

تأثير تطوير بعض الاداءات المهارية المركبة باستخدام التمرينات المركبة على تحسين وسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردي لدى ناشئ كرة القدم

د/ أحمد مصطفى كمال مراد

مدرس بقسم الرياضات الجماعية والعب المضرب كلية التربية الرياضية جامعة بني سويف

مقدمة ومشكلة البحث

لقد تطور التدريب الرياضي في العصر الحديث ، واتخذت نظرياته اتجاه جديد لمسايرة الاتجاهات الحديثة في كرة القدم خاصة في أساليب اللعب المختلفة ، وقد ظهر ذلك جليا في البطولات العالمية لكرة القدم ، حيث لعبت التكتيكات وخطط اللعب دورا كبيرا في نتائج المباريات ، وأصبح اللعب الحديث أكثر صعوبة وتعقيدا ، والعمل الخططي في كرة القدم الحديثة هو ذلك العمل التكتيكي الذي يحتوي على عناصر التكتيك الفردية والجماعية بهدف تنفيذ التحركات الهادفة والاقتصادية التي تقوم بها مجموعة من اللاعبين سواء في الهجوم أو الدفاع والتي لا حصر لها ، ويكون أساسها الاستخدام الصحيح المتن الذي يقترب من آلية الأداء للمهارات الفردية والمركبة والتي تعتبر اهم وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية في كرة القدم.

ويرى برايد PRIDE (٢٠٠٤) أن تدريب الناشئين في كرة القدم يعتمد على الأسس والنظريات العلمية للوصول لنتائج جيدة ، من خلال الاعتماد على نظريات علم التدريب والتخطيط لبرامج تدريب الناشئين بشكل سليم ، وذلك لإعدادهم للفرق الرياضية حيث يقع على كاهل المدرب مسئولية التخطيط السليم للعملية التدريبية للوصول بالناشئين لأفضل مستوى ممكن.(٤٨ : ٤٦)

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)

ويذكر ياسر محفوظ (٢٠٠٨) أن كرة القدم تحتوي على العديد من المهارات الأساسية المختلفة سواء كانت بالكرة أو بدون كرة والتي يتم تأديتها تحت ضغوط وظروف متغيرة بصورة

منفردة أو مركبة ، مما يستلزم توافق وتناسق في العمل بين الجهازين العصبي والعضلي أثناء الأداء المهارى لإتخاذ القرار المناسب فى التوقيت والمكان والإتجاه المناسب.(٤٤ : ١)

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) .

ويذكر محمد شوقي ، أمر الله البساطي (٢٠٠٠م) ان مباريات كرة القدم بمواقفها المتغير تفرض على اللاعبين استخدام اشكال مركبة للمهارات او المندمجة وهي تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة (مركبة) تؤدي بالتوالي ويؤثر كل منها في الآخر ، ويعد امتلاك اللاعب للمهارات المنفردة واتقانه لها (تمرير - استلام - مراوغة - تصويب) ليست بأهمية توافر القدرة لدية على أدائها بصورة مركبة ، ومحاولة تثبيتها في كافة الظروف والمواقف قدر المستطاع ، ويتم ذلك من خلال التمرينات المركبة وبصورة بسيطة تتناسب مع طبيعة المواقف خلال المباراة ، ويمكن تعريف الاداءات المهارية المركبة بأنها تمثل نماذج لأشكال مختلفة لمجموعة من المهارات المنفردة تندمج مع بعضها البعض وتتداخل فى مراحلها النهائية لتشكيل بداية للمهارة التالية ، والتي يؤديها اللاعب فى موقف لعب معين لتحقيق هدف محدد وفقاً لمتطلباته.(٣٦ : ٧٧)

ويشير كلا من مفتي إبراهيم (١٩٩٦) ، جيرهارد هامزن ، جورج دانييل GERHARD HAMSEN & JORG DANIEL (١٩٩٧) أن إتجادة المهارات المنفردة والمركبة هو مفتاح الفوز في المباريات وإتجادتها 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 المهارى (٤٣ : ٦٥)(٤٧ : ١٩،٢٠) .

ويشير محمد إبراهيم (٢٠٠٤) أن اللاعب الذي لا يتقن الأداء المهارى المركب يضطر إلى أن يركز على الكرة وطريقة لعبها أكثر من تركيزه على الناحية الخططية ، 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 الخططية (٣٢ : ٨٨)

ويتفق كل من أشرف جابر (٢٠١١)، جيروبيزاننش ، جونارجريش & GERO BISANZ GUNNNAR 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) (٤٧ : ٢٠٤ ، ٢٠٥) .

ويوضح كلا من **محمد شوقي** ، **أمر الله البساطي** (٢٠٠٠) أنه كلما زادت درجة إتقان اللاعب للمهارات الحركية كلما إستطاع تركيز الجزء الأكبر من عمليات التفكير في خطط اللعب ، وإتقان اللاعب للمهارات هام ورئيسي لتنفيذ وظائف اللعب بشكل سليم وفعال كما يقلل من حالات فقد الكرة . (٣٦ : ٢١٠)

وتتفق دراسة إسلام مسعد (٢٠٠٧) (٦) ، ودارسة محمد عبد الستار (٢٠٠٥) (٣٨) في إن إجادة المهارات المركبة يعتبر هو الأساس المؤثر في نتائج المباريات وتغلب الفرق التي تعتمد أساليب تدريبها علي تدريبات متنوعة لتحسين المهارات المركبة مثل (التمرينات المركبة) ، وذلك للارتقاء بقدرات اللاعبين ورفع نسبة نجاحهم في تنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية بالسرعة والدقة المناسبة وفي التوقيت السليم ، وصولاً للأداء الحركي الفائق.

ومما سبق يرى الباحث أن كرة القدم تتميز بكثرة الأداءات المهارية المنفردة والمركبة ، فالأداء المهارى المنفرد ما هو إلا حركة وحيدة لها بداية ونهاية ، أما الأداء المهارى المركب فتندمج فيه المرحلة النهائية للمهارة الأولى مع المرحلة التمهيدية للمهارة الثانية ، الامر الذي يحتم على المدربين تدريب اللاعبين باستخدام طرق وأساليب متنوعة ، وتعد (التمرينات المركبة) من الأساليب الحديثة التي تستخدم في إتقان الأداء المهارى المركب في شكل جمل مهارية مندمجة تؤدي كل مهارة دورها المحدد في الأداء الكلي بالطريقة التي تتناسب مع الهدف التكتيكي العام.

ويشير عصام عبد الخالق (١٩٩٤) أن الإعداد الخططي هو المركب الذي تخرج فيه كافة أنواع الإعداد لتحقيق هدف التدريب الرياضي ، فهو محصلة تطوير حالة الفرد البدنية والفكرية والنفسية وتطبيقها في ترابط وتكامل للمساعدة على اتخاذ القرار والتصرف المناسب في مواقف اللعب المختلفة في حدود قانون اللعبة (٢٨ : ١٩١) .

ويؤكد إبراهيم شعلان ، عمرو أبو المجد (١٩٩٦) أنه من العوامل الهامة في الإعداد الخططي الربط بين مفاهيم الأداء في الهجوم بما يؤثر ايجابيا على إدراك اللاعبين عند تنفيذ التحركات الخططية في الهجوم وكذلك استخدام وسائل تنفيذ تلك الخطط. (٢ : ١٩) .

ويري حسن ابو عبده (٢٠٠٨) أن خطط الهجوم الفردي هي فن استخدام اللاعب لحركاته ومهاراته الأساسية، وكلما نجح اللاعب في تأدية الخطط الفردية الهجومية كلما زادت كفاءة وقوة الخطط الجماعية للفريق، كما أن التكتيك الهجومي يعتمد بدرجة كبيرة على الامكانيات الفردية والتي تعتبر اساسا هاما للتعاون فيما بين اللاعبين والذي يشترط اندماج التحركات الفردية في الاداء الجماعي للفريق. (١١ : ٩٥)

ويرى مفتى إبراهيم (١٩٩٤) أن الأداء الفردي لمهارات كرة القدم أو تحركات اللاعب الفردية لا غني عنها في تنفيذ خطط اللعب الهجومية الفردية إذ يعتبر إتقانها عاملاً مهماً وضرورياً لإنجاح تلك الخطط وهي تعتبر بمثابة الوسائل الأساسية في تنفيذ خطط اللعب الهجومية الفردية وهذه الوسائل هي: الجري بالكرة ، المراوغة ، التصويب ، التحركات الفعالة للاعب. (٤١ : ١٣١)

ويذكر عادل عبد الحميد (٢٠٠٤) أن التكتيك الهجومي للفريق يعتمد بدرجة كبيرة علي الإمكانيات الفردية التي تعتبر أساساً هاما للتعاون فيما بين لاعبي الفريق الذي يشترط اندماج التحركات الفردية في الأداء الجماعي للفريق وهذه الوسائل التي ينفذ بها التكتيك الفردي الهجومي هي الجري بالكرة والمراوغة والتصويب. (٢٥ : ٤٥)

ويعتبر إتقان اللاعب لوسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردي (الجري بالكرة - المراوغة - التصويب) ركيزة أساسية للقيام بتنفيذ الواجبات المكلف بها ويجب على اللاعب أن يقرن تحركه بقدرته الفائقة على أداء المهارات الهجومية الفردية ، فهو يستطيع أن يجرى بالكرة ويمرر ويقوم بالخداع أثناء تحركه وأن يصبوب الكرة نحو المرمى بدقة. (١١ : ٣٣)

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 خططياً. (١ : ٥٦) .

ومن خلال خبرة الباحث كمدرس بقسم الرياضات الجماعية والعب المضرب وقائم على تدريس مادة كرة القدم بكليات التربية الرياضية ، وممارسته للعبة كرة القدم كلاعب سابق ، إضافة إلى عمله في حقل تدريب الناشئين ، وفي إطار ما أتيح له من الاطلاع عليه من الدراسات السابقة في الألعاب الجماعية بصفة عامة وكرة القدم على وجه الخصوص ، وجد أن غالبية الأداءات المهارية للاعبين 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 ، لذا يرى الباحث إن الاتجاه نحو التفوق الخططي الهجومي ومباغثة المدافعين والتغلب عليهم ، تفرض على اللاعب امتلاك اشكال متنوعة ومتعددة من الأداءات المركبة ثم اختيار احدى وسائل الهجوم الفردي المناسبة للخروج من هذه المواقف وتحقيق التفوق في تنفيذ الواجبات الخططية المكلف بها اللاعب خلال المواقف المتغيرة للمباراة ، وهذا ما دفع الباحث وأثار انتباهه في محاولة منه لتصميم برنامج تدريبي قائم على أساس علمي وعملي باستخدام التمرينات المركبة لتدريب الناشئين على المهارات الأساسية بصورة مركبة كما تؤدي في مواقف اللعب الفعلية اثناء المباراة ، ومن ثم معرفة تأثيره علي تطوير الاداءات المهارية المركبة ورفع كفاءة اللاعبين في تنفيذ وسائل الهجوم الفردي وخلق فرص تهديفيه ذات إيجابية أكثر على المرمى وترجمتها إلى أكبر عدد ممكن من الأهداف.

