

تأثير استخدام تدريبات الرشاقة الخاصة لتحسين مستوى بعض الأداءات المهارية المنفردة لناشئي كرة القدم

أ.د. / محمود حسن محمود الحوفي

•• د. / أيمن محمد فتوح غنيم

••• أ/ حسام جابر عبد الوهاب أحمد

مقدمة البحث :

يشير حسن أبو عبده (2013م) أن الإعداد البدني يعتبر من الواجبات الأساسية للتدريب في كرة القدم إذ أن اللاعب بدون اكتساب الاعداد البدني العام والخاص لا يستطيع أن يؤدي واجباته في المباراة بإتقان حيث يعمل الإعداد البدني علي تنمية وتحسين حالة اللاعب البدنية والحركية لمجابهة أعباء ومتطلبات عمليات التدريب والمنافسة أثناء المباريات بأقل جهد مع القدرة علي سرعة إستعادة الشفاء. (3 : 24)

ويشير محمد صبحي حسانين" (2003م) أن الرشاقة هي إحدى المكونات الأساسية في ممارسة معظم الانشطة الرياضية حيث اخذ إهتمام المتخصصين والباحثين في مجال التربية البدنية والرياضية يتزايد حول طرق وأساليب تنمية الرشاقة من بين الصفات البدنية الاخرى من منطلق كونها قدرة حركية هامة مركبة من عدة عناصر ولها ارتباط كبير بكثير من الانشطة والمهارات الرياضية. (7 - 362)

-
- أستاذ دكتور بقسم الالعاب، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات.
 - مدرس بقسم التدريب الرياضي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بني سويف .
 - أخصائي رياضي بمديرية الشباب والرياضة محافظة بني سويف .

ويرى مسعد علي محمود، محمد شوقي كشك ، علي السعيد ريحان ،
أمر الله البساطي (2007م) ان التدريب الرياضي يشير الي الاستعداد للمباريات
والمنافسات المقبلة والتعود من خلال اداء بعض التمرينات والمهارات التطبيقية
، او الاحمال التدريبية في اتجاه التخصص الرياضي المطلوب مما يؤدي الي
احداث تكيفات وظيفية لاجهزة الجسم وتحسين عناصر اللياقة البدنية وتحسين
التوافق العضلي العصبي والمهارات
الحركية. (9 - 15)

ويرى مفتي إبراهيم حماد (1996م) أن إجادة الأداءات المهارية
المختلفة المنفردة والمندمجة هو مفتاح الفوز الأول في مباريات كرة القدم ،
واجادتها يتطلب من اللاعب بذل الجهد والمثابرة خلال التدريب ، فالمهارة لا
تتطور ولا تتحسن لدي اللاعب خلال فترة زمنية قصيرة ، ويلعب تصحيح
الأخطاء في الإداء من خلال التغذية الراجعة السليمة وتكرار الأداء لعدد كبير
من المرات تحت مختلف الظروف دورا هاما في الرقي بمستوي الاداء المهاري
(10:65)

مشكلة البحث:

من خلال عمل الباحثين في مجال تدريب كرة قدم وتدريب كرة القدم
بكلية التربية الرياضية لاحظ الباحثين أن أداء اللاعبين لبعض الأداءات
المهارية المنفردة الفردية خلال التدريب بشكل جيد أثناء الأداءات الثابتة في
التدريبات واختلال في مدي الإتقان المهارى خلال الأداءات المتحركة علي
الارض أو في الهواء خلال المباريات والذي قد يؤدي إلي عدم القدرة علي
تحقيق الهدف من الأداء الفني المهارى والخططي المطلوب فاللاعب الذي
يستطيع أن يغير من أوضاع جسمه بسرعة عند ظهور المثير والاستجابة
المتوافقة معه يمتلك فعالية عالية للأداء المهاري في كرة القدم مما يكون له

أكبر الأثر في التحكم والسيطرة علي مجريات اللعب أثناء المباراة والقدرة علي إتخاذ القرار وحسن التصرف بما يؤثر علي نتيجة المباراة بالايجاب .
مما أثار الباحثون إلي تحسين المستوي المهاري من خلال محاولة جادة لتنفيذ برنامج لبعض تدريبات الرشاقة الخاصة والتعرف علي تأثيرها علي مستوي بعض الأداءات المهارات المختارة المنفردة للاعبي الناشئين لكرة القدم تحت 14 سنة بنادي بني سويف الرياضي 0

أهداف البحث :

يهدف البحث الي:

- تصميم برنامج لتدريبات الرشاقة الخاصة ومعرفة تأثيره على تحسين مستوى بعض الأداءات المهارية المنفردة لناشئ كرة القدم عينة البحث.

فروض البحث :

- 1- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي فى مستوى الأداء المهاري المنفرد لناشئ كرة القدم بالمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي .
- 2- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي فى مستوى الأداء المهاري المنفرد لناشئ كرة القدم بالمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .
- 3- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى مستوى الأداء المهاري المنفرد لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية لناشئ كرة القدم عينة البحث .

