



## تأثير استخدام تدريبات مواقف اللعب التنافسية على بعض القدرات البدنية الخاصة وبعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم

\* أ. د / محمد إبراهيم محمود سلطان  
\*\* أ. م. د / طارق عبد المنعم علي حسين  
\*\*\* أ. م. د / حسام الدين عبد الحميد قطب  
\*\*\*\* الباحث / محمد كمال رمضان محمد

### المقدمة ومشكلة البحث

شهدت لعبة كرة القدم في السنوات الأخيرة تطوراً كبيراً وكان هذا التطور متمثلاً في طرق تدريب كرة القدم وكيفية التغلب على خطط المنافس سواء في الدفاع أو الهجوم ، ولا يمكن إجادة ذلك إلا إذا كان الفريق يتمتع بمواصفات بدنية ومهارية وتدريبية متميزة والتي تعطي اللاعب الإمكانية والقدرة على تطبيق خطط المدرب من خلال مواقف لعب تنافسية مصغرة يدركها اللاعب أثناء التدريب ويتمكن من تطبيقها في المباريات ، وبسبب هذا المواقف التنافسية يزداد من حماس وإصرار المدربين والمهتمين باللعبة إلى بذل الجهود الكبيرة في التدريب من أجل الارتقاء بمستوى فرقهم لإتقان لأداء المهارة الحركية والخطئية .

كما أخذت رياضة كرة القدم مكاناً بارزاً بين الأنشطة الرياضية ، حيث يحرص الجميع على مشاهدة مبارياتها لما تضيفه تلك الرياضة من بهجة وإثارة وما تتميز به من تنافس يشترك فيه فريقان يتبادلان من خلاله مواقف لعب متغيرة سواء كانت دفاعية أو هجومية، وما تتطلبه من قدرات وإمكانيات من اللاعبين لمواجهة أحداث ومتغيرات المباراة ذات المواقف المتغيرة والسريعة من أجل تحقيق الفوز ( ٤ : ١٧ ) .

ويذكر " محمد كشك ، أمر الله البساطي " ( ٢٠٠٠ م ) أن طبيعة اللعب خلال مباريات كرة القدم بمواقفها المتغيرة تفرض على اللاعبين استخدام أشكال مركبة للمهارات تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة تؤدي بالتوالي ويؤثر كل منهما الآخر ، وبعد امتلاك اللاعب للمهارات المنفردة وإتقانه لها ليست بأهمية توافر القدرة لديه على أدائها بصورة مركبة وبصورة

\* أستاذ تدريب كرة القدم بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب (سابقاً) جامعة أسيوط

\*\* أستاذ تدريب كرة القدم المساعد ورئيس قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد

\*\*\* أستاذ تدريب المصارعة المساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد

\*\*\*\* معلم أول تربية رياضية



بسيطة تتناسب مع طبيعة المواقف المختلفة خلال المباريات ( ١١ : ٧٧ ) .  
ويضيف " **حنفي مختار** " ( ٢٠٠٨ م ) أن مواقف اللعب المتنوعة في كرة القدم تفرض على اللاعبين استخدام أشكال كثيرة من المهارات الأساسية المركبة بالكرة ، لذا فمن الأمور الهامة استخدام الأشكال التدريبية التي تكون قريبة من شكل المنافسة على أن يكون اكتسابها مبكراً قدر الإمكان حتى يمكن استثمار الوقت الكافي في التدريب على هذه المهارات الأساسية ( ٦ : ٩٤ )  
ويوضح " **عصام الدين مصطفى** " ( ٢٠٠٣ م ) أن تمارين المنافسة لها دوراً هاماً في فترة الإعداد وفترة المنافسات لمختلف الأنشطة وأن تأثيرها يكون فعالاً عندما ترتبط مع متطلبات المنافسة لأنها وسيلة هامة ذات متطلبات متعددة للناحية الجسمية والحركية والنفسية، وتتميز تمارين المنافسة من حيث إنها تثير في النفس الدافعية نحو المثابرة وبذل الجهد وعامل التشويق والمتعة وتعمل على تقوية العضلات العاملة في نوع النشاط التخصصي وتسهم في تنمية مختلف السمات الإدارية الخاصة اللازمة للناشي ( ٨ : ٢٠ ) .

كما يذكر كل من " **علي البيك** ، **عماد الدين عباس** " ( ٢٠٠٣ م ) أن التعاون والانسجام بين أفراد المجموعة يلعب دوراً رئيسياً هاماً للنجاح والاقتراب من تحقيق أهداف المشاركة حيث تظهر قدرات ومهارات لخدمة بعضهم بما يظهر أثره على الفريق كمجموعة وغالباً ما تعود النتيجة على جميع أفراد الفريق حيث يتأثر الهدف العام للفريق بإمكانية كل فرد بالتعاون مع باقي الفريق .

وتلعب هنا الوسائل المختلفة لإظهار القدرات والمهارات الفردية لكل لاعب بما يتحقق له الاقتراب أو التساوي أو التغلب على منافسة وهنا غالباً ما تعود النتيجة على اللاعب نفسه ( ٩ : ٣١ - ٣٢ ) .

ويذكر الباحثون أنه من المعروف أن كرة القدم عبارة عن نشاط تنافسي يشترك فيه فريقان يتبادلان مواقف متغيرة دفاعاً وهجوماً وارتداداً بصورة متغيرة وسريعة مما يضفي على لاعبيها الملاحظة المستمرة والاهتمام والتركيز والاستعداد النفسي والبدني للتعرف على المواقف المتغيرة ، وما تتطلبه من قدرات وإمكانات خلّقه منها الفردي والجماعي من اللاعبين لمواجهة أحداث ومتغيرات المباراة ذات المواقف المتغيرة والسريعة والكثيرة من أجل تحقيق الفوز بالمباراة ، فالتغير المستمر في تحركات اللاعبين وأوضاعهم من الدفاع والهجوم أثناء المباراة يتحدد ويتنوع تبعاً لمواقف اللعب المتغير مما يلزم اللاعبين استخدام انساب المهارات والخطط المقابلة لمجابهة كل موقف من مواقف اللعب بما يحقق الوصول إلى الهدف الموضوع أمام الفريق وهو الفوز بالمباراة .



إن تحقيق الفوز في مباريات كرة القدم هو الهدف المطلوب من المباراة ويأتي ذلك لعدة متطلبات يؤديها الفريق واللاعبين ومن ضمنها وأهمها الجوانب المهارية والخططية في الدفاع تعدت ذلك الدفاع النمطي الذي ينطوي على مجرد محاولة تشتيت الكرة من أمام المنافس أو تعطيل هجوم المنافس إلى نوع من الدفاع الإيجابي الذي يهدف إلى محاولة استخلاص الكرة واستعادتها للقيام بهجوم مضاد مباغت لإحراز الأهداف .

