

- 2- أديب خصور، الإعلام الرياضي، ط1، المكتبة الإعلامية، دمشق، سوريا. 1994.
- 3-أحمد قوراية، تأثير القيادة على مردود الرياضي الجزائري، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، 2002.
- 4- بدر العمر، علاقة الدافعية نحو العمل ببعض المتغيرات الشخصية والوظيفية لدى الموظفين في دولة الكويت، مجلة مركز البحوث التربوية، المجلد 9، العدد 17، 2000.
- 5-حافظ معين، العلاقة بين مصادر الثقة والقيم التربوية لدى لاعبي الألعاب الرياضية في الجامعات الفلسطينية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الخرطوم، السودان 2003
- 6- خالد النبيتي، تخطيط وإدارة الأنشطة التربوية في التعليم الثانوي العام في الأردن. رسالة دكتوراه، جامعة القاهرة، مصر 1992.
- 7- خير الدين عويس، وعصام الهلالي، الاجتماع الرياضي، ط1 دار الفكر العربي، القاهرة. 1997
- 8-عبد العزيز الدعيح، أسباب عزوف طلبة جامعة الكويت عن الاشتراك في الأنشطة الطلابية، المجلة التربوية، المجلد16، العدد46. الكويت 2002.
- 9- عباس محمود عوض، القياس النفسي بين النظرية والتطبيق، دار المعرفة الجامعية، 1998.
- 10- فوزي، محمد، السلوك القيادي للمدرسين وعلاقته بتماسك الفريق ودافعية الإنجاز لدى لاعبي الفرق الرياضية بالجامعات المصرية، جامعة المنيا، مصر، رسالة دكتوراه غير منشورة. 2004.
- 11- قاسم حسن حسين أسس التدريب الرياضي ط 1، دار الفكر العربي للطباعة والنشر عمان، الاردن1998.
- 12- محي الدين أحمد حين، دراسات في الدوافع والدافعية. دار المعارف. القاهرة. 1988.
- 13- مقدم عبد الحفيظ، الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، 1997.
- 14-محمد الشقيرات وأبو العين يوسف، علاقة الدعم الاجتماعي بمفهوم الذات لدى المعوقين جسديا، مجلة دمشق للعلوم التربوية، المجلد17، العدد الثالث.
- 15- كمال درويش وآخرون، الإدارة الرياضية والأسس والتطبيقات، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة. 1996.
- 16-يوسف ميخائيل اسعد، سيكولوجية الخبرة، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 2000.

المراجع الأجنبية:

- 17-Huffman,K,Vernoy:psychology in action,4thEd,John Wiley a Sons,Inc,U.S.A1997.
- 18 - Markopoulos, H, E: Participation by students in the senior Class day show as part of the extra curriculum at urban high school. DAI – A, Vol. 2, 6 No 58. 1997

دراسة العلاقة بين كل من السرعة والارتفاع مع قوة الأضراف السفلية عند لاعبي كرة القدم

- دراسة أجريت على لاعبي-أولمب - بعض أندية الغرب الجزائري-

خروبي محمد فيصل

معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة الجزائر3-

ملخص البحث:

إن الملاحظ لمميزات لاعب كرة القدم الجزائري يلتمس إهمال واضح في تدريب صفة القوة ومختلف الطرق والأساليب لتنميتها من طرف المدربين وهذا الإهمال سوف يترجم من خلال نقص في المهارات الحركية الأخرى كالتصويب أو مختلف الإنطلاقات السريعة أو الإرتقاء العالي أو تغيير الإتجاه د، الدوران، إضافة إلى الصراعات الفردية والتي تعتبر في الغالب اللقطات المحددة لنتيجة المباراة فهدفت دراستنا إلى البحث عن العلاقة بين كل من السرعة والإرتقاء مع قوة الأطراف السفلية عند لاعبي كرة القدم من خلال تطبيق مجموعة من الإختبارات البدنية والتي أبرزت عن مجموعة من النتائج الضعيفة ودالتي أوضحت عن مدى بعد الهيئة التدريسية عن محتوى البرامج والمتطلبات الخاصة بالجانب البدني.

الكلمات الدالة: التقويم - السرعة في كرة القدم - الإرتقاء في كرة القدم - القوة في كرة القدم د.

Résumé:

L'observateur des caractéristiques du jeune footballeur algérien est en train de découvrir une négligence marquée dans l'entraînement de la force qui est l'une des composantes la moins maîtrisée par les entraîneurs et les joueurs. Par conséquent, cet entraînement est très souvent négligé et qui va faire ressortir une carence dans d'autres qualités telles que les démarrages, les sauts, les changements de direction, les freinages, les rotations et les frappes de balle. De par cette étude, on va essayer de déterminer la corrélation entre la vitesse, la détente et la force des membres inférieurs après l'application des tests physiques spécifiques. Cela aboutira à des résultats insuffisants ce qui révélera la non maîtrise de la portée des contenus des programmes d'entraînement et les exigences spécifiques dans le domaine physique.

