات الإحصائية للتوصيف					الاختبارات
معامل الالتواء	معامل التفلطح	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	
٠.٦٤-	٠.٨٠-	٠.٥٦	٤.٢٥	٤.٠٩	زمن (ثانية)
٠.٠٩	٢.١٧-	٠.٥١	١	١.٤٨	درجة
٠.٣٤-	١.٢١-	٠.٦٤	٤.٥٥	٤.٥٠	زمن (ثانية)
٠.٤٣-	١.٩٨-	٠.٥٠	٢	١.٦٠	درجة
٠.١٢-	١.٣٩-	٠.٥٠	٥.٠٢	٤.٧٨	زمن (ثانية)
٠.٢٦-	٢.١١-	٠.٥١	٢	١.٥٦	درجة
١.٧٦-	٢.٣٩	١.٢٢	٥.٣٢	٥.١٠	زمن (ثانية)
٠.٦٢-	١.٧٦-	٠.٤٩	٢	١.٦٤	درجة
٠.٨٦-	٠.٢٥-	٣.١١	٦٤.٠٢	٦٣.٥٠	التحرك الدفاعي (ثانية)

يتضح من جدول (٧) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث الأساسية في (اختبارات بعض الاداءات المهارية الدفاعية) . أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (-١.٧٦ إلى ٠.٠٩) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الإعتدالية تتراوح ما بين  $\pm ٠.٣$  . وتقترب جدا من الصفر . كما بلغ معامل التفلطح ما بين (-٢.٣٩ إلى ٢.١٧) . وهذا يعني ان تذبذب المنحنى الاعتدالي يعتبر مقبولا وفي المتوسط وليس متذبذبا لاعلى ولا لإسفل مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث الكلية في اختبارات بعض الاداءات المهارية الدفاعية قبل التجربة .

**جدول (٨)**

النسب المئوية لآراء الخبراء في أبعاد البرنامج التدريبي لاداء تحركات الرجلين وبعض الاداءات المهارية الدفاعية (ن = ٧)

م	الأبعاد	النسبة المئوية
١	فترة البرنامج التدريبي	١٠٠٪
٢	عدد الوحدات الأسبوعية	١٠٠٪
٣	زمن الوحدة التدريبية	٨٥.٧١%
٤	فترة الإعداد العام	٨٥.٧١%
٥	فترة الإعداد الخاص	١٠٠٪
٦	فترة الإعداد للمنافسات	٨٥.٧١%

يتضح من جدول (٣) أن النسب المئوية لآراء الخبراء قد تراوحت ما بين (٨٥.٧١%، ١٠٠٪) وهي نسبة عالية لتحديد أبعاد البرنامج التدريبي لتدريبات اداء تحركات الرجلين

**جدول (٩)**

نتائج استطلاع رأي الخبراء في عناصر البرنامج التدريبي

الأحمال التدريبية	متوسط - عالي - أقصى
مدة البرنامج	١٢ أسبوع
عدد الوحدات التدريبية	٤٨ وحدة تدريبية بواقع ٤ وحدات أسبوعياً
زمن الوحدة التدريبية	من ٨٠ق - ١٢٠ دقيقة
طريقة التدريب المناسبة للبرنامج	الحمل المستمر-التدريب الفترى (منخفض الشدة - مرتفع الشدة)
دورة الحمل	(١ : ١) ، (٢ : ١)
العناصر الأساسية للبرنامج	إعداد بدني عام - إعداد بدني خاص - إعداد مهاري - إعداد خططي
التوزيع النسبي لعناصر البرنامج خلال فترة الإعداد	٣٠٪ بدني ، ٤٠٪ مهاري ، ٣٠٪ خططي

**جدول (١٠)**

النسبة المئوية لآراء الخبراء في مدى قياس اختبارات اداء تحركات الرجلين والاداءات المهارية الدفاعية المقترحة للمرحلة السنوية قيد البحث

م	اختبار	النسبة المئوية
١	سرعة اداء الرجلين	٨٥.٧١%
٢	سرعة تردد الرجلين	٨٥.٧١%
٣	اداء تحركات الرجلين في مواقف مشابهه لمركز اللعب ( زمن بالثانية )	٨٥.٧١%
٤	اداء تحركات الرجلين في التقدم والتاخر لقطع وتشتيب الكرة ( زمن بالثانية )	١٠٠%
٥	الحلقات لسرعة اداء تحركات الرجلين( زمن بالثانية )	١٠٠%
٦	قطع و تمرير الكرة ( زمن بالثانية- درجة )	١٠٠%
٧	قطع وتشتيب الكرة ( زمن بالثانية - درجة )	١٠٠%
٨	استخلاص مع تمرير الكرة ( زمن بالثانية- درجة )	١٠٠%
٩	استخلاص مع تشتيب الكرة ( زمن بالثانية - دردة)	١٠٠%
١٠	التحرك الدفاعي ( زمن بالثانية- درجة )	١٠٠%

يتضح من جدول ( ١ ) ان النسبة المئوية لاداء الخبراء في مدى ثياس اختبارات اداء تحركات الرجلين واختبارات الاداءات المهارية الدفاعية للمرحلة السنوية قيد البحث تراوحت ما بين ( ٨٥.٧١% - ١٠٠%) وهي نسبة مقبولة احصائيا .



