



أثر التدريب المنتظم على تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم

سالم محمد علي موسى

كلية التربية البدنية، جامعة سبها، ليبيا

الكلمات المفتاحية:

التدريب المنتظم
الأداء المهاري
القدرات البدنية
ناشئي كرة القدم

الملخص

هدف البحث إلى التعرف إلى أثر التدريب المنتظم على تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم تحت 19 سنة في نادي الطليعة الرياضي بمدينة غات، ولتحقيق ذلك اجري البحث على عينة الأساسية على 20 لاعب، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (10) لاعب وضابطة وعددها (10) لاعب، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي للمجموعتين، ثم قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي والتي أسفرت عنها نتائج البحوث والدراسات السابقة، وقام الباحث بتحديد المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي وهي متغيرات جسمية، حتى لا تعزي الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لهذه المتغيرات وأظهرت النتائج التأثير الإيجابي للتدريب المنتظم والمستمر.

The effect of Regular training on improving 30 me privaf Physical opabilities, and the stander of profomance of the skills of young Footballers

Salem Mohammed Ali Mousa

College of Physical Education, Sebha University, Libya

Keywords:

regular training
skill performance
physical abilities
soccer juniors

ABSTRACT

The aim of the research is to identify the effect of regular training on improving some special physical abilities and the level of skillful performance of under-19 footballers at the Atalehah Sports Club in Ghat city. To achieve this, the research was conducted on a basic sample of 20 players. They were divided into two groups; one of which is experimental (10) A player and a control group of (10) players. The researcher used the experimental approach with the pre and post measurement of the two groups. Then, the researcher found equivalence between the experimental group and the control group in some of the variables that may affect the experimental variable. This led to similar results of previous researches and studies. The researcher identified the variables, which may affect the experimental variable and they are physical variables, so as not to attribute the differences between the experimental and control groups to these variables. The results showed the positive effect of regular and continuous training.

المقدمة Introduction:

تلعب دوراً هاماً في اللياقة الرياضية التي تؤهله للقيام بواجباته للأداء الحركي بصورة أكثر فاعلية وإيجابية لما يتطلبه الأداء خلال المباراة. ويشير عصاف الدين عبد الخالق مصطفي إلى أن عملية التدريب عامة تعني الإعداد المنتظم المستمر لتطوير قدرات الفرد ورفع مستوى كفاءته لتحقيق المتطلبات اللازمة لأداء عمل معين لبلوغ هدف محدد، والتدريب الرياضي هو أحد صور التدريب في مجال النشاط الرياضي الذي يعمل على رفع مستوى الإنجاز عند الرياضي للوصول للمستويات العالية في النشاط الرياضي [1].

لاشك أن من أهم السمات التي تميز العصر الحديث هو التطور السريع في كل مجالات الحياة ومن هذه المجالات كرة القدم التي تطورت في الآونة الأخيرة تطوراً كبيراً سواء كان ذلك متعلقاً بالإعداد البدني أو المهاري أو الخططي أو الذهني أو النفسي للاعب. ولقد أصبح التدريب الرياضي عملية موجهة للنهوض بمستوى اللاعب من خلال مؤشرات مخططة لغرض تنمية كفاءته في أداء كافة المتطلبات الحديثة في كرة القدم وكأساس لبناء عناصر الكفاءة البدنية والحركية التي

*Corresponding author:

E-mail addresses: sal.mousa@sebhau.edu.ly

Article History : Received 30 August 2020 - Received in revised form 25 December 2020 - Accepted 01 February 2021

إلى جانب إتباع برامج تدريبية تقليدية في الإعداد البدني وعدم تطويرها ومواكبة التطور الحديث والجديد في عالم كرة القدم الأمر الذي أثر بصورة غير مباشرة على العملية التدريبية وبرامج التدريب. الأمر الذي يستوجب ضرورة العمل على الارتقاء بمستوى أداء المهارات الأساسية باستخدام برامج تدريب منتظم لتحسين الأداء البدني إلى جانب الأداء المهاري المتمثل في القدرات البدنية الخاصة بتلك المهارات الأساسية في كرة القدم.

هدف البحث:-

يهدف البحث إلى التعرف على أثر التدريب المنتظم على تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم.

