

برنامج تدريبي مقترح على البيئة الرملية وأثره على بعض القدرات التوافقية و مستوى أداء بعض المهارات الأساسية الهجومية في كرة القدم

* إسلام صابر يسين شكر

المقدمة:

يرى طه اسماعيل وآخرون (1989م) أن بناء البرامج من أهم الأعمال التي يهتم بها المدربون وخاصة تلك البرامج المقننة والمنظمة والتي تتبع الأصول العلمية وتؤدي إلي تطوير حالة الفرد وتجعله لائقاً من الناحية البدنية وقادر علي القيام بمهام وواجبات النشاط الذي يمارسه كما أنها تحقق التكيف لأجهزة اللاعب الحيوية. (8 : 183)

وتشير خيرية السكري وآخرون (2001م) أن من خواص التدريب على الرمل يجعل مقاومة وزن الجسم أثقل لإنغماس الرجل في الرمل مما يعطي مقاومة أكبر للجسم , إذ تعد الحركة على الرمل أثقل من الحركة على الأسطح الأخرى مثل الأرض اليابسة أو الترتان أو الخشب , فعند تحريك الرجلين على الرمل , فإنها تقابل بمقاومة كبيرة , هذه المقاومة يمكن إستخدامها لتقوية العضلات , وزيادة المدى الحركي في المفصل وعند زيادة سرعة حركتهما تزداد المقاومة لهما, ويتميز التدريب بالصعوبة وتكتسب مزيداً من القوة . (4 : 3)

ويشير أبو العلا عبد الفتاح (2003م) أن مقاومة الرمل تعمل على رفع وتحسين مستوى اللاعب من الجانب المهاري والجانب الوظيفي , كما تظهر أهميته الحقيقية في تحسين اختلال التوازن بين المجموعات العضلية المختلفة, كما تعمل على تحسين عملية نقل القوى وميكانيكية الحركة لمفصل القدم . (1 : 48)

ويذكر "عصام الدين عبد الخالق" (2003م) أن القدرات التوافقية هي المكون الأساسي للوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن (الفورمة الرياضية) وتختلف عن بعضها البعض في اتجاهاتها الحركية , ولا تظهر كقدرات منفردة وإنما ترتبط دائماً ببعضها كشرط من شروط الأداء المهاري والإنجاز الرياضي, وإذا تم تنسيق عمل هذه القدرات أمكن تحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركي العام المطلوب , لإنجاز المهارات الحركية المختلفة.

*إخصائي رياضي أول بالأدارة العامة لرعاية الشباب – جامعة الزقازيق

ويؤكد أيضا أن القدرات التوافقية تخدم تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية بصورة متناسقة ، فإذا ما تم تنسيق عمل هذه القدرات التوافقية أمكن تحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركي العام المطلوب للأداء الحركي لإنجاز المهارات الحركية.(11: 29، 189)

وترى نسرين محمود (2004) أن أهمية القدرات التوافقية تتضح في كونها تشترك مع المهارات الحركية لتشكيل الأسس التوافقية اللازمة لتطوير مستوى الفرد حيث تلعب القدرات التوافقية دوراً هاماً في إكتساب المهارات الحركية حيث يتوقف الزمن اللازم لتعلم أي مهارة حركية على مستوى تلك القدرات عند بداية التعلم ولذلك فإنه من الضروري توافر مستوى مناسب من القدرات التوافقية عند تعلم المهارات الحركية . (19: 3)

ويشير "جوليوسكاسا juliuskasa" (2005م) إلى أن القدرات التوافقية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية المهارات الحركية الفنية وفقاً للنشاط الرياضي التخصصي الذي يحدد نوع هذه القدرات ويساعد في اختزال زمن إكتسابها وإتقانها . (22: 129)

ويرى عمرو عطية (2007م) أن لعبة كرة القدم تتطلب من اللاعبين بذل مجهود كبير بسبب طبيعتها التي تحتاج من اللاعب القيام ببدايات جري سريعة ومفاجئة وأيضا يجب على اللاعب أن يكافح للاستحواذ على الكرة من المنافس أو الجري السريع للحاق بالكرة قبل المنافس لطول وقت المباراة بالإضافة إلى كبر مساحة الملعب والمسافات الكبيرة التي يجريها اللاعب بين المرميين وتتطلب كرة القدم مجهوداً ذهنياً كبيراً ناتجاً من تغيير مكان الكرة وكثرة تغيير وتبديل اللاعبين لأماكنهم دفاعاً وهجوماً ووجود مساحات خالية كبيرة وكثرة الجمل الخطئية التي يمكن أن يقوم بها اللاعبون وكل ذلك يدوم لفترات طويلة تتطلب قدرات بدنية عالية (13: 9)

ويشير "حسن أبو عبده" (2010م) إلى أن خطط اللعب في كرة القدم تعني كل التحركات والفعاليات الإيجابية التي يؤديها اللاعبون أثناء المباراة في حالتي الهجوم والدفاع بصورة فردية أو زوجية أو جماعية بهدف تحقيق الفوز على الفريق المنافس (3: 174)

ويرى مفتي حماد (1990م) أن المهارات الأساسية الهجومية هي القاعدة التي يتأسس عليها البناء التكويني للعب الهجومي كله ومن ثم فإن الاهتمام بها من حيث تعلمها على أسس علمية سليمة وتنميتها طبقاً لخطوات التعليم والتدريب على المهارات والعمل على إصلاح الأخطاء التي قد تظهر في أداء اللاعبين في كل مرحلة من المراحل يؤدي إلى الأداء الفني الصحيح لها وإتقانها والوصول بها إلى مرحلة الآلية في الأداء تحت مختلف الظروف وهذا من

شأنه الإسهام في تنفيذ هجوم فعال يمكن أن يثمر نتيجته عن هدف ويوضح مخطط البناء التكويني للهجوم أن المهارات الأساسية الهجومية تنقسم إلى ضربات الكرة بالقدم والجري بالكرة والسيطرة على الكرة وضرب الكرة بالرأس والمراوغة ورمية التماس ومهارات حارس المرمى (17 : 19)

ويرى الباحث أن كرة القدم من الألعاب التي تتطلب لأدائها قدرات توافقية وبدنية ومهارية وعقلية خاصة ، والربط بين هذه القدرات يحقق الإنجازات المنشودة، ويتم الوصول لتطوير هذه القدرات من خلال إتباع الأسس العلمية في تنفيذ البرامج التدريبية .

