

أثر استخدام الألعاب التمهيدية لتنمية بذل الجهد المناسب لتحسين مستوى مهاراتي التصويب وضرب الكرة بالرأس لدى ناشئي كرة القدم محمد عبد الرحيم محمد

المقدمة ومشكلة البحث:

يتطلب التطور الحادث في كرة القدم ضرورة الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى للأداء المتكامل وذلك من خلال الأساليب التدريبية المختلفة لتنمية وتطوير المهارات الأساسية المركبة التي تساهم في نجاح الخطط التدريبية الهجومية منها والدفاعية وذلك لتحقيق الإنجازات المحلية والعالمية . (٧:١)

ويعتبر تدريب الناشئين في كرة القدم يعتمد على الأسس والنظريات العلمية للوصول لنتائج جيدة من خلال الاعتماد على نظريات علم التدريب والتخطيط لبرامج تدريب الناشئين بشكل سليم ، وذلك لإعدادهم للفرق الرياضية حيث يقع على كاهل المدرب مسؤولية التخطيط السليم للعملية التدريبية للوصول بالناشئ لأفضل مستوى ممكن. (١٠٣:٣٣)

ويشير "مصطفى السايح" (٢٠١٤م) إلى أهمية استخدام الألعاب التمهيدية في إضافة السعادة والمرح والبهجة والسرور والتشويق والمنافسة أثناء التدريب علي المهارات وزيادة دافعيتهم للاستمرار في الأداء بحماس (٩٠:٢٧)

تعتبر القدرات التوافقية من الأسس الهامة للاعب كرة القدم والتي تلعب دورا فعالا في أداءه خاصة بعد التطور المذهل الذي حدث في اللعبة على المستوى العالمي حيث الحاجة إلى زيادة رفع المتطلبات الخاصة باللعبة وذلك لمواكبة اتجاهات كرة القدم الحديثة ، كما تعمل هذه القدرات على اتساع قاعدة المهارات الحركية وتنوع الأداء التكنيكي في المواقف المتغيرة . (٢٤:٢٥)

ويذكر محمد همام (٢٠١٧م) انه يمكن تقسيم القدرات التوافقية إلى الآتي:

القدرة على تغير الوضع

القدرة على الربط الحركي

القدرة على بذل الجهد المناسب

القدرة على الاتزان

القدرة الايقاعية

القدرة على الاستجابة الحركية السريعة (٨٠:٢٠)

* باحث بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي.

ويشير كلا من Meinel&Schnabel(2008) أن القدرة على بذل الجهد المناسب هي القدرة على الوصول إلى درجة عالية من التنسيق الجيد بين المراحل الفردية للحركة وحركات أجزاء الجسم ، بأكبر قدر من الدقة والاقتصادية الحركية (٢١٣،٢١٢:٣٠)

ويتفق كلا من شالر وفرنتس Schaller&wernz(2010) مع P.Gaschler/C.lauenstein/S.pfortner/C.schieb 2005 عن أهمية القدرة على بذل الجهد المناسب أن لها دورا كبيرا في مرحلة التثبيت من عملية التعلم الحركي بمعنى أدق خلال عملية تطور وتدعيم التوافق الجيد عندما تسرى هذه العملية بدرجة عالية من متطلبات الدقة في المستوى الزمنى والمكاني والديناميكي (٨٠:٣٥)(٢١:٣٤)

يذكر "حسن أبو عبده (٢٠١٩م) أن المهارات الأساسية في كرة القدم تعتبر أحد الأركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية إذ تعتبر قاعده أساسية للعب وبدون إتقانها لا يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقه من خلال واجبات المركز الذى يشغله خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة وتعرف المهارة (skill) بأنها الأداء الحركي الإرادي الثابت المتميز بالتحكم والدقة والاقتصاد في الجد بسرعة استجابة بالمواقف المتغيرة للإنجاز أفضل النتائج أثناء المباراة (٨٩:٩)

ويشير حنفي مختار (٢٠٠٥م) إلى أن التصويب هو السلاح القوى الذى يملكه الفريق لتهديد مرمى الفريق المنافس ، واللاعب الذى يجيد التصويب لاعب تخشاه الفرق الأخرى ، وتسجيل الأهداف في مرمى الفريق المنافس هو تحقيق الهدف من المباراة ، وقد أصبح التدريب على التصويب من اهم اهداف التدريب اليومي للاعبين ويأخذ حاليا مكان الصدارة للتدريب اليومي ، حيث يعطى المدرب عناية كافية لتدريب جميع اللاعبين على اتقان التصويب وإجادته ، ذلك لاستخدام جميع التمرينات الفنية الخطئية التي تنتهى دائما بالتصويب.(١٧٨:١٠)

كما يؤكد "حنفي مختار (٢٠٠٥م) بأن ضرب الكرة بالرأس يلعب دورا هاما في تحديد نتيجة المباريات لذلك أصبحت هذه المهارة هامة جدا للمهاجمين والمدافعين على حد سواء وفى مواقف كثيرة تكون مهارة ضرب الكرة بالرأس هي المهارة الوحيدة التي تتلاءم مع التصرف المطلوب.(٣٣:١٠)

ومن خلال عمل الباحث مساعد مدرب بنادي الشبان المسلمين بقنا وبمتابعة بعض المباريات لقطاع الناشئين فقد لاحظ الباحث أنه يوجد قصور شديد في إنهاء الفرص والتي قد تكون السبب في خسارة المباريات في اغلب الأحيان سواء كان من خلال التصويب او ضرب الكرة بالرأس و الافتقار لقدرة بذل الجهد المناسب التي تعد العامل الأساسي في القوة العضلية المطلوبة سواء في التصويب أو الوثب لضرب الكرة بالرأس ، وكذلك عدم اهتمام المدربين باستخدام الألعاب التمهيدية في وحداتهم التدريبية التي تعد أحد عناصر زيادة الفاعلية للأداء لديهم ، ومن خلال ما

سبق تقديمه عن أهمية الألعاب التمهيدية ودورها في تنمية القدرات التوافقية والمهارية، تبلورت لدى الباحث فكرة استخدامها الأمر الذي قد يساهم في الارتقاء ببعض القدرات التوافقية مما قد ينعكس علي رفع مستوى الاداء المهاري للناشئين كرة القدم، وهذا ما دعا الباحث الي تصميم تدريبات باستخدام الألعاب التمهيدية لمعرفة تأثيرها علي تنمية بعض القدرات التوافقية (القدرة علي بذل الجهد المناسب) ومهاراتي (التصويب - ضرب الكرة بالرأس) لناشئي كرة القدم.

ولقد أكدت نتائج دراسة كل أشرف محمد موسي وعمر احمد علي (٢٠٠٦م) (٦)، أشرف عبدالعزيز احمد (٢٠٠٩م) (٣)، شوكت جابر رضوان (٢٠١٠م) (١٥)، عثمان بن برنو ومنصور بن لكل (٢٠١٠م) (١٨)، رانيا السيد (٢٠١٠م) (١٤)، محمد حامد محمد (٢٠١٢م) (٢٣)، قالي سمير (٢٠١٤م) (٢١)، تامر محمود السعيد (٢٠١٦م) (٩) على أهمية الألعاب التمهيدية وضرورة استخدامها ومدى فاعليتها في الأنشطة الرياضية المختلفة، وهذا ما دعي الباحث إلى تصميم تدريبات باستخدام الألعاب التمهيدية لتنمية بعض القدرات التوافقية (القدرة علي بذل الجهد المناسب) ومهاراتي (التصويب - ضرب الكرة بالرأس) لناشئي كرة القدم.

