

## تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات السرعة ورشاقة رد الفعل على مستوى اداء التصويب المتنوع لناشئي كرة القدم بدولة الكويت

\* هاشم غانم عيد

### المقدمة ومشكلة البحث :

يرى محمد حسن علاوي (١٩٩٤م) و مارك إيفانس **mark Evans** (١٩٩٧م) أن تنمية القدرات البدنية الخاصة يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية المهارات الحركية الأساسية وأنه لا يستطيع الفرد الرياضي إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الذي يتخصص فيه في حالة إفتقاره للقدرات البدنية الضرورية لهذا النشاط ، وبضيفا بأن الطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية للنشاط التخصصي هو الذي يحدد القدرات البدنية الضرورية التي يجب تميمتها وتطويرها للوصول إلي أعلى مستوى ممكن في هذا النشاط. (١٥:٨٠-٨١) (٢٤:٧٩)

وهذا ما يؤكد حسن ابو عبده (٢٠١٠م) على أهمية الإعداد البدني والوظيفي للاعبين عن طريق تنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية الضرورية للأداء التنافسي والتي يمكن من خلالها تنفيذ اللاعب للمهام الفنية والخططية خلال المباراة ، حيث تعد المتغيرات البدنية والوظيفية هي وسيلة للأعداد البدني الخاص للاعب كرة القدم. (٨:٢١)

كما يؤكد كلا من هارجريفيز وياتي (٢٠١٠م) **Hargreaves & Bate** أن السرعة تعد من العناصر الهامة والأساسية للاعب كرة القدم ويجب على المدربين الاهتمام بتنمية أنواع السرعة المختلفة. (٢٢:٣٤٩)

ويرى باشلي (١٩٩٤م) **Baechle** ان الرشاقة مهارة مفتوحة ومركبة تحتوي على حركات متعددة الاتجاهات وبسرعات متفاوتة (١٨:٥) ، ويضيف باشلي وآخرون (٢٠٠٠م) **Baechle et al** انها التوقف الانفجاري وتغيير الاتجاه ثم التسارع في اتجاه مغاير (١٩:١٤) .

ويرى شيبيرد و يونج (٢٠٠٦م) **Sheppard & Young** ان الرشاقة تبدأ بالاستجابة لمثير معين ولذلك فهي تتأثر بالمهارات الادراكية وعوامل صنع القرار ، وبالتالي فهي عبارة عن تغيير كامل الجسم بشكل سريع والتحرك كرد فعل في اتجاه المثير. (٢٦:٩٢٠)

ويرى الباحث ان تعريف شيبيرد ويونج (٢٠٠٦م) (٢٦) هو من أنسب التعريفات التي تناسب لاعب كرة القدم لكونها تشتمل على مثير بصري يتبعه رد فعل حركي، وهي من ضمن المتطلبات الرئيسية للاعب

\*معلم تربية بدنية بدولة الكويت.

كرة القدم لما تضيفه على الأداء الحركي للاعب من انسيابية وتوافق ومقدرة على الاسترخاء والاقتصاد في الجهد والاحساس السليم بالاتجاهات والمسافات، وبالتالي تتضح اهمية رشاقة رد الفعل للاعب في كرة القدم في تغيير المكان بسرعة داخل طبقا لتغيير المواقف، كتغيير الاوضاع في الهواء والتغيير المفاجى لإتجاه الجرى بسبب تغيير موقع الكرة و المنافسين للوصول باللعبين للمستويات الرياضية العليا. وانطلاقا مما سبق يرى الباحث إنه يمكن الاستفادة من إستخدام تدريبات السرعة ورشاقة رد الفعل في زيادة الكفاءة الوظيفية للأجهزة الحيوية والتي تؤثر على الأداء البدنى و المهارى للاعب الناشئ في كرة القدم. وفي دراسة **مصباح عبد العاطى (٢٠٠٧م)** أشار إلى ضرورة اهتمام المدربين بالتدريب علي التصويب علي المرمي لما لهذا الأداء من أهمية بالغة في إحراز الأهداف والتأثير علي نتيجة المباراة. وكذلك الاهتمام بضرب الكرة بالرأس. (٣٠: ٧٣)

