

برنامج تدريبي لقوة العضلية بدورة الاطالة والتقصير لتطوير

مهارة الجري بالكرة في كرة القدم

ا.م.د. حسنين ناجي حسين

م.د. حيدر هاشم احمد

ا.د. غسان بحري شخمي

كلية التربية الاساسية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة ديالى

ملخص البحث العربي:

مما أثار لدى الباحث افتراض عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المجموعة التجريبية الواحدة في القياسات البعدية في مستوى القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية للمهارة الجري بالكرة في كرة القدم قيد البحث لصالح القياس البعدي وللكشف عن ذلك أستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة بطريقة حساب الفرق بين نتائج القياس القبلي والبعدي للبحث ، وذلك لملائمة لطبيعة وأجراءات وأهداف وفروض البحث . وقد تم تطبيق البرنامج التدريبي على عينات الدراسة واشتملت عينة البحث على 30 ناشئ من ناشئ كرة القدم (تحت 16 سنة) . يمثلون نادى سموحة ونادى كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية . اجريت الدراسات الاستطلاعية على 12 ناشئ يمثلون نادى سموحة . حيث اجريت الدراسة الاستطلاعية الخاصة بالمعايير العلمية للاختبارات على 20 ناشئ . تم تقسيمهم الى مجموعتين مجموعة مميزة وقوامها 6 ناشئين اساسين من نادى سموحة ومجموعة غير مميزة وقوامها 6 ناشئين من أكاديمية سموحة . واجريت الدراسة الاستطلاعية الخاصة بالبرنامج التدريبي على 12 ناشئين . فى حين اجريت الدراسة الاساسية على 18 ناشئ من نادى كلية التربية الرياضية للبنين مجموعة تجريبية واحدة . وطبقت عليهم الأختبارات القبلي والبرنامج التدريبي والقياسات البينية والأختبارات البعدية . وقد أظهرت نتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية لصالح القياس البعدي كذلك وجود فروق في نسب التحسن في القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية من حيث زمن الأداء لصالح القياس البعدي في المجموعة التجريبية وأحتواء البرنامج التدريبي على جميع فترات الإعداد على التدريبات البدنية والمهارية للناشئين وأستخدام الأختبارات عند انتقاء الناشئين وتقنين الأختبارات على مجموعة كبيرة من اللاعبين الناشئين في المراحل السنية المختلفة لوضع مستوى ومعيارية لهذه الاختبارات .

search title

A training program for muscle strength in the lengthening and shortening cycle to develop the skill of running with the ball in football

researchers

Prof. Haider Hashem Ahmed /

haider.hashem@uodiyala.edu.iq

Prof. Ghassan Bahri Chakhmi

ghassah.bahria@sport.uodiyala.edu.iq

Prof. Dr. Hassanein Naji Hussein
hasanainnaji@gmail.com

Which raised the researcher's assumption about the existence of statistically significant differences in one experimental group in the dimensional measurements in the level of special physical abilities and skill performances of the skill of running with the ball in the football under study in favor of the dimensional measurement. Between the results of the pre and post measurement of the research, in order to suit the nature, procedures, objectives and hypotheses of the research. The training program was applied to the study samples, and the research sample included 30 soccer players (under 16 years old). They represent the Smouha Club and the Faculty of Physical Education for Boys, Alexandria University. Poll studies were conducted on 12 young people representing Smouha Club. Where the exploratory study on the scientific standards of the tests was conducted on 20 young people. They were divided into two groups, a distinct group consisting of 6 basic juniors from Smouha Club, and a non-distinguished group consisting of 6 juniors from Smouha Academy. An exploratory study of the training program was conducted on 12 juniors. While the basic study was conducted on 18 adolescents from the Faculty of Physical Education for Boys club, one experimental group. The pre-tests, the training program, the interfacial measurements and the post-tests were applied to them. The results showed that there were statistically significant differences in the level of special physical abilities and skill performances in favor of the dimensional measurement. There are also differences in the percentages of improvement in special physical abilities and skill performances in terms of performance time in favor of the dimensional measurement in the experimental group, and the training program included all preparation periods on physical and skill exercises for juniors and the use of tests when selecting juniors and rationing tests on a large group of junior players in the age stages different levels to set the standard for these tests.

المقدمة:

فى كرة القدم الحديثة يلعب الاعداد المهارى دوراً كبيراً فى تحقيق نتائج ايجابية لصالح الفريق حيث تلعب المباراه دوراً بارزاً فى عملية اتقان ونجاح الطريقة التى يلعب بها الفريق مما يؤدى إلى ارباك الخصم وعدم قدرته على السيطرة على مجريات اللعب والاداء وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية لاعضاء الفريق أن يأخذ زمام المبادرة دائماً بالتواجد فى أماكن ومواقف جيدة تسهل له القدرة على الهجوم والوصول إلى مرمى الخصم وإحراز الاهداف ، كما أن إجادة المهارات فى كرة القدم هو مفتاح الفوز الأول فى المباريات وإجادتها يتطلب من اللاعب بذل الجهد والمثابرة خلال التدريب كما يتطلب الوقت أيضاً ، فالمهارة لا تتطور لدى اللاعب خلال فترة زمنية قصيرة ، ويلعب تصحيح الأخطاء فى الأداء من خلال التغذية الراجعة السليمة وتكرار الأداء الصحيح لعدد كبير من المهارات تحت مختلف الظروف دوراً هاماً فى الرقي بمستوى الأداء المهارى ، وأن عملية الاعداد المهارى فى كرة القدم تهدف إلى تعليم المهارات الاساسية التى يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة اتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات ، ويتخذ المدرب فى تحقيق ذلك الهدف كل الاجراءات الضرورية والهادفة إلى الوصول باللاعب

إلى الدقة والاتقان الكامل فى أداء جميع المهارات الاساسية للعبة بحيث يستطيع تاديتها بصورة آلية متقنة تحت ظروف المباراه وفى ظل إطار قانون لعبة كرة القدم .

مشكلة البحث وأهمية الدراسة:

مع تنوع مراكز اللاعبين في كرة القدم واختلاف الواجبات الهجومية والدفاعية لكل لاعب وفق مركزه الامر الذى يتطلب من اللاعب إجادة جميع المهارات الفنية لكرة القدم بكفاءة عالية ، حيث أن كثيرا من مهارات كرة القدم تتطلب من اللاعب استخدام المهارة الجري بالكرة الاستخدام ليكون لاعباً متكاملًا لانتهاء الهجمات وتسجيل أهداف للفوز بالمباراه وقد قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية تحليلية وذلك بهدف تطوير مهارة الجري بالكرة الاستخدام حيث توصلت نتائج الدراسة الاستطلاعية إلى أن زمن الجري بالكرة 30 متر بخط مستقيم واستخدام زمن الجري الزجزاجي بالكرة الاستخدام هي (وكانت مهارة الجري بالكرة ومن خلال الدراسة الاستطلاعية التحليلية التى قام بها الباحث والتى توصلت إلى أن المهارة الجري بالكرة فى كرة القدم ذات الفاعلية فى الاداء ويمكن من خلالها التصويب على المرمى ، وهذا يشير إلى فعالية هذه المهارات فى تحقيق نتائج ايجابية ، ومن خلال اطلاع الباحث على البحوث والدراسات المرجعية لاحظ الباحث عدم تطرق أى من هذه الدراسات والبحوث لاي برامج خاصة بتطوير هذه المهارات كما أن الغالبية العظمى من المدربين يتجاهلون هذه المهارات عند وضع البرامج التدريبية لذا فقد ارتأى الباحث ضرورة وضع برنامج بدنى مهارى لتطوير المهارة الجري بالكرة في كرة القدم .

هدف البحث :

- يهدف البحث الى تحسين أداء مهارة الجري بالكرة لناشئ كرة القدم من خلال الواجبات التالية:0

وضع برنامج تدريبي باستخدام تدريبات مختلفة للقوة العضلية من خلال الاطالة والتقصير

1- باستخدام المقاومات المختلفة لناشئ كرة القدم تحت 16 سنة.

2- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على المتغيرات البدنية لناشئ كرة القدم تحت 16 سنة.

3- التعرف تأثير البرنامج التدريبي على مهارة لجري بالكرة لناشئ كرة القدم تحت 16 سنة.

4- التعرف نسب تحسن في المتغيرات البدنية والجري بالكرة لناشئ كرة القدم تحت 16 سنة0

فروض البحث :

1-وجود فروق دالة أحصائيا بين متوسطان القياس (القبلي ،البيني،البعدي)في متغيرات البدنية قيد البحث لناشئ في كرة القدم تحت 16 سنة.

2-وجود فروق دالة أحصائيا بين متوسطان القياسين (القبلي،البعدي)في بعض متغيرات القدرات البدنية الخاصة المرتبطة بمهارة الجري بالكرة للاعبى كرة القدم .

3-توجد نسب تحسن في المتغيرات البدنية والجري بالكرة لناشئ كرة القدم تحت 16 سنة.

منهج البحث: أستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة بطريقة القياسية القبلي والبعدي ، وذلك لملائمة لطبيعة وإجراءات وأهداف والفروض قيد الدراسة.

مجالات البحث:

المجال البشري: اشتمل المجال البشري للبحث على ناشئ كرة القدم تحت 16 سنة للموسم التدريبي 2021 نادي سموحة الرياضي ونادي كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية .

المجال الزمني : أجريت جميع إجراءات البحث في الفترة من 2020/9/12 وحتى 2020 /11/18

المجال المكاني : أجريت الدراسة الاستطلاعية على ملعب نادي سموحة الرياضي وأجريت التجربة الأساسية على ملعب نادي التربية الرياضية للبنين

مجتمع البحث:

يتشكل مجتمع الكلي للبحث من 30 لاعب من أندية الإسكندرية في مسابقات تحت 16 سنة ناشئ كرة القدم في نادي كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية ونادي سموحة الرياضي والمجتمع البحث من ناشئ كرة القدم تحت 16 سنه مسجلين في الاتحاد المصري في كرة القدم بمحافظة الاسكندرية في حين أجريت الدراسة الاستطلاعية على (12) لاعبا وفي حين أجريت الدراسة الأساسية على (18) لاعبا تم اختبارهم بالطريقة عمدية

الدراسة الأساسية:

أ- القياس القبلي: تم إجراء القياسات القبلية في الفترة 2020/ 9/14 الى 2020 /9/16 لمتغيرات قيد الدراسة على أفراد عينة البحث البالغة عددهم (18) ناشئ، وأجريت الاختبارات على ملعب نادي (التربية الرياضية للبنين ابي القير) وأستمرت يومين (يوم لقياس الاختبارات البدنية ويوم لقياس الاختبارات المهارية)، وتشمل الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية قياس قبلي والجداول التالية (8)،(9) توضح التوصيف الاحصائي لبيانات عينة البحث في الاختبارات البدنية والمهارية قياس القبلي الخاصة بمهارة الجري بالكرة .

