

"تأثير أسلوبى تدريب على تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات المندمجة الهجومية للاعبى كرة القدم"

ملخص البحث باللغة العربية

التدريب الرياضى هو احد أهم أشكال الممارسة المنظمة بكافة جوانبه البدنية والمهارية والفنية بهدف تحقيق الانجاز الرياضى وفى وجود الاهتمام والرعاية الكبيرة من قبل الاتحادات والمؤسسات ووسائل الإعلام المختلفة ، نجد أن كرة القدم حظيت باهتمامات واسعة وأبحاث ودراسات متعددة فى مجال تطبيق النظريات العلمية الحديثة فى تدريب كرة القدم بهدف الوصول إلى انسب الطرق والأساليب والخطط الكفيلة للوصول باللاعبين لأعلى مستوى ممكن .

ولما كان هدف التدريب الرياضى إعداد اللاعب إعداداً متكاملأً والتأكيد على أن الإخلال بأي جانب من جوانب التدريب يعتبر إخلالاً بالحالة التدريبية ككل وهذا يعكس أهمية الإعداد المتكامل للاعبين ، ومن خلال المتابعة لكل ما هو جديد فى مجال التدريب كان لابد لنا من تقديم الأفضل والأحسن من أجل الارتقاء بتدريب كرة القدم والوصول باللاعبين للفورمة الرياضية ، ولما كان أسلوب التدريب وطريقته يختلف فى كرة القدم حسب فترة التدريب سواء كانت فترة الإعداد العام أو الخاص أو الإعداد للمباريات (ما قبل المنافسات) أو الانتقالية لذا نجد أن أسلوب التدريب فى كل فترة يختلف عن الفترة الأخرى .

وفى ظل التطور الهائل فى مستوى كرة القدم والتي أصبحت تتميز فى الآونة الأخيرة بالقوة والسرعة فى الأداء كان لابد من الدراسة لأساليب التدريب للوقوف على أفضلها وانسبها بعد تدهور مستوى كرة القدم المصرية لذلك حاولنا أن نستخدم أسلوبين من صميم عملهما الاعتماد على تدريبات القوة والسرعة وتأثيرها على الأداءات الحركية المركبة والمتعددة طوال زمن المباراة والتي تحدد كفاءة اللاعب التى هى أيضاً الأساس العلمى لاختيار اللاعبين أو انتقالهم بين الأندية المحلية والدولية ، وكذلك تطوير برامج التدريب وتأثيرها على مستوى الأداء الفنى للاعبين ، وقد تم استخدام أسلوبين من احدث أساليب التدريب فى الآونة الأخيرة وهما (التدريب المتزامن - التدريب المتباين) لاختيار انسبهم حسب متغيرات البحث وباستخدام مجموعتين تجريبيتين (مجموعة لكل برنامج) وكانت أهم النتائج أن البرنامجين قد أثرا تأثيراً ايجابياً لصالح القياسات البعدية ولكن كانت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية الأولى التى استخدمت أسلوب التدريب المتزامن اكبر من المجموعة التجريبية الثانية التى استخدمت التدريب المتباين لذا نوصى باستخدام هذه البرامج فى تدريب كرة القدم والألعاب الأخرى .

Effect of two methods of training to the development of some special physical qualities and skills combined offensive to football players

Abstract in English

sports training is one of the most important forms of practice in all its aspects and physical skill and artistic to athletic accomplishment and a great attention and care by associations, institutions and the media, football gained a wide interest and research in the application of modern scientific theories on football training to reach the most suitable ways and methods and plans to bring the players to the highest possible level .

Since the aim of physical training to prepare the player numbers and that breach any aspects of training is considered a breach of the training situation as a whole and this reflects the importance of preparing the integrated players, through follow-up to the training was we must provide better and better to improve football training and access to players Ilformh, since the training method and his method is different in football as the training period, whether a private or public setting or prepare for matches (Before competitions) or transition so the training method in each period different from the period .

With the sophistication in the level of football and that has recently characterized by power and speed performance was to be the study of training methods to determine the best and most appropriate after deteriorating level Egyptian football so we tried to use two methods of their reliance on strength training, speed and impact on motor vehicle and multiple performances throughout the time of the game that determine the efficiency of the player which is also a scientific basis for the selection of players or move between international and local clubs, as well as the development of training programmes and their impact on The level of technical performance of the players, and have been using two of the most recent training methods (simultaneous training-training differential) to choose the most suitable one depending on the search variables using two experimental (program group) the main results that the two had a positive impact for the benefit of remote measurements but the improvement of the experimental group first used simultaneous training method is greater than the second experimental group used disparate training so we recommend that you use these programs on training football And other games.

" تأثير أسلوبى تدريب على تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات المندمجة الهجومية للاعبى كرة القدم "

* د . أحمد إبراهيم إبراهيم شلغم

المقدمة ومشكلة البحث :

كرة القدم من الأنشطة الرياضية ذات الشعبية العالية على مستوى العالم لكثرة وتعدد وتنوع مهاراتها ، وكذلك الإهتمام والرعاية من قبل الإتحادات والمؤسسات ووسائل الإعلام المختلفة ، لذلك حظيت بإهتمامات واسعة وأبحاث ودراسات متعددة فى مجال تطبيق النظريات العلمية الحديثة فى تدريب كرة القدم بهدف الوصول إلى أنسب الطرق والأساليب والخطط الكفيلة للوصول باللاعبين لأعلى مستوى ممكن .

ويهدف التدريب الرياضى إلى إعداد اللاعب إعداداً متكاملًا والتأكيد حيث أن الإخلال بأي جانب من جوانب التدريب يعتبر إخلالاً بالحالة التدريبية ككل وهذا يعكس أهمية الإعداد المتكامل للاعبين ، ومع مواكبة التطور وخاصة تطور طرق وأساليب التدريب فى الفترة الأخيرة ومن خلال متابعة كل جديد فى مجال التدريب الرياضى كان لابد من تقديم أفضل وأنسب الحلول للإرتقاء بتدريب كرة القدم للوصول باللاعبين إلى الفورمة الرياضية.

ويتفق الباحث مع أحمد إبراهيم شلغم (٢٠٠٩م) ، عبد الله إبراهيم (٢٠٠٨م) ، حسن أبو عبده (٢٠٠٦م) ، رفاعى مصطفى حسين (٢٠٠٥م) ، حنفى محمود مختار (١٩٩٤م) ، طه محمود إسماعيل وعمرو على أبو المجد وإبراهيم حنفى شعلان (١٩٨٩م) على أن كرة القدم الحديثة تتطلب من اللاعب قدر كبير من اللياقة البدنية والتي تعتبر هى المكون الأساسى والعمود الفقري الذي تبنى عليه بقية المكونات اللازمة للوصول إلى ما يعرف بإسم الفورمة الرياضية وهذا ما يؤكد عليه الباحث من خلال إطلاعاته وعملة كمدرّب لسنوات طويلة أنه لا يمكن حدوث تنميته بدون توظيف كافة نواحي التدريب لخدمة العملية التدريبية والتي بها يصل اللاعب للفورمة الرياضية وتحقيق هدف من التدريب. (٤ : ٢٧)، (٢ : ١١)، (٣٧-٣٥ : ١٦) : (٢٢)، (١٢ : ٦١)، (٢٣ : ٢١) .

كما تكمن أهمية البحث فى أن القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم تشكل الأساس فى رفع مستوى الأداء المهارى والخططى ولا يمكن تنفيذ الأداء المهارى بطريقة آلية بدون إمتلاك اللاعب للسمات والخصائص البدنية التي تخدم الأداءات الحركية للمهارات الأساسية لذلك كان لابد من البحث عن أنسب وأفضل أساليب التدريب الحديثة .

ويذكر عبد الله إبراهيم سالم (٢٠٠٨م) ، محمد شوقى كشك ، أمر الله أحمد البساطى (٢٠٠٠م) على أن المهارات المندمجة الهجومية فى كرة القدم تمثل نماذج لأشكال مختلفة لمجموعة مهارات منفردة تتدمج مع بعضها البعض وتتداخل مراحلها النهائية لتشكل بداية للمهارة التالية ، والتي يؤديها اللاعب فى موقف لعبى معين لتحقيق هدف محدد وفقاً لمتطلباته . (٢٧ : ٢)، (٣٤ : ٣) .

ومن خلال متابعة للبطولات المحلية والعالمية تبين ارتفاع مستوى الأداء المهاري المندمج الهجومي في مباريات البطولات العالمية مقارنة بمستوى الأداء في مباريات البطولات المحلية ، ويرجع ذلك إلى عدم الإهتمام من قبل المدربين بالإعداد الكافي لتحسين مستوى الأداء المهاري المندمج الهجومي لناشئي كرة القدم وإستخدام الأساليب التقليدية في التدريب ، وهذا ما أكدت عليه نتائج دراسة عبد الله إبراهيم (٢٠٠٨م) ، وإتفق عليه كلاً من أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٩م) ، بطرس رزق الله (١٩٩٤م) من أن أى قصور في فترة الإعداد يؤدي إلى ضعف مستوى الأداء ويظهر ذلك فى النواحي المهارية الهجومية للاعبى كرة القدم خلال المباراة ومن هنا تكمن أهمية البحث . (٢٧ : ٦) ، (٢ : ٥٤) ، (١٠ : ٧) .

وفى كرة القدم يختلف أسلوب التدريب وطريقته حسب فترة التدريب (فترة الإعداد بمراحلها المختلفة - فترة المنافسات - الفترة الإنتقالية) لذا كان من الأهمية الوقوف على انطباق الطرق والأساليب التى تحقق الهدف من عملية التدريب . .

كما أشار ليفرود ، Leveritt, M., Abernethy, P.J., Barry, B.K. & Logan, P.A.

(٢٠٠٤م) إلى السؤال الذى كان يلح على معظم المدربين فى الماضى بأيهما نبدأ ؟ تدريب التحمل أم تدريب المقاومات (القوة) ؟ لتؤكد الأبحاث والدراسات التى تناولت هذه الجزئية ضرورة البدء بتدريبات المقاومة أولاً لأن البدء بتدريبات التحمل يؤثر بالسلب على مكتسبات القوة العضلية وذلك يعزى إلى أن تدريبات التحمل تسبب التعب المبكر وبالتالي تقل قدرة اللاعب على الإستمرارية فى أداء تدريبات القوة . (٤٤ : ٤١٣) .

ويؤكد الباحث على ما أشار إليه كرافيتز, Kravitz (٢٠٠٤م) وما قام به العلماء من البحث عن أنسب وسائل وطرق التدريب التى نحقق بها الإنجاز الرياضى وأكد على أن التدريب المتزامن إحدى هذه الطرق التى إستقرت الإنتباه فى الآونة الأخيرة . (٤٢ : ٣٧) .

