

"أثر تدريبات السرعة على مستوى بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم تحت ١٨ سنة"

* أ.د/ أشرف محمد موسى
** باحث : محمد السيد عبد الرحيم أحمد

المقدمة و مشكلة البحث:

يعد التدريب الحديث في كرة القدم هو عملية تربوية مبنية على أسس علمية تعمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية للاعب من (قوة - سرعة - تحمل - ورشاقة - مرونة) ، والارتفاع بمقدرته الفنية وإكساب الخبرات الخطئية المتعددة ، وكذلك تنمية صفاته النفس الإرادية و تهذيب صفاته الخلقية التي يجب أن يتحلى بها كرجل رياضي وذلك في إطار خطة تدريب مدروسة ومخططة تهدف إلى وصول جميع لاعبي الفريق إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي بغرض تحقيق الهدف من التدريب و هو الفوز بالمباريات. (٨:١٤)

ويضيف أمر الله البساطي (١٩٩٥م) أن السرعة تعتبر إحدى المتطلبات البدنية التي يحتاج إليها لاعب كرة القدم و تعنى القدرة على أداء الحركات "المتشابهة أو الغير متشابهة" بصورة متتابعة وناجحة في أقل وقت ممكن وتتضح أهمية السرعة في المباراة عند مفاجئة الخصم أو الفريق المنافس بالهجوم لأحداث ثغرات في دفاع الخصم من خلال سرعة أداء التمير والتحرك وتبادل المراكز ، و تعتبر السرعة بأنواعها من أهم مميزات لاعب كرة القدم الحديث ، حيث يسهم ذلك في زيادة فعاليات الخطط الهجومية(٣ : ١٤١)

حيث يشير حنفي مختار (١٩٩٤م) أن كل نشاط رياضي يتميز بأداءات مهارية تختلف من حيث الشكل والتكوين من نشاط لآخر تبعاً لاختلاف متطلباتها فيما بينها من حيث طبيعة المنافس و خصائص النشاط و نوعية الأداءات المهارية و كمياتها مما يجعل لهذه الأداءات المهارية سواء المنفردة أو المركبة خلال النشاط الواحد و توقيت استخدامه ، والهدف منها و على ذلك فلاعب كرة القدم يتجه في أداءه الى التنوع و التغير وفقاً لاختلاف ظروف اللعب المستمرة. (٧١-٧٢)

ومن خلال خبرة الباحث العملية كمدرّب لفريق كرة القدم بناادي الشبان المسلمين بقنا، لاحظ الباحث انخفاض معدلات اللياقة البدنية و خاصة السرعة لهؤلاء الناشئين و بالتالي انخفاض في مستوى الأداء المهارى المركب والذي يؤدي فيه الناشئين أكثر من مهارة في تسلسل متتالي مما يعكس قصور في حالة الناشئ لأداء المهارات المركبة والتي ظهرت بصورة منخفضة مما دفع الباحث على أن يعمل على حل هذه المشكلة من خلال تأثير تدريبات السرعة على مستوى بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم تحت ١٨ سنة في صورة متناسبة مع هؤلاء الناشئين.

* أستاذ التدريب الرياضي و وكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب بكلية التربية الرياضية بجامعة جنوب الوادي
** باحث ماجستير بقسم التدريب الرياضي و علوم الحركة بكلية التربية الرياضية بقنا جامعة جنوب الوادي.

أهمية البحث:-

- ١- يساهم في رفع مستوى الأداء المهارى المركب للناشئين .
- ٢- يساهم في توجيه وإرشاد مدربين كرة القدم عند وضع برنامج التدريب نحو مناسبتها لهذه المرحلة السنية.
- ٣- يساهم في تحسين وتطوير مستوى السرعة و الرشاقة الناشئين فى هذه المرحلة السنية .

أهداف البحث: Aim of the Research

يهدف هذا البحث الى التعرف على تأثير تدريبات السرعة على مستوى بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئى كرة القدم تحت ١٨ سنة.

فروض البحث: Hypothesis

تتأسس مشكلة البحث الحالي على الفروض التالية :

١. توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في متغير السرعة لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.
٢. توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في الأداءات المهارية المركبة لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.
٣. يوجد ارتباط دال إحصائيا بين المتغيرات البدنية قيد البحث و الأداءات المهارية المركبة قيد البحث.

