

دراسة تحليلية حول تأثير التدريب في المساحات الضيقة على تنمية السرعة الهوائية القصوى (v.m.a) لدى لاعبي كرة القدم.

Etude analytique sur l'influence de l'entraînement des jeux réduits sur le développement de la v.m.a chez les footballeurs.

Etude analytique sur l'influence de l'entraînement des jeux réduits sur le développement de la v.m.a chez les footballeurs.

<p>الهاتف : 0780 52 35 95 البريد الإلكتروني : mahfoudi.mahmoud@yahoo.fr</p>	<p>المؤلف (1) : د- محفوضي محمود. الجامعة : جامعة الشريف مساعدي سوق أهراس . مخبر الاتباء: /</p>
<p>معلومات المقال : - تاريخ الاستلام : 2018/02/15 - تاريخ المراجعة : 2018/02/19 - تاريخ قبول النشر : 2018/04/18</p>	<p>الملخص : يركز بحثنا على دراسة تحليلية لتأثير التدريب في المساحات الضيقة على تطوير السرعة الهوائية القصوى لدى لاعبي كرة القدم، الهدف من الدراسة هو تقييم تأثير التدريب في المساحات الضيقة على تطوير السرعة الهوائية القصوى لدى لاعبي كرة القدم، من هذا المنطلق، كان تطور المجموعة التجريبية مهما للغاية مقارنة بالمجموعة الشاهدة، وقد أثبتنا من خلال المجموعة التجريبية أن استخدام التدريبات في المساحات الضيقة مفيد جدًا لتطوير السرعة الهوائية القصوى لدى لاعبي كرة القدم، وقد تم التأكد من صحة الفرضية المنبثقة من قبل في هذا المقال من خلال التجريب، والنتائج التي تم الحصول عليها عالية، لذلك نوصي باستخدام طريقة التدريب في المساحات الضيقة من أجل تطوير السرعة الهوائية القصوى وهي صفة بدنية ضرورية في مجال كرة القدم.</p>
<p>الكلمات المفتاحية تحليل - ألعاب تدريبية - كرة القدم - السرعة هوائية.</p>	<p>Résumé : Notre recherche se focalise sur l'étude analytique de l'influence de l'entraînement des jeux réduits sur le développement de la v.m.a chez les footballeurs. L'objectif de l'étude est d'évaluer l'influence de l'entraînement des jeux réduits sur la v.m.a chez les footballeurs. De ce ci la progression du groupe expérimental était très significative par rapport au groupe témoin et nous avons prouvé à travers le groupe de l'expérimentation que l'utilisation de l'entraînement des jeux réduit est très bénéfique pour développer la vitesse maximale aérobie chez les footballeurs. l'hypothèse émise en amont de cet article est confirmée à travers l'expérimentation et les</p>
<p>mots clés : analyse – entraînement- jeux reduit- footballeurs- vitesse maximale aérobie.</p>	

résultats obtenus sont significatifs, alors nous recommandons la nécessité d'utiliser la méthode de l'entraînement des jeux réduits pour développer la V.M.A qui est une qualité nécessaire chez les footballeurs.

1- مقدمة وإشكالية البحث:

أصبح لمنهجية التدريب في مجال كرة القدم أهمية كبرى، حيث أن المستوى العالي يتطلب الاهتمام بالصفات التقنية والخططية الذهنية والنفسية والفيزيولوجية والبدنية بنسب عالية ونزول أي صفة عن المستوى الأمثل يؤثر سلبا على النتائج التي تؤدي إلى التفوق الرياضي، كما يمثل الجانب البدني أحد الصفات التي يتحكم فيها المدربون وفي مراقبتها (Dellal , A 2011 p 9) كما يجب أن نضع في الحسبان أن لاعبي كرة القدم يجب أن يقطعوا أكثر من 12 كلم خلال مقابلة كرة قدم في المستوى العالي دون نسيان شدة المجهودات المتنوعة التي تشملها هذه المسافة (GHOUAL AddaBENGOUA Ali)

إلى جانب ذلك اهتم العديد من الباحثين بالتحليل الكمي Rampinni et al 2007 والتحليل النوعي Barros et al. وباللعب ومجهودات اللاعبين اثناء مقابلات كرة القدم من اجل مساعدة المدربين وتوجيههم نحو البرمجة المناسبة لمراحل وفترات التدريب الى جانب الاجابة على مشكلة التدريب الفردي ومتابعة حمولة التدريب. من جهة التحضير البدني يتوجه العديد من الفرق في تدريباتهم نحو تطوير المداومة التي تبلغ نسبتها 95% من زمن المقابلة، كما يجب اخذ بعين الاعتبار الحركات الانفجارية التي تلعب دورا هاما في حسم نتائج المقابلات (TCHOKONTE.2011) (ومن بين

