

تأثير استخدام تدريبات المنافسة على اداء بعض المهارات المندمجة للاعبى كرة القدم

*حسن سعد مساعد المجدد

المشكلة ومقدمة البحث:

التدريب الرياضى عملية معقدة ومتشابكة وليست سهلة ، فهو يعتمد على المدرب واللاعب والبرنامج وكافة العلوم الأخرى بإعتبارهم أدواته لتحقيق الهدف، وتحقيق هذه الواجبات لم يعد متروكاً للعشوائية بل يرجع إلى التخطيط الجيد باستخدام منهجية علمية تهدف إلى تطوير قدرات ومهارات اللاعبين في كافة المستويات، فيتطلب هذا الإعداد الجيد برامج مقننه مبنية على أسس علمية تراعى مبادئ علم التدريب وشكل وطبيعة النشاط الممارس. (٧ : ٢١)

ويذكر "علي البيك واخرون (٢٠٠٩م)" إن تخطيط التدريب الرياضى يلعب دورا كبيرا وهاما في عملية التدريب الرياضى ، حيث يتوقف نمو وتطوير مستوى الأداء للاعب أو الفريق على التخطيط العلمي الدقيق لبرامج التدريب ، ومعنى أن هناك برامج تدريب مخططة إن هناك هدفا أو أكثر يضعه المدرب ويسعى للوصول آلية بالطرق والوسائل التي تحقق هذا الهدف.

فتخطيط التدريب عبارة عن الإجراءات الضرورية المحددة والمدونه التي يضعها ، ويلتزم بها المدرب لتنمية وتطوير الحالة التدريبية عند اللاعب أو الفريق للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء أثناء المباريات أو المنافسات (الفورمة الرياضية).

فالفورمة الرياضية تعني الحالة المثلى والمستقرة للاعب أو الفريق لتحقيق الحد الأقصى من المستويات والاداءات الرياضية خلال المباريات أو المنافسات (٢٩:٩)

ويرى ياسر محفوظ الجوهري (٢٠٠٨م) أن كرة القدم تحتوى 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 فى العمل بين الجهازين العصبى والعضلى أثناء الأداء المهارى لإتخاذ القرار المناسب فى التوقيت والمكان والإتجاه المناسب . (١٥ : ١)

ويؤكد محمد شوقى كشك، أمر الله أحمد البساطى (٢٠٠٠م) أن المهارات المركبة 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 . (١١ : ٣)

ويؤكد مفتى ابراهيم حماد (٢٠٠١) على ان تدريبات المنافسة احد اهم الوسائل الحديثة التى يمكن للمدرب من خلالها الارتقاء بقدرات لاعبيه البدنية والمهارية والخطية وذلك اذا ما تم وضع هذا النوع من التدريبات فى اطار برنامج مقنن ومدروس (٢٥ : ١٣)

كما يرى حسن ابو عبده(٢٠١٥) ان تدريبات المنافسة تعد وسيلة هامة للارتقاء بالنواحي المارية والخطيطة للاعبى كرة القدم وذلك لما تحمله من واقعية فى اداء اللاعبين قد تتطابق مع الكثير من المواقف التى تحدث اثناء المباريات (٣ : ١١٦)

ويرى حنفى مختار (١٩٩٧) ان تدريبات المنافسة من اهم انواع التمرينات التى ترفع من مستوى كفاءة الاداء للاعب وتصل به الى الحالة التدريبية (٧٧:٥)

ومن خلال متابعة الباحث للكثير من مباريات الناشئين بدولة الكويت لاحظ انخفاض قدرات اللاعبين على اداء المهارات المندمجة رغم اهميتها وتأثيرها الواضح على مستوى الفريق اثناء المباراة مما اثار انتباه الباحث الى تبني فكرة اعداد برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات المنافسة وذلك لمعرفة مدى تاثير ذلك البرنامج وما يحتويه من تدريبات منافسة على مستوى اداء اللاعبين لتلك المهارات المندمجة اثناء المباريات

هدف البحث :

تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات المنافسة ومعرفة مدى تاثيره على اداء اللاعبين لبعض المهارات المندمجة في كرة القدم

فروض البحث :

- ١- توجد فروق داله إحصائياً بين القياسين (القبلى - البعدى) لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى بعض الأداءات المهارية المندمجة لدى عينة البحث .
- ٢- توجد فروق داله إحصائياً بين القياسين (القبلى - البعدى) لصالح القياس البعدى للمجموعة الضابطة فى بعض الأداءات المهارية المندمجة لدى عينة البحث .
- ٣- توجد فروق داله إحصائياً بين القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى بعض الأداءات المهارية المندمجة لدى عينة البحث

