



## مجلة جامعة بني وليد للعلوم الإنسانية والتطبيقية

تصدر عن جامعة بني وليد - ليبيا

Website: <https://jhas-bwu.com/index.php/bwjhas/index>

المجلد التاسع، العدد الثالث الصفحات (97-110) 2024م

### أسس ومبادئ تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية

#### لدى ناشئي كرة القدم

د. صلاح الدين علي سعد بن دخيل

قسم التربية البدنية، كلية التربية، جامعة بني وليد، ليبيا.

[Salahaldeebenkhil@bwu.edu.ly](mailto:Salahaldeebenkhil@bwu.edu.ly)

### Foundations and principles of developing some elements of physical fitness and skills In junior football

SALAH ALDEEN ALI SAED BIN IDKHEEL

Department of Physical Education, College of Education, Bani Waleed University, Libya.

تاريخ النشر: 2024-09-01

تاريخ القبول: 2024-08-05

تاريخ الاستلام: 2024-07-18

#### الملخص:

تم في هذا البحث دراسة تأثير تنمية العناصر البدنية على لاعبي كرة القدم للفئة العمرية سنوات من 9-12 حيث شملت الدراسة تأثير كل من عنصر التحمل والقوة والسرعة والرشاقة والمرونة على 74 ناشئ وتم معرفة تأثير تنمية بعض العناصر البدنية و المهارية على هؤلاء الناشئين ومن أهم الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث انه يجب الاهتمام بتنمية العناصر البدنية والمهارية للناشئين لما أثبتته نتائج الدراسة والتأثير الايجابي لها وإن يقتصر التدريب على مكون القدرة من مكونات القوة وإن يتم تحسينها وفق أسس معينة أما بالنسبة للسرعة فيجب إن يكون التركيز على تدريبات السرعة الحركية والرشاقة أما عنصر المرونة وعلى الرغم من إنها صفة طبيعية ألا أنه لا بد من المحافظة عليها وتحسينه .

كذلك يجب الاهتمام بتطوير البرامج التدريبية المشابهة لمواقف اللعب في كرة القدم مع الاطلاع والتأسيس وفق الاساليب الحديثة لتطوير التدريبات عند التخطيط للبرنامج التدريبي .

**الكلمات الدالة:** كرة القدم ، الناشئين ، عناصر اللياقة البدنية ، التخطيط ، التدريب .

#### Abstract

In this research, the effect of developing physical elements on football players for the age group of 9-12 years was studied.

The study included the effect of endurance , strength , speed , agility and flexibility on 74 juniors . the effect of developing some physical and skill elements on these juniors was known, and one of the most important conclusions is what the researcher concluded is that attention must be paid to developing the physical and skill elements of juniors , as proven by the results of the study and their positive impact , and the training is limited to the ability component of strength and that it is improved according to certain principles.

As for speed , the focus must be on motor speed and agility training , while the flexibility component and ... Although it is a natural characteristic, it must be preserved and improved. Attention must also be paid to developing training programs similar to playing situations in football, with knowledge and establishment in accordance with modern methods for developing training when planning the training program.

**Keywords:** Football, juniors, fitness elements, planning, training.

### 1- مقدمة الدراسة:

التدريب هو و سيلة للارتقاء بمستوى اللاعبين سواء الناشئين أو لاعبي المستويات العليا على حد سواء ، كما يعد طريقة لتحقيق التطور المستمر لهذا المستوى للحفاظ على المستوى البدني المهاري والخطي والنفسي والذهني. كما أن التدريب الرياضي عملية متصلة ومستمرة لا تتوقف على مستوى دون آخر وليس قاصرا على إعداد المستويات العليا فقط ، وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تنمية وتحسين مستمر لمستوى اللاعبين في الأنشطة الرياضية المختلفة بما فيها كرة القدم.

والهدف الرئيسي لتدريب الناشئين هو تهيئتهم وإعدادهم لتنمية وتحسين مستواهم وفقاً لخصائص المرحلة السنية (9-12) سنة، وتنمية وتطوير قدراتهم الخاصة التي تميزهم عن غيرهم سواء البدنية والمهارية .

وقد وضع كل من (سام سنو وجون توماس 2009م) مدى الترابط الوثيق بين الجانبين في كرة القدم وهي النواحي البدنية والمهارية . (2:16)

ويؤكد حسن أبو عبده (2013) أن التدريب في كرة القدم بمعناه الشامل بأنه العملية الكلية المنظمة والمخططة والموجهة للنهوض بمستوى اللاعبين من خلال مؤثرات منسقة تهدف لتنمية الكفاءة البدنية والاستعداد لأداء الجهد للوصول لأعلى مستوى رياضي و بالتالي تحقيق الهدف. (4 : 21)

