

## أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية لكرة القدم للناشئين في محافظة المفرق، الأردن

ناجح ذيابات\* و محمد العلي\*\*

\* قسم التنظيم والإدارة، كلية الحسين، جامعة البلقاء التطبيقية، الأردن

\*\* أستاذ مساعد، قسم العلوم الرياضية، كلية التربية البدنية، جامعة اليرموك، إربد، الأردن

(قدم للنشر في ١١/٢٥/١٤١٩هـ؛ وقبل للنشر في ٢/١٨/١٤٢٠هـ)

ملخص البحث. هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية لكرة القدم عند ناشئي محافظة المفرق (الأردن)، حيث قام الباحثان بإعداد برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية لكرة القدم، وتضمنت هذه المهارات دقة التصويب، والسيطرة على الكرة، وركل الكرة لأبعد مسافة.

بلغ حجم العينة ١٨ لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العمدية من منتخب محافظة المفرق للناشئين لكرة القدم.

وقد أظهرت النتائج بأن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لجميع المهارات المستخدمة في البحث ولصالح البعدي، مما يعني أن للبرنامج التدريبي أثرا في تطوير المهارات المختارة في البحث.

ويوصي الباحثان بالاهتمام بالبرامج التدريبية المبنية على أسس علمية سليمة، والاهتمام بالاختبارات التي تخدم اللاعبين، مع إجراء دراسات مشابهة على مهارات أخرى.

## المقدمة

لقد أصبحت كرة القدم تعتمد اعتمادا كبيرا على مستوى المهارات التي يجيدها اللاعب أثناء المباراة التي بوساطتها يستطيع المدرب واللاعب تحقيق أهدافها. إن مهارات اللاعبين لا تأتي دون تخطيط مسبق وإنما تأتي عن طريق البرامج التدريبية المطورة التي تساعد اللاعب على الارتقاء بمهاراته وتطويرها، من أجل تسخيرها لخدمة فريقه كونه على معرفة ودراية كاملة بما يجري داخل الملعب. إن هذه المهارات تلعب دورا كبيرا وأساسيا في تحقيق وتنفيذ الواجبات الخططية أثناء اللعب، فكلما كان اللاعب يملك مهارات جيدة يمكنه أن يساعد فريقه في تحقيق الفوز. ويعتبر اختيار المهارة المناسبة لتنفيذ الموقف الخططي أمرا ضروريا لنجاحه بالإضافة لعناصر أخرى. كما أن اختيار التوقيت المناسب لتنفيذها يلعب دورا حيويا أيضا في نجاحها (١، ص ٢٢٨)، مما دفع المدربين لتطوير برامجهم التدريبية لتناسب مع متطلبات اللعب.

## مشكلة البحث

تعاني كرة القدم في الأردن منذ زمن طويل من ضعف واضح في إعداد اللاعبين الناشئين مما ينعكس سلبا على أدائهم المهاري، والتدريبي، والخططية أثناء المباراة. وعلى الرغم من الجهود المبذولة من قبل المدربين، إلا أن هذه الجهود لا تأتي بشمارها لاعتمادها على الخبرة الميدانية دون الالتفات إلى الأسس العلمية السليمة.

ومن خلال خبرة الباحثين في ميادين كرة القدم الأردنية لاحظنا قلة وجود برامج تدريبية لدى المدربين لتطوير مهارات اللاعبين، لذا قاما بوضع برنامج تدريبي معتمدين الأسس العلمية في محتوياته حتى يكون له أثر فاعل في تطوير مهارات اللاعبين.

ومن هنا تكمن أهمية البحث والحاجة إليه في المساهمة في رفع مستوى اللاعبين الناشئين في محافظة المفرق ووضع برنامج مبني على أسس علمية سليمة لتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم عند اللاعبين الناشئين.

### هدف البحث

معرفة أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية عند ناشئي كرة القدم في محافظة المفرق الأردن.

### فروض البحث

هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) بين الاختبارات القبلية والبعديّة على بعض المهارات الأساسية ولصالح الاختبار البعدي.

### حدود الدراسة

#### الحدود الموضوعية

تقتصر الدراسة على معرفة أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارات دقة التصويب، والسيطرة، وركل الكرة لأبعد مسافة.

#### الحدود المكانية

تقتصر الدراسة على ناشئي كرة القدم بمحافظة المفرق بالأردن.

#### الحدود الزمانية

تم تنفيذ هذه الدراسة خلال الفترة من ١٥/١/١٩٩٨م إلى ٣١/٣/١٩٩٨م.

### الإطار النظري

#### أهمية الأداء الفني (التكنيك)

لقد قام العديد من الخبراء بتناول موضوع التكنيك في كرة القدم لذا ارتأى الباحثان التطرق إلى هذا المفهوم لأنه جزء هام من هذا البحث.

يلعب الأداء الفني (التكنيك) الرياضي دوراً مختلفاً من ناحية الأهمية في الألعاب الرياضية المختلفة، وفي لعبة كرة القدم لا يمكن للاعب أن يؤدي المباراة بشكلها المطلوب ما

لم يكن التكنيك الذي يملكه جيدا ومنسجما مع ما يتطلبه اللعب، أو المباراة. أما في ألعاب السرعة والسرعة القوية كالألعاب المنظمة وألعاب القوة، فإن التحضير الجيد للتكنيك الرياضي يلعب دورا مهما أيضا. ففي الوقت الذي يكون التدريب موجهها فيه للقابلية الجسمية لركض المسافات القصيرة، والرمي، والقفز، نجده في الألعاب المنظمة وألعاب القوة منصبا على الناحية التكنيكية، وذلك بسبب كثرة العناصر الفنية التي يجب تعلمها والتدريب عليها [٢]، ص ص ٨٧-٨٨.

إن لاعب كرة القدم، إذا لم يكن على درجة عالية من المهارات، فإنه لا يمكن أن يُنفذ ما يطلب منه في اللعب من تطبيق واجبات خطة اللعب. ومن هنا كانت الأهمية الكبيرة للتكنيك أن ارتفاع مستوى اللعبة يتعلق بتعليم مبادئ التكنيك المختلفة وإيجاد اللاعب ذي التوافق العضلي العصبي الجيد [٣]، ص ٩٠.

تعد المهارة إحدى الركائز الأساسية التي تقوم عليها لعبة كرة القدم، من هنا لا بد من الاهتمام بتطوير المهارة لدى الناشئ وتثبيتها ليتمكن من استخدامها أثناء المنافسة بشكل إيجابي. حيث يشير ثامر محسن إلى أن الأداء المهاري يعطي اللاعب القدرة على أدائه أثناء المباراة [٤]، ص ص ٣٦-٣٧.

### تعريف التكنيك

لقد وضع العديد من العلماء تعريفات كثيرة للتكنيك، إلا أن هناك تعريفات أكثر دقة من غيرها تصب في نفس الموضوع فقد عرفه حنفي مختار بأنه كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في إطار قانون كرة القدم أو بدونها [٥]، ص ٣٣.

كما عرفه ألفريد كونزه بأنه الطريقة التي يمكن بها التفوق في الهجوم والدفاع بالكرة أو بدونها فرديا أو الاشتراك في مقابلة الخصم [٦]، ص ٥٥.

أما Wade and Younker، فقد عرفا (التكنيك) بأنه عبارة عن مركب من العوامل التالية: التكيف، والمهارة، والفردية، واللعب الفرقي ومعرفة قوانين اللعب [٧]، ص ٩٦.

## الدراسات المشابهة

قام نجاح شلش ويوسف كماش سنة ١٩٨١م بدراسة بعنوان: "أثر برنامج تدريبي لتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لطلاب كلية التربية الرياضية / جامعة البصرة".

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر برنامج تدريبي على التقدم المهاري لطلاب كلية التربية الرياضية في جامعة البصرة. وقد تكونت عينة البحث من ١٥ لاعبا من لاعبي البصرة، وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة تأثير هذا البرنامج على تقدم مستوى الطلاب في المهارات المختارة [٨]، ص ص ٨١-١٠٣].

قام بطرس رزق عام ١٩٨١م بدراسة للحصول على الدكتوراه بعنوان: "أثر برنامج تعليمي مقترح لتطوير الأداء المهاري بكرة القدم لطلبة الصف الأول بكلية التربية الرياضية بالأسكندرية". هدفت الدراسة إلى معرفة أنسب الأساليب التدريبية والتعليمية في رفع مستوى الطلاب المهاري. وقد بلغت عينة البحث ٣١١ طالبا من المرحلة الأولى، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد أظهرت نتائج هذه الرسالة بأن حالة المزج بين المهارات الحركية والتمرينات البدنية لها تأثير أكبر من باقي الأساليب الأخرى [٩]، ص ٨٣]. كما قام عمر أبو المجد سنة ١٩٧٧م بدراسة بعنوان: "أثر برنامج تدريبي مقترح على تقدم المستوى البدني والمهاري بكرة القدم للناشئين تحت سن ١٤". وقد هدفت الدراسة إلى معرفة أثر البرنامج المقترح على تطور مستوى الناشئين المهاري والبدني. تكونت عينة البحث من ٦٠ ناشئا وقد أظهرت نتائج البحث بأن للبرنامج تأثيرا إيجابيا على مستوى الناشئين [١٠]، ص ٤٢].

## إجراءات البحث

## منهج البحث المستخدم

إن طبيعة المشكلة المراد دراستها تحدد منهج البحث، والمنهج التجريبي هو أقرب المناهج وأنسبها لموضوع هذا البحث لأن هذا المنهج مناسب لطبيعة المشكلة.

### عينة البحث

لقد بلغت عينة البحث ٢٤ لاعبا من منتخب محافظة المفرق، حيث تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وقد تم استبعاد ٦ لاعبين لعدم انتظامهم في التدريب وعدم متابعة الاختبارات.

### أدوات البحث

من أجل التوصل إلى النتائج المطلوبة استعان الباحثان بالعديد من الأدوات كي تتماشى مع متطلبات البحث ومن هذه الأدوات: اختبار فاندرفهوف وكرات قدم.

### صدق الاختبار

إن صدق الاختبار يعني أن يقيس الصفة المراد قياسها كما ونوعا. ولاستخراج صدق الاختبارات الموضوعية والمختارة، اتبع الباحث صدق المحتوى والذي يمكن الاعتماد عليه ويكون جديرا بالثقة. لذا قام الباحثان بعرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء المختصين في هذا المجال،<sup>١</sup> وقد ثبت صدق الاختبار بعد أن اتفق الخبراء بأن تلك الاختبارات الموضوعية والمختارة تحقق الغرض الذي وضعت من أجله.

### ثبات الاختبار

إن ثبات الاختبار يعني أن يعطي الاختبار النتائج نفسها إذا أعيد الاختبار على نفس المجموعة تحت ظروف متشابهة. ولقياس ثبات الاختبار قام الباحث بتطبيق الاختبارات المختارة على عينة عشوائية مكونة من ٨ لاعبين، حيث أجريت عليها الاختبارات، ثم أعيدت التجربة على نفس المجموعة بعد أسبوع وبنفس الظروف. وبعد الحصول على المعلومات تم استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، حيث أظهرت

١ سبعة خبراء من جامعة اليرموك الأردنية.

النتائج أن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية ، حيث ظهر أن القيمة المحتسبة لكل اختبار أكبر من القيمة الجدولية كما بينها جدول رقم ١ .

جدول رقم ١ . جدول يوضح الارتباط

ت	الاختبارات	معامل الارتباط بين الاختبارين الأول والثاني	القيمة الجدولة
١	دقة التصويب	٠.٨٥	
٢	السيطرة على الكرة	٠.٨٩	٠.٤٩٧
٣	ركل الكرة لأبعد مسافة	٠.٨١	

### التجربة الاستطلاعية

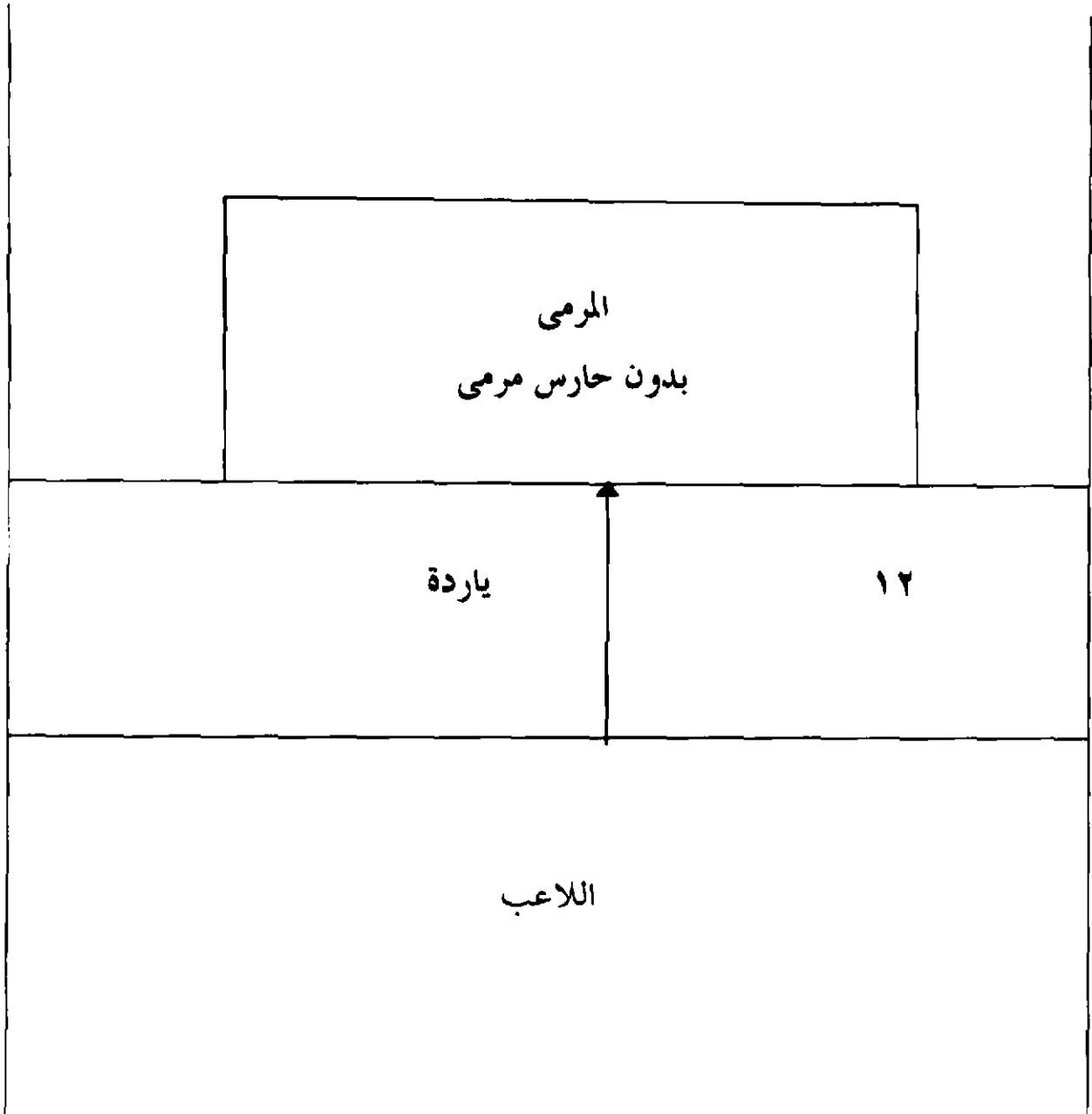
قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من ٨ لاعبين من منتخب محافظة الفرق يوم الأربعاء ١٢/٣٠/١٩٩٧م ، ثم أعيدت نفس التجربة بعد أسبوع على نفس أفراد العينة ، وكان الهدف من هذه التجربة هو:

- ١- التعرف على مدى فهم الطلاب لمفردات الاختبار.
- ٢- التعرف على الوقت المستغرق.
- ٣- التعرف على مدى استجابة المختبرين للاختبار.

### الاختبارات المستخدمة

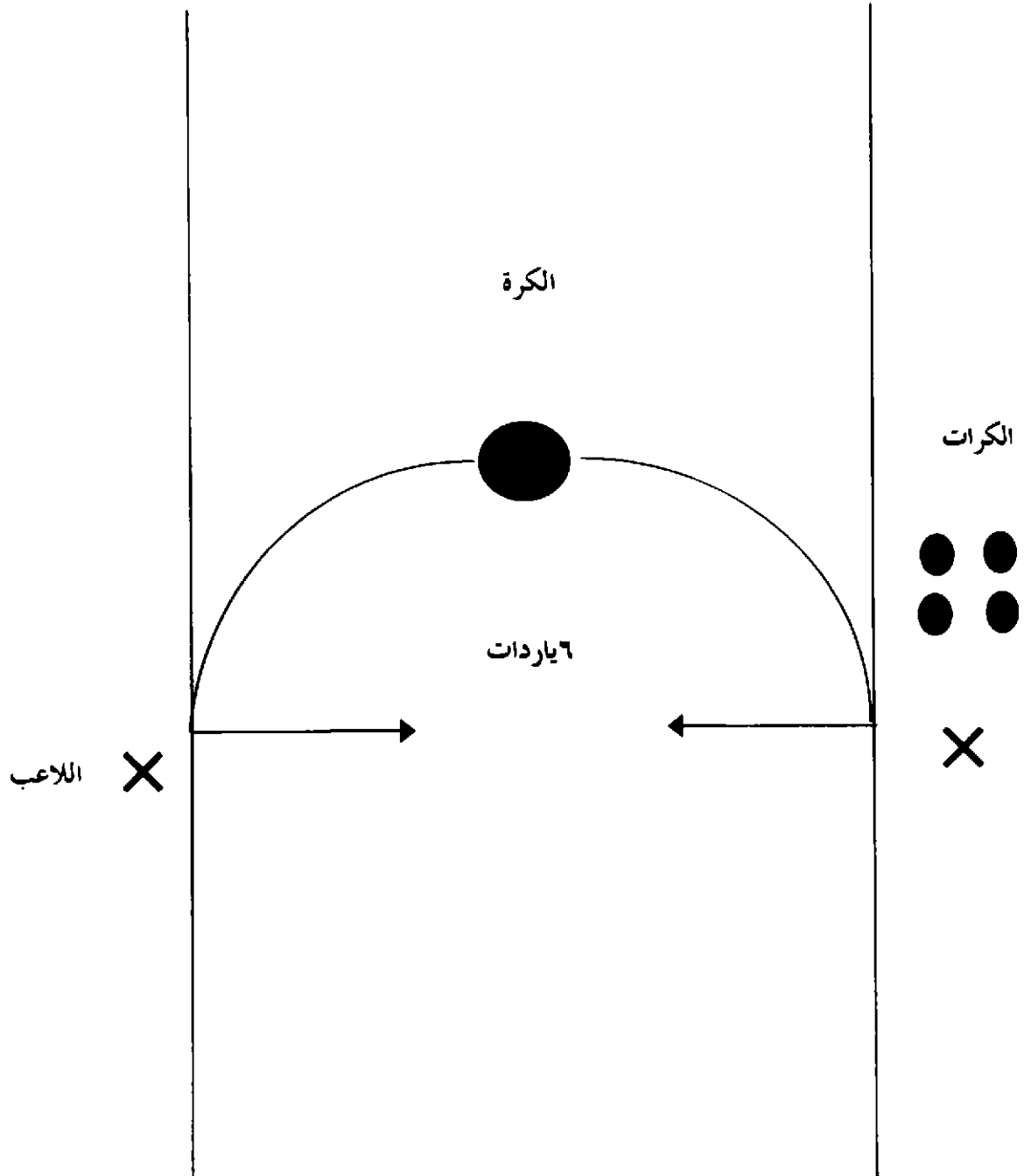
استخدم الباحثان اختبار Vandar Hoof فاندرفوف لأنه مقنن ومناسب لأعمار عينة البحث وقد كانت الاختبارات كالآتي:

- ١- دقة التصويب.
- ٢- ركل الكرة لأبعد مسافة.
- ٣- السيطرة على الكرة كما هو موضح في الأشكال ذات الأرقام ١-٣.

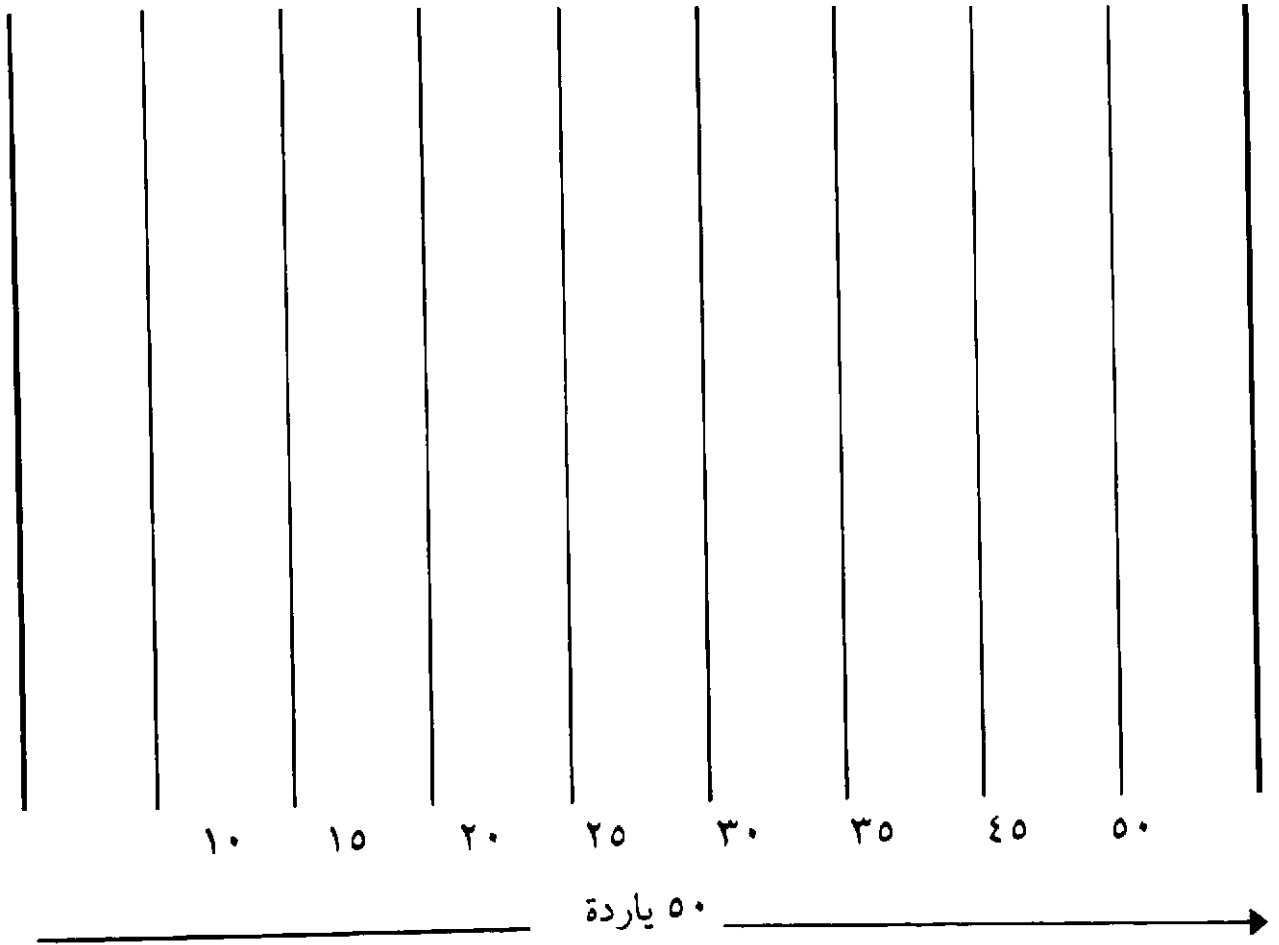


شكل رقم ١ . اختبار الدقة في التهديف





شكل رقم ٢ . إيقاف حركة الكرة (السيطرة)



شكل رقم ٣. اختبار ركل الكرة بالقدم لأطول مسافة ممكنة

## الوسائل الإحصائية

استخدم الباحثان المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، واختبار (t) test، ومعادلة بيرسون للارتباط.

## البرنامج التدريبي

قام الباحثان بإعداد برنامج تدريبي لتطوير بعض مهارات اللاعبين الناشئين في منتخب محافظة المفرق مراعين المستوى التدريبي والمرحلة العمرية لعينة البحث معتمدين على خبراء مختصين<sup>٢</sup> في هذا المجال لوضع البرنامج بشكله النهائي. اشتمل البرنامج التدريبي على ٢٤ وحدة تدريبية بمعدل ٣ وحدات تدريبية كل أسبوع روعي فيها التدرج في الحمل التدريبي، حيث تم تقسيم الوحدة التدريبية إلى:

١- القسم التحضيري

٢- القسم الرئيس

٣- القسم النهائي

بلغ الوقت الكلي للبرنامج التدريبي المقترح ٢١٠٠ دقيقة، أي ما يعادل ٣٥ ساعة، حيث كان زمن الوحدة التدريبية للأسبوعين الأول والثاني ٨٠ دقيقة بلغ زمن الوحدة التدريبية للأسبوعين الثالث والرابع ٨٥ دقيقة؛ أما الأسبوعان الخامس والسادس، فقد بلغ ٩٠ دقيقة للوحدة، بينما بلغ زمن الوحدة الأخيرة للأسبوعين السابع والثامن ٨٥ دقيقة. وقد تم تنفيذ البرنامج من ١٩٩٨/١/٥م إلى ١٩٩٨/٣/٣١م كما هو موضح في الجداول ذات الأرقام ٢-٥.

جدول رقم ٢. زمن أقسام الوحدة التدريبية (الأسبوعان الأول والثاني) بالدقائق

أقسام الوحدة	الوقت خلال الوحدة التدريبية (دقيقة)	الوقت خلال الأسبوع الأول (دقيقة)	الوقت الكلي (دقيقة)	النسبة المتوية
القسم الإعدادي	٢٠			
إحماء عام	١٠	٣٠	٦٠	١٢.٥
إحماء خاص	١٠	٣٠	٦٠	١٢.٥
القسم الرئيس	٥٥			
تمرينات بدنية	١٥	٤٥	٩٠	١٨.٧٥
تمرينات مهارية	٣٥	١٠٥	٢١٠	٤٣.٧٥
تمرينات خطية	٥	١٥	٣٠	٦.٢٥
القسم النهائي	٥			
تمارين استرخاء	٥	١٥	٣٠	٦.٢٥
المجموع	٨٠	٢٤٠	٤٨٠	٪١٠٠

جدول رقم ٣. زمن أقسام الوحدة التدريبية للأسبوعين الثالث والرابع بالدقائق

أقسام الوحدة	الوقت خلال الوحدة التدريبية (دقيقة)	الوقت خلال الأسبوع الأول (دقيقة)	الوقت الكلي (دقيقة)	النسبة المتوية
القسم الإعدادي	١٥			
إحماء عام	٥	١٥	٣٠	٥.٨٨
إحماء خاص	١٠	٣٠	٦٠	١١.٧٦
القسم الرئيس	٦٥			
تمرينات بدنية	١٥	٤٥	٩٠	١٧.٦٤
تمرينات مهارية	٤٥	١٣٥	٢٧٠	٥٢.٩٤
تمرينات خطية	٥	١٥	٣٠	٥.٨٨
القسم النهائي	٥			
تمارين استرخاء	٥	١٥	٤٠	٥.٨٨
المجموع	٨٥	٢٥٥	٥١٠	٪١٠٠

جدول رقم ٤ . زمن أقسام الوحدة التدريبية للأسبوعين الخامس والسادس بالدقائق

النسبة المئوية	الوقت الكلي (دقيقة)	الوقت خلال الأسبوع الأول (دقيقة)	الوقت خلال الوحدة التدريبية (دقيقة)	أقسام الوحدة
			١٥	القسم الإعدادي
٨.٨٨	٤٨	٢٤	٨	إحماء عام
٧.٧٧	٤٢	٢١	٧	إحماء خاص
			٧٠	القسم الرئيس
١٦.٦٦	٩٠	٤٥	١٥	تمرنات بدنية
٥٥.٥٥	٣٠٠	١٥٠	٥٠	تمرنات مهارية
٥.٥٥	٣٠	١٥	٥	تمرنات خطوية
			٥	القسم النهائي
٥.٥٥	٣٠	١٥	٥	تمارين استرخاء
٪١٠٠	٥٤٠	٢٧٠	٩٠	المجموع

جدول رقم ٥ . زمن أقسام الوحدة التدريبية للأسبوعين السابع والثامن بالدقائق

النسبة المئوية	الوقت الكلي (دقيقة)	الوقت خلال الأسبوع الأول (دقيقة)	الوقت خلال الوحدة التدريبية (دقيقة)	أقسام الوحدة
			١٥	القسم الإعدادي
٧.٣٦	٤٨	٢٤	٨	إحماء عام
٨.٤٢	٤٢	٢١	٧	إحماء خاص
			٧٥	القسم الرئيس
١٥.٧٨	٩٠	٤٥	١٥	تمرنات بدنية
٥٧.٨٩	٣٣٠	١٦٥	٥٥	تمرنات مهارية
٥.٢٦	٣٠	١٥	٥	تمرنات خطوية
			٥	القسم النهائي
٥.٢٦	٣٠	١٥	٥	تمارين استرخاء
٪١٠٠	٥٧٠	٢٨٥	٩٥	المجموع

### خطوات تنفيذ الاختبار

- أجريت الاختبارات القبليّة على جميع أفراد العينة يوم ١٩٩٨/١/٢ م.
- أجريت الاختبارات على ملعب محافظة الفرق الرياضية.
- قام الباحثان بإعطاء فترات راحة بعد كل اختبار.
- بعد انتهاء البرنامج التدريبي قام الباحثان بإجراء الاختبارات البعديّة يوم ١٩٩٨/٣/٣١ م.

### النتائج ومناقشتها

جدول رقم ٦. المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ودلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمهارة دقة

التصويب			
قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٥.٤٣	١.٩١	٣.٤١	الاختبار القبلي
	١.٣٩	٥.٩٧	الاختبار البعدي

.٠٠٠٥٠٠

بالنظر إلى جدول رقم ٦ نجد بأن المتوسط للاختبار الحسابي القبلي قد بلغ ٣.٤١ بانحراف معياري ١.٩١. أما الاختبار البعدي، فقد بلغ المتوسط ٥.٩٧ بانحراف معياري ١.٣٩. وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة ٥.٤٣، وعند مقارنتها بـ (ت) الجدولية البالغة ١.٧٣ وجد أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ لصالح الاختبار البعدي.

ويعزي الباحثان هذه الفروق إلى البرنامج التدريبي الذي احتوى على العديد من المهارات التي تُخدم هذه المهارة، حيث قام الباحثان بإعطاء اللاعبين مهارات تصويب مختلفة، منها ما هو من وضع الثبات، وما هو من وضع الحركة، ومن أماكن مختلفة من الملعب، كما يعزي الباحثان هذا التطور إلى التزام اللاعبين بالبرنامج وتنفيذه بالشكل المطلوب منهم وتطبيق الاختبارات من وضع الحركة.

ومن هنا اتفقت هذه الدراسة مع ما جاء بدراسة يوسف كماش التي تشابهت في الاختبارات والمهارات المختارة مع هذه الدراسة، حيث أشار إلى أن عملية التهديف ودقة التصويب يفضل أن تتم من حالات عديدة، كالجري، والثبات، والقفز، ومن كافة الجهات للارتقاء بالمستوى المهاري للاعبين، مما دفع الباحثين إلى تطوير البرنامج والارتقاء بالتدريب من وضع الثبات إلى وضع الحركة، حيث ساهم في الارتقاء بمستوى اللاعبين ومهاراتهم [١١]، ص ص ١٣ - ١٧].

جدول رقم ٧. المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ودلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمهارة السيطرة على الكرة

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت
٥.٥٢	٢.٠٦	٤.٦٦
٧.٢٩	١.٢١	

٠.٠٥٥٥

يشير جدول رقم ٧ إلى أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي قد بلغ ٥.٥٢ بانحراف معياري ٢.٠٦؛ أما الاختبار البعدي، فقد بلغ متوسطه ٧.٢٩ بانحراف معياري ١.٢١. وعند المقارنة بين قيمة (ت) المحسوبة البالغة ٤.٦٦ و (ت) الجدولية البالغة ١.٧٣، تبين بأن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، مما يعني بأن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي.

ويعزي الباحثان هذه الفروق إلى تعدد طرق السيطرة على الكرة التي احتواها البرنامج، فالبرنامج احتوى على أشكال متعددة من السيطرة، منها ما هو بالقدم، والرأس، والصدر مما أكسبه الثقة بنفسه، كما أن التدرج بالتمرين والمهارة أعطى اللاعب القدرة على إتقان المهارة بشكل جيد ووفق الأسس العلمية التي احتواها البرنامج. وقد جاءت نتائج هذه الدراسة متفقة مع ما أكده بهاء الدين على أن فنيات الكرة بأشكالها والسيطرة عليها في غاية الأهمية، لأنها تمكن اللاعب من فرض سيطرته عليها لكي تصبح تحت تصرفه في أي وقت شاء [١٢]، ص ص ٨٨ - ٨٩].

جدول رقم ٨. المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ونتائج اختبار (ت) القبلي والبعدى لمهارة ركل الكرة لأبعد مسافة

قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٤.٦٦	٧٨ ،	٥.٦٤	الاختبار القبلي
	٤٨ ،	٦.١١	الاختبار البعدى

٠.٠٥ α

يشير جدول رقم ٨ إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى ولصالح البعدى حيث بلغ متوسط الاختبار القبلي ٥.٦٤ بانحراف معياري ٠.٧٨. أما متوسط الاختبار البعدى، فقد بلغ ٦.١١ بانحراف معياري ٠.٤٨؛ وعند مقارنة (ت) المحسوبة (٣.١١) مع (ت) الجدولية، وجد أن قيمة (ت) الجدولية أقل من قيمة (ت) المحسوبة، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة لصالح الاختبار البعدى.

ويرى الباحثان أن هذه النتائج جاءت لاحتواء البرنامج جانباً كبيراً من عناصر اللياقة البدنية مثل السرعة، والتحمل، والقوة، وهذه العناصر تعمل على تنمية العضلات المختلفة، وخصوصاً عضلات الفخذين، مما ساعد اللاعبين على زيادة المسافة لضرب الكرة، كما يعزى الباحثان هذا التطور إلى استخدام التمرينات ذات طابع القوة الخاصة مثل حمل الزميل والجري به، وحمل الكرات الطيبة، واستخدام بعض الأثقال في التمرين. ويشير كاظم الربيعي إلى أن تمارين القوة ليست هي الوسيلة لذلك التدريب، بل يجب أن تكون متلاصقة مع تمارين اللياقة كالسرعة والتحمل، مما يعمل على نمو الألياف العضلية وتقويتها [١٣]، ص ١٦٣.

### الاستنتاجات والتوصيات

#### الاستنتاجات في ضوء محددات الدراسة وأهدافها

١- أثبتت نتائج البحث أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح البعدى على المهارات الثلاث (دقة التصويب- السيطرة على الكرة- ركل الكرة لأبعد مسافة).



- ٢- البرنامج التدريبي المقترح عمل على تطوير المهارات الأساسية التي احتواها البرنامج.
- ٣- إن ربط الأسلوب العلمي بالتدريب العملي الميداني له أثر كبير في تطوير المهارات عند اللاعبين.

### التوصيات في ضوء ما أسفر عنه من نتائج

- ١- الاهتمام بالمهارات الأساسية والعمل على تطويرها من خلال البرامج العلمية المدروسة.
- ٢- ضرورة استخدام الاختبارات المستخدمة كمؤشر لمعرفة مدى تطوير مهارات اللاعبين.
- ٣- استخدام أسهل المهارات في بداية الأعداد ثم التدرج للأصعب.
- ٤- استخدام المهارة المغلقة في بداية البرنامج ثم المهارة المفتوحة.
- ٥- عمل دراسات أخرى مشابهة لمهارات أخرى.

### المراجع

- [١] إبراهيم، مفتي. الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٤م.
- [٢] هارة، ديترش. أصول التدريب الرياضي. ترجمة عبد علي. بغداد: مطبعة الحرية، ١٩٧٥م.
- [٣] غانم، لؤي، ومحمد الأسمر. "أثر التدريب في رفع الإمكانيات الحركية التكنيكية للجهاز الحركي للاعبين كرة القدم الناشئين في نينوى" بغداد، مجلة الثقافة الرياضية، ١ (١٩٨٦م)، ٨٦-٩٥.
- [٤] محسن، ثامر. "واقع التهديد عند لاعبي الدرجة الأولى بكرة القدم في العراق." رسالة ماجستير منشورة، جامعة بغداد، ١٩٨٤م.
- [٥] مختار، حنفي. الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٢م.
- [٦] كونزة، ألفرد. كرة القدم. ترجمة ماهر البياتي وسليمان حسن. الموصل: دار الكتب للطباعة، ١٩٨٨م.

- [٨] شلش، نجاح، ويوسف كماش. "أثر برنامج تدريبي لتطوير بعض المهارات الأساسية لكرة القدم". جامعة البصرة، مجلة بحوث، ٢ (١٩٨١م)، ٨١-١٠٣.
- [٩] رزق الله، بطرس. "أثر برنامج تعليمي مقترح لتطوير الأداء المهاري بكرة القدم". رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة الإسكندرية، ١٩٨١م.
- [١٠] أبوالمجد، عمر، "أثر برنامج تدريبي مقترح على تقدم المستوى البدني والمهاري بكرة القدم للناشئين ١٤ سنة". رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان، القاهرة، ١٩٨١م.
- [١١] كماش، يوسف. "برنامج مقترح لتطوير المعرفة الخططية لدى لاعبي كرة القدم". رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البصرة، ١٩٨٨م.
- [١٢] إبراهيم، بهاء الدين. الإعداد المهاري بكرة القدم. مكة المكرمة: مكتب الطالب الجامعي، ١٩٨٧م.
- [١٣] الربيعي، كاظم. كرة القدم للناشئين. بغداد: جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٩١م.

## **Effects of the Training Program Suggested to Develop Some Basic Soccer Skills among Beginners in Al-Mafraq Governorate (Jordan)**

**Najeh Mohammad Falah Diabat\* and Mohammad El-Ali\*\***

*\* Assistant Professor, Al-Hussein College, Balqua, University, Jordan, and*

*\*\* Assistant Professor, Physical Education College, Yarmouk University, Irbid, Jordan*

**Abstract.** This study aimed at finding out the effect of the training program suggested to develop some of the basic soccer skills among beginners in Al-Mafraq Governorate (Jordan).

The researchers prepared a training program to develop some basic soccer skills, including accuracy of aiming, control over the ball and shooting it to the farthest distance. The sample consisted of 18 players purposely selected from the soccer beginners' team in Al-Mafraq Governorate.

The results showed significant statistical differences between the pre-test and the post-test in favor of the post-test in all the skills used in the research. This means that the training program had a significant effect in developing the skills selected for research.

In their recommendations, the researchers pointed out the importance of training programs based upon sound scientific grounds. Tests that would help serve the players should also be put in consideration. They also recommended that similar studies on other skills might be helpful.