هدف البحث

يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي باستخدام التمرينات المركبة ومعرفة تأثيره في:
 أ- مستوى بعض الأداءات المهارية المركبة (استلام ثم تمرير - استلام ثم جرى ثم تمرير - استلام ثم مراوغة ثم تمرير - استلام ثم مراوغة ثم تصويب) لدى ناشئ كرة القدم.
 ب- مستوى بعض وسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردي (الجري بالكرة - المراوغة - التصويب) بين القياس القبلي والبعدي لدى ناشئ كرة القدم.

فروض البحث

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية 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 ناشئ كرة القدم.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى بعض وسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردي (الجري بالكرة - المراوغة - التصويب) وفي اتجاه القياس البعدي لدى ناشئي كرة القدم.

مصطلحات البحث :

- 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 لدى اللاعبين ؛ وبذلك تعتبر مدخلاً رئيسياً وهاماً في تعلم خطط اللعب.(١٥ : ١٣٩) (١٧).

- الأداءات المهارية المركبة :

هي مجموعة من المهارات الحركية المنفردة والتي يتم دمجها بكيفية تجعل أدائها داخل إطار جملة مهارية مركبة تتسم بالسرعة والدقة في الأداء بحيث تكون إحدى أو بعض من هذه المهارات مرحلة تمهيدية للجزء الرئيسي من الحركة.(١١ : ٢٢)

- وسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردي :

هي فن استخدام اللاعب لحركاته ومهاراته الأساسية بمفرده (المراوغة ، الجري بالكرة ، الخداع والتمويه ، التصويب) للاشتراك في تنفيذ خطة اللعب الهجومية للفريق وكلما نجح اللاعب في تأدية الخطط الهجومية الفردية كلما زادت كفاءة وقوة الخطط الهجومية الجماعية للفريق.(١١ : ١٨٠)

إجراءات البحث :

منهج البحث :

تحقيقاً لهدف البحث إستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة.

مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث ناشئي كرة القدم مواليد ٢٠٠٣ تحت (١٨ سنة) بالأندية ومراكز الشباب التابعة لفرع المنيا لكرة القدم والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠٢١/٢٠٢٢ وبلغ عددها (٧) أندية.

عينة البحث :

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث من ناشئ كرة القدم مواليد ٢٠٠٣ تحت (١٨ سنة) ممثلة في ناشئين نادي المنيا الرياضي ، وبلغ حجم العينة (٣٥) لاعبا وتم تطبيق البحث على (٢٥) لاعبا مسجلين بقوائم الاتحاد المصري لكرة القدم في الموسم الرياضي ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ ، وقد تم استبعاد بعض الناشئين من عينة البحث الأساسية وعددهم (١٠) ناشئين منهم للإصابة ولعدم انتظامهم في التدريب ، وقد وقع اختيار الباحث على هذه العينة للأسباب التالية :

١- جميع أفراد العينة مسجلين بسجلات الاتحاد الرياضي المصري لكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠٢١/٢٠٢٢.

٢- توافر الأدوات والأجهزة بالنادي وتوافر المساعدين بالنادي وتسهيل مهمة إجراءات التطبيق.

٣- موافقة الجهاز الفني للفريق واللاعبين ورغبتهم في المشاركة في إجراء البحث.

٤- توفر عينة استطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وبلغ عددهم (١٦) لاعبا من مركز شباب العدو الرياضي.

اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث :

قام الباحث بإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للعينة قيد البحث للتأكد من اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في ضوء متغيرات السن والطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم والعمر التدريبي ، كما موضح في الجدول التالي (١) :

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء

لعينة البحث في السن والطول والعمر التدريبي (ن = ٢٥)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١٧.٥٦	١٧	٠.٧٧	٠.٣٨
الطول	سم	١٦٢.٥٢	١٦٢	٦.٢٨	٠.١٤
الوزن	كجم	٦٣.٠٤	٦٢	٦.١٣	٠.٢٢
مؤشر كتلة الجسم	كجم/سم ^٢	٢٣.٨٠	٢٣.٧٣	٠.٥٩	٠.٥٤
العمر التدريبي	سنة	٣.٥٢	٣	٠.٩٢	٠.١١

يتضح من جدول (١) ما يلي :

تراوحت معاملات الالتواء للعينة قيد البحث في متغيرات السن والطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم والعمر التدريبي ما بين (٠.١١ ، ٠.٥٤) أي أنها انحصرت ما بين (٣+ ، ٣-) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الاعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً اعتدالياً ، مما يدل على اعتدالية توزيع افراد العينة قيد البحث.

أدوات ووسائل جمع البيانات :

أولاً : المسح المرجعي :

قام الباحث بإجراء المسح المرجعي للدراسات والبحوث العلمية المتخصصة في مجال تدريب كرة القدم بصفة عامة والتي تناولت التمرينات المركبة في كرة القدم بصفة خاصة ، وذلك بهدف مساعدة الباحث في تحديد الإطار العام والنظري للبحث ، وتحديد متغيرات البرنامج التدريبي المقترح والمناسبة لطبيعة واهداف البحث ، وتحديد الاختبارات الخاصة الاداءات المهارية المركبة ووسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردي ، وجدول رقم (٢) يوضح ما توصل إليه الباحث في ضوء المسح المرجعي :

جدول رقم (٢)

نتائج المسح المرجعي لتحديد محاور ومحتوي البرنامج التدريبي المقترح

م	اسم المؤلف	الترتيب	سنة النشر	عنوان المرجع أو الدراسة	محاور ومحتوي البرنامج				
					تأثير المركبة	الاداءات المهارية المركبة	وسائل الهجوم الفردي	الاداءات المهارية المركبة	وسائل الهجوم الفردي
١	أحمد الشافعي	٣	٢٠٠٤	تنمية سرعة ودقة أداء بعض المهارات المندمجة وتأثيرها على فاعلية المباريات لناشئي كرة القدم	*	*	*	*	-
٢	ضياء ناجي	٢٠	٢٠٠٣	تأثير تداخل التمرينات المركبة في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم	*	*	*	*	-
٣	عبد الباسط محمد ، عادل إبراهيم	٢٦	٢٠٠١	وضع مستويات معيارية لبعض الاختبارات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم في ج.م.ع.	-	*	*	*	-
٤	طارق محمد	٢٢	٢٠٠٦	دراسة تحليلية للأداء المهاري (منفرد ومركب) لحل بعض المشكلات الخطئية لناشئي كرة القدم	*	*	*	*	-
٥	عمر احمد	٣١	٢٠١٢	تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمرينات المركبة على مستوى بعض الصفات البدنية الخاصة والاداءات المهارية المركبة للناشئين في كرة القدم	*	*	*	*	-
٦	عمر أحمد	٢٩	٢٠٠١	الاداء الخططي الهجومي باستخدام وسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردي وعلاقتها بفرص التهديد في كرة القدم	-	-	*	*	*
٧	عمر احمد	٣٠	٢٠١٦	برنامج تدريبي باستخدام اتجاهات حركية متنوعة لتمرينات التحمل على بعض المتغيرات البدنية ووسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردي للاعبين كرة القدم	-	-	*	*	*
٨	محمد إبراهيم	٣٢	٢٠٠٤	نسبة مساهمة المهارات الأساسية المركبة المندمجة على أداء بعض المبادئ الخطئية لناشئي كرة القدم	*	*	*	*	-
٩	حسن مني	١٣	٢٠١٠	تأثير برنامج تدريبي لتنمية قدرة الاستجابة السريعة على فعالية أداء بعض المهارات الهجومية الفردية لناشئي كرة القدم	-	-	*	*	*
١٠	محمد سعيد	٣٤	٢٠١٥	تأثير برنامج تدريبي على بعض وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية في الثلاث الهجومي لناشئي كرة القدم	-	-	*	*	*
المجموع					٥	٦	٦	٧	٤
النسبة					٥٠ %	٦٠ %	٦٠ %	٧٠ %	٤٠ %

ثانياً : الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث :

(١) القياسات الانثروبومترية :

- ملحق (١-٤) قياس الطول لأقرب سنتيمتر (سم) (٣٧)(٥).
- ملحق (٢-٤) قياس الوزن لأقرب كيلوجرام (كجم) (٣٧)(٥).
- ملحق (٣-٤) حساب مؤشر كتلة الجسم (كجم/سم^٢) (٣٧)(٥).

(٢) الاختبارات الخاصة بالاداءات المهارية المركبة :

- ملحق (١-٥) اختبار الاستلام ثم التمرير ، لقياس الاستلام ثم التمرير .
- ملحق (٢-٥) اختبار الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير ، لقياس الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير .
- ملحق (٣-٥) اختبار الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير ، لقياس الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير .
- ملحق (٤-٥) اختبار الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب ، لقياس الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب .

(٣) الاختبارات الخاصة بوسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردي :

- ملحق (١-٦) اختبار الجري بالكرة مسافة ٥٠ متر ، لقياس مهارة الجري بالكرة .
 - ملحق (٢-٦) اختبار الجري الزجراجي بالكرة ٢٥ متر بين شواخص ، لقياس مهارة المراوغة .
 - ملحق (٣-٦) اختبار التصويب على المرمى المقسم ، لقياس مهارة التصويب .
- استند الباحث في اختياره لمجموعة الاختبارات المهارية المركبة واختبارات وسائل خطط الهجوم الفردي إلى المراجع العلمية التالية طه إسماعيل ، عمرو أبو المجد ، إبراهيم شعلان (١٩٩٣)(٢٣) ، مفتي إبراهيم (١٩٩٤)(٤١) ، محمد عبده صالح ، مفتي إبراهيم (١٩٩٤)(٣٩) ، أمر الله البساطي (١٩٩٥)(٨) ، حسن أبو عبده (٢٠٠٨)(١١) ، إبراهيم شعلان (١٩٩٤)(١) والدراسات السابقة التي أجريت في مجال كرة القدم ، واستخدمت نفس الاختبارات تقريباً وتم تناولها في عدد من البحوث العلمية التطبيقية على اللاعبين المصريين ومن هذه الدراسات دراسة احمد الشافعي (١٩٩٦)(٣) ، احمد حسين ، محمد شاكر (٢٠٢٢)(٤) ، أمر الله البساطي (١٩٩٤)(٩) ، إسلام مسعد (٢٠٠٧)(٦) ، محمد عبد الستار (٢٠٠٥)(٣٨) طارق محمد (٢٠٠٢) (٢١) ، عبد الباسط محمد (١٩٩٨) (٢٦) وقد سبق التحقق من صدق وثبات هذه الاختبارات .

(٣) محتوى البرنامج المقترح :

- ملحق (٧) التمرينات المركبة المقترحة .
- ملحق (٨) الجدول الزمني للبرنامج التدريبي المقترح .

- ملحق (٩) تخطيط الجرعات التدريبية الاسبوعية.

ثالثاً : استمارات جمع البيانات :

جدول (٣)

الاستمارات الخاصة بجمع البيانات

م	وسائل جمع البيانات	هدف الاستخدام	ملاحق
١	استمارة نتائج الاختبارات الانثروبومترية	تسجيل نتائج قياس الطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم	(١)
٢	استمارة نتائج اختبارات المهارات المركبة	تسجيل نتائج اختبارات المهارات المركبة	(٢)
٣	استمارة نتائج اختبارات خطط الهجوم الفردي	تسجيل نتائج اختبارات خطط الهجوم الفردي	(٣)

رابعاً : الادوات والاجهزة المستخدمة في تطبيق البرنامج وإجراء الاختبارات والمقاييس كما موضح بالجدول (٤) :

جدول (٤)

الأجهزة والأدوات		
الريستاميتير	ميزان طبي	ملعب كرة قدم قانوني / صالة للتدريب
كرات قدم	كرات طبية	حائط صد / تدريب
حواجز / اقماع	شواخص خشبي/ بالون	مقاعد سويدية

الخطوات التنفيذية للبحث :

- الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على مجموعة من اللاعبين قوامها (١٦) لاعباً من مركز شباب العدو الرياضي من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية نادي المنيا الرياضي ، وامتدت هذه الدراسة في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢١/٦/١٩م وحتى يوم السبت الموافق ٢٠٢١/٦/٢٦م ، واستهدفت هذه الدراسة ما يلي :

١. التأكد من مدى ملائمة وصلاحية (ملعب التدريب) الذي سيتم فيه تطبيق البرنامج .
٢. التأكد من مدى ملائمة وصلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في كلا من الاختبارات والتجربة الأساسية.
٣. استخراج المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للمتغيرات قيد البحث.
٤. الاطمئنان على دقة القياس لكل اختبار ، تحديد الزمن المناسب لتطبيق الاختبارات والتجربة الأساسية.
٥. التعرف على مدى صلاحية الكشوف المعدة للتسجيل ، وتدريب المساعدين.

- المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث :

صدق الاختبارات :

للتأكد من صدق اختبارات الأداءات المهارية المركبة واختبارات وسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردي استخدم الباحث صدق التكوين الفرضي وهو ما يعرف بصدق المقارنة الطرفية بين (الربيع الأعلى والربيع الأدنى) ، وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية وقوامها (١٦) ناشئ من مركز شباب العدو الرياضي من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى لاختبارات الاداءات المهارية المركبة واختبارات وسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردي لعينة البحث الاستطلاعية

(ن = ١٦)

الاختبارات	وحدة القياس	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		قيمة (ت)	P value	الدلالة
		س	ع	س	ع			
الاداءات المهارية المركبة	زمن	٥.٥٨	٥.٧٥	٥.٦٧	٥.٤٦	٧.٧٥	0.001	دال
	دقة	٢.٣٣	٥.٩١	١.٤٥	٥.٦١	٢.٧٩	0.001	دال
	زمن	٦.٢٥	٥.٢٨٧	٦.٥٥	٥.٥٧	٦.٦٠	0.001	دال
	دقة	٢.٢٠	٥.٦٩٨	١.٥٠	٥.٥٨	٩.٣٥	0.001	دال
	زمن	٦.٤٥	١.٤٤	٦.٧٣	١.٥٩	٥.٥٩	0.001	دال
	دقة	٢.٧٦	٥.٦٧	١.٣٠	٥.٤٢	٢.٦٨	0.001	دال
	زمن	٦.٣٥	٥.٣٩	٦.٨٠	١.٤١	٣.٦٥	0.001	دال
	دقة	٢.٥٠	٥.٩٧	١.٨٠	٥.٧٩	٤.٧٣	0.001	دال
خطط الهجوم الفردي	زمن	١٠.٦٧	0.44	١٠.٨٨	0.68	٢.٧٠	0.001	دال
	زمن	12.82	2.05	١٢.٩٥	1.87	٢.٦١	0.001	دال
	دقة	١.٦٥	4.75	١.٣٩	5.53	٢.٧٤	0.001	دال

قيمة (T) لدلالة الطرفين عند مستوي (٠.٠٥) = 2.145

يتضح من جدول (٥) وبتطبيق اختبار "T" لحساب دلالة الفروق بين (الربيع الأعلى والربيع الأدنى) أن قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، كما أن قيمة (P Value) أقل من (0.05) مما يعطى دلالة إحصائية على وجود فروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى ولصالح الربيع الأعلى ، مما يدل على قدرة الاختبارات على التمييز بين الناشئين وبالتالي تصبح هذه الاختبارات صادقة.

ثبات الاختبارات :

لحساب معامل ثبات اختبارات الاداءات المهارية المركبة واختبارات وسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردي قيد البحث استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test-Re-Test

، على عينة قوامها (١٦) ناشئ من مركز شباب العدو الرياضي ، حيث تم تطبيق الاختبارات يوم ١٩/٦/٢٠٢١م ثم أعيد تطبيق الاختبارات يوم ٢٦/٦/٢٠٢١م ، وذلك بفواصل زمني مدة أسبوع وبنفس مكان تطبيق الاختبار الأول ونفس الشروط والمساعددين . ومن ثم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني والجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط لاختبارات الاداءات المهارية المركبة واختبارات وسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردي لعينة البحث الاستطلاعية (ن=١٦)

الاختبارات	وحدة القياس		التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
	زمن	ث	س١	ع١	س٢	ع٢	
الاداءات المهارية المركبة	استلام ثم تمرير	زمن	٥.٧٠	٥.٥١	٥.٦٤	٥.٥٣	٠.٩١٨
	درجة	دقة	١.٤٠	٠.٤٦	١.٧٧	٠.٧٧	٠.٧٥٨
	استلام ثم جرى ثم تمرير	زمن	٦.٦٦	٠.٤٨	٦.٥٣	٠.٤٥	٠.٨٤٤
	درجة	دقة	١.٤٦	٠.٥٧	٢.٣٢	٠.٤٨	٠.٨٠١
	استلام ثم مراوغة ثم تمرير	زمن	٦.٢٤	٠.٣١	٦.٤١	٠.٥٠	٠.٧٩٥
	درجة	دقة	١.٢٧	٠.٤٢	٢.٩١	٠.٧٤	٠.٧٨٥
خطط الهجوم الفردي	استلام ثم مراوغة ثم تصويب	زمن	٦.٧٥	٠.١٨	٦.٦١	٠.٢٨	٠.٧٥٩
	درجة	دقة	١.٢٨	٠.٤٢	٢.٨٠	٠.٧٦	٠.٧٨٥
	الجري بالكرة	زمن	١٠.٧٧	0.34	١٠.٦٩	0.39	٠.٩٥١
خطوط الهجوم الفردي	المراوغة	زمن	١٢.٨٥	1.92	١٢.٨٠	١.٨٤	٠.٩٧٣
	التصويب	دقة	١.٧١	٠.٢٧	١.٨٨	٠.١٢	٠.٥٨٧

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٤٦٨

يتضح من جدول (٦) انه يوجد ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني في نتائج الاختبارات قيد البحث قيد البحث ، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، مما يعطي دلالة ويؤكد على ثبات نتائج الاختبارات قيد البحث.

- الدراسة الأساسية :

البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات المركبة :

قام الباحث بأعداد البرنامج التدريبي المقترح وفقاً لأسس علم التدريب الرياضي والمبادئ التي اتفقت عليها الدراسات والمراجع العلمية والمرتبطة بمجال هذا البحث حتى يمكن تحديد مكونات البرنامج بما يتناسب مع مستوى العينة وفي ضوء قدراتهم واحتياجاتهم.

الهدف من البرنامج :

يهدف البحث الحالي الى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام التمرينات المركبة خلال فترة الإعداد للتعرف على تأثيرها على تطوير الاداءات المهارية المركبة ووسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردي لناشئ كرة القدم ، ولذا قام الباحث بعمل مسح مرجعي والاطلاع على المؤلفات العلمية والدراسات والبحوث المتخصصة في تدريب كرة القدم لتحديد محتوى البرنامج التدريبي المقترح وتوصل الى الاتي :

الأسس العلمية لبناء محتوى البرنامج التدريبي المقترح :

- أن يتضمن البرنامج أنواع متعددة من التمرينات المركبة في ضوء القدرات والاستعدادات الراهنة للناشئين.
- يجب ان تشتق التمرينات المركبة المختارة من متطلبات الأداء الفعلي خلال المباريات.
- التدرج في وضع التمرينات المركبة من السهل للصعب ومن البسيط للمركب لتتبع ما يحدث في المباراة.
- مراعاة التسلسل والربط بين التمرينات المركبة وباقي التمرينات البنائية الخاصة لتحقيق أقصى استفادة.
- التدرج في درجة صعوبة التمرينات المركبة والتحكم في شدة الأداء.
- اشتراك كل الناشئين من مختلف خطوط اللعب لتحقيق أقصى استفادة.
- أن يسعى البرنامج المقترح إلى تحقيق الأهداف التي وضع من أجلها.
- يجب ان يتم اداء تمرينات التمرينات المركبة بموجب قانون اللعبة.
- أن يكون البرنامج متكاملًا يهدف إلى تنمية الجوانب البدنية والخططية والفنية والنفسية والذهنية للاعبين.

