

## تحسين قدرات التوافق الحركي لرفع مستوى الأداء المهاري إثر برنامج تدريبي فكري

## مقترح لدى لاعبات كرة القدم

## دراسة حالة لأندية ولاية الجلفة لكرة القدم النسوية

جامعة عمار ثليجي الاغواط

أ. بافة عبدالله

## ملخص :

إن التدريب الفكري أسلوب أو وسيلة تدريبية تتم بها تنمية وتطوير مختلف القدرات البدنية كالقوة العضلية والسرعة التوافق الحركي وهاته الاخيرة تعد من العناصر الأساسية للياقة البدنية ، ونحن نعلم أن امتلاك القوة والسرعة و خصوصا قدرة التوافق الحركي يؤدي إلى تطوير وتنمية الاداء المهاري عموما ، وهذه الخاصية تعد مهمة جدا في جميع الألعاب الرياضية مثل كرة القدم

كما أظهرت نتائج تحليل المؤلف العلمي و الفني لأداء اللاعبات و الفرق النسوية في المباريات النهائية لكأس العالم بالصين عام 1991 و كأس العالم بالسويد عام 1995 عدة نتائج ، كان أهمها ارتفاع مستوى اللياقة البدنية بشكل عام و التحمل بشكل خاص ، و كذلك المستوى الرفيع للأداء المهاري و خاصة التمرير و المراوغة ، اما مستوى التفكير و الأداء الخططي فقد سجل رقي في المستوى لم يكن متوقعا و خاصة الدول العريقة في كرة القدم النسائية.

ومن هنا سلطت دراستنا الضوء على مدى ترابط هذه العوامل التي تتمثل في الأداء و الجاهزية البدنية و كذا المستوى المهاري التقني من خلال إقتراح برنامج تدريبي بطريقة التدريب الفكري و معرفة مدى تأثيره على بعض القدرات البدنية وكذلك بعض المهارات الأساسية الحركية للاعبات كرة القدم، و أخذنا فريق إتحاد مواهب الجلفة كعينة لبحثنا.

الكلمات الدالة: - كرة القدم النسوية - التدريب الفكري - الصفات البدنية - التوافق الحركي - المهارات الأساسية

**ABSTRACT**

The interval training is an style of training that can help in developing the muscle strength and speed and coordination, and that is a very important quality in all sports games especially football.

Analysis of results showed that the performances of the players in the women's teams in the final matches of the world cup in china 1991 and world cup in Sweden 1995 was at the level required for the games, especially in the fitness and endurance and also in skills of scrolling and dodge .on the other hand the tactical performance was at its highest level which was more expected especially the performance of ancient states in women's football's teams.

From here, we so that we must shed light on women's football and the extent of interdependence of some of the factors such us performance and physical readiness and the technical skill level through propose a training program depends on the interval training .and note extent of its impact on the capacity of some of the physical abilities, as well as some of the basic motor skills for women's football players. And we took the team of "Itihad Mawahab,Djelfa"as a sample of our research.

