



أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة السرعة و التحمل لدى لاعبي كرة القدم u15		
The effect of a proposed training program to develop speed and endurance football players (u15).		
البار سوهيلة* <sup>1</sup> . 1 جامعة قاصدي مرباح ورقلة (الجزائر)، souhabarr08@gmail.com		
تاريخ النشر: 2023-06-18	تاريخ القبول: 2023-06-18	تاريخ الإرسال: 2023-01-04

## الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح في تنمية صفتي السرعة و التحمل لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر u15 حيث طبقت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبته طبيعة الموضوع على عينة مكونة من 20 لاعب من لاعبي فريق ترحي أولاد جلال، تم اختيارهم بطريقة عمدية، مقسمين إلى مجموعتين تجريبية و ضابطة ذات القياس القبلي و البعدي قوام كل مجموعة 10 لاعبين، كما تم الاعتماد على اختبار كوبر لقياس التحمل و اختبار السرعة من مسافة 30 كأدوات لجمع البيانات المتعلقة بأفراد العينة، ليتم بعدها معالجة البيانات احصائيا باستخدام برنامج الحزم الاحصائية spss، لحساب معامل الثبات بيرسون و المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و اختبارات دلالة الفرق، وقد أسفرت النتائج النهائية للدراسة على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح والذي تم تطبيقه على افراد المجموعة التجريبية، حيث أحدث أثر ايجابي في تنمية صفتي كل من السرعة و التحمل لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر، وفي نهاية أوصت الباحثة بضرورة اعداد برامج تدريبية تخدم الفئات الناشئة يراعا فيها الحمل التدريبي بما يتناسب مع كل مرحلة العمرية.

الكلمات المفتاحية: 1 البرنامج التدريبي المقترح؛ 2 السرعة؛ 3 التحمل؛ 4 كرة القدم.

**Abstract:**

The study aimed to find out the impact of the proposed training program in developing the qualities of speed and endurance among football players, the youngest class U15, where the researcher applied the experimental approach, due to its suitability to the nature of the subject, on a sample of 20 players from the Taraji Awlad Jalal team. They were chosen deliberately divided into two groups. Experimental and control with pre and post measurement. The number of each group is 10 players. The Cooper endurance test and the speed test from a distance of 30 meters were relied upon as tools for data collection. The spss program was relied upon to calculate the stability coefficient, standard deviation, arithmetic mean, and the T-test for the significance of the differences. The results showed the effectiveness of the proposed training program. It has a positive impact on the development of speed and endurance among soccer players. The researcher recommended the need to prepare training programs that serve the emerging groups. The training load is taken into account in proportion to the age.

**Key words :** 1proposed training program;2 speed ;3 endurance ; 4 football. .

## 1. مقدمة ومشكلة البحث:

سعت العديد من البحوث و الدراسات إلى التقدم و التطور بالألعاب الجماعية بمختلف أنواعها ومن بين هذه الرياضات نجد رياضة كرة القدم، التي تعد الأولى على مستوى العالم من حيث اللاعبين و المشاهدين لها سواء في الملاعب أو القاعات، وقد شهدت اللعبة انتشارا واسعا في مختلف أنحاء العالم نتيجة المستوى الكبير الذي أظهره اللاعبون في المنافسات و البطولات الدولية و الاقليمية و المحلية، لما يملكونه من قدرات مهارية وخطوية و بدنية. حيث تعد هذه الأخيرة من أهم العوامل التي يستخدمها اللاعبون أثناء المباراة (نويوة و آخرون، 2018، الصفحات 1-11)، فهي بمثابة العمود الفقري لجميع الأنشطة الرياضية وجميع الفئات العمرية، إذ يتمكن من خلالها الرياضي من أداء المهارات الحركية لمختلف الأنشطة الرياضية، كما تشكل حجر الأساس الذي يسمح للاعب للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية، كما يعد الاعداد البدني نوع من النشاط الحركي الذي يعمل على اكساب الفرد الرياضي عناصر اللياقة البدنية التي تمكنه من الاداء معتمدا على اجهزة الجسم (محمود، 2016، صفحة 05).

ومن بين هذه الصفات الجسمية نجد صفتي السرعة و التحمل حيث يعد هذا الاخير عنصراً بنديا و فسيولوجيا هاماً يمكن اللاعب من الاستمرار في بذل الجهد و مسايرة المباراة لأطول مدة ممكنة، كما تعد السرعة صفة مهمة يجب مراعاتها أثناء التحضير و الاعداد الخاص بكرة القدم. لذا يجب ان يتم تطوير هذه الصفات بالصورة التي يحتاجها نشاط كرة القدم أثناء فترة المنافسة. (سنوسي، 2014، الصفحات 186-208).

هذا ما خلق الحاجة إلى بذل ومضاعفة الجهود من قبل العلماء و المدربين في مختلف مجالات العلوم التي ترتبط بكرة القدم، لأن الوصول إلى مستوى عالي يتطلب تحضيرا بنديا متكاملأ، اذ يسهم هذا التحضير في رفع لياقة اللاعب البدنية، لذا سعت العديد من الأندية إلى العمل على تنمية هذه العناصر إيماناً منها أنها الأساس الذي يركز عليه إعداد اللاعبين (نصبة و بوحاج، 2020، الصفحات 123-137)، وقد بينت الدراسة الكروية الحديثة أن احسن لاعبي العالم يمتازون بلياقة بدنية عالية مكنتهم من تأدية واجباتهم الدفاعية و الهجومية على أكمل وجه، وذلك لتوفر اخصائي لياقة بدنية على مستوى الأطقم الفنية للأندية. (مراد، صفحة 04).

ولتنمية القدرات البدنية المختلفة لابد من البدء في تنميتها منذ الصغر مع الفئات الناشئة و بشكل علمي سليم لأن البناء الأولي و الصحيح يمكن اللاعب من رسم المسار الحركي للمهارة بالشكل المطلوب، وباستمرار عملية التدريب يصل اللاعب إلى مرحلة الثبات في الأداء، أما إذا كان المسار غير صحيح ستكون هناك صعوبة في إعادة تصحيحه خصوصا إذا ثبت اللاعب تلك المهارة الخاطئة و أحيانا لا يمكن تصحيحها (حسن و صاحب، صفحة 10) هذا ما يترتب عليه الزامية اعداد هذه الصفات تصاعديا من الفئات الصغرى إلى الكبرى بطرق تتناسب مع الفئة الجاري العمل معها وبشكل المطلوب.

بإطلاعنا على العديد من البحوث و الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث نجد أن أغلبها تعمل على اعداد برامج تدريبية لتنمية الصفات البدنية لدى الفئات الكبرى، الأمر الذي دفع بنا إلى دراسة هذا الموضوع وذلك بإعداد برنامج تدريبي يمكن اللاعبين الأصغر من تنمية صفتي السرعة و التحمل كون هذه المرحلة من أهم المراحل التي يجب أن يتلقى فيها اللاعب الناشئ الاعداد البدني. ومنه نطرح التساؤل التالي:

### التساؤل العام للبحث:

- هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية صفتي السرعة و التحمل لدى لاعبي كرة القدم u15.

### التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق دالة احصائيا في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم u15 لصالح المجموعة التجريبية؟

- هل توجد فروق دالة احصائيا في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية في تنمية صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم u15 لصالح المجموعة التجريبية؟

### الفرضية العامة للبحث:

- للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية صفتي السرعة و التحمل لدى لاعبي كرة القدم u15.

### الفرضيات الجزئية البحث:

- توجد فروق دالة احصائيا في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم u15 لصالح المجموعة التجريبية.

- توجد فروق دالة احصائيا بين الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية في تنمية صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم u15 لصالح المجموعة التجريبية.

### أهداف البحث:

- معرفة ما إذا كان للبرنامج التدريبي أثر في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

- معرفة ما إذا كان للبرنامج التدريبي أثر في تنمية صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم.