فروض البحث:-

- 1- التدريب المنتظم له تأثير إيجابي على تحسين القدرات البدنية الخاصة لناشئي كرة القدم.
- 2- التدريب المنتظم له تأثير إيجابي على مستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم.
- 3- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري.

أهم المفاهيم والمصطلحات:

- **التدريب المنتظم:** التدريب المستمر والمنتظم هو ما يتحقق من خلاله الهدف العام للتدريب الرياضي من أجل تحقيق أعلى إنجاز واستخدام الخبرات الناجحة في تحقيق ذلك مع العمل على استكمال وتطوير الصفات البدنية التي تنعكس إيجاباً على تنمية الصفات المعنوية والإدارية لأعضاء الفريق مع اختيار نسب طرق التدريب وأساليب التقويم [7].
- **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 بدنية عامة أو قدرات بدنية خاصة [8].
- **الأداء المهاري:** نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت وحركات تؤدي بالتوالي ويقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية والخارجية المؤثرة على الفرد الرياضي بهدف استغلالها بالكامل وبفاعلية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية، ويشير إلى الصورة المثالية للأداء الفني، وهو يشتمل على ثلاثة مراحل (مرحلة التوافق الأولي للمهارة - مرحلة كتاب التوافق الجيد للمهارة - مرحلة إتقان وتثبيت أداء المهارة) [9].
- **ناشئي كرة القدم:** الناشئ هو اللاعب من (6-13) سنة بصفة عامة مع مراعاة الفروق الفردية التي تميز كل منهم عن الآخر [10].

الدراسات السابقة:-

- 1- قام طارق عبدالسلام (2001) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة على تحسين مستوى الأداء المهاري لناشئي مدارس كرة القدم واشتملت العينة عدد (40) ناشئي واستخدم المنهج التجريبي وأسفرت النتائج على أن تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة تؤثر إيجاباً في جميع الاختبارات البدنية الخاصة والاختبارات المهارية وأنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين بعض الاختبارات المستخدمة [11].
- 2- أجرى عادل عبدالحميد الفاضي (2008) دراسة تهدف إلى التعرف على تأثير بعض القدرات البدنية الخاصة وأثرها على أداء مهارة رمية

ويضيف حسن ابو عبده إلى أن أساليب لعب الفريق دائماً ما ترتبط بالكفاءة البدنية والفنية للاعبين فهم الذين يرسمون حدود وأبعاد مجريات اللعب من خلال [2].

ويرى سراج الدين عبدالمنعم أن القدرات البدنية الخاصة تعد عامل هام وأساسي لرفع مستوى الأداء المهاري في نوع النشاط الرياضي الممارس حيث أن هذه القدرات تهدف إلى تحديد عناصر بدنية معينة دون غيرها في ضوء ما تتطلبه طبيعة كل نشاط [3].

ويؤكد عادل الفاضي على أن الأداء المهاري في رياضة كرة القدم يلعب دوراً هاماً في تحقيق إيجابيات كرة القدم بصورة كبيرة لصالح الفريق الذي يؤدي هذا الأداء المهاري بصورة جيدة ومتقنة إذا ما قورن هذا الفريق بفريق آخر لا يؤدي بنفس الكفاءة [4].

ويضيف عادل الفاضي على 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 خلال إعداده مهارياً وبدنياً وخططياً ونفسياً وذهنياً [5].

مشكلة البحث:-

تلعب القدرات البدنية الخاصة دوراً هاماً في إعداد اللاعب من الناحية المهارية حيث أن ممارسة التدريبات والتمرينات التي تنتمي لنشاط كرة القدم ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية بعض القدرات البدنية الأساسية أي أن الأسلوب المميز لأداء المهارة يشمل مجموعة من الحركات التي غالباً ما يصاحبها ارتفاع في القدرات البدنية وتعتبر الحالة البدنية للاعب كرة القدم أحد الأسس الهامة التي تحدد كفاءة الأداء المهاري والخططي لأن أي خطة منها بلغت درجة اختيارها يمكن أن تفشل إذا لم توضع القدرات البدنية في الاعتبار.

