

أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في محافظة نابلس

The Effect of Proposed Training Program on Selected Physical and Technical Variables among Junior Soccer Players in Governate of Nablus

بدر دويكات*، ورائد حسين

Bader Dwekat & Raid Hussien

قسم التربية الرياضية، كلية التربية واعداد المعلمين، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين

*الباحث المراسل: بريد الكتروني: baderrefat@yahoo.com

تاريخ التسليم: (2013/9/26)، تاريخ القبول: (2013/12/23)

ملخص

هدفت الدراسة التعرف الى أثر البرنامج التدريبي المقترح لفترة ثمانية أسابيع، وبواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعية على تنمية بعض العناصر البدنية (السرعة والقوة والمرونة والرشاقة والتحمل العام) وعلى العناصر المهارية (السيطرة على الكرة والتصويب والتمرير والجري بالكرة ورمية التماس) لدى ناشئي كرة القدم في المدارس الكروية التابعة للمدارس الإسلامية. وتكونت عينة الدراسة من (40) لاعبا ناشئا لفئة تحت سن (12) سنة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، وخضعت المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح الذي وضعه الباحثان، بينما خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج التقليدي. واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة الدراسة وصولاً لتحقيق أهداف الدراسة، وتم إجراء (5) اختبارات بدنية و (5) اختبارات مهارية في قياسين قبلي وبعدي، وتم استخدام برنامج الرزم الإحصائي SPSS لتحليل النتائج، وبعد إجراء المعالجات الإحصائية اللازمة اظهرت نتائج الدراسة، إلى أن البرنامج التدريبي المقترح له اثر ايجابي ذا دلالة إحصائية على تنمية وتطوير المتغيرات البدنية والمهارية، حيث تفوق افراد المجموعة التجريبية على افراد المجموعة الضابطة في كافة متغيرات الدراسة البدنية (السرعة، القوة والمرونة والرشاقة والتحمل العام) وكذلك المتغيرات المهارية (السيطرة على الكرة والتصويب والتمرير والجري بالكرة ورمية التماس). وأوصى الباحثان بتزويد الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم لإعتماد هذه الدراسة حتى تسهم في الإرتقاء بالمستوى البدني والمهاري للاعبين، واعتماد البرنامج المقترح كوسيلة للإرتقاء بالناشئين على الصعيد البدني والمهاري ووضع البرامج التدريبية المقننة لما لها من فائدة في رفع المستوى البدني والمهاري للاعبين.

Abstract

The study aims at introducing the effect of a proposed training program of 8 weeks, 3 training weekly units on developing some physical elements (speed, power, fitness, endurance) and skills (ball control, scoring, passing, running with the ball, throw) for soccer juniors at the Soccer clubs at the Islamic Schools. The study sample included 40 players below the age of 12, whom were divided into 2 groups: experimental one and controlling one. The experimental group undertook the proposed training program designed by the researcher. While the controlling group undertook the traditional one. The researcher used the experimental methodology to cope with the nature of the study and in order to achieve the main goal. 5 physical tests and 5 skills tests were made (before and after) SPSS program was also employed and after processing all results the researcher found out that the proposed training program achieved positive results and indicators that affected the development of all study variables and the experimental group outdid the controlling one in all variables of the study. The researcher recommends providing soccer trainers with the results of this study in order to alleviate the physical and skill levels for the soccer players and consider the proposed training program to develop the junior players and then organize similar studies on groups aged less than 15 years.

مقدمة الدراسة

اهتمت دول العالم المتقدمة اهتمامًا كبيرًا وشاملاً بتدريب الناشئين من كافة النواحي، ولجميع الألعاب الرياضية، حيث فتحت لهم مدارس خاصة يتلقون فيها إلى جانب الدروس الإعتيادية التي تلقاها أقرانهم في المدارس الأخرى، حيث تدرس لعبة كرة القدم نظريًا وعمليًا، إضافة إلى الفحوصات والعناية المركزة بالجانب الصحي باعتبار الناشئين هم القاعدة الواسعة التي ينمو خلالها أبطال المستقبل في لعبة كرة القدم. ولذا يجب أن يتم تحسين كفاءة عملية التدريب الرياضي للمرحلة السنوية التي تبدأ من الطفولة حتى مرحلة تحت سن (21) سنة، وقد بات استثمار كافة الجوانب التي تسهم في توسيع قاعدة الناشئين مما أدى إلى ارتفاع المستويات الرياضية التنافسية نتيجة الإعداد البدني والمهاري للاعبين عند وضع البرامج التدريبية، مما حدا بالباحثان الاهتمام بفترة تحت سن (17) سنة من خلال العناصر البدنية وبعض المهارات الأساسية من أجل الارتقاء بمستوى أداء اللاعبين نحو الأفضل (ألبياتي ويوسف، 2004).

وشهدت كرة القدم في السنوات الأخيرة تطوراً متزايداً وملحوظاً في جميع النواحي البدنية والنفسية والخطية والمهارية، فهذه النواحي تنصهر وتتداخل بعضها ببعض للوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات الرياضية من خلال التدريب المبني على الأسس والمبادئ العلمية، وينصب الاهتمام الكبير على المهارات الأساسية والتي تعتبر مؤشراً ذا قيمة لقدرات اللاعبين في تنفيذ المهام الرئيسية في اللعبة، كما أن هناك قدرات بدنية مثل القوة والتحمل والسرعة والرشاقة ذات دلالات هامة لقيام لاعبي المنتخبات والفرق في أداء المهام الفنية (الأطرش، 2008).

وكرة القدم الحديثة تتطلب أن يتمتع لاعب الكرة بلباقة بدنية عالية، فلقد أصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب احد الأعمدة الأساسية في خطة التدريب اليومية والاسبوعية والفنريه، كما أنه وبالرغم من أهمية دور الإعداد المهاري في كرة القدم، إلا أن الإعداد البدني يلعب أيضاً دوراً هاماً في مساعدة اللاعب على أداء المهارات المختلفة بالصوره المثلى وبالطريقة الفنية المطلوبة طوال زمن المباراة، حيث إنه بدون الإرتباط الوثيق للحالة البدنية والمهاريه تقل إنتاجية اللاعب بما يؤثر على فعاليته أثناء المباراة (الحوفى والشافعي، 2005).

