

تمارين تهدئة (5) دقائق يم اعطاء تمارين تهدئة لغرض عودة القلب الى حالته الطبيعية
تأثير الأقسام على التحضير البدني لصفتي (القوة والسرعة)
عند لاعبي كرة القدم 14-16 سنة

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة - الجزائر -

د/ بجاوي فاضلي

ملخص البحث

هدف البحث الى :

- الوصول إلى مجموعة من الحقائق حول تأثير مستوى الأقسام على التحضير البدني.
 - محاولة معرفة العلاقة الكامنة بين مستوى الفرق و التحضير البدني بين اللاعبين .
 مشكلة الدراسة:هل لمستوى الأقسام الذي تلعب فيه نوادي كرة القدم تأثير على التحضير البدني لصفتي القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم 14-16 سنة ؟ .

فرضيات البحث :

الفرضية العامة:مستوى الأقسام الذي تلعب فيه نوادي كرة القدم يؤثر على مستوى التحضير البدني لدى
 عند لاعبي كرة القدم الفرضيات الجزئية:

-كلما كانت مستويات (الأقسام)الأندية عالية كانت صفة القوة لدى اللاعبين أحسن (أفضل).
 -كلما كانت مستويات (الأقسام)الأندية عالية كانت صفة السرعة لدى اللاعبين أحسن (أفضل).

النتائج التي توصلنا إليها:

- النتيجة العامة التي يمكن التوصل إليها مما سبق هي أن المستوى الأقسام الذي تلعب فيه نوادي كرة القدم يؤثر على التحضير البدني لدى اللاعبين.
 - وأن البرنامج البيداغوجي المقترح يساعد على تطوير الصفات البدنية للاعبين.

Research Summary

Aim of the research:

- Access to a set of facts about the impact of the divisions' level on the physical preparation in football clubs.
- Trying to figure out the underlying relationship between the level of physical preparation and the difference between the first and second divisions.

Problem of the study:

Does the divisions' level have impacts on the physical preparation for the football clubs in terms of the power and speed?

General hypothesis:

- The divisions' levels in which football clubs play have effect on the physical preparation for the footballers aged between 14-16 years old.

Sub hypotheses:

- Divisions' levels with high power would enjoy more strength for the best players (the best).
- Divisions Levels with high Speed would enjoy more strength for the best players (the best).

Conclusions

In the light of the findings analyses we conclude the following:

- The general conclusion is that the football clubs with divisions of high level enjoy comfortable conditions during the physical preparation of the players.
- The proposed pedagogical program helps to develop the physical qualities of the players.

مقدمة

إن كرة القدم أصبحت مرآة الشعوب تعكس حضارة شعب ما من كل الجوانب الاقتصادية والسياسية والثقافية والاجتماعية...الخ، وتعد لعبة كرة القدم من الألعاب الرياضية التي لها مكانة متميزة في جميع أنحاء العالم، مما أكسبها شعبية جد هائلة عن تقاليد الرياضات الأخرى والحديثة، إلى أن أصبح هذا النوع من الرياضة يعكس تقاليد وحيوة شعبية، من خلال تطبيقه في الميدان صدق الكاتب (لامين دياك) إذ يقول : كرة القدم لبلد ما هي إلا صورة عاكسة لطباع وعادات سكان هذا البلد

إن هذه الرياضة أصبحت تسير التكنولوجيا الحديثة وتستخدم علومها، من أجل إيجاد طرق وأساليب فعالة حديثة تناسب مع الزمان والمكان، من أجل تحقيق أسمى شكل لها الذي يهدف إلى البلوغ بالرياضي إلى أعلى درجات في الأداء والإيقان والعطاء الفني الجمالي بأقل جهد ممكن، وذلك في المستويات المختلفة وهو الشيء الذي يسعى إليه اختصاصيو كرة القدم من خلال البرامج التدريبية المنهجية العلمية التي تهدف إلى تطوير إمكانات اللاعب على الجهد والتكيف عليه والتنمية الجماعية للاعب وصورته العامة التي نراها الآن مجسدة في كرة القدم الحديثة، التي تتطلب لاعب متعدد المهام يمتاز باليقظة البدنية معتبرة بالدرجة الأولى، فضلا عن الإعداد التكنيوتاكتيكي والتحصير النفسي العالين.

ولهذا فإن الرفع من مستوى التحضير البدني يكون بالتوازي مع التحسن التقني والتكتيكي، والذي يمثل الهدف العام للتدريبات، لذلك نجد أن الأندية بمختلف مستوياتها تولي اهتماما بلاعبين بمختلف أصنافهم لكي يصبحوا لاعبين من الدرجة العلية من المهارات التقنية والتكتيكية، ولعل أبرز هذه الصفات، نجد (السرعة – القوة) لارتباطها بالجانب التكنيوتاكتيكي ذلك أن تحركات اللاعبين في الميدان خلال 90د من اللعب متنوعة، ويغلب عليها الجري السريع بأنواعه (اقفز إلى أعلى وإلى الأمام التسديد القوي في المرمى ...الخ.

