



تأثير الأداءات المهارية المندمجة والمنفردة على تحسين مستوى الأداء الفني

لبراعم كرة القدم

بحث تجريبي على عينة من لاعبي فريق مدرسة الكرة في نادي بابل

د. سكيانة كامل حمزة المعموري جامعة بابل/كلية التربية الرياضية

الباب الأول

١-١ مقدمة البحث وأهميته

التدريب الحديث في كرة القدم بعد عملية تربوية مبنية على أسس عملية هدفها الوصول باللاعبين الى أعلى مستوى رياضي ممكن في جميع الجوانب، وحي ان المباراة تمر بمتغيرات كثيرة، فإن ذلك يتطلب إعداد وتهيئة اللاعبين لمواجهة تلك المتغيرات، والعمل، والعمل على الارتقاء بمستوى الأداء الحركي بصفة خاصة والذي يؤدي أما بصورة فردية أو مركبة طبقاً لظروف الموقف والتي لها تأثير على نتيجة المباراة.

أن التدريب الحديث في كرة القدم يتميز بالتخطيط والتنظيم المستمر على أسس عملية بما يضمن معه التأثير الايجابي على مستوى اللاعب واستمرار تقدمه في الجوانب المختلفة لكرة القدم. (١٠ : ١٧)

كرة القدم تتميز بتعدد المهارات وتنوعها كمتطلبات اساسية لمارستها، وكرة القدم تتميز الميزة على سائر الألعاب المختلفة حيث يتم الأداء بطرق مختلفة للعب وبكل أجزاء الجسم تقريباً، ولذلك تتطلب ان يكون أداء اللاعب المهارات سريعاً ودقيقاً، حيث تكون الكرة دائماً مشتركة بين أكثر من لاعب يجمعهم التنافس دائماً على الاستحواذ على الكرة مما يجعل طريقة تعامل اللاعب مع الكرة غير متوقع، فالمشاهد لا يمكن ان يتوقع تماماً المهارة التي سيقوم اللاعب بأدائها (٤:٤).

من الأفضل ان يتم التدريب على المهارات الأساسية خلال مراحل وفترات الموسم التدريبي المختلفة من خلال التدريب المركبة، وارتباط ذلك بالتدريب على واجبات كل لاعب في مركزه وهنا يجب على المدرب أن يلاحظ دائماً الدقة التامة التي يؤديها بها اللاعب المهارة الأساسية تحت ضغط الحمل الواقع عليه أثناء التمرين حتى يمكن ان يحقق الهدف منه كاملاً. (٧:١١٥)

ان طبيعة اللعب خلال مباريات كرة القدم بمواقفها المتغير تفرض على اللاعبين استخدام اشكال مركبة للمهارات او المندمجة وهي تمثل شكل من البناء بنكون من عدة مهارات مترابطة (مندمجة) تؤدي بالتوالي ويؤثر كل منها في الآخر، ويعد امتلاك اللاعب للمهارات المنفردة واتقانه لها (تمر - استلام - مراوغة) ليست بأهمية توافر القدرة لدية على أدائها بصورة مركبة وبصورة بسيطة تتناسب مع طبيعة المواقف خلال المباراة. (١٤ : ٧٧)

كما ان القدرات الحركية الخاصة هي التي تتعلق بممارسة الفرد لمهارة معينة ودرجة تفوقه فيها. (١٢ : ٣٨)

أن في مرحلة الإعداد يجب ان يعمل المدرب على الاستقرار في تطوير المهارات الأساسية ومحاولة تثبيتها في كافة الظروف والمواقف قدر المستطاع، ويتم ذلك من خلال التمرينات المركبة (١٦ : ٤٠ : ٤١).

وتعتبر الأداءات الحركية من التدريبات الأساسية في بناء الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية اليومية ويستخدم هذا الأسلوب لتنمية دقة الأداء للاعب وتؤدي هذه التدريبات ومن ثم الحكم على قدرة اللاعب ومهاراته: (٥ : ١٥٢).

لأداء المهاري المركب بارة عن عدد من الأداءات المستقلة الغير متماثلة من حيث تكوينها وأهدافا والتي يتم ربطها أو دمجها بكيفية تجعل أداءها داخل إطار هذه الأداء متواصلًا اقتصادياً وعلى درجة عالية من التوافق (٥ : ١٠٦).



٢-١ مشكلة البحث

الأداء الحركي عبارة عن مجموعة كبيرة من الحركات المنسقة ذات الارتباط المتبادل فيما بينهما في الفراغ الزمن. (٣ : ٧).

ولاحظ الباحثون من خلال تدريبهم في كلية التربية الرياضية . اهتم الكثير من المدربين بالجوانب المهارية والخططية والبدنية كلاً على حدة والاهتمام بتنمية المهارات بشكل منفرد والقصور في تنمية الأداءات الحركية المركبة مما قد يؤثر سلباً على المستوى الفني للناشئين بوجه عام حيث ان تنمية الأداء الحركية المركبة تعتبر من المتطلبات الهامة للناشئين وق يكون لتنميتها المردود الايجابي على تحسين المستوى المهاري.

وعليه فإن الباحثون يرى ان المدرب جيب ان يضع في برنامجه تدريبات نوعية قريبة الشبة من الأداء داخل المباراة وأن يكون ذلك مبكراً قدر الإمكان حتى يمكن استغلال اكبر وقت ممكن للتدريب على هذه النوعية من الأداءات.

٣-١ أهداف البحث

- ١-٣-١ تصميم برنامج تدريبي لتنمية الأداء الحركية المندمجة والمنفردة للبراعم في كرة القدم.
- ٢-٣-١ التعرف على تأثير البرامج التدريبية المقترح على تحسين الأداء المهاري لدى البراعم عينة البحث.
- ٣-٣-١ التعرف على نسبة التحسن في مستوى الأداءات الحركية المندمجة والمنفردة بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

٤-١ فروض البحث

- ١-٤-١ توجد فروق ذات دلالة أحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداءات الحركية المندمجة والمنفردة لصالح القياس البعدي.
- ٢-٤-١ توجد فروق ذات دلالة احصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداءات الحركية المندمجة والمنفردة لصالح المجموعة التجريبية.
- ٣-٤-١ توجد فروق في نسبة التحسين بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء الحركية المندمجة والمنفردة لصالح المجموعة التجريبية.

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : فريق مدرسة الكرة في نادي بابل تحت (١٢) سنة.

٢-٥-١ المجال الزمني : للفترة من ٢٠٠٧/١/١٥ حتى ٢٠٠٧/٦/١ .

٣-٥-١ المجال المكاني : ساحات ملعب الإدارة المحلية .

