



تأثير برنامج تدريبي فكري مقترح لبعض الصفات البدنية والمهارية على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم
-أكابر عين أزال نموذجاً-

The effect of a suggested training program for some physical and skill traits on the skill performance of football players - Akbar Ain Azal as a model-

سباع نوفل¹، سديرة ساعد²

¹محمد بوضياف المسيلة/ الجزائر/newfel.sebaa@univ-msila.dz

²محمد بوضياف المسيلة/ الجزائر/sedira.saad@yahoo.fr

تاريخ الاستلام: 2022-08-11 تاريخ القبول: 2022-12-07 تاريخ النشر: 2023-01-31

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مدى تأثير برنامج تدريبي مقترح بأسلوب التدريب الفكري على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم، أين تم الاعتماد على المنهج التجريبي وبناء برنامج تدريبي لمدة 08 أسابيع بواقع أربع حصص تدريبية أسبوعياً لعينة مكونة من 16 لاعباً من أكابر عين أزال بسطيف من مجموع 25 لاعباً بالنادي أي نسبة (64%)، مع اعتماد اختبار الصفات البدنية والمهارية، وبعد تحليل البيانات وتفسيرها، توصلت الدراسة إلى:

- وجود تأثير للبرنامج التدريبي المقترح على الأداء المهاري لدى لاعبي أكابر عين أزال لكرة القدم بسطيف.
 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الأداء المهاري تعزى للبرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التدريب الفكري المبني على بعض الصفات البدنية والمهارية.
 - لبرنامج التدريب الفكري المقترح تأثير في تطوير الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم من خلال تنمية الصفات المهارية والبدنية الداعمة للأداء في كرة القدم.
- الكلمات الدالة:** المهارة؛ برنامج تدريب مقترح، الإعداد المهاري؛ الأداء المهاري؛ لاعب كرة القدم؛ كرة القدم.

Abstract:

The current study aimed to analyse and identify the impact of a proposed training program in the periodic training method on the skill performance of football players, where the experimental method was relied on and a training program was built for 08 weeks, with four training sessions per week for a sample of 16 players from the tops of Ain Azal in Setif. Out of the total 25 players in the club (64%), with the adoption of the physical and skill test, and after analysing and interpreting the data, the study concluded:

- There is an effect of the proposed periodic training program on the skill performance of Ain Zal football players in Setif.
- There are statistically significant differences between the experimental group and the control group in the skill performance due to the proposed training program using the periodic training method based on some physical and skill traits.
- The proposed periodic training program has an impact on developing the skill performance of football players through the development of skill and physical qualities that support performance in football.

Keywords: skill; proposed training program; skill preparation; skill performance; Footballer; football.

مقدمة واشكالية البحث:

تعتبر كرة القدم من الرياضات الشاقة والمجهدة التي تتطلب إعداد وتدريب مستمر للوصول إلى الفورمة الرياضية اللازمة، فلاعب كرة القدم يحتاج دائما إلى تكامل استراتيجيات اللعب لديه بين التكتيك والتكتيك، وليكون مستعدا دائما يجب العمل على بناء برامج تدريبية شاملة تعمل على تنمية مهاراته الأساسية الفكرية والحركية، وتمثل هذه الأخيرة نقطة الانطلاق، إذ يتم إعداد اللاعب حركيا ومهاريا لإكسابه اللياقة البدنية والأداء المهاري اللازم، ولتعدد مداخل ومقاربات التدريب في كرة القدم الحديثة، ظهرت مفاهيم تدريبية جديدة بأساليب مختلفة على غرار نموذج التدريب الفترتي القائم على تنمية الصفات المهارية والبدنية بهدف تطوير وتنمية أداء اللاعب مهاريًا، فالיום يتم العمل على تدريب وإعداد لاعبي كرة القدم بناء برامج تدريبية بأبعاد نفسية ومهارية كثيرة بغية الوصول إلى الإعداد الشامل والمتكامل، وبالتالي تحقيق الارتقاء بالأداء في هذه الرياضة، خاصة مع التطورات المتلاحقة حيث "ارتفع مستوى الأداء الرياضي في الأنشطة الرياضية نتيجة الدراسات والبحوث العلمية وتطور الأجهزة والأدوات المساعدة من أجل الوصول للاعبين للمستويات العليا. (جمعة، 2020، صفحة 12)

وفي كرة القدم الحديثة يلعب الأداء المهاري دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق، ويؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق، مما يؤدي إلى إرباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والأداء.

إذ عملت استراتيجيات الإعداد المهاري وهدفت إلى تنمية المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها لتحقيق أعلى المستويات، وتعتبر المهارات الأساسية أحد الأركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية، إذ تعتبر قاعدة أساسية للعبة وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقه من خلال وجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة. (مقران، 2021، صفحة 98)

من هنا برزت أهمية التدريب أو الإعداد المهاري في كرة القدم لتطوير أداء اللاعب، كون هذه الرياضة تستند إلى الأداء المهاري بالدرجة الأولى، حيث يقوم اللاعب بتنفيذ حركات ومهارات مختلفة في المباريات التي يخوضها، وعليه وجب البحث المستمر عن الاستراتيجيات المناسبة والطريقة الصحيحة لإعداد لاعبي كرة القدم إعدادا متكاملًا وفعّالًا اعتمادًا على العلوم المختلفة وتبني المنهج العلمي في تنمية وتطوير اللاعبين من خلال إخضاعهم لبرامج تدريبية مختلفة حسب الإمكانيات المتاحة والظروف المحيطة.

ويعد التدريب الفترتي أحد هذه النماذج التدريبية التي يتم تبنيها في رياضة كرة القدم نظرا لأهميته في تحقيق مستوى الأداء الرياضي المطلوب حركيا ومهاريا، ومن هنا تم بناء برنامج تدريبي مقترح فترتي لبعض الصفات المهارية والبدنية، وجاء البحث للكشف عن مدى تأثيره على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أكابر عين أزال بسطيف، والسؤال المطروح:

هل يوجد تأثير لبرنامج التدريب الفترتي المقترح على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم -أكابر عين أزال بسطيف نموذجًا-؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الأداء المهاري تعزى لبرنامج التدريب الفترتي المقترح؟

- هل هناك تأثير للصفات البدنية والمهارية المؤسسة لبرنامج التدريب الفترتي المقترح على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم -أكابر عين أزال بسطيف-؟

1- ف

رضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

يوجد تأثير كبير للتدريب الفكري المقترح على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أكابر عين أزال بولاية سطيف.

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الأداء المهاري تعزى لبرنامج التدريب الفكري المقترح.
- هناك تأثير للصفات البدنية والمهارية المؤسسة لبرنامج التدريب الفكري المقترح على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أكابر عين أزال بسطيف.