**مقدمة:**

اهتمت الكثير من دول العالم المتفوقة في كرة القدم بتنمية اللياقة البدنية للاعبينها إيماناً بأنها الأساس الذي يتركز عليه إعداد اللاعبين و بنائهم على المستوى العالمي ، و إيماناً منها بهذا المبدأ فإنها لم تستثنى الجنس اللطيف من هذا الاهتمام ، وهذا التميز ، باعتبارها لعبة لكلا الجنسين معتمدة بذلك على طرق علمية ذات أسس مدروسة ، إذ يظهر ذلك من خلال النتائج و العروض المقدمة من طرف لاعبات كرة القدم في هذه الدول ، باعتمادها على كرة القدم الحديثة التي تتطلب كفاءة بدنية عالية و إيقاع سريع خلال ظروف اللعب المختلفة و التي بدورها تتوجب مقدرة بدنية عالية من طرف اللاعبات على الاحتفاظ بفاعلية الأداء طوال زمن المباريات . وهذا التطور الناتج عن العديد من التجارب و المحاولات و البحوث للوصول بهذه اللعبة لدى السيدات إلى أعلى مستوى ناتج عن السيرورة التاريخية لهاته اللعبة ، فمنذ ظهورها في أوروبا نهاية القرن التاسع عشر و إعادة انطلاقها بعد حرب العالمية الثانية و صفوة المدربين و الباحثين يبحثون عن الطرق الأكثر نجاعة لبعثها و ازدهارها ، فتعددت الطرق التدريبية الهادفة إلى تطوير مستوى الأداء البدني و المهاري و استخلاص أفضل أنواع طرق التدريب و تطبيق انسبها باستعمال احدث الوسائل و التقنيات . و في التدريب الرياضي الحديث يجب مراعاة حركة لاعبات كرة القدم التي تتصف بالتغيير المستمر لشدة أداء العمل و كذلك العمل العضلي ذي الشدة العالية و السرعة و على هذا فإن الأعداد البدني يجب أن يبني على حساب صفة النشاط الحركي للاعبات ، و الذي يعد القاعدة المهمة عند تطوير الواجبات المهارية و الخططية . وذلك فان وجوب اختبار التمارين الخاصة بالإعداد البدني بحيث يكون محتواها وسرعتها متطابقين مع الحركة التي تؤديها

اللاعب وقت المباراة ، حيث نجد إن التوافق الحركي واحد من العناصر الأساسية التي يعتمد عليها الإعداد البدني في كرة القدم ، لأنها تؤثر تأثيرا كبيرا في تغير سرعة الحركة كما تؤثر في النشاط الحركي و هي أيضا مرتبطة بالسرعة و المطاولة و المرونة .

و في تدريب كرة القدم هناك وسائل عديدة لتطوير القوة العضلية و من بينها التدريب الفتري وقد تبين لنا من خلال اطلعا و احتكاكنا و ملاحظتنا لتدريبات كرة القدم و خصوصا لفريق الإناث ان التدريب الفتري لم يعط الأهمية اللازمة و الحيز الزمني المطلوب للوصول باللعبات إلى نسبة أداء متقدمة و من هنا برزت أهمية البحث في تجريب استخدام هذا النوع من التدريب و معرفة مدى تأثيرها في تطوير التوافق الحركي و بعض المهارات لدى لاعبات كرة القدم .

### 1. الإشكالية :

إن كرة القدم النسوية رغم حداثة ظهورها إلا أن نشأتها قديمة جدا ، مما سمح بإكسابها أهمية الكثير من الهيئات و النوادي و الباحثين و المدربين و تم إخضاعها لنظام المنافسة مما اجبر المنتبعين لها للجوء إلى المبادئ و الأسس العلمية و تقنيها في اطر منظمة ، منتهجين بذلك احدث الطرق التدريبية قصد زرع أسس لهاته اللعبة الخاصة بهذه الفئة و تطوير مختلف العناصر و الصفات البدنية وفق أسس متينة ، واضحة للوصول بلاعبات كرة القدم إلى أعلى درجات الأداء المتقن رغم الخصائص المورفولوجيا و الفيزيولوجية لهته الفئة ، إيماننا منهم بأن القدرة على الانتصارات و تحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية و المهارية و الخططية و النفسية على أسس علمية وفق التدريب الرياضي الحديث و من خلال هذا الطرح فإن لاعبات كرة القدم يتوجب عليهم امتلاك مختلف عناصر اللياقة البدنية و الرفع من مستواهم وذلك من اجل مردود أفضل خلال المنافسات و الحصول على أفضل أداء من الجانب البدني والتكتيكي و التقني و النفسي ككل متكامل ، كما أن التدريب الفتري قد صمم ليحقق تنمية مباشرة لبعض عناصر اللياقة البدنية و بالتالي تحسين الأداء المهارى أو المهارات الأساسية بصورة متسارعة في العديد من الأنشطة الرياضية ، حيث يعد هذا الأسلوب من الأساليب المميزة التي ترتبط " (Jurgen weinek -1986- ) P309 تطوير القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة و التوافق الحركي و المرونة . ولقد ركزنا في بحثنا هذا على صنف الأكاير لفريق الإناث لكرة القدم و هي الفئة الأكثر حاجة لهذا النوع من التدريب لضرورته في المحافظة و الزيادة في اللياقة البدنية و انعكاسها المباشر على المهارات اللازمة لمردود ثابت و مستمر من اجل المنافسة و انطلاقا من هذا جلت مشكلة بحثنا كما يلي :

