

The effect of Training the Foot that is not Usually Used in the Skill of Running with the Ball by Football Players

Dr.Fouad Ata Allah Bejboug*
Mohammed Wissam Khalid Al-Sheikh**

(Received 11 / 5 / 2017. Accepted 2 / 7 / 2017)

□ ABSTRACT □

The objective of this research was to identify the effect of training the foot, which is not usually used in the skill of running with the ball. For this purpose, a training program was designed according to the scientific principles and it was nominated to the specialized experts. The sample consisted of (28) In the Syrian Arab Army Club, they ranged in age from 17-19 years. The experimental method was used in the two groups (experimental-regulatory). The experimental group underwent the training program, while the regulatory group was subjected to the regular trainer's program. the study showed a positive effect of the training program, and thus a development of the skill of running with the ball with the foot which is not marked by the usual use of members of the experimental group and the development of the performance of the foot which is characterized by the usual use in the skill of running with the ball as a result of the transfer of the training effect on the foot that is not marked by the usual use of the members of the experimental group. Therefore, we recommended that the training programs should be based on the scientific foundations of the specialists and trainers, and teaching and training the basic skills for both feet.

Keywords: sports training; usually- unused foot; running skill; young player.

*Assistant Professor- Training Department - Faculty of Physical Education - Tishreen University - Syria.

** Postgraduate student - Department of Sports Training - Faculty of Physical Education - Tishreen University - Syria.

أثر تدريب القدم غير المميزة بالاستخدام في مهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم

د. فؤاد عطاء الله بجبوج*
محمد وسام خالد الشيخ**

(تاريخ الإيداع 11 / 5 / 2017. قَبْلُ للنشر في 2 / 7 / 2017)

□ ملخّص □

هدف البحث إلى التعرف على أثر تدريب القدم غير المميزة بالاستخدام في مهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم الشباب، ولهذا الغرض تم تصميم برنامج تدريبي وفق الأسس العلمية وترشيحه على الخبراء و المختصين، وتكونت عينة البحث من (28) لاعباً من لاعبي فئة الشباب في نادي الجيش العربي السوري، تراوحت أعمارهم ما بين (17-19) سنة، وتم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (تجريبية - الضابطة)، حيث خضعت المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي، بينما خضعت المجموعة الضابطة لبرنامج المدرب الاعتيادي، وتم استخدام اختبار لقياس مهارة الجري بالكرة، وتم تطبيقه على القدم غير المميزة بالاستخدام قبل تطبيق البرنامج التدريبي وبعده على المجموعتين التجريبية والضابطة، وتم مقارنة النتائج بينهما، وتوصل البحث إلى تأثير إيجابي للبرنامج التدريبي، وبالتالي تطور مهارة الجري بالكرة بالقدم غير المميزة بالاستخدام لدى أفراد المجموعة التجريبية، ومن هنا أوصينا بضرورة الاهتمام بوضع البرامج التدريبية المقننة التي تقوم على الأسس العلمية من قبل المختصين والمدربين، وتعليم وتدريب المهارات الأساسية التي تؤدي بالقدم في لعبة كرة القدم بالقدمين معا.

الكلمات المفتاحية: التدريب الرياضي؛ القدم غير المميزة بالاستخدام؛ مهارة الجري بالكرة؛ اللاعب الشاب.

* مدرس - قسم التدريب - كلية التربية الرياضية - جامعة تشرين - سورية.

**طالب دراسات عليا (ماجستير) - قسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة تشرين - سورية.

مقدمة:

تعدُّ المهارات الأساسية في كرة القدم القاعدة التي يتم من خلالها الوصول إلى المستويات الرياضية العليا، إذ تحتلُّ جانباً مهماً في البرامج التدريبية ووحدة التدريب اليومية، حيث يتمُّ التدريب عليها لفترات طويلة، ولا تخلو الوحدة التدريبية من أساسيات التدريب على هذه المهارات إلى أن يتمُّ إتقانها لكون درجة إتقان المهارات الأساسية يعدُّ من الجوانب المهمة التي يتوقف عليها تنفيذ الخطط في ظروف المنافسة المتعددة والمتغيرة. (محمود، 2009)

وتعدُّ مهارة الجري بالكرة من المهارات الأساسية الهامة في كرة القدم، والتي ينبغي على اللاعب أن يتقن أدائها بكلتا القدمين حتى يتمكن من حمايتها في حال اقتراب المنافس منه، ويستمر بالسيطرة عليها سواء قام بالجري بها ضمن منطقة ضيقة، أو الجري بها للأمام أكثر لكسب المسافة، لذلك يجب على المدرب أن يأخذ بعين الاعتبار عند وضعه لبرنامج التدريب ووحده التدريبية أن هذه المهارة كباقي المهارات الأساسية في كرة القدم تؤدي بالقدمين معاً، وألا يقوم بتدريب لاعبيه على أداء هذه المهارة بقدم واحدة، لا بل يجب عليه أن يختار التمارين التي تجعل القدمين بنفس الكفاءة المهارية لدى لاعبي فريقه. (دوبلر، 1997)

مشكلة البحث:

من خلال التمعن في واقع كرة القدم السورية لوحظ أنَّ الغالبية العظمى، وخاصة في فئة الشباب الذين هم قيد الوصول إلى فريق الرجال ودوري المحترفين يستخدمون قدماً واحدة أثناء أداء مهارة الجري بالكرة التي تستخدم في مختلف مواقف اللعب الدفاعية والهجومية المتعددة والمتغيرة، وبعد إجراء مقابلات مع مدربي فئة الشباب في الجمهورية العربية السورية، وجد أنَّ النسبة المئوية للاعبين الذين يستخدمون قدماً واحدة أثناء أداء مهارة الجري بالكرة هي 92.02%، والنسبة المئوية للاعبين الذين يستخدمون القدمين معاً أثناء أداء مهارة الجري بالكرة هي 8.95% (نسبة مئوية حتى تاريخ 2016/5/1)، وبعد الاطلاع على الدراسات التي ألقت الضوء على هذا الجانب ثبت ندرتها، مما دفع الباحث للقيام بهذه الدراسة لأجل زيادة التركيز على تطوير القدم غير المميزة بالاستخدام في مهارة الجري بالكرة لدى هذه الفئة العمرية.