2- أهداف البحث:

- نهدف من خلال الدراسة إلى بناء برنامج تدريبي فكري مبني على بعض الصفات البدنية والمهارية والكشف عن تأثيره في الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم من خلال:
- التعرف على الفروق الإحصائية الموجودة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة قبل وبعد تطبيق برنامج التدريب الفكري المقترح في الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أكابر عين أزال.
- تحليل تأثير التدريب الفكري المقترح على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أكابر عين أزال بولاية سطيف.
- الكشف عن أهمية التدريب الفكري لبعض الصفات البدنية والمهارية في تطوير وتحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.

3- أهمية الموضوع:

- إن إتقان المهارات الأساسية في كرة القدم أحد أهم الأهداف التي يعمل عليها المدربون، إذ يعتمد كل مدرب بالتنسيق مع الطاقم الفني للفريق على إعداد وتدريب اللاعبين على مختلف الحركات البدنية والمهارية التي تتطلبها كرة القدم، من هنا كان من الضروري بناء استراتيجيات تدريب وإعداد برامج متنوعة لمواكبة التغيرات والتطورات التي تشهدها هذه الرياضة، كون كرة القدم من الرياضات التي تعرف انتشارا واسعا وتطورا ملحوظا، إذ تأثرت كثيرا بالتغيرات والتطورات التكنولوجية والمعرفية المتلاحقة التي يعرفها العالم، ولأن هذه التطورات مستمرة، فإن مواكبة لاعبي كرة القدم للمستجدات أمر في غاية الضرورة، خاصة مع ارتفاع مستويات اللعب وتطورها في السنوات الأخيرة، مما يكشف عن مدى أهمية إعداد اللاعبين إعدادا متكاملا وشاملا، بداية من الإعداد المهاري، إذ تمثل المهارة واتقانها المفتاح السري في لعبة كرة القدم، من هنا جاءت أهمية الدراسة الحالية الهادفة إلى الكشف عن تأثير برنامج تدريبي مقترح بأسلوب التدريب الفكري لبعض الصفات البدنية والمهارية على الأداء المهاري، ويمكن إيجاز أهمية الموضوع في النقاط الآتية:
- أهمية ووزن الأداء المهاري في كرة القدم، إذ يعد الأداء المهاري للاعب أحد الأوراق الراجعة في هذه الرياضة.
- أهمية التدريب والإعداد المهاري، إذ يعد إتقان المهارات الأساسية في كرة القدم أبرز أسباب النجاح والتفوق فيها.
- أهمية بناء برامج واستراتيجيات تدريب في كرة القدم، إذ تتطلب هذه الأخيرة تطوير أساليب اللعب لمواجهة المستجدات الحاصلة ومواكبة التغيرات المختلفة في قواعد وأساليب اللعب، إذ عرفت نقلات نوعية في أساليب لعبها مما يوجب بناء والبحث عن برامج تدريب متنوعة بهدف تطوير أداء اللاعبين والنهوض بمستوى اللعبة.

1. مفاهيم البحث:

1-1- مفهوم الأداء Performance:

- الأداء مشتق من اللفظ اللاتيني performance التي تعني إعطاء كلية الشيء لشيء ما. (khamkham p. 310)
 - الأداء هو حصيلة التفاعل لعاملي القدرة والدافعية معا. (خالد أحمد الصرايرة، 2011، ص 606)
 - الأداء هو النتائج النهائية من حيث الكم والنوع والتكلفة التي أسفرت عنها الممارسة الفعلية لأوجه النشاط المختلفة خلال فترة زمنية محددة. (عز الدين هروم، عبد الفتاح بوخمخم، 2010، ص 56).
- إجرائيا: هو المحصلة النهائية التي تظهر نتيجة لبذل جهد معين، ومن خلال الدراسة الحالية يعبر الأداء عن المحصلة والنتيجة التي يصل إليها اللاعب نتيجة التدريب الذي يخضع له على مدار 08 أسابيع.

2-1- مفهوم المهارة Skill:

- المهارة: هي استخدام المعلومات بصورة فعالة ومؤثرة وبتقنية عالية لإنجاز أو تطوير عمل معين في الفنون أو العلوم، وتتضمن السرعة والسهولة والمرونة والدقة في انجاز العمل.
- هي القدرة على النجاح في أنواع من النشاط تتطلب السرعة والدقة إما في استغلال حركة الذراعين واليدين والتنسيق بينهم أو استغلال حركة اليدين والأصابع. (سهى محمد سعدي، 2012، ص 208)
- هي قدرة اللاعب على التعامل مع الكرة وحل المشكلات في إطار قانون اللعبة من أجل المشاركة في بناء الخطة الدفاعية والهجومية.
- هي القدرة على انتقاء أنسب الحركات التي تتماشى مع طبيعة الموقف المتغير بما يتيح تحقيق الهدف الأساسي في لعبة كرة القدم، وهو إصابة مرمى الخصم بأكبر عدد من الأهداف ومنعه من إصابة مرماه. (محمد حازم، محمد أبو يوسف، 2005، ص 49).

إجرائيا: تعبر المهارة من خلال الدراسة الحالية عن قدرة اللاعب على القيام ببعض الحركات في الوقت المناسب وبأقل جهد، ويشير إلى توافق حركات اللاعب مع الموقف الذي يواجهه وحسب الموقع الذي يكون فيه،

3-1- مفهوم الأداء المهاري Skill performance:

- هو 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 للعبة.
- ويشير كذلك إلى الصورة المثالية للأداء الفني والطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركية معينة. (السيد محمد لطفي، وجدي مصطفى الفاتح، 2002، ص 347).

إجرائيا: هو الأداء القائم على مجموعة من الحركات الأساسية في كرة القدم، وهو النتيجة النهائية التي تظهر في الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم بعد أن يتم إعدادهم مهاريا في ضوء برنامج التدريب الفكري المقترح.

4-1- كرة القدم Football:

- هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم. (رشام فرحات، بلعربي ياسين، 2016/2015، ص 06).
 - هي رياضة جماعية تلعب بين فريقين، يتألف كل فريق من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، يتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام. (عبد الرحمن سايج، 2015، ص 239).
- إجرائيا: هي رياضة جماعية تتم بين فريقين، يحاول كل فريق منهم تحقيق الفوز على الفريق الخصم، وهي الرياضة المستندة إلى مهارات وحركات أساسية يتدرب عليها اللاعبون خلال الموسم الرياضي، ويعملون على إبرازها في الميدان وأثناء المنافسات.

2. الدراسات السابقة:

س الدراسات السابقة للتراث النظري لأي موضوع بحث، وهي الخلفية والقاعدة التي يستند عليها الباحثون للتعرف أكثر على مواضيع بحثهم، وفيما يخص موضوع بحثنا فقد تنوعت الدراسات المتطرفة للأداء المهاري في كرة القدم، أين تم الاعتماد على سبع دراسات سابقة مشابهة، وكان اختيارها نظراً لتقاربها مع الدراسة الحالية، وكونها ربطت بين البرامج التدريبية المختلفة والأداء المهاري، وهي دراسات حديثة تم تبنيها حسب التصنيف الكرونولوجي (التاريخي) بداية من الأقدم إلى الأحدث، حسب تاريخ كل دراسة، وجاءت كالآتي:

1-2- دراسة محمود الأطرش (2008)، تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض المهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهاري والخططية لدى لاعبي كرة القدم.

