



متاحة على المنصة الجزائرية للمجلات العلمية

ASJP
 Algerian Scientific Journal Platform

<https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/626>


أثر الوحدات التدريبية المقترحة بأسلوب التدريب الدائري في تحسين بعض المهارات الأساسية لدى أصغر كرة القدم أقل من 13 سنة

The effect of the proposed training modules in the circular training method on improving some basic skills of junior footballers under 13 years old

عيسى موهوبي^(أ)، نور الاسلام بوكثير^(ب)، (*)
^(أ) جامعة الشهيد مصطفى بن بوععيد . باتنة 2 ، الجزائر .

تاريخ القبول: 2021/03/06

تاريخ المراجعة: 2021/03/05

تاريخ الاستقبال: 2021/02/08

الملخص

هدفت الدراسة التعرف على أثر الوحدات التدريبية المقترحة بأسلوب التدريب الدائري في تحسين بعض المهارات الأساسية لدى ناشئ كرة القدم U 13 ، وشمل مجتمع الدراسة جميع فرق ولائي ولاية خنشلة وتم اختيار عينة الدراسة بطريقة قصدية ، بلغ عدد أفرادها (24) لاعبا من لاعبي جمعية شباب قايس ولاية خنشلة موزعين على مجموعتين ضابطة وتجريبية ضمت كل واحدة منهما 12 لاعبا، واستخدمنا المنهج التجريبي، وتم تطبيق الوحدات التدريبية على المجموعة التجريبية لمدة 5 أسابيع ، بواقع ثلاث حصص في الأسبوع ، واستخدمنا الاختبارات المهارية لقياس كل من (مهارة التمرير و المراوغة و التسديد)، وبعد جمع النتائج وتحليلها احصائيا أظهرت النتائج أن الوحدات التدريبية أثرت بشكل ايجابي في تحسين مهارة التمرير و المراوغة و التسديد لدى ناشئ كرة القدم U13.

Abstract

The study aimed to identify the effect of the proposed training modules in the circular training method in improving some basic skills of the 13 U-football youth, and the study included all the teams of the state of Khenchela and the study was chosen in an intentional way. The number of its members (24) players from the Qais Youth Association in Khenchela, divided into two groups control and experimental, each of which included 12 players. We used the Experimental method, and applied the training units to the experimental group for 5 weeks at three sessions per week, and we used skill tests. To measure each of (passing, dribbling and shooting skill), and after the results were collected and statistically analyzed, the results showed that the training units positively affected the improvement of passing, dribbling and shooting skills of football players 13.

الكلمات المفتاحية

الوحدات التدريبية؛
التدريب الدائري؛
المهارات الأساسية؛
اصغر كرة القدم U 13.

Keywords

Training units ;
Circular training;
basic skills;
junior football
13U.

* المؤلف المرسل

البريد الالكتروني: n.bouktir@univ-batna2.dz (ن. بوكثير)

افراد الفريق الواحد او بفرديات تعتمد على خاصية المهارة و لعل ابرز اعداد بعد الاعداد الفيزيولوجي البدني هو الاعداد المهاري للاعبى الفريق " فالأداء المهاري في كرة القدم له خصوصية تتحتم على اللاعبين التعاون المستمر بينهم من خلال التحكم في الكرة و عدم فقدانها للاعبى الفريق المنافس فضلا ان لعبة كرة القدم الحديثة في الوقت الحاضر تمتاز بالأداء المهاري المتميز و اللعب السريع في المنافسات الرياضية لذلك يكون اداء اللاعبين للمهارات الاساسية بكفاءة عالية جدا سواء كانت بالكرة او بدونها مع توظيفها بشكل عام يخدم الواجب الخططي لذا تعد مهارات اللاعب الفنية لكرة القدم احدى القواعد الرئيسية في اللعبة اذ تأخذ من وقت و جهد المدربين الكثير سواء عند تدعيمها او تدريبها بغرض تحسين و تطهير مستوى اتقائها " (محمود صالح، 2013).

و من الملاحظ ان زيادة عدد اللاعبين المبتدئين الذين يمارسون هذا النشاط الرياضي جعلت الاختصاصيين امام مشكلة تتخلص في ايجاد المرحلة العمرية المناسبة لتعليم و تنمية المهارات الاساسية للعبة " و قد اشارات التجارب العلمية بالإضافة الى الخبرة الميدانية الى ان افضل مرحلة عمرية للتدريب على اتقان هذه المهارات و جعلها اكثر الية يكون دون 16 سنة و التي تعد من اصعب المراحل في تكوين هذا الناشئ و اعداده اعداد مهاريًا " (فوزي، 2008).

و التدريب على المهارات الاساسية في كرة القدم هو الجزء الرئيسي في التدريب الاساسي و يتوقف عليه اعداد اللاعب بدنيا و فنيا للاشتراك في المباريات و لا نقصد في الاعداد الفني او المهاري تعليم اللاعب السيطرة على الكرة بل يقصد به طريقة و سرعة استعمال هذه المهارات في المنافسات الرياضية تبعا لتحركات الكرة و المنافس ولهذا يحتاج الناشئ الى وحدات و جرعات تدريبية خاصة و الى ساعات تدريبية طويلة جدا لغرض اتقان الاداء المهاري بصورة الية و متقنة لهذه المهارات (محمود صالح، 2013).

و لعل ابرز مهارة و يجب على هذا الناشئ ادراكها ألا و هي مهارة المراوغة لأنها تقنية تخلق جزئيات و لو بسيطة و لكنها محققة للانجاز المرغوب و يعرفها غازي صلاح محمود على انها " ان تجعل كل استجابات الخصم

1. مقدمة

يستند التدريب الرياضي على الاسس العلمية و خاصة على المبادئ التربوية المرحلية الموجهه للوصول الى الكمال الرياضي عن طريق التأثير المنظم و الدقيق على امكانيات و قابليات الرياضي لأصالة الى اعلى مستوى ممكن في لعبة او فعالية رياضية معينة ، ان حاجة الفرد الرياضي للوصول الى نتائج مرغوب فيها و تحقيقه لأرقام منشودة يتطلب عليه الكفاح و الجد و بذل اقصى الجهود من خلال المزج بمختلف التحضيرات و الاعدادات من تحضير بدني فني خططي وروحي نفسي اخلاقي تربوي و هذا لا يمكن إلا بالاعتماد على نمط تدريبي واضحة معالمه اهدافه معقولة غاياته مرجوة وبعقلانية ،فالتدريب الرياضي حسب " هارا" هو عملية خاصة منظمة للتربية البدنية الشاملة المتزنة تهدف الى الوصول بالفرد الى اعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي المختار و تساهم بنصيب وافر في اعداد الفرد للعمل و الانتاج و يعرفه "ماتويجاو" (1995) هو " التحضير الجسمي و الفني و التخطيطي و العقلي و النفسي و التربوي بمساعدة التمارين البدنية و بذل الجهود (حسين ، 1998).

ويعتمد التدريب الرياضي المنظم و الحديث على برامج تدريبية تعليمية مكونة من جرعات او وحدات تدريبية مختلفة اختلاف نوع النشاط الرياضي الممارس فالوحدات التدريبية قد اعدت على انها "نواة عملية " التخطيط اليومي اذا ينظر اليها على انها اصغرهما في السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب الرياضي (عبد الفتاح ، 2012) .

