



## تأثير برنامج لتدريبات الإيقاع الحركى على مستوى بعض المهارات المندمجة لدى ناشئى كرة القدم

\* أ.د / محمود حسن الحوفى

\*\* د / محمود محمد رفعت تركى

\*\*\* الباحث / عبدالهادى محمود عبدالهادى

### الملخص

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات الإيقاع الحركى على مستوى أداء بعض المهارات المندمجة لدى ناشئى كرة القدم ، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي ، واستعان بالتصميم التجريبي ذو القياس (القبلي – البعدي) لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث.

وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئى كرة القدم بنادي السلام الرياضي بمدينة السادات محافظة المنوفية تحت ١٥ سنة ، والمقيدون بدوري منطقة المنوفية لكرة القدم بالموسم الرياضي ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ وقد بلغ حجم العينة (٢٤) ناشئى ، استبعد منهم الباحث (٢) لاعب لدواعي الإصابات ، ليصبح عدد أفراد العينة (٢٢) ناشئى قسمت إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١١) ناشئى وقد أختار الباحث (١٢) ناشئى من نفس المرحلة العمرية بنادي النجوم الرياضي بمدينة السادات لحساب المعاملات العلمية للاختبارات وإجراء الدراسات الإستطلاعية الخاصة بالبحث .

خضعت مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الإيقاع الحركى .. حيث تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح خلال مرحلة الإعداد الخاص ، والإعداد للمباريات لمدة (١٠) أسابيع ، بواقع عدد (٤) وحدات تدريب خلال الأسبوع ، بينما استكملت المجموعة الضابطة تنفيذ البرنامج التقليدي خلال نفس الفترة .

وتوصلت أهم نتائج البحث إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المهارات المندمجة قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

### الكلمات الاستدلالية :

الإيقاع الحركى – المهارات المندمجة – ناشئى كرة القدم .

\*أستاذ كرة القدم المتفرغ بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب – كلية التربية الرياضية – جامعة مدينة السادات .

\*\*مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب – كلية التربية الرياضية – جامعة مدينة السادات .

\*\*\*باحث بمرحلة الدكتوراة بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب – كلية التربية الرياضية – جامعة مدينة السادات .





## مقدمة ومشكلة البحث

شهد نشاط كرة القدم تطوراً سريعاً خلال القرن الحالى ولم يأتى هذا التطور وليد الصدفة أو العمل الفردي الذاتى وإنما جاء نتيجة مساهمة المختصين من المسؤولين والاكاديميين لهذه اللعبة من خلال بحوثهم ودراساتهم العلمية (النظرية والتطبيقية) حيث كان للعلوم الرياضية المختلفة دوراً كبيراً فى ذلك التطور .

ويشير جمال أبو بشارة ( ٢٠١٠ ) إلى أن الوصول بمستوي اللاعبين الي الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة يستلزم تأسيس اللاعب من صغره وفق برامج تدريبية مقننة ومناسبة من جميع الجوانب البدنية والمهارية والخططية والفسيوولوجية والذهنية والنفسية والتوافقية لبناء قاعدة من اللاعبين الموهوبين ( ٢ : ٥ )

وتعتبر القدرات التوافقية هي المفتاح لنجاح عمليات تعليم وتحسين وتطوير مستوى الأداء المهاري ، فتوافر هذه القدرات علي نحو صحيح ودقيق يساعد علي حسن التفكير وسهولة تعلم المهارات الحركية وتطويرها ، وان تطوير مستوى القدرات التوافقية يلعب دوراً هاماً عند اكتساب المهارة الحركية ، كما أن هذه المهارات تعبر عن الأساس المركب للمستوي المهاري وتعمل علي تطوير هذه القدرات ، والقدرات التوافقية تجمع بين التوقع وشروط الأداء الحركي والنفسي ، وتعد هي التمهيد للأداء الحركي بينما يكون الأداء الحركي هو التنفيذ الفعلي للحركة ، كما أنها تمثل التناسق بين الجهاز العصبي المركزي والعضلات أثناء مراحل الأداء المهاري . ( ١٧ : ١٢ ) ( ١٩ : ١٠ ) ( ٢٣ : ٢٠ )

ويعتبر الإيقاع أحد الوسائل الفعالة المساعدة في عمليتي التعليم والتدريب كونه مرتبط بالإحساس الحركي ووسيلة مساعدة على توضيح الحركة وإدراكها ، وهذا ما أشارت إليه دراسة منى محمد جودة (١٩٩٠م) نقلا عن كورت مانيل من أنه عند أكتساب أداء حركى جديد نجد أن إدراك إيقاعه له دور رئيسى فى إكتسابه وإتقانه ، وهذا ما أشار إليه ساوزرد أموس Southard , Amos (١٩٩٦م) في بيان أهمية الإيقاع فى الأداء المهارى . وكذلك ساوزرد وآخرون Southard , et ,al (١٩٩٣) فى إشارتهم أن للإيقاع أهمية كبيرة خلال الأداء الحركى .

( ٩ : ٣٢٥ - ٢٤٦ ) ( ٢١ : ٢٨٨ - ٢٩٦ ) ( ٢٢ : ٢٨٤ - ٢٩٠ )

ويشير سملينسكى Smolensky ( ١٩٩٦م ) على ان التوقيت الصحيح وتتابع الإيقاع فى أداء المهارة له دور كبير فى دقة وضبط الأداء الحركى ، ويساعد اللاعب على القيام بالحركات والإحساس بكل حركة . ( ٢٠ )





ويتفق كلا من هيرتز , Hirtz ( ١٩٨٥ م ) وبراتوروس Pratorius ( ٢٠٠٨ م ) على أن الأهمية التطبيقية للإيقاع الحركي تأتي في المقام الأول من دوره في إكتساب وإتقان المهارات في مختلف الأنشطة ومن طبيعتها المحددة للأداء في العديد من الرياضات ، كما يضيف هوتز , Hotz ( ٢٠٠٢ م ) أهميته من ناحية الجمال والأقتصادية والتناغم أثناء التنفيذ الحركي .

( ١٣ : ٣٥ ) ( ١٠ : ١٠٢ ) ( ١٤ : ٨٤ - ٩٠ )

ويرى كلا من كيرشنر وبولمان Gerhard Kirchner & Rilo Pohlman ( ٢٠٠٥ م ) أن التعريف العلمى للإيقاع الحركي هو " قدرة الرياضى على إدراك الترتيب الزمنى والديناميكي للأداء الحركي الذي يقوم به ، ثم حفظ هذه المعلومات الوفيرة كنمط إيقاعي توجيهي مبسط ، وإستخدام هذا النمط لتوجيه التعاملات الحركية خلال عملية التحكم ( الضبط ) الحركي " . ( ١٥ : ١١٥ )

كما أن للإيقاع الحركي أهمية كبيرة بالنسبة للألعاب الجماعية وذلك للخصوصية التي تمتلكها تمارينه وحركاته المتنوعة ، حيث تتطلب جميع حركات الإيقاع الحركي التوازن وتغيير وضع الجسم ما بين الثنى والمد والإستقامة ، كما أنها تستخدم في معظم أنواع الإحماء الخاص بالألعاب الجماعية .