المجال الزمني للبرنامج المقترح :

لما كان الهدف من هذا البحث هو اعداد برنامج تدريبي مقترح لفترة الإعداد باستخدام التمرينات المركبة ومعرفة أثرها على تطوير الاداءات المهارية المركبة وتطوير وسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردي لناشئ كرة القدم ، قام الباحث بناءً على نتائج المسح المرجعي بتحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح ككل وبلغت ثلاث شهور بواقع " ١٢ أسبوع " ، وبلغ عدد الوحدات في الاسبوع " ٤ " وحدات تدريبية ليكون إجمالي عددها " ٤٨ " وحدة تدريبية ، وكان زمن الوحدة التدريبية ١٠٠ دقيقة ، ثم تم تقسيم فترة الاعداد الى ثلاث مراحل كما يلي :

١. المرحلة الاولى وهدفها الإعداد العام ومدتها ٣ أسابيع .
٢. المرحلة الثانية وهدفها الإعداد الخاص ومدتها ٥ أسابيع .

٣. المرحلة الثالثة وهدفها الإعداد للمباريات ومدتها ٤ أسابيع .

جدول (٧)

تحديد الزمن الكلي للبرنامج المقترح هو (٤٨٠٠ دقيقة) عن طريق تحديد زمن حمل

التدريب الأسبوعي

الفترة	المراحل	الاهداف	عدد الاسابيع	ايام التدريب	عدد الوحدات وزمنها			الاجمالي
					باليوم	بالأسبوع	الزمن	
فترة الاعداد (١٢) أسبوع	العام	التكوين والتأسيس التخصصي	٣	٤	١	٤	١٠٠ ق	١٢٠٠ ق
	الخاص	تطوير الاداء الفني والخططي	٥	٤	١	٤	١٠٠ ق	٢٠٠٠ ق
	مباريات	الاعداد للمباريات	٤	٤	١	٤	١٠٠ ق	١٦٠٠ ق
اجمالي زمن البرنامج التدريبي خلال فترة الاعداد ٤٨٠٠ دقيقة = ٨٠ ساعة تدريبية								

- توزيع الزمن الكلي للبرنامج (٤٨٠٠) على واجباته (توزيع زمن كل من الإعداد البدني والمهاري والخططي) طبقاً للنسب الآتية :

- زمن الإعداد البدني يمثل ٣٠ % من الزمن الكلي للبرنامج التدريبي = ١٤٤٠ ق .
 - زمن الإعداد المهاري يمثل ٣٥ % من الزمن الكلي للبرنامج التدريبي = ١٦٨٠ ق .
 - زمن الإعداد الخططي يمثل ٣٥ % من الزمن الكلي للبرنامج التدريبي = ١٦٨٠ ق .
- والجدول التالي (١٣) يوضح الإطار العام للبرنامج بعد تحديد النسبة المئوية لكل من الإعداد البدني والمهاري والخططي والزمن الخاص لكل منهم :

جدول (۸)

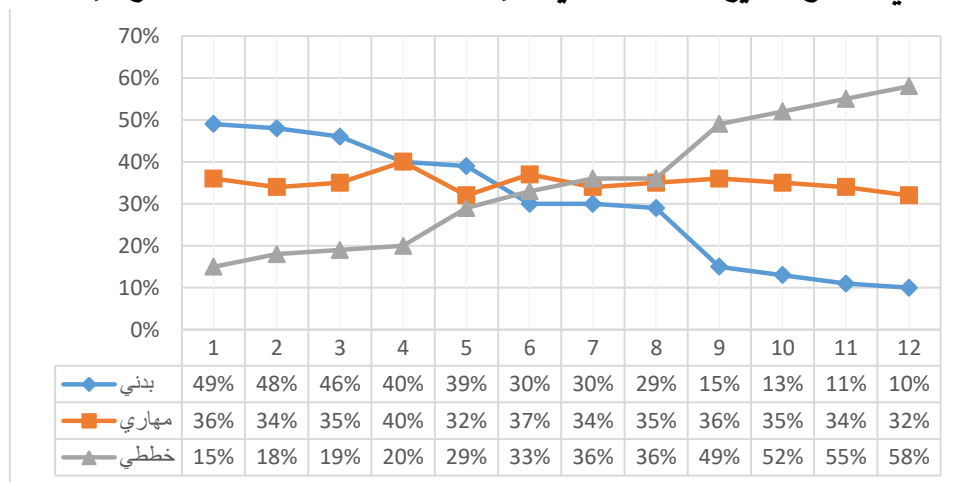
الإطار العام للبرنامج المقترح وتوزيع زمنه على الاعدادات المختلفة

الإعداد البدني والمهاري والخططي

فترة الأعداد العام												الفترة	
مرحلة الإعداد للمباريات				مرحلة الإعداد الخاص				مرحلة الإعداد العام				المرحلة	
١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	الأسابيع	
												أقصى دنيا العمل متوسط	
٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	زمن الأسبوع	
%١٠	%١١	%١٣	%١٥	%٢٩	%٣٠	%٣٠	%٣٩	%٤٠	%٤٦	%٤٨	%٤٩	نسبة	
40	44	52	60	116	120	١٢٠	156	160	184	192	196	زمن	
%٣٢	%٣٤	%٣٥	%٣٦	%٣٥	%٣٤	%٣٧	%٣٢	%٤٠	%٣٥	%٣٤	%٣٦	نسبة	
128	136	140	144	140	136	١٤٨	128	160	140	136	144	زمن	
%٥٨	%٥٥	%٥٢	%٤٩	%٣٦	%٣٦	%٣٣	%٢٩	%٢٠	%١٩	%١٨	%١٥	نسبة	
232	220	208	196	144	144	١٣٢	116	80	76	72	60	زمن	
١٦٠٠ ق				٢٠٠٠ ق				١٢٠٠ ق				زمن المرحلة	
٤٨٠٠ ق												زمن الفترة	

شکل (۱)

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



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

- أولاً : توزيع زمن الإعداد البدني على عناصره الأساسية :
قام الباحث بتوزيع زمن الإعداد البدني (١٤٤٠ ق) على كل من الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص كما بالجدول التالي :

١. زمن الإعداد البدني العام ٥٠ % من أجمالي زمن الإعداد البدني = ٧٢٠ ق
 ٢. زمن الإعداد البدني الخاص ٥٠ % من أجمالي زمن الإعداد البدني = ٧٢٠ ق
- 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 موضح بالجدول (٩):

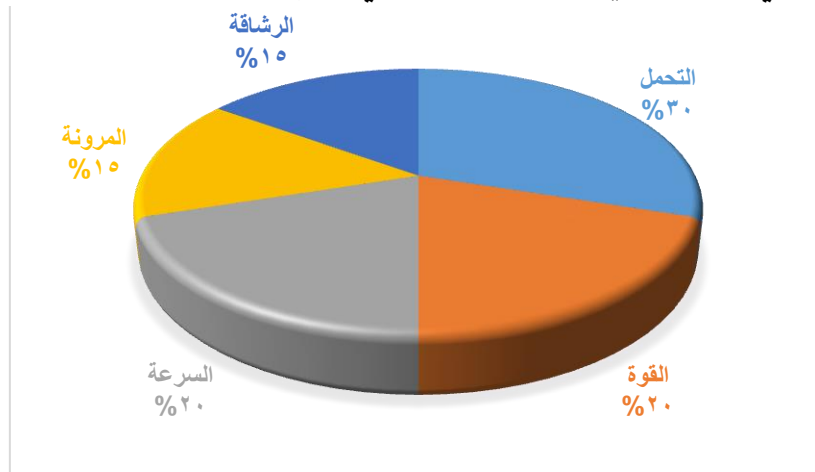
جدول (٩)

التوزيع النسبي لزمن الإعداد البدني العام على الصفات البدنية العامة

الصفات البدنية العامة	التحمل	القوة	السرعة	المرونة	الرشاقة	المجموع
النسبة المئوية	٣٠ %	٢٠ %	٢٠ %	١٥ %	١٥ %	١٠٠ %
الزمن بالدقائق	٢١٦ ق	١٤٤ ق	١٤٤ ق	١٠٨ ق	١٠٨ ق	٧٢٠ ق

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 موضح بالجدول التالي (١٠) :

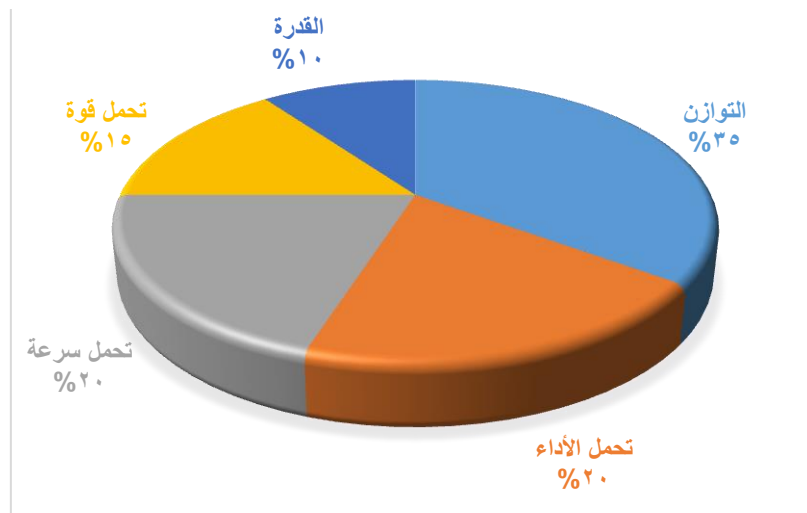
جدول (١٠)

التوزيع النسبي لزمن الإعداد البدني الخاص على الصفات البدنية الخاصة

الصفات البدنية الخاصة	التوازن	تحمل الأداء	تحمل سرعة	تحمل قوة	القدرة	المجموع
النسبة المئوية	٣٥ %	٢٠ %	٢٠ %	١٥ %	١٠ %	١٠٠ %
الزمن بالدقائق	٢٥٢ ق	١٤٤ ق	١٤٤ ق	١٠٨ ق	٧٢ ق	٧٢٠ ق

شكل (٣)

رسم بياني يوضح توزيع زمن الإعداد البدني الخاص على الصفات البدنية الخاصة



- ثانياً : توزيع زمن الإعداد المهاري على عناصره الأساسية :