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في الآتي :

١ - الأهمية العلمية للبحث :

- قد يعطي البحث إضافة علمية في مجال تدريب ناشئين كرة القدم.
- قد يساهم في توجيه وإرشاد مدربين كرة القدم علي أهمية استخدام الألعاب التمهيدية في العملية التدريبية لتنمية بعض القدرات التوافقية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم .
- قد يعد مرجع علمي للعاملين في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة ومجال تدريب ناشئين كرة القدم بشكل خاص.

٢ - الأهمية التطبيقية للبحث :

- إمكانية استفادة العاملين في مجال تدريب كرة القدم في برامجهم التدريبية .
- قد يساهم في تنمية بعض القدرات التوافقية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم .

أهداف البحث: يهدف البحث الي التعرف علي تأثير استخدام الألعاب التمهيدية ومعرفة تأثيرها علي :

١ - تنمية بعض القدرات التوافقية" قيد البحث" (القدرة علي بذل الجهد المناسب)

٢ - تنمية بعض المهارات الاساسية "قيد البحث" (التصويب - ضرب الكرة بالرأس)

فروض البحث:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في مستوى بعض القدرات التوافقية "قيد البحث" (القدرة علي بذل الجهد المناسب) لدى ناشئي كرة القدم لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في مستوى بعض المهارات الأساسية "قيد البحث" (التصويب - ضرب الكرة بالرأس) لدى ناشئي كرة القدم لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث:

١- الألعاب التمهيدية : تعتبر الألعاب التمهيدية مرحلة متقدمة للألعاب الصغيرة حيث فيها تطبق المهارات الحركية المكتسبة من الألعاب الصغيرة بصورتها البسيطة إلى مهارات حركية تعد اللاعب لألعاب مثل كرة القدم.(٦:٧)

٢- القدرات التوافقية : بأنها شروط نفسية حركية عامة للإنجاز الرياضي تمكن الفرد من التحكم في الأداء الرياضي.(٢٧:٤)

٣- المهارات الأساسية: هي كل الحركات الضرورية والهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها.(٢:٩)

الدراسات السابقة

أولا الدراسات العربية:

١-دراسة " أشرف محمد موسى(٢٠٠٦م)(٤) بعنوان تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الالعاب التمهيدية على بعض المبادئ الخطئية (الهجومية - الدفاعية) لناشئي كرة القدم واستهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام الألعاب التمهيدية على بعض المبادئ الخطئية (الهجومية - الدفاعية) لناشئي كرة القدم واشملت العينة على (٢٠)ناشئي من المرحلة السنية (١١-١٢) سنة بناادي الشبان المسلمين بقنا وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية واستخدم المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح كان له أثر إيجابي وتحسناً ملموساً على بعض المبادئ الخطئية (الهجومية - الدفاعية) ولصالح القياس البعدي مما يدل على تحقيق البرنامج التدريبي المقترح لأهدافه المتوقعة في المتغيرات الأساسية للبحث.

٢-دراسة " اشرف عبدالعزيز احمد(٢٠٠٩م)(٢) بعنوان فعالية برنامج مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة والتمهيدية لتحسين الأداء المهاري وبعض المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم واستهدفت إلى بناء برنامج تدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة والتمهيدية للتعرف على تأثيرهما لتحسين الأداء المهاري وبعض المتغيرات البدنية المهارية لناشئي كرة القدم واشملت العينة على (٢٥)ناشئ من المرحلة السنوية من (١١-١٤) سنة بالطريقة العمدية بنادي كفر الشيخ الرياضي واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والاخرى ضابط وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابيا على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

٣-دراسة " محمد صبحي عبدالمنعم(٢٠١٦م)(٢٣) بعنوان دراسة مقارنة لتأثير المباريات المصغرة والالعاب التمهيدية على بعض الأداءات المهارية والخططية لناشئين كرة القدم وهدفت الدراسة إلى تأثير استخدام اسلوبين المباريات المصغرة والالعاب التمهيدية على بعض الأداءات المهارية والخططية لناشئين كرة القدم للمرحلة السنوية تحت (١٣) وعمل دراسة مقارنة بينهم واشملت العينة على (٣٠) لاعب من ناشئين نادى العاب دمنهور الرياضي للموسم الرياضي ٢٠١٥-٢٠١٦م من الفئة العمرية تحت ١٣ سنة يتم اختيارهم بالطريقة العمدية واستخدم المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة واهم النتائج استخدام كلا الاسلوبين المباريات المصغرة والالعاب التمهيدية إلى تنمية الأداءات المهارية والخططية .

٤-دراسة" على خالد كاظم"(٢٠١٧)(١٦) بعنوان تأثير الألعاب التمهيدية لتحسين بعض القدرات الحس حركية والمهارات الأساسية للبراعم في كرة القدم ويهدف البحث إلى تحسين بعض القدرات الحس حركية والمهارات الأساسية للبراعم كرة القدم تحت ١٠ سنوات واشملت العينة على (٣٠) ناشئ تحت ١٠ سنوات سنة بالمركز التدريبي ببغداد بالطريقة العمدية واستخدم المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والاخرى ضابط ومن أهم النتائج أن البرنامج التدريبي حقق تطورا ايجابيا في نتائج الاختبارات للقدرات الحس حركية والمهارات الأساسية لصالح المجموعة التجريبية

٥-دراسة محمد سعيد مصلي(٢٠٢١م)(٢٢) بعنوان تأثير الألعاب التمهيدية التوافقية على تعلم بعض المهارات الأساسية للبراعم كرة القدم يهدف البحث إلى التعرف على تأثير الألعاب التمهيدية التوافقية على تعلم بعض المهارات الأساسية للبراعم كرة القدم تحت ١٠ سنوات قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ،من براعم كرة القدم تحت (١٠)سنوات بأكاديمية جرانند لكرة القدم والبالغ عددهم (٢٠) برعم واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ومن أهم

النتائج أن البرنامج المقترح له تأثير واضح في عملية التعلم والحس حركي للمهارة وكيفية أدائها وتطويرها.

ثانيا الدراسات الأجنبية :

١-دراسة "Kozolobckozo كازلوفسكى(٢٠٠٠)(٣٦) بعنوان تأثير استخدام الألعاب الصغيرة في الإعداد البدني للاعبين كرة القدم هدفت إلى التعرف على تأثير استخدام الألعاب الصغيرة في الإعداد البدني للاعبين كرة القدم وكانت العينة بالطريقة العشوائية وقوامها ٣٠ لاعبا من لاعبي كرة القدم وتم اختيار المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والاخرى ضابطة كان من اهم النتائج أن هناك تفوقا في النتائج نتيجة لاستخدام الألعاب الصغيرة ضمن وحدة التدريب في جزء الإعداد البدني عن المجموعة التي استخدمت البرنامج التقليدي .

إجراءات البحث

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باستخدام القياسين (القبلي، البعدي) وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث: يمثل مجتمع البحث ناشئي كرة القدم من (١١ - ١٢) سنة البالغ عددهم (٨٥) ناشئ بواقع (٣) اندية تابعين لفرع منطقة قنا والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم .

عينة البحث : بلغ حجم العينة (٢٠) ناشئ وسوف تم اختيارهم بالطريقة العمدية من ناشئي نادي الشبان المسلمين والمسجلين بمنطقة قنا لكرة القدم .

أسباب وشروط اختيار العينة:

أسباب اختيار العينة: هناك العديد من الأسباب التي دعت الباحث لاختيار هذه العينة ومنها ما يلي :

-عملي كمدرّب الشبان المسلمين بقنا.

-انتظام اللاعبين من حيث الالتزام ومواعيد التدريب خاصة وأن التدريب في الاجازة الصيفية.