ولقد لاحظ الباحث من خلال عمله كمدرّب بقطاع الناشئين بنادى السلام الرياضى وجود بعض الأخطاء في أداء المهارات المندمجة ، وإنخفاض أدائها بالسرعة المناسبة خاصة تحت ضغط المنافسات ، ومن ثم ظهرت مشكلة البحث والمتمثلة في تصميم برنامج تدريبي لمحاولة التعرف على مدى تأثير تدريبات الإيقاع الحركي على مستوى بعض المهارات المندمجة لناشئى كرة القدم .

ومن خلال الإطلاع على الدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة قد وجد أن معظم الدراسات العلمية التي إجريت في هذا المجال لم تتعرض بقدر كافي لأهمية تدريبات الإيقاع الحركي وتأثيرها على تطوير السرعة الحركية لناشئى كرة القدم .

### هدف البحث :

يهدف البحث إلى تحسين بعض المهارات المندمجة لدى ناشئى كرة القدم تحت ١٦ سنة باستخدام تدريبات الإيقاع الحركي من خلال الواجبات التالية :

١. تخطيط برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الإيقاع الحركي بهدف تحسين بعض المهارات المندمجة لدى ناشئى كرة القدم تحت ١٦ سنة .
٢. التعرف على تأثير البرنامج على المجموعة التجريبية .
٣. التعرف على الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .





٤. التعرف على الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى بعض المهارات المندمجة لناشئى كرة القدم تحت ١٦ سنة .

### فروض البحث :

من خلال مشكلة البحث وهدفه يفترض الباحث ما يلى :

١. توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية فى المهارات المندمجة قيد البحث لصالح القياس البعدى .
٢. توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة فى المهارات المندمجة قيد البحث لصالح القياس البعدى .
٣. توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المهارات المندمجة المختارة بالبحث لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية.

### المصطلحات المستخدمة فى البحث :

١. الايقاع الحركى :

يرى كيرشنر وبولمان (٢٠٠٥م) أن الايقاع الحركى هو " قدرة الرياضى على ادراك الترتيب الزمنى والديناميكى للأداء الحركى الذى يقوم به , ثم حفظ هذه المعلومات الوفيرة كنمط أيقاعى توجيهى مبسط ، وأخيرا استخدام هذا النمط لتوجيه التعاملات الحركية خلال عملية التحكم (الضبط) الحركى . ( ١٥ : ١١٥ )

٢. المهارات المندمجة :

هى مجموعة من المهارات المنفردة بحيث تندمج المرحلة الأخيرة "النهائية" للأداء الأول (المهارة الأولى) مع المرحلة التمهيديّة للأداء التالى (المهارة الثانية) لتكوين مرحلة مندمجة ذات أفعال أدائية خاصة من خلال الإرتباطات المتبادلة بين مكونات الأداء الكلى . ( ١ : ١٩ )

### الدراسات المرجعية :

أولاً : الدراسات العربية :

١- أجرى محمود الحوفى (٢٠١٢م) دراسة بهدف " تنمية القدرات التوافقية الخاصة بغرض تطوير عمل الرجلين وبعض المهارات الأساسية لحراس مرمى كرة القدم الناشئين تحت ١٥ سنة " ، إستخدم الباحث المنهج التجريبى ، واشتملت عينة البحث على ٢١ لاعبا يمثلون حراس مرمى كرة القدم الناشئين تحت ١٥ سنة لبعض أندية منطقة المنوفية والمسجلين بالأتحاد المصرى لكرة القدم موسم





- ٢٠١٢ / ٢٠١٣م ، أشارت النتائج إلى أن التدريبات التوافقية ساهمت بدرجة كبيرة فى تطوير عمل الرجلين وبعض مهارات حراس مرمى كرة القدم الناشئين . (٨)
- ٢- أجرى محمد سلطان (٢٠٠٧م) دراسة بهدف " وضع برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية المركبة لبراعم كرة القدم تحت ١٠ سنوات " واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، واشتملت عينة البحث على ٢٠ ناشيء برعم من نادى شركة بترول أسيوط ، أشارت أهم النتائج إلى أن البرنامج المقترح أدى إلى تطوير فى مستوى اللياقة البدنية للبراعم ، وكذلك أدى إلى تحسن الأداء المهارى لدى عينة البحث ذلك نتيجة تدريبات القدرات التوافقية المتنوعة الخاصة بكرة القدم والتي أثرت على فاعلية الأداء المهارى . (٧)
- ٣- أجرت كريمان عبدالمنعم سرور (١٩٩٠م) دراسة تهدف الى التعرف على " أثر استخدام الايقاع الحركى كوسيلة مساعدة فى تعلم بعض مهارات كرة السلة " ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، واشتملت العينة على ٦٠ طالبة من طابات الفرقة الأولى من طالبات بكلية التربية للبنات بالقاهرة ثم تقسيمهن الى مجموعتين تجريبية وضابطة وبلغ عدد كل منهما ٢٥ طالبة. وكان من أهم النتائج أن استخدام الايقاع الحركى لتعليم مهارات كرة السلة يؤدى الى تقدم فى مستوى الأداء وكذلك للايقاع تأثير دال احصائيا على تعلم المهارات. (٦)
- ثانياً : الدراسات الأجنبية :

- ١- أجرى لياخ وفيتوفيسكى Likh, Witkowski (٢٠١٠م) دراسة بهدف التعرف على "خصائص تطور تدريب القدرات التوافقية لدى ناشئى كرة القدم من ١١-١٩ سنة على مدى ثلاث سنوات من التدريب" ، أستخدم المنهج الوصفي وبلغت عينة البحث ٦٠٠ ناشئى وكان من أهم النتائج أن المرحلة السنية من ١٥-١٧ لديهم فائض احتياطي من المهارات التوافقية يمكن تطويره و اللاعبين بعد ١٦ سنة وكذلك لاعبي المستويات العليا من المتوقع أن يتطور لديهم مستوى القدرات التوافقية عند استخدام طرق وأساليب تدريبات التوافق الخاص . (١٦)
- ٢- أجرى سيسيركو وبوراتشفسكى Cicirko Buraczeeski (٢٠٠٧م) دراسة بهدف التعرف على "مستوى القدرات التوافقية لدى ناشئى كرة القدم من ١٤-١٥ ، ١٦-١٧ بعد سنتين من التدريب" وأستخدم المنهج الوصفي وبلغت عينة البحث ٢٠ ناشئى وكان من أهم النتائج تطور مستوى ناشئى كرة القدم من ١٦-١٧ سنة بشكل معنوى عنه فى المرحلة السنية من ١٤-١٥ سنة وأرجع ذلك الى زيادة الخبرات الحركية والتدريبية لدى ناشئى المرحلة السنية من ١٦-١٧ سنة. (١١)





## إجراءات البحث :

### أولاً: منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمة لطبيعة هذا البحث ، من خلال التصميم التجريبي لمجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة .

### ثانياً: عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ كرة القدم بنادي السلام الرياضي بمدينة السادات محافظة المنوفية تحت ١٦ سنة ، والمقيدون بدوري منطقة المنوفية لكرة القدم بالموسم الرياضي ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ وقد بلغ حجم العينة (٢٤) ناشئ ، استبعد منهم الباحث (٢) لاعب لدواعي الإصابة ، ليصبح عدد أفراد العينة (٢٢) ناشئ قسمت إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١١) ناشئ وقد أختار الباحث (١٢) ناشئ من نفس المرحلة العمرية بنادي النجوم الرياضي بمدينة السادات لحساب المعاملات العلمية للاختبارات وإجراء الدراسات الإستطلاعية الخاصة بالبحث .

### تجانس عينة البحث :

قام الباحثون بحساب التجانس بين افراد عينة البحث في معدلات النمو (العمر ، الطول ، الوزن ) والعمر التدريبي

#### جدول (١)

إعتدالية بيانات عينة البحث ككل في متغيرات النمو والعمر التدريبي

ن = ٢٢

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	سنة	15.382	15.450	0.335	0.195-
الطول	سم	165.045	166.000	5.627	0.217-
الوزن	كجم	66.318	68.000	5.875	0.797-
العمر التدريبي	سنة	7.318	7.500	1.171	0.496-

تشير نتائج جدول (١) إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات النمو للمجموعتين عينة البحث ، كما يتضح اعتدالية توزيع افراد عينة البحث الكلية في هذه المتغيرات حيث تراوح معامل الالتواء بين (  $\pm 3$  ) .



جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات النمو والعمر التدريبي

$$n = 22 = 11 + 11$$

المتغيرات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " ذ "	احتمال الخطأ
العمر	التجريبية	11	11.23	123.50	0.199	0.843
	الضابطة	11	11.77	129.50		
	المجموع	22				
الطول	التجريبية	11	11.59	127.50	0.066	0.947
	الضابطة	11	11.41	125.50		
	المجموع	22				
الوزن	التجريبية	11	11.18	123.00	0.231	0.817
	الضابطة	11	11.82	130.00		
	المجموع	22				
العمر التدريبي	التجريبية	11	9.36	103.00	1.602	0.109
	الضابطة	11	13.64	150.00		
	المجموع	22				

قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦

تشير نتائج جدول (٢) إلى أنه توجد فروق غير داله إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة

الضابطة في متغيرات النمو، مما يدل على تكافؤ المجموعتين عينة البحث.

**ثالثاً: وسائل وأدوات جمع البيانات :**

**وسائل جمع البيانات :**

**أ- المسح المرجعي :**

من خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية (٦) ، (٧) ، (٨) ، (١١) ، (١٦) المرتبطة بموضوع البحث ، والتي مكنت الباحث من تحديد المحاور الأساسية لهذا البحث من حيث تحديد أهم القياسات والاختبارات وتدريبات الإيقاع الحركي المتداولة والمناسبة لهذا البحث مرفق (٣) ، وتم عرضها على مجموعة من الخبراء المتخصصين وعددهم (٥) خبراء لتحديد المهارات المندمجة المناسبة لموضوع البحث والاختبارات المناسبة للمرحلة السنية .



جدول (٣)

الأهمية النسبية لمتوسط آراء الخبراء حول المهارات المندمجة المرتبطة بالإيقاع الحركي  
والإختبارات المرشحة لقياسها

ن=٥

الإختبارات المستخلصة	النسبة المئوية %	الموافقة		الإختبارات	المتغيرات
		غير موافق	موافق		
تم رفض هذا المتغير	٦٠%	٢	٣	إختبار الإستلام ثم التمرير	الإستلام ثم التمرير
إختبار الإستلام ثم الجرى ثم التمرير	٨٠%	١	٤	إختبار الإستلام ثم الجرى ثم التمرير	الإستلام ثم الجرى ثم التمرير
إختبار الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير	١٠٠%	٠	٥	إختبار الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير	الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير
تم رفض هذا المتغير	٦٠%	٢	٣	إختبار الاستلام ثم التصويب	الاستلام ثم التصويب
إختبار الاستلام ثم الجرى ثم التصويب	٨٠%	١	٤	إختبار الاستلام ثم الجرى ثم التصويب	الاستلام ثم الجرى ثم التصويب
إختبار الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	١٠٠%	٠	٥	إختبار الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب

يتضح من جدول (٣) النسبة المئوية والأهمية النسبية لمتوسط آراء الخبراء حول المهارات

المندمجة المرتبطة بالإيقاع الحركي والإختبارات المرشحة لقياسها ، وقد إرتضى الباحث نسبة ٨٠%  
فأكثر من آراء السادة الخبراء .

ب- إستمارات البحث :

- استمارة تسجيل بيانات اللاعبين
- استمارات تسجيل نتائج اختبارات البحث

الأدوات والاجهزة المستخدمة فى البحث :

- كرات قدم ، ملعب كرة القدم ، اقماع ، شريط قياس ، ميزان طبى ، جهاز ريستاميتز لقياس الطول  
(سم) ، ساعة إيقاف .





## رابعاً : الدراسات الاستطلاعية :

### الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى يومي الأربعاء والخميس الموافق ٨ ، ٩ / ٧ / ٢٠٢٠ على العينة الاستطلاعية من نادي النجوم الرياضي وقوامها (١٢) ناشئ ومن خارج عينة البحث الأساسية بغرض إجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث والتعرف على الوقت الكافي لإجرائها ، وقد أسفرت هذه الدراسة عن الآتي :

- التأكد من الوقت المناسب لتطبيق الاختبارات وتدريب المساعدين عليها .
- اكتشاف وعلاج نواحي القصور في تطبيق الاختبارات .
- حساب المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة ( الصدق - الثبات ) .

### الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية على العينة الاستطلاعية من خارج عينة البحث الأساسية من نادي النجوم الرياضي وقوامها (١٢) ناشئ من نفس المرحلة السنوية في يوم الثلاثاء ٢٠ / ٧ / ٢٠٢٠ بهدف :

- التأكد من الأعداد النهائي لأماكن التدريب .
  - فهم المساعدين لطريقة أداء التمرينات المقترحة .
  - الوقوف على نقطة البداية في الاحمال التدريبية بما يتناسب مع مستوى عينة البحث .
- وقد أسفرت الدراسة الاستطلاعية على الآتي :

- الاستقرار التام على أماكن التدريب والأدوات المستخدمة وتوزيع الأدوار .
- تأكد الباحث من استيعاب المساعدين لخطة تطبيق وحدات البحث التدريبية .
- تجريب بعض وحدات التدريب للوقوف على نقطة البداية لشدة وحجم وكثافة الحمل لعينة البحث في بداية البرنامج .

### المعاملات العلمية :

### حساب معامل صدق الإختبارات المستخدمة :

قام الباحث بحساب معامل صدق الاختبارات قيد البحث عن طريق صدق المقارنة الطرفية لمجموعة من خارج عينة البحث الأساسية قوامها (١٢) ناشئ ، وتم التطبيق يوم الأحد ١٢ / ٧ / ٢٠٢٠ ، والجدول (5) يوضح ذلك .



جدول (٤)

دلالة الفروق بين الربيعي الأعلى والربيعي الأدنى في الاختبارات المهارية

الاختبارات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة
الإستلام ثم الجرى ثم التمرير	متوسط	5	3.00	15.00	*2.611	0.009
	زمن الاداء	5	8.00	40.00		
	المجموع	10				
الإستلام ثم الجرى ثم التمرير	متوسط	5	3.00	15.00	*2.825	0.005
	دقة التمرير	5	8.00	40.00		
	المجموع	10				
الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير	متوسط	5	3.00	15.00	*2.611	0.009
	زمن الاداء	5	8.00	40.00		
	المجموع	10				
الإستلام ثم الجرى ثم التصويب	متوسط	5	3.00	15.00	*2.887	0.004
	دقة التمرير	5	8.00	40.00		
	المجموع	10				
الإستلام ثم الجرى ثم التصويب	متوسط	5	3.00	15.00	*2.611	0.009
	زمن الاداء	5	8.00	40.00		
	المجموع	10				
الإستلام ثم الجرى ثم التصويب	متوسط	5	3.00	15.00	*2.785	0.005
	دقة التمرير	5	8.00	40.00		
	المجموع	10				
الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب	متوسط	5	3.00	15.00	*2.627	0.009
	زمن الاداء	5	8.00	40.00		
	المجموع	10				
الإستلام ثم الجرى ثم التصويب	متوسط	5	3.00	15.00	*2.835	0.005
	دقة التمرير	5	8.00	40.00		
	المجموع	10				

\*قيمة "ذ" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦

تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الربيعي الأعلى والربيعي الأدنى في الاختبارات المهارية، مما يدل على صدق الاختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث.

**حساب معامل ثبات الاختبارات :**

تم حساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test-Retest) على عينة الدراسة الاستطلاعية بنادي النجوم وقوامها (١٢) ناشئ تحت نفس الظروف ونفس التعليمات بفاصل (٥) أيام في الفترة من يوم الأربعاء ، الخميس الموافق ٨ ، ٩ / ٧ / ٢٠٢٠ ثم التطبيق الثاني



يومي الثلاثاء و الأربعاء ١٤ ، ١٥ / ٧ / ٢٠٢٠ ، والجدول (٦) يوضح معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني .

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في الاختبارات المهارية

ن = ١٢

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	الإستلام ثم الجرى ثم التمرير	الثانية	7.555	1.090	7.477	1.135
		الدرجة	2.375	0.932	2.083	0.875
٢	الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير	الثانية	8.339	1.004	8.391	1.028
		الدرجة	2.167	0.937	2.500	0.674
٣	الإستلام ثم الجرى ثم التصويب	الثانية	5.913	1.006	5.886	0.884
		الدرجة	2.250	1.055	2.250	1.288
٤	الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب	الثانية	8.608	0.901	8.556	0.907
		الدرجة	2.333	0.888	2.250	0.754

\*قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ٠.٥٧٦

تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين التطبيق وإعادة التطبيق في الاختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث مما يدل على ثبات الاختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث

التكافؤ

جدول (٦)

دلاله الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية المندمجة في القياس القبلي

الاختبارات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة
الإستلام ثم الجرى ثم التمرير	التجريبية	11	13.00	143.00	1.083	0.279
	الضابطة	11	10.00	110.00		
	المجموع	22				
متوسط دقة التمرير	التجريبية	11	12.77	140.50	0.937	0.349
	الضابطة	11	10.23	112.50		
	المجموع	22				
متوسط زمن الاداء	التجريبية	11	11.09	122.00	0.296	0.768
	الضابطة	11	11.91	131.00		



الاختبارات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة
الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير	المجموع	22			0.591	0.555
	التجريبية	11	12.27	135.00		
	الضابطة	11	10.73	118.00		
الإستلام ثم الجرى ثم التصويب	متوسط زمن الاداء	22			1.544	0.123
	التجريبية	11	9.36	103.00		
	الضابطة	11	13.64	150.00		
متوسط دقة التمرير	التجريبية	11	10.64	117.00	0.637	0.524
	الضابطة	11	12.36	136.00		
	المجموع	22				
الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب	متوسط زمن الاداء	22			0.197	0.844
	التجريبية	11	11.23	123.50		
	الضابطة	11	11.77	129.50		
متوسط دقة التمرير	التجريبية	11	12.68	139.50	0.876	0.381
	الضابطة	11	10.32	113.50		
	المجموع	22				

\*قيمة "ذ" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦

تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد فروق غير دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية المندمجة ، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في الاختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث.

### البرنامج التدريبي المقترح :

#### ١. هدف البرنامج :

يهدف البرنامج إلى تصميم برنامج لتدريبات الإيقاع الحركي ومعرفة تأثيره على مستوى بعض المهارات المندمجة لدى ناشئي كرة القدم .

#### ٢. الأسس التي بني عليها الباحث برنامج التدرربي :

- خضوع البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الإيقاع الحركي لخطه وهدف البرنامج العام للفريق .
- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية عينة البحث .
- مرونة البرنامج بالقدر المناسب أثناء فترة تطبيقه .
- الاستمرارية والانتظام في تنفيذ البرنامج المقترح .



- مراعاة التدرج بشدة الأحمال على مدار فترة البرنامج المقترح .
- الاستعانة ببعض البرامج التي تناولت هذا الموضوع من قبل .
- تحديد محتوى البرنامج المقترح من تدريبات الإيقاع الحركي .
- الاعتماد على نتائج الدراسات الاستطلاعية في تحديد جرعات البداية المناسبة للناشئين عينة البحث
- تحديد زمن وحدة التدريب اليومية في البرنامج العام للفريق (٩٠) دقيقة للحمل المتوسط ، (١٠٠) دقيقة للحمل العالي ، (١٢٠) دقيقة للحمل الأقصى ، يتخللها (١٥) دقيقة للإحماء ، (٥) دقائق للختام .
- تحديد الزمن المخصص لتدريبات الإيقاع الحركي ، وقد تراوح بين (٢٠ : ٢٥) دقيقة من إجمالي زمن الجزء الرئيسي لوحدة التدريب اليومية في البرنامج العام للفريق .
- تؤدي كل من المجموعتين التجريبية ، والضابطة نفس البرنامج الموضوع فيما عدا الزمن المخصص للمتغير التجريبي للمجموعة التجريبية .
- تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح خلال مرحلة الإعداد الخاص ، والإعداد للمباريات لمدة (١٠) أسابيع ، بواقع عدد (٤) وحدات تدريب خلال الأسبوع .
- تعطى تدريبات الإيقاع الحركي في بداية الفترة الأساسية من وحدة التدريب اليومية .

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح :

جدول (٧)

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح

أكتوبر		سبتمبر				أغسطس				الشهر
العاشر	التاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	الأسبوع
	*	*			*		*			أقصى
			*	*		*		*	*	درجة
										عالي
										متوسط
٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٦٠	٦٠	الإحماء
١٠	١٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	١٠٠	١٢٠	عام
١٠	١٠	٢٠	٣٠	٣٠	٣٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	بدني
٧٥	٨٥	٨٥	٧٥	٨٠	٨٥	٧٥	٨٥			خاص
٥٥	٦٠	٦٠	٩٠	١٠٠	١٠٥	١٠٥	١٠٥	٩٠	٧٠	خاص تدريبات الإيقاع الحركي
١٥٠	١٣٥	١١٥	٨٥	٧٠	٦٠	٦٠	٥٠	٥٠	٥٠	مهارى
٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	خططي
										الختام
٣٦٠٠ دقيقة										
خططي		مهارى				بدني				الإجمالي
٪٣٠		٪٣٠				٪٤٠				
ق ٨٨٨		ق ٨٨٨				ق ١١٨٤				





- يوضح جدول (٧) التوزيع الزمني لبرنامج فترة الإعداد للناشئين عينة البحث (بدني ، مهاري ، خططي) في المراحل الثلاث الإعداد العام والخاص والاستعداد للمباريات خلال فترة الإعداد (١٠ أسابيع)
- كما يوضح جدول (٧) التوزيع الزمني للبرنامج المقترح خلال الأسابيع من الأسبوع الثالث إلى الأسبوع العاشر وهي مدة تطبيق البرنامج .

### القياس القبلي :

- قام الباحث بإجراء القياس القبلي على عينة البحث الأساسية يومي الأربعاء والخميس ٢٩ ، ٣٠ / ٧ / ٢٠٢٠ وذلك بملاعب نادي السلام الرياضي بالسادات .

### فترة تطبيق البرنامج :

- تم تطبيق البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الإيقاع الحركي خلال فترة الإعداد الخاص وفترة ما قبل المنافسة بداية من الأسبوع الثالث ولمدة ١٠ أسابيع في الفترة من ١٥ / ٨ / ٢٠٢٠ إلى ٢٣ / ١٠ / ٢٠٢٠ .

### القياسات البعدية :

- قام الباحث بإجراء القياس البعدي على عينة البحث الأساسية وذلك يومي السبت والأحد ٢٤ ، ٢٥ / ١٠ / ٢٠٢٠ وذلك بملاعب نادي السلام الرياضي بنفس شروط وطريقة القياس القبلي .

### المعالجات الإحصائية :

- استخدم الباحث في معالجة البيانات إحصائياً البرنامج الإحصائي SPSS10 لنتائج البحث وقد استخدم المعالجات التالية :
- المتوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط
- معامل الالتواء
- النسب المئوية لتحسن في مستوى الأداء .
- اختبار ( ذ ) Z Test



## عرض ومناقشة النتائج :

من خلال المعالجات الإحصائية للبيانات التي حصل عليها الباحث من دراسته، يقوم بعرض هذه النتائج على النحو التالي  
أولاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول

### جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية

احتمال الخطأ	قيمة "ذ"	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	الاتجاه	الاختبارات	
0.041	*2.046	56.00	8.00	7	-	متوسط زمن الاداء المجموع	الإستلام ثم الجرى ثم التمرير
		10.00	2.50	4	+		
				0	=		
				11			
0.026	*2.232	0.00	0.00	0	-	متوسط دقة التمرير المجموع	الإستلام ثم الجرى ثم التمرير
		21.00	3.50	6	+		
				5	=		
				11			
0.004	*2.845	65.00	6.50	10	-	متوسط زمن الاداء المجموع	الإستلام ثم الجرى ثم التمرير
		1.00	1.00	1	+		
				0	=		
				11			
0.034	*2.121	0.00	0.00	0	-	متوسط دقة التمرير المجموع	الإستلام ثم الجرى ثم التمرير
		15.00	3.00	5	+		
				6	=		
				11			
0.003	*2.934	66.00	6.00	11	-	متوسط زمن الاداء المجموع	الإستلام ثم الجرى ثم التمرير
		0.00	0.00	0	+		
				0	=		
				11			
0.039	*2.060	0.00	0.00	0	-	متوسط دقة التمرير المجموع	الإستلام ثم الجرى ثم التمرير
		15.00	3.00	5	+		
				6	=		
				11			
0.003	*2.936	66.00	6.00	11	-	متوسط زمن الاداء المجموع	الإستلام ثم الجرى ثم التمرير
		0.00	0.00	0	+		
				0	=		
				11			
0.042	*2.032	0.00	0.00	0	-	متوسط دقة التمرير المجموع	الإستلام ثم الجرى ثم التمرير
		15.00	3.00	5	+		
				6	=		
				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 الاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية .

جدول (٩)

معدل تغير الاختبارات المهارية في القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة التجريبية

معدل التغير %	المتوسط الحسابي للقياس البعدي	المتوسط الحسابي للقياس القبلي	الاختبارات
١٧.٠١ %	6.044	7.283	متوسط زمن الاداء
٤١.٤٢ %	2.636	1.864	متوسط دقة التمرير
١٦.٥٥ %	7.106	8.515	متوسط زمن الاداء
٣٩.١٢ %	2.909	2.091	متوسط دقة التمرير
١١.٦٩ %	5.316	6.020	متوسط زمن الاداء
٨٨.١١ %	3.591	1.909	متوسط دقة التمرير
١٢.٨٨ %	7.585	8.706	متوسط زمن الاداء
٣٩.٥٥ %	3.045	2.182	متوسط دقة التمرير

تشير نتائج الجدول إلى معدل التغير الاختبارات المهارية في القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة التجريبية قيد البحث .

يتضح من الجدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في الاختبارات المهارية المندمجة قيد البحث ، حيث أن قيمة " ذ " المحسوبة جاءت أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ .

وتشير نتائج جدول (٩) إلى معدلات التغير في القياس البعدي للمجموعة التجريبية والتي جاءت على النحو التالي " الإستلام ثم الجري ثم التمرير بنسبة بلغت (١٧.٠١%) في متوسط زمن الأداء ، وبنسبة بلغت (٤١.٤٢%) في متوسط دقة التمرير ، الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير بنسبة بلغت (١٦.٥٥%) في متوسط زمن الأداء ، ونسبة بلغت (٣٩.١٢%) في متوسط دقة التمرير ، الإستلام ثم الجري ثم التصويب بنسبة بلغت (١١.٦٩%) في متوسط زمن الأداء ، وبنسبة بلغت (٨٨.١١%) في متوسط دقة التصويب ، الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب بنسبة بلغت (١٢.٨٨%) في متوسط زمن الأداء ، وبنسبة بلغت (٣٩.٥٥%) في متوسط دقة التصويب .

ويعزى الباحث هذه الفروق إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح حيث أدت التدريبات المختارة ، وتقنين تدريبات الإيقاع الحركي إلى تحسين وتطوير المهارات المندمجة ، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه





هاجيدورن وآخرون "Hagedorn et al ( ١٩٩٦ ) على أنه عند تصميم برامج تدريبية للناشئين يجب التركيز على الإعداد المهارى و القدرات التوافقية الخاصة باللعبة بحيث لا تقل نسبتها عن ٧٠٪ من نسبة المحتوى التدريبى لهذه المرحلة ، حيث أنه فى نفس الوقت الذى يتم فيه الإعداد المهارى يتم إعطاء التدريبات التوافقية لىتم تطوير الأداء المهارى والبدنى والخطى فيكون أداء الناشئ جيداً وقويًا. ( ١٢ : ١٢٢ )

وتتفق هذه النتائج أيضاً مع ما أشار إليه كلاً من هيرتز , Hirtz ( ١٩٨٥ ) وبراتوروس Pratorius ( ٢٠٠٨ ) إلى الأهمية التطبيقية للإيقاع الحركى والتي تأتى فى المقام الأول من دوره فى إكتساب وإتقان المهارات فى مختلف الأنشطة ومن طبيعتها المحددة للأداء فى العديد من الرياضات ، كما يضيف هوتز , Hotz ( ٢٠٠٢ ) أهميته من ناحية الجمال والأقتصادية والتناغم أثناء التنفيذ الحركى . ( ١٣ : ٣٥ ) ( ١٠ : ١٠٢ ) ( ١٤ : ٨٤ - ٩٠ )

كما يتفق مع ما أشار إليه عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م) بأن القدرات التوافقية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية المهارات الحركية الفنية وأن النشاط الرياضى التخصصى هو الذى يحدد نوعية هذه القدرات الواجب تنميتها وتطويرها حيث أن الفرد لا يستطيع إتقان المهارات الفنية فى النشاط التخصصى فى حالة إفتقاره للقدرات التوافقية الخاصة بهذا النشاط ، كما يشير حسني عز الدين ، علي سلامة علي ١٩٩٣م إلى أن القدرات التوافقية لا ترتبط بالأداء الحركي فقط بل قد تتعداه بأداء المهارات المركبة والتميزة بدرجة من الصعوبة والتعقيد فى النواحي التكنيكية والتكتيكية.

( ١٣٦ : ٤ ) ( ٢٨٤ : ١ ) ( ١٨٨ : ٥ )

وهذه النتائج تحقق صحة ما جاء بالفرض الأول والذى ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المهارات المندمجة قيد البحث لصالح القياس البعدي " .

ثانياً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى

#### جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدي للمجموعة الضابطة فى الاختبارات المهارية

الاختبارات	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "ذ"	احتمال الخطأ
الإستلام ثم الجرى ثم التمرير	-	5	5.50	27.50	0.000	1.000
	+	5	5.50	27.50		
	=	1				
	المجموع	11				





احتمال الخطأ	قيمة "ذ"	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	الاتجاه	الاختبارات
0.463	0.734	16.50	8.25	2	-	متوسط دقة التمرير
		28.50	4.07	7	+	
				2	=	
				11	المجموع	
0.656	0.445	38.00	4.75	8	-	متوسط زمن الاداء
		28.00	9.33	3	+	
				0	=	
				11	المجموع	
0.495	0.682	18.00	4.50	4	-	متوسط دقة التمرير
		10.00	3.33	3	+	
				4	=	
				11	المجموع	
0.790	0.267	30.00	7.50	4	-	متوسط زمن الاداء
		36.00	5.14	7	+	
				0	=	
				11	المجموع	
0.750	0.318	9.00	4.50	2	-	متوسط دقة التمرير
		12.00	3.00	4	+	
				5	=	
				11	المجموع	
0.003	*2.934	66.00	6.00	11	-	متوسط زمن الاداء
		0.00	0.00	0	+	
				0	=	
				11	المجموع	
0.109	1.604	0.00	0.00	0	-	متوسط دقة التمرير
		6.00	2.00	3	+	
				8	=	
				11	المجموع	

\*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 الاختبارات المهارية (الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب "متوسط زمن الأداء") للمجموعة الضابطة.



كما يتضح من الجدول أنه توجد فروق غير داله احصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي في باقي الاختبارات المهارية للمجموعة الضابطة.

### جدول (١١)

معدل تغير الاختبارات المهارية في القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة الضابطة

الاختبارات	القياس القبلي المتوسط الحسابي	القياس البعدي المتوسط الحسابي	معدل التغير %
الإستلام ثم الجري ثم التمرير	6.781	6.761	٠.٢٩%
	1.591	1.636	٢.٨٣%
الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير	8.608	8.574	٠.٣٩%
	1.818	1.591	١٢.٤٩%
الإستلام ثم الجري ثم التصويب	6.800	6.788	٠.١٨%
	2.409	2.500	٣.٧٨%
الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب	8.748	8.332	4.76%
	1.909	2.273	19.07%

تشير نتائج الجدول إلى معدل التغير الاختبارات المهارية في القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة الضابطة قيد البحث .

يتضح من الجدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي في ( إختبار الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب "متوسط زمن الأداء" ) حيث أن قيمة " ذ " المحسوبة جاءت أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ، بينما توجد فروق غير داله احصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي في باقي الإختبارات وتشير نتائج الجدول إلى معدلات التغير في القياس البعدي للمجموعة الضابطة والتي جاءت على النحو التالي :

الإستلام ثم الجري ثم التمرير بنسبة بلغت (٠.٢٩%) في متوسط زمن الأداء ، ونسبة بلغت (٢.٨٣%) في متوسط دقة التمرير ، الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير بنسبة بلغت (٠.٣٩%) في متوسط زمن الأداء ، ونسبة بلغت (١٢.٤٩%) في متوسط دقة التمرير ، الإستلام ثم الجري ثم التصويب بنسبة بلغت (٠.١٨%) في متوسط زمن الأداء ، ونسبة بلغت (٣.٧٨%) في متوسط دقة التصويب ، الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب بنسبة بلغت (٤.٧٦%) في متوسط زمن الأداء ، ونسبة بلغت (١٩.٠٧%) في متوسط دقة التصويب .

ويعزى الباحث هذه الفروق ونسب التغير والتحسن لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة إلى استخدام البرنامج التقليدي الذي طُبّق على أفراد عينة البحث خلال مرحلتى الإعداد الخاص





والإعداد للمباريات والذي بلغت مدته (١٠) أسابيع ، والذي اشتمل أيضا على نفس عدد الوحدات التدريبية . ويعزى الباحث هذه الفروق أيضا إلى خصائص المرحلة السنية ١٤ - ١٦ سنة والتي تتميز بكونها من الفترات السنية الهامة في تنمية القدرات التوافقية .

ويتفق ذلك مع ما يذكره مفتى ابراهيم (١٩٩٧) بأن التخطيط لبرنامج التدريب في كرة القدم ضروري لتطوير أداء اللاعبين والفريق حيث يتضمن محتوى التدريب بطريقة منظمة والذي يؤدي للوصول إلى أفضل مستوى للأداء خلال المنافسات . (١٨ : ٢٥٧)

كما أن كل شيء مخطط ومدرس لا بد أن يكتب له النجاح وفي كرة القدم فإن البرنامج التدريبي الموضوع بطريقة علمية وفق خطة زمنية والتي تتسم بالمرونة والهدف الواضح فإن كل هذه العوامل لا بد لها أن تهيئ النجاح لهذا البرنامج وأن يحقق المدرب الإنجاز والهدف من هذا البرنامج من خلال وسائل وأغراض وأهداف مرحلية تصل بنا في النهاية إلى الهدف الأسمى والرئيسي المراد تحقيقه . (٢٣ : ١٧)

وما يؤكد حسن أبو عبده (٢٠١٣) (٣) على أن التخطيط للتدريب الرياضي عملية تحديد ما هو ضروري وهام لتحقيق هدف معين ويتضمن ذلك تحديد ما يمكن عمله وكيفية أدائه وما يستغرقه من وقت ومكان تنفيذه والقائم بالتنفيذ ، حيث يعتبر العمل الأساسي لتحديد وتوجيه مسار أي عمل رياضي هادف ، وهو القاعدة الأساسية والركيزة التي تبنى عليها عملية الارتقاء بالعملية التدريبية في المجال الرياضي .

وهذه النتائج تحقق صحة ما جاءت بالفرض الثاني جزئياً والذي ينص على انه " توجد فروق داله احصائيا بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارات المندمجة لصالح القياس البعدي .

ثالثا : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية في القياس البعدي

الاختبارات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة
الإستلام ثم الجرى ثم التمرير	التجريبية	11	6.73	74.00	*3.449	0.001
	الضابطة	11	16.27	179.00		
	المجموع	22				
التمرير	التجريبية	11	15.64	172.00	*3.107	0.002
	الضابطة	11	7.36	81.00		
	المجموع	22				





الاختبارات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة
الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير	متوسط	11	6.36	70.00	* 3.711	0.000
	زمن الاداء	11	16.64	183.00		
	المجموع	22				
التمرير	متوسط	11	16.77	184.50	* 4.057	0.000
	دقة	11	6.23	68.50		
	المجموع	22				
الإستلام ثم الجرى ثم التصويب	متوسط	11	6.09	67.00	* 3.908	0.000
	زمن الاداء	11	16.91	186.00		
	المجموع	22				
التمرير	متوسط	11	14.77	162.50	* 2.466	0.014
	دقة	11	8.23	90.50		
	المجموع	22				
الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب	متوسط	11	8.05	88.50	* 2.496	0.013
	زمن الاداء	11	14.95	164.50		
	المجموع	22				
التمرير	متوسط	11	14.68	161.50	* 2.473	0.013
	دقة	11	8.32	91.50		
	المجموع	22				

\*قيمة " ز " 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 الاختبارات المهارية المندمجة قيد البحث .

تشير نتائج جدول (١٢) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والقياس البعدى للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى الإختبارات المهارية المندمجة قيد البحث ، حيث أن قيمة " ز " المحسوبة جاءت أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ .

ويعزى الباحث هذه الفروق إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح حيث أدت التدريبات المختارة ، وتقنين تدريبات الإيقاع الحركى إلى تحسين وتطوير المهارات المندمجة قيد البحث ، لذا تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه كلاً من هيرتز Hirtz ( ١٩٨٥ ) ، وبراتوروس Pratorius ( ٢٠٠٨ ) إلى الأهمية التطبيقية للإيقاع الحركى والتي تأتى فى المقام الأول من دوره فى إكتساب وإتقان المهارات فى مختلف الأنشطة ومن طبيعتها المحددة للأداء فى العديد من الرياضات ، كما يضيف





هوتز , Hotz ( ٢٠٠٢ ) أهميته من ناحية الجمال والأقتصادية والتناغم أثناء التنفيذ الحركى . ( ١٣ : ٣٥ ) ( ١٠ : ١٠٢ ) ( ١٤ : ٨٤ - ٩٠ )  
كما أن للإيقاع الحركى أهمية كبيرة بالنسبة للألعاب الجماعية وذلك للخصوصية التى تمتلكها تمارينه وحركاته المتنوعة ، حيث تتطلب جميع حركات الإيقاع الحركى التوازن وتغيير وضع الجسم ما بين الثنى والمد والإستقامة ، كما أنها تستخدم فى معظم أنواع الإحماء الخاص بالألعاب الجماعية .  
ويتفق ذلك أيضاً مع ما أشار إليه هاجيدورن وآخرون Hagedorn et al ( ١٩٩٦ ) على أنه عند تصميم برامج تدريبية للناشئين يجب التركيز على الإعداد المهارى و القدرات التوافقية الخاصة باللعبة بحيث لا تقل نسبتها عن ٧٠٪ من نسبة المحتوى التدريبى لهذه المرحلة ، حيث أنه فى نفس الوقت الذى يتم فيه الإعداد المهارى يتم إعطاء التدريبات التوافقية لىتم تطوير الأداء المهارى والبدنى والخطى فيكون أداء الناشئ جيداً وقويًا. ( ١٢ : ١٢٢ )

وقد اكد العلماء على ضرورة تنمية القدرات التوافقية وخاصة المرتبطة منها بنوع النشاط الممارس حيث يتطلب كل نشاط قدرات توافقية معينة اكثر من غيرها وان تواجد مثل هذه القدرات والتدريب عليها وادراك اهميتها تمكن اللاعب من الاداء بفاعلية واتقان . ( ١٣ : ٨ ، ٢٠ )  
وهذه النتائج تحقق صحة ما جاء بالفرض الثالث والذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المهارات المندمجة قيد البحث لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية " .

### الإستنتاجات :

في حدود عينة البحث وخصائصها ، والمنهج المستخدم ، ووفقاً إلى ما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي و في نطاق هذا البحث ، أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

- ١- البرنامج التدريبى بإستخدام تدريبات الإيقاع الحركى أثر فى بعض المهارات المندمجة للمجموعة التجريبية من ناشئى كرة القدم تحت ١٦ سنة .
- ٢- حققت المجموعة التجريبية تفوقاً إيجابياً لفروق دالة إحصائياً عند مستوى ٥٪ فى القياس البعدى فى المهارات المندمجة وبمعدلات تغير وتحسن تراوحت ما بين ( ١١.٦٩٪ - ٨٨.١١٪ ) .
- ٣- لم تحقق المجموعة الضابطة تفوقاً إيجابياً فى المهارات المندمجة فى القياس البعدى فيما عدا إختبار ( الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب "متوسط زمن الأداء" ) وبمعدلات تغير وتحسن تراوحت بين ( ٠.١٨٪ - ١٩.٠٧٪ ) .





٤- البرنامج التدريبي أحدث فروقاً إيجابية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المهارات المندمجة قيد البحث .

### التوصيات :

في حدود عينة البحث والمنهج المستخدم والمعالجات الاحصائية تمكن الباحث من التوصل إلى التوصيات التالية :

١- الاسترشاد بالبرنامج التدريبي المقترح وتدريبات الإيقاع الحركي في تطوير المهارات المندمجة لدى الناشئين في كرة القدم .

٢- تقديم مجموعة من التدرجات الخاصة بالإيقاع الحركي في كرة القدم للمدربين العاملين في هذا المجال .

٣- إجراء هذه الدراسة بمتغيراتها المختلفة على مراحل سنويه أخرى في كرة القدم .

### المراجع :

#### المراجع العربية :

- ١- السيد عبدالمقصود عامر ( ١٩٩٤ ) : نظريات الحركة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢- جمال أبو بشارة ( ٢٠١٠ ) : أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير مستوى القدرات التوافقية لدى ناشئ كرة القدم ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث ( العلوم الإنسانية ) مجلد ٢٤ ( ٥ ) قسم التربية الرياضية ، كلية التربية والتكنولوجيا ، جامعة فلسطين التقنية ، طولكرم ، فلسطين .
- ٣- حسن السيد أبو عبده ( ٢٠١٣ ) : الإعداد البدني للاعبي كرة القدم ، الفتح للطباعة والنشر ، الإسكندرية .
- ٤- حسنى عز الدين ، على سلامة على : تأثير برنامج تدريبي مقترح على تحقيق حجم المستهدف للقوة العضلية لناشئ الهوكي ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة .
- ٥- عصام الدين عبدخالق مصطفى ) : التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات ، دار المعارف ، الاسكندرية . ( ٢٠٠٣ )





- ٦- كريمان عبد المنعم سرور (١٩٩٠) : أثرا لإيقاع الحركي على أداء بعض مهارات كرة السله , مجموعة بحوث منشورة في التربه الرياضيه , جامعة البصره , ٢٣٧-٢٣٨ .
- ٧- محمد إبراهيم سلطان (٢٠٠٧) : برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية المركبة لبراعم كرة لقدم تحت ١٠ سنوات ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، مصر .
- ٨- محمود حسن الحوفى (٢٠١٢) : القدرات التوافقية الخاصة كأحد متطلبات تطوير عمل الرجلين وبعض مهارات حراس مرمى كرة القدم الناشئين ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، العدد السبعون ، الجزء الأول ، جامعة حلوان .
- ٩- منى محمد جودة (١٩٩٠) : تأثير برنامج مقترح باستخدام الايقاع الحركي على المستوى المهاري لكل من الضربة الساحقه وحائط الصد وبعض الصفات البدنيه الخاصه ، علوم وفنون الرياضه ، كلية التربية الرياضيه للبنات \_ جامعة حلوان ، ٢(١) ، ٢٤٦-٣٢٥ .

### المراجع الأجنبية :

- 10- Prätorius B. (2008) : Entwicklung eines koordinations tests für kinder im grundschulalter und dessen validierung mit nite biomechanischer methoden , cuviller verlag ,gottingen102 .
- 11- Cicirko L& Buraczweski T. (2007) : diagnosing motor coordination abilities in training juniors . young sports science of Ukraine ,actual problems of athletes .T.III , S. 333-337 .
- 12- Hagedorn, Niedlich & Schmidt (HG) (1996) : Das Basketball Handbuch, Rowohlt, Reinbek 97
- 13- Hirtz P. (1985) : koordinativer Fähigkeiten Im Schuisport. Volkeigkeiter vertag, Berlin 35 .





- 14- Hotz.A (2002) Dank koordinativer kompetenz mehr leistungseffizienz In G. Ludwig & B.ludwig (Hrsg). Koordinative faehigkeiten- Koordinative-kompetenze, psychomotorik in forschung und praxis 35,S,84-90 .
- 15- Kirchner G. und puehlmann R. (2005) : lehrbunch der sportmotorik , universiteat Kassel . Zimmermann + kaul Gbr,Kassel 115 .
- 16- Liakh w & witkowski Z. (2010) : development and training of coordination skills in 11-19 years odl soccer players . ISSN 0362-1197,human phziologz,Vol.36 No , 1 , pp.64-71 .
- 17- Mahmoud Houssain (2006) : Jugend basket ball , untersuchung Zur trainier barkeit der Beinarbeit und Zur Bedeutung der Koordinativen Faehigkeiten ,Dr , kovac verlag hamburg .Pp:12.
- 18- Meinel K.& Schnabel G. (2006) : bewegungsiehr sportmotorik, 10 durchgesehene veriaag suedwest veriaag. München 216-218.
- 19- Neumaier A. (2009) : Koordinative Anforderungsprofil und koordinations training sportveriaag Strauß, 4. Überarbeitete uflage köin 121-122.
- 20- Smoiensky V.N (1996) : gymenastics for physical education majors. physical education and culture, muscow.
- 21- Southra D.& Amos B.(1996) : rhythmicity and performance ritual: stabilizing flexible system. Research Quarterly for exercise and sport 67(3) 288-296.
- 22- Southard D. &Miracle A.(1993) : “rhythmicity ritual and motor performance: a study of free throw shooting in rash ball” Research Quarterly for exercise and sport,vol. 64(3) .284-390 .
- 23- Schreiner , p . (2000) : Koordination stvaining Fusball,das peter – schreiner-system . Rowohlt, Reinbek.pp:20 .
- 24- Weienk J. (2010) : optimales training spitta vertag GmbH&co.kg 16 . durchgesehene auflag, balingen .

