

تأثير برنامج تدريبي على قدرة الاستجابة السريعة و فعاليته على اداء بعض مهارات المراوغة لدى ناشئ كرة القدم

The effect of a training program on the ability to respond quickly and its effectiveness in performing skills dribbling among emerging football players.

عوراي الجيلالي^{1*}، بلجوه فيصل²، بن سعادة بدر الدين³

¹ جامعة - شلف (الجزائر)، d.aourai86@chlef-univ.dz

² جامعة - شلف (الجزائر)، f.beldjouheur@chlef-univ.dz

³ جامعة - شلف (الجزائر)، b.benssaada@chlef-univ.dz

تاريخ النشر: 2024/12/15

تاريخ القبول: 2024/12/09

تاريخ الإرسال: 2024/11/25

الملخص:

يهدف موضوعنا الى محاولة التعرف على مدى تأثير برنامج تدريبي على الاستجابة السريعة و فعاليته على اداء مهارة المراوغة لدى ناشئ كرة القدم 9-12 سنة وقد استخدمنا المنهج التجريبي في الدراسة.

الكلمات المفتاحية: البرنامج التدريبي ؛ الاستجابة السريعة ؛ المراوغة ؛ كرة القدم.

الكلمات المفتاحية: البرنامج التدريبي؛ الاستجابة السريعة؛ المراوغة؛ كرة القدم.

Abstract:

The study to identify the effect of a proposed training program on the ability of rapid response and its effectiveness in performing skills dribbling among football younger players aged 9-12 years. the experimental method is used in the study.

KEY WORDS : training program ; Rapid Response ; dribbling; footbaal .

1- مقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر البرامج التدريبية ذات الاسس العلمية المبنية على قوانين من بين أهم الوسائل الناجعة التي ترقى وتتقدم بمستوى الفئات السنية الخاصة بالرياضيين في مختلف الانشطة الرياضية عموما، وتحديدًا كرة القدم على مستوى دولة الجزائر حيث تتخللها بعض المعوقات، نذكر من بينها على سبيل المثال قلة تجنيد واستخدام الطرق والوسائل التدريبية المقننة، مما يجعل الرقي الى المستوى العالي في غاية الصعوبة بل ومستحيلا في كامل الجانب الرياضي عموما وعلى وجه الخصوص كرة القدم بالذات، اذ يبنى الفوز على التمكن والتحكم الجيد والتام من الأسس العلمية، وان نجاح كل الفريق يتحدد تبعا لمهارة لاعبيه جميعهم بأنواعها المتعددة، وعلى وجد التحديد مهارة المراوغة، باعتبارها تحدد وتشكل انجع وابرز الفنون في كرة القدم التي يجب لزاما وشرطا على اللاعب التمكن منها واجادتها، وللوصول لهذا المبتغى يجب عليه امتلاك خاصية التوافق كذلك بالإضافة لسرعة الاستجابة الحركية مما يوفر جميع المعطيات لتحقيق الاهداف المبتغاة من التدريب للفريق، لهذا تعتبر في مرحلة الاصاغر عاملا اساسيا وجب تطويره. (المجد، 1996)

تزامنا مع عمل الباحث في ميدان التدريب الرياضي و اضافة الى تجاربه الميدانية في مجال كرة القدم، وكيفية العمل على صياغة البرامج التدريبية للفرق الصغرى والالتزام بالمخططات المسطرة وعدم احترام طبيعة اللعبة وبسبب ما تتميز به مختلف المراحل والفئات العمرية للاعبين والرياضيين بكل الاصناف والاجناس، ضف الى ما تم تحقيقه من انجازات في مسار الفرق و نجاحها في كرة القدم على الصعيد الدولي، إلا أن المدقق والملاحظ في كرة القدم الجزائرية يتجلى ويظهر له تدني وهبوط المستوى والنتائج جليا، ومن مسبباته و مفتعلاته قلة النوادي والاكاديميات المتخصصة رياضيا، وهذا مادفعنا الى التركيز والالمام بالفئة العمرية 9-12 سنة وبالاخص ما يعنى بتطوير صفة وخاصة سرعة الاستجابة باستعمال (التوافق الحركي) إلى جانب مهارة المراوغة من ناحية اخرى لارتفاع قابلية وقدرة التعلم للبرعم

يجب لزوما ان تكون في اوجها في هذه الفترة . من خلال ما سبق سوف نطرح
التساؤل الاتي :

ما مدى تأثير برنامج تدريبي مقترح على قدرة الاستجابة الحركية السريعة و فعاليته
في مهارة المراوغة لدى ناشئي كرة القدم 9-12 سنة؟
ويندرج ضمن ذلك التساؤلات الفرعية التالية :