-تجانس أفراد العينة في العمر التدريبي.

-أن جميع أفراد العينة مقيدون ومسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم.

شروط اختيار عينة البحث:

-تم اختيار الناشئين من المرحلة السنّية من (١١ - ١٢) سنة.

-موافقة النادي على تطبيق هذا البحث.

-انتظام الناشئين في التدريب.

توصيف العينة:

التوصيف الإحصائي للعينة في متغيرات النمو: قام الباحث بتصميم استمارة تسجيل بيانات اللاعبين عينة البحث وذلك للتأكد من مدى التجانس بين أفراد العينة التي قد تؤثر على النتائج في ضوء المتغيرات التالية: معدلات النمو وتشمل (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) . جدول (١)

جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات (السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي) للعينة قيد البحث (ن=20)

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	العمر	سنة	١١.٤٠	١١.٢٠	٠.٨٨	٠.٦٨
٢	الطول	سم	١٥٥.٤٥	١٥٣.٥٤	٦.٥٣	٠.٩١
٣	الوزن	كجم	٥٦.٣٥	٥٤.٤٠	٦.٨٧	٠.٨٥
٤	العمر التدريبي	سنة	١.٤	١.٢	٠.٤٧	١,٢٧

يتضح من جدول (١) ما يلي:

- أن جميع قيم معاملات الالتواء للعينة تراوحت بين (٠.٦٨-١.٢٧) وهذه القيم انحصرت فيما بين (٣-،٣+) لمتغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي للعينة وهذا يؤكد تجانس العينة قيد البحث.

متغيرات البحث : تم حصر متغيرات البحث وفقا للقراءات النظرية والدراسات السابقة المتخصصة في هذا المجال مثل " اشرف محمد موسى" (٢٠٠٧م) (٥) ، " مشعل عبدالوهاب عبدالرازق" (٢٠٠٧م) (٢٧) ، " محمد عبدالستار محمود" (٢٠١٢م) (٢٦) ، "موفق اسعد محمود" (٢٠١٤م) (٣١) وذلك لتحديد المتغيرات المتمثلة في القدرات التوافقية والمهارات (قيد البحث) ثم تم عرض ذلك على الخبراء مرفق (2)، (3) وقد تم التواصل إلى الآتي :

القدرات التوافقية : اشتملت القدرات التوافقية على القدرة علي بذل الجهد المناسب

المهارات : اشتملت المهارات الاساسية على (التصويب - ضرب الكرة بالرأس)

توصيف العينة في متغيرات البحث التجريبية (التجانس) : قام الباحث بحساب معامل الالتواء والتفطح لمتغيرات القدرة علي بذل الجهد المناسب - ومهارة التصويب وضرب الكرة بالرأس.

جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في القدرات التوافقية وبعض المهارات للعينة قيد البحث (ن=20)

م	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
١	الوثب العريض من الثبات (القدرة علي بذل الجهد المناسب)	سم	١١٢.٣٠٠	٤.٦٥٨	٠.٠٣٨-	١.٣٠٦-
٢	دقة التصويب على مرمى مقسم من مسافة ١٥متر	عدد	٢.٠٥٠	٠.٨٨٧	٠.٩٠١	٠.٧٣٤
٣	دقة تصويب الكرة بالرأس على مرمى مقسم	درجة	٠.٩٠٠	٠.٦٤١	٠.٠٨٠	٠.٢٥٠-

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = 0.512 - حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية 0.05=1.004 يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى افراد العينة في المتغيرات الأساسية قيد البحث ويتضح أن قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (±٣) وهي أقل من حد معامل الالتواء مما يشير إلى اعتدالية البيانات وتمائل المنحنى الاعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية . وسائل وأدوات جمع البيانات :

استخدم الباحث وسائل متعددة لجمع البيانات كما يلي:

- ١ . تحليل المراجع والدراسات المرجعية: استخدم الباحث تحليل المراجع والدراسات السابقة في التعرف على الدراسات التي اهتمت بالناشئين والقدرات التوافقية والمهارات والبرامج الموضوعه للاستعانة بها في البحث الحالي والاختبارات البدنية للقدرات التوافقية والمهارات للمتغير التجريبي (البرنامج) قيد البحث.
- ٢ . الملاحظة العلمية : قام الباحث باستخدام الملاحظة العلمية لتحليل بعض المباريات والكشف عن المحاولات الناجحة والفاشلة في أداء القدرات التوافقية والمهارات (قيد البحث) وذلك باستخدام جهاز تسجيل مرئي، جهاز عرض مرئي لتسجيل وعرض شرائط المباريات لتحليلها وتسجيل البيانات.
- ٣ . المقابلة الشخصية : اجري الباحث عدة مقابلات شخصية مع بعض المدربين المتخصصين في التدريب الرياضي ورياضة كرة القدم، ومع بعض الباحثين التي تتشابه دراستهم مع دراسة

الباحث في بعض المتغيرات واستفاد الباحث من هذه المقابلات، حيث كانت أهم النقاط التي استفادها الباحث من هذه المقابلات تدور حول المحاور التالية:

- اختيار أفضل الاختبارات التي تقيس القدرات التوافقية.
- اختبار انطباق الطرق لقياس مستوى أداء مهارات كرة القدم.

٤ . البحث المرجعي للاختبارات :

٥ جدول (٣) الاختبارات البدنية المستخدمة والغرض منها ووحدة القياس

م	اسم الاختبار	الغرض من الاختبار	وحدة القياس
١	الوثب العريض من الثبات (القدرة على بذل الجهد المناسب)	القدرة على بذل الجهد المناسب	سم
٢	دقة التصويب على مرمى مقسم من مسافة ١٥ متر	قياس دقة التصويب	عدد
٣	دقة تصويب الكرة بالرأس على مرمى مقسم	قياس دقة ضرب الكرة بالرأس	درجة

٥ . الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث: جدول (٤)

الأجهزة	الأموات
جهاز ترستاميتير لقياس لطول	كرة قدم قاتونية
ميزان طبي معاير لقياس لوزن	فصاع كريب بارقياع ٥٠ سم
ساعة رقاع	عدد (٢) مرمى صغير
منعب كرة قدم	حولجز
شريط قياس	صونجان خشب
	فانم خشبي بارقياع ١٥٠ سم
	شاخص بعرض ٦٠ سم وارتفاع ١٥٠ سم

٦ . الاستثمارات

قام الباحث بتصميم واستخدام الاستثمارات التالية :

- استمارة تسجيل القياسات الاساسية (الاسم ، السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي) مرفق(١)

- استمارة لتحديد المتغيرات للقدرات التوافقية للعيينة قيد البحث. مرفق(٢)
- استمارة لتحديد المتغيرات للمهارات الاساسية للعيينة قيد البحث. مرفق(3)
- استمارة الألعاب التمهيدية المستخدمة داخل البرنامج مرفق(4)
- استمارة تسجيل نتائج اللاعبين في اختبارات للقدرات التوافقية مرفق(٥)
- استمارة تسجيل نتائج اللاعبين في اختبارات المهارات الأساسية مرفق(٦)

اختيار المساعدين

- استعان الباحث بثلاثة من المساعدين للمعاونة في تطبيق اختبارات القدرات التوافقية واختبارات المهارات اثناء تنفيذ الدراسة ، احدهما حاصل على درجة الدكتوراه في التربية الرياضية ، واخر حاصل على درجة الماجستير في التربية الرياضية ، والأخر مدرب كرة قدم حاصل على بكالوريوس التربية الرياضية مرفق (8)

الدراسة الاستطلاعية: قبل البدء في تطبيق البرنامج التدريبي قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية في الفترة ٢٣ / ٢٠٢٢م / ٢٨ / ٢٠٢٢م على عينة قوامها (15) ناشئ من لاعبي نادي قنا الرياضي التابع لفرع منطقة قنا والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم لعام (٢٠٢١ - ٢٠٢٢).

