

فعالية برنامج تدريبي مقترح عن طريق الألعاب شبه رياضية في تحسين القدرات الحركية (توافق، رشاقة، اتزان) عند لاعبي مدارس كرة القدم (9-12) سنة

The effectiveness of a training program offered through semi-sports games to improve the motor abilities (coordination, agility, balance) of football school players (9-12) years old

شريط حسام الدين¹، قاسمي عبد المالك²، منصورى عبد الله³

Cheriet Housseem Eddine¹, Gasmi Abdelmalek², Mansouri Abdellah³

¹ معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة باتنة2، h.cheriet@univ-batna2.dz

² معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة باتنة2، a.gasmi@univ-batna2.dz

³ معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي، mansouri.abdallah@univ-oeb.dz

تاريخ الاستلام: 2021/05/11 تاريخ القبول: 2021/06/22 تاريخ النشر: 2021/06/28

ملخص:

هدفت دراستنا الى معرفة فعالية البرنامج التدريبي المقترح عن طريق الألعاب شبه رياضية في تحسين القدرات الحركية(توافق، رشاقة، اتزان)، ولمعرفة الفعالية طبقنا المنهج التجريبي على عينة قصدية تتكون من 18 لاعب من مدرسة فريق شباب باتنة للموسم الكروي 2019/2018، كما استعملنا اختبارات القدرات الحركية بالإضافة إلى البرنامج المقترح والمتضمن 16 وحدة تدريبية مبنية على الألعاب شبه رياضية، حيث بينت النتائج الى وجود فروق فردية ذات دلالة احصائية في الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية وكذلك الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة، وهذا ما يدل على أهمية الألعاب شبه رياضية في تحسين القدرات الحركية للاعبين مدارس كرة القدم(9-12) سنة.

كلمات مفتاحية: الألعاب شبه رياضية؛ القدرات الحركية؛ كرة القدم.

Abstract:

Our study aimed to know the effectiveness of the proposed training program through quasi-sports games in improving motor abilities (compatibility, agility, balance), and to find out the effectiveness, we applied the experimental approach on an intended sample of 18 players from the CABatna Youth Team School for the 2018/2019 football season, as we used Kinetic abilities tests in addition to the proposed program that includes 16 training units based on quasi-sports games, where the results showed that there are individual differences of statistical significance in the pre and post tests for the experimental group and for the experimental group as well as the post-test between the experimental group and the control group and for the group, and this is what Indicates the importance of semi-sports games in improving the motor abilities of football school players (09-12) years old.

Keywords: Semi-sports games; Motor abilities; football.

المؤلف المرسل: د. شريط حسام الدين، الإيميل: h.cheriet@univ-batna2.dz

1- مقدمة:

يعتبر التدريب الرياضي الحديث لمختلف الألعاب الجماعية عملية تربية ممنهجة قائمة على أسس علمية مبتغاها الوصول باللاعبين الى أوج المستويات والأداء الجيد المتطور والسريع الذي تسعى اليه كل الفرق من أجل احراز أفضل النتائج والوصول الى أعلى المستويات (حماد، 1997).

تختلف البرامج التدريبية على حسب اختلاف الهدف التدريبي أو الحصة التدريبية وكذلك الهدف من المنافسة الرياضية إذ أن المدرب يقوم باختيار برنامج تدريبي يتماشى مع المستوى البدني لفريقه والقدرات الحركية، اللياقة البدنية وغيرها... أو النقص التي تواجه فريقه فيقوم بتدارك الوضع بتوجيه الحصة التدريبية عن طريق برنامج يعوض ذلك النقص، فاختيار البرنامج التدريبي الجيد من شأنه أن يصل بالفريق الى الهدف المنشود، والى أعلى المستويات.

ومن هنا نجد أن الألعاب الشبه رياضية هي قاعدة الألعاب فمن خلالها يمكن الوصول باللاعبين الى تعلم اللعبة الجماعية أو الفردية بصفة عامة وتعلم المهارات الأساسية لكرة القدم بصفة خاصة فالألعاب الشبه رياضية دور في مساعدة المدرب واللاعب، فهي من جهة تساعد على التعلم حسب قدراته ومن جهة تساعد المدرب على تنفيذ الحصة التدريبية بطريقة فعالة وممتعة في نفس الوقت بغرض تحقيق وتنمية الأهداف المرجوة والتي تركز على تطوير وتنمية بعض القدرات الحركية الأساسية لكرة القدم من خلال الحصص التدريبية.

حيث عرفها (فرج الين وديع) هي ألعاب منظمة تنظيماً بسيطاً سهلة الأداء وتحتاج الى مهارات كبيرة عند تنفيذها ولا توجد لها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة (فرج، 2007).

اللياقة الحركية أصبحت ضرورة صحية واجتماعية ونفسية واقتصادية وهي مظهر من مظاهر اللياقة العامة التي تقيسها اختبارات القدرات الحركية المختلفة وفقاً للظروف والإمكانات، وتشير إلى قدرة الشخص على أن يحيا حياة كاملة متزنة، حيث يعرفها الاتحاد الأمريكي للصحة والتربية البدنية والترويج (AAHPER) على أنها حالة من الكفاءة تعمل على أداء الواجبات اليومية وكذلك الشعور بالحد الأدنى من المشكلات الصحية المرتبطة بقلّة التمرينات والتمتع بقدر من اللياقة الحركية التي تؤهل صاحبها للمشاركة في الأنشطة الرياضية المختلفة.