طرق التدريب التي تعمل على تنمية الصفات البدنية في كرة القدم طريقة التدريب في المساحات الصغيرة التي تعمل على القفز النوعي بالامكانيات التي تتطلبها كرة القدم الحديثة، و يلعب التدريب في المساحات الضيقة دورا هاما في تطوير الامكانيات التقنية والخططية إلى جانب الامكانيات البدنية (Antonacci 2007) ، كما يعمل التدريب في المساحات الضيقة على دمج المجهود البدني عن طريق الحركات القصيرة والشديدة وتغيير الاتجاه والصراع على الكرة. Jone.B et al 2007. ومن بين الصفات البدنية التي تلعب دورا هاما في كرة القدم السرعة الهوائية القصوى، حيث تعمل هذه الاخيرة على تنمية العديد من القدرات التي تتطلبها كرة القدم، ونحن من جانبنا نتساءل على دور التدريب في المساحات الصغيرة بتنوع المساحات وأعداد اللاعبين في تطوير قدرات لاعبي كرة القدم نطرح السؤال التالي.

هل للتدريب في المساحات الضيقة تأثير ايجابي على تنمية السرعة الهوائية القصوى لدى لاعبي كرة القدم؟

2- فرضيات البحث:

1- التدريب في المساحات الصغيرة بنبي بدرجة كبيرة السرعة الهوائية القصى لدى لاعبي كرة القدم.

3- أهداف البحث:

يعتبر هذا البحث من الدراسات التي اتخذت من التدريب الرياضي مجالاً لها ومن التحضير البدني في كرة القدم موضوعاً لها، وتهدف من خلال هذا البحث إلى:

- تحسين السرعة الهوائية القصى عن طريق التدريب في المساحات الضيقة للمساعدة في النهوض بالكرة الجزائرية إلى مستوى أرقى وخاصة عند مستوى فرق النخبة.

- اثبات من خلال بحثنا فعالية مقارنة التدريب في المساحات الضيقة في تحسين الصفات البدنية للاعبين كرة القدم.

- من الجانب التطبيقي توجيه المدربين والمرين وتشجيعهم على استعمال هذه المقاربة من أجل التقدم بمستوى كرة القدم إلى ما هو أفضل.

4- أهمية البحث:

- القيام بدراسة نظرية يتم من خلالها الإحاطة بموضوع البحث من الجانب البدني.
- تسلط الضوء على كل ما هو جديد ومستحدث في مجال التدريب الرياضي والتحضير في كرة القدم.
- يمكن لمثل لهذه الطريقة أن تعود بالفائدة علينا وعلى كل من يعمل في هذا المجال من أجل السعي نحو تحقيق الأهداف ذات المستوى العالي وتطوير كرة القدم الجزائرية.

5- المصطلحات الواردة في البحث:

التدريب في المساحات الضيقة: هو التدريب الذي يسمح بتنمية صفة المداومة عند لاعبي كرة القدم، في مساحات ضيقة بتوازن أو عدم توازن عددي مع تغير في قوانين المباريات.

المداومة: هي صفة أساسية عند لاعبي كرة القدم تسمح بتطوير الجهاز القلبي والاعوية الدموية إلى جانب الجهاز التنفسي باستعمال ايقاع معين في زمن معين.

السرعة الهوائية القصى: تسمح ببلوغ حجم الهواء الأقصى (VO2 Max) ويعبر عنها بالكلم/ الساعة بأرقام تتجاوز 20 كلم / الساعة عند رياضي الجري في بين 3000 و 10000 متر إلى جانب الالعب الجماعية ككرة القدم

كرة القدم: هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، كل فريق من احد عشر لاعبا يستعملون كرة مستديرة بمقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو ابعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرعى الهدف ويجاول كل فريق ادخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف .

6- الدراسات السابقة والمشابهة:

- دراسة (1999) Balsom وفق مقاله DELLAL (de l'entraînement a la performance en football , 2008)

عملت الدراسة على متابعة اللاعبين من خلال التدريب بطريقة 3 ضد 3 في مساحة (33mx22m)، بزمن عمل وراحة مختلف وتوصلت الدراسة إلى أن سعة حمولة التدريب في المساحات الضيقة كافية لتنمية المداومة لدى لاعبي كرة القدم.

- دراسة Dellal et Al. (2008) عملت الدراسة على متابعة لاعبي المستوى العالي من خلال التدريب في العديد من المساحات الضيقة بمختلف اعداد اللاعبين من 1 ضد 1 إلى 8 ضد 8 .

توصلت الدراسة إلى امكانية استعمال التدريب في المساحات الضيقة كطريقة ناجحة لدمج الجانب البدني والنقني والخططي.

- دراسة **MONKAM_TCHOKONTE_2011** عملت على متابعة لاعبي المستوى العالي من خلال التدريب في المساحات الضيقة بابعاد مختلفة وابعاد مختلفة للاعبي المستوى العالي.

توصلت الدراسة إلى ان التدريب في المساحات الضيقة يعمل على تحسين السرعة الهوائية القصوى لدى لاعبي كرة القدم.

