



معلومات البحث

تاريخ الاستلام: 2021/05/07

تاريخ القبول: 2021/09/15

أثر وحدات تدريبية مقترحة في تطوير مؤشر السرعة الهوائية القصوى
vma لدى طلبة تخصص كرة القدم بجامعة شلف

*The effect of proposed training modules on
developing the vma airspeed indicator for
football students at the University of Chlef*

جعفر أمينة^{1*} ، زمام عبد الرحمان² ، قندوز الغول خليفة³

Printed ISSN: 2352-989X

Online ISSN: 2602-6856

¹معهد التربية البدنية الشلف (الجزائر)، d.amina@univ-chlef.dz

²معهد التربية البدنية خميس مليانة (الجزائر)، a.zemam@univ-dbk.m.dz

³معهد التربية البدنية الشلف (الجزائر)، k.guendeouzelghoul@univ-chlef.dz

الملخص:

يهدف هذا البحث إلى معرفة أثر وحدات تدريبية مقترحة في تطوير السرعة الهوائية القصوى VMA لدى طلبة تخصص كرة القدم بمعهد التربية البدنية والرياضة شلف ، ، استخدم الباحث المنهج التجريبي، توصل الباحث إلى أن الوحدات التدريبية المقترحة المبرمجة أثرت إيجابيا في تطوير السرعة الهوائية القصوى بحيث وجدنا فروق دالة إحصائية لصالح الاختبار البعدى.

- الكلمات المفتاحية : الوحدات التدريبية، السرعة الهوائية القصوى، كرة القدم.

ABSTRACT

This research aims to know the effect of the proposed training units on developing the maximum airspeed VMA among students of the specialization in football at the Institute of Physical Education and Sports chlef. The researcher used the experimental method. The researcher concluded that the proposed training modules programmed positively affected the development of the maximum airspeed so that we found Statistical function differences in favor of the post-test.

Keywords: Training units, Air speed max, football

* المؤلف المرسل

أثر وحدات تدريبية مقترحة في تطوير مؤشر السرعة الهوائية القصوى vma لدى طلبة تخصص كرة القدم

بمعهد التربية البدنية والرياضة - جامعة شلف-

أمينة جعفر زمام عبد الرحمان. قندوز الغول خليفة.

1. مقدمة:

مختلف معاهد الرياضة في كرة القدم عبر العالم اهتمت بتكوين الطلبة نظريا وتطبيقيا ودعمتهم بمختلف الوسائل التكنولوجية الحديثة لرفع المستوى البدني من أجل توظيف مختلف المهارات والتقنيات بأريحية كبيرة خلال المنافسة والتدريبات اليومية وحتى في الحياة المهنية ، ولعل من أهم ما ينبغي الاهتمام به وتطويره وفق أسس علمية سليمة هو تطوير المداومة الهوائية لغرض تحسين التكيف الفيسيولوجي بعد تنفيذ العمل التدريبي. فالتطور العلمي المشهود في مختلف الألعاب الرياضية وخاصة كرة القدم يعود إلى استفادة العاملين في مجال التدريب الرياضي من إتباع الأسلوب العلمي الصحيح والتدريب الجيد من اجل تحقيق الأهداف المطلوب الوصول إليها ومما لاشك فيه إن التحضير البدني من أهم مقومات النجاح لأي رياضي إذ يعتمد أساسا على تنمية الصفات البدنية البسيطة منها والمركبة . حيث القدرة البدنية هي القاعدة التي تبنى عليها إمكانية ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة فعليها تبنى اللياقة البدنية الخاصة والتقدم بالمهارات الأساسية وخطط اللعب وبدونها تصبح إمكانية تحقيق هذه الأبعاد أمرا صعباً بل قد يكون مستحيلاً (محمد صبحي حسانين، ١٩٨٢، ص ٦٢).

ويرى حسن أبو عبده أن القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم تشكل عاملا هاما وأساسيا لرفع مستوى الأداء المهاري، حيث أن القدرات البدنية تهدف إلى تحديد عناصر بدنية معينة تلعب دورا بارزا في إتقان اللاعب للمهارات الأساسية ، وكرة القدم كأحد الأنشطة الرياضية الجماعية تعد من الرياضات التكنيكية التي تحتوى على عدد كبير من المهارات الحركية التي تحتاج لقدر كبير من الإمكانيات والقدرات البدنية لكي تتم بأسلوب جيد وأداء فني سليم. وتعتبر الحالة البدنية للاعب كرة القدم أحد الأسس الهامة التي تحدد كفاءة الأداء المهاري والخططي ، لأي خطة مهما بلغت درجة اختيارها يمكن أن تفشل إذا لم توضع القدرات البدنية في الاعتبار، كذلك لا يمكن تنفيذ الأداء المهاري بطريقة آلية بدون امتلاك اللاعب للسمات والخصائص البدنية التي تخدم الاداءات الحركية للمهارات الأساسية (حسن ابوه عبده، ٢٠٠٨، ٢٠٠٨، ص ٣٧)

و يشير عماد الدين عباس أنه قد تأثرت الألعاب الجماعية تأثراً إيجابياً وبشكل واضح بتطور العلوم المختلفة المرتبطة بالمجال الرياضي، وكذلك حداثة طرق وأساليب إنتقاء وتدريب اللاعبين، الأمر الذي ساهم في ارتفاع مستوى اللاعبين بدنيا وفنيا مما انعكس أثره على ارتفاع مستوى المنافسات الرياضية خلال البطولات المختلفة، وقد تجلّى هذا الإنجاز في مستوى الأداءات الذي حققه اللاعبين خلال البطولات الإقليمية والاولمبية والعالمية.

