



تأثير برنامج تدريبي مقترح للاتزان الحركي

علي تحسين بعض الأدوات المهارية المندمجة لناشئي كرة القدم

* أ د / محمود حسن الحوفي
* * د / سها احمد نبيل حسن شريف
* * * الباحث / عاشور محمد محمد جاب الله

المقدمة ومشكلة البحث

أصبح التقدم العلمي السمة المميزة للعصر الحالي ولقد تزايد الاهتمام العالمي في القرن الحادي والعشرين بعلم التدريب الرياضي الذي يهتم بتطوير الأداء من خلال الفهم العميق لما يتضمنه هذا العلم من أسس وقواعد , حيث يتطلب ذلك التخطيط العلمي والمنظم لرفع مستوى الحالة التدريبية للاعبين والارتقاء بهم فردياً وجماعياً ، ومن ثم الوصول الى طفرة رياضية وفورمة عالية تهدف إلى زيادة فاعلية الأداء وتحقيق التفوق والإنجاز الرياضي ولقد تطور علم التدريب الرياضي بصورة سريعة واتخذت نظرياته منحى جديد لمواكبة الاتجاهات الحديثة في كرة القدم من طرق اللعب والأداء المهارى الفني والتحركات الخطئية والقدرات البدنية وفى ظل هذا التطور أصبح من الضروري إتباع ما هو جديد في علم التدريب الرياضي .

ونظرا إلى أن الوصول بمستوى اللاعبين إلى درجة تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديث بعناصرها المختلفة ويستلزم ذلك تأسيس اللاعب منذ الصغر وفق برامج علمية مقننة بدنيا ومهاريا وفنيا وخططيا وذهنيا ونفسيا بالإضافة لمحتوى أكثر تطورا من التدريبات التي تتلاءم مع قدرات وإمكانيات الناشئين والتي تضع الأساس الصحيح لبناء القاعدة من النشء وبما يخلق جيلا من أصحاب المواهب والقدرات الخاصة (١٥:٢)

ويشير مفتى إبراهيم ١٩٩٧ م في أن التخطيط للتدريب يعتبر الوسيلة الرئيسة لتطوير أداء اللاعبين والفريق لما لها من أهمية حيث يعتبر التدريب هو الوسيلة الرئيسة للوصول إلى تطوير أدائهم ولما كان هذا التطوير امرا ضروريا يجب أن يكون تخطيط التدريب جيدا ضمانا لإحداث أفضل درجة ممكنة في المستوى .

* أستاذ متفرغ بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات قسم نظريات وتطبيقات الألعاب الجماعية

* * مدرس بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات قسم علوم الصحة الرياضية

* * * مدرس تربية رياضية بمدرسة كمال فودة الخاصة ببنشواي ومدرّب كرة قدم





كما يؤكد مفتى إبراهيم (١٩٩٧) أن التخطيط للتدريب في كرة القدم يعد وسيلة ضرورية لتطوير أداء اللاعبين والفريق حيث يحدد مضمون ومحتويات عملية التدريب بطريقة منظمة تؤدي إلى أعلى مستوى للأداء من خلال المنافسات ولكي يمكن الوصول في تدريب كرة القدم الى المستويات العالية بأن ذلك يتم خلال وقت طويل ولا بد من التحكم في التوقيت ولذا نجد من الأهمية وضع خطط يتم فيها تحديد الأهداف والواجبات وتدرجها من أهداف وواجبات فرعية الى أهداف أكبر منها كما أن الأسلوب العلمي هو الأساس في العملية التدريبية لكي تحقق أهدافها وتنجح في الوصول للهدف الذي يسعى المدرب لتحقيقه في نهاية البرنامج الموضوع الذي يعتبر التخطيط احدي عناصره وبدونه تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ وتصبح عاجزة عن تحقيق ما هدفت إليه(٧ : ٢٥٧).

ويؤكد كلا من عمرو أبو المجد وجمال النمكي (١٩٩٧) إن تنظيم البرامج يقصد به ضمان تسلسل وحدات التدريب وفقا لأهداف وأغراض الخطة إي يكون اتصال واستمرار فيما يتم التدريب عليه داخل وحدات التدريب المتتالية وتهدف عملية التنظيم ألي تحقيق اعلي مستوى من الأداء لدي اللاعبين وعلي أسس علمية وأيضا تحقيق الحالة التدريبية وفقا لما تهدف أليه كل مرحلة من مراحل التدريب السنوي. (١٨ : ٥٩)

كما يؤكد هشام حمدون (٢٠٠١) أن كل شيء مخطط ومدرس لا بد وان يكتب له النجاح وفي كرة القدم بان البرنامج التدريبي الموضوع بطريقة علمية وفق خطي زمنية والتي يتسم بالمرونة والهدف الواضح فان كل هذه العوامل لا بد لها أن تهئى النجاح لهذا البرنامج وان يحقق المدرب الانجاز والهدف من هذا البرنامج من خلال وسائل وأغراض وأهداف مرحلية تصل بنا في النهاية إلي الهدف الاسمي والرئيسي المراد تحقيقه (١٦ : ١٧)

ويعتبر دالة الاتزان واحدة من الوظائف المعقدة للجهاز العصبي المركزي ففي استجاباته للاحتفاظ بالاتزان نجد أن هناك ردود فعل من داخل الجسم تؤثر وتتأثر ببعضها , ويشترك في ذلك كثير من الأجهزة الحسية والحركية , والاحتفاظ بتوازن الجسم في مجال الجاذبية يتحقق نتيجة إلى التوافقيات بين نشاطات مجموعة مركبة من الأجهزة الحيوية , أو أنظمتها داخل الجسم والتي تعطى ميكانيكية عمل موحد والتي تشمل بداخلها على الناحية الوظيفية للجهاز الحسي

ويوضح حنفي مختار أن الاتزان قاعدة الانطلاق للأداء الحركي الراقى ولا يمكن أن تؤدي أي حركة رياضية بصورة جيدة إذا لم ترتبط بالاتزان سواء كان ذلك في بداية تعلم المهارة أو التدريب عليه حيث أن فقد الاتزان خلال مرحلة الإعداد سوف يؤدي إلى عدم دقة الأداء الفني خلال المرحلة الأساسية وبالتالي ضعف المستوى للأداء المهارى ، ومن ثم يشير حنفي مختار بان الاتزان بأنه قدرة





الفرد على الاحتفاظ بجسم أو أجزائه المختلفة في وضع معين ضد تأثيرات قوى الجاذبية. وانطلاقاً مما سبق يتضح أهمية الاتزان الحركة كصفة أساسية لازمة لأي أداء حركي ناجح في كرة القدم سواء كان على مستوى الأداء المهارى الفردي أو الأداء المهارى المركب , ويجب على المدربين الاهتمام بتنمية عنصر الاتزان مثل العناصر الأخرى مثل السرعة والقوة وغيرهما من العناصر البدنية في كرة القدم في برامجهم التدريبية .وهناك العديد من المواقف خلال المباريات تتطلب من اللاعبين قدرة كبيرة على حفظ اتزانهم وخاصة عند أداء المهارات المركبة (المندمجة) مثل الاستلام ثم التمرير والتصويب المباشر من الحركة. (١٧ : ٣٢٤)