وهي كلها حركات متميزة بصفات (قوة- سرعة) فاللاعب في كرة القدم الحديثة واجب عليه أن يملك هذه الصفات . ومن أجل إعداد هذا البحث قسمناه إلى جانبين، الجانب النظري يحتوي على خمسة فصول، جاء الأول على فصل تمهيدي يحتوي على إشكالية البحث وفرضياته وأهدافه وأسباب اختيار الموضوع وخصص الفصل الثاني للحديث عن كرة القدم وتناولنا في الجزء الأول كرة القدم في العالم و في الجزء الثاني خصصناه لكرة القدم في الجزائر ، فتحديثنا عن كرة القدم الحديثة في الجزء الثالث ، أما الفصل الثالث جاء تحت عنوان المراهقة ، تحدثنا فيه عن مفهومها وأنواع المراهقة في حين خصص الفصل الرابع للصفات البدنية في حين الفصل الأخير لهذا الجانب كان تحت عنوان الأسس القاعدية للإعداد البدني، أما الجانب التطبيقي فيحتوي على فصلين ، فصل الإجراءات المنهجية للبحث الذي يشمل على مجالات البحث وعينته، المنهج المستخدم ، الأدوات ،أما الفصل الثاني والأخير فقد تم عرض و مناقشة نتائج البحث الذي تم عرض وتحليل نتائج الاختبارات و مناقشتها في ضوء الفرضيات و بعدها استخراج النتائج العامة للبحث ، وأخيرا تقديم بعض التوصيات حول هذا الموضوع

1-الإشكالية

أن التحضير البدني الحديث يتطلب تضافر الجهود من جميع النواحي كما قال إبراهيم شعلان 1994 على أن التدريب في كرة القدم يرتكز على خمس جوانب أساسية وهي الإعداد البدني والمهاري والحططي والنفسي و الذهني ويجب أن يتكامل جميعها في خط واحد لتحقيق الهدف الأساسي من عملها وهو بناء فريق متكامل الأداء من اللعب الفردي إلى اللعب الجماعي ووصولاً إلى كرة القدم الحديثة التي تعتمد على الضغط المتواصل وتعدد المهام بالنسبة للاعب مما يستدعي من اللاعب بذل جهد معتبر طوال فترة المناسبة الشيء الذي يجبرهم على الإعداد البدني الجيد الشامل يهدف إلى تطوير الصفات البدنية الأساسية والتي بدونها لا يستطيع اللاعب تعلم أي تقنية وتنفيذها بصفة كاملة كما يؤكدون علماء التربية البدنية لاسيما المختصون في المجال الفزيولوجي (DR, YALAIN, RENAUL).

من هذا المنطلق تتأكد لنا أهمية اللياقة البدنية في كرة القدم الحديثة التي تعمل على رفع المستوى البدني بالتدريب ولعلنا من بين الصفات البدنية التي تعتمد عليها أكثر في التحضير البدني، يتم قبل المنافسة لوصول لاعب اللياقة البدنية خلال فترة المنافسة وفيها يتطلب من اللاعب قدرات كبيرة خاصة في القوة والسرعة.

ولهذا يكون التحضير البدني للمنافسة مركزاً على تطوير هاتين الصفتين أكثر وكل الفرق باختلاف مستوياتها تهتم بالتحضير البدني الجيد خاصة لصفتي القوة والسرعة للاعبين ولذلك يكون التحضير البدني أحد العوامل الأساسية في تحقيق النتائج الإيجابية ولكن اختلاف مستويات الفرق الذي يعني الاختلاف في الجانب النفسي والمعنوي لدى الفرق والذي بدوره قد يؤثر على التحضير البدني للاعبين خاصة لصفتي القوة والسرعة . بالإضافة إلى وسائل الإعلام الذي يؤثر بشكل كبير في مستوى الفرق بصفة عامة و مستوى التحضير البدني بصفة خاصة وكذلك للإمكانيات المتوفرة سواء المادية أو المعنوية، وهذا ما نلاحظه في البطولة الجزائرية التي تولي الاهتمام البالغ للأقسام العليا بدلا من الأقسام السفلى فنجد أن كل الإمكانيات و الوسائل المتوفرة وكذلك وسائل الإعلام و التحفيزات كلها منصبة لفرق الأقسام العليا، على عكس الأقسام السفلى وإهال الفئات الشبانية، وهذا ما يؤثر في مستوى الفرق وخاصة على التحضير البدني الذي يعتبر القاعدة الأولى الذي يجب أن يبني عليه اللاعب في المراحل الصغرى، والتي يجب أن يمتلك هذه الصفات البدنية الضرورية خاصة القوة و السرعة، والتي تعتبران من الصفات البدنية المهمة التي تبني عليه كرة القدم الحديثة على عكس الدول الأوروبية التي تولي الاهتمام البالغ للأقسام السفلى و الاهتمام بالفئات الشبانية، باعتبار هذا الأخير هو المنبع الأصلي و القاعدة المتينة التي تبني عليه الأقسام العليا للوصول إلى المستويات العليا . وانطلاقاً مما سبق فإن الدراسة الراهنة تسعى للبحث والكشف عن التساؤل العام :

هل للأقسام التي تلعب فيها نوادي كرة القدم تأثير على التحضير البدني، لصفتي القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم 14_16 سنة ؟

