

تأثير التدريب النوعي لبعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم للبراعم
م.م كارزان كريم خدر جامعة سوران – قسم التربية الرياضية Karzan.khder@soran.edu.iq

قبول البحث: ٢٠٢١/٣/٢٢

استلام البحث: ٢٠٢١/١/٢٨

الملخص

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن مدى تأثير برنامج التدريب النوعي في تنمية بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية لبراعم كرة القدم ومدى فائدته من خلال تصميم برنامج تدريبي نوعي لبراعم كرة القدم. استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث، بنظام المجموعة الواحدة باستخدام القياسين القبلي و البعدي . تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لتوافر أدوات البحث في أكاديمية فاست لينك لكرة القدم وكما أبدت إدارة فاست لينك استعدادهما لمساعدة الباحث في تطبيق الدراسات الاستطلاعية والأساسية حيث أجريت الدراسة الاستطلاعية على (١٠) براعم من أكاديمية فاست لينك تم اختيارهم بالطريقة العمدية بينما أجريت التجربة الأساسية على (١٥) من البراعم تم اختيارهم بالطريقة العمدية. وأستخدم الباحث مجموعة من الاختبارات للقدرات البدنية والمهارات الأساسية. كما حدث تطوير في جميع القدرات البدنية والمهارات الأساسية بسبب البرنامج التدريب النوعي.

الكلمات المفتاحية: (تدريب ، النوعي)

The effect of qualitative training to develop some of the physical abilities and basic skills in football of buds

Karzan kareem kheder

Summary

This study aims to reveal the extent of the impact of the qualitative training program on developing some of the physical abilities and basic skills of football buds and the extent of its usefulness through designing a qualitative training program for football buds. The researcher used the experimental method for its suitability to the nature of the research, with one group system using two measurements, pre and post. The research sample was chosen by the deliberate method for the availability of research tools in the Fast Link Football Academy, and the Fast Link Administration expressed their willingness to assist the researcher in applying the poll and basic studies, where the exploratory study was conducted on (10) buds from Fast Link Academy, who were selected intentionally, while the basic study was conducted on (15) buds who were selected intentionally. The researcher used a set of tests of physical abilities and basic skills. Development also occurred in all physical abilities and basic skills due to the qualitative training program.

Key words: (qualitative, training)

١- المقدمة :

لقد أصبح التقدم العلمي في كافة المجالات سمة هذا العصر الأمر الذي دفع العديد من الدول إلى إخضاع كافة الامكانيات للبحث العلمي، حتى تتمكن من مسايرة التطور العلمي الكبير.

وكرة القدم لعبة جماعية لها مكانة متميزة بين أنواع الأنشطة الرياضية كلها لما تتمتع به من شعبية لدى الصغير والكبير على كافة المستويات والأعمار مما دفع الباحث إلى ميدان كرة القدم للبحث والاستقصاء للوصول إلى كل جديد يخدم هذه

اللعبة وبما تم دراسته من علوم مرتبطة أخرى والوسائل المختلفة لتطويرها بداية من قاعدة تدريب البراعم وصولاً إلى المستويات الدولية.

أنه يمارس الأطفال مهارات كرة القدم بطريقة فطرية، وهي شغلهم الشاغل ولعبتهم المفضلة، وهم يجدون فيها متعة لا تضاهي خاصة عند نجاحهم في الأداء السليم لمهاراتهم سواء كان فردياً أو مع الأصدقاء والأقران في النادي أو خارجه، وتعد مرحلة الطفولة المبكرة أولى المراحل العمرية التي يبدأ فيها الأطفال الانشغال بكرة القدم حيث يبدأ التكوين العقلي نشاطه الإدراكي والتفكير الحسي شموله كما يبدأ الخيال العملي الواقعي في الظهور، ومع انتقال الأطفال إلى المدرسة تبدأ مرحلة الكشف والتجريب والمقارنة والتقليد والملاحظة مما يساعد على النمو الإدراكي السريع، ولذا بالطفل يحاول محاكاة اللاعبين المميزين وأصحاب الشهرة ويأخذه خياله إلى أبعد من ذلك حيث يتصور نفسه أحد هؤلاء النجوم الكبار فيقلدهم ويحتذي بحذوهم في السلوك والأداء المهارى. (٥ : ٢)

أن أهمية التمرينات الخاصة واستخدامها بمسمى التدريب النوعي أو التمرينات النوعية حيث يشير إلى أهمية التدريب النوعي أو التمرينات النوعية والتي تعني ذلك النوع من التمرينات التي تتصف بالخصوصية في تنمية الصفات البدنية والقدرات الحركية (٣ : ١٢).

