

أثر برنامج تدريبي مقترح مبني على الأسلوب الفترتي مرتفع الشدة في تنمية مهارتي.
(دقة التسديد والجري بالكرة) لدى أشبال كرة القدم (17 - 18 سنة) .

د: غنام نور الدين / أ: بلفريطس ياسين.

جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي
yacinebelafrites@gmail.com

الملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح مبني على الأسلوب الفترتي مرتفع الشدة في تنمية مهارتي (دقة التسديد والجري بالكرة) لدى أشبال كرة القدم، تكونت عينة الدراسة من (20) لاعب (17 - 18 سنة) تم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، وخضعت المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح الذي وضعه الباحث ، بينما خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج التقليدي، استخدم الباحث المنهج التجريبي للملائمة لطبيعة الدراسة، ثم إجراء (4) اختبارات مهارية قبل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (8) أسابيع بواقع حصتين تدريبيتين في الأسبوع، ثم إجراء القياس البعدي بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي المقترح، استخدم برنامج اكسل لتحليل النتائج، وبعد إجراء المعالجة الإحصائية اللازمة أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح له أثر إيجابي ذو دلالة إحصائية على تنمية مهارتي (دقة التسديد والجري بالكرة)، حيث تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في كافة متغيرات الدراسة المهارية (دقة التسديد والجري بالكرة) .

الكلمات الدالة: البرنامج التدريبي المقترح، التدريب الفترتي مرتفع الشدة ، الجري بالكرة ، دقة التسديد ، لاعبي كرة القدم اقل من (17 - 18) سنة .

Résumé

L'étude visait à déterminer l'impact du programme de formation proposé est basé sur le style intervalle de haute intensité dans le développement des compétences (précision de tir et conduite de la balle) , L'échantillon de l'étude comprenait 20 joueurs de la catégorie Clubs (de 17-18 ans) , ont été divisés en deux groupes expérimentaux et un groupe de contrôle, Le groupe expérimental a subi le programme de formation proposé par le chercheur , tandis que le groupe contrôle a subi le programme classique , le chercheur ont utilisé la méthode expérimentale pour sa conformité à la nature de l'étude , ensuite faire quatre(4) tests de compétence avant l'application du programme de l'entraînement proposé pour une durée de huit (8) semaines à raison de deux (2) séances par semaine , puis réaliser la mesure dimensionnelle après avoir terminé le programme d'entraînement proposé , un programme "EXEL" a été utilisé pour l'analyse des résultats et après avoir effectué les traitements adéquats des statistiques nécessaires, il s'est avéré que le programme de formation proposé a eu un effet positif avec une augmentation des statistiques significatives sur le développements des compétences (précision de tirs et conduit de balle) .

C'est ainsi que les éléments du groupe expérimentale ont été supérieure au élément du groupe de contrôle dans les compétences (précision de tirs et conduite de balle).

Mots clés: programme d'entraînement Interval-training de haute intensité, la conduite de balle , la précision de la balle , les joueurs de football U18

مقدمة :

صخر التطور الهائل في مجال علوم و معارف و تقنيات التدريب لخدمة وتطوير كرة القدم، وذاك من خلال إجراء البحوث والدراسات العلمية الدقيقة لمعرفة وابتكار أفضل الوسائل و الطرق التدريبية والتعليمية لتعليم وتدريب المهارات الأساسية لهذه اللعبة وكذلك الرفع من مستوى الصفات البدنية والحركية والتي تعتبر أساس التعلم والتدريب للفئات العمرية من خلال برامج تدريبية مدمجة .

ولقد أصبح الاهتمام بالفئات العمرية أمراً مألوفاً في كافة الرياضات وفي كل المؤسسات الرياضية المنظمة، ويرجع ذلك إلى إيمان المسؤولين عن تلك المؤسسات بأن الفئات العمرية هم القاعدة الأساسية التي تعتبر خزاناً للفريق الأول وبالتالي وجب العناية بها قصد الاستفادة منها مستقبلاً ولم يقف الأمر عند حد اهتمام المؤسسات الرياضية بما تحويه من مواهب شبانية بل إن الأمر قد تعدى ذلك، بتبني حكومات الدول لعدد من المشاريع تضمن لها رعاية هؤلاء المواهب .

وللوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصرها المختلفة يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفق برامج مقننة بدنيا ومهاريا ونفسيا وذهنيا بالإضافة لحتوى أكثر تطوراً من التدريبات التي تتلاءم وقدرات اللاعبين الناشئين وإمكاناتهم، والتي توضع على أسس علمية صحيحة لبناء قاعدة واسعة من أصحاب المواهب والقدرات الخاصة .

1 - الإشكالية:

فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي عامة وكرة القدم خاصة ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس وبرامج علمية متينة في مجال كرة القدم وان إتقان المهارات الأساسية للعبة يعتبر من أهم العوامل التي تحقق الفوز للفريق، ونجاح أي فريق يتوقف على مدى استطاعة لاعبيه جميعاً على أداء المهارات الأساسية بأنواعها المختلفة بتفوق وبأقل قدر من الخطأ .

وتعتبر المهارات الأساسية احد الأركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية، إذ يعتبر قاعدة أساسية للعبة بدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة (حسن السيد ابو عبده، 2002، ص 127) .

و الإعداد المهاري احد الجوانب الأساسية لتطوير الحالة الرياضية حيث يهدف إلى حدوث تغيير ايجابي في السلوك الحركي من خلال تعلم وإتقان وتثبيت الاداءات مهارية (أمر الله أحمد البساطي، 1997، ص 26)

ولقد أصبح هذا النوع من الإعداد أحد الدعائم الجوهرية في خطة التدريب السنوية خلال فتراتها ومراحلها المختلفة حيث يتطلب من اللاعبين أن يتميزوا بصفات بدنية وحركية عالية كالسرعة والقوة والرشاقة للتمكن من المهارات الأساسية في كرة القدم كمهارة الجري بالكرة ودقة التسديد نظرا لمتطلبات اللعبة وتنوع مواقفها خلال أطوار المباراة الأمر الذي يتطلب على اللاعبين إتقانها لتحقيق التفوق على المنافس ومن هنا فإن التدريب على هذه العوامل البدنية والحركية والمهارية يتطلب حيزا زمنيا في برامج إعداد وتدريب اللاعبين في كرة القدم .

ومن اجل الوصول باللاعبين إلى المستوى الذي يمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة يستلزم تكوين اللاعبين منذ الصغر من خلال برامج تدريبية مقننة بدنيا ومهاريا وخططيا وذهنيا حيث تبني البرامج التدريبية الخاصة بالتدريب الفترى مرتفع الشدة على أساس فيزيولوجي من حيث ارتباطها بالراحة البينية بين التمرينات التي يؤديها اللاعب ومنه اخترنا المرحلة العمرية (17 - 18 سنة) والتي تعتبر مرحلة خصبة تتميز بالبلوغ والتطور من الناحية الفيزيولوجية والمرفولوجية من خلال زيادة وزن الجسم وطوله وعرضه وزيادة كفاءة الأجهزة الداخلية والغدد الهرمونية تصبح أكثر مقاومة للأنشطة ذات الشدة العالية .

ومن خلال الاطلاع على مناهج تدريبي الفئات العمرية وخاصة فئة الأشبالي ومشاهدة مباريات في الأقسام السفلى للبطولة الوطنية اتضح لنا أن أغلب المناهج غير دقيقة علميا وأن الوحدات التدريبية تعطى بصورة غير مبرجة ودون أن تكون هناك تدريبات مقننة، ووجد الباحث نقص واضح في التركيز على البرامج التدريبية الخاصة بالمهارات الأساسية وهذا راجع إلى عدم وجود العقلية العلمية في تدريب المهارات الأساسية وعدم معرفة الطرق والوقت المناسب والزمن الكافي والأسس العلمية التي نستطيع من خلالها أن نصل بالناشئين إلى أعلى المستويات .

من هنا تبلورت المشكلة في ذهن الباحث وعلى هذا الأساس جاءت هذه الدراسة والتي تجلت أهميتها في معرفة أثر البرامج التدريبية في تنمية المهارات الأساسية لكرة القدم، حيث تعتبر من الوسائل التي يمكن من خلالها اكتساب اللاعبين القدرات المهارات والبدنية والتي تساهم في الارتقاء بمستواهم إلى أقصى درجة ممكنة، وهذا لا يتم إلى من خلال إعداد برامج تدريبية مقننة وسليمة .

ومن هذا المنطلق يمكن طرح التساؤل التالي :

ما مدى تأثير برنامج تدريبي مقترح مبني على الأسلوب الفترى مرتفع الشدة في تنمية مهارتي (دقة التسديد والجري بالكرة) لدى أشبالي كرة القدم؟

2 - التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير البرنامج التدريبي بالأسلوب الفترتي مرتفع الشدة في تنمية مهارة دقة التسديد لدى أفراد المجموعة التجريبية بين القياس القبلي و القياس البعدي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير البرنامج التدريبي بالأسلوب الفترتي مرتفع الشدة في تنمية مهارة الجري بالكرة لدى أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي؟

3 - الفرضية العامة:

يؤثر البرنامج التدريبي المقترح المبني على الأسلوب الفترتي مرتفع الشدة في تنمية مهارتي (دقة التسديد والجري بالكرة) لدى أشبال كرة القدم (17 - 18 سنة) .

3- 1 - الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير البرنامج التدريبي بالأسلوب الفترتي مرتفع الشدة في تنمية مهارة دقة التسديد لدى أفراد المجموعة التجريبية بين القياس القبلي و القياس البعدي لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير البرنامج التدريبي بالأسلوب الفترتي مرتفع الشدة في تنمية مهارة الجري بالكرة لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية .

4 - أهداف الدراسة:

- التعرف على الفرق بين القياس القبلي و القياس البعدي لأثر البرنامج التدريبي المقترح المبني على الأسلوب الفترتي مرتفع الشدة في تنمية مهارة دقة التسديد لدى أشبال كرة القدم لدى أفراد المجموعة التجريبية.
- التعرف على الفرق في القياس البعدي لأثر البرنامج التدريبي المقترح المبني على الأسلوب الفترتي مرتفع الشدة في تنمية مهارة الجري بالكرة لدى أشبال كرة القدم بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة .
- إعداد برنامج تدريبي بالأسلوب الفترتي مرتفع الشدة لتنمية مهارتي دقة التسديد و الجري بالكرة لأشبال كرة القدم .
- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مهارتي دقة التسديد والجري بالكرة لدى أشبال كرة القدم .

5 - أهمية الدراسة:

تتلخص أهمية الدراسة فيما يلي :

5- 1 - أهمية نظرية (علمية) :

إثراء حقل التدريب الرياضي بمصدر علمي جديد . -

تزويد المكتبة بمراجع علمي جديد . -

5 - 2 - أهمية ميدانية :

- معرفة اثر البرنامج التدريبي المقترح المبني على الأسلوب الفكري مرتفع الشدة في تنمية بعض المهارات الأساسية لدى أشبال كرة القدم.

- تنمية وصقل الجانب المهاري لأشبال كرة القدم.

- تسليط الضوء على الحاجة في بناء برامج تدريبية مخصصة للجانب المهاري للأشبال .

- معرفة مستوى التطورات في الجانب المهاري لدى أشبال كرة القدم .

6 - تحديد المفاهيم و المصطلحات:

- التدريب الفكري :

تتمثل طريقة التدريب الفكري في سلسلة من التكرار فترات التمرين بين كل تكرار وآخر فواصل زمنية للراحة (أمر الله احمد البساطي ، 1998، ص 57) .

- تعريف البرامج التدريبية :هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف لذلك نجد أن البرامج احد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا (مفتي ابراهيم حماد، 1997، ص26)

- الجري بالكرة : يعني الجري مع التحكم الدقيق في الكرة بالقدم، ودحرجتها أثناء الجري (خلود مانع الزبيدي، 2008، ص 181) .

- دقة للتسديد : إن كل محاولة إرسال الكرة نحو مرمى الخصم تعتبر تسديدة و الضربة يجب أن تكون مصوبة كما ينبغي (FREDO-GAREL ,1983, p 11).

- المراهقة : هي مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج، فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد، و تمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريبا أو قبل ذلك بعام أو عامين إي بين (11 - 21) (صلاح الدين العمري ، 2001، ص 187) .

7 - الدراسات السابقة والمشابهة:

7- 1 - الدراسة الأولى: دراسة معتز يونس ذنون (2008) .

- تحت عنوان: استخدام تدريبات البليومترية مع الكرة وأثره على بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم للشباب .

- هدف الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على استخدام تدريبات البليومترية مع الكرة وأثره على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم .

- المنهج المتبع: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث.
- عينة البحث: إذ تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية وبالبالغ عددها (24) لاعب قسموا إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين تستخدم إحدى المجموعتين المنهج التدريبي المقترح وهي المجموعة التجريبية وتستخدم المجموعة الأخرى المنهج التقليدي للمدرّب وهي المجموعة الضابطة.
- نتائج الدراسة:

- أحدث المنهج التدريبي الذي نفذته المجموعة التجريبية تطوراً معنوياً في جميع المهارات الأساسية .
- أحدث المنهج التدريبي الذي نفذته المجموعة التجريبية تطوراً معنوياً في الاختبارات البعدية على المجموعة الضابطة في جميع المهارات الأساسية .

7 - 2 - الدراسة الثانية: دراسة مساليتي لخضر (2008) .

- تحت عنوان: توظيف برنامج تدريبي مقترح للتدريب بالأثقال في تنمية القوة العضلية وأثرها على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم .
- هدف الدراسة:

- تصميم برنامج تدريبي بالأثقال للاعبين كرة القدم أواسط (17 - 18) سنة لتنمية القوة العضلية .
- معرفة ما مدى تأثير برنامج التدريب بالأثقال على تحسين بعض المهارات الأساسية لكرة القدم .
- معرفة ما مدى تأثير برنامج الأثقال المقترح في القياسات القوة لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

- المنهج المتبع: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة .
- عينة البحث: اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية وقدرت ب (36) لاعب تتراوح أعمارهم ما بين (16 - 18) سنة وقسمت العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة .
- نتائج الدراسة:

- إن استخدام البرنامج التدريبي المقترح قد أثر إيجابياً في تنمية القوة عند اللاعبين .
- أدى البرنامج التدريبي إلى تحسين وتطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (ضرب الكرة بالرأس، الجري المتعرج، رمية التماس) .

7 - 3 - الدراسة الثالثة: عادل عطية محمد الفران (2012) .

- تحت عنوان: اثر البرنامج التدريبي المقترح على الأداء المهاري للقدم غير المميزه لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية .

- هدف الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على اثر البرنامج التدريبي المقترح على الأداء المهاري للقدم غير المميزه لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية .

- المنهج المتبع: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة.

- عينة البحث: اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية وتكونت من (30) ناشئا لفئة تحت (13 سنة) وتم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، وخضعت المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح الذي وضعه الباحث، بينما خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج التقليدي .

- نتائج الدراسة:

- البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي ذات دلالة إحصائية على تنمية وتطوير المتغيرات المهارية ، حيث تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في كافة متغيرات الدراسة المهارية.

- أظهرت الدراسة أن نتائج الاختبارات على المجموعة التجريبية كانت ذات فعالية في الاختبارات البعدية، وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح قد كان ذات فعالية في تنمية وتطوير المتغيرات المهارية لناشئي كرة القدم.

- أظهرت الدراسة أن المجموعة التجريبية قد تفوقت على المجموعة الضابطة في معظم وكافة المتغيرات المهارية.

8 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

8 - 1- المنهج المتبع: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث

8 - 2- مجتمع وعينة البحث : وتمثل مجتمع البحث في لاعبي أشبال كرة القدم لولاية جيجل التي تنشط

في القسم الجهوي ، وعينة البحث تمثلت في لاعبي أشبال كرة القدم لفريق مولودية الطاهير وقد تم اختيار

العينة بالطريقة العمدية وتمثلة في (20) لاعبي و تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين مجموعة ضابطة

ومجموعة تجريبية بواقع (10) لاعبين في كل مجموعة.

8 - 3 - تحديد متغيرات البحث :

- المتغير المستقل : البرنامج التدريبي المقترح المبني على الأسلوب الفترتي مرتفع الشدة.

- المتغير التابع: ويتمثل المتغير التابع في هذا البحث في مهارتي (دقة التسديد، الجري بالكرة) .

8 - 4 - مجالات البحث :

- المجال الزمني : طريقة الاختبار وإعادة الاختبار تم إجراء الإخبار الأول (يوم 10 فيفري 2016) وأعيد

الاختبار بعد شهرين أي بعد نهاية تطبيق البرنامج التدريبي المقترح (10أفريل2016) .

- المجال المكاني : الملعب البلدي (راشيد بوسديرة) بلدية الطاهير ولاية جيجل .

- المجال البشري : لاعب أشبال كرة القدم ينشطون في نادي مولودية الطاهير .

8 - 5 - الوسائل الإحصائية :

- المتوسط الحسابي .

- الانحراف المعياري .

- معامل الارتباط بيرسون .

- اختبار (T) ستيودنت عينتين متصلتين متساويتين .

- وقد تمت الاستعانة ببرنامج Excel على جهاز الكمبيوتر للقيام بالمعالجة الإحصائية للنتائج.

9- عرض نتائج الدراسة:

9-1- عرض نتائج الاختبارات المهارية:

9-1-1- عرض نتائج اختبار التسديد داخل المستطيلات:

القرار	D F	a	Tالجدولية	Tالمحسوبة	البعدي		القبلي		N
دال إحصائيا	9	0.0 5	2.26	4.47	S		S		10
					2.4 0	17	2.4 4	15	

الجدول رقم (01): يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار التسديد داخل المستطيلات المتداخلة.

9-1-2- عرض و تحليل نتائج اختبار دقة التسديد "الجال":

القرار	D F	a	Tالجدولية	Tالمحسوبة	البعدي		القبلي		N
دال إحصائيا	9	0.0 5	2.26	7.70	S		S		10
					1.8 3	16. 4	1.6 8	13. 2	

الجدول رقم (02): الجدول يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية لاختبار دقة التسديد "الجال".

9-1-3- عرض وتحليل نتائج اختبار الجري بالكرة (25م):

القرار	DF	a	Tالجدولية	Tالمحسوبة	بعدي ضابطة		بعدي تجريبية		N
دال	18	0.05	2.10	2.56	S		S		20
إحصائيا					0.63	6.51	0.44	5.96	

الجدول رقم (03): يمثل نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابط والتجريبية في اختبار الجري بالكرة (25م).

9-1-4 - عرض نتائج اختبار الجري بالكرة (30م):

القرار	DF	a	Tالجدولية	Tالمحسوبة	بعدي ضابطة		بعدي تجريبية		N
دال	18	0.05	2.10	3.08	S		S		20
إحصائيا					0.55	9.17	0.39	8.49	

الجدول رقم (04): يمثل نتائج الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة في اختبار الجري بالكرة (30م).

10 - مناقشة وتحليل النتائج على ضوء الفرضيات :

10-1 - مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار دقة التسديد ولصالح القياس البعدي.

وبعد المعالجة الاحصائية لدلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبار دقة التسديد "الهبال" وجاءت النتائج كما موضح في الشكل (02) وحيث كانت قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي مقدرة ب (13.2) و (1.68) على التوالي، في حين قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس البعدي تساوي على التوالي (16.4) و (1.83) وعليه جاءت قيمة "ت" المحسوبة تساوي (7.70)، وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 وبالطبع (2.26) وعليه جاء القرار بوجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار دقة التسديد "الهبال" ولصالح القياس البعدي.

أما في اختبار التسديد داخل المستطيلات المتداخلة وبعد المعالجة الاحصائية لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية جاءت النتائج كما عي موضحة في الشكل (01)، حيث كانت قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي مقدرة ب (15) و (2.44) على التوالي، في حين قيم المتوسط

الحسابي والانحراف المعياري للقياس البعدي تساوي على التوالي (17) و (2.4)، وعليه جاءت قيمة "ت" المحسوبة تساوي (4.47)، وهي أكبر من قيمة"ت" الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 9 وباللغة (2.26)، وعليه جاء القرار بوجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التسديد داخل المستطيلات المتداخلة ولصالح القياس البعدي.

ويعزو الباحث أسباب التطور الحاصل في مهارة دقة التسديد إلى فعالية لبرنامج التدريبي المقترح الذي كان له الأثر الواضح في تطوير مهارة دقة التسديد وذلك راجع إلى التدريبات البسيطة والمركبة والتنافسية والأدوات المساعدة في التدريب والأهداف الصغيرة والتمارين التي تم اختيارها ضمن البرنامج التدريبي المقترح والذي تضمن تمارين بدنية و مهارية وخططية في وحدات تدريبية وفق أسلوب علمي دقيق في تشكيل حمل تدريبي ففري مرتفع الشدة اعتمادا على زمن الأداء وطبقا لنظم إنتاج الطاقة ل(فوكس) .

فمن مميزات التدريب الففري مرتفع الشدة حسب (يحيى السيد الحاوي 2002) انه يؤدي إلى تطور القدرات البدنية للاعب كالقوة والسرعة (يحيى السيد الحاوي 2002 ص 155) .

ويرى البحث أن التطور الحاصل في نتائج هذه الاختبارات يدل على أن التدريب وفق البرنامج المقترح المبني على أسلوب الففري مرتفع أدى إلى تطوير والتحسين من القدرات البدنية للاعبين وهذا ما ينعكس ومن دون شك على الجانب المهاري للاعبين، فحسب (حنفي محمود مختار1995) فالحالة البدنية للاعب تعتبر القاعدة الصلبة القوية التي تركز عليها صحة الأداء الفني للاعب، فالمهارة لكي تؤدي بطريقة سليمة يجب أن يكون هناك سريان انسيابي في مسار القوة التي تؤدي بها الحركة، كما إن تدريب القوة العامة والسرعة العامة لجميع مفاصل الجسم، ثم اكتساب اللاعب درجة عالية من التوافق، تصل باللاعب إلى جسم متناسق خال من العيوب الجسمانية مما يكون له أحسن أثر في الأداء المهاري (حنفي محمود مختار1995 ص 08)

فالدقة حسب (موفق أسعد محمود2008) تعرف بأنها مقدرة الفرد في السيطرة على حركاته الإرادية لتوجيهه شيء نحو شيء آخر، فالقوة التي تساعد على ضرب الكرة بدقة لا يتمكن حارس المرمى من إيقافها أو صدها فتدخل المرمى، وان كلا من الدقة والقوة عنصر مطلوب في التسديد.

ويرى الباحث أن التمرينات قد أعطت الفائدة المرجوة منها حيث زادت دقة التسديد لدى أفراد العينة التجريبية التي خضعت للبرنامج التدريبي المقترح الذي بني على أساس علمي في تنظيم عملية التدريب والبرمجة السليمة واحترام ضوابط الحمل واستخدام الأدوات المساعدة والتي لها الأثر الفعال في تطوير دقة التسديد من الحركة ومن بين الشواخص واستخدام الأهداف الصغيرة وكذلك تكرار التصويب لعدة مرات أثناء التدريب .

وفي الأخير يمكن القول أن نتائج الدراسة اتفقت مع الدراسات السابقة والتي أجمعت على أن البرامج التدريبية المنظمة وفق أسس علمية تعمل على تطوير المستوى لدى أفراد المجموعة التجريبية، وتتماشى مع توقعات الباحث في صياغة الفرضية الأولى والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار دقة التسديد لدى المجموعة التجريبية.

10 - 2 - مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في اختبار الجري بالكرة ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

من خلال نتائج الجدول رقم (03) والمتعلق بدلالة الفروق بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في الاختبار البعدي للجري بالكرة 25م، نلاحظ أن العينة الضابطة حصلت على متوسط حسابي قدره (6.51) وانحراف معياري قدره (0.63)، في حين أن العينة التجريبية قدر متوسطها الحسابي ب (5.96) وانحرافها المعياري قدر ب (0.44)، وعليه كانت قيمة "ت" المحسوبة والتي تساوي (2.56) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 18 والبالغة (2.10) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار الجري بالكرة ل (25م) وذلك لصالح هذه الأخيرة.

أما في اختبار الجري بالكرة ل (30م) وبعد المعالجة الإحصائية جاءت النتائج كما هي موضحة في الشكل (04) حيث نلاحظ أن العينة الضابطة حصلت على متوسط حسابي قدره (9.17) وانحراف معياري قدره (0.55)، في حين العينة التجريبية قدر متوسطها الحسابي ب (8.49) وانحرافها المعياري قدر (0.3) وعليه كانت "ت" المحسوبة التي تساوي (3.08) وهي أكبر من "ت" الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 18 والبالغة (2.10)، ومنه نقول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار الجري بالكرة (30 م) ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

ويرجع الباحث التطور المعنوي الحاصل في مهارة الجري بالكرة إلى فاعلية البرنامج التدريبي المطبق وفق أسس علمية ممنهجة على العينة التجريبية بالأسلوب الفكري مرتفع الشدة والذي أدى إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية والمهارية لأفراد العينة التجريبية .

وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه (معين عبد الكريم حسام 2013) إذ قال، أن البرامج التدريبية مقياس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه الفرد الرياضي في نوعية النشاط الرياضي الممارس من خلال المستوى المهاري والوظيفي والبدني والتدريب في كرة القدم يتميز بالتخطيط والتنظيم والاستمرار على أسس علمية، مما يضمن التأثير الإيجابي على مستوى اللاعب واستمراره وتقدمه في الجوانب المختلفة لكرة القدم (معين عبد الكريم حسام 2013 ص 100)

وكما هو معروف متفق عليه أن التدريب الفترتي مرتفع الشدة يؤدي إلى تطوير سرعة الجري وهذا ما أشار إليه (يحي السيد الحاوي 2002) إن التدريب الفترتي مرتفع الشدة يؤدي إلى تطوير القدرات البدنية للاعب كالقوة والسرعة (يحي السيد الحاوي 2002 ص 155)

ويقول (برنارد تربان 1990) أن الجري بالكرة يلعب دورا مهما في خطة تدريب اللياقة المتنوعة للاعب الكرة، ويجب أن يراعى أجزاء ومناطق الملعب وظروف ومواقف اللعب، وتناسب ذلك مع الأداء المهاري للاعبين كل حسب مركزه، كالتدريب على الجري بالكرة من خلال مواقف متعددة (برنارد تربان 1990 ص 91) وفي الأخير يمكن القول أن نتائج الدراسة تتوافق مع نتائج الدراسات السابقة والتي أجمعت على أن البرنامج التدريبي المنظم والمبني على أسس عملية صحيحة يؤدي إلى تطوير المستوى لدى أفراد المجموعة التجريبية وهذا ما تماشى مع توقعات الباحث في صياغة الفرضية الثانية التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الجري بالكرة ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

10 - 3 - مناقشة الفرضية العامة:

والتي تنص على اثر البرنامج التدريبي المقترح المبني على الأسلوب الفترتي مرتفع الشدة في تنمية مهارتي (دقة التسديد والجري بالكرة) لدى أشبال كرة القدم (17- 18 سنة).

من خلال نتائج الجداول (01، 02، 03، 04) والمتعلقة بدلالة الفروق بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في الاختبار البعدي للجري بالكرة ودقة التسديد والذي كان لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية.

ويعزو الباحث هذا التطور إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح والمبني على أسلوب الفترتي مرتفع الشدة المطبق على المجموعة التجريبية، حيث تقوم التدريبات المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح والتي تهدف إلى تعلم بعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم على الأسس والمبادئ العلمية في التخطيط والتدريب.

حيث يشير (مفتي ابراهيم حماد 1997) إلى أن البرامج التدريبية أصبحت الوسيلة الفعالة في تأسيس وإعداد الناشئين ورفع مستواهم فنيا ومهاريا لإنجاز متطلبات اللعبة تحت كافة الظروف الأداء المختلفة (مفتي ابراهيم حماد 1997 ص 287) .

ويرى الباحث أن أداء جميع اللاعبين للنواحي الفنية (تسديد، الجري بالكرة) يجب أن يتصف بالقوة والسرعة والمرونة والرشاقة والدقة الحركية، حيث أنه لا يمكن للأداء المهاري أن يكون جيدا دون توافر هذه الصفات، لدى فان اللياقة البدنية هي القاعدية الأساسية التي تبني عليها النواحي الفنية وكلاهما له أثر في الآخر، حيث أنه إذ كان هناك ضعف في الجانب البدني أدى ذلك إلى ضعف للجانب الفني .

حيث أشار في هذا الصدد (أبو عبده حسن السيد 2002) حيث قال لم يعد هناك مجال للاعب كرة القدم الذي يتمتع بمستوى عالي من المهارات الأساسية بدون أن يكون على مستوى مماثل من الناحية البدنية كما أن الناحية البدنية وحدها لا يمكن أن تؤدي إلى نتائج حسنة في اللعبة دون مستوى مماثل من الناحية الفنية، وهكذا أصبحت اللياقة البدنية والمهارية لا يمكن فصلها في أي مرحلة من مراحل الإعداد (أبو عبده حسن السيد 2002 ص 254) وقد قام الباحث عند تخطيط وبرمجة الوحدات التدريبية بالاعتماد على التدريب المدمج الذي يعتمد على دمج جانبين أو أكثر من جوانب التفوق الرياضي (المهاري، البدني، الخططي، الاجتماعي) في نفس الوحدة التدريبية وقد ركز على الجانبين البدني والتقني وذلك من خلال إتباع طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة .

وهذا ما يؤكد (يوسف كماش 2000) أن هناك علاقة وثيقة بين الأداء المهاري والقوة العضلية في كرة القدم إذ أن اللاعب الذي يمتلك قدرة بدنية عالية يستطيع أن يؤدي النواحي الفنية أثناء المباراة بكفاءة عالية، ولكي تكون كل حركة رياضية أو مهارة أساسية في كرة القدم عالية الأداء تقتضى الأمر أن يكون لدى اللاعب قدرة كبيرة من فن الأداء الصحيح للمهارة، والحالة البدنية تعني إمكانية تحريك أعضاء الجسم بقوة مثالية مطلوبة (يوسف كماش 2000 ص 49) .

وفي الأخير يمكن القول أن نتائج الدراسة اتفقت مع الدراسات السابقة والتي أجمعت على أن البرامج التدريبية المنظمة وفق أسس علمية تؤدي إلى تطوير وتحسين الصفات المهارية التي تم دراستها وتأكيد الفرضية العامة التي قام الباحث بطرحها ومنه البرنامج التدريبي المقترح المبني على الأسلوب الفكري مرتفع الشدة أدى إلى تنمية مهارتي دقة التصويب والجري بالكرة لدى أشبال كرة القدم.

11- الاستنتاجات العامة:

- البرنامج التدريبي المقترح لمدة 8 أسابيع وبمعدل حصتين تدريبيتين في الأسبوع له أثر إيجابي ذو دلالة إحصائية في تنمية وتحسين مهارتي (دقة التسديد والجري بالكرة).

- أظهرت الدراسة أن نتائج الاختبارات على المجموعة التجريبية كانت ذات فاعلية في الاختبارات البعدية، وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح له فاعلية في تنمية وتحسين المهارتين المدروستين لدى أشبال كرة القدم.

- أظهرت الدراسة أن المجموعة التجريبية تفوقت على المجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية الخاصة بمهارتي دقة التسديد والجري بالكرة.

- البرنامج التقليدي المعد من طرف المدرب للمجموعة الضابطة لم يعطي نتائج طيبة .

12 - المراجع العربية :

- الكتب العربية:

1. أبو عبد محسن السيد: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، مصر، 2002.
2. أمر الله البساطي : الإعداد البدني والوظيفي في كرة القدم، دار الجامعة الجديدة، مصر، 2001 —
3. أمر الله أحمد البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، مطبعة الانتصار للطباعة، مصر، 1998.

4. بسطوسي أحمد: أسس ونظريات التدريب، دار الفكر العربي، مصر، 2007.
5. بسطوسي أحمد : أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط 1، مصر، 1996 .
6. حسن السيد أبو عبده: الإعداد المهاري للاعب كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، مصر، 2002.
7. حنفي محمود مختار: التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1995.
8. مفتي إبراهيم حماد: البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، ط 1، مركز الكتاب للنشر، مصر، 1997.
9. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، ط 2، دار الفكر العربي، مصر، 2001.
10. مفتي إبراهيم حماد : الجديد في الإعداد المهاري والحططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1997.
11. موافق أسعد محمود: التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، ط 2، دار دجلة، الأردن، 2008.
12. عاطف عبد المتجلي عبد القادر: برنامج تدريبي لتنمية الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي في الجيدو، ط1، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، مصر، 2012 .
13. يحيى السيد الحاوي: المدرب الرياضي بين الأسلوب التنفيذي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، ط 1، المركز العربي للنشر، 2002.
14. يوسف لازم كماش : اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، الأردن، 2000.

– قائمة المذكرات:

1. عادل عطية محمد الفران : أثر البرنامج المقترح على الأداء المهاري للقدم غير المميزة لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية، مذكرة مكملة لنيل شهادة ماجستير في التربية الرياضية، كلية الدراسات العليا، فلسطين، 2012.
2. مساليبي لخضر: توظيف برنامج تدريبي مقترح للتدريب بالأثقال في تنمية القوة العضلية وأثرها على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة دالي ابراهيم، الجزائر، 2008.
3. معتز يونس دنون : استخدام تدريبات البليومترك مع الكرة وأثره على بعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية، كلية التربية الأساسية، العراق، 2008.

– المراجع باللغة الفرنسية :

- 2 -TURBIN BERNARD . **Préparation et entraînement de footballeur**, Edition, amphora, pairs, 1990.
- 3 -FREDO-GAREL :**FOOT-BALL** , edition, AMPHORA, PARIS,1983