ويتفق كلاً من باتون Patton, C. D., & Hopkins, W. G. (٢٠٠٥م) ، عزت إبراهيم السيد (٢٠٠٤م) ، مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠١م) على أن التدريب المتزامن هو مزج تدريبات التحمل هوائي أو لاهوائي بتدريبات القوة العضلية فى نفس الوحدة التدريبية أو بأشكال معزولة تدريبياً داخل البرنامج التدريبي (وحدة تدريبية لتدريبات مقاومة يتبعها وحدة تدريبية لتدريبات التحمل) ، أو (أسبوع تدريبي لتدريبات مقاومة يتبعها أسبوع تدريبي لتدريبات التحمل) ، أو تقسيم البرنامج كاملاً بالتساوي زمنياً بين تدريبات المقاومة وتدريبات التحمل . (٤٦ : ٨٢٦) (٢٩ : ٣٢) (٣٧ : ٦٣) .

ويعزى الباحث ذلك إلى وجود مشكلة لدى أغلب المدربين فى إختيار الطرق والأساليب المستخدمة فى عمليات التدريب التى تحتاج إلى تطوير مستمر ليتمكن اللاعب من إنجاز الواجبات المطلوبة منه بكل دقة وإتقان.

والتدريب المتباين (٤٧)،(٤٨)،(٤٩) ويطلق عليه البعض التدريب البلغاري ، أو أسلوب التدريب البلغاري ، لأنه تم استخدامه فى البداية فى بلغاريا . وفى هذا الأسلوب التدريبي يتم فيه محاولة التوصل إلى

أقصى درجة من الفاعلية عن طريق إستخدام القوة بأساليب متباينة ، أو متضادة ، وذلك داخل الوحدة التدريبية ، أو داخل مجموعة من التمرينات ، ومن هنا يتضح وجود شكلين مختلفين لهذا الأسلوب التدريبي (التدريب المتباين داخل الوحدة التدريبية - التدريب المتباين داخل مجموعة تمرينات) .

ويهدف أسلوب التدريب المتباين إلى تجنب مسار التدريب على وتيرة واحدة وذلك عن طريق الإقتصاد على عكس طرق التدريب المعتادة ، وبذلك يؤدي إلى تجنب خطر بناء هضبة ، ويمكن التوصل للتباين عبر التبدل بين أحمال قوة قصوى - تحمل قوة - قوة مميزة بالسرعة وبأسلوب إنفجاري ، أو عن طريق التغيير في مستوى الحمل ، أو بتغيير في نوع الإنقباض والتوتر العضلي .

كما أن التدريب المتباين أسلوب يعتمد على مزج تدريبات القوة بوزن الجسم باستخدام تمارين القفز المتنوعة ، وتدرجات القوة بالأثقال بشكل متتالي ومتسلسل بدون فترات راحة وهو أيضاً من أساليب التدريب التي تعطى نتائج كبيرة .

ومن خلال عمل الباحث في مجال التدريب والإطلاع على أحدث طرق وأساليب التدريب الحديثة ومع التطور الهائل في مستوى كرة القدم والتي أصبحت تتميز في الآونة الأخيرة بالقوة والسرعة في الأداء كان لابد من الدراسة لأساليب التدريب الحديثة للوقوف على أفضلها وأنسبها بعد تراجع مستوى كرة القدم المصرية لذلك تم إستخدام أسلوبين (التدريب المتزامن - التدريب المتباين) من صميم عملهما الإعتماد على تدريبات القوة والسرعة وتأثيرها على الأداءات الحركية المركبة والمتعددة طوال زمن المباراة لمعرفة أيهما أفضل نتيجة ، ونتيجة لوجود قصور في تطوير برامج وأساليب التدريب وتأثير ذلك سلباً على مستوى الأداء مما دفع البحث إلى إجراء هذا البحث للتعرف على تأثير المتغيرات البدنية الخاصة على مستوى أداء بعض المهارات المندمجة الهجومية وهذا يتفق مع دراسة **مصطفى عبد القادر الجيلاني (٢٠٠٤ م) (٣٦)** في أن تقنين الأحمال التدريبية وإختيار أسلوب التدريب المناسب والتوظيف الأمثل لها داخل البرنامج التدريبي وخاصة مرحلتي الإعداد الخاص والإعداد للمباريات وقبل بداية فترة المنافسات لضمان تحقيق أقصى إستفادة ممكنة في تحسين مستوى الأداء المهاري المندمج الهجومي وزيادة فاعليته خلال المباراة لذا سيجاول الباحث التعرف على تأثير استخدام أسلوبى التدريب المتزامن والمتباين في تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة من خلال برامج تدريبية مقننه لكل أسلوب ويتم تنفيذه خلال فترة الإعداد لمعرفة أثره على مستوى أداء بعض المهارات المندمجة الهجومية (قيد البحث) للاعبى كرة القدم .

هدف البحث:

ويهدف البحث إلى التعرف على تأثير إستخدام أسلوبى التدريب (المتزامن - المتباين) على تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات المندمجة الهجومية للاعبى كرة القدم عينة البحث .

فروض البحث

١- توجد فروق دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى فى بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات المندمجة الهجومية لدى للاعبى كرة القدم .

٢- توجد فروق دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية فى بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات المندمجة الهجومية لدى للاعبى كرة القدم .

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين والبعدين للمجموعة التجريبية الأولى والثانية فى بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات المندمجة الهجومية لدى للاعبى كرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية الأولى .

بعض الدراسات السابقة :

الدراسات السابقة ذات أهمية بالغة وهى نقطة البداية والإنطلاقة الأولى التى يركز عليها أى باحث لأنه من خلالها يطلع على الخطوات والإجراءات التى سوف يتبعها لمعالجة بحثه والمضي فيها متبعا خطوات البحث العلمي ، ونعرض بعض الدراسات السابقة العربية والأجنبية وبإجمالى (١٢) دراسة عربية وأجنبية وبواقع (٨) دراسات عربية ، (٤) دراسات أجنبية ، تراوحت فترة تطبيقها ما بين عام ١٩٩٣م إلى ٢٠٠٨م ، وقد تم عرض هذه الدراسات طبقاً للترتيب الزمني من الأحداث إلى الأقدام على النحو التالي :

أولاً : الدراسات العربية

(١) دراسة أحمد عبد المولى إبراهيم (٢٠٠٨م) (٧) ، بعنوان تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية وفعالية الأداء المهارى المركب لناشئى كرة القدم ، وتهدف إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية وفعالية الأداء المهارى المركب لناشئى كرة القدم ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٥) ناشئى تحت ١٤ سنة ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح يؤدي إلى الإرتقاء بكل من المستوى المهارى والبدنى والمتغيرات الوظيفية للمجموعة التجريبية قيد البحث .

(٢) دراسة محمد عبد الستار محمود (٢٠٠٥) (٣٢) ، بعنوان تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم ، وتهدف إلى تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٤) ناشئى ، وكانت أهم النتائج تنمية الأداء المهارى من خلال تدريبات الأداءات الحركية المركبة يؤدي إلى الارتقاء بكل من المستوى المهارى والبدنى ومن ثم اختصار الزمن الكلى لأحجام التدريب المؤثر واستغلاله الاستغلال الأمثل في تطوير التدريب .

(٣) دراسة محمود حسن الحوفى ، أحمد أمين الشافعي (٢٠٠٥م) (٣٥) ، بعنوان تأثير تنمية تحمل الأداء على معدل إنتاجية بعض المهارات المندمجة الهجومية لناشئى كرة القدم ، وتهدف إلى التعرف على تأثير

برنامج تدريبي لتنمية تحمل الأداء على (مستوى أداء ، معدل إنتاجية) بعض المهارات المندمجة الهجومية ، علاقة مستوى أداء بعض المهارات المندمجة الهجومية بمعدل إنتاجيتها خلال المباراة ، نسب التحسين الحادثة فى (مستوى أداء ، معدل إنتاجية) بعض المهارات المندمجة الهجومية ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) ناشئ ، وكانت أهم النتائج أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث ولصالح القياس البعدى فى (مستوى أداء ، معدل إنتاجية) بعض المهارات المندمجة الهجومية قيد البحث ، وتوجد علاقة فردية إيجابية دالة إحصائياً بين مستوى أداء المهارات المندمجة الهجومية قيد البحث ومعدل إنتاجيتها خلال المباراة ، اختلاف نسب التحسن فى (مستوى أداء ، معدل إنتاجية) المهارات المندمجة الهجومية قيد البحث .

(٤) دراسة **مصطفى عبد القادر الجيلانى (٢٠٠٤م) (٣٧)** ، بعنوان المتغيرات البدنية المساهمة فى أداء بعض المهارات المندمجة الهجومية لدى ناشئى كرة القدم ، بهدف التعرف على العلاقة بين المتغيرات البدنية الخاصة فى مستوى أداء بعض المهارات المندمجة لدى ناشئى كرة القدم ، وكذلك التعرف على نسب مساهمة المتغيرات البدنية الخاصة فى مستوى أداء بعض المهارات المندمجة الهجومية لدى ناشئى كرة القدم ، واستخدم الباحث المنهج الوصفى على عينة قوامها (٧٥) ناشئ ، وكانت أهم النتائج أن هناك ارتباط طردي دال إحصائياً بين المهارات المندمجة الهجومية قيد البحث وكل من المتغيرات البدنية الخاصة التالية : (القوة المميزة بالسرعة ، المرونة) ، وأن هناك ارتباط عكسي دال إحصائياً بين المهارات المندمجة الهجومية قيد البحث وكل من المتغيرات البدنية التالية : (السرعة الانتقالية ، الرشاقة) ، وأن هناك ارتباط عكسي غير دال إحصائياً بين المهارات المندمجة الهجومية قيد البحث والمتغير البدنى التحمل الدوري التنفسي ، و اختلاف نسب مساهمه المتغيرات البدنية فى مستوى أداء المهارات المندمجة الهجومية قيد البحث .

(٥) دراسة **أحمد أمين الشافعي (٢٠٠٤م) (٥)** ، بعنوان تنمية سرعة ودقة أداء بعض المهارات المندمجة الهجومية وتأثيرها على فاعلية المباريات لناشئى كرة القدم ، وتهدف إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على (سرعة ودقة أداء - فاعلية) مجموعة المهارات المندمجة الهجومية قيد البحث ، التعرف على نسب التحسن الحادثة فى (سرعة ودقة أداء - فاعلية) مجموعة المهارات المندمجة الهجومية قيد البحث لناشئى كرة القدم تحت ١٧ سنة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٠) ناشئ تحت ١٨ سنة ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح أثر تأثيراً إيجابياً على تنمية سرعة دقة أداء المهارات المندمجة الهجومية قيد البحث ، وزيادة نسب التحسين الحادثة فى سرعة ودقة أداء المهارات المندمجة الهجومية قيد البحث لناشئى كرة القدم .