أهمية البحث وأهدافه:

تكمن أهمية البحث في تصميم وتطبيق برنامج تدريبي وفق الأسس العلمية لتطوير القدم غير المميزة بالاستخدام في مهارة الجري بالكرة، حيث أكدت المصادر والمراجع على أهمية استخدام هذه المهارة في مواقف اللعب المتعددة والمتغيرة هجومية كانت أو دفاعية بكلتا القدمين معاً وبكفاءة مهارة عالية أثناء التدريب والمنافسة، إذ أنَّ هذه الدراسة تعدُّ منطلقاً للقيام بدراساتٍ مشابهة على بقية المهارات الأساسية في كرة القدم التي تتطلب استخدام القدمين بكفاءة مهارة عالية، وقد تفيد المدربين في استخدام البرنامج التدريبي، أو التعديل عليه بما يناسب قدرات اللاعبين في مختلف الفئات العمرية من أجل الوصول إلى مستوياتٍ رياضيةٍ أفضل.

ويهدف البحث إلى، ما يأتي:

- التعرف على أثر تدريب القدم غير المميزة بالاستخدام في مهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم الشباب.

فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة معنوية في تطور القدم غير المميزة بالاستخدام في مهارة الجري بالكرة لدى أفراد المجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدى، ولصالح البعدى.
- توجد فروق ذات دلالة معنوية في تطور القدم غير المميزة بالاستخدام في مهارة الجري بالكرة لدى أفراد المجموعة الضابطة بين الاختبار القبلي والبعدى، ولصالح البعدى.
- توجد فروق ذات دلالة معنوية في تطور القدم غير المميزة بالاستخدام في مهارة الجري بالكرة بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدى، ولصالح التجريبية.

مصطلحات البحث:

- 1- التدريب الرياضي: هو عملية تربية تقوم على أسس ومبادئ علمية، وتهدف في الأساس إلى إعداد الفرد الرياضي أو الفرق الرياضية إعداداً بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً وذهنياً إلى الدرجة المثلى التي ترتقي بمستوى الفرد أو الفريق إلى أعلى درجة ممكنة بغية تحقيق الانجازات الرياضية العالية في المنافسات الرياضية بكل أنواعها. (بجبوج، 2016)
- 2- اللاعب الشاب: هو اللاعب الممارس لكرة القدم، والمسجل ضمن أحد الأندية المنتسبة إلى اتحاد كرة القدم في الجمهورية العربية السورية، والذي يتراوح عمره ما بين (17-19) سنة. (تعريف إجرائي)
- 3- المهارة: قدرة الفرد الرياضي على القيام بعمل معين يتسم بالسرعة والدقة والسهولة والسيطرة والاقتصاد بالجهد المبذول. (بجبوج، 2017)
- 4- القدم غير المميزة بالاستخدام: هي القدم التي لا يفضل اللاعب استخدامها عندما يتطلب الموقف استخدام إحدى القدمين لأنه يحس بوجود ضعفٍ وعدم إتقان إذا قام بأداء المهارة بواسطتها، وهي القدم اليمنى للاعب كرة القدم الذي يؤدي المهارة بالقدم اليسرى، والقدم اليسرى للاعب كرة القدم الذي يؤدي المهارة بالقدم اليمنى. (تعريف إجرائي)

الإطار النظري للبحث:**تمهيد:**

إنّ كرة القدم الحديثة لم تعد كرة قدمٍ يستعاض فيها عن نقص المهارات الفردية لكل لاعبٍ من خلال الفريق ككل، وهي ليست كرة قدمٍ لفريقٍ يجمع لاعبين بمهاراتٍ عالية، لكن تحكّمهم الأتانية والفردية، بل أصبحت لعبةً لفريقٍ يعمل كل لاعب فيه على أداء دوره كاملاً في المباراة، ويبدّل الجهد لأجل الفريق مستخدماً كلّ مهاراته، ومتعاوناً مع كافة زملائه. (ميتسيوتيشي، 2003)

إنّ مهارات ضرب الكرة بالقدم والسيطرة والتمرير والخداع والجري بالكرة من المهارات الأساسية في كرة القدم، والتي تتطلب من اللاعب أن يتقنها بكلتا القدمين سواءً أكان الموقف دفاعياً أو هجومياً أو أيّ موقفٍ آخر، لذلك على المدرب الاهتمام في برنامجه ووحدهاته التدريبية على استخدام كلتا القدمين في هذه المهارات، وعدم التركيز على قدمٍ واحدةٍ في الأداء.

إنَّ التخطيط للتدريب الرياضي وسيلةً ضروريةً للتقدم بحالة اللاعب التدريبية، لأنَّ عملية التدريب الرياضي تتميز بالاستمرارية والتخطيط منذ اللحظة الأولى من انخراط اللاعب بممارسة كرة القدم، وهذا يعني أنَّ التدريب يجب أن يكون مخططاً بأسلوبٍ علميٍّ مستمرٍّ منذ البدء بتدريب الصغار إلى الوصول بهم إلى المستويات الرياضية العليا وذلك من أجل رفد المنتخبات الوطنية والأندية الرياضية بلاعبين مميزين قادرين على متابعة المستوى في كرة القدم (الفران، 2012)

التدريب الرياضي في كرة القدم:

إنَّ التدريب في كرة القدم لا بدَّ أن يكون وفق برنامجٍ مخططٍ ومنظمٍ ومستمرٍّ له أهدافه التي يعرفها اللاعبون، إذ إنَّ معرفة تلك الأهداف تمكنهم من الوصول إليها، كما يجب أن تتماشى مع قدراتهم، ومتطلبات المرحلة من الموسم، وتعمل على تنمية وتطوير والارتقاء بحالتهم التدريبية.

وأما عن مبدأ الاستمرار لا بدَّ من أن يكون البرنامج التدريبي يومياً للمحافظة على مستوى اللاعب وضمان الارتقاء به، إذ إنَّ المستوى البدني لدى اللاعبين الذين ينقطعون عن التدريب بعد المواظبة يقلُّ بنسبة 10% في الأسبوع، كما أنَّ قدرة الجهاز الدوري التنفسي على التكيف لأي مجهود تقلُّ أيضاً لكن بسرعة أقل.

