

فاعلية برنامج تدريبي مقترح على رفع الكفاءة البدنية وعلاقتها بتحسين مستوى أداء لاعبي كرة القدم الناشئين

م.د عامر عباس عيسى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة البصرة

استلام البحث : ٢٠١٨/٧/١٠

قبول البحث : ٢٠١٨/٨/٢٩

مستخلص البحث:

إن الكفاءة البدنية تتحكم في المستوى الذي يمكن ان يظهر به اللاعب اثناء ادائه للتدريبات والمباريات، اضافة الى ذلك فان وراء الاداء الجيد كفاءة بدنية عالية، وتتمثل أهمية البحث بان هذا البحث يعد المحاولات العلمية لدراسة الكفاءة البدنية للاعبين الناشئين في كرة القدم خلال ملاحظة ومتابعة الباحث المستمرة لمباريات اللاعبين الناشئين بكرة القدم لاحظ بان هذه الفئة من اللاعبين لم تلقَ الاهتمام الكبير الذي يتناسب مع المستوى المطلوب واهميته في التكوين الهيكلي للاعبين، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من لاعبي كرة القدم الناشئين في اندية الميناء-البحري بكرة القدم خلال الموسم ٢٠١٧-٢٠١٨م، وقد بلغ عدد افراد عينة البحث (٣٠). قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي لمدة (٨) اسابيع للفترة من (٢٠١٧/٨/١٥) - لغاية (٢٠١٧/١٠/٢٠) بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع ، وقد بلغ عدد الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة، وكان زمن الوحدة التدريبية (٦٠) دقيقة، وقد تم تطبيق الوحدات التدريبية على أفراد المجموعة التجريبية. وكانت أهم الاستنتاجات إن البرنامج التدريبي المقترح يؤثر تأثيرا ايجابيا على تحسين الكفاءة البدنية لدى اللاعبين الناشئين بكرة القدم. وأدى البرنامج التدريبي المقترح الى حدوث تطور ملحوظ في مستوى الأداء المهاري لكل من (الجري بالكرة-السيطرة على الكرة- الجري بالكرة بين القوائم- دقة التصويب- ركل الكرة لابتعد مسافة) لدى اللاعبين الناشئين بكرة القدم وكانت اهم التوصيات الاهتمام باستخدام البرنامج التدريبي المقترح في مرحلة الناشئين لما اثبتته نتائج البحث من تحسن في الكفاءة البدنية والاداء المهاري للاعبين كرة القدم الناشئين.

الكلمات المفتاحية: رفع الكفاءة البدنية - تحسين مستوى الاداء - لاعبي كرة القدم الناشئين

The effectiveness of a proposed training program to raise physical efficiency and its relationship to improve the performance of players Youth Football

Dr. Amer Abbas Issa

Determining the physical fitness of the players, that is, the physical efficiency controls the level at which the player can appear during the performance of the training and the games, in addition to the good performance and high physical efficiency, the importance of research that this research is the scientific attempts to study the physical fitness of players in the ball Foot during the observation and follow-up researcher is continuing for the players of football players noted that this category of players did not receive great attention and commensurate with the level required and importance in the structural composition of players

The sample of the research was randomly selected from the football players in the port-sea clubs during the 2017-2018 season. The sample of the research sample (30)

The researcher applied the training program for a period of (8) weeks for the period (15/8/2017 to 20/10/2017) by three training units per week. The number of training units reached (24) units, The modules were applied to the experimental group members

The most important conclusions were

The proposed training program has a positive impact on the improvement of the physical fitness of football players. The proposed training program has led to a remarkable development in the skill level of both (ball running - ball control - running the ball between the rolls - accuracy accuracy - kicking the ball to the farthest Distance) in the emerging players of foot ball. The most important recommendations were the interest in using the proposed training program at the youth stage as the results of the research showed an improvement in the physical efficiency and skillful performance of the emerging football players.

Key worded: raise physical efficiency - improve the performance - players Youth Football.

١- التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

لقد أصبح البحث العلمي من أهم ضروريات الحياة، لتطوير المجتمعات والوصول بها إلى أفضل المستويات وتطلباتها، وأصبحت المستويات الرياضية مؤشر يعكس التقدم العلمي والحضاري للدولة، وأصبحت نظريات التدريب ونظرياتها الحديثة مدخلا لإحراز أفضل الانجازات الممكنة في ضوء قدرات اللاعب وامكاناته. ويعد الاعداد البدني بمختلف مراحلها الاساس العلمي الذي يبنى عليه المدربون خططهم وفقا لمتطلبات التدريب، وتعد الكفاءة البدنية ذات اهمية بالغة للاعب كرة القدم الناشئين، اذ انه كلما تحسنت حالة اللاعب البدنية والوظيفية استطاع اداء مجهود بدني مع الاقتصاد بالطاقة المبذولة، يشير عمرو ابو المجد وجمال اسماعيل (١٩٩٧) ان تسلسل وحدات التدريب وفقا لاهداف الخطة اي يكون هناك اتصال واستمرار داخل وحدات التدريب المتتالية والتي تهدف الى تحقيق اعلى مستوى ممكن من الكفاءة البدنية والاداء المهاري لدى اللاعبين (٣: ١٨٤).

لذا فان تحديد الكفاءة البدنية للاعبين اي ان الكفاءة البدنية تتحكم في المستوى الذي يمكن ان يظهر به اللاعب اثناء ادائه للتدريبات والمباريات، اضافة الى ذلك فان وراء الاداء الجيد كفاءة بدنية عالية، وتتمثل اهمية البحث بان هذا البحث يعد المحاولات العلمية لدراسة الكفاءة البدنية للاعبين الناشئين في كرة القدم، اضافة الى ان نتائج البحث توجه اهتمام المدربين والمشرفين الى تخطيط برامج تدريبية على وفق الاسس العلمية والعمل على الارتقاء بمستوى اداء اللاعبين الناشئين.

٢-١ مشكلة البحث:

رياضة كرة القدم تتطلب اعدادا بدنيا ومهاريا خاصا ومستوى كفاءة بدنية عالية تبعاً للتغير المستمر لمواقف اللعب الدفاعية والهجومية، الامر الذي يتعين تحديد الكفاءة البدنية، فالكفاءة البدنية لها ارتباط وثيق بقدرة اللاعب وتحسين مستوى ادائه، اذ ان الكفاءة البدنية تلعب دورا كبيرا وارتباطا وثيقا بقدرة اللاعب البدنية وامكانية تحكمه في النواحي المهارية والخططية.

وفي ضوء ما سبق ذكره ومن خلال ملاحظة ومتابعة الباحث المستمرة لمباريات اللاعبين الناشئين بكرة

٣-١ اهداف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على:

- ١- فاعلية البرنامج التدريبي المقترح على رفع الكفاءة البدنية للاعبين كرة القدم الناشئين.
- ٢- فاعلية البرنامج التدريبي المقترح على تحسين مستوى اداء لاعبي كرة القدم الناشئين.
- ٣- علاقة الكفاءة البدنية بتحسين مستوى اداء لاعبي كرة القدم الناشئين.

٤-١ فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الكفاءة البدنية للاعبين كرة القدم الناشئين.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى اداء لاعبي كرة القدم الناشئين.
- ٣- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائية بين الكفاءة البدنية وتحسين مستوى اداء لاعبي كرة القدم الناشئين.

٢- اجراءات البحث:

- ١-٢ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث.

٢-٢ عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من لاعبي كرة القدم الناشئين في اندية الميناء-البحري بكرة القدم خلال الموسم ٢٠١٧-٢٠١٨م، وقد بلغ عدد افراد عينة البحث (٣٠) ثلاثون لاعبا تم استبعاد (١٠) لاعبين لغرض اجراء الدراسة الاستطلاعية، وبذلك تكون عينة البحث الاصلية قد بلغت (٢٠) لاعبا، وتم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين في العدد قوام كل منهما (١٠) لاعبين ناشئين.

جدول (١) توصيف عينة البحث

المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	سنة	١٤,٢٠٠	٠,٧٤٥	١٤,٠٠٠	٠,٦٣٢
الطول	سم	١٦٧,٣٠٠	١,٣٦٥	١٦٧,٠٠٠	٠,٤٢٥
الوزن	كغم	٦٠,٦٠٠	١,٣٢٠	٦٠,٥٠٠	٠,٧٨٩

يتضح من جدول (١) ان قيم معاملات الالتواء قد تراوحت بين (٠,٤٢٥ - ٠,٧٨٩) وهي بذلك تنحصر ما بين (٣ ±) وهذا يدل على تجانس افراد عينة البحث في المتغيرات اعلاه.

جدول (٢) المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الجري بالكرة	ثانية	٦,٥٥	٠,٧٤٤	٦,٤٥٠	٠,٢٥٦
السيطرة على الكرة	درجة	٢٥,٣٣	١,٨٩٠	٢٥,٠٠	٠,٤٢٠
جري بالكرة بين القوائم	ثانية	٢٢,٤٢	١,٦٢٥	٢٢,٣٥	٠,٦٨٥

دقة التصويب	درجة	١,٨٥٠	٠,٨٩٠	١,٦٠٠	٠,٨٦٥
ركل الكرة لابعد مسافة	متر	٢١,٢٠	٠,٥٠٠	٢١,٠٠	٠,٩٦٠

يتضح من جدول (٢) ان قيم معاملات الالتواء قد تراوحت بين (٠,٢٥٦ - ٠,٩٦٠) وهي بذلك تنحصر ما بين (+٣) وهذا يدل على تجانس افراد عينة البحث في المتغيرات اعلاه.

جدول (٣) معامل الارتباط والصدق الذاتي بين التطبيقين الأول والثاني للمهارات الأساسية قيد البحث

المتغير	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	الصدق الذاتي
	س١	ع١	س٢	ع٢		
الجري بالكرة	٦,٣٣	٠,١٦٦	٦,٣٠	٠,١٧٨	٠,٨٥٦	٠,٩٢٥
السيطرة على الكرة	٢٤,١٠	١,٨٦٠	٢٤,١٤	١,٩٠٠	٠,٩٢١	٠,٩٥٩
جري بالكرة بين القوائم	٢١,٣٠	١,٤٢٠	٢١,٢٥	١,٤٥٠	٠,٩١٠	٠,٩٣٥
دقة التصويب	١,٨٠	١,٦٥٦	١,٨٥	١,٦٨٥	٠,٨٦٥	٠,٩٣٠
ركل الكرة لابعد مسافة	٢١,٤٠	١,٣٣٠	٢١,٥٢	١,٣١٠	٠,٨٣٦	٠,٩٠٨

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٧٠٧

لبريسون، كما تم استخراج الصدق الذاتي باستخدام معامل الصدق الذاتي.

٢-٣ اجهزة وادوات البحث:

-جهاز رستاميتير.....لقياس الطول

-ميزان طبي.....لقياس الوزن

-ساعة إيقاف الليكترونية.....

-شريط قياس متري

-كرات قدم، اعلام، شواخص-مقاعد سويدية-احبال-اعلام.

-استمارات تسجيل البيانات.

٢-٤ القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث:

قياس الكفاءة البدنية: تم قياس الكفاءة البدنية للاعبين باستخدام السلم المعدل (لروفيير).

٢-٥ الاختبارات المهارية في كرة القدم:

-قام الباحث باجراء الاختبارات المهارية على افراد عينة البحث وكما يأتي:

-الجري بالكرة-السيطرة على الكرة-جري بالكرة بين القوائم-دقة التصويب-ركل الكرة لابعد مسافة.

٢-٦-٢ الدراسة الاستطلاعية:

٢-٦-٢-١ الدراسة الاستطلاعية الاولى:

تم اجراء الدراسة الاستطلاعية الاولى في ٢٠١٧/٧/٢١ على عينة مكونة من (١٠) لاعبين ناشئين بكرة القدم، وهي ليس من عينة البحث الاصلية، وذلك بهدف التأكد مما يأتي:

-التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة.

-التعرف على الترتيب الامثل لاجراء الاختبارات.

-التأكد من مناسبة استمارة تسجيل البيانات.

-تدريب الكادر المساعد على كيفية تسجيل البيانات.