و بما ان لعبة كرة القدم لعبة هذا العصر و باعتباره لعبة المواقف المتغيرة فان " التدريب الخاص بها يهدف الى الوصول باللاعب لأعلى مستويات الرياضة من خلال تنمية كل من القوى الفيزيولوجية و الوظيفة و النفسية و العقلية البدنية و المهارية و الخططية كوحدة واحدة متكاملة " (ذيابات، 2013) .

كما اسفلنا الذكر فان لعبة كرة القدم هي لعبة الموافق المتغيرة تحتم على الفريق التعاون بينهم من اجل اللعب النظيف الذي يصبو لاحراز الفوز و تحقيق النقاط الكاملة بواسطة الاداء الجماعي التعاوني بين

التساؤلات الفرعية

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج التطبيق القبلي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية قيد الدراسة؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج التطبيق القبلي والتطبيق البعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية قيد الدراسة؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج التطبيق القبلي والتطبيق البعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية قيد الدراسة؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج التطبيق البعدي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية قيد الدراسة؟

الفرضيات

الفرضية العامة

للوحدات التدريبية المقترحة أثر في تحسين بعض المهارات الأساسية لدى ناشئ كرة القدم.

الفرضيات الجزئية

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج التطبيق القبلي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية قيد الدراسة؟

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج التطبيق القبلي والتطبيق البعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية قيد الدراسة؟

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج التطبيق القبلي والتطبيق البعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية قيد الدراسة؟

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في نتائج التطبيق البعدي ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية قيد الدراسة؟

الحركية خاطئة في التوقع و التنفيذ مع استغلال الوقت و المساحة المناسبة لخلق الفرصة السهلة في التسديد او التميرير (محمود صالح ، 2013).

وهذه الاخيرة (لعلها) كونها اجبارية التحقيق فهي مهارة تركز عليها جل الرياضات الكروية بما فيها كرة القدم و مهارة التميرير يعرفها و يقول عنها احمد محمود " ان التميريرات من اهم مقومات الاتصال بين اللاعبين سواء كانت بالرأس او بالقدم و ربما لا يوجد شيء اخر يؤثر مستوى الفريق اكثر من المناولات غير الجيدة و المقطوعة كما انه لا يوجد شيء يزيد ثقة اللاعبين فيما بينهم كالمناولات و التميريرات السهلة و المتقنة و الذكية بين اللاعبين " (محمود صالح ، 2013).

وتعد مهارة التسديد مهارة اساسية في هذه اللعبة لأنها تعتبر الوسيلة الاساسية لإحراز الاهداف و بواسطته يمكن انهاء الجهد المبذول في بدء الهجوم وبنائه وتطويره و التسديد على المرمى لا يتم بالقدم فقط بل يتم بالرأس إلا ان نسبة الاهداف بالقدم اعلى بدرجة كبيرة منها بالرأس (الوقاد ، 2003).

و للخروج بجيل رياضي متقن الاداء الحركي و المهاري في بلادنا يتطلب تكويننا قاعديا منذ فئات البراعم اذ وجب على المربي الرياضي الخاص بالأندية الجزائرية المحلية الاعتماد على برامج تدريبية تكوينية مبنية على وحدات تدريبية ناجعة تم التطرق ايها مسبقا لإنشاء فرد رياضي محلي بمواصفات اللاعب الاوروبي او حتى اللاعب الجزائري المغترب .وبناء على ما سبق ذكره تكمن مشكلة البحث في معرفة أثر الوحدات التدريبية بأسلوب التدريب الدائري في تحسين بعض المهارات الاساسية لدى ناشئ كرة القدم ، وانطلاقا من هذا تسعى الدراسة الاجابة عن التساؤلات التالية :

التساؤل العام

هل للوحدات التدريبية المقترحة بأسلوب التدريب الدائري اثر في تحسين بعض المهارات الاساسية لدى ناشئ كرة القدم؟

أهداف الدراسة

مصطلح تمرير الكرة " توصيل الكرة من لاعب الى اخر بهدف استكمال الهجوم او الاحتفاظ بها " و نعني بيه ايصال و تسليم الكرة الى الزميل بكل الطرق المسموحة في رياضة كرة القدم (مفتي ، 2010) .

مهارة المراوغة

هي عبارة عن حركة مهارية يقوم بها اللاعب المهاجم من اجل المرور و التخلص من المدافع و ذلك بالتوقع و التخمين الخاطئ للمدافع من خلال سلوك المهاجم المموه و المخادع .فاللاعب الجيد هو الذي يستطيع مراوغة منافسه بسهولة عندما لايجد فرصة للتمرير لأحد زملائه ، كأن تكون المراقبة شديدة على زملائه. (إبراهيم، شعلان و محمد، عفيفي ، 2001)

مهارة التسديد

ان كل محاولة ارسال الكرة نحو مرمى الخصم تعتبر تسديد أو تصويب و الضربة يجب ان تكون مصوبة كما ينبغي ان التسديد يحتاج إلى الربط بين التوقيت الصحيح والأداء الفني السليم ، واستغلال جميع الظروف مهارية والبدنية والخارجية ، وعموما للخبرة دورا كبيرا في دقة التسديد (مفتي ، 2001).

كرة القدم

هي رياضة يشترك فيها فريقين يتكون كل فريق من احد عشر لاعب و يحاول اعضاء كل الفريق ادخال الكرة في مرمى الخصم و يطلق على المحاولة الناجحة احراز هدف و بفوز بالمباراة الفريق الذي سجل اكبر عدد من الاهداف خلال الشوطي المباراة و الذي يدوم 45 دقيقة و يستخدم فيها لاعبون اقدمهم او رؤوسهم او أي جزء من اجسامهم باستثناء ايديهم و اذرعهم لدفع الكرة او التحكم فيها و يحق للاعب واحد في الفريق يسمى حارس المرمى مسك الكرة بيديه و لكن داخل منطقة محددة اما المرمى و تحديد قواعد اللعبة المقاييس الخاصة بالملعب و المرمى و الكرة و يمكن تعديل هذه المقاييس للاعبين بالنسبة لحجم الكرة ووزنها والمادة المصنوعة منها بالنسبة للسيدات (مفتي ، 2010) .

هدفت الدراسة التعرف على أثر الوحدات التدريبية المقترحة في تحسين بعض المهارات الاساسية لدى ناشئ كرة القدم ، تصميم وحدات تدريبية لناشئ كرة القدم لتحسين بعض المهارات الاساسية.(التمرير ، المراوغة ، التسديد) ، معرفة مدى تأثير الوحدات التدريبية المقترحة في تحسين بعض المهارات الاساسية ، الكشف عن فعالية الطرق التدريبية بصفة عامة و طريقة التدريب التكراري بصفة خاصة في عملية تعليم التقنية (المهارة) .

مصطلحات الدراسة**الوحدة التدريبية**

وحدة التدريب هي الخلية أو هي الجزء الأصغر لخطة التدريب السنوية ، أي أنها تعتبر الخلية الأساسية لعملية التخطيط فهي الجزء الأهم ، ففيه يعمل المدرب على أن يحقق هدف أو أكثر من أهداف خطة التدريب العامة من خلال مجموعة من التمرينات ، وهي التي تكون محتوى هذه الوحدة ، حيث تؤدي التمرينات داخلها بدقة و إتقان لتحقيق هدف الوحدة (أبو زيد ، 2005).