ويؤكد عماد الدين عباس أن تنمية وتطوير الصفات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية وتطوير الجوانب الفنية سواء المهارية والخططية إذ لا يستطيع اللاعب في الألعاب الجامعية إتقان الجوانب الفنية في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية المرتبطة بطبيعة الأداء في اللعبة الممارسة لذلك نرى أن تنمية وتطوير الصفات البدنية تهدف أساساً إلى المساعدة على الارتقاء بالمستوى المهاري له [6].

من خلال ذلك يرى الباحث أن العمل على تحسين القدرات البدنية والمهارات الأساسية في النشاط الرياضي بوجه عام ونشاط كرة القدم بوجه خاص يعد من أبرز المتطلبات الضرورية التي يسعى المدربون لعلاجها ووضع الأسس العلمية والعملية والتدريبية لها بشكل يسمح للاعبين للاستفادة من البرامج والخطط الموضوعية وتطبيقها بصورة سليمة وفعالة والوصول إلى درجة الاتقان والإجادة لذلك يرى الباحث ومن خلال خبرته كلاعب ومتخصص في مجال لعبة كرة القدم لمراحل سنية مختلفة لاحظ انخفاض في مستوى الأداء المهاري المرتبط أساساً بتحسين القدرات البدنية وتطويرها بالشكل المطلوب ومرد ذلك عدم اهتمام المدربين بالإعداد الكافي لتحسين مستوى الأداء المهاري وذلك أظهر جانب من القصور في مستوى أداء اللاعبين والذي بدوره راجع إلى ضعف وقصور في مستوى أداء اللاعبين الذي بدوره راجع إلى ضعف وقصور فترة الإعداد المهاري إلى جانب القصور في الإعداد البدني المتعلق بالقدرات البدنية الخاصة.

ويرى الباحث أيضاً أن نقص البرامج التدريبية المتقنة الخاصة بتحسين مستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم ساهم إلى حد كبير في إبراز المشكلة

2- المجال المكاني: تم تطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث بنادي الطليعة الرياضي بمدينة غات.
3- المجال الزمني: تم إجراء قياسات البحث في الفترة من 2018/6/4 إلى الفترة 2018/8/30.

ثالثاً: عينة البحث:-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمرية من ناشئين كرة القدم تحت سن 19 سنة ممن يزاولون لعبة كرة القدم والمسجلين بكشوفات رسمية في نادي الطليعة الرياضي بمدينة غات وعددهم (20) ناشئ.
قام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث في المتغيرات قيد الدراسة ، قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات التي قد تؤثر في المتغير التجريبي والتي أسفرت عنها نتائج البحوث والدراسات السابقة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (10) لاعب وضابطة وعددها (10) لاعب، وقام الباحث بتحديد المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي وهي متغيرات جسمية، حتى لا تعزي الفروق بين المجموعتين التجريبية و الضابطة لهذه المتغيرات.

جدول (1): التوصيف الإحصائي لمتغيرات البحث السن والطول والوزن

المتغيرات البدنية والمهارية

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	17.81	1.12	17.50	0.83
الطول	سم	172.48	1.88	173.00	0.83-
الوزن	كجم	63.15	1.37	63.50	0.77-
الوثب العالي من الثبات	سم	23.77	1.08	23.50	0.75
الوثب العريض من الثبات	سم	197.91	0.91	198.00	0.30
اختبار دقة التمرير الطويل	درجة	38.85	1.12	39.00	0.40-
اختبار دقة التصويب إلى المرمى	درجة	54.94	1.67	54.50	0.79
اختبار رمية التماس	درجة	38.55	1.78	38.00	0.93
اختبار ركل الكرة بالقدم لأطول مسافة ممكنة	درجة	6.42	1.54	6.00	0.82

يتضح من الجدول رقم (1) أن قيم معاملات الالتواء للمتغيرات قد انحصرت ما بين $3 \pm$ فما يشير إلى تجانس عينة البحث.

أجهزة وأدوات القياس:-

1- جهاز الرستا ميتر لقياس الطول.

2- ميزان طبي لقياس الوزن.

3- كرات قدم.

4- صافرة.

5- ملعب كرة القدم قانوني.

6- شريط قياس.

التخطيط لمحتوى البرنامج التدريبي:-

- مدة البرنامج 10 أسابيع.

- عدد الوحدات (3) وحدات تدريبية في الأسبوع بواقع (30) وحدة تدريبية.