وعليه يمكن القول بأنَّ التدريب في كرة القدم يعتمد على البرامج التدريبية المقننة، ولا يعتمد على الارتجال والاجتهاد الشخصي اللذان قد يكون لهما تأثير سلبي على المقدرة الفسيولوجية للاعب الذي قد يشكل حملاً زائداً عليه، وذلك لا يتناسب أبداً مع متطلبات كرة القدم. (إسماعيل وآخرون، 1989)

لقد تغير طابع اللعب في كرة القدم وتطور كثيراً، لذلك على مدرب كرة القدم الاهتمام بعدة واجباتٍ وأن يوليها عنايته أثناء التدريب، وهي:

- 1- أن يعمل على تنمية الصفات البدنية للاعب بحيث تتناسب مع متطلبات اللعب الحديثة، وفي هذا المجال ترتبط تمارين اللياقة البدنية بالتمارين الخاصة بالمهارات الأساسية أو التمرينات الخطئية.
- 2- لما كان اللعب يتصف بالسهولة والبعد عن التعقيد الذي لا داعي له إطلاقاً، أصبح واجباً على المدرب أن يعلم اللاعب تأدية المهارات الأساسية البسيطة والمناسبة والسريعة الأداء، وأن يبتعد عن التعقيد في اللعب ومحاولة استعراض قدرته في التحكم في الكرة، حيث أنَّ المنافس لن يعطيه الفرصة أو الوقت الكافي لذلك.
- 3- أصبح من واجب المدرب الاهتمام بأن تعطي التمارين الهادفة إلى إتقان وتثبيت المهارات الأساسية، أو التمارين الخطئية بنفس السرعة المطلوبة لأدائها أثناء المباريات، وتحت ضغطٍ مدافعٍ إيجابي، حتى يعود اللاعبون بسرعة الأداء و الحركة تحت ظروف اللعب المختلفة.
- 4- يتطلب اللعب الحديث من اللاعب أن يدافع ويهجم بقوةٍ للاحتفاظ بالكرة أو الاستحواذ عليها، لذلك أصبح من واجب المدرب أن يوجه لاعبيه إلى أن يكونوا متصرفين بالرجولة فلم يعد هنالك مجالاً للاعب عديم الجرأة في الملعب لأنه سوف يكون نقطة ضعفٍ بارزة.
- 5- أصبح من واجب المدرب أن يعلم لاعبيه جيداً القواعد التي يبني عليها اللعب الحديث حتى يؤديها أثناء المباراة بطريقةٍ آليّةٍ، ولكن بوعيٍّ وإدراكٍ، كتبادل المراكز مع الزميل باستمرار، أو الجري مباشرة بعد لعب الكرة... الخ، وهذا يستدعي من المدرب أن يقوم بالشرح النظري للاعبين ثم التركيز أثناء التدريب العملي على أن يقوم اللاعبون بأداء هذه القواعد الخطئية حتى تصبح آليّة لديهم. (مختار، 1994)

مهارة الجري بالكرة في كرة القدم:

تعد مهارة الجري بالكرة من المهارات الأساسية في كرة القدم، والتي يتحكم خلال أدائها لاعب كرة القدم بالكرة، ويسيطر عليها، ويقوم بركلها بقدميه واللاحق بها، إذ أن المسافات أمامه نادراً ما تكون واضحة بسبب وجود العديد من المدافعين، لذلك يجب عليه الحفاظ على الكرة بالقرب من قدميه، بالإضافة لتطوير المهارات الأساسية الأخرى المرتبطة بها. (Bridle, et al., 2011)

إن مهارة الجري بالكرة تعرف بأنها لمس الكرة بالقدم التي تسيطر عليها، وذلك باستخدام أوجه القدم المختلفة، بحيث تبقى الكرة غير بعيدة عن اللاعب، فهي تستخدم لخلق المسافات الفارغة وكسب المسافة وخاصة إذا كان المنافس بعيداً، أما إذا كان قريباً والمساحات ضيقة فيجب أن يكون هنالك تنافس بين حركة الكرة وحركة الجسم وذلك للتخلص من المنافس وتجاوزه. (Garland, 2014)

إن لاعب كرة القدم الموهوب هو الذي يتقن مهارة الجري بالكرة وخاصة مع مهارة الخداع كي يكون قادراً على تجاوز منافسه بنجاح، إذ إن المدافع ينتظر من المهاجم أن يخطأ، وتبتعد الكرة عنه لكي يقوم بقطعها منه، لذلك يجب على لاعب كرة القدم أن يسيطر على الكرة بشكل جيد وأن تكون قريبة منه حتى لا يستحوذ عليها منافسه. Schreiner, (2009)

إن مهارة الجري بالكرة تمكن اللاعب من التقدم والاختراق مع الاحتفاظ بالكرة بعيداً عن المنافس، وهي تستخدم في مواقف متعددة ومتغيرة كثيرة، وخاصة في الثلث الهجومي بالقرب من مرمى المنافس لتساعد على خلق الفرصة للتهديف على المرمى، ويجب الانتباه عند أدائها في وسط الملعب ومنطقة الدفاع والتقليل منها لأن فقدان الكرة سوف يؤدي إلى فرصة خطيرة للمنافس. (Luxbacher, 1999)

وتعد مهارة الجري بالكرة مهارةً فنيةً وأسلوبياً تكتيكياً خطيراً جداً على الفريق المنافس، وبخاصة حول أو داخل منطقة جزاء المنافس، ليس لأنها تخلق فرص التصويب فقط بل لأنها تسبب الكثير من الأخطاء من قبل مدافعي الخصم مما يمنح الفريق نسبة عالية من الكرات الثابتة سواء الضربات الحرة أو ضربات الجزاء أو حتى ضربات الزاوية علماً أن نسبة 2 أهداف من 5 أهداف تأتي نتيجة لعرقلة المدافع للمهاجم المنفذ لمهارة الجري بالكرة، بجانب أهميتها التكتيكية لخلق الفراغ عند مناطق الأجنحة التي تنفذ منها الكرات العكسية الخطرة إذ مهارة الجري بالكرة لها دور كبير في ربح مباراة كرة القدم. (المولى، 2008)

إن مهارة الجري بالكرة عدة أنواع فهي تؤدي بالمشط الداخلي للقدم، وبالمشط الخارجي للقدم، وبوجه القدم الأمامي (حنا ورشيد، 1987)، وهنالك نوع نادراً ما يستعمل لأنه يعرقل الجري بعد الشيء، ويستخدم في تمارين الإحساس بالكرة خاصة وهو الجري بباطن القدم. (دوبلر، 1997)

وعند أداء مهارة الجري بالكرة لابد من أن تكون الكرة قريبة من اللاعب وغير بعيدة عنه، ويجب توزيع النظر على الكرة وإلى الأمام من أجل رؤية المساحات الخالية والزملاء والمنافسين، والجذع يكون مائلاً للأمام قليلاً للحفاظ على التوازن والسيطرة على الكرة، ويجب المحافظة على توازن الجسم وعدم التصلب لكي يستطيع اللاعب التحرك بكل ثقة وحرية. (ويلسون، 1981)

الأهداف الأساسية لمهارة الجري بالكرة في كرة القدم:

- هنالك مجموعة من الأهداف الهامة التي يستطيع أدائها لاعب كرة القدم عند إتقان مهارة الجري بالكرة وهي:
- 1- الاحتفاظ بالكرة في محاولة بدء الهجوم أو بنائه.