(٦) دراسة **طارق محمود عبد السلام (٢٠٠١م) (١٩)** ، بعنوان دراسة تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ومدى تأثيرها على تحسين مستوى الأداء المهارى لناشئى مدارس كرة القدم ، بهدف التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على ارتفاع مستوى وارتفاع مستوى الأداء المهارى لناشئى مدارس كرة القدم (١٠ - ١٢) سنة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٠) ناشئ ، وكانت أهم النتائج تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة تؤثر إيجابياً فى جميع الاختبارات البدنية الخاصة وكذلك الاختبارات المهارية الخاصة ، ووجود

علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين بعض الاختبارات البدنية المستخدمة وبعض الاختبارات المهارية التي تقيس مستوى الأداء المهارى المرتبط بهذه القدرات البدنية الخاصة .

(٧) دراسة **أمر الله أحمد البساطى (١٩٩٤م) (٨)** ، بعنوان دراسة تحليلية لأنواع الأداءات الحركية المركبة (المندمجة) فى بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة ، وتهدف إلى تحديد الأشكال المختلفة للأداءات الحركية المركبة (المندمجة) خلال زمن المباراة لنشاطي كرة القدم وكرة اليد ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها ٧٢ لاعب كرة قدم وكرة يد ، وكانت أهم النتائج أن أغلب الأداءات الحركية (المهارات) المنفذة خلال زمن المباريات الفعلي لفرق المستويات العليا مركبة وليست منفردة فى كرة القدم .

(٨) دراسة **سليمان فاروق سليمان (١٩٩٣م) (١٧)** ، بعنوان تأثير أسلوب مقترح لإكساب المهارات المندمجة على مستوى الأداء الفنى لناشئي كرة القدم ، وتهدف إلى التوصل إلى أسلوب أفضل لتعليم المهارات الأساسية فى كرة القدم من خلال مواقف اللعب المختلفة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٠) ناشئاً ، وكانت أهم النتائج وجود اتجاه إيجابي بالزيادة في معدل أداء مهارتي الاستلام والتصويب بالنسبة للمجموعة التجريبية ، وتزايد معدل الإنتاجية لمعظم المهارات لدى أغلب الناشئين .

ثانياً : الدراسات الأجنبية :

(١) دراسة **Asai & Carre & Akatsaka & Haak أساي وآخرون (٢٠٠٣م) (٣٨)** ، بعنوان تأثير تخطيط مرحلة الإعداد الخاص على مستوى الأداء المهارى لدى ناشئي كرة القدم وتهدف إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتخطيط مرحلة الإعداد الخاص على مستوى الأداء المهارى لدى ناشئي كرة القدم ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٠) ناشئ ، وكانت أهم النتائج أن تخطيط محتوى الإعداد الخاص خلال فترة الإعداد يؤثر إيجابياً على مستوى الأداء المهارى لدى ناشئي كرة القدم .

(٢) دراسة **Huang & pan هيونج و بان (٢٠٠٣م) (٤١)** ، بعنوان تأثير تدريبات المنافسة علي مستوى الأداء المهارى لدي لاعبي كرة القدم ، وتهدف إلى التعرف علي تأثير استخدام تدريبات المنافسة خلال فترة الإعداد علي مستوى الأداء المهارى لدي لاعبي كرة القدم ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٤) ناشئ ، وكانت أهم النتائج أن استخدام تدريبات المنافسة خلال فترة الإعداد يؤثر إيجابياً على مستوى أداء المهارات قيد البحث .

(٣) دراسة **ليو Liu (٢٠٠٢م) (٤٥)** ، بعنوان تأثير استخدام تدريبات الدقة على مستوى أداء مهارتي التمرير والتصويب في كرة القدم ، وتهدف إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات الدقة على مستوى أداء مهارتي التمرير والتصويب في كرة القدم ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢١) ناشئ ، وكانت أهم النتائج أن استخدام تدريبات الدقة يؤثر إيجابياً على مستوى أداء مهارتي التمرير والتصويب فى كرة القدم .

(٤) دراسة **Burke & Cox & Mugika & tumilty بروكي وآخرون (٢٠٠١م) (٣٩)** ، بعنوان تأثير تنمية المتغيرات البدنية الخاصة على مستوى الأداء المهارى لدى ناشئي كرة القدم ، بهدف التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتنمية المتغيرات البدنية الخاصة على مستوى الأداء المهارى لدى ناشئي كرة القدم ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٨) ناشئ ، وكانت أهم النتائج أن تنمية المتغيرات البدنية الخاصة

يؤثر إيجابياً على مستوى الأداء المهارى لدى ناشئى كرة القدم ، ووجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين مستوى المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى لدى ناشئى كرة القدم عينة البحث .

خطة وإجراءات البحث

منهج البحث :-

إستخدام الباحث المنهج التجريبي بإستخدام القياس القلبي والبعدى للمجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية (عينة البحث الأساسية) وذلك لمناسبته لطبيعة البحث .

مجتمع البحث :-

أشتمل مجتمع البحث على لاعبي كرة بنادى نجمة سيناء - بمدينة العريش- محافظة شمال سيناء للموسم التدريبي ٢٠١٢-٢٠١٣ م .

عينة البحث :

(أ) **المجال المكاني** : نادى نجمة سيناء - محافظة شمال سيناء - جمهورية مصر العربية .

(ب) **المجال البشرى** : قام الباحث بإختيار عينة البحث من لاعبي كرة القدم بنادى نجمة سيناء - بمدينة العريش- محافظة شمال سيناء والمسجلين بالاتحاد المصرى لكرة القدم ، تم إختيارهم بالطريقة العشوائية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين قوام كل منهما (١٠) لاعب ، وتم إختيار (٥) لاعبين لإجراء الدراسة الاستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، وذلك في فترة الإعداد للموسم الرياضى ٢٠١٢ / ٢٠١٣ م .

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين أفراد عينة البحث الأساسية فى متغيرات (السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي) وباقى المتغيرات قيد البحث والجدولين (١ ، ٢) يوضح ذلك .

جدول (١)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية فى متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي

بين أفراد المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية .

$$n_1 = n_2 = 10$$

مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	المجموعة التجريبية الثانية		المجموعة التجريبية الأولى		وحدة القياس	الاختبار الإحصائي المتغيرات
			ع ±	س	ع ±	س		

معدلات النمو	السن	سنة	١٩.٨٣	٠.٧١	٢٠.١٦	٠.٩٤	٠.٣٣	٠.٩٨	غير دال
	الطول	سم	١٦٩.٥٨	٢.٨٧	١٦٩.١٦	٢.٣٣	٠.٤٢	٠.٣٩	غير دال
	الوزن	كجم	٦٩.٩١	٣.٢٦	٧٠.٥٠	١.٩٩	٠.٥٨	٠.٥٣	غير دال
	العمر التدريبي	سنة	٦.٩١	٠.٧٦	٧.٢٤	٠.٣٩	٠.٣٢	١.٣٢	غير دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.١٠

يتضح من الجدول رقم (١) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة للمجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي وأن قيمة (ت) المحسوبة لتلك المتغيرات أقل من قيمتها الجدولية مما يدل على تكافؤ تلك المتغيرات .

جدول (٢)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة في متغيرات الصفات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية المندمجة قيد البحث بين أفراد المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية .

$$١٠ = ٢ ن = ١ ن$$

مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	المجموعة التجريبية الثانية		المجموعة التجريبية الأولى		وحدة القياس	الإحصاء	
			ع ±	س	ع ±	س		المتغيرات	المتغيرات البدنية
غير دال	٠.٥٤	٠.٠٣	٠.١٦	٥.١٩	٠.١١	٥.١٦	ثانية	السرعة الانتقالية	
غير دال	٠.٥٦	٠.٠٣	٠.٠٧	٢.٢٣	٠.١٢	٢.٢٦	متر	القوة المميزة بالسرعة	
غير دال	٠.٣٩	٠.٠٣	٠.٠٥	٧.٤١	٠.٢٥	٧.٤٤	ثانية	الرشاقة	
غير دال	٠.٤٤	٠.٦٠	٠.٦٧	٥٢.٩٠	٠.٢٢	٥٣.٥٠	سم	المرونة	
غير دال	٠.١٦	٠.٠٣	٠.٣٩	٤.٧٢	٠.٣٧	٤.٧٥	ثانية	السيطرة ثم التمرير	المهارات الهجومية المندمجة (قيد البحث)
غير دال	٠.٥٩	٠.١٧	٠.٦٧	١.٤٢	٠.٧٢	١.٢٥	درجة		
غير دال	٠.٩٣	٠.١٦	٠.٤١	٤.٠٦	٠.٤١	٣.٩١	ثانية	السيطرة ثم الجرى	
غير دال	١.٦٧	٠.٥٠	٠.٥١	١.٥٨	٠.٩٠	١.٠٨	درجة	بالكرة ثم التمرير	
غير دال	١.٠٥	٠.٠٨	٠.٢٦	٣.٤٨	٠.١٠	٣.٤٠	ثانية	السيطرة ثم الجرى	
غير دال	٠.٧٤	٠.٢٥	٠.٩٠	١.٥٠	٠.٧٥	١.٢٥	درجة	بالكرة ثم التصويب	
غير دال	٠.٨٤	٠.٨٦	٠.٢٣	٤.٣٩	٠.٢٥	٤.٤٨	ثانية	السيطرة ثم المراوغة ثم	
غير دال	٠.٢٤	٠.٨٣	٠.٧٩	١.٤٢	٠.٨٩	١.٣٣	درجة	التصويب	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.١٠

يتضح من جدول (٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة للمجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية في المتغيرات البدنية والمهارات الهجومية المندمجة قيد البحث وأن قيمة (ت) المحسوبة لتلك المتغيرات أقل من قيمتها الجدولية مما يدل على تكافؤ تلك المتغيرات .

* أدوات ووسائل جمع البيانات :

(١) الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- ميزان طبي معايير لقياس الوزن
- شريط قياس
- كرات طبية
- مقاعد سويدية وصناديق بإرتفاعات مختلفة.
- أثقال بأوزان مختلفة .

(٢) الاختبارات البدنية الخاصة والمهارات المندمجة الهجومية المستخدمة في البحث :

أولاً : الإختبارات البدنية الخاصة قيد البحث مرفق (١) .

