

## مرفق رقم ( ١ )

استمارة استطلاع رأي الخبراء  
بغرض تحديدهم مكونات التوافق العضلي العصبي الخاص بالاداءات  
المهارية المركبة لناشئي كرة القدم



جامعة المنصورة  
كلية التربية الرياضية  
قسم التدريب الرياضي

استمارة استطلاع رأي الخبراء  
بغرض تحديدهم مكونات التوافق العضلي العصبي الخاص بالاداءات  
المهارية المركبة لناشئي كرة القدم

ضمن متطلبات الحصول على  
درجة الماجستير في التربية الرياضية

إعداد

الباحث / اسلام مسعد علي محمود  
المعيد بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

إشراف

دكتور  
محمد عبد الرؤف دياب  
مدرس بقسم التدريب الرياضي  
بكلية التربية الرياضية جامعة  
المنصورة

أستاذ دكتور  
محمد شوقي السباعي كشك  
أستاذ بقسم التدريب الرياضي  
ووكيل الكلية لشؤون خدمة المجتمع  
وتنمية البيئة

السيد الأستاذ الدكتور/ .....

بعد التحية والتقدير ،،،

يقوم الباحث بإجراء دراسة عنوانها " تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق

العضلي العصبي على فاعلية بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم "

لقد قام الباحث عن طريق المسح المرجعي بتحديد الأداءات المهارية المركبة الأكثر

تكرارا والمتناسبة مع طبيعة البحث والمرحلة السنية وهم :-

- امتصاص الكرة بالصدر ثم الجري بالكرة ثم التمرير
- الاستلام مع الدوران ثم التمرير
- الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب
- التصويب المباشر من الحركة

وهذا يتطلب من الباحث ضرورة التعرف على الأهمية النسبية لمكونات التوافق العضلي

العصبي الخاصة بتلك الاداءات المهارية المركبة ، لذا يأمل الباحث من الاستفادة بأرائكم البناءة

في تحديد تلك المكونات علما بأن عينة البحث من الناشئين تحت ١٤ سنة.

كما أرجو من سيادتكم إبداء أي ملاحظات ترون إضافتها.

ولسيادتكم خالص الشكر والتقدير،،،

الباحث

## بيانات خاصة بالسيد الخبير

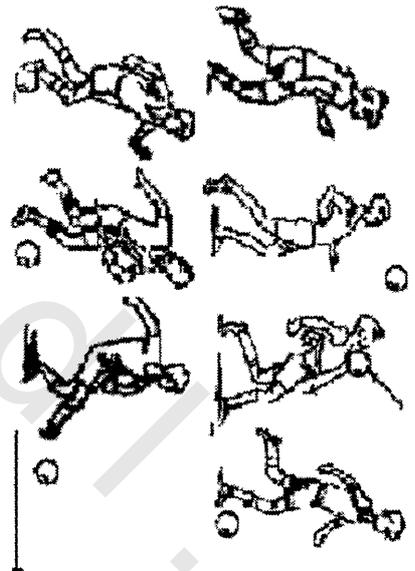
|                |       |
|----------------|-------|
| الاسم          | ..... |
| الدرجة العلمية | ..... |
| الكلية         | ..... |
| تليفون         | ..... |

| مستوى الأهمية |     |       | مكونات التوافق<br>النفس حركية |
|---------------|-----|-------|-------------------------------|
| مهم جدا       | مهم | متوسط |                               |
|               |     |       | الإحساس بالمسافة              |
|               |     |       | الإحساس بالقوة                |
|               |     |       | الإحساس بالعمق                |
|               |     |       | الإحساس بالاتجاه              |
|               |     |       | الإحساس بالزمن                |
|               |     |       | التوقيت الحركي                |
|               |     |       | الانسحاب الحركي               |

| مستوى الأهمية |     |       | مكونات التوافق<br>البدنية |
|---------------|-----|-------|---------------------------|
| مهم جدا       | مهم | متوسط |                           |
|               |     |       | الرشاقة                   |
|               |     |       | التوازن                   |
|               |     |       | الدقة                     |
|               |     |       | القوة المميزة بالسرعة     |
|               |     |       | المرونة الحركية           |
|               |     |       | السرعة الحركية            |
|               |     |       | سرعة رد الفعل             |

امتصاص الكرة بالصدر ثم الجري بالكرة ثم التمرير

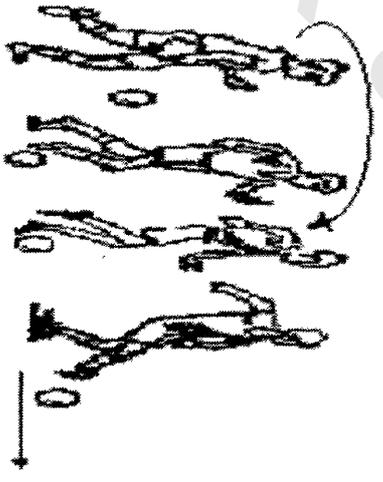


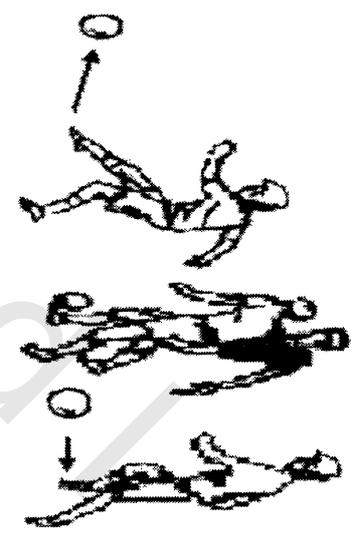
| مستوى الأهمية |     |       | مكونات التوافق<br>النفس حركية |
|---------------|-----|-------|-------------------------------|
| مهم جدا       | مهم | متوسط |                               |
|               |     |       | الإحساس بالمسافة              |
|               |     |       | الإحساس بالقوة                |
|               |     |       | الإحساس بالعمق                |
|               |     |       | الإحساس بالاتجاه              |
|               |     |       | الإحساس بالزمن                |
|               |     |       | التوقيت الحركي                |
|               |     |       | الانسحاب الحركي               |

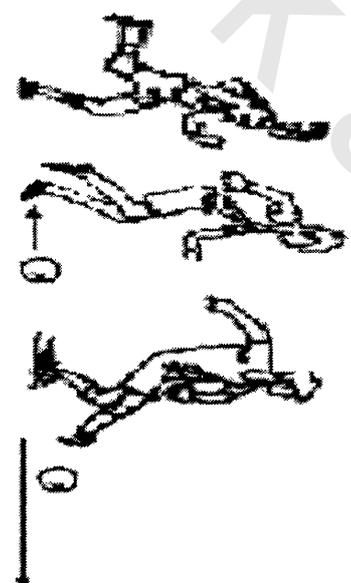
  

| مستوى الأهمية |     |       | مكونات التوافق<br>البدنية |
|---------------|-----|-------|---------------------------|
| مهم جدا       | مهم | متوسط |                           |
|               |     |       | الرشاقة                   |
|               |     |       | التوازن                   |
|               |     |       | الدقة                     |
|               |     |       | القوة المميزة بالسرعة     |
|               |     |       | المرونة الحركية           |
|               |     |       | السرعة الحركية            |
|               |     |       | سرعة رد الفعل             |

الاستلام مع الدوران ثم التمرير



| مستوى الالهمية  |     |       | مكونات التوافق<br>النفس حركية |
|---|-----|-------|-------------------------------|
| مهم جدا   | مهم | متوسط |                               |
|   |     |       | الاحساس بالمسافة              |
|   |     |       | الاحساس بالثقوة               |
|   |     |       | الاحساس بالعمق                |
|   |     |       | الاحساس بالاتجاه              |
|   |     |       | الاحساس بالازمن               |
|   |     |       | التوقيت الحركي                |
|   |     |       | الانسياب الحركي               |
| الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب   |     |       |                               |
|  |     |       |                               |
| مستوى الالهمية  |     |       | مكونات التوافق<br>البدنيه     |
| مهم جدا   | مهم | متوسط |                               |
|   |     |       | الرشاقة                       |
|   |     |       | التوازن                       |
|   |     |       | الدقة                         |
|   |     |       | القوة المميزة بالسرعة         |
|   |     |       | المرونة الحركية               |
|   |     |       | السرعة الحركية                |
|   |     |       | سرعة رد الفعل                 |

| مستوى الالهمية   |     |       | مكونات التوافق<br>النفس حركية |
|--|-----|-------|-------------------------------|
| مهم جدا  | مهم | متوسط |                               |
|  |     |       | الاحساس بالمسافة              |
|  |     |       | الاحساس بالثقوة               |
|  |     |       | الاحساس بالعمق                |
|  |     |       | الاحساس بالاتجاه              |
|  |     |       | الاحساس بالازمن               |
|  |     |       | التوقيت الحركي                |
|  |     |       | الانسياب الحركي               |
| التصويب المباشر من الحركة  |     |       |                               |
|  |     |       |                               |
| مستوى الالهمية   |     |       | مكونات التوافق<br>البدنيه     |
| مهم جدا  | مهم | متوسط |                               |
|  |     |       | الرشاقة                       |
|  |     |       | التوازن                       |
|  |     |       | الدقة                         |
|  |     |       | القوة المميزة بالسرعة         |
|  |     |       | المرونة الحركية               |
|  |     |       | السرعة الحركية                |
|  |     |       | سرعة رد الفعل                 |



مرفق رقم ( ٢ )