بينما يرى عمرو ابو المجد وجمال اسماعيل (1997) أمكان أدراج برامج الإعداد البدني ضمن خطة تدريب الناشئين لأهمية ذلك في المساهمة في تطوير وتحسين القدرات البدنية والحركية وتجنب عدم أو قلة تنميتها على المدى البعيد ، ولكن دون إن تستند في ذلك على أسس ومبادئ وتنفيذ تلك البرامج التي تتلافى الأضرار بأجهزة الجسم المختلفة وظيفيا وعصبيا وهيكليا وتؤكد الاستفادة من تلك البرامج البدنية في تحسين العناصر البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم، وهناك وجهة نظر ثالثة ترى اكتساب العناصر البدنية للصغار من خلال أدائهم للبرامج المهارية وبطريقة غير مباشرة ، معارضين في ذلك إخضاع الناشئين لبرامج تدريبية بدنية مهارية لناشئ كرة القدم (9 : 39 - 40)

دراسة طارق عوض (1997) عن تأثير برنامج تدريبي على بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئ كرة القدم ، ودراسة مفتي إبراهيم (1996م) عن تأثير استخدام الكرة في كل محتويات البرنامج التدريبي وبين استخدامها في بعض محتوياته على مستوى اللياقة البدنية.

(7)

ومن الملاحظ أن احتياجات اللاعبين الناشئين تختلف عن الكبار لذلك على المدرب أن تشمل تدريباته على تقسيمات (4 × 4)، (7 × 7) في مساحات صغيرة تناسب الفئة العمرية واختيار المدرب لنوعية التدريبات التي تناسب إمكانيات الناشئين اليومية، تساعد المدرب على اختيار التدريبات المناسبة.

يعتبر الإعداد البدني من أهم عناصر إعداد ناشئ كرة القدم كونه يعد أساسا لتنمية الأداء البدني والمهاري ويؤكد كل من طه إسماعيل وإبراهيم شعلان وعمر ابو المجد على أن درجة اللياقة البدنية تعتمد على الحالة الصحية للفرد والتكوين الجسماني، وعلى الأنشطة البدنية التي يمارسها حاليا أو فيما مضى وهو مؤشر على ما حصل عليه اللاعب من تدريبات منذ إن كان عمره (سنة سنوات). (8: 90-170)

ويذكر ( حنفي محمود مختار 2008م) "أنه يقصد بالإعداد المهاري الفني كل الإجراءات التي يضعها المدرب ويقوم بتنفيذها بهدف تعليم اللاعب المهارة الأساسية والتدرج بها حتى يصل اللاعب إلي أدائها بطريقة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة"، ويقصد بالمهارة الأساسية كل الحركات البدنية التي يؤديها اللاعب بهدف خدمة اللعبة في إطار قانونها، سواء كانت هذه الحركات بكرة أو بدونها باستخدام جميع أجزاء جسمه ويستثني من ذلك حارس المرمى. (5:16)

## 1-2 مشكلة الدراسة:

الأداء المهاري لا يحقق التحسن المطلوب لمختلف العناصر البدنية لافتقاده لأسس تنمية تلك العناصر من حيث مدى الحركة وتكرار الأداء وزمن وتوفير المقاومة لتحسين القوة وغيرها، كما أن هناك بعض خصائص النمو لتلك المرحلة العمرية للناشئين يمكن استغلالها في تنمية بعض العناصر البدنية بنفس أهمية تجنب الأضرار بالحالة البدنية والصحية للنشء بسبب عدم اكتمال الأجهزة المختلفة لجسم اللاعب الناشئ بالإضافة إلى أن برنامج الحركات الأساسية يساعد على تحسين وتنمية الاداء بدنيا وتوسع من مدى قدراتهم الحركية. (3: 15، 50)

وفي دراسة مفتي إبراهيم (1996م) لتحديد أهم العناصر البدنية للعبة كرة القدم أمكن تحديد العناصر ومكوناتها: **عنصر التحمل:** تحدد مكوناته في (تحمل السرعة - تحمل الأداء - التحمل الدوري التنفسي - تحمل القوة) ولعدم اكتمال نمو الجهاز العصبي المركزي والجهازين الدوري والتنفسي لدى اللاعب الناشئ، فإن تحمل كل من السرعة والقوة يصبح أمرا مستبعدا ، ولارتباط تحمل الأداء بالجانب المهاري والحركي المتعدد فإنه يقتصر على التحمل الدوري التنفسي وفق أسس معينة.