Les mots clés : l'évaluation, la vitesse en football, la détente en football, la force en football

مقدمة:

إن التطور الكبير الحاصل في الميدان الرياضي وفي كرة القدم بوجه الخصوص لم يكن وليد الصدفة، ولكنه نتيجة الأبحاث المختلفة وتفاعلها مع جملة من العلوم والتي ساهمت في تقصي نقاط القوة والضعف في العملية التدريبية وعلاجها باستخدام أساليب ومبادئ علمية للوصول إلى مستوى الإنجاز الرياضي والإرتقاء للرفع من مستوى اللعبة الأكثر شعبية، والذي لا يتحقق إلا باستخدام اللاعب لكافة إمكانياته.

إن تدريب فريق في كرة القدم يفرض علينا بالضرورة مراعاة وتحسين جميع العوامل المؤثرة في الأداء الفردي و الجماعي للاعبين والتي تتركب في الغالب من الجوانب البدنية، التقنية والخططية، إضافة إلى الحالة الذهنية والنفسية، والتي يجب المحافظة عليها طوال الموسم باستخدام مجموعة من التمارين ذات الإتجاهات المختلفة والتي يتحدد نوعها وشكلها طبقا لفترات التدريب، لذا أصبحت الصفات البدنية واحدة من أهم المفردات التي تدخل في صناعة لاعبي كرة القدم والبلوغ به إلى أعلى الدرجات في ما يخص الأداء المهاري وسرعة تنفيذ مختلف اللقطات التقنو-تكتيكية المميز بدرجة عالية من الأداء الفني الأمثل بأقل جهد ممكن من خلال وضع برامج تدريبية مبنية على مناهج علمية تعمل على تطوير إمكانياته على الجهد وهو ما يتجسد في كرة القدم الحديثة.

لقد أصبح الإعداد البدني أحد الدعائم الجوهرية في خطة التدريب السنوية من خلال فتراتها المختلفة، ولقد تأكد علميا وعمليا على أهمية الجانب البدني. بمختلف الجوانب والذي لا يمكن فصلهما فالإعداد البدني يجب أن يراعي متطلبات كرة القدم الحديثة، فالملاحظ للنشاط المبذول من طرف اللاعبين أثناء المباراة يلتبس بأنه ذو طابع تكراري ومتغير من حيث الشدة وتعدد المهام الحركية، فقد إتفق العديد من إختصاصيو كرة القدم أن الجري يحتل مكانة هامة في الجهد المبذول والذي يختلف من حيث الشدة فمن التسارع إلى الإنطلاق بسرعة كبيرة وفي مختلف الإتجاهات ومن خلال وضعيات متعددة ثم الجري بسرعة قصوى، توقفات مفاجئة، قفزات مختلفة أثناء الصراعات الفردية.

كما تعتبر القوة العضلية كذلك من أهم المواضيع التي نالت إهتمام الباحثين والمتخصصين في كرة القدم والتي أجمعوا على أهميتها فهي ذو تأثير متزايد على مستوى الأداء، حيث تشكل القدرة على التغلب على المقاومات المتكررة بإستخدام سرعات حركية مرتفعة كالوثب عاليا لضرب الكرة بالرأس أو التصويب المفاجئ السريع من الجري أو المهاجمة وتغيير الإتجاهات، كما تلعب دورا هاما في مواقف اللعب المختلفة ويتضح ذلك في الإنطلاق والدوران والتوقف والوثب المفاجئ والتي تظهر ممزوجة في الأداء الحركي.

إضافة إلى هذا، يتطلب نشاط كرة القدم نمو عضلي متوازن يسمح للاعب بمواجهة مختلف الضغوطات البدنية الكبيرة الناتجة عن العدد الكبير والمتكرر من الحركات المكونة لهذا النشاط من جهة ومن جهة أخرى النجاح في مختلف الصراعات الفردية إضافة على القدرة على المحافظة على مردوده الحركي طوال زمن المباراة. وتحتل كرة القدم في الجزائر مكانة هامة في مجتمعنا ويظهر ذلك جليا في الكم الهائل لممارسيها والعدد الكبير من الفرق الموجودة، ولكن رغم كل هذا إلا أنها ما زالت في حلقة مغلقة تشهد تراجع كبير ليس فقط على مستوى الأكاير والذي يترجم في العدد الضعيف للاعب المحلي في الفرق الوطنية بل حتى على مستوى الفئات الصغرى، والتي أصبحت لا تقدر بمستواها على مواكبة متطلبات كرة القدم الحديثة.