ومن هذا الإشكال الرئيسي طرح السؤالين الفرعيين التاليين :

- 1- هل يوجد تأثير بين أقسام نوادي كرة القدم على صفة القوة لدى اللاعبين؟
- 2- هل يوجد تأثير بين أقسام نوادي كرة القدم على صفة السرعة لدى اللاعبين؟

2-الفرضيات

الأقسام العالية التي تلعب فيه نوادي كرة القدم يكون مستوى التحضير البدني أفضل لصفتي القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم .
 أ/- الفرضية الجزئية

كلما كانت أقسام الأندية عالية كلما كانت صفة القوة لدى اللاعبين أحسن (أفضل)

ب/- الفرضية الجزئية

كلما كانت أقسام الأندية عالية كلما كانت صفة السرعة لدى اللاعبين أحسن (أفضل)

3-أهداف البحث

تتمثل أهداف البحث في أهداف علمية

- 1- الوصول إلى مجموعة من الحقائق حول تأثير المستوى على التحضير البدني.
- 2- محاولة معرفة العلاقة الكامنة بين مستوى الفرق والتحضير البدني بين اللاعبين .
- 3- محاولة تقديم تشخيص للموضوع.
- 4- كشف التحضير البدني للمستويات السفلى
- 5- إكساب معارف جديدة والتنقيب عن الحقائق المتعلقة بتأثير المستوى.

4-أهمية البحث :

تتمثل أهمية البحث في كونها تهتم بـ :

- 1- دراسة تأثير المستوى على التحضير البدني لصفتي القوة والسرعة ولعل هذه الدراسة تساهم في إلقاء الضوء على هذا الموضوع.
- 2- مشاركة أعمال سابقة تناولت هذا الموضوع.
- 3- مساعدة المسؤولين الفرق على الأخذ بعين الاعتبار مستوى الفرق في التحضير البدني.

5-أسباب اختيار الموضوع

- 1- الاقتناع الداخلي والرغبة في تناول هذا الموضوع كونه موضوع أساسي يمكننا من تبيان مدى تأثير المستوى على التحضير البدني.
- 2- صلاحية المشكلة لدراسة النظرية والميدانية .
- 3- قلة الدراسات السابقة حول الموضوع .

6-تحديد المفاهيم والمصطلحات الرئيسية في البحث :

-التحضير البدني :

يقصد به كل الإجراءات و التمرينات المخططة و التي يضعها المدرب و يتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية، و يهدف هذا التحضير إلى تطوير الصفات البدنية من سرعة و قوة و تحمل....الخ، وينقسم التحضير البدني إلى قسمين:

1-التحضير البدني العام .

2-التحضير البدني الخاص .

-كرة القدم :

لغة :

كرة القدم:football هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها كما يسمى عندهم بال:regby أو كرة القدم الأمريكية

اصطلاحا:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس عن طريق جميع الناس كما أشار إليها "رومي جميل" (كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع)

الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل واحد منها من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط، وحكام للتاس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة مقسمة إلى شوطين، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة بين الشوطين، وإذا انتهت المباراة بالتعادل (في حالة مباريات الكأس) فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

-القوة:

لغة: قوة : البأس والشدة، قوات وقوى، وهو شديد القوة أي شديد الأسي¹.

اصطلاحا: هي القدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أفضل انقباض إرادي.

إجرائيا: القدرة على تحمل خارجي بفضل المجهود العضلي، و فيزيولوجيا نستطيع تعريف القوة بأنها التوتر الأقصى الذي تحدثه العضلة أثناء التقلص.

-السرعة:

لغة: جمع سرعات : أسرع في السير:خفف سرعته، خفة التحرك وسهولته: سرعة حركة، تحرك بسهولة ومرونة ورشاقة.

اصطلاحا: هي القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن ويقول علاوي:أنها القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة.

إجرائيا: يستخدم مصطلح السرعة للدلالة على تلك الاستجابة العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي والاسترخاء العضلي و يرى البعض الآخر انه يمكن تعريف السرعة بأنها القدرة على أداء حركات معينة في اقصر زمن ممكن.

-المراهقة:

هي المرحلة المتوسطة بين الطفولة و الرشد و هي تقابل المرحلتين الإعدادية و الثانوية في نظامها التعليمي² ويعرفها ausculter "المراهقة هي الوقت الذي يحدث فيه تحول في الوضع البيولوجي".

ومن خلال هذه التعارف نستخلص أن المراهقة هي عملية بيولوجية تتميز بعدة تغيرات منها نفسية و جسمية

7- الدراسات السابقة :

يقال لولا وجود " نيوتن " لما وجد " اينشتاين " و بالتالي فالتطرق إلى الدراسات السابقة بالعرضة التحليل و النقد بقدر ما هو في مصلحة الباحث لختلف الأسباب، فانه أيضا اعتراف في ذات الوقت بمجهود الآخرين ممن كانوا سابقين في البحث و عرفنا بما وفروه من آراء و نظريات ومعارف و معلومات قد لا تكون ميسرة لولا وفرها لدراسات هؤلاء الباحثين .

¹ كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسين: "اللياقة البدنية و مكوناتها الأساسية"، مطبع الجوى، 1978، ص 59 .

² حامد عبد السلام زهر: علم النفس الطفولة و المراهقة، بيروت، ط4، 1980، ص 290 .

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة و المشابهة لموضوع دراستنا وجدنا أن من بين المواضيع التي اهتمت بالتحضير البدني لصفتي القوة و السرعة و القربية إلى موضوع دراستي و التي تخدمني من قريب او من بعيد هذه المواضيع وقمت بالاستعانة ببعض الدراسات و التي لخصناها على النحو التالي :

-الدراسة الأولى:دراسة رباحي هشام2013 / (ماجستير)2012بعنوان: تأثير بعض الصفات البدنية(القوة-السرعة) و الحركية على أداء مهارة التصويب في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي. هدفت هذه الدراسة إلى:

معرفة تأثير بعض الصفات البدنية (القوة-السرعة) على أداء مهارتي التصويب ومن الارتقاء في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي .

التصويب من الثبات و من الارتقاء في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي.

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي .

23تلميذ 23 تلميذة (.عينه البحث:تم اختيارها بالطريقة العشوائية وقد بلغ عددها46

وقد استخدم الباحث بعض الاختبارات البدنية و الحركية و المهارية.

المعالجة الإحصائية: (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط البسيط لبيرسون ، معامل التحديد)نسبة التأثير .

أهم النتائج:

* للقوة الانفجارية للأطراف السفلى تأثير كبير على أداء مهارة التصويب من الثبات تليها السرعة الحركية ، و بعدها القوة الانفجارية للأطراف العليا ، و أخيرا سرعة الاستجابة الحركية.

* لا توجد علاقة ارتباطيه بين المرونة، التوافق الحركي(بمهارة التصويب من الثبات.

* للقوة الانفجارية للأطراف السفلى تأثير كبير على أداء مهارة التصويب من الارتقاء، تليها القوة الانفجارية للأطراف العليا، و بعدها السرعة الحركية ، ثم المرونة و أخيرا سرعة الاستجابة الحركية.

* لا توجد علاقة ارتباطيه بين التوافق الحركي و مهارة التصويب من الارتقاء.

-الدراسة الثانية:عماد الدين عباس رمضان(ماجستير) 1998 وموضوعها : تأثير صفة السرعة على أداء المهارات الهجومية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي 18 - 17 سنة .

وقد هدفت هذه الدراسة إلى:

- معرفة مدى تأثير صفة السرعة على أداء المهارات الهجومية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي 17 - 18سنة.

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي .

عينة البحث :شملت الدراسة 60 طالبا تتراوح أعمارهم بين 17 و 18 سنة ، وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

المعالجة الإحصائية :.(الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط البسيط لبيرسون ، معامل التحديد)نسبة التأثير .

أهم النتائج:

* لمستوى السرعة الحركية تأثير كبير على أداء المهارات الهجومية في كرة اليد) التصويب من الثبات و من الارتقاء).

* لمستوى السرعة الانتقالية تأثير كبير على أداء المهارات الهجومية في كرة اليد) التصويب من الثبات و من الارتقاء

8-أهمية الدراسات بالنسبة لموضوعنا :

وبعد عرضنا لبعض الدراسات السابقة والمشابهة لدراستنا أننا استفدنا من هذه الدراسات من عدة جوانب فهناك جانب الخلفية النظرية لكل دراسة باستغلالها كمرجع والاستفادة بالبحث عن المراجع المستعملة فيها والجوانب الأخرى وهي الدراسة الميدانية وذلك بالاستفادة من كيفية طرح موضوع الدراسة وحدود البحث وطريقة تناول هذا الموضوع والنظرة على طريقة المنهجية وأخيرا أهم النتائج المتوصل إليها مقارنة بنتائج موضوع بحثنا

الإجراءات المنهجية للبحث

1-عينة البحث

تمثل عينة البحث في فريقين لكرة القدم تما اختيرهم على مستوى ولاية الجزائر العاصمة الفريق الأول يتمثل في فريق نجم بن عكنون والذي يلعب في القسم ما بين الرابطة الفريق الثاني يتمثل في فريق نادي سريع بوزريعة والذي يلعب في القسم الجهوي الأول وقد اختيرت هذه العينة بصفها عينة متجانسة من حيث المرحلة السنوية و المرفولوجية ويتقنون لنصف الأواسط 14 - 16 سنة لها نفس الإمكانيات إلا أنها مختلفان في مستوى القسم الذي يلعبان فيه وقد أجريت الاختبارات على لاعب من كلا اللاعبين

2-منهج البحث

إن موضوع البحث عبارة عن مقارنة بين الصفات البدنية (القوة السرعة) بين فريقين مختلفين في مستوى القسم وكشف مدى تطوير القدرات البدنية لكلا الفريقين عن طريق إجراء اختبارات بدنية ميدانية للصفات البدنية (القوة السرعة وهذا خلال مرحلتين ولتحقيق ذلك لزم علينا إتباع المنهج التجريبي بإجراء الاختبارات المختارة للصفات البدنية المذكورة

3-مجالات البحث

— المجال المكاني... يتمثل المجال المكاني للبحث في كل من فريقين نجم بن عكنون وسريع نادي بوزريعة كلا الفريقين من الجزائر العاصمة

4-أدوات البحث.