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي لاقى اهتمام عالمي متزايد لكونها من أكثر الألعاب شعبية في العالم، وان التطور الذي حصل في المستويات العالمية لفرق كرة القدم والذي لا حصره بشكل مثير خلال بطولات كأس العالم الأخيرة جاءت نتيجة الانسجام والتكامل البدني والمهاري والخططي والجسمي ، ولم يظهر هذا التكامل والانسجام بشكل عفوي وعشوائي، بل جاء نتيجة اعتماد المدربين، على علم التدريب الرياضي المستند على العلوم الأخرى والتي تحقق أفضل المستويات والنتائج، والوصول الى النجاز الرياضي يتطلب إيجاد طرق وحلول مناسبة واكتشاف طرق وأساليب جديدة لتطوير القدرات الحركية والتقنية

والتكتيكية والنفسية والعقلية، وخلق ظروف مشابهة لظروف المنافسة، ان لاعب كرة القدم الذي يمتلك معرفة وخبرة بفنون اللعبة ويستخدم ذكائه الميداني التكتيكي في اللعب والكفاح من أجل تحقيق الهدف وفاعلية كبيرة يستطيع تحقيق الهدف مع فريقه والحصول على نتائج طيبة في المباريات، وهذا التفوق والنجاح يتطلب وجود العناصر الأساسية لتطوير تكتيك الهجوم والدفاع وهي الإمكانيات والقدرات الحركية والبدنية والمستوى العالي للأداء المهاري.

ان أداء لاعب كرة القدم لواجباته الدفاعية والهجومية والتنقل بينها على أكمل وجه وفي أعلى مستوى يتطلب أن يكون اللاعب يتميز بقدرات حركية ولياقة بدنية عالية وذلك لضمان تقديم نتيجة طيبة أثناء المباراة، كما ان التدريب الحديث في كرة القدم عملية مخطط لها مبنية على أسس علمية تهدف أساسا للوصول بالناشئ الى أعلى المستويات في الأداء المتكامل، حيث أن الارتفاع الكبير في مستوى كرة القدم لأغلب دول العالم يعكس حتمية الولوج لتلك الأساليب الحديثة في التعامل مع لاعبي كرة القدم على مر مختلف المراحل العمرية.

حيث أن الطريق في تدريب اللاعبين الصغار من الأمور الشاقة اذ تسلحت بالعلم والعمل الجاد وان تأسيس قاعدة عريضة من اللاعبين على أسس علمية صحيحة وتخطيط جيد للبرامج التدريبية واختيار أفضل محتوى تدريبي لها ثروة قومية ينتفع منها المجتمع ليرتقي بلاعبيه الى مصاف الفرق الكبرى (عودة، 2005).

وتعتبر الألعاب الشبه رياضية وسيلة فعالة في اثارة دوافع اللاعبين نحو تحقيق أهداف التعلم وما يحققه من غرض بدني وتكتيكي وتقني معين بالإضافة الى الجانب التنافسي والتشويق الذي يجب أن تتميز به اللعبة لما لها من أهمية كبيرة في التدريب والتسلية، فاذا ما كان اللعب ضرورة للاعبين لأنه مطلب من مطالب طبيعتهم ووسيلة لتجديد النشاط والترفيه فيجب البحث عن الطرق والوسائل لإشباع رغباتهم وحاجاتهم بطريقة منظمة، كما يقول (عدنان درويش جلول) أن الألعاب الشبه رياضية تعتمد على الصفات البدنية والحركات الأصلية بحيث تتيح ممارستها للمشاركين اكتساب قدرات ومهارات حركية.

حيث يعرف علماء النفس للعب: أنه دافع يوجد عند جميع الأفراد في كل الأعمار وبصورة مختلفة له وظيفة حيوية تتجلى في اعداد وتدريب الصغار لحياة الكبار وكذا تنمية وظائفهم الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وكما يخفف أيضا من حدة التوتر والقلق فهو تنفيس هادف للطاقة الزائدة عند الطفل وقد يكون وسيلة لتجديد النشاط والتسلية والترفيه حيث يشعر الفرد بالتعب والاجهاد والملل في العمل.

وتعد عناصر (التوافق، الرشاقة، الاتزان) من أهم عناصر القدرات الحركية ذات التأثير الفعال لأداء اللاعب والتي لا بد من توافرها لدى لاعبي كرة القدم، وبفضلها يتم تنفيذ جل المهارات وبالشكل المثالي

والسريع والتي يميز كرة القدم الحديثة وعليه يجب على المدرب الالتزام والتركيز الجيد عليها وتطويرها بمختلف أنواعها عند التدريب في مختلف المستويات والتي من شأنها أن تلعب دورا إيجابيا في تطوير لاعب كرة القدم وبالتالي القدرة على مواكبة اللعبة الحديثة التي تتميز بأداء عالي في الأداء، الحركة أكثر في المساحات الخالية، والانتقال السريع الى مرمى الخصم خلال بضع ثواني، ومن أجل الوصول الى الأداء الأمثل لابد من الربط بين عناصر القدرات الحركية من أجل أداء الحركة بشكلها المتكامل.

ولهذا لجأنا الى استعمال برنامج تدريبي عن طريق الألعاب الشبه رياضية تتميز بالسعادة في الحركة والنشاط والترفيه عن النفس بالإضافة الى تنمية الرغبة لديه في التدريب لتحسين مهاراته الفنية وقدراته الحركية.