أن التمرينات النوعية نوع من التدريب يعد من أحد مستحدثات علم التدريب الرياضي وان تطبيقه يؤدي إلى حدوث طفرة كبيرة في مستوى الأداء والفاعلية في كثير من الأنشطة الرياضية في الأونة الأخيرة. (١٦ : ١٦)

إن النجاح في استمرار الرياضي الصغير السن لتأدية المهارات الرئيسية في رياضته المعينة يتوقف على قدرته لتطوير إمكاناته وقدراته الحركية لكي يستطيع الاستمرار المستقبلي في المنافسة. فيجب عليه أن يخوض تدريبات مهارية وبدنية أكثر من خوضه للمباريات والمنافسات. (٢٧ : ١٠)

أن تكون التدريب لهذه المرحلة برامج شاملة تركز على تطوير الطفل في جميع النواحي وليست للأداء المتخصص. وفي هذه المرحلة ينمو الجسم بمعدلات ثابتة كما تنمو المجموعات العضلية الكبيرة في الجسم بمعدل أسرع من العضلات الصغيرة، ويتطور الجهاز الدوري والتنفسي، وتتطور السعة الهوائية بحيث تلائم معظم الأنشطة. بينما السعة اللاهوائية تكون محدودة في هذه المرحلة، حيث يمتلك الأطفال قدرة احتمال منخفضة لتراكم حمض اللاكتيك. انسجة الجسم سريعة التأثر وقابلة للإصابة. الأربطة تصبح قوية، نهايات العظام لاتزال غضروفية ومتكلسة. مدى الانتباه قصير في هذه المرحلة، فالأطفال كثيرو الحركة، ولهذا لا يستطيعون الجلوس لفترات الطويلة للاستمتاع، وعليه يجب أن نراعي وبصفة خاصة عند تدريب الأطفال لهذه المرحلة أن تكون التمرينات متنوعة ومبتكرة وتؤدي في صورة متابعات للتشويق والترويح. (٣٥ : ١٠)

ومن خلال عمل الباحث من العاملين في مجال التدريس والتدريب الرياضي ، لاحظ أن كثير من المدربين والمختصين في المجال الرياضي، ولا سيما في تخصص البراعم تحديداً أنه هناك قصور واضح، ولكن في حدود علم الباحث أن معظم الدراسات تتناول الناشئ والشباب والمتقدمين ولم تطرق التدريب النوعي للبراعم، وهذا ما أدى الباحث استخدام التدريب النوعي لتأسيس البراعم بهدف تطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية. لذا ارتأت دراسة هذه المشكلة وإيجاد الحلول المناسبة لها.

٢- الغرض من الدراسة:

معرفة تأثير التدريبي النوعي لتنمية بعض القدرات البدنية لبراعم المهارات الأساسية ونسب تحسن الفروق في القدرات كرة القدم تحت (٩) سنوات

٣- إجراءات البحث الميدانية:-

٣-١ مجتمع البحث وعينته:

يتمثل مجتمع البحث ببراعم اكاديمية فاست لينك لكرة القدم بمحافظة أربيل بإقليم كردستان العراق. تم اختيار عينة البحث من البراعم كرة القدم تحت (٩) سنوات، واشتملت عينة البحث على (٢٥) من البراعم في كرة القدم تم اختيارهم بالطريقة العمدية من الاكاديمية العراقية. حيث أجريت الدراسة الاستطلاعية على (١٠) من البراعم من اكاديمية فاست لينك. في حين أجريت الدراسة الأساسية على (١٥) من البراعم اكاديمية فاست لينك. والجدول (١) يوضح التوصيف الإحصائي للبيانات الأساسية لعينة البحث.

جدول (١) التوصيف الإحصائي لبيانات عينة الكلية في المتغيرات الأولية الأساسية قبل التجربة ن = ١٥

الدلالات الإحصائية للتوصيف					المتغيرات
المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التفلطح	معامل الالتواء	
7.625	7.5	.718	.541	.731	السن سنة
128.687	128.5	3.010	1.015	.301	الطول سم
28.593	28.5	2.882	.701	.314	الوزن كجم
1.406	1.5	.523	.948	.375	عدد سنوات الممارسة

- الإجراءات :

تطبيق القياسات القبلية.

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

تطبيق القياسات البعدية .

اجراء المعالجات الاحصائية.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

اولاً: المسح المرجعي:

قام الباحث بأجراء المسح المرجعي للبحوث والدراسات السابقة وكذلك المراجع العلمية المتخصصة في برامج التدريب الرياضي و كرة القدم و ذلك لتحديد متغيرات البرنامج التدريبي المقترح وتحديد عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية المناسبة لطبيعة البحث وكذلك الاختبارات البدنية والمهارية المناسبة لقياس كل مكون بدني ومهاري.

القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث:

تم تحديد القياسات والاختبارات المستخدمة في هذه الدراسة القياسات الخاصة بمعدل النمو:

١- العمر بالسنة (تاريخ الميلاد) ٢- الطول (شريط القياس) ٣- الوزن بالحجم (باستخدام ميزان الطبي).

الاختبارات:

١- الاختبارات القدرات البدنية: ١- الجري المكوكي ٢ × ١٠ متر قياس (ث). (٦: ٨٩ - ٩٠)

٢- قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام. (مسافة) سم. (٦: ٢٢١ - ٢٢٤)

٣- اختبار محطات المتتالية (ث). (٦: ١٠٤)

٤- اختبار تمرير الحائطية (عدد) تمريرات على حائط يسجل بالثواني. (٦: ١٥٦ - ١٥٨)

٥- اختبار العدو ٢٥ متر (ث). (٦: ١٤٨ - ١٥١)

٦ - ثني الجذع للمس أبعد مدي ممكن (سم). (١: ١٣٦)

٧- جري الزجراج بطريقة بارو (ث). (٤: ١٢١)

– اختبارات الأداءات المهارات الأساسية:

- ١- الجري بالكرة ٢٠ م في خط مستقيم (ث). (٧: ٢٩٨ – ٢٩٩)
- ٢- اختبار تمرير الكرة بالقدم بين الحاجزين (عدد ١٠ كرات). (٧: ٢٨٥)
- ٣- قياس دقة التمرير على الدوائر المسافة ٢٠م (حسب دوائر تعطي درجة). (٨: ١١١)
- ٤- قوة تصويب كرة ثابتة (مسافة متر). (٩: ٨٦)
- ٥- دقة التصويب على المرمى عدد ١٠ كرات لكل كرة درجة واحدة). (٩: ٨٨)
- ٦- جري بالكرة بين الأقماع (ث). (١١: ١٣٧)

نتائج الدراسة:

- مناسبة جميع الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث لعينة البحث .
- قام الباحث بتحديد وترتيب الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث وفق مستوى صعوبة أدائها .
- تم التأكد من صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث.
- تم تدريب المساعدين على كيفية القياس و طرق تسجيل البيانات.

أسس وضع البرنامج التدريبي :

- لم يقتصر البرنامج التدريبي على الوحدات التدريبية بل اعتمد على طريقة التدريب (منخفض الشدة – متوسط الشدة – فوق المتوسط الشدة) واشتمل البرنامج على كل الإجراءات الإدارية والإمكانات البشرية والأجهزة والأدوات المطلوبة لضمان نجاح البرنامج .
- وقد راعى الباحث عند وضع البرنامج التدريبي الآتي:
- أن يتصف البرنامج للمرحلة السنية قيد البحث.
- أن تخدم خطة البرنامج الهدف العام الذي وضع من أجله.
- الاستعانة ببعض البرامج التي تناولت هذا المجال من قبل لمعرفة كيفية وضعها وبناءها.
- وضع وحدات تدريبية على التصويب والتمرير و جري و رمية التماس والمراوغة تشابه شكل الترويح.

هدف البرنامج التدريبي :

قام الباحث بوضع المحتوى التدريبي للبرنامج بهدف التطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية باستخدام أسلوب التدريب النوعي واستخدام التمارين البدنية والمهارية على الشكل الألعاب للبراعم في كرة القدم من البرنامج، وتطبيقها على العينات كذلك باستخدام الطرق التدريبية المناسبة لكل مرحلة تدريبية.

التخطيط الزمني لمحتوى البرنامج التدريبي:**اعداد البرنامج التدريبي للخطة الزمنية التالية :**

تم تنفيذ البرنامج التدريبي لمدة (٦ اسبوعا) في الفترة الزمنية من ١٠ / ٢٠٢٠ الى ١٨ / ١١ / ٢٠٢٠، بواقع ٣ وحدات تدريبية اسبوعيا (السبت، الثلاثاء، الخميس)، وتم تحديد زمن الوحدة التدريبية الى (٧٠ دقيقة)

وتم تقسيم البرنامج إلى الفترات التدريبية :

٦ اسبوع اي ١٨ وحدة البرنامج الكلي ٧٠ x ق الوحدة اي الزمن الكلي للبرنامج = ١٢٦٠ دقيقة

جدول (٢) توزيع درجات الحمل على اسابيع التدريب خلال فترة البرنامج

درجات الحمل	رقم الاسبوع
محتوى درجات الحمل للبرنامج	
الاسبوع الاول	يتراوح درجة الحمل منخفض الشدة ما بين ٤٠ - ٤٥ %
الاسبوع الثاني	يتراوح درجة الحمل منخفض الشدة ما بين ٤٥ - ٥٠ %
الاسبوع الثالث	يتراوح درجة الحمل منخفض الشدة ما بين ٥٠ - ٥٥ %
الاسبوع الرابع	يتراوح درجة الحمل منخفض الشدة ما بين ٥٥ - ٦٠ %
الاسبوع الخامس	يتراوح درجة الحمل متوسط الشدة ما بين ٦٠ - ٦٥ %
الاسبوع السادس	يتراوح درجة الحمل متوسط الشدة ما بين ٦٥ - ٧٠ %

يتضح من جدول (٢) درجة المثوية للأحمال المستخدمة في البرنامج من خلال اسابيع

القياس البعدي لمجموعة البحث:

تم اجراء القياس البعدي بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج على مجموعة البحث من ٢٠-٢١ / ١١ / ٢٠١٩ وقد تمت جميع القياسات على نحو ما تم اجراء في القياس القبلي.

المعالجات الاحصائية:

تحقيقاً لأهداف البحث واختبار الفروض تم جمع البيانات وجدولتها وتحليلها احصائياً من خلال برنامج spss باستخدام الحاسب الآلي وتضمنت المعالجات الإحصائية التالية:

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الوسيط
- قيمة (ت)
- معامل الالتواء
- نسبة تحسن الفروق المثوية
- معامل التفلطح

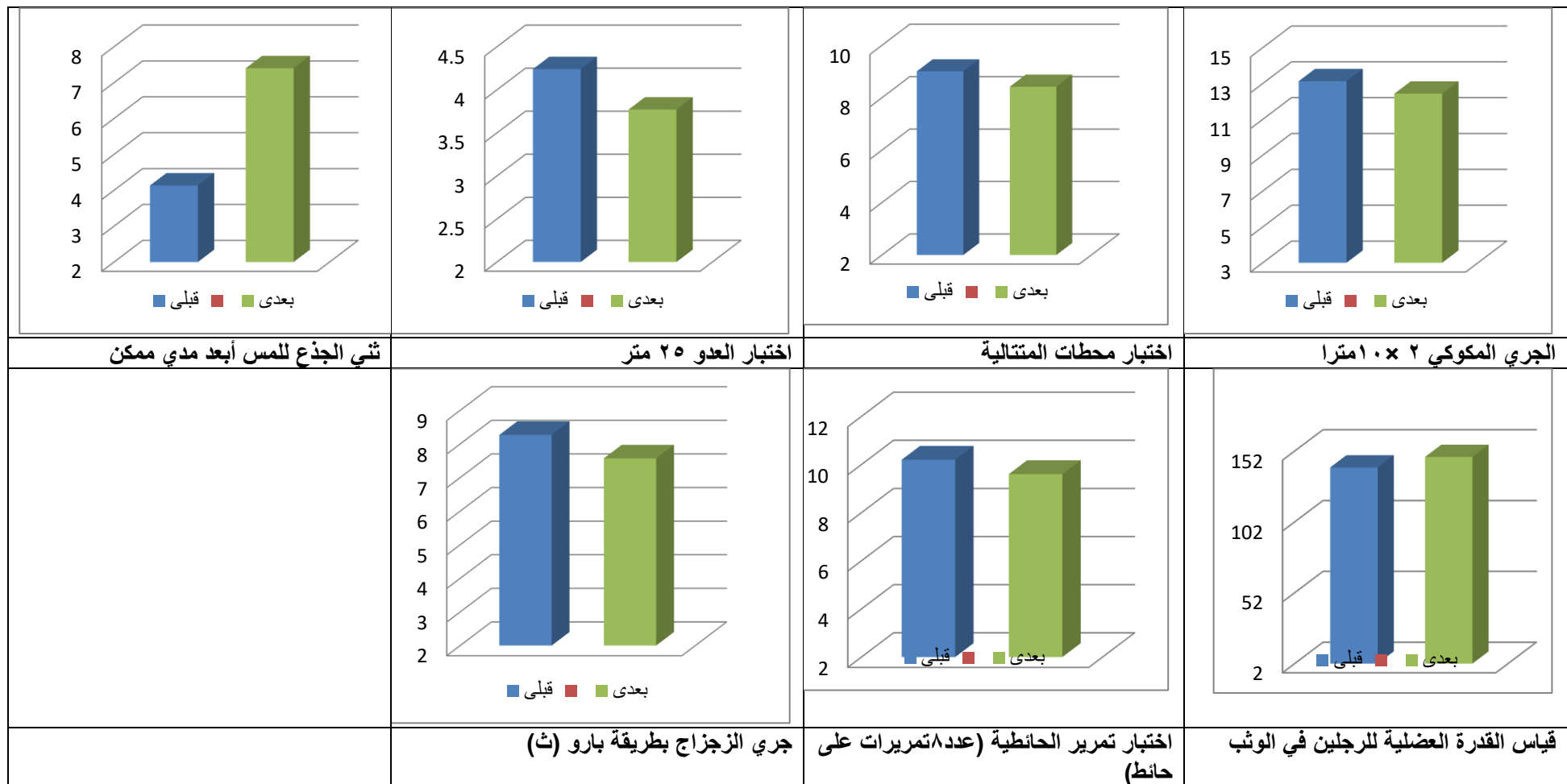
٤- عرض النتائج :

الجدول (٣) الفروق بين القياس القبلي و البعدي لمجموعة البحث في المتغيرات البدنية ن=١٥

المتغيرات الاختبارات البدنية	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطات		قيمة (ت) المحسوبة	دلالة احصائي	نسبة تطور %
	ع±	س-	ع±	س-	ع±	س-			
تحمل سرعة الجري المكوبي ٢ × ١٠متر (قياس ث)	١٣,١٢٦	٠,٦٥١	١٢,٤٢٨	٠,٧٤٢	٠,٦٩٨	٠,٢٥٥	*٢,٧٣٩	دالة	٥,٦١٦%
تحمل سرعة اختبار محطات المتتالية (ث)	٩,٠٠٧	٠,٦٥١	٨,٤٢٢	٠,٧٨٧	٠,٥٨٥	٠,٢٦٣	٢,٢١٨	غير دالة	٦,٩٤٦%
قدرة عضلية قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام. (مسافة سم)	١٤٠,٤٦٦	٨,٨٧١	١٤٧,٨٦٦	١٠,٠٩١	٧,٤٠٠	٣,٤٦٩	*٢,١٣٣	دالة	٥,٠٠٤%
سرعة اداء اختبار تمرير الحائطية (عدد ٨ تمريرات على حائط) يسجل بالثواني	١٠,١٩٨	١,١٤١	٩,٦٠٢	١,١٤٠	٠,٥٩٥	٠,٤١٦	١,٤٢٩	غير دالة	٦,٢٠٧%
سرعة انتقالية اختبار العدو ٢٥ متر (ث)	٤,٢٤٠	٠,٣٠٣	٣,٧٧١	٠,٣٤٨	٠,٤٦٩	٠,١١٩	*٣,٩٣٢	دالة	١٢,٤٣٧%
مرونة ثني الجذع للمس أبعد مدي ممكن (سم)	٤,١٣٣	٢,٠٩٩	٧,٤٠٠	١,٩٦٥	٣,٢٦٦	٠,٧٤٢	*٤,٣٩٨	دالة	٤٤,١٤٨%
رشاقة جري الزجراج بطريقة بارو (ث)	٨,٢٧١	٠,٦٨٢	٧,٥٧٣	٠,٥٢٨	٠,٦٩٨	٠,٢٢٢	*٣,١٣٣	دالة	٩,٢١٦%

قيمه (ت) الجدولي عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٤

يوضح من الجدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين القياس القبلي و البعدي في اختبارات البدنية قيد البحث و لصح القياس البعدي ما عدى (اختبار تمرير الحائطية (عدد ٨ تمريرات على حائط)) لم يصل الى حد المعموي اما وجود فروق بين المتوسطات بعد تطبيق البرنامج المقترح.



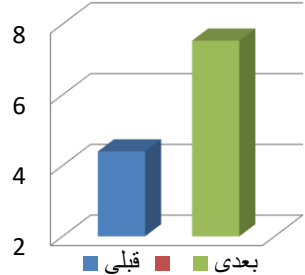
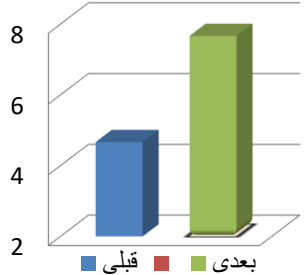
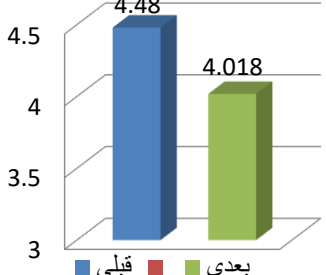
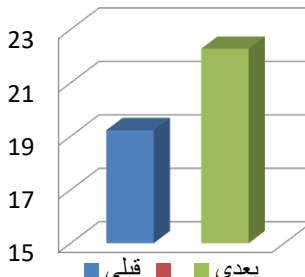
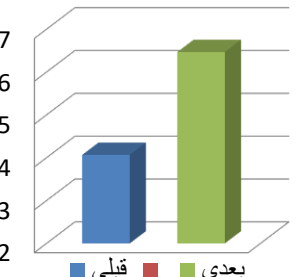
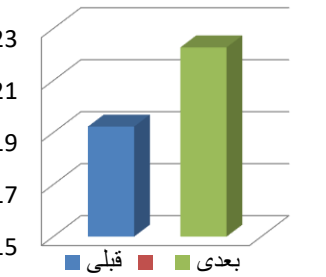
شكل رقم (١) المتوسط الحسابي للقياسات (القبلي والبعدى) في الاختبارات القدرات البدنية الخاصة لعينة البحث