وقد لاحظ الباحث من خلال تدريبه لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية فرع الوادي الجديد - جامعة أسيوط والذين سوف يصبحون نواة لتمثيل منتخب الكلية في بطولة الجامعة عدم قدرتهم على الربط بين المهارات الأساسية بعضها البعض وبالتالي تسبب هذا في عدم قدرتهم على الأداء في المباريات التجريبية للإستعداد للبطولات بشكل متسلسل يتيح لهم القدرة على أخذ المبادرات الهجومية وكذلك التحول من الدفاع للهجوم باستغلال سرعة رد الفعل وسرعة الإستجابة الحركية وخلق المساحات وإستغلالها والقيام بمجموعة من المهارات الأساسية الهجومية المتتالية التي قد تساعد الفريق بالفوز بالمباراة عن طريق التفوق الفني واحراز الأهداف و بالإطلاع علي بعض المراجع العلمية والدراسات لحل تلك المشكلة بشكل علمي حتى يختصر الوقت والاستعداد للبطولات وجد الباحث أهمية القدرات التوافقية مستخدماً البيئة الرملية وما تحدثه من إعداد بدني و ربط للمهارات الأساسية الهجومية وجعلها أكثر تفاعلاً، وعلى حدود علمه لا توجد رسالة بحثية إهتمت بتطوير القدرات التوافقية في البيئة الرملية وربطها بالمهارات الهجومية في رياضة كرة القدم ، هذا ما دفعه إلي محاولة تصميم برنامج تدريبي مستخدماً فيه بعض القدرات التوافقية في البيئة الرملية وتطويرها ومعرفة أثر ذلك على المهارات الأساسية الهجومية مما يحسن قدرات الفريق البدنية والمهارية والخطية والعقلية وصولاً لأعلى مستويات البطولة .

هدف البحث :

يهدف البحث إلى اعداد برنامج تدريبي باستخدام بعض القدرات التوافقية في البيئة الرملية ومعرفة تأثيره على أداء بعض المهارات الأساسية الهجومية في كرة القدم .

فروض البحث :

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تنمية بعض القدرات التوافقية في البيئة الرملية قيد البحث لصالح القياس البعدي .
- 2- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحسين المهارات الأساسية الهجومية في كرة القدم قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- 3- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية بعض القدرات التوافقية في البيئة الرملية قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
- 4- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين المهارات الأساسية الهجومية في كرة القدم قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

القدرات التوافقية: Coordinational Abilities

هي مستوى قدرة الفرد على الربط بين عدد من القدرات المنفصلة والتنسيق وسرعة الربط لعدد من المهارات الحركية في إطار حركي توافقي واحد والقدرة على التغيير من مهارة لأخرى بسلاسة وانسيابية مع بذل اقل جهد ممكن .(6:20)

المهارات الأساسية الهجومية في كرة القدم :

هي القاعدة التي يتأسس عليها البناء التكويني للعب الهجومي كله ومن ثم فإن الاهتمام بها من حيث تعلمها على أسس علمية سليمة وتنميتها طبقاً لخطوات التعليم والتدريب على هذه المهارات . (17 : 19)

إجراءات البحث :

منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لطبيعة البحث، وقد استعان الباحث بأحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإتباع القياسين القبلي والبعدي لكلا المجموعتين.

مجتمع البحث :

طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية فرع الوادي الجديد-جامعة أسيوط والبالغ عددهم (70) طالب للعام الدراسي 2017 / 2018 م .

عينة البحث :

تم إختيار عدد (60) طالب بطريقة عشوائية من طلاب الفرقة الأولى من مجتمع البحث كعينة أساسية حيث تم تقسيمهم إلي مجموعتين أحدهما تجريبية (30) طالب والأخرى ضابطة (30) طالب وتم إختيار (10) طلاب كعينة إستطلاعية وبذلك يبلغ حجم العينة (70) ، ويمثل المجموع الفعلي للعينة المستخدمة في البحث نسبة (100%) من المجتمع الأصلي ويتضح ذلك في جدول (1) .

جدول (1)

توصيف مجتمع وعينة البحث

النسبة المئوية للعينة	حجم العينة		مجتمع الدراسة	
100% من المجتمع الكلي	عينة الدراسة الاستطلاعية	عينة الدراسة الأساسية	70 طالباً	
		تجريبية		
	10 طلاب	30 طالباً		30 طالباً
		60 طالب		

تجانس أفراد عينة البحث :

قام الباحث بإجراء القياسات الخاصة بالعينة للتوصل إلي تجانسها في المتغيرات قيد البحث من خلال حساب معامل الإلتواء لبعض القياسات الأنثروبومترية والقدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري التي قد يكون لها تأثير على متغيرات البحث ، وذلك للتأكد من أن العينة الأساسية تتوزع إعتدالياً في هذه المتغيرات ويظهر ذلك بجدول (2) .

جدول (2)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في المتغيرات قيد البحث لأفراد العينة (ن=60)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
أولاً: متغيرات النمو.						
1	الطول	سم	167.8	167	1.11	0.433-
2	الوزن	كجم	68.58	69	1.2	0.287
3	العمر	سنة	18.02	18	0.43	0.125
ثانياً: مستوى القدرات التوافقية في البيئة الرملية.						
4	الرشاقة	بالدرجة	29.94	30	1.17	0.121
5	الإيقاع الحركي	بالدرجة	44.26	45	1.64	0.147-
6	الاستجابة السريعة	بالدرجة	3.6	3	0.70	0.744
7	الربط الحركي	بالدرجة	17.28	17	0.61	0.352
ثالثاً: مستوى الأداء المهاري للمهارات الهجومية في كرة القدم.						
8	الضربات (التمريرات)	بالمتر	17.92	18	1.12	0.073
9	الجري بالكرة	بالثانية	20.54	20	1.18	0.519
10	ضرب الكرة بالرأس	بالمتر	2.34	2	0.48	0.697
11	رمية التماس	بالمتر	3.88	4	0.75	0.2
12	المراوغة	بالثانية	21.98	22	1.42	0.392

يتضح من جدول رقم (2) أن قيم الالتواء في متغيرات البحث تراوحت ما بين (-0.433، 0.744)، وهذا يدل على أن هناك تجانساً بين أفراد عينة البحث حيث أن جميع قيم معامل الالتواء تقع تحت المنحنى الإعتدالي والذي تتراوح قيمته ما بين (+3، -3).

تكافؤ عينة البحث :

قام الباحث بإجراء القياسات الخاصة بتحديد التكافؤ بين مجموعتي البحث (المجموعة الضابطة، المجموعة التجريبية) وذلك بإيجاد (المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - قيمة "ت") لأفراد كل عينة على حدة وبالبالغ عددهم (30 طالبا للمجموعة التجريبية، 30 طالبا للمجموعة الضابطة) في متغيرات (العمر الزمني - الطول - الوزن) كمعدلات النمو، وكذلك (القدرات التوافقية في البيئة الرملية - مستوى الأداء المهاري للمهارات الهجومية في كرة القدم) قيد البحث وجدول (3) يشير إلى ذلك.

جدول (3)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة " ت " ودلالة الفروق للمجموعة الضابطة والتجريبية

في المتغيرات قيد البحث (تكافؤ العينة) (ن = 30)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		معامل الالتواء	قيمة (ت) المحسوبة	مستوي الدلالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
ثانياً : مستوي القدرات التوافقية في البيئة الرملية.									
4	الرشاقة	ثانية	30.05	1.28	30.25	1.33	0.38	0.485	غير دال
5	الإيقاع الحركي	ثانية	44.2	1.91	44.45	1.19	0.32-	0.497	غير دال
6	الاستجابة السريعة	درجة	3.55	0.69	3.75	0.55	0.40	1.017	غير دال
7	الربط الحركي	ثانية	16.9	0.72	16.05	0.83	0.40	0.613	غير دال
ثالثاً: مستوى الأداء المهاري للمهارات الهجومية .									
8	الضربات (التمريرات)	بالمتر	17.8	1.3	17.6	1.27	0.05-	0.437	غير دال
9	الجري بالكرة	بالثانية	19.95	1.15	20.2	1.24	0.59	0.622	غير دال
10	ضرب الكرة بالرأس	بالمتر	2.45	0.51	2.55	0.51	0.10-	0.620	غير دال
11	رمية التماس	بالمتر	4.15	0.75	3.95	0.69	0.19-	0.883	غير دال
12	المراوغة	بالثانية	21.45	1.54	21.75	1.52	0.46	0.621	غير دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) = 1.73

يتضح من جدول (3) أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت بين (0.10-0.59) وهي قيمة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث ، وبالتالي يتحقق التكافؤ للمجموعتين ، ويمكن إرجاع أي فروق تظهر على المتغير التجريبي إلى البرنامج التدريبي .

