

برنامج تدريبي مقترح لتطوير الجانب البدني والمهارى لناشئى كرة القدم

* د . أشرف محمد على جابر

المقدمة

إن هدف التدريب الرياضى فى المراحل السنوية المختلفة هو الوصول باللاعب إلى الاداء الأمثل خاصة أثناء المباريات الرسمية ، وحتى يمكن الوصول الى هذا الاداء يجب أن يهتم القائمون بالعمل التدريبى بمكونات الفورمة الرياضية للاعب . ويشير حنفى مختار (١٩٨٠) « أن الكثيرين يخلطون بين اللياقة البدنية ومصطلح الفورمة الرياضية فكثيراً ما يطلق على لاعب ذى لياقة بدنية عالية أنه (فورمة رياضية) . ولكن الاداء الأمثل للاعب لا يتوقف على لياقته البدنية فقط ، بل لا بد من مراعاة جوانب أخرى هامة هى حالة اللاعب المهارية والخططية والذهنية والنفسية » (٥ : ١٦)

* مدرس بقسم الالعاب - كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم

ولكون اللياقة البدنية معبرة عن مستوى كفاءة اللاعب من حيث القدرات اللازمة لتنفيذ مهامه فى الملعب حيث يذكر هرغود ويبلر (١٩٨٧) « إن الحالة البدنية الجيدة للاعب تساعد على ثبات مستوى الاداء المهارى . ومن جهة أخرى يستطيع اللاعب ذو المستوى المهارى الجيد والثابت أن يستفيد من القدرات البدنية التى يملكها إستفادة كاملة . كما ولا يستطيع اللاعب تنفيذ نواياه الخططية دون إمتلاك اللياقة البدنية اللازمة (١١ : ٦) .

ولقد أزدادت أهمية اللياقة البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم فى الأونة الأخيرة بشكل ملحوظ نظراً لمشاركة اللاعب مدافعاً ومهاجماً فى كل مناطق الملعب إضافة الى ان سرعة وكثافة التحركات قد أزدادت كذلك بشكل ملحوظ ، الأمر الذى يشترط وجود مستوى عال للياقة البدنية لدى جميع لاعبي الفريق .

كما أن تكتيك لعبة كرة القدم (المهارات الأساسية) هو العامل الحركى الذى يكون بالإضافة لعوامل أخرى نشاط اللاعب الفردى أثناء المباراة ، وأن إستخدام المهارة المناسبة فى مواقف اللعب المختلفة تمكن اللاعب من تنفيذ واجباته الخططية بصورة سليمة يساعد فى ذلك إرتفاع مستوى لياقته البدنية .

ومن خبرة الباحث العملية والعلمية فى مجال اللعبة لاحظ أن برامج التدريب الخاصة بالناشئين لا تتناسب مع الإمكانيات المادية الهائلة التى توفرها الأندية بدولة الإمارات العربية المتحدة للارتفاع بمستوى اللعبة حيث يتم التركيز على الجانب المهارى فقط وقد رأى من خلال عمله مشرفاً على قطاع الناشئين بنادى الشارقة تطبيق برنامج تدريبى يهتم بمكونات الفورمة الرياضية للاعب كرة القدم لمعرفة مدى إسهامه فى الإرتفاع بالمستوى البدنى والمهارى للناشئين .

المشكلة

هذه الدراسات محاولة للتعرف على أثر البرنامج المقترح على تطوير الجانب المهارى والبدنى للاعبى المرحلة السنوية ١٣ سنة فى كرة القدم بنادى الشارقة الرياضى فى دولة الإمارات العربية المتحدة .

الأهداف

١ - تحديد أثر البرنامج المقترح فى تطوير الجانب المهارى والبدنى للاعبى المرحلة

السنية ١٣ سنة فى كرة القدم .

٢ - تحديد أثر الطريقة التقليدية فى التدريب فى تطوير الجانب المهارى والبدنى للاعبى المرحلة السنية ١٣ سنة فى كرة القدم .

٣ - تحديد أى من البرنامجين (المقترح والتقليدى) أكثر تأثيراً فى تطوير الجانب المهارى والبدنى فى كرة القدم .

٤ - تحديد العلاقة بين الجانب البدنى والجانب المهارى نتيجة تطبيق البرنامج التدريبى .

الفروض :

١ - توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى فى الجانب المهارى والبدنى ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية .

٢ - لا توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى فى الجانب المهارى والبدنى للمجموعة الضابطة .

٣ - توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القياس البعدى ولصالح المجموعة التجريبية .

٤ - يوجد إرتباط دال إحصائياً بين الجانب البدنى والجانب المهارى نتيجة تطبيق البرنامج التدريبى .

الدراسات المرتبطة

دراسة لى بى أو (٧ : ١٨) بهدف التعرف على أثر ممارسة كرة القدم فى تحديد تغير مستوى النمو البدنى والقدرات الحركية لدى الناشئين من سن ١١ - ١٢ سنة وتحديد العلاقة بين النمو البدنى والقدرات الحركية لنفس العينة .

وقد توصل الباحث إلى أن الناشئين الذين يمارسون كرة القدم وفق البرنامج الذى يحتوى على صفات السرعة والرشاقة يكون مستواهم متقارباً من مستوى الناشئين الذين يمارسون كرة القدم طبقاً لبرنامج إتحاد كرة القدم السوفيتى ، كما أن البرنامج الذى أقترحه الباحث يؤثر بدرجة كبيرة فى نمو القدرات الحركية المتعددة بالإضافة الى

التأثير الإيجابي على النمو البدنى لدى الناشئين .

دراسة محمد رضا الوقاد (١٩٧١) بهدف التعرف على أثر التدريب فى تنمية الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين لناشئ كرة القدم ، كذلك توضيح العلاقة بين الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين ودرجة الكفاءة البدنية عند الناشئين وكيف يؤثر التدريب على تنمية تلك الزيادة من الإستهلاك الأكسجينى لناشئ كرة القدم .

وقد توصل الباحث الى أن التدريب المنتظم والمخطط لكرة القدم يحسن من الإمكانيات الوظيفية للأجهزة الحيوية وبالتالي يرفع من الكفاءة البدنية للناشئين بأستخدام تدريبات الجرى التى يصل فيها النبض ما بين معدل ١٦٠ - ١٦٥ نبضة / د ، وأن الإمكانيات الوظيفية للقلب والرئتين تتحسن بدرجة كبيرة لدى الناشئين فى المرحلة السنية من ١٢ - ١٣ سنة . ولم يلاحظ هذا التحسن فى المرحلة السنية التالية وقد أرجع الباحث هذا إلى عدم كفاية البرامج التدريبية لهذه المرحلة .

دراسة أشرف جابر (١٩٧٦) بهدف التعرف على تأثير ممارسة كرة القدم فى رفع معدلات النمو البدنى عند الأطفال ، مقارنة نتائج النمو البدنى عند الممارسين وغير الممارسين لرياضة كرة القدم وقد أستغرق التطبيق ٦ شهور بواقع ٦ ساعات موزعة على ٣ أيام فى الأسبوع . وقد توصل الباحث الى نتائج إيجابية لصالح مجموعة الممارسين لكرة القدم عن غير الممارسين فى المتغيرات الفسيولوجية والمورفولوجية التى تناولتها الدراسة .

دراسة عمرو على أبو المجد (١٩٧٧) بهدف التعرف على أثر برنامج تدريبى مقترح على التقدم بالمستوى المهارى والبدنى للناشئين فى كرة القدم سن ١٤ سنة بالقاهرة . وقد أستغرق تطبيق البرنامج ٦٨ يوماً ، وقد توصل الباحث إلى أن البرنامج المقترح يؤثر ايجابياً على المستوى البدنى والمهارى للناشئين سن ١٤ سنة فى كرة القدم إذ يعمل على تقدم المستوى ، كما أمكن وجود علاقة إيجابية بين المستوى المهارى والمستوى البدنى .

إجراءات البحث

أختيرت العينة بالطريقة العمدية العشوائية . فهى تمثل جميع الناشئين الذين أختيروا لممارسة لعبة كرة القدم بنادى الشارقة الرياضى (٥١ ناشئاً) بعد إستبعاد

أ - من لا يحمل خلاصة القيد .

ب - من لم يجتاز الفحص الطبي .

تقسيم العينة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية (٢٥ ناشئاً) والأخرى ضابطة (٢٦ ناشئاً) بطريقة عشوائية ، بواسطة جدول الإعداد العشوائية .

وفى ذلك يذكر ديوبلد ب . فان دالن « أنه لا توجد قواعد معينة لكيفية الحصول على عينة كافية ، إذ أن لكل موقف مشكلاته الخاصة ، فإذا كانت الظاهرة موضع الدراسة متجانسة فإن عينة صغيرة تكون كافية (٧ : ٢٤٨) .

المنهج وأدوات جمع البيانات

المنهج

تجريبى بأستخدام القياسى القبلى والبعدى لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة .

التكافؤ

تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين فى ضوء المتغيرات التالية :

السن ، الحالة الصحية ، الطول ، الوزن . جميع أفراد العينة من مواطنى إمارة الشارقة بدولة الإمارات العربية المتحدة .

أدوات جمع البيانات

تم استخدام بطارية إختبار لقياس المستوى المهارى والبدنى ، وتتكون البطارية من إثنتا عشرة إختباراً هم :

١ - ركل الكرة لمسافة بالقدم اليمنى

٢ - ركل الكرة لمسافة بالقدم اليسرى

٣ - تنطيط الكرة على الرأس

٤ - ضرب الكرة بالرأس على الحائط

٥ - ضرب الكرة بالرأس لمسافة

٦ - الجرى المتعرج بالكرة

٧- رمية التماس لمسافة

٨ - حائط الصد فى دقيقة

٩ - عدو ٣٠ متر

١٠- الوثب العريض من الثبات

١١ - بارو للرشاقة

١٢ - جرى وش ٦٠٠ ياردة

خطة القياسات

أجريت القياسات فى الإختبارات المهارية والبدنية على المجموعتين فى نفس الوقت وفقاً للآتى :

القياس القبلى ، حيث كان ذلك قبل بداية الموسم الرياضى مباشرة (أول سبتمبر ١٩٨٩)

القياس البعدى ، حيث كان ذلك عقب نهاية الموسم الرياضى مباشرة ٣١ مارس ١٩٩٠ .

ومن ثم يتضح أن الفترة الزمنية لتطبيق البرنامج أستغرقت ٧ شهور .

جدول (١)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة فى القياس

القبلى للإختبارات المهارية والبدنية على مجموعتى البحث

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة ت ^x المحسوبة	المجموعة الضابطة ن = ٢٦		المجموعة التجريبية ن = ٢٥		مجموعات البحث الإختبارات المهارية والبدنية
		ع	س/	ع	س/	
		غير دال إحصائياً	١.٤٧٧	٥.١٩٢	١٦.٦١٥	
غير دال إحصائياً	١.٣٣١	٣.٨٠٨	١٢.١٤٢	٣.٤١٩٠	١٣.٥٢	ركل الكرة لمسافة بالقدم اليسرى
غير دال إحصائياً	١.٠٣٩	١.٧٨٠	٤.٤٦١	٢.٥٩٧	٥.١٢	تنطيط الكرة على الرأس
غير دال إحصائياً	١.٤٥٢	١.٧١٨	٥.٠٩٨	٠.٩٦٩	٥.٦٨	ضرب الكرة بالرأس لمسافة
غير دال إحصائياً	١.٨٦٩	٢.٠٠٩	٤.٠٣٨	٤.٥٩٤	٥.٩٢	ضرب الكرة بالرأس على الحائط
غير دال إحصائياً	١.٤٤١	١.٢٣٣	٨.٧٠٤	١.٢٣٣	٩.٢١٢	رمية التماس لمسافة
غير دال إحصائياً	١.٧٠٨	١.٦٩٨	١٨.١٤٩	١.٩٧٩	١٧.٢٥٠	الجرى المتعرج بالكرة
غير دال إحصائياً	٠.٢٩٤	١.٩٣٩	١٣.٩٢٣	١.٩٧٨	١٤.٠٨	ركل الكرة على حائط الصند
غير دال إحصائياً	١.٧١٢	٠.٥٧٢	٦.١٧١	٠.٦٦٩	٥.٨٦٦٨	عدو سريع ٢٠ متر
غير دال إحصائياً	١.٥٥٦	١٧.٥٥١	١٤٩.٦٥٣	١٧.٩٥٩	١٥٧.٦	الوثب العريض من الثبات
غير دال إحصائياً	١.١١٩	٠.٤٨٩	٨.٠٣٦	٠.٨٨٧	٨.٢٦٤	بارو للرشاقة
غير دال إحصائياً	٠.٨٩٥	١٥.٠٦٨	١٤٢.٣٠٧	١٩.٢٥٤	١٣٨.٨٨	جرى ومشى ٦٠٠ ياردة

x الدلالة الإحصائية لقيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٠٥ (٢.٠٠٨)

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة لنتائج تطبيق الإختبارات المهارية والبدنية على المجموعة التجريبية والضابطة فى القياس القبلى ، ويلاحظ أن قيمة ت المحسوبة غير دالة إحصائياً وهذا يعنى أنه يمكن إعتبار أن مستوى المجموعتين متقارب ومتجانس وأن أى فروق دالة إحصائياً فى نتائج المجموعه التجريبية فى القياس البعدى يعزى إلى تطبيق البرنامج التدريبي .

جدول (٢)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة فى القياس

القبلى والبعدى للإختبارات المهارية والبدنية على المجموعة الضابطة

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة ت المحسوبة	القياس البعدى		القياس القبلى		قياسات المجموعة الضابطة الإختبارات المهارية والبدنية
		ن = ٢٦		ن = ٢٦		
		ع	س	ع	س	
دال إحصائياً عند ٠.٠٥	٢٠.٢٨٠ ×	٥.١٢٧	١٩.٦٣٠	٥.١٩٢	١٦.٦١٥	ركل الكرة لمسافة بالقدم اليمنى
غير دال إحصائياً	٠.٠٠٩٨	٤.٠٩٢	١٢.١٥٣	٣.٨٠٨	١٢.١٤٢	ركل الكرة لمسافة بالقدم اليسرى
غير دال إحصائياً	١.٩٢٥	٢.٦٩٣	٥.٨٨٤	١.٧٨٠	٤.٤٦١	تنطيط الكرة على الرأس
غير دال إحصائياً	٠.٠٢٩٧	١.٤١٨	٥.٨٦١	١.٧١٨	٥.٠٩٨	ضرب الكرة بالرأس لمسافة
غير دال إحصائياً	٠.٠٤٩٣	٣.٢٨٠	٥.٠٧٦	٢.٠٠٩	٤.٠٣٨	ضرب الكرة بالرأس على الحائط
غير دال إحصائياً	١.٦٧٥	١.٤٦٧	٩.٣٤٦	١.٢٣٣	٨.٧٠٤	رمية التماس لمسافة
دال إحصائياً عند ٠.٠٥	٢.٥٧٨ ×	١.٦٧٥	١٦.٩١٩	١.٦٩٨	١٨.١٤٩	الجرى المتعرج بالكرة
غير دال إحصائياً	١.٠٣٩	١.٠٧٦	١٤.٣٨٤	١.٩٣٩	١٣.٩٢٣	ركل الكرة على حائط الصد
دال إحصائياً عند ٠.٠١	٤.١٢٥ ××	٠.٣٨٣	٥.٦٠٣	٠.٥٧٢	٦.١٧١	عدو سريع ٣٠ متر
غير دال إحصائياً	١.٠١٦	١٩.٠٦٤	١٥٤.٩٢٣	١٧.٥٥١	١٤٩.٦٥٣	الوثب العريض من الثبات
غير دال إحصائياً	١.٢٢٠	٠.٥١٩	٧.٨٦٢	٠.٤٨٩	٨.٠٣٦	بارو للرشاقة
غير دال إحصائياً	١.١٤١	١٤.٤٢٧	١٣٩.٨٠٧	١٥.٠٦٨	١٤٣.٣٠٧	جرى ومشى ٦٠٠ ياردة

× الدلالة الإحصائية لقيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ (٢,٠٠٨)

×× الدلالة الإحصائية لقيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠١ (٢,٦٧)

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيم ت المحسوبة لنتائج تطبيق الإختبارات المهارية والبدنية على المجموعة الضابطة فى القياسين القبلى والبعدى ، ويمكن ملاحظة أن قيم ت المحسوبة فى الإختبارات رقم ١ ، ٧ دالة إحصائياً عند ٠.٥ ر. والإختبار رقم ٩ دال إحصائياً عند ٠.١ ر. ويرى الباحث أن الدلالة الإحصائية للإختبارات الثلاثة السابقة يمكن إرجاعها إلى أن برنامج التدريب (التقليدى) للمجموعة الضابطة تأثر بالعوامل الثابتة والمشاركة مع المجموعة التجريبية (عدد مرات التدريب ، زمن الوحدة التدريبية) ، بالإضافة إلى الإعتماد على التقسيمة المستمرة وأستخدام القدم المميزة (اليمنى) والجرى بالكرة أو بدون الكرة .

بينما كانت قيم ت المحسوبة لباقي الإختبارات المهارية والبدنية (٢.٣.٤.٥.٦.٨.١٠.١١.١٢) غير داله إحصائياً . أى أن البرنامج التقليدى لم يؤثر تأثيراً إيجابياً على المجموعة الضابطة .

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة في القياس

القبلي والبعدي للإختبارات المهارية والبدنية على المجموعة التجريبية

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة ت المحسوبة	القياس البعدي ن = ٢٥		القياس القبلي ن = ٢٥		قياسات المجموعة التجريبية الإختبارات المهارية والبدنية
		ع	س /	ع	س /	
دال إحصائياً عند ٠.٠١	٦.١٢٠	٣.٩٦٦	٢٧.٦٥٢	٥.٧٥٤٤	١٨.٩٢	ركل الكرة لمسافة بالقدم اليميني
دال إحصائياً عند ٠.٠١	٤.٥٠٦	٥.٢٩٥	٢٠.٩٨	٣.٤١٩	١٣.٥٢	ركل الكرة لمسافة بالقدم اليسرى
دال إحصائياً عند ٠.٠١	٤.٨١٣	٧.٢٤٢	١٢.٦٨	٢.٥٩٧	٥.١٢	تنطيط الكرة على الرأس
دال إحصائياً عند ٠.٠١	٤.٦٠٨	١.١٢٤	٧.٠٦	٠.٩٦٩	٥.٦٨	ضرب الكرة بالرأس لمسافة
دال إحصائياً عند ٠.٠١	٢.٧٠٢	٥.٥١٥	٩.٨٨	٤.٥٩٤	٥.٩٢	ضرب الكرة بالرأس على الحائط
دال إحصائياً عند ٠.٠١	٧.١١٧	١.٦٧٠	١٢.٢٢٨	١.٢٣٣	٩.٢١٢	رمية التماس لمسافة
دال إحصائياً عند ٠.٠١	٧.١٨٣	١.٠١٣	١٣.٩٩	١.٩٧٩	١٧.٢٥٠	الجرى المتعرج بالكرة
دال إحصائياً عند ٠.٠١	١٢.١٥٦	٢.٢١٠	٢١.٤٤	١.٩٧٨	١٤.٠٨	ركل الكرة على حائط الصد
دال إحصائياً عند ٠.٠١	٥.٥٣٦	٠.٢٥١٦	٥.٠٥٩	٠.٦٦٩	٥.٨٦٦٨	عدو سريع ٣٠ متر
دال إحصائياً عند ٠.٠١	٧.٧٣٨	١٤.٢٩٤	١٨.٠٨٨	١٧.٩٥٩	١٥٧.٦	الوثب العريض من الثبات
دال إحصائياً عند ٠.٠١	٥.٢٧٥	٠.٣١٨	٧.٢٣٠	٠.٨٨٧	٨.٣٦٤	بارو للرشاقة
دال إحصائياً عند ٠.٠١	٢.٧٩٣	٢.٠٢٥٦	١٢٥.١٢	١٩.٣٥٤	١٣٨.٨٨	جرى رمشي ٦٠٠ ياردة

يوضح جدول (٣) المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيم ت المحسوبة لنتائج تطبيق الإختبارات المهارية والبدنية على المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى ، ويمكن ملاحظة أن قيم ت المحسوبة فى جميع الإختبارات المهارية (٨.٧.٦.٥.٤.٣.٢.١) والإختبارات البدنية (١٢.١١.١٠.٩) دالة إحصائياً عند ٠.١.ر. لصالح القياس البعدى ، ويرى الباحث أن الدلالة الإحصائية إنما ترجع إلى تطبيق البرنامج التدريبى المقترح على المجموعة التجريبية ، حيث أشتمل برنامج المجموعة التجريبية (مرفق ١) على معظم المهارات الأساسية فى كرة القدم بالإضافة إلى الصفات البدنية الخاصة .

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة في القياس

البعدي للإختبارات المهارية والبدنية على مجموعتي البحث

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمات المسوية	المجموعة الضابطة ن = ٢٦		المجموعة التجريبية ن = ٢٤		مجموعات البحث الإختبارات المهارية والبدنية
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
دال إحصائياً عند ٠.٠٠١	٦.٠٠٩	٥.١٢٧	١٩.٦٣٠	٣.٩٦٦	٢٧.٦٥٢	ركل الكرة لمسافة بالقدم اليمنى
دال إحصائياً عند ٠.٠٠١	٦.٥١٣	٤.٠٩٢	١٢.١٥٣	٥.٢٩٥	٢٠.٠٩٨	ركل الكرة لمسافة بالقدم اليسرى
دال إحصائياً عند ٠.٠٠١	٤.٣٨٥	٢.٦٩٣	٥.٨٨٤	٧.٢١٢	١٢.٦٨	تنظيف الكرة على الرأس
دال إحصائياً عند ٠.٠٠١	٣.٣١٥	١.٤١٨	٥.٨٦١	١.١٢٤	٧.٠٧٦	ضرب الكرة بالرأس لمسافة
دال إحصائياً عند ٠.٠٠١	٣.٧٢٢	٢.٣٨٠	٥.٠٧٦	٥.٥١٥	٩.٨٨	ضرب الكرة بالرأس على الحائط
دال إحصائياً عند ٠.٠٠١	٦.٤٢٤	١.٤٦٧	٩.٢٤٦	١.٦٧	١٢.٢٢٨	رمية التماس لمسافة
دال إحصائياً عند ٠.٠٠١	٧.٣٧١	١.٦٧٥	١٦.٩١٩	١.٠١٣	١٣.٩٩	الجرى المتعرج بالكرة
دال إحصائياً عند ٠.٠٠١	١٤.٢٩٢	١.٠٧٦	١٤.٣٨٤	٢.٢٢١	٢١.٤١	ركل الكرة على حائط الصد
دال إحصائياً عند ٠.٠٠١	٥.٨٥٢	٠.٣٨٣	٥.٦٠٣	٠.٢٥١٦	٥.٠٤٩	عدو سريع لمسافة ٣٠ متر
دال إحصائياً عند ٠.٠٠١	٥.٣٧٦	١٩.٠٦١	١٥٤.٩٢٣	١٤.٢٩٤	١٨.٠٨٨	الوشط الغريش من الشبات
دال إحصائياً عند ٠.٠٠١	٥.١١٥	٠.٥١٩	٧.٨٦٢	٠.٣١٨	٧.٣٣٠	بارو للرشاقة
دال إحصائياً عند ٠.٠٠١	٢.٩٢٢	١٤.٤٣٧	١٣٩.٨.٧	٢.٠٢٥٦	١٢٥.١٢	جرى ومشى ٦٠٠ ياردة

يوضح جدول (٤) المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيم ت المحسوبة لنتائج تطبيق الاختبارات المهارية والبدنية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القياس البعدى ، ويمكن ملاحظة أن قيم ت المحسوبة فى جميع الإختبارات المهارية (١.٢.٢.٤.٥.٦.٧.٨) والإختبارات البدنية (٩.١٠.١١.١٢) دالة إحصائياً عند ٠.١ ر. لصالح المجموعة التجريبية .

وتشير نتائج هذا الجدول مقارنة بنتائج الجداول ١.٢.٢ فى الإختبارين الأول والثانى إلى أن القدم اليمنى هى القدم المميزه لمجموعتى البحث (أحد العوامل التى أستند عليها الباحث فى التكافؤ بين المجموعتين) . إلا أن الفرق فى الزيادة الناتجة فى المتوسط الحسابى للقياس البعدى عن المتوسط الحسابى للقياس القبلى للمجموعة التجريبية والذي بلغ ٨٧٣٢ دال إحصائياً عند ٠.١ ر. ، بينما كان نفس الفرق للمجموعة الضابطة ٣٠١٥ وهو دال إحصائياً عند ٠.٥ ر. ، بينما كان نفس الفرق والخاص بالقدم اليسرى للمجموعة التجريبية ٧٤٦ دال إحصائياً عند ٠.١ ر. ، أما فى المجموعة الضابطة فقد بلغ ٠.١١ ر. وهو غير دال إحصائياً ويرى الباحث أن التحسن المهارى الذى طرأ على ركلات القدم للمجموعة التجريبية إنما يرجع الى الأثر الإيجابى للبرنامج المقترح وهو ما ينطبق على باقى الإختبارات المهارية والبدنية بين المجموعة التجريبية والضابطة .

جدول (٥)

المتوسط الحسابى والإنحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة للفرق بين القياس

القبلى والبعدى لمجموعتى البحث فى الإختبارات المهارية والبدنية

مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		مجموعات البحث الإختبارات المهارية والبدنية
		ع	س	ع	س	
...	٤.٨٥	١.٩٦	٣.٠١	٥.٥٩	٨.٧٨	(١)
...	٧.٦٩٩	٢.١	١.٤	٣.٢	٧.٤٦	(٢)
...	٤.٧٣	٢	١.٦	٦	٧.٦	(٣)
...	٢.١٣	١.٥	٠.٦٧	٠.٨٩	١.٤١٦	(٤)
...	٤.٢٧	١.٨	١.١٥	٢.٩	٤.٠٨	(٥)
...	٦.٨٨٩	٠.٧٥	٠.٧٣	١.٤٤	٢.٩٧٦	(٦)
...	٥.٣١٦	١	١.٢٨	١.٦	٣.٢٩٤٨	(٧)
...	١.٠٨	١	١	٢.٦	٧.٣٦	(٨)
...	٢.٠٧٢٥	٠.٦	٠.٥٢	٠.٥٢	٠.٨٣١٦	(٩)
...	٥.١٥٨	٣	٥.٢٦٩	١٧.٤	٢٣.٤٨	(١٠)
...	٥.٣٢	٠.٢٧	١.٩٥	٠.٧٨	١.٠٧٣٦	(١١)
...	٤.٩٥	٣.٤٦	٣.٣	١.٠٣٨	١٤.١٦	(١٢)

يوضح جدول (٥) المتوسط الحسابى والإنحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة للفرق الناتج بين القياس القبلى والقياس البعدى لمجموعتى البحث ، حيث بلغ متوسط الفرق نتيجة تطبيق البرنامج فى الإختبار الأول ٨٧٨ بينما فى المجموعة الضابطة ٣٠١ وكانت قيمة ت المحسوبة ٤٨٥ وهى دالة إحصائياً عند ٠.٠١ ، وهى كذلك فى الإختبارات (٢.٣.٥.٦.٧.٨.١٠.١١.١٢) بينما كانت (ت) المحسوبة دالة إحصائياً عند ٠.٥ فى الإختبارات (٤.٩) وتعتبر الفروق الناتج فى المجموعة التجريبية حقيقة ونتيجة لتطبيق البرنامج التدريبى .

جدول (٦)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيم (ت) المحسوبة لدرجات
الإختبارات المهارية والبدنية فى القياس البعدى بين مجموعت البحث

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة ت المحسوبة	المجموعة الضابطة ن = ٢٦		المجموعة التجريبية ن = ٢٥		مجموعة البحث وقيم (ت) الإختبارات المهارية والبدنية
		ع	س	ع	س	
		دال إحصائياً عند ٠.٠٠١	٦.١٧	٨.٢	٤٣.٦	
دال إحصائياً عند ٠.٠٠١	٦.٥٧	٦.٢	٤٣.٢	٨.٢	٥٧	ركل الكرة لمسافة بالقدم اليسرى
دال إحصائياً عند ٠.٠٠١	٤.٤١	٤.١٤	٤٤.٩	١١.١٣	٥٥.٤	تنطيط الكرة على الرأس
دال إحصائياً عند ٠.٠٠١	٣.١٤	١٠.١٨	٤٥.٩	٨	٥٤.١٣	ضرب الكرة بالرأس لمسافة
دال إحصائياً عند ٠.٠٠١	٣.٤٧	٦.٢	٤٥.٥	١٠.٥	٥٤	ضرب الكرة بالرأس على العائط
دال إحصائياً عند ٠.٠٠١	٦.٤	٦.٧	٤٣.٤	٧.٦	٥٦.٥	رمية التماس لمسافة
دال إحصائياً عند ٠.٠٠١	٧.٤٦	٨.٧	٤٢.٤	٥	٥٧.٦	الجرى المتعرج بالكرة
دال إحصائياً عند ٠.٠٠١	١٤.٣	٢.٧	٤١.٥	٥.٥	٥٩.١	ركل الكرة على حائط الصد
دال إحصائياً عند ٠.٠٠١	٦.٠٢	٩.١	٤٣.٦	٦	٥٦.٤	عدو سريع لمسافة ٣٠ متر
دال إحصائياً عند ٠.٠٠١	٥.٦	٨.٦	٤٤	٦.٦	٥٦.٢	الوثب العريض من الثبات
دال إحصائياً عند ٠.٠٠١	٥.١٦	٩.٦	٤٤.٢	٥.٩	٥٦	بارو للرشاقة
دال إحصائياً عند ٠.٠٠١	٢.٩٦	٧.٥	٤٦.٢	١٠.٥	٥٤	جرى ومشى ٦٠٠ ياردة

جدول (٧)

قيم إرتباط الجانب المهارى بالجانب البدنى

لمجموعتى البحث فى القياس البعدى

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة ر المسوبة	المستوى البدنى		المستوى المهارى		الإختبارات الإحصائية مجموعة البحث فى القياس البعدى
		ع	/س	ع	/س	
غير دال	. ١	٠.٦٦٥	٤٤.٤٨	٤.٢٤	٤٣.٧٨	المجموعة الضابطة (القياس البعدى)
دال إحصائياً عند ٠.٠١	. ٤٧	٠.٩٢	٥٥.٦	٤.١٦	٥٦.٤	المجموعة التجريبية (القياس البعدى)

ونظراً لأن الفروق لا تعطى قيمة كمية لحجم الفروق عند تحديد مدى إرتباط التقدم المهارى بالتقدم فى الصفات البدنية فقد روى تحويلها إلى درجات معيارى لتكون أكثر وضوحاً للتعبير عن دلالة الإرتباط بين المستوى المهارى والمستوى البدنى نتيجة تطبيق البرنامج المقترح .

ويوضح الجدول (٦) المتوسط الحسابى والإنحراف المعيارى وقيم ت المسوبة للدرجات المعيارية للإختبارات المهارية والبدنية فى القياس البعدى بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ، ويمكن ملاحظة أن قيم ت المسوبة فى جميع درجات الإختبارات - المهارية والبدنية - المعيارية دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ . ولصالح المجموعة التجريبية .

كما يوضح الجدول (٧) لأفراد عينة المجموعة الضابطة فى القياس البعدى أن معامل الإرتباط بين الجانب المهارى والمستوى البدنى بلغ ٠.١٦ وهو غير دال إحصائياً . بمعنى أن الزيادة فى درجات المستوى المهارى لا ترتبط بالزيادة فى درجات المستوى البدنى أما

يوصى الباحث بضرورة إتباع خطوات التدريب على المهارات الأساسية عند وضع البرامج التدريبية .

يوصى الباحث بضرورة استخدام طرق التدريب (المختلفة) على المهارات الأساسية أثناء الوحدة التدريبية . بشرط مناسبتها للمراحل السنوية .

يوصى الباحث بضرورة الكشف الطبى الدورى خلال تطبيق البرنامج التدريبى .

يوصى الباحث بضرورة استخدام بطارية الإختبارات المهارية والبدنية كوسيلة موضوعية لتحديد المستوى المهارى والبدنى .

المراجع

- (١) أحمد عباده سرحان : طرق التحليل الإحصائي ، القاهرة ، دار المعارف .
- (٢) أشرف محمد على جابر: تأثير ممارسة كرة القدم على النمو البدنى للأطفال من ١٠-١٣ سنة . رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٦ م .
- (٣) _____ : وضع بطارية إختبار لقياس الإستعداد البدنى مهارى لناشئى كرة القدم من سن ١١ - ١٣ سنة . رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٢ م .
- (٤) جابر عبد الحميد جابر ، أحمد خيرى كاظم : مناهج البحث فى التربية وعلم النفس ، دار النهضة العربية .
- (٥) حنفى محمود مختار : الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٠ م .
- (٦) _____ : كرة القدم للأولاد ، القاهرة ، دار زهران ، ١٩٨٩ م .
- (٧) عبد الباسط محمد حسن : أصول البحث الإجتماعى ، الطبعة الثالثة ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية ، ١٩٧١ .
- (٨) عمرو على أبو المجد : أثر برنامج تدريبي مقترح على التقدم بالمستوى البدنى والمهارى فى كرة القدم للناشئين تحت ١٤ سنة . رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٧ .
- (٩) محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، الطبعة السادسة - القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٦٩ م .
- (١٠) محمد رضا الوقاد : تأخير ظهور التعب برفع كفاءة عمل القلب والرئتين عند لاعبى كرة القدم . رسالة دكتوراه غير منشورة باللغة الروسية . (ملخص باللغة العربية) موسكو ١٩٧٠ م .

١١) كمال عبد الحميد ، محمد صبحى حسانين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، القاهرة
دار الفكرالعربى ، ١٩٧٨ م .

١٢) هرغود ويبلر : كرة القدم مترجم ، لايبزج ، المعهد العالى الألمانى للتربية
الرياضية ، ١٩٨٨ م .

13 - Hedder goh, Karl . Heinz - New Football Manual . Limpert . 1976 .

14 - JERRY TRECKER . The Magic of soccer Atheneum New york 1982

ملخص البحث باللغة العربية

برنامج تدريبي مقترح لتطور الجانب البدني والمهاري لناشئي كرة القدم

د . أشرف محمد علي جابر

يهدف البحث الى التعرف على مدى تأثير برنامج تدريبي مقترح على تطوير الجانب البدني والمهاري لناشئي كرة القدم بدولة الإمارات العربية المتحدة ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي حيث شملت عينة البحث ٢٥ لاعباً يمثلون المجموعة التجريبية ٢٦ لاعباً يمثلون المجموعة الضابطة ، وتم إجراء التكافؤ بين أفراد المجموعتين وأستغرق البرنامج التدريبي ٧ شهور متواصلة هي الفترة الزمنية للموسم الرياضي ١٩٩٠/٨٩ . وقد أثبتت النتائج الأثر الإيجابي لبرنامج التدريب على الإرتفاع بالمستوى البدني والمهاري ، ووجود علاقة إيجابية بين التقدم بالمستوى البدني والمستوى المهاري نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي .

ABSTRACT

This research aimed at recognition of the effect of suggested training program on the development of physical and Skillful ikilful sides to junior soccer players in U.A.E.

The researcher used the experimental method where the research sample consisted of 25 players repersenting the experimental group, and 26 pleyers representing the control group .

Equalisation has been done between the members of the two groups and the training program took 7 continnous mouths which represented the time of 89/ 90 season .

The result proved the positive effect of the traiming program on the develo pwent of physical and skilful sides and presence of a positive relation ship between the development of

Physical and skilful levels as aresult of application of the traiming program, .