

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

م. د. عامر عباس عيسى
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

ان الكفاءة البدنية تتحكم في المستوى الذي يمكن ان يظهر به اللاعب اثناء اداءه 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 خلال ملاحظة ومتابعة الباحث المستمرة لمباريات اللاعبين الناشئين بكرة القدم لاحظ بان هذه الفئة من اللاعبين لم تلقى الاهتمام الكبير والذي 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 2017-2018م، وقد بلغ عدد افراد عينة البحث (30). قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي لمدة (8) اسابيع للفترة من (2017/8/15) لغاية (2017/10/20) بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع ، وقد بلغ عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة، وكان زمن الوحدة التدريبية (60) دقيقة، وقد تم تطبيق الوحدات التدريبية على افراد المجموعة التجريبي. وكانت اهم الاستنتاجات ان البرنامج التدريبي المقترح يؤثر تأثيرا ايجابيا على تحسين الكفاءة البدنية لدى اللاعبين الناشئين بكرة القدم. وادى البرنامج التدريبي المقترح الى حدوث تطور ملحوظ في مستوى الاداء المهاري لكل من (الجري بالكرة-السيطرة على الكرة- الجري بالكرة بين القوائم- دقة التصويب- ركل الكرة لاعد 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.

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

**Youth Football
researcher**

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 football. 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

المقدمة واهمية البحث:

لقد اصبح البحث العلمي من اهم ضروريات الحياة، لتطوير المجتمعات والوصول بها الى افضل المستويات وتطلباتها، واصبحت المستويات الرياضية مؤشر يعكس التقدم العلمي والحضاري للدولة، واصبحت نظريات التدريب ونظرياتها الحديثة مدخلا لاحتراز افضل 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 اللاعبين البدنية والوظيفية استطاع اداء مجهود بدني مع الاقتصاد بالطاقة المبذولة، يشير عمرو ابو المجد وجمال اسماعيل (1997) 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 (3 : 184) .

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 توجهى اهتمام المدربين والمشرفين على تخطيط برامج تدريبية على وفق الاسس العلمية والعمل على الارتقاء بمستوى اداء اللاعبين الناشئين.

مشكلة البحث:

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

وفي ضوء ما سبق ذكره ومن خلال ملاحظة ومتابعة الباحث المستمرة لمباريات اللاعبين الناشئين بكرة القدم لاحظ بان هذه الفئة من اللاعبين لم تلقى الاهتمام الكبير والذي يتناسب مع المستوى المطلوب واهميته في التكوين الهيكلي لفرق كرة القدم، فهناك بعض المدربين ليس لديهم الفكرة الكاملة عن كيفية تدريب العمل بالكفاءة البدنية وتحسينها وتطويرها مما يؤدي الى الفشل في تحقيق الاهداف المطلوبة وتعرض اللاعبين الى حدوث الاصابات والتاثير على مستوى الاداء المهاريللاعب .

اهداف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على:

- 1-فاعلية البرنامج التدريبي المقترح على رفع الكفاءة البدنية للاعبي كرة القدم الناشئين.
- 2- فاعلية البرنامج التدريبي المقترح على تحسين مستوى اداء لاعبي كرة القدم الناشئين.
- 3- علاقة الكفاءة البدنية بتحسين مستوى اداء لاعبي كرة القدم الناشئين.

فروض البحث:

- 1-توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الكفاءة البدنية للاعبي كرة القدم الناشئين.
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى اداء لاعبي كرة القدم الناشئين.
- 3- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الكفاءة البدنية وتحسين مستوى اداء لاعبي كرة القدم الناشئين.

اجراءات البحث:

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث.

عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من لاعبي كرة القدم الناشئين في اندية الميناء-البحري بكرة القدم خلال الموسم 2017-2018م، وقد بلغ عدد افراد عينة البحث (30) ثلاثون لاعبا تم استبعاد (10) لاعبين لغرض اجراء الدراسة الاستطلاعية، وبذلك تكون عينة البحث الاصلية قد بلغت (20) لاعبا، وتم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين في العدد قوام كل منهما (10) لاعبين ناشئين.