ومن خلال إطلاع الباحث على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة في هذا المجال مثل دراسة **"ابراهيم عيسى" (١٩٩٤م) (١) "احمد ممدوح (٢٠٠١م) (٥) "اسلام مسعد" (٢٠٠٧م) (٧) "امر اللة" (١٩٩٦م) (٨) "جمال اسماعيل ومنير عابدين (٢٠٠٤م) (١٣) "حنفي مختار (١٩٩٠م) (٢٣) "رابحة محمد" (١٩٩٦م) (٢٥)** فقد بدا واضحا افتقار المجال العلمي والتطبيقي لمشكلات تتعلق بكيفية إتاحة الفرصة لعلاج هذه المشكلة - على حد علم الباحث- مما استرعى اهتمام الباحث إلى إجراء هذا البحث كمحاولة للتعرف على تأثير برنامج تدريبي تدريبات السرعة ورشاقة رد الفعل على مستوى اداء التصويب المتنوع على المرمى في الثلث الهجومي لدى ناشئ كرة القدم بدولة الكويت.

#### هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى تنمية مستوى اداء التصويب المتنوع على المرمى لناشئ كرة القدم بدولة الكويت " وذلك من خلال:

١- تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات السرعة ورشاقة رد الفعل لناشئ كرة القدم بدولة الكويت (العينة قيد البحث)

٢- التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات السرعة ورشاقة رد الفعل على مستوى اداء التصويب المتنوع على المرمى لناشئ كرة القدم بدولة الكويت (العينة قيد البحث)

#### فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسط درجات كل من القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات السرعة ورشاقة رد الفعل لناشئ كرة القدم بدولة الكويت ( العينة قيد البحث) لصالح القياس البعدي.

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

#### إجراءات البحث

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

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

\* **عينة البحث**: اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث من ناشئي كرة القدم تحت (١٦ سنة) ممثلة في نادي الصليخات الرياضي، وبلغ حجم العينة الكلي قبل إجراء التجربة الأساسية (٢٨) ناشئا ، وقد تم استبعاد بعض الناشئين من عينة البحث الأساسية وعددهم (٨) ناشئين منهم (٣) حراس مرمى و(٢) للإصابة و(٣) لعدم انتظامهم في القياسات القبلية، بالإضافة (١٠) ناشئين من (نادي الجهراء الرياضي) من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، وكذلك (١٠) ناشئا من (نادي حولي الرياضي) تحت ١٩ سنة لإجراء الدراسات الاستطلاعية .

**أدوات جمع البيانات** : اشتملت أدوات جمع البيانات على ما يلي:

#### 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.
- صولجان خشبي.
- أقماع تدريب بارتفاع ٥٠ سم.
- مقاعد سويدية وعارضات التوازن.
- عدد (٢) مرمى صغير.
- شاخص بعرض ٦٠سم وارتفاع ١٥٠سم

**ثانيا: المسح المرجعي**: قام الباحث بإجراء المسح المرجعي- في حدود ما توفر لديه - من المراجع العلمية والدراسات المرجعية المتخصصة في هذا المجال وذلك بهدف تحديد الاختبارات التي تقيس السرعة ورشاقة رد الفعل وكذلك التصويب المتنوع على المرمى في الثلث الهجومي (قيد البحث ) ومرفق(٣) يوضح ما توصل إليه الباحث.

- **ثالثا: 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 الالكترونية(الانترنت) لبعضهم من خلال (الايمل) وهذه الاستمارات كالتالي:

- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد مدي مناسبة الاختبارات البدنية والمهارية التي تقيس السرعة ورشاقة رد الفعل وكذلك التصويب المتنوع على المرمى في الثلث الهجومي (قيد البحث) و متغيرات البرنامج التدريبي المقترح مرفق(١) و يوضح مرفق(٤) ما توصل إليه الباحث.

الاختبارات المستخدمة: بعد المسح المرجعي للبحوث والمراجع العلمية المرتبطة بالدراسة الحالية واستطلاع رأي الخبراء مرفق(٢) في مدي مناسبة الاختبارات التي تقيس السرعة ورشاقة رد الفعلو التصويب المتنوع على المرمى المرتبطة (قيد البحث) لناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة بدولة الكويت مرفق(١) يوضح جدول (١) النسبة المئوية لمجموع آراء الخبراء حول الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة (قيد البحث).