**جدول (١١)**  
النسبة المئوية وعدد الدقائق والساعات لعناصر التدريب

عناصر التدريب	الإعداد البدني	الإعداد المهاري	الإعداد الخططي
النسبة المئوية	٪٣٠	٪٤٠	٪٣٠
عدد الدقائق	١٤٤٠	١٩٢٠	١٤٤٠
عدد الساعات	٢٤	٣٢	٢٤

**جدول (١٢)**  
النسبة المئوية لمرحل الإعداد

حل الإعداد	الإعداد العام	الإعداد الخاص	الاستعداد للمباريات
النسبة المئوية	٪٢٣	٪٤٣	٪٣٤
الزمن بالدقائق	١١٠٤	٢٠٦٤	١٦٣٢
عدد الساعات	١٨.٤	٣٤.٤	٢٧.٢

**جدول (١٣)**  
التوزيع الزمني لإعداد البدني والمهاري والخططي خلال أسابيع البرنامج التدريبي

الأسبوع	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	العاشر	الحادي عشر	الثاني عشر	مُنتظم زمن الإعداد للمباريات		إجمال الأوقات الإيمية للتدريب والمباريات		الإعداد البدني العام في	الإعداد البدني الخاص في	الإعداد المهاري في	الإعداد الخططي في
													دقيقة	ساعة	دقيقة	ساعة				
١	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	-	-	-	-	-	-	-	-
٢	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	-	-	-	-	-	-	-	-
٣	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	-	-	-	-	-	-	-	-
٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	-	-	-	-	-	-	-	-
٥	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	-	-	-	-	-	-	-	-
٦	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	-	-	-	-	-	-	-	-
٧	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	-	-	-	-	-	-	-	-
٨	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	-	-	-	-	-	-	-	-
٩	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	-	-	-	-	-	-	-	-
١٠	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	-	-	-	-	-	-	-	-
١١	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	-	-	-	-	-	-	-	-
١٢	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	-	-	-	-	-	-	-	-
١٣	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	-	-	-	-	-	-	-	-
١٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	-	-	-	-	-	-	-	-
١٥	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	-	-	-	-	-	-	-	-
١٦	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	-	-	-	-	-	-	-	-
١٧	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	-	-	-	-	-	-	-	-
١٨	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	-	-	-	-	-	-	-	-
١٩	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	-	-	-	-	-	-	-	-
٢٠	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	-	-	-	-	-	-	-	-
٢١	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	-	-	-	-	-	-	-	-
٢٢	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	-	-	-	-	-	-	-	-
٢٣	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	-	-	-	-	-	-	-	-
٢٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	-	-	-	-	-	-	-	-

## التجربة الأساسية

### القياسات القبليّة:

تم إجراء القياس القبلي لجميع أفراد عين البحث وعددهم (٢٥) لاعبا بنادي الاتحاد السكندري في الفترة من ٢٠١٣-٦-١١م إلي ٢٠١٣-٦-١٨م واشتملت هذه القياسات علي:

- السن والطول والوزن والعمر التدريبي
- اختبارات اداء تحركات الرجلين والاداءات المهارية الدفاعية

### تنفيذ البرنامج

تم تنفيذ البرنامج التدريبي علي أفراد عينه البحث وذلك باستخدام اداء تحركات الرجلين والاداءات المهارية الدفاعية لمدة (١٢) اسبوعا بواقع (٤) وحدات تدريبية في الاسبوع، أي أن البرنامج يتكون من (٤٨) وحدة تدريبية وذلك في الفترة من ٢٠١٣-٦-٢١م إلي ٢٠١٣-٩-٢٠م

### القياسات البعدية:

تم إجراء القياس البعدي لاختبارات تحركات الرجلين والاداءات المهارية الدفاعية في نهاية المدة المحددة للبرنامج، حيث تم ذلك في الفترة من ٢٠١٣-٩-٢٢م إلي ٢٠١٣-٩-٢٨م

### المعالجات الاحصائية

تم استخدام المعالجات الاحصائية التالية (مقاييس النزعة المركزية واختبارات للمجموعتين واختيارات للمجموعة الواحدة ومعامل ارتباط بيرسون والنسبة المئوية)

### عرض ومناقشة النتائج

اولا : دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في الاختبارات الخاصة باداء تحركات الرجلين

### جدول (١٤)

الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات الخاصة باداء تحركات الرجلين ن = ٢٥