وسائل جمع البيانات:

أ- الملاحظة العلمية

ب- الدراسات المرجعية

ج- الأدوات :

- كرات قدم مقاس (5) . _ أقماع . _ شريط قياس . _ أطواق .
 مقعد سويدي _ كرات طبية . _ حبال . _ صافرة .
 - جير . _ صور . _ ميزان طبي .

د- الأجهزة :

هـ - الاستمارات : ساعة إيقاف . - جهاز كمبيوتر لابتوب موديل HP . - جهاز بروجيكتور .

- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول القدرات التوافقية في البيئة الرملية المناسبة للعينة قيد البحث . مرفق (3)
- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول أنسب الاختبارات للقدرات التوافقية في البيئة الرملية للعينة قيد البحث مرفق (4).
- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول المهارات المستخدمة في الاختبار المهاري لكرة القدم مرفق (5).
- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول أنسب الإختبارات المهارية الهجومية المستخدمة في كرة القدم للعينة قيد البحث مرفق (6).
- إستمارة ترمينات القدرات التوافقية في البيئة الرملية التي إستخدمت في البرنامج لتحسين بعض المهارات الهجومية في كرة القدم مرفق (8).
- إستمارة البرنامج التدريبي باستخدام القدرات التوافقية في البيئة الرملية مرفق (9).

القدرات التوافقية في البيئة الرملية :

قام الباحث بعمل إستطلاع رأي الخبراء حول أهم القدرات التوافقية في البيئة الرملية المساعدة في تعلم مهارات كرة القدم الأساسية الهجومية وأنسب الإختبارات التي تناسب العينة مرفق(3)، والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (4)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول القدرات التوافقية في البيئة الرملية (ن=10)

م	القدرات التوافقية	درجة الاتفاق	النسبة المئوية	م	القدرات التوافقية	درجة الاتفاق	النسبة المئوية
1	التوازن	5	50%	5	الإحساس الحركي	6	60%
2	الرشاقة	10	100%	6	تقدير الوضع	5	50%
3	الإيقاع الحركي	9	90%	7	الاستجابة السريعة	10	100%
4	السرعة الحركية	6	60%	8	الربط الحركي	10	100%

من الجدول السابق وفي ضوء آراء الخبراء مرفق(3) إرتضى الباحث بالقدرات التوافقية في البيئة الرملية التي حصلت على نسبة 70% فأكثر من بين ثماني قدرات توافقية .

جدول (5)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول أنسب إختبارات القدرات التوافقية في البيئة الرملية (ن=10)

م	الاختبارات البدنية	إسم الإختبار	وحدة القياس	درجة الاتفاق	النسبة المئوية
1	الرشاقة	بارو	ث	10	%100
		الجري على شكل 8	ث	-	-
2	الإيقاع الحركي	تنطيط الكرة	ث	8	%80
		الوثب بالحبل	ث	1	%10
3	الاستجابة السريعة	جرى متعرج فليشمان	ث	1	%10
		الكرة المدفوعة	درجة	8	%80
4	الربط الحركي	نيلسون لسرعة الاستجابة	ث	2	%20
		الاداء المركب	ث	9	%90
		نط الحبل في 10 ثواني	ث	1	%10

من الجدول السابق وفي ضوء آراء الخبراء مرفق (4) إرتضى الباحث بإختيار الاختبارات التي حصلت على نسبة 70% فأكثر من الاختبارات التي تقيس مستوى القدرات التوافقية في البيئة الرملية .

المعاملات العلمية لإستمارة قياس مستوى القدرات التوافقية في البيئة الرملية للعينة قيد البحث:

- صدق التمايز:

قام الباحث بإيجاد صدق التمايز بإستخدام طريقة المقارنة الطرفية وذلك بحساب قيمة متوسطي الفروق بين الربيعي الأعلى والربيعي الأدنى لدرجات الطلاب (العينة الإستطلاعية) البالغ عددهم (10) من مجتمع البحث وخارج عينة البحث، وطبقت الإختبارات يوم الأحد الموافق 2017/10/1 م.

جدول (6)

دلالة الفروق بين الربيعي الأعلى والربيعي الأدنى في درجات

الطلاب لإختبارات القدرات التوافقية في البيئة الرملية (ن=1=2=5)

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الربيعي الأدنى		الربيعي الأعلى		الاختبار	القدرات التوافقية في البيئة الرملية	م
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
دال	3.024	0.84	29.2	0.84	30.8	اختبار بارو	الرشاقة	1
دال	4.491	1	43	0.45	45.2	تنظيف الكرة	الإيقاع الحركي	2
دال	3.464	0.55	3.4	0.55	4.6	الكرة المدفوعة	الاستجابة السريعة	3
دال	3.795	0.55	16.6	0.45	17.8	الاداء المركب	الربط الحركي	4

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 1.860

يتضح من جدول (6) وجود فروق دالة إحصائياً بين الربيعي الأعلى والربيعي الأدنى عند مستوى معنوية (0.05) في إختبارات القدرات التوافقية في البيئة الرملية للطلاب، مما يعطى دلالة مباشرة على أن الإختبار على درجة من الصدق .

نات الاختبار:

تم إيجاد معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه Test Retest - على العينة الإستطلاعية من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية البالغ عددها (10) طلاب، وذلك بتطبيق الإختبار والذي إشتمل على (4) إختبارات، وقد تم إجراء التطبيق الأول للإختبار يوم الأثنين الموافق 2017/10/2 م وإعادة تطبيقه يوم الأثنين الموافق 2017/10/9 م وجدول (7) يوضح ذلك.

جدول (7)

معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين الأول والثاني

لإختبارات القدرات التوافقية في البيئة الرملية (ن = 10)

مستوى الدلالة	قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبار	م
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
غير دال	**0.871	0.99	29.9	1.16	30	الرشاقة	1
غير دال	**0.901	1.45	43.9	1.37	44.1	الإيقاع الحركي	2
غير دال	*0.738	0.74	3.9	0.82	4	الاستجابة السريعة	3
غير دال	**0.802	0.53	17.5	0.89	17.2	الربط الحركي	4

قيمة "ر" الجدولية عن مستوى 0.05 = 0.632

يتضح من جدول (7) أن قيم معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لإختبارات القدرات التوافقية في البيئة الرملية قد تراوحت ما بين (0.738، 0.901) مما يدل على ثبات درجات هذه الإختبارات.

الإختبار المهاري :

إستمارة قياس الأداء المهاري لمهارات كرة القدم الأساسية الهجومية مرفق (5).

تم إختيار الإختبارات بعد الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية و رأى السادة الخبراء وعددهم (10) في كرة القدم حول المهارات الأساسية الهجومية المناسبة للعينة .

وكذلك تم حصر الإختبارات المهارية الهجومية المناسبة للمرحلة السنية وتم عرضها على السادة الخبراء لتحديد أنسب الإختبارات لكرة القدم مرفق (6)، وتم تفرغ نتائج استطلاع آراء الخبراء حول المهارات الأساسية الهجومية المناسبة للمرحلة السنية والإختبارات المهارية كما هو موضح بالجدول رقم(8)(9) :

جدول (8)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول أنسب المهارات الأساسية

الهجومية الخاصة بكرة القدم للعينة قيد البحث (ن=10)

م	المهارة الأساسية	المهارة المقترحة	درجة الاتفاق	النسبة المئوية
1	الضربات (التمريرات)	ركل الكرة بباطن القدم	3	30%
		ركل الكرة بوجه القدم الأمامي الخارجي	5	50%
		ركل الكرة بوجه القدم الأمامي الداخلي	9	90%
2	الجري بالكرة	بوجه القدم الداخلي	4	40%
		بوجه القدم الخارجي	10	100%
3	ضرب الكرة بالرأس	من الثبات	4	40%
		من الحركة أو الوثب	8	80%
4	السيطرة على الكرة	إيقاف الكرة بوجه القدم الأمامي	3	30%
		استلام الكرة بالفخذ	4	40%
		كتم الكرة بأسفل القدم	3	30%
		استلام الكرة بالصدر	4	40%
5	رمية التماس	القدمان متباعدتان	6	60%
		وضع ساق أماماً وساق خلفاً	8	80%
6	المراوغة	الخداع بتغيير السرعة خلال الجري الكرة	10	100%

50%	5	الخداع بتصويب الكرة		
50%	5	مسك الكرات	مهارات حارس المرمى	7
50%	5	ركلة المرمى		

جدول (9)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول أنسب الاختبارات المهارية

الخاصة بكرة القدم للعينة قيد البحث (ن=10)

م	الأداء المهاري	الاختبارات المقترحة	وحدة القياس	درجة الاتفاق	النسبة المئوية
1	الضربات(التمريرات)	ركل الكرة على أجزاء محددة في المرمى.	بالمتر	2	20%
		ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة بالقدم المفضلة.	بالمتر	8	80%
2	الجري بالكرة	الجري بالكرة حول دائرة نصف قطرها 10م.	بالثانية	0	0%
		الجري بالكرة 50 م.	بالثانية	10	100%
3	ضرب الكرة بالرأس	ضرب الكرة بالرأس من الحركة لأبعد مسافة.	بالمتر	9	90%
		ضرب الكرة بالرأس من الحركة على مرمى كرة قدم.	بالدرجة	1	10%
4	رمية التماس	اختبار رمية التماس من الثبات أو الحركة لأبعد مسافة.	بالمتر	9	90%
		اختبار رمية التماس من الثبات أو الحركة داخل 3 دوائر تبعد 5 متر.	بالدرجة	1	10%
5	المراوغة	الجري الزجراجي بالكرة من بين الرماح.	بالثانية	8	80%
		الجري بالكرة حول شواخص موضوعة بشكل مستطيل 8.	بالثانية	2	20%

يتضح من الجدول رقم (8) (9) أنه تم إختيار المهارات والاختبارات التي حصلت على نسبة (70%) فأكثر من رأي السادة الخبراء، حيث أنها تمثل أنسب الاختبارات المهارية للمهارات الأساسية الهجومية التي سيتم تدريسها للعينة قيد البحث.

المعاملات العلمية لاستمارة قياس الأداء المهاري للمهارات الأساسية الهجومية بكرة القدم:

صدق التمايز:

تم حساب صدق الاختبار من خلال إيجاد المقارنة وذلك بحساب قيمة متوسطي الفروق بين الربيعي الأعلى والربيعي الأدنى لدرجات الطلاب وعددهم (10) طلاب (عينة إستطلاعية)، وقد تم تطبيق الاختبار يوم الأحد الموافق 2017/10/1 م، على المجموعة لإيجاد صدق الاختبارات، وجدول (10) يوضح ذلك .

جدول (10)

دلالة الفروق بين الربيعي الأعلى والربيعي الأدنى في درجات

الطلاب للإختبارات المهارية في كرة القدم (صدق الاختبارات) (ن=1 ن=2 = 5)

م	الاختبارات	وحدة القياس	الربيعي الأعلى		الربيعي الأدنى		قيمة ت	م ف	مستوى الدلالة
			س	ع±	س	ع±			
1	الضربات (التمريرات)	بالمتر	18.8	0.84	17.2	0.84	3.024	1.6	دال
2	الجري بالكرة	بالثانية	21.4	0.89	20	0	3.5	1.4	دال
3	ضرب الكرة بالرأس	بالمتر	2.6	0.55	2	0	2.449	0.6	دال
4	رمية التماس	بالمتر	4.4	0.55	3.4	0.55	2.887	1	دال
5	المراوغة	بالثانية	23	1.41	21.2	0.84	2.449	1.8	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة $0.05 = 1.860$

يتضح من جدول (10) وجود فروق دالة إحصائية بين الربيعي الأعلى والربيعي الأدنى عند مستوى معنوية (0.05) في الإختبارات المهارية للطلاب، مما يعطى دلالة مباشرة على أن الإختبار على درجة مقبولة من الصدق.

- معامل الثبات:

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه Test Retest - على العينة الإستطلاعية من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وقد تم إجراء التطبيق الأول للإختبارات المهارية يوم الأثنين الموافق 2017/10/2 م وإعادة تطبيقه يوم الأثنين الموافق 2017/10/9 م، وجدول (11) يبين ذلك .

جدول (11)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لإختبارات

الأداء المهاري للمهارات الأساسية الهجومية لكرة القدم (الثبات) (ن = 10)

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"	مستوى الدلالة
			س	±ع	س	±ع		
1	الضربات (التمريرات)	بالمتر	18	1.16	19.9	1.10	**0.787	غير دال
2	الجري بالكرة	بالثانية	20.7	0.95	20.7	0.95	**0.753	غير دال
3	ضرب الكرة بالرأس	بالمتر	2.3	0.48	2.4	0.52	**0.802	غير دال
4	رمية التماس	بالمتر	3.9	0.74	3.7	0.82	**0.860	غير دال
5	المراوغة	بالثانية	22.1	1.45	22.3	1.42	**0.741	غير دال

قيمة "ر" الجدولية عن مستوى 0.05 = 0.632

يتضح من جدول (11) أن قيم معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبار المهاري قد تراوحت ما بين (0.741، 0.860) مما يدل على ثبات هذه الاختبارات.

