

## أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفترتي لتحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم

- أكابر عين أزال لكرة القدم نموذجا -

The effect of a proposed training program using the interval training method to improve the skillful performance of soccer players.

- Akbar Ain Azal for football as a model -

سباع نوفل<sup>1</sup>، سديرة ساعد<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> جامعة محمد بوضياف المسيلة، [newfel.sebaa@univ-msila.dz](mailto:newfel.sebaa@univ-msila.dz)

<sup>2</sup> [sedira.saad@yahoo.fr](mailto:sedira.saad@yahoo.fr)

معلومات عن البحث:

ملخص:

تاريخ الاستلام: 2022/07/13

تاريخ القبول: 2023/01/15

تاريخ النشر: 2023/06/01

الكلمات المفتاحية:

أثر، برنامج، مهارات، الأداء المهاري، لاعبي كرة القدم.

الباحث المرسل: سباع نوفل

[newfel.sebaa@univ-msila.dz](mailto:newfel.sebaa@univ-msila.dz)

تهدف الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم، ولهذا الغرض استخدمنا المنهج التجريبي، على عينة مكونة من 16 لاعبا (64%) بعين أزال، تم اختيارها بشكل قصدي، ولجمع البيانات استخدمنا اختبارات المهارة والاختبارات البدنية مدة (8) أسابيع بواقع أربع حصص أسبوعيا، وبعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائيا تم التوصل للبرنامج التدريبي المقترح أثر كبير على تحسين وتطوير الأداء المهاري في كرة القدم، وعلى هذا الأساس أوصت الدراسة باستخدام برنامج تدريب المهارات البدنية أثناء اكساب المهارات الأساسية في كرة القدم نظرا لدوره الفعال في تطوير وتحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.

### Keywords :

Impact, plan, skills, skill performance, Football Players.

### Abstract :

The Object of the study aims to identify a suggested plan on developing skill performance of football players, for this purpose, we used the method Empirical On a sample composed of 16 player (64%) Ain Zale, Chosen as procedure., and for data collection, we used a scales the skill and scales conditioning in 8 weeks for 4for training sessions a week After collecting the results and having treated them statistically, we conclude: the plan under a suggested as the long impact for skill performance on the football, On this basis, the study recommended Used a plan of skills training when participants undergo the main skills, owing to the substantial role of such a plan in developing performance in of football players.

## I - مقدمة:

تعتبر كرة القدم من الأنشطة الرياضية التي تعرف تطورا ملحوظا في مستوى الأداء، حيث بدأ مستوى الأداء الرياضي في كرة القدم في أغلب الدول يرتفع بصورة واضحة وجليّة في العقدين الآخرين، وقد تطورت هذه اللعبة واتخذت قواعد وأشكال لعب مختلفة عما كانت سائدة عليه، فهذه الرياضة باعتبارها " نشاط تنافسي يشترك فيه فريقان يتبادلان مواقف الدفاع والهجوم، تارة يستحوذ أحد الفريقين على الكرة ويحاول لاعبه اختراق دفاع الفريق المنافس لإحراز هدف في مرماه، وتارة أخرى يفقد الفريق الكرة فيتحول أفرادها إلى وضع الدفاع. (عمر، 2016)، فهي تحتوي على مواقف دفاعية وهجومية مختلفة.

وهي اليوم لا تلعب كما في الأمس، حيث كانت ممارسة كرة القدم كهواية تقام بعشوائية وبطرق مختلفة، لكن مع التطورات المتلاحقة وبروز أهميتها لدى الجمهور والفاعلين بهذا المجال، أخذت طابعا خاصا ونظام لعب يشكل حدودها ومكوناتها وكيفية لعبها، إذ أصبحت تستند إلى التدريب، ولما كان التدريب الرياضي مهما في عملية تنمية وتطوير مهارات اللاعب، فإن اللاعب المتميز مطالب بإبراز قدراته ومهاراته الأساسية الفسيولوجية والمهارية المدرب عليها في الميدان، وهنا تشكل مفهوم الأداء المهاري أو الفني ليدل على: "نوع معين من العمل والأداء يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص، وهو بهذا الشكل يعتمد أساسا على الحركة وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء. (مختار، 1978)

وإذا كان الأداء المهاري عبارة عن حركات بدنية معينة فإن هذا لا ينفي كون إتقان هذه المهارات يتطلب تدريب مستمر، إذ أضحت الحركات المهارية في ذاتها تشكل: "نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت وحركات تؤدي بالتوالي، ويقوم

هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة الداخلية والخارجية والمؤثرة في الفرد الرياضي بهدف استغلالها بالكامل وبفعالية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية، وهو مستوى اللاعبين ومدى اتقانهم اللعبة"، وبذلك تعكس "الصورة المثالية لأداء الفني والطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركية معينة. (لطفي، 2002)

من هنا فإن الأداء المهاري يتأسس على حصيلة التفاعل لعاملي القدرة والدافعية معا. (الصرايرة، 2011)

وبالمزاوجة بين الجانب الفني المهاري والبدني، حيث تلعب المهارة دور أساسي في الناتج البدني لمجهود اللاعب فهي تشير إلى: "استخدام المعلومات بصورة فعالة ومؤثرة وبتقنية عالية الانجاز أو تطوير عمل معين في الفنون أو العلوم، وتتضمن السرعة والسهولة والمرونة والدقة في انجاز العمل.

وهي: "القدرة على النجاح في أنواع من النشاط، تتطلب السرعة والدقة إما في استغلال حركة الذراعين واليدين والتنسيق بينهم، أو استغلال حركة اليدين والأصابع. (سعدي، 2012).

ومنه يتم الحديث عن أداء مهاري مؤسس على وجود مجهود ونتائج ذات بعد حركي مهاري، كون: "الأداء الحركي الضروري الذي يهدف إلى تحقيق غرض معين..، والمهارة هي عصب الأداء وجوهره. (الحوري، 2019)

وللاحاطة بهذا المتغير ذا البعد المهاري والبدني تم اقتراح نموذج تدريبي يعتمد على التدريب الفترتي لصفات وخصائص بدنية ومهارية وأثرها على تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم، والسؤال المطروح هنا:

ما أثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفترتي على تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم؟

أثر برنامج تدريبي مقترح على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.  
أكابر عين أزال لكرة القدم نموذجاً -

- هل هناك أثر للخصائص البدنية لبرنامج التدريب المقترح بطريقة التدريب الفتري على رفع مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم - أكابر عين أزال نموذجاً؟
- هل هناك أثر لمهارات كرة القدم المقترحة في البرنامج التدريبي بطريقة التدريب الفتري على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم - أكابر عين أزال نموذجاً؟ وانطلاقاً من الإشكالية المطروحة والأهداف المصاغة، تم التأسيس والاحاطة بالموضوع نظرياً ورصد دراسات سابقة تتوافق وتتماشى مع الموضوع المبحوث فيه، وتمثلت في:

## II - الطريقة وأدوات:

### 1- العينة وطرق اختيارها:

- 1-1- مجتمع البحث: يمثل مجتمع البحث المفردات التي يتم سحب عينة ممثلة منهم بغية دراسة أي موضوع علمي، واستناداً إلى موضوع البحث الحالي فقد شمل مجتمع البحث لاعبي كرة القدم أكابر عين أزال، وتم حصر مجتمع البحث في فريق تدريبي عين أزال البالغ عددهم 25 لاعبا.
- 1-2- العينة: استناداً إلى طبيعة الموضوع والفرضيات المراد اختبارها وتماشياً مع منهج الدراسة تم اختيار عينة قصدية، وذلك لعدة أسباب منها: تواجد أفراد العينة بشكل كامل وتوفر الإمكانيات اللازمة للمنهج التجريبي من خلال تجريب البرنامج التدريبي المقترح - التدريب الفتري - ، وكذلك توفر الملعب والمساحة اللازمة للاختبارات، إذ قمنا باختبار (16) لاعبا من فئة الأكابر من أصل (25) لاعبا الذين يمثلون مجتمع البحث، أي بنسبة (64%) من لاعبي تدريبي عين أزال.

## 2- إجراءات الدراسة:

### 2-1 - المنهج:

يعبر المنهج عن طبيعة الدراسة والخطوات الواجب اتخاذها لتحقيق أهداف البحث واختبار الفرضيات المصاغة، واستنادا إلى طبيعة الموضوع المتمثل في تقديم مقترح تدريبي للمهارات البدنية والحركات الفنية لتحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم، تم الاعتماد على المنهج التجريبي: " الذي يرمي إلى إعداد علاقة بين السبب والأثر بين ظاهرتين أو متغيرين. (Maurice, 1997)

وقد تم اعتماد المنهج التجريبي في هذه الدراسة نتيجة المبررات التالية:

- طبيعة الموضوع - دراسة تجريبية من خلال اقتراح برنامج تدريبي وتجريبه-
- طبيعة التساؤلات والفرضيات المعتمدة على التجربة والتصميم التجريبي.
- الأهداف لمراد تحقيقها من الدراسة تتطلب إجراء التجريب لتحديد علاقة الأثر بين المتغير المستقل- البرنامج التدريبي المقترح، والمتغير التابع - الأداء المهاري-.

### 2-2 - تحديد المتغيرات وكيفية قياسها:

- المتغير المستقل: برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفترتي، تم تصميم برنامج تدريبي استنادا إلى التراث النظري حول الأداء المهاري ومكوناته، (ملحق 01)
- المتغير التابع: الأداء المهاري، تم تجزئة هذا المتغير إلى مكوناته الأساسية والمعبر عنها بالصفات البدنية والصفات مهارية التي تم التركيز عليها أثناء إعداد برنامج التدريب.

### 2-3- أدوات جمع البيانات:

- المصادر والمراجع، والملاحظة والتجريب، الاختبارات والقياسات؛ الوسائل الإحصائية.

أثر برنامج تدريبي مقترح على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.  
أكابر عين أزال لكرة القدم نموذجاً-

## الاختبارات المستخدمة:

لغرض التوصل إلى الاختبارات التي اعتمدها في بحثنا تم استخدام أسلوب تحليل المحتوى للمصادر المختلفة في لعبة كرة القدم والتدريب الرياضي والبحوث التي استخدمت اختبارات الصفات البدنية والمهارية من أجل إعداد مجموعة من الاختبارات لغرض عرضها على المختصين لاختيار ما يتلاءم وطبيعة البحث وقد وضعنا هذه الاختبارات والتي تشمل محورين: الاختبارات البدنية، الاختبارات المهارية.

الجدول 4: اختبارات المستخدمة لقياس الناحية البدنية والمهارية

الاختبارات المهارية	الاختبارات البدنية
- السيطرة على الكرة.	- القفز على رجل واحدة 30م.
- الجري المتعرج بالكرة.	- القفز العمودي للأعلى.
- دقة تمرير الكرة على هدف مرسوم على الأرض.	- اختبار الركض 180م مرتد بأربع شواخص.
- ركل الكرة على هدف.	- القفز المستمر بالقدمين معا لقطع أكبر مسافة بالدقيقة.
- التحكم بإيقاف الكرة من مسافة 6م داخل مربع 2م.	- اختبار عدو 50 م من وضع الوقوف.
- ضرب الكرة بالرأس 15 ثانية دون سقوطها.	- اختبار الركض بين الشواخص لمسافة 7 م.

إعداد الباحثان

## 2-4 - الأدوات الإحصائية:

من أجل الخروج بنتائج موثوق بها علمياً استخدمنا الطريقة الإحصائية التي تتضمن معالجة الحسابات التي تمكنا من ترجمة النتائج بطريقة دقيقة للاختبارات التي قمنا بها، لأجل هذا الغرض استعملنا المؤشرات التالية: الوسط الحسابي (المتوسط)، الانحراف المعياري، اختبار ستودنت - ت - (لعينتين مرتبطتين غير مستقلتين).

### III - النتائج :

#### 1/ نتائج الاختبار القبلي والبعدي لبعض اختبارات الصفات البدنية:

تعتبر الصفات البدنية في كرة القدم عن اللياقة البدنية physical fitness: وهي قدرة الفرد على أداء معين، وهي القدرة على مقاومة ضغوط البيئة بدون تعب، وتعني كذلك كفاءة مكونات اللياقة العامة للإيفاء بمستلزمات النشاط الحركي الخاص بالفعاليات والأنشطة الرياضية" (الحوري، 2019).

#### الجدول 5: نتائج الاختبار القبلي والبعدي لخصائص الصفات البدنية

قيمة (T) المحسوبة	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية				المعالم الإحصائية  المتغيرات
		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		
		OX	$\bar{X}$	OX	$\bar{X}$	
4,82	6.05	0,3	7,41	0,49	6,94	القفز على رجل واحدة (متر)
7,49	38.69	2,04	43,71	1,75	40,88	القفز العمودي لأعلى (سم)
9,75	31.14	1,23	34,58	1,54	36,22	ركض 200 (ثا)
4,03	53.03	0,98	61,06	1,26	59,9	القفز المستمر بالقدمين لقطع أكبر مسافة ممكنة بالدقيقة
3,13	6.01	0,25	6,77	0,18	7,02	عدو 60 متر من الوقوف (ثا)
3,78	8.04	0,77	8,77	0,84	9,1	إختبار الركض بين الشواخص لمسافة 7م

قيمة (T) الجدولية عند نسبة خطأ  $0.05 \leq$  امام درجة حرية (15) = (1.75).  
يتضح من خلال البيانات المسجلة في الجدول أعلاه أن قيمة (T) المحسوبة لاختبارات ( القفز على رجل واحدة القفز العمودي لأعلى، ركض 200م مرتد، القفز المستمر بالقدمين لقطع أكبر مسافة بالدقيقة، عدو 60م من الوقوف، اختبار الركض بين الشواخص لمسافة 7م) جاءت على التوالي: القفز على رجل واحدة= 4,82 والقفز العمودي لأعلى = 7,49، وركض 200 ثا = 9,75 القفز المستمر بالقدمين لقطع

أثر برنامج تدريبي مقترح على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.  
أكابر عين أزال لكرة القدم نموذجاً-

أكبر مسافة بالدقيقة=4,03، أما عدو 60 م من الوقوف=3,13، أما عن الركض بالشواخص مسافة 7م=3,78.

هذه القيم أكبر من قيمة T الجدولية والبالغة T= 1,75 أمام درجة حرية (15) وعند نسبة خطأ  $\geq 0.05$  وهذا يدل على أن الفروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

2/ نتائج الاختبار القبلي والبعدي لبعض الاختبارات الصفات المهارية:

الصفات المهارية هي أحد المكونات الأساسية للأداء المهاري في كرة القدم وتعتبر عن المهارات الحركية الأساسية Basic motor skills أي تلك " الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت حركات بالكرة أو بدونها" (منصور، 2008)

**الجدول 6: نتائج الاختبار القبلي والبعدي لخصائص الصفات المهارية**

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية				المتغيرات المعالم الإحصائية
		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		
		OX	X̄	OX	X̄	
6,65	8.81	1,32	11	1,25	9,31	التهديف على مرمى مقسم (درجة)- (التهديف)
5,96	3.27	1	2,25	0,75	3,81	التحكم بإيقاف الكرة من مسافة 6 م (درجة)- (الإخماد)
5,55	2.45	1,34	4,25	0,93	2,94	دقة تمرير الكرة على هدف مرسوم (درجة)- (المناولة)
5,62	32.67	3,94	40,31	2,83	35,19	السيطرة 30 ثا (عدد)- (تنظيف الكرة بالهواء)
4,44	21.18	0,53	22,25	0,54	22,93	الجري المتعرج بالكرة (ثا)- (الدرجة)
2,38	13.58	2,29	16,19	2,48	14	ضرب الكرة بالرأس (عدد)

قيمة T الجدولية عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  أمام درجة حرية (15) = (1.75)

يوضح الجدول أعلاه أن قيمة (T) المحتسبة لاختبارات (التهديف على مرمى مقسم، والتحكم بإيقاف الكرة 6 متر، ودقة تمرير الكرة على هدف مرسوم والسيطرة على الكرة 30 ثا، والجري المتعرج بالكرة، وضرب الكرة بالرأس) كانت على التوالي: التهديف على المرمى = 6,65، التحكم بإيقاف الكرة مسافة 6متر = 5,96، دقة تمرير الكرة على هدف مرسوم = 5,55، السيطرة على الكرة = 5,62، الجري المتعرج بالكرة = 4,44، ضرب الكرة بالرأس = 2,38. هذه القيم أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (1,75) عند نسبة خطأ  $\geq 0.05$  و هذا يدل على أن الفروق معنوية.

## VI – المناقشة:

هناك أثر للخصائص البدنية المقترحة في البرنامج التدريبي بطريقة التدريب الفترى في رفع مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم- أكابر عين أزال نموذجا من خلال المعالجة الاحصائية اتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية فيما يخص تحسين الصفات البدنية لصالح المجموعة التجريبية أين تم رصد تغير في المهارات البدنية الدالة على اللياقة البدنية، فكرة القدم كما يؤكد عمر حلمى: "تتطلب مستوى عال من الكفاءة البدنية الفسيولوجية حتى يتمكن اللاعب من أدا الواجبات المهارية الموكلة له،.. فجماهيرية هذه اللعبة تتوقف على مدى إجادة اللاعبين للمهارات الأساسية للعبة، فكلما ارتفع مستوى الأداء أصبحت اللعبة أكثر إثارة وتشويقا" (عمر، 2016)

وعليه فإن الصفات البدنية قد تغيرت لدى المجموعة التجريبية إذ عرفت تحسن مقارنة بالاختبار القبلي، مما يثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصفات البدنية

## أثر برنامج تدريبي مقترح على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم. أكابر عين أزال لكرة القدم نموذجاً-

لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بغية تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أكابر عين أزال، وهذا ما يثبت فعالية البرنامج المقترح.

إن التغير الملاحظ على المجموعة التدريبية راجع إلى برنامج التدريب، إذ أن اللياقة البدنية للاعب كرة القدم تتطلب التدريب من أجل التعلم الحركي، وأداء الوجب الحركي بفعالية، إذ أن تنمية اللياقة البدنية أمر مهم في كرة القدم، فاللاعب الذي يتمتع بلياقة بدنية عالية يكون أقدر على تنفيذ حركات استعراضية هادفة، وقادر على تحمل أعباء المباراة وجهدها البدني، وعليه فإن تدريب اللاعبين في كرة القدم باعتماد برامج تنمية الصفات البدنية تعمل على الارتقاء بمستوى الأداء المهاري كونه يعبر عن حركات بدنية تنجز من طرف اللاعب لتنفيذ خطط اللعب وتحقيق الفوز.

- وجود أثر كبير للمهارات المقترحة في البرنامج التدريبي بطريقة التدريب الفكري على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم- أكابر عين أزال نموذجاً.  
من خلال النتائج الإحصائية المسجلة في الجدول رقم 06 والمعبرة عن الصفات مهارية قبل وبعد تطبيق نموذج التدريب الفكري نستنتج وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لخصائص الصفات مهارية لصالح المجموعة التجريبية، وهذا ما يثبت أن البرنامج التدريبي المقترح له دور وأثر كبير في تحسين المهارات الحركية والفنية في كرة القدم، وهذا ما يؤسس لوجود أداء مهاري فعال وذو مستوى عال، ويثبت أن المهارة في كرة القدم تكتسب بالتمرّن والتدريب على مختلف الحركات الأساسية المتعلقة بهذه اللعبة، فالتدريب هو الخطوة الأولى في إعداد لاعب ناجح ومحترف، كما أن التدريب أو الإعداد المهاري له دور كبير في كرة القدم، حيث أكد كينغن: " أن المهم في تدريب كرة القدم هو تطوير

الأداء الفني وعمل الفريق"، ذلك أن كرة القدم من الألعاب التي تحتوي على مجموعة من المهارات المختلفة، وقد أكد جميع المدربين في العالم وانتقوا على ضرورة التركيز في التدريب على المهارات الفنية والتكنيك وعلى الناحية البدنية، حتى يتمكن اللاعبون من أداء واجباتهم" (منصور، 2008)

إن الصفات والخصائص المهارية تؤسس للجانب الفني، إذ أن الحركات البدنية وحدها لا تكفي، فعلى اللاعب في كرة القدم أن يتقن مهارات التعامل في الوقت المناسب والاختيار بين الحركات المناسبة حسب كل وضعية، وكل موقف يواجهه، وهذا ما يساعد على ظهور أداء مهاري عال، فدقة المهارات واتقانها يحقق الفوز على المستوى الفردي وعلى مستوى الفريق، إذ أن اللاعب الذي يمتلك لياقة بدنية عالية لا يمكنه تحقيق الأهداف ما لم يمتلك المهارات الفنية الأساسية، وليس كل لاعب متمكنا من الناحية الفنية، مما يثبت ضرورة وأهمية الاعداد الفني للاعب كرة القدم، خاصة في مراحل تكوينه المختلفة.

ومن هنا نستنتج أن الصفات المهارية مكمل للصفات البدنية، وهي تنمى عن طريق التدريب الفكري وتعمل على تحسين وتفعيل الأداء المهاري بكرة القدم.

## V - خاتمة:

في الأخير نشير إلى أهمية البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفكري للاعب كرة القدم، إذ أن هذا النموذج التدريبي يعمل على تنمية المهارات البدنية والحركية لدى اللاعب في كرة القدم وتحسينها للرفع من مستوى الأداء المهاري، وتعد المهارات الأساسية البدنية والمهارية مطلبا أساسيا للنجاح وتحقيق الفوز في كرة القدم، ومن هنا نستخلص أن:

## أثر برنامج تدريبي مقترح على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم. أكابر عين أزال لكرة القدم نموذجاً-

- لبرنامج التدريب الفتري أثر كبير في تحسين الأداء المهاري من خلال الارتقاء بالصفات البدنية- اللياقة البدنية-، والصفات مهارية- الحركات الأساسية التي تساهم في تحسين أداء اللاعب مهارياً.
- تتطلب كرة القدم تحيين أساليب اللعب بها وتحقيق التكيف مع جميع المستجدات وهذا لا يتحقق إلا بتبني برامج تدريبية تعمل على رفع مستوى الأداء المهاري لدى اللاعبين على غرار نموذج التدريب بطريقة التدريب الفتري.
- للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفتري أثر كبير في تطوير وتحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم- أكابر عين أزال نموذجاً-
- يوجد أثر كبير للخصائص البدنية المقترحة في البرنامج التدريبي بطريقة التدريب الفتري في رفع مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم- أكابر عين أزال نموذجاً-
- هناك أثر كبير للمهارات المقترحة في البرنامج التدريبي بطريقة التدريب الفتري على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم- أكابر عين أزال نموذجاً.

### كما نوصي

- ضرورة تطبيق برامج تدريبية مختلفة لتنمية الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.
- العمل على تبني برامج تدريب فترية لتحيين أساليب التدريب والتعلم ومواجهة جميع المستجدات.
- اخضاع اللاعبين للتدريب الفتري على مهارات كرة القدم البدنية والمهارية للرفع من مستوى أدائهم المهاري.

#### IV – الإحالات والمراجع:

- 1- ظافر أحمد منصور. (2008). تحليل الأداء الفني (المهاري) لكرة القدم. عمان: دار غيداء للنشر والتوزيع.
- 2- عكلة سليمان الحوري. (2019). أسلوب حياة الرياضي (الدليل إلى تكامل الإعداد وجودة الأداء). الأردن: دار الأكاديميون للنشر والتوزيع.
- 3- عمر حلمي عمر. (2016). مركز التحكم وعلاقته بدقة الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم. د.ب: دار الإيمان للنشر والتوزيع.
- 4- حنفي محمود مختار. (1978). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. مصر: دار الفكر العربي للنشر والتوزيع.
- 5- وجدي مصطفى الفاتح، السيد محمد لطفي. (2002). الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب. القاهرة.
- 6- الصرايرة خالد أحمد. (2011). الأداء الوظيفي لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية، مجلة جامعة دمشق، المجلد 27. العدد 01. دمشق.
- 7- سعدي سهى محمد. (2012). أثر استخدام استراتيجيات التعلم التجميعي في الأداء المهاري لطلبة قسم التربية الفنية في مادة التخطيط، مجلة الفتح، العدد 50، ص-ص 204 - 226.
- 8- Angers Maurice. (1997). Intition pratique a la méthodologie de recherche des sciences humaines. Casbah- Algérie: université Alger.

## أثر برنامج تدريبي مقترح على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم. أكابر عين أزال لكرة القدم نموذجاً-

### 6. ملاحق:

#### ملحق 01: البرنامج التدريبي المقترح

استمر تطبيق البرنامج التدريبي لمدة (8) اسابيع حيث بدأ في يوم 2022/03/13 و انتهى في يوم 2012/05/08 و بمعدل أربعة (4) وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد حيث كانت أيام التدريب الأسبوعية هي (الإثنين، الثلاثاء، الأربعاء، الخميس) و بلغ عدد الوحدات التدريبية الكلية للبرنامج التدريبي إثنا وثلاثون (32) وحدة تدريبية.

الجدول (01): مناطق التدريب الفترى وزمن الإنجاز وأنظمة الطاقة المسيطرة في كل منطقة.

النظام المسيطر	زمن الإنجاز	المنطقة
ATP – PC	أقل من 30 ثا	1
ATP –PC & LA	من 30ثا إلى 1.30 دقيقة	2
LA & 02	من 1.30 دقيقة إلى 3 دقائق	3
02	3 دقائق فما فوق	4

الجدول(02): منهج التدريب الفترى المعتمد على الزمن لأنظمة إنتاج الطاقة.

H	G	F	E	D	C	B	A
نوع الراحة	نسبة العمل إلى الراحة	عدد التكرارات في المجموعة	المجاميع في الوحدة التدريبية	التكرارات في الوحدة التدريبية	زمن التدريب	نظام الطاقة الأساسي	منطقة العمل
راحة سلبية	3:1	10 9 10 8	5 5 4 4	50 45 40 32	10ثا – 15ثا ثواني 15 ثانية 20 ثانية. 20 ثانية	ATP-PC	1
راحة إيجابية	3:1 3:1 3:1 3:1	5 5 5 5	5 4 3 2	25 20 15 10	0-30 ثا 40-50 ثا 1-1.10 1.20 د	ATP-PC AL	2
راحة إيجابية	2:1	4	2	8	1.5-2 د	AL-02	3

	2:1	6	1	6			
	1:1	4	1	4			
راحة سلبية	1:1	4	1	4	3-4 د	02	4
	1.2 - 1	3	1	3	4-5 د		

- الاختبارات البعيدة:

تم اجراء الاختبار البعدي على عينة البحث ، بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي وذلك لتحديد مستوى المتغيرات البدنية والمهارية التي وصلت اليه عينة البحث ولمدة يومين وللفترة من 06-07/05/2022 وينفس السياق المستخدم في الاختبار القبلي .

#### ملحق 02: الأسس العلمية للاختبارات

الاختبارات المستخدمة قيد الدراسة بعضها مقننة حسب المصادر العلمية والأخرى غير مقننة مما يجب علينا التحقق من صلاحيتها من خلال إيجاد الصدق و الثبات و الموضوعية لها لكي يتم توافر الأسس العلمية بها و توصلنا باستخدامها كما هو موضح في الجدول:

لجدول 03 : الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة.

الرقم	الاختبار	الشروط العلمية	
		الثبات	الصدق الذاتي
1.	دقة تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض	0.85	0.92
2.	ركل الكرة على الهدف	0.87	0.93
3.	إختبار السيطرة على الكرة	0.92	0.95
4.	إختبار الجري المتعرج بالكرة	0.90	0.94
5.	ضرب الكرة بالرأس لمدة 15 ثانية دون سقوطها على الأرض	0.92	0.95
6.	إختبار التحكم بإيقاف حركة الكرة من مسافة 6م داخل مربع 2م	0.85	0.92
7.	القفز المستمر بالقدمين لقطع أكبر مسافة بالدقيقة	0.83	0.91
8.	إختبار الركض 180م	0.90	0.95
9.	إختبار القفز على رجل واحدة 30م	0.87	0.93
10.	القفز العمودي للأعلى	0.95	0.97
11.	إختبار عدو 50م من وضع الوقوف	0.92	0.95
12.	إختبار الركض بين الشواخص لمسافة 7م	0.87	0.93

## أثر برنامج تدريبي مقترح على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم. أكابر عين أزال لكرة القدم نموذجاً -

- ثبات الاختبارات:

إن ثبات الاختبار يعني أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد الاختبار على نفس الأفراد في نفس الظروف، و على هذا الأساس قمنا بإجراء الاختبار بتاريخ 2022/03/08 ومن ثم أعيد الاختبار بعد ثلاثة أيام من التاريخ المذكور، على عينة من مجتمع البحث بعدد أربعة (4) لاعبين ممن لم يدخلوا ضمن عينة البحث الأساسية وقمنا بحساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبارين وأظهرت النتائج الإحصائية أن هناك علاقة إرتباط عالية في الاختبارات المنتخبة قيد الدراسة مما يؤكد ثبات الاختبارات.