

" تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمرينات المركبة على مستوى بعض الصفات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة للناشئين في كرة القدم "

أ.م.د/ عمر احمد على

المقدمة ومشكلة البحث :

احتلت كرة القدم مكاناً بارزاً بين تلك الأنشطة ، حيث يحرص الجميع على مشاهدة مبارياتها لما تضيفه تلك الرياضة من بهجة وإثارة وما تتميز به من تنافس يشترك فيه فريقان يتبادلان من خلاله مواقف لعب متغيرة سوا كانت دفاعية أو هجومية ، وما تتطلبه من قدرات وإمكانيات من اللاعبين لمواجهة أحداث ومتغيرات المباراة ذات المواقف المتغيرة والسريعة من أجل تحقيق الفوز ، هذا بالإضافة إلى المجهود البدني الذي يبذله اللاعبون داخل الملعب لكبر مساحته وطول زمن المباراة ( ١١ : ١٧ ) .

ويتفق كل من " حسن أبو عبده " ( ٢٠٠٧ ) ، " جيرهارد باور " Gerhard Bauer ( ١٩٩٧ ) على أن القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم تشكل عاملاً هاماً وأساسياً لرفع مستوى الأداء المهاري ، فاللاعب الذي يمتلك المقومات الأساسية والمستوى المرتفع من المهارات بدون أن يكون على نفس المستوى من الناحية البدنية يكون لاعب غير ماهر ، ومن هنا تظهر أهمية العلاقة الإيجابية بين كل من الإعداد البدني والمهاري ، كما تعد الحالة البدنية أحد الأسس الهامة التي تحدد كفاءة الأداء المهاري والخططي ، لأن أي خطة مصيرها الفشل إذا لم توضع القدرات البدنية والأداء المهاري محل الاعتبار ( ١٢ : ٣٧ ) ( ٨١ ، ٨٠ ) .

ويذكر " حنفي مختار " ( ١٩٩٨ ) أن المهارات الأساسية في كرة القدم أحد الأركان الأساسية في وحدة التدريب اليومية ، إذ تعتبر قاعدة أساسية للعبة فبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ خطط اللعب الهجومية منها أو الدفاعية الملقاة على عاتقه من خلال واجباته في المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة ( ١٦ : ١٢٧ ) .

ويشير " أشرف جابر " ( ٢٠١١ ) ، " جيروبيزاننتش ، جونارجريش Gero Bisanz & Gunnar Gerisch " ( ١٩٩٨ ) أن من أهم متطلبات الأداء الخططي في كرة القدم هو إتقان المهارات الأساسية التي هي من أهم وسائل تنفيذ خطط اللعب سواء الهجومية أو الدفاعية الفرية منها أو الجماعية ، فكل خطة تعتمد على مهارة أو أكثر لتنفيذها ، ومن هنا فإن إتقان المهارات والتدريب عليها في ظروف تشبه ما يحدث في المباراة أمر هام لنجاح خطط اللعب ( ٧ : ٤٢ ) ( ٢٠٤ ، ٢٠٥ ) .

<sup>١</sup> أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .

ويرى " أمر الله البساطي " (١٩٩٨) أن طبيعة أداء لاعبي كرة القدم تتميز بكثرة المهارات التي يتطلب تنفيذها من اللاعب المقدرة على دمجها مع بعضها البعض في صيغ وأشكال ( تكوينات ) متنوعة تؤدي كل منها داخل هذا التكوين دورها المحدد في الأداء الكلي بالشكل الذي يتناسب مع الموقف والهدف منها ، ويشتمل هذا التكوين على عدة أداءات مهارية مستقلة وغير متماثلة ترتبط مع بعضها في شكل وحدات مهارية بكيفية تجعل أداؤها متواصلًا ، وتبدأ جميعها بالسيطرة على الكرة وتنتهي بالتمرير أو بالتصويب (١٠ : ١٦٠) .

كما يتفق كل من " مفتي إبراهيم " (١٩٩٦) " جيرهارد هامزن ، يورج دانييل " Gerhard Hamsen & Jorg daniel (١٩٩٧) أن إجادة المهارات المنفردة والمركبة هو مفتاح الفوز في المباريات وإجادتها يتطلب من اللاعب بذل الجهد والمثابرة خلال التدريب ، فالمهارة لا تتطور ولا تتحسن لدى اللاعب خلال فترة زمنية قصيرة ، كما أن إصلاح أخطاء الأداء من خلال التغذية الرجعية السليمة وتكرار الأداء لعدد كبير من المرات تحت مختلف الظروف يساهم في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري (٣٣ : ٦٥)(٤١ : ١٩،٢٠) .

ويرى الباحث أن كرة القدم تتميز بكثرة الأداءات المهارية المنفردة والمركبة فالأداء المهاري المنفرد ما هو إلا حركة وحيدة لها بداية ونهاية ، أما الأداء المركب فتندمج فيه المرحلة النهائية للمهارة الأولى مع المرحلة التمهيدية للمهارة الثانية ، ولذلك فإن طبيعة كرة القدم تحتم على اللاعبين استخدام تدريبات حركية في أشكال مختلفة بحيث تؤدي كل مهارة دورها المحدد في الأداء الكلي بالطريقة التي تتناسب مع الهدف العام للأداء المهاري .

ويذكر " إبراهيم شعلان " (١٩٩٤) أن كثير من المدربين في مجال تدريب الناشئين لا يلتزمون ببرنامج تدريبي مخطط مبني على أسس علمية للتدريب على الأداءات المهارية المركبة والذي يتم بناءه وتأسيسه خلال المراحل السنية المبكرة للناشئ حتى يمكن القيام بتنميته وتطويره في مرحلة سنية لاحقة وخاصة فيما يتعلق بالتدريب على هذه الأداءات المهارية تحت ظروف الأداء الجماعي أو ما يشابه ظروف المباراة ، مما يتسبب في إعاقة تقدم الناشئ مهارياً في المستويات العالية وانعكاس ذلك على متطلبات اللعب خطياً (٢ : ٥٦) .

فطبيعة اللعب خلال مباريات كرة القدم بمواقفها المتغيرة تفرض على اللاعبين استخدام أشكال مركبة للمهارات وهي تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة تؤدي بالتوالي ويؤثر كل منهما في الآخر ويعد امتلاك اللاعب للمهارات المنفردة وإتقانه لها (تمرير - استلام - مراوغة) ليست بأهمية توافر القدرة لديه على أدائها بصورة مركبة (استلام ثم تمرير - استلام

ثم جرى بالكرة ثم تمرير استلام ثم مراوغة ثم تمرير - استلام ثم تصويب) وبصورة بسيطة تتناسب مع طبيعة المواقف خلال المباريات (٨ : ٣) .

وفي هذا الخصوص يذكر " محمد إبراهيم سلطان " ( ٢٠٠٤ ) أن اللاعب الذي لا يتقن الأداء المهاري المركب يضطر إلى أن يركز على الكرة وطريقة لعبها أكثر من تركيزه على الناحية الخطئية ، ومع تركيز اللاعب على لعب الكرة لا يستطيع أن يلاحظ بدقة تحركات زميله أو منافسه في الملعب مما يؤثر بدون شك على دقة تنفيذه للمبادئ الخطئية ( ٢٥ : ٨٨ )

ويذكر كل من " ماهير و ألان " Maher & Alan " ( ٢٠٠١ ) أن اشتراك عدد مناسب من اللاعبين في الهجمات وتمتعهم بالأداء الحركي المركب يجعل المدافعين غير قادرين على تحديد من سيقوم بالإنتهاء وأن الكثير من المدربين يدرّبون اللاعب على التصويب ، أو ما يطلق عليه تدريبات الإنتهاء في نهاية الوحدة التدريبية وهذا يجعل اتصال التصويب بباقي أجزاء الوحدة التدريبية ضعيفا جدا ، فالإنتهاء ليس مجرد مهارة منفصلة ليس لها اتصال بالمهارات الأخرى ولكنه ينتمي إلى بنيان الوحدة التدريبية داخل بنيان اكبر وهو كرة القدم (٤٢ : ٣٧) .

ومن خلال ما اطلع عليه الباحث من الدراسات السابقة (١٨) ، (٢٨) ، (٥) ، (٣١) ، (٦) ، (٢٩) ، (٢٥) ، (١٩) ، (١٠) ، (٢٢) ، (٨) والتي أسفرت نتائجها إلى تأثير البرامج التدريبية المقترحة إيجابياً على بعض القدرات التوافقية والأداءات المهارية المركبة والمبادئ الخطئية في كرة القدم ، كما أن غالبية الأداءات في مباريات كرة القدم مركبة وليست منفردة ، وتراوحت مجموع تلك الأداءات لدى فرق المستويات العليا من أربعة عشر إلى خمسة عشر نمطاً طبقاً لمتطلبات المباريات الفعلية تبدأ بالاستلام وتنتهي بالتمرير أو التصويب ، وأكثرهما استخداماً السيطرة ثم التمرير - السيطرة ثم الجري بالكرة ثم التصويب - السيطرة ثم المراوغة ثم التمرير - السيطرة ثم المراوغة ثم التصويب

ومن خلال عمل الباحث في مجال التدريب وخاصة بقطاع الناشئين كمشرف فني على أكاديميات كرة القدم بنادي المقاولون العرب بشمال وجنوب الصعيد لاحظ قصوراً في أداء الناشئين للأداءات المهارية المركبة ، حيث لا يستطيعون أداء المهارات المركبة أثناء المنافسة داخل الملعب بالرغم من تميزهم في أداء تلك المهارات بصورة منفردة بعيدة عن متطلبات المباراة ويرجع الباحث ذلك القصور إلى أن معظم المدربين العاملين بقطاع الناشئين يقومون بتدريب اللاعبين على المهارات بصورة منفردة دون الربط أو الدمج بين هذه الأداءات كما تؤدي في مواقف اللعب الفعلية أثناء المباراة وذلك خلال مرحلة إعداد اللاعبين ، وهذا مما دفع الباحث

وأثار انتباهه في محاولة منه لتصميم برنامج تدريبي باستخدام التمرينات المركبة للناشئين في كرة القدم ومعرفة تأثيره على مستوى بعض الصفات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة لدى عينة البحث مما يمثل إضافة علمية في مجال تدريب كرة القدم .

#### هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام التمرينات المركبة لناشئي كرة القدم تحت ١٤ ودراسة تأثيره على :

- ١- مستوى بعض الصفات البدنية الخاصة ( السرعة الانتقالية- الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة - تحمل السرعة ) لإفراد عينة البحث .
- ٢- مستوى بعض الأداءات المهارية المركبة ( استلام ثم تمرير - استلام ثم جرى ثم تمرير - استلام ثم مراوغة ثم تمرير - استلام ثم مراوغة ثم تصويب ) لإفراد عينة البحث.
- ٣- نسبة التغير في مستوى بعض الصفات البدنية الخاصة ( السرعة الانتقالية- الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة - تحمل السرعة ) بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لإفراد عينة البحث.
- ٤- نسبة التغير في مستوى بعض الاداءات المهارية المركبة ( استلام ثم تمرير - استلام ثم جرى ثم تمرير - استلام ثم مراوغة ثم تمرير - استلام ثم مراوغة ثم تصويب ) بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لإفراد عينة البحث.

#### فروض البحث

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى بعض الصفات البدنية الخاصة ( السرعة الانتقالية- الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة - تحمل السرعة ) وفي اتجاه القياس البعدي لدى ناشئي كرة القدم .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى بعض الاداءات المهارية المركبة ( استلام ثم تمرير - استلام ثم جرى ثم تمرير - استلام ثم مراوغة ثم تمرير - استلام ثم مراوغة ثم تصويب ) وفي اتجاه القياس البعدي لدى ناشئي كرة القدم.
- ٣- توجد نسبة تحسن بين القياس القبلي والبعدي في مستوى بعض الصفات البدنية الخاصة ( السرعة الانتقالية - الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة - تحمل السرعة) وفي اتجاه القياس البعدي لدى ناشئي كرة القدم .

٥- توجد نسبة تحسن بين القياس القبلي والبعدي في مستوى بعض الأداءات المهارية المركبة ( استلام ثم تمرير - استلام ثم جرى ثم تمرير - استلام ثم مراوغة ثم تمرير - استلام ثم مراوغة ثم تصويب ) وفي اتجاه القياس البعدي لدى ناشئ كرة القدم .  
**بعض المصطلحات الواردة في البحث :**

#### المهارات المركبة :

هي مجموعة من الأداءات الحركية المتعددة والمتصلة والمتراصة فيما بينهما وعلى علاقة عضوية منظمة تتم في نظام ديناميكي يخضع لمبدأ الاتصالات المترددة ( التغذية الرجعية ) وفي هذه الأداءات الحركية يتم دمج المرحلة الختامية للمهارة الأولى مع المرحلة الابتدائية للمهارة الثانية في محاولة اختزال الزمن والتوصل إلى أقل زمن ممكن في أداء المهارات المتتالية . (١٤ : ٣) .