### أهمية البحث:

تتجلى أهمية الدراسة في التطرق إلى احد اهم الصفات البدنية و المتمثلة في صفتي السرعة و التحمل لدى لاعبي كرة القدم، اللذان يسهمان بشكل كبير في تحقيق الفوز للفريق إذا حسن تطويرها وتنميتها.

- استفادة المدربين من البرنامج التدريبي وتطبيقه على فئات عمرية مختلفة.

- الاهتمام بالفئات الصغرى الممارسة لرياضة كرة القدم.

- الاستفادة من نتائج الدراسة كحصيلة معرفية.

#### تحديد المصطلحات:

**البرنامج التدريبي:** يعرف البرنامج التدريبي على انه مجموعة من المعلومات النظرية و المهارات العلمية يتم تقديمها للمتدربين من من اجل تنمية معارفهم ومهاراتهم، حيث يسهم هذا البرنامج في رفع أداء اللاعبين ويساعدهم على تحقيق الاهداف المرجوة منه. (العريضي، 2014، صفحة 08).

**اجرائيا:** وهو البرنامج الذي تم اقتراحه من قبل الباحثة موزعا على 16 وحدة تدريبية، و الذي تم تطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية من لاعبي كرة القدم u15 لفريق ترجي أولاد جلال.

**السرعة:** عنصر من عناصر الصفات البدنية لأغلب الالعاب الرياضية المهمة و الضرورية، كما تعرف السرعة على انها القدرة على أداء حركات معينة في اقل زمن ممكن. (عروسي و قاسمي، 2020، الصفحات 22-29).

ويعرف "فينيك" السرعة على أنها مقدرة الانسان على توظيف عمليات الاطلاق السريعة لإيعازات الجهازين العصبي و العضلي، حيث يعمل هذين الجهازين على إتمام الانقباضات العضلية بتوافقات عالية وذلك لتنفيذ الحركات الارادية خلال أقصر فترة زمنية ممكنة. (الشاملة، 2019).

وتعتبر السرعة من الصفات البدنية الضرورية في بعض أنواع الأنشطة الرياضية كألعاب القوى (الرمي، الوثب العالي، الوثب الطويل)، و كذلك في الألعاب الجماعية ككرة القدم من خلال (التصويب وضرب الكرة بالرأس) و كرة السلة، كرة اليد و الكرة الطائرة. (علاوي، علم التدريب الرياضي، 1990، صفحة 98).

**اجرائيا:** صفة من الصفات البدنية، وتعني في بحثنا أقل مدة زمنية يحققها اللاعب من خلال قطعه لمسافة 30 متر.

**التحمل:** يعرف التحمل حسب ماجاء به محمد صبحي حسانين و احمد كسر على أنه "القدرة على الاستمرار لأطول فترة زمنية في أداء الاعمال الآلية دون ان يؤدي ذلك إلى انخفاض في مستوى الاداء و التغلب على التعب، وقد يكون التحمل ذهنيا أو بدنيا أو نفسيا. (سعد، 2015، صفحة 03).

**اجرائيا:** صفة من الصفات البدنية و يعني تأخر ظهور التعب، وقد تم الاعتماد على اختبار كوبر 12 د، أي حساب المسافة التي يقطعها اللاعب خلال مدة 12 دقيقة.

**كرة القدم:** رياضة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعب، تلعب باستخدام كرة مستديرة على مستوى ارضية مستطيلة الشكل موزع على جانبيها مرميان، ويتم تحريك الكرة بالقدمين، ولا يسمح باستخدام اليدين إلى لحارس المرمى، توقيت المباراة 90 دقيقة مقسمة على شوطين زمن كل شوط 45 دقيقة بينهما فترة راحة مدتها 15 دقيقة، وفي حال تعادل الفريقين يتم القيام بشوط إضافي مدته 15 دقيقة، وفي حال التعادل خلال الشوط الاضائي يتم اللجوء إلى ضربات الترجيح. (رمي، 1986، صفحة 51).

يرتدي كل فريق من لاعبي كرة القدم ملابس مختلفة اللون عن الفريق الآخر، ويتكون الزي في كرة القدم من (قميص، تبان ، جوارب، حذاء رياضي خاص بالعب. (عناني و اخرون، 2021، الصفحات 20-36).

## الدراسات السابقة:

**الدراسة الأولى:** دراسة دلفي و إدير (2021) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي لتنمية القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة على بعض المهارات ( التمرير الطويل، الجري بالكرة، التسديد) في كرة القدم لدى تلاميذ الطور المتوسط(14-12) سنة بولاية أم البواقي.

هدفت الدراسة لمعرفة تأثير البرنامج التدريبي لتنمية القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة في كرة القدم لدى تلاميذ الطور المتوسط، طبق الباحثان المنهج التجريبي على مجموعتين ضابطة و أخرى تجريبية ذات القياس القبلي و البعدي، وقدرت عينة البحث بـ 50 تلميذ تم اختيارهم بشكل قصدي، كما قام الباحثان بحساب النتائج بالاعتماد على برنامج الحزم الاحصائية SPSS، وتوصلت النتائج إلى ان البرنامج التدريبي كان له أثر ايجابي في تحسين وتنمية مهارات التمرير الطويل، الجري بالكرة و التسديد في كرة القدم، كما اشارت النتائج إلى أن تطوير القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة يساهم في تحسن بعض من الاداء المهاري الاساسي، و أوصى الباحثان بضرورة تنمية القوة العضلية بأنواعها وفق منهج علمي خصوصا ما يتعلق بالقوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة.

**الدراسة الثانية:** دراسة عروسي و قاسمي(2020) بعنوان " ديناميكية تنمية صفة السرعة للرياضيين الناشئين باختلاف مراحل التدريب المرحلة التحضيرية( العامة و الخاصة) و التنافسية في رياضة ألعاب القوى من 8 إلى 12 سنة.

هدفت الدراسة إلى معرفة ديناميكية تنمية صفة السرعة للرياضيين الناشئين باختلاف مراحل التدريب المرحلة التحضيرية( العامة و الخاصة) و التنافسية في رياضة ألعاب القوى من 8 إلى 12 سنة، واعتمد الباحثان على المنهج الوصفي لمناسبته طبيعة الموضوع، وتكونت عينة الدراسة من 32 لاعبا من لاعبي الفريق الرياضي شبيبة الرياضة عزازقة، تم اختيارهم بشكل قصدي مقسمين على مجموعتين، المجموعة الأولى تتراوح أعمارهم ما بين 8 إلى 10 سنوات و المجموعة الثانية من 10 إلى 12 سنة، ليتم بعدها حساب النتائج باستعمال برنامج الحزم الاحصائية SPSS لحساب المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية، حيث أسفرت نتائج الدراسة على أن ديناميكية تطوير صفة السرعة لم تختلف عبر مراحل التدريب المختلفة بالنسبة للسن، كما توصلت النتائج إلى ان تطوير صفة السرعة يكون نسبيا بين سن 8 إلى 12 سنة، و ان السن المناسب لتطوير صفة السرعة يبدأ من سن 13 فما فوق، في الاخير يوصي الباحثان بضرورة الاهتمام بالفئة العمرية ما بين 8 إلى 12 سنة سواء كان ذلك الاهتمام من طرف الأولياء أو المدربين من اجل بناء مستقبل رياضي متطور، كما أوصى الباحثان بضرورة الاهتمام بتطوير جميع الصفات البدنية و ان لا يقتصر التدريب على تنمية صفة واحدة.

**الدراسة الثالثة:** دراسة ناصرياي كريمة (2021) بعنوان " أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المستمر في تطوير صفة التحمل ( التحمل الاكسوجيني و تحمل السرعة) لدى لاعبات كرة القدم u17".

هدفت الدراسة إلى اقتراح برنامج تدريبي بطريقة التدريب المستمر يعمل على تطوير صفة التحمل ( التحمل الاكسوجيني و تحمل السرعة) لدى لاعبات كرة القدم u17، طبقت الباحثة المنهج التجريبي على عينة مكونة من 22 لاعبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية مقسمين على مجموعتين تجريبية وضابطة، و تم الاعتماد على الاختبارات البدنية كأدوات لجمع البيانات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى ان البرنامج التدريبي كان له أثر ايجابي في تطوير صفة التحمل ( الاكسوجيني و تحمل السرعة) لدى لاعبات كرة القدم.

## 2. الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

**1.2. المنهج المتبع:** اعتمدت الباحثة على المنهج التجريبي لمناسبته طبيعة الموضوع، فهو وسيلة للحصول على المعلومات و البيانات المرتبطة بالظاهرة أو الحدث المدروس، لأن التجربة العلمية بمثابة المنبع للمعلومات. (دشلي، 2016، صفحة 67).

**2.2. الدراسة الاستطلاعية:** تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الاولى التي تسبق تطبيق الدراسة الاساسية، فمن خلالها يتمكن الباحث من القاء نظرة عامة حول جوانب دراسته، كما تتيح له فرصة تجريب أدوات الدراسة و التحقق من مدى جاهزيتها للتطبيق على العينة الاساسية، وما أننا بصدد القيام بدراسة ميدانية كان لبد من القيام بدراسة استطلاعية تتمكن من خلالها من أخذ تصور اولي حول جوانب الدراسة، وعليه فقد تكونت العينة الاستطلاعية من 5 لاعبين لتجريب أدوات الدراسة عليهم، وأكدت نتائج الدراسة الاستطلاعية على فاعلية الأدوات و جاهزيتها للتطبيق على عينة البحث الأساسية حيث تم حساب الصدق الذاتي عن طريق الجذر التربيعي لمعامل الثبات، وتم حساب معامل الثبات عن طريق القيام بالاختبار و اعادته بعد مرور 15 يوم و الجدول التالي يوضح ذلك:

**جدول رقم 01:** يوضح نتائج الدراسة الاستطلاعية (معامل الثبات بيرسون، و الصدق الذاتي).

الاختبار	معامل الثبات بيرسون	الصدق الذاتي
اختبار التنطيط كوبر (12 دقيقة)	0.85	0.92
اختبار العدو 30 متر	0.96	0.97

يظهر من خلال الجدول اعلاه ان معامل الثبات بيرسون قد بلغ 0.85 بالنسبة لاختبار كوبر بينما بلغ 0.96 بالنسبة لاختبار السرعة، في حين بلغ معامل الصدق الذاتي لاختبار كوبر 0.92 و 0.97 لاختبار السرعة من مسافة 30 متر وهذه المعاملات العالية تؤكد على جاهزية الادوات للتطبيق على عينة البحث الأساسية.

**3.2. مجتمع وعينة البحث:** يعرف المجتمع على انه مجموعة من الوحدات الاحصائية المعروفة بصورة واضحة و التي تُهدف من خلالها للحصول على معلومات و بيانات. (الغزوي، 2008، صفحة 161) و تمثل مجتمع الدراسة في بحثنا بلاعبي فريق ترجي أولاد جلال.

وتعرف العينة على انها جزء من مجتمع البحث، تجري عليها الدراسة لتمثيل المجتمع تمثيلا صحيحا. (الغزوي، 2008، صفحة 161)، وتكونت عينة البحث في دراستنا من 20 لاعب تم اختيارهم بطريقة عمدية مقسمين على مجموعتين ضابطة و أخرى تجريبية ذات القياس القبلي و البعدي قوام كل مجموعة 10 لاعبين.

**الجدول رقم 02:** يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة

المجموعة	العدد	الفريق الرياضي
الضابطة	10	فريق الترجي أولاد جلال
التجريبية	10	

#### 4.2. مجالات البحث:

- أ- المجال المكاني: طبقت الاختبارات البدنية و المهارية على لاعبي فريق ترجي أولاد جلال بالملاعب البلدي قويدر العمري.  
ب- المجال الزمني: تم تطبيق الدراسة في الفترة الممتدة من بداية جانفي 2019 إلى مارس 2019 بواقع 16 وحدة تدريبية.

#### 5.2. متغيرات البحث:

- أ- المتغير المستقل: البرنامج التدريبي المقترح.  
ب- المتغيرين التابعين: السرعة / التحمل.

#### 6.2. أدوات جمع البيانات:

- أ- اختبار كوبر 12 دقيقة: يقوم كل لاعب في هذا الاختبار بالعدو لمدة 12 دقيقة ثم التوقف عند انتهاء المدة المحددة ، ليتم بعدها حساب المسافة المقطوعة خلال الزمن المحدد ( 12 دقيقة)، و الهدف من هذا الاختبار قياس كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي .

- ب- اختبار السرعة 30 متر: يتم من خلال هذا الاختبار قياس السرعة التي يحققها اللاعب من خلال قطعه لمسافة 30 متر بأسرع ما يمكن.

- 7.2. الأدوات الإحصائية: تمت معالجة البيانات احصائيا باستخدام برنامج الحزم الاحصائية spss22 لحساب (معامل الثبات بيرسون، الانحراف المعياري، المتوسط الحسابي، اختبار "ت").

### 3. عرض وتحليل النتائج:

- 3.1. عرض وتحليل نتيجة الفرضية الأولى و التي تنص: توجد فروق دالة احصائيا بين الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم u15 لصالح المجموعة التجريبية.

الجدول رقم 03: يمثل نتائج اختبار ت لدلالة الفروق بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية لاختبار السرعة من مسافة 30 متر.

الاختبار	المجموعة	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	مستوى الدلالة
اختبار السرعة 30 م	التجريبية	بعدي	30.66	5.19	12.10	0.000
	الضابطة	بعدي	25.30	3.15	2.25	2.885

\*درجة الحرية 19

يظهر من خلال الجدول رقم (03) أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في تنمية صفة السرعة من مسافة 30 متر لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر لصالح المجموعة التجريبية، و ذلك لأن المتوسط الحسابي لأفراد المجموعة التجريبية بلغ 30.66 وانحراف معياري قدره 5.19 عند درجة حرية 19، ومستوى دلالة قدره 0.000 وهو أكبر من مستوى الدلالة 0.05 ، أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقدّر المتوسط الحسابي للقياس البعدي ب

25.30 و انحراف معياري قدره 3.15 عند درجة الحرية 19 بينما قدر مستوى الدلالة بـ 2.88 وهو أكبر من مستوى الدلالة 0.05 الامر الذي يؤكد تفوق لاعبي المجموعة التجريبية على لاعبي المجموعة الضابطة في اختبار السرعة من مسافة 30 متر. عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثانية و التي تنص: توجد فروق دالة احصائيا بين الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية في تنمية صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم u15 لصالح المجموعة التجريبية.

**الجدول رقم 04:** يمثل نتائج اختبار ت لدلالة الفروق بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية لاختبار التحمل 12 دقيقة.

الاختبار	المجموعة	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	مستوى الدلالة
اختبار كوبر 12 د	التجريبية	بعدي	3288.41	140.62	8.30	0.000
	الضابطة	بعدي	3216.55	123.30	8.25	0.785

يظهر من خلال الجدول رقم (04) أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في تنمية صفة التحمل في كرة القدم لصالح المجموعة التجريبية، و ذلك لأن المتوسط الحسابي لأفراد المجموعة التجريبية بلغ 3288.41 وانحراف معياري قدره 140.62 بدرجة حرية 19، ومستوى دلالة قدره 0.000 وهو أكبر من مستوى الدلالة 0.05، أما المتوسط الحسابي لافراد المجموعة الضابطة فقدر 3216.55 و انحراف معياري قدره 123.30 أما مستوى الدلالة فقدر بـ 0.767 وهو أكبر من مستوى الدلالة 0.05 الامر الذي يؤكد تفوق افراد المجموعة التجريبية على افراد المجموعة الضابطة في اختبار التحمل و المحدد بـ 12 دقيقة.

#### 4. مناقشة النتائج وتفسيرها:

بالنسبة لنتائج الفرضية الأولى و التي تنص على أنه توجد فروق دالة احصائيا بين الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم u15 لصالح المجموعة التجريبية. تبين لنا من خلال النتائج التي تم التحصل عليها بعد تحليل نتائج الفرضية الأولى أن افراد المجموعة التجريبية تفوقوا على أفراد المجموعة الضابطة في تنمية صفة السرعة من مسافة 30 متر في نشاط كرة القدم، وتعزي الباحثة هذا التفوق إلى تلقي أفراد المجموعة التجريبية برنامج تدريبي مكنهم من تحسن وتنمية صفة السرعة لديهم، الأمر الذي يؤكد فاعلية البرنامج التدريبي المقترح وتجاوب افراد العينة مع الوحدات التدريبية، مما ساهم في احداث اثر ايجابي ظهرت نتائجه في الاختبار البعدي لمجموعة التجريبية، على عكس أفراد المجموعة الضابطة الذين لم يتم تطبيق عليهم البرنامج، وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع ماتوصلت إليه دراسة عروسي (2020)، ودراسة الباحثان دلفي و ايدير (2021) حيث توصل الباحثان إلى ان البرنامج التدريبي المطبق على افراد المجموعة التجريبية كان له أثر ايجابي في تطوير صفة السرعة، وعليه يمكن القول أن الفرضية الأولى قد تحققت.

بالنسبة لنتائج الفرضية الثانية و التي تنص على أنه توجد فروق دالة احصائيا بين الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية في تنمية صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم u15 لصالح المجموعة التجريبية.

من خلالها عرضنا وتحليلنا لنتائج الفرضية الثانية و التي تُخدم صفة التحمل نلاحظ أن أفراد المجموعة التجريبية قد تفوقوا على أفراد المجموعة الضابطة، وهذا راجع كذلك لتلقى أفراد المجموعة التجريبية وحدات تدريبية تُخدم تنمية صفة التحمل لدى لاعبي كرة

القدم صنف أصاغر، حيث كان لهذه الوحدات اثر ايجابي في بتنمية صفة التحمل، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة ناصرباي كريمة (2021) حيث اشارت نتائج الدراسة لى تفوق افراد المجموعة التجريبية على افراد المجموعة الضابطة و ان البرنامج التدريبي كان له أثر ايجابي في تطوير صفة التحمل (الاكسوجيني و تحمل السرعة) لدى لاعبات كرة القدم.

وعليه فالفرضية العامة و التي تنص على ان البرنامج التدريبي المقترح له اثر ايجابي في تنمية تنمية صفتي السرعة و التحمل قد تحققت.

## 5. الخاتمة:

من خلال ماتم عرضه و بالاعتماد على نتائج الدراسة التي تم التوصل إليها و التي تؤكد على أهمية البرامج التدريبية وما أحدثته من أثر في تنمية صفتي السرعة و التحمل لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر، حيث اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج العديد من الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث، الأمر الذي يؤكد فاعلية البرنامج التدريبي المقترح الذي تم تطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية.

لذا يجب على مدربي كرة القدم تطبيق أساليب تدريبية حديثة خصوصا عند تدريب الفئات الناشئة تراعا فيها عملية التدرج في تدريب السرعة و التحمل ليتمكن اللاعبين من قطع مسافات قصيرة وسريعة خلال المباراة، لأن الصفات البدنية تعد من أهم العوامل التي تساعد اللاعبين على أداء المهارات الرياضية المختلفة بالشكل المطلوب، كما تعد عاملا مهماً يمكن الفريق من الوصول إلى مستويات عالية تؤهله للفوز بالمنافسة.

## 6. التوصيات:

- تطبيق برامج تدريبية خاصة تمكن الفئات الصغرى من تنمية مختلف الصفات البدنية.
- ضرورة التنوع في استعمال أساليب التدريب وفق ما يتناسب وقدرات اللاعبين الناشئين.
- مراعاة الحمل التدريبي أثناء القيام بالعملية التدريبية بما يتناسب مع كل مرحلة عمرية.
- اعداد برامج تدريبية تخدم الفئات الناشئة.
- التدرج في تنمية الصفات البدنية تصاعديا من الفئات الصغرى إلى الفئات الكبرى باستخدام طرق تتناسب مع المرحلة الجاري العمل معها.
- العمل على تنمية الصفات البدنية تحت كفاءات علمية عالية من أجل الوصول باللاعبين إلى مستويات عالية و الارتقاء بقدراتهم البدنية و المهارة و النفسية.
- العمل على الربط بين المهارات الاساسية لنشاط كرة القدم و الصفات البدنية الخاصة.
- اتخاذ الاجراءات الوقائية أثناء القيام بالعملية التدريبية خوفاً مع الفئات الناشئة.
- مراعاة أن يكون البرنامج التدريبي المطبق مبني وفق اسس و معارف علمية صحيحة.
- العمل على الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى رياضي ممكن.
- الاعتماد على نتائج الدراسة المتوصل إليها لإجراء دراسات أخرى.
- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين من حيث المستوى أو العمر أو الجنس.

## 7. المراجع المستخدمة في البحث:

1. أشرف محمود. (2016). الاعداد البدني و الاحماء في التدريب الرياضي. عمان: دار من المحيط إلى الخليج للنشر و التوزيع.
2. المكتبة الرياضية الشاملة. (2019). المكتبة الشاملة. تاريخ الاسترداد 4، 1، 2023، من مكتبة الشاملة: <https://www.sport.ta4a.us/fitness/1707-speed2.html>
3. جميل رمي. (1986). كرة القدم (الإصدار 1). بيروت: دار النقائص.
4. حيدر تغريد سعد. (2015). التحمل. كربلاء.
5. رحيم العزاوي. (2008). مقدمة في منهج البحث العلمي (الإصدار 1). عمان: دار دجلة.
6. سالم عناني، و اخرون. (2021). تأثير درجة التماسك على تحسين المردود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم-صنف أكابر-. مخبر العلوم و الخبرة وتكنولوجيا النشاط البدني و الرياضي.
7. سعيد عروسي، و أحسن قاسمي. (2020). ديناميكية تنمية صفة السرعة للرياضيين الناشئين باختلاف مراحل التدريب المرحلي التحضيرية العامة و الخاصة" و التنافسية في رياضة ألعاب القوى من 8 إلى 12 سنة. مجلة الأدب و العلوم الاجتماعية.
8. صفاء عبد الله العريضي. (2014). برنامج تدريبي مقترح لزيادة مستوى السلامة المهنية وعلاقته بالكفاية الانتاجية (مذكرة دكتوراه). كلية التربية، دمشق: جامعة دمشق.
9. عادل تركي حسن، و سلام جبار صاحب. (بلا تاريخ). كرة القدم تعليم وتدريب.
10. عمار نويوة، و أخرون. (2018). السرعة في كرة القدم. مجلة علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، 1(1).
11. فغلول سنوسي. (2014). طريقة التدريبي المدمج بالكرة لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم (تحت 18 سنة). المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية (11).
12. كمال دشلي. (2016). منهجية البحث العلمي. حمّاه: مديرية الكتب و المطبوعات الجامعية.
13. محمد حسن علاوي. (1990). علم التدريب الرياضي (الإصدار 11). القاهرة: دار المعارف.
15. محمد نصبة، و مزيان بوحاج. (2020). تغير أرضية الأداء و أثرها على نتائج القدرات الهوائية لدى لاعبي كرة القدم دراسة تجريبية على أشبال فريق الريان السكري 17 u. المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للأنشطة البدنية و الرياضية، 17(2).
16. مسعود محمد مراد. (بلا تاريخ). التدريب البدني الشامل و الكامل في كرة القدم.