في دراستنا هذه قمنا باستخدام أفضل الطرق لتحقيق الإشكالية التي قمنا بطرحها وهي طريقة الاختبارات البدنية التي تعتبر وسيلة جد هامة في المجال الرياضي وهي عامل مساعد على كشف مواطن القوة و الضعف عند اللاعب وتشتمل اختبارين في القوة واختبارين في السرعة

- اختبار القوة:

1-1-4 الوثب الطويل من الثبات:

هدف الاختبار: قياس القوة الانفجارية للأطراف السفلية.

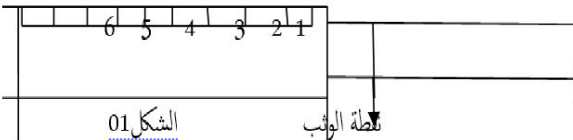
الوسائل المستعملة:

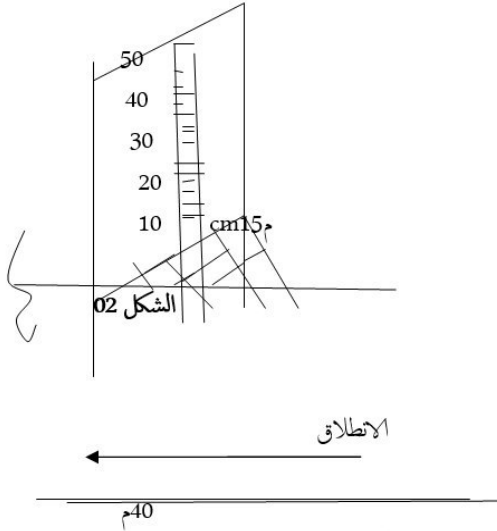
- شروط قياس المسافة (ديكا متر).

- بطاقة تسجيل النتائج.

- صفارة.

- حوض رملي.





الشكل 03

2-1-4 الوثب إلى أعلى من الثبات :

- هدف الاختبار: قياس القوة الانفجارية للأطراف السفلية.
- الوسائل المستعملة:
- جدار عمودي مدرج إلى سنتيمترات.
- طباشير.
- بطاقة تسجيل النتائج 1.
- 2-4 اختبارات السرعة:

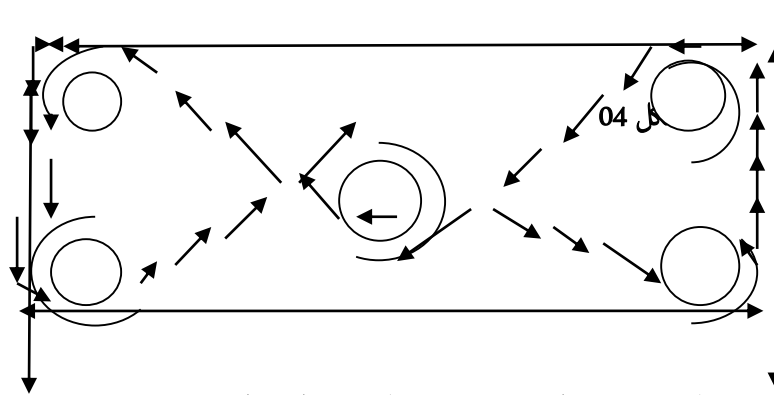
1-2-4 اختبار 40 متر جري السرعة:

- هدف الاختبار: قياس سرعة اللاعب لمسافة 40م (انطلاق تسارع).
- 1- الوسائل المستعملة:
- مضمار الملعب.
- ساعة متقانية (كرونومتر).
- بطاقة التسجيل.

صفارة. - قفان (plots).

2-2-4 اختبار (أكروموف بدون كرة):

- هدف الاختبار: هو اختبار يهدف إلى قطع المسلك الذي هو على شكل (8) بأقصى سرعة ممكنة.



الوسائل المستعملة: 10م

- ملعب كرة القدم.
- أرضية مسطحة.
- صفارة. دراسة
- كرونومتر.
- 5- أقماع (plots)

- التحليل الإحصائي:

هذه الطريقة لها فائدة كبيرة في مراقبة تطور الاختبارات البدنية وهدفها معرفة دلالة القيم والنتائج المتحصل عليها بالنسبة للعبنة، إرتئينا إلى استعمال الطريقة الإحصائية التالية:

1- الوسيط الحسابي:

- إذا كانت لدينا مجموعة من القياسات $x_1, x_2, x_3, \dots, x_n$ ليست كلها بالضرورة مختلفة، تمثل مجتمعا محمدا لحجمه

$$x' = \frac{x_1 + x_2 + x_3 + \dots + x_n}{n}$$

والمتوسط الحسابي لهذا المجموع يحسب بالقانون الآتي:

أي أن المتوسط الحسابي لمجموعة من القياسات $x_1, x_2, x_3, \dots, x_n$ ، ليساوي مجموع هذه القياسات مقسوما على

عددها " n " ويمكن كتابتها مختصرة كالآتي: $x' = \frac{\sum x}{n}$.
 حيث x' = قيمة القياس، N عدد العينة، x' = الوسيط الحسابي .