حدد الباحث المتغيرات والاختبارات البدنية والتي يمكن من خلالها إجراء تجانس افراد عينة البحث وكذلك تطبيق القياسات القبليّة والبعديّة للبحث عن طريق الرجوع إلى الدراسات والمراجع العلمية التالية والتي حصرتها دراسة عبد الله ابراهيم سالم (٢٠٠٨م) والتي حددت قياسات المتغيرات البدنية - قيد البحث . (٢٧ : ٣٨) كما استند الباحث في اختيار تلك المتغيرات البدنية على استطلاع رأى الخبراء الذي قام به الباحث (٢٠٠٣م) (٣) ، (٢٠٠٩م) (٤) واجتمعت على المتغيرات البدنية التالية : (السرعة الانتقالية ، القوة المميزة بالسرعة ، الرشاقة ، المرونة) .

- إختبار (٣٠م) عدو من البدء العالى لقياس السرعة الإنتقالية للاعب (١١ : ١٥٤-١٥١).

- إختبار الوثب العريض من الحركة لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين (١١ : ٢٢١-٢٢٤)

• إختبار الجرى المتعرج لبارو لقياس الرشاقة (١١ : ٢٤٧ - ٢٤٩) .

• إختبار ثنى الجذع من وضع الجلوس الطويل لقياس مرونة العمود الفقرى (١١ : ٢٧١ - ٢٧٣).

ثانياً : إختبارات المهارات المندمجة الهجومية قيد البحث مرفق (٢)

قام الباحث بتحديد المهارات المندمجة الهجومية - قيد البحث - عن طريق الرجوع إلى الدراسات والمراجع العلمية والمسح المرجعى الذى قام به عبد الله ابراهيم سالم (٢٠٠٨م) (٢٧ : ٣٨) والتي حددت قياس مستوى أداء المهارات المندمجة الهجومية قيد البحث .

كما يتفق اختيار تلك المهارات المندمجة الهجومية مع دراسة الباحث (٢٠٠٩م) (٤) ، والمسح المرجعى الذى قام به الباحث مرفق (٧) .

- إختبار السيطرة ثم التمرير لقياس السيطرة على الكرة ثم التمرير .

- إختبار السيطرة ثم الجرى بالكرة ثم التمرير لقياس السيطرة على الكرة ثم الجرى بالكرة ثم التمرير .
 - إختبار السيطرة ثم الجرى بالكرة ثم التصويب لقياس السيطرة على الكرة ثم الجرى بالكرة ثم التصويب .
 - إختبار السيطرة ثم المراوغة ثم التصويب لقياس السيطرة على الكرة ثم المراوغة ثم التصويب .
 - **المعاملات الإحصائية لصدق وثبات الإختبارات البدنية والمهارات المندمجة الهجومية :-**
- لم يقم الباحث بعمل المعاملات العلمية والمتمثلة في كلاً من الصدق والثبات حيث أن سبق إستخدام تلك الاختبارات البدنية والمهارات المندمجة الهجومية على لاعبي كرة القدم في دراسات عبد الله إبراهيم سالم (٢٠٠٨م)(٢٧) ، محمود حسن الحوفى ، أحمد أمين الشافعي (٢٠٠٥م)(٣٥) ، أحمد أمين الشافعي (٢٠٠٤م)(٥) ، مصطفى عبد القادر الجيلانى (٢٠٠٤م)(٣٦) ، أحمد إبراهيم شلغم (٢٠٠٣م)(٣) ، (٢٠٠٩م)(٤) ، وظاهر كمال الحلو (٢٠٠١م)(٢٠) ، (٢٠١٢م)(٢١) ، أمر الله أحمد البساطى (١٩٩٨م)(٩) ، عبد الباسط محمد عبد الحليم (١٩٩٨م) (٢٤) ، أمر أحمد الله البساطى (١٩٩٤م) (٨) ، وحققت تلك الاختبارات صدق تراوح ما بين ٠.٨٧ % إلى ٠.٩٤ % وحققت أيضاً ثبات تراوح ما بين ٠.٧٦ % إلى ٠.٩٢ % .

(٣) أسلوب المسح المرجعي

١- المسح المرجعي حول المتغيرات البدنية الخاصة والمهارات المندمجة :-

قام الباحث بالاستناد على المسح المرجعي الذى قام به عبد الله إبراهيم سالم (٢٠٠٨م)(٢٧) للمراجع المتخصصة في مجال التدريب الرياضي لكرة القدم بهدف حصر وتحديد أهم وأنسب القدرات البدنية الخاصة والمهارات المندمجة فى كرة القدم للمتغيرات قيد البحث ، والمراجع العلمية المتخصصة التى توفرت له وهى دراسة عبد الله إبراهيم سالم (٢٠٠٨م)(٢٧) ، محمود حسن الحوفى ، أحمد أمين الشافعي (٢٠٠٥م)(٣٥) ، أحمد أمين الشافعي (٢٠٠٤م)(٥) ، مصطفى عبد القادر الجيلانى (٢٠٠٤م)(٣٦) ، أمر الله أحمد البساطى (١٩٩٨م)(٩) ، عبد الباسط محمد عبد الحليم (١٩٩٨م) (٢٤) ، أمر أحمد الله البساطى (١٩٩٤م) (٨) ، التى تناولت تحليل وتحديد المتغيرات البدنية الخاصة ، المهارات المندمجة الهجومية المؤثرة فى نتائج المباريات والتى تعتمد عليها كرة القدم الحديثة فى التغلب على التطور الحادث للخطط الدفاعية ، حيث استقر الباحث على القدرات البدنية الخاصة التالية كمحاور رئيسية للإرتقاء بمستوى أداء مجموعة المهارات المندمجة الهجومية وهذا يتفق مع استطلاع رأى الخبراء ودراسة الباحث (٢٠٠٩م) (٤) والمسح المرجعي الذى قام به الباحث مرفق (٧) .

- **المتغيرات البدنية الخاصة :** (السرعة الإنتقالية - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة - المرونة) .

- **المهارات المندمجة الهجومية :** (السيطرة ثم التمرير - السيطرة ثم الجرى بالكرة ثم التمرير - السيطرة ثم الجرى بالكرة ثم التصويب - السيطرة ثم المراوغة ثم التصويب) .

* **تخطيط البرنامج التدريبى مرفق (٣) .**

* برنامج التدريب المتزامن والمتباين مرفق (٤) .

* خطوات تنفيذ البحث .

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية في الفترة من الأحد ٢٠١٢/١/١م إلى الأثنين ٢٠١٢/١/٢م وذلك على عينة قوامها (٥) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية بهدف .

- التحقق من صلاحية الأجهزة المستخدمة في القياس .
- تطبيق نموذج لوحدة تدريبية .
- التعرف على وجود أي معوقات ومحاولة تلفيها .

القياسات القبلية :

تم إجراء القياسات القبلية في الفترة من الأربعاء ٢٠١٢/١/٤م إلى الجمعة ٢٠١٢/١/٦م وفقاً للترتيب

التالي :-

- * المتغيرات الهجومية المندمجة قيد البحث الأربعاء ٢٠١٢/١/٤م .
- * المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث من الخميس ٢٠١٢/١/٥م إلى الجمعة ٢٠١٢/١/٦م .

تنفيذ تجربة البحث:

تم تنفيذ تجربة البحث الأساسية على المجموعة التجريبية الأولى والمطبق عليها برنامج التدريب المتزامن وعلى المجموعة التجريبية الثانية والمطبق عليها برنامج التدريب المتباين خلال الفترة من السبت ٢٠١٢/١/٧م إلى ٢٠١٢/٣/٧م بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع ولمدة شهرين ، وتم تثبيت عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع إلى (٣) وحدات وكذلك تثبيت إجمالي الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة على مدار فترة البرنامج ، وتم تثبيت زمن الوحدة التدريبية بواقع (٧٠) دقيقة للوحدة ، وجاء الاختلاف بين البرنامجين في محتوى البرنامج المتزامن والمتباين .

القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية في الفترة من الخميس ٢٠١٢/٣/٨م إلى الجمعة ٢٠١٢/٣/٩م بنفس ترتيب القياسات القبلية.

خطاب تطبيق البحث من نادي نجمة سيناء - بمدينة العريش - محافظة شمال سيناء مرفق (٨) .

برنامجي التدريب المتزامن والمتباين مرفق (٤) .

ويهدفا البرنامجين المقترحين باستخدام تدريبات الأسلوب المتزامن والمتباين إلى تنمية وتطوير مستوى

الصفات البدنية الخاصة والمهارات المندمجة الهجومية قيد البحث لدى عينة من لاعبي كرة القدم .

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح :

*التهيئة البدنية (الإحماء)(١٥) ق ومن خارج زمن الوحدة التدريبية (٧٠) ق
*الإطالة العضلية (١٠) ق .

* التدريب (المتزامن)(٦٠) ق (٣٠ق تدريبات قوة) يتبعها (٣٠ق تدريبات تحمل) بالتناوب داخل وحدة التدريب اليومية أو وحدة التدريب الأسبوعية ويبدأ بشدة منخفضة ويتدرج فى الزيادة .

* التدريب (المتباين)(٦٠) ق (عبارة عن تدريبات قوة بوزن الجسم - تدريبات القفز المتنوعة - تدريبات
بالأثقال وبالتناوب داخل وحدة التدريب الواحدة أو مجموعة تمرينات) .

* التهدئة والختام (٥) ق ومن خارج زمن الوحدة التدريبية (٧٠) ق .

* نماذج من وحدات التدريب اليومية مرفق (٦)

* المعالجات الإحصائية :-

إستخدم الباحث حزمة البرنامج الإحصائى للعلوم الإجتماعية (spss) فى إيجاد التكافؤ وحساب دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى بين أفراد المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية وكذلك حساب دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين وإستعان الباحث بالأساليب الإحصائية الآتية :-

* معادلة إختبار (ت)

$$ت = \frac{س١ - س٢}{\sqrt{\frac{ع١ + ع٢}{ن - ١}}}$$

$$ت الفروق = \frac{م ف}{\sqrt{\frac{مجح٢ ف}{ن(١ - ن)}}}$$

وقد ارتضى "الباحث" مستوى الدلالة الإحصائية عند (. . .٥) .