مصطلحات البحث :

الرشاقة الخاصة : espicial agility

ويذكر مفتي إبراهيم حماد (1998م) بأنها " هي المقدرة علي أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية " . (11:157)

الأداءات المهارية المنفردة :

performance individual skills

ويذكر كلا من محمد شوقي كشك ، أمر الله البساطي (2000م) هي التي تؤدي بشكل منفرد ولها بداية ونهاية محددة ويتضح فيها تأثير ودور الحركة التمهيدية في إنجاز الواجب الرئيسي للمهارة ، وهذه المهارات تظهر في أداء اللاعب لمهارة السيطرة علي الكرة (امتصاص - كتم - استلام) والرحلقة الجانبية ورمية التماس والتمريرات والركلات الحرة والركنية وضربات الجزاء . (3:8)

إجراءات البحث :

منهج البحث :

إستخدم الباحثون المنهج التجريبي - بالاستعانة بالتصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية باستخدام القياس القبلي والبعدي نظراً لملائمة لطبيعة هذا البحث.

مجتمع وعينة البحث :

مجتمع البحث :

اللاعبين الناشئين تحت 14 سنة بمنطقة بني سويف لكرة القدم والمسجلين بالإتحاد المصري لكرة القدم للموسم 2017/ 2018م .

عينة البحث :

قام الباحثون بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من اللاعبين الناشئين لكرة القدم بنادي بني سويف الرياضي والمسجلين بالإتحاد المصري لكرة القدم للموسم 2017/ 2018 م تحت 14 سنة وعددهم (35) ناشئ وهى 14% من العدد الاجمالى للاعبين المسجلين وقد تم استبعاد بعض الناشئين من عينة البحث وعددهم (5) ناشئ للأسباب التالية:

- تم استبعاد حراس المرمى من العينة وذلك وفقا لمتطلبات مركزهم وعددهم (3).
- تم استبعاد اللاعبين المصابين وعددهم (2).
- وبذلك بلغ إجمالى عينة البحث إلى (30) ناشئ، وقد تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين متكافئتين قوام كل منها (15) ناشئ كما يلى :-
- المجموعة التجريبية : قوامها (15) ناشئ ويقوم الباحث بتدريبهم وفق البرنامج المحدد لهم.
- المجموعة الضابطة : قوامها (15) ناشئ وقد تم تطبيق البرنامج المتبع بالنادى عليهم.

أسباب اختيار عينة البحث :

- جميع افراد عينة البحث مسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم للموسم الرياضى 2017/2018م
- المرحلة العمرية لافراد عينة البحث مناسبة للبرنامج التدريبي 0
- تعاون المسؤولين بالنادى وتسهيل مهمة إجراءات البحث.
- عمل أحد الباحثون كمدرّب لنفس العينة.

جدول (1)

يوضح مجتمع البحث كاملا شامل عينة البحث

إجمالي العدد	نادى الواسطى الرياضى	نادى الاسيوطى اسبورت	م ش مدينة الفشن	م ش إهناسد يا	نادى الشبان المسلمين بنى سويف	نادى تليفونات بنى سويف	نادى بنى سويف الرياضى	إسم الهيئة
245	35	40	30	30	35	40	35	عدد اللاعبين

الوصف الاحصائي لعينة البحث :

جدول (2)

المتوسط الحسابي والوسيط

والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء للقياسات الأساسية للعينة قيد البحث

(ن=30)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	العمر	سنة	13.341	13.270	0.486	0.493
2	الطول	سم	156.95	155.25	6.809	0.363
3	الوزن	كجم	45.764	45.00	3.058	0.083
4	العمر. التدريبي	سنة	2.733	2.000	0.884	0.601

يتضح من جدول (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

والوسيط ومعامل الإلتواء للقياسات الأساسية قيد البحث تنحصر ما بين (±3)

وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير

الإعتدالية ، وهذا دلالة على إعتدالية بيانات العين قيدالبحث.

جدول (3)

المتوسط الحسابي والوسيط

والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء للقدرات البدنية (ن=30)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	ثنى ومد الذراعين من الانبطاح المائل	عدد	31.63	29.50	8.620	0.757
2	وثب عريض	سم	194.2	193.50	9.043	0.044-
3	توازن	مسافة	8.40	8.00	1.037	0.087
4	دوائر رقمية	درجة	6.44	6.36	0.396	0.871
5	عدو 30 متر	ثانية	5.31	5.32	0.093	0.088-
6	مرونة الجذع	سم	15.33	15.00	1.32	0.195

يتضح من جدول (3) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الإلتواء للقدرات البدنية قيد البحث تنحصر ما بين $(3 \pm)$ وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية ، وهذا دلالة على إعتدالية بيانات العينة قيد البحث.