الدراسة الإستطلاعية:

نظراً لطبيعة هذه الدراسة قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية ميدانية عملية وتطبيقية وذلك لإستكشاف السلبيات ونقاط الضعف التي قد تواجه الباحث مما يمكنه من محاولة علاجها أو تقديم الحلول المبدئية لتجنبها قبل البدء في تنفيذ التجربة الأساسية، وللوصول إلي معاملات عالية للإختبارات المستخدمة، من أجل تحقيق الأهداف التي وضعت من أجلها. وقد قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية خلال الفترة من 2017/10/1 م إلى 2017/10/9 م على عينة قوامها (10) طلاب من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية وذلك لتحقيق الأهداف التالية:

- التعرف على الزمن المستغرق في أداء كل إختبار لتحديد الزمن الكلي للإختبار لمعرفة سير التطبيق على العينة الأساسية.
- تدريب المساعدين على كيفية إجراء القياسات وتسجيل البيانات والتأكد من كفاءتهم.
- تطبيق أحد وحدات البرنامج لمعرفة مدى استجابة العينة ومدى تفاعلهم مع الباحث.
- التعرف على الصعوبات والسلبيات التي قد تواجه الباحث أثناء اجراء البحث.
- تحديد ميعاد التطبيق العملي للتجربة الأساسية للبرنامج التدريبي المقترحة .

البرنامج التدريبي المقترح

تم الاستعانة بالعديد من المراجع المتخصصة في كرة القدم والتدريب والاختبارات و المقاييس لتحديد عناصر البرنامج التدريبي من حيث (مدة البرنامج- عدد وحدات التدريب الأسبوعية- زمن الوحدة التدريبية- دورة الحمل- الأحمال المناسبة للبرنامج - طريقة التدريب البدنية العامة المناسبة للبرنامج ثم تم عرضها على السادة الخبراء ، لاختيار عناصر البرنامج التي تتناسب مع المرحلة السنوية قيد البحث .

جدول (12)

نتائج استطلاع رأى الخبراء فى عناصر البرنامج التدريبي المقترح للمرحلة السنوية

م	المتغيرات	الاختبار	النسبة المئوية
1	مدة البرنامج	12 أسبوع	100%
2	عدد الوحدات التدريبية	وحدة أسبوعية	87.5%
3	زمن وحدة التدريب	90-120 ق	87.5%
4	العناصر الأساسية للبرنامج	عام + خاص + مباريات تدريبية	100%
5	دورة الحمل	2:1	75%
6	الأحمال المناسبة	متوسط - أقل من الأقصى (عالي)	100%
7	طريقة التدريب البدنية المناسبة	الفتري (منخفض - مرتفع) الشدة- المستمر	87.5%

بناء على استطلاع رأى الخبراء فى عناصر البرنامج التدريبي وكذلك الاستعانة بالمراجع

- العلمية والدراسات السابقة تم توزيع درجات الحمل على الأسابيع التدريبية كما يلي :
- الأسبوع الأول:درجة الحمل متوسط ما بين 50%-75% من أقصى حمل.
 - الأسبوع الثانى:درجة الحمل أقل من الأقصى (عالي) ما بين 75%-90% من أقصى حمل.
 - الأسبوع الثالث:درجة الحمل أقل من الأقصى(عالي) ما بين 75%-90% من أقصى حمل.
 - الأسبوع الرابع:درجة الحمل متوسط ما بين 50%-75% من أقصى حمل.
 - الأسبوع الخامس:درجة الحمل أقل من الأقصى(عالي) ما بين 75%-90% من أقصى حمل.
 - الأسبوع السادس:درجة الحمل أقل من الأقصى(عالي) ما بين 75%-90% من أقصى حمل.
 - الأسبوع السابع:درجة الحمل متوسط ما بين 50%-75% من أقصى حمل.
 - الأسبوع الثامن: درجة الحمل أقل من الأقصى(عالي) ما بين 75%-90% من أقصى حمل.
 - الأسبوع التاسع: درجة الحمل أقل من الأقصى(عالي) ما بين 75%-90% من أقصى حمل.
 - الأسبوع العاشر: درجة الحمل متوسط ما بين 50%-75% من أقصى حمل.
 - الأسبوع الحادى عشر:درجة الحمل أقل من الأقصى(عالي) ما بين 75%-90% من أقصى

حمل.

- الأسبوع الثاني عشر: درجة الحمل متوسط ما بين 50%-75% من أقصى حمل.
بعد الحصول على تلك العناصر الأساسية للبرنامج التدريبي ، جدول (12) قام الباحث بوضع البرنامج التدريبي، وتم عرضة مرة أخرى على الخبراء مرفق (1) ثم قام بإجراء التعديلات التي تحقق الهدف الذي وضع من أجله .

أسس وضع البرنامج

قام الباحث بتطبيق الأسس العامة للتدريب الرياضي كما أشار إليها عصام عبد الخالق (1994م)(11)، ومفتى حماد(1999م)(17) وهي (الاستعداد- الاستجابة الفردية- التكيف- الحمل الزائد- التقدم بدرجات الحمل- الخصوصية- التنوع- الإحماء والتهنئة - العودة للحالة الطبيعية).

وقد أشتمل البرنامج على كل الإجراءات الإدارية والإمكانات البشرية والأدوات والأجهزة المطلوبة ولضمان نجاح التخطيط للبرنامج راعى الباحث الأسس التالية:

- أن يحقق البرنامج الأهداف التي وضع من أجلها.
- مراعاة خصائص المرحلة السنية والفروق الفردية بين أفراد العينة.
- الاهتمام باختيار التمرينات المناسبة لكل مرحلة .
- وضع البرنامج التدريبي مستخدماً الأسس العلمية المتعلقة بحمل التدريب من حيث (شدة الحمل - زمن الأداء - فترة الراحة البينية - المجموعات - التكرارات) لكل وحدة تدريبية يومية وكل أسبوع على حدة تجنباً لظاهرة الحمل الزائد هذا بعد الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرتبطة بذلك.
- الاستمرارية في التدريب.
- مرونة البرنامج بالقدر المناسب أثناء فترة تطبيقه .
- الاستعانة ببعض البرامج التي وضعت في هذا المجال .
- تم تنمية العناصر البدنية بصفة عامة ثم التركيز على القدرات التوافقية بصفة خاصة .
- ومن خلال تحليل المراجع العلمية المتخصصة تم تقسيم فترة الأعداد إلى، من الأسبوع الأول حتى الثالث إعداد عام ومن الأسبوع الرابع حتى الثامن كإعداد خاص ومن الأسبوع التاسع حتى الأثنى عشر كإعداد للمباريات.

– قام الباحث بإعداد مجموعات من التدريبات للقدرات التوافقية بدون كرة ومجموعة من التدريبات للقدرات التوافقية المرتبطة مع الأداء المهاري بالكرة لأدائها فى الوحدات التدريبية .

جدول (13) يوضح المحتوى الزمني للوحدة التدريبية الواحدة

الجزء الختامي	النشاط التدريبي والتطبيقي	الاعداد البدني	الجزء التمهيدي والإحماء	زمن الوحدة التدريبية
10 ق	70 ق	20 ق	20 ق	120 ق

الجزء التمهيدي والإحماء ومدته (20) ق:

وقد راعى الباحث في هذا الجزء أن يستهدف الاعمال الإدارية كالغياب وخلافه وتهيئه جميع أجزاء الجسم وراعى أن يكون هناك العاب صغيره لأستثارة دوافع المشتركين في البرنامج. الإعداد البدني (20) ق:

وقد راعى الباحث أن يكون الاعداد البدني بصورة متكاملة مع التركيز على تمارينات الإعداد البدني العام والخاص متمثلا كافة عناصر اللياقة البدنية .

النشاط التدريبي والتطبيقي (70) ق:

اشتمل هذا الجزء على تمارينات القدرات التوافقية في البيئة الرملية التي إستخدمت في تحسين بعض المهارات الأساسية الهجومية في كرة القدم ، وقد راعى الباحث أن يكون هناك تشابه وتجانس بين التمارينات المستخدمة مع المراحل الفنية للمهارات . مرفق (7) الجزء الختامي: (10) ق:

راعى الباحث في الجزء الختامي إستخدام ببعض التمارينات الخفيفة الهادئة التي تدخل السرور والبهجة على نفوس الطلاب .

إجراءات تنفيذ التجربة الأساسية:

– القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة يوم الثلاثاء الموافق 2017/10/10م وحتى الخميس الموافق 2017/10/12م، في المتغيرات قيد البحث

– تطبيق تجربة البحث الأساسية

قام الباحث بتنفيذ تجربة البحث الأساسية في الفترة من 15 /10/ 2017 م إلي 4 /1/ 2018 م ، وتم تطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية في الملاعب الرملية المنتشرة بمحافظة الوادي الجديد، أما المجموعة الضابطة فقد تم تطبيق البرنامج التقليدي (الشرح –

النموذج – التطبيق) في الملاعب الخضراء .

القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي على عينة الدراسة الأساسية لقياس مستوى القدرات التوافقية في البيئة الرملية والمهارات الأساسية الهجومية يوم الأحد الموافق 7 إلي الثلاثاء 2018/1/9م .

المعالجات الإحصائية :

إستخدم الباحث المعالجات الإحصائية الملائمة مثل

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الإلتواء.
- نسب التحسن.
- إختبار "ت".
- معامل

الإرتباط.

عرض ومناقشة النتائج:

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تنمية بعض القدرات التوافقية في البيئة الرملية ولصالح درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية :-

جدول (14)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في مستوى القدرات التوافقية في البيئة الرملية (ن = 30)

م	الإختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		م ف	قيمة "ت"	نسبة التحسن %
			س	±ع	س	±ع			
1	الرشاقة	ثانية	30.05	1.28	24.25	0.64	5.8	18.175	23.91%
2	الإيقاع الحركي	ثانية	44.2	1.91	53.8	2.49	9.6	13.707	17.84%
3	الاستجابة السريعة	درجة	3.55	0.69	5.15	0.49	1.6	8.489	45.07%
4	الربط الحركي	ثانية	16.9	0.72	13.4	0.76	3.5	15.032	26.11%

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة $0.05 = 1.729$

يتضح من جدول (14) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى القدرات التوافقية في البيئة الرملية ولصالح درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث أن قيمة "ت" المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، حيث بلغت الفروق بين المتوسطين في إختبار الرشاقة (5.8) وبلغت

نسبة التحسن (23.91%) وبلغت الفروق بين المتوسطين في إختبار الإيقاع الحركي (9.6) وبلغت نسبة التحسن (17.84%) وبلغت الفروق بين المتوسطين في إختبار الاستجابة السريعة (1.6) وبلغت نسبة التحسن (45.07%)، وبلغت الفروق بين المتوسطين في إختبار الربط الحركي (3.5) وبلغت نسبة التحسن (26.11%).

ويرجع الباحث تحسن المجموعة التجريبية في القدرات التوافقية في البيئة الرملية قيد البحث لخضوع المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي .

حيث يذكر محمد السيد (2006م) أن توافر مستوى جيد من القدرات التوافقية في البيئة الرملية لدى اللاعب يؤدي إلى إختزال الزمن اللازم لتعلم واكتساب المهارات الحركية وبالتالي يقل من الجهد العضلي المبذول أثناء أداء المهارات الحركية ، كما أن المستوى التوافقي العالي يمكن اللاعب من تنوع الأداء المهاري في مختلف الأنشطة الرياضية. (15: 165)

وارتفاع نسب التحسن للقدرات التوافقية في البيئة الرملية يرجع إلى التأثير الإيجابي لمجموعة التدريبات التي تضمنت تمارين فردية وزوجية الأمر في البيئة الرملية الذي أدى إلى إستثارة إهتمام الطلاب ودفعهم إلى المزيد من بذل الجهد و بالتالي رفع كفاءة الجهاز العصبي وزيادة الترابط بين الأعصاب الحسية التي تأثرت بالمثيرات الموجودة داخل البرنامج وترابطها مع الأعصاب الحركية مما أدى إلى تطور وتحسين القدرات التوافقية قيد البحث وهذا ما يتفق مع أشار إليه وليم برينتسي William Prentice (1999م) أن إرتفاع المستوى التوافقي يتم من خلال إحساس اللاعب بجميع أجزاء جسمه وأوضاعه المختلفة. (25: 8)

ومما سبق يكون تحقق الفرض الأول والذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تنمية بعض القدرات التوافقية في البيئة الرملية ولصالح درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحسين المهارات الأساسية الهجومية في كرة القدم ولصالح درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية :-

جدول (15)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في مستوى أداء المهارات الأساسية الهجومية (ن = 30)

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		م ف	قيمة "ت"	نسبة التحسن %
			س	±ع	س	±ع			
1	الضربات (التمريرات)	بالمتر	17.85	1.39	23.85	0.99	6	15.757	33.61%
2	الجري بالكرة	بالثانية	20.25	1.12	15.65	0.94	4.6	14.125	29.39%
3	ضرب الكرة بالرأس	بالمتر	2.65	0.59	3.25	0.45	0.6	3.644	22.64%
4	رمية التماس	بالمتر	4.2	0.7	4.7	0.48	0.5	2.663	11.91%
5	المراوغة	بالثانية	21.45	1.61	14.95	0.83	6.5	16.105	43.47%

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة $0.05 = 1.729$

يتضح من جدول (15) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء المهارات الأساسية الهجومية في كرة القدم ولصالح درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث أن قيمة "ت" المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، حيث بلغت الفروق بين المتوسطين في إختبار ركل الكرة (6) وبلغت نسبة التحسن (33.61%)، وبلغت الفروق بين المتوسطين في إختبار الجري بالكرة (4.6) وبلغت نسبة التحسن (29.39%) وبلغت الفروق بين المتوسطين في إختبار ضرب الكرة بالرأس (0.6) وبلغت نسبة التحسن (22.64%)، وبلغت الفروق بين المتوسطين في إختبار رمية التماس (0.5) وبلغت نسبة التحسن (11.91%)، وبلغت الفروق بين المتوسطين في إختبار المراوغة (6.5) وبلغت نسبة التحسن (43.47%) .

ويعزي الباحث هذا التحسن إلى أن المتدربين لا يمتلكون ميل طبيعي إلى التعلم، بل على العكس إذا أعطى المتعلم الحرية في العمل، وإذا كانت الشروط والظروف ملائمة وتم توفير بيئة تعليمية مناسبة وذلك من خلال توافر البيئة الرملية ، فإنه سوف يرحب بالمشاركة في النشاط ، مما يزيد من دافعيتهم على التعلم والإنتاج.

