

The effect of specific exercises suggested by a smart training method for strength and speed in developing the skills of the penalty kick and kicking the ball long with the non-special leg for football players under 13 years of age.

BELKEZZAI BILAL^{1*}, BOUHADJ MEZIANE².

¹ University of Bouira, Algeria, Laboratory of Modern Sciences in Physical and Sports Activities, 10000. (b.belkezzai@univ-bouira.dz)

² University of Bouira, Algeria, Laboratory of Modern Sciences in Physical and Sports Activities, 10000. (m.bouhadj@univ-bouira.dz)

Received: 03/03/2024

published: 01/07/2024

ABSTRACT

The study aimed to propose specific exercises in a smart and circular training method for strength and speed in developing the skill of the penalty kick and kicking the ball the farthest distance with the undistinguished leg for football players under the age of 13. The importance of the topic is evident in improving and developing the basic skills of football players. The researcher used the method The experimental study represented the research community in football schools in the state of Setif, and the sample was chosen intentionally and numbered 30 players from R.C.A.S, Ain sebt, divided into two groups. The experimental group (15 players), and the control group (15 players), The effectiveness of the proposed specific exercises.

The most important results reached were that there was a difference between the posttest of the experimental group and the posttest of the control group in favor of the experimental group in the characteristic of strength compared to speed (penalty kick test and ball kicking test).

Keywords: specific exercises; Smart training; Strength over speed ; penalty; kick the ball long.

المقدمة

كبير كان أو صغير غني أو فقير يعرف حق المعرفة أن كرة القدم الأكثر شعبية في العالم فهي شغف وحب كل أطياف المجتمع مما جعل من السلطات تصب اهتمامها على هذه اللعبة فسخرت لها كل ما يمكن من معاهد ومدارس وملاعب بغية تحسين الأداء والمستوى⁽¹⁾، وكونها الأكثر انتشارا في العالم جعل من الاتحاديات الدولية والوطنية تبذل جهودا كثيرة لأعداد الفرق الرياضية المختلفة وخاصة المبتدئين وفق أسس وقواعد علمية، فكلما كان الإعداد متكامل الجوانب بداية من المراحل الأولى لعمر اللاعب مكن ذلك من بلوغ المستوى العالي وتحقيق أفضل النتائج، ومع الإقبال الكبير للمبتدئين على هذه اللعبة

وجب اختيار العمر المناسب لممارستها وتعلم المهارات الأساسية وذلك تحت إشراف مختصين لأنها من أصعب المراحل الأولى من تعليم اللاعبين المهارات الأساسية وإتقانها تعد من أصعب المراحل وأكثر صعوبة ومتعة من البالغين وهذا بالتجربة الميدانية، فتدريب الصغار يحتاج دراية تامة بكل متطلبات هذه المرحلة العمرية التي تتطلب الوقوف على كل صغيرة وكبيرة لإعدادهم بدنيا وتقنيا وخطيا ونفسيا بغية تحقيق الإنجاز الرياضي⁽²⁾.

لا يختلف اثنان أن ناشئو كرة القدم هم لاعبو الدرجة الممتازة وركيزة فريقها في المستقبل، لذلك لابد من الاهتمام بهم اهتماما

⁽¹⁾ مشعل عدي النمري، مهارات كرة القدم وقوانينها، ط1، دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن، 2013، ص168

⁽²⁾ هشام ياسر حسن، التدريبات الحديثة للاعبين المبتدئين، ط1، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2008، ص9..

كبير، والتدريب مع هذه الفئة بمعناه البسيط هو العمل على تحسين الأداء الرياضي من جميع النواحي للناشئ، والمهمة الأساسية هنا هو استثارة حماس ووعي الناشئ حتى يسخر قلبه وقالبه للتدريب السليم والمداومة عليه لتحقيق النتائج المرغوبة.⁽³⁾

حيث يلعب في كرة القدم المطورة كل من الإعداد البدني الخططي النفسي والإعداد المهاري دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق ويؤثر هذا الأخير تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الخطة التي يلعب ويتبعها كل مدرب مما يجعل الخصم يواجه صعوبة في فهم وتدارك نقاط قوة الخصم، مما يجعل الفريق المهاجم ذو الخبرة والسيطرة الميدانية بفضل مهاراته لاعبه أن يسير عدة هجمات ناجحة وبلوغ عرين الخصم بكل سهولة.⁽⁴⁾ إذ لا يخفى على المدربين أن التخطيط العلمي لبرامج التدريب الرياضي من أهم الركائز لتحسين وتطوير مبتدئي كرة القدم ومما لاحظته بحكم أنني مدرب لهذه الفئات بعض المدربين لا يتبع البرامج التدريبية المقننة والمبنية على الأسس العلمية الصحيحة، والذي يسهل الوصول للمستوى العالي وهذا يتم بالتخطيط الرياضي المبني على أسس وبرامج علمية متينة، وأن إتقان المهارات الأساسية لهذا الاختصاص يعتبر من أهم العوامل التي تحقق النتائج الإيجابية.