جدول (٤) الفروق بين القياس القبلي و البعدي لمجموعة البحث في المتغيرات المهارية ن=١٥

المتغيرات الاختبارات المهارية	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطات		قيمة (ت) المحسوبة	دلالة احصائي	نسبة تطور %
	س-	ع±	س-	ع±	س-	ع±			
الجري بالكرة ٢٠ م في خط مستقيم (ث)	٤,٨٤٠	٠,٤٠٣	٤,٠١٨	٠,٢٥٤	٠,٨٢٢	٠,١٢٣	*٦,٦٧٤	دالة	٪٢٠,٤٥
اختبار تمرير الكرة بالقدم بين الحازين (عدد ١٠ كرات)	٤,٦٦٦	٠,٧٢٣	٧,٦٦٦	٠,٨١٦	٣,٠٠٠	٠,٢٨١	*١٠,٦٤٩	دالة	٪٣٩,١٣
قياس دقة التمرير على الدوائر المسافة ٢٠ م (حسب دوائر تعطي درجة)	٤,٤٠٠	٠,٦٣٢	٧,٥٣٣	١,٧١٩	٣,١٣٣	٠,٣٦٠	*٨,٦٨٥	دالة	٪٤١,٥٩
قوة تصويب كرة ثابتة (مسافة متر)	١٩,٢٣٠	٢,٧١٩	٢٢,٢٧٦	٢,٥٧١	٣,٠٤٦	٠,٩٦٦	*٣,١٥٣	دالة	٪١٣,٦٧٣
دقة التصويب على المرمى عدد ١٠ كرات لكل كرة درجة واحدة)	٤,٠٦٦	٠,٧٩٨	٦,٤٦٦	٠,٩٩٠	٢,٤٠٠	٠,٣٢٨	*٧,٣٠٥	دالة	٪٣٧,١١٧
جري بالكرة بين الأقماع (ث)	١٣,٢٠٦	٠,٥٠٦	١١,٦٤٤	٠,٧٨٩	١,٥٦٢	٠,٢٤٢	*٦,٤٥١	دالة	٪١٣,٤١٤

قيمه (ت) الجدوليه عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٤٥

يوضح من الجدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين القياس القبلي و البعدي في اختبارات المهارية قيد البحث و لصح القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج المقترح.

 Bar chart showing the number of repetitions before and after training. The 'Before' bar is blue and the 'After' bar is green. The y-axis ranges from 2 to 8.	 Bar chart showing the number of repetitions before and after training. The 'Before' bar is blue and the 'After' bar is green. The y-axis ranges from 2 to 8.	 Bar chart showing the number of repetitions before and after training. The 'Before' bar is blue and the 'After' bar is green. The y-axis ranges from 3 to 4.5. The 'Before' bar is labeled 4.48 and the 'After' bar is labeled 4.018.
قياس دقة التمرير على الدوائر المسافة ٢٠ م	تمرير الكرة بالقدم بين الحاجزين (عدد ١٠ كرات)	الجري بالكرة ٢٠ م في خط مستقيم (ثانية)
 Bar chart showing the number of repetitions before and after training. The 'Before' bar is blue and the 'After' bar is green. The y-axis ranges from 15 to 23.	 Bar chart showing the number of repetitions before and after training. The 'Before' bar is blue and the 'After' bar is green. The y-axis ranges from 2 to 7.	 Bar chart showing the number of repetitions before and after training. The 'Before' bar is blue and the 'After' bar is green. The y-axis ranges from 15 to 23.
جري بالكرة بين الأقماع	دقة التصويب على المرمى عدد ١٠ كرات	تمرير الكرة بالقدم بين الحاجزين (عدد ١٠ كرات)

٤-١ مناقشة النتائج :

- مناقشة نتائج الفرض الاول:

في ضوء العرض السابق لنتائج الفرض الاول التي توصل اليها الباحث وفي إطار هدف وفروض البحث واسترشاداً بنتائج الدراسات المرجعية وموارد بالمراجع العلمية يبدأ الباحث بمناقشة النتائج لاختبارات القدرات البدنية الخاصة قيد البحث.