- هل توجد فروق دالة احصائيا بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي ؟
 - هل توجد فروق دالة احصائيا للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ؟
 - هل توجد فروق دالة احصائيا للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ؟
 - هل توجد فروق دالة احصائيا للعينتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ؟
- الفرضيات :**

- **الفرضية العامة :** هذا البرنامج له تأثير ايجابي على تحسين القدرة السريعة للاستجابة
و مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم الشباب فئة 9-12 سنة .
الفرضيات الجزئية :

- لا توجد فروق دالة احصائيا بين العينة الضابطة و التجريبية من ناحية الاختبار
القبلي .

- لا يوجد فرق دالا احصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي خاص بالمجموعة التجريبية
لصالح الاختبار البعدي .

- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و كذا البعدي للمجموعة
الضابطة .

- وجود فرق دالا احصائيا بين العينتين الضابطة و كذلك التجريبية لصالح العينة التجريبية
في الاختبار البعدي .

- **الهدف العام من الدراسة الحالية قيد العمل:**

استظهارو تحديد نسبة نجاعة برنامج تدريبي في تطويرخاصية السرعة في رد الفعل الحركي و الاستجابة الحركية وكذلك مهارة المراوغة عند الشباب لاعبي كرة القدم فئة 9-12 سنة .

اهمية الدراسة: - من الناحية العلمية :

- تزويد المكتبة الجزائرية بمعلومات واسس و معارف و انتاج علمي بوجه عام والمدرّب خاصة .

- من ناحية الجانب العملي :

- استغلال الدراسة المستهدفة في المناهج التدريبية بهدف الرفع من الاداء الرياضي للاعبي كرة القدم و تحسينه و الزيادة في النتائج و الاداءات .

- الزامية و اجبارية العمل على تعليم البراعم بادماج التوافق الحركي البدني وسرعة الاستجابة ومهارة المراوغة اضافة الى باقي الاداء المهاري .

الدراسات السابقة و المشابهة :

دراسة محمد عبد البيدي (1998) : منهج تدريبي وذلك لتطوير رد الفعل السريع لدى حراس المرمى بكرة اليد.

اهداف البحث :

العمل على انتهاج مخطط هدفه تنمية رد الفعل السريع الحركي لحارس المرمى لرياضة كرة اليد .

فروض البحث : يساعد و يقدم اضافة و زيادة البرنامج في تطوير السرعة للاداء لدى الحارس في رد الفعل الحركي لكرة اليد .

منهج وعينة البحث : الاستناد على الطريقة التجريبية الممثلة في 05 لاعبين كعينة تجريبية حراس مرمى المنتخب الوطني اقل من 20 سنة .

الاستنتاجات :

الوصول كنتيجة وملخص انه عند قياس سرعة رد الفعل الحركي للوقوف العادي و المعاكس و الجلوس الطولي لوحظ وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية للاختبارات .

زادت و مت و ارتفعت سرعة رد الفعل للحراس بصورة و صفة ملحوظة العامل
المسبب لها هو تأثير البرنامج .

التوصيات :

استعمال وتوظيف كل مايتعلق بالبرنامج ومفرداته و تعميمه لدى الحراس للنهوض برد الفعل
السريع .

تطبيق التدريب بصورة منفصلة للحراس تتخللها تمارين الصد المختلفة التي تتميز بسرعة رد
الفعل .

3- التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:

- البرنامج التدريبي :

يعتبر بول بوعبا القيام باستغلال التدريبات المنتظمة المبنية ذات التخطيط المنهجي تكون عبارة
عن برنامج خاص يصبو ويرمي الى الرقي بالاداء البدني الرياضي كما يتخلله بعض العناصر
والجزئيات كتسطير الاهداف وضبطها وكذا تحديد الانشطة و التوقيت، كما يركز وعليه يستند
في نجاحه الى العمل على التقسيم والتنويع الجيد بين مختلف فترات التدريب والراحة ضف الى
التغذية والتكيف الذهني النفسي (Bompa، 2009)

- الاستجابة السريعة : حسب ريشارد شميدت فان التمكن الحقيقي من تجنيد كل الدوافع لتنفيذ
وتحقيق حركات استنادا على تلك الاخيرة لاثبات فعاليتها حيث ينتج عنه تنمية سرعة الاستجابة
في الاداء الحركي، وللوصول الى ذلك يتم توظيف كل التفاعلات والاندماجات للوظائف الحسية
والحركية لبناء اداء دقيق ولس (Schmidt، 2008)

تشمل و تضم مجموعة من الشروط الاساسية لتحقيقها :

المعالجة الحسية: تلقي واستقبال مختلف المعطيات عن طريق الحواس .