إن الإنسان اذا أهمل لياقته البدنية، ضيع اهم مقومات الصحة والسعادة وفي هذه الحالة عليه ان يبذل جهدا لإعادة اكتسابها ويستطيع ان يؤدي دوره في المجتمع، واللياقة الجيدة تساعد المراهقين على تطوير الثقة بالنفس وتزيد الفرصة على اكتساب المهارات ويكونوا قادرين بدنيا، وفي مستوى معين، من اجل القيام باي تمرين بكفاءة عالية ومن دون تطوير القدرات الحركية فان الجسم يصبح غير قادرا على اداء مهامه بكفاءة عالية، وتكون الحياة سلبية وأقل صحة، ودراسة (Stella Foley and Othon 2008) وهذا ما أكدت عليه دراسة 1999 (Sandnes tt) على أن القدرات الحركية جد مهمة.

ومن خلال ملاحظتنا وتتبعنا لبعض مباريات كرة القدم الخاصة بهذه الفئة كنا قد سجلنا نقصا في التنسيق بين الأطراف العليا والسفلى لمعظم اللاعبين ومن أجل نزع اللبس قمنا ببناء بطارية اختبار تقيس درجة التوافق وقد توصلنا من خلال ذلك الى وجود نقص اخر في الرشاقة والاتزان مما أدى بنا الى بناء برنامج تدريبي مقترح عن طريق الألعاب الشبه رياضية من أجل تطوير هذه القدرات وقد لجأنا الى اختيار الألعاب الشبه رياضية استنادا على رأي العالمة (سوزانا ميلر) يكون اللعب على أشكال مختلفة حسب العمر ويكون مركز على الميول المكتسبة عن طريق الممارسة ويعتبر اللعب المحرك الأساسي لتطور القدرات البدنية والعقلية، والنفسية والاجتماعية في الرياضات والممارسة الكلية والمداومة تكون مقيدة، لكن هذه الإجراءات تتخذ قصد تميز الألعاب الخاصة بالطفل التي لها دلالة ومعاني مختلفة (ميلر، 1987).

ومن هذا المنطلق يتبادر في أذهاننا طرح التساؤل الآتي:

- هل للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الشبه رياضية فعالية في تحسين بعض القدرات الحركية (التوافق، الرشاقة، الاتزان) لدى لاعبي كرة القدم (9-12) سنة؟

ويأتي تباعا إلى هذا التساؤل العام بعض التساؤلات الجزئية والمتمثلة فيما يلي:

- هل توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي في صفة التوافق لدى لاعبي كرة القدم (9-12) سنة؟

- هل توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم (9-12) سنة؟
- هل توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لدى لاعبي كرة القدم (9-12) سنة؟
- ومن خلال إشكالية دراستنا انبثقت الفرضة العامة التالية:
- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الشبه رياضية فعال في تحسين بعض القدرات الحركية (التوافق، الرشاقة، الاتزان) لدى لاعبي كرة القدم (9-12) سنة؟
- وانشطرت من الفرضية العامة ثلاثة فرضيات جزئية:
- توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي في صفة التوافق لدى لاعبي كرة القدم (9-12) سنة ولصالح المجموعة التجريبية
- توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم (9-12) سنة ولصالح المجموعة التجريبية.
- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في صفة الاتزان لدى لاعبي كرة القدم (9-12) سنة ولصالح المجموعة التجريبية.
- II - طرائق وأدوات الدراسة:**

1. المنهج: نظرا للإشكالية التي طرحناها تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج التجريبي الذي يعتبر من أهم المناهج المستخدمة في مجال التدريب الرياضي.
2. عينة البحث ومجتمعه: لقد حاولنا في دراستنا هذه أن تكون العينة المختارة للدراسة تحقق التمثيل الجيد للمجتمع الأصلي، وبالتالي تكون نتائجها قابلة للتعميم عليه، لذلك دققنا في انتقاء العينة وفقا للأسس العلمية الصحيحة التي تسمح لنا بالوصول إلى هدفنا في الدراسة التطبيقية، وعليه ومن هذا المنطلق فقد حددنا أفراد عينتنا بـ 18 لاعب في هذا البحث بطريقة عمدية من مجتمع البحث المتكون من 30 لاعب في فريق مدرسة شباب باتنة تتوفر فيهم المرحلة العمرية المراد دراستها وكان توزيع العينة كالتالي:

الجدول رقم (01): يوضح معلومات خاصة بأفراد المجموعتين التجريبية والشاهدة

المجموعة	العدد الكلي	العدد المستبعد	العدد المتبقي
التجريبية	15	6	9
الضابطة	15	6	9

1.2. كيفية اختبار العينة:

لقد قمنا باختيار العينة المقصودة بشكل متكافئ وذلك لأنها تعطي فرص متكافئة، فكانت العينة تتكون من مجموعتين:

العينة الضابطة: تتكون من 09 لاعبين من جنس واحد وهم ذكور، تتراوح أعمارهم من 09 إلى 12 سنة، يمارسون نشاطهم في فريق مدرسة شباب باتنة بملعب سفوحى باتنة.
العينة التجريبية: وتتكون هي الأخرى من 09 لاعبين من نفس الجنس ونفس المرحلة العمرية وفي نفس فريق مدرسة شباب باتنة.

2.2. تكافؤ وتجانس عيني البحث:

من أجل ضبط جميع المتغيرات التي تؤثر في الدراسة، لجأ الباحثان إلى التحقق من تجانس وتكافؤ عيني البحث في متغيرات العمر (بالسنوات)، والطول (بالسنتمتر)، والوزن (بـ كـلـغ)، واختبارات القدرات الحركية، وجرت معالجة هذه المتغيرات إحصائياً عن طريق استخدام قانون (T-test) للتكافؤ واختبار ليفين (Levene) للتجانس. والجدول التالي يبين ذلك.