وعليه تتشابه هذه الدراسات مع دراستنا من خلال بعض الاهداف كمتابعة تحسين صفة المداومة وتختلف من جهة مستوى اللاعبين والموقع الجغرافي ووسائل المتابعة .

الجانب التطبيقي.

1- **إجراءات الدراسة الميدانية:** إن الدراسة الميدانية هي عبارة عن تقدير مدى تطور المداومة الخاصة بلاعبي كرة القدم بعد التدريب في المساحات الضيقة و تم ذلك من خلال ملاحظة النتائج التي سجلت بعد القيام باختبار كوبر المصغر، وشارك في هذه الدراسة 22 لاعب يلعبون في الدوري الجهوي الثاني لرابطة عنابة.

تمت الدراسة بالملاعب البلدي لمدينة سوق أهراس، و من خلال البحث التطبيقي:

- قمنا بتقييم أولي لإمكانيات حجم الهواء الأقصى لكل لاعب من خلال استعمال اختبار كوبر المصغر 6د ثم سجلنا النتائج مراعين في ذلك كل الظروف.

- بعد تسجيل النتائج قسمنا الفريق إلى مجموعتين:

- مجموعة أولى تتكون من 11 لاعب اختبروا عشوائيا، تتدرب باستعمال التدريب في المساحات الضيقة لتطوير السرعة الهوائية القصوى الخاصة بلاعبي كرة القدم .

- مجموعة ثانية تتكون كذلك من 11 لاعب اختبروا عشوائيا تتدرب بواسطة طريقة التدريب المستمر و المتمثلة في تنمية المداومة الخاصة بلاعبي كرة القدم عن طريق الجري المستمر.

- بعد شهرين قمنا بإعادة نفس الاختبار في نفس الظروف و بنفس الكيفية من الجانب الزمني و المكاني، ثم سجلنا النتائج.

- بعد ذلك عدنا إلى استعمال نفس كفايات التدريب بالنسبة للمجموعتين لمدة 8 أسابيع ثم سجلنا مرة ثالثة النتائج المتحصل عليها.

1- **المنهج العلمي للبحث:** المنهج العلمي للبحث عبارة عن مجموعة من القواعد و الأسس التي يتم إتباعها واحترام خطواتها من أجل الوصول إلى الحقيقة.

إن البحث يختلف باختلاف المواضيع، لهذا توجد عدة مناهج علمية، ومن خلال الموضوع المعالج فإن استعمال المشكلة التي طرحناها تتطلب استعمال المنهج التجريبي، لأنه الأكثر ملائمة لمعالجة المشكلة التي صيغت.

1-2- **عينة البحث:** أخذنا 22 لاعب من فريق يلعب في الدوري الجهوي الثاني لرابطة عنابة ثم قمنا بتقسيمهم إلى عينتين عشوائيا ، بحيث يكون عدد اللاعبين لكل عينة 11 لاعب .

المدة التي تمت خلالها الدراسة وتسجيل نتائج العينتين استغرقت 24 أسبوعا أي ما يعادل ستة أشهر، متوسط العمر للعينتين هو 24سنة.

3-1- خصائص العينتين تنشط عينتين الفريق في الدوري الجهوي الثاني لرابطة عنابه في كرة القدم لموسم 2014-2015.

جميع أفراد العينتين ينتمون إلى صنف الأكبر رجال.

4-1- صعوبات البحث: تمثلت صعوبات البحث خصوصا في النقص الكبير للمراجع الخاصة بموضوع بحثنا أو التي لها صلة به و التي كانت من الممكن أن تساعدنا في بحثنا من أجل إثراء الموضوع، أما في الجانب التطبيقي كانت الصعوبات متمثلة في نقص في الوسائل نظرا للضعف المادي الذي يعاني منه الفريق.

5-1- أدوات البحث: إن أدوات البحث التي استعملناها تعتبر الركيزة التي نستند عليها من أجل تحقيق أهداف الدراسة، وقد استخدمنا في بحثنا أربع طرق وهي كالآتي:

1-5-1- طريقة الملاحظة: تساعد هذه الطريقة في ملاحظة فعالية المردود الفني والتقني خلال المقابلات.

2-5-1- طريقة الاختبارات: ساعدتنا هذه الطريقة في استعمال اختبار كوبر المصغر لتحليل النتائج التي تحصل عليها اللاعبون خلال الثلاث فترات من التقييم ومراقبة تطورا السرعة الهوائية عند اللاعبين.

3-5-1- طريقة التحليل الإحصائي: تم استعمال طريقة التحليل الإحصائي من أجل استعمالها لحساب القيم المتوسطة لنتائج الاختبارات، والديناميكية المدروسة خلال الفترات الثلاث من الدراسة، وحساب الانحراف المعياري لدراسة التشتت من حول المتوسط الحسابي، ومعامل الاختلاف والارتباط واختبار Student لدراسة درجة الثقة.