حيث إتفق كل من "عبد العزيز شجاع" (2015م) و"منار علي" (2010م) إلى أن استخدام التقنيات التدريبية الحديثة وتطويرها بصفة مستمرة في التدريب تساعد في الوصول إلى جودة العلمية التدريبية من خلال تقديم المثيرات الجديدة التي تعمل على تنشيط إستجابات المتعلمين ومساعدتهم على إستدعاء الخبرات والمفاهيم السابقة وإستخدامها إستخداماً واعياً للوصول إلى أفضل الطرق الصحيحة لأداء السليم. (10 : 2، 3) (18 : 14)

ويشير "محمد زغلول وآخرون" (2001م) أن التدريس الذي يوفر مواقف تعليمية متنوعة ومراعياً في ذلك الحقائق والفروق الفردية للمتعلمين، هو الأسلوب المناسب لتحقيق الأهداف التربوية التي يسعى إليها المربون. (14: 112)

ويؤكد هذا دراسة "عمرو عيطه" (2007م) (13) والتي أشارت إلى أن البرامج والوسائل التدريسية تساهم في تحسين وتطوير المهارات الأساسية الهجومية لكرة القدم بدرجة عالية.

وأيضاً قد ترجع نسبة التحسن إلى استخدام مجموعة من التدريبات التي تنمي قدرة الطلاب على إستقبال ومعالجة المعلومات عن طريق الوضع المتغير لجسمه والأشياء المتحركة والأوضاع المتغيرة للأشخاص الآخرين (الزملاء والمنافس) بشكل صحيح و بالتالي تزداد المستقبلات البصرية والمستقبلات للتنبيهات الخاصة بتغير السرعة والإتجاه ووضع الجسم، ويتحسن التوافق بين منطقة مختصة وأخرى للجهاز العصبي المركزي من جهة وبين المناطق والعضلات من جهة أخرى وقد راعى الباحث بأن تؤدي الحركات التوافقية مع الأداء المهاري في صورة تدريبات للحركة في وقت ضيق وكذلك تأدية الحركات المترابطة يعقبها أداء فني .

كما إن نسبة التحسن الحادثة في متغيرات مستوى أداء المهارات الأساسية الهجومية قيد البحث يرجع إلى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح وما إشتمله على وحدات تدريبية متعددة ومتنوعة خلال البيئة الرملية مما ساعد على تثبيت المسار الحركي للمهارات قيد البحث داخل الممرات العصبية للطلاب وإنعكس ذلك على وضوح التصور الحركي للمهارات بشكل أفضل ، وخاصة التي تتميز بصعوبة الأداء مما أدى إلى تطوير مستوى الأداء الفني لهم كنتيجة لدمج القدرات التوافقية في البيئة الرملية مع الأداء المهاري في إطار حركي واحد .

ومما سبق يكون تحقق الفرض الثاني والذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحسين مستوى أداء المهارات الأساسية الهجومية ولصالح درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية بعض القدرات التوافقية في البيئة الرملية ولصالح متوسطي درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية :

جدول (16)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين البعدين للمجموعة

التجريبية والضابطة في مستوى القدرات التوافقية في البيئة الرملية (ن = 60)

م	الإختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		م ف	قيمة "ت"	نسبة التحسن %
			س	ع±	س	ع±			
1	الرشاقة	ثانية	28.15	1.31	24.25	0.64	3.9	11.976	16.08%
2	الإيقاع الحركي	ثانية	46.95	1.82	53.8	2.49	6.85	9.949	14.59%
3	الإستجابة السريعة	درجة	4.1	0.55	5.15	0.49	1.05	6.362	25.61%
4	الربط الحركي	ثانية	16.55	0.89	13.4	0.75	3.15	12.101	23.50%

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة $0.05 = 2.024$

يتضح من جدول (16) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى القدرات التوافقية في البيئة الرملية ولصالح متوسطي درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

حيث بلغت الفروق بين المتوسطين في إختبار الرشاقة (3.9) وبلغت نسبة التحسن (16.08%) وبلغت الفروق بين المتوسطين في إختبار الإيقاع الحركي (6.85) وبلغت نسبة التحسن (14.59%)، وبلغت الفروق بين المتوسطين في إختبار الاستجابة السريعة (1.05) وبلغت نسبة التحسن (25.61%)، وبلغت الفروق بين المتوسطين في إختبار الربط الحركي (3.15) وبلغت نسبة التحسن (23.50%) .

ويرجع الباحث تحسن المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في القدرات التوافقية في البيئة الرملية قيد البحث لخضوع المجموعة التجريبية للبرنامج المقترح الذي يحتوي على تمارين للتوافق الحركي في الملاعب الرملية .

ويتفق ذلك مع ما ذكره "مسعد محمود، محروس قنديل" (2005م) إن التوافق الحركي من مكونات اللياقة البدنية الهامة والتي ترتبط مباشرة بتعلم وتدريب وإتقان المهارات الحركية للوصول بها إلى المرحلة الآلية، كما انه يعد من أهم صفات الأداء الرياضي خاصة بالنسبة للحركات المركبة فكلما زادت الحركة المركبة تعقيدا زادت الحاجة إلى التوافق الحركي بدرجة عالية. (16:128)

كما يشير أحمد مكرش (2015م) إن القدرات التوافقية هي المكون الأساسي للوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن (الفورمة الرياضية). (2:92).

ومما سبق يكون تحقق الفرض الثالث والذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية بعض القدرات التوافقية في البيئة الرملية ولصالح متوسطي درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية. عرض ومناقشة نتائج الفرض الرابع:

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء المهارات الأساسية الهجومية ولصالح متوسطي درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية :

جدول (17)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى أداء المهارات الأساسية الهجومية (ن = 60)

م	الإختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		م ف	قيمة "ت"	نسبة التحسن %
			س	±ع	س	±ع			
1	الضربات (التمريرات)	بالمتر	18.75	1.29	23.85	0.99	5.1	14.018	27.2%
2	الجري بالكرة	بالثانية	18.55	1.1	15.65	0.93	2.9	8.995	18.53%
3	ضرب الكرة بالرأس	بالمتر	2.7	0.47	3.25	0.45	0.55	3.803	20.37%
4	رمية الكرة التماس	بالمتر	4.25	0.55	4.7	0.47	0.45	2.781	10.59%
5	المراوغة	بالثانية	20.9	1.59	14.95	0.83	5.95	14.881	42.02%

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة $0.05 = 2.024$

يتضح من جدول (17) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء المهارات الأساسية الهجومية ولصالح متوسطي درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

حيث بلغت الفروق بين المتوسطين في إختبار ركل الكرة (5.1) وبلغت نسبة التحسن (27.2%)، وبلغت الفروق بين المتوسطين في إختبار الجري بالكرة (2.9) وبلغت نسبة التحسن (18.53%) وبلغت الفروق بين المتوسطين في إختبار ضرب الكرة بالرأس (0.45) وبلغت نسبة التحسن (20.37%)، وبلغت الفروق بين المتوسطين في إختبار رمية التماس (0.5) وبلغت نسبة التحسن (10.591%)، وبلغت الفروق بين المتوسطين في إختبار المراوغة (5.95) وبلغت نسبة التحسن (42.02%)

ويرجع الباحث تحسن المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في أداء المهارات الأساسية الهجومية قيد البحث لخضوع المجموعة التجريبية للبرنامج المقترح الذي يحتوي على

تدريبات للقدرات التوافقية في البيئة الرملية وكذلك تدريبات مهارية مشابهة للأداء. ويتفق ذلك مع ما ذكره "عبد الباسط عبد الحليم و أشرف عبد المطلب" (2011م) إن متطلبات الأداء البدني كلما إرتفعت زادت بالتعبية مستوى الأداء المهاري وحيث إن القدرات التوافقية ومكوناتها أحد هذه المتطلبات فانه يزيد من الإنسيابية في الأداء والإقتصاد في الجهد والوقت وينعكس ذلك مباشرة على إرتفاع مستوى الأداء المهاري المركب. (9:18)

وإتفق كل من "عصام الدين عبد الخالق" (2005م) "أحمد مكرش" (2015م) على أن القدرات التوافقية ترتبط إرتباطاً وثيقاً بتنمية المهارات الحركية الفنية وأن النشاط الرياضي التخصصي هو الذي يحدد نوعية هذه القدرات الواجب تنميتها وتطويرها حيث أن الفرد لا يستطيع إتقان المهارات الفنية في النشاط التخصصي في حالة إفتقاره للقدرات التوافقية الخاصة بهذا النشاط. (11:188). (2:95)

ويرى "عصام الدين عبد الخالق" (2005م) أيضا أن القدرات التوافقية تخدم تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية بصورة متناسقة فإذا ما تم التنسيق هذه القدرات التوافقية أمكن تحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركي العام المطلوب للأداء الحركي لإنجاز المهارات الحركية. (11:189)

ومما سبق يكون تحقق الفرض الرابع والذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء المهارات الأساسية الهجومية ولصالح متوسطي درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

الإستخلاصات والتوصيات:

الإستخلاصات:

- 1-أثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على تنمية بعض القدرات التوافقية في البيئة الرملية قيد البحث.
- 2- أثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على تحسين بعض المهارات الأساسية الهجومية في كرة القدم قيد البحث.
- 3-زيادة نسبة التحسن في بعض القدرات التوافقية في البيئة الرملية والمهارات الأساسية الهجومية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

التوصيات:

- 1- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام بعض القدرات التوافقية في البيئة الرملية بهدف تنمية أداء المهارات الأساسية الهجومية .
- 2- ضرورة الإهتمام بدمج القدرات التوافقية في البيئة الرملية مع الأداء المهاري لتحسين مستوى الأداء المهاري الهجومي.
- 3- الإهتمام بتنمية بعض القدرات التوافقية في البيئة الرملية و وضعها داخل البرامج التدريبية بشكل متدرج لتحسين الأداء المهاري.

المراجع

أولاً : المراجع باللغة العربية:

- 1- أبو العلا احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي. القاهرة. دار النشر العربي، 2003 م
- 2- أحمد عمر مكرش: تأثير تنمية القدرات التوافقية على مستوى بعض الأداءات المهارية المركبة لدى ناشئ كرة اليد بالجمهورية اليمنية، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط، 2015م.
- 3- حسن السيد أبو عبده : " الإعداد المهاري للاعبى كرة القدم (النظرية والتطبيق)" الطبعة 2، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الاسكندرية 2015م .
- 4- خيرية إبراهيم السكري ، محمد جابر بريقع ، يوسف دهب علي : " مدخل للاستجابات البيولوجية لإلقاء الضوء على تدريب الجري خارج وداخل الماء العميق لتقنين الكفاءة الوظيفية للمرأة الرياضية " بحث علمي منشور، المؤتمر العلمي الدولي (الرياضة والعولمة) ،المجلد الثالث ،كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة حلوان ، 2001 م .
- 5- سامى محمود طه : " تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على فعالية أداء ضرب الكرة بالرأس لناشئ كرة القدم تحت 17 سنة " ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، 2007م
- 6- ضياء فتحى سيد: " تطوير بعض القدرات التوافقية وتأثيرها على مهارات السيطرة لناشئ كرة القدم . رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا، 2011م
- 7- طارق محمد جابر : برنامج تعليمي باستخدام القدرات التوافقية على مستوى أداء

- المهارات المركبة لناشئ كرة القدم ، 2010م .
- 8- طه محمود إسماعيل ، عمرو على أبو المجد ، إبراهيم حنفى شعلان: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق (الأعداد البدنى) " ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 1989م .
- 9- عبد الباسط محمد عبدالحليم ، اشرف عثمان عبد المطلب: تأثير برنامج تعليمي لاكتساب مكونات التوافق الحركي على بعض الأداءات المهارية المركبة للمبتدئين في كرة القدم، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية أبو قير، جامعة الإسكندرية، 2011م .
- 10- عبد العزيز بن محمد بن شجاع : "واقع استخدام التقنيات التدريبية الحديثة في غرفة المصادر والصعوبات التي يواجهها معلمي ذوي صعوبات التعلم في منطقة القصيم"، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية 2015م.
- 11- عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات- تطبيقات، ط 11 ، دار المعارف، القاهرة، 2003م .
- 12- عماد احمد على : "تأثير تدريبات بعض القدرات التوافقية على فعالية ركل الكرة لمسافات مختلفة بالقدم المفضلة والغير مفضلة رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ،جامعة المنصورة، 2014 م .
- 13- عمرو محمد حامد عيطة : "تأثير برنامج تعليمي مقترح لبعض الأداءات الحركية المركبة على مستوى الأداء المهاري للاعبين مدارس كرة القدم"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 2007م .
- 14- محمد سعد زغلول، وآخرون " تكنولوجيا التعليم وأساليبها في التربية الرياضية"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 2005م .
- 15- محمد لطفي السيد: الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي ،رؤية تطبيقية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2006م.
- 16- مسعد على محمود، محروس قنديل: التربية البدنية والرياضية للتعليم الأساسي، دار الكتب القومي، القاهرة، 2005م .
- 17- مفتى إبراهيم حماد : الهجوم في كرة القدم ، ط 2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990م.
- 18- منار خيرت على : تأثير برنامج تعليمي باستخدام الرسوم المتحركة على تعلم سباحة

الزحف على البطن للمبتدئين"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق، 2001م .

19- نسرين محمود نبيه: " أثر تطوير بعض القدرات الخاصة لرفع مستوى الأداء الفني على التوازن لناشئات الجمباز تحت 8 سنوات_ " ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، 2004م .

20- هبة عبد العظيم حسن: " تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن على القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري لطالبات كلية التربية الرياضية " ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، 2005م .

21- يحي نور الدين عبد الظاهر: تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام القدرات التوافقية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية المركبة لاتخاذ القرار الخططي لناشئ كرة القدم. رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، 2013م .

ثانيا المراجع الأجنبية:

22-Juliuskasa, B: Relationship of motor abilities and motor skills in sport games, faculty of physical education and sport, Slovakia, 2005.

23- Stanislaw.Zak, Henrk Duda: Level Coordinating Ability but Efficiency of Game of young football players . Team games in Physical Education and sport .Poland , 2005. http://tkocek.net/konferencja_spisWprowadzeine.pdf

24-Vladimir liakh., : Coordination Training in Sport Games "

Selected Theoretic and Methodic Principles Human Movement ,Poland, 2001.

25 - William,E. Prentice; : Fitness and Wellnes Life . Mc Graw-Hill

Companies , Inc ,6 th ed ,U.S.A., 1999.