#### التمرينات المركبة :

هي تلك التمرينات التي تعمل على تثبيت دقة أداء اللاعب للمهارات الأكثر استخداماً في المباريات ، وفيها يقوم المدرب بتركيب أكثر من مهارة سواء بدنية أو مهارية مع بعضهم البعض الأمر الذي يعمل على تنمية التوافق الحركي لدي اللاعبين ، وبذلك تعتبر مدخلاً رئيسياً وهاماً في تعلم خطط اللعب (١٤ : ١٣٩) .

#### بعض الدراسات السابقة :

- دراسة قام بها " صفا فتحي رزق " (٢٠١١) (١٨) بعنوان " تأثير استخدام بعض أساليب تنمية القوة الخاصة على مستوى الأداء المهاري المنفرد والمركب لناشي كرة القدم " هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام بعض أساليب تنمية القوة الخاصة على مستوى الأداء المهاري المنفرد والمركب لناشي كرة القدم وذلك من خلال معرفة تأثير التدريب بالأستيك المطاطي كمقاومة بأحمال مختلفة الشدة لتنمية القوة المميزة بالسرعة على مستوى الأداء المهاري المنفرد والمركب لعينة البحث ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين تجريبيتين وأخرى ضابطة ، وتم استخدام البرنامج التدريبي والاختبارات الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة والاختبارات المهارية المنفردة والمركبة كوسائل لجمع البيانات ، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسات القبلي والبعدي ولصالح المجموعتين التجريبيتين وفي اتجاه القياسات البعدية ، أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأستيك المطاطي أدى إلى الارتقاء بفعالية الأداء المهاري المنفرد والمركب كذلك الارتقاء بمستوى القوة المميزة بالسرعة للناشئين في كرة القدم .

- دراسة قام بها " محمد سيد عبد الرحيم " (٢٠٠٩) (٢٨) بعنوان " برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية وأثره على الأداء المهاري المركب لناشي كرة القدم " هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية ومعرفة أثره على مستوى الأداء المهاري المركب

لناشئي كرة القدم تحت ١٤ سنة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة ، وشملت عينة الدراسة على ٢٢ ناشئ من ناشئي كرة القدم تحت ١٤ سنة بنادي شركة تكرير البترول ، واستخدم الباحث في جمع البيانات استمارات استطلاع الرأي لتحديد أهم القدرات التوافقية والأداءات المهارية المركبة ، كذلك الاختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية والأداءات المهارية المركبة ، ومن أهم النتائج التي توصل إليه الباحث أن البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابياً على القدرات التوافقية ( التوازن ، الرشاقة ، السرعة ، الإحساس الحركي ) كما أثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على الأداءات المهارية المركبة ( الاستلام ثم التمير ، الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمير ، الاستلام ثم المراوغة ثم التمير ، الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب ) ، كذلك ظهور نسب تحسن في القياسات البعدية لكل من القدرات التوافقية والأداءات المهارية المركبة .

- دراسة قام بها " أحمد عبد المولى السيد " (٢٠٠٨)(٥) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية وفعالية الأداء المهارية المركب لناشئي كرة القدم " هدفت الدراسة إلي التعرف علي تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية وكذلك بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام نموذج من التصميمات التجريبية ( مجموعة تجريبية واحدة ) ، وشملت عينة الدراسة على ناشئي كرة القدم تحت ١٤ سنة بمدينة المنصورة ، واستخدم الباحث البرنامج التدريبي المقترح ، الاختبارات الفسيولوجية ، واختبارات الأداءات المهارية المركبة كوسائل لجمع البيانات ، ومن أهم النتائج التي توصل إليه الباحث أن البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابياً على كل من مكونات اللياقة البدنية الخاصة وبعض المتغيرات الوظيفية كالسعة الحيوية والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ، كما أدى البرنامج التدريبي إلى الارتقاء بكل من المستوى البدني والمهاري واختصار زمن أداء المهارات المركبة التالية ( الاستلام ثم التمير ، الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمير ، الاستلام ثم المراوغة ثم التمير ، الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب ، التصويب المباشر من الحركة ) .

- دراسة قام بها " محمد مصطفى صالح " (٢٠٠٨)(٣١) بعنوان "دراسة تحليلية لفاعلية الأداءات المهارية المركبة للاعبين فرق بطولة كأس العالم لكرة القدم ألمانيا ٢٠٠٦م" ، هدفت الدراسة إلى التعرف على الأداءات المهارية المركبة كماً وكيفاً، والتعرف على فعالية تلك الأداءات المهارية المركبة لفرق المستويات العليا المنفذة خلال مباريات بطولة كأس العالم ألمانيا ٢٠٠٦م لكرة القدم، مما أثار لدى الباحث عدة تساؤلات منها: ما هو حجم ونوع الأداءات المهارية المركبة بالكرة في مباريات بطولة كأس العالم ألمانيا ٢٠٠٦م ؟ وما هي فعالية الأنواع المختلفة لتلك الأداءات؟ وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب التحليلي ، وقد تم إجراء

الدراسة على عينة من مباريات كأس العالم لكرة القدم ألمانيا ٢٠٠٦م ، واستخدم الباحث استمارات التحليل - فيديو لتسجيل المباريات كأدوات لجمع البيانات ، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن الأداءات المهارية المركبة في كرة القدم تنقسم إلى خمسة عشرة أداء مهاري مركب ، وتبدأ دائماً بالاستلام في حين أنها تنتهي إما بالتمرير أو بالتصويب ، كما توجد فروق دالة إحصائياً بين الأداءات المهارية ذات الفعالية والأداءات المهارية غير الفعالة لصالح الأداءات المهارية المركبة الفعالة .

دراسة قام بها " إسلام مسعد علي محمود " (٢٠٠٧)(٦) بعنوان " تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العضلي العصبي على فعالية بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم " هدفت الدراسة إلى التعرف على استخدام التدريبات النوعية الخاصة بمكونات التوافق العضلي العصبي على فعالية الأداءات المهارية المركبة للناشئين في كرة القدم تحت ١٧ سنة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام أحد التصميمات التجريبية وهو القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة ، وشملت عينة الدراسة على عينة عمدية قوامها (٢٤) ناشئ كرة القدم تحت ١٧ سنة بمنطقة الدقهلية لكرة القدم ، واستخدم الباحث البرنامج التدريبي واختبارات التوافق العضلي العصبي وكذلك اختبارات الأداءات المهارية المركبة كوسائل لجمع البيانات ، ومن أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح أظهر تأثيراً إيجابياً على كل من مكونات التوافق العضلي العصبي والأداءات المهارية المركبة لدى الناشئين عينة البحث .

- دراسة قام بها " محمد عبد الستار محمود " (٢٠٠٥)(٢٩) بعنوان " تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم " هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وشملت عينة الدراسة على (٢٤) ناشئ كرة القدم تحت ١٢ سنة بنادي المنصورة ، واستخدم الباحث البرنامج التدريبي واختبارات اللياقة البدنية الخاصة في كرة القدم كوسائل لجمع البيانات ، ومن أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح أظهر تأثيراً إيجابياً على زمن ودقة الأداءات الحركية المركبة وتحسين مكونات اللياقة البدنية الخاصة في كرة القدم .

- دراسة قام بها " محمد إبراهيم سلطان " (٢٠٠٤)(٢٥) بعنوان " نسبة مساهمة المهارات الأساسية المركبة ( المندمجة ) على أداء بعض المبادئ الخطية لناشئ كرة القدم " هدفت الدراسة إلى التعرف على المهارات الأساسية المركبة المساهمة في مستوى أداء بعض المبادئ الخطية الهجومية لناشئ كرة القدم ، وشملت عينة البحث على (٨٤) ناشئ تم اختيارهم بالطريقة العمدية

العشوائية من فرق أسيوط لكرة القدم تحت (١٧) سنة للموسم الرياضي ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، واستخدم الباحث استمارات التحليل الخاصة بالمبادئ الخطئية والمهارات الأساسية المركبة كوسائل لجمع البيانات ، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث وجود ارتباط دال إحصائيا بين الأداء الناجح لمجموع المبادئ الخطئية الهجومية قيد الدراسة وكل من مهارة (الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير) ، (الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير) في عنصر الدقة ، ووجود ارتباط دال إحصائيا بين الأداء الناجح لمجموع المبادئ الخطئية الهجومية قيد الدراسة ومهارة الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير في عنصر الزمن .

- دراسة قام بها " طارق محمد جابر " (٢٠٠٢)(١٩) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي للأداء المهارى المركب على فاعلية بعض المبادئ الخطئية الهجومية لناشئ كرة القدم " استهدفت الدراسة التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على فاعلية بعض المبادئ الخطئية الهجومية لناشئ كرة القدم ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وشملت عينة الدراسة على ١٨ لاعب من لاعبي نادي ديروط الرياضي تحت ١٥ سنة المسجلين في سجلات منطقة أسيوط لكرة القدم للموسم ٢٠٠١/٢٠٠٢ ، واستخدم الباحث البرنامج التدريبي والاختبارات الخاصة بالمهارات المركبة والمبادئ الخطئية الهجومية في كرة القدم ، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث وجود فروق ذات دالة إحصائية بين القياسات الأربع في الاختبارات المهارية المركبة والخطئية قيد البحث في متغير الزمن والدقة للاعبي الفريق ككل لصالح القياس البعدى .

- دراسة قام بها " أمر الله أحمد ألبساطي " (١٩٩٨)(١٠) بعنوان " دراسة تحليلية لتحديد مكونات المقدرة على الأداء المهارى في كرة القدم " وهدفت الدراسة إلى تحديد مكونات المقدرة المهارية من أداءات مهارة مركبة بالكرة لمراكز اللعب في كرة القدم من واقع أداء اللاعبين خلال المباريات الفعلية ، استخدم الباحث المنهج الوصفي ، وشملت عينة الدراسة على ( ٩٠ ) لاعب من ٩ فرق دولية ، وتم استخدام الملاحظة الموضوعية - المراجع العلمية - استمارات التسجيل - شرائط الفيديو كوسائل لجمع البيانات ، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث تم تحديد الأداءات المهارية المركبة والأساسية في أربعة عشر نمطاً طبقاً لمتطلبات المباريات الفعلية أكثرهما استخداماً السيطرة ثم التمرير - السيطرة ثم الجري بالكرة ثم التصويب - السيطرة ثم المراوغة ثم التمرير - السيطرة ثم المراوغة ثم التصويب .

- دراسة قام بها " عبد الباسط محمد عبد الحليم " (١٩٩٨)(٢٢) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم تحت ١٦ سنة " وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم ، استخدم الباحث المنهج التجريبي والوصفي ، وشملت عينة الدراسة على (٣٠) ناشئ تحت ١٦



سنه من نادي سبورتنج ، وتم استخدام البرنامج التدريبي - الاختبارات - استمارات التحليل كوسائل لجمع البيانات ، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث تصميم مجموعة الاختبارات التي تقيس الأداءات المهارية المركبة وعددها ١٠ اختبارات ، كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أداء المهارات الحركية المركبة من حيث زمن الأداء ودقته بين كلاً من المجموعتين ( التجريبية والضابطة ) ولصالح المجموعة التجريبية .

- دراسة قام بها " أمر الله أحمد البساطي " (١٩٩٤) (٨) بعنوان " دراسة تحليلية لأنواع الأداءات الحركية المركبة ( المندمجة ) في بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة " وهدفت الدراسة إلى تحديد الأشكال المختلفة للأداءات الحركية المركبة خلال زمن المباراة لنشاطي كرة القدم وكرة اليد ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وشملت عينة الدراسة على ( ٦٠ - ٧٢ ) لاعب كرة قدم ( ٣٦ - ٦٠ ) لاعب كرة يد ، وتم استخدام الاختبارات واستمارات تحليل المهارات الحركية كوسائل لجمع البيانات ، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أن الأداءات الحركية ( المهارات ) المنفذة خلال المباريات الفعلية لفرق المستويات العليا مركبة وليست مفردة في كل من كرة القدم وكرة اليد ، كذلك جميع الأداءات الحركية المركبة تنتهي بالتمرير أو بالتصويب سواء للاعبي كرة القدم أو كرة اليد .

**إجراءات البحث :**

**منهج البحث :**

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة بإتباع القياسيين القبلي والبعدي لها وذلك لمناسبته لطبيعة البحث وتحقيقاً لطبيعة وهدف البحث.

**مجتمع البحث :**

يمثل مجتمع البحث ناشئي كرة القدم تحت ١٤ سنة بأندية ومراكز الشباب بمنطقة أسيوط لكرة القدم في الموسم الرياضي ٢٠٠٩م / ٢٠١٠م والبالغ عددهم (٧) أندية .