ج- القياس البيني: تم إجراء القياسات البينية لمتغيرات قيد الدراسة على أفراد عينة البحث في الفترة 2020/9/17 الى 2020/9/19 أجريت القياسات على ملاعب نادي (سموحة) الرياضي بعد (4) أسابيع من تنفيذ البرنامج التدريبي وبعد (12) وحدة تدريبية وأستمرت يومين ويوم لقياس الاختبارات البدنية ويوم لقياس الاختبارات المهارية الخاصة بمهارة الجري بالكرة

د- القياس البعدية: تم إجراء القياسات البعدية لمتغيرات قيد الدراسة على أفراد عينة البحث في الفترة 2020/9/21 الى 2020/9/23 أجريت القياسات على ملاعب نادي (السموحة) الرياضي بعد (8) أسابيع من تنفيذ البرنامج التدريبي وبعد (24) وحدة تدريبية ، وأستمرت يومين يوم القياس الاختبارات البدنية ويوم القياس الاختبارات المهارية الخاصة بمهارة الجري بالكرة.

وقد قام الباحث بإستخلاص النتائج والتي يمكن تلخيصها فيما يلي :

- 1- أن للبرنامج التدريبي المقترح له تأثيراً إيجابياً على القوة العضلية للمهارة الجري بالكرة لناشئ كرة القدم .
- 2- أن للبرنامج التدريبي المقترح له تأثيراً إيجابياً على أداء المهارة الجري بالكرة لناشئ كرة القدم .
- 3- ظهر تحسن كبير في أزمنة ودرجات الإختبارات البدني زمن الجرى بالكرة 30م في خط مستقيم (السرعة الحركية ثني الركبتين من الوثب عالياً ، العدو لمسافة (30م) ،جري الزجراج بين الحواجز 4- القدرة العضلية الوثب العمودي من الثبات القوة المميزة الحجل على الرجل المفضلة مسافة 15م ،ظهر تحسن كبير في أزمنة الإختبارات المهارية للمهارة الجري بالكرة (الجري المتعرج بالكرة بين الاقماع بالكرة، زمن الجرى بالكرة 30م في خط مستقيم، الجري على شكل بالكرة (8)، الجري الارتدادي بالكرة 4×10م، الجرى الزجراجي بين العلامات والارتداد بالجري السريع بالكرة لنقطة البداية.

وفي ضوء نتائج البحث يوصى الباحث بما يلي:

- 1- ضرورة استخدام البرنامج التدريبي لتحسين مستوى الأداءات المهارية للمهارة الجري بالكرة وخاصة في مرحلة الناشئين .
 - 2-يراعى احتواء البرامج التدريبية في جميع فترات الإعداد للقدرة البدنية والمهارية للمهارة الجري بالكرة الاستخدام للناشئين .
 - 3-تقنين اختبارات القدرات البدنية الخاصة واختبارات الأداءات المهارية للمهارات غير الشائعة الاستخدام في هذه الدراسة على مجموعة كبيرة من اللاعبين الناشئين في كرة القدم في المراحل السنية المختلفة لوضع مستويات معيارية لهذه الاختبارات .
 - 4-العمل على توجيه هذه الدراسة والبرنامج التدريبي المقترح وخطوات تنفيذه إلى العاملين في مجال تدريب الناشئين في كرة القدم .
 - 5-استعانة الاتحاد العراقي لكرة القدم بالبرنامج التدريبي والاختبارات المستخلصة ضمن برنامج إعداد لاعبي منتخبات الناشئين والشباب .
- البدء في تطوير القدرات البدنية والمهارية للمهارة الجري بالكرة في الكرة القدم في سن مبكرة من عمر المتدرب (36: 14)

المبحث الثاني / منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة بطريقة القياسية القبلي والبعدي ، وذلك لملائمة لطبيعة وأجراءات وأهداف والفروض قيد الدراسة.

مجتمع البحث:

يتشكل مجتمع الكلي للبحث من 30 لاعب من أندية الاسكندرية في مسابقات تحت 16 سنة ناشئ كرة القدم في نادي كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية ونادي سموحة الرياضي والمجتمع البحث من ناشئ كرة القدم تحت 16 سنه مسجلين في الاتحاد المصري في كرة القدم بمحافظة الاسكندرية في حين أجريت الدراسة

الاستطلاعية على (12) لاعبا وفي حين أجريت الدراسة الأساسية على (18) لاعبا تم اختبارهم بالطريقة عمدية.

جدول رقم (1)

التوزيع العددي لمجتمع البحث من ناشئ كرة القدم تحت 16 سنة

تصنيف مجتمع البحث	عدد	نادي	المجموع
دراسة استطلاعية	12	كلية التربية الرياضية للبنين	30
دراسة الأساسية	18	سموحة	

يتضح من الجدول رقم (2) التوزيع العددي لمجتمع البحث من ناشئ كرة القدم شملت العينة الاستطلاعية 12 لاعب من نادي سموحة الرياضي ، وشملت عينة البحث الأساسية (المجموعة التجريبية) 18 لاعب وهم يمثلون ناديا للتربية الرياضية للبنين الرياضي بالاسكندرية.

عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة عمدية و اشتملت عينة البحث الكلية على 30 ناشئ كرة قدم مقسمين كالتالي

اشتملت عينة البحث على 30 من ناشئ كرة القدم يمثلون نادين (سموحة، كلية التربية الرياضية للبنين) بمحافظة الإسكندرية بجمهورية مصر العربية . يتراوح أعمارهم 16 سنة أجريت الدراسة الاستطلاعية على 12 لاعبا يمثلون نادي سموحة الرياضي بالاسكندرية . في حين أجريت الدراسة الأساسية على 18 ناشئ يمثلون نادي التربية الرياضية . وجدول (2) يوضح التوزيع العددي لعينات البحث الأساسية والاستطلاعية.

التوصيف الإحصائي لعينة البحث :

تم قياس المتغيرات الأساسية للعينة (قيد البحث) في متغيرات (السن ، الطول ، الوزن) وذلك لضبط المتغيرات التي قد تؤثر على إجراءات البحث والجدول (3) التالي يوضح ذلك.

جدول (2) التوصيف الإحصائي لبيانات المتغيرات الأولية الأساسية لناشئ كرة القدم تحت 16 سنة

$$n = 30$$

الدلالات الإحصائية للتوصيف					المتغيرات
المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التقلطح	معامل الالتواء	
15.13	15	0.52	0.17-	0.45-	السن سنة
170.17	169.50	2.94	0.93-	0.15	الطول سم
61.33	62.50	6.39	0.41	0.94-	الوزن كجم
4.89	5	0.83	1.52-	0.22	عدد سنوات الممارسة

يتضح من جدول (3) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث في القياسات الأولية الأساسية أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (-0.94 إلى 0.22) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث

أن قيم معامل الالتواء الإعتدالية تتراوح ما بين ± 0.3 . وتقترب جدا من الصفر كما بلغ معامل التقلطح ما بين (-) 1.52 الى 0.41 وهذا يعنى ان تذبذب المنحنى الاعتدالى يعتبر مقبولا وفى المتوسط وليس متذبذبا لاعلى ولا لاسفل مما يؤدى تجانس أفراد مجموعة البحث في المتغيرات قبل التجربة 0 بلغ حجم الدراسة الاستطلاعية (12) لاعب وهم يمثلون نادي سموحة الرياضي بالاسكندرية تحت 16 سنة، وذلك بهدف إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية وكما يلي وهذا مايتضح من الجداول التالية (4)، (5)، (6)، (7).

شروط اختيار عينة البحث:

- أن يوافق على الإشتراك فى إجراء البحث .
- الباحث مدرب مما يسهل من إجراء الدراسة وفق التقنين العلمي السليم.
- قيام الباحث بالتدريب لأفراد العينة خلال مدة تطبيق البرنامج التدريبي قيد الدراسة.
- مسجل في الاتحاد المصري لكرة القدم .
- أن يكونوا مشتركين في البطولات المحلية .
- أن يكونوا من الملتزمين والمستمرين في التدريب دون انقطاع.
- وجود المساعدون الأكفاء وخريجي كلية التربية الرياضية بنادي كلية التربية الرياضية ونادي سموحة الرياضي لمساعدة الباحث في تطبيق البرنامج التدريبي قيد الدراسة.
- الدراسة الاستطلاعية :

تم إجراء هذه الدراسة الاستطلاعية 2020/9/12 بملعب نادي سموحة الرياضي بالاسكندرية بهدف:-

- 1-التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة في الاختبارات 0
- 2- التعرف على أفضل الطرق الصحيحة لاجراء القياسات عمليا وترتيب هذه القياسات 0
- 3- تدريب المساعدين على كيفية تنفيذ الاختبارات 0
- 4- اكتشاف نواحي القصور والضعف في الاجهزة والادوات المستخدمة وتلافيها وعلاجها 0
- 5- تدريب المساعدين على طريقة تسجيل نتائج الاختبارات في استمارات لضمان دقة القياس 0
- 6- ملاحظة تسلسل الاختبارات وترتيبها 0
- 7- التعرف على الصعوبات التي تعوق سير اجراءات القياس لايجاد الحلول المناسبة لها 0
- 8- حساب الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات

نتائج الدراسة:

- . صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارات .
- . التأكد من الشكل النهائي لإستمارة تسجيل القياس والاختبار (القبلي . البيني - البعدي) .
- . معرفة الوقت الذي يستغرقه كل اختبار .

الأختبارات المستخدمة:

قام الباحث بالاستعانة (18) اختبار لقياس القدرات الحركية البدنية المرتبطة بالمهارة الجري بالكرة في كرة القدم للناشئين تحت 16 سنة ، وأيضاً الأختبارات المهارية المرتبطة بالمهارة الجري بالكرة في كرة القدم للناشئين تحت 16 سنة ، وقد تم ترشيح (10) اختبار بدنية و (7) اختبار مهاري كما هو واضح من جدول (6) (7) .:

- الأختبارات البدنية:

قام الباحث باختيار الاختبارات البدنية التي ترتبط بمهارة المختلفة المختارة حيث تم اختيار عناصر اللياقة البدنية التي يظهر فيها دور القوة العضلية في الاداء البدني والمهاري والذي يرتبط باداء بمهارة الجري بالكرة. هي القوة العضلية . السرعة الحركية . السرعة الانتقالية . القوة المميزة بالسرعة . الرشاقة ، حيث تم اختبار اكثر من اختبار يقيس هذه العناصر

- الأختبارات المهارية:

الاختبارات بالجري بالكرة حيث تم اختبار عدد الاختبارات للجري بالكرة حيث يظهر التنوع في الجري لذا تم اختبارات أكثر من اختبار يقيس الجري بالكرة الذي يحتوي على كل من العناصر المهارية خطوات بناء البرنامج التدريبي :

حتى يتمكن الباحث من تحقيق هدف البحث وهو تحسين أداء مهارة الجري بالكرة لناشئ كرة القدم ، ولتحقيق أحد واجبات البحث وهو تصميم برنامج تدريبي لتطوير اداء بعض المهارة الجري بالكرة في كرة لناشئ كرة القدم ، قام الباحث بأتباع الخطوات التالية لبناء وتصميم البرنامج التدريبي .:

1. تحديد التخطيط العام للبرنامج والهدف.
2. تحديد زمن الوحدات اليومية حسب هدف كل وقت.
3. تحديد التمرينات التي ستوضع في كل وحدة حسب هدفها .
4. تحديد أجزاء الوحدة التدريبية.
5. تحديد في أي جزء سيتم العمل بالبرنامج في أي جزء من أجزاء الوحدة وفي الموسم التدريبي.
6. توزيع المشتملات البدني والمهاري قيد البحث.
7. تحديد عدد الوحدات الاسبوعية .
8. تجديد الزمن الكلي للبرنامج بالشكل
- 9- الشرح كل خطوة على حدة منفردا مع حساب زمن كل خطوة على حدة .
- 10- تحديد طريقة التدريب المستخدمة.

الدراسة الاساسية:

أ- القياس القبلي:

تم اجراء القياسات القبلية في الفترة 2020/ 9/14 الى 2020/ 9/16 لمتغيرات قيد الدراسة على أفراد عينة البحث البالغة عددهم (18) لاعبا ،تم تقسيمهم (6) لاعبا للمجموعة التجريبية ،(6) لاعبا للمجموعة الضابطة وأجريت الاختبارات على ملعب نادي (التربية الرياضية للبنين ابي القير) وأستمرت يومين يوم لقياس الاختبارات البدنية ويوم لقياس الاختبارات المهارية ، وتم اطلاع أفراد العينة جميعهم على الدرجات التي حصلوا عليها الاختبارات المستخدمة قيد البحث وتشمل الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية قياس قبلي والجداول التالية توضح التوصيف الاحصائي لبيانات عينة البحث في الاختبارات البدنية والمهارية قياس القبلي الخاصة بمهارة الجري بالكرة قبل التجربة

والجدولين التاليين التالية يوضحا التوصيف الاحصائي لبيانات عينة البحث في القدرات البدنية والاختبارات المهارية قبل التجربة.

اولا : التوصيف الاحصائي البدنية للمتغيرات في القياس القبلي

جدول (3) التوصيف الاحصائي للمتغيرات البدنية في القياس القبلي لناشئ كرة القدم تحت 16 سنة

ن = 18

الدلالات الإحصائية للتوصيف					المتغيرات	
معامل الالتواء	معامل التقلطح	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي		
0.31	1.84	2.17	29	29.33	الوثب العمودي من الثبات (سم)	القدرة العضلية
0.80	0.44	3.19	40.50	42.06	الوثب العمودي من الجرى (سم)	
0.34	1.01-	0.08	1.55	1.54	الوثب العريض من الثبات (متر)	
0.12	0.15-	1.00	10	9.94	ثنى الركبتين من الوثب عاليا (عدد/15ث)	السرعة الحركية
0.21	1.31-	1.49	23	22.89	الجرى فى المكان مع رفع الركبتين عاليا (عدد/15ث)	
0.14	1.53-	0.39	9.66	9.84	الحجل على الرجل المفضلة مسافة 15م (ثانية)	القوة المميزة بالسرعة
0.23-	1.50-	0.82	11.33	11.41	الوثب بالقدمين معا مسافة 15م (ثانية)	
0.66	0.39-	0.31	5.11	5.12	عدو 30م (ثانية)	السرعة الانتقالية
0.07	1.52-	0.35	7.99	7.95	عدو 50 متر (ثانية)	
0.19	0.60-	0.86	11.33	11.51	الجرى الزجراجى بين الحواجز (ثانية)	الرشاقة
0.09	1.61-	0.54	13.06	12.95	الجرى الارتدادى 10×4م (ثانية)	

يتضح من جدول (8) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث في (الاختبارات البدنية) قبل التجربة أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (-0.23 إلى 0.80) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الاعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الإعتدالية تتراوح ما بين ± 0.3 . وتقترب جدا من الصفر . كما بلغ معامل التفلطح ما بين (-1.61 الى 1.84) . وهذا يعنى ان تذبذب المنحنى الاعتدالى يعتبر مقبولا وفي المتوسط وليس متذبذبا لاعلى ولا لاسفل مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث في (الاختبارات البدنية) قبل التجربة .

جدول (4) التوصيف الاحصائي لاختبارات مهارة الجري بالكرة في القياس القبلي لناشئ كرة القدم تحت 16 سنة
ن = 18

الدلالات الإحصائية للتوصيف					المتغيرات
المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التفلطح	معامل الالتواء	
7.34	7.46	0.43	0.57	-0.95	الجري بالكرة 30م في خط مستقيم (ثانية)
11.47	11.35	0.27	2.35	1.97	الجري بالكرة 50متر في خط مستقيم (ثانية)
13.20	13.26	0.57	-0.29	0.64	الجري الزجراجي بالكرة (ثانية)
15.24	15.33	0.65	-0.99	-0.13	الجري الارتدادي بالكرة 4×10متر (ثانية)
6.55	6.51	0.51	2.13	1.87	الجري على شكل (8) (ثانية)
38.27	38.33	1.13	-1.41	-0.22	الجري المتعرج بين الاقماع (ثانية)
13.00	13.15	0.39	0.08	-1.00	الجري الزجراجي بين العلامات والارتداد بالجري السريع بالكرة لنقطة البداية (ثانية)

يتضح من جدول (9) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث في (الاختبارات المهارية) قبل التجربة أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (-1.00 إلى 1.97) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الاعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الإعتدالية تتراوح ما بين ± 0.3 . وتقترب جدا من الصفر . كما بلغ معامل التفلطح ما بين (-1.41 الى 2.35) . وهذا يعنى ان تذبذب المنحنى الاعتدالى يعتبر مقبولا وفي المتوسط وليس متذبذبا لاعلى ولا لاسفل مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث في (الاختبارات المهارية) قبل التجربة

ب- تطبيق البرنامج:

تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح بفترة 8 أسابيع في الفترة من 2020/9/20 إلى 2020/11/15 وبواقع 3 وحدات تدريبية في الأسبوع على العينة الأساسية (المجموعة التجريبية).

ج- القياس البيني:

تم إجراء القياسات البينة لمتغيرات قيد الدراسة على أفراد عينة البحث في الفترة 2020/10/18 إلى 2020/10/20 أجريت القياسات على ملاعب نادي (سموحة) الرياضي بعد (4) أسابيع من تنفيذ البرنامج

التدريبي وبعد (12) وحدة تدريبية وأستمرت يومين ويوم لقياس الاختبارات البدنية ويوم لقياس الاختبارات المهارية الخاصة بمهارة الجري بالكرة.

د-القياس البعدية:

تم اجراء القياسات البعدية لمتغيرات قيد الدراسة على أفراد عينة البحث في الفترة 2020/11/16 الى 2020/11/18 أجريت القياسات على ملاعب نادي (السموحة)الرياضي بعد (8)أسابيع من تنفيذ البرنامج التدريبي وبعد (24)وحدة تدريبية ،وأستمرت يومين يوم القياس الاختبارات البدنية ويوم القياس الاختبارات المهارية الخاصة بمهارة الجري بالكرة.

-الأجهزة والأدوات المستخدمة:

-في ضوء متغيرات البحث أمكن الباحث من تحديد الأجهزة والأدوات التي أستخدمت لقياس أختبارات القدرات الحركية (البدنية . المهارية) المرتبطة بالمهارة الجري بالكرة في كرة القدم للناشئين تحت 16 سنة . وهي مرفق

(5) يوضح ذلك

. ساعة إيقاف .

. شريط قياس .

. كرات قدم عدد 10 .

. صافرة عدد 2 .

. مرمى كرة قدم .

. أعلام ملونه -أقماع

. مرمى صغير لزوم التدريب .

. مقعد سويدي . (المسافات) .

. ميزان ديجتال لقياس الوزن والطول .

المعالجات الاحصائية المستخدمة:

-المتوسط الحسابي

-الانحراف المعياري

-الوسيط

-معامل الالتواء

-معامل التلفطح

-اختبار ت للمجموعتين المختلفتين

-اختبار ت للمجموعة الواحدة

-التكرار والنسبة المئوية

-تحليل التباين ANOVA

- أقل فرق معنوي L-S-D

أولاً: عرض ومناقشة الفرض الأول

الأول: تحليل التباين بين القياسات (القبلي والبيني والبعدي) للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية :

جدول (5) تحليل التباين (ANOVA) بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في الاختبارات البدنية

لناشئ كرة القدم تحت 16 سنة

الدالة	مستوى المعنوية	قيمة ف	متوسط المربعات	مجموع المربعات	درجات الحرية	مصدر التباين	القدرات / الاختبارات	
دال	0.00	*66.11	165.63	331.26	2	بين القياسات	الوثب العمودي من الثبات (سم)	القدرة العضلية
			2.51	127.78	51	داخل القياسات		
				459.04	53	المجموع		
دال	0.00	*72.99	0.40	0.79	2	بين القياسات	الوثب العريض من الثبات (متر)	السرعة الحركية
			0.01	0.28	51	داخل القياسات		
				1.07	53	المجموع		
دال	0.00	*57.97	43.57	87.15	2	بين القياسات	ثنى الركبتين من الوثب عاليا (عدد/15ث)	القوة المميزة بالسرعة
			0.75	38.33	51	داخل القياسات		
				125.48	53	المجموع		
دال	0.00	*79.57	165.13	330.26	2	بين القياسات	الجرى فى المكان مع رفع الركبتين عاليا (عدد/15ث)	القوة المميزة بالسرعة
			2.08	105.83	51	داخل القياسات		
				436.09	53	المجموع		
دال	0.00	*109.36	7.75	15.50	2	بين القياسات	الحجل على الرجل المفضلة مسافة 15م (ثانية)	القوة المميزة بالسرعة
			0.07	3.61	51	داخل القياسات		
				19.11	53	المجموع		
دال	0.00	*58.30	17.58	35.16	2	بين القياسات	الوثب لأقدمين معا مسافة 15م (ثانية)	السرعة الانتقالية
			0.30	15.38	51	داخل القياسات		
				50.54	53	المجموع		
دال	0.00	*65.97	3.83	7.66	2	بين القياسات	عدو 30م (ثانية)	السرعة الانتقالية
			0.06	2.96	51	داخل القياسات		
				10.62	53	المجموع		
دال	0.00	*184.90	11.50	22.99	2	بين القياسات	عدو 50 متر (ثانية)	السرعة الانتقالية
			0.06	3.17	51	داخل القياسات		
				26.16	53	المجموع		

بين القياسات	2	36.53	18.27	*62.68	0.00	دال
داخل القياسات	51	14.86	0.29			
المجموع	53	51.39				
بين القياسات	2	52.62	26.31	*135.88	0.00	دال
داخل القياسات	51	9.87	0.19			
المجموع	53	62.49				

*معنوى عند مستوى $0.05 = 3.18$

المتوسط الحسابي للقياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في الاختبارات البدنية الخاصة لعينة البحث يتضح من جدول (10) والشكل البياني (1) ، والخاص بتحليل التباين (ANOVA) بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في الاختبارات البدنية لعينة البحث ، وجود فروق معنوية بين القياسات الثلاثة في جميع الاختبارات البدنية ، حيث بلغت قيمة ف ما بين (57.97 الى 184.90) وهذه القيمة أكبر من قيمة F الجدولية عند مستوى 0.05، ولتحديد معنوية الفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في الاختبارات البدنية تم استخدام اختبار اقل فرق معنوى LSD فى جدول (10)

جدول (6) يتضح من جدول (11) والشكل البياني رقم (1) و الخاص بمعنوية الفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في الاختبارات البدنية لعينة البحث باستخدام اختبار اقل فرق معنوى LSD. ويتفق كل من جالاهيو gallahue (1993) ، وال و ميوراي murray & wall (1995) ، كودو kudo (2008) على ضرورة توافر بعض القدرات البدنية الهامة للناشئين لإرتباطها بإنجاز متغيرات العمل فى النشاط الرياضى التخصصى حيث تتمثل هذه القدرات فى المرونة والقوة المميزه بالسرعة والقوة الانفجاريه والتحمل والرشاقة والتوافق والتوازن وسرعة التردد الحركى والتتى تتكامل مع بعضها فى تأثير متبادل ومتتالى لإتمام وإنجاز الحركة المؤداه بمستوى جيد. (107:22) (128:121)

وبذلك يتحقق الفرض الاول: وجود فروق ذات دلالة معنويه بين القياس القبلي و والقياس البيني البعدي في القدرات البدنية الخاصة لدى مجموعة البحث التجريبية.

ثانيا: عرض المناقشة الفرض الثاني

جدول (7) تحليل التباين (ANOVA) بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في الاختبارات المهارية لناشئ كرة القدم تحت 16 سنة

القدرات/الاختبارات	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى المعنوية	الدلالة
الجري بالكرة 30م فى خط مستقيم (ثانية)	بين القياسات	2	19.20	9.60	*86.05	0.00	دال
	داخل القياسات	51	5.69	0.11			
	المجموع	53	24.89				

الجري بالكرة 50متر فى خط مستقيم (ثانية)	بين القياسات	2	34.28	17.14	*453.06	0.00	دال
	داخل القياسات	51	1.93	0.04			
	المجموع	53	36.21				
الجري الزجراجى بالكرة (ثانية)	بين القياسات	2	68.94	34.47	*186.50	0.00	دال
	داخل القياسات	51	9.43	0.18			
	المجموع	53	78.37				
الجري الارتدادى بالكرة 10×4متر (ثانية)	بين القياسات	2	70.11	35.06	*216.70	0.00	دال
	داخل القياسات	51	8.25	0.16			
	المجموع	53	78.36				
الجري على شكل (8) (ثانية)	بين القياسات	2	17.66	8.83	*88.31	0.00	دال
	داخل القياسات	51	5.10	0.10			
	المجموع	53	22.76				
الجري المتعرج بين الاقمار (ثانية)	بين القياسات	2	432.96	216.48	*182.44	0.00	دال
	داخل القياسات	51	60.51	1.19			
	المجموع	53	493.48				
الجري الزجراجى بين العلامات والارتداد بالجري السريع بالكرة لنقطة البداية (ثانية)	بين القياسات	2	72.80	36.40	*339.18	0.00	دال
	داخل القياسات	51	5.47	0.11			
	المجموع	53	78.27				

*معنوى عند مستوى $0.05 = 3.18$

يتضح من جدول (13) والشكل البياني (2) والخاص بتحليل التباين (ANOVA) بين القياسات الثلاثة (القبلى والبينى والبعدى) في الاختبارات المهارية لعينة البحث ، وجود فروق معنوية بين القياسات الثلاثة في جميع الاختبارات المهارية ، حيث بلغت قيمة ف ما بين (86.05 الى 453.06) وهذه القيمة أكبر من قيمة F الجدولية عند مستوى 0.05، ولتحديد معنوية الفروق بين القياسات الثلاثة (القبلى والبينى والبعدى) في الاختبارات المهارية تم استخدام اختبار اقل فرق معنوى LSD فى جدول (14)

كما يضيف الباحث أن اللياقة البدنية تلعب دوراً هاماً في إعداد لاعب كرة القدم من الناحية المهارية حيث أن الأسلوب المميز لأداء المهارة يشمل مجموعة من الحركات التي غالباً ما يصاحبها ارتفاع في اللياقة البدنية ، وبالرغم من هبوط مستوي اللياقة البدنية بصفة عامة لدى البعض إلا أنهم قد يتفوقون علي غيرهم الأكثر لياقة بدنية في أداء مهارات معينة ، وتفسيراً لهذه الظاهرة يمكن القول "أن اللياقة البدنية تنمي وتطور من مستوى الأداء المهاري ولكنها ليست هي وسيلة وأسلوب للإعداد المهاري ، كما أن اللاعب الذي يتفوق علي قرينه في الأداء المهاري رغم هبوط مستواه في اللياقة البدنية لا يمتلك القدرة علي تنفيذ نفس الأداء المهاري من خلال مواقف اللعبة التنافسية وهو ما نطلق عليه بالأداء الفني الذي تتطلبه كرة القدم الحديثة ، وأن اللياقة البدنية

تؤدي إلي زيادة المقدرة الفنية والقدرة الحركية لدي اللاعبين وأن المهارات الحركية يجب أن تؤسس علي تنمية تلك الصفات البدنية التي تتفق وهذه المهارات والتي غالبا ما تظهر في صورة مركبة عند أداء المهارة ، ولقد تأكد علمياً وعملياً أهمية توفير اللياقة البدنية للاعب بجانب لياقته الفنية فلم يعد هناك مجال للاعب الكرة الذي يتمتع بمستوي عال من المهارة دون أن يكون علي مستوي مماثل من الناحية البدنية ، كما أن الناحية البدنية وحدها لايمكن أن تؤدي إلي نتائج طيبة في اللعبة بدون مستوي مماثل من الناحية الفنية ، وهكذا أصبحت اللياقة البدنية والفنية لايمكن فصلهما في أي مرحلة من مراحل الإعداد وكذلك أثناء فترة المنافسات.

وذلك يتحقق الفرض الثاني : وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والقياس البيني والقياس البعدي في مهارة الجري بالكرة لدى مجموعة البحث التجريبية

المراجع

1	ابراهيم حنفي شعلان	(2009)	كرة القدم للبراعم والاشبال (9 - 12) سنه ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
2	ابراهيم عادل ابراهيم	(1994)	تأثير برنامج مقترح تدريبي مقترح على دقة التصويب في كرة القدم،رسالة دكتوراه غير منشورة،كلية التربية الرياضية،جامعة الزقازيق.
3	أبوالعلا أحمد عبد الفتاح	(1997)	التدريب الرياضي - الأسس الفسيولوجية ، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة .
4	أحمد صلاح الدين ، عماد سمير	(2003)	تأثير برنامج تدريب أيزوكينتيك على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية للمهارة للاعبي الصارعة الناشئين،بحث علمي منشور (مجلة الرياضة علوم وفنون)،كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة،جامعة حلون
5	أسامة كامل راتب	(1994)	النمو الحركي ،ط2،دار الفكر العربي ،القاهرة
6	اسلام محمدعزالدين	(2006)	أثر استخدام تدريبات البليومرتري على بعض القدرات البدنية الخاصة بمهاتري ضرب الكرة بالراس ورمية التماس لدى ناشئي كرة القدم
7	اسلام مسعد علي	(2011)	تأثير بعض الاساليب التدريبية المقترحة على تحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية ومركبات السرعة لناشئي كرة القدم،رسالة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة المنصورة.
8	أسعد محمود	(2008)	التعلم والمهارات الاساسية في كرة القدم ،ط1،دار دجلة عمان.
9	أشرف محمد جابر	(1990)	برنامج تدريبي مقترح لتطوير الجانب البدني والمهاري لناشئي كرة القدم ، المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان العدد 6 ، ابريل .
10	امر الله احمد البساطي	(2001)	الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم ، دار الجامعة الجديده للنشر ، الإسكندرية
11	أمر الله أحمد البساطي	(1995)	التدريب والاعداد البدني في كرة القدم ، الإسكندرية ، منشأة المعارف.
12	إيلين وديع فرج	(2003)	خبرات في الالعاب للكبار والصغار ، منشأة المعارف ، الاسكندرية.
13	إيمان عبد الله زيد	(2003)	استخدام أحزمة الأثقال مختلفة الشدة وتأثيرها على بعض المهارات الهجومية والدفاعية في الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق
14	بسطاويلسي أحمد محمد	(1999)	اسس ونظريات التدريب الرياضي ،دار الفكر ، القاهرة
15	بطرس رزق الله أندروس	(1994)	متطلبات لاعب كرة القدم البدنية و المهارة، دار المعارف، الإسكندرية .
16	بديرسيدبدير السيد	(2006)	تأثير التدريب بأسلوب المنافسة على مستوى الاداء البدني والفني لناشئي كرة القدم،رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية للبنين،جامعة المنصورة.
17	تامر عماد الدين	(2012)	نسب التوازن العضلي وعلاقتها بمستوى الاداء للمصارعين ،رسالة دكتوراه ،كلية التربية الرياضية للبنين،جامعة بنها
18	حسن السيد ابو عبده	(2013)	الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم،ماهي للنشر والتوزيع ،الاسكندرية.