2- الانحراف المعياري :

$y = \frac{\sum 2(x' - x)^2}{1 - N}$ هو الانحراف المعياري لمجموعة من القياسات $x_1, x_2, x_3, \dots, x_n$ هو معدل مربعات انحراف

عدد هذه القياسات على متوسطها و يرمز له بالشكل :

$y = \frac{\sum 2(x' - x)^2}{N}$ - إذا كان N اقل من 30 قياس .
 - إذا كان N أكبر من 30 قياس Y

ومنه الانحراف المعياري هو الجذر التربيعي للتشتت :

$$y = \sqrt{\sum 2(x - x')^2} \text{ أو } y = \frac{\sqrt{2(x - x')^2}}{1 - N}$$

حيث

y : الانحراف المعياري .

X : قيم المجموعة (قيم القياس) .

N : عدد العينة (إذا كان $n < 30$) و $1 - n$ إذا كان $n > 30$.

3- إختبار توزيع ستودنت :

يستخدم هذا القياس للدلالة الإحصائية وكذلك لقياس مدى دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين ومن أجل

ذلك يستعمل القانون التالي :

$$(2x' - 1'x)$$

$$t = \sqrt{\frac{2(2y + 1y^2)}{(n - 1)}}$$

حيث $1'x$: الوسيط الحسابي للمجموعة الأولى .

X $2'$ الوسيط الحسابي للمجموعة الثانية .

N عدد أفراد العينة.

Y 1: الانحراف المعياري للمجموعة الأولى .

Y 2: الانحراف المعياري للمجموعة الثانية .

درجة الحرية :

درجة الحرية في أي مجموعة هي عدد الحالات في المجموعة ناقص واحد و يرمز لها بالرمز $df=n-1$ عند حساب عدد الحالات في المجموعة الواحدة (نفسها) . و $2-2n+2n=df$ عند حساب عدد الحالات في المجموعتين ، حيث :

. درجة الحرية = df

عدد أفراد المجموعة الأولى = $N1$

عدد أفراد المجموعة الثانية= $N2$

عدد أفراد المجموعة كلها(العينة)= N

- معيار ستيودنت في صف درجة الحرية عند النسبة (0.05) .

إذا كانت قيمة Tc أكبر من t الجدولة وذلك أن الفرق بين المتوسطين له دلالة إحصائية عند تلك النسبة أما إذا

كانت قيمة Tc المحسوبة في البحث اصغر من القيمة الجدولة فانه لا توجد هناك فروق جوهرية وإنما الفرق راجع للصدفة¹

عرض وتحليل ومقارنة نتائج البحث

*مقارنة نتائج إختبارات البحث الفريقيين:(نجم بن عكنون ، سريع بوزريعة) أولاً: القوة

الصفة		القوة	
المراحل		الوثب الطويل أكروموف	الوثب العالي (سارغو)
الاختبار القبلي	1م	1.76	2.52
	1ع	0.17	0.10
الاختبار البعدي	2م	1.92	2.62
	2ع	2.66	2.39
المحسوبة T		2.80	2.20
مستوى الدلالة		دالة	دالة

الجدول رقم (1) يمثل نتائج الاختبارات بالتحليل الإحصائي للاختبار القبلي و البعدي و مستوى الدلالة " ن "

من خلال الجدولين ج1، ج3 يتضح لنا من خلال T المحسوبة في الجدول ج1 لصفة القوة الممثلة لاختبارين (

الوثب الطويل، والوثب العالي) التي وجدناها دالة إحصائياً واطلاقاً من قيمة T التي إستخرجتها من الجدول ج3

الخاص بنادي سريع بوزريعة التي وجدناها غير دالة إحصائياً من هذا نستنتج أن مستوى الفرق له تأثير واضح على تنمية صفة القوة لدى لاعبين.

¹ اخلاص، محمد عبد الحفيظ،مصطفى حسين جاهي،"طرق البحث العلمي و التحليل الإحصائي في المجالات التربوية".1995،ص12-13

ثانيا : السرعة

السرعة		الصفة	
اختبار أكرموف	اختبار 40م سرعة	المراحل	
15.54	7.90	1م	الاختبار القبلي
0.73	0.53	1ع	
41.96	7.51	2م	الاختبار البعدي
0.45	0.47	2ع	
2.78	2.29	المحسوبة T	
دالة	دالة	مستوى الدلالة	

القوة		الصفة	
الوثب العالي (سارغو)	الوثب الطويل أكرموف	المراحل	
2.49	1.73	1م	الاختبار القبلي
0.13	0.06	1ع	
2.57	1.77	2م	الاختبار البعدي
0.10	0.15	2ع	
2.01	1.02	المحسوبة T	
غير دالة	غير دالة	مستوى الدلالة	

الجدول رقم (2)