1- إشكالية البحث:

إن تغير متطلبات المنافسة في كرة القدم أدى إلى مراجعة معمقة في مفاهيم التدريب وتكوين اللاعبين والتي تستلزم درجة كبيرة من التحضير البدني تتلاءم مع طبيعة الجهد المبذول من طرف اللاعبين، فمن خلال تحليل نشاط كرة القدم نلتبس نوعين مختلفين من الإتجاهات في الإعداد البدني، الأول هوائي والثاني لاهوائي (إنفجاري)، لكن غالبا ما يكون تركيز المدربين الجزائريين على الجانب الأول من منطلق أن النسبة المئوية للجهد تكون هوائية، لكن هذا الطرح غالبا ما يتناقض مع متطلبات كرة القدم الحديثة والتي تتميز بالزيادة الكبيرة من الحركات الإنفجارية وعدد كبير من الإنطلاقات المتكررة.

كما تحتل القوة العضلية وخاصة قوة الأطراف السفلية أهمية خاصة لدى لاعبي كرة القدم فتلعب هذه المجموعة العضلية المتمثلة في عضلات الفخذين ذات أربع رؤوس وعضلات الساق وخلف الفخذ وذات الثلاثة رؤوس دورا هاما في إنتاج قوة عضلية كبيرة لأداء واجباته البدنية المختلفة، لكن الملاحظ لمميزات لاعب كرة القدم الجزائري يلتبس إهمال واضح في تدريب صفة القوة وخاصة قوة عضلات الأطراف السفلية ومختلف الطرق والأساليب لتنمية هذه الصفة من طرف المدربين وهذا الإهمال سوف يترجم من خلال نقص في المهارات الحركية الأخرى كالتصويب أو مختلف الإنطلاقات السريعة أو الإرتقاء العالي أو تغيير الإتجاه، الدوران، إضافة إلى الصراعات الفردية والتي تعتبر في الغالب اللقطات المحددة لنتيجة المباراة.

إضافة إلى هذا، فمن خلال مشاهدتنا لمختلف البطولات الوطنية الخاصة بالفئات الصغرى، فلاحظنا نقص واضح في القدرة على الإرتقاء وضرب الكرة بالرأس ويمكن تفسير ذلك بعدة أسباب ومن بينها ضعف عضلات الأطراف السفلية.

إن قوة الأطراف السفلية وخاصة قوة عضلات الفخذ والساق قد أخذت أهمية كبيرة ونطاق واسع في السنوات الأخيرة كول ولوغال (1999)، دوتي (2003) وفي هذا السياق سوف نحاول في دراستنا تسليط الضوء على تحليل العلاقة ومعرفة مدى الترابط بين قوة الأطراف السفلية مع كل من السرعة والإرتقاء. وقد تمت الدراسة على فئة الأواسط والتي تعتبر مرحلة عمرية أين يكون اللاعبون في فترة التحسين المهاري ومرحلة إكتساب الصفات البدنية وبالتالي يمكننا من تطبيق مختلف الإختبارات، إضافة إلى أنها مرحلة جد مهمة لأهم تحضيرية للأكابر.

وفي هذا السياق يمكننا طرح السؤال التالي:

- هل هناك علاقة بين كل من السرعة والإرتقاء مع قوة الأطراف السفلية عند لاعبي أواسط كرة القدم؟
- إن تحديد الإشكال الرئيسي يقودنا إلى طرح مجموعة من التساؤلات:
- هل هناك علاقة بين السرعة وقوة الأطراف السفلية عند لاعبي أواسط كرة القدم؟
- هل هناك علاقة بين الإرتقاء وقوة الأطراف السفلية عند لاعبي أواسط كرة القدم؟

2- فرضيات البحث:

1-2 الفرضية العامة:

توجد علاقة قوية بين كل من السرعة والإرتقاء مع قوة الأطراف السفلية عند لاعبي أواسط كرة القدم.

2-2 الفرضيات الجزئية:

1-2-2 الفرضية الأولى:

توجد علاقة قوية بين الإرتقاء مع قوة الأطراف السفلية عند لاعبي أواسط كرة القدم.

2-2-2 الفرضية الثانية:

توجد علاقة قوية بين السرعة مع قوة الأطراف السفلية عند لاعبي أواسط كرة القدم.

3- أهداف البحث:

- محاولة تسليط الضوء على مدى العلاقة الكامنة بين قوة الأطراف السفلية مع كل من السرعة و الإرتقاء.
- أخذ فكرة دقيقة عن أهمية القوة و مدى تأثيرها على صفات السرعة والإرتقاء.
- التعرف على مستوى كل من القوة والسرعة والإرتقاء عند فئة الأواسط.
- الوصول إلى مجموعة من الحقائق حول ماهية الإعداد البدني فيما يخص القوة والسرعة والإرتقاء بوجه الخصوص.

4- أهمية البحث:

- التعريف بأهمية القوة بالنسبة للسرعة والإرتقاء ومدى تأثيرها عليهما
- دراسة الخصائص المورفولوجية والفسولوجية والنفسية للمرحلة العمرية الخاصة بالأواسط
- الحصول على بعض النتائج التجريبية ومقارنتها مع مختلف فرق البحث في هذا المجال.

- توفير قاعدة من المعلومات والبيانات العلمية للمدربين لبناء برامج تدريبية للإرتقاء بمستوى الأداء البدني للاعبين.

5- منهج البحث:

إستخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي لطبيعة المشكلة المطلوب دراستها، وهذا قصد القيام بدراسة عامة للظاهرة في الواقع، وتشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بينها وبين الظواهر الأخرى المرتبطة بها.

6- عينة البحث:

تم إختيار العينة بطريقة عمدية حيث إشملت على 75 لاعب كرة القدم من فئة الأواسط أي بنسبة 25% من مجتمع البحث، تتراوح أعمارهم من 17 إلى 19 سنة، تم إختيار اللاعبين من خمسة الفرق لموسم 2015/2014 وتنتمي هذه الفرق إلى البطولة المحترفة الأولى.

كما إختيار اللاعبين داخل الفرق فكان كذلك بطريقة عمدية فتتمت التجربة على اللاعبين الأساسيين واللاعبين الأكثر مشاركة مع فرقهم وكان عددهم 15 لاعب من كل فريق، وقد أخذنا بعين الإعتبار مدى تجانس العينة في بعض المتغيرات الوصفية الجسمية من حيث الطول والوزن ومؤشر الكتلة العضلية إضافة إلى السن كما هو موضح في الجدول رقم (01).

معامل الاختلاف	ع	س	وحدات القياس	القياسات
0,03	0,59	18,6	السنوات	العمر
0,10	0,06	66,08	كغ	الوزن
0,06	18,69	170,61	سم	الطول
0,09	2,18	22,11	كغ /م	مؤشر الكتلة العضلية (IMC)

الجدول(01): يوضح تجانس عينة البحث في بعض المتغيرات

يوضح الجدول (01) قيم معاملات الإختلاف للمتغيرات الأساسية للبحث (العمر، الوزن، الطول ومؤشر الكتلة العضلية، ويتضح أن معامل الإلتواء لهذه المتغيرات (0,3 و 0,10) إنحصرت ما بين (-3 و+3) مما يؤكد إعتدالية التوزيع لأفراد عينة البحث، مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.

7- مجالات البحث:

7-1 المجال البشري:

تمت الدراسة على عينة من لاعبي أواسط كرة القدم لخمسة فرق في الغرب الجزائري وهي (وداد تلمسان، مولودية وهران، جمعية وهران، إتحاد بلعباس، ترجي مستغانم)، ويتراوح عددهم 75 لاعب ينشطون في البطولة المحترفة.

7-2 المجال المكاني:

تمت الإختبارات الميدانية على مستوى الملاعب الخاصة بالنوادي الرياضية وكانت كالتالي:

- وداد تلمسان ← ملعب الإخوة زرقة + المركب الرياضي العقيد لطفي
- مولودية وهران ← المركب الرياضي أحمد زبانة
- جمعية وهران ← ملعب الحبيب بو عقل

إتحاد بلعباس ————— ملعب 24 فيفري 1956
ترجي مسنغام ————— المركب الرياضي بن سعيد محمد

7-3 المجال الزمني:

بعد إعداد كل الخطوات التنظيمية الخاصة بالبحث، أجريت الإختبارات الميدانية من 2014-09-15 إلى 2014-11-15.

8- أدوات البحث:

8-1 القياسات والإختبارات البدنية:

وقد تم الإعتماد على بطارية إختبارات تقيس الجانب البدني للاعبين، تتلاءم مع الصفات المراد قياسها وشملت بوجه الخصوص القوة العضلية، السرعة والإرتقاء والتي تم مناقشتها مع مجموعة من المختصين في مجال التدريب الرياضي وتم تقنينها من طرف الأسس العلمية.

8-2 الوسائل البيداغوجية:

تمثلت الوسائل البيداغوجية في:

ميكاني، صفارة، شريط متري، ملعب كرة قدم، قاعة تقوية العضلات الشواخص، ميزان طبي، لوحة مدرجة، طباشير.