**عنصر السرعة:** مكونات عنصر السرعة هي (السرعة الانتقالية - سرعة الأداء - سرعة الاستجابة) ولعدم اكتمال نمو الجهاز العصبي والعضلي فإنه يقتصر الاهتمام على تحسين سرعة الانتقال والحركة لمسافات قصيرة. (14 :

(24)

**عنصر القوة:** أن القوة على اختلاف أنواعها عبارة عن قدرة الرياضي في التغلب على مقاومات خارجية أو التصدي لها وبخصوص مكونات القوة فهي (القوة العضلية - القدرة) ولعدم اكتمال الجهاز الهيكلي وخاصة غضاريف النمو

فان مكون القدرة هو الأنسب لطبيعة أداء الحركات الأساسية التي يؤديها الأطفال في تلك المرحلة العمرية. (6 : 35)

**عنصر المرونة:** وفيما يخص عنصر المرونة فالأطفال بطبيعتهم أكثر مرونة من الكبار إلا إن استخدام الأطفال لتدريبات المرونة وحدها يؤدي إلى حدوث تأثيرات سلبية على مرونة المفاصل ولذا فالحاجة إلى تحسين هذا العنصر لدى النشء أمر لابد من التركيز عليه في برامج الإعداد البدني . (2 : 50-52)

**عنصر الرشاقة:** أما عن عنصر الرشاقة فهو الأكثر ارتباطا بالعناصر البدنية الأخرى في نواحي متعددة وخاصة التوازن ودقة الأداء والتوافق الحركي ، كما أنها ترتبط بالمسارات الأساسية ارتباطا طبيعيا أي أنها قدرة توافقية مركبة ويشير هرتز {Harts} إلى أن أفضل فترة لتنمية التوافق لدى النشء هي الفترة التي تسبق المراهقة ، وخاصة خلال المرحلة من 9-12 سنة. (1 : 21-24)

ومن هنا يمكن تحديد مكونات العناصر البدنية التي يمكن أدراجها ببرامج الإعداد البدني للناشئين وهي (التحمل الخاص - القدرة - سرعة الانتقال والأداء الحركي - المرونة - الرشاقة).

ومن خلال خبرة وإطلاع الباحث ومتابعتهم لقطاع الناشئين في لعبة كرة القدم واشرفه على العديد من الفرق لهذه الفئات العمرية ، وجدنا أن مشكلة الدراسة تتلخص في عدم وجود برامج لتنمية وتحسين العناصر البدنية وتأسيسها لدى قطاع الناشئين وتطبيقها وفق أسس ومبادئ علمية، واضعا في الاعتبار خصائص مراحل النمو لتلك الفئة العمرية .

ولاحظ الباحث أيضا ضعف أو ندرة البرامج التدريبية المقدمة في مجال كرة القدم للمراحل العمرية المختلفة و بالأخص المرحلة من (9-12 سنة) باعتبارها المرحلة الذهبية لتعلم كرة القدم (COACHING MANUAL; 2004)

(FIFA) وأيضا أشار لها مفتي إبراهيم حماد (2010 م) باعتبارها المرحلة الذهبية لتنمية الجانب المهاري ، وتعتبر هذه المرحلة أنسب مرحلة لاكتساب مهارات كرة القدم وصقلها عن طريق برامج متخصصة بهذه المرحلة المهمة لهذا رأى الباحث ضرورة تصميم برنامج بأحدث أساليب التدريب المستخدمة عالميا وهو أسلوب الألعاب (GAMES SMALL) ويختبر الباحث مدي تأثير هذا الأسلوب للمرحلة العمرية قيد الدراسة . (15 : 95)

هذا ويذكر (مفتي إبراهيم حماد 1994م) إن مراحل اكتساب مهارات كرة القدم تتضمن الخطوات الآتية:

- مرحلة بناء الشكل الأولي لأداء المهارة الأساسية.
- مرحلة اكتساب التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية.
- مرحلة الوصول إلي آلية أداء المهارة الأساسية. (14:21)

ومن خلال ما تقدم نجد أن أهمية الدراسة تكمن في إجراء دراسة علمية لتحديد أسس ومبادئ تنمية العناصر البدنية والمهارية بكرة القدم لدى ناشئي كرة القدم للمرحلة العمرية من 9-12 سنة في نادي الاولمبي.

**1-3 أهمية الدراسة:** جاءت أهمية الدراسة لتحقيق ما يلي:

1. تنمية وتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية في لعبة كرة القدم لتهيئة الناشئين.
2. التأكيد على أهمية الإعداد البدني والمهاري الشامل للوصول إلى أعلى المستويات.
3. تطوير مهارات وقدرات الناشئين لتحقيق رياضة الإنجاز.

4. صقل وتطوير المهارات الأساسية لأهميتها لهذه الفئة العمرية على أسس علمية تدريبية حديثة.
5. إعداد وتهيئة الفرق الوطنية بكرة القدم من النواحي البدنية والمهارية.
6. حث الباحثين والمدربين للقيام بجهد علمي مدروس في التخطيط والتدريب وبشكل ينسجم مع جميع الفئات العمرية وباستخدام الأجهزة التدريبية الحديثة والمتطورة.

#### 1-4 أهداف الدراسة:

1. تصميم برنامج تدريبي لمكونات العناصر البدنية والمهارية لناشئين كرة القدم (قيد الدراسة).
2. التعرف إلى أثر البرنامج التدريبي على تنمية وتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لدى (عينة الدراسة).
3. التعرف إلى أثر البرنامج التدريبي على تنمية وتحسين الجانب المهاري لدى عينة الدراسة بين القياسي القبلي والبعدي.
4. التعرف على نسب التحسن في الاختبارات البدنية والمهارية لعينة الدراسة.