عرض ومناقشة النتائج

فى ضوء الأسلوب الإحصائي المستخدم والنتائج التى توصل إليها يقوم الباحث بعرض النتائج التى تم

التوصل إليها كالتالى :-

أولاً : عرض النتائج :-

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديه فى كلاً من متغيرات الصفات البدنية الخاصة

والمهارات الهجومية المندمجة قيد البحث لأفراد المجموعة التجريبية الأولى

والتي استخدمت التدريب المتزامن

ن = ١٠

مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	المجموعة التجريبية الأولى (تدريب متزامن)				وحدة القياس	الإحصاء	
			القياس البعدى		القياس القبلى			المتغيرات	
			ع ±	س	ع ±	س			
دال	٣.٩٢	٠.١٥	٠.٠٨	٤.٩٧	٠.١١	٥.١٦	ثانية	السرعة الانتقالية	المتغيرات البدنية
دال	٤.٦٩	٠.٢٥	٠.١٩	٢.٦٣	٠.١٢	٢.٢٦	متر	القوة المميزة بالسرعة	
دال	٣.٩٨	٠.٢٩	٠.٢٢	٧.٠٨	٠.٢٥	٧.٤٤	ثانية	الرشاقة	
دال	٩.٠٠	٣.٢٦	٢.٨٥	٦٢.٨٠	٢.٣٢	٥٣.٥٠	سم	المرونة	
دال	٣.٧٧	٠.٢٣	٠.٣٨	٤.٤١	٠.٣٧	٤.٧٥	ثانية	السيطرة ثم التمرير	المهارات الهجومية المندمجة (قيد البحث)
دال	٣.٠٨	٠.٦٧	٠.٧٦	١.٩٢	٠.٧٢	١.٢٥	درجة		
دال	٤.١٨	٠.٥١	٠.٣٣	٤.٤١	٠.٤١	٣.٩١	ثانية	السيطرة ثم الجرى بالكرة	
دال	٣.٢٦	٠.٧١	٠.٥٨	١.٧٩	٠.٩٠	١.٠٨	درجة	ثم التمرير	
دال	٤.٢٧	٠.١٤	٠.٩٥	٣.٢٦	٠.١٠	٣.٤٠	ثانية	السيطرة ثم الجرى بالكرة	
دال	٤.٦٩	١.٠٠	٠.٤٥	٢.٢٥	٠.٧٥	١.٢٥	درجة	ثم التصويب	
دال	٤.١١	٠.١٩	٠.١٤	٤.٢٩	٠.٢٥	٤.٤٨	ثانية	السيطرة ثم المراوغة ثم	
دال	٣.٠٧	١.٠٠	٠.٦٥	٢.٣٣	٠.٨٩	١.٣٣	درجة	التصويب	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٨٣

ويتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة احصائياً فى القياسات القبلية والبعديه لأفراد المجموعة

التجريبية الأولى فى المتغيرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية المندمجة قيد البحث حيث أن قيمة (ت)

المحسوبة لتلك المتغيرات أكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى

المتغيرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية المندمجة لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية الأولى والتي

استخدمت التدريب المتزامن .

جدول (٤)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في كلاً من متغيرات الصفات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية المندمجة لأفراد المجموعة التجريبية الثانية قيد البحث والتي استخدمت التدريب المتباين .

ن = ١٠

مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	المجموعة التجريبية الثانية (تدريب متباين)				وحدة القياس	الإحصاء المتغيرات	
			القياس البعدي		القياس القبلي				
			ع ±	س	ع ±	س			
دال	٤.٦٥	٠.٢٧	٠.٢٢	٤.٧٩	٠.١٦	٥.١٩	ثانية	السرعة الانتقالية	المتغيرات البدنية
دال	٢١.٢١	٠.١٢	٠.١١	٣.٠٧	٠.٠٧	٢.٢٣	متر	القوة المميزة بالسرعة	
دال	٩.٩٠	٠.١٨	٠.١٧	٦.٨٣	٠.٠٥	٧.٤١	ثانية	الرشاقة	
دال	٦.٤٣	٧.٩١	٦.٦٨	٧٣.٦٨	٧.٥٤	٥٧.٣٠	سم	المرونة	
دال	٣.٩٦	٠.٤٧	٠.١٨	٤.٠٢	٠.٣٩	٤.٧٢	ثانية	السيطرة ثم التمرير	المهارات الهجومية المندمجة (قيد البحث)
دال	٥.٦٣	١.١٧	٠.٥١	٢.٥٨	٠.٦٧	١.٤٢	درجة		
دال	٤.٨٠	٠.٦٩	٠.٢٥	٣.٣٧	٠.٤١	٤.٠٦	ثانية	السيطرة ثم الجرى بالكرة ثم التمرير	
دال	١٣.٠٠	١.٠٨	٠.٤٩	٢.٦٧	٠.٥١	١.٥٨	درجة		
دال	٨.٦٢	٠.٥٨	٠.٠٨	٣.١٤	٠.٢٦	٣.٤٨	ثانية	السيطرة ثم الجرى بالكرة ثم التصويب	
دال	٧.٠٠	١.٧٥	٠.٤٥	٣.٢٥	٠.٩٠	١.٥٠	درجة		
دال	١٠.٨٨	٠.٧١	٠.٢١	٣.٦٩	٠.٢٣	٤.٣٩	ثانية	السيطرة ثم المراوغة ثم التصويب	
دال	٧.٢٤	٢.٠٨	٠.٥٢	٣.٥٠	٠.٧٩	١.٤٢	درجة		

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٨٣

ويتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية في المتغيرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية المندمجة قيد البحث حيث أن قيمة (ت) المحسوبة لتلك المتغيرات أكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تلك المتغيرات ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت التدريب المتباين .

جدول (٥)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسين البعدين في كلاً من متغيرات الصفات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية المندمجة قيد البحث للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية

$$n_1 = n_2 = 10$$

مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	المجموعة التجريبية الثانية (تدريب متباين)		المجموعة التجريبية الأولى (تدريب متزامن)		وحدة القياس	الإحصاء	المتغيرات
			ع ±	س	ع ±	س			
دال	٢.٤٦	٠.١٨	٠.٢٢	٤.٧٩	٠.٠٨	٤.٩٧	ثانية	السرعة الانتقالية	المتغيرات البدنية
دال	٦.٢٥	٠.٤٣	٠.١١	٣.٠٧	٠.١٩	٢.٦٣	متر	القوة المميزة بالسرعة	
دال	٢.٧٨	٠.٢٥	٠.١٧	٦.٨٣	٠.٢٢	٧.٠٨	ثانية	الرشاقة	
دال	٤.٦١	١٠.٦٠	٦.٦٨	٧٣.٦٨	٢.٨٥	٦٢.٨٠	سم	المرونة	
دال	٣.١٧	٠.٣٩	٠.١٨	٤.٠٢	٠.٣٨	٤.٤١	ثانية	السيطرة ثم التمير	المهارات الأساسية (قيد البحث)
دال	٢.٥١	٠.٦٧	٠.٥١	٢.٥٨	٠.٧٦	١.٩٢	درجة		
دال	٨.٧٢	١.٠٤	٠.٢٥	٣.٣٧	٠.٣٣	٤.٤١	ثانية	السيطرة ثم الجرى بالكرة	
دال	٣.٩٨	٠.٨٨	٠.٤٩	٢.٦٧	٠.٥٨	١.٧٩	درجة	ثم التمير	
دال	٣.٤٦	٠.١٢	٠.٠٨	٣.١٤	٠.٩٥	٣.٢٦	ثانية	السيطرة ثم الجرى بالكرة	
دال	٥.٤٢	١.٠٠	٠.٤٥	٣.٢٥	٠.٤٥	٢.٢٥	درجة	ثم التصويب	
دال	٨.١٢	٠.٦٠	٠.٢١	٣.٦٩	٠.١٤	٤.٢٩	ثانية	السيطرة ثم المراوغة ثم	
دال	٤.٨٤	١.١٧	٠.٥٢	٣.٥٠	٠.٦٥	٢.٣٣	درجة	التصويب	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.١٠

ويتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين البعدين للمجموعة التجريبية الأولى والثانية في المتغيرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية المندمجة قيد البحث أن قيمة (ت) المحسوبة لتلك المتغيرات أكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولى والتي استخدمت التدريب المتزامن لتلك المتغيرات قيد البحث .

ثانياً : مناقشة النتائج :-

وللتحقق من صحة الفرض الأول قام الباحث بمقارنة نتائج الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في اختبارات بعض الصفات البدنية الخاصة قيد البحث (السرعة الانتقالية - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة المرونة) وكانت جميعها لصالح القياسات البعديّة (للمجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت التدريب المتزامن) قيد البحث كما في الجدول (٣) .

ويرجح الباحث التحسن فى السرعة الإنتقالية لعينة البحث للمجموعة التجريبية الأولى إلى أن برنامج التدريب المتزامن أدى إلى تحسن القوة القسوى والذى أثر على تحسن السرعة الأمر الذى أدى إلى تحسن عملية التسارع للاعبى كرة القدم ويتفق هذا مع ما أشار إليه حسن السيد أبو عبده (٢٠٠٦م) من أن سرعة الإنتقال هى قدرة اللاعب على أداء واجب حركى لحركات متشابهه فى أقصر زمن ممكن (١١ : ٦٠) .

ويعزى الباحث التحسن فى السرعة الإنتقالية إلى إستخدام الباحث التدريبات بالكرة وبدون كرة بطريقة مثلى وفى أقصر زمن ممكن .

كما يرجح الباحث أيضاً التحسن فى القوة المميزة بالسرعة كأحد عناصر اللياقة البدنية الخاصة قيد البحث إلى أن برنامج التدريب المتزامن للمجموعة التجريبية الأولى قيد البحث قد أثر إيجابياً فى مقدرة العضلة على إخراج أقصى قوة فى اقل زمن ممكن وهذا يتفق مع ما أشارت إليه خيرية إبراهيم السكرى ومحمد جابر بريقع (٢٠٠١م) من أن القدرة العضلية هى مقدرة العضلة على إخراج أقصى قوة فى أقل زمن ممكن (١٤ : ٦٥) .

ويعزى الباحث هذا التحسن فى القدرة العضلية عن طريق التغلب على المقاومات بانقباضات عضلية سريعة وهذا يتفق مع ما أشار إليه حسن السيد أبو عبده (٢٠٠٦م) من أن القدرة العضلية هى مقدرة الجهاز العضى العصبى على التغلب على المقاومات بانقباض عضلى سريع (١١ : ٧٧)

ويؤكد الباحث على أن هذا التحسن يرجع إلى حسن إختيار التمرينات المشابهه للأداء سواء كانت بالكرة أو بدونها وحسن تقنين برنامج التدريب المتزامن والأحمال التدريبية وطرق التدريب المناسبة وفترات الراحة البيئية.