هل هناك أثر للبرنامج التدريبي الفتري في تحسين التوافق الحركي و الرفع من مستوى أداء بعض المهارات لدى لاعبات كرة القدم - القسم الأول - إثر برنامج تدريبي فتري مقترح ؟

## التساؤلات الفرعية:

- \* هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة لمحك التوافق العام لصالح المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج التدريبي الفتري المقترح لدى لاعبات كرة القدم ؟
- \* هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة لمحك التوافق الخاص لصالح المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج التدريبي الفتري المقترح لدى لاعبات كرة القدم ؟
- \* هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة لمحك مهارة تهديف الكرات لصالح المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج التدريبي الفتري المقترح لدى لاعبات كرة القدم ؟
- \* هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة لمحك مهارة قطع الكرة عن المنافس لصالح المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج التدريبي الفتري المقترح لدى لاعبات كرة القدم ؟

## 2.فروض البحث:

## الفرضية العامة:

- توجد هناك أثر للبرنامج التدريبي الفتري في تحسين التوافق الحركي والرفع من مستوى أداء بعض المهارات لدى لاعبات كرة القدم - القسم الأول - إثر برنامج تدريبي فتري مقترح.
- الفرضيات الفرعية:

- \* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة لمحك التوافق العام لصالح المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج التدريبي الفتري المقترح لدى لاعبات كرة القدم
- \* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة لمحك التوافق الخاص لصالح المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج التدريبي الفتري المقترح لدى لاعبات كرة القدم
- \* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة لمحك مهارة تهديف الكرات لصالح المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج التدريبي الفتري المقترح لدى لاعبات كرة القدم
- \* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة لمحك مهارة قطع الكرة عن المنافس لصالح المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج التدريبي الفتري المقترح لدى لاعبات كرة القدم

## 3.أهداف البحث :

تتحدد أهداف الدراسة في النقاط التالية :

- (1)- معرفة انعكاس التدريب الفتري على بعض الصفات البدنية ( التوافق الحركي ) لدى لاعبات كرة القدم .

(2) - تسليط الضوء على تأثير التدريب الفترتي على بعض المهارات الأساسية (قطع الكرة عن المنافس ،التهديف بالقذف ) لدى لاعبات كرة القدم .

(3) - معرفة الطرق الأمثل لتخطيط برنامج من حيث المدة و الحمل و الشدة لدى لاعبات كرة القدم لتطوير الصفات البدنية و المهارات الأساسية بطريقة التدريب الفترتي

#### 4. أهمية الدراسة :

\* الاهتمام بالتطوير الملائم لكرة القدم النسوية و خصوصا بالمناطق الداخلية .

\* إبراز الدور الجوهري للتدريب الفترتي على تحسين الصفات البدنية و المهارات الأساسية لدى لاعبات كرة

القدم .

\* محاولة إضافة بحث يمس الفئة النسوية في كرة القدم كموضوع جديد و محفز .

#### 5. شرح المفاهيم و المصطلحات :

\* **التدريب الرياضي** : التدريب كما جاء في قاموس " روبرت ROBERT " للرياضات ، هو تحضير الفرد لبذل جهد رياضي ، و عرفه " ماتيفيف MATVEIEV 1972 " ( P17 -1983- J Urgen weinek ) على انه إعداد البدني و الفني التكتيكي و الفكري والنفسي و المعنوي للرياضي .وهو تلك العمليات التعليمية و التنموية التي تهدف إلى تنشئة و إعداد اللاعبين و اللاعبات و الفرق الرياضية من خلال التخطيط و القيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى نتائج ممكنة في رياضة تخصصية و الحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة) مفتي ابراهيم حمادة - 1997 - ص21