جدول (4)

المتوسط الحسابي والوسيط

والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لإختبارات الرشاقة الخاصة (ن=30)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
0.559	اختبارات القدرة التوجيهية	ثانية	16.00	16.02	1.34	0.559
0.578	الجري المتعرج بالكرة	ثانية	20.08	20.00	1.07	0.578
0.764	الجري الولبي	ثانية	14.60	14.19	0.658	0.764
0.470	اختبارات القدرة علي التكيف والتغيير	ثانية	14.23	14.21	0.394	0.470
	الجري المكوكي	ثانية	14.23	14.21	0.394	0.470
	الجري بالكرة متعدد الاتجاهات	ثانية	14.23	14.21	0.394	0.470

يتضح من جدول (4) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الإلتواء لإختبارات الرشاقة الخاصة قيد البحث تنحصر ما بين ($3\pm$) وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية ، وهذا دلالة على إعتدالية بيانات العينة قيد البحث.

جدول (5)

المتوسط الحسابي والوسيط

والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لإختبارات الاداءات المهارية المنفردة

($n=30$)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	التمرير	درجة/زمن	15.53	15.00	0.776	0.592
2	التصويب	درجة/عدد	2.73	3.00	0.868	0.447
3	المراوغة	زمن	18.61	18.60	0.324	0.823

يتضح من جدول (5) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الإلتواء لإختبارات الاداءات المهارية المنفردة قيد البحث تنحصر ما بين ($3\pm$) وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية ، وهذا دلالة على إعتدالية بيانات العينة قيد البحث.

- مجالات البحث : المجال البشري : اللاعبين الناشئين لكرة القدم بنادي

بني سويف الرياضي تحت 14 سنة .

- المجال المكاني : نادي بني سويف الرياضي.

- المجال الزمني : الموسم 2017 / 2018.

وسائل جمع البيانات :

أولاً : الأجهزة و الأدوات:

إستمارة تسجيل بيانات وقياسات عينة البحث .

ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام - ريستاميتير لقياس الطول
بالسنتمتر - ملعب كرة قدم - جير واقماغ - شريط قياس - أطباق - كور
قدم قانونية - صفارة - ساعات إيقاف - أهداف متوسطة الاتساع - أطواق
- حواجز - سلالم

ثانياً : الاختبارات والقياسات:

الاختبار المهارى:

قام الباحثون بإجراء مسح مرجعي للعديد من المراجع والدراسات
والبحوث العلمية السابقة والتي لها علاقة بموضوع البحث للتعرف على
المتغيرات البدنية والمهارية بالإضافة إلى التعرف على القياسات والاختبارات
المناسبة لقياس تلك المتغيرات ، وقد استخدم الباحث مجموعة الاختبارات
والقياسات التي اتفق عليها أكبر عدد من العلماء والخبراء ، وهذه الاختبارات تم
تداولها في العديد من الأبحاث العلمية التطبيقية على اللاعبين المصريين وفي
نفس المرحلة السنية وفي نفس المستوى تقريباً ، وقد سبق التحقق من صدق
وثبات هذه الاختبارات وهي كما يلي :- المعاملات العلمية للاختبارات المهارية

الصدق :

إستخدم الباحثون طريقة صدق التمايز لحساب صدق الاختبارات قيد
البحث وذلك من خلال حساب الفروق بين مجموعة مميزة من اللاعبين وعددهم
(15) لاعبين و مجموعة أقل تمايزاً من اللاعبين وعددهم(15) لاعب من خارج
عينة البحث الاساسية ومن نفس المرحلة العمرية كما هو موضح بجدول (6) .

جدول (6)

صدق التمايز في إختبارات القدرات البدنية قيد البحث

(ن=30)

الدلالة	قيمة ت	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	الاختبار	م
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط			
دال	2.637	2.512	21.800	7.288	26.86	عدد	ثنى ومد الزارعين من الانبطاح المائل	1
دال	3.353	8.166	154.60	10.815	164.53	سم	وثب عريض	2
دال	3.674-	0.883	8.73	1.032	9.93	مسافة	توازن	3
دال	2.993-	0.274	7.17	0.089	6.99	درجة	دوائر رقمية	4
دال	4.573-	0.214	6.09	0.232	5.71	ثانية	عدو 30 متر	5
دال	2.483	1.121	11.60	1.222	12.73	سم	مرونة الجذع	6

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0,05 = 2.084

يتضح من جدول (6) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى معنوية 0.05 بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة فى إختبارات القدرات قيد البحث مما يدل على صدق إختبارات القدرات البدنية قيد البحث ، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية .

جدول (7)

صدق التمايز في إختبارات الرشاقة الخاصة

(ن=30)

الدلالة	قيمة ت	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	الاختبار	م
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط			
دال	21.392-	0.096	19.84	0.135	19.03	ثانية	الجري المتعرج بالكرة	1
دال	3.428-	0.360	21.99	0.722	21.29	ثانية	الجري الوبلي	2
دال	17.480-	0.107	15.61	0.129	14.81	ثانية	الجري المكوكي	3
دال	5.648-	0.065	15.99	0.456	15.31	ثانية	الجري بالكرة متعدد الاتجاهات	4

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0,05 = 2.084

يتضح من جدول (7) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى معنوية 0.05 بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة فى الاختبارات قيد البحث مما يدل على صدق إختبارات الرشاقة الخاصة قيد البحث ، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية .

جدول (8)

صدق التمايز في إختبارات الاداءات المهارية المنفردة (ن=30)

م	الاختبار	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		قيمة ت	الدلالة
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
1	التمرير	درجة/زمن	14.40	0.632	10.66	0.975	13.147	دال
2	التصويب	درجة/عدد	3.60	0.507	2.33	0.487	6.141	دال
3	المراوغة	زمن	18.97	0.069	19.54	0.365	6.105-	دال

قيمة" ت "الجدولية عند مستوى معنوية 0,05 = 2.084

يتضح من جدول (8) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى معنوية 0.05 بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة فى الاختبارات قيد البحث مما يدل على صدق إختبارات الاداءات المهارية المنفردة ، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية

النتائج :

لإيجاد معامل الثبات استخدم الباحثون تطبيق الإختبار وإعادة التطبيق بعد فترة زمنية مدتها أسبوع على مجموعة من لاعبي كرة القدم مطابقة لكل مواصفات أفراد العينة وكان عددها (15) لاعب وذلك يوم الاثنين الموافق 3 / 7 / 2017 ، كما تم إعادة التطبيق لنفس الإختبار على نفس العينة يوم الاثنين الموافق 10 / 7 / 2017 ، وذلك لإيجاد معامل الارتباط بين نتائج القياسين الأول والثاني، كما هو موضح بالجدول رقم (9)

جدول (9)

معاملات ثبات إختبارات القدرات البدنية قيد البحث (ن=15)

م	الاختبار	وحدة القياس	القياس الأول		القياس الثاني	
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
1	الضغط	عدد	26.86	7.288	26.86	7.170
2	وثب عريض	سم	164.53	10.815	164.86	10.689
3	توازن	مسافة	8.733	0.883	8.666	0.723
4	دوائر رقمية	درجة	6.990	0.089	7.013	0.068
5	عدو 30 متر	ثانية	5.715	0.232	5.712	0.230
6	مرونة الجذع	سم	12.73	1.222	12.46	1.060

قيمة ر الجدولية عند $0.05 = 0.669$

يتضح من الجدول رقم (9) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين كل من درجات عينة البحث في التطبيق الأول للاختبارات ودرجات التطبيق الثاني لنفس المجموعة الاستطلاعية ، حيث أن قيم " ر " المحسوبة قد أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 ، وهذا يعنى ثبات درجات الاختبار عند إعادة تطبيقه تحت نفس الظروف.

جدول (10)

معاملات ثبات إختبارات الرشاقة الخاصة

(ن=15)

م	الاختبار	وحدة القياس	القياس الأول		القياس الثاني	
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
1	الجري المتعرج بالكرة	ثانية	19.03	0.135	18.99	0.114
2	الجري الولبي	ثانية	21.29	0.722	21.31	0.749
3	الجري المكوكي	ثانية	14.81	0.129	14.80	0.138
4	الجري بالكرة متعدد الاتجاهات	ثانية	15.31	0.456	15.30	0.715

قيمة ر الجدولية عند $0.05 = 0.669$

يتضح من الجدول رقم (10) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين كل من درجات عينة البحث في التطبيق الأول للاختبارات ودرجات التطبيق الثاني

لنفس المجموعة الاستطلاعية ، حيث أن قيم" ر " المحسوبة قد أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٥٠ ، وهذا يعنى ثبات درجات الاختبار عند إعادة تطبيقه تحت نفس الظروف.

جدول (11)

معاملات ثبات الاداءات المهارية المنفردة

(ن=15)

م	الاختبار	وحدة القياس	القياس الأول		القياس الثاني	
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
1	التمرير	درجة/زمن	14.400	0.632	14.46	0.516
2	التصويب	درجة/عدد	3.60	0.507	3.46	0.516
3	المراوغة	زمن	18.97	0.069	18.98	0.068

قيمة ر الجدولية عند $0.05 = 0.669$

يتضح من الجدول رقم (11) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين كل من درجات عينة البحث في التطبيق الأول للاختبارات ودرجات التطبيق الثاني لنفس المجموعة الاستطلاعية ، حيث أن قيم" ر " المحسوبة قد أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٥٠ ، وهذا يعنى ثبات درجات الاختبار عند إعادة تطبيقه تحت نفس الظروف.

الخطوات التنفيذية للبحث :

الدراسات الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الأولى على مجموعة من اللاعبين قوامها (15) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ، وهذه الدراسة تضمنت الاختبارات المهارية وامتدت هذه الدراسة في الفترة من يوم الخميس الموافق 2017/7/20م وحتى يوم الخميس الموافق 2017/7/27م . واستهدفت الدراسة ما يلي :

1. التأكد من صلاحية المكان (ملعب كرة القدم) الذي سيتم فيه تطبيق البرنامج .
2. التأكد من صلاحية الاختبارات المهارية .
3. التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في كل اختبار .
4. حساب المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة (الصدق - الثبات) .
5. ترتيب الأفراد على الاختبارات بالطريقة التي تفيد العمل .
6. تدريب المساعدين والتغلب على الصعوبات التي من الممكن أن تواجههم.
7. تحديد الزمن المناسب لكل اختبار والزمن الكلي للاختبارات .
8. التعرف على مدى صلاحية الكشوف المعدة للتسجيل .
9. الاطمئنان على دقة القياس لكل اختبار .

التجربة الأساسية (البرنامج الزمني لتطبيق البحث)

القياس القبلي :

قام الباحثون بإجراء القياس القبلي للمجموعة التجريبية قيد البحث فى المتغيرات المهارية وذلك بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية والتأكد من صدق وثبات أدوات البحث وذلك فى يوم الاثنين والثلاثاء الموافق 3/4/2017م ، واشتملت هذه القياسات على (السن ، الطول ، الوزن) ، والاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.

تنفيذ البرنامج المقترح :

قام الباحثون بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية قيد البحث وذلك باستخدام تدريبات الرشاقة الخاصة حيث استغرقت (12 أسبوع) فى الفترة من يوم السبت الموافق 15/8/2017م الى يوم

الاثنين الموافق 2017/11/14 م ، وقد قام الباحثون بتدريب أفراد المجموعة التجريبية .

القياس البعدي :

قام الباحثون بإجراء القياس البعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج المقترح بنفس الطريقة في القياس القبلي وذلك على يومين الثلاثاء والأربعاء الموافق 15، 2017/11/16 م .

المعالجات الإحصائية :

سوف يستخدم الباحثون بعض الأساليب الإحصائية الملائمة لطبيعة البحث منها (المتوسط الحسابي - الوسيط - معامل الالتواء - الانحراف المعياري - معامل الارتباط) ، و سوف يرتضى الباحثون مستوى مئوى (0.05) في جميع مراحل البحث.

عرض النتائج :

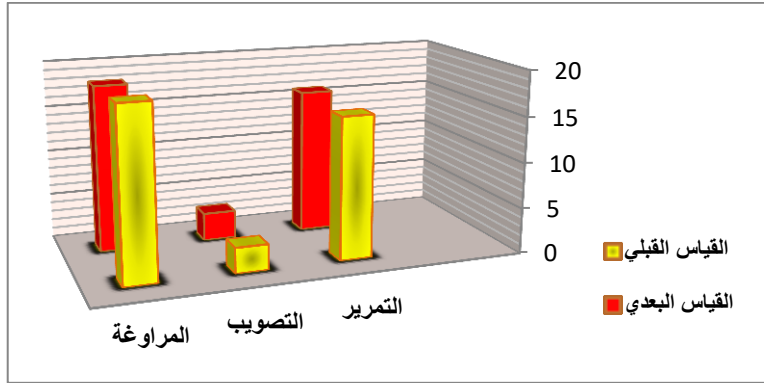
جدول (12)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي
للمجموعة الضابطة لإختبارات الاداءات المهارية المنفردة

(ن = 15)

م	الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن %
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
1	التمرير	درجة/زمن	15.60	0.736	16.00	1.195	0.898
2	التصويب	درجة/عدد	2.80	1.146	3.066	0.798	0.744
3	المراوغة	زمن	18.59	0.372	18.21	0.607	*2.215

قيمة" ت "الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = 1.761$



شكل (1)

مقارنة بين متوسط القياس

القبلي والبعدي لإختبارات الاداءات المهارة المنفردة

يتضح من الجدول رقم (12) والشكل رقم (1) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث الضابطة لإختبار المراوغة ، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث الضابطة لإختباري (التمرير والتصويب) ، حيث أن قيمة" ت " المحسوبة أقل من قيمها الجدولية عند درجة حرية 14 ومستوى معنوية 0.05 .

