

تأثير تدريبات اللعب بمساحات مختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية عند لاعبي كرة القدم صنف الأواسط 17- 19 سنة ذكور

---

أ.د/ صحراوي مراد / د/ بورنان شريف مصطفى / د/ اسماعيل الصادق  
 جامعة الجزائر3 / جامعة الجزائر3 / جامعة خميس مليانة - الجزائر-

مقدمة:

كرة القدم من أكثر الألعاب شعبية في العالم، ويرغب في ممارستها ومشاهدتها الصغار والكبار ومن مستويات اجتماعية وثقافية مختلفة، لذلك ازدادت العناية بهذه اللعبة في مختلف بلدان العالم المتطورة في مجال الرياضة، حيث شهدت السنوات الأخيرة تطورا كبيرا بالنسبة للمستوى المهاري وكذا البدني والخططي وحتى النفسي كله من أجل الارتقاء بمستوى الأداء، وقد ساعدت الدراسات والبحوث العلمية المتعلقة بالعملية التدريبية في تطوير الجانب المعرفي للمدربين في الفهم والتحكم في مختلف المتغيرات التي تؤثر في نجاح العملية التدريبية وبالتالي تحقيق أفضل الانجازات الرياضية، وتماشيا مع ذلك وجب أن تكون هناك برامج تدريبية مدروسة ومقننة تبنى على أسس علمية تتناسب مع طبيعة المنافسة والمرحلة العمرية للاعبين، وهذا ما أدى إلى استخدام نظم تدريبية تنسجم ومتطلبات اللعب الحديث ومنها استخدام واستثمار المساحات المختلفة وبأساليب متنوعة، لأنها تساعد على مزج الجوانب البدنية والمهارية وال نفسية والخططية يسمح بالقول أنها تدريبات جامعة وشاملة، فضلا عن كونها تدريبات متنوعة تهدف إلى التخلص من الروتين وتزيد من الإثارة والتشويق، وهو ما يعطي أكثر دافعية عند اللاعبين للممارسة واعطاء أقصى- مجهد، ويقول في ذلك أبو العلاء أحمد عبد الفتاح " أن طريقة التدريبات في المساحات المختلفة تعطي فرصة جيدة لتعلم المهاري فضلا عن إشباع رغبات وطموحات اللاعبين، ويطور كذلك التوازن وخفة الحركة والتصور واللعب الجماعي والرؤيا الصحيحة للملعب وكذا اتخاذ القرارات السليمة، فضلا عن اللياقة البدنية والمتعة والاستعداد النفسي"<sup>29</sup>.

وبما أن أكثر الدراسات أشارت إلى أن هناك ارتباط وثيق بين كل من الجانب البدني والجانب المهاري والحركي وكذا العمليات العقلية، يقول أمر الله البساطي "وجب اختبار التمارين المناسبة والمنظمة والتي يمكن التحكم فيها من حيث سرعة الأداء وفهم الواجبات الملقاة على اللاعبين، وإمكانية التحكم بالأحمال التدريبية من خلال إعطاء وتخطيط جرعات مناسبة وذلك للوصول إلى أعلى المستويات الخاصة بالأداء المهاري والبدني طبقا لشروط المنافسة"<sup>30</sup>.

من خلال ما سبق يتلخص موضوع دراستنا الموسوم بتأثير تدريبات اللعب بمساحات مختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة عند لاعبي كرة القدم، فئة الأواسط.

1- مشكلة البحث:

: أبو العلاء أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003،

ص.326. <sup>29</sup>

: أمر الله البساطي : قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، مجلة المعارف، الإسكندرية، 1988،

ص.7. <sup>30</sup>

تتطلب العملية التدريبية معرفة وممارسة ميدانية وأن الاعتماد على الخبرة الميدانية دون اللجوء إلى المعرفة العلمية يخل بإحدى القواعد الأساسية لتطوير تلك الخبرة والعمل على صقلها ونموها، ونتيجة لملاحظة الباحثين ومتابعتهم لمستجدات التطور في هذه اللعبة وخبرتهم في الميادين سواء كلاعبين و مدربين ، تبين ان هناك آراء مختلفة حول التدريب بالمساحات المختلفة وطرق تدريبها وكيفية استثمارها، وجد الباحثون أن هناك غموض وعدم وضوح للرؤية لأغلب المدربين في الاطلاع على مفردات هذه التدريبات وأحدث الأساليب الخاصة بها وكيفية استثمارها في تطوير القدرات البدنية والمهارية الخاصة وذلك من خلال إيجاد صيغ علمية لاعتمادها أثناء العملية التدريبية باستخدام أحدث الأساليب، وكان هذا وراء السبب الذي دفع بالباحثين للفوض في هذا المجال وإيجاد صيغة من خلال تصميم برنامج خاص بالتدريب في المساحات المختلفة وذلك بالتحكم في مختلف عناصر العملية التدريبية دون إهمال الجوانب المراد تطويرها. إن تدريبات اللعب التي تلعب في مساحات مختلفة ومتنوعة صغيرة وكبيرة تهدف إلى انجاز مختلف المهارات التي تشمل حيازة الكرة، بناء الهجات في مناطق اللعب المختلفة، وهي الوسيلة الاساسية المستخدمة في تدريب اللاعبين، ويقول في ذلك موفق المولي أن هذه التدريبات التي تلعب في مساحات صغيرة وكبيرة داخل مربعات أو مستطيلات، ويكون الأداء من أماكن مختلفة من الملعب ، تمي الفعاليات الفردية وتطورها كالدحرجة والخداع و المراوغة وغيرها، وتطور مهارات اللاعب الفنية لصالح الفريق بصفة جماعية عن طريق الاختيار الأمثل والمتغير للمناولات الأرضية والعالية والقطرية والقصيرة، وكذلك عن طريق اللعب بلمسة واحدة والحفاض على الكرة<sup>31</sup>.