- زمن كل وحدة 90 ق.

- يحتوي الجزء التمهيدي على: تدريبات الإحماء (تدريبات بالكرة - تحركات داخل المنطقة - جري حول الملعب).

التماس ومهارة ضرب الكرة بالرأس لناشئي كرة القدم، واشتملت العينة على عدد (20) لاعب واستخدم المنهج التجريبي وأسفرت النتائج على أن هناك تحسن للقدرة الحركية بصورة إيجابية وأن البرنامج رفع من كفاءة الرشاقة لدى ناشئي كرة القدم [12].

3- قام محمد عبدالستار محمود (2005) بدراسة تهدف على تأثير تنمية الأداء الحركية على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم واشتملت العينة على عدد (24) ناشئ، واستخدم المنهج التجريبي وأظهرت النتائج على أن تنمية الأداء المهاري من خلال تدريبات الأداء الحركية يؤدي إلى الارتقاء بكل من المستوى المهاري والبدني [13].

4- قام أساي وآخرون Asai and all (2003) بدراسة تأثير تخطيط مرحلة الإعداد الخاص على مستوى الأداء المهاري لدى ناشئي كرة القدم واستخدم المنهج التجريبي واختيرت العينة وقوامها (30) ناشئ وأظهرت النتائج بأن تخطيط محتوى الإعداد الخاص خلال فترة الإعداد يؤثر إيجاباً على مستوى الأداء المهاري لدى ناشئي كرة القدم [17].

5- أجرى بروكي وآخرون Burke and all (2001) دراسة تأثير تنمية المتغيرات البدنية الخاصة على مستوى الأداء المهاري لدى ناشئي كرة القدم واستخدام المنهج التجريبي واختيرت العينة وقوامها (38) ناشئ وأسفرت النتائج على أن تنمية المتغيرات البدنية الخاصة تؤثر إيجاباً على مستوى الأداء المهاري لدى ناشئي كرة القدم وأن هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مستوى المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لدى ناشئي كرة القدم عينة البحث [18].

6- قام هيونج وبان Huang & Pan (2003) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات المنافسة خلال فترة الإعداد على مستوى الأداء المهاري لدى لاعب كرة القدم. واستخدم المنهج التجريبي وتم اختيار عينة البحث وكان قوامها (34) ناشئ، وأسفرت النتائج على أن استخدام تدريبات المنافسة خلال فترة الإعداد يؤثر إيجاباً على مستوى أداء المهارات قيد البحث [19].

التعليق على الدراسات السابقة:-

من خلال العرض السابق لبعض الدراسات السابقة أتضح أن القدرات البدنية الخاصة تمثل جانب مهم عند وضع الخطط والبرامج التدريبية لكافة المراحل السنوية في كرة القدم ومن خلال التدريب المنتظم المدروس على أسس علمية واضحة المعالم ويشمل ذلك مستوى في الأداء المهاري من خلال تحسين تلك القدرات البدنية. واشتملت تلك الدراسات على وحدات وبرامج تدريب مختلفة ومتنوعة لتحسين الوسائل والأساليب والطرق إلى جانب الأجهزة والمعدات التي تساعد على تطوير وتحسين القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري التي تناسب مرحلة الناشئين في كرة القدم.

إجراءات البحث:

أولاً: المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين وقياسين قبلي وبعدي.

ثانياً: مجالات البحث:-

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

6- نسبة التقدم %.
عرض ومناقشة النتائج:-

جدول (2): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للمتغيرات قيد البحث ن=20

الاختبارات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة ت
		س	ع	س	ع	
الوثب العمودي من الثبات	سم	23.44	1.34	23.61	1.32	0.34
الوثب العريض من الثبات	سم	197.57	1.16	197.50	1.45	0.41
اختبار دقة التمرير الطويل	درجة	38.81	1.19	38.87	1.46	0.11
اختبار دقة التصويب على المرمى	درجة	54.37	1.62	54.31	1.08	0.11
اختبار رمية التماس	درجة	38.61	1.81	38.55	1.77	0.09
اختبار ركل الكرة بالقدم لأطول مسافة ممكنة	درجة	6.42	1.35	6.38	1.69	0.07

يتضح من الجدول رقم (2) عدم وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث.

