

برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية ومدى أثرها على سرعة ودقة بعض المهارات

المندمجة الهجومية لناشئي كرة القدم

سالم محمد علي موسى

كلية التربية البدنية-جامعة سبها، ليبيا

للمراسلة: sal.mousa@sebhau.edu.ly

الملخص أهمية هذا البحث تمكن في تطوير القدرات البدنية والتعرف على تأثيرها الواضح على سرعة ودقة بعض المهارات المندمجة (المركبة) الهجومية لناشئي كرة القدم لما تمثله القدرات البدنية والمهارات المندمجة الهجومية من أهمية في كرة القدم لدى ناشئي اللعبة وتعتبر أحد الركائز الرئيسية عند وضع البرامج التدريبية وتشكيل الوحدات التدريبية. اشتملت عينة البحث عدد (30) ناشئي كرة القدم تحت 17 سنة بنادي الطليعة الرياضي بمدينة غات، وتم استخدام المنهج التجريبي بثلاثة قياسات (قبلية - بينية - بعدية) لمجموعة واحدة لمناسبتها وطبيعة البحث. وإشارة النتائج إلى وجود فروق دالة احصائياً بين القياسات الثلاثة (قبلية - بينية - بعدية) جاءت نسبة التحسن أعلى في بعض الاختبارات البدنية بينما جاءت الاختبارات الأخرى بنسبة تحسن أقل وكذلك فيما يتعلق بالمهارات المندمجة الهجومية هناك نسبة تحسن أعلى في بعض المهارات المندمجة وهناك نسبة تحسن أقل.

الكلمات المفتاحية: القدرات البدنية - المهارات المندمجة.

The development of some physical capabilities, and how far it effect swiftness accuracy, of some combined attacking a kills of young footballers.

Salem Mohammed Ali Mousa

College of Physical Education, Sebha University, Libya

Corresponding author: sal.mousa@sebhau.edu.ly

Abstract The importance of this research enables the development of physical abilities and identifying their clear impact on the speed and accuracy of some integrated (compound) attacking skills for beginners of football. This is also good because of the importance of physical abilities and integrated attacking skills in football for the beginners. It is considered one of the main pillars when developing training programs and forming training units. The research sample included (30) beginners of football, under the age of 17 at Altaleeh Sports Club in Ghat. The experimental method was used with three measurements (pre-intermediate - post) for one group for its relevance and the nature of the research. The results indicate that there are statistically significant differences between the three measures (pre-intermediate-post). The improvement rate was higher in some physical tests, while the other tests had a lower improvement rate, as well as with regard to the integrated attacking skills. There is a higher rate of improvement in some merging skills and there is a lower rate of improvement.

Keywords: physical abilities - combined skills.

مقدمة وأهمية الدراسة:

واقفانها بصورة جيدة لا يتمكن اللاعب من تنفيذ فعاليات المدرب الخاصة بالجانب الخططي أثناء المباراة [2]. إن الأداء المهاري في رياضة كرة القدم يلعب دوراً هاماً في تحقيق إيجابيات كرة القدم بصورة كبيرة لصالح الفريق الذي يؤدي هذا الأداء بصورة جيدة ومتقنة، إذا ما قورن هذا الفريق بفريق آخر لا يؤدي بنفس الكفاءة ولا يمتلك لاعبه كفاءة في هذه الأداءات المهارية [3].

إن اللاعب الذي لا يتقن الأداء المركب يضطر أن يركز على الكرة وطريقة لعبها أكثر من تركيزه على الناحية الخططية ومع تركيز اللاعب على لعب الكرة لا يستطيع أن يلاحظ بدقة

إن التدريب الرياضي الحديث هو العمليات التعليمية والتربوية التي تتضمن تنشئة وإعداد اللاعبين واللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات في الرياضة الممارسة والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة، كما أنه أيضاً العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعملية التي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج [1].

إن الأداءات المهارية في كرة القدم تعتبر من الدعائم الرئيسية التي تميز لعبة كرة القدم عن باقي الألعاب الرياضية الأخرى، وهي أحد الجوانب الفنية الهامة في نشاط كرة القدم وبدون أدائها

تصنيفها مواقف هذا النشاط للوصول إلى المستويات العالية وتندرج كرة القدم تحت النشاط ذو التأثير الإيجابي المتبادل بين اللاعبين[9].

وبتحليل الأداء في كرة القدم نجد أن اللاعب يؤدي مجهوداً بصورة فترية شدتها ما بين المنخفضة والمعتدلة والعالية وفقاً لمركزه الملعب وطرق اللعب وأسلوب أداء المنافس والمواقف التي يتعرض لها أثناء الأداء الذي يتسم بتغيير الشدة في سرعة اللعب ما بين السرعة القصوى والأقل من القصوى والجري والمشى أي بسرعات مختلفة الشدة مما يؤدي إلى تنوع نظم إنتاج الطاقة الأمر الذي يتطلب درجة عالية من تكيف العضلات على إنتاج الطاقة وكفاءة الجهاز الدوري التنفسي للاعب هذا كله أثر على مستوى اللاعب في بعض المهارات المندمجة في كرة القدم.

نظراً للطبيعة الخاصة من اشتغال مباراة كرة القدم على مزيج من الأحمال القصوى والمتوسطة خلال المباراة بالإضافة إلى أن لاعب كرة القدم يتعرض أثناء اللعب إلى مواقف تنافسية وهذه تظهر بشكل واضح بصورة مندمجة (مركبة) وليست منفردة الأمر الذي يستدعي على المدرب أن يدرّب اللاعب حتى لا يفاجئ اللاعب أثناء المباريات بتلك المواقف لأن ذلك قد يعيق قدرته على تنفيذ الخطط في كثير من مواقف اللعب المختلفة وبالتالي يؤدي ذلك إلى انخفاض في مستوى أداء المهارات المندمجة الهجومية. الأمر الذي يستوجب ضرورة العمل على الارتقاء بمستوى أداء تلك المهارات باستخدام برنامج تدريبي لتحسين بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة بتلك المهارات والذي يمثل المردود الإيجابي لتحسين الأداء الخططي وبالتالي زيادة فاعلية المباريات لصالح الفريق المتميز في أداء المهارات المندمجة الهجومية لكرة القدم.

هدف البحث:-

- يهدف البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج المقترح لتطوير القدرات البدنية على سرعة ودقة المهارات المندمجة الهجومية قيد البحث.
- الارتقاء بمستوى المهارات المندمجة الهجومية.

فروض البحث:-

- 1-توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي والبيني لمتغيرات البحث ولصالح القياس البيني.
- 2-توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين البيني والبعدي لمتغيرات البحث ولصالح القياس البعدي.
- 3-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات البحث ولصالح القياس البعدي.

تحركات زميله أو منافسه في الملعب مما يؤثر بدون شك في دقة تنفيذه للمبادئ الخطئية[4].

تشكل القدرات البدنية في كرة القدم عاملاً هاماً وأساسياً لرفع مستوى الأداء المهاري حيث أن القدرات البدنية تهدف إلى تحديد عناصر بدنية معينة تلعب دوراً بارزاً في إتقان اللاعب للمهارات الأساسية[5].

ويؤكد عادل الفاضي على ضرورة أن يتم إعداد الرياضي للوصول إلى أعلى مستوى للأداء باستخدام طرق وأساليب علمية للتدريب في ضوء المفاهيم الشاملة ذات التأثير المباشر على اللاعب ومدى قدرته على الإنجاز من خلال إعداده مهارياً وخطئياً ونفسياً وذهنياً[6].

مشكلة البحث:-

أن استخدام اللاعبين لأشكال مندمجة وكثيرة للمهارات المختلفة هي حالة ضرورية ومهمة وأساسية تفرضها طبيعة اللعب خلال مباريات كرة القدم ومن خلال المواقف المتغيرة والمتنوعة وهذه المهارات في حد ذاتها تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة (مندمجة) تؤدي بشكل متتالي ويؤثر كل منها في الآخر. لذلك وجب على المدرب إعداد لاعبيه للعمل على مواجهة تلك المواقف من خلال الارتقاء بمستوى الأداء المهاري المندمج الهجومي طبقاً لشروط وظروف المباراة. حيث تعد قدرة اللاعب على امتلاك تلك المهارات وإتقانه له بصورة مندمجة أفضل من امتلاكه لتلك المهارات بشكل منفرد وأن توافر القدرة على أداء المهارات المندمجة تكتسب أهمية أكبر أثناء المباريات من خلال وضع برامج للتدريب عليها وإتقانها.

حيث أن القدرة الخاصة للاعب في كرة القدم في المستويات العليا لا ترتبط فقط بامتلاكها للأداء المهاري المنفرد ولكن بقدرتهم على الاختيار المناسب والدمج لتلك المهارات مع بعضها البعض وأدائها تبعاً لمتطلبات مواقف اللعب من حيث (المساحة المتاحة - وضع المنافس وقوته - وضع الزميل - السرعة والدقة والتوقيت المناسب للأداء مع الاقتصاد في الجهد) هذا ويتجدد المستوى المهاري للاعب بقدرته على تنفيذ المهارات الهجومية بالكرة بصورة مندمجة تحت ضغط المنافس خلال المباراة وليس أثناء التدريب فقط[7].

ويرى أحمد الشافعي ضرورة تهيئة اللاعبين لمواجهة تلك المتغيرات من خلال الارتقاء بمستوى المهارات المركبة بحيث يتم تدريب اللاعبين على الأشكال التدريبية التي تكون قريبة من طبيعة المباراة[8].

ويضيف عصام عبدالخالق أن الأداءات مهارية تختلف في أهميتها ودورها وتركيبها نت نشاك لأخر حسب متطلبات

دقة أداء المهارات المندمجة الهجومية قيد البحث لناشئي كرة القدم [14].

ثانياً: الدراسات الأجنبية:-

1- قام ليو Liu (2002) بدراسة عنوانها تأثير استخدام تدريبات الدقة على مستوى أداء مهارتي التمرير والتصويب في كرة القدم والهدف منها التعرف على تأثير استخدام تدريبات الدقة على مستوى أداء مهارتي التمرير والتصويب في كرة القدم. واستخدم المنهج التجريبي واشتملت العينة على عدد (26) ناشئي وأسفرت النتائج على أن استخدام تدريبات الدقة تؤثر ايجاباً على مستوى أداء مهارتي التمرير والتصويب في كرة القدم [19].

2- أجرى بروكي وآخرون Burke and All (2001) دراسة عنوانها تأثير تنمية المتغيرات البدنية الخاصة على مستوى الأداء المهاري لدى ناشئي كرة القدم واستخدم المنهج التجريبي واشتملت العينة على عدد (38) ناشئي وأسفرت النتائج على أن تنمية المتغيرات البدنية الخاصة تؤثر ايجاباً على مستوى الأداء المهاري لدى ناشئي كرة القدم [20].

3- قام اساي وآخرون Asai and All (2003) بدراسة عنونها تخطيط مرحلة الإعداد الخاص على مستوى الأداء المهاري لدى ناشئي كرة القدم واستخدام المنهج التجريبي واشتملت العينة على عدد (30) ناشئي وأسفرت النتائج على أن تخطيط محتوى الإعداد الخاص خلال فترة الإعداد يؤثر ايجاباً على مستوى الأداء المهاري لدى ناشئي كرة القدم [21].

التعليق على الدراسات السابق:-

من خلال العرض السابق لبعض الدراسات السابقة أتضح أن عند وضع برنامج للتدريب وإعداد الخطط التدريبية لابد من الإشارة إلى أهمية القدرات البدنية في كرة القدم لأنها تمثل جانب هام من جوانب العملية التدريبية ولقد ظهر الاختلاف الواضح بين بعض الدراسات من خلال الهدف الموضوع البعض منها تناولت البرامج التدريبية من حيث التأثير والبعض الآخر من حيث التحليل واختلاف المنهج المستخدم بين التجريبي والوصفي واختلاف القياس ما بين القلبي والبعدي والبيني مع اختلاف واضح في استخدام وسائل جمع البيانات والمعالجات الاحصائية وبالتالي اختلفت النتائج التي توصل إليها الباحثين والتي تضمنت الفروق الدالة احصائياً ونسب التحسن بين المجموعات.

أهم المفاهيم والمصطلحات:

- القدرات البدنية: هي إمكانيات بدنية يمتلكها الفرد تمكنه من القيام بأنشطته المختلفة سواء في حياته العامة أو في النشاط الرياضي الذي يمارسه وهذه القدرات إما قدرات عامة أو قدرات بدنية خاصة [10].

- المهارات المندمجة: عبارة عن أداءات مهارية فردية بالكرة تأتي مركبة (مندمجة) لتكون الأداءات المهارية المركبة التي تتناسب مع مواقف اللعب المختلفة وتحقيق الغرض سواء بالتغلب على الخطط الدفاعية للمنافس أو تحقيق هدف في مرمى المنافس. وهي حركات مستقلة غير متماثلة من حيث تكوينها وأهدافها [11].

الدراسات السابقة:-

أولاً: الدراسات العربية:-

1- قام مصطفى الجيلاني (2004) بدراسة تهدف إلى التعرف على العلاقة بين المتغيرات البدنية الخاصة في مستوى أداء بعض المهارات المندمجة الهجومية لدى ناشئي كرة القدم واشتملت العينة على عدد (75) ناشئي تحت 18 سنة واستخدم المنهج الوصفي وأسفرت النتائج على أن هناك ارتباط طردي دال احصائياً بين المهارات المندمجة الهجومية والمتغيرات البدنية قيد البحث وهناك ارتباط عكسي بين المهارات المندمجة وبقية المتغيرات البدنية وهي السرعة الانتقالية، الرشاقة [12].

2- دراسة محمود الحوفي، أحمد الشافعي (2005) عنوانها تأثير تنمية تحمل الأداء على معدل إنتاجية بعض المهارات المندمجة الهجومية لناشئي كرة القدم الهدف منها التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتنمية تحمل الأداء على مستوى أداء معدل إنتاجية بعض المهارات المندمجة الهجومية واشتملت العينة على عدد (20) ناشئي تحت 17 سنة واستخدم المنهج التجريبي وأسفرت النتائج على أنه توجد فروق دالة احصائياً بين قياسات البحث ولصالح القياس البعدي [13].

3- قام أحمد الشافعي (2004) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على (سرعة ودقة أداء فاعلية) مجموعة المهارات المندمجة الهجومية لناشئي كرة القدم. واشتملت العينة على عدد (40) ناشئي تحت 18 سنة واستخدم المنهج التجريبي وأسفرت النتائج على أن البرنامج التدريبي يؤثر ايجاباً على تنمية سرعة ودقة أداء المهارات المندمجة الهجومية وزيادة نسب التحسن الحادثة في سرعة

3-المجال الزمني: تم إجراء قياسات البحث في الفترة من 2017/7/1 إلى الفترة 2017/9/8.

ثالثاً: عينة البحث:-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمرية من ناشئين كرة القدم تحت سن 17 سنة ممن يزاولون لعبة كرة القدم والمسجلين بكشوفات رسمية في نادي الطلبة الرياضي بمدينة غات وعدادهم (30) ناشئ.

إجراءات البحث:

أولاً: المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي للقياس (القبلي - البيئي - بعدي) لمجموعة واحدة.

ثانياً: مجالات البحث:-

1-المجال البشري: ناشئي كرة القدم بنادي الطلبة بمدينة غات.

2-المجال المكاني: تم تطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث بنادي الطلبة الرياضي بمدينة غات.

جدول (1): التوصيف الإحصائي لمتغيرات البحث المختارة (معدلات النمو - القدرات البدنية - المهارات المندمجة الهجومية)

المتغير	وحدة القياس	س	±ع	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	16.65	0.81	16.42	0.85
الطول	سم	178.35	0.93	177.72	2.03
الوزن	كجم	70.14	0.99	69.52	70.87
السرعة الانتقالية	ثانية	4.89	0.71	4.94	0.64-
القدرة المميزة بالسرعة	متر	2.08	0.19	2.07	0.72
الرشاقة	ثانية	8.11	0.41	8.20	0.41
المرونة	سم	7.85	0.70	7.90	0.40
السيطرة ثم التمير	ثانية	5.15	0.32	5.16	0.47-
السيطرة ثم الجري بالكرة ثم التمير	درجة	1.50	1.26	1.60	0.23-
السيطرة ثم الجري بالكرة ثم التصويب	ثانية	6.03	0.60	6.05	0.01-
المهارات المندمجة الهجومية	درجة	1.68	1.35	2.00	0.27-
السيطرة ثم الجري بالكرة ثم التصويب	ثانية	4.73	0.55	4.46	0.42
التصويب	درجة	2.18	1.51	2.00	0.36-
السيطرة المراوغة ثم التصويب	ثانية	4.90	0.41	4.95	0.28-
السيطرة المراوغة ثم التصويب	درجة	2.37	1.47	3.00	0.57-

- مراعاة التدرج في الحمل والارتفاع التدريجي بالحمل.
- استخدام طريقة التدريب الفترتي (منخفض - مرتفع) الشدة.
- شدة الحمل من 60 - 90.
- استخدام التدريبات الخاصة والمشابهة لطبيعة الأداء.
- استخدام تدريبات تنافسية مشوقة تساعد اللاعبين على التدريب بروح عالية.
- المعالجات الإحصائية:-
- 1-المتوسط الحسابي.
- 2-الانحراف المعياري.
- 3-الوسيط.
- 4-معامل الالتواء.
- 5-تحليل التباين
- 6-النسبة المئوية.
- عرض ومناقشة النتائج:-
- أولاً: عرض النتائج:-

يوضح الجدول (1) أن معاملات الالتواء في المتغيرات قد انحصرت ما بين (±3) مما يدل على اعتدالية وتجانس أفراد عينة البحث.

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:-

- 1-ميزان طبي لقياس الوزن.
 - 2-جهاز الرستا ميتر لقياس الطول.
 - 3-شريط قياس.
 - 4-مرامي صغيرة.
 - 5-مرامي كرة يد.
 - 6-رايات وأقماع.
 - 7-كرات قدم.
 - 8-ساعة إيقاف.
- أسس وضع البرنامج التدريبي:-
- مدة البرنامج (9 أسابيع).
 - عدد مرات التدريب الأسبوعية (5) بواقع (45) وحدة تدريبية.
 - زمن الوحدة التدريبية (60) دقيقة.

الانتقالية	القوة المميزة بالسرعة	الرشاقة	المرونة
0.17	2.98	0.18	2.61
0.19	0.19	2.08	2.08
0.36	7.12	0.39	7.64
0.41	0.41	8.11	8.11
0.69	9.71	0.72	8.90
0.70	0.70	7.85	7.85

جدول (2): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسات (القبلية - البيئية - البعدية) لاختبارات مجموعة القدرات البدنية قيد البحث

م	قياسات البحث		القياس القبلي		القياس البيئي		القياس البعدي	
	س	عس	س	عس	س	عس	س	عس
1	السرعة	4.98	0.41	3.94	0.37	3.22	0.20	3.22

يوضح الجدول (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسات (القبلية - البيئية - البعدية) لاختبارات مجموعة القدرات البدنية قيد البحث.

جدول (3): تحليل التباين بين قياسات البحث في متغير (سرعة الأداء) بين القياسات (القبلية - البيئية - البعدية) لاختبارات مجموعة المهارات المندمجة الهجومية

المهارات المندمجة الهجومية	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة (ف)
مهارات مندمجة هجومية تنتهي بالتمرير	بين المجموعات	2	35.97	17.98	227.10
	داخل المجموعات	45	3.56	0.08	
	المجموع	47	39.53		
السيطرة ثم الجري بالكرة ثم التمرير	بين المجموعات	2	41.15	20.57	67.31
	داخل المجموعات	45	13.75	0.30	
	المجموع	47	54.90		
مهارات مندمجة هجومية تنتهي بالتصويب	بين المجموعات	2	23.87	11.93	60.53
	داخل المجموعات	45	8.87	0.19	
	المجموع	47	32.74		
السيطرة ثم المراوغة ثم التصويب	بين المجموعات	2	20.09	10.04	77.77
	داخل المجموعات	45	5.81	0.12	
	المجموع	47	25.90		

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 3.21

ينضح من الجدول (3) أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث وفقاً لمتغير (سرعة الأداء) لاختبارات مجموعة المهارات المندمجة الهجومية لصالح القياس البعدي.

جدول (4): دلالة الفروق بين متوسطات البحث في متغير (سرعة الأداء) لاختبارات مجموعة المهارات المندمجة الهجومية قيد البحث

قيمة L.S.D	فروق القياسات			المتوسط	القياسات	المهارات المندمجة الهجومية
	ق3	ق2	ق1			
0.05	2.12	1.00		5.15	القياس القبلي	مهارات مندمجة هجومية تنتهي بالتمرير
	1.12			4.15	القياس البيئي	
				3.03	القياس البعدي	
0.17	2.26	1.03		6.03	القياس القبلي	مهارات مندمجة هجومية تنتهي بالتصويب
	1.23			5.00	القياس البيئي	
				3.77	القياس البعدي	
0.11	1.70	0.57		4.73	القياس القبلي	مهارات مندمجة هجومية تنتهي بالتصويب
	1.13			4.16	القياس البيئي	
				3.03	القياس البعدي	
0.07	1.53	0.39		4.90	القياس القبلي	مهارات مندمجة هجومية تنتهي بالتصويب
	1.14			4.51	القياس البيئي	

3.37 القياس البعدي

يتضح من الجدول (4) أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث عند مستوى معنوي (0.05) في متغير (سرعة الأداء) لاختبارات مجموعة المهارات المندمجة الهجومية قيد البحث وكذلك بين القياس البيئي (ق2) والقياس البعدي (ق3) ولصالح القياس الأعلى.

جدول (5): تحليل التباين بين قياسات البحث في متغير (دقة الأداء) بين القياسات (القبلية -البينية - البعدية) لاختبارات مجموعة المهارات المندمجة الهجومية

المهارات المندمجة الهجومية	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة (ف)
مهارات مندمجة هجومية تنتهي بالتمرير	بين المجموعات	2	10.79	5.40	5.04
	داخل المجموعات	45	48.19	1.07	
	المجموع	47	58.98	4.56	
مهارات مندمجة هجومية تنتهي بالتمرير	بين المجموعات	2	9.13	4.56	3.93
	داخل المجموعات	45	52.19	1.16	
	المجموع	47	61.32	6.44	
مهارات مندمجة هجومية تنتهي بالتصويب	بين المجموعات	2	12.88	6.44	3.91
	داخل المجموعات	45	74.13	1.65	
	المجموع	47	87.01	6.25	
مهارات مندمجة هجومية تنتهي بالتصويب	بين المجموعات	2	12.50	6.25	3.73
	داخل المجموعات	45	75.50	1.68	
	المجموع	47	88.00	1.87	

يتضح من الجدول (5) أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث وفقاً لمتغير (دقة الأداء) لاختبارات مجموعة المهارات المندمجة الهجومية لصالح القياس البعدي.

جدول (6): دلالة الفروق بين متوسطات البحث في متغير (دقة الأداء) لاختبارات مجموعة المهارات المندمجة الهجومية قيد البحث

المهارات المندمجة الهجومية	القياسات	المتوسط	فروق القياسات			قيمة L.S.D
			ق1	ق2	ق3	
مهارات مندمجة هجومية تنتهي بالتمرير	القياس القبلي	1.50	0.31	1.12	0.60	
	القياس البيئي	1.81	0.81	0.81		
	القياس البعدي	2.62	1.07	0.63		
مهارات مندمجة هجومية تنتهي بالتصويب	القياس القبلي	1.68	0.44	1.25	0.62	
	القياس البيئي	2.12	0.81	0.63		
	القياس البعدي	2.75	0.44	0.81		
مهارات مندمجة هجومية تنتهي بالتصويب	القياس القبلي	2.18	0.63	1.25	0.75	
	القياس البيئي	2.62	0.62	0.62		
	القياس البعدي	3.43	0.62	0.62		
مهارات مندمجة هجومية تنتهي بالتصويب	القياس القبلي	2.37	0.62	1.25	0.76	
	القياس البيئي	3.00	0.62	0.62		
	القياس البعدي	3.62	0.62	0.62		

يتضح من الجدول (6) أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث عند مستوى معنوي (0.05) في متغير (دقة الأداء) لاختبارات مجموعة المهارات المندمجة الهجومية قيد البحث وكذلك بين القياس البيئي (ق2) والقياس البعدي (ق3) ولصالح القياس الأعلى.

جدول (7) التحسن المتوي بين متوسطات قياسات البحث في مجموع القدرات البدنية وسرعة ودقة أداء مجموعة المهارات المندمجة الهجومية قيد البحث

النسب المئوية للتحسن بين قياسات البحث في مجموعة القدرات البدنية قيد البحث					
القدرات البدنية	ق1	ق2	ق3	ق1	ق2
السرعة الانتقالية	4.89	3.94	3.22	19.42	34.15
القوة المميزة بالسرعة	2.08	2.61	2.98	25.48	43.26

6.80	12.20	5.79	7.12	7.64	8.11	الرشاقة
9.10	23.69	13.37	9.71	8.90	8.75	المرونة
النسب المئوية للتحسن بين قياسات البحث في متغير (سرعة الأداء) اختبارات المهارات المندمجة الهجومية						
26.98	41.16	19.46	3.03	4.15	5.15	السيطرة ثم التمير
24.60	37.17	17.08	3.77	5.00	6.03	السيطرة ثم الجري بالكرة ثم التمير
27.16	35.94	12.05	3.03	4.16	4.73	السيطرة ثم الجري بالكرة ثم التصويب
25.27	31.22	7.95	3.37	4.51	4.90	السيطرة ثم المراوغة ثم التصويب
النسب المئوية للتحسن بين قياسات البحث في متغير (دقة الأداء) اختبارات المهارات المندمجة الهجومية						
44.74	74.60	20.61	2.62	1.81	1.50	السيطرة ثم التمير
29.71	36.75	26.23	2.75	2.12	1.68	السيطرة ثم الجري بالكرة ثم التمير
3.90	57.32	20.12	3.43	2.62	2.18	السيطرة ثم الجري بالكرة ثم التصويب
20.63	52.73	26.51	3.62	3.00	2.37	السيطرة ثم المراوغة ثم التصويب

يوضح جدول (7) التحسن المئوي بين متوسطات قياسات البحث القبلية (ق1) والبيئية (ق2) والبعدي (ق3) في مجموعة القدرات البدنية ومتغير (سرعة ودقة الأداء) المهارات المندمجة الهجومية قيد البحث

مناقشة النتائج:-

يتضح من الجدول رقم (2) وجود فروق إحصائية بين القياسات القبلي والبيئي والبعدي حيث يتضح تناقص في زمن الأداء للقدرات البدنية (السرعة الانتقالية) ويظهر أيضاً تزايد في زمن قياس الأداء للقدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة) وكذلك في زمن أداء القدرة البدنية (الرشاقة) حيث يظهر تناقص في زمن الأداء وفي زمن الأداء والقدرة البدنية (المرونة) يظهر تزايد في زمن الأداء.

ومن خلال الجدول رقم (3) والجدول رقم (5) الخاصين بتنمية (سرعة ودقة) أداء المهارات المندمجة الهجومية قيد البحث وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوي (0.05) بين القياسين القبلي والبيئي الأمر الذي يعطي انعكاساً إيجابياً على تأثير البرنامج التدريبي على مستوى أداء (سرعة ودقة) المهارات المندمجة الهجومية.

ولتوضيح الفروق بين القياسات قام الباحث بحساب أقل فرق معنوي باستخدام اختبار (L.S.D) لتحديد دلالة الفروق بين القياسين حيث يشير الجدول رقم (4) والجدول رقم (6) إلى أنه توجد فروقاً إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوى معنوي (0.05) بين قياسات البحث.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلاً من أحمد الشافعي [14]، أحمد عبدالمولى السيد [15]. في أن البرامج التدريبية المستخدمة في هذا البحث أدت إلى تحسين مستوى أداء القدرات البدنية ومستوى أداء المهارات المندمجة الهجومية وأحدث الفروق الإيجابية ما بين القياس البيئي القبلي البعدي.

ويتضح من الجدول (7) الخاص بنسب التحسن الحادثة لمجموعة القدرات البدنية قيد البحث وجود فروق في نسب

التحسن بين قياسات البحث الثلاثة من خلال تزايد في النسبة المئوية لتحسن زمن الأداء للقدرات البدنية ويتضح أيضاً في نفس الجدول وجود فروق في نسب التحسن بين قياسات البحث الثلاثة لـ (سرعة ودقة) أداء المهارات المندمجة الهجومية قيد البحث من خلال تزايد في النسبة المئوية لتحسن زمن - سرعة الأداء المهاري المندمج وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلاً من طارق عبدالسلام [16]، محمد عبدالستار محمود [17]، إسلام مسعود علي [18]، حيث أن التدريب في هذه المرحلة السنوية يتم بأداء تمارين خاصة بنوع النشاط الممارس ويزداد كمية التدريب لتنمية مكونات اللياقة البدنية ويعزى الباحث التحسن الحادث لسرعة ودقة الأداء المهاري المندمج خلال قياسات البحث إلى تحسن مستوى القدرات البدنية ومن خلال حسن اختيار محتوى الوحدات التدريبية للبرنامج التدريبي من حيث التدرج في الأحمال ومراعاة فترات الراحة الإيجابية بالإضافة إلى أن النتيجة المتوقعة لأداء التدريبات البدنية في شكل مواقف لعب مختلفة ومتنوعة تزيد من مستوى الأداء المندمج المهاري.

الاستنتاجات والتوصيات:-

أولاً: الاستنتاجات:-

1-توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البيئي لمتغيرات البحث البدنية والمهارة قيد البحث ولصالح القياس البيئي (الأعلى).

[4]- محمد إبراهيم سلطان: نسبة مساهمة المهارات الأساسية المركبة (المندمجة) على أداء بعض المبادئ الخطئية لناشئي كرة القدم، مجلة نظريات وتطبيقات 12 العدد (53)، مكتبة التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، 2004، ص288.

[5]- سراج الدين عبدالمنعم: الموسوعة العلمية التدريبية، دليل الإعداد البدني - القدرات البدنية الخاصة، ط1، 2007، ص37.

[6]- عادل عبدالحميد الفاضي: المكون المهاري وعلاقته بالمكون الخططي في كرة القدم، مقال علمي ضمن متطلبات الترقية، المجلس العلى للجامعات، 2004، ص16.

[7]- محمد كشك، أمر الله أحمد: أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم ناشئين - كبار، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2000، ص163.

[8]- أحمد أمين الشافعي: تنمية سرعة ودقة أداء بعض المهارات المندمجة وتأثيرها على فاعلية المباريات لناشئي كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، 2004، ص29.

[9]- عصام الدين عبدالخالق، التدريب الرياضي "نظريات وتطبيقات"، ط1 منشأة المعارف، القاهرة، 2005، ص18.

[10]- سراج الدين عبدالمنعم، الموسوعة العلمية التدريبية، دليل الإعداد البدني لكرة القدم، القدرات البدنية الخاصة، ط1، 2007، ص151.

[11]- عبدالله إبراهيم سالم، تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء بعض المهارات المندمجة الهجومية لدى ناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة طنطا، 2008، ص94.

[12]- مصطفى عبدالقادر الجيلاني: المتغيرات البدنية المساهمة في أداء بعض المهارات المندمجة الهجومية لدى ناشئي كرة القدم، مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة، جامعة المنوفية، 2004، ص48.

[13]- محمود حسن الحوفي، أحمد الشافعي: تأثير تنمية تحمل الأداء على معدل إنتاجية بعض المهارات المندمجة الهجومية لناشئي كرة القدم، المجلة العلمية، نظريات وتطبيقات، العدد السادس والخمسون، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 2005، ص46.

2- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البيني والقياس البعدي لمتغيرات البحث البدنية والمهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدي (الأعلى).

3- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي لمتغيرات البحث البدنية والمهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدي (الأعلى).

4- جاءت أعلى نسبة تحسن لتأثير البرنامج التدريبي على مجموعة القدرات البدنية في اختبار القوة المميزة بالسرعة في حين جاءت أقل نسبة في اختبار الرشاقة.

5- جاءت أعلى نسبة تحسن لتأثير البرنامج التدريبي على (سرعة) أداء المهارات المندمجة الهجومية في اختبار السيطرة ثم التمرير وأقل نسبة تحسن في اختبار السيطرة ثم المراوغة ثم التصويب.

6- جاءت أعلى نسبة تحسن لتأثير البرنامج على (دقة) أداء المهارات المندمجة الهجومية في اختبار السيطرة ثم التمرير وأقل نسبة تحسن في اختبار السيطرة ثم الجري بالكرة ثم التصويب.

ثانياً: التوصيات:-

1- الاهتمام بضرورة تطبيق البرنامج التدريبي المستخدم على ناشئي كرة القدم في نفس المرحلة.

2- اهتمام المدربين بنوعية التدريبات التي تحسن القدرات البدنية في تشكيل الوحدات التدريبية وأدائها من خلال مواقف تشبه ما يحدث في المباراة.

3- استخدام طرق وأساليب التدريب المناسبة لتحسين القدرات البدنية خلال الوحدات التدريبية ومناسبتها للمراحل السنوية.

4- تواصل التدريب على القدرات البدنية خلال فترة المنافسات لضمان استمرار تحسن المهارات المندمجة الهجومية لناشئي كرة القدم.

5- إجراء المزيد من البحوث في هذا المجال والاستفادة من نتائج الدراسة للمراحل السنوية المختلفة.

المراجع:-

[1]- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط، وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، 2001، ص21.

[2]- حسن السيد ابوعبدة: الإعداد المهاري للاعب كرة القدم، مطبعة الشعاع الفنية، ط4، الإسكندرية، 2003، ص39.

[3]- عادل عبدالحميد الفاضي: اتجاهات التمرير وأماكن حدوثه وعلاقتها بنتائج المباريات في كرة القدم، مجلة بحوث التربية البدنية، الزقازيق، المجلد(24)، 2001، ص1.

- [14]- أحمد أمين الشافعي: تنمية سرعة ودقة أداء بعض المهارات المندمجة الهجومية وتأثيرها على فاعلية المباريات لناشئي كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية، 2004، ص48.
- [15]- أحمد عبدالمولى السيد: تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية وفعالية الأداء المهاري المركب لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة، 2008، ص125.
- [16]- طارق محمود عبدالسلام، دراسة تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ومدى تأثيرها على تحسين مستوى الأداء المهاري لناشئي مدارس كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية، 2000، ص26.
- [17]- محمد عبدالستار محمود: تأثير تنمية الأداءات مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 2005، ص31.
- [18]- إسلام مسعود علي: تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العضلي العصبي على فاعلية بعض الأداءات مهارية المركبة لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 2007، ص22.
- [19]- Lui: The effect of developing the mai skills on The performance Level for some attacking individual playing principles for The soccer young players, journal of wuhan, P. R. China, 36 (1).
- [20]- Burke & Cox & Mugika: The effect of developing The special physical variables on the skillful performance of the soccer young players journal of sports nutrition and exercise metabolism. Mar 2001. 33-46.
- [21]- Asai & Carre & Akatsaka: The preparation stoge planning on The Level of The skillful soccer young players sports engineering, oxford, England. 5(4)-2003.183-192.