٦-١ مصطلحات البحث.

- ١-٦-١ الأداء الفني : هو المستوى المهاري لناشئ كرة القدم خلال الموسم الرياضي.
- ٢-٦-١ الأداء الحركية المفرد : هو وحدة (مهارة) حركية واحدة تؤدي بشكل منفرد تتطلب استجابة واحدة أي لها بداية ونهاية محددة ما في رمية التماس او الاستلام او التصويب الى غير ذلك من المهارات. (١٣ : ٤٣).
- ٢-٦-١ الأداء الحركي المندمج: يتمثل في اداء اللاعب لعدد من المهارات تتميز بالترابط (مهارات مختلفة النوع) ولا يمكن الفصل بين جزئياته، وقد يستغرق وقتاً أطول مما تستغرقه المهارات المنفردة، مثلما يحدث عند استلام الكرة والجرى بها ثم المراوغة ثم التميرير او التصويب ، حيث تكون احدى هذه المهارات او بعضها منها المرحلة التمهيدية للجزء الاساسي مكن الحركة (٥ : ١٠٦).



٧-١ الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الوسائل الإحصائية لمعالجة الإحصائيات التالية :

- ١- المتوسط الحسابي .
- ٢- الانحراف المعياري .
- ٣- معامل الالتواء .

٤- معامل الارتباط .

٥- اختبار (t) .

٦- نسبة التحسن .

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والمشابهة:

١-٢ قام " أمر الله ساندتيستمان دافيد " ١٩٩٥ (٢) بدراسة بعنوان " دراسة تحليلية لأنواع الأداء الحركية المركبة (المندمجة) في بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة "، واستخدام المنهج الوصفي، وكانت العينة ٧٢ لاعب. وكانت أهم النتائج ان الأداء الحركة الحرك (الاستلام ثم التصويب) هو اكثر الأداءات الحركية المركبة تكررأ.

٢-٢ قام " محمود أبو العينين " ١٩٨٩ (١٥) بدراسة بعنوان "اثر برنامج مقترح عل الارتفاع بمستوى بعض المهارات الأساسية للناشئين في كرة القدم"، واستخدام المنهج التجريبي وكانت العينة ٢٥ ناشئ في كرة القدم"، واستخدام المنهج التجريبي وكانت العينة ٢٥ ناشئ . وكانت أهم النتائج وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية.

٢-٣ قام "مفتى إبراهيم" ١٩٨٩م (١٧) بدراسة بعنوان " مقارنة بين استخدام الكرة في كل من محتويات البرنامج التدريبي وبين استخدامها في بعض محتوياته على مستوى اللياقة البدنية وبعض المهارات الأساسية"، واستخدام المنهج التجريبي، وكانت العينة ٦٠ ناشئ. وكانت أهم النتائج وجود فروق لصالح اللاعبين الذين يستخدمون الكرة في كل محتويات البرنامج التدريبي.

الباب الثالث

٣- إجراءات البحث

٣-١ منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة.

٣-٣ عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من براعم فريق مدرسة الكرة في نادي بابل تحت ١٢ سنة عينة البحث ٥٣ ناشئ تم استبعاد ١٣ ناشئ ٣ حارس مرمى لاختلاف المستوى المهاري عن باقي الناشئين + ١٠ عينة استطلاعية) لتصبح العينة ٤٠ ناشئ تم تقسيمهم الى مجموعة ٢٠ لاعب للمجموعة التجريبية ٢٠ ناشئ للمجموعة الضابطة.



٣-٣-١ تجانس عينة البحث

جدول (١)

تجانس عينة البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	الطول	سم	١٤٨.٥	٥.٢٢	١٤٧	٠.٨٦
٢	الوزن	كجم	٤٢.٢٠	٥.٣٣	٤١.٥٠	٠.٣٩-
٣	العمر	سنة	١١.٤٣	٠.١٤	١١.٤٢	٠.٢١-

يتضح من الجدول رقم (١) ان جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث تقع تحت المنحنى الأعتدالي + ١ مما يدل على تجانس عينة البحث .

٣-٣-٢ تكافؤ عينة البحث : قام الباحثون بإجراء التكافؤ بين مجموعتين البحث (التجريبية والضابطة) في المتغيرات قيد البحث وفقاً للنتائج القبلية.

جدول (٢)

التوصيف	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	قيمة "ت"
			س-	ع±		
البدنية	ثني الجزع من الوقوف (مرونة)	سم	٨.٥٠	٠.٩٩		
	العدو ١٠ م من البدء المنطق (سرعة).	ث	٤.٢	٠.٧٩		
	٤ * ١٠ م جرى مكوكي (تحمل)	ث	١٢.٧٢٥	٠.٥٣٣		
	الوثب العمودي من الثبات (قوة)	سم	٣٥.١٤	١.٦١		
	الجرى بين القوائم (رشاقة)	ث	٢٦.٥٦	١.٦٣		
المهارات المنفردة	دقة التمرير القصري	عدد	٤.٣٨	١.٧٨		
	ضرب الكرة بالرأس	عدد	١٩.٣٩	٤.٧٩		
	اختبار دقة التصويب	درجة	١١.٦٥	٤.٠٦		
المهارات المنمنمة	الاستلام ثم التمرير	زمن	٣.٦٥٤	٠.٦٣		
	المراوغة ثم التمرير	زمن	٧.٣٧٣	٠.١٥٥		
	الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	زمن	٥.٦٧٧	٠.٣٢٤		
	الجرى بالكرة ثم المراوغة ثم التصويب	زمن	٩.٤٣٣	٠.٣٦١		
	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	زمن	٨.٨٩٢	٠.٥٠٣		
	المهاجمة ثم السيطرة المراوغة ثم التمرير	زمن	٥.٣٨	٠.٨٦		



يبين جدول رقم (٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث .

٣-٤ وسائل جمع البيانات :

استند الباحثون لجميع المعلومات والبيانات المتعلقة بهذا البحث الى الوسائل الاتية:

٣-٤-١ تحديد الأداءات الحركية المنفردة والمركبة.

قام الباحثون بتحديد الأداءات الحركية تالمنفردة والمركبة وذلك من خلال مباريات الدور القبلي نهائي الكاس العالم ٢٠٠٢ م بالاستعانة بشكل المعلومات الدولية (الإنترنت) (١٩) (٢٠) (٢١).

٣-٤-٢ المسح المرجعي

قام الباحثون بإجراء مسح مرجعي للعديد من المراجع والدراسات السابقة وذلك بهدف الوصول الى الاختبارات التي تقيس متغيرات البحث حيث تم الوصول الى مجموعة الاختبارات التي تقيس الأداء الحركي المنفرد وكذلك الأداء الحركي المركب والاختبارات البدنية.

وفيما يلي عرض للاختبارات البدنية واختبارات الأداء لحركي المنفرد والمركب .

٣-٤-٢-١ الاختبارات البدنية والمهارية المختارة لقياس متغيرات البحث

الاختبارات البدنية.

- ثنى الجزع من الوقف (مرونة)
- العدو ١٠ م من البدء المنطلق (سرعة)
- ١٠ × ٤ م جرى مكوكي (تحمل) .
- الوثب العمودي من الثبات (قوة مميزة بالسرعة)
- الجرى بين القوائم (رشاقة) .
- الاختبارات المهارية (المنفردة)
- دقة التمرير القصير
- ضرب الكرة بالرأس
- اختبار دقة التصويب .
- الاختبارات المهارية (المندمجة):
- الاستلام ثم التمرير .
- المراوغة ثم التمرير .
- الاستلام الجرى بالكرة ثم التمرير .
- الجرى بالكرة ثم المراوغة ثم الجرى بالكرة ثم التمرير .
- المهاجمة ثم السيطرة ثم المراوغة ثم التمرير .

المعاملات العملية للاختبارات قيد البحث .

٣-٥-١ الثبات

قام الباحثون بتطبيق الاختبارات على العينة مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية حيث بلغ عدد (١٠) ناشئين بفريف مدرسة الكرة بنادي تحت ١٢ سنة وذلك في الفترة من ٢٤ / ٦ / ٢٠٠٥ م حتى ٢٦ / ٦ / ٢٠٠٦ م وتم ايجاد معامل الثبات بين التطبيق والجدول رقم (٣) يوضح محل الثبات للاختبارات المستخدمة قيد البحث.



جدول (٣):معامل الثبات للاختبارات الأداء الحركي المنفرد والمندمج

التوصيف	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة "ت"
			ع+	س-	ع+	س-	
المهارات المندمجة	الاستلام ثم التمرير .	زمن					
	المراوغة ثم التمرير .	زمن					
	الاستلام ثم الجرى بالكرة ثم التمرير .	زمن					
	الجرى بالكرة ثم المراوغة ثم الجرى بالكرة ثم التمرير .	زمن					
	المهاجمة ثم السيطرة ثم المراوغة ثم التمرير .	زمن					
المهارات المنفردة	دقة التمرير القصير	عدد					
	ضرب الكرة بالرأس	عدد					
	اختبار دقة التصويب	زمن					

يتضح من الجدول رقم (٣) الخاص بحساب معامل الثبات لاختبارات الأداء الحركي المنفرد والمركب وجود ارتباطيه دالة إحصائية بين التطبيق الأول والثاني لعينة الدراسة الاستطلاعية في لاختبارات قيد البحث مما يدل على ثبات هذه الاختبارات.

١٤١٣ هـ

١٩٩٤ م

٣-٥-٢ معامل الصدق

تم حساب معامل الصدق في الاختبارات المستخدمة باستخدام صدق التمايز بين درجات اللاعبين المميزين واللاعبين غير المميزين في المجتمع الاصلي خارج العينة الأساسية وكانت العينة الميزة مكونة من (١٠) لاعبين من فريق تحت ١٩ سنة من نادي بابل.

جدول (٤): دلالة الفروق بين المجموعتين الميزة وغير الميزة في اختبارات الأداء الحركي

المنفرد والمندمج

التوصيف	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة "ت"
			ع+	س-	ع+	س-	
المهارات المندمجة	الاستلام ثم التمرير .	زمن					
	المراوغة ثم التمرير .	زمن					
	الاستلام ثم الجرى بالكرة ثم التمرير .	زمن					
	الجرى بالكرة ثم المراوغة ثم الجرى بالكرة ثم الميرر .	زمن					
	المهاجمة ثم السيطرة ثم المراوغة ثم التمرير .	زمن					
المهارات المنفردة	دقة التمرير القصير	عدد					
	ضرب الكرة بالرأس	عدد					
	اختبار دقة التصويب	زمن					

يتضح من الجدول رقم (٤) الخاص بحساب معامل الثبات لاختبارات الأداء الحركي المركب أن هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعة الميزة والغير مميزة ولصالح المجموعة الميزة في جمعي الاختبارات المستخدمة مما يدل على صدق هذه الاختبارات وانها صالحة للتطبيق على الناشئين عينة البحث لقياس مستوى المتغيرات التجريبية قيد البحث.

٣-٦ البرنامج التدريبي المقترح : مرفق (١)

تحتوي برامج التدريب المقننة في مجال رياضة كرة القدم على الكثير من وجهات النظر المتباينة، الأمر الذي يستلزم تحديد افضل الخطوات التخطيط واعداد البرامج التدريبية والتي امكن استخلاصها من مسح المراجع العلمية المتخصصة في رياضة بوجه عام وتدريب رياضه كرة القدم بصفة . مرفق (٣).

٣-٦-١ تحديد مادة تطبيق البرامج التدريبية.

قام الباحثون بتحديد مدة البرنامج التدريبي بناء على نتائج المسح المرجعي الذي قاموا وكذلك آراء الخبراء بان الفترة المناسبة للتنمية الأداءات الحركية المركبة والمنفرد تقدير بعشر أسابيع على أن تكون عدد الوحدات التدريبية ستة وحدات تدريبية في الاسبوع من المجموعتين التجريبية والضابطة لكل نتاج ان يبذل اقصى نشاط ممكن.

٣-٦-٢ معايير وضع البرنامج التدريبي المقترح:



في ضوء ما أكد عينة الخبراء من خلال المقابلات الشخصية وكذلك مسح العلمية المتخصصة في مجال رياضية كرة القدم اتبع الباحثون مايلي:-
مناسبة محتوى البرنامج التدريبي المقترح للمرحلة السنوية والمستوى المهاري لقدرات الناشئين عينة البحث.

- اتباع مبادا الفروق الفردية في تشكيل الحمل لمحتويات البرنامج التدريبي المقترح لكل من افراد العينة فيما يتعلق بعدد مرات تكرار التمرير وعدد المجموعة على المستويات الاسبوعى.
 - يتضمن البرنامج مجموعة من التدريبات المهارية ذات الميز لنوعية الأداء الحركة المحددة.
- ٣-٦-٣ مكونات الوحدة التدريبية:**

- اشتملت تدريبات الوحدة التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح على مايلي:-
- الجزء الإعداد : ويشمل على : الذهبية البدنية والفسولوجية والتهيئة لمجموعات الأداء الحركية المفردة والمركبة التي ستتضمنها الوحدة التدريبية وذلك على المجموعتين التجريبية والضابطة.
- الجزء الرئيس : ويشمل على: تدريبات متنوعة ومتدرجة الصعوبة تهدف الى تنمية الأداءات الحركية المركبة والمنفردة قيد البحث للمجموعة التجريبية والمنفرد فقط
- الجزء الختامي : ويشتمل على : تدريبات استرخاء تهدف الى عودة الناشئ الى الحالة الطبيعية وذلك للمجموعتين التجريبية والضابطة ويتضح ذلك من الجدول (٨) ، (٩).

٣-٦-٤ التوزيع الزمني لإجراء الوحدة التدريبية

- تم تحديد زمن الوحدة التدريبية بالبرنامج التدريبي وفقاً لما أشار إليه أراء الخبراء ٧٠- ٩٠ ق وكان تقسيم إجراء الوحدة التدريبية كما يلي:
- الاجماء : ١٠ ق - ١٦.٥ ق
 - الجزء الرئيسي : ٦٠ ق - ٦٧.٥ ق
 - الجزء الختامي : ٥ ق - ١١ ق
- وهذا ما توضحه الجداول ارقام (٥) ، (٦) ، (٧) +٦

جدول (٥) :التوزيع الزمني أزمنا اجزاء الوحدة التدريبية

النسبة المئوية للزمن الاجمالي	الزمن الكلي لاجزاء الوحدة التدريبية	عدد الوحدات التدريبية	الزمن	البيانات اجزاء الوحدة التدريبية
١١.٧٦%	٩٩٠-٦٠٠ ق	٦٠	١٦.٥-١٠ ق	الاجمالي
٨٢.٣٥%	٤٠٥٠-٣٦٠٠ ق	٦٠	١٧.٥-١٠ ق	الجزء الرئيسي
٥.٨٩%	٦٦٠-٣٠٠ ق	٦٠	١١.٥-٥ ق	الختام
١٠٠%	٧٠٠-٥١٠٠ ق			الزمن الإجمالي للبرنامج التدريبي



جدول (٦)

التوزيع الزمني والإطار العام للبرامج التدريبية بمراحل الثلاث

الأجزاء	المتغيرات	المرحلة الأولى	المرحلة الثانية	المرحلة الثالثة	الإجمالي
حمل التدريب اليومي	عدد مرات التدريب بحمل أقصى	٤	٥	٦	١٥
	عدد مرات التدريب بحمل عالي	٥	٨	١٠	٢٣
	عدد مرات التدريب بحمل متوسط	٨	٥	٨	٢١
	أجمالي أيام التدريب	١٧	١٨	٢٤	٥٩
حمل التدريب الأسبوعي	عدد الوحدات التدريبية خلال كل مرحلة	٢٤	٢٩	٣٦	٨٩
	عدد أسابيع التدريب بحمل أقصى	١	١	١	٣
	عدد أسابيع التدريب بحمل عالي	١	١	٢	٤
	عدد التدريب بحمل متوسط	١	١	١	٣
	إجمالي أسابيع التدريب	٣	٣	٤	١٠ أسابيع
الأحمال البدنية العام	الأحمال	٢٦٧	٣٢٧	٣٩٦	٩٩٠ دقيقة
	البدنية العام	٧٧٤,٥	٣٥٦	١٣٠	١٢٦٠ دقيقة
	البدنية الخاص	١٥٧,٥	٥٠٠	٣٧٣	١٠٣٠ دقيقة
المهاري	٤٠٣	٦٢٧	٧٣٠	١٧٩٠ دقيقة	
الختامي	١٧٨	٢١٨	٢٦٤	٦٦٠	
اجمالي الازمنة	١٧٨٠	٢٠٣٠	١٨٩٣	٥٧٠٠	دقيقة

١٤١٣ هـ

١٩٩٤ م



جدول (٧) : التوزيع الزمني بالدقائق ونسب الحمل خلال أسابيع البرنامج التدريبي.

الإجمالي	الإعداد للمباريات				الإعداد الخاص				الإعداد العام			مراحل الإعداد	
	عاشر	تاسع	ثامن	سابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	الشهر والنسبة	الاسبوع	جوانب الإعداد / حمل الاسبوع
										٢٦.٩٧%			
١٠ أسابيع	عالي	متوسط	عالي	أقصى	عالي	متوسط	أقصى	عالي	عالي	متوسط			
٩٩٠ ق	٩٦	٧٥	١٠٥	١٢٠	١٠٩	٨٧	١٣	١١٢	٩٠	٦٤.٥			الإعداد البدني
٤٩													العام
٥٠ ق													التحميل
١٢٦ ق	١٥	١٠	٢٥	٨٠	٣٠	١٦٠	١٦	٢٢٥	٢٧٠	٢٧٩.٥			القوة
٥٣٠ ق	١٠	١٠	١٠	٤٠	١٥	٦٠	٧٥	٩٠	١٠٠	١٢٠			سرعة
٤٩٥ ق			١٠	٣٠	١٠	٧٠	٧٠	١٠٠	٩٥	١١٠			رشاقة
٦٥ ق						١٥	٥	١٠	٣٥				مرونة
٥٥ ق				٥	٥	٥	٥	١٠	١٥	١٥			الخاص
١١٧.٥	٥		٥	٥	٥	١٠	١٣	١٥	٢٥	٣٤.٥			
١٠٣ ق	٨٣	٧٠	١٠٠	١٢٠	٢٠٠	١١٠	١٩	٩٧.٥	٦٠				

١٤١٣ هـ

١٩٩٤ م



جدول رقم (٨)

نموذج مقترح لوحدية تدريبية للمجموعة التجريبية

المكان : ملعب الادارة المحلية الرياضي

زمن الوحدة التدريبية ، ٧٥ ق

الأهداف الفرعية : تدريبات الإحساس بالكرة

حمل التدريب : متوسط

الأسبوع الأول

الهدف الرئيسي : لتنمية الادعاءات الحركية المندمجة

طريقة المستخدمة : الفترة منخفض الشدة

أجزاء الوحدة التدريبية	زمن الجزء	محتوى التدريبات	إخراج التدريب	التكرارات	الراحة بين التكرارات	المجموع	الراحه بين المجموعه	الهدف	الادوات
أجزاء الوحدة التدريبية	١٠ ق	- (قوف) الجرى حول الملعب .		١٠	٣:١	٣	اق	تهيئة الجسم	الادوات
		- (وقوف) الجرى مع رفع الركبتين عالياً						بدياً	
		- (وقوف) الجرى مع لمس العقبين للمقدمة						وفسيولوجياً	
		- (وقوف) الجرى الجانبي.						أقمار	
		- (وقوف) الجرى بالظهر .						وذهنياً	
		- اداء مجموعة من تدريبات الإطالة المتنوعة لمجموعة عضلات الرجلين.						لممارسة النشاط الرياضي	
لجزء الرئيس	٦٠ ق	- يقف اللاعبون على شكل قطار مكون من ٥ لاعبين ، ويقف المدرب على مسافة ١٥ م من اللاعب الاول من القاطرة ، يمرر المدرب الكرة ارضية اللاعب الاول في القاطرة فيقوم بالجرى لاستلام الكرة بباطن القدم داخل دائرة قطرها ٣م ثم التمرير المدرب مرة ثانية ثم الجرى الخفيف للوقوف في نهاية القاطرة.							
		- نفس التمرين لسابق مع زيادة مسافة التمرير .		١٠	٣:١	٤	اق	تدريبات على مهارة الاستلام ثم التمرير	
		- نفس التمرين على ان يتم الاستلام داخل دائرة قطرها ٢.٥م.							

تأثير بعض الاداءات المهارية المتدرجة والمتفردة على تحسين مستوى الأداء الفني لبرعم كرة القدم



جدول (٩)

نموذج مقترح لوحدة تدريبية للمجموعة الضابطة

المكان : ملعب الإدارة المحلية

الأسبوع: الأول

حمل التدريبات : متوسط

زمن الوحدة التدريبية: ٧٠ ق

الهدف الرئيسي : تنمية الأداءات الحركية المنفردة التدريبية الفترى منخفض الشدة

الهدف الفرعي : فنية اجبارية :

ملاحظات	التدريبات	الزمن او التكرار	الهدف من التمرين	مكونات وحدة التدريب
	الدخول في قاطرة الى روض الملعب الاصطفاف امام المدرب - اداء التحية	١ق	النظام	المقدمة
	المشي للإمام زيادة السرعة بطول الملعب	٢ق	احماء	
	المشي اماما مع لمس الركبة للصدر ومسكها باليدين والضغط (يؤدي بطول الملعب)	٢ق	إطالة + مرونة	
	الجرى الخفيف مع محاولة رفع الركبة عاليا (جرى بطول الملعب)	٢.٥ ق	إحماء عام	
يصل اللاعب لأقصى مدى مع عدم ثني مفصل الركبة	مسك الكرة - ثنى الجذع الى اسفل ثم الجانبين ثم عمل دوائر بالكرة	١.٥ ق	مطاطية عضلات خلف الرجل مرونة العمود الفقري	الإعداد البدني
يؤدي التمرين بالوثب باستمرار	تنطيط الكرة الوثب ٣ مرات - ثم في المرة للحوض مع الطلوع بالحوض والنزول به في كل مرة	٢.٥ ق	رشاقة - رجلين	
يتم التمرين بسرعة كبيرة	رقود قرقضاء - تمرير من اسفل وأعلى للحوض مع الطلوع بالحوض والنزول به كل مرة.	٢.٥ ق	مرونة الحوض عضلات الظهر	
مسك الكرة من اعلى باليدين	وقوف الكرة بين القدمين - الوثب لرميها للأمام ومسكها باليدين - ثم من الخلف	١.٥ ق	عضلات بطن - جذع - رجلين	
بعد أداء هذا التمرين يمشي اللاعبون لمسافة ٢٠٠ دون توقف	الجرى بسرعة متوسطة حول دورتين لمسافة ٨٠٠ متر	٥.٧٤ ق	جلد دوري تنفس	
بعد أداء هذا التمرين يمشي اللاعبون مسافة ٣٠٠ دون توقف	الجرى بسرعة متوسطة حول الملعب لمسافة ١٠٠٠ مرت	٦.٧٥ ق	جلد دوري تنفس	
	الجرى بسرعة متوسطة دورتين حول الملعب لمسافة ٢٠٠ متر.	٥.٧٤ ق	جلد دوري تنفس	
يجري اللاعبون دورتين في مضمار العاب القوى	الجرى لمسافة ٨٠٠ متر حول الملعب بسرعة متوسط دون توقف ثم المشي لمسافة ٢٠٠ مر بعد اداء الجري	٥.٦٦ ق	جلد دوري تنفس	الجزء الرئيس



تابع جدول (٩)

ملاحظات	التدريبات	الزمن او التكرار	الهدف من التمرين	مكونات وحدة التدريب
	الجرى المسافة ١٢٠٠ متر الملعب بسرعة متوسطة دون توقف ثم المشى لمسافة ٤٠٠ متر بعد إلتها من الجرى	٧.٢٠ ق	تحمل دوري تنفس	تابع الجزء الرئيسي
	يقف لاعبين المسافة ٥ متر يى كل (٢) الكرة من تحتها ليمروها (١) بامتصاص الكرة يوجه القدم الأمامى ثم يعيدها إليه ، يكرر الأداء.	٤ ق	فنية إجبارية السيطرة على الكرة	
	ثلاثة لاعبين ١.٣ مع كل منها كرة واللاعب رقم ٢ في المنتصف يركل ١ الكرة نصف عالية الى ٢ الذي يوم بامتصاصها يوجه القدم ثم يستدير ليستقبل الكرة العالمية القادمة من اللاعب ٣ الذي يقوم بامتصاصها على الصدر وهكذا.	٦ ق	بأكثر من كرة امتصاص الكرة	
	يقف كل لاعبين المسافة بينهما ١٥ متر منشرين ازولجا في كل ارجاء الملعب يمرر اللاعب الكرة الى زميلة عالية الذي يمتصها مرة بالرأس ومر بالصدر ثم يقوم بكنمها بأسفل القدم ويكرر مع الزميل نفس التمرير	٨ ق	فنية إجبارية تمرين دقة أداء	
	يقف فريقان او اكثر كل في قاطرة داخل دائرة منتصف الملعب ، عند اعطاء اشارة من المدرب ، يقوم اللاعب الاول من كل فريق بالجرى بالكرة حول الدائرة حتى يسلم الكرة للاعب الذي يليه ، وهكذا يفوز الفريق الذي ينتهى افراده من أداء التمرين أولاً.	٥ ق	العاب صغيرة سرعة اداء الجرى بالكرة	
	الجرى للأمام ثم للخلف بخطوات قصيرة الجرى الخفيف ببطء حول منتصف الملعب . (وقوف) مرحلة الذراعين اماما اسفل عالياً . (جلوس قرفصاء) عمل اهتزاز للرجلين . (جلوس قرفصاء) درجة الجسم للخلف على الظهر .	٧ ق	التدئة	الجزء الختامي

٣-٧ القياسات القبليّة

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة بدء البرنامج التدريبي في المدة من ٢٠٠٦/٦/١٥

٣-٨ التجربة الأساسيّة

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي في صورته النهائيّة خلال مدة الإعداد وذلك خلال الفترة ٢٠٠٧/١/١٥ حتى

٢٠٠٧/٦/١ وذلك لمدة (١٠) أسابيع راعى خلالها الباحثون تشكيل مكونات الحمل (شدة - حجم - كثافة) بما يحقق الهدف من البرنامج التدريبي المقترح.

٣-٩ القياسات البعدية

قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي على عينة البحث خلال الفترة ٢٠٠٥/٩/١١ حتى ٢٠٠٥/٩/١٣.



الباب الرابع

٤. عرض النتائج ومناقشتها

٤-١ عرض النتائج

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات الأداءات الحركية المنفردة والمندمجة

قيمة "ت"	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	التوصيف
	ع±	س-	ع±	س-			
*٣.٩٣	٠.٥٦	٢.٨٩	٠.٦٣	٣.٦٥	زمن	الاستلام ثم التمرير .	المهارات المندمجة
*٨.٥	٠.٢٣	٦.٨٦	٠.١٥	٧.٣٧	زمن	المراوغة ثم التمرير .	
١١.٠	٠.٣٣	٤.٥١	٠.٣٢	٥.٦٧	زمن	الاستلام ثم الجرى بالكرة ثم التمرير .	
*٤							
*٣.٩	٠.٢١	٩.٠٨	٠.٣٦	٩.٤٣	زمن	الجرى بالكرة ثم المراوغة ثم الجرى بالكرة ثم التمرير .	
*٦.٤	٠.٢٣	٨.١٢	٠.٥٠	٨.٨٩	زمن	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	
*٢.٢٤	٠.٩٤	٤.٧٣	٠.٨٦	٥.٣٨	زمن	المهاجمة ثم السيطرة ثم المراوغة ثم التمرير .	المهارات المنفردة
*٦.٥٨	٠.٩٣	٧.٤١	١.٧٨	٤.٣٨	عدد	دقة التمرير القصير	
*٥.٩٣	٣.٦٨	٢٧.٦	٤.٧٩	١٩.٣	عدد	ضرب الكرة بالرأس	
*٢.٤٨	٣.٩٨	١٤.٨	٤.٠٦	١١.٦	درجة	اختبار دقة التصويب	

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٩

يتضح من الجدول (١٠) ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعد في جميع متغيرات البحث.



جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات الأداءات الحركية المنفردة والمندمجة

التوصيف	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة "ت"
			ع±	-س	ع±	-س	
المهارات المندمجة	الاستلام ثم التمرير .	زمن	٣.٦٥	٠.٦٩	٣.١٩	٠.٥٦	٢.١١
	المراوغة ثم التمرير .	زمن	٧.٣٧	٠.١٥	٧.٢٤	٠.٢٩	*١.٤٣
	الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير .	زمن	٥.٦٧	٠.٣٣	٥.٥٢	٠.٣٢	*١.٤٢
	الجري بالكرة ثم المراوغة ثم الجري بالكرة ثم المرير	زمن	٩.٤٥	٠.٣٦	٩.٤٢	٠.٢٨	٠.٢٨
	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	زمن	٨.٨٨	٠.٥٠	٨.٦٤	٠.٤٦	١.٦
	المهاجمة ثم السيطرة ثم المراوغة ثم التمرير .	زمن	٥.٧١	٢.٠٣	٥.٦٧	١.٩٨	٠.٠٦
المهارات المنفردة	دقة التمرير القصير	عدد	٤.٢٩	٢.٠١	٦.١٩	١.٨٥	*٣.٠٦
	ضرب الكرة بالرأس	عدد	٢٠.٦٤	٥.٦٢	٢٤.١٥	٣.٦٩	*٢.٢٧
	اختبار دقة التصويب	درجة	١٠.٩١	٣.٨٦	١٣.٧٢	٢.٩٤	*٢.٥٣

يتضح من الجدول رقم (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة

الضابطة في القياس البعدي لجميع المتغيرات المنفردة في محارة الاستلام والتمرير فقط في المهارات المركبة.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات الأداءات الحركية المنفردة والمندمجة

التوصيف	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة "ت"
			ع+	-س	ع+	-س	
المهارات المندمجة	الاستلام ثم التمرير .	زمن	٢.٨٩	٠.٥٦	٣.١٩	٠.٦٥	٢.٣٠
	المراوغة ثم التمرير .	زمن	٦.٨٦	٠.٢٣	٧.٢٤	٠.٢٩	٧.٦
	الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير .	زمن	٤.٥١	٠.٣٣	٥.٥٢	٠.٣٢	١٤.٤
	الجري بالكرة ثم المراوغة ثم الجري بالكرة ثم المرير .	زمن	٩.٠٨	٠.٢١	٩.٤٢	٠.٢٨	٦.٨
	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	زمن	٨.١٢	٠.٢٣	٨.٦٤	٠.٤٦	٦.٥
	المهاجمة ثم السيطرة ثم المراوغة ثم التمرير .	زمن	٤.٧٣	٠.٩٤	٥.٦٧	١.٩٨	٢.٧
المهارات المنفردة	دقة التمرير القصير	عدد	٧.٤١	٠.٩٣	٦.١٩	١.٨٥	*٣.٦٩
	ضرب الكرة بالرأس	عدد	٢٧.٦٢	٣.٦٨	٢٤.١٥	٣.٦٩	٤.١٨
	اختبار دقة التصويب	درجة	١٤.٨٧	٣.٩٨	١٣.٧٢	٢.٩٤	١.٤٦



يتضح من الجدول رقم (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع نتائج الأداءات الحركية المركبة قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية فيما اختبر دقة التصويب.

جدول (١٣)

نسب التحسين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس
البعدي للأداء الحركية المنفردة والمندمجة قيد البحث

التوصيف	المتغيرات	وحدة القياس	نسبة التحسن %		قيمة "ت"
			التجريبية	الضابطة	
المهارات المندمجة	الاستلام ثم التمرير .	زمن	٢٠.٨٢	١٢.٦٠	٨.٢٢
	المراوغة ثم التمرير .	زمن	٦.٩٢	١.٣٦	٥.٥٦
	الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير.	زمن	٢٠.٤٦	٢.٦٤	١٧.٨٢
	الجري بالكرة ثم المراوغة ثم الجري بالكرة ثم التمرير .	زمن	٣.٧١	٠.٣١	٣.٤
	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	زمن	٨.٦٦	٢.٧٠	٥.٩٦
	المهاجمة ثم السيطرة ثم المراوغة ثم التمرير.	زمن	١٢.١	٠.٧٠	١١.٤
المهارات المنفردة	دقة التمرير القصير	عدد	٦٩.١	٤٤.٢٨	٢٤.٨٢
	ضرب الكرة بالرأس	عدد	٤٢.٤	١٧.٠٠	٢٥.٤
	اختبار دقة التصويب	درجة	٢٧.٦٤	٢٥.٧٥	١.٨٩

يتضح من جدول رقم (١٣) وجود فروق في نسبة التحسين المئوية لصالح المجموعة التجريبية والتي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح اكبر من نسبة التحسن المئوية للمجموعة الضابطة والتي استخدمت البرنامج التدريبي (الأسلوب التقليدي)

٤-٢ مناقشة النتائج

اظهرت نتائج الجدول رقم (١٠) والخاص بمقارنة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عن وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠.٠٥ في جميع اختبارات الأداء لحركي المركب والمنفرد لمهارات كرة قدم ، ويعزى الباحثون وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لى البرنامج التدريبي المقترح الذي اشتملت محتوياته على التدريبات مقننه لتنمية الأداءات الحركية المندمجة والمنفردة معا ومنبثقة من متطلبات الأداء المهاري في كرة القدم والمناسب للمرحلة السنية حيث تتفق هذه النتائج مع ما اشار اليه " اسامة راتب " ١٩٩١م (١) في ان ناشئ هذه المرحلة تتطور اليه اداء القدرات الحركية ويزداد التوافق بين العضلات والاعصاب لذا فالتدريبات المركبة تفيد الناشئ كثيراً في هذه الاتجاه.

ويعزى السبب الى لارتفاع التدريبي بالاحمال الخاصة بالجانب المهاري وخلال الوحدات التدريبية مع استخدامه للكرة في جميع اجزاء الوحدة التدريبية وهو مايتفق مع ما ذكره " مفتى ابراهيم بالمستوى المهاري للاعبين.



وقد اهتم الباحثون اثناء البرنامج بالمهارات المنفردة لتكوين بمثابة الدعامة التي يستطيع من خلالها التدريب على الأداءات المهارية المندمجة حيث اشار " مفتى ابراهيم " ١٩٩٤م (١٦) الى ان الأداء الفردي في مهارات كرة القدم او تحركات اللاعب الفردية لاغنى عنها اذ يعتبر اتقانها مهماً في نجاح خطط اللعب.

واستخدم الباحثون أساليب مختلفة للارتقاء التدريبي بمستوى الأداء وذلك بالتقدم داخل الوحدات التدريبية بالأداء المنفرد ثم دمج الأداء حيث ان ذلك يساعد على الارتفاع بالمستوى المهارى وهذا، حيث اشار الى أهمية تنمية الأداءات المهارية في صورتها المنفردة بجانب تنميتها في صورة مركبة. وهذا مايقف الفرض الاول للبحث. وأظهرت نتائج الجدول (١١) والخاص بمناقشة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الأداءات الحركية المنفردة المندمجة لى وجود فروق ذات دلالة احصائية في قياسات الأداءات المنفردة وي اختبار الاستلام ثم التمرير كداء مركب ويعزى الباحثون سبب تقدم المجموعة الضابطة في القياس البعدي عن القياس القبلي للاختبارات المفردة الى البرنامج المتبع (التقليدي) ومما لاشك ان اي برنامج تدريبي لا بد وان يؤدي الى تحسين مستوى الأداء الى ان مقدار التحسين هو الفاصل بين تقدم البرنامجين.

ويعزى الباحثون حدوث فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار الاستلام ثم التمرير على سهولة الأداء الحركي حيث لا يعتمد على كثير من درجة التوافق وسرعة استدعاء على المعلومات الذهنية لتنفيذ الجانب المهارى .

اظهرت نتائج الجدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الأداءات الحركية المندمجة والمنفردة ويعزى الباحثون التقديم الى البرنامج التدريبي المقترح الذي اشتمل على تدريبات التنمية الأداءات الحركية المركبة والمنفردة معا والذي ادى بدوره الى اختصار الزمن الكلي للداء الحركية المركبة والمنفردة معا والذي ادى بدوره الى اختصار الزمن الكلي للأداء الحركي لمجموعة المهارات التي يحتويها الأداء الحركي المركب والمنفرد والتي اظهرت نتائج الاختبارات مما ساعد على تقليل برهات الانتظار بين استدعاء الاعداد والأداء الفعلي .

تشير النتائج الى عدم وجود فروق دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبار دقة التصويب حي ان مهارة التصويب تحتاج الى قدر معين من القوة الميزة بالسرعة لعضلات الرجلين وحيث ان هذه المرحلة السنوية لا يتم فيها تنمية مثل العنصر .

ويرى الباحثون اغلب متغيرات الأداء المنفرد هدفها التمرير أو التصويب وتلك الأداءات المنفردة تندرج ضمنا خلال الأداء المندمج خصوصاً في مرحلته النهائية والتي تحتوي غالباً على التمرير او التصويت وكذلك الحال بالنسبة للتمريره الحائطية وبالتالي فإن استخدام التدريبات المندمجة يساعد على تنمية على تنمية تلك المتغير لا حتوائها على مهارات مستخدمة بكثرة كالأداء المندمجة.

أن استخدام التمرينات المركبة تؤثر على تنمية جميع متغيرات الأداء المندمجة نتيجة لا استخدام هذه التدريبات بصورة متدرجة وبأجمال تدريبية مقننة ، كما ان استخدام التدريبات المندمجة تعمل ايضاً جميع متغيرات الداء المنفرد ونتائج هذا الجدول تحقق الفرض الثاني للبحث.

وتظهر نتائج الجدول رقم(١٣) وجود فروق في نسبة التحسن بين القياسين العديد في جميع اختبارات الأداء الحركي المنفرد ولصالح المجموعة التجريبية وان البرنامج التدريبي قد أثر تأثيراً ايجابياً في تنمية الأداءات الحركية المندمجة والمنفردة من خلال اتباع اسلوب تدريبي يعتمد على تنمية الأداء الحركي في ظروف تمثل ظروف تأديتها في المباراة وهذه النتائج تحقق الفرض الثالث للبحث .



الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات .

٥-١ الاستنتاجات

في ضوء أهداف البحث وفي حدود العينة التي طبق عليها البرنامج ، ومن واقع

البيانات والنتائج الإحصائية التي وصل اليها الباحثون أمكن التوصل الى الاستنتاج التالية:

١. أظهر البرنامج المقترح تأثيراً إيجابياً على زمن ودقة الأداء الحركية المندمجة.
٢. تفوقت المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة الضابطة التي استخدمت الأداءات المنفردة في قياسات الأداء الحركي المندمج.
٣. تنمية الأداء المهاري من خلال تدريبات الأداءات الحركية المندمجة والمنفردة معاً يؤدي الى الارتقاء بالمستوى المهاري ومن ثم اختصر الزمن الكلي لاحجام التدريب المؤثر واستغلال الامثل في تطوير التدريبات.
٤. أظهرت النتائج التأثير الإيجابي في نسب التحسن في قياسات الأداء الحركي المندمج لصالح المجموعة التجريبية .

٥-٢ التوصيات

١. ضرورة استخدام تدريبات الأداءات الحركية المتشابهة الأداء الحركي الذي يتم اثناء المباراة.
٢. الاهتمام بان يتم التدريب على الأداءات الحركية المندمجة في سنوات مبكرة.
٣. العمل على استخدام البرنامج التدريبي المقترح بما أشار عليه نتائج وتأثيرها على القدرات الحركية الخاصة في مختلف الأنشطة الاخرى.

قائمة المصادر والمراجع

اولاً : المراجع العربية

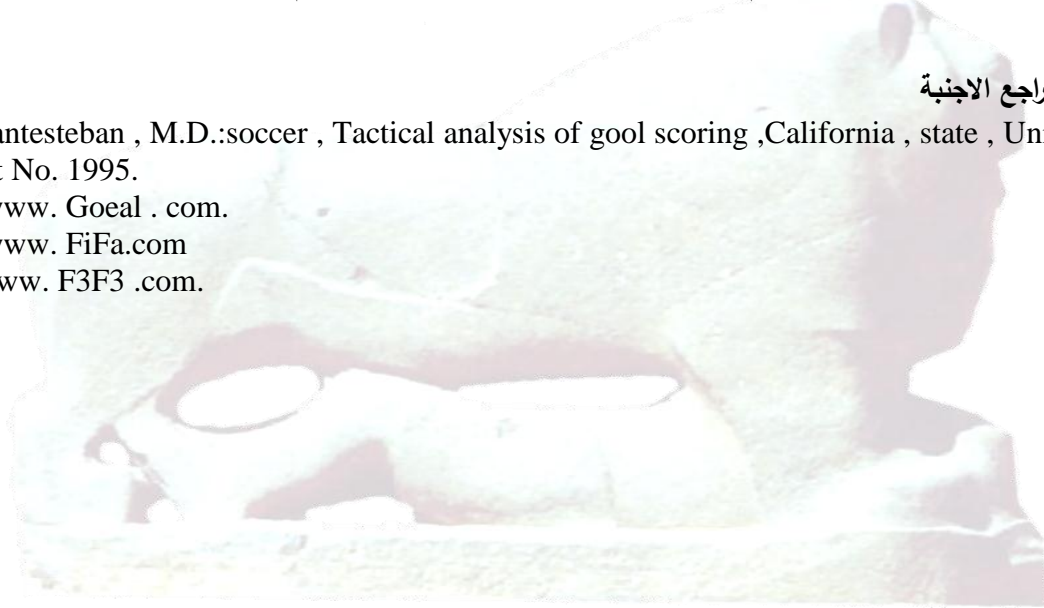
١. اسامة كامل راتب : النمو الحركي مدخل النمو المتكامل للطفل والمراهق، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩م.
٢. أمر الله الباسطي : دراسة تحليلية لأنواع الأداءات الحركية " المندمجة " في بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية، ١٩٤٤م.
٣. جمال محمد علاء الدين : منظومة الحركات وطرق توجيهها والتحكم فيها ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الاسكندرية ، العدد الثالث، ١٩٩٠م.
٤. جمال علاء الدين وآخرون: تصميم جهاز ميكانيكي قاذف للكرات كوسيلة فعالية لتوجيه المؤشرات البيوميكانيكية لمهارات التصويب من الحركات في كرة القدم، المؤتمر العلمي بالقاهرة، المجلد الخامس، ١٩٨٤.
٥. جمال محمد علاء الدين ، ناهد الصباغ : علم الحركة ، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامع الاسكندرية ، ١٩٩٥م.
٦. حسن السيد ابو عبده : الإعداد المهارى في كرة القدم ، الاسكندرية ، ١٩٩٨م.
٧. حنفى محمود مختار : الاسس العلمية في تدريب كرة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤م.
٨. خالد سعيد النبي صيام : تنمية سرعة ودقة الأداء الحركي بالكرة لدى ناشئ كرة القدم رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين : جامعة الزقازيق : ١٩٩٧م.
٩. شريف ابراهيم عبده: دراسة تحليلية لبعض الأداءات المهارية المركبة والمنفردة وعلاقتها بنتائج مباريات كأس العالم ١٩٩٥م للناشئين تحت ١٧ سنة في كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة السويس، ١٩٩٧م.



١٠. طه محمد إسماعيل، إبراهيم حنفي شعلان، عمرو ابو المجد : كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٩م.
١١. عجمي محمد عجمي: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة الأداء المهارى الدفاعى والهجومى لناشئى كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٥م.
١٢. غازي السيد يوسف: الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم، من مذكرات غير منشورة، ط٢، الزقازيق، ١٩٩٩م.
١٣. محمد حسن علاوي ، محمد نثر رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية في مجال الرياضى، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٨٧م.
١٤. محمد شوقي كشك ، أمر الله احمد الباسطى : اسس الاعداد المهارى والخططى في كرة القدم ، ب ، ٢٠٠٠م.
١٥. محمود احمد ابو العينين : اثر برنامج مقترح على الارتقاء بمستوى بعض الأساسية للناشئين في كرة القدم، بحث منشور، العدد الثالث ، علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان ، ١٩٨٩م.
١٦. مفتي ابراهيم محمد: الجديد في الاعداد المهارى والخططى للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م.
١٧. مفتى ابراهيم محمد: دراسة تحليلية للتهديف من الجانب الهجومي في كرة القدم، المجلة العلمية للتربية الرياضية، كلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان، العدد الاول ، يناير ١٩٨٩م.

ثانياً المراجع الاجنبية

- 18.Santesteban , M.D.:soccer , Tactical analysis of gool scoring ,California , state , Univerity, freest No. 1995.
19. www. Goal . com.
20. www. FiFa.com
- 21.www. F3F3 .com.



١٤١٣هـ

١٩٩٤م