2- الاحتفاظ بالكرة لإتاحة الفرصة للزملاء لأخذ أماكن جيدة، وخلق فراغات في ملعب المنافس.

3- الاحتفاظ بالكرة لتأخير اللعب، وكسب الوقت.

4- عملية تحضير لمرافعة المنافس والتخلص منه. (صبر، 2005)

القواعد الأساسية لتعليم وتدريب مهارة الجري بالكرة في كرة القدم:

عند تعليم مهارة معينة من مهارات كرة القدم والتدريب عليها، لابد من إتباع الأساليب الصحيحة المتدرجة في عملية التعلم والتدريب، ولذلك يجب إتباع الأمور الآتية عند تعليم مهارة الجري بالكرة:

1- شرح وتوضيح المهارة.

2- إجراء الإحماء.

3- التمارين الأساسية.

4- تمارين قريبة لما يحدث في المباراة.

5- تمارين مشابهة لما يحدث في المباراة. (محمود، 2009)

الدراسات السابقة والمشابهة:

• دراسة الفران (2012) وهي بعنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح على الأداء المهاري للقدم غير المميزة لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية.

هدف الدراسة:

التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح على الأداء المهاري للقدم غير المميزة لدى ناشئي الضفة الغربية.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (30) ناشئاً لفئة تحت سن (13) سنة تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية ومجموعة ضابطة.

التجربة:

خضعت المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح الذي وضعه الباحث، بينما خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج التقليدي، استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، وتم إجراء (5) اختبارات مهارية قبل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح، وتم إجراء القياس البعدي بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي المقترح.

نتائج التجربة:

أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية على تنمية وتطوير المتغيرات مهارية، حيث تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في كافة متغيرات الدراسة (الجري بالكرة - ركل الكرة لأبعد مسافة - التحكم بالكرة (تنطيط) - دقة التصويب - دقة التمرير) ماعدا دقة التمرير من حيث الزمن.

- دراسة أبو العمائم (2004) وهي بعنوان: تأثير برنامج تدريبي مهاري للقدم غير المميزة على تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم.

هدف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي للقدم غير المميزة في تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم، وكذلك تأثير تدريب هذه القدم غير المميزة على مستوى القدم المميزة في أداء المهارات قيد الدراسة.

عينة الدراسة:

أجريت الدراسة على عينة من لاعبي نادي السنطة الرياضي من (12-14) سنة، وتكونت من (40) لاعبا.

التجربة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة، مع استخدام القياس القبلي والبعدي وقياسيين بينيين، واستخدم الباحث اختبارات بدنية و مهارية للقدمين للوصول إلى نتائج الدراسة.

نتائج التجربة:

كانت أهم النتائج التي توصل إليها الباحث هي تحسن مستوى أداء القدم غير المميزة في مهارات التمرير والجري بالكرة والتصويب في كرة القدم، وتدريب القدم غير المميزة يحسن من مستوى أداء القدم المميزة في المهارات قيد الدراسة.

التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

بعض استعراض الدراسات السابقة والمشابهة التي تناولت تدريب القدم غير المميزة بالاستخدام وكان من بينها مهارة الجري بالكرة، تم الاستفادة من المنهجية العلمية المستخدمة فيها، ونتائج الدراسات في تفسير نتائج البحث الحالي، وتحديد بعض المراجع العلمية، وتحديد بعض طرق المعالجات الإحصائية.

منهجية البحث والإجراءات الميدانية:

المنهج العلمي المستخدم:

تم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية، وذلك لملائته لطبيعة البحث ومشكلته.

عينة البحث:

تم تطبيق البرنامج التدريبي على لاعبي فئة الشباب في نادي الجيش العربي السوري، وتألفت هذه العينة من (28) لاعباً تراوحت أعمارهم ما بين (17_19) سنة، وتم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين (تجريبية، ضابطة) تألفت كل مجموعة من 14 لاعباً، وقد تم مراعاة التجانس والتكافؤ حيث تم التأكد إحصائياً من تجانس وتكافؤ عينة البحث.

تجانس عينة البحث:

تم القيام بعملية تجانس لأفراد عينة البحث بناءً على نتائج اختبار مهارة الجري بالكرة للقدم غير المميزة بالاستخدام.

جدول رقم(1) يبين تجانس العينة بالنسبة لاختبار مهارة الجري بالكرة بالقدم غير المميزة بالاستخدام

المعالجات الإحصائية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	معامل الالتواء
نتائج الاختبار	13.4279	1.13381	11.10	14.94	-0.473

نلاحظ من الجدول رقم (1) أنَّ قيمة معامل الالتواء تساوي (-0.473) وهي قيمة تنحصر ما بين (-3، +3)، مما يدل أنَّ العينة موزعة توزيعاً طبيعياً، وبالتالي هي متجانسة.

تكافؤ عينة البحث:

بعد أن تمَّ تقسيم العينة إلى مجموعتين تم إجراء عملية تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية بناءً على نتائج اختبار مهارة الجري بالكرة للقدم غير المميزة بالاستخدام

جدول رقم (2) يوضح تكافؤ العينتين الضابطة والتجريبية
بناءً على نتائج اختبار مهارة الجري بالكرة بالنسبة للقدم غير المميزة بالاستخدام

	All
Mann-Whitney U	96.000
Asymp. Sig. (2-tailed)	<u>0.927</u>

يتضح من الجدول رقم (2) أنَّ قيمة t تساوي (96.000) عند مستوى دلالة بلغ (0.927) وهذه القيمة أكبر من (0.05)، وبالتالي لا يوجد فرق ذو دلالة معنوية في نتائج اختبار مهارة الجري بالكرة للقدم غير المميزة بالاستخدام بين المجموعتين الضابطة والتجريبية قبل إجراء البرنامج التدريبي، وعليه فإنَّ المجموعتين متكافئتين.

مجالات البحث:

- 1-المجال البشري: لاعبي نادي الجيش العربي السوري لفئة الشباب والذين تتراوح أعمارهم بين (17-19) سنة.
- 2-المجال الزمني: 2016-5-15 إلى 2016-7-7.
- 3-المجال المكاني: الاتحاد العسكري في مدينة دمشق - ملعب نادي الجيش العربي السوري.

التجربة الاستطلاعية:

تمَّ القيام بإجراء تجربة استطلاعية قبل الشروع بتطبيق الاختبار والتجربة على عينة من لاعبي كرة القدم لفئة شباب نادي الجيش العربي السوري وقد بلغت (10) لاعبين، وهي من نفس المجتمع الأصلي وخارج عينة الدراسة الأساسية، وذلك بمساعدة فريق العمل المساعد للتأكد من سهولة تنفيذ الاختبار ومدى تطبيقه، والتعرف على الصعوبات التي تواجه الباحث أثناء تطبيقه، ومعرفة مدى كفاءة الأجهزة والأدوات المستخدمة لتطبيق الدراسة، وتدريب الكادر المساعد، بتاريخ 2016-5/7-6.

الاختبار المستخدم في البحث:

اسم الاختبار: الجري المستقيم والمتعرج بالكرة ذهاباً وإياباً.

الهدف من الاختبار: قياس مهارة الجري بالكرة.

الأدوات المستخدمة: شواخص عدد (6)، وكرات القدم، وساعة توقيت، وشريط قياس.

طريقة الأداء: يبدأ اللاعب بالجري المستقيم بالكرة من خط البداية إلى الشاخص الأول، ثم يقوم بالجري المتعرج بين الشواخص، وعند اجتياز الشاخص الأخير يبدأ بالجري المستقيم لمسافة 3م إلى خط النهاية عند الشاخص، ويعود بالكرة جرياً إلى خط البداية حيث أنَّ المسافة بين الأقماع 1م والمسافة بين خط البداية وأول شاخص 3م، كذلك المسافة بين آخر شاخص وخط النهاية.

شروط الاختبار:

- يجب أن يقوم اللاعب بالجري بالكرة بين الشواخص.
- يجب أن يعبر خط النهاية بشكل كامل (الشخص الأخير) كي يعود ويستكمل الاختبار.
- إذا فقد المختبر السيطرة على الكرة يعود ويكمل الاختبار من المكان الذي فقد فيه الكرة.
- ويعطي كل مختبر محاولتين.

التسجيل: يحتسب الزمن الأمتل بين المحاولتين (أفضل محاولة). (زهير خشاب وآخرون، 1999)

المعاملات العلمية للاختبار المستخدم في البحث:**1- صدق الاختبار:**

للتأكد من صدق الاختبار المستخدم في البحث، تمّ القيام بفحص صدق المحتوى عن طريق عرض مجموعة من الاختبارات على مجموعة من المحكمين والخبراء ذوو الاختصاص والخبرة، حيث تم توزيع الاختبارات على المحكمين لإبداء آرائهم حولها، وبعد استرجاع الاختبارات من المحكمين، توصل الباحث إلى الاختبار المستخدم في البحث بعد إجماع المحكمين والخبراء عليه.

2- ثبات الاختبار:

تمّ تطبيق طريقة الاختبار وإعادة الاختبار لمعرفة مدى ثبات اختبار مهارة الجري بالكرة، إذ تمّ تطبيق الاختبار على القدم غير المميزة بالاستخدام في مهارة الجري بالكرة، وإعادة الاختبار بعد ثلاثة أيام تحت نفس الظروف والشروط والعينة التي طبق عليها الاختبار، والتي تألفت من (10) لاعبين من لاعبي فئة الشباب في فريق الجيش العربي السوري حيث تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين نتائج الاختبار ونتائج عادة الاختبار وفق الآتي:

جدول رقم (3) يوضح قيمة معامل الارتباط بين نتائج اختبار مهارة الجري بالكرة للقدم غير المميزة بالاستخدام ونتائج إعادة الاختبار

Sig. (2-tailed)	قيمة معامل الارتباط لنتائج اختبار مهارة الجري بالكرة للقدم غير المميزة بالاستخدام ونتائج إعادة الاختبار
0.001	0.878**

نلاحظ من الجدول رقم (3) أنّ قيمة معامل الارتباط بلغت 0.878^* ، إذ إنّ قيمة $p=0.001 > 0.05$ مما يدل على أنّ الارتباط معنوي ذو دلالة معنوية، والاختبار يتمتع بالثبات.

3- موضوعية الاختبار:

تمّ القيام بتطبيق اختبار مهارة الجري بالكرة على عينة من 10 لاعبين من لاعبي فئة الشباب في نادي الجيش العربي السوري، وقام اثنان من الحكام بتسجيل نتائج الاختبار بشكل منفصل عن بعضهما البعض، ومن ثمّ تمّ إيجاد معامل الارتباط بيرسون بين نتائج الحكام لمعرفة موضوعية الاختبار الذي طبق على القدم الغير مميزة بالاستخدام وفق الآتي:

جدول رقم (4) يوضح قيمة معامل الارتباط لنتائج اختبار مهارة الجري بالكرة للقدم غير المميزة بالاستخدام للحكمين

Sig. (2-tailed)	قيمة معامل الارتباط لنتائج اختبار مهارة الجري بالكرة للقدم غير المميزة بالاستخدام للحكمين
0.000	0.972**

نلاحظ من الجدول رقم (4) أنّ قيمة معامل الارتباط بلغت 0.972^* ، إذ إنّ قيمة $p=0.000 > 0.05$ مما يدل على أنّ الارتباط معنوي ذو دلالة معنوية، والاختبار يتمتع بالموضوعية.

الاختبار القبلي:

في الاختبار القبلي قامت عينتا البحث الضابطة والتجريبية بإجراء اختبار لقياس مهارة الجري بالكرة في كرة القدم كقياس قبلي، أي قبل تطبيق البرامج التدريبية على المجموعة التجريبية، وتم تطبيق هذا الاختبار على القدم المميزة بالاستخدام بتاريخ 10 - 5-2016.

البرنامج التدريبي:

- المجموعة الضابطة: التزمت المجموعة الضابطة ببرنامج مدرب الفريق لنفس المدة (8) أسابيع، وبواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً.

- المجموعة التجريبية: التزمت المجموعة التجريبية بتطبيق البرنامج التدريبي مدة (8) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً بالفترة بين (15-5-2016) إلى (7-7-2016)، والذي تضمن تمارين متنوعة متدرجة بالصعوبة من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب، ثم أضيفت هذه التمارين الموجهة لتطوير مهارة الجري بالكرة للقدم غير المميزة بالاستخدام إلى المهارات الأخرى إلى أن أصبحت تمارين مركبة من كافة المهارات وموجهة لتطوير المهارة بالقدم غير المميزة بالاستخدام، ومن ثم وصلت إلى مباريات مصغرة أي تطبيق المهارة ضمن شروط اللعب الحقيقي، أي أنه تم الانتقال من الشروط التدريبية إلى شروط اللعب الحقيقي التنافسي، ملحق رقم (1).

الاختبار البعدي:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي والذي امتد لمدة (8) أسابيع تم تطبيق الاختبار البعدي بتاريخ 8-7-2016، وقد طبق الاختبار في نفس الظروف والشروط والوقت التي تم تنفيذ الاختبار القبلي فيها.

الإجراءات الإحصائية:

تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية وذلك لملائمتها مع طبيعة البحث، وهي:

- برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS.

- المتوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- اختبار مان ويتي.

- اختبار ويلكسون.

- معامل الارتباط بيرسون

النتائج والمناقشة:

تم استخدام الاختبارات التالية لمعالجة البيانات الإحصائية:

Mann-Whitney Test لدراسة الفروق الإحصائية للمجموعتين.

Wilcoxon Signed Ranks Test لدراسة الفروق الإحصائية للمجموعة الواحدة.

مفتاح الجداول والأشكال:

ex-a المجموعة التجريبية بعدي.

ex-be المجموعة التجريبية قبلي.

con-a المجموعة الضابطة بعدي.

con-be المجموعة الضابطة قبلي

عرض نتائج المجموعة التجريبية:

جدول رقم (5) يوضح دلالة الفروق المعنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة الجري بالكرة

للقدم الغير المميزة بالاستخدام لدى أفراد المجموعة التجريبية

	ex_a - ex_be
Wilcoxon Z	-3.296
Asymp. Sig. (2-tailed)	<u>0.001</u>

يتضح من الجدول رقم (5) أنَّ قيمة z للفرق بين نتائج اختبار مهارة الجري بالكرة للمجموعة التجريبية بعد إجراء البرنامج التدريبي وقبله بلغت (-3.296) عند مستوى دلالة بلغ (0.001)، وهذه القيمة أصغر من (0.05)، وبالتالي هنالك فرقٌ معنويٌّ بين نتائج اختبار مهارة الجري بالكرة للقدم غير المميزة بالاستخدام للمجموعة التجريبية بعد إجراء البرنامج التدريبي وقبله، إذ أنَّ المتوسط الحسابي لنتائج المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي كان 13.39 ثا والانحراف المعياري 1.17، والمتوسط الحسابي لنتائج المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي أصبح 10.52 ثا والانحراف المعياري 0.34.

وهذا ما يتفق مع الفرض الأول:

- توجد فروق ذات دلالةٍ معنويةٍ في تطور القدم غير المميزة بالاستخدام في مهارة الجري بالكرة لدى أفراد المجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي، ولصالح البعدي.

عرض نتائج المجموعة الضابطة:

جدول رقم (6) يوضح دلالة الفروق المعنوية بين الاختبار القبلي والبعدي

لمهارة الجري بالكرة للقدم الغير المميزة بالاستخدام لدى أفراد المجموعة الضابطة

	con_a - con_be
Wilcoxon Z	- 0.440
Asymp. Sig. (2-tailed)	<u>0.660</u>

يتضح من الجدول رقم (6) أنَّ قيمة z للفرق بين نتائج اختبار مهارة الجري بالكرة للقدم غير المميزة بالاستخدام للمجموعة الضابطة بعد إجراء البرنامج التدريبي وقبله بلغت (-0.440) عند مستوى دلالة بلغ (0.660)، وهذه القيمة أكبر من (0.05)، وبالتالي لا يوجد فرقٌ معنويٌّ بين اختبار قياس مهارة الجري بالكرة للقدم غير المميزة بالاستخدام للمجموعة الضابطة بعد إجراء البرنامج التدريبي وقبله، إذ أنَّ المتوسط الحسابي لنتائج المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي كان 13.47 ثا والانحراف المعياري 1.05، والمتوسط الحسابي لنتائج المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي أصبح 13.55 ثا والانحراف المعياري 0.96.

وهذا لا يتفق مع الفرض الثاني:

- توجد فروق ذات دلالةٍ معنويةٍ في تطور القدم غير المميزة بالاستخدام في مهارة الجري بالكرة لدى أفراد المجموعة الضابطة بين الاختبار القبلي والبعدي، ولصالح البعدي.

عرض نتائج المجموعة الضابطة والتجريبية:

جدول رقم (7) يوضح دلالة الفروق المعنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة الجري بالكرة للقدم الغير المميزة بالاستخدام بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة

	All
Mann-Whitney U	0.000
Asymp. Sig. (2-tailed)	<u>0.000</u>

يتضح من الجدول (5) أنّ قيمة u تساوي (0.000) عند مستوى دلالة بلغ (0.000)، وهذه القيمة أصغر من (0.05)، وبالتالي يوجد فرق ذو دلالة معنوية في نتائج اختبار مهارة الجري بالكرة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بعد إجراء البرنامج التدريبي، إذ أنّ المتوسط الحسابي لنتائج المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي يساوي 10.52 ثا والانحراف المعياري يساوي 0.34، والمتوسط الحسابي لنتائج المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي يساوي 13.55 ثا والانحراف المعياري 0.96.

وهذا يتفق مع الفرض الثالث:

- توجد فروق ذات دلالة معنوية في تطور القدم غير المميزة بالاستخدام في مهارة الجري بالكرة بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي، ولصالح التجريبية.

مناقشة نتائج البحث:

انطلاقاً من أهمية مهارة الجري بالكرة وضرورة أدائها بالقدمين معاً، كان الهدف من هذا البرنامج التدريبي المقنن تطوير القدم غير المميزة بالاستخدام، إذ إنّ الغالبية العظمى من لاعبي فئة الشباب في الجمهورية العربية السورية يؤدون هذه المهارة بقدم واحدة.

إنّ النتائج التي تم عرضها في الجدول رقم (5) أظهرت فرقاً معنوياً لدى أفراد المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي مقارنةً بالاختبار القبلي، حيث كان متوسط نتائج اختبار مهارة الجري بالكرة للقدم غير المميزة بالاستخدام أقلّ منها في الاختبار القبلي.

إنّ سبب هذا التحسن هو خضوع أفراد المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقنن الموضوع وفق الأسس العلمية حيث تم تطبيق التمارين التي ساهمت في تطوير مهارة الجري بالكرة بالقدم غير المميزة بالاستخدام حيث حققت الهدف المنشود واقتصدت بالجهد والوقت وهذا ما أكدّه حماد (2001) بأنّ مدرب كرة القدم يجب عليه اختيار تمارينه ووضعها في برنامجهِ التدريبي بحيث لا تكون نسبة مساهمتها في تطبيق المهارة وتطورها ضعيفة، بل تساهم في تعلم وتطوير اللاعبين، والاقتصاد بالجهد والوقت، حتى لا يجد المدرب نفسه حقق أهدافاً أخرى

إنّ التمارين الأساسية الخاصة لتطوير مهارة الجري بالكرة للقدم غير المميزة بالاستخدام وضعت ضمن الوحدة التدريبية بعد الإحماء مباشرةً وتم التدرج في تطوير هذه التمارين حتى الوصول إلى تمارينٍ مشابهةٍ لجو المباراة أدى إلى تطور دقة الأداء الحركي والمهاري عندما تم الانتقال من الشروط التدريبية إلى شروط اللعب الحقيقية وهذا ما أكدّه حسن (2011) بأنه كي نحصل على دقة الأداء الحركي والمهاري يجب الانتقال من الشروط التدريبية إلى شروط اللعب الحقيقي أثناء التدريب.

إنّ الاستفادة من توجيهات المدرب، والتدريب على مهارة الجري بالكرة بالقدم غير المميزة بالاستخدام في ظروفٍ مشابهةٍ للمباراة وإضافتها إلى المهارات الأساسية الأخرى أثناء التدريب ضمن تمارين مركبة، والإفادة من وقت التدريب

والممارسة إفادةً مجديةً بنشاطٍ وفعالية، واستخدام ما يتوفر من الأجهزة والأدوات في التدريب بشكل يخدم الأهداف الموضوعية بطريقة مشوقة يؤدي إلى تطور المهارة والوصول إلى الآلية والثبات أيضاً وهذا ما أكده محمود (2009) وتم مراعاته عند وضع البرنامج التدريبي وتنفيذه.

إنَّ تعلم المهارات الحركية وتحسينها وتطويرها والارتقاء بها سواءً أكانت بسيطةً أو معقدةً، إذ أنَّ مهارة الجري بالكرة من المهارات المعقدة وهذا ما إشارةً إليه محمود (2009) يتم من خلال تحسين الصورة الذهنية التي تتطبع وتترسخ في ذهن اللاعب بعد تكرارها عدة مرات، والتدريب عليها، إنَّ ذلك يعيد تخزيناً في الذاكرة عند اللاعب يعمل على اختيار المناسب منها حسب الموقف والحالة المطلوبة، ونتيجةً لتواصل التمرين والتدريب على المهارة واستخدام التغذية الراجعة لضبطها من قبل اللاعب والمدرّب يؤدي ذلك إلى تطور وتكامل الجوانب والخصائص المتعلقة بالأداء ونشوء البرنامج الحركي للمهارة والذي يعرف بأنه مجموعة معقدة من القواعد التي إذا ما استدعيت تسمح للاعب بإنتاج الحركة، أي أنَّ التمرين والتدريب على المهارة يؤدي إلى نشوء مخططٍ عامٍ للحركة أو المهارة يمكن اللاعب من عمل حركةٍ صحيحةٍ وأداء المهارة بالشكل الأمثل، إذ إنَّ نشوء وتطوير البرنامج الحركي الذي يؤدي إلى تطوير المهارة يتأثر بعدد من المؤثرات منها التطبيق الصحيح من جانب المدرّب للعملية التعليمية و التدريبية، وتنظيم الوحدة التدريبية، واختيار التمرينات، والتغذية الراجعة الصحيحة، وهذا ما أكده عليه كل من حماد (2001) ومحمود (2009).

أي أنَّ التمرين والتدريب على مهارة الجري بالكرة بالقدم غير المميزة بالاستخدام أدى إلى تكوين الصورة الذهنية للمهارة في ذهن اللاعبين، ونتيجةً لتواصل التمرين والتدريب واستخدام التغذية الراجعة إن كانت من قبل اللاعب نفسه والمدرّب أدى ذلك إلى تطور وتكامل الجوانب والخصائص المتعلقة بالأداء ونشوء البرنامج الحركي للمهارة و مخططٍ عامٍ لها مكن اللاعب من عمل حركةٍ صحيحةٍ، حيث تم مراعاة العملية التدريبية أثناء التدريب، وتنظيم الوحدة التدريبية، واختيار التمرينات المناسبة، واستخدام التغذية الراجعة لتطوير البرنامج الحركي لدى اللاعبين وبالتالي تطوير مهارة الجري بالكرة بالقدم غير المميزة بالاستخدام.

إنَّ الثقة بالنفس والجرأة على القيام بالجري بالكرة والقيام بالحركات الفردية وازدياد سيطرة اللاعب على الكرة وتحكمه بها وهو يجري بسرعة وقدرته على تغيير سرعة الجري بمختلف الاتجاهات واختيار اللحظة المناسبة للمراوغة وتغيير الاتجاه التي اكتسبها اللاعبون أثناء تأدية تمارين البرنامج التدريبي كانت من العوامل التي أدت إلى تطور مهارة الجري بالكرة بالقدم غير المميزة بالاستخدام، وهذا ما أكده شعلان وعيفي (2001) بأنه من أهمّ عوامل نجاح مهارة الجري بالكرة بالقدم والثقة بالنفس والجرأة على القيام بالجري بالكرة والقيام بالحركات الفردية وازدياد سيطرة اللاعب على الكرة وتحكمه بها وهو يجري بسرعة وقدرته على تغيير سرعة الجري بمختلف الاتجاهات واختيار اللحظة المناسبة للمراوغة التي تكتسب أثناء التمرين والتدريب، وإنَّ عوامل التشويق وعدم الملل في التدريب من خلال التمارين التي كانت بالكرات، وأغلبها كل لاعب بكرته أدى إلى نشوء الدافعية واستثارة الحواس اللاعبين وتطور المهارة وهذا ما أكده الفران (2012) بأنَّ عوامل التشويق والإثارة وعدم الملل من خلال التنوع في التمارين في التدريب من خلال استخدام اللاعبين للكرات وخاصة كل لاعب بكرته يؤدي إلى الدافعية والانجاز من خلال استثارة حماسهم.

نظراً لتكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة، وعدم وجود فروق بينهما في الاختبار القبلي، فإنَّ النتائج التي تم عرضها في الجدول رقم (7) أظهرت فروقاً ذات دلالة معنوية لدى أفراد المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي مقارنةً مع أفراد المجموعة الضابطة التي لم يظهر في نتائجها أي تحسن.

إنَّ عدم التحسن في نتائج اختبار مهارة الجري بالكرة بالقدم غير المميزة بالاستخدام لدى أفراد المجموعة الضابطة يعود إلى التمارين التقليدية المعطاة من قبل المدرب، وعدم تركيزه على استخدام القدم غير المميزة بالاستخدام في التدريب، إذ إنَّ هذه التمارين المعطاة في الوحدات التدريبية يقوم اللاعبون بتنفيذها بالقدم المميزة بالاستخدام ولا يفضلون استخدام القدم الأخرى، إذ إنَّ لاعب كرة القدم يجب عليه تأدية التمارين المهارية المعطاة في الوحدة التدريبية وخاصة مهارة الجري بالكرة بالقدمين معاً، بالإضافة إلى عدم وجود التجدد والإثارة في التمرين والتدريب .

أما المجموعة التجريبية فقد تطورت القدم غير المميزة بالاستخدام لدى أفرادها، وذلك يعود للبرنامج التدريبي المطبق، ووضع التمارين المتدرجة من البسيطة إلى المركبة إلى التنافسية ضمن الوحدة التدريبية والبرنامج التدريبي ككل أدى إلى تطور هذه المهارة، وكذلك الثقة بالنفس والجرأة التي اكتسبها اللاعبون والقدرة على الحركات الفردية وازدياد سيطرته على الكرة وتحكمه بها أثناء الجري في مختلف الاتجاهات وهو يجري بسرعة واختيار اللحظة المناسبة للمراوغة بعد تطبيق البرنامج التدريبي، بالإضافة إلى الدافعية لدى أفراد المجموعة التجريبية واستثارة حماسهم واستخدام كافة الأدوات الممكنة، إذ أنَّ هذه التمارين التي كانت تؤدي بالكرات أدت إلى نشوء برامج حركية للأداء في دماغ اللاعبين أدى إلى تطور المهارة لديهم.

إنَّ النتائج التي تم التوصل إليها انفتحت مع كل من الفران(2012)، أبو العمائم (2004)، والتي أجمعت أنَّ البرامج التدريبية المنظمة وفق أسس علمية تعمل على تطوير أفراد المجموعة التجريبية، كما أنَّ الخضوع لبرنامج تدريبيٍّ مقنن لمدة (8) أسابيع وثلاث وحدات تدريبية، يؤدي إلى تطورٍ في المتغيرات التي تضمنها البرنامج التدريبي، إذ إنَّ هذه الدراسات كانت قائمة على تدريب القدم غير المميزة بالاستخدام في عدة مهارات وكان من بينها مهارة الجري بالكرة.

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

- في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها في هذا البحث، يمكن أن نستنتج ما يلي:
- 1- إنَّ البرنامج التدريبي لمدة ثمانية أسابيع وبمعدل ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع أدى إلى تطور القدم غير المميزة بالاستخدام في مهارة الجري بالكرة لدى أفراد المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي.
 - 2- إنَّ البرنامج التدريبي أدى إلى تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي في مهارة الجري بالكرة بالقدم غير المميزة بالاستخدام.

التوصيات:

- 1- الاهتمام بوضع البرامج التدريبية المقننة، لما لها من دورٍ كبيرٍ في تطوير لاعبي كرة القدم، والارتقاء بالمستوى المهاري لديهم.
- 2- أن يتولى التدريب في الفئات العمرية وخاصة الفئات الصغرى مدربون مؤهلون علمياً وعملياً.
- 3- ضرورة البدء بتعليم المهارات الأساسية التي تؤدي بالقدم في لعبة كرة القدم بالقدمين معاً منذ البدء بممارسة اللاعب لهذه اللعبة، والتدريب الدائم على عليها بالقدمين.
- 4- إجراء أبحاثٍ مشابهةٍ على بقية المهارات الأساسية في كرة القدم، والتي يجب أن تؤدي بالقدمين.
- 5- إجراء أبحاثٍ مشابهةٍ في الرياضات والألعاب الأخرى.

المراجع

- المولى، موفق. *المدرّب والعمل التكتيكي في كرة القدم*. ط1، دار الينايبع، دمشق، 2008، 49.
- أبو العمائم، أحمد بسيوني. تأثير برنامج تدريبي مهاري للقدم غير المميزة على تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين: الإسكندرية، 2004، 7، 49، 51-64، 67، 105.
- الفران، عادل. أثر برنامج تدريبي مقترح على الأداء المهاري للقدم غير المميزة لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية: فلسطين، 2012، 12، 5، 6، 51، 69.
- إسماعيل، طه؛ أبو المجد، عمرو؛ شعلان، إبراهيم كرة القدم بين النظرية والتطبيق الإعداد البنني. ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989، 12، 5، 6، 51، 67، 69.
- الخشاب، زهير؛ البياتي، ماهر؛ أسمر، محمد. *كرة القدم*. ط2، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1999، 99.
- جببوج، فؤاد. *علم التدريب الرياضي (2)*. ط1، مديرية الكتب والمطبوعات-جامعة تشرين، اللاذقية، 2017، 55.
- جببوج، فؤاد. *علم التدريب الرياضي (1)*. ط1، مديرية الكتب والمطبوعات-جامعة تشرين، اللاذقية، 2016، 21.
- حماد، مفتي. *علم التدريب الرياضي الحديث*. ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، 106، 122.
- حسن، هاشم ياسر. *تمريبات خاصة لتطوير دقة الأداء الحركي والمهاري للاعبين كرة القدم*. ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، 2011، 20.
- حنا، بولس؛ رشيد، محمد سعيد. *كرة القدم لمعهد التربية الرياضية*. ط1، المؤسسة العامة للكتب والمطبوعات المدرسية، دمشق، 1987، 46، 47.
- دويلر، هوغو. *نظريات وطرق التدريب الخاصة في رياضة كرة القدم*. (ترجمة ي.شلايف). جامعة لايبزغ، لايبزغ، 1997، 64، 66.
- شعلان، إبراهيم؛ العفيفي، محمد. *كرة القدم للناشئين*. ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001، 89.
- صبر، قاسم. *أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم*. ط1، مطبعة بغداد، بغداد، 2005، 156.
- ميتسوتشي، يارا. دليل الإشراف على كرة القدم السورية. (ترجمة محمد البغدادي). اتحاد كرة القدم، سورية، 2003، 2.
- مختار، حنفي. *الأسس العلمية في تدريب كرة القدم*. ط4، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، 12، 13.
- محمود، موفق. *التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم*. ط2، دار دجلة، عمان، 2009، 38، 53، 119، 21.
- ويلسون، بوب. *كرة القدم أصولها-فنونها*. (ترجمة سلطان جرجيس حامد). مطبعة منير، بغداد، 1998، 64.
- BRIDLE , B ; SPENER , S ; PHIPPS , T ; MINIHANE, L; CAVANAGH , M ; FARROW, S ; GRIFFITHS,L ; PARRISH, M . *Essential soccer skills*. 1nd.ed. , United states, New York, 2011,80.
- GARLAND,J. *Youth soccer drills*. 3nd.ed. , Human kinetics, United States, 2014, 34.
- LUXBACHER, J. *Attacking soccer*, 1nd.ed., Human kinetics, United States, 1999, 156 .
- SCHREINER, P. *Fuss ballperfekte ballbeherschng*. 1nd.ed. , Sport Publishers' Association (WSPA), 2009, 51.