وتحظى رياضه كرة القدم باهتمام كبير على المستويين المحلي والدولي وهي من الأنشطة الرياضية ذات المواقف الكثيرة والمتغيرة، وتتباين وتتعدد طبيعة وظروف المنافسة بها، فضلاً عن احتوائها على مهارات فنية متعددة (عبد الباسط وحسن، 2002).

ويشير كل من مختار (1985) وندا (1997) وعبد الفتاح (1997) إلى أن التدريب الحديث في كرة القدم هو عملية تربويه تبنى على أسس علمية، إذ تعمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية للاعب: من قوه وسرعه وتحمل ورشاقة ومرونة، وارتفاع بقدرته الفنية واكسابه الخبرات الخطية المتعددة وكذلك تنمية صفاته النفسية والإرادية وتهذيب صفاته الخلقية التي يجب أن يتحلى بها رياضياً، وذلك في إطار خطة تدريب مدروسة مخططة تهدف إلى وصول جميع لاعبي الفريق إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي بغرض تحقيق الهدف من التدريب وهو الفوز في المباريات. ويعمل التدريب الحديث على وصول اللاعبين إلى التكامل في الأداء الرياضي في كرة القدم. وتتطلب رياضة كرة القدم الحديثة أن يكون اللاعب على مستوى عال من اللياقة البدنية، إلى جانب الناحية المهاريه، حيث لا يمكن إهمال أي من الجوانب لما لها من الأثر في مستوى أداء اللاعب أثناء المباريات. ومن هذا المنطلق يمكننا أن نقدر مدى أهمية العلاقة الإرتباطيه بين الحالة البدنية والحالة المهاريه للاعبين مما يجعلهم قادرين على تحقيق الفوز، كما تفيد في صورته بيانيه للمدربين على طبيعة المكونات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية التي يحتاج إليها من تركيز خاص أثناء التدريب فيسعى إلى التخطيط لتنمية الجانب المهاري والبدني، وبما أن التدريب الرياضي عملية تربويه هادفة، مبنية على أسس علمية تهدف إلى وصول اللاعب إلى التكامل في الأداء الرياضي، فإن ذلك يتحقق من خلال تنمية وتطوير مختلف قدرات اللاعب البدنية والمهاريه والخطية حيث يتضح مما سبق بأن مفهوم التدريب الرياضي هو "عمليات التنمية الوظيفية للجسم بهدف تكيفه عن طريق التمرينات المنتظمة للمتطلبات العالية لأداء عمل ما" أي انه عملية بدنية خاصة تهدف إلى تحقيق النتائج العالية،

ويعد التكيف هو المبدأ الأساسي للتدريب حيث إنه إذا ما تم تخطيط نظام التدريب بشكل سليم، فإن النتيجة هي تطوير اللياقة البدنية.

مشكلة الدراسة

لاحظ الباحثان من خلال عملهما مع فئة الناشئين في كرة القدم أن هناك قصوراً في الأداء البدني وكثيراً من الأخطاء المهارية ترتكب أثناء الأداء، وهذه الأخطاء تتسبب أحياناً في إعاقة تقدم الناشئ مهارياً وبدنياً للوصول إلى المستويات العليا، وانعكاس ذلك على متطلبات اللعبة خططياً، ومن خلال متابعتهم لتدريب الناشئين في بعض الأندية وجد أن هناك كثيراً من المدربين لا يلتزمون ببرنامج تدريبي مخطط على أسس علمية للتدريب الأمر الذي يؤدي إلى إغفال العديد من المبادئ والأسس العلمية الخاصة بالتدريب للجانب البدني والمهاري، وخاصة للناشئين، الأمر الذي يؤدي إلى إعاقة الوصول إلى المستويات العليا، حيث لاحظ الباحثان أن هناك دوراً يمكن أن تقوم به البرامج التدريبية تساعد على استثمار طاقات الناشئين وتنميتها من الناحيتين البدنية والمهارية للوصول إلى المستويات الرياضية العالية مما دفع الباحثان إلى محاولة التعرف إلى فاعلية الدور الذي يمكن أن تؤديه البرامج التدريبية في استثمار طاقات الناشئين من الناحيتين البدنية والمهارية من خلال برنامج تدريبي يتضمن أنواعاً مختلفة من التدريبات وهو اثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئين كرة القدم.

أهمية الدراسة

تعد فئة الناشئين بكرة القدم هي الفئة الأهم في عالم كرة القدم لما لها من أهمية في تكوين قاعدة أساسية صلبة وسليمة للأندية والمنتخبات الوطنية، والتي تمدهم باللاعبين ولجميع الفئات العمرية من أجل الاستمرار في تطوير كرة القدم، ولأن فئة الناشئين هي التي تزود المنتخبات الوطنية باللاعبين المميزين والموهوبين.

مما سبق تظهر أهمية الدراسة فيما يلي:

1. تزويد الأندية والمنتخبات والمدربين ببرامج تدريبية مقترحة لتطوير الأداء البدني والمهاري لدى ناشئين كرة القدم الأمر الذي يعود بالفائدة والنفعة على قطاع الناشئين بشكل عام ومدربين هذه الفئة بشكل خاص.
2. توفر للمدربين اختبارات بدنية ومهارية مقننة تساعد على معرفة مستوياتهم ومراقبة تطوراتهم البدنية والمهارية كذلك تساعد في عملية الانتقاء الرياضي السليم للناشئين.
3. تعد هذه الدراسة الأولى في حدود علم الباحثان والتي تطبق على هذه الفئة من الناشئين في فلسطين وأن نتائجها يمكن أن تكون معياراً في عملية اختيار المنتخبات الوطنية للناشئين.

أهداف الدراسة

هدفت الدراسة التعرف إلى

1. أثر البرنامج التدريبي المقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم لدى المجموعة التجريبية.
2. أثر البرنامج التقليدي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم لدى المجموعة الضابطة.
3. تحديد الفروق بين البرنامج التدريبي والتقليدي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم لدى افراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

فرضيات الدراسة

تفترض الدراسة انه

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم بين القياسين القبلي والبعدي عند أفراد المجموعة التجريبية.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم بين القياسين القبلي والبعدي عند أفراد المجموعة الضابطة.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي.

مجالات الدراسة

1. المجال الزمني: تم تطبيق البرنامج التدريبي على عينة الدراسة في الفترة الواقعة ما بين 2011/5/22م ولغاية 2011/7/21.
2. المجال المكاني: تم تطبيق البرنامج التدريبي على ملاعب المدرسة الإسلامية الأساسية للذكور وملعب بلدية نابلس.
3. المجال البشري: طلاب المدرسة الكروية في المدارس الإسلامية الأساسية الخاصة في محافظة نابلس.

