



تأثير استخدام التدريبات النوعية على مستوى أداء مهارة التمرير بالقدم غير المميزة لناشئي كرة القدم بدولة الكويت

* أ.د/سعيد عبد الرشيد خاطر
** أ.د/محمد طلعت أبو المعاطي
*** م.د/محمد بكر سلام
**** طلال علاء الهلبان

إن التطور الهائل الذي حدث في الآونة الأخيرة في المجال الرياضي، وخاصة في كرة القدم لم يكن صدفة، ولكنه جاء نتيجة البحث والتقصي عن نقاط الضعف وعلاجها، كذلك استخدام أساليب ومبادئ علمية حديثة من شأنها الارتقاء بالمستوى البدني والفني للاعبين إلى أقصى درجة ممكنة. كما صاحب ذلك نظرة أدق وأعمق من المدربين إلى نوعية التدريبات التي يتم استخدامها في الوحدات التدريبية، والتي من شأنها الارتقاء بمستوى استجابات اللاعبين لعمليات التدريب المُقننة ورفع المستوى البدني والفني وتعزيز القدرات في التعامل مع المواقف المختلفة سواء في التدريب أو المباريات . (٨ : ١٢٣)

وقد ظهرت عدة اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي، ومن ضمن هذه الاتجاهات التدريب النوعي **Specific Training** هذا النوع من التدريب الذي يصل إلى أقصى درجات التخصص في تنمية الأداء المهاري، وذلك وفقاً للمجموعات العضلية العاملة داخل الأداء المهاري الخاصة بنوع النشاط الرياضي المُمارس. (٧ : ١١)

ويؤكد " محمد بريقع " (١٩٩٠م) على ضرورة تصميم تمارين خاصة وفقاً لنماذج الحركة المُستخدمة من ناحية وضع الجسم ومدى الحركة والانقباضات السائدة للمجموعات العضلية العاملة في الأداء . (١٦ : ٩٨)

ويتفق مع ذلك " كريستي برونلاند **Kristy Brawland** " (١٩٩٨م) في وجود عدة اتجاهات حديثة تشير إلى أهمية التدريبات النوعية والتي تعني ذلك النوع من التدريبات التي يتشابه فيها

* أستاذ الميكانيكا الحيوية المتفرغ بقسم المناهج وطرق التدريس والتدريب وعلوم الحركة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات.

** أستاذ ألعاب المضرب بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب - كلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات.

*** مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس والتدريب وعلوم الحركة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات.

**** مدرس تربية بدنية ورياضية بدولة الكويت.





المسار الزمني للقوة في المجموعات العضلية العاملة خلال التدريب مع المسار الزمني خلال المهارة، وفي الأوضاع التي تكوّن في مجموعها الشكل النهائي للحركة. (٣٠ : ١٣٨) كما تعتبر التدريبات النوعية من أفضل الطرق لتنمية وإعداد المهارات الحركية للنشاط الرياضي التخصصي، حيث استحدثت هذه التدريبات من أشكال المهارة وأجزائها، وتعتمد في المقام الأول على التكنيك الحركي للمهارة. (٢٥ : ١٣)

ويرى " إبراهيم شعلان " (٢٠١٠م) أن المستويات العالمية تتطلب من الفرد الرياضي ضرورة استخدام قدراته البدنية والفنية والنفسية بصورة متكاملة، وذلك لمحاولة تحقيق أفضل مستوى ممكن ، ويجب أن يُجيد اللاعب جميع المهارات الفنية لكرة القدم بكفاءة عالية، حيث أن كثيراً من مهارات كرة القدم تتطلب من اللاعب استخدام الكرة بكلتا القدمين (اليمنى واليسرى) من تمرير واستقبال وسيطرة وتصويب ومراوغة، فاللاعب الذي يُجيد اللعب بكلتا القدمين يوفر الوقت والجهد عند تنفيذ تلك المهارات. (١ : ٧٦)

ويذكر كل من " ماركوس وآخرون *Markus et all* (٢٠١٢م)، كاجلر إديس وآخرون *Cağlar Edis et all* (٢٠١٦م) أن مستوى الأداء الفني للاعبين الصغار في كرة القدم يتحسن عند التدريب على مهارات كرة القدم في المساحات الصغيرة وبكلتا القدمين لأن هذه النوعية من التدريبات تشبه فعلياً ما يحدث في المباريات. (٣١ : ١٤٦٩) (٢٧ : ٥٩) لذا فإن برامج تدريب الناشئين، وخاصة الفئة السنية (١١ . ١٣ سنة) وأصغر أصبحت من أهم البرامج التي لا بد على المدربين الاهتمام بها من حيث التخطيط واختيار محتوياتها (التمرينات) بدقة ، كذلك أساليب تنفيذ هذا المحتوى، وذلك لأن الناشئ في هذه المرحلة يكتسب المهارات الأساسية الضرورية التي تعتبر القاعدة لتطوير المستوى الفني وتوافر لاعبين ذوي مستوى فني عالي في المستقبل. (١٣)، (١٥)، (٢٣)، (٢٤) .

ومن خلال كون الباحث لاعب سابق ومدرب بفرق قطاع البراعم والناشئين، وكذلك من خلال متابعة الباحث للعديد من التدريبات والمباريات للفئات العمرية المختلفة .. لاحظ أن معظم اللاعبين الصغار والكبار يستخدمون قدم واحدة (القدم المُميزة) في الأداء المهاري بصفة عامة ومهارة التمرير خاصة، ولا يجيدون استخدام القدم الأخرى (غير المُميزة) في المواقف التي تتطلب منهم استخدامها، في حين أن التركيز على القدم غير المُميزة لدى اللاعبين يُزيد من فرص زيادة فاعلية الأداء الفني لمهارة التمرير في جميع الأوضاع والمواقف التي تتطلبها المباريات .





وفي إطار ارتفاع مستوى المنافسة، وما يستوجب معه تطوير وتنويع أساليب ومحتويات التدريب من التمرينات، وخاصة في قطاع ناشئي كرة القدم بما يساهم في زيادة القدرة على تنفيذ الأداء المهاري بفاعلية في المباريات، حيث أن مهارة التمرير تحتل أهمية كبيرة باعتبارها الوسيلة الرئيسية لانتقال الفريق من الناحية الدفاعية إلى الهجومية والوصول بالكرة إلى مرمى الفريق المنافس وفي ضوء اتفاق العديد من الباحثين على أنه يجب نشر الوعي بين المدربين إلى ضرورة الاهتمام بالتدريبات النوعية لكلتا القدمين، لما لها من أهمية في تطوير الأداء المهاري والخططي ، حيث تعمل هذه التدريبات على زيادة قدرة اللاعب في التعامل مع المواقف المختلفة في التدريب أو المباراة. (١٣)، (١٥)، (٢٠)، (٢٨)، (٢٩)

ومن خلال ما سبق جاءت فكرة البحث الحالي في محاولة للتعرف على تأثير استخدام التدريبات النوعية على مستوى أداء مهارة التمرير للقدم غير المُميزة لناشئي كرة القدم بدولة الكويت ؟
ثانياً: هدف البحث:

التعرف على تأثير برنامج باستخدام التدريبات النوعية على مستوى أداء مهارة التمرير للقدم غير المُميزة لناشئي كرة القدم بدولة الكويت.

ثالثاً: فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة التمرير للقدم غير المُميزة لناشئي كرة القدم، ولصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في مستوى أداء مهارة التمرير للقدم غير المُميزة لناشئي كرة القدم، ولصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء مهارة التمرير للقدم غير المُميزة لناشئي كرة القدم، ولصالح المجموعة التجريبية.

رابعاً المصطلحات المستخدمة في البحث:

١- التدريبات النوعية :

هي تمرينات تتسم بالتطابق الديناميكي بين مسارها ومسار الأداء الفني للمهارة . (٢٠: ١٠٤)

٢- القدم غير المُميزة :

هي القدم التي لا يُفضل الناشئ استخدامها في أداء المهارات الأساسية لكرة القدم .
(تعريف إجرائي)





الدراسات السابقة:

١- قام " عادل عطية محمد " (٢٠١٢م) (٨) بدراسة عنوانها " أثر برنامج تدريبي مقترح على الأداء المهاري للقدم غير المميزة لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية"، بهدف التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على الأداء المهاري للقدم غير المميزة لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) ناشئ من مركز شباب عسكر بنابلس بفلسطين للمرحلة العمرية من (١١ - ١٣) سنة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة، وخضعت المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح الذي وضعه الباحث، بينما خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج التقليدي، وقد أسفرت النتائج عن تفوق ناشئي المجموعة التجريبية على ناشئي المجموعة الضابطة في كافة متغيرات الدراسة المهارية (الجري المتعرج بالكرة، ركل الكرة لأبعد مسافة، التحكم بالكرة، دقة التصويب، دقة التمرير).

٢- أجرت " باربرا وآخرون *Barbara et All* " (٢٠١١م) (٢٦) دراسة بعنوان " اختبار القوة الثنائية في القدم المميزة وغير المميزة لدى لاعبي كرة القدم"، وهدفت الدراسة إلى فحص الفروق في القوة المزوجة في الركبة في كلا القدمين المميزة وغير المميزة لدى لاعبي كرة القدم، حيث أجريت الدراسة على عينة من (٦٠) لاعباً من الذكور والإناث حيث تم اخذ القياسات في قوة العضلات القابضة والباسطة للركبة في كل من القدم المميزة وغير المميزة بواسطة جهاز فحص الحركة (سابمس نورم) وعلى درجات (٦٠ ، ١٢٠ ، ١٨٠) لكل دقيقة إختبار وفي كل دورة، واستخدمت الدراسة إختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين عند مستوى دلالة (٠.٠٥) حيث تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القدم المميزة وغير المميزة .

٣- قام " ساندر وآخرون *Sander et All* " (٢٠٠٩م) (٣٢) بدراسة عنوانها " القدم المميزة وسرعة انتاج عزم الدوران وارتفاع القفز من القرفصاء"، بهدف التعرف على العلاقة ما بين القدم المميزة وغير المميزة وسرعة انتاج عزم الدوران وارتفاع القفز من القرفصاء، وافترضت الدراسة بأن النتيجة ستكون أفضل في حال القدم المميزة وأن تكون أكثر من القدم غير المميزة حيث تم استخدام إختبار الخطوة واستعادة التوازن وركل الكرة





على فترة يومين على عينة من (٨) ذكور بمتوسط عمر (٢١.٥) سنة، وقد توصلت الدراسة إلى أن هناك قدرة سريعة على إنتاج عزم الدوران ونشاط العضلات والأداء في القفز في كل من القدمين المميزة وغير المميزة ولكنها تتفاوت بين أفراد عينة الدراسة حيث تبين بأن هناك ارتباطاً دال إحصائياً بين تطور العضلات الإرادية وارتفاع القفز .

٤- قام " أحمد أبو العمايم بسيوني " (٢٠٠٤م) (٣) بدراسة عنوانها " تأثير برنامج تدريبي مهاري للقدم غير المميزة على تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم "، وكان الهدف منها التعرف على تأثير البرنامج التدريبي للقدم غير المميزة على تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم وكذلك تأثير تدريب القدم غير المميزة على مستوى القدم المميزة في أداء المهارات قيد البحث، وأجريت الدراسة على عينة بلغ قوامها (٤٠) ناشئ من ناشئي نادي السنطة الرياضي للمرحلة السنية من (١٢-١٤) سنة للموسم الرياضي ٢٠٠٣/٢٠٠٤، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة واحدة تجريبية، وقد أسفرت أهم النتائج عن تحسن مستوى أداء القدم غير المميزة في مهارات التمرير والجري بالكرة والتصويب في كرة القدم، وتدريب القدم غير المميزة يحسن من مستوى أداء القدم المميزة للمهارات قيد البحث.

إجراءات البحث:

أولاً : منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة، وقد استعان بأحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة مستخدماً القياس القبلي والبعدي لكلا المجموعتين .

ثانياً : عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية، وبلغ قوامها (٤٠) ناشئ من ناشئي كرة القدم تحت (١٤) سنة بنادي الجهراء الرياضي بدولة الكويت والمسجلين بسجلات الاتحاد الكويتي لكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠١٩م / ٢٠٢٠م، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين:

- المجموعة الأولى (التجريبية): وعددها (٢٠) ناشئ والتي خضعت (للبرنامج التدريبي المقترح من قبل الباحث).





▪ المجموعة الثانية (الضابطة): وعددها (٢٠) ناشئ والتي خضعت (للبرنامج التدريبي لمدرّب الفريق).

وقد استعان الباحث بعدد (٢٠) ناشئاً يمثلون عينة الدراسة الاستطلاعية وذلك لحساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث، وتوزيعهم :

- (١٠) ناشئين تحت (١٤) سنة من ناشئي كرة القدم بنادي الجهراء الرياضي بدولة الكويت من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، ويمثلون المجموعة (غير المميزة).
- (١٠) ناشئين تحت (١٨) سنة من ناشئي كرة القدم بنادي الجهراء الرياضي بدولة الكويت، ويمثلون المجموعة (المميزة).

وقد قام الباحث بإيجاد التجانس لأفراد عينة البحث الكلية (الأساسية ، الاستطلاعية) والبالغ عددهم (٥٠) ناشئ كرة قدم للتأكد من وقوعها تحت المنحنى الإعتدالي وذلك في: متغيرات النمو (العمر الزمني - الطول - الوزن)، العمر التدريبي، المتغيرات البدنية الخاصة برياضة كرة القدم، مهارة التمرير بالقدم غير المميزة قيد البحث، وذلك ما يوضحه جدول (١).

جدول (١)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث الكلية (الأساسية ، الاستطلاعية)
في المتغيرات (قيد البحث)

ن = ٥٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
متغيرات النمو	السن	١٣.٥٢	١٤	٠.٣٤	٠.٠٨٣ -
	الطول	١٣٠.٦٧	١٣١	٠.٨٥	٠.٦٣١ -
	الوزن	٢٧.٢١	٢٧	٠.٧١	٠.٤٩٢ -
العمر التدريبي					
المتغيرات البدنية	التحمل الدوري التنفسي	٥.١٧	٥	٠.٥٦	٠.٧٠٤ -
	السرعة الانتقالية	٥.١٣	٥	٠.٤١	٠.٨٩٢ -
	القوة المميزة بالسرعة	٤.٨٥	٥	٠.٣٩	١.٥٧٢ -
	الرشاقة	١.٢٠	١	٠.١٧	٠.٥١٠ -
	المرونة	٩.٧٢	١٠	٠.٢٠	٠.٧٣٨ -
	التمرير بالقدم غير المميزة	٧.٣٠	٧	٠.٨٧	٠.٢٠٩ -
التمرير بالقدم غير المميزة					
	الدرجة	١.٤٢	١.٠٠	٠.٣٤	٠.٤٥٣ -





يتضح من جدول (١) أن معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث (الأساسية ، الاستطلاعية) قد انحصرت بين (± 3) في " متغيرات النمو - العمر التدريبي - المتغيرات البدنية الخاصة برياضة كرة القدم - مهارة التمرير بالقدم غير المميزة قيد البحث "، مما يدل على إعتدالية توزيع قياساتهم في هذه المتغيرات.

■ تكافؤ عينة البحث:

كما قام الباحث بإجراء التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات التي قد تؤثر على دقة نتائج البحث وذلك في: متغيرات النمو (العمر الزمني - الطول - الوزن)، العمر التدريبي، المتغيرات البدنية الخاصة برياضة كرة القدم، مهارة التمرير بالقدم غير المميزة قيد البحث، وذلك ما يوضحه جدول (٢) .

جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة لمجموعتي البحث
التجريبية والضابطة في المتغيرات (قيد البحث)

$$20 = 2n = 1n$$

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطي ن	قيمة ت
		ع ±	س /	ع ±	س /		
متغيرات النمو	السن	١٣.٤١	٠.٦١	١٣.٧٠	٠.٤٩	٠.٢٩-	٠.٧٥١
	الطول	١٣١.٥٤	٠.٧٣	١٢٩.٧٢	٠.٩١	١.٨٢	٠.٤٢٢
	الوزن	٢٩.٠٣	٠.٥٦	٢٦.٨٣	٠.٦١	٢.٢٠	٠.٥١٧
العمر التدريبي		٥.٣٤	٠.٧٠	٥.٠٢	٠.٤٢	٠.٣٢	٠.٤٤٠
المتغيرات البدنية	التحمل الدوري التنفسي	٤.٩٦	١.٦٩	٥.٠٧	١.١٢	٠.١١-	٠.٦٠٤
	السرعة الانتقالية	٤.٧٣	٠.٧٤	٤.٩٢	٠.٦٤	٠.١٩-	٠.٣٥٧
	القوة المميزة بالسرعة	١.٣٥	١.٠٤	١.٢٨	١.٥٢	٠.٠٧	٠.١٢٩
	الرشاقة	١٠.٠٤	٠.٥٣	٩.٩٣	٠.٩١	٠.١١	٠.٥٦٢
	المرونة	٧.١٥	٠.٨١	٧.٢٥	٠.٦٨	٠.١٠-	٠.٢٠٣
التمرير بالقدم غير المميزة		١.٢٣	٠.٣٥	١.٣٥	٠.٩٧	٠.١٢-	٠.٤١٨

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٢.٠٢١)

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات .





ثالثاً : وسائل وأدوات جمع البيانات:

استند الباحث لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بهذا البحث إلى الوسائل والأدوات التالية:

١- استمارات تسجيل البيانات: مرفق (١)

تم إعداد استمارات لجمع البيانات الخاصة بعينة البحث لتفريغها ومعالجتها إحصائياً .

٢- المراجع والدراسات المرتبطة بالبحث:

قام الباحث بالاطلاع على المراجع والدراسات المرتبطة برياضة كرة القدم وعلم التدريب الرياضي (٣)، (٤)، (٦)، (٨)، (١٢)، (١٤)، (٢٤) وذلك للاستفادة منها في تحديد المتغيرات البدنية قيد البحث والاختبارات التي تقيسها، والمهارة قيد البحث والاختبارات التي تقيسها، وبناء البرنامج التدريبي واختيار التدريبات النوعية، وكذلك الاستفادة من النتائج التي تم التوصل إليها في هذه الدراسات لتعضيد نتائج البحث الحالي .

٣- الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث :

قام الباحث بالإطلاع على العديد من الدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة التي تناولت كلاً من المتغيرات البدنية الخاصة برياضة كرة القدم والاختبارات التي تقيسها، والمتغيرات المهارية في كرة القدم والاختبارات التي تقيسها (٣)، (٤)، (٦)، (٨)، (١٢)، (١٤)، (٢٤)، ومن خلال ذلك استخلص الباحث المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث واختباراتها التالية :

أ- المتغيرات البدنية والاختبارات التي تقيسها: مرفق (٢)

- اختبار الجري والمشي (٨٠٠) متر لقياس " التحمل الدوري التنفسي " .
- اختبار (٣٠) متر عدو من البدء المنطلق لقياس " السرعة الانتقالية " .
- اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس " القوة المميزة بالسرعة " .
- اختبار الجري المتعرج لبارو لقياس " الرشاقة " .
- اختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف لقياس " المرونة " .

ب- المتغيرات المهارية والاختبارات التي تقيسها: مرفق (٣) -

تم تحديد مهارة التمرير بالقدم غير المميزة لتكون المهارة قيد البحث، كما تم تحديد اختبار (التمرير في اتجاه مرامي صغيرة) لقياس دقة أداء أفراد عينة البحث في المهارة قيد البحث .





٤- الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- جهاز الريستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر والوزن بالكيلو جرام.
- (٤) مرمى صغير.
- أقماع.
- كرات قدم.
- شريط قياس للمسافة بالأمتار.
- ملعب كرة قدم.
- شريط لاصق.
- مقعد خشبي.
- مسطرة مدرجة لقياس المرونة بالسنتيمتر.

رابعاً : الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية خلال الفترة من يوم الجمعة الموافق ٢٠١٩/٧/١٢م إلى يوم السبت الموافق ٢٠١٩/٧/٢٠م على عينة الدراسة الاستطلاعية التي قُسمت إلى مجموعتين، المجموعة الأولى بلغ قوامها (١٠) ناشئين تحت (١٤) سنة من ناشئي كرة القدم بنادي الجهراء الرياضي بدولة الكويت من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ليمثلوا (المجموعة غير المميزة)، بينما بلغ قوام المجموعة الثانية (١٠) ناشئين تحت (١٨) سنة من ناشئي كرة القدم بنادي الجهراء الرياضي بدولة الكويت ليمثلوا (المجموعة المميزة)، وكان الهدف منها :

- ١- التأكد من توافر المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المستخدمة في البحث.
- ٢- التحقق من مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- ٣- تدريب المساعدين على كيفية تطبيق وتسجيل نتائج الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث.

وأُسفرت نتائج الدراسة الإستطلاعية عن:

- ١- التحقق من توافر المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المستخدمة في البحث.
- ٢- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- ٣- استيعاب المساعدين لطريقة أداء الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث .

خامساً: المعاملات العلمية للاختبارات البدنية قيد البحث:

أ- صدق الاختبارات:

تم حساب صدق الاختبارات البدنية والمهارية عن طريق إيجاد صدق التمايز وذلك بتطبيقها على عينة بلغ قوامها (٢٠) ناشئ كرة قدم، منهم (١٠) ناشئين تحت (١٤) سنة من ناشئي كرة القدم بنادي الجهراء الرياضي بدولة الكويت من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية يمثلون





المجموعة (غير المميزة)، (١٠) ناشئين تحت (١٨) سنة من ناشئي كرة القدم بنادي الجهراء الرياضي بدولة الكويت يمثلون المجموعة (المميزة)، وذلك يومي الجمعة، السبت الموافق ١٢، ٢٠١٩/٧/١٣، وجدول (٣) يوضح ذلك

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين المميزة وغير المميزة

في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

ن = ١ = ٢ = ١٠

الاختبارات البدنية والمهارية	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة " ت "
		ع ±	س /	ع ±	س /		
المتغيرات البدنية	التحمل الدوري التنفسي	٣.٦٦	٠.١٤	٥.٣٤	٠.١٩	١.٦٨ -	٢٤.١٧
	السرعة الانتقالية	٣.٤٧	٠.٤٣	٤.٨٠	٠.٥١	١.٣٣ -	٣٢.٠٤
	القوة المميزة بالسرعة	١.٨٢	٠.٢٧	١.١٢	٠.٣٠	٠.٧٠ -	٢٢.٣٦
	الرشاقة	٧.٣٤	٠.٦٧	٩.٨٥	٠.٥٣	٢.٥١ -	٢٠.٥٤
	المرونة	٩.٨٠	٠.٠٣	٧.٠٤	٠.١٠	٢.٧٦ -	٣٤.٢٠
التمرير في اتجاه مرامي صغيرة		٦.٠٢	٠.١٤	١.٢٩	٠.٢٧	٤.٧٣ -	٢٦.٥١

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٢.١٠)

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث، مما يدل على أنها تستطيع التمييز بين المجموعات المتضادة وبالتالي فهي اختبارات صادقة فيما وضعت من أجله .

ب - ثبات الاختبارات:

تم حساب معاملات ثبات الاختبارات البدنية والمهارية باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه *Test-Retest* على عينة بلغ قوامها (١٠) ناشئين تحت (١٤) سنة من ناشئي كرة القدم بنادي الجهراء الرياضي بدولة الكويت من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، وهم يمثلون المجموعة (غير المميزة)، وقد اعتبر الباحث نتائج الاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بالصدق بمثابة التطبيق الأول، ثم قام بإعادة تطبيق هذه الاختبارات تحت نفس الظروف وب نفس



التعليمات بعد (٧) أيام من التطبيق الأول، وذلك يوم السبت الموافق ٢٠/٧/٢٠١٩م، والجدول التالي يوضح معاملات الثبات بين التطبيقين الأول والثاني .

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني
للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

ن = ١٠

قيمة " ر "	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات البدنية والمهارية	
	ع±	/س	ع±	/س			
٠.٨٧١	٠.٢٥	٥.٢١	٠.١٩	٥.٣٤	الدقيقة	التحمل الدوري التنفسي	المتغيرات البدنية
٠.٧٦٥	٠.٤٦	٤.٩٥	٠.٥١	٤.٨٠	الثانية	السرعة الانتقالية	
٠.٩٠٣	٠.٢١	١.٢٣	٠.٣٠	١.١٢	المتر	القوة المميزة بالسرعة	
٠.٧٤٠	٠.٧٨	٩.٨١	٠.٥٣	٩.٨٥	الثانية	الرشاقة	
٠.٨٩٢	٠.٣٢	٧.٢٣	٠.١٠	٧.٠٤	السنتيمتر	المرونة	
٠.٧٧١	٠.٣٧	١.٣٨	٠.٢٧	١.٢٩	الدرجة	التمرير في اتجاه مرامي صغيرة	

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٦٣٢)

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠.٧٤٠ - ٠.٩٠٣)، وهذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على ثبات هذه الاختبارات .

سادساً: البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية: مرفق (٤)

١- هدف البرنامج:

قام الباحث بتخطيط برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية يهدف إلى تحسين مستوى أداء مهارة التمرير بالقدم غير المميزة لناشئي كرة القدم تحت (١٤) سنة بنادي الجهور الرياضي بدولة الكويت .

٢- إختيار التدريبات النوعية المقترحة قيد البحث: مرفق (٥)

قام الباحث بالاطلاع على المراجع والدراسات المرتبطة برياضة كرة القدم (٢)، (٣)، (٤)،

(٨)، (١٣)، (١٤)، (٢٢)، (٢٣) بهدف التعرف على أنسب التدريبات النوعية التي يمكن

استخدامها في تحسين مستوى أداء مهارة التمرير بالقدم غير المميزة قيد البحث بحيث يكون تركيبها الديناميكي مشابهاً أو يمكن تعديله بشكل يتطابق مع اتجاه المسار الحركي لمهارة التمرير بالقدم غير





المميزة قيد البحث، كما أن هذا المسح المرجعي قد أعطى للباحث مؤشراً في كيفية بناء تدريبات نوعية أخرى تعمل في نفس اتجاه المسار الحركي لمهارة التمرير بالقدم غير المميزة قيد البحث، حيث تم التوصل إلى (١٢) تدريباً لاستخدامهم في البرنامج التدريبي .

٣- أسس ومعايير وضع البرنامج التدريبي:

قام الباحث بالإطلاع على ما أُتيح له من الدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة في مجالي رياضة كرة القدم وعلم التدريب الرياضي التي تناولت كلاً من تخطيط البرامج التدريبية والتدريبات النوعية (٣)، (٤)، (٨)، (٩)، (١٠)، (١١)، (١٣)، (١٧)، (١٩)، (٢١) لتحديد وتقنين الجوانب الأساسية للبرنامج التدريبي، ومن خلال ذلك راعى الباحث المعايير والأسس التالية عند وضع البرنامج والمتمثلة في :

- مدة البرنامج التدريبي (٨) أسابيع.
- عدد الوحدات التدريبية داخل الأسبوع (٤) وحدات.
- زمن الوحدة التدريبية يتراوح من (٦٠ ق) إلى (١٢٠ ق).
- يطبق البرنامج خلال مرحلتي الإعداد الخاص والإعداد للمنافسات.
- عدد الأسابيع خلال مرحلة الإعداد الخاص (٥) أسابيع، وخلال مرحلة الإعداد للمنافسات (٣) أسابيع.

٣- محتوى البرنامج التدريبي :

إشتمل البرنامج التدريبي على :

- تدريبات الإحماء العام لتهيئة عضلات الجسم المختلفة وتنشيط الدورة الدموية.
- تمارين لتنمية المرونة لمفاصل الجسم المختلفة وإطالة العضلات.
- التدريبات النوعية قيد البحث لتحسين مستوى أداء مهارة التمرير للقدم غير المميزة.
- تدريبات الختام للتهئية والاسترخاء والعودة للحالة الطبيعية .

٤- البرنامج ودرجات الحمل :

أ- تحديد شدة الحمل :

حدد الباحث شدة الحمل التدريبي وفقاً للآتي:

- الحمل المتوسط: ٥٠٪ - ٧٥٪ من أقصى قدرة للاعب.
- الحمل العالي (الأقل من الأقصى): ٧٥٪ - ٩٠٪ من أقصى قدرة للاعب.
- الحمل الأقصى: ٩٠٪ - ١٠٠٪ من أقصى قدرة للاعب.



ب- درجات الحمل:

- تم تشكيل درجة الحمل الفترية للبرنامج التدريبي بالطريقة التموجية (١ : ٣)، كما هو موضح في شكل (١).
- تم تشكيل درجة الحمل الأسبوعية بالطريقة التموجية (١ : ١) للأسبوع ذو الحمل المتوسط كما هو موضح في شكل (٢)، وللأسبوع ذو الحمل العالي كما هو موضح في شكل (٣)، وللأسبوع ذو الحمل الأقصى كما هو موضح في شكل (٤).

ج- تشكيل درجات الحمل:

أولاً: تشكيل درجات الحمل الفترية:

■ تشكيل درجات الحمل الفترية للبرنامج التدريبي:

المرحلة		المرحلة الأولى							المرحلة الثانية			الإجمالي
		(الإعداد الخاص)							(الإعداد للمباريات)			
الأسابيع		١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٨ أسابيع		
درجة الحمل	أقصى									٣ أسابيع		
	عالي									٣ أسابيع		
	متوسط									٢ أسبوع		
تشكيل دورة الحمل الفترية		(١ : ٣)							٣٢ يوم			

شكل (١)

تشكيل درجات الحمل الفترية

يتضح من الشكل السابق أن الأسابيع ذات الحمل الأقصى هي (٣) أسابيع، الأسابيع ذات الحمل العالي (الأقل من الأقصى) هي (٣) أسابيع، الأسابيع ذات الحمل المتوسط هي (٢) أسبوع.

ثانياً: تشكيل درجات الحمل الأسبوعية:

. تشكيل درجات الحمل الأسبوعية للبرنامج التدريبي:

● تشكيل درجات الحمل للأسبوع ذو الحمل المتوسط:

الأيام	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
الحمل الأقصى							



							الحمل العالي
							الحمل المتوسط
		١٢٠ ق	٦٠ ق		٩٠ ق	٦٠ ق	زمن التدريب
(١ : ١)							تشكيل دورة الحمل الأسبوعية

شكل (٢)

تشكيل درجات الحمل الأسبوعية للأسبوع ذو الحمل المتوسط

يتضح من الشكل السابق ما يلي:

- ❖ تشكيل درجة الحمل هو (١ : ١).
- ❖ درجات الحمل للأسبوع ذو الحمل المتوسط هو: (٢) يوم حمل متوسط، (١) يوم حمل عالي (أقل من الأقصى)، (١) يوم حمل أقصى.
- ❖ حجم الحمل للأسبوع ذو الحمل المتوسط هو:
 - الحمل المتوسط = (٦٠ ق) ، الحمل العالي (الأقل من الأقصى) = (٩٠ ق) ، الحمل الأقصى = (١٢٠ ق).
- ❖ حجم الحمل الكلي للأسبوع ذو الحمل المتوسط = (٣٣٠ ق).
- تشكيل درجات الحمل للأسبوع ذو الحمل العالي:

الأيام	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
الحمل الأقصى							
الحمل العالي							
الحمل المتوسط							
زمن التدريب	٩٠ ق	١٢٠ ق		٦٠ ق	٩٠ ق		
(١ : ١)							تشكيل دورة الحمل الأسبوعية

شكل (٣)

تشكيل درجات الحمل الأسبوعية للأسبوع ذو الحمل العالي

يتضح من الشكل السابق ما يلي:

- ❖ تشكيل درجة الحمل هو (١ : ١).





- ❖ درجات الحمل للأسبوع ذو الحمل العالي هو: (١) يوم حمل متوسط، (٢) يوم حمل عالي (أقل من الأقصى)، (١) يوم حمل أقصى.
- ❖ حجم الحمل للأسبوع ذو الحمل العالي هو:
 - الحمل المتوسط = (٦٠ ق) ، الحمل العالي (الأقل من الأقصى) = (٩٠ ق) ، الحمل الأقصى = (١٢٠ ق).
- ❖ حجم الحمل الكلي للأسبوع ذو الحمل العالي = (٣٦٠ ق).

● تشكيل درجات الحمل للأسبوع ذو الحمل الأقصى:

الأيام درجات الحمل	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
الحمل الأقصى							
الحمل العالي							
الحمل المتوسط							
زمن التدريب	٩٠ ق	١٢٠ ق		٦٠ ق	١٢٠ ق		
تشكيل دورة الحمل الأسبوعية	(١ : ١)						

شكل (٤)

تشكيل درجات الحمل الأسبوعية للأسبوع ذو الحمل الأقصى

يتضح من الشكل السابق ما يلي:

- ❖ تشكيل درجة الحمل هو (١ : ١).
- ❖ درجات الحمل للأسبوع ذو الحمل الأقصى هو: (١) يوم حمل متوسط، (١) يوم حمل عالي (أقل من الأقصى)، (٢) يوم حمل أقصى.
- ❖ حجم الحمل للأسبوع ذو الحمل الأقصى هو:
 - الحمل المتوسط = (٦٠ ق) ، الحمل العالي (الأقل من الأقصى) = (٩٠ ق) ، الحمل الأقصى = (١٢٠ ق).
- ❖ حجم الحمل الكلي للأسبوع ذو الحمل الأقصى = (٣٩٠ ق).

د- الوحدة اليومية (أجزائها ومحتواها):

● الجزء التمهيدي (الإحماء):





وهذا الجزء من الوحدة التدريبية يهدف إلى تنشيط الدورة الدموية وإكساب العضلات المطاطية لأداء الواجبات الحركية، ويشتمل على تدريبات الإحماء لجميع أجزاء الجسم بالإضافة إلى مجموعة من تدريبات الإطالة والألعاب الصغيرة بالكرة وبدونها، ويمثل الجزء التمهيدي (١٥٪) من الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية اليومية.

● الجزء الرئيسي (الإعداد البدني/المهاري/الخططي):

وهذا الجزء من الوحدة التدريبية يهدف إلى تطوير الحالة التدريبية للاعب، حيث تم الإتفاق مع مدرب الفريق على أن يتم تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات النوعية الذي أعده الباحث في الجزء الخاص بالإعداد المهاري على أفراد عينة البحث، ويمثل الجزء الرئيسي (٨٠٪) من الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية اليومية.

● الجزء الختامي (التهدة):

وهذا الجزء من الوحدة التدريبية يهدف إلى العودة بالفرد الرياضي إلى حالته الطبيعية أو ما يقرب منها بقدر الإمكان، ويشتمل على تدريبات التهدة والاسترخاء، ويمثل الجزء الختامي (٥٪) من الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية اليومية .

سابعاً: خطوات تطبيق البحث .

١ - القياسات القبلية :

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وإيجاد التكافؤ بينهما في متغيرات (السن - الطول - الوزن - المتغيرات البدنية الخاصة برياضة كرة القدم- المهارات الأساسية قيد البحث) في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٣/٧/٢٠١٩م إلى يوم الخميس الموافق ٢٥/٧/٢٠١٩م، وذلك كما هو موضح في جدول (٢) .

٢- تنفيذ التجربة الأساسية :

قام الباحث ومدرب فريق ناشئي كرة القدم تحت (١٤) سنة بنادي الجهراء الرياضي بدولة الكويت بتطبيق كلاً من البرنامج التدريبي المقترح الذي أعده الباحث باستخدام التدريبات النوعية على مجموعة البحث التجريبية، والبرنامج التدريبي الذي أعده مدرب الفريق على مجموعة البحث الضابطة في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٧/٧/٢٠١٩م إلى يوم الأربعاء الموافق ١٨/٩/٢٠١٩م

٣- القياسات البعدية :





بعد إنتهاء المدة المحددة لتنفيذ التجربة الأساسية قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مهارة التمرير بالقدم غير المميزة (قيد البحث) يوم الخميس الموافق ٢٠١٩/٩/٢٠م، وقد راعى الباحث أن يتم إجراء القياسات البعدية تحت نفس الظروف التي تم بها إجراء القياسات القبلية .

ثامناً: المعالجات الإحصائية:

في ضوء أهداف وفروض البحث استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الاختبار (ت) لحساب دلالة الفروق.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون.
- الوسيط.
- النسبة المئوية.
- معامل الالتواء.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة التمرير للقدم غير المميزة (قيد البحث)

ن = ٢٠

المهارات الأساسية قيد البحث	وحدة القياس	القياس البعدي		القياس القبلي		الفرق بين المتوسطين	قيمة " ت "	معدلات التحسن %
		ع±	س/	ع±	س/			
التمرير	الدرجة	٠.٧١	٤.٨٦	١.٢٣	٠.٣٥	٣.٦٣	٧.٥٣	٢٩٥.١٢ %

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٢.١٠)

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لناشئي المجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة التمرير للقدم غير المميزة (قيد البحث) ولصالح متوسطات القياسات البعدية.





شكل (٥)

متوسطات القياسات القبلية والبعدية لناشئي المجموعة التجريبية في مستوى أداء

مهارة التمرير للقدم غير المُميزة (قيد البحث)

يوضح جدول (٥) والشكل رقم (٥) تحسن مستوى أداء ناشئي المجموعة التجريبية في

مستوى أداء مهارة التمرير للقدم غير المُميزة قيد البحث.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى التخطيط العلمي السليم للبرنامج التدريبي، ودقة إختيار تدريباته النوعية التي تحقق أهداف البحث، حيث ركزت هذه التدريبات على الاهتمام بوضع الجسم أثناء الأداء ومدى الحركة (النواحي الفنية للأداء) وفقاً لنموذج الأداء الأمثل للمهارة قيد البحث، كما إنها تعتمد على نظم إنتاج الطاقة التي يعتمد عليها الأداء المهاري لمهارة التمرير، بالإضافة إلى أن هذه التدريبات تقوم بتدريب اللاعبين على أداء المهارة من أماكن وزوايا ومواقف مختلفة قد يتعرضوا لها أثناء المباريات، مما أثر إيجابياً على تحسين مستوى أداء لاعبي المجموعة التجريبية لمهارة التمرير قيد البحث.

ويذكر عادل عطية محمد (٢٠١٢م) أن التمرينات النوعية التخصصية تعتبر من الوسائل الفعالة في التدريب إذا تم اختيارها بدقة وعناية وتشابهت في تكوينها ومتطلباتها وتوافقها واتجاه العمل فيها مع نوع المهارة التي تمارس. (٨ : ٦٣)

كما يوضح الباحث أيضاً أن السبب في تحسن مستوى أداء مهارة التمرير لناشئي المجموعة التجريبية يرجع إلى كفاية زمن البرنامج التدريبي حيث استغرق (٨) أسابيع، وعدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج التدريبي حيث بلغت (٣٢) وحدة تدريبية، وتكرارات الأداء للمهارتين خلال البرنامج التدريبي، بالإضافة إلى إنتظام الناشئين في التدريب، ومناسبة التدريبات النوعية المستخدمة للمرحلة السنية لأفراد عينة البحث (تحت ١٤ سنة) بما يمكّن الناشئ من التوجيه الهادف لحركته، كما أن هذه التدريبات النوعية كانت متدرجة الصعوبة، وقد لعبت هذه الأمور دوراً هاماً وحيوياً في أن البرنامج التدريبي كان له أثراً إيجابياً على تطوير وتحسين مستوى أداء مهارة التمرير لناشئي المجموعة التجريبية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من " عادل عطية محمد " (٢٠١٢م) (٨)، " باربرا وآخرون Barbara et All " (٢٠١١م) (٢٦)، " أحمد أبو العمايم بسيوني " (٢٠٠٤م) (٣) في أن استخدام التمرينات النوعية أو التخصصية أثر إيجابياً في تحسين وتطوير المهارات الحركية للأنشطة الرياضية المختلفة.



ويوضح الباحث أن هذه النتيجة تحقق كلياً صحة ما جاء بالفرض الأول من فروض البحث والذي ينص على إنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة التمرير للقدم غير المُميزة لناشئي كرة القدم، ولصالح القياس البعدي ".

ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

جدول (٦)

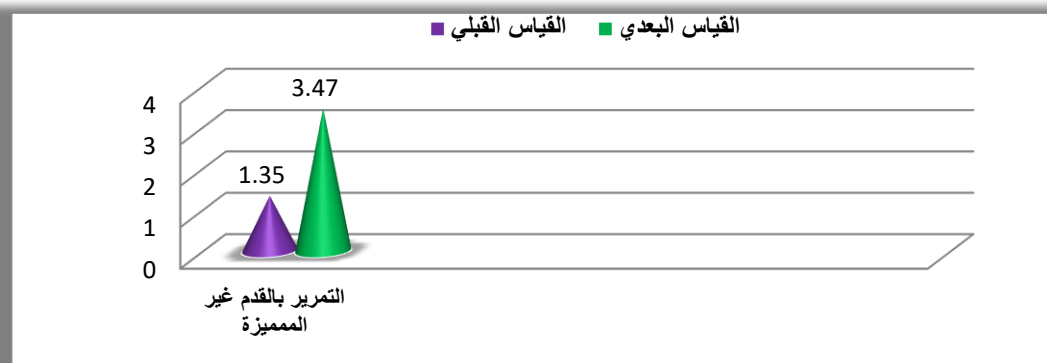
دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في مستوى أداء مهارة التمرير للقدم غير المُميزة (قيد البحث)

ن = ٢٠

معدلات التحسن %	قيمة " ت "	الفرق بين المتوسطي ن	القياس القبلي		القياس البعدي		وحدة القياس	المهارات الأساسية قيد البحث
			ع±	س/	ع±	س/		
١٥٧,٠٤ %	٨,٦٠	٢,١٢	٠,٩٧	١,٣٥	٠,٥١	٣,٤٧	الدرجة	التمرير

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٢,١٠)

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لناشئي المجموعة الضابطة في مستوى أداء مهارتي التمرير والتصويب للقدم غير المُميزة (قيد البحث) ولصالح متوسطات القياسات البعدية.



شكل (٦)

متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لناشئي المجموعة الضابطة في مستوى أداء مهارة التمرير للقدم غير المُميزة (قيد البحث)





يوضح جدول (٦) والشكل رقم (٦) تحسن مستوى أداء ناشئي المجموعة الضابطة في مستوى أداء مهارة التمرير للقدم غير المُميزة قيد البحث.

ويرجع الباحث السبب في هذا التحسن إلى أن البرنامج التدريبي التقليدي الذي وضعه المدرب يحتوي على مجموعة من التدريبات المهارية المتدرجة من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب، وممارسة وتكرار أداء هذه التدريبات من الناشئين وتصحيح الأخطاء وتوجيههم من قبل المدرب أثناء ذلك أدى إلى أداء مهارة التمرير قيد البحث بصورة سليمة مطابقة للأداء الفني لهما، ومن ثم أثر هذا البرنامج تأثيراً إيجابياً في مستوى الأداء المهاري لناشئي المجموعة الضابطة لهذه المهارة.

كما يفسر الباحث أيضاً أن السبب في تحسن مستوى أداء ناشئي المجموعة الضابطة لمهارتي التمرير والتصويب يرجع إلى كفاية زمن البرنامج التدريبي التقليدي حيث استغرق (٨) أسابيع، وعدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج التدريبي التقليدي حيث بلغت (٣٢) وحدة تدريبية، بالإضافة إلى إنتظام الناشئين في التدريب، فكل هذه الأمور لعبت دوراً هاماً وحيوياً في أن البرنامج التدريبي التقليدي أثراً إيجابياً في تطوير وتحسين مستوى أداء ناشئي المجموعة الضابطة لمهارة التمرير بالقدم غير المُميزة قيد البحث.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من " عادل عطية محمد " (٢٠١٢م) (٨)، " باربرا وآخرون Barbara et All " (٢٠١١م) (٢٦)، " أحمد أبو العمايم بسيوني " (٢٠٠٤م) (٣) في أن استخدام البرامج التدريبية التقليدية أثرت إيجابياً في تحسين وتطوير المهارات الحركية للأنشطة الرياضية المختلفة.

ويوضح الباحث أن هذه النتيجة تحقق كلياً صحة ما جاء بالفرض الثاني من فروض البحث والذي ينص على إنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في مستوى أداء مهارة التمرير للقدم غير المُميزة لناشئي كرة القدم، ولصالح القياس البعدي ".

ثالثاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:



جدول (٧)

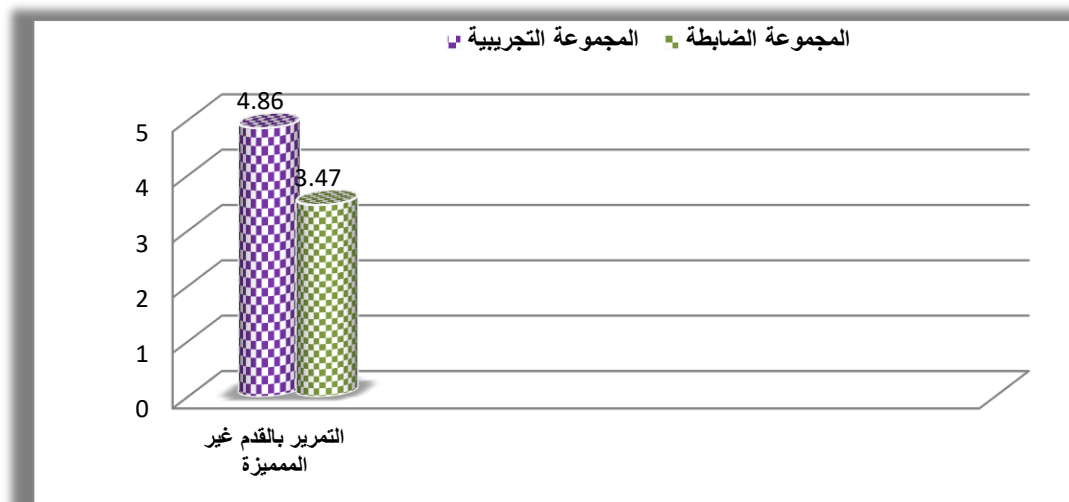
دلالة الفروق بين متوسطي القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء مهارة التمرير للقدم غير المُميزة (قيد البحث)

$$n_1 = n_2 = 20$$

قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين ن	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المهارات الأساسية قيد البحث
		ع±	س/	ع±	س/		
٨,٤٧	١,٣٩	٠,٥١	٣,٤٧	٠,٧١	٤,٨٦	الدرجة	التمرير

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٢,٠٢)

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين البعديين لناشئي المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء مهارة التمرير للقدم غير المُميزة (قيد البحث) ولصالح متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية.



شكل (٧)

متوسطات القياسات البعدي لناشئي المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء مهارة التمرير للقدم غير المُميزة (قيد البحث)

يوضح جدول (٧) والشكل رقم (٧) أن هناك فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين البعديين لناشئي المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء مهارة التمرير للقدم غير المُميزة (قيد البحث) ولصالح ناشئي المجموعة التجريبية.





ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى التأثير الإيجابي للتدريبات النوعية المستخدمة، فهي تدريبات مهارية خاصة تؤدي في نفس المسار الحركي لأداء مهارة التمرير قيد البحث، حيث وضعت هذه التدريبات بناءً على التحليل الفني للمهارة، كما أن زمن أداء هذه التدريبات يتشابه مع الزمن المخصص لأداء مهارة التمرير، وكذلك مقدار القوة اللازمة، بالإضافة إلى أن هذه التدريبات النوعية تركز على العضلات العاملة التي يتم استخدامها أثناء أداء المهارة قيد البحث.

ويتفق هذا مع ما يشير إليه السيد عبد المقصود (١٩٩٤م) من أن التمرينات النوعية الخاصة يجب أن يتطابق المسار الحركي لها جزئياً مع المسارات الحركية المستخدمة في المنافسة ومحاكاة المسار الزمني في بعض مراحل الأداء. (٥ : ١٠٣)

ويضيف محمد ضاحي عباس (٢٠٠٦م) أن الدور الرئيسي للتدريبات النوعية يكمن في أنها تعمل في نفس مسار الأداء للمهارات الحركية وبالتالي يختص العمل على المجموعات العضلية المعنية بالأداء. (١٨ : ٥٧)

كما يعلل الباحث سبب تحسن مستوى أداء ناشئي المجموعة التجريبية بدرجة أكبر من ناشئي المجموعة الضابطة في المهارة قيد البحث يرجع إلى أن التدريبات النوعية أختيرت بعناية لتتناسب الخصائص السنية لأفراد عينة البحث من حيث استعداداتهم وقدراتهم ومهاراتهم الحركية، بالإضافة إلى تنوعها وتعددتها وتغيرها باستمرار، مما يسمح بإشباع ميولهم وحاجاتهم ويساعد على بذل جهد أكبر في جو مليء بالمتعة والإثارة، الأمر الذي أدى إلى حدوث هذه الفروق في مستوى الأداء بين ناشئي المجموعتين التجريبية والضابطة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من " عادل عطية محمد " (٢٠١٢م) (٨)، " باربرا وآخرون Barbara et All " (٢٠١١م) (٢٦)، " أحمد أبو العمايم بسيوني " (٢٠٠٤م) (٣) والتي تشير إلى أن استخدام التدريبات النوعية أو التخصصية تؤثر تأثيراً إيجابياً أفضل من البرامج التدريبية التقليدية في تحسين وتطوير مستوى أداء اللاعبين لبعض المهارات الحركية للأنشطة الرياضية المختلفة.

ويوضح الباحث أن هذه النتيجة تحقق كلياً صحة ما جاء بالفرض الثالث من فروض البحث والذي ينص على إنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء مهارة التمرير للقدم غير المُميزة لناشئي كرة القدم، ولصالح المجموعة التجريبية ".





الاستخلاصات والتوصيات

أولاً: الاستخلاصات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث واستناداً إلى المعالجات الإحصائية وما أشارت إليه من نتائج يمكن استخلاص الآتي:

- ١- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء مهارة التمرير للقدم غير المميزة (قيد البحث) لناشئي المجموعة التجريبية.
- ٢- يؤثر البرنامج التدريبي التقليدي تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء مهارة التمرير للقدم غير المميزة (قيد البحث) لناشئي المجموعة الضابطة.
- ٣- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية كان أكثر تأثيراً وإيجابية من البرنامج التدريبي التقليدي في تحسين مستوى أداء أفراد عينة البحث لمهارة التمرير للقدم غير المميزة (قيد البحث) مما يدل على فاعليته.

ثانياً: التوصيات:

- استناداً إلى النتائج التي تم التوصل إليها من خلال هذا البحث يوصي الباحث بما يلي:
- ١- الاستفادة من برنامج التدريبات النوعية المقترح في تحسين مستوى أداء مهارة التمرير لناشئي كرة القدم تحت (١٤) سنة بدولة الكويت.
 - ٢- ضرورة الاهتمام بالتدريبات النوعية داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئين في كرة القدم لرفع المستوى المهاري لهم.
 - ٣- ضرورة الاهتمام باستخلاص التدريبات النوعية من الخصائص التقنية للأداء المهاري.
 - ٤- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالي على مهارات أخرى في كرة القدم، وعلى مراحل سنوية مختلفة.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم حنفي شعلان (٢٠١٠م): كرة القدم للبراعم والأشبال (٩ - ١٢ سنة)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢- إبراهيم شعلان، محمد العفيفي (٢٠٠١م): كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٣- أحمد أبو العمايم بسيوني (٢٠٠٤م): تأثير برنامج تدريبي مهاري للقدم غير المميزة على تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.





- ٤- أحمد أمين الشافعي (٢٠٠٤م): تنمية سرعة ودقة أداء بعض المهارات المندمجة الهجومية وتأثيرها على فاعلية المباريات لناشئي كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
- ٥- السيد عبد المقصود (١٩٩٤م): نظريات التدريب الرياضي، الجوانب الأساسية للعملية التدريبية، مكتبة الحساء، القاهرة.
- ٦- أمر الله أحمد البساطي (١٩٩٥م): التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٧- طلحة حسين، مصطفى كامل، حسن علي، إسماعيل أبوزيد (١٩٩٣م): التمرينات النوعية وعلاقتها بمستوى التحصيل الحركي في الجمباز، المجلة العلمية للتربية الرياضية، بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضة في الوطن العربي، المجلد الثالث، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٨- عادل عطية محمد (٢٠١٢م): أثر برنامج تدريبي مقترح تلى الأداء المهارى للقدم غير المميزة لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، نابلس، فلسطين، جامعة النجاح الوطنية.
- ٩- عزت محمود الكاشف (١٩٩٤م): التخطيط في التدريب الرياضي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- ١٠- عصام عبد الخالق (١٩٩٤م): التدريب الرياضي " نظريات وتطبيقات "، دار المعارف، القاهرة.
- ١١- علي فهمي البيك (١٩٩٣م): تخطيط التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٢- عمرو علي أبو المجد، جمال إسماعيل النمكي (١٩٩٧م): الموسوعة العربية لتربية البراعم والناشئين في كرة القدم، الجزء الأول، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٣- عمرو علي أبو المجد، جمال إسماعيل النمكي (٢٠٠١م): الموسوعة العربية لتطوير برامج التدريب للكبار والناشئين (الألعاب التكتيكية والترويحية الحديثة في كرة القدم)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٤- فرج بيومي (١٩٨٩م): الأسس العلمية لإعداد وتنمية ناشئي كرة القدم ما قبل المنافسات، دار المعارف، الإسكندرية.





- ١٥ - **لباد معمر (٢٠١٢م):** تأثير برنامج تدريبي في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم دون ١٢ سنة، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الرابع، المجلد الخامس، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق.
- ١٦ - **محمد جابر أحمد بريقع (١٩٩٠م):** الأساس البيوميكانيكي لاختيار التمرينات الخاصة (المساعدة) لمجموعة حركات الارتقاء المزدوج في بعض الأنشطة الرياضية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ١٧ - **محمد حسن علاوي (١٩٩٠م):** علم التدريب الرياضي، ط ١، دار المعارف، القاهرة.
- ١٨ - **محمد ضاحي عباس (٢٠٠٦م):** المحددات البيوميكانيكية لربط مهارتي تكتشف فنج مع جينجر على جهاز العقلة كأساس لوضع التمرينات، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ١٩ - **محمود أبو العينين، مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٨م):** تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم، الطبعة الثالثة، دار عالم المعرفة، القاهرة.
- ٢٠ - **مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٠م):** الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢١ - **مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٨م):** التدريب الرياضي الحديث " تخطيط وتطبيق وقيادة "، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٢ - **مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٩م):** الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٣ - **مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٢م):** دليل البراعم والناشئين في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٤ - **هاشم ياسر حسن، غازي صالح (٢٠١٣م):** كرة القدم والتدريب المهاري، مكتبة المجتمع العربي للنشر، عمان، الأردن.
- ٢٥ - **يوسف محمد عرابي (١٩٩٨م):** المعايير التكنيكية كأساس لوضع التمرينات الغرضية الخاصة بمجموعة دوائر المقعدة الخلفية في رياضة الجمباز، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 26- **Barbara L. Warren and Melissa Abellanida (2011):** Bilateral Strength Testing In Dominant And Non-Dominant Plant Leg In Soccer Players, Portuguese Journal of Sport Sciences 11 (Suppl. 2), 2011.





- 27- **Cağlar Edis, Faik Vural and Hikmet Vurgun (2016):** The Importance of Postural Control in Relation to Technical Abilities in Small-Sided Football Games, Journal of Human Kinetic, Published online, Dec 1; 53: 51-61.
- 28- **Daniel Memmert (2014):** Teaching Tactical Creativity in Football Team, Research in Physical Education, Sport and Health, Vol. 3, No. 1, pp. 13-18.
- 29- **Jaime Serra-Olivares, Filipe Manuel Clemente, and Sixto González-Víllora (2016):** Effects of Small-Sided Games on Physical Conditioning and Performance in Young Soccer Players, Springer plus, Published online, Volume 5(1): 1301.
- 30- **Kristy Brawland (1998):** Boys Gymnastic Rules Bricedarib, Publishes Ronassas Missor U.S.A.
- 31- **Markus J. Klusemann, David B. Pyne, Carl Foster and Eric J. Drinkwater (2012):** Optimizing technical skills and physical loading in small-sided Football games, Journal of Sports Sciences, October; 30(14): 1463-1471.
- 32- **Sander Schreven, Cornelis Jo de Ruiter, Alex de Korte Æ Arnold de_Haan (2009):** Leg dominance in relation to fast isometric torque production and squat jump height, Eur J Appl Physiology (2010) 108:247- 255.