**عينة البحث :**

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي كرة القدم تحت ١٤ سنة بنادي عثمانون أسيوط مواليد (١٩٩٥) للموسم التدريبي (٢٠٠٩/٢٠١٠) بمنطقة أسيوط لكرة القدم والبالغ عددهم (٣٠) ناشئي تم استخدام (٢٥) ناشئي كعينة أساسية للبحث ، وتم استبعاد خمسة ناشئين بسبب ظروف الإصابات وعدم الانتظام في التدريب .

**أسباب اختيار العينة :**

- أن الباحث يعمل بقطاع الناشئين بنادي المقاولون العرب كمشرف فني على أكاديميات نادي المقاولون العرب بشمال وجنوب الصعيد .
- عمل الباحث كمدير فني لنادي عثمانون أسيوط في الموسم الرياضي ٢٠٠٩ / ٢٠١٠ .
- توافر الأدوات والملاعب والأجهزة والأدوات والمساعدین بالنادي .

### جدول ( ١ )

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمعدلات النمو واختبارات الصفات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة لعينة البحث الأساسية

ن = ٢٥

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
معدلات النمو	السن	سنة	١٣.٢	١.١٧	١٣.٠	٠.٩٦
	الطول	سم	١٥٨.٧	٠.٦٢	١٥٨	٠.٦٥
	الوزن	كجم	٥٤.٢	١.٠١	٥٤	٠.٤٨
	العمر التدريبي	سنة	٢.١٢	٠.٩٨	٢.١٠	٠.٢٣
الصفات البدنية الخاصة	السرعة الانتقالية	ث	٦.٥	١.٠١	٦.٠	١.٤٩
	الرشاقة	ث	١١.١٥	٠.٢٦	١١.١٠	٠.٤٢
	القوة المميزة بالسرعة	سم	٢٨.٢	٠.٤٥	٢٨.٠٠	٠.٨٤
	تحمل السرعة	ث	٣٠.٤٣	٧.٠١	٣٠.٤٠	٠.٣٤
الأداءات المهارية المركبة	استلام ثم تمرير	زمن	٤.١٠	٠.٦٢	٤.٠٠	٠.٣٦
		دقة	٣.٢٠	٠.١٥	٣.١٠	٠.٥٨
	استلام ثم جرى ثم تمرير	زمن	٤.٣٠	٠.٤٥	٤.١٠	١.١٢
		دقة	٣.١٠	٠.٤٥	٣.٠٠	٠.٤٥
	استلام ثم مراوغة ثم تمرير	زمن	٥.١٢	٠.٩٨	٥.٠٠	١.٢٥
		دقة	٣.٦٩	١.١٢	٣.٥٠	١.٠٢
	استلام ثم مراوغة ثم تصويب	زمن	٥.١٤	١.٣٦	٥.٠	١.٣٦
		دقة	٣.٣٠	١.٥٤	٣.١٠	١.٠٢

يتضح من جدول ( ١ ) ما يلي :

تراوحت معاملات الالتواء للمجموعة قيد البحث ما بين ( ٠.٢٣ ، ١.٤٩ ) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الإعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً إعتدالياً مما يشير إلى تجانس أفراد العينة قيد البحث .

أدوات جمع البيانات :-

أولاً : الأجهزة والأدوات المستخدمة :-

- جهاز ريستاميتير لقياس الطول .
- ميزان طبي لقياس الوزن .
- ساعة إيقاف لقياس الزمن بالثانية .

- مكعبات خشبية وصولجانات .

- شريط قياس بالسنتيمتر .

- عصا خشبية - سلم أرضى - حواجز ارتفاع ٢٠سم ، ٣٠سم - أطواق بلاستيك .

ثانيا : الاختبارات (البدنية الخاصة - المهارية المركبة) المستخدمة في البحث : - مرفق (٢)

استند الباحث في اختياره لمجموعة الاختبارات البدنية الخاصة والمهارية المركبة إلى المراجع العلمية التالية " طه إسماعيل ، عمرو أبو المجد ، إبراهيم شعلان " (١٩٨٩)(٢١) ، " مفتي إبراهيم " (١٩٩٤)(٣٢) ، " محمد عبده صالح ، مفتي إبراهيم " (١٩٩٤)(٣٠) ، " أمر الله أحمد ألبساطي " (١٩٩٥)(٩) ، " حسن السيد أبو عبده " (٢٠٠٨م)(١٣) ، " إبراهيم شعلان " (٢٠٠٩) (١) والدراسات السابقة التي أجريت في مجال كرة القدم ، واستخدمت نفس الاختبارات تقريبا وتم تداولها في عدد من البحوث العلمية التطبيقية على اللاعبين المصريين ومن هذه الدراسات دراسة " صفا فتحي رزق " (٢٠١١)(١٨) ، " محمد سيد عبد الرحيم " (٢٠٠٩)(٢٨) ، " أحمد عبد المولى السيد " (٢٠٠٨)(٥) ، " إسلام مسعد علي محمود " (٢٠٠٧)(٦) ، " محمد عبد الستار محمود " (٢٠٠٥)(٢٩) " طارق محمد جابر " (٢٠٠٢) (١٩) ، " عبد الباسط محمد عبد الحليم " (١٩٩٨) (٢٢) وقد سبق التحقق من صدق وثبات هذه الاختبارات ، وقد تكونت مجموعة الاختبارات التي عمد الباحث لاستخدامها كمدلول للمستوى البدني والأداء المهارى المركب من الاختبارات التالية :

- اختبار ٣٠م عدو من البدء العالي لقياس السرعة الانتقالية .

- اختبار الجري الارتدادي ٤٠ متر ( ٤ × ١٠ متر ) لقياس الرشاقة .

- اختبار الوثب العمودي من الثبات لقياس القوة المميزة بالسرعة .

- اختبار ٣٠ × ٥ مرات لقياس تحمل السرعة .

- اختبار الاستلام من الحركة ثم التمرير لقياس الاستلام ثم التمرير .

- اختبار الاستلام من الحركة ثم الجرى بالكرة ثم التمرير لقياس الاستلام ثم الجرى بالكرة ثم التمرير .

- اختبار الاستلام من الحركة ثم المراوغة ثم التمرير لقياس الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير .

- اختبار الاستلام من الحركة ثم المراوغة ثم التصويب لقياس الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب .

ثالثا : استمارات جمع البيانات المستخدمة : -

- استمارة استطلاع رأي الخبراء عن محتويات البرنامج التدريبي المقترح . مرفق (٣)

- استمارة تفرغ البيانات ( الاسم - الوزن - الطول - العمر التدريبي ) . مرفق (٤)

- استمارة تفرغ اختبارات الصفات البدنية الخاصة . مرفق(٥)  
 - استمارة تفرغ اختبارات الأداءات المهارية المركبة . مرفق(٦)  
 المعاملات العلمية لاختبارات بعض الصفات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة المستخدمة في البحث :-  
 أولاً : الصدق :

للتأكد من صدق اختبارات الصفات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة استخدم الباحث صدق المقارنة الطرفية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى ، وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية وقوامها ( ١٦ ) ستة عشر ناشئ من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وجدول ( ٢ ) يوضح ذلك .

### جدول رقم (٢)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى لاختبارات الصفات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة لعينة البحث الاستطلاعية

ن=١٦

الدلالة	قيمة ت	الفروق بين المتوسطين	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		وحدة القياس	المتغيرات
			ع±	س	ع±	س		
دال	٨.٤٤	٠.٩٥	٠.٢١	٦.٤٠	٠.٤٤	٥.٤٥	ث	السرعة الانتقالية
دال	٤.١١	٢.٧٠	٠.٤٧	١٢.١٠	٠.٢٤	٩.٤٠	ث	الرشاقة
دال	٣.٩٠	٥.٢٠	١.٧٩	٢٥.١٠	٢.٨٣	٣٠.٣٠	سم	القوة المميزة بالسرعة
دال	٣.٤٩	٤.٣٠	٠.٧٣	٣٧.٥	٠.٨٧	٣٣.٢	ث	تحمل السرعة
دال	٧.٦٥	١.٥٠	٠.٤٣	٥.٦٢	٠.٧٢	٤.١٢	ث	زمن استلام ثم

الصفات البدنية الخاصة

تمرير	دقة	درجة	٣.٣٠	٠.٩٤	١.٤٠	٠.٥١	١.٩٠	٢.٧٩	دال
استلام ثم جرى	زمن	ث	٤.٣٨	٠.٢٨٩	٥.٩٥	٠.٥٥	١.٥٧	٦.٦٥	دال
ثم تمرير	دقة	درجة	٣.٦٠	٠.٦٩٩	١.٣٠	٠.٤٨	٢.٣٠	٩.٢٥	دال
استلام ثم	زمن	ث	٤.٥٥	١.٤١	٦.٠٠	١.٥٩	١.٤٥	٥.٤٩	دال
مراوغة ثم	دقة	درجة	٣.٨٠	٠.٦٣	١.٢٠	٠.٤٢	٢.٦٠	٢.٦٣	دال
تمرير	زمن	ث	٥.٢١	٠.٣٧	٦.٨٥	١.١١	١.٦٤	٣.٧٨	دال
استلام ثم	دقة	درجة	٣.٤٠	٠.٩٦	١.٤٠	٠.٦٩	٢.٠٠	٤.٨٣	دال
مراوغة ثم									
تصويب									

\*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $0.05 = 1.74$

يتضح من جدول (٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى ولصالح الربيع الأعلى مما يدل على قدرة الاختبارات على التمييز بين الناشئين وبالتالي تصبح هذه الاختبارات صادقة .

ثانياً : الثبات :

لحساب ثبات اختبارات الصفات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه ، حيث تم تطبيق الاختبارات على عينة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية للبحث قوامها ( ١٦ ) ستة عشر لاعباً ثم إعادة التطبيق على نفس العينة بفاصل زمني مدته أسبوع ثم حساب معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لإيجاد ثبات هذه الاختبارات ، والجدول ( ٣ ) يوضح ذلك .

### جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط لاختبارات الصفات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة لعينة البحث الاستطلاعية

ن = ١٦

معامل الارتباط	الفروق بين المتوسطين	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع±	س	ع±	س			
٠.٨٩٨	٠.٥٢	٠.١٤	٥.٤٠	٠.٢١	٥.٩٢	ث	السرعة الانتقالية	الصفات البدنية الخاصة
٠.٨١٠	٠.١٥	١.٨٤	١٠.٦٠	١.٠١	١٠.٧٥	ث	الرشاقة	
٠.٧٨٩	١.٤٠	١.٤٧	٢٩.١	١.٧٩	٢٧.٧	سم	القوة المميزة بالسرعة	
٠.٨٣٠	٠.٤٥	٠.٦٣	٣٤.٩٠	٠.٩٨	٣٥.٣٥	ث	تحمل السرعة	
٠.٩١٨	٠.١٦	٠.٥٤	٤.٧٤	٠.٥٥	٤.٥٨	ث	استلام ثم تمرير	

٠.٧٥٨	٠.٥٠	٠.٧٩	١.٨٠	٠.٤٨	١.٣٠	درجة	دقة	
٠.٨٤٤	٠.١٢	٠.٣٥	٥.٥٠	٠.٣٨	٥.٦٢	ث	زمن	استلام ثم جرى ثم تمرير
٠.٨٠١	٠.١٠	٠.٤٨	١.٣٠	٠.٥١	١.٤٠	درجة	دقة	
٠.٧٩٥	٠.٤١	٠.٥٠	٦.٤١	٠.٣٨	٦.٠٠	ث	زمن	استلام ثم مراوغة ثم تمرير
٠.٧٨٥	٠.٧٠	٠.٧٤	١.٩٠	٠.٤٢	١.٢٠	درجة	دقة	
٠.٧٥٩	٠.٢١	٠.٢٨	٦.٦٤	٠.١٨	٦.٨٥	ث	زمن	استلام ثم مراوغة ثم تصويب
٠.٧٨٥	٠.٧٠	٠.٧٣	١.٩٠	٠.٤٢	١.٢٠	درجة	دقة	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى  $0.05 = 0.468$

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات قد تراوحت ما بين (٠.٧٥ إلى ٠.٩١) مما يدل على أن الاختبارات ذات ثبات عالي .