\* **التدريب الفترتي**: طريقة هذا التدريب هي أن يعطي حملا معيناً ثم يعقب ذلك فترة راحة ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة وهكذا ويلاحظ عند إعطاء الحمل ارتفاع نبضة القلب إلى 180 نبضة / دقيقة ، أما فترة الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 نبضة/دقيقة ، ثم يعطي حملاً ثانياً وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقاً . وينقسم التدريب الفترتي إلى نوعين :

\*التدريب الفترتي المرتفع الشدة : ويهدف إلى تحسين السرعة والقوة المميزة بالسرعة ، ويرتفع نبض القلب

إلى 180 نبضة/دقيقة ويكون حجم التحمل قليلاً نسبياً .

\*التدريب الفترتي المنخفض الشدة: يهدف إلى تطوير التحمل وتحمل السرعة ومجموعة العضلات التي

تعمل في المهارات المختلفة وفيه يرتفع نبض القلب إلى 160 نبضة/دقيقة ويكون حجم الحمل أكبر قليلاً .

\***البرنامج التدريبي** : يعرف بأنه هو " احد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً فالبرنامج هو الخطوات

التنفيذية : في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف " ( البيك ، عباس ، عماد الدين -

2003 - ص102 ) ويعرف الباحث إجرائياً " بأنه خطة مبرمجة تتضمن مجموعة من الحصص التدريبية و

التي تتركز على تمارين بطريقة التدريب الفترتي بغرض تطوير بعض الصفات البدنية و المهارات الحركية في

كرة القدم .

\*التوافق الحركي: " يعد التوافق من عناصر اللياقة البدنية ومن مكوناتها المتعددة التي متى إكتسبها الرياضي تحدد له الخبرة الحركية التي هي حاصل جمع وتمازج عناصر ومكونات اللياقة البدنية المختلفة". ( ساري احمد حمدان، ونورما عبد الرزاق سليم، 2001، ص. 52 )

ويعرف التوافق بين الأطراف المتعددة " بكونه القدرة على التنسيق أو التوافق بين حركات مجموعة من الأطراف عندما تعمل معاً في وقت واحد"، كما يعرف التوافق الكلي للجسم بأنه القدرة على التنسيق بين حركات أجزاء الجسم المختلفة عندما تقوم بحركات شاملة. ( عصام عبد الخالق، 1999، ص. 66 )

\*المهارات الأساسية ( الحركية ) : تعرف بأنها " هي كل الحركات الضرورية التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة او بدونها

#### 6. الإجراءات المتبعة في الدراسة

1-6. المنهج المتبع في الدراسة : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لمشكلة البحث.

2-6. عينة البحث: قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ممثلة لمجتمع البحث الأصلي , من لاعبات نادي مواهب الجلفة لكرة القدم النسوية بولاية الجلفة. حيث اشتملت العينة الأساسية على 24 لاعبة , تم تقسيمهم الى مجموعتين إحداهما تجريبية و عددها 12 لاعبة والآخرى ضابطة وعددها 12 لاعبة.

\*المجموعة التجريبية : تتكون من 12 لاعبة الغرض من توظيفها معرفة مقدار دور المتغير التجريبي ( البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفتري) على المتغير التابع(بعض الصفات البدنية-صفة التوافق الحركي-وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبات كرة القدم ).

\* المجموعة الضابطة : وتتكون من 12 لاعبة ، الغرض من توظيفها مقارنة مقدار التحسن في بعض الصفات البدنية وبعض المهارات الأساسية لدى المجموعة التجريبية التي تخضع البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفتري مع مقدار التحسن للصفات البدنية و المهارات الأساسية للمجموعة الضابطة غير خاضعة للمشروع.