ويذكر أحمد محمد خاطر وعلى فهمي البيك (١٩٩٦ م) أن المستوى المتوفر في نمو الاتزان الحركي يتيح للفرد إمكانية سرعة إتقان النواحي الفنية المعقدة لأنواع المهارات الرياضية وتأديتها بسهولة يسيرة وعلى أعلى مستوى كما انه لا يمكن تحقيق أي نجاح في المهارات الرياضية دون نحو هذه الناحية الوظيفية للتوازن لدى الفرد . (٤ : ٤٢٠)

يشير أمر الله البساطى (١٩٩٤) أن الأداء الحركي المنفرد يتركب من المراحل الثلاثة التالية (الأولية – الرئيسية – الختامية) بينما الأمر في الأداءات المهارية المندمجة , حيث تترايط وتندمج المرحلة الأخيرة ” النهائية ” للأداء الأول مع المرحلة التمهيديّة للأداء التالي لتكوين مرحلة مدمجة ذات أفعال أدائية خاصة من خلال الارتباطات المتبادلة بين مكونات الأداء الكلي ولا شك ان طبيعة الأداء في كرة القدم تحتم على الممارسين استخدام اداءات حركية مدمجة (مركبة) في صيغ وأشكال مختلفة تؤدي كل حركة دورها المحدد في الأداء الكلي بالكيفية التي تتناسب مع الهدف العام للأداء المركب .

ويوضح أمر الله البساطى (١٩٩٤) أن الأداء الحركي المركب يمثل في شكل من البناء يتكون من عدة اداءات حركية مترابطة يؤثر كل منها في الآخر تأثيراً متبادلاً لتحقيق فعل حركي محدد , وعادة ما تنشأ هذه الأداءات الحركية المركبة من الارتباط بين أجزاء و مراحل الحركة و علاقتها فيما بينها لتكوين ما يسمى بالأداء الحركي المندمج (المركب) حيث يتكون من المراحل الثلاثة التالية (تمهيديّة – رئيسية – ختامية) , وقد يتألف الأداء الحركي المركب من حيث التكوين من عدة اداءات وحيدة (الاستلام أو التمرير أو التصويب) او اداءات متكررة (الجري بالكرة) أو عدة اداءات تشمل الاثنين معا (الاستلام ثم الجري ثم التمرير) (١٤ : ١٩)

ويوضح حسن السيد ابو عبدة ان الصفات البدنية الخاصة في كرة القدم تشكل عاملاً هاماً وأساسياً لرفع مستوى الأداء المهارى , حيث أن القدرات البدنية تهدف إلى تحديد عناصر بدينة معينة





تلعب دوراً بارزاً في إتقان اللاعب للمهارات الأساسية , وكرة القدم كأحد الأنشطة الرياضية الجماعية تعد من الرياضيات التكنيكية التي تحتوى على عدد كبير من المهارات الحركية التي تحتاج تكتيك سليم (١٩ : ٣٧)

ومن خلال إطلاع الباحث على العديد من المراجع العلمية العربية والأجنبية والدراسات السابقة , ومن خلال عمله كمدرّب للبراعم والناشئين فقد لاحظ ضعف قدرة الناشئين على الأداء المهاري المندمج في ظروف تتسم بالسرعة في الأداء وخاصة في الأداء المندمج في المهارات تحت ضغوط المنافسين والذي قد يرجع الى قصوراً في استخدام تدريبات الاتزان الحركي داخل الوحدات التدريبية, مما دفع الباحث للقيام بتصميم برنامج تدريبي للاتزان الحركي لمعرفة أثره في تحسين بعض المهارات المندمجة لناشئي كرة القدم.

أهمية البحث

تظهر أهمية البحث في الآتي :

١. تكمن أهمية البحث في تخطيط برنامج تدريبي مقنن باستخدام تدريبات الاتزان (الثابت - الحركي) للوقوف على مدى تأثيره على الأداءات المهارية المندمجة لناشئي كرة القدم .
٢. يقدم البحث مجموعة حديثة من تدريبات الاتزان (الثابت - الحركي) لمرحلة تحت ١٥ سنة لناشئي كرة القدم للاستفادة منها في مراحل قطاعات الناشئين .

أهداف البحث

يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي للاتزان الحركي للتعرف على تأثيره على تحسين أداء بعض الأداءات المهارية المندمجة لدى ناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة .

فروض البحث

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض المهارات المندمجة لدى ناشئي كرة القدم (الاستلام ثم التصويب - الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .
٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في مستوى أداء بعض المهارات المندمجة لدى ناشئي كرة القدم (الاستلام ثم التصويب - الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير) لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة .





٣. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء بعض المهارات المندمجة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

مصطلحات البحث

١ - الاتزان الثابت: Static Balance

هو قدرة الفرد على البقاء في وضع ثابت عند اتخاذ أوضاع معينة دون اهتزاز أو سقوط بحيث يكون مركز ثقل الجسم فوق قاعدة ارتكاز ثابتة . (٥ : ٤٧)

٢ - الاتزان الحركي : Dynamic Balance

هو القدرة على المحافظة على اتزان الجسم أثناء الحركة . (٦ : ٢٥)

٣ -الأداءات المهارية المندمجة (المركبة)

هو شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة ومندمجة يؤثر كل منها في الآخر تأثير متبادل (٨ : ١٥٠)

الدراسات المرجعية

أجرى سعد سعود فؤاد من الجزائر (٢٠٠٢ م) (٩) دراسة بهدف التعرف على تأثير برنامج مقترح للاتزان الحركي على تعليم دقة مهارة التصويب في كرة القدم على عينة قوامها ٢٠ لاعب للفرقتين يمثلان مجتمع البحث واستخدم الباحث المنهج التجريبي على مجموعتين احدهما تجريبية والآخرى ضابطة وكانت أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية في القياس البعدي على الضابطة في مستوى دقة التصويب في كرة القدم .

كما أجرى " هيثم فتح الله عبدالحفيظ " (٢٠٠٨ م) (١٠) بهدف التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية الكفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزي و التوازن الديناميكي ومهارة المراوغة لناشئي كرة القدم تحت ١٧ سنة , واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والآخرى ضابطة , واشتملت عينة البحث على ٥٢ ناشئ كرة قدم تحت ١٧ سنة بناادي الشرقية الرياضي وكانت أهم نتائج الدراسة ان البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي على كفاءة الجهاز الدهليزي وكل من التوازن الثابت و الديناميكي ومهارة المراوغة لناشئي كرة القدم تحت ١٧ سنة .

