

تأثير برنامج ترويحي رياضي لتعليم بعض المهارات الاساسية لدى ناشئين كرة القدم في العراق

استلام البحث : ٢٠٢٤/٥/٢

م.م سيف جبار جاسم
الجامعة العراقية – كلية العلوم الاسلامية
saif854@gmail.com

قبول البحث : ٢٠٢٤/٦/٦

ملخص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج الترويحي في تعلم بعض المهارات الاساسية لناشئي كرة القدم تحت (١٦) سنة ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على عدد (٤٠) ناشئي كرة القدم. في حدود أهداف وفروض البحث والإجراءات المتبعة والنتائج المستخرجة تمكن الباحث من التوصل إلى أن البرنامج الترويحي الرياضي المقترح له تأثير إيجابي دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) على مستوى أداء بعض المهارات المركبة في كرة القدم (الدرجة – المناولة – المراوغة والخداع) لناشئي كرة القدم تحت (١٦) سنة، توجد نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي للمجموعة التجريبية في المهارات الاساسية في كرة القدم قيد البحث تراوحت ما بين (١٣,٨١٪ - ١٧٥,٠٠٪) ، البرنامج التدريبي المعتاد له تأثير إيجابي دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) على مستوى أداء بعض المهارات الاساسية في كرة القدم (الدرجة – المناولة – التمرير) لناشئي كرة القدم تحت (١٦) سنة، توجد نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي للمجموعة الضابطة في المهارات الاساسية في كرة القدم قيد البحث تراوحت ما بين (٦,٣٩٪ - ١٤٥,٤٥٪) ، فاعلية البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في تعلم وإتقان أداء بعض المهارات الاساسية في كرة القدم قيد البحث مقارنة بالبرنامج التدريبي المعتاد. الكلمات المفتاحية (برنامج ترويحي ، ناشئي كرة القدم)

The effect of a sports recreational program to teach some basic skills to beginners in football in Iraq

Assistant Lecturer Saif jabbar jaslm

Abstract

The research aims to identify the effect of the recreational program on learning some basic skills for football juniors under (16) years of age. The researcher used the experimental method, and the research sample included a number of (40) football juniors.

Within the limits of the objectives and hypotheses of the research, the procedures followed, and the results extracted, the researcher was able to conclude that the proposed recreational sports program has a statistically significant positive effect at the level of (0.05) on the level of performance of some basic skills in football (scroll skill- rolling skill- handling skill) for football juniors under (16) years old. There are improvement rates for the post-test and pre-measurements of the experimental group in the complex football skills under study, ranging between (13.81%) - 175.00%), the usual training program has a statistically significant positive effect at the level of (0.05) on the level of performance of some basic skills in football (scroll skill- rolling skill- handling skill) for football lana shiyn under (16) years old. There are improvement rates in the post-test measurement compared to the pre-test for the control group in the complex skills in football under investigation, ranging from (6.39% - 145.45%). The effectiveness of the program The proposed recreational sport in learning and mastering the performance of some basic skills in football under investigation compared to the usual training program...

Keywords (recreational program, junior football)

١- المقدمة:

ان العالم يعيش عصر تقدم مذهل ، ففي كل مجال حقق العلم وثبة كبيرة ولا يزال يثب باضطراد مستمر لتحقيق أكبر تقدم وكان للرياضة نصيب من هذا التقدم، حيث لعب طموح علمائها دورا أساسيا في الاعتماد على علوم حديثة ليكون منها المنطلق للتقدم ، ويعد الترويح مظهرا من مظاهر السلوك الإنساني وله دور في تحقيق التوازن بين العمل والراحة ، وله إسهاماته في تحقيق السعادة للإنسان ، وأن كلمة الترويح أصبحت تترد على كل لسان وفي كل مكان في عصرنا الحالي ولكن في معظم الأحيان لا يقصد مفهوم واحد فهناك العديد من التعريفات والآراء التي تحاول تفسير

ان البرامج الترويحية تنمى قدرة الجسم على التكيف للمجهود وكذلك على مواجهة التعب ومقاومته وتساعد على سرعة العودة إلى الحالة الطبيعية ، كما تحسن كفاءة الأجهزة الوظيفية وتعمل على الإرتقاء بمعدلات اللياقة البدنية بجميع عناصرها المختلفة حيث تعمل على رفع معدلات التنسيق بين الجهاز العصبي والعضلي ولها تأثيرها الواضح على القدرة الوظيفية للدورة الدموية والتنفس ومختلف أجهزة الجسم . (٦ : ٢٠)

أن مستويات المشاركة في الأنشطة الترويحية في أوقات الفراغ تنقسم إلى ستة مستويات وهي المستوى الأول الاشتراك الابتكاري وهي الأنشطة التي يعمل فيها المشترك على الخلق والابتكار والإبداع فالتأليف والاختراع وإنشاء تصميمات جديدة أو تركيب أشياء بطريقة جديدة وغير مألوفة من قبل وما إلى ذلك من أنشطة تعتبر أنشطة ابتكارية ، المستوى الثاني الاشتراك الإيجابي وهو استفادة الفرد المشارك جسمانياً وعقلياً واجتماعياً ونفسياً من خلال الاشتراك في الأنشطة الترويحية ، المستوى الثالث الاشتراك العاطفي وهو مشاركة الفرد للقائمين بالأنشطة الترويحية عاطفياً، فإذا ما ذهب فرد لمشاهدة مباراة في كرة القدم أو أي نشاط ترويحي رياضي آخر، يكون بذلك قد اشترك هذا الفرد عاطفياً في نوع النشاط الترويحي الذي تابعه ، المستوى الرابع الاشتراك السلبي وهو ذلك الاشتراك الذي يكون فيه إنتاج الفرد معدوماً بل ويكون استمتاعه به ليس بالقدر الذي يحرك عواطفه ومن أمثلة ذلك لقاء أو استضافة الأقارب ، المستوى الخامس الاشتراك في أنشطة تلحق بالفرد الضرر والأذى وهو تحول طاقة الفرد وانحرافها إلى نشاط هدام الذي يندمج فيه الفرد لدرجة إيذاء النفس ومن أمثلة ذلك إدمان الخمر ولعب الميسر وما إلى ذلك ، المستوى السادس الاشتراك في أنشطة تلحق بالمجتمع الضرر والأذى وهو النشاط الذي يشترك فيه الفرد ويترتب عنه إزاء وضرر الغير الذي قد يكون أكبر من ذلك حيث يضر أو يؤذي المجتمع. (٧ : ٣٧ - ٣٨)

أن الغرض الرئيسي من تخطيط البرنامج الترويحي هو مساعدة الأعضاء المشاركون ، لكي يحصلوا على أقصى درجة من السعادة ، والرضا الشخصي ، والمرح ، (١ : ٢٣٣)

أن التأسيس القاعدي للاعب كرة القدم يعد محورا جوهريا للوصول بمستوي اداء اللاعبين إلى اعلي المستويات الرياضية ، والتي تمكنهم من تحقيق الانجازات ، ليس فقط علي الصعيد المحلي ، ولكن العربي والدولي والعالمي . الامر الذي دفع بعلماء التدريب الرياضي إلي دراسة خصائص النمو لدي المراحل العمرية للبراعم والأشبال والناشئين ، (٣ : ٦٩)

أن المهارات الأساسية في كرة القدم تعتبر أحد الأركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية إذ تعتبر قاعدة أساسية للعبة ، وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة ، وتعرف المهارة بأنها الأداء الحركي الإرادي الثابت المتميز بالتحكم والدقة ، والاقتصاد في الجهد بسرعة استجابة للمواقف المتغيرة لإنجاز أفضل النتائج أثناء المباراة . (٢ : ٢٧)

والإعداد المهاري لابد أن يبدأ أولاً ، وخاصة عند تدريب اللاعبين المبتدئين والناشئين بتنمية كل مهارة على حدة ، وفي مرحلة تالية يمكن استخدام التمرينات الاساسية بين مهارتين أو أكثر . توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي".

وتوجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي. وتوجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

مجالات البحث : المجال البشري: اللاعبين الناشئين في المدرسة الكروية لنادي النفط الرياضي في بغداد للموسم الرياضي ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤ والمجال الزماني : الفترة من ٢٠٢٣/٤/٢ الى ٢٠٢٣/٧/٢ . المجال المكاني : ملعب المدرسة الكروية لنادي النفط الرياضي في بغداد . (٤ : ١٩)

٢-١ عرض الدراسة

يهدف البحث إلى تعلم بعض المهارات الأساسية كرة القدم تحت (١٦) سنة باستخدام برنامج ترويحى رياضى ، وذلك من خلال:

- أ- تخطيط برنامج ترويحى رياضى لناشئي كرة القدم تحت (١٦) سنة.
- ب- التعرف على تأثير البرنامج الترويحى الرياضى فى تعلم بعض المهارات الأساسية فى كرة القدم تحت (١٦) سنة.
- ج- التعرف على حجم تأثير البرنامج الترويحى الرياضى فى تعلم بعض المهارات الأساسية فى كرة القدم تحت (١٦) سنة.

٣- منهجية البحث وأجراءاته الميدانية:

١-٣ منهج البحث :

أستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية ، والأخرى ضابطة بتطبيق القياسات القبليّة والبعديّة لكلا المجموعتين ، وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث.

٢-٣ مجتمع وعينة البحث :

أشتمل مجتمع البحث على ناشئي كرة القدم تحت (١٦) سنة بالمدرسة الكروية لنادي النفط الرياضي ، وذلك في الموسم التدريبي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ ، والبالغ عددهم (٦٠) ناشئ كرة القدم ، ولقد تم إجراء هذا البحث على عينة عمدية قوامها (٤٠) ناشئ كرة القدم يمثلون نسبة مئوية قدرها (٦٧,٦٦٪) من مجتمع البحث ، وتم تقسيم العينة الأساسية إلى ما يلي:

- المجموعة التجريبية عددها (٢٠) ناشئ قاموا بتنفيذ البرنامج الترويحى الرياضى المقترح.
 - المجموعة الضابطة عددها (٢٠) ناشئ قاموا بتنفيذ البرنامج التدريبي التقليدى.
- كما تم إختيار عينة إستطلاعية بلغ عددهم (٢٠) ناشئ كرة القدم ، وذلك لتقنين الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث المستخدمة فى تجربة البحث الأساسية.

٣-٣ حساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث:

قام الباحث بحساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى المتغيرات التى قد يكون لها تأثير على المتغير التجريبي مثل معدلات النمو (السن - العمر التدريبي - الطول - الوزن) وبعض القدرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية للرجلين - السرعة الإنتقالية - الرشاقة - تحمل السرعة - المرونة) ، ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى كرة القدم (الدرجة - المناولة- التمرير). ويشير الباحث إلى أنه قام بإجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث قبل إستخدامها فى إجراءات تجانس أفراد عينة البحث ،

جدول (١)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في معدلات النمو
(السن - العمر التدريبي - الطول - الوزن) (ن = ٢٠ مبتدى٤)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الإتحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
السن	السنة	١٢,٢٠	٠,٨١	١٢,٠٠	٠,٧٤
العمر التدريبي	السنة	١,٥٠	٠,٦٩	١,٤٠	٠,٤٣
الطول الكلي للجسم	سم	١٤٨,٩٠	٦,١٢	١٤٧,٠٠	٠,٩٣
الوزن	كجم	٤١,٥٠	٥,٨٥	٤٠,٠٠	٠,٧٧

يتضح من الجدول (١/٣) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لأفراد عينة البحث في معدل يتضح من الجدول (١/٣) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لأفراد عينة البحث في معدلات النمو (السن - العمر التدريبي - الطول - الوزن) تراوحت ما بين (٠,٤٣ : ٠,٩٣) أي أنها تنحصر ما بين (٣±) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٢)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث
(ن = ٢٠ مبتدى٤)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الإتحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء	
القدرات البدنية	القدرة العضلية للرجلين	متر	١,٢٥	١,٢٠	٠,٧٥	
	السرعة الانتقالية العدو (٣٠م)	ثانية	٥,١٩	٥,٠٤	٠,٩٤	
	الرشاقة الخاصة بكرة القدم	ثانية	٨,٣١	٠,٧٢	٨,١١	٠,٨٣
	مرونة الجذع والفخذ	سم	٦,٥٠	٣,٢٥	٥,٥٠	٠,٩٢

يتضح من الجدول (٢/٣) أن جميع قيم معاملات الإلتواء للمتغيرات البدنية قيد البحث تراوحت ما بين (٠,٧١ : ٠,٩٤) أي أنها تنحصر ما بين (٣±) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٣)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث
(ن = ٢٠ مبتدى٤)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الإتحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء	
المهارات المركبة في كرة القدم	الدرجة	ثانية	٥,٨٣	٥,٧٤	٠,٥٣	
		درجة	١,٢٠	١,٠٠	٠,٩٤	
	المناولة	ثانية	٦,٠١	٠,٤٩	٥,٨٩	٠,٧٣
		درجة	١,١٠	٠,٥٥	١,٠٠	٠,٥٥
	التمرير	ثانية	٢,٥١	٠,٤٢	٢,٤٤	٠,٥٠
		درجة	١,٧٠	٠,٧٣	١,٥٠	٠,٨٢

يتضح من الجدول (٣/٣) أن جميع قيم معاملات الالتواء للمتغيرات المهارية قيد البحث تراوحت ما بين (٠,٤٤ : ٠,٩٤) أى أنها تنحصر ما بين (٣±) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

٣-٤ أدوات جمع البيانات :

٣-٤-١ الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث :

- جهاز الرستامير لقياس الطول الكلى للجسم.
- ميزان طبي معايير.
- مسطرة خشبية مدرجة بالسنتيمتر لقياس المرونة.
- ساعة إيقاف.
- شريط قياس.
- ملعب كرة قدم بأدواته.

٣-٥ : الإختبارات البدنية :

قام الباحث بإجراء هذه الإختبارات الخميس الموافق ٧-١٢-٢٠٢٣ حيث قام الباحث بالإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة فى كرة القدم ، والدراسات المرجعية لتحديد القدرات البدنية المرتبطة بمستوى أداء بعض المهارات المركبة المناسبة للمبتدئين فى كرة القدم ، والإختبارات البدنية التى تقيسها على أن يتم عرضها على مجموعة من الخبراء فى تدريب كرة القدم من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية لتحديد أنسب هذه الإختبارات مثل :

- ١- إختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة العضلية للرجلين.
- ٢- إختبار الوثب العريض من الثبات لمدة (١) ق لقياس التحمل العضلي للرجلين.
- ٣- إختبار العدو (٣٠) م من البدء المتحرك لقياس السرعة الإنتقالية.
- ٤- إختبار الدوائر المرقمة لقياس التوافق بين العين والرجلين.
- ٥- إختبار الجرى الزجراجى بطريقة بارو ٣ × ٤,٧٥ متر لقياس الرشاقة.
- ٦- إختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف لقياس مرونة الجذع والفخذ.

٣-٦ الإختبارات المهارية :

قام الباحث بإجراء هذه الإختبارات المهارية يوم الجمعة الموافق ٨-١٢-٢٠٢٣ بعد ان تم تحديدها بالإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة فى كرة القدم ، والدراسات السابقة لتحديد أنسب الإختبارات المهارية لقياس مستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى كرة القدم ، على أن يتم عرضها على مجموعة من الخبراء فى تدريب كرة القدم من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية لتحديد أنسب هذه الإختبارات المهارية مثل

- ١- إختبار الدرجة بالكرة.
- ٢- إختبار السيطرة على الكرة.
- ٣- إختبار المراوغة.
- ٤- إختبار رمية التماس.
- ٥- إختبار احماد الكرة.
- ٦- إختبار التهديف .
- ٧- إختبار ضرب الكرة بالرس

البرنامج الرياضي الترويحي المتضمن على الألعاب الترويحية والألعاب الصغيرة المستخدمة :

قام الباحث باعداد مجموعة من الالعاب الترويحية الغرض منها تطوير المهارت الاساسية بكرة القدم ولمدة تراوحت (٣٠ - ٤٠ د) استخدمت اثناء القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية ولمدة ٤ ايام في الاسبوع ولمدة

٨ أسابيع وبذلك كان عدد الوحدات (٣٢ وحدة تعليمية) وبزمن (١١٢٠ د) تعليمية تضمنت مجموعة من الالعاب الترويحية الغرض منها تعليم المهارات الاساية بكرة القدم ومن هذه الالعاب التالي :

١- سباق القاطرات

المكان : ملعب – أقماع تدريب.

الأدوات : لا شئ.

وصف اللعبة : يقف اللاعبون في قاطرتين ويقوم اللاعب الأول في كل قاطرة بالجري حتى يلمس العلامة المحددة ويرجع حتى يلمس زميله ، ويتم ذلك في سباق بين القاطرتين.

٢- العساكر واللصوص :

المكان : ملعب – ترسم دائرة نصف قطرها ٣-٤ متر تمثل السجن.

الأدوات: لا شئ.

وصف اللعبة: يمثل أحد العساكر "الضابط" ، وعندما يعلن "الضابط" كلمة "لصوص" يجب أن يجرى اللصوص من أماكن الإختباء إلى الملعب المحدد، وبظل اللصوص في المكان إلى أن يُمسكوا من العساكر . وعندما تُمسك اللصوص فإنهم يوضعون في السجن. آخر طفل مقبوض عليه يصير هو "الضابط" الجديد ، ويختار ثلاثة من اللاعبين يكونون عساكر معه.

٣- الدفع بالكتف :

الهدف من اللعبة: تطوير قوة الساقين.

عدد اللاعبين : فريقان كل فريق ثلاثة لاعبين.

إحتياطات الأمان: مد إحدى اليدين باتجاه الأرض للإستناد عليها في حالة السقوط.

الملعب: ثلاثة خطوط متوازية ، المسافة بين خط وآخر ثلاثة أمتار.

طريقة اللعب:

يقف لاعبو كل فريق على خط الوسط جنباً إلى جنب مع ميل الجذع للأمام ومد إحدى اليدين للأسفل وتقديم إحدى الساقين مثنية للأمام مع الإحتفاظ بإستقامة الساق الخلفية بحيث يكون الكتف الأيمن مستنداً على كتف اللاعب المنافس الأيمن أيضاً، والكتف الأيسر مستنداً على كتف اللاعب المنافس الأيسر أيضاً. عند الإشارة يقوم كل فريق بدفع الفريق المنافس وإزاحته إلى خلف الخط الذي يواجهه، مع الإحتفاظ بتكاتف المجموعة عند الدفع. والفريق الذي يستطيع إزاحة منافسه إلى خلف الخط يعتبر فائزاً.

٤- اسم اللعبة : الجرى عكس الإشارة مع التنطيط.

- طريقة الأداء : يقف اللاعبون في تشكيل حر مع إعطاء إشارة ومع إطلاق الصفارة يقوم اللاعبون بالجرى

بالكرة تبعاً لعكس إشارة المدرب فإذا قام بالإشارة لأعلى يجلس اللاعبون وعمل تنطيط الكرة ، فإذا أعطى

إشارة تجاه اليسار يقوم اللاعبون بالجرى بالكرة تجاه اليمين وهكذا .

- التسجيل : اللاعب الذي لا يفقد الكرة حتى النهاية يكون الفائز .

٥- اسم اللعبة : احمى الكرة .

- طريقة الأداء : يقف كل لاعب في دائرة حيث يقوم أحدهما بالكرة داخل الدائرة ، ويحاول اللاعب الثاني

والواقف في نفس الدائرة من إخراج الكرة من منافسه ، وخروج الكرة خارج الدائرة وإذا نجح في ذلك فيقوم

هو بالمحاوره .

- التسجيل : من يستطيع إخراج كرة المنافس له نقطة والفائز من يستطيع إحراز أكبر عدد من النقاط

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٤-١ عرض النتائج.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الدرجة	ثانية	٥,٨٦	٠,٤١	٤,٩٧	٠,٣٦
	درجة	١,٢٠	٠,٦٣	٢,٣٠	٠,٥١
المناولة	ثانية	٦,٠٤	٠,٤٥	٥,٢٨	٠,٣٩
	درجة	١,١٠	٠,٥٢	٢,٢٠	٠,٤٤
التمرير	ثانية	٢,٥٦	٠,٤٨	١,٩٣	٠,٤٣
	درجة	١,٦٠	٠,٧١	٣,٢٠	٠,٦٦

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,٠٩٣ * دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥)

يتضح من الجدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (التمرير - الدرجة - المناولة) لصالح القياس البعدي. ويرجع الباحث التحسن في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم قيد البحث إلى فاعلية البرنامج الترويحي الرياضي، والذي تضمن العديد من الألعاب الصغيرة، والتمهيدية في كرة القدم، وإستخدام أسلوب التعلم التنافسي من خلال التنافس الزوجي، والتنافس الجماعي بين مبتدئي كرة القدم، وقيام الباحث بأداء النموذج العملي، وتقديم الشرح اللفظي البسيط للمهارات الأساسية في كرة القدم، والتي تهدف إلى تطوير المهارات المركبة في كرة القدم (التمرير - الدرجة - المناولة) بالإضافة إلى إستخدام التدرج في تنفيذ التدريبات البدنية في جزء الإعداد البدني أثناء التطبيق وتدريب المجموعات العضلية المختلفة، وبخاصة عضلات الرجلين، والبطن، والظهر، والذراعين، وعضلات الجذع مع التركيز على المجموعات العضلية العاملة أثناء الأداء، وتحمل الأداء من خلال تنفيذ الألعاب التمهيدية، والصغيرة المتنوعة ساعد على زيادة نشر روح المرح، والسرور، والتنافس بين الناشئين مما أدى إلى تعليم وإتقان المهارات الأساسية في كرة القدم قيد البحث، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه نهائي عبد السلام (٢٠٠٢) أن الألعاب التمهيدية تسهم بقدر وافر في تنمية، وتطوير أداء الفرد للمهارات الحركية لمختلف الأنشطة الرياضية مما يزيد من ميل الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضي. (١: ٢٠)

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث
ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الدرجة	ثانية	٥,٩٢	٠,٣٨	٥,٣٣	٠,٣٢
	درجة	١,١٥	٠,٥٦	١,٩٠	٠,٤٨
المناولة	ثانية	٦,١٣	٠,٤١	٥,٦٢	٠,٣٥
	درجة	١,٠٥	٠,٤٧	١,٨٥	٠,٥١
التمرير	ثانية	٢,٦٩	٠,٤١	٢,٣١	٠,٣٢
	درجة	١,٥٠	٠,٦٨	٢,٥٠	٠,٥١

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,٠٩٣ * دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي. ويرجع الباحث التحسن في المتغيرات المهارية قيد البحث لدى أفراد المجموعة الضابطة إلى فاعلية استخدام الطريقة التقليدية في التعليم، والمتمثلة في أداء نماذج عملية للمهارات قيد البحث المراد تعليمها بواسطة المدرب، والشرح اللفظي المبسط، وإعطاء فكرة واضحة عن كيفية الأداء الصحيح، ثم تقديم مجموعة من التدريبات المتدرجة من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب ثم تأتي الممارسة والتكرار من جهة الناشئين، ثم التغذية الراجعة من جانب المدرب وتصحيح الأخطاء الفنية أثناء ذلك، وهذا يتيح للناشئين فرصة التعلم بصور سليمة مطابقة للأداء الفني للمهارات، ومن ثم فهي تؤثر تأثيراً إيجابياً في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم قيد البحث. وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه عادل عبد الحميد (٢٠١٢) أن المعلم عندما يعطي للمتعلم فكرة واضحة عن الأداء بطريقة علمية سليمة فإن ذلك يجعل أداء المتعلم أكثر فاعلية، وأن من أفضل الأساليب عند تعلم المهارات هو أن يقوم المعلم بعرض المهارة على المتعلم، وأداء نموذج صحيح لها ليكتشف الحركات الخاصة بجسمه (٨: ٢٢) وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثاني والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي".

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الدرجة	ثانية	٤,٩٧	٠,٣٦	٥,٣٣	٠,٣٢
	درجة	٢,٣٠	٠,٥١	١,٩٠	٠,٤٨
المناولة	ثانية	٥,٢٨	٠,٣٩	٥,٦٢	٠,٣٥

درجة	٢,٢٠	٠,٤٤	١,٨٥	٠,٥١	*٢,٢٦
ثانية	١,٩٣	٠,٤٣	٢,٣١	٠,٣٢	*٣,٠٩
درجة	٣,٢٠	٠,٦٦	٢,٥٠	٠,٥١	*٣,٦٦

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,٠٤٢ * دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥)

يتضح من الجدول (٣/٤) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية. ويعزى الباحث هذا التحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح والموضوع بعناية ، وبشكل يلانم قدرات أفراد المجموعة التجريبية ، وإختيار مجموعة من الألعاب الصغيرة ، والتمهيدية الخاصة بكرة القدم ، وتم توزيعها طبقاً للأهمية النسبية لكل مهارة بالإضافة إلى تدريبات وتطوير الأداء المهاري ، وكذلك التدرج في التدريبات المهارية للوصول لمستوى الإتقان بالإضافة إلى التدريبات التنافسية ويضيف محمد الحامى وعائدة عبد العزيز (٢٠٠٦) أن الترويحي الرياضي يمثل أحد الأركان الأساسية في الأنشطة الترويحية لما يتميز به من أهمية كبيرة في المتعة الشاملة للأفراد إضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة للشخصية من النواحي البدنية ، والصحية ، والاجتماعية ، والعقلية. (٣ : ١١٣) وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثالث والذي ينص على : " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية".

١/٧ الاستنتاجات

وفي ضوء هدف، وفروض البحث، واستناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

- ١- طور البرنامج الترويحي الرياضي المقترح له المهارات الاساسية بكرة القدم تحت (١٦) سنة.
- ٢- البرنامج التدريبي المعتاد له تأثير إيجابي دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) على مستوى أداء بعض المهارات الاساسية في كرة القدم تحت (١٦) سنة.
- ٣- فاعلية البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في تعلم وإتقان أداء بعض الاساسية في كرة القدم قيد البحث مقارنة بالبرنامج التدريبي المعتاد.

١/٩ مصطلحات البحث

البرنامج الترويحي::

مجموعة من الأنشطة الترويحية المنظمة تحت إشراف رائد ترويحي من اجل تحقيق هدف التربية الترويحية ألا وهو تغير سلوك الأفراد أثناء وقت الفراغ إلى السلوك الأمثل وذلك من خلال تنمية معلومات ومهارات وتكوين اتجاهات ايجابية نحو شغل وقت الفراغ. (٥: ٢٣٣).

الترويحي الرياضي:

يعتبر من الاركان الاساسية من برامج الترويحي ويشمل الالعاب الصغيرة الترويحية كالعاب الرشاقة والجرى والالعاب الكرات الصغيرة وغيرها وايضا الالعاب الرياضية الكبيرة ككرة القدم والالعاب التنافسية الفردية والزوجية وهي من احب الوان الترويحي عموماً. (٩ : ١٢٠)

المهارات الاساسية في كرة القدم :

تعتبر من الجوانب الفنية في جميع الانشطة الرياضية التي بدونها لا يظهر الطابع المميز لنوع النشاط الرياضي الممارس والتي تعتبر من الجوانب الاساسية في تنفيذ الجانب الخططي وتتميز كرة القدم بكثرة مهاراتها الاساسية وتنوعها ولقد ارتفع مستوى الاداء في كرة القدم بصورة تتماشى مع تتطور طرق اللعب وتنوع الخطط. (٨ : ٢٣)

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

١. تهناني عبد السلام محمد محمد الحماحمي, (٢٠٠٢). "الترويح بين النظرية والتطبيق", ط٤. مركز الكتاب لنشر. القاهرة.
٢. - حسن السيد أبو عبدة(٢٠١٥). "الاتجاهات الحديثة فى تخطيط وتدريب كرة القدم", ماهى للطباعة والتوزيع الاسكندرية .
٣. - محمد حازم ابو يوسف (٢٠٠٥). "اسس اختيار الناشئين فى كرة القدم", ط١ دار الوفاء. الاسكندرية.
٤. - مفتى ابراهيم حماد (٢٠١٣) . "المرجع الشامل فى التدريب الرياضى - التطبيقات العلمية", دار الكتاب الحديث . القاهرة .
٥. - تهنانى عبد السلام محمد (٢٠٠١): الترويح والتربية الترويحية ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
٦. - عمرو أبو المجد ، جمال إسماعيل النمكى(٢٠٠١). "الألعاب التكتيكية والترويحية الحديثة فى كرة القدم"، مركز الكتاب للنشر . القاهرة.
٧. - كمال عبد الحميد , منى الازهري (٢٠١٢) الترويح والتربية الاطفال فى الخلاء , مكتبة الانجلو المصرية . القاهرة
٨. - عادل عبد الحميد الفاضلي(٢٠١٢), التدريب والاعداد البدني فى كرة القدم , منشاء المعارف , للنشر الاسكندرية
٩. هدى حسن محمود وماهر حسن هدى (٢٠٠٨) الترويح واهميتها فى التوافق النفسى والاجتماعي لمتحدي الاعاقة الذهنية الطبعة الاولى , الاسكندرية, دار الوفاء للطباعة والنشر.