الجدول (02) يبين تكافؤ وتجانس مجموعتي البحث في المتغيرات المحددة

المتغيرات	المعالم الاحصائية	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
الطول/ سم	0.91	7.72±	139.67	7.28±	139.67
الوزن/ كلغ	0.85	2.88 ±	37.52	3.11±	36.84
اختبار T للرشاقة / ثانية	0.73	0.68±	12.32	1.03±	12.87
اختبار فلامينغو للاتزان / مرة	0.88	3.23±	13.22	3.52±	11.89
اختبار الدوائر المرقمة / ثانية	0.71	0.97±	9.58	1.46±	8.89

قيمة (ت) الجدولية امام درجة حرية (16) ومستوى دلالة (0.05) = 2,12

قيمة (ف) الجدولية امام درجة حرية (16) ومستوى دلالة (0.05) = 1,95

يتبين من الجدول (02) لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي المجموعتين في المتغيرات المحددة مما يشير الى تكافؤها في هذه المتغيرات، كما أن قيمة ليفين المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية ومنه يتبين أن هناك تجانس بين مجموعتي البحث.

3. أدوات البحث:

تضمنت الاختبارات ما يلي:

1.3. اختبار T للرشاقة: (T agility test)

تعريف: توضع كما هي في الشكل مع احترام المسافات المقطوعة.

الهدف: يهدف الاختبار الى قياس السرعة والرشاقة والقدرة على تغيير حركة الجسم في اتجاهات مختلفة وبسرعة التحكم في وضعية الجسم.

المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:

-ساعة توقيت

-أرضية مناسبة للاختبار

-شكل كما يبدو في الصورة مع المقاسات

-أقماع

-استمارة تسجيل

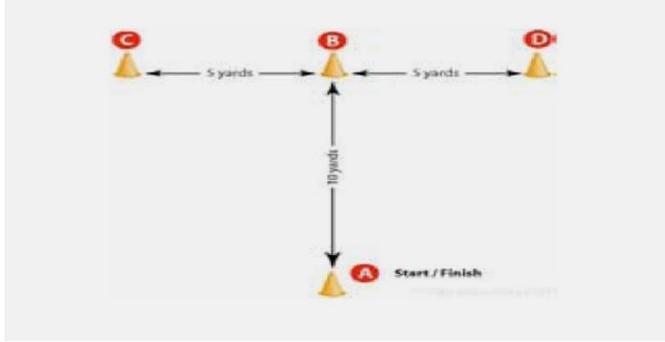
فعالية برنامج تدريبي مقترح عن طريق الألعاب شبه رياضية في تحسين القدرات الحركية (توافق، رشاقة، اتزان) عند لاعبي

مدارس كرة القدم (9-12) سنة

الجدول رقم(03) يمثل تقييم اختبار T للرشاقة.

التصنيف	ذكور	اناث
ممتاز	أقل من 9.5	أقل من 10.5
جيد	10.5/9.5	11.5/10.5
متوسط	11.5/10.5	12.5/11.5
ضعيف	أكثر من 11.5	أكثر من 12.5

صورة رقم 01 توضح مخطط اختبار T للرشاقة.



2.3. اختبار الوقوف على قدم واحدة للاتزان "فلامينغو" (FLB):

- العامل: الاتزان العام

- وصف الاختبار: اختبار الوقوف على قدم واحدة فوق عارضة.

- الأدوات: عارضة بطول 50 سم تكون صلبة، ارتفاعها 3سم وعرضها 4سم، تغطي بطبقة ملاصقة للعارضة تحت عامل الأمن والسلامة للمفحوص، دعامتان طول كل منهما 10سم وبعرض 2سم ترتكز عليها العارضة لتحقيق مزيد من الثبات (كلما كان هناك عدد وفير من هذه العوارض كلما أمكن اختبار عدد أكبر من المفحوصين).

- تستخدم ساعة إيقاف لكل جهاز، وهذه الساعة يجب ألا تكون من النوع الذي يتوقف ويعود أوتوماتيكيا للصفير لكي تضمن استمرارية عملية حساب الزمن ومواصلته بعد التوقف لتكملة حساب زمن الاختبار.

- تعليمات المفحوص

* حاول أن تتزن لأطول وقت ممكن على المحور الطولي للعارضة مستندا على قدمك المفضلة.

* قم بثني الرجل الحرة خلفا وأمسكها بقبضة يدك (اليد اليمنى مع الرجل اليمنى أو العكس).

* يمكنك استخدام الذراع الأخرى للمحافظة على اتزانك.

* استند على القائم بعملية الاختبار للوصول إلى الوضع الصحيح.

* يتم حساب زمن بدء الاختبار بمجرد ترك الاستناد على ساعدي المختبر.

* حاول الاحتفاظ بوضع الاتزان لمدة دقيقة وعند فقدان الاتزان في كل مرحلة، عندئذ يتوقف حساب الزمن.