كما أجرى فؤاد بن بردي (٢٠١٤ / ٢٠١٥ م) (١١) دراسة بهدف التعرف على تأثير برنامج مقترح للاتزان الحركي على تعليم وتحسين مهارتي المراوغة والجري بالقرى على عينة قوامها ٢٦ لاعب واستخدم المنهج التجريبي على مجموعتين احدهما تجريبية والآخرى ضابطة وكانت أهم النتائج





تفوق المجموعة التجريبية في القياس البعدي على الضابطة في مستوى مهارتي المراوغة والجري بالكرة.

كما أجرى الباحث : احمد السيد عبد المولي (٢٠١٥ م) (١٢) دراسة بهدف تأثير تدريبات لتطوير التوازن الثابت والحركي مع تحسين بعض المكونات البدنية وتحسين بعض الأداءات مهارية لبراعم كرة القدم ونسبة التحسن في الأداء المهاري لبراعم كرة القدم واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة بالطريقة العمدية من براعم نادي الاتحاد السكندري من ٣٠ لاعبا من البراعم المسجلين في مدرسة الكرة بنادي الاتحاد السكندري وكانت أهم النتائج : أثرت تدريبات التوازن والحركي علي تحسين المكونات والصفات البدنية مثل السرعة والقدرة والأناقة وتحسين الأداء المهاري لبراعم كرة القدم وضع مجموعة من التدريبات يمكن الاستفادة منها في أبحاث أخرى في مراحل سيئة مختلفة .

كما أجرى الباحث ادم لاركوم Adam Iarcom (٢٠١٣ م) (١٣) دراسة يهدف إلى التعرف علي تأثير تدريبات التوازن الحركي للاعبين النخبة في كرة القدم الاسترالية واستخدم المنهج التجريبي على مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة على عينة (٢٥) لاعب كرة قدم بالدوري الممتاز الاسترالي وكانت أهم النتائج ان تدريبات التوازن ساعدت علي تطوير التوازن الحركي لدي اللاعبين عينة البحث المرجعية

أوجه الاستفادة من الدراسات المرجعية

- ١ لتعرف على أفضل الإجراءات المستخدمة لتحقيق هدف البحث .
- ٢ توجيه الباحث في ترتيب وضبط الاجراءات الخاصة بالقياسات , والتعرف على كيفية تقنين البرنامج التدريبي المقترح .
- ٣ تحديد وسائل وأدوات جمع البيانات التي سوف تستخدم في البحث .
- ٤ تحديد نوع الأسلوب الإحصائي المستخدم لمعالجة بيانات البحث .
- ٥ الوقوف على ما توصلت إليه نتائج الدراسات السابقة لتفسير و تعضيد نتائج الدراسة الحالية

إجراءات البحث

١ - منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي من خلال القياس (القبلي - البعدي) لمجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة لمناسبتة لطبيعة البحث .





٢ - مجتمع البحث

يتمثل مجتمع البحث في فرق منطقة المنوفية لكرة القدم تحت ١٥ سنة (نادي منوف - نادي سرس الليان - نادي جمهورية شبين - نادي غزل شبين - نادي النجوم - نادي السلام - نادي ميت خاقان - نادي الماي - نادي الشهداء - نادي كفر داود) والبالغ عددهم ٣٠٠ ناشئ تحت ١٥ سنة .

٣ - عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ نادي سرس الليان تحت سن ١٥ سنة (٢٠١٩ / ٢٠٢٠ م) والمقيدين بسجلات منطقة المنوفية لكرة القدم وعددهم (٣٠) ناشئاً وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كلا منهم (١٥) ناشئ ومن نفس مجتمع البحث قام الباحث باختيار عينة استطلاعية قوامها (١٢) ناشئ تحت ١٥ سنة من نادي الشهداء الرياضي وعدد ١٢ تلميذ من تلاميذ مدرسة كفر عشا الإعدادية لنفس المرحلة السنية وذلك لإجراء الدراسات الاستطلاعية قيد البحث .

٤ - أسباب اختيار العينة :

- الباحث هو المدير الفني للفريق ١٥ سنة بنادي سرس الليان لكرة القدم
- توفر الملاعب والأدوات والأجهزة عند تطبيق البرنامج
- تعاون المسؤولين بالنادي وتسهيل مهمة إجراءات الدراسة .
- انتظام ورغبة جميع اللاعبين في المشاركة في مجموعة البحث .

٥ - المجال البشري :

ناشئ كرة القدم بنادي سرس الليان الرياضي تحت ١٥ سنة

٦ - المجال المكاني :

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح واختبارات البحث والدراسات الاستطلاعية على ملاعب نادي سرس الليان الرياضي بالمنوفية

٧ - المجال الزمني :

تم تطبيق قياسات البحث والدراسات الاستطلاعية وتطبيق البرنامج المقترح في الفترة من ٢٠١٩/٧/١٥ م وحتى ٢٣ / ٩ / ٢٠١٩ م .

تجانس عينة البحث :

قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في المتغيرات الآتية (السن ، الطول ،





(الوزن ، العمر التدريبي)

جدول (١)

توصيف عينة البحث الكلية

ن = ٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	سنة	14.500	15.000	0.638	0.920-
الطول	سم	151.107	152.000	5.065	1.462-
الوزن	كجم	47.500	48.000	3.737	0.933-
العمر التدريبي	سنة	3.536	3.500	0.576	0.477

تشير نتائج الجدول (١) إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات النمو لعينة البحث الكلية، كما يتضح تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات حيث تراوح معامل الالتواء بين ($3 \pm$) .

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات النمو

ن = ٣٠

المتغيرات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " ذ "	احتمال الخطأ
السن	التجريبية	15	14.03	210.50	0.368	0.713
	الضابطة	١٥	15.04	195.50		
	المجموع	28				
الطول	التجريبية	15	14.03	210.50	0.325	0.746
	الضابطة	١٥	15.04	195.50		
	المجموع	28				
الوزن	التجريبية	15	14.00	210.00	0.348	0.728
	الضابطة	١٥	15.08	196.00		
	المجموع	28				
العمر التدريبي	التجريبية	15	16.97	254.50	1.935	0.053
	الضابطة	١٥	11.65	151.50		
	المجموع	28				

"*قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦





تشير نتائج الجدول (٢) إلى أنه توجد فروق غير داله إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة لضابطة في المتغيرات النمو، مما يدل على تكافؤ المجموعتين

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة لضابطة في المتغيرات المهارية

ن = ٣٠

احتمال الخطأ	قيمة " ذ "	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	المجموعة	لمتغيرات	
0.32	0.99	174.50	11.63	15	التجريبية	زمن الاداء	الاستلام ثم المراوغة قم التمرير
		290.50	19.37	15	الضابطة		
				30	المجموع		
0.53	0.62	282.00	18.80	15	التجريبية	دقة التمرير	
		183.00	12.20	15	الضابطة		
				30	المجموع		
0.66	0.44	191.50	12.77	15	التجريبية	زمن الاداء	الاستلام ثم التصويب
		273.50	18.23	15	الضابطة		
				30	المجموع		
0.07	1.78	284.50	18.97	15	التجريبية	دقة التمرير	
		180.50	12.03	15	الضابطة		
				15	المجموع		

"*قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦

تشير نتائج الجدول (٣) إلى أنه توجد فروق غير داله إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة لضابطة في المتغيرات المهارية ، مما يدل على تكافؤ المجموعتين .

