

أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في محافظة نابلس

الباحثان

د. بدر رفعت دويكات

أ. رائد فائق قاسم حسين



(A50)

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح لفترة ثمانية أسابيع، وبواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعية على تنمية بعض العناصر البدنية (السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة، التحمل العام) وعلى العناصر المهارية (السيطرة على الكرة، التصويب، التمرير، الجري بالكرة، رمية التماس) لدى ناشئي كرة القدم في المدارس الكروية التابعة للمدارس الإسلامية. وتكونت عينة الدراسة من (40) لاعبا ناشئا لفئة تحت سن (12) سنة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، وخضعت المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح الذي وضعه الباحثان، بينما خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج التقليدي. وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي للملائمة لطبيعة الدراسة وصولاً لتحقيق أهداف الدراسة، وتم إجراء (5) اختبارات بدنية و (5) اختبارات مهارية في قياسين قبلي وبعدي، القياس القبلي قبل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح والقياس البعدي بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح، وتم استخدام برنامج الرزم الإحصائية spss لتحليل النتائج، وبعد إجراء المعالجات الإحصائية اللازمة أظهرت نتائج الدراسة، إلى أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي ذا دلالة إحصائية على تنمية وتطوير المتغيرات البدنية والمهارية، حيث تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في كافة متغيرات الدراسة البدنية (السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة، التحمل العام) وكذلك المتغيرات المهارية (السيطرة على الكرة، التصويب، التمرير، الجري بالكرة، رمية التماس).

وأوصى الباحثان بتزويد الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم لاعتماد هذه الدراسة حتى تساهم في الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري للاعبين، واعتماد البرنامج المقترح كوسيلة للارتقاء بالناشئين على الصعيد البدني والمهاري ووضع البرامج التدريبية المقننة لما لها من فائدة في رفع المستوى البدني والمهاري للاعبين.