ولضمان تدريب مثمر وجب علينا نحن المدربين القائمين بالعملية التدريبية إتباع أحدث الطرق والإلمام بالمبادئ الأساسية لعلوم التدريب ومعرفة خصائص ومميزات المراحل العمرية للصغار وتطور صفاتهم البدنية والمهارية، إلا أنه من خلال احتكاكي بمختلف المدربين لهذه الفئات سواء في الدورات الولائية أو الوطنية لاحظت أن كرة القدم لهذه الفئة تعاني من بعض النقائص في عملية التدريب من بينها نقص الاهتمام بتطوير صفة القوة والسرعة خاصة للرجل غير المميّزة أي الرجل التي لا يجيد اللاعب استخدامها في المواقف التي تستدعي منه ذلك، وهذا راجع لأسباب تخص اللاعب بحد ذاته هي أسباب وراثية وأخرى عدم اهتمام بعض المدربين بتطويرها أثناء الحصة التدريبية، زد على ذلك أن الدراسات الجادة في هذا السياق قليلة خاصة في بلادنا، وفي حدود إطلاع الباحث فقد لاحظ أن

الاهتمام الأكبر في الدراسات السابقة والمشابهة منصب على اللاعبين الأكبر في حين هناك نقص في الدراسات التي تهتم بمدارس التكوين لكرة القدم أقل من 13 سنة والتي تعد القاعدة الأساسية التي تمد الفرق الأعلى سنا باللاعبين الذين يتم تحضيرهم تحضير متكامل الجوانب وبالتالي وجب العناية بها قصد الاستفادة منها مستقبلا، كما يري الربيعي أن المدرب هو محور العملية التدريبية وتدور من حوله مفردات التدريب ومسئولية الإعداد والتنظيم والإخراج⁽⁵⁾، وقد كسب هذا البحث أهميته من خلال تصميم تمارين نوعية وفق طريقة تدريب حديثة وهي طريقة التدريب الذي وإبراز دورهما وتأثيرهما في تطوير الجانب المهاري للاعب كرة القدم أقل من 13 سنة، إذ يعد الأداء البدني والمهاري من المتطلبات الهامة للاعب كرة القدم ولكي يستطيع اللاعب أداء هذه المهارات خلال المباريات بالسرعة المثالية يجب أن يركز المدرب على اختيار التمارين التي تشابه ما يحدث في المباريات تماما وأن يعمل على تدريبهم عليها مع تدرج الصعوبة في الأداء، وإن أداء اللاعب للمهارة بشكل صحيح يساعد على تحقيق نتائج جيدة خلال المباريات لذلك لا بد على اللاعبين عند أي أداء أن تكون لديهم معرفة مسبقة بالمهارات المراد تنفيذها لغرض ربطها مع الاستجابات المختلفة التي من المحتمل أن يقوم بها الخصم وإيجاد حلول ملائمة لها مع مراعاة ضرورة تكرار الأداء لضمان تحليل هذا الموقف بالشكل المناسب مما يؤدي إلى تطوير الإحساس للاعب للكرة.⁽⁶⁾

ومن بين الدراسات التي اهتمت بهذا الجانب من البحث حيث أن الأداء كان بالرجل المميّزة لفئة أكبر نذكر منها دراسة رشام جمال الدين (2019) بعنوان "أثر تمارين خاصة بطريقة التدريب الدائري في تنمية مهارة السيطرة على الكرة عند لاعبي كرة القدم فئة أصاغر U16" الهدف من الدراسة محاولة التعرف على مدى مساهمة وتأثير التمارين الخاصة المقترحة بطريقة التدريب الدائري في تنمية مهارة السيطرة على الكرة عند لاعبي كرة القدم أصاغر U16، والعينة شملت فريقين هما فريق واد البردي (WOB) 16 لاعب يمثلون المجموعة (أ) التي طبق عليها البرنامج والنادي الهاوي للمزدور (UBM) 16 لاعب يمثلون

⁽⁵⁾ عبد الكريم فرحان الربيعي، أسس ومبادئ تعليم وتدريب كرة القدم، ط1، مطبعة جعفر العصامي، العراق، 2015، ص9.

⁽⁶⁾ هشام ياسر حسن، تمارين خاصة لتطوير دقة الأداء الحركي والمهاري للاعب كرة القدم، ط1، مكتبة المجتمع العربي، الأردن، 2011، ص29-30.

⁽³⁾ حنفي محمود مختار، كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، مصر، 1997، ص5.

⁽⁴⁾ أحمد عطية، أساسيات تدريب كرة القدم، دار التحرير، مصر، 2017، ص106.

المجموعة (ب) التي تدرّبت على البرنامج العادي تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، وكانت أهم النتائج التي توصل إليها أن التمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري تنمي مهارة السيطرة على الكرة عند لاعبي كرة القدم أصغر U16 ولصالح المجموعة التجريبية.

كما قام حاج عزام عبد الرؤوف (2022) بدراسة تحت عنوان " أثر تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة" هدفت الدراسة إلى معرفة أثر القوة المميزة بالسرعة على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الأشبال المتمثل في فريق شبيبة الولجة حيث تم اختيارهم بالطريقة العمدية مستخدماً المنهج التجريبي وخلصت الدراسة إلى وجود أثر القوة المميزة بالسرعة على بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

زد على ذلك دراسة قاسمي عبد المالك (2022) بعنوان "أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفة القوة السريعة لدى لاعبي كرة القدم صنف ناشئين أقل من 17 سنة خلال مرحلة المنافسة" هدف البحث إلى إعداد برنامج تدريبي لتطوير صفة القوة السريعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة خلال مرحلة المنافسة ومعرفة أثره، اعتمد على المنهج التجريبي على عينة قدرها 20 لاعب من فريق الاتحاد الرياضي صناوة بميلة قسمت إلى مجموعة تجريبية وضابطة، ومن النتائج المتوصل إليها تفوقت المجموعة التجريبية على الضابطة في صفة القوة السريعة وارتقى التفوق إلى درجة المعنوية.