قام الباحث بتوزيع زمن الإعداد المهاري (١٦٨٠ ق) على طرق التدريب على المهارات الأساسية ، وذلك بتخصيص الزمن المناسب لكل طريقة تدريب خلال المدة الزمنية لتنفيذ البرنامج واستعان الباحث في ذلك بالمراجع العلمية المتخصصة في كرة القدم كما موضح بالجدول (١١) :

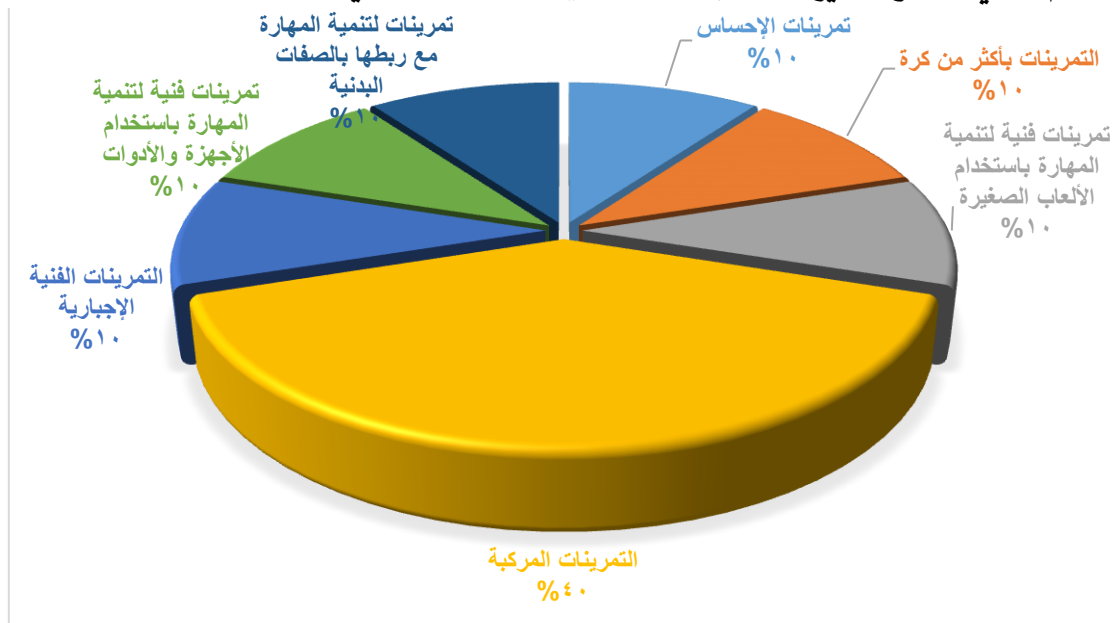
جدول (١١)

التوزيع النسبي لزمن الإعداد المهاري على عناصره

طرق التدريب على المهارات الأساسية	زمن كل طريقة تدريب	النسبة المئوية
تمارين الإحساس	١٦٨ ق	١٠ %
التمرينات بأكثر من كرة	١٦٨ ق	١٠ %
تمرينات فنية لتنمية المهارة باستخدام الألعاب الصغيرة	١٦٨ ق	١٠ %
التمرينات المركبة	٦٧٢ ق	٤٠ %
التمرينات الفنية الإجبارية	١٦٨ ق	١٠ %
تمرينات فنية لتنمية المهارة باستخدام الأجهزة والأدوات	١٦٨ ق	١٠ %
تمرينات لتنمية المهارة مع ربطها بالصفات البدنية	١٦٨ ق	١٠ %
مجموع الأزمنة	١٦٨٠ ق	١٠٠ %

شكل (٤)

رسم بياني يوضح توزيع زمن الإعداد المهاري على طرق التدريب على المهارات الأساسية



- ثالثاً : توزيع زمن الإعداد الخططي على عناصره الأساسية :

قام الباحث بتوزيع زمن الإعداد الخططي (١٦٨٠ 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 موضح بالجدول (١٢) :

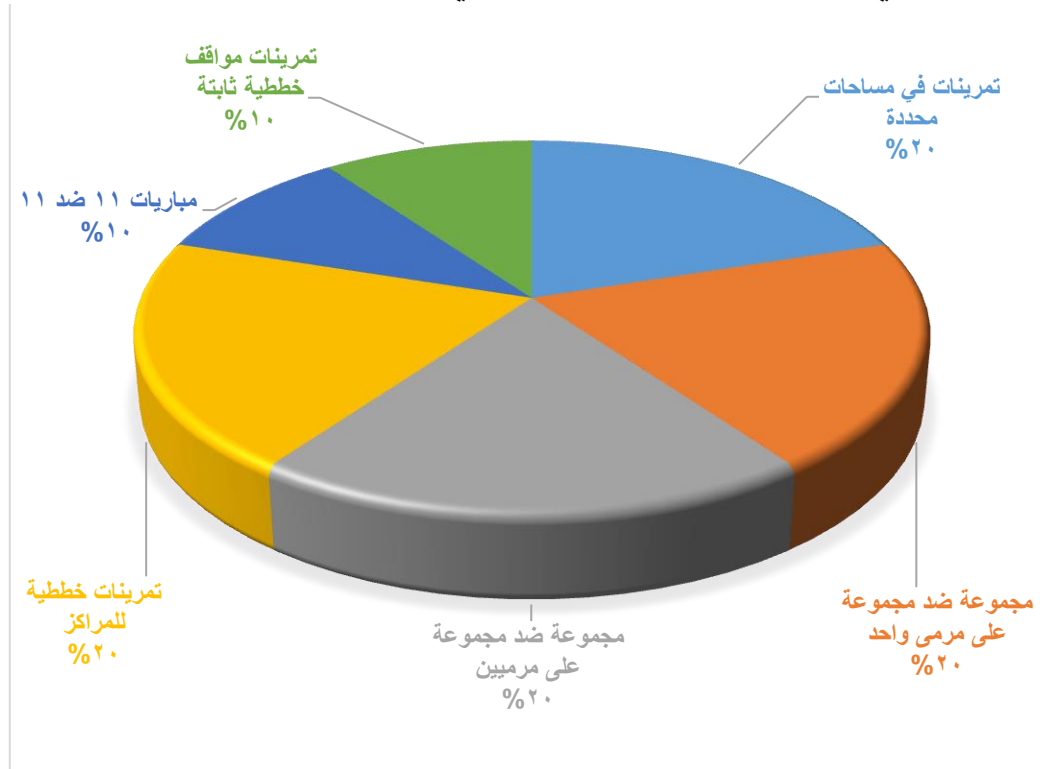
جدول (١٢)

التوزيع النسبي لزمن الإعداد الخططي على عناصره

طرق لتدريب على الخطط	زمن كل طريقة تدريب	النسبة المئوية
تمريبات في مساحات محددة	٣٣٦ ق	٢٠ %
مجموعة ضد مجموعة على مرمى واحد	٣٣٦ ق	٢٠ %
مجموعة ضد مجموعة على مرميين	٣٣٦ ق	٢٠ %
تمريبات خططية للمراكز	٣٣٦ ق	٢٠ %
مباريات ١١ ضد ١١	١٦٨ ق	١٠ %
تمريبات مواقف خططية ثابتة	١٦٨ ق	١٠ %
مجموع الأزمنة	١٦٨٠ ق	١٠٠ %

شكل (٥)

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



- الخطوات التنفيذية للتجربة الأساسية قيد البحث :

- القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي للمجموعة التجريبية قيد البحث في المتغيرات وذلك بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية وذلك علي يومين الخميس والجمعة الموافقين ١-٢ / ٧/ ٢٠٢١ م ، واشتملت هذه القياسات على تطبيق اختبارات الاداءات المهارية المركبة واختبارات وسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردي لنادي كرة القدم قيد البحث.

- تنفيذ البرنامج المقترح :

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية قيد البحث وذلك باستخدام التمرينات المركبة حيث استغرقت (١٢ أسبوع) في الفترة من ٣/ ٧/ ٢٠٢١ م الى ٢٣/ ٩/ ٢٠٢٤ م ، وقد قام الباحث بتدريب أفراد المجموعة التجريبية قيد البحث.

- القياس البعدي :

قام الباحث بإجراء القياس البعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث وذلك بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج على يومين الجمعة والسبت الموافقين ٢٤-٢٥ / ٩/ ٢٠٢١ م ، واشتملت هذه القياسات على تطبيق اختبارات الاداءات المهارية المركبة واختبارات وسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردي لنادي كرة القدم قيد البحث ، وقد راعى الباحث أن يتم ذلك في نفس الظروف الذي تم فيها القياس القبلي.

- المعالجات الإحصائية المستخدمة :

بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات قيد البحث تم إجراء المعالجات الإحصائية للتأكد من صحة الفروض باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك باستخدام البرنامج الإحصائي " Excel " التابع للحزمة البرمجية Microsoft Office والبرنامج الإحصائي للحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية الذي يرمز له بالرمز " Spss " وتم حساب (المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط - اختبار (ت) لدلالة الفروق - اختبار مربع إيتا^٢ - نسبة التحسن المئوية - معامل الانحدار - تحليل التباين أحادي الاتجاه - اختبار شيفية لتحديد اتجاه الفروق) ، وقد ارتض الباحث مستوى دلالة (٠.٠٠٥ - ٠.٠٠١).

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض النتائج

لتحقيق أهداف البحث واختباراً لفروضه يعرض الباحث النتائج كما يلي :

- التحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص على :

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدية في مستوى بعض الاداءات المهارية المركبة (استلام ثم تمرير - استلام ثم جرى ثم مراوغة ثم تمرير - استلام ثم مراوغة ثم تصويب) وفي اتجاه القياس البعدي لدى ناشئي كرة القدم.