يتضح من الجدول (٣) وجود فروق معنوية بين القياسات الثلاثة (القبلي والبعدي) في اكثرية الاختبارات البدنية، للمجموعة قيد البحث لصالح القياس البعدي عند مستوى (٠,٠٥) من حيث زمن الأداء ودقة وعدد التكرارات والمسافة. ويرجع الباحث هذه النتائج إلى تأثير برنامج التدريب النوعي والذي أدى إلى تطوير وتحسين نتائج الاختبارات القدرات البدنية قيد البحث.

ويعزى الباحث هذا التقدم في مستوى القدرات البدنية لمجموعة البحث إلى مراعاة مبدأ التكامل أثناء تطوير القدرات البدنية الخاصة والضرورية للمرحلة السنية قيد البحث.

وهذا ما أشار اليه عبد الخالق (٢٠٠٩)، أن التدريب المؤثر يجب أن يشتمل على تنمية كل القدرات البدنية الضرورية للاعب مثل التحمل، القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة. (١٣: ١٦٦)

وهذا يحقق الفرض الاول الذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلي والبعدي في مستوى أداء القدرات البدنية لبراعم كرة القدم تحت ٩ سنوات، لصالح القياس البعدي.

- مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من الجدول (٤) وجود فروق معنوية بين القياسات الثلاثة (القبلي والبعدي) في جميع الاختبارات المهارات الاساسية، للمجموعة قيد البحث لصالح القياس البعدي عند مستوى (٠,٠٥) في بعض الاختبارات المهارات الأساسية لصالح قياس البعدي من حيث زمن الأداء ودقة وعدد التكرارات والمسافة.

أن التحسن في السرعة ودقة الأداء يرجع إلى استخدام الأدوات والأجهزة وما يبنى عليها من تدريبات تتطلب تغير في الاتجاهات واستمرارية التدريب في توجيه الكرة نحو أماكن معينة مع زيادة متطلبات الأداء المهاري من سرعة لأدائه خلال فترة زمنية محددة وكذا الدقة لتحديد الغرض المطلوب. (١٣: ٢٣)

وهذا يحقق الفرض الثاني الذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلي والبيئية والبعدي في مستوى أداء المهارات الأساسية لبراعم كرة القدم تحت ٩ سنوات، لصالح القياس البعدي.

- مناقشة النتائج الفرض الثالث:

نسبة تحسن في القدرات البدنية:

يتضح من جدول رقم (٣)، وشكل البياني رقم (١)، أن هناك وجود فروق معنوية بين اكثرية الاختبارات القدرات البدنية (جري مكوكي ١٠×٢) (ث)، اختبار محطات المتتالية (ث)، مسافة وثب العريض من الثبات (سم) القدرة العضلية، زمن تمرير ٨ على حائط (ث) السرعة الأداء، زمن عدو (٢٥ م) (ث) السرعة الانتقالية، ثني الجذع للمس أبعد مدى ممكن (سم) المرونة)، (جري الزجراج بطريقة بارو (ث) الرشاقة)، حيث بلغت النسبة المئوية للفروق بين الاختبارات القبلي والبعدي ما بين ٦,٢٪ إلى ٤٤,١٪.

وذلك في جميع أزمنة الاختبارات والمسافات وعدد في التكرارات في القدرات البدنية وهذا النتائج ونسب التحسن واضحة تتفق مع ما توصل اليه الباحثون ، الزبيدي ، شواني ، حيث توصلت أبحاثهم إلى أن برنامج التدريب من قبلهم قد أحدث فروقا في نسبة التحسن للقدرات البدنية للمجموعة البحث. (١٤: ٦-٥) (١٥: ٧٠)

ويعزى الباحث إلى أن البرنامج التدريب الانوعي الذي وحداته التدريبية على جميع العناصر البدنية إلى جانب استخدام الوسائل التدريبية المختلفة في الفترة الاعداد وهذه النتائج تتحقق إلى التحسن من القدرات البدنية الخاصة للبراعم في كرة القدم تحت ٩ سنة.

وهذا يحقق الفرض الثالث الذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلية والبعدية في مستوى أداء القدرات البدنية لبراعم في كرة القدم تحت ٩ سنوات، لصالح القياس البعدي.

