

أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية بعض المهارات
الأساسية لدى لاعبي كرة لقدم فئة أصاغر u16

**The effect of a proposed training program in the method of
circular training in the development of some basic skills
soccer players category Juniors (U16)**

رشام جمال الدين¹* بوحاج مزيان²

RECHAM djamel eddine* BOUHADJ Meziane²

¹معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة البويرة، الجزائر
Recham.djamel@yahoo.fr

²معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة البويرة، الجزائر
dr_b.mizou@yahoo.fr

تاريخ الاستلام: 2017/12/04- تاريخ القبول للنشر: 2019/05/22

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى اقتراح برنامج تدريبي بطريقة التدريب الدائري لتنمية بعض المهارات الأساسية للاعبين لكرة القدم صنف أصاغر (u16) وتم اختيار هذا الموضوع من أجل إبراز الأهمية البالغة التي تلعبها البرامج التدريبية المقترحة المبنية على الأسس العلمية السليمة في الارتقاء بالمستوى المهاري للاعبين، وكذا أهمية اختيار المدرب لطريقة التدريب المناسبة لتطبيقه بحيث يعتبر اختيار طريقة التدريب من العوامل الجد هامة للوصول إلى النتائج المرجوة مراعيًا في ذلك خصائص المرحلة العمرية للفئة التي يطبق عليها البرنامج التدريبي.

كما اهتمت هذه الدراسة بإبراز دور المدرب في اختيار أحسن الطرق التدريبية

* المؤلف المرسل: رشام جمال الدين، البريد الإلكتروني: Recham.djamel@yahoo.fr

* Corresponding author: [RECHAM Djamel](mailto:Recham.Djamel), e-mail: Recham.djamel@yahoo.fr

المستخدمة للوصول إلى المستويات المطلوبة والتعرف على واقع إعداد وتكوين الفئات الصغرى لكرة القدم على مستوى ولاية البويرة والكشف عن نقاط القوة والضعف لديهم، أما من الجانب المنهجي فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث وتمثل مجتمع البحث في الأندية الناشطة في الرابطة الولائية بالبويرة لكرة القدم فئة أصاغر، وتم إختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة وتمثلت في 32 لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين المجموعة (أ) 16 لاعب من النادي الرياضي الهواي وفاق وادي البردي التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح، والمجموعة (ب) 16 لاعب من النادي الرياضي الهواي للمزدور التي تدرت وفق البرنامج العادي، وتم الاعتماد على الاختبارات المهارية القبليّة والبعدية كأداة للدراسة وهذا معرفة مدى فعالية البرنامج التدريبي المقترح في تنمية المهارات الأساسية قيد الدراسة، كما إعتد الباحث على الوسائل الإحصائية التالية: برنامج الحزم الإحصائية (spss18) وتم اعتماد على كل من الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء البسيط بيرسون، معامل الارتباط بيرسون، (T)ستيودنت للعينات المستقلة، و (T)ستيودنت للعينات المرتبطة.

في الأخير وبعد عملية التحليل والتفسير أسفرت نتائج الدراسة عن تحقق الفرضيات المقترحة وكشفت مدى مساهمة البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر. (U16) من خلال هذا خرج الباحث بمجموعة من الاقتراحات والفروض المستقبلية وكانت على النحو التالي:

ضرورة إعداد البرامج التدريبية المقترح المبنية على الأسس العلمية لتنمية الجانب المهاري والبدني باستخدام طرق التدريب المختلفة، الاهتمام باستخدام طريقة التدريب الدائري في تدريب فئة الأصاغر، مراعاة جميع المتغيرات المؤثرة في العملية التدريبية أثناء تسطير البرامج التدريبية، الاهتمام بالتكوين القاعدي مما له من أهمية على المسار الرياضي للاعب وأهمية كبرى للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات، ضرورة الاهتمام بالاختبارات المهارية قبل وأثناء وبعد تنفيذ أي برنامج، ضرورة إطلاع وإمام جميع المدربين

بطرق التدريب المنتهجة خاصة الحديثة منها وإجراء دورات تكوينية لمدربي الفئات الصغرى تتعلق بأهمية تنمية المهارات الحركية القاعدية لهذه الفئة.

الكلمات المفتاحية: البرنامج التدريبي المقترح، التدريب الدائري، المهارات الأساسية،

فئة أصاغر (u16).

Abstract:

The aim of this study is to propose a training program in a way of circuit training for the development of some of the basic skills of soccer players category Junior (U16) was chosen as the subject in order to highlight the importance of the method proposed training programs based on sound scientific foundations in upgrading the skill of the players, as well as the importance of the choose of the coach to the appropriate training method to apply it so is the selection method of training of the important factors to reach the desired results, taking into account the age of the class that is applied to the training program characteristics.

The study also focused on highlighting the role of the coach in the selection of the best training methods used to reach the required levels and recognize the reality of setting up and configuring the young categories of football at the level of Bouira province, and the disclosure of the strengths and weaknesses they have, and the systematic side lost researcher used the experimental method as it suits the nature of the search the research community in the clubs are active in the state Football Association Juniors category, it was the sample selection simple random and represented in the 32 players were divided into two groups, Group (A) 16 player of the sports club hobbyist Wifaq Ouad Elbaridi were the program was applied, and the group (B) 16 player of the sports club hobbyist to Mazdor who trained according to the regular program, has been relying on skill tests before and after as a tool to study this to determine the effectiveness of the proposed training program in basic skills development is understudy, as the researcher depends on the following statistical methods:

statistical Package program (spss18) was adopted on each of the arithmetic mean, standard deviation, Pearson simple torsion coefficient, Pearson correlation coefficient, (T) Student for independent samples, and (T) Student of the samples associated.

finally, and after the process of analysis and interpretation The results of the study on the verification of the proposed hypotheses and revealed the extent of the contribution of the proposed training program circuit training in a way in the development of some of the basic skills of soccer players category Juniors (U16).

Through this came researcher set of suggestions for future and hypotheses were as follows:

The need to develop a scientific basis for the development of skills and the physical side, using different training methods, interest in using circuit training in the training of Minor class method of the proposed training programs based, taking into account all the variables affecting the training process during underline training programs, attention to composition of the baseband It is of importance to the track athlete player major importance to reach to the highest levels, the need for attention tests, skills before, during and after the implementation of any program, the need to inform and familiarity with all the coaches training methods made known especially modern ones and conduct training sessions for coaches Minor categories related to the importance of motor skills base for this class development.

Keywords: the proposed training program, circuit training, basic skills, category Juniors (U16).

المقدمة:

تعد كرة القدم من الرياضات الجماعية التي ذاع صيتها في العالم بصفة عامة وفي الجزائر بصفة خاصة واكتسبت شعبية وجمهورا كبيرين مقارنة بالرياضات الأخرى ولضمان استمرارية مكانة هذه الرياضة لدى محبيها وأملها في تطويرها إلى الأفضل عمد

القائمون عليها إلى البحث والتخطيط عن طرق ابتكار وتنمية المهارات وكذا الجوانب الخطئية وطرق وأساليب اللعب سواء كانت هجومية أو دفاعية، وكذا الحفاظ على القدرات البدنية والمهارية من خلال تطوير وتثبيت الصفات البدنية والمهارية.

