

تأثير تدريبات المنافسة داخل المساحات المصغرة بأكثر من كرة علي تطوير سرعة ومستوي الأداء البدني والمهاري للاعبي كرة القدم الخماسية

*د/ أشرف عبد العزيز احمد

المقدمة ومشكلة البحث :

يعد التدريب الرياضي الحديث عملية تربوية مخططة في مختلف الألعاب الرياضية الجماعية والفردية مبنية علي أسس علمية هدفها الوصول باللاعب إلي المستوي العالي والأداء المتكامل حيث أن ارتفاع المستوي في كرة القدم الخماسية كنشاط جماعي يعكس بوضوح حتمية الاتجاه للأساليب الراقية خلال عملية التدريب، ونظرا لأن لعبة كرة القدم الخماسية قد أوجدت لها مكاناً في الآونة الأخيرة بعد اعتمادها رسمياً من قبل الاتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا) F.I.F.A مما جعل معظم دول العالم أن لم يكن جميعها يهتم بإعداد منتخباتها وتزويد مدربيها ولاعبها بفكر جديد للأداء لتمثيل بلادهم في البطولات الدولية.

ويلعب التخطيط للتدريب في لعبة كرة القدم الخماسية دوراً أساسياً في تحقيق المستويات الرياضية العالية سواء في جانبها البدني أو المهاري أو الخططي أو النفسي واصبحت نظريات وطرق التدريب الحديثة مدخلاً هاماً لإحراز أفضل النتائج الممكنة في ضوء قدرات اللاعب وإمكانياته، ويتفق كلا من مفتي إبراهيم (١٩٩٧م) ، محمد صبحي حسانين وأحمد كسرى (١٩٩٨م) علي أن التخطيط للتدريب يعتبر الوسيلة الرئيسية لتطوير أداء اللاعبين والفريق ولما كان التدريب هو الوسيلة الرئيسية للوصول إلي هذا التطور في أدائهم كان أمراً ضرورياً لتخطيط التدريب ضماناً لإحداث أفضل درجة ممكنة في المستوي وتقدمة . (١ : ٢٥٧) (١٤ : ٧)

وتعتبر تدريبات الأداءات المهارية المركبة أساسية في بناء الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية اليومية ويستخدم هذا الأسلوب من التدريبات لتثبيت دقة الأداء المهاري للعب وتؤدي هذه التدريبات مع وجود مدافع سلبي أو إيجابي ويمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم علي قدرة اللاعب ومهارة، ويؤكد أيضا علي أن أسلوب التدريب باستخدام أكثر من

* أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ.

كرة له طابع خاص يساعد اللاعب علي سرعة الأداء المهاري بدقة كاملة ويرفع من قدرة اللاعب علي الملاحظة أثناء اللعب ويزيد كفاءته الخططية وتعطي هذه التدريبات في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية.

ويتفق كل من حنفي مختار (١٩٩٤م) ، مفتي إبراهيم (١٩٩١م) ، السيد عبدالمقصود (١٩٨٦م) علي أن امتلاك اللاعب لأشكال متنوعة من الأداءات المهارية بما يشابه متطلبات المباراة يتيح له اختيار أفضلها في معظم مواقف اللعب الفعلية مما يتطلب وضع برامج تدريبية للمهارات المركبة التي تتشابه مع متطلبات مواقف اللعب حتى يكون اكتسابها مبكراً بقدر الإمكان. (٩ : ١٣٧) (٢٣ : ١٣١) (٤ : ١١٦)

وتعد تمرينات المنافسة أحد الأساليب التي تساعد علي التقدم بالمستوي المهاري والبدني في نوع النشاط الرياضي فلا يخلو أي نشاط رياضي من المنافسة سواء جماعي أو فردي حيث يعتبر نوع من أنواع الإختبار لكفاءة الفرد وإستيعابه للمهارات والتدريب حيث يساهم في معرفة الفرد لمستواه بالنسبة لمنافسية، وهذا ما اكده السيد عبدالمقصود (١٩٩٤م) أن تمرينات المنافسة كشكل تدريبي يهدف إلي الارتقاء بمستوي أداء المباراة فهي تتشابه مع المباراة إلا أنها تختلف عنها في بعض خصائص الأداء إذ ان الهدف الرئيسي من أدائها هو التدريب علي أسلوب أداء المباراة والتدريب علي مواجهة كافة المتطلبات الفسيولوجية والنفسية والخططية التي يواجهها أثناء المباراة . (٩ : ١٥٢)

ويذكر كوسنيزوف KUSNEZOV (١٩٩٢م) أنه يجب التدريب علي المهارة بأشكال مختلفة بحيث تتوافق مع طريقة الأداء الأمثل للمهارات وهذا مرهون بإحداث تغيرات سريعة لإيقاع الإشارات العصبية التي يتم نقلها إلي العضلات النشطة ويتطلب ذلك تناسقا جيدا في نشاط المراكز العصبية حيث أن النشاط العضلي أثنائها يتميز بدرجة توافق عالية بين زمن وحجم الإشارات العصبية وهذا يتم عن طريق تمرينات المنافسة التي تعد الوسيلة الرئيسية لتطويرها. (٣٠ : ١٧٨)

ويشير محمد عبده صالح ، مفتي إبراهيم (١٩٩٤م) بأنه يمكن تثبيت الأداء المهاري تحت ظروف تشبه ما يحدث في المباريات من خلال تمرينات تخلق مواقف مثل تلك التي تحدث في المنافسات مثل موقف ٢ ضد ٢ أو ٣ ضد ٣ أو ٢ + ١ . (١٦ : ٨٥)

ويذكر طه إسماعيل وآخرون (١٩٩٣م) إلي أن تدريبات الملاعب المصغرة هي أحد وسائل تثبيت وتطوير المهارات الأساسية فمثل هذه التدريبات تضمن مواقف لعب

كثيرة مثل ما يحدث في المباريات مع وجود زملاء ومساعدين ومنافسين ومواقف متغيرة ومتباينة وعبء بدني ومنافسة حقيقية وكذلك فإن عدد مرات أداء المهارات في زمن يسير في مثل هذه الملاعب المصغرة يعتبر كبيراً جداً مما ينتج تكرارات مؤثرة.

(١٢ : ١٢٣)

ويروي محمد كشك وأمر الله البساطي (٢٠٠٠) بأن تدريبات الملاعب المصغرة أو أسلوب المنافسات يعد من أفضل الأساليب لإستثارة نشاط اللاعب وزيادة دوافعه وحماسة نحو الأداء ذلك لأنه يعتمد علي ديناميكية اللعب الجماعي المشابهة للأداء خلال المباريات حيث يؤدي ذلك إلي ترقية وتحسين كافة المهارات وتحقق الثبات والاستقرار لمراحل الأداء الفني للمهارات الخاصة في المواقف المتغيرة داخل المباراة. (١٧ : ١٨٤ - ١٨٥)

ويذكر مفتي إبراهيم حماد ، هارون كشك (٢٠٠٤م) أنه لكي يتحقق الأداء الفني العالي والتميز للاعبين وبما ينفق مع توصيف اللعبه والمتطلبات الفنية والبدنية المتميزة في خماسيات كرة القدم يجب أن يتلاءم مع مواصفات اللعبه وصعوبات الأداء كما أن مهارة التميرير والركل والتسديد الجيد والمتميزة في كرة القدم الخماسية بصفة خاصة تحتاج إلي تناسق وتوافق وتناغم بين قوى العضلات العاملة والعضلات المضادة في كل من الذراع والجذع والساق عند التنفيذ من خلال المؤثرات البصرية والسمعية والمثيرات التي تحيط باللاعب خلال تنفيذ هذه الركلات والتي ترسم أمامة الموقف الخططي الذي يواجهه عند التميرير أو التسديد أو الركل وبصفة خاصة في الركلات الحرة المرتبطة بزمن الأداء. (٢٥ : ٣٢ - ٣٣)

ويضيف حنفي مختار (١٩٩٤) أن سرعة الأداء هامه جداً سواء في الألعاب الفردية أو الجماعية وخاصة في كرة القدم الخماسية بوجه خاص لما يتطلب توافر عامل سرعة الأداء في بناء هجوم أو دفاع وفي المناورات وفي التميرير وبالتالي فهي هامة وضرورية في تنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية بسرعة مما ينتج عنه تثبيت وإرباك المنافس. (٩ : ١١٩)

وحيث تتميز كرة القدم الخماسية بطابع السرعة العالية الأمر الذي يساعد علي سرعة انتشار اللاعبين في الملعب وقربهم من الكرة طوال زمن اللعب ولما كانت اللعبة تتطلب من اللاعب أن يكافح لكي يحصل علي الكرة من المنافس ويجري سريعاً للحاق بها قبل منافسة ولما كانت طبيعة اللعبه تحتم علي اللاعب القيام بإنطلاقات

سريعة مفاجئة ، وما تتطلبه من أداء حركات كثيرة مختلفة ومتنوعة أثناء اللعب نتيجة لتعدد المهارات الأساسية وتفرعها ليس هذا فقط الذي يجبر اللاعب علي بذل الجهد الشاق والكبير ولكن أيضا يضاف إليه زمن المباراة كل ذلك يتطلب من اللاعب مقدرة عالية وقدرة علي مواجهة التعب والاستمرار في بذل الجهد بشدة طوال زمن المباراة وبذلك يتمكن اللاعب من تغيير الأماكن دفاعا وهجوما، وهذا يتطلب رفع كفاءة لاعب كرة القدم الخماسية وتطوير مستوي الأداء المهاري والبدني والخططي الأمر الذي يحتاج إلى التخطيط السليم للتدريب حيث أن الوصول إلي المستويات الرياضية العالية لا يأتي وليد الصدفة بل نتيجة لخطط طويلة المدى لها أهداف محددة تمتد إلي عدة سنوات ، وحيث لاحظ الباحث من خلال عملة في مجال التدريب كذلك من خلال ملاحظة بعض مباريات دوري كرة القدم للناشئين أن هناك ندرة وقصور في أداء هؤلاء اللاعبين للأداءات المهارية المركبة بالرغم من احتياجهم لها في مواقف اللعب المختلفة كذلك اهتمام المدربين بالتدريب علي هذه الأداءات المهارية المركبة باستخدام كرة واحدة فضلا علي الطريقة التقليدية التي تعتمد علي التنمية الفردية للأداء المهاري في أشكال الإصطفاف أو التكوينات المدرجة في أشكال محددة مما يعمل علي تركيز اللاعب علي أداء مهارة واحدة مجزئة ثم التفكير في المهارة التي تليها وهكذا حيث يكون الأداء المهاري بطئ وفي مساحة كبيرة قد لا تتوفر له أثناء المباراة ويختفي هنا الأداء المهاري المركب السريع في انسيابية الأداء، ويرى الباحث ان استخدام تدريبات المنافسة داخل الملاعب المصغرة بأكثر من كرة يعد أسلوبا مناسباً لتدريب هذه المرحلة السنية وعلي هذا الأساس تتضح أهمية البحث والحاجة إليه في توجيه عملية التدريب وكذلك رفع مستوي الأداء البدني للاعبين والمهاري وزيادة سرعتهم الأدائية للمهارات المركبة والتي هي أساس للأداء الخططي.

أهمية البحث والحاجة إليه:

- ١- توجيه وترشيد عملية التدريب اسهاماً في وضع أساس علمي يستند إليه القائمون بالتدريب للارتقاء بمستوي لاعبي كرة القدم الخماسية.
- ٢- العمل علي رفع مستوي الأداء البدني والمهاري للاعبي كرة القدم الخماسية.

٣- توفير برنامج تدريبي يساعد علي رفع سرعة ودقة الأداء المهاري المركب وكذلك القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة القدم الخماسية بإستخدام تدريبات المنافسة داخل الملاعب المصغرة بأكثر من كرة.

أهداف البحث:

- ١- تصميم برنامج تدريبي بإستخدام تدريبات المنافسة داخل المساحات المصغرة للتدريب بإستخدام أكثر من كرة والتعرف علي مدى تأثيره علي تحسين بعض الأداءات المهارية المركبة الخاصة بلاعبي كرة القدم الناشئين بنادي كفر الشيخ الرياضي بمحافظة كفر الشيخ.
- ٢- التعرف علي مدى قدرة البرنامج التدريبي علي تحسين بعض القدرات البدنية قيد البحث.
- ٣- التعرف علي تأثير تدريبات المنافسة داخل المساحات المصغرة بأكثر من كرة علي زيادة نسبة التحسن لبعض الأداءات المهارية المركبة من حيث سرعة ودقة أدائها وكذلك القدرات البدنية.
- ٤- التعرف علي العلاقة بين بعض الأداءات المهارية وبعض القدرات البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم الخماسية للمرحلة السنية تحت (١٦) سنة.

فروض البحث:

- ١- تدريبات المنافسة داخل المساحات المصغرة بإستخدام أكثر من كرة تعمل علي تحسين المستوى البدني بعض الأداءات المهارية المركبة الخاصة بلاعبي كرة القدم الخماسية تحت (١٥) سنة بنادي كفر الشيخ الرياضي.
- ٢- البرنامج التدريبي المقترح للتدريب بإستخدام أكثر من كرة له تأثير إيجابي علي تحسين المستوى البدني وسرعة ومستوي بعض الأداءات المهارية المركبة الخاصة بلاعبي كرة القدم الخماسية تحت (١٥) سنة بنادي كفر الشيخ الرياضي.
- ٣- التدريب بإستخدام أكثر من كرة يساعد علي زيادة نسبة التحسن للمستوي البدني وللأداءات المهارية المركبة الخاصة بلاعبي كرة القدم الخماسية تحت (١٥) سنة بنادي كفر الشيخ الرياضي.

٤- توجد علاقة إيجابية بين بعض الأداءات المهارية وبعض القدرات البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم الخماسية تحت (١٥) سنة بنادي كفر الشيخ الرياضي.

مصطلحات البحث:

- أسلوب التنافس:

هو شكل تدريبي له دور فعال في نطاق العملية التدريبية يؤدي في وجود مدافع إيجابي يحاول قطع واستخلاص الكرة ويساهم في تطوير مستوي وسرعة الأداء، ويعتبر نوع من أنواع الاختبار يحاول فيه الفرد تحقيق أفضل مستوي ممكن لإحراز الفوز في نوع النشاط الممارس. (*)

- تدريبات تحسين الأداء:

هي مجموعة تمرينات خاصة تساعد علي التطبيق لطريقة الأداء الأمثل بما يحقق الإنسيابية الكاملة وتطوير سرعة ومستوي الأداء. (*)

- تدريبات الملاعب المصغرة:

هي مجموعة من التدريبات التي تتشابه مع المواقف الفعلية والمتغيرة أثناء المنافسة تعمل علي تطوير الأداء المهاري والعمل علي تثبيته عن طريق تغيير الظروف للتدريبات المستخدمة والتي تشبه ما يحدث في المباريات مثال (٣ ضد ١) ، (٣ ضد ٢) ، (٣ ضد ٣). (*)

- الأداءات المهارية المركبة في كرة القدم:

يتفق كلا من حسن أبو عبدة (٢٠٠٨م) ، مفتي إبراهيم (١٩٩٧م) ، حنفي مختار (١٩٩٤م) علي أن الأداءات المهارية في كرة القدم تعتبر أحد الدعائم الرئيسية التي تميز لعبة كرة القدم فمن دونها لا يمكن للاعب أن يتخذ الخطط أو يقوم بالواجبات الملقاة على عاتقه . (٨ : ٣٩) ، (٢٤ : ١٣١) ، (٩ : ١٠).

- الأداءات المهارية المركبة في كرة القدم:

ويتفق كلا من جسيو ، برجر بيترسن *JENS BANGSBO &* *BARGERPEITERSEN* (٢٠٠٤) ، حسن أبو عبدة (٢٠٠٨م) علي أنها جزء رئيسي في الوحدة التدريبية وهي معرفة اللاعب عندما يستلم الكرة ما سيفعله بها ثم كشف الملعب ثم اتخاذ القرار ثم أخيرا التحرك وهي تتطلب سرعة اتخاذ القرار والاداء وكذلك دقة الاداء المهاري . (٢٩ : ١) ، (٨ : ١٥٢)

- تدريبات باستخدام أكثر من كرة:

هو أسلوب له طابع خاص يساعد اللاعب علي سرعة الأداء للمهارة الأساسية بدقة كاملة ويرفع من قدرة اللاعب علي الملاحظة أثناء اللعب ويزيد كفاءته الخطئية.
(٧ : ١٤٢).

- كرة القدم الخماسية:

هو مصطلح شائع التسمية في مصر والدول العربية يطلق علي اللعبة التي تمارس داخل الصالة المغطاة ويزاولها خمس لاعبين وتلعب بمقاييس ملعب كرة اليد وعلي نفس المرمي وبقوانين خاصة أخذ من كرة السلة قانون الخمس أخطاء والتي يجاز الفريق مرتكبها بركلة جزائية ثانية من علي بعد (١٠) أمتار مقاسة من خط المرمي وتلعب لعبة كرة القدم الخماسية بكرة مختلفة عن كرة القدم العادية فهي كرة قدم خاصة منخفضة الوزن رقم (٤) ومحيطها من ٦٢ سم إلي ٦٦ سم ووزنها من ٣٤٠ إلي ٣٩٠ جرام ذلك حسب آخر قانون صادر من الاتحاد الدولي (الفيفا) F.I.F.A
(٢٥: ٣-٤).

الدراسات السابقة :

١- دراسة : أشرف عبدالعزيز أحمد" (٢٠٠٤م) (٢)

عنوانها : فاعلية التدريبات المهارية للقدم غير المميزة لتطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية باستخدام أسلوب التنافس على الملاعب المصغرة .

الهدف : التعرف على تأثير التدريبات المهارية للقدم غير المميزة على الملاعب المصغرة باستخدام التنافس على تطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية باستخدام أسلوب التنافس على تطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية .

العينة : تمثلت العينة في طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا وعددهم (٧١) طالب تم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية وعددهما (٢٨) طالب والأخرى ضابطة وعددها (٢٨) طالب ، وعدد (١٥) طالب عينة استطلاعية .

المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي .

النتائج : - أسلوب المنافسات من خلال التدريبات له تأثير ايجابي على تطوير مستوى الأداء المهارى فى كرة القدم للقدم غير المميزة .

-تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر تأثيراً ايجابياًعلى تطوير مستوى المهارات الأساسية بالقدم غير المميزة .

٢-دراسة : هشام محمد أحمد (٢٠٠٨)(٢٧)

عنوانها : تأثير التدريب باستخدام أكثر من كرة على بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم .

: -تصميم برنامج للتدريب بأكثر من كرة والتعرف على مدى تأثيره على تحسن بعض الأداءات المهارية المركبة الخاصة بلاعبي كرة القدم

الهدف الناشئين بنادى العلمين بالمنطقة الشرقية بالمملكة العربية السعودية - والتعرف على تأثير التدريب بأكر من كرة على زيادة نسبة التحسن لبعض الأداءات المهارية المركبة من حيث سرعة ودقة الأداء .

: اشتملت هذه الدراسة على عينه بلغ قوامها (٢٥) لاعب من المقيدين بنادى العلمين بالمنطقة الشرقية بالمملكة العربية السعودية تحت ١٦ سنة.

المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب القياس القبلى والبعدى لنفس المجموعة .

: -التدريبات بأكثر من كرة تعمل على تحسين بعض الأداءات المهارية المركبة الخاصة بلاعبي كرة القدم .

النتائج -التدريبات بأكثر من كرة لها تأثير ايجابى على زيادة نسبة التحسن لسرعة ودقة الأداءات المهارية المركبة الخاصة بلاعب كرة القدم .

٣-دراسة : منصور محمد راغب المغربى (٢٠٠٩م) (٢٦)

عنوانها : تأثير برنامج تدريبي لتنمية الدقة والقوة على مستوى أداء مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم الخماسية .

: -التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على عنصرى الدقة والقوة ومستوى أداء مهارات التصويب لدى لاعبي كرة القدم الخماسية .

الهدف -التعرف على معدل التميز فى نسبة التحسن لعنصرى الدقة والقوة

ومهارت التصويب لدى لاعبي كرة القدم الخماسية .

-العلاقة الارتباطية بين عنصرى الدقة والقوة ومهارة التصويب لدى
لاعب كرة القدم الخماسية .

العينه : اشتملت هذه الدراسة على لاعبي فريق منتخب جامعة طنطا للكرة
الخماسية تحت ١٩ سنة ولاعبي نادى الدلتا الرياضى تحت ١٩ سنة
والمسجلين فى الاتحاد المصرى لكرة القدم .

المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة الواحدة بطريقة القياس القبلى
والقياس البعدى .

النتائج : -البرنامج التدريبى أدى إلى تنمية القوة العضلية للاعب كرة القدم
الخماسية .

-أدى البرنامج التدريبى إلى تنمية دقة التصويب للاعب كرة القدم
الخماسية .

-البرنامج التدريبى له دور ايجابى فى تحسين العلاقة الارتباطية بين قوة
الرجلين ،وقوة عضلات الجذع وبين دقة التصويب على المرمى .

٤- دراسة : محى الدين عدالعال غريب الشرقاوى (٢٠٠٢م) (٢٠)

عنوانها : تأثير برنامج تدريبي على بعض الأداءات المهارية الخاصة لدى لاعبي
كرة القدم الخماسية للمرحلة السنية من ١٤-١٦ سنة .

الهدف : التعرف على تأثير البرنامج التدريبى على بعض الأداءات المهارية
الخاصة لدى لاعب كرة القدم الخماسية للمرحلة السنية من ١٤-١٦ سنة

العينه : اشتملت هذه الدراسة على عينه بلغ قوامها (٢٠) لاعباً من اللذين يزاولون
الدور المدرسى فى نفس المرحلة السنية من (١٤ - ١٦) سنة .

المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة المشكلة .

-أمكن تنمية مستوى بعض الأداءات المهارية من خلال استخدام
البرنامج التدريبى .

النتائج -وجود تحسن فى مستوى أداء بعض الأداءات المهارية الخاصة بالنسبة
لدقة وزمن الأداء لصالح المجموعة التجريبية فى القياس البعدى .

- وجود فروق فى نسبة التحسن فى الأداءات المهارية والقدرات البدنية الخاصة لهذه المرحلة السنية من ١-١٦ سنة .
- مناسبة الاختبارات المهارية والبدنية الخاصة لهذه المرحلة السنية من ١٤-١٦ سنة .
- وجود علاقة ارتباط معنوية بين بعض الأداءات المهارية وبعض القدرات البدنية الخاصة قيد البحث .

٥- دراسة ليو Liu (٢٠٠٢م) (٣١)

- عنوانها :** تأثير استخدام تدريبات الدقة على مستوى أداء مهارتى التمرير والتصويب فى كرة القدم .
- الهدف :** تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات الدقة على مستوى أداء مهارتى التمرير والتصويب فى كرة القدم .
- العينة :** أشتملت العينة على (٢٦) ناشئ.
- النتائج :** توصل الباحث إلى أن استخدام تدريبات الدقة يؤثر ايجابياً على مستوى أداء مهارتى التصويب فى كرة القدم .
- التعليق على الدراسات السابقة :**

وقام الباحث بعمل حصر للدراسات المرتبطة بموضوع البحث ، والتي تمثلت فى (٥) دراسات وسوف يتناولها الباحث بشئ من التعليق والمناقشة من حيث الأهداف ، والمنهج المستخدم ، والعينة ، وأدوات جمع البيانات، وأهم النتائج المستخلصة منها بهدف التعرف على الإطار الفكرى لتلك الدراسات وعرض أوجه التشابه والاختلاف بينهم وبين الدراسة الحالية ، وتوضيح مدى الاستفادة منهم عند تطبيق الدراسة الحالية .

١- الهدف :

تنوعت أهداف الدراسات السابقة كل حسب نوع الدراسة ، فغالبية الدراسات السابقة كان هدفها معرفة تأثير البرنامج التدريبى فى تنمية الأداء البدنى المهارى لدى لاعب كرة القدم .

٢- المنهج المستخدم :

استخدمت جميع الدراسات المنهج التجريبي لملائمته مع الهدف من الدراسة . وسوف يستخدم الباحث فى دراسته الحاليه المنهج التجريبي (المجموعة الواحدة) ذلك لملائمته للهدف من الدراسة .

٣- العينه :

اختلفت وتباينت العينات الخاصة بالدراسات السابقة كلا تبعنا للهدف من الدراسة من حيث المرحلة السنية ومستوى الممارسة وطريقة الاختبار .

٤- أدوات جمع البيانات :

استخدمت الدراسات السابقة وسائل مختلفة لجمع البيانات منها الملاحظة والاستبيان والاختبارات لقياس الأداء البدنى والمهارى ، وتناولت كذلك الاختبارات التى تقيس الأداءات المهارية سواء بشكل منفرد أو بشكل مركب .

٥- نتائج الدراسات السابقة :

أثبتت جميع الدراسات السابقة أهمية تنمية الأداءات المهارية لمختلف الأعمار السنية التى طبقت عليهم من خلال البرامج التدريبية للناشئين فى لعبة كرة القدم أهمية البرنامج التدريبى وأثره الإيجابى فى ،الإرتقاء بالأداءات المهارية . ، كما توصل البعض منهم إلى تحديد كم الأداءات المهارية فى كرة القدم .

الاستفادة من الدراسات السابقة :

استفاد الباحث من هذه الدراسات فى :

- اتباع الأسلوب العلمى فى اجراءات البحث .
- أهمية البرامج التدريبية فى تنمية الأداءات المهارية .
- معرفة الأساليب المتداولة غالباً فى وضع البرامج التدريبية الخاصة بتنمية الأداءات المهارية فى كرة القدم والتى تساعد الباحث فى نقد تلك الدراسات وتحليلها من حيث الهدف والمنهج المستخدم والعينه المستخدمة وادوات جمع البيانات وأهم العمليات الاحصائية التى تتناسب مع البرامج التدريبية وهذا تعتبر افادة فكرية وعقلية للباحث لكى يضع الاجراءات العملية المناسبة لدراسته التى نحن بصدها ، والاستفادة منها فى شرح النتائج وارتباطها بنتائج تلك الدراسات.

الخطوات التنفيذية للدراسة:

١ - إعداد التدريبات المقترحة:

إعداد التدريبات المقترحة للدراسة قام الباحث بتصميم برنامج التمرينات المقترحة بعد استعراض الباحث للبرامج التدريبية لبعض البحوث والدراسات السابقة وكذلك الإطلاع علي بعض المجالات العلمية الخاصة بهذا المجال وكذلك الإطلاع علي أحدث طرق التجريب وأفضلها وأهمية دور الأداء الحركي وتأثيره علي الأداء البدني لهذه المرحلة مثل محي الدين عبدالعال (٢٠٠٢م) (٢٠)، ليو LIU (٢٠٠٢م) (٣١) . أشرف عبدالعزيز أحمد (٢٠٠٤م) (٢)، وحسن أبو عبدة (٢٠٠٧م) (٧)، واين هاريسون WAYNE HARRISON (٢٠٠٥م) (٣٢)، هشام حمدون (٢٠٠٨م) (٢٧)، ويل كورفر والفريد جالستين WIEK COERVER & ALFRED GOLUSTION (٢٠٠٩م) (٢٦)

وتم عرض هذه التدريبات والاختبارات علي مجموعة من الخبراء في مجال التدريب الرياضي عامة وتدريب كرة القدم خاصة عددهم (٢٠) خبيراً عن طريق المقابلة الشخصية للباحث ثم عرض استمارة الاستبيان كل على حدة لإبداء الرأي وكانت نتيجة استطلاع رأي الخبراء في مدى مناسبة هذه التدريبات لتنمية بعض الأداءات المهارية المركبة بإستخدام تدريبات المنافسة داخل المساحات المصغرة بأكثر من كرة وكذلك القدرات البدنية كالتالي:

جدول (١)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في مدى مناسبة التدريبات المقترحة والأداء المهاري المركب باستخدام تدريبات المنافسة داخل المساحات المصغرة بأكثر من كرة

رقم التمرين	النسبة المئوية	رقم التمرين	النسبة المئوية	رقم التمرين	النسبة المئوية
١	%١٠٠	٢١	%٩٠	٤١	%٩٠
٢	%١٠٠	٢٢	%٩٠	٤٢	%١٠٠
٣	%١٠٠	٢٣	%١٠٠	٤٣	%١٠٠
٤	%٩٠	٢٤	%١٠٠	٤٤	%٩٠
٥	%١٠٠	٢٥	%١٠٠	٤٥	%٩٠
٦	%٩٠	٢٦	%٩٠	٤٦	%٩٠
٧	%٨٠	٢٧	%١٠٠	٤٧	%١٠٠
٨	%٩٠	٢٨	%٩٠	٤٨	%١٠٠

٩	%١٠٠	٢٩	%٩٠	٤٩	%٩٠
١٠	%١٠٠	٣٠	%١٠٠	٥٠	%٨٠
١١	%١٠٠	٣١	%١٠٠	٥١	%٩٠
١٢	%١٠٠	٣٢	%١٠٠	٥٢	%٩٠
١٣	%٩٠	٣٣	%١٠٠	٥٣	%١٠٠
١٤	%٩٠	٣٤	%٩٠	٥٤	%١٠٠
١٥	%٩٠	٣٥	%٩٠	٥٥	%١٠٠
١٦	%٨٠	٣٦	%١٠٠	٥٦	%٩٠
١٧	%١٠٠	٣٧	%١٠٠	٥٧	%٩٠
١٨	%١٠٠	٣٨	%١٠٠	٥٨	%١٠٠
١٩	%١٠٠	٣٩	%٩٠	٥٩	%١٠٠
٢٠	%١٠٠	٤٠	%٨٠	٦٠	%١٠٠

يتضح من جدول (١) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء في مدى مناسبة التدريبات المقترحة لتنمية بعض الأداءات المهارية المركبة باستخدام تدريبات المنافسة داخل المساحات المصغرة بأكثر من كرة تراوحت ما بين (٨٠٪ : ١٠٠٪) وهي نسبة مقبولة إحصائياً.

تصميم البرنامج التدريبي:

وقبل وضع البرنامج لابد من تحديد هدف البرنامج والأسس الواجب توافرها عند وضعه وابتاعها وهي ممثلة في:
أولاً: أسس وضع البرنامج التدريبي:

البرنامج التدريبي الذي وضعه الباحث ونفذة لم يقتصر علي الوحدات التدريبية فقط بل اعتمد علي طريقة التدريب التكراري وكذا التدريب الفكري بشقية المنخفض والمرتفع الشدة، وقد أشتمل البرنامج علي كل الإجراءات الإدارية والإمكانات البشرية والأدوات والأجهزة المطلوبة لضمان نجاح التخطيط وقد راعي الباحث عند وضع البرنامج التدريبي النواحي الأتية:

- ١- تخدم خطة البرنامج الهدف العام الذي وضع من أجله.
- ٢- مراعاة التهيئة والإحماء بما يتناسب مع طبيعة كل فرد.
- ٣- الاستعانة ببعض البرامج التي تناولت هذا المجال من قبل لمعرفة كيفية وضعها وبنائها من خلال التحليل النظري للمراجع والبحوث العلمية في هذا المجال والوقوف علي المحاور الرئيسية للتدريبات.

- ٤- ملاءمة البرنامج للمرحلة السنوية للعبة قيد البحث تحت (١٦) سنة.
- ٥- أن يتصف البرنامج بالمرونة المناسبة عند التطبيق.
- ٦- العمل علي زيادة متطلبات الأداء المهاري من حيث سرعة ومستوي ودقة الأداء.
- ٧- التدريب علي سرعة ودقة الأداء المهاري تحت ظروف مبسطة وتبدأ من السهل إلي الصعب وكذلك التدرج بشدة الحمل خلال المراحل المختلفة من البرنامج ومراعاة فترات الراحة المناسبة أثناء الوحدة التدريبية وبين الوحدات.
- ٨- التدريب علي أنواع التصويب علي المرمي والتمرير والمراوغة في شكل منافسات تدريبية فردية وجماعية داخل المساحات المصغرة.
- ٩- إدخال الألعاب التمهيدية والمصغرة في البرنامج كعامل تشويق نفسي مما يساعد علي التدريب بروح عالية وفي نفس الوقت تنمية بعض القدرات البدنية والمهارية بطريقة غير مباشرة.
- ١٠- الاستمرارية والانتظام حتى لا يفقد تأثير التمرينات في الوحدات السابقة.

ثانياً: البرنامج التدريبي:

- أشتمل البرنامج التدريبي علي جزئين رئيسين هما :
- ١- الجزء الأول : هو الإعداد البدني العام وقد حدد الباحث (٣) أسابيع إعداد عام الأسبوع (الأول ، الثاني ، الثالث) والإعداد البدني الخاص وقد حدد الباحث (٥) أسابيع إعداد خاص (من الأسبوع الرابع حتى الثامن).
- ٢- الجزء الثاني : هو الإعداد المهاري وتم فيه تنمية الأداءات المهارية كسرعة ومستوي ودقة الأداء من خلال التدريبات الفردية والجماعية وتدريبات مشابهة لما يحدث في المباراة وتدريبات فنية وبعض الألعاب الصغيرة وكذا المباريات التجريبية وتدريبات المنافسة داخل الملاعب المصغرة بإستخدام أكثر من كرة أثناء المباريات التجريبية وقد حدد الباحث لهذه الفترة (٤) أسابيع وبذلك تكون فترة البرنامج التدريبي الزمنية كاملة هي (١٢) أسبوع.

ثالثا: التجربة الأساسية:

قام الباحث بتنفيذ التجربة الأساسية في الفترة من ٢٠٠٩/١/٦م حتى ٢٠٠٩/٤/٧م وقد قام الباحث بإجراء القياسات لجميع أفراد العينة وتحت نفس الظروف مع مراعاة الآتي أثناء التطبيق:

أ- أن تتم القياسات لجميع أفراد العينة بطريقة موحدة.

ب- استخدام نفس أدوات القياس لجميع أفراد العينة.

ج- مراعاة إجراء القياسات بنفس الترتيب.

رابعا: القياسات القبليّة:

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة علي مجموعة البحث التجريبيّة في الفترة من

٢٠٠٨/١٢/٣٠م إلي ٢٠٠٩/١/٤م

خامسا: القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لأفراد المجموعة التجريبيّة في نهاية البرنامج

المقترح وبعد الوصول إلي أفضل نتيجة ممكنة خلال الفترة من ٢٠٠٩/٤/٨م إلي

٢٠٠٩/٤/١١م

إجراءات البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي في معالجة مشكلة البحث كما أنه اختار

تصميما تجريبيا يتمشي مع طرق وطبيعة إجراءات البحث.

مجالات البحث:

المجال البشري باستخدام مجموعة تجريبية واحدة وعينة الدراسة استطلاعية

خاصة بتجريب الاختبارات قيد البحث والتي قوامها (٢٠) لاعب من لاعبي كرة القدم

تحت (١٦) سنة من مجتمع البحث ومن غير ناشئ العينة الأساسية لإيجاد صدق وثبات

الاختبارات والتي سوف يطبقها الباحث علي المجموعة التجريبية.

عينة الدراسة الأساسية:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (٢٤) لاعب من لاعبي نادي

كفر الشيخ الرياضي تحت (١٦) سنة (عينه أساسية).

أسباب وخصائص اختيار العينة:

١- أن يكون اللاعب قد مارس اللعبة في أحد الأندية أو مسجل في مرحلة الناشئين

في أي نادي يتبع الاتحاد المصري.

- ٢- توافر كافة الإمكانيات التي تساعد علي تحقيق أهداف البحث.
- ٣- قرب المرحلة السنوية لدي أفراد عينة البحث نظرا لعدم وجود تصنيف للناشئين والشباب في كرة القدم الخماسية فقد أكتفي الباحث باللعب المزاوول لكرة القدم بوجه عام في المرحلة السنوية تحت ١٦ سنة.
- ٤- مكان التدريب قريب لأفراد العينة ومتاح مما يضمن لأفراد عينة البحث المواظبة علي التدريبات.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدي عينة البحث
في المتغيرات الأساسية

معامل الالتواء	الانحراف المعياري ع±	المتوسط الحسابي س±	وحدة القياس	المعالجات الإحصائية المتغيرات
٠,٣٧	٠,٣٤	١٥,٤٥	سنة	السن
٠,٧٢	٣,٧٧	١٦٦,٥	سم	الطول
٠,٢٢	٦,٢٥	٦٢,٨٠	كجم	الوزن
٠,٨٢	١,٤٢	٣,٥٥		عدد سنوات الممارسة

يتضح من جدول (٢) أن جميع معاملات الالتواء للمتغيرات الأساسية قيد البحث تتحصر ما بين (٣±) مما يدل علي اعتدالية القيم وتجانس افراد عينة البحث ويدل ذلك علي وقوع أفراد العينة بين قيمتي (٣±) في المنحنى الاعتدالي وتجانس العينة في هذه المتغيرات.

المجال المكاني:

تم اجراء الدراسة الاستطلاعية والأساسية بالصالة المغطاة بناادي كفر الشيخ الرياضي في محافظة كفر الشيخ.

المجال الزمني:

- تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠٠٨/١٢/٢٠ م إلي ٢٠٠٨/١٢/٢٨ م.

- تم إجراء الدراسة الأساسية في الفترة من ٢٠٠٩/١/٦ م إلي ٢٠٠٩/٤/٧ م وهي فترة تطبيق البرنامج التدريبي الأساسي علي العينة الأساسية.

- تمت القياسات البعدية في الفترة من ٢٠٠٩/٤/٨ م إلى ٢٠٠٩/٤/١١ م.

إجراءات تنظيم الدراسة:

أدوات جمع البيانات:

١- اعتمد الباحث علي المراجع العلمية والدراسات السابقة في استخلاص تدريبات المنافسة داخل المساحات المصغرة بأكثر من كرة وكذلك الاختبارات البدنية والمهارية لهذه المرحلة السنوية كدراسة ويل كورفر والفريد جالستين *WIEK* *COERRVER & ALFRED GALUSTIAN* (١٩٩٥م) (٣٣)، ومحيي الدين عبدالعال (٢٠٠٢م) (٢٠)، أشرف عبدالعزيز أحمد (٢٠٠٤م) (٤)، حسن أبو عبدة (٢٠٠٧م) (٧)، واين هاريسون *WAYNE HARRISON* (٢٠٠٥م) (٣٢)، هشام حمدون (٢٠٠٨م) (٢٧)، منصور راغب (٢٠٠٩م) (٢٦).

٢- استمارات استطلاع رأي الخبراء في الأهداف الموضوعية للتدريب باستخدام تدريبات المنافسة داخل المساحات المصغرة باستخدام أكثر من كرة وفي محتوى التدريبات وزمنها وطرق تنفيذها ووسائل تقويمها.

جدول (٣) النسب المئوية لآراء الخبراء في أبعاد البرنامج التدريبي للتدريبات المنافسة داخل المساحات المصغرة بأكثر من كرة

م	الابعاد	رقم التمرين	النسبة المئوية
١	فترة برنامج التدريبات	(١٢) أسبوع	٪١٠٠
٢	عدد الوحدات الاسبوعية	(٤) وحدات	٪١٠٠
٣	زمن الوحدة التدريبية	(٨٠ق-١٢٠ق) دقيقة	٪٩٠
٤	فترة الإعداد الأساسي	(١٢) وحدة	٪٩٠
٥	فترة الإعداد الخاص	(٢٠) وحدة	٪١٠٠
٦	فترة الإعداد للمنافسات	(١٦) وحدة	٪٩٠
٧	زمن تدريبات المنافسة باستخدام أكثر من كرة علي الملاعب المصغرة	(١٠-٢٥) دقيقة	٪١٠٠

يتضح من جدول (٣) أن النسب المئوية لآراء الخبراء قد تراوحت ما بين (٩٠٪ إلى ١٠٠٪) وهي نسبة عالية لتحديد أبعاد البرنامج التدريبي للتدريبات باستخدام أكثر من كرة.

٣- استمارة استطلاع رأي الخبراء بغرض تحديد صلاحية أهم الاختبارات لقياس الأداءات المهارية المركبة وكذلك القدرات البدنية وعناصر البرنامج التدريبي.

قام الباحث بعرض الاختبارات المهارية المركبة علي مجموعة من الخبراء قوامها (٢٠) خبير بغرض تحديد مدي صلاحيتها وكانت النتائج كالتالي:

جدول (٤)

يوضح نتائج استطلاع راي الخبراء لمعرفة مدي مناسبة الاختبارات لقياس الأداءات المهارية قيد البحث لدي لاعبي كرة القدم الخماسية

م	النسبة المئوية	مناسب	غير مناسب	النسبة المئوية
١	الاستلام ثم المراوغة ثم الجري ثم التمرير.	١٩	١	٪٩٥
٢	الاستلام ثم التصويب.	٢٠	-	٪١٠٠
٣	الاستلام ثم التمرير.	٢٠	-	٪١٠٠
٤	الاستلام ثم الجري ثم التصويب.	١٨	٢	٪٩٠
٥	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير.	١٩	١	٪٩٥
٦	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب.	١٨	٢	٪٩٠
٧	الاستلام ثم الجري ثم التمرير.	١٩	١	٪٩٥
٨	الجري المتعرج ثم التصويب.	١٨	٢	٪٩٠

يوضح جدول رقم (٤) أن نتائج استطلاع رأي الخبراء عن مدي مناسبة الاختبارات التالي قام الباحث بتطبيقها لقياس الأداءات المهارية لدى لاعبي كرة القدم الخماسية تراوحت ما بين (٩٠٪ إلى ١٠٠٪) نسبة مقبولة إحصائيا.

جدول (٥) يوضح نتائج استطلاع راي الخبراء لمعرفة مدي مناسبة الاختبارات لقياس القدرات البدنية الخاصة قيد البحث لدي لاعبي كرة القدم الخماسية.

م	الاختبارات	مناسب	غير مناسب	النسبة المئوية	هدف الاختبار
١	الجري الارتدادي بالكرة ١٠×٤ م	١٨	٢	٪٩٠	رشاقة وسرعة الأداء
٢	الجري بالكرة مسافة ٣٠ م من بداية متحركة	١٩	١	٪٩٥	قوة مميزة بالسرعة
٣	الجري بالكرة والدوران حول مركز الدائرة	١٨	٢	٪٩٠	دقة ومرونة
٤	ركل الكرة علي الحائط لمدة ٣٠ ث	١٩	١	٪٩٥	دقة وسرعة أداء
٥	الجري المتعرج بالكرة مسافة ١٠ م	٢٠	-	٪١٠٠	رشاقة

يوضح جدول رقم (٤) أن نتائج استطلاع رأي الخبراء في الاختبارات التي تقيس بعض القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة القدم الخماسية تراوحت النسبة المئوية ما بين (٩٠٪ إلى ١٠٠٪) نسبة مقبولة إحصائياً .

جدول (٦) يوضح نتائج استطلاع رأي الخبراء في عناصر البرنامج التدريبي

عناصر البرنامج التدريبي			رأي الخبير
مدة البرنامج			(١٢) أسبوعاً
عدد الوحدات التدريبية			(٤٨) وحدة بواقع (٤) وحدات أسبوعياً
زمن الوحدة التدريبية			من ٨٠ إلى ١٢٠ ق
العناصر الأساسية للبرنامج			إعداد بدني عام - إعداد بدني خاص - إعداد مهاري - إعداد خططي
دورة الحمل			وحدة تدريب بدرجة حمل أقل يتلوها درجة حمل أعلى (١:١) ثم وحدة تدريب بدرجة حمل أقل يتلوها وحدتين تدريبيتين حمل أعلى (١:٢)
الأحمال التدريبية			متوسط ، عالي ، أقصى
طرق التدريب المناسبة			التدريب الفترتي (منخفض الشدة - مرتفع الشدة) والتدريب التكراري
التوزيع النسبي لعناصر البرنامج خلال فترة الإعداد			٣٠٪ بدني ، ٤٠٪ مهاري ، ٣٠٪ خططي
الطرق المستخدمة للتدريب على الأدوات المهارية			تمرنات الإحساس بالكرة داخل مساحات محددة ، تمرينات باستخدام الألعاب الصغيرة بأكثر من كرة ، تدريبات تنمية صفات بدنية ، تدريبات مهارات أساسية ، تدريبات منافسة داخل المساحات المصغرة بأكثر من كرة (ما يحدث فعلاً في المباريات)

يوضح جدول رقم (٦) أن نتائج استطلاع رأي الخبراء في عناصر البرنامج التدريبي. الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠٠٨/١٢/٢٠م إلى ٢٠٠٨/١٢/٢٨م علي عينة ممثلة لمجتمع البحث قوامها (٢٠) لاعب من لاعبي كرة القدم تحت (١٦) سنة ومن غير ناشئ العينة الأساسية.

أهداف الدراسة:

- تحديد المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث (الصدق ، الثبات).
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- الكشف عن درجة صعوبة الاختبارات وتلافيها وتحديدها.
- مراجعة مواصفات وشروط وإجراءات وتطبيق الاختبارات والقياسات.
- تدريب المساعدين علي كيفية تطبيق الاختبارات وتسجيل النتائج.

أولا : معامل ثبات الاختبارات:

قام الباحث بإيجاد معامل ثبات الاختبارات عن طريق إعادة تطبيق الاختبارات المهارية المركبة والاختبارات البدنية وذلك علي عينة من ناشئ كرة القدم تحت (١٦) سنة قوامها (٢٠) لاعب من مجتمع البحث ومن غير ناشئ العينة الأساسية، وجدول (٧) يوضح ذلك .

جدول (٧)

معامل الثبات لمتوسط زمن ودقة أداء الاختبارات المهارية المركبة قيد البحث

(ن=٢٠)

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	معامل الثبات
			ع	س	ع	س			
١	الاستلام ثم المراوغة ثم الجري فالتمرير بالثانية	زمن	١٠,٦٨	٠,٩٨	١٠,٧٣	١,١٢	٠,٠٥	١,٨٧	٠,٩٧
			٦,٣٤	١,٥٩	٦,٥٥	١,٤٩	٠,٢١	١,١٩	٠,٩٥
٢	الاستلام ثم التصويب بالثانية	زمن	٥,٣٦	٠,٦٢	٤,٩٣	٠,٥٨	٠,٤٣	١,٧٧	٠,٩١
			٤,٩٤	١,٢٧	٦,٢٢	٠,٩٧	١,٢٨	١,١٣	٠,٨٧
٣	الاستلام ثم التمرير بالثانية	زمن	٦,٢٤	٠,٦٦	٦,٥٥	٠,٥٨	٠,٣١	١,٦٥	٠,٩٤
			٥,٧٥	١,٥٥	٦,٥٢	١,٣٨	٠,٧٧	١,١٤	٠,٨٩
٤	الاستلام ثم الجري فالتصويب بالثانية	زمن	٨,٤٠	٠,٩٦	٧,٩٥	٠,٧٢	٠,٤٥	١,٦٩	٠,٩٠
			٥,٣٥	١,٠١	٦,٢٠	٠,٩٦	٠,٨٥	١,٦٢	٠,٨٩
٥	الاستلام ثم المراوغة فالتمرير بالثانية	زمن	٩,٤٥	٠,٩٢	٨,٩٨	٠,٨٩	٠,٤٧	١,٨٧	٠,٩٠
			٩,٩٥	١,٣٥	٦,٦٥	١,٢٩	٠,٧	١,٣٢	٠,٩٦
٦	الاستلام ثم المراوغة فالتصويب بالثانية	زمن	١٠,٤٦	٠,٨١	٩,٩٠	٠,٧٦	٠,٥٦	١,٨٣	٠,٨٩
			٥,٥٥	١,٠٦	٦,٢٥	١,٠٩	٠,٧	١,٤٣	٠,٩٥
٧	الاستلام ثم الجري ثم التمرير بالثانية	زمن	٥,٣٥	٠,٤٠	٥,٢٩	٠,٤٥	٠,٠٦	١,٢٥	٠,٩٤
			٦,٢٥	١,٢٠	٦,٨٠	١,٢٥	٠,٥٥	١,١٨	٠,٩٠
٨	الجري المتعرج والتصويب بالثانية	زمن	٦,٦٦	٠,٦٥	٥,٨٤	٠,٦٦	٠,٨٢	٢,٠٢	٠,٨٩
			٥,٨٠	٠,٩٨	٦,٢٠	٠,٩٢	٠,٤	١,٨٩	٠,٩٤

قيمة ت الجدولية عند مستوى $٠,٠٥ = ١,٧٣$

يتضح من جدول (٧) ان معامل الثبات للاختبارات المهارية المركبة من

حيث سرعة ودقة الأداء تتراوح ما بين (٠,٨٧ : ٠,٩٧) وجميعها ذات معامل ثبات

عالي .

جدول (٨)

معامل الثبات لمتوسط زمن ودقة أداء اختبارات القدرات البدنية الخاصة قيد البحث .

(ن=٢٠)

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	معامل الثبات
			ع	س	ع	س			
١	الجرى الارتدادي بالكرة ١٠×٤م	زمن	٠,٩٦	٩,٧٩	٠,٨٩	٠,٢٢	٠,٦٢	٠,٩١	
			٠,٥٥	٠,٨٢	٠,٧٩	٠,٦	٠,٣٥	٠,٩٤	
٢	الجرى بالكرة مسافة ٣٠م من بداية متحركة	زمن	٢,٩٠	٣,٠٢	٠,٩٨	٠,١٢	٠,٧٨	٠,٩٣	
			٠,٥٥	٠,٨٤	٠,٩٨	٠,٤٣	٠,٢٦	٠,٩٠	
٣	الجرى بالكرة والدوران حول مركز الدائرة	زمن	٠,٢٤	٠,٣٧	٠,٣٢	٠,٣٥	٠,٤٤	٠,٩١	
			٠,٢٠	٠,٨٤	٠,٨٠	٠,٦	٠,٣٨	٠,٩٤	
٤	ركل الكرة علي الحائط لمدة ٣٠ث	زمن	٣,٥٠	٥,٧٢	٠,٠٩	٢,٢٢	٠,١٣	٠,٩٦	
			٠,٤١	٠,٩٦	٠,٦٢	١,٢٢	٠,٠٢	٠,٩٣	
٥	الجرى المتعرج بالكرة مسافة ١٠م	زمن	٣,٧٤	٣,٦٢	٠,٣٦	٠,١٢	٠,٢٢	٠,٩٥	
			٠,٦٠	٠,٤٢	٠,٨٤	١,٢٤	٠,١٩	٠,٩٦	

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٧٣

يتضح من جدول (٨) ان معامل الثبات لزمن ودقة الاختبارات البدنية الخاصة قيد البحث تتراوح ما بين (٠,٩١ : ٠,٩٦) وجميعها ذات معامل ثبات على .

جدول (٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين المجموعة المميزة وغير المميزة في زمن ودقة أداء اختبارات القدرات البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم الخماسية (ن=٢٠)

م	الاختبارات	الدلالات الإحصائية	حده القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	معامل الصدق
				ع	س	ع	س			
١	الجري الارتدادي بالكرة ١٠×٤ م		زمن	٤	٣١	٨	٩,٨٧	٢,٤٣	٣,٥	٠,٩
				دقة	٠,٢	٠,٣	٥,٦٢	٠,٥	٩,٨	٠,٩
٢	الجري بالكرة مسافة ٣٠ م من بداية متحركة		زمن	١,٤٢	٤٦	٨	٢٥,٣	٣,٩٦	٦,٣	٠,٩
				دقة	٠,٨٨	٠,٥٥	٥,٧٥	٠,٤	٧,٢	٠,٩
٣	الجري بالكرة والدوران حول مركز الدائرة		زمن	٠,٨٦	٤٤	٨	٦,٦٦	١,٨	٩,٤	٠,٩
				دقة	٠,٢٥	٠,٤٦	٤,٦٥	٠,٤	٨,٣	٠,٩
٤	ركل الكرة علي الحائط لمدة ٣٠ ث		زمن	٧,٢٥	٨٩	٩	٢٠,٠	٧,٢٥	٨,٥	٠,٩
				دقة	٠,٠١	٠,٤٧	٥,٢٥	٠,٥	٩,٣	٠,٩
٥	الجري المتعرج بالكرة مسافة ١٠ م		زمن	٢,٠٣	٨٩	٩	١٦,٣	٤,٣٦	٩,٢	٠,٩
				دقة	٠,٨٠	٠,٤٩	٤,٥٥	٠,٤	٩,٤	٠,٩

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٧٣

يتضح من الجدول رقم (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير مميزة لصالح المجموعة المميزة في زمن ودقة أداء الاختبارات البدنية لدى لاعبي كرة القدم الخماسية حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٣,٥٩ إلي ٩,٨٢) وهي قيمة أكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يشير إلي صدقها فيما وضعت لقياسه وقد تراوح معامل الصدق ما بين (٠,٩٠ إلي ٠,٩٦) وهي نسبة عالية.

جدول (١٠)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين المجموعة المميزة وغير المميزة في زمن ودقة أداء الاختبارات المهارية المركبة للاعبين كرة القدم الخماسية قيد البحث (ن=٢٠)

م	الدلالات الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	معامل الصدق
			ع ±	س	ع ±	س			
١	الاستلام ثم المراوغة ثم الجري فالتمرير	زمن	١١,٨٤	١,١٢	١٢,٥٤	١,٤١	٠,٧	٥,٢١	٠,٨٩
		دقة	٨,٥٨	٠,٥٧	٧,٢٠	٠,٥٥	١,٣٨	١٠,٩٨	٠,٩٧
٢	الاستلام ثم التصويب	زمن	٦,٠٢	٠,٥٨	٦,٧٩	٠,٥٥	٠,٧٧	٦,٠٢	٠,٩١
		دقة	٧,٢٤	٠,٥١	٦,٨٠	٠,٤٢	٠,٤٤	١١,٥٧	٠,٩٨
٣	الاستلام ثم التمرير	زمن	٦,٢٠	٠,٤٦	٧,٨٠	٠,٣٦	١,٦	١٠,٨٥	٠,٩٥
		دقة	٨,٤٠	٠,٠٤	٧,٢٠	٠,٠٢	١,٢	١٠,٧٥	٠,٩٦
٤	الاستلام ثم الجري فالتمرير	زمن	٨,٧٩	٠,٥٢	٩,٢٥	٠,٤٦	٠,٤٦	٨,٨٢	٠,٩٣
		دقة	٧,٢٠	٠,٥٧	٧,٨٠	٠,٤٨	٠,٦	٩,٣٤	٠,٩٤
٥	الاستلام ثم المراوغة فالتمرير	زمن	١٠,٠٤	٠,٥٩	١١,٢٦	٠,٤٣	١,٢٢	٦,٧٧	٠,٩٢
		دقة	٦,٨٩	٠,٤٦	٦,٢٠	٠,٣٨	٠,٦٩	٧,٦٩	٠,٩٢
٦	الاستلام ثم المراوغة فالتمرير	زمن	١١,٠٢	٠,٤٨	١٢,٠٤	٠,٤٠	١,٠٢	٩,٩١	٠,٩٤
		دقة	٦,٩٠	٠,٥٥	٤,٨٠	٠,٣٨	٤,٨٠	١٠,٨٤	٠,٩٥
٧	الاستلام ثم الجري ثم التمرير	زمن	٥,٨١	٠,٠٩	٦,٠٤	٠,٠٦	٢٣	٩,٩٠	٠,٩٤
		دقة	٧,٢٠	٠,٤٦	٦,٨٠	٠,٣٨	٠,٤	٧,٨٠	٠,٩٤
٨	الجري المتعرج والتصويب	زمن	٦,٥٥	٠,٣٩	٦,٨٥	٠,٢٧	٠,٣	١٠,٨٠	٠,٩٥
		دقة	٦,٨٥	٠,٤٧	٦,٢٠	٠,٤١	٠,٦٥	١٠,٧٠	٠,٩٥

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٧٣

يتضح من الجدول رقم (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير مميزة لصالح المجموعة المميزة في زمن ودقة أداء الاختبارات المهارية المركبة لدى لاعبي كرة القدم الخماسية حيث تراوحت قيمة (ت)

المحسوبة ما بين (٥,٢١ إلى ١١,٥٧) وهي قيمة أكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يشير إلي صدقها فيما وضعت لقياسه وقد تراوح معامل الصدق ما بين (٠,٨٩) إلي (٠,٩٨) وهي نسبة عالية.

جدول (١١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدقة

أداء الاختبارات المهارية المركبة قيد البحث قبل التجربة (ن=٢٤)

م	الدلات الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	الاستلام ثم المراوغة ثم الجري فالتمرير	درجة	١٠,٥٨ ٦,٣٥	١١,٣٠ ٦,٢٠	١,٢٨ ١,٥٤	١,٤٩ -٠,٠٤
٢	الاستلام ثم التصويب	درجة	٥,٤٥ ٥,٢٥	٦,٢٥ ٥,١٠	٠,٧٢ ١,٣٦	١,١٤ -٠,٣٢
٣	الاستلام ثم التمرير	درجة	٦,١٠ ٦,١٠	٦,٨٨ ٥,٩٠	٠,٦٦ ١,٥	١,٢٢ -٠,٤٤
٤	الاستلام ثم الجري فالتصويب	درجة	٨,٤٥ ٥,٨٠	٩,٢٥ ٥,٦٠	٠,٥٧ ١,٢٨	٠,٧٥ -٠,٢٢
٥	الاستلام ثم المراوغة فالتمرير	درجة	٩,٩٨ ٥,٥٥	١٠,٣٥ ٥,١٠	٠,٩٨ ١,٢٦	٠,٦٤ -٠,٣٣
٦	الاستلام ثم المراوغة فالتصويب	درجة	١٠,٣٤ ٥,٨٠	١٠,٩٨ ٥,٢٠	٠,٦٥ ٠,٦٥	٠,٨٥ -٠,٣٣
٧	الاستلام ثم الجري ثم التمرير	درجة	٥,٤٥ ٥,٨٠	٥,٨٠ ٥,١٨	٠,٥٤ ٠,٦٤	١,٠١٧ -٠,٣٠
٨	الجري المتعرج والتصويب	درجة	٥,٨٩ ٥,٤٥	٦,١٠ ٥,٢٠	٠,٦٣ ٠,٦٥	٠,٣٢ -٠,٤٥

قيمة ت الجدولية عند مستوى $\alpha = ٠,٠٥ = ١,٧١$

يتضح من الجدول رقم (١١) أن معامل الالتواء لجميع اختبارات الأداءات المهارية للاعبين كرة القدم الخماسية تنحصر ما بين (± ٣) مما يدل علي تجانس العينة.

جدول (١٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدقة

أداء اختبارات القدرات البدنية الخاصة قيد البحث قبل التجربة

٢	الاختبارات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	الجرى الارتدادي بالكرة ١٠×٤ م		زمن	١٩,٢٢	٢٠,٢٣	١,٠٦	٠,٥٢-
			دقة	٦,٥٥	٦,٢٠	٠,٩٥	٠,٢٥-
٢	الجرى بالكرة مسافة ٣٠ م من بداية متحركة		زمن	٢٣,٣٦	٢٤,٨١	٢,٠٨	٠,٤٧
			دقة	٦,٥٠	٦,٢٥	٠,٨٩	٠,٢٢-
٣	الجرى بالكرة والدوران حول مركز الدائرة		زمن	٥,٩٨	٦,٦٤	٠,٧٩	٠,٩٨
			دقة	٥,٥٤	٥,٢٠	١,٢٣	٠,٢٦
٤	ركل الكرة علي الحائط لمدة ٣٠ ث		زمن	٢٤,٤٠	٢٤,٩٥	٢,٧٤	٠,٣٧-
			دقة	٦,٢٠	٥,٨٠	١,٢٦	٠,١٨-
٥	الجرى المتعرج بالكرة مسافة ١٠ م		زمن	١٤,٨٩	١٥,٤٥	١,٥٧	٠,٥٥
			دقة	٥,٨٠	٥,٢٠	١,٣٦	٠,٣٦-

قيمة ت الجدولية عند مستوى $\alpha = 0,05$ = ١,٧١

يتضح من الجدول رقم (١٢) أن جميع معاملات الالتواء لدى عينة البحث في اختبارات القدرات البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم الخماسية تتحصر ما بين (± 3) مما يدل علي تجانس العينة.

التخطيط الزمني لمحتوى البرنامج التدريبي:

من خلال الخطوات التي اتبعتها الباحثة في بناء البرنامج من حيث الاستعانة بالمراجع العلمية والدراسات السابقة ونتائج استطلاع رأي الخبراء والخبرة الشخصية للباحث وعليه تكون عدد وحدات التدريب خلال فترة تنفيذ البرنامج (١٢) أسبوعا بواقع (٤) وحدات تدريبية في الاسبوع، $4 \times 12 = 48$ وحدة تدريبية، زمن الوحدة من (٨٠ : ١٢٠ دقيقة)، الزمن الكلي للوحدات التدريبية (٤٨٠٠ دقيقة = ٦٠ ساعة).

دورة تشكيل الحمل :

- حدد الباحث الأسبوع الأول والثاني والثالث كإعداد عام وكان تشكيل دورة الحمل (١:١) (متوسط : عالي).
- من الأسبوع الرابع حتى الثامن كإعداد خاص وكان تشكيل دورة الحمل (٢ : ١) (متوسط - عالي - أقصى).
- من الأسبوع التاسع حتى الثاني عشر كإعداد للمباريات وتنمية سرعة ودقة الأداء وكان تشكيل دورة الحمل (١ : ٢) (متوسط - عالي - أقصى).

المعالجات الإحصائية:

وفقا لطبيعة البيانات المجمعّة لهذه الدراسة وتحقيقا لهدف الدراسة استخدم

الباحث المعالجات الإحصائية التالية :

- الوسط الحسابي.
 - الانحراف المعياري.
 - معامل الالتواء.
 - اختبار (ت).
 - نسبة التحسن.
- وقد استخدم الباحث مستوي الدلالة (٠,٥) في جميع المعالجات.

عرض النتائج:

جدول (١٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية ونسبة التحسن في زمن ودقة أداء الاختبارات المهارية المركبة قيد البحث
ن = ٢٤

م	الدلالات الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	نسبة التحسن %
			ع ±	س	ع ±	س			
١	الاستلام ثم المراوغة ثم الجري فالتمرير	بالثانية	١٠,٥٨	١,٢٨	١٠,٠٢	١,٠٦	٠,٥٦	٦,٥٤	٥,٢٩
			٦,٣٥	١,٥٤	٧,٨٠	١,٣٧	١,٤٥	١٠,٢٣	٢٢,٨٣
٢	الاستلام ثم التصويب	بالثانية	٥,٤٥	٠,٧٢	٤,٥٤	٠,٦٥	٠,٩١	٩,٧٥	١٦,٧٠
			٥,٢٥	١,٣٦	٦,٨٠	١,٣٤	١,٥٥	١٢,٣٨	٢٩,٥٢
٣	الاستلام ثم التمرير	بالثانية	٦,١٠	٠,٦٦	٥,٣٦	٠,٦٢	٠,٧٤	١٠,٩٤	١٢,١٣
			٦,١٠	١,٥	٧,٥٠	١,٢٢	١,٤٠	١٠,٣٢	٢٢,٩٥
٤	الاستلام ثم الجري فالنصوب	بالثانية	٨,٤٥	٠,٧٥	٧,٦٠	٠,٦٤	٠,٨٥	٨,٧٤	١٠,٠٦
			٥,٨٠	١,٢٨	٧,٤٠	١,١٨	١,٦٠	١٣,٢٢	٢٧,٥٩
٥	الاستلام ثم المراوغة فالتمرير	بالثانية	٩,٩٨	٠,٩٨	٩,٠١	٠,٨٤	٠,٩٧	٩,٥٥	٩,٧٢
			٥,٥٥	١,٢٦	٧,١٠	١,٢٢	١,٥٥	١٢,٤٤	٢٧,٩٣
٦	الاستلام ثم المراوغة فالنصوب	بالثانية	١٠,٣٤	٠,٦٥	٩,٦٠	٠,٥٦	٠,٧٤	١٠,٤٥	٧,١٦
			٥,٧٠	٠,٦٥	٦,٨٠	٠,٩٦	١,١٠	١٢,٩٨	١٢,٢٤
٧	الاستلام ثم الجري ثم التمرير	بالثانية	٥,٤٥	٠,٥٤	٥,٠٢	٠,٥٢	٠,٤٣	١٠,٣٣	٧,٨٩
			٥,٨٠	٠,٦٤	٧,٢٠	١,٠٤	١,٤٠	١٢,٥٢	٢٤,١٤
٨	الجري المتعرج والتصويب	بالثانية	٥,٨٩	٠,٦٣	٥,٣٠	٠,٦٢	٠,٥٩	١٢,٢٩	١٠,٠٢
			٥,٤٥	٠,٦٥	٧,٢٠	٠,٩٦	١,٧٥	١٢,٣٣	٣١,١١

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٧١

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية لصالح القياس البعدي في زمن أداء الاختبارات المهارية المركبة وكذلك مستوي دقة الأداء حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بالنسبة لزمن الأداء ما بين (٦,٥٤ - ١٢,٢٩) أما بالنسبة لدقة مستوي الأداء قد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١٠,٢٣ - ١٣,٢٢) وهي قيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية.

جدول (١٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية ونسبة التحسن في زمن أداء اختبارات القدرات البدنية الخاصة قيد البحث ن=٢٤

م	الاختبارات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	نسبة التحسن %
				س	ع ±	س	ع ±			
١	الجرى الارتدادي بالكرة ١٠×٤ م		زمن	١٩,٢٢	١,٠٦	١٨,٢١	١,٠٢	١,٠١	١٢,٤٢	٥,٢٥
				دقة	٦,٥٥	٠,٩٥	٨,١٠	٠,٧٤	١,٥٥	١٢,٤٠
٢	الجرى بالكرة مسافة ٣٠ م من بداية متحركة		زمن	٢٣,٢٦	٢,٠٨	٢٢,٤٠	١,٧٩	٠,٩١	٥,٣٩	٣,٩٠
				دقة	٦,٥٠	٠,٨٩	٧,٨٠	٠,٩٤	١,٣٠	١٤,٠٢
٣	الجرى بالكرة والدوران حول مركز الدائرة		زمن	٥,٩٨	٠,٧٩	٥,٢٩	٠,٧٦	٠,٦٩	١٥,٥٥	١١,٥٤
				دقة	٥,٥٤	١,٢٣	٦,٩٦	١,١٤	١,٤٢	١٣,٠٦
٤	ركل الكرة علي الحائط لمدة ٣٠ ث		زمن	٢٤,٤٠	٢,٧٤	٢٦,٢٠	٢,٧٤	١,٨٠	١٢,٧٦	٧,٣٨
				دقة	٦,٢٠	١,٢٦	٧,٧٥	٠,٩٦	١,٥٥	١٣,٩٦
٥	الجرى المتعرج بالكرة مسافة ١٠ م		زمن	١٤,٨٩	١,٥٧	١٣,٦٤	١,٣١	١,٢٥	١٢,٥٥	٨,٣٩
				دقة	٥,٨٠	١,٣٦	٧,٢٠	١,٣٩	١,٤٠	١٢,٥٩

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٧١

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية لصالح القياس البعدي في زمن أداء الاختبارات

البدنية وكذلك مستوي دقة الأداء حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بالنسبة الرمن الأداء ما بين (٥,٣٩ - ١٥,٥٥) أما بالنسبة لدقة مستوي الأداء قد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١٢,٤٠ - ١٤,٠٢) وهي قيم أصغر من قيمة (ت) الجدولية.

جدول (١٥) معامل الارتباط بين الأداءات المهارية والاختبارات البدنية الخاصة
لدى لاعبي كرة القدم الخماسية عينة البحث في القياس البعدي

بدن مهاري		بدن مهاري		بدن مهاري		بدن مهاري		بدن مهاري		بدن مهاري		بدن مهاري		بدن مهاري		بدن مهاري		بدن مهاري		بدن مهاري		بدن مهاري	
وحدة القياس	القياس	القياس	القياس	القياس	القياس	القياس	القياس	القياس	القياس	القياس	القياس	القياس	القياس	القياس	القياس	القياس	القياس	القياس	القياس	القياس	القياس	القياس	
٢	المعاملات الإحصائية التغير	الجرى الإرتدادى بالكرة ٤ X ١٠	الجرى بالكرة حول مركز الدائرة	الجرى بالكرة مركز الدائرة	الجرى بالكرة مركز الدائرة	الجرى بالكرة مركز الدائرة	الجرى بالكرة مركز الدائرة	الجرى بالكرة مركز الدائرة	الجرى بالكرة مركز الدائرة	الجرى بالكرة مركز الدائرة	الجرى بالكرة مركز الدائرة	الجرى بالكرة مركز الدائرة	الجرى بالكرة مركز الدائرة	الجرى بالكرة مركز الدائرة	الجرى بالكرة مركز الدائرة	الجرى بالكرة مركز الدائرة	الجرى بالكرة مركز الدائرة	الجرى بالكرة مركز الدائرة	الجرى بالكرة مركز الدائرة	الجرى بالكرة مركز الدائرة	الجرى بالكرة مركز الدائرة	الجرى بالكرة مركز الدائرة	
١	الاستلام ثم المراوغة ثم الجري فالتمرير	٠,٢٣- *٠,٤٨	٠,٢٣ ٠,٧	٠,١٤ *٠,٤٩	٠,٢٢ ٠,٢٣	٠,١٨- *٠,٥٩	٠,٢٣ ٠,٢٣	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩
٢	الاستلام ثم التمرير	٠,٢٣ *٠,٤٧	٠,٢٣ *٠,٤٧	٠,١٤ *٠,٤٩	٠,٢٢ ٠,٢٣	٠,١٨- *٠,٥٩	٠,٢٣ ٠,٢٣	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩
٣	الاستلام ثم الجري فالتمرير	٠,٢٣ *٠,٥٢	٠,٢٣ *٠,٥٢	٠,١٤ *٠,٤٩	٠,٢٢ ٠,٢٣	٠,١٨- *٠,٥٩	٠,٢٣ ٠,٢٣	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩
٤	الاستلام ثم المراوغة ثم الجري فالتمرير	٠,٢٣ *٠,٤٨	٠,٢٣ *٠,٤٨	٠,١٤ *٠,٤٩	٠,٢٢ ٠,٢٣	٠,١٨- *٠,٥٩	٠,٢٣ ٠,٢٣	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩
٥	الاستلام ثم المراوغة ثم الجري فالتمرير	٠,٢٣ *٠,٤٧	٠,٢٣ *٠,٤٧	٠,١٤ *٠,٤٩	٠,٢٢ ٠,٢٣	٠,١٨- *٠,٥٩	٠,٢٣ ٠,٢٣	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩	٠,٢٤ *٠,٥٩

* ٠,٦٤	* ٠,٤٦	٠,١٢	* ٠,٧٨	٠,٣٩	٠,٣٤	٠,٤٩	٠,٢٩	٠,٠٩	* ٠,٤٨	رمن	الاستلام ثم المراجعة والتصويب	٦
٠,٥١*	* ٠,٤٨	٠,١٨	* ٠,٤٧٠	٠,٤٨	٠,٥١	٠,٧٢	* ٠,٦٤	* ٠,٥٢	٠,١٧	دقة		
٠,٢٧	٠,٣١-	٠,٢٩-	* ٠,٥١-	٠,٣٩	٠,٢١	٠,٤٨	٠,٢٧	* ٠,٤٩	٠,٠٧	رمن	الاستلام ثم الجري ثم التعرير	٧
٠,١٣	٠,٠٩-	٠,١٤-	٠,٢١	٠,٣٥	٠,٣٧	٠,١٤	* ٠,٤٨-	٠,١٢	* ٠,٤٧	دقة		
٠,١١	* ٠,٧٧	٠,٠٤	* ٠,٤٨	٠,٢٦	٠,٠٧-	٠,٢٥	٠,٥٢	٠,٢٤	٠,٠٧-	زمن	الجري المتخرج والتصويب	٨
٠,٠٩	٠,٣٢	٠,٠٧	٠,١٣	٠,٢٧	* ٠,٤٨	٠,١٣	٠,٢٣	٠,١٤	٠,٠٠٩	دقة		

يتضح من جدول (١٥) وجود معامل معاملات ارتباط معنوية زمن الأداءات المهارية وزمن اختبارات القدرات البدنية الخاصة في معظم المهارات قيد البحث ، كذلك بين دقة الأداء في الإختبارات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة .

مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (١٣) الخاصة بمقارنة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عن وجود فروق معنوية عند مستوي (٠,٥) لصالح القياس البعدي في جميع الاختبارات المهارية المركبة قيد البحث من حيث زمن الأداء ودقة الأداء وكذلك نسبة التحسن ، وفيما يلي مناقشة نتائج لكل أداء مهاري ومركب.

١- الأداء المهاري المركب الاستلام ثم المراوغة ثم الجري فالتمرير:

يتضح من جدول (١٣) والخاص بدلالة الفروق لمتوسط زمن أداء الاختبارات المهارية المركبة قيد البحث وكذلك دقة أداء الاختبارات المهارية المركبة قيد البحث بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية تناقص متوسط زمن الأداء المهاري المركب للاستلام ثم المراوغة ثم الجري فالتمرير حيث كان المتوسط في القياس القبلي (١٠,٥٨) والبعدي (١٠,٠٢) وبلغ الفرق بين المتوسطين (٠,٥٦) وأظهر هذا الفرق دلالة معنوية عند مستوي (٠,٥) حيث أن قيمة (ت) المحسوبة (٦,٤٥) وبنسبة تحسن بلغت (٥,٢٩%) وكانت هناك تزايد في متوسط دقة الأداء المهاري الاستلام ثم المراوغة ثم الجري فالتمرير حيث كان المتوسط في القياس القبلي (٦,٣٥) وأصبح (٧,٨٠) لفراق بين المتوسطين بلغ (١,٤٥) وبدلالة معنوية عند مستوي (٠,٠٥) حيث بلغت قيمة ت (ت) المحسوبة (١٠,٢٣) وبنسبة تحسن بلغت (٢٢,٨٣%).

١- الأداء المهاري المركب الاستلام ثم التصويب:

يتضح من جدول (١٣) تناقص متوسط زمن الأداء حيث كان في القياس القبلي (٥,٤٥) والبعدي (٤,٥٤) وبلغ الفرق بين المتوسطين (٠,٩١) وأظهر هذا الفرق دلالة معنوية عند مستوي (٠,٠٥) حيث أن قيمة (ت) المحسوبة (٩,٧٥) وبنسبة تحسن بلغت (١٦,٧٠%) وكان هناك تزايد في متوسط دقة الأداء المهاري المركب الاستلام ثم التصويب حيث كان المتوسط في القياس القبلي (٥,٢٥) وأصبح في القياس البعدي (٦,٨٠) بفارق بين المتوسطين (١,٥٥) وبدلالة معنوية عند مستوي (٠,٠٥) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٢,٣٨) وبنسبة تحسن بلغت (٢٩,٥٢%).

٢- الأداء المهاري المركب الاستلام ثم التمرير:

يتضح من جدول (١٣) تناقص متوسط زمن الأداء حيث كان في القياس القبلي (٦,١٠) والبعدي (٥,٣٦) وبلغ الفرق بين المتوسطين (٠,٧٤) وأظهر هذا الفرق دلالة

معنوية عند مستوي (٠,٠٥) حيث أن قيمة (ت) المحسوبة (١٠,٩٤) وبنسبة تحسن بلغت (١٢,١٣٪) وكان هناك تزايد في متوسط دقة الأداء المهاري المركب الاستلام ثم التمرير حيث كان المتوسط في القياس القبلي (٦,١٠) وأصبح في القياس البعدي (٧,٥٠) بفارق بين المتوسطين (١,٤٠) وبدلالة معنوية عند مستوي (٠,٠٥) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٠,٣٢) وبنسبة بلغت (٢٢,٩٥٪).

٣- الأداء المهاري المركب الاستلام ثم الجري فالتصويب:

يتضح من جدول (١٣) تناقص متوسط زمن الأداء حيث كان في القياس القبلي (٨,٤٥) والبعدي (٧,٦٠) وبلغ الفرق بين المتوسطين (٠,٨٥) بمعنوية عند مستوي (٠,٠٥) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (٨,٧٤) وبنسبة تحسن بلغت (١٠,٠٦٪) وكان هناك تزايد في متوسط دقة الأداء حيث كان المتوسط في القياس القبلي (٥,٨٠) والبعدي (٧,٤٠) بفارق بين المتوسطين بلغ (١,٦٠) لمعنوية عند مستوي (٠,٠٥) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (١٣,٢٢) وبنسبة تحسن بلغت (٢٧,٥٩٪).

٤- الأداء المهاري المركب الاستلام ثم المراوغة فالتمرير:

يتضح من جدول (١٣) تناقص متوسط زمن الأداء حيث كان في القياس القبلي (٩,٩٨) والبعدي (٩,٠١) وبلغ الفرق بين المتوسطين (٠,٩٧) بمعنوية عند مستوي (٠,٠٥) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (٩,٥٥) وبنسبة تحسن بلغت (٩,٢٢٪) وكان هناك تزايد في متوسط دقة الأداء حيث كان المتوسط في القياس القبلي (٥,٥٥) والبعدي (٧,١٠) بفارق بين المتوسطين بلغ (١,٥٥) بمعنوية عند مستوي (٠,٠٥) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (١٢,٤٤) وبنسبة تحسن بلغت (٢٧,٩٣٪).

٥- الأداء المهاري المركب الاستلام ثم المراوغة فالتصويب:

يتضح من جدول (١٣) تناقص زمن الأداء حيث كان في القياس القبلي (١٠,٣٤) والبعدي (٩,٦٠) وبلغ الفرق بين المتوسطين (٠,٧٤) بمعنوية عند مستوي (٠,٠٥) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (١٠,٤٥) وبنسبة تحسن بلغت (٧,١٦٪) وكان هناك تزايد في متوسط دقة الأداء حيث كان المتوسط في القياس القبلي (٥,٧٠) والبعدي (٦,٨٠) بفارق بين المتوسطين بلغ (١,١٠) بمعنوية عند مستوي (٠,٠٥) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (١٢,٩٨) وبنسبة تحسن بلغت (١٧,٢٤٪).

٦- الأداء المهاري المركب الاستلام ثم الجري ثم التمرير:

يتضح من جدول (١٣) تناقص متوسط زمن الأداء حيث كان في القياس القبلي (٥,٤٥) والبعدي (٥,٠٢) وبلغ الفرق بين المتوسطين (٠,٤٣) بمعنوية عند مستوى (٠,٠٥) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (١٠,٣٣) وبنسبة تحسن بلغت (٧,٨٩٪) وكان هناك تزايد في متوسط دقة الأداء حيث كان المتوسط في القياس القبلي (٥,٨٠) والبعدي (٧,٢٠) بفارق بين المتوسطين بلغ (١,٤٠) بمعنوية عند مستوى (٠,٠٥) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (١٢,٥٥) وبنسبة تحسن بلغت (٢٤,١٤٪).

٧- الأداء المهاري المركب الجري المتعرج والتصويب:

يتضح من جدول (١٣) تناقص متوسط زمن الأداء حيث كان في القياس القبلي (٥,٨٩) والبعدي (٥,٣٠) وبلغ الفرق بين المتوسطين (٠,٥٩) بمعنوية عند مستوى (٠,٠٥) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (١٢,٢٩) وبنسبة تحسن بلغت (١٠,٠٢٪) وكان هناك تزايد في متوسط دقة الأداء حيث كان المتوسط في القياس القبلي (٥,٤٥) والبعدي (٧,٢٠) بفارق بين المتوسطين بلغ (١,٧٥) بمعنوية عند مستوى (٠,٠٥) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (١٢,٣٣) وبنسبة تحسن بلغت (٣٢,١١٪).

٨- الأداء المهاري المركب الجري المتعرج والتصويب:

يتضح من جدول (١٣) تناقص متوسط زمن الأداء حيث كان في القياس القبلي (٥,٨٩) والبعدي (٥,٣٠) وبلغ الفرق بين المتوسطين (٠,٥٩) بمعنوية عند مستوى (٠,٠٥) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (١٢,٢٩) وبنسبة تحسن بلغت (١٠,٠٢٪) وكان هناك تزايد في متوسط دقة الأداء حيث كان المتوسط في القياس القبلي (٥,٤٥) والبعدي (٧,٢٠) بفارق بين المتوسطين بلغ (١,٧٥) بمعنوية عند مستوى (٠,٠٥) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (١٢,٣٣) وبنسبة تحسن بلغت (٣٢,١١٪).

يتضح من نتائج جدول (١٣) وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع الاختبارات التجريبية والتي كانت لصالح القياس البعدي لإدخال المتغيرات التجريبية وهي التدريب بالتنافس وكذلك الملاعب المصغرة حيث أن المنافسات في المواقف الشبيهة بالمواقف الفعلية بالمباريات أمثلة ٣ ضد ٣ أو ٢ ضد ٢ داخل مساحة صغيرة ومحددة بالإضافة إلى استعمال التدريبات بأكثر من كرة في آن واحد.

وتتفق هذه النتائج مع كل من إبراهيم شعلان (١) ، أشرف جابر (٣) ، محمود أبو العنين (١٩) ، مفتي إبراهيم (٢٢) وياسر عطوة (٢٨) حيث أشارت تلك البحوث إلي ارتفاع مستوي الأداء المهاري لإدخال المتغير التجريبي، وكذلك تتفق نتائج البحث ما اشر إليه حنفي مختار بأن التدريب علي المهارات تحت ظروف أكثر صعوبة أي في مجموعات في مساحات صغيرة من الملعب ترفع من قدرة اللاعب علي الأداء ودقته وأيضاً أنه لكي يصل اللاعب إلي أحسن مستوي من الأداء المهاري فإن من واجب المدرب أن يبدأ من السهل البسيط إلي المركب حتى يصل المدرب إلي التمرينات التي تشية ما يحدث في الملعب تحت ضغط الخصم (٤—تراجع : ١١٢) .

ويضيف حسن أبو عبدة (٢٠٠٧م) أن تدريبات الأداءات المهارية المركبة أساسية في بناء الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية اليومية ويستخدم هذا الأسلوب من التدريبات لتثبيت دقة الأداء المهاري للعب وتؤدي هذه التدريبات مع وجود مدافع سلبي أو إيجابي ويمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم علي قدرة اللاعب ومهارته، ويؤكد أيضاً علي أن أسلوب التدريب بإستخدام أكثر من كرة له طابع خاص يساعد اللاعب علي سرعة الأداء المهاري بدقة كاملة ويرفع من قدرة اللاعب علي الملاحظة أثناء اللعب ويزيد كفاءته الخطئية.(٧: ص)

ويري الباحث أن المنافسات تعطي فرصة للفرد من تقييم مستواه من الجماعة من خلال المقارنة بمستوي زملاءه وبذلك يصبح عند الفرد خبرة بأداء المهارات كما أن تنمية القدرات داخل المنافسات يعتبر هدفاً من أهداف تنمية مهارات الفرد لأن المنافسة مع الآخرين تعتبر من أهم مجالات التطبيق الفعلي حيث يسعى الفرد إلي استغلال كل قدراته وإمكانياته في سبيل تحقيق أفضل مستوي ممكن من خلال ما أكتسبه من مهارات.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشار إليه مفتي إبراهيم (١٩٩٧) (٢٢) في أن استخدام أسلوب المنافسات له تأثير إيجابي ويزيد من فاعلية الفريق ويؤدي إلي تطوير وتحسين مستوي الأداء المهاري، ويرى الباحث أن استخدام الملاعب المصغرة في المنافسات تؤدي إلي رفع مستوي الأداء البدني والمهاري حيث يؤدي اللاعبون المهارات في نفس الظروف التي قد تواجههم أثناء المباريات وبالتالي بالتدريب عليها لا يشعرون بوجود فروق في الأداء.

وهذا ما اشار إليه طه إسماعيل وآخرون (١٩٩٣م) (١١) إلي أن التدريبات علي الملاعب المصغرة هي احد وسائل تثبيت وتطوير المهارات الأساسية فمثل هذه التدريبات تضمن مواقف لعب كثيرة مثل ما يحدث في المباريات من وجود زملاء مساعدين ومنافسين ومواقف متغيرة ومنافسة حقيقية كذلك فإن عدد مرات أداء المهارات في زمن يسير في مثل الملاعب المصغرة يعتبر كبيرا جدا مما ينتج تكرارات مؤثرة (٧ يراجع: ١٢٣).

ويرى الباحث أن المنافسة (المباراة) الجماعية لا يتطلب الأداء فيها تكوين انماط جامدة بل تتطلب القدرة علي تغيير السلوك وتعديله وفقا لمواقف اللعب المتغيرة وهذا يعني أنه كلما زادت بصيرة الفرد الرياضية بالمهارة الحركية ككل كلما استطاع سرعة تعلمها واكتسابها .

ويتضح من نفس الجدول (١٣) ارتفاع في نسب التحسين لجميع الاختبارات المهاري ويرجع الباحث ارتفاع نسب التحسن في جميع الاختبارات المهارية إلي استخدام التدريبات بأكثر من كرة داخل المساحات المصغرة في صورة منافسات.

ويري الباحث أن التدريب علي المهارة بأشكال مختلفة تتوافق مع طريقة الأداء الأمثل للمهارات مرهون بإحداث تغييرات سريعة لإيقاع الإشارات العصبية التي يتم نقلها إلي العضلات النشطة في تناسق مع المراكز العصبية بحيث يتميز النشاط العضلي بدرجة عالية من التوافق بين زمن وحجم الإشارات وهذا يتم عن طريق التدريبات بأكثر من كرة في صورة تنافسات داخل مساحات محددة والتي تعد الوسيلة الرئيسية لتطويرها ولكي يتم ذلك في ظل ظروف اللعب المتباينة ومسيرة التغيير الذي يحدث في المواقف المختلفة أثناء المباراة لذا فلا بد أن يتمتع لاعب كرة القدم الخماسية بقدرة عقلية وبدنية تمكنه من إختيار المهارة المناسبة مع الموقف المناسبة بمنتهى السرعة والدقة.

وهذا يتفق مع أشار إليه محمد حسن علاوي (١٩٧٥م) (١٤) أن التنافس الرياضي إذا ما أحسن استغلاله وتم في حدود الأسس والقواعد التربوية فإنه يصبح من أهم القوي التي تدفع الأفراد إلي ممارسة النشاط الرياضي وتحفزهم نحو الوصول لأعلي المستويات الرياضية وإذا أنه يسهم في تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد ويعوده علي التوقيت السليم وسرعة الاستجابة مع الاقصاد في المجهود المبذول إلي أقصى ما يمكن كما يسهم في الارتقاء بجميع الوظائف العقلية مثل الإدراك والانتباه.

وعمليات التفكير والتصوير إذ أن الفرد يستخدم كل هذه الوظائف لأقصى مدي ممكن وهذا يتفق مع ما توصل إليه وهشام حمدون (٢٠٠٨ م) (٢٧)، محي الدين عبدالعال (٢٠٠٢م) (٢٠)، منصور راغب (٢٠٠٩م) (٢٦) في أن درجة الأداء تتحسن بناءا علي الخبرة الموقفية الحركية فكلما زادت تلك المواقف كلما تحسنت درجة الأداء. حيث توصلت ابحاثهم إلي أن البرامج التدريبية المعدة من قبلهم أحدثت فروقا في نسبة التحسن للاداءات المهارية لصالح المجموعة التجريبية فضلا علي أن البرامج أحدثت تحسن في المستوي الفني للاداء المهاري وله تأثير إيجابي علي سرعة ودقة الأداء.

مناقشة نتائج القدرات البدنية الخاصة قيد البحث كل علي حدة من حيث زمن الأداء

ودقة الأداء بالنسبة للمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي

(تطبيق البرنامج التدريبي)

فقد أظهرت نتائج الدراسة في الجدول رقم (١٤) الخاصة بمقارنة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عن وجود فروق معنوية عند مستوي (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع الاختبارات البدنية الخاصة قيد البحث من حيث زمن الأداء ودقة الأداء ، وكذلك نسبة التحسن وذلك لصالح القياس البعدي والتحليل التالي يوضح نتائج كل اداء كل علي حدة:

١- الأداء البدني : الجري الارتدادي بالكرة ٤×١٠م:

يتضح من جدول (١٤) تناقص متوسط زمن الأداء حيث كان في القياس القبلي (١٩,٢٢) والبعدي (١٨,٢) وبلغ الفرق بين المتوسطين (١,٠١) بمعنوية عند مستوي (٠,٠٥) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (١٢,٤٢) وبنسبة تحسن بلغت (٥,٢٥ %) وكان هناك تزايد في متوسط دقة الأداء حيث كان المتوسط في القياس القبلي (٦,٥٥) والبعدي (٨,١٠) بفارق بين المتوسطين بلغ (١,٥٥) بمعنوية عند مستوي (٠,٠٥) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (١٢,٤١) وبنسبة تحسن بلغت (٢٠,٢٢) .

٢- الأداء البدني : الجري بالكرة حول مركز الدائرة:

يتضح من جدول (١٤) تناقص متوسط زمن الأداء حيث كان في القياس القبلي (٢٣,٣٦) والبعدي (٢٢,٤٥) وبلغ الفرق بين المتوسطين (٠,٩١) بمعنوية عند مستوي (٠,٠٥) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (٥,٣٩) وبنسبة

تحسن بلغت (١,٩٦٪) وكان هناك تزايد في متوسط دقة الأداء حيث كان المتوسط في القياس القبلي (٦,٥٠) والبعدي (٧,٨٥) بفارق بين المتوسطين بلغ (١,٣٥) بمعنوية عند مستوي (٠,٠٥) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (١٤,٠٢) وبنسبة تحسن بلغت (١٧,٢٩ ٪) .

٣- الأداء البدني : الجري بالكرة ٣٠م:

يتضح من جدول (١٤) تناقص متوسط زمن الأداء حيث كان في القياس القبلي (٥,٩٨) والبعدي (٥,٢٩) وبلغ الفرق بين المتوسطين (٠,٦٩) بمعنوية عند مستوي (٠,٠٥) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (١٥,٥٥) وبنسبة تحسن بلغت (٤,٦٥ ٪) وكان هناك تزايد في متوسط دقة الأداء حيث كان المتوسط في القياس القبلي (٥,٥٤) والبعدي (٦,٩٦) بفارق بين المتوسطين بلغ (١,٤٢) بمعنوية عند مستوي (٠,٠٥) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (١٣,٠٦) وبنسبة تحسن بلغت (٢١,٤٤ ٪) .

٤- الأداء البدني : ركل الكرة علي الحائط في ٣٠ث:

يتضح من جدول (١٤) أن الاختبار هو اختبار تكراري يقيس سرعة الأداء وإستجابة الأداء كقدرة بدنية مهارية وأن عدد التكرارات قد زادت في زمن (٣٠) ثانية في القياس البعدي عن القياس القبلي فقد كان متوسط تكرار الأداء حيث كان في القياس القبلي (٢٤,٤٠) والبعدي (٢٦,٢٠) وبلغ الفرق بين المتوسطين (١,٨٠) بمعنوية عند مستوي (٠,٠٥) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (١٢,٧٦) وبنسبة تحسن بلغت (١٠,٥٢ ٪) وكان هناك تزايد في متوسط دقة الأداء حيث كان المتوسط في القياس القبلي (٦,٢٠) والبعدي (٧,٧٥) بفارق بين المتوسطين بلغ (١,٥٥) بمعنوية عند مستوي (٠,٠٥) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (١٣,٩٦) وبنسبة تحسن بلغت (١٨,٣٩ ٪) .

٥- الأداء البدني : الجري المتعرج بالكرة لمسافة ١٠م والعودة:

يتضح من جدول (١٤) تناقص متوسط زمن الأداء حيث كان في القياس القبلي (١٤,٨٩) والبعدي (١٣,٦٤) وبلغ الفرق بين المتوسطين (١,٢٥) بمعنوية عند مستوي (٠,٠٥) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (١٢,٥٥) وبنسبة تحسن بلغت (٣,٥٥٪) وكان هناك تزايد في متوسط دقة الأداء حيث كان المتوسط في القياس القبلي

(٥,٨٠) والبعدي (٧,٢٠) بفارق بين المتوسطين بلغ (١,٤٠) بمعنوية عند مستوى (٠,٠٥) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (١٢,٥٥) وبنسبة تحسن بلغت (٢١,٥٠٪).

مناقشة المتغيرات البدنية:

يتضح من جدول (١٤) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية لدي عينة البحث وجود فروق دالة إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي في جميع الاختبارات البدنية ولصالح القياس البعدي.

ويشير الباحث إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي وإدخال المتغيرات التجريبية وهي التدريب بالتنافس وكذلك الملاعب المصغرة بإستخدام أكثر من كرة وما لها من تأثير إيجابي وهو الذي أدى إلى تلك النتائج الإيجابية وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كل من محي الدين عبد العال (٢٠٠٢) (٢٠) ، منصور المغربي (٢٠٠٩) (٢٦)، أشرف عبدالعزيز (٢٠٠٤) (٣) ، محمد مختار الزغبى (١٩٩٥) (١٨) ، هشام حمدون (٢٧) (٢٧) ، ليو LIU (٢٠٠٢) (٣١) والتي أكدت نتائجها على أن تنمية الأداء المهاري يؤدي إلى تنمية تحسين القدرات البدنية ، كما اتفقت نتائج هذه الدراسات على أن البرنامج التدريبي له التأثير الإيجابي في تنمية مستوى الأداء البدني حيث اشتملت تدريبات في البرامج تدريبات بدنية تتمشي في طبيعة ادائها مع طبيعة ومتطلبات الأداء المهاري مما يعكس ارتفاع المستوى البدني.

ويعزو الباحث ارتفاع قيمة التحسن الى التأثير الايجابي للبرنامج التدريبي والتدريبات التي احتوت بداخلها على ربط الصفات البدنية الخاصة بطبيعة الأداء المهاري من خلال ما تتطلبه تلك الأداءات من سرعة ودقة وما يصاحبها من تحركات وتغير مفاجئ في اتجاهات متعددة ، وهذا يتفق مع ما شار إليه عادل عبد البصير (١٩٩٩م) (١٣) أن البرنامج التدريبي يكسب اللاعبين العامل التوافقي وزيادة القدرة على دمج القدرات البدنية والأداءات المهارية في اطار واحد يتسم بالسرعة والانسيابية بما يناسب مواقف اللعب .

وفي هذا الصدد يشير طه اسماعيل (١٩٩٣) (١٢) أن الأسلوب المميز لأداء المهارة يشمل مجموعة من الحركات التي غالباً ما يصاحبها ارتفاع في اللياقة البدنية لذا فإن اللياقة البدنية تنمى وتتطور وترتفع من مستوى الأداء المهاري ، بالإضافة الى ان البرامج التدريبية المقننة والمنظمة تؤدي الى تطوير حالة اللاعب

البدنية وتجعله قادرا على القيام بمهام واجبات النشاط الذي يمارسه ، كما أنها تحقق التكيف لأجهزة اللاعب الحيوية.

ويشير مفتي إبراهيم حماد ، هارون كاشك (٢٠٠٤م) تتميز كرة القدم الخماسية بطابع القوة والدقة والسرعة العالية الأمر الذي يساعد علي سرعة انتقال اللاعبين في الملعب وقربهم من الكرة طوال زمن اللعب ولما كانت اللعبة تتطلب من اللاعب أن يكافح لكي يحصل علي الكرة من المنافس ويجري سريعا للحاق قبل منافسة ولما كانت طبيعة اللعبة تحتم علي اللاعب القيام بإنطلاقات سريعة وبدقة كما أن كرة القدم الخماسية تتطلب من اللاعب أن يقوم بحركات كثيرة ومتنوعة أثناء اللعب نتيجة لتعدد المهارات الأساسية وتفرعها ليس هذا فقط يجبر اللاعب علي بذل الجهد الشاق ولكن أيضا يضاف علي ذلك زمن المباراة والاستمرار في بذل الجهد بشدة طوال زمن المباراة وبذلك يتمكن اللاعب من تغطية الأماكن دفاعا وهجوما.

مناقشة مدي العلاقة الارتباطية بين الأداءات المهارية والقدرات البدنية

الخاصة قيد البحث من حيث زمن الأداء ودقة الأداء

ومدي الارتباط المعنوي في القياس البعدي

أظهرت نتائج الدراسة في الجدول (١٥) وجود معاملات ارتباط بين زمن الأداءات المهارية وزمن الاختبارات البدنية الخاصة في معظم المهارات ونجد في اختبار الاستلام ثم المراوغة ثم الجري ثم فالتمرير وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بالنسبة لزمن اختبار الجري الارتدادي بالكرة 10×4 م ، الجري بالكرة حول مركز الدائرة وكذلك وجود ارتباط معنوي في دقة الأداء لنفس الاختبار مع الجري المتعرج لمسافة ١٠ م والعودة حيث أن قيم هذه الاختبارات هي أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) وبذلك يوجد ارتباط بين زمن الأداءات المهارية وزمن الاختبارات البدنية الخاصة وكذلك دقة الأداء.

أظهرت نتائج الدراسة في الجدول (١٥) وجود معاملات ارتباط بين زمن الأداءات المهارية وزمن الاختبارات البدنية الخاصة في معظم المهارات ونجد في اختبار الاستلام ثم التصويب وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بالنسبة لزمن اختبار ركل الكرة علي الحائط (٣٠ث) وكذلك عدد مرات تكرار الأداء واختبار الجري المتعرج لمسافة ١٠ م والعودة أما بالنسبة لدقة الأداء في اختبار الجري الارتدادي بالكرة 10×4 م ، الجري بالكرة حول مركز الدائرة ، الجري بالكرة لمسافة ٣٠ م ،

وكذلك وجود ارتباط معنوي في دقة الأداء لنفس الاختبار مع الجري المتعرج لمسافة ١٠م والعودة حيث أن قيم هذه الاختبارات هي أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) وبذلك يوجد ارتباط بين زمن الأداءات المهارية وزمن الاختبارات البدنية الخاصة وكذلك دقة الأداء.

أظهرت نتائج الدراسة في الجدول (١٥) وجود معاملات ارتباط بين زمن الأداءات المهارية وزمن الاختبارات البدنية الخاصة في معظم المهارات ونجد في اختبار الاستلام ثم التمير وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بالنسبة لزمن اختبار الجري الارتدادي بالكرة ٤x١٠م ، الجري بالكرة حول مركز الدائرة ، الجري بالكرة لمسافة ٣٠م أما بالنسبة لدقة الأداء في اختبار الجري الارتدادي بالكرة ٤x١٠م ، الجري بالكرة حول مركز الدائرة ، الجري المتعرج لمسافة ١٠م والعودة حيث أن قيم هذه الاختبارات هي أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) وبذلك يوجد ارتباط بين زمن الأداءات المهارية وزمن الاختبارات البدنية الخاصة وكذلك دقة الأداء.

أظهرت نتائج الدراسة في الجدول (١٥) وجود معاملات ارتباط بين زمن الأداءات المهارية وزمن الاختبارات البدنية الخاصة في معظم المهارات ونجد في اختبار الاستلام ثم الجري فالتصويب وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بالنسبة لزمن اختبار الجري الارتدادي بالكرة ٤x١٠م ، الجري بالكرة حول مركز الدائرة ، أما بالنسبة لدقة الأداء في اختبار الجري الارتدادي بالكرة ٤x١٠م ، الجري بالكرة حول مركز الدائرة ، ركل علي الحائط (٣٠ث) ، الجري المتعرج لمسافة ١٠م والعودة حيث أن قيم هذه الاختبارات هي أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) وبذلك يوجد ارتباط بين زمن الأداءات المهارية وزمن الاختبارات البدنية الخاصة وكذلك دقة الأداء.

أظهرت نتائج الدراسة في الجدول (١٥) وجود معاملات ارتباط بين زمن الأداءات المهارية وزمن الاختبارات البدنية الخاصة في معظم المهارات ونجد في اختبار الاستلام ثم المراوغة فالتمير وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بالنسبة لزمن اختبار الجري الارتدادي بالكرة ٤x١٠م ، الجري بالكرة حول مركز الدائرة ، الجري بالكرة لمسافة ٣٠م ، ركل الكرة علي الحائط ٣٠ث ، الجري المتعرج لمسافة ١٠م والعودة أما بالنسبة لدقة الأداء في اختبار الجري الارتدادي بالكرة ٤x١٠م ، الجري بالكرة حول مركز الدائرة ، الجري بالكرة لمسافة ٣٠م ، ركل الكرة علي الحائط ،

الجري المتعرج لمسافة ١٠م والعودة حيث أن قيم هذه الاختبارات هي أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) وبذلك يوجد ارتباط بين زمن الأداءات المهارية وزمن الاختبارات البدنية الخاصة وكذلك دقة الأداء.

أظهرت نتائج الدراسة في الجدول (١٥) وجود معاملات ارتباط بين زمن الأداءات المهارية وزمن الاختبارات البدنية الخاصة في معظم المهارات ونجد في اختبار الاستلام ثم المراوغة فالتصويب وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بالنسبة لزمن اختبار الجري الارتدادي بالكرة ٤x١٠م ، ركل الكرة علي الحائط ٣٠ث ، الجري المتعرج لمسافة ١٠م والعودة أما بالنسبة لدقة الأداء في اختبار الجري الارتدادي بالكرة ٤x١٠م ، الجري بالكرة حول مركز الدائرة ، الجري المتعرج لمسافة ١٠م والعودة حيث أن قيم هذه الاختبارات هي أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) وبذلك يوجد ارتباط بين زمن الأداءات المهارية وزمن الاختبارات البدنية الخاصة وكذلك دقة الأداء.

أظهرت نتائج الدراسة في الجدول (١٥) وجود معاملات ارتباط بين زمن الأداءات المهارية وزمن الاختبارات البدنية الخاصة في معظم المهارات ونجد في اختبار الاستلام ثم الجري ثم التمرير وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بالنسبة لزمن اختبار ركل الكرة علي الحائط ٣٠ث ، الجري بالكرة لمسافة ٣٠م أما بالنسبة لدقة الأداء في اختبار الجري الارتدادي بالكرة ٤x١٠م ، الجري بالكرة حول مركز الدائرة، الجري المتعرج لمسافة ١٠م والعودة حيث أن قيم هذه الاختبارات هي أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) وبذلك يوجد ارتباط بين زمن الأداءات المهارية وزمن الاختبارات البدنية الخاصة وكذلك دقة الأداء.

أظهرت نتائج الدراسة في الجدول (١٥) وجود معاملات ارتباط بين زمن الأداءات المهارية وزمن الاختبارات البدنية الخاصة في معظم المهارات ونجد في اختبار الجري المتعرج والتصويب وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بالنسبة لزمن اختبار الجري بالكرة حول مركز الدائرة ، ركل الكرة علي الحائط ٣٠ث ، الجري المتعرج لمسافة ١٠م والعودة أما بالنسبة لدقة الأداء في اختبار الجري بالكرة لمسافة ٣٠م حيث أن قيم هذه الاختبارات هي أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) وبذلك يوجد ارتباط بين زمن الأداءات المهارية وزمن الاختبارات البدنية الخاصة وكذلك دقة الأداء.

ولذلك يتضح من الجدول رقم (١٥) وجود معاملات ارتباط بين زمن الأداءات المهارية وزمن الاختبارات البدنية الخاصة في معظم المهارات ، وكذلك بين الدقة في الاختبارات البدنية الخاصة والأداءات المهارية وهذا يتفق مع ما توصل إليه أشرف جابر (١٩٩٠م) (٣) حيث أثبت في نتائج بحثه وجود علاقة بين التقدم بالمستوي البدني والمستوي المهاري نتيجة لتأثير البرنامج التدريبي وبهذا يتحقق الفرق الرابع.

مما سبق يتضح أن جميع فروض الدراسة قد تحققت حيث كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لصالح القياس البعدي في جميع اختبارات الدراسة المهارية والبدنية حيث أن البرنامج المقترح لتدريبات التنافس داخل المساحات المصغرة بأكثر من كرة قد ساهم في تطوير سرعة ودقة الأداء المهاري والبدني ساهم في تحسينهم ، وكذلك علاقة الارتباط للاختبارات البعدية المهارية والبدنية الخاصة قيد البحث والتي تنص علي .

- تدريبات المنافسة داخل المساحات المصغرة باستخدام أكثر من كرة تعمل علي تحسين المستوي البدني لبعض الأداءات المهارية المركبة الخاصة بلاعبي كرة القدم الخماسية تحت (١٦) سنة بنادي كفر الشيخ الرياضي.
- البرنامج التدريبي المقترح للتدريب باستخدام أكثر من كرة له تأثير إيجابي علي تحسين المستوي البدني وسرعة ومستوي بعض الأداءات المهارية المركبة الخاصة بلاعبي كرة القدم الخماسية تحت (١٦) سنة بنادي كفر الشيخ الرياضي.
- التدريب باستخدام أكثر من كرة يساعد علي زيادة نسبة التحسن للمستوي البدني وللأداءات المهارية المركبة الخاصة بلاعبي كرة القدم الخماسية تحت (١٦) سنة بنادي كفر الشيخ الرياضي.
- توجد علاقة إيجابية بين بعض الأداءات المهارية وبعض القدرات البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم الخماسية تحت (١٦) سنة بنادي كفر الشيخ الرياضي.

الاستخلاصات:

في ضوء الدراسة الحالية تمكن الباحث من استخلاص ما يلي:

- أن مجموعة الاختبارات التي طبقت علي عينة البحث وعددها (٨ اختبارات) تقيس الأداءات المهارية والخاصة و(٥ اختبارات) تقيس بعض القدرات البدنية الخاصة تناسب المرحلة السنية (١٥) سنة والتي تم استخدامها لتحديد مستوي اللاعبين في القياسين القبلي والبعدي.

- أن برنامج تدريبات المنافسة داخل المساحات المصغرة بأكثر من كرة تعمل علي تنمية وتطوير سرعة ومستوي الأداء البدني والمهاري للاعبي كرة القدم الخماسية.

- وجود فروق في نسب التحسن في الأداءات المهارية والقدرات البدنية الخاصة للاعبي كرة القدم الخماسية لصالح القياس البعدي.

- وجود علاقة إيجابية بين تنمية القدرات البدنية وتحسن الأداءات المهارية للاعبي كرة القدم الخماسية للمرحلة السنية.

التوصيات:

بناء علي ما سبق من استخلاصات يوصي الباحث بما يلي:

- ضرورة استخدام طرق وأساليب التدريب المناسبة للارتقاء بالأداءات المهارية للاعبي كرة القدم الخماسية للمرحلة السنية تحت (١٦) سنة من خلال وحدات التدريب باستخدام تدريبات المنافسة داخل المساحات المصغرة بإستخدام أكثر من كرة.

- يجب اهتمام المدربين بنوعية الأداءات المهارية في لعبة كرة القدم الخماسية في تشكيل الوحدات التدريبية وأدائها من خلال مواقف مشابهة لما يحدث في المباريات.

- ضرورة استخدام الاختبارات المهارية المناسبة علي مجموعات كبيرة من اللاعبين الناشئين في لعبة كرة القدم الخماسية للمرحلة السنية تحت (١٦) سنة من أجل وضع مستويات معيارية لهذه الاختبارات.

- أهمية التركيز علي تنمية القدرات البدنية الخاصة في سن مبكر للاعبي كرة القدم الخماسية لما لها من تأثير إيجابي في تحسن الأداءات المهارية الخاصة للاعبي كرة القدم الخماسية.

- ضرورة تطبيق البرامج التدريبية المخططة علي أسس علمية لمختلف المراحل السنية للاعبي كرة القدم الخماسية.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- ١- ابراهيم حنفي شعلان: تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية المستوى المهارى لناشئ كرة القدم ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان ، ١٩٩٣م.
- ٢- أشرف عبدالعزيز أحمد: فاعلية التدريبات المهارية للقدم غير المميزة لتطور مستوى أداء بعض المهارات الأساسية باستخدام اسلوب التنافس على ملعب مصغر ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، العدد الخامس ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٤م .
- ٣- أشرف محمد جابر: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير الجانب البدنى والمهارى لناشئ كرة القدم ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، العدد ١٦ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩١م.
- ٤- السيد عبدالمقصود: نظريات الحركة ، مطبعة الشباب الحر ومكباتها ، القاهرة ، ١٩٨٦م.
- ٥- _____: نظريات التدريب الرياضي ، مكتبة الحساء ، القاهرة ١٩٩٤م.
- ٦- الاتحاد المصري لكرة القدم: منطقة الإسكندرية - موجز قانون الكرة الخماسية، ١٩٩٨م .
- ٧- حسن السيد أبو عبدة: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، ط٧، مطبعة الإشعاع الفنية ، ٢٠٠٧م .
- ٨- _____: الإعداد المهارى للاعبى كرة القدم ، ط٨ ، مطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، ٢٠٠٨م .
- ٩- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٩٤م.
- ١٠- _____ البرامج التطبيقية المخططة لفرق كرة القدم ، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
- ١١- طه إسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٨٩م .
- ١٢- _____: جماعية اللعب في كرة القدم ، مطابع الأهرام التجارية ، القاهرة ١٩٩٣م.

- ١٣- عادل محمد عبدالبصير: التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ١٤- محمد حسن علاوى: سيكولوجية التدريب والمنافسات ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٥ م .
- ١٥- محمد صبحي حسانين، أحمد كسرى معاني: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م.
- ١٦- محمد عبده صالح الوحش، ومفتي إبراهيم: أساسيات كرة القدم ، دار عالم المعرفة، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ١٧- أمرالله البساطى، محمد كشك: أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم ٢٠٠٠م.
- ١٨- محمد مختار الزغبى: أثر استخدام تمارين المنافسة لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة علي دقة التصويب لناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الاسكندرية، ١٩٩٥ م.
- ١٩- محمود أحمد أبو العنين: أثر برنامج تدريبي مقترح على الارتفاع بمستوى بعض المهارات الأساسية للناشئين فى كرة القدم ، بحث منشور ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، العدد الثالث، المجلد الأول كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان ، ١٩٨٩ م .
- ٢٠- محي الدين عبدالعال غريب: تأثير برنامج تدريبي علي بعض الأداءات المهارية الخاصة لدى لاعبي كرة القدم الخماسية للمرحلة السنية من (١٤-١٦) سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين الاسكندرية، ٢٠٠٢ م.
- ٢١- مفتي إبراهيم حماد: الاعداد المهارى والخططى للاعبى كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٤ م .
- ٢٢- _____: مقارنة بين تأثير استخدام الكرة فى محتويات البرنامج التدريبى وبين استخدامها فى بعض محتوياته على مستوى اللياقة البدنية وبعض المهارات الأساسية فى كرة القدم ، بحث منشور المجلة العلمية للتربية الرياضية ، العدد الثانى ، مارس ١٩٨٩ م.
- ٢٣- _____: الهجوم في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ١٩٩١ م .
- ٢٤- _____: البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ١٩٩٧ م .
- ٢٥- مفتي إبراهيم حماد ، هارون كشك: كرة القدم الخماسية (كرة الصالات) ، مكتبة جزيرة الورد ، المنصورة ، ٢٠٠٤ م.

٢٦- منصور محمد راتب المغربي: تأثير برنامج تدريبي لتنمية الدقة والقوة علي مستوى أداء مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم الخماسية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا، ٢٠٠٩م.

٢٧- هشام محمد أحمد حمدون: تأثير التدريب بأكثر من كرة علي بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد (٦٦) ، كلية التربية الرياضية للبنين الاسكندرية، ٢٠٠٨م.

٢٨- ياسر محفوظ عطوه: برنامج تدريبي لتطوير بعض المهارات الأساسية لدى ناشئى كرة القدم باستخدام حائط تدريبي مقترح ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، ١٩٩٧م .

ثانياً: المراجع الأجنبية

- JENS*
29- *BANGSBO & BARGERPEIT ERSEN* : OFFEN SIVESOCCER TACTICS. HUMAN KINETICS,U.S.A
- 30- *KUSNEZOVW* : KRAFTVOR BERATING,SPORT VERTIDO ,BERLIN,1992
THE EFFECT OF DEVELOPING THE MAI SKILL ON THE PERFORMANCE LEVEL FOR SOME ATTACKING INDIVIDUAL
- 31- *LIU* : PLAYING PRINCIPLES FOR THE SOCCER YOUNG PLAYERS IOURNAL OF WUHAN INSTITUTE OF PHYSICAL EDUCATION ,WUHAN,P,R.CHINA,36(1)
- 32- *WAYNE HARRISON WIEKCORRE ER AND ALFRED GALUSTIAN* : GAME SITUATION TRAINING FOR SOCCER LOB,OF CONGRESS,U.S.A2005
SOCCER TACTICS &TECHNIQUES FOR BETTER OFFENSE STERLING PUBLISHING CO.INC.NEWYORK1995,.

المخلص

تأثير تدريبات المنافسة داخل المساحات المصغرة بأكثر من كرة علي تطوير سرعة ومستوي الأداء البدني والمهاري للاعبي كرة القدم الخماسية

*د/ أشرف عبد العزيز احمد

أجريت هذه الدراسة بهدف:

- تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المنافسة داخل المساحات المصغرة للتدريب باستخدام أكثر من كرة والتعرف علي مدى تأثيره علي تحسين بعض الأداءات المهارية المركبة الخاصة بلاعبي كرة القدم الناشئين بنادي كفر الشيخ الرياضي بمحافظة كفر الشيخ.
- التعرف علي مدى قدرة البرنامج التدريبي علي تحسين بعض القدرات البدنية قيد البحث.
- التعرف علي تأثير تدريبات المنافسة داخل المساحات المصغرة بأكثر من كرة علي زيادة نسبة التحسن لبعض الأداءات المهارية المركبة من حيث سرعة ودقة أدائها وكذلك القدرات البدنية.
- التعرف علي العلاقة بين بعض الأداءات المهارية وبعض القدرات البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم الخماسية للمرحلة السنوية تحت (١٦) سنة.
- استخدم الباحث المنهج التجريبي في معالجة مشكلة البحث كما أنه اختار تصميمًا تجريبيًا يتمشي مع طرق وطبيعة إجراءات البحث.
- تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (٢٤) لاعب من لاعبي نادي كفر الشيخ الرياضي تحت (١٦) سنة (عينه أساسية).
- عينة الدراسة استطلاعية خاصة بتجريب الاختبارات قيد البحث والتي قوامها (٢٠) لاعب من لاعبي كرة القدم تحت (١٦) سنة من مجتمع البحث ومن غير ناشئ العينة الأساسية لإيجاد صدق وثبات الاختبارات والتي سوف يطبقها الباحث علي المجموعة التجريبية.

* أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ.

- قام الباحث بتنفيذ التجربة الأساسية في الفترة من ٢٠٠٩/١/٦ م حتى ٢٠٠٩/٤/٧ م وقد قام الباحث بإجراء القياسات لجميع أفراد العينة وتحت نفس الظروف.
 - قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة علي مجموعة البحث التجريبيّة في الفترة من ٢٠٠٨/١٢/٣٠ م إلي ٢٠٠٩/١/٤ م
 - تم إجراء القياسات البعدية لأفراد المجموعة التجريبيّة في نهاية البرنامج المقترح وبعد الوصول إلي أفضل نتيجة ممكنة خلال الفترة من ٢٠٠٩/٤/٨ م إلي ٢٠٠٩/٤/١١ م
- في ضوء الدراسة الحاليّة تمكن الباحث من استخلاص ما يلي:
- أن مجموعة الاختبارات التي طبقت علي عينة البحث وعددها (٨ اختبارات) تقيس الأداءات المهاريّة والخاصة و(٥ اختبارات) تقيس بعض القدرات البدنيّة الخاصّة تتناسب المرحلة السنيّة (١٥) سنه والتي تم استخدامها لتحديد مستوي اللاعبين في القياسين القبلي والبعدية.
 - أن برنامج تدريبات المنافسة داخل المساحات المصغرة بأكثر من كرة تعمل علي تنمية وتطوير سرعة ومستوي الأداء البدني والمهاري للاعبين كرة القدم الخماسية.
 - وجود فروق في نسب التحسن في الأداءات المهاريّة والقدرات البدنيّة الخاصّة للاعبين كرة القدم الخماسية لصالح القياس البعدية.
 - وجود علاقة إيجابية بين تنمية القدرات البدنيّة وتحسن الأداءات المهاريّة للاعبين كرة القدم الخماسية للمرحلة السنيّة.

Abstract

Effects of competitive training inside micro-spaces using more than one ball on improving speed and technical and physical performance levels of Penta-soccer

Dr. Ashraf Abd El-Aziz Ahmed¹

The current research aims at:

- Designing a recommended training program using competitive training inside micro-spaces using more than one ball and identifying its effects on improving some complex technical performances of junior Penta-soccer players from Kafr Al-Shaikh Sports Club.
- Identifying the effectiveness of the recommended program in improving the physical abilities under investigation.
- Identifying the effects of competitive training inside micro-spaces using more than one ball on improving the improvement percentage of some complex technical performances, referring to speed and accuracy, and some physical abilities.
- Identifying the relationship between some technical performances and some specific physical abilities of junior Penta-soccer players less than 16 years.

The researcher used the quasi-experimental approach. Main sample (24 players) was purposefully chosen from Penta-soccer junior players under 16 years from Kafr Al-Shaikh Sports Club. Pilot sample (20 players) was chosen from the same research community and outside the main sample to verify the validity and reliability of the research tests.

Pre-measurements were taken from 30-12-2008 to 4-1-2009. The recommended program was applied from 6-1-2009 to 7-4-2009. Post-measurements were taken from 8-4-2009 to 11-4-2009.

The researcher concluded the following:

- Tests applied to the main sample (8 tests) measuring technical and specific performances and (5 tests) measuring some physical and specific abilities are suitable for this age group.
- The recommended training program worked on developing and improving speed and physical and technical performance levels of the sample.
- There are statistically significant differences in improvement percentages of technical performance and specific physical abilities of the sample, in favor of the post-measurements.
- There is a positive relation between improving physical abilities and improving technical performances of penta-soccer junior players of this age group.

¹ Assistant professor, sports training dept, faculty of physical education, Kafr El-Shaikh University.