

تأثير برنامج تدريبي لفترة الإعداد على مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم

د. سالم محمد علي موسى*

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة سبها ، ليبيا

Sal.mousa@sebha.edu.ly

تاريخ الارسال 2025/10/1م تاريخ القبول 2025/11/12م

<https://doi.org/10.66045/xii.dssa6650>

The Effect of a Preparatory-Period Training Program on the Level of Certain Specific Physical Abilities and Complex Skill Performances of Youth Football Players

Dr. Salem Mohammed Ali Mousa

Faculty of Physical Education and Sports Sciences

University of Sebha

Sal.mousa@sebha.edu.ly

Abstract

This study aims to investigate the effect of a training program implemented during the preparatory period on the level of certain specific physical abilities and complex skill performances of youth football players under the age of 16 at Al-Qardabiya Club in the city of Sebha. The research sample consisted of (22) youth players. The experimental method was employed using a single-group design with pre-, intermediate-, and post-measurements. The results indicated that the proposed training program had a positive effect across the research measurements, with significant improvements in physical and skill-related variables in favor of the post-test during the preparatory period. Moreover, statistically significant differences were found between the measurements for the studied variables in favor of the post-measurement. In addition, the impact of the proposed training program on the research variables was clearly demonstrated through effect size values, which varied across the study sample.

Keywords: Preparatory Period – Specific Physical Abilities – Complex Skill Performances – Youth Football Players.

الملخص :-

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي لفترة الإعداد على مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم تحت سن

16 سنة بنادي القرصاوية بمدينة سبها وقد بلغ عدد أفراد العينة (22) ناشئاً وتم استخدام المنهج التجريبي لمجموعة واحدة وقياس قبلي وبعدي وقد أظهرت النتائج بأن البرنامج التدريبي المقترح كان له تأثير إيجابي بين قياسات البحث لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية والمهارية لفترة الإعداد ، كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات في المتغيرات ولصالح القياس البعدي بالإضافة إلى أن تأثير البرنامج التدريبي المقترح في متغيرات البحث كان واضحاً من خلال حجم التأثير وكان بدرجات مختلفة لدى عينة البحث .

الكلمات المفتاحية :- فترة الإعداد- القدرات البدنية الخاصة- الاداءات المهارية المركبة – ناشئي كرة القدم .

المقدمة :-

لقد أصبح التدريب الرياضي عمليه موجهة للنهوض بمستوى اللاعب من خلال مؤشرات مخططة لغرض تنمية كفاءاته في أداء كافة المتطلبات الحديثة للعبة كرة القدم وكأساس لبناء عناصر الكفاءة البدنية والحركية التي تلعب دوراً هاماً في اللياقة المهارية التي تؤهله للقيام بواجباته للأداء الحركي بصورة أكثر فاعلية وإيجابية لما يتطلبه الأداء خلال المباراة وإن التطور العلمي لأساليب التدريب يعتبر هدفاً تسعى إليه دول العالم لتقديم المعارف والمفاهيم بصورة مبسطة للمدربين بهدف الاعداد والتنمية للرياضيين لبلوغ المستويات العليا⁽¹⁾.

ولكي يحقق لاعب كرة القدم أعلى مستوى من الاداء في اللعب خلال المباريات يجب أن يعد إعداداً متكاملأ في ضوء متطلبات ممارسة كرة القدم الحديثة والتي تتطلب مستوى عالي من الكفاءة البدنية والمهارية حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات الخططية الموكلة إليه بكفاءة طوال زمن المباراة⁽²⁾.

إن الاعداد البدني للاعب كرة القدم يلعب دوراً هاماً في مساعدة اللاعب على اتقان الاداءات المهارية المختلفة بالصورة المثلى كما يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الاعداد الرئيسية وأولها في فترة الإعداد ويشمل الاعداد البدني في كرة القدم كل الاجراءات التي يقوم بها المدرب من تخطيط هادف وتقنين الأحمال للتدريبات البدنية العامة والخاصة والتي تعمل على تنمية وتطوير القدرات البدنية للاعب بحيث يصل مع نهاية فتره الاعداد إلى أعلى المستويات والمحددات الممكنة للأداء البدني والمحافظة على هذا المستوى خلال فتره المنافسات⁽³⁾، من الأفضل أن يتم التدريب على المهارات الأساسية خلال مراحل وفترات الموسم التدريبي المختلفة من خلال

التدريبات المركبة كأحد طرق التدريب على المهارات الأساسية وهو ارتباطها بالصفات البدنية وهذا يعتبر مدخلاً للتمرينات المركبة⁽⁴⁾.

إن طبيعة اللاعب خلال المباريات تفرض على اللاعبين استخدام أشكال مركبة للمهارات (المهارات المركبة) وهي تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة (مندمجة) تؤدي بشكل متوالي ويؤثر كل منها في الآخر⁽⁵⁾.

في ظل تطورات التي طرأت على كرة القدم عامة وخطط اللعب الدفاعية خاصة مما يتطلب من اللاعب أن يتقن الاداء المهارى المركب؛ حتى يستطيع التغلب على هذه الخطط الدفاعية وتنفيذ الواجب الهجومي على أعلى مستوى وبشكل مؤثر⁽⁶⁾.

مشكله البحث:-

يرى الباحث أن كرة القدم تطورت تطوراً سريعاً وأصبحت الحاجة الى تنمية الاداءات المهنية والقدرات البدنية أمراً جوهرياً، وذلك حتى يتمكن اللاعب من تنفيذ نظم اللعب المختلفة.

إن إجاده الاداءات المهارية المركبة والمنفردة هو مفتاح الفوز الأول خلال في مباريات كرة القدم وإجادتها يتطلب من اللاعب بذل الجهد بذل الجهد والمثابرة خلال التدريب فالمهارة لا تتطور ولا تتحسن لدى اللاعب خلال فتره زمنية قصيرة⁽⁷⁾.

إن كثيراً من المدربين في مجال تدريب الناشئين لا يلتزمون برنامج تدريبي مخطط مبني على أسس علمية للتدريب على الاداءات المهارية المركبة والذي يتم بناءه بالماء وتأسيسه من خلال المراحل السنوية المبكرة للناشئ حتى يمكن القيام بتنميته وتطويره في مراحل سنوية لاحقة وخاصة فيما يتعلق بالتدريب على هذه الاداءات المهارية تحت ظروف الاداء الجماعي او ما يشابه ظروف المبادأة؛ مما يسبب في إعاقة اللعب خططياً⁽⁸⁾.

ومن خلال ملاحظة الباحث أثناء التدريب تبين له اهتمام العديد من المدربين بالجوانب المهارية والخططية والبدنية كل على حده، وهذا بدوره أدى إلى إظهار قصور لدى اللاعبين في أداء بعض المهارات الأساسية المركبة والخاصة بكرة القدم ويظهر ذلك بشكل واضح أثناء التدريب أو المنافسة، وقد يكون هذا القصور بسبب افتقار اللاعب للقدرات البدنية الخاصة والتي تمكنه من أداء هذه المهارات بشكل أفضل؛ مما قد يؤثر سلباً على مستوى الاداء المهارى والبدني للاعب، حيث أن تنمية الاداءات المهارية المركبة والقدرات البدنية تعتبر من المتطلبات الهامة للاعبين في هذه المرحلة وقد يكون من خلال التنمية المردود الإيجابي على تحسن الجانب

المهاري والبدني والخاص وذلك من خلال التدريب عليها بشكل منتظم متدرج الصعوبة ومراعاة التدريب الرياضي واستغلال البرنامج التدريبي بشكل مثالي في تطوير العملية التدريبية، الأمر الذي يساعد المدرب في بناء البرامج التدريبية المتكاملة للاعبين وتطوير المستويات المهارية والبدنية لهم.

- فروض البحث :-

- 1- هناك فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لبعض القدرات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي.
- 2- هناك فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للأداءات المهارية المركبة لصالح القياس البعدي.
- 3- البرنامج التدريبي يؤثر على بعض القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة في فترة الإعداد.
- 4- حجم تأثير مختلفة للبرنامج التدريبي على بعض القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة.

- هدف البحث:-

- يهدف البحث الى التعرف على تأثير برنامج تدريبي لفترة الإعداد على مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم من خلال :-
- 1- تعميم برنامج تدريبي لبعض القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم.
 - 2- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي والفروق بين القياسين القبلي والبحري في تنمية القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم .
 - 3- التعرف على حجم التأثير للبرنامج التدريبي على القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم.

- مصطلحات البحث:-

- 1- القدرات البدنية الخاصة :- هي تلك العناصر أو الصفات البدنية الفسيولوجية التي تولد مع الانسان وتنمو بنموه ويتوقف ذلك النمو على طبيعة عمل وأسلوب الفرد في الحياة⁽⁹⁾.
- 2- الاداءات المهارية المركبة:- هي عبارته عن أداءات مهارية فردية بالكرة تأتي مندمجة مركبة لتكون الاداءات المهارية المركبة والتي تتناسب مع مواقف اللعب المختلفة وهي تتكون من عدة أداءات مهارية مترابطة يؤثر كل منها في الآخر تأثير

متبادل لتحقيق هدف معين؛ وهي حركات مستقلة غير متمثلة من حيث تكوينها وأهدافها يجعل أداؤها متواصل اقتصادياً على درجة عالية من التوافق⁽¹⁰⁾.

الدراسات السابقة:

(1) دراسة:- محمد عبد الستار محمود (2005م) تأثير تنمية الاداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم، الهدف تعميم برنامج تدريبي لتنمية الاداءات الحركية المركبة للناشئين في كرة القدم والتعرف على تأثير البرنامج التدريبي على تنمية وتحسين بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة لدى الناشئين في كرة القدم . العينة تتكون من عدد (24) ناشئ تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتم استخدام المنهج التجريبي وأظهرت النتائج بأن تنمية الاداء المهارى من خلال التدريبات على الاداءات الحركية المركبة يؤدي الى الارتقاء بكل من المستوى المهارى والبدني⁽¹¹⁾.

(2) دراسة:- محي الدين عبد العال غريب (2009م) تأثير استخدام بعض وسائل التدريب المختلفة لتحسين القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة للاعبى كرة القدم تحت سن (17) سنة، الهدف التعرف على تأثير استخدام وسائل التدريب المختلفة في تحسين القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة والتعرف على أفضل معدلات التحسن لوسائل التدريب المختلفة كل على حده في تحسين القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة.

العينة تتكون من عدد (60) لاعباً موزعين إلى ثلاث مجموعات تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتم استخدام المنهج التجريبي وأظهرت النتائج بأنه أمكن تحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة للمجموعات التجريبية التي استخدمت الوسائل التدريبية وأمکن تحسين مستوى الاداءات المهارية المركبة ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة من حيث زمن الاداء ودقته بين المجموعات المختلفة، كذلك وجود فروق في نسبة التحسن في القدرات البدنية والأداءات المهارية لصالح المجموعة التجريبية⁽¹²⁾.

(3) دراسة:- عبد الله ابراهيم أحمد سالم (2008م) تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء بعض المهارات المندمجة الهجومية لدى ناشئي كرة القدم، الهدف الارتقاء بمستوى أداء بعض المهارات المندمجة الهجومية لناشئي كرة القدم وتعميم برنامج تدريبي مناسب لعينة البحث. والتعرف على تأثير البرنامج التدريبي والتعرف على معدل التغيير (نسبة التحسن) للمتغيرات قيد البحث،

العينة تتكون من عدد (32) ناشئ وتم استخدام المنهج التجريبي لمجموعة واحدة للقياس (القبلي –البيني- البعدي) وأظهرت النتائج بأنه توجد فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والبيني والبعدي في مجموعه القدرات البدنية والمهارات المندمجة الهجومية ولصالح القياس البيني والقياس البعدي⁽¹³⁾. (4) دراسة :- مصطفى عبد القادر الجيلاني (2004م) المتغيرات البدنية المساهمة في أداء بعض المهارات المندمجة الهجومية لدى ناشئي كرة القدم، الهدف التعرف على العلاقة بين المتغيرات البدنية الخاصة في مستوى أداء بعض المهارات المندمجة لدى ناشئي كرة القدم والتعرف على نسب مساهمة المتغيرات البدنية الخاصة في مستوى أداء بعض المهارات المندمجة الهجومية لدى ناشئي كرة القدم. العينة تتكون من عدد (75) ناشئ تحت سن (18) سنه تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وتم استخدام المنهج الوصفي وأظهرت النتائج بان هناك ارتباط طردي دال احصائياً بين المهارات المندمجة الهجومية وكل من المتغيرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة ، المرونة). وإن هناك ارتباط عكسي دال احصائياً بين المهارات المندمجة الهجومية وكل من المتغيرات البدنية الخاصة (السرعة الانتقالية، الرشاقة)⁽¹⁴⁾.

****التعليق على الدراسات السابقة:-**

من خلال العرض السابق تبين أن تلك الدراسات تناولت موضوع الاداءات المهارية المركبة والقدرات البدنية الخاصة من حيث الهدف واختيار العينة والمنهج المستخدم وأهم النتائج واشتملت الدراسات السابقة على برامج ووحدات تدريبية مختلفة تنمي وتحسن من القدرات البدنية الخاصة والاداءات المهارية المركبة بالإضافة إلى استخدام بعض الوسائل وأساليب التدريبية المختلفة والتي تساعد بدورها على تطوير وتحسين تلك القدرات والأداءات والارتقاء بمستوى اللاعبين بشكل افضل للوصول إلى تحقيق أفضل النتائج.

اجراءات البحث:-

- منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي على مجموعة واحدة بالقياس (القبلي - البيني – البعدي)
- عينة البحث :- تم اختيار عينة البحث من ناشئي كرة القدم تحت سن (16) سنة بنادي القرصاوية بمدينة سبها وتم اختيارهم بالطريقة العمدية، وقد بلغ عدد أفراد العينة (22) ناشئ كرة القدم.

جدول (1) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمه معامل الالتواء لعينة البحث من المتغيرات السن والطول والوزن

المعامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المدى	أعلى قيمة	أقل قيمة	المعالجات الإحصائية المتغيرات
0.00	15.50	0.51	15.50	2	16	15	السن
0.76	167.51	7.36	169.35	29	184	155	الطول
0.70	48.50	9.33	50.67	38	73	35	الوزن

يتضح من الجدول (1) أن قيم معاملات الالتواء لمتغيرات السن والطول والوزن انحصرت ما بين ± 3 مما يشير الى تجانس أفراد عينة البحث

- مجالات البحث:-

- المجال المكاني :- نادي القرضابية
- المجال الزماني:- الموسم الرياضي 2023/2022 م
- المجال البشري:- ناشئي كرة القدم تحت سن (16) سنة

- أدوات جمع البيانات:-

تم تحديد عدد (14) اختبار لقياس القدرات البدنية الخاصة وعدد (10) اختبارات لقياس الاداءات المهارية المركبة

-الاختبارات البدنية :-

1. عدد 30 م بداية متحركة
2. الوثب العريض من الثبات
3. الوثب العمودي.
4. الوثب الثلاثي بالقدمين
5. دفع كرتين بالقدم مده دقيقة
6. ضرب الكرة بالراس والقدم مده دقيقة
7. الكرة المدفوعة
8. المسطرة
9. الجري الزجراجي بالكرة بالتصويب
10. ضرب الكرة المعققة بالقدم والراس
11. التمريرة الحائطية
12. الجري الزجراجي بين المقاعد

13. الشد الأعلى

14. الجري والدوران جهة اليمين.

- الاختبارات المهارية:-

1. الاستلام ثم التمرير
2. الاستلام ثم الجري ثم التمرير
3. الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير
4. الاستلام ثم المراوغة ثم الجري ثم التمرير
5. الاستلام مع المراوغة ثم التمرير
6. الاستلام ثم التصويب
7. الاستلام ثم الجري ثم المراوغة ثم التمرير
8. الاستلام مع المراوغة ثم الجري ثم التمرير
9. الاستلام ثم الجري ثم التصويب
10. الاستلام مع المراوغة مع التصويب

- أجهزة وأدوات القياس:-

- 1- جهاز الريسيومتر لقياس الطول
- 2- ميزان طبي لقياس الوزن
- 3- ساعه ايقاف Stop watch
- 4- كرات القدم
- 5- مقاعد
- 6- ملعب كرة القدم
- 7- شريط مقياس
- 8- كرات طبية
- 9- صافرة

- المعالجات الإحصائية:-

- 1- المتوسط الحسابي
- 2- الانحراف المعياري
- 3- معامل الالتواء
- 4- معامل الارتباط البسيط

5- اختبار T.Test

6- تحليل التباين ذو الاتجاه الواحد

7- اختبار بون فيروني للمقارنة

8- حجم التأثير

- الدراسة الاستطلاعية:-

تمت على عينة استطلاعية قوامها (10) أشخاص ناشئين لحساب عاملي الصدق والثبات عليها، تطبيق الاختبار وإعادته مره أخرى لغرض استقرار الاختبار بفارق زمني (7) أيام.

- الدراسة الأساسية للبحث :-

1. القياسات القبلية أجريت يومي 2022/7/6 م إلى 2022/7/7 م
2. البرنامج التدريبي بداية البرنامج 2022/7/8 م حتى 2022/8/9 م
3. القياسات البينية أجريت من 2022/8/10 م حتى 2022/8/12 م
- واستمر البرنامج التدريبي من 2022/8/13 م حتى 2022/10/13 م واستغرق برنامج التدريب (12 أسبوع) أربعة (4) وحدات للتدريب في الأسبوع
4. القياسات البعدية أجريت يوم 2022/10/14 م حتى 2022/10/15 م

عرض ومناقشة النتائج

أولاً - عرض النتائج .

دول (2) تحليل التباين ذو الاتجاه الواحد للقياسات البعدية والبينية والقبلية لناشئي كرة القدم تحت (16) سنة بنادي القرصانية بسبها في المتغيرات البدنية الخاصة

المعالجات الإحصائية المتغيرات	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى المعنوية
عدو 30 م مع بداية متحركة (الثانية)	بين القياسات	2	3.7808	1.8904	*16.7519	0.000
	الخطأ	42	4.7396	0.1128		
الوثب العريض من الثبات (سم)	بين القياسات	2 ج	0.3685	0.1843	*33.2984	0.000
	الخطأ	42	0.2324	0.0055		
الوثب العمودي (سم)	بين القياسات	2	142.6364	71.3182	*51.6172	0.000

		1.3817	58.0303	42	الخطأ	
0.000	*16.496	0.018	0.037	2	بين القياسات	اختبار الوثبة الثلاثية بالقدمين (سم)
		0.001	0.047	42	الخطأ	
0.000	*31.3964	22.9697	95.9394	2	بين القياسات	اختبار دفع كرتين بالقدم لمدة دقيقة (كجم)
		0.7316	30.7273	42	الخطأ	
0.000	*46.1770	24.2879	48.5758	2	بين القياسات	اختبار ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة عدد المرات
		0.5260	22.0909	42	الخطأ	
0.000	*5.4175	10.3220	20.6439	2	بين القياسات	اختبار الكرة المدفوعة (سم)
		1.9053	80.0227	42	الخطأ	
0.000	*8920	4.1970	8.3939	2	بين القياسات	اختبار المسطرة (سم)
		4.7049	197.6061	42	الخطأ	
0.000	*38.3232	2.7226	5.4451	2	بين القياسات	اختبار الجري الزجراجي بالكرة مع التصويب (الثانية)
		0.0710	2.9838	42	الخطأ	
0.000	*96.5503	0.0153	0.0306	2	بين القياسات	ضرب الكرة المعلقة بالقدم والرأس (الثانية)
		0.0002	0.0067	42	الخطأ	

تابع جدول (2) تحليل التباين ذو الاتجاه الواحد للقياسات البعيدة والبيئية والقبلية لناشئي كرة القدم تحت (16) سنة بنادي القرصاوية بسبها في المتغيرات البدنية الخاصة

مستوى المعنوية	قيمة (ف)	متوسط المربعات	مجموع المربعات	درجات الحرية	مصدر التباين	المعالجات الإحصائية المتغيرات
0.000	*94.1994	0.0131	0.0261	2	بين القياسات	اختبار التمريرة الحائطية (ثانية)
		0.0001	0.0058	42	الخطأ	
0.000	*5.391	0.123	0.245	2	بين القياسات	اختبار الجري الزجراجي بين المقاعد (ثانية)
		0.023	0.955	42	الخطأ	
0.000	*11.380	23.254	46.508	2	بين القياسات	اختبار الشد لأعلى (كجم)
		2.043	85.826	42	الخطأ	
0.0397	*3.4885	0.2753	0.5506	2	بين القياسات	اختبار الجري والدوران ربع دورة جهة اليمين (ثانية)
		0.0789	3.3148	42	الخطأ	

قيمة ف الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.74$ *

يتضح من جدول (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث (القبلي، البيني، البعدي في جميع المتغيرات البدنية، ولكي يتم تحديد مصدر الفروق الدالة إحصائياً بين القياسات، أستخدم اختبار بون فيروني (Bonferroni)، ويبين الجدول (3) الدلالات الإحصائية للفروق.

جدول (3) معنوية الفروق بين القياسات البعديّة والبينية والقبليّة في المتغيرات البدنية باستخدام اختبار فروني لناشئي كرة القدم تحت (16) سنة بنادي القرصانية بسبها

المتغيرات	القياس	المتوسط الحسابي	فروق المتوسطات * ↑		
			القياس القبلي	القياس البيني	القياس البعدي
عدو 30 م مع بداية متحركة (ثانية)	القياس القبلي	8.60		↑*0.326	↑*0.585
	القياس البيني	8.28			↑*0.259
	القياس البعدي	8.02			
الوثب العريض من الثبات (سم)	القياس القبلي	1.92		↑*0.066	↑*0.181
	القياس البيني	1.98			↑*0.115
	القياس البعدي	2.10			
الوثب العمودي (سم)	القياس القبلي	38.82		↑*2.318	↑*3.545
	القياس البيني	41.14			↑*1.227
	القياس البعدي	42.36			
اختبار الوثبة الثلاثية بالقدمين (سم)	القياس القبلي	4.71		↑*0.017	↑*0.056
	القياس البيني	4.73			↑*0.039
	القياس البعدي	4.76			
اختبار دفع كررتين بالقدم لمدة دقيقة (كجم)	القياس القبلي	19.05		↑*0.636	↑*2.000
	القياس البيني	19.67			↑*1.364
	القياس البعدي	21.05			
اختبار ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة عدد المرات	القياس القبلي	14.55		↑*0.864	↑*2.091
	القياس البيني	15.41			↑*1.227
	القياس البعدي	16.64			
اختبار الكرة المدفوعة (سم)	القياس القبلي	3.50		↑*0.795	↑*1.364
	القياس البيني	4.30			↑*1.568
	القياس البعدي	4.86			
اختبار المسطرة (سم)	القياس القبلي	0.27-		↑*0.636	↑*0.545
	القياس البيني	0.59			↑*0.318
	القياس البعدي	0.27			
اختبار الجري الزجاجة بالكرة مع التصويب (ثانية)	القياس القبلي	13.21		↑*0.421	↑*0.699
	القياس البيني	12.79			↑*0.277
	القياس البعدي	12.51			
ضرب الكرة المعلقة بالقدم والرأس (ثانية)	القياس القبلي	16.67		↑*0.028	↑*0.053
	القياس البيني	16.64			↑*0.225
	القياس البعدي	16.62			
اختبار التمريرة الحائطية (ثانية)	القياس القبلي	20.44		↑*0.027	↑*0.049

↑ 0.022 *			20.41	القياس البيئي	اختبار الجري الزجاجة بين المقاعد (ثانية)
			20.39	القياس البعدي	
↑ 0.145 *	↑ 0.102 *		4.83	القياس القبلي	
↑ 0.044 *			5.71	القياس البيئي	
			6.98	القياس البعدي	

تابع جدول (3) معنوية الفروق بين القياسات البعدية والبيئية والقبليّة في المتغيرات البدنية باستخدام اختبار فروني لناشئي كرة القدم تحت (16) سنة بنادي القرصانية بسبها

فروق المتوسطات *			المتوسط الحسابي	القياس	المتغيرات
القياس البعدي	القياس البيئي	القياس القبلي			
↑ 2.14 *	↑ 0.88 *		4.83	القياس القبلي	اختبار الشد لأعلى (كجم)
↑ 1.26 *			571	القياس البيئي	
			6.98	القياس البعدي	
↑ 0.219 *	↑ 0.150 *		16.52	القياس القبلي	اختبار الجري والدوران ربع دورة جهة اليمين (ثانية)
↑ 0.68 *			16.37	القياس البيئي	
			16.30	القياس البعدي	

* معنوي عند مستوى 0.05 ↑ → لصالح القياس

يتضح من الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) في المتغيرات البدنية قيد البحث بين القياس القبلي والقياس البيئي والقياس البعدي، فإذا تم المقارنة بين المتوسطات الحسابية نلاحظ من جدول (3) أن المعنوية لصالح القياس البيئي إذا ما قورن القبلي ولصالح القياس البعدي إذا ما تمت مقارنته بالقياسين القبلي والبيئي وذلك من خلال اتجاهات الأسهم لصالح المتوسطات لأعلى

جدول (4) تحليل التباين ذو الاتجاه الواحد للقياسات البعدية والبيئية والقبليّة لناشئي كرة القدم تحت (16) سنة بنادي القرصانية بسبها في المتغيرات البدنية المهارية

مستوى المعنوية	قيمة (ف)	متوسط المربعات	مجموع المربعات	درجات الحرية	مصدر التباين	المعالجات الإحصائية / المتغيرات
0.000	*5.0033	0.0061	0.123	2	بين القياسات	اختبار الاستلام ثم التمرير
		0.0012		42	الخطأ	
0.000	*20.1501	0.0084	0.0168	2	بين القياسات	اختبار الاستلام ثم الجري ثم التمرير
		0.0004	0.0175	42	الخطأ	
0.000	*59.5939	0.0074	0.0147	2	بين القياسات	اختبار الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير

		0.0001	0.0052	42	الخطأ	
0.000	*20.3519	0.0029	0.0057	2	بين القياسات	اختبار الاستلام ثم المراوغة ثم الجري ثم التمرير
		0.0001	0.0059	42	الخطأ	
0.000	*47.9419	0.0036	0.0071	2	بين القياسات	اختبار الاستلام مع المراوغة ثم التمرير
		0.0001	0.0031	42	الخطأ	
0.000	*60.7548	0.0048	0.0095	2	بين القياسات	اختبار الاستلام ثم التصويب
		0.0001	0.0033	42	الخطأ	
0.000	*22.7195	0.0024	0.0049	2	بين القياسات	اختبار الاستلام ثم الجري ثم المراوغة ثم التمرير
		0.0001	0.0045	42	الخطأ	
0.000	*9.0814	0.0098	0.0196	2	بين القياسات	اختبار الاستلام مع المراوغة ثم الجري ثم التمرير
		0.0011	0.0453	42	الخطأ	
0.000	*73.85	0.0046	0.0092	2	بين القياسات	اختبار الاستلام ثم الجري ثم التصويب
		0.0001	0.0026	42	الخطأ	
0.000	*28.6442	0.0040	0.0080	2	بين القياسات	اختبار الاستلام مع المراوغة مع التصويب
		0.0001	0.0059	42	الخطأ	

قيمة ف الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.74^*$

يتضح من جدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث (القبلي، البيني، البعدي في جميع المتغيرات المهارية، ولكي يتم تحديد مصدر الفروق الدالة إحصائياً بين القياسات، أستخدم اختبار بون فيروني (Bonferroni) ويبين الجدول (5) الدلالات الإحصائية للفروق .

جدول (5) معنوية الفروق بين القياسات البعدية والبينية والقبليّة في المتغيرات المهارية باستخدام اختبار فيروني لناشئي كرة القدم تحت (16) سنة بنادي القرصانية بسبها

المتغيرات	القياس	المتوسط الحسابي	فروق المتوسطات * ↑		
			القياس القبلي	القياس البيني	القياس البعدي
اختبار الاستلام ثم التمرير	القياس القبلي	8.83		0.02	↑ *0.03
	القياس البيني	8.81			↑ *0.03
	القياس البعدي	8.78			
اختبار الاستلام مع الجري ثم التمرير	القياس القبلي	10.12		↑ *0.02	↑ *0.04
	القياس البيني	10.1			↑ *0.02

			10.08	القياس البعدي	
↑*0.04	↑*0.02		10.77	القياس القبلي	اختبار الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير
↑*0.02			10.75	القياس البيئي	
			10.73	القياس البعدي	
↑*0.03	↑*0.01		11.26	القياس القبلي	اختبار الاستلام ثم المراوغة ثم الجري ثم التمرير
↑*0.02			11.25	القياس البيئي	
			11.23	القياس البعدي	
↑*0.02	↑*0.01		10.52	القياس القبلي	اختبار الاستلام مع المراوغة ثم التمرير
↑*0.01			10.51	القياس البيئي	
			10.5	القياس البعدي	
↑*0.03	↑*0.01		5.63	القياس القبلي	اختبار الاستلام ثم التصويب
↑*0.02			5.62	القياس البيئي	
			5.60	القياس البعدي	
↑*0.02	↑*0.01		11.21	القياس القبلي	اختبار الاستلام ثم الجري ثم المراوغة ثم التمرير
↑*0.01			11.19	القياس البيئي	
			11.18	القياس البعدي	
↑*0.04	↑*0.02		10.59	القياس القبلي	اختبار الاستلام ثم الجري ثم المراوغة ثم التمرير
↑*0.02			10.57	القياس البيئي	
			10.55	القياس البعدي	
↑*0.02	↑*0.01		6.94	القياس القبلي	اختبار الاستلام مع المراوغة ثم الجري ثم التمرير
↑*0.01			6.93	القياس البيئي	
			6.92	القياس البعدي	
↑*0.03	↑*0.01		8.89	القياس القبلي	اختبار الاستلام مع المراوغة مع التصويب
↑*0.02			8.88	القياس البيئي	
			8.86	القياس البعدي	

* معنوي عند مستوى 0.05 ↑ → لصالح القياس

يتضح من الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) في المتغيرات المهارية قيد البحث بين القياس القبلي والقياس البيئي والقياس البعدي، وكذلك بين البيئي والقياس البعدي لصالح القياس التصاعدي .

جدول (6) حجم التأثير للبرنامج التدريبي المقترح على المتغيرات البدنية الخاصة لناشئي كرة القدم تحت (16) سنة بنادي القرضابية بسبها

المتغيرات	قيمة حجم التأثير (ES)	تفسير حجم التأثير
عدو 30 م مع بداية متحركة (الثانية)	0.87	مرتفع
الوثب العريض من الثبات (سم)	1.23	مرتفع
الوثب العمودي (سم)	1.53	مرتفع

اختبار الوثبة الثلاثية بالقدمين (سم)	0.87	مرتفع
اختبار دفع كررتين بالقدم لمدة دقيقة كجم	1.19	مرتفع
اختبار ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة (عدد المرات)	1.45	مرتفع
اختبار الكرة المدفوعة (سم)	0.50	متوسط
اختبار المسطرة (سم)	0.20	ضعيف
اختبار الجري الزجاجي بالكرة مع التصويب (الثانية)	1.32	مرتفع
ضرب الكرة المعلقة بالقدم والرأس (الثانية)	2.09	مرتفع
اختبار التمريرة الحائطية (الثانية)	2.07	مرتفع
اختبار الجري الزجاجي بين المقاعد (الثانية)	0.50	متوسط
اختبار الشد لأعلى (كجم)	0.72	متوسط
اختبار الجري والدوران ربع دورة جهة اليمين (الثانية)	0.40	ضعيف

يتضح من جدول (6) أن حجم التأثير بين قياسات البحث (القبلية، البينية، البعدية) في المتغيرات البدنية، تراوحت ما بين 0.20 إلى 2.09 وهي تفسر حجم تأثير ما بين الضعيف والمرتفع .

جدول (7) حجم التأثير للبرنامج التدريبي المقترح على المتغيرات المهارية لناشئي كرة القدم تحت (16) سنة بنادي القرضابية بسبها

المتغيرات	قيمة حجم التأثير (ES)	تفسير حجم التأثير
اختبار الاستلام ثم التمرير	0.48	متوسط
اختبار الاستلام ثم الجري ثم التمرير	1.96	مرتفع
اختبار الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	1.65	مرتفع
اختبار الاستلام ثم المراوغة ثم الجري ثم التمرير	0.96	مرتفع
اختبار الاستلام مع المراوغة ثم التمرير	1.48	مرتفع
اختبار الاستلام ثم التصويب	1.66	مرتفع
اختبار الاستلام ثم الجري ثم المراوغة ثم التمرير	1.02	مرتفع
اختبار الاستلام مع المراوغة ثم الجري ثم التمرير	0.64	متوسط
اختبار الاستلام ثم الجري ثم التصويب	1.83	مرتفع
اختبار الاستلام مع المراوغة مع التصويب	1.14	مرتفع

يتضح من جدول (7) أن حجم التأثير بين قياسات البحث (القبلية، البينية، البعدية) في المتغيرات المهارية، تراوحت ما بين 0.48 إلى 1.96 وهي تفسر حجم تأثير ما بين المتوسط والمرتفع .

ثانياً - مناقشة النتائج :

1- مناقشة قياسات القدرات البدنية الخاصة :-

يتضح من الجدول (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لقياسات البحث (القبلي والبيني والبعدي) في المتغيرات البدنية بين القياسين القبلي والبيني وهذا يوضح التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي لفترة الإعداد على عينة البحث ولتوضيح الفروق بين القياسات تم استخدام ((اختبار بون فيروني)) لتحديد الفروق ويشير الجدول (3) إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى (0.05) بين قياسات البحث، وهذا ما أكدته محمد الزغبى (1995م) من أن البرنامج التدريبي المتقن يؤدي إلى تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة، وأن البرنامج له تأثير إيجابي على المتغيرات البدنية والمهارية في زمن الأداء (15). وهذا ما أشار إليه سليمان فاروق (1993 م) حيث أثبتت النتائج التي توصل إليها أن البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي في تنمية الاداء البدني (16) .

2- مناقشة قياسات الاداءات المهارية المركبة:-

ويتضح من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لقياسات البحث (القبلي والبيني والبعدي) في المتغيرات المهارية بين القياسين القبلي والبيني الأمر الذي يعطي انعكاساً إيجابياً على البرنامج التدريبي للأداءات المهارية المركبة لفترة الإعداد على عينة البحث.

ولقد تم استخدام ((اختبار بون فيروني)) للفروق بين القياسات ويشير الجدول (5) إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى (0.05) بين قياسات البحث، وهذا يتفق مع ما توصل إليه أشرف جابر (1990م) من أن تناقص الزمن الكلي للأداء أدى إلى تحسن الاداء المهاري باتباع أنواع معينة من التدريبات التي أدت إلى تحسن واضح في الأداء المهاري خاصة في مراحل الناشئين (17). وهذا أكده عمرو أبو المجد (1990م) على الارتقاء بالأداءات المهارية يكون من خلال طرق التدريب المختلفة (18).

3- مناقشة حجم التأثير للبرنامج على المتغيرات البدنية الخاصة:-

يتضح من الجدول (6) أن قيمه نسبة التحسن بين قياسات البحث (القبلية، البينية والبعدية) لدى عينة البحث من المتغيرات البدنية الخاصة إلى ارتفاع نسبة التحسن، وهذا يتفق مع ما أشار إليه عمرو أبو المجد (1990م) أن البرنامج التدريبي له تأثير ايجابي على المتغيرات البدنية في زمن الأداء وأن ارتفاع نسب التحسن وإشاره إلى مدى تأثير برنامج التدريب ايجاباً (18)، وبالإشارة إلى نتائج الاختبارات اتضح أن التدريب في هذه المرحلة السنية يتسم بأداء تمرينات خاصة بنوع النشاط الممارس وتزداد كميته التدريب لتنمية مكونات اللياقة البدنية والتي أشارت إلى ارتفاع نسب تحسن مستوى القدرات البدنية نتيجة تطبيقات البرامج التدريبية المستخدمة، وهذا يؤكد ما توصل إليه جلال سالم (1992م)، إن البرنامج التدريبي المتقن والذي يستخدم وسائل تدريبية علمية يؤثر في النواحي مثل القدرة العضلية والسرعة والرشاقة تأثيراً ايجابياً على البرامج تدريبية التقليدية (19).

4- مناقشه حجم التأثير للبرنامج على متغيرات المهارية المركبة :-

يتضح من الجدول (7) أن قيمة التحسن بين قياسات البحث لدى عينة البحث وبالإشارة إلى نتائج الاختبارات اتضح ارتفاع نسبة التحسن وهذا أشار إليه عبد الباسط عبد الحليم (1998م) بأن البرنامج التدريبي المعد إعداداً جيداً يحدث فروقاً في نسبة التحسن باستخدام وسائل التدريب المختلفة (20).

ويعزو الباحث الى إظهار هذه النتائج من المتغيرات البدنية والمهارية والتقدم والتحسين في النسب المشار إليها إلى استخدام الوحدات التدريبية المختلفة والتي تمثل جزء رئيسي عند لاعب كرة القدم وأن التحسن الحادث لسرعه الاداء المهاري المركب لدى عينة البحث سببه أداء التدريبات البدنية في شكل مواقف لعب مختلفة ومتنوعة والتي أدت الى زياده في مستوى الاداء المهاري والذي انعكس بشكل ايجابي على القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة لدى عينة البحث.

الاستنتاجات والتوصيات:-

أولاً- الاستنتاجات :-

- 1- البرنامج التدريبي المقترح كان له تأثيراً ايجابياً بين قياسات البحث لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية والمهارية لفترة الإعداد.
- 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات في القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة لصالح القياس البعدي.
- 3- ظهور حجم التأثير بدرجات مختلفة في البرنامج التجريبي والقدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة لفترة الإعداد.

ثانياً- التوصيات :-

- 1- اهتمام المدربين بنوعية وشكل التدريبات للقدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة في فترة الإعداد للموسم الرياضي.
- 2- محاولة الاستفادة من البرامج التدريبية التي تؤكد عليها البحوث العلمية وخاصة مراحل الناشئين.
- 3- وجود مخطط برامجي تدريبي للأندية الممارسة لكره القدم ومدى تطبيقه على الناشئين في فترة الإعداد للموسم الرياضي .
- 4- استخدام اختبارات القدرات البدنية والأداءات المهارية المتقنة في هذه المرحلة لانتقاء الناشئين.
- 5- ضرورة استخدام الطرق والاساليب التدريبية المناسبة والمدخلة للقدرات والأداءات والتي تحسن الاداء لدى الناشئين.
- 6- ضرورة اجراء المزيد من البحوث والدراسات المشابهة على مراحل سنية مختلفة.

بيان تضارب المصالح:

يُقر المؤلف بعدم وجود أي تضارب مالي أو علاقات شخصية معروفة قد تؤثر على العمل المذكور في هذه الورقة.

الهوامش :

1. أمر الله أحمد البساطي التدريب والإعداد البدني في كرة القدم ، منشأة المعارف ، الإسكندرية، 1995م
2. حسن السيد أبو عبدة الإعداد المهاري في كرة القدم، الإسكندرية، 1998م.
3. حسن السيد أبو عبدة الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، الطبعة السابعة، الإسكندرية، 2007م
4. حنفي محمود مختار الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي القاهرة، 1994م.
5. محمد شوقي كشك أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم 2000م
6. محمد إبراهيم سلطان نسبة مساهمة المهارات الأساسية المركبة ((المندمجة)) على أداء بعض المبادئ الخططية لناشئي كرة القدم، مجلة نظريات

- وتطبيقات كلية التربية الرياضية الإسكندرية ، العدد 43، 2004م.
7. مفتي إبراهيم حماد
8. إبراهيم صقر شعلان
9. إيمان أحمد عبدالله
10. جمال محمد علاء الدين
ناهد نورا الصباغ
11. محمد عبدالستار محمود
12. محي الدين عبدالعال
غريب
13. عبدالله إبراهيم أحمد
14. مصطفى
الحيلاي
15. محمد مختار الزغبى
- كرة القدم للفتيات ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996م.
- تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية المستوى المهاري لناشئي كرة القدم ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية لكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، العدد التاسع عشر، 1994م.
- استخدام فرقة الأثقال مختلفة الشدة وتأثيرها على بعض المهارات الهجومية والدفاعية في الكرة الطائرة، رسالة دكتوراة غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية ، 2003م.
- علم الحركة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 1990م.
- تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية للناشئين في كرة القدم، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، 2005 م.
- تأثير استخدام بعض وسائل التدريب المختلفة لتحسين القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة للاعبين كرة القدم تحت (17) سنة ، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية، 2009م.
- تأثير برنامج تدريبي لتحسين القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء بعض المهارات المندمجة الهجومية لدى ناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة طنطا، 2008م.
- المتغيرات البدنية المساهمة في أداء بعض المهارات المندمجة الهجومية لدى ناشئي كرة القدم ، مجلة جامعة المنوفية للتربية والرياضية ، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية، 2004م.
- أثر استخدام تمارين المنافسة لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على دقة التصويب لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببور سعيد، جامعة قناة السويس ، 2005 م .

16. سليمان فاروق سليمان
تأثير أسلوب مقترح لاكتساب بعض المهارات المندمجة على مستوى الأداء الفني لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 1993م.
17. أشرف محمد جابر
برنامج تدريبي مقترح لتطوير الجانب البدني والمهاري لناشئي كرة القدم، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، العدد السادس ، جامعة حلوان ، 1990م.
18. عمرو أبو المجد
تأثير برنامج تدريبي مقترح لفترة المنافسات على التقدم بالمستوى البدني والأداء المهاري في كرة القدم، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنيا، 1990م.
19. جلال كمال علي سالم
أثر برنامج تدريبي مقترح للارتقاء ببعض النواحي البدنية والمهارية للاعب كرة اليد للمرحلة السنية تحت 16 سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة، بور سعيد، جامعة السويس، 1992م.
20. عبدالباسط محمد عبد الحليم
تأثير برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية ، 1998م.