هدف الدراسة الاستطلاعية

- اختبار صلاحية الاجهزة والادوات الخاصة بالاختبارات.
- تدريب المساعدين علي كيفية تنفيذ الاختبارات.
- تنظيم مرحلة تنفيذ الاختبارات في محطات في صورة متسلسلة وسهلة.
- ملاحظة تسلسل الاختبارات وترتيبها.
- التدريب علي طريقة تسجيل نتائج الاختبارات في استمارات التسجيل لضمان دقة القياس.
- التعرف علي الصعوبات التي تعوق سير تنفيذ إجراءات القياس لإيجاد الحلول المناسبة لها.
- تحديد التكرارات المناسبة والزمن المستغرق لهذه التكرارات وكذلك تحديد الشدة وفترات الراحة المناسبة للتمرينات الموضوعه مع تعرف أفراد العينة على طريقة أدائها.

نتائج الدراسة الاستطلاعية

- صلاحية الاجهزة والادوات الخاصة بالاختبارات.
- قدرة المساعدين علي تنفيذ الاختبارات وتسجيل النتائج في استمارات التسجيل.
- مناسبة استخدام الاختبارات مع مستوى أفراد العينة.
- الوقوف علي الصعوبات التي تواجه الباحث وكيفية علاجها.
- البرنامج التدريبي المقترح: قام الباحث بتصميم البرنامج التدريبي المقترح من خلال الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة في مجال الألعاب التمهيدية والتدريب الرياضي
- الهدف من البرنامج التدريبي المقترح: يستهدف البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب التمهيدية إلى التالي:

- تنمية القدرات التوافقية (القدرة علي بذل الجهد المناسب) .

- تحسين المهارات الاساسية على (التصويب - ضرب الكرة بالرأس).
وقد اخذ الباحث بعين الاعتبار مراعاة الأسس التالية عند تصميم البرنامج المقترح:
- أن تحقق الالعب التمهيديّة الهدف العام للبحث وأن تحقق الالعب المختارة لكل وحدة تدريبية الغرض منها .

- سهولة الالعب والبدء من المعلوم للمجهول ومن السهل للصعب ومن البسيط للمركب
- دراسة خصائص المرحلة السنية ومراحل النمو من (١١ : ١٢) وهى مرحلة الطفولة المتأخرة.
- مراعاة أن يتناسب محتوى البرنامج التدريبي مع مستوى الناشئين وخصائصهم العمرية.
- مراعاة التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب ومن المعلوم إلى المجهول
- التأكد من توافر الأدوات والأجهزة المستخدمة في البرنامج التدريبي.
- مراعاة عامل الأمن والسلامة
- مراعاة عامل الاثارة والتشويق خاصة وأن عينة البحث من الناشئين من (١١ : ١٢)سنة.
- مراعاة التشكيل المناسب للحمل من حيث الحجم والشدة والكثافة لتجنب ظاهرة الحمل الزائد.
- مرونة البرنامج التدريبي وإمكانية تعديله بما يتناسب مع الظروف المفاجئة.

التقسيم الزمني للبرنامج: قام الباحث بتصميم البرنامج التدريبي بناءً على تحليل البرامج التدريبية في رياضة كرة القدم، ومن خلال ما أشارت إليه البحوث، والدراسات السابقة، والدوريات العلمية المتخصصة، وتوصل الباحث إلى أن مرحلة الأعداد العام هي الفترة الأساسية لتنفيذ البرنامج التدريبي باستخدام الألعاب التمهيديّة، كما توصل الباحث إلي أن يقسم البرنامج على (٣٦) وحدة تدريبية على مدار (١٢) اسبوع وهى مرحلة الاعداد العام من البرنامج، بواقع (٣) وحدات في الفترة من الاحد ٢٠٢٢/٧/٣م وحتى الخميس ٢٠٢٢/٩/٢٢م في أيام (الأحد، الثلاثاء، الخميس) وأستغرق زمن الوحدة التدريبية (٧٥:١٠٠ ق)، أي بمعدل (٣١٦٨) دقيقة للبرنامج ككل دقيقة.

كما قام الباحث بتشكيل الحمل بالبرنامج التدريبي باستخدام طريقة التدريب الفترى منخفض - مرتفع الشدة حيث تم تطبيق البرنامج بالارتفاع التدريجي بالحمل .
تم تقسيم البرنامج التدريبي إلي ثلاث مراحل رئيسية هم :

- ١- مرحلة الاعداد العام : (٤ اسابيع)
- ٢- مرحلة الاعداد الخاص: (٤ اسابيع)
- ٣- مرحلة ما قبل المنافسات: (٤ اسابيع)

جدول (٥) توزيع درجات الحمل على الأثنى عشر أسبوعاً

فترة الأعداد العام												الفترة	
١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	الأسابيع	
												أقصى	درجة الحمل
												عالي	
												متوسط	

حيث يتضح من الجدول السابق أن درجات الحمل خلال الأسابيع كالتالي:

* الحمل الأقصى ٤ أسابيع - الحمل العالي ٤ أسابيع - الحمل المتوسط ٤ أسابيع.

ودورة الحمل كالتالي :

- من الأسبوع الاول - للأسبوع الثاني عشر (٢ : ١)

ثم تم تقسيم الزمن الكلي للبرنامج بدون زمن الأحماء والتهدئة على فترات الإعداد المختلفة

(الإعداد العام / الإعداد الخاص / الإعداد ما قبل المنافسات)علي النحو التالي:

. الإعداد البدني : زمن الإعداد البدني(٢٨%) = ٨٨٧ دقيقة تقريبا

. الإعداد المهاري : زمن الإعداد المهاري (٤٠%) = ١٢٦٧ دقيقة تقريبا

. الإعداد الخططي : زمن الإعداد الخططي (٣٢%) = ١٠١٤ دقيقة تقريبا

كما تراوح كل من زمن مرحلة الإعداد العام ، ومرحلة الإعداد الخاص ، ومرحلة

الإعداد ما قبل المنافسات كالتالي:-

- زمن مرحلة الإعداد العام = ١٠٤٦ق

- زمن مرحلة الإعداد الخاص = ١٠٥٦ق

- زمن مرحلة ما قبل المنافسات = ١٠٦٦ق

- مجموع المراحل الثلاث = ٣١٦٨ ق (زمن البرنامج)

جدول (٦) الجوانب الأساسية للبرنامج

م	عناصر البرنامج	البيان
١	الفترة من الموسم لتطبيق البرنامج	الإعداد العام
٢	مدة البرنامج التدريبي	٣ شهور
٣	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع	٣ وحدات
٤	عدد أسابيع البرنامج	١٢ اسبوع
٥	عدد الوحدات التدريبية بالبرنامج ككل	٣٦
٦	عدد الجرعات التدريبية في اليوم	١
٧	زمن الوحدة التدريبية اليومية من	١٠٠:٧٥ ق
٨	متوسط زمن الوحدة	٨٨ ق
٩	تشكيل دورة الحمل	١ : ٢
١٠	الزمن الكلي بالبرنامج	٣١٦٨ ق

أجزاء الوحدة التدريبية:

الإحماء:

-مدة هذا الجزء (١٥) دقيقة، والهدف منة رفع درجة حرارة الجسم وإعداد وتهيئة الجسم لمحتوى الوحدة التدريبية وحماية الناشئين من التمزق الذى قد يصيب العضلات والاورتار والأربطة.