إن هذا النوع من التدراب كلما زادت قيمته من حيث مكوناته اقترب من المنافسة من حيث الإثارة والتنافس وحتى من الجانب البدني والمهاري وهو ما يضع اللاعب في وضعية شبيهة بما يواجهه أثناء المنافسة من خلال الانسجام بين التأثير المتبادل بين فن الأداء الحركي والقابلية البدنية للاعبين، ومن خلال ما استقاه الباحثين من تحليل أداء اللاعبين أثناء المباريات المختلفة، وذلك من أجل التوصل إلى أهم الجمل التكتيكية وصياغتها في شكل تدريبات مشابهة لما يحدث في المباريات، ومن خلالها يمكن معرفة مدى تأثيرها على القدرات البدنية والمهارية الخاصة، وهو ما يلخص التساؤل العام لهذه الدراسة

### 1-1- التساؤل العام:

هل تؤثر تدريبات اللعب بمساحات مختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية والأداء المهاري الخاص عند لاعبي كرة القدم، فئة الأواسط؟

### 1-2-التساؤلات الفرعية:

1- ما مدى تأثير تدريبات اللعب بمساحات مختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية عند لاعبي كرة القدم، فئة الأواسط؟

: موفق المولي: الأساليب الحديثة في التدريب ككرة القدم، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، عمان،

2- ما مدى تأثير تدريبات اللعب بمساحات مختلفة في تطوير الأداء المهاري الخاص عند لاعبي

كرة القدم، فئة الأواسط؟

**2- فرضيات البحث:**

**1-1-الفرضية العامة:**

إن لتدريبات اللعب بمساحات مختلفة أثر في تطوير بعض القدرات البدنية والأداء المهاري الخاص عند لاعبي كرة القدم، فئة الأواسط من خلال الاختبارات القبليّة والبعدية في بعض القدرات البدنية والمهارية لصالح الاختبارات البعدية.

**2-2-الفرضيات الجزئية:**

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبليّة والبعدية في بعض القدرات البدنية لصالح الاختبارات البعدية.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبليّة والبعدية في الأداء المهاري لصالح الاختبارات البعدية.

**3-أهداف البحث :**

1- معرفة مدى تأثير تدريبات اللعب بمساحات مختلفة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية الخاصة عند لاعبي كرة القدم.

2- إعداد برنامج تدريبي خاص باللعب في مساحات مختلفة يساعد على تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية الخاصة.

3- التعرف على مدى أهمية تدريبات اللعب بمساحات مختلفة في هذه المرحلة العمرية.

**4- مقارنة مفاهيمية: تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث:**

**1-4- التدريب الرياضي:** يعرّف التدريب وفقاً للهدف العام من العملية التعليمية بأنه " العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج رياضية متخصصة ممكنة والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة"<sup>32</sup>.

4: مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001،

ويعرف التدريب من وجهة نظر علماء النفس والتربية" بأنه عملية تربوية منظمة ومخططة طبقاً لمبادئ وأسس علمية تهدف إلى تطوير القدرات البدنية والمهارية والخطوية والنفسية والمعرفية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز في النشاط الرياضي الممارس"<sup>33</sup>.

#### 1-4- اللعب بالمساحات المختلفة:

"هي طريقة تعطي في الأداء تعطي اللاعب فرصة جيدة لتعلم المهاري فضلاً عن إشباع رغبات وطموحات اللاعبين وكذلك يطور التوازن وخفة الحركة والتصور واللعب الجماعي والرؤيا الصحيحة للملعب واتخاذ القرارات الصحيحة، فضلاً عن تطوير العمليات العقلية واللياقة البدنية والمتعة والاستعداد النفسي ومقاومة التعب ورفع معدل اللعب أثناء المباراة"<sup>34</sup>.

#### 2-4- أسلوب اللعب بالمساحات :

"هو أسلوب أو نظام يستخدم لأداء حركات مختلفة في آن واحد لحل الواجب الفني والحركي أو هو نظام من الحركات الموجه لتنظيم عقلائي للعلاقة المتبادلة بين القوى الداخلية والقوى الخارجية لغرض استغلالها بشكل أمثل لتحقيق نتائج رياضية عالية"<sup>35</sup>.

#### 3-4- تحديد مساحات أسلوب اللعب:

تعتمد على تقسيم مساحات الملعب إلى ساحات تأخذ أشكال هندسية متنوعة سواء كانت كبيرة أو صغيرة داخل مربعات أو مستطيلات وحسب اتجاه الهدف من التمرين، وهي طريقة أنشئت وأكدت في التمرين الممكن للتحسن الملموس في القدرات الحركية لغرض الوصول إلى كفاءة في المنافسات، وهو يجمع بين التكتيك المتقن ودرجة عالية من القدرات البدنية، ويؤكد فيه أن يكون الأداء من أماكن مختلفة من الملعب وهو ينمي الفعاليات الفردية ويطورها كالدحرجة والمراوغة والخداع وكذا اللعب الجماعي"<sup>36</sup>.