جدول (1) توصيف عينة البحث

المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	سنة	14.200	0.745	14.000	0.632
الطول	سم	167.300	1.365	167.000	0.425
الوزن	كغم	60.600	1.320	60.500	0.789

يتضح من جدول (1) ان قيم معاملات الالتواء قد تراوحت بين (0.425 - 0.789) وهي بذلك تنحصر ما بين (+3) وهذا يدل على تجانس افراد عينة البحث في المتغيرات اعلاه.

جدول (2)

المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الجري بالكرة	ثانية	6.55	0.744	6.450	0.256
السيطرة على الكرة	درجة	25.33	1.890	25.00	0.420
جري بالكرة بين القوائم	ثانية	22.42	1.625	22.35	0.685
دقة التصويب	درجة	1.850	0.890	1.600	0.865
ركل الكرة لابعد مسافة	متر	21.20	0.500	21.00	0.960

يتضح من جدول (2) ان قيم معاملات الالتواء قد تراوحت بين (0.256 - 0.960) وهي بذلك تنحصر ما بين (+3) وهذا يدل على تجانس افراد عينة البحث في المتغيرات اعلاه.

جدول (3) معامل الارتباط والصدق الذاتي بين التطبيقين الاول والثاني للمهارات الاساسية قيد البحث

المتغير	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	الصدق الذاتي
	س1	ع1	س2	ع2		
الجري بالكرة	6.33	0.166	6.30	0.178	0.856	0.925
السيطرة على الكرة	24.10	1.860	24.14	1.900	0.921	0.959
جري بالكرة بين القوائم	21.30	1.420	21.25	1.450	0.910	0.935
دقة التصويب	1.80	1.656	1.85	1.685	0.865	0.930
ركل الكرة لابعد مسافة	21.40	1.330	21.52	1.310	0.836	0.908

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.707

اجهزة وادوات البحث:

-جهاز رستاميتير.....لقياس الطول

-ميزان طبي.....لقياس الوزن

-ساعة ايقاف اليكترونية.....

-شريط قياس متري

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

-استمارات تسجيل البيانات.

القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث:

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

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.
- الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الاولى: تم اجراء الدراسة الاستطلاعية الاولى في 2017/7/21 على عينة مكونة من (10) 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.

الدراسة الاستطلاعية الثانية: تم اجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في 2017/8/1 على عينة مكونة من (10) 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 نفس الظروف والشروط والظروف الزمانية والمكانية، حيث تم استخدام معامل الارتباط لبريسون، كما تم استخراج الصدق الذاتي باستخدام معامل الصدق الذاتي.

البرنامج التدريبي المقترح: قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي لمدة (8) اسابيع للفترة من (2017/8/15- لغاية 2017/10/20) بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع ، وقد بلغ عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة، وكان زمن الوحدة التدريبية (60) دقيقة، وقد تم تطبيق الوحدات التدريبية على افراد المجموعة التجريبية مع مراعاة مناسبة البرنامج التدريبي المقترح لاعمار وقابليات اللاعبين الناشئين وقدراتهم الفسيولوجية.

التجربة الاساسية: 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.

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

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.

نتائج البحث:

ع رض نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في الكفاءة البدنية والمهارات الاساسية في كرة القدم.

جدول (4)

المتوسط الحسابي والانحاف المعياري وقيمة (ت) الفروق بين القياس القبلي والبعدي في الكفاءة البدنية للمجموعة الضابطة

المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
الكفاءة البدنية	س-	ع +	س-	ع +	1.360	غير دال
	21.850	0.855	21.790	0.874		

يتضح من جدول (4) عدم وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في الكفاءة البدنية للمجموعة الضابطة، حيث ظهر ان قيمة ت المحسوبة قد بلغت (1.360) وهي اصغر من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 والبالغة (1.83).

جدول (5)

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
الكفاءة البدنية	س-	ع +	س-	ع +	4.890	دال
	21.880	0.675	19.950	0.776		

يتضح من جدول (5) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في الكفاءة البدنية للمجموعة التجريبية، حيث ظهر ان قيمة ت المحسوبة قد بلغت (4.890) وهي اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 والبالغة (1.83).

جدول (6)

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
الكفاءة البدنية	س-	ع +	س-	ع +	4.325	دال
	19.950	0.776	21.790	0.874		

يتضح من جدول (6) وجود فروق دالة احصائيا في القياس البعدي في الكفاءة البدنية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ، حيث ظهر ان قيمة ت المحسوبة قد بلغت (4.325) وهي اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 والبالغة (1.73).

جدول (7)

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	6.450	0.185	6.240	0.178	0.862	غير دال
السيطرة على الكرة	24.55	1.854	23.890	1.765	1.120	غير دال
جري بالكرة بين القوائم	22.152	1.381	21.340	1.258	0.865	غير دال
دقة التصويب	1.960	0.630	1.920	0.725	0.685	غير دال
ركل الكرة لابعد مسافة	23.123	0.896	23.564	1.230	0.875	غير دال

يتضح من جدول (7) عدم وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في المهارات الاساسية 0 للمجموعة الضابطة، حيث ظهر ان قيمة ت المحسوبة قد بلغت على التوالي (0.862-1.120-0.865) وهي اصغر من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 والبالغة (1.83).

جدول (8)

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	6.462	0.135	5.898	0.271	5.30	دال
السيطرة على الكرة	24.610	1.786	22.690	1.784	3.250	دال
جري بالكرة بين القوائم	22.440	1.422	20.340	1.213	4.125	دال
دقة التصويب	1.890	0.736	2.320	0.631	3.330	دال
ركل الكرة لابعد مسافة	23.210	0.752	26.323	1.115	5.127	دال

يتضح من جدول (7) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في المهارات الاساسية 0 للمجموعة التجريبية، حيث ظهر ان قيمة ت المحسوبة قد بلغت على التوالي (3.250-4.125-5.127) وهي اصغر من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 والبالغة (1.83).

جدول (9) المتوسط 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	5.898	0.271	6.240	0.178	2.865	دال
السيطرة على الكرة	22.690	1.784	23.890	1.765	3.580	دال
جري بالكرة بين القوائم	20.340	1.213	21.340	1.258	2.540	دال
دقة التصويب	2.320	0.631	1.920	0.725	3.220	دال
ركل الكرة لابعد مسافة	26.323	1.115	23.564	1.230	5.335	دال

يتضح من جدول (9) وجود فروق دالة احصائيا في القياس البعدي للمهارات الاساسية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ، حيث ظهر ان قيمة ت المحسوبة قد بلغت على التوالي (2.865-3.580-2.540 - 3.220 - 5.335) وهي اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 والبالغة (1.73).

جدول (10) مصفوفة الارتباطات البينية في الكفاءة البدنية والمهارات الاساسية بكرة القدم لعينة البحث

المتغيرات	الكفاءة البدنية	الجري بالكرة	السيطرة على الكرة	جري بالكرة بين القوائم	دقة التصويب	ركل الكرة لابعد مسافة
الكفاءة البدنية	—	**0.821	0.211	*0.754	*0.756	**0.766
الجري بالكرة		—	0.321	**0.865	*0.565	*0.533
السيطرة على الكرة			—	*0.580	**0.831	**0.742
جري بالكرة بين القوائم				—	0.311	0.184
دقة التصويب					—	0.301
ركل الكرة لابعد مسافة						—

* دال عند مستوى 0.05 ** دال عند مستوى 0.01

مناقشة النتائج: بناء على نتائج التحليل الاحصائي وعرض النتائج تم مناقشة نتائج البحث وكما يأتي:

الكفاءة البدنية: يتضح من جدول (6) وجود فروق دالة احصائيا في القياس البعدي في الكفاءة البدنية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ، حيث ظهر ان قيمة ت المحسوبة قد بلغت (4.325) وهي اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 والبالغة (1.73). ويرى الباحث ان البرنامج التدريبي المقترح بما تضمنه من تمرينات وتدريبات في كرة القدم قد ادى الى تحسين في مستوى الكفاءة البدنية والتي لها تاثيرات ايجابية على المتغيرات الوظيفية لدى اللاعب الناشئ في كرة القدم. يذكر طه اسماعيل وآخرون (1989) 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 (2 : 17)

المهارات الاساسية: يتضح من نتائج جدول (9) 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 0.05 والبالغة (1.73). ويرى الباحث ان تفوق افراد المجموعة التجريبية يرجع الى البرنامج التدريبي المقترح وما تضمنه من تدريبات وتمارين متنوعة والربط بينهما والاداء المهاري اثناء الوحدات التدريبية المختلفة يشير علاوي (1992) 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 (4 : 24).

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 (1989) الى ان لاعب كرة القدم يحتاج الى تزايد سرعة اللاعب بمعدل كبير عندما يجري بالكرة نحو مرمى المنافس (2 : 56). 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 (1994) والذي توصل الى ان جميع الاداءات الحركية المركبة تبدأ بالسيطرة على الكرة ثم يعقبها اي اداء اخر سواء كان تمرير الكرة او الجري بالكرة او مراوغة او تصويب (1 : 13).

اما بالنسبة للمهارة 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 تمارين 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 لابعد مسافة تفوق افراد المجموعة التجريبية، حيث كان الاهتمام بشكل كبير على ركل الكرة وهذا ما وضحته النتائج الخاصة بركل الكرة لابعد مسافة باعتبار تلك المهارة من المهارات المهمة جدا في تطبيق التمرير والتصويب، يرى مفتي ابراهيم (1990) ان ركل الكرة يستخدم بهدف كسب مساحات كبيرة من الملعب، كما يتم بواسطته تخطي الكرة العديد من المدافعين وايضا في تغير اتجاه الهجوم واستغلال سرعة اللاعبين كما تستخدم تلك المهارة في مرحلة تطوير الهجوم في منطقة جزاء الفريق المنافس (5 : 438).

الارتباطات البينية: يتضح من جدول (10) وجود علاقات بينية دالة احصائيا بين الكفاءة البدنية وكل من (الجري بالكرة-الجري بالكرة بين القوائم-دقة التصويب-ركل الكرة لابعد مسافة). اما بالنسبة الى مهارة الجري بالكرة فقد كانت هناك ارتباطات دالة احصائيا مع كل من (الجري بالكرة بين القوائم-دقة التصويب-ركل الكرة

لابعد مسافة)، كما ظهر وجود ارتباطات دالة احصائيا بين سيطرة الكرة وكل من (الجري بالكرة بين القوائم-دقة التصويب -ركل الكرة لابعد مسافة).

الاستنتاجات :

1- ان البرنامج التدريبي المقترح يؤثر تائيرا ايجابيا على تحسين الكفاءة البدنية لدى اللاعبين الناشئين بكرة القدم.

2- ادى البرنامج التدريبي المقترح الى حدوث تطور ملحوظ في مستوى الاداء المهاري لكل من (الجري بالكرة-السيطرة على الكرة- الجري بالكرة بين القوائم- دقة التصويب- ركل الكرة لابعد مسافة) لدى اللاعبين الناشئين بكرة القدم

3-وجود ارتباط ذات دلالة احصائية بين الكفاءة البدنية وكل من (الجري بالكرة- الجري بالكرة بين القوائم- دقة التصويب- ركل الكرة لابعد مسافة)

4-وجود ارتباط ذات دلالة احصائية بين الجري بالكرة وبين كل من(الجري بالكرة بين القوائم- دقة التصويب- ركل الكرة لابعد مسافة)

5- وجود ارتباط ذات دلالة احصائية بين السيطرة على الكرة وكل من(الجري بالكرة بين القوائم- دقة التصويب- ركل الكرة لابعد مسافة).

التوصيات

1-الاهتمام باستخدام البرنامج التدريبي المقترح في مرحلة الناشئين لما اثبتته نتائج البحث من تحسن في الكفاءة البدنية والاداء المهاري للاعبين كرة القدم الناشئين.

2- 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:

1- امر الله البساطي (1994): دراسة تحليلية لانواع الاداءات الحركية المندمجة في بعض الالعاب الجماعية خلال المباراة، اطروحة دكتوراه غير منشورة ،جامعة الاسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنين.

2- طه اسماعيل واخرون (1989): كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي.

3- عمرو ابو المجد ووجمال اسماعيل(1997): تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، القاهرة، مركز الكتاب للنشر .

4- محمد حسن علاوي(1992): علم التدريب الرياضي، ط11، القاهرة، دار المعارف.

5-مفتي ابراهيم(1998): تمرينات الاحماء والمهارات في برامج تدريب كرة القدم، القاهرة، مركز الكتاب للنشر .