الدراسات الاستطلاعية

أولاً - الدراسة الاستطلاعية الأولى

- قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى يومي الأحد ٢٠١٩/٧/١٥ م علي عينة البحث الاستطلاعية من ناشئي نادي الشهداء الرياضي وقوامها ١٢ ناشئ بغرض : التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة وأماكن تطبيق الاختبارات
- التعرف علي الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء الاختبارات لتلافيها في الدراسة الأساسية





- توجيه المساعدين لكيفية تطبيق الاختبارات وتسجيل النتائج

وأُسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية على :

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة وأماكن تطبيق الاختبارات
- تم تحديد الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء الاختبارات لتلافيها في الدراسة الأساسية
- تدريب المساعدين لكيفية تطبيق الاختبارات وتسجيل النتائج

ثانيا - الدراسة الاستطلاعية الثانية

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية من الفترة ٢٠١٩/٧/١٨ إلى ٢٠١٩/٧/٢٤ م بغرض حساب المعاملات العلمية (الصدق /الثبات) للاختبارات المختارة بالبحث على عينة البحث الاستطلاعية من نادي الشهداء الرياضي ومدرسة كفر عشا الإعدادية وقوم كلا منهم ١٢ ناشئ من نفس مجتمع البحث .

الصدق

قام الباحث بحساب معامل الاختبارات البدنية والاتزان الحركي واختبارات المهارات المندمجة قيد البحث عن طريق حساب صدق التمايز, وذلك من خلال تطبيقها على العينة الاستطلاعية لمجموعتين احدهما مجموعة مميزة من نادي الشهداء الرياضي والثانية مجموعة غير متميزة من تلاميذ المرحلة الإعدادية بمدرسة كفر عشا الإعدادية وفي نفس المرحلة السنية ، وقوام كل مجموعة ١٢ ناشئي وذلك يوم ٢٠١٩/٧/١٨ م .

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات المهارية قيد البحث

ن=٣٠

المتغيرات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " ذ "	احتمال الخطأ
زمن الاداء	المميزة	6	8.50	51.00	*3.780	0.000
	غير المميزة	6	4.50	27.00		
	المجموع	12				
دقة التمرير	المميزة	6	8.67	52.00	*3.781	0.000
	غير المميزة	6	4.33	26.00		
	المجموع	12				





0.000	*3.787	55.00	9.17	6	المميزة	زمن الاداء	الاستلام ثم التصويب
		23.00	3.83	6	غير المميزة		
				12	المجموع		
0.000	*3.780	51.00	8.50	6	المميزة	دقة التمرير	
		27.00	4.50	6	غير المميزة		
				12	المجموع		

*قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦

تشير نتائج الجدول (٤) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات البدنية قيد البحث ، مما يدل على صدق الاختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث .

الثبات

قام الباحث بحساب ثبات الاختبارات للاتزان الحركي والاختبارات المهارية قيد البحث في الفترة من الفترة ٢٠١٩/٧/١٨ إلى ٢٠١٩/٧/٢٤ م على عينة البحث الاستطلاعية لناشئ نادي الشهداء الرياضي وقومها ١٢ ناشئ من نفس المجتمع الأصلي في نفس المرحلة السنية عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test-retest) بفاصل ٥ أيام من التطبيق الأول والثاني .

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات المهارية قيد البحث

ن = ١٢

معامل الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبار	
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		زمن الأداء	الاستلام ثم المروغة قم التمرير
*0.741	6.083	0.669	6.000	0.603	الثانية	زمن الأداء	الاستلام ثم المروغة قم التمرير
*0.667	1.750	0.622	1.583	0.669	درجة	دقة التمرير	الاستلام ثم التصويب
*0.653	5.250	0.754	4.917	0.793	الثانية	زمن الأداء	الاستلام ثم التصويب
*0.698	1.667	0.492	1.500	0.522	درجة	دقة التمرير	الاستلام ثم التصويب

*قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ٠.٥٧٦





تشير نتائج الجدول (٥) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني في الاختبارات المهارية قيد البحث مما يدل على ثبات الاختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث.

تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة

جدول (٦)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية قيد البحث في القياس القبلي

المتغيرات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " ذ "	احتمال الخطأ
زمن الاداء	التجريبية	15	11.63	174.50	0.99	0.32
	الضابطة	15	19.37	290.50		
	المجموع	30				
دقة التمرير	التجريبية	15	18.80	282.00	0.62	0.53
	الضابطة	15	12.20	183.00		
	المجموع	30				
زمن الاداء	التجريبية	15	12.77	191.50	0.44	0.66
	الضابطة	15	18.23	273.50		
	المجموع	30				
دقة التمرير	التجريبية	15	18.97	284.50	1.78	0.07
	الضابطة	15	12.03	180.50		
	المجموع	15				

*قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦

تشير نتائج الجدول إلى أنه لا توجد فروق داله إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية قيد البحث ، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في الاختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث .

تشير نتائج الجدول (٦) إلى وجود فروق غير داله إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية قيد البحث ، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في الاختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث .





وسائل وأدوات جمع البيانات

أولاً : وسائل جمع البيانات :

أ - المسح المرجعي :

استخدم الباحث في جمع البيانات المسح المرجعي للمراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية رقم ٩ و ١٠ و ١١ و ١٢ و ١٣ واستطلاع رأي الخبراء لتحديد الاختبارات البدنية والمهارية وكذلك تدريبات الاتزان الحركي المناسبة للمرحلة السنوية عينة البحث تحت ١٥ سنة .

ب - استمارات جمع البيانات

- استمارة تسجيل بيانات الناشئين عينة البحث (السن والطول والوزن والعمر التدريبي).
- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد الاختبارات البدنية والمهارية المناسبة للبرنامج التدريبي المقترح .
- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول عناصر البرنامج التدريبي المقترح .
- استمارة تسجيل نتائج الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث .
- استمارة رأي الخبراء حول تدريبات الاتزان الحركي في البرنامج .

ج - الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البرنامج التدريبي

- اختبار الوقوف على مشط القدم (قراءات في الاختبارات والمقاييس جامعة مدينة السادات) ص (٢٠ : ٣١٦) .
- اختبار بلس المعدل للاتزان الحركي (قراءات في الاختبارات والمقاييس جامعة مدينة السادات) ص (٢٠ : ٣٢٤) .
- اختبارات المهارات المندمجة الاستلام ثم التصويب - الاستلام ثم المراوغة ثم التمير (رسالة ماجستير (احمد عبد المنعم مصطفى) ص (٢١ : ١٢٢)

ثانياً : الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

- الميزان الطبي لقياس الوزن (بالكيلو جرام)
- جهاز الرستاميتير لقياس طول الجسم (بالسنتمتر)
- كرات طبية
- مرمي كرة يد
- كرات قدم قانونية
- ساعة إيقاف
- شريط قياس
- صفارة
- مقعد سويدي
- أقماع وأعلام
- ملعب كرة قدم





البرنامج التدريبي المقترح

يهدف البرنامج إلى تحسين مستوى أداء بعض المهارات المندمجة لناشئي كرة القدم قيد البحث عن طريق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الاتزان الحركي .

الأسس التي بني عليها الباحث برنامجه التدريبي

- خضوع البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الاتزان الحركي لخطة وهدف البرنامج العام للفريق
- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية عينة البحث
- تم تطبيق البرنامج لتدريبات الاتزان بمعدل ٤ وحدات تدريبية خلال أسبوع لمدة ٨ اسابيع تدريبية
- مرونة البرنامج بالقدر المناسب أثناء فترة تطبيقية لاستمرارية والانتظام في تنفيذ البرنامج
- مراعاة التدرج بشدة الأحمال علي مدار فترة البرنامج المقترح
- الاستعانة ببعض البرامج التي تناولت هذا الموضوع من قبل
- تحديد محتوى البرنامج المقترح من التدريبات باستخدام تدريبات الاتزان الثابت وعددها ٢٠ تدريب والاتزان الحركي وعددها ٦٠ تدريب .
- الاعتماد علي نتائج الدراسة الاستطلاعية في تحديد جرعات البداية المناسبة
- استخدام طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة وطريقة التدريب التكراري
- الزمن المخصص لتدريبات الاتزان تتراوح ما بين ١٥ : ٢٥ دقيقة بمعدل ١٥ دقيقة للحمل المتوسط و ٢٠ دقيقة للحمل الأقل من الأقصى و ٢٥ ق للحمل الأقصى
- زمن الوحدة التدريبية للحمل المتوسط ٧٠ ق وزمن الوحدة للحمل الأقل من الأقصى ٩٠ ق وزمن الوحدة للحمل الأقصى ١٢٠ ق .
- تأتي تدريبات الاتزان الثابت والحركي بنسبة ٣٠٪ للثابت و ٧٠٪ للاتزان الحركي .



جدول (٨)

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح

التوزيع الزمني للبرنامج المقترح بتدريبات الاتزان الحركي خلال الأسابيع من الأسبوع الثالث إلي الأسبوع العاشر

الأسبوع	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	العاشر
درجة الحمل	أقصى		●		●			●		
	عالي					●				
	متوسط	●			●		●			
الإجماء	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠
بدني	عام	٦٠	٨٠	٥٠	٤٠	٥٠	٤٠	٥٠	٤٠	٣٠
	خاص	٢٠	٢٠	٤٠	٤٠	٥٠	٥٠	٥٥	٦٠	٤٠
مهاري	٢٥	٣٠	٣٥	٣٥	٢٥	٢٥	٣٥	٢٠	١٠	١٥
ت- الاتزان الحركي			٨٥	٦٥	٨٥	٨٠	٦٥	٨٠	٨٥	٦٥
خططي	٤٠	٤٠	٤٠	٤٥	٤٥	٣٠	٣٥	٣٥	٤٥	٤٥
الختام	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠
					٢٨٥٥ دقيقة					
الإجمالي	بدني				مهاري			خططي		
	%٣٠				%٤٠			٣٠%		

بوضع جدول ٨ التوزيع الزمني لبرنامج فترة الأعداد للناشئين عينة البحث (بدني - مهاري - خططي) في المراحل الثلاث الأعداد العام والخاص والاستعداد للمباريات خلال فترة الأعداد (١٠) أسابيع





- **القياس القبلي** : قام الباحث بإجراء القياس القبلي علي عينة البحث الأساسية يومي الخميس والجمعة ٢٠١٩/٧/٢٣ , ٢٠١٩/٢٤ وذلك بملاعب نادي سرس الليان الرياضي بالمنوفية
- **فترة تطبيق البرنامج** : تم تطبيق البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الاتزان خلال فترة الأعداد بداية من الأسبوع الثالث ولمدة ٨ أسابيع من الفترة ٧/٢٨ إلى ٢٠/٩/٢٠١٩ وذلك بملعب نادي سرس الليان الرياضي .
- **القياس البعدي** : قام الباحث بإجراء القياس البعدي يومي ٢٢/٢٣/٩/٢٠١٩ م على عينة البحث الأساسية وذلك بملعب نادي سرس الليان بنفس شروط وطريقة القياس القبلي .

المعالجات الإحصائية :-

- استخدام الباحث في معالجة البيانات إحصائيا البرنامج الإحصائي SPSS لنتائج البحث وقد استخدم المعالجات الإحصائية التالية
- المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط
 - اختبار (ذ) Z TEST
 - النسب المئوية للتحسين في مستوى الأداء

عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

أولا : عرض وتحليل النتائج

جدول (٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات المهارية في القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات	
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.488	3.333	0.516	5.533	زمن الاداء	الاستلام ثم المراوغة قم التمرير
0.488	2.667	0.516	2.467	دقة التمرير	
0.507	3.600	0.561	4.800	زمن الاداء	الاستلام ثم التصويب
0.507	2.400	0.458	2.267	دقة التمرير	

تشير نتائج الجدول ٩ إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات المهارية في القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية .



جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات المهارة

احتمال الخطأ	قيمة "ذ"	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	الاتجاه	المتغيرات	
0.000	3.535*	120.00	8.00	15	-	زمن الاداء	الاستلام ثم المراوغة قم التمرير
		0.00	0.00	0	+		
				0	=		
				15	المجموع		
0.000	3.678*	15.00	5.00	3	-	دقة التمرير	
		60.00	5.00	12	+		
				0	=		
				15	المجموع		
0.003	2.994*	66.00	6.00	11	-	زمن الاداء	الاستلام ثم التصويب
		0.00	0.00	0	+		
				4	=		
				15	المجموع		
0.000	3.518*	10.00	2.50	4	-	دقة التمرير	
		27.50	2.50	11	+		
				0	=		
				15	المجموع		

*قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦

تشير نتائج الجدول ١٠ إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي
ولصالح القياس البعدي في المتغيرات المهارة للمجموعة التجريبية .

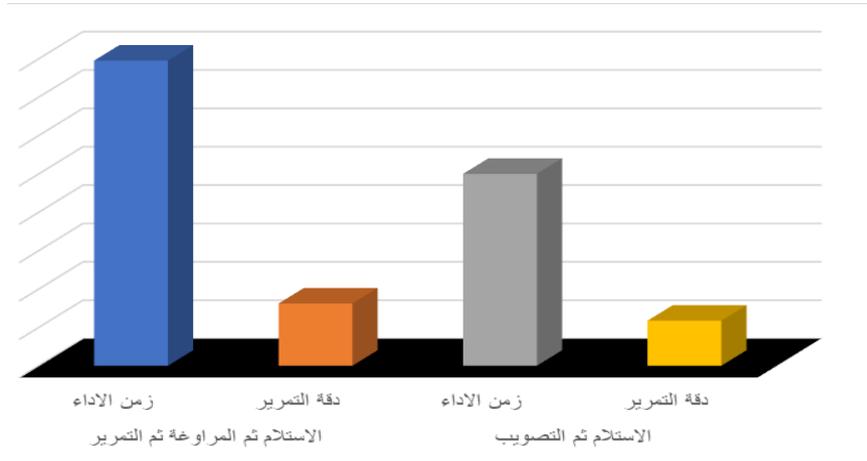
جدول (١١)

معدل تغير المتغيرات المهارة في القياس البعدي عن القبلي للمجموعة التجريبية

معدل التغير %	القياس البعدي	القياس القبلي	المتغيرات	
	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	زمن الاداء	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير
٣٩.٧٦%	3.333	5.533	زمن الاداء	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير
٨.١١%	2.667	2.467	دقة التمرير	الاستلام ثم التصويب
٢٥.٠٠%	3.600	4.800	زمن الاداء	
٥.٨٧%	2.400	2.267	دقة التمرير	

تشير نتائج الجدول (١١) إلى معدل التغير المتغيرات المهارة في القياس البعدي عن القبلي
للمجموعة التجريبية قيد البحث .





شكل (١)

متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية

يتضح من الجداول رقم (٩) (١٠) (١١) والشكل (١) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمتغيرات البحث التي خضع لها أفراد المجموعة التجريبية يبين ان قيمة " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦ وهذا يعنى وجود فروق داله إحصائية حيث جاءت قيمة " ذ " المحسوبة لمهارتي الاستلام ثم المراوغة ثم التمير في زمن الأداء (٣.٥٣٥) ودقة التمير (٣.٦٧٨) الاستلام ثم التصويب في زمن الأداء (٢.٩٩٤) ودقة التمير (٣.٥١٨) وجاء معدل التغير والتحسين في القياس البعدي لمهارتي الاستلام ثم المراوغة ثم التمير في زمن الأداء (٣٩.٧٦ %) ودقة التمير (٨.١١ %) الاستلام ثم التصويب في زمن الأداء (٢٥.٠٠ %) ودقة التمير (٥.٨٧ %) .

جدول (١٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات المهارية في القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات	
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.704	5.733	0.986	6.400	زمن الاداء	الاستلام ثم المراوغة قم التمير
0.488	2.333	0.594	1.933	دقة التمير	
0.617	5.333	0.986	5.400	زمن الاداء	الاستلام ثم التصويب
0.414	1.800	0.458	1.733	دقة التمير	



تشير نتائج الجدول (١٢) إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات المهارية في القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة .

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة الضابطة في متغيرات المهارية

احتمال الخطأ	قيمة "ذ"	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	الاتجاه	المتغيرات	
0.044	*2.018	56.87	5.17	11	-	زمن الاداء	الاستلام ثم المراوغة قم التمرير
		10.00	2.50	4	+		
				0	=		
				15	المجموع		
0.001	*3.242	0.00	0.00	3	-	دقة التمرير	
		36.00	3.00	12	+		
				0	=		
				15	المجموع		
0.008	*2.644	30.00	6.00	5	-	زمن الاداء	الاستلام ثم التصويب
		50.00	5.00	10	+		
				0	=		
				15	المجموع		
0.003	*2.991	36.00	3.00	12	-	دقة التمرير	
		9.00	3.00	3	+		
				0	=		
				15	المجموع		

*قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦

تشير نتائج الجدول (١٣) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدى ولصالح القياس البعدى في المتغيرات المهارية للمجموعة الضابطة .

جدول (١٤)

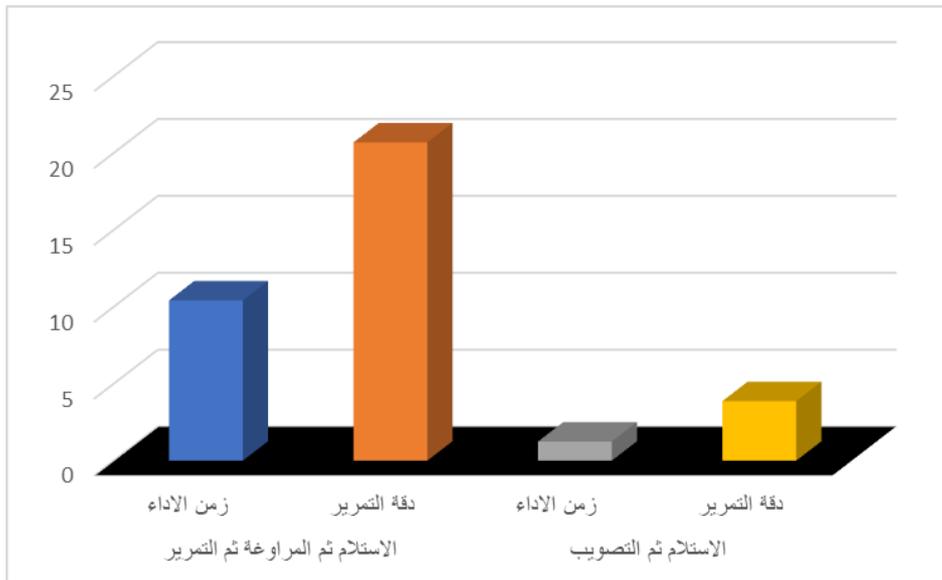
معدل تغير المتغيرات المهارية في القياس البعدى عن القبلي للمجموعة الضابطة

معدل التغير %	القياس البعدى	القياس القبلي	المتغيرات	
	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	زمن الاداء	الاستلام ثم المراوغة ثم
%١٠.٤٢	5.733	6.400		
%٢٠.٦٩	2.333	1.933	دقة التمرير	



التمرير				
الاستلام ثم	١.٢٤ %	5.333	5.400	زمن الاداء
التصويب	٣.٨٧ %	1.800	1.733	دقة التمرير

تشير نتائج الجدول (١٤) إلى معدل التغير المتغيرات المهارية في القياس البعدي عن القبلي للمجموعة الضابطة قيد البحث .



شكل (٢)

متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية

يتضح من الجداول رقم (١٢) (١٣) (١٤) والشكل (٢) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمتغيرات البحث التي خضع لها أفراد المجموعة الضابطة بين ان قيمة " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦ وهذا يعني وجود فروق داله إحصائية حيث جاءت قيمة " ذ " المحسوبة لمهارتي الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير في زمن الأداء (٢٠١٨) (٣.٢٤٢) الاستلام ثم التصويب في زمن الأداء (٢.٦٤٤) ودقة التمرير (٢.٩٩١) وجاء معدل التغير والتحسين في القياس البعدي لمهارتي الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير في زمن الأداء (١٠.٤٢ %) ودقة التمرير (٢٠.٦٩ %) الاستلام ثم التصويب في زمن الأداء (١.٢٤ %) ودقة التمرير (٣.٨٧ %) .