#### 4-4- القدرات البدنية:

اختلف الباحثون في تحديد مفهوم القدرة البدنية وتصنيف مكوناتها، فمنهم من يستخدم مصطلح القدرة على أنها مرادف لمصطلح آخر مثل: اللياقة البدنية أو اللياقة الحركية، ومنهم من يرى أن القدرات البدنية مصطلح عام يتضمن اللياقة البدنية والحركية.

: محمد حسن علاوي: سيكولوجية المدرب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002،

ص.68. <sup>33</sup>

: أبو العلا أحمد عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003،

ص.326. <sup>34</sup>

: موفق المولي: الأساليب الحديثة في التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000،

ص.27. <sup>35</sup>

: موفق المولي: مصدر سبق ذكره، ص.13. <sup>36</sup>

يطلق علماء التربية البدنية في الولايات المتحدة الأمريكية علميا اسم مكونات اللياقة البدنية باعتبارها أحد مكونات اللياقة الشاملة للإنسان<sup>37</sup> يرى ( بسطويسي- أحمد، عباس صالح ) أن مصطلح القدرات البدنية والذي يتناوله الكثير من المعنيين بالتربية البدنية ترجمة لمصطلحات أجنبية متعددة فنجد:

الصفات الجسمية أو الصفات الحركية -القدرات الحركية - الفسيولوجية، وهذه المصطلحات كلها تعني مفهوما واحد وهي تتكون من الصفات التالية:

التحمل، القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة<sup>38</sup>.

#### 4-5- القدرات المهارية:

إن القدرات المهارية هي جميع المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم ، سواء كانت بالكرة أو بدونها والتي يقوم به اللاعب ن والتي تؤدي حسب قانون اللعبة حيث تكون هذه المهارة حركية. والمهارة الحركية هي حركة أو مجموعة من الاساسيات الحركية التي تؤدي بدرجة عالية من الدقة، يجب أن تنال الاساسيات الحركية جزءا كبيرا من اهتمام المدربين واللاعبين وأن تكثف التدريبات لتطويرها. يمكن تعريف المهارة بأنها: الحركات التي تختم أداؤها في جميع المواقف التي تتطلبها اللعبة للوصول على أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد"<sup>39</sup>.

ويمكن تعريفها بأنها " قدرة عالية على الانجاز سواء كانت بشكل فردي أو داخل فريق أو ضد خصم او بأداة أو بدونها"<sup>40</sup>.

#### 4-6- المرحلة العمرية: (أقل من 19 سنة)

نحن بصدد دراسة لاعبين ينتمون على مرحلة المراهقة الوسطى، حيث تمتد هذه الأخيرة من 15 على 17 سنة، ويطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية، ويميز هذه المرحلة، بطء في سرعة النمو الجنسي- نسبيا، وتزداد التغيرات الجسمية والفسيولوجية من الزيادة في الطول والوزن، ونجد في هذه المرحلة المراهق يهتم بمظهره الجسمي، صحته، وقوته الجسمية"<sup>41</sup>.

كمال عبد الحميد اسماعيل، محمد صبحي حسنين: اللياقة البدنية ومكوناتها، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1977، ص32-33.<sup>37</sup>

بسطويسي أحمد، عباس صالح: طرق التدريس في مجال التربية البدنية والرياضية، ط3، دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد، 1987، ص154.<sup>38</sup>

محمد صبحي حسنين، حمدي عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، مطبعة روز اليوسف، القاهرة، 1988، ص153.

طلحة حسام الدين: الميكانيكية الحيوية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1993، ص. 25<sup>40</sup>

سعيدة محمد علي هادر: بسيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، الكويت، 1980، ص.

كما تمت دراستنا إلى مرحلة المراهقة المتأخرة والتي تبدأ من 18 إلى 19 سن، حيث تمتد من الجزء الأخير من التعليم الثانوي إلى بداية التعليم الجامعي، وبما أن موضوع دراستنا يتطرق إلى الشريحة العمرية اقل من 19 سنة فإن مميزات المرحلة مرتبطة بمرحلة المراقبة الوسطى.

#### 5- الدراسات المشابهة:

#### 1-5- دراسة الخشاب والطائي:

**بعنوان ( أثر التدريب الفترتي " المرتفع - المنخفض " الشدة بأسلوب التارين المركبة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم).**

#### أهداف الدراسة:

- الكشف عن تأثير التدريب الفترتي " المرتفع - المنخفض " الشدة بأسلوب التارين المركبة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم.

#### نتائج الدراسة:

- البرنامج التدريبي بطريقة التدريب الفترتي " المرتفع - المنخفض " الشدة بأسلوب التارين المركبة أدى إلى تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لعناصر العينة.
- التدريب الفترتي " المرتفع - المنخفض " الشدة بأسلوب التارين المركبة ذو أثر فعال في تطوير الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم عندما تركز فترة الأعداد قصيرة جدا.
- إعداد برنامج تدريبي بطريقة التدريب الفترتي يتيح للمدرب إمكانية تنظيم العمل والسيطرة على مكونات الحمل الخاص بالتدريب ويؤدي إلى تطوير الصفات البدنية المهارية.

#### 2-5- دراسة عادل بيو، عز البن وطار 2009:

تأثير التدريب الرياضي الشامل على المداومة الخاصة وعلاقتها بالأداء الرياضي في كرة القدم 18-19 سنة. تم تحديد مشكلة البحث على النحو التالي:

إلى ما يمكن إرجاع الضعف البدني والأداء الرياضي؟

جاءت الفرضية على النحو التالي:

إن الصفات الجزيئية المكونة للمداومة الخاصة أي المقاومة (مداومة السرعة، مداومة القوة، القوة المميزة بالسرعة) تتطور بواسطة ال

درب الشامل خلال برجة دورة تدريبية متوسطة تنافسية.

#### أهداف الدراسة:

- إبراز أهمية ودور طريقة التدريب الشامل على غرار الطرق الأخرى.
- انتقاء أفضل الطرق والوسائل لتطوير صفة المداومة الخاصة.
- إبراز أهمية ودور صفة المداومة الخاصة على غرار الصفات الأخرى لدى الفئة العمرية 18-19.

- إبراز مدى أهمية العلاقة الموجودة بين الأداء الرياضي والصفة البدنية "المداومة".  
استخدم الباحث المنهج التجريبي.  
النتائج: جاءت النتائج على النحو التالي:

- إن عدم احترام فترات التحضير التكوينية وكذلك ما يتعلق بتوزيع المحملة أثناء المراحل التحضيرية أثناء الموسم الرياضي نفسه هو ما يؤدي إلى ضعف الأداء البدني والتقني.
- يجب إدراج كل الأهداف التنموية والتعليمية في كل التمارين ، بما في ذلك الجوانب البدنية والتقنية والخططية والنظرية وبنفس الصيغة التنافسية.

#### 6- نقد الدراسات السابقة:

جاءت جل الدراسات متشابهة من حيث المنهج المستعمل في الدراسة وكذا الفئة العمرية قيد الدراسة، حيث استهدفت هذه الدراسات اقتراح برامج تدريبية، لكنها جاءت مختلفة من حيث المضمون وكذا الأهداف المراد التوصل إليها، فمنهم من استخدم تأثير البرامج التدريبية لتنمية بعض الصفات البدنية وكذا الصفات المهارية لتنمية الأداء ومنهم من استعملها للتأثير على بعض المتغيرات الفسيولوجية. كما اتفق جميعهم على أن هذه البرامج والتخطيط لها يكون على أسس علمية، وهو ما يؤدي إلى التأثير الإيجابي في تطوير القدرة البدنية والمهارية وحتى الخططية.

#### 7- مقارنة تطبيقية:

##### 1-1- إجراءات البحث:

##### 2-2- منهج الدراسة:

اعتمد الباحثون في هذه الدراسة المنهج شبه التجريبي، واعتمدوا التصميم التجريبي الخاص بمجموعة واحدة، وذلك لملائته موضوع البحث، حيث يقول أبو القاسم عبد القادر صالح وآخرون أنه: "المنهج الذي يقوم في الأساس على دراسة الظواهر الإنسانية كما هي دون تغيير، وفي تعريف آخر هو "دراسة العلاقة بين متغيرين على ما هما عليه في الواقع دون التحكم في المتغيرات"<sup>42</sup>.

##### 3-3- الدراسة الاستطلاعية:

##### 1-3-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية : وهي كما يلي:

✓ التعرف على ميدان الدراسة الأساسية والتدريب على خطوات البحث وتحديد مشكلاته وصعوباته لتفادي ذلك في الدراسة الأساسية،

14: أبو القاسم عبد القادر صالح وآخرون، المرشد في إعداد البحوث والدراسات العلمية، مركز البحث

العلمي والعلاقات الخارجية، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا ،سلسلة الأوراق العلمية (1) لعام



- ✓ إعداد وتجريب أدوات البحث والوقوف على خصائصها من حيث صدقها وقدرتها على قياس متغيرات البحث في البيئة الجزائرية،
- ✓ تدريب فريق العمل المساعد على تنفيذ تجربة البحث الرئيسية.
- ✓ التأكد من صلاحية الأجهزة المستعملة.

### 2-3-7 أدوات البحث:

#### 1-2-3-7 الاختبارات البدنية المستخدمة:

- ✓ 1- اختبار سرعة الأداء ( المناولة الجدارية)<sup>43</sup>.
- ✓ 2- اختبار تحمل القوة ( الدبني لمدة 90 ثا )<sup>44</sup>.
- ✓ 3- اختبار تحمل السرعة ( ركض 180 م )<sup>45</sup>.
- ✓ 4- اختبار القوة الانفجارية للساقين ( الوثب الطويل من الثبات )<sup>46</sup>.

#### 2-2-3-7 الاختبارات المهارية المستخدمة:

- ✓ 1- اختبار دقة المناولة ( دقة تمرير الكرة )<sup>47</sup>.
- ✓ 2- اختبار الدرجة السريعة ( الجري المتعرج بالكرة )<sup>48</sup>.
- ✓ 3- اختبار دقة التهديف ( التهديف على المرمى )<sup>49</sup>.

طه إسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، الاعداد البدني، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989<sup>43</sup>

كاظم الربيعي وموفق المولي: الاعداد البدني لكرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988<sup>44</sup>

زهير الخشاب : تصميم وتقنين اختبارات لقياس بعض المهارات الحركية الأساسية بكرة القدم، جامعة الموصل، 1990<sup>45</sup>

محمد صبحي حسنين: التقويم والقياس في التربية الرياضية، جزء 1، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص. 303<sup>46</sup>

فرحان رمضان الغالي: الخصائص البيولوجية للاعب كرة القدم لترشيد انتقاء الناشئين، أطروحة دكتوراه جامعة حلوان، 2001<sup>47</sup>

فرحان رمضان الغالي: مصدر سبق ذكره.<sup>48</sup>

زهير قاسم الخشاب: تصميم وتقنين اختبارات لقياس بعض المهارات الحركية الأساسية بكرة القدم، جامعة الموصل، 1990<sup>49</sup>

4- اختبار قوة ضرب الكرة بالرأس ( ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة )<sup>50</sup>.

### 3-3-7-3 صلاحية وصدقية أدوات البحث:

قام الباحثون باعتماد الأسس العلمية في عملية إيجاد الثقل العلمي لهذه الاختبارات على الرغم من كونها اختبارات مقننة بحسب المراجع العلمية، وتم ذلك من أجل مدى ملائمتها والبيئة الجزائرية، إذ أن الاختبار المقنن هو " الذي إذا ما جرب استخدمه لعينات مشابهة للعينة وإذا ما أعيد اختباره أثبت درجات عالية من المعنوية من حيث الثبات والصدق والموضوعية تحت الظروف والامكانيات المتاحة نفسها"<sup>51</sup>

### 3-3-7-1 صدق الاختبار:

يعد الاختبار صادقا "إذا ما كان يقيس ما أعد لقياسه فقط" أي المدى الذي يؤدي فيه الاختبار، والغرض الذي وضع من أجله"<sup>52</sup>

تم التأكد من صدق الاختبارات الموضوعية في هذه الدراسة من خلال عرضها على خبراء وأصحاب الاختصاص، وأخذ آرائهم فيما يتعلق في مدى إمكانية قياسها لما تم وضعه من أهداف، وكذا مدى ملائمتها لأفراد العينة المختارة.

### 3-3-7-2 ثبات الاختبار:

هو أن يعطي الاختبار النتائج نفسها تقريبا إذا ما أعيد تطبيقه على الأفراد أنفسهم وتحت نفس الظروف"<sup>53</sup>، إن طريقة الاختبار وإعادة الاختبار جديرة بالاتباع في البحوث التجريبية، هذه الطريقة تم اعتمادها خلال دراستنا هذه وقد أثبتت كل الاختبارات درجة عالية من الثبات بعد تجربتها على عينة خاصة بالدراسة الاستطلاعية، والتي اختيرت بطريقة عمدية وتكونت من أربع لاعبين يدخلون ضمن مجال مجتمع البحث المراد دراسته وليسوا ضمن أفراد العينة التي تقام عليها الدراسة الأساسية، وهذا بعد دراسة الارتباط بين درجات الاختبارين القبلي والبعدي والذي كانت بينهم مدة أسبوع، من يوم الثلاثاء 2012/09/18 و 2012/09/25

### 3-3-7-3 موضوعية الاختبار:

وهي "عدم تأثر نتائج الاختبارات أو القياس بالأحكام الذاتية للمصحح مثل حالته المزاجية وتقديره النسبي، وهي أحد الشروط المهمة للاختبار الجيد والذي يعني "عدم تأثير الأحكام الذاتية من قبل

: نفس المرجع السابق. <sup>50</sup>

: قيس ناجي، بسطويسي أحمد: الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء في مجال الرياضة، مطبعة جامعة بغداد، بغداد، 1988 <sup>51</sup>

: ذوقان ابراهيم وآخرون: البحث العلمي ( مفهومه، أساليبه، أدواته )، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988، ص. 82. <sup>52</sup>

: خير الدين عويس: دليل البحث العلمي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص. 54 <sup>53</sup>

الباحث أو إن تتوفر الموضوعية دون التميز والتداخل الناتج من قبل المحرر، وكلما لم تتأثر بالأحكام الذاتية زادت درجة أو قيمة الموضوعية"<sup>54</sup>

**جدول 1 :** يبين معامل الثبات والموضوعية للاختبارات المستخدمة.

الموضوعية	الثبات	الاختبارات المستخدمة	القدرات البدنية والمهارية
0.91	0.92	المنافسة الجدارية	سرعة الأداء
0.92	0.93	البدني 90 ثا	تحمل القوة
0.96	0.95	الركض 180 م	تحمل السرعة
0.93	0.95	الوثب من الثبات	القوة الانفجارية
0.91	0.88	دقة تمرير الكرة	المنافسة
0.87	0.96	الجري المتعرج بالكرة	الدرجة
0.89	0.92	التهديف على مرى مقسم	التهديف
0.87	0.92	ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة ممكنة	ضرب الكرة بالرأس

#### 4-4-7- الدراسة الأساسية:

##### 4-4-7-1- مجتمع وعينة الدراسة الأساسية:

"اختيار العينة هي اختيار وحدات -أفراد ومنظمات- من جميع مجتمع بعينه بحيث أننا عندما ندرس العينة نستطيع أن نعم نتائج دراستنا على المجتمع الذي أختارنا منه"<sup>55</sup> وبلغ حجم العينة 14 لاعبا من أصل 23 لاعبا تم ترشيحهم من الأندية المشاركة في البطولة الشرفية لولاية الجزائر شرق، من نادي "الجمعية الرياضية لبلدية براقى" صنف أواسط، وتم اختيارهم بطريقة عمدية.

##### 4-4-7-2- البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحثون بإعداد تدريبات لمرحلة الأعداد الخاص وشبه المنافسة معتمدين في ذلك على الدراسات السابقة والمراجع الخاصة، وآراء المختصين في المجال، وذلك من أجل تحديد أهم تدريبات اللعب وفق المساحات المختلفة والتي تتلاءم مع الإمكانيات البدنية والتقنية لفئة الأواسط، ولإعداد برنامجا تدريبيا يساهم في تطوير القدرات البدنية والتقنية، قام الباحثون بإعداد استمارات مختلفة خاصة بكرة القدم والمناسبة لفئة المدروسة الخاصة بالصفات البدنية، وكذا الأمر بالنسبة للقدرات المهارية، والتي يمكن تدريبها في المساحات المختلفة، وعرضت هذه الاستمارات على مختصين في المجال التدريبي الخاص بكرة القدم وذلك من أجل اختيار الصفات البدنية وكذا المهارية اللازم تطويرها، وتبع الباحثون هذه الاستمارات بأخرى تتعلق بمجموعة هائلة من التمرينات الخاصة بكل صفة من الصفات البدنية كانت أو المهارية، ليتم بعد ذلك إعداد الورقات التقنية الخاصة بكل حصة تدريبية، وتوزيعها وفق البرنامج المسطر من قبل، والذي يكون بمعدل ثلاث حصص أسبوعيا، بحيث تم في ذلك مراعات تسلسل التمرينات وأسبقيتها وكذا مراعات كل

: وجهه محجوب: البحث العلمي ومناهجه، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، 2002، ص. 20. <sup>54</sup>

الظروف المحيطة بالللاعبين سواء من ناحية جاهزيتهم البدنية والنفسية لتلقي الجرع التدريبية أو بالنسبة لظروف الفريق ككل من حيث توفير الملعب وكذا التجهيزات الخاصة أو الكادر المرافق الذي يساعد في البحث.

#### 1-2-4-7 محتوى البرنامج:

تضمن البرنامج التدريبي عدة أمور من أهمها:

- ✓ العدد الكلي للتدريبات هو 24 حصة موزعة على دورة من 8 أسابيع بمعدل 3 حصص أسبوعياً
- ✓ الشدة المستخدمة في الحصص التدريبية تتراوح بين ( 64% - 100 % ) من أقصى - مقدره للاعب وهذا بعد اختبارها في التجربة الأولية التي جمعت الباحثين بالللاعبين، حيث تم معرفة كل من الدرجة القصوى للجهد البدني وكذا مدد الاسترجاع ودرجات الصعوبة للاعبين والمساحات المستخدمة .
- ✓ الحجم التدريبي: تم تحديده وفقاً لعدد مرات تكرار التمرين ولكل مجموعة مع مراعات الشدة المستخدمة للوحدة التدريبية.
- ✓ تم استخدام عدد من التمرينات البدنية والمهارية والتي تتميز بمشتمها لما يكون خلال المباريات سواء التقنيات الفردية أو الزوجية أو حتى الجماعية، البسيطة منها أو المركبة.
- ✓ زمن الوحدة التدريبية يتراوح بين 90 د و120 دقيقة بما في ذلك القسم التحضيري والختامي.
- ✓ مراعات الفروق الفردية، وحتى بالنسبة للمناصب الخاصة بكل لاعب.
- ✓ توفير أفضل الأدوات وكذا بالنسبة للكادر المساعد والذي من خلاله نحاول التركيز على كل لاعب إن لزم الأمر.
- ✓ عرض التمارين المستخدمة على المدربين وشرحها للاعبين وذلك بغرض تسهيل مهمة أدائها، لاختصار أوقات الاعادة والشرح مرة أخرى.
- ✓ استخدم الباحثون طرق مختلفة في هذه الحصص من التدريب التكراري والتدريب الدائري بأشكاله المختلفة (المستمر، الفترتي المنخفض والمرتفع الشدة)، تزايد السرعة.
- ✓ تكون فترة الاعداد النفسي والتربوي ضمن أجزاء الحصة بدءاً بالإجراء إلى الجزء الختامي.

#### 1-2-4-7-2-2-4-7 الوسائل والأجهزة التدريبية المستخدمة:

أدوات البحث هي " الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مما كانت تلك الأدوات والبيانات والأجهزة الأخرى"<sup>56</sup>  
 ستخدم الباحثون الأدوات والأجهزة التالية:

: عقيل حسن عقيل: فلسفة مناهج البحث العلمي، طرابلس، ص55. 56

1- شرط قياس.

2- ميثاق.

3- كرات قدم قانونية.

4- شواخص صغيرة الحجم بعدد 35.

5- فنيالات تدريب وأخرى خاصة باللعب، مختلفة الألوان (لونين).

6- صافرات بعدد 4.

7- حاسوب من نوع سوني فايو-VAIO -SONY-

### 5-7- خطة التحليل الإحصائي :

حساب المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية.

حساب "ت" للمقارنة بين المتوسطات لتقدير جوهرية الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية.

حساب معاملات الارتباط المستقيم (بيروسون) وهذا الاستخراج الثبات وصدق الاختبارات.

### 6-7- عرض النتائج :

نتائج القدرات البدنية في الاختبار القبلي والبدي للعيينة.

عرض ومناقشة نتائج الفروق الحاصلة للقدرات البدنية بين الاختبار القبلي والبدي للعيينة.

جدول رقم (2) يبين نتائج المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وقيم "ت" المحسوبة والمجدولة للاختبارات القبليّة والبعدية للعيينة الخاصة بالجانب البدني.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاختبارات	الصفات البدنية
0.05	13	2.14	2.18	1.60	13.55	الاختبار القبلي	سرعة الأداء
				1.50	12.25	الاختبار البدي	
			7.46	9.48	74.14	الاختبار القبلي	تحمل القوة
				10.74	84.22	الاختبار البدي	
			4.39	0.99	35.16	الاختبار القبلي	تحمل السرعة
				1.16	33.74	الاختبار البدي	
		6.64	0.17	02.08	الاختبار القبلي	القوة الانفجارية	
			0.31	02.59	الاختبار البدي		

بين الجدول (2) وجود فروق معنوية بين الاختبارات التي أقيمت قبل التدريب، بمعنى قبل القيام بإخضاع العينة المبحوثة للبرنامج التدريبي، والاختبارات البعدية، أي بعد تطبيق البرنامج، وذلك بالنسبة للتدريب الخاص بالقدرة البدنية الخاصة ( سرعة الأداء، تحمل القوة، تحمل السرعة، القوة الانفجارية للساقين)، إذ تراوحت هذه الفروق بعد المعالجة الاحصائية بحساب "ت" بين ( 2.18 و 7.46 ) وهي كلها أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يسمح لنا بالقول أن الفروق معنوية وبالتالي القول بأنه هناك تطور في القدرة البدنية والتمثلة في الصفات السالفة الذكر

**مناقشة نتائج الفرضية الأولى:**

من خلال الفروق المعنوية الملاحظة من قيم "ت" المحسوبة نستطيع القول أن تدريبات اللعب في المساحات المختلفة والمستخدمة أثناء فترة التدريب والمطبقة على العينة التجريبية، كان لها دور مؤثر وفعال في تطوير القدرات البدنية الخاصة، وهذا جراء تنوع العمل خلال الوحدات التدريبية ومرعات جرع التدريب والتزام التنوع بين الشدة والراحة، وهو ما انعكس بشكل إيجابي على نفسية اللاعبين مما أعطاهم دافعا كبيرا في إنجاز التمرينات، وهو ما يتفق مع ما جاء به محمد حسن علاوي<sup>57</sup> بأنه أسلوب أو نظام (التدريب على اللعب في المساحات المختلفة) يستخدم لأداء حركات مختلفة في آن واحد لحل الواجب الفني والحركي أو هو نظام من الحركات الموجه لتنظيم عقلائي للعلاقة المتبادلة بين القوى الداخلية والقوى الخارجية لغرض استغلالها بشكل أمثل لتحقيق نتائج رياضية عالية"

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق الحاصلة للقدرات المهارية بين الاختبار القبلي والبعدى للعينة. جدول رقم (3) يبين نتائج المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وقيم "ت" المحسوبة والمجدولة للاختبارات القبلي والبعدى للعينة الخاصة بالجانب المهاري.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاختبارات	الصفات البدنية
0.05	13	2.14	3.50	2.21	07.86	الاختبار القبلي	دقة المناولة
				2.34	57.10	الاختبار البعدى	
			3.15	0.66	8.83	الاختبار القبلي	الدحرجة السريعة
				0.99	7.80	الاختبار البعدى	

محمد حسن علاوي: سيكولوجية المدرب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002، ص. 68. <sup>57</sup>

2.59	2.91	2.91	الاختبار القبلي	دقة التهديف
	3.22	4.64	الاختبار البعدي	
8.08	1.10	7.74	الاختبار القبلي	ضرب الكرة بالرأس
	1.58	11.73	الاختبار البعدي	

بين الجدول (3) وجود فروق معنوية بين الاختبارات التي أقيمت قبل التدريب، بمعنى قبل القيام بإخضاع العينة المبحوثة للبرنامج التدريبي، والاختبارات البعدية، أي بعد تطبيق البرنامج، وذلك بالنسبة للتدريب الخاص بالقدرات البدنية الخاصة ( سرعة الأداء، تحمل القوة، تحمل السرعة، القوة الانفجارية للساقين)، إذ تراوحت هذه الفروق بعد المعالجة الاحصائية بحساب "ت" بين ( 2.59 و 8.08) وهي كلها أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يسمح لنا بالقول أن الفروق معنوية وبالتالي القول بأنه هناك تطور في القدرة البدنية والتمثلة في الصفات السالفة الذكر.

#### مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

الملاحظ من خلال الفروق المعنوية الملاحظة من قيم "ت" المحسوبة نستطيع القول أن تدريبات اللعب في المساحات المختلفة والمستخدمه أثناء فترة التدريب والمطبقة على العينة التجريبية، كان لها دور مؤثر وفعال في تطوير القدرات مهارية عند أفراد العينة المبحوثة، وهذا جراء العلاقة الموجودة بين التطور في الأداء البدني الذي يصحبه تطور في الأداء المهاري، وفقا لما جاء به أبو العلا أحمد عبد الفتاح والذي يقول "أن تحسين تحمل الأداء للاعب كرة القدم له تأثير في مقدرة اللاعب لتكرار محمد أقصى - ورفع معدل اللعب أثناء المباراة، والذي يؤدي بالتقليل من انخفاض الاداء المهاري"<sup>58</sup> وجاء هذا من خلال العمل خلال الوحدات التدريبية ومرعات التنوع من خلال القيام بتمارين خاصة بالجانب البدني ومزجه مع العمل التدريبي المعتمد على أداء المهارات، وهوما انعكس بشكل إيجابي على الأداء ككل .

#### الفرضية العامة:

بالرجوع إلى نتائج الجدولين السابقين والخاصين بالفرضيتين الأولى والثانية، يتضح من خلال الفروق المعنوية التي بيّنها الاحصاء والمتعلقة بالقدرات البدنية والمهارية، من خلال الاختبار القبلي والبعدي والتي جاءت لصالح الاختبارات البعدية، أن تدريبات اللعب في المساحات المختلفة المستخدمة خلال فترة التدريب كان له الأثر الإيجابي والفعال والمؤثر في تطوير القدرات البدنية والمهارية الخاصة.

#### الاستنتاجات:

✓ البرنامج لتدريبي المقترح كان له الدور الفعال والاثم الإيجابي في تطوير بعض القدرات لبدنية والمهارية لدى لاعبي الأواسط لكرة القدم.

: أبو العلا أحمد عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003،

- ✓ تنظيم العمل والسيطرة على مكونات الحمل التدريبي خلال البرنامج التدريبي وفق اللعب بالمساحات المختلفة يؤدي على تطوير القدرات البدنية والمهارية.
- ✓ استخدام الأدوات والوسائل التدريبية الحديثة والمساحات المختلفة، كان لها الأثر الإيجابي في تطوير بعض القدرات لبدنية والمهارية لدى لاعبي الأواسط لكرة القدم

#### التوصيات:

- في حدود نتائج لدراسة وانطلاقاً من الاستنتاجات التي تم التوصل إليها اقترح الباحثون ما يلي:
- ✓ التأكيد على استخدام تدريبات اللعب بمساحات مختلفة وفق بعض الوسائل والأدوات الحديثة المساعدة لتنمية وتطوير القدرات البدنية والمهارية
- ✓ ضرورة البحث عن بعض الآليات والنظم الجديدة والاساليب المبتكرة لتنمية وتطوير الاداء المهاري والقدرات البدنية والحركية الخاصة بكرة القدم، وذلك باستثمار مساحات اللعب المختلفة.
- ✓ إجراء اختبارات دورية لغرض تقويم البرامج التدريبية المعدة من قبل المدربين والخاصة بالجانين البدني والمهاري.
- ✓ إجراء بحوث ودراسات من نفس السياق على مختلف الفئات العمرية وحتى بالنسبة للجنس الطيف.

#### قائمة المراجع:

##### المراجع باللغة العربية:

- \_ أبو العلاء أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003
- \_ أبو القاسم عبد القادر صالح وآخرون، المرشد في إعداد البحوث والدراسات العلمية، مركز البحث العلمي والعلاقات الخارجية، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، سلسلة الأوراق العلمية ط 1 ( لعام 2001)
- \_ أمر الله الساطي : قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، مجلة المعارف، الإسكندرية، 1988.
- \_ بسطويسي- أحمد، عباس صالح: طرق التدريس في مجال التربية البدنية والرياضية، ط3، دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد، 1987.
- \_ خير الدين عويس: دليل البحث العلمي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- \_ ذوقان ابراهيم وآخرون: البحث العلمي ( مفهومه، أساليبه، أدواته )، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988.
- \_ زهير قاسم الخشاب: تصميم وتقنين اختبارات لقياس بعض المهارات الحركية الأساسية بكرة القدم، جامعة الموصل، 1990.
- \_ سعدية محمد علي هادر: سبسيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، الكويت، 1980.
- \_ طلحة حسام الدين: الميكانيكية الحيوية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1993.



- \_\_ طه إسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، الاعداد البدني، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989.
- \_\_ عقيل حسن عقيل: فلسفة مناهج البحث العلمي، طرابلس، 2001.
- \_\_ فرحان رمضان الغالي: الخصائص البيولوجية للاعبي كرة القدم لترشيد انتقاء الناشئين، أطروحة دكتوراه جامعة حلوان، 2001.
- \_\_ قيس ناجي، بسطويسي أحمد: الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء في مجال الرياضة، مطبعة جامعة بغداد، بغداد، 1988.
- \_\_ كاظم الربيعي وموفق المولي: الاعداد البدني لكرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988.
- \_\_ كمال عبد الحميد اسماعيل، محمد صبحي حسنين: اللياقة البدنية ومكوناتها، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1977.
- \_\_ محمد حسن علاوي: سيكولوجية المدرب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.
- \_\_ محمد صبحي حسنين، حمدي عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، مطبعة روز اليوسف، القاهرة، 1988.
- \_\_ محمد صبحي حسنين: التقويم والقياس في التربية الرياضية، جزء1، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- \_\_ مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- \_\_ موفق المولي: الأساليب الحديثة في التدريب ككرة القدم، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، عمان، الأردن، 2000.
- \_\_ موفق المولي: الأساليب الحديثة في التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
- \_\_ وحيه محبوب: البحث العلمي ومناهجه، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، 2002.
- المراجع باللغة الأجنبية:**

Torchim, William M, The Research Method Knowledge Base, 2nd Edition, 2006