#### البرنامج التدريبي المقترح : مرفق (٧)

استعان الباحث ببعض المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة التي تناولت البرامج التدريبية في مجال كرة القدم ، هذا بالإضافة إلى استطلاع رأي عدد ( ٦ ) خبراء في مجال كرة القدم وعلم التدريب الرياضي مرفق (١) من خلال استمارة استطلاع الرأي لتحديد عناصر البرنامج التدريبي من حيث (مدة البرنامج - عدد وحدات التدريب الأسبوعية - زمن الوحدة التدريبية - العناصر الأساسية للبرنامج - دورة الحمل - الأحمال المناسبة للبرنامج - النسب المئوية لكل من الإعداد البدني والمهاري والخططي - طرق الإعداد البدني المستخدمة ) و جدول (٤) يوضح ذلك :-

#### جدول (٤)

##### نتائج استطلاع رأي الخبراء في عناصر البرنامج التدريبي المقترح

م	عناصر البرنامج	المتغيرات	التكرارات	النسبة المئوية
١	مدة البرنامج	(١٢) أسبوع	٦	٪١٠٠
٢	عدد الوحدات التدريبية	٣ وحدات أسبوعية	٥	٪٨٣.٣٣
٣	زمن وحدة التدريب	٨٠ - ١٢٠ ق	٥	٪٨٣.٣٣
٤	العناصر الأساسية للبرنامج	عام + خاص + مباريات تدريبية	٦	٪١٠٠
٥	دورة الحمل	١ : ٢	٥	٪٨٣.٣٣

٦	الأحمال المناسبة	عالي - أقصى	٦	%١٠٠
٧	نسب الإعدادات المختلفة	بدني ٢٥% - مهاري ٤٠% - خططي ٣٥%	٦	%١٠٠
٨	طرق الإعداد البدني المناسبة	المستمر - الفترتي (مرتفع ، منخفض) - التكراري	٦	%١٠٠

### أولاً : الهدف من البرنامج :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمرينات المركبة على مستوى بعض الصفات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة للناشئين في كرة القدم.

### ثانياً : تحديد وسائل تنفيذ المحتوى :

ولتنفيذ البرنامج التدريبي قام الباحث بتحديد ما يلي :

- أماكن التدريب ، حيث تم اختيار إستاذ مبارك بحي الأريعين لإقامة التدريبات والاختبارات الخاصة بالقياس القبلي والبعدي .
- عدد الناشئين المشاركين في التدريب وهم ( ٢٥ ) ناشئ .
- تجهيز المساعدين والمدربين وتحديد مستواهم الفني .
- طرق ووسائل التدريب التي ستستخدم في البرنامج .
- عدد مرات التدريب أسبوعياً .
- دورات حمل التدريب .
- الزمن الكلي لفترة الإعداد .
- أولويات الصفات البدنية ومحتوي الإعداد المهاري والخططي .
- التمرينات المركبة داخل البرنامج التدريبي المقترح بصورة منظمة تساعد على تطوير الأداء البدني والمهاري للناشئين عينة البحث .

### ثالثاً : أسس وضع البرنامج :

قام الباحث بوضع البرنامج التدريبي المقترح وفقاً للأسس التالية :

- أن يحقق البرنامج الأهداف التي وضع من أجلها .
- مراعاة البرنامج لخصائص المرحلة السنية .
- مراعاة البرنامج للأسس العلمية الحديثة في واجبات التدريب التربوية والتعليمية .
- مراعاة البرنامج للمبادئ العامة لحمل التدريب .
- \* الزيادة المستمرة والمتدرجة في الحمل .
- \* مراعاة الفروق الفردية بين أفراد العينة .
- \* الإعداد الشامل للاعب .

\* الوصول بالحمل للحد الخارجي لقدرة الناشئ .

\* التوازن الإيقاعي بين الحمل والشفاء .

\*مراعاة عوامل الأمن والسلامة أثناء التدريبات والاختبارات .

- الاهتمام باختيار التمرينات البنائية العامة والخاصة وتمرينات المنافسات خلال مراحل البرنامج المقترح لفترة الإعداد بمراحلها الثلاثة .

- وضع البرنامج التدريبي مستخدماً الأسس العلمية المتعلقة بحمل التدريب من حيث ( شدة الحمل - زمن الأداء - فترة الراحة البينية - المجموعات - التكرارات ) لكل وحدة تدريبية يومية وكل أسبوع على حدة تجنباً لظاهرة الحمل الزائد .

- تنمية الصفات البدنية العامة خلال المرحلة الأولى للبرنامج مرحلة الإعداد العام ثم على الصفات البدنية الخاصة خلال مرحلتي الإعداد الخاص ومرحلة الإعداد للمباريات .

- الاهتمام بالتمرينات المركبة خلال مراحل الإعداد وخاصة في مرحلتي الإعداد الخاص والإعداد للمباريات وهو ما أشار إليه " مفتي إبراهيم " ( ٢٠١٠ ) على ضرورة أن يشمل المحتوى التدريبي لتلك المرحلة السنوية تحت ١٤ سنة على تمرينات مركبة للمهارات سواء أكان هذا بالتركيب فيما بينها ، أو بين المهارات والصفات البدنية معاً ( ٣٦ : ٩٥ ) .

- **تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي :**

لما كان الهدف من تلك الدراسة هو وضع برنامج تدريبي لفترة الإعداد باستخدام التمرينات المركبة ومعرفة تأثيرها على بعض الصفات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم ، قام الباحث بتقسيم فترة الإعداد إلى ثلاث مراحل هي :

١. مرحلة الإعداد العام ٣ أسابيع .

٢. مرحلة الإعداد الخاص ٥ أسابيع .

٣. مرحلة الإعداد للمباريات ٤ أسابيع .

ويتفق ذلك مع نتائج استطلاع رأي الخبراء ومع ما أشار إليه " محمد رضا الوقاد " (٢٠٠٣) ، " حنفي مختار " (١٩٩٨) " مفتي إبراهيم " (١٩٩٧) ، " طه محمود إسماعيل ، عمرو أبو المجد ، إبراهيم حنفي شعلان " (١٩٨٩) حيث اجمعوا على أن فترة الإعداد المؤثرة تستغرق من ٢٠ % إلى ٣٠ % من إجمالي الفترة المخصصة للموسم الرياضي كله بواقع ثلاث أشهر (٢٧ : ٢٨٢) (١٦ : ٥٨) (٣٤ : ٢٦٨) (٢١ : ١٨٥) .

وبناءً عليه تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي الحالي (١٢) أسبوع وبواقع (٤)

وحدات تدريبية أسبوعية وبما يعادل (٤٨) وحدة تدريبية للبرنامج ككل .

- **تحديد زمن وعدد الوحدات التدريبية الأسبوعية :**



- تم تحديد عدد الوحدات التدريبية المناسبة بواقع ( ٤ ) وحدات تدريبية في الأسبوع
- تم تحديد زمن الوحدات التدريبية اليومية ما بين (٨٠ : ١٢٠ق) .
- تحديد ( درجة . حجم . دورة ) الحمل للبرنامج ثم توزيعه علي المراحل ثم الأسابيع :
- أ . درجة ( شدة ) حمل التدريب خلال البرنامج :

- حمل أقصى : نسبة ٩٠ - ١٠٠ % من أقصى قدرة أداء الفرد .
- حمل عالي : نسبة ٧٥ - ٩٠ % من أقصى قدرة أداء الفرد .
- حمل متوسط : نسبة ٥٠ - ٧٥ % من أقصى قدرة أداء الفرد .

وبعد تحديد زمن الوحدة التدريبية قام الباحث بأخذ متوسط كل حمل على حده كالتالي:

متوسط زمن الوحدة التدريبية ذات الحمل الأقصى = ١١٠ دقيقة .

زمن الأسبوع الأقصى = ٤ × ١١٠ = ٤٤٠ دقيقة .

متوسط زمن الوحدة التدريبية ذات الحمل العالي = ٩٥ دقيقة .

زمن الأسبوع العالي = ٤ × ٩٥ = ٣٨٠ دقيقة .

متوسط زمن الوحدة التدريبية ذات الحمل المتوسط = ٨٥ دقيقة .

زمن الأسبوع المتوسط = ٤ × ٨٥ = ٣٤٠ دقيقة .

ج - تحديد دورة حمل التدريب خلال البرنامج :

حدد الباحث دورة حمل التدريب الفترية بنسبة ( ٢ : ١ ) بمعنى أن يكون هناك أسبوعين

حمل التدريب مرتفع الشدة وأسبوع حمل التدريب متوسط الشدة .

وبعد تحديد كل من دورة الحمل خلال فترة البرنامج التدريبي المقترح وكذلك عدد ساعات

التدريب قام الباحث بحساب الزمن الكلي لفترة الإعداد كما يلي :

عدد أسابيع الحمل الأقصى = ٤ × ٤٤٠ = ١٧٦٠ دقيقة .

عدد أسابيع الحمل العالي = ٤ × ٣٨٠ = ١٥٢٠ دقيقة .

عدد أسابيع الحمل المتوسط = ٤ × ٣٤٠ = ١٣٦٠ دقيقة .

الزمن الكلي لفترة الإعداد = ١٧٦٠ + ١٥٢٠ + ١٣٦٠ = ٤٦٤٠ دقيقة .

وجداول (٥) يوضح الزمن الكلي للبرنامج المقترح عن طريق تحديد زمن حمل التدريب

الأسبوعي .

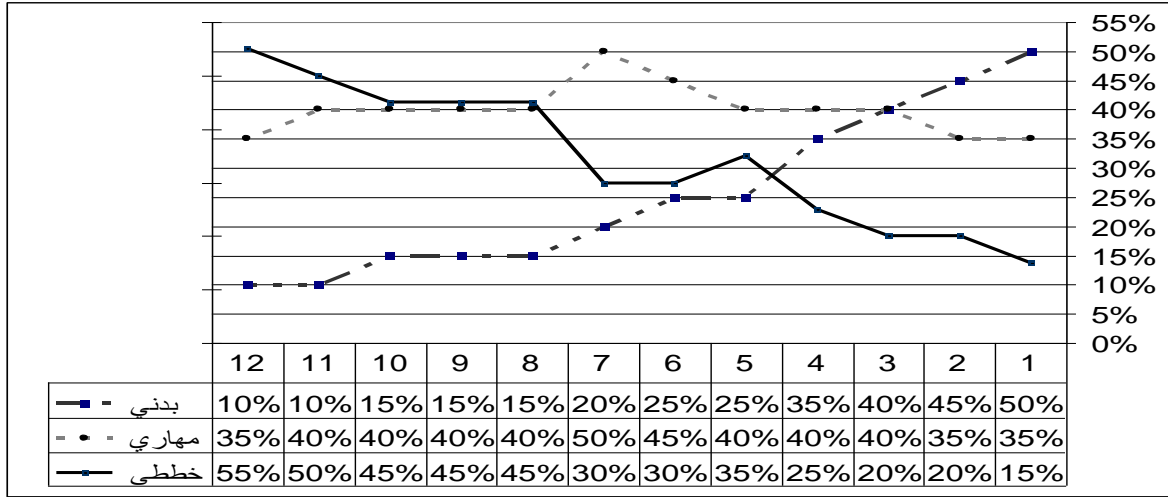
### جدول ( ٥ )

تحديد الزمن الكلي للبرنامج المقترح عن طريق تحديد زمن حمل التدريب الأسبوعي

درجات الأحمال	عدد الأسابيع	الحمل الأسبوعي بالدقيقة	الزمن في البرنامج
الحمل الأقصى	٤ أسابيع	٤٤٠	١٧٦٠ ق
الحمل العالي	٤ أسابيع	٣٨٠	١٥٢٠ ق



زمن الأسبوع													
٣٤٠	٤٤٠	٤٤٠	٣٤٠	٤٤٠	٣٨٠	٣٤٠	٤٤٠	٣٨٠	٣٤٠	٣٨٠	٣٨٠	نسبة	بدني % ٢٥
%١٠	%١٠	%١٥	%١٥	%١٥	%٢٠	%٢٥	%٢٥	%٣٥	%٤٠	%٤٥	%٥٠	زمن	
٣٤	٤٤	٦٦	٥١	٦٦	٧٦	٨٥	١١٠	١٣٣	١٣٥	١٧٠	١٩٠	نسبة	مهاري % ٤٠
%٣٥	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٥٠	%٤٥	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٣٥	%٣٥	زمن	
%٥٥	%٥٠	%٤٥	%٤٥	%٤٥	%٣٠	%٣٠	%٣٥	%٢٥	%٢٠	%٢٠	%١٥	نسبة	خططي % ٣٥
١٨٦	٢٢٠	١٩٨	١٥٣	١٩٨	١١٤	١٠٢	١٥٤	٩٥	٦٩	٧٧	٥٧	زمن	
١٥٦٠ ق				١٩٨٠ ق				١١٠٠ ق				زمن المرحلة	
٤٦٤٠ ق												زمن الفترة	



شكل (١)

رسم بياني يوضح توزيع النسبة المئوية للإعدادات المختلفة خلال الأسابيع الإثني عشر

- توزيع زمن كل من الإعدادات ( البدني ، والمهاري ، والخططي ) على عناصره الأساسية :  
بعد وضع الإطار العام للبرنامج وتحديد الزمن الخاص لكل من الإعدادات البدني ،  
والإعدادات المهاري ، والإعدادات الخططي ، خلال مراحل تنفيذ البرنامج ، وتوزيع زمن كل إعداد  
على الأسابيع الإثني عشر ، قام الباحث بتوزيع زمن كل من الإعدادات ( البدني ، والمهاري ،  
والخططي ) على عناصره الأساسية .