المصطلحات المستخدمة في البحث: Items Research

السرعة Speed: هي المقدرة علي أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن.(١٢:٢٠٣)

الأداء المهارى المركب Composite skill performance:

وهي المهارات التي تمثل نماذج لأشكال مختلفة لمجموعة من المهارات المختلفة تندمج مع بعضها لبعض وتتداخل مراحلها النهائية لتشكيل بداية للمهارة التالية والتي يؤديها اللاعب في مواقف لعبي معين لتحقيق هدف محدد وفقا لمتطلباته.(٣:٥)

الدراسات المرجعية :

١- دراسة سالم موسى(٢٠١٢م) (٩) و عنوانها :-"تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات البدنية الخاصة والاداءات المهارية المركبة على تحسين مستوى الاداء الفني لدى ناشئى كرة القدم" تهدف الدراسة الى التعرف على تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات البدنية الخاصة والاداءات المهارية المركبة على تحسين مستوى الاداء الفني لدى ناشئى كرة القدم تحت ١٦ سنة بالجمهورية الليبية و التعرف على الفروق و نسبة التحسن بين القياس القبلي و البعدي لدى عينة البحث و كان عددهم ٢٥ لاعب حيث استخدم المنهج التجريبي و كانت النتائج ظهور تأثير إيجابي لبعض

القدرات البدنية الخاصة لتحسين مستوى الاداء الفني و الأداءات المهارية المركبة

٢- دراسة أحمد اسماعيل (٢٠١٥م) (٢) و عنوانها :-"تأثير تدريبات السرعة و تحمل الاداء على بعض الأداءات المهارية لناشئ كرة القدم" وتهدف الدراسة الى التعرف على تأثير تدريبات السرعة و تحمل الاداء على بعض الأداءات المهارية لناشئ كرة القدم تحت ١٦ سنة واستخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت العينة ٢٤ لاعب تحت ١٦ سنة واكدت النتائج على وجود فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي في تنمية السرعة وتحمل الاداء و الأداءات المهارية المركبة.

٣- دراسة جوفنا نوفك وآخرون (٢٠١٠م) (١٣) و عنوانها: "تأثير طريقة تدريب السرعة والرشاقة والتسارع على قدرة الأداء للاعبين كرة القدم الصفوة". ، ومن أهدافها التعرف على تأثير طريقة تدريب السرعة والرشاقة والتسارع على قدرة الأداء ، واشتملت عينة البحث على (١٠٠) لاعب كرة قدم ،وقد استخدم المنهج التجريبي ، ومن أهم النتائج أن تدريبات تنمية السرعة والرشاقة والتسارع تؤثر تأثيراً إيجابياً على تحسن قدرة الأداء للاعبين كرة القدم الصفوة.

٤- دراسة مايو وآخرون (٢٠١٠م) (١٤) و عنوانها: "تأثيرات التدريبات المركبة للموسم القصير و مقارنة القدرات (الوثب العمودي- السرعة - الرشاقة) لناشئ كرة القدم" ،و من أهدافها التعرف على تأثيرات التدريبات المركبة للموسم القصير و مقارنة القدرات (الوثب العمودي- السرعة - الرشاقة) لناشئ كرة القدم ، وبلغت العينة ٢٣ ناشئ ، وقد استخدم المنهج التجريبي، ومن أهم النتائج :-

-التدريبات المركبة تعمل على زيادة المسافة المقطوعة للسرعة من ٥ - ١٥ متر.

-الوثب العمودي و سرعة الأداء لا تتأثر بالتدريبات المركبة في البرنامج المقترح من الأسبوع الأول من الموسم التدريبي.

إجراءات البحث :

منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو تصميم القياس القبلي -البعدي لمجموعة واحدة، وذلك لمناسبته لموضوع البحث في حدود العينة المتاحة .

المجتمع البحث:- جميع اللاعبين الناشئين المسجلين تحت ١٨ سنة بمنطقة قنا لموسم ٢٠١٤ / ٢٠١٥

عينة البحث: اشتملت عينة البحث على (٢٠) عشرون ناشئاً من ناشئ كرة القدم للمرحلة السنوية تحت ١٨ سنة المسجلين بنادي شبان المسلمين بقنا لموسم (٢٠١٤/٢٠١٥).

جدول (١) - التوصيف الإحصائي للعينة في متغيرات النمو (قيد البحث):

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح واختبار كولوم غروف سميرو ونوف في متغيرات النمو قيد البحث للعينة قيد البحث (ن=٢٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح
١	السن	سنة	١٦,٨٠	٠,٧٠	٠,٢٩	٠,٧٣-
٢	الطول	متر	١٧١,٣٥	٦,٩٣	٠,٠٢-	٠,٧٥
٣	الوزن	كجم	٦٩,٧٥	٦,٨٧	٠,١١-	٠,٥٩
٤	العمر التدريبي	شهر	٢٠,٠٠	٢,٠٣	٠,٣٨	٠,١٤

- ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ١,١٠ ضعف الخطأ المعياري للتفطح = ٢,١٩

يتضح من نتائج جدول (١) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (٠,٠٢:٠,٣٨) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (٠,١٤:٠,٧٥) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في متغيرات النمو قيد البحث.

