



## برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات المندمجة في كرة القدم النسائية

\* أ.د/ محمود حسن الحوفي.  
\*\* د/ محمود محمد تركي.  
\*\*\* الباحثة/ زمن حسني عبدالعزيز.

### ملخص البحث:

قامت الباحثة بدراسه عنوانها "برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات المندمجة في كرة القدم النسائية" بهدف تصميم برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات المندمجة في كرة القدم النسائية، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة واشتملت العينة على عدد (١١) لاعبة من لاعبات نادي الجمهورية الرياضي كما يشتمل البرنامج التدريبي على عدد (١٠) أسابيع بواقع ثلاثة وحدات تدريبية في الأسبوع حيث كانت أهم النتائج هي ظهور تطور واضح لبعض المهارات المندمجة في كرة القدم النسائية مما يثبت التأثير الإيجابي بارتفاع مستوى المهارات المندمجة في كرة القدم وكانت من أهم التوصيات هي تسليط الضوء على ضرورة وأهمية استخدام تدريبات المهارات المندمجة في كرة القدم النسائية ولذلك فإن البحث سوف يوفر نموذجا متكاملًا لاعداد لاعبات كرة قدم يتمتعن بمهارات تواكب التطور السريع للاعبات كرة القدم.

### الكلمات الرئيسية:

المهارات المندمجة، كرة القدم النسائية، البرنامج التدريبي، القدرات البصرية

- \* أستاذ كرة القدم بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب - كلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات.  
\*\* مدرس كرة القدم بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب - كلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات.  
\*\*\* باحثة بمرحلة الماجستير بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب - كلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات.





## المقدمة ومشكلة البحث:

تعد كرة القدم إحدى الألعاب الجماعية ممارسة مقارنة بجميع أنواع الرياضه فى الجمهورية مصر العربية وينتج عنه انجذاب الصغار والكبار فهي نوع من أنواع الترويح والترفيه بالإضافة إلي المنافسات الودية والرسمية مما دفع بها إلى مصاف أكثر الألعاب الشعبية فى جمهورية مصر العربية ومن هنا يمكن التوضيح بمصادر موثقة من خلال العديد من الباحثين بأسلوب علمي مقنن. (٢٧:٩) تشير تامر صابر (٢٠١١م) إلي ان المدربين الرياضيين ، اللاعبين وعلماء الرياضة يبحثون بشكل دائم عن الطرق التدريبية الحديثة بهدف تحسين الأداء الرياضي واكتساب ميزة تنافسية ، فالتدريب البصرى يعتبر احدي التقنيات حديثة الاستخدام فى المجال الرياضي حيث التدريب الرياضي عبارة عن سلسلة متكررة لتدريبات العين بهدف تحسين القدرات البصرية الأساسية وهي هامة للرياضيين فى جميع الرياضات التنافسية. (٤ : ٢٠٣)

ويذكر ابراهيم شعلان (٢٠١٢م) أن التأسيس القاعدي للاعبى كرة القدم محور جوهرى للوصول بمستوى أداء اللاعبين إلى أعلى المستويات الرياضية والتي تمكنهم من تحقيق الانجازات ليست فقط على الصعيد المحلي ، بل العربي والدولي والعالمي ، الأمر الذي دفع علماء التدريب الرياضي إلى دراسة خصائص النمو لدى المراحل العمرية للبراعم والناشئين سعياً منهم للوقوف على علاقه بينها وبين عملية التدريب لعناصر الإعداد البدني ، المهاري ، الخططي ، النفسي ، الذهني وأيضاً للوصول إلى الأسس والمبادئ العلمية لتنظيم تلك العلاقة وبما يرتقي ويطور من أداء اللاعبين الصغار. (١٥:١)

وانطلاقاً مما سبق ومن خلال المسح المرجعي والأبحاث العلمية المتخصصة بالإضافة إلى ملاحظة الانخفاض في مستوى المهارات المندمجة في كرة القدم النسائية لقد رأى الباحثون أن هناك ضرورة لتصميم برنامج تدريبي للإرتقاء بمستوى بعض المهارات المندمجة لدى لاعبات كرة القدم.

## هدف البحث:

يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات المندمجة لدى فريق كرة القدم النسائية بنادي جمهوريه شبين الكوم بمحافظة المنوفية.

## فروض البحث:

١- توجد فروض دالة احصائية بين متوسطي القياسين (القبلي \_ البعدي) للمجموعة التجريبية في مستوى بعض المهارات المندمجة لصالح القياس البعدي.





- ٢- توجد فروض دالة احصائية بين متوسطي القياسين (القبلي \_ البعدي) للمجموعة الضابطة في مستوى بعض المهارات المندمجة لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروض دالة احصائية بين متوسطي القياسيين البعديين بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى بعض المهارات المندمجة لصالح المجموعة التجريبية.

### مصطلحات البحث:

#### المهارات المندمجة:

هي شكل من البناء يتم التدريب عليه بالتوالي بشكل متبادل. "تعريف اجرائي"

#### - القدرات البصرية (Visual Skill) :-

هي المتغيرات التي يمكن أن يتم تعديل سلوكها عن طريق التأثير علي مصدر الرؤية وهو العين سواء كان التأثير داخلياً أو خارجياً. (١٤ : ١٠٨)

### إجراءات البحث:

#### - أولاً: منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، واستعانت بالتصميم التجريبي ذو القياس (القبلي - البعدي) لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وذلك لمُناسبته لطبيعة هذا البحث.

#### - ثانياً: عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات نادي الجمهورية بشبين الكوم محافظة المنوفية وقد بلغ حجم العينة (٢٢) لاعبة قسمت إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية قوام كل منهما (١١) لاعبة ، وبلغ قوام عينة البحث الاستطلاعية ١٠ لاعبات من بنادي المستقبل للألعاب الرياضية ومن مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية.

#### ١ - اعتدالية توزيع بيانات عينة البحث:

#### جدول (١)

اعتدالية توزيع بيانات عينة البحث ن = ٣٢

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
السن	21.18	21.04	.69	.14
الطول	162.091	160.500	4.576	0.909
الوزن	62.727	60.500	8.189	0.143
العمر التدريبي	1.364	1.000	0.727	1.753





تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لمتغيرات النمو للمجموعتين ، كما يتضح تجانس افراد العينة في هذه المتغيرات حيث تراوح معامل الإلتواء بين  $(\pm 0.3)$ .

## جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات النمو

المتغيرات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "ذ"	احتمال الخطأ
الطول	التجريبية	11	11.64	128.00	0.100	0.920
	الضابطة	11	11.36	125.00		
	المجموع	22				
الوزن	التجريبية	11	11.73	129.00	0.164	0.869
	الضابطة	11	11.27	124.00		
	المجموع	22				
العمر التدريبي	التجريبية	11	12.05	132.50	0.538	0.591
	الضابطة	11	10.95	120.50		
	المجموع	22				

قيمة "ذ" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي ١,٩٦

تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد فروق غير داله إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة لضابطة في متغيرات النمو، مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

## جدول (٣)

توصيف عينة البحث في الأختبارات المهارية ككل ن = ٢٢

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
الاستلام ثم التمرير	زمن	7.636	7.000	2.401	0.473
	درجه	0.800	0.660	0.445	1.142
الاستلام ثم الجرى ثم التمرير	زمن	7.955	8.000	1.786	0.516
	درجه	0.830	1.000	0.382	0.107-
الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	زمن	10.364	10.500	1.465	0.404-
	درجه	0.764	0.660	0.446	1.154
الاستلام ثم التصويب	زمن	10.636	11.000	0.953	0.476
	درجه	0.798	0.660	0.393	0.628

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لمتغيرات المهارية للمجموعتين ، كما يتضح تجانس افراد العينة في هذه المتغيرات حيث تراوح معامل الإلتواء بين  $(\pm 0.3)$ .



### ثالثاً: وسائل وأدوات جمع البيانات:

#### - الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- جهاز ( ريستاميتزر) لقياس الطول (سم) - ميزان طبي لقياس الوزن (كجم) - شريط قياس - كرات قدم قانونية - حواجز صغيرة أقماع - أطباق مقاسات مختلفة - عصيان بلاستيك - أطواق - جير ابيض - ٤مرمي صغير - ساعة ايقاف -جهاز فيديو.

#### رابعاً: الدراسات الاستطلاعية:

تم تنفيذها على عينة الدراسة الاستطلاعية ، والتي أسفرت عن التأكد من:

- التحقق من صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمه في البحث ومكان التطبيق للبحث مع توفير عوامل الامن والسلامه للعين
- مراجعة مواصفات وشروط تطبيق الاختبارات قيد البحث.
- التعرف على الاخطاء المحتمل حدوثها وكيفية تصحيحها.
- توجيه وتوعية المساعدين بكيفية تنفيذ وتطبيق اختبارات البحث بشكل قياسي.
- حساب المعاملات العلميه (الصدق - الثبات )لاختبارات البحث.

#### ١ - حساب المُعاملات العلمية للاختبارات (قيد البحث):

#### صدق الاختبارات ( صدق التميز ):

قامت الباحثة بحساب صدق اختبارات المتغيرات قيد البحث من خلال حساب صدق التمايز ، وذلك من خلال تطبيقها على (المجموعه المميزه) حيث بلغ قوامها (١٠) لاعبات بنادي جمهوريه شبين الكوم بالمنوفيه ويتضح ذلك في الجدول الاتي:

#### جدول ( ٤ )

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المتغيرات المهارية

الاختبار	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة
الزمن	المميزة	5	3.00	15.00	*2.652	0.008
	غير المميزة	5	8.00	40.00		
	المجموعة	10				
الدرجة	المميزة	5	8.00	40.00	*2.795	0.005
	غير المميزة	5	3.00	15.00		
	المجموعة	10				





0.007	*2.703	15.00	3.00	5	المميزة	الزمن	الاستلام ثم الجرى ثم التمرير
		40.00	8.00	5	غير المميزة		
				10	المجموعة		
0.004	*2.887	40.00	8.00	5	المميزة	الدرجة	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير
		15.00	3.00	5	غير المميزة		
				10	المجموعة		
0.006	*2.730	15.00	3.00	5	المميزة	الزمن	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير
		40.00	8.00	5	غير المميزة		
				10	المجموعة		
0.005	*2.785	40.00	8.00	5	المميزة	الدرجة	الاستلام ثم التصويب
		15.00	3.00	5	غير المميزة		
				10	المجموعة		
0.007	*2.712	40.00	8.00	5	المميزة	الزمن	الاستلام ثم التصويب
		15.00	3.00	5	غير المميزة		
				10	المجموعة		
0.005	*2.785	40.00	8.00	5	المميزة	الدرجة	الاستلام ثم التصويب
		15.00	3.00	5	غير المميزة		
				10	المجموعة		

قيمة "ذ" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي ١,٩٦

تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المتغيرات المهارية، مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة.

## ٢- معامل ثبات الاختبارات:

تم ايجاد معاملات ثبات الاختبارات قيدالبحث باستخدام طريقه تطبيق الاختبار واعادة تطبيق الاختبار على عينة الدراسة الاستطلاعية البالغ عددها ٢٢ لاعبه يمثلوا المجموعه غير المميزه (من نفس عينة البحث الاسايه)حيث تم اعتبار نتائج القياسات الخاصه بالصدق للمجموعه الاولى بمثابة التطبيق الاول؛ ثم قامت الباحثه باعادة تطبيق الاختبار (بفاصل زمني قدره ثمانية ايام ) بنفس الظروف والتعليمات ، ويوضح جدول (٥) معاملات الارتباط بين التطبيق واعادة التطبيق للاختبارات قيد البحث.



جدول ( ٥ )

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الأختبارات المهارية قيد البحث

ن = ٢٠

م	المتغيرات	التطبيق الاول		التطبيق الثاني	
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
١	الاستلام ثم التمرير	7.950	2.665	7.750	2.731
		0.847	0.440	0.864	0.439
٢	الاستلام ثم الجرى ثم التمرير	7.900	1.861	7.850	1.872
		0.881	0.364	0.897	0.377
٣	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	10.250	1.482	10.300	1.490
		0.791	0.456	0.807	0.444
٤	الاستلام ثم التصويب	10.650	0.988	10.600	1.046
		0.762	0.405	0.762	0.375

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ٠.٤٤٤

تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في المتغيرات المهارية قيد البحث مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة قيد البحث.

#### خامساً: البرنامج التعليمي المقترح:

قامت الباحثة بتصميم البرنامج التدريبي وفقاً لأسس علم التدريب الرياضي التي تتناسب مع تدريب لاعبات الدوري الممتاز من خلال الدراسات السابقة والمراجع العلمية وآراء العديد من خبراء التدريب الرياضي.

#### ١ - هدف البرنامج:

يهدف البرنامج التدريبي إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح لتطوير المهارات المندمجة في كرة القدم النسائية.

#### ٢ - خطوات تصميم البرنامج المقترح:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي من يوم السبت ٧ / ٨ / ٢٠٢٠م إلى يوم الأربعاء ١٦ / ١٠ / ٢٠٢٠م ، وكانت مدة البرنامج التدريبي (١٠) أسابيع ، بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً.







### سابعاً: المعالجات الإحصائية:

في ضوء أهداف وفروض البحث .. استخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات، واستعانت بالأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، مُعامل الالتواء، مُعامل الارتباط البسيط لبيرسون، اختبار T.Test لحساب دلالة الفروق، اختبار Z.Test لحساب دلالة الفروق، معادلة نسب الكسب البسيط لقياس فاعلية البرامج في البحوث التربوية التجريبية، وقد ارتضت الباحثة مستوى الدلالة الإحصائية عند (٠.٠٥) في اتجاه واحد واتجاهين.

### عرض ومناقشة النتائج:

#### جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات البدنية في القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
2.94495	10.5455	2.64575	15.0000	٣٠ متر سرعة
3.32757	18.4545	3.41388	15.6364	مرونة
4.31488	14.2727	3.80430	18.4545	رشاقة
25.92822	189.5455	24.82667	181.8182	قدرة عضلية
0.49032	3.4909	0.60192	3.6109	توافق الرجلين والعينين

تشير نتائج الجدول إلى أن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات البدنية في القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

#### جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات المهارية في القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
1.44600	6.0909	1.66242	7.1818	زمن الإستلام ثم التمير
0.41862	0.9373	0.33759	0.7545	دقة الإستلام ثم التمير
1.25045	6.1818	1.61245	8.0000	زمن الإستلام ثم الجري ثم التمير
0.39941	0.9055	0.37697	0.8155	دقة الإستلام ثم الجري ثم التمير







1.80907	7.4545	1.36182	10.6364	زمن الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير
0.43084	0.8464	0.39375	0.7773	دقة الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير
1.28629	6.3636	1.07872	10.8182	زمن الإستلام ثم الصويب
0.09014	0.9536	0.37689	0.8136	دقة الإستلام ثم الصويب

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات المهارية في القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية

المتغيرات	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "ذ"	احتمال الخطأ
٣٠ متر سرعة	-	11	6.00	66.00	2.979*	0.003
	+	0	0.00	0.00		
	=	0				
	المجموع	11				
مرونة	-	0	0.00	0.00	2.980*	0.003
	+	11	6.00	66.00		
	=	0				
	المجموع	11				
رشاقة	-	11	6.00	66.00	2.971*	0.003
	+	0	0.00	0.00		
	=	0				
	المجموع	11				
قدرة عضلية	-	0	0.00	0.00	3.017*	0.003
	+	11	6.00	66.00		
	=	0				
	المجموع	11				
توافق الرجلين والعينين	-	10	5.50	55.00	1.957*	0.050
	+	1	11.00	11.00		
	=	0				
	المجموع	11				

❖ قيمة "ذ" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦

تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة.



جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات المهارية

المتغيرات	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "ذ"	احتمال الخطأ
زمن الإستلام ثم التمرير	-	9	5.72	51.50	2.521*	0.012
	+	1	3.50	3.50		
	=	1				
	المجموع	11				
دقة الإستلام ثم التمرير	-	3	4.67	14.00	1.029	0.304
	+	6	5.17	31.00		
	=	2				
	المجموع	11				
زمن الإستلام ثم الجرى ثم التمرير	-	11	6.00	66.00	2.980*	0.003
	+	0	0.00	0.00		
	=	0				
	المجموع	11				
دقة الإستلام ثم الجرى ثم التمرير	-	3	3.67	11.00	0.513	0.608
	+	4	4.25	17.00		
	=	4				
	المجموع	11				
زمن الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير	-	11	6.00	66.00	3.064*	0.002
	+	0	0.00	0.00		
	=	0				
	المجموع	11				
دقة الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير	-	3	3.17	9.50	0.762	0.446
	+	4	4.63	18.50		
	=	4				
	المجموع	11				
زمن الإستلام ثم الصويب	-	11	6.00	66.00	2.952*	0.003
	+	0	0.00	0.00		
	=	0				
	المجموع	11				
دقة الإستلام ثم الصويب	-	3	4.00	12.00	1.588	0.112
	+	7	6.14	43.00		
	=	1				
	المجموع	11				

قيمة "ذ" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦





تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدى ولصالح القياس البعدى فى المتغيرات المهارية للمجموعة الضابطة.

جدول (١٠)

معدل تغير المتغيرات البدنية فى القياس البعدى عن القبلى للمجموعة التجريبية

معدل التغير	القياس البعدى	القياس القبلى	المتغيرات
	المتوسط الحسابى	المتوسط الحسابى	
٢٩.٧٠	10.5455	15.0000	٣٠ متر سرعة
١٨.٠٢	18.4545	15.6364	مرونة
٢٢.٦٦	14.2727	18.4545	رشاقة
٤.٢٥	189.5455	181.8182	قدرة عضلية
٣.٣٢	3.4909	3.6109	توافق الرجلين والعينين

تشير نتائج الجدول إلى معدل التغير المتغيرات البدنية فى القياس البعدى عن القبلى للمجموعة الضابطة قيد البحث.

جدول (١١)

معدل تغير المتغيرات المهارية فى القياس البعدى عن القبلى للمجموعة التجريبية

معدل التغير	القياس البعدى	القياس القبلى	المتغيرات
	المتوسط الحسابى	المتوسط الحسابى	
%١٥.١٩	6.0909	7.1818	زمن الإستلام ثم التمرير
%٢٤.٢٣	0.9373	0.7545	دقة الإستلام ثم التمرير
%٢٢.٧٣	6.1818	8.0000	زمن الإستلام ثم الجرى ثم التمرير
%١١.٠٤	0.9055	0.8155	دقة الإستلام ثم الجرى ثم التمرير
%٢٩.٩٢	7.4545	10.6364	زمن الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير
%٨.٨٩٠	0.8464	0.7773	دقة الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير
%41.177	6.3636	10.8182	زمن الإستلام ثم الصويب
%17.207	0.9536	0.8136	دقة الإستلام ثم الصويب

تشير نتائج الجدول إلى معدل التغير للمتغيرات المهارية فى القياس البعدى عن القبلى للمجموعة الضابطة قيد البحث ويعزو الباحثون ذلك التحسن إلي أن البرنامج المقترح باستخدام تدريبات القدرات البصرية الذى طبق على عينة البحث خلال فترة الإعداد ، حيث تميز بالتدرج السليم بما يتماشى مع الأهداف الموضوعية للبرنامج التدريبي والمحتوى التدريبي والذي روعى فيه تنوع التدريبات البصرية المستخدمة فى البرنامج ، وبالتالي يشير إلى الأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي فى رفع مستوى المهارات المندمجة قيد البحث.



وهذا ما يؤيده ياسر جابر (٢٠٠٥م) (١٣) أن القدره علي الابصار تلعب دوراً رئيسياً في امكانيه تنفيذ اللاعب متطلبات الأداء المهاري بصورة فعالة في مختلف الأنشطة الرياضية وكرة القدم بصفة خاصة ، ولقد ذكر أن ٧٠٪ من كل المستقبلات الحسية في الجسم موجود في العين وأن المهارات البصرية تتضمن ٨٠٪ من طريقة اللاعب في الحصول على المعلومات من البيئة الرياضية. وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة كلا من الحسيني محمد (٢٠١٦م) (٣) ، محمد سلطان (٢٠٠٤م) (٨) التي توصلت إلى أن البرنامج التدريبي الموجه نحو تنمية القدرات البصرية أثر تأثيراً إيجابياً في تحسين المهارات المندمجة في كرة القدم. ومن خلال ما سبق يستنتج الباحثون أن عدم استخدام التمرينات البصرية ضمن البرنامج المستخدم للمجموعة الضابطة أدى إلي عدم تحسن بعض القدرات البصرية وهذه النتائج تحقق الفرض الأول والذي ينص علي أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث ( التجريبية - الضابطة ) في اختبارات القدرات البصرية ومستوي الأداء المهاري لصالح القياس البعدي.

#### جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية

المتغيرات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " ذ "	احتمال الخطأ
٣٠ متر سرعة	تجريبية	11	7.86	86.50	*2.648	0.008
	ضابطة	11	15.14	166.50		
	المجموع	22				
مرونة	تجريبية	11	10.55	116.00	0.691	0.489
	ضابطة	11	12.45	137.00		
	المجموع	22				
رشاقة	تجريبية	11	16.86	185.50	*3.878	0.000
	ضابطة	11	6.14	67.50		
	المجموع	22				
قدرة عضلية	تجريبية	11	15.59	171.50	*2.959	0.003
	ضابطة	11	7.41	81.50		
	المجموع	22				
التوافق بين الرجلين والعينين	تجريبية	11	12.59	138.50	*0.789	0.430
	ضابطة	11	10.41	114.50		
	المجموع	22				

قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦





تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والقياس البعدى للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية.

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات المهارية

المتغيرات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " ذ "	احتمال الخطأ
زمن الإستلام ثم التمرير	تجريبية	11	11.27	124.00	0.169	0.866
	ضابطة	11	11.73	129.00		
	المجموع	22				
دقة الإستلام ثم التمرير	تجريبية	11	11.86	130.50	0.278	0.781
	ضابطة	11	11.14	122.50		
	المجموع	22				
زمن الإستلام ثم الجرى ثم التمرير	تجريبية	11	10.91	120.00	0.439	0.660
	ضابطة	11	12.09	133.00		
	المجموع	22				
دقة الإستلام ثم الجرى ثم التمرير	تجريبية	11	13.55	149.00	1.533	0.125
	ضابطة	11	9.45	104.00		
	المجموع	22				
زمن الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير	تجريبية	11	11.68	128.50	0.134	0.893
	ضابطة	11	11.32	124.50		
	المجموع	22				
دقة الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير	تجريبية	11	13.41	147.50	1.402	0.161
	ضابطة	11	9.59	105.50		
	المجموع	22				
زمن الإستلام ثم الصويب	تجريبية	11	11.14	122.50	0.270	0.787
	ضابطة	11	11.86	130.50		
	المجموع	22				
دقه الإستلام ثم الصويب	تجريبية	11	14.27	157.00	*2.075	0.038
	ضابطة	11	8.73	96.00		
	المجموع	22				

قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هى ١.٩٦

تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والقياس البعدى للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات المهارية.





ويعزي الباحثون هذه الفروق ونسب التحسن إلى تدريبات القدرات البصرية الخاصه ودمجها المهارات المندمجة بشكل عمومي بما يتناسب مع مواقف اللعب المختلفه حيث أن البرنامج التدريبي قيد البحث ساهم في تحسن أداء اللاعبين بالمجموعة التجريبية بشكل أفضل من المجموعه الضابطة ، وذلك باستخدام تدريبات القدرات البصرية الخاصة أثناء المباريات بشكل تنافسي مما يوجي للاعبات بتقديم أفضل ما لديهن من أجل تحقيق هدف التدريب الأمر الذي ساعد على تحسين مستوى الأداء للاعبات بشكل أفضل لدي المجموعة التجريبية.

حيث أكدت دراسته حسن أبو عبده ٢٠٠١م (٦) ، محمد لطفي ٢٠٠٦م (١١) علي أن التمرينات البصرية تساعد علي تطور كلا من الدقة البصرية الثابته والمتحركة وإدراك العمق والرؤية المحيطة والنتيج البصري.

وهذا ما أكده جين بن Jen Ben (٢٠٠٤م) (١٤) أن حاسة البصر لها أهمية ودور كبير في عملية التعلم الحركي ، فألية عمل البصر تتركز علي بدء شبكية العين بالعمل ، فالأشكال التي تستقبلها العين ترسل علي شكل حوافز بخلايا عصبية متخصصة تابعة للشبكية إلي المنطقة البصرية في الجزء الخلفي من القشرة الدماغية ، وهناك يحدث تفسير محسوس للمعلومات ، وأن أي خلل في ترابط أجهزة الجسم التي تؤدي إلي التصرفات الملزمة للشخص قد تحدث ضوضاء ( إشارات خاطئة في الجهاز ) إذ يجب أن تستلم المعلومات بصورة صحيحة للتفسير بشكل صحيح.

ويؤكد ذلك ما توصل إليه كل من حسن أبو عبده (٢٠١٣م) (٧) ، هاشم ياسر (٢٠١١م) (١٢) ، أن مثل هذا النوع من البرامج لها أثرها الإيجابي في تنمية وتطوير قدرات الفرد ومنها القدرات البصرية لما لها من دورها الفعال في تكوين وربط أجزاء المنظومة الحركية والوصول إلي أفضل النتائج بتعديل السلوك الحركي للمبتدئ باعتبارها الآثار الايجابية لهذا التمرين الذي يؤدي إلي الارتقاء بالمستوي الفني.

### الاستنتاجات والتوصيات:

#### أولاً: الاستنتاجات:

- ١- البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسين مستوى بعض المهارات المندمجة في كرة القدم النسائية.
- ٢- حقق البرنامج التدريبي المقترح فروق دالة احصائية لجميع المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ومتغير الدقة البصرية المتحركة ضمن المتغيرات البصرية.





- ٣- حقق نتائج إيجابية للمجموعة الضابطة واتضح ذلك بتحقيق نسب تحسن بالمتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي.
- ٤- تميزت المجموعة التجريبية باستخدامها لتدريبات القدرات البصرية على المجموعة الضابطة بفروق دالة إحصائياً وزيادة نسب تحسن في جميع المتغيرات قيد البحث.

#### ثانياً: التوصيات:

- ١- تسليط الضوء على ضرورة وأهمية استخدام التدريبات البصرية للبرامج التدريبية للألعاب الرياضية المختلفة.
- ٢- عمل دراسات مشابهة على مراحل عمرية أخرى.

#### المراجع

##### أولاً: المراجع العربية:

- ١- ابراهيم شعلان ، عمرو أبو المجد (٢٠١٢م): كرة القدم للموهوبين"التأسيس القاعدي للبرامج التربوية والتدريبية والأداء المهاري ، منشأة المعارف ، الاسكندرية.
- ٢- امر الله احمد البساطي(١٩٩٤م): دراسة تحليلية لأنواع الأداءات الحركية المركبة "المندمجة في بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية.
- ٣- الحسيني محمد ( ٢٠١٦م) : تأثير برنامج للتدريبات الفنية الإيجابية على تحسين بعض المهارات المنفردة والمندمجة لدى ناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية.
- ٤- تامر صابر محمد(٢٠١١م): نسب مساهمة بعض المتغيرات البيوميكانيكية على فاعلية أداء بعض المهارات الحركية المركبة لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
- ٥- حسام جابر عبد الوهاب(٢٠١٨م): استخدام تدريبات الرشاقة الخاصة لتحسين مستوى بعض الاداءات المهارية المنفردة والمندمجة لناشئي كرة القدم ، بحث ماجستير ، غير منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بني سويف.
- ٦- حسن ابو عبدة (٢٠٠١) : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، مطبعة الاشعاع ، الاسكندرية.







- ٧- حسن ابو عبدة (٢٠١٣): الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، ماهي للطباعة والنشر ، الاسكندرية.
- ٨- محمد ابراهيم سلطان(٢٠٠٤م): نسبة مساهمة المهارات الأساسية المركبة المندمجة على أداء بعض المبادئ الخطئية لناشئي كرة القدم ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، العدد ٥٣.
- ٩- محمد شوقي كشك ، أمر الله احمد البساطي (٢٠٠٠): أسس الاعداد المهارى والخططي في كرة القدم (ناشئين - كبار ) ، منشأة المعارف ، الاسكندرية.
- ١٠- محمد عبده صالح الوحش، مفتى إبراهيم (١٩٩٤ م) : أساسيات كرة القدم ، ط٢، دار عالم المعرفة ، القاهرة.
- ١١- محمد لطفي السيد(٢٠٠٦م): الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي ، الاسكندرية ، منشأة دار المعارف ، ط ١.
- ١٢- هاشم ياسر حسن (٢٠١١): تحمل الاداء للاعب كرة القدم ، ط١, مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، عمان.
- ١٣- ياسر محمد جابر (٢٠٠٥): استخدام بعض الجمل الحركية التنافسية وتأثيرها علي مستوي اداء المهارات الهجومية المندمجة لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

14- **Jen Bun Gesbo & Birger Petersen (2004): Offen save soccer tactics. Human Kinetics, U.S.A.**