- أولاً : توزيع زمن الإعداد البدني على عناصره الأساسية :

قام الباحث بتوزيع زمن الإعداد البدني ( ١١٦٠ ق ) على كل من الإعدادات البدني العام

والإعدادات البدني الخاص كما بجدول ( ٧ ) :

١. زمن الإعداد البدني العام ٥٠ % من إجمالي زمن الإعداد البدني = ٥٨٠ ق

٢. زمن الإعداد البدني الخاص ٥٠ % من إجمالي زمن الإعداد البدني = ٥٨٠ ق

### جدول ( ٧ )

توزيع زمن الإعداد البدني العام والخاص على أسابيع البرنامج المقترح

فترة الأعداد العام												الفترة
مرحلة الإعداد للمباريات				مرحلة الإعداد الخاص				مرحلة الإعداد العام				المرحلة
الأسابيع												درجة الحمل
الأسابيع												
الأسابيع												
١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	أقصى
												عالي
												متوسط
٣٤٠	٤٤٠	٤٤٠	٣٤٠	٤٤٠	٣٨٠	٣٤٠	٤٤٠	٣٨٠	٣٤٠	٣٨٠	٣٨٠	زمن الأسبوع
٣٤	٤٤	٦٦	٥١	٦٦	٧٦	٨٥	١١٠	١٣٣	١٣٥	١٧٠	١٩٠	الإعداد
١٩٥ ق				٤٧٠ ق				٤٩٥ ق				المرحلة
%١٥	%١٥	%١٥	%١٥	%٢٥	%٣٠	%٣٥	%٤٠	%٥٠	%٦٥	%٧٥	%٨٥	نسبة
٥	٧	٩	٧	١٦	٢٢	٢٩	٤٤	٦٦	٨٧	١٢٧	١٦١	زمن
٢٨ ق				١٧٧ ق				٣٧٥ ق				زمنه في المرحلة
%٨٥	%٩٠	%٨٥	%٨٥	%٧٥	%٧٠	%٦٥	%٦٠	%٥٠	%٣٥	%٢٥	%١٥	نسبة
٢٩	٣٧	٥٧	٤٤	٥٠	٥٤	٥٦	٦٦	٦٧	٤٨	٤٣	٢٩	زمن
١٦٧ ق				٢٩٣ ق				١٢٠ ق				زمنه في المرحلة

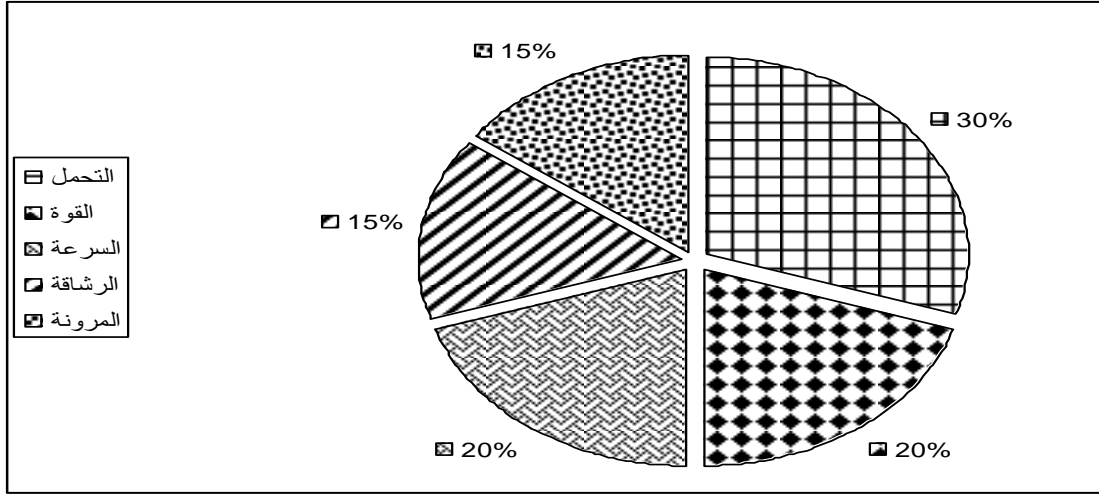
- توزيع زمن الإعداد البدني ( العام ) على عناصره الأساسية :

بعد توزيع زمن كل من الإعداد البدني العام والخاص على مراحل وأسابيع البرنامج ، قام الباحث بتوزيع زمن الإعداد البدني العام على الصفات البدنية العامة وذلك بتخصيص الزمن المناسب لكل صفة بدنية عامة خلال المدة الزمنية لتنفيذ البرنامج واستعان الباحث في ذلك بالمراجع العلمية المتخصصة في كرة القدم كما بجدول (٨) :

### جدول ( ٨ )

التوزيع النسبي لزمن الإعداد البدني العام على الصفات البدنية العامة

المجموع	المرونة	الرشاقة	السرعة	القوة	التحمل	الصفات البدنية العامة
% ١٠٠	% ١٥	% ١٥	% ٢٠	% ٢٠	% ٣٠	النسبة المئوية
٥٨٠ ق	٨٧	٨٧	١١٦	١١٦	١٧٤	الزمن بالدقائق



شكل (٢)

رسم بياني يوضح توزيع زمن الإعداد البدني العام على الصفات البدنية العامة

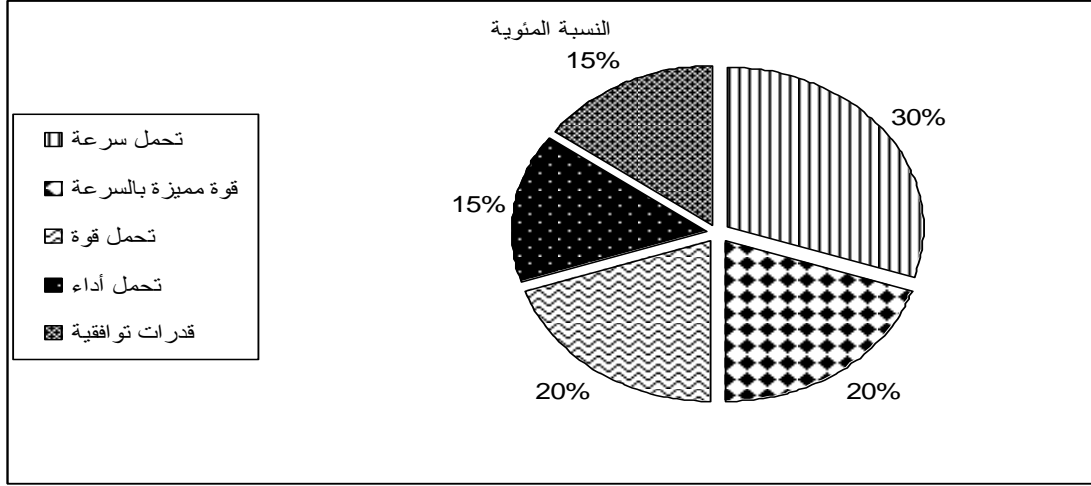
- توزيع زمن الإعداد البدني ( الخاص ) على عناصره الأساسية :

قام الباحث بتوزيع زمن الإعداد البدني الخاص على الصفات البدنية الخاصة ، وذلك بتخصيص الزمن المناسب لكل صفة بدنية خاصة خلال المدة الزمنية لتنفيذ البرنامج واستعان الباحث في ذلك بالمراجع العلمية المتخصصة في كرة القدم كما بجدول (٩) :

جدول ( ٩ )

التوزيع النسبي لزمن الإعداد البدني الخاص على الصفات البدنية الخاص

المجموع	قدرات توافقية	تحمل أداء	تحمل قوة	قوة مميزة بالسرعة	تحمل سرعة	الصفات البدنية الخاصة
% ١٠٠	% ١٥	% ١٥	% ٢٠	% ٢٠	% ٣٠	النسبة المئوية
٥٨٠ ق	٨٧	٨٧	١١٦	١١٦	١٧٤	الزمن بالدقائق



شكل ( ٣ )

رسم بياني يوضح توزيع زمن الإعداد البدني الخاص على الصفات البدنية الخاصة - توزيع أزمنا الصفات البدنية العامة والخاصة على أسابيع البرنامج المقترح :  
 قام الباحث بتوزيع أزمنا الصفات البدنية العامة والخاصة على الأسابيع المكونة للبرنامج وفقا لنسبتها المئوية ، وتم توزيع كل صفة بدنية على حده كما بجدول (١٠) :

جدول ( ١٠ )

توزيع أزمنا الصفات البدنية ( عام - خاص ) على أسابيع البرنامج المقترح

الإعداد البدني												
الأسبوع				مرحلة الإعداد الخاص				مرحلة الإعداد العام				
١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
مرحلة الإعداد للمنافسات				مرحلة الإعداد الخاص				مرحلة الإعداد العام				زمن الإعداد البدني العام
٥	٧	٩	٧	١٦	٢٢	٢٩	٤٤	٦٦	٨٧	١٢٧	١٦١	
-	-	-	-	-	-	-	-	٩	٣٥	٥٥	٧٥	تحمل عام
-	-	-	-	-	-	-	-	-	١١	٤٠	٦٥	قوة
٥	٧	٩	٥	٦	١٠	١٠	٢٠	٢٥	٢٠	-	-	سرعة

-	-	-	-	٦	٦	١٠	٢٠	٢٥	١٠	١٠	-	رشاقة
-	-	-	٢	٤	٦	٩	٤	٧	١١	٢٢	٢١	المرونة والإطالة
٢٩	٣٧	٥٧	٤٤	٥٠	٥٤	٥٦	٦٦	٦٧	٤٨	٤٣	٢٩	زمن الإعداد البدني الخاص
٦	٢٦	٢٦	٢٠	٢٠	١٥	١٦	٢٠	١٥	-	١٠	-	تحمل السرعة
-	١١	١٠	١٠	١٠	١٥	١٥	١٠	١٧	١٨	-	-	القوة المميزة بالسرعة
-	-	١١	-	١٠	١٠	١٥	١٦	١٠	١٥	١٠	١٩	تحمل القوة
١٤	-	١٠	-	١٠	-	-	١٠	٢٠	١٠	١٣	-	تحمل أداء
٩	-	-	١٤	-	١٤	١٠	١٠	٥	٥	١٠	١٠	قدرات توافقية
٣٤	٤٤	٦٦	٥١	٦٦	٧٦	٨٥	١١٠	١٣٣	١٣٥	١٧٠	١٩٠	زمن الإعداد البدني الكلي

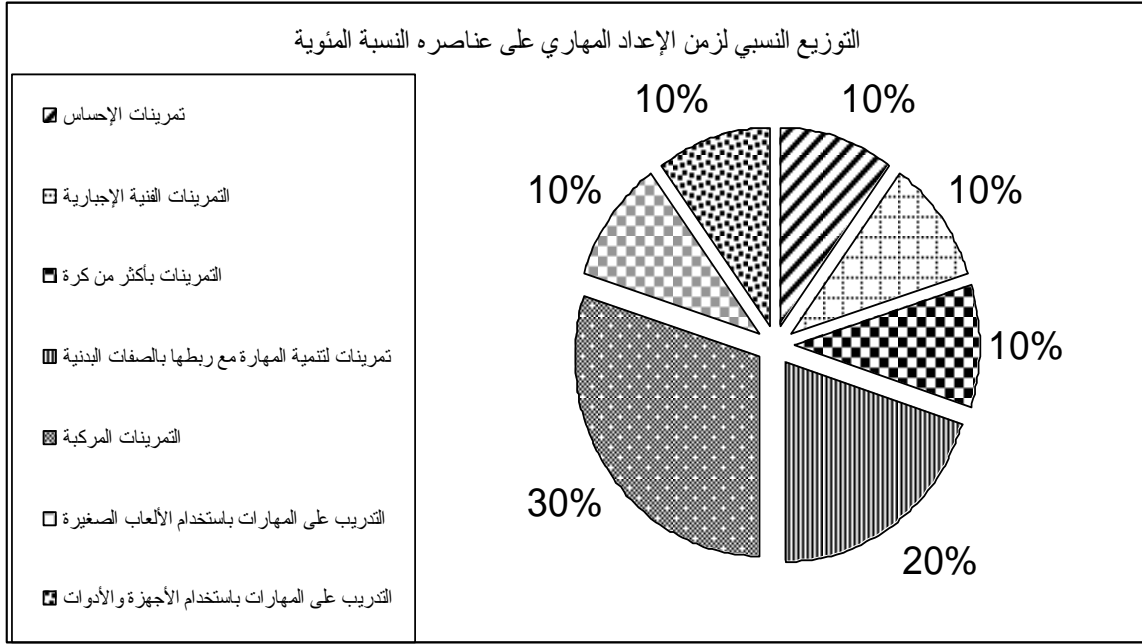
- ثانيا : توزيع زمن الإعداد المهاري على عناصره الأساسية :

