

مقارنة بين تأثير استخدام الكرة فى كل محتويات البرنامج التدريبى وبين استخدامها فى بعض محتوياته على مستوى اللياقة البدنية وبعض المهارات الأساسية لللاعب كرة القدم

د. / مفتى ابراهيم محمد *

المقدمة :

يعتبر التخطيط العلمى لبرامج التدريب الرياضى هو الوسيلة الفعالة التى تؤدى إلى التقدم بمستوى اللاعبين والفرق فى جميع الالعاب والرياضات . وبالرغم من اتفاق معظم المدربين والخبراء على تحديد المحتويات والمكونات الرئيسية لبرامج التدريب ، إلا أنه مازال هناك تباين شديد فى الوسائل والطرق التى تعمل على تحقيق الأهداف الرئيسية لهذه المحتويات والتى تتكون منها برامج التدريب .

والبحث عن أفضل أساليب الارتفاع بالمستوى البدنى والمهارى والخططى للاعبين مازال يحظى بقدر وافر من البحث لما لهذه العناصر من تأثير شديد على مستوى اللاعبين وبالتالي على مستوى الفرق مما يؤثر على نتائج المباريات إيجابياً أو سلبياً . فعناصر الاعداد البدنى للاعب كرة القدم هى الأساس الهام فى الارتقاء بالمستوى المهارى

كما تعتبر المهارات الاساسية فى نفس الوقت هى جوهر الأداء فى اللعبة والتي من خلال اتقانها يتمكن اللاعب من أداء دوره المطلوب منه خططياً خلال المباريات . ومن هنا يمكن القول بأن الاعداد البدنى والمهارى هما الأساس القوى الذى يبني عليهما ومن خلالهما الاعداد الخططى .

ومن خبرة الباحث كمدرّب للفريق الاول والناشئين للنادى الاهلى بالقاهرة والنادى الاهلى السعودى بجده واحتكاكه واشتراكه فى التدريب مع العديد من مدربي المدارس المختلفة فى التدريب منها الانجليزية والالمانية والبرازيلية والمجرية فقد لاحظ أن المدربين يتخذون وسائل مختلفة متباينة خلال محاولاتهم تنمية وتطوير الاداء المهارى للاعبين ، وفى الوقت الذى نجد فيه بعض المدربين والخبراء يحبذون استخدام الكرة فى كل التمرينات التى تكون محتوى برامج التدريب سواء كان الهدف الاساسى من هذه التمرينات هو تنمية الجوانب المهارية أو الجوانب البدنية نجد أن البعض الآخر من المدربين يفضل عدم استخدام الكرة فى بعض محتويات البرنامج التدريبى مثل عدم استخدامها فى بعض جوانب الاعداد البدنى قاصرين استخدامها على المحتوى المهارى والخططى فقط

وأصحاب الاتجاه الاول وهو استخدام الكرة فى جميع محتويات البرنامج يرون أن ذلك يسهم بدور كبير فى رفع مستوى أداء اللاعبين مهارياً وتنمية الاحساس بالكرة لديهم بالإضافة لتحقيق الهدف الاساسى من محتوى البرنامج التدريبى .

فى حين يرى أصحاب الاتجاه الثانى أن استخدام الكرة فى بعض محتويات البرنامج التدريبى والتي لا يكون الهدف الاساسى منه الاعداد المهارى مثل الاعداد البدنى على سبيل المثال يؤدى إلى تقليل تركيز اللاعبين فى تحقيق الهدف الاساسى من هذا المحتوى

لذا فقد رأى الباحث مقارنة أسلوبين فى تنفيذ البرنامج التدريبى ، الاسلوب الاول هو استخدام الكرة فى جميع محتويات البرنامج التدريبى بقدر المستطاع والآخر يستخدم الكرة فى محتويات التدريب المهارية والخططية فقط للتعرف على تأثير كلا الاسلوبين على اللياقة البدنية والمهارات الاساسية للاعبى كرة القدم .

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام الكرة فى كل محتويات البرنامج التدريبى وتأثير استخدامها فى المحتويات المهارية والخططية فقط لنفس البرنامج على مستوى اللياقة البدنية وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم .

الفروض :

١ - هناك فروق ذات دلالة احصائية فى المهارات الاساسية بين مجموعة اللاعبين التى تستخدم الكرة فى جميع محتويات البرنامج التدريبى وبين المجموعة التى تستخدم الكرة فى المحتويات المهارية والخططية فقط لنفس البرنامج التدريبى على اللياقة البدنية والمهارات الأساسية للاعبى عينة البحث ولصالح مجموعة اللاعبين التى تستخدم الكرة فى جميع محتويات البرنامج التدريبى .

٢ - ليس هناك فروق داله إحصائياً فى اللياقة البدنية بين المجموعة التى تستخدم الكرة فى كل محتويات البرنامج التدريبى وبين مجموعة اللاعبين التى تستخدم الكرة فى المحتويات المهارية والخططية فقط لنفس البرنامج التدريبى .

اجراءات البحث :

عينة البحث :

اختار الباحث لاعبي النادي الاهلى السعودى بجده تحت ١٩ سنة للموسم الرياضى ١٩٨٨/٨٧ كعينه للبحث . وبلغ عددهم ٦٠ لاعباً حيث كان يقوم الباحث بتدريبهم . وقد قسمهم الباحث إلى مجموعتين متساويتين أحدهما تجريبية وهى التى تستخدم الكرة فى جميع محتويات البرنامج التدريبى أما المجموعة الاخرى فقد خصصت كمجموعة ضابطة وهى التى تستخدم الكرة فى المحتويات المهارية والخططية فقط للبرنامج التدريبى . وقد قام الباحث بتحقيق التكافؤ بين المجموعتين بأسلوب المزاوجة بين المجموعات من حيث اللياقة البدنية والاداء المهارى وهذه الطريقة تعتمد على الاستفادة من مميزات أسلوب المزاوجة الفردية وتتلافى بعض عيوبها (٥-٩٢) حيث تتم المساواه بين المجموعتين التجريبية والضابطة بتماثل النزعه المركزية والتشتت لدى المجموعات فى المتغير الذى نريد التكافؤ على أساسه (٤-٢٠٥) .

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي فى الدراسه .

أدوات البحث :

١ - قياس اللياقة البدنية للاعبى كرة القدم :
وقع اختيار الباحث على اختيار اللياقة البدنية الاساسية والتي وضعتها اللجنة الدولية لاختبارات ومقاييس اللياقة البدنية حيث يقيس اللياقة البدنية الاساسية للاعبى كرة القدم وهى التحمل الدورى التنفسى والقدرة العضلية والقوة العضلية والرشاقة والسرعة والمرونة وهذه الاختبارات ذات صدق وثبات عاليين وقد استخدمت فى كثير من البحوث التى بحثت فى اللياقة البدنية للاعبى كرة القدم (١١-٣١) والاختبارات التى وقع اختيار الباحث عليها هى كما يلى : ١ - اختبار ٥٠ متر عدو ويهدف الى قياس سرعة العدو .

٢ - اختبار الوثب الطويل من الثبات ويهدف إلى قياس قدره عضلات الرجلين

٣ - اختبار الجرى الارتدادى ١٠x٤ ويهدف إلى قياس الرشاقة .

٤ - اختبار الجلوس من الرقود فى ٣٠ ث ويهدف إلى قياس قدره عضلات البطن

٥ - اختبار الجرى لمسافة ١٠٠٠م ويهدف إلى قياس التحمل الدورى التنفسى .

قياس المهارات الأساسية :

بعد استعراض الباحث للمراجع العلمية وكذلك الرسائل العلمية على مستوى الماجستير والدكتوراه وكذلك البحوث العلمية فى المؤتمرات والمجلات العلمية والتي استخدمت أو احتوت على نماذج اختبارات ومقاييس المهارات الأساسية والتي ناهزت ١٨ رسالة علمية وبحثاً وبحثاً قام الباحث بتصنيف الاختبارات بحيث وقع اختياره على ٥ اختبارات لكل مهارة من المهارات المنتقاه والآتى ذكرها ثم قام باستفتاء ٢ من اعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية تخصص كرة القدم من خلال عرض تلك الاختبارات عليهم وطلب منهم ترشيح اختبار لكل مهارة من المهارات وقد تم التوصل للاختبارات التالية :

- ١ - اختبار تنطيط الكرة فى دائرة . و يقيس الاحساس بالكرة والسيطرة عليها (٣٦٨-١)
- ٢ - اختبار السيطرة على الكرة داخل دائرة . و يقيس السيطرة على الكرة الاتيه للاعب عاليع داخل دائره (٦) .
- ٣ - الجرى بالكرة فى خط متعرج . و يقيس سرعة الجرى بالكرة والسيطرة عليها (٦) .
- ٤ - التمرير الى المربعات الخمس . و يقيس دقة التمرير (٣٦٨-١)
- ٥ - التصويب الى المرمى المقسم . و يقيس دقة التصويب (٢)

المعاملات العلمية للاختبارات :

أولاً - اختبارات اللياقة البدنية :

يعتبر اختبار اللجنة الدولية لاختبارات ومقييس اللياقة البدنية ذو صدق وثبات عاليين حيث اشترك فى وضعه وتصميمه اثنان وعشرون خبيراً من خبراء التربيه الرياضيه ممثلين لاربعة عشر دوله من دول العالم وهو صالح للتطبيق على الافراد فى سن ٦ سنوات حتى ٣٢ سنة كما قام ٣ باحثون بتطبيق الاختبار على عينات من لاعبي كرة القدم تحت ١٤ سنه وتحت ١٦ سنة ولاعبي الدرجة الأولى (١١-٣٢) .

ثانياً - اختبارات المهارات الاساسية :

١ - صدق الاختبارات :

استخدم الباحث صدق التكوين الفرضى ليجاد صدق الاختبارات حيث افترض أن لاعبي كرة القدم ذو المستوى العالى يحصلون على درجات عالية فى اختبارات دقة التمرير والتصويب والسيطرة على الكرة ويحصلون على زمن أكثر فى اختبار تنطيط الكرة وزمن أقل فى اختبار الجرى بالكرة ومن هذا المنطلق قام الباحث بتطبيق الاختبارات على ١٥ لاعباً من لاعبي الدرجة الأولى بالنادى الأهلى السعودى بجده وهم يمثلون المستوى العالى وأيضاً على ١٥ لاعباً من اللاعبين المبتدئين والجدول رقم (١) يوضح قيمة (ت) لكل اختبار من الاختبارات وكانت جميع القيم لكل الاختبارات داله احصائياً عند مستوى ٠.٥ مما يدل على أن الاختبارات صادقة .

جدول رقم (١)

دلالة الفروق بين متوسطى درجات اختبارات المهارات الاساسية
للاعبين ذوى المستوى المرتفع والمستوى المنخفض

الدلالة الاحصائية عند مستوى ٠.٥	قيمة (ت)	المستوى المنخفض من اللاعبين		المستوى المرتفع من اللاعبين		
		ع	س	ع	س	
داله	٦ر٤٩	٩ر٣	٧ر٣٦	١٢ر٦	٣٤ر٥٢	تنطيط الكرة فى دائرة
داله	٧ر٩٨	٨ر٦	١٨ر٤٣	٧ر٤٢	٤٢ر٦٦	السيطرة على الكرة داخل الملعب
داله	٧ر٧٣	٢ر٥٦	٢٢ر١٧	١ر٣٠	١٦ر٢٤	الجرى بالكرة فى خط متعرج
داله	٥ر٠٩	٢ر٤	١ر٢٣	٣ر١٠	٠٦ر٥٦	التمرير الى المربعات الخمس
داله	٥ر٤٥	٤ر١	٣ر٧٢	٣ر٦	١١ر٦٦	التصويب الى المرمى المقسم

٢ - ثبات الاختبارات :

استخدمت طريقة اعادة الاختبار لايجاد معامل الثبات وقد تم ذلك باعادة تطبيق الاختبارات على لاعبي الدرجة الأولى بالنادى الأهلى السعودى وقد كان طبقها من قبل لإيجاد معامل الصدق وقد راعى الباحث أن تكون الفترة بين القياسين اسبوعين وقد تم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين وقد وجد أنه بالنسبة لاختبار تنطيط الكرة قد بلغ ٨١ روفى اختبار الجرى بالكرة بلغ ٨٦ ر واختبار التمرير بلغ ٧٦ ر واختبار التصويب بلغ ٧٢ ر وقد اعتبر الباحث هذه المعاملات وهى درجات الثبات الناتجة درجات ثبات مرضية .

البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية :

خطط الباحث برنامج تدريبي متكامل ليبدأ مع بدء فترة الاعداد ويستمر لمدة ١٠ أسابيع مرفق رقم (١) ، (٢) وقد تميز تخطيط هذا البرنامج بأن جميع محتوياته ومكوناته التدريبية سواء كانت بدنية أو مهارية أو خطوية قد نفذت باستخدام الكرة قدر الإمكان مرفق رقم (٣) وقد راعى الباحث الاسس والمبادئ العلمية فى تخطيطه للبرنامج . وقد استعان الباحث ببعض السجلات التراكمية الخاصة بأفراد العينة وكذلك الخاصة بالفريق ككل حيث استرشد بها الى حد بعيد فى تخطيطه للبرنامج حيث انها تعطى صورته واضحة عن مستوى أفراد العينة سواء كانت المجموعة تجريبية أم ضابطة .

البرنامج التدريبي للمجموعة الضابطة :

استخدمت المجموعة الضابطة نفس البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية وكان وجه الاختلاف فقط عنها أن المجموعة الضابطة كانت تؤدي التمرينات التى تهدف الى تنمية عناصر اللياقة البدنية كانت تؤديها بدون استخدام الكرة مرفق رقم (٣) .

السواعد :

استعان الباحث بمساعد من خريجى كلية التربية الرياضية جامعة أم القرى بمكة قسم التربية الرياضية لمساعدته فى تنفيذ البرنامج لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة .

خطوات تنفيذ البرنامج :

١ - أجرى الباحث القياسات القبليّة للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج مباشرة .

٢ - قام الباحث بتطبيق البرنامجين على المجموعتين التجريبية والضابطة لمدة ١٠ أسابيع خلال الفترة من ٨٧/٦/٦ حتى ١٩٨٧/٨/١٤ .

٣ - بعد تنفيذ البرنامجين على كل من المجموعتين التجريبية والضابطة تم اجراء القياسات البعدية لكل من المجموعتين .

نتائج الدراسة وتفسيرها :

جدول رقم (٢)

دلالة فروق قياسات اختبارات المهارات الاساسية واللياقة البدنية
للمجموعتين التجريبية والضابطة

الدلالة عند مستوى ٠.٥	قيمة (ت)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية			
		ع	س	ع	س		
غير داله	٦٣ر	٧١٩ر	١١٨٦ر	١٠١١ر	١٢٣٠ر	تنطيط الكرة فى دائرة	اختبارات المهارات الاساسية
غير داله	٤٠ر	٨٥٦ر	٣٥٣٤ر	٦٤٢ر	٣٤٥٥ر	السيطرة على الكرة داخل دائرة	
غير داله	٢٠ر	٢٣٣ر	١٦٤٤ر	٢١٩ر	١٦٣٢ر	الجرى بالكرة فى خط متعرج	
غير داله	٥٨ر	٢٣٥ر	٣٤٤ر	٢٥٢ر	٣٨١ر	التمرير الى المربعات الخمس	
غير داله	٥٨ر	٢٩ر	٧٢٧ر	٣٦ر	٧٢٢ر	٥٠ متر عدو	اختبارات اللياقة البدنية
غير داله	٦٥ر	١٩ر	٢٤٠ر	١٦ر	٢٣٧ر	الوثب الطويل من الثبات	
غير داله	٤٠ر	٤٩ر	٩٧١ر	٤٦ر	٩٧٦ر	الجرى الارتدادى ١٠.٥٤م	
غير داله	٨٦ر	٢٢٨ر	٢٦٤١ر	٣١ر	٥٨٠ر	الجلوس من الرقود فى ٣٠ث	
غير داله	٦٥ر	٢٥ر	٣٣٦ر	٢٢ر	٣٣٢ر	الجرى لمسافة ١٠٠٠م	

يتضح من الجدول رقم (٢) أن ليس هناك فروق دالة احصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القياسات القبليه لكل من اختبارات اللياقة البدنية واختبارات المهارات الاساسية مما يدل على تكافؤ المجموعتين قبل تطبيق البرنامج .

جدول رقم (٣)

دلالة فروق قياسات اختبارات المهارات الأساسية واللياقة البدنية
القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية

الدلالة عند مستوى ٠.٥ ر	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي			
		ع	س	ع	س		
داله	٢ر٨٩	٩ر٨١	١٩ر٩٠	١٠ر١١	١٢ر٣٠	تنطيط الكرة فى دائرة	اختبارات المهارات الأساسية
داله	٤ر٧٤	٧ر٠١	٤٢ر٩١	٦ر٤٢	٣٤ر٥٥	السيطرة على الكرة داخل دائرة	
غير داله	٢ر٣٤	١ر٢٩	١٥ر٢٢	٢ر١٩	١٦ر٣٢	الجرى بالكرة فى خط متعرج	
داله	٣ر٥٧	١ر٤٦	٥ر٧٤	٢ر٥٢	٣ر٨١	التمرير الى المربعات الخمس	
غير داله	٣٧	٢٤	٧ر١٩	٣٦	٧ر٢٢	٥٠ متر عدو	اختبارات اللياقة البدنية
داله	٥٠٠	٢٧	٢ر٦٦	١٦	٢ر٣٧	الوثب الطويل من الثبات	
غير داله	٢ر٢	٢٨	٩ر٥٤	٤٦	٩ر٧٦	الجرى الارتدادى ١٠.٧٤ م	
داله	٤ر٥٧	٢ر١٦	٢٩ر٠١	٣ر١	٥ر٨٠	الجلوس من الرقود فى ٣٠ ث	
داله	٣ر٠٥	٢ر٢٣	٣ر	٢ر٢٢	٣ر٣٢	الجرى ١٠٠٠ م	

من جدول رقم (٣) يتضح أن مستوى أفراد المجموعة التجريبية قد تحسن فى كل من اختبارات تنطيط الكرة فى دائرة ، وكذلك فى اختبارات السيطرة على الكرة داخل دائرة ، وتحسن كذلك فى اختبار التمرير الى المربعات الخمس حيث كانت هناك فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح العدى مما يدل على أن استخدام الكرة بشكل دائم فى كل تمارين محتويات البرنامج قد أدى إلى تحسن مستوى هذه المهارات لدى افراد المجموعة تحسناً ملموساً .

فى حىن لم يكن مستوى التحسن فى اختبارى الجرى بالكرة فى خط متعرج والتصويب على المرمى دال احصائياً ويرجع الباحث ذلك إلى أن تحسن مستوى الجرى بالكرة والتصويب إلى المرمى يحتاج إلى فترات أطول مما استغرقه تنفيذ البرنامج .

كذلك يتضح من الجدول رقم (٣) أن هناك فروقاً داله احصائياً بين القياسين القبلى والبعدى فى كل من اختبارات الوثب الطويل من الثبات وهو الاختبار الذى يقيس القدره العضليه للرجلين وكذلك فى اختبار الجلوس من الرقود فى ٣٠ ث وهو الاختبار الذى يقيس قدرة عضلات البطن واختبار الجرى ١٠٠٠ م وهو الذى يقيس التحمل الدورى التنفسى مما يدل على أن تنفيذ محتويات التدريب كلها باستخدام الكرة قد أثر إيجابياً فى هذه العناصر لدى أفراد المجموعة التجريبية . فى حىن لم تكن هناك فروقاً داله احصائياً فى اختبار ٥٠ م وهو يقيس السرعة وكذلك اختبار الجرى الارتدادى ١٠×٤ الذى يقيس الرشاقة ويعلل الباحث ذلك بأن تحسن مستوى السرعة والرشاقة بشكل ملموس يحتاج إلى فترات أطول من زمن البرنامج قيد البحث .

جدول رقم (٤)

دلالة فروق قياسات اختبارات المهارات الاساسية واللياقة البدنية
القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة

الدلالة عند مستوى ٥.٠	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي			
		ع	س	ع	س		
غير داله	٤٩ر	٧٤٠	١٢ر٨٠	٧ر١٩	١١ر٨٦	تنطيط الكرة فى دائرة	اختبارات المهارات الاساسية
غير داله	٣٦ر	٩ر٠٢	٢٦ر١٨	٨ر٥٦	٢٥ر٣٤	السيطرة على الكرة داخل دائرة	
غير داله	١٤ر	١ر٣٨	١٦ر٣٧	٢ر٣٣	١٦ر٤٤	الجرى بالكرة فى خط متعرج	
غير داله	١ر٦٢	١ر٩٦	٤ر٣٦	٢ر٣٥	٣ر٤٤	التمرير الى المربعات الخمس	
غير داله	٧٠ر	٢٥ر	٧ر٢٢	٢٩ر	٧ر٢٧	٥٠ متر عدو	اختبارات اللياقة البدنية
داله	٦ر١٦	٢٤ر	٢ر٧٥	١٩ر	٢ر٤٠	الوثب الطويل من الثبات	
غير داله	١ر٤٦	٢٦ر	٩ر٥٦	٤٩ر	٩ر٧١	الجرى الارتدادى ١٠.٥٤م	
داله	٤ر٩٤	١ر٩٧	٢٩ر١٧	٢ر٢٨	٢٦ر٤١	الجلوس من الرقود فى ٣٠ث	
داله	٣ر٩٥	٢٧ر	٣ر٠٩	٢٥ر	٣ر٣٦	الجرى ١٠٠٠م	

من جدول رقم (٤) يتضح أن ليس هناك فروقاً داله احصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة الضابطة فى اختبارات المهارات الاساسية ، كما كانت هناك فروقاً داله احصائياً فى بعض اختبارات اللياقة البدنية ولصالح البعدي وهى اختبار الوثب الطويل من الثبات والذي يقيس قدرة عضلات الرجلين وأيضاً اختبار الجلوس من الرقود فى ٣٠ث والذي يقيس قدرة عضلات البطن وكذلك اختبار الجرى ١٠٠٠م والذي يقيس التحمل الدورى التنفسى مما يدل على أن عدم استخدام الكرة فى تمارين اللياقة البدنية قد أثر بصورة ملموسة على هذه العناصر فى حين كان التأثير على كل من السرعة والرشاقه لم يكن ملموساً .

جدول رقم (٥)

دلالة فروق قياسات اختبارات المهارات الاساسية واللياقة البدنية
البعديّة لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة

الدلالة عند مستوى ٥.٠ ر	قيمة (ت)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية			
		ع	س	ع	س		
داله	٣ر١١	٧ر٤٠	١٢ر٨٠	٩ر٨١	١٩ر٩٠	تنطيط الكرة فى دائرة	اختبارات المهارات الاساسية
داله	٣ر١٧	٩ر٠٣	٣٦ر١٨	٧ر٠١	٤٢ر٩١	السيطرة على الكرة داخل دائرة	
داله	٣ر٢٩	١ر٣٨	١٦ر٣٧	١ر٢٩	١٥ر٢٢	الجرى بالكرة فى خط متعرج	
داله	٣ر٠٤	١ر٩٦	٤ر٣٦	١ر٤٦	٥ر٧٤	التمرير الى المربعات الخمس	
غير داله	ر٤٧	ر٢٥	٧ر٢٢	ر٢٤	٧ر١٩	٥٠ متر عدو	اختبارات اللياقة البدنية
غير داله	١ر٣٤	ر٢٤	٢ر٧٥	ر٢٧	٢ر٦٦	الوثب الطويل من الثبات	
غير داله	ر٢٨	ر٢٦	٩ر٥٦	ر٢٨	٩ر٥٤	الجرى الارتدائى ١٠.٧٤ م	
غير داله	ر٣	١ر٩٧	٢٩ر١٧	٢ر١٦	٢٩ر٠١	الجلوس من الرقود فى ٣٠ ث	
غير داله	٦ر٢٣	ر٢٧	٣ر٠٩	ر٢٣	٣ر٥	الجرى ١٠٠٠ م	

يبين الجدول رقم (٥) وجود فروق داله احصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القياسات البعديّة فى بعض اختبارات المهارات الاساسية ولصالح المجموعة التجريبية وهى اختبارات تنطيط الكرة فى دائرة والسيطرة على الكرة داخل دائرة والجرى بالكرة والتمرير الى المربعات الخمس مما يدل على أن مستوى المجموعة التجريبية قد تحسن بصورة ملموسة عن المجموعة الضابطة فى كل من مهارات الاحساس بالكرة والسيطرة عليها والجرى بها والتمرير الامر الذى يمكن ارجاعه إلى تأثير استخدام الكرة فى جميع محتويات البرنامج التدريبى للمجموعة التجريبية .

وهذه النتائج تحقق الغرض الأول من البحث والذي ينص على أن هناك فروق ذات دلالة احصائية فى المهارات الاساسية بين مجموعة اللاعبين التى تستخدم الكرة فى جميع محتويات البرنامج التدريبى وبين المجموعة التى تستخدم الكرة فى المحتويات المهارية والخططية لنفس البرنامج التدريبى على اللياقة البدنية والمهارات الاساسية للاعبى عينة البحث ولصالح مجموعة اللاعبين التى تستخدم الكرة .

كما اتضح من الجدول رقم (٥) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القياسات البعدية لاختبارات اللياقة البدنية مما يدل على أن استخدام الكرة فى جميع محتويات البرنامج التدريبى كان له نفس تأثير استخدام الكره فى المحتويات المهارية والخططية فقط وهذا يحقق الغرض الثانى من البحث والذي يشير إلى أنه ليس هناك فروق داله احصائياً فى اللياقة البدنية بين المجموعة التى تستخدم الكرة فى كل محتويات البرنامج التدريبى وبين مجموعة اللاعبين التى تستخدم الكرة فى المحتويات المهارية والخططية فقط لنفس البرنامج التدريبى .

التوصيات :

١ - يوصى الباحث مدربى كرة القدم بضرورة تخطيط وتنفيذ برامج كرة القدم بحيث تستخدم الكرة فى تمرينات الاحماء وتنمية عناصر اللياقة البدنية الاساسية للاعبى كرة القدم قدر الامكان .

٢ - يوصى الباحث المدربين باستخدام الاختبارات والمقاييس البدنية والمهارية خلال برامج التدريب .

المراجع :

- ١ - أحمد خاطر وعلى فهمى البيك ، القياس فى المجال الرياضى ، دار المعارف بمصر ، القاهرة ، ١٩٧٦ .
- ٢ - بطرس رزق الله اندروس ، دراسة أثر برنامج تعليمى مقترح لتطوير الأداء المهارى فى كرة القدم لطلبة الصف الأول بكلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، ١٩٨١ .
- ٣ - جابر عبد الحميد جابر ، وأحمد خيرى كاظم ، مناهج البحث فى التربية وعلم النفس دار النهضة العربية ، القاهرة ، ١٩٧٣ .
- ٤ - حنفى محمود مختار ، أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى ، دار زهران للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ١٩٨٨ .
- ٥ - عبد الباسط محمد حسن ، أصول البحث الاجتماعى ، الطبعة العاشرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٧١ .
- ٦ - فرج حسين بيومى ، اختبارات المهارات الأساسية لكرة القدم للاعبى فرق المرحلة الاعدادية بمحافظة الاسكندرية ، رسالة ماجستير غير منشورة المعهد العالى للتربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، ١٩٧١ .
- ٧ - محمد حسن علاوى ، علم التدريب الرياضى ، الطبعة السابعة ، دار المعارف بمصر ، ١٩٨١ .
- ٨ - محمد عبده صالح ، مفتى ابراهيم ، الاعداد المتكامل للاعبى كرة القدم ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٥ .
- ٩ - مفتى محمد ابراهيم ، الاعداد المهارى والخطى للاعب كرة القدم ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٦ .
- ١٠ - مفتى محمد ابراهيم ، الاعداد والمباراه للاعبى كرة القدم ، الجزء الاول ، حارس المرمى دار الفكر العربى ، ١٩٨٥ .

١١ - مفتى محمد ابراهيم ، تحديد مستويات معيارية للياقة البدنية للناشئين فى كرة القدم تحت ١٦ سنة لمحافظة القاهرة والجيزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، ١٩٧٧ .

12 . Barrow , H. and Mogee, Apractical Approach to Measur-ement in physical Educa-tion, Phladelphia , 1964 .

13 . Richard Widdows, Football Techniques and tactics, Hamlyn puplishing Group lim-ited , London , 1984 .

14 . Bob Willson , Soccerfocus , Pelham book , LTD , 1983 .

(الملخص باللغة العربية)

مقارنة بين تأثير استخدام الكرة فى كل محتويات البرنامج التدريبى وبين استخدامها فى بعض محتوياته على مستوى اللياقة البدنية وبعض المهارات الأساسية للاعبى كرة القدم

يهدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام الكرة فى جميع محتويات البرنامج التدريبى وتأثير استخدامها فى المحتويات المهارية والخططية فقط للبرنامج التدريبى على مستوى اللياقة البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبى كرة القدم . وقد وقع اختيار الباحث على لاعبى النادى الأهلى السعودى بجدته تحت ١٩ سنة كعينه للبحث حيث قسمهم الباحث إلى مجموعتين متساويتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة .

وقد نفذت المجموعة التجريبية البرنامج باستخدام الكرة فى كل محتوياته بينما نفذت المجموعة الضابطة نفس البرنامج التدريبى ولكنها استخدمت الكرة فى المحتويات المهارية والخططية فقط منه وقد استخدم الباحث الملاحظة العلمية كوسيلة لجمع البيانات بواسطة استمارة صممها خصيصاً لهذا الهدف .

وكانت أهم نتائج البحث أن المجموعة التجريبية التى استخدمت الكرة فى جميع محتويات البرنامج التدريبى قد تحسن مستواها فى كل من مهارات الاحساس بالكرة والسيطرة عليها والجرى بها والتمرير عن المجموعة التى استخدمت الكرة فى المحتويات المهارية والخططية فقط وبفروق ذات دلالة احصائية .

رقم الاسبوع : الرابع

ملحق رقم (٣)
نموذج لوحدة تدريب يومية من البرنامج للمجموعتين
الاسبوع الرابع يوم الاثنين

تاريخ الوحدة : ٢٤ / ٦ / ١٩٨٧
زمن الوحدة : ١٠٠ ق

محتوي التدريب	الزمن	الاجزاء والتهدئة
إحماء سرعة	١٠ ق ٨ ق	خط سير الكرة خط سير اللاعب بدون كرة خط سير اللاعب بالكرة
تحمل	١٠ ق	خط سير اللاعب بالكرة
مهامي	٣٠ ق	خط سير اللاعب بالكرة
خططي تهدئة	٣٠ ق ٢ ق	خط سير اللاعب بالكرة

المجموعة التجريبية
التمرينات والأفراج



تمرينات في قطارين بدون كرة حول الملعب تتضمن الاطلاات

العدو للوقوف محل الزميل

X X X X X X

X X X X X X

X X X X X X

X X X X X X

X X X X X X

X X X X X X

X X X X X X

التصويب : تصويب على المرمى بعد التصيير المكافئي

الإحباط بالكرة من خلال التصيير والاستلام ه ضد ه + ١

الاجزاء والتهدئة يحتمسها ضمن زمن الامداد البيئي

> خط سير الكرة

> خط سير اللاعب بدون كرة

> خط سير اللاعب بالكرة