ومن هذا المنطلق انبثقت هذه الدراسة والتي تجلت أهميتها في أن التمرينات النوعية لها دور كبير وحساس في تحسين وتطوير الأداء المهاري تكوين اللاعبين خاصة في المدارس الكروية، حيث أنها الوسيلة التي يمكن من خلالها إكساب اللاعبين القدرات البدنية والمهارية وخطط اللعب المختلفة، والتي تساهم في الارتقاء بمستواهم إلى أقصى درجة ولا يتم هذا إلا ببناء برامج تدريبية وتمرينات نوعية مقننة وسليمة، ومن هذا المنطلق يمكننا طرح التساؤل الذي مفاده هل تؤثر التمرينات النوعية المقترحة بطريقة التدريب الذكي للقوة المميزة بالسرعة في تطوير مهارة دقة ضربة الجزاء وقوة ركل الكرة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة؟، ومن هذا التساؤل يمكن طرح عدة تساؤلات فرعية وهي:

1- هل يوجد اختلاف بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارة دقة ضربة الجزاء وقوة ركل الكرة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة؟

2- هل يوجد اختلاف بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة مهارة دقة ضربة الجزاء وقوة ركل الكرة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة؟

3- هل يوجد اختلاف بين المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق التمرينات النوعية في مهارة دقة ضربة الجزاء وقوة ركل الكرة للاعبين كرة القدم أقل من 13 سنة؟

2- الفرضيات:

1- يوجد اختلاف بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارة دقة ضربة الجزاء وقوة ركل الكرة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة.

2- يوجد اختلاف بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مهارة دقة ضربة الجزاء وقوة ركل الكرة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة.

3- يوجد اختلاف بين المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق التمرينات النوعية في مهارة دقة ضربة الجزاء وقوة ركل الكرة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة.

3- أهداف الدراسة:

إعداد تمرينات نوعية لتطوير مهارة دقة ضربة الجزاء وقوة ركل الكرة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة، والتعرف على تأثير التمرينات النوعية في تطوير مهارة ضربة الجزاء وركل الكرة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة.

4- أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية الدراسة التي بين أيدينا في كونها مرجع علمي غني للمدربين والعاملين في مجال التدريب الرياضي وإثراء المكتبة والبحث العلمي على السواء باعتبارها من أولى الدراسات التي خاضت في تحسين وتطوير الجانب المهاري للاعبين كرة القدم لاسيما فئة المدارس، وهذا من خلال اختيار أنسب التمرينات والطرق التدريبية لتنمية مهارة دقة ضربة الجزاء وقوة ركل الكرة إلى ابعاد مسافة ممكنة التي تتوافق وخصوصيات المرحلة العمرية أقل من 13 سنة وزيادة المعرفة بمختلف طرق التدريب والتي من ضمنها طريقة التدريب الذكي، وكذلك معرفة قيمة وجوه تخطيط التدريب وأهميته العلمية والمعرفية، كما تفتح

مثل هذه الدراسات المجال للباحثين والمدربين إجراء دراسات أخرى بالنسبة لأعمار مختلفة أو ألعاب أخرى.

5- الكلمات الدالة:

5-1- التمرينات النوعية: هي تلك التمرينات المخصصة لتحسين الأداء المهاري ومختلف الخصائص الحركية المطلوب تأديتها في تلك الرياضة.⁽⁷⁾ ونعرفها إجرائياً بأنها تمرينات موجهة لتحسين مستوى اللاعبين في مهارة ضربة الجزاء وركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة

5-2- طريقة التدريب الذكي:

منهجية جديدة أول من استخدمها كتالونيا بإسبانيا تعتمد على ذكاء اللاعب وحل المشكلات داخل أرضية الميدان بدلا من الفلسفة القديمة كالتلقين والأوامر.⁽⁸⁾ يمكن تعريف التدريب الذكي إجرائياً أنه مدى تقدم العصب الإدراكي بعملية التعلم للاعب كرة القدم وهي طريقة مستحدثة تسعى لتطوير ذكاء اللاعب.

5-3- القوة الميزة بالسرعة: وهي قدرة الجهاز العضلي العصبي على إنتاج قوة سريعة.⁽⁹⁾

وتعرف إجرائياً أنها مزيج من القوة والسرعة ينتج أداء عالي بأقصى قوة وفي أقل وقت.

5-4- ضربة الجزاء: وهي توجيه الكرة من الثبات وتوقف خطط أداء ضربة الجزاء على قدرات ومهارات أخذ الضربة ومنها هدوء الأعصاب ودقة توجيه الكرة نحو مكان محدد بالقوة والسرعة المطلوبة.⁽¹⁰⁾

وتعرف إجرائياً بأنها مهارة تصويب الكرة نحو المرمى من نقطة الجزاء وتكون نتيجة ارتكاب خطأ على اللاعب المهاجم داخل منطقة العمليات تتطلب الدقة والتركيز.

5-5- ركل الكرة الثابتة بوجه القدم الأمامي: وهو ركل الكرة بالمنطقة التي تقع من الأصابع حتى مفصل القدم.⁽¹¹⁾ وتعرف إجرائياً بأنها مهارة تحتاج إلى قوة في الطرف السفلي لتوجيه الكرة طويلاً نحو الزميل لتنفيذ هجمة سريعة أو نحو المرمى لتسجيل هدف.

الجانب التطبيقي:

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1- منهج البحث: ويعرف بأنه "تغيير متعمد ومضبوط الشروط في موضوع الدراسة وملاحظة ما ينتج عن هذا التغيير من آثار ونتائج".⁽¹²⁾

2- مجتمع وعينة البحث: تشير العينة أنها جزء من الكل، لها نفس خصائص المجتمع، ومنقاة من مجتمع الدراسة وفق إجراءات وأساليب محددة.⁽¹³⁾ في بحثنا هذا قمنا باختيار العينة بالطريقة المقصودة من المجتمع الأصلي، حيث تمثل المجتمع في لاعبي كرة القدم فئة أقل من 13 سنة بولاية سطيف، وتم اختيار فريق أكاديمية رائد شباب عين السبت كعينة في بحثنا، إذ بلغت العينة 30 لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية 15 لاعب، وضابطة 15 لاعب، هذا دون احتساب 07 لاعبين في الدراسة الاستطلاعية.

3- تجانس عينة البحث وتكافؤ مجموعتي البحث:

3-1- تجانس عينة البحث:

قام الباحث بإجراء التجانس (التوزيع الطبيعي) لعينة البحث في المتغيرات الجسمانية.

الجدول (01) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل ليفن لعينة البحث:

من الجدول (01) نلاحظ أن جميع قيم معامل ليفن في كل من السن الطول والوزن كانت على التوالي (0.90 / 0.36 / 0.44) وجميعها أكبر من مستوى الدلالة 0.05 مما يدل أن التباين متجانس، وقد بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية

⁽¹¹⁾ حنان السيد البرسلي، دليل معلم التربية الرياضية في كرة القدم، إدارة غرب المحلة الكبرى التعليمية، مصر، 2020، ص 24.

⁽¹²⁾ ذوقان عبيدات وآخرون، البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه، ط 15، دار الفكر، عمان، 2013، ص 223.

⁽¹³⁾ محمد وليد البطش، فريد كمال أبو زينة، مناهج البحث العلمي تصميم البحث العلمي والتحليل الإحصائي، ط 1، دار المسيرة، عمان، 2007، ص 96.

⁽⁷⁾ جمال محمد علاء الدين، ناهد أنور الصباح، الأسس المترولوجية لتقويم مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي للرياضيين، ط 1، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2008، ص 291.

⁽⁸⁾ يراني راشيد، دراسة مقارنة لأثر طريقة التدريب الذكي وكورفر على تنمية المهارات الأساسية للاعب كرة القدم أقل من 15 سنة، أطروحة دكتوراه، جامعة دالي إبراهيم، 2022، ص 90.

⁽⁹⁾ أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود، الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي، ط 1، دار الوفاء، مصر، 2008، ص 163.

⁽¹⁰⁾ إبراهيم شعلان، عمرو أبو المجد، خطط الكرات الثابتة في كرة القدم، ط 1، مركز الكتاب للنشر، مصر، 1997، ص 151.

(3.95 /0.05 /0.31) والانحراف المعياري (44.68 /1.46 /12.45) على التوالي، في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (3.28 /0.04 /0.30) والانحراف المعياري (44.79 /1.47 /12.46) على التوالي.

2-3- تكافؤ مجموعتي البحث :

تم التحقق من تكافؤ عينة البحث باستخدام اختبار ت لعينتين مستقلتين.

الجدول (02) يبين دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المهارات الأساسية:

المتغير	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت	ت	الدلالة الإحصائية
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
ضربة الجزاء	4.97	1.27	4.93	1.07	2.04	0.07	غير دال
ركل الكرة	25.2	2.95	25.2	2.33	8	0.06	غير دال

يتبين من الجدول (02) أن قيم ت المحسوبة لكل من ضربة الجزاء وركل كرة ثابتة لأبعد مسافة ممكنة (-0.069 /-0.078) حيث ظهرت القيم سالبة كونه اختبار ت لطرفين وهي أقل من الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 28، كما أن القيمة الاحتمالية 0.94 sig للمجموعة التجريبية 0.95 sig للمجموعة الضابطة وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05، ومنه عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات السابقة وهذا يدل على أن المجموعتين متكافئتين.

4- صدق وثبات وموضوعية الاختبارات :

1-4- صدق وثبات الاختبارات:

استخدمنا طريقة الاختبار وإعادة الاختبار وبمدة أسبوع بين التطبيق الأول والثاني وفي نفس الظروف على عينة عشوائية بلغ عددها 05 لاعبين من مجتمع البحث، وهذا لمعرفة ثبات

الاختبارات وذلك بحساب معامل الارتباط بين التطبيقين وهذا ما يوضحه الجدول (03).

ومن أجل التأكد من صدق الاختبارات استخدم الباحث معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار.

الجدول (03) يبين صدق وثبات الاختبارات :

2-4- موضوعية الاختبارات: إن الاختبارات المستخدمة بعيدة عن الشك والتأويل حيث نجد مفردات الاختبار ضمن أهداف الحصص التدريبية ولهذا تعتبر مفردات الاختبار ذات موضوعية ومصداقية جيدة.

5- الإجراءات الرئيسية :

1-5- الاختبارات القبليّة: تم إجراء القياس القبلي يوم الجمعة 2022/12/09م إلى يوم السبت 2022/12/10م على عينة البحث (المجموعة التجريبية والضابطة).

2-5- الاختبارات البعدية: تم إجراء القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة من يوم الجمعة 2023/02/10 إلى يوم السبت 2023/02/11.

3-5- مفردات التمرينات النوعية:

أ- هدف التمرينات النوعية: تهدف التمرينات النوعية المقترحة والتي هي ضمن البرنامج التدريبي العام إلى تعلم وإتقان مهارة ضربة الجزاء وركل الكرة الثابتة إلى ابعاد مسافة للاعب كرة القدم أقل من 13 سنة.

ب- مدة التمرينات النوعية المقترحة: قدرت المدة بـ (08) أسابيع ، بمعدل (03) حصص تدريبية أسبوعياً ، يوم الجمعة السبت والثلاثاء، وبذلك بلغ إجمالي عدد الحصص التدريبية لتطبيق التمرينات المقترحة (21) حصة تدريبية فعلية دون احتساب 09 حصص بسبب سقوط الأمطار أو استغلال الملعب في المباريات الرسمية، وبلغ الوقت الكلي للبرنامج 630 دقيقة، بمعدل 30 من الزمن الكلي للحصة التدريبية الواحدة ولقد تم تطبيق الوحدات التدريبية بالملعب البلدي عين السبت.

ج- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح: اختار الباحث الفترة الممتدة ما بين (شهر ديسمبر 2022 و شهر فيفري 2023) لتطبيق محتوى الحصص التدريبية على أفراد العينة التجريبية.

4-5 الأدوات المستخدمة في البحث:

- مختلف المصادر العربية والمجلات العلمية والتي من ضمنها مجلات منشورة في مجلة التفوق التي يصدرها المركز الجامعي بالبيضا.
- استمارة خاصة بتسجيل النتائج.
- الاختبارات قيد الدراسة.

أ- اختبار ضربة الجزاء: يهدف الاختبار إلى قياس دقة تسديد ضربة الجزاء، ومن شروط الاختبار توضع الكرة في نقطة تنفيذ ضربة الجزاء، الاستعداد الجيد للاعب، تنفيذ الضربة بعد سماع الصافرة، تمنح لكل لاعب 05 محاولات، يتحصل اللاعب على علامة (02 أو 01 أو 0.5 أو 0) يحسب المتوسط الحسابي لكل لاعب.

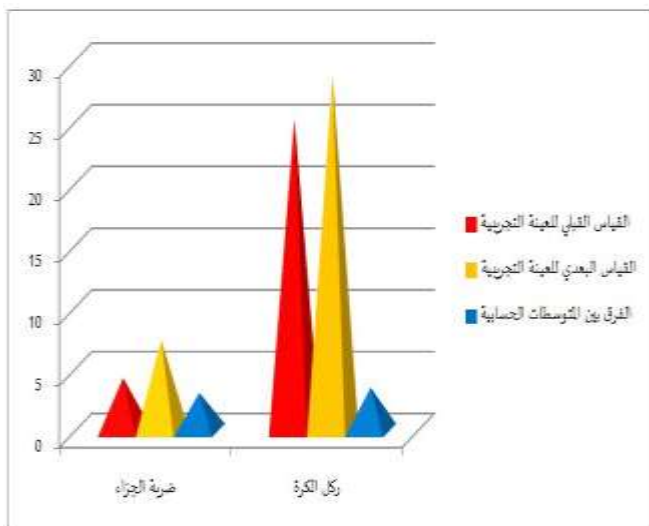
ب- اختبار ركل الكرة: يهدف الاختبار إلى قياس قوة ركل الكرة لأبعد نقطة ممكنة بوجه القدم الأمامي وهذا بالرجل القوية لكل لاعب، ومن شروط الاختبار يقف اللاعب على بعد 03 متر من الكرة الثابتة والمحددة بنقطة، ثم يقوم اللاعب بالتقدم جريا وضرب الكرة، تمنح 03 محاولات لكل لاعب، تحسب المسافة بين نقطة البداية وأول سقوط للكرة وتسجل أحسن محاولة.

عرض تحليل ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

عرض وتحليل النتائج:

1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

الجدول (04) بين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية بين الاختبارات القبلي والبعدي للاختبارات المهارات الأساسية للمجموعة التجريبية.



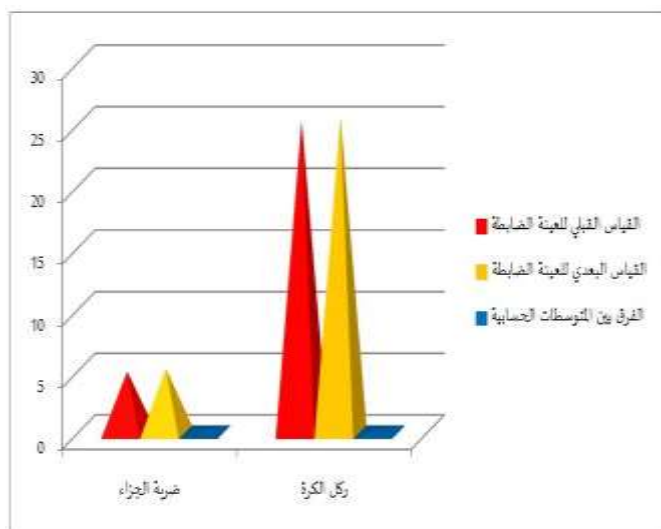
الشكل (01): الفرق بين القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية

بعد تطبيق اختبار shapiro-wilk من أجل التأكد من التوزيع الطبيعي والذي أظهر أن القيمة الاحتمالية $\text{sig} = 0.87$ في ضربة الجزاء و $\text{sig} = 0.61$ في ركل الكرة وهذا بالنسبة للقياس القبلي في حين بلغت القيمة الاحتمالية $\text{sig} = 0.52$ في ضربة الجزاء و $\text{sig} = 0.24$ في ركل الكرة وهذا بالنسبة للقياس البعدي، وهذه القيم أكبر من مستوى الدلالة 0.05 مما يدل أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي مما يغول لنا تطبيق اختبار ت لعينتين مرتبطتين، ويتبين من الجدول (04) أن نتائج المجموعة التجريبية في اختبار ضربة الجزاء واختبار ركل الكرة الثابتة إلى أبعد مسافة ممكنة حققت خلال القياس القبلي على التوالي متوسطا حسابيا (4.97/ 25.21) بانحراف معياري (1.27/ 2.95)، وبلغ في القياس البعدي (7.35)، (28.69)، بانحراف معياري (1.57)، (2.70)، وأن قيمة t المحسوبة كانت على التوالي (-9.26)، (-4.66)، وهي أكبر من القيمة الجدولية (2.145) عند درجة حرية (14)، ومستوى دلالة (0.05)، حيث أن بعض القيم ظهرت سالبة كون اختبار ت لطرفين. مما يدل انه توجد هناك فروق بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في اختبار ضربة الجزاء واختبار ركل الكرة الثابتة لأبعد مسافة.

2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

الجدول (05) بين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية بين الاختبارات القبلي والبعدي للاختبارات المهارات الأساسية للمجموعة الضابطة.

المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		ت	ت	الدلالة الإحصائية
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
اختبار ركلة الجزاء	4.93	1.07	5.17	0.84	2.14	5	غير دال
اختبار ركل الكرة	25.2	2.33	25.5	1.92	-1.62		غير دال



الشكل (02): الفرق بين القياس القبلي والبعدي للعينتين الضابطة.

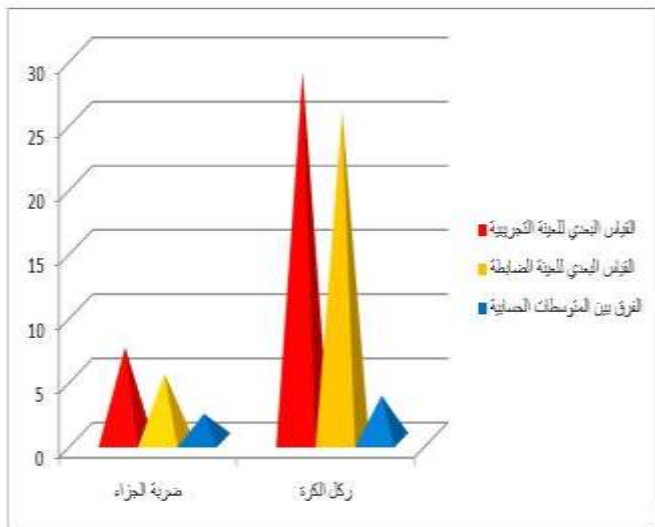
بعد تطبيق اختبار shapiro-wilk من أجل التأكد من التوزيع الطبيعي والذي أظهر أن القيمة الاحتمالية $sig = 0.88$ في ضربة الجزاء و $sig = 0.57$ في ركل الكرة وهذا بالنسبة للقياس القبلي في حين بلغت القيمة الاحتمالية $sig = 0.09$ في ضربة الجزاء و $sig = 0.61$ في ركل الكرة وهذا بالنسبة للقياس البعدي، وهذه القيم أكبر من مستوى الدلالة 0.05 مما يدل أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي مما يخول لنا تطبيق اختبار ت لعينتين مرتبطتين، ويتبين من الجدول (04) أن نتائج المجموعة الضابطة في اختبار

ضربة الجزاء واختبار ركل الكرة الثابتة إلى أبعد مسافة ممكنة حققت خلال القياس القبلي على التوالي متوسطا حسابيا (4.93)، (25.27) بانحراف معياري (1.07)، (2.33) وبلغ في القياس البعدي (5.17)، (25.57)، بانحراف معياري (0.84)، (1.92)، وأن قيمة t المحسوبة كانت على التوالي (-1.61)، (-1.62)، وهي أقل من القيمة الجدولية (2.145) عند درجة حرية (14)، ومستوى دلالة (0.05)، حيث أن بعض القيم ظهرت سالبة كون اختبار ت لطرفين. مما يدل انه لا توجد فروق بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار ضربة الجزاء واختبار ركل الكرة الثابتة لأبعد مسافة.

3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

الجدول (06) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياس البعدي لاختبارات المهارات الأساسية.

المتغير	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت	ت	الدلالة الإحصائية
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
اختبار ركلة الجزاء	7.33	1.57	5.17	0.84	2.04	8	دال
اختبار ركل الكرة	28.6	2.70	25.5	1.92	3.65		دال



الشكل (03): الفرق في القياس البعدي للعبة التجريبية والضابطة.

يتبين من الجدول (06) أن نتائج المجموعة التجريبية في اختبار التمرير واختبار ركل الكرة حققت خلال القياس البعدي متوسطاً حسابياً (7.33)، بانحراف معياري (28.69) بانحراف معياري (1.57)، (2.70) على التوالي وبلغ في القياس البعدي للمجموعة الضابطة (5.17)، (25.57) بانحراف معياري (0.84)، (1.92) وأن قيمة ت المحسوبة كانت (4.72)، (3.65) وهي أكبر من القيمة الجدولية (2.048) عند درجة حرية (28)، ومستوى دلالة (0.05)، مما يدل أنه توجد فروق بين نتائج القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار التمرير واختبار ركل الكرة الثابتة إلى أبعد مسافة ممكنة ولصالح المجموعة التجريبية، ويرجع الباحث ذلك إلى الأثر الإيجابي للتمرينات النوعية المقترحة في تعليم وتحسين المهارات الأساسية.

مناقشة النتائج:

يتضح من عرض نتائج الجدول (04) والتي تناولت الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار ضربة الجزاء واختبار ركل الكرة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 14 لصالح القياس البعدي، إذ بلغت (ت) الجدولية (2.145) لكلا الاختبارين، في حين بلغت (ت) المحسوبة (-9.26)، (-4.66) على التوالي، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية، مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي، ويبرهن هذا مدى

فاعلية التمرينات النوعية المطبقة على العينة التجريبية والتي تهدف أساساً إلى تحسين الأداء المهاري وهذا ما يؤكد محمد حسين إذ يقول أن الإعداد المهاري يستهدف تعليم اللاعبين وتطوير وصقل وإتقان المهارات الحركية الرياضية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى الإنجازات الرياضية⁽¹⁴⁾، ويشير نايف أن الفرد الرياضي مهما اتصف بسمات نفسية وخلقية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية،⁽¹⁵⁾ والتمرينات النوعية المقترحة تهدف أساساً إلى تحسين وتطوير الأداء المهاري للاعب كرة القدم، وهذا من خلال اختيار أنسب الطرق التدريبية لتنمية بعض المهارات الأساسية والتي تتوافق وخصوصيات المرحلة العمرية أقل من 13 سنة.

يتضح من عرض نتائج الجدول (05) والتي تناولت الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارين قيد الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 14، إذ بلغت (ت) الجدولية (2.145) لكلا الاختبارين، في حين بلغت (ت) المحسوبة لكل من اختبار ضربة الجزاء وركل الكرة (-1.61)، (-1.62) على التوالي، وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية، مما يؤكد عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة. ويرجع الباحث هذا أن العينة الضابطة تتدرب وفق برنامج وتمرينات عادية. وأن نتائج العينة الضابطة في اختبار ضربة الجزاء وركل الكرة نتائج عشوائية غير منظمة لا تتركز على أسس علمية مدروسة وبحكم كذلك أن هذه العينة تتدرب وفق برنامج وتمرينات عادية تفتقر إلى الأسس العلمية والمنهجية الصحيحة في التدريب حيث يشير عادل عبد البصير أن التدريبات التي لا تستخدم فيها الكرة كالجري المتعرج بالكرة والسيطرة عليها وضرب الكرة لا يؤدي إلى تحسين الأداء المهاري⁽¹⁶⁾، وتشير أميرة وماهر حسن محمود أن التدريب الرياضي عملية خاصة منظمة للتربية البدنية الشاملة التي تخضع

⁽¹⁴⁾ مهند حسن البشتاوي، إبراهيم أحمد الخواجا، مبادئ التدريب الرياضي، ط2، دار وائل، عمان، 2010، ص199.

⁽¹⁵⁾ نايف ماضي الجبور، فيسيولوجيا التدريب الرياضي، ط1، مكتبة المجتمع العربي، الأردن، 2012، ص153.

⁽¹⁶⁾ عادل عبد البصير، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص118.

لأسس العلمية والتربوية يخلو من العشوائية والتي تهدف إلى الوصول بالفرد إلى المستويات الرياضية العالية.⁽¹⁷⁾

كما يتضح من الجدول (06) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 28 لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات قيد الدراسة، إذ بلغت (ت) الجدولية (2.048) لكلا الاختبارين، في حين بلغت (ت) المحسوبة لكل من اختبار ضربة الجزاء واختبار ركل الكرة الثابتة إلى أبعد مسافة ممكنة (4.72)، (3.65) على التوالي، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية، مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، ويرجع الباحث هذه النتائج التي تم التوصل إليها إلى تعرض المجموعة التجريبية دون الضابطة إلى التمرينات النوعية المستخدمة والمدرجة ضمن البرنامج التدريبي العام والتي تهدف إلى تعليم بعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم كضربة الجزاء وركل الكرة مراعيًا الأسس والمبادئ العلمية في التخطيط وهذا ما يؤكد مفتي إبراهيم أن التدريب المستمر على المهارة بتكرار الأداء وتعديله سوف يكمل الأجزاء الصغيرة المكونة للمهارة ووصولهم في الأداء الذي يصف بالآلية والدقة⁽¹⁸⁾، وهذا يتفق مع الدراسة التي قام بها الباحث حاج عزام عبد الرؤوف إذ خلصت الدراسة إلى وجود أثر للقوة الميزة بالسرعة على المهارات الأساسية في كرة القدم. وتتفق أيضا مع دراسة الباحث قاسي عبد المالك إذ أحدث البرنامج التدريبي المقترح تطورا في صفة القوة السريعة حيث تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة. ويعزو الباحث هذا الفرق بالنسبة للمجموعة التجريبية إلى اشمال التمرينات النوعية المقترحة الأسلوب العلمي المستخدم من حيث الشدة الحجم وكثافة التدريب ومراعاة الأسس والمبادئ الفسيولوجية خلال العملية التدريبية ومراعاة الفئة العمرية ومتطلباتها فالأداء والتحكم بالكرة يتطلب استخدام أفضل التمرينات خلال الوحدات التدريبية، إذ كان الأثر ايجابي وفعال في تحسين مهارة ضربة الجزاء وركل الكرة الثابتة إلى أبعد مسافة ممكنة بوجه القدم

الأمامي للرجل غير مميزة وهذا وفق تكييف وفطرة كل لاعب في القدم التي يجيد استخدامها.

خاتمة:

في ضوء مناقشة النتائج وفي حدود العينة قيد الدراسة خلصنا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار ضربة الجزاء وركل الكرة الثابتة إلى أبعد مسافة ممكنة بالرجل غير مميزة ولصالح القياس البعدي، عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار ضربة الجزاء وركل الكرة الثابتة إلى أبعد مسافة ممكنة بالرجل غير مميزة، وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في اختبار ضربة الجزاء وركل الكرة الثابتة إلى أبعد مسافة ممكنة بالرجل غير مميزة.

التوصيات: في ضوء ما تم استخلاصه من نتائج، يوصي الباحث بما يلي:

1- الابتعاد عن استخدام الأساليب التقليدية والبرامج والتمرينات العشوائية وضرورة الاهتمام بإجراء أبحاث علمية يتم من خلالها عمل برامج تدريبية وتمرينات نوعية متعلقة بتحسين وتطوير مختلف المهارات الأساسية للاعب كرة القدم والوصول بها إلى المستوى العالي وذلك منذ المراحل العمرية الأولى من عمر الرياضي.

2- على المدرب أن يتزود بزيادة العلم ومعرفة كل ما هو متعلق بمجال عمله وأن يكون على دراية بكل ما هو جديد ويرتبط بالكرة المستديرة.

3- فتح المجال للإطارات الرياضية خرجي معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية للعمل في النوادي الرياضية ومختلف الرابطات لزيادة الإنتاجية ورفع المستوى بغية تحصيل أفضل النتائج.

4- تسهيل وتعميم إنشاء مدارس كرة القدم و التي تعتبر الخزان الأول للنوادي الرياضية واكتشاف المواهب الرياضية وصقلها مع الدعم المادي والمعنوي من الهيئات الوصية.

5- توظيف خرجي معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في الابتدائي فهم يكتشفون ويوجهون المواهب إلى

⁽¹⁷⁾ أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود، الانجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، ط1، دار الوفاء، الإسكندرية، 2008، ص 231.

⁽¹⁸⁾ مفتي إبراهيم، المرجع الشامل في التدريب الرياضي، ط1، دار الكتاب الحديث، القاهرة، 2009، ص 145.

المدارس الرياضية، و حتى يكون هناك تكامل في التربية و التعليم مع التدريب وذلك من خلال إعادة دور الرياضة المدرسية.

المراجع:

الكتب:

- 1) إبراهيم شعلان، عمرو أبو المجد، خطط الكرات الثابتة في كرة القدم، ط1، مركز الكتاب للنشر، مصر، 1997.
- 2) أحمد عطية، أساسيات تدريب كرة القدم، دار التحرير، مصر، 2017.
- 3) أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود، الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، ط1، دار الوفاء، الإسكندرية، 2008.
- 4) أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود، الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، ط1، دار الوفاء، الإسكندرية، 2008.
- 5) جمال محمد علاء الدين، ناهد أنور الصباح، الأسس المترولوجية لتقويم مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي للرياضيين، ط1، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2008.
- 6) حنان السيد البرسلي، دليل معلم التربية الرياضية في كرة القدم، إدارة غرب المحلة الكبرى التعليمية، مصر، 2020.
- 7) حنفي محمود مختار، كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، مصر، 1997.
- 8) ذوقان عبيدات وآخرون، البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه، ط15، دار الفكر، عمان، 2013.
- 9) عادل عبد البصير، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- 10) عبد الكريم فرحان الربيعي، أسس ومبادئ تعليم وتدريب كرة القدم، ط1، مطبعة جعفر العصامي، العراق، 2015.

- 11) محمد وليد البطش، فريد كمال أبو زينة، مناهج البحث العلمي تصميم البحث العلمي والتحليل الإحصائي، ط1، دار المسيرة، عمان، 2007.
- 12) مشعل عدي النمري، مهارات كرة القدم وقوانينها، ط1، دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن، 2013.
- 13) مفتي إبراهيم، المرجع الشامل في التدريب الرياضي، ط1، دار الكتاب الحديث، القاهرة، 2009.
- 14) مهند حسن البشتاوي، إبراهيم أحمد الخواجا، مبادئ التدريب الرياضي، ط2، دار وائل، عمان، 2010.
- 15) نايف مفضي الجبور، فيسيولوجيا التدريب الرياضي، ط1، مكتبة المجتمع العربي، الأردن، 2012.
- 16) هشام ياسر حسن، التدريبات الحديثة للاعبين المبتدئين، ط1، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2008.
- 17) هشام ياسر حسن، تمارينات خاصة لتطوير دقة الأداء الحركي والمهاري للاعب كرة القدم، ط1، مكتبة المجتمع العربي، الأردن، 2011.

الأطروحات:

براني راشيد، دراسة مقارنة لأثر طريقة التدريب الذي وكورفر على تنمية المهارات الأساسية للاعب كرة القدم أقل من 15 سنة، أطروحة دكتوراه، جامعة دالي ابراهيم، 2022.

المقالات:

- 1- رشام جمال الدين، أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر أقل من 16 سنة، المجلد 14/ العدد 1، مجلة المعارف بالبويرة، 2019، ص 600-626.
- 2- قاسمي عبد المالك، أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفة القوة السريعة لدى لاعبي كرة القدم صنف ناشئين أقل من 17 سنة خلال مرحلة المنافسة، المجلد 7/ العدد 1، مجلة التفوق بالبيض، 2022، ص 462-479.
- 3- حاج عزام عبد الرؤوف، أثر القوة المميزة بالسرعية على بعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم أقل من 17 سنة، المجلد 7/ العدد 2، مجلة التفوق بالبيض، 2022، ص 325-343.