يمثل نتائج الاختبارات بالتحليل الإحصائي للاختبار القبلي والبعدي ومستوى الدلالة "ن" الجدول رقم (3) يمثل نتائج الاختبارات بالتحليل الإحصائي للاختبار القبلي والبعدي ومستوى الدلالة "ن" من خلال الجدولين السابقين ج2، ج4 تبين لنا أن T المحسوبة الخاصة لصفة السرعة الممثلة للاختبارين 40م واختبار أكرموف بدون كرة لنادي نجم بن عكنون دالة إحصائيا بالنظر إلى الجدول ج4 الخاص بنا دي سريع بوزريعة يتضح لنا أن قيمة T المحسوبة غير دالة إحصائيا ومن هذه المقارنة نستنتج أن مستوى الفريق التأثير على تنمية صفة السرعة لدى اللاعبين

السرعة		الصفة	
اختبار أكرموف	اختبار 40م سرعة	المراحل	
15.80	8.11	1م	الاختبار القبلي
0.65	0.52	1ع	
0.63	7.92	2م	الاختبار البعدي
1.47	0.50	2ع	
1.47	1.11	المحسوبة T	
غير دالة	غير دالة	مستوى الدلالة	

الجدول رقم (4) يمثل نتائج الاختبارات بالتحليل الإحصائي للاختبار القبلي والبعدي ومستوى الدلالة "ن"

2- مناقشة نتائج البحث في ضوء الفرضيات

بعد تحليل ومناقشة نتائج الدراسة سيتم في هذا الجزء مناقشة تلك النتائج بفرضيات البحث قصد معرفة مدى تحقيق أو عدم تحققه .

أولاً: تحليل نتائج البحث في ضوء الفرضية الأولى والتي مفادها، "كلما كانت مستويات الأندية عالية كلما كانت ضفة القوة لدى اللاعبين أحسن". انطلاقاً من النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاختبارات الميدانية المتعلقة بصفة (القوة) في فترة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح وبعده تأكد لنا أن اللاعبين قد تحسنت نتائجهم المتعلقة بالاختبار (الوثب الطويل) و(الوثب العلي) لكلا الفريقين حيث نجد نتائج الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي لفريق نجم بن عكون أحسن من نتائج فريق نادي سريع بوزريعة وباعتبار أن إمكانيات وظروف تطبيق هذا البرنامج على الفريقين متكافئة فإنه يبقى سبب الاختلاف في التطور راجع إلى اختلاف المستوى حيث فريق نجم بن عكون يلعب في القسم الوطني الثالث تطورات قدراته البدنية لصفة القوة أكثر من فريق نادي سريع بوزريعة الذي يلعب في القسم الجهوي ومن هنا يتأكد لنا أن الفرضية الأولى قد تحققت.

ثانياً: تحليل نتائج البحث في ضوء الفرضية الثانية وقد صيغت الفرضية على هذا النحو "كلما كانت مستويات الأندية عالية كلما كانت صفة السرعة لدى اللاعبين أحسن".

وهذا ما أكدته نتائج اختباري 40م (سرعة) وأكروموف (بدون كرة) غير أن هذا التطور مختلف بين الفريقين حيث نجد أن الفرق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي المطبق على لعبي فريق نجم بن عكون أحسن من نتائج فريق نادي سريع بوزريعة وهذا الاختلاف في التطور ذو دلالة إحصائية وباعتبار أن تطور صفة السرعة لدى لاعبي بن عكون أحسن من نتائج فريق نادي سريع بوزريعة وهذا الاختلاف في التطور ذو دلالة إحصائية وباعتبار أن تطور صفة السرعة لدى لاعبي بن عكون أحسن من فريق نادي سريع بوزريعة وفريق نجم بن عكون يلعب في مستوى أعلى من المستوى الذي يلعب فيه نادي سريع بوزريعة فإن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت.

- تحليل نتائج البحث في ضوء الفرضية العامة

إن الفرضية الجزئية الأولى والفرضية الجزئية الثانية قد تحققتا فهذا يعني أن المستويات التي تلعب فيها الأندية لها تأثير على مدى تطور صفتي (القوة- السرعة) لدى اللاعبين (14- 16) سنة وباعتبار صفتي (القوة- السرعة) كمؤشرات للتخضير البدني فإن الفرضية العامة للبحث قد تحققت أي أن المستوى الذي تلعب فيه نوادي كرة القدم يؤثر على مستوى التحضير البدني

تحليل ومناقشة النتائج

إن نتائج فريق نجم بن عكون التي توصلنا إليها وجدناها دالة إحصائياً على عكس نتائج نادي سريع بوزريعة التي ليست لها دلالة إحصائية أي أن بعد تطبيق برنامج تطوير صفتي القوة والسرعة على الفريقين وجدنا أنها تطورت بدرجة كبيرة عند فريق نجم بن عكون على عكس فريق نادي سريع بوزريعة التي جاءت نتائج البرنامج ضعيفة نوعاً ما ومنه نستنتج أن المستوى الفريقي تأثير واضح على تنمية صفة القوة والسرعة عند اللاعبين ويمكن إرجاع هذه النتائج إلى عدة أسباب نذكر منها على وجه الخصوص مايلي:

• الإمكانيات: إن في الأندية الجزائرية واقع معاش أنه كلما ارتقينا في المستوى زادت الإمكانيات المادية للنادي وكما لا يخفى علينا أن للإمكانيات دور كبير في تطوير قدرات اللاعبين بصفة عامة وفي تطوير صفتي القوة والسرعة على وجه الخصوص وهذا ملاحظناه عند فريقي بن عكون وفريق بوزريعة.