\*تجانس عينة البحث: قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي والتي أسفرت عليها نتائج البحوث والدراسات السابقة ، وقام الباحث بتحديد المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي وهي متغيرات جسمية ، حتى لا تعزى الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لهذه المتغيرات، وهي كما يلي:

\*متغيرات جسمية :وتشتمل على: العمر الزمني (بالسن) - الوزن(كغ) - الطول الكلي للجسم (سنتيمتر)

جدول رقم (01) : دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في المتغيرات

الجسمية

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$		
العمر الزمني	2.01	23.33	1.82	23.66	0.42	غير دال
الوزن	5.67	60.89	5.80	61.20	0.13	
الطول الكلي للجسم	0.05	1.60	0.05	1.64	1.87	

باستعراض الجدول رقم (01) يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات السابقة وهذا يدل على أن المجموعتين متكافئتان في هذه المتغيرات.

7. مجالات البحث :

\*المجال البشري : شملت عينة الدراسة التجريبية 24 لاعبة كرة قدم

\*المجال المكاني : " المركب الرياضي أول نوفمبر 1954 بالجلفة " .

\*المجال الزمني : تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفكري في الفترة الممتدة ما بين

2016/12/01 الى 2017/02/01

8. أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات :المصادر والمراجع العربية والأجنبية المقابلات الشخصية، الاختبارات

البدنية و المهارية، الأجهزة والأدوات المستخدمة، الدراسة التجريبية ( والمتمثلة في البرنامج التدريبي المقترح

بطريقة التدريب الفكري من طرف الباحث)،برنامج spss

9. عرض و تحليل النتائج

اولا- عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى :

الجدول رقم ( 02 ) : دلالة الفروق بين القياسات القبليّة و البعديّة لنفس المجموعة لإختبار التوافق العام.

الإختبارات	م. الحسابي	إ. معياري	الفرق بين متوسط الاختبارين	T المحسوبة	T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الإختبار القبلي	52,8	8,64	23,4	8,51	2,14	13	0,05
الإختبار البعدي	76,2	8,88					

تبين القراءة الإحصائية للجدول رقم ( 06 ) أن متوسط درجات التوافق العام في الإختبار القبلي كان يساوي 52,8 درجة بإنحراف معياري قدره 8,64، بينما في الإختبار البعدي وبعد خضوع أفراد عينة الدراسة للبرنامج

التدريبي بلغ متوسط درجات التوافق العام 76,2 درجة بإنحراف معياري يقدر بـ 8,88، كما أن الفرق بين متوسط درجات الإختبار القبلي و متوسط درجات الإختبار البعدي لإختبار التوافق العام يساوي 23,4 درجة وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الإختبار القبلي و البعدي للتوافق العام؛ و تبين النتائج المذكورة في الجدول ( 06 ) أن قيمة ت " T " المحسوبة بين الإختبارين القبلي والبعدي للتوافق العام بلغت 8,15 و هي أكبر من قيمة ت " T " الجدولية التي تساوي 2,14 عند درجة الحرية 13 و مستوى الدلالة 0,05 و هذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي و البعدي للتوافق العام تعزى للبرنامج التدريبي المقترح

و يعزو الباحث هذا التحسن إلى أن أفراد عينة الدراسة التزموا بإتباع كافة الإرشادات و التعليمات الموجهة لهم و تطبيق كل مفردات البرنامج التدريبي لمدة ثمانية أسابيع.

#### ثانيا- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية:

الجدول رقم (03): دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة لنفس المجموعة لإختبار التوافق الخاص.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	T الجدولية	T المحسوبة	الفرق بين متوسط الاختبارين	إ.معياري	م.الحسابي	الإختبارات
0,05	13	2,14	9,11	17,9	6,26	57,9	الإختبار القبلي
					4,73	75,8	الإختبار البعدي

تبين القراءة الإحصائية للجدول رقم ( 07 ) أن متوسط درجات التوافق الخاص في الإختبار القبلي كان يساوي 57,9 درجة بإنحراف معياري قدره 6,26، بينما في الإختبار البعدي وبعد خضوع أفراد عينة الدراسة للبرنامج التدريبي بلغ متوسط درجات التوافق الخاص 75,8 درجة بإنحراف معياري يقدر بـ 4,73، كما أن الفرق بين متوسط درجات الإختبار القبلي و متوسط درجات الإختبار البعدي للتوافق الخاص يساوي 17,9 درجة وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الإختبارين القبلي و البعدي للتوافق الخاص؛ و تبين النتائج المذكورة في الجدول ( 07 ) أن قيمة ت " T " المحسوبة بين الإختبارين القبلي و البعدي للتوافق الخاص بلغت 9,11 و هي أكبر من قيمة ت " T " الجدولية التي تساوي 2,14 عند درجة الحرية 13 و مستوى الدلالة 0,05 و هذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي للتوافق الخاص تعزى للبرنامج التدريبي المقترح.