مصطلحات الدراسة

التدريب الرياضي: هو عملية تربية منظمة لتحقيق التوازن بين متطلبات النشاط الرياضي الممارس وإمكانيات اللاعب وقدراته للوصول به إلى أعلى المستويات في النشاط الرياضي (البشتاوي والخواجا، 2005).

المتغيرات البدنية: مقدرة يتسم بها الرياضي تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية وأعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة وفاعلية، للوفاء بمتطلبات أنشطة بدنية حركية ذات طبيعة خاصة (باهي، 8199).

المتغيرات المهارية: هي كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها (مختار، 1995).

البرنامج التدريبي*: هو مجموعة من الوحدات التدريبية التي ينفذها المدرب من أجل الرقي بالمستويات البدنية والمهارية والنفسية والخطية لدى اللاعبين والوصول إلى أعلى المستويات الرياضية. تعريف اجرائي.

التدريب الفترتي: هو طريقة من طرق التدريب الرياضي التي تتميز بالتبادل المتتالي لبذل الجهد والراحة، ويرجع هذا الاسم نسبة إلى فترة الراحة البينية بين كل تمرين والتمرين الذي يليه (البشتاوي والخواج، 2005).

اللاعب الناشئ*: هو اللاعب الممارس لكرة القدم والذي لا يتجاوز عمرة (12) سنة مواليد 1999/1/1 فما دون أثناء فترة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح. تعريف اجرائي.

الدراسات السابقة

الدراسات العربية

أجرى العكور والديري (2009) دراسة هدفت إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بجائزة الملك عبد الله الثاني على الطلاب المرحلة الأساسية بأعمار (10-11) سنة، وتكونت عينة الدراسة من (36) طالبا قسموا إلى مجموعتين مجموعته ضابطه بلغ عددها (18) ومجموعه تجريبية بلغ عددها (18) وقد اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق داله إحصائيا في تطوير عناصر اللياقة البدنية بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح الإختبار البعدى وذلك للمجموعة التجريبية.

وقام عبد الستار (2005) بدراسة عنوانها تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم، وهدفت هذه الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي لتنمية الأداءات الحركية المركبة للناشئين في كرة القدم، وكذلك للتعرف على تأثير البرنامج التدريبي على تنمية وتحسين بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة لدى الناشئين في كرة القدم، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها (24) ناشئ تم اختيارهم في الطريقة العمدية، وكان من أهم النتائج في تنمية الأداء المهارى من خلال تدريبات الأداءات الحركية المركبة يؤدي إلى الارتقاء بكل من المستوى المهارى والبدنى.

دراسة عبد العزيز (2001) بعنوان تأثير استخدام طريقة التدريب الطولي على الارتقاء بمستوى الأداء المهارى والخطي لناشئ كرة القدم، واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير استخدام طريقة التدريب الطولي على الارتقاء بمستوى الأداء الخطي للناشئين، واستخدم

*تعريف اجرائي.

المنهج التجريبي على عينة (44) لاعبا تحت (16) سنة اختيروا بطريقه عمدية، وكانت أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية التي تستخدم طريقة التدريب الطولي وبين المجموعة الضابطة والتي تستخدم التمرينات النمطية في الإرتقاء بالمستوى المهاري وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية التي تستخدم طريقة التدريب الطولي وبين المجموعة الضابطة والتي تستخدم التمرينات النمطية في الإرتقاء بالمستوى الخططي الهجومي.

اما دراسة عبد الحليم (1998) بعنوان تأثير برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم واستهدفت الدراسة الكشف عن الأداءات المهارية المركبة وتحديدها كما وكيفا للاعبين المستوى العالي وتصميم برامج لبعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم تحت 16 سنة. واستخدم المنهج الوصفي لمباريات كأس العالم 1994 ومباريات كأس الأمم الإفريقية بجنوب إفريقيا 1995 وبلغ حجم العينة 65 لاعبا من لاعبي كرة القدم بأندية الكروم وسموحي وسينيا والترام ومراكز شباب النصر، اختيروا بطريقه عمدية وكانت أهم النتائج إمكانية تنمية مستوى الأداءات المهارية المركبة للمجموعة التجريبية من خلال استخدام البرنامج المهاري الموجه.

الدارسات الأجنبية

قام ليتمان (Litman, 2006) بدراسة عنوانها أثر برنامج تدريبي على بعض الاستجابات الفسيولوجية ومستوى القدرات المهارية في كرة القدم، وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر البرنامج التدريبي على بعض الاستجابات الفسيولوجية والقدرات المهارية في كرة القدم، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قدرها (60) لاعبا تم تقسيمهم إلى مجموعتين، وكان من أهم النتائج وجود تأثير كبير للتدريب بهذا البرنامج على مستوى قدرات اللاعب الفسيولوجية المهارية في كرة القدم.

دراسة تاينا وآخرون (Taina et al, 1991) تهدف للتعرف على تأثير تدريب القوة على الطرف السفلي وطبيعة أداء الضربات للاعب كرة القدم على عينة من لاعبي كرة القدم، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي وقد أظهرت النتائج أن هناك تأثير للقوة على الطرف السفلي وعلى طبيعة أداء الضربات في كرة القدم وعلى أهمية عدم انتقال الصفات الأخرى منها المرونة والدقة.

قام "فيتنام" (Vitnam, 1970) بدراسة هدفت إلى تحديد تغير مستوى النمو البدني والقدرات الحركية لدى الناشئين من 11-12 سنة اثر ممارسه كرة القدم، بالإضافة إلى إيجاد العلاقة بين مستوى النمو البدني والقدرات الحركية، كما وضع توصيات خاصة في إعداد وحدات تدريبيه لكرة القدم للناشئين، حيث استخدم الباحثان المنهج التجريبي وقام بتطبيق برنامج تدريبي يتضمن تمرينات السرعة والرشاقة خاصة، وقران بين نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة التي تمارس كرة القدم ببرنامج اتحاد الكرة السوفيتي واستخلص بان

الناشئين الذين يزاولون كرة القدم وفق البرنامج المقترح لا يقلل من نمو الصفات البدنية بل ارتفع مستواهم لدرجة كبيرة.

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة

استخدم الباحثان ضمن دراسته المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة الدراسة.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من لاعبي كرة القدم لفئة تحت سن (12) سنة الممارسين للعبة والبالغ عددهم (80) لاعبا ناشئاً المسجلين في المدارس الكروية التابعة للمدارس الإسلامية في مدينة نابلس لعام 2010 - 2011م.

عينة الدراسة

قام الباحثان باختيار عينة الدراسة والبالغ عددهم (40) لاعبا من الناشئين تحت سن (12) سنة وتمثل نسبتهم (50%) من المجتمع تم اختيارهم بالطريقة العمدية كما هي موضحة في الجدول رقم (1).

جدول (1): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد عينة الدراسة وفق متغيرات العمر والوزن والطول والمتغيرات البدنية والمهارية (ن = 40)

متغيرات الدراسة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أدنى قيمة	أعلى قيمة
العمر	11.13	0.850	10.00	12.00
الطول	1.54	0.080	1.40	1.68
الوزن	41.03	5.00	35.00	58.00
اختبار المرونة	12.78	5.37	1.00	25.00
اختبار العدو 30م	5.67	0.410	4.47	6.52
اختبار الوثب	1.59	0.210	1.25	2.15
اختبار التحمل	9.26	1.31	7.34	13.52
اختبار الرشاقة	22.64	1.69	19.15	26.03
اختبار التمرير طويل	0.400	0.220	0.000	0.900
اختبار دقة التصويب على المرمى	0.260	0.170	0.000	0.600
اختبار رمية التماس	9.09	1.71	6.10	13.60
اختبار تنطيط الكرة	16.05	14.88	3.00	75.00
اختبار الجري المتعرج بالكرة	12.03	1.06	9.78	14.06

وقد قسم الباحثان أفراد العينة إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وعمد الباحثان إلى إيجاد التكافؤ بين مجموعتي الدراسة في متغيرات الطول والعمر والوزن إضافة إلى المتغيرات البدنية والمهارية وكما هي موضحة في الجدول رقم (2).

جدول (2): المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالة الفروق في الإختبار القبلي لمتغيرات الدراسة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة (ن = 40).

متغيرات الدراسة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت المحسوبة	مستوى المعنوية	مستوى الدلالة
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
العمر	0.89	11.20	0.83	11.05	0.551	0.585	غير دال
الطول	0.08	1.55	0.08	1.53	0.497	0.622	غير دال
الوزن	5.04	40.95	5.09	41.10	0.094	0.926	غير دال
اختبار المرونة	6.61	12.95	3.91	12.60	0.204	0.840	غير دال
اختبار العدو 30م	0.44	5.59	0.37	5.75	-1.251	0.219	غير دال
اختبار الوثب	0.21	1.68	0.15	1.50	1.002	0.052	غير دال
اختبار التحمل	1.07	9.24	1.53	9.28	-0.092	0.927	غير دال
اختبار الرشاقة	1.32	23.42	1.68	21.86	1.879	0.068	غير دال
اختبار التمرير الطويل	0.20	0.34	0.22	0.46	-1.796	0.080	غير دال
اختبار دقة التصويب على المرمى	0.20	0.23	0.13	0.295	-1.244	0.228	غير دال
اختبار رمية التماس	1.68	8.81	1.73	9.36	-1.030	0.309	غير دال
اختبار تنطيط الكرة	16.78	15.45	13.11	16.65	-0.252	0.802	غير دال
اختبار الجري المتعرج بالكرة	1.11	11.65	0.87	12.41	-1.993	0.054	غير دال

ت الجدولية = (2.002).

حيث يبين الجدول رقم (2) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع متغيرات الدراسة بين المجموعتين التجريبية والضابطة إضافة إلى الوزن والطول والعمر مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات قبل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

أدوات الدراسة

استخدم الباحثان مجموعة من الأدوات وهي

1. ملعب كرة قدم.
2. صافرة من نوع Fox.
3. ساعة توقيت لقياس الزمن (1/100) من نوع Casio.
4. استمارة تفريغ نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة.
5. استمارة المعلومات للعينة.
6. شريط قياس.
7. أقماع عدد 20.
8. (10) كرات قدم.
9. حبال ملونة لتقسيم الهدف.
10. طباشير.
11. بساط أسفنجية.
12. كراتين ملونة لتقسيم الهدف.
13. شواخص.

متغيرات الدراسة

- المتغير المستقل: البرنامج التدريبي المقترح.
- المتغير التابع: المتغيرات البدنية والمهارية.

المراحل الإجرائية للدراسة

المراحل الإجرائية الأولى وقد تم فيها:

1. اختيار العينة.
2. اختيار القدرات البدنية والمهارية الخاصة في لعبة كرة القدم.

3. اختيار الاختبارات الملائمة.
4. اختيار الأدوات الرياضية المناسبة لإجراء الاختبارات.
5. إجراء الدراسة الاستطلاعية.

الدراسة الاستطلاعية

أجريت الدراسة الاستطلاعية على (15) ناشئاً من خارج عينة الدراسة من لاعبي المدرسة الكروية التابعة لأكاديمية الأقصى، كون الباحثان مدرب كرة قدم لهذه المدرسة الكروية، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية، حيث تم إجراء التجربة الإستطلاعية بتاريخ (2011/5/1 – 2011/5/5) وطبقت عليهم الاختبارات البدنية والمهارية موضوع الدراسة للتأكد من مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة لمستوى الناشئين، وللتأكد من سهولة تنفيذ الاختبارات ومدى تطبيقها والتعرف على الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه الباحثان أثناء تنفيذ الاختبارات بهدف تلافيتها عند التطبيق الفعلي وتحديد الفترة الزمنية التي يستغرقها كل اختبار وكفاءة الأدوات المستخدمة في الاختبارات.

المعاملات العلمية لاختبارات الدراسة

الصدق

بغرض إيجاد صدق المحتوى للاختبارات البدنية والمهارية ومدى مناسبتها للناشئين أفراد العينة استخدم الباحثان في دراسته أسلوبين لصدق المحتوى الأول من خلال استعراض المراجع والكتب الأدبية المتعلقة في هذا المجال، وقد وجد الباحثان اتفاقاً حول صدق هذه الاختبارات والثاني عن طريق الصدق الظاهري إذ قام الباحثان باستشارة المحكمين من الاساتذة في الجامعات الفلسطينية والمتخصصين في مجال التربية الرياضية، حيث تم توزيع الاختبارات على المحكمين لإبداء آرائهم حول الاختبارات، وبعد استرجاع الاختبارات من المحكمين توصل الباحثان إلى الشكل النهائي لتلك الاختبارات مراعيًا الاقتراحات والملاحظات المشار إليها من قبل هيئة المحكمين.

الثبات

إن ثبات الاختبارات يعني أن تعطي الاختبارات نفس النتائج إذا ما أعيد الإختبار على نفس الأفراد وفي نفس الظروف وعلى هذا الأساس استخدم الباحثان أسلوب تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه لإيجاد معامل ثبات الاختبارات، وكان تطبيق الاختبارات على عينة من مجتمع الدراسة والبالغ عددهم (20) ناشئاً، وكان الفاصل الزمني بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ثلاثة أيام فقط مع تشابه الظروف. وقام الباحثان باستخدام معامل ارتباط بيرسون ليبين نتائج الاختبارات، وأظهرت النتائج الإحصائية أن هناك علاقة إرتباطية عالية في الاختبارات المستخدمة قيد الدراسة، مما يؤكد ثبات الاختبارات، ونتائج الجدول رقم (3) توضح ذلك.

جدول (3): معامل ارتباط بيرسون لتحديد درجة الثبات لاختبار المتغيرات البدنية والمهارية المستخدمة.

الاختبارات المهارية	معامل الارتباط	الدلالة
اختبار المرونة	0.978	دال
اختبار العدو 30م	0.995	دال
اختبار الوثب	0.985	دال
اختبار التحمل	0.812	دال
اختبار الرشاقة	0.999	دال
اختبار التمرير الطويل	0.874	دال
اختبار دقة التصويب على المرمى	0.801	دال
اختبار رمية التماس	0.984	دال
اختبار تنطيط الكرة	0.970	دال
اختبار الجري المتعرج بالكرة	0.931	دال

موضوعية الاختبارات

يقصد بموضوعية الاختبارات هي عدم تأثير الأحكام الذاتية من قبل المختبر، أو أن تتوفى الموضوعية دون التحيز والتدخل الذاتي من قبل المختبر.

بما أن تعليمات وشروط الاختبارات واضحة وبما أن القائمين على التسجيل لجميع المختبرين ولمجموع أفراد العينة هم على دراية وعلم واطلاع كامل وشامل بهذه الشروط والتعليمات، وبما انه لا يوجد اختلاف حول طريقة التقييم والتسجيل، وبما أن الباحثان استخدم اختبارات ومقاييس لا تحتاج إلى عمليات حسابية معقدة، فإن ذلك يعني وجود درجة مرتفعة من الموضوعية للاختبارات كافة والملحق رقم (3) يوضح أسماء فريق العمل وخبراتهم ودرجاتهم العلمية. حيث تم تزويد الفريق بتعليمات الاختبارات المستخدمة في الدراسة للاطلاع عليها والرجوع إليها وقت الحاجة، وشرح طريقة التسجيل في الاستمارة الخاصة بالاختبارات المستخدمة.

تطبيق الدراسة

الإختبارات القبليّة

قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبليّة لمجموعتي الدراسة التجريبيّة والضابطة وقد كان إجراء هذه الاختبارات بعد إجراء الدراسة الاستطلاعية والتحقق من صدق وثبات وموضوعية هذه الاختبارات، وقد تم إجراء هذه الاختبارات في الفترة الواقعة من (2011/5/15-2011/5/19).

الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من التطبيق للبرنامج المقترح، والذي امتد لمدة (8) أسابيع، أجرى الباحثان الاختبارات البعدية في الفترة الواقعة بين (2011/7/24 - 2011/7/28) وقد طبقت الاختبارات في نفس ظروف وضمن نفس شكلية الاختبارات القبلية تماما.

المعالجات الإحصائية

من أجل معالجة البيانات استخدم الباحثان برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) وذلك من خلال استخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

1. حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة.
2. اختبار (ت) للزوج (paied T-Test) لتحديد الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمتغيرات قيد الدراسة عند افراد المجموعتين التجريبية والضابطة.
3. اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent T-test) لتحديد الفروق في القياس البعدى للمتغيرات قيد الدراسة بين افراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

عرض النتائج ومناقشتها

يتناول هذا الفصل عرضا للنتائج التي توصلت إليها الدراسة مرتبة حسب أهداف وفرضيات الدراسة، وعلى ضوء هذه الأهداف والفرضيات الدراسة قام الباحثان بإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لنتائج الاختبارات البدنية والمهارية التي تم الحصول عليها من القياسين القبلي والبعدى.

النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم بين القياسين القبلي والبعدى عند أفراد المجموعة التجريبية. ولفحص هذه الفرضية قام الباحثان بالمعالجات الإحصائية اللازمة (حساب قيم المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعنوية، واختبار t-test وقيمة (ت)، ومستوى الدلالة الإحصائية) للاختبارات البدنية (السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة، التحمل العام)، والاختبارات المهارية (السيطرة على الكرة، التصويب، التمير، الجري بالكرة، رمية التماس) على القياس القبلي والبعدى والجدول رقم (4) يوضح ذلك:

جدول (4): المتوسطات الحسابية، والانحراف المعياري للقياس القبلي والبعدى في الاختبارات البدنية المهارية للمجموعة التجريبية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة والمعنوية عند مستوى دلالة (0.05)، ن = (20).

متغيرات الدراسة	وحدة القياس	القياس القبلي ن=20		القياس البعدى ن=20		ت المحسوبة	مستوى المعنوية	مستوى الدلالة
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
اختبار المرونة	سنتيمتر	6.61	12.95	6.03	16.90	3.55	0.002	دال
اختبار العدو 30م	ثانية	0.44	5.59	0.27	5.11	6.62	0.000	دال
اختبار الوثب	متر	0.21	1.68	0.19	1.82	4.93	0.000	دال
اختبار التحمل	دقيقة/ثانية	1.07	9.24	0.89	7.56	6.29	0.000	دال
اختبار الرشاقة	ثانية	1.32	23.42	1.02	17.70	18.12	0.000	دال
اختبار التمرير الطويل	مرة	0.20	0.34	0.18	0.67	9.08	0.000	دال
اختبار دقة التصويب المرمى	مرة	0.20	0.23	0.17	0.64	11.11	0.000	دال
اختبار رمية التماس	متر	1.68	8.81	2.10	11.91	12.17	0.000	دال
اختبار تنطيط الكرة	مرة	16.78	15.45	27.59	31.95	5.25	0.000	دال
اختبار الجري المتعرج بالكرة	ثانية	1.11	11.65	0.71	10.56	4.99	0.000	دال

ت الجدولية = (2.021)

يتضح من الجدول رقم (4) انه يوجد فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات الاختبارات البدنية والمهارية ما بين القياسين القبلي والبعدي، ولصالح القياس البعدي في متغيرات الدراسة كافة، وهذا تأكيد جوهري وملحوظ على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح الذي طبق على افراد العينة التجريبية.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم بين القياسين القبلي والبعدي عند أفراد المجموعة الضابطة. ولفحص هذه الفرضية قام الباحثان بالمعالجات الإحصائية اللازمة (حساب قيم المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعنوية، واختبار t- test وقيمة (ت)، ومستوى الدلالة الإحصائية) للاختبارات البدنية (السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة، التحمل العام)، والاختبارات المهارية (السيطرة على الكرة، التصويب، التمرير، الجري بالكرة، رمية التماس) على القياس القبلي والبعدي والجدول رقم (5) يوضح ذلك.

جدول (5): المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري للقياسين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة والمعنوية عند مستوى دلالة (0.05)، $n = 20$.

متغيرات الدراسة	وحدة القياس	القياس القبلي (ن=20)		القياس البعدي (ن=20)		ت المحسوبة	مستوى المعنوية	مستوى الدلالة
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
اختبار المرونة	سنتيمتر	3.91	12.60	3.99	12.85	-1.561	0.135	غير دال
اختبار العدو 30م	ثانية	0.37	5.75	0.37	5.74	0.218	0.830	غير دال
اختبار الوثب	متر	0.15	1.50	0.15	1.51	-1.187	0.250	غير دال
اختبار التحمل	دقيقة/ثانية	1.53	9.28	1.64	9.13	1.930	0.069	غير دال
اختبار الرشاقة	ثانية	1.68	21.86	1.76	21.69	1.462	0.160	غير دال
اختبار التمرير الطويل	مرة	0.22	0.46	0.25	0.48	-1.710	0.104	غير دال
اختبار دقة التصويب على المرمى	مرة	0.13	0.29	0.15	0.31	-1.831	0.083	غير دال

...تابع جدول رقم (5)

متغيرات الدراسة	وحدة القياس	القياس القبلي ن= (20)		القياس البعدي ن= (20)		ت المحسوبة	مستوى المعنوية	مستوى الدلالة
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
اختبار رمية التماس	متر	1.73	9.36	1.77	9.41	-0.423	0.677	غير دال
اختبار تنطيط الكرة	مرة	13.11	16.65	13.03	16.75	-0.438	0.666	غير دال
اختبار الجري المتعرج بالكرة	ثانية	0.87	12.41	1.60	13.06	-1.602	0.126	غير دال

ت الجدولية = (2.093).

يتضح من نتائج الجدول رقم (5) انه لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية في المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم بين القياسين القبلي والبعدي عند افراد المجموعة الضابطة، حيث ان جميع قيم (ت) المحسوبة اقل من قيمة (ت) الجدولية.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي. ولفحص هذه الفرضية قام الباحثان بالمعالجات الإحصائية اللازمة (حساب قيم المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعنوية، واختبار t- test وقيمة (ت)، ومستوى الدلالة الإحصائية) للاختبارات البدنية (السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة، التحمل العام)، والاختبارات المهارية (السيطرة على الكرة، التصويب، التمرير، الجري بالكرة، رمية التماس) على القياس البعدي والجدول رقم (6) يوضح ذلك:

جدول (6): المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالة الفروق في الإختبار البعدي لمتغيرات الدراسة بين افراد المجموعتين التجريبية والضابطة، ن = (40).

متغيرات الدراسة	وحدة القياس	المجموعة التجريبية بعدي ن= (20)		المجموعة الضابطة بعدي ن= (20)		ت المحسوبة	مستوى المعنوية	مستوى الدلالة
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
اختبار المرونة	سنتيمتر	6.02	16.90	3.99	12.85	2.28	0.028	دال
اختبار العدو 30م	ثانية	0.27	5.11	0.37	5.74	-3.26	0.002	دال

...تابع جدول رقم (6)

مستوى الدلالة	مستوى المعنوية	ت المحسوبة	المجموعة الضابطة بعدي ن= (20)		المجموعة التجريبية بعدي ن= (20)		وحدة القياس	متغيرات الدراسة
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
دال	0.000	5.33	0.15	1.51	0.19	1.81	متر	اختبار الوثب
دال	0.037	-2.16	1.64	9.13	0.89	7.56	دقيقة/ ثانية	اختبار التحمل
دال	0.000	-6.64	1.76	21.69	1.02	17.73	ثانية	اختبار الرشاقة
دال	0.009	2.75	0.25	0.48	0.17	0.67	مرة	اختبار التمرير الطويل
دال	0.000	6.94	0.15	0.31	0.16	0.64	مرة	اختبار دقة التصويب على المرمى
دال	0.001	3.74	1.77	9.41	2.10	11.90	متر	اختبار رمية التماس
دال	0.013	2.60	13.03	16.75	27.59	31.95	مرة	اختبار تنطيط الكرة
دال	0.000	-6.38	0.16	13.06	0.71	10.56	ثانية	اختبار الحري المتعرج بالكرة

ت الجدولية= (2.021)

يتضح من نتائج الجدول رقم (6) انه يوجد فروق ذات دلالة احصائية للمتوسطات بين الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة لجميع الاختبارات وهذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية.

مناقشة النتائج

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في القياس القبلي والبعدي عند أفراد المجموعة التجريبية للاختبارات البدنية (السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة، التحمل العام)، والاختبارات المهارية (السيطرة على الكرة، التصويب، التمير، الجري بالكرة، رمية التماس) على القياس القبلي والبعدي، والجدول رقم (4) يوضح ذلك.

وأظهرت النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى من خلال جدول رقم (4) أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الاختبارات البدنية والمهارية ما بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، في المتغيرات البدنية والمهارية موضع الدراسة.

ونلاحظ فيما يتضح من دلالات جدول رقم (4) أن تقدماً واضحاً ولموساً قد حصل على أفراد المجموعة التجريبية الخاضعة للبرنامج التدريبي المقترح بمعنى أن البرنامج التدريبي المقترح قد حقق تطوراً وتقدماً لدى أفراد المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية والمهارية قيد الدراسة، وهذا ما تتفق به الدراسة الحالية مع كل من دراسة (عواد، 1990)، (الخولة، 1994)، (الموسى، 1994) (أبو العينين، 1989)، (أبو المجد، 1977)، (محمود، 1989)، والتي أجمعت على أن البرامج التدريبية المنظمة وفق أسس تعمل على تطوير المستوى لدى أفراد المجموعة التجريبية، كما أن الدراسة الحالية تتفق مع دراسة كل من (أبو المجد، 1977)، دراسة (عواد، 1990)، (الخولة، 1994)، (الموسى، 1994)، (بطارسة، 1991) والتي تشير جميعها إلى أن الخضوع لبرنامج تدريبي مقتن لمدة (8) أسابيع وبمعدل (3) وحدات تدريبية يمكن أن يؤدي إلى تقدم وتحسن إيجابي في المتغيرات التي يتضمنها البرنامج التدريبي. باستثناء دراسة (أبو المجد، 1977) الذي كان فيها التدريب يومياً.

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في القياس القبلي والبعدي عند أفراد المجموعة الضابطة. للاختبارات البدنية (السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة، التحمل العام)، والاختبارات المهارية (السيطرة على الكرة، التصويب، التمير، الجري بالكرة، رمية التماس) على القياس القبلي والبعدي والجدول رقم (5) يوضح ذلك.

وأظهرت النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية من خلال الجدول رقم (5) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم بين القياسين القبلي والبعدي عند أفراد المجموعة الضابطة، حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة في جميع

الاختبارات هي أقل من قيمة (ت) الجدولية، كما أن جميع قيم مستوى المعنوية لجميع قيم الاختبارات هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، وبالتالي فإن الاختبار غير دال إحصائياً.

ويعزو الباحثان ذلك إلى الاعتماد على التدريبات التقليدية، وعدم الاهتمام بتوزيع الحمل، وعدم مراعاة الفروق الفردية. والتخطيط المناسب للبرامج التدريبية والإشراف عالية بعناية ودقة، كما أن للتمرينات المتشابهة والخالية من التجديد والإثارة الأثر في نفوس اللاعبين مما يبعث الملل وعدم الإقدام لدى اللاعبين مما ينعكس ذلك على مستواهم، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسات كل من (بطارسة، 1992)، (الموسى، 1994) بأن سبب عدم تطور مستوى الأداء عند اللاعبين يعود إلى الأسلوب التدريبي المتبع من قبل المدربين الذي يعتمد على نمط واحد في تنمية وإكساب العناصر البدنية والمهارية أثناء الوحدات التدريبية ويعتمد على الدوافع الشخصية للتغير دون أي تقنين منظم.

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة

وأظهرت النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة من خلال جدول رقم (6) أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الاختبارات البدنية والمهارية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي، ولصالح القياس البعدي في متغيرات الدراسة كافة وعلى جميع الاختبارات موضع الدراسة.

أما بالنسبة لدلالة الفروق في الاختبار البعدي لمتغيرات الدراسة بين المجموعتين التجريبية والضابطة فيشير الجدول رقم (6) إلى أن هنالك فروقا ذات دلالة إحصائية في جميع متغيرات الدراسة ولصالح المجموعة التجريبية، وبما أن التكافؤ قد حصل قبل البدء في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح بين مجموعتي الدراسة كما هو موضح في الجدول رقم (2)، فإن أي تغير سواء كان سلباً أو إيجاباً على كلا المجموعتين هو نتيجة حتمية للتدريب الذي خضعت له كل مجموعة على حدة مع ملاحظة اختلاف البرنامج بين المجموعتين، وتتفق هذه الدراسة الحالية مع جميع الدراسات السابقة التي تشير إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات كافة أو تحسن المتغيرات للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة، بينما اختلفت هذه الدراسة مع دراسة (محمود، 1989) التي تقدمت المجموعة الضابطة على المجموعة التجريبية في مهارة واحدة، ومن هنا تتضح فاعلية البرنامج التدريبي المقترح الذي أظهر تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة.

ويعزو الباحثان تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القياس البعدي لما يلي:

1. المنهجية العلمية السليمة التي صيغت بها مفردات الوحدات التدريبية ضمن البرنامج التدريب المقترح.
2. اعتماد الأسلوب العلمي الصحيح في التدرج بالحمل التدريبي من حيث الشدة، والحجم، والكثافة.

3. استخدام عنصر التشويق والتحدى أثناء تنفيذ التمرينات ضمن البرنامج التدريبي المقترح.
4. اعتماد الأسس العلمية الصحيحة في تشكيل الحمل وتوزيع درجاته.
5. توفير كافة المستلزمات والأدوات والمرافق الرياضية المهمة وتطبيق البرنامج وتنفيذه بدقة.

وبعد هذا العرض للنتائج وتحليلها ومناقشتها يتبين لنا أن البرنامج التدريبي المقترح قد أحدث تقدماً شاملاً لدى ناشئي كرة القدم فئة تحت سن (12) سنة في المتغيرات البدنية (السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة، التحمل العام) والمتغيرات المهارية (السيطرة على الكرة، التصويب، التمير، الجري بالكرة، رمية التماس).

ويتضح مما سبق أن الهدف الرئيسي من الدراسة قد تحقق، وتم التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم مما أدى إلى تحقيق كافة فروض الدراسة.

كما أظهرت النتائج الجدولية لبيانات الدراسة التقدم الملحوظ لدى أفراد المجموعة التجريبية، وتميزهم عن المجموعة الضابطة في كافة متغيرات الدراسة، وهذا مؤشر حقيقي على فاعلية الوحدات التدريبية المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية.

الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي أظهرتها الدراسة يمكن استنتاج مايلي:

1. البرنامج التدريبي المقترح لمدة ثمانية أسابيع وبمعدل ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً وبزمن قدرة 60 دقيقة للوحدة الواحدة له أثر إيجابي ذو دلالة إحصائية على تطوير المتغيرات البدنية. (السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة، التحمل العام).
2. البرنامج التدريبي المقترح لمدة ثمانية أسابيع وبمعدل ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً وبزمن قدرة 60 دقيقة للوحدة الواحدة له أثر إيجابي ذو دلالة إحصائية على تطوير المتغيرات المهارية (السيطرة على الكرة، التصويب، التمير، الجري بالكرة، رمية التماس).
3. أظهرت الدراسة أن المجموعة التجريبية قد تفوقت على المجموعة الضابطة في كافة متغيرات الدراسة البدنية والمهارية.
4. أظهرت الدراسة أن نتائج الاختبارات على المجموعة التجريبية كانت ذات فعالية في الاختبارات البعيدة، وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح قد كان ذا فعالية في تنمية وتطوير المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم.

التوصيات

- في ضوء اهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحث بالتوصيات الاتية
1. تزويد الاتحاد الفلسطيني بكرة القدم لإعتماد هذه الدراسة حتى تسهم في الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري للاعبين.
 2. اعتماد البرنامج التدريبي المقترح كوسيلة للارتقاء بالناشئين على الصعيد البدني والمهاري في كرة القدم لجميع الأندية ومراكز الشباب في فلسطين .
 3. وضع البرامج التدريبية المقننة لما لها من فائدة في رفع المستوى البدني والمهاري للاعبين.
 4. إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية تحت سن (15) سنة.
 5. الأخذ بعين الاعتبار متغيرات الدارسة البدنية والمهارية التي خلصت إليها الدراسة عند إعداد برامج لتدريب لاعبي كرة القدم.
 6. يجب استخدام التخطيط المناسب للبرنامج البدني والمهاري المقترح والإشراف عليـة بعناية ودقة.

References (Arabic & English)

- Abd al-Sattar, M. (2005). *The impact of development performances motor vehicle on some components of fitness for the junior football*. Unpublished MA Thesis, Faculty of Physical Education, Mansoura University, Egypt.
- Abdul Aziz, R. (2001). *The impact of the use of longitudinal training method to raise the level of performance skills and tactical for emerging football*. Unpublished PhD thesis, Faculty of Physical Education, Assiut University, Egypt.
- Abdul Basit, A. & Mamdouh, H. (2002). *The competitive impact of the use of offensive drills on the effectiveness of the disposition of the ball valuable offensive third of the pitch and some semblance of attention among youngsters football*. Journal of Physical Education, (61)25. 271, Egypt.
- Abdel Fattah, A. (1999). *Hospitalization in the sports field*. (Sauna, massage, water sessions, nutrition, get rid of the fatigue), Dar Al Arab Thought: Nasr City, Cairo.

- Abu Alninin, M. (1989). *The impact of a proposed program to raise the level of some of the basic skills in Youth football*. Journal of Sports Science and Arts, (3)1. 355-358, Egypt.
- Abu Almagd, O. (1990). *The impact of the proposed training program for a period of competition on the progress and level of physical skill in football*. Unpublished Ph.D. thesis, Faculty of Physical Education, Minia University, Egypt.
- Al-Atrash, M. (2008). *The impact of the proposed training program for mental skills to develop the level of performance skills and tactical among soccer players*. An-Najah University Journal for Research, Human Sciences, (5)22, Palestine.
- Al-Bayati, M. & Yousef, F. (2004). *The impact of the proposed training program for the development of some physical abilities and some basic skills in football*", Journal of Physical Education, (1)13, p259, Egypt.
- 9-Al-Hofi, M. & Al-Shafie, A. (2005). *The impact of development bearing on the rate of productivity performance of some of the skills of youngsters merged offensive football*. Journal of theories and applications, (56)389, Egypt.
- 10- Al-khoula, M. (1994), *The impact of the proposed training program for the development of some elements of fitness and skill for the youngsters to football in Jordan*. Unpublished MA Thesis, University of Jordan, Amman.
- Allawi, M. (1984). *Science of sports training*. V 9, Dar Al Maaref: Cairo.
- Awaad, M. (1990). *Proposed training program to train some of the basic skills of football players at clubs Baghdad for juniors, ages 13-15 years*. Unpublished MA Thesis, Faculty of Physical Education, University of Baghdad, Iraq.
- Al-mousa, M. (1994). *The impact of the proposed training program on some of the variables footwork with youngsters handball in*

- Jordan*. Unpublished MA Thesis, Faculty of Physical Education, University of Jordan, Amman.
- Bahi, M. (1998). *Applied Statistics*, The center of the book for publication: Cairo.
 - Bashtawi, M. & Khawaja, A. (2005). *Principles of sports training*. Dar Wael: Amman.
 - Batarseh, S. (1991). *The impact of the proposed training program to improve some of the physical and functional variables among youngsters handball in Jordan'*, Unpublished MA Thesis, University of Jordan, Amman, Jordan.
 - Fahiem, N. (1990), *The impact of the development of the elements of fitness training method using a circular on improving the skill level of the youngsters football.*, Journal of Sports Science and Arts, 2 (2) 23. Egypt.
 - 18-Jouma, T. (2000). *The effect of using a training program for a period of preparation for some of the variables and physical skills at the junior football players under 15 years of Ajman Sports Club, United Arab Emirates*, Journal of theories and applications, (2)65, 38-39. Emirates.
 - 19-liteman, J. (2006). *The Effect of the training program on the physiological Aspects and the stand and the skills in football matchers*, patently U.S.A.
 - Mahmoud, M. (1989). *Proposed training program to develop some basic skills for junior football*. Unpublished MA Thesis, University of Baghdad, Iraq.
 - Mokhtar, H. (1985). *Scientific foundations in football training*. Dar AlFikr Al Arabi: Cairo.
 - Mokhtar, H. (1995). *The application of scientific training in football*. Dar AlFikr Al Arabi: Cairo, City Nasr.Cario.

- Nada, N. (1997). *A comparative study between the teams some second-tier football in the eastern province of physical and skill level*, Journal of the theories and applications. 61. 29-31, Egypt.
- Okour & Dairi. (2009). *The impact of the proposed training program to improve the level of health-related fitness award King Abdullah II on the main stage students aged (10-11 years)*. Muta Journal for Research and Studies (series Humanities and Social Sciences) (2)15, Amman.
- Taina, F. Grenaigne. (1991). *The influence of maximal strength of lower limbs of soccer players on their physical and kick performance*, United Kingdom.
- Vitnam, N. (1970). *New methods in sports training physical culture & sport*, Moscow.