تم من خلال هذه الطريقة الإحصائية المقارنة بين متوسطات العينتين وانحرافاتها المعيارية لمعرفة نجاعة وفعالية طريقة التدريب في المساحات الضيقة المقترحة في التدريب من أجل تنمية السرعة الهوائية القسوى.

6-1- معدات البحث: ميقاتي - أقماع، سفارة

7-1- مجالات البحث:

1-7-1- المجال الزمني: الاختبار الأول: 10-11-2014. التدريبات : 11-11-2014 إلى 11-02-2015.

الاختبار الثاني: 09-02-2015. - التدريبات: 11-02-2015.

الاختبار الثالث: 12-04-2015.

2-7-1- المجال المكاني: تم القيام بالاختبارات بالملاعب البلدي لبلدية سوق أهراس.

عرض وتحليل النتائج:

1-2- عرض النتائج. قام الباحث بجمع النتائج التي تحصل عليها من خلال بطاقات الجداول التي تتضمن المسافات المقطوعة في اختبار كوبر المصغر الذي قيم من خلاله مستوى تقدم السرعة الهوائية القسوى خلال ثلاث فترات من الموسم الرياضي لسنة 2014-2015.

2-2- النتائج والنسب لاختبار كوبر المصغر للعينتين التي قامت بالتدريب المستمر لتنمية المداومة: قام الباحث أثناء بحثه بحساب كل من الوسط الحسابي، الانحراف المعياري في حساب نتائج اختبار كوبر المصغر للعينتين التي قامت بالتدريب المستمر من أجل تحسين المداومة، كما قام بحساب كل من معامل الارتباط بين الاختبار الأول والاختبار الأخير لنفس العينة.

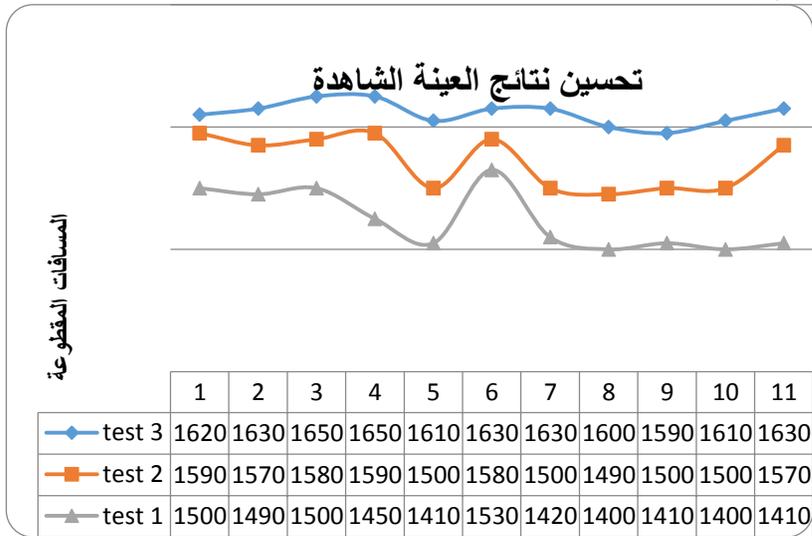
جدول رقم: 01 للعينتين التي قامت بالتدريب المستمر

2-

إحصائيات التدريب المستمر	إختبار 1	إختبار 2	إختبار 3
وسط حسابي	1447,27	1542,73	1622,73
الانحراف المعياري	51,01	51,04	53,87
معامل الأختلاف	0,035	0,033	0,034
معامل الارتباط	0,34871799		0,34871799

يوضح الجدول مدى تحسين إمكانيات المداومة لدى العينة التي قامت بالتدريب المستمر خلال فترات التدريب حيث توضح أرقام الجدول للخانات الثلاثة نتائج الاختبارات التي قامت بها العينة، حيث يعد الوسط الحسابي متوسط المسافة المقطوعة من طرف أفراد العينة في اختبار كوبر المصغر، وتبين نتائج الانحراف المعياري للاختبارات الثلاث مدى التشتت عن المتوسط الحسابي.

يوضح معامل الارتباط أن نتائج الاختبار الأول والثالث للعينة التي قامت بتقوية المداومة عن طريق التدريب المستمر هو ارتباط طردي ضعيف، مما يكشف اختلاف نتائج الاختبارات للفترات الثلاث من السنة ويوضح التقدم في العمل.



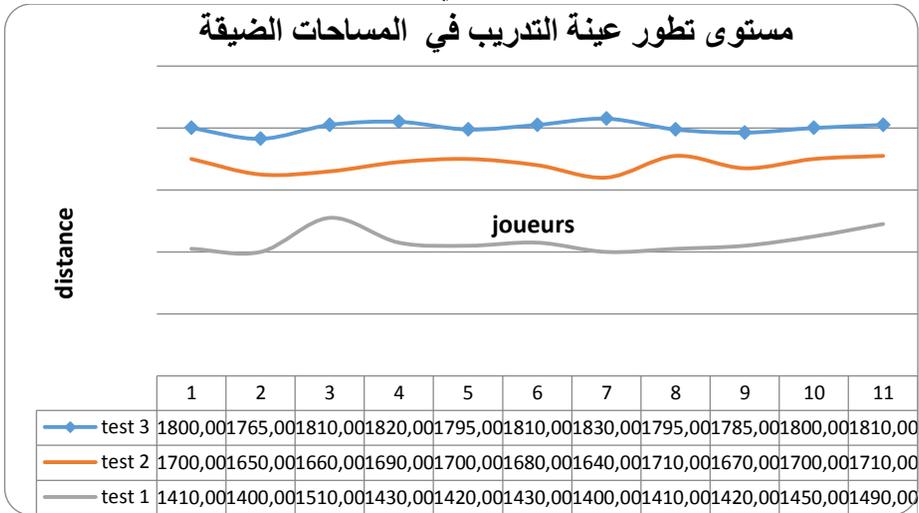
الرسم البياني رقم 01 تبين نتائج الاختبارات الثلاث للعينة التي قامت بالتدريب المستمر. يوضح هذا الرسم البياني مدى اختلاف النتائج بين الاختبارات الثلاث بالنسبة للعينة الشاهدة، كما يكشف الجدول الموجود تحت الرسم تحسين نتائج المسافات المقطوعة خلال القيام باختبار كوبر المصغر لكل من الفترة الأولى والثانية والثالثة.

3-2- نتائج اختبار كوبر المصغر للعينة التي قامت بتطوير المداومة من خلال التدريب في المساحات الضيقة. جدول رقم 02 العينة التي قامت بالتدريب في المساحات الضيقة.

اختبار3	اختبار2	اختبار1	احصاء تدريب في المساحات الصغيرة
1801,82	1682,73	1433,64	الوسط حسابي
51,15	61,79	48,96	التحرف المعياري
0,029	0,0359	0,033	معامل الاختلاف
0,39		0,39	معامل الارتباط

نبين نتائج الوسط الحسابي للجدول مدى تطور إمكانيات السرعة الهوائية القصى من اختبار إلى آخر، كما تبين نتائج الانحراف المعياري أن التشتت أقل مما هو عليه في العينة الشاهدة.

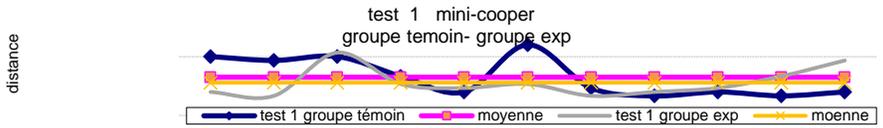
من خلال حساب معامل الارتباط يتضح أنه يوجد ارتباط طردي بين الاختبار الأول والاختبار الثالث أقوى من اختبارات العينة التي خضعت للتدريب المستمر. مما يدل على أن طريقة تنمية السرعة الهوائية القصى بواسطة التدريب في المساحات الضيقة لها فعالية أكثر من الطريقة التي تعتمد على تدريب المداومة المستمرة.



الرسم البياني رقم 02 يبين تطور نتائج الاختبارات الثلاث للعينة التي قامت بتنمية المداومة في المساحات الضيقة. يوضح المنحنى المرسوم أعلاه مدى تحسن نتائج الاختبارات لدى العينة التي تقوم بتدريب المداومة في المساحات الصغيرة، كما يبين الرسم البياني أن هناك استقرار نسبي للياقة في أواخر الموسم، ويتضح ذلك من خلال نتائج اختبار كوبر المصغر.

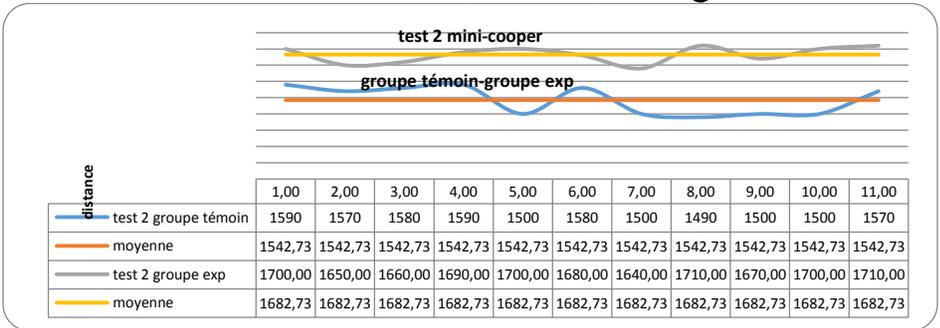
بعد ملاحظة تطور كل عينة من العينتين على حدا، قام الباحث بمقارنة نتائج اختبار كوبر المصغر بين العينتين، العينة التي قامت بالتدريب المستمر والعينة التي قامت بتنمية المداومة عن في المساحات الضيقة.

4-2- مقارنة نتائج العينتين:



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
test 1 groupe témoin	1500	1490	1500	1450	1410	1530	1420	1400	1410	1400	1410
moyenne	1447,27	1447,27	1447,27	1447,27	1447,27	1447,27	1447,27	1447,27	1447,27	1447,27	1447,27
test 1 groupe exp	1410,00	1400,00	1510,00	1430,00	1420,00	1430,00	1400,00	1410,00	1420,00	1450,00	1490,00
moenne	1433,64	1433,64	1433,64	1433,64	1433,64	1433,64	1433,64	1433,64	1433,64	1433,64	1433,64

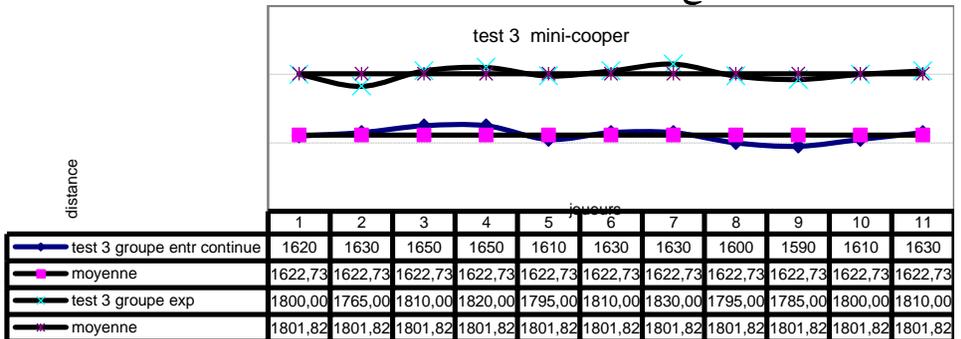
رسم بياني رقم 03 يبين أوجه الاختلاف بين العينتين، من خلال نتائج اختبار كوبر المصغر الموضوعة على الجدول يوضح المنحنى البياني للجدول الموجود أعلاه وكذا النتائج الموضوعة في الجدول تحته الاختلاف بين نتائج العينتين. 5-2 مقارنة بين نتائج العينتين في الاختبار الثاني.



	1,00	2,00	3,00	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00
test 2 groupe témoin	1590	1570	1580	1590	1500	1580	1500	1490	1500	1500	1570
moyenne	1542,73	1542,73	1542,73	1542,73	1542,73	1542,73	1542,73	1542,73	1542,73	1542,73	1542,73
test 2 groupe exp	1700,00	1650,00	1660,00	1690,00	1700,00	1680,00	1640,00	1710,00	1670,00	1700,00	1710,00
moyenne	1682,73	1682,73	1682,73	1682,73	1682,73	1682,73	1682,73	1682,73	1682,73	1682,73	1682,73

رسم بياني رقم 04 يوضح مدى تطور نتائج العينتين. يتبين من خلال المنحنى أن نتائج العينتين تطورت، غير أن نتائج العينة التي قامت بالتدريب في المساحات الصغيرة لتنمية المداومة تتجاوز المتوسط أكثر من نتائج العينة الشاهدة.

6-2- مقارنة بين نتائج الاختبار الثالث بين العينتين:



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
test 3 groupe entr continue	1620	1630	1650	1650	1610	1630	1630	1600	1590	1610	1630
moyenne	1622,73	1622,73	1622,73	1622,73	1622,73	1622,73	1622,73	1622,73	1622,73	1622,73	1622,73
test 3 groupe exp	1800,00	1765,00	1810,00	1820,00	1795,00	1810,00	1830,00	1795,00	1785,00	1800,00	1810,00
moyenne	1801,82	1801,82	1801,82	1801,82	1801,82	1801,82	1801,82	1801,82	1801,82	1801,82	1801,82

رسم بياني رقم 05 يوضح مدى تطور العينتين أثناء الاختبار الثالث.

يبين الرسم البياني التباين الواضح بين نتائج العينتين، كما يكشف عن نجاعة وفعالية التدريب الذي يركز على التدريب في المساحات الصغيرة، حيث لاحظنا أن نتائج العينة التي قامت بتدريب المداومة المستمرة تأثرت سلبا بفعل كثرة المقابلات بينما أضح لدى العينة الثانية استقرار جلي خلال الأسابيع الأخيرة من المقابلات.

3- مقارنة النتائج مع الفرضية

بعدها قمنا بعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها في الجزء التطبيقي، قارنا هذه النتائج مع الفرضيات التي وضعناها قبل الدراسة فتوصلنا إلى مايلي:

من خلال عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها أثناء الاختبارات الثلاث والمسجلة في الجداول على شكل متوسطات حسابية، وبعد تسجيل مستوى التشتت من حول المتوسطات الحسابية أي بعد حساب الانحرافات المعيارية، وبعد تسجيل معامل الاختلاف لكل عينة من العينات التي قامت عليها الدراسة، ومن خلال نتائج المقارنة بين العينة التي قامت بالتدريب الخاص بتسمية المداومة عن طريق التدريب في المساحات الصغيرة، والعينة التي قامت بالتدريب الخاص بتسمية المداومة عن طريق التدريب المستمر.

وبعد التحليل والمناقشة اتضح لنا أن هناك تطور جلي في مستوى تقدم السرعة الهوائية القصوى VMA عند العينة التي قامت بالتدريب الخاص بتسمية المداومة من خلال تدريب في المساحات الضيقة، مما يؤكد صحة فرضيتنا خصوصا إذا ما قارناها بدراسة (Balsom 1999) التي توصلت إلى أن سعة حمولة التدريب في المساحات الضيقة كافية لتنمية المداومة لدى لاعبي كرة القدم، ودراسة (Dellal et Al. 2008) التي توصلت إلى إمكانية استعمال التدريب في المساحات الضيقة كطريقة ناجحة لدمج الجانب البدني والتقني والحططي، إلى جانب دراسة (MONKAM_TCHOKONTE_2011) التي توصلت إلى أن التدريب في المساحات الضيقة يعمل على تحسين السرعة الهوائية القصوى لدى لاعبي كرة القدم.

4- الاستنتاج العام:

لقد كان الغرض من دراستنا لهذا الموضوع هو كشف أهمية الطريقة الحديثة لتنمية المداومة الخاصة بكرة القدم ومقارنة نتائجها مع الطريقة الكلاسيكية في التحضير البدني من جانب السرعة الهوائية القصوى، وكان هذا من خلال الدراسة النظرية والتطبيقية.

من خلال التحليل النظري العام الذي انتهجناه، ومن خلال الدراسة التطبيقية، وبعد تسجيل نتائج الاختبارات وتحليلها، ووضع نتائجها في جداول مقسمة إلى ثلاث مراحل. ومن خلال الاستعانة بوسائل الدراسة الإحصائية، بحيث استعملنا فيها برنامج الحسابات (EXCEL) توصلنا إلى أن نسبة تطور المداومة بعد 8 أشهر بالتقريب من التدريبات أصبح جلي بالنسبة للعينة التي قامت بالتدريب في المساحات الضيقة، مقارنة بالعينة التي قامت بالتدريب الخاص بالمداومة المستمرة. كما تبين المنحنيات البيانية الموجودة في الجزء التطبيقي ذلك.

إن دراستنا توقفت على جانب واحد من جوانب مكونات التفوق الرياضي كما أنه يعتبر عنصر من عناصر مكونات الجانب البدني، فما هو إلا قطرة في بحر، لكنه يعتبر قاعدة أساسية يركز عليها تكوين بنية جيدة للاعب كرة القدم. لذلك فإن المرونة والسرعة والقوة والتنسيق الحركي إضافة إلى عامل المداومة والمهارات الفردية الجيدة وقوة الشخصية ومعرفة أسرار الميدان كل هذه المتغيرات إذا افتقدت كان مردود اللاعب والفريق ضعيف.

ختاما فإن هذا الموضوع لا يزال قابلا للبحث والدراسة، فهناك جوانب عديدة فيه لم نتطرق لدراستها كما أن النتائج التي توصلنا إليها ليست نهائية وهي طبيعة كل بحث علمي لا يدعي رياء الكمال.

5- الاقتراحات والتوصيات

من خلال النتائج التي توصلنا لها في بحثنا هذا، سطرنا بعض الاقتراحات والتوصيات التي يمكنها أن تكون سند لكل من يهتم بالتدريب الرياضي في كرة القدم الجزائرية، خصوصا في فرق النخبة من أجل إثراء معارفه. وأهم الاقتراحات والتوصيات التي تعتبر مناسبة من وجهة نظرنا هي:

1- يجب التركيز على المبادئ العلمية في وضع البرامج التدريبية السنوية بجميع مراحلها من أجل الوصول إلى تحقيق الأهداف المسطرة.

2- رخ الوقت في الإعداد البدني وذلك من خلال إتباع طريقة التدريب في المساحات الضيقة لتنمية المداومة الخاصة بكرة القدم، والتي تساعد على إتمام المقابلة بنجاحة كبيرة.

3- عدم تضيق الوقت في البرجة العشوائية لتحضير اللاعبين والاتجاه مباشرة نحو العناصر التي يتطلبها التفوق الرياضي.

4- الاهتمام الشديد بالمتابعة العلمية لتقييم الجانب البدني وذلك من خلال وضع اختبارات بدنية من طرف المدربين تسمح لهم بتحديد أسباب الضعف، كما تساعد على إظهار اللاعب المناسب في المكان أو الرواق الذي يناسبه.

5- تخصيص 3 أيام في الأسبوع للتدريب بالمساحات الضيقة طيلة السنة نظرا لنجاحة فعاليتها على المستوى البدني للاعبين.

6- البحث الدائم عن الطرق الناجعة في تطوير قدرات اللاعبين وتفاذي اللامبالاة في أبسط الأمور لأنها قد تؤثر سلبا على مردود اللاعبين.

7- محاولة القضاء على ظاهرة إسناد التدريب الرياضي إلى من يجولون قواعده، لأن هذه الظاهرة الشائعة في بلادنا أثرت سلبا على المردود العام للفرق الجزائرية عامة، وفريق النخبة الوطنية خاصة، وباقي الفرق من الأقسام الدنيا.

** قائمة المراجع العربية :

- 1- أحمد نصر الدين : فيزيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيقات ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، 2003
- 2- أمر الله أحمد الباسطي : الإعداد البدني - الوظيفة في كرة القدم ، دار الجامعة الجديدة للنشر ، 2001 .
- 3- حسن السيد أبو عبده : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، الطبعة الاولى ، 2001 .
- 4- قاسم لازم صبر ، يوسف لازم كاش ، صالح بشير سعيد ابو خير: أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم ، دار الوفاء لدينا للطباعة ، الإسكندرية ، 2005 .
- 5- محمد رضا الوقاد : التخطيط الحديث لكرة القدم دار السعادة للطباعة ، الطبعة الاولى 2003 .
- 6- محمد حسين الشناوي ، أحمد إبراهيم الخواجا : مبادئ التدريب الرياضي ، دار وائل للنشر ، الطبعة الأولى ، 2005 .
- 7- وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي دار الهدى للنشر والتوزيع ، 2002 .

قائمة المراجع الأجنبية :

- 8- AKRAMOV . R : Préparation des footballeurs d'élite , traduit par R.A.Tadj , office de publications universitaires , Alger , 2004 .

- 9- DEKARN. N et BRIKCI . A et HANAFi. R / Technique d'évaluation physiologique des athlètes , Comité olympique algérien , 1 ére édition Alger , 1900.
- 10- – LEROUX.P : football planification et entrainement , éditions Amphora , paris ; 2006.
- 11- MARTIN.H.D : l'éducation physique et sportif, office des publications universitaires , alger , 1993 .
- 12- MOMBAERTS.E : Entrainement et performance collective en football, éditions Vigot ? Paris , 1996 .
- 13- PALATOV.V.N : L'entrainement sportif Théorie et méthodologie , traduit du russe par N.Jonco et D . Watez en collaboration avec J.R. Lacour , éditions « Revue E.P.S » 2 éme édition , Paris , 1984 .
- 14- THILL.E et THOMAS.R : L'educateur sportif , édition Vigot , paris , 2003 .
- 15- VERHIJEN.R : La condition physique du footballeur , traduit par F . Francklin et M.Broodcoorens , édition Broodcoorens , Belgique , 1997 .
- 16- WEINCK.J : Biologie du sport, traduit de L'allemand par R.Hanadshuh , éditions Vigot , Paris 1992 .
- 17- WEINECK.J : Manuel d'entrainement , traduit de L'allemand par M. Portman et R. Handschuh , éditions Vigot , 4 éme éditions , Paris ; 1997 .

Summary

Title of the study:

Analytical study on the influence of the training of reduced games on the development of the v.m.a among footballers

01- Problematic.

Does training in small spaces have a positive effect on the development of maximum aerobic speed in football players?

02- Research Objectives.

- Improve maximum aerobic speed through training in narrow spaces to help promote Algerian football to a higher level, especially at the level of elite teams.

- Demonstrate through our research the effectiveness of training approach in narrow spaces in improving the physical qualities of football players.

- On the practical side, guide trainers and educators and encourage them to use this approach in order to progress the level of football to the best.

03- Assumptions of the study

- Training in small spaces greatly increases the aerobic maximum speed of football players.

04- The study sample

We took 22 players from a team playing in Regional 02 of the Annaba League.

05- Research methodology

We used the experimental approach because it is more appropriate to solve the problem that is formulated.

06- Method of statistical analysis

The research tools that we used are the basis on which we based ourselves to achieve the objectives of the study: we used the observation method - the test method - the statistical analysis method.

07- Overall conclusion

The aim of our study is to demonstrate the importance of the modern method of development of football endurance, and to compare its results with the classical method during physical preparation on the side the maximum aerobic speed, this through a theoretical study and applied.

We found that the rate of progression after 8 months of the exercise was clear for the sample that performed the training in small spaces, compared to the sample that trained the endurance continues.

08- . Suggestions and recommendations

Through our findings in this research, we have made some recommendations that can help everyone interested in sports training in Algerian football, especially in the elite teams in order to enrich their knowledge. The most important recommendations that are considered appropriate from our point of view are:

- 1- Emphasis should be put on the scientific principles in the development of the annual training programs in all stages in order to achieve the objectives set.
- 2 - Gain time in physical preparation by following a training method to develop the maintenance of football, which helps to complete the interview successfully.
- 3 - Do not waste time in random programming for preparing the players and focusing directly on the elements required by the athletic excellence.
- 4 – Great attention should be given to scientific follow-up to assess the physical aspect through the development of physical tests by the trainers in order to help them in identifying the causes of weakness and how to overcome them.