جدول (٢) التوصيف الإحصائي للعينة في الاختبارات البدنية (قيد البحث):

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

والتفطح في الاختبارات البدنية قيد البحث للعينة قيد البحث (ن=٢٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح
١	العدو (٥٠م)	ثانية	٦,٨٣	٠,٦٢	٠,٣١-	٠,٠٨-
٢	الجري الارتدادي	ثانية	٨,٢٦	٠,٦٩	٠,٦٧	٠,٥٧
٣	التمريرة الحائطية	ثانية	١١,٩٤	٠,٥٠	٠,٥١	٠,٣٧-

- ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ١,١٠ ضعف الخطأ المعياري للتفطح = ٢,١٩

- يتضح من نتائج جدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (٠,٠٨:٠,٦٧) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (٠,٠٨: ١,١١) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في الاختبارات البدنية قيد البحث.

جدول (٣) - التوصيف الإحصائي للعينة في اختبارات الأداءات المهارية المركبة (قيد البحث):

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح في اختبارات الأداءات المهارية المركبة قيد البحث للعينة قيد البحث (ن=٢٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح
١	الاستلام ثم التمرير	درجة	٢,٦٠	٠,٥٠	٠,٤٤-	٢,٠٢-
٢	الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	درجة	٣,٤٥	٠,٧٦	١,٠٢-	٠,٣٧-
		ثانية	٧,٧٦	٠,٧٦	٠,٣٥	١,٢٨-
٣	الاستلام ثم المراوغة بالكرة ثم التمرير	درجة	٣,٣٠	٠,٨٠	٠,٦٣-	١,١١-
		ثانية	٧,٥٧	٠,٧٣	٠,٢٤-	٠,٩٤-
٤	الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب	درجة	٣,٣٠	٠,٨٠	٠,٦٣-	١,١١-
		ثانية	٨,٤١	٠,٧٦	٠,١٠-	٠,٨٧-

- ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ١,١٠ ضعف الخطأ المعياري للتفطح = ٢,١٩
- يتضح من نتائج جدول (٣) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (٠,١٠- : ١,٠٢-) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (٠,٣٧- : ٢,٠٢-) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في الاختبارات المهارية قيد البحث.

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية و ذلك الاسباب الاتية:

- توفر المرحلة السنوية المطلوبة وعدد مناسب من اللاعبين المسجلين.
- انتظام العملية التدريبية داخل النادي.
- إقناع مدرب الفريق بأهمية البحث العلمي و ايجابيته.
- تعاون إدارة النادي وتسهيل الموافقة لتطبيق البرنامج.
- توافر الإمكانيات و أدوات.

الأجهزة و الأدوات المستخدمة في جمع البيانات:

ادوات القياس:

ميزان طبي لقياس الوزن - ساعة إيقاف لأقرب ١/١٠ث. - شريط متري لأقرب سنتيمتر - جهاز الرستاميتز لقياس الطول .

الوسائل التدريبية المستخدمة :

٥ كرات طبية وزن ٥ كجم - ١٥ قمع بلاستيك بارتفاع ٥٠سم - ١٥ كرة قدم - ملعب كرة قدم - قوائم و ارماع - طباشير و سبورة سوداء - صافرة - قمصان تدريب

- كما استعان الباحثان باستطلاع آراء السادة الخبراء المتخصصين في موضوع الدراسة لبناء التدريبات المقترحة واستعان بالمراجع الأجنبية والأبحاث الحديثة.

خطوات تنفيذ البحث:

قام الباحث بتنفيذ تجربة البحث وفق الخطوات التالية:

الدراسة الاستطلاعية: Pilot Study

الصدق للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث .

اجرى الباحث دراسة استطلاعية بهدف إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث (الصدق) وذلك على عينة بلغ قوامها (٤٠ ناشئ) من خارج العينة الأساسية ، وذلك فى الفترة من الخميس ٢٠١٥/٧/٢٠ حتى ٢٠١٥/٧/٢٣ واجريت المقارنة بينهم باستخدام اختبار (ت) لإيجاد الفروق بينهم وبين مدى صدق الاختبارات البدنية والمهارية وممن تتوافر فيهم خصائص العينة الأساسية وتضمنت تلك الدراسة الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة بالبحث واستهدفت تلك الدراسة إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث جدول (٤).