### جدول(٢)

النسبة المئوية وعدد التكرارات لأراء الخبراء حول متغيرات البحث ووسائل قياسها

م	متغيرات البحث ووسائل القياس	وحدة القياس	المرجع	عدد التكرارات	النسبة المئوية	المرفق
اختبارات متغير السرعة ورشاقة رد الفعل						
١	العدو ١٠ م من الثبات	ث	(٩ : ٤)	٩	%٩٠	٥
٢	العدو ٢٠ م من الثبات	ث	(٩ : ٤)	٨	%٨٠	٥
٣	إختبار سرعة رد الفعل	ث	(٩ : ٤)	٩	%٩٠	٥
٤	إختبار للنويس للرشاقة	ث	(٩ : ٤)	٨	%٨٠	٥
٥	إختبار الوثبة الرباعية في ١٠ ث	عدد	(٩ : ٤)	٩	%٩٠	٥
اختبارات المهارة قيد البحث (التصويب المتنوع)						
١	اختبار التصويب من الثبات في وجود حائط مواجه	درجة	(١٧٨ : ١)	٨	%٨٠	٦
٢	اختبار التصويب مواجه من المحاورة	درجة	(١٨٠ : ١)	٨	%٨٠	٦
٣	اختبار التصويب مواجه من كرة متدرجة	درجة	(١٨٦ : ١)	٨	%٨٠	٦
٤	اختبار التصويب مواجه لكرة مرتدة من تمرير مواجه	درجة	(١٩٢ : ١)	٩	%٩٠	٦
٥	اختبار التصويب مواجه من كرة عالية مباشرة	درجة	(٢٠٢ : ١)	٨	%٨٠	٦
٦	اختبار تصويب الكرة بالرأس في جزء محدد من المرمى	درجة	٢٤	٩	%٩٠	٦

يوضح جدول رقم(١) النسبة المئوية لمجموع آراء الخبراء حول اختبارات السرعة ورشاقة رد الفعل والتصويب المتنوع على المرمى (قيد البحث) وفي ضوء ذلك تم اختيار الاختبارات التي حصلت على نسبة مئوية من ٨٠% فما فوق من مجموع آراء الخبراء كما أن هذه الاختبارات قد ارتضاها الباحث نظرا لملائمتها مع طبيعة و متطلبات البحث وهي موضحة تفصيليا بمرفق(٥)(٦).

الدراسات الاستطلاعية : أجرى الباحث الدراسة الاستطلاعية الأولى على مرحلتين كما يلي:

١- المرحلة الأولى من الدراسة الاستطلاعية: أجريت في الفترة من ٢٠١٦/٥/١٩ م

إلى ٢٠١٦/٥/٢١ معلى عينة من ناشئي كرة القدم تحت (١٦ سنة) وقد بلغت (١٠ ناشئين) من نادي الجھراء الرياضي وهي من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن :

- التأكّد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة و ترتيب أداء الاختبارات قيد البحث والتعرف على مقدار الوقت الذي تستغرقه الاختبارات ومراعاة فترات الراحة بينهم.
- التأكّد من استيعاب المساعدين لكيفية إجراء الاختبارات وصلاحية استمارات التسجيل ٢- المرحلة الثانية من الدراسة الاستطلاعية : أجريت في الفترة من ٢٠١٦/٥/٢٣ م إلى ٢٠١٦/٥/٣٠ م واستهدف الباحث من هذه المرحلة إجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث للتأكد من صدق و ثبات تلك الاختبارات.

**صدق الاختبارات :** لإيجاد صدق الاختبارات فقد استخدم الباحث صدق التمايز من خلال تطبيق الاختبارات (قيد البحث) على مجموعة مميزة من اللاعبين بنادي الجھراء تحت ١٩ سنة ، وبلغ عددهم (١٠) لاعبين ومجموعة غير مميزة من اللاعبين تحت ١٦ سنة وممثلين لنفس عينة البحث من نادي حولى الرياضي وبلغ عددهم (١٠) لاعبين ، ثم قام الباحث بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين للتأكد من صدق الاختبارات في التمييز بين اللاعبين كما هو موضح بمرفق (٢)

**معامل الثبات :** لإيجاد معامل الثبات الاختبارات (قيد البحث) استخدم الباحث طريقة التطبيق وإعادة التطبيق Test Retes لحساب الثبات، حيث تم تطبيق الاختبارات على مجموعة من اللاعبين بنادي حولى الرياضي عينة الدراسة الاستطلاعية تحت ١٦ سنة وبلغ عددهم (١٠) لاعبين، 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 وفى نفس ظروف التطبيق الأول تقريبا ، ثم تم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين كما هو مرفق (٣).