جدول (14)

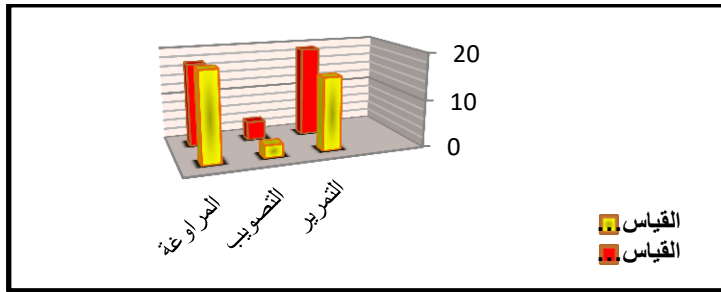
دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي

للمجموعة التجريبية لإختبارات الاداءات المهارة المنفردة

(ن = 15)

م	الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن %
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
1	التمرير	درجة/زمن	15.466	0.833	19.20	1.014	*18.100
2	التصويب	درجة/عدد	2.66	0.487	3.93	0.258	*8.264
3	المراوغة	زمن	18.73	0.155	17.44	0.653	*7.722

قيمة" ت " الجدولية عند مستوى معنوية 0,05 = 1.761



شكل (2)

مقارنة بين متوسط القياس

القبلي والبعدي لإختبارات الاداءات المهارية المنفردة

يتضح من الجدول رقم (14) والشكل رقم (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية لإختبارات الاداءات المهارية المفردة ، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمها الجدولية عند درجة حرية 14 ومستوى معنوية 0.05 .

جدول (16)

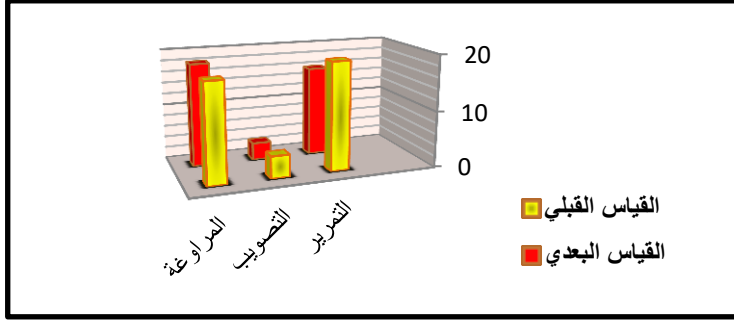
دلالة الفروق بين القياسين البعدين

للمجموعتي البحث التجريبية والضابطة لإختبارات الاداءات المهارية المنفردة

(ن = 15)

م	الاختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت	نسبة التحسن %
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
1	التمرير	درجة/زمن	19.20	1.014	16.00	1.195	7.906	*20.00-
2	التصويب	درجة/عدد	3.93	0.258	3.066	0.798	3.998	*28.18-
3	المراوغة	زمن	17.44	0.653	18.211	0.607	3.309	*4.23

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0,05 = 2.701



شكل (3)

مقارنة بين متوسط القياس

القبلي والبعدي لإختبارات الاداءات المهارية المنفردة

يتضح من الجدول رقم (16) والشكل رقم (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات القياسين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة لإختبارات الاداءات المهارية المنفردة ، حيث أن قيمة" ت "المحسوبة أكبر من قيمها الجدولية عند درجة حرية 14 ومستوى معنوية 0.05 .

مناقشة النتائج :

مناقشة الفرض الأول :

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري المنفرد (قيد البحث).

يتضح من الجدول رقم (12) والشكل رقم (1) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث الضابطة لإختبار المراوغة ، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث الضابطة لإختبار (التمرير - والتصويب) حيث أن قيمة" ت "المحسوبة أقل من قيمها الجدولية عند درجة

حرية 14 ومستوى معنوية 0.05 حيث انحصرت ما بين (0.744 ، 2.215) ويتضح من شكل البياني رقم (1) الخاص بدلالة نسبة التحسن بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي فقد انحصرت نسبة التحسن بين (2.09%) كأصغر نسبة مئوية في اختبار مهارة المروغة ، و(8.68%) كأكبر نسبة مئوية في اختبار مهارة التصويب ، وكان الترتيب النسبي لإختبارات تصاعدياً كالتالي (اختبار مهارة المروغة - اختبار مهارة التمرير - اختبار مهارة التصويب). ويرجع الباحثون سبب تقدم المجموعة الضابطة في القياس البعدي عن القياس القبلي في اختبارا (المروغة)، وعدم تقدم اختبار (التمرير - التصويب) إلى استخدام البرنامج المتبع (التقليدي) مستخدماً طرق وخطوات التدريب ، ومما لا شك فيه أن أي برنامج تدريبي لابد وأن يؤدي إلى تحسن في المستوى البدني والمهاري إلا أن مقدار التحسن هو الفيصل بين تقدم البرنامجين.

مناقشة نتائج الفرض الثاني :

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري المنفرد (قيد البحث). يتضح من الجدول رقم (14) والشكل رقم (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية لإختبارات الاداءات المهارية المفردة ، حيث أن قيمة "ت المحسوبة أكبر من قيمها الجدولية عند درجة حرية 14 ومستوى معنوية 0.05 حيث انحصرت ما بين (2.543 ، 15.752) ويتضح من شكل البياني رقم (2) الخاص بدلالة نسبة التحسن بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي فقد انحصرت نسبة التحسن بين (-11.61%) كأصغر نسبة مئوية في اختبار مهارة المروغة ، و(32.32%) كأكبر نسبة مئوية في اختبار مهارة التصويب

، وكان الترتيب النسبي لإختبارات تصاعدياً كالتالي (اختبار مهارة المراوغة - اختبار مهارة التمير - اختبار مهارة التصويب) وكانت الفروق دالة لصالح القياس البعدي.

ويرى الباحثون أن هذا التحسن يرجع إلى البرنامج التدريبي المقنن والمطبق على العينة الأساسية للبحث حيث انة اثر تأثيرا ايجابيا في تحسين مستوى الاداءات المهارية المنفردة لناشئى كرة القدم تحت 14 سنة بنادى بنى سويف الرياضى وهذا ما كان يهدف إليه البحث ويتفق مع رأى المختصين في المجال الرياضى بصفه عامه وفى مجال كرة القدم بصفة خاصة.

ويتفق الباحثون مع ما أوصى به أحمد الشافى(2004م)(1) أنه يجب ان يتقن اللاعب اداء المهارات المنفردة بسهولة ويسر حتى يتمكن فى اى وقت من اوقات المباراة وتحت اى ضغط ان يدمج المهارات مع بعضها حسب طبيعه المباراة وان يتسنى له استخدام الاشكال المتعددة من الاداء المهارى المندمج فى اى وقت من اوقات المباراة بسهولة ودق وفى اقل زمن ممكن.

ويؤكد حسن ابو عبده (2010م) على ما توصل إليه الباحثون فى أهمية الرشاقة فى كرة القدم بأن الرشاقة تمتلك مكانا حيويا بين القدرات البدنية الخاصة التى يحتاج إليها لاعبى كرة القدم كالتحمل والقوة والسرعة والمرونة والقدرة ، وتعتبر من اكثرها استخداما أثناء المباراة والتدريب فى مواقع تغيير الاتجاه والسرعة فى الجرى سواء بالكرة او بدونها وفى المحاوره والمهاجمة وضرب الكرة بالرأس والسيطرة على الكرة والتصويب على المرمى مع الاقتصاد فى الجهد المبذول اثناء تأديته هذه المهارات .(2: 107)

وهذه النتائج تتفق مع دراسة شريف عبده (1997م)(5) أن هناك (6) اداءات مهارية منفردة اولها التصويب من ركلات الجزاء .

مناقشة نتائج الفرض الثالث :

دلالة الفروق بين القياسيين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري المنفرد (قيد البحث).

يتضح من الجدول رقم (16) والشكل رقم (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات القياسيين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة لإختبارات الاداءات المهارية المفردة ، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمها الجدولية عند درجة حرية 14 ومستوى معنوية 0.05 حيث انحصرت ما بين (3.309 ، 7.906) ويتضح من شكل البياني رقم (3) الخاص بدلالة نسبة التحسن بين متوسطات القياسيين البعديين فقد انحصرت نسبة التحسن بين (4.23%) كأصغر نسبة مئوية في اختبار مهارة المراوغة ، و(28.18%) كأكبر نسبة مئوية في اختبار مهارة التصويب ، وكان الترتيب النسبي لإختبارات تصاعدياً كالتالي (اختبار مهارة المراوغة - اختبار مهارة التمرير - اختبار مهارة التصويب) وكانت الفروق دالة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ويرى الباحثون أن هذا التحسن يرجع إلى البرنامج التدريبي المقنن والمطبق على العينة الاساسية للبحث حيث انة اثر تأثيرا ايجابيا في تحسين مستوى الاداءات المهارية المفردة لناشئ كرة القدم تحت 16 سنة بنادى بنى سويف الرياضى وهذا ما كان يهدف إليه البحث ويتفق مع رأى المختصين في المجال الرياضى بصفه عامه وفى مجال كرة القدم بصفة خاصة .

ويتفق هذا مع ما يشير إليه مفتى إبراهيم (1996) أن إجادة الاداءات المهارية المختلفة المنفردة هو مفتاح الفوز الاول في مباريات كرة القدم ، وإجادتها يتطلب من اللاعب بذل جهد والمثابرة خلال التدريب ، فالمهارة لا تتطور ولا تتحسن لدى اللاعب خلال فترة زنية قصيرة ، ويلعب تصحيح الاخطاء في الاداء من خلال التغذية الراجعة السلية وتكرار الاداء لعدد كبير من

المرات تحت مختلف الظروف دورا هاما في الرقى بمستوى الاداء المهارى
(10 - 215)

ويتفق هذا مع ما يشير إليه كلا من جمال علاء الدين (1990م) وبيكستروم wickstrom (1998م) أن الأداء المهارى المنفرد يحتوى على مراحل أو أفعال ثلاثة واضحة (تمهيدية - رئيسية - ختامية) بينما يختلف الوضع في تكوين الأداءات المهارية المندمجة حيث تندمج المرحلة النهائية الاولى مع المرحلة التمهيديّة الثانية للأداء التالى الكلى ، ومن ثم تتميز منظومة الأداء المركب بتركيب حركي وخواص جديدة لا تتوافر لأي جزء من الأجزاء المنفردة والمكونة للأداء المهارى المندمج (7:4)0(13:40)

وهذه النتائج تتفق مع نتائج دراسة بوركى واخرون burke and al (2001م)(12) ان تنمية المتغيرات البدنية الخاصة يؤثر إيجابيا على مستوى الاداء المهارى لدى ناشئى كرة القدم وتوجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين مستوى المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهارى لدى ناشئى كرة القدم. وهذه النتائج تتفق مع نتائج دراسة طارق عوض (1993م)(6) على ان البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابيا على مستوى المهارات الاساسية المختارة لدى ناشئى المجموعة التجريبية بنسبة تحسن أعلى من المجموعة الضابطة.

الاستنتاجات:

في ضوء الأهداف والفروض التي وضعت للبحث وفي حدود عينة البحث والمنهج المستخدم والاختبارات والقياسات المطبقة ومن خلال المعالجات

الإحصائية التي استخدمت في عرض النتائج ومناقشتها توصل الباحثون الى استخلاص النقاط التالية :

1. البرنامج التدريبي التقليدي لتدريبات الرشاقة الخاصة ساهم في تطوير بعض مستويات الأداء المهاري المنفرد لدى المجموعة الضابطة .
2. أظهرت نتائج "البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات الرشاقة الخاصة على مستوى بعض الاداءات المهارية المنفردة لناشئ كرة القدم" تأثيراً إيجابياً وتحسناً معنوياً واضحاً وملموساً في تطوير الأداء البدني والمهاري لناشئ عينة البحث من خلال :
 - انخفاض زمن اداء الاختبارات البدنية خلال القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة التجريبية .
 - انخفاض زمن اداء الاختبارات المهارية خلال القياس البعدي عن القياس لقبلي للمجموعة التجريبية .
 - زيادة دقة الاداء الاختبارات المهارية خلال القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة التجريبية
3. تنفيذ التدريبات البدنية والمهارية في ظروف تشبه ما يحدث في المباريات وربط التمرينات المفردة بالجمل الخططية قد ساهم في رفع الكفاءة الحركية وزيادة التنسيق والتجانس بين اللاعبين .
4. البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات المهارية ساهم في زيادة قدرة الناشئين عينة البحث على المراوغة والخداع والتمرير والتصويب من مختلف الأماكن وتنفيذ خطط اللعب في أماكن واتجاهات مختلفة الأمر الذي ساهم في وجود كثير من البدائل الخططية لدي الناشئين تمكنهم من اختيار أنسب الحلول للتغلب على المواقف التنافسية المختلفة خلال المنافسة .
5. استخدام المهارات المنفردة يؤثر إيجابياً على (زيادة عدد موجات الهجوم ، زيادة فرص التهديف على المرمى واستغلالها إيجابياً ، زيادة التصويب

الإيجابي على المرمى ، زيادة زمن امتلاك الكرة ونقص زمن فقد الكرة ،
زيادة عدد الأهداف المسجلة) لناشئين كرة القدم عينة البحث .

التوصيات :

- استناداً إلى نتائج واستخلاصات هذا البحث يوصي الباحثون بالآتي :
1. الاسترشاد باختبارات الرشاقة الخاصة قيد البحث لتقييم رشاقة ناشئى كرة القدم تحت 14 سنة
 2. الاسترشاد باختبارات الاداءات المهارية المنفردة قيد البحث لتقييم الاداء المهارى لناشئى كرة القدم تحت 14 سنة
 3. الاسترشاد بالتدريبات الخاصة بالرشاقة الخاصة قيد البحث فى تدريب وإعداد ناشئى كرة القدم تحت 14 سنة
 4. الاسترشاد باسس البرنامج التدريبي المطبق فى البحث خلال تدريبات الرشاقة الخاصة والمهارات لناشئى كرة القدم تحت 14 سنة قيد البحث
 5. ضرورة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتطوير مستوى الأداء المهارى المنفرد في مجال تدريب كرة القدم لما له من تأثير إيجابياً على تطوير الأداء البدنى والمهائى للاعبى كرة القدم لتنمية قدراتهم على الابتكار وتنمية إمكانياتهم المهارية والخططية التي تؤهلهم إلى الأداء الجيد .
 6. ضرورة اهتمام المدربين بمراعاة استخدام التمرينات المهارية المنفردة مع التركيز على عامل التوقيت والمكان وبما يتناسب مع متطلبات المباراة .
 7. الاسترشاد بالأسس العلمية في بناء وتصميم البرامج التدريبية الخاصة بالارتقاء بالمستويات البدنية والمهارية والخططية لناشئين في كرة القدم .