ففي دراسة قام بها (رشيد أوباجي، عايدي مراد، ٢٠١٦) توصل ان التدريب الفوسفاتي له دور في تحسين اللياقة الهوائية، ويعزي الباحثان تحسن اللياقة اللاهوائية الفوسفاتية لصالح المجموعة التجريبية إلى البرنامج التدريبي المقترح و الذي استخدم لتحسين اللياقة اللاهوائية الخاصة بصفة القوة المميزة بالسرعة من شدة وحجم وكثافة ، والتي مداها الزمني لا يتعدى ٢٥ ثانية.

كما توصل الباحث (مختاري عبد القادر ، ٢٠١٦) في دراسته أن تقنين الحمل التدريبي باستعمال طريقة التدريب الدائري والمستمر حققت انخفاضاً في معدل النبض في أثناء الراحة وارتفاعاً بعد إجراء منافسة (مقابلة تجريبية) ، وأحدث البرنامج أيضاً أثناء تحسنا في جميع المتغيرات الفيسيولوجية ، منها القدرات الهوائية و اللاهوائية اللائبية و

أثر وحدات تدريبية مقترحة في تطوير مؤشر السرعة الهوائية القصوى vma لدى طلبة تخصص كرة القدم

بمعهد التربية البدنية والرياضة - جامعة شلف-

أمينة جعفر زمام عبد الرحمان. قندوز الغول خليفة.

اللاهوائية البنوية) بالنسبة أكبر للعبنة التجريبية ويشير الباحث أن البرنامج المقنن المطبق علي المجموعة التجريبية بطريقة التدريب الدائري ة كان أكثر فاعلية و بالتالي له تأثير إيجابي و هذا ما يؤكد كل من (أبو العلاء عبدالفتاح، ١٩٩٧ ،صفحة ٦٤) ، (محمد عثمان، ٢٠٠٠ ،صفحة ١٦٥) ، (بهاء سلامه، ٢٠٠٢ ،صفحة ٩٧) ، إلى أن عملية تقنين حمل التدريب تشكل الهيكل للبرامج التدريبية من حيث الشدة، الحجم والراحة المستخدمة التي يضعها المدرب للوصول بلاعبيه إلى ظاهرة التكيف الفسيولوجي أو بالتالي رفع مستوى الأداء الرياضي.

وفي تحليل لطبيعة النشاط في كرة القدم فإن الاعداد البدني للاعب يجب ان يطغي عليه الجانب الكمي متمثلا في صفة المداومة (alexandredellal,2008,p١٤٨) ، ويؤكد ذلك فايناك فيقول يجب تطوير اللياقة البدنية للاعبين وكفاءتهما لتتماشى مع متطلبات النشاط البدني،فكرة القدم الحديثة تتميز بالإيقاع السريع تحت ظروف اللعب المختلفة (wineck، ٢٥٣، ١٩٩٧).

من خلال هذا كله ومن خلال البحث والتقصي لرفع الحالة البدنية ومعرفة المعيار المرجعي لطلبتنا أراد الباحث معرفة أثر الوحدات التدريبية المقترحة في تطوير أهم مؤشر للحالة البدنية وهو السرعة الهوائية القصوى vma لطلبة التخصص كرة القدم، وبحكم تجربة الباحث كمتخصص في التدريب الرياضي النخبوي وأستاذ جامعي في التخصص منذ سنة ٢٠١٥ لاحظنا ضعفا في العمل الهوائي مقارنة بالمستوى المرجعي ، من هنا أراد الباحث وضع اسهامات للارتقاء بالمستوى البدني لطلبتنا ويكون العمل مرجعا للعاملين في ميدان علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضة تخصص كرة القدم بصفة عامة

٢. التساؤل العام:

-هل هناك أثر للوحدات تدريبية المقترحة في تطوير مؤشر السرعة الهوائية القصوى vma على طلبة تخصص كرة القدم بجامعة شلف .

1.2 التساؤلات الفرعية:

٠١- هل توجد فروق ذات دالة إحصائية عند مستوى الدالة ٠,٠٥ في أثر الوحدات التدريبية المقترحة في تطوير السرعة الهوائية القصوى vma لدى طلبة تخصص كرة القدم بجامعة شلف بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة؟

٠٢- هل تؤثر إيجابا الوحدات التدريبية المقترحة في تطوير السرعة الهوائية القصوى لطلبة تخصص كرة القدم ؟

٢.٢ فرضيات الدراسة:

٠١- توجد فروق ذات دالة إحصائية عند مستوى الدالة ٠,٠٥ في أثر الوحدات التدريبية المقترحة في تطوير السرعة الهوائية القصوى vma لدى طلبة تخصص كرة القدم بجامعة شلف بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة؟

٠٢- الوحدات التدريبية المقترحة تؤثر إيجابا في تطوير السرعة الهوائية القصوى لطلبة تخصص كرة القدم.