قام الباحث بتوزيع زمن الإعداد المهاري (١٨٥٦ق) على طرق التدريب على المهارات وذلك بتخصيص الزمن المناسب لكل طريقة تدريب خلال المدة الزمنية لتنفيذ البرنامج واستعان الباحث في ذلك بالمراجع العلمية المتخصصة في كرة القدم كما بجدول (١١) :

#### جدول ( ١١ )

التوزيع النسبي لزمن الإعداد المهاري على عناصره

النسبة المئوية	زمن كل طريقة تدريب	طرق التدريب على المهارات الأساسية
١٠ %	١٨٦	تمارين الإحساس
١٠ %	١٨٦	التمارين الفنية الإيجابية
١٠ %	١٨٦	التمارين بأكثر من كرة
٢٠ %	٣٧٠	تمارين لتنمية المهارة مع ربطها بالصفات البدنية
٣٠ %	٥٥٦	التمارين المركبة
١٠ %	١٨٦	التدريب على المهارات باستخدام الألعاب الصغيرة
١٠ %	١٨٦	التدريب على المهارات باستخدام الأجهزة والأدوات
١٠٠ %	١٨٥٦ دقيقة	مجموع الأزمنة



شكل ( ٤ )

رسم بياني يوضح توزيع زمن الإعداد المهاري على طرق التدريب على المهارات الأساسية - توزيع أزمدة طرق التدريب على المهارات الأساسية على أسابيع البرنامج المقترح : قام الباحث بتوزيع أزمدة طرق التدريب على المهارات الأساسية على الأسابيع المكونة للبرنامج وفقا لنسبتها المئوية، وتم توزيع كل طريقة تدريب على حده كما بجدول (١٢) :

جدول ( ١٢ )

توزيع أزمدة طرق التدريب على المهارات على أسابيع البرنامج المقترح

الأسبوع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
الإعداد المهاري	مرحلة الإعداد العام			مرحلة الإعداد الخاص					مرحلة الإعداد للمنافسات			
تمارين الإحساس	٣٠	٣٠	٢٠	١٠	٢٠	١٠	٢٠	١٠	١٠	١٠	١٠	٦
الفنية الإيجابية	٣٠	٣٠	١٦	١٠	٢٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠
أكثر من كرة	٢٠	٢٠	٢٠	١٠	٢٠	١٠	٢٠	٢٠	١٠	١٠	١٦	١٠
مهارة مع صفة بدنية	-	-	٢٠	٣٢	٣٦	٣٢	٤٠	٤٦	٤٠	٤٦	٥٠	٢٨
التمرينات المركبة	-	-	٢٠	٥٠	٤٠	٤٠	٦٠	٦٠	٥٠	٦٠	٩٠	٦٦
الألعاب الصغيرة	٣٣	٣٣	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	١٠	-	١٠	-	-
الأجهزة والأدوات	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	١٦	١٠	-	-
مجموع زمن الإعداد المهاري	١٣٣	١٣٣	١٣٦	١٥٢	١٧٦	١٥٢	١٩٠	١٧٦	١٣٦	١٧٦	١٧٦	١٢٠

- ثالثا : توزيع زمن الإعداد الخططي على عناصره الأساسية :

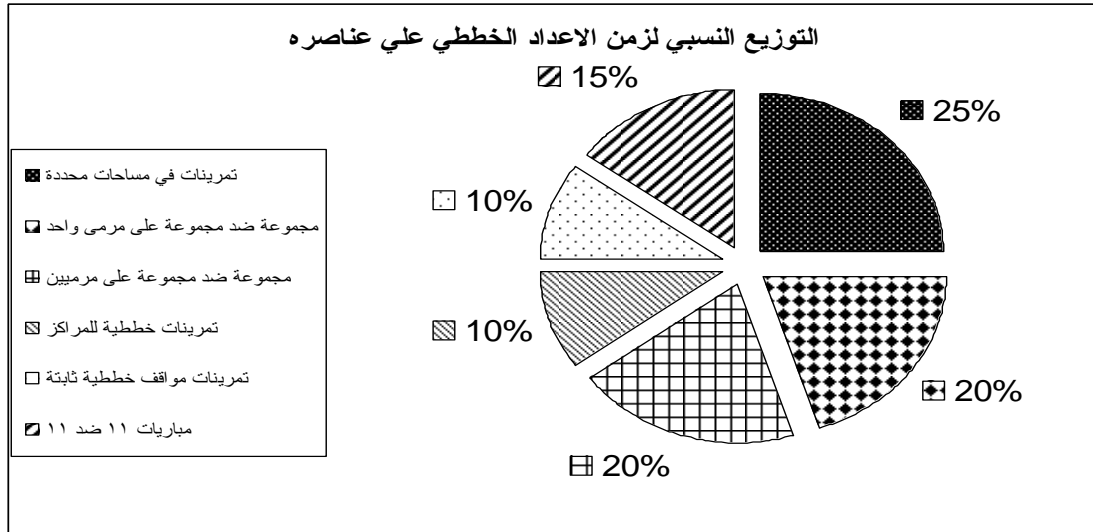


قام الباحث بتوزيع زمن الإعداد الخططي (١٨٩٠ ق) على طرق التدريب على الخطط ، وذلك بتخصيص الزمن المناسب لكل طريقة تدريب خلال المدة الزمنية لتنفيذ البرنامج واستعان الباحث في ذلك بالمراجع العلمية المتخصصة في كرة القدم كما بجدول (١٣) :

### جدول ( ١٣ )

#### التوزيع النسبي لزمن الإعداد الخططي على عناصره

النسبة المئوية	زمن كل طريقة تدريب	طرق لتدريب على الخطط
٢٥ %	٤٠٦ ق	تمريبات في مساحات محددة
٢٠ %	٣٢٥ ق	مجموعة ضد مجموعة على مرمى واحد
٢٠ %	٣٢٥ ق	مجموعة ضد مجموعة على مرابين
١٠ %	١٦٢ ق	تمريبات خططية للمراكز
١٠ %	١٦٢ ق	تمريبات مواقف خططية ثابتة
١٥ %	٢٤٣ ق	مباريات ١١ ضد ١١
١٠٠ %	١٦٢٣ ق	مجموع الأزمنة



### شكل ( ٥ )

رسم بياني يوضح توزيع زمن الإعداد الخططي على طرق التدريب على الخطط

- توزيع أزمنة طرق التدريب على الخطط على أسابيع البرنامج المقترح :

قام الباحث بتوزيع أزمنة طرق التدريب على الخطط على الأسابيع المكونة للبرنامج وفقا

لنسبتها المئوية ، وتم توزيع كل طريقة تدريب على حده كما بجدول (١٤) :

### جدول ( ١٤ )

توزيع أزمنة طرق التدريب على الخطط على أسابيع البرنامج المقترح

الأسبوع				مرحلة الإعداد العام				مرحلة الإعداد الخاص				مرحلة الإعداد للمنافسات												
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	
٢٠	٣٧	٣٤	٣٥	٤٠	٣٠	٣٠	٤٠	٣٥	٣٥	٤٠	٣٥	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠
٢٠	٢٠	١٥	٢٠	٣٤	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠
١٧	٢٠	٢٠	٢٠	٣٠	٢٥	٢٤	٤٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠
-	-	-	-	٢٠	٢٠	١٢	٣٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	٣٠	١٥	٢٠	٣٨	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
٥٧	٧٧	٦٩	٩٥	١٥٤	١٠٢	١١٤	١٩٨	٩٥	١٥٤	١٠٢	١١٤	١٩٨	٩٥	١٥٤	١٠٢	١١٤	١٩٨	٩٥	١٥٤	١٠٢	١١٤	١٩٨	٩٥	١٥٤

### خطوات تنفيذ البرنامج التدريبي :

#### القياسات القبليّة :

أجريت القياسات القبليّة على عينة البحث في اختبارات الصفات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة وذلك يومي ١ ، ٢ ، ٧ / ٢٠٠٩ م .

#### تطبيق البرنامج :

تم تطبيق وحدات البرنامج التدريبي المقترح على عينة البحث في الفترة من ٣ / ٧ / ٢٠٠٩ م حتي ٢٥ / ٩ / ٢٠٠٩ م ولمدة (١٢) أسبوع وبواقع ( ٤ ) أربعة وحدات تدريبية أسبوعياً وبذلك يكون عدد الوحدات التدريبية للبرنامج (٤٨) وحدة تدريب .

#### القياسات البعديّة :

أجريت القياسات البعديّة بعد (١٢ أسبوع) من بدأ تطبيق البرنامج وذلك يومي ٢٧ ، ٢٨ / ٩ / ٢٠٠٩ م وذلك لجميع الاختبارات البدنية الخاصة والمهارية المركبة قيد البحث وذلك بنفس أسلوب التطبيق للقياس القبلي وتحت نفس الظروف ، ثم جمع البيانات وجدولتها لمعالجتها إحصائياً .

#### المعالجات الإحصائية المستخدمة :

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

#### عرض ومناقشة النتائج :

#### أولاً : عرض النتائج :

## جدول (١٥)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لاختبارات الصفات  
البدنية الخاصة لدى ناشئ كرة القدم

ن = ٢٥

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	س	ع	س			
دال	٢.٩٠	٠.٤٥	٥.٤	١.٠١	٦.٥	ث	السرعة الانتقالية	الصفات البدنية الخاصة
دال	٢.٧٧	٠.٩٨	٩.٣٠	٠.٢٦	١١.١٥	ث	الرشاقة	
دال	٣.٢٠	٠.٦٥	٣٣.٩	٠.٤٥	٢٨.٢	سم	القوة المميزة بالسرعة	
دال	٣.١٠	١.١٢	٢٧.٦	٧.٠١	٣٠.٤٣	ث	تحمل السرعة	

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٠٧٨

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات  
القبليّة والبعديّة في اختبارات الصفات البدنية الخاصة وفي اتجاه القياس البعدي حيث جاءت  
قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

## جدول (١٦)

نسبة التحسن بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في اختبارات الصفات  
البدنية الخاصة لدى ناشئ كرة القدم

ن = ٢٥

نسبة التحسن	فروق بين المتوسطين	متوسط القياس البعدي	متوسط القياس القبلي	وحدة القياس	المتغيرات	
%١٦.٩٢	١.١٠	٥.٤	٦.٥	ث	السرعة الانتقالية	الصفات البدنية الخاصة
%١٦.٥٩	١.٨٥	٩.٣٠	١١.١٥	ث	الرشاقة	
%٢٠.٢١	٥.٧٠	٣٣.٩	٢٨.٢	سم	القوة المميزة بالسرعة	
%٩.٣٠	٢.٨٣	٢٧.٦	٣٠.٤٣	ث	تحمل السرعة	

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات  
القبليّة والبعديّة في اختبارات الصفات البدنية الخاصة ، حيث حققت نسبة التحسن في اختبار  
السرعة الانتقالية ( %١٦.٩٢ ) وفي اختبار الرشاقة ( %١٦.٥٩ ) بينما حققت نسبة التحسن  
في اختبار القوة المميزة بالسرعة ( %٢٠.٢١ ) وفي اختبار تحمل السرعة ( %٩.٣٠ ) ولصالح  
القياس البعدي لدى ناشئ كرة القدم عينة البحث .

## جدول (١٧)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبليّة والبعديّة لاختبارات الأداءات

## المهارية المركبة لدى ناشي كرة القدم

ن=٢٥

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	س	ع	س			
دال	٢.٤٨	٠.٤٩	٤.٠٠	٠.٦٢	٤.١٠	ث	زمن	استلام ثم تمرير
دال	٢.٩٧	٠.٤٧	٣.٥٠	٠.١٥	٣.٢٠	درجة	دقة	
دال	٢.٤٥	٠.٤٦	٤.١٥	٠.٤٥	٤.٣٠	ث	زمن	استلام ثم جرى ثم تمرير
دال	٢.٣٦	٠.٨٤	٣.٢٠	٠.٤٥	٣.١٠	درجة	دقة	
دال	٢.٢١	٠.٩٤	٤.٧٠	٠.٩٨	٥.١٢	ث	زمن	استلام ثم مراوغة ثم تمرير
دال	٢.٥٤	٠.٣٠	٣.٩٩	١.١٢	٣.٦٩	درجة	دقة	
دال	٢.١٤	٠.٨٥	٤.٨٥	١.٣٦	٥.١٤	ث	زمن	استلام ثم مراوغة ثم تصويب
دال	٢.٧٤	٠.٦٤	٣.٧٠	١.٥٤	٣.٣٠	درجة	دقة	

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٠٧٨

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في الأداءات المهارية المركبة وفي اتجاه القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) .

