

اقترح وحدات تدريبية لتنمية القوة العضلية وبعض الصفات المهارية للاعب كرة القدم

Suggest training modules for the development of muscle strength and some skill traits of the football player

مجاوي مفتاح¹ . فايد عبد الرزاق² . حملاوي عامر³

¹ جامعة المسيلة - meftah.medjadi@univ-msila.dz

² جامعة المسيلة - abderazak.faid@univ-msila.dz

³ جامعة المسيلة - ameur.hamlaoui@univ-msila.dz

تاريخ الاستلام: 2019/08/14 تاريخ القبول: 2019/11/06 تاريخ النشر: 2019/12/19

المخلص : هدفت هذه الدراسة الى معرفة تأثير الوحدات التدريبية المقترحة على تنمية القوة العضلية وبعض الصفات المهارية للاعب كرة القدم صنف اقل من 16 سنة. حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي. و تكون المجتمع الأصلي لدراسة من 26 لاعبا تم اختيار منهم 20 لاعبا كعينة للدراسة وتم تعيينهم بالطريقة المسحية القصدية التي قسمت لمجموعتين متجانستين و تم اختيار العينة بطريقة قصدية بينما كانت الأدوات المستخدمة في الدراسة اختبار دقة التمرير، اختبار ترويض الكرة (امتنصاص)، اختبار القوة الانفجارية للذراعين، اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين، اختبار القوة الانفجارية للرجلين، اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين و أهم النتائج المتحصل اليها هي : * وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعيدة لصالح القياسات البعيدة.

* استخدام وحدات تدريبية لأكثر من وحدتين تدريبيتين في الأسبوع يعطي تحسن إيجابي للاعب كرة القدم.

* هناك تحسن في مهارتي التمرير والاستقبال عند أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

* هناك تطور في تنمية القوة العضلية لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

الكلمات المفتاحية : وحدات تدريبية ، القوة العضلية ، الصفات المهارية ،

Abstract: this study aimed to find out what's the influence of suggested training units on the physical strength evolution and some skilled features characteristics of a football player less than 16 years old when the researcher used an experimental method the total survey contains 26 players 20 of them have been chosen as a symbol to study as well 6 players were excluded and appointed by intentional survey which is divided into two homogeneous groups (teams) that symbol has been selected spontaneously where as the used tools In this study used test of precision players , arms strength test , arms quickness test , feet strength test , feet quickness test and the results were _ there are statistic differences in measuring before and after because _ the training units influenced the measure (after) _ training units are used for more than two units gives positive evolution to football players _ there is a kind of Progress in the skill of passing and receiving for some members of the experimental group comparing with the real group _ There is an evolution in physical strength for the experimental group comparing with the real group

Keywords : training units, physical strength, skilled characteristics.

1_ مقدمة واشكالية الدراسة:

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب الجماعية التي تتطلب الاعتماد على النواحي النظرية والعملية آخذين بعين الاعتبار الأسس العلمية والموضوعية بغية الوصول إلى الأهداف المرسومة، لهذا لابد من إعطاء الأهمية لكافة النواحي خلال عملية التدريب حتى يمكن الارتقاء بمستوى اللاعبين نحو الأفضل، حيث تعد المهارات الفنية الأساس الذي تعتمد عليه بقية عناصر كرة القدم الأخرى، وبدون إتقان هذه المهارات لا يمكن للفريق أداء الواجبات الخططية و تحقيق الفوز (مراد صحراوي وآخرون 2014، ص 428) وكان للتطور الاقتصادي والتكنولوجي الذي حصل في العالم أثره الفعال في تطور وتقدم الفعاليات الرياضية بصورة عامة، وكرة القدم بصورة خاصة، إذ كان لها النصيب الأوفر من هذا التطور و التقدم نظرا لارتباط علم التدريب الرياضي بالعلوم الأخرى والاستفادة منها في وضع وصياغة المفاهيم الصحيحة للعملية التدريبية وفق السياقات والأسس العلمية الحديثة في التدريب، حيث تمتاز لعبة كرة القدم بكثرة مهاراتها وتنوعها فضلا عن ارتباطها بالعناصر البدنية، وقد أضفت هذه الصفة على أهمية خاصة فزاد إقبال اللاعبين لممارستها وتعلم فنونها و المتفرجين والمهتمين بمشاهدتها، ذلك أنها احتلت المكانة الأولى بين الألعاب الأخرى، وبسبب هذه الأهمية الكبيرة للمهارات الحركية للاعب كرة القدم زاد الاهتمام في تدريبها. (موفق اسعد محمود، مرجع سابق، ص 72).

تعتبر عملية التصميم، وضع، اقتراح وحدات تدريبية في المجال الرياضي من الأمور الصعبة والمعقدة والتي تتطلب من المتخصصين في هذا المجال مراعاة بعض الجوانب الأساسية والتي منها المام المدرب بالأسس العلمية التي يتناولها عند تصميم الوحدات وفي هذه الحالة يكون قد مارس اللعبة ذات التخصص ولديه القدرة الكاملة من الاستفادة بالعلوم الأساسية والتي لها علاقة بمجال التدريب الرياضي.

لابد من الاعتماد على علم التدريب الرياضي في اختيار التدريبات وتحديد الاساليب والطرق المستخدمة في التنفيذ.

والتدريب الرياضي المبني على اسس علمية له أثر في تقديم مستوى الرياضيين ويعتبر العنصر الفعال الاهم من بين مكونات مستوى القوة العضلية والمهارات الاساسية في كرة القدم.

للوحدات التدريبية أساسياتها يجب على المصمم، المقترح (مدرب) مراعاتها وتمثل في:

ان يراعي الاحتياجات الافراد الذين سينفذ عليهم (الناشئين، متقدمين، عالي).

ان يساعد على تنمية وتطوير قدرات اللاعبين ومواهبهم المختلفة.

يساهم في اظهار الفكر التدريبي للمدرب.

يعتبر جزءا مكملا للعملية التدريبية التي تهدف اليها المنشأة.

ومنه جاء موضوع بحثنا هذا: دور الوحدات التدريبية ومدى تأثيرها على جانب القوة

العضلية وبعض المهارات الاساسية في كرة القدم، فيعد المدرب محور عمليات التدريب،

فنجاعها يعتمد في الاساس على توفر خصائص وسمات وقدرات ومعارف ومهارات محددة،

فنقص اهتمام المدرب بصفة القوة العضلية وبعض المهارات في مرحلة التدريب كان له أثر

سلبي في تدني مستوى اللاعب في كرة القدم، ومن هنا تم طرح الاشكال التالي:

التساؤل العام:

_ هل للوحدات التدريبية المقترحة دور في تنمية القوة العضلية وتطوير بعض الصفات

المهارية الاساسية في كرة القدم (صنف أقل من 16 سنة)؟

التساؤلات الجزئية:

1- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة

التجريبية في تنمية القوة العضلية؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي لتنمية القوة

العضلية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية ؟

3- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة

التجريبية في تطوير مهارة التمرير؟

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي لمهارة التمرير بين

المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية ؟

5- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة

التجريبية في تطوير مهارة الاستقبال؟

6- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي لمهارة الاستقبال

بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية ؟

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

ان للوحدات التدريبية دور ايجابي في تنمية القوة العضلية وبعض المهارات الاساسية في كرة القدم (صنف أقل من 16 سنة).

الفرضيات الجزئية:

1-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في تنمية القوة العضلية.

2-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي في تنمية القوة العضلية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

3-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في تطوير مهارة التمرير.

4-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي في تطوير مهارة التمرير بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

5-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في تطوير مهارة الاستقبال.

6-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي في تطوير مهارة الاستقبال بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

أهداف الدراسة:

- معرفة تأثير الوحدات التدريبية المقترحة على تنمية القوة العضلية وبعض الصفات المهارية للاعب كرة القدم صنف اقل من 16 سنة.
- تجريب بعض الاختبارات التي تسمح بتقييم وتطوير المستوى الادائي للاعب كرة القدم صنف اقل من 16 سنة.
- محاولة حل مشاكل النقص في القدرات العضلية لدى لاعبي كرة القدم.
- ابراز مستوى القوة العضلية وبعض الصفات المهارية لفئة اقل من 16 سنة.
- معرفة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختباري دقة التمرير واستقبال الكرة.

- التعرف الى الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختباري دقة التمرير واستقبال الكرة.

- أهمية الدراسة:

اقتراح وحدات تدريبية مبنية على اساس علمية لتنمية القوة العضلية وبعض الصفات المهارية للاعب كرة القدم صنف اشبال مع تحديد فلسفة ومبادئ التي سيبنى عليها البرنامج التدريبي وبيانات محتوى البرنامج لتنظيم الانشطة الداخلية وتحديد الاساليب التي توضع في الحسبان لاستخدام الاجهزة ذات التقنية الحديثة، مع وضع توصيات واقتراحات للارتقاء بالمستوى التدريبي والتعليمي وتحسين كفاءة القوة ومحاولة اثراء المجال العلمي لإبراز مدى اهمية صفة (القوة، المهارة) للاعب كرة القدم صنف اقل من 16 سنة.

2_ الكلمات الدالة في الدراسة: الوحدات التدريبية: لغة: وحدة: حالة ما اتحد من الناس الأشياء. (جبران مسعود، 2007، ص524)

تدريبية: تدرب على شيء أو فه أو به: تعوده ومُرن عليه تمرن. (جبران مسعود، 2007، ص136)
اصطلاحاً: 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 التدريب العامة من خلال مجموعة من التمرينات، وهي التي تكون محتوى هذه الوحدة، حيث تؤدي التمرينات داخلها بدقة واتقان لتحقيق هدف الوحدة. (عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، ص58)

اجرائياً: الحصة التدريبية اليومية وتنقسم الى ثلاثة أجزاء (أعدادي _ رئيسي _ نهائي).

القوة العضلية: لغة: جمع قوّة وقوى: ضد الضعف، وجمع قوى

اصطلاحاً: امكانية العضلات ومجموعة من العضلات في التغلب على مقاومة و مقاومات أخرى.

اجرائياً: وهي مقدرة العضلات الجسم التي تستخدم اثناء اللعب في التغلب المقاومات الخارجية المختلفة وقد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو الكرة أو الاحتكاك.

المهارة: لغة: هي الحذق في الشيء (قاموس العربي المتعدد اللغات).

اصطلاحاً: قابلية الفرد على حل الواجبات الحركية على أساس تكوين الخبرات السابقة وتوظيفها بشكل ممتاز (مهند حسين البشتاوي، ابراهيم خوجا، 2002، ص 27).

اجرائياً: هي قدرة الرياضي على أداء الحركات في المواقف المختلفة سواء بالكرة أو بدونها بشكل ثابت مع دقة في الأداء واقتصاد في الجهد.

التمرير:

لغة: مرّر يمرّر، تمريراً، فهو مُمرّر، مرّر الشيء أي جعله يمرُّ. (معجم المعاني الجامع -معجم عربي عربي).

اصطلاحاً: هو وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد (Bernard Turpin, 199,p99).

- 1- اجرائياً: قدرة الرياضي على تمرير الكرة بطرق كثيرة، فهو يؤدي تمريرات طويلة وقصيرة ومباشرة. ومنحرفة وعابرة ويمرر الكرة بقدمه ورأسه وصدره والغرض من تمرير الكرة هو إرسال الكرة إلى أحد زملائه في الفريق، الذي يكون في وضع أفضل يمكنه من استخدام الكرة، أو من بناء هجمة، أو ربما من التسديد على المرمى.

الدراسات السابقة والمساهمة : أ_ الدراسة الاولى:

دراسة مساليتي لخضر بعنوان " توظيف برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة وأثرهما على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم"- شهادة الدكتوراه، 2013، جامعة الجزائر.

الهدف العام:

-تصميم برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج في تطوير المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة.

- معرفة الفروق في نتائج الاختبارات البدنية والمهارية البعيدة بين العينة الضابطة والعينة التجريبية.

التساؤلات: هل ما هو تأثير استخدام البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج على تطوير المهارات الأساسية (ضرب الكرة بالأرجل لأبعد مسافة ممكنة، ضرب الكرة بالرأس، الجري المتعرج بالكرة) للاعبين كرة القدم.

المنهج المتبع: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

عينة الدراسة وطريقة اختبارها: تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عمدية.

الأدوات المستخدمة في الدراسة: البرنامج التدريبي المقترح، اختبار الوثب العمودي لسارجنت، اختبار التعلق، اختبار الجري 20 متر، اختبار الجري 50 متر، اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة ممكنة، اختبار ضرب الكرة بالرأس، اختبار الجري المتعرج بالكرة.

أهم النتائج:

البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج يؤثر ايجابيا في تطوير المهارات الأساسية. توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البدنية والمهارية البعدية لصالح العينة التجريبية.

ب_ الدراسة الثانية:

دراسة بلعروسي سليمان بعنوان: توظيف الألعاب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير. 2008م. معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة دالي ابراهيم، الجزائر.

الهدف من الدراسة:

1-تصميم برنامج تجريبي مقترح باستخدام الألعاب التمهيدية يهدف لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات لناشئي كرة القدم ومعرفة تأثيرها على هذه الصفات وكذلك المهارات الأساسية.

2-معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم.

عينة الدراسة: تمثلت عينة البحث في أصاغر الوفاق الرياضي لبلدية جديوية ولاية غليزان الذي ينشط ضمن القسم الجهوي تتراوح أعمارهم بين 13/15 سنة، حيث قام الباحث باختيار عينة مكونة من مجموعتين ضابطة وتجريبية تمثلت في 30 لاعبا.

المنهج المتبع: المنهج التجريبي

أدوات جمع المعلومات: المصادر والمراجع العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية.

نتائج الدراسة:

1-إن توظيف الألعاب التمهيدية في البرامج التدريبية تؤثر إيجابيا في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية.

2-إن برمجة التدريب وفق الأسس والمبادئ العلمية بمحتوى التدريبات التقليدية لا يكفي للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات.

ج_ الدراسة الثالثة:

دراسة زروقة لطفي بعنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح مبني على تمرينات التصور العقلي في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال بباطن القدم لدى لاعبي كرة القدم صنف (أقل من

16 سنة). شهادة الماستر 2015م، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، القطب الجامعي المسيلة.

.هدف الدراسة: التعرف على أثر البرنامج التدريبي المبني على التصور العقلي في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال بباطن القدم لدى لاعبي كرة القدم.

اشكالية الدراسة: هل للبرنامج التدريبي المقترح المبني على تمارينات التصور العقلي أثر في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال لدى لاعبي كرة القدم؟

.عينة الدراسة: تم اختيار العينة بطريقة عشوائية.

.المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته موضوع الدراسة.

.أدوات الدراسة: إختبار دقة التمرير واختبار استقبال الكرة بباطن القدم.

.أهم النتائج المتوصل إليها:

- إن التصور العقلي المصاحب للأداء المهاري عمل على تحسين أداء أفراد المجموعة

التجريبية لمهارتي التمرير والاستقبال بباطن القدم الداخلي.

- إن البرنامج التدريبي المهاري من دون التصور العقلي أدى إلى تحسن غير دال معنويًا عند أفراد المجموعة الضابطة.

- هناك تحسن في مهارتي التمرير والاستقبال بباطن القدم عند أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

- إن التصور العقلي له أهمية بالغة في تعليم وتحسين المهارات الأساسية في كرة القدم.
د_ الدراسة الرابعة:

دراسة كريم بوصع بعنوان: تأثير التدريب البليومتري على القوة العضلية ومهارة التصويب لدى لاعبي

كرة القدم أواسط. شهادة الماستر 2013م، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، القطب الجامعي المسيلة.

هدف الدراسة: _ الكشف عن أثر التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أواسط.

_ الكشف عن أثر التدريب البليومتري على القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم أواسط.

_ الكشف عن أثر التدريب البليومتري في مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم صنف

أواسط.

_ الكشف عن مدى أهمية القوة و السرعة في مرحلة العمرية أواسط.

_ الكشف عن المدة التي يمكن أن تطور فيها الصفات البدنية والمهارية عن طريق التدريب البليومتري.

المنهج المتبع: المنهج التجريبي لكونه تتلاءم مع طبيعة المشكلة المدروسة.

عينة الدراسة: عينة البحث فقد تكونت من 40 لاعبا من لاعبي أواسط فريقي اتحاد سيدي عيسى وفاق سيدي عيسى، ثم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين.

أدوات جمع البيانات: المصادر و المراجع العربية و الأجنبية الاختبارات الرياضية بدنية ومهارية فريق العمل. استمارة استبيان و أخرى لتسجيل البيانات كرات قدم قانونية شريط قياس ، مقياسية، شواخص، كرات طبية.

أهم الاستنتاجات: من خلال نتائج المجموعة الشاهدة أي التي تمارس البرنامج التدريبي العادي ثلاث مرات في الأسبوع، ظهر لنا أن هذه المجموعة أعطت نتائج ملموسة وهذا لوجود فروق ذات دلالة رقمية تشير الى أن ممارسة البرنامج التدريبي العادي يؤدي إلى تطور في الصفات البدنية ومهارة التصويب.

2. التعليق على الدراسات السابقة :

إن الدراسات السابقة تلقي الضوء على كثير من المعالم التي تفيد البحث، هذا بالإضافة إلى مقارنة أهم النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسات بنتائج الدراسة الحالية مما يساعد الباحث ليكتسب معلومات ومرتكزات يعتمد عليها في بناء بحثه وتركيبه تركيباً خططي ومعلوماتي بشكل مقبول سواء من ناحية الإطار أو المعلومة فالدراسات الستة التي تناولناها تصب كلها في مصب واحد وهو اختيار أسلوب تدريبي يعتمد على دراسات أجراها الباحث بين مجموعتين أو أكثر وقام بتجريب الأسلوب الذي يقترحه ثم الخروج بالنتائج، حيث نلاحظ التشابه في الأسلوب الذي يتبعه الباحثين وهو نفسه تقريباً وهو الأسلوب التجريبي الميداني البحث، بالإضافة إلى دراسة بعض الأساليب التدريبية التي تعتمد على طرق التدريب في بعض الدراسات ومدى تأثيرها أو تطويرها لبعض العناصر أو الجوانب المهمة في المجال الرياضي مثال دراسة مساليتي التي اعتمدت على الجانب البدني للتحسين الأداء المهاري.

ومن خلال ما قمنا به من قراءات واستطلاع النتائج وتقارير الأبحاث السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة فيما يخص الدراسات المتعلقة بتأثير البرامج التدريبية المقترحة فقد استفدنا منها من حيث المنهج المستخدم في جمع البيانات كالاختبارات المهارية الخاصة بكرة القدم عبر المراحل العمرية المختلفة وكذلك طريقة بناء الوحدات التدريبية على القوة العضلية لتحسين مهارتي التمرير والاستقبال باستخدام الطرق والوسائل الحديثة في عملية تدريب وإعداد لاعبي كرة القدم.

كما نلاحظ أن هذه الدراسات لها اتصال مباشر بموضوعنا لذا استعملناها كمراجع ومصادر لإثراء البحث بشكل عميق للوصول إلى النتائج المدققة باستعمال التوصيات والنتائج المتحصل عليها ومن هنا نرى أن كل بحث يكون مكتملاً للآخر ويكون منطلق لبدء بحوث أخرى

الجانب التطبيقي :

1- الطرق المنهجية المتبعة

الدراسة الاستطلاعية: قبل البدء في التجربة الاستطلاعية قمنا بزيارة ميدانية للنادي الرياضي للهواة لجهة التحرير الوطني (FLN) المسيلة لكرة القدم صنف (أقل من 16 سنة) لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات تدريب الفريق وبعد ذلك قمنا بدراسة الإمكانيات المتوفرة ومستوى الفريق، وهذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا العمل الميداني، حيث قابلنا الطاقم المسؤول وكذا المدرب وتم الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات

حيث لاحظنا تدني مستوى اللاعبين (عند الناشئين) ويرجع ذلك إلى عدة عوامل منها: نقص اهتمام المدربين في جانب تنمية القوة العضلية وبعض الصفات المهارية عند إعداد الوحدات التدريبية.

و بعد الانتهاء من جمع كل المعلومات والمعطيات التي نحتاجها تم اختيار عينة عشوائية قصد إخضاعها للتجربة الاستطلاعية وقدرت بـ (06لاعبين).

المجال المكاني: لقد تمت التجربة التي قمنا بها في المركب الرياضي (COMPLEXE) لحي 108 مسكن بالمسيلة.

المجال الزماني: قمنا بإجراء الاختبارات بالنسبة للعينة الاستطلاعية من 19 ديسمبر 2017 الى غاية 02 جانفي 2018.

-الاختبار القبلي: 19 ديسمبر 2017

- الاختبار البعدي: 02 جانفي 2018

_ المنهج المتبع في الدراسة: استعملنا المنهج التجريبي في بحثنا هذا للملاءمة هذه الدراسة.
_ مجتمع وعينة الدراسة :

تمثلت دراستنا على لاعبي جمعية جبهة التحرير الوطني المسيلة صنف أقل من 16 سنة للموسم الرياضي 2017/2018، حيث يتكون المجتمع الأصلي لدراسة من 26 لاعبا تم اختيار منهم 20 لاعبا كعينة للدراسة، كما تم استبعاد 06 اللاعبين الذين شاركوا في الدراسة الاستطلاعية وتم تعيينهم بالطريقة المسحية القصدية التي قسمت لمجموعتين متجانستين:
أ. المجموعة التجريبية: تكونت من 10 لاعبين.

ب. المجموعة الضابطة: وتكونت من 10 لاعبين.

كيفية اختيار العينة:

لقد قمنا باختيار العينة بشكل قصدي وذلك لأنها تتناسب مع المنهج التجريبي و تعطي فرص متكافئة وهي تتكون من:

المجموعة(أ): المجموعة الضابطة تحتوي (10) لاعبين تم اختيارهم بشكل عشوائي.

المجموعة(ب): المجموعة التجريبية تحتوي (10) لاعبين تم اختيارهم بشكل عشوائي.

_ أدوات جمع البيانات والمعلومات:

أ.اختبار دقة التمرير:

هدف الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس دقة التمرير عند لاعبي كرة القدم للناشئين.

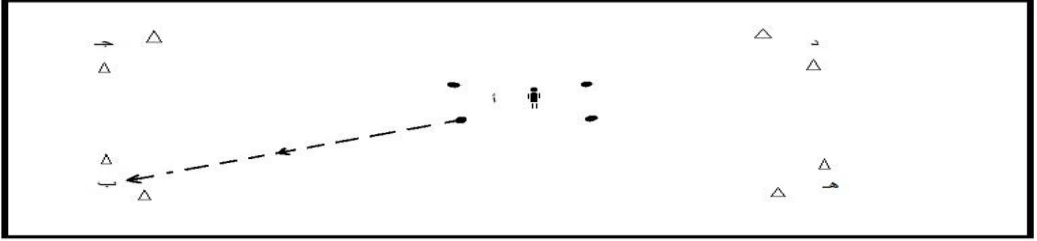
الأدوات المستعملة: كرات، أقماع.

طريقة أداء الاختبار:

من على بعد 15 متر حول نقطة أ تحدد أربعة أهداف (أ، ب، ج، د) اتساع كل هدف من 70-

100سم يوضع على بعد 2متر من (أ) كرة تقابل كل مرمى، يقف اللاعب عند النقطة (أ)

وعند إشارة البدء يجري اللاعب باتجاه الكرة ليقوم بركلها باتجاه الهدف المحدد. (حنفي محمود مختار، الاختبارات والقياسات للاعب كرة القدم، 1997، ص322).
ب. اختبار ترويض الكرة (امتصاص).



الشكل رقم (01): اختبار ترويض الكرة (امتصاص)

التنفيذ: يتموضع اللاعب في النقطة A ويتموضع المدرب في النقطة B وتبعد بمسافة 7.02 م يقذف المدرب الكرة وعلى اللاعب أن يراقب الكرة بأي جزء من جسمه ما عدا اليدين (5) محاولات لكل لاعب.

التقييم: 02 نقاط لكل محاولة ناجحة.

0 في حالة ضياع الكرة.

الغرض: قياس مهارة الترويض.

ج. اختبار القوة الانفجارية للذراعين:

اسم الاختبار: من وضع الجلوس على الكرسي، دفع الكرة الطبية 3 كغ باليدين إلى الأمام. الأدوات اللازمة: كرة طبية وزنها 3 كغ، كرسي، شريط قياس، حزام تثبيت اللاعب على الكرسي.

وصف الاختبار: يجلس المختبر على الكرسي ويثبت بواسطة حزام لكي يمنع الجذع والظهر من الاشتراك في الأداء فمن وضع الجلوس يقوم اللاعب برمي الكرة إلى أبعد مسافة ممكنة.

الإجراءات: يقوم اللاعب بأداء ثلاث محاولات لرمي الكرة تحتسب أفضل المحاولات الثلاث،

يكون القياس بالمتر وأجزائه. (قيس ناجي عبد الجبار، وبسطويسي: 1987، ص 431-432)

د. اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين:

اسم الاختبار: من وضع الإسناد للذراعين على الأرض ومد الذراعين أقصى عدد لمدة 10 ثوان.

الأدوات اللازمة: ساعة توقيت عدد (1).

وصف الاختبار: يأخذ المختبر وضع الإسناد بالذراعين على الأرض وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بثني ومد الذراعين مع تثبيت أمشاط القدمين على الأرض.

الإجراءات: يعطى للمختبر وقت 10 ثوان لأداء الاختبار يسجل للاعب أقصى عدد.

هـ. اختبار القوة الانفجارية للرجلين:

اسم الاختبار: القفز العريض من الثبات.

الأدوات اللازمة: حفرة عريضة، شريط قياس.

وصف الاختبار: يأخذ المختبر وضع الاستعداد خلف البداية وعند إعطائه إشارة بالبدء يقوم المختبر بالقفز العريض.

الإجراءات: كل مختبر يعطى محاولتان للقفز

- يقاس أقرب أثر يتركه المختبر.

- يسجل للاعب أحسن محاولة. (كمال عبد الحميد، محمد صبيح حسنين، 1995، ص

310)

_ اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين:

اسم الاختبار: من وضع ثني الركبتين كاملاً الوثب للأمام أقصى مسافة لمدة 10 ثوان.

الأدوات اللازمة: مضمار ألعاب القوى، ساعة توقيت عدد (1).

وصف الاختبار: يأخذ المختبر وضع الاستعداد خلف خط البداية وعند سماعه إشارة البدء يقوم المختبر بالوثب إلى الأمام بثني الركبتين بشكل كامل.

الاجراءات: يعطى للمختبر وقت 10 ثوان لأداء الاختبار يسجل أقصى مسافة للمختبر.

(قيس ناجي عبد الجبار، وبسطويسي: 1987، ص346)

_ الشروط العلمية للأداة :

أ_ ثبات الأداة: بعد إجراء الاختبارات التجربة الاستطلاعية لقياس ترويض الكرة، القوة

الانفجارية للذراعين، القوة المميزة بالسرعة للذراعين، القوة الانفجارية للرجلين القوة المميزة

بالسرعة للرجلين، قمنا باستعمال الوسائل الإحصائية التالية المتوسط الحسابي، الانحراف

المعياري، معامل الارتباط لسيرمان وهذا لمعرفة مدى صدق وثبات الاختبارات المستخدمة والجدول التالي يوضح ذلك:

لقياس صلاحية الاختبارات قمنا بإجراء اختبارات أولية وهذا من أجل حساب معامل الثبات لكل اختبار بطريقة (اختبار-إعادة اختبار) حيث طبقت الاختبارات الأولى على عينة من اللاعبين تم اختيارهم بطريقة عشوائية عن طريق السحب من مجتمع الدراسة.

قمنا بتطبيق هذه الاختبارات على مجموعة من اللاعبين وبعد 15 أيام من إجراء الاختبار الأول قمنا بتطبيق الاختبار على نفس اللاعبين وتحت نفس الشروط، ولمعالجة النتائج إحصائيا استخدمنا معامل الارتباط البسيط الذي يعرف باسم ارتباط بيرسون، وهذا بعد إيجاد القيمة الجدولية لمعامل الارتباط البسيط (0.755) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية ن-1.

استخلصنا نتائج درجة الثبات لكل اختبار كما هو موضح في جدول رقم (01) ويتبين لنا أن الاختبارات تتميز بدرجة ثبات عالية قريبة من الواحد، وكون القيمة المحسوبة لمعامل الثبات بيرسون أكبر من القيمة الجدولية أي مستوى الدلالة ودرجة الحرية لكل اختبار تدل على ثباتها.

جدول رقم (01): يبين ثبات الاختبارات

الاختبارات	العينة	مستوى الدلالة	معامل الثبات بيرسون	القيمة (r) الجدولية	الدلالة
اختبار دقة التمرير	6	0.05	0.944	0.755	يوجد ارتباط معنوي (دال)
اختبار ترويض الكرة	6	0.05	0.888		
اختبار القفز 10 ثواني	6	0.05	0.994		
اختبار القوة الانفجارية للذراعين	6	0.05	0.986		
اختبار القفز 10 ثواني	6	0.05	0.971		
اختبار القفز من الثبات	6	0.05	0.979		
اختبار القوة الانفجارية للذراعين	6	0.05	0.946		

قيمة r الجدولية: 0.755 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 5

حيث درجة الحرية = عدد العينة الاستطلاعية - 1 = 6 - 1 = 5

قاعدة: إذا كانت r المحسوبة أكبر من r الجدولية، فإنه يوجد ارتباط معنوي المصدر: من إعدادنا بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS 18.

ب_ صدق الاداة:

ومن أجل التأكد من صدق الاختبارات، استخدمنا الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائها أخطاء القياس، والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، باعتماد على النوع من الصدق توصلنا إلى النتائج الموضحة في الجدول رقم (02) عند مستوى الدلالة 0.05 والدرجة الحرية ن-1. تبين لنا أن جميع الاختبارات تتصف بدرجة عالية من الصدق الذاتي كون القيم المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي للاختبارات أكبر من القيمة الجدولية لمعامل ارتباط بيرسون

جدول رقم (02): يبين صدق الاختبارات

الاختبارات	العينة	مستوى الدلالة	معامل الصدق	(r) القيمة الجدولية	الدلالة
اختبار دقة التمرير	6	0.05	0.971	0.755	يوجد ارتباط معنوي (دال)
اختبار ترويض الكرة	6	0.05	0.942		
اختبار القفز 10 ثواني	6	0.05	0.997		
اختبار القوة الانفجارية للذراعين	6	0.05	0.992		
اختبار القفز 10 ثواني	6	0.05	0.985		
اختبار القفز من الثبات	6	0.05	0.989		

_ إجراءات التطبيق الميداني:

قام الباحث بالإجراءات الميدانية التالية:

_ الاختبارات القبليّة لعينة البحث:

-بعد إكمال التجربة الاستطلاعية وتوزيع المجموعات، قام الباحث بإجراء الاختبار القبلي للاختبارات للمجموعة الضابطة والتجريبية بتاريخ 2018-01-09. في يوم الثلاثاء على الساعة الواحدة مساءً. وقد أجريت جميع الاختبارات على أرضية المركب الرياضي (COMPLEXE) لحي 108 مسكن بالمسيلة.

-وهيأت مستلزمات الاختبارات والأدوات وفريق العمل المساعد، وقام الباحث بشرح كيفية إجراء الاختبارات وعرض المحاولات وعددها والتأكد من استيعاب اللاعبين لشروط الاختبارات.

-وبعد ذلك أُطْلِعَ أفراد عينة البحث على النتائج التي حصلوا عليها من أجل حثهم على تحسين أدائهم، وكذلك تحديد نقاط الضعف والقوة.

_ الوحدات التدريبية المقترحة:

-تم البدء فعلياً في الوحدات التدريبية المقترحة بتاريخ 2018-01-12. واستمرت هذه الوحدات على مدى 10 حصص وبواقع وحدتين تدريبيتين في الأسبوع، في أيام (الثلاثاء، الجمعة).

_ الوحدات التدريبية:

-اعتمد الباحث على الوحدات التدريبية التي أعدها مدرب الفريق.
-ولابد من الإشارة إلى أن المجموعتين التجريبية والضابطة قد أخذت نفس المنهج، ومن أجل تحقيق نفس الظروف التدريبية في وحدات التدريب، فإن كلا المجموعتين كانت تتدرب سوية.

-علماً أن عدد الوحدات التدريبية هي (10) وحدات تدريبية موزعة على (القوة العضلية، التمرير، ترويض الكرة)

وأن زمن الوحدة التدريبية (من 70 إلى 110) دقيقة مقسمة كالآتي:

أ-القسم الاعدادي: (15) دقيقة (الإحماء العام والخاص وتنظيم العمل)

ب-القسم الرئيسي: (45) دقيقة

ج- القسم الختامي: (10) دقيقة (الهدئة والاسترخاء والمناقشة)

وقد اشتملت الوحدات التدريبية على:

1 _ تمارين لتعليم وتحسين مهارة التمرير.

2_ تمارين لتعليم وتحسين مهارة الاستقبال (الترويض). 3_ تمارين لتنمية القوة العضلية.

. الاختبارات البعيدة:

-بعد إكمال الوحدات التدريبية، أجريت الاختبارات البعيدة، وتحت نفس الظروف التي أجريت فيها الاختبارات القبلية.

-أُجري الاختبار البعدي للاختبارات للمجموعة الضابطة والتجريبية بتاريخ 2018-03-31.

من يوم الخميس وفي الساعة الخامسة عصرا.

_الاساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

استخدم الباحث برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS 18 استخدم فيه:

❖ المتوسط الحسابي

❖ الانحراف المعياري

❖ T test العينتين مرتبطتين

❖ T test العينتين غير مرتبطتين

❖ معامل الارتباط

2- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

أ_ تحليل وتفسير نتائج اختبار دقة التمرير في الاختبار البعدي للمجموعتين:

جدول رقم (01) يوضح النتائج البعيدة لاختبار دقة التمرير لكلا المجموعتين.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
1.80	1.03	4.025	1.833	0.05	دالة إحصائية
3.30	0.67				

من خلال نتائج الجدول رقم(03) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة أقل منه في المجموعة التجريبية، وهذا بفارق 1.5 نقطة كفارق بين المجموعتين كذلك نلاحظ أن المجموعة التجريبية أكثر تجانس في النتائج عن المجموعة الضابطة وهذا ما توضحه نتيجة

الانحراف المعياري الموضحة في الجدول رقم(03) بينما نجد أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي (4.025) في اختبار "ت" إستودنت وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدرة بـ 1.833 وعليه فهناك فروق معنوية بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية.

ب_ تحليل وتفسير نتائج اختبار ترويض الكرة في الاختبار البعدي للمجموعتين:
جدول رقم(02): يوضح النتائج البعدية لاختبار ترويض الكرة لكلا المجموعتين.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
3	1.70	6.228	1.833	0.05	دالة إحصائية
8	2.66				المجموعة التجريبية

من خلال نتائج هذا الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة أقل منه في المجموعة التجريبية، وهذا بفارق 5 نقاط كفارق بين المجموعتين كذلك نلاحظ أن المجموعة التجريبية أكثر تجانس في النتائج عن المجموعة الضابطة وهذا ما توضحه نتيجة الانحراف المعياري الموضحة في الجدول رقم(02) بينما نجد أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي (6.228) في اختبار "ت" إستودنت وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدرة بـ 1.833 وعليه فهناك فروق معنوية بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية.

ج_ تحليل وتفسير نتائج اختبار القوة الانفجارية للذراعين (رمي الكرة الطبية) في الاختبار البعدي للمجموعتين:

جدول رقم(03): يوضح النتائج البعدية لاختبار القوة الانفجارية للذراعين لكلا المجموعتين.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
1.73	0.50	7.343	1.833	0.05	دالة إحصائية
3.69	0.60				المجموعة التجريبية

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة أقل منه في المجموعة التجريبية، وهذا بفارق 1.96 نقطة كفارق بين المجموعتين كذلك نلاحظ أن المجموعة التجريبية

أكثر تجانس في النتائج عن المجموعة الضابطة وهذا ما توضحه نتيجة الانحراف المعياري الموضحة في الجدول رقم (03) بينما نجد أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي (7.343) في اختبار "ت" إستودنت وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدرة بـ 1.833 وعليه فهناك فروق معنوية بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية.

تحليل وتفسير نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين في الاختبار البعدي للمجموعتين:
جدول (04): يوضح النتائج البعدية لاختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين لكلا المجموعتين.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
5.60	1.95	13.119	1.833	0.05	دالة إحصائية
11.20	1.98				المجموعة التجريبية

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة أقل منه في المجموعة التجريبية، وهذا بفارق 5.6 نقطة كفارق بين المجموعتين كذلك نلاحظ أن المجموعة التجريبية أكثر تجانس في النتائج عن المجموعة الضابطة وهذا ما توضحه نتيجة الانحراف المعياري الموضحة في الجدول رقم (04) بينما نجد أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي (13.119) في اختبار "ت" إستودنت وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدرة بـ 1.833 وعليه فهناك فروق معنوية بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية.

تحليل وتفسير نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين في الاختبار البعدي للمجموعتين:
جدول رقم (05): يوضح النتائج البعدية لاختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين للمجموعتين.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
16.22	0.95	9.739	1.833	0.05	دالة إحصائية
20.42	1.49				المجموعة التجريبية

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة أقل منه في المجموعة التجريبية، وهذا بفارق 4.2 نقطة كفارق بين المجموعتين كذلك نلاحظ أن المجموعة التجريبية أكثر تجانس في النتائج عن المجموعة الضابطة وهذا ما توضحه نتيجة الانحراف المعياري الموضحة في

الجدول رقم (05) بينما نجد أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي (9.739) في اختبار "ت" إستودنت وهي أكبر من قيمة "الجدولية المقدرة بـ 1.0. وعليه فهناك فروق معنوية بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية.

و تحليل وتفسير نتائج اختبار القوة الانفجارية للرجلين في الاختبار البعدي للمجموعتين:
جدول رقم (06): يوضح النتائج البعدية لاختبار القوة الانفجارية للرجلين لكلا المجموعتين.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
1.49	0.37	4.345	1.833	0.05	دالة إحصائية
2.05	0.28				المجموعة التجريبية

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة أقل منه في المجموعة التجريبية، وهذا بفارق 0.56 نقطة كفارق بين المجموعتين كذلك نلاحظ أن المجموعة التجريبية أكثر تجانس في النتائج عن المجموعة الضابطة وهذا ما توضحه نتيجة الانحراف المعياري الموضحة في الجدول رقم (06) بينما نجد أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي (4.345) في اختبار "ت" إستودنت وهي أكبر من قيمة "الجدولية المقدرة بـ 1.833. وعليه فهناك فروق معنوية بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية.

3- الاستنتاجات والاقتراحات:

أ_ الاستنتاجات:

انطلاقاً من موضوع الدراسة المتمثل في تطوير صفة القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

اعتماداً على وحدات تدريبية مقترحة وبتطبيق عدة طرق للتدريب والقيام بالشروط اللازمة للاختبارات ومن خلال النتائج المتحصل عليها سابقاً يمكننا استخلاص النتائج العامة للبحث وهي كالآتي:

_ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية تعزى لأثر برنامج تدريبي لصالح القياسات البعدية.

_ استخدام وحدات تدريبية لأكثر من وحدتين تدريبيتين في الأسبوع يعطي تحسن إيجابي للاعب كرة القدم.

_ هناك تحسن في مهارتي التمرير والاستقبال عند أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

_ هناك تطور في تنمية القوة العضلية لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

ب_ الاقتراحات:

من خلال النتائج المتحصل إليها من اختبارات ميدانية ودراسات نظرية اقترحنا ما يلي :

_ استخدام وحدات تدريبية من أجل تطوير الصفات البدنية خاصة فيما يتعلق بالقوة العضلية وبعض الصفات المهارية.

_ ضرورة استخدام الأساليب المختلفة والحديثة لتدريبات القوة والمهارة.

_ ضرورة إتباع مدربي كرة القدم لكافة المراحل السنية عند تخطيط وحدات تدريبية.

_ يجب اتخاذ تدابير تحضيرية وقائية من أجل تدريب الأصغر لحمايتهم من الإصابات.

_ التركيز على الربط بين الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية وذلك باستخدام طريقة التدريب التي تطور من الجانبين في آن واحد.

إجراء دراسات أخرى مشابهة لمراحل عمرية أخرى.

4- قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة.

_ (عماد الدين عباس أبو زيد، التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب

الجماعية "نظريات تطبيقات"، منشأة المعارف، ط1، الإسكندرية، 1997)

_ (مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر ط1، الأردن، 2005)

_ (حنفي محمود مختار، الاختبارات والقياسات للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، مدينة نصر، مصر، 1997)

_ (جبران مسعود، الرائد المدرسي، معجم أبجدي مصور للمبتدئين عربي-عربي، دار العلم، ط1، بيروت، لبنان، 2007)

_ (قيس ناجي عبد الجبار، بسطويبي أحمد، الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987)

- _ (كمال عبد الحميد ، محمد صبحى حسانين ، اللياقة البدنية ومكوناتها الاسس النظرية –الاعداد البدني – طرق القياس ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1996)
- _ معجم المعاني الجامع -معجم عربي عربي.
- _ (مراد صحراوي وآخرون ، تأثير تدريبات اللعب بمساحات مختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية عبد لاعبي كرة القدم صنف اواسط، الابداع الرياضي، 02، 05، 2014، ص428)
- Bernard Turpin : préparation et entrainement du foot balleur، édition amphore، paris، 1990.