مصطلحات البحث :

تدريبات المنافسة:-

ويؤكد مفتى ابراهيم حماد(٢٠٠١) على ان تدريبات المنافسة هي تلك التدريبات التى تتشابه فى ادائها مع ما يحدث للاعب اثناء المباراة (٧٠:١٣)

المهارات المندمجة:-

هى عبارة عن مجموعة من المهارات المنفردة تندمج مع بعضها البعض وتتداخل مراحل ادائها لتشكل بداية للمهارة التالية والتى يؤديها اللاعب فى موقف خطى معين لتحقيق هدف محدد وفقاً لمتطلباته (٤٠:١٤)

الدراسات السابقة :

(١) دراسة أحمد عبد المولى السيد(١)(٢٠٠٨): بعنوان تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية وفاعلية الأداء المهارى المركب لناشئى كرة القدم،

واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على ٢٠ لاعب تحت ١٤ سنة، وكانت أهم النتائج البرنامج المقترح تأثراً إيجابياً على زمن ودقة الأداءات المهارية المركبة وعلى مكونات اللياقة البدنية وتحسن بعض المتغيرات الوظيفية (٢) دراسة سعد خميس السوداني(٦) (٢٠٠٨) بعنوان تأثير تمرينات المقتربات الخطئية فى الدافعية وتعلم واحتفاظ بعض أنواع التصويب بكرة اليد، استخدم المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على ٣٠ طالب بكلية التربية الرياضية جامعة بغداد، وكانت أهم النتائج أدوات تطبيق البرنامج التعلم باستخدام تمرينات المقتربات الخطئية يعمل على زيادة الفهم والتفكير الإستراتيجى، أسلوب تمرينات المقتربات الخطئية قد حقق تطوراً مؤثراً فى مستوى أداء اللعب وبشكل متباين من أسلوب التعليم المتبع.

(٣) ادراسة اسامة على عبد الرحمن (٢)(٢٠١٥) بعنوان تاثير تدريبات المنافسة على مستوى اداء بعض المهارات الهجومية للمبارزين تحت ٢٠ سنة استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين احدهم تجريبية والاخرى ضابطة واشتملت عينة البحث على لاعبي المباراة بنادى السلاح السكندري وعددهم ٢٦ لاعب مقيدين بسجلات الاتحاد المصرى وكانت من اهم النتائج البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات المنافسة اثر بشكل ايجابي على مستوى اداء بعض المهارات الهجومية للمبارزين تحت ٢٠ سنة

(٤) اجرى مايك كول mauc koil (١٦)(٢٠١٧) دراسة بعنوان تاثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات المتنوعة على مستوى القدرات البدنية والاداء الخطي للاعبى كرة القدم استخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على عدد ٢٥ لاعب ناشئ تحت ١٧ سنة وكانت من اهم النتائج البرنامج التدريبي يسهم بشكل واضح فى الارتقاء بمستوى القدرات البدنية والخطئية للاعبين

إجراءات البحث

منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لنوع وطبيعة هذا البحث بإستخدام التصميم التجريبي ذو القياس (القبلي والبعدي) للمجموعتين التجريبية والضابطة).

مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع البحث ناشئي كرة القدم تحت ١٩ سنة فى نادى السالمية الكويتى والمسجلين بالإتحاد الكويتى لكرة القدم للموسم الرياضى ٢٠١٨/٢٠١٩ ، حيث تتكون عينة البحث من (٣٠) لاعب، وتم إختيارهم بالطريقة العمدية مقسمين كالأتى (١١) لاعب كعينة تجريبية (١١) لاعب كعينة ضابطة و(٩) لاعبين كعينة إستطلاعية، وقد تم إجراء التجانس لعينة البحث فى متغيرات النمو والعمرالتدريبي وبعض المتغيرات البدنية والمهارية والجداول (٢، ٣، ٤) يوضحوا ذلك.

جدول (١)
توصيف مجتمع وعينة البحث

م	التوصيف	العدد
١	العينة التجريبية	١١
٢	العينة الضابطة	١١
	لاعبى العينة الاستطلاعية	٩
	المجموع	٣٠

تجانس عينة البحث :

- تجانس عينة البحث فى معدلات النمو والعمر التدريبيى .