٢-٦-٢-٢ الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تم اجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في ٢٠١٧/٨/١ على عينة مكونة من (١٠) لاعبين ناشئين ، وكان الهدف منها استخراج المعاملات العلمية للقياسات والاختبارات قيد البحث، وقد تم تطبيق القياسات والاختبارات بعدها تم اعادة القياسات والاختبارات (الاختبار واعادة الاختبار) وفي الظروف نفسها والظروف الزمانية والمكانية، حيث تم استخدام معامل الارتباط

٢-٧ البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي لمدة (٨) اسابيع للفترة من (٢٠١٧/٨/١٥ - لغاية ٢٠١٧/١٠/٢٠) بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع ، وقد بلغ عدد الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة، وكان زمن الوحدة التدريبية (٦٠) دقيقة، وقد تم تطبيق الوحدات التدريبية على افراد المجموعة التجريبية مع مراعاة مناسبة البرنامج التدريبي المقترح لاعمار وقابليات اللاعبين الناشئين وقدراتهم الفسيولوجية.

٢-٨ التجربة الأساسية:

بعد الانتهاء من كافة الاجراءات الخاصة بالبحث تم اجراء وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على افراد المجموعة التجريبية تم تطبيق القياسات والاختبارات الخاصة بالبحث وقد تم اجراء اختبار الكفاءة البدنية والمهارية في ملعب البحري الرياضي.

٢-٨-١٠ القياسات والاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق الوحدات التدريبية للبرنامج التجريبي المقترح تم اجراء القياسات والاختبارات الخاصة بالكفاءة البدنية والمهارية الاساسية في كرة القدم التي تم قياسها في الاختبار القبلي وتحت الشروط نفسها والظروف الزمانية والمكانية.

٢-١١ الاجراءات الاحصائية :

قام الباحث بالاجراءات الاحصائية في معالجة البيانات عن طريق القوانين الاحصائية الاتية:

-المتوسط الحسابي.

-الانحراف المعياري.

-الوسيط.

-معامل الالتواء.

-الصدق الذاتي.

-معامل الارتباط.

-اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات.

٣- نتائج البحث:

عرض نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في الكفاءة البدنية والمهارات الاساسية في كرة القدم. جدول (٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق بين القياس القبلي والبعدي في الكفاءة البدنية للمجموعة الضابطة

المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
	س-	ع+	س-	ع+		
الكفاءة البدنية	٢١,٨٥٠	٠,٨٥٥	٢١,٧٩٠	٠,٨٧٤	١,٣٦٠	غير دال

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في الكفاءة البدنية للمجموعة الضابطة، حيث ظهر ان قيمة ت المحسوبة قد بلغت (١,٣٦٠) وهي اصغر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ والبالغة (١,٨٣).

جدول (٥) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق بين القياس القبلي والبعدي في الكفاءة البدنية للمجموعة التجريبية.

المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
	س-	ع+	س-	ع+		
الكفاءة البدنية	٢١,٨٨٠	٠,٦٧٥	١٩,٩٥٠	٠,٧٧٦	٤,٨٩٠	دال

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في الكفاءة البدنية للمجموعة التجريبية، حيث ظهر ان قيمة ت المحسوبة قد بلغت (٤,٨٩٠) وهي اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ والبالغة (١,٨٣).

جدول (٦) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق بين القياس القبلي والبعدي في الكفاءة البدنية للمجموعة التجريبية.

المتغير	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
	س-	ع+	س-	ع+		
الكفاءة البدنية	١٩,٩٥٠	٠,٧٧٦	٢١,٧٩٠	٠,٨٧٤	٤,٣٢٥	دال

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة احصائيا في القياس البعدي في الكفاءة البدنية بين المجموعتين التجريبية والضابطة، حيث ظهر ان قيمة ت المحسوبة قد بلغت (٤,٣٢٥) وهي اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ والبالغة (١,٧٣).

جدول (٧) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق بين القياس القبلي والبعدي في المهارات الاساسية للمجموعة الضابطة.

المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
	س-	ع+	س-	ع+		
الجري بالكرة	٦,٤٥٠	٠,١٨٥	٦,٢٤٠	٠,١٧٨	٠,٨٦٢	غير دال
السيطرة على الكرة	٢٤,٥٥	١,٨٥٤	٢٣,٨٩٠	١,٧٦٥	١,١٢٠	غير دال
جري بالكرة بين القوائم	٢٢,١٥٢	١,٣٨١	٢١,٣٤٠	١,٢٥٨	٠,٨٦٥	غير دال
دقة التصويب	١,٩٦٠	٠,٦٣٠	١,٩٢٠	٠,٧٢٥	٠,٦٨٥	غير دال
ركل الكرة لابعد مسافة	٢٣,١٢٣	٠,٨٩٦	٢٣,٥٦٤	١,٢٣٠	٠,٨٧٥	غير دال

يتضح من جدول (٧) عدم وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في المهارات الاساسية للمجموعة الضابطة، حيث ظهر ان قيمة ت المحسوبة قد بلغت على التوالي (٠,٨٦٢-٠,١٢٠-٠,٨٦٥-٠,٦٨٥-٠,٨٧٥) وهي اصغر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ والبالغة (١,٨٣).

جدول (٨) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق بين القياس القبلي والبعدي في المهارات الاساسية للمجموعة التجريبية.

المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
	س-	ع+	س-	ع+		
الجري بالكرة	٦,٤٦٢	٠,١٣٥	٥,٨٩٨	٠,٢٧١	٥,٣٠	دال
السيطرة على الكرة	٢٤,٦١٠	١,٧٨٦	٢٢,٦٩٠	١,٧٨٤	٣,٢٥٠	دال
جري بالكرة بين القوائم	٢٢,٤٤٠	١,٤٢٢	٢٠,٣٤٠	١,٢١٣	٤,١٢٥	دال
دقة التصويب	١,٨٩٠	٠,٧٣٦	٢,٣٢٠	٠,٦٣١	٣,٣٣٠	دال
ركل الكرة لابعد مسافة	٢٣,٢١٠	٠,٧٥٢	٢٦,٣٢٣	١,١١٥	٥,١٢٧	دال

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في المهارات الاساسية * للمجموعة التجريبية، حيث ظهر ان قيمة ت المحسوبة قد بلغت على التوالي (٥,٣٠-٣,٢٥٠-٤,١٢٥-٣,٣٣٠-٥,١٢٧) وهي اصغر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ وباللغة (١,٨٣).

جدول (٩) لمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق بين القياس القبلي والبعدي في المهارات الاساسية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

المتغير	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
	س-	ع+	س-	ع+		
الجري بالكرة	٥,٨٩٨	٥,٢٧١	٦,٢٤٠	٥,١٧٨	٢,٨٦٥	دال
السيطرة على الكرة	٢٢,٦٩٠	١,٧٨٤	٢٣,٨٩٠	١,٧٦٥	٣,٥٨٠	دال
جري بالكرة بين القوائم	٢٠,٣٤٠	١,٢١٣	٢١,٣٤٠	١,٢٥٨	٢,٥٤٠	دال
دقة التصويب	٢,٣٢٠	٥,٦٣١	١,٩٢٠	٥,٧٢٥	٣,٢٢٠	دال
ركل الكرة لابعد مسافة	٢٦,٣٢٣	١,١١٥	٢٣,٥٦٤	١,٢٣٠	٥,٣٣٥	دال

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة احصائيا في القياس البعدي للمهارات الاساسية بين المجموعتين التجريبية والضابطة، حيث ظهر ان قيمة ت المحسوبة قد بلغت على التوالي (٥,٣٣٥-٣,٢٢٠-٢,٥٤٠-٣,٥٨٠-٢,٨٦٥) وهي اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ وباللغة (١,٧٣).