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض المهارات النفسية (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه) للارتقاء بالأداء المهاري والخططية في كرة القدم، وتكونت عينة البحث من 30 لاعب من لاعبي نادي جنين للناشئين، الفئة العمرية 15 سنة، كما اعتمد الباحث على المنهج التجريبي على مدار 7 أسابيع بواقع أربع جلسات تدريبية في الأسبوع، وتوصلت الدراسة إلى أن برنامج المهارات النفسية ذو فعالية في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري والخططية في كرة القدم، وأكد الباحث ضرورة استخدام برامج التدريب على المهارات النفسية أثناء التدريب على المهارات الأساسية وخطط اللعب الهجومية والدفاعية في كرة القدم نظراً لدوره الفعال في تطوير الأداء عموماً.

2-2- دراسة ظافر أحمد منصور (2008)، تحليل الأداء الفني (المهاري) لكرة القدم – دراسة تحليل ومقارنة-، دراسة منشورة على شكل كتاب.

هدف الباحث إلى تحليل بعض النواحي للأداء الفني للمنتخب الأردني المشارك في تصفيات آسيا لعام 2000 وتصفيات عام 2003، وإجراء مقارنة بين الأداء الفني للمحاولات الناجحة والفاشلة للمتغيرات، واعتمد على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وقد اعتمد على عينة ضمت ست مباريات من مجموع تسعة أي ما شكل نسبة 66,7 بالمائة من مباريات المنتخب خلال تصفيات 2000، و2003، وقد توصل الباحث إلى المنتخب الأردني قد تطور في الأداء الفني مما انعكس ذلك على نتائجه، وجود تطور معنوي ملحوظ للمتغيرات قيد الدراسة ما بين مباريات تصفيات أمم آسيا للعامين 2000 و2003 للمحاولات الناجحة والفاشلة لصالح المحاولات الناجحة للعام 2003 كرمية التماس، المناولة القصيرة والمناولة المتوسطة، والمناولة الجدارية، والقطع بالقدم، والقطع بالرأس، الإخماد بالقدم وبالصدر، والدحرجة والمراوغة. (ظافر أحمد منصور، 2008)

3-2- دراسة قلاتي يزيد، شنوف بلال (2016): تأثير الإصابات الرياضية على الأداء المهاري للاعبين لكرة القدم- دراسة ميدانية بفريق أشبال جمعية بلدية عين كرشة (U18)، مجلة التحدي.

هدف البحث إلى التعرف على تأثير الإصابات الرياضية على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم، وتم الاعتماد على المنهج الوصفي على عينة بحث تشكلت من 18 لاعبا يمثلون صنف أشبال عين كرشة، وكأدوات لجمع البيانات تمت الاستعانة باستمارة استبيان ضمت ثلاث محاور لقياس مدى تأثير الإصابات على الأداء المهاري، وتأثيرها على نفسية اللاعبين، وكذا تأثير التأهيل الحركي في علاج الإصابات، وبعد معالجة البيانات المجمع ميدانيا توصل البحث إلى أن: الإصابات الرياضية تؤثر على الأداء المهاري للاعبين لكرة القدم، إذ أنها تؤثر على الحالة النفسية التي تنعكس سلباً على الأداء المهاري للاعب. (قلاتي يزيد، شنوف بلال، 2016).

4-2- دراسة علال شريف حسين (2016): أثر برنامج تدريبي بالألعاب المصغرة على بعض العناصر المهارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية.

هدف البحث إلى معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي بالألعاب المصغرة لتطوير بعض عناصر الأداء المهاري لدى لاعبي نادي شباب الرياضي لأولاد فايت، تكونت العينة من 32 لاعبا صنف أصاغر للمجموعة الثامنة المسجلين في البطولة الولائية لولاية الجزائر خلال الموسم الرياضي 2016/2015، تراوحت أعمارهم بين 13-14 سنة تم اختيارهم بطريقة عمدية، وتم استخدام المنهج التجريبي مع تطبيق البرنامج التدريبي لمدة 8 أسابيع بمعدل 3 وحدات تدريبية في الأسبوع، وتوصل البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للأداء المهاري للاعبين كرة القدم، وأثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأثر البرنامج التدريبي بالألعاب المصغرة في تحسين بعض العناصر المهارية، وأكدت وجود تأثير إيجابي للألعاب المصغرة في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم، كما دلت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الاختبارات للعناصر المهارية في القياسات البعدية للمجموعة التجريبية. (علال شريف حسين، 2016)

5-2- دراسة زمالي حسان، قلاتي يزيد (2018)، أثر برنامج تدريبي ذهني مقترح في تنمية المهارات النفسية، مجلة التحدي.

هدف البحث إلى معرفة أثر برنامج تدريبي ذهني مقترح في تنمية المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم، على عينة بحث تكونت من 46 لاعبا من نادي أفاق الحمامات وجبل بئر مقدم ذكور / أكابر، وتم الاعتماد على المنهج التجريبي مع تطبيق البرنامج التدريبي الذهني المقترح بواقع 12 أسبوعا، وبعد إجراء القياسات والاختبارات وباستخدام الوسائل الإحصائية تم التوصل إلى: فاعلية البرنامج في التأثير على مستوى (القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس، دافعية الإنجاز)، ومنه تنمية المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم، كما توصل البحث إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى المهارات النفسية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح التجريبية من حيث (التصور، الاسترخاء، تركيز الانتباه، مواجهة القلق، الثقة بالنفس، دافعية الإنجاز). (زمالي حسان، قلاتي يزيد، 2018)

6-2- دراسة بن زيدان حسين وآخرون (2018): أثر برنامج لتحسين بعض القدرات البدنية لدى التلاميذ في كرة القدم (14-16 سنة)، مجلة التحدي.

هدف البحث إلى معرفة أثر برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية لدى التلاميذ في نشاط كرة القدم المصغرة للصم، وتم استخدام المنهج التجريبي باعتماد القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة على عينة قوامها 27 تلميذا من الفئة العمرية 14-16 سنة، واستخدم الباحثون اختبارات (المرونة، التوازن، التوافق، القوة، السرعة)، وبعد معالجة البيانات تم التوصل إلى أن البرنامج التدريبي أدى إلى تحسين القدرات البدنية لدى التلاميذ، وتم رصد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في نتائج الاختبارات البدنية المطبقة. (بن زيدان حسين وآخرون، 2018)

7-2- دراسة برواق حسان، مقران اسماعيل (2021): أثر التدريب المدمج على تنمية مهارات التمرير الطويل والمراوغة لدى براعم نوادي رابطة أم البواقي لكرة القدم (9-12 سنة)، مجلة التحدي.

هدف البحث إلى التعرف على أثر التدريب المدمج على تنمية مهارة التمرير الطويل والمراوغة لدى براعم كرة القدم بولاية أم البواقي، وتم استخدام المنهج التجريبي، على عينة تكونت من 36 لاعبا اختيروا بطريقة عمدية، أين تم

تق

سيمهم إلى مجموعتين (تجريبية/ ضابطة) أي 18 لاعبا في كل مجموعة، وتم الاعتماد على الاختبارات المهارية، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود أثر إيجابي لطريقة التدريب المدمج على تنمية المتغيرات المهارية (التمرير الطويل، المراوغة) في كرة القدم.

وأظهرت أن نتائج الاختبارات على المجموعة التجريبية كانت ذات فاعلية في الاختبارات البعدية، وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المدمج قد كان ذا فاعلية في تنمية أداء مهارة المراوغة لبراعم كرة القدم، وأن استخدام هذا النموذج من التدريب له تأثير على تنمية مهارة المراوغة ومهارة التمرير الطويل لدى براعم كرة القدم. (برواق حسان، مقران اسماعيل، 2021)

8-2- تعقيب حول الدراسات السابقة:

بعد عرض الدراسات السابقة يتضح أنها كلها دراسات حديثة، وقد تبنت الأداء المهاري كمتغير تابع، حيث حاولت كل دراسة التعرف على أثر برامج تدريبية مختلفة على الأداء المهاري في كرة القدم، وهي دراسات داعمة للموضوع المبحوث فيه، وإن اختلف البرنامج التدريبي المقترح، فإن هذه الدراسات تتفق حول وجود أثر وفروق دالة إحصائية في الأداء المهاري استنادا إلى البرامج التدريبية المعتمدة على غرار برنامج المهارات النفسية، التدريب الذهني، القدرات البدنية، مهارة التمرير والمراوغة، كما حاولت دراسة قلاتي يزيد، شنوف بلال (2016) تحديد أثر الإصابات الرياضية على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم، في المقابل أسس ظافر أحمد منصور (2008) لدراسة وتحليل الأداء الفني - المهاري- في كرة القدم.

ومن هنا فإن هذه الدراسات قد التقت مع الدراسة الحالية في نقاط، واختلفت معها في نقاط أخرى، نوجزها في الجدول الآتي:

الجدول 01: أوجه الالتقاء والاختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية

أوجه الالتقاء والاختلاف	الدراسة السابقة	الدراسة الحالية
الهدف	التعرف على أثر برامج تدريبية مختلفة على الأداء المهاري	معرفة والكشف عن تأثير برنامج تدريبي فكري مقترح على الأداء المهاري
العينة	جاءت عينة الدراسة على التوالي: 18 لاعبا، 27 لاعبا، 32، 36 لاعبا، 46 لاعبا، من لاعبي كرة القدم.	16 لاعبا بنسبة (64%) من أكابر عين أزال لكرة القدم
متغيرات الدراسة	البرامج التدريبية متغير مستقل، الأداء المهاري متغير تابع	برنامج التدريب الفكري مستقل، الأداء المهاري متغير تابع.
العلاقة بين المتغيرات	علاقة أثر = أثر متغير مستقل على متغير تابع	علاقة تأثير = تأثير متغير مستقل على متغير تابع.
الطريقة والأدوات	بناء برامج تدريبية وتبني اختبارات على مدار أسابيع.	بناء برنامج تدريبي 8 أسابيع / 4 حصص أسبوعيا مع تطبيق اختبار الصفات البدنية والمهارية.
طبيعة البرنامج	برنامج المهارات النفسية، برنامج تدريب ذهني، برنامج تحسين القدرات البدنية، برنامج التدريب المدمج.	برنامج التدريب الفكري ل بعض الصفات البدنية والمهارية.
الاستنتاجات	أهم استنتاجات أن الأداء المهاري يتأثر بالإعداد وبرامج التدريب المختلفة، وهو يعمل على تنمية مهارات اللاعب الأساسية.	وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري تعزى للبرنامج التدريبي المقترح. وجود تأثير لبرنامج التدريب الفكري المقترح على الأداء المهاري.

المصدر: إعداد الباحثان.

يتضح من خلال الجدول أن الدراسات السابقة تلتقي مع الدراسة الحالية من حيث الهدف في محاولة التعرف على بعض البرامج التدريبية المؤثرة على الأداء المهاري وتختلف عنها كون الدراسة الحالية بحثت في التأثير كحالة مستمرة للتدريب الفكري على الأداء المهاري، أما الدراسات السابقة فقد أسست للبحث في الأثر كنتيجة نهائية لبعض البرامج التدريبية المقترحة، أما فيما يخص العينة فإن جميع الدراسات تتفق في أسلوب اختيار العينة وتقاربهما مع الدراسة الحالية، وفيما يخص الطريقة والأدوات فإن جميع الدراسات قد تبنت برامج تدريب مع اختبارات واستبيانات لقياس الأداء المهاري، وتختلف عن الدراسة الحالية في طبيعة الاختبارات التي تم تبنيها، إذ اعتمدت دراستنا على اختبارات الصفات البدنية والمهارية، وعن الاستنتاجات فقد اتفقت الدراسات المتناولة على وجود أثر لمختلف برامج التدريب في كرة القدم على الأداء المهاري من الناحية النفسية والبدنية، وهذا ما توصلت إليه الدراسة الحالية التي أثبتت وجود تأثير كبير للبرنامج التدريب الفكري لبعض الصفات البدنية والمهارية على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

ومن هنا فقد ساعدتنا الدراسات السابقة على:

- تحديد العينة وطريقة سحبها.
- التعرف على المنهج التجريبي وطريقة تبنيه في الدراسة.
- معرفة أهمية التدريب وبرامج الإعداد في تنمية الأداء المهاري في كرة القدم.
- التأسيس للدراسة الميدانية وبناء اختبارات الصفات المهارية والبدنية كأحد مكونات الأداء المهاري في كرة القدم.
- تحليل النتائج المتوصل إليها في الدراسة الحالية من خلال مقارنتها بالاستنتاجات المتوصل إليها في الدراسات السابقة.

3. الإجراءات المنهجية:

3-1-3- منهج ومتغيرات الدراسة:

3-1-1-3- منهج الدراسة:

يعبر المنهج عن طبيعة الدراسة والخطوات الواجب اتخاذها لتحقيق أهداف البحث واختبار الفرضيات المصاغة، واستنادا إلى طبيعة الموضوع المتمثل في تقديم برنامج تدريبي فكري لبعض الصفات البدنية والمهارية لتطوير 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)

3-2-1-3- متغيرات الدراسة:

– المتغير المستقل: برنامج تدريبي مقترح بأسلوب التدريب الفكري، تم تصميم برنامج تدريبي استنادا إلى التراث النظري حول الأداء المهاري ومكوناته.