جدول (١٣)

نسبة التحسن ودلالة الفروق الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدية للمجموعة

قيد البحث في مستوى الاداءات المهارية المركبة (ن = ٢٥)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	فروق المتوسطين	نسبة التحسن %
		س	ع	س	ع			
الاداءات المهارية المركبة	استلام ثم تمرير	زمن	ث	٥.٦٦	٥.62	5.17	0.42	٩.02
		دقة	درجة	٢.٨٥	٠.٧٧	٣.٢٥	٠.٤٦	14.62
	استلام ثم جرى ثم تمرير	زمن	ث	6.18	0.48	٥.٨٦	0.31	2.61
		دقة	درجة	٢.٥٥	٠.٧٢	٢.٨٨	٠.٥٧	7.90
	استلام ثم مراوغة ثم تمرير	زمن	ث	٦.٣٥	٠.٥١	٥.٧٥	٠.٣٢	17.00
		دقة	درجة	٢.٩١	٠.٦٤	٣.١١	٠.٥٨	11.69
استلام ثم مراوغة ثم تصويب	زمن	ث	٦.٥٨	٠.٦١	٥.٧١	٠.٤٣	٢١.١١	١٣.٢٢
	دقة	درجة	٢.٨٧	٠.٧٦	٣.٠٧	٠.٦٤	١٠.٩٧	٦.٩٧

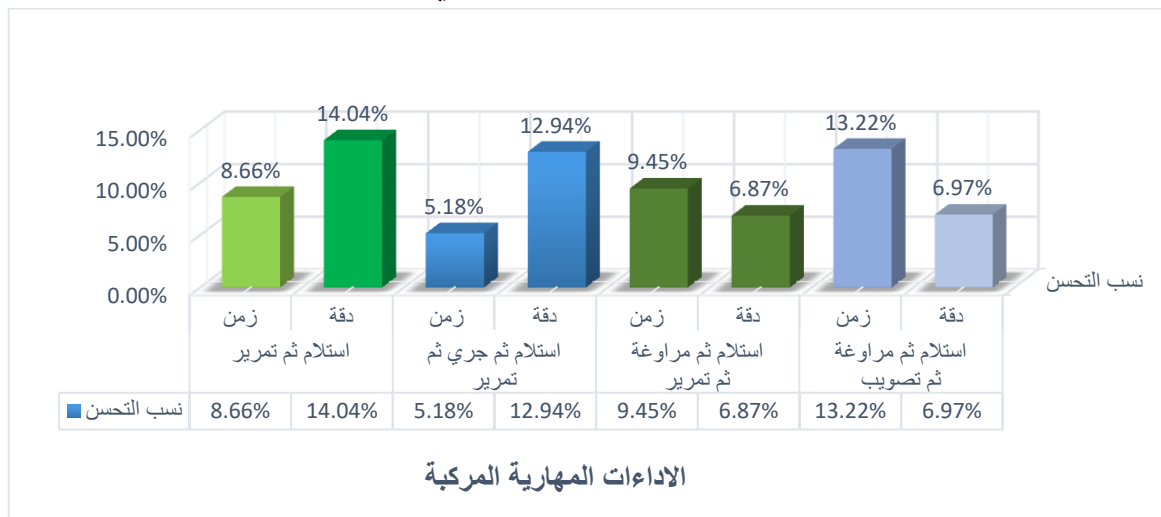
قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ١.٧١

- يتضح من جدول (١٣) ما يلي :

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدية للمجموعة قيد البحث في مستوى الاداءات المهارية المركبة وفي اتجاه القياس البعدي لدى ناشئي كرة القدم عينة البحث ، وتراوحت نسبة التحسن المئوية ما بين (٥.١٨ % : ١٤.٠٤ %) ، مما يدل علي ايجابية البرنامج المقترح.

شكل (٦)

رسم بياني يوضح الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة
قيد البحث في مستوى الاداءات المهارية المركبة



- التحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص على :

٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في مستوى بعض وسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردي (الجري بالكرة - المراوغة - التصويب) وفي اتجاه القياس البعدي لدى ناشئي كرة القدم.

جدول (١٤)

نسبة التحسن ودلالة الفروق الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة

قيد البحث في مستوى خطط الهجوم الفردي (ن = ٢٥)

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	فروق المتوسطين	نسبة التحسن %
		ع	س	ع	س			
خطط الهجوم الفردي	الجري بالكرة	زمن	ث	10.72	0.68	9.09	0.52	9.83
	المراوغة	زمن	ث	12.20	1.87	11.09	0.83	2.21
	التصويب	دقة	درجة	٢.٧٧	1.04	٣.٥٢	0.99	12.09

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧١

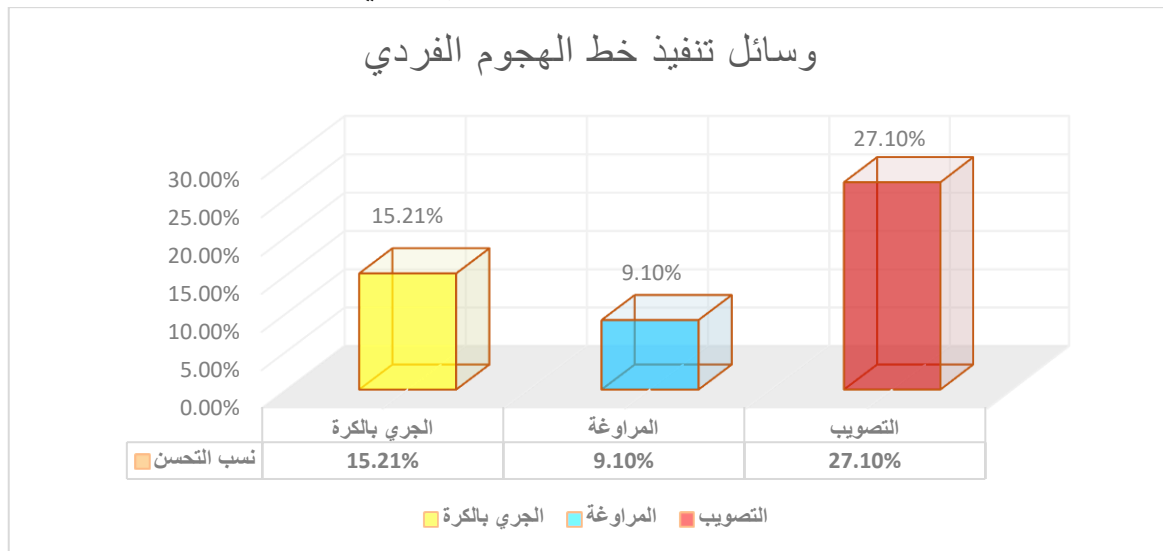
يتضح من جدول (١٤) ما يلي :

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في مستوى وسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردي وفي اتجاه القياس البعدي لدى ناشئي كرة القدم عينة البحث ، وتراوح نسبة التحسن المئوية ما بين (٩.١٠% : ٢٧.١%) ، مما يدل على ايجابية البرنامج المقترح.

شكل (٦)

رسم بياني يوضح الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة

قيد البحث في مستوى خطط الهجوم الفردي



ثانياً : مناقشة النتائج :

من خلال فروض البحث وتحقيقاً لأهدافه ووفق البيانات التي تم التوصل إليها والتي تمت معالجتها إحصائياً ، سوف يقوم الباحث بمناقشة النتائج وتفسيرها مع الاستشهاد بالمراجع العلمية والدراسات السابقة وفقاً لترتيب عرض النتائج وفروض البحث :

مناقشة الفرض الأول :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في مستوى بعض الاداءات المهارية المركبة (استلام ثم تمرير - استلام ثم جرى ثم مراوغة ثم تمرير - استلام ثم مراوغة ثم تصويب) وفي اتجاه القياس البعدي لدى ناشئي كرة القدم "

أظهرت نتائج الدراسة في الجدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في مستوى بعض الاداءات المهارية المركبة وفي اتجاه القياس البعدي ، وتراوح نسبة التحسن المئوية في ما بين (٥.١٨% : ١٤.٠٤%) ، مما يدل على ايجابية البرنامج التدريبي المقترح في تطوير مستوى بعض الاداءات المهارية المركبة للعينة قيد البحث.

ويرجع الباحث التحسن في بعض الاداءات المهارية المركبة (استلام ثم تمرير - استلام ثم جرى ثم تمرير - استلام ثم مراوغة ثم تمرير - استلام ثم مراوغة ثم تصويب) لدى ناشئي كرة القدم عينة البحث إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات المركبة حيث استحوذت على

النصيب الأكبر (نسبة ٤٠%) من الزمن المخصص للإعداد المهاري من خلال أشكالها المتعددة ثم توزيعها على مراحل الإعداد المختلفة 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 (٣٩: ٦٩).

ويعزو الباحث التحسن الحادث للمجموعة التجريبية في إختبارات الأداءات المهارية المركبة قيد البحث ، إلى فعالية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات المركبة الذى يتسم بالشمولية والتكامل وتم وضعه بصورة متدرجة من البسيط إلى المركب كما تم فى البداية إستخدام تدريبات مركبة سهلة ومع مرور الوقت تم إدخال التدريبات التى تتميز بدرجة صعوبة أكبر مما أظهر فى نتائج قياسات البحث حدوث تغير إيجابى مستمر فى مستوى الأداءات المهارية المركبة لدى عينة البحث ، وهذا يتفق مع ما ذكره مفتي إبراهيم (١٩٩٨) أن أي برنامج تدريبي مبنى على أسس علمية يؤدي إلى تطوير حالة اللاعب التدريبية وارتفاع مستوى الأداء للاعبين ، إلا إن مقدار التحسن هو الفاصل بين برنامج وآخر . (٤٠: ٢٦٠)

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 يذكر "مفتي إبراهيم" (٢٠١٠) أن أداء اللاعب للمهارات الأساسية وتكرارها بطرق متنوعة ومتغيرة سواء بالكرة أو بدون كرة تثير حواس اللاعبين للأداء مما يجعلهم يستطيعون الأداء المهارى وبشكل ديناميكي منظم فيصبح اللاعب مدركاً للفراغ الذي يتحرك فيه من حيث المسافة والاتجاهات وكذلك التوقيت الزمني لحركات الجسم وتسلسل الأداء بشكل متوافق يسهم في تحسين الأداء المهارى الناتج عن الاستمرار في الأداء (٤٢ : ١٩٠) .

كما إن نسبة التحسن الحادثة في اختبارات الأداءات المهارية المركبة قيد البحث يرجع إلى التأثير الإيجابي 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 ياسر محفوظ (٢٠٠٨) (٤٤) ، محمد عبد الستار

(٢٠٠٥)(٣٨) ، محمد سعيد (٢٠١٥)(٣٤) ، إسلام مسعد (٢٠٠٧)(٦) ، طارق جابر " (٢٠٠٢) (١٩) ، عبد الباسط محمد (٢٠٠١) (٢٦) أن البرامج التدريبية المستخدمة في تلك الدراسات أثرت ايجابياً في تنمية الأداءات المهارية المركبة من خلال تناقص الزمن الكلى 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.

يفسر الباحث الفروق في الاستلام من الحركة ثم الجرة بالكرة ثم التمرير إلى اهتمام الباحث بالتدريبات المختلفة والسيطرة على الكرة ويرجع إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي نظراً لأداء التمرينات المركبة بطريقة سليمة حيث لا يستطيع أن يقوم اللاعب بالتصرف في الكرة بالطريقة السليمة إلا بعد سيطرته عليها حتى يتحقق الأداء المهاري السليم في أقل وقت ممكن ، وهذا ما يفسر أراء العلماء من خلال أهمية السيطرة ثم الجري ثم التمرير حيث يساعد في سرعة اداء المهارة وإتقانها.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من ، احمد حسين (٢٠١٢)(٤) ، محمد عبد الستار (٢٠٠٥)(٢٦) ، طارق جابر (٢٠٠٢)(١٩) ، حيث أشاروا إلى أن رفع مستوى أداء اللعب لا يتم إلا من خلال رفع مستوى المهارات الهجومية المركبة لاسيما الاستلام ثم جرى ثم تمرير و يتم من خلال تدريبات خاصة موجهة إلى هذا الغرض.

وهذا ما توكده نتائج دراسة احمد حسين (٢٠١٢)(٤) ان مهارة الاستلام ثم التصويب تعد من اهم الاداءات التي يجب ان يتقنها اللاعب سواء كان مدافعا او مهاجما حيث تعتبر احدى متطلبات كرة القدم الحديثة.

ويرجع الباحث هذا التقدم إلى إحتواء البرنامج التدريبي على تدريبات السيطرة على الكرة وسرعة التحرك بها ومن ثم التصويب في مواقف لعب تتطلب سرعة الأداء والدقة في التنفيذ و يتفق هذا مع ما يشير إليه عصام عبد الخالق (٢٠٠٥ م) (٨) أن أداء المهارة يستلزم توافر عنصر السرعة لأدائها خلال فترة زمنية محددة .

ويعزو الباحث هذا التقدم في الأداء إلى إحتواء البرنامج التدريبي على تدريبات متنوعة للتصويب ومن أماكن مختلفة وتدريبات على دقة التصويب عن طريق الحائط المحتوى على دوائر مرقمة وهذا يتفق مع ما أشار إليه محمد شوقي ، امر الله البساطي (٢٠٠٠)(١٠) من ضرورة ربط مهارة التصويب من الحركة بالسيطرة على الكرة.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من ، احمد حسين (٢٠١٢ م)(٤) ، محمد عبد الستار (٢٠٠٥ م)(٢٦) ، طارق جابر (٢٠٠٢ م)(١٩) ، حيث أشاروا إلى أن رفع مستوى أداء اللعب لا

يتم إلا من خلال رفع مستوى المهارات المركبة لاسيما الاستلام ثم جرى ثم تمرير و يتم من خلال تدريبات خاصة موجهة إلى هذا الغرض.

وتتفق أيضا هذه النتائج مع ما توصل إليه عبد الباسط محمد وعادل إبراهيم (٢٠٠١) (٢٦) ، محمد إبراهيم (٢٠٠٤) (٣٢)، حيث كانت نتائجهم أن البرنامج التدريبي قد أثر تأثيراً إيجابياً في تطوير مستوى الأداءات المهارية المركبة من خلال تحسن كل من سرعة ودقة الأداءات الحركية المركبة من خلال إتباع أسلوب تدريبي يعتمد على تطوير الأداء الحركي باستخدام تمرينات مركبة متنوعة في ظروف تماثل ظروف تأديتها في المباراة.

ويرى الباحث في ضوء ما توصل اليه من نتائج أن تطور بعض الاداءات المهارية المركبة للعبة قيد البحث كان نتيجة لتعرض اللاعبين للبرنامج المقترح باستخدام التمرينات المركبة التي تتميز بالتنوع في الواجبات التي يتعرض لها اللاعبين خلال التدريب حيث تتطلب منهم أداء جمل مهارية مركبة من مجموعة متنوعة من المهارات الفردية المتقنة بكل مناطق الملعب والمشاركة في اعمال الدفاع والهجوم والتنافس على بذل المزيد من الجهد في سبيل تنفيذ واجباتهم وتحقيق اهداف التدريب.

ومما تقدم نجد أن الفرض الأول للبحث والذي ينص على " توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية 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 في اتجاه القياس البعدي للعبة قيد البحث " قد تحقق.

مناقشة الفرض الثاني :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى بعض وسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردي (الجري بالكرة - المراوغة - التصويب) وفي اتجاه القياس البعدي لدى ناشئي كرة القدم "

أظهرت نتائج الدراسة في الجدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في مستوى وسائل خطط الهجوم الفردي وفي اتجاه القياس البعدي ، وتراوحت نسبة التحسن المئوية في ما بين (٩.١٠ % : ٢٧.١ %) ، مما يدل على ايجابية البرنامج التدريبي المقترح في تطوير مستوى بعض وسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردي للعبة قيد البحث.

ويرجع الباحث التحسن الحادث للمجموعة التجريبية في اختبارات وسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردي قيد البحث ، إلى ارتفاع المستوى الأداء المهاري الفردي والمركب للمهارات الأساسية والذي انعكس على مستوى أداء المهارات الهجومية المنفردة ، بالإضافة إلى فعالية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات المركبة التي هدفت إلى تنمية وصقل الأداء المهاري والتدرج في التمرينات المركبة للوصول إلى مستوى الإتقان والاهتمام بالتمرينات تحت ضغط المنافس ، ويرى الباحث أن تحسن وتطوير أداء وسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردية يعتمد على مدى تحسن وتطوير المهارات المركبة ، وقد اهتم الباحث اثناء البرنامج بالمهارات المنفردة والمركبة لتكوين بمثابة الدعامة التي يستطيع من خلالها التدريب على وسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردي حيث اشار " مفتى ابراهيم " ١٩٩٤م (٤١) الى ان الأداء الفردي في مهارات كرة القدم او تحركات اللاعب الفردية لا غنى عنها اذ يعتبر اتقانها مهماً في نجاح خطط اللعب الهجومية.

حيث يتفق ذلك وما أشار إليه "عادل عبد البصير" (١٩٩٩) أن عملية التكيف بصفة عامة في التدريب لا يمكن أن تتطور إلا عن طريق التدريب المستمر للمهارات الأساسية المنفردة والمركبة والتي بدورها تساهم في الارتقاء بالمستوى المهاري والفني والخططي للاعبين. (٢٤ : ٧٢) .

حيث يتفق ذلك وما أسفرت عنه نتائج دراسة "عبد العظيم جابر" (٢٠١٠)(٢٧) ، دراسة " محمد سعيد " (٢٠١٥)(٣٤) ، من أن البرنامج التدريبي أدى إلى تحسين في وسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردي (الجري بالكرة ، المراوغة ، التصويب) للمجموعة التجريبية .

وهذا ما يؤكد " حسن أبو عبده " (٢٠٠٨) (١١) أن أستخدم مهارة الجري بالكرة أحد الحلول الخططية الهجومية لضمان استمرار استحواد لاعبي الفريق حيث يلى ذلك اما التمرير للزميل أو التصويب على المرمى أى أن هذه المهارة من الممكن أداءها كمهارة فردية ثم تقترن بأداء مهارة أخرى لتصبح من المهارات المركبة .

ويرى محمد رضا الوقاد (٢٠٠٣م)(٣٣) أن الجري بالكرة يستدعى من اللاعب استمرار السيطرة عليها وذلك بان لا يطلقها بعيدا عن متناول قدميه ويتوقف تحديد سرعة الجري بالكرة وكذلك الجزء المستخدم على المسافة التي يتحرك بها اللاعب وبعد الخصم عنه وأيضا الهدف من الجري بالكرة

ويشير محمد إبراهيم (٢٠٠٤م) (٣٢) إلى أن مهارة الجري بالكرة تتطلب من اللاعب أن يوازن بين سرعة انطلاقه بالكرة ودرجة تحكمه بها وإلا أصبح يجرى بها دون سيطرة ، ويذكر أيضا أن مهارة التصويب من المهارات الأساسية بل أخطرهما وأهمها وتعتبر الوسيلة ذات التأثير الفعال لتحديد نتيجة المباراة وتحقيق الفوز للفريق.

ويعزى الباحث هذا التقديم في وسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردي الى البرنامج التدريبي المقترح الذي اشتمل على تدريبات الأداءات المهارية المركبة والمنفردة معا والذي ادى بدوره الى اختصار الزمن الكلي للأداء المهارات المركبة والمنفردة معا والذي ادى بدوره الى اختصار الزمن الكلي للأداء الحركي لمجموعة المهارات التي يحتويها الأداء الحركي المركب والمنفرد والتي اظهرت نتائج الاختبارات مما ساعد سرعة ودقة تنفيذ خطط الهجوم الفردي (الجري بالكرة والمراوغة والتصويب).

ويري الباحث أن تمارينات المركبة هي سر التقدم بالنسبة للاعبين ولذلك يجب أن يكون ضمن محتوى الأساسي للبرامج التدريبية كما يجب أن تصمم بعناية بحيث تحتوي على تمارينات مهارية منفردة ومركبة توضع في اطار تنافسي بما يحقق التحدي واثارة حماس اللاعبين نحو بذل الجهد بطريقة ممتعة ، بالإضافة الى الربط بين التمارينات المركبة ومراكز اللاعبين في ضوء واجباتهم الهجومية والدفاعية الفردية والجماعية ، بالإضافة الى الفهم الصحيح والتأكيد على خصوصية التدريب على واجبات الهجومية الفردية بما يتناسب مع طبيعة المتطلبات الملقة على عاتق اللاعبين وفقاً لمراكزهم ، الامر الذي سيؤدي وبلا شك الى تحسين في مستوى التصرف في تنفيذ خطط الهجوم الفردي للناشئين قيد البحث مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح.

ومما تقدم نجد أن الفرض الثاني للبحث والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى بعض وسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردي (الجري بالكرة - المراوغة - التصويب) وفي اتجاه القياس البعدي لدى ناشئي كرة القدم " قد تحقق.

استنتاجات :

في ضوء الأهداف والفروض التي وضعت وفي حدود عينة البحث والمنهج المستخدم والاختبارات والقياسات المطبقة ومن خلال المعالجات الإحصائية التي استخدمت في عرض النتائج ومناقشتها توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية :

- أظهر البرنامج المقترح تأثيراً إيجابياً على حدوث تحسن في مستوى بعض الاداءات المهارية المركبة (استلام ثم تمرير - استلام ثم جرى ثم تمرير - استلام ثم مراوغة ثم تمرير - استلام ثم مراوغة ثم تصويب) لدى ناشئي كرة القدم ، حيث تراوحت معدلات نسب التحسن المئوية للقياسات البعدية عن القبلية لعينة البحث ما بين (٥.١٨ % : ١٤.٠٤ %).
- أظهر البرنامج المقترح تأثيراً إيجابياً على حدوث تحسن في مستوى بعض وسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردي (الجري بالكرة - المراوغة - التصويب) لدى ناشئي كرة القدم ، حيث

تراوحت معدلات نسب التحسن المئوية للقياسات البعدية عن القبلية لعينة البحث ما بين (٩.١٠% : ٢٧.١%).

التوصيات :

فى ضوء الاستنتاجات التى اعتمدت على طبيعة الدراسة والعينة والمنهج المستخدم والإجراءات التى تم إتباعها ونتائج التحليل الإحصائي تمكن الباحث من تحديد التوصيات التى يمكن الاستفادة منها فى مجال تدريب كرة القدم كالتالي:

- الاسترشاد بالأسس العلمية في بناء وتصميم البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات المركبة لما له من تأثير إيجابي في تحسين مستوى وسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردي لناشئ كرة القدم قيد البحث.
- ضرورة استخدام التمرينات المركبة المشابهة للأداء الحركي الذي يتم اثناء المباراة.
- الاهتمام بان يتم التدريب على الأداءات المهارية المركبة بنوعيتها المركبة والمنفردة في سنوات مبكرة.
- 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.
- العمل على إجراء دراسات مشابهة باستخدام التمرينات المركبة على بعض المتغيرات (البدنية-النفسية-الفسولوجية) للاعبين كرة القدم.
- ضرورة إدراج طرق وأساليب تدريبية حديثة مناسبة لطبيعة الأداء فى كرة القدم للإرتقاء بالأداءات المهارية المركبة خاصة بناشئ كرة القدم والتي ترتبط بمواقف اللعب المتغيرة ، وتحقيقاً لمبدأي الخصوصية والتنوع.

أولاً : المراجع العربية :

- ١ إبراهيم حنفي شعلان : تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية المستوى المهاري لناشئي كرة القدم " ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، العدد التاسع عشر ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٩٤م
- ٢ إبراهيم حنفي شعلان ، عمرو أبو المجد : استراتيجيات الدفاع في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦م
- ٣ أحمد الشافعي : تنمية سرعة ودقة أداء بعض المهارات المندمجة وتأثيرها على فاعلية المباريات لناشئي كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية ، ٢٠٠٤م
- ٤ احمد محمد حسين ، محمد السيد شاكر : تأثير تدريبات الرؤية البصرية والقدرات التوافقية علي سرعة رد الفعل البصري ومستوي الأداء المهاري المركب لدي براعم كرة القدم ، مجلة لعلوم وفنون التربية الرياضية ، مجلد ٦١ ع ١٤ ، أسيوط ، ٢٠٢٢م
- ٥ احمد مصطفى كمال مراد : تأثير برنامج تدريبي للتوازن على دقة التصويب للاعبين كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠١٢م
- ٦ إسلام مسعد علي: تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العضلي العصبي علي فاعلية الأداءات مهارية المركبة لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعه المنصورة، ٢٠٠٧م.
- ٧ أشرف محمد علي جابر : طرق اللعب في كرة القدم الحديثة بين الدفاع والهجوم ، مكتب النجاح ، القاهرة ، ٢٠١١م
- ٨ أمر الله أحمد البساطي : التدريب والإعداد البدني في كرة القدم ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٥م
- ٩ أمر الله أحمد البساطي : دراسة تحليلية لأنواع الأداءات الحركية المركبة (المندمجة) في بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٤م
- ١٠ أمر الله أحمد البساطي : دراسة تحليلية لتحديد مكونات المقدرة على الأداء المهاري في كرة القدم ، بحث منشور ، مجلة بحوث الرياضية ، العدد ٣١ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٨م
- ١١ حسن السيد أبو عبدة : الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم (النظرية والتطبيق)، مكتبه ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، ٢٠٠٨م
- ١٢ حسن السيد أو عبده : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، الطبعة السابعة ، مطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية ، ٢٠٠٧م
- ١٣ حسن منير عبد الشكور : تأثير برنامج تدريبي لتنمية قدرة الاستجابة السريعة على فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية الفردية لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١٠م
- ١٤ حنفي محمود مختار : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي ، دار زهران للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ١٩٨٨م
- ١٥ حنفي محمود مختار : الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤م

- ١٦ حنفي محمود مختار : المدير الفني لكرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ١٩٩٨م
- ١٧ سليمان فاروق سليمان : تأثير أسلوب مقترح لاكتساب المهارات المندمجة على مستوى الأداء الفني لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٣م
- ١٨ السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي ، الجوانب الأساسية للعملية التدريبية ، مكتبة الحساء ، القاهرة ، ١٩٩٤م
- ١٩ شريف إبراهيم عبده : دراسة تحليلية لبعض الأداءات المهارية المركبة والمنفردة وعلاقتها بنتائج مباريات كأس العالم ١٩٩٥ للناشئين تحت ١٧ سنة في كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٧م
- ٢٠ ضياء ناجي عبود : تأثير تداخل التمرينات المركبة في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٣م
- ٢١ طارق محمد جابر : تأثير برنامج تدريبي للأداء المهارى المركب على فاعلية بعض المبادئ الخطئية الهجومية لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٢م
- ٢٢ طارق محمد جابر أبو العلا : دراسة تحليلية للأداء المهارى (منفرد ومركب) لحل بعض المشكلات الخطئية لناشئي كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٦م
- ٢٣ طه محمود إسماعيل ، إبراهيم حنفي شعلان ، عمرو أبو المجد : جماعية اللعب فى كرة القدم ، مطابع الأهرام التجارية ، قليوب ، ١٩٩٣م
- ٢٤ عادل عبد البصير على : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩م
- ٢٥ عادل عبد الحميد الفاضلي : المكون المهارى وعلاقته بالمكون الخططى في تدريب ١٦ سنة في كرة القدم "، إنتاج علمي ، كلية التربية الرياضية ، الإسكندرية ، ٢٠٠٤م .
- ٢٦ عبد الباسط محمد عبد الحليم ، عادل إبراهيم عمر : وضع مستويات معيارية لبعض الاختبارات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم في ج.م.ع. ، إنتاج علمي ، مجلة التربية الرياضية جامعة أسيوط ، العدد (٤٤) ، ٢٠٠١م
- ٢٧ عبد العظيم جابر طمبة : تأثير تقنين بعض تدريبات التحمل اللاهوائي على فاعلية المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠١٠م
- ٢٨ عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي " نظريات – تطبيقات " ، ط ٨ ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٤م
- ٢٩ عمر أحمد على : الأداء الخططى الهجومى باستخدام وسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردي وعلاقتها بفرص التهديد في كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠١م
- ٣٠ عمر احمد على : برنامج تدريبي باستخدام اتجاهات حركية متنوعة لتمرينات التحمل على بعض المتغيرات البدنية ووسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردي للاعبى كرة القدم ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، مجلد ٢ ع ٤٢ ، أسيوط ، ٢٠١٦م
- ٣١ عمر احمد على : تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمرينات المركبة على مستوى بعض الصفات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة للناشئين في كرة القدم ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، مجلد ٣ ع ٣٤ ، أسيوط ، ٢٠١٢م

٣٢. محمد إبراهيم سلطان : نسبة مساهمة المهارات الأساسية المركبة المندمجة على أداء بعض المبادئ الخططية لناشئي كرة القدم ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد ٥٣ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٤م
٣٣. محمد رضا الوقاد : التخطيط الحديث في كرة القدم ، الدار العالمية للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ٢٠٠٣م
٣٤. محمد سعيد مصيلحي : تأثير برنامج تدريبي على بعض وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية في الثلث الهجومي لناشئي كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها ، ٢٠١٥م
٣٥. محمد شوقي كشك : تقييم مستوى التفكير الخططي الهجومي لدى لاعبين كرة القدم الشباب بأندية محافظة السلیمانیة ، مجلة الفتح ، المجلد ١٣ (٧٢) ، السلیمانیة ، ٢٠١٧م
٣٦. محمد شوقي كشك ، أمر الله أحمد البساطي: أسس الإعداد المهارى والخططي فى كرة القدم (ناشئين – كبار) ، ط٢ ، منشأة دار المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٠م.
٣٧. محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج ٢ ، ط ٥ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٣م
٣٨. محمد عبد الستار محمود: تأثير تنمية الأداءات التدريبية المركبة علي بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٥م
٣٩. محمد عبده صالح الوحش ، مفتي إبراهيم حماد : الإعداد المتكامل للاعبين كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤م
٤٠. مفتي إبراهيم حماد : التدريب الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، دار الفكر العربي القاهرة ، ١٩٩٨م
٤١. مفتي إبراهيم حماد : الجديد في الإعداد المهارى والخططي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤م
٤٢. مفتي إبراهيم حماد : المرجع الشامل في كرة القدم ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٠م
٤٣. مفتي إبراهيم حماد : كرة القدم للفتيات ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦م
٤٤. ياسر محفوظ الجوهري: تنمية القدرات التوافقية لتطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدى براعم كرة القدم ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين ببها ، العدد الأول ، جامعه بنها ، ٢٠٠٨م
٤٥. ابراهيم حنفي شعلان : كرة القدم للبراعم والأشبال (٩-١٢) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٩م

ثانياً : المراجع الأجنبية :

46. Bisanz , Gero & Gerisch , Gunnar : Fußballtraining Technik , aktik , 1998 , Rowohlt Taschenbuch Verlag , Hamburg
47. Gerhard Hamsen & Jorg Daniel: Fussball Jugend Training , Grundlagen , – Übungen – Programme , rowohlt taschenbuch verlag , Hamburg 1997
48. Development of Theory ، Training Cycle Football Condition: Pride A & Translation to Football Practice. Work paper , Ottawa, Canada , 2004.