• مستوى اللاعبين: حيث نجد أن الفرق التي تلعب في المستويات العالية هي التي تستحوذ وتستقطب اللاعبين ذوي الكفاءة العالية وكما نعلم أن المستوى اللاعب دور كبير في استيعاب البرنامج وتطبيقه وبالتالي له تأثير واضح على نتائج البرنامج المطبق هذا من ناحية الذكاء والمرفولوجية التي يتمتع بها اللاعب كما لانسى مستوى المعيشة والمحيط الاجتماعي

للاعب لأننا لا يمكن عزله عن المجتمع فنجد اللاعب في المستويات العالية مستواه المعيشي أفضل بالنظر إلى المنح التي تقدم له عكس لاعبي المستويات الدنيا الذين ليس لهم منح تقدم لهم فلا يمكن تصور لاعب يتدرب 6 ساعات في اليوم ويمارس محنة أخرى.

• ساعات التدريب: نجد فرق المستوى العالي يتدربون عدد معتبر من الساعات في اليوم على عكس الأندية التي تنشط في الأقسام الدنيا كما لانفعل على المدربين أو مطبقي البرامج فنجد مدربي الأقسام العليا ذو كفاءة عالية في علم التدريب على عكس مدربي الأقسام الدنيا الذين تنقصهم الكفاءة اللازمة للوصول على نفس النتائج.

• مستوى المعيشة: نجد في ملاعب المستويات العليا نجد الجمهور الغفير مما يساعد لاعبين على التحضير للمباراة، كذلك نجد حضور الصحافة والإذاعة والتلفزيون بصفة خاصة مما يحفز لاعبين على بذل مجهودات كبيرة في الميدان وأثناء التدريب لكي يظهر بصورة لائقة أمام الجمهور أو لغرض الشهرة عند البعض، عكس ما نجده في الأقسام الدنيا.

* نتائج العامة للبحث :

من خلال النتائج التي توصلنا إليها مما سبق يمكن لنا استخراج النتائج العامة للبحث وهي كالتالي:

2- وجود فروق معنوية لصالح اختبار (الوثب الطويل) و(الوثب العالي) خلال مرحلة بعد تطبيق البرنامج واستنادا إلى نتائج مرحلة قبل تطبيقه وهذا يعني وجود تطور اصغر على مستوى صفة (القوة) وهذا راجع إلى صعوبة تحسين هذه الصفة لدى لاعبي كرة القدم باعتبار المدة الزمنية المخصصة لتطبيق هذا البرنامج قصيرة.

3- وجود فروق معنوية واضحة لصالح اختباري 40م سرعة، وأرئوموف (بدون كرة) وهو ما يؤكد على التطور الملحوظ لصفة السرعة وهذا راجع بالدرجة الأولى إلى تطبيق البرنامج التدريبي لتحسين هذه الصفة التي تعتبر أساس لتطوير بعض الصفات البدنية الأخرى.

4- وجود اختلاف بين تطور صفة (القوة) لدى لاعبين.

5- إن تطور صفة السرعة لدى لاعبين تختلف باختلاف مستويات فريقهم حيث تكون أحسن كلما كان مستوى الفريق عالي.

6- هناك اختلاف بين تطور صفة (السرعة) و(القوة) لدى لاعبين حيث أن صفة السرعة أكثر سهولة للتطوير.

- إذن النتيجة العامة التي يمكن التوصل إليها مما سبق هي أن المستوى الذي تلعب فيه نوادي كرة القدم يؤثر على التحضير البدني لدى لاعبين وأن البرنامج التدريبي المقترح يساعد على تطوير الصفات البدنية للاعبين

* خلاصة عامة

- من خلال نتائج الاختبارات الميدانية التي تحصلنا عليها وبناء على التحليل التي قمنا بها توصلنا إلى أن هناك ديناميكية في تطور الصفات البدنية (السرعة -القوة) بين مرحلة قبل تطبيق البرنامج وبعد تطبيقه، إن هذه الديناميكية تختلف باختلاف المستويات التي تلعب فيها الأندية .

- ومن هنا فإن التخطيط السليم المبني والمنظم يؤدي بالضرورة إلى تحقيق تأثير فعال وإيجابي، ومناهج وطرق التدريب الرياضي على مستوى تطوير الصفات البدنية للاعبين كرة القدم (14- 16) سنة وذلك باختلاف مستويات النوادي التي يلعبون فيها.

- ولهذا فكل النوادي الرياضية تحتاج إلى تقويم مناهج التدريب على الأساس العلمي الصحيح قصد تطوير قدرات اللاعبين في مختلف الصفات البدنية هذا ما اتجهت نحوه الكرة الحديثة.

وانطلاقا مما سبق يندرج بحثنا إذ يهدف من خلاله إلى التأثير في المستويات على صفتي القوة والسرعة، الخاصة بلاعبي كرة القدم (14- 16) سنة، وقد أثبتت النتائج التحليلية للبحث بعد تقديم البرنامج التدريبي المحضر لكلا