

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المواقف التنافسية على مستوى اداء التمرير المتنوع لناشئي كرة القدم بدولة الكويت

* احمد عبد العزيز الشطى

المقدمة ومشكلة البحث :

و يذكر "حنفي مختار" (١٩٩٤م) أن كرة القدم تطورت في العصر الحديث وأخذت أشكالا جديدة في الجوانب العديدة التي يتطلبها الأداء التنافسي فترى التباين والتعدد في طرق اللعب، ونتج عنها اختلاف في الخطط الهجومية والدفاعية الفردية والجماعية التي استلزمت درجة متميزة من الأداء خلال مواقف أكثر تعقيدا تتطلب قوة وسرعة ودقة وكفاحا مستمرا طوال زمن المباراة ، لذا يؤكد على أهمية استخدام الأشكال التدريبية التي تشبه إلى حد كبير شكل المنافسة والتي يطلق عليها (التدريبات التنافسية). (٣٧:٢٧)

ويتفق كلا من "عادل عبد البصير" (١٩٩٢م) "السيد عبد المقصود" (١٩٩٤م) "حسن علاوى" (١٩٩٤م) "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٥م) "سمر مصطفى" (٢٠٠٣م) على أن التدريبات التنافسية هي أداء الحركات طبقا للقوانين المحددة لممارسة نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد، وتتميز التدريبات التنافسية من حيث أنها تثير في النفس الدافعية نحو المثابرة وبذل الجهد وعامل التشويق وتعمل على تقوية العضلات العاملة في نوع النشاط التخصصي وتسهم في تنمية مختلف السمات الإرادية الخاصة اللازمة للناشئ، وأيضا لها دورا هاما في كل مراحل الموسم التدريبي لمختلف الأنشطة وأن تأثيرها يكون فعالا عندما ترتبط مع متطلبات المنافسة لأنها وسيلة هامة ذات متطلبات متعددة لمكونات الحالة التدريبية، كما ترفع من مستوى كفاءة الأداء المتكامل للاعب وتصل به إلى الحالة العالية بحيث تؤدي تحت مختلف الظروف. (٣٧: ٦) (١٧ : ١٠٥) (١٠٥ : ٥٤) (١٠٥ : ٤٠) (٣٣ : ٣٤)

كما يذكر ايهاب صلاح (٢٠٠١م) تمرينات تشبه ما يحدث فى المباراة من الناحية الهجومية والدفاعية حتى يتمكنوا من التنفيذ الجيد لواجباتهم الخططية المطلوبة منهم أثناء المباريات وأهمية الابتكار الخططى ليفاجئ لاعبي الفريق المنافس بأداءات مهارية وخططية غير متوقعة سبق التدريب عليها بأداء يشبه ما يحدث أثناء المنافسة. (٥: ٢٠)

كما يشير "حسن أبو عبده" (٢٠١٠م) أن الأداء المهارى يلعب دورا كبيرا في كرة القدم الحديثة تحقيق نتائج ايجابية لصالح الفريق وتؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق

*معلم تربية بدنية بدولة الكويت.

مما يؤدي إلى إرباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والأداء وان الإعداد المهارى في كرة القدم يهدف إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وثنييتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات (٦٧:١٠).

ويذكر ممدوح ابراهيم ومحمود متولى (٢٠٠٦) () ان اهم مايتصف به التدريب الحديث فى كرة القدم هو استغلال قدرات اللاعبين فى بناء وتنفيذ المتطلبات الخطية الدفاعية والهجومية وعلى الرغم من اتباع الاسس والمبادئ العلمية فى التخطيط للتدريب الحديث لفرق كرة القدم لزيادة القدرة الهجومية الا ان ذلك تبعه ابتكار طرق واساليب دفاعية جديدة ومحكمة من العديد من المدربين. وان الاسلوب الامثل للتخلص من تلك المشكلة هو تطوير مهارة التمرير باعتبارها الوسيلة الفعالة للتخلص من رقابة المدافعين وبناء استراتيجية جديدة تعتمد على معرفة اللاعبين كيفية اتباع اسس التمرير الناجح فى مناطق اللعب واقسامه. (٤٠: ٨٧)

ومن خلال إطلاع الباحث على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة في هذا المجال وعلى حد علمه- وجدا أن هناك بعض الدراسات التي اهتمت بتدريبات المواقف التنافسية وتأثيرها على بعض المتغيرات البدنية والوظيفية والمهارية مثل " محمد مختار" (١٩٩٥م) (٢٢) " بدير السيد" (٢٠٠٦م) (٩) "خالد عبد النور" (٢٠١٠م) (١٢) " سمر مصطفى" (٢٠٠٣م) (١٣) " عمرو عبد المطلب" (٢٠٠٦م) (١٨) "احمد عاطف" (٢٠١٢م) (٣) Lindsey bloom & Tim bloom (٢٠٠٤م) (٣١) وقد تبين أن هذه الدراسات قد اتخذت اتجاها مغايرا ولم تتجه أيا منها لما اتجهت إليه الدراسة الحالية من استخدام تدريبات المواقف التنافسية لتنمية مستوى اداء التمرير المتنوع لناشئى كرة القدم بدولة الكويت تحت ١٦ سنة.

هدف البحث:

١- يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المواقف التنافسية لناشئى كرة القدم بدولة الكويت (العينة قيد البحث)

٢- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات المواقف التنافسية على مستوى اداء التمرير المتنوع لناشئى كرة القدم بدولة الكويت (العينة قيد البحث) .

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسط درجات كل من القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى اداء التمرير المتنوع لدى ناشئى كرة القدم بدولة الكويت (عينة البحث) لصالح القياس البعدي.

إجراءات البحث

* منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملامته لطبيعة هذا البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بطريقة القياس (القبلي - البعدي).

* **مجتمع البحث:** يمثل مجتمع البحث ناشئ كرة القدم تحت ١٦ سنة بالأندية والمسجلين بالاتحاد الكويتي لكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠١٦م/٢٠١٧م

* **عينة البحث:** اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث من ناشئ كرة القدم تحت (١٦ سنة) ممثلة في نادي برجان الرياضي، وبلغ حجم العينة الكلي قبل إجراء التجربة الأساسية (٢٠) ناشئا وقد تم استبعاد بعض الناشئين من عينة البحث الأساسية وعددهم (٤) ناشئين منهم (٢) للإصابة و(٢) لعدم انتظامهم في القياسات القبلية، هذا وقد تم اختيار (٨) ناشئين من (نادي الجهراء الرياضي) كمجموعة غير مميزة وكذلك (٨) ناشئين من (نادي حولي الرياضي) كمجموعة مميزة وهم من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية لإجراء الدراسات الاستطلاعية.

تجانس عينة البحث: تم إيجاد التجانس بين مجموعتي البحث معا في المتغيرات الأساسية السن والطول والوزن والعمر التدريبي والمتغيرات المهارية (قيد البحث) كما هو موضح بمرفق رقم (١)
متغيرات البحث: تم تحديد متغيرات البحث وفقا للقراءات النظرية والدراسات السابقة المتخصصة في هذا المجال وذلك وذلك لتحديد تمرينات المنافسة و الاختبارات المهارية (قيد البحث) ثم تم عرض ذلك علي الخبراء مرفق (٢) وقد تم التوصل إلي الأتي:
 -تدريبات المواقف التنافسية كمحتوى للبرنامج التدريبي المقترح طبقا لمتغيرات البحث.

-**المتغيرات المهارية:** تمثلت في اداء التمرير المتنوع لناشئ كرة القدم واشتملت على الاختبارات الآتية)
 تمرير كرة ثابتة لابعد مسافة- دقة التمرير الطويل المرتفع - التمريرة الحائطية- دقة التمرير القصير الارضى- دقة التمرير بالراس)

أدوات جمع البيانات :

اشتملت أدوات جمع البيانات على ما يلي:

أولا: الأجهزة والأدوات:

أ- الأجهزة المستخدمة في البحث.

- جهاز الرستاميتير لقياس ارتفاع القامة.
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن.
- ساعة إيقاف.
- ملعب كرة قدم.
- شريط قياس.

ب- الأدوات المستخدمة في البحث.

- كرات كرة قدم قانونية. - قائم خشبي بارتفاع ١٥٠سم.
- أقماع تدريب بارتفاع ٥٠ سم. - عدد (٢) مرمى صغير.
- شاخص بعرض ٦٠سم وارتفاع ١٥٠سم

ثانياً: المسح المرجعي: قام الباحث بإجراء المسح المرجعي- في حدود ما توفر لديه - من المراجع العلمية والدراسات السابقة المتخصصة في هذا المجال وذلك بهدف تحديد متغيرات التمرير المتنوع لناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة بدولة الكويت والاختبارات التي تقيس تلك المتغيرات، وكذلك متغيرات البرنامج التدريبي المقترح مرفق(١) وعرضهما على الخبراء مرفق(٢).

ثالثاً: استمارات الاستبيان. قام الباحث بتصميم واستخدام استمارات استطلاع رأى الخبراء المتخصصين في رياضة كرة القدم وعددهم(١٠) مرفق(٢) عن طريق المقابلة الشخصية وكذلك وسائل الاتصال الالكتروني(الانترنت) لبعضهم من خلال (الايمل) وهذه الاستمارات كالتالي:

- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد مدي مناسبة الاختبارات المهارية التي تقيس التمرير المتنوع (قيد البحث) و متغيرات البرنامج التدريبي المقترح مرفق(٤)
- استمارة تسجيل البيانات الشخصية للناشئي (السن-الطول- الوزن- العمر التدريبي) مرفق (٥).
- استمارات تسجيل نتائج اللاعبين في الاختبارات المهارية (قيد البحث) مرفق (٦).

الدراسات الاستطلاعية:

- **الدراسة الاستطلاعية الأولى:** أجريت في الفترة من يوم الخميس الموافق ٢٠١٦/٦/٤م حتى يوم السبت الموافق ٢٠١٦/٦/٦م على عينة من ناشئي كرة القدم تحت(١٦ سنة) وقد بلغت(٨ ناشئي) من نادي الجهراء الرياضي وهي من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن:

- التأكد من صلاحية الأدوات والاجهزة المستخدمة في الاختبارات و مقدار الوقت الذي تستغرقه الاختبارات ومراعاة فترات الراحة بينهم.
- التأكد من استيعاب المساعدين لكيفية إجراء الاختبارات وصلاحية استمارات تسجيل البيانات.
- **الدراسة الاستطلاعية الثانية:** أجريت في الفترة من يوم الخميس الموافق ٢٠١٦/٦/١١م حتى يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٦/٦/١٨م وأستهدف الباحث من هذه الدراسة إجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة(قيد البحث).

- حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات البدنية والمهارية

لإيجاد صدق الاختبارات فقد استخدم الباحث صدق التمايز من خلال تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية(قيد البحث)على مجموعتين من اللاعبين إحداهما مجموعة مميزة ممثلة في ناشئي نادي الجهراء تحت(١٦ سنة) وبلغ عددهم(٨) ناشئا والأخرى مجموعة غير مميزة ممثلة في ناشئي نادي حولى الرياضي تحت(١٦ سنة) وبلغ عددهم(٨) ناشئا ، ثم قام الباحث بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين للتأكد من صدق الاختبارات في التمييز بين اللاعبين، وقد اعتبر الباحث نتائج الاختبارات الخاصة بالصدق للمجموعة غير المميزة بمثابة التطبيق الأول، وتم إعادة التطبيق بعد مرور أسبوع من التطبيق الأول على نفس

المجموعة وفي نفس ظروف التطبيق الأول تقريبا، ثم تم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين كما هو موضح بجدول رقم (٢).

جدول رقم (٢)

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المهارية (قيد البحث)

معامل الثبات	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات المستخدمة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٢,٧٧	**٠,٨٣٠	١٣٧٩٩.	٤١,٦٢	١٢٧٩٩.	٤٠,٨٨	متر	تمرير كرة ثابتة لابعده مسافة
٣,٤٤	**٠,٦٩١	١١٦٠١.	٢,٣٠	١٠٦٠١.	٢,٤٤	عدد	دقة التمرير الطويل المرتفع
٢,٨٨	**٠,٨٣١	١٣٦٢٩.	١٧,٥٥	١١٦٢٩.	١٧,٢٢	عدد	التمريرة الحائطية
٣,٤٥	**٠,٦٥٦	١٤٦٢٩.	٢,٧٠	١١٦٢٩.	٢,٨٨	عدد	دقة التمرير القصير الارضى
٤,٥٥	**٠,٩٩٥	٢,٨٥	٢١,٣٣	٢,٧٧	٢١,٠٨	عدد	دقة التمرير بالراس

قيمة معامل الارتباط عند مستوى $(\alpha=0,05)$ = ٠,٦٦٦ قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $(\alpha=0,05)$ = ٢,٣٦

يتضح من جدول رقم (٢) إنه توجد فروق داله إحصائيا بين المجموعة الممیزة والمجموعة غير الممیزة عند مستوى $(\alpha=0,05)$ لصالح المجموعة الممیزة مما يدل على صدق التمايز بين المجموعتين في هذه الاختبارات المهارية (قيد البحث)، كما يتضح من نفس الجدول وجود علاقة ارتباطيه داله إحصائيا عند مستوى $(\alpha=0,05)$ بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات المهارية (قيد البحث).

- الدراسة الاستطلاعية الثالثة: أجريت في الفترة من يوم الأربعاء الموافق ٢٧/٦/٢٠١٦ م حتى يوم الثلاثاء الموافق ٣/٧/٢٠١٦ م وأستهدف الباحث منها الوقوف على جوانب تنفيذ وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح من حيث الأزمنة وعدد التكرارات وفترات الراحة المناسبة ، وكذلك الزمن المناسب للوحدات اليومية، وذلك بعد إجراء المسح للمراجع العلمية والدراسات السابقة للوقوف على التدريبات المستخدمة وبعد استطلاع رأى الخبراء في التدريبات الخاصة بالمواقف التنافسية، حيث تمت تجربة الأسبوع الأول من البرنامج المقترح مرفق (٦)، وأشارت نتائج الدراسة إلى:

١ - تحديد عدد التدريبات المناسبة للأداء خلال زمن التطبيق .

٢- تحديد شدة التمرينات قيد البرنامج التدريبي الموضوعة للمجموعة التجريبية قيد البحث

٣- توزيع أزمنة التطبيق اليومي طبقا للهدف المطلوب للبرنامج.

٤- أن عدد مرات التكرار لكل تدريب بمناسبتها لظروف العينة طبقاً للزمن الكلي للتدريب.

- **البرنامج التدريبي المقترح :** قبل وضع البرنامج التدريبي كان من الضروري تحديد هدف البرنامج والأسس إلى يجب إتباعها عند وضع البرنامج التدريبي المقترح .
أولاً : هدف البرنامج . تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المواقف التنافسية ومعرفة تأثيره على مستوى اداء التمرير المتنوع لناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة بدولة الكويت .

ثانياً: معايير وضع البرنامج .

من خلال الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة التي تمكن الباحث من الحصول عليها في هذا المجال واستطلاع رأى الخبراء مرفق(١) فقد راعى الباحث عند وضع البرنامج الأسس العلمية التالية:

- اختيار التمرينات الخاصة والمشابهة لطبيعة الاداء المهارى(قيد البحث).
- مناسبة المحتويات التدريبية المختارة للمرحلة السنية و لقدرات الناشئين عينة البحث.
- الاعتماد على نتائج الدراسة الاستطلاعية في تحديد جرعات البداية المناسبة للناشئين تعرض جميع اللاعبين إلى إحماء ثابت لمدة ٢٠ دقيقة قبل التنفيذ.
- مراعاة فترات الراحة البيئية بين التمرينات.
- يجب أداء جميع التدريبات بأعلى درجة ممكنة من السرعة الفردية.
- يجب أن يتم الدمج بين التمرينات وأشكال اللعب.

ثالثاً : محتوى البرنامج : من خلال إطلاع الباحث على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة المتخصصة في هذا المجال تمكن الباحث من حصر عدد من تدريبات المواقف التنافسية كمحتوى للبرنامج التدريبي المقترح طبقاً لمتغيرات البحث. مرفق(٦)

-تم عرض تدريبات المواقف التنافسية المختارة على مجموعة من الخبراء مرفق(١) حيث بلغت (٦٠) تدريبا طبقاً لنتائج آراء الخبراء وهى موضحة تفصيلاً بمرفق(٩).

- **رابعاً : خصائص محتويات البرنامج.** اشتملت فترة تطبيق البرنامج على (١٠) أسابيع متصلة خلال فترتي الأعداد الخاص والأعداد للمباريات من فترة الأعداد للموسم الرياضي ٢٠١٦م / ٢٠١٧م بواقع(٤) وحدات تدريبية في الأسبوع وإجمالي الوحدات التدريبية في نهاية البرنامج(٤٠)

و بذلك أصبح عدد الوحدات اليومية التدريبية خلال فترة التطبيق (٤٠) وحدة تدريبية، وذلك بهدف تحقيق النتائج التي يسعى إليها الباحث من خلال تطبيق البرنامج.

- زمن تدريبات المواقف التنافسية داخل الوحدة التدريبية يتراوح ما بين (٣٥ - ٥٠ دقيقة) يوميا من الزمن الإجمالي للوحدة التدريبية اليومية.

- زمن الوحدة التدريبية من(٩٠ : ١٢٠) دقيقة.

- تم وضع ٣ تدريبات لمواقف تنافسية داخل كل وحدة تدريبية في البرنامج التدريبي، وتكون في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية.

خطوات إجراء تجربة البحث:

القياسات القبليّة. قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠١٦/٧/٦ م وحتى يوم الاثنين الموافق ٢٠١٦/٧/٨ م.

التجربة الأساسيّة. قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح في صورته النهائيّة على المجموعتين التجريبيّة وذلك في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠١٦/٧/١٠ م وحتى يوم الخميس الموافق ٢٠١٦/٩/١٠ م.

القياسات البعدية. قام الباحث بإجراء القياسات البعدية بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي على عينة البحث خلال الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠١٦/٩/١٣ م حتى يوم الخميس الموافق ٢٠١٦/٩/١٥ م.

المعالجة الإحصائية: استخدام الباحث الأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - الوسيط - المدى - معامل الارتباط - معدل التحسن.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج :

جدول رقم (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

في اختبارات التمرير المتنوع على المرمى (قيد البحث)

م	الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
اختبارات التمرير المتنوع لناشئى كرة القدم (قيد البحث)							
١	تمرير كرة ثابتة لابعـد مسافة	٤٢,٦٢	١٢٧٩٩.	٤٧,٥٦	٢٣١٣٥.	٤,٩٤	٤,٤٥
٢	دقة التمرير الطويل المرتفع	٢,٣٦	١٠٦٠١.	٧,٤٥	٢٨٦٥٢.	٥,٠٩	٧,٥٢
٣	التمرير الحائطية	١٨,٢٢	١١٦٢٩.	٢٢,٨٨	٣٦٧٧٥.	٤,٦٦	٦,٢٣
٤	دقة التمرير القصير الارضى	٣,٨٨	١١٦٢٩.	٧,٤٤	٤٥٠٤٠.	٣,٥٦	٥,٢٢
٥	دقة التمرير بالراس	٢٣,٠٨	٢,٧٧	٤٠,٨٥	٢,٢٣	١٧,٧٧	٤,٢٣

يشير جدول رقم (٣) إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي و البعدى للمجموعة التجريبية في اختبارات التمرير المتنوع (قيد البحث) ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدوليه عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

جدول رقم (٤)

معدل التحسن الحادث لنتائج القياسات لدى مجموعة البحث التجريبية
في اختبارات التمرير المتنوع (قيد البحث)

م	الاختبارات	القياس القبلي	القياس البعدى	معدل التحسن
١	تمرير كرة ثابتة لابعد مسافة	٤٢,٦٢	٤٧,٥٦	١١,٥٩
٢	دقة التمرير الطويل المرتفع	٢,٣٦	٧,٤٥	٢١,٥
٣	التمرير الحائطية	١٨,٢٢	٢٢,٨٨	٢٥,٧
٤	دقة التمرير القصير الارضى	٣,٨٨	٧,٤٤	٣٥,٦
٥	دقة التمرير بالراس	٢٣,٠٨	٤٠,٨٥	٩١,٧٥

يتضح من الجدول رقم (٤) مقدار النسبة المئوية لمعدلات التحسن الحادث بين القياسين القبلي والبعدى في اختبارات التمرير المتنوع (قيد البحث) لدى الناشئين عينة البحث في كل اختبار على حدة، ولصالح القياس البعدى.

ثانياً: مناقشة النتائج.

أظهرت البيانات التي تضمنها الجدول رقم (٣) أن هناك فروقا دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدى في اختبارات التمرير المتنوع في كل اختبار على حدة ولصالح القياس البعدى، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدوليه عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ويعزى الباحث ذلك إلى أن استخدام تدريبات المواقف التنافسية داخل البرنامج التدريبي لها تأثير ايجابي تحسين فاعلية الأداء المهارى لناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة (العننه قيد البحث)

وتتفق هذه مع نتائج دراسة " ياسر عثمان " (٢٠٠٩م) (٦٣) والتي توصلت إلى أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسين كل من مستوى القدرات البدنية والمهارية قيد البحث.

ويتفق ذلك مع ما ذكره " عادل عبد البصير " (١٩٩٩م) (٢٦) في أن البرنامج التدريبي يكسب اللاعبين العامل التوافقي وزيادة القدرة على دمج القدرات البدنية والاداءات المهارية في إطار واحد يتسم بالسرعة والانسيابية وحسن أداء الاداءات المهارية بما يتناسب ومواقف اللعب .

و يرى الباحث أن تلك التدريبات التي تضمنها البرنامج كان لها تأثيرا ايجابيا على النسبة المئوية لمعدلات التغيير كما يتضح من الجدول رقم (٤) مقدار النسبة المئوية لمعدلات التغيير الحادث بين القياسين القبلي

والبعدي في اختبارات التمرير المتنوع لدى الناشئين عينة البحث لكل اختبار على حدة، بالنسبة للقياس القبلي عن البعدي ولصالح القياس البعدي. ويرجع الباحث هذا التأثير الايجابي لمعدلات التغيير إلى ما احتوى عليه البرنامج من تدريبات للرشاقة والتوازن أثرت بشكل كبير على تحسين مستوى الأداء المهارى وذلك بعد تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة ويتفق ذلك مع ما ذكره "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٥م) (٣١) من أن الأداء المهارى يرتبط بالقدرات البدنية الخاصة ارتباطا وثيقا و يعتمد إتقان الأداء على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة. و تتفق هذه النتائج أيضا مع ما ذكره " مفتى إبراهيم " (٢٠٠٢) من أن أي برنامج تدريبي مبنى على أسس علمية يؤدي إلى تطوير حالة اللاعب التدريبية وارتفاع مستوى الأداء للاعبين، إلا إن مقدار التحسن هو الفيصل بين برنامج وآخر. (٥٨: ٢٦٠)

ومما سبق مناقشته يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على "توجد فروق دالة احصائيا بين متوسط درجات كل من القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى اداء التمرير المتنوع لدى ناشئي كرة القدم بدولة الكويت (عينة البحث) لصالح القياس البعدي.

- الاستخلاصات :

- تم تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المواقف التنافسية لتنمية التمرير المتنوع لناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة بدولة الكويت (العينة قيد البحث).

- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات المواقف التنافسية اثر ايجابيا وبشكل ذو دلالة إحصائية في مستوى التمرير المتنوع لناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة بدولة الكويت، حيث توجد فروقا دالة إحصائيا بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي في اختبارات التمرير المتنوع (قيد البحث) في كل اختبار على حدة أثناء البرنامج ولصالح القياس البعدي.

- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات المواقف التنافسية المطبق علي ناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة بدولة الكويت (المجموعة التجريبية) أدى إلى حدوث نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبعدي في كل اختبارات التمرير المتنوع (قيد البحث) في كل اختبار على حدة بالنسبة للقياس القبلي عن البعدي ولصالح القياس البعدي

- التوصيات :

١- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات المواقف التنافسية (قيد البحث) لما لها من دور فعال في الارتقاء بمستوى التمرير المتنوع (قيد البحث) لناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة بدولة الكويت (العينة قيد البحث).

- ٢- العمل على إجراء دراسات مشابهة باستخدام تدريبات المواقف التنافسية على بعض المتغيرات (البدنية- النفسية-الفسولوجية) لناشئي كرة القدم
- ٣- العمل على إجراء دراسات مشابهة باستخدام تدريبات المواقف التنافسية على بعض المتغيرات (البدنية- النفسية-الفسولوجية- الخطئية) لناشئي كرة القدم بدولة الكويت.
- ٤- توجيه هذا البحث والبرنامج التدريبي إلى العاملين في مجال تدريب الناشئين في كرة القدم.

المراجع

- ١- إبراهيم حنفي شعلان، محمد عفيفي (٢٠٠١م): كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢- أبو العلا عبد الفتاح، ابراهيم شعلان(١٩٩٤م): فسيولوجيا التدريب في كرة القدم ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٣- أبو العلا عبد الفتاح(١٩٩٧م): التدريب الرياضي، الأسس الفسيولوجية، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤- أحمد فؤاد الشاذلي(٢٠٠٩م): الموسوعة الرياضية في بيوميكانيكا الاتزان، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٧- احمد محمد سيد ابراهيم(٢٠٠٩م): تأثير برنامج تدريبي للمهارات الحركية الأساسية على المستوى المهارى للناشئين تحت ١٣ سنة في كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان القاهرة .
- ١١- السيد عبد المقصود(١٩٩٧م): نظريات التدريب الرياضي ، دار بورسعيد للطباعة، الإسكندرية.
- ١٣- أمر الله احمد ألبساطي(١٩٩٥م): التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، منشأة المعارف الإسكندرية.
- ١٤- أمر الله احمد ألبساطي(١٩٩٥م): أسس و قواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، منشأة المعارف الإسكندرية.
- ١٧- بسطويسى أحمد (١٩٩٩م): أسس ونظريات التدريب الرياضي، ط ١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٩- حسن السيد أبو عبده(٢٠٠٣م) الإعداد المهارى للاعبى كرة القدم النظرية والتطبيق، ط٤، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية .
- ٢٠- حسن السيد أبو عبده(٢٠١٠م) الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، ط٦، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية .
- ٣١- عصام عبد الخالق(٢٠٠٥م): التدريب الرياضي نظرياته وتطبيقاته، ط٥، منشأة دار المعارف، القاهرة.

٣٢- **عصام حنفي درويش (٢٠٠٨م):** المتطلبات البدنية المساهمة في أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم " دراسة تحليلية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، جامعة القاهرة .

٣٦- **عمرو أبو المجد ، جمال إسماعيل (١٩٩٧م):** تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

٤٤- **محمد حسن علاوى (١٩٩٤م):** علم التدريب الرياضي، ط١٣، دار المعارف ، القاهرة

٤٥- **محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١م):** اختبارات الأداء الحركي، ط٤، دار الفكر العربي، القاهرة .

٤٦- **محمد شوقي كشك، أمر الله أحمد البساطي (٢٠٠٠م):** أسس الأعداد المهارى والخططي في كرة القدم (ناشئين - كبار) ، منشأة المعارف، الإسكندرية .

٤٩- **محمد عبد الرحمن محمد على (٢٠٠٩م):** أثر تطوير الرشاقة الخاصة بحركات القدمين على تحسين فعالية أداء بعض المهارات الهجومية لدي ناشئي الكاراتيه ، رسالة ماجستير منشوره جامعة الإسكندرية ، كلية التربية الرياضية للبنين .

٥١- **محمد محمد مختار الزغبى (١٩٩٦م):** أثر استخدام تمارينات المنافسة لتنمية الصفات البدنية الخاصة على دقة التصويب لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية.

٥٦- **مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٤م):** الجديد فى الإعداد المهارى والخططي للاعبى كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.

٥٧- **مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠١م):** التدريب الرياضى الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.

٥٨- **مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٢م):** البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، الجزء ١، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.

٦٣- **ياسر عثمان محمد عثمان (٢٠٠٩م):** تأثير استخدام أسلوب التدريب المتقاطع على متغيرات بدنية ومهاريه لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

64-- **Annarino , A.A. (1962):** Development conditioning for physical Education and athletics the cov Mosly Co, Saint Louis.

- 65- Barrow , H. and Magee, R. : (1972):** Apractical Approach to Measurement .
- 66-Bruke ,Cox &Tumilty(2001):**The effect of developing the special physical variables on the skillful performance of the soccer young players, International journal of Sport nutrition and exercise metabolism, Champaign,12(1)-Mar,33-46
- 67-- Clark H .H and Degutio , E (1990):** Relationship Between Standing broad Jump and rarious maturationaly an thropannetic and strength test 12 years old .
- 68-- Dunn , William . H (1984):** Strenth training & Conditioning for basketball Contemporary books , inc , Chicago .
- 69- Dick Frank , B.S.C. (1970):** Sports training Principles , first published Lepus book , London.