جدول (٤) صدق الاختبارات البدنية قيد البحث:

الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين المميزة و غير المميزة في الاختبار البدنية قيد البحث

(ن = ٤٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	العدو (٥٠م)	ثانية	٥,٨٦	٠,٧٤	٧,١٤	٠,٧٠
٢	الجري الارتدادي	ثانية	٧,٢٧	٠,٦٩	٨,٥٦	٠,٦٦
٣	التمريرة الحائطية	ثانية	١١,١١	٠,٤٢	١٢,٣٢	٠,٥٠

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,٠٤

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين المجموعتين المميزة وغير

المميزة حيث تراوح قيمة "ت" المحسوبة ما بين (-٥,٠١ : ٨,٢٩) مما يشير إلى أن الاختبارات البدنية قيد البحث

تميز بين الأفراد مما يؤكد صدقها.

جدول (٥) صدق الاختبارات المهارية قيد البحث: الفروق بين متوسطي تدرجات المجموعتين المميزة وغير المميزة في الأداءات المهارية المركبة قيد البحث (ن = ٤٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	الاستلام ثم التمرير	درجة	٤,٨٥	٠,٥٩	٢,٤٠	٠,٥٠
٢	الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	درجة	٧,٣٥	٠,٥٩	٣,١٠	٠,٨٥
		ثانية	٥,٩١	٠,٦٢	٧,٥٠	٠,٦٢
٣	الاستلام ثم المراوغة بالكرة ثم التمرير	درجة	٧,٥٥	٠,٥١	٣,١٥	٠,٥٩
		ثانية	٥,٥١	٠,٧٦	٧,٥٥	٠,٦٩
٤	الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب	درجة	٧,٤٥	٠,٥١	٣,١٥	٠,٥٩
		ثانية	٦,٥٩	٠,٨١	٨,٢٥	٠,٦٤

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,٠٤

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة حيث تراوح قيمة "ت" المحسوبة ما بين (-٧,٢٠ : ٢٤,٧٢) مما يشير إلى أن الأداءات المهارية المركبة قيد البحث تميز بين الأفراد مما يؤكد صدقها.

- الثبات:

لإيجاد معامل الثبات استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبارات وإعادة التطبيق بعد اسبوع على نفس المجموعة المميزة للعينة المستخدمة في الصدق وذلك في الفترة من ٧/٢٤ إلى ٢٠١٥ إلى ٧/٣٠ / ٢٠١٥ وبفارق زمني أسبوع للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث وجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦) معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات البدنية قيد البحث (ن=٢٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	العدو (٥٠م)	ثانية	٧,١٤	٠,٧٠	٧,٠٥	٠,٧٤
٢	الجري الارتدادي	ثانية	٨,٥٦	٠,٦٦	٨,٥٥	٠,٦٧
٣	التمريرة الحائطية	ثانية	١٢,٣٢	٠,٥٠	١٢,٣١	٠,٥٠

قيمة ر عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٤

يتضح من جدول (٦) ما يلي ان معامل الارتباط بين القياسين الأول والثاني دال إحصائياً في الاختبارات

المهارية مما يدل على ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠,٨١ : ٠,٩٩) وهو أكبر من قيمة " ر " الجدولية عند مستوى (٠,٥).

الدراسة الأساسية:

تم تطبيق تجربة البحث الأساسية بشكل فردي لكل لاعب على حدة، واستغرق ذلك فترة زمنية قدرها ٢٤ وحدة تدريبية من ٢٠١٥/٨/١ إلى ٢٠١٥/٩/٣٠م، وقد طبق التدريبات المقترحة على ملعب نادي الشبان المسلمين بمحافظة قنا.

ثالثا : القياس البعدي للمتغيرات البدنية والمهارية :

قام الباحث بأجراء القياس البعدي للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث علي أفراد العينة الأصلية خلال الفترة من ٢٠١٥ / ١٠ / ٧ الي ٢٠١٥ / ١٠ / ١٠ واشتملت تلك القياسات علي الاختبارات البدنية والمهارية التي تم تحديدها لقياس تلك المتغيرات.

المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث :

قام الباحث بإعداد البيانات وجدولتها وتحليلها إحصائياً مع استخراج النتائج وتفسيرها لكل من الأساليب

الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- معامل الارتباط
- اختبار "ت"
- معادلة الأنحدار
- نسبة التحسن (التغير) وذلك عند مستوى دلالة (٠,٠٥) .

عرض النتائج و مناقشتها

أولاً: عرض النتائج :

١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في متغير السرعة لصالح القياس

البعدي للعينة قيد البحث.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي

ونسبة التحسن في متغير السرعة قيد البحث (ن = ٢٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة "ت" المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	العدو (٥٠م)	ثانية	٦,٨٣	٠,٦٢	٥,٥٦	٠,٦٢	٢٢,٨٤	٥٣,٩٥
٢	الجري الارتدادي	ثانية	٨,٢٦	٠,٦٩	٦,٩٧	٠,٦٨	١٨,٤٦	٥٥,٠١
٣	التمريرة الحائطية	ثانية	١١,٩٤	٠,٥٠	١٠,٧٠	٠,٤٨	١١,٦٢	٤٥,٩٤

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,١٠

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في اختبارات السرعة قيد البحث لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٤٥,٩٤:٥٣,٩٥) ، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (١١,٦٢% : ٢٢,٨٤%).