التدريب الدائري

يعرفه هارا (Harre) انه عبارة عن طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداة أو بدون أداة يرعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها و فترات الراحة البينية ويمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبدأ أي طريقة من طرائق التدريب المختلفة (درويش و حسانين ، 1999) .

المهارات الاساسية لكرة القدم

تدل على مدى كفاءة الافراد في اداء واجب حركي معين يخص لعبة كرة القدم هي مقدرة الفرد للتوصل الى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي سواء كان بالكرة او بدونها بأقصى درجة من الاتقان مع بذل اقل قدرة من الطاقة و في زمن قياسي (مفتي ، 2001) .

مهارة التمرير

فئة الأصغر (الأقل من 13 سنة)

الاختبار البعدي للمجموعتين (التي تدربت بأسلوب الدائري ، المحطات في) الاختبارات البدنية ولصالح المجموعة التي تدربت بأسلوب المحطات ، وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين (التي تدربت بأسلوب الدائري ، المحطات في) الاختبارات المهارية ولصالح المجموعة التي تدربت بأسلوب الدائري.

دراسة تزقوارت عبد الله (2011) ، حيث هدفت الدراسة التعرف على تأثير تنمية سرعة رد الفعل على تطوير مهارة المراوغة لدى اصاغر كرة القدم (14- 16) ، وقد شملت عينة الدراسة 18 لاعب من نادي حمزاوية عين بسام لكرة القدم للموسم الرياضي (2010- 2011) قسموا الى مجموعتين ، شملت المجموعة الضابطة 09 لاعبين ، وشملت المجموعة التجريبية أيضا 09 لاعبين ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة وتوصل الباحث بعد الدراسة الميدانية والمعالجة الإحصائية ان استعمال برنامج تدريبي خاص لتنمية صفة سرعة رد الفعل تؤثر ايجابيا على الاداء الحركي للمراوغة .

دراسة عبد الهادي حريزي 2013 ، حيث هدفت الدراسة التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد (17- 19) سنة . (دراسة ميدانية لفريقي ترجي وأولمبي المسيلة)، تمثل المجتمع الأصل للدراسة في فرق البطولة الولائية لكرة اليد لولاية المسيلة الذي يتكون من 09 فرق واختار الباحث مجموعتين مجموعة تجريبية وهي فريق ترجي المسيلة ب 15 لاعب ومجموعة ضابطة وهي أولمبي المسيلة ، ب 15 لاعب تم اختيار عينة البحث التجريبي بالطريقة العمدية من لاعبين كرة اليد بنادي الترجي وكانت نتائج البحث :تفوقت الاختبارات البعدية في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لمجموعتي البحث كما أثبتت فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في كل من العناصر(القوة للذراعين والرجلين والمرونة والسرعة والرشاقة) . أثبتت فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في كل من العناصر (التمرير التنطيط والتصويب).

نقصد بها اصاغر كرة القدم و هذه المرحلة من الطفولة المتأخرة من 09 الى 13 سنة تتميز بمرحلة اتقان المهارات اللغوية و الحركية و العقلية السابق اكتسابها حيث ينتقل الطفل تدريجيا من مرحلة الكسب الى مرحلة الاتقان (سمارة و اخرون ، 1992).

وهم مجموعة من اللاعبين المتميزين يتم اختيارهم بناء على اختبارات مهارية ويتم تدريبهم للوصول بهم لأعلى المستويات مع توفير كافة الإمكانيات المادية والبشرية والرعاية المتكاملة من جميع النواحي

الدراسات السابقة

اياد حميد رشيد الخرجي (2002) ، حيث هدفت الدراسة التعرف تأثير استخدام أسلوب التدريب الدائري والمحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم لأعمار 15- 17 سنة ، اشتملت العينة على (24) لاعبا من المركز التدريبي في بعقوبة جرى تقسيمهم الى مجموعتين متجانسين أحدهما تستخدم أسلوب التدريب الدائري و الأخرى أسلوب المحطات واستخدم الباحث المنهج التجريبي ،أما الأدوات المستعملة فهي اختبارات تطبيقية ، وتوصل الباحث بعد الدراسة الميدانية والمعالجة الإحصائية الى وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات البدنية للمجموعة التي تدربت بأسلوب التدريب الدائري والى وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات المهارية(التمرير، الاستقبال ، التصويب) للمجموعة التي تدربت بأسلوب التدريب الدائري ، وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات المهارية(التمرير، الاستقبال ، التصويب) للمجموعة التي تدربت بأسلوب التدريب بالمحطات ، وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في نتائج

اختلفت دراستنا وبعض الدراسات السابقة والمشابهة في عينة الدراسة .

اختلفت دراستنا وبعض الدراسات السابقة والمشابهة في بعض المهارات الاساسية في كرة القدم .

أوجه التشابه بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة

اتفقت دراستنا مع الدراسات السابقة والمشابهة في اختيار المنهج التجريبي.

اتفقت دراستنا مع بعض الدراسات السابقة والمشابهة في اختيار اسلوب التدريب الدائري

اتفقت دراستنا مع الدراسات السابقة والمشابهة في ان الوحدات التدريبية والبرامج مقترحة أي من تصميم الباحث.

وقد استفاد الباحث من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة ما يلي:

صياغة فرضيات الدراسة وتحديد محتوياتها.

تصميم الوحدات التدريبية المقترحة بشكل ملائم ومناسب للفئة.

مميزات دراستنا عن الدراسة السابقة

عبارة عن وحدات تدريبية مقترحة في شكل برنامج على مدار 5 أسابيع.

استهدفت الدراسة بعض المهارات الاساسية (التمرير - المراوغة - التسديد) في كرة القدم طريقة التدريب كانت شاملة ومتنوعة حسب الوحدات التدريبية.

2. الطريقة والإجراءات

الدراسة الاستطلاعية

قمنا بإجراء دراسة استطلاعية قبل الشروع بالتجربة الاساسية ، وذلك بتاريخ 03/04 /2018 حيث قمنا باختيار عينة الدراسة الاستطلاعية بطريقة عشوائية ، من نفس افراد مجتمع الدراسة الاساسية وذلك باختيار (10) لاعبين ، علماً أن هذه المجموعة هي من خارج عينة الدراسة حيث كان الهدف من هذه الدراسة : تحديد الوسائل والعتاد المستخدم في الدراسة ، التأكد من ملائمة هذه الاختبارات لعينة الدراسة.

دراسة مقال كمال 2013 ، حيث هدفت الدراسة التعرف على أثر تمارين بدنية بطريقة التدريب التكراري على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر ، يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من 30 لاعبا تم استبعاد اللاعبين الذين شاركوا في الدراسة الاستطلاعية اما عينة الدراسة :المجموعة التجريبية :تكونت من 15 لاعبا. المجموعة الضابطة :تكونت من 15 لاعبا. وكانت نتائج البحث :هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين الممارسين وغير الممارسين لتمرين المرونة المقترحة بطريقة التدريب التكراري في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين الممارسين وغير الممارسين لتمرين الرشاقة المقترحة بطريقة التدريب التكراري في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين الممارسين وغير الممارسين لتمرين السرعة المقترحة بطريقة التدريب التكراري في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

دراسة مقداد زاوي و مزور بلال (2014) ، حيث هدفت الدراسة التعرف على اثر برنامج تدريب تكراري خاص بالتوازن و التوافق على تحسين مهارتي المراوغة و الجري بالكرة لدى اصاغر كرة القدم (09-12) سنة " وقد شملت عينة الدراسة 26 لاعب من اصاغر الفريق الرياضي لمدينة عين البيضاء ، للموسم الرياضي (2013- 2014) قسموا الى مجموعتين ، شملت المجموعة الضابطة 13 لاعب ، و شملت المجموعة التجريبية أيضا 13 لاعب ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة ، وتوصل الباحث بعد الدراسة الميدانية والمعالجة الإحصائية ان استعمال برنامج تدريبي تكراري خاص بالتوازن و التوافق يؤثر ايجابيا على تحسين مهارتي المراوغة و الجري بالكرة.

التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة وعلاقتها بالبحث

أوجه الاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة

اختلفت دراستنا والدراسات الأخرى في البيئة التي طبقت فيها.

يتكون مجتمع الدراسة من لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة أي اصغر كرة القدم الممارسين للعبة على مستوى الرابطة الولائية لولاية خنشلة وهم خمسة (05) نوادي .

عينة الدراسة

اختار الباحث عينة الدراسة من ناشئ جمعية الشباب الرياضي لبلدية قايس حيث بلغ عددهم 24 لاعبا ناشئا تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، و قد قسم الباحث افراد العينة الى مجموعتين متساويتين و متكافئتين احدهما تجريبية شملت 12 لاعبا و الاخرى ضابطة شملت أيضا 12 لاعبا .

متغيرات الدراسة

تمثلت متغيرات الدراسة في المتغير المستقل: يتمثل في الوحدات التدريبية المقترحة المتغير التابع : يتمثل في المهارات الاساسية (التمرير ، المراوغة ، التسديد) في كرة القدم

ادوات الدراسة

اعتمدا الباحث في جمع البيانات على الادوات التالية :
الدراسة الاستطلاعية
المصادر والمراجع العربية والأجنبية
الاختبارات المهارية
الوسائل البيداغوجية: (مقاتية ، كرات القدم ، ميزان طبي ، صافرة ، اقماع ، ميزان طبي، شريط لاصق ، مدونة)

الاختبارات المهارية

اختبار مهارة دقة التمرير

هدف الاختبار : قياس دقة تمرير الكرة في اسرع وقت الملعب والأدوات :مربع طوله 6 م يوضع قائم عليه في مركز المربع توضع كرة على بعد 1.5 متر من ركن المربع من كلا جانبيه يوضع مرمي اتساعه 1م على بعد 10 م من منتصف كل ضلع من اضلاع المربع طريقة اداء الاختبار : يقف اللاعب بجانب القائم من مركز المربع عند سماع الصافرة يجري اللاعب الى الكرة على

التعرف على مختلف الصعوبات التي ستواجهه الباحث عند البدا في تطبيق الاختبارات المهارية و البرامج التدريبية و مناسبة التمارين المستخدمة في الوحدات التدريبية وضبطها مع عينة الدراسة، معرفة الوقت المستغرق عند تنفيذ الاختبارات ، التأكد من الصلاحية العلمية (الصدق- الثبات) للاختبارات البدنية

منهج الدراسة

إن دراسة طبيعة الظاهرة التي يتطرق إليها الباحث هي التي تحدد طبيعة المنهج لان المنهج هو عبارة عن طريقة يصل بها الإنسان إلى الحقيقة ، فالمنهج هو الطريقة التي يتيحها الباحث في دراسته للمشكلة من اجل اكتشاف الحقيقة (غربي، 2009).
لذلك استخدمنا المنهج التجريبي بطريقة المجموعات المتكافئة و بالتصميم ذي القياس القبلي و البعدي لكل من المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة و هذا لملائمته طبيعة الدراسة.

مجالات الدراسة

المجال البشري: تمت الدراسة على فريق جمعية شباب قايس التابع لولاية خنشلة لكرة القدم صنف أصاغر للموسم الرياضي 2018/2017
المجال المكاني: تم اجراء الاختبارات المهارية والوحدات التدريبية المقترحة على مستوى الملعب البلدي (ملعب 8 ماي 1945) بمدينة قايس ولاية خنشلة .
المجال الزمني: تم إجراء الدراسة خلال الموسم الرياضي 2018/2017، أما بالنسبة للدراسة الاستطلاعية وتطبيق الاختبارات المهارية فكانت كما يلي
الدراسة الاستطلاعية : 04 / 03 / 2018.
الاختبارات القبليّة : 12-13 / 03 / 2018.
بداية البرنامج التدريبي : 18 / 03 / 2018
نهاية البرنامج التدريبي 23 / 04 / 2018.
الاختبارات البعدية : 25 - 26 / 04 / 2018.

مجتمع الدراسة

الوحدات التدريبية المقترحة

بعد الإطلاع على المراجع و المصادر العلمية و الدراسات السابقة و المشابهة و التي تناولت موضوع الدراسة ، قام الباحث بتصميم وحدات تدريبية حيث خضعت للتحكيم من قبل السادة الأساتذة المختصين و المدربين لهذه الفئة (صنف أصغر) خلص الباحث في الأخير ب وحدات تدريبية تم تطبيقها على المجموعة التجريبية المتمثلة في فريق جمعية شباب قايس التابع لولاية خنشلة لمدة (05) اسابيع بواقع ثلاث حصص (03) في الاسبوع أيام (السبت ، الثلاثاء ، الخميس) أي ما يعادل (15) وحدة تدريبية ، زمن الوحدة التدريبية ما بين (30 - 90 د). أما المجموعة الضابطة فتم تطبيق برنامج تدريبي عادي لمدة (05) اسابيع بواقع ثلاث حصص (03) في الاسبوع أي ما يعادل (15) وحدة تدريبية ، زمن الوحدة التدريبية ما بين (30 - 90 د).

اهداف الوحدة التدريبية : تحسين المهارات الاساسية (التمرير ، المراوغة ، التسديد) في كرة القدم باستخدام طريقة التدريب الدائري ، مع مراعاة تحديد الحجم التدريبي على أساس عدد مرات تكرار التمرين الشدة المستخدمة للوحدة التدريبية.

أسس بناء الوحدات التدريبية : قام الباحث بمراعاة مجموعة من الاسس :

ان تتناسب محتويات الوحدات التدريبية مع خصائص المرحلة السنية و مع ميولهم و حاجاتهم و قدراتهم .
ان تحقق الوحدات التدريبية المقترحة غرضها.
يجب مراعاة جوانب الامن و السلامة عند العمل .

الادوات الاحصائية

استعمل الباحث في دراسته الحزمة الاحصائية للعلوم الانسانية و الاجتماعية (spss)

المعاملات العلمية للاختبارات المهارية

الثبات

لغرض التأكد من ثبات الاختبارات المهارية قام الباحث بحساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه (Test- Retest) حيث تم اعتماد نتائج الدراسة الاستطلاعية التي اجريت بتاريخ

يسار ضلع المربع ويصوبها نحو المرمى ثم يجري الى كرة مثيلتها في الاضلاع الثلاثة من المربع وبعد ركل الكرة اليسرى الاخيرة يجري الى ضلع المربع الاول ليركل الكرة اليمنى بالرجل اليسرى ويستمر في اداء ركل باقي الكرات يحسب عدد الاهداف التي سجلها اللاعب .(حنفي ، 1999)

اختبار الجري المتعرج بالكرة بين القوام (المراوغة)

الغرض من الاختبار : قياس مدى قدرة اللاعب على التحكم في الكرة اثناء الجري بها بين القوام الادوات المستخدمة : 10 قوام وكرة قدم وساعة التوقف الملعب : توضع 10 قوائم في خط مستقيم والمسافة بين كل قائم وآخر 2م و 2م بين خط البداية وقوائم الاول .

طريقة الاداء : يقف اللاعب بالكرة على خط البداية وعند اعطاء اشارة البدء يجري اللاعب بين القوائم جريا متعرجا حتى يصل الى اخر قائم ويدور حوله ويعود الى خط البداية بنفس الطريقة .

القياس : يسجل للاعب الزمن لأقرب لثانية من لحظة اعطائه اشارة البدء حتى عودته لخط البداية مرة اخرى (مفتي ، 1994)

اختبار مهارة دقة التسديد

الغرض من الاختبار قياس دقة مهارة التسديد الادوات المستخدمة :ملعب كرة القدم ، كرات القدم ، اقماع ، صافرة.

طريقة الأداء يجري الاختبار بان يقوم اللاعب بتسديد 5 ركلات ثابتة نحو المرمى خارج المنطقة 18 متر ويلاحظ تناسب المسافة من سن اللاعب ويراع توزيع نقاط التسديد بحيث تشمل الجهات المختلفة للتسديد نحو المرمى ويتم التسديد بأداء حر من اللاعب دون تدخل من مدرب ويهدف الاختبار نحو الكشف عن مهارة اللاعب في دقة التسديد نحو المرمى

طريقة التسجيل لتقييم دقة اللاعبين في تسديد اتبعنا الطريقة التالية

كرة داخل المرمى : 3 نقاط

كرة تلمس العارضة : 2 نقاط

كرة خارج المرمى : 0 نقطة (مفتي ، 1994)

بالتدريب ، اذ يعد ثبات الاختبار من اهم الصفات التي يتصف بها الاختبار الجيد ، ويقصد به اعطاء النتائج نفسها اذا ما اعيد تطبيقه على العينة نفسها في فترتين مختلفتين وفي ظروف مشابهة. بعد ذلك قام الباحث باحتساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون والنتائج المتحصل عليها اثبتت ان الاختبارين يتمتعان بدرجة عالية من الثبات كما هو موضح في الجدول رقم (01):

جدول رقم (01) : يبين معاملات الثبات والصدق للاختبارات المهارية قيد الدراسة

الاختبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الثبات	الصدق الذاتي
اختبار مهارة التمرير				
الاختبار	18,86	0,531	0,81	0,90
اعادة الاختبار	18,68	0,46		
اختبار مهارة المراوغة				
الاختبار	19,13	1,78	0,89	0,94
اعادة الاختبار	18,9	1,5		
اختبار مهارة التسديد				
الاختبار	0,4000	0,51640	0,91	0,95
اعادة الاختبار	0,2000	0,42164		

تجانس عينة الدراسة

يتضح من خلال الجدول رقم (02) أن قيمة " ت " المحسوبة للمتغيرات المذكورة اعلاه والمقدرة على التوالي (0,23 ، 0,20 ، 0,46) وهي كلها أصغر من قيمة " ت " الجدولية البالغة (2,07) عند نسبة خطأ 0,05 ودرجة حرية (22) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الوزن والطول والعمر وهذا يشير إلى تجانس أفراد العينة .

2018/03/04 كقياس أول ، وبعد ثلاثة ايام تم اعادة تطبيق الاختبارات البدنية وبالأسلوب نفسه على نفس العينة المكونة من (10) لاعبين من فريق أصغر مولودية توزيانت ، وذلك بتاريخ 2018 / 03/08 ، وهي فترة زمنية كافية ، حيث يفضل ان تكون الفترة الزمنية لإعادة تطبيق الاختبارات قريبة جدا ثلاثة ايام على الاكثر. (الشافعي وآخرون،2009) ،حتى لا يتأثر اداء الفرد

يتضح من خلال الجدول رقم (01) أن معامل الارتباط بين الاختبار و إعادة الاختبار يقترب من الواحد في الاختبارات المستخدمة قيد الدراسة مما يدل على أن الاختبارات المهارية تتمتع بمعامل ثبات وصدق عالي.

الصدق

أما بالنسبة للصدق الذاتي فقد قام الباحث بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبارات المهارية ، ويتضح من خلال عرض نتائج الجدول رقم (01) أن الصدق الذاتي للاختبارات المهارية تتمتع بدرجة صدق ذاتي عالية ،مما يشير الى قبول الصدق الذاتي للاختبارات المهارية.

جدول رقم (02) : يبين تجانس عينة الدراسة

الاختبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	قيمة "ت" الحسابية	قيمة "ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
العمر (السنة)							
المجموعة الضابطة	13,03	0,40	0,13	0,23	2,07	22	غير دال
المجموعة التجريبية	13,33	0,38	0,12				
الطول (سم)							
المجموعة الضابطة	149	6,61	0,30	0,20	2,07	22	غير دال
المجموعة التجريبية	148	8,10	0,73				
الوزن (كغ)							
المجموعة الضابطة	43,5	5,28	0,05	0,46	2,07	22	غير دال
المجموعة التجريبية	42	8,57	1,44				

3. النتائج

نتائج الفرضية الأولى

عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى التي تقول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج التطبيق القبلي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبارات المهنية قيد الدراسة .

جدول رقم (03) : يبين مقارنة نتائج التطبيق القبلي بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في الاختبارات المهنية

الاختبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة-ت-الحسابية	قيمة-ت-الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
اختبار مهارة التمرير						
المجموعة الضابطة	19,66	3,41	0,89	2,07	22	غير دال
المجموعة التجريبية	21,54	1,55				
اختبار مهارة المراوغة						
المجموعة الضابطة	20,10	0,75	1,08	2,07	22	غير دال
المجموعة التجريبية	19,54	3,03				
اختبار مهارة التسديد						
المجموعة الضابطة	0,30	0,62	1,49	2,07	22	غير دال
المجموعة التجريبية	0,53	0,51				

على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج التطبيق القبلي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في اختبار مهارة المراوغة، و يتضح أيضا من خلال الجدول (04) أن المجموعة الضابطة حققت في التطبيق القبلي لإختبار مهارة التسديد متوسط حسابي قدره (0,30) وانحراف معيار قدره (0,62)، بينما حققت المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي لإختبار مهارة التسديد متوسط حسابي بلغ (0,53) وانحراف معياري قدره (0,51)، أما قيمة (ت) المحسوبة بلغت (1,49) وهذه القيمة أصغر من قيمة (ت) الجدولية وبالبالغة (2,07) عند نسبة خطأ أقل أو يساوي (0,05) ودرجة حرية (22)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج التطبيق القبلي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في اختبار مهارة التسديد .

نتائج الفرضية الثانية

عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية التي تقول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج التطبيق القبلي والتطبيق البعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهنية قيد الدراسة.

يتضح من خلال الجدول رقم (03) أن المجموعة الضابطة حققت في التطبيق القبلي لإختبار مهارة التمرير متوسط حسابي قدره (19,66) وانحراف معيار قدره (3,41)، بينما حققت المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي لإختبار مهارة التمرير متوسط حسابي بلغ (21,54) وانحراف معيار ي قدره (1,55)، أما قيمة (ت) المحسوبة بلغت (0,89) وهذه القيمة أصغر من قيمة (ت) الجدولية وبالبالغة (2,07) عند نسبة خطأ أقل أو يساوي (0,05) ودرجة حرية (22).

مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج التطبيق القبلي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبارات مهارة التمرير ويتضح أيضا من خلال الجدول (04) أن المجموعة الضابطة حققت في التطبيق القبلي لإختبار مهارة المراوغة متوسط حسابي قدره (20,10) وانحراف معيار قدره (0,75) بينما حققت المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي لإختبار مهارة المراوغة متوسط حسابي بلغ (19,54) وانحراف معيار ي قدره (3,03)، أما قيمة (ت) المحسوبة بلغت (1,08) وهذه القيمة أصغر من قيمة (ت) الجدولية وبالبالغة (2,07) عند نسبة خطأ أقل أو يساوي (0,05) ودرجة حرية (22)، مما يدل

جدول رقم (04): يبين مقارنة نتائج التطبيق القبلي والتطبيق البعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية قيد الدراسة

الاختبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت-الحسابية	قيمة ت-الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	اختبار مهارة التمرير	
							القياس القبلي	القياس البعدي
القياس القبلي القياس البعدي	19,66	3,41	1,31	2,20	11	غير دال	19,36	3,21
	اختبار مهارة المراوغة							
القياس القبلي القياس البعدي	20,10	0,75	0,57	2,20	11	غير دال	19,80	0,60
	اختبار مهارة التسديد							
القياس القبلي القياس البعدي	0,303	0,62	0,24	2,20	11	غير دال	0,36	0,720

التطبيق القبلي والبعدي لمتغير مهارة المراوغة ، بينما حققت المجموعة الضابطة أيضا في التطبيق القبلي لـ اختبار مهارة التسديد متوسط حسابي قدره (0,30) وانحراف معيار قدره (0,62) في حين حققت في التطبيق البعدي متوسط حسابي بلغ (0,36) وانحراف معيار قدره (0,72) ، أما قيمة (ت) المحسوبة بلغت (0,24) وهذه القيمة أصغر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2,20) عند نسبة خطأ أقل أو يساوي (0,05) ودرجة حرية (11) ، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق القبلي والبعدي لمتغير مهارة التسديد وعليه يمكن القول إن المجموعة الضابطة لم تتحسن بعد تطبيق البرنامج التدريبي العادي .

نتائج الفرضية الثالثة

عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة التي تقول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج التطبيق القبلي والتطبيق البعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية قيد الدراسة .

يتضح من خلال الجدول رقم (04) أن المجموعة الضابطة حققت في التطبيق القبلي لـ اختبار مهارة التمرير متوسط حسابي قدره (19,66) وانحراف معيار قدره (3,41) بينما حققت في التطبيق البعدي متوسط حسابي بلغ (19,36) وانحراف معيار قدره (3,21)، أما قيمة (ت) المحسوبة بلغت (1,31) وهذه القيمة أصغر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2,20) عند نسبة خطأ أقل أو يساوي (0,05) ودرجة حرية (11) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق القبلي والبعدي لمتغير مهارة التمرير، بينما حققت المجموعة الضابطة أيضا في التطبيق القبلي لـ اختبار مهارة المراوغة متوسط حسابي قدره (20,10) وانحراف معيار قدره (0,75)، في حين حققت في التطبيق البعدي متوسط حسابي بلغ (19,80) وانحراف معيار قدره (0,60) ، أما قيمة (ت) المحسوبة بلغت (0,57) وهذه القيمة أصغر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2,20) عند نسبة خطأ أقل أو يساوي (0,05) ودرجة حرية (11) ، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين

جدول رقم (05) : يبين مقارنة نتائج التطبيق القبلي والتطبيق البعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية قيد الدراسة.

الاختبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت-الحسابية	قيمة ت-الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	اختبار مهارة التمرير	
							القياس القبلي	القياس البعدي
القياس القبلي القياس البعدي	21,54	1,55	10,31	2,20	11	دال	27,73	1,39
	اختبار مهارة المراوغة							
القياس القبلي القياس البعدي	19,54	3,03	8,52	2,20	11	دال	15,01	1,78
	اختبار مهارة التسديد							
القياس القبلي القياس البعدي	0,533	0,516	4,02	2,20	11	دال	1,40	0,736

أيضا في التطبيق القبلي لـ اختبار مهارة التسديد متوسط حسابي قدره (0,53) وانحراف معيار قدره (0,51) في حين حققت في التطبيق البعدي متوسط حسابي بلغ (1,40) وانحراف معيار ي قدره (0,73)، أما قيمة (ت) المحسوبة بلغت (4,02) وهذه القيمة أصغر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2,20) عند نسبة خطأ اقل أو يساوي (0.05) ودرجة حرية (11)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق القبلي والبعدي لمتغير مهارة التسديد وعليه يمكن القول أن المجموعة التجريبية تغيرت تغيرا واضحا للأحسن بعد تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة .

نتائج الفرضية الرابعة

عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة التي تقول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في نتائج التطبيق البعدي ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات المهنية قيد الدراسة .

يتضح من خلال الجدول رقم (05) أن المجموعة التجريبية حققت في التطبيق القبلي لـ اختبار مهارة التمرير متوسط حسابي قدره (21,54) وانحراف معيار قدره (1,55) بينما حققت في التطبيق البعدي متوسط حسابي بلغ (27,73) وانحراف معيار ي قدره (1,39)، أما قيمة (ت) المحسوبة بلغت (10,31) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2,20) عند نسبة خطأ اقل أو يساوي (0.05) ودرجة حرية (11)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق القبلي والبعدي لمتغير مهارة التمرير ، بينما حققت المجموعة التجريبية أيضا في التطبيق القبلي لـ اختبار مهارة المراوغة متوسط حسابي قدره (19,54) وانحراف معيار قدره (3,03) في حين حققت في التطبيق البعدي متوسط حسابي بلغ (15,01) وانحراف معيار ي قدره (1,78) ، أما قيمة (ت) المحسوبة بلغت (8,52) وهذه القيمة أصغر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2,20) عند نسبة خطأ اقل أو يساوي (0.05) ودرجة حرية (11)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق القبلي والبعدي لمتغير مهارة المراوغة ، بينما حققت المجموعة التجريبية

جدول رقم (06) : يبين مقارنة نتائج التطبيق البعدي بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في الاختبارات المهنية قيد الدراسة

الاختبارات	المتوسط الحسابي المعياري	الانحراف المعياري	قيمة ت الحسابية	قيمة ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	اختبار مهارة التمرير	
							المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية
المجموعة الضابطة المجموعة التجريبية	19,36	3,21	5,20	2,07	22	دال	3,21	19,36
	27,73	1,39					1,39	27,73
المجموعة الضابطة المجموعة التجريبية	19,80	0,60	10,64	2,07	22	دال	0,60	19,80
	15,01	1,78					1,78	15,01
المجموعة الضابطة المجموعة التجريبية	0,36	0,720	4,76	2,07	22	دال	0,720	0,36
	1,400	0,736					0,736	1,400

يساوي (0.05) ودرجة حرية (22)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في التطبيق البعدي ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار مهارة التمرير ، بينما حققت المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لـ اختبار مهارة المراوغة متوسط حسابي قدره (19,80) وانحراف معياري قدره (0,60). بينما حققت المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لـ اختبار مهارة المراوغة متوسط

يتضح من خلال الجدول رقم (06) أن المجموعة الضابطة حققت في التطبيق البعدي لـ اختبار مهارة التمرير متوسط حسابي قدره (19,36) وانحراف معياري قدره (3,21) بينما حققت المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لـ اختبار مهارة التمرير متوسط حسابي قدره (27,73) وانحراف معيار ي قدره (1,39) ، أما قيمة (ت) المحسوبة بلغت (5.20) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2,07) عند نسبة خطأ اقل أو

المجموعة الضابطة تغيرت تغيراً طفيفاً بعد تطبيق البرنامج التدريبي العادي وعليه يمكن القول إن المجموعة الضابطة لم تتحسن بشكل المطلوب بعد تطبيق البرنامج التدريبي العادي ويعزو الباحث عدم التحسن الحاصل في المهارات الأساسية (التمرير - المراوغة - التسديد) إلى عدم إتباع القواعد والأسس العلمية الصحيحة لتدريب الرياضي في تحسين المهارات الأساسية (التمرير - المراوغة - التسديد) وأن التمارين المقترحة في البرنامج العادي لم تخدم هذه المهارات بشكل أساسي، حيث أشار مفتي إبراهيم حماد إلى أن هناك العديد من الأنشطة التي تمارس تحت ما يسمى الممارسة الرياضية والتي لا تستخدم الأساس العلمية للتدريب الرياضي، ومن هنا يمكننا القول أن الفرضية الثانية قد تحققت.

كما أظهرت نتائج الدراسة في الجدول رقم (05) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية وهذا لصالح الاختبار البعدي عند مستوى الدلالة (0,05) في المتغيرات المهارية حيث يلاحظ من خلال استعراض الجدول (05) أن المتوسط الحسابي للمتغيرات المهارية في القياس القبلي (التمرير، المراوغة، التسديد) كانت على التوالي (21.54، 19.54، 0.53) أما بالنسبة للقياس البعدي فقد انخفض المتوسط الحسابي لمهارة المراوغة إلى (15.01) وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (8.52) عند مستوى الدلالة (0.05) مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار مهارة المراوغة بينما كانت المتوسطات الحسابية لبقية الاختبارات (التمرير و التسديد) في القياس البعدي مرتفعة، وجاءت كالتالي (27.73، 1.40) وقيمة (ت) المحسوبة (10.31، 4.026) وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2,20) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (11)، وهذا يدل على أن القيمة دالة إحصائياً، مما يجعلنا نحكم أن للوحدات التدريبية المقترحة أثر إيجابي في تحسين المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة، وهذه النتائج تتفق مع ما جاء في نتائج الدراسات السابقة على غرار دراسة إيباد حميد رشيد الخرجي (2002) و دراسة تزقوارت عبد الله (2011) و دراسة عبد الهادي حريزي 2013 دراسة مقاق كمال 2013 و دراسة مقداد زواوي و مزور بلال (2014)

حسابي قدره (15,01) وانحراف معياري قدره (1,78)، أما قيمة (ت) المحسوبة بلغت (10,64) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2,07) عند نسبة خطأ أقل أو يساوي (0.05) ودرجة حرية (22)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في التطبيق البعدي ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار مهارة المراوغة، وحققت المجموعة الضابطة أيضاً في التطبيق البعدي لاختبار مهارة التسديد متوسط حسابي قدره (0,36) وانحراف معياري قدره (0,72) بينما حققت المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لاختبار مهارة التسديد متوسط حسابي قدره (1,40) وانحراف معياري قدره (0,73)، أما قيمة (ت) المحسوبة بلغت (4,76) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2,07) عند نسبة خطأ أقل أو يساوي (0.05) ودرجة حرية (22)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في التطبيق البعدي ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار مهارة التسديد.

4. المناقشة

من خلال النتائج المعروضة في عرض و تحليل ومناقشة نتائج الفرضيات يمكن القول بان الفرضيات المقترحة والتي تفرض وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمدى تأثير الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب الدائري في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم المتمثلة في (التمرير - المراوغة - التسديد) قد تحققت.

بعد المعالجة الإحصائية المعروضة في الجدول رقم (04) الذي بين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق القبلي والبعدي في نتائج الاختبارات المهارات الأساسية في كرة القدم (التمرير - المراوغة - التسديد) للمجموعة الضابطة حيث كانت نتائج الاختبار القبلي و البعدي في المتوسطات الحسابية كالتالي نتائج القياس القبلي (19.66، 20.10، 0.30) والقياس البعدي (19.36، 19.80، 0.38) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (1.31، 0.57، 0.24) حيث كانت أقل و اصغر من من قيمة (ت) الجدولية (2,20) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (11)، وعليه يمكن القول أن

صعوبة تدريجيا أي انها تصبح وسيلة لانجاز المهارات الاكثر صعوبة ضمن المجموعة الواحدة و اكتساب عدد كبير من المهارات بسرعة و كفاءة و ضبط درجة الاداء و ثباته مما يزيد من عملية انجاز الاداء المهاري كما اشتملت الوحدات التدريبية ايضا على التمرينات التي تركز على تحديد هدف معين في كل حصة كما يرى الباحث ايضا ان طريقة التدريب الدائري بالجرعات التكرارية المناسبة سمحت للناشئين في المجموعة التجريبية بتطبيق التقنيات المهارية اكثر دقة من ذي قبل حيث نجد ان المتغيرات التدريبية لكي تترك اثارها في اجهزة الجسم الحيوية التي تحفزها على بناء التكييفات الوظيفية المناسبة لابد من تكرارها و بصورة مناسبة و لا سيما اذا ما علمنا ان التكييفات الوظيفية تحتاج الى فترة لا تقل عن (2-3 اسابيع) من التدريب المتكرر و لغرض قياسها و الاستشعار بها ، اذا نجد نسبة التحسن في المهارات الاساسية قيد الدراسة بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة كانت لصالح المجموعة التجريبية بنسبة كبيرة و يشير الباحث الى ان هذا التحسن راجع الى التأثير الايجابي للوحدات التدريبية المقترحة التي نفذت على المجموعة التجريبية مقارنة بالوحدات التدريبية المتبعة بالأسلوب التقليدي الذي تم تنفيذه على المجموعة الضابطة ،، ومن هنا يمكننا القول أن الفرضية الرابعة قد تحققت.

الاستنتاجات

بعد معالجة النتائج احصائيا و مناقشتها استنتج الباحث :

الوحدات التدريبية المقترحة ذات تأثير فعال على تحسين بعض المهارات (التمرير ، المراوغة ، التسديد) لناشئي كرة القدم أقل من 13 سنة .

ظهور وتطور في مستوى اداء اللاعبين لبعض المهارات الاساسية (التمرير ، المراوغة ، التسديد) لدى المجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي و لصالح الاختبار البعدي تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات المهارية (التمرير ، المراوغة ، التسديد) كما اظهرت نتائج الدراسة انا هناك نسبة تحسن كبيرة للمجموعة التجريبية مما يدل على التأثير الايجابي للوحدات التدريبية المقترحة

ويعزو الباحث التحسن الحاصل في مهارة التمرير - المراوغة - التسديد الى فاعلية الوحدات التدريبية المقترحة و المطبقة على العينة التجريبية و التي تضمنت في محتواها على بعض بعض الجوانب البدنية و التي ادت بدورها الى تحسين المهارات الاساسية ، حيث اشار مفتي ابراهيم حماد الى ان البرامج التدريبية اصبحت الوسيلة الفعلية في تأسيس و اعداد الناشئ و رفع مستواه مهاريا و فنيا ، كون البرامج التدريبية المقننة تؤثر على المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم الناشئين ، وعلية يمكننا القول أن الفرضية الثالثة قد تحققت.

تنص الفرضية الرابعة على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في التطبيق البعدي ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية قيد الدراسة ، ومن خلال المعالجة الاحصائية للنتائج المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي نلاحظ وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات قيد الدراسة ، وهذا ما نلاحظه في الجدول رقم (06) وهي لصالح المجموعة التجريبية ، وهذه النتائج تتفق مع ما جاء في نتائج الدراسات السابقة على غرار دراسة إياد حميد رشيد الخرجي (2002) و دراسة تزقوارت عبد الله (2011) و دراسة عبد الهادي حريزي 2013 دراسة مقاق كمال 2013 و دراسة مقداد زاوي و مزور بلال (2014) . ويعزو الباحث التحسن الحاصل في مهارة التمرير - مهارة المراوغة - مهارة التسديد الى فاعلية الوحدات التدريبية المقترحة و المطبقة على العينة التجريبية و التي تضمنت في محتواها على بعض بعض الجوانب البدنية و التي ادت بدورها الى تحسين المهارات الاساسية ، كما استخدام الباحث التمرينات البسيطة والمركبة المدرجة في الوحدات التدريبية المقترحة وذلك من خلال القيام بالتدريب على التمرينات البسيطة تم الانتقال إلى المركبة لزيادة الثقة عند اللاعبين، و يشير محمد ابراهيم شحاته (2003) الى ان تدريب المهارات الاساسية و تطويرها له اثرا هاما عند اكتساب و اتقان المهارات الاخرى مما يزيد من سرعة اكتسابها نتيجة الاتفاق في النقاط الاساسية كما انها تؤثر بشكل مباشر في الجزء المكمل للمهارات الاعلى

- حسين ، قاسم حسن(1998).اسس التدريب الرياضي .ط1 .عمان : دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع .
- مفتي ، ابراهيم حماد(1994).الدفاع و بناء الهجوم في كرة القدم. ط 1. القاهرة : دار الفكر العربي .
- مفتي ، ابراهيم حماد(2001). التدريب الرياضي الحديث. تخطيط و قيادة و تطبيق . ط 2. القاهرة : دار الفكر العربي .
- مفتي ، ابراهيم حماد(2010).المرجع الشامل في كرة القدم . ط 1. القاهرة : دار الفكر العربي .
- ذيابات ، ناجح محمد(2013). كرة القدم (مهارات، تدريب، اصابات) . ط 1 عمان : مكتبة المجتمع العربي.
- أبو زيد ، عماد الدين عباس(2005).التخطيط و الأسس العلمية لبناء و إعداد الفريق في لألعاب الجماعية نظريات – تطبيقات . ط 1 . الاسكندرية : منشأة المعارف .
- الشافعي، أحمد حسن و آخرون (2009). مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية والعلوم الانسانية والاجتماعية . ط 1. جامعة الاسكندرية : دار الوفاء لعنوا الطباعة والنشر .
- الوقاد ، محمد رضا (2003). التخطيط الحديث في كرة القدم . ط 1. القاهرة درويش ، كمال و حسا نيين ، محمد صبحي (1999). الجديد في التدريب الدائري . القاهرة : مركز الكتاب للنشر .
- ابراهيم ، شعلان و محمد ، عفيفي (2001) كرة القدم للناشئين – الحديث في الاعداد المهاري والفني والخططي . ط 1. القاهرة : مركز الكتاب للنشر .
- الخرجي ، إياد حميد رشيد(2002) تأثير استخدام أسلوب التدريب الدائري والمحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم لأعمار 15-17 سنة (أطروحة دكتوراه غير منشورة).في نظرية و منهجية تدريب رياضي ، جامعة بغداد ، العراق .
- مقاق ، كمال (2013) أثر تمارين بدنية بطريقة التدريب التكراري على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر (أطروحة دكتوراه غير منشورة).جامعة الجزائر 3 ، الجزائر .
- حريزي ، عبد الهادي (2013) أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد صنف(17-19) سنة (أطروحة دكتوراه غير منشورة).جامعة الجزائر 3 ، الجزائر .

كيفية الاستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA

موهوبي، ع. بوكثير، ن. (2021). أثر الوحدات التدريبية المقترحة بأسلوب التدريب الدائري في تحسين بعض المهارات الأساسية لدى ناشئ كرة القدم أقل من 13 سنة ، مجلة الممارسة الرياضية والمجتمع ، 4 (1)، 137-151.

بطريقة التدريب الدائري في جميع متغيرات الدراسة ، كما اظهرت النتائج ان هناك نسبة تحسن للمجموعة الضابطة المستخدمة للبرنامج التقليدي و لكن بنسبة اقل من المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح .

5. الخاتمة

ان التقدم الذي عرفته كرة القدم الحديثة راجع بالأساس الى اعداد وتطوير المدرب و اللاعب و لا يتسنى هذا إلا من خلال توفير و بناء البرامج التدريبية بأسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث و يكون فيه المدرب هو الحجر الاساسي في نجاح العملية التدريبية فهو الذي يوصل العلم و المعرفة الى اللاعبين من خلال البرنامج و عليه و جب ان يساير التطور الهائل و التقدم العلمي الكبير الذي وصلت اليه اللعبة في اساليب التدريب و اعداد اللاعبين و الذي اشاد الى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم فالبرامج التدريبية المقننة و المبنية على اسس علمية سليمة تحترم القوانين و نظريات التدريب الرياضي الحديث هي الكفيلة الوحيدة بوصول اللاعب خاصة الناشئ الى المستوى العالي و من هنا تطرح فكرة اهمية تقويم البرامج التدريبية حتى نستطيع الوقوف على نقاط القوة و الضعف فيها و بالتالي نضمن الاستمرارية في العمل او تعديله.

تضارب المصالح

يعلن المؤلفون أنه ليس لديهم تضارب في المصالح

المراجع

- ابو العلاء ، أحمد عبد الفتاح (2012). التدريب الرياضي المعاصر ، القاهرة : دار الفكر العربي .
- فوزي ، احمد امين (2008) . سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين . ط 1 القاهرة : درا الفكر العربي.
- حنفي ، محمود مختار (1999).الاسس العلمية في تدريب كرة القدم . ط 1. القاهرة : دار الفكر العربي .
- غربي، عالي(2009). ايجابيات المنهجية في كتابة الرسائل الجامعية . ط 2 : دار الطباعة للنشر و التوزيع .
- سمارة ، عزيزة و اخرون(1992). سيكولوجية الطفل . ط 1 . عمان : دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع.
- محمود،غازي صالح (2013) .كرة القدم تدريب مهاري . ط 1.عمان :مكتبة المجتمع العربي