أسماء السادة الخبراء الذين استعان بهم الباحث

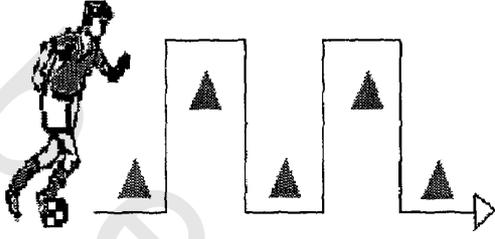
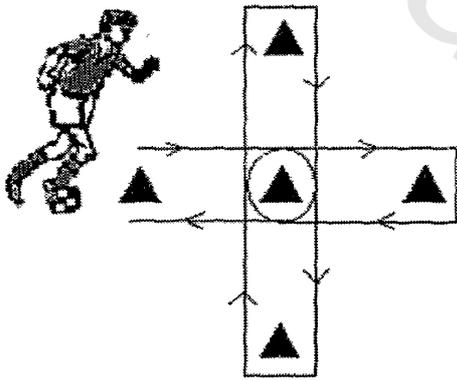
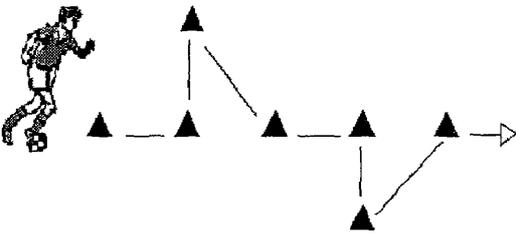
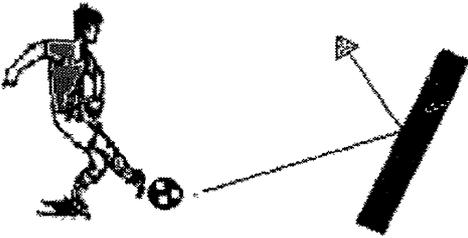
| م  | اسم الخبير                        | بيانات خاصة بالخبير  |
|----|-----------------------------------|--|
| ١  | اد / اشرف جابر                    | أستاذ بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان.                |
| ٢  | د / اشرف عثمان عبد المطلب         | مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.                |
| ٣  | اد / حسن أبو عبده                 | أستاذ متفرغ بقسم تدريب الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنين بجامعة الإسكندرية       |
| ٤  | ام د / حمدي إبراهيم يحي           | أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا                   |
| ٥  | اد / سامي إبراهيم نصر             | أستاذ ووكيل كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية                            |
| ٦  | ام د / عادل عبد الحميد علي الفاضي | أستاذ مساعد بقسم تدريب الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنين بجامعة الإسكندرية       |
| ٧  | ام د / عبد الباسط محمد عبد الحليم | أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة               |
| ٨  | اد / عمرو علي أبو المجد           | أستاذ التدريب الرياضي ورئيس قسم التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة الأزهر |
| ٩  | ام د / محمد إبراهيم سالم          | أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.         |
| ١٠ | كابتن / مشير محمد عثمان           | محاضر ومدرب دولي   |

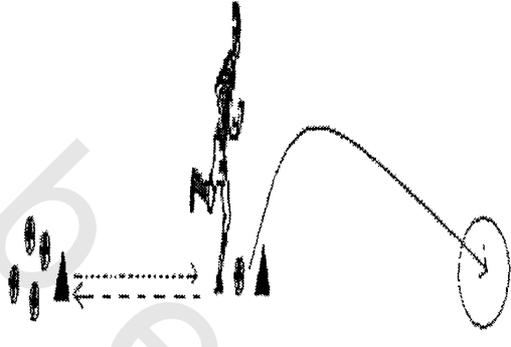
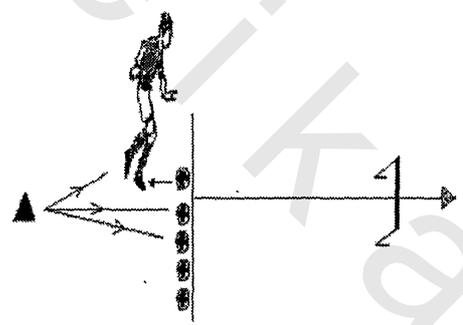
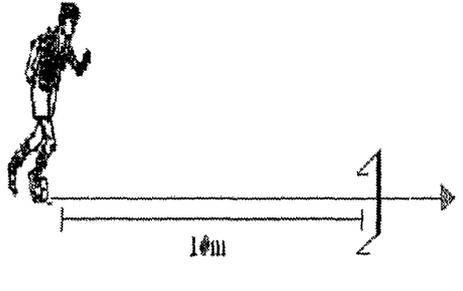
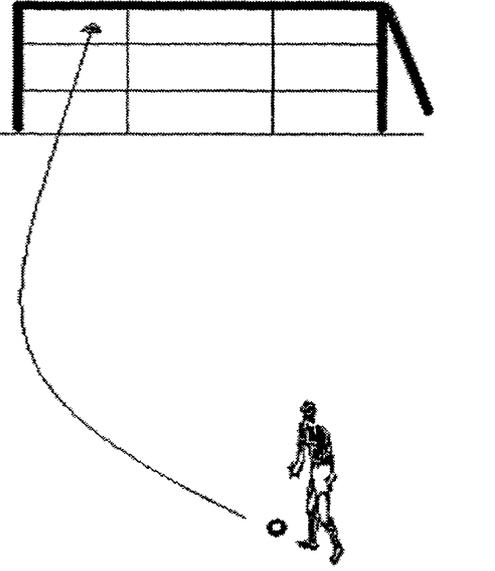
\* تم ترتيب الأسماء حسب الترتيب الأبجدي

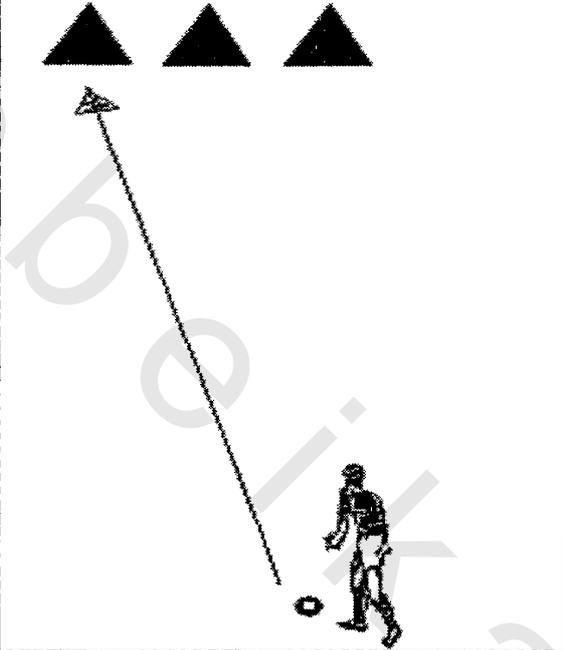
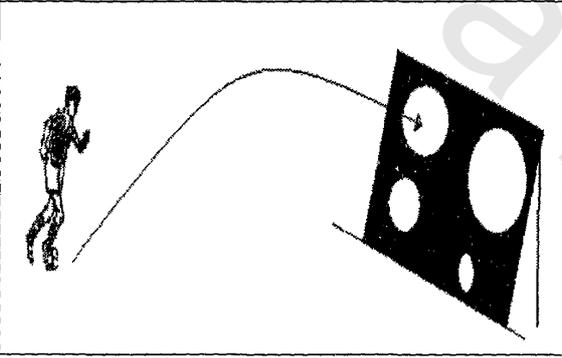
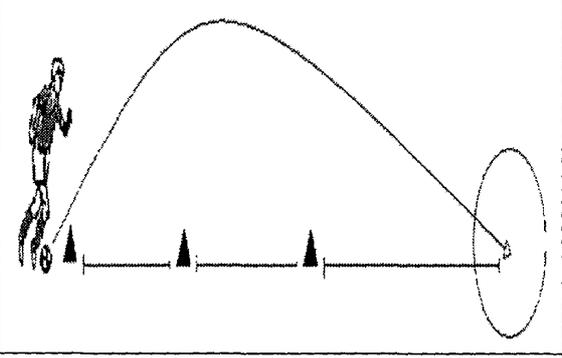
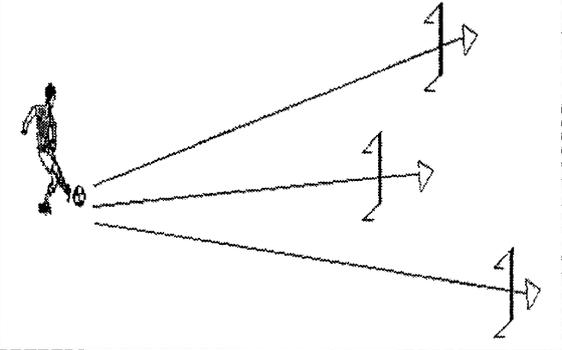
مرفق رقم ( ٣ )

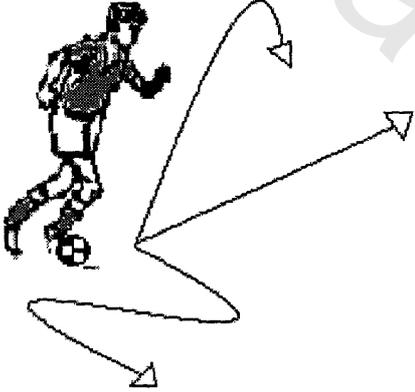
التدريبات النوعية التي تم تصميمها

تدريبات المستوى الأول

| شكل التمرين   | الهدف من التمرين | شرح التمرين                          | رقم التمرين |
|---|------------------|--------------------------------------|-------------|
|    | الرشاقة          | الجري الزجاجي بالكرة من بين الأقماع  | ١           |
|    | الرشاقة          | الجري الزجاجي بالكرة من بين الأقماع  | ٢           |
|  | الرشاقة          | الجري الزجاجي بالكرة من بين الأقماع  | ٣           |
|  | الرشاقة          | الجري الزجاجي بالكرة من بين الأقماع  | ٤           |
|  | سرعة الأداء      | ركل الكرة بالمقعد ١٥<br>ركلة × ١٠ اث | ٥           |

|   |                        |  |   |
|---|------------------------|--|---|
|    | <p>سرعة<br/>الأداء</p> | <p>الجري بالكرة الى القمع<br/>المقابل ثم ركل الكرة في<br/>الدائرة ثم العودة للتكرار<br/>٥ مرات</p> | ٦ |
|   | <p>سرعة<br/>الاداء</p> | <p>الجري لركل الكرة ثم<br/>العودة للمس القمع ثم<br/>التكرار ٥ مرات</p>                             | ٧ |
|  | <p>الدقة</p>           | <p>تمرير الكرة داخل الحاجز<br/>المواجه من مسافة ١٠م</p>  | ٨ |
|  | <p>الدقة</p>           | <p>التصويب على المرمى<br/>المقسم مسافة ١٨ متر</p>  | ٩ |

|   |                             |  |           |
|---|-----------------------------|--|-----------|
|    | <p>الدقة</p>                | <p>التصويب على الأقماع<br/>مسافة ١٥ متر</p>                        | <p>١٠</p> |
|   | <p>الدقة</p>                | <p>التصويب على الحائط<br/>المقسم<br/>١٢ متر</p>                    | <p>١١</p> |
|  | <p>الإحساس<br/>بالمسافة</p> | <p>ركل الكرة داخل الدائرة<br/>من مسافات ١٥-٢٠-<br/>٢٥ م</p>        | <p>١٢</p> |
|  | <p>الإحساس<br/>بالمسافة</p> | <p>تمرير الكرة بالحاجز من<br/>مسافات مختلفة ١٠ ، ١٥ ،<br/>٢٠ م</p> | <p>١٣</p> |

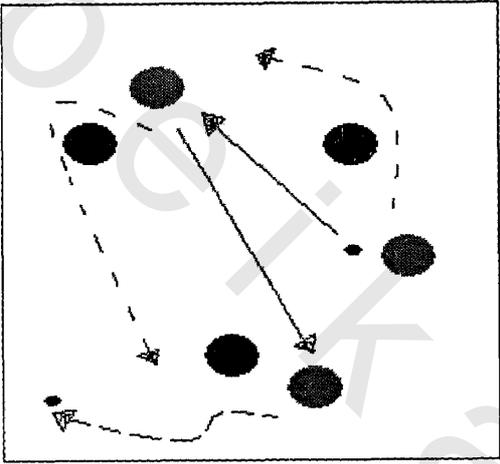
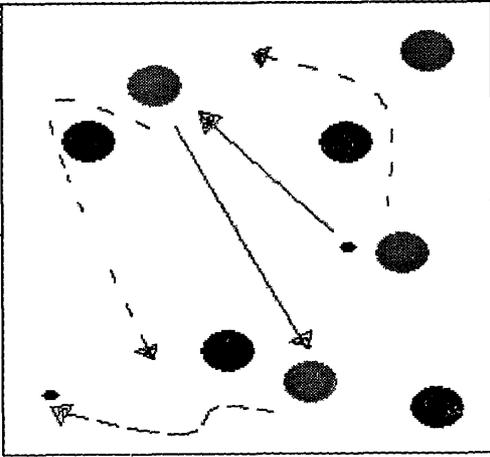
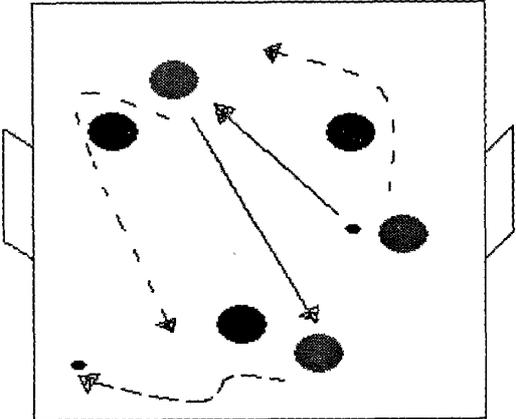
|   |                           |  |           |
|---|---------------------------|--|-----------|
|  | <p>الإحساس<br/>بالزمن</p> | <p>الجري الحر بالكرة لمدة<br/>١٠ ثواني ثم الوقوف<br/>وتكرار الأداء كي يقف<br/>اللاعب بمفرده عند<br/>إحساسه بانتهاء الوقت</p> | <p>١٤</p> |
|---|---------------------------|--|-----------|

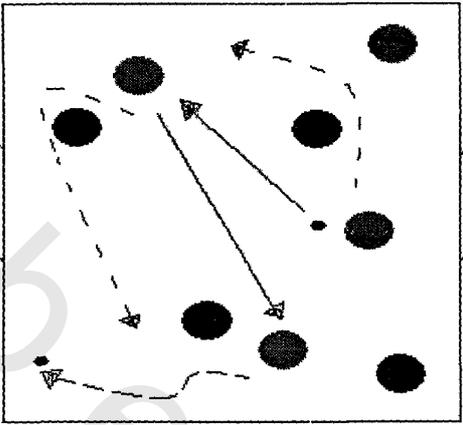
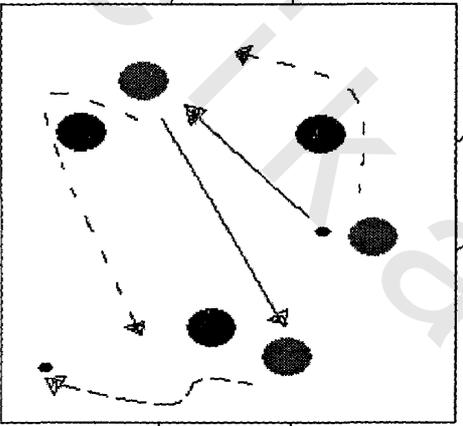
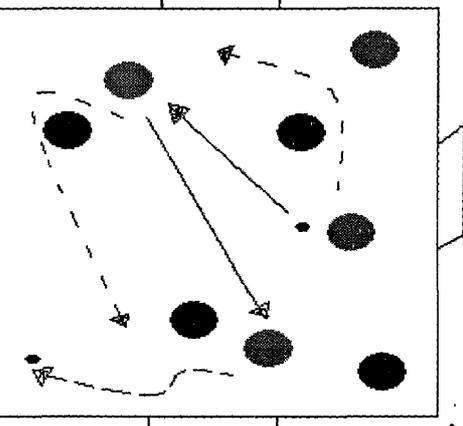
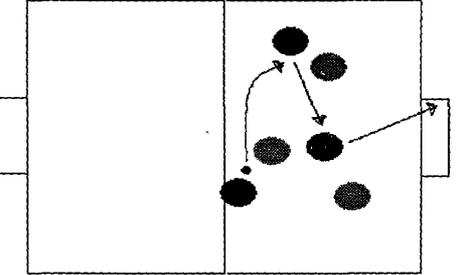
| تدريبات المستوى الثاني |   |                |             |
|------------------------|---|----------------|-------------|
| رقم                    | شرح التمرين   | هدف التمرين    | شكل التمرين |
| ١٥                     | الجري الزجاجي بالكرة ثم التمرير من أسفل الحاجز ثم الجري تجاه العلم للوقوف بالمجموعة الثانية   | مكونات التوافق |             |
| ١٦                     | الجري بالكرة للقمع بالمنتصف ثم تمرير الكرة للمجموعة باليمين ثم الجري للمجموعة باليسار وهكذا   | مكونات التوافق |             |
| ١٧                     | الجري من المجموعة ١ لاستلام الكرة القادمة من المجموعة ٣ داخل المربع ثم ركل الكرة في الدائرة والجري للوثب فوق العصا ثم الوقوف خلف المجموعة ٢ التي تقوم بعد استلام الكرة بالجري الزجاجي بين القمعين ثم ركل الكرة للمجموعة ٣ وهكذا | مكونات التوافق |             |

|  |                           |   |           |
|--|---------------------------|---|-----------|
|  | <p>مكونات<br/>التوافق</p> | <p>١٨ الجري الزجاجي بالكرة ثم تمرير الكرة للمربع المواجه ثم الجري من خلف العلم للحاق بالكرة داخل المربع لتمريرها إلى المجموعة الأخرى والوقوف خلفها</p>                | <p>١٨</p> |
|  | <p>مكونات<br/>التوافق</p> | <p>١٩ الجري بالكرة للقمع رقم ٢ ثم تثبيت الكرة والعودة للمس القمع رقم ١ ثم تمرير الكرة للاعب المنتصف ثم العدو لاستلامها مرة أخرى أمام المرمى للتصويب</p>               | <p>١٩</p> |
|  | <p>مكونات<br/>التوافق</p> | <p>٢٠ الجري بالكرة من القمع رقم ١ لتسليمها للاعب الأول عند القمع رقم ٢ ثم ٣ ثم ٤ إلى حتى تصل للاعب عند القمع رقم ٨ ليجمع بها مرة أخرى للاعب عند القمع رقم ١ وهكذا</p> | <p>٢٠</p> |
|  | <p>مكونات<br/>التوافق</p> | <p>٢١ يقوم اللاعب بالجري بالكرة أو التمرير للاعب في المجموعة التالية ( في اتجاه عقارب الساعة ) ثم يقف خلف المجموعة وهكذا.</p>   | <p>٢١</p> |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p><b>مكونات</b><br/><b>التوافق</b></p> | <p>٢٢<br/>يقوم اللاعب رقم ١ بالجري<br/>الزجاجي بالكرة ثم تمرير الكرة<br/>من بين الأعلام إلى اللاعب عند<br/>القمع رقم ٢ حيث يقوم اللاعب عند<br/>القمع ٢ بركل الكرة في الدائرة ثم<br/>يقوم بالوثب من فوق العصا ليقف<br/>مكان اللاعب عند القمع ٣ الذي<br/>يقوم باستلام الكرة داخل الدائرة<br/>وتمريرها للاعب ١ وهكذا.</p> |
|  | <p><b>مكونات</b><br/><b>التوافق</b></p> | <p>٢٣<br/>يقوم اللاعب بتمرير الكرة لتمر من<br/>بين الحاجز ثم يقوم بالجري<br/>الزجاجي ليقف خلف المجموعة<br/>الأخرى وهكذا.</p>   |

## تدريبات المستوى الثالث

| رقم | شرح التمرين   | هدف التمرين       | شكل التمرين   |
|-----|---|-------------------|---|
| ٢٤  | ٣ ضد ٣<br>في مربع طول ضلعه ١٥ م<br>بدون مرمى<br>مع التحكم في عدد اللمسات      | مكونات<br>التوافق |   |
| ٢٥  | ٤ ضد ٤<br>في مربع طول ضلعه ١٥ م<br>بدون مرمى<br>مع التحكم في عدد اللمسات      | مكونات<br>التوافق |  |
| ٢٦  | ٣ ضد ٣<br>في مربع طول ضلعه ١٥ م<br>في وجود مرميين<br>مع التحكم في عدد اللمسات | مكونات<br>التوافق |  |

|   |                           |  |    |
|---|---------------------------|--|----|
|    | <p>مكونات<br/>التوافق</p> | <p>٤ ضد ٤<br/>في مربع طول ضلعه ١٥ م<br/>في وجود مرميين<br/>مع التحكم في عدد اللمسات</p>                                      | ٢٧ |
|   | <p>مكونات<br/>التوافق</p> | <p>٣ ضد ٣<br/>في مربع طول ضلعه ١٥ م<br/>في وجود ٤ مرامي<br/>مع التحكم في عدد اللمسات</p>                                     | ٢٨ |
|  | <p>مكونات<br/>التوافق</p> | <p>٤ ضد ٤<br/>في مربع طول ضلعه ١٥ م<br/>في وجود ٤ مرامي<br/>مع التحكم في عدد اللمسات</p>                                     | ٢٩ |
|  | <p>مكونات<br/>التوافق</p> | <p>٣ ضد ٣<br/>ملعب ٢٥ × ١٢,٥ م منقسم<br/>لنصفين في وجود مرميين ولا<br/>يحتسب هدف إلا إذا تعدى كل<br/>اللاعبين خط المنتصف</p> | ٣٠ |

## مرفق رقم ( ٤ )

استمارة التسجيل للاختبارات المستخدمة في البحث

اختبارات الاداءات المهارية المركبة

اختبارات مكونات التوافق العضلي العصبي

أولاً: اختبارات الاداءات المهارية المركبة

| اختبار امتصاص الكرة بالصدر ثم الجري بالكرة ثم التمرير |     |          |     |          |     |         |    |
|---|-----|----------|-----|----------|-----|---------|----|
| المحاولات   |     |          |     |          |     | الأسماء | م  |
| محاولة ٣  |     | محاولة ٢ |     | محاولة ١ |     |         |    |
| دقة   | زمن | دقة      | زمن | دقة      | زمن |         |    |
|   |     |          |     |          |     |         | ١  |
|   |     |          |     |          |     |         | ٢  |
|   |     |          |     |          |     |         | ٣  |
|   |     |          |     |          |     |         | ٤  |
|   |     |          |     |          |     |         | ٥  |
|   |     |          |     |          |     |         | ٦  |
|   |     |          |     |          |     |         | ٧  |
|   |     |          |     |          |     |         | ٨  |
|   |     |          |     |          |     |         | ٩  |
|   |     |          |     |          |     |         | ١٠ |
|   |     |          |     |          |     |         | ١١ |
|   |     |          |     |          |     |         | ١٢ |
|   |     |          |     |          |     |         | ١٣ |
|   |     |          |     |          |     |         | ١٤ |
|   |     |          |     |          |     |         | ١٥ |
|   |     |          |     |          |     |         | ١٦ |
|   |     |          |     |          |     |         | ١٧ |
| ملاحظات.....  |     |          |     |          |     |         |    |
| .....   |     |          |     |          |     |         |    |
| .....   |     |          |     |          |     |         |    |
| .....   |     |          |     |          |     |         |    |



| اختبار الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب |     |          |     |          |     |         |    |
|--|-----|----------|-----|----------|-----|---------|----|
| المحاولات                              |     |          |     |          |     | الأسماء | م  |
| محاولة ٣                               |     | محاولة ٢ |     | محاولة ١ |     |         |    |
| دقة                                    | زمن | دقة      | زمن | دقة      | زمن |         |    |
|  |     |          |     |          |     |         | ١  |
|  |     |          |     |          |     |         | ٢  |
|  |     |          |     |          |     |         | ٣  |
|  |     |          |     |          |     |         | ٤  |
|  |     |          |     |          |     |         | ٥  |
|  |     |          |     |          |     |         | ٦  |
|  |     |          |     |          |     |         | ٧  |
|  |     |          |     |          |     |         | ٨  |
|  |     |          |     |          |     |         | ٩  |
|  |     |          |     |          |     |         | ١٠ |
|  |     |          |     |          |     |         | ١١ |
|  |     |          |     |          |     |         | ١٢ |
|  |     |          |     |          |     |         | ١٣ |
|  |     |          |     |          |     |         | ١٤ |
|  |     |          |     |          |     |         | ١٥ |
|  |     |          |     |          |     |         | ١٦ |
| ملاحظات                                |     |          |     |          |     |         |    |
| .....                                  |     |          |     |          |     |         |    |
| .....                                  |     |          |     |          |     |         |    |
| .....                                  |     |          |     |          |     |         |    |
| .....                                  |     |          |     |          |     |         |    |

اختبار التصويب المباشر من الحركة

| المحاولات |     |          |     |          |     | الأسماء | م  |
|-----------|-----|----------|-----|----------|-----|---------|----|
| محاولة ٣  |     | محاولة ٢ |     | محاولة ١ |     |         |    |
| دقة       | زمن | دقة      | زمن | دقة      | زمن |         |    |
|           |     |          |     |          |     |         | ١  |
|           |     |          |     |          |     |         | ٢  |
|           |     |          |     |          |     |         | ٣  |
|           |     |          |     |          |     |         | ٤  |
|           |     |          |     |          |     |         | ٥  |
|           |     |          |     |          |     |         | ٦  |
|           |     |          |     |          |     |         | ٧  |
|           |     |          |     |          |     |         | ٨  |
|           |     |          |     |          |     |         | ٩  |
|           |     |          |     |          |     |         | ١٠ |
|           |     |          |     |          |     |         | ١١ |
|           |     |          |     |          |     |         | ١٢ |
|           |     |          |     |          |     |         | ١٣ |
|           |     |          |     |          |     |         | ١٤ |
|           |     |          |     |          |     |         | ١٥ |
|           |     |          |     |          |     |         | ١٦ |

ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ثانياً: اختبارات مكونات التوافق العضلي العصبي

| اختبار الرشاقة |              |         |    |
|----------------|--------------|---------|----|
| المحاولات      |              | الأسماء | م  |
| زمن محاولة ٢   | زمن محاولة ١ |         |    |
|                |              |         | ١  |
|                |              |         | ٢  |
|                |              |         | ٣  |
|                |              |         | ٤  |
|                |              |         | ٥  |
|                |              |         | ٦  |
|                |              |         | ٧  |
|                |              |         | ٨  |
|                |              |         | ٩  |
|                |              |         | ١٠ |
|                |              |         | ١١ |
|                |              |         | ١٢ |
|                |              |         | ١٣ |
|                |              |         | ١٤ |
|                |              |         | ١٥ |
|                |              |         | ١٦ |
| ملاحظات        |              |         |    |
| .....          |              |         |    |
| .....          |              |         |    |
| .....          |              |         |    |
| .....          |              |         |    |

| اختبار السرعة الحركية |              |         |    |
|-----------------------|--------------|---------|----|
| المحاولات             |              | الأسماء | م  |
| زمن محاولة ٢          | زمن محاولة ١ |         |    |
|                       |              |         | ١  |
|                       |              |         | ٢  |
|                       |              |         | ٣  |
|                       |              |         | ٤  |
|                       |              |         | ٥  |
|                       |              |         | ٦  |
|                       |              |         | ٧  |
|                       |              |         | ٨  |
|                       |              |         | ٩  |
|                       |              |         | ١٠ |
|                       |              |         | ١١ |
|                       |              |         | ١٢ |
|                       |              |         | ١٣ |
|                       |              |         | ١٤ |
|                       |              |         | ١٥ |
|                       |              |         | ١٦ |
| ملاحظات               |              |         |    |
| .....                 |              |         |    |
| .....                 |              |         |    |
| .....                 |              |         |    |
| .....                 |              |         |    |



| اختبار الإحساس بالمسافة |                |         |    |
|-------------------------|----------------|---------|----|
| المحاولات               |                | الأسماء | م  |
| نتيجة محاولة ٢          | نتيجة محاولة ١ |         |    |
|                         |                |         | ١  |
|                         |                |         | ٢  |
|                         |                |         | ٣  |
|                         |                |         | ٤  |
|                         |                |         | ٥  |
|                         |                |         | ٦  |
|                         |                |         | ٧  |
|                         |                |         | ٨  |
|                         |                |         | ٩  |
|                         |                |         | ١٠ |
|                         |                |         | ١١ |
|                         |                |         | ١٢ |
|                         |                |         | ١٣ |
|                         |                |         | ١٤ |
|                         |                |         | ١٥ |
|                         |                |         | ١٦ |
| ملاحظات                 |                |         |    |
| .....                   |                |         |    |
| .....                   |                |         |    |
| .....                   |                |         |    |
| .....                   |                |         |    |
| .....                   |                |         |    |

| اختبار الإحساس بالزمن |              |         |    |
|-----------------------|--------------|---------|----|
| المحاولات             |              | الأسماء | م  |
| زمن محاولة ٢          | زمن محاولة ١ |         |    |
|                       |              |         | ١  |
|                       |              |         | ٢  |
|                       |              |         | ٣  |
|                       |              |         | ٤  |
|                       |              |         | ٥  |
|                       |              |         | ٦  |
|                       |              |         | ٧  |
|                       |              |         | ٨  |
|                       |              |         | ٩  |
|                       |              |         | ١٠ |
|                       |              |         | ١١ |
|                       |              |         | ١٢ |
|                       |              |         | ١٣ |
|                       |              |         | ١٤ |
|                       |              |         | ١٥ |
|                       |              |         | ١٦ |
| ملاحظات               |              |         |    |
| .....                 |              |         |    |
| .....                 |              |         |    |
| .....                 |              |         |    |
| .....                 |              |         |    |
| .....                 |              |         |    |

مرفق رقم ( ٥ )

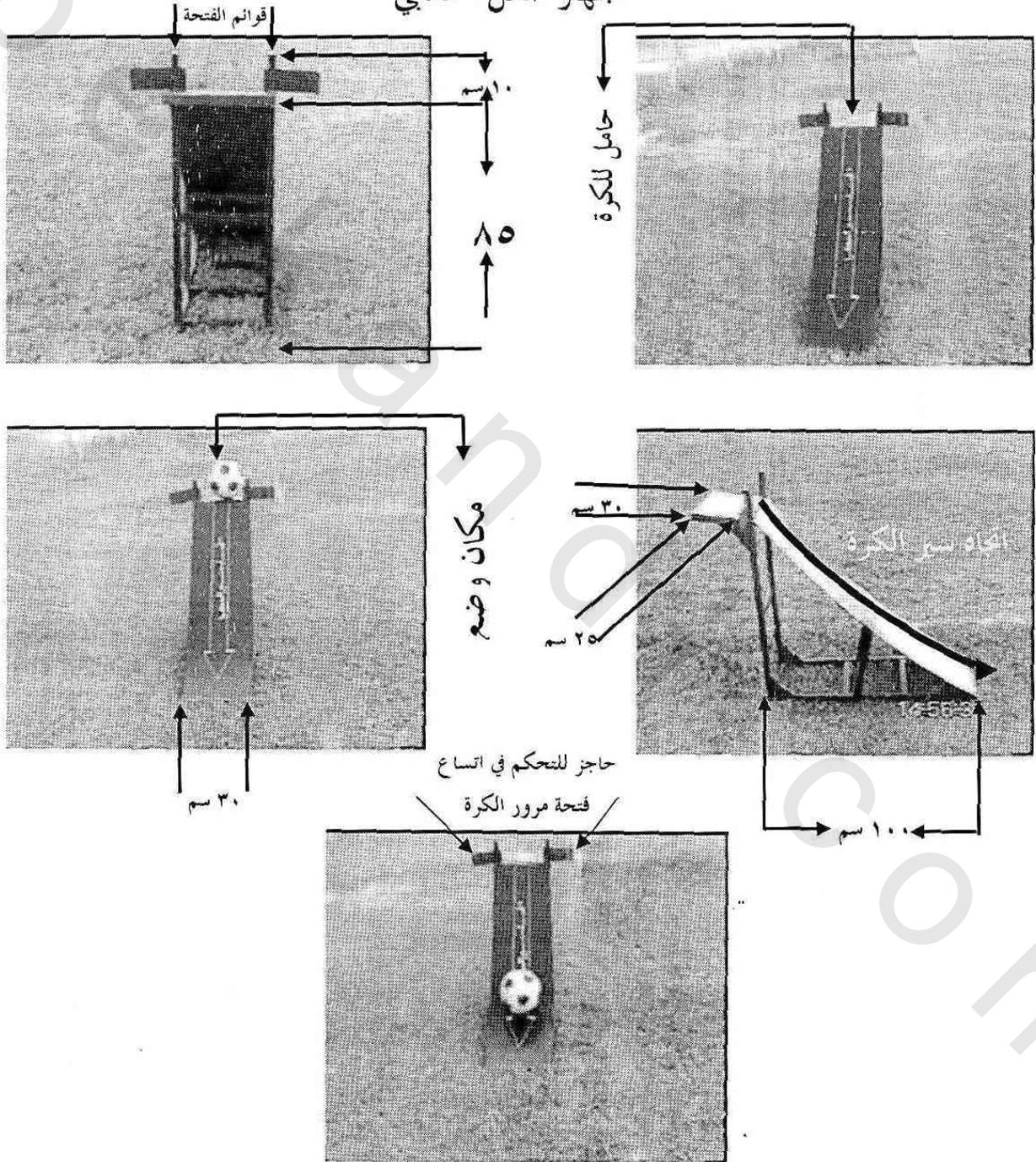
جهاز التمرير ( المائل الخشبي )

المستخدم في الاختبارات

# جهاز التمرير

تصميم الاستاذ الدكتور / محمد شوقي كشك

## الجهاز المائل الخشبي



مرفق رقم (٦)

برنامج التدريبات النوعية

الإسبوع الأول

الجرى بالكرة + إطلاات (٥١ق)

| إجمالي زمن الوحدة     | متغيرات حمل التدريب |        |           |           | الجرى بالكرة + إطلاات (٥١ق)   | شروط الاداء | رقم التمرين   | الإحصاء |
|-----------------------|---------------------|--------|-----------|-----------|---|-------------|---------------|---------|
|                       | زمن التمرين         | الراحة | التكرارات | المجموعات |   |             |               |         |
| ٩٩ق                   | ٢٠ق                 | ٣:١    | ٥         | ٣         | يؤدي التمرين من الثبات لمسافة ١٥ - ٢٥ م وقطر الدائرة ٣ م                                    | ١٢          | الجزء الرئيسي |         |
|                       | ٢٠ق                 | ٣:١    | ٥         | ٣         | يؤدي التمرين من الثبات لمسافة ١٠ م  | ٨           |               |         |
|                       | ١٠ق                 | ٣:١    | ٥         | ٣         | المسافة البيئية بين الاقماغ ٢ م ويؤدي التمرين بأقصى سرعة وقوة مع السيطرة الكاملة على الكرة  | ١           |               |         |
|                       | ١٢ق                 | ٣:١    | ٥         | ٣         | يؤدي التمرين بأقصى سرعة مع التحكم العالي بالكرة مع محاولة الحصول على ١٠ ركلات خلال ١٠ ثواني | ٥           |               |         |
|                       | ١٢ق                 | ٣:١    | ٥         | ٣         | يؤدي التمرين لمدة ١٠ ثواني مع العدد والوقوف   | ١٤          |               |         |
| تدريبات إسترخاء (١٠ق) |                     |        |           |           |   |             |               | الختام  |

الإسبوع الثاني

| إجمالي زمن الوحدة     | الجري بالكرة + إطلاات (ه ١ق) |        |                     |  | شروط الاداء   | رقم التمرين | الإحصاء       |
|-----------------------|------------------------------|--------|---------------------|--|---|-------------|---------------|
|                       | زمن التمرين                  | الراحة | متغيرات حمل التثريب | التكرارات  |   |             |               |
| ٩٩ق                   | ٢٠ق                          | ٣:١    | ٥                   | ٣  | يؤدي التمرين من الجري المواجه لمسافة ١٥-٢٠م - ٢٥م وقطر الدائرة ٣م                           | ١٢          | الجزء الرئيسي |
|                       | ٢٠ق                          | ٣:١    | ٥                   | ٣  | يؤدي التمرين من الجري المواجه لمسافة ١٠م  | ٨           |               |
|                       | ١٠ق                          | ٣:١    | ٥                   | ٣  | المسافة البيئية بين الاقماح ٢م ويؤدي التمرين بأقصى سرعة وقوة مع السيطرة الكاملة على الكرة   | ١           |               |
|                       | ٢ق                           | ٣:١    | ٥                   | ٣  | يؤدي التمرين بأقصى سرعة مع التحكم العالي بالكرة مع محاولة الحصول على ١٥ ركلات خلال ١٠ ثواني | ٥           |               |
| ١٢ق                   | ٣:١                          | ٥      | ٣                   | يؤدي التمرين لمدة ١٠ ثواني مع العدد الزوجي والوقوف | ١٤  |             |               |
| تدريبات إسترخاء (١٠ق) |                              |        |                     |  |   |             | الختم         |

الإسبوع الثالث

الجرى بالكرة + إطلاات (١٥ اق)

| إجمالي زمن الوحدة       | متغيرات حمل التدريب |        |           |  | الجرى بالكرة + إطلاات (١٥ اق)   | شروط الاداء | رقم التمرين   | الإحصاء |
|-------------------------|---------------------|--------|-----------|--|---|-------------|---------------|---------|
|                         | زمن التمرين         | الراحة | التكرارات | المجموعات  |   |             |               |         |
| ١٢٠ اق                  | ٢٥ اق               | ٣:١    | ٥         | ٤  | يؤدى التمرين من الجري المواجه لمسافة ١٥ - ٢٠ م وقطر الدائرة ٢ م                               | ١٢          | الجزء الرئيسي |         |
|                         | ٢٥ اق               | ٣:١    | ٥         | ٤  | يؤدى التمرين من الجري المواجه لمسافة ١٣ م   | ٨           |               |         |
|                         | ١٥ اق               | ٣:١    | ٥         | ٤  | المسافة البينية بين الاقسام ١٥٠ سم ويؤدى التمرين بأقصى سرعة وقوة مع السيطرة الكاملة على الكرة | ١           |               |         |
|                         | ١٧ اق               | ٣:١    | ٥         | ٤  | يؤدى التمرين بأقصى سرعة مع المراوغة مع محاولة الحصول على ١٠ ركلات خلال ١٠ ثواني               | ٥           |               |         |
| ١٧ اق                   | ٣:١                 | ٥      | ٤         | يؤدى التمرين لمدة ١٠ ثواني مع عدم العدد والوقوف عند احساس اللاعب بإنتهاء الوقت | ١٤  |             |               |         |
| تدريبات إسترخاء (١٠ اق) |                     |        |           |  |   |             |               | الختام  |

الإسبوع الرابع

الجرى بالكرة + إطلاات (١٥ اق)

| إجمالي زمن الوحدة       | متغيرات حمل التدريب |        |           |  | شروط الاداء   | رقم التمرين | الإحصاء       |
|-------------------------|---------------------|--------|-----------|--|---|-------------|---------------|
|                         | زمن التمرين         | الراحة | التكرارات | المجموعات  |   |             |               |
| ١٢٠ اق                  | ٢٠ اق               | ٣:١    | ٥         | ٤  | يؤدى التمرين من الجري المواجه لمسافة ١٥ - ٢٠ م وقطر الدائرة ٢ م                             | ١٢          | الجزء الرئيسي |
|                         | ٢٠ اق               | ٣:١    | ٥         | ٤  | يؤدى التمرين من الجري المواجه لمسافة ١٣ م   | ٨           |               |
|                         | ١٠ اق               | ٣:١    | ٥         | ٤  | المسافة البينية بين الاقماغ ١٥ م ويؤدى التمرين بأقصى سرعة وقوة مع السيطرة الكاملة على الكرة | ١           |               |
|                         | ٢ اق                | ٣:١    | ٥         | ٤  | يؤدى التمرين بأقصى سرعة مع المراوغة مع محاولة الحصول على ١٠ ركلات خلال ١٥ ثانية             | ٥           |               |
| ١٢ اق                   | ٣:١                 | ٥      | ٤         | يؤدى التمرين لمدة ١٠ ثواني مع عدم العدد والوقوف عند إحساس اللاعب بإنتهاء الوقت | ١٤  |             |               |
| تدريبات إسترخاء (١٠ اق) |                     |        |           |  |   |             | الختام        |

الإستبوع الخامس

إجمالي زمن الوحدة

الجرى بالكرة + إطلاات (١٥ق)

الإحصاء

| إجمالي زمن الوحدة     | متغيرات حمل التفریب |        |           | شروط الاداء | رقم التمرین  | الإحصاء |
|-----------------------|---------------------|--------|-----------|-------------|--|---------|
|                       | زمن التمرین         | الراحة | التكرارات |             |  |         |
| ١٠٠ق                  | ١٥ق                 | ٣:١    | ٣         | ٢           | المسافة البيئية بين الأقسام ٢م ومسافة التمریر ١٥م  | ١٥      |
|                       | ١٥ق                 | ٣:١    | ٣         | ٢           | المسافة بين الأقسام وفتح المنتصف ١٠م   | ١٦      |
|                       | ١٥ق                 | ٣:١    | ٣         | ٢           | طول ضلع المربع ٢م وقطر الدائرة ٣م والمسافة البيئية بينهم ٢٠م والمسافة البيئية للمصا ٣، اسم | ١٧      |
|                       | ١٥ق                 | ٣:١    | ٣         | ٢           | المسافة البيئية بين الأقسام ٢م وطول ضلع المربع ٢م والمسافة بينهم ١٠م                       | ١٨      |
|                       | ١٥ق                 | ٣:١    | ٣         | ٢           | المسافة بين القمعان ١ و ٢ ٢م ومسافة التصویب ١٥م  | ١٩      |
| تدريبات إسترخاء (١٠ق) |                     |        |           |             |  | الختام  |

الجزء الرئيسي

الإسبوع السادس

| إجمالي زمن الوحدة     | الجري بالكرة + إطلاات (١٥ق) |        |                     |           | الإحصاء  |    |
|-----------------------|-----------------------------|--------|---------------------|-----------|--|----|
|                       | زمن التمرين                 | الراحة | متغيرات حمل التمرين | المجموعات |  |    |
| ١٠٠ق                  | ١٥ق                         | ٣:١    | ٣                   | ٢         | المسافة البيئية بين الأقماع ١٥ سم ومسافة التمرير ٢٠ م  | ١٥ |
|                       | ١٥ق                         | ٣:١    | ٣                   | ٢         | المسافة بين الأقماع وقمع المنتصف ١٥ م  | ١٦ |
|                       | ١٥ق                         | ٣:١    | ٣                   | ٢         | طول ضلع المربع ٢ م وقطر الدائرة ٢ م والمسافة البيئية بينهم ٢٥ م والمسافة البيئية للمصا ٣٠ سم | ١٧ |
|                       | ١٥ق                         | ٣:١    | ٣                   | ٢         | المسافة البيئية بين الأقماع ٢ م وطول ضلع المربع ٢ م والمسافة بينهم ١٠ م                      | ١٨ |
|                       | ١٥ق                         | ٣:١    | ٣                   | ٢         | المسافة بين القمعان ١ و ٢ م ومسافة التصويب ١٨ م  | ١٩ |
| تدريبات إسترخاء (١٠ق) |                             |        |                     |           | الختام   |    |

الجزء الرئيسي

الإسبوع السابع

| إجمالي زمن الوحدة       | الجرى بالكرة + إطلاات (٥ اق) |        |                     |           | شروط الاداء                        | رقم التمرين | الإحصاء       |
|-------------------------|------------------------------|--------|---------------------|-----------|------------------------------------|-------------|---------------|
|                         | زمن التمرين                  | الراحة | متغيرات حمل التثريب | التكرارات |                                    |             |               |
| ١١٠ اق                  | ١٧ اق                        | اق     | ٥                   | —         | مساحة المربع ٢٠x٤٠ مع حرية اللمسات | ٢٤          | الجزء الرئيسي |
|                         | ١٧ اق                        | اق     | ٥                   | —         | مساحة المربع ٢٠x٤٠ مع حرية اللمسات | ٢٥          |               |
|                         | ١٧ اق                        | اق     | ٥                   | —         | مساحة المربع ٢٠x٤٠ مع حرية اللمسات | ٢٦          |               |
|                         | ١٧ اق                        | اق     | ٥                   | —         | مساحة المربع ٢٠x٤٠ مع حرية اللمسات | ٢٧          |               |
|                         | ١٧ اق                        | اق     | ٥                   | —         | مساحة المربع ٢٠x٤٠ مع حرية اللمسات | ٢٨          |               |
| تدريبات إسترخاء (١٠ اق) |                              |        |                     |           |                                    |             | الختم         |

الإسبوع الثامن

الجرى بالكرة + إطلاات (ه ا ق)

| إجمالي زمن الوحدة      | متغيرات حمل التثريب |        |           |   | شروط الاداء   | رقم التمرين | الإحصاء       |
|------------------------|---------------------|--------|-----------|---|---|-------------|---------------|
|                        | زمن التمرين         | الراحة | التكرارات | المجموعات   |   |             |               |
| ١١٠ ق                  | ١٧ ق                | ١ ق    | ٥         | —   | مساحة المربع ١٥ × ٤ مع تحديد عدد اللمسات مرة واحدة أو مرتين | ٢٤          | الجزء الرئيسي |
|                        | ١٧ ق                | ١ ق    | ٥         | —   | مساحة المربع ١٥ × ٤ مع تحديد عدد اللمسات مرة واحدة أو مرتين | ٢٥          |               |
|                        | ١٧ ق                | ١ ق    | ٥         | —   | مساحة المربع ١٥ × ٤ مع تحديد عدد اللمسات مرة واحدة أو مرتين | ٢٦          |               |
|                        | ١٧ ق                | ١ ق    | ٥         | —   | مساحة المربع ١٥ × ٤ مع تحديد عدد اللمسات مرة واحدة أو مرتين | ٢٧          |               |
| ١٧ ق                   | ١ ق                 | ٥      | —         | مساحة المربع ١٥ × ٤ مع تحديد عدد اللمسات مرة واحدة أو مرتين | ٢٨  |             |               |
| تدريبات إسترخاء (١٠ ق) |                     |        |           |   |   |             | الختام        |



جامعة المنصورة  
كلية التربية الرياضية  
قسم التدريب الرياضي

# تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العضلي العصبي على فاعلية بعض الاداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم

بحث مقدم من

اسلام مسعد علي محمود

المعيد بقسم التدريب الرياضي

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إشراف

الدكتور

محمد عبد الرؤف دياب

مدرس بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية  
الرياضية - جامعة  
المنصورة

الدكتور

محمد شوقي السباعي كشك

أستاذ التدريب الرياضي ووكيل كلية التربية  
الرياضية جامعة المنصورة لشئون الدراسات  
العليا والبحث العلمي

## المقدمة ومشكلة البحث:

تزايد الاهتمام العالمي في الآونة الحديثة بعلم التدريب الرياضي الذي يهتم بتحسين وتطوير الأداء الرياضي Athletic Performance لتحقيق الانجازات الرياضية في مختلف المراحل السنوية، ومما لا شك فيه ان تطوير الاداء الرياضي كنتاج نهائي مرهون بتطوير مدخلاته المختلفة سواء أكانت بدنية او مهارية، لتعلم واتقان المهارات الاساسية او المركبة او الجمل الحركية والتي تلعب فيها مكونات التوافق دورا فعالا في الاداء الرياضي.

ومما لا شك فيه ان فعالية الاداءات المهارية المركبة باعتبارها العائد النهائي لعمليات الاعداد والتدريب والتعلم الحركي تحظى باهتمام العديد من الباحثين في مختلف الانشطة الرياضية ومنها كرة القدم تلك اللعبة الشعبية الاولى على مستوى العالم والتي تستحوذ على عقول وأفئدة الملايين من البشر في مختلف قارات العالم وتستقر في وجدانهم.

ويتناول هذا البحث العديد من المتغيرات التي ترتبط بفعالية الاداءات المهارية المركبة في مجال تدريب الناشئين في كرة القدم ، وهو من النوع التجريبي الذي يتناول تأثير برنامج للتدريبات النوعية لمكونات التوافق العضلي العصبي "كمتغير مستقل او تجريبي" Independent variable على فعالية بعض الاداءات المهارية المركبة للناشئين في كرة القدم "كمتغير تابع" Dependant variable.

وطبق البحث على مرحلة الناشئين تلك المرحلة السنوية التي تفرز كبار اللاعبين ويكون فيها المدرب مهتما باكساب اللاعبين أكبر قدر ممكن من المهارات الاساسية او المركبة ( مرحلة الثراء المهاري ) بالاضافة الى تنمية اكبر قدر مناسب من مكونات اللياقة البدنية التي تعزز مستوى الاداء المهاري.

ومن خلال عمل الباحث في مجال تدريب الناشئين بنادى المنصورة الرياضى ، فضلاً عن معاونته في تدريس مادة كرة القدم بالكلية فقلنا الآتى :-

- لا يمتلك الناشئون القدر الكافي من الاداءات المهارية المركبة .
- إفتقار الناشئون إلى الربط الحركى بين أجزاء ومراحل الاداءات المهارية المركبة.

- يفتر معظم اللاعبين الى أداء المهارات بطريقة اقتصادية في الجهد Economic حيث يبذلون جهد ذات أكثر من المطلوب نتيجة لاشراك مجموعات عضلية غير مطلوبة.
- إفتقار معظم البرامج التدريبية إلى التمرينات الخاصة او النوعية التي تتميز بالتطابق ديناميكي بين مسارها وبين مسار التكنيك.
- لم تتعرض الدراسات والبحوث السابقة التي أجريت في مجال رياضة كرة القدم بالقدر الكافي لتنمية الأداءات الحركية المركبة من خلال برنامج يستخدم التدريبات النوعية.

ومن هنا إنبثقت فكرة مشكلة هذه الدراسة، والتي تبلورت في محاولة تحسين فعالية الاداءات المهارية المركبة لدى ناشئي كرة القدم من خلال تصميم برنامج مقترح للتدريبات النوعية لتنمية مكونات التوافق العضلي العصبي.

وتكمن اهمية مشكلة البحث في الاتي:

١. عدم كفاية الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين مكونات التوافق العضلي العصبي والاداءات المهارية المركبة في كرة القدم.

٢. يدخل هذا البحث ضمن البحوث العلاجية Treatment research التي تتصدى لمشكلات التدريب.

٣. يدخل هذا البحث ضمن البحوث التطبيقية التي يستفيد منها المدربين في مجال تدريب الناشئين في كرة القدم.

٤. يطبق البحث في مرحلة سنوية هامة تعتبر نقطة انطلاق الى مرحلة الشباب حيث يكون المدرب مهتما في هذه المرحلة السنوية بتعليم اللاعب المزيد من المهارات الحركية التي تتيح له مزيد من الانجاز والتفوق.

## هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على: (تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العضلي العصبي على فعالية بعض الاداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم) وهذا من خلال اتباع المراحل التالية :

١. تصميم برنامج للتدريبات النوعية يستهدف تنمية مكونات التوافق العضلي العصبي للناشئين في كرة القدم.
٢. الوقوف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على فاعلية الاداءات المهارية المركبة كالاستلام مع الدوران ثم التمرير وامتصاص الكرة بالصدر ثم الجري بالكرة ثم التمرير والاستلام ثم المراوغة ثم التصويب والتصويب المباشر من الحركة لدى الناشئين في كرة القدم.
٣. علاقة نسب التحسن الحادث في مكونات التوافق العضلي العصبي وبعض الاداءات المهارية المركبة قيد البحث للناشئين في كرة القدم.

## فروض البحث :

١. توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى مكونات التوافق العضلي العصبي والاداءات المهارية المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى مكونات التوافق العضلي العصبي والاداءات المهارية المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدي.
٣. توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى مكونات التوافق العضلي العصبي والاداءات المهارية المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
٤. يوجد ارتباط طردى بين نسبة تحسن مكونات التوافق العضلي العصبي ونسبة تحسن الاداءات المهارية المركبة قيد البحث.

## طرق وإجراءات البحث

### منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعتين Tow Group Design احدهما تجريبية يطبق عليها البرنامج المقترح والأخرى ضابطة يطبق عليها البرنامج التقليدي.

### عينة البحث

تم اختيار عينة قوامها (٣٠) ناشئ بالطريقة العمدية من ناشئ كرة القدم تحت (١٦) سنة بمنطقة الدقهلية لكرة القدم ، ثم تم استبعاد بعض الناشئين وعددهم (٦) وذلك لعدم انتظام بعضهم وعددهم (٤) واصابة اثنان وبذلك يبلغ إجمالي عينة البحث ٢٤ ناشئ وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وقوام كل منها ١٢ ناشئ.

### أدوات جمع البيانات :

#### المسح المرجعي للبحوث المرتبطة بالدراسة الحالية :

قام الباحث بالإطلاع على المراجع والبحوث والمجلات والمؤتمرات العلمية والشبكة القومية للمعلومات وذلك للتعرف على أهم الأبحاث العربية والأجنبية المشار إليها والمرتبطة بالدراسة الحالية وذلك بهدف المساعدة في الآتي:

١. تحديد الاداءات المهارية المركبة
٢. تصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء للتعرف على أهم مكونات التوافق العضلي العصبي الخاصة بالاداءات المهارية المركبة.
٣. تصميم التدريبات النوعية المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح.
٤. تصميم الإختبارات التي تقيس مكونات التوافق العضلي العصبي وإيجاد المعاملات العلمية لهم (صدق - ثبات)

٥. تصميم الإختبارات التي تقيس فعالية الاداءات المهارية المركبة وإيجاد المعاملات

العلمية لهم (صدق - ثبات)

التجربة الأساسية

القياس القبلي

تم إجراء القياس القبلي لجميع أفراد عينة البحث وعددهم ٢٤ ناشئ في الفترة من

٢٠٠٦/١٢/٢ إلى ٢٠٠٦/١٢/٤ م

تنفيذ البرنامج

تم تنفيذ البرنامج التدريبي على أفراد المجموعة التجريبية وذلك باستخدام التدريبات

النوعية حيث استغرقت ٨ أسابيع في الفترة من ٢٠٠٦/١٢/٩ م إلى ٢٠٠٧/١/٣١ م وقد قام

الباحث بتدريب أفراد المجموعة التجريبية.

القياسات البعدية

تم إجراء القياسات البعدية في نهاية المدة المقررة لتنفيذ البرنامج التدريبي وذلك في الفترة من

٢٠٠٧/٢/٣ م إلى ٢٠٠٧/٢/٥ م.

المعالجات الإحصائية

وقد استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط
- معامل الالتواء
- معامل ارتباط ألفا كرومباخ
- اختبار مان ويتني
- اختبار "ت"
- نسبة التحسن

## أهم النتائج

١. البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية اثر بشكل إيجابي ذو دلالة إحصائية عن البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة الضابطة في مستوى تحسن مكونات التوافق العضلي العصبي (الرشاقة - الدقة - سرعة الاداء - الاحساس بالمسافة - الاحساس بالزمن).

٢. البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية اثر بشكل إيجابي ذو دلالة إحصائية عن البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة الضابطة في فعالية الاداءات المهارية المركبة (الاستلام مع الدوران ثم التمرير - امتصاص الكرة بالصدر ثم التمرير - الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير - التصويب المباشر من الحركة).

٣. أظهر البرنامج تحسنا في مكونات التوافق العضلي للمجموعة التجريبية وفقا للنسب التالية: الإحساس بالمسافة (١١٢,١٢%)، والدقة (٨٨,١٤%)، والإحساس بالزمن (٨٢,٤٥%)، الرشاقة (٢٩,٩٨%)، سرعة الاداء (١٩,١٨%).

٤. أظهر البرنامج تحسنا في مكونات التوافق العضلي للمجموعة التجريبية وفقا للنسب التالية: الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب (٥١,١١%)، والتصويب المباشر من الحركة (٤٩,١٦%)، وامتصاص الكرة بالصدر ثم الجري بالكرة ثم التمرير (٤٤,١٧%)، والاستلام مع الدوران ثم التمرير (٢٩,٧%).

## أهم الاستخلاصات :

وفي ضوء أهداف وفروض البحث واستناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث يمكن استخلاص الآتي:

1. أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على مكونات التوافق العضلي العصبي وفعالية الاداءات المهارية المركبة قيد البحث
2. تنمية الاداءات المهارية المركبة من خلال التدريبات النوعية الخاصة بمكونات التوافق العضلي العصبي يؤدي إلى الارتقاء بكل من المستوي المهاري والبدني ومن ثم اختصار الزمن الكلي لأحجام التدريب المؤثرة واستغلاله الاستغلال الأمثل في تطوير التدريب.
3. تمكن الباحث من تصميم خمس اختبارات لقياس مكونات التوافق العضلي العصبي (الرشاقة - الدقة - سرعة الاداء - الاحساس بالمسافة - الاحساس بالزمن ) وإيجاد المعاملات العلمية لهم.
4. تمكن الباحث من تصميم اربعة اختبارات لقياس الاداءات المهارية المركبة (الاستلام مع الدوران ثم التمرير - امتصاص الكرة بالصدر ثم التمرير - الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير - التصويب المباشر من الحركة) وإيجاد المعاملات العلمية لهم.
5. تباينت نسب التحسن في مكونات التوافق العضلي العصبي وفعالية الأداءات المهارية المركبة لدى المجموعتين، بينما كانت نسب التحسن أفضل عند المجموعة التجريبية.
6. أظهر البرنامج تحسناً في مكونات التوافق العضلي للمجموعة التجريبية وفقاً للنسب التالية: الإحساس بالمسافة (112,12%)، والدقة (88,14%)، والإحساس بالزمن (82,45%)، الرشاقة (29,98%)، سرعة الاداء (19,18%).
7. أظهر البرنامج تحسناً في مكونات التوافق العضلي للمجموعة التجريبية وفقاً للنسب التالية: الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب (51,11%)، والتصويب المباشر من الحركة (49,16%)، وامتصاص الكرة بالصدر ثم الجري بالكرة ثم التمرير (44,17%)، والاستلام مع الدوران ثم التمرير (29,7%).

## أهم التوصيات :

في ضوء ما أظهرته نتائج البحث وما تم استخلاصه من تلك النتائج، يمكن تقديم التوصيات التالية :

١. تطبيق برنامج التدريبات النوعية المقترح لتنمية مكونات التوافق العضلي العصبي بهدف تحسين الأداء المهاري.
٢. مراعاة خصائص النمو عند العمل مع الناشئين وذلك حتى يمكن التخطيط للارتقاء بمستوياتهم بما يتناسب مع إمكانياتهم البدنية، الجسمية، الحركية، العقلية، والاجتماعية.
٣. ضرورة اهتمام المدربين بتنمية مكونات التوافق العضلي العصبي ووضعها في شكل تدريبات متدرجة الصعوبة من حيث التركيب بما يجعلها أكثر تشويقاً وتشابهاً لما يحدث في المباريات، وتحقيقاً لمبدأي الخصوصية والتنوع والاختلاف.
٤. ضرورة استخدام طرق وأساليب التدريب المناسبة التي تقوم على فكرة دمج مكونات اللياقة البدنية الخاصة بالأداءات المهارية المركبة لتحسين فعالية الاداء المهاري للناشئين في كرة القدم.
٥. استخدام الاختبارات التي قام الباحث بتصميمها وتقنينها لقياس مكونات التوافق العضلي العصبي وفعالية الاداءات المهارية المركبة في أغراض التقويم والتدريب وإنتقاء المبتدئين والناشئين في كرة القدم.

٦. إجراء دراسات مماثلة مع إضافة المتغيرات التالية:

- أ - إختيار مكونات اخرى لمكونات اللياقة البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم.
- ب- إختيار بعض المهارات الفنية الاخرى.
- ج- تطبيق البحث على مراحل سنوية اخرى.

## مستخلص البحث

### عنوان البحث

"تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العضلي العصبي على فاعلية بعض الاداءات  
المهارية المركبة لناشئي كرة القدم"

يهدف البحث للتعرف على استخدام التدريبات النوعية الخاصة بمكونات التوافق  
العضلي العصبي على فاعلية الاداءات المهارية المركبة لناشئين كرة القدم تحت ١٧ سنة  
وإستخدم الباحث المنهج التجريبي وتم اختيار عينة قوامها (٢٤) ناشئ بالطريقة العمدية من  
ناشئي كرة القدم تحت (١٦) سنة بمنطقة الدقهلية لكرة القدم وتم تقسيمهم إلى مجموعتين  
متكافئتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها ١٢ ناشئ، وأظهر البرنامج  
التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على مكونات التوافق العضلي العصبي وفعالية الاداءات  
المهارية المركبة قيد البحث.



**Mansoura University**  
**Faculty of Sports Education**  
**Sports training department**

**Effect of specific drills program for neuromuscular  
coordination components on some technical  
performance combination effectiveness for juniors  
soccer players**

Research introduced by  
**Islam Mosaad Ali Mahmoud**  
Demonstrator in sports training department  
Under the requirements  
to obtain the M.S degree in Physical Education

**Under Supervision**

**Dr. Mohamed Shawky ElSebaey**  
**Keshk**

Professor in Sports training & Vice  
dean for higher studies and researches  
Faculty of Physical Education –  
Mansoura University

**Dr. Mohamed Abd ALRaouf**  
**Diyab**

Lecturer in Sports training  
department - Faculty of Physical  
Education – Mansoura University

## **Research Summary**

### **Introduction and research problem**

Recently the international trend becomes interested in sports training science which also interested in improving and developing the athletic performance to achieve the sports achievements in the different age stages. So there is no doubt that, developing the athletic performance as a final result rely on developing its different inputs as it was physical or technical to learn the fundamental or combination skills or the kinetic sentences which in it the coordination components ply an effective role in the athletic performance. There is no doubt also that, the effectiveness of the compound skillful performance as a final income for the preparation, training & kinetic learning take all the researchers interests in the different sports activities and from it soccer (football) as a first popular game in the world which attract millions from the people in the different world continents.

This research study many variables which related to the effectiveness of compound skillful performance in junior soccer players training field and it is from the experimental type which studying effect of specific drills program for neuromuscular coordination components as " an independent or experimental variable " on effectiveness of some compound skillful performance for junior in soccer a " dependant variable".

The research applied on junior stage, the age stage which introduce a big players and in the trainer interested in giving the players a large number of the fundamental or compound skills (the skillful richness stage) in addition to develop a large appropriate number of the physical fitness components which enhance the skillful performance level.

And through the researcher work in junior training field in Mansoura sports club in addition to his helping in teaching soccer (football) curriculum in the faculty and noticed the following :-

- The juniors didn't have enough ability from the compound skillful performances.
- The juniors poor in the kinetic link between parts and stages of the compound skillful performance.

- Most of the players poor in performing the skills in an economic way of effort where they do a maximum effort from the required as a result for the contribution of un-require muscular group in the kinetic performances.
- Most of the training program poor in the special or specific drills which distinguish with the dynamic correspondence between its math and technique math.
- The previous researchers and studies which conducted in the soccer sports field didn't attempt it with a suitable shape for developing the compound kinetic performances during a program using the specific trainings.
- From all that the study's problem appeared in an attempt to improve effectiveness of the compound skillful performances for the soccer juniors during design a supposed program for the specific drills to develop the neuromuscular coordination.

### **The importance of the research implicated in the following**

1. There are not enough previous studies attempt the relation between the neuromuscular coordination components and the compound skillful performances in soccer (football) .
2. This research is one from the treatment researches which facing training problems.
3. This research we can classify it under the applied which give benefit to the trainers field of soccer juniors.
4. This research applying in an important age stage consider as a transfer point youth stage where in it the trainer interested in helping the player to learn more about the kinetic skills which achieve for him more achievement and progress.

### **The research aim**

The research aims to recognize the effect of specific drills program for neuromuscular coordination components on some technical performances combination effectiveness for junior soccer player, this will achieve through the following stages :

1. Design specific drills program aims to develop the neuromuscular coordination components for junior in soccer.
2. Stand on the effect of the supposed training program on the effectiveness of the compound skillful performances like connect with rotation then passing and sucking the ball by bosom (breast) then running with bal then passing then deviousness then kick & the direct kick from moving for the junior in soccer.
3. Stand on the improving rates which happen in the neuromuscular coordination components and some compound skillful performances under investigation for juniors in soccer.

#### **The research hypotheses :-**

1. There are statistic differences between the pre-post measurements for the control group in the neuromuscular coordination components level and the compound skillful performances under investigation for the post measurements side.
2. There are statistic differences between the pre-post measurements for the experimental group in the neuromuscular coordination components level and the compound skillful performances under investigation for the post measurements side.
3. There are statistic differences between the Two post measurements for the two experimental and control groups in the neuromuscular coordination components level and the compound skillful performances under investigation for the side of the experimental group.
4. There is reverse relation between rates of improving the neuron – muscular coordination component and rates of improving the compound skillful performance under investigation .

#### **The research methods and products**

##### **The research method**

The researcher used the experimental method by design two groups K the first is experimental group apply on it the suppose program and the other is control groups apply on it traditional; program .

## **The research sample**

This research applied on a sample consist of (24) player selected by the deliberate way from the junior soccer players under ( 17 ) years registered in Dakahllia for soccer ( football ) . So the total of the sample were ( 24 ) player divide into two equal groups ( experimental and contro) consist of 12 Junior for each group

## **Tools of collecting data :-**

- 1- References survey to determine the compound skillful performance .
- 2- A questionnaire form for the experts designed by the research to recognize the important components of the neuromuscular coordination specially which related to the compound skillful performance .
- 3- Tests which measure the neuromuscular coronation components which designed by the researcher .
- 4- Tests which measures the effectiveness of the compound skillful performances which designed by the researcher .

## **The main experiment**

### **The pre – measurements :**

the pre-measurements executed for all the research sample K (24) junior in the period from 2 / 12 / 2006 to 4 / 1 2 / 2006 .

### **The program execution :**

The training program applied on the experimental group's individual by using the specific training where it spanned ( 8 ) weeks in the period from 9 / 12 / 2006 to 3 1 – 1 – 2007 for three times a week .

### **The post measurements :**

The post measurements executed at the end of the decided period for executing the training program and this during the period from 3/2/2007 to 5/2/2007

### **The statistical treatments :**

The researcher used the following statistics treatments :

- arithmetic average
- Median
- standard deviation

- correlation coefficient
- Skewness coefficient
- Alfa
- Man withne test
- “T “ test
- Improving rate

## **Results**

- 1- The applied training program on the experimental group affects positively with a statistics indication about the applied training program on the control group in improving level of the control group in improving level of the neuromuscular coordination components (the Agility – the accuracy – performance speed – Distance sensation – Time sensation)
- 2- The applied training program on the experimental group affects positively with a statistics indication about the applied training program on the control group in effectiveness of the compound skillful performances ( connecting with rotation then passing - seeking the ball by bosom ( breast ) then passing – connecting then devoices then passing – the direct kick from moving)
- 3- There was a variety in the neuromuscular coordination components improving rates and effectiveness of the compound skillful performances for the soccer juniors in the two experimental and control groups K but improving rates was better for the experimental group .

## **Conclusion**

According to the research aims to hypotheses and depending on the results we can notice the following :

- 1- The supposes training program shows positive effect on the neuromuscular coordination components and effectiveness of the compound skillful performances under investigation
- 2- Developing the compound skillful performances during the special specific drills with the neuromuscular coordination components help in promote with the skillful and physical level and hence reducing the totally time for the effective training weights and the ideal abuse in developing the training .

- 3- The researcher designed five tests to measure the neuromuscular coordination components (the Agility – the accuracy – performance speed – Distance sensation – Time sensation) and find the scientific coefficients for them .
- 4- The researcher designed four tests to connect with rotation then passing – sucking the ball by bosom ( breast ) then passing – connecting then deviances then passing – the direct kick from moving ) and find the scientific coefficients for it .
- 5- This program showed improving in the muscular coordination components for the experiment group K due to the following rates Distance sensation (112.12 % ), accuracy (88.14%) – Time sensation (82.45 %), Agility (29.98%) performance speed (79.18%)
- 6- The program showed improving in the components skillful performance for the experimental group due to the following rates ( connecting then deviousness then passing ( 51.11 % ) , the direct kick from moving ( 49 .16 % ) sucking the ball by bosom (breast) then running with ball the passing ( 44.17 % ) K connecting with rotation the passing ( 29 .71 % )

### **Recommendations**

According to the research results and what we abstract it from this results , the researcher can introduce the following recommendations :

- 1- Applying supposed specific drills program to develop the neuromuscular coordination components aims to improve the skillful performance .
- 2- Put in consideration the growth characteristics when we work with juniors and this is to put planning to promote their level in away suitable to their physical , bodily , kinetic , mental and social abilities
- 3- The necessary to be interested in developing the neuromuscular coordination components by the trainers ( coaches ) and put it in difficult gradual drills from the structures to make it more interesting and similarity with what happen in the matches . and to achieve the principle of privacy , Varity and difficult in sports training scientists

- 4- The necessary to use the appropriate training methods and styles which depend on the idea of consolidating the special physical fitness components with the compound skillful performance to improve effectiveness of the skillful performance for juniors in soccer
- 5- Using the tests which designed by the researcher and codification it to measure the neuromuscular coordination components and effectiveness of the compound skillful performances in evaluating objectives training and selecting the beginners and juniors in soccer .
- 6- Conducting similar studies with adding the following variables :
  - a:** choose another components for the special physical fitness components for soccer players .
  - b:** choose some another technical skills
  - c:** applying the research on a different age stages .

## **ABSTRACT**

### **Effect of specific drills program for neuromuscular coordination components on some technical performance combination effectiveness for juniors soccer players**

This research aims to recognize the effect of using special specific drills program with the neuromuscular coordination components on the effectiveness of the compound skillful performance in soccer (football) under (17) years. The researcher used the experimental method and applied the research on a sample consist of (24) juniors, selected by the purposive manner from the soccer juniors under (17) years and registered in Dakahlia for soccer (football). Then divided it into two equal groups the first is an experimental group and the second is a control group consist of (12) juniors, This supposed training program showed a positive effect on the neuromuscular coordination components and the effectiveness of the compound skillful performances under investigation. Hence, the researcher recommended to utilize from the supposed program in juniors training and using the tests which designed it in evaluation and training objectives, and selecting juniors in soccer (football) .