١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في الأدوات المهارية المركبة لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي

ونسبة التحسن في الأدوات المهارية المركبة قيد البحث (ن = ٢٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة "ت" المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	الاستلام ثم التمرير	درجة	٢,٦٠	٠,٥٠	٥,٤٠	٠,٥٠	١٠٧,٦٩	٢٠,٣٤-
٢	الاستلام ثم الجري	درجة	٣,٤٥	٠,٧٦	٨,٠٠	٠,٠١	١٣١,٨٨	٢٦,٨٠-
	بالكرة ثم التمرير	ثانية	٧,٧٦	٠,٧٦	٥,٥٥	٠,٦٤	٣٩,٧٣	٢٣,٢٠
٣	الاستلام ثم المراوغة	درجة	٣,٣٠	٠,٨٠	٧,٩٠	٠,٣١	١٣٩,٣٩	٢٣,٣١-
	بالكرة ثم التمرير	ثانية	٧,٥٧	٠,٧٣	٥,٢٦	٠,٧٤	٤٣,٩٢	٣٥,٣٠
٤	الاستلام ثم الجري	درجة	٣,٣٠	٠,٨٠	٨,٠٠	٠,٣٢	١٤٢,٤٢	٢٤,٣١-
	بالكرة ثم التصويب	ثانية	٨,٤١	٠,٧٦	٦,٢٢	٠,٧٩	٣٥,١٧	١٠,٦٤

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,١٠

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في الأداءات المهارية المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (١٠,٦٤ : ٣٥,٣٠) ، كما تراوحت نسبة التحسن (٣٥,١٧% : ٤٢,٤٢%) .

١- يوجد ارتباط دال إحصائياً بين المتغيرات البدنية قيد البحث و الأداءات المهارية المركبة قيد البحث.

جدول (٩)

معامل الارتباط بين المتغيرات البدنية و الأداءات المهارية المركبة قيد البحث (ن=٢٠)

م	المتغيرات	الاستلام ثم التمرير	الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	التمرير الاستلام ثم المراوغة بالكرة ثم	الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب
١	العدو (٥٠ م)	٠,٨٤	٠,٧٤	٠,٩٨	٠,٦٦	٠,٩٣
٢	الجري الارتدادي	٠,٧٣	٠,٥٩	٠,٨٧	٠,٧٠	٠,٩١
٣	التمريرة الحائطية	٠,٩٠	٠,٥٧	٠,٩١	٠,٦٥	٠,٩٦
٤	الجري المتعرج بالكرة	٠,٨٣	٠,٦٦	٠,٩٣	٠,٤٩	٠,٩٣
٥	الجري الولبي بالكرة	٠,٨٥	٠,٦٣	٠,٩٢	٠,٤٦	٠,٩٥
٦	الجري المكوكي	٠,٨٥	٠,٦٣	٠,٩٢	٠,٤٦	٠,٩٥

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٤٤

يتضح من جدول (٩) أن وجود ارتباطاً موجبا دال إحصائياً بين جميع المتغيرات البدنية قيد البحث والأداءات المهارية المركبة، حيث تراوحت معامل (ت) الارتباط ما بين (٠,٥٠ : ٠,٩٩) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠,٥) .

مناقشة النتائج:

مناقشة الفرض الأول الذي ينص على :-

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في متغير السرعة لصالح القياس البعدي للعبة قيد البحث. قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,١٠

يتضح من جدول (٢) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في اختبارات السرعة قيد البحث لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٤٥,٩٤ : ٥٣,٩٥) ، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (١١,٦٢% : ٢٢,٨٤%) ..

و يشير بطرس رزق الله (١٩٩٤) بأنها قدرة اللاعب على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن أي هي اختصار زمن الاستجابات العضلية للإشارات العصبية ، وهى من الصفات الضرورية لكثير من نواحي النشاط الرياضي منها كرة القدم ، و تتفاوت من حيث استمرارها لفترة طويلة (جلد السرعة) ، فسرعة اللاعب مرتبطة بتكوينه العضلي ، و تتفاوت نسبة السرعة من لاعب لآخر وفقا لما تحتويه عضلاته من الألياف العضلية البيضاء التي تتميز بسرعة اللاعب كلما ساعد ذلك على ازدياد سرعته ، و تعتبر السرعة العنصر الهام في معظم الأداء الرياضي و هي تتأثر بوزن الجسم و لزوجة العضلة ، هيئة الجسم التكوينية والميكانيكية لطول الأطراف و مرونة المفاصل.(٤) :