جدول (١٠) مصفوفة الارتباطات البينية في الكفاءة البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم لعينة البحث

المتغيرات	الكفاءة البدنية	الجري بالكرة	السيطرة على الكرة	جري بالكرة بين القوائم	دقة التصويب	ركل الكرة لابعد مسافة
الكفاءة البدنية	—	**٠,٨٢١	٠,٢١١	*٠,٧٥٤	**٠,٧٥٦	**٠,٧٦٦
الجري بالكرة		—	٠,٣٢١	**٠,٨٦٥	*٠,٥٦٥	*٠,٥٣٣
السيطرة على الكرة			—	*٠,٥٨٠	**٠,٨٣١	**٠,٧٤٢
جري بالكرة بين القوائم				—	٠,٣١١	٠,١٨٤
دقة التصويب					—	٠,٣٠١
ركل الكرة لابعد مسافة						—

• دال عند مستوى ٠,٠٥ **دال عند مستوى ٠,٠١

٢-٣ مناقشة النتائج:

بناء على نتائج التحليل الاحصائي وعرض النتائج تم التجريبية يرجع الى البرنامج التدريبي المقترح وما تضمنه مناقشة نتائج البحث وكما يأتي:

الكفاءة البدنية:

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة احصائيا في القياس البعدي في الكفاءة البدنية بين المجموعتين التجريبية والضابطة، حيث ظهر ان قيمة ت المحسوبة قد بلغت (٤,٣٢٥) وهي اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ وباللغة (١,٧٣). ويرى الباحث ان البرنامج التدريبي المقترح بما تضمنه من تمرينات وتدريب في كرة القدم قد ادى الى تحسين في مستوى الكفاءة البدنية والتي لها تأثيرات ايجابية على المتغيرات الوظيفية لدى اللاعب الناشئ في كرة القدم. يذكر طه اسماعيل وآخرون (١٩٨٩) ان اهم ما يميز برامج التدريب في كرة القدم التكامل في تنمية نواحي الاعداد للاعبين عموما، الامر الذي يتطلب تحسين الكفاءة البدنية الخاصة باللاعب وبدرجة متوازنة (٢ : ١٧).

المهارات الاساسية:

يتضح من نتائج جدول (٩) وجود فروق دالة احصائيا في القياس البعدي للمهارات الاساسية بين المجموعتين التجريبية والضابطة، حيث ظهر ان قيمة ت المحسوبة اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥

وباللغة (١,٧٣). ويرى الباحث ان تفوق افراد المجموعة تم التجريبية يرجع الى البرنامج التدريبي المقترح وما تضمنه من تدريبات وتمرينات متنوعة والربط بينهما والاداء المهاري اثناء الوحدات التدريبية المختلفة يشير علاوي (١٩٩٢) الى ان التدريب الرياضي يؤدي الى حدوث تغيرات في مستوى الاداء الرياضي كلما كانت التغيرات ايجابية بما يحقق التكيف لاجهزة الجسم في الاداء وتحمل الاداء بكفاءة عالية مع الاقتصاد في الجهد (٤ : ٢٤). ان اهتمام المدربين بمستوى الاداء المهاري للناشئين من خلال تنفيذ الوحدات التدريبية حيث انخفاض الزمن في تادية بعض المهارات الاساسية وخاصة سرعة الجري بالكرة يشير، طه اسماعيل وآخرون (١٩٨٩) الى ان لاعب كرة القدم يحتاج الى تزايد سرعة اللاعب بمعدل كبير عندما يجري بالكرة نحو مرمى المنافس (٢ : ٥٦). كما اظهرت النتائج تفوق افراد المجموعة التجريبية في مهارة السيطرة على الكرة، حيث يؤكد المدربون على الاهتمام بهذه المهارة حيث انها من المهارات المهمة التي يجب ان يتمتع بها لاعب كرة القدم وهذه النتيجة تتفق مع دراسة امر الله البساطي (١٩٩٤) والذي توصل الى ان جميع الاداءات الحركية المركبة تبدأ بالسيطرة على الكرة

على الكرة- الجري بالكرة بين القوائم- دقة التصويب- ركل الكرة (لأبعد مسافة) لدى اللاعبين الناشئين بكرة القدم
٣- وجود ارتباط ذات دلالة احصائية بين الكفاءة البدنية وكل من (الجري بالكرة- الجري بالكرة بين القوائم- دقة التصويب- ركل الكرة (لأبعد مسافة)
٤- وجود ارتباط ذات دلالة احصائية بين الجري بالكرة وبين كل من (الجري بالكرة بين القوائم- دقة التصويب- ركل الكرة (لأبعد مسافة)
٥- وجود ارتباط ذات دلالة احصائية بين السيطرة على الكرة وكل من (الجري بالكرة بين القوائم- دقة التصويب- ركل الكرة (لأبعد مسافة).

٤-٢ التوصيات

١- الاهتمام باستخدام البرنامج التدريبي المقترح في مرحلة الناشئين لما اثبتته نتائج البحث من تحسن في الكفاءة البدنية و الأداء المهاري للاعبين كرة القدم الناشئين.
٢- التركيز على تنمية وتطوير المهارات الاساسية بكرة القدم للاعبين الناشئين لكونها الاساس في الارتقاء بمستوى كرة القدم. والاهتمام باجراء الدراسات الخاصة بالكفاءة البدنية والمهارات الاساسية للفئات العمرية المختلفة.

المراجع:

- ١- امر الله البساطي (١٩٩٤): دراسة تحليلية لانواع الاداءات الحركية المندمجة في بعض الالعاب الجماعية خلال المباراة، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الاسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنين.
- ٢- طه اسماعيل وآخرون (١٩٨٩): كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي.
- ٣- عمرو ابو المجد وجمال اسماعيل (١٩٩٧): تخطيط برامج تدريبية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- ٤- محمد حسن علاوي (١٩٩٢): علم التدريب الرياضي، ط١١، القاهرة، دار المعارف.
- ٥- مفتي ابراهيم (١٩٩٨): تمرينات الاحماء والمهارات في برامج تدريب كرة القدم، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

ثم يعقبها اي اداء اخر سواء كان تمرير الكرة او الجري بالكرة او مراوغة او تصويب (١ : ١٣).
اما بالنسبة لمهارة الجري بين القوائم فقد تفوق افراد المجموعة التجريبية، ويرى الباحث ان انخفاض زمن الجري بين القوائم هو دليل على تحسن الرشاقة لدى اللاعب جاري الانتظام في تطبيق تمرينات اللاعب خلال الوحدات التدريبية التي تضمنها البرنامج التدريبي المقترح.
اما بالنسبة الى لمهارة دقة التصويب فقد تفوق افراد المجموعة التجريبية، لتحسن مستويات اللاعبين في تطبيق التدريبات الخاصة بالتصويب على المرمى.
كما ظهر بالنسبة الى لمهارة ركل الكرة لأبعد مسافة تفوق افراد المجموعة التجريبية، حيث كان الاهتمام بشكل كبير على ركل الكرة وهذا ما وضحته النتائج الخاصة بركل الكرة لأبعد مسافة باعتبار تلك المهارة من المهارات المهمة جدا في تطبيق التمرير والتصويب، يرى مفتي ابراهيم (١٩٩٠) ان ركل الكرة يستخدم بهدف كسب مساحات كبيرة من الملعب، كما يتم بواسطته تخطي الكرة العديد من المدافعين وايضا في تغيير اتجاه الهجوم واستغلال سرعة اللاعبين كما تستخدم تلك المهارة في مرحلة تطوير الهجوم في منطقة جزاء الفريق المنافس (٥ : ٤٣٨).
الارتباطات البينية:

يتضح من جدول (١٠) وجود علاقات بينية دالة احصائيا بين الكفاءة البدنية وكل من (الجري بالكرة-الجري بالكرة بين القوائم-دقة التصويب-ركل الكرة لأبعد مسافة). اما بالنسبة الى مهارة الجري بالكرة فقد كانت هناك ارتباطات دالة احصائيا مع كل من (الجري بالكرة بين القوائم-دقة التصويب- ركل الكرة لأبعد مسافة)، كما ظهر وجود ارتباطات دالة احصائيا بين سيطرة الكرة وكل من (الجري بالكرة بين القوائم-دقة التصويب-ركل الكرة لأبعد مسافة).

٤- الاستنتاج والتوصيات

٤-١ الاستنتاجات :

- ١- ان البرنامج التدريبي المقترح يؤثر تأثيرا ايجابيا على تحسين الكفاءة البدنية لدى اللاعبين الناشئين بكرة القدم.
- ٢- ادى البرنامج التدريبي المقترح الى حدوث تطور ملحوظ في مستوى الاداء المهاري لكل من (الجري بالكرة-السيطرة