و يعزو الباحث هذا التحسن إلى أن أفراد عينة الدراسة التزموا بإتباع كافة الإرشادات و التعليمات الموجهة لهم و تطبيق كل مفردات البرنامج التدريبي لمدة ثمانية أسابيع.

\* عرض و تحليل نتائج الفرضية العامة :

جدول تلخيصي رقم (04): يمثل دلالة الفروق الاختبارات القبلية والبعدي لبعض ابعاد التوافق

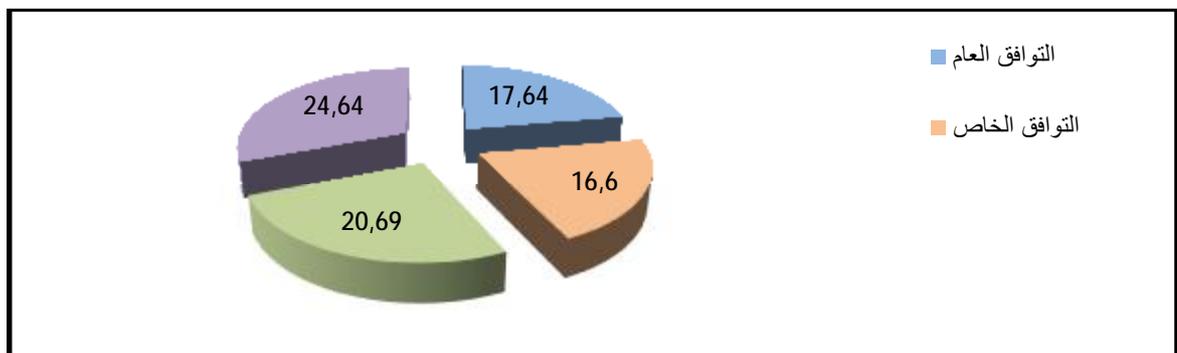
الحركي و بعض المهارات الاساسية قيد الدراسة

الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	t المجدولة	t المحسوبة	s	$\bar{x}$		
دال إحصائيا	22	2.07	1.44	0.04	0.28	قبلي	التوافق العام
				0.05	0.34	بعدي	
			2.98	1.10	22.50	قبلي	التوافق الخاص
				1.37	20.98	بعدي	
			4.03	3.51	11.75	قبلي	مهارة تهديف الكرات
				1.60	16.25	بعدي	
			3.53	1.59	5.00	قبلي	مهارة قطع الكرة عن المنافس
				0.99	6.91	بعدي	

جدول رقم (05): يمثل العلاقة بين الصفات البدنية و المهارات الاساسية قيد الدراسة

مهارة قطع الكرة عن المنافس	مهارة تهديف الكرات	R.P	
0.71	0.66	المحسوبة	التوافق العام
0.86	0.57	المحسوبة	التوافق الخاص
0.40		المجدولة	
22		D.F	

مخطط دائري للنسب المئوية رقم (01): يوضح نسبة مقدار التحسن " لكل صفة بدنية و كل مهارة اساسية قيد الدراسة"