(١٢ - ١٣)

يؤكد حنفى مختار ، مفتى إبراهيم (١٩٨٩) الى أن السرعة الخاصة تلعب دورا هاما في أداء اللاعب في المباراة لذلك فإن التدريب عليها يجب أن يؤخذ دورا كبيرا في برنامج التدريب على السرعة و لا يقتصر المدرب على التدريب على سرعة الانتقال فقط اى التدريب على الجر السريع ، ولكن يجب العناية بكل أنواع السرعة ،واللاعب الذى يفتقد اى نوع من أنواع السرعات الخاصة يكاد لا يكون له مكان لأن في إي فريق يريد أن يفوز فى المباريات والمثل الواضح لذلك فى كرة القدم قديما هو السيطرة على الكرة من الوقوف اما الآن فالسيطرة مع الحركة.(٧) : ٣٦ - ٣٧)

وبذلك تحقق الفرض الأول الذى ينص على:-

توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في متغير السرعة لصالح القياس البعدي للعينة.

مناقشة الفرض الثالث الذى ينص على :

توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في الأداءات المهارية المركبة لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $(0,05) = 2,10$

ينضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى $(0,05)$ بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في الأداءات المهارية المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين $(10,64 : 35,30)$ ، كما تراوحت نسبة التحسن $(35,17\% : 142,42\%)$.

ويضيف عصام عبد الخالق (٢٠٠٥) أن الأداءات المهارية تختلف فى أهميتها و دورها وتركيبها من نشاط الى آخر حسب متطلبات تضعها مواقف ذا النشاط للوصول الى المستويات العالية ، وتدرج كرة القدم تحت النشاط

ذات التأثير الإيجابي المتبادل من اللاعبين والذي يتطلب أن توج فيه الأداءات المهارية الى كيفية استخدام اللاعب لكل القوة ،باقتصاد وتنمية مقدرة السرعة ودقة الأداء في الظروف المختلفة وموافق المباراة المتغيرة حيث أن نجاح الأداء للاعب أثناء المباراة يتوقف على اتقانه لا مما تغيرت الظروف مع توزيع الأداءات لديه. (١١ : ١٨١ - ١٨٢)

كما يذكر ايضا حسن أبو عبده (٢٠١٠) أن الأداء المهارى يلعب دورا كبيرا فى تحقيق نتائج ايجابية لصالح الفريق و يؤثر تأثيرا مباشرا فى عملية إتقان ونجاح الطريقة التى يلعب با الفريق مما يؤدى الى ارباك الخصم وعدم قدرت فى السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية للأعضاء الفريق أن يأخذ زمام المبادرة دائما بالتواجد فى اماكن و مواقف جيدة تسهل لقد القدرة على الهجوم و الوصول الى مرمى الخصم و احراز الأهداف. (٦ : ١٢٧)

ويضيف حسن أبو عبده (٢٠١٠) أن الأداءات المهارية المركبة من التدريبات الأساسية فى بناء الجزء الرئيسى فى الوحدة التدريبية اليومية ويستخدم هذا الأسلوب لتثبيت دقة الأداء المهارى للاعب وتؤدى هذه التدريبات مع وجود مدافع سلبى أو إيجابي ويمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التدريبات و من ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب و مهارته.(٦ : ١٥٢)

وبذلك بأن الفرض الثالث الذى ينص على:-

توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي فى الأداءات المهارية المركبة لصالح القياس البعدي للعينة قد تحقق.

مناقشة الفرض الرابع الذى ينص على :

يوجد ارتباط دال إحصائيا بين المتغيرات البدنية قيد البحث الأداءات المهارية المركبة قيد البحث. قيمة (ر) الجدولية عند مستوى $(0,05) = 0,44$

يتضح من جدول (٤) وجود ارتباطاً موجبا دال إحصائيا بين جميع لمتغيرات البدنية قيد البحث والأداءات المهارية المركبة، حيث تراوحت معاملات لارتباط ما بين $(0,50 : 0,99)$ وهو أكبر من قيمة " ر " الجدولية عند مستوى $(0,05)$.

ويشير حسن أبو عبده (٢٠١٠) فى أهمية الرشاقة فى كرة القدم بأن الرشاقة تحتل مكان حيويا بين القدرات البدنية الخاصة التى يحتاج اليها لا عبي كرة القدم كالتحمل والقوة والسرعة والمرونة والقدرة ، وتعتبر من أكثرها استخداما أثناء المباراة والتدريب فى مواقف تغيير الاتجاه والسرعة فى الجري سواء بالكرة أو بدونها وفى المحاورة والمهاجمة وضرب الكرة بالراس والسيطرة على الكرة والتصويب على المرمى مع الاقتصاد فى الجهد المبذول أثناء

تأدية هذه المهارات . ويضيف بأنه يفضل الاهتمام بتطوير وتنمية الرشاقة في مراحل العمر الأولى (مدرسة الكرة والناشئين) لما لهذه المراحل من تأثير للتشكيل والتعليم والتعلم و الاستيعاب بصورة كبيرة ، بالإضافة الى ارتباط الرشاقة بالتوافق العضلي العصبي والتأثير في أداء التكنيك المهارى و من هنا تظهر أهمية التدريب على الرشاقة في سن مبكر من حالة اللاعب . (٦ : ١٠٧)

ويتفق كل من حنفي مختار (١٩٩٤) ،بطرس رزق الله (١٩٩٤) الى أن السرعة اصبحت الآن من اهم مميزات لاعب كرة القدم ،فالمهاجم السريع يخشاه الدافع كما أنه يثير الارتباك في دافع الخصم ، وبالمثل فإن المدافع السريع يعمل المهاجمون له ألف حساب ،بالإضافة إلى أنه يبعث الاطمئنان في صفوف زملائه المدافعين لمقدرته على التغطية المستمرة له.(٨ : ٥٨)،(٤ : ١٥)

ويؤكد حسن أبو عبده (٢٠١٠) الى أهمية السرعة تظهر في المباراة في سرعة تغيير الاتجاه ،سرعة الوثب لضرب الكرة بالرأس ، سرعة العدو لمسافات قصيرة ، سرعة التمرير والتحرك و تغيير المراكز ،سرعة رد الفعل لحارس المرمى لمنع هدف محقق .(٦ : ٦٠)

ويرى كل من Roy Ress ، Corvan Dermeer (١٩٩٧) أن للعبة كرة القدم ثلاث مكونات أساسية:-

(الأداء المهارى -الأداء الخطى -اللياقة) فعدم تمتع اللاعب باللياقة عالية فأن ذلك يؤثر سلبا على ادائه المهارى خاصة كلما اقتربت المباراة من نهايتها ،فإذا لما يكون أداء اللاعب يقترب بشكل كبير من المثالية فأن العمل على الأداء الخطى بغض النظر عن مدى سهولته يعد اضاءة للوقت والجهد .

(١٥ : ٥٧ - ٥٨)

يشير بطرس رزق الله (١٩٩٤) الى ان هناك ارتباط وثيق بين توافر القدرات البدنية ومستوى امتلاك الرياضي لها وبين مدى النجاح في النشاط الرياضي من خلال إيجاده واتقان الاداء المهارى والخطى له فاللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم ضرورية للناشئين وتعتبر اساسا لإكساب وتطوير الأداءات المهارات الحركية الاساسية لها وكذلك لتنفيذ طرق وخطط اللعب المختلفة فكلما زاد الاهتمام بإعداد اللاعب بدنيا كلما وصلنا باللاعب الى درجة الاداء الحركي من خلال مبارياته وهنا تنمو الصفات البدنية لديه مثل (السرعة والرشاقة والمرونة والتحمل والقوة) .(٤ : ٧ ، ٨)

واضاف(طه اسماعيل وعمر ابو المجد ١٩٨٩) ان اكساب القدرات البدنية الاساسية والضرورية الخاصة للعبة كرة القدم ،ولقد اجمع الخبراء على انها السرعة والقوة العضلية والتحمل والرشاقة والمرونة ، ويهدف الاعداد البدني الخاص الى اعداد اللاعب بدنيا و وظيفيا عن طريق تنمية وتطوير القدرات البدنية و الحركية الضرورية للأداء التنافسي والتي تمكن اللاعب من تنفيذ المهام الفنية والتكتيكية خلال المباراة وبصورة عامة ولا يمكن الفصل بين

الاعداد البدنى العام والخاص والمهارى لان اللاعب الذى يمتلك المقاومات الاساسية والمستوى المرتفع من المهارات بدون ان يكون على نفس المستوى فى الناحية البدنية يكون لاعب غير ماهر لانه لان يستطيع ان يؤدي الأداءات المهارية المطلوبة فى المباراة بالمستوى المميز ، ومن هنا تظهر اهمية العلاقة الايجابية بين الاعداد البدنى والاعداد المهارى والفنى خلال المباريات .(١٠ : ١٨)

فيشير إبراهيم شعلان (١٩٩٤) الى ان السرعة فى كرة القدم تعنى قدرة اللاعب على الاداء المهارى السريع وكذلك الانتقال و ردادات الفعل للمثيرات الخارجية والداخلية بسرعة كبيرة وفى اقل زمن ممكن مما يحقق متطلبا للعب . ويقصد بالاداء المهارى هو اداء المهارات مثل التصويب والتمرير وضرب الكرة بالراس وغيرها من المهارات المختلفة ، والانتقال ويقصد به الجرى بالكرة وبدون الكرة كالتحركات الخطئية والهجومية والدفاعية بسرعة لتحقيق غرض خطى او مهارى .(١ : ٢٢)

وبذلك بأن الفرض الرابع الذى ينص على :-

يوجد ارتباط دال إحصائياً بين المتغيرات البدنية قيد البحث والأداءات المهارية المركبة قد تحقق.

الاستنتاجات:

- ١- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في اختبارات السرعة قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- ٢- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في الأداءات المهارية المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- ٣- وجود ارتباطا موجبا دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين جميع المتغيرات البدنية قيد البحث والاداءات المهارية المركبة حيث تراوحت معامل (ت) الارتباط ما بين (٠,٥٠ : ٠,٩٩) وهو اكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوي (٠,٠٥).

التوصيات:

- في ضوء استنتاجات البحث و استنادا الى البيانات والنتائج التى توصل اليها الباحث يوصى بالاتي:
- الاستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات السرعة و الرشاقة للعملية التدريبية فى كرة القدم.
- مراعاة استخدام تدريبات السرعة و الرشاقة وتطبيقها على عينات مختلفة فى كرة القدم.
- الاهتمام بالأداءات المهارية المركبة خاصة لناشئ كرة القدم للوقوف على مستوى اللاعبين حتى يمكن الارتفاع بمستوى كرة القدم لأفضل مستوى ممكن.

- اجراء المزيد من الدراسات التى تشتمل على برنامج باستخدام تدريبات السرعة و الرشاقة و معرفة تأثيرها على الجانب البدني و المهارى و الخططى و النفسى فى كرة القدم.
- توجيه البرنامج التدريبي المقترح الى المدربين فى مجال التدريب الرياضي عامة و كرة القدم خاصة للاستفادة من نتائجه.
- القيام بدراسات اخرى متشابهة على مراحل سنوية لم تتناولها الدراسات الحالية.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم حنفي شعلان (١٩٩٤) :- تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية المستوى المهارى لناشئ كرة القدم ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ،العدد التاسع عشر ،شهر ابريل ، جامعة حلوان.
- ٢- أحمد محمد إسماعيل(٢٠١٥):- تأثير تدريبات نوعية لتنمية السرعة و تحمل الاداء على بعض الأداءات المهارية لناشئ كرة القدم ،رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان.
- ٣- أمر الله أحمد البساطى(١٩٩٥):- التدريب والأعداد البدني فى كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٤- بطرس رزق الله اندراوس(١٩٩٤) متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية ، الطبعة الأولى ،دار المعارف،الإسكندرية.
- ٥- حسن السيد ابو عبده (٢٠٠٧):- الاتجاهات الحديثة فى تخطيط و تدريب كرة القدم - مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية - الطبعة السابعة-، الإسكندرية.
- ٦- حسن السيد ابو عبده (٢٠١٠):-الاتجاهات الحديثة فى تخطيط وتدريب كرة القدم ،الطبعة العاشرة ،مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية الحديثة، الإسكندرية.
- ٧- حنفى محمود مختار ،مفتى ابراهيم حماد (١٩٨٩):-الأعداد البدني فى كرة القدم ،الطبعة الأولى ،دار زهران للنشر والتوزيع ،القاهرة.
- ٨- حنفى محمود مختار(١٩٩٤):- الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم ،دار الفكر العربى ،القاهرة.
- ٩- سالم محمد على موسى (٢٠١٢):- تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة على تحسين مستوى الاداء الفني لدى ناشئ كرة القدم ،رسالة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة الاسكندرية.

١٠- طه اسماعيل ، عمرو ابو المجد ، ابراهيم شعلان (١٩٨٩) :- كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

١١- عصام عبد الخالق (٢٠٠٥) :- التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات) ، الطبعة الثانية عشر ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .

١٢- مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٧) :- البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

ثانياً : المراجع الاجنبية :

- 13-Jovanovic, M, Sporis, G, Omrcen, D, and Fiorentini (2010)** Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players, Journal of Strength & Conditioning
- 14-Maio Alves & Repelo & abrantas & sampaio (2010)** short term effects of complex and contrast training in soccer player vertical jump sprint and agility abilities sport sciences department university of tras – os montes alto douto vila real Portugal University of porto , sport scences ,health scences and Human Development ,mar .
- 15-Roy Ress& Corvan (1997)** Coaching soccer successfully , human ,Dermeer kinetics.