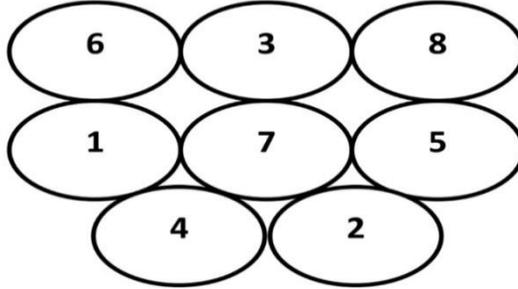
- توجيهات للقائم بالاختبار

- * اتخذ مكانا مناسباً أمام المفحوص.
- * يسمح للمفحوص بمحاولة تجريبية وذلك للإحساس بالاختبار وللتأكيد من أن التعليمات واضحة.
- * يتم تنفيذ الاختبار بعد هذه المحاولة.
- * ابدأ تشغيل ساعة الإيقاف عند ترك المفحوص للذراع المستند عليها.
- * توقف الساعة بمجرد فقدان المفحوص لاتزانته من خلال تركه للقدم الحرة أو ملامسة الأرض بأي جزء من الجسم.
- * بعد كل سقوط قم بمساعدة المفحوص مرة ثانية لبدء الوضع الصحيح.
- التسجيل: تحسب عدد مرات السقوط (ملامسة الأرض بأحد أعضاء الجسم) خلال 60 ثانية
- صورة رقم (02) توضح اختبار الوقوف على قدم واحدة للاتزان "فلامينغو" (FLB).



3.3. اختبار الدوائر المرقمة:

- العامل: التنسيق بين العين والقدمين.
- الأدوات: ساعة إيقاف، يرسم على الأرض ثماني دوائر على أن تكون قطر كل واحدة منها 60 سم ترقيم الدوائر كما هو مبين في الشكل.
- مواصفات الأداء: يقف المختبر داخل الدائرة رقم 01، عند سماع إشارة البدء يقفز المختبر بالقدمين معا إلى الدائرة رقم 02 ثم إلى 03 وهكذا إلى أن يصل إلى رقم 08 ويتم هذا في أقصى سرعة.
- التسجيل: يتم تسجيل الوقت الذي يستغرقه المختبر في الانتقال عبر ثماني دوائر.
- الشكل رقم (01) يبين اختبار الدوائر المرقمة.



(الحسانين، 2000)

ثبات الاختبارات: بعد أداء الاختبارات وإعادتها بعد أسبوع على عينة مكونة من 10 من اللاعبين وفي نفس الظروف، ثم قام الباحثون بمعالجة النتائج إحصائياً باستخدام معامل الارتباط البسيط الذي يعرف

فعالية برنامج تدريبي مقترح عن طريق الألعاب شبه رياضية في تحسين القدرات الحركية (توافق، رشاقة، اتزان) عند لاعبي

مدارس كرة القدم (9-12) سنة

باسم معامل ارتباط بيرسون وذلك عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية 09، وأقرت المعالجة الإحصائية النتائج الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (04) يبين معاملات الثبات ودلالاتها لاختبارات القدرات الحركية

الرقم	المتغيرات	معامل الثبات	مستوى الدلالة عند 0.01
01	اختبار T للرشاقة (T agility test).	0.54	دال
02	اختبار الوقوف على رجل واحدة للاتزان فلانغو (FLB).	0.91	دال
03	اختبار الدوائر المرقمة.	0.92	دال

وهذا ما يدل على وجود ثبات عالي في الاختبارات.

-صدق الاختبارات: للحصول على صدق الاختبار قمنا باستخدام معامل الصدق الذاتي والذي يحسب بواسطة الجذر التربيعي لمعامل الثبات "سييرمان" للاختبار، وكانت النتائج المحصل عليها كالآتي:

الجدول رقم (05) يبين معاملات الصدق ودلالاتها لاختبارات القدرات الحركية

الرقم	المتغيرات	معامل صدق الاختبار	مستوى الدلالة عند 0.05
06	اختبار T للرشاقة (agility test T).	0.73	دال
07	اختبار الوقوف على قدم واحدة للاتزان "فلانغو" (FLB).	0.95	دال
08	اختبار الدوائر المرقمة.	0.96	دال

ومنه نستخلص أن الاختبارات ذات درجة عالية من الصدق.

-موضوعية الاختبار: بما أن طبيعة الاختبارات المستعملة في دراستنا تعتمد على أدوات قياسية كالقواعد الخشبية والميقاتي مثلا وهذا في قياس اختبار الاتزان الثابت، وكذا كرات التنس وعدد المرات بالنسبة قوة الأطراف العلوية والسفلية، فإن هذه الاختبارات لا تحتاج إلى محكمين في تسجيل النتائج وعليه فإن موضوعية الاختبار سوف تكون حتما واحد، ومنه نستخلص أن موضوعية الاختبار واضحة نظرا لطبيعة الاختبار وكذا العتاد الرياضي المستعمل لحسابها.

4. البرنامج التدريبي المقترح:

تكون البرنامج التدريبي المقترح من 16 حصة تدريبية مبنية على الألعاب شبه رياضية، واعتمدنا على التصميم التجريبي الخاص بمنهج المجموعات المتكافئة باستخدام القياس القبلي والبعدي الملائم للبحث الحالي

1.4. الأسس العلمية للبرنامج التدريبي المقترح:

- صدق المحتوى للبرنامج التدريبي المقترح: تم عرض البرنامج التدريبي بصورته الأولية على مجموعة من الخبراء وكان عددهم 05 حيث طلب منهم ابداء الرأي حول البرنامج من حيث: مدته، عدد الحصص، عدد الساعات، وحمل التدريب، وملاءمة الألعاب للهدف المسطر وكانت اجاباتهم كلها موافقة.

- تحديد الأهداف:

-الهدف العام: يهدف البرنامج التدريبي المقترح المبني على أساس الألعاب الشبه رياضية في تطوير القدرات الحركية عند لاعبي كرة القدم صنف (9-12) سنة.

-الهدف الخاص:

تطوير وتحسين قدرة التوافق لدى لاعبي كرة القدم.
تطوير وتحسين قدرة الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم.
تطوير وتحسين قدرة التوازن لدى لاعبي كرة القدم.
-مجالات البحث:

المجال المكاني: أجري البحث الميداني على مستوى فريق مدرسة شباب باتنة بملعب سفوحي البلدي بباتنة.
-المجال الزمني: أجريت الدراسة في الفترة الزمنية من 2019/02/05 الى غاية 2019/06/31.
5. الأدوات الإحصائية:

تمت عملية المعالجة الإحصائية بواسطة استخدام البرنامج الجاهز Spss اصدار 20 واستخراج

ما يلي:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء
- معامل الاختلاف.
- معامل الارتباط البسيط.
- الاختبار التائي لعينتين مترابطتين T. Test وتحديد الفروق الإحصائية.
- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين T. Test وتحديد الفروق الإحصائية.

VI - المناقشة:

1-مقارنة وتحليل نتائج اختبارات القدرات الحركية القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية:

الجدول رقم(06) يبين دلالة الفروق بين اختبارات القدرات الحركية القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية:

الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	القدرات الحركية		المجموعة التجريبية المتغيرات الاحصائية الاختبارات
			القبلي المتوسط الحسابي	البعدي المتوسط الحسابي	
دال إحصائيا	1.86	6,875	9.04	12.87	اختبار T للرشاقة (ثانية)
دال إحصائيا	1.86	3,839	5.78	11.89	اختبار التوازن على قدم واحدة (مرة)
دال إحصائيا	1.86	4,371	6.39	11.69	اختبار التوافق -الدوائر المرقمة

قيمة (ت) الجدولية امام درجة حرية (08) ومستوى دلالة (0.05) = 1.86

بمقارنة نتائج اختبار T للرشاقة للمجموعة التجريبية أين تحصل فيه هذه العينة في المرحلة القبليّة على متوسط حسابي قدر بـ (12.87) ثانية، أما المرحلة البعدية فقد تحصل لاعبي هذه المجموعة على متوسط حسابي قدر (9.04) ثانية.

ومن خلال هذه النتائج نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الرشاقة ولصالح الاختبار البعدي.

2- مقارنة نتائج اختبارات القدرات الحركية البعدية بين المجموعة الضابطة والمجموعة

التجريبية:

جدول رقم (07) يمثل مقارنة نتائج اختبارات القدرات الحركية البعدية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية

الاختبار المجموعة	الاختبار الأول	الاختبار الثاني	الاختبار الثالث
	اختبار T للرشاقة (ثانية)	اختبار الوقوف على قدم واحدة للاتزان "فلامينغو (FLB) (عدد المرات)	اختبار التوافق الدوائر المرقمة (ثانية)
المجموعة الضابطة	11.44	10.11	8.94
المجموعة التجريبية	9.05	5.78	6.39
ت المحسوبة	5,036	3,125	6,507
ت الجدولية	2,12	2,12	2,12
الدلالة الاحصائية	دال إحصائيا	دال إحصائيا	دال إحصائيا

يتبين من الجدول رقم (07) ان قيمة (ت) المحتسبة ظهرت أكبر من ت الجدولية عند مستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية، وبمراجعة الاوساط الحسابية يتضح أن الفرق هو لصالح المجموعة التجريبية، وهذه النتيجة تدل على قبول فرضية البحث البديلة ورفض الفرضية الصفرية.

في إطار موضوع دراستنا الذي يتطرق إلى دراسة فعالية برنامج تدريبي مقترح عن طريق الألعاب شبه رياضية في تطوير بعض القدرات الحركية (توافق، رشاقة، اتزان) ومن خلال النتائج المحصل عليها بعد إجراء اختبارات القدرات الحركية الثلاث المطبقة على كلتا المجموعتين الشاهدة والتجريبية كما هو موضح في الجداول من 06 و 07 والتي سنقوم بمناقشتها في ضوء التحليل الإحصائي والفرضيات المطروحة من أجل إبراز بعض العوامل الرئيسية التي تدخل في تفسير النتائج المحصل عليها والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها.

3- مناقشة نتائج اختبار T للرشاقة:

من خلال النتائج التي تحصلت عليها المجموعة التجريبية في اختبار T للرشاقة والتي كانت في الاختيار القبلي بمتوسط حسابي قدر بـ 12.87 ثانية أما في الاختبار البعدي فقدر المتوسط الحسابي بـ 9.04 ثانية وبعد التحليل الإحصائي لهذه النتائج توصلنا إلى وجود فروق دالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي لهذه المجموعة أي أن ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)، ونفس الشيء بالنسبة للمجموعة الضابطة التي تحصلت في المرحلة القبلية من نفس الاختبار على متوسط حسابي قدر بـ 12.32 ثانية وبتوسط حسابي قدر بـ 11.44 ثانية في المرحلة البعدية وقد توصلنا إلى وجود فروق معنوية أيضا لصالح الاختبار البعدي لهذه المجموعة أي أن ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية عند

مستوى الدلالة (0.05)، وبالتالي فإن هذه الفروق الدالة إحصائياً للمجموعتين التجريبية والشاهدة ترجع للعوامل التجريبية وتعكس نسبة التحسن الملحوظ في صفة الرشاقة لدى عناصر المجموعتين وهو ما يبرز لنا دور وأهمية الألعاب الشبه رياضية في تحسين هذه الصفة لدى لاعبي كرة القدم صنف (9-12) سنة، كما يثبت أن لطرق التدريب المتبعة من طرف المدرب وكيفية تطبيقها ميدانياً أهمية بالغة في العملية التدريبية مما يجعل للحصة التدريبية أثراً أكبر على الجانب البدني للاعبين في هذه المرحلة من خلال المحافظة على قدراتهم البدنية وتحسينها.

كما أن مقارنة نتائج العينتين الضابطة والتجريبية في هذا الاختبار أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرحلة القبلية ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرحلة البعدية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية، كما تتفق هذه النتيجة مع بعض نتائج الدراسات السابقة كدراسة بوعزيز مراد 2017/2016، حيث توصلت الدراسة إلى فاعلية الألعاب الصغيرة في تطوير بعض الصفات البدنية (سرعة، رشاقة) لدى تلاميذ الطور الابتدائي (9-12) سنة.

كما أكدت دراسة أحمد جلال الدين ضيافي 2017-2018 والتي توصلت الدراسة إلى أن برنامج الألعاب شبه رياضية للمجموعة التجريبية تفوق على برنامج المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي (السرعة، الرشاقة) مما يبين أن للألعاب الشبه رياضية فاعلية في تحسين الصفات الحركية.

4- مناقشة نتائج اختبار الوقوف على قدم واحدة للاتزان "فلامينغو" (FLB):

من خلال النتائج التي تحصلت عليها المجموعة التجريبية في اختبار الوقوف على قدم واحدة للاتزان "فلامينغو" والتي كانت في الاختبار القبلي بمتوسط حسابي قدر بـ 11.89 مرة أما في الاختبار البعدي فقد قدر المتوسط حسابي بـ 5.78 مرة وبعد التحليل الإحصائي لهذه النتائج توصلنا إلى وجود فروق دالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي لهذه المجموعة أي أن ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)، ونفس الشيء بالنسبة للمجموعة الضابطة التي تحصلت في المرحلة من نفس الاختبار على متوسط حسابي قدر بـ 13.22 مرة وبتوسط حسابي قدر بـ 10.11 مرة في المرحلة البعدية وقد توصلنا إلى وجود فروق معنوية أيضاً لصالح الاختبار البعدي لهذه المجموعة أي أن ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)، وبالتالي فإن هذه الفروق الدالة إحصائياً للمجموعتين التجريبية والضابطة ترجع للعوامل التجريبية وتعكس نسبة التحسن الملحوظ في صفة التوازن لدى عناصر المجموعتين وهو ما يبرز لنا دور وأهمية الألعاب الشبه رياضية في تحسين هذه الصفة لدى لاعبي كرة القدم صنف (9-12) سنة، كما يثبت أن لطرق وأساليب التدريب المتبعة من طرف المدرب وكيفية تطبيقها ميدانياً أهمية بالغة في العملية التدريبية مما يجعل للحصة أثراً أكبر على الجانب البدني للاعبين هذه المرحلة من خلال المحافظة على قدراتهم البدنية وتحسينها.

كما أن مقارنة نتائج العينتين الضابطة والتجريبية في هذا الاختبار أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرحلة القبلية بين المجموعتين أي أن ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرحلة البعدية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية أي أن ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)، ويعزو الباحثون سبب ذلك إلى أن المجموعة التجريبية استفادت جيدا من البرنامج التدريبي المقترح بالألعاب الشبه رياضية، كما ان هذه النتيجة تتفق مع بعض الدراسات السابقة كدراسة حسام خنيوي 2013- 2014 والتي توصلت الى أن معظم المدربين يستخدمون الألعاب الشبه رياضية في الحصة التدريبية، لما لها من فوائد كبيرة سواء من أجل تحقيق هدف الحصة، أو من أجل التسخين الجيد وتهيئة الجسم للمواقف التعليمية القادمة.

5-مناقشة نتائج اختبار التوافق –الدوائر المرقمة:

من خلال النتائج التي تحصلت عليها المجموعة التجريبية في اختبار الدوائر المرقمة والتي كانت في الاختبار القبلي بمتوسط حسابي قدر بـ 8.89 ثانية أما في الاختبار البعدي فقدر المتوسط حسابي بـ 6.39 ثانية وبعد التحليل الإحصائي لهذه النتائج توصلنا إلى وجود فروق دالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي لهذه المجموعة أي أن ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)، وبالنسبة للمجموعة الضابطة التي تحصلت في المرحلة القبلية من نفس الاختبار على متوسط حسابي قدر بـ 9.58 ثانية ومتوسط حسابي قدر بـ 8.94 ثانية في المرحلة البعدية فقد توصلنا إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية لهذه المجموعة بين الاختبار القبلي والبعدي أي أن ت المحسوبة أقل من ت الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)، وبالتالي فإن هذه الفروق الدالة إحصائية للمجموعة التجريبية ترجع للعوامل التجريبية وتعكس نسبة التحسن الملحوظ في صفة التوافق لدى عناصر المجموعة التجريبية في هذه الصفة، والعكس بالنسبة للمجموعة الضابطة التي لاحظنا عدم تحسنها في هذه الصفة، وهو ما يبرز لنا دور وأهمية الألعاب الشبه رياضية في تحسين هذه القدرة لدى لاعبي كرة القدم صنف (9-12) سنة كما يثبت أن لطرق وأساليب التدريب المتبعة من طرف المدرب وكيفية تطبيقها ميدانيا ذات أهمية بالغة في العملية التدريبية مما يجعل للحصة أثرا أكبر على الجانب البدني للاعبين هذه المرحلة من خلال المحافظة على قدراتهم البدنية وتحسينها.

كما أن مقارنة نتائج العينتين الضابطة والتجريبية في هذا الاختبار أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرحلة القبلية بين المجموعتين أي أن ت المحسوبة أقل من ت الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرحلة البعدية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية أي أن ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) ويرجع الباحث هذا السبب الى استفادة العينة التجريبية من البرنامج التدريبي المقترح عن طريق الألعاب الشبه رياضية مما

أدى الى تحسن هذه الصفة، كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة كدراسة العربي نوي/2016/2015 وقد توصلت الدراسة الى هناك تحسن في مهارة التمرير والاستقبال والجري بالكرة عند أفراد المجموعة التجريبية.

6-مناقشة عامة لنتائج الاختبارات:

من نتائج الجداول السابقة ومن خلال استعراض الفروق بين المتوسطات بين لاعبي العينة قيد البحث مع بعض المعايير الدولية للياقة الحركية وبمقارنة النتائج التي تحصل لاعبو دراستنا الحالية الذين ينتمون إلى المجموعة التجريبية مع المستوى المعياري للقدرات الحركية العالمية فقد تبين أن مستوى القدرات الحركية لديهم تقارب عموماً مع نتائج المستوى المعياري للقدرات الحركية العالمية ونلاحظ ارتفاع بعض القدرات مثل (التوافق، الرشاقة، الاتزان) ، أما لاعبي المجموعة الضابطة فقد أظهرت النتائج وجود انخفاض معتبر في مستوى هذه القدرات الحركية مقارنة مع المعايير الدولية، ويرجع هذا حسب رأينا إلى عدم كفاية عدد الحصص التدريبية وقصر المدة الزمنية لكل حصة إضافة الى عدم توفر الوسائل و الأدوات البيداغوجية المتطورة والهيكل القاعدية الضرورية لإحداث التحسن اللازم في القدرات الحركية مقارنة باللعبين في الدول الغربية.

٧-خاتمة:

في ضوء النتائج المتحصل في الجانب التطبيقي ويهدف التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح عن طريق الألعاب شبه رياضية في تطوير بعض القدرات الحركية (توافق، رشاقة، اتزان) لدى لاعبي كرة القدم صنف(9-12) سنة ومدى تحسن هذه القدرات الحركية بين المرحلة القبلية والمرحلة البعدية للمجموعة التجريبية و كذا معرفة الفروق في هذه القدرات بين المجموعتين، ويهدف تقييم و اختبار فعالية و نجاعة هذا البرنامج التدريبي من طرف الباحثين قمنا بإجراء اختبارات لبعض القدرات الحركية التي اخترناها كوسيلة بحث أساسية في دراستنا هذه نظراً للأهمية البالغة التي تتميز بها، و بعد عرض نتائج الاختبارات و تحليلها ثم مناقشتها ومقارنتها بالفرضيات التي تبينناها و ذلك باستعمال أساليب و أدوات إحصائية مناسبة، توصلنا إلى نتائج واستنتاجات مهمة تمثلت في ما يلي:

- وجود تحسن ملحوظ في مستوى القدرات الحركية المدروسة لدى لاعبي العينة التجريبية.
- عدم وجود فروق معنوية بين نتائج اختبارات القدرات الحركية القبلية للمجموعتين التجريبية والشاهدة.

- وجود فروق معنوية بين نتائج اختبارات البعدية للمجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.
وانطلاقاً من هذه النتائج التي توصلنا إليها فقد حاولنا تقديم مؤشرات ودلائل للمدربين والتي قد تساعدهم في تحديد النقائص والسلبيات التي تعرقل أداء اللاعبين أثناء المنافسات قصد التركيز عليها وإعطائها حجماً أكبر وكذا الاستغلال في زيادة عدد الحصص التدريبية لتحسين مختلف القدرات

الحركية، إضافة إلى زيادة الاهتمام بهذه الفئة العمرية الحساسة جدا في جانب تحسين القدرات الحركية للوصول باللاعبين إلى أحسن أداء بدني ومهاري.

VI- قائمة المراجع:

- الحسانين, م. ص. (2000). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية . القاهرة: دار الفكر العربي.
البن وديع فرج. (2007). خبرات في الألعاب للصغار والكبار. الاسكندرية. منشأة المعارف.
سوزانا ميلر. (1987). سيكولوجية اللعب. الكويت. عالم المعرفة.
عودة, أ. ع. (2005). كرة اليد وعناصرها الأساسية . بغداد. مكتبة اسلام للطبع والنشر.
مفتي ابراهيم حماد. (1997). البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم. القاهرة. مركز الكتاب للنشر.

كيفية الاستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA :

شريط حسام الدين، قاسمي عبد الحفيظ ومنصوري عبد الله، فعالية برنامج تدريبي مقترح عن طريق الألعاب شبه رياضية في تحسين القدرات الحركية (توافق، رشاقة، اتزان) عند لاعبي مدارس كرة القدم (9-12) سنة، المجلة الدولية للدراسات والأبحاث في علوم الرياضة والتدريب، المجلد 02 (العدد 01)، الجزائر: جامعة حسبية بن بوعلی، الشلف، الجزائر، ص 21-35.