جدول (3): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمتغيرات قيد البحث. ن=20

الاختبارات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة ت	الدلالة الاحصائية
		س	ع	س	ع		
الوثب العمودي من الثبات	سم	29.55	1.62	25.34	1.78	7.22	معنوي
الوثب العريض من الثبات	سم	201.64	1.19	199.08	0.62	6.14	معنوي
اختبار دقة التمرير الطويل	درجة	47.82	1.37	41.19	1.24	12.94	معنوي
اختبار دقة التصويب على المرمى	درجة	58.61	1.08	56.32	0.33	10.31	معنوي
اختبار رمية التماس	درجة	46.92	1.44	42.20	1.12	9.33	معنوي
اختبار ركل الكرة بالقدم لأطول مسافة ممكنة	درجة	8.88	1.39	7.22	1.15	3.32	معنوي

يتضح من الجدول رقم (3) وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للمتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (4): نسب التقدم القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمتغيرات قيد البحث. ن=20

الاختبارات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة	
		القبلي	البعدي	القبلي	البعدي
الوثب العمودي من الثبات	سم	23.44	29.55	23.61	25.34
الوثب العريض من الثبات	سم	197.57	201.64	179.50	199.08
اختبار دقة التمرير الطويل	درجة	38.81	47.82	38.87	41.19
اختبار دقة التصويب على المرمى	درجة	54.37	58.61	54.31	56.32
اختبار رمية التماس	درجة	38.61	46.92	38.55	42.20
اختبار ركل الكرة بالقدم لأطول مسافة ممكنة	درجة	6.42	8.88	6.38	7.22

مباشرة في قدرة العضلة على إنتاج القوة العضلية مما يؤدي إلى زيادة في سرعة الانقباض العضلي وفي كرة القدم يشير حسن السيد ابو عبدة إلى أن القدرات البدنية الخاصة تشكل عامل هام وأساسي لرفع مستوى الأداء المهاري وأن القدرات البدنية تهدف إلى تحديد عناصر بدنية معينة تلعب دوراً بارزاً في إتقان اللاعب للمهارات الأساسية وفي كرة القدم التي تعد من الرياضات التكنيكية التي تحتوي على عدد كبير من المهارات الحركية التي تحتاج لقدر كبير من القدرات البدنية لكي تتم بأسلوب جيد وأداء في سليم [14].

وهذا يؤكد الجدول رقم (4) من خلال نسب التقدم والتقدم ومعنوية الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية (الوثب العمودي من الثبات، الوثب العريض من الثبات) لصالح القياس البعدي ويرجع التقدم في النسب إلى البرنامج التدريبي المنفذ على المجموعة

يتضح من الجدول رقم (4) وجود نسب التقدم القياس القبلي والبعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث ويتضح تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في هذه النسب. ثانياً: مناقشة النتائج:-

يتضح من الجدول (3) وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي والبعدي للمتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية ويرجع الباحث ذلك إلى أثر البرنامج التدريبي المنتظم والمستمر الذي طبقته المجموعة التجريبية ويتضح من الجدول رقم (4) وجود نسب التقدم القياس القبلي والبعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث ويتضح تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في هذه النسب. ويعزي الباحث ذلك إلى التدريب المنتظم والمستمر يؤدي إلى زيادة كفاءة الجهاز العضلي ويظهر ذلك بصورة