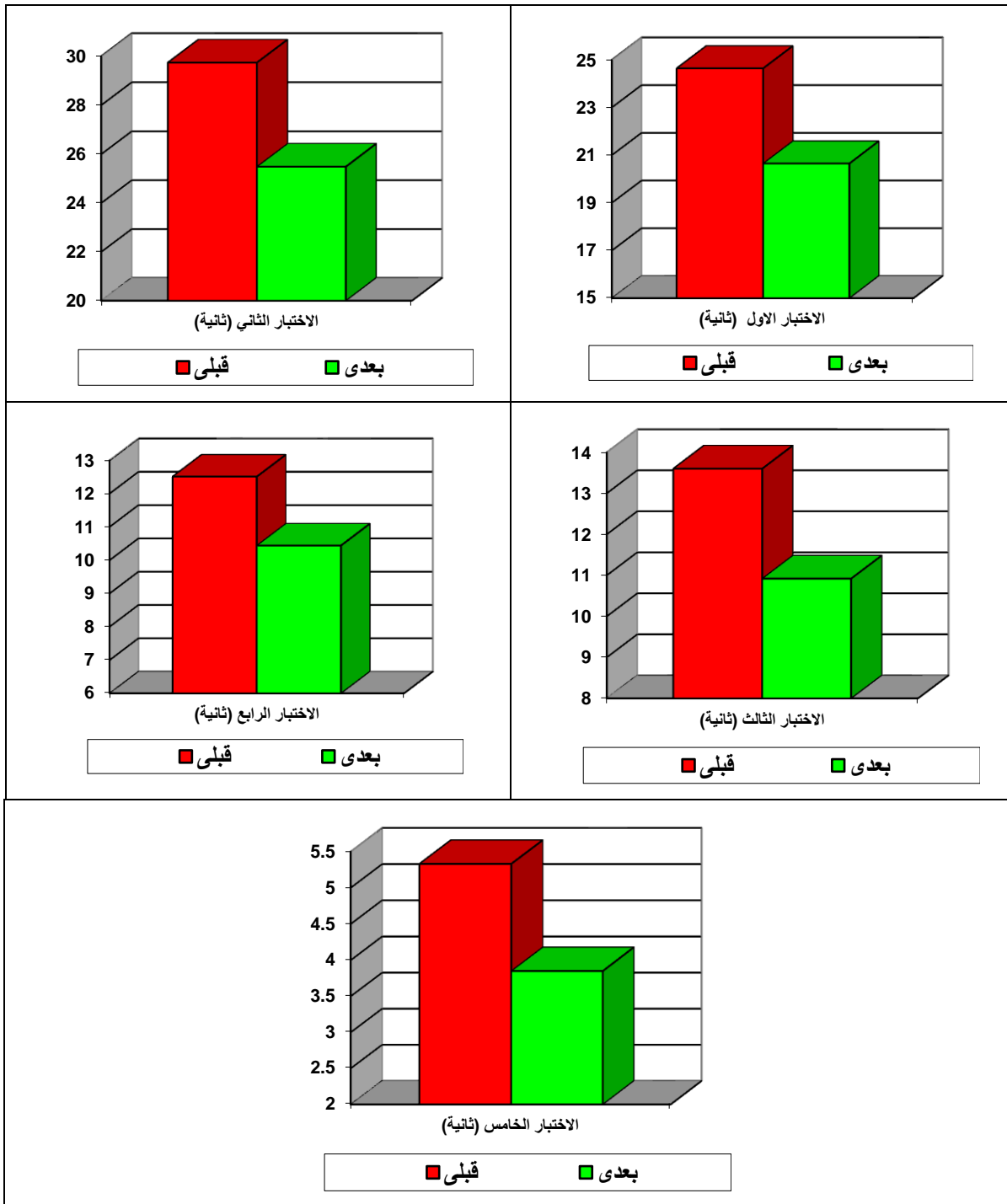
نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية الاختبارات
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
١٦.٢٠	*١٨.٠٤	١.١١	٣.٩٩	٠.٩٠	٢٠.٦٥	٠.٨٦	٢٤.٦٤	سرعة اداء الرجلين (ثانية)
١٤.٢٨	*٩.٩٧	٢.١٣	٤.٢٥	١.٠٨	٢٥.٤٩	١.٦٤	٢٩.٧٤	سرعة تردد الرجلين (ثانية)
١٩.٧٠	*١٨.٥٩	٠.٧٢	٢.٦٨	٠.٤٨	١٠.٩٢	٠.٥٧	١٣.٦٠	اداء تحركات الرجلين في مواقف مشابهه لمركز اللعب (ثانية)
١٦.٥١	*١٥.٤٤	٠.٦٧	٢.٠٧	٠.٦٠	١٠.٤٤	٠.٤٠	١٢.٥١	اداء تحركات الرجلين في التقدم والتأخر لقطع وتشيتب الكرة (ثانية)
٢٧.٩٠	*١٢.٥٩	٠.٥٩	١.٤٩	٠.٦٨	٣.٨٥	٠.٨٦	٥.٣٣	الحلقات لسرعة اداء تحركات الرجلين (ثانية)

\*معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٦

يتضح من جدول (٨) و الشكل البياني رقم (١) و الخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في (الاختبارات الخاصة باداء تحركات الرجلين) لمجموعة البحث التجريبية و جود فروق بين القياسين عند مستوى ٠.٠٥ في جميع الاختبارات حيث بلغت قيمة ت ما بين (٩.٩٧ الى ١٨.٥٩) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ كما تراوحت نسبة التحسن لصالح القياس البعدي ما بين (١٤.٢٨% إلى ٢٧.٩٠%)

ويرى الباحث ان هناك تأثير ايجابي للبرنامج التدريبي وما يشمله من تدريبات عملت على تحسين زمن اداء تحركات الرجلين حيث قل زمن الاداء والتردد الحركي للرجلين وذلك يتفق مع رأى لويس فان جال (٢٠١٢) (٢٥) حول اهمية تدريبات اداء تحركات الرجلين ومع نتائج دراسة هيونج وبان (٢٠٠٣) (٢٠) حول تأثير البرنامج

شكل (١)  
 المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدى لمجموعة البحث التجريبية فى (الاختبارات البدنية الخاصة باداء تحركات  
 الرجلين)



اولا : دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في الاختبارات المهارية

جدول (١٥)

الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات بعض الاداءات المهارية الدفاعية ن = ٢٥

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية	
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	الاختبارات	
٢٨.٤١	*١١.٥١	٠.٥٠	١.١٦	٠.٣٨	٢.٩٢	٠.٥٦	٤.٠٩	زمن (ثانية)	قطع و تمرير الكرة
٧٥.٦٨	*١٠.٦٥	٠.٥٣	١.١٢	٠.٥٨	٢.٦٠	٠.٥١	١.٤٨	درجة	
٣٥.٥٣	*١١.٥٠	٠.٦٩	١.٦٠	٠.٥٣	٢.٩٠	٠.٦٤	٤.٥٠	زمن (ثانية)	قطع وتشنيت الكرة
٦٧.٥٠	*١٣.٥٠	٠.٤٠	١.٠٨	٠.٤٨	٢.٦٨	٠.٥٠	١.٦٠	درجة	
٣٠.٣٣	*١٥.٤٨	٠.٤٧	١.٤٥	٠.٥١	٣.٣٣	٠.٥٠	٤.٧٨	زمن (ثانية)	استخلاص مع تمرير
٥٨.٩٧	*١٦.٦١	٠.٢٨	٠.٩٢	٠.٥١	٢.٤٨	٠.٥١	١.٥٦	درجة	
٢٨.٧٠	*٦.٥٥	١.١٢	١.٤٦	٠.٥١	٣.٦٣	١.٢٢	٥.١٠	زمن (ثانية)	استخلاص مع تشنيت الكرة
٥٦.١٠	*١٦.٦١	٠.٢٨	٠.٩٢	٠.٥١	٢.٥٦	٠.٤٩	١.٦٤	درجة	
٧.٨٧	*٨.٤٠	٢.٩٨	٥.٠٠	٢.٦٤	٥٨.٥٠	٣.١١	٦٣.٥٠	التحرك الدفاعي (ثانية)	

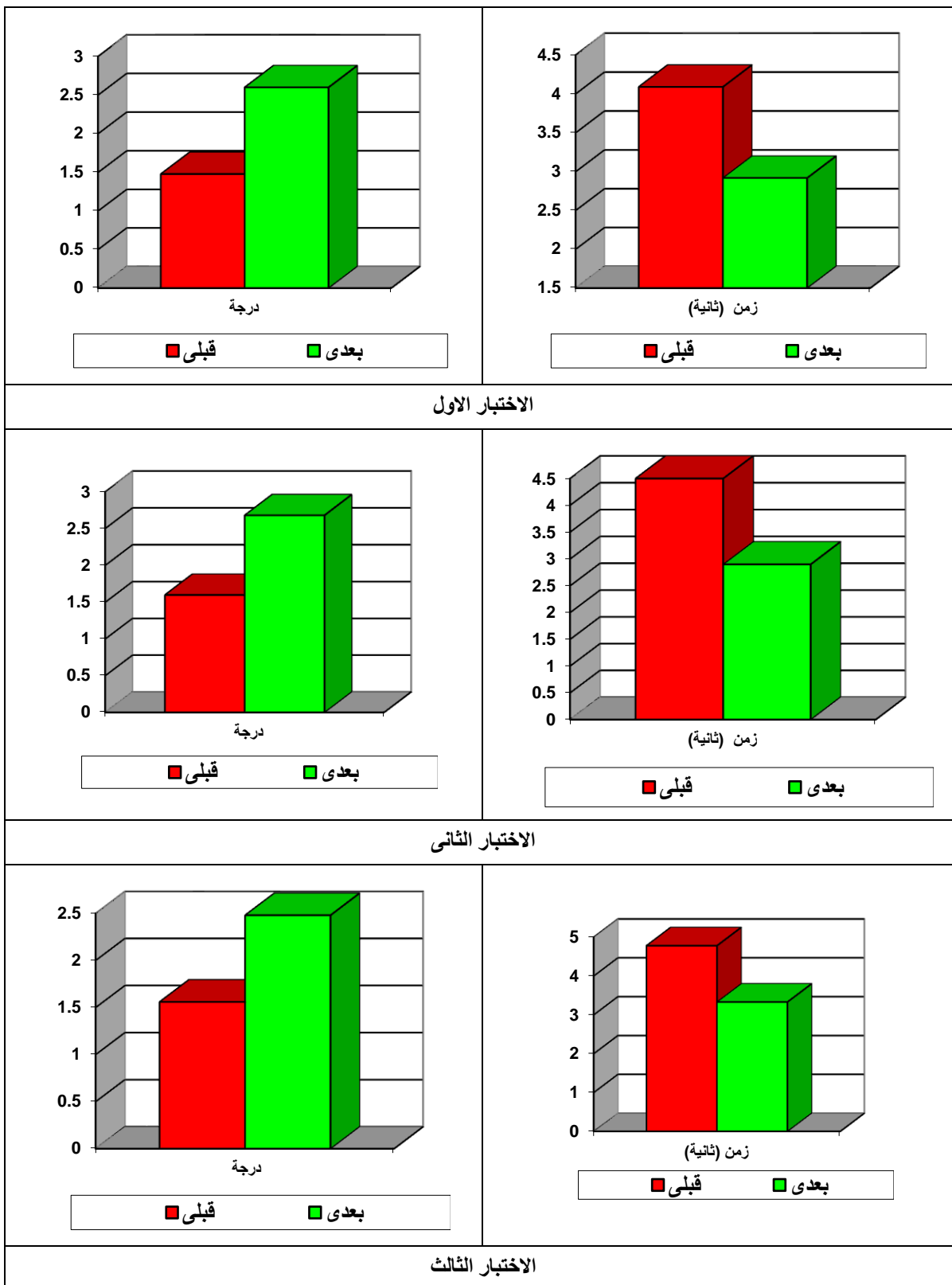
\*معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٦

يتضح من جدول (٩) و الشكل البياني رقم (٢) و الخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في (اختبارات بعض الاداءات المهارية الدفاعية) لمجموعة البحث التجريبية وجود فروق بين القياسين عند مستوى ٠.٠٥ في جميع الاختبارات حيث بلغت قيمة ت ما بين (٦.٥٥ الى ١٦.٦١) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ كما تراوحت نسبة التحسن لصالح القياس البعدي ما بين (٧.٨٧% إلى ٧٥.٦٨%)

ويرى الباحث ان زمن الاداءات المهارية الدفاعية قدتحسن نتيجة لتأثيرالبرنامج التدريبي حيث قل الزمن وزادت درجة الاداءات المهارية الدفاعية وهذا يتفق مع نتائج دراسة بوركي واخرون (burke et al (٢٠٠١) (١٨) عبد الباسط عبدالحليم (١٩٩٨) (١١) حول تأثيرالبرنامج التدريبي على المهارات المركبة الهجومية حيث تحسن زمن ودرجة اداء المهارات المركبة الهجومية

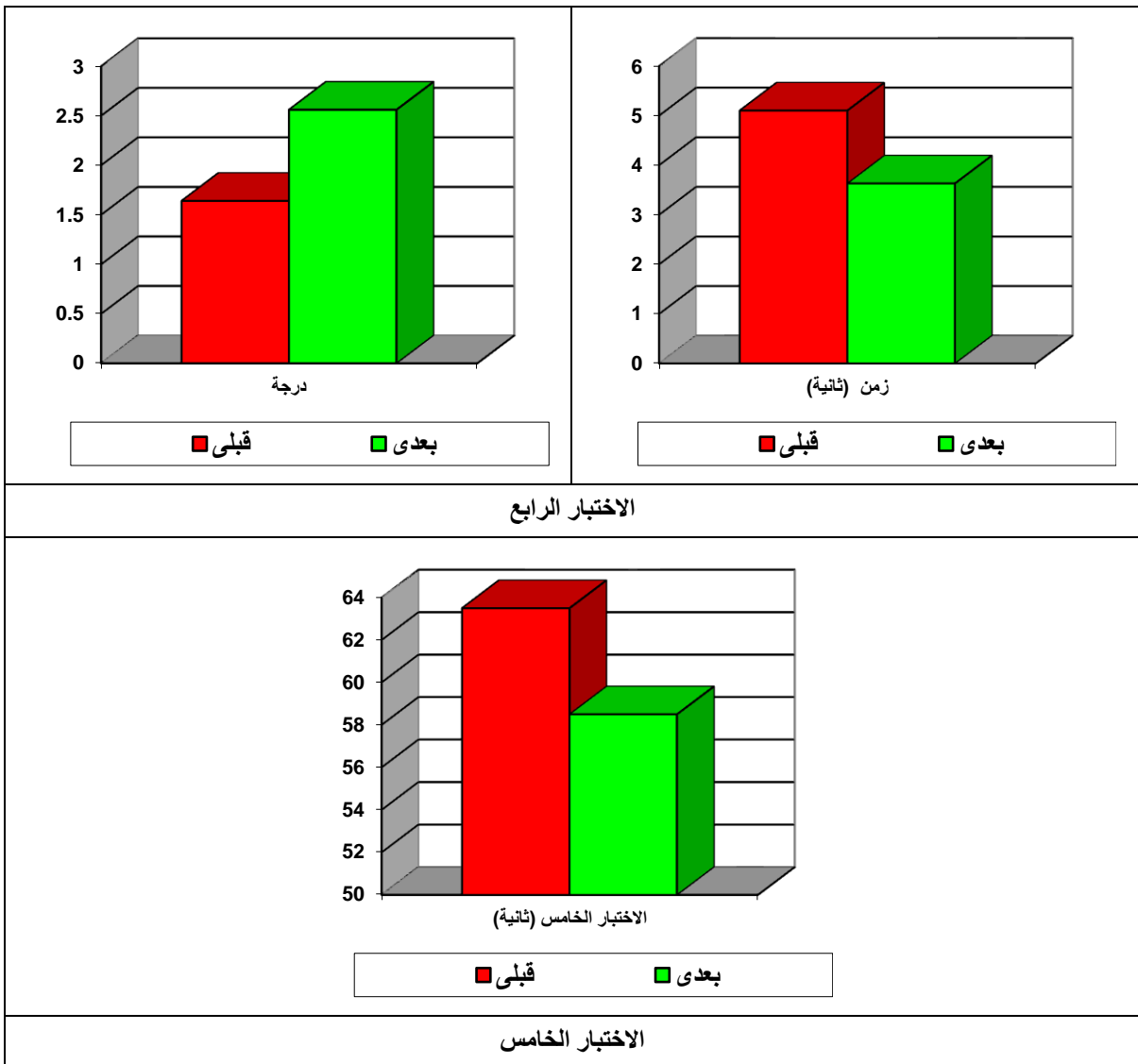
شكل (٢)

المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدى لمجموعة البحث التجريبية فى (اختبارات الاداءات المهارية الدفاعية)



شكل (٢)

المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدى لمجموعة البحث التجريبية فى (اختبارات الاداءات المهارية الدفاعية)



جدول (١٦)

العلاقة بين اداء تحركات الرجلين وبين بعض الاداءات المهارية الدفاعية لناشئي كرة القدم

اختبارات الاداءات المهارية الدفاعية									
التحرك الدفاعي (ثانية)	استخلاص مع تشتيت الكرة		استخلاص مع تمرير		قطع وتشتيت الكرة		قطع و تمرير الكرة		
	درجة	زمن (ثانية)	درجة	زمن (ثانية)	درجة	زمن (ثانية)	درجة	زمن (ثانية)	
**٠.٧٠٧	**٠.٥٧٨-	**٠.٥٢٣	**٠.٥٨٦-	**٠.٦٩٥	**٠.٧٠٤-	**٠.٧٠٥	**٠.٦٩١-	**٠.٦٦٥	سرعة اداء الرجلين (ثانية)
**٠.٦١٩	**٠.٦٤٣-	*٠.٤٦٩	**٠.٦٦٣-	**٠.٧١٤	**٠.٧٢١-	**٠.٧٧٦	**٠.٦٨٨-	**٠.٦٦٢	سرعة تردد الرجلين (ثانية)
**٠.٦١٩	**٠.٦٩٤-	**٠.٧٠٢	**٠.٦٤٤-	**٠.٧٧٨	**٠.٧٦٩-	**٠.٨١٦	**٠.٧٤٢-	**٠.٧٨٧	اداء تحركات الرجلين في مواقف مشابهه لمركز اللعب (ثانية)
**٠.٦٣٧	**٠.٦١٢-	**٠.٥٧٩	**٠.٥٩٢-	**٠.٧٢١	**٠.٦٨٣-	**٠.٧٥٤	**٠.٧٢٣-	**٠.٧١٩	اداء تحركات الرجلين في التقدم والتأخر لقطع وتشتيت الكرة (ثانية)
*٠.٤٠٨	*٠.٣٩٧-	٠.٣٩٠	٠.٢٩٤-	*٠.٤٤٠	**٠.٥٠٨-	**٠.٦٤٥	٠.٣٧٢-	٠.٣٩١	الحقائق لسرعة اداء تحركات الرجلين (ثانية)

اختبارات اداء تحركات الرجلين

\*\* ر معنى عند مستوى ٠.٠١ =

\* ر معنى عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٩٦

٥٠٥

يتضح من جدول (١٠) والخاص بمعاملات الارتباط بين اداء تحركات الرجلين وبين بعض الاداءات المهارية الدفاعية لناشئي كرة القدم .

