تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم

بحث تجريبي

على لاعبي نادي الحسين الرياضي لفئة تحت 17 سنة

أ.م. ماهر احمد حسن البياتي م.م. فارس سامي يوسف

كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد

الملخص

يهدف البحث الى وضع برنامج تدريبي مقترح معتمد على أسس علمية لتطوير القدرات البدنية والمهارات الاساسية لأعمار تحت 17 سنة بكرة القدم ومدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير متغيرات البحث ، وقد افترض الباحثان بوجود فروق ذات دلالة معنوية إحصائياً بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث ، ووجود فروق ذات دلالة معنوية إحصائياً بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث .

وقد تضمن مجتمع البحث لاعبي نادي الحسين الرياضي بكرة القدم لفئة الناشئين تحت 17 سنة حيث بلغ مجتمع البحث 40 لاعباً تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وعددها 18 لاعباً وضابطة وعددها 18 لاعباً بعد استبعاد حراس المرمى وعددهم 4 .

والمجموعة الضابطة يطبق عليها برنامج المدرب الاعتيادي أما المجموعة التجريبية فيطبق عليها البرنامج المقترح وقد تم تجانس العينتين كي لا تؤثر على سير نتائج الاختبارات . وقد تضمن البرنامج التدريبي 24 وحدة تدريبية بواقع ثلاث وحدات لكل من المهارات الاساسية والقدرات البدنية المختارة واستغرق تنفيذ البرنامج (8) اسابيع وكان زمن الوحدة التدريبية 90 دقيقة وقد تم تنفيذ البرنامج التدريبي من 15 / 9 / 2003 ولغاية 15 / 11 / 2003 ثم اجريت بعد ذلك الاختبارات البعدية وتم بعدها جمع البيانات وتفريغها ثم معالجتها احصائياً باستخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار **(T. Test)** وتم التوصل الى الاستنتاجات التالية:

1. ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين في جميع المهارات الاساسية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وكانت نسبة التطور لدى المجموعة الضابطة أقل مقارنة بنتائج المجموعة التجريبية .
2. ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين في جميع القدرات البدنية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ونسبة التطور لدى المجموعة الضابطة أقل مقارنة بنتائج المجموعة التجريبية وفي ضوء الاستنتاجات التي خرج بها الباحثان يوصيان بضرورة الاهتمام بالقدرات البدنية والمهارات الاساسية للناشئين تحت 17 سنة بكرة القدم .

1 – التعريف بالبحث :-

1 – 1 المقدمة وأهمية البحث :-

أهتمت دول العالم المتقدمة اهتماماً كبيراً وشاملاً بتدريب الناشئين من كافة النواحي ولجميع الالعاب الرياضية حيث فتحت لهم مدارس خاصة يتلقون فيها الى جانب الدروس الاعتيادية التي تلقاها اقرانهم في المدارس الاخرى ، حيث تدرس لعبة كرة القدم نظرياً وعملياً اضافة الى الفحوصات والعناية المركزة بالجانب الصحي بأعتبار الناشئين هم القاعدة الواسعة التي ينمو خلالها ابطال المستقبل في لعبة كرة القدم .

وحيث يجب أن يتم تحسين كفاءة عملية التدريب الرياضي للمرحلة السنية التي تبدأ من الطفولة حتى مرحلة تحت سن 21 سنة ، وقد بات استثمار كافة الجوانب التي تسهم في توسيع قاعدة الناشئين مما أدى الى ارتفاع المستويات الرياضية التنافسية نتيجة الاعداد البدني والمهاري للاعبين عند وضع البرامج التدريبية ، مما حذا بالباحثين الاهتمام بفئة تحت سن 17 سنة من خلال وضع برنامج تدريبي معتمد على أسس علمية مدروسة لغرض تطوير القدرات البدنية وبعض المهارات الاساسية من أجل الارتقاء بمستوى أداء اللاعبين نحو الافضل .