أثر وحدات تدريبية مقترحة في تطوير مؤشر السرعة الهوائية القصوى vma لدى طلبة تخصص كرة القدم

بمعهد التربية البدنية والرياضة - جامعة شلف-

أمينة جعفر زمام عبد الرحمان قندوز الغول خليفة.

٣.٢ أهداف الدراسة:

٠١ - معرفة الفروق الإحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمؤشر السرعة الهوائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة .

٠٢ - معرفة تأثير الوحدات التدريبية المقترحة في تحسين و تطوير السرعة الهوائية القصوى لطلبة تخصص كرة القدم.

٤.٢ أهمية الدراسة:

تكمن أهمية بحثنا في الوصول إلى مرجع علمي يساهم في الوصول إلى مؤشر وموصفات الطالب المتخصص في كرة القدم في معاهد التربية البدنية والرياضة

حدود ومجالات الدراسة:

تمثلت حدود ومجالات الدراسة في :

-الحد والمجال البشري:

اقتصرت عينة الدراسة على طلبة التخصص لكرة القدم بمعهد التربية البدنية والرياضة في جامعة شلف -حسيبة بن بوعلي .

-الحد والمجال المكاني:

قاعة الرياضة بمعهد التربية البدنية والرياضة شلف.

-الحد والمجال الزمني:

أجريت هذه الدراسة في الموسم الجامعي ٢٠١٨-٢٠١٩

-الكلمات الدالة في الدراسة :

السرعة الهوائية القصوى:

يعرفها cazorla بأنها السرعة التي من خلالها يستهلك الرياضي أقصى كمية من الأكسجين بمعنى يصل إلى الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (cazorla.2001.p142).

وتعتبر السرعة الهوائية القصوى مرجعية فيزيولوجية وتدريبية وغاية في نفس الوقت يصب والتدريب إلى تنميتها لما لها من انعكاس مباشر على اللياقة البدنية للاعب كرة القدم وهي مجال بحث مستمر لإيجاد أحسن الطرق لتطويرها والرفع من حدتها .

تعبّر قيمة السرعة الهوائية القصوى ١٧ كلم/سا هو المؤشر المرجعي للعب في المستوى العالي.

كرة القدم:

أثر وحدات تدريبية مقترحة في تطوير مؤشر السرعة الهوائية القصوى vma لدى طلبة تخصص كرة القدم

بمعهد التربية البدنية والرياضة - جامعة شلف-

أمينة جعفر زمام عبد الرحمان. قندوز الغول خليفة.

كرة القدم " Football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم ، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بالـ " Regby " أو كرة القدم الأمريكية ، أما كرة القدم المعروفة والتي في مبحثنا كما تسمى " Soccer " .

الوحدات التدريبية :

مجموعة من التمارين المنظمة وفقا للشدة والحجم والراحة ، وتهدف الوحدة التدريبية إلى تنمية مختلف جوانب الإعداد، ويمكن إن تختلف هذه الوحدات تبعاً لاتجاه تأثير الأحمال البدنية المشكلة لها ما بين الوحدات ذات الاتجاه - ٢.٥ الدراسات المشابهة و المرتبطة.

دراسة صالح بشير سعد أبوخيوط:

"تأثير برنامج للتدريبات الهوائية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والصفات الحركية للاعبين كرة القدم"

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح للتدريبات الهوائية على بعض المتغيرات الفيزيولوجية والصفات الحركية للاعبين كرة القدم .

وفي حدود نتائج البحث أمكن التوصل إلى النتائج التالية. البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجاباً على المتغيرات الفيزيولوجية المتمثلة في (معدل النبض، ضغط الدم الانقباضي، السعة الحيوية. الحد الأقصى الأوكسجين) للاعبين كرة القدم.

-البرنامج التدريبي المقترح يؤثر إيجاباً على متغيرات الصفات الحركية السرعة، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، التحمل الدوري التنفسي) للاعبين كرة القدم أواسط.

دراسة. macnab et massicote ٢٠٠٠

"تأثير شدات مختلفة من التدريب المستمر على maxvo2"

أهداف البحث : معرفة الشدة المناسبة لتطوير maxvo2

فرض البحث : هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية.

منهج البحث : المنهج التجريبي

عينة البحث : ٠٦ رياضي (١٧-١٨ سنة) قسموا على ثلاث مجموعات

- المجموعة الأولى الشدة :

٦٦-٧٢ % من fcmx (التدريب ٣ ساعات)

- المجموعة الثانية الشدة :

٠٠-٠١ % من max fc (التدريب ٠ ساعة)

- المجموعة الثالثة الشدة :

٠٠-٠٠ % من max fc (التدريب ٠١-٠٠ د)

أثر وحدات تدريبية مقترحة في تطوير مؤشر السرعة الهوائية القصوى vma لدى طلبة تخصص كرة القدم

بمعهد التربية البدنية والرياضة - جامعة شلف-

أمينة جعفر زمام عبد الرحمان قندوز الغول خليفة.

تمت التجربة لمدة ٦ أسابيع بمعدل ٣ مرات أسبوعياً .

النتائج : - المجموعة الثالثة ذات الشدة : (٨٨-٩٣ % maxfc) وما يعادل ١٧٠-١٨٠ ن/د

ارتفاع ملحوظ في $maxvo_2$

الأطفال والمراهقين الشدة أكبر من ٨٠ % max fc تعد ضرورة لتحسين القدرة الهوائية .

دراسة دلال وآخرون (dellal .et al 2001)

أثر الألعاب الجانبية الصغيرة مقابل فترة التدريب لدى لاعبي كرة القدم الهواة على القدرة التنفسية وعلى أداء التمارين المتقطعة متغير لاتجاه.

هدفت الدراسة إلى .

مقارنة اثر الألعاب الجانبية الصغيرة في كرة القدم مقابل تمارين المتقطعة ذات الكثافة العالية في اختبار التنفس الهوائي المستمر وكذلك في الاختبار المتقطع متغير الاتجاه.

وقد أظهرت النتائج .

إن مجموعة الألعاب الجانبية الصغيرة ومجموعة التمارين المتقطعة ذات الكثافة العالية تحسنت في القدرة التنفسية بمعدل ٦٠.٦ و ٥٠.١% على التوالي و اظهر لاعبي مجموعة الألعاب الجانبية الصغيرة والتدريبات المتقطعة ذو الكثافة العالية تزايد متشابه في أدائهم من (١٥-٣٠ ث) من اختبار اللياقة البدنية المتقطع وكذلك في اختبار القدرة التنفسية المستمرة خلال ٦ أسابيع وخاصة زيادة ملحوظة عن تلك الموجودة في المجموعة الضابطة. ووجدت أو المتعدد كما تختلف أيضاً تبعاً لاختلاف حجم الأحمال البدنية.

٦.٢. الطرق المنهجية المتبعة :

الدراسات الاستطلاعية : تمت الدراسة الاستطلاعية على مرحلتين

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

- قام الباحث باختيار عينه عشوائية عددها ١٠ طلبة من مجتمع البحث ، وتم تطبيق الدراسة الاستطلاعية الأولى لمعرفة مختلف السلبيات ومعوقات السير الناجع للتجربة والاختبارات القبليّة والبعدية .

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

- قام الباحث بتطبيق الدراسة الاستطلاعية الثانية على نفس عينة الدراسة الاستطلاعية الأولى

منهج الدراسة:

استخدم الباحث في الدراسة الحالية المنهج التجريبي للقياسين القبلي والبعدى

مجتمع الدراسة:

أثر وحدات تدريبية مقترحة في تطوير مؤشر السرعة الهوائية القصوى vma لدى طلبة تخصص كرة القدم

بمعهد التربية البدنية والرياضة - جامعة شلف-

أمينة جعفر زمام عبد الرحمان قندوز الغول خليفة.

تكون مجتمع الدراسة من طلاب التخصص كرة القدم لمعهد الرياضة شلف للعام الدراسي الجامعي ٢٠١٨-٢٠١٩ م .

عينة الدراسة:

أجريت الدراسة الحالية على عينة قصدية قوامها ٢٠ طالبا من طلاب التخصص ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وواقع ١٠ طالب لكل مجموعة،

المعاملات العلمية للاختبارات

- قام الباحث بالتأكد من الصلاحية العلمية (الصدق و الثبات) للاختبار البدني المستخدم قبل تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة

أدوات البحث :

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية

- اختبار لقياس السرعة الهوائية القصوى

طريقة جمع المادة :

هي عملية سرد وتحليل المعطيات النظرية التي ترتبط ارتباطا مباشرا بموضوع البحث وتتناسب مع

طريقة الاختبارات الميدانية :

اعتمدنا في بحثنا هذا على اختبار ذهاب وإياب ٢٠ متر

الهدف: قياس السرعة الهوائية القصوى

المواصفات

ميدان قاعة الرياضة للجامعة . - صافرة ومكبر صوت mp3

- تعيين خطوط بأفماع كما هو مبين في الشكل يبعد بينهم ٢١ متر.

أثر وحدات تدريبية مقترحة في تطوير مؤشر السرعة الهوائية القصوى vma لدى طلبة تخصص كرة القدم

بمعهد التربية البدنية والرياضة - جامعة شلف-

أمينة جعفر زمام عبد الرحمان قندوز الغول خليفة.



الشكل رقم ٠١ : يمثل اختبار السرعة الهوائية test navette

إعداد البرنامج التدريبي المقترح :

الهدف من البرنامج :

يهدف إلى تنمية المتغيرات البدنية (العمل الهوائي) لدى طلبة التخصص كرة القدم وذلك من خلال تطبيق البرنامج التدريبي المقترح

أسس وضع البرنامج:

- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية للعينة قيد البحث.
- توافر عوامل الأمن والسلامة.
- الشمول و التنوع بما يتناسب مع الفروق الفردية
- التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
- تحديد الهدف العام للبرنامج التدريبي.
- تحديد الأغراض الفرعية.
- اختيار التدريبات المناسبة للبرنامج.
- بث روح التنافس بين عينة البحث وتشجيعه مع الأداء الجيد.

أثر وحدات تدريبية مقترحة في تطوير مؤشر السرعة الهوائية القصوى vma لدى طلبة تخصص كرة القدم

بمعهد التربية البدنية والرياضة - جامعة شلف-

أمينة جعفر زمام عبد الرحمان قندوز الغول خليفة.

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح:

- عدد أسابيع البرنامج التدريبي خلال الفصل الأول من الموسم الجامعي .

- زمن الوحدة التدريبية ٨٠ دقيقة وتشتمل علي ما يلي:

* الجزء التمهيدي.

* الإعداد البدني العام.

* الإعداد البدني الخاص.

* الجزء الرئيسي.

* الجزء الختامي.

- طريقة التدريب المستعملة (المتقطع قصير).

خطوات تنفيذ البحث :

القياسات القبليّة :

تم إجراء القياسات القبليّة لعينة البحث (قيد البحث) في سبتمبر ٢٠١٨ بداية الموسم الجامعي

تنفيذ التجربة الأساسية للبحث :

قام الباحث بتطبيق التدريبات المقترحة في الفترة من أكتوبر ٢٠١٨ إلى جانفي ٢٠١٩ م

القياسات البعدية:

بعد الإنتهاء من تنفيذ التجربة الأساسية للبحث تم إجراء القياس البعدي وقد روعيت نفس الشروط والظروف ونفس

ترتيب القياسات المتبعة في القياس القبلي وقد تمت هذه القياسات في نهاية شهر جانفي ٢٠١٩

المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث لمعالجة بيانات البحث الأساليب الإحصائية التالية باستخدام برنامج الجزم الإحصائية :

- المتوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- الوسيط.

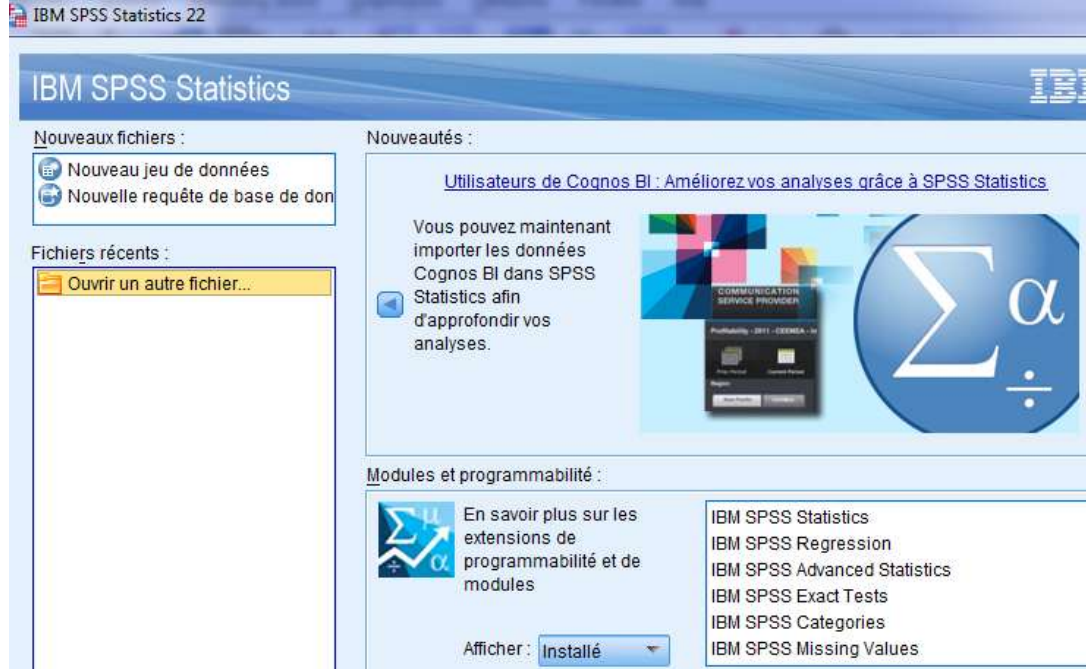
أثر وحدات تدريبية مقترحة في تطوير مؤشر السرعة الهوائية القصوى vma لدى طلبة تخصص كرة القدم

بمعهد التربية البدنية والرياضة - جامعة شلف-

أمينة جعفر زمام عبد الرحمان قندوز الغول خليفة.

"t test - إختبار"

- معامل الارتباط.



الشكل ثم ٠٢ : يمثل واجهة برنامج الحزم الإحصائي المستعمل

٣. عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

١.٣ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لعينتي البحث

الجدول ١ : دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في اختبار السرعة الهوائية القصوى

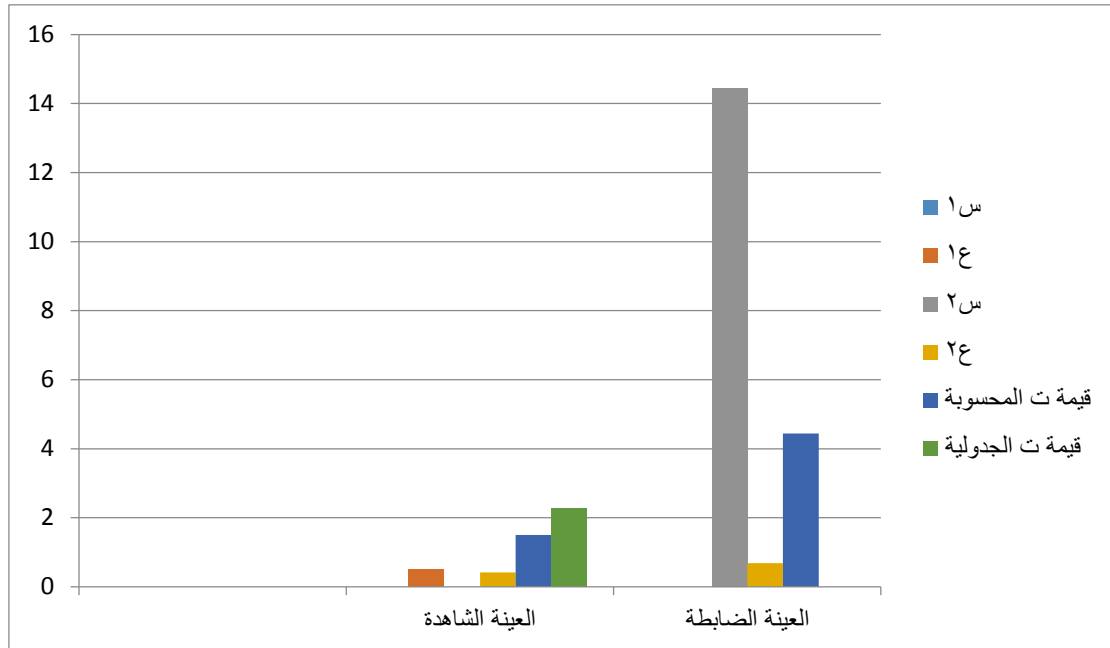
| الدلالة الإحصائية | قيمة الجدولية | قيمة المحسوبة | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | |
|-------------------|---------------|---------------|-----------------|-------|-----------------|-------|------------------|
| | | | ٢ع | ٢س | ١ع | ١س | |
| غير دال | ٢.٢٦ | ١,٥٠ | ٠,٤٢ | ١٣.٧٠ | ٠,٥٢ | ١٣.٥٠ | العينة الشاهدة |
| دال | | ٤,٤٤ | ٠,٦٨ | ١٤,٤٥ | 0.85 | 13.30 | العينة التحريبية |

أثر وحدات تدريبية مقترحة في تطوير مؤشر السرعة الهوائية القصوى vma لدى طلبة تخصص كرة القدم

بمعهد التربية البدنية والرياضة - جامعة شلف-

أمينة جعفر زمام عبد الرحمان قندوز الغول خليفة.

الشكل رقم ٣: الاختبار القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في اختبار السرعة الهوائية القصوى



من خلال الجدول الخاص بالفروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار السرعة الهوائية القصوى، يتبين أنه بالنسبة للمجموعة الشاهدة قد بلغ قيمة المتوسط الحسابي ١٣.٥٠ والإنحراف المعياري ٠.٥٢ هذا في الاختبار القبلي، وفي الإختبار البعدي حققت متوسط حسابيا بلغ ١٣.٧٠ وإنحراف معياري ٠,٤٢ أما قيمة ت المحسوبة فقد بلغت ١,٥٠ وهي أقل من قيمة ت الجدولية والتي بلغت ٢.٢٦ وهذا عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ ودرجة الحرية ٩ وهذا يعني لا توجد دلالة إحصائية.

أما بالنسبة للمجموعة التجريبية حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي ١٣.٣٠ و انحراف معياري ٠.٨٥ أما في الاختبار البعدي فقد حققت متوسط حسابي قدر ب ١٤,٤٥ و انحراف معياري قدر ب ٠,٦٨ وكانت ت المحسوبة ٤,٤٤ وهذا عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ ودرجة الحرية ٩، حيث أنه ذو القيمة أكبر من قيمة ت الجدولية والمقدرة ب ٢.٢٦ مما يدل على وجود دلالة إحصائية، أي يوجد فرق معنوي بين المتوسطات للنتائج القبلي والبعدي.

٢.٣ عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث

الجدول رقم ٢: يوضح النتائج الإحصائية وقيم (ت) في الاختبار البعدي

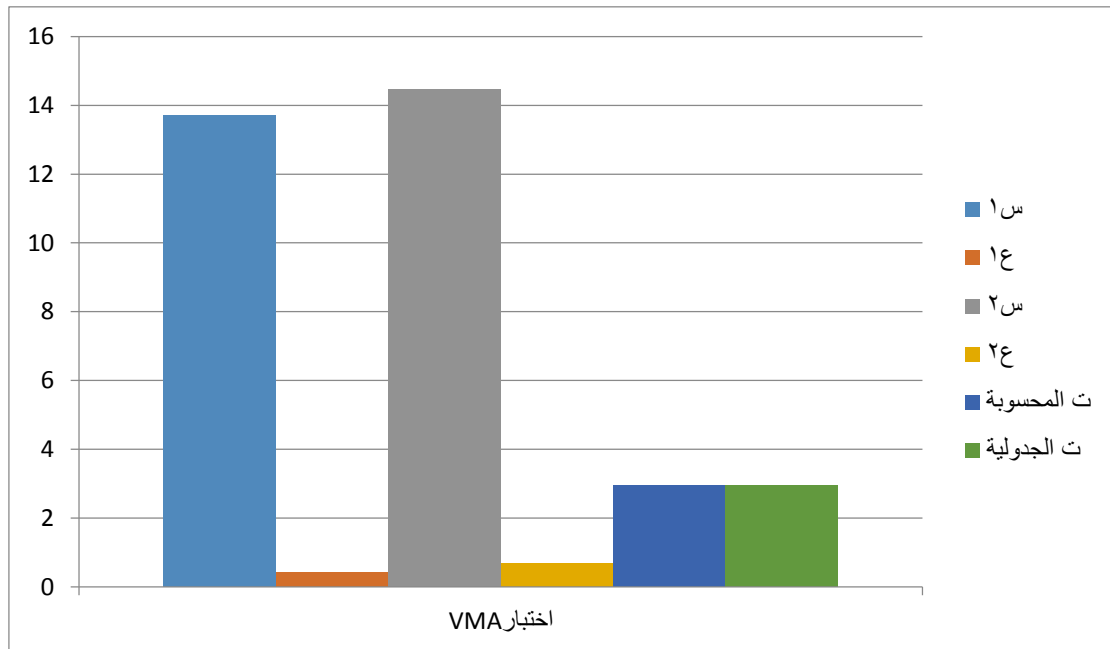
| الدلالة الإحصائية | ت الجدولية | ت المحسوبة | المجموعة التجريبية | | المجموعة الشاهدة | | اختبار VMA |
|-------------------|------------|------------|--------------------|-------|------------------|-------|------------|
| | | | ع | س | ع | س | |
| دال | ٢.٢٦ | ٢,٩٤ | ٠.٦٨ | ١٤,٤٥ | ٠.٤٢ | ١٣,٧٠ | |

الشكل رقم ٤: النتائج الإحصائية وقيم (ت) في الاختبار البعدي

أثر وحدات تدريبية مقترحة في تطوير مؤشر السرعة الهوائية القصوى vma لدى طلبة تخصص كرة القدم

بمعهد التربية البدنية والرياضة - جامعة شلف-

أمينة جعفر زمام عبد الرحمان. قندوز الغول خليفة.



يتضح من خلال الجدول مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار السرعة الهوائية القصوى أن قيمة ت على التوالي 2,94 هي أكبر من قيمة ت الجدولية المقدرة ب 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 نستنتج أن الفروق الظاهرة في نتائج الاختبار البعدي على مستوى عينتي البحث كانت دالة إحصائياً لتؤكد بأن الوحدات التدريبية المقترحة أثرت إيجاباً في تطوير السرعة الهوائية لطلبة التخصص كرة القدم للمجموعة التجريبية مقارنة مع المجموعة الشاهدة.

3.3 المناقشة:

قام الباحث بالتحليل والمناقشة للنتائج الخام المتحصل عليها من خلال اختبار السرعة الهوائية القصوى ومقارنة النتائج المحققة بفرضية البحث، حيث افترض الباحث انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات (vma) للاعبين كرة القدم لطلبة التخصص ولصالح المجموعة التجريبية، حيث بعد المعالجة الإحصائية لنتائج اختبار (vma) يتضح وجود فروق دالة إحصائية بعد قيامنا بالتجربة الأساسية من خلال النتائج الموضحة في الجداول والتي بينت أن أفراد العينة التجريبية تقدمت في مستوى الإختبار (vma) وهذا بحكم أن قيمت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 في الإختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

يعزو الباحث هذا التطور والنتائج الإيجابية المحققة إلى الوحدات التدريبية المقترحة وهذا يؤكد على نجاعة النهج المتبع في تطوير (vma)، ويرى الباحث أن نتائج هذه الدراسة أكدت على أهمية تطوير القدرات الهوائية واللاهوائية للاعبين كرة القدم للمحافظة على الأداء خلال المباراة و التدريبات و هذا ما أكدت عليه دراسة (v. billat , a , 2007) و nummela .a.m.hegas) وحيث توصل الباحثون إلى أن التدريب المتقطع يطور vo2max ولا يطور العمل اللاهوائي حيث أجريت التجربة لمدة 10 أسابيع باستخدام طريقة 30/30 معراحة نشيطة 50% من vo2 max.

أثر وحدات تدريبية مقترحة في تطوير مؤشر السرعة الهوائية القصوى vma لدى طلبة تخصص كرة القدم

بمعهد التربية البدنية والرياضة - جامعة شلف-

أمينة جعفر زمام عبد الرحمان. قندوز الغول خليفة.

كما اتفقت دراسة ٢٠٠١ كرسيتين باس تحت عنوان الدراسة: "تحسين السرعة الهوائية القصوى عند لاعبي كرة القدم السينغاليين الفئة العمرية ١٥-١٦ سنة" مع دراستنا. حيث كان الهدف من الدراسة معرفة تأثير التدريب على تحسين القدرات الهوائية وتوصل إلى أن التدريب ساهم في تحسين السرعة الهوائية وأوصى بضرورة إعادة وتكيف البرامج التدريبية وفق أسس علمية .