وجود ارتباط معنوي موجب طردي وسالب عكسي وفقا للمتغيرات الخاصة لطبيعة الاختبارات المستخدمة حيث بلغت معاملات الارتباط ما بين ( ٠.٤٠٨ الي ٠.٨١٦ ) وهذه العينة معنوية عند مستوي ٠.٠٥ ، ٠.٠١ .

ولم تظهر معاملات الارتباط بين الأختبار المهاري الاول وبين اختبار اداء تحركات الرجلين الخامس ولا بين درجة الاختبار المهاري الثالث وزمن اختبار المهاري الرابع وبين اختبار اداء تحركات الرجلين الخامس

وهذا يؤكدان تحسن اداء تحركات الرجلين له علاقة كبيرة بتحسن بعض الاداءات المهارية الدفاعية لناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة من حيث الزمن ودرجة الاداء ويرى الباحث انه كلما تحسن زمن اداء تحركات الرجلين فهذا يعمل على تحسن الاداءات المهارية الدفاعية من حيث التوقيت المناسب لعملية الضغط على المنافس و قطع واستخلاص او تشتيت الكرة كذلك اللحاق به واجراء عملية التغطية والسند والمراقبة والقدرة على اجراء عملية الترحيل بسهولة لاجراء المراقبة وكذلك تبادل المراكز الدفاعية وذلك كله بالتحركات الجانبية والامامية والخلفية او المختلطة للرجلين بسهولة وانسيابية وتردد حركي سريع

### الاستنتاجات

من خلال إجراءات البحث والعينه والمنهج المستخدم والبرنامج التدريبي الموجه نحو تنمية تحركات الرجلين لناشيء كرة القدم توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

١. أثر البرنامج التدريبي تأثير إيجابي في تحركات الرجلين الخاصة ببعض الأداءات المهارية الدفاعية حيث بلغت نسبة التحسن ما بين (١٤.٢٨% إلى ٢٧.٩%)
٢. أثر البرنامج التدريبي تأثير إيجابي في تحسين بعض الأداءات المهارية الدفاعية لناشيء كرة القدم حيث بلغت نسبة التحسن ما بين (٧.٨٧% إلى ٧٥.٦٨)
٣. يوجد ارتباط دال إحصائيا بين تحسن اداء تحركات الرجلين وبين بعض الاداءات المهارية الدفاعية لناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة.

### التوصيات:

من خلال نتائج الدراسة يوصي الباحث بالتالي:

١. استخدام التدريبات الخاصة بتحركات الرجلين في تنمية وتطوير الأداءات المهارية الدفاعية لناشيء كرة القدم ١٦ سنة
٢. استخدام البرنامج التدريبي قيد البحث في تنمية اداء تحركات الرجلين الخاصة بالأداءات المهارية الدفاعية لناشيء كرة القدم
٣. استخدام الاختبارات قيد الدراسة في تقييم تحركات الرجلين والاداءات المهارية الدفاعية لناشيء كرة القدم وتقويم برامج التدريب الخاصة بتنمية اداء تحركات الرجلين والأداءات المهارية الدفاعية لناشيء كرة القدم تحت ١٦ سنة.



## أولاً: المراجع العربية:

١. إبراهيم حنفي شعلان (١٩٩٤): تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية المستوى المهارى لنادى كرة القدم ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، العدد التاسع عشر ، ابريل، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان.
٢. السيد عبدالمقصود ( ١٩٨٦ ) : نظريات الحركة، مطبعة الشباب الحر، القاهرة
٣. أمراة الله احمد البساطى (١٩٩٨): اسس التدريب الرياضى وتطبيقاته ، منشأة المعارف، الاسكندرية.
٤. أمراة الله احمد البساطى (١٩٩٦): التدريب والإعداد البدنى فى كرة القدم ، ط١ ، منشأة المعارف ، الاسكندرية.
٥. أمر الله أحمد البساطى (١٩٩٤): دراسة تحليلية لأنواع الأداءات الحركية المركبة "المندمجة" في بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
٦. جمال إسماعيل مطاوع (٢٠٠٢): الاعداد البدنى، مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.
٧. جمال إسماعيل مطاوع (١٩٩٧): منهج كرة القدم، مذكرات غير منشورة، ط١. كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.
٨. حسن السيد ابو عبده (٢٠١٣): الاعداد البدنى للاعبى كرة القدم، ماهى للطباعة والنشر ، الاسكندرية.
٩. حسن السيد ابو عبده (٢٠١٣) : الإعداد المهارى فى كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، ماهى لطباعة والنشر ، الإسكندرية.
١٠. حنفي محمود مختار (١٩٩٤): الاسس العلمية فى تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
١١. عبد الباسط محمد عبد الحليم(١٩٩٨): تأثير برنامج تدريبي لبعض الاءات المهارية المركبة لنادى كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية.
١٢. عمرو ابوالمجدوب ابوالعلاء عبدالفتاح (٢٠١١): الطريق نحو العالمية فى كرة القدم ، دار الفكر العربى
١٣. محمد رضا الوقاد (٢٠٠٣): التخطيط الحديث فى كرة القدم، دار السعادة للطباعة.
١٤. محمد كشك، أمر الله البساطى (٢٠٠٠): أسس الإعداد المهارى و الخططى فى كرة القدم، دار الفكر العربى، القاهرة.
١٥. مفتى إبراهيم حماد (١٩٩١): الهجوم فى كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
١٦. مفتى إبراهيم حماد (٢٠١٢): جمل توافق حركات القدمين والمهارات فى كرة القدم ط١-القاهرة، دار الكتاب الحديث.
١٧. هشام محمد حمدون (١٩٩٥): بعض القدرات الحس-حركية وعلاقتها بالاداء الفنى لبعض المهارات الاساسية للاعبى كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية.

## ثانياً: المراجع الأجنبية:

18. Burke & Bty & Potiron & José ( 2001 ) : The Effect of developing the special variables on the skillful performance of youth soccer juniors, Philadelphia.
19. Cook, M & Whitehead, N (1999) : Soccer training, 6nd ed , U,S.A
20. 20- Huang P. & Pan (2003) : The Effect of the competition training on the level the skillful performance of the soccer players, Journal of Xi'an, P.R. China
21. 21-gense ban (2004) : offensive soccer tactics.huaman kinetics,usa,gesbo&peitresz
22. 22-julis kasa (2005) :relationship of motor abilities and motor skills in sport games.gournal of human kinetics ,volume 12
23. wayne Harrison (2009) the defending roles and responsibilities of every position in the 4-4-2 for mation copy right world class c pashing
24. wiel coerver & Alfred golustion (1995): soccer tactics sterling publishing co.ice,New York..

## ثالثاً: مواقع شبكة المعلومات الدولية:

25. www.soccer tutor.com tactics manager

## الملخص باللغة العربية

تأثير تنمية اداء تحركات الرجلين على بعض الاداءات المهارية الدفاعية لدى ناشئى كرة القدم.

هشام محمد أحمد حمدون

قسم تدريب الألعاب الرياضية – كلية التربية الرياضية للبنين – جامعة الإسكندرية-جمهورية مصر العربية

اصبحت كرة القدم ذات ايقاع سريع واداء حركى اسرع وكل ذلك ينعكس على الاداء داخل المباريات فهناك متطلبات لمجاراة هذا الاداء الحركى السريع منها اداء تحركات الرجلين والتي تؤثر بشكل مباشر على الاداءات المهارية الدفاعية. وتأتى أهمية دراسة اداء تحركات الرجلين لما تمثله من أهمية فى الاداءات المهارية الدفاعية والتي تؤثر بالتبعية على الاداءات الخطئية الدفاعية ومن ثم الحفاظ على المرمى بدون تهديد او خطورة وذلك نظراً لقطع او تشتيت الكرة بعيداً عن الرمى او الاستحواز عليها مما يتيح قدرة الفريق على بدأ هجوم مضاد وتهديد مرمى الفريق المنافس كما انها سوف تساعد فى العملية التدريبية اثناء وضع البرامج ويهدف البحث الى تحسين اداء تحركات الرجلين الخاصة ببعض الاداءات المهارية الدفاعية لدى ناشئى كرة القدم تحت ١٦ سنة و اشتملت عينة البحث على ٢٥ ناشئى يمثلون نادى (الاتحاد السكندري)

**وتوصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:**

١. أثر البرنامج التدريبي تأثير إيجابي في تحركات الرجلين الخاصة ببعض الأداءات المهارية الدفاعية حيث بلغت نسبة التحسن ما بين (١٤.٢٨% إلى ٢٧.٩%)
٢. أثر البرنامج التدريبي تأثير إيجابي في تحسين بعض الأداءات المهارية الدفاعية لناشئى كرة القدم حيث بلغت نسبة التحسن ما بين (٧٥.٨٧% إلى ٧٥.٦٨%)
٣. يوجد ارتباط دال احصائيا بين تحسن اداء تحركات الرجلين وبين بعض الاداءات المهارية الدفاعية لناشئى كرة القدم تحت ١٦ سنة.

**ومن خلال نتائج الدراسة يوصي الباحث بالتالي:**

١. استخدام التدريبات الخاصة بتحركات الرجلين في تنمية وتطوير الأداءات المهارية الدفاعية لناشئى كرة القدم ١٦ سنة
٢. استخدام البرنامج التدريبي قيد البحث في تنمية اداء تحركات الرجلين الخاصة بالأداءات المهارية الدفاعية لناشئى كرة القدم
٣. استخدام الاختبارات قيد الدراسة في تقييم تحركات الرجلين والاداءات المهارية الدفاعية لناشئى كرة القدم وتقويم برامج التدريب الخاصة بتنمية اداء تحركات الرجلين والأداءات المهارية الدفاعية لناشئى كرة القدم تحت ١٦ سنة.