ومن خلال خبرة الباحثون في مجال التدريب لاحظوا عدم اهتمام المدربين بتدريبات مواقف اللعب التنافسية داخل الوحدات التدريبية والتي قد تؤدي إلى انخفاض مستوى أداء المهارات الأساسية وكذلك بعض القدرات البدنية الخاصة لدى الناشئين ، ومن خلال إطلاع الباحثون على العديد من البحوث والدراسات السابقة تلاحظ عدم وجود دراسات تناولت تدريبات مواقف اللعب التنافسية وتأثيرها على بعض المهارات الأساسية والقدرات البدنية الخاصة مما دفع الباحثون لإجراء هذا البحث .

### أهمية البحث والحاجة إليه

يرى الباحثون إن تقدم المستويات الرياضية العالمية في الوقت الحاضر يرجع إلى التطور العلمي والتقني الكبير وكذلك التطبيق الفعال والعلمي لنتائج البحوث والدراسات التي تمت من أجل الاختيار الأمثل والمناسب لمتطلبات اللعبة الشعبية الأولى في العالم رياضة وعليه يحدد أهمية البحث في الآتي :

#### - الأهمية النظرية :

١ . يمكن الاستفادة من نتائج البحث في توجيه أنظار كل المدربين لأفضل مواقف اللعب التنافسية التي تتناسب مع المرحلة السنوية القائمين بتدريبها .

٢ . تطبيق هذا البحث على أفضل المستويات ناشئ كرة القدم بمحافظة الوادي الجديد والمسجلين بالاتحاد مما يجعل لها أهمية علمية من حيث دقة نتائجها وأيضاً تقدم وتطوير مستوى اللعبة

٣ . استنارة اهتمام الباحثين لإجراء دراسات مماثلة على عينات أخرى في مراكز اللعب المختلفة سواء في المهارات الفردية أو الجماعية كمحاولة للارتقاء بمستوى الرياضة المصرية والقدرة على المنافسة في المحافل القارية والدولية والعالمية .

#### - الأهمية التطبيقية :

١ . يقدم هذا البحث عوناً كبيراً للمدربين من خلال تصميم برنامج تدريبي مقنن يشتمل على استخدام مواقف اللعب التنافسية على بعض المهارات الأساسية والقدرات البدنية الخاصة لناشئي كرة القدم كأحد الأساليب العلمية في تطوير مستوى لاعبي كرة القدم



٢. تطوير مستوى بعض المهارات الأساسية من خلال تدريبات مختلفة من شأنها الارتقاء بمستوى الناشئ مهارياً والتأثير على نتائج المباريات لصالح اللاعب .

### هدف البحث :

يهدف البحث إلى تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم باستخدام تدريبات مواقف اللعب التنافسية .

### فروض البحث :

في ضوء هدف البحث يضع الباحثون الفروض التالية :

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض القدرات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي" .

٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض المهارات الأساسية لصالح القياس البعدي .

٣. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم ( عينة البحث ) .

### المصطلحات الواردة في البحث

#### القدرات البدنية الخاصة

هي القدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط وبقظة وبدون تعب مفرط مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال وقت الحركة ومواجهة الضغوط البدنية الطارئة ( ٣ : ١١٠ ) .

#### تدريبات المنافسات :

هي تمرينات تؤدي في شكل المنافسة الرياضية غير أنها تختلف عنها من حيث الظروف التدريبية كما تتبع القواعد القانونية للمنافسة ووضع الرياضي في ظروف المنافسة قدر الإمكان وتختلف طبيعة هذه التمرينات وأنواعها تبعاً لاختلاف أنواع النشاط ( ١ : ١٦ ) .

#### تدريبات المواقف التنافسية

هي مجموعة من الأشكال التدريبي التي تؤدي أثناء المنافسة سواء في وجود أو عدم وجود مدافع ويمكن أدائها على صورة تدريبات هجومية أو دفاعية حيث تكون قريبة الشبه بالجملة أو الأداءات الهجومية أو الدفاعية التي تحدث في المنافسة ( ١١ : ٢٧٥ ) .



## الدراسات المرتبطة

- دراسة " ناصر السهلي " ( ٢٠٢٠ م ) ( ١٣ ) بعنوان : تأثير برنامج باستخدام التمرينات التنافسية على مستوى بعض المتغيرات المهارية الفسيولوجية لناشئي كرة القدم بدولة الكويت ، وهدفت الدراسة تصميم برنامج تدريبي باستخدام التمرينات التنافسية لناشئي كرة القدم تحت ١٤ سنة بنادي النصر الكويتي ومعرفة تأثيره على مستوى بعض المتغيرات المهارية والفسيولوجية ، واتبعت الدراسة من المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة ، وتكونت عينة الدراسة ( ٢٠ ) ناشئي من نادي النصر الرياضي في الكويت ، وكانت أهم النتائج جود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات ( القبليّة - البعدية ) لمجموعة البحث في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية ومستوى المتغيرات الفسيولوجية لناشئي كرة القدم تحت ١٤ سنة بدولة الكويت ولصالح القياس البعدي .
- دراسة " طارق عبد المنعم " ( ٢٠١٩ م ) ( ٧ ) بعنوان : تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات مواقف اللعب التنافسية على مستوى الأداء المهاري المركب لناشئي كرة القدم ، وهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات مواقف اللعب التنافسية على مستوى الأداء المهاري المركب لناشئي كرة القدم ، واتبعت الدراسة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة ، وتكونت عينة الدراسة من ( ٢٢ ) ناشئي كرة قدم بنادي ديروط الرياضي تحت ١٦ سنة ، وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى الأداء المهاري المركب للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية .
- دراسة " بوتشهيث ، مينديز ، فيلانوف ، كيود ، بولوز ، بوردن ، Buchheit M, Mendez - Villaneuva A, Quad MJ, Poulos N, Bourdon P. " ( ٢٠١٠ م ) ( ١٥ ) بعنوان : محددات التغير في قياس معدل ضربات القلب خلال فترة المنافسات لناشئي كرة القدم ، وهدفت الدراسة قياس معدل ضربات القلب بعد المجهود، وكذلك معدل الاستشفاء القلبي ، معدل الدفع القلبي والتي تكشف الحالة التدريبية خلال فترة المنافسات لناشئي كرة القدم ، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين ، وبلغت عينة الدراسة من ( ١٥ ) ناشئي للمرحلة السنوية ١٥ - ١٨ سنة ، ومجموعة تجريبية ثانية عددها ( ١٧ ) ناشئين للمرحلة السنوية ١٥ - ١٧ سنة ، وتوصلت الدراسة لعدة نتائج أهمها لا يوجد ارتباط بين فعالية الزمن الكلي (الموسم التدريبي والمباريات) ومعامل الاختلاف في قياس



المتغيرات قيد البحث ، يجب الأخذ في الاعتبار عند التغير في مواقف التدريب قياس مستوى لياقة اللاعبين .

- دراسة " الفاريز ، أوتافيو ، فيرا ، كاستاجنا Alvarez JC, D'Ottavio S, Vera JG, Castango C " ( ٢٠٠٩م ) ( ١٤ ) بعنوان : اللياقة الهوائية في مستويات التنافس المختلفة للمجموعات الصغيرة للاعبين كرة القدم ، وهدفت الدراسة التعرف على اللياقة الهوائية للاعبين كرة القدم من خلال ألعاب المباريات المصغرة ( ٥ ضد ٥ ) ، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين ، وتكونت عينة الدراسة ( ٢٤ ) لاعب مقسمين إلى مجموعة ( ١١ ) لاعب محترفين ، ومجموعة ( ١٣ ) لاعب نصف محترفين ، وجاءت أهم النتائج أن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين يعتمد على المتغيرات البدنية في مستويات التنافس المختلفة للمجموعات الصغيرة ، تحسنت قيمة الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين للمجموعات الصغيرة للاعبين المحترفين بمقدار أعلى من ٦٠ ملي / كجم / ق .

#### التعليق على الدراسات المرتبطة

تمكن الباحثون من التوصل للعديد من الدراسات المرتبطة بمجال البحث وهو التمرينات التنافسية في تدريب كرة القدم القوة ، وبلغ إجمالي الدراسات التي تم التوصل إليها - على حد علم الباحثون - إلى إجمالي عدد ( ٤ ) أربعة دراسات عربية وأجنبية بواقع ( ٢ ) دراستين عربيتين ودراستين ( ٢ ) أجنبيتين ، وقد تم تقسيمها من الأحدث إلى الأقدم وكان عرض الدراسات على جزئين دراسات عربية ودراسات أجنبية .

#### مدى الاستفادة من نتائج الدراسات المرتبطة

قد استفاد الباحثون من الدراسات السابقة في معاونته على وضع التصورات والأهداف وصياغة الفروض واختيار المنهج المناسب لطبيعة البحث وكذلك فترة تنفيذ البرنامج المناسبة لعينة البحث وكذلك الأحمال المناسبة لهم وكيفية اختيار عينة وأدوات البحث والأسلوب الإحصائي المناسب ، بالإضافة إلى ما سبق فقد استفاد الباحثون بوجه عام من تلك الدراسات ما يلي :

١. نوعية البرنامج التدريبي المناسب لعينة البحث .
٢. كيفية تحديد إجراءات البحث من النواحي الفنية والإدارية .
٣. اختيار المنهج المناسب والملائم لطبيعة وأهداف البحث .
٤. التعرف على وسائل جمع البيانات الملائمة لطبيعة البحث .
٥. المساعدة في اختيار أنسب الأساليب الإحصائية الملائمة للبحث .
٦. المساعدة في عرض ومناقشة نتائج البحث .





## إجراءات البحث

### منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي للمجموعة الواحدة بالقياس القبلي والبعدي للمجموعة ( التجريبية ) وذلك لملائمته لطبيعة البحث .

### مجتمع البحث

يشتمل مجتمع البحث علي ناشئ كرة القدم بمحافظة الوادي الجديد والمقيدين في الاتحاد المصري لكرة القدم مواليد ٢٠٠٧ " تحت ١٦ سنة " في الموسم الرياضي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ ، بأجمالي ( ٧٥ ) لاعب وهم يمثلوا أندية { فريق نادي الوادي الجديد / فريق مركز شباب الخارجة / فريق نادي الداخلة / فريق مركز شباب القصر / فريق نادي الهداوا / فريق مركز شباب بلاط } .

### عينة البحث

قام الباحثون باختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية من لاعبي كرة القدم بمحافظة الوادي الجديد والمقيدين في الاتحاد المصري لكرة القدم مواليد ٢٠٠٧ " تحت ١٦ سنة " في الموسم الرياضي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ ، من نادي الوادي الجديد وبلغ عددهم ( ٢٠ ) عشرون لاعب للعينة الأساسية لمجموعة البحث الواحدة بنسبة مئوية ٥٣.٣٣ % من المجتمع الأصلي للبحث ، كما تم اختيار عدد ( ٢٠ ) عشرون لاعب عينة استطلاعية .

### جدول ( ١ )

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري معالم التقلطح ومعامل الالتواء في المتغيرات ( الطول - الوزن - العمر الزمني - العمر التدريبي ) لأفراد العينة قيد البحث

( ن = ٤٠ )

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التقلطح	معامل الالتواء
الطول	سم	١٦٣.٢٠	١٦٤.٥٠	٥.٩٢٦	٠.٦٠٢	٠.٥٠٦
الوزن	كجم	٤٧.٤٠	٥٢.٥٠	١٦.٤٦٥	٢.٠١٢	١.٦٩٩
العمر الزمني	السنة	١٤.٤٥	١٤.٥٠	١.٢٧٦	- ٠.٥٣٢	٠.٤٦٧
العمر التدريبي	السنة	٥.٤٥	٥.٠٠	١.٤٣٢	٠.٧٥٨	٠.٤١٠



يتضح من جدول ( ١ )

- أن قيم الالتواء في متغيرات البحث ( الطول - الوزن - العمر الزمني ) تراوحت ما بين ( ١.٦٩٩ : ٠.٤١٠ ) ، وهذا يدل على أن هناك تجانساً بين أفراد عينة البحث حيث إن جميع قيم معامل الالتواء تقع تحت المنحني الاعتدالي والذي تتراوح قيمته ما بين (  $\pm 3$  ) ، مما يدل على اعتدالية التوزيع التكراري لأفراد العينة .

### أدوات جمع البيانات :

استخدم الباحثون أدوات جمع البيانات التالية :

أولاً : اختبارات القدرات البدنية الخاصة ( مرفق ٣ )

- اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة العضلية للرجلين .
- اختبار العدو ٣٠ م لقياس السرعة .
- اختبار الجري ١٠٠ م لقياس تحمل السرعة .
- اختبار الجري ٦٠٠ م لقياس التحمل .

### المعاملات العلمية للاختبارات القدرات البدنية الخاصة

قام الباحثون بتطبيق اختبارات القدرات البدنية الخاصة في صورته النهائية على عينة التقنين وقوامها ( ٢٠ ) لاعبي من لاعبي كرة القدم بمحافظة الوادي الجديد والمقيدين في الاتحاد المصري لكرة القدم مواليد ٢٠٠٧ " تحت ١٦ سنة " في الموسم الرياضي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث بهدف التأكد من وضوح ومناسبتها لعينه البحث وتم حساب المعاملات العلمية للمقياس ( الصدق - الثبات ) وقد أسفر هذا الإجراء عن النتائج التالية .

#### ١. صدق الاختبارات

##### أ. صدق المحكمين :

لتأكد من صدق الاختبارات القدرات البدنية الخاصة ( قيد البحث ) ، قام الباحثون بإعداد استمارة استطلاع رأي الخبراء ( مرفق ٢ ) في القدرات البدنية الخاصة لناشئ كرة القدم وعرضها على مجموعة من السادة الخبراء الأكاديميين والمتخصصين في مجال تدريب كرة القدم والحاصلين علي درجة أستاذ دكتور في تدريب كرة القدم والتدريب الرياضي بألا تقل خبرتهم عن ( ١٠ ) عشرة سنوات ، وقد بلغ عدد المحكمين والخبراء ( ١٠ ) محكم وخبير ( مرفق ٢ ) ، وذلك لمعرفة الاختبارات البدنية المناسبة لأفراد عينة البحث الأساسية ، ولقد أجمعت آراء المحكمين والخبراء علي مناسبة تلك الاختبارات لاعبي كرة القدم بمحافظة الوادي الجديد والمقيدين في الاتحاد





المصري لكرة القدم مواليد ٢٠٠٧ " تحت ١٦ سنة " قيد البحث ، حيث جاءت نسبة موافقة المحكمين والخبراء علي الاختبارات المقترحة بنسبة ما بين ( ٩٠ % : ١٠٠ % ) ، مما يشير إلى صدق الاختبارات البدنية المستخدمة .

### ب. صدق المقارنة الطرفية :

تم حساب صدق المقارنة الطرفية للاختبارات القدرات البدنية الخاصة في صورته النهائية عن طريق حساب قيمة متوسطات الفروق بين الربيع الأعلى وبين الربيع الأدنى لدرجات العينة الاستطلاعية والبالغ قوامها ( ٢٠ ) لاعبي من لاعبي كرة القدم بمحافظة الوادي الجديد والمقيدين في الاتحاد المصري لكرة القدم مواليد " ٢٠٠٧ " تحت ١٦ سنة ومن مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث .

### جدول ( ٢ )

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والأدنى لاختبارات القدرات البدنية الخاصة

لناشئ كرة القدم ( قيد البحث ) ( ن = ٢٠ )

م	اختبارات القدرات البدنية الخاصة	وحدة القياس	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ( ت ) المحسوبة	مستوى الدلالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
١	الوثب العريض	سم	١٨٠.٠٠	٥.٠٠	١٤٣.٣٣	٧.٦٣٨	٣٦.٦٧	٩.٩٥٧	دال
٢	عدو ٣٠	ث	٤.٩٣	٠.٠٥٨	١٠.٤٢	٠.٠٨٧٨	٥.٤٩	١٠.٩٥٧	دال
٣	جري ١٠٠	ث	١١.٦٧	٠.١١٥	١٦.٧٢	٠.٥٠١	٥.٠٥	١٧.٠١٨	دال
٤	جري ٦٠٠ م	ث	١٠٢.٦٧	٤.٦١٩	١٢٧.٠٠	٨.١٨٥	٢٤.٣٣	٤.٠٨٤	دال

\* قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى الدلالة ( ٠.٠٥ ) = ( ١.٧٢٩ )

ينتضح من جدول ( ٢ )

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الربيع الأعلى والأدنى حيث كانت قيمة " ت " المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى ( ٠.٠٥ ) في اختبارات القدرات البدنية الخاصة ( قيد البحث ) مما يدل على صدق الاختبارات وقدراتها علي التمييز بين الربيعي الأعلى والأدنى له .



## ٢. ثبات الاختبارات :

يقصد بثبات الاختبار مدى قدرته على إعطاء نفس النتائج عند استخدامه في أخذ قياسات متكررة من نفس العينة وفي نفس الظروف .

## أ. حساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار Test – retest :

لحساب ثبات المقياس قام الباحثون بتطبيق اختبارات القدرات البدنية الخاصة على عينة قوامها ( ٢٠ ) لاعب من لاعبي كرة القدم بمحافظة الوادي الجديد والمقيدين في الاتحاد المصري لكرة القدم مواليد " ٢٠٠٧ " تحت ١٦ سنة من ومن مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث ، باستخدام طريقة تضيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test – Retest تم إعادة التطبيق بفواصل زمني قدرة ( ١٥ ) خمسة عشر يوماً وهذا ما يوضحه جدول رقم ( ٣ ) .

## جدول ( ٣ )

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات القدرات البدنية الخاصة

لناشئ كرة القدم ( قيد البحث ) ( ن = ٢٠ )

معامل الارتباط ( ر )	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		اختبارات القدرات البدنية الخاصة
	ع	م	ع	م	
٠.٨٧	٨.٠٢٥	١٧٧.٧٥	١٤.٦٥٤	١٦٦.٠٠	الوثب العريض من الثبات
٠.٧٣٥	٠.٢١٨	٤.٨٣	١.٩٣٩	٦.٠٦	عدو ٣٠ متر
٠.٧٦٠	٠.٢٢٩	١١.٦٨	١.٩٣٦	١٢.٩٤	جري ١٠٠ متر
٠.٦٧٥	١٢.٩٧١	٩٥.٣٥	٩.٦٥٤	١١١.٦٠	جري ٦٠٠ متر

قيمة ( ر ) الجدولية غير مستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) = ٠.٣٦٩

يتضح من جدول ( ٣ )

- توجد علاقة إيجابية دالة إحصائية بين التطبيق الأول والثاني لمختلف الاختبارات البصرية فيد البحث إذ يتراوح معامل الارتباط المحسوب بين ( ٠.٦٧٥ : ٠.٧٨ ) هي أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ( ٠.٠٥ ) مما يشير إلى ثبات المقياس .

ب. حساب الثبات باستخدام معامل الفا كرونباخ :

لحساب ثبات اختبارات القدرات البدنية الخاصة استخدم الباحثون معامل الفالكرونباخ على عينة قوامها ( ٢٠ ) لاعبي من لاعبي كرة القدم بمحافظة الوادي الجديد والمقيدين في الاتحاد المصري لكرة القدم مواليد " ٢٠٠٧ " تحت ١٦ سنة ومن مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية



## جدول ( ٤ )

معاملات ألفا للاختبارات القدرات البدنية الخاصة

لناشئ كرة القدم ( قيد البحث ) ( ن = ٢٠ )

م	الاختبارات	معامل الارتباط
١	الوثب العريض من الثبات	٠.٩٢
٢	عدو ٣٠	٠.٦٧٢
٣	جري ١٠٠	٠.٨٠٤
٤	جري ٦٠٠ م	٠.٨٠٢٥

يتضح من جدول ( ٤ )

- تراوحت قيم معاملات ألفا للمحاور المقياس بين ( ٠.٦٧ : ٠.٩٢ ) وهي معاملات دالة

إحصائية مما يشير إلى أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات .

ثانياً : اختبارات الأداء المهاري ( مرفق ٤ )

- الجري الزجزاجي بالكرة ١٠ م والعودة .
- جري بالكرة ٥٠ م .
- دقة التصويب على مرمى .
- التمرير .

المعاملات العلمية للاختبارات مهارية الأساسية لناشئ كرة القدم المستخدمة في البحث :

قام الباحثون بإجراء المعاملات العلمية للاختبارات المهارات لمستخدم في البحث على عينة التقنين وقوامها ( ٢٠ ) لاعب من لاعبي كرة القدم بمحافظة الوادي الجديد والمقيدين في الاتحاد المصري لكرة القدم مواليد " ٢٠٠٧ " تحت ١٦ سنة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية ، بهدف التأكد من وضوح وصياغة ومناسبتها لعينه البحث وتم حساب المعاملات العلمية للمقياس ( الصدق - الثبات ) وقد أسفر هذا الإجراء عن النتائج التالية .

١. صدق الاختبارات :

أ. صدق المحكمين :

لتأكد من صدق الاختبارات المهارية الأساسية ( قيد البحث ) ، قام الباحثون بإعداد استمارة استطلاع رأي الخبراء ( مرفق ٢ ) في المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم وعرضها على مجموعة من السادة الخبراء الأكاديميين والمتخصصين في مجال تدريب كرة القدم والحاصلين علي درجة أستاذ دكتور في تدريب كرة القدم والتدريب الرياضي بألا تقل خبرتهم عن ( ١٠ )



عشرة سنوات ، وقد بلغ عدد المحكمين والخبراء ( ١٠ ) محكم وخبير ( مرفق ٢ ) ، وذلك لمعرفة مدي مناسبة هذه الاختبارات لأفراد عينة البحث الأساسية ، ولقد أجمعت آراء المحكمين والخبراء علي مناسبة تلك الاختبارات لعينة قيد البحث ، حيث جاءت نسبة موافقة المحكمين والخبراء علي الاختبارات المقترحة بنسبة ما بين ( ٩٠ % : ١٠٠ % ) ، مما يشير إلى صدق الاختبارات المهارية في كرة القدم المستخدمة في البحث .

### ب. صدق المقارنة الطرفية :

تم حساب صدق المقارنة الطرفية للاختبارات المهارية في صورته النهائية علي عينة التقنين عن طريق حساب قيمة متوسطات الفروق بين الربيع الأعلى وبين الربيع الأدنى لدرجات العينة الاستطلاعية والبالغ قوامها ( ٢٠ ) لاعب من لاعبي من لاعبي كرة القدم بمحافظة الوادي الجديد والمقيدين في الاتحاد المصري لكرة القدم مواليد " ٢٠٠٧ " تحت ١٦ سنة ومن مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث .

جدول ( ٥ )

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والأدنى للاختبارات المهارية الأساسية

لناشئ كرة القدم ( قيد البحث ) ( ن = ٢٠ )

مستوي الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		وحدة القياس	الاختبارات المهارية
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	٤.٤٢	٤.٦٤	١.٥١٤	٩.١٦	١.٧٨٩	١٣.٨٠	ث	جري زجاجي بالكرة ١٠م
دال	٤.٤٤	٥.٠٨	٠.٤٩٢	٦.٧٢	١.٤٨٣	١١.٨٠	ث	جري بالكرة ٥٠م
دال	٦.٥٢	٠.٢٠	٢.٠٧٤	٧.٦٠	١.٨١٧	٧.٤٠	درجة	دقة التصويب على مرمى
دال	٣.٥٨	١.٨٠	٢.٣٠٢	٦.٤٠	١.١٤٠	٤.٦٠	درجة	التمرير

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = (١.٧٢٩)

ينتضح من جدول ( ٥ )

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الربيعي الأعلى والأدنى حيث كانت قيمة " ت " المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى ( ٠.٠٥ ) في الاختبارات المستوي المهارى ( قيد البحث ) ، مما يدل على صدق الاختبارات وقدراتها علي التمييز بين الربيعي الأعلى والأدنى له .



## ٢. ثبات الاختبارات المهارية الأساسية في كرة القدم :

يقصد بثبات الاختبار مدى قدرته على إعطاء نفس النتائج عند استخدامه في أخذ قياسات متكررة من نفس العينة وفي نفس الظروف .

### أ. حساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار Test – retest :

لحساب ثبات المقياس قام الباحثون بتطبيق المقياس على عينة قوامها ( ٢٠ ) لاعب من لاعبي من لاعبي كرة القدم بمحافظة الوادي الجديد والمقيدين في الاتحاد المصري لكرة القدم مواليد " ٢٠٠٧ " تحت ١٦ سنة ومن مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث ، باستخدام طريقة تضيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test – Retest وتم إعادة التطبيق بفواصل زمني قدرة ( ١٥ ) خمسة عشر يوماً ، وهذا ما يوضحه جدول رقم ( ٦ ) .

### جدول ( ٦ )

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات المهارية الأساسية

لناشئ كرة القدم قيد البحث ( ن = ١٥ )

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبارات المهارية
	ع	م	ع	م	
( ر )	ع	م	ع	م	
٠.٩٩٠	٠.٢٣٦	٨.٦٩	٠.٢٥٤	١١.٧٣	جري زجاجي بالكرة ١٠م
٠.٥٩٠	٠.٣٧٦	٦.٣٤	٠.١٦٧	٧.٣٥	جري بالكرة ٥٠م
٠.٧٧٠	٠.٥٨٧	٨.٣٥	٠.٩٤٦	٤.٣٢	دقة التصويب على مرمى
٠.٥١٥	١.٢٩٤	٨.١٠	١.٠٢٠	٤.٩٠٠	التمرير

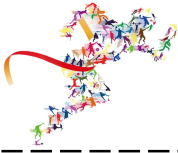
قيمة ( ر ) الجدولية غير مستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) = ٠.٣٦٩

ينضح من جدول ( ٦ )

- توجد علاقة إيجابية دالة إحصائية بين التطبيق الأول والثاني لمختلف اختبارات المهارات

الأساسية لناشئ كرة القدم قيد البحث إذ يتراوح معامل الارتباط المحسوب بين ( ٠.٥١٥ :

٠.٩٩ ) هي أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ مما يشير إلى ثبات المقياس .



## البرنامج التدريبي المقترح :

### محتوى البرنامج التدريبي المقترح :

حدد الباحثون بناء على آراء الخبراء الجوانب الأساسية التي يبني عليها البرنامج التدريبي

المقترح وهو كالتالي :

- مدة البرنامج التدريبي ١٢ أسبوع .
- عدد الوحدات التدريبية ٤ وحدات تدريبية .
- عدد الوحدات الكلية ٤٨ وحدة تدريبية .
- أيام التدريب ( السبت ، الاثنين ، الأربعاء ، الخميس ) من كل أسبوع حيث يتم تطبيق التدريبات في ملعب كرة قدم .
- دورة حمل التدريب خلال أسابيع فترة الإعداد ( ٢ : ١ ) .
- دورة حمل التدريب خلال أيام الأسبوع ( ٣ : ١ ) .

### الخطوات التنفيذية للبحث

#### الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية للاختبارات المستخدم في جمع البيانات حيث تم تطبيقه على عينة قوامها ( ٢٠ ) لاعب كرة القدم بمحافظة الوادي الجديد والمقيدين في الاتحاد المصري لكرة القدم مواليد " ٢٠٠٧ " تحت ١٦ سنة ومن مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية ، وذلك في الفترة من ٦ / ٥ / ٢٠٢٣م حتى ١٤ / ٥ / ٢٠٢٣م بهدف التأكد من ثبات الاختبارات ومناسبتها لعينة البحث وكذا توزيع الزمن للوحدات التدريبية .

#### الدراسة الأساسية :

بعد تحديد العينة واختيار أدوات جمع البيانات والتأكد من صدق ثباتها قام الباحثون بتطبيقها على جميع أفراد العينة البحث، قام الباحثون بتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح باستخدام مواقف اللعب التنافسية على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم ( علي العينة الأساسية للبحث ) علي النحو التالي :

#### إجراء القياسات القبليّة :

قام الباحثون بإجراء القياسات القبليّة للمتغيرات قيد البحث على عينة البحث الأساسية وذلك يومي ٣ ، ٤ ، ٦ / ٦ / ٢٠٢٣م والتي تضمنت :

- اختبارات القدرات البدنية الخاصة لذي لاعبي كرة القدم بمحافظة الوادي الجديد والمقيدين في الاتحاد المصري لكرة القدم مواليد " ٢٠٠٧ " تحت ١٦ سنة ( العينة قيد البحث ) .





- قياس اختبارات المهارية الأساسية لناشئي كرة القدم بمحافظة الوادي الجديد والمقيدين في الاتحاد المصري لكرة القدم مواليد " ٢٠٠٧ " تحت ١٦ سنة ( العينة قيد البحث ) .
- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام مواقف اللعب التنافسية على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم علي العينة الأساسية للبحث ، وذلك خلال فترة الأعداد الخاص في ( ٨ ) أسابيع ، وتم التطبيق من يوم الأربعاء الموافق ٥ / ٧ / ٢٠٢٣م وتنتهي في يوم الخميس الأربعاء ٢٨ / ٨ / ٢٠٢٣م ، بواقع ( ٤ ) أربعة وحدات أسبوعياً، وقد راعى الباحثون أثناء تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات ما يلي :
- مراعاة توحيد أيام وتوقيت ومكان الجلسة النفسية لأفراد عينة البحث .
- إجراء القياسات بنفس النظام والطريقة والترتيب لعينة البحث قبل وبعد تنفيذ التجربة
- إشراف الباحثون بنفسه على تطبيق البحث على عينة البحث .

#### إجراء القياسات البعدية :

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج قام الباحثون بإجراء القياسات البعدية على أفراد عينة البحث وذلك يوم ٣٠ / ٨ / ٢٠٢٣م وبنفس شروط وترتيب إجراء القياسات القبلية .

#### المعالجات الإحصائية المستخدمة

وفقاً لطبيعة البحث وأهدافه استخدم الباحثون المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي .
- معامل التقلطح .
- معامل الارتباط .
- النسبة المئوية .
- حساب نسب التحسن .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- الوسيط .
- حساب نسب التحسن .
- اختبار ( T. Test ) اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات .

#### عرض ومناقشة النتائج

بعد أن استعرض الباحثون خطة وإجراءات البحث ، يحاول تحقيق من أهداف البحث والتحقق من فروضه ، وسيتم ذلك من خلال عرض نتائجها في عدد من الجداول والأشكال التي تم التوصل إليها من خلال معالجتها إحصائياً وفقاً للقوانين الإحصائية المناسبة في محاولة الإجابة علي الفروض المطروحة في المقدمات النظرية لهذه البحث والذي يتجه هدفه نحو : التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام مواقف اللعب التنافسية على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم .



### عرض نتائج الفرض الأول والذي ينص علي :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض القدرات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي .

جدول ( ٧ )

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات درجات ( القياسين القبلي والبعدي ) للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرات البدنية الخاصة ( قيد البحث ) ( ن = ٢٠ )

م	اختبارات القدرات البدنية الخاصة	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ( ت ) المحسوبة	مستوي الدلالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
١	الوثب العريض من الثبات	سم	١٥٦.٢٥	٩.٥٨٠	١٧٧.٧٥	٨.٠٢٥	٢١.٥	٩٩.٥٠٥	دال
٢	عدو ٣٠	ث	٦.٠٦	١.٩٣٩	٤.١٦	٠.٦١٥	١.٩٠	١٣.٩٧٠	دال
٣	جري ١٠٠	ث	١٢.٩٤	١.٩٣٦	١٠.٤٥	٠.٨٠٧	٢.٤٩	٣٠.٢٨١	دال
٤	جري ٦٠٠ م	ث	١١١.٦٠	٩.٦٥٤	٩٥.٣٥	١٢.٩٧١	١٦.٢٥	٣٢.٨٧٥	دال

\* قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى الدلالة ( ٠.٠٥ ) = ( ١.٧٢٩ )

ينتضح من جدول ( ٧ )

- توجد فروق داله إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوي القدرات البدنية الخاصة لناشئ في كرة القدم لدي العينة قيد البحث ، حيث قيمة " ت " المحسوبة اكبر من قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة ( ٠.٠٥ ) لصالح القياس البعدي .

### عرض نتائج الفرض الثاني والذي ينص علي :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض المهارات الأساسية لصالح القياس البعدي .



## جدول ( ٨ )

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياس القبلي في بعض المهارات الأساسية  
لناشئ كرة القدم لدي العينة قيد البحث ( ن = ٢٠ )

م	اختبارات القدرات البدنية الخاصة	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ( ت ) المحسوبة	مستوي الدلالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
١	جري زجاجي بالكرة ١٠ م	ث	١١.٧٦	٠.٢٢٧	٨.٦٨٤	٠.٢٤٠٩	٣.٠٧٦	٤٠.٢٥	دال
٢	جري بالكرة ٥٠ م	ث	٧.٣٥	٠.١٧١	٦.٣٤٢	٠.٣٨٦٣	١.٠٠٨	١١.٥٩	دال
٣	دقة التصويب	درجة	٤.١٦	١.١٦٧	٨.٣٦٨	٠.٥٩٧٢	٤.٢٠٨	١٢.٧٧	دال
٤	التمرير	درجة	٤.٨٤	١.٠١٥	٨.٠٥٢	١.٣١١٢	٣.٦٨٠	٨.٤٤	دال

\* قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى الدلالة ( ٠.٠٥ ) = ( ١.٧٢٩ )

يتضح من جدول ( ٨ )

- توجد فروق داله إحصائيا بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوي المهارات الأساسية في كرة القدم لدي العينة قيد البحث ، حيث قيمة " ت " المحسوبة اكبر من قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة ( ٠.٠٥ ) لصالح القياس البعدي .
- عرض نتائج الفرض الثالث والذي ينص علي :
- توجد علاقة ارتباطية داله إحصائية بين بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم ( عينة البحث ) .

## جدول ( ٩ )

مصفوفة معامل الارتباط بين بعض المهارات الأساسية والقدرات البدنية الخاصة  
لناشئ كرة القدم ( قيد البحث ) ( ن = ٢٠ )

جري ٦٠٠ م	جري ١٠٠ م	عدو ٣٠ م	الوثب العريض	القدرات البدنية الخاصة المهارات الأساسية
٠.٨١٣	٠.٨٨٢	٠.٧٥٥	٠.٩٤٥	جري زجاجي بالكرة ١٠ م والعودة
٠.٩١٤	٠.٥٧٠	٠.٩٤٨	٠.٥٤٩	جري بالكرة ٥٠ م
٠.٦٣٥	٠.٨٩٠	٠.٩٥٦	٠.٧٩٤	دقة التصويب على مرمى
٠.٦٣٦	٠.٦٣٥	٠.٨٩٠	٠.٧٧٥	التمرير



### يتضح من نتائج الجدول ( ٩ )

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين بعض المهارات الأساسية والقدرات البدنية الخاصة لكرة القدم في ( قيد البحث ) ، حيث تراوحت قيمة ( ر ) المحسوبة ما بين ( ٠.٩١٤ : ٠.٦٣٥ ) وهي اكبر من قيمتها الجدولية .

### ثانياً : تفسير النتائج

#### تفسير نتائج الفرض الأول

#### يتضح من جدول ( ٧ )

- توجد فروق داله إحصائيا بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى القدرات البدنية الخاصة لناشئ في كرة القدم لدي العينة قيد البحث ، حيث قيمة " ت " المحسوبة اكبر من قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة ( ٠.٠٥ ) لصالح القياس البعدي .

ويعزو الباحثون تلك النتيجة إلى البرنامج التدريبي المقنن الذي وضعه الباحثون بعد الإطلاع على المراجع العلمية والبرامج بالدراسات السابقة والتي تضمنت برامج إعداد فرق كرة القدم وخاصة البرامج التدريبية لناشئ كرة القدم التي استخدمت أساليب أو طرق تدريب مختلفة وحديثة ، وهذا البرنامج التدريبي المقترح المكون من ١٢ أسبوع بإجمالي ٤٨ وحدة تدريبية .

كما يشير الباحثون إلى أن هذه النتيجة الإيجابية ترجع إلى مرحلة الإعداد البني داخل البرنامج التدريبي المقترح الذي طبق على أفراد عينة البحث والذي كانت نسبته ٤٠ % من الزمن الكلي بإجمالي ٢١١٢ دقيقة ، والذي اهتم الباحثون بالقدرات البدنية الخاصة لناشئ كرة القدم والمتمثلة في عناصر الإعداد البدني العام وهي : التحمل ، القوة ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة والإطالة وأيضاً عناصر الإعداد البدني الخاص وهي : التوافق ، تحمل القوة ، تحمل السرعة ، تحمل الأداء ، القدرة العضلية ، كما يذكر الباحثون إلى أن إيجابية تلك النتيجة إلى تقنين البرنامج من خلال التوزيع الزمني للعناصر البدني بالإضافة إلى دورة حمل الذي تستهدف تحسين القدرات البدنية للاعبين .

وفي هذا الصدد يذكر " عصام عبد الخالق " ( ٢٠٠٥ م ) أن تدريبات التنافسية تتميز بأنها تثير في نفوس اللاعبين الدافعية نحو المثابرة وبذل الجهد وعامل التشويق وتعمل على تقوية العضلات العاملة وبالتالي ترفع من مستوى كفاءة الأداء المتكامل للاعب وتصل به إلى الحالة العالية بحيث تؤدي تحت مختلف الظروف ( ٨ : ١٥٩ ) .

كما تتفق تلك النتيجة مع ما يشير إليه " محمد كشك ، أمر الله البساطي " ( ٢٠٠٠ م ) في أن التدريبات التنافسية تعد نشاط يكون أداء اللاعب فيه مشابه أما يحدث أثناء المباراة حيث



يعمل على تحقيق الثبات والاستقرار لمرحل الأداء المختلفة وتطوير مكونات الحالة التدريبية ( ١١ : ١٨٥ ) .

وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسة " محمد سيد " ( ٢٠١٦ م ) ( ٢٨ ) والتي عنوانها : برنامج تدريبي باستخدام مواقف اللعب التنافسية وتأثيره على بعض المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم ، والتي توصلت إلى أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات التنافسية يساعد على تنمية الصفات البدنية .

### تفسير نتائج الفرض الثاني

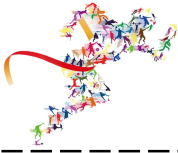
يتضح من جدول ( ٨ )

- توجد فروق داله إحصائيا بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوي المهارات الأساسية في كرة القدم لدي العينة قيد الدراسة ، حيث قيمة " ت " المحسوبة اكبر من قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة ( ٠.٠٥ ) لصالح القياس البعدي .

ويعزو الباحثون تلك النتيجة إلى البرنامج التدريبي والذي يعتمد على تدريبات المنافسة التي لها دور إيجابي في بث روح المنافسة بين اللاعبين وهذا ما يتيح للمدرب أن يتمكن من تقييم اللاعب في مواقف اللعب المختلفة سواء الفردية أو الجماعية دفاعية كانت أم هجومية ، كما يرجع ذلك التحسن إلى زمن الإعداد المهاري والخططي داخل البرنامج التدريبي المقترح بإجمالي زمن ٣١٦٨ دقيقة بنسبة ٦٠ % من الزمن الكلي للبرنامج والتي يعتمد فيها المدرب على الأداء المهاري للاعبين سواء على الجانب الفردي أو الخططي .

كما يعزو الباحثون تلك النتيجة إلى التوزيع الزمني للأداء المهاري للناشئين داخل البرنامج المقترح والذي يؤديها في شكل تمارينات تنافسية في مرحلة الأداء المهاري والمتمثلة في ( تمارينات المنافسات ، تمارينات المهارة مع اللياقة ، التمارينات المركبة ) ، وكذا مرحلة الإعداد الخططي والمتمثلة في ( تمارينات مجموعة ضد مجموعة في مساحة محددة ، مجموعة ضد مجموعة على مرمى واحد ، مجموعة ضد مجموعة على مرميين ، تمارينات مواقف خططية ثابتة ، مباريات ١١ ضد ١١ ) .

ويوضح " حنفي مختار " ( ٢٠٠٨ م ) أن مواقف اللعب المتنوعة في كرة القدم تفرض على اللاعبين استخدام أشكال كثيرة من المهارات الأساسية المركبة بالكرة ، لذا فمن الأمور الهامة استخدام الأشكال التدريبية التي تكون قريبة من شكل المنافسة على أن يكون اكتسابها مبكراً قدر الإمكان حتى يمكن استثمار الوقت الكافي في التدريب على هذه المهارات الأساسية ( ٩٤ : ٥ ) .



كما يذكر " إيهاب صلاح " ( ٢٠٠١م ) أن تمرينات المنافسة تشبه ما يحدث في المباراة الهجومية والدفاعية حتى يتمكنوا من التنفيذ الجيد لواجباتهم الخطئية المطلوبة منهم أثناء المباريات وأهمية الابتكار الخطئي ليفاجئ لاعبي الفريق المنافس بأدوات مهارية وخطئية غير متوقعة سبق التدريب عليها بأداء يشبه ما يحدث أثناء المنافسة ( ٢ : ٥ ) .

وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسة " طارق عبد المنعم " ( ٢٠١٩م ) ( ٧ ) والتي عنوانها : تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات مواقف اللعب التنافسية على مستوى الأداء المهاري المركب لناشئي كرة القدم ، والتي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى الأداء المهاري المركب للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعديّة ، كما تتفق مع دراسة " محمد سيد " ( ٢٠١٦م ) ( ١٠ ) والتي عنوانها : برنامج تدريبي باستخدام مواقف اللعب التنافسية وتأثيره على بعض المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم ، والتي توصلت إلى أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات التنافسية يساعد على تنمية الصفات البدنية .

### تفسير نتائج الفرض الثالث

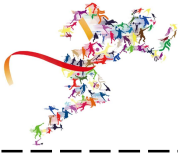
ينتضح من جدول ( ٩ )

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين بعض المهارات الأساسية والقدرات البدنية الخاصة لكرة القدم في ( قيد البحث ) ، حيث تراوحت قيمة ( ر ) المحسوبة ما بين ( ٠.٦٣٥ : ٠.٩١٤ ) وهي أكبر من قيمتها الجدولية .

ويعزو الباحثون تلك النتيجة إلى أن تدريبات مواقف اللعب التنافسية المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح والتي لها دور إيجابي في تحسين القدرات البدنية الخاصة اللازمة لناشئي كرة القدم والتي بدورها تمكن الناشئ من أداء المهارات بشكل أكثر قوة وسرعة ودقة ، وأن تدريبات مواقف اللعب التنافسية أدت إلى تحسين تكرار أداء المهارات في مساحات صغيرة أو مع منافس واحد أو أكثر أو كتنافس فريق ضد فريق ، كما وجد الباحثون أنه كلما تحسنت القدرات البدنية الخاصة لناشئي كرة القدم كلما تحسن أداءه المهاري .

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة " محمد سيد " ( ٢٠١٨م ) ( ١٠ ) والتي عنوانها : تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات المنافسة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لمراكز اللعب لدى ناشئي كرة القدم ، والتي توصلت إلى أن البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات المنافسة التخصصية له تأثير إيجابي على المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية لجميع مراكز اللعب ، كما أن البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات المنافسة له تأثير إيجابي على طريقة اللعب ٢/٤/٤ .





## الاستنتاجات والتوصيات

### أولاً : الاستنتاجات

- في ضوء نتائج البحث تحقيقاً لهدفه والتي جاءت من خلال اختبار الفروض التي وضعت لذلك فقد توصل الباحثون إلى الآتي :
- إيجابية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام مواقف اللعب التنافسية على بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئي كرة القدم ، حيث قيمة " ت " المحسوبة اكبر من قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة ( ٠.٠٥ ) لصالح القياس البعدي .
  - توجد فروق داله إحصائيا بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوي المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم ، حيث قيمة " ت " المحسوبة اكبر من قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة ( ٠.٠٥ ) لصالح القياس البعدي .
  - توجد علاقة ارتباطية داله إحصائية بين بعض المهارات الأساسية والقدرات البدنية الخاصة لناشئي كرة القدم في ( قيد البحث ) ، حيث تراوحت قيمة ( ر ) المحسوبة ما بين ( ٠.٩١٤ ) : ( ٠.٦٣٥ ) وهي اكبر من قيمتها الجدولية .

### ثانياً : التوصيات

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي من استنتاجات يمكن صياغة التوصيات الآتية :
- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على فرق كرة القدم لمختلف المراحل العمرية .
  - تعريف المدربين بأهمية تدريبات اللعب التنافسية في الإعداد البدني العام والخاص في مرحلة الناشئين .
  - الاتجاه للتدريب بالأجهزة والأدوات الحديثة في مراحل تدريب الناشئين .
  - إدماج تمارين مواقف اللعب التنافسية مع التمارين المهارية المركبة لمرحل الناشئين .
  - ضرورة تطبيق أساليب تدريب أخرى لرفع المستوى البدني لاعبي كرة القدم .
  - إدخال عناصر اللياقة البدنية الخاصة ( القدرة ، الاتزان الوظيفي ، .... ) في الخطة الزمنية السنوية لتدريب الناشئين .
  - الاسترشاد بالأسس العلمية في بناء وتصميم البرامج التدريبية الخاصة بالارتقاء بالمستويات البدنية العام والخاص في تدريب كرة القدم .
  - إجراء دراسات مشابهة مع مختلف المراحل العمرية والنوع واللعبة .



## قائمة المراجع

### أولاً : المراجع العربية

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي ( الأسس الفسيولوجية ) ، دار الفكر العربي ، ط ٢ ، القاهرة ، ٢٠٠٨ م .
٢. إيهاب صلاح مصطفى : تأثير تمرينات المنافسة على بعض الجوانب الخططية للناشئين في كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠١ م .
٣. بسطويسي احمد بسطويسي : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
٤. جمال عبد الله حسن ، ممدوح محمود محمدي : دراسة تحليلية لبعض المتغيرات الخططية في بطولة كاس العالم للناشئين في كرة القدم ١٩٩٧ م ، بحث منشور ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون الرياضية ، الجزء الأول ، العدد ١٤ مارس ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط ، ٢٠٠٢ م .
٥. حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٨ م .
٦. حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٨ م .
٧. طارق عبد المنعم علي : تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات مواقف اللعب التنافسية على مستوى الأداء المهاري المركب لناشئي كرة القدم ، بحث منشور ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، ٥١٤ ، ج ١ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط ، ٢٠١٩ م .
٨. عصام الدين مصطفى عبد الخالق : التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات ، ط ١١ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٣ م .
٩. علي فهمي البيك ، عماد الدين أحمد عباس : المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٣ م .
١٠. محمد سيد أحمد : برنامج تدريبي باستخدام مواقف اللعب التنافسية وتأثيره على بعض القواعد والمبادئ الخططية والقدرات العقلية لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط ، ٢٠١٦ م .
١١. محمد شوقي كشك ، أمر الله احمد البساطي : أسس الأعداد المهاري والخططي في كرة



القدم ، مطبعة سامي ، الإسكندرية ، ٢٠٠٠ م .

١٢ . محمد كمال مصطفى العادلي : تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات التنافسية على

بعض القدرات البدنية وبعض الخطط الهجومية الفردية لنادي كرة القدم ،

رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها ، ٢٠١٩ م .

١٣ . ناصر محمد فراج السهلي : تأثير برنامج باستخدام التمرينات التنافسية على مستوى

بعض المتغيرات المهارية الفسيولوجية لنادي كرة القدم بدولة الكويت رسالة

ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات ، ٢٠٢٠ م .

### أولاً : المراجع العربية

14. Alvarez JC, D'Ottavio S, Vera JG, Castango C. : Aerobic fitness in futsal players of different competitive level, Faculty of Education and Humanities of Melilla, Department of physical Education and Sports, University of Grenada, Melilla, Spain, 2009 .
15. Buchheit M, Mendez – Villanueva A, Quad MJ, Poulos N, Bourdon P. : Determinants of the variability of heart rate measures during a competitive period in young soccer player, Performance Enhancement and Talent Identification Section, ASPIRE, Academy for Sports Excellence, Doha, Qatar, mar, 2010 .