

أثر برنامج تدريبي مقترح في تحسين بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم

المخلص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فعالية البرنامج التدريبي المقترح في تنمية القوة المميزة بالسرعة، والسرعة الانتقالية، والتحمل العام عند لاعبي كرة القدم فئة صغرى، ولدراسة مدى فعالية أجرى الباحث دراسة ميدانية بفريق ، MCD الجلفة المنتمي قسم الشرفي ، حيث شملت العينة الدراسة علة 30 لاعب مقسمة على عينتين بالتساوي (15 لاعب بالعينة التجريبية و15 لاعب بالعينة الضابطة) وتم اختيارها بالطريقة القصدية الهادفة بنسبة 75% من مجتمع البحث ، كما اتبع الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي ذو التصميم الثنائي وذلك بإجراء اختبار قبلي في 2017/01/01 تلي ذلك تطبيق البرنامج التدريبي الرياضي المصمم من طرف الباحث حيث يحتوى على 24 حصة تدريبية ، ثم أنهى ذلك بإجراء تطبيق بعدي في 2017/04/30، كما اعتمد الباحث على اختبار 1500 متر (اختبار التحمل العام)، اختبار 30 متر عدو من وضع العالي (السرعة الانتقالية)، اختبار الوثب العمودي من الثبات (القوة المميزة بالسرعة). كأدوات للقياس متغيرات البحث.

بينت النتائج التي توصل إليها الباحث الى وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha=0.05$ ، بين التطبيق القبلي والبعدي في اختبارات القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية، والتحمل العام وذلك لصالح التطبيق البعدي ، كما بينت النتائج وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في التطبيق البعدي بين العينتين التجريبية والضابطة في اختبارات القوة المميزة بالسرعة والتحمل العام والسرعة الانتقالية وذلك لصالح العينة التجريبية ، يوصى الباحث بضرورة استخدام هذا النمط من التدريب من قبل المدربين وكذلك الاعتماد على البرنامج المصمم من طرف الباحث لغرض تحسين السرعة القصوى وسرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي كرة القدم .

Résumé:

L'étude visait à déterminer l'efficacité du programme de formation proposé dans le développement de la vitesse de la force distinctive, la vitesse de transition, le général et l'endurance lorsque les joueurs de football junior de classe, et d'étudier l'efficacité a mené un terrain de chercheur équipe d'étude, MCD Djelfa appartient la division d'honneur, où l'étude de l'échantillon inclus bug 30 joueurs divisé en deux échantillons uniformément (15 joueurs

échantillon expérimental et le groupe témoin de l'échantillon 15 joueurs) ont été choisis délibérément ciblés par 75% de la communauté de recherche et suivre le chercheur dans cette étude sur l'approche expérimentale avec une conception bilatérale en effectuant un test tribal 01/01/2017 suite l'application du programme Drebe sport conçu par le chercheur où la session de formation Ihtoly 24, et finit en maintenant la demande après moi 30/04/2017 que le chercheur a adopté le test de 1500 mètres (test d'endurance générale), essai tableau de bord de 30 mètres de statut supérieur (vitesse de transition) , test de saut vertical de la stabilité (résistance caractéristique Balsra) .kodoat pour mesurer les variables de recherche.

Les conclusions du chercheur à l'existence d'une différence morale statistiquement significative au niveau de signification $\alpha = 0,05$, entre l'application tribale et post dans les tests de résistance distinctive vitesse et la vitesse de transition, l'endurance générale manifesté en faveur de l'application dimensionnelle, et les résultats ont révélé une différence significative statistiquement significative au niveau des 0,05 l'application dimensionnelle des échantillons expérimentaux et de contrôle dans les essais de résistance distinctive vitesse et l'endurance transition générale et de la vitesse à l'échantillon expérimental, le chercheur a recommandé l'utilisation de ce type de formation par les formateurs ainsi que compter sur les logiciels de concepteur par le chercheur Aux fins d'améliorer la vitesse maximale et la vitesse de la réponse du moteur des joueurs de football

مقدمة :

اهتمت الكثير من بلدان العلم المتفوقة في كرة القدم بتنمية اللياقة البدنية للاعبينها إيماناً منها بأنها الأساس الذي يرتكز عليه إعداد اللاعبين وبنائهم على المستوى العالمي، إذ يظهر ذلك واضحاً في الدور الذي تؤديه الكفاءة البدنية في كرة القدم الحديثة، التي تتميز بالإيقاع السريع تحت ظروف اللعب المختلفة والتي تتطلب مقدرة عالية من اللاعبين على الاحتفاظ بفاعلية الأداء طوال زمن المباراة ، فتقدم المستويات الرياضية في العقد الأخير من القرن العشرين جاء نتيجة التخطيط السليم المبني على أسس علمية متطورة مع الارتقاء بأساليب التدريب وتطور الأدوات والأجهزة والملاعب .

ولقد تعددت طرائق التدريب الرياضي التي تهدف جميعاً إلى تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري وصولاً لتحقيق مراكز متقدمة في الأنشطة المختلفة ويسعى المدربون إلى اختيار أفضل أنواع طرق التدريب وتطبيق أنسبها واستخدام أحدث الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط التخصصي ، وذلك بهدف استثمار أهم القدرات البدنية الخاصة وارتفاع مستوى الأداء البدني والمهاري.

وفي التدريب الرياضي الحديث يجب مراعاة حركة لاعب كرة القدم التي تتصف بالتغير المستمر لشدة أداء العمل وكذلك بالعمل العضلي ذي الشدة العالية والسرعة وعلى هذا فان الإعداد البدني يجب أن يبنى مع

حساب صفة النشاط الحركي للاعبين، الذي يعد القاعدة المهمة عند تطوير الواجبات المهارية والخطية، ولذلك يجب اختيار التمارين الخاصة بالإعداد البدني بحيث يكون محتواها وسرعتها متطابقين مع الحركة التي يؤديها اللاعب في الملعب وقت المباراة، ويؤكد الخشاب على أن القوة واحدة من العناصر الأساسية التي يعتمد عليها الإعداد البدني للاعب كرة القدم، لأنها تؤثر تأثيرا كبيرا في تغير سرعة الحركة وهي مرتبطة بالسرعة والمطاولة والمرونة. وفي تدريب كرة القدم هناك وسائل عديدة لتحسين وتطوير معظم الصفات البدنية مثل أسلوب البليومتري والأسلوب جري الفارتلك والأسلوب الدائري وغيرها من الأساليب المعروفة ومن هنا برزت أهمية البحث في تجريب استخدام برنامج تدريبي يحوي على طرق وأساليب ومعرفة مدى تأثيره على الخصائص البدنية بصفة أشمل في كرة القدم .

ولقد قسمنا دراستنا إلى جانب تمهيدي أو ما يسمى الإطار العام للدراسة و فصل نظري شامل وفصلين في الجانب التطبيقي.

ففي الفصل النظري الذي هو تحت عنوان التدريب الرياضي تطرقنا إلى مفهوم التدريب الرياضي والطرق الأساسية فيه ،وكذا الخصائص البدنية وطرق تنميتها ،والتخطيط في التدريب الرياضي، أما الجانب التطبيقي فتناولنا في الفصل الأول الإجراءات المنهجية من المنهج المتبع في دراستنا وعينة الدراسة ،ونوع العينة، وخصائصها وأدوات جمع البيانات في الدراسة والمجال المكاني والزمني للدراسة ، أما الفصل الثاني فعرضنا النتائج التي تحصلنا عليها وحللناها بالبرنامج الإحصائي وناقشنا النتائج المتحصل عليها.

الإشكالية :

التدريب الرياضي الحديث عملية تربية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على الوصول باللاعبين إلى التكامل في الأداء الرياضي في كرة القدم ،وما يترتب على ذلك من تحقيق لأهداف العملية التدريبية وهو الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى وهذا يتطلب تخطيط وتنظيم قدرات اللاعبين البدنية والخطية وجميع الجوانب المتعلقة بهم وجعلها في إطار موحد للوصول بهم إلى أعلى مستوى خلال المباراة .

وقد عرفت لعبة كرة القدم في السنوات الأخيرة اهتمامات كبيرة من قبل المدربين والمحليلين و النقاد ، إذ أدهشت العديد من الفرق العالمية الخبراء والمحليلين من خلال المستويات العالية والإنجازات العظيمة فضلا عن الانسجام والتناغم والتكامل الهائل بين الجوانب البدنية و المهارية و الخطية ،ومما لا شك فيه أن هذا التناغم بين هذه الجوانب لم يأت اعتبارا أو عفويا ، إنما جاء نتيجة اعتماد المدربين و المختصين على التخطيط العلمي المدروس و الاستناد على الأسس و المبادئ العلمية.

في هذا الإطار يأتي هذا البحث من أجل ملاحظة درجة تأثير مؤشرات القدرات البدنية الأساسية في كرة القدم كالقوة المميزة بالسرعة، والتحمل العام، والسرعة الانتقالية والحالة البدنية العامة .

وانطلاقا من هذا وجب علينا طرح التساؤل العام التالي :

- هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح في تنمية بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم؟

التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لفاعلية استخدام البرنامج التدريبي المقترح لتنمية خاصية التحمل العام لدى لاعبي كرة القدم عند أفراد المجموعة التجريبية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لفاعلية استخدام البرنامج التدريبي المقترح لتنمية خاصية السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم عند أفراد المجموعة التجريبية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لفاعلية استخدام البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم عند أفراد المجموعة التجريبية؟

فرضيات البحث

الفرضية العامة:

- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح في تنمية بعض الصفات البدنية القاعدية لدى لاعبي كرة القدم .

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لفاعلية استخدام البرنامج التدريبي المقترح لتنمية خاصية التحمل العام لدى لاعبي كرة القدم عند أفراد المجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لفاعلية استخدام البرنامج التدريبي المقترح لتنمية خاصية السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم عند أفراد المجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لفاعلية استخدام البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم عند أفراد المجموعة التجريبية.

أهمية الدراسة

تكتسي هذه الدراسة أهمية كبيرة في:

* إبراز القيمة العلمية للقواعد النظرية .

* إظهار أهمية طرق التدريب المستخدمة في البرنامج التدريبي

* جعل هذه الدراسة مرجع يستند إليها المدربون واللاعبين في حقل التدريب الرياضي.

* توعية المدربين بالأهمية البالغة التي تكتسبها البرامج التدريبية بغية الوصول إلى أعلى فوorme للاعبين.

* تزويد المدربين والمختصين في شؤون كرة القدم بمجموعة من الإختبارات البدنية التي يمكن إدراجها في

الوحدات التدريبية.

* تشجيع الباحثين على التطرق لمثل هذه المواضيع .

* تساهم الدراسة الحالية في فتح آفاق امام الباحثين والعاملين في المجال الرياضي ،وفي تدريب الأكاابر بالأخص

للقيام بأبحاث ودراسات مشابهة للمساهمة في تطوير لاعبي كرة القدم.

أهداف الدراسة:

الهدف الذي تسعى تحقيقه هذه الدراسة يتمثل في مجموعة من الأهداف نذكرها:

* الاهتمام بإعداد البرامج التدريبية والطرق التدريب المناسبة في كرة القدم

* التعرف على مختلف التمارين والاختبارات البدنية وكيفية قياسها .

تحديد المفاهيم والمصطلحات:

البرنامج التدريبي

اصطلاحا: هو الاستخدام الأمثل لمجموعة من الطرائق التدريبية المجربة علميا في السابق لأجل تطوير وتحسين الصفات البدنية والفنية والخططية والنفسية، والارتقاء بمستوى الأداء الرياضي للاعبين لتحقيق هدف رياضي محدد (المولى 2010).

إجراءيا: بعض التمرينات البدنية المبنية على الطرق التدريبية المقننة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية والمهارية ونواحي أخرى، وتحسين الأداء من أجل الوصول إلى أعلى المستويات.

اللياقة البدنية: هي عبارة عن قدرة الفرد على تنفيذ الأعمال اليومية الواجبة عليه بكفاءة واقتدار دون حدوث التعب الشديد الذي لا يتناسب مع الجهد المبذول.

(رضوان ومتولي، 2000).

إجراءيا: مقدرة الفرد على القيام بواجباته بكفاءة وتقسيم جهده طوال مدة المنافسة باقتصاد ودون تعب كبير.

المداومة: اصطلاحا: يعرف التحمل أيضا بقدرة اللاعب في الاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة، من خلال تأخير ظهور التعب أثناء أداء اللاعب خلال المباراة. (البساطي، 1995، ص 83) إجراءيا: إمكانية الفرد وقدرته على مقاومة التعب لفترة طويلة.

السرعة: اصطلاحا : يعرفها بيوكر: بأنها " قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة "

ويعرفها مانقيف: على أنها "مجموعة الخصائص الوظيفية التي تحدد بصورة مباشرة وغير مباشرة سرعة أداء

الحركة وكذلك زمن رد الفعل، وهي تعني مقدرة الفرد على أداء حركات معينة في أقصر زمن

ممكناً" (كماش، 2002، ص 108).

ويعرف هوكي (Hockey، 1981) السرعة بأنها: قدرة الفرد على تحريك جسمه من نقطة إلى أخرى في أقصر

زمن ممكن مع اختلاف المسافة المقطوعة).

إجراءيا: هي قدرة الفرد على أداء الحركات في زمن قصير.

القوة: اصطلاحا: تعرف بأنها "قدرة الرياضي في التغلب على مقاومات خارجية أو التصدي لها". (خرابيط

، 1995، ص 68)

"كما يعرفها محمود ومحمود" (2008) نقلا عن "هارا" أعلى قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي

لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة.

ويعرفها حسانين (1997) بأنها قدرة العضلة أو العضلات على بذل أقصى جهد والتغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها.

إجرائي: تغلب الرياضي على مقاومة خارجية أو التصدي لها.

كرة القدم: اصطلاحاً: هي لعبة جماعية يهتم فيها بتسجيل أكبر عدد من الأهداف في شباك الخصم والمحافظة على الشبكة نظيفة من الأهداف وتلعب كرة القدم بين فريقين يضم كل فريق إحدى عشر لاعبا، وتلعب بكرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد، وتدوم المباراة تسعون دقيقة على شوطين أي كل شوط به خمس وأربعون دقيقة، ويتخلل المباراة وقت راحة يدوم خمس عشر دقيقة، وتجرى المباراة بين فريقين يرتديان ألبسة مختلفة، وتتكون هذه الألبسة من قميص وحذاء خاص بالعبة

(الخشاب زهير قاسم، وإخرا، كرة القدم، ط2، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل 1999 ص41)

إجرائي: هي لعبة جماعية تلعب بين فريقين كل فريق يحتوى على 11 لاعبا أساسيا تحت قوانين خاصة بها

المنهج المتبع :

إن دراسة طبيعة الظاهرة التي يتطرق إليها الباحث هي التي تحدد طبيعة المنهج لان المنهج هو عبارة عن طريقة يصل بها الإنسان إلى الحقيقة.⁽¹⁾

والمنهج هو مجموعة القواعد التي يتم وضعها بقصد الوصول للحقيقة في العلم، أو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة من أجل اكتشاف الحقيقة، أو هو فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار أو الإجراءات من أجل الكشف عن الحقيقة التي نجدها.⁽²⁾

ويتم الوصول للحقيقة عن طريق البحث والاستقصاء، كما إن الفكرة الأساسية التي يعتمد عليها المنهج تكون عبارة عن "محاولة الباحث التحكم في الموقف المراد دراسته باستثناء المتغير أو المتغيرات التي يعتقد أنها السبب في حدوث تغير معين في ذلك الموقف"⁽³⁾

وفيما يخص اختيار المنهج المتبع فذلك يعود إلى طبيعة مشكلة منهج بحثنا.

ونظرا لطبيعة موضوعنا ومن أجل إعادة تشكيل واقع الظاهرة من خلال استخدام إجراءات أو تغيرات معينة ومن ملاحظة النتائج بدقة وتحليلها وتفسيرها، تبين أنه من المناسب استخدام المنهج التجريبي وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة، فالمنهج التجريبي يشمل استقصاء العلاقات السببية بين المتغيرات المسؤولة عن تشكيل الظاهرة أو الحدث أو التأثير فيهما بشكل مباشر أو غير مباشر وذلك بهدف التعرف على أثر ودور كل متغير من متغيرات في هذا المجال⁽⁴⁾

¹ على جواد الطاهر، منهج البحث العلمي الأدبي، ط9، مطبعة الديواني، بغداد، 1986، ص19

² محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، 1999، ص217

³ صلاح الدين شروخ: منهجية البحث القانوني للجامعيين، دار العلوم، الجزائر، 2003، ص92

⁴ هشام حسان: منهجية البحث العلمي، طبعة الثانية، مطبعة النقطة الجزائر، 2007، ص83

الدراسة الاستطلاعية:

وهي مرحلة تجريب مكونات الأدوات بعد إعدادها وصياغتها، وذلك للتأكد من مدى صلاحياتها وملائمتها كما أنها توفر للباحث فرصة للتعرف على مختلف الصعوبات التي قد تواجهه في الواقع وهو يعالج الظاهرة المدروسة وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التأكد من صلاحية أدوات جمع المعلومات المطلوبة، التي أعدها الباحث لهذا الغرض وكذلك التأكد من صدقها وهي قدرة الأداة على قياس ما أعدته لقياسه. فالدراسة الاستطلاعية إذا هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها، وصدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية وتسبق هذه الدراسة الاستطلاعية العمل الميداني، وتهدف لقياس مستوى الصدق والثبات الذي تتمتع به الأداة المستخدمة في الدراسة الميدانية، كما تساعد الباحث على معرفة مختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق. وقد قمنا قبل المباشرة بإجراء الدراسة الميدانية بدراسة استطلاعية كان الغرض منها ما يلي:

من خلال مراجعة المصادر الخاصة بكرة القدم، قمنا في بحثنا هذا بكتابة الصفات المهارية لكرة القدم في استمارة استبيان، إضافة إلى الاختبارات التي انتقيناها، وتم عرض هذه الاستمارة على مجموعة من المختصين في التربية البدنية والرياضة، ومدربين وهذا للاستفادة من خبراتهم الميدانية وتوصلنا إلى ما يلي: جدول رقم (1): النسبة المئوية لرأي السادة المختصين حول الاختبارات المهارية في التمرير والاستقبال.

متغيرات البحث:

1- المتغير المستقل: وهو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وعامة ما يعرف باسم المتغير أو العامل التجريبي، أي هو الذي يؤثر في المتغير التابع (السبب) ويتمثل في دراستنا في البرنامج التدريبي

2- المتغير التابع:

وهذا المتغير هو نتاج العامل المستقل في الظاهرة، ويتمثل في دراستنا هذه في الصفات المهارية التالية (التحمل العام، السرعة الانتقالية، والقوة المميزة بالسرعة)

3- المتغيرات العشوائية:

وهي متعدد وتم ضبطها كما يلي:

* يتم إبعاد كل لاعب انقطع عن التدريب بالإضافة إلى حراس المرمى، وهذا من أجل احترام مبدأ الاستمرارية والتطور بالنسبة لجميع النواحي.

* تم أخذ أفراد العينة من نفس الصنف.

* وقت إجراء الاختبارات يتم في نفس الوقت للاختبارات القبلية والبعدي وفي ظروف مناخية متقاربة.

مجتمع الدراسة:

نعني بمجتمع الدراسة جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث، ويمثل مجتمع الدراسة في بحثنا هذا فئة الناشئين "بالجلفة" لكرة القدم.

فالباحث يواجه مشكلة تحديد نطاق العمل في بحثه أي اختيار مجتمع البحث والعينة ومن المعروف أن أحد أهداف البحث العلمي هو إمكانية إقامة تعميمات على الظاهرة موضوع الدراسة إلى غيرها من الظواهر، والذي يعتمد على درجة كفاية العينة المستخدمة في البحث فالعينة إذا هي ذلك الجزء من المجتمع، يتم اختيارها وفق قواعد وطرق علمية، بحيث تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا، إن الهدف الأساسي من اختيار عينة هو الحصول على معلومات عن المجتمع الأصلي للبحث، وليس من السهل على الباحث أن يقوم بتطبيق بحثه على جميع أفراد المجتمع الأصلي.

فالاختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع الذي اشتقت منه، وبمقدار تمثيل العينة للمجتمع تكون نتائجها صادقة بالنسبة له ولطريقة العينة لميزات كثيرة فهي توفر الوقت والجهد والمال، كما تيسر استخدام مجموعة صغيرة من الباحثين المدربين، وتتيح للباحث فرصة جمع معلومات وافية ودقيقة تهيئ له إصدار أحكام أكثر تعمقا⁽¹⁾

عينة الدراسة:

1- اختيار نوع العينة:

العينة المقصودة:

ويستخدم هذا الأسلوب إذا كان عدد أفراد المجتمع الأصلي معروفين تماما وعلى هذا الأساس تم اختيار عينة مقصودة من حيث النوع وطبيعة الدراسة.

2- عينة البحث:

لقد اعتمدنا على العينة المقصودة، ويقدر حجم العينة ب 30 لاعبا من فئة أصاغر بنادي مستقبل مولديه الجلفة " الجلفة" لكرة القدم ومن ثم تم تقسمهم إلى عینتين، واحدة ضابطة (15 لاعبين) والأخرى تجريبية (15 لاعبين).

2-1 خصائص العينة:

إن كنا بصدد التحدث عن فئة أصاغر أو المرحلة الممتدة ما بين 10-16 سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة حاسمة في حياة الفرد وهي مرحلة تدعم التوازن المكتسب، إن الحياة في هاته المرحلة تأخذ طابعا أخروفيها يتجه الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع إلي يعيش فيه، وغالبا يكون الطفل في هاته المرحلة يتخذ قرارات بدون التخمين في النتائج.

¹إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي: طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي، مركز الكتاب للنشر، 2000، ص29

2-1-2 الخصوصيات الفيزيولوجية:

*تلاحظ من الناحية الفيزيولوجية ،تظهر لدى نقاط التعظم لعظام الفخذ والقدم التي تتصل بالعضلات العاملة وتسطح القفص الصدري مما يحدد عمل القلب والرئتين وان نمو الجهاز الدوري التنفسي ضعيف ويصل معدل النبض إلى 90 نبضة بالدقيقة كذلك إن المفاصل لينة والعضلات ضعيفة إضافة إلى قدرة الناشئ على سرعة استعادة الشفاء بدرجة تفوق البالغين.

* ضعف نمو الجهاز الدوري التنفسي ، ومرونة طبيعية لهاته المرحلة السنوية ألا أنه لابد من المحافظة عليها وتحسينها من خلال أداء تمارين الانثناء لمفاصل الجسم ومن خلال العمل الديناميكي وللمدى المناسب لنوعية المفاصل وألا سيتعرض مستقبلاً بفقد تلك المرونة ولقصر الألياف للعضلات المحيطة بالمفاصل أي فقد مطاطية وإطالة العضلات.

2-1-3 الخصوصيات النفسية:

تختص هذه المرحلة بتأهيل الناشئ عل تنفيذ عمليات ذهنية مثل أنه مؤهل في مجموعة أفراد مثله ويكون له رد فعل على حالات المتعددة سواء كانت ايجابية أو سلبية فالمدرّب أو المربي يجب أن لا يتجاوز الحمولة الملائمة لأنه ينعكس على نمو الناشئ الرياضي سلبيًا.

تجانس عينة البحث:

قمنا في بحثنا هذا بإيجاد التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي والتي أسفرت عليها نتائج البحوث والدراسات السابقة ،وقمنا بتحديد المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي وهي متغيرات جسمية، ولأجل تحقيق ذلك قمنا بإجراء تكافؤ بين المجموعتين لضبط المتغيرات الآتية:

*العمر البيولوجي مقاسا بالسنة.

*الطول مقاسا بالسنتيمتر.

*الوزن مقاسا بالكيلو

الجدول رقم 2: يبين دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات الجسمية.

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		"T" المحسوبة	"T" المجدولة	الدلالة الإحصائية					
	\bar{x}	s	\bar{x}	s								
عشوائي	14	177.8	4.9	177.2	5.6	0.26	الطول (سم)					
							66.8	7	67.88	6.8	-0.36	الوزن (كغ)
							19.0	0.4	18.88	0.6	0.67	العمر (السنة)

من خلال الجدول (2) يتضح قيمة t الجدولية عند نسبة خطأ 0.05، ودرجة حرية (24-2=22) تساوي 2.06، يمكن ان نقول أن هناك تجانس وتكافؤ بين المجموعتين البحث التجريبية والضابطة في متغيرات البحث المدروسة

-مجالات البحث:

1-المجال البشري:

تمت التجربة على عينة من لاعبي أصاغر (ناشئين) كرة القدم لفريق مستقبل الجلفة MCD في ولاية الجلفة للموسم الرياضي 2016-2017

2-المجال المكاني:

جريت الاختبارات المهارية بملعب بن جرمه وكذا تم تطبيق البرنامج التدريبي لطريقة أسلوب التدريب الدائري في نفس الملعب.

3-المجال الزمني:

لقد شرعنا في هذه الدراسة انطلاقا من أواخر شهر ماي الى يومنا هذا وفيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم الانطلاق اعطاء نتائج دقيقة عبر تدوينها ووضعها في برنامج الرزم الاحصائية وتم تحليلها وتفسيرها

-أدوات جمع البيانات :

المتفق عليه أن أداة البحث تساعد على تحقيق هدفين:

*تساعد الباحث على جمع المعلومات والحقائق بموضوع البحث.

*تجعل الباحث يتقيد بموضوع بحثه وعدم الخروج عن أطره العريضة .

ومنه فأداة البحث هي الوسيلة التي يمكن من خلالها حل المشكلة وقد استخدمنا في بحثنا ما يلي :

*الاختبارات البدنية والمستعمل فيها :

-كرات قدم قانونية.

-شريط قياس .

-كرومتر .

-شواخص .

-طباشير .

*استمارة استبيان للاختبارات البدنية .

*استمارة لتسجيل البيانات.

*المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

البرنامج التدريبي المقترح.

الأسس العلمية للاختبار:

1-ثبات الاختبار⁽¹⁾

يقصد بثبات الاختبار "هو أن يعطي الاختبار نفس نتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف"

أما في دراستنا الحالية فقد أعيد حساب ثبات الاختبارات والمطبقة في بحثنا للتأكد من سلامتها وملائمتها

لموضوع دراستنا

الجدول رقم (3) :يبين معامل ثبات الاختبارات البدنية المقدمة من أجل البحث

مستوى الدلالة	معامل ثبات α كرونباخ	الاختبارات المهارية
0.05	0.89	

2-صدق الاختبار: للحصول على صدق الاختبار قمنا بحساب معامل الصدق.

صدق الاختبار = $\sqrt{\text{معامل ثبات الاختبار}}$

معامل الصدق الذاتي $\alpha = 0.89$ ، وهذه القيمة هي أقل من الواحد (1) وبالتالي الاختبارات صادقة.

¹ أحمد محمد خاطر، علي فهمي البيك، التقويم والقياس في المجال الرياضي، دار المعارف، مصر، ص18

3-موضوعية الاختبار: إن الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة الفهم وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التقويم الذاتي إذ أن الاختبار ذا الموضوعية الجيدة هو الاختبار الذي يبعد الشك وعدم الموافقة من قبل المختبرين عند تطبيقه. حيث إن التسجيل يتم باستخدام وحدات والمسافة وعدد مرات وبذلك تعد الاختبارات المستخدمة ذات موضوعية جيدة.

الأساليب الإحصائية المستعملة:

إن الهدف من استعمال التقنيات الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل والتفسير، التأويل والحكم، وأهم التقنيات المستعملة في هذا البحث نجد:

المتوسط الحسابي: Mean، الانحراف المعياري Standard Déviation، اختبار الدلالة الإحصائية (t)

ستيودانت t-teste، نسبة التقدم progress rations، والتي نحصل عليها من خلال ما يلي:

أ/ النسبة المئوية: استخدم الباحث قانون النسبة المئوية لمعرفة مقدار التحسن:

$$\text{نسبة التقدم} = \frac{(\text{قبلي} - \text{بعدي})}{\text{بعدي}} \times 100$$

حيث: \bar{x} : المتوسط الحسابي

1- الإحصاء الوصفي:

المتوسط الحسابي أبسط أنواع مقاييس النزعة المركزية المتداولة على وجه العموم وذلك لسهولة حسابه وفهم معناه

ويمكن استخدام القانون بالصورة التالية:

X: المتوسط الحسابي.

$$\sum x_i$$

: المجموع الكلي لعلامات العينة كلها أي مجموع عدد المفردات.

N: مجموع العينة .

2- الإحصاء الاستدلالي:

2-1- الانحراف المعياري: الانحراف المعياري هو الجذر التربيعي لمتوسط مجموع مربعات انحرافات القيم عن

وسطها الحسابي ويعتبر الانحراف المعياري من أهم مقاييس التشتت وأكثرها استعمالا في علم الإحصاء ويمكن

استخدام القانون بالصورة التالية:

$$s = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n-1}}$$

2-2- الإختبار التائي T-TEST: ويستخدم هذا الأسلوب في حسب دلالة الفروق ما بين متوسطي العينتين ويمكن استخدامه وفق المعادلة التالية:

$$T = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(S_1)^2 + (S_2)^2}{N}}}$$

\bar{X}_1 : المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى (القبلي).

\bar{X}_2 :

$(S_1)^2$: مربع الانحراف المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية (البعدي).

$(S_2)^2$: مربع الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.

2-3- معامل الثبات (α كرونباخ):

تم استعمال معامل الارتباط لقياس الثبات لمختلف الاختبارات ،ويمكن استخدام القانون بالصورة التالية:

$$\alpha = \frac{2R}{R+1}$$

Rمعامل الارتباط:

معامل الثبات: α

عرض وتحليل النتائج

1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

الفرضية الأولى: توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في القوة المميزة بالسرعة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي وللتأكد من صحة هذه الفرضية استعملنا اختبار "ت" لحساب الفروق بين متوسطات زمن اللاعبين في التطبيق القبلي والتطبيق البعدي، فحصلت على النتائج المتمثلة في الجدول التالي

نتائج اختبار "ت" للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية

معنوية الفروق	قيمة "ت" المحسوبة	اختبار بعدي		اختبار قبلي		عينة تجريبية المتغير
		الانحراف معياري	متوسط حسابي	الانحراف معياري	متوسط حسابي	
دال احصائيا	7.92	7.91	45.06	7.18	40.90	القوة المميزة بالسرعة (اختبار الوثب العمودي من الثبات).

يتضح من خلال الجدول رقم (2): انا قيمة "ت" المحتسبة لمتغير اختبار الوثب العمودي من الثبات، اخذت القيمة 7.92، وهذه القيمة أكبر من قيمة الجدولية والبالغة 2.19 عند نسبة خطأ أقل أو ساوي 0.05، وإمام درجة حرية 14، مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمتغير القوة المميزة بالسرعة

الفرضية الثانية: توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في التحمل العام بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي وللتأكد من صحة هذه الفرضية استعملنا اختبار "ت" لحساب الفروق بين متوسطات زمن اللاعبين في التطبيق القبلي والتطبيق البعدي، فحصلت على النتائج المتمثلة في الجدول التالي :

جدول رقم (03): يبين قيمة دلالة "ت" للفروق بين متوسط زمن اللاعبين لاختبار (1500م) للتحمل العام للعيبة التجريبية بين التطبيق القبلي والتطبيق البعدي

معنوية الفروق	قيمة "ت" المحسوبة	اختبار بعدي		اختبار قبلي		عيبة تجريبية (15) المتغير
		الانحراف معياري	متوسط حسابي	الانحراف معياري	متوسط حسابي	
دال احصائيا	6.71	0.40	5.93	0.58	6.74	التحمل العام (اختبار 1500م)

قيمة "ت" الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ ودرجة حرية 14، تساوي 2.19، يتضح من خلال الجدول رقم (3): انا قيمة "ت" المحتسبة لمتغير اختبار 1500متر، اخذت القيمة 6.71، وهذه القيمة أكبر من قيمة الجدولية والبالغة 2.19 عند نسبة خطأ أقل أو ساوي 0.05، وامام درجة حرية 14، مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمتغير التحمل العام

الفرضية الثالثة: توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في السرعة الانتقالية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي وللتأكد من صحة هذه الفرضية استعملنا اختبار "ت" لحساب الفروق بين متوسطات زمن اللاعبين في التطبيق القبلي والتطبيق البعدي، فتحصلت على النتائج المتمثلة في الجدول التالي

جدول رقم (04): يبين قيمة دلالة "ت" للفروق بين متوسط زمن اللاعبين لاختبار (30م عدو من البدء العالي) للعيبة التجريبية بين التطبيق القبلي والتطبيق البعدي

معنوية الفروق	قيمة "ت" المحسوبة	اختبار بعدي		اختبار قبلي		العيبة التجريبية المتغير
		الانحراف معياري	متوسط حسابي	الانحراف معياري	متوسط حسابي	
دال احصائيا	15.90	0.24	3.81	0.19	5.15	السرعة الانتقالية (اختبار 30م عدو من البدء العالي)

قيمة "ت" الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ ودرجة حرية 14، تساوي 2.19،

يتضح من خلال الجدول رقم (4): انا قيمة "ت" المحتسبة لمتغير اختبار 30 متر عدو من البدء العالي ،أخذت القيمة 15.90، وهذه القيمة أكبر من قيمة الجدولية والبالغة 2.19 عند نسبة خطأ أقل أو ساوي 0.05 ، وأمام درجة حرية 14 ، مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمتغير السرعة الانتقالية .

جدول رقم (05) نتائج الاختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق بين متوسط زمن اللاعبين لاختبار السرعة الانتقالية في القياس البعدي في متغيرات الدراسة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة

معنوية الفروق	قيمة "ت" المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة تجريبية		حجم العينة 30 لمتغير
		الانحراف معياري	متوسط حسابي	الانحراف معياري	متوسط حسابي	
دال احصائيا	3.54	0.36	4.22	0.24	3.81	السرعة الانتقالية (اختبار 30م عدو من البدء العالي)

قيمة "ت" الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ ودرجة حرية 14، تساوي 2.19

يتضح من خلال الجدول (05) أن قيمة "ت" المحتسبة لمتغير اختبار (30متر عدو من البدء العالي)، أخذت القيمة 3.54، وهذه القيمة أكبر من قيمة "ت" الجدولية والبالغة (2.19) عند نسبة خطأ أقل أو يساوي (0.05) وأمام درجة حرية (26)، مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين العينتين التجريبية والضابطة في الإختبار البعدي لصالح العينة التجريبية .

جدول رقم (06) نتائج الاختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق بين متوسط زمن اللاعبين لاختبار التحمل العام في القياس البعدي في متغيرات الدراسة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

معنوية الفروق	قيمة "ت" المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة تجريبية		حجم عينة 30 لمتغير
		الانحراف معياري	متوسط حسابي	الانحراف معياري	متوسط حسابي	
دال احصائيا	2.33	0.54	5.98	0.40	5.93	التحمل العام

قيمة "ت" الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ ودرجة حرية 14، تساوي 2.19

يتضح من خلال الجدول (06) أن قيمة "ت" المحتسبة لمتغير اختبار (1500متر)

أخذت القيمة 2.33، وهذه القيمة أكبر من قيمة "ت" الجدولية والبالغة (2.19) عند نسبة خطأ أقل أو يساوي (0.05) وأمام درجة حرية (26)، مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين العنيتين التجريبية والضابطة في الإختبار البعدي لصالح التجريبية.

جدول رقم (07) نتائج الاختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق بين متوسط زمن اللاعبين لاختبار القوة المميزة بالسرعة في القياس البعدي في متغيرات الدراسة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة

معنوية الفروق	قيمة "ت" المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة تجريبية		حجم العينة: 30 لمتغير
		الانحراف معياري	متوسط حسابي	الانحراف معياري	متوسط حسابي	
دال احصائيا	2.27	6.99	38.86	7.91	45.06	القوة المميزة بالسرعة الوثب العمودي من الثبات

قيمة "ت" الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ ودرجة حرية 14، تساوي 2.19

يتضح من خلال الجدول (07) أن قيمة "ت" المحسوبة لمتغير اختبار (الوثب العمودي من الثبات)، أخذت القيمة 2.27، وهذه القيمة أكبر من قيمة "ت" الجدولية والبالغة (2.19) عند نسبة خطأ أقل أو يساوي (0.05) وأمام درجة حرية (26)، مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين العنيتين التجريبية والضابطة في الإختبار البعدي لصالح العينة التجريبية .

الاستنتاج العام :

يتبين لنا أنه من خلال نتائج الفرضية الأولى والتي دلت على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي على مستوى القوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة القدم، حيث كانت النتيجة لصالح الاختبار البعدي، وهذا ما يدل على مساهمة البرنامج التدريبي الرياضي وماله من إيجابيات في مساعدة اللاعبين على زيادة القوة المميزة بالسرعة وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الأولى .

أما في ما يخص نتائج الفرضية الثانية فقد دلت النتائج المتحصل عليها وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي على مستوى التحمل العام للاعبين كرة القدم وهذا ما يبين ان البرنامج التدريبي دور فعال في تحسين قدرة التحمل العام، والذي يتجلى من خلال إكساب اللاعبين على قدرات كبيرة في تخزين الأكسجين وتطوير الحجم الأقصى لاستهلاك الأكسجين $VO_2 \max$ ، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثانية .

أما في ما يخص نتائج الفرضية الثالثة فقد دلت النتائج المتحصل عليها وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي على مستوى السرعة الانتقالية للاعبين كرة القدم وهذا ما يبين ان البرنامج التدريبي دور فعال في تحسين قدرة السرعة الانتقالية، والذي يتجلى من خلال تعويد اللاعبين على مختلف التنبهات واستثارة الألياف العضلية السريعة وتقصير زمن انتقال السيالة العصبية العضلية وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الفرضية الثالثة.

كما تبين لنا نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في المقارنات البعدية وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين على مستوى القوة المميزة بالسرعة، والتحمل العام والسرعة الانتقالية، ولصالح المجموعة التجريبية وذلك في الاختبارات البعدية، وبالتالي تحسن عناصر (القوة المميزة بالسرعة، والتحمل العام، والسرعة الانتقالية) وزيادتها بالنسبة للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج التدريبي، وهذا ما يؤكد صحة الفرضيات الثالث السابقة.

التوصيات:

- من خلال هذا البحث ارتأيت إعطاء بعض التوصيات التي أراها ضرورية من أجل الاهتمام بالتدريب الرياضي والبرامج التدريبية ولما لها من فوئد خاصة على مستوى القدرات البدنية بشكل وعنصر القوة والسرعة والتحمل بشكل خاص .

- ضرورة اهتمام المدربين على أهمية استخدام التمرينات التي أعدها الباحث في الوحدات التدريبية المكونة للبرنامج التدريبي، لما لها من تأثير ايجابي في تطوير السرعة الانتقالية والقوة المميزة بالسرعة والتحمل العام للاعبين كرة القدم .

- اعتماد على المناهج التدريبية والوسائل التدريبية العلمية المفقنة وتنويعها بما يتلائم متطلبات الفئة العمرية للاعبين كرة القدم، ولما لها من تأثير في تطوير قدرات اللاعبين البدنية والمهارية والنفسية .

- ضرورة إجراء دراسات وبحوث تعتمد على طرق التدريب أخرى غير الطرق المستخدمة في البرنامج التدريبي وبأساليب تدريبية مختلفة لتطوير التحمل، القوة، السرعة، وغيرها من القدرات البدنية وصولا الى تحقيق أفضل النتائج.