1 – 2 مشكلة البحث :-

من خلال إطلاع الباحثين على مناهج مدربي الفئات العمرية وخاصة فئة الناشئين إتضح أن اغلب المناهج غير دقيقة علمياً مما ادى الى هبوط مستوى الناشئين وعدم تقدم مستواهم وهذا يؤدي بالتالي الى تدني مستوى المنتخبات الاولمبية والوطنية لذا اتجه الباحثان لإعداد برنامج تدريبي مقترح للاعداد البدني والمهاري وتطبيقه على فئة الناشئين لأحد الاندية الرياضية حيث

أن " القدرات البدنية تعد الجسم الصلد الذي يربط بين التكنيك العالي والتاكتيك الناجح" [1].

1 – 3 أهداف البحث :-

يهدف البحث الى :-

1. وضع برنامج تدريبي مقترح معتمد على أسس علمية لتطوير القدرات البدنية والمهارات الاساسية تحت سن 17 سنة بكرة القدم .
2. تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير متغيرات البحث.

1 – 4 فرضيات البحث :-

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث .
2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث .

1 – 5 مجالات البحث :-

1. **المجال البشري :** لاعبو نادي الحسين الرياضي لفئة الناشئين .
2. **المجال الزماني :** للفترة من 15 / 9 / 2003 ولغاية 15 / 11 / 2003 .
3. **المجال المكاني :** ملعب نادي الولاء ونادي الحسين الرياضيين .

(1) كاظم عبد الربيعي ، موفق المولى ، 1988 ، الاعداد البدني بكرة القدم ، بغداد ، مطبعة بيت الحكمة ، ص 11.

2 – منهجية البحث وإجراءاته :-

2 – 1 منهج البحث :-

إن مشكلة البحث هي التي تحدد استخدام المنهج العلمي لحلها ، حيث تم استخدام المنهج التجريبي كونه أنسب المناهج العلمية لحل مشكلة البحث .

2 – 2 عينة البحث :-

تم اختيار عينة البحث المتمثلة بنادي الحسين لفئة تحت 17 سنة المشارك في الدوري للموسم 2003 – 2004 حيث كان عدد اللاعبين 40 لاعباً تم استبعاد حراس المرمى وعددهـ ـم (4) وتم تقسيم العينة (36) لاعباً الى مجموعتين .

أ. المجموعة الضابطة وعددها (18) لاعباً يطبق عليها برنامج المدرب الاعتيادي .

ب. المجموعة التجريبية وعددها (18) لاعباً يطبق عليها البرنامج المقترح .

وقد تم تجانس العينتين كي لا تؤثر على سير نتائج الاختبارات .

2 – 3 الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث :-

1. ساعة توقيت
2. شريط قياس
3. شواخص
4. ميزان طبي
5. كرات قدم قانونية .
6. اللمصادر والمراجع

7. استمارة استبيان
8. الاختبارات والقياس
9. شبكة المعلومات الدولية **(Internet)**

2 – 4 تحديد متغـيرات البحث وإختباراته :-

تم تصحيح إستمارة إستبيان كما موضحة في الملحق (1) ، حيث عرضت على مجموعة من الخبراء * وكان عددهم 6 لتحديد أهم القدرات البدنية والمهارات الاساسية بكرة القدم وبعد جمع الاستمارات تم تبويبها كما موضح في الجدول (1) كما تم إختبار خمسة مهارات اساسية وستة قدرات بدنية .

- - - - - - - - - - - - - -

*

1. أ. د. قاسم المندلاوي – التدريب الرياضي – كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد
2. أ. د. صباح محمد مصطفى – كرة القدم – كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد
3. أ. د. فاهم كامل – كرة قدم – كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد
4. أ. م. د. ثائر داود سلمان – اختبارات وقياس – كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد
5. م. د. يوسف عبد الامير – كرة قدم – كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد
6. م. د. رعد حسين حمزة – كرة قدم – كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد

الجدول (1)

يوضح أهم القدرات البدنية والمهارات الاساسية لفئة تحت 17 سنة بكرة القدم واختباراتها والنسب المئوية التي تم اختيارها

المتغيرات	الاختبارات	وحدة قياس	التكرار	النسب المئوية
أ. القدرات البدنية				
1. السرعة الانتقالية	الركض من الوقوف لمسافة 30 م	ثا		%100
2. القوة المميزة بالسرعة	القفز الزوجي ثلاث مرات متتالية	سم / م	6	%100
3. الرشاقة	الركض المكوكي ذهاباً وإياباً 4 × 10 م		6	%83.3
4. المرونة	ثني الجذع للامام الاسفل من الوقوف	ثا	5	%83.3
5. مطاولة السرعة	الركض من الوقوف لمسافة 200 م	سم	5	%100
6. مطاولة القوة	دبني ثني ومـ ـ ـ د	ثا	6	%83.3
ب. المهارات الاساسية				
1. الدحرجة	الركض المتعرج بين 5 شواخص مع الكرة	ثا	5	%83.3
2. التهديف	رفس الكرة على الهدف لمسافة 20 قدم	درجة	6	%100
3. الاخماد	إيقاف الكرة المتحركة	درجة	6	%100
4. السيطرة	التحكم بتنطيط الكرة في الهواء	عدد	4	%66.6
5. المناولة المتوسطة	رفس الكرة لمسافة 20 م	درجة	5	%83.3

لقد تم استخدام المصادر المدرجة في أدناه لأستخراج الاختبارات البدنية والمهارية :-

الاختبارات البدنية :-

1. السرعة الانتقالية – الركض من الوقوف لمسافة 30 م [1] .
2. القوة المميزة بالسرعة – القفز الزوجي ثلاث مرات متتالية [2] .
3. الرشاقة – الركض المكوكي ذهاباً وإياباً 4 × 10 م [3] .

4. المرونة – ثني الجذع للامام الاسفل من الوقوف [4] .
5. مطاولة السرعة – الركض من الوقوف 200 م [5]
6. مطاولة القوة – دبني ثني ومد ( ) [6]

اختبارات المهارات الأساسية :-

1. الدحرجة – الركض المتعرج بالكرة بين شواخص [7]
2. التهديف – رفس الكرة على الهدف لمسافة 20 قدم [8]
3. الاخماد – إيقاف الكرة المتحركة [9]
4. السيطرة – التحكم بتنطيط الكرة في الهواء [10]
5. المناولة المتوسطة – رفس الكرة لمسافة 20 م [11]

- - - - - - - - - - - - - - - -

1. محمد صبحي حسانين ، 1987 ، التقويم والقياس في التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، ص 363.
2. كاظم عبدالربيعي ، موفق الولى ، 1988 ، الاعداد البدني بكرة القدم ، بغداد ، مطبعة بيت الحكمة، ص122.
3. محمد صبحي حسانين ، 1987، نفس المصدر السابق ، ص 199 .
4. ريسان مجيد خريبط ، موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج1، البصرة ، جامعة البصرة ، مطبعة التعليم العالي، ص 134.
5. كاظم عبد الربيعي ، موفق المولى ، 1988 ، نفس المصدر السابق ، ص 127.
6. وديع ياسين ، وياسين طه ، 1986 ، الاعداد البدني للنساء ، الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، ص 153.
7. ثامر محسن وآخرون ، 1991، الاختبار والتحليل بكرة القدم ، الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، ص37.
8. ماهر محمود عواد، 1990، منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد (رسالة ماجستير غير منشورة) .
9. ثامر محسن وآخرون ، 1991، نفس المصدر السابق ، ص 158 ، 159.
10. نفس المصدر السابق .
11. ضرغام جاسم محمد ، 1992 ، وضع درجات معيارية لبعض المهارات الاساسية بكرة القدم لطلاب كليات التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، رسالة ماجستير غير منشورة .

2 – 5 التجربة الرئيسية والبرنامج التدريبي المقترح :-

تضمن البرنامج التدريبي المقترح 24 وحدة تدريبية يومية مقسمة الى 3 وحدات في الاسبوع وقد استغرق البرنامج المقترح 8 اسابيع وكان زمن الوحدة التدريبية 90 دقيقة حيث بدء التدريب بتاريخ 15 / 9 / 2003 لغاية 15 / 11 / 2003 وكانت الوحدة التدريبية تحتوي على القسم الاعدادي والرئيسي والختامي والجدول (2) يوضح النسب المئوية وزمن كل متغير من متغيرات البحث في البرنامج التدريبي المقترح .

الجدول (2)

المهارات	الزمن الكلي للمهارة	النسبة المئوية	القدرة البدنية	الزمن الكلي للقدرة	النسبة المئوية
الدحرجة	216.76	12.6	السرعة الانتقالية	120.24	6.99
السيطرة	161.50	9.38	الرشاقة	111.6	6.48
المناولة المتوسطة	192.82	22.21	المطاولة الخاصة سرعة + قوة	127.38	7.45
الاخماد	162.40	9.44	المرونة	110.39	6.41
التهديف	192.07	11.16	القوة الانفجارية	144.14	8.42
المجموع	925.55	53.79	**المجموع**	614.45	35.75

2 – 6 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث * :-

تم استخدام القوانين الاحصائية التالية لمعالجة نتائج الاختبارات :-

1. الوسط الحسابي .
2. الانحراف المعياري .
3. النسبة المئوية .
4. اختبار ت **(T. Test)** للعينات المتناظرة .
5. اختبار ت **(T. Test)** للعينات غير المتناظرة .

- - - - - - - - - - - - - - - -

- خاشع محمود الراوي ، 1980، المدخل في الاحصاء ، الموصل، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ، ص 66 – 99 – 314 – 315 .

3 – عرض النتائج ومنافشتها :-

3 – 1 عرض النتائج :-

الجدول(3)

المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الاساسية بين الاختبارين القبلي والبعدي

المعالم / المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية
		سَ	+ ع	سَ	+ ع		
الدحرجة	ثانية	13.27	15.56	10.74	0.75	6.09	* 1.74
التهديف	درجة	30.05	4.86	33.28	2.88	4.05	
الاخماد	درجة	4.05	1.61	8.39	1.21	3.08	
السيطرة	عدد	11.44	8.09	28.05	19.35	4.47	
المناولة المتوسطة	درجة	5.61	1.86	7.39	1.16	3.26	

* قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ < 0.05 ودرجة حرية (17)

من الجدول (3) يتضح أن قيمة (ت) المحسوبة للاختبارات الخاصة بالمهارات الحركية اكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي .

الجدول (4)

المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعة الضابطة في بعض المهارات الاساسية بين الاختبارين القبلي والبعدي

المعالم / المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية
		سَ	+ ع	سَ	+ ع		
الدحرجة	ثانية	13.1	0.67	12.35	0.79	4.08	* 1.74
التهديف	درجة	29.7	4.54	31.94	3.66	4.43	
الاخماد	درجة	4.53	2.32	6.22	1.27	3.75	
السيطرة	عدد	10.37	5.88	21.05	6.99	4.14	
المناولة المتوسطة	درجة	5.44	0.89	6.5	1.3	3.11	

يتضح من الجدول (4) أن قيمة (ت) المحسوبة للاختبارات الخاصة بمهارات (الدحرجة – التهديف – الاخماد – السيطرة – المناولة المتوسطة) اكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على وجود فروقات ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي .

الجدول (5)

المعالم الاحصائية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعة التجريبية في بعض عناصر القدرة البدنية

المعالم الاحصائية / القدرات البدنية		وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية
			سَ	+ ع	سَ	+ ع		
المرونة		سم	3	3.16	11.66	2.69	9.61	* 1.74
السرعة الانتقالية		ثانية	4.8	0.49	4.3	0.27	4.87	
الرشاقة		ثانية	11.99	0.46	11.53	0.31	5.30	
المطاولة الخاصة	مطاولة السرعة	ثانية	28.77	2.20	25.94	2.51	7.14	
	مطاولة القوة	كغم	23.55	2.55	26.33	9.53	5.3	
القوة المميزة بالسرعة		م / سم	5.6	0.66	6.29	0.66	5.05	

* قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ < 0.05 ودرجة حرية (17)

يتضح من الجدول (5) أن قيمة (ت) المحسوبة لإختبارات القدرات البدنية (المرونة – السرعة الانتقالية – الرشاقة – المطاولة – القوة المميزة بالسرعة) اكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على وجود فروقات ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي .

الجدول (6)

المعالم الاحصائية وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعة الضابطة في بعض عناصر القدرة البدنية في الاختبارين القبلي والبعدي

المعالم الاحصائية / القدرات البدنية		وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية
			سَ	+ ع	سَ	+ ع		
المرونة		سم	3.5	2.29	8.66	3.21	10.39	* 1.74
السرعة الانتقالية		ثانية	4.84	0.48	4.67	0.38	2.77	
الرشاقة		ثانية	12.03	0.49	11.79	38.	2.52	
المطاولة الخاصة	مطاولة السرعة	ثانية	28.66	1.84	26.83	1.94	4.25	
	مطاولة القوة	كغم	24.66	2.81	24.91	3.36	3.21	
القوة المميزة بالسرعة		م / سم	5.34	0.38	5.75	0.39	3.78	

* قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ < 0.05 ودرجة حرية (17)

يتضح من الجدول (6) أن قيمة (ت) المحسوبة لإختبارات القدرة البدنية (المرونة – السرعة الانتقالية – الرشاقة – المطاولة – القوة المميزة بالسرعة) اكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على وجود فروقات ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي

الجدول (7)

المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعة التجريبية الضابطة في بعض المهارات الاساسية بين الاختبارات والبعدي

المعالم / المهارات	وحدة القياس	الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية		الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية
		سَ	+ ع	سَ	+ ع		
الدحرجة	ثانية	10.74	0.75	12.35	0.79	19.01	* 1.74
التهديف	درجة	33.28	2.88	31.94	3.66	3.70	
الاخماد	درجة	8.39	1.21	6.22	1.27	15.91	
السيطرة	عدد	28.05	19.35	21.05	6.99	4.37	
المناولة المتوسطة	درجة	7.39	1.16	6.5	1.3	6.58	

يتضح من الجدول (7) أن قيمة (ت) المحسوبة للمهارات الحركية (الدحرجة – التهديف – الاخماد – السيطرة – المناولة المتوسطة) للمجموعتين التجريبية والضابطة هي على التوالي (19.1 – 13.70 – 15.91 – 4.37 – 6.58) في حين بلغت قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ < 0.05 ودرجة حرية (34) = 1.697 ولما كانت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية فهذا يعني أن هناك فرقاً دالاً بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ومن مراجعة الاوساط الحسابية يتضح أن هذا الفرق لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .

الجدول (8)

المعالم الاحصائية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة

للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض عناصر القدرة البدنية

المعالم الاحصائية / القدرات البدنية		وحدة القياس	الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية		الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية
			س̄	+ ع	س̄	+ ع		
المرونة		سم	11.66	2.69	8.66	3.21	9.21	* 1.74
السرعة الانتقالية		ثانية	4.3	0.27	4.67	0.38	10.19	
الرشاقة		ثانية	11.54	0.31	11.79	0.38	6.75	
المطاولة الخاصة	مطاولة السرعة	ثانية	25.94	2.51	26.83	1.94	1.9	
	مطاولة القوة	كغم	26.33	9.53	24.91	3.36	1.8	
القوة المميزة بالسرعة		م / سم	6.39	0.66	5.75	0.39	10.77	

* قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ < 0.05 ودرجة حرية (34)

يتضح من الجدول (8) أن قيمة (ت) المحسوبة لعناصر القدرة البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة اكبر من الجدولية فهذا يعني أن هناك فرقاً دالاً بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ومن خلال مراجعة الاوساط الحسابية يتضح أن الفرق لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .

3 – 2 منافشة النتائج :-

3 – 2 – 1 منافشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المهارات الاساسية بكرة القدم:

يوضح الجدول(3) إن هناك فرقاً دال إحصائياً عند نسبة خطأ < 0.05 في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع المهارات

الاساسية ولصالح الاختبار البعدي ، وقد يعزو الباحثان سبب ذلك الى تأثير البرنامج التدريبي المقترح الذي نفذ من قبل المجموعة التجريبية ولإستعانة الباحثان بكثير من الامور المتعلقة بالتدريب كالاجهزة والادوات . أما فيما يتعلق بالمجموعة الضابطة فهناك ايضاً فروق دالة إحصائياً عند نسبة خطأ (0.05) في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي في جميع المهارات الاساسية وبنسب اقل مقارنة بنتائج المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي ، وقد يعزو الباحث سبب ذلك الى البرنامج التقليدي المنفذ من قبل المجموعة الضابطة .

3 – 2 – 2 منافشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية :-

يوضح الجدول (5) إن هناك فروق دالة إحصائياً عند نسبة خطأ (0.05) في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع عناصر القدرة البدنية المرتبطة بالمهارات الحركية ولصالح الاختبار البعدي . وقد يعزو الباحثان سبب ذلك الى تأثير البرنامج التدريبي المقترح لكونه معتمداً على أسس علمية ومراعى فيه الفروق الفردية وتوزيع فترات التدريب واستخدام الادوات والتمارين التنافسية . أما فيما يتعلق بالمجموعة الضابطة فهناك فروق دالة إحصائياً في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي ولكن بنسبة أقل مقارنة بنتائج المجموعة التجريبية وهذا يشير بأن البرنامج اكثر تأثيراً في تطوير عناصر القدرة البدنية مقارنة بالبرنامج التقليدي والجدول (6) يوضح ذلك

3 – 2 – 3 منافشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المهارات الاساسية :-

من خلال عرض الجدول (7) يتبين إن هناك فروقاً دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي المجموعة التجريبية في جميع المهارات الاساسية قيد الدراسة ، ويرى الباحثان إن هذا التطور ناتج عن

تأثير البرنامج وذلك بسبب الانتظام والاستمرار في التدريب العلمي السليم الذي يعود اللاعبين في إكتساب الخبرة في حل المشكلات التي تواجههم في المباراة .

والجدول (7) يوضح ايضاً وجود فرق إحصائياً في الاختبار البعدي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية في مهارة (الدحرجة) ويعزو الباحثان هذا التقدم الحاصل في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الى تأثير البرنامج التدريبي المنفذ من قبل المجموعة التجريبية باستخدام الادوات المساعدة كالشواخص والاعلام والموانع والتمارين التنافسية . وفي نتائج الاختبار البعدي لمهارة (التهديف) بين المجموعتين نرى نفس الفرق الدال إحصائياً في الجدول (7) لصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثان هذا التطور الى استخدام الادوات المساعدة في التدريب التي لها الاثر الفعال في تطوير دقة التهديف من الحركة ومن بين الشواخص ودخول عامل المنافسة واستخدام الاهداف الصغيرة المرسومة على الحائط أو الجاهزة وكذلك تكرار التهديف لعدة مرات اثناء التدريب .

أما في مهارة الاخماد في الجدول (7) نرى وجود فرق دال إحصائياً في الاختبار البعدي بين المجموعتين ولصالح التجريبية . ويعزو الباحثان سبب ذلك ايضاً الى تأثير البرنامج المقترح المنفذ من قبل المجموعة التجريبية للاسباب التي ذكرناها آنفاً بالاضافة الى تأثير عرض بعض الافلام الخاصة بهذه المهارة.

وفي مهارة المناولة المتوسطة في الجدول (7) نرى وجود فرق دال إحصائياً في الاختبار البعدي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية . ويعزو الباحثان سبب ذلك الى فاعلية استخدام التمارين المركبة والتنافسية بكثرة لهذه المهارة .

أما في مهارة السيطرة فنرى في الجدول (7) ايضاً وجود فرق دال إحصائياً في الاختبار البعدي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبيو .

ويعزو الباحثان سبب ذلك الى استخدام الاسلوب التنافسي بين الزميلين أثناء تطبيق البرنامج التدريبي المقترح من قبل المجموعة التجريبية .

3 – 2 – 4 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض عناصر القدرة البدنية :-

يوضح الجدول (8) أن هناك فروقاً دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية في جميع عناصر القدرة البدنية وهي على التوالي (المرونة – السرعة الانتقالية – الرشاقة – المطاولة الخاصة – القوة المميزة بالسرعة) ففي صفة المرونة يوضح الجدول (8) وجود فروق دالة إحصائياً في الاختبار البعدي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية . ويعزو الباحثان سبب ذلك الى البرنامج المقترح في هذا التطوير لإحتواء البرنامج تمارين تنمية المرونة بجانب التمارين البدنية الاخرى وكذلك تطبيق البرنامج باستخدام تمارين التمدد والاسترخاء . وفي السرعة الانتقالية نرى وجود فرق دال إحصائياً في الاختبار البعدي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية كما موضح في الجدول (8) ويعزو الباحثان سبب هذا التقدم الى أن البرنامج المقترح المنفذ من قبل المجموعة التجريبية قد أسهم بشكل فعال في تطوير عنصر السرعة الانتقالية حيث تم توزيع الحمل بشكل جيد ووضع تمرينات السرعة الانتقالية في بداية الوحدة التدريبية وتنظيم فترات الراحة بشكل جيد لغرض إستعادة الشفاء كاملاً قبل البدء بالتكرار التالي لتمارين السرعة الانتقالية وأن تمارين تنمية القوة العضلية ساعدت تنمية السرعة الانتقالية وخاصة تمارين عضلات الاطراف السفلى .

وفي صفة الرشاقة يوضح الجدول (8) وجود فرق دال إحصائياً في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية . ويعزو الباحثان سبب ذلك الى تأثير وحدات البرنامج المنفذ من قبل المجموعة

التجريبية عن طريق إعطاء التمارين الخاصة لتطوير الرشاقة من بداية الوحدات التدريبية وبشدة تتناسب مع إمكانية اللاعبين .

أما في صفة المطاولة الخاصة في الجدول (8) فكان هناك فرق دال إحصائياً في الاختبار البعدي بين المجموعتين ولصالح التجريبية . ويعزو الباحثان سبب ذلك الى تأثير البرنامج المقترح المنفذ من قبل المجموعة التجريبية باستخدام إعادة وتكرار التمارين بشدة مختلفة وبمسافات مختلفة بما يتلائم مع المرحلة العمرية والتدريبية والقابليات البدنية .

وفيما يتعلق بالقوة المميزة بالسرعة كما موضح في الجدول (8) تبين وجود فرق دال إحصائياً في الاختبار البعدي بين المجموعتين ولصالح التجريبية . ويعزو الباحثان هذا الى تأثير البرنامج التدريبي المقترح المنفذ من قبل المجموعة التجريبية حيث استخدم الباحثان طريقة إعادة وتكرار تمارين القوة بما يتلائم مع المرحلة العمرية والقابليات البدنية وقد استخدمت التمارين الخاصة لعنصر القوة المميزة بالسرعة التي أثرت بشكل فعال في تقوية عضلات الرجلين ، لأن القوة المميزة بالسرعة مفيدة لإعطاء تعجيل لكتلة معينة مثل مقاومة الكرة ، كما أن تقوية الرجلين عند اللاعبين تؤدي الى قوة عضلات الفخذ والساق وتعطي قوة ورشاقة وأداء فني للاعب .

4 – الاستنتاجات والتوصيات :-

4 – 1 الاستنتاجات :-

بعد معالجة النتائج إحصائياً ومناقشتها استنتج الباحثان ما يأتي :-

1. ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين في المهارات الاساسية التالية (الدحرجة – التهديف – الاخماد – السيطرة – المناولة المتوسطة) لدى المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

2. ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين في عناصر القدرة البدنية التالية (المرونة – السرعة الانتقالية – الرشاقة – المطاولة الخاصة – القوة المميزة بالسرعة) لدى المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .
3. ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين في جميع المهارات الاساسية التالية (الدحرجة – التهديف – الاخماد – السيطرة – المناولة المتوسطة) لدى المجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ولكن بنسب اقل مقارنة بنتائج المجموعة التجريبية .
4. ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين في جميع عناصر القدرة البدنية التالية (المرونة – السرعة الانتقالية – الرشاقة – المطاولة الخاصة – القوة المميزة بالسرعة) لدى المجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ولكن بنسب اقل مقارنة بنتائج المجموعة التجريبية .

4 – 2 التوصيات :-

يوصي الباحثان ما يأتي :-

1. الاهتمام بتطوير المهارات الاساسية وعدم إهمالها حتى بعد إتقانها وخاصة في تدريب الناشئين .
2. ضرورة الاهتمام بالقدرات البدنية للناشئين من خلال وضع برامج تدريبية متطورة تتضمن اختبارات تقويمية ودورية .
3. ضرورة الاهتمام بالاختبارات المهارية والبدنية قبل وأثناء وبعد تنفيذ أي برنامج .

4. الاهتمام بالوحدة التدريبية وضرورة إحتوائها على اكثر من هدف من أجل الارتقاء بمستوى أداء اللاعبين .

المقترحات :-

1. إجراء دراسات مشابهة لفئات عمرية اخرى وعلى مهارات اخرى لمعرفة تأثير البرامج التدريبية عليها كرمية التماس واللعب بالرأس والمراوغة .... الخ .
2. ضرورة زج مدربو الناشئة في دورات تدريبية وإناطة مهمة التدريب الى الاختصاصيين منهم .

المراجع العربية :-

- مفتي إبراهيم ، 1970، الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، القاهرة .
- مؤيد البدري ، 1982 ، قانون كرة القدم المرشد العالمي للحكام ، بغداد ، مطبعة الأديب البغدادية .
- محمد صبحي حسانين ، 1987 ، التقويم والقياس في التربية البدنية ، دار الفكر العربي (ب . ت) .
- قيس ناجي وقاسم حسن حسين ، 1984 ، مكونات الصفات البدنية ، بغداد ، جامعة بغداد .
- زهير الخشاب وآخران ، 1988 ، كرة القدم ، الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر .
- خاشع محمود الراوي ، 1980، المدخل في الإحصاء ، الموصل، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر .
- كاظم الربيعي وموفق المولى ، 1988 ، الإعداد البدني بكرة القدم ، بغداد ، مطبعة بيت الحكمة .

- سامي الصفار وآخرون ، 1981 ، كرة القدم ، ج1 ، الموصل ، مطبعة جامعة الموصل .
- محمد عثمان ، 1987 ، التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، ط1 ، الكويت ، دار الفلم للنشر والتوزيع .
- محمد حسن علاوي ، 1987 ، علم التدريب الرياضي ، الكويت ، دار الفلم للنشر والتوزيع .
- ماهر محمود عواد، 1990، منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد (رسالة ماجستير غير منشورة) .
- ثامر محسن وآخرون ، 1991، الاختبار والتحليل بكرة القدم ، الموصل ، مطبعة جامعة الموصل .
- ضرغام جاسم محمد ، 1992 ، وضع درجات معيارية لبعض المهارات الاساسية بكرة القدم لطلاب كليات التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، رسالة ماجستير غير منشورة .
- ريسان خريبط مجيد ، 1988 ، موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج1، البصرة ، جامعة البصرة ، مطبعة التعليم العالي .
- حنفي مختار ، 1978 ، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، تدريب ، خطط ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، (ب. ت) .
- وديع ياسين ، وياسين طه ، 1986 ، الإعداد البدني للنساء ، الموصل ، مطبعة جامعة الموصل .

المراجع الأجنبية :-

- Alfred Kunze, Fussball, Sport Verlag Berlin, 1977.
- Norbert Rogalski, Ernst – Gunther Degel, Schuler sport Fuss ball, Sport Verlag Berlin, 1969.

الملحق (1)

السيد ..... المحترم

في النية إجراء البحث الموسوم (تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم) تحت سن 17 سنة .

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال لذا يرجى التفضل بأختبار أهم المهارات الاساسية والقدرات البدنية للاعمار تحت 17 سنة بكرة القدم .

ملاحظة :- توضع علامة (√) في الحقل المقابل للمهارة الاساسية أو القدرة البدنية .

الباحثان

أ. م. ماهر احمد حسن البياتي م. م. فارس سامي

المهارات	الاشارة	الملاحظات
1. الدحرجة .		
2. المناولة .		
3. التهديف .		
4. الاخماد .		
5. السيطرة .		
6. رمية التماس .		
7. النطح بالرأس .		
القدرات البدنية	**الاشارة**	**الملاحظات**
1. الرشاقة .		
2. المرونة .		
3. التوازن .		
4. القوة الانفجارية .		
5. القوة المميزة بالسرعة .		
6. المطاولة العامة		
7. مطاولة القوة .		
8. مطاولة السرعة .		
9. السرعة الانتقالية .		
10.السرعة القصوى .		

الاسم : **الاختصاص**

اللقب العلمي : التاريخ : التوقيع :