أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام الحبال المطاطية لتحسين مستوى الأداء المهاري لدى ناشئي كرة القدم

*عصام ناجح أبو شهاب**

ملخص

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام الحبال المطاطية لتحسين مستوى الأداء المهاري لدى ناشئي كرة القدم، وتكونت عينة الدراسة من (30) لاعباً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين (15) لاعباً في كل مجموعة، تم اختيارهم بالطريقة القصدية من أكاديمية نادي الفيصلي/ الكرك، حيث تم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة وأهدافها، حيث تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة للكشف عن الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، واختبار ويلكوكسون للعينات المرتبطة للكشف عن الفروق بين قياسي الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في القياسات البعدية لتحسين الأداء المهاري بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية لدى ناشئي كرة القدم، وأوصي الباحث بامكانية الاستفادة من البرنامج التدريبي المقترح وسيلة للارتقاء في مستوى الأداء المهاري لدى ناشئي كرة القدم.

الكلمات الدالة: برنامج تدريبي، الحبال المطاطية، الأداء المهاري، ناشئي كرة القدم.

المقدمة

لقد اتجهت الدول المتقدمة في لعبة كرة القدم إلى توجيه طاقاتها وإمكاناتها وقدراتها البشرية والمادية والعلمية نحو بناء فرق قادرة على تقديم أفضل المستويات في مستويات الأداء وتحقيق الانجازات والبطولات الرياضية، كما أصبحت كرة القدم الآن محط أنظار أصحاب ذوي الاختصاص مما أدى إلى البحث عن أفضل الطرق والأساليب المتنوعة في التدريب التي تعتمد بشكل كبير على الأبحاث والدراسات العلمية، وذلك من خلال استخدام التخطيط السليم والرؤية الشاملة العلمية والعملية في عملية التحضير والتدريب لهذه اللعبة.

ويشير (أبو شهاب، 2014) إن المكانة التي احتلتها كرة القدم باعتبارها اللعبة الشعبية الأولى في معظم دول العالم زاد من إقبال الناشئين والشباب على ممارستها، ولقد ثبت علمياً وعملياً أن قطاع الناشئين هو الميدان الرئيسي الذي توجهت نحوه الجهود، وأن تأسيس قاعدة عريضة من اللاعبين وتأهيلهم من جميع الجوانب البدنية والمهارية والنفسية والعقلية والخططية هو الضمان الوحيد للوصول إلى المستوى العالي من جهة، ورفد الفئات العمرية المتقدمة بالكفاءات الواعدة من جهة ثانية.

ويضيف (بصول، 2013) أن لعبة كرة القدم تعتبر من الألعاب الجماعية التي تحتوي على العديد من المهارات الأساسية والمتنوعة سواء كانت مهارات هجومية أو دفاعية، حيث تعتمد بالنهاية على ما يبذله اللاعب داخل المباراة من قدرات بدنية ومهارية, التي تحتاج إلى العديد من الوسائل الحديثة التي تسهم في تطوير هذه القدرات.

ويشير (الشبلي، 2011) أن المدرب الناجح يجب أن يعي بأن تدريب اللاعبين وتكامل جوانبهم البدنية والمهارية والوظيفية والذهنية من الأمور الصعبة، ويجب عليه أن يتسلح بسلاح العلم والعمل الجاد والشاق، وذلك من خلال تأسيس قاعدة عريضة من اللاعبين على أسس علمية صحيحة وتخطيط جيد للبرامج التدريبية، وأن البرامج التدريبية المقننة هي الضمان الوحيد للوصول إلى المستويات العليا في كرة القدم.

ومع زيادة وتيرة التقدم في التدريب الرياضي الحديث في كرة القدم تغيرت الأساليب التدريبية من حيث طرقها واساليبها ووسائل قياسها وتحليلها وحتى تقويمها، كما اختلفت طرق الإعداد البدني والمهاري والذهني والانفعالي للاعبين، الذي يسهم في سعي

* كلية العلوم التربوية، جامعة مؤتة، الأردن. تاريخ استلام البحث 2016/9/9، وتاريخ قبوله 2016/10/26.

© 2019 عمادة البحث العلمي / الجامعة الأردنية. جميع الحقوق محفوظة.

المدربين للوصول لأنديتهم ومنتخباتهم إلى أعلى المستويات وتحقيق أفضل الانجازات الرياضية.

ويؤكد (حسن، 2011) لكي تلعب كرة قدم واقعية وحقيقية علينا أن نتدرب على كل ما تحتاجه هذه اللعبة، وان تتناسب هذه التدريبات مع إمكانيات اللاعبين وتساعدهم لتطوير مهاراتهم، فلهذا تكون التمارين مع الكرة موضوعة على أساس المنافسة.

ويشير (أبو عبده، 2002) أن الأداء المهاري في كرة القدم يلعب دوراً كبيراً في تحقيق نتائج ايجابية لصالح الفريق، حيث تلعب المهارة دوراً بارزاً في عملية إتقان طريقة لعب الفريق ونجاحها مما يؤدي إلى إرباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والأداء، وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية لأعضاء الفريق أن يأخذ زمام المبادرة دائما بالتواجد في أماكن ومواقف جيدة تسهل له القدرة على الهجوم والوصول إلى مرمى الخصم وإحراز الأهداف، وهذا ما أكده (محمود، 2008) ان الإعداد المهاري من الوسائل المهمة في تنفيذ خطط اللعب المختلفة، وان لم يكن إعداد اللاعب شاملاً يكون أداءه المهاري ضعيفاً وحركاتة بطيئة، ويهدف الإعداد المهاري إلى إتقان وتثبيت المهارات الحركية الخاصة باللعبة للوصول بها إلى أعلى مستوى ممكن.

ويضيف (أبو شهاب، والشمايلة، 2015) أن الأعداد المهاري الجيد في كرة القدم جزء لا يتجزأ ولا يمكن فصله عن أي مرحلة من المراحل التدريبية، حيث إنه يساعد في تحقيق أهداف تلك المراحل التي تختلف في أهدافها الخططية والبدنية والمهارية، بمراحلها العامه والخاصة، والإعداد المهاري يجب أن يكون في كل مرحلة من هذه المراحل ويلعب الإعداد المهاري دورا مهما في العملية التدريبية لتطوير عناصرها المختلفة.

ويشير (فاخر، 2013) ان التقدم في مستوى الاداء المهاري كان نتيجة لاستخدام الطرق والوسائل العلمية الحديثة، وتعد الأجهزة والأدوات المساعدة واحدة من أهم العوامل التي تحقق التطور إذا ما استخدمت بشكل جيد، ويشير (العزام، 2016) إن الأدوات المساعدة هي جزء فعال في العملية التدريبية التي تساعد المدرب على تطوير مهارة معينة أو قدرة بدنية معينة موجودة لدى مجموعة من اللاعبين، والأدوات المساعدة هي مجموعة من الأجهزة والأدوات التي تستخدم في تنفيذ التمرينات خلال الوحدة التدريبية وتنظم هذه الأجهزة حسب القدرات البدنية والمهارات الحركية المراد تطويرها، ويضيف (كاظم، 2015) أن الأدوات والأجهزة المساعدة عرفت منذ القدم ولكن لم تستخدم بشكل جاد على الرغم من أهميتها بالنسبة للمدرب في تنويع وسائله وأدواته لتقديمها للاعبين بشكل شيق ومثير وفي الوقت ذاته تضمُن تحقيق الأهداف التي وضعت من أجلها إذ تُعد الأدوات والاجهزة المساعدة إحدى الوسائل التدريبية المستخدمة لإنجاح العملية التدريبية ورفع قدرات اللاعبين البدنية والمهارية.

ويشير (محمود، 2013) ان مرحلة الناشئين من عمر (14- 16) سنة، تعتبر من المراحل المهمة في حياة الانسان وتسمى بمرحلة الفتوة الاولى وهي مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج ويتصف الفرد في هذه المرحلة بالشجاعة والجرأة والاستعداد للتعلم والسيطرة على.

أهمية البحث

تكمن أهمية البحث في ما يلي:

1. أنها من الأبحاث القليلة حسب علم الباحث التي تم فيها استخدام الحبال المطاطية في كرة القدم.
2. من الأبحاث القليلة جدا تناولت استخدام الحبال المطاطية في تدريب فئة الناشئين لكرة القدم في البيئة الأردنية والعربية.
3. من الأبحاث القليلة التي ربطت تأثير الحبال المطاطية على تحسين مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.
4. محاوله إيجاد طرق جديدة لحل مشكلة ضعف مستوى الأداء المهاري لدى ناشئي كرة القدم في الجنوب بشكل عام والكرك بشكل خاص.
5. يأمل الباحث بأن يكون هذا البحث مرجعاً يُستفاد منهُ من قبل المُختصين في مجال تدريب كرة القدم، بفتح آفاق جديدة في استخدام الأدوات المساعدة الحديثة وخاصة الحبال المطاطية في البرامج التدريبية لتحسين المستويات البدنية والمهارية للاعبين.

مشكلة البحث

من خلال خبرة الباحث في تدريب كرة القدم للفئات العمرية، واشرافه على العديد من اكاديميات كرة القدم، لاحظ الباحث أنه ما زال بعض مدربي الفئات العمرية وبعض مدربي الاكاديميات يستخدمون الطرق القديمة والتقليدية المتعارف عليها التي تخلو من

الأدوات المساعدة وخاصة الحبال المطاطية في برامجهم التدريبية، التي بدورها تساعد على الارتقاء في المستويات البدنية والمهارية للاعبين، ورغم استخدام الحبال المطاطية في معظم الالعاب الرياضية إلا انها محدودة جداً في عالم تدريب كرة القدم، ويرى الباحث ضرورة استخدام الحبال المطاطية في البرامج التدريبية لسهولة التعامل معها وعدم تكلفتها العالية ولتنائجها المميزة في الرياضات الأخرى، فارتأى الباحث القيام بهذا البحث لكي يلفت الانتباه إلى الفئات العمرية من جهة، والمساعدة في بناء برامج تدريبية باستخدام أحدث الأدوات التدريبية وخاصة الحبال المطاطية التي تعمل على جذب اللاعبين والارتقاء بالمستوى البدني والمهاري لفئة الناشئين في كرة القدم.

أهداف البحث

هدف هذا البحث التعرف إلى:

1. أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام الحبال المطاطية لتحسين مستوى الأداء المهاري لدى ناشئي كرة القدم.
2. الفروق في القياس البعدي لتحسين مستوى الأداء المهاري بين المجموعة التجريبية والضابطة لدى ناشئي كرة القدم.

فرضيات البحث

سعى هذا البحث للإجابة على الفرضيات التالية:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الاختبارين القبلي والبعدي في تحسين مستوى الأداء المهاري للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي لدى ناشئي كرة القدم.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في القياس البعدي لتحسين مستوى الأداء المهاري بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية لدى ناشئي كرة القدم.

محددات البحث

1. المحدد الجغرافي: محافظة الكرك– المملكة الأردنية الهاشمية.
3. المحدد المكاني: ملعب نادي الكرك والمشيرفة، وصالتي الكرك والمنشية.
4. المحدد الزمني: أجري هذا البحث خلال فترة 3/6– 2016/5/11.
5. المحدد البشري: لاعبو أكاديمية النادي الفيصلي/ الكرك تحت سن 16 سنة والبالغ عددهم (30) لاعباً.

الدراسات السابقة

الدراسات السابقة التي تناولت موضوع البحث, مقسمة حسب حداثة الدراسات وإلى دراسات عربية ودراسات أجنبية وهي:

الدراسات باللغة العربية

قامت (عبدالرضا، 2015) بدراسة هدفت إلى إعداد تدريبات خاصة باستخدام الحبال المطاطية وفقاً لاتجاه الحركة وتأثيرها في بعض المتغيرات البايوميكانيكية للخطوات الاخيرة والارتقاء وإنجاز الوثب الطويل للشباب، تم استخدام المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (20) لاعباً في الوثب الطويل من الاتحاد العراقي، قسمت الى مجموعتين متكافئتين ضابطة وتجريبية، تم اختيارها بالطريقة العمدية، وتم استخدام الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، واختبار T-Test للعينات المستقلة والغير مستقلة، وأظهرت النتائج أن استخدام الحبال المطاطية كان لها تأثير كبير على تحسين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ومهارة الارتقاء والانجاز في المجموعة التجريبية بين القبلي والبعدي ولصالح البعدي، كما أظهرت النتائج أيضاً أن استخدام الحبال المطاطية كان لها تأثير كبير على تحسين القوة الانفجارية والسرعة المميزة بالقوة ومهارة الارتقاء والانجاز في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

وقام (كاظم، 2015) بدراسة هدفت التعرف إلى تأثير تمرينات باستخدام جهاز الحبال المطاطية في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين وبعض المؤشرات البيوكيميائية لحراس مرمى كرة اليد، وتم استخدام المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث (6) من حراس المرمى بأعمار (13–14) سنة تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وتم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) للعينات المرتبطة، وأظهرت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة احصائية في القوة الانفجارية

لعضلات الرجلين والذراعين وبعض مؤشرات البيوكيميائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي، وأوصى الباحث ضرورة استخدام التمرينات المعدة بجهاز الحبال المطاطية لتطوير صفات والقدرات البدنية لدى حراس المرمى.

كما أجرى (جارو، 2015) بدراسة هدفت إلى إعداد تمرينات منوعة بالحبال المطاطية وتأثيرها في بعض القدرات البدنية الخاصة والتهديف بالقفز للاعبين الناشئين بكرة السلة، تم استخدام المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة (12) من لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة، وتم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) للعينات المستقلة والنسبة المئوية، وأظهرت النتائج أنّ التمرينات البدنية الخاصة المقترحة بالحبال المطاطية أسهمت في تطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية للذراعين والرجلين ومن ثم أحدثت تطوراً في متغيرات البحث المهارية (التهديف) للاعبين الناشئين بكرة السلة، وأوصى الباحث بضرورة استخدام تمارين القوة الخاصة بالحبال المطاطية وأن تتشابه طريقة أداؤها مع طرق أداء الحركات الأساسية والهجومية بكرة السلة قدر الإمكان وذلك من خلال تخصيص الوقت الكافي لها في الوحدات التدريبية.