يعد التدريب الرياضي الحديث في كرة القدم خاصة وفي الرياضة الأخرى عامة عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة، تعمل على الوصول للاعبين إلى التكامل في الأداء المهاري والرياضي أي أن عملية التدريب الرياضي تتميز بالاستمرارية والتخطيط منذ اللحظة الأولى من انخراط اللاعب بالممارسة الرياضية وهذا ما يؤكد "WEINCK" حيث يقول "إن الممارسة الرياضية أظهرت بوضوح أن النتائج العالية لا يمكن تحقيقها ما لم يكون هناك بناء قاعدي متين خلال مرحلة الطفولة" (JURGON, WEINECK, 1986, P. 309)، منذ البدء بتدريب الناشئين وحتى الوصول بهم إلى مستويات عالية وذلك باستخدام البرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس علمية وإن إتقان المهارات الأساسية للعبة يعتبر من أهم العوامل التي تحقيق للفريق الفوز والانتصار وأن نجاح الفريق في كرة القدم يعتمد على مدى استطاعة اللاعبين أداء المهارات الأساسية للعبة بأنواعها المختلفة بتفوق وأقل عدد ممكن من الأخطاء.

ومن بين الأساليب العلمية الحديثة في مجال التدريب الرياضي عامة والتدريب الرياضي في كرة القدم خاصة هي البرامج التدريبية المقترحة التي أثار اهتمام الكثيرين من الباحثين والمعنيين بشؤون التدريب الرياضي بهدف الوصول إلى أفضل الطرق التي من شأنها تطوير مستوى الإنجاز لدى الرياضيين (لاعبي كرة القدم) ونجد الكثير من البرامج ركزت على تطوير القدرات البدنية والمهارية للرياضات الجماعية أو الفردية.

فالتدريب يسمح للاعب بأن يرفع مستوى أدائه البدني إلى أقصى مدى باكتسابه لأعلى مستوى من اللياقة البدنية بكل عناصرها حيث يعتبر التدريب الرياضي ذلك الإعداد للرياضي من النواحي البدنية والمهارية والخطئية والنفسية والمعرفية باستخدام النشاط البدني.

يرى بسطويسي 1999 أن الخصائص البدنية الأساسية للاعب كرة القدم تتركز في القوة العضلية والمرونة والرشاقة إذ تعتبر هي القاعدة العريضة للوصول إلى الأداء المهاري الجيد حيث يتوقف مستوى المهارات الرياضية بصفة عامة على ما يتمتع به اللاعب من

تلك الخصائص ذات علاقة بالمهارة (أحمد محمد بسطويسي، 1999، صفحة 87). كما أن كل مهارة أساسية في كرة القدم تحتاج إلى قدر محدد من الصفات حتى يمكن لهذه المهارة أن تؤدي بالشكل السليم والمطلوب وتلعب الحالة البدنية للاعب دورا هاما في الإنجاز على أن يؤدي اللاعب المهارات الأساسية في كرة القدم بالقوة والسرعة المناسبة فكلما تحسنت الحالة البدنية تزيد من ثقته في نفسه مما يؤثر على أدائه إيجابا.

لقد تعددت طرائق التدريب الرياضي التي تهدف جميعها إلى تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري وصلا إلى تحقيق مراكز متقدمة في الأنشطة المختلفة ويسعى المدربون إلى اختيار أفضل أنواع طرق التدريب وتطبيق أنسبها

واستخدام أحدث الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط التخصصي وذلك بهدف الوصول إلى استثمار أهم القدرات الخاصة بنوع النشاط المحدد لما لها من تأثير مباشر في ارتفاع مستوى الأداء البدني والمهاري. (مفتي ابراهيم حماد، 1994، صفحة 6)

يعتبر اختيار طريقة التدريب من العوامل الجد هامة للوصول إلى النتائج المرجوة، حيث أن اختيار الطريقة الأنجع والأسهل يعتبر فن من الفنون التي يجب على المدرب إتقانها لتطبيق البرنامج الخاص به.

ولتحسين وتطوير هذا النوع من المهارات لابد من اختيار أفضل وأحسن الطرق والأساليب التدريبية وهذا ما جعلنا نفكر في أحد أهم الطرق التدريبية المستعملة لتدريب الفئات الصغرى في كرة القدم والمتمثلة في طريقة التدريب الدائري أو ما يسمى بطريقة العمل بالورشات وهي تهدف بدرجة كبيرة إلى القضاء على الملل ومحاولة إطفاء الحيوية والنشاط في الحصص التدريبية ومن جهة أخرى تعتبر طريقة تنظيمية لأداء التمارين حيث يتم فيها مراعاة جملة من الشروط للتوافق مع المرحلة العمرية وهذا ما يجعلها طريقة فعالة في تطوير وتحسين المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم أصاغر (U16) (كمال لموي، 1999، صفحة 52).

على هذا الأساس جاءت هذه الدراسة والتي تجلت أهميتها في أن البرامج التدريبية المقننة والسليمة لها دور كبير وحساس في مجال تكوين اللاعبين خاصة في المراحل الصغرى من العمر باعتبارها الوسيلة التي يمكن من خلالها إكساب اللاعبين القدرة

المختلفة سواء كانت بدنية أو مهارية أو خطوية بالإضافة إلى اختيار الطريقة التدريبية المناسبة لإنجاح هذا البرنامج التدريبي وفقا للهدف المحدد.

من هذا المنطلق يمكن طرح التساؤل العام التالي:

- هل البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري ينمي بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر(U16)؟

*الأسئلة الفرعية:

- ما أثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري على مهارة الجري بالكرة؟

- ما أثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري على مهارة السيطرة على الكرة؟

- ما أثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري على مهارة التصويب؟

*الفرضيات:

الفرضية العامة:

- يساهم البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر(U16).

الفرضيات الجزئية:

- يساهم البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية مهارة الجري بالكرة.

- يساهم البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية مهارة

السيطرة على الكرة.

- يساهم البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية مهارة التصويب.

*أهداف البحث:

يمكن توضيح أهداف بحثنا هذا فيما يلي:

- إعداد برنامج تدريبي مقنن ويرعي جميع المتغيرات المتعلقة بالفئة العمرية (U16)

لتحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم معتمدا في ذلك على طريقة التدريب الدائري.

- التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح في تحسين بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم فئة (U16).

- إبراز أهمية اختيار الطريقة التدريبية بنسبة للمدربين.

- التعرف على أهم الخصائص المهارية لدى الفئة العمرية قيد الدراسة.

- التحسس بأهمية استخدام طريقة التدريب الدائري في تدريبات الفئات العمرية الصغرى.

الدراسة الأساسية:

منهج البحث: بما أن موضوع بحثنا هذا يتعلق بتطبيق برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على مجموعة من اللاعبين الأصاغر لتحديد تأثيره على تنمية بعض المهارات الأساسية لديهم فإننا نرى أننا هته الدراسة تقتضي إتباع المنهج التجريبي.

- أدوات البحث:

قصد الوصول إلى حل لإشكالية البحث المطروحة وللتحقق من صحة فرضيات هذا البحث لزم إتباع أنجع الأدوات في مجال البحث، حيث تم استخدام الأدوات التالية:

1- الدراسة النظرية:

التي يصطلح عليها ب "الببليوغرافيا"، حيث تتمثل في الاستعانة بالمصادر والمراجع من كتب، مذكرات، مجلات،....الخ، التي يدور محتواها حول موضوع دراستنا وكذلك مختلف العناصر المشابهة التي تخدم الموضوع، سواء كانت مصادر عربية أو أجنبية، أو دراسات ذات صلة بالموضوع.

2- البرنامج التدريبي المقترح: قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري والذي سنتطرق إليه بدقة لاحقا في هذا الفصل.

3- الاختبارات المهارية:

حاول الباحث من خلال استعمال الاختبارات المهارية تحديد ما يلي: تحديد مستوى اللاعبين، والتقدم الذي أحرزه البرنامج، كما استعملت لغرض القياس القبلي والبعدي للعينة المجموعة (أ) والمجموعة (ب) والفروق الموجودة بينهما سواء قبل أو بعد للمقارنة بينهما.

الدراسة الاستطلاعية:

بعد الإحساس بالمشكلة واختيار موضع الدراسة قام الباحث بزيارة مقر الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة من أجل ضبط مجتمع الدراسة بحيث تحصل الباحث على قائمة إسمية لجميع الأندية الناشطة في الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة فئة أصاغر(U16).

بعد اختيار عينة البحث قام الباحث بالتوجه مباشرة إلى الفرق محل الدراسة وهما النادي الرياضي الهاوي للمزدور والنادي الرياضي الهاوي وفاق وادي البردي، بحيث تم عقد جلسة مع المدربين ورؤساء الفرق لأخذ الموافقة حول إمكانية إجراء الدراسة الميدانية وتطبيق الاختبارات بحيث تحصل الباحث على موافقة الناديين فيما يخص القيام بتطبيق الاختبارات وكذا البرنامج ال تدريبي مع تحديد الفترة الزمنية لتطبيقهما.

قام الباحث بعرض البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري واستمارة الاختبارات المرشحة على مجموعة من الخبراء والمختصين عددهم (07)، قصد تعديل البرنامج أو تصحيحه إن وجدت فيه أخطاء أو نقائص وكذا ترشيح أهم الاختبارات المهارية التي تناسب مع قدرات اللاعبين الأصاغر(U16). بعد تحديد فريق العمل المساعد في تطبيق الاختبارات المهارية تم عقد مجموعة من الجلسات معهم من أجل شرح وتوضيح مفردات الاختبارات المكتوبة وغرض كل واحد منها أولاً ثم التطبيق العملي لها، بالإضافة إلى توضيح فيما يخص الأدوات المستعملة في تنفيذ الاختبارات وكيفية التعامل معها واستعمالها وتقديم شروحات وافية عن كيفية تسجيل وتفرغ النتائج في هذه الاستمارة، كما تم توزيع المهام على أعضاء فريق العمل المساعد، تم استغلال فرصة إجراء الاختبارات لتأكد من ثباتها "TEST-RETEST" تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه من أجل تقديم شرح أكثر وضوحاً عن كيفية إجراء هذه الاختبارات

*المجتمع الأصلي للدراسة:

يعني مجموعة من المفردات أو العناصر التي تدخل في دراسة ظاهرة معينة (عدنان حسين الجادي، يعقوب عبد الله أبو حلو، 2009، صفحة 92)، إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة التي نريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة بحيث تمثل مجتمع البحث في فرق كرة القدم فئة أصاغر التي تنشط على مستوى الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة.

• عينة البحث:

هي عبارة عن مجموعة من المفردات أو العناصر التي يتم أخذها من المجتمع الذي نريد بحثه أو بتعبير آخر إنها جزء من الكل، ويفترض في هذا الجزء أن يكون ممثلاً للكل. (عدنان حسين الجادي، يعقوب عبد الله أبو حلو، 2009، صفحة 93).

إن الهدف من اختيار العينة هو الحصول على معلومات من مجتمع الأصلي للبحث، فالعينة إذن هي انتقاء عدد من الأفراد لدراسة ممثلين لمجتمع الدراسة، فالاختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة لتعميم على المجتمع، حيث تكون نتائجها صادقة بالنسبة له، ولقد حاول الباحث أن يحدد عينة لهذه الدراسة تكون أكثر تمثيلاً للمجتمع الأصلي، هذا ما يخول له الحصول على نتائج يمكن تعميمها ولو بصورة نسبية، ومن ثم الخروج بنتائج تلازم الحقيقة وتعطي صورة واقعية للميدان المدروس.

اشتملت هذه الدراسة على 32 لاعب كعينة للدراسة مقسمين إلى مجموعتين متكافئتين واختيار العينة من 36 لاعبا كان من أجل التحكم في مجريات الدراسة التي تعتمد على التجربة وتماشيا مع طريقة التدريب المعتمدة والوسائل الموجودة.

وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة، فان اختيارنا وقع على نادي : النادي الرياضي الهاوي وفاق وادي البردي (WOB) والنادي الرياضي الهاوي للمزدور (UBM) بحيث تم تقسيمهما إلى مجموعتين متكافئتين من حيث العدد، وكانت المجموعتين كالتالي:

أ- المجموعة (أ) التي تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح عليها: تحتوي على 16 لاعب من النادي الهاوي وفاق وادي البردي والتي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري.

ب- المجموعة (ب) التي استمرت في التدريب بالبرنامج التدريبي العادي: تحتوي على 16 لاعب من النادي الهاوي للمزدور.

*الوسائل الإحصائية:

- تم استخدام برنامج SPSS 18 وهو برنامج إحصائي يساعد ويسهل عملية حساب المعادلات التالية:

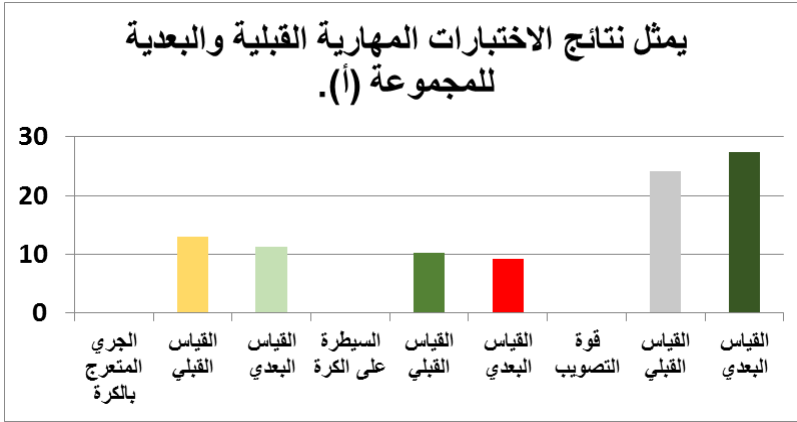
- * معامل ارتباط بيرسون.
- * معامل الصدق الذاتي للاختبار.
- * المتوسط الحسابي.
- * الانحراف المعياري.
- * اختبار "ت" ستيودنت (T STUDENT) لعينتين مستقلتين ومتساويتين.
- * اختبار "ت" ستيودنت لعينتين مرتبطتين غير مستقلتين.
- * معامل الالتواء.