#### -تجانس عينة البحث :

وقد قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي مثل متغيرات النمو (السن-الطول-الوزن-العمر التدريبي-الذكاء) و القدرات التوافقية(قيد البحث) والمتغيرات المهارية (التصويب) (قيد البحث) كما هو موضح بمرفق (٣)

- **الدراسة الاستطلاعية الثانية :** أجريت في الفترة من ٢٠١٦/٦/١٥ م إلى ٢٠١٦/٦/١٧ م وأستهدف الباحث من هذه الدراسة الوقوف على جوانب تنفيذ وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح من حيث أزمنا التدريب وعدد التكرار المناسبة لكل تدريب وكذلك الزمن المناسب للوحدات اليومية ، حيث تمت تجربة الأسبوع الأول من البرنامج المقترح ، وأشارت نتائج الدراسة إلى :

١ - تثبيت زمن التطبيق اليومي لتجربة البحث ب(٢٨ق) من إجمالي زمن الجزء الرئيسي لوحدة التدريب اليومية.

٢- أن عدد مرات التكرار لكل تدريب بمناسبة ظروف 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 : يهدف البرنامج التدريبي الى التعرف على تأثيرها استخدام تدريبات السرعة ورشاقة رد الفعل على مستوى أداء التصويب المتنوع على المرمى في الثلث الهجومي للناشئين تحت ١٦ سنة.

ثانياً: معايير وضع البرنامج .

من خلال تحليل الإطار المرجعي والدراسات السابقة في هذا المجال فقد راعى الباحث عند وضع البرنامج الأسس الآتية :

١١- اختيار التدريبات التي تشبه ما يحدث في مواقف اللعب المختلفة أثناء المباريات.  
١٢- اختيار التدريبات التي ترتبط بالسرعة ورشاقة رد الفعل والتي تعتمد على المشاركة في نجاح أداء مهارة التصويب المتنوع على المرمى .

١٣- تنفيذ التدريبات المختارة بأساليب متنوعة ومتغيرة و تحت ضغوط و قصيرة الزمن.  
ثالثاً : محتوى البرنامج : من خلال إطلاع الباحث على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة المتخصصة في هذا المجال تمكن الباحث من حصر عدد من التدريبات الخاصة بالسرعة ورشاقة رد الفعل المرتبطة بالمهارة (قيد البحث) كمحتوى للبرنامج التدريبي المقترح طبقاً لمتغيرات البحث.

- رابعاً: خصائص محتويات البرنامجك: اشتملت فترة تطبيق البرنامج على (٨) أسابيع متصلة خلال فترتي الأعداد الخاص والأعداد للمباريات من فترة الأعداد للموسم الرياضي ٢٠١٦م / ٢٠١٧م بواقع (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع. تم تحديد زمن تطبيق محتويات تجربة البحث طبقاً لأراء الخبراء بـ (٢٨ق) يومياً من الزمن الإجمالي للوحدة التدريبية اليومية وتم توزيعها

- والمرفق (٨) يوضح توزيع المحتويات للتدريبات المختارة للبرنامج المقترح مع تحديد متغيرات الأداء طبقاً لظروف العينة والتي تم توزيعها خلال فترة التطبيق والمشار إليها خطوات إجراء تجربة البحث:  
القياسات قبلية. قام الباحث بأجراء القياسات قبلية في الفترة من ٢٠١٦/٦/١٩م وحتى ٢٠١٦/٦/٢١م.  
التجربة الأساسية. قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي في صورته النهائية خلال فترة الأعداد الخاص والإعداد للمباريات وذلك في الفترة من ٢٠١٦/ ٦/ ٢٣م إلى ٢٠١٦/٨ / ٧م.

القياسات البعدية. قام الباحث بإجراء القياسات البعدية بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي على عينة البحث خلال الفترة من ٢٠٠٧/٨/٩م إلى ٢٠١٦/٨/١١م.

المعالجة الإحصائية: المتوسط الحسابي- الانحراف المعياري-اختبار "ت" - معامل التقلطح- معامل الالتواء- الوسيط - المدى الخطأ المعياري- معامل الارتباط- تحليل التباين- اقل فرق معنوي LSD.

## عرض ومناقشة النتائج:

- مناقشة نتائج الفرض الأول الذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات كل من القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات السرعة ورشاقة رد الفعل لناشئ كرة القدم بدولة الكويت ( العينة قيد البحث) لصالح القياس البعدي.

## جدول (٦)

الفرق بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في متغيرات السرعة ورشاقة رد الفعل قيد

نسبة التغير %	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط			
١٩,٧٨-%	٢٤,٦٧٣-	٠,١٦١	١,٦٣٤	٠,١٢٨	٢,٠٣٧	ث	العدو ١٠ م من الثبات	متغير السرعة ورشاقة رد الفعل
١٧,١١-%	١٠,٨١٢-	٠,١٥٣	٢,٦٣٠	٠,١١٣	٣,١٧٣	ث	العدو ٢٠ م من الثبات	
٣٤,٩٨-%	٢٤,٦٠٠-	٠,٠٢٨	٠,٣٨١	٠,٠٤٥	٠,٥٨٦	ث	إختبار سرعة رد الفعل	
١٠,٤٦-%	١٤,٥٨٤-	٠,٧٠٤	١١,٨٦٤	٠,٦٤٧	١٣,٢٥٠	ث	إختبار للنويس للرشاقة	
٤٦,٠٢-%	١١,٧٣٢	٢,١١١	٢٥,٧٠٠	١,٨٩٧	١٧,٦٠٠	عدد	إختبار الوثبة الرباعية في ١٠ ث	

ت الجدولية عند  $0,05 = 2,262$ 

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي في متغيرات السرعة ورشاقة رد الفعل قيد البحث للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في المتغيرات قيد البحث. ويرجع الباحث هذا التحسن في متغيرات السرعة ورشاقة رد الفعل إلى البرنامج التدريبي الذي يغلب على تشكيل محتواة تدريبات متعددة ومتنوعة يتشابه ادائها مع الاداء الحركي الخاص بالتصويب المتنوع على المرمى طبقاً للأسس العلمية وايضاً من خلال استخدام الباحث لطرق التدريب المناسبة مما أثر تأثيراً ايجابياً في تطوير متغيرات السرعة والرشاقة عند الناشئين، و تتفق نتائج هذا البحث مع اشار الية كل من عبد الباسط عبد الحلیم(١٩٩٨م)(١٣)، عصام عبد الخالق(٢٠٠٥م)(١٥) في ان التحسن في السرعة ودقة الاداء يرجع الى استخدام الادوات والاجهزة وما يبني عليها من تدريبات تتطلب تغيراً في الاتجاهات واستمرارية التدريب في توجيه الكرة نحو اماكن معينة مع زيادة متطلبات الاداء المهارى من سرعة لادائة خلال فترة زمنية محددة وكذا الدقة لتحقيق الغرض المطلوب. وتتفق ايضا تلك النتائج مع دراسة كريستينسن وأخرون (٢٠٠٦م)(٣٠) باراديسيس وكوك(٢٠٠٦م)(٣٤) ابتون وروز(٢٠١١م)(٣٩) حيث حدث تحسن واضح في السرعة نتيجة للبرنامج التدريبي المستخدم. كما تتفق هذه النتائج مع دراسة كل من أيمن سليمان (١٩٩٥م)(٦) ومحمد شوقى كشك والمعتز بالله محمد (٢٠٠١م)(٢٠) في تأثير البرامج التدريبية المقننة التي أستهدفت الارتقاء ببعض القدرات البدنية الخاصة.

- مناقشة نتائج الفرض الثاني الذي ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات كل من القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء التصويب المتنوع على المرمى لدى ناشئي كرة القدم بدولة الكويت (عينة البحث) لصالح القياس البعدي.

جدول (٧)  
تحليل التباين بين نتائج قياسات البحث في اختبارات التصويب المتنوع على المرمى في الثلث الهجومي لدى الناشئين عينة البحث ن = ٢٠

المتغيرات	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموعة المربعات	متوسط المربعات	قيمة (ف)
التصويب من الثبات في وجود حائط مواجه	بين القياسات	2	46.226	23.113	* 40.724
	داخل القياسات	57	32.350	0.568	
التصويب مواجه من المحاورة	بين القياسات	2	52.256	26.128	* 50.742
	داخل القياسات	57	29.350	0.515	
التصويب مواجه من كرة متدرجة	بين القياسات	2	46.564	23.282	* 29.360
	داخل القياسات	57	45.200	0.793	
التصويب مواجه لكرة مرتدة من تمرير مواجه	بين القياسات	2	45.516	22.758	* 54.504
	داخل القياسات	57	23.800	0.418	
التصويب مواجه من كرة عالية مباشرة	بين القياسات	2	34.490	17.245	* 25.107
	داخل القياسات	57	39.150	0.687	
تصويب الكرة بالرأس في جزء محدد من المرمى	بين القياسات	2	30.745	15.372	* 54.450
	داخل القياسات	57	16.092	0.282	

الاختبارات المهارية

قيمة " ف " الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بدرجة حرية ٢ ، ٥٧ هي ٣,١٧  
يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات المتكررة للتصويب المتنوع على المرمى في الثلث الهجومي لدى الناشئين عينة البحث ، وحتى ينتهي معرفة الفروق لصالح أي من القياسات - تم حساب أقل فرق معنوي بين القياسات (قبلي - بعدي) باستخدام اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D)

جدول (٨)  
دلالة الفروق بين متوسطات قياسات التصويب المتنوع على المرمى في الثلث الهجومي لدى الناشئين عينة البحث

المتغيرات	القياسات	المتوسط الحسابي	دلالة الفروق بين المتوسطات	
			القبلي	البعدي
التصويب من الثبات في وجود حائط مواجه	القبلي	45.100		*-٢١,٥٠
	البعدي	66.600		
التصويب مواجه من المحاورة	القبلي	47.750		*-٢٢,٨٥
	البعدي	70.600		
التصويب مواجه من كرة متدرجة	القبلي	44.300		*-٢١,٤٠
	البعدي	65.700		
التصويب مواجه لكرة مرتدة من تمرير مواجه	القبلي	47.100		*-٢١,٣٠
	البعدي	68.400		
التصويب مواجه من كرة عالية مباشرة	القبلي	51.100		*-١٨,٥٥
	البعدي	69.650		
تصويب الكرة بالرأس في جزء محدد من المرمى	القبلي	0.207		*-١,٦٩٢
	البعدي	1.900		

الاختبارات المهارية

(\* ) دالة عند مستوى معنوية ٠,٠٥



يتضح من جدول (٨) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات المتكررة لاختبارات التصويب المتنوع على المرمى في الثلث الهجومي بين القياسات القبلية عن القياسات البعديه في كل اختبار على حدة أثناء البرنامج ولصالح البعديه. وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من " فالديمير لياخ، ولأديسلاو زمودا، زيجينييو ويتكووسنكي (٢٠٠١) (١١٥) ذاك ، هنريك ديودا " (٢٠٠٣م) (١١٩) "ويتكوويسكي (٢٠٠٥) (١١٧) ، كريستين ، أندرسون وسوزنسن ، (٢٠٠٤) (١٠٠) في أن البرامج التدريبية المستخدمة في تنمية السرعة ورشاقة رد الفعل قد أثرت بالإيجاب على مستوى أداء لاعبي كرة القدم من الناحية المهارية لما لها من تأثير على زيادة الترابط بين الأعضاء الحسية التي تؤثر عليها التدريبات المختارة والتي احتوى عليها البرنامج التدريبي المقترح وكذلك البرامج التدريبية التي استخدمها الباحثين في دراستهم المرجعية. كما تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه كل من " بييم Biem " (١٩٧٧) (٨٨) "ديفز بردلي Davis, W Bradley" (١٩٧٩) (٩٢) "جمال علاء الدين" (١٩٨١) (١٥) " ودورث W iddours. " (١٩٨٤) (١١٧) من أن التصويب يعد مطلباً هاماً في كرة القدم وخاصة مع تطور الأساليب الدفاعية وفعاليتها لذلك أصبحت الحاجة ملحة لزيادة فاعلية مهارة التصويب المتنوع على المرمى وبدقة احد الوسائل الهجومية المناسبة للتغلب على الأساليب الدفاعية المتطورة .

- الاستخلاصات : في ضوء أهداف البحث وخصائص العينة ونتائج البحث يستخلص الباحث ما يلي:

- أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي والبعدي في اختبارات السرعة ورشاقة رد الفعل في كل اختبار على حدة أثناء البرنامج بين القياسات القبلية والقياسات البعديه و لصالح القياسات البعديه .
- أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي والبعدي في اختبارات التصويب المتنوع على المرمى في الثلث الهجومي في كل اختبار على حدة أثناء البرنامج بين القياسات القبلية والقياسات البعديه و لصالح القياسات البعديه .
- التوصيات : - ضرورة استخدام طرق وأساليب التدريب المناسبة للارتقاء بالسرعة والرشاقة بالناشئين في كرة القدم وان تستخدم لتميتها تمارين مشابهة للأداء.
- تطبيق التدريبات المهارية المستخدمة في البحث في مجال التدريب التطبيقي مع الناشئين.
- توفير معدل زمني كافي ضمن البرامج التدريبية طوال الموسم الرياضي للتدريب على مهارات التصويب المتنوع على المرمى في الثلث الهجومي بأساليب مختلفة ومواقف مشابهة لما يحدث أثناء المباراة.

## المراجع

أولاً: المراجع العربية :

- ١- إبراهيم عادل عيسى (١٩٩٤م): " تأثير برنامج تدريبي مقترح على دقة التصويب في كرة القدم " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالزقازيق ، جامعة الزقازيق.

- ٢- اشرف محمد موسى، عمرو فتحى شادى (٢٠١٤م): "تأثير تدريب السرعة ورشاقة رد الفعل على بعض المتغيرات الفسيولوجية و المهارة لحراس المرمى الناشئين فى كرة القدم"، انتاج علمى، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية، مجلة نظريات وتطبيقات، ٢٠١٤م.
- ٥- احمد ممدوح زكى: (٢٠٠١م) تأثير استخدام التدريب التكراري على تحسين دقة التصويب من المناطق المؤثرة حول منطقة الجزاء لناشئي كرة القدم، مجلة بحوث التربية، المجلد الثاني ، النصف الثاني، ٢٠٠١م.
- ٦- السيد عبد المقصود (١٩٩٤م): نظريات التدريب الرياضى ، تدريب فسيولوجيا التحمل ، مطبعة شباب الحر ، الإسكندرية .
- ٨- أمر الله احمد ألبساطي (١٩٩٦م) : التدريب والإعداد البدني في كرة القدم ، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٩- أمر الله احمد ألبساطي (١٩٩٨م) : أسس وقواعد التدريب الرياضى وتطبيقاته" ، الإسكندرية.
- ١٣- جمال إسماعيل، منير عابدين (٢٠٠٤م) : تأثير برنامج تدريب بالإتقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين دقة التصويب في كرة القدم، مجلة علوم وفنون الرياضة ،كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، العدد الأول.
- ١٨- حسن السيد ابو عبده (١٩٩٨م): الإعداد المهاري لكرة القدم، ط ١، الإسكندرية.
- ٢٢- حنفي محمود مختار (١٩٩٠م): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٦- زاتيسوركى د.ا.وآخرون (١٩٧٥م) : بحث العوامل المؤثرة في دقة تصويب لاعبي كرة القدم، دورية النظرية والتطبيق الثقافة البدنية ، العدد ٥، موسكو.
- ٢٨- سامي محمد طه (٢٠٠٧م) : تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على فعالية أداء ضرب الكرة بالرأس لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالمنصورة ، جامعة المنصورة.
- ٣٣- طه إسماعيل ، عمرو أبو المجد، إبراهيم شعلان (١٩٨٩م) : كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٣٥- عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م) : التدريب الرياضي نظرياته وتطبيقاته ، ط٩، دار المعارف ، القاهرة.
- ٣٩- عمرو أبو المجد ، جمال إسماعيل (١٩٩٧م) : تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٤١- عبد الباسط محمد الحليم (١٩٩٨م) : تأثير برنامج تدريبي لبعض الاداءات المهارة المركبة لناشئي كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة الإسكندرية.
- ٤٣- عبد العزيز احمد النمر ، ناريمان محمد الخطيب (٢٠٠٠م) : " الإعداد البدني والتدريب بالانتقال لناشئين " ، الأساتذة للكتاب الرياضى ، القاهرة .

٤٤- **عجمي محمد عجمي (١٩٨٨م)** : برنامج تدريبي بالأثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيره على قوة ودقة التصويب للناشئين في كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .

٥٢- **محمد حسن علاوى (١٩٩٤م)**: علم التدريب الرياضي، ط١٢، دار الفكر العربي، القاهرة.

٥٤- **محمد رضا الوقاد (٢٠٠٣م)**: التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة للطباعة، القاهرة.

٥٧- **محمد شوقي كشك، أمر الله أحمد البساطي (٢٠٠٠م)**: أسس الإعداد المهاري و الخططي في كرة القدم.

٦٣- **محمد نشأت أحمد ظموم (١٩٩٢م)**: تحليل الضربات الثابتة (مهاري - خططي) في الثلث الهجومي للملعب للمستويات المختلفة لكرة القدم بكأس العالم بايطاليا ١٩٩٠ ، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ،جامعة الإسكندرية.

٧١- **مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٠م)**: الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.

٧٢- **مفتي إبراهيم حماد (١٩٩١م)**: دراسة تحليلية للتهديف في الجانب الهجومي في كرة القدم، المجلة العلمية بكلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، العدد الاول، يناير.

٧٤- **مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٤م)**: الجديد في الإعداد المهاري والخططي، دار الفكر العربي، القاهرة .

٧٧- **مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٨م)**: تمارينات الاحماء والمهارات في برامج تدريب كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .

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

ثانيا : المراجع الأجنبية :

٨٥- **Agnieszka Gadach (2005)** : Connection Between Particular coordination Motor Abilities and Game Efficiency of young Female handball players . www. Awf. Krakow . pl /g edn/gryzesps pdf

٨٦- **ALLEN Wade**: Coach Yourself .A.F.Great BY Dixon ,stell Ltd  
Yorkshire 1972.

87- **Brown, L.E & Ferrigno, V.A (2005)**: Training for speed, Agility and Quickness, 2nd ed, Human kinetic, U.S.A

- **Barrow H.M and Mc Gee(1978)** : - "Apractical Approach To measurement

٨٨in

physical education " 3rd edition lea and feb Philadelphia .

- ٨٩- **Beim G .**, Principles of Modern soccer , Bosten , Houghton Mifflin co., 1977.
- ٩٠- **Bob Davis , Ross Bull** : Physical Education And The Stud Of Sport Second Edition , Mosby Publisher , London , 1995.
- 91- **Dale Mood and others(1987)**: Sports and recreational Activities for men and women, times Mirror Mosby, st,louis
- 92- **Davies. W.W.& Bradley. G.**, Winning soccer Matchs by finishing in the Box . the Athletic gournal , Septamber , 1979.
- 98-**Julius kasa(2005** : Relationship of motor abilities and motor skills in sport Games "the Factors Determining Effectiveness in team ". Faculty of Physical Education and sport, Comenius University, Brat. Slava, Slovakia.
- 100- **Kristensen, L-B , Andersen , T-B , Sorensen, H (2004)**:Optimizing Segmenta movement in the gumping header insoccer , Sports- biomechanics , Edinburgh , guly . [http:// articles . sir . ca / search. Cfm ? id = 5-963630](http://articles.sir.ca/search.Cfm?id=5-963630).
- 101- **Krug -g . Hartmann .c .sechnable . G** : Develoipment as pects of the theory of mpvent theory of sports motorability . apprpoacges . to . the future development of meints foundation of the scientific discipline (sohornorf) 32 (2) gun 2002 131- 146 total no of pages 16 (p2002)
- 102- **Mahmoud Houssain (2006)**: Jugendbasketball; Untersuchung zur Trainierbarkeit der Beinarbeit und zur Bedeutung der Koordinativen Faehigkeiten, Dr. Kovač Verlag, Hamburg.
- 103- **Mechling, H.(1999)**: Coordinative Abilities Chapter (7) in
- 114- **Teresa Zwierko, piotr Lasiakowski, Beata Florkiwcz( 2005)** : Motor co. ordination level of young playmakers in Basketbal [www. Awf. Krakow. PI \ gedn\ gryzesps.pdf](http://www.Awf.Krakow.PI\gedn\gryzesps.pdf).
- 115-**Vladimir Liakh , Wladyslaw Zmuda , Zbigniew Witkowski (2001)**: the prognostic value of coordination motor ability (CMA) indices in the evaluation of development of soccsr players aged 16-19. A2-year

observation , [http// www. Awf. Wroc. Pl /hum mov / english / 03 sup 2/ papers/ art 10 . htm.](http://www.Awf.Wroc.Pl/hum%20mov%20english%2003%20sup%20papers/art%2010.htm)

**118- William R.Barfield:** Biomechanics of kicking and biomechanics of the ball, the U.S.A. soccer sports Medicine Book, United states of America,1997.

**119- Zak, St., Duda, H. (2003):** Level of Coordinating Ability but Efficiency of Game of Young Football Players.  
<http://www.awf.krakow.pl/jedn/gryzesps.pdf>

**120- Zbigniew Witkowski (2005) :** Coordination properties as criterion of forecasting of soccer players Sport Achievement, [www. Aw. Pl \ gedn\ gryzesps.pdf.](http://www.Aw.Pl/gedn/gryzesps.pdf)

**121 - Raczek.j.,(1990I) :** Learning and coordination skills . Rivista culture sportive,roma,.