



## " تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم " \*م.م/ علاء الدين أسامة أحمد عطية

### الملخص



يذكر " مفتي إبراهيم " (1998م) أن علماء النفس الرياضيين قد حددوا أسباب الميل الشعبي الجارف للعبة كرة القدم في كثرة المهارات الحركية وتنوعها أكثر مما هو معتاد في الألعاب الأخرى، حيث أن اللاعب يستعمل كل أجزاء جسمه ما عدا اليدين في أداء ما يطلب منه ما عدا حارس المرمى بالإضافة إلى دقة وجمال الأداء المهاري، كما تمتاز كرة القدم أيضاً بأن المشاهد لا يمكنه أن يتوقع تماماً المهارة التي سيقوم اللاعب بأدائها. (12: 64، 65) ويرى " أمر الله البساطي " (1998م) أن طبيعة أداء اللاعبين في

كرة القدم تتميز بكثرة المهارات التي يتطلب تنفيذها من اللاعب والمقدرة على دمجها مع بعضها البعض في صيغة وأشكال ( تكوينات ) متنوعة تؤدي كلاً منها داخل هذا التكوين دورها المحدد في الأداء الكلي بالشكل الذي يتناسب مع الموقف والهدف منها، ويشتمل هذا التكوين على عدة أداءات مهارية مستقلة وغير متماثلة ترتبط مع بعضها في شكل وحدات مهارية بكيفية تجعل أداؤها متواصلًا، وتبدأ جميعها بالسيطرة على الكرة وتنتهي بالتمرير أو التصويب. (1: 160) ويؤكد " مفتي إبراهيم " ( 1996م ) أن إجادة المهارات المنفردة المركبة هو مفتاح الفوز الأول في مباريات كرة القدم، وإجادتها يتطلب من اللاعب بذل الجهد والمثابرة خلال التدريب، فالمهارة لا تتطور لدى اللاعب خلال فترة زمنية قصيرة، كما أن إصلاح أخطاء الأداء من خلال التغذية الراجعة السليمة، وتكرار الأداء لعدد كبير من المرات تحت ظروف مختلفة يساهم في الرقي بمستوى الأداء المهاري. (11: 65) ويوضح " حنفي مختار، مفتي إبراهيم " ( 1989م ) أن كل مهارة من مهارات كرة القدم تحتاج إلى قدرة محددة من الصفات البدنية وتلعب دوراً هاماً في العمل على أن تؤدي بالشكل السليم والمطلوب، وتلعب الحالة البدنية دوراً هاماً في العمل على أن يؤدي اللاعب المهارات الأساسية في كرة القدم بالقوة والسرعة المناسبة. (4: 170) ويشير كلاً من "محمود أبو العينين، مفتي إبراهيم" (1985م) "وحسن أبو عبده " ( 2010م ) إلى أن الحالة البدنية للاعب كرة القدم أحد الأسس الهامة التي تحدد كفاءة الأداء المهاري والخططي لأن أي خطة مهما بلغت درجة إختيارها يمكن أن تفشل إذا لم توضع القدرات البدنية في الإعتبار وكذلك لا يمكن تنفيذ الأداء المهاري بطريقة آلية بدون إمتلاك اللاعب السمات والخصائص البدنية التي تخدم الأداءات الحركية للمهارة. ( 10 : 20 )، ( 2 : 37 ) ومن خلال قيام الباحث بتدريس مادة كرة القدم وعمله في مجال التدريب وخاصة بقطاع الناشئين لاحظ أن هناك قصوراً في أداء الناشئين لتمارين الأداءات الحركية المركبة، حيث أنها تحتاج إلى لياقة بدنية عالية وتعتبر هي الركيزة الأساسية لناشئي كرة القدم في مختلف المنافسات الرياضية وأيضاً في تنفيذ المهارات الأساسية في كرة القدم، كما لاحظ الباحث من خلال إطلاعها وعلى حد علمه أنه لم يتعرض أي من البحوث العلمية والمراجع إلى استخدام وتنمية تمارين الأداءات الحركية المركبة كأحد الطرق التدريبية الحديثة في مجال كرة القدم ودورها في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية وبعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم.

**ثانياً: هدف البحث:**

التعرف على تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم، وذلك من خلال وضع برنامج تدريبي مقنن خلال فترة الإعداد لناشئي كرة القدم.

**ثالثاً: فروض البحث:**

1- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) لناشئي كرة القدم (عينة البحث) لصالح القياس البعدي.

2- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) لناشئي كرة القدم (عينة البحث) لصالح القياس البعدي.

3- توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) لناشئي كرة القدم (عينة البحث) لصالح المجموعة التجريبية.

**رابعاً: مصطلحات البحث:****1- الأداءات الحركية المركبة:**

هي العمود الفقري في التدريب الحديث لأي نشاط رياضي وتعتبر حجر الزاوية في الأداء خلال المباريات، كما أنها وسيلة هامة جداً في تنفيذ خطط اللعب فكل خطه تتكون من مجموعة من المهارات. (7: 318)

**2- المهارات المركبة:**

هي مجموعة من الأداءات الحركية المتعددة والمتصلة والمتراطة فيما بينهما وعلى علاقة عضوية منظمة تتم في نظام ديناميكي يخضع لمبدأ الإتصالات المرتدة (التغذية الرجعية) وفي هذه الأداءات الحركية يتم دمج المرحلة الختامية للمهارة الأولى مع المرحلة الإبتدائية للمهارة الثانية، في محاولة إختزال الزمن والتوصل أقل زمن ممكن في أداء المهارات المتتالية. (5: 3)

**3- التمرينات المركبة:**

هي تلك التمرينات التي تعمل على تثبيت دقه أداء اللاعب للمهارات الأكثر استخداماً في المباريات، وفيها يقوم المدرب بتركيب أكثر من مهارة سواء كان بدنية أو مهارة مع بعضهم البعض الأمر الذي يعمل على تنمية التوافق الحركي لدى اللاعبين؛ وبذلك تعتبر مدخلاً رئيسياً في تعلم خطط اللعب. (3: 139)

**خامساً: الدراسات السابقة:****1- الدراسات السابقة العربية:**

- دراسة " سليمان فاروق " (1993م) (5): بهدف التوصل إلى أسلوب أفضل لتعليم المهارات الأساسية في كرة القدم من خلال مواقف اللعب المختلفة، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي، وعينة البحث قوامها (60 ناشئاً) من مركز شباب الظاهرية ومدرسة خالد بن الوليد، ومن أهم النتائج وجود إتجاه إيجابي في معدل أداء مهارتي الإستلام والتصويب بالنسبة للمجموعة التجريبية، وتزايد معدل الإنتاجية لمعظم المهارات لدى أغلب الناشئين.

وعددها 10 إختبارات وتحريير المعاملات، وجود فروق ذات دلالة إحصائياً في مستوى أداء المهارات الحركية من حيث زمن الأداء ودقته بين كلاً من المجموعتين ( التجريبية والضابطة ) ولصالح المجموعة التجريبية.

- دراسة "محمد عبد الستار" (2005م) (9): بهدف التعرف على تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتضمنت عينة البحث (24) ناشئاً من نادي المنصورة، ومن أهم النتائج تنمية الأداء المهاري خلال تدريبات الأداءات الحركية المركبة يؤدي إلى الإرتقاء لكلاً من المستوي المهاري والبدني ومن ثم إختصار الزمن الكلي لأحجام التدريب وإستغلاله الإستغلال الأمثل في تطوير التدريب.

- دراسة " محمد جمعه " (2007م) (8): بهدف تصميم برنامج تعليمي بإستخدام وسائط متعددة لتحسين بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم تحت 12 سنة، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتضمنت عينة البحث (32) ناشئاً تحت 12 سنة، ومن أهم النتائج أن أسلوب الكمبيوتر ساهم بطريقة إيجابية في تعلم الأداءات المهارية المركبة (قيد الدراسة)، وأسلوب الكمبيوتر ساهم بطريقة إيجابية في زيادة عنصر التشويق عند اللاعبين.

- دراسة " ياسر عبد العظيم، إبراهيم مجدي " (1997م) (13): بهدف تنمية وتطوير سرعة الأداء الحركي بالكرة لدى ناشئي كرة القدم بإستخدام بعض الجمل الحركية النوعية، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي، والعينة قوامها (20) ناشئ تحت 15 سنة، ومن أهم النتائج أن برنامج الجمل الحركية النوعية أثر تأثيراً فعالاً على تنمية وتطوير سرعة الأداء الحركي بالكرة لدى ناشئي المجموعة التجريبية.

- دراسة " أمر الله البساطي " (1998م) (1): بهدف تحديد مكونات المقدرة المهارية من أداءات مركبة بالكرة لمراكز اللعب في كرة القدم من واقع أداء اللاعبين خلال المباريات الفعلية، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي، والعينة وقوامها (90) لاعباً من (9) فرق دولية، ومن أهم النتائج تحديد الأداءات المهارية المركبة والأساسية في أربعة عشر نمطاً طبقاً لمتطلبات المباريات الفعلية ( السيطرة ثم الجري بالكرة ثم التصويب - السيطرة ثم التمرير - السيطرة ثم المراوغة ثم التمرير - السيطرة ثم المراوغة ثم التصويب ).

- دراسة " عبد الباسط محمد " (1998م) (6): بهدف التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم، وإستخدم الباحث المنهجين الوصفي والتجريبي، وإشتملت العينة على عدد (30) ناشئاً تحت 16 سنة من نادي سبورتنج، ومن أهم النتائج تصميم مجموعة الإختبارات التي تقيس الأداءات المهارية المركبة

**سادساً: إجراءات البحث:****1- منهج البحث:**

إستخدام الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

**2- مجتمع البحث:**

إشتمل على ناشئي كرة القدم المقفدين بنادي شباب مصر في المرحلة السنوية تحت 16 سنة.

**3- عينة البحث:**

تم إختيار العينة بالطريقة العمدية من بين ناشئي كرة القدم بنادي شباب مصر في المرحلة السنوية تحت 16 سنة، وتضمنت (20) لاعباً تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين متكافئتين ومتساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كلاً منها (10) لاعبين، كما إستعان الباحث بعدد (10) لاعبين من خارج عينة البحث الأساسية لإجراء المعاملات العلمية والدراسة الإستطلاعية.

**4- أدوات جمع البيانات:****أ- قياس الطول:**

إستخدام الباحث جهاز الرستاميتز لقياس الطول الكلي للجسم.

**ب- قياس الوزن:**

إستخدم الباحث الميزان الطبي لقياس الوزن.

**ج- الأدوات المستخدمة في البحث:**

- ساعة إيقاف لقياس الزمن.
- شريط قياس.
- أقماع بلاستيكية.
- حواجز.
- كرات طبية.

- كور قدم.
- صفارة.
- مقاعد سويدية.

**سابعاً: تطبيق البحث:****1- القياسات القبليّة:**

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة للمتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) على عينة البحث الأساسية وذلك في الفترة من يوم 2018/6/27م إلى يوم 2018/6/30م بملعب إستاد العريش الرياضي.

**2- تطبيق البرنامج:**

تم تطبيق البرنامج على عينة البحث وعددها (20) لاعب خلال الفترة من 2018/7/1م إلى 2018/8/26م على عينة البحث الأساسية بنادي شباب مصر.

**3- القياسات البعدية:**

تم إجراء القياسات البعدية للمتغيرات البدنية والمهارية ( قيد البحث ) وذلك بعد إنتهاء المدة المقررة لتنفيذ البرنامج أي بعد شهرين، وذلك في الفترة من يوم 2018/8/27م إلى يوم 2018/8/30م.

**ثامناً: المعالجة الإحصائية:**

إستخدام الباحث أساليب التحليل الإحصائي ببرنامج ( SPSS )، حيث تم إستخدام المعاملات التالية ( المتوسط الحسابي- الإنحراف المعياري- الوسيط- معامل الالتواء- إختبارات " ت " -معامل الارتباط ومعامل الصدق الذاتي).

**تاسعاً: نتائج البحث ومناقشتها:****نتائج البحث:**

**1- التحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص على: توجد فروق دالة إحصائياً**

البدنية قد تراوحت ما بين ( 16.55٪ ) إلى ( 31.07٪ )، والمتغيرات المهارية قد تراوحت ما بين ( 6.52٪ ) إلى ( 9.45٪ ) .

## 2- التحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص على:

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) لناشئي كرة القدم (عينة البحث) لصالح القياس البعدي، وجدول (2) يوضح ذلك.

بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) لناشئي كرة القدم (عينة البحث) لصالح القياس البعدي، وجدول (1) يوضح ذلك.

يتضح من جدول (1) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)، ونسب التحسن للمجموعة الضابطة في المتغيرات

## جدول (1): دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم ونسب التحسن ن = 10

نسب التحسن	الدلالة	قيمة ( ت )	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
			المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري		المرونة	البدنية
31.07٪	دال	* 4.19	3.62	11.06	5.08	8.85	سم	المرونة	
16.55٪	دال	* 8.58	1.52	8.98	1.43	8.59	الثانية	السرعة	
18.48٪	دال	* 15.52	0.36	8.43	0.52	10.33	الثانية	الرشاقة	
6.52٪	دال	* 24.06	4.07	50.19	4.42	45.12	عدد	تنطيط الكرة والتحكم بالكرة	
7.39٪	دال	* 19.32	2.61	31.54	2.36	26.84	المتر	ركل الكرة لأبعد مسافة	لمهارية
9.45٪	دال	* 12.73	1.99	18.06	2.50	15.49	المتر	رمية التماس لأبعد مسافة	

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 1.73

**جدول (2): دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم ونسب التحسن ن = 10**

نسب التحسن	الدلالة	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
			الإحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
14.52%	دال	* 12.84	2.45	13.17	2.60	11.50	سم	المرونة	البدنية
1.97%	دال	* 14.27	0.23	6.48	0.23	6.61	الثانية	السرعة	
3.27%	دال	* 38.35	0.33	10.36	0.34	11.02	الثانية	الرشاقة	
8.90%	دال	32.04	6.08	70.13	6.60	64.40	عدد	تنطيط الكرة والتحكم بالكرة	المهارية
9.68%	دال	25.25	3.43	42.70	3.31	38.93	المتر	ركل الكرة لأبعد مسافة	
10.87%	دال	15.89	2.93	22.03	3.03	19.87	المتر	رمية التماس لأبعد مسافة	

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 1.73

المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05).

**مناقشة نتائج البحث:**

**1- مناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص على:**

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) لناشئي كرة القدم (عينة البحث) لصالح القياس البعدي.

**يتضح من نتائج جدول (1) ما يلي:**

وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى المعنوية (0.05)، مما يشير إلى إيجابية البرنامج التدريبي المقترح التقليدي في تحسن المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم، كما يوضح نسب التحسن في تلك المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم.

يتضح من جدول (2) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)، ونسب التحسن للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قد تراوحت ما بين (1.97%) إلى (14.52%)، والمتغيرات المهارية قد تراوحت ما بين (8.90%) إلى (10.87%).

**3- التحقق من صحة الفرض الثالث والذي ينص على:**

توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) لناشئي كرة القدم (عينة البحث) لصالح المجموعة التجريبية، و جدول (3) يوضح ذلك.

يتضح من جدول (3) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح المجموعة التجريبية حيث أن قيمة (ت)

جدول (3): دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم  $n=1$   $n=2$   $n=10$

الدلالة	قيمة (ت)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	
		المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري			
دال	* 2.75	3.62	11.06	5.01	7.08	سم	المرونة	البدنية
دال	* 8.43	0.29	5.61	0.21	8.03	الثانية	السرعة	
دال	* 5.24	0.36	8.43	0.49	9.09	الثانية	الرشاقة	
دال	* 25.06	4.66	52.08	5.02	49.22	عدد	التنظيف والتحكم بالكرة	
دال	* 23.88	4.08	40.92	3.05	33.51	المتر	ركل الكرة لأبعد مسافة	لمهارية
دال	* 14.83	2.84	21.46	3.22	16.35	المتر	رمية لتمس لأبعد مسافة	

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة  $(0.05) = 1.73$

بعض المتغيرات البدنية والمهارية ( قيد البحث ) لناشئي كرة القدم (عينة البحث) لصالح القياس البعدي.

### يتضح من نتائج جدول ( 2 ) ما يلي:

وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة ( ت ) المحسوبة أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى المعنوية ( 0.05 )، مما يشير إلي إيجابية البرنامج التدريبي المقترح الذي يستخدم الأداءات الحركية المركبة في تحسين المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم، كما يوضح نسب التحسن في تلك المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم.

وتتفق نتائج جدول (1) مع مما أشارت إليه دراسة كلا من "ياسر عبد العظيم، إبراهيم مجدي" (1997م) (13)، "سليمان فاروق" (1993م) (5) إلى أن تأثير البرنامج التدريبي الذي يستخدم الأسلوب التقليدي للمجموعة الضابطة أدى إلى تحسن في المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم وذلك في إطار مبدأ الإستمرارية في العملية التدريبية، وأن تشكيل دورة الحمل خلال فترة الإعداد بمراحلها المختلفة قد أثرت إيجابياً على تحسين القدرات البدنية والمهارية لناشئي المجموعة الضابطة.

### 2- مناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص على:

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في

### 3- مناقشة نتائج الفرض الثالث والذي ينص على:

توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية ( قيد البحث ) لناشئي كرة القدم ( عينة البحث ) لصالح المجموعة التجريبية. **يتضح من نتائج جدول ( 3 ) ما يلي:**

وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح المجموعة التجريبية حيث أن قيمة ( ت ) المحسوبة أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى ( 0.05 )، مما يشير إلى إيجابية البرنامج التدريبي المقترح المستخدم فيه الأداءات الحركية المركبة في تحسين المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي المجموعة التجريبية.

ويؤكد " محمد عبد الستار " (2005م) ( 9 ) أن استخدام تمارين الأداءات الحركية المركبة بما تحتويه من عدة تمارين مهارية مركبة للعديد من المهارات الأساسية في كرة القدم تؤدي إلى الإرتقاء بكلاً من المستوي البدني والمهاري ومن ثم إختصار الزمن الكلي لأحجام التدريب للناشئين في كرة القدم.

ويعزي الباحث ذلك التفوق للمجموعة التجريبية المستخدمة لتمارين الأداءات الحركية المركبة على المجموعة الضابطة المستخدمة لتمارين البرنامج التدريبي التقليدي إلى أداء الناشئين للتمارين الحركية المركبة أثناء البرنامج التدريبي المقترح في فترة الإعداد كان بالشكل الأمثل وحدث

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلاً من " أمر الله البساطي " ( 1998م ) ( 1 )، " عبد الباسط محمد " ( 1998م ) ( 6 )، " محمد جمعه " ( 2007م ) ( 8 ) حيث أن الأداءات الحركية المركبة تمثل أحد الإتجاهات الحديثة في مجال التدريب الرياضي الذي تتضمن استخدام العديد من التمارين الحركية المركبة خلال الوحدات التدريبية والتي تهدف إلى تحسين وتنمية القدرات البدنية والمهارية الأساسية في كرة القدم.

ويرجع الباحث ذلك التحسن في مستوى القدرات البدنية والمهارية لصالح المجموعة التجريبية إلى أنها قامت بالإنظام في تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمارين الأداءات الحركية المركبة مع مراعاة الأسس العلمية عند التخطيط والتنفيذ للعملية التدريبية، وكذلك تقنين الأحمال التدريبية الخاصة بالبرنامج التدريبي وتمارين الأداءات الحركية المركبة في ضوء مراعاة مبادئ التدريب الرياضي والفروق الفردية بين اللاعبين، مما يؤثر إيجابياً في تحسين وتنمية مستوى القدرات البدنية والمهارية حيث يتميز البرنامج بالشمول والتكامل والتوازن في تنمية القدرات البدنية والمهارية لناشئي المجموعة التجريبية.

وفي ضوء ما سبق يري الباحث أن البرنامج التدريبي المقترح الذي يستخدم تمارين الأداءات الحركية المركبة أدى إلى تحسن في مستوى أداء المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم لدى ناشئي المجموعة التجريبية.



أفضل للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة.

#### التوصيات:

وفقاً للإستنتاجات التي تم التوصل إليها، يوصي الباحث بما يلي:

- 1- أهمية استخدام الأداءات الحركية المركبة من المدربين في العملية التدريبية للناشئين تحت 16 سنة.
- 2- تطبيق المزيد من البرامج التدريبية المستخدمة للأداءات الحركية المركبة على المراحل المختلفة.
- 3- ضرورة إجراء المزيد من البحوث والدراسات التي تهدف إلى التعرف على تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة خلال فترة المنافسات في كرة القدم.
- 4- ضرورة إجراء مثل هذه الدراسة لتنمية قدرات بدنية ومهارات أساسية أخرى في كرة القدم.

#### المراجع:

##### أولاً: المراجع العربية:

- " أمر الله أحمد البساطي " : دراسة تحليلية لتحديد مكونات المقدرة على الأداء المهاري في كرة القدم، بحث منشور بمجلة بحوث الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، العدد 31، 1998م.
- " حسن السيد أبو عبده " : الإتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، الطبعة العاشرة، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، 2010م.

تنمية لقدراتهم البدنية والمهارية بشكل كبير، وذلك مما يدل على نجاح البرنامج من حيث التطبيق بالشكل الصحيح.

#### عاشراً: الإستنتاجات والتوصيات:

##### الإستنتاجات:

من خلال الأهداف والفروض التي وضعت للبحث وفي حدود العينة والمنهج المستخدم والإختبارات والقياسات المطبقة ومن خلال المعالجات الإحصائية، توصل الباحث إلى إستخلاص النقاط التالية:

- 1- البرنامج التدريبي المقترح التقليدي أثر تأثيراً إيجابياً في المتغيرات البدنية والمهارية، حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم لصالح القياس البعدي.
- 2- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأداءات الحركية المركبة أثر تأثيراً إيجابياً في المتغيرات البدنية والمهارية، حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم لصالح القياس البعدي.
- 3- تفوق البرنامج التدريبي المقترح المستخدم للأداءات الحركية المركبة على البرنامج التدريبي التقليدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية، حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم لصالح المجموعة التجريبية، ونسب التحسن بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

- " **حنفي محمود مختار** " : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، د.ت.
- " **حنفي محمود مختار، مفتي إبراهيم حماد** " : الإعداد البدني في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989م.
- " **سليمان فاروق سليمان** " : تأثير أسلوب مقترح لإكتساب المهارات المندمجة على مستوى الأداء الفني لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 1993م.
- " **عبد الباسط محمد عبد الحليم** " : تأثير برنامج تدريبي لبعض الأداءات مهارية المركبة لناشئي كرة القدم تحت 16 سنة، رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 1998م.
- " **عمر أحمد علي، يحيى أحمد كامل** " : تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المدلولات المميزة للأداء الخططي الهجومي للناشئين في كرة القدم، بحث منشور في المجلة العلمية، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، العدد 3، 2003م.
- " **محمد جمعه محمد كريمة** " : تصميم برنامج تعليمي بإستخدام وسائط متعددة لتحسين بعض الأداءات مهارية المركبة لناشئي كرة القدم تحت 12 سنة بالجماهيرية الليبية العظمى، رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 2007م.
- " **محمد عبد الستار محمود** " : تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 2005م.
- محمود أبو العينين، مفتي إبراهيم حماد: تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم، دار الفكر، القاهرة، 1985م.
- " **مفتي إبراهيم حماد** " : التدريب الرياضي للجنسين، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996م.
- .....: التدريب الرياضي الحديث- تخطيط- وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، 1998م.
- " **ياسر عبد العظيم سالم، إبراهيم مجدي صالح** " : تأثير إستخدام بعض الجمل الحركية النوعية على تنمية وتطوير سرعة الأداء الحركي بالكرة لدى ناشئي كرة القدم، بحث منشور في مجلة المؤتمرات العلمية، المؤتمر 14، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، 1997م.
- ثانياً: المراجع الأجنبية:
- " **Williams**": Principles of physical education, VD. I. P, 1971m.