جدول (٢)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الإلتواء لعينة البحث

فى متغيرات الطول والوزن و السن والعمر التدريبيى

ن = ٣٠

المتغير	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
الطول	السنتيمتر	١٧٠.٥٥٣	١٧٠.٥٣٢	٢.٣١	٠.٥٣
الوزن	الكيلوجرام	٥٩.٥٣	٥٠.٥٣	٢.٥٩	٠.٥٧
السن	السنة	١٨.٥٤	١٨.٥٠	٠.٢٤٠	٠.٦٨-
العمر التدريبيى	السنة	١.٩٩	٢.٦٦	٠.٥٤	٠.٣٥-

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث قيد انحصرت ما بين (٣±)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الأعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل فى بعض متغيرات الطول والوزن و السن والعمر التدريبيى قيد البحث

تجانس عينة البحث فى المتغيرات البدنية

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث
في بعض المتغيرات البدنية

ن = ٣٠

الإختبارات	الغرض من الاختبار	وحده القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
اختبار عدو ٣٠م من الوقوف	السرعة الإنتقالية	ثانيه	٦.٢٢٠	٦.٢٠	٠.٢٦	٠.٩١
اختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي خلال ١٠ اث	تحمل الأداء	عدد	٨.٥٥٠	٨.٠٠	٠.٧١	٠.٥١-
اختبار الجري الزجاجي بارو	رشاقة	ثانيه	٧١.٥٥١	٧.٥٠	٠.٣٧	٠.٣٥
اختبار الوثب العريض من الثبات	القدرة العضلية	سم	٢١٠.٠٠٠	٢١.٠٠٠	٠.٢١	٠.٣٩
اختبار جرى ٣٠م × ٥مرات	تحمل السرعة	ثانيه	٥٥.٢١٠	٥.١٢٣	٠.٥٥	٠.٥٤-
اختبار الجلوس من الرقود	تحمل القوة	عدد	٣٣.١٥٨	٣.١٣٤	٢.٣٢	٠.٣٢-
اختبار ثنى الجذع أماما أسفل من الوقوف	المرونة	سم	٢.٥٥٠	٠.٢٥٠	٠.٨٨	٠.٥٥
اختبار الجرى ٨٠٠م	التحمل العام	دقيقه	١.٨٨٠	٠.١٨٨	٠.٠٩	١.٠٥-

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث قيد انحصرت ما بين (± 3) ، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الاعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث

تجانس عينة البحث في الأداءات المهارة المندمجة قيد البحث

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث
في بعض الأداءات المهارية المندمجة قيد البحث ن = ٣٠

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحده القياس	الإختبارات	
١.٢٤	٠.١٧	٥.٠٢	٥.٢١	ث	زمن الأداء	الإستلام ثم التمرير
٠.٧٧	٠.٨٩	١.٩٨	١.٥٩	درجة	دقة التمرير	
١.٦٦	٠.٥٤	٥.٩٥	٥.٤٤	ث	زمن الأداء	استلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير
١.٢٣	١.٧٠	١.٩٩	١.٥٥	درجة	دقة التمرير	
٠.١٢	٠.٥٥	٥.٩٨	٥.٥٧	ث	زمن الأداء	الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير
٠.٠٤	٠.٧٨	١.٩٥	١.٩٠	درجة	دقة التمرير	
٠.٥٥	٠.٤٥	٣.٩٥	٣.٤٥	ث	زمن الأداء	الإستلام ثم التصويب
٠.٦٨	٠.٧٧	٢.٠٠	١.٨٨	درجة	دقة التصويب	
٠.٦٥	٠.٣٥	٥.٥٥	٥.٨٥	ث	زمن الأداء	الإستلام ثم الجرى ثم التصويب
٠.٤٤	٠.٦٦	١.٩٩	١.٦٠	درجة	دقة التصويب	
٠.٥٥	٠.٣٨	٥.٦٥	٥.٩٥	ث	زمن الأداء	الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب
٠.٢٠-	٠.٦٤	١.٩٩	١.٨٥	درجة	دقة التصويب	

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث قيد انحصرت ما بين (٣±)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الاعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل في بعض الأداءات المهارية المندمجة قيد البحث قام الباحث بأجراء التكافؤ بين مجموعتى البحث (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات الأساسية المستخدمة قيد البحث كما هو موضح بالجدول رقم (٥)

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي لدى المجموعتين

التجريبية والضابطة متغيرات الطول والوزن و السن والعمر التدريبي ن١=٢=١١

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحده القياس	الإختبارات
		ع±	س	ع±	س		
٠.٥٥	٢.٠٠٣	١٦.٥٢٦	١٦٨.٥٥	١٧.٥٣٢	١٧٠.٥٥٣	السنتمتر	الطول
١.٢٤	٠.٧٠١-	٦.٣٢	٦٠.٢٣١	٥.٥٣	٥٩.٥٣	الكيلوجرام	الوزن
٠.٢٧.	٠.٣٢	١٨.٥٥	١٨.٢٢	١٨.٥٠	١٨.٥٤	السنة	السن
٠.٦٠	٠.١٤	١.٨٩	١.٨٥	٢.٦٦	١.٩٩	السنة	العمر التدريبي

يتضح من الجدول (٥) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في متغيرات الطول والوزن و السن والعمر التدريبي المجموعة التجريبية والضابطة للقياس القبلي قيد البحث مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي لدى المجموعتين

التجريبية والضابطة للمتغيرات البدنية قيد لبحث ن=١١=٢

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحده القياس	الإختبارات
		ع±	س	ع±	س		
٠.٥٤	٠.٦٦-	٠.٥٥	٦.٨٨	٠.٢٦	٦.٢٢٠	ثانيه	اختبار عدو ٣٠ من الوقوف
١.٥٤	١.٣٢	٠.٦٥	٧.٢٣	٠.٧١	٨.٥٥٠	عدد	اختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي خلال ١٠ ث
٠.١٥	١.٩٠١-	٠.٤٤	٧٣.٤٥٢	٠.٣٧	٧١.٥٥١	ثانيه	اختبار الجري الزجزاجي بارو
٠.٦٥	١.٧٨٧	٠.٢٣	٢٠٨.٢١٣	٠.٢١	٢١٠.٠٠٠	سم	اختبار الوثب العريض من الثبات
٠.٨٥	١.٩١٥-	٠.٣٥	٥٧.١٢٥	٠.٥٥	٥٥.٢١٠	ثانيه	اختبار جرى ٣٠ × ٥مرات
٠.٦٣	١.٥٦	١.٨٩٠	٣١.٥٩٨	٢.٣٢	٣٣.١٥٨	عدد	اختبار الجلوس من الرقود
٠.٣٥	٠.٢٤٦	٠.٧٥	٢.٣٠٤	٠.٨٨	٢.٥٥٠	سم	اختبار ثنى الجذع أماما أسفل من الوقوف
٠.٤٥	٠.٠٢٥-	٠.٩٨٢	١.٩٠٥	٠.٠٩	١.٨٨٠	دقيقه	اختبار الجرى ٨٠٠ م

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ٣٨ ومستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٢

يتضح من الجدول (٦) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في للمتغيرات البدنية بين المجموعة التجريبية والضابطة للقياس القبلي قيد البحث مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث .

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي لدى المجموعتين
التجريبية والضابطة في الأداءات المهارية المندمجة قيد لبحث

ن=١١=٢=١١

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحده القياس	الإختبارات
		ع±	س	ع±	س		
١.٠٦	٠.١٩	٠.١١	٥.٠٢	٠.١٧	٥.٢١	زمن الأداء	الإستلام ثم التمرير
١.١١	٠.٢٦	٠.٨٨	١.٣٣	٠.٨٩	١.٥٩	دقة التمرير	
١.٧٨	٠.٤٤-	٠.٣٢	٥.٨٨	٠.٥٤	٥.٤٤	زمن الأداء	الإستلام ثم الجرى ثم التمرير
٠.٣٢	٠.٢٢	١.٣٣	١.٩٠	١.٧٠	١.٥٥	دقة التمرير	
٠.٧٥	٠.٢١-	٠.٤٣	٥.٧٨	٠.٥٥	٥.٥٧	زمن الأداء	الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير
٠.٨٨	٠.١-	٠.٩٥	٢.٠٠	٠.٧٨	١.٩٠	دقة التمرير	
٠.٨٠	٠.٢-	٠.٥٥	٣.٦٥	٠.٤٥	٣.٤٥	زمن الأداء	الإستلام ثم التصويب
٠.٦٦	٠.١٣	٠.٥٥	١.٧٥	٠.٧٧	١.٨٨	دقة التصويب	
٠.٥٦	٠.١٤-	٠.٥٥	٥.٩٩	٠.٣٥	٥.٨٥	زمن الأداء	الإستلام ثم الجرى ثم التصويب
١.٧٧	٠.١٥-	٠.٢٢	١.٧٥	٠.٦٦	١.٦٠	دقة التصويب	
٠.٨٨	٠.٠٥-	٠.٥٤	٦.٠٠	٠.٣٨	٥.٩٥	زمن الأداء	الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب
١.٦٥	٠.٠٨	٠.٤٦	١.٧٧	٠.٦٤	١.٨٥	دقة التصويب	

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ٣٨ ومستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٢

يتضح من الجدول (٧) أن قيم ت المحسوبة أقل من قيم ت الجدولية مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث، كما يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في الأداءات المهارية المندمجة بين المجموعة التجريبية والضابطة للقياس القبلي قيد البحث مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث

وسائل وأدوات جمع البيانات :

١- المسح المرجعي

- ومن خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة مثل (عمرو أبو المجد وجمال النمكى ١٩٩٧م ، مفتى إبراهيم ١٩٩٧م ، ياسر محفوظ ٢٠٠٨م ، وذلك لتحديد متغيرات البرنامج من حيث (مدته البرنامج وعدد الأسابيع داخل البرنامج وعدد مرات التدريب الإسبوعية وكذلك فترات التدريب اليومية وزمن وحدات التدريب ودرجات الحمل والأحمال المستخدمة) ووضع البرنامج في صورته النهائية.

- (٢) إستمارة تسجيل البيانات : مرفق (١)

إستمارة تسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث وأشتملت على البيانات الشخصية للاعب و نتائج الإختبارات الخاصة بالأداءات المهارية المندمجة ، السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي الإختبارات المستخدمة :

- إختبارات الأداءات المهارية المندمجة والصفات البدنية : مرفق (٢)

توصل الباحث إلى الإختبارات التي يمكن الاستفادة منها والتي تقيس الأداءات المهارية المندمجة والصفات البدنية قيد البحث .

الأجهزة المستخدمة :

- جهاز رستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر .
- ميزان طبي معاير لقياس الوزن بالكيلوجرام .
- أقماع كبيرة .
- أقماع صغيرة .
- كرات قدم .
- شريط قياس .
- ساعة إيقاف الكترونية لأقرب (١/١٠٠ث) .
- مقعد سويدي .
- أطباق بلاستيك .
- أطواق .
- مرمى كرة يد

خطوات تنفيذ البحث:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي على عينة الدراسة الأساسية (التجريبية) فى الأداءات المهارية المندمجة يوم السبت الموافق ١/٩/٢٠١٨ وليوم واحد وتم قياس مستوى الأداءات المهارية المندمجة عن طريق إختبارات الأداءات المهارية المندمجة وذلك بملاعب نادى السالمية الرياضى بدولة الكويت

تم تنفيذ برنامج التدريب المقترح باستخدام تدريبات المنافسة (مرفق ٣) لتحسين مستوى للأداءات المهارية المندمجة قيد البحث لناشئى كرة القدم تحت ١٩ سنة لمدة (٨) إسبوع بواقع ٤ وحدات إسبوعيا ، خلال الفترة من ٢٠١٨/٩/٣ إلى ٢٠١٨/١٠/٢٩ وذلك بملاعب نادى السالمية الرياضى بدولة الكويت

تم إجراء القياس البعدى على عينة الدراسة الأساسية (تجريبية) فى الأداءات المهارية المندمجة يوم الخميس الموافق ١١/١١/٢٠١٨ وليوم واحد وتم قياس مستوى الأداءات المهارية المندمجة عن طريق إختبارات الأداءات المهارية المندمجة وذلك بملاعب نادى السالمية الرياضى

وقام الباحث بتجميع البيانات وجدولتها تمهيداً لمعالجتها إحصائياً وعرضها ومناقشتها وإستخلاص النتائج منها.
المعالجات الإحصائية:

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية Spss باستخدام الحاسب الآلى وذلك من خلال المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط.
- الوسيط.
- الإنحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- إختبار (ت).
- معامل الارتباط لبيرسون. / نسب التحسن

عرض ومناقشة النتائج

عرض نتائج قياسات الأداءات المهنية المندمجة قيد البحث :

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي والبعدى) لدى مجموعة
التجريبية للمتغيرات قيد البحث

ن=١١

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلى		وحده القياس	الإختبارات
		ع±	س	ع±	س		
9.02	0.75	0.42	5.17	0.62	5.92	زمن الأداء	الإستلام ثم التمرير
14.62	3.00-	0.60	4.45	0.69	1.45	دقة التمرير	
2.61	0.28	0.31	5.90	0.48	6.18	زمن الأداء	الإستلام ثم الجرى ثم التمرير
7.90	2.30-	0.72	4.10	0.77	1.80	دقة التمرير	
17.00	2.37	0.32	3.79	0.51	6.16	زمن الأداء	الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير
11.69	2.60-	0.61	4.50	0.64	1.90	دقة التمرير	
17.26	0.56	0.34	3.85	0.37	4.42	زمن الأداء	الإستلام ثم التصويب
13.54	2.65-	0.59	4.35	0.73	1.70	دقة التصويب	
22.20	0.66	0.26	4.66	0.32	5.32	زمن الأداء	الإستلام ثم الجرى ثم التصويب
12.70	2.65-	0.67	4.15	0.61	1.50	دقة التصويب	
21.11	0.61	0.25	5.71	0.32	6.32	زمن الأداء	الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب
10.97	2.45-	0.79	4.10	0.49	1.65	دقة التصويب	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٦

يتضح من الجدول (١٣) أن قيم ت المحسوبة اكبر من قيم ت الجدولية مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في المتغيرات قيد البحث بين القياس القبلي والقياس البعدى لصالح القياس البعدى للمتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبي

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي والبعدى) لدى مجموعة الضابطة للمتغيرات قيد لبحث

ن=١١

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلي		وحده القياس	الإختبارات
		ع±	س	ع±	س		
3.04	0.27	0.64	5.68	0.69	5.95	زمن الأداء	الإستلام ثم التمير
3.94	1.05-	0.65	3.00	0.94	1.95	دقة التمير	
4.13	0.51-	0.44	6.47	0.26	5.96	زمن الأداء	الإستلام ثم الجرى ثم التمير
4.40	1.10-	0.88	2.85	0.64	1.75	دقة التمير	
12.09	1.67	0.40	4.36	0.55	6.02	زمن الأداء	الإستلام ثم المراوغة ثم التمير
4.25	0.95-	0.73	3.00	0.76	2.05	دقة التمير	
91.00	0.23	0.34	4.28	0.34	4.51	زمن الأداء	الإستلام ثم التصويب
7.61	1.60-	0.51	3.45	0.81	1.85	دقة التصويب	
8.95	0.37	0.30	5.02	0.35	5.39	زمن الأداء	الإستلام ثم الجرى ثم التصويب
5.90	1.45-	0.89	3.20	0.64	1.75	دقة التصويب	
5.17	0.25	0.31	6.17	0.35	6.41	زمن الأداء	الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب
4.86	1.20-	0.81	3.15	0.76	1.95	دقة التصويب	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٦

يتضح من الجدول (١٤) أن قيم ت المحسوبة اكبر من قيم ت الجدولية مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في المتغيرات قيد البحث بين القياس القبلي والقياس البعدى لصالح القياس البعدى للمتغيرات قيد البحث للمجموعة الضابطة

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس البعدي لدى المجموعتين
التجريبية والضابطة للمتغيرات قيد لبحث

ن=١١

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحده القياس	الإختبارات
		ع±	س	ع±	س		
2.96	0.51-	0.64	5.68	0.42	5.17	زمن الأداء	الإستلام ثم التمرير
7.31	1.45	0.65	3.00	0.60	4.45	دقة التمرير	
4.76	0.57-	0.44	6.47	0.31	5.90	زمن الأداء	الإستلام ثم الجرى ثم التمرير
4.94	1.25	0.88	2.85	0.72	4.10	دقة التمرير	
5.00	0.57-	0.40	4.36	0.32	3.79	زمن الأداء	الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير
7.09	1.50	0.73	3.00	0.61	4.50	دقة التمرير	
4.02	0.43-	0.34	4.28	0.34	3.85	زمن الأداء	الإستلام ثم التصويب
5.17	0.90	0.51	3.45	0.59	4.35	دقة التصويب	
3.96	0.35-	0.30	5.02	0.26	4.66	زمن الأداء	الإستلام ثم الجرى ثم التصويب
3.80	0.95	0.89	3.20	0.67	4.15	دقة التصويب	
5.20	0.46-	0.31	6.17	0.25	5.71	زمن الأداء	الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب
3.75	0.95	0.81	3.15	0.79	4.10	دقة التصويب	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٦

يتضح من الجدول (١٥) أن قيم ت المحسوبة اكبر من قيم ت الجدولية مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في المتغيرات قيد البحث بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية للمتغيرات قيد البحث .

مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج الفرض الأول :

يتضح من الجدول (١٣) أن قيم ت المحسوبة اكبر من قيم ت الجدولية مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في

المتغيرات قيد البحث بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي للمتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية.

ويرجع الباحث ذلك إلى تدريبات المنافسة والتي تعتمد على استخدام تدريبات تتشابه مع تلك المواقف التي تحدث أثناء المباريات مما يعمل على ارتقاء اللاعب للاداءات المهارية المستهدفة من هذه التمرينات والجدير بالذكر ان هذا يتفق مع

ما ذكره حسن ابو عبده (٢٠١٥) (٣) ومفتى ابراهيم (٢٠٠٩) (١٤) فى ان كلما تشابه التدريب مع ما يحدث فى المباراة كلما كان ذلك اكثر فائدة للاعب وبذلك يتحقق الفرض الاول للبحث والذي ينص على توجد فروق داله إحصائياً بين القياسين (القبلى - البعدى) لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى بعض الأداءات المهارية المندمجة لدى عينة البحث

مناقشة نتائج الفرض الثانى :

يتضح من الجدول (١٤) أن قيم ت المحسوبة اكبر من قيم ت الجدولية مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ فى المتغيرات قيد البحث بين القياس القبلى والقياس البعدى لصالح القياس البعدى للمتغيرات قيد البحث للمجموعة الضابطة

ويرجع الباحث هذا التقدم إلى إحتواء البرنامج التدريبى (التقليدى) التى خضعت له المجموعة الضابطة على تدريبات تعمل الى السيطرة على الكرة وسرعة التحرك بها ومن ثم التصويب فى مواقف لعب تتطلب سرعة الأداء والدقة فى التنفيذ و يتفق هذا مع ما يشير إليه عصام عبد الخالق (٢٠٠٥ م) (٧) أن أداء المهارة يستلزم توافر عنصر السرعة لأدائها خلال فترة زمنية محددة .

بذلك يتحقق الفرض الذى ينص على :

توجد فروق داله إحصائياً بين القياسين (القبلى - البعدى) لصالح القياس البعدى للمجموعة الضابطة فى بعض الأداءات المهارية المندمجة لدى عينة البحث

مناقشة نتائج الفرض الثالث :

يتضح من الجدول (١٥) أن قيم ت المحسوبة اكبر من قيم ت الجدولية مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ فى المتغيرات قيد البحث بين القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية للمتغيرات قيد البحث .

ويعزو الباحث التحسن الحادث للمجموعة التجريبية فى اختبارات الأداءات المهارية المركبة قيد البحث، إلى فعالية البرنامج التدريبى المقترح الذى يتسم بوجود تمرينات المنافسة فى الجزء الرئيسى من الوحدات التدريبية وكذلك مراعات التدرج المنتظم فى الارتقاء بالأحمال التدريبية ومدى صعوبة التدريبات المستخدمة فى البرنامج ويتفق هذا مع نتائج دراسة كلا من محمد مختار الزغبى (١٩٩٥) (١٠) و خالد عبد الفتاح الخضرى (٢٠٠١) (٤) فى ان البرنامج التدريبى المعد بشكل علمى اذا ما توافرت فيه تدريبات مناسبة لطبيعة الاداء اثناء المباريات قد ياتر تأثيراً إيجابياً فى تطوير مستوى الأداءات المهارية المركبة

وبذلك يتحقق الفرض الذى ينص على :-

توجد فروق داله إحصائياً بين القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى بعض الأداءات المهارية المندمجة لدى عينة البحث

الإستنتاجات :

فى ضوء نتائج البحث وفى حدود العينة والمعالجات الإحصائية توصل الباحث للاستنتاجات التالية:

- أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً فى تطوير تلك الأدعاءات المهارية المندمجة وهى (الإستلام ثم التمرير، الإستلام ثم الجرى بالكرة ثم التمرير، الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير، الإستلام ثم التصويب ، الإستلام ثم الجرى بالكرة ثم التصويب ، الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب).
- أظهر البرنامج التدريبي ان تدريبات المنافسة لها تاثير ايجابي على اداء اللاعب للمهارات المهارية المندمجة

التوصيات :

- فى ضوء الإستخلاصات التى إعتمدت عليها طبيعة الدراسة والإجراءات التى تم إتباعها ونتائج التحليل الإحصائي والإستنتاجات التى تم التوصل إليها يوصى الباحث بالآتى :-
- - معرفة تأثير تمرينات المنافسة على متغيرات أخرى مثل الأداء البدنى ، الجانب الفسيولوجي.للاعبى كرة القدم
 - - ضرورة اهتمام المدربين بنوعية الأدعاءات المهارية المندمجة ووضعها فى تدريبات متدرجة الصعوبة من حيث التركيب بما يجعلها أكثر تشويقاً وتشابهاً لما يحدث فى المباريات، وتحقيقاً لمبدأي الخصوصية والتنوع.

المراجع:

أولاً المراجع العربية :

١. أحمد عبد المولى السيد: تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية وفاعلية الأداء المهارى المركب لناشئى كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين ، الزقازيق ، ٢٠٠٨م.
٢. اسامة على عبد الرحمن : تاثير تدريبات المنافسة على مستوى اداء بعض المهارات الهجومية للمبارزين تحت ٢٠ سنة .رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ٢٠١٦م
٣. حسن السيد ابو عبده :الاعداد البدنى للاعبى كرة القدم . الفتح للطباعة والنشر الاسكندرية ٢٠١٥
٤. خالد عبد الفتاح الخضرى: تاثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات التنافسية على بعض مكونات اللياقة البدنية وفاعلية الاداء المهارى لناشئى كرة القدم المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ٢٠١١
٥. حنفى محمود مختار : الاسس العلمية فى تريب كرة القدم . دار الفكر العربى ١٩٩٧
٦. سعد خميس السودانى: تاثير تمرينات المقتربات الخططية فى الدافعية وتعلم واحتفاظ بعض أنواع التصويب بكرة اليد ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية البدنية ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٨م
٧. عصام الدين عبد الخالق مصطفى: التدريب الرياضى (نظريات - تطبيقات) ، دار المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٢ م
٨. عمرو أبو المجد، جمال النمكى: تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم و الناشئين فى كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ١٩٩٧م
٩. على فهمى البيك: الاتجاهات الحديثة فى مجال الاعداد البدنى ٢٠٠٩ درا المعارف الاسكندرية
١٠. محمد مختار الزغبى: تاثير تمرينات المنافسة على بعض القدرات البدنية ومهارة التصويب للاعبى كرة القدم رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس ١٩٩٥
١١. محمد شوقي كشك، أمر الله أحمد البساطي: أسس الإعداد المهارى و الخططى فى كرة القدم (ناشئين - كبار) ، ط٢ ، منشأة دار المعارف ، الإسكندرية، ٢٠٠٠م.
١٢. مفتى إبراهيم حماد: التدريب الرياضى الحديث (تخطيط - تطبيق - قياده)، ط١، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٨م
١٣. مفتى إبراهيم حماد: الجديد فى الاعداد البدنى والخططى للعبى كرة القدم دار الفكر العربى القاهرة ٢٠٠١م
١٤. مفتى إبراهيم حماد : الاعداد المهارى والخططى للاعبى كرة القدم دار الفكر العربى القاهرة ٢٠٠٩

١٥ . 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 ببها ، ٢٠٠٨م.

ثانياً المراجع الاجنبية:

**16.mauik coil Impact of
the program Training using various exercises on the level of physical abilities and
performance The schematics of football players2017**

مستخلص البحث

تأثير استخدام تدريبات المنافسة على أداء بعض المهارات المندمجة للاعبى كرة القدم

*حسن سعد مساعد المجد

يهدف البحث إلى وضع برنامج تدريبي مقترح بإستخدام تدريبات المنافسة ومعرفة مدى تأثيره على اداء اللاعبين لبعض المهارات المندمجة في كرة القدم، إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية ، حيث بلغ عدد عينة البحث (٣٠) لاعباً، وتم إختيارهم بالطريقة العمدية مقسمين كالاتى (١١) لاعب كعينة تجريبية (١١) لاعب كعينة ضابطة، أظهرت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المتضمن لتدريبات المنافسة لها تأثير ايجابي على اداء اللاعب للمهارات المهارية المندمجة.

الكلمات المفتاحية : تدريبات المنافسة ، المهارات المندمجة

Abstract

Effect of using of competition exercises on the performance of some of the combined skills for football players

*** Hassan Saad Assistant frozen**

The aim of the research is to set up proposed training program using competitive Exercises and to identify its effects on performance of players to some of the combined skills in football·the researcher used the experimental method two groups design, the sample was chosen purposively divided as (11) players as experimental sample (11) player as an control one ·most important results showed that the training program that the competition exercises have a positive effect on the player's performance of combined skills.

Keywords: Competition exercises, Combined skills