من خلال النتائج المتحصل عليها والمستخلصة من اختبار السرعة الهوائية القصوى ومن خلال الدراسة المعمقة للدراسات السابقة الموافقة لدراستنا نؤكد نجاعة الوحدات التدريبية المقترحة والتي أسهمت في تطوير السرعة الهوائية للاعبين لطلبة التخصص كرة القدم للوصول إلى أداء جيد و عالي.

٤. الخاتمة:

إن التدريب الرياضي المبني على التطور العلمي هو المفتاح أو المدخل المباشر لرفع مستوى الأداء الرياضي، فكرة القدم اليوم تتميز بالأحمال التدريبية الكبيرة نظرا لكثرة المنافسات ، لذلك كان حري بنا نحن اليوم كعاملين في ميدان التدريب كأساتذة ومدربين العمل على تطوير الجانب التطبيقي والنظري للطلبة المتخصصين في كرة القدم في معاهد الرياضة للوصول للمعلم طالب متخرج يستطيع الولوج إلى الميدان التدريبي متسلحا بالعلم نظريا وتطبيقيا للمساهمة في التطوير الشامل للمنظومة الرياضية، ولتحقيق ذلك قمنا بدراسة تجريبية على عينة شملت ٢٠ طالب متخصص في كرة القدم تم تقسيمها عشوائيا إلى عينتين شاهدة وتجريبية بواقع ١٠ لاعبين في كل عينة وأجريت عليهم الاختبارات القبليّة وبعد التجربة الأساسية على العينة التجريبية ولمدة فصل دراسي كامل أعيد إجراء الاختبار عليهم وعلى ضوء النتائج والتحليل الإحصائية توصل الباحث إلى وجود ذات دلالة إحصائية بين العينة الشاهدة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية أي أن طريقة الوحدات التدريبية المقترحة من قبل الباحث قد أثرت إيجابيا في تطوير السرعة الهوائية للاعبين للاعبين كرة القدم (طلبة التخصص) للعينة التجريبية محلا لدراسة، وعليه يوصى الباحث بمزيد من الدراسات في هذا المجال على الطلبة المتخصصين في التدريب والتحصير البدني .

أثر وحدات تدريبية مقترحة في تطوير مؤشر السرعة الهوائية القصوى vma لدى طلبة تخصص كرة القدم

بمعهد التربية البدنية والرياضة - جامعة شلف-

أمينة جعفر زمام عبد الرحمان. قندوز الغول خليفة.

٥. قائمة المراجع :

١.٥ قائمة المراجع باللغة العربية :

حسن السيد ابوعبد (٢٠٠٨)، الإعداد البدني للاعب كرة القدم، الفتح للطباعة والنشر، القاهرة

رشيد اوباجي عايدي مراد .مدى فاعلية التدريب الفوسفاتي في تحسين اللياقة اللاهوائية الخاصة بصفة القوة المميزة

بالسرعة لدى لاعبي الكرة الطائرة اواسط، ٢٠١٦، المجلد ٣، العدد ٣، الصفحة ١٩٦-٢٠٥

عبد القادر مخطاري، تقنين الحمل التدريبي باستعمال التدريب الدائري والمستمر في تطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية

لدى عدائي المسافات المتوسطة اختصاص ٨٠٠ متر لدى الناشئين، ٢٠١٧، المجلد ٤، العدد ١، الصفحة ١٦١-

١٨٣

محمد حسن علاوي، (١٩٩٤)، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة.

محمد رضا الوقاد، (٢٠٠٣)، التخطيط الحديث في كرة القدم. ط ١. دار السعادة .

محمد نصر الدين رضوان، (١٩٩٨)، طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، ط ١: القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

مروان عبد المجيد إبراهيم، (٢٠٠١)، تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية باستخدام طرق التحليل العاملي، ط ٨

، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع .

وجدي مصطفى الفاتح، ا. م. (٢٠٠٢). الأسس العلمية للتدريب الرياضي اللعب والمدرب. المنيا: دار

يوسف لازمكاش. د. صالح بشير سعد، (٢٠٠٦)، الأسس الفيزيولوجية للتدريب في كرة القدم. دار الوفاء للطباعة

والنشر. الاسكندرية .

٢.٥ قائمة المراجع باللغة الأجنبية :

Alexander dellal , (2008), de l'entraînement à la performance en football. editions de boeck université .

Alexandre Dellal, (2011), une saison de préparation physique avec ballon), ., edition. de boeck, france

Bompa T.O. (2003) : Périodisation de l'entraînement. Ed. vigot.

Brikci, A, (1995), physiologies appliqués au activités sportive edition abada alger 1995.

أثر وحدات تدريبية مقترحة في تطوير مؤشر السرعة الهوائية القصوى vma لدى طلبة تخصص كرة القدم

بمعهد التربية البدنية والرياضة - جامعة شلف-

أمينة جعفر زمام عبد الرحمان قندوز الغول خليفة.

CazorLa georges ,(2006), expertise des exigences, physiques, et physiologiques du football de haut niveau ;bordeau.

Frédéric lambertin ,(2000),football prepration phyqique integrée .edition amphora

Weineck, j.(1997) .Manuel d'entrainement .paris:editionvigot.