



تأثير استخدام تدريبات المواقف التنافسية على بعض القدرات البدنية

ومهارتى التمرير والتصويب لناشئات كرة القدم النسائية

المقدمة ومشكلة البحث :

يشهد القرن الحالى تقدماً كبيراً ومتسارعاً فى العلوم كافة وأصبح هذا التقدم السمة المميزة له ،والذى شمل التربية ،والتي تعد أداة التنمية ووسيلتها الأساسية لبناء إنسان متسلح بالعلم والمعرفة ،فهى وسيلة للنهوض بالأفراد إلى الرقى بالأمم ، وتسعى إلى إعداد الفرد إعداداً متكاملًا مترنًا ليكون نافعاً لنفسه ومجتمعه .

لقد تطورت كرة القدم تطورا سريعا مما يستدعى الأمر الى الإرتقاء بالبرامج التدريبية التى تخدم اللعبة وتطورها، ومما لاشك فيه أن الاهتمام بالمتطلبات البدنية للاعبى كرة القدم يعتبر من أهم جوانب إعداد اللاعب حتى يؤدي بصورة جيدة.(٧:١١)

وتمثل الرياضة النسائية أهمية خاصة في مجتمعنا ،وكرة القدم النسائية إحدى هذه الرياضات حيث أصبحت تطلب اهتماماً خاصاً (عالمياً ومحلياً) من جميع الجهات المعنية بالرياضة بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة حيث يتم تنظيم مسابقات على المستويين الفردي والجماعي بالأندية والمدارس والجامعات، كما يتم مشاركة الأندية المحلية والمنتخبات القومية في المحافل الدولية عربياً وإفريقياً ودولياً. (١:٢٥)

ويشير طه إسماعيل وآخرون (١٩٩٨م) إلى أن القدرات البدنية الخاصة قد ازدادت في الآونة الأخيرة بشكل ملحوظ لزيادة متطلبات اللعب التي تتطلب من اللاعب أن يكون قادراً على اللعب في أكثر من مركز بالملاعب ومشاركاً في أعمال الدفاع والهجوم، إضافة إلى أن سرعة وكثافة التحركات قد ازدادت بشكل ملحوظ الأمر الذي يشترط وجود مستوى عالي من اللياقة البدنية لدى جميع لاعبي الفريق. (6 : ٧)

حيث يرى محمد علاوي (٢٠٠١م) أن التمرين هو سر التقدم بالنسبة للاعب والتمرين يجب أن يصمم بعناية ويجب أن يحتوى على تمرينات لتأدية الهجوم وللدفاع ويجب أن يحتوى على تمرينات لتأدية الهجوم والدفاع ويجب الإهتمام بالتمرينات الأساسية الحركية التي تشبه ظروف المباراة كلما أمكن ويجب أن تشتمل التمرينات على عنصر المنافسة كما يجب مراعاة قانون اللعبة التي تؤدي إلى ظهور التكيفات الحركية أثناء تأدية الواجبات المهارية والخطية والبدنية كما نجد أن مثل هذه المواقف السابق تعلمها والتدريب عليها تتكرر أثناء المنافسة بصورة قريبة ومشابهة لما يحدث في المباراة.(٩:٩٧)



ويؤكد حسن أبو عبده (٢٠٠٨م) أن التخطيط الجيد للتدريب في كرة القدم يتطلب تطبيق القواعد الصحيحة والمعلومات الحديثة في نظريات وطرق التدريب وتحديد كم وحجم ووسائل وطرق التدريب وكيفية تشكيل وتقنين الأحمال التدريبية، وذلك الوصول بالناشئين للمستويات الرياضية العالية. (٣:١٥٢)

وتعتبر المنافسة من العوامل العامة والضرورة لكل نشاط رياضي سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية أو المنافسة في مواجهة منافس أو المنافسة مواجهة متنافسين آخرين وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية. (٤:٢٨)

كما أن تمرينات المنافسة كشكل تدريبي تهدف إلى الإرتقاء بمستوى أداء المباراة فهي تتشابه مع المباراة إلا إنها تختلف عنها في بعض خصائص الأداء إذ أن الهدف الرئيسي من أداؤها هو التدريب على أسلوب أداء المباراة والتدريب على مواجهة كلفة المتطلبات الخطئية التي يواجهها أثناء المباراة . (١٠:١٥٢)

من خلال خبرات الباحثون لتدريبات بعض فرق الناشئات في الأندية الأخرى إنخفاض في مستوى القدرات البدنية والمهارات الأساسية وعدم الاهتمام بالتدريبات التنافسية وعدم الربط بينها وبين المهارات الأساسية، مما قد يؤدي إلى ضعف في مستوى الأداء البدني والمهاري لدى الفريق خلال المباريات، ومن خلال المسح المرجعي أثبتت الدراسات عدم إهتمام المدربين بتدريبات مواقف اللعب التنافسية لناشئات كرة القدم مما دفع الباحثون لإجراء دراسة علمية من خلال إقتراح بعض التدريبات التنافسية وتطبيق تلك التدريبات على مجموعة من ناشئات كرة القدم للتعرف على تأثير مواقف اللعب التنافسية على مستوى بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية وهذا ما يهدف إليه هذا البحث للاستفادة بها ، تطبيقا في ضوء ما يمكن أن تسفر به نتائج هذه الدراسة.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير إستخدام تدريبات المواقف التنافسية على بعض القدرات البدنية ومهارتى التمرير والتصويب لناشئات كرة القدم النسائية .

فروض البحث :

- ١ - توجد فروق ذات داله إحصائيا بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.
- ٢- توجد فروق ذات داله إحصائيا بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي بمستوى أداء مهارتى التمرير والتصويب لناشئات كرة القدم النسائية .



بعض المصطلحات الواردة في البحث:

تدريبات المواقف التنافسية : Competitive attitude Training

عبارة عن مجموعة من الأشكال التدريبية التي تؤدي أثناء المنافسة سواء في وجود أو عدم وجود مدافع ويمكن أدائها على صورة تدريبات هجومية أو دفاعية حيث تكون قريبة الشبة بالحمل أو الأداءات الهجومية أو الدفاعية التي تحدث في المنافسة . (٧٥:١١)

المهارات في كرة القدم: Soccer Skills

تعرف بأنها كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها. (٩٧:١٢)

الدراسات السابقة:

دراسة محمد كمال رمضان محمد (٢٠٢٠م) (13) بعنوان "تأثير استخدام تدريبات المنافسة على فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية الفردية لناشئ كرة القدم "

دراسة طارق عبد المنعم على (٢٠١٩م) (٥) "تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات مواقف اللعب التنافسية على مستوى الأداء المهارى المركب لناشئ كرة القدم "

دراسة محمد سيد أحمد (٢٠١٦م) (١١) "برنامج تدريبي باستخدام مواقف اللعب التنافسية وتأثيره على بعض القواعد والمبادئ الخطئية والقدرات العقلية لناشئ كرة القدم "

دراسة خالد عبد النور الخضري (٢٠١٠م) (٤) " تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات التنافسية بالاتجاه المفرد والمركب على بعض القدرات البدنية والوظيفية لناشئ كرة القدم "

دراسة أحمد منصور إبراهيم (٢٠٠٣م) (٢) "تأثير تدريبات المنافسة على تطوير القدرات البدنية ودقة التمرير لدى ناشئ كرة القدم."

ثانيا: الدراسات الاجنبية:

دراسة "castagna Carlos" (٢٠٠٣م) (١٥) بروفيل النشاط لناشئ كرة القدم خلال المباريات الفعلية

دراسة "Sergej" (٢٠٠٣م) (١٦) تأثير المنافسات على نسبة الشحوم والأداء الوظيفي خلال فترة المنافسات لدى لاعبي كرة القدم.

خطة وإجراءات البحث:

١- تطبيق أدوات البحث علي عينة البحث للكشف عن مناسبة التدريبات المقترحة لقدرات اللاعبين, والكشف عن نقاط القوة والضعف في التدريبات.



- ٢- تطبيق القياس القبلي لتدريبات المواقف التنافسية علي عينة البحث.
- ٣- تطبيق البرنامج علي اللاعبات قيد البحث.
- ٤- معالجة البيانات إحصائياً للتوصل الى النتائج.
- ٥- مناقشة النتائج وتفسيرها.
- ٦- تقديم التوصيات والمقترحات في ضوء ما تسفر عنه النتائج.

منهج البحث:

إستخدم الباحثون المنهج التجريبي نظراً لمناسبته لطبيعة البحث، وقد إستعانت الباحثة بالتصميم التجريبي الذي يتمد على القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة (عينة البحث الأساسية).

- مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث ناشئات كرة القدم تحت (١٨) سنة مواليد (٢٠٠٤م) والمسجلين بالإتحاد المصري لكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠٢٠/٢٠٢١ و عددهم (٢٤٠) ناشئة متمثلين في (نادي الشبان المسلمين بأسسيوط، مركز شباب درنكه، نادي وادي النيل، مركز شباب البرجلية عنادي العمال بقنا، مركز شباب الغردقة عنادي رأس غارب عنادي الرحلات) من ناشئات كرة القدم النسائية.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية قوامها (٣٠) من ناشئات كرة القدم النسائية بنادي الشبان المسلمين بأسسيوط التابع للاتحاد المصري لكرة القدم فرع أسسيوط منها (٢٢) عينة أساسية و (٨) عينة استطلاعية للموسم الرياضي ٢٠٢٠/٢٠٢١ من مواليد (٢٠٠٤).



جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء ومعامل التفلطح
لمعدلات النمو = ٢٢

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
السن	سنة	١٦.٢٧	٠.٧٦	٠.٥٢ -	١.٠٤ -
الطول	سم	١٤٦.٨١	٦.٩٧	٠.٥١	٠.٩٢ -
الوزن	كجم	٤٢.٧٧	٥.٥٧	٠.٥٩	١.٠٨ -
العمر التدريبي	سنة	٤.١٣	٠.٩٩	٠.٩٤ -	٠.٠٣ -

يتضح من الجدول (١) أن جميع قيم معامل الالتواء لكل من معدلات النمو قد انحصرت ما بين (± 3) مما يدل على أن تلك المتغيرات جميعها تقع في المنحني الإعتدالي وبالتالي يدل ذلك على إعتداليه توزيع أفراد البحث في تلك المتغيرات .

جدول (٢)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول القدرات البدنية

القدرات البدنية	الاختبارات	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة ت
		ع	س	ع	س	
سرعة انتقالية	عدو ٣٠ م من البدء الطائر	٠.٤٣	٥.٨٤	٠.٣٨	٤.٨٩	
تحمل دوري	٨٠٠ م جري	٠.٢٨	٣.١٧	٠.٥٤	٤.٧٩	
مرونة	ثني الجذع أماماً من الوقوف	١.١٤	٤.٦٠	٠.٢٠	٧.١٧ -	
تحمل قوة	ضرب الكرة بالرأس من الرقود	٠.٤٧	١٣.٣٩	٠.٤٩	٢٠.١٩	
رشاقة	الجري للأمام حول ٨ شواخص	١.٣٠	٣٦.٦٠	٣.٧٨	٣.٣٧ -	
قوة مميزة بالسرعة	ضرب الكرة بالقدم لأبعد مسافة	٤.٠٩	٣٦.٨٠	٣.٧٦	٥.٦١ -	



٤.٩٤	٠.٢٧	٢.٨٢	٠.٠١	٢.٢٢	عدو ٥ م	سرعة رد الفعل
------	------	------	------	------	---------	---------------

قيمة ت الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.01$

يتضح من الجدول (٢) أن قيمة ت المحسوبة بين متوسطات درجات المجموعتين المميزة وغير المميزة لكل من القدرات البدنية (قيد البحث) انحصرت ما بين $(- 0.17 : 0.19)$ وهي بذلك أكبر من قيمة ت الجدولية مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة .

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء ومعامل التفلطح

للاختبارات المهارية قيد البحث $n = 22$

معامل التفلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	الاختبارات المهارية
٠.٠١-	٠.٣٤	٠.٥٣٧	٢.٢٧٥	(تصويب ١٠ كرات) نصف درجة / محاولة صحيحة	تمرير الكرة بين حاجزين
٠.٨٢-	٠.٥٨	١.٠٦	٢.٠٩	(تصويب ٤ كرات) درجة / محاولة صحيحة	التصويب

يتضح من الجدول (٣) أن جميع قيم معامل الالتواء لكل من الاختبارات المهارية قيد البحث قد انحصرت ما بين (± 0.3) مما يدل على أن تلك المتغيرات جميعها تقع في المنحني الاعتمالي وبالتالي يدل ذلك على اعتداليه توزيع أفراد البحث في تلك المتغيرات .

أدوات جمع البيانات :

استمارات جمع البيانات.

استمارة تسجيل البيانات الشخصية للاعبات.

استمارة استطلاع رأي الخبراء علي الخبراء لتحديد اختبارات قبلية وبعديّة تقيس المستوى المهاري للاعبات في البحث.

استمارة تسجيل نتائج الاختبارات المهارية (من تصميم الباحثة).

استمارة استبيان تعرض على الخبراء لتحديد أنسب المهارات في كرة القدم المستخدمة قيد البحث.



استمارة تحليل فاعلية الأداء المهاري والبدني للاعبات خلال تدريبات المواقف التنافسية.

أدوات وقياس وأجهزة التدريب:

الأدوات والأجهزة المناسبة لطبيعة البحث (ملعب كرة قدم - ٢٥ كرات - ٢٤ أقماع - ساعة إيقاف الكترونية لاقرب (١/١٠٠ث) - صافرة - ٢٥ مقعد سويدي - ٢٣ حواجز - شريط عريض - كاميرا تصوير فيديو - تليفزيون أو شاشة عرض).

جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول المهارات الأساسية

م	المهارات	وحدة القياس	التكرار	النسبة المئوية
١	مهارة التمرير	التكرارات	٩	٩٠٪
٣	مهارة التصويب	الدرجة	١٠	١٠٠٪

يتضح من نتائج جدول (٤) أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول المهارات

الأساسية لناشئات كرة القدم تراوحت ما بين (٦٠٪-١٠٠٪) كما يتبين أن مهارة التمرير حصلت على أعلى نسبة مئوية ٩٠٪ وحصلت مهارة رمية التماس على أقل نسبة مئوية ٦٠٪.

جدول (٥)

الفرق بين متوسطات درجات المجموعتين المميزة وغير المميزة في كل من الاختبارات

المهارية

قيد البحث ن = ١٠

الاختبارات المهارية	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة ت
		س	ع	س	ع	
تمرير الكرة بين حاجزين	(تصويب ١٠ كرات) نصف درجة / محاولة صحيحة	٤.٣٧	٠.٥٨	٢.١٢	٠.٥٦	٥.٧٤
الجري بالكرة في خط مستقيم ٥٠ م	ث	١٧.٤٢	٠.٤٤	٢٠.١٨	٨٥.	٧.١٩
التصويب	(تصويب ٤ كرات) درجة / محاولة صحيحة	٤.٤٠	٠.٥٤	٢.٤٠	١.١٤	٣.٦٥ -

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠١



يتضح من الجدول (٥) أن قيمة t المحسوبة بين متوسطات درجات المجموعتين المميزة وغير المميزة لكل من المهارات الأساسية (قيد البحث) انحصرت ما بين (- ٦.٣٢ : ٧.١٩) وهي بذلك أكبر من قيمة t الجدولية مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة.

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والتطبيق الثاني في كل من الاختبارات مهارية

قيد البحث $n = ٥$

الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة r
		ع	س	ع	س	
تمرير الكرة بين حاجزين	(تصويب ١٠ كرات) نصف درجة / محاولة صحيحة	٢.١٢	٠.٥٦	٢.١٧٥	٠.٧٠	٠.٤٧
التصويب	(تصويب ٤ كرات) درجة / محاولة صحيحة	٢.٤٠	١.١٤	٢.٨٠	١.٣٠	٠.٩١

قيمة r الجدولية عند مستوي $(٠.٠٥) = ٠.٧٦$

يتضح من الجدول (٦) أن معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لكل من الاختبارات مهارية (قيد البحث) انحصرت ما بين (٠.٤٧ : ٠.٩٩) وهي معاملات ارتباط دال إحصائياً مما يشير إلى ثبات الاختبارات المستخدمة .

الإستنتاجات والتوصيات

أولاً: الإستنتاجات:

في حدود ومجالات البحث والهدف منه وفي حدود الفروض والمنهج المستخدم والتدريبات المستخدمة للناشئات المطبقة في البحث والاطار المرجعي من الدراسات النظرية والعلمية وطبيعة العينة ومن خلال التحليل الاحصائي للبيانات أمكن توصل الباحثة إلى الاستنتاجات التالية:



١- إستخدام تدريبات المواقف التنافسية أظهرت تأثيراً إيجابياً على الأداء المهارى لكرة القدم النسائية.

٢- أظهرت تدريبات المواقف التنافسية تأثيراً إيجابياً على تحسين الأداء المهارى قيد البحث (التمرير والتصويب) لدى ناشئات كرة القدم

٣- تمكنت الباحثة من تصميم الاختبارات لقياس فاعلية بعض المهارات للاعبات كرة القدم وإيجاد المعاملات العلمية لهم.

٤- تفوق القياسات البعدية التى استخدمت تدريبات المواقف التنافسية المقترحة فى التحسن الاستجابة السريعة مما كان له عظيم الأثر على تحسن الأداء المهارى لناشئات كرة القدم النسائية.

٥- تباينت نسب التحسن فى أداء بعض المهارات لناشئات كرة القدم تحت ١٨ سنة التى ظهرت فى نتائج التحليل الاحصائى للبحث.

ثانياً: التوصيات:

فى ضوء منهج البحث وفروضه والأدوات المستخدمة وبعد عرض النتائج وتفسيرها والاستنتاجات توصى الباحثة بما يلى:

١- تطبيق تدريبات المواقف التنافسية المقترحة لتنمية قدرة الإستجابة السريعة بهدف تحسين الأداء المهارى.

٢- الاهتمام بتطوير مستوى الأداء البدنى والمهارى لدى الناشئات بكرة القدم النسائية.



المراجع

أولاً : المراجع العربية:

- ١- أبو العلا أحمد عبدالفتاح: إنتقاء الموهوبين فى المجال الرياضى ،عالم الكتب ،القاهرة ،(١٩٨٦م).
- ٢- أحمد منصور إبراهيم: تأثير تدريبات المنافسة على تطوير القدرات البدنية ودقة التمير لدى ناشئ كرة القدم بمحافظة الشرقية،رسالى ماجستير غير منشورة،كلية تربية رياضية جامعة الزقازيق،(٢٠٠٣).
- ٣- حسن السيد أبو عبده:الإعداد المهارى فى كرة القدم ،الطبعة الثامنة،دار الفتح للطباعة،الإسكندرية(٢٠٠٦م).
- ٤- خالد عبدالنور الخضرى:تأثير إستخدام تدريبات المواقف التنافسية بالإتجاه المفرد والمركب على بعض القدرات البدنية والوظيفية لناشئ كرة القدم،رسالة دكتوراة غير منشورة،كلية التربية الرياضية،جامعة المنصورة،(٢٠١٠م).
- ٥- طارق عبدالمنعم على:تأثير برنامج تدريبي بإستخدام تدريبات مواقف اللعب التنافسية على مستوى الأداء المهارى المركب لناشئ كرة القدم،بحث منشور مجلة أسيوط لعلوم وفنون الرياضة،كلية التربية الرياضية،جامعة أسيوط،ديسمبر(٢٠١٩م).
- ٦- طه إسماعيل، عمر أبو المجد، إبراهيم شعلان: كرة القدم بين النظرية والتطبيق- الإعداد البدني في كرة القدم،دار الفكر العربي،القاهرة،١٩٩٨م.
- ٧- عوض يس أحمد:كرة القدم القواعد الأساسية للياقة البدنية(مفاهيم-فسيولوجيا-استشفاء)الخرطوم الطبعة الأولى،(٢٠١٧).
- ٨- عويس على الجبالي:التدريب الرياضى النظرية والتطبيق ،ط٤،القاهرة(٢٠٠٣م).
- ٩- محمد إبراهيم شحاتة:تدريب الجمباز المعاصر ط١،دار الفكر العربى ،القاهرة،(٢٠٠٣م)
- ١٠- محمد حسن علاوى:علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية،دار الفكر العربى،القاهرة،(٢٠٠١م).
- ١١- محمد سيد أحمد:برنامج تدريبي بإستخدام مواقف اللعب التنافسية وتأثيره على بعض القواعد والمبادئ الخطئية والقدرات العقلية لناشئ كرة القدم،رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية للبنين،جامعة أسيوط، (٢٠١٦م).



- ١٢- محمد شوقي كشك، أمر الله البساطي: أسس الإعداد المهارى والخططى فى كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية (٢٠٠٠م).
- ١٣- محمد كمال رمضان : تأثير إستخدام تدريبات المنافسة على فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية الفردية لناشئ كرة القدم، الوادى الجديد (٢٠٢٠م).
- ١٤- مفتى إبراهيم حماد: التدريب الرياضى الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، الطبعة الثانية، دار الفكر العربى، (٢٠٠١م).

ثانياً : المراجع الإنجليزية:

- 15- **carlos castagana Grant Abt** :Activity profile of young soccer plaers during Actual match play journal of strength 2003.
- 16- **Sergej.M**: Seasonal Alterations In Body Composition And Sprint Performance of Elite Soccer Players.Journal of Exercise Physiology on Line2003.