8-3 الوسائل الإحصائية:

XLSTA Pro7.5(2010) - أستخدم في المعالجة الإحصائية برنامج إحصائي من نوع

9- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

وفي هذا المجال قام الباحث بمجموعة من الإجراءات لمحاولة ضبط هذه المتغيرات العشوائية أو عزلها تماما ومن بينها ضبط الإختبارات الميدانية، فحرصنا قدر الإمكان على توحيد جميع الظروف المتعلقة بالتجربة على جميع الفرق من خلال الفترة الزمنية أو مكان إجراء الإختبارات فتمت عملية الضبط على النحو التالي:

- ضبط وقت إجراء الإختبارات في نفس وقت إجراء الحصص التدريبية وفي نفس الظروف المناخية.
- إختيار اللاعبين من نفس المستوى من ناحية الصنف (أواسط) ومن نفس السن (17 إلى 19 سنة)
- العينات كانت متجانسة من حيث القياسات الجسمية (الطول والوزن) ومن حيث العمر التدريبي.
- تم إبعاد اللاعبين الذين يعانون من الإصابات.
- تم إختيار اللاعبين الأساسيين و اللاعبين الأكثر مشاركة مع فرقهم.

10 - الدراسة الرئيسية:

تمت التجربة الرئيسية ما بين 2014-09-15 إلى 2014-11-15، تم خلالها إجراء مجموعة من الإختبارات البدنية والقياسات الجسمية على اللاعبين، قام خلاله اللاعبون بالقيام بالإختبارات التالية:

10-1 القياسات الجسمية:

الطول، الوزن ومؤشر الكتلة العضلية

10-2 الإختبارات البدنية:

أ- إختبارات الإرتقاء: الهدف منها قياس درجة إرتقاء اللاعب من مختلف الوضعيات

- إختبار الإرتقاء العمودي من الثبات إلى الأعلى (Sergent Test)
 - إختبار الإرتقاء العمودي من الثبات إلى الأعلى (Squat Jump)
 - إختبار الإرتقاء العمودي من الثبات إلى الأعلى (Contre Mouvement Jump)
 - إختبار الإرتقاء العمودي من الثبات إلى الأعلى (Drop Jump)
 - إختبار القفز الطويل من الثبات (Saut en longueur sans élan)
- ب- إختبار السرعة: الهدف منها قياس لسرعة القصوى للاعب.

- إختبار السرعة لـ 10 متر
- إختبار السرعة لـ 30 متر
- إختبار أكراوف بدون كرة

ج- إختبار قوة الأضراف السفلية (بييرزيكي): الهدف منها قياس القوة القصوى لعضلات الأطراف السفلية

11- الومائل الإحصائية: تم استخدام المعادلات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، معامل الاختلاف، إختبار الفروق ستيودنت (ت)، معامل الارتباط (بيرسون)

12- عرض وتحليل نتائج البحث:

12-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

الجدول (02) يوضح العلاقة بين الإرتقاء مع القوة القصوى للأطراف السفلية عند عينة البحث

الإختبار	الإرتقاء العمودي سارجنت	الإرتقاء العمودي Squat Jump	الإرتقاء العمودي CM Jump	الإرتقاء العمودي Drop Jump	لقفز الطويل من الثبات
القوة القصوى للأطراف السفلية	0.39	0.38	0.32	0.43	0.28

من خلال النتائج المتحصل عليها من مصفوفة الإختبار الخاصة بعينة البحث (الجدول 02)، وبعد إستعمال البرنامج الإحصائي وجدنا أن العلاقة الموجودة بين الإرتقاء والقوة القصوى للأطراف السفلية هي علاقة طردية ضعيفة عند مستوى الدلالة 0.05 وتمحورت قيمتها كمايلي:

- 0.39 ما بين القوة القصوى للأطراف السفلية والإرتقاء العمودي سارجنت
- 0.38 Squat Jump ما بين القوة القصوى للأطراف السفلية والإرتقاء العمودي
- 0.32 CM Jump ما بين القوة القصوى للأطراف السفلية والإرتقاء العمودي
- 0.43 Drop Jump ما بين القوة القصوى للأطراف السفلية والإرتقاء العمودي
- 0.28 ما بين القوة القصوى للأطراف السفلية والقفز الطويل من الثبات

12-2 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

الجدول (03) يوضح العلاقة بين السرعة مع القوة القصوى للأطراف السفلية عند عينة البحث

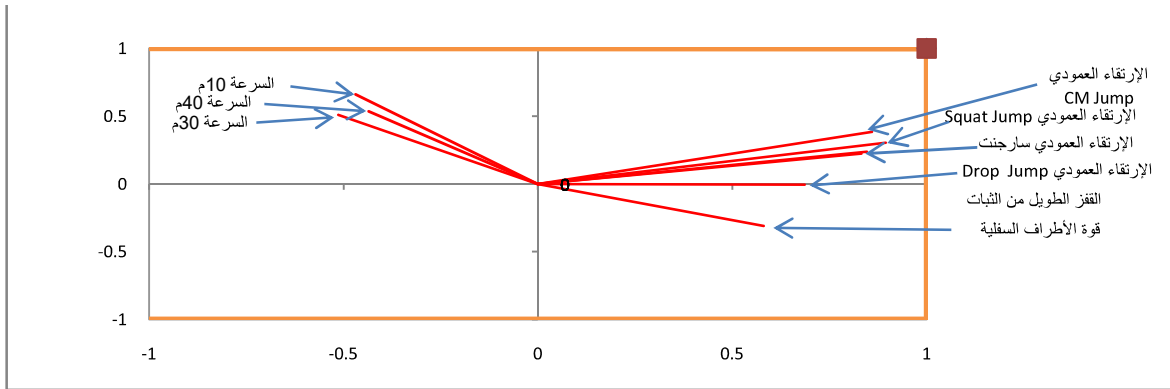
الإختبار	السرعة (10 أمتار)	السرعة (30 متر)	السرعة (40 متر) أكراموف
القوة القصوى للأطراف السفلية	-0.35	-0.20	-0.43