اتخاذ القرار: تفسير وتحليل المعطيات ، تحديد وبرمجة الفعل المناسب للاداء.

التنفيذ للاداء الحركي: نقل و تحويل الأوامر والبيانات العصبية للعضلات و تنفيذ واداء ما هو
مطلوب بخفة ودقة.

- المراوغة: وفقا لهورست فالمرأوغة تتمثل وتتخلص في السيطرة و التحكم العالي في اجزاء البدن
اضافة الى المهارة العالية و امكانية تغيير الاتجاهات بجهد يسير و بسلاسة من اجل تجاوز
العوائق و الخصوم لتحقيق الرقي في الاداء الممتاز. (Schmidt R، 2005)

- الإجراءات المنهجية للدراسة:

- **المنهج :** المنهج المتبع هو التجريبي لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة .
- **الدراسة الإستطلاعية** كان المرجو و الغاية منها الوقوف على بيئة العمل المحيطة واجراء الدراسة .
- انتقائو اختيار العينة والاقتراب من كل عناصرها و العوامل المتخللة لها طيلة مدة البحث.
- تحديد الاسس و المبادئ العلمية لابرار نجاعة الاختبارات المختارة ، و الاطار الزمني المخصص لذلك.
- ابرار اهم العراقيل و المعوقات تزامنا و الاختبارات الاساسية المجراة.
- مباشرة عند الانتهاء من عمليتي ترشيح و تحكيم الاختبارات والبرنامج وهذا استنادا على ثلة من الاساتذة المؤهلين وانتقاء الاختبارات، حينها تم الشروع و الانطلاق في عملية التطبيق على 05 لاعبين لفريق شباب تيارت ، فكانت عملية اختيارهم عشوائيا، دون ان ننسى استبعادهم في باقي التجارب الرئيسية و لغاية التحقق من صدق وثبات الاختبارات ، والمرجو من العملية السابقة التحقق و الاطلاع على درجة ملائمة الادوات و ذلك لتزويد او الغاء او تعديل ما يمكنها اثره الموضوع. (الله، 1992)
- **العينة وطرق اختيارها:**
- تمثلت في 16 لاعبا من فئة 9-12 سنة و 05 لاعبين كانوا يمثلون العينة الاستطلاعية و ذلك بنسبة قدرت ب % 10,5 ، علما انه تم الاختيار عمديا ،و بعد هذا طبق البرنامج على اعضاء المجموعة التجريبية بطبيعة الحال بعد العرض على المتخصصين و التقنيين في المجال وفيما يخص العينة الضابطة تم تركها على حالها تتلقى التدريبات مع مدربيها.

جدول رقم (01) يبين نسبة العينة

النسب	العدد	
100%	200	المجتمع الاصلي
10,5%	21	عينة البحث

انطلاقاً من ما وجد في الجدول الموالي ،وبعد الاخذ بالاعتبار لتجانس العينتين في كل الخصائص كالطول و العمر اضافة الى الوزن بما في ذلك العمر التدريبي وتأثيرها على المتغير التجريبي وكل هذا لاجل تحقيق التكافؤ بين العينتين السابقتين .

جدول رقم (02) خاص بالتجانس عند مستوى الدلالة 0,05

للعينتين ن=14 (2-2) كدرجة حرية

المتغيرات	وحدة القياس	العينة التجريبية		العينة الضابطة		"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع			
الكتلة	كـلـغ	33,22	19,19	29,23	14,45	0,05	2,14	غير دال
الطول	سم	135,09	7,98	139,88	6,72	0,87		غير دال
العمر التدريبي	السنوات	1,30	0,45	1,75	0,09	1,2		غير دال

- مجالات الدراسة: 1-4المجال الزمني:

استنادا لموضوعنا المتعلق بالبحث و الذي باشرناه في منتصف شهر ديسمبر ، وكانت عملية الانطلاق في الاختبارات والبرنامج المخصص للعينة فكانت التواريخ كالتالي : التجربة الاستطلاعية يوم 2024/01/16 مساء

واعادة الاجراء يوم2024/01/23 بنفس التوقيت الاختبار القبلي:2024-02-02 بداية ونهاية البرنامج : من 05 / 02 / 2024 الى 06 / 04 / 2024
الاختبار البعدي:2024/04/ 09

2-4المجال المكاني: اخترنا الملعب البلدي قايد احمد المتواجد بولاية تيارت .

3-4المجال البشري: وبلغ تعداده 21 لاعبا ناشطين بفريق شباب تيارت تم ترتيبهم بالطريقة

التالية:

05 - لاعبين من الفريق ضمن العينة الاستطلاعية

08 - لاعبين في عينة التجريب.

08 - لاعبين بالعينة الضابطة من اعضاء الفريق.

- إجراءات البحث / الدراسة:

ضبط متغيرات البحث :

كان لابد من وجود متغيرين اثنين وضبطهما لأي دراسة ميدانية و الغاية هي التحكم فيها الى ابعد الحدود ، فقمنا بضبط متغيرات دراستنا الحالية كالتالي:

أ - المتغير المستقل:

يتميز المتغير المستقل بالتغيير لغاية الكشف علاقته بالمتغير التابع الخاص بالدراسة. ومتغيرنا المستقل في دراستنا الحالية هو : برنامج تدريبي مقترح خاص بالقدرة على الاستجابة السريعة .

ب - المتغير التابع:

فانه و من خلال عملية التطبيق للمتغير المستقل يظهر او يختفي او يبدله. وحدد في دراستنا ب : مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم.

ج - المشوشة:

تعنى بالتأثير على مايتوصل اليه البحث اذ انه و من اجل ضبطها وتحديدها والتحكم فيها لجانا الى اتخاذ الاجراءات المذكورة تبعا :

-جنس و سن العينتين من نفس النوع (ذكور) وهذا خاص بنفس الفئة اقل من 12 سنة

- 05 لاعبين سوف يتم استثناءؤهم خاصين بالتجربة الاستطلاعية .

- أدوات البحث :

بما ان الدراسة تستند على مجموعة من الادوات ، قمنا بالاختبارين القبلي - البعدي ثم تمت عملية تطبيق برنامج تدريبي مقترح. (البساطي، 1980)

برنامج تدريبي، مصادر/ مراجع باللغتين ، اختبارات .

- العتاد الرياضي: كرات قدم ، شواخص، اقماع ، حلقات، ميزان طبي ، شريط قياس،

ميفاتي ، صافرة .

- الإختبار

- اختبار المراوغة : غايته : قياس مختلف حدود قدرة اللاعب على المراوغة .
الادوات المستعملة : كرات، اقماع ، ساعة مؤقت.

وصف الاختبار : يتم وضع 06 اقماع على بعد 1م بينها وعلى بعد مسافة 05 م يقف
اللاعب بالكرة يباشر الجري بها على خمسة أمتار ، يتجه بعدها نحو الاقماع بتوظيف
اجزاء القدم للتحكم في الكرة مع عدم تركها تبتعد ، وهنا يحتسب الزمن للذهاب و العودة
معا ، اما في حالة لمس او اسقاط القمع تضاف 2 ثا لزمته المحتسب .

اختبار إلينوي :

وصفه : يبلغ عبارة عن مساحة مستطيل الطول 10 م/ العرض 05 م ، و خلال المنتصف
04 اقماع ، يبعد الأول والأخير 50سم بمحاذاة خط العرض و ماتبقى من اقماع بينها
03م

الغاية : قياس : صفة السرعة ، القدرة على التحكم في البدن باستخدام الرشاقة ،التوافق .

الادوات المستعملة : مؤقت، اقماع، شريط قياس ، استمارة ، ارضية مواتية للاختبار .

وصف الاختبار: - 5 د للتسخينات-من الاستلقاء وعند نقطة محددة واطارة الانطلاق ،

يشترط اتمام الاختبار بسرعة، وباقل زمن ويكون الالتفاف خلف الاقماع وليس امامها. عند
عدم ملازمة الاقماع فقط تحتسب المحاولة .

- اختبار الجري بالكرة في اربعة اتجاهات مختلفة : هدفه : معرفة المدة الحقيقية لسرعة
الاستجابة للجري بالكرة .

الادوات المستعملة : كرة قدم - 6 اقماع - 4 اعلام (اسود- ابيض- احمر -ازرق)

شرح الاختبار : الجري بالكرة انطلاقا من القمع 1 إلى 2 يرفع الفرد الواقف مواجهها للاعب
اهد الرايات . حيث توزيعها كالآتي :

العلم الأزرق القمع 3 العلم الأبيض القمع 4 العلم الأحمر القمع 5

العلم الأسود القمع 6 يشترط ان يدور الرياضي ثم يجري بالكرة اتجاه الشاخص المحدد

(شعلان، 1989)

اسس الاختبارات العلمية: جدول رقم (03) خاص بثبات وصدق مختلف الاختبارات

صدق الاختبار	ثبات الاختبار	ر الجدولية	الدلالة الاحصائية	درجة الحرية	حجم العينة	
0,91	0,78	0,90	0,05	04	05	التوافق الحركي
0,99	0,68					المراوغة
0,98	0,90					الاستجابة الحركية السريعة

الادوات الاحصائية:

$$\frac{\text{مج س}}{\text{ن}} = \overline{\text{س}}$$

المتوسط:

$$\frac{\text{مج ح}^2}{\text{ن} - 1} = \text{ع}$$

* الانحراف المعياري:

لما ن > 30

معامل الارتباط

$$r = \frac{\frac{\text{مج س} \times \text{مج ص}}{\text{ن}} - \left[\frac{\text{مج ص}^2}{\text{ن}} - 2 \right] \left[\frac{\text{مج س}^2}{\text{ن}} - 2 \right]}{\left[\frac{\text{مج ص}^2}{\text{ن}} - 2 \right] \left[\frac{\text{مج س}^2}{\text{ن}} - 2 \right]}$$

المعادلة الثانية: نستخدمها لايجاد الفرق بين الاختبارين.

اختبار "ت" ستيودنت: المعادلة الأولى: يتم العمل به للوصول الى الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي لذات العينة. (خطائية، 1996)

4-2 عرض نتائج الاختبارات القبلية لعينتي البحث و تفسيرها:

الجدول رقم (04) خاص بنتائج اختبارات "ت" لعينتي البحث يوضح دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلية

المتغيرات	وحدة القياس	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	دلالة الفرق
		س	ع	س	ع			

تأثير برنامج تدريبي على قدرة الاستجابة السريعة و فعاليته على اداء بعض المهارات الهجومية
الفردية (المراوغة) لدى ناشيء كرة القدم

غير دال	2,14	0,56	5,59	143,87	6,79	135,25	السنتمتر	الطول
غير دال		0,05	16,94	35,26	21,31	39,32	الكيلوغرام	الكتلة
غير دال		1,2	0,05	1,31	0,02	1,89	السنة	العمر التدريبي
غير دال		1,76	0,86	18,94	0,09	19,45	الثانية	التوافق
غير دال		0,89	2,94	12,60	1,54	10,90	الثانية	المراوغة
غير دال		1,13	2,78	12,97	1,75	10,98	الثانية	الاستجابة السريعة

من الجدول السالف نجد مجموعة من النتائج اهمها مايلى: يتضح جليا انه لا توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية واضحة بين العينة الاولى و الثانية اي قبل اجراء التجربة الرئيسية ، حيث ان قيمة "ت" المحسوبة تتراوح ما بين (0,05/1,76)، وبالفعل هي قيمة اقل من "ت" الجدولية 2,14 بالتحديد عند درجة الحرية (2ن-2) = 14 ومستوى الدلالة 0,05 ، هذا ما يؤكد لنا انه يوجد تكافؤ وتجانس المجموعتين قبل تنفيذ البرنامج المقترح .

2-1- عرض/تحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينتي البحث :

1-2-1 عرض نتائج اختبار التوافق وتحليلها :

جدول رقم (05) خاص بمقارنة نتائج الاختبارين القبلي والبعدى لعينتي البحث لاختبار

التوافق

الدلالة الإحصائية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	
			ع	س	ع	س		
دال	2.36	2.67	0.99	18.08	0.39	20.78	08	العينة التجريبية
غير دال		1.98	4,75	21.47	0.86	20.94	08	العينة الضابطة

حيث يظهر من الجدول السابق ان المتوسط الحسابي الخاص بالعينة التجريبية وهذا خلال الاختبار القبلي يقدر ب 20,31 ، و بالنسبة للانحراف المعياري قيمته 0,51، و فيما يخص القياس البعدي كان المتوسط 19,80 والانحراف المعياري 0,90 ، عليه وبعد حساب "ت" حددت ووجدناها 2,61 عند درجة حرية (ن-1=7) ومستوى الدلالة 0,05، و في الاخير خلصنا الى انها اكبر من الجدولية 2,36، و عليه يعني ذلك ان الفرق معنوي و دال احصائيا و هذا لصالح الاختبار البعدي. فاننا نغزو هذا التحسن و نرجعه الى نجاعة البرنامج التدريبي السابق اقتراحه، و خاصة فان التمرينات المستخدمة اثرت ايجابا بصفة ملحوظة في تطوير صفة التوافق الحركي ، اما بخصوص العينة الضابطة فتحددت النتائج بما يلي : فالمتوسط في الاختبار القبلي 20,94 والانحراف المعياري 0,86، و بخصوص القياس البعدي فان المتوسط 20,42 والانحراف 1,40، ثم بعد حساب "ت" 1,57، اصغر من "ت" الجدولية 2,36 ، وهذا يؤكد عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي .

تحليل وتفسير نتائج اختبار المروغة:

جدول رقم (06) يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار المروغة

الدلالة الإحصائية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	
			ع	س	ع	س		
دال	2.36	3.35	1.18	11.02	1.39	11.84	08	العينة التجريبية
غير دال		0.11	2.04	12.61	2.24	12.67	08	العينة الضابطة

نجد من الجدول السابق ان المتوسط للعينة التجريبية في الاختبار القبلي 11,84 والانحراف المعياري 1,39، اما القياس البعدي فالمتوسط الحسابي كان 11,02 و بخصوص الانحراف المعياري 1,18 و بعد عند حساب "ت" وجدناها 3,35 و بالتالي هي اكبر من قيمة الجدولية المقدرة ب 2,36، و منه نستخلص ان الفرق هو معنوي دال احصائيا لصالح الاختبار البعدي ، و بما ان الزمن هو وحدة القياس في هذا الاختبار اي يكون التحسن بالنقصان. ويعزو الباحث هذا التحسن و يرجعه الى دور البرنامج التدريبي، بما ان التمارين المقترحة كان لها دور ايجابي وفعال في تحسين مهارة المروغة .

اما العينة الضابطة فان المتوسط في الاختبار القبلي هو 12,67 وكان الانحراف المعياري هو 2,24، اما القياس البعدي فان المتوسط الحسابي هو 12,61 ووجدنا الانحراف 2,04، ثم مباشرة وبعد حساب قيمة "ت" ووجدناها 0,11، وذلك عند درجة الحرية (ن=1=7) ومستوى الدلالة 0,05، خلصنا الى انها اصغر من قيمة "ت" الجدولية، وهذا يفسرو يعلل عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي.

عرض، تحليل وتفسير نتائج اختبار الاستجابة السريعة:

جدول رقم (07) خاص بمقارنة النتائج للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث يستهدف الاستجابة السريعة

الدالة الإحصائية	ت" الجدولية	ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	
			ع	س	ع	س		
دال	2.36	2.87	12.08	11.89	12.98	11.99	08	العينة التجريبية
غير دال		1.89	2.66	1.84	2.45	1.93	08	العينة الضابطة

مما سبق ذكره في الجدول الحالي نجد ان المتوسط للعينة التجريبية في الاختبار القبلي هو 11,99 وبخصوص الانحراف 1,75، اما بالنسبة للقياس البعدي فان المتوسط الحسابي هو 11,40 وبخصوص الانحراف المعياري 1,55 اما قيمة "ت" المحسوبة ووجدناها 2,10 وذلك عند درجة الحرية (ن=1=7) وعند مستوى الدلالة 0,05 وهي اكبر من "ت" الجدولية 2,36، يثبت ان الفرق بين الاختبارين معنوي دال احصائيا لصالح البعدي، بما ان الزمن هو وحدة قياس الاختبار اي يكون التحسن بالنقصان. ويرجح الباحث هذا التحسن و يعود سببه الى البرنامج التدريبي، بالاضافة الى التمارين الموظفة و المستخدمة ضمن الوحدات التدريبية و مالمعبته من دور ايجابي لتحسين مهارة المراوغة. (الله، 1994)

بالنسبة للعينة الضابطة فكان المتوسط الحسابي 12,75 في الاختبار القبلي والانحراف هو 2,35، كما كانت نتائج الاختبار البعدي كالاتي: المتوسط الحسابي 12,30 والانحراف المعياري 2,22، بعد حساب "ت" تحصلنا على 1,78 وذلك عند درجة الحرية (ن=1=7) ومستوى الدلالة 0,05، وهي عموما اصغر من قيمة "ت" الجدولية، يفسرلنا هذا عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي.

1-3- تحليل نتائج الاختبارات البعدي لعينتي البحث :

1-3-1 نتائج اختبار التوافق الحركي :

جدول رقم (08) يخص المقارنة لنتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث خاص باختبار التوافق الحركي

الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		حجم العينة	
			ع	س		
غير دال	2,14	1,04	0,90	19,80	08	العينة التجريبية
			1,40	20,42	08	العينة الضابطة

مما ذكر سلفا يتضح ان المتوسط المتعلق بالعينة التجريبية بالنسبة للاختبار البعدي 19,80 والانحراف المعياري 0,90 ، ومايتعلق بالعينة الضابطة كان المتوسط 20,42 والانحراف 1,40، توصلنا الى قيمة "ت" 1,04، وهي اصغر من قيمة "ت" الجدولية 2,14، يفسر هذا انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين العينتين في الاختبار البعدي. ويرجح الباحث ذلك الى تساوي مستوى لاعبي المجموعتين وايضا فاعلية البرنامج الذي طبق على المجموعة الضابطة تحت اشراف مدربيها.

1-3-2 عرض ، تحليل وتفسير نتائج اختبار المروعة :

جدول رقم (09) يتميز بالمقارنة الخاصة بنتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار

المروعة

الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		حجم العينة	
			ع	س		
غير دال	2,14	1,89	1,87	11,98	08	العينة التجريبية
			2,90	11,61	08	العينة الضابطة

مما سلف يظهر لنا جليا ان المتوسط الحسابي 11,02 الخاص بالعينة التجريبية للاختبار البعدي وفيما يخص الانحراف كان 1,18، و بالنسبة للعينة الضابطة فالمتوسط الحسابي هو 12,61 وكذا الانحراف المعياري المقدّر ب 2,04، وبعد عملية حساب قيمة "ت" حصلنا على 1,89، ذلك عند درجة الحرية (2ن-2=14) ومستوى

الدلالة 0,05، وهي بالتحديد قيمة اصغر من قيمة "ت" الجدولية 2,14، هذا ما يؤكد عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين العينتين لصالح الاختبار البعدي. ويعود ذلك كله الى التقارب في المستوى الخاص بلاعبي المجموعتين .

3-3-1 عرض ، تحليل وتفسير نتائج اختبار الاستجابة السريعة :

جدول رقم (10) يخص نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث خاص بالاستجابة السريعة

الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		حجم العينة	
			ع	س		
غير دال	2,14	1,79	1,25	11,20	08	العينة التجريبية
			2,01	12,40	08	العينة الضابطة

من خلال الجدول السابق يظهر لنا ان المتوسط الحسابي هو 11,20 الخاص بالعينة التجريبية للاختبار البعدي، و بخصوص الانحراف المعياري فكان 1,25، اما العينة الضابطة فالمتوسط قدر ب 12,40 والانحراف 2,01، ثم بعد الانتهاء من حساب "ت" قدرت ب 1,79، الخاص بدرجة الحرية (2ن-2=14) وعند مستوى الدلالة 0,05، من هنا نجد ان قيمة ت المحسوبة اصغر من "ت" الجدولية المقدرة ب 2,14، و هنا يتحقق انعدام الفروق بين العينتين الخاص بالاختبار البعدي. ذاك مادفع الباحث الى ارجاع هذا الاخير الى تقارب مستوى اللاعبين وفعالية هذا البرنامج التدريبي. (محمود، 1995)

4-3 مناقشة النتائج وتفسيرها:

الفرضية الاولى: لقد استند الباحث في الفرضية الاولى على احتمال انعدام الفروق ذات الدلالة الاحصائية في الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية ، وعليه انطلاقا من ذلك اخذ الباحث في معالجة مجموعة من الدرجات الخام المتحصل عليها عن طريق اختبار "ت" ستودنت بهدف وغاية الحكم عن التجانس القائم و الحاصل بين عينتي البحث التجريبية والضابطة ، ومما تم ذكره بالجدول (04) المتعلق و الخاص بدلالة الفروق بين المتوسطات القبلية لعينتي البحث ، يظهر جليا و بوضوح انه لا توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية بين العينتين و هذا قبلا القيام باجراء التجربة الرئيسية فكانت "ت" المحسوبة ادنى من الجدولية المقدرة ب 2,14 وعند درجة

الحرية (ن=2-14) ومستوى الدلالة 0,05 و هذا يثبت تكافؤ العينتين وتجانسهما قبل عملية تنفيذ البرنامج ، ومنه يمكننا القول ان الفرضية الاولى قد تحققت .

الفرضية الثانية : و بهارز الباحث على انه "توجد هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي"،حيث يتضح ذلك جليا بواسطة الجدول رقم(05,06) ومنه يتأكد لنا وجود فرق معنوي بين المتوسطات الحسابية بين الاختبارات القبلي والبعدي، ذلك عبر قيمة "ت" المحسوبة بكل اختبار التي تعتبر دائما اكبر من قيمة"ت" الجدولية المقدر ب 2,36 عند درجة حرية (ن=1-7) ومستوى الدلالة 0,05 وهذا في صالح الاختبارات البعدي ، ويعزو التحسن الحاصل الى فاعلية البرنامج التدريبي الخاص و الذي تضمن تمارين توافقية قد ساهمت في عملية تحسين مهارة المراوغة بالاضافة الى القدرة على الاستجابة السريعة،مما قد ساهم في بحيث توافق النتائج المحصلة مع بعض الدراسات السابقة، وهنا نخلص الى ان الفرضية السالفة قد تم تحققها .

الفرضية الثالثة : وهنا قد لجأ الباحث الى الفرض المتضمن انه "لايوجد هنالك فرق دال احصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي وهذا للمجموعة الضابطة، ومن خلال ملاحظة الجدولين رقم (05,06) يمكننا القول انه لا يوجد فرق معنوي بين المتوسطات وهذا يتعلق بالاختبارات ، وان قيمة "ت" المحسوبة بكل اختبار حيث انها دائما ادنى و اقل من "ت" الجدولية 2,36 ، وفي الاخير يمكننا القول و تاكيد ان الفرضية قد تحققت .

الفرضية الرابعة : استنادا على فرضية الباحث انه "يوجد هناك فروق دالة احصائيا للاختبار الخاص بالعينتين لصالح المجموعة التجريبية" ، مما يؤكد لنا بقوة عدم وجود فرق معنوي واضح بين المتوسطات للاختبارات البعدي للعينتين ، حيث نجد ان قيمة "ت" المحسوبة في كل اختبار دائما اقل من القيمة الجدولية المحددة ب2,14 ، وسبب هذا هو توافق البرنامج المستخدم من طرفنا والبرنامج الاخر الخاص بالمدرّب الموجه للينة الضابطة ، كذلك فيما يخص ضيق الوقت والارتباط بالوقت الممنوح والمحدد من قبل المدرّب والنادي،بالاضافة الى مشاركة 6 لاعبين من

عينة التدريب في فعالية البطولات للرياضة المدرسية ، عليه و مما سلف نقول تم تحقق الفرضية.

الفرضية العامة: بعد ماتم عرضه تاكدنا من تحقق جميع الفرضيات الاربعة ، وكذلك الفرضية العامة فانها قد تحققت ، والتي تعنى وتهتم بانه هنالك اثر ايجابي للبرنامج ذو فعالية على تحسين سرعة الاستجابة و مهارة المراوغة لدى لاعب كرة القدم فئة 9-12 سنة .

- **الخاتمة:**

- **الاقتراحات:**

- توظيف نتائج هذه الدراسة في تخطيط البرامج.
- الزامية الارتكاز على التمارين التوافقية وتطوير الاستجابة من خلال التدريبات .
- بسبب كثرة المؤثرات على مستوى عند اللاعبين يتوجب العمل وفق اسس علمية بالبرامج.
- تعميم القيام ببحوث مشابهة لمدة زمنية اطول على فئات عمرية و تخصصا اخرى .
- العمر الذهبي لتنمية التوافق الحركي من 8 الى 12 سنة.
- لتطوير الخصائص البدنية والمهارية فرديا للاعبين يجب اعتماد برنامج تخصصي.

المراجع المستخدمة في البحث:

المراجع باللغة العربية :

- ابراهيم زكي خطايبيه. (1996). الكرة الطائرة، الحديثة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- ابراهيم شعلان. (1989). كرة القدم بين النظرية و التطبيق و الاعداد البدني .
- ابراهيم شعلان عمر ابو المجد. (1996). اسس بناء كرة القدم. مكتبة الاكاديمية .
- ابراهيم محمود. (1995). اسس التعلم ،ونظرياته، وتطبيقاته. الاسكندرية : دارالمعارف.
- امر الله البساطي. (1980). التدريب و الاعداد البدني. مصر: مطبعة الاسكندرية.

بطرس رزق. (1992). متطلبات لاعب كرة القدم، البدنية، المهارية. مصر: مطبعة الاسكندرية.

بطرس رزق الله. (1994). طرق التدريب، في مجال التربية الرياضية. العراق : جامعة بغداد.

المراجع باللغة الاجنبية :

Richard A. Schmidt .(2008) .Motor, Learning ,and Performance: A Situation-Learning Approach . Champaign, IL: Human Kinetics.

Richard A & ,Lee,. Schmidt .(2005) .Motor Control ,and Learning ,.:*Motor Control and Learning*. Human Kinetics.

Bompa.(2009) .: Theory, and ,Methodology of Training . Champaign, IL: Human Kinetic