كما أجرى (الأسدي، 2015) بدراسة هدفت التعرف إلى تأثير منهج تدريبي باستخدام الحبال المطاطية المقاومة وتأثيرها في طول الضربات وكذلك انجاز سباحة (50م) فراشة، تم استخدام المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (6) سباحي نادي المسيب الرياضي تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتتراوح اعمارهم من (16– 18) سنة، تم تقسيمهم الى مجموعتين، المجموعة التجريبية: تكونت من ثلاثة سباحين يتدربون بالحبال المطاطية المقاومة، اما المجموعة الضابطة: تكونت من ثلاثة سباحين يتدربون على المنهج التدريبي المعد من المدرب من دون حبال التدريب المطاطية، وقد استغرق المنهج التدريبي (8) اسابيع، وتوصل الباحث الى ان الحبال المطاطية المقاومة عملت على تطوير طول الضربات، كما ان الحبال المطاطية المقاومة ساعدت السباحين على تطوير انجاز سباحة (50م) فراشة لأفراد المجموعة التجريبية بالمقارنة مع المجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، وأوصى الباحث استخدام الحبال المطاطية المقاومة في تطوير طول الضربات وبالتالي تطوير الانجاز.

وقام (يوسف، 2014) بدراسة هدفت التعرف إلى تأثير منهج تدريبي باستخدام الحبال المطاطية في تطوير بعض الصفات البدنية للاعبي خماسي كرة القدم، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة وأهداف الدراسة، وتكونت عينة الدراسة (12) من لاعبي نادي الاتفاق الرياضي لخماسي كرة القدم فئة الشباب، وأظهرت نتائج الدراسة ان الوسيلة التدريبية (الحبال المطاطية) لها تأثيراً كبيراً في تطوير بعض الصفات البدنية للاعبي خماسي كرة القدم، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية، وأوصي الباحث باستخدام الوسيلة التدريبية (الحبال المطاطية) في المناهج التدريبية التي يعدها مدربي خماسي كرة القدم في جميع محافظاتهم لما حققته من انجاز وتحسن في المستوى البدني والمهاري للاعبي خماسي كرة القدم فئة الشباب.

وأجرى (حمزة، 2013) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر آستخدام جهاز (الحبال المطاطية) في تطوير أداء بعض المهارات الأساسية على جهاز الحلق في الجمناستك الفني للرجال، تم آستخدام المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من (8) ناشئين بأعمار (8– 10) سنوات، تم تقسيم العينة الى مجموعتين (مجموعة ضابطة، مجموعة تجريبية)، وتم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) للعينات المرتبطة، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تطويرأداء بعض المهارات الأساسية على جهاز الحلق في الجمناستك بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية، وأوصى الباحث تأكيد آستخدام جهاز (الحبال المطاطية) في تطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في الجمناستك الفني للرجال، وآستخدام جهاز (الحبال المطاطية) في المراكز التدريبية والافادة من الجهاز في تطوير الجانبين البدني والمهاري.

وقام (الشيباني، 2011) دراسة هدفت إلى التعرف على اثر منهج تدريبي باستخدام الحبال المطاطية في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتصويب من القفز لدى لاعبي كرة السلة الشباب، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (12) لاعباً، حيث تم اختيارهم عمدياً وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين ضابطة وتجريبية وتكونت كل مجموعة من (6) لاعبين، وكانت أهم النتائج ان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الحبال المطاطية له اثر كبير ومساعدة فعالة في تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين وتطوير مهارة التصويب، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية في جميع متغيرات الدراسة، وأوصي الباحث باستخدام التمارين المعدة بالحبال المطاطية في المنهج التدريبي المقترح في الدراسة لغرض تنمية القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين للاعبي كرة السلة.

الدراسات باللغة الانجليزية

وقام (Shady, 2016) بدراسة هدفت التعرف إلى تأثير التدريب المقاومة الحركية والتقنية (الحبال المطاطية) على مستوى القوة العضلية الخاصة والمتغيرات الحركية في ركل الكرة من مشط القدم للناشئين، وتم استخدام المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (20) لاعباً، (العمر: 17.54 ± 0.5 سنوات، كتلة الجسم: 69.05 كغم، الطول: 170 سم، سن التدريب = 7.7 سنوات)، وقسمت العينة إلى مجموعة ضابطة (ن = 10) والمجموعة التجريبية (ن = 10، واظهرت نتائج الدراسة واظهرت نتائج الدراسة أن تدريبات المقاومة الحركية باستخدام الحبال المطاطية كان لها تأثير ايجابي على مستوى القوة الخاصة ودقة الركل وعلى المتغيرات الحركية في ركلة مشط القدم في المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي، كما أظهرت النتائج أن تدريبات المقاومة الحركية باستخدام الحبال المطاطية كان لها تأثير ايجابي على مستوى القوة الخاصة ودقة الركل وعلى المتغيرات الحركية في ركلة مشط القدم في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، وأوصى الباحث ضرورة اهتمام المدربين بتطوير القوة العضلية الخاصة وأن تكون جزءا أساسيا من البرامج التدريبية التي تعتمد على المقاومة الحركية.

وكما أجرى (Yalda and Khalid, 2015) دراسة هدفت التعرف إلى أثر استخدام الحبال المطاطية لتحسين سرعة وقوة الأطراف العلوية وتحسين الإنجاز في لعبة رمي الرمح، وتم استخدام المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (50) لاعباً، التي قسمت إلى مجموعتين مجموعة الضابطة (25) لاعب والمجموعة التجريبية (25) لاعب، وكانت فترة االتطبيق (8) أسابيع، ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع، وتم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) للعينات المرتبطة لإيجاد الفرق بين قبل وبعد الاختبارات لكل مجموعة، واختبار (ت) للعينات المستقلة t لمعرفة الفرق بين المجموعة الضابطة والمجموعات التجريبية، وأظهرت النتائج أن استخدام الحبال المطاطية كان لها تأثير كبير على تحسين السرعة والقوة والإنجاز في المجموعة التجريبية بين القبلي والبعدي ولصالح البعدي، كما أظهرت النتائج أيضاً أن استخدام الحبال المطاطية كان لها تأثير كبير على تحسين السرعة والقوة والإنجاز في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

وقام (Orhan, 2013) دراسة هدفت التعرف إلى اثر طريقة تدريبية تكرارية باستخدام حبل القفز المطاطي المثقل على الرشاقة وسرعة رد الفعل، ونبض القلب والقدرة الاهوائية لدى لاعبي كرة السلة، تم تطبيق الدراسة على (40) لاعب كرة سلة من الفئة العمرية من (16– 19) سنة هم من مارسوا كرة السلة لمدة لا تقل عن (3) سنوات، وتم توزيع عينة الدراسة إلى مجموعتين متكافئتين تجريبية (ن=20) و مجموعة ضابطة (ن=20)، وبعد التدريب باستخدام الحبل لمدة (8) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً، أظهرت نتائج الدراسة إلى ان التدريب باستخدام حبل المطاطي القفز اثر على معدل نبض القلب وعلى المتغيرات المتعلقة بالنشاط الاهوائي ايجابياً ولم يكن هناك اثر على سرعة رد الفعل والرشاقة.

اجراءات البحث

منهجية البحث

تم استخدام المنهج التجريبي بطريقة المجموعتين التجريبية والضابطة وبقياسين القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة وأهداف البحث.

مجتمع البحث

تكون مجتمع البحث من جميع اللاعبين الناشئين الذين تتراوح أعمارهم بين 14–16 سنة والمسجلين في اكاديميات كرة القدم في محافظة الكرك والبالغ عددهم (75) لاعباً يمثلون أكاديمية زين الدين زيدان وأكاديمية نادي الفيصلي في الكرك.

عينة البحث

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة القصدية، حيث تكونت العينة من (30) لاعباً، من لاعبي أكاديمية نادي الفيصلي/ الكرك.

تكافؤ مجموعات البحث

للتحقق من تكافؤ المجموعات قبل البدء في تطبيق البرنامج وفقاً للتطبيق القبلي لاختبارات الأداء المهاري، فقد قام الباحث باستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة بعد ان تحقق من توافر شروط مثل هذا النوع من الاختبارات كاعتدالية التوزيع وتجانس التباين، والجدول (1) يوضح نتائج ذلك.

الجدول (1)

نتائج اختبار(ت) للعينات المستقلة للتحقق من التكافؤ بين المجموعات في التطبيق القبلي للاختبارات المهارية (ن=30)

	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الاختبارات المهارية	ركل الكرة الثابتة لأبعد مسافة (متر)	(متر)	التجريبية	22.19	2.56	28	−0.043	0.968
			الضابطة	22.22	2.65			
	تنطيط الكرة بالقدم لمدة دقيقة (عدد/ زمن)	(عدد/زمن)	التجريبية	40.67	11.58	28	0.129	0.905
			الضابطة	40.21	10.86			
	الجري بالكرة 30م لافضل زمن (زمن/ ث)		التجريبية	6.95	0.76	28	−0.111	0.915
			الضابطة	6.99	0.71			
	رمي الكرة لأبعد مسافة من الثبات (متر)	(ثانية)	التجريبية	11.60	0.92	28	0.163	0.874
			الضابطة	11.53	0.94			
	الجري المتعرج بالكرة من بين الشواخص (زمن/ ث)	(متر)	التجريبية	13.11	0.70	28	−0.072	0.941
			الضابطة	13.13	0.71			
	تصويب الكرة على الهدف مقسم إلى 5 اقسام	(الدرجة)	التجريبية	1.47	1.00	28	−0.411	0.683
			الضابطة	1.59	1.00			

يتضح من الجدول (1) عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين (التجريبية، الضابطة) في التطبيق القبلي لكل من الاختبارات المهارية مما يظهر تكافؤ أفراد المجموعتين قبل البدء في تطبيق البرنامج.

كما تم التحقق ايضاً من تجانس أفراد المجموعتين وفقا للمتغيرات (الوزن، الطول، العمر) والجدول (2) يوضح نتائج ذلك.

الجدول (2)

نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة للتحقق من تجانس بين المجموعات في (متغيرات النمو) (ن=30)

المتغير	وحدة القياس	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
الطول	سم	تجريبية	0811.6	975.02	28	0.149	0.887
		ضابطة	9201.6	708.02			
الوزن	كجم	تجريبية	58.4177	3.70401	22	0.054	0.958
		ضابطة	58.5010	3.89639			
العمر	سنة	تجريبية	15.4510	.40877	22	0.433	0.671
		ضابطة	15.2169	.33963			

يتضح من الجدول (2) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين (التجريبية، الضابطة) في كل من المتغيرات (الوزن، الطول، العمر) مما يظهر ان أفراد المجموعتين متجانستين.

الدراسة الاستطلاعية

أجرى الباحث دراسة استطلاعية على (10) لاعباً من لاعبين أكاديمية زين الدين زيدان تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، حيث قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الأحد الموافق (21– 2016/2/28) وبحضور فريق من المساعدين، حيث تم إخضاعهم للاختبارات المختارة لموضوع البحث.

الهدف من الدراسة الاستطلاعية

1. التأكد من صلاحية وتوفر الأدوات والأجهزة اللازمة لإجراء اختبارات البحث.
2. التأكد من مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة لمستوى أفراد العينة.

3. التأكد من مدى تنفيذ وتطبيق الاختبارات على ارض الواقع.
4. التعرف على المعوقات والصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحث والفريق المساعد في أثناء تنفيذ الاختبارات، وذلك من أجل تفاديها عن تنفيذ الاختبارات الفعلية (القبلية).
5. التعرف على الفترة الزمنية الحقيقية التي يستغرقها كل اختبار.

المعاملات العلمية لاختبارات البحث

أولاً: صدق الاختبارات

قام الباحث بعرض اختبارات الدراسة على عدد من المحكمين والخبراء من ذوي الاختصاص، حيث طلب منهم اختيار أهم الاختبارات التي تتناسب مع أهداف الدراسة وذلك بغرض التأكد من هدف هذه الاختبارات ومدى ملائمتها لقياس متغيرات البحث، حيث قام الباحث بعد تفريغ إجابات المحكمين واعتماد الاختبارات التي تم الإجماع عليها من اغلب المحكمين بعد إجراء التعديلات المناسبة عليها تبعاً للملاحظات والاقتراحات التي أوردها المحكمين.

ثانياً: ثبات الاختبارات

تم التحقق من ثبات الاختبارات الخاصة بالبحث بطريقة الاختبار وإعادة تطبيق الاختبار (Test-Retest)، حيث تم تطبيق الاختبارات على عينة استطلاعية بلغت (10) لاعبين من لأكاديمية زين الدين زيدان/ الكرك، تم اختيارهم عشوائياً من داخل مجتمع الدراسة وخارج عينتها، ثم إعادة تطبيق الاختبارات مرةً أخرى على العينة الاستطلاعية وبفارق زمني مقداره (3) أيام، وتم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين مرتي التطبيق والجدول (3) يوضح نتائج ذلك.

الجدول (3)

معامل ارتباط بيرسون بين مرتي التطبيق كمؤشر على ثبات اختبارات البحث

نوع الاختبار	الفئات	معامل ارتباط بيرسون
الاختبارت المهارية	ركل الكرة الثابتة لأبعد مسافة (متر)	0.88
	تنطيط الكرة بالقدم لمدة دقيقة (عدد/ زمن)	0.84
	الجري بالكرة 30م لافضل زمن (ث)	0.92
	رمي الكرة لأبعد مسافة من الثبات (متر)	0.87
	الجري المتعرج بالكرة من بين الشواخص (زمن/ ث)	0.87
	تصويب الكرة على الهدف مقسم إلى 5 اقسام	0.75

تظهر البيانات في الجدول (3) إلى ان معاملات ثبات الاختبارات المهارية قد تراوحت بين (0.75- 0.92) وتعتبر مثل هذه القيم مقبولة لأغراض البحث الحالي.

إجراءات تنفيذ البحث

الأدوات والأجهزة المستخدمة

قسمت إجراءات تنفيذ البحث كالآتي:

الاختبارات المهارية القبلية

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية على عينة االبحث، حيث تم إجراء هذه الاختبارات بعد إجراء الدراسة الاستطلاعية والتحقق من صدق وثبات هذه الاختبارات، حيث تم إجراءها في الفترة الواقعة ما بين (3/6/ - 2016/3/8).

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح

بعد التأكد من تكافؤ العينة في الاختبارات المهارية القبلية، وتكافؤ متغيرات العمر والطول والوزن، تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الحبال المطاطية على أفراد عينة البحث التجريبية، وذلك من خلال الالتزام بأسس وضع البرنامج التدريبي، بحيث امتازت جميع التمرينات باستخدام الحبال المطاطية طيلة التسع أسابيع، وتم تطبيق البرنامج التدريبي دون استخدام الحبال المطاطية على المجموعة الضابطة، حيث تم بدأ التطبيق البرنامج التدريبي خلال الفترة الواقعة من الاسبوع الأول 3/13- 5/19/

2016 وهو الأسبوع التاسع.

الجدول (4)
الأدوات والأجهزة المستخدمة

الرقم	اسم الأداة	العدد	الغرض من الأداة
1	كرات قدم	30	تطبيق تمارين البرنامج التدريبي والاختبارات.
2	أقماع بلاستيكية مختلف الأحجام والأشكال	50	تطبيق كيفية أداء التمرينات والاختبارات.
3	أحبال المقاومة المطاطية	15	تستخدم في التمرينات.
4	الأهداف الصغيرة لكرة القدم	4	تستخدم في التمرينات
5	ساعة توقيت (1×100)	4	قياس زمن بعض الاختبارات وفترات التمرين وفترات الراحة البينية.
6	شبر لون اسود واحمر	8	تقسيم الهدف إلى 5 أقسام ولرسم خانة اختبار جري 30م بالكرة.
7	شريط قياس	1	قياس أبعاد الاختبارات، وقياس اختبار ركل الكرة لابعد مسافة.
8	ميزان طبي	1	قياس أوزان أفراد العينة.
9	جهاز الرستاميتر	1	قياس الطول.
10	استمارة تفريغ نتائج الاختبارات	1	تفريغ نتائج الاختبارات القبلية والبعدية.
11	استمارة معلومات العينة	30	التأكد من معلومات أفراد العينة.
12	صافرة	4	بدء الاختبارات والتمرينات.
13	Polar belt	15	قياس النبض.

الاختبارات المهارية البعدية

بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على أفراد عينة البحث الذي كانت مدته (9) أسابيع قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية وذلك في تاريخ (22 –2016/5/24) حيث تم إجراء الاختبارات بنفس الظروف والمقاييس وأماكن إجراء الاختبار على أرضية الملعب التي كانت عليها الاختبار القبلية وبنفس ترتيب الأيام.

متغيرات البحث

أولاً: المتغير المستقل: البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الحبال المطاطية.
ثانياً: المتغير التابع: تحسين مستوى الأداء المهاري لدى ناشئي كرة القدم.

المعالجة الإحصائية

لاختبار صحة فرضيات البحث تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وعلى النحو الآتي:

1. تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لوصف مستوى الأداء في التطبيق القبلي والبعدي لاختبارات البحث.
2. تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة للكشف عن وجود فروق بين أفراد المجموعتان الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي وكذلك للتحقق من تكافؤ المجموعات.
3. اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Method Pairs Signed) للعينات المرتبطة للكشف عن الفروق بين القياس القبلي والبعدي في

الاختبارات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية وكذلك المجموعة الضابطة.

4. معامل ارتباط بيرسون لحساب ثبات أدوات البحث.

5. استخدام مربع آيتا لحساب حجم الأثر.

عرض النتائج ومناقشتها

الفرض الرئيسي الأول الذي نصه:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الاختبارين القبلي والبعدي في تحسين مستوى الأداء المهاري للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي لدى ناشئي كرة القدم"؟

لاختبار صحة هذا الفرض تم تطبيق مجموعة الاختبارات المهارية على أفراد المجموعة التجريبية، وذلك قبل وبعد تنفيذ البرنامج مباشرة، ونظراً لصغر حجم العينة وعدم ملائمتها لافتراضات الاختبارات المعلمية فقد تم استخدام اختبار (Wilcoxon Method Pairs Signed) وهو احد الاختبارات اللامعلمية الملائمة للكشف عن الفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي، والجدول (5) يوضح نتائج ذلك.

الجدول (5)

اختبار (Wilcoxon Method Pairs Signed) للتعرف الى الفروق في التطبيقين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية (ن=15)

الاختبار	وحدة القياس	التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	توزيع الرتب	ن للرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة	حجم الاثر
ركل الكرة الثابتة لأبعد مسافة	(متر)	قبلي	22.1911	2.47765	سالبة	0	0	0	3.06	0.00*	0.94
		بعدي	29.4147	2.42238	موجبة	12	6.5	78			
					تساوي	0					
تنطيط الكرة بالقدم لمدة دقيقة	(عدد/زمن)	قبلي	40.6744	10.94235	سالبة	0	0	0	3.06	0.00*	0.92
		بعدي	70.8537	15.51257	موجبة	12	6.5	78			
					تساوي	0					
الجري بالكرة 30م لافضل زمن	(ثانية)	قبلي	6.9513	.66728	سالبة	12	6.5	78	3.06	0.00*	0.83
		بعدي	6.1543	.45376	موجبة	0	0	0			
					تساوي	0					
رمي الكرة لأبعد مسافة من الثبات	(متر)	قبلي	11.6214	.84327	سالبة	0	0	0	3.06	0.00*	0.93
		بعدي	13.9124	.65720	موجبة	12	6.5	78			
					تساوي	0					
الجري المتعرج بالكرة من بين الشواخص	(زمن/ثانية)	قبلي	13.1130	.71212	سالبة	12	6.5	78	3.06	0.00*	0.93
		بعدي	10.8453	.96275	موجبة	0	0	0			
					تساوي	0					
تصويب الكرة على الهدف مقسم إلى 5 اقسام	درجة	قبلي	1.4734	.99620	سالبة	0	0	0	2.99	0.00*	0.82
		بعدي	3.4371	.98473	موجبة	11	6	66			
					تساوي	1					

*دالة إحصائيا عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$).

تظهر البيانات الواردة بالجدول (5) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بدلالة قيمة (z) ومستوى الدلالة المرافقة لها في كل الاختبارات المهارية المتمثلة بـ (ركل الكرة الثابتة لأبعد مسافة، تنطيط الكرة لمدة دقيقة، الجري بالكرة (30م)

لأفضل زمن، رمي الكرة لأبعد مسافة من الثبات، الجري المتعرج بالكرة بين الشواخص، تصويب الكرة على هدف مقسم إلى 5 اقسام) وذلك قبل وبعد تطبيق البرنامج المقترح على أفراد المجموعة التجريبية، وبالرجوع إلى المتوسطات الحسابية أظهرت أن الفروق لصالح القياس البعدي، مما يشير إلى فاعلية برنامج التدريبي المقترح باستخدام الحبال المطاطية لتحسين مستوى الأداء المهاري لدى ناشئي كرة القدم، حيث كان البرنامج اكثر تأثيراً على مهارة قوة ركل الكرة التي جاءت بالترتيب الأول والمتمثلة في اختبار ركل الكرة الثابتة لأبعد مسافة حيث كان حجم الأثر (0.94)، ثم تلاه في المرتبة الثانية مهارتين الأولى رمية التماس والمتمثلة باختبار رمي الكرة لأبعد مسافة من الثبات حيث كان حجم الأثر (0.93)، والمهارة الثانية جاءت مهارة المراوغة والمتمثلة باختبار الجري المتعرج بالكرة بين الشواخص حيث كان حجم الأثر (0.93) أيضاً، وفي المرتبة الرابعة جاءت مهارة السيطرة على الكرة والمتمثلة باختبار تنطيط الكرة بالقدم لمدة دقيقة حيث كان حجم الأثر (0.92)، وفي المرتبة الخامسة جاءت مهارة الجري بالكرة والمتمثلة باختبار الجري بالكرة 30م لأفضل زمن حيث كان حجم الأثر (0.83)، وأخيراً مهارة دقة التصويب والمتمثلة باختبار تصويب الكرة على هدف مقسم إلى 5 اقسام حيث كان حجم الأثر (0.82).

ويرى الباحث أن فترة تطبيق البرنامج التدريبي لمدة (9) أسابيع كانت كافية وجيدة من ناحية تطور مستوى الأداء المهاري للاعبين من جهة، ومن جهة أخرى استخدام الحبال المطاطية وهي من الوسائل المساعدة الحديثة التي تخدم مستوى الأداء المهاري التي لم تستخدم من قبل في البرامج التدريبية لفئة الناشئين من قبل، وبسبب ملائمة البرنامج لهذه الفئة من حيث التدريبات والتمرينات وتنوعها وتدرجها من السهل إلى الصعب وادخال عنصر التشويق والمنافسة بين اللاعبين من جهة، وتطبيق المهارات قيد البحث باستخدام الحبال المطاطية حيث كل وحدة تدريبية تختلف عن الأخرى مما أدخل عنصر التحدي والمنافسة بين جميع اللاعبين من جهة أخرى، كل هذا أسهم بشكل كبير في عملية التحسن وتطور مستوى الأداء المهاري لدى ناشئي كرة القدم، ومما يؤكد هذه النتيجة حجم الأثر المحسوب الذي تراوحت قيمه بين (82%-94%) وهي تدل حسب تصنيف كوهين (بالنت، 2005)، على وجود تأثير كبير للبرنامج التدريبي باستخدام الحبال المطاطية في تحسين مستوى الأداء المهاري، وبالتالي أدت إلى وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي باستخدام الحبال المطاطية لتحسين مستوى الأداء المهاري لدى أفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة كل (عبد الرضا، 2015) التي أشارت أن استخدام الحبال المطاطية كان لها تأثير كبير على تحسين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ومهارة الارتقاء والانجاز فب الوثب الطويل لدى أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، واتفقت مع دراسة (جارو، 2015) التي أشارت أنّ التمرينات البدنية الخاصة المقترحة بالحبال المطاطية أسهمت في تطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية للذراعين والرجلين أحدثت تطوراً في مهارة التهديف لدى لاعبي الناشئين في كرة السلة في المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، ودراسة (الأسدي، 2015) التي أشارت الى ان الحبال المطاطية المقاومة عملت على تطوير طول الضربات التي ساعدت السباحين على تطوير انجاز سباحة (50م) فراشة لدى أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، ودراسة (الشيباني، 2011) التي أشارت ان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الحبال المطاطية له اثر كبير في تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين وتطوير مهارة التصويب في كرة السلة لدى أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، ودراسة (Shady, 2016) التي أشارت أن تدريبات المقاومة الحركية باستخدام الحبال المطاطية كان لها تأثير ايجابي على مستوى القوة الخاصة ودقة الركل وعلى المتغيرات الحركية في ركلة مشط القدم في كرة القدم لدى أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي، ودراسة (Yalda and Khalid, 2015) التي أشارت استخدام الحبال المطاطية كان لها تأثير كبير على تحسين السرعة والقوة والإنجاز في رماية الرمح لدى أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

الفرض الرئيسي الثاني الذي نصه:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في القياس البعدي لتحسين مستوى الأداء المهاري بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية لدى ناشئي كرة القدم"؟

لاختبار صحة هذا الفرض قام الباحث بتطبيق الاختبارات المهارية على أفراد المجموعتان الضابطة والتجريبية وذلك بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج، تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة للكشف عن وجود فروق بين أفراد المجموعتان، كما تمت عملية التحقق من شروط استخدام مثل هذا النوع من الاختبارات من خلال فحص اعتدالية التوزيع للبيانات باستخدام مؤشر معامل الالتواء واختبار (لكولموجروف- سميرنوف) (Komogrove-smirnove Test)، وكذلك اختبار ليفين لفحص تجانس التباين بين

المجموعات والجداول (6)، (7) توضح نتائج ذلك.

الجدول (6)

معامل الالتواء واختبار (لكولموجروف- سميرنوف) واختبار ليفين للتعرف الى اعتدالية التوزيع وتجانس التباين بين المجموعات في التطبيق البعدي للاختبارات المهارية

فئة الاختبار	الاختبارات	اعتدالية التوزيع			تجانس التباين	
		معامل الالتواء Skewness	اختبار (لكولموجروف- سميرنوف) Kolmogorov-Smirnova	مستوى الدلالة Sig	F	Sig
الاختبارات المهارية	ركل الكرة الثابتة لأبعد مسافة (متر)	0.128	0.193	0.191	30.80	0.376
	تنطيط الكرة بالقدم لمدة دقيقة (عدد/زمن)	0.187	0.173	0.102	2.73	0.070
	الجري بالكرة 30م لافضل زمن (ث)	0.111	0.191	0.189	0.089	0.687
	رمي الكرة لأبعد مسافة من الثبات (متر)	0.205	0.238	0.168	0.248	0.601
	الجري المتعرج بالكرة من بين الشواخص (زمن/ث)	0.425	0.083	0.084	0.911	0.343
	تصويب الكرة على الهدف مقسم إلى 5 اقسام	0.54	0.168	0.200	0.29	0.627

تظهر البيانات الواردة في الجدول (6) ومن متابعة معاملات الالتواء ومستوى الدلالة المرافقة لاختبار (لكولموجروف- سميرنوف) مطابقة نتائج أفراد عينة الدراسة في التطبيق البعدي لاختبارات مستوى الأداء المهاري للتوزيع الطبيعي، كما يظهر اختبار ليفين تجانس التباين بين أفراد المجموعتين بدلالة قيمة (ف) ومستوى الدلالة المرافقة لها.

الجدول (7)

نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة للتعرف الى الفروق بين المجموعات في التطبيق البعدي على الاختبارات المهارية (ن=30)

	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	حجم الاثر مربع إيتا
الاختبارات المهارية	ركل الكرة الثابتة لأبعد مسافة (متر)	(متر)	التجريبية	29.412	2.46	28	4.661	0.000*	0.53
			الضابطة	24.61	2.07				
	تنطيط الكرة بالقدم لمدة دقيقة (عدد/زمن)	(عدد/زمن)	التجريبية	70.85	14.23	28	2.617	0.022*	0.22
			الضابطة	56.82	9.12				
	الجري بالكرة 30م لافضل زمن (ث)		التجريبية	6.15	0.42	28	-1.982	0.034*	0.18
			الضابطة	6.68	0.53				
	رمي الكرة لأبعد مسافة من الثبات (متر)	(ثانية)	التجريبية	13.91	0.68	28	3.762	0.001*	0.43
			الضابطة	12.61	0.75				
	الجري المتعرج بالكرة من بين الشواخص (زمن/ث)	(متر)	التجريبية	10.84	0.84	28	-.159	0.722	-
			الضابطة	11.16	2.78				
	تصويب الكرة على الهدف مقسم إلى 5 اقسام	(الدرجة)	التجريبية	3.43	0.93	28	2.153	0.029*	0.20
			الضابطة	2.61	0.71				

*دالة إحصائيا عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$).

يتضح من الجدول (7) وفيما يتعلق بالاختبارات المهارية أظهرت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعتان في القياس البعدي في اختبار الجري المتعرج بالكرة بين الشواخص الذي يقيس مهارة المراوغة، ويرى الباحث صعوبة استخدام الحبال المطاطية لتدريب هذه المهارة بسبب طبيعته حركتها وقدرة اللاعب التحرك للأمام فقط باستخدام الحبال المطاطية وصعوبة التحرك بطريقة متعرجة، مما أدى إلى عدم وجود فروق مع المجموعة الضابطة، ومن جهة أخرى أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين في كل من الاختبارات (ركل الكرة الثابتة لأبعد مسافة الذي يقيس مهارة ركل الكرة، وتنطيط الكرة لمدة دقيقة الذي يقيس مهارة الإحساس بالكرة، والجري بالكرة 30م لأفضل زمن الذي يقيس مهارة الجري بالكرة، ورمي الكرة لأبعد مسافة من الثبات الذي يقيس مهارة رمية التماس، وتصويب الكرة على هدف مقسم إلى 5 اقسام الذي يقيس مهارة التصويب)، وعند الرجوع إلى المتوسطات الحسابية يلاحظ إن متوسطات أداء أفراد المجموعة التجريبية أفضل من متوسط أداء أفراد المجموعة الضابطة لكل اختبار من هذه الاختبارات المهارية، مما يشير إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الحبال المطاطية في تحسين مستوى الأداء المهاري لدى ناشئي كرة القدم، حيث كان للبرنامج التدريبي الاثر الاكبر في تحسن اختبار ركل الكرة الثابتة لأبعد مسافة الذي يقيس مهارة ركل الكرة، حيث بلغ حجم الأثر (53%)، واختبار رمي الكرة لأبعد مسافة من الثبات الذي يقيس مهارة رمية التماس حيث بلغ حجم الأثر (43%)، واختبار تنطيط الكرة لمدة دقيقة الذي يقيس مهارة الإحساس بالكرة حيث بلغ حجم الأثر (22%)، واختبار التصويب الكرة على هدف مقسم إلى 5 أقسام الذي يقيس مهارة التصويب حيث بلغ حجم الأثر (20%)، واختبار الجري بالكرة 30م لأفضل زمن الذي يقيس مهارة الجري بالكرة حيث بلغ حجم الأثر (18%).

ويرى الباحث أن التحسن في مستوى الأداء المهاري لدى ناشئي كرة القدم في المجموعة التجريبية حدث نتيجة البرنامج التدريبي المقترح وبما يحتويه هذا البرنامج من تمارين وتدريبات تعتمد بشكل كبير على الحبال المطاطية التي تم استخدامها بطريقة علمية وبشكل كبير في أثناء التطبيق سواء استخدام الحبال من قبل اللاعب بنفسه ومن خلال مساعدة الزميل أو من خلال المجموعات، حيث يؤكد الباحث أن استخدام مجموعة من الحبال المطاطية عمل على تحسين مستوى الأداء المهاري وخاصة التي اعتمدت على القوة العضلية مثل مهارتي ركل الكرة ورمية التماس، ومن ثم المهارات التي اعتمدت على الاحساس والسيطرة على الكرة ومن ثم الجري بالكرة وأخيرا ساعدت على تنمية دقة التهديف عند اللاعبين، ومما يؤكد هذه النتيجة حجم الأثر المحسوب الذي تراوحت قيمه بين (20%–53%) وهي تدل حسب تصنيف كوهين (بالنت، 2005)، على وجود تأثير كبير للبرنامج التدريبي باستخدام الحبال المطاطية في تحسين مستوى الأداء المهاري، وبالتالي أدت إلى وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين القياسين البعدي باستخدام الحبال المطاطية لتحسين مستوى الأداء المهاري بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية واتفقت هذه النتيجة مع دراسة كل (عبد الرضا، 2015) التي أشارت أن استخدام الحبال المطاطية كان لها تأثير كبير على تحسين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ومهارة الارتقاء والانجاز في الوثب الطويل بين أفراد المجموعة التجريبية والمجمعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، واتفقت مع دراسة (جارو، 2015) التي أشارت أنّ التمرينات البدنية الخاصة المقترحة بالحبال المطاطية أسهمت في تطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية للذراعين والرجلين أحدثت تطوراً في مهارة التهديف لدى لاعبي الناشئين في كرة السلة بين أفراد المجموعة التجريبية والمجمعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، ودراسة (الأسدي، 2015) التي أشارت الى ان الحبال المطاطية المقاومة عملت على تطوير طول الضربات التي ساعدت السباحين على تطوير انجاز سباحة (50م) فراشة بين أفراد المجموعة التجريبية والمجمعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، ودراسة (حمزة، 2013) التي أشارت إلى الى ان الحبال المطاطية عملت على تطوير أداء المهارات الأساسية على جهاز الحلق في الجمناستك بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية، ودراسة (الشيباني، 2011) التي أشارت ان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الحبال المطاطية له اثر كبير في تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين وتطوير مهارة التصويب في كرة السلة بين أفراد المجموعة التجريبية والمجمعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، ودراسة (Shady, 2016) التي أشارت أن تدريبات المقاومة الحركية باستخدام الحبال المطاطية كان لها تأثير ايجابي على مستوى القوة الخاصة ودقة الركل وعلى المتغيرات الحركية في ركلة مشط القدم في كرة القدم بين أفراد المجموعة التجريبية والمجمعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، ودراسة (Yalda and Khalid, 2015) التي أشارت استخدام الحبال المطاطية كان لها تأثير كبير على تحسين السرعة والقوة والإنجاز في رماية الرمح بين أفراد المجموعة التجريبية والمجمعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

الاستنتاجات

1. البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الحبال المطاطية لمدة تسعة أسابيع، له تأثير ايجابي على تحسين مستوى الأداء المهاري لدى ناشئي كرة القدم.
2. أظهرت جميع الاختبارات المهارية تطوراً ملحوظاً حيث جاءت بالمرتبة الأولى مهارة ركل الكرة (94%)، وثانياً رمية التماس والمراوغة (93%)، ورابعاً الاحساس والسيطرة على الكرة (92%)، وخامساً الجري بالكرة 30م (83%)، وأخيراً مهارة التصويب (82%).

التوصيات:

1. الاستفادة من البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الحبال المطاطية كوسيلة للارتقاء بالمستوى البدني والمهاري لجميع الفئات العمرية في كرة القدم.
2. وضع هذه الدراسة أمام العاملين في مجال تدريب كرة القدم في محافظة الكرك للاستعانة بها لتطوير مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبي كرة القدم.
3. استخدام أدوات مساعدة جديدة ودمجها ضمن الوحدات التدريبية في مختلف الالعاب الرياضية.

المراجع

أبو شهاب، ع. ن. (2014)، وضع مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية الخاصة لدى طلاب التخصص في كرة القدم في جامعة مؤتة، **مجلة نظريات وتطبيقات**، الجزء الثاني، العدد 80، جامعة الإسكندرية، مصر.

أبو شهاب، ع. ن.، الشمايلة، ع. (2015)، أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين الأداء المهاري للقدم غير المفضلة على بعض مهارات كرة القدم، **مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية)**، المجلد 30(4).

ابو عبده، ح. (2002)، **الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم**، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر.

الأسدي، على جاسم (2015)، تأثير التدريب بالحبال المطاطية المقاومة في طول الضربة وعلاقتها بإنجاز سباحة 50م فراشة للسباحين بأعمار (16–18 سنة)، **مجلة علوم التربية الرياضية** المجلد (8)، العدد (1).

بالنت، ج. (2005). **التحليل الإحصائي باستخدام برامج SPSS**، ترجمة خالد العامري، دار الفاروق، القاهرة، مصر.

بصول، ح. (2013)، **اثر برنامج تدريبي باستخدام تمرينات الدقة لتطوير مهارتي التمرير والتصويب بالقدم لدى لاعبي منتخب جامعة اليرموك لكرة القدم**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، اربد، الأردن.

جارو، ش. م. (2015)، تمرينات منوعة بالحبال المطاطية وتأثيرها في بعض القدرات البدنية الخاصة والتهديف بالقفز للاعبين الناشئين بكرة السلة، **مجلة كلية التربية الرياضية**، جامعة بغداد، المجلد السابع والعشرون، العدد الثاني.

حسن، هـ. ي. (2011). **تمرينات خاصة لتطوير دقة الأداء الحركي والمهاري للاعبي كرة القدم**، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الأردن.

حمزة، ج. س. (2013)، **أثر استخدام جهاز (الحبال المطاطية) في تطوير أداء بعض المهارات الأساسية على جهاز الحلق في الجمناستك الفني للرجال**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق.

الشبلي، خ.، (2011). **الآلية في المهارات الأساسية لكرة القدم للناشئين**، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.

الشيباني، ض.، (2011)، اثر منهج تدريبي باستخدام وسيلة مساعدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتصويب من القفز لدى لاعبي كرة السلة الشباب، **مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية**، المجلد الاول، العدد (3)، العراق.

عبد الرضا، ج. ن. (2015)، التدريب بالحبال المطاطية وفقا لاتجاه الحركة وتأثيرها في بعض المتغيرات البايوميكانيكية للخطوات الاخيرة والارتقاء وإنجاز الوثب الطويل للشباب، **مجلة كلية التربية الرياضية**، جامعة بغداد، المجلد (27)، العدد (1).

العزام، أ. أ. (2016)، **أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام وسائل مساعدة لتحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في محافظة الكرك**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية علوم الرياضة، جامعة مؤتة، الكرك، الأردن.

فاخر، ع. ع. (2013)، تأثير تمرينات باستخدام بعض الأدوات المساعدة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية لدى حراس المرمى الناشئين في كرة القدم، **مجلة كلية التربية الرياضية**، جامعة بغداد، مجلد (25)، عدد (1).

كاظم، م. م. (2015)، تأثير تمرينات باستخدام جهاز الحبال المطاطية في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين وبعض المؤشرات البيوكيميائية لحراس مرمى كرة اليد بأعمار (13–14) سنة، **مجلة كلية التربية الرياضية**، جامعة بغداد، المجلد السابع

والعشرون، العدد الثالث.
محمود, م. أ.، (2008)، **التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم**، ط1، دار دجلة، عمان، الأردن.
محمود، غ. ص.، (2013)، **الأسس العلمية والتطبيقية بكرة القدم**، ط1، كلية التربية الرياضية، الجامعة المستنصرية، مكتبة المجتمع العربي، مصر.
يوسف، ع. ي.، (2014)، تأثير منهج تدريبي باستخدام الحبال المطاطية في تطوير بعض الصفات البدنية للاعبي خماسي كرة القدم فئة الشباب، **مجلة المثنى لعلوم التربية الرياضية**، المجلد الثاني، العدد الثاني، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية، العراق.

Orhan, S. (2013). Effect of Weighted Rope Jumping Training Performed by Repetition Method on The Heart Rate, Anaerobic Power, Agility and Reaction Time of Basketball Players. *Advances in Environmental, biology*, 7(5): 945-951., Elazig, Turkey.

Shadi, A. (2016). Effect of Kinetic Resistance Training and Technique on Special Strength Level and Effective Kinematic Variables in Instep Kick for Soccer Juniors**.** *International Journal of Kinesiology & Sports Science***,** Australian International Academic Centre, Australia,Vol. 4 No. 1.

Yalda, M. & Khalid, A. (2015). The Effect of Using Rubber Ropes to Improve Speed Strength for Uppper Limbs and The Achievement of Javlin Throw. *The Swedish Journal of Scientific Research* ISSN: 2001-9211.Vol. 2. Issue 5. May.

The Effect of Proposed Training Program Using rubber Ropes to Improve of Skill Performance for Soccer Juniors

*Esam Abu-Shihab**

ABSTRACT

This study aimed to identify the effect of proposed training program using rubber ropes to improve of skill performance for soccer juniors. The sample of the study consisted of (30), players in Al Faisaly Club Academy in Karak, distributed into two groups, (15) players each. The Researcher used the experimental method, the statistical measures that were used included T-Test, Wilcoxon Method Pairs Signed. The results showed statistically significant differences between the post measurement of the experimental group and the control group in favor of the experimental group. The researcher recommended a proposed training program which was accredited as a way to improve skills for players, especially in the early age groups.

Keywords: Training Program, Rubber Ropes, Skill Performance, Soccer Juniors.

* Faculty of Educational Sciences, Mutah University, Jordan. Received on 9/9/2016 and Accepted for Publication on 26/10/2016.