من خلال النتائج المتحصل عليها من مصفوفة الارتباطات الخاصة بعينة البحث (الجدول 03) وبعد إستعمال البرنامج الإحصائي وجدنا أن العلاقة الموجودة بين الإرتقاء والقوة القصوى للأطراف السفلية هي علاقة عكسية ضعيفة عند مستوى الدلالة 0.05 وتمحورت قيمتها كمايلي:

0.35- ما بين القوة القصوى للأطراف السفلية والسرعة ل10م

0.20- ما بين القوة القصوى للأطراف السفلية والسرعة ل30 م

0.43 - ما بين القوة القصوى للأطراف السفلية والسرعة ل40م (أكراموف)



الشكل رقم (01) يمثل العلاقة بين كل من السرعة والإرتقاء مع القوة القصوى للأطراف السفلية عند عينة البحث يتضح من خلال كل من الجدول (02) و(03) والشكل البياني رقم (01) أن معامل الارتباط إنحصر ما بين (0.28 و 0.43) بين القوة القصوى للأطراف السفلية مع الإرتقاء، كما إنحصر ما بين (0.20 و-0.43) عند مستوى الدلالة 0.05 ما بين القوة القصوى للأطراف السفلية مع الإرتقاء وهذا يدل على وجود علاقة ضعيفة بين القوة القصوى للأطراف السفلية مع كل من الإرتقاء والسرعة.

13- مقابلة النتائج بالفرضيات:

على ضوء الإستنتاجات المتحصل عليها ومن خلال عرض ومناقشة النتائج، قمنا بمقارنتها مع فرضيات البحث وتوصلنا إلى مايلي:

13-1 الفرضية الأولى:

إفترض الباحث وجود علاقة قوية بين القوة القصوى للأطراف السفلية والإرتقاء عند لاعبي كرة القدم. بعد المعالجة الإحصائية لمختلف المتغيرات المتمثلة في القوة والإرتقاء والتي أظهرت علاقة ضعيفة بين الإختبارين، فكان معامل الارتباط كما يلي:

- بين القوة القصوى للأطراف السفلية والإرتقاء العمودي (سارجنت) 0.39.
- بين القوة القصوى للأطراف السفلية والإرتقاء العمودي (Squat Jump) 0.38
- بين القوة القصوى للأطراف السفلية والإرتقاء العمودي (Contre mouvement Jump) 0.32
- بين القوة القصوى للأطراف السفلية والإرتقاء العمودي (Drop Jump) 0.42
- بين القوة القصوى للأطراف السفلية و الوثب الطويل من الثبات ب 0.28.

وعليه يمكننا القول بأن النتائج المحصل عليها تتناقض مع الفرضية الموضوعية وبالتالي عدم تحقق الفرضية الأولى.

13-2 الفرضية الثانية:

إفترض الباحث وجود علاقة قوية بين القوة القصوى للأطراف السفلية والسرعة عند لاعبي كرة القدم بعد المعالجة الإحصائية لمختلف المتغيرات المتمثلة في القوة والسرعة والتي أظهرت علاقة إرتباطية ضعيفة بين الإختبارين فكان معامل الإرتباط بين القوة القصوى للأطراف السفلية والسرعة ل10 م ب 0.35- ومع السرعة ل30 م ب 0.20- ومع السرعة ل40م (أكراموف) ب 0.43- وعليه يمكننا القول بأن النتائج المحصل عليها تتناقض مع الفرضية الموضوعية وبالتالي عدم تحقق الفرضية الثانية.

13-3 الفرضية العامة:

بعد المعالجة الإحصائية لمختلف الإختبارات والتي أظهرت عدم تحقيق كل من الفرضية الجزئية الأولى والثانية يمكننا القول بأنه يوجد علاقة ضعيفة بين قوة الأطراف السفلية مع كل من السرعة والإرتقاء والتي تتناقض مع الفرضية العامة والتي تقوم على وجود علاقة قوية بين كل من القوة القصوى للأطراف السفلية مع كل من السرعة والإرتقاء وعليه يمكننا القول بأن الفرضية العامة لم تتحقق.

14 - الإستنتاجات العامة:

في ضوء أهداف البحث وحدود ما أظهرته نتائج الدراسة والظروف التي أجريت فيها التجربة ومواصفات العينة التي طبقت عليها وبناء على النتائج المتوصل إليها وذلك اعتماداً على البيانات والمعلومات وبعد القيام بالتحليل الإحصائي لها سنحاول تلخيص أهم الإستنتاجات في ما يلي:

- وجود علاقة عكسية ضعيفة بين القوة القصوى للأطراف السفلية مع السرعة عند عينة البحث.
- وجود علاقة طردية ضعيفة بين القوة القصوى للأطراف السفلية مع الإرتقاء عند عينة البحث.
- هناك ضعف نسبي في مختلف الإختبارات البدنية عند عينة البحث.
- وجود فروق بين مختلف الفرق من حيث العلاقات بين مختلف الإختبارات والذي يفسر من خلال المحتوى التدريبي لكل فريق.

في الأخير يمكن القول بأن نتائج هذه الدراسة تبطل مختلف الدراسات التي إهتمت بنفس المجال، فأغلب الباحثين (بوسكو وكول (1987)، ليسيو وكول (1995)، (أوغستون) 1998 دوتي وبورسيون جوس كول (2001-2003))، وصلوا إلى وجود علاقة قوية بين مختلف المتغيرات المدروسة.

وعليه من خلال النتائج المحصل عليها في هذه الدراسة لا يمكن تعميم هذه النتائج سوى على العينة المدروسة وبالتالي يمكن تفسير النتائج المحصلة بما يلي:

- الفروق في مستوى وقدرات اللاعبين أي أن اللاعبين غير متطورين من حيث الجانب الفسيولوجي والمورفولوجي (تفاوت من حيث الكتلة العضلية) مقارنة مع مختلف الدراسات والتي أجريت على الأكبر.
- المستوى البدني الضعيف يمكن أن يفسر بضعف المحتوى التدريبي لمختلف الفرق.
- عدم إهتمام المدربين بمختلف الحركات الانفجارية في البرامج التدريبية.
- العدد الغير الكافي للوحدات والحصص التدريبية في الأسبوع.
- غياب الحصص الخاصة بتقوية العضلات (تدريبات الأثقال) عند مختلف الفرق (من خلال المقابلة الشخصية مع المدربين).

- استخدام بعض الإختبارات التي تستدعي درجة كبيرة من التقنية خلال التنفيذ وبالتالي عدم إستيعاب اللاعبين بالتنفيذ المثالي.
- إستعمال وسائل كلاسيكية في إجراء وتطبيق مختلف الإختبارات.

15-التوصيات:

- إعتقادا على البيانات المحصل عليها، وإنطلاقا من النتائج المتوصل إليها وفي حدود الإطار العام للدراسة يمكننا الخروج بالتوصيات التالية:
- نوصي بضرورة الرفع من القدرات المعرفية للمدربين في ميدان التدريب الرياضي عن طريق تنظيم برامج تكوينية تحت إشراف إطارات متخصصة.
- نوصي بضرورة إطلاع المدربين على المتطلبات الحديثة في كرة القدم وخاصة فيما يخص المتطلبات البدنية وطرق الإعداد البدني في هذا المجال.
- نوصي بضرورة توفير الإمكانيات المادية والهياكل من ملاعب تدريب وقاعات تدريب الأتقال إضافة إلى مختلف الوسائل البيداغوجية التي تسمح للمدرب للقيام بمهامه التدريبية.
- ضرورة إدراك المدربين مختلف طرق تنمية القوة في كرة القدم من ناحية الإعتقاد على أساليب تدريبية مختلفة مثل التمرينات البليومترية من أجل تطوير السرعة والإرتقاء.
- ضرورة إدماج حصص خاصة بتمارين التدريب بالأتقال في برامج الإعداد البدني وأثناء فترات المنافسة.
- ضرورة التركيز الكبير على تطوير الحركات الانفجارية (السرعة والإرتقاء) لما لها من دور في تحديد نتيجة المباراة.
- توسيع هذه الدراسة على صفات بدنية أخرى أو تطبيقها على عينات أخرى تختلف من حيث السن والجنس أو حتى النشاط الرياضي.
- نتيجة لل صعوبات التي واجهها الباحث في رفض بعض المسيرين والمدربين من الدخول للفرق للقيام بالتجربة نوصي بضرورة إيجاد بروتوكول بين وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ووزارة الشباب والرياضة توفر وتمكن الباحثين للقيام وتنفيذ مهامهم.

خلاصة عامة:

إن عناصر اللياقة البدنية تعتبر الجزء الرئيسي في نجاح أي فريق من خلال المساهمة في ترسيخ وإتقان للمهارة و الأداء الأمثل لها في إطار نظام لعب جماعي، وبالنظر إلى طبيعة لعبة كرة القدم المجتمع على قيام اللاعب بحركات كثيرة ومختلفة أثناء المباريات تكون في الغالب ذات طابع سريع ومفاجئ وكذلك الكفاح والصراعات الفردية الأرضية والهوائية التي يجب العمل على تطويرها من خلال مختلف تمارين القوة، فكرة القدم من الألعاب التي تتميز بإعتقادها الكبير على صفة القوة العضلية لما فيها من مهارات تحتاج هذا النوع من الأداء البدني فنجد أن المهارات الهجومية تعتمد بالضرورة على القوة في مختلف الإنطلاقات السريعة أو في القيام بالمهام الدفاعية من خلال الإحتكاكات بين اللاعبين من خلال الإرتقاءات الهوائية وهنا تبرز أهمية الحركات الانفجارية في تحديد نتائج المباريات لذا يتوجب علينا الإهتمام المتزايد بهذا الجانب وإعطائه درجة عالية من الأهمية في إعداد البرامج التدريبية خاصة في الفئات الصغرى.

ومن هذا المنطلق جاء موضوع بحثنا لمعرفة درجة العلاقة بين القوة القصوى للأطراف السفلية ومع كل من السرعة والإرتقاء عند لاعبي الأواسط، ومدى تأثير القوة على هذه الحركات الانفجارية المتمثلة في السرعة والإرتقاء بمختلف أنواعه.

ونظرا لغياب إستراتيجية أو سياسة واضحة غير مبنية على التكوين الفعال الذي يأخذ في عين الإعتبار المحتوى و نوعية التدريب إضافة إلى الأهداف البيداغوجية لا يمكننا الوصول إلى أعلى المستويات لذا من الضروري السعي إلى الرفع من مستوى الإعداد عن طريق العمل التدريبي الذي يخضع لمتطلبات كرة القدم الحديثة والمبادئ الأساسية للتدريب إضافة إلى التخطيط السليم والعقلاني مبني على أطر بيداغوجية سليمة تأخذ في عين الإعتبار التناوب المنطقي لحمولات التدريب للرفع من مستوى لاعبي كرة القدم.

وفي الأخير يجب التذكير بأن الإتجاهات الحديثة في تدريب الأصناف الصغرى بصفة عامة وفي الأواسط بصفة خاصة كرة القدم، والذي يظهر في مختلف الأندية الكبيرة في العالم ناتج عن طريق فهم وتحليل ودراسة لعملية التدريب بطريقة عقلانية، إضافة الإعداد العلمي للبرامج التدريبية والتي ترتبط إرتباطا وثيق بمجموعة من الأهداف المستقبلية المتمثلة في الوصول إلى المستويات العليا مع تحديد الهدف الأساسي الذي يسלט الضوء على العلاقة البيداغوجية المثالية في تكوين الفئات الصغرى.

المراجع

- 1- أسامة كامل راتب: النشاط البدني والإسترخاء، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، 2004
- 2- أمر الله البساطي: الإعداد البدني-الوظيفي في كرة القدم، دار الجامعة الجديدة للنشر لإسكندرية، 2001
- 3- بريق محمد جابر: المنظومة الكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي، منشأة المعارف، القاهرة 2005.
- 4- حسن السيد أبو عبده: الإعداد البدني للاعب كرة القدم، الفتح للطباعة النشر، الإسكندرية، 2008
- 5- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، طبعة ثانية، دار الفكر العربي، 2001.
- 6- موفق أسعد محمود: التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، دار دجلة، الأردن 2009 .
- 7- ANCIAN.J.P : Football, préparation physique programmée, Ed. AMPHORA, Paris, 2004.
- 8- CAZORLA.G « Expertise des exigences physiques et physiologiques du football de haut niveau » Laboratoire Evaluation Sport et Santé, Bordeaux 2006.
- 9- COMETTI .G : Football et musculation, Ed. ACTIO, Paris, 1993.
- 10 - COMETTI .G et D : Aspects nouveaux de la préparation physique en football, Ed .UFR STAPS de Dijon, Bourgogne ,2005.
- 11 - COMETTI .G : La préparation physique en football, Ed .Chiron, Paris, 2005.
- 12- DELLAL.A: De l'entraînement à la performance en football» Ed, DEBOEK, Paris ,2008
- 13- LEGEADR. E : Force entraînement et musculation de la théorie à la pratique, Ed. AMPHORA, Paris, 2005.
- 14- PRADET.M : La Préparation physique, Ed. INSEP, Paris, 1996.
- 15- WEINECK.J : Manuel de l'entraînement, Ed. VIGOT, Paris, 2003

أثر برنامج تعليمي مقترح بالصريقة الكلية