– المتغير التابع: الأداء المهاري، تم تجزئة هذا المتغير إلى مكوناته الأساسية والمعبر عنها بالصفات البدنية والصفات المهارية التي تم التركيز عليها أثناء إعداد برنامج التدريب.

3-2-3- عينة الدراسة ومجالاتها:

3-2-3-1- عينة الدراسة: استنادا إلى طبيعة الموضوع والفرضيات المراد اختبارها وتماشيا مع منهج الدراسة تم اختيار عينة عشوائية بالطريقة العمدية أو القصدية وشملت لاعبي أكابر عين أزال لكرة القدم، وذلك لعدة أسباب منها توفر الإمكانيات اللازمة للمنهج التجريبي وتواجد أفراد العينة بشكل كامل، وكذلك توفر الملعب والمساحة اللازمة للاختبارات، إذ قمنا باختيار (16) لاعبا بالطريقة العشوائية من فئة الأكابر من أصل (25) لاعبا الذين يمثلون مجتمع البحث، أي بنسبة (64%) من لاعبي ترجي عين أزال.

3-2-3-2- مجالات الدراسة:

- المجال المكاني: يمثل المجال المكاني، الحيز والمكان الذي تمت فيه الدراسة الاستطلاعية والميدانية للموضوع المبحوث فيه، وخلال الدراسة الحالية تم إجراء الجانب الميداني في ملعب 01 نوفمبر 1954 بعين أزال ولاية سطيف.
- المجال البشري: يمثل المجال البشري مجتمع البحث الذي يتم اختيار وسحب عينة منه، وبالنسبة لمجال الدراسة الحالية البشري تمثل في لاعبو كرة القدم لعين أزال بسطيف صنف أكابر ومثلوا 25 لاعبا تم سحب نسبة (64%) كعينة للدراسة.
- المجال الزماني: يعبر المجال الزماني عن المدة المستغرقة في إنجاز البحث والدراسة، ميدانيا ونظريا، وفيما يخص الدراسة الحالية فقد كانت ممتدة حوالي خمسة أشهر (05) بداية من تحديد الموضوع نظريا وإجراءاته الميدانية، وبناء برنامج تدريب فكري، وصولا إلى صياغة الموضوع ومراجعته النهائية، وقد كان المجال الزماني ممتد من جانفي حتى أواخر ماي 2022. وتم إجراء الاختبارات بالنسبة للعينة :- الاختبار القبلي: 11-12/03/2022. - الاختبار البعدي: 06-07/05/2022.

3-3- أدوات جمع البيانات:

- المصادر والمراجع، والملاحظة والتجريب، الاختبارات والقياسات؛ الوسائل الإحصائية.
- 3-3-1- الاختبارات لمستخدم: 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 وقد تم اختيار مجموعة من الاختبارات شملت محورين: محور الصفات البدنية، محور الصفات المهارية.

الجدول 02: محاور الاختبارات البدنية والمهارية وهدفها

الهدف منها	الصفة	
القوة المميزة بالسرعة	القفز على رجل واحدة 30 م	الصفات البدنية
القوة الانفجارية	القفز العمودي للأعلى	
مطاولة السرعة	اختبار ركض 200 متر (ثا)	
مداومة القوة	القفز المستمر بالقدمين	
السرعة القصوى	اختبار عدو 60 م من وضع الوقوف	
قياس الرشاقة البدنية.	الركض بين الشواخص مسافة 7م	
درجة ودقة التهديف	التهديف على مرمى مقسم	
درجة الاخمد والتحكم في الكرة	ايقاف الكرة من مسافة 6م	
درجة المناولة	تمرير الكرة على هدف مرسوم	
عدد تنطيط الكرة	السيطرة على الكرة 30 ثانية.	
القدرة على التحكم بالكرة (الدرجة)	الجري المتعرج بالكرة	
دقة التحكم في الكرة بالرأس	ضرب الكرة بالرأس	

المصدر: إعداد الباحثان.

3-3-2- الأدوات الإحصائية:

من أجل الخروج بنتائج موثوق بها علميا استخدمنا الطريقة الإحصائية التي تتضمن معالجة الحسابات التي تمكننا من ترجمة النتائج بطريقة دقيقة للاختبارات التي قمنا بها، لأجل هذا الغرض استعملنا المؤشرات التالية:

- الوسط الحسابي (المتوسط).

- الانحراف المعياري.

- اختبار ستودنت - T- (لعينتين مرتبطتين غير مستقلتين).

4-3- الدراسة الاستطلاعية:

1-4-3- التجربة الاستطلاعية لاختبارات الصفات البدنية والمهارية:

أجريت بتاريخ 2022/03/09 على عينة مؤلفة من أربعة (4) لاعبين من مجتمع البحث اختيروا بالطريقة العشوائية وكان الهدف من هذه التجربة:

- التأكد من صلاحية الأجهزة و الأدوات المستخدمة.

- كفاية فريق العمل المساعد و تفهمهم لسير العمل.

- التأكد من سهولة تطبيق الاختبارات و مدى ملاءمتها لمستوى العينة.

- مدى استجابة اللاعبين و تفاعلهم مع الاختبارات و مدى ملاءمتها لهم.

- تحديد الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.

- معرفة المعوقات التي قد تظهر و تلاقي حدوث الأخطاء.

2-4-3- التجربة الاستطلاعية للبرنامج التدريبي المقترح:

أجرينا بمساعدة مدرب الفريق وحدة تدريبية استطلاعية على أربعة (4) لاعبين من مجتمع البحث بتاريخ 2022/03/10 و هم نفس اللاعبين الذين أجريت التجربة الاستطلاعية لاختبارات الصفات البدنية و المهارية عليهم، و تم استبعادهم من التجربة الأساسية و كان الهدف منها:

- التأكد من تنفيذ الوحدة التدريبية بالوقت المحدد.

- التأكد من الأزمنة التي وضعناها عند تنفيذ التمارين في الوحدة التدريبية و حسب أنظمة الطاقة العاملة.

- التأكد من فترات الراحة البينية.

- التأكد من شدة التمرين من خلال التكرارات المناسبة و مطابقتها مع النبض.

- معرفة المعوقات و الصعوبات التي تحدث و تلاقي حدوث الأخطاء.

3-4-3- تجربة البحث النهائية:

1-3-4-3- الاختبارات القبليّة:

أجرينا مع فريق العمل التجربة القبليّة بعد إتمام توزيع الاستمارات، الاستطلاع للأراء و المنهاج التدريبي المقترح على ذوي الاختصاص، حيث تضمن اختبارات بدنية و مهارية و على ضوء ما حدده الخبراء من ذوي الاختصاص.

إذ تم إجراء الاختبار القبلي للاختبارات المحددة بتاريخ 2022/03/12-11 على عينة البحث في ملعب حيث تم إجراء الاختبارات على مدى يومين و على الشكل الآتي:

◀ **اليوم الأول تضيمن:**

أ. الاختبارات المهارية الآتية: السيطرة + التمرير + الدحرجة.

ب. الاختبارات البدنية الآتية: السرعة القصوى + القوة المميزة بالسرعة + مداومة القوة.

◀ **اليوم الثاني تضيمن:**

الاختبارات المهارية الآتية: التهديف + إيقاف الكرة + تنطيط الكرة بالرأس.

ب. الاختبارات البدنية الآتية: القوة الانفجارية + الرشاقة + مداومة السرعة + المداومة العامة.

2-3-4-3- البرنامج التدريبي البدني المقترح:

من أجل الوصول إلى أهداف البحث و بعد اطلاعنا على أغلب المصادر العلمية المتوفرة والاستعانة بخبرات الأساتذة العلمية وكذلك بعض المختصين، قمنا بإعداد البرنامج التدريبي المقترح لتطوير بعض الخصائص البدنية والمهارية مستفيدين من تلك الملاحظات والآراء.

استمر تطبيق البرنامج التدريبي لمدة (8) اسابيع حيث بدأ في يوم 2022/03/13 و انتهى في يوم 2022/05/08 وبمعدل 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 إثنان و ثلاثون (32) وحدة تدريبية. علماً أن الوحدة التدريبية مقسمة إلى:

- القسم الإعدادي؛

- القسم الرئيس؛

- القسم الختامي.

و يتضمن البرنامج التدريبي الاجراءات الاتية :

الجدول 03: يبين مناطق التدريب الفكري وزمن الإنجاز وأنظمة الطاقة المسيطرة في كل منطقة.

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

الجدول 04: يبين منبرج 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	5	50	10 ثواني	ATP-PC	1
		9	5	45	15 ثانية		
		10	4	40	20 ثانية		
		8	4	32	20 ثانية		
راحة إيجابية	3:1	5	5	25	30-0 ثانية	ATP-PC AL	2
		5	4	20	50-40 ثانية		
		5	3	15	1-1.10 دقيقة		
		5	2	10	1.20 دقيقة		
راحة إيجابية	2:1	4	2	8	2-1.5 دقيقتان	AL-02	3
		6	1	6			
		4	1	4			
راحة سلبية	1:1	4	1	4	4-3 دقائق	02	4
		3	1	3			

3-4-4-3- الاختبارات البعدية:

تم اجراء الاختبار البعدي على عينة البحث ، بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي و ذلك لتحديد مستوى المتغيرات البدنية و المهارية التي وصلت اليه عينة البحث و لمدة يومين و للفترة من 06-07/05/2018 و بنفس السياق المستخدم في الاختبار القبلي.

4. تحليل النتائج

ومناقشتها:

4-1- نتائج الاختبار القبلي والبعدي للصفات 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" (عكلة سليمان الحوري، 2019، ص72). وهي الصفات (القفز، القفز العمودي للأعلى، الركض، عدو 60 م من الوقوف في الثانية، الركض بين الشواخص)، وجاءت النتائج الإحصائية كالآتي:

ول5: نتائج الاختبار القبلي والبعدي لخصائص الصفات البدنية

المعالم المتغيرات	الإحصائية	المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة	قيمة (T) المحسوبة
		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي			
		\bar{X}	OX	\bar{X}	OX		
القفز على رجل واحدة (متر)	6,94	0,49	7,41	0,3	6,05	4,82	
القفز العمودي للأعلى (سم)	40,88	1,75	43,71	2,04	38,69	7,49	
ركض 200 (ثانية)	36,22	1,54	34,58	1,23	31,14	9,75	
القفز المستمر بالقدمين لقطع أكبر مسافة ممكنة بالدقيقة	59,9	1,26	61,06	0,98	53,03	4,03	
عدو 60 متر من الوقوف (ثانية)	7,02	0,18	6,77	0,25	6,01	3,13	
اختبار الركض بين الشواخص لمسافة 7م	9,1	0,84	8,77	0,77	8,04	3,78	

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 للأعلى، ركض 200 متر، 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 للأعلى=7,49، وركض 200 ثانية = 9,75 القفز المستمر بالقدمين لقطع أكبر مسافة بالدقيقة=4,03، أما عدو 60 م من الوقوف=3,13، وعن الركض بالشواخص مسافة 7م=3,78.

هذه القيم أكبر من قيمة T الجدولية والبالغة T = 1,75 أمام درجة حرية (15) وعند نسبة خطأ ≥ 0.05 وهذا يثبت أن الفروق معنوية لصالح الاختبار البعدي، مما يدل على فعالية التدريب الفترتي المقترح للصفات البدنية المذكورة، إذ تم ملاحظة وجود فروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي، أي وجود تأثير للبرنامج التدريبي المبني على الصفات البدنية على أداء واستجابة لاعب كرة القدم من حيث اللياقة البدنية، السرعة، القوة، الرشاقة، وهي مهارات حركية أساسية يحتاجها اللاعب كخطوة أساسية في الإعداد المهاري له من أجل بناء أداء المهاري عالي المستوى، حيث يتم إخضاع اللاعبين لبرامج تدريبية على بعض المهارات الحركية لقياس قدرتهم على التحمل بهدف بناء الفرومة الرياضية المناسبة حسب طبيعة المنافسة.

وعليه نستنتج أن هناك تأثير للبرنامج التدريبي المبني على الصفات البدنية على أداء اللاعب في كرة القدم، إذ تعبر هذه الصفات عن بعض الحركات الرياضية التي يجب التدرّب عليها جيداً، وإعداد برنامج للتدريب على مدار الأسبوع بهدف تنميتها كأحد الركائز الأساسية في الأداء المهاري، وهذا ما تم الاعداد له وتدريب مفردات البحث عليه، وتم استخلاص الفروق الدالة على تحسّن في مستوى أداء هذه الحركات وتحقيق الهدف منها كقاعدة لتطوير وتنمية الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم نادي ترجي عين أزال بسطيف.

2-4- نتائج الاختبار القبلي والبعدي للصفات 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". (ظافر أحمد منصور، 2008، ص 31)

وقد مثلت وجه آخر من أوجه برنامج التدريب المقترح بهدف التعرف على دقة التهديد، الإخماد، دقة التمير، السيطرة على الكرة، والدحرج، ضرب الكرة بالرأس والتحكم فيها)، وجاءت النتائج كالآتي:

الجدول 6: نتائج الاختبار القبلي والبعدي لخصائص الصفات المهارية

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

قيمة T الجدولية عند نسبة خطأ ≥ 0.05 أمام درجة حرية (15) = (1.75)

يوضح الجدول أعلاه أن قيمة (T) المحسوبة لاختبارات (التهديف على مرمى مقسم، والتحكم بإيقاف الكرة 6 متر، ودقة تمرير الكرة على هدف مرسوم والسيطرة على الكرة 30 ثانية، والجري المتعرج بالكرة، وضرب الكرة بالرأس) كانت على التوالي:

التهديف على المرمى = 6,65، التحكم بإيقاف الكرة مسافة 6 متر = 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 ≥ 0.05 وهذا يدل على أن الفروق معنوية، أي وجود تحسن في أداء واكتساب هذه الصفات المهارية لدى لاعبي تري عين أزال بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح المبني على الصفات المهارية المذكورة أعلاه، مما يثبت أهمية وجود استراتيجيات وبرامج للتدريب في كرة القدم على بعض المهارات الأساسية، كون المهارة تؤسس للتميز في اللعب، وتحدث التكامل مع الصفات البدنية لدى اللاعب، إذ لن يتحقق الفوز والنجاح بوجود القوة البدنية ما لم تندمج مع المهارة والاتقان، بغية اختيار الحركة المناسبة في الوقت المناسب، فعدم اتقان المهارة في كرة القدم يؤدي إلى الفشل والخسارة، لهذا يجب العمل على تنمية وتطوير مهارات لاعب كرة القدم. وعليه نستنتج أن المهارة تكتسب بالتمرّن والتدريب المستمر من خلال إعداد وحدات تدريبية تعمل على تنمية مهارات لاعب كرة القدم كالسيطرة والتحكم في الكرة والتهديف، وكذا الإخماد، وأن اتقان هذه المهارات يساعد الفريق على ارباك الخصم وتحقيق الفوز في المنافسات المختلفة.

ومنه فإن ما يستخلص هو وجود تأثير للبرنامج التدريبي المقترح تأثير على الصفات المهارية لدى لاعبي كرة القدم.

2-4- مناقشة نتائج الدراسة:

النتيجة الأولى: وجود تأثير كبير للبرنامج التدريبي المقترح على تحسين الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم. من خلال المعالجة الإحصائية اتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية فيما يخص تحسين الصفات البدنية لصالح المجموعة التجريبية أين تم رصد تغير في الصفات البدنية الدالة على

قة البدنية، إذ تغيرت لدى المجموعة التجريبية وعرفت تحسن مقارنة بالاختبار القبلي، مما يثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصفات البدنية لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بغية تطوير الأداء المهاري لاعبي كرة القدم أكابر عين أزال، وهذا ما يثبت فعالية البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التدريب الفترتي، نظراً لأهمية الصفات البدنية كمكون للأداء المهاري في كرة القدم وكما يؤكد عمر حلى عمر: " ر كرة القدم رياضة شاقة مجهددة تحتاج إلى مجهود بدني كبير، كما تحتاج إلى توافر العناصر الأساسية للياقة البدنية، تتطلب مستوى عال من الكفاءة البدنية الفسيولوجية حتى يتمكن اللاعب من أدا الواجبات المهارية الموكلة له، وأن جماهيرية هذه اللعبة تتوقف على مدى إجادة اللاعبين للمهارات الأساسية للعبة، فكلما ارتفع مستوى الأداء أصبحت اللعبة أكثر إثارة وتشويقاً" (عمر حلى عمر، 2016، ص42، 43)

إن التغير الملاحظ على المجموعة التجريبية راجع إلى برنامج التدريب، إذ أن اللياقة البدنية للاعب كرة القدم تتطلب التدريب المستمر من أجل التعلّم الحركي، وأداء الوجب الحركي بفعالية، فالإعداد المهاري المتكامل أمر مهم في كرة القدم، إذ يجب أن يتمتمّع اللاعب بلياقة بدنية عالية ليكون 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. وهذا ما أكدته نتائج بحث بن زيدان وآخرون (2018) " وجود تحسن في القدرات البدنية لدى عينة الدراسة بعد اخضاعهم لبرنامج تدريبي يهدف تحديد أثر هذا البرنامج على القدرات البدنية لدى تلاميذ في كرة القدم). ومنه فإن الصفات البدنية تعبر عن وجه من أوجه الأداء المهاري وهي تنهى عن طريق التدريب والإعداد الجيد، فالتدريب والإعداد أمر ضروري للاعب كرة القدم، إذ أن لياقته البدنية تحتاج إلى البناء والتجديد من منافسة إلى أخرى، لهذا وجب العمل على تبني برامج تدريبية قادرة على تنميتها وتطويرها، ويلعب البرنامج التدريبي الفترتي دور مهم في تنمية الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

النتيجة الثانية: وجود تأثير كبير للبرنامج المقترح على تحسين الصفات المهارية لدى لاعبي كرة القدم.

من خلال النتائج الاحصائية المسجلة في الجدول رقم 06 والمعبرة عن الصفات المهارية قبل وبعد تطبيق نموذج التدريب الفترتي نستخلص وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لخصائص الصفات المهارية لصالح المجموعة التجريبية، وهذا يثبت أن البرنامج التدريبي المقترح له دور وتأثير 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 المستمر 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 واتفقوا على ضرورة التركيز في التدريب على المهارات الفنية والتكنيك وعلى الناحية البدنية، حتى يتمكن اللاعبون من أداء واجباتهم" (ظافر أحمد منصور، 2008، ص30)

إن الصفات 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، كما أن اللاعب الذي يمتلك لياقة بدنية عالية لا يمكنه تحقيق الأهداف ما لم يمتلك المهارات الفنية الأساسية، وليس كل لاعب متمكناً من الناحية الفنية، مما يثبت ضرورة وأهمية الإعداد الفني للاعب كرة القدم، خاصة في مراحل تكوينه الأولى.

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

من خلال ما تم عرضه نستنتج أن فرضيات الدراسة قد تحققت إذ أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير كبير على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم، حيث عمل البرنامج وساعد على تحسين وتطوير بعض الصفات البدنية وبعض الصفات المهارية المكوّنة للأداء المهاري الذي يعتبر سر النجاح في هذه الرياضة الشاقة المؤسسة على الحركات واللياقة البدنية الكبيرة لمواجهة الضغط والجهد أثناء المباريات، إضافة إلى اتقان المهارات الأساسية بغية اختيار الحركات المناسبة وفي الوقت المناسب.

وإن كان البرنامج التدريبي المقترح له تأثير على الأداء المهاري في كرة القدم، فهذا لا يعني أنه المدخل الوحيد القادر على تطوير أداء لاعب كرة القدم مهاريًا، إذ أثبتت فعالية برامج أخرى بأبعاد مختلفة كما تم التطرق إليها في الدراسات السابقة، وما يمكن استخلاصه من خلال تنوع البرامج التدريبية المختلفة المتبناة في الدراسات السابقة والبرنامج التدريبي الخاص بالدراسة الحالية هو مدى أهمية التدريب والإعداد البدني والمهاري في رياضة كرة القدم، بتعدد مداخل ومقاربات تطوير وتحسين الأداء المهاري.

5. الاستنتاجات والاقتراحات:

في الأخير نشير إلى أهمية التدريب والإعداد المهاري الجيد والمستمّر للاعب كرة القدم، إذ أن التدريب وحده من ينمي المهارات البدنية والحركية في هذه الرياضة، وتعد هذه المهارات الأساسية مطلب أساسياً للنجاح وتحقيق الفوز في هذه اللعبة، وعليه نستخلص:

- وجود تأثير كبير للبرنامج التدريبي المقترح على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية تعزى لبرنامج التدريب المقترح لبعض الصفات البدنية والمهارية.
- هناك تأثير للصفات البدنية والمهارية المؤسسة لبرنامج التدريب المقترح على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم – أكابر عين أزال بسطيف.
- أهمية التدريب الفكري في تحسين وتطوير الأداء المهاري من خلال الارتقاء بالصفات البدنية- اللياقة البدنية- والصفات المهارية- الحركات الأساسية.
- تتطلب كرة القدم تحيين أساليب اللعب بها وتحقيق التكيّف مع جميع المستجدات وهذا لا يتحقق إلا بالتدريب المستمر.
- للبرنامج التدريبي المقترح المعبر عن التدريب الفكري أثر كبير في تطوير وتحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.
- تتجلى الفروق بين اللاعبين من خلال البرامج التدريبية والقدرة على التعلّم الحركي لمختلف مهارات كرة القدم للرفع من مستوى الأداء المهاري بهذه اللعبة.
- للإعداد المهاري دور كبير في تمطين اللاعب من تنفيذ واجبه في المباراة، إذ يعمل على تنمية مهارات وحركات كرة القدم الأساسية.

توصيات واقتراحات الدراسة:

في

- ضوء الدراسة الحالية الهادفة إلى تحليل ودراسة تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض الصفات البدنية والمهارية على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم، وفي ضوء الدراسات السابقة المتطرفة لبعض النماذج التدريبية وأثره على الأداء المهاري نصل إلى صياغة مجموعة من التوصيات والاقتراحات نوجزها في النقاط الآتية:
- ضرورة تطبيق برامج تدريبية مختلفة لتنمية الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.
 - العمل على تبني برامج تدريب فترية لتحسين أساليب التدريب والتعلم ومواجهة جميع المستجدات.
 - إخضاع اللاعبين للتدريب المستمر على مهارات كرة القدم البدنية والمهارية.
 - العمل وفق مقاربات ومداخل متعددة لتنمية المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم.
 - بناء الفورمة الرياضية المتلائمة مع الجهد البدني لكرة القدم، والعمل على اكتساب كل اللاعبين مهارات هذه اللعبة.
 - التدريب والإعداد المهاري يتطلب الجهد والتحكم في تقنيات التدريب المختلفة من أجل العمل على تنمية مهارات كل لاعب منفرداً ومهارات جماعية في إطار الفريق.

أفاق البحث المستقبلية:

إن العلم تراكمي، إذ تبنى نظرياته نتيجة تراكم البحوث العلمية في أي مجال، ومن خلال دراسة موضوع تأثير برنامج تدريبي فكري مبني على بعض الصفات البدنية والمهارية على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم، فتحت المجال أمام أفاق مستقبلية للبحث في العناصر الآتية:

- تطبيق برنامج التدريب الفكري لدى أكابر لاعبي كرة القدم ولدى فئة الأصغر واقامة دراسة مقارنة بين الفروق الموجودة على مستوى أداء اللاعبين.
- اقتراح برنامج تدريبي فكري مستند على أبعاد سيكولوجية لدى لاعبي كرة القدم.
- البحث في متطلبات ومعوقات الفورمة الرياضية في كرة القدم.
- معوقات تطبيق البرامج التدريبية في كرة القدم بالجزائر.

6. قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة:

1. محمد أبو يوسف، محمد حازم، كرة القدم للناشئين، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، 2005.
2. وجدي مصطفى الفاتح، السيد محمد لطفي، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدير، القاهرة، 2002.
3. عكلة سليمان الحوري، أسلوب حياة الرياضي (الدليل إلى تكامل الإعداد وحوود الأداء)، شركة دار الأكاديميون للنشر والتوزيع، 2019.
4. عمر حلمي عمر، مركز التحكم وعلاقته بدقة الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم، دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع، 2016.
5. ظافر أحمد منصور، تحليل الأداء الفني (المهاري) لكرة القدم، دار غيداء للنشر والتوزيع، 2008.
6. Khamkham, la dynamique du control de gestion, 2 édition, bordas, paris.
7. Angers Maurice, Intition pratique a la méthodologie de recherche des sciences humaines. Casbah- Algérie: université Alger, 1997.

8. أحمد جمعة عواد جمعة، تأثير التدريب اليليوميترى على فعالية الأداء المهاري لبعض الركلات للاعبين الكاراتيه، مجلة التحدي، المجلد 12، العدد 2020، 01، ص-ص 10-34.
8. برواق حسان، إسماعيل مقران، أثر التدريب المدمج على تنمية مهارات التمرير الطويل والمرابطة لدى براعم نوادي رابطة أم البواقي لكرة القدم (9-12) سنة. مجلة التحدي، المجلد 13، العدد 02، 2021، ص-ص 97-111.
9. بلعربي ياسين، فرحات رشام، أهمية الإعداد المهاري في تحسين الأداء الجماعي أثناء المنافسة للاعبين كرة القدم صنف أواسط- U18، جامعة ألكلي محند أولحاج، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، البويرة - الجزائر، 2016/2015.
10. بن زيدان حسين، حجاز خرفان محمد، كوتشوك سيدي محمد، جمال مقراني، أثر برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية لدى التلاميذ في كرة القدم (14-16) سنة، مجلة التحدي، العدد 14، 2018، ص-ص 135-146.
11. حسان زمالي، يزيد قلاتي، أثر برنامج تدريبي ذهني مقترح في تنمية المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم - دراسة ميدانية بنادي أفلق الجمامات وحبل بئر مقدم (ذكور/ أكابر). مجلة التحدي، العدد 14، 2018، ص-ص 115-134.
12. خالد أحمد الصرايرة، الأداء الوظيفي لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية، مجلة جامعة دمشق، 2011.
13. سهى محمد سعدي، أثر استخدام استراتيجيات التعلم التجميعي في الأداء المهاري لطلبة قسم التربية الفنية في مادة التخطيط، مجلة الفتح، العدد 05، 2012، ص-ص 204-226.
14. عبد الرحمن سايج، استراتيجيات مواجهة الضغط لدى رياضي كرة القدم النخبة، المجلة العلمية لمعهد التربية البدنية والرياضية، المجلد 24، العدد 1، 2015، ص-ص 236-243.
15. عبد الفتاح بوخمخم، عز الدين هروم، تسيير الأداء الوظيفي للمورد البشري في المؤسسة الاقتصادية، مجلة الاقتصاد والمجتمع، 2010.
16. قلاتي يزيد وشنوف بلال، تأثير الإصابات الرياضية على الأداء المهاري للاعبين كرة القدم - دراسة ميدانية بفريق أشبال جمعية بلدية عين كرشة U18، مجلة التحدي، العدد 09، ص-ص 87-96.