#### 1-5 فروض الدراسة:

1. توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسات (القبلية، البعدية) في الاختبارات البدنية لناشئ كرة القدم (9-12) سنة بنادي الاولمبي الزاوية. ولصالح القياسات البعدية قيد الدراسة.
2. توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسات (القبلية، البعدية) في الاختبارات والمهارية لناشئ كرة القدم (9-12) بنادي الاولمبي الزاوية. ولصالح القياسات البعدية قيد الدراسة.
3. توجد نسب تحسن بين نتائج القياسات (القبلية، البعدية) في الاختبارات البدنية والمهارية لناشئ كرة القدم قيد الدراسة بنادي الاولمبي الزاوية ولصالح القياسات البعدية.

#### 3- إجراءات الدراسة :

##### 3-1 منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي باعتباره المنهج المناسب للدراسة ويظهر استخدامه في التطبيق والتنفيذ الميداني لأداة الدراسة والتحليل الإحصائي ومناقشة النتائج وتفسيرها، وذلك للتعرف على تأثير أسس ومبادئ تنمية بعض العناصر البدنية كمتغير تجريبي على تحسين مستوى بعض العناصر البدنية والمهارية بكرة القدم حيث تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

##### 3-2 عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من ناشئ ( 9 - 12 ) سنة بنادي الاولمبي لكرة القدم بالزاوية للموسم الرياضي 2016/2017م وعددهم 74 ناشئ، كما تم تقسيمهم الي 58 ناشئ (العينة الأساسية) و 14 ناشئ للدراسة الاستطلاعية وقد قام الباحثين بإجراء التجانس لعينة الدراسة الأساسية في متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) كما هو واضح في الجدول رقم (1).

أسباب اختيار عينة الدراسة الأساسية الثانية:

- العينة في متناول يد الباحثين للموسم الرياضي (2016-2017).
- تعاون النادي وتسهيل المهمة أثناء إجراءات الدراسة، وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

- مناسبة المرحلة السنوية (قيد الدراسة) لمستوى تحسين بعض العناصر البدنية والمهارية.
- تجانس أفراد عينة الدراسة من حيث السن والعمر التدريبي.

#### جدول (1) تجانس أفراد عينة الدراسة الأساسية في بعض المتغيرات ن=74

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن		سنة	10.34	0.479	10	0.670
الطول		سم	142.22	6.559	142	-0.237
الوزن		كجم	32.80	4.652	32.15	0.399
العمر التدريبي		شهر	8.448	5.516	6	0.614

يتضح من جدول (1) الخاص بتجانس لعينة الدراسة الكلية في المتغيرات الأساسية قبل تنفيذ التجربة أن قيم معامل الالتواء لجميع المتغيرات جاءت قريبة من الصفر مما يدل على اعتدالية القيم لتلك المتغيرات. 3-3 أدوات جمع البيانات: تم جمع البيانات الخاصة بهذه الدراسة عن طريق الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات والبحوث المرتبطة بمجال التدريب الرياضي عامة وكرة القدم خاصة وكذلك الوقوف على أهم متغيرات الدراسة ، ولقد استخدم الباحث خلال جمع نتائج متغيرات الدراسة وهي:

#### 1- الأدوات والأجهزة المستخدمة:

- 1- ساعة إيقاف لحساب الزمن لأقرب 10/1 ثانية.
- 2- جهاز رستاميتير لقياس الطول.
- 3- ميزان طبي لقياس الوزن.
- 4- شريط قياس.
- 5- كرات قدم للناشئين - أقماع - حواجز - كوزنات - صفارة لإجراء الاختبارات وتطبيق البرنامج التدريبي (قيد الدراسة).
- 6- ملعب معشب صالح لتدريب الناشئ.

#### 3-4 الدراسة الاستطلاعية:

قبل إجراء الدراسة الأساسية قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من 2016/8/15 م حتى 2016/8/22 م تمهيداً لإجراء الدراسة الأساسية حيث قام باختيار عدد (14) ناشئ من نادي الاولمبي من (9-12) سنة ومن نفس عينة الدراسة بطريقة العشوائية واصبحت من خارج العينة الأساسية للدراسة وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى:

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في تطبيق الاختبارات.
- التعرف على الصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحثين عند تطبيق الاختبارات المستخدمة علي عينة الدراسة الأساسية.
- تدريب المساعد على إجراء وتطبيق الاختبارات المستخدمة.

- إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في الدراسة .

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في الدراسة:

**معامل الصدق للاختبارات:** تم إيجاد معامل الصدق للاختبارات صدق المحتوى وهو (صدق المحكمين) حيث تم عرض استمارة للاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين.

**معامل الثبات للاختبارات:** معامل الثبات للاختبارات المستخدمة في الدراسة وذلك باستخدام أسلوب تطبيق الاختيار ثم إعادة تطبيقه بفواصل زمني قدره خمسة أيام واستخدام الباحث معمل الارتباط لبيرسون وقيمة (ت) لإيجاد معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني حيث يؤكد مصطفى حسين باهي (1999م) علي أن تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه من أكثر الطرق الإحصائية استخداما في حساب لمعامل الثبات وخاصة في مجال التربية الرياضية ومعامل الارتباط يعبر عن معامل الثبات. (12: 153)

**جدول رقم (2) يوضح معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات لإيجاد معامل الثبات (بطريقة إعادة تطبيق الاختبارات)**

معامل الارتباط (بيرسون)	قيمة اختبار ولكوسون	الفرق بين المتوسطين		التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية متغيرات الدراسة
		ع±	س	ع±	س	ع±	س		
0.993	1.667	0.068	-0.026	0.459	6.812	0.496	6.786	ثانية	اختبار الجري 30م من البدء العالي
0.992	0.766	0.015	0.003	0.141	1.138	0.117	1.141	سم	اختبار الوثب الطويل من الثبات
0.982	1.134	0.699	0.214	3.827	24.786	3.486	25.00	سم	اختبار الوثب العمودي
0.825	0.000	0.392	0.000	0.663	2.143	0.663	2.143	تكرار	اختبار تنطيط الكرة
0.989	0.597	0.222	-0.007	1.196	9.141	1.316	9.134	ثانية	اختبار الجري الزجراجي بالكرة لمسافة 20متر
0.385	0.000	0.679	0.000	1.027	3.143	1.292	3.143	تكرار ناجح	اختبار دقة التصويب الكرة على الهدف

يتضح من جدول (2) الخاص بالفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات لإيجاد معامل الثبات أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين، حيث تراوحت قيمة اختبار ولكوسون ما بين (0.00 إلى 1.67) كما تراوحت قيمة معامل الارتباط (بيرسون) ما بين (0.83، 0.99)، مما يؤكد أن الاختبارات تتميز بالثبات وأنها تعطي نفس النتائج إذا أعيد تطبيقها مرة أخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف.

البرنامج التدريبي المقترح لتنمية وتطوير ناشئي كرة القدم:

**خطوات تصميم وإعداد البرنامج التدريبي:**

- الاطلاع على الدراسات النظرية (العربية و الأجنبية) في مجال تدريب الناشئين.

- الاطلاع علي الدراسات التدريبية التي تناولت الجانب البدني و المهاري بصفة عامة.
- الاستعانة ببعض البرامج التي تناولت هذا المجال لإدخالها في وحدات البرنامج التدريبي.
- تحديد الهدف الرئيسي للبرنامج والأهداف الفرعية له.
- وضع الإطار العام للبرنامج في صورة وحدات تدريبية .
- تم وضع خطة للعمل مع الفريق المساعد خلال تنفيذ البرنامج التدريبي، كما موضح بجدول رقم (3).

**جدول رقم (3) نتائج استطلاع الخبراء لعناصر البرنامج التدريبي**

م	عناصر البرنامج التدريبي	نتائج رأي الخبراء
1-	مدة البرنامج التدريبي	(12) أسبوع
2-	عدد الوحدات التدريبية الإجمالية	(48) وحدة تدريبية و(4) وحدات تدريبية أسبوعياً
3-	زمن الوحدة التدريبية	من (60) دقيقة إلى (90) دقيقة
4-	العناصر الأساسية للبرنامج	إعداد بدني - إعداد مهاري
5-	درجة الحمل	متوسط - أقل من الأقصى
6-	تشكيل الحمل	(1-1) ، (2-1)
7-	طرق التدريب المناسبة	المستمر - فترتي (منخفض الشدة)

3-5 خطوات إجراء الدراسة الأساسية:

**القياس القبلي:** قام الباحث بإجراء القياسات القبلية للاختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة على أفراد العينة الأساسية قبل بداية تطبيق البرنامج التدريبي وذلك بتاريخ 2016/8/29م إلى يوم 2016/8/30م.

**تطبيق البرنامج التدريبي:** قام الباحث بتطبيق وحدات البرنامج التدريبي المقترح لتنمية وتحسين الجانب البدني والمهاري قيد الدراسة على أفراد عينة الدراسة ولمدة 12 أسبوع وواقع (48) وحدة تدريبية من الفترة 2016/9/1 م إلى غاية 2016 /11/30 م .

**القياس البعدي:** قام الباحث بإجراء القياسات البعدية للاختبارات البدنية والمهارية على أفراد عينة الدراسة وذلك بعد نهاية البرنامج التدريبي بتاريخ 2016/12/2 م إلى يوم 2016/12/3 م.

3-6 المعالجات الإحصائية: قام الباحثين باستخدام المعالجات الإحصائية من خلال البرنامج الإحصائية SPSS بالحاسب الآلي وتمثلت فيما يلي:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- النسب المئوية.
- اختبار ولكوكسون (ت).
- دلالة الفروق بين المتوسطات L.S.D.
- معامل الالتواء.



#### 4- عرض ومناقشة النتائج:

##### 4-1 عرض النتائج:

يعرض الباحث النتائج الإحصائية للدراسة من أجل التعرف على الفروق في مستوى عناصر اللياقة البدنية والمهارية الخاصة بكرة القدم لعينة الدراسة، وفق الجداول التالية:

جدول رقم (4) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار الجري 30م عدو

الاختبار	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة اختبار ولكوكسون	مستوى الدلالة المشاهدة
	ع	س	ع	س				
الجري 30م	6.399	0.4271	5.963	0.4165	0.436	%6.8	6.624	0.000

يبين الجدول (4) وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، إذ بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (6.399) وبانحراف معياري بلغ (0.4271)، أما الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي (5.963)، بانحراف معياري بلغ (4.165)، وقد بلغت قيمة اختبار ولكوكسون (6.624) وعند مستوى الدلالة (0.000)، ونسبة تحسن بلغت (6.8%) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الجري 30 متر من البدء العالي، وبالتالي يعزو الباحث هذا التحسن في الاختبار البعدي إلى التنمية الحاصلة في الاختبار قيد الدراسة أو (الجري 30م).

جدول (5) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار الوثب الطويل من الثبات

الاختبار	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة اختبار ولكوكسون	مستوى الدلالة المشاهدة
	ع	س	ع	س				
الوثب الطويل	1.215	0.1484	1.236	0.1309	-0.021	%1.7	5.709	0.000

يبين الجدول (5) وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، إذ بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (1.215) وبانحراف معياري بلغ (0.1484)، أما الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي (1.236)، بانحراف معياري بلغ (0.1309)، وقد بلغت قيمة اختبار ولكوكسون (5.709) وعند مستوى الدلالة (0.000)، ونسبة تحسن بلغت (1.7%) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الوثب الطويل من الثبات، وبالتالي يعزو الباحث هذا تحسن في الاختبار البعدي إلى تنمية تحسن الحاصل في اختبار الوثب الطويل.

جدول (6) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار الوثب العمودي

الاختبار	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة اختبار ولكوكسون	مستوى الدلالة المشاهدة
	ع	س	ع	س				
الوثب العمودي	26.966	4.492	27.879	4.413	-0.914	%3.4	4.602	0.000

يبين الجدول (6) وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبار البعدي، إذ بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (26.966) وبانحراف معياري بلغ (4.492)، أما الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي (27.879)، بانحراف معياري بلغ (4.413)، وقد بلغت قيمة اختبار ولكوكسون (4.602) وعند مستوى الدلالة (0,000) وبنسبة تحسن بلغت (3.4%) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الوثب العمودي، وبالتالي يعزو الباحث هذا التحسن في الاختبار البعدي إلى التنمية الحاصلة في التمارين المعطاة في البرنامج التدريبي الذي اثر في هذه الصفة قيد الدراسة.

**جدول (7) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار تنطيط الكرة**

الاختبار	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة اختبار ولكوكسون	مستوى الدلالة المشاهدة
	ع	س	ع	س				
تنطيط الكرة تكرار	2.402	3.138	3.613	5.397	-2.259	%7.2	6.374	0.000

يبين الجدول (7) وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبار البعدي، إذ بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (3.138) وبانحراف معياري بلغ (2.402) أما الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي (5.397)، بانحراف معياري بلغ (3.613)، وقد بلغت قيمة اختبار ولكوكسون (6.374) وعند مستوى الدلالة (0,000)، وبنسبة تحسن بلغت (7.2%) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار تنطيط الكرة، وبالتالي يعزو الباحث هذا التحسن في الاختبار البعدي إلى التنمية الحاصلة في مهارة (تنطيط الكرة).

**جدول (8) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار الجري الزجراجي بالكرة**

الاختبار	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة اختبار ولكوكسون	مستوى الدلالة المشاهدة
	ع	س	ع	س				
الجري الزجراجي بالكرة لمسافة 20م	1.124	9.221	0.8212	7.983	1.239	%13.4	6.502	0.000

يبين الجدول (8) وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبار البعدي، إذ بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (9.221) وبانحراف معياري بلغ (1.124)، أما الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي (7.983)، بانحراف معياري بلغ (0.8212)، وقد بلغت قيمة اختبار ولكوكسون (6.502) وعند مستوى الدلالة (0,000)، وبنسبة تحسن بلغت (13.4%) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الجري الزجراجي بالكرة، وبالتالي يعزو الباحث هذا التحسن في الاختبار البعدي إلى التنمية الحاصلة في مهارة (الجري الزجراجي بالكرة لمسافة 20م).

جدول (9) دلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي لاختبار دقة التصويب بالكرة

الاختبار	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة اختبار ولكوكسون	مستوى الدلالة المشاهدة
	ع	س	ع	س				
دقة التصويب بالكرة على الهدف	1.173	3.517	1.344	4.810	-1.293	%36.8	5.835	0.000

يبين الجدول (9) وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبالية والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، إذ بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (3.517) وبانحراف معياري بلغ (1.173)، أما الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي (4.810)، بانحراف معياري بلغ (1.344)، وقد بلغت قيمة اختبار ولكوكسون (5.835) وعند مستوى الدلالة (0.000) وبنسبة تحسن بلغت (36.8%) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار دقة التصويب بالكرة ، وبالتالي يعزو الباحث هذا التحسن في الاختبار البعدي إلى التنمية الحاصلة في مهارة (دقة التصويب بالكرة على الهدف).

#### 4-2 مناقشة النتائج:

تناولت هذه الدراسة أسس ومبادئ تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية لدى ناشئين كرة القدم ولتحقيق الأهداف وضعت عدد من الفروض وتم وضع استمارة لمجموعة من الاختبارات، وفي ضوء ذلك وضع برنامج تدريبي لتنمية وتحسين بعض العناصر البدنية والمهارية وحاول الباحث في البرنامج التدريبي أن يحاكي الواقع الفعلي للمباريات ووضع تدريبات تنافسية سهلة وممتعة، واتبع الباحث الجانب العلمي وأسس ومبادئ علم التدريب الرياضي في إعداد وتصميم البرنامج التدريبي من خلال توزيع نسب جوانب الإعدادات المختلفة (البدني والمهاري). ولتوضيح الفروق بين هذه القياسات ، قام الباحث بحساب القياس (القبلي والبعدي) للاختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة وأثبتت عن وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي في الاختبارات وهو ما يؤكد صحة الفرض الذي ينص على انه (توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسات ( القبالية والبعدي) في الاختبارات البدنية والمهارية لناشئ كرة القدم (9- 12) سنة ولصالح القياسات البعدي لدى عينة الدراسة.

ويرجع الباحث هذه الفروق إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح والذي طبق على عينة الدراسة الأساسية خلال فترة الأعداد والذي راعى فيه التخطيط العلمي للبرنامج التدريبي المقترح وإتباع أسس ومبادئ علم التدريب الرياضي حيث اتسم البرنامج بالتنمية الشاملة والمتوازنة (البدنية، المهارية) قيد الدراسة، بما يتماشى مع أهداف الدراسة. ويتفق ذلك مع ما يشير إليه عمرو أبو المجد وجمال إسماعيل (1997) على أن تنظيم البرنامج هو ضمان تسلسل وحدات التدريب وفقا لأهداف وأغراض الخطة أي يكون هناك اتصال واستمرار فيما يتم التدريب عليه داخل وحدات التدريب المتتالية ، وتهدف عملية التنظيم إلي تحقيق أعلي مستوي ممكن من الأداء لدى اللاعبين وعلي أسس علمية وأيضا تحقيق الحالة التدريبية وفقا لما تهدف إليه كل مرحلة من مراحل التدريب. (9: 184)

وأهتم الباحث خلال البرنامج التدريبي بالتدريبات التنافسية التي تزيد من تنمية وتحسين من قدرات وإمكانيات الناشئين من خلال السيطرة على مجريات اللعب التي تعمل على زيادة مجال رؤية لنشئ كما قام الباحث بتطبيق تكرارات لتدريبات مهارية خلال البرنامج التدريبي حتى يتسنى لنشئ للوصول للمرحلة الإلية في الأداء وبأقل مجهود. ويرى الباحث أن اختلاف مكونات الأداء البدني والمهاري يختلف من ناشئ لآخر تبعا لاختلاف الفروق الفردية وما يتميز به الناشئين من إمكانيات بدنية ومهارية وما لها من تأثير إيجابي والارتباط الكبير بينهم وهو ما أظهرته الدراسات المذكورة سابقا.

كما يرجع الباحث نسب التحسن إلي تنمية وتحسين بعض العناصر البدنية والمهارية من خلال التدريبات المختلفة ، ومن خلال التدريبات التنافسية التي تشبه واقع المباريات ، وهو ما حرص عليه الباحث خلال التحسن التدريجي للأداء البدني والمهاري للناشئين والفريق ،ويرجع تحسن المستوي البدني والمهاري لعينة الدراسة إلى الاثر الايجابي للبرنامج التدريبي.

كما يرجع الباحث أيضا هذا التحسن إلى الاستناد لمبدأ الاستمرارية في التدريب وهو ما يؤكد عليه عصام عبد الخالق (2005) على أن استمرارية التدريب تؤدي لتنمية الحالة التدريبية مع تثبيت ما اكتسبه الناشئ من قبل. (10: 97)

ويضيف حسن السيد ابو عبده (2013) تتميز العملية التدريبية في كرة القدم بالاستمرارية طوال السنة وإلى عدة سنوات دون انقطاع ويظهر ذلك في الخطط التدريبية التي تبنى على الأسس العلمية والإنجازات الناجحة من خلال التدريب طويل المدى. (4: 27)

كما يذكر الباحث أن من الأسباب التي ساعدت علي نجاح البرنامج التدريبي هو اعتماد الباحث علي عملية التقويم المستمر خلال الأداء لعينة الدراسة حيث أن عملية التقويم والمتابعة تعتبر من أهم عوامل نجاح تطبيق البرامج التدريبية والوصول بالنشء إلى حالة (الفورمة الرياضية).

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 5-1: الاستنتاجات:

في ضوء طبيعة وأهداف وفروض وإجراءات الدراسة ووفقاً لما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي في ضوء عرض مناقشة النتائج أمكن التوصل إلي الاستنتاجات الآتية:

1- البرنامج التدريبي المقترح لتنمية وتحسين بعض العناصر البدنية والمهارية أظهر تأثيراً إيجابياً بين القياس (القبلي والبعدي) ولصالح القياس البعدي لعينة الدراسة.

2- أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياس (القبلي و البعدي) في جميع الاختبارات قيد الدراسة ولصالح القياس البعدي .

3- وجد تأثيراً بدرجات مختلفة للبرنامج التدريبي في الاختبارات قيد الدراسة لناشئ كرة القدم.

4- أظهرت الدراسة وجود نسب تحسن بين متوسطات القياس (القبلي والبعدي) لعينة الدراسة في كل الاختبارات قيد الدراسة.

## 2-5: التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات التي اعتمدت على عرض ومناقشة النتائج توصل الباحثون إلى التوصيات الآتية:

- 1- الاهتمام بتطبيق البرنامج التدريبي (قيد الدراسة) لتنمية بعض العناصر البدنية والمهارية لما أثبتته نتائج الدراسة من التأثير الإيجابي.
- 2- الاهتمام بالإعداد البدني والمهاري للناشئين من خلال تطوير البرامج التدريبية المشابهة لمواقف اللعب في كرة القدم عبر التعرف على قدرات الناشئين واستعداداتهم البدنية والمهارية.
- 3- ضرورة الاهتمام بأسس التدريب الرياضي مع الاطلاع على أحدث الأساليب لتطوير التدريبات عند التخطيط للبرنامج التدريبي الذي يساهم في تنمية الناشئين .
- 4- يوصي الباحث بإجراء دراسات وأبحاث مشابهة على المراحل السنوية المختلفة على أن تتناول صفات بدنية ومهارية أخرى وبعبارة أشمل.

### المراجع:

#### أولا : المراجع العربية :

- 1- إبراهيم حنفي شعلان (2009): كرة القدم للبراعم والأشبال (9-12 سنة)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- 2- ابو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلان (2001)، فسيولوجيا التدريب في كرة القدم (650 تدريبا للكفاءة الفسيولوجية والحركية والإعداد البدني) دار الفكر العربي، القاهرة.
- 3- أيلين وديع فرج (1998): "خبرات في الألعاب للصغار والكبار، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 4- حسن السيد ابو عبده (2013): "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة الإشعاع الفنية، الطبعة الثالثة عشر، الإسكندرية.
- 5- حنفي محمود مختار (2008): كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة .
- 6- ريسان خريبط وعلي تركي (2002): "تطبيقات تدريب القوة"، بغداد.
- 7- طارق محمد عوض (1997): "تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية لدى ناشئ كرة القدم، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس.
- 8- طه محمود إسماعيل، إبراهيم حنفي شعلان، عمرو أبو المجد (1989): كرة القدم بين النظرية والتطبيق والإعداد البدني"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 9- عمرو أبو المجد وجمال إسماعيل (1997): تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم (1)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 10- عمرو أبو المجد وجمال إسماعيل (1997): تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم (1)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 11- عصام الدين عبد الخالق مصطفى (2005): "التدريب الرياضي "تطبيقات تطبيقات"، الطبعة الثامنة عشر، منشأة المعارف، القاهرة.

12 عمرو علي أبو المجد، جمال اسماعيل (1997): "تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

13 مصطفى حسن باهي (1999): كراسة التطبيقات الإحصائية، الجزء الأول، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

14 مفتي إبراهيم حماد (1994): الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.

15 مفتي إبراهيم حماد (1996): "التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة"، دار الفكر العربي، القاهرة.

16 مفتي إبراهيم حماد (2010): المرجع الشامل في كرة القدم، ط1، دار الكتاب الحديث، القاهرة.

#### المراجع الأجنبية :

16- Sam Snow & John (2009: Skills School Fundamental Ball Thomas) Skills US Youth Soccer Coaching Department.