

أثر استخدام التدريبات النوعية على تطوير بعض الجوانب البدنية والأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم

د. / عماد أحمد إبراهيم أحمد النادي

١/١ المقدمة:

يعتبر التدريب الرياضى عملية مستمرة يتم التخطيط لها على عدة مراحل كل مرحلة لها واجباتها الخاصة حيث تمثل هذه المراحل وحدة متكاملة تسعى فى النهاية إلى الوصول بالفرد الرياضى إلى قمة مستواه فى نوع النشاط الذى يمارسه أثناء مرحلة المنافسة، ولما كان من أهم واجبات التدريب الرياضى هو الارتقاء بقدرات اللاعب البدنية والمهارية إلى أعلى مستوى لذا يحتاج القائمون على عملية التدريب الرياضى عند تطوير مستوى اللاعب بدنياً ومهارياً إلى ضرورة الإلمام بالمعلومات المرتبطة بطرق ووسائل التدريب لما لها من تأثير على تنمية القدرات البدنية والمهارية الخاصة.

ويعد التدريب الرياضى هو أحد أهم أشكال الممارسة الرياضية المنظمة وهو وسيلة هامة من وسائل التربية الرياضية والبدنية فى تحقيق أهدافها خاصة ما يتعلق منها بتطوير المستوى بكل أشكاله البدنية والمهارية والغنية من أجل تحقيق الإنجاز الرياضى على المستويين الفردى والجماعى. (٧: ٢٨٠)

ويتفق كلاً من "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٠م) ، "حسن أبو عبده" (٢٠٠٨م) أن هدف التدريب فى كرة القدم هو الإعداد المتكامل للاعب بدنياً ومهارياً وخططياً وفكرياً ونفسياً لتحقيق أعلى مستوى من الأداء المتكامل ويعتبر العمل الخططى فى كرة القدم الحديثة هو ذلك العمل التكتيكى الذى يحتوى عناصر التكتيك الفردى والجماعى بهدف تنفيذ التحركات الهادفة والاقتصادية التى تقوم بها مجموعة من اللاعبين سواء فى الهجوم أو الدفاع. (١١ : ٢١)، (٤ : ٢١ ، ١٧٤)

ويرى "أحمد إبراهيم وأمر الله البساطى" (١٩٩٥م) أن معظم التدريبات يجب أن تتم فى ظروف متشابهة للأداء الحركى، حيث اختيار التدريبات النوعية والتدريب على الأداء الحركى المهارى الخاص يعتبر الأسلوب الأمثل للتقدم من الناحية البدنية والمهارية. (٢ : ٥٧)

ولقد ظهرت عدة اتجاهات حديثة فى التدريب الرياضى مثل التدريب النوعى، هذا النوع من التدريب الذى يصل إلى أقصى درجات التخصص فى تنمية الأداء المهارى (٧ : ١١).

ويشير "طلحة حسين وآخرون" (١٩٩٣م) بأن التدريب النوعى ظهر حديثاً فى مجال التدريب ليعطى ذلك الجزء الهام المتمثل فى مبدأ الخصوصية فى الأداء المهارى ولاذى يعبر فى المقام الأول على شكل وطريقة الأداء والعضلات العاملة أيضاً. والذى يعد أفضل طريقة لتنمية الأداء الحركى من خلال التدريب بأسلوب مشابهة لدرجة المسابقة (المنافسة) نفسها، وتدريبات هذا النوع هى أقصى درجات التخصص كماً ونوعاً وتوقيتاً بمعنى التنمية والتطوير وفقاً للاستخدامات اللحظية للمجموعات العضلية داخل الأداء المهارى والتى تعتبر عاملاً حاسماً فى نجاح عملية توظيف العمل العصبى والعضلى لهذا الأداء. (٧ : ٩٣)

ويسمى التدريب النوعى بمبدأ خصوصية التدريب، ويعتبر من المبادئ الأساسية فى علم التدريب، لأنه يعتمد فى المقام الأول على شكل وطريقة الأداء والعضلات العاملة أيضاً (١٣ : ١٣).

ويذكر "راى Ray" ١٩٩١م على أهمية استخدام التدريبات النوعية فى إعداد اللاعبين وتأثيرها على تنمية عناصر اللياقة البدنية ، ويظهر ذلك عندما تكون التدريبات النوعية تدريبات خاصة جداً وتتميز بمطابقتها

للأداء المهارى، حيث أن استخدام العضلات العاملة فى الأداء الحركى المطلوب له الأثر الفعال فى سرعة التعلم الحركى وبالتالي تنمية مستوى الأداء المهارى والفنى فى نوع النشاط الرياضى (١٤ : ٩٥)

ومن خلال اطلاع الباحث على الإطار المرجعى للدراسات والأبحاث العلمية والكتب والمراجع فى مجال كرة القدم لاحظ أن هناك العديد من الدراسات العلمية التى تناولت جوانب كثيرة من جوانب العملية التدريبية فى النواحي (الخطئية - المهارية - البدنية - النفسية) وقد تم معالجة هذه الجوانب بكافة البرامج وأنواع كثيرة من أنواع التدريب، فى حين لم يحظى التدريب النوعى بهذا القدر من الاهتمام - فى حدود علم الباحث- بالإضافة إلى عدم انتباه الباحثين لإسلوب التدريب النوعى كأحد أفضل الأساليب فى تطوير الجانب البدني والمهاري المركب لما يتميز به من تدريبات خاصة تناسب طبيعة الأداء فى كرة القدم.

وتتضح أهمية البحث فى تصميم برنامج تدريبي نوعى والذي يمكن أن يكون بمثابة مؤشر وموجه للمدربين والعاملين فى المجال التدريب فى رياضة كرة القدم لتشابه مواقف اللعب والمنافسة ليحاكى الجانب البدني لديهم وليتنتى للاعبين القيام بأداء واجباتهم المهارية بكفاءة وبشكل مؤثر وتحقيق التفوق والإنجاز فى إطار ما تكفله لوائح وقانون كرة القدم وتتجلى فكرة البحث فى محاولة تطوير الجوانب البدنية والأداءات المهارية المركبة للناشئين فى كرة القدم.

٢/١ هدف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية للتعرف على :

١/٢/١ تطوير بعض الجوانب البدنية لناشئى كرة القدم .

٢/٢/١ تطوير بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئى كرة القدم.

٣/٢/١ التعرف على الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية والأداءات المهارية المركبة لناشئى كرة القدم.

٣/١ فروض البحث

١/٣/١ توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى فى بعض الجوانب البدنية لناشئى كرة القدم تحت ١٩ سنة.

٢/٣/١ توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى فى بعض الأداءات المهارية المركبة (قيد البحث) لناشئى كرة القدم تحت ١٩ سنة.

٣/٣/١ توجد نسب تحسن بين القياسين القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى بعض الجوانب البدنية والأداءات المهارية لصالح القياس البعدى لناشئى كرة القدم تحت ١٩ سنة.

١ / ٤ المصطلحات المستخدمة:

١/٤/١ التدريب النوعى

هو ذلك التدريب الذى يهتم بتدريبات لحظية أو مرحلية منطلقة من نفس طبيعة الأداء المهارى وتفصيله الدقيقة التى تتطابق من حيث (المسار - الزمن - القوة) والتركيز على المجموعات العضلية التى تقوم بالعمل الرئيسى أثناء التدريبات أو المنافسات، بحيث يشمل التدريب كل لحظات الأداء الفعلى بكل خصائصه. (٨ : ٣٥)

٠/٢ الدراسات السابقة:

١/٢ دراسة: راندا شوقي حمزة ٢٠٠٢م (٦) بعنوان " تأثير استخدام التمرينات النوعية على مستوى أداء مهاتري دفع ونظر الكرة في هوكي الميدان"، بهدف التعرف على تأثير البرنامج المقترح باستخدام التمرينات النوعية على مستوى القدرات البدنية المختارة قيد البحث ، تأثير البرنامج المقترح على مستوى أداء مهاتري دفع ونظر الكرة، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، واشتملت العينة على ٤٣ ناشئ في الهوكي، كما استخدمت الدراسة اختبارات بدنية ، اختبارات مهارية ، استبيان ، أثقال كأدوات لجمع البيانات. وكان من أهم النتائج: البرنامج المقترح اثر تأثيرا ايجابيا على بعض العناصر البدنية وه الرشاقة والمرونة والقدرة العضلية والقوة العضلية ساهم البرنامج الذي استخدم التمرينات النوعية بشكل ملحوظ عل مستوى أداء مهاتري دفع ونظر الكرة في هوكي الميدان والارتقاء بمستوى الأداء .

٢/٢ دراسة: عادل جودة عبد العزيز محمد ٢٠٠٧م (٩) بعنوان: " فاعلية برنامج للتدريب النوعى على القدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الاداءات المهارية للاعبى كرة السلة"، هدفت الدراسة التعرف على فاعلية برنامج للتدريب النوعى على القدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الاداءات المهارية للاعبى كرة السلة، استخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت العينة على ٢٠ لاعب كرة سلة، كما استخدمت الدراسة اختبارات بدنية ، اختبارات مهارية ، مسح مرجعى ، استبيان كأدوات لجمع البيانات، وكان من أهم النتائج: استخدام البرنامج التدريبي النوعي بواسطة التمرينات النوعية لتنمية وتحسين القدرات البدنية الخاصة ورفع وتنمية مستوى بعض الاداءات المهارية للاعبى كرة السلة.

٣/٢ دراسة : أحمد عبد المولى السد ٢٠١٢م (٣) بعنوان " تأثير تدريبات نوعية لتنمية القدرات البصرية الخاصة على بعض الأداءات الخططية لناشي كرة القدم /، هدفت الدراسة التعرف على " تأثير تدريبات نوعية لتنمية القدرات البصرية الخاصة على بعض الأداءات الخططية لناشي كرة القدم، استخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت العينة على ناشئى كرة القدم، كما استخدم اختبارات قياس القدرات البصرية، اختبارات خططية، مسح مرجعى، الاستبيان كأدوات لجمع البيانات. وكان من أهم النتائج: أن هناك فروق دالة إحصائياً بين الأداءات الخططية الهجومية والدفاعية بين القياسين القبلى والبعدى وذلك لصالح القياس البعدى، هناك فروق دالة إحصائياً بين المتغيرات المهارية والبصرية بين القياسين القبلى والبعدى وذلك لصالح القياس البعدى.

٤/٢ دراسة: عبد العزيز خزيم عواد ٢٠١٢م (١٠) بعنوان " تأثير التدريبات النوعية على تنمية بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمهارية لدى لاعبي كرة القدم"، هدفت الدراسة يهدف البحث الى التعرف على تأثير برنامج تدريبات نوعية على تنمية بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمهارية لدى لاعبي كرة القدم وذلك من خلال - تصميم برنامج تدريبي للتدريبات النوعية والتعرف على تأثيره على تنمية بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمهارية لدى المجموعة التجريبية، استخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت العينة على ٦٠ لاعب، كما استخدم اختبارات بدنية ، اختبارات مهارية ، استبيان ، مسح مرجعى، استطلاع رأي الخبراء كأدوات لجمع البيانات. وكان من أهم النتائج: توجد فروق ذات دلالة احصلئية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى تطوير بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمهارية لدى لاعبي كرة القدم لصالح القياس البعدى لكلا منهما - توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية - توجد فروق فى نسب التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات البدنية الخاصة والمهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

٣ / ٠ إجراءات البحث:

٣ / ١ منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذا البحث، من خلال التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة والذي يعتمد على القياس القبلى والبعدي.

٣ / ٢ عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي كرة القدم تحت ١٩ سنة بنادي القنايات التابع لمنطقة الشرقية لكرة القدم والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠١٤/٢٠١٥م ، قوامهم (٣٣) ناشيء ، تم استبعاد ٣ ناشئين للاصابة، وتم سحب عدد (١٠) ناشئين عشوائيا لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم ، وبذلك تصبح عينة البحث الأساسية (٢٠) ناشيء. والجدول التالي يوضح توزيع عينة البحث:

جدول (١)
توزيع عينة البحث

لاعبون مستبعدون		عينة البحث				
		الاستطلاعية		الأساسية		
النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	الاجمالي
٥%	٣	٢٥%	١٠	٧٠%	٢٠	٣٣

وقد قام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات النمو التالية السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي، والمتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) كما هو موضح بالجدول التالي.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث
في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية والأداءات المهارية المركبة

٢٠=ن

المتغيرات		وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل التقلطح	معامل الالتواء
النمو	السن	سنة	18.51	0.40	18.5	0.86	0.44
	الطول	سنتيمتر	175.75	4.77	176.5	1.14	0.24
	الوزن	كيلوجرام	69.45	5.55	69.5	0.21	0.26
البدنية	العمر التدريبي	سنة	4.95	0.33	4.90	0.31	0.20
	اختبار العدو ٢٠ م	ث	5.15	0.10	5.12	1.06	0.49
	اختبار الجري بين القوائم	ث	8.08	0.11	8.05	0.10	0.67
	اختبار جرى ٣ × ٥٠ م	ث	33.10	0.99	33.15	0.44	0.15
	اختبار ضرب الكرة بالراس والقدم لمدة ١ ق	بالمرة	9.55	0.51	10.00	2.18	0.21
المهارية المركبة	اختبار الوثب العمودي من الثبات	سم	23.70	4.09	24.00	1.95	0.94
	اختبار ثني الجذع من الوقوف	سم	56.55	4.89	55.00	1.63	0.19
	الاستلام ثم التمرير (الأرضي)	ث	5.84	0.33	5.93	0.88	0.37
	الاستلام ثم الجري ثم التمرير (الأرضي)	ث	6.61	0.36	6.69	1.70	0.33
	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير (الأرضي)	ث	9.51	0.51	9.33	1.55	0.16
	الاستلام ثم المراوغة ثم الجري ثم التمرير (الأرضي)	ث	10.60	0.46	10.69	1.28	0.23
	الاستلام ثم التمرير (العالى)	ث	6.67	0.25	6.73	0.62	0.66
	الاستلام ثم الجري ثم التمرير (العالى)	ث	8.60	0.23	8.62	1.01	0.04
	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير (العالى)	ث	9.75	0.18	9.78	1.10	0.07
	الاستلام ثم المراوغة ثم الجري ثم التمرير (العالى)	ث	10.54	0.23	10.52	0.16	0.74

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات النمو والمتغيرات (البدنية - المهارية المركبة) ، حيث يتضح أن قيم معاملات الالتواء لعينة البحث انحصرت ما بين (صفر ، +٣) الأمر الذي يشير إلى إعتدالية توزيع العينة وتجانسها في هذه المتغيرات .
٣/٣ وسائل وأدوات جمع البيانات
١/٣/٣ الاستبيان

قام الباحث بتصميم استمارة استبيان وعرضها لاستطلاع آراء السادة الخبراء مرفق (١) ، مرفقا بها نتائج المسح المرجعي لأهم للاختبارات البدنية التي تقيس متغيرات الأداء البدني الخاص بنوعية الاداء المهاري المركب في كرة القدم قيد البحث مرفق (٢) وذلك لتحديد الأهمية النسبية لكل منها. والجدول التالي يوضح النسبة المئوية لآراء الخبراء في هذه العناصر والاختبار الذي يقيسها.

جدول (٣)
آراء الخبراء في الاختبارات البدنية

م	العنصر	الاختبارات	النسبة المئوية
١	القوة العضلية	قوة القبضة	%٦٦
		القوة العضلية للرجلين	%٧٥
		القوة العضلية للظهر	%٧٥
٢	السرعة	اختبار العدو ٥٠ م	%٦٦
		اختبار العدو ٣٠ م	%١٠٠
٣	تحمل الأداء	اختبار التمريرة الحائطية	%٧٥
		اختبار ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة ١ ق	%٩٠
٤	الرشاقة	اختبار اختبار الجري بين القوائم	%٨٥
		اختبار الجري المكوكي	%٧٥
		اختبار الجري الارتدادى	%٦٦
٥	القدرة العضلية	اختبار الوثب العمودى من الثبات	%١٠٠
		اختبار الوثب العريض من الثبات	%٥٨
		حزام أبلاكوف	%٦٦
٦	تحمل السرعة	اختبار جري ٣ × ٥٠ م	%٩٥
		اختبار الجري ٥ × ٥٥ متر	%٦٦
٧	المرونة	اختبار ثنى الجذع من الوقوف	%١٠٠
		اختبار ثنى الجذع للأمام من الجلوس طولا	%٥٨

وقد توصل الباحث إلي تحديد الأهمية النسبية للاختبارات البدنية طبقا لآراء الخبراء، حيث ارتضى الباحث بالاختبارات التي حصلت علي نسبة ٨٠٪ ، كما هو موضح بالجدول السابق.

٢/٣/٣ آراء الخبراء حول اختبارات الأداء المهاري المركب:

قام الباحث بتصميم استمارة استبيان وعرضها لاستطلاع آراء السادة الخبراء، لتحديد أهم اختبارات الأداء المهاري المركب الخاصة بنوعية الاداء في كرة القدم قيد البحث وذلك لتحديد الأهمية النسبية لكل منها.

جدول (٤)
آراء الخبراء في أهم الاختبارات الأداء المهاري المركب

م	اختبارات الأداءات المهارية المركبة	النسبة المئوية
١	اختبار التمرير المباشر	٧٥%
٢	اختبار الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	٥٨%
٣	اختبار الجرى ثم التمرير ثم الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	٥٨%
٤	اختبار الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	٧٥%
٥	اختبار الجرى ثم المراوغة ثم التصويب	٥٨%
٦	اختبار الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	٦٦%
٧	اختبار المراوغة ثم الجرى ثم التصويب	٥٨%
٨	اختبار التصويب المباشر	٥٨%
٩	الاستلام ثم التمرير (الأرضي)	٩٠%
١٠	الاستلام ثم الجرى ثم التمرير (الأرضي)	٨٥%
١١	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير (الأرضي)	٨٥%
١٢	الاستلام ثم المراوغة ثم الجرى ثم التمرير (الأرضي)	٨٥%
١٣	الاستلام ثم التمرير (العالى)	٩٠%
١٤	الاستلام ثم الجرى ثم التمرير (العالى)	٨٥%
١٥	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير (العالى)	٨٥%
١٦	الاستلام ثم المراوغة ثم الجرى ثم التمرير (العالى)	٨٥%

وقد توصل الباحث إلي تحديد الأهمية النسبية لاختبارات الأداءات المهارية المركبة طبقاً لآراء الخبراء، حيث ارتضى الباحث بالاختبارات التي حصلت علي نسبة ٨٠٪، كما هو موضح بالجدول السابق.

٣/٣/٣ الأدوات المستخدمة في قياسات متغيرات البحث

- ملعب كرة قدم
- كرات قدم.
- حواجز وأقمار وأطباق بلاستيك.
- رماح.
- صفارات.
- علامات لوضع أسماء الاختبارات عليها.
- شرائط قماش لتقسيم الملعب.
- جهاز لقياس ارتفاع القامة (سم). رستاميتير Restameter
- ميزان طبي معاير لقياس الوزن (كجم) medical scale for weight(kg)
- شريط قياس بالسم.
- ساعات إيقاف (١/١٠ ثانية).
- ٤/٣ الدراسات الاستطلاعية:
- ١/٤/٣ الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة من ٢٤/٧/٢٠١٦، إلى ٢٨/٧/٢٠١٦ وذلك لإيجاد المعاملات العلمية (الصدق-الثبات) للاختبارات قيد البحث.

١/١/٤/٣ المعاملات العلمية (الصدق - الثبات)

١/١/١/٤/٣ الصدق

لإيجاد معامل الصدق قام الباحث بتطبيق صدق التمايز، حيث قام الباحث بإجراء القياسات البدنية والمهارية لعينة البحث الاستطلاعية وعددهم (١٠) لاعبين من نفس الفريق وخارج عينة البحث الأساسية، ومقارنتها بمجموعة أخرى من اللاعبين المميزين في نفس المرحلة السنوية بنادي القناتيات وعددهم أيضا (١٠) لاعبين .

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعة الغير مميزة

والمجموعة المميزة في المتغيرات البدنية

ن = ١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		قيمة (ت)
			س١	س٢	س١	س٢	
١	اختبار العدو ٣٠ م	ث	5.14	0.09	4.13	0.18	4.40
٢	اختبار الجري بين القوائم	ث	8.15	0.11	7.18	0.31	4.92
٣	اختبار جرى ٣ × ٥٠ م	ث	33.82	0.91	31.09	1.48	5.57
٤	اختبار ضرب الكرة بالراس والقدم لمدة ١ ق	بالمرة	7.60	0.52	9.30	0.66	5.82
٥	اختبار الوثب العمودي من الثبات	سم	20.50	0.88	26.10	1.85	4.95
٦	اختبار ثنى الجذع من الوقوف	سم	53.20	1.81	60.20	3.06	4.88

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٨ = ٢.٣٠٥

يوضح جدول (٥) فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعة غير المميزة والمجموعة المميزة في المتغيرات البدنية قيد البحث، لصالح المجموعة المميزة في جميع الاختبارات البدنية، مما يشير إلى صدق الاختبارات المستخدمة في البحث.

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعة الغير مميزة

والمجموعة المميزة في متغيرات الأداءات المهارية المركبة

ن = ١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		قيمة (ت)
			س١	س٢	س١	س٢	
١	الاستلام ثم التمرير (الأرضي)	ث	5.79	0.14	5.18	0.067	٧.٧٤
٢	الاستلام ثم الجري ثم التمرير (الأرضي)	ث	6.33	0.11	5.66	0.26	٦.٥٧
٣	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير (الأرضي)	ث	9.78	0.48	8.24	0.12	٧.٢٦
٤	الاستلام ثم المراوغة ثم الجري ثم التمرير (الأرضي)	ث	10.80	0.45	9.70	0.51	٣.٨٦
٥	الاستلام ثم التمرير (العالي)	ث	6.77	0.22	5.37	0.22	٤.٤٨
٦	الاستلام ثم الجري ثم التمرير (العالي)	ث	8.71	0.18	7.57	0.18	٢.٤٢
٧	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير (العالي)	ث	9.84	0.18	8.31	0.210	٦.٢٦
٨	الاستلام ثم المراوغة ثم الجري ثم التمرير (العالي)	ث	10.69	0.22	9.37	0.29	٨.٤٥

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٨ = ٢.٣٠٥

يوضح جدول (٦) فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعة غير المميزة والمجموعة المميزة في متغيرات الأداء المهارية المركب قيد البحث، لصالح المجموعة المميزة في جميع الاختبارات المهارية المركبة، مما يشير إلى صدق الاختبارات المستخدمة في البحث.

٣/٤/١/٢ معامل الثبات

قام الباحث بحساب الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق بفارق زمني ثلاثة أيام، وذلك على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددها (١٠) لاعبين من نفس النادي وخارج عينة البحث الأساسية، حيث تم تطبيق نفس الاختبارات وتحت نفس الظروف وباستخدام نفس الأدوات والمساعدین، وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني.

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمتغيرات البدنية

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
			س١	ع١±	س٢	ع٢±	
١	اختبار العدو ٣٠ م	ث	5.14	0.09	5.15	0.09	0.95
٢	اختبار الجري بين القوائم	ث	8.15	0.11	8.14	0.10	0.95
٣	اختبار جرى ٣ × ٥٠ م	ث	33.82	0.91	33.62	1.09	0.91
٤	اختبار ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة ١ ق	بالكرة	7.60	0.52	7.65	0.48	0.95
٥	اختبار الوثب العمودي من الثبات	سم	20.50	0.88	20.60	0.70	0.93
٦	اختبار ثنى الجذع من الوقوف	سم	53.20	1.81	53.60	1.64	0.96

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٨ = ٠.٦٣٢

يوضح جدول (٧) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا عند مستوى ٠.٠٥ بين التطبيق الأول والثاني للمتغيرات البدنية، الأمر الذي يشير إلى ثبات الاختبارات المستخدمة في البحث .

جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين

ن = ١٠

التطبيق الأول والثاني للأداءات المهارية المركبة

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
			س١	ع١±	س٢	ع٢±	
١	الاستلام ثم التمرير (الارضى)	ث	5.79	0.14	5.78	0.14	0.97
٢	الاستلام ثم الجرى ثم التمرير (الارضى)	ث	6.33	0.11	6.30	0.10	0.98
٣	الاستلام ثم المراوغه ثم التمرير (الارضى)	ث	9.78	0.48	9.72	0.50	0.97
٤	الاستلام ثم المراوغه ثم الجرى ثم التمرير (الارضى)	ث	10.80	0.45	10.74	0.51	0.95
٥	الاستلام ثم التمرير (العالى)	ث	6.77	0.22	6.74	0.23	0.95
٦	الاستلام ثم الجرى ثم التمرير (العالى)	ث	8.71	0.18	8.70	0.18	0.97
٧	الاستلام ثم المراوغه ثم التمرير (العالى)	ث	9.84	0.18	9.81	0.18	0.97
٨	الاستلام ثم المراوغه ثم الجرى ثم التمرير (العالى)	ث	10.69	0.22	10.64	0.30	0.90

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٨ = ٠.٦٣٢

يوضح جدول (٨) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا عند مستوى ٠.٠٥ بين التطبيق الأول والثاني للأداءات المهارية المركبة، الأمر الذي يشير إلى ثبات الاختبارات المستخدمة في البحث.

٢/٤/٣ الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من ٢٠١٦/٧/٣١م، إلى ٢٠١٦/٨/٥ وذلك لتجربة بعض الوحدات من البرنامج التدريبي المقترح للتأكد والتحقق من:

- ملائمة وتناسب محتوى الوحدة التدريبية مع الزمن المخصص لها والتوزيع الزمني لها.
 - تحديد الأحمال التدريبية من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة البيئية لتقنين الأحمال للاعبين وفقاً لقدراتهم خلال تخطيط البرنامج التدريبي المقترح.
 - قام الباحث باستخدام طريقة النسب المئوية في تقنين حمل التدريب.
 - ملائمة وصلاحية المكان والأدوات والأجهزة المستخدمة في تنفيذ الوحدات التدريبية.
 - تفهم وتقبل الناشئين للوحدات التدريبية بجدية وعزم وإصرار في التنفيذ للوصول إلى مستوى عالي.
- ٥/٣ البرنامج التدريبي المقترح مرفق (٤)

١/٥/٣ هدف البرنامج التدريبي

يهدف البرنامج التدريبي المقترح الى التعرف على تاثير التدريب النوعى على تطوير بعض المتغيرات البدنية والأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم تحت ١٩ سنة .

٢/٥/٣ أسس وضع البرنامج

- تم ترتيب الوحدات التدريبية من السهل إلى الصعب (الحجم - الشدة - الكثافة) لملائمتها للمرحلة السنية والمستوى المهاري للناشئين عينة البحث.
- تم تحديد مدة تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وهى (٨) أسابيع .
- تم تحديد عدد الوحدات التدريبية اليومية خلال الأسبوع بواقع (٣) وحدات تدريبية. عدد وحدات التدريب \times الأسبوع = $٦ \times ٨ = ٤٨$ وحده تدريبية.
- تم تحديد زمن الوحدات التدريبية حيث بلغ متوسط زمنها ما بين ٩٥ : ١٢٠ ق بمتوسط حوالى ٩٥.٨ دقيقة بدون الإحماء والختام، وتم تحديد زمن الإحماء بـ (١٥) ق والختام بـ (٥) دقائق.
- تم تحديد طريقة التدريب الفترى بنوعية المنخفض والمرتفع للاستخدام في البحث
- تم تحديد دورة الحمل الأسبوعية والفترية بتشكيل (١ : ٢) بمعنى أسبوع حمل متوسط يليه أسبوعين حمل مرتفع.

٣/٥/٣ اختيار التمرينات بما يتناسب ومتطلبات الاداءات المهارية المركبة قيد البحث

- وضع برنامج زمني لتوزيع حمل التدريب، بغرض تطوير بعض الاداءات المهارية المركبة (قيد البحث) .
- التدرج في التمرينات من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب ومن العام إلى الخاص، وكذلك التدرج في زيادة حمل التمرينات أثناء التقدم في البرنامج.
- تجميع تمرينات الوحدة التدريبية خلال الأسبوع، مع مراعاة اختيار واختلاف التمرينات وزمنها من وحدة تدريبية إلى وحدة تدريبية أخرى خلال الأسبوع وذلك لتسهيل وتثبيت أداء التمرينات علي عينة البحث من الناشئين.
- مراعاة الفروق الفردية الناشئين.

٣/٥/٤ مكونات وحدة التدريب اليومية في البرنامج التدريبي ٣/٥/٤/١ مقدمه التدريب:

تشتمل المقدمة على الجوانب النظامية وتجميع اللاعبين وشرح واجبات التدريب في هذا اليوم، ثم يأتي بعد ذلك التهيئة البدنية للاعبين والتي تهدف إلي تهيئة أجهزة الجسم المختلفة وظيفياً لتقليل العبء التدريبي في الجزء الرئيسي، ويستغرق زمن الإحماء خمس زمن الوحدة التدريبية وفقاً لما أشار إليه (٥ : ٢٥٥)

٣/٥/٤/٢ الجزء الرئيسي:

يشتمل الجزء الرئيسي على التدريبات اللازمة لتحقيق الهدف من وحدة التدريب اليومية سواء بديناً أو مهارياً أخذاً في الاعتبار عدد مرات التكرار ، الشدة ، فترات الراحة بين التدريبات وعادة ما تكون راحة ايجابية.

٣/٥/٤/٣ الجزء الختامي:

الهدف من الجزء الختامي هو تهدئة اللاعبين للعودة إلي الحالة الطبيعية قبل المجهود وتستخدم فيها تدريبات الاسترخاء ويصل زمن الجزء الختامي ما بين خمسة وعشرة دقائق في كل وحدة تدريبية.

٣/٥/٤/٤ تقنين البرنامج التدريبي المقترح:

٣/٥/٤/٤/١ تحديد شدة الحمل التدريبي كالاتي:

حمل متوسط من ٥٠٪ إلي اقل من ٧٥٪.

حمل عالي (اقل من الأقصى) من ٦٠٪ إلي اقل من ٨٠٪.

حمل اقصى من ٨٠٪ الي ٩٠٪ وقد يصل احيانا الي ١٠٠٪. (٥ : ٣٥٩)

٣/٥/٤/٤/٢ تحديد مستويات الحمل التدريبي:

يتفق كلاً من "محمد رضا الوقاد" (٢٠٠٣م)، "حسن أبو عبده" (٢٠١٠م) على أن كافة التمرينات والتدريبات والحركات البدنية أو الفنية تتدرج تحت ثلاث مستويات ولكل تمرين أو تدريب زمن محدد ومن خلال معرفتنا لمستوى التدريب وزمن التدريب فإننا نحصل على ما يعرف بدرجة التدريب.

درجة التدريب = مستوى التدريب × زمن التدريب

وبتحديد مستوى حمل التدريب إذا ما قمنا بقسمة درجة التدريب على الزمن المخصص للتدريب أو التمرين:

حمل التدريب = $\frac{\text{درجة التدريب}}{\text{زمن التدريب}}$

وإذا ما أردنا معرفة حمل فترة التدريب ككل فإن:

حمل فترة التدريب = $\frac{\text{مجموع الدرجات}}{\text{الزمن الكلي}}$

ويكون خارج القسمة دائماً مقدار ثابت يقع في حدود تتراوح ما بين ٠.٠٥ ، ٣.٤ وهو المقدار الذي يعبر عن نوع الحمل فإن كان يتراوح ما بين ٠.٤ ، ١.٤ فإنه يكون حملاً خفيفاً، وإن كان يتراوح ما بين ١.٥ ، ٢.٤ فهو حمل متوسط، وأن يتراوح ما بين ٢.٥ ، ٣.٤ فإنه يكون حملاً عالياً.. كما هو موضح في جدول (٩).

جدول (٩)
مستويات حمل التدريب

المستوى	الحد الأقصى لحود الحمل	الحد الأدنى لحود الحمل	نوع الحمل
١	١.٤	٠.٥	الحمل الخفيف
٢	٢.٤	١.٥	الحمل المتوسط
٣	٣.٤	٢.٥	الحمل العالى

(٢٤١ ، ٢٤٠ : ٤) ، (٢٨٥ : ١٢)

٥/٤/٥/٣ توزيع المحتوى للبرنامج التدريبي

يحتوي البرنامج التدريبي المقترح لتطوير المتغيرات البدنية والأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم تحت ١٩ سنة، على تدريبات لتطوير عناصر الاعداد البدني ، والاداء المهارى المركب (قيد البحث) وهي من الكتب والمراجع المتخصصة في رياضة كرة القدم.

جدول (١٠)

التوزيع الزمني بالنسبة المئوية والدقائق لجوانب البرنامج التدريبي ككل

الإجمالي	الزمن (بالدقائق)	النسبة المئوية	جوانب الإعداد
ق	١٣٨٦ق	%٣٠.١	الإعداد البدني
	١٣٠٩ق	%٢٨.٥	الإعداد المهارى

جدول (١١)

توزيع مكونات الإعداد البدني بالنسبة المئوية والدقائق

الإجمالي	الزمن بالدقائق	النسبة المئوية	المكونات البدنية
ق ١٣٨٦	٣٤٦.٥	% ٢٥	التحمل (بانواعه)
	١٣٨.٦	% ١٠	المرونة
	١٣٨.٦	% ١٠	الرشاقة
	٣٤٦.٥	% ٢٥	القوة (بانواعها)
	٤١٥.٨	% ٣٠	السرعة (بانواعها)

جدول (١٢)

توزيع مكونات الاداءات المهاريه المركبة بالنسبة المئوية والدقائق

الإجمالي	الزمن بالدقائق	النسبة المئوية	المكونات المهارية المركبة بالنسبة المئوية والدقائق
ق	١٣٠.٩ ق	% ١٠	الاستلام ثم التمير (الارضى و العالى)
	١٣٠.٩ ق	% ١٠	الاستلام ثم الجرى ثم التمير (الارضى و العالى)
	١٣٠.٩ ق	% ١٠	الاستلام ثم المراوغه ثم التمير (الارضى و العالى)
	١٣٠.٩ ق	% ١٠	الاستلام ثم المراوغه ثم الجرى ثم التمير (الارضى والعالى)
	١٣٠.٩ ق	% ١٠٠	الاجمالي

٦/٣ تطبيق الدراسة الأساسية

١/٦/٣ القياس القبلي

تم إجراء القياسات القبليّة خلال الفترة من ٢٠١٦/٨/٧ إلى ٢٠١٦/٨/٩ وذلك للمجموعة التجريبية لنادي كرة القدم تحت ١٩ سنة بنادي القنايات ، وقوامها ٢٠ لاعب ناشئ .

٢/٦/٣ تطبيق التجربة الأساسية

تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح لتطوير بعض العناصر البدنية والمتغيرات المهارية المركبة لنادي كرة القدم تحت ١٩ سنة لمدة (٨) ثمانية أسابيع خلال الفترة من الخميس ٢٠١٦/٨/١١ إلى الخميس ٢٠١٦/٩/١٦ م على المجموعة التجريبية قيد البحث.

٣/٦/٣ القياس البعدي

تم إجراء القياس البعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث من يوم الجمعة ٢٠١٦/٩/١٧ م إلى يوم السبت ٢٠١٦/٩/١٨ م، وبعد تطبيق البرنامج والتدريبات قد تم جمع البيانات وتنظيمها وجدولتها وإخضاعها للمعالجة الإحصائية.

٧/٣ المعالجات الإحصائية

تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:

-المتوسط الحسابي. - الوسيط. - الانحراف المعياري. -معامل الالتواء. -معامل الارتباط.

- معامل التقلطح. - اختبار "ت". -نسب التحسن.

٠/٤ عرض النتائج ومناقشتها:

١/٤ عرض النتائج.

جدول (١٤)

الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية لعينة البحث ن=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
			س١	ع±١	س٢	ع±٢	
١	اختبار العدو ٣٠م	ث	5.16	0.09	4.12	0.20	٧.٢١
٢	اختبار الجري بين القوائم	ث	8.08	0.11	7.05	0.36	٥.٩٥
٣	اختبار جرى ٣ × ٥٠ م	ث	33.19	0.99	30.08	0.84	٨.٧١
٤	اختبار ضرب الكرة بالراس والقدم لمدة ١ق	عدد المرات	9.55	0.51	9.95	0.39	٩.٥٤
٥	اختبار الوثب العمودي من الثبات	سم	23.70	4.09	27.95	3.80	٧.٢٩
٦	اختبار ثني الجذع من الوقوف	سم	56.55	4.89	63.00	4.97	٥.١٩

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٩ = ٢.٠٩٣

يوضح جدول (١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات السرعة الانتقالية والرشاقة وتحمل

السرعة وتحمل الاداء و القدرة العضلية والمرونة بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي.

جدول (١٥)

الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في
المتغيرات المهارية المركبة لعينة البحث

ن = ٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
			س١	س٢	س١	س٢	
١	الاستلام ثم التمرير (الارضى)	ث	5.84	0.33	4.91	0.56	٩.٢٥
٢	الاستلام ثم الجرى ثم التمرير (الارضى)	ث	6.61	0.36	5.67	0.53	٥.٥٢
٣	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير (الارضى)	ث	9.51	0.51	8.13	0.28	٤.٥١
٤	الاستلام ثم المراوغة ثم الجرى ثم التمرير (الارضى)	ث	10.60	0.46	9.50	0.46	٦.٥٩
٥	الاستلام ثم التمرير (العالى)	ث	6.67	0.25	5.43	0.24	٥.٤٣
٦	الاستلام ثم الجرى ثم التمرير (العالى)	ث	8.60	0.23	7.48	0.19	٥.١٦
٧	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير (العالى)	ث	9.75	0.18	8.33	0.20	٧.٢٠
٨	الاستلام ثم المراوغة ثم الجرى ثم التمرير (العالى)	ث	10.54	0.23	9.35	0.22	٧.١٩

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٩ = ٢.٠٩٣

يوضح جدول (١٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات المهارية قيد البحث (الاستلام ثم التمرير الارضى والعالى - الاستلام ثم الجرى ثم التمرير الارضى والعالى - الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير الارضى والعالى - الاستلام ثم المراوغة ثم الجرى ثم التمرير الارضى والعالى) بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي.

جدول (١٦)

نسب التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث في المتغيرات البدنية

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التحسن
١	اختبار العدو ٣٠ م	ث	5.16	4.12	٢٥.٢٠ %
٢	اختبار الجري بين القوائم	ث	8.08	7.05	١٤.٦٠ %
٣	اختبار جرى ٣ × ٥٠ م	ث	33.19	30.08	١٠.٣٥ %
٤	اختبار ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة ١ ق	عدد المرات	9.55	9.95	٤.٢٠ %
٥	اختبار الوثب العمودي من الثبات	سم	23.7	27.95	١٧.٧٠ %
٦	اختبار ثنى الجذع من الوقوف	سم	56.55	63.00	١١.٥٠ %

يتضح من الجدول (١٦) وجود نسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية (قيد البحث) والتي تراوحت بين (٤.٢٠% - ٢٥.٢٠%)

جدول (١٧)

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات المهارية المركبة

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التحسن
١	الاستلام ثم التمرير (الارضى)	ث	5.84	4.91	% ١٨.٩٠
٢	الاستلام ثم الجرى ثم التمرير (الارضى)	ث	6.61	5.67	% ١٦.٥٠
٣	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير (الارضى)	ث	9.51	8.13	% ١٤.٣٠
٤	الاستلام ثم المراوغة ثم الجرى ثم التمرير (الارضى)	ث	10.60	9.50	% ١١.٥٠
٥	الاستلام ثم التمرير (العالى)	ث	6.67	5.43	% ٢٢.٤٠
٦	الاستلام ثم الجرى ثم التمرير (العالى)	ث	8.60	7.48	% ١٦.٢٠
٧	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير (العالى)	ث	9.75	8.33	% ١٦.٨٠
٨	الاستلام ثم المراوغة ثم الجرى ثم التمرير (العالى)	ث	10.54	9.35	% ١٢.٩٠

يتضح من الجدول (١٧) وجود نسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات المهارية (قيد البحث) والتي تراوحت بين (١٢.٩٠% - ٢٢.٤٠%)

٢/٤ مناقشة النتائج:

١/٢/٤ مناقشة نتائج الفرض الأول:

تظهر نتائج جدول (١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات البدنية قيد لبحث (السرعة الانتقالية والرشاقة وتحمل السرعة وتحمل الاداء والقدرة العضلية والمرونة) بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي.

وتشير نتائج جدول (١٥) إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات المهارية المركبة قيد البحث (الاستلام ثم التمرير الارضى والعالى - الاستلام ثم الجرى ثم التمرير الارضى والعالى - الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير الارضى والعالى) بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي.

وتشير هذه النتائج إلى أن البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات النوعية التي تتشابه وطبيعة أداء رياضة كرة القدم قد أدى إلى تنمية وتطوير متغيرات السرعة الانتقالية والرشاقة وتحمل السرعة وتحمل الاداء والقدرة العضلية والمرونة، وذلك حيث أن استخدام برامج تدريبية ذات تخطيط جيد وعناية منظمة، تؤدي إلى تنمية القدرات البدنية المختلفة، وأن البرامج المقننة والتي تراعى عند تصميمها الأسس والمبادئ العلمية المنظمة والتركيز على التمرينات الخاصة والتي تعمل في نفس المسار الحركي للمهارات المختلفة تؤدي إلى تنمية وتحسين وتطوير القدرات البدنية، حيث أن هذه التمرينات النوعية تعمل على تنمية العضلات العاملة عند أداء المهارات بصورة مباشرة حيث تكون أكثر تركيزاً على تنمية الأداء المهارى والبدني معاً في نفس الوقت. كما تشير هذه النتائج أيضاً للأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي وما يتضمنه من تمرينات للأداءات المهارية المركبة وتنوع طرق أدائها وكذلك طبيعة تنفيذ هذه التمرينات حيث كان التركيز على سرعة الأداء الحركي المهارى مع المحافظة على دقة الأداء، وكذلك إتباع الأساليب العلمية في تقنين الأحمال من حيث (الشدة - الحجم - الكثافة)، ومن خلال التدريب على مواقف مشابهة لما يحدث في المباريات من خلال مواقف اللعب المتعددة،

مما أدى إلى تحسن هذه الأداءات المهارية المركبة، كذلك ساعدت تمارين البرنامج التدريبي المقترح على إكساب عينة البحث مجموعة من المتطلبات الفنية لممارسة اللعبة بطريقة متميزة تساعد على الارتقاء بجوانبها.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه كل من راندا شوقي حمزة (٢٠٠٢م) (٦)، عادل جودة عبد العزيز (٢٠٠٧) (٩)، احمد عبدالمولى السيد (٢٠١٢) (٣) إلى فعالية البرامج التدريبية النوعية في التأثير ايجابياً علي المتغيرات البدنية والمهارية ، حيث أن البرامج التدريبية المقننة والتي تراعي الفروق الفردية بين اللاعبين تؤدي إلى تنمية قدراتهم البدنية والمهارية المختلفة، وكذلك استخدام مساعدات التدريب والأثقال والأحبال المطاطية وغيرها في تلك البرامج لها تأثير كبير في تطوير وتحسين تلك المتغيرات.

٢/٢/٤ مناقشة نتائج الفرض الثاني والثالث:-

وتظهر نتائج جدول (١٦) وجود نسب التحسن فى المتغيرات البدنية بين القياسين القبلي والبعدي والذي بلغت نسبته للسرعة الانتقالية ٢٥.٢ %، والرشاقة ١٤.٦ %، وتحمل السرعة ١٠.٣٥ %، وتحمل الاداء ٤.٢ %، والقدرة العضلية ١٧.٧ % ، ومرونة العمود الفقري ١١.٥ %

كما تشير نتائج جدول رقم (١٧) وجود نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي فى المتغيرات المهارية والذي بلغت الاستلام ثم التمرير الارضى ١٨.٩ % ، والاستلام ثم الجرى ثم التمرير الارضى ١٦.٥ % ، والاستلام ثم المراوغة ثم التمرير الارضى ١٤.٣ % ، والاستلام ثم المراوغة ثم الجرى ثم التمرير الارضى ١١.٥ % ، والاستلام ثم التمرير العالى ٢٢.٤ % ، والاستلام ثم الجرى ثم التمرير العالى ١٦.٢ % ، والاستلام ثم المراوغة ثم التمرير العالى ١٦.٨ % ، والاستلام ثم المراوغة ثم الجرى ثم التمرير العالى ١٢.٩ %.

وفى هذا الصدد يذكر " إبراهيم شعلان (١٩٩٤م) " إلى أن البرامج التدريبية لها دور هام في مجالات تأسيس النشء حيث أنها الوسيلة الرئيسية لرفع مستوى أداء اللاعبين وخاصة في لعبة كرة القدم حيث تهدف إلى ارتفاع مستوى كفاءة اللاعب البدنية والمهارية والخطوية لإنجاز متطلبات اللعبة تحت كافة ظروف الأداء المختلفة والمتعددة (١ : ١٩)

ويؤكد علي ذلك **طلحة حسام الدين (١٩٩٤م)** حيث أشاروا إلي أن التدريبات النوعية (الخاصة) تعتبر وسيلة مباشرة للإعداد الرئيسي ولتطوير الحالة التدريبية للفرد، بحيث تكون حركة الفرد مناسبة لنوع النشاط الرياضي التخصصي، من حيث التوافق الحركي وتتابع مسار الأداء الحركي واتجاهه والتي تتصف بالخصوصية في تنمية الصفات البدنية والقدرات الحركية في أماكن معينة من الجسم بحكم طبيعة الأداء، بحيث تعمل على تركيز الكمية اللازمة في قوة انقباض العضلات للأداء السليم، وكذلك توقيت انقباضها، ويجب الاهتمام بها في الفترة الإعدادية والمنافسات، وتكون وظيفة التمارين النوعية (الخاصة) هي تطوير الصفات البدنية والحركية الخاصة بالنشاط الممارس والإلتقان للأداء الحركي وتطبيقه في أشكال مختلفة للمكونات المهارية الخاصة من أجل التطوير السريع لها. (٧ : ١٦٥)

ويتضح من خلال عرض ومناقشة نتائج الجداول أن البرنامج التدريبي المقترح قد ساهم في تنمية وتطوير الاداءات المهارية المركبة قيد البحث، والمتمثلة في (الاستلام ثم التمرير (الارضى - الاستلام ثم الجرى ثم التمرير (الارضى - الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير (الارضى - الاستلام ثم المراوغة ثم الجرى ثم التمرير (الارضى - الاستلام ثم التمرير العالى - الاستلام ثم المراوغة ثم الجرى ثم التمرير العالى - الاستلام ثم المراوغة ثم الجرى ثم التمرير العالى)

ومن خلال ذلك يتحقق الفرض الثانى والثالث الذي ينص علي:
" توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى
فى بعض الأداءات المهارية المركبة (قيد البحث) لناشئ كرة القدم تحت ١٩ سنة.
" توجد نسب تحسن بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى الأداءات الخطئية
الدفاعية (الفردية والجماعية) لصالح القياس البعدى ".
٥/٠ الاستخلاصات والتوصيات:
٥/١ الاستخلاصات:

تؤثر التدريبات النوعية تأثيراً إيجابياً فى تطوير بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم
عينة البحث تحت ١٩ سنة.

٥/٢/٢ التدريبات النوعية المستخدمة فى تطوير الأداء الخطئى الدفاعى قد أدت إلى الإرتقاء
بكل من المستوى البدنى والمهارى لناشئ كرة القدم تحت ١٩ سنة.

٥/٢/٣ وجودت فروق فى نسب التحسن فى الجوانب البدنية (القوة العضلية - السرعة - تحمل
الأداء - الرشاقة - القدرة العضلية - تحمل السرعة - المرونة) لصالح القياس البعدى
لناشئ كرة القدم تحت ١٩ سنة.

٥/٢/٣ وجودت فروق فى نسب التحسن فى درجات وأزمنه الأداءات المهارية المركبة (الاستلام
ثم التمرير (الارضى - الاستلام ثم الجرى ثم التمرير (الارضى - الاستلام ثم المراوغه ثم
التمرير (الارضى - الاستلام ثم المراوغه ثم الجرى ثم التمرير (الارضى - الاستلام ثم
التمرير (العالى - الاستلام ثم الجرى ثم التمرير العالى - الاستلام ثم المراوغه ثم التمرير
العالى - الاستلام ثم المراوغه ثم الجرى ثم التمرير العالى) لصالح القياس البعدى لناشئ
كرة القدم تحت ١٩ سنة.

٥/٢ التوصيات:

فى ضوء ما أظهرته نتائج البحث والإستخلاصات التى تم التوصل إليها يوصى
الباحث بالآتى :

٥/٢/١ استخدام التدريبات النوعية لتطوير بعض الجوانب البدنية للناشئين تحت ١٩ سنة فى
كرة القدم.

٥/٢/١ استخدام التدريبات النوعية لتطوير بعض الأداءات المهارية المركبة للناشئين تحت ١٩
سنة فى كرة القدم.

٥/٢/٣ الإسترشاد بالأسس العلمية فى بناء وتصميم البرامج التدريبية الخاصة بالارتقاء
بالجوانب البدنية والمهارات المركبة فى كرة القدم.

٥/٢/٤ ضرورة إجراء بحوث مشابهه على بصفات بدنية وأداءات أخرى فى كرة القدم مثل
(الأداءات الخطئية " دفاعية ، هجومية ") بهدف الوصول الى تكامل العملية التدريبية
فى كرة القدم.

المراجع

- ١- إبراهيم حنفى شعلان (١٩٩٤م): تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية المستوى المهارى لناشئ كرة القدم، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد ١٩، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٢- أحمد إبراهيم ، أمر الله البساطى (١٩٩٥م): تأثير توجيه أحمال تدريبية وفقاً لنمط الإيقاع الحيوى على قيم بعض الدلالات الوظيفية ومستوى الأداء المهارى للجملة الحركية الدولية للاعبى الكاراتيه، مجلة علمية، كلية التربية الرياضية، العدد ٣٢، جامعة الاسكندرية.
- ٣- أحمد عبد المولى السيد (٢٠١٢م): تأثير تدريبات نوعية لتنمية القدرات البصرية الخاصة على بعض الأداءات الخططية لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة المنصورة.
- ٤- حسن السيد أبو عبده (٢٠٠٨م): الاتجاهات الحديثة فى تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الطبعة الثامنة، الاسكندرية.
- ٥- حنفى محمود مختار (١٩٨٨م): أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى، دار زهران للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ٦- رندا شوقى حمزة (٢٠٠٢م): تأثير استخدام التمرينات النوعية على مستوى أداء مهارتى دفع ونظر الكرة فى هوكى الميدان، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
- ٧- طلحة حسام الدين وآخرون (١٩٩٤م): التمرينات النوعية وعلاقتها بمستوى التحصيل الحركى فى الجبازللمرحلة الابتدائية ، المجلة العلمية للتربية الرياضية، بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضة فى الوطن العربى، المجلد الثالث، ديسمبر.
- ٨- طلحة حسين حسام الدين (١٩٩٤): الميكانيكا الحيوية الأسس النظرية والتطبيق، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٩- عادل جودة عبد العزيز (٢٠٠٧م): فاعلية برنامج للتدريب النوعى على القدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الاداءات المهارية للاعبى كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- ١٠- عبد العزيز خزيم عواد (٢٠١٢م): تأثير التدريبات النوعية على تنمية بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمهارية لدى لاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة بنها.
- ١١- عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٠م): التدريب الرياضى - نظريات وتطبيقات، الطبعة العاشرة، دار المعارف، الإسكندرية
- ١٢- محمد رضا الوقاد (٢٠٠٦م): التخطيط الحديث فى كرة القدم، دار السعادة، القاهرة.
- 13- Brian, I, Sharkey: PHD coaches guide to sport physiology Apu blication for the American coaching effectiveness program level, sport science curriculum, Human kinetics publisher, inc, champaign, illinois.
- 14- Ray P.S. Specific Exercise ear a the lets Washington publisher 1991.