## جدول (١٨)

نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي لاختبارات الأداءات المهارية المركبة لدى ناشي كرة القدم

ن=٢٥

نسبة التحسن	فروق بين المتوسطين	القياس البعدي	القياس القبلي	وحدة القياس	المتغيرات	
%٢.٤٤	٠.١٠	٤.٠٠	٤.١٠	ث	زمن	استلام ثم تمرير
%٩.٣٧	٠.٣٠	٣.٥٠	٣.٢٠	درجة	دقة	
%٣.٤٩	٠.١٥	٤.١٥	٤.٣٠	ث	زمن	استلام ثم جرى ثم تمرير
%٣.٢٣	٠.١٠	٣.٢٠	٣.١٠	درجة	دقة	
%٨.٢٠	٠.٤٢	٤.٧٠	٥.١٢	ث	زمن	استلام ثم مراوغة ثم تمرير
%٨.١٣	٠.٣٠	٣.٩٩	٣.٦٩	درجة	دقة	
%٥.٦٤	٠.٢٩	٤.٨٥	٥.١٤	ث	زمن	استلام ثم مراوغة ثم تصويب
%١٢.١٢	٠.٤٠	٣.٧٠	٣.٣٠	درجة	دقة	

يتضح من جدول (١٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في الأداءات المهارية المركبة ، حيث حققت نسبة التحسن في اختبار الاستلام ثم التمرير (٢.٤٤%) بالنسبة للزمن ، (٩.٣٧%) بالنسبة لدقة الأداء ، وحققت نسبة التحسن

في اختبار استلام ثم جرى ثم تمرير (٣.٤٩%) بالنسبة للزمن ، (٣.٢٣%) بالنسبة لدقة الأداء ، بينما حققت نسبة التحسن في متغير استلام ثم مراوغة ثم تمرير (٨.٢٠%) بالنسبة للزمن ، (٨.١٣%) بالنسبة لدقة الأداء ، وحققت نسبة استلام ثم مراوغة ثم تصويب (٥.٦٤%) بالنسبة للزمن ، (١٢.١٢%) بالنسبة لدقة الأداء ولصالح القياس البعدي لدى ناشئ كرة القدم عينة البحث .

#### ثانيا : مناقشة النتائج :

أشارت نتائج جدول (١٥) ، (١٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والقياسات البعدية في اختبارات الصفات البدنية الخاصة ( السرعة الانتقالية - الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة - تحمل السرعة ) لدى عينة البحث وفي اتجاه القياس البعدي حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٢.٧٧ : ٣.٢٠) ، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (٩.٣٠% : ٢٠.٢١%) .

ويرجع الباحث التحسن في الصفات البدنية الخاصة لدى عينة البحث إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح من خلال مراعاته للمبادئ العامة لتنمية تلك الصفات من حيث التوقيت الصحيح لتكرار الحمل ثم الارتفاع التدريجي بدرجة الحمل ، مع التدرج في تنميتها ومراعياً في نفس الوقت عاملي التكامل والتدرج في تنمية تلك الصفات .

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كل من "حنفي مختار" (١٩٨٨م) ، "محمد علاوي" (١٩٩٢م) من ضرورة مراعاة تلك المبادئ لتنمية وتطوير الصفات البدنية خلال مراحل فترة الإعداد مع التركيز على الصفات البدنية العامة خلال مرحلة الإعداد العام ، ثم الانتقال إلى الصفات البدنية الخاصة خلال مرحلتها الإعداد الخاص والمباريات مع عدم الفصل بينهما ، فإنه في المرحلة الأولى تعطى تمارين التحمل العام والقوة والرشاقة والمرونة ، وفي المرحلة الثانية تزداد العناية بتمارين السرعة وتحمل القوة والسرعة والأداء ، وفي المرحلة الثالثة تلعب تمارين المنافسة دوراً فعالاً في تطوير الصفات البدنية للاعب (١٥ : ٩٢ - ٩٤) (٢٦ : ٨٢ - ٩٠) .

كما يرجع الباحث نسب التحسن للصفات البدنية الخاصة إلى التأثير الإيجابي لمجموعة التدريبات التي تضمنت التمارين البنائية العامة والخاصة وتمارين المنافسات وتمارين الراحة الإيجابية الأمر الذي أدى إلى استثارة اهتمام الناشئين ودفعهم إلى المزيد من بذل الجهد وبالتالي رفع كفاءة الجهاز العصبي وزيادة الترابط بين الأعصاب الحسية التي تأثرت بالمثيرات الموجودة داخل البرنامج وترابطها مع الأعصاب الحركية مما أدى إلى تطور وتحسين الصفات البدنية الخاصة ، حيث يتفق ذلك وما أشار إليه " محمد رضا الوقاد " ( ٢٠٠٣م ) أنه ينبغي على المدرب استخدام وسائل إضافية أخرى في التدريب خلال مراحل إعداد اللاعبين فهي تلعب دوراً فعالاً في

تحقيق الارتباط الوثيق بين مصادر العمليات العصبية والمهارات الحركية ومن ثم ارتفاع الحالة الوظيفية لأجهزة اللاعب الحيوية (٢٧: ١١٨، ١١٧)

أيضاً كان لتمرينات ربط اللياقة بالمهارة في محتويات البرنامج التدريبي المقترح دور فعال في تنمية وتطوير الصفات البدنية الخاصة لدى ناشئ كرة القدم عينة البحث وهو ما أشار إليه " حنفي مختار " ( د . ت ) من أن هذه الطريقة تعتبر مدخلاً للتمرينات المركبة وتخدم عملية الإعداد للمباريات التي تتطلب مع أداء المهارة الأساسية صفات بدنية محددة فاللاعب يؤدي المهارة بدقة تامة تحت ضغط الحمل الواقع عليه وهو ما يحدث في المباراة (١٤ : ١٢٨) .

كما لعبت التمرينات المركبة دور حيوي في تنمية وتطوير الصفات البدنية الخاصة بناشئ كرة القدم عينة البحث خلال مراحل البرنامج التدريبي المقترح وخاصة في مرحلة الإعداد الخاص والإعداد للمباريات ويتفق هذا وما أشار إليه كل من " محمد عبده صالح ، مفتي إبراهيم " (١٩٩٤) أنه في الأونة الأخيرة ازداد الاهتمام بتلك التمرينات حيث تميزها بالتنوع يؤدي إلى الرغبة في الممارسة ، كما ثبت أنه من صالح الجهاز الوظيفي للاعب تنوع التمرينات وقوتها يتحملها الجسم بطريقة خاصة ، أما أدائها بحمل واحد يرهق أجهزة اللاعب الداخلية ، إضافة إلى أنها تفيد في حالة الفرق التي يقل عدد مرات التدريب عن (٤) أربعة وحدات تدريبية أسبوعية حيث يشمل التمرين على أكثر من مهارة وعنصر بدني (٣٠ : ٦٩) .

وبالرجوع إلى نتائج اختبارات الصفات البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم عينة البحث نلاحظ أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات المركبة قد ساهم في تطوير الأداء البدني حيث يتفق ذلك وما أسفرت عنه نتائج دراسة كل من " صفا فتحي رزق " (٢٠١١)(١٨) ، " محمد سيد عبد الرحيم " (٢٠٠٩)(٢٨) ، " أحمد عبد المولى السيد " (٢٠٠٨)(٥) ، " إسلام مسعد علي محمود " (٢٠٠٧)(٦) ، " محمد عبد الستار محمود " (٢٠٠٥)(٢٩) أن البرامج التدريبية التي استخدمت في تلك الدراسات كان لها تأثير إيجابي على التقدم بمستوى بعض القدرات التوافقية والصفات البدنية الخاصة في كرة القدم . وهو ما يؤكد "حنفي مختار" (د.ت) أن التمرينات المركبة تعمل على تنمية الصفات البدنية للاعبين بالإضافة الى تنمية توافق اللاعب الحركي (١٤ : ١٣٩) .

أيضاً كان للتمرينات الخطئية المستخدمة في البرنامج دور في الارتقاء بالصفات البدنية الخاصة لدى عينة البحث من خلال توزيعها على مراحل البرنامج التدريبي بعناية حيث يتفق ذلك مع ما أشار إليه كل من " حسن أبو عبدة " (٢٠٠٧) ، " حنفي مختار " ( د . ت ) أن

الإعداد الخططي حلقة من سلسلة إعداد فريق كرة القدم كما أنه جزء من البناء المتكامل لمراحل الحالة التدريبية ، حيث يرفع من مستوى أداء اللاعبين للمهارات الأساسية ويزيد من لياقتهم البدنية بالإضافة للأثر التربوي والنفسي على الفريق ، فالتمارين الخططية الأساسية غالباً ما يصاحبها التدريب على المهارات الأساسية ، أي أن التمرين الخططي الواحد يكون له هدف مزدوج هو تنمية القدرة الخططية بالإضافة الى تحسين المهارة الحركية وفي نفس الوقت يعمل على تطوير الصفات البدنية فهو يحسن من سرعة اللاعب ويطور تحمله وينمي قوته ورشاقته (١٢ : ١٧٣) (١٤ : ٢٠٥) .

ومن خلال تفسير ومناقشة نتائج جدولي (١٥) ، (١٦) يتضح أن هناك فروق ونسب تحسن ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى بعض الصفات البدنية الخاصة ( السرعة الانتقالية - الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة - تحمل السرعة) وفي اتجاه القياس البعدي لدى ناشئي كرة القدم عينة البحث مما يؤكد صحة الفرض الأول والثاني للبحث .

كما أشارت نتائج جدول (١٧) ، (١٨) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والقياسات البعديّة في الأداءات المهارية المركبة (استلام ثم تمرير - استلام ثم جرى ثم تمرير - استلام ثم مراوغة ثم تمرير - استلام ثم مراوغة ثم تصويب) وفي اتجاه القياس البعدي لدى عينة البحث حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين ( ٢٠.١٤ : ٢٠.٩٧ ) ، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين ( ٢٠.٤٤ % : ١٢.١٢ % ) .

ويرجع الباحث التحسن في الأداءات المهارية المركبة لدى عينة البحث إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات المركبة حيث استحوذت على النصيب الأكبر (نسبة ٣٠%) من الزمن المخصص للإعداد المهاري من خلال أشكالها المتعددة ثم توزيعها على مراحل الإعداد المختلفة باستثناء المرحلة الأولى من فترة الإعداد حيث يتفق ذلك وما أشار إليه كل من " محمد عبده صالح ، مفتي إبراهيم " (١٩٩٤) أن أشكال التمرينات المركبة هي ( تمرين مركب من أكثر من مهارة ، وآخر من مهارة أو أكثر مع عنصر من عناصر اللياقة البدنية ) وهي تؤدي خلال مراحل التدريب المختلفة وبالتحديد بداية من مرحلة الإعداد الخاص وتشمل الإعداد البدني والمهاري ، وفي مرحلة الإعداد للمباريات يجب الحرص على أن تشمل الإعداد البدني والمهاري مع ربطها بالإعداد الخططي (٣٢ : ٦٩) .

كما يشير كل من " حسن أبو عبده " (٢٠٠٧) ، " حنفي مختار " (١٩٩٨) أن التمرينات المركبة تعمل على تثبيت دقة وإتقان أداء اللاعبين للمهارات الأساسية فبعد إتقان اللاعب المهارة تعطى له تمرينات مركبة للمهارة مرتبطة مع مهارة أخرى سبق أن أتقنها وهي

مرحلة متقدمة فالربط بين مهارتين ليس سهلاً حيث يتطلب توافقاً عضلياً عصبياً كبيراً وأن ما يطبق في الملعب هو ذلك النوع من الأداء المهاري المركب (١٢: ١٥٢) (١٦: ١٢٩)

كما إن نسبة التحسن الحادثة في اختبارات الأداءات المهارية المركبة قيد البحث يرجع إلى التأثير الايجابي للبرنامج المقترح وما اشتمله على وحدات تدريبية متعددة ومتنوعة مما ساعد على تثبيت المسار الحركي للمهارات المركبة وبالتالي اختصار الزمن الذي تؤدي فيه المهارة حيث يتفق ذلك وما أسفرت عنه نتائج دراسة كل من " صفا فتحي رزق " (٢٠١١) (١٨) ، " محمد سيد عبد الرحيم " (٢٠٠٩) (٢٨) ، " أحمد عبد المولى السيد " (٢٠٠٨) (٥) ، " إسلام مسعد علي محمود " (٢٠٠٧) (٦) ، " محمد عبد الستار محمود " (٢٠٠٥) (٢٩) " طارق محمد جابر " (٢٠٠٢) (١٩) ، " عبد الباسط محمد عبد الحليم " (١٩٩٨) (٢٢) أن البرامج التدريبية المستخدمة في تلك الدراسات أثرت ايجابياً في تنمية الأداءات المهارية المركبة من خلال تناقص الزمن الكلي للأداء وتحسن كل من سرعة ودقة الأداءات المهارية المركبة من خلال اتباع أسلوب تدريبي يعتمد على تنمية الأداء الحركي في ظروف تماثل ظروف تأديتها في المباريات .

ومن خلال تفسير ومناقشة نتائج جدولي (١٧) ، (١٨) يتضح أن هناك فروق ونسب تحسن ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى بعض الأداءات المهارية المركبة (استلام ثم تمرير - استلام ثم جرى ثم تمرير - استلام ثم مراوغة ثم تمرير - استلام ثم مراوغة ثم تصويب) وفي اتجاه القياس البعدي لدى ناشئي كرة القدم عينة البحث مما يؤكد صحة الفرض الثالث والرابع للبحث .

#### الاستنتاجات :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

- ١ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى بعض الصفات البدنية الخاصة ( السرعة الانتقالية - الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة - تحمل السرعة) وفي اتجاه القياس البعدي لدى ناشئي كرة القدم عينة البحث .
- ٢ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى بعض الأداءات المهارية المركبة (استلام ثم تمرير - استلام ثم جرى ثم تمرير - استلام ثم مراوغة ثم تصويب) وفي اتجاه القياس البعدي لدى ناشئي كرة القدم عينة البحث .



- ٣ وجود نسبة تحسن بين القياس القبلي والبعدي في مستوى بعض الصفات البدنية الخاصة ( السرعة الانتقالية - الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة - تحمل السرعة) وفي اتجاه القياس البعدي لدى ناشئي كرة القدم عينة البحث .
- ٤ الصفات البدنية الخاصة بلغت أعلى نسبة تحسن في السرعة الانتقالية ، والقوة المميزة بالسرعة بمعدل ١٦.٩٢% ، ٢٠.٢١% على التوالي .
- ٥ وجود نسبة تحسن بين القياس القبلي والبعدي في مستوى بعض الأداءات المهارية المركبة (استلام ثم تمرير - استلام ثم جرى ثم تمرير - استلام ثم مراوغة ثم تمرير - استلام ثم مراوغة ثم تصويب) وفي اتجاه القياس البعدي لدى ناشئي كرة القدم عينة البحث .
- ٦ الأداءات المهارية المركبة بلغت أعلى نسبة تحسن في استلام ثم مراوغة ثم تصويب ، استلام ثم مراوغة ثم تمرير بمعدل ٨.٢٠% ، ٥.٦٤% على التوالي بالنسبة للزمن ، كما بلغت أعلى نسبة تحسن في استلام ثم مراوغة ثم تصويب ، استلام ثم تمرير بمعدل ١٢.١٢% ، ٩.٣٧% على التوالي بالنسبة لدقة الأداء .

### التوصيات

- ١- ضرورة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات المركبة على مستوى قطاعات الناشئين في لعبة كرة القدم .
- ٢- تنمية الصفات البدنية العامة والخاصة داخل البرامج التدريبية بمراحل الناشئين المختلفة وخاصة في المراحل السنية المبكرة ( مدرسة الكرة ، فرق الناشئين ) وذلك لما لها من تأثير على رفع مستوى الأداء المهارى المركب .
- ٣- ضرورة الاهتمام بتمرينات تعليم وإتقان المهارات الأساسية مع ربطها بالصفات البدنية حيث أنها المدخل الطبيعي إلى التمرينات المركبة .
- ٤- تنمية الأداءات المهارية المركبة داخل الوحدات التدريبية في مرحلة الناشئين وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوى الأداء الخططي وتحسين النتائج في مباريات كرة القدم

### المراجع

- ١- إبراهيم حنفي شعلان (٢٠٠٩م) : كرة القدم للبراعم والأشبال (٩-١٢) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٢- إبراهيم حنفي شعلان (١٩٩٤م) : " تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية المستوى المهاري لناشئي كرة القدم " ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، العدد التاسع عشر ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، إبريل .

- ٣- إبراهيم حنفي شعلان ، محمد عفيفي (٢٠٠١م) : كرة القدم للناشئين - الحديث في الإعداد المهاري والفني والخططي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٤- إبراهيم حنفي شعلان ، عمرو علي أبو المجد (١٩٩٥م) : إستراتيجية الدفاع في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٥- أحمد عبد المولى السيد (٢٠٠٨م) : " تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية وفعالية الأداء المهاري المركب لناشئ كرة القدم " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ٦- إسلام مسعد علي (٢٠٠٧م) : " تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العضلي العصبي على فعالية بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ٧- أشرف محمد علي جابر (٢٠١١م) : طرق اللعب في كرة القدم الحديثة بين الدفاع والهجوم ، الجزء الأول ، مكتب النجاح ، القاهرة .
- ٨- أمر الله أحمد ألبساطي (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 ألبساطي (١٩٩٥) : التدريب والإعداد البدني في كرة القدم ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ١٠- أمر الله أحمد ألبساطي (١٩٩٨م) : دراسة تحليلية لتحديد مكونات المقدرة على الأداء المهاري في كرة القدم " ، بحث منشور ، مجلة بحوث الرياضية ، العدد ٣١ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- ١١- جمال عبد الله حسن ، ممدوح محمود مجدي (٢٠٠٢م) : " دراسة تحليلية لبعض المتغيرات الخططية في بطولة كأس العالم للناشئين في كرة القدم ١٩٩٧م " ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون الرياضية ، الجزء الأول ، العدد ١٤ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، مارس .
- ١٢- حسن السيد أو عبده (٢٠٠٧م) : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، الطبعة السابعة ، مطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية .
- ١٣- حسن السيد أبو عبده (٢٠٠٨م) : الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم (النظرية والتطبيق) ، الطبعة الثامنة ، مكتبة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية .
- ١٤- حنفي محمود مختار ( بدون ) : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

- ١٥- حنفي محمود مختار (١٩٨٨م) : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي ، دار زهران للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- ١٦- حنفي محمود مختار ( ١٩٩٨ م ) : المدير الفني لكرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ١٧- سليمان فاروق سليمان (١٩٩٣م) : " تأثير أسلوب مقترح لاكتساب المهارات المندمجة على مستوى الأداء الفني لناشئي كرة القدم " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- ١٨- صفا فتحي رزق أحمد (٢٠١١م) : " تأثير استخدام بعض أساليب تنمية القوة الخاصة على مستوى الأداء المهاري المنفرد والمركب لناشئي كرة القدم " رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ١٩- طارق محمد جابر (٢٠٠٢م) : " تأثير برنامج تدريبي للأداء المهاري المركب على فاعلية بعض المبادئ الخطئية الهجومية لناشئي كرة القدم " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
- ٢٠- طه محمود إسماعيل ، عمرو أبو المجد ، إبراهيم شعلان (١٩٩٣م) : جماعية اللعب في كرة القدم ، مطابع الأهرام التجارية ، قليوب .
- ٢١- طه محمود إسماعيل، عمرو أبو المجد ، إبراهيم شعلان (١٩٨٩م) : كرة القدم بين النظرية والتطبيق (الإعداد البدني) ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢٢- عبد الباسط محمد عبد الحليم (١٩٩٨م) : " تأثير برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة " رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير ، جامعة الإسكندرية .
- ٢٣- عصام عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٣م) : التدريب الرياضي ، نظريات- تطبيقات ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢٤- علي فهمي أليبيك (١٩٩٢م) : أسس أعداد لاعبي كرة القدم ( الألعاب الجماعية ) ، مطبعة التوني ، الإسكندرية .
- ٢٥- محمد إبراهيم سلطان (٢٠٠٤م) : " نسبة مساهمة المهارات الأساسية المركبة المندمجة على أداء بعض المبادئ الخطئية لناشئي كرة القدم " ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد ٥٣ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- ٢٦- محمد حسن علاوي (١٩٩٢م) : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة .
- ٢٧- محمد رضا الوقاد (٢٠٠٣م) : التخطيط الحديث في كرة القدم ، دار السعادة للطباعة ، القاهرة.

- ٢٨- محمد سيد عبد الرحيم خليل (٢٠٠٩م) : " برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية وأثره على الأداء المهارى المركب لناشئي كرة القدم " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
- ٢٩- محمد عبد الستار محمود (٢٠٠٥م) : " تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ٣٠- محمد عبده صالح الوحش ، مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٤م) : الإعداد المتكامل للاعبي كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٣١- محمد مصطفى محمد صالح (٢٠٠٨م) " دراسة تحليلية لفاعلية الأداءات المهارية المركبة للاعبي فرق بطولة كأس العالم لكرة القدم ألمانيا ٢٠٠٦م " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ٣٢- مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٤م) : الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعبي كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٣٣- مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٦م) : كرة القدم للفتيات ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٣٤- مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٧م) : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، الجزء الأول ، القاهرة .
- ٣٥- مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٨م) : موسوعة التعليم والتدريب في كرة القدم ، الجزء الثاني ، تمرينات الإحماء والمهارات في برنامج تدريب كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- ٣٦- مفتي إبراهيم حماد (٢٠١٠م) : المرجع الشامل في كرة القدم ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة .

37- Bauer , Gerhard (1997) : Lehrbuch Fußball Erfolgreiches Training von Technik, Taktik , und Kondition , 5 . Aufl., BLV Verlagsgesellschaft , München .

38- Bisanz , Gero & Gerisch , Gunnar(1998) : Fußballtraining Technik , aktik , Rowohlt Taschenbuch Verlag , Hamburg .

39- Brüggemann,Detlef&Albrecht,Dirk(1998) : ModernesFußballtraining das Systematisch Lehrbuch für Trainer , übungesleitr

- ,Sportstudenten, Und Spiele , 4.Aufl. , Hofmann Verlag ,  
Düsseldorf .
- 40- Erich,Kollath(1998) : Fußball Technik Und Taktik ,Aufi-,Mayer und  
Mayer Verlag, Aachen .
- 41- Gerhard Hamsen & Jorg Daniel (1997) : Fussball Jugend Training ,  
Grundlagen – Übungen – Programme , rowohlt  
taschenbuch verlag , Hamburg .
- 42- Maher & Alan.E (2001) : Finishing up your Practice, Coach and  
Athletic Director , vol . 11, no.5, Dec .

### ملخص البحث

" تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمرينات المركبة على مستوى بعض  
الصفات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة للناشئين في كرة القدم "

\* أ.م.د/ عمر أحمد علي محمد

---

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام التمرينات المركبة للناشئين في كرة القدم وذلك من خلال التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مستوى بعض الصفات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة للناشئين عينة البحث ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام نموذج من التصميمات التجريبية لمجموعة تجريبية واحدة بإتباع القياس القبلي والبعدي لها ، واختار الباحث عينة عمدية متمثلة في ناشئ كرة القدم تحت ١٤ سنة بنادي عثمانون أسويط ، واستخدم الباحث في جمع البيانات المراجع العلمية والدراسات السابقة ، البرنامج التدريبي المقترح ، استمارات استطلاع الرأي ، اختبارات الصفات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة في كرة القدم ، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في مستوى بعض الصفات البدنية الخاصة وفي اتجاه القياس البعدي ، كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في الأداءات المهارية المركبة وفي اتجاه القياس البعدي للناشئين عينة البحث ، كما أظهرت نتائج البحث أيضاً إلى وجود نسب تحسن في اختبارات الصفات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة بين كل من القياسين القبلي والبعدي وفي اتجاه القياس البعدي للناشئين عينة البحث .

---

\* أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا

Summary of the research

**The effect of a training program by using compound exercises on the level of some special physical education properties and compound skilful performances for soccer juniors .**

\*Assistant Prof. Dr. Omar Ahmed Ali Mohammed

The research aims at designing a training program by using compound exercises for soccer juniors , through recognizing the effect of the suggested training program on the level of some special physical properties and compound skilful performances for juniors ( the research sample ) . The researcher used the experimental method by using a pattern of experimental designs , that is the pre – post measurements for a single experimental group . The researcher selected a sample purposively representing soccer juniors under 14 years old in Othmason club at Assuit . The researcher used previous studies , the suggested training program , forms of a questionnaire , tests of special physical properties and compound skilful performances in soccer . The most important results in in which the researcher found that there are statistically significant differences between means of pre- post measurements in the level of some special physical properties in the direction of post measurement and there are statistically significant differences between means of pre – post measurements in compound skilful performances in the direction post measurement of post measurement for juniors ( the research sample ) . The research results showed the existence of improvement rates in tests of special physical properties and compound skilful performances between both pre – post measurements in the direction of post measurement for juniors ( the research sample ) .

\* An assistant professor at the department of sport training – Faculty of physical education – Minia university