

إدراك المدربين لأهمية التنوع في طرق التدريب عند تنمية الصفات البدنية

موبيان هاني تيسموقة أرزقي

أستاذة مساعدين قسم ب بالمعهد الوطني للتكوين العالي لإطارات الشباب والرياضة قسنطينة

البريد الإلكتروني:

moubienhani@gmail.com / موبيان هاني

arezkitismoka@gmail.com / تيسموقة أرزقي

مقدمة:

الرياضة كمجهود عضلي وذهني لازمت الحياة البشرية منذ القدم ومازلت إلى يومنا هذا، فهذا الجهد جزء في حياة الإنسان اليومية، مع مرور الزمن ظهرت رغبة الإنسان إلى توظيف هذا الجهد واستغلاله على شكل نشاط رياضي، فلم تبقى الرياضة كوسيلة لاستهلاك الطاقة الزائدة أو حبيسة الترفيه والانشغال الكمالي، بل تحولت إلى إحدى ميادين البحوث العلمية وهذا ما يعرف بمجال التدريب الرياضي.

أصبح التدريب في كرة القدم عملية معقدة تستدعي علما واسعا و ممارسة ميدانية وليس أحدهما فقط كما أن الاعتماد على الخبرة اليومية دون اللجوء إلى العلم يخل بإحدى القواعد الأساسية لتطور تلك الخبرة والعمل على نموها، بل سيحد منها ويجعل من صاحبها مدريا ينقصه الكثير مهما كانت خبرته العلمية، فالتدريب الرياضي في كرة القدم يقصد به تلك العملية التربوية، التدريبية التي تهدف إلى تطوير

إمكانيات الفرد المختلفة النفسية، التقنية، البدنية وغيرها وهو ما يعرف بالتحضير أو الإعداد البدني الذي يقصد به العملية التطبيقية لرفع مستوى الحالة التدريبية للفرد باكتسابه اللياقة البدنية والحركية كل الإجراءات والتمرينات التي يضعها المدرب ويحدد حجمها وشدتها وزمن أدائها وفقا للبرنامج التي يضعه والتي سيقوم بتنفيذها، ومن هذا المنطلق يكون للإعداد البدني شقان: الشق الأول وهو الجانب النظري والذي يدون في السجلات من حيث اختيار التمرينات المرتبطة بالصفات البدنية المختلفة وطرق وأساليب التدريب التي تطور هذه الصفات، أما الشق الثاني فهو التطبيق العملي، ولقد ثبت علميا أن "الحالة البدنية وتطوير وتنمية الصفات البدنية لمختلف طرق التدريب هي القاعدة التي تركز عليها الجوانب الأخرى".

ويعتبر المدرب الرياضي الطرف الفعال الذي يسهر على تنفيذ وتطوير هذه الصفات (حنفي محمد مختار) "المدير الفني لكرة القدم" سنة 1998 فيتضح لنا أن إدراك المدرب لطرق التدريب له أهميته القصوى في تطوير، تنمية وتحسين الصفات البدنية وفي رفع مستوى الأداء أثناء المنافسة، فتحسين الجانب البدني يرتبط ارتباطا وثيقا بطرق التدريب الرياضي بمختلف أشكالها، فالتوفيق بينهما متوقف إلى حد بعيد عن مدى إدراك المدرب للعلاقة القائمة بينهما ومدى إدراكه كذلك لأهمية التنوع في طرق التدريب عند تنمية وتطوير الجانب البدني للاعبين .

إن ما دفع بنا للتساؤل عن مدى إدراك المدربين لأهمية طرق التدريب في تنمية الصفات البدنية هو ملاحظتنا المتكررة واستماعنا لأراء المدربين والمختصين حول ضعف اللاعبين الجزائريين من الناحية البدنية، فارتأينا إلى إجراء دراسة تتمحور حول هذا الموضوع، وقد جاءت تحت عنوان "إدراك المدربين

أهمية استخدام الطرق التدريبية المختلفة عند تطوير الجانب البدني للاعبين فئة الأواسط في كرة القدم"

وهذا انطلاقاً من معطيات أولية استوحيناها من واقع كرة القدم الجزائرية لدى فئة الأواسط وهذه

الدراسة ما هي إلا خطوة للاهتمام أكثر بالموضوع الذي سيكون محور دراستنا

مشكلة الدراسة:

تعددت واختلفت الدراسات حول رياضة كرة القدم، فمست جميع النواحي فظهرت الضرورة إلى

تطويرها والارتقاء بها إلى أعلى المستويات الرياضية، فخصصت لها معاهد ومدارس تكوينية في مجال

التدريب الرياضي، ويعتبر التدريب الرياضي "كعملية تعليمية و تربوية تتضمن تنشئة وإعداد اللاعبين

وتطوير مرودهم النفسي والتنافسي من خلال جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير لياقتهم البدنية و

قابليتهم الفعلية و هذا ضمن منهج علمي قصد الوصول بالرياضي لأعلى المستويات الرياضية الممكنة"

إن تحضير فريق في كرة القدم يعتمد على عدة جوانب، وجب على المدرب الاهتمام بها فالتحضير

البدني من أهم هذه الجوانب إذ يعد لدعامة أساسية تركز عليها الجوانب الأخرى التكتيكية، التقنية

.... الخ، فتدريب الصفات البدنية المختلفة كالقوة السرعة، الرشاقة، وغيرها تعطي للاعب قيمته وتفوقه

في المنافسة.

إن تطوير مختلف هذه الصفات مع بداية مرحلة التحضير واستغلالها في مرحلة المنافسة يتطلب منهجية

محكمة وطرق تدريب علمية، فلكل صفة بدنية خصوصياتها من ناحية العمل والشدة والكثافة ومتطلباتها

من الناحية المرفولوجية والفيزيولوجية وكذلك طرق تدريب خاصة بها.

تعتبر طرق التدريب في وسائل تنفيذ الوحدات التدريبية، حيث تستعمل لتنظيم محتوى الحصص التدريبية، كما أنها تعرف " بأنها المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير الحالة البدنية للاعب فهي إذن مخصصة لتطوير مستوى اللاعب النفسي وخاصة البدني لأنه الأساس الذي تركز عليه الجوانب الأخرى.

" ونظرا لمتطلبات كرة القدم الحديثة والتي تتميز بالارتفاع السريع تحت ظروف اللعب المختلفة ووفق الخطط التكتيكية المتجددة، جاءت الحاجة إلى الارتفاع بأساليب التدريب الرياضي وكذلك التنوع في طرق التدريب بغية مواكبة التطور الكمي والكيفي الحاصل في مجال تدريب الصفات البدنية" بهدف تحسين وتطوير مستوى الأداء المهاري والبدني وصولا إلى مراكز متقدمة في المنافسات فالتوزيع في طرق التدريب يدل على جودة محتوى الحصص التدريبية بالإضافة إلى كل هذا فطرق التدريب تعمل على زيادة الدافعية لدى اللاعبين. بعكس ما إذا كان التدريب منحصرا على طريقة أو طريقتين، لأن التدريب بنفس الطرق يسبب الملل لدى اللاعبين، خاصة إذا تعلق الأمر بالفئات الصغرى كفئة الأواسط التي تعتبر كمرحلة جد مهمة وحاسمة من حيث إعداد اللاعبين وتأهيلهم لصف الأكاير والتي بدورها تعتبر مرحلة للإتقان وخوض المنافسة، فعلى المدرب إدراك أهمية هذه الطرق المختلفة ومنه اختيار أفضل الطرق التدريبية وأنسبها واستخدام أحدث الأجهزة والأدوات التي تتماشى وتطوير الصفات البدنية التي يود المدرب التركيز عليها والعمل على تطويرها.

إن تحكم المدرب في الجانب البدني والتوفيق في اختيار طرق التدريب المناسبة عند تطوير الصفات البدنية، لا يتم إلا من خلال المستوى العلمي والمقدرة العالية على فهم ميدان التدريب الذي يتطلب بدوره حنكة

وذكاء عند تحليل المواقف الصعبة، فنجاح أي فريق وتقدمه متوقف إلى حد كبير على مدى إتقان مدربه للمبادئ الأساسية للعبة من خلال التطبيق العلمي والعملية لمختلف طرق التدريب.

من خلال ما سبق تبين لنا مكانة المدرب باعتباره حلقة جد مهمة في تكوين أي فريق وطرف فعال في نجاح العملية التدريبية، فوعيه وإدراكه وكفاءته تتضح من خلال كيفية تنظيمه لحصصه التدريبية وكذلك محتواها فواقع الكرة الجزائرية من خلال الملاحظة الميدانية التي قمنا بها لبعض الفرق تبين لنا أن أغلب اللاعبين يعانون من ضعف واضح في لياقتهم البدنية، ولقد أكد على ذلك عدة مدربين في عدة مناسبات من هنا برزت مشكلة الدراسة في محاولة تشخيص هذا النقص والوقوف على حيثياته من خلال دراستنا جانب في إحدى الجوانب التي قد تكون سبب في ذلك، هذا السبب يتمحور حول دور المدربين من خلال إدراكهم أو عدم إدراكهم أهمية استخدام مختلف طرق التدريب و التنوع فيها قصد تطوير و تنمية الجانب البدني للاعبين، وهذا انطلاقا مما وصلت إليه كرة القدم الجزائرية من صنعت في مستوى اللياقة البدنية مقارنة بما هو عليه الحال على المستوى العالمي.

- على ضوء ما سبق و من خلال المعطيات السابقة نطرح التساؤل التالي:

هل يدرك مدربو كرة القدم لفئة الأواسط أهمية التنوع في طرق التدريب عند تنمية وتطوير الجانب البدني للاعبين؟ من هنا تنبثق تساؤلات فرعية وهي كالتالي:

- هل يراعي المدربون ملائمة طريقة التدريب للصفة البدنية المراد تطويرها؟

- هل للمستوى التكويني للمدربين تأثير على إدراكهم لأهمية التنوع في طرق التدريب عند تنمية

الصفات البدنية المختلفة؟

- هل تنوع المدربين في طرق التدريب يؤثر على دافعية إنجاز اللاعبين عند تدريب الصفات البدنية؟

الفرضية العامة :

أغلب مدربي كرة القدم لفئة الأواسط لا يدركون أهمية التنوع في طرق التدريب عند تنمية الصفات البدنية المختلفة.

الفرضيات الجزئية:

لا يراعي المدربون ملائمة طريقة التدريب للصفة البدنية المراد تطويرها. للمستوى التكويني للمدربين تأثير على إدراكهم لأهمية التنوع في طرق التدريب عند تنمية الصفات البدنية المختلفة.

تنوع المدربين في طرق التدريب يؤثر على دافعية إنجاز اللاعبين عند تدريب الصفات البدنية.

أهداف الدراسة:

يهدف الطالب الباحث من خلال دراسته هذه إلى:

- إبراز مدى إدراك المدربين لأهمية التنوع في طرق التدريب والصفات البدنية.
- معرفة العلاقة الكامنة بين إدراك المدربين وتطبيقهم لمعارفهم النظرية.
- الكشف عن الضعف الذي يعاني منه المدربون في مجال التحضير البدني.
- الوصول إلى مجموعة من الحقائق المرتبطة لموضوع الدراسة.

المصطلحات الإجرائية الواردة في الدراسة:

طرق التدريب: ذكر منها مفتي إبراهيم حمادة على أنها: "المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة

المستخدمة في تطوير المستوى (الحالة) البدنية للاعب".

التعريف الإجرائي: هي مختلف الطرق المستخدمة أثناء تدريب الصفات البدنية قصد تنمية اللياقة البدنية

للاعبين وفي هذه الطرق نذكر طريقة التدريب الدائري، التدريب الفتري، التدريب المستمر الفار

تلك.....الخ.

الصفات البدنية: إن الصفات البدنية لها مفهوم شائع وواسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية، وقد

أعطيت لها عدة تعاريف (القدرة البدنية، اللياقة البدنية، الكفاءة البدنية) ويقصد بالصفات البدنية على أنها

القدرات التي تسمح وتعطي للجسم القابلية و استعدادا للعمل على أساس التطور الشامل.

التعريف الإجرائي: يقصد بها قدرة اللاعبين وإمكانياتهم المختلفة وتطويرها يتم عن طريق استخدام مختلف

طرق التدريب، ومن بين الصفات الخاصة بكرة القدم نذكره القوة، القوة المميزة بالسرعة السرعة (سرعة

الانتقال)....الخ.