- مناقشة النتائج الفرض الرابع:

نسبة تحسن في أداء المهارات الأساسية:

يتضح من جدول رقم (٤) وشكل البياني رقم (٢)، أن هناك وجود فروق معنوية بين الاختبارات المهارية (الجري بالكرة ٢٠ م في خط مستقيم(ث))، (تمرير الكرة بالقدم بين الحازين (عدد ١٠ كرات))، (دقة التمرير على الدوائر المسافة ٢٠ م (درجة))، (قوة التصويب كرة الثابتة (مسافة متر))، (دقة التصويب على المرمى عدد ١٠ كرات (درجة/١٠))، جري بالكرة بين الأقماع (ث)، حيث بلغت النسبة الفروق بين الاختبارات القبلي - البيني ما بين ١٣,٤٪ إلى ٤١,٥٩٪، وهذا يتفق مع نتائج دراسة الشافعي، والتي اشارت إلى ارتفاع نسب تحسن مستوى أداء المهارات الأساسية نتيجة تطبيق البرامج التدريبية المقترحة. (٣: ٤٣)

وهذا يحقق الفرض الرابع الذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلية والبعدية في مستوى أداء القدرات المهارية لبراعم في كرة القدم تحت ٩ سنوات، لصالح القياس البعدي.

من خلال هدف وفروض البحث والإجراءات المتبعة والأسلوب الاحصائي المستخدم تمكن الباحث من التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

٥- الاستنتاجات:

- ١- يؤثر التدريب النوعي في تطوير أداء بعض مهارات البراعم والمتمثلة في كرة القدم.
- ٢- يؤثر التدريب لنوعي في تطوير بعض القدرات البدنية للبراعم.
- ٣- توجد نسب تحسن بين القياسات القبلية والبينية والبعدية لصالح قياس بعدي.

- التوصيات:

- من خلال الاهداف والفروض وإجراءات البحث وما اسفرت عنه النتائج يوصي الباحث بما يلي:
- ١- تطبيق التمرينات النوعي قيد البحث لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية الخاصة في المرحلة البراعم في كرة القدم تحت ٩ سنوات.
- ٢- ضرورة اطلاع المدربين على أحدث الطرق والأساليب التدريبية استخدامها بما يتناسب مع المرحلة السنية للاعبين كرة القدم.
- ٣- البدء في تطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية في سن مبكرة من العمر التدريبي للبراعم والناشئين في كرة القدم.
- ٤- استعانة المدارس الرياضية بإقليم كردستان العراق بالتدريبي النوعي قيد البحث ضمن برامج اعداد البراعم في كرة القدم.

المراجع:

- ١- إبراهيم احمد سلامة (٢٠٠٠) المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٢- إبراهيم حنفي شعلان (٢٠١٣) : دليل الناشئ في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة
- ٣- أحمد الشافعي (٢٠٠٤) : تنمية سرعة ودقة أداء بعض المهارات المندمجة وتأثيرها على الفاعلية المباريات لناشئ كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.

- ٤- أشرف فكري دياب (٢٠١٣) : تأثير استخدام أسلوب تركيب الجرعات التدريبية بالاتجاه المنفرد والمركب على تطوير الأداءات المهارية المركبة للاعبين كرة القدم، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ٥- حسن السيد أبو عبدة (٢٠١٦) : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ماهي للنشر والتوزيع، الإسكندرية.
- ٦- حسن السيد أبو عبدة (٢٠١٦) : الإعداد البدني للاعبين كرة القدم، الفتح للطباعة والنشر، الإسكندرية.
- ٧- حسن السيد أبو عبدة (٢٠١٦) : الإعداد المهارى للاعبين كرة القدم، بين النظرية والتطبيق، ماهي للنشر والتوزيع، الإسكندرية.
- ٨- حنفي محمود مختار (١٩٩٤) : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٩- حنفي محمود مختار (١٩٩٣) : الاختبارات والقياسات للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٠- خيرية إبراهيم السكري (٢٠٠٩) : التدريب البليومتري لصغار السن، الجزء الثاني، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١١- سالم محمد علي (٢٠١١) : تأثير التدريبات البليومترية على فاعلية الأداء المهارى لناشئي السكواش، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ١٢- طلحة حسام الدين محمد (١٩٩٤) : التمرينات النوعية وعلاقتها بمستوى التحليل الحركي للجمباز، بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية الرياضية بالوطن العربي، المجلد الثاني. جامعة السكندرية
- ١٣- عصام الدين عبدالخالق (٢٠٠٩) : التدريب الرياضي (النظريات والتطبيقات)، دار المعارف للطباعة والنشر، بالإسكندرية.
- ١٤- فرقد عطا الزبيدي (٢٠٠١) : اسس و مبادئ تنمية العناصر البدنية لدى الناشئين في كرة القدم للفترة العمرية من (٧-٩ سنوات)
- ١٥- كمال نادر شيرواني (٢٠١٧) : تأثير التدريب النوعي في بعض القدرات البدنية و المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد المتقدمين .
- ١٦- نبيل حسن الشوريحي (٢٠٠٢) : تأثير برنامج مقترح بإستخدام جهاز تدريب البرم على مستوى أداء وفاعلية مهارة برمة الوسط للمصارعين المتقدمين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا