

تأثير برنامج تدريبي مقترح بالطريقة التكرارية على تنمية بعض التقنيات الأساسية (السيطرة على الكرة، الجري بالكرة، التمرير، التسديد) لدى براعم كرة القدم (9-12 سنة) بنوادي ولاية أم البواقي

- دراسة ميدانية بنادبي اتحاد عين البيضاء وفريق اتحاد مسكيانة-

تقي الدين دلفي⁽¹⁾ د.حسان إيدر⁽²⁾

1- معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، مخبر التعلم والتحكم الحركي، جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي، takidadi135@gmail.com

2- معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، مخبر التعلم والتحكم الحركي، جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي، idirhacene@yahoo.fr

تاريخ القبول: 2021/11/16

تاريخ المراجعة: 2019/10/12

تاريخ الإيداع: 2019/10/12

ملخص

هدفت الدراسة لمعرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح بالطريقة التكرارية على بعض التقنيات لدى البراعم كرة القدم 9-12 سنة بنوادي ولاية أم البواقي. واستخدم الباحثان المنهج التجريبي وشملت الدراسة مجتمعا تمثل في 292 لاعب برعم. أما العينة فتحددت في 30 برعما اختيرت عشوائيا وقسمت إلى 15 لاعبا كمجموعة تجريبية و15 كمجموعة ضابطة وبعد تطبيق البرنامج التدريبي ومقارنة نتائج المجموعتين استنتج الباحثان: أن للبرنامج المقترح بالطريقة التكرارية أثرا إيجابيا على تنمية التقنيات الأساسية (السيطرة على الكرة، الجري بالكرة، التمرير، التسديد) لدى براعم كرة القدم 9-12 سنة.

الكلمات المفتاحية: برنامج تدريبي، طريقة تكرارية، تقنيات أساسية، براعم كرة القدم 9-12 سنة.

The effect of a training program proposed in the repetitive method on the development of some basic techniques (ball control, running ball, passing, shooting) at football juniors (9- 12 years old) in the clubs of the department of Oum el Bouaghi

Abstract

The study aimed to find out the effect of the proposed training program in the repetitive method on some techniques in football juniors 9-12 years old in the clubs of the department of Oum el Bouaghi. The researchers used the experimental method and the study included a community represented in 292 players age of 9-12 years old, while the sample was identified in 30 buds. It was divided into a control group and an experimental group. After the application of the training program, the researchers concluded that the program has a positive effect on the development of some basic techniques at football juniors 9-12 years old.

Keywords: Training program, repetitive method, basic techniques, football buds 9-12 years old.

L'impact d'un programme d'entraînement proposé par la méthode répétitive sur le développement de certaines techniques de base (contrôle du ballon, course de balle, passe, tir) chez les juniors (9-12 ans) dans les clubs de la wilaya d'Oum Bouaghi

Résumé

L'étude visait à connaître l'effet du programme d'entraînement proposé par la méthode répétitive sur quelques techniques chez les joueurs juniors de football âgés de 9 à 12 ans dans les clubs de la wilaya d'Oum El Bouaghi. Les chercheurs ont utilisé la méthode expérimentale. L'étude a inclus 292 joueurs juniors. Quant à l'échantillon, il a été déterminé dans 30 juniors choisis au hasard et répartis en 15 joueurs comme étant un groupe expérimental et 15 joueurs comme étant un groupe témoin. Après avoir appliqué le programme d'entraînement et comparé les résultats des deux groupes, les chercheurs ont conclu que le programme proposé a un impact positif sur le développement des techniques de base (contrôle du ballon, course de balle, passe, tir) chez les juniors âgés de 9 à 12 ans.

Mots-clés: Programme d'entraînement, méthode répétitive, techniques de base, juniors footballeurs âgés de 9 - 12 ans.

المؤلف المرسل: تقي الدين دلفي، takidadi135@gmail.com

بعد التدريب الحديث في كرة القدم عملية تربية مبنية على أسس عملية هدفها الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى رياضي ممكن في جميع الجوانب، وحيث إن المباراة تمر بمتغيرات كثيرة، فإن ذلك يتطلب إعداد وتهيئة اللاعبين لمواجهة تلك المتغيرات، والعمل على الارتقاء بمستوى الأداء الحركي بصفة خاصة والذي يؤدي إما بصورة فردية أو مركبة طبقاً لظروف الموقف والتي لها تأثير على نتيجة المباراة.

يتميز التدريب الحديث في كرة القدم بالتخطيط والتنظيم المستمر على أسس عملية بما يضمن معه التأثير الإيجابي على مستوى اللاعب واستمرار تقدمه في الجوانب المختلفة لكرة القدم.

فالاهتمام الأكبر في الدراسات كان منصبا على اللاعبين الأكابر وممارسي الألعاب المختلفة، في حين هناك نقص في الدراسات التي تهتم بمدارس التكوين لكرة القدم دون 12 سنة إذ أصبحت البرامج والطرق التدريبية الوسيلة الفعالة في تأسيس فريقهم وإعدادها ورفع مستواهم مهارياً وفنياً وإيماننا القوي بصحة الفرض القائل بأن الفئات العمرية الصغيرة هي القاعدة الأساسية التي تمد الفرق الأعلى سناً باللاعبين المبدعين إعداداً تربوياً وفنياً جيداً وأن الاستثمار في النادي الرياضي ينطلق من الفئات الشبابية والصغرى التي تعد خزاناً لفريق المتقدمين، وبالتالي وجب العناية بها قصد الاستفادة منها مستقبلاً، وعليه جاءت فكرة القيام بهاته الدراسة التي سنتناول هذا الموضوع: تأثير برنامج تدريبي مقترح بالطريقة التكرارية على تنمية بعض التقنيات الأساسية (السيطرة على الكرة، الجري بالكرة، التمرير، التسديد) لدى براعم كرة القدم (9-12 سنة) بنوادي ولاية أم البواقي.

- الإشكالية:

واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبُعدي لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية على عينة تعدادها 51 ناشئاً اختيرت بالطريقة العمدية العشوائية مثلت جميع الناشئين الذين اختيروا لممارسة لعبة كرة القدم بنادي الشارقة الرياضي وعلى ضوء النتائج خلص للتوصيات التالية:

- وضع برامج تدريبية مقننة وفق أسس علمية .
- تطبيق البرنامج المقترح على مراحل سنوية أخرى.
- ضرورة اتباع خطوات التدريب على المهارات الأساسية عند وضع البرامج التدريبية.
- ضرورة اتباع طرق تدريب مختلفة في تنمية المهارات الأساسية أثناء الوحدة التدريبية بشرط مناسبتها للمراحل السنوية.
- ضرورة الكشف الطبي خلال تطبيق البرامج.
- ضرورة استخدام بطاريات الاختبار كوسيلة موضوعة لتحديد المستوى البدني والمهاري.
- دراسة ممدوح إبراهيم علي حسين (1993): وعالجت تأثير برنامج بدني مهاري على تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم"، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من ناشئي كرة القدم تحت 16 سنة بلغ عددها 40 لاعبا قسمت إلى مجموعتين ضابطة وأخرى تجريبية. أسفرت هذه الدراسة عن النتائج التالية:
- البرنامج المقترح يؤثر إيجاباً على مستوى مكونات اللياقة البدنية والمهارات الأساسية وبصفة خاصة مهارة السيطرة على الكرة وركل الكرة وضرب الكرة بالرأس.
- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مكونات اللياقة البدنية والمهارات الأساسية قيد البحث.

- دراسة إبراهيم حنفي شعلان (1994): تمحورت حول تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية المستوى المهاري لناشئي كرة القدم.

شملت عينة من 25 ناشئا للمرحلة العمرية (11-12) سنة، وقد تم اختيار هذه العينة بالطريقة العمدية من بين ناشئي كرة القدم بنادي الوحدة الرياضي بأبوظبي دولة الإمارات العربية المتحدة، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وتحصل على الاستنتاجات التالية:

- التركيز على أداء المهارات الأساسية في كرة القدم للناشئين عينة البحث في شكل أداء فردي حر ومع الزميل ومرتبطة بالحركات الأساسية وعناصر الكفاءة الحركية وكذا باستخدام الأدوات والأجهزة ومن خلال دورة تدريبية تسع أسابيع يضع أسسا جيدا لإتقان الأداء المهاري.

- إعداد التدريبات مهارية في صورة مواقف خطية يعد الناشئين لأداء متطلبات اللعب الحديث وكذا استخدام تلك المهارات خلال المباراة بكفاءة عالية.

- إن التقدم في مستوى أداء المهارات التي تتطلب السرعة والدقة وتغيير الاتجاه تحتاج لفترة زمنية أطول من المهارات التي تتطلب القدرة لتحقيق المسافة والتوافق والتوازن والإحساس والتحكم.

- دراسة إبراهيم حنفي شعلان (2000): حاول الباحث معرفة تأثير الألعاب التمهيدية على مستوى بعض عناصر الأداء لناشئي كرة القدم، فاختار الباحث عينة عشوائية قوامها 50 ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (10-12) سنة بمراكز التدريب لمنطقة دبي التعليمية بدولة الإمارات العربية المتحدة، وقد استخدم الباحث في بحثه المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين متكافئتين إحداها ضابطة والأخرى تجريبية، أما استنتاجات الدراسة فكانت كالتالي:

- إدخال الألعاب التمهيدية المتضمنة الأداء الجماعي بأشكاله المتعددة تماشيا والمتغيرات والمواقف المتباينة في كرة القدم.

- إن إعداد التدريبات في صورة ألعاب تمهيدية وفق شروط الأداء المتنوع والمختلف كالتغيير في التشكيلات واستخدام الأدوات والكرات والأهداف وقواعد اللعب وعدد المشاركين ومساحات اللعب يدخل المتعة والإقبال والحماس لدى الناشئين بما ينعكس على درجة التحسن في دقة وسرعة الأداء المهاري وزيادة الانتباه والتركيز والتعاون مع الزملاء.

- إن استخدام الألعاب التمهيدية بأسلوب متدرج وملائم لمستوى النضج لدى الناشئين يؤدي إلى تحسين بعض عناصر الأداء المهاري والخططي والبدني.

- إن التركيز على استمرارية وتكرار الألعاب التمهيدية ضمن الوحدات التدريبية اليومية والأسبوعية والفترية يعد أحد العوامل الهامة في الارتقاء بمستوى الناشئين عينة البحث لعناصر الأداء المحددة.

1- البرامج التدريبية ومكانتها في التخطيط الرياضي:

1-1 مفهوم البرامج:

هي الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف لذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا⁽¹⁾.

1-2 تخطيط البرامج التدريبية للفئات العمرية الصغيرة في كرة القدم:

- أن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن.

- تنظيم البرامج بحيث يتاح وقت ملائم للتعلم.
- أن تكون البرامج من الأنشطة المشوقة والتي تتميز بالقيم وتؤدي إلى النمو المتوازن.
- أن تبنى البرامج في ضوء الإمكانيات المتاحة، والأهداف الاجتماعية، وفلسفة المجتمع وشخصية الفئات العمرية الصغيرة⁽²⁾.
- اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم وهي الأهداف اللياقة البدنية، لمهارات المعلومات الرياضية، والمعلومات الشخصية والاجتماعية بما تتناسب مع كل مرحلة سنوية.
- يقدم البرنامج الأنشطة القابلة لاستخدام طرق التدريب غير الشكلية أو التقليدية، ويجب إدخال التكامل كعملية تربوية وكمفهوم في التربية الرياضية من خلال مداخل منطقية.
- يجب أن ينمي لدى لاعبي الفئات العمرية الصغيرة الاستجابة (الدافع والرغبة) للبرنامج التدريبي وأن تكون لديهم الثقة فيما يبذلونه من جهد خلال التعلم والتدريب وأن يقتنع كل لاعب بأن ذلك سوف يصل به إلى درجة عالية من الأداء.
- يجب أن يتعود الناشئ على التركيز الكامل في الأداء أثناء التدريب.
- يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي التمرينات والألعاب التي تجدد من نشاط اللاعبين وتزيد من إقبالهم على الأداء وتبعد عامل الملل والسأم لديهم، أي يجب الخلط بين البرنامج المشوق الترفيهي والبرنامج الجد والذي يتطلب التصميم والعطاء.
- لابد أن يحتوى البرنامج على وسائل القياس التي توضح وتبين نتائج التدريب لدى اللاعبين فهناك اختلاف في تفاعل اللاعبين مع أهداف البرنامج وخلال فتراته ومراحله ومقياس النجاح أن يشعر اللاعبون بمدى ما حققوه من تقدم ولا يقتصر التدريب على ما يجب أن يفعلوه فقط⁽³⁾.
- يجب أن يراعى عند التخطيط للبرامج، الإعداد المتكامل للناشئين من الجوانب البدنية والمهارية والخطية والنفسية والذهنية.
- يجب أن يتناسب البرنامج مع الإمكانيات والأدوات والملاعب المتاحة في كل نادٍ.
- يجب ألا يقل عدد مرات التكرار عن ثلاث مرات أسبوعياً.
- يجب أن تتصف وحدة التدريب بالشمولية وأن نضفي عليها عامل البهجة والسرور والمتعة.
- يجب أن يزيد حجم الألعاب الصغيرة في محتوى البرنامج.
- يجب أن يتم الاهتمام بالمهارات الحركية الأساسية في بداية تدريب الفئات العمرية الصغيرة والتركيز عليها قبل البدء في تعلم مهارات كرة القدم⁽⁴⁾.

2- ما يجب أن يراعى عند تصميم وبناء البرنامج:

- 2-1- المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج: إن برنامج كرة القدم يجب أن يبنى على الأسس والمبادئ العلمية بالدرجة الأولى مثل علم وظائف الأعضاء، وعلم النفس الرياضي، وعلم الحركة.... الخ .
- 2-2- الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي: يستمد هدف البرنامج من هدف الخطة، كما أن من الأهمية أن يكون هدف البرنامج قابلاً للتحقيق، وأن لا يفصل هدفه عن محتواه وتحديد الأهداف بدقة يسهم بدرجة كبيرة في اختيار الأنشطة المناسبة وتحديد أفضل بدائل التدريب والتعلم كما يساعد بفعالية في القيام بعملية التقويم.

2-3- تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي: مثل الإحماء والتهدة وكذا الإعداد بمختلف أنواعه (بدني - مهاري - خططي - نفسي)

2-4- تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي: ويعتمد تنظيم الأنشطة داخل البرنامج على عدة عناصر منها: تنظيم حمل التدريب بكل مكوناته ودرجته وكذلك توزيع أزمدة التدريب.

2-5- طريقة التدريب التكراري:

وهي طريقة تزداد شدة أداء التمرين فيها على طريق تدريب مرتفع الشدة فتصل إلى الشدة القصوى فبالتالي يقل خلالها الحجم، كما تزداد الراحة الإيجابية الطويلة وتهدف إلى تطوير كل من القوة العضلية القصوى والسرعة والقوة المميزة بالسرعة وتسهم في رفع كفاءة إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي كما تؤثر في الجهاز العصبي لأن الأداء يكون بأقصى شدة مما يتسبب في التعب⁽⁵⁾.

3- الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي:

3-1- تطوير البرنامج التدريبي:

- التحديد الدقيق لهدف عملية تطوير البرنامج.
- التحديد الدقيق للأهداف الفرعية لهدف البرنامج.
- التحديد الدقيق للظروف النفسية والاجتماعية لكل من المستفيدين والمشاركين في البرنامج.
- التحديد الدقيق لأفضل أنشطة تحقق أهداف البرنامج.
- التحديد الدقيق لأفضل طرق وأساليب تحقق أنشطة البرنامج.
- التحديد الدقيق لأفضل أساليب التقييم لكل نشاط من أنشطة البرنامج⁽⁶⁾.

4- المهارات في كرة القدم والطفولة المتأخرة:

4-1- مفهوم المهارة:

مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن⁽⁷⁾.

4-2- تصنيف المهارات الأساسية في كرة القدم:

تقسم المهارات الأساسية حسب اتفاق الخبراء إلى:

- ضرب الكرة بالقدم (المناولة والتهديف)

- المراوغة والخداع

- دحرجة الكرة

- ضرب الكرة بالرأس

- السيطرة على الكرة (الإخماد)

- الجري بالكرة

- مهاجمة الكرة

- الرمية الجانبية

- مهارات حارس المرمى⁽⁸⁾.

4-3- أهمية المهارات في كرة القدم:

تتوقف نتائج أي فريق في كرة القدم على مدى إجادة لاعبيه للمهارات المختلفة لهذه الرياضة وتوظيفها لصالح جهود الفريق لتحقيق هدفه في الفوز بالمباراة.

إن درجة أو مستوى إجادة لاعبي الفريق تحدد بدرجة كبيرة مستوى تعامل كل لاعب مع الكرة وكيفية التحكم فيها أو توصيلها أو أسلوب الاستحواذ عليها من المهاجم، وكذلك كيفية تصويبها إلى المرمى والتحرك بدون الكرة وينطبق ذلك كله على حارس المرمى.

إن ممارسي رياضة كرة القدم كثيرون جدا ولكن كلما ارتفع مستوى إجادة اللاعب للمهارات زادت قيمته في الفريق، إذ ينطبق ذلك على أي مستوى من مستويات ممارسة كرة القدم في العالم، ففي فرق الصغار البراعم أو الناشئين أو الشباب أو الدرجة الأولى أو الفرق القومية كلما ارتفع مستوى اللاعب في مستوى أدائه للمهارات زادت أهميته في الفريق شريطة أن يكون متمتعا بقدر مناسب من باقي العناصر الأخرى كاللياقة البدنية، حتى اللاعب الذي يتميز بأداء مهارة واحدة أعلى من مستوى زملائه فإنه يصبح مميزا في الكثير من المواقف فاللاعب الذي يتميز بارتفاع في مستوى أدائه في المراوغة والذي يمتاز في نوع معين من أنواع ضربات الكرة عن باقي زملائه يكون سلاحا مميزا داخل هذا الفريق.

وكرة القدم رياضة تربية جماعية تتطلب أن يكمل أداء كل لاعب فيها أداء باقي زملائه في الفريق، إذ ينطبق ذلك أيضا على المهارات الأساسية حتى يصبح لدى كل الفريق تنوع وتكامل في مستويات أداء لاعبيه وبذلك يصبح مستوى أداء الفريق جيدا.

4-4- خصائص المهارات في كرة القدم:

للمهارات في كرة القدم عدد من الخصائص يمكن تلخيصها فيما يلي:

- التعدد: إن أكمل خاصية في مهارات كرة القدم هي تعددها فبالإضافة لعددتها الكبير نجد أن كل واحدة منها لها فروع.

- التنوع: كرة القدم تؤدي مهاراتها بكافة أجزاء الجسم باستثناء الذراعين، وأن ذلك يؤدي إلى تنوع كبير في تنفيذها، إذ يستخدم في ذلك القدمين والرأس والركبة والفخذ والصدر.

وقطعا تختلف طبيعة استخدام كل جزء من أجزاء الجسم السابقة في شكل الأداء وقوة التعامل مع الكرة وغيرها.

إن التعدد والتنوع كخصائص مميزة لأداء المهارات في كرة القدم هو السر الأول في تلك الشعبية الجارفة لهذه الرياضة سواء كان ذلك على مستوى ممارستها أو مشاهدتها. ففي ظل هذا الكم الكبير من المهارات وتفرعاتها واختلافها يكون من الصعب على اللاعب أو المشاهد أن يتنبأ بأسلوب تعامل لاعب أو آخر مع الكرة خاصة في المستويات العالية من كرة القدم، وأن ذلك يزيد هذه الرياضة متعة وتشويقا ويعمل على إكساب ممارستها إشباعا حركيا سواء بالأداء أو المشاهدة⁽⁹⁾.

4-5- مفهوم الطفولة المتأخرة (9-12) سنة:

تتميز المرحلة من (9-12) بالنمو المعتدل والتوافق الحسي والحركي، وتتحول النسب الجسمية وتصبح قريبة الشبه منها عند البالغين وتستطيل الأطراف ويتزايد النمو العضلي، ويزيد زمن الاستجابة الحركية في هذه المرحلة عن سابقتها وينمو التوافق الحركي وتزداد كفاءة ومهارة اليدين وذلك لنضوج العضلات الرقيقة وتظهر زيادة في

القوة والطاقة وتبدو واضحة في اللعب، فتبرز وتظهر الفروق الفردية بوضوح وخاصة في أداء المهارات الحركية ويكون أكثر وفاء وإخلاصاً لأعضاء الجماعة التي يلعب معها⁽¹⁰⁾.

5- الدراسة الميدانية:

1-5- الدراسة الاستطلاعية:

قبل إجراء الدراسة الأساسية قام الباحثان باستطلاع رأي بعض الأساتذة الخبراء ذوي الأقدمية وأصحاب درجات علمية كالماجستير والدكتوراه في نوعية التقنيات التي يمكن إخضاعها لأثر البرنامج المقترح والتمحيص في محتوى هذا الأخير وإعطاء آرائهم وملاحظاتهم كتحكيم على أيديهم، وتمت الدراسة الاستطلاعية على 15 لاعبا استبعدوا فيما بعد من الدراسة الأساسية.

5-2- منهج الدراسة:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته إشكالية البحث.

- إذ يعد المنهج التجريبي واحداً من المناهج التي تعتمد التغيير وضبط الملاحظات المحددة للواقع أو الظاهرة مع ملاحظة ما ينتج عن هذا التغيير من ضبط لهذا الواقع أو الظاهرة⁽¹¹⁾.

5-3- مجتمع الدراسة:

مجتمع الدراسة شمل جميع اللاعبين فئة 9-12 سنة جنس ذكور المنخرطين ضمن نوادي (الفرق التي تمثل النوادي) بولاية أم البواقي لكرة القدم التابعين لمدرية الشباب والرياضة للولاية والرابطة الرياضية لكرة القدم، البالغ عددهم في 292 رياضي صنف براعم 9-12 سنة .

5-4- العينة:

قاما الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية ممثلة لمجتمع البحث الأصلي بعد حصره رقمياً، من مجتمع لاعبي كرة القدم 9-12 سنة بولاية أم البواقي وتحديد عدد كل سنة عمرية مكونة للبحث على حدة لتحديد نسبة التمثيل في العينة لاحقاً، وتم اختيار العينة لاعتبار علاقة وقرب الباحث من نوادي فريقي فئة الأصاغر لاتحاد عين البيضاء واتحاد مسكيانة، إذ اشتملت العينة الأساسية على 30 لاعبا وفق نسب السنوات العمرية المكونة لمجتمع الدراسة (9-10-11-12 سنة)، تم تقسيمهم لمجموعتين 15 لاعبا ضابطة و15 آخرين تجريبية تحمل تناظر وتجانس الخصائص فيما بينها.

5- أدوات جمع البيانات:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية.

5-1- الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- ساعات توقيت (كرونومتر)، كرة قدم عدد 15 (قانونية)، شريط قياس متري لقياس المسافة، شريط لاصق أرضي لتحديد المسافة، شواخص مختلفة الأحجام، استمارة تسجيل النتائج، ميزان طبي، لوح رقمي نوع Appel، آلة حاسبة، حاسوب محمول نوع dell.

5-2- الاختبارات التقنية (المهارية):

*اختبار تقنية السيطرة على الكرة:

- الهدف من الاختبار: معرفة مستوى اللاعب المختبر في السيطرة على الكرة أثناء التنطيط.

- الأدوات والإمكانات: ساعة إيقاف، دائرة نصف قطرها 1م وكرة قدم.

- طريقة الأداء: يبدأ اللاعب بتنطيط الكرة وهي على الأرض عند الإشارة ويستمر في الأداء لزمان قدره (دقيقة واحدة).
- طريقة التسجيل: يحسب عدد مرات التنطيط خلال الزمن المحدد، وتعطى للاعب محاولتان للبداية الصحيحة عند خروج الكرة عن الدائرة يقوم المختبر بإرجاعها والاستمرار في الأداء، التنطيط بكلتا الرجلين.
- * اختبار تقنية قذف الكرة لأبعد مسافة:
- الهدف من الاختبار: ويهدف الاختبار إلى قياس المسافة التي يمكن أن يحققها اللاعب عن طريق ضرب الكرة من الأرض لأطول مسافة ممكنة وكذا معرفة القدرة على التمريرات الطويلة ودقتها .
- الأدوات والإمكانات: متر قياس وكرة قدم.
- طريقة الأداء: يمسك المختبر الكرة باليد ويتركها تسقط وقبل ملامستها الأرض يقوم بركلها أماماً عالياً لأبعد مسافة ممكنة .
- طريقة التسجيل: تسجل هذه الأخيرة من نقطة (12).
- * اختبار الجري بالكرة لمسافة 25 متراً بين الشواخص:
- الهدف من الاختبار: يهدف الاختبار إلى قياس القدرة على الجري بكرة أثناء التقدم في الملعب وكذلك المراوغة مع المنافس، وكذا صورة من صفة الرشاقة الخاصة.
- الأدوات والإمكانات: أوتاد، كرات وساعة إيقاف.
- طريقة الأداء: بعد تثبيت 5 شواخص جيداً بمسافة 2 م بين كل واحد وآخر وعلى بعد 4.5 م من الشاخص الأول يرسم خط البداية، يقوم اللاعب عند الإيعاز بالجري بالكرة بين الشواخص ويعود بنفس الطريقة حتى يصل إلى نقطة البداية.
- طريقة التسجيل: يحتسب الزمن لأقرب عشر من الثانية في قطع هذه المسافة، تمنح لكل لاعب محاولتان وتسجل أحسنها.
- * اختبار مهارة التصويب على المرمى:
- الهدف من الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس الدقة في تصويب الكرة نحو المرمى.
- الأدوات والإمكانات: كرات، أوتاد وملعب.
- طريقة الأداء: يرسم خط مواز لخط المرمى وعلى أبعاد 16.5 م من منتصف المرمى، ويقوم اللاعب بضرب الكرة بالقدم اليمنى ثم اليسرى في اتجاه الهدف، وتعطى 6 محاولات لكل قدم
- طريقة التسجيل: لكل لاعب الحق في 6 تصويبات فإذا دخلت الكرة من وضع الطيران يمنح اللاعب درجتين، أما إذا دخلت مباشرة على الأرض يمنح درجة واحدة، وإذا دخلت من وضع الدرجة يمنح نصف نقطة، وإن لم تدخل الكرة يمنح اللاعب صفر، تسجل للاعب 6 تصويبات متتالية يمنى ويسرى تحسب له الدرجة الكلية من 12 (13).

6- إجراءات التطبيق الميداني:

- الاختبارات القبلية: أجريت يوم: 3-09-2018.
- البرنامج التدريبي المقترح: دام 03 أشهر بمعدل 03 حصص تدريبية أسبوعياً بالأيام الأحد، والثلاثاء، والجمعة بحجم ساعة ونصف للحصة متمحورة مضامينها في الأغلب على التحسين التقني والتنسيق الحركي وتطويره لأداء

بدني نسبي بالتحفظ بمراعاة لخصوصيات الفئة 9-12 سنة، بعد الإحاطة النظرية واستشارة المختصين في ماهية البرنامج وموضوع الأهداف الخاصة للحصص توازيا والتقنيات المدروسة.

- الاختبارات البعدية: أجريت يوم 10-09-2018 م في مناخ وظروف مشابهة وإنجاز متمائل للاختبارات القبلية.

7- الأساليب الإحصائية المستعملة:

- معامل الارتباط بيرسون R، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، T ستودنت لمجموعتين متساويتين منفصلتين، حزمة SPSS (صنف 19)، معاملا صدق وثبات الاختبار.

8- الأسس العلمية للاختبارات:

8-1- ثبات الاختبارات: تم بطريقة إعادة الاختبار:

جدول رقم (1): يبين ثبات اختبارات البحث.

ت	اسم الاختبار	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		س	ع	س	ع	
1	اختبار قذف الكرة لأبعد مسافة	8.7	1.9	8.9	1.4	0.81
2	اختبار الجري المتعرج بالكرة 25 م بين الشواخص	15.13	1.78	14.9	1.5	0.89
3	اختبار تصويب الكرة	3.4	1.7	2.6	1.8	0.83
4	اختبار السيطرة على الكرة	3.9	0.9	3.7	1.1	0.93

المصدر: الدراسة الحالية

8-2- صدق الاختبار:

من أجل التأكد من صدق الاختبارات استخدم الباحث معامل: "الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار (14).

معامل الصدق الذاتي = الجذر التربيعي لمعامل الثبات

الجدول رقم (2): يبين معامل الصدق الذاتي

ت	اسم الاختبار	القيمة
1	اختبار قذف الكرة لأبعد مسافة	0.81
2	اختبار الجري المتعرج بالكرة 25 م بين الشواخص.	0.89
3	اختبار تصويب الكرة	0.83
4	اختبار السيطرة على الكرة	0.93

المصدر: الدراسة الحالية

8-3- موضوعية الاختبارات:

إن الاختبارات المستخدمة بعيدة عن الشك والتأويل حيث نجد مفردات الاختبار ضمن أهداف الحصص التدريبية كاختبار الجري بالكرة والتصويب والسيطرة عليها، ولهذا تعتبر مفردات الاختبارات موضوعية وذات مصداقية جيدة.

9- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعتين (التجريبية والضابطة) وتحليلها:

9-1- عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي لاختبارات بعض المهارات الأساسية بكرة

القدم (9-12) سنة للمجموعة الضابطة.

الجدول رقم (3): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة والجدولية بين

الاختبارات القبلية والبعدي لاختبارات المهارات الأساسية للمجموعة الضابطة.

المتغيرات	القبلي		القبلي		قيمة T		الدالة الإحصائية
	س	س	س	ع	المحسوبة*	الجدولية* عند 0.05	
التصويب على المرمى.	2.60	1.45	3.13	1.68	1.29	2.14	غير معنوي
الجري بالكرة 25 م بين الشواخص	19.66	3.41	19.36	3.21	1.31		غير معنوي
قذف الكرة لأبعد مسافة.	15.29	3.05	17.23	3.39	4.54		معنوي
مهارة السيطرة على الكرة.	10.13	2.82	11.40	2.94	2.94		معنوي

المصدر: الدراسة الحالية

- من الجدول (3) المجموعة الضابطة، حققت خلال الاختبار القبلي متوسطا حسابيا (2.60) بانحراف معياري (1.45)، وبلغ في الاختبار البعدي (3.13)، بانحراف معياري (1.68)، وقد ظهر أن الفرق كان غير معنوي، وذلك أن قيمة t المحسوبة كانت (1.29) وهي أقل من القيمة الجدولية (2.14) تحت درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05)، ويعني هذا أنه لا يوجد هناك فرق بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي، أما في اختبار قذف الكرة لأبعد مسافة فحققت خلال الاختبار القبلي وسطا حسابيا (15.29) بانحراف معياري (3.05)، وبلغ في الاختبار البعدي (17.23) بانحراف معياري (3.39) وقد ظهر أن الفرق كان معنويا وبدرجة ضئيلة، وذلك أن قيمة t المحسوبة كانت (4.54) وهي أكبر من القيمة الجدولية (2.14) تحت درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05)، ويعني هذا أن هناك فرقا بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي وهو معنوي وذو دلالة إحصائية وهو لصالح الاختبار البعدي.

- أما في اختبار الجري بالكرة 25 م بين الشواخص فحققت خلال الاختبار القبلي وسطا حسابيا (19.66) بانحراف معياري (3.41)، وبلغ في الاختبار البعدي (19.36) بانحراف معياري (3.21)، وقد تبين أن الفرق كان غير معنوي، وذلك أن قيمة t المحسوبة كانت (1.31) وهي أقل من القيمة الجدولية (2.14) ويعني هذا أنه لا توجد فروق بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي؛ أما في السيطرة على الكرة: فحققت خلال الاختبار القبلي متوسطا حسابيا (10.13) بانحراف معياري (2.82) وبلغ في الاختبار البعدي (11.40) بانحراف معياري (2.94) ما يدل أن الفرق كان معنويا وبدرجة ضئيلة، وذلك أن قيمة t المحسوبة كانت (2.94) وهي أكبر من القيمة الجدولية (2.14) تحت درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05) ؛ ويعني هذا أن هناك فرقا بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي، وهذا الفرق معنوي وذو دلالة إحصائية، وهو لصالح الاختبار البعدي .

9-2- عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي لاختبارات بعض المهارات الأساسية بكرة القدم (9-12

سنة للمجموعة التجريبية وتحليلها:

الجدول رقم (4): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة والجدولية بين الاختبارات القبلية والبعدية لاختبارات المهارات الأساسية للمجموعة التجريبية.

المتغيرات	القبلي		البعدي		قيمة T		الدالة الإحصائية
	س	ع	س	ع	المحسوبة*	الجدولية* عند 0.05	
التصويب على المرمى.	3.26	3.26	7.06	1.33	7.75	2.14	معنوي
الجري بالكرة 25 م بين الشواخص	19.54	3.03	15.01	1.78	8.52		معنوي
قذف الكرة لأبعد مسافة.	14.75	2.82	22.56	3.07	21.11		معنوي
مهارة السيطرة على الكرة.	10.46	3.41	16.73	3.75	8.12		معنوي

المصدر: الدراسة الحالية

- يتبين من نتائج الجدول (4) أن المجموعة التجريبية كان الوسط الحسابي لها في اختبار تقنية التصويب على المرمى في الاختبار القبلي (3.26) بانحراف معياري (3.26)، وبلغ في الاختبار البعدي (7.06) بانحراف معياري (1.33)، وقد ظهر أن الفروق كانت معنوية وبدرجة عالية، وذلك أن قيمة t المحسوبة كانت (7.75)، وهي أكبر من القيمة الجدولية (2.14) تحت درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05)، ويعني هذا أن هناك فرقاً بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي، وهذا الفرق معنوي ودال إحصائياً، وهو لصالح الاختبار البعدي.

- في حين كان الوسط الحسابي في اختبار تقنية قذف الكرة لأبعد مسافة في الاختبار القبلي (14.75) بانحراف معياري (2.82) وبلغ في الاختبار البعدي (22.56) بانحراف معياري (3.07) وقد ظهر أن الفروق كانت معنوية وبدرجة عالية ولكلا الاختبارين، وذلك أن قيمة t المحسوبة كانت (21.11) وهي أكبر من القيمة الجدولية (2.14) تحت درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05) ويعني هذا أن هناك فرقاً بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي، وهذا الفرق معنوي ودال إحصائياً وهو لصالح الاختبار البعدي.

- أما في اختبار الجري بالكرة (25 م) بين الشواخص فكان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (19.54) بانحراف معياري (3.03) وبلغ في الاختبار البعدي (15.01) بانحراف معياري (1.78) وقد تبين أن الفروق كانت معنوية وبدرجة عالية، وذلك أن قيمة t المحسوبة كانت (8.52) وهي أكبر من القيمة الجدولية (2.14) تحت درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05)، ويعني هذا أن هناك فرقاً بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي وهذا الفرق معنوي ودال إحصائياً، وهو لصالح الاختبار البعدي .

- أما الوسط الحسابي لاختبار تقنية السيطرة على الكرة في الاختبار القبلي فكان (10.46) بانحراف معياري (3.41) وبلغ في الاختبار البعدي (16.73) بانحراف معياري (3.75) وقد تبين أن الفروق كانت معنوية وبدرجة عالية وذلك أن قيمة t المحسوبة كانت (8.12)، وهي أكبر من القيمة الجدولية (2.14) تحت درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05) ويعني هذا أن هناك فرقاً بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي، وهذا الفرق معنوي دال إحصائياً وهو لصالح الاختبار البعدي.

خاتمة

من خلال فرضيات الدراسة ووفقاً لما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي وفي ضوء مناقشة النتائج وفي حدود عينة الدراسة أمكن التوصل إلى:

- نتائج الدراسة:

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 في القياس للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التصويب على المرمى لقياس التسديد ولصالح الاختبار البعدي.
- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 في القياس القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية في اختبار الجري المتعرج بالكرة لقياس تقنية الجري بالكرة ولصالح الاختبار البعدي.
- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 في القياس القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية في اختبار تنطيط الكرة بالقدمين لقياس تقنية التحكم والسيطرة على الكرة ولصالح الاختبار البعدي.
- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 في القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار قذف الكرة لأبعد مسافة لقياس تقنية التمرير ولصالح الاختبار البعدي.
- وبالتالي فإن للبرنامج التدريبي المقترح بالطريقة التكرارية تأثيراً إيجابياً على تنمية بعض التقنيات الأساسية (السيطرة على الكرة، الجري بالكرة، التمرير، التسديد) لدى البراعم 9-12 سنة بنوادي كرة القدم لولاية أم البواقي.
- التوصيات:

- * في ضوء ما تم استخلاصه من نتائج، يوصي الباحثان بما يلي:
- العمل على تطبيق البرنامج التدريبي التكراري المقترح على لاعبي مدارس التكوين الرياضية 9-12 سنة لكرة القدم لما أثبتته نتائج هذه الدراسة من تأثير إيجابي على تحسين مختلف المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم .
- ضرورة الاهتمام بإجراء أبحاث علمية يتم من خلالها عمل برامج تدريبية متعلقة بتحسين وتطوير مختلف المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم والوصول بها إلى المستوى العالي .
- ضرورة استعانة الفرق الرياضية وكذلك الرابطات الرياضية بمتخصصين في مجالات تصميم البرامج التدريبية طويلة وقصيرة المدى والطرق الحديثة لرفع مستوى اللاعبين وتحسين استعداداتهم وخاصة التقنية.

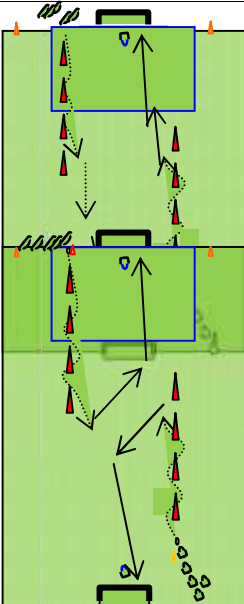
قائمة المصادر والمراجع:

- 1- إبراهيم حماد مفتي، 1997، البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، الجزء 1، د.ط، القاهرة، ص 260.
- 2- محمد الحماحمي وأمين الخولي، 1990، أسس بناء البرامج التدريبية الرياضية، دار الفكر العربي، د.ط، القاهرة، ص 44.
- 3- عمر وجمال النمكي، 1997، تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب والنشر، ط1، القاهرة، مصر، ص 186-185.
- 4- محمود مختار حنفي، 1988، أسس تخطيط برنامج التدريب الرياضي، دار الزهران، د.ط، مصر، ص 224.
- 5- أمر الله أحمد البساطي، 1998، أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، د.ط، مصر، ص 13.
- 6- محمود مختار حنفي، 1994، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، ص 10.
- 7- مفتي إبراهيم حماد، 2001، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، ط 2، القاهرة، ص 104.
- 8- محمد حسن علاوي، 1987، سايكولوجية التدريب والمنافسات، دار الفكر العربي، د.ط، القاهرة، ص 114.
- 9- TUPIN BERNARD: préparation et entraînement du footballeur- EDITION AMPHORA-PARIS 1990, p 91.
- 10- منذر عبد الحميد الضامن، 2005، علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، مكتبة الفلاح، د.ط، الموصل، ص 47.
- 11- إبراهيم عامر، 1993، البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات، دار الشؤون الثقافية، د.ط، العراق، ص 95.
- 12- شعلان إبراهيم وآخرون، 1988، فيزيولوجية التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، د. ط، القاهرة، ص 213.
- 13- إسماعيل طه وآخرون، 1989، كرة القدم بين النظرية والتطبيق الإعداد البدني في كرة القدم، دار الفكر العربي، د. ط، مصر، ص 259.

• ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

الوسائل: أقماع، كرات، صافرة عدد الاعميين: 15 الوقت: (70) دقيقة الصنف: (12/9سنة) الهدف: تمرير الكرة والتسديد نحو المرمى

التاريخ: / / 2018 رقم الحصة: 02 المكان: ملعب إتحاد عين البيضاء

المراحل	المحتوى	الوقت	التخطيط	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	المناداة التحية، شرح هدف الحصة تسخين عام: جرى خفيف حول ملعب كرة القدم، لعبة التمريرات العشر، تسخين خاص: تمريرة بينية بين اللاعبين.	5 د 5 د 4 د		تمريرات بين اللاعبين للدخول إلى المرحلة الرئيسية وهي تسخينات خاصة
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: تقسيم الفريق إلى مجموعتين كل مجموعة في جهة من المرمى، يقوم اللاعب بعملية تجاوز الأقماع ثم التسديد (6 أبعاد) التمرين الثاني: نفس التمرين السابق ولكن هذه المرة اللاعب الذي يراوغ الأقماع عند نهاية القمع الأخير يقوم برمي الكرة إلى الزميل بالجهة المقابلة وهو بدوره يستقبل الكرة من الزميل وهكذا يقومون بتبادل الكرات فيما بينهم. (6 أبعاد) التمرين الثالث: القيام بمباراة يطبق فيها هدف الحصة. (تكرار 1)	20 د 20 د 8 د		قيام المدرب بالتصحيحات الفردية والجماعية الراحة بين التمرين الأول والثاني 4 د الراحة بين التكرارات 1.5 د بالنسبة للتمرين الثاني نفس الأول ولكن هذه المرة يمررها للزميل المقابل مع مراعاة كيفية تمرير الكرة والتسديد.
مرحلة الخاتمة	العودة إلى الهدوء مع تمارين إطالة ومرونة زوجية وفردية، واسترخاء العضلات .	8 د		تتمثل هذه التمارين في العودة بجسم الرياضي إلى حالته شبه الطبيعية.

455