2 • عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية:

-عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبليّة والبعديّة للمجموعة (أ).

الجدول رقم(01) يمثل نتائج الاختبارات المهارية القبليّة والبعديّة للمجموعة (أ).

مستوى الدلالة	(T) المجدولة	(T) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات المهارية
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
دال	2.13	4.88	1.14	11.31	0.67	13.02	الجري المتعرج بالكرة
دال		5.51	0.53	9.22	0.65	10.19	السيطرة على الكرة
دال		2.55	2.91	27.44	3.91	24.06	قوة التصويب



• تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (01) والشكل رقم (01) والذان يبينان نتائج الاختبارات المهارية القبليّة والبعدية للمجموعة (أ) ، نلاحظ :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدية في اختبارات المهاريّة للمجموعة (أ) لصالح الاختبار البعدي، إذ أن جميع في (*sig. tailed*) في كل الاختبارات تنحصر بين (0.000-0.022) وهي أصغر من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ كما بلغت قيمة (*T*) المحسوبة ما بين (2.55-5.51) وهي أكبر من قيمة (*T*) الجدولة والمقدرة ب(2,13)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (15)، وهذا على النحو التالي:

حقق الاختبار القبلي والمتعلق بمهارة الجري المتعرج بالكرة متوسطا حسابيا قدره (13.02) وانحرافا معياريا قدره (0.67)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (11.31) وانحرافا معياريا قدره (1.14)، وعند استخراج قيمة (*T*) المحسوبة والبالغة (4.88) وهي أكبر من قيمة (*T*) الجدولة والمقدرة ب(2,13)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (15).

حقق الاختبار القبلي والمتعلق بمهارة السيطرة على الكرة متوسطا حسابيا قدره (10.19) وانحرافا معياريا قدره (0.56)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (9.22) وانحرافا معياريا قدره (0.53)، وعند استخراج قيمة (*T*) المحسوبة والبالغة

(5.51) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2,13)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (15).

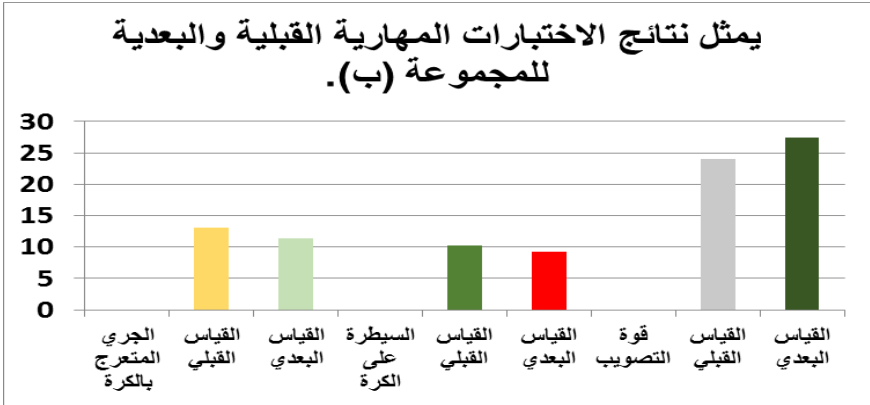
اما الاختبار القبلي والمتعلق بمهارة قوة التصويب متوسطا حسابيا قدره (24.06) وانحرافا معياريا قدره (3.91)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (27.44) وانحرافا معياريا قدره (2.91)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (2.55)، وهي أكبر من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2,13)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (15).

الاستنتاج: نستنتج من خلال التحليل النتائج الاختبارات المهارية القبليّة والبعديّة للمجموعة (أ) أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في جميع اختبارات المهارة والمتعلقة بالمهارات التالية: الجري المتعرج بالكرة، السيطرة على الكرة، قوة التصويب لصالح الاختبار البعدي وهذا ما يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري أثر إيجابا على تنمية جميع المهارات الأساسية قيد الدراسة بحيث أكد "محمد محمود" على أن "البرامج التدريبية المقننة والمنظمة وفق الأسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين". (عبد الدايم، محمد محمود، 1985، صفحة 136).

-عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبليّة والبعديّة للمجموعة (ب).

-الجدول رقم(02) يمثل نتائج الاختبارات المهارية القبليّة والبعديّة للمجموعة (ب).

مستوى الدلالة	(T) الجدولة	(T) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات المهارية
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
غير دال	2.13	1.451	0.65	12.88	0.73	12.98	الجري المتعرج بالكرة
غير دال		0.398	0.54	10.50	0.73	10.53	السيطرة على الكرة
غير دال		0.135	3.00	25.01	3.4	24.96	قوة التصويب



*تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (02) والشكل رقم (02) والالذان بيننا نتائج الاختبارات المهارية القبليّة والبعدية للمجموعة (ب)، نلاحظ : عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى في اختبارات المهارة للمجموعة (ب)، إذ أن جميع قيم $(sig. (tailed))$ في كل الاختبارات تنحصر بين (0.167-0.894) وهي أكبر من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ كما بلغت قيمة (T) المحسوبة ما بين (-0,135-1,451) وهي أقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2,13)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (15)، وهذا على النحو التالي:

حقق الاختبار القبلي والمتعلق بمهارة الجري المتعرج بالكرة متوسطا حسابيا قدره (12.98) وانحرافا معياريا قدره (0.73)، في حين حقق الاختبار البعدى متوسطا حسابيا قدره (12.88) وانحرافا معياريا قدره (0.65)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (1,451) وهي أقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2,13)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (15) .

حقق الاختبار القبلي والمتعلق بمهارة السيطرة على الكرة متوسطا حسابيا قدره (10.53) وانحرافا معياريا قدره (0.73)، في حين حقق الاختبار البعدى متوسطا حسابيا قدره (10.50) وانحرافا معياريا قدره (0.54)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (0.398) وهي أقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2,13)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (15).

حقق الاختبار القبلي والمتعلق بمهارة قوة التصويب متوسطا حسابيا قدره (24.96) وانحرافا معياريا قدره (3.43)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (25.01) وانحرافا معياريا قدره (3.00)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة وبالبالغة (0.135)، وهي أقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2,13)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (15).

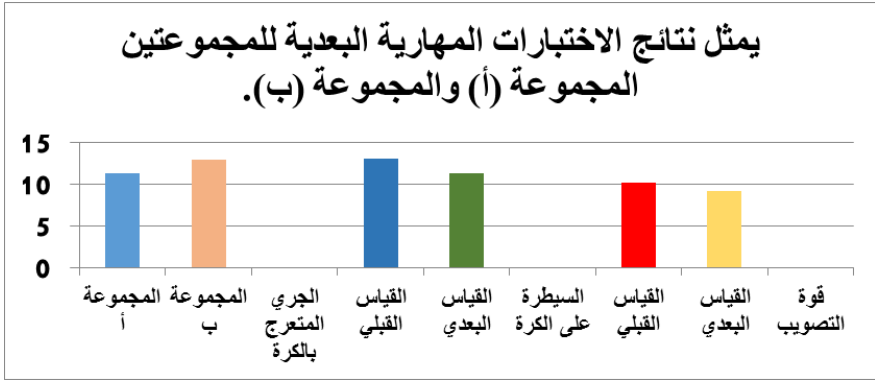
الاستنتاج: نستنتج من خلال التحليل النتائج الاختبارات المهارة القبلية والبعدي للمجموعة (ب) أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في جميع اختبارات المهارة والمتعلقة بالمهارات التالية: الجري المتعرج بالكرة، السيطرة على الكرة، قوة التصويب.

ويرى الباحث أن هذا راجع إلى اعتماد المدرب على طريقة عشوائية في عملية التدريب وعدم اعتماده على برامج تدريبية مبنية على أسس علمية حيث أنه من خلال محاولتنا لاستقصاء المحتوى الإجمالي للعملية التدريبية التي تخضع لها المجموعة (ب) أكد لنا المدرب أنه لا يعتمد على برنامج تدريبي مخطط ومحدد وإنما يعتمد على خبرته في الكشف عن نقاط ضعف لاعبيه ووضع تمارين لتطويرها حيث أجب بصريح العبارة أن البرنامج التدريبي وعملية التخطيط لا تحتاج أن تكتب أو ترسم في ورقة وإنما كل شيء موجود في ذهنه.

عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارة البعدي للمجموعتين المجموعة (أ) والمجموعة (ب).

الجدول رقم (03) يمثل نتائج الاختبارات المهارة البعدي للمجموعتين المجموعة (أ) والمجموعة (ب).

المتغيرات المهارة	العينات	المتوسط	الانحراف	(T) المحسوبة	(T) الجدولة	الدلالة الإحصائية
الجري متعرج بالكرة	المجموعة (أ)	11.31	1.14	4.76	2.04	دال
	المجموعة (ب)	12.88	0.65			
السيطرة على الكرة	المجموعة (أ)	9.22	0.53	6.65	2.04	دال
	المجموعة (ب)	10.50	0.54			
قوة التصويب	المجموعة (أ)	27.44	2.91	2.32	2.04	دال
	المجموعة (ب)	25.01	3.00			



• تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (03) والشكل رقم (03) والذنان يوضحان نتائج الاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين (أ) و(ب) نلاحظ:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كل الاختبارات المهارية القبلية للمجموعتين (أ) و(ب) قيد الدراسة لصالح المجموعة (أ) التي خضعت للبرنامج التدريبي المقترح، إذ بلغت قيمة (T) المحسوبة ما بين (2.32-6.65) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2.04)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (30).

حقق الاختبار القبلي للمجموعة (أ) والمتعلق بمهارة الجري المتعرج بالكرة متوسطا حسابيا قدره (11.31)، وانحرافا معياريا قدره (1.14)، في حين حقق الاختبار القبلي للمجموعة (ب) متوسطا حسابيا قدره (12.88) وانحرافا معياريا قدره (0.65)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (4.76) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2.04)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (30).

أما الاختبار المتعلق بمهارة السيطرة على الكرة، فقد حقق الاختبار القبلي للمجموعة (أ) متوسطا حسابيا قدره (09.22) وانحرافا معياريا قدره (0.53)، في حين حقق الاختبار القبلي للمجموعة (ب) متوسطا حسابيا قدره (10.50) وانحرافا معياريا قدره (0.54)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (6.65) وهي أقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2.04)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (30).

أما الاختبار المتعلق بمهارة قوة التصويب، فقد حقق الاختبار القبلي للمجموعة (أ)

متوسطا حسابيا قدره (27.44) وانحرافا معياريا قدره (2.91)، في حين حقق الاختبار القبلي للمجموعة (ب) متوسطا حسابيا قدره (25.01) وانحرافا معياريا قدره (3.00)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (2.32) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2.04)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (30).

ومن خلال النسبة الفائية (F) ودلالاتها الإحصائية sig والتي تحديد مدى تجانس العينتين عن طريق اختبار ليفن لتجانس التباين *Levene's Test For Equality of Variances* ثم قيمة (T) ودرجة الحرية ومستوى دلالة (T) وقد حسبت مرتين الأولى في حالة افتراض تساوي التباين *Equal Variances assumed* والثانية في حالة افتراض عدم تساوي التباين *Equal Variances not assumed* وبما أن القيم الخاصة بجميع الاختبارات تحت sig أكبر من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ فهذا معناه وجود تجانس فإن (F) غير دالة وبالتالي نأخذ القيمة الأولى ل(T) التي في السطر الأول *Equal Variances assumed* ولمعرفة إذ كانت قيمة (T) هذه دالة أم لا نقارن قيمة (sig , tailed) المقابلة لها مع مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ وبما أن جميع قيم (sig , tailed) في كل الاختبارات تنحصر بين (0.000-0.027) وهي أقل من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ كما أن قيمة (T) المحسوبة ما بين (2,324-6,658) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2.04)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (30) دل ذلك على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في جميع الاختبارات المهارية.

الاستنتاج: نستنتج من خلال التحليل السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كل الاختبارات المهارية البعدية المطبقة على للمجمعتين (أ) و(ب) قيد الدراسة، وهذا بعد تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وهذا ما يعني وجود فروق بين المجموعتين بعد تنفيذ البرنامج التدريبي لصالح المجموعة (أ) التي طبق عليه البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري.

بحيث أكد "محمد رضا" على أنه "يجب على المدرب تنظيم ومراقبة استخدام الحجم والشدة التدريبية بشكل دقيق لضمان عملية تحسين مستوى الرياضيين بشكل جيد جدا.....". (ابراهيم, محمد رضا, 2008, صفحة 118).

2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري على تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر (u16) (وجاءت الفرضية العامة لدراسة على النحو التالي:

- يساهم البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر (U16).

أما الفرضيات الجزئية حولنا من خلالها إبراز مساهمة البرنامج التدريبي المقترح في تنمية المهارات الأساسية المختارة وجاءت على النحو التالي:

- يساهم البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية مهارة الجري بالكرة.

- يساهم البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية مهارة السيطرة على الكرة.

- يساهم البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية مهارة التصويب.

1-2 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى:

من خلال النتائج المتوصل إليها والموضحة في الجداول رقم (01)، (02)، (03)، والأعمدة البيانية في الأشكال رقم (01)، (02)، (03)، تبين أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري ساهم في تنمية مهارة الجري بالكرة ويظهر ذلك من خلال عملية تحليل النتائج والتي أسفرت عن هذا التطور المسجل بالأرقام التي كانت كلها لصالح الاختبار البعدي للمجموعة (أ) التي خضعت للبرنامج التدريبي المقترح في اختبار الجري المتعرج بالكرة سواء كان مقارنة بالاختبار القبلي للمجموعة التجريبية أو مقارنة بالاختبار البعدي للمجموعة (ب) التي تدرت وفق البرنامج العادي هذا الشيء الذي لا يبقى لدينا الشك في أن نقول أو نجزم أن البرنامج المقترح بالإعتماد على طريقة التدريب الدائري المطبق على المجموعة (أ) والمتمثلة في 16 لاعب من النادي الرياضي الهاوي وفاق وادي البردي قد حقق الهدف المنشود وأثبت فاعليته من خلال التجربة في تنمية وتطوير مهارة الجري بالكرة .

كما تعتبر مهارة الجري بالكرة حسب " مشعل عدي النمري " من المهارات الأساسية

التي يجب أن يتقنها جميع اللاعبين بدون استثناء سواء المدافعين أو المهاجمين وهي مهارة تتم بعدة طرق مختلفة يختار فيها اللاعب الطريقة المناسبة له والتي تتناسب أيضا مع طبيعة الموقف المهاري والخططي أثناء تأديته للمهارة، والجري بالكرة يتطلب قدر كبير من السرعة والقدرة على الانطلاق مع الاحتفاظ بالكرة بعيدا عن متناول الخصم (مشعل عدي النمري، 2013، صفحة 222).

بحيث يرى الباحث أن طريقة التدريب المعتمدة هي من أبرز العوامل الأساسية التي ساهمت في تنمية هذه المهارة ويتضح ذلك من خلال معرفة مميزات طريقة التدريب الدائري حسب "محمد حسن علاوي" (وكذا توافق هذه الطريقة التدريبية مع خصائص المرحلة العمرية).

وعليه يمكن القول أن الفرضية الأولى للبحث والتي تنص على أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري يساهم في تنمية مهارة الجري بالكرة قد تحققت.

2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثانية:

من خلال النتائج المتوصل إليها والموضحة في الجداول رقم (01)، (02)، (03)، والأعمدة البيانية في الأشكال رقم (01)، (02)، (03)، تبين أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري ساهم في تنمية مهارة السيطرة على الكرة ويظهر ذلك من خلال عملية تحليل النتائج والتي أسفرت عن هذا التطور المسجل بالأرقام التي كانت كلها لصالح الاختبار البعدي للمجموعة (أ) التي خضعت للبرنامج التدريبي المقترح في اختبار السيطرة على الكرة سواء كان مقارنة بالاختبار القبلي للمجموعة (أ) أو مقارنة بالاختبار البعدي للمجموعة (ب) التي تدربت وفق البرنامج العادي هذا الشيء الذي لا يبقى لدينا الشك في أن نقول أو نجزم أن البرنامج المقترح بالإعتماد على طريقة التدريب الدائري المطبق على المجموعة (أ) والمتمثلة في 16 لاعب من النادي الرياضي الهاوي وفاق وادي البردي قد حقق الهدف المنشود وأثبت فاعليته من خلال التجربة في تنمية وتطوير مهارة السيطرة على الكرة.

يقول "حنفي مختار": السيطرة على الكرة تعني امتلاكها ووضعها تحت تصرف اللاعب كي يحركها بالطريقة التي تناسب الموقف المتواجد فيه (حنفي محمود مختار، 1994، صفحة 88)

بحيث يرى الباحث أنه عند تعليم مهارة السيطرة والجري بالكرة من الضروري توضيح حقيقة هامة تفيد كثيرا في إدراك ميكانيكية حركة الكرة عند أدائها، هذه الحقيقة هي كلما زادت درجة استرخاء الجزء من الجسم الذي يستخدم في السيطرة على الكرة لامتناس قوتها مما يجعل الكرة تفقد قوتها وبالتالي لا تبتعد عنه كم أن عملية بناء البرنامج التدريبي وفق الأسس العلمية، والاعتماد على طريقة التدريب المناسبة يلعبان دورا هاما في الجانب الفني والمهاري وخاصة المهارات التي تتطلب دقة وتركيز كبيرين كمهارة السيطرة على الكرة وهذا ما يؤكد مفتي إبراهيم حماد حيث يرى بأن البرامج التدريبية أصبحت الوسيلة الفعالة في تأسيس وإعداد الناشئ ورفع من مستواهم مهارياً وفتياً لإنجاز متطلبات اللعبة تحت كافة ظروف الأداء المختلفة (مفتي إبراهيم حماد، 1997، صفحة 260).

كما توافقت هذه الدراسة مع العديد من الدراسات الأخرى أهمها دراسة بوعلبي لخضر "تأثير برنامج تدريبي مقترح لمبدأ الاستمرارية في التدريب كدافع لتطوير القدرات البدنية والمهارية لأشبال كرة القدم (15- 16 سنة)" حيث أكدت هذه الدراسة على أن البرامج التدريبية العلمية المقترحة تثير دوافع اللاعبين وتحفزهم على بذل مجهود أكبر، شرط أن تكون هذه البرامج مبنية على شروط علمية تراعي مؤهلات وخصائص المراحل العمرية للاعبين وعليه يمكن القول أن الفرضية الثانية للبحث والتي تنص على أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري يساهم في تنمية مهارة السيطرة على الكرة قد تحققت.

2-3 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثالثة:

من خلال النتائج المتوصل إليها والموضحة في الجداول رقم (01)، (02)، (03)، والأعمدة البيانية في الأشكال رقم (01)، (02)، (03)، تبين أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري ساهم في تنمية مهارة التصويب وظهر ذلك من خلال عملية تحليل النتائج والتي أسفرت عن هذا التطور المسجل بالأرقام التي كانت كلها لصالح الاختبار البعدي للمجموعة (أ) التي خضعت للبرنامج التدريبي المقترح في اختباري التصويب سواء كان مقارنة بالاختبارين القبليين للمجموعة (أ) أو مقارنة بالاختبارين البعديين للمجموعة (ب) التي تدربت وفق البرنامج العادي هذا الشيء الذي لا يبقى

لدينا الشك في أن نقول أو نجزم أن البرنامج المقترح بالإعتماد على طريقة التدريب الدائري المطبق على المجموعة (أ) والمتمثلة في 16 لاعب من النادي الرياضي الهاوي وفاق وادي البردي قد حقق الهدف المنشود وأثبت فاعليته من خلال التجربة في تنمية وتطوير مهارتي قوة التصويب ودقة التصويب.

يرى "مفتي ابراهيم" عند تسديد الكرة يجب أن توجه حيث يكون من الصعب على الحارس المنافس أن يصدها ومن هذا المنطلق نجد أن دقة التسديد وقوته لهما دورا أساسيا في نجاحه، وكل ما زادت خبرة اللاعب وتدريبه زادت مقدرته على إرسال القذافات القوية بدقة في مكان محدد، كما يؤكد "جارس هوجز" "Hughes" أن عملية التصويب ليست بالعملية السهلة لما تتطلبه من تحديد في خصوصية المهارة، حيث تكون كافة أوجه الهجوم مبنية على غاية رئيسية وهي إحراز الهدف (يوسف لازم كماش، وآخرون، 2013، صفحة 368)

بحيث يرى الباحث أن القوة والدقة مطلوبتان عند تسديد الكرة على المرمى، ويجب على اللاعب دائما أن يوازن بينهما أثناء التصويب حسب الموقف الذي يواجهه وهي من أولا المهارات التي يجب إكسابها للاعبين في المراحل السنية المبكرة وخاصة للاعبين الهجوم، وتعد طريقة المنافس بين اللاعبين من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير هذه المهارة وهذا ما استطعنا تحقيقه من خلال الاعتماد على طريقة التدريب الدائري التي تسمح بمراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين مما يسمح بإتاحة فرص أكبر للجميع لإبراز قدراتهم وهذا ما ذكرناه في الأهمية التعليمية لطريقة التدريب الدائري.

كما توافقت هذه الدراسة مع العديد من الدراسات الأخرى أبرزها دراسة بن حريرة معتر بالله "دور طريقة التدريب المستمر في تعليم مهارة التسديد نحو المرمى عند أصغر كرة القدم (12-15 سنة) حيث أكدت هذه الدراسة على وجوب تسطير برامج لتعليم تقنية التسديد نحو المرمى لدى أصغر كرة القدم في الجزائر بالاعتماد على الطرق التدريبية الحديثة والمناسبة والاهتمام بالمهارات الأساسية لكرة القدم لأنه سر النجاح والتفوق وكذا إتباع الطرق التدريبية الحديثة ذات الصبغة العلمية.

3- مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة:

في ظل نتائج الدراسة ومناقشتها، ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الفرضيات الجزئية، يمكن القول أنها جاءت في سياق الفرضية العامة، ومنه يمكن القول أن الفرضية العامة والتي تنص على أن طريقة التدريب الدائري تعمل على تنمية بعض المهارات الأساسية لاعبي كرة القدم صنف أصاغر قد تحققت.

- الجدول رقم (04): مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة.

النتيجة	صياغتها	الفرضية
تحققت	يساهم البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية مهارة الجري بالكرة.	الفرضية الأولى
تحققت	يساهم البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية مهارة السيطرة على الكرة.	الفرضية الثانية
تحققت	يساهم البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية مهارة التصويب.	الفرضية الثالثة

*الاستنتاج عام:

من خلال كل ما تم تقديمه في كلتا الجانبين النظري والتطبيقي، نستطيع القول أننا وصلنا إلى استخلاص مضمون هذا العمل المتواضع وخاصة من خلال الدراسة التطبيقية التي وضحت الغموض الذي كان على هذا العمل، وبالتالي تقديم الحلول التي تعطي الإجابات للإشكال المطروح سابقاً، بحيث استطعنا الكشف عن تأثير البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري على جميع المهارات قيد الدراسة لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر، وعند تحليل نتائج هذه الدراسة التي كانت عن طريق عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبليّة والبعديّة للمجموعتين (أ) التي خضعت للبرنامج التدريبي المقترح والمجموعة (ب) التي استمرت في التدريب وفق البرنامج العادي، تم التوصل لبعض النتائج والمتمثلة في:

أن المجموعتين كانت تمتلكان نفس المستوى المهاري قبل تنفيذ البرنامج على المجموعة (أ).

أما في الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة (أ) فقد وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات المهاريّة لصالح الاختبار البعدي.

أما في الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة (ب) تبين أنه لا يوجد فروق ذات

دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في جل اختبارات المهارة.

أما الاختبارات المهارة البعدية للمجمعتين (أ) و(ب) فتوصلنا إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كل الاختبارات المهارة البعدية للمجمعتين ولصالح المجموعة (أ) التي طبق عليه البرنامج المقترح، وهذا في جميع المهارات قيد الدراسة.

فامن خلال النتائج يرى الباحث أن هذه الطريقة التدريبية تساعد على تنمية مهارة الجري بالكرة والسيطرة على الكرة والتصويب وهذا ما يعني أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري المطبق على المجموعة (أ) المتمثلة في 16 لاعبي من النادي الرياضي الهاوي وفاق وادي البردي قد أثر علي جميع المهارات الأساسية قيد الدراسة، وهذا ما حقق صحة جميع الفرضيات الجزئية المقدمة من طرف الباحث.

- الفرضية الأولى يساهم البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية مهارة الجري بالكرة.

- الفرضية الثانية يساهم البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية مهارة السيطرة على الكرة.

- الفرضية الثالثة يساهم البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية مهارة التصويب.

ومن خلال كل هذه النتائج والاستنتاجات المتحصل عليها توصلنا إلى تحقيق صحة الفرضية العامة والتي مفادها أن " البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري يساهم في تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر(U16)".

خاتمة:

لقد بدأنا هذا العمل من خلال اختيار موضوع الدراسة ومن ثم جمع المعطيات النظرية لموضوع الدراسة، إذ بدأنا بإشكالية وافتراضات وها نحن الآن نهيئه بحلول ونتائج، وفي خاتمة بحثنا هذا سنحاول تقديم زبدة الموضوع ومدى قدرة الباحث على تقديم افتراضات مستقبلية تساعد الباحثين على مواصلة البحث أو إعادة دراسته من جوانب أخرى، حيث انطلقنا من تعاريف ومصطلحات، وجسدت بجمع المعلومات ومعالجتها وتحليلها معتمدين في ذلك على العمل المنهجي الذي لا يخلو من الضوابط

والالتزامات المنهجية المطلوبة، حيث وضعنا في مقدمة أهدافنا إزالة الغموض والإلتباس الذي لمسناه أثناء بداية هذا الموضوع، لهذا كانت من أهم الخطوات المعتمدة هي تنظيم العمل في إطار علمي ومنهجي.

إذ يتمحور الهدف الرئيسي في هذه الدراسة إلى معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري التي تعتبر أحد أهم طرق التدريبية في مجال التدريب الرياضي على بعض المهارات الأساسية والتي تمثلت في مهارة الجري بالكرة، السيطرة على الكرة، التصويب، ومعرفة إمكانية تنمية هذه المهارة بهذه الطريقة التدريبية مقارنة بالطرق التدريبية الأخرى، ومحاولة معرفة مميزات هذه الطريقة التدريبية، خاصة إذا تعلق الأمر بتدريب الفئات العمرية الصغرى، كذلك معرفة الفترات المناسبة من الموسم الرياضي لاستعمال هذه الطريقة.

ومن أهم النقاط المهمة التي اعتمدت عليها الدراسة هي بناء البرنامج التدريبي المقترح الذي كان بمثابة تحدي للباحث وأكبر دليل على ذلك هي الفترة الزمنية التي استغرقها الباحث في بناء هذا البرنامج والتي قدرة بأكثر من ثلاث أشهر حيث تم فيها جمع مجموعة من التمارين وتحديد المدة الزمنية اللازمة لتنفيذه التي قدرة بشهرين كاملين ومن ثم ترتيبها ووضعها على شكل دوائر تدريبية لتتماشي مع الطريقة التدريبية المختارة حسب المهارات الخاصة بالدراسة ومن ثم تقنينها حسب الحمل المستهدف من طرف الباحث قبل عرضها على مجموعة من المحكمين ثم تم اختيار الاختبارات المهارية المناسبة لعينة الدراسة، فلقد اعتمدا الباحث على مجموعة من الاختبارات تم ترشيحها من قبل مختصين وخبراء في مجال التدريب الرياضي لكرة القدم لكشف عن المستويات المهارية لدى لاعبي كرة القدم ذوي سن (14 حتى 15 سنة) في المهارات قيد الدراسة، ولقد تم اختيار هذه الاختبارات ليس لمعرفة فقط القدرات المهارية التي استهدفتها الدراسة أو التي تم إدراجها في البرنامج التدريبي، وإنما كانت هناك قدرات أخرى لمعرفة تأثير البرنامج المقترح على الخصائص البدنية والمهارية الأخرى التي لم يتناولها البرنامج التدريبي من حيث الهدف.

فالبرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس سليمة تحترم قوانين ونظريات التدريب الرياضي الحديث هي الكفيل الوحيد بوصول اللاعب خاصة في المراحل

السنية الصغرى إلى المستوى العالي، ومن هنا تطرح فكرة وأهمية إعداد البرامج التدريبية حتى نستطيع الوقوف على نقاط القوة والضعف فيها وبالتالي نضمن الاستمرارية في العمل أو تعديله ولقد انقضى الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين للوصول بالرياضيين الموهوبين إلى المستوى العالي الاعتماد على تجاربهم الميدانية وخبراتهم الفردية، فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي عامة وكرة القدم خاصة ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث.

*الاقتراحات:

- ضرورة إعداد البرامج التدريبية المقترح المبنية على الأسس العلمية لتنمية الجانب المهاري والبدني باستخدام طرق التدريب المختلفة.
- الاهتمام باستخدام طريقة التدريب الدائري في تدريب فئة الأصاغر.
- مراعاة جميع المتغيرات المؤثرة في العملية التدريبية أثناء تخطيط البرامج التدريبية.
- الاهتمام بتلقين المهارات الأساسية في مرحلة سنية مبكرة من أجل ضمان تنميتها وصقلها وتثبيتها في المراحل المقبلة.
- الاهتمام بالتكوين القاعدي مما له من أهمية على المسار الرياضي للاعب وأهمية كبرى للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات.
- ضرورة الاهتمام بالاختبارات المهارية قبل وأثناء وبعد تنفيذ أي برنامج.
- ضرورة إطلاع وإمام جميع المدربين بطرق التدريب المنتهجة خاصة الحديثة منها وإجراء دورات تكوينية لمدربي الفئات الصغرى تتعلق بأهمية تنمية المهارات الحركية القاعدية لهذه الفئة.
- أن يتولى العمل في المراحل السنية الصغيرة مدربون مؤهلون علميا وعمليا وأن لا تكون حكرا للاعبين السابقين فقط.

- الحرص على ضرورة إتباع أسس علمية حديثة أثناء القيام بإعداد برامج تدريبية وأيضاً عند القيام بعملية التدريب.
- العمل على توفير كل الوسائل والمستلزمات التي تسهل العملية التدريبية، مع انتاج وسائل بيداغوجية حديثة لتطوير العملية التدريبية.

قائمة المراجع باللغة العربية:

- 1- أحمد محمد بسطويسي، أسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة الطبعة الأولى، دار الفكر العربي: القاهرة 1999.
- 2- ابراهيم، محمد رضا. التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي مكتبة الفضلي: بغداد، العراق (2008).
- 3- باسل عبد المهدي، مفاهيم وموضوعات مختارة في علم التدريب الرياضي والعلوم المساعدة، الطبعة الثانية، مطابع التعليم العالي: بغداد 2008.
- 4- حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي: القاهرة، 1994.
- 5- حسن السيد أبو عبدو، الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم، الطبعة الثامنة، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية: الإسكندرية، مصر 2010.
- 6- رشيد فرحات، موسوعة كنوز المعارف الرياضية، الطبعة الثانية دار النطير عبور، 1996.
- 7- رومي جميل، فن كرة القدم، الطبعة الثانية، دار النقائص: بيروت، لبنان 1986.
- 8- عصام الدين عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات، تطبيق الطبعة 11 منشأة المعارف: الاسكندرية، مصر 2003.
- 9- على مصطفى طه، الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب، قانون، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي: القاهرة، مصر 1999.

- 10- عدنان حسين الجادي، يعقوب عبد الله أبو حلو. الاسس المنهجية والاستخدامات الاحصائية في بحوث العلوم التربوية. إثراء للنشر والتوزيع: الاردن، 2009.
- 11- عادل عبد البصير علي، التدريب الدائري أسسه وتطبيقاته، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع: الإسكندرية، 2004.
- 12- غازي صالح محمود ،كرة القدم المفاهيم، التدريب، الطبعة الأولى، مكتبة المجتمع العربي لنشر والتوزيع: عمان 2011.
- 13- كمال درويش ومحمد صبحي حسانين، الجديد في التدريب الدائري، مركز الكتاب لنشر: القاهرة، مصر، 1999.
- 14- كمال لموي، أسس ومبادئ التدريب في كرة القدم، دار الهدى: الجزائر، 1999.
- 15- محمد عثمان ،موسوعة العاب القوى، تكنيك، تدريب، تعلم، تحكيم، دار القلم : الكويت، 1990.
- 16- محمد حسن علاوي. علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي القاهرة، مصر 2002.
- 17- مشعل عدي النمري، مهارات كرة القدم وقوانينها، الطبعة الاولى، دار أسامة لنشر والتوزيع: عمان، الاردن 2013.
- 18- مفتي ابراهيم حماد، الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي: القاهرة، مصر 1991.
- 19- مفتي إبراهيم حماد، الدفاع وبناء الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي: القاهرة، مصر 1994.
- 20- مفتي إبراهيم حماد، لبرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، الطبعة الاولى مركز الكتاب للنشر: القاهرة، مصر 1997.
- 21- محمد ابراهيم سلطان ،دراسات تطبيقية في تدريب كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة ،2014.
- 22- يوسف لازم كماش، وآخرون. أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، دار زهران لنشر والتوزيع: الاردن 2013.