الجزء الرئيسي:

-ومدته (٧٠:٢٥) دقيقة، ويحتوى على تدريبات لياقة بدنية عامة بالإضافة إلى بعض التدريبات المهارية بجانب استخدام الالعب التمهيدي .

الجزء الختامي:

-ومدته (٥) دقيقة، وكان الهدف من هذا الجزء هو العودة بالناشئين إلى الحالة الطبيعية وقد أحتوى على بعض تدريبات التهدئة والاسترخاء والإطالات.

الخطوات التنفيذية للبحث :

التجربة الأساسية : قام الباحث بإجراء التجربة الأساسية وذلك بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على أفراد مجموعة عينة البحث في الفترة من الأحد ٣ / ٧ / ٢٠٢٢م وحتى الخميس ٢٢/ ٩/ ٢٠٢٢ م في أيام (أحد، ثلاثاء، خميس) بملعب نادى الشبان المسلمين بقنا بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد أي بواقع (٣٦) وحدة تدريبية أثناء البرنامج التدريبي المقترح ككل. مرفق (9)

القياس القبلي: أجريت القياسات القبليّة على أفراد مجموعة عينة البحث وذلك يومى أربعاء والخميس الموافق ٣٠، ٢٩/ ٦/ ٢٠٢٢ م، حيث تم ذلك بقياس المتغيرات للقدرات التوافقية والمهارات كالتالي:

-اليوم الأول: تم قياس المتغيرات للقدرات التوافقية قيد البحث.

-اليوم الثاني: تم قياس المتغيرات للمهارات قيد البحث.

القياسات البعدية : أجريت القياسات البعدية على أفراد مجموعة عينة البحث وذلك باستخدام نفس الأدوات وبنفس الطريقة وفى نفس الظروف التي تم فيها القياس القبلي وذلك يومي الأحد والثنين الموافق ٢٥، ٢٦/ ٩/ ٢٠٢٢ م بواقع يومين كالتالي:

-اليوم الأول: تم قياس المتغيرات للقدرات التوافقية قيد البحث.

-اليوم الثاني: تم قياس المتغيرات للمهارات قيد البحث.

المعالجات الإحصائية : تم تجميع البيانات ومعالجتها إحصائياً باستخدام الحاسب الآلي وبرنامج الإحصاء (SPSS) للحصول على القيم الإحصائية التالية:

- المتوسط . - معامل الالتواء . - الوسيط

- معامل الارتباط. - معامل التفلطح. - ويلكسون. - الانحراف المعياري .

عرض النتائج:

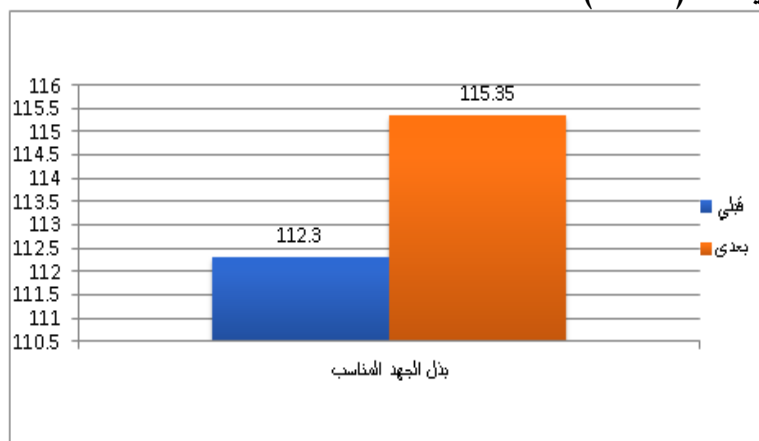
أولاً : عرض النتائج المتعلقة بالفرض الأول والذي ينص علي: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية الخاصة لناشئ كرة القدم عينة البحث ولصالح القياس البعدي."

جدول رقم (٧) دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية للقدرات التوافقية للعينة قيد البحث (ن = ٢٠)

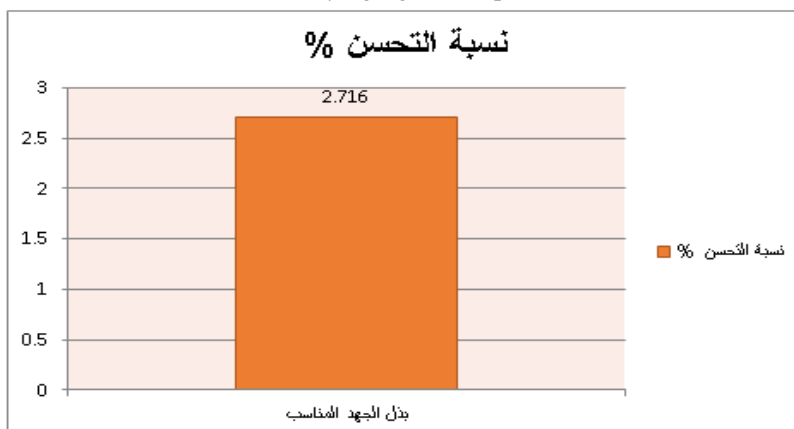
م	المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		نسبة التحسن (%)	قيمة (ت)
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
٣	الوثب العريض من الثبات بذل الجهد المناسب	سم	112.300	4.658	115.350	4.368	2.716	4.268

وقيمة (ت) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥)

يتضح من نتائج جدول (٧) شكل رقم (١) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية لقدرة بذل الجهد المناسب قيد البحث لصالح متوسط درجات القياس البعدي حيث ارتفعت نسبة التحسن إلى (٢.٧١٦%) وقيمة ت (٤.٢٦٨)



شكل (١) المتوسطات الحسابية لنتائج القياسات القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات البدنية للقدرات التوافقية قيد البحث



شكل (٢) نسبة التحسن لعينة البحث في المتغيرات البدنية للقدرات التوافقية قيد البحث

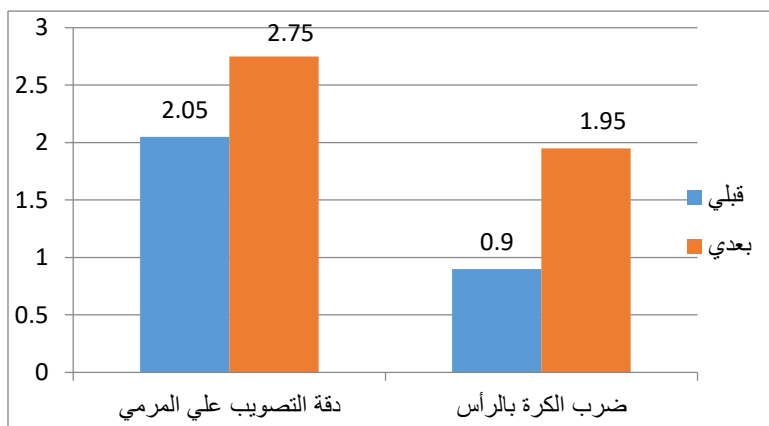
ثانياً : عرض النتائج المتعلقة بالفرض الثاني والذي ينص علي: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء بعض المهارات لناشئ كرة القدم عينة البحث ولصالح القياس البعدي".

جدول (٨) دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية للعينة قيد البحث (ن = ٢٠)

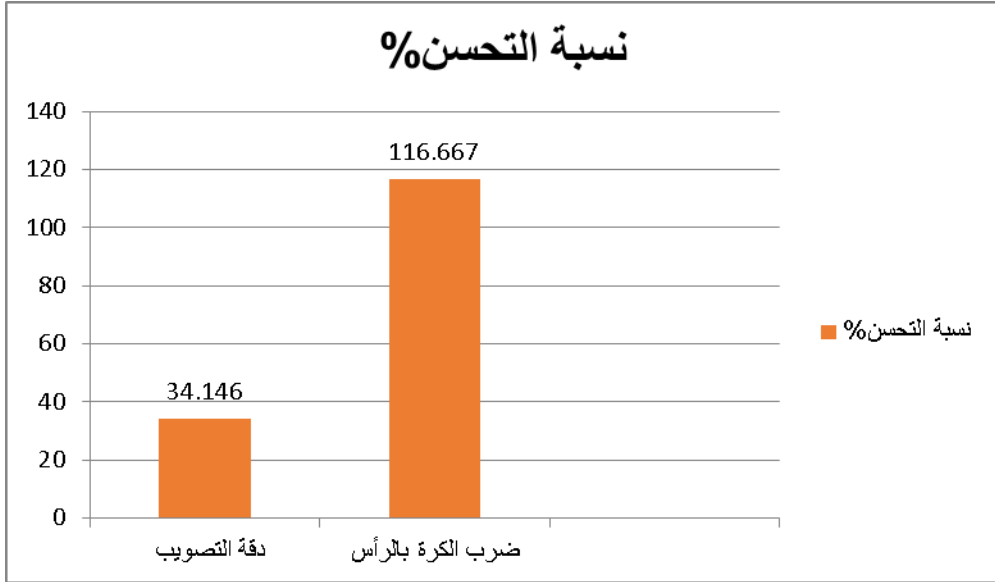
م	المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		نسبة التحسن (%)	قيمة (ت)
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	دقة التصويب على مرمى مقسم من مسافة ١٥ متر (التصويب)	عدد	٢.٠٥٠	٠.٨٨٧	٢.٧٥٠	٠.٧١٦	٣٤.١٤٦	٨.٢٢٣
٢	دقة تصويب الكرة بالرأس على مرمى مقسم (ضرب الكرة بالرأس)	درجة	٠.٩٠٠	٠.٦٤١	١.٩٥٠	٠.٦٨٦	١١٦.٦٦٧	١٤.٣٦٢

قيمه (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥)

يتضح من نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية قيد البحث لصالح متوسط درجات القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٨.٢٢٣ : ١٤.٣٦٢)، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (٣٤.١٤٦% : ١١٦.٦٦٧%).



شكل (٣) المتوسطات الحسابية لنتائج القياسات القبليّة والبعديّة لعينة البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث



شكل رقم (٤) نسبة التحسن لعينة البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث

١. مناقشة النتائج:

● مناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص علي: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية للقدرات التوافقية لناشئ كرة القدم عينة البحث ولصالح القياس البعدي. "

أظهرت نتائج جدول (٧) شكل رقم(١) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية لقدرة بذل الجهد المناسب قيد البحث لصالح متوسط درجات القياس البعدي حيث ارتفعت نسبة التحسن إلى (٢.٧١٦%) وقيمة ت (٤.٢٦٨).

ويرجع الباحث ذلك إلى أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي في تحسين وتطوير مستوى القدرات التوافقية وأن الألعاب التمهيدية اختيرت بعناية لتناسب الناشئين من (١١-١٢) سنة من حيث استعداداتهم وقدراتهم ومهاراتهم الحركية ، فضلا عن أنها أنشطة ترويحية تنافسية يؤديها الناشئين بجدية كاملة دون التقيد بقوانين اللعبة ، بالإضافة إلى تنوعها وتعددتها وتغيرها باستمرار مما يسمح بإشباع ميولهم وحاجاتهم ، ويساعد على بذل جهد أكبر في جو ملئ بالمتعة والإثارة .

وفي هذا الصدد يشير "جمال إسماعيل النمكي"(٢٠٠٦م) أن القدرات التوافقية تعتبر مؤشر حقيقي لمستوي اللاعب في الأنشطة الرياضية المختلفة ، حيث يعتبر مستوي الكفاءة فيها هو المحدد الأول للفورمة الرياضية . هذا نتيجة لارتباطها القوي والمباشر بكل من الجانب البدني والمهاري والخططي والنفسي وأصبحت هي العلاج الاساسي لشتي أنواع القصور في البرامج

التدريبية ولقد أثبتت الدراسات أهمية القدرات التوافقية العظمى في مستوى أفضل لاعبي العالم في مختلف الأنشطة الرياضية. (١٧ : ١٢)

حيث تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه كلا من ستانيسلوا هنريك Stanistaw, Henryk (٢٠٠٥م) , زيفينيو ويتكويسكى واخرون Zbigniew Witkowski et al (٢٠٠٥م) على ارتباط القدرات التوافقية بالجانب المهارى في مختلف الأنشطة الرياضية حيث أن الفرد الرياضي الذى لديه مستوى عالى من القدرات التوافقية يمكنه تحقيق مستوى متطور من الأداء المهارى . (٢٩ : ١٢) (٣٢ : ١٢)

ويؤكد كلا من (2008) Meinel&Schnabel شتا وتشياك (2003) Starosciaak أن مستوى الفرد في القدرات التوافقية يؤثر تأثيرا واضحا في قدرته على التعلم الحركي ، حيث أن القدرات التوافقية من أهم الشروط الضرورية اللازمة لإتقان الأداء الحركي ، أي كلما زادت نسبة القدرات التوافقية تحسن الأداء المهارى. (٣٠ : ٤٥) (٣١ : ١٢)

كما أظهرت نتائج الجدول تحسن ملحوظ في عناصر القدرات التوافقية قيد البحث (القدرة علي بذل الجهد المناسب) ويعزى الباحث هذا التحسن إلى أن البرامج التدريبية المقننة تؤدي إلي تحسين المتغيرات البدنية لدى اللاعبين، فالبرامج التي تستند على الأسس العلمية والعملية هي التي من شأنها تحسين النواحي البدنية المرتبطة بلعبة كرة القدم.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلاً بلعروسي سليمان (٢٠٠٨م) (٥) قحطان جليل الخزاوي (٢٠٠٩م) (١٩) قالي سمير (٢٠١٤م) (١٨) على خالد كاظم (٢٠١٧م) (١٦) في أن الألعاب التمهيدية تسهم في تحسين القدرات البدنية في أثناء الأداء في نوع النشاط التخصصي.

● وبذلك يتحقق الفرض الأول والذي ينص علي: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية للقدرات التوافقية لناشئ كرة القدم عينة البحث ولصالح القياس البعدي."

● مناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص على: "وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم عينة البحث ولصالح القياس البعدي."

يتضح من نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية قيد البحث لصالح متوسط درجات القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٨.٢٢٣ : ١٤.٣٦٢)، كما تراوحت

نسبة التحسن ما بين (٣٤.١٤٦% : ١١٦.٦٦٧%)... مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

ويعزى الباحث حدوث هذه التغيرات الي التخطيط الجيد لبرنامج الألعاب التمهيدية وتقنين الاحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب للمرحلة السنية والتدريبية لعينة البحث الي استخدام الاحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب للمرحلة السنية والتدريبية لعينة البحث.

وفي هذا الصدد يشير " جمال اسماعيل النمكي" (٢٠٠٦م) أن الألعاب التمهيدية تسهم بقدر وافر فى تنمية وتطوير أداء الفرد للمهارات الحركية لمختلف الأنشطة الرياضية مما يزيد من ميل الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضي . (١٧ : ٢٠)

ويؤكد "حسن أبو عبده"(٢٠٠٣م) أيضا أنه لضمان إتقان المهارات الأساسية والعمل على تنميتها أثناء المنافسة أن يقوم اللاعب من وقت لآخر بأداء المهارات تحت ظروف مختلفة تتميز بعامل الصعوبة عما يقابله اللاعب أثناء مواقف المباراة المختلفة (٣٩:٨)

ويعزى الباحث نسب التغير بين قياسات البحث (القبلي/ البعدي) في اختبارات المهارات الأساسية لناشئى كرة القدم الي التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب التمهيدية إذ تحتل المهارات جانبا مهما في وحدة التدريب اليومية والبرامج التدريبية لذلك قام الباحث باستخدامها بعناية وتوظيفها داخل وحدات البرنامج التدريبي مما انعكس بدوره علي تحسن مستوي أداء المهارات الأساسية لناشئى كرة القدم .

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلا من أشرف محمد موسى(٢٠٠٦م) (٤) ، اشرف عبدالعزيز احمد(٢٠٠٩م) (٢) ، حيدر مهدى درويش (٢٠٠٧م) (١١) ، محمد سعيد مصلي (٢٠٢١م) (٢٢)، عبدالله سعيد موسى (٢٠٠٩م) (١٤) ، قالي سمير(٢٠١٤م) (١٨) حيث أظهرت نتائج الدراسات نسب تحسن في مستوي الأداء المهاري بكل رياضة على حدة.

وبذلك يتحقق الفرض الثاني والذي ينص علي " وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في مستوي أداء بعض المهارات الأساسية لناشئى كرة القدم عينة البحث ولصالح القياس البعدي.

أولاً: الاستنتاجات : في حدود طبيعة مجال البحث والهدف منه، وفي ضوء تساؤلات البحث والمنهج المستخدم والإطار المرجعي من دراسات نظرية وأبحاث علمية وطبيعة العينة تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

١ - البرنامج التدريبي المقترح " باستخدام " الألعاب التمهيدية " له تأثيراً إيجابياً في المتغيرات للمقدرات التوافقية والمهارات الأساسية لعينة قيد البحث.

- ٢ - توجد فروق إحصائية دالة معنويًا بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في نتائج بعض القدرات التوافقية والمهارات لناشئ كرة القدم تحت ١٢ سنة لصالح القياس البعدي.
- ٣ - توجد نسب تحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في نتائج بعض القدرات التوافقية (القدرة علي بذل الجهد المناسب) لناشئ كرة القدم تحت ١٢ سنة لصالح القياس البعدي.
- ٤ - توجد نسب تحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية (التصويب - ضرب الكرة بالرأس) لناشئ كرة القدم تحت ١٢ سنة لصالح القياس البعدي.
- ثانياً: التوصيات : في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي من استنتاجات يمكن صياغة التوصيات الآتية:
- ١ - استخدام " الألعاب التمهيدية " في برامج تدريب الناشئين في كرة القدم لما لها من تأثير واضح على الأداء البدني والأداء المهاري قيد البحث وتعميمها في المراحل العمرية المختلفة.
- ٢ - تطبيق الدراسة على مراحل سنوية أخرى وكذلك على رياضات مختلفة لضرورة التنوع من حيث أسلوب وشكل التدريبات لعدم شعور اللاعبين بالملل وكذلك وضع اللاعبين في مواقف اللعب التنافسية كي لا يفاجئ اللاعبين بتلك المواقف أثناء المباراة.
- ٣ - الاهتمام بالألعاب التمهيدية في برامج التدريب لما لها من تأثيرات إيجابية مختلفة في تطوير مستوى الأداء.
- ٤ - إجراء المزيد من الدراسات العلمية للتعرف على تأثير الألعاب التمهيدية على القدرات التوافقية والمهارات الأساسية في كرة القدم.

المراجع :

المراجع العربية:-

المراجع العربية:-

١. أحمد محمد حسين (٢٠٢٢): "الخصائص البيوميكانيكية لمهارة التصويب من الحركة كدالة لوضع تمرينات نوعية لناشئ كرة القدم"، بحث منشور ،مجلة أسبوط لعلوم وفنون الرياضة .ع.٤، م٦١ . كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط.
٢. اشرف عبدالعزيز احمد(٢٠٠٩م) : " فعالية برنامج مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة والتمهيدية لتحسين الأداء المهاري وبعض المتغيرات البدنية لناشئ كرة القدم" جامعة اسبوط كلية التربية الرياضية.

٣. اشرف محمد موسى (٢٠٠٧م) : "تأثير تطوير بعض القدرات التوافقية على مستوى أداء التصويب المتنوع على المرمى في الثلث الهجومي لدى ناشئى كرة القدم " ، بحث علمي منشور ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة أسبوط.
٤. اشرف محمد موسى(٢٠٠٦م):"تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الالعاب التمهيدية على بعض المبادئ الخططية الهجومية الدفاعية لناشئى كرة القدم"، بحث منشور جامعة أسبوط كلية التربية الرياضية.
٥. بلعروسي سليمان(٢٠٠٨م):"توظيف الألعاب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئى كرة القدم ، رسالة ماجستير ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر ، الجزائر .
٦. بورنان ياسين، مصطفىاوي كمال(٢٠٢١م) أثر استخدام الألعاب التمهيدية على تنمية بعض المهارات الأساسية لناشئى كرة القدم أقل من ١٢ سنة ،رسالة ماجستير منشورة ،معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ،جامعة محمد بوضياف بالمسيلة .
٧. تامر محمود السعيد(٢٠١٦م) : "تأثير استخدام الألعاب التمهيدية على تعلم بعض المهارات الهجومية لبراعم كرة اليد بإستاد المنصورة" ، جامعة المنصورة كلية التربية الرياضية.
٨. حسن السيد ابوعبدة٢٠٠٤م. : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، مطبعة الاشعاع الفنية ، ط٤ ، الإسكندرية.
٩. حسن السيد ابوعبدة(٢٠١٩م). : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ما هي للطباعة والنشر ، الإسكندرية.
١٠. حنفى مختار (٢٠١٠): الاعداد المهاري للاعبى كرة القدم ،الاسكندرية ،مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية، الإسكندرية
١١. حيدر مهدى درويش(٢٠١٧م)فعالية برنامج للألعاب التمهيدية على بعض المهارات الأساسية لناشئى كرة القدم، رسالة ماجستير ،كلية التربية رياضية للبنات ،جامعة الإسكندرية .
١٢. رانيا السيد مخلوف(٢٠١٠م) : "تأثير الالعاب التمهيدية علي بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية في كرة السلة المصغرة تحت(٩)سنوات" ، القاهرة كلية التربية الرياضية للبنات.
١٣. شوكت جابر رضوان ٢٠١٠م: "تأثير برنامج تدريبي مقترح للتمرينات و الالعاب التمهيدية على مستوى المهارات الحركية الاساسية للمبتدئين في تنس الطاولة " ، جامعة حلوان كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم،

١٤. عبدالله سعيد موسي (٢٠٠٩م) تأثير برنامج ألعاب تمهيدية على بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية في كرة القدم لدى تلاميذ مدارس التربية الفكرية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية
١٥. عثمان بن برنو ومنصور بن لكحل (٢٠١٠م): "تأثير الألعاب التمهيدية علي مستوى بعض عناصر الأداء البدني والمهاري لناشئ كرة اليد"، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم معهد التربية البدنية والرياضية.
١٦. على خالد كاظم (٢٠١٧م) تأثير الألعاب التمهيدية لتحسين بعض القدرات الحس حركية والمهارات الأساسية للبراعم في كرة القدم، رسالة ماجستير، تربية رياضية للبنات، جامعة الإسكندرية
١٧. جمال إسماعيل النمكي (٢٠٠٦م): "الألعاب التكتيكية والترويحية الحديثة لتطوير برامج التدريب للكبار والناشئين في كرة القدم ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر .
١٨. قالي سمير (٢٠١٤م) : " أثر استخدام الألعاب التمهيدية على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية لناشئ كرة القدم ١٠-١٢ سنة"، جامعة محمد بوضياف المسيلة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.
١٩. قحطان جليل خليل العزاوي (٢٠٠٩م): "أثر استخدام الألعاب الصغيرة والتمهيدية فى تطوير بعض القدرات البدنية لدى حارس المرمى بكرة القدم بعمر ١٤ سنة" بحث منشور عدد ١، مجلة علوم الرياضة جامعة ديالى
٢٠. محمد احمد همام (٢٠١٧م): تأثير تدريبات السايكو s.a.q على بعض القدرات التوافقية للاعبى كرة اليد ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة جنوب الوادى، المجلد ٦ ، العدد ١
٢١. محمد حامد محمد (٢٠١٢م): "تأثير برنامج ألعاب تمهيدية علي مستوى أداء بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية لبراعم رياضة الجودو"، جامعة الزقازيق كلية التربية الرياضية للبنين .
٢٢. محمد سعيد مصلحي (٢٠٢١م) تأثير الألعاب التمهيدية التوافقية على تعلم بعض المهارات الأساسية لبراعم كرة القدم، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها
٢٣. محمد صبحى عبدالمنعم (٢٠١٦م) "دراسة مقارنة لتأثير المباريات المصغرة والالعاب التمهيدية على بعض الأداءات مهارية والخطية لناشئين كرة القدم "رسالة ماجستير ، كلية التربية رياضية ابو قير ، جامعة الاسكندرية
٢٤. محمد عبدالستار محمود (٢٠١٢م): "تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات التوافقية الخاصة لناشئ كرة القدم" رسالة دكتوراه منشوره، كلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي

٢٥. مشعل عبدالوهاب عبدالرازق (٢٠٠٧م): "تأثير برنامج تدريبي باستخدام القدرات التوافقية على مستوى بعض المبادي الخطئية الهجومية لناشئ كرة القدم بدولة الكويت"، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادي.

٢٦. مشعل عبدالوهاب عبدالرازق(٢٠١٧م): "تأثير برنامج تدريبي باستخدام القدرات التوافقية على بعض المتغيرات المهارية لحراس المرمى الناشئين بدولة الكويت"، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادي، المجلد ٤، العدد ١

٢٧. مصطفى السايح محمد (٢٠١٤م): تنمية القدرات الحركية باستخدام الألعاب الصغيرة، ماهي للنشر والتوزيع، الإسكندرية.

٢٨. موفق اسعد محمود (٢٠١٤م): التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم"، الطبعة الأولى، دار دجلة للنشر، المملكة الأردنية الهاشمية

المراجع الأجنبية:-

29.Stanisiaw.Zak, Henrk Duda(2005):"Coordinating Ability but Efficiency Of Game Of yong football players", Team games in physical Education and sport, Poland http://tkocek.net/konferencja_05-0-spis_Wprowad_zeine.pdf.

30.Meinel,k.,Schnabel,g.,(2008):Bewegungslehre Sportmotorik.Abrir einer Theorie der sportlichen motoric unter padagogischem Aspekt. Sportverlag,Berlin,212-218.

31.Starosciak ,w(2003) Motor learning ang the AGE and the level of coordination dexterity in girls ,Human movement, No.1(7).

32.Zbigniew Witkowski,wladyslaw Zmuda, Vladimir liakh (2005) :Their agnostic value of coordination motor ability cma indices in the evaluation of , development of soccer players aged 16-19 .a2year observation.

33.Pride,A(2004):Training cycle football condition, Development of theory translation, of football practice .work paper Ottawa, Canada.

34.Peter Gaschler,Crista Lauenstein Sandra: Kinder forder fordern durch Bewegung und Sport, Band 1 Koordination , Wiesbaden,2005

35.H.SchallerP.Werntz2010:Koordinationsstraining fur senioren, meyer&meyer Verlag, Achen 3.Auflage .

36.Kozolockozo B.n.(2000): Mogzotobka, Opgtsoluctob, M ; The impact of the use of small games in physical preparation for the football players.

مستخلص البحث باللغة العربية

أثر استخدام الألعاب التمهيدية لتنمية بذل الجهد المناسب لتحسين مستوى مهاراتي التصويب وضرب الكرة بالرأس لدى ناشئي كرة القدم

*محمد عبدالرحيم محمد

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام الألعاب التمهيدية ومعرفة تأثيرها على تنمية قدرة بذل الجهد المناسب لتحسين مستوى مهاراتي التصويب وضرب الكرة بالرأس لدى ناشئي كرة القدم واستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لتطبيق البحث وإجراءاته، باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة، يمثل مجتمع البحث ناشئي كرة القدم من (١١ - ١٢) سنة البالغ عددهم (٨٥) ناشئ بواقع (٣) اندية تابعين لفرع منطقة قنا والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم وبلغ حجم العينة (٢٠) ناشئ حيث تم اختيارهم بالطريقة العمدية من ناشئي نادي الشبان المسلمين ، وقد أجري الباحث التجانس في الطول والوزن والسن والعمر التدريبي، وتم البدء بتنفيذ برنامج تدريبات الألعاب التمهيدية يوم الاحد ٢٠٢٢/٧/٣ ولمدة ١٢ أسبوع ويتكون من (٣٦) وحدة تدريبية بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً. وفي حدود أهداف وفروض وإجراءات البحث وعرض ومناقشة النتائج توصل الباحث الي ان البرنامج المقترح باستخدام الألعاب التمهيدية له تأثيرا ايجابياً في تحسين بعض المتغيرات البدنية للقدرات التوافقية (بذل الجهد المناسب) لصالح القياس البعدي لعينة البحث وكما كان له تأثير إيجابيا في تحسين مستوى الاداء المهاري (التصويب ضرب الكرة بالرأس) لناشئي كرة القدم لصالح القياس البعدي.

وأوص الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي باستخدام الألعاب التمهيدية لناشئي كرة القدم وذلك لتأثيره الإيجابي علي تحسين بعض المتغيرات البدنية للقدرات التوافقية ومستوي الأداء المهاري لناشئي كرة القدم .

SUMMARY

The effect of using games to develop the appropriate effort to improve my shooting skills and hitting the ball with the head

***Mohamed Abdelraheem Mohamed**

-The research aims to identify the effect of using introductory games and its effect on developing the ability to make the appropriate effort to improve the level of my shooting skills and hitting the ball with the head with the head of the football juniors. The research is (85) football youths from (11–12) years old, with (3) clubs belonging to the Qena region branch and registered in the Egyptian Football Association. The researcher conducted homogeneity in height, weight, age and training age.

- The implementation of the preliminary games training program began on Sunday 7/3/2022 for a period of 12 weeks, and it consists of (36) training units, with (3) training units per week. Within the limits of the objectives, hypotheses, and procedures of the research and the presentation and discussion of the results, the researcher concluded that the proposed program using introductory games has a positive effect in improving some physical variables of harmonic abilities (making appropriate effort) in favor of the telemetry of the research sample, and it also had a positive effect in improving the level of skill performance (correction). hitting the ball with the head) for a soccer player in favor of the telemetry.

- The researcher recommended the application of the training program using introductory games for young soccer players due to its positive impact on improving some physical variables of the harmonious abilities and the level of skillful performance of soccer players.

* Searching, Department of Sports Training and Movement Sciences, Faculty of Physical Education, Qena, South Valley University.