## 10. الاستنتاج العام :

من خلال النتائج المتحصل عليها سابقا ، وما أسفرت عنه من استنتاجات من خلال تبيان أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير في تحسين بعض الصفات البدنية و بعض المهارات الأساسية ( قيد الدراسة ) ، ومن ثم وجدنا أن الفرضيات الخاصة بدراستنا قد تحققت . ومن خلال الجدول التلخيصي رقم (06) وجدنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لجميع الصفات البدنية و المهارات الأساسية المختبرة ، حيث أن "t" المحسوبة إنحصرت ما بين (1.44-4.03) وهي أكبر من "t" الجدولة (2.07)، وهذا ما يدل على وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) لصالح الاختبار البعدي .، وقد تأكد من خلال الجدول رقم (16) الذي يبين العلاقة ما بين المهارات والقدرات الحركية إذ أن قيمة "Rp" المحسوبة انحصرت ما بين (0.57-0.86) وهي أكبر من قيمة "Rp" الجدولة (0.40)، وعليه فإنه توجد علاقة ارتباطية طردية ما بين الصفات البدنية و المهارات الأساسية حيث أنه كلما تحسنت الصفات البدنية تحسنت معها المهارات الأساسية ، كما يوضح مخطط النسب الدائري رقم (01) هذا التحسن ومنه نستنتج للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفترتي تأثير في بعض الصفات البدنية و بعض المهارات الأساسية ( قيد الدراسة ) . وحسب الفرضية العامة التي تنص : على أنه

**توجد هناك أثر للبرنامج التدريبي الفترتي في تحسين التوافق الحركي والرفع من مستوى أداء بعض المهارات لدى لاعبات كرة القدم القسم الأول إثر برنامج تدريبي فترتي مقترح. وبالتالي فالفرضية العامة محققة**

## 11. الإقتراحات و التوصيات :

على ضوء ما تم استخلاصه من نتائج يوصى الباحث بما يلي

- ضرورة الاهتمام بإجراء أبحاث علمية تم من خلالها عمل برامج تدريبية متعلقة بتحسين وتطوير الجانب البدني و المهاري للاعبات كرة القدم والوصول بها إلى المستوى العالي .
- ضرورة عمل اختبارات للقدرات البدنية والمهارات الأساسية خاصة للاعبات كرة القدم ( التركيز على الفئة النسوية ) تتوافق مع البيئة التي تعيش فيها اللاعبات .
- نوصي بضرورة وضع معايير مقننة مع توفر الأسلوب العلمي في اختبار تدريبي كرة القدم النسوية .
- نوصي بضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي ، وهذا عن طريق إسهامهم في الملتقيات العلمية و الدورات التدريبية و الأيام الدراسية تحت إشراف إطارات متخصصة .
- توصي المدربين بالتاكيد على ضرورة الاطلاع على كل ما هو جديد في مجال كرة القدم و خصوصا النسوية و العلوم المرتبطة بها .
- ضرورة استعانة الفرق الرياضية و كذلك الرابطات الرياضية بمختصين في مجالات تصميم البرامج التدريبية طويلة و قصيرة المدى و الاختبارات و المقاييس و ذلك لرفع قاعدة الممارسات لرياضة كرة

القدم على المستوى الوطني و التعرف على قدرات اللاعبين و استعدادهن البدنية و المهارية و الخططية و الفيزيولوجية و الاشتراك في جميع المحافل سواء المحلية أو الجهوية أو الوطنية و الدولية حتى تكتسب اللاعبين الخبرة في رياضة كرة القدم .

- إلزام النوادي الجزائرية بإنشاء مدارس كرة القدم خاصة بالفتيات و التي تعتبر النواة لكل عمل تكويني مستقبلي و الاستعانة بمدربين أكفاء .مع ضرورة إنشاء منافسات رسمية جهوية و وطنية تنباري فيها جميع المدارس الموجودة الخاصة بالفتيات

- خلق نوع من التنسيق و الاتصال و التعاون بين المؤسسة التعليمية التربوية و المدارس الرياضية حتى يكون هناك تكامل في التربية و التعليم مع التدريب و ذلك من خلال إعادة دور الرياضة المدرسية و إعطاء جانب مهم منها لكرة القدم النسوية .

- العمل على تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على اللاعبين كرة القدم لما لهذا البرنامج من تأثير ايجابي على تعليم و تحسين مختلف القدرات البدنية و المهارات الاساسية للاعبات كرة القدم قيد الدراسة .

- رفع من قيمة الدعم المالي للفرق النسوية لكرة القدم كونها تعاني نفس المعاناة الفرق الذكورية إلا أن المميزات المخصصة لها جد منخفضة

- ان الاستثمار على مستوى النادي النسوي ينطلق من الفئات الصغرى و الشبابية التي تعتبر خزاننا لفريق الأكبر و بالتالي وجب العناية بها و التركيز عليها أكثر و عدم التهاون بها قصد الاستفادة منها مستقبلا وتشرف الألوان الوطنية في المحافل الدولية .ولما لا أن تفعل الإناث ما عجز عنه الذكور لوجود الرغبة الجامعة لدى فرق الإناث دون الاهتمام بالجانب المادي .

#### الخاتمة :

لم يعد المجال الرياضي في العصر الحديث يرتكز على الرجال فقط ، بل النساء على حد سواء نظرا للتطور الذي شهدته المرأة حاليا و اكتساحها جميع مجالات الحياة ، فلم يعد خفي على احد ممارسة المرأة للرياضة الجماهيرية و العالمية التي كانت مختصرة عن الرجال إذ عرفت الساحة الرياضية نشوء نوادي و فرق تحمل ألوان الدول و تتنافس على البطولات المحلية و الدولية . وممالا شك فيه أن رياضة كرة القدم لم تكن بمنأى عن العنصر النسوي إذ شهدت الساحة الدولية تنظيم عدة كؤوس عالمية شغلت الملايين من البشر و المتتبعين و انطلاقا من هذا الإطار تعدت ممارسة النساء لرياضة تنسم بالخشونة الآ وهي كرة القدم وانتشارها السريع عبر الدول و القارات ، ليتم خلق بطولات محلية و دولية و قارية خاصة بها ، تحظى بالاهتمام المفرط، شأنها شأن البطولات الرجالية، مما اضطر هاته الدول قبل المشاركة في هذه البطولات إلى إنشاء اتحادات محلية و إقليمية و قارية و دولية ، و بات على الجزائر أيضا أن تحذوا حذو هذه الدول التي قطعت شوطا كبيرا في هذا المجال، ومن هنا ظهرت حاجة البلاد لإنشاء بطولة موازية تشمل و تقنن العديد من الفرق من خلال الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، التي تضم فرق متعددة مقسمة حسب مستويات مختلفة تتنافس فيما بينها تخص هذه الفئة .

و من هذا المبدأ جندت كامل الوسائل و الظروف المادية و البشرية من أجل النهوض بهاته الرياضة النسوية وتطويرها، وفق برامج توعوية لجلب اكبر عدد ممكن من الممارسات ، و خلق قاعدة متينة لكرة القدم النسوية الجزائرية مبنية على أسس تدريبية علمية، وتكوين اكبر عدد ممكن من اللاعبات ذوات مستوى عال لتموين فرق النخبة ، و لتتماشى مع التقدم الذي تشهده اللعبة في المجال النسوي في كل لحظة. وهذا ما لمسناه من خلال نتائج دراستنا والتي أظهرت التحسن الملحوظ في الأداء و المردود الفردي و الجماعي إثر تطبيقنا للبرنامج التدريبي المقترح وذلك أثناء المقابلات الرسمية المبرمجة في البطولة.

#### المراجع :

- 1-مفتي إبراهيم حماد : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر ، 1997 م
- 2- البيك ، وعباس ، عماد الدين :المدرّب الرياضي في الالعاب الجماعية تخطيط و تصميم البرامج و الأحمال التدريبية نظريات وتطبيقات . منشأة المعاهد ، الاسكندرية 2003
- 3- قاسم حسن حسين: قواعد ، طرق ، تمرينات ، برامج تدريب القوة و علاقتها بالألعاب الرياضية ، مطبعة جامعة بغداد ، 1986
- 4- ساري احمد حمدان ونورما عبد الرزاق سليم، (1988)، اللياقة البدنية والصحة، طبعة 1، دار وائل للطباعة والنشر.
- 5- عصام عبد الخالق، (1999)، التدريب الرياضي نظريات -تطبيقات، دار المعارف، طبعة 5 الإسكندرية، مصر

1-Jurgon Weineck.: Manuel D'Entraînement. Édition vigo 1983

2-Jurgon Weineck.: Manuel D'Entraînement. Édition Vigo 1986