كما يرى الباحث أن التحسن فى عنصر الرشاقة يرجع إلى إستخدام أسلوب التدريب المتزامن مع المجموعة التجريبية الأولى قيد البحث حيث إنه من الأساليب الحديثة فى تنمية الرشاقة وحيث أن الرشاقة من أكثر العناصر إستخداماً فى أثناء التدريب والمباريات وهذا يتفق مع ما أشار إليه عبد العزيز أحمد النمر وناريمان الخطيب (٢٠٠٠م) وحسن السيد أبو عبده (٢٠٠٦م) من أن الرشاقة من أهم القدرات البدنية الخاصة وأنها العنصر الأكثر استخداماً أثناء المباراة والتدريب فى مواقف تغيير الإتجاه والسرعة وفى الجرى سواء بالكرة أو بدونها وفى المحاورة والمهاجمة وضرب الكرة بالرأس والسيطرة على الكرة والتصويب مع الإقتصاد فى الجهد أثناء تأدية هذه المهارات (٢٨ : ٢١١) (١١ : ١٠٧) .

كما يرجح الباحث هذا التحسن إلى إستمرار تدريبات الرشاقة على مدار الموسم التدريبى والتركيز عليها فى فترة الإعداد ومراعاة تشكيل التدريبات على الأداء المشابهه لمواقف اللعب فى ظل ظروف متغيرة ومتنوعة بإستخدام تدريبات الكرة مما يؤدى ذلك إلى وصول اللاعب إلى مرحلة الإتقان والآلية فى أداء المهارة وأثناء أداءها .

ويعزى الباحث التحسن فى المرونة إلى أن برنامج التدريب المتزامن كان تأثيره واضحاً فى جعل اللاعب قادراً على أداء المهارات الأساسية بطريقة فنية وصحيحة وخالية من عيوب وأخطاء الأداء وهذا يتفق مع ما أشار إليه طلحة حسام الدين ، وفاء صلاح الدين ، مصطفى كامل حامد ، سعيد عبد الرشيد (١٩٩٧م) ،

إبراهيم أحمد سلامة (١٩٩٩م) وحسن السيد أبو عبده (٢٠٠٦م) من أن المرونة هي قدرة اللاعب على إنجاز المهارات أو أداء الحركات المختلفة بمدى حركى واسع وبحرية وفى إتجاهات معينة طبقاً لمتطلبات الأداء الفنى لكرة القدم (٢٢ : ٢٥٢) (١ : ١٣) (١١ : ١١٥) .

وللتحقق أيضاً من صحة الفرض أيضاً قام الباحث بمقارنة نتائج الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمهارات الهجومية المندمجة قيد البحث (السيطرة ثم التمير - السيطرة ثم الجرى بالكرة ثم التمير - السيطرة ثم الجرى بالكرة ثم التصويب - السيطرة ثم المراوغة ثم التصويب) ولصالح القياسات البعديّة (للمجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت التدريب المتزامن) قيد البحث كما فى جدول (٣) .

ويعزى الباحث التحسن فى المهارات المندمجة الهجومية قيد البحث إلى إستخدام برنامج التدريب المتزامن المطبق على المجموعة التجريبية الأولى للعينة قيد البحث وإلى تطور طرق وخطط اللعب على الرغم من تناول العديد من المدربين الاداءات للاعبى كرة القدم على أنها منفردة رغم أداءها مندمجة خلال المباراة وهذا يتفق مع ما أشار إليه أحمد أمين الشافعى (٢٠٠٤م) من أن الكرة الحديثة بمتطلباتها الحالية تختلف إختلافاً واضحاً عن الكرة فى بداية عهدها ، حيث أن تطور خطط اللعب والتقدم الهائل فى كل مقومات اللعبة جعل من الصعب أن تظل الأداءات المهارية فى ثوبها القديم .

ويؤكد الباحث على أن هذا التحسن والتطور فى مستوى الأداء نتيجة للتطور الحادث فى سرعة الأداء وخطط اللعب حيث انه لا يمكن للاعب إتقان واجباته داخل الملعب وخاصة الواجبات الخطئية بدون إتقان هذه المهارات والاداءات حتى يمكن التغلب على السلوكيات المفاجئة التى تترك المنافس وتشتت تفكيره وكذلك التغلب على الطرق الدفاعية الحديثة حيث يؤدي اللاعب عدة اداءات مهارية فى زمن أداء مهارى واحد مثل الاستلام مع المراوغة والتمير / التصويب من الجرى بالكرة أو المراوغة مع التصويب وها يتفق مع ما أشار إليه أحمد أمين الشافعى (٢٠٠٤م) من ضرورة تنمية سرعة ودقة المهارات المندمجة الهجومية بمفاهيم تواكب التطورات الحديثة فى كرة القدم . (٥ : ٢٨)

كما يعزى الباحث التحسن فى مستوى المهارات المندمجة الهجومية قيد البحث إلى إستخدام برنامج التدريب المتزامن المطبق الذى كان سبب رئيسى فى الارتقاء بمستوى المهارات من خلال تدريب اللاعبين على الإشكال التدريبية التى تكون قريبة من طبيعة وشكل ما يحدث فى المباراة بالفعل .

كما يؤكد الباحث على مدى إرتباط تنمية الصفات البدنية بتطوير مستوى المهارات المندمجة الهجومية من خلال إستخدام برنامج التدريب المتزامن .

وكما يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى فى إختبارات بعض الصفات البدنية الخاصة وهذا ما أكد عليه حنفي محمود مختار (١٩٩٤م) (١٢) ، عبد الله إبراهيم سالم (٢٠٠٨م) (٢٧) على أن كرة القدم الحديثة تتطلب قدر كبير من اللياقة البدنية والمهارات المندمجة الهجومية قيد البحث وهذا ما أكد عليه بطرس رزق الله (١٩٩٤م) (١٠) من أهمية

المهارات المندمجة الهجومية للاعبى كرة القدم وظهر ذلك من خلال القياسات البعدية (للمجموعة التجريبية الأولى التى استخدمت التدريب المتزامن) قيد البحث .

وتتفق نتائج هذا البحث مع دراسة كلا من لورا هوكا **Laura Hokka** (٢٠٠٩)(٤٣) كرافيتز وآخرون **kravitz, L** (٢٠٠٤)(٤٢) في أن التدريب المتزامن يحسن مستوى الصفات البدنية والمهارية لدى ممارسي الأنشطة الرياضية وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول .

وللتحقق أيضاً من صحة الفرض الثانى قام الباحث بمقارنة نتائج الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في اختبارات الصفات البدنية الخاصة قيد البحث (السرعة الإنتقالية - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة - المرونة) ولصالح القياسات البعدية (للمجموعة التجريبية الثانية التى استخدمت التدريب المتباين) قيد البحث كما فى جدول (٤) .

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلاً من ، طارق محمود عبد السلام (٢٠٠١م) (١٩) ، أحمد أمين الشافعي (٢٠٠٤م) (٥) ، محمد عبد الستار محمود (٢٠٠٥م) (٣٢) ، محمود حسن الحوفي و أحمد أمين الشافعي (٢٠٠٥م) (٣٥) ، أحمد عبد المولى السيد (٢٠٠٨م) (٧) في أن البرامج التدريبية المستخدمة في هذه الدراسات أدت إلى تحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة ، و أحدثت الفروق الايجابية مابين القياس القبلي و القياس البعدي .

ويعزى الباحث التحسن فى تلك المتغيرات البدنية قيد البحث إلى حسن إختيار التمرينات المناسبة وكذلك كمية التدريبات وكانت كافية لإحداث التنمية لكافة المتغيرات قيد البحث وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلاً من طارق محمود عبد السلام (٢٠٠١م) (١٩) ، محمد عبد الستار محمود (٢٠٠٥م) (٣٢) ، محمود حسن الحوفي و أحمد أمين الشافعي (٢٠٠٥م) (٣٥) ، أحمد عبد المولى السيد (٢٠٠٨م) (٧) حيث أن التدريب في هذه المرحلة السنوية يتسم بأداء تمرينات خاصة بنوع النشاط الممارس ، كما يزداد كمية التدريب لتنمية مكونات اللياقة البدنية الخاصة ، والتي أشارت أيضاً إلى ارتفاع نسب تحسن مستوى القدرات البدنية نتيجة تطبيق البرامج التدريبية المستخدمة .

ويعزى الباحث هذا التحسن إلى حسن اختيار محتوى الوحدات التدريبية للبرنامج التدريبي والذي تميز توزيعه بدنياً بالتدرج لأحمال تلك القدرات البدنية الخاصة مع مراعاة فترات الراحة الإيجابية مع مراعاة تخطيطها داخل الوحدات التدريبية بشكل جيد .. الأمر الذي أدى إلى هذا التحسن الملحوظ في مستوى أداء القدرات البدنية الخاصة - قيد البحث - وبالنسب المتباينة طبقاً لإختلاف هدفها .

وللتحقق من صحة الفرض قام الباحث بمقارنة نتائج الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في اختبارات المهارات المندمجة الهجومية قيد البحث (السيطرة ثم التمير - السيطرة ثم الجرى بالكرة ثم التمير - السيطرة ثم الجرى بالكرة ثم التصويب - السيطرة ثم المراوغة ثم التصويب) ولصالح القياسات البعدية (لأفراد المجموعة التجريبية الثانية التى استخدمت التدريب المتباين) قيد البحث كما فى جدول (٤) .

ويعزى الباحث التحسن فى هذه المتغيرات إلى إستخدام برنامج التدريب المتباين المقترح والمطبق على المجموعة التجريبية الثانية وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلاً من عبد الباسط محمد عبد الحليم (١٩٩٨م) (٢٤) ، خالد كمال إبراهيم (٢٠٠٠م) (١٣) ، طارق محمود عبد السلام (٢٠٠١م) (١٩) ، أحمد أمين الشافعي (٢٠٠٤م) (٥) ، محمد عبد الستار محمود (٢٠٠٥م) (٣٢) ، محمود حسن الحوفي و أحمد أمين الشافعي (٢٠٠٥م) (٣٥) ، أحمد عبد المولى السيد (٢٠٠٨م) (٧) فى أن البرامج التدريبية المستخدمة فى هذه الدراسات أدت إلى تحسين مستوى أداء المهارات المندمجة الهجومية ، و أحدث الفروق الايجابية ما بين القياس القبلي و القياس البعدي .

ويتفق هذا مع نتائج دراسة كلا من بروكي وآخرون **Burke & Cox & Mugika & tumilty** (٢٠٠١م) (٣٩) ، ديوتى وآخرون **Dauty & Btyand & potiron & josse** (٢٠٠٢م) (٤٠) ، هيونج وبان **Huang & pan** (٢٠٠٣م) (٤١) ، أحمد أمين الشافعي (٢٠٠٤م) (٥) ، محمد عبد الستار محمود (٢٠٠٥م) (٣٢) ، محمود حسن الحوفي و أحمد أمين الشافعي (٢٠٠٥م) (٣٥) ، أحمد عبد المولى السيد (٢٠٠٨م) (٧) والتي أشارت إلى إرتفاع نسب تحسن مستوى للأداء المهارى نتيجة تطبيق البرامج التدريبية المقترحة .

ويعزى الباحث هذا التحسن الحادث لسرعة ودقة الأداء المهارى المندمج قيد البحث خلال قياسات البحث إلى تحسن مستوى القدرات البدنية الخاصة قيد البحث لعينة البحث ، حيث أنه النتيجة المتوقعة لأداء التدريبات البدنية فى شكل مواقف لعب مختلفة ومتنوعة تزيد من مستوى الأداء المهارى المندمج .

ويتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية التى استخدمت التدريب المتباين فى إختبارات بعض الصفات البدنية الخاصة وهذا ما أكد عليه حسن السيد أبو عبده (٢٠٠٦م) (١١) ، عبد الله إبراهيم سالم (٢٠٠٨م) (٢٧) من أن القدرات البدنية الخاصة هى الأساس فى رفع مستوى الأداء المهارى وكذلك بالنسبة للمهارات المندمجة الهجومية قيد البحث وهذا ما أكد عليه أيضاً بطرس رزق الله (١٩٩٤م) (١٠) من أهمية المهارات المندمجة الهجومية للاعبى كرة القدم وظهر ذلك من القياسات البعدية (للمجموعة التجريبية الثانية التى استخدمت التدريب المتباين) قيد البحث .

ويرى الباحث أن البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التدريب المتباين أدى إلى تحسن فى القدرات البدنية الخاصة قيد البحث وبالتالي تحسن مستوى المهارات الهجومية المندمجة لدى اللاعبين عينة البحث وهذا ما أكدته المراجع (٤٧)(٤٨)(٤٩) .

كما يؤكد الباحث على أن تنمية القدرات البدنية الخاصة قيد البحث أدت إلى تحسين مستوى المهارات الهجومية المندمجة قيد البحث وذلك لتطبيق برنامج التدريب المتباين المقنن وحسن إختيار التدريبات سواء كانت

بالكرة أو بدون كرة وطرق التدريب وتشكيل الحمل وفترات الراحة البدنية بصورة جيدة داخل محتوى البرنامج التدريبي وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني .

وللتحقق من صحة الفرض الثالث قام الباحث بمقارنة نتائج الفروق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في إختبارات بعض الصفات البدنية الخاصة قيد البحث (السرعة الانتقالية - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة المرونة) والمهارات الهجومية المندمجة قيد البحث (السيطرة ثم التمير - السيطرة ثم الجرى بالكرة ثم التمير - السيطرة ثم الجرى بالكرة ثم التصويب - السيطرة ثم المراوغة ثم التصويب) ولصالح القياسات البعدية للعينة قيد البحث (للمجموعة التجريبية الأولى والتي استخدمت التدريب المتزامن) كما فى جدول (٥) .

ويعزى الباحث هذا التحسن إلى حسن إختيار برامج التدريب المطبقة على المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية (برنامج التدريب المتزامن على المجموعة التجريبية الأولى - برنامج التدريب المتباين للمجموعة التجريبية الثانية) ويتفق هذا مع نتائج دراسة كلا من بروكي وآخرون *Burke & Cox & Mugika & tumilty* (٢٠٠١م) (٣٩) ، ديوتى وآخرون *Dauty & Btyand & potiron & josse* (٢٠٠٢م) (٤٠) ، هيونج وبان *Huang & pan* (٢٠٠٣م) (٤١) ، أحمد أمين الشافعي (٢٠٠٤م) (٥) ، محمد عبد الستار محمود (٢٠٠٥م) (٣٢) ، محمود حسن الحوفي و أحمد أمين الشافعي (٢٠٠٥م) (٣٥) ، أحمد عبد المولي السيد (٢٠٠٨م) (٧) والتي أشارت إلى ارتفاع نسب تحسن مستوى للأداء المهارى نتيجة تطبيق البرامج التدريبية المقترحة .

ويعزى الباحث التحسن الحادث لسرعة ودقة الأداء المهارى المندمج قيد البحث خلال قياسات البحث إلى تحسن مستوى القدرات البدنية الخاصة قيد البحث لعينة البحث ، حيث أن النتيجة المتوقعة لأداء التدريبات البدنية فى شكل مواقف لعب مختلفة ومتنوعة تزيد من مستوى الأداء المهارى المندمج .

كما يرجح الباحث هذا التحسن المرتفع لمهارة السيطرة ثم التمير نتيجة لبساطة تركيب هذه المهارة حيث تحتوى على مهارتين فرديتين فقط هما السيطرة والتمير ، حيث يحتاج تنميتها إلى وقت قصير نسبياً ، وهذا ما إتفقت عليه نتائج دراسة كلاً من أحمد أمين الشافعي (٢٠٠٤م) (٥) ، أساي وآخرون *Asai & carre& Akatsaka& &Haak* (٢٠٠٣م) (٣٨) ، من أهمية مهارة السيطرة ثم التمير فى مباريات كرة القدم .

ويوضح الباحث أن ضعف نسبة التحسن لتحسن فى مهارة السيطرة ثم المراوغة ثم التصويب إلى أن هذه المهارة المندمجة يتداخل فيها كثير من القدرات الأخرى لكونها قدرة مهارية توافقية ، حيث يحتاج تنميتها إلى وقت طويل نسبياً ، كما يعتبر كسر الثانية أو جزء من الثانية تقدماً كبيراً جداً له تأثير كبير فى نتائج كثير من الرياضات .

ويرى الباحث أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المتزامن والتدريب المتباين أدى إلى تحسن في القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية المندمجة قيد البحث وبالتالي تحسن مستوى الأداء لدى اللاعبين عينة البحث ولكن كانت نسبة التحسن أكبر للمجموعة التجريبية الأولى التي إستخدمت أسلوب التدريب المتزامن وهذا ما أكدت عليه نتائج دراسة سليمان فاروق سليمان (١٩٩٣ م) (١٧) التي تؤكد أنه على المدرب التوصل إلى أفضل أسلوب لتعليم وتدريب المهارات الأساسية في كرة القدم من خلال مواقف اللعب المختلفة.

وهذا أشار إليه كرافيتز, Kravitz (٢٠٠٤م) من التأكيد المستمر والمتزايد تجاه الوصول إلى الإنجاز الرياضي باستخدام أفضل وأنسب طرق التدريب التي لها تأثيرات ايجابية على الأداء وأن التدريب المتزامن يعتبر إحدى هذه الطرق التي استرعت الانتباه في الآونة الأخيرة . (٣٧:٤٢) .

كما يرى كلاً من باتون Patton (٢٠٠٥م) ، عزت إبراهيم السيد (٢٠٠٤م) ، مفتى إبراهيم حماد(٢٠٠١م) على أهمية التدريب المتزامن الذي يعتبر هو مزج تدريبات التحمل (هوائي أو لاهوائي) (٨٢٦:٤٦) (٣٢:٢٩) (٦٣:٣٧) .

وهذا ما أكدت عليه نتائج دراسة أحمد إبراهيم شلغم (٢٠٠٩م) (٤) ، دراسة عبد الله إبراهيم سالم (٢٠٠٨م) (٢٧) ، دراسة ، إلي أن الارتقاء بالمستوى المهاري لا يمكن له أن يتحقق إلا من خلال تطوير القدرات البدنية التي تبدأ منذ عملية انتقاء اللاعب للدخول في ممارسة الرياضة والاهتمام بتطوير تلك الصفات يحدد إذا ما كان اللاعب سوف يستمر في ممارسة اللعبة أو لا، حتى يتمكن من ملاحقة تطور المستوى المهاري للاعبين الذي يتغير كل بطولة.

وتؤكد نتائج هذه الدراسة على أن التحسن في المستوى المهاري يتناسب تناسباً طردياً مع تحسن القدرات البدنية وهذا يتفق مع دراسة أحمد عبد المولى إبراهيم (٢٠٠٨م) (٧) ودراسة محمد عبد الستار محمود (٢٠٠٥م) (٣٢) ودراسة محمود حسن الحوفي ، أحمد أمين الشافعي (٢٠٠٥م) (٣٥) ودراسة مصطفى عبدالقادر الجيلاني (٢٠٠٤م) (٣٦) ودراسة أحمد أمين الشافعي (٢٠٠٤م) (٥) ودراسة طارق محمود عبد السلام (٢٠٠١م) (١٩) في إرتباط تحسن مستوى الأداء المهاري بتنمية الصفات البدنية .

ويعزى الباحث التحسن في مستوى المهارات المندمجة الهجومية قيد البحث نتيجة تنمية الصفات البدنية الخاصة قيد البحث وإلى إستخدام برنامج التدريب المتزامن المطبق الذي كان سبب رئيسي في الإرتقاء بمستوى المهارات من خلال تدريب اللاعبين على الإشكال التدريبية التي تكون قريبة من طبيعة وشكل ما يحدث بالمباراة بالفعل .

كما يؤكد الباحث على أن التحسن في الصفات البدنية الخاصة قيد البحث نتيجة لإستخدام التمرينات المشابهة للأداء والتي تتماشى مع الأداء المهاري والعمل العضلي الأساسي ومن هنا كان هناك تطوير في مستوى المهارات المندمجة الهجومية من خلال إستخدام برنامج التدريب المتزامن .

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً : الاستنتاجات : والنتائج التي تم التوصل إليها هي :-

(١) ويتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً فى القياسات القبلية والبعديّة لأفراد المجموعة التجريبية الأولى فى المتغيرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية المندمجة قيد البحث حيث أن قيمة (ت) المحسوبة لتلك المتغيرات أكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى المتغيرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية المندمجة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولى والتي استخدمت التدريب المتزامن .

(٢) ويتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية فى المتغيرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية المندمجة قيد البحث حيث أن قيمة (ت) المحسوبة لتلك المتغيرات أكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى تلك المتغيرات ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت التدريب المتباين .

(٣) ويتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين البعدين للمجموعة التجريبية الأولى والثانية فى المتغيرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية المندمجة قيد البحث أن قيمة (ت) المحسوبة لتلك المتغيرات أكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى المتغيرات لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولى والتي استخدمت التدريب المتزامن لتلك المتغيرات قيد البحث .

(٤) برنامج أسلوبى التدريب المتزامن والمتباين المقترحين قد أدو إلى تحسن فى مستوى بعض المتغيرات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة القدم عينة البحث فى (السرعة الانتقالية - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة - المرونة) لدى مجموعة البحث التجريبية الأولى والثانية ولكن كانت نسبة التحسن أكبر بالنسبة لبرنامج التدريب المتزامن ولصالح القياسات البعدية .

(٥) برنامج أسلوبى التدريب المتزامن والمتباين المقترحين قد أدو إلى تحسن فى مستوى المهارات المندمجة الهجومية (السيطرة ثم التمير - السيطرة ثم الجرى ثم التمير - السيطرة ثم الجرى بالكرة ثم التصويب - السيطرة ثم المراوغة ثم التصويب) للاعبى كرة القدم لدى مجموعة البحث التجريبية الأولى والثانية ولكن كانت نسبة التحسن أكبر بالنسبة لبرنامج التدريب المتزامن ولصالح القياسات البعدية .

ثانياً : التوصيات

فى ضوء ما أظهرته نتائج البحث والاستخلاصات وفى حدود عينة البحث وما تم التوصل إليه يوصي الباحث بما يلي :-

(١) ضرورة اهتمام المدربين بأساليب التدريب الحديثة مثل (التدريب المتزامن - التدريب المتباين) للاعبى كرة القدم وتشكيلها فى الوحدات التدريبية ووضعها فى تدريبات متدرجة الصعوبة من حيث التركيب بما يجعلها أكثر تشويقاً وتشابهاً لما يحدث فى المباريات .

- (٢) تطبيق الأسس والمبادئ العلمية في بناء وتصميم البرامج التدريبية الخاصة بالارتقاء بالتدريبات التزامنية لفاعليتها في تطوير مستوى القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية المندمجة للاعبى كرة القدم والألعاب الأخرى وعلى عينات وصفات بدنية ومهارية مختلفة .
- (٣) استخدام الأساليب والتقنيات العلمية الحديثة فى تعليم وتعلم وتدريب كرة القدم .

قائمة المراجع

أولا : المراجع العربية :

١. إبراهيم أحمد سلامة : (١٩٩٦م) ، اللياقة البدنية " اختبار و تدريب " ، مكتبة نبع الفكر ، الإسكندرية .
٢. أبو العلا أحمد عبد الفتاح : (١٩٩٩م) ، فسيولوجيا التدريب في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٣. أحمد إبراهيم شلغم ، إبراهيم حنفي شعلان : (٢٠٠٣م) ، " تأثير برنامج تدريبي على بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارية لناشئات كرة القدم " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد ، جامعة قناة السويس .
٤. أحمد إبراهيم شلغم : (٢٠٠٩م) ، تأثير برنامج تدريبي على بعض الصفات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة والخطئية لبراعم كرة القدم ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس .
٥. أحمد أمين الشافعي : (٢٠٠٤م) ، 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 .
٦. إسلام مسعد علي محمود : (٢٠٠٧م) ، تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العضلي العصبي على فاعلية بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
٧. أحمد عبد المولى إبراهيم : (٢٠٠٨م) ، تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية وفعالية الأداء المهارى المركب لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
٨. أمر الله أحمد البساطى : (١٩٩٤م) ، دراسة تحليلية لأنواع الأداءات الحركية المركبة " المندمجة " في بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
٩. أمر الله أحمد البساطى : (١٩٩٨م) ، دراسة تحليلية لتحديد مكونات المقدرة على الأداء المهارى في كرة القدم ، المجلة العلمية ، " نظريات وتطبيقات " ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
١٠. بطرس رزق الله : (١٩٩٤م) ، متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية ، دار المعارف ، القاهرة .
١١. حسن السيد أبو عبده : (٢٠٠٦م) ، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، ط ٦ ، مطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية .
١٢. حنفي محمود مختار : (١٩٩٤م) ، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
١٣. خالد محمد كمال إبراهيم : (٢٠٠٠م) ، تطوير بعض جوانب الأداء المهارى وعلاقته ببعض الجمل

- الخطية للاعبين كرة القدم الناشئين تحت ١٩ سنة خلال فترة الإعداد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- ١٤ . خيرية إبراهيم السكري ، محمد جابر بريقع ، الجزء الثاني ، منشأة المعارف ، الإسكندرية . : (٢٠٠١م) ، سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل من ٦ : ١٨ سنة ،
- ١٥ . محمد عبده صالح ، مفتي إبراهيم حماد ، : (١٩٩٤م) ، أساسيات كرة القدم ، ط ٢ ، دار عالم المعرفة ، القاهرة .
- ١٦ . رفاعي مصطفى حسين ، : (٢٠٠٥م) ، أصول تدريب كرة القدم ، عامر للطباعة والنشر ، المنصورة .
- ١٧ . سليمان فاروق سليمان ، : (١٩٩٣م) ، تأثير أسلوب مقترح لإكساب بعض المهارات المندمجة على مستوى الأداء الفني لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- ١٨ . شريف إبراهيم عبده ، : (١٩٩٧م) ، دراسة تحليلية لبعض الأداءات المهارية المركبة والمنفردة وعلاقتها بنتائج مباريات كأس العالم ١٩٩٥م لناشئين تحت ١٧ سنة في كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة السويس .
- ١٩ . طارق محمود عبد السلام ، : (٢٠٠١م) ، دراسة تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ومدى تأثيرها على تحسين مستوى الأداء المهارى لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- ٢٠ . طاهر كمال الحلو ، : (٢٠٠١م) ، تأثير التدريبات المهارية المركبة علي بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوي الأداء المهارى لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بورسعيد ، جامعة قناة السويس .
- ٢١ . طاهر كمال الحلو ، : (٢٠١٢م) ، تأثير استخدام تدريبات متنوعة على بعض القدرات التوافقية وأداء المهارات المركبة لبراعم كرة القدم ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بورسعيد ، جامعة قناة السويس .
- ٢٢ . طلحة حسام الدين ، وفاء صلاح الدين ، مصطفى كامل حامد ، سعيد عبد الرشيد ، : (١٩٩٧م) ، الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٢٣ . طه محمود إسماعيل ، عمرو على أبو المجد ، إبراهيم حنفي شعلان ، : (١٩٨٩م) ، كرة القدم بين النظرية والتطبيق " الإعداد البدني " ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

- ٢٤ . عبد الباسط محمد عبد الحليم : (١٩٩٨م) ، تأثير برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- ٢٥ . عبد الباسط محمد عبد الحليم ، عادل إبراهيم عمر : (٢٠٠١م) ، " وضع مستويات معيارية لبعض الاختبارات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم فى ج . م . م . ع " مجلة أسويط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، العدد ١٣ ، الجزء الأول ، جامعة أسويط.
- ٢٦ . هيثم عادل عبد البصير : (٢٠٠٩م) ، تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية على بعض المهارات المركبة لبراعم كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس .
- ٢٧ . عبد الله إبراهيم سالم : (٢٠٠٨م) ، تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء بعض المهارات المندمجة الهجومية لدى ناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٢٨ . عبد العزيز أحمد النمر ، ناريمان الخطيب : (٢٠٠٠م) ، الإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ ، الأساتذة للكتاب الرياضي .
- ٢٩ . عزت إبراهيم السيد : (٢٠٠٤م) ، تأثير التدريب المتباين باستخدام الأثقال والبليومترك على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للاعبين الوثب الطويل ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٣٠ . رائد حلمي رمضان : (٢٠٠١م) ، " دراسة تحليلية للأداءات المهارية المركبة وطرق اللعب وأثرها على نتائج المباريات فى كأس العالم الأمم الأفريقية لكرة القدم ٢٠٠٠ م " المجلة العلمية للبحوث ، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد ، جامعة قناة السويس .
- ٣١ . محمد إبراهيم سلطان : (٢٠٠٤م) ، " نسبة مساهمة المهارات الأساسية المركبة " المندمجة " على أداء بعض المبادئ الخطئية لناشئي كرة القدم " مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، العدد ٥٣ .
- ٣٢ . محمد عبد الستار محمود : (٢٠٠٥م) ، تأثير تنمية الاداءات مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ٣٣ . محمد عبده صالح ، مفتي إبراهيم حماد : (١٩٩٤م) ، أساسيات كرة القدم ، ط ٢ ، دار عالم المعرفة ، القاهرة.
- ٣٤ . محمد شوقي كشك : (٢٠٠٠م) ، أسس الإعداد المهارى والخططي في كرة القدم ، ناشئين -

، أمر الله أحمد البساطي ، كبار ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .

٣٥ . محمود حسن الحوفي : (٢٠٠٥م) ، 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 .

٣٦ . مصطفى عبد القادر : (٢٠٠٤م) ، المتغيرات البدنية المساهمة في أداء بعض المهارات المندمجة الهجومية لدى ناشئي كرة القدم ، مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية بالسادات ، جامعة المنوفية .

٣٧ . مفتي إبراهيم حماد : (٢٠٠١م) ، التدريب الرياضي الحديث " تخطيط وتطبيق وقيادة " ط ٢ ، دار الفكر العربي .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

38. Asai & carre & Akatsaka & Haak : (2003) The preparation stage planning on the level of the skillful soccer young players, sports engineering , oxford , England . (4) – 2003 , 183 – 192 , total No . of pages : 10.
39. Burke & Cox & Mugika & tumilty : (2001) The effect of developing the special physical variables on the skillful performance of the soccer young players , journal of sports nutrition and exercise metabolism , Champaign , III , 12 (1)- Mar 2001 , 33-46 .
40. Dauty & Btyand & potiron & josse : (2002) The effect of using the precision exercises on the level of performing the passing and shooting skills in soccer game , science and sports , paris , 17 (3) .
41. Huang & pan : (2003) The effect of the competition training on the level the skillful performance of the soccer players , journal of xi'an institute of physical education , xi'an , p . R . china , 19 (1) .
42. Kravitz, L : (2004) The effect of concurrent training. IDEA Personal Trainer, 15(3), 34-37.
43. Laura Hokka : (2009) serum hormone concentrations and physical performance during concurrent strength and endurance training in recreational male and female endurance runners, Master's thesis ,Science of Sport Coaching and Fitness Testing, University of Jyväskylä .
44. Leveritt, M., Abernethy, P.J., Barry, B.K. & Logan, P.A. : (2004)Concurrent strength and endurance training. A review, Sports medicine (Auckland, N.Z.), vol. 28, no. 6, pp. 413-427.
45. Lui : (2002) 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 institute of physical education , wuhan , p . R . china , 36 (1) .

46. Patton, C. D., & Hopkins, W. G. : (2005) Combining explosive and high-resistance training improves performance in competitive cyclists. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19(4), 826-830.

ثالثاً : مراجع من الشبكة الدولية للمعلومات (انترنت) :

- 47- <http://www.badnia.net/badnia/showthread.php?t=2951>
48- <http://forum.iraqacad.org/viewtopic.php?f=53&t=2281>
49- <http://www.sportmag.uodiyala.edu.iq/uploads/search2012/.pdf>