جدول (١٥)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية قيد البحث في القياس البعدي

احتمال الخطأ	قيمة " ذ "	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	المجموعة	المتغيرات	
0.000	*4.817	120.00	8.00	15	التجريبية	زمن الاداء	الاستلام ثم المراوغة قم التمرير
		345.00	23.00	15	الضابطة		
				30	المجموع		
0.018	*2.360	282.00	18.80	15	التجريبية	دقة التمرير	
		183.00	12.20	15	الضابطة		
				30	المجموع		
0.000	*4.648	124.50	8.30	15	التجريبية	زمن الاداء	الاستلام ثم التصويب
		340.50	22.70	15	الضابطة		
				30	المجموع		
0.003	*3.013	291.00	19.40	15	التجريبية	دقة التمرير	
		174.00	11.60	15	الضابطة		
				15	المجموع		

*قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦

تشير نتائج الجدول (١٥) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية قيد البحث ، ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية يتضح من الجدول (١٥) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث التي خضع لها أفراد المجموعة التجريبية و الضابطة حيث جاءت ذ المحسوبة اعلى من الجدولية وهذا يعنى وجود فروق داله إحصائية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية لمهارتي الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير في زمن الأداء (٤.٨١٧) ودقة التمرير (٢.٣٦٠) الاستلام ثم التصويب في زمن الأداء (٤.٦٤٨) ودقة التمرير (٣.٠١٣) وهذا يعنى تفوق المجموعة التجريبية في القياس البعدي عن المجموعة الضابطة .





ثانياً : مناقشة النتائج

مناقشة نتائج الفرض الأول

يتضح من الجدول رقم (٩) (١٠) (١١) الشكل (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بالمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي ونسب تحسن وتغير لدقة وزمن الأداء في جميع الاختبارات المهارية قيد البحث ((الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير) (في زمن الأداء ٣٩.٧٦ ٪ وفي دقة التمرير ٨.١١ ٪) و (والاستلام ثم التصويب) (في زمن الأداء ٢٥ ٪ وفي دقة التمرير ٥.٨٧ ٪)

ويعزى الباحث هذه الفروق ونسب التغير والتحسن لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية إلى احتواء البرنامج التدريبي للاتزان الحركي على تمارين كان لها تأثيراً إيجابياً على تحسين بعض المهارات المندمجة قيد البحث في زمن ودقة الأداء خلال مرحلتين الإعداد الخاص ومرحلة ما قبل المنافسات خلال فترة الإعداد .

ويتفق كلا من باومجانز وجاكسون ١٩٩١ م وكارر ١٩٩٤ م وحنفي مختار على أن الاتزان الحركي إحدى الصفات البدنية الأساسية اللازمة لأي أداء حركي ناجح ولا يمكن أن يؤدي اللعب أي حركة رياضية بصورة سليمة إذا لم ترتبط خلال أدائها بالاتزان وترتبط قدرة اللاعب على تأدية الأداء المهارى بقدرته على الاتزان خلال اداء المهارة فاذا فقد قدرته على الاتزان أدى ذلك إلى وجود خلل في تأدية الأداء المهارى ويظهر ذلك بوضوح في التصويب على المرمى في كرة القدم .

كما تتفق هذه النتائج ممارسات كلا من سعد سعود فؤاد ٢٠٠٢ م ودراسة صريح عبد الكريم ٢٠٠١ م وضياء كامل ٢٠١٠ م وهيثم فتح الله عبد الحفيظ ٢٠٠٨ م والتي تفوق فيها القياس البعدي للاختبارات المهارية والبدنية للمجموعة التجريبية على القياس البعدي للمجموعة الضابطة بسبب البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الاتزان الحركي والتي أثرت على المتغيرات المهارية المندمجة .

وهذه النتائج تحقق ما جاء بالفرض الأول توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض المهارات المندمجة لدى ناشئي كرة القدم (الاستلام ثم التصويب - الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.





مناقشة نتائج الفرض الثاني

يتضح من الجدول رقم (١٢) (١٣) (١٤) الشكل (٢) وجود فروق ذات دالة إحصائية في القياس البعدي بالمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي ونسب تحسن وتغير لدقة وزمن الأداء في جميع الاختبارات المهارية قيد البحث ((الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير) (في زمن الأداء ١٠.٤٢ % وفي دقة التمرير (٢٠.٦٩ %) و (والاستلام ثم التصويب) (في زمن الأداء ١.٢٤ % وفي دقة التمرير ٣.٨٧ %)

ويعزى الباحث هذه الفروق ونسب التغير والتحسن لصالح القياس البعدي في المتغيرات المهارية للمجموعة الضابطة إلى استخدام البرنامج التدريبي التقليدي الذي طبق على أفراد عينة البحث خلال مرحلتي الاعداء الخاص ، ومرحلة ما قبل المنافسات والتي اشتملت على عدة تمارينات فيه متنوعة والذي اشتمل أيضا على التمارينات الفنية الإيجابية المتدرجة وبنفس عدد الوحدات التدريبية ونفس الأزمنة للتدريبات الأداءات المهارية المندمجة قيد البحث .

ويؤيد ذلك محمد حسن علاوى ١٩٩٤ م ان هذه المرحلة تتميز بالبطيء في النمو الجسماني كما تظهر الفروق المميزة في تركيب جسم اللاعب بصورة واضحة ويزداد نمو عضلات الجزع والصدر والرجلين بدرجة اكبر من نمو العظام حتى يستعيد الفرد اتزانته الجسمي ويصل اللاعبون إلى نضجهم الكامل تقريبا وتصبح عضلات اللاعبين قوية ويجسم شكل القوام ويزداد حجم القلب .

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلا من إبراهيم شعلان ١٩٩٤ م والتي تؤكد ضرورة في الاعتماد على معظم البرامج المقننة ويجب أن تراعى الأحمال التدريبية ومراعاة الشدة والحجم وخاصة في الناشئين وهو ما يعمل على تنمية وتحسن مستوى الأداءات المهارية المندمجة في كرة القدم .

وهذه النتائج تحقق صحة ما جاء بالفرض الثاني جزئيا والذي توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في مستوى أداء بعض المهارات المندمجة لدى ناشئي كرة القدم (الاستلام ثم التصويب - الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير) لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة .

مناقشة نتائج الفرض الثالث

يتضح من الجدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائياً لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية عن الضابطة

ويعزى الباحث هذه الفروق إلى تدريبات الاتزان الثابت والحركي المتدرجة والتي تراعى المسارات الحركية للمهارات المندمجة ، فضلا عن استخدامها بالكرة وبدون الكرة - كما راع الباحث وضعها





خلال أربع وحدات تدريبية أسبوعياً بشكل تنافسي في معظم الأحيان بالإضافة إلى أنها تراعى الفروق الفردية بين اللاعبين .

ويتفق كلا من باومجانز وجاكسون ١٩٩١ م وكارر ١٩٩٤ م وحنفي مختار على أن الاتزان الحركي إحدى الصفات البدنية الأساسية الأربعة لاداء حركي ناجح ولا يمكن أن يؤدي اللعب أي حركة رياضية بصورة سليمة إذا لم ترتبط خلال أدائها بالاتزان وترتبط قدرة اللاعب على تأدية الأداء المهاري بقدرته على الاتزان خلال أداء المهارة فإذا فقد قدرته على الاتزان أدى ذلك إلى وجود خلل في تأدية الأداء المهاري ويظهر ذلك بوضوح في التصويب على المرمى في كرة القدم .

كما تتفق هذه النتائج مع دراسات كلا من احمد السيد عبد المولى ٢٠١٥ م و Adam larcorn ٢٠١٣ م و احمد عبد المنعم مصطفى ٢٠١٨ م والتي تفوق فيها القياس البعدي للاختبارات المهارية والبدنية للمجموعة التجريبية على القياس البعدي للمجموعة الضابطة بسبب البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الاتزان الحركي . والتي أثرت على رفع مستوى أداء بعض المهارات المندمجة .

وهذه النتائج تحقق ما جاء بالفرض الثالث والذي ينص توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء بعض المهارات المندمجة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

الاستنتاجات

- البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية له تأثير ايجابيا بفروق دالة إحصائياً على مستوى نتائج اختبارات المهارات المندمجة في زمن ودقة التمرير حيث زمن الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير (في زمن الأداء ٣٩.٧٦ % وفي دقة التمرير ٨.١١ %) و (والاستلام ثم التصويب) (في زمن الأداء ٢٥ % وفي دقة التمرير ٥.٨٧ %)
- جاءت معدلات التغير في القياس البعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات المهارات المندمجة
- البرنامج التقليدي له تأثير ايجابيا بفروق دالة إحصائياً على مستوى نتائج اختبارات المهارات المندمجة في زمن ودقة التمرير حيث زمن الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير (في زمن الأداء ١٠.٤٢ % وفي دقة التمرير ٢٠.٦٩ %) و (والاستلام ثم التصويب) (في زمن الأداء ١.٢٤ % وفي دقة التمرير ٣.٨٧ %)
- جاءت معدلات التغير والتحسين في القياس البعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات المهارات المندمجة





- البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية حقق تفوقا على المجموعة الضابطة بفروق دالة إحصائية للمجموعة التجريبية في القياس البعدي لاختبارات المهارات المندمجة .

التوصيات

- الاستفادة من البرنامج التدريبي للاتزان في تحسين مستوى أداء المهارات المندمجة في كرة القدم لناشئي تحت ١٥ سنة
- ضرورة ربط تدريب المهارات المندمجة بتدريبات الاتزان الحركي بالسرعة والدقة المناسبة لطبيعة الأداء في كرة القدم
- محاولة اختيار وإسناد تدريب الناشئين لمدرسين مؤهلين وعلى درجة علمية وتدريبية مناسبة .
- محاولة إجراء بحوث أخرى تشمل على اختبارات للقدرات البدنية والمهارات المندمجة لمراحل سنوية أخرى .

المراجع العربية

١. أبو العلا احمد عبد الفتاح ، ابراهيم فسيولوجيا التدريب في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، شعلان ١٩٩٤ القاهرة .
٢. إبراهيم حنفي شعلان ، محمد كامل عفيفي (٢٠٠١) : كرة القدم للناشئين ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٣. احمد فؤاد الشاذلي ١٩٩٥: قواعد الاتزان في المجال الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة .
٤. احمد محمد خاطر ، على فهمى البيك (١٩٩٦) : القياس في المجال الرياضي ، ط٤، دار المعارف القاهرة ٣:٤٢٠
٥. أبو العلا احمد عبد الفتاح ١٩٩٧ : التدريب الرياضي - الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٦. السيد عبد المقصود ١٩٨٦ : نظريات الحركة ، مطبعة الشباب الحر ومكتبتها القاهرة .
٧. مفتى ابراهيم حماد ١٩٩٧ : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم الجزء الأول ، مركز لكتاب للنشر ، القاهرة .
٨. محمد كشك وأمر الله البساطى ٢٠٠٠ م أسس الإعداد المهارى والخططي في كرة القدم .
٩. سعد سعود فؤاد من الجزائر ٢٠٠٢م اثر الاتزان على تعلم دقة التصويب عند تلاميذ الطور الثالث (١٣ . ١٥) سنة فريق مدرسي كانت هذه





١٠. هيثم فتح الله عبد الحفيظ (٢٠٠٨) " تأثير تنمية الكفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزي على التوازن الديناميكي ومهارة المراوغة لناشئي كرة القدم "
١١. فؤاد بن بردي (٢٠١٤/٢٠١٥) اثر برنامج تكراري خاص بالتوازن والتوافق علي تحسين مهارتي المراوغة والجري بالكرة لدي أصاغر كرة القدم ٩-١٢ سنة " رسالة ماجستير , جامعة محمد خضر بسكرة.
١٢. احمد السيد عبد المولي (٢٠١٨ م) تأثير تدريبات لتطوير التوازن علي بعض المكونات البدنية ومستوي الأداء المهاري لبراعم كرة القدم .
١٣. ادم لاركوم Adam Iarcom ٢٠١٣ م , اثر تدريبات التوازن علي التوازن الحركي للاعبين النخبة في كرة القدم الاسترالية
١٤. أمر الله البساطي (١٩٩٤ م) دراسة تحليلية لأنواع الأداءات الحركية المركبة (المندمجة في بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية .
١٥. زكى محمد حسن (١٩٩٧ م) المدرب الرياضي أسس العمل في مهنة التدريب منشأة المعارف .
١٦. هشام حمدون (٢٠٠١ م) تأثير الارتقاء ببعض النواحي البدنية على فعالية الهجوم الخاطف والدفاع المرتد السريع لدى لاعبي كرة القدم رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية .
١٧. حنفي محمود مختار (١٩٨٨ م) أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي دار زهران لنشر والتوزيع القاهرة
١٨. عمرو أبو المجد وجمال إسماعيل النمكى (١٩٩٧ م) تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم مركز الكتاب للنشر القاهرة .
١٩. حسن السيد أبو عبده (٢٠١٥ م) الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ماهي للنشر والتوزيع - الإسكندرية
٢٠. وائل قنديل قراءات في الاختبارات والمقاييس جامعة مدينة السادات ص (٣١٦ : ٣٢٤)
٢١. احمد عبد المنعم (٢٠١٨ م) تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المنافسة على بعض القدرات البدنية والمهارية في كرة القدم رسالة ماجستير غير منشورة جامعة مدينة السادات