- [5]- عادل عبدالحميد الفاضي: المكون المهاري وعلاقته بالمكون الخططي في كرة القدم، مقال علمي ضمن متطلبات الترقية، المجلس العلى للجامعات، 2004، ص16.
- [6]- عماد الدين عباس، التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية نظريات وتطبيقات، الطبعة الأولى، 2005، ص6.
- [7]- حسن السيد ابوعبده، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، 2002، ص21-22.
- [8]- سراج الدين عبدالمنعم، الموسوعة العلمية التدريبية، دليل الإعداد البدني لكرة القدم، القدرات البدنية الخاصة، ط1، 2007، ص151.
- [9]- عبدالغفار عروسي، دور قلق المنافسة في التأثير على مردودية اللاعبين، مذكرة ليسانس غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبدالله، جامعة الجزائر، 2004، ص40.
- [10]- زكي محمد محمد حسن، التفوق الرياضي، المكتبة المصرية، ط1، الإسكندرية، 2006، ص35.
- [11]- 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، ص40.
- [12]- عادل عبدالحميد الفاضي، تأثير تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وأثره على أداء مهاري رمية التماس وضرب الكرة بالرأس للاعبين كرة القدم الناشئين، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويج لمنطقة الشرق الأوسط، كلية التربية الرياضية، ابوقيرا جامعة الاسكندرية، 2008، ص42.
- [13]- محمد عبدالستار محمود، تأثير تنمية الأداءات الحركية على مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 2005، ص25.
- [14]- حسن السيد ابوعبده، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، الطبعة الأولى، الإسكندرية، 2001، ص30.
- [15]- خيرية إبراهيم السكري، محمد الجابر بريقع، سلسة التدريب المتكامل لصناعة البطل من 6-18 سنة، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2001، ص65.
- [16]- عصام الدين عبدالخالق، التدريب الرياضي - نظريات - تطبيقات، دار المعارف، الإسكندرية، 1994، ص129.
- [17]- 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.
- [18]- 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.
- [19]- Huang & Pon: The effect of the competition training on the Level of xi an institute of physical education, xi an, P. R. chine 19 (1) 2003.
- التجريبية ويؤكد كلاً من خيرية إبراهيم ومحمد جابر بأن القوة المميزة بالسرعة من المتطلبات الضرورية للاعب كرة القدم كما أشارت العديد من نتائج الدراسات العلمية في كرة القدم وتعد الأكثر استخداماً في كرة القدم [15].
- أما فيما يتعلق بالمهارات الأساسية (دقة التمرير الطويل، دقة التصويب على المرمى، رمية التماس) فقد أوضحت النتائج وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي والتفوق الواضح في نسب التقدم ويتفق الباحث مع أكده عصام عبدالخالق على أن الأداء المهاري يرتبط بالقدرات البدنية والحركية ارتباطاً وثيقاً مثل القوة المميزة بالسرعة وكثيراً ما يقاس مستوى الأداء المهاري على مدى اكتساب الفرد لهذه الصفات البدنية الحركية الخاصة [16].
- الاستنتاجات والتوصيات:-
- أولاً الاستنتاجات:-
- 1- التدريب المنتظم المستمر أظهر تأثير إيجابي على تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري في كرة القدم لعينة البحث.
 - 2- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي، لصالح القياس البعدي.
 - 3- وجود تقدم في النسبة في القياس البعدي للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات.
- ثانياً: التوصيات:-
- 1- يجب استخدام برامج محددة ذات أحمال متنوعة ومناسبة للمراحل السنوية المختلفة لضمان تحسين وتنمية القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري.
 - 2- الاهتمام بضرورة تطبيق البرنامج التدريبي المستخدم في هذا البحث على ناشئي كرة القدم في نفس المرحلة السنوية.
 - 3- ضرورة اهتمام المدربين بنوعية التدريبات لتحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى المهاري ومناسبتها للمراحل السنوية.
 - 4- استخدام طرق وأساليب التدريب المناسبة لتحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى المهاري ومناسبتها للمراحل السنوية.
 - 5- استخدام اختبارات القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري في اختبارات انتقاء الناشئين للمراحل السنوية المختلفة وفي سن مبكرة.
 - 6- ضرورة إجراء المزيد من البحوث والدراسات الخاصة بالقدرات البدنية الخاصة بالأداء المهاري للمراحل السنوية.
- المراجع
- [1]- عصام الدين عبدالخالق، التدريب الرياضي "نظريات - تطبيقات"، ط18، منشأة المعارف، القاهرة، 2005، ص5.
- [2]- حسن السيد ابوعبده، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مطبعة الإشعاع، الإسكندرية، 2001، ص234.
- [3]- سراج الدين عبدالمنعم، الموسوعة العلمية التدريبية، دليل الإعداد البدني لكرة القدم، القدرات البدنية الخاصة، ط1، 2007، ص154.
- [4]- عادل عبدالحميد الفاضي، اتجاهات التمرير وأماكن حدوثه وعلاقتها بنتائج المباريات في كرة القدم، مجلة بحوث التربية البدنية والرياضية، الزقازيق بنين، العدد (58)، المجلد (24)، 2001، ص1.