فئة الاواسط: هي المرحلة العمرية الممتدة ما بين 17 الى 20 سنة وهي مرحلة حاسمة في حياة الفرد وتسمى

بمرحلة المراهقة المتأخرة في مجال علم النفس

التعريف الإجرائي: وهم لاعبو المرحلة الفردية أقل من 19 سنة و الذي ينتمون لبطولتي الدوري الأول و

الثاني

المدرّب الرياضي: التعريف الإجرائي: وهو ذلك الأخصائي الذي يشرف على تدريب فرق كرة القدم،

حيث يقوم بإعدادهم بدنيا، تقنيا وغيرها وذلك بالاعتماد على عدة وسائل وإمكانيات من بينها طرق

التدريب المختلفة.

الدراسات المرتبطة و المشابهة:

الدراسة الأولى للطالب سفير الحاج، السنة الجامعية 2010/2009

بعنوان: " أثر برنامج تدريبي باستعمال طرق التدريب المختلفة لتنمية وتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد". رسالة ماجستير.

الدراسة الثانية: للطلاب: بركاد مجيد، السنة الجامعية 2010/2009

بعنوان: " تطوير القوة الانفجارية عن طريق التدريب العضلي الديناميكي للقوة القصوى" دراسة ميدانية للاعبين الجمباز، فئة من 08 إلى 12 سنة في الحركات الأرضية والقفز على الطاولة، رسالة ماجستير.

الدراسة الثالثة: بعنوان: " تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة"، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية. رسالة ماجستير.

الدراسة الرابعة: للطلبة برباش حسان و آخرون. السنة الجامعية 2008/2007

بعنوان: " دور الطرق التدريبية في تدعيم الصفات البدنية للتعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز".
الجانب التطبيقي:

بعد تطرقنا للجانب النظري في دراستنا، لا بد من التطرق إلى الجانب التطبيقي موازاة مع طبيعة المشكلة التي تطرحها دراستنا، حيث يستوجب علينا التأكد من صحة أو الفرضيات التي قدمناها في بداية دراستنا، فكل بحث علمي يستوجب تأكيده ميدانيا، لذلك في هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة، وهذا من أجل الحصول على نتائج يمكن الوثوق فيها.

منهج الدراسة: هو الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة مجموعة من القواعد والأمثلة التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة

وبما أن الهدف من هذه الدراسة هو التعرف على إدراك المدربين أهمية استخدام طرق الترتيب عند تنمية الجانب البدني للاعبين، فإن طبيعة هذا الموضوع تتطلب منا جمع معلومات وبيانات أكبر و بالتالي فإن المنهج المناسب هو المنهج الوصفي لأنه يمكن من خلاله تحقيق أهداف الدراسة وذلك بجمع المعلومات والبيانات التي تساعد على تحليل المشكلة المطروحة.

المنهج الوصفي: عرف بأنه عبارة عن استقصاء ينصب في ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها.

متغيرات الدراسة: المتغير المستقل: إدراك المدربين أهمية التنوع في طرق التدريب والمتغير التابع: تطوير الجانب البدني للاعبين.

عينة الدراسة: شملت عينة الدراسة فئة مدربي فئة الأواسط على مستوى أندية الدوري الأول والتالي والبالغ عددهم 14 مدرب وهو ما يعادل نسبة 22.25%.

أدوات الدراسة:

الاستبيان: وهي أداة من أدوات البحث العلمي للحصول على الحقائق و التوصل إلى الواقع والتعرف على الظروف ودراسة المواقف والاتجاهات والآراء، وهو عبارة عن مجموعة من الأسئلة المرتبة بطريقة منهجية يتم وضعها في استمارة لترسل إلى الأشخاص المعينة عن طريق البريد أو تسلم مباشرة وهذا قصد الحصول على أجوبة للأسئلة الواردة فيها ويشترط أن تكون واضحة وتميز بعدم التحيز، ويجب أن تكون الألفاظ والكلمات التي تتضمنها الأسئلة بسيطة وسهلة، وفي استمارة الاستبيان الخاصة بدراستنا هذه، قمنا بوضع جميع الأسئلة مغلقة وهذا لغرض تفادي خروج المستجوب عن موضوع دراستنا، وقد قمنا بمعالجة هذه الأسئلة باستعمال الاقتراحات الخمسة للعالم النفسي "ليكارت" والمتمثلة في: أوافق، لا أوافق، لم أقرر، أوافق بشدة، لا أوافق بشدة.

المقابلة: تعتبر من الأدوات الرئيسية والأساسية الخاصة بجمع البيانات والمعلومات حول الأفراد وهي الأكثر الوسائل شيوعا وفعالية للحصول على معلومات حقيقية، وهي استبيان شفويا فهي عبارة عن محادثة موجهة بين الباحث والشخص المبحوث بهدف الوصول إلى الحقيقة أو موقف معين يسعى الباحث للتعرف عليه من اجل تحقيق أهداف الدراسة، أو الحصول على معلومات تستخدم في التوجيه والتشخيص، ويتم فيها التفاعل اللفظي ما بين الباحث والمفحوص.

حيث اعتمدنا في دراستنا هذه على المقابلة المنظمة أو المقننة والتي تتكون دراستنا هذه من 11 سؤال تم تحديدها مسبقا قبل أن يقوم الأستاذ المشرف بتقديم بعض التعديلات عليها لتصبح على شكلها النهائي بعد تقديمها للتحكم والمصادقة من طرف مختصين في الميدان وذوي التجربة.

مجالات الدراسة:

المجال المكاني: كان ميدان دراستنا التطبيقية عند بعض الأندية الجزائرية للدورين الأول والثاني وذلك على مستوى مختلف الولايات التي تتواجد فيها مختلف الأندية الستة عشر وفي معظم الأحيان قمنا بهذه الدراسة على مستوى ملاعب هذه الأندية.

المجال الزمني: أجرينا دراستنا في الفترة الممتدة بين أكتوبر وأفريل حيث خصصنا حوالي شهرين ونصف إلى ثلاثة أشهر للدراسة النظرية، أين قمنا بجمع المعلومات الخاصة بالفصول الثلاثة أما الجانب التطبيقي فستغرقنا فيه حوالي ثلاثة أشهر كاملة وخلال هذه المرحلة قمنا بصياغة أدوات الدراسة والتي تتمثل في الاستبيان والمقابلة بالإضافة إلى توزيعها، جمع المعلومات، استخراج النتائج، إجراء بعض التعديلات المناسبة .

المعالجة الإحصائية: لقبول الفرضيات المقدمة في الجانب النظري أو رفضها، لا بد لنا من دراسة تكون أكثر دقة وأكثر منهجية والمتمثلة في المعالجة الإحصائية المناسبة لهذا البحث حيث استخدمنا مايلي: النسبة المئوية، اختيار كاف التربيع (K^2) ، معامل الارتباط البسيط لبرسون: (I).

عرض ومناقشة وتحليل نتائج الاستبيان:

أخذنا على سبيل المثال العبارة رقم (03) من الاستبيان والتي كانت كمايلي:

العبارة رقم (03): يمكن تطوير كل الصفات البدنية باستخدام طريقة تدريب واحدة.

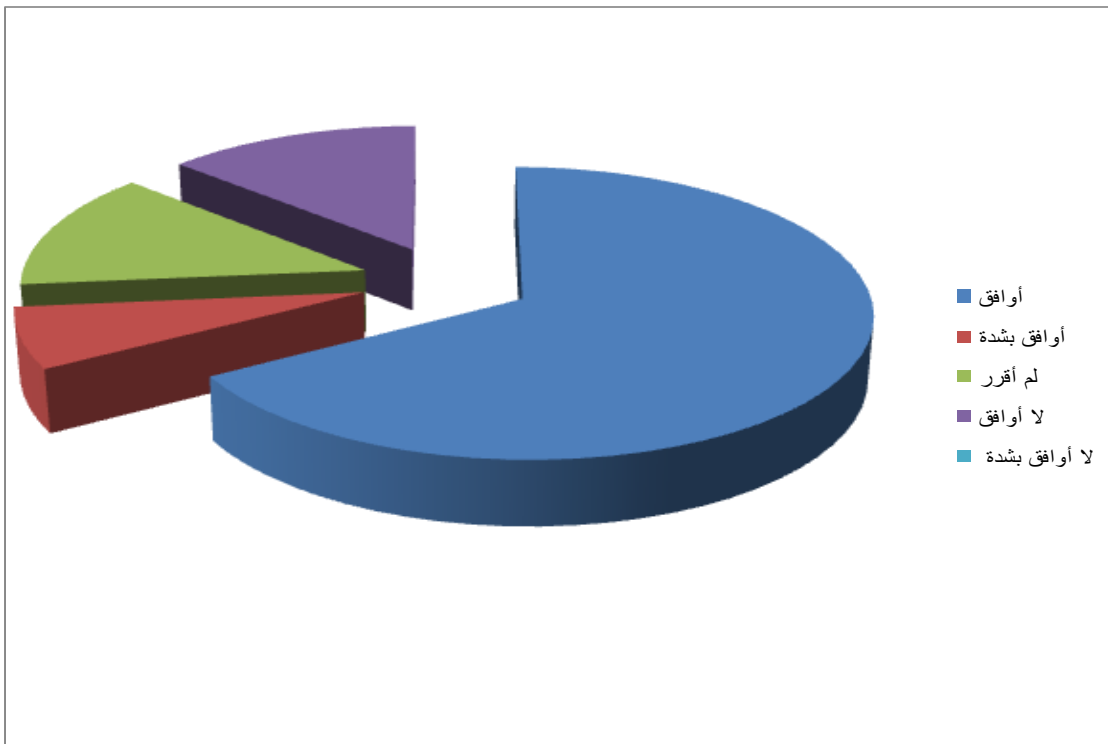
الغرض من العبارة: معرفة ما إذا كان بالإمكان تطوير كل الصفات البدنية باستخدام طريقة تدريب واحدة.

الجدول (01) : يبين تطوير كل الصفات البدنية باستخدام طريقة تدريب واحدة.

العمليات الإحصائية							
الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية %	K^2 الجدولة	K^2 المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
أوافق	10	71.42 %					

دالة	04	0.05	21.05	9.48	07.4 %	01	أوافق بشدة
					14.28 %	02	لم أقرر
					07.4 %	01	لا أوافق
					00 %	00	لا أوافق بشدة
					100 %	14	المجموع

الشكل رقم (01) دائرة نسبية توضح تطوير كل الصفات البدنية باستخدام طريقة تدريب واحدة.



عرض نتائج العبارة رقم (03):

بملاحظة نتائج الجدول (03). وهي ممثلة في الدائرة النسبية المبينة في الشكل (03) نجد أن نسبة كبيرة (71.42%) من المدربين يوافقون على انه بإمكان تطوير كل الصفات البدنية باستخدام طريقة تدريب واحدة. كما توافق بشدة نسبة (7.14%) على محتوى العبارة في حين لم تقرر نسبة قليلة (14.28) ما إذا كان بالإمكان الاعتماد فقط على طريقة تدريب واحدة، كما لم توافق نسبة ضئيلة (7.14%) على العبارة المطروحة في الاستبيان.

ولتأكيد الفروق الموجودة بين إجابات المدربين ، قمنا بحساب ك2 لهذه العبارة فوجدنا بأنها تقدر ب 21.05 فهي أكبر من ك2 الجدولة و التي تقدر ب (9.48) و ذلك عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (04) و منه يمكن القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية و هي في صالح المدربين الذين أجابوا بالموافقة على أنه يمكن تطوير كل الصفات البدنية باستخدام طريقة تدريب واحدة.

استفسار واستنتاج:

من كل ما سبق يمكن القول بأن أغلبية المدربين يوافقون على أنه يمكن تطوير كل الصفات البدنية باستخدام طريقة تدريب واحدة في حين أن أغلبية المراجع العلمية و المختصون في الميدان يؤكدون على أنه لكل صفة بدنية طريقة تدريب ملائمة لها. و هو ما يوضح النقص في إدراك أهمية طرق التدريب لدى المدربين.

عرض تحليل و مناقشة نتائج المقابلة:

السؤال الخامس: ما هي المعايير التي تعتمدونها عند اختياركم طريق تدريب معينة ؟

الغرض من السؤال: معرفة المعايير التي يعتمدها مدربو فئة الأواسط عند اختيار طريقة التدريب المناسبة.

عرض نتائج السؤال:

بعد تفحص الإجابات، لاحظنا أن أغلبية المدربين اللذين تم استجوابهم، يرون في الصفة البدنية المراد تطويرها العنصر والعامل الأساسي الذي يتم أخذه بعين الاعتبار عند اختيار طريقة تدريب معينة، كما صرحوا بأن طرق التدريب ما هي إلا وسيلة لتحقيق أهداف محددة تدخل ضمن المخطط الأسبوعي وبرنامج التدريب في حين يرى البعض الآخر وهم الأقلية بأن هذه الطرق تختار على أساس الأهداف التي ينوي المدرب تحقيقها أثناء حصصه التدريبية الخاصة باللياقة البدنية، كما ذكر بعض المدربين أن طرق التدريب لا تختار في بعض الحالات استنادا إلى معايير معينة إنما ذلك راجع إلى تجربة المدرب في الميدان.

استفسار واستنتاج:

يتضح لنا من خلال العرض السابق لنتائج هذا السؤال بأن المعايير الأكثر اعتمادا في اختيار طريقة التدريب المناسبة هي نوع الصفة البدنية المراد تطويرها، هدف الحصص التدريبية، وكذلك عامل التجربة، فحسب اعتقادنا واعتمادا على بعض المراجع العلمية فهذه المعايير غير كافية، فمن المستحسن معرفة، إدراك والأخذ ببعض المعايير الأخرى الهامة كمستوى الحال البدنية للاعب المرحلة التحضيرية، الحالة النفسية للاعب، خصائص ومتطلبات اللعبة... الخ.

هذه المعايير المذكورة تم إهمالها أو عدم معرفتها فلا أحد من المدربين تطرف إليها وهو ما يظهر حسب رأينا عدم إدراك المدربين لأهمية حضور كل الشروط والمعايير اللازمة من أجل تحسين وتطبيق مختلف هذه الطرق.

التأكد من صحة الفرضيات:

بعد نهاية مناقشة أسئلة كل محور من المحاور الثلاثة الخاصة بالاستبيان قمنا بالتأكد من صحة كل فرضية وذلك من خلال النسب المئوية المتحصل عليها وخلصنا إلى أن الفرضيات الثلاثة قد تحققت أما الفرضية العامة فقمنا بالتحقق منها من خلال تحليل نتائج المقابلة.

استنتاج عام:

من خلال تفحص نتائج الاستبيان الخاصة بالمدربين و الذي كان الهدف الأول منه هو اختبار مدى صحة أو عدم صح الفرضيات الجزئية المقدمة في بداية دراستنا والتي هي عبارة عن أجوبة مؤقتة ، ومن خلال المقابلة التي تم إجرائها مع المدربين والتي كان الهدف منها هو التأكد من صحة الفرضية العامة، تم التواصل إلى بعض الحقائق التي كنا نصبوا إليها و التي تم تسطيرها في المشروع التمهيدي لدراستنا حيث اتضح لنا بأن أغلب مدربي فئة الأواسط لا يراعون ملائمة طريقة التدريب للصفة البدنية المراد تطويرها وهو العامل الذي يؤثر على الجانب البدني للاعبين و الذي في هذه المرحلة الحساسة من مشوارهم الكروي كما أكد المدربون المأخوذون كعينة لهذه الدراسة بأن المستوي التكويني له تأثير على إدراكهم لأهمية التنوع في طرق التدريب عند تنمية وتطوير الجانب البدني وكل مكوناته لدي لاعبي فئة الأواسط، وفيما يخص العلاقة الكامنة بين إدراك المدربين لأهمية التنوع في طرق التدريب وكذا مختلف تأثيراتها على دافعية إنجاز اللاعبين فقد اتضح لنا من خلال أدوات البحث المستعملة في هذه الدراسة وخاصة الاستبيان بأن أغلبهم لا يستعملون مختلف هذه الطرق من أجل دفع اللاعبين على بذل مجهودات إضافية خلال التدريبات فقد

أكدوا لنا على أن طرق التدريب لا علاقة لها بالجانب النفسي والعقلي من هنا نستنتج بأن أغلب المدربين غير مدركين أهمية استخدام مختلف طرق التدريب.

الفرضيات المستقبلية و الاقتراحات:

يعد تناولنا في هذه الدراسة المتواضعة موضوع: " إدراك المدربين أهمية استخدام طرق الترتيب عند تنمية الجانب البدني للاعبين" وبناء على النتائج المتواصل إليها، ارتأينا إلى تقديم بعض الفرضيات المستقبلية والاقتراحات:

- النظر في منظومة تكوين المدربين في مجال التدريب بصفة عامة و كذا مجال التحضير البدني بصفة خاصة.
- إجراء تربصات تكوينية لمدربي الفئات الشبانية بهدف تطوير كفاءاتهم في هذا المجال المهم في عملية التدريب الحديثة.
- ضرورة العمل على التنوع في طرق التدريب لتطوير إمكانيات اللاعبين البدنية، التقنية وال نفسية.
- مراعاة اختيار الطرق التدريبية وفقا للمستوي البدني والمهاري للاعبين بالإضافة إلى معايير أخرى.
- يجب أن يتوافق اختيار الطريقة التدريبية مع هدف الحصة المراد تحقيقها.
- وجوب التخطيط لتنمية وتطوير الصفات البدنية ودمج طرق التدريب بصفة أوتوماتيكية.

خاتمة:

من خلال كل ما قمنا به في الجانبين النظري و التطبيقي ومن خلال المعطيات السابقة انطلاقا من المشكلة المطروحة حول إدراك المدربين لأهمية التنوع في طرق التدريب عند تطوير مختلف الصفات البدنية، قمنا بصياغة فرضيات جزئية وفرضية عامة والتي كانت كأجوبة مؤقتة لتساؤلاتنا الثلاثة وبعد إجراء المناقشة، التحليل وعرض النتائج وصلنا إلى فكرة عامة وهامة وهي أن أغلبية مدربي فئة الأواسط لا يدركون أهمية التنوع في طرق التدريب عند تنمية مختلف الصفات البدنية للاعبين.

بعد إجرائنا لدراسة أولية حول هذا الموضوع واطلاعنا على بعض الدراسات والبحوث السابقة و إتباعنا كذلك لمباريات البطولة الوطنية و كذا كرة القدم بصفة عامة راودنا الشك فيما يخص مستوى اللاعبين البدني ومن خلال ذلك أردنا دراسة مكانة المدرب من خلال إدراكه لأهمية طرق التدريب وقد كانت هذه الفكرة كبداية لدراستنا هذه، وبعد ذلك قمنا بوضع الفرضيات التي استوحيناها من واقع الكرة الجزائرية وبعد ذلك أجرينا الدراسة الميدانية التي أضفت إلى النتائج التي أشرنا إليها سابقا.

وهكذا حققنا هدفنا المنشور من خلال هذه الدراسة بعدما قمنا بمعالجة نظرية وتطبيقية لموضوعنا، حيث اتبعنا منهجية علمية مكنتنا من الوصول إلى نتائج موضوعية أثبتناها بواسطة استخدام أدوات الدراسة التي نخدم بحثنا و بعد ذلك وضمنا فرضيات مستقبلية واقتراحات، دراستنا لهذا الموضوع تعود إلى إيماننا بالدور الفعال الذي يلعبه المدرب في عملية التدريب الرياضي لذا وجب تكوينه ووضع الإمكانيات اللازمة

من أجل نجاح فرق كرة القدم بالجزائر، وعلى هذا الأساس كان لنا اهتمام بعوامل جد مهم وهو الجانب البدني وما يخص طرق التدريب وكذا الصفات البدنية.

وفي الأخير نتمنى أن نكون قد وفقنا و لو بالقليل في الإحاطة بموضوع دراستنا من كل الجوانب وإذا كانت هناك نقائص في جانب من الجوانب فهذا ما يتميز به البحث العلمي وإذا كان الباحث متأكد من شيء فهو متأكد بأن عمله يحتوي أخطأ لأنه الشيء الذي يضمن استمرارية فرجه أن لا يصرف النظر عن هذا الموضوع وأن يؤخذ بعين الاعتبار وتوضع له الحلول اللازمة من قبل المعنيين.

المراجع و المصادر بالنسبة للملخص:

- مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث" ، دار الفكر العربي ، 2002.
- وجدي مصطفى الفاتح آخرون: "الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب" دار الهدى للنشر والتوزيع، مصر، 2002.
- أونادي مجيد: "رسالة ماجستير: تأثير القوة المميزة بالسرعة علي فعالية تنفيذ اللقطات التكتيكية" ، معهد التربية البدنية، جامعة الجزائر3.
- إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسن باهي « طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية » مركز الكتاب للنشر، مصر 2000.
- الزوبعي والغنام: منهاج البحث في التربية البدنية والرياضية ، مطبعة العاني ، ج 1، بغداد العراق، 1974.
- عمر مصطفى التير: استمارات، استبيان ومقابلة لدراسات في علم الاجتماع، معهد الإيماء العربي بيروت 1986.

- رجاء وحيد دويدري: البحث العلمي أساسياته النظرية وممارسته العلمية ، دار الفكر، دمشق سوريا، 2000.
- حسن احمد الشافعي: النقد في التربية البدنية والرياضية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر القاهرة ، مصر، 2001.