

أثر برنامج إعداد بدني في تحسين مستوى بعض الصفات البدنية لدى طلبة ليسانس (اختصاص كرة القدم). دراسة ميدانية أجري على طلبة السنة الثالثة ليسانس اختصاص كرة القدم بمعهد التربية البدنية والرياضية بوهران.

The impact of the physical preparation program on improving the level of some physical attributes of third-year LMD students (football specialty) A field study was conducted on third-year LMD students at the Institute of Physical Education and Sports in Oran

بن ساسي سليمان

جامعة وهران للعلوم والتكنولوجيا محمد بوضياف souleymane.bensassi@univ-usto.dz

تاريخ النشر: 2023/12/31

تاريخ القبول: 2023/12/15

تاريخ الإرسال: 2023/07/10

الملخص: جاءت هذه الدراسة لمعرفة تأثير برنامج الإعداد البدني في تطوير الصفات البدنية لطلبة السنة الثالثة ليسانس تربية بدنية والرياضية اختصاص كرة القدم، حيث أن اللياقة العامة تعتمد على أداء التمرينات التي تؤدي إلى التطور العام للصفات البدنية، أما بناء اللياقة الخاصة عند الرياضي فيعتمد على أداء التمرينات الخاصة، حيث أن التمرينات البدنية والألعاب من أهم الوسائل التي تؤدي إلى تطويرها وزيادة كفاءة الأجهزة الداخلية، واستخدمنا المنهج التجريبي على عينة مكونة من 20 طالب، واعتمدنا على أدوات متعددة لإتمام الدراسة من الجانب النظري والتطبيقي، وقمنا بالمعالجة الإحصائية وتطبيق أدوات البحث، لنخلص إلى نتائج مفادها تحسين البرنامج لجميع الصفات البدنية المدروسة (المرونة، السرعة، قوة الأطراف السفلى، الاستهلاك الأقصى للأكسجين).

المصطلحات الرئيسية: إعداد بدني - صفات بدنية - كرة القدم

Abstract: This study came to investigate the impact of the physical preparation program on the development of the physical attributes of third-year LMD students in physical education and sports specializing in football, where we used the experimental approach on a sample of 20 students, and we relied on multiple means to complete the study from both the theoretical and practical sides. According to the statistical treatment of the results obtained, we can conclude that the physical preparation program improve all the studied physical attributes (flexibility, speed, lower extremity strength, and maximum oxygen consumption)

1- مقدمة:

تطورت جميع المجالات في عصرنا هذا بتزامن التطور العلمي، ومجال الرياضة هو إحدى تلك المجالات التي شهدت طفرة نوعية، حيث أصبح الباحثون يتسابقون لإجراء البحوث واكتشاف النظريات في طرق التدريب وتلقين المهارات.

وكرة القدم جزء لا يتجزأ من الرياضة، وهذا لما تشهده من إقبال جماهيري من جميع أصناف المجتمع، حيث تعد رياضة جماهيرية تمتلك من الاهتمام والمتابعة ما جعلها الرياضة الأكثر شعبية في العالم، حيث يمارسها الصغار والكبار. (بسام، 2010)

كما أن الحالة البدنية للاعبين تعد من الأسس المهمة التي تحدد كفاءة الأداء المهاري والخططي، لأن أي 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 الأداء الحركي للمهارات الأساسية، (السيد، 2001)

وقد أكد النمري على أن اللياقة البدنية تعتبر أمراً مهماً وحيوياً للاعب كرة القدم، فكلما كانت اللياقة البدنية عالية كان المستوى ثابتاً في الأداء من خلال الجري والركض، دون هبوط في المستوى طول المباراة، وتدني مستوى اللياقة البدنية للاعب يؤدي إلى قلة التركيز، وظهور التعب وعدم قدرة اللاعب على أداء مهامه خلال التدريب (عدي، 2013).

ولذلك أصبح إلزاماً على المختصين بالإمام بالأسس العلمية لعملية التدريب ونظراً لطبيعة الوحدة التدريبية في رياضة كرة القدم والتي تعتمد بنسبة كبيرة على عمل ميداني واسع يقوم فيه المدرب أو الأستاذ بالتدخل لتنمية وتطوير وتحسين برؤية شاملة لكل ما يتعمق الممارسين سواء من الجانب البدني والمهاري

2- إشكالية البحث:

اهتمت العديد من البحوث بدراسة الجوانب المختلفة للطلاب تخصص التربية البدنية والرياضية لما لهذا التخصص من مميزات استثنائية عن غيره من التخصصات في جميع الميادين حيث يهتم فيه الطالب بالجانب البدني مع الجانب العلمي خلا مرحلة التكوين بالجامعة ، كما نجد الكثير من الطلبة يتوجهون لاختصاص كرة القدم وهذا راجع الى الشعبية الكبيرة لها وحب الشباب بصفة عامة لهذا النشاط، لممارسة هذه اللعبة يتطلب لياقة بدنية جيدة من طرف ممارستها ،

حيث اللياقة والإعداد العام يعملان على إكساب الفرد الرياضي الصفات البدنية الأساسية بصورة شاملة ومتزنة، إضافة إلى ذلك فقد أكد الكثير من الخبراء والمختصين في مجال اللياقة البدنية أمثال ماتيف، بلانتوف، شيفرد وفوكس وإدوارد، بأن اللياقة البدنية وعناصرها الأساسية هي حجر الأساس لجميع ممارسي الأنشطة الرياضية (علاوي، 1994).

لذلك يعد الاهتمام بلياقة طلبة معهد التربية البدنية والرياضية بصفة عامة وطلبة اختصاص كرة القدم أمرا في غاية الأهمية، وهذا الأمر يكون بمواكبة العصر في طرائق التدريس والإعداد والتكوين ، حيث ذكر (الطفي، 2005) بأن العمل على تطوير المناهج الدراسية لطلاب كليات التربية البدنية تماشيا مع الاتجاهات التربوية المقننة والهامة والهادئة، والتي تتفق مع ميول ورغبات وإمكانيات الطلاب، تعمل بصورة إيجابية على تقدم الأهداف التربوية التي تنشدها.

أصبح التدريب الرياضي عملية موجهة للنهوض بمستوى اللاعبين من خلال مؤشرات مخططة لغرض تنمية كفاءته في أداء المتطلبات الحديثة للعبة كرة القدم وكأساس لبناء لياقة بدنية عالية التي تؤهله للقيام بالأداء المهاري والواجبات الخطية بصورة أكثر فعالية وإيجابية ما يتطلبه الأداء خلال المباراة

والنشاط الحركي للاعب كرة القدم أثناء المباريات والتدريب ليس مجرد مجموعة من المهارات بقدر ما هو أداء حركي متعدد ومتصل ومتربط وعلى علاقة عضوية منظمة تتم في ظل نظام ديناميكي يخضع لمبدأ الاتصالات المرتدة (التغذية الراجعة) (سنوسي، 2017)

حيث وباطلاعنا على طريقة الإعداد البدني التي تنتهج لطلاب اختصاص كرة القدم، لاحظنا أنها تكون في الغالب لحصة واحدة، وباعتبار أنهم يكونون في حالة عودة من عطلة، أي أن أغلبهم لم يمارس نشاطا يجعله يحافظ على لياقته طيلة العطلة، وهذا ما أدلى به أغلبية الطلبة عند إجراء مقابلات شفوية معهم، حيث أكد معظمهم أنهم كانوا في راحة سلبية طيلة العطلة.

مما سبق ذكره وبعد استشارتنا لمجموعة من الأساتذة الأكفاء، ارتأينا اقتراح برنامج بدني موجه لتحسين مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (المرونة، السرعة، قوة الأطراف السفلى، الاستهلاك الأقصى للأكسجين) لدى طلاب اختصاص كرة القدم.

وهذا ما ساقنا إلى طرح التساؤلات الآتية

2-1 التساؤل العام : هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي في مستوى عناصر اللياقة البدنية (المرونة، السرعة، قوة الأطراف السفلى، الاستهلاك الأقصى للأكسجين).

2-2 التساؤلات الفرعية

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي في مستوى المرونة.

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي في مستوى السرعة.

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي في مستوى قوة الأطراف السفلى.

أثر برنامج إعداد بدني في تحسين مستوى بعض الصفات البدنية لدى طلبة ليسانس (اختصاص كرة القدم).

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي في مستوى الاستهلاك الأقصى للأكسجين

3- فروض البحث:

3-1 الفرض العام: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي في مستوى عناصر اللياقة البدنية (المرونة، السرعة، قوة الأطراف السفلى، الاستهلاك الأقصى للأكسجين).

3-2- الفرضيات الفرعية:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي في مستوى المرونة.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي في مستوى السرعة.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي في مستوى قوة الأطراف السفلى.

4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي في مستوى الاستهلاك الأقصى للأكسجين.

4. أهداف البحث:

1- معرفة مدى تأثير البرنامج المقترح على مستوى المرونة لدى الطلاب.

2- معرفة مدى تأثير البرنامج المقترح على مستوى السرعة لدى الطلاب.

3- معرفة مدى تأثير البرنامج المقترح على مستوى قوة الأطراف السفلى لدى الطلاب.

4- معرفة مدى تأثير البرنامج المقترح على مستوى الاستهلاك الأقصى للأكسجين لدى الطلاب.

5. مجالات البحث:

5-1 المجال البشري: طلبة السنة الثالثة ليسانس اختصاص كرة القدم، واشتملت عينة على 20 طالب.

5-2 المجال الزمني: 2019./2020.

5-3 المجال المكاني: الملعب المخصص لكرة القدم بمعهد التربية البدنية والرياضية بوهران.

6- الدراسة النظرية:

6-1 مصطلحات البحث:

6-1-1 المرونة:

تم تعريفها بأنها المدى المتاح الذي يتحرك فيه المفصل أو مجموعة من المفاصل، ويختلف المدى الحركي الذي يعمل من خلاله المفصل في مختلف أنحاء الجسم، وبعض هذه المفاصل محدودة الحركة، للدرجة التي لا ينتهي معها ولا يفرد ويسمى المفصل في هذه الحالة مفصل عديم الحركة، مثل مفاصل رسغ اليد "المعصم"، وعظام مشط اليد، وعلى الجانب الآخر نجد مفاصل ذات مدى حركي كبير جداً، ويسمى في هذه الحالة مفصل حر الحركة كما هو الحال في مفصل الكتف على سبيل المثال الذي يمكنه أن يؤدي الحركة في مدى دائري. (حماد، 2004)

6-1-2 السرعة:

هي القدرة على الأداء أو الحركة أو الجري من نقطة إلى نقطة أخرى معينة في أقصر زمن ممكن. (كنعان، 2013)

6-1-3 القوة:

هي قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها، كما تعرف بأنها أقصى مقدار للقوة يمكن للعضلة أدائه في أقصى انقباض عضلي واحد. (أحمد، 2003)

6-1-4 الاستهلاك الأقصى للأكسجين:

أثر برنامج إعداد بدني في تحسين مستوى بعض الصفات البدنية لدى طلبة ليسانس (اختصاص كرة القدم).

هي قدرة الجهازين القلبي الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الرئتين ثم نقله واستخلاصه من قبل خلايا الجسم بغرض توفير الطاقة اللازمة للجهد البدني، والتخلص من فضلات العمليات الأيضية الناتجة من إنتاج الطاقة، وتسمى هذه اللياقة باللياقة الهوائية أو القدرة الهوائية ويستدل عليها بالاستهلاك الأقصى للأكسجين (VO_2max). (قبلان، 2012)

7- الدراسات السابقة والمثابرة:

7-1 الدراسة الأولى:

دراسة محمود الحوفى وأحمد أمين الشافعى (الشافعى، 2008) ، استهدفت التعرف على تأثير التدريب المتقاطع على التوازن العضلي للاعبين كرة القدم، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها (20) ناشئة قدم تحت (18) سنة، ومن أهم النتائج: برنامج التدريب المتقاطع أثر إيجابيا على التوازن العضلي لدلاعبين كرة القدم تحت 18 سنة.

7-2 الدراسة الثانية:

دراسة ياسر عثمان محمد (ياسر، 2009) استهدفت التعرف على تأثير أسلوب التدريب المتقاطع على تحسين بعض المتغيرات البدنية (المرونة، الرشاقة) والمتغيرات المهارية (الجري بالكرة - المراوغة) لدى ناشئ كرة قدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على عدد (50) ناشئ كرة قدم تحت (13) سنة، ومن أهم النتائج: البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المتقاطع أدى إلى تطوير المتغيرات البدنية والمهارية لناشئ كرة القدم

7-3 الدراسة الثالثة:

دراسة عمرو السكري (السكري، 1999) موضوع الدراسة: تأثير برنامج تدريبي بالأنقال على ديناميكية تطور القوة العضلية وعلاقتها بالقدرة العضلية هدفت هذه الدراسة الى التعرف على أثر البرنامج المقترح على ديناميكية تطور القوة العضلية وعلاقتها بالقدرة العضلية حيث أجرى الباحث فيها الدراسة الميدانية على عينة قدرت بـ 41 طالب كما استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية واحدة مع قياس قبلي وعدة قياسات بعدية وكانت المجموعة من طلاب قسم التربية الرياضية بكلية المدينة المنورة وجاءت أهم النتائج المتحصل عليها هي زيادة معدل نمو القوة العضلية (47,14%- 19,27 %) معدلات الزيادة كانت سريعة في بداية البرنامج ثم بعد ذلك ببطء. - تطور القدرة العضلية وسرعة العدو لدى الطلبة.

7-4 الدراسة الرابعة:

دراسة عثمان عدنان عبد الصمد و علي البياتي (البياتي، 2004) تحت عنوان: "أثر تدريبات القوة باستخدام الانقباض العضلي الثابت والمتحرك والمختلط في بعض أوجه القوة العضلية والمتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة اليد الناشئين"، حيث هدفت هذه الدراسة الى استخدام تدريبات القوة بالانقباضات العضلية الثابت والمتحرك والمختلط بغية التعرف على تأثيرها في بعض أوجه القوة العضلية والمتغيرات الوظيفية لناشئي كرة اليد، وكانت عينة الدراسة مكونة من 30 اتعبا تم اختيار عينة مكونة من 21 لاعبا من ناشئي المركز التدريبي بكرة اليد بالطريقة العشوائية وتم تقسيمهم إلى 3 مجموعات تجريبية بواقع (7) لاعبين لكل مجموعة تحت السن 16 وجرى الإجراءات الميدانية باستخدام المنهج التجريبي لتطوير أوجه القوة العضلية والمتغيرات الوظيفية للمجموعات الثالث، فضلا عن الاختبارات البدنية والمتمثلة في اختبارات (مطاولة القوة، القوة القصوى). أما المتغيرات الوظيفية لموضوع البحث هي (النبض-الضغط-عدد مرات التنفس). وتوصل الباحث لأهم النتائج إلى حدوث تطور في بعض أوجه القوة العضلية والمتغيرات الوظيفية للناشئين التي

أثر برنامج إعداد بدني في تحسين مستوى بعض الصفات البدنية لدى طلبة ليسانس (اختصاص كرة القدم).

تناولها البحث للمجموعات التجريبية نتيجة لتطبيق المناهج التدريبية المقترحة التي أظهرتها الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية.)

8- إجراءات البحث الميدانية

8-1 منهج البحث: لكل دراسة أو بحث علمي أسس منهجية يلقي عليه الباحث قاعدته الأساسية للانطلاق في عملية البحث والدراسة، وكون هذه الأسس المنهجية المرشد الذي يتبناه الباحث حتى تتسم دراسته بالعلمية والدقة، والمنهج هو الوسيلة الفعلية التي يستعين بها الباحث في حل مشكلة بحثه ويختلف المنهج باختلاف مشكلة البحث والأهداف العامة والفرعية التي يستهدف الباحث تحقيقها. لذا نجد أن كل ظاهرة لها منهج يتناسب مع طبيعة فكرتها ومسارها، ولأجل ذلك فقد اعتمد الباحث على المنهج التجريبي كونه يتناسب مع طبيعة المشكلة المدروسة.

حيث تم تعريفه بأنه المنهج الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر. (حسانين، 1994)

8-2 مجتمع وعينة البحث:

8-2-1 مجتمع البحث: حدد مجتمع البحث في طلبة معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة محمد بوضياف وهران

8-2-2 عينة البحث تمثلت عينة الدراسة في عينة مقصودة تتكون من مجموعة من طلبة التخصص (كرة القدم)

9- الاختبارات المستخدمة:

- اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس لقياس المرونة.

- اختبار الجري لـ 30 م من البدء العالي لقياس السرعة.

- اختبار القفز للأمام من الثبات لقياس قوة الأطراف السفلى.

- اختبار كوبر (جري لمدة 12 د) لقياس الاستهلاك الأقصى للأكسجين.

اختبار كوبر هو اختبار في اللياقة البدنية ابتدعه كينيث إتش كوبر في فحص جنوده عام 1968 للاستخدامات العسكرية الأمريكية. واختبار كوبر يتم فيه

تسجيل أقصى مسافة معينة يمكن الإنسان أن يقطعها في 12 دقيقة جرياً مع الأخذ بعين الاعتبار العمر والجنس والقدرة على الوصول للاستيعاب الأمثل للأكسجين

10- الدراسة الاستطلاعية:

قمنا باختبار 5 طلبة اختصاص كرة القدم بطريقة عشوائية، من أجل قياس الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة، حيث تم تطبيق الاختبارات عليهم وبعد 3 أيام أعدنا عليهم نفس الاختبارات وفي نفس الظروف.

11- الأسس العلمية للاختبارات

11-1 الثبات:

إن كلمة الثبات تعني في مدلولها الاستقرار، وهذا يعني أننا لو قمنا بتكرار الاختبار لمرات متعددة على الفرد، لأظهرت النتائج شيئاً من الاستقرار، وذلك بأن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما استخدم أكثر من مرة تحت نفس الظروف وعلى نفس الأفراد. (بوداود، 2009)

وبعد حصولنا على النتائج قمنا بتطبيق معامل الارتباط بيرسون، وقد أسفرت النتائج عما يلي:

جدول رقم 1 يوضح معاملي الثبات والصدق للاختبارات المستخدمة.

الاختبار	الثبات	الصدق	درجة الارتباط
المرونة	0.81	00.9	ارتباط قوي
السرعة	0.90	0.95	ارتباط قوي
قوة الأطراف السفلى	0.86	0.93	ارتباط قوي
الاستهلاك الأقصى للأكسجين	0.90	0.95	ارتباط قوي

تحليل الجدول رقم 1

نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 1 أن معامل ثبات المرونة قد بلغ 0.81 أما معامل الصدق فكان 0.9، أما فيما يخص اختبار السرعة فقد كان معامل الثبات 0.90، ومعامل الصدق 0.95، أما اختبار القفز للأمام من الثبات فقدر معامل الثبات بـ 0.86، أما معامل الصدق 0.93، وبلغ ثبات اختبار الاستهلاك الأقصى للأكسجين 0.9، أما معامل الصدق فبلغ 0.95.

مما سبق ذكره نلاحظ أن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات وصدق عاليتين، حيث تراوح معامل ثباتها بين 0.81 و 0.90 وهي تعتبر معاملات عالية، ونفس الأمر ينطبق على معاملات الصدق حيث تراوحت بين 0.90 و 0.95 وهي كذلك معاملات عالية جداً.

11-2 الصدق:

وهو أن يقيس الاختبار ما وضع من أجله، أي أن الاختبار الصادق يقيس الوظيفة التي يزعم أنه يقيسها، ولا يقيس شيئاً بدلاً منها أو بالإضافة إليها. (باهي، 2000) وقد تم حساب صدق الاختبارات المستخدمة عن طريق الجذر التربيعي للثبات، وقد تميزت الاختبارات كلها بدرجة صدق عالية كما هو موضح في الجدول رقم 1.

12- الدراسة الأساسية:

بعد تحصلنا على النتائج قمنا بإدخالها في برنامج SPSS نسخة 22، وهذا بغرض القيام بالمعالجة الإحصائية اللازمة، والتي كانت كالاتي:

12-1 التوزيع الطبيعي للبيانات:

قمنا باستخدام اختبار كولموغوروفسميرنوف لحساب التوزيع الطبيعي لبيانات الاختبارات المستخدمة، وهذا من أجل تحديد نوع الاختبار المستخدم للمقارنة

بين الاختبارات القبلية والبعدية في مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

جدول رقم 2 يوضح نتائج اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات.

اختبار كولموغوروفسميرنوف		الاختبارات الميدانية
القيمة الاحتمالية*	العدد	
0.200	20	المرونة
0.200	20	السرعة
0.200	20	القفز للأمام من الثبات
0.200	20	الاستهلاك الأقصى للأكسجين

*: مستوى الدلالة 0.05.

تحليل الجدول رقم 2

يتضح لنا من خلال الجدول رقم 2 بأن كل الاختبارات تتبع التوزيع الطبيعي، حيث بلغت القيمة الاحتمالية لنتائج اختبارات المرونة 0.200، وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05، وبالتالي نرفض الفرض البديل ونقبل الفرض الصفري القائل بأن بيانات اختبار المرونة تتبع التوزيع الطبيعي، أما اختبار السرعة فقد بلغت القيمة الاحتمالية الخاصة به 0.200 وهي أكبر من 0.05، وبالتالي نقبل الفرض الصفري القائل بأن بيانات اختبار السرعة تتوزع توزيعاً طبيعياً، وفيما يخص اختبار القفز للأمام من الثبات فقد بلغت القيمة الاحتمالية 0.200 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني أن بياناته تتبع التوزيع الطبيعي، أما نتائج اختبار الاستهلاك الأقصى للأكسجين فهي كذلك تتبع التوزيع الطبيعي، لأن القيمة الاحتمالية قدرت بـ 0.200 وهي أكبر من 0.05.

2.8 عرض النتائج:

جدول رقم 3 يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للاختبارات.

الاختبار	العدد	درجة الحرية	قبلي		بعدي		قيمة ت	القيمة الاحتمالية *
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
ثني الجذع للأمام من الجلوس	20	19	21.54	0.26	26.35	1.02	3.85	0.001
الجري لـ 30 م	20	19	7.05	1.32	5.23	0.67	2.97	0.000
القفز للأمام من الثبات	20	19	148	4.65	156	3.98	1.83	0.000
اختبار كوبر	20	19	37.37	2.45	42.64	2.07	4.28	0.005

*: مستوى الدلالة 0.01.

8-2-1 تحليل:

يتضح لنا من خلال نتائج الجدول رقم 3 ما يلي: بلغ المتوسط الحسابي (الانحراف المعياري) في الاختبار القبلي لاختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس 21.54(0.26)، وفي الاختبار البعدي 26.35(1.02)، أما قيمة ت

فكانت 3.85، عند قيمة احتمالية بلغت 0.001 وهي أصغر من 0.01 وبالتالي نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل القائل بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي في اختبار تني الجذع للأمام من الجلوس.

وبلغ المتوسط الحسابي (الانحراف المعياري) في الاختبار القبلي لاختبار الجري لـ 30 متر 7.05(1.32)، وفي الاختبار البعدي 5.23(0.67)، أما قيمة ت فكانت 2.97، عند قيمة احتمالية بلغت 0.001 وهي أصغر من 0.01 وبالتالي نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل القائل بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي في اختبار الجري لـ 30 متر.

أما المتوسط الحسابي (الانحراف المعياري) في الاختبار القبلي لاختبار القفز للأمام من الثبات 148(4.65)، وفي الاختبار البعدي 156(3.98)، أما قيمة ت فكانت 1.83، عند قيمة احتمالية بلغت 0.001 وهي أصغر من 0.01 وبالتالي نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل القائل بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي في اختبار القفز للأمام من الثبات.

وبلغ المتوسط الحسابي (الانحراف) في الاختبار القبلي لاختبار كوبر 37.37(2.45)، وفي الاختبار البعدي 42.64(2.07)، أما قيمة ت فكانت 4.28، عند قيمة احتمالية بلغت 0.001 وهي أصغر من 0.01 وبالتالي نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل القائل بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي في اختبار كوبر.

8-2-2 حجم الأثر:

أثر برنامج إعداد بدني في تحسين مستوى بعض الصفات البدنية لدى طلبة ليسانس (اختصاص كرة القدم).

من أجل معرفة حجم الأثر الذي حققه المتغير المستقل (البرنامج المقترح) على المتغير التابع (الصفات البدنية)، قمنا بحساب مربع إيتا η^2 أولاً ثم بحساب حجم الأثر d، وقد كانت النتائج كالتالي:

جدول رقم 4 يوضح قيمة حجم تأثير البرنامج على عناصر اللياقة البدنية.

الصفة	قيمة مربع إيتا η^2	قيمة حجم الأثر d	حجم التأثير
المرونة	0.546	2.19	كبير جدا
السرعة	0.671	2.85	كبير جدا
القفز للأمام من الثبات	0.586	2.39	كبير جدا
الاستهلاك الأقصى للأكسجين	0.591	2.42	كبير جدا

8-2-2-1 تحليل:

يلاحظ من الجدول رقم 4 ما يلي: قيمة η^2 للمرونة بلغت 0.546، وبلغت قيمة d 2.19، وهذا يعني أن حجم التأثير كبير جدا، مما يدل على أن المتغير المستقل (البرنامج البدني)، له تأثير كبير جدا على المتغير التابع (المرونة).

قدرت قيمة η^2 لاختبار السرعة 0.671، أما قيمة d فكانت 2.85، وهذا يعني أن حجم التأثير كبير جدا، مما يدل على أن المتغير المستقل (البرنامج البدني)، له تأثير كبير جدا على المتغير التابع (السرعة).

وفيما يخص اختبار القفز للأمام من الثبات، فبلغت قيمة η^2 0.586، وبلغت قيمة d 2.39، وهذا يعني أن حجم التأثير كبير جدا، مما يدل على أن المتغير المستقل (البرنامج البدني)، له تأثير كبير جدا على المتغير التابع (القفز للأمام من الثبات).

أما في الاستهلاك الأقصى للأكسجين فكانت قيمة $0.591\eta^2$ ، أما قيمة d فكانت 2.42، وهذا يعني أن حجم التأثير كبير جدا، مما يدل على أن المتغير المستقل (البرنامج البدني)، له تأثير كبير جدا على المتغير التابع (الاستهلاك الأقصى للأكسجين).

نستنتج من النتائج المتوصل إليها في الجدول أعلاه أن البرنامج البدني الذي طبقناه كان له تأثير كبير جدا على مستوى عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس اختصاص كرة القدم، وتدعم هذه النتائج ما توصلنا إليه في اختبارات المقارنة بين الاختبارات القبلية والبعدية التي أجريناها على أفراد عينة البحث.

4.8 مناقشة النتائج:

يتضح لنا من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدولين رقم 3 و 4، بأن البرنامج الذي طبقناه كان له تأثير إيجابي على مستوى عناصر اللياقة البدنية المدروسة (المرونة، السرعة، قوة الأطراف السفلى والاستهلاك الأقصى للأكسجين)، حيث نرجع سبب التحسن إلى البرنامج المطبق، حيث تنوعت فيه التمارين لتحسين صفة المرونة، إذ اعتمدنا على تطبيق تمارين باستخدام المرونة الثابتة والمتحركة، وهذا ما حسن هذه الصفة، حيث يذكر أبو العلاء عبد الفتاح (الفتاح، 1997) بأنه لتنمية المرونة يجب العمل على زيادة المرجحات لكل أعضاء الجهاز الحركي لجسم الإنسان، بحيث لا يؤثر ذلك على المكونات الأخرى مثل القوة والسرعة والرشاقة والمطاولة. كما أن المداومة على ممارسة تمارين المرونة ساهم في الارتقاء بهذه الصفة لدى الطلبة، ويذكر ريسان خريط (خريط، 1991) في هذا الصدد، بأن الانتظام في ممارسة النشاط الرياضي يؤدي إلى الزيادة في مطاطية العضلات والأنسجة الضامة وبالتالي إلى زيادة مرونتها.

كما أننا نرى بأن سبب تحسن صفة السرعة هو نوعية التمارين المستخدمة، إذ تنوعت كالجري بتقل من أجل تحسين السرعة الانتقالية، حيث أدت هذه

أثر برنامج إعداد بدني في تحسين مستوى بعض الصفات البدنية لدى طلبة ليسانس (اختصاص كرة القدم).

التمارين إلى زيادة إثارة الوحدات الحركية خصوصا الألياف العضلية السريعة الخلجة، كما أننا عمدنا إلى تقليل فترات الراحة البينية بين تمارين السرعة، لمدة تقل عن المدة اللازمة لاسترجاع الفوسفوكرياتين، وبالتالي يؤدي هذا الأمر إلى ظهور حمض اللاكتيك، وبتعويد الطالب على هذا الأمر يتكيف جسمه مع مقاومة حمض اللاكتيك وبالتالي تزيد قدرته على مقاومة التعب أثناء المباريات. أما فيما يخص قوة الأطراف السفلى، فقد أدت التمارين إلى تكيف الجهاز العصبي العضلي وبالتالي أصبح الجسم يولد قوة أكبر، حيث ذكر أبو العلاء عبد الفتاح (الفتاح، 1997)، بأن أعلى شد في العضلة يمكن إنتاجه من خلال توظيف أكبر عدد من الوحدات الحركية وزيادة تعاقب الحافز العضلي. كما نعزو هذا التحسن الى اعتمادنا على تمارين القوة الانفجارية، وهذا باعتبار أن هذه الصفة يحتاجها اللاعب بكثرة أثناء المباراة، كالقفز عاليا أو الانطلاق أو تسديد الكرة.

وفيما يخص تحسين مستوى الاستهلاك الأقصى للأكسجين للطلبة، فنعزو السبب الى اعتمادنا على تمارين هوائية متنوعة كالهرولة أو ركوب الدراجة الثابتة، كما نرى أن لنمو صفة القوة أثر في تحسين مستوى اللياقة القلبية التنفسية، حيث يذكر أحمد محمد (محمود، 1999) بأن استخدام برنامج تدريبات القوة لتطوير العمل العضلي يعد الحافز الأمثل لزيادة مستوى القوة والمطاولة. ونرجع سبب العلاقة بين تنمية القوة والاستهلاك الأقصى للأكسجين إلى أن زيادة مقطع العضلة يؤدي إلى زيادة عدد الميوغلوبين، وكما لا يخفى علينا يعد الميوغلوبين هو المسؤول عن استهلاك الأكسجين للعضلة.

وبصفة عامة نرى أن تنوع البرنامج واستهدافه تحسين عدة صفات بدنية أثر إيجابا، حيث ذكر حنفي محمود مختار (مختار، 1997) بأن الصفة تتحسن إذا كان التدريب يشمل أيضا تمرينات تعمل على تنمية الصفات البدنية الأخرى

كالقوة والتحمل في نفس الوقت، والعكس فإن العمل والتركيز على تنمية صفة بدنية واحدة أثناء التدريب لا يأتي بالأثر السريع المطلوب كما يظن. وقد توافق نتائجنا مع نتائج العدي من الدراسات كدراسة ربيع عثمان الحيدى (الحيدى، 2011) وأبو زيد صابر كريم (كريم، 2012) وإيمان نجم الدين عباس وآخرون (كنعان، 2013)

خاتمة:

بعد استشكلنا لظاهرة ضعف اللياقة البدنية لدى الطلبة بمعاهد التربية البدنية خاصة بعد فترات الراحة والعطل الرسمية ارتأينا ان نعالج هذه الضعف باستخدام برنامج تدريبي تم تجربيه على طلبة اختصاص كرة لقدم بمعهد التربية البدنية والرياضية بجامعة وهران وبعد الدراسة النظرية والميدانية باستخدام المنهج التجريبي حيث استخدام أدوات القياس لعناصر اللياقة البدنية وباستعمال المعالجة الإحصائية توصلنا إلى نتائج ايجابية كانت ظاهرة على مستوى اللياقة لدى الطلبة بعد تطبيق البرنامج حيث تحسنت جميع هذه الصفات (المرونة، السرعة، قوة الأطراف السفلى والاستهلاك الأقصى للأكسجين، ومن خلال دراستنا هذه نريد إظهار مكانة اللياقة البدنية لدى الطلبة مما يساعدهم على تحسين مستويات التكوين والتعلم للجوانب التقنية والمهارية في كرة القدم بصفة خاصة وجميع التخصصات بصفة عامة

الكتب:

- 1- أحمد، ن. ا. (2003). نظريات وتطبيقات فسيولوجيا الرياضة (1 éd.). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- 2- السيد، أ. ع. (2001). الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم (éd. 1). الإسكندرية، مصر: مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية.
- 3- الفتاح، أ. ا. (1997). التدريب الرياضي، الأسس الفسيولوجية. القاهرة: دار الفكر العربي.

أثر برنامج إعداد بدني في تحسين مستوى بعض الصفات البدنية لدى طلبة ليسانس (اختصاص كرة القدم).

- 4- باهي، إ. م. (2000). طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 5- بوداود، ع. أ. (2009). المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 6- حسانين، م. ص. (1994). القياس والتقويم في التربية البدنية، القاهرة. مصر: دار الفكر العربي.
- 7- حماد، م. إ. (2004). البدنية الطريق الى الصحة والبطولة الرياضية (1 éd.). مصر.
- 8- خريط، ر. (1991). التحليل البيوكيميائي والفسلجة في التدريب الرياضي. البصرة: مطبعة دار الحكمة.
- 9- عدي، أ. م. (2013). مهارات كرة القدم وقوانينها. (1 éd.). عمان، الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- 10- علاوي، م. ح. (1994). علم النفس الرياضي. القاهرة، مصر: دار المعرف.
- 11- قبلان، ن. م. (2012). الرياضة صحة ورشاقة ومرونة (1 éd.). مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- 12- محمود، أ. م. (1999). نتائج علمية وعملية في تأثير الضغط الدموي على الرياضيين. عمان: دار الفكر للطباعة.
- 13- مختار، ح. م. (1997). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.

المجالات

- 1- الحديدي، ر. ع. (2011). فاعلية التدريب المتقاطع على بعض القدرات البدنية والصلابة النفسية ومستوى أداء مهارة الوثب الطويل. مجلة بحوث التربية الرياضية، 45 (85)، 307.
- 2- السكري (السكري، 1999)، ع. (1999). تأثير برنامج تدريبي بالأثقال على ديناميكية تطور القوة العضلية وعلاقتها بالقدرة العضلية. المجلة العلمية الرياضية، 255.

- 3- بسام، أ. ط. (2010). اتجاهات طالبات قسم التربية الرياضية في جامعة خضوري في فلسطين نحو ممارسة كرة القدم. مجلة جامعة النجاح الوطنية للأبحاث (العلوم الإنسانية) ، 24 (10).
 - 4- كريم، أ. ز. (2012). تأثير الدروس العملية في تطوير القدرات البدنية لدى طلاب المرحلة الأولى (سكول) التربية الرياضية جامعة سوران. مجلة علوم التربية الرياضية ، 5 (3)، 288.
 - 5- كوتشوك، س. م. (2019). تأثير برنامج تدريبي تخصصي لتنمية القدرة العضلية على بعض المتغيرات الفسيولوجية لناشئي كرة القدم تحت 19 سنة. مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية (7)، 110.
 - 6- كنعان، إ. ن. (2013). أثر تمرينات مقترحه باستخدام الحبال المطاطية على بعض عناصر اللياقة الصحية لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة السليمانية. ، مجلة علوم التربية الرياضية ، 6 (4)، 377.
 - 7- لطفي، ع. ا. (2005). تأثير البرامج الدراسية بكلية التربية البدنية -جامعة الفاتح - على مستوى بعض القدرات البدنية الأساسية للطلبات. المجلة العلمية لكلية التربية (4).
 - 8- سنوسي، ا. و. (2017). تأثير التدريب بأسلوب المنافسة في تطوير بعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم أقل من 71 سنة. تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، 5، 44.
- رسائل الماجستير والدكتوراه:**
- 1- البياتي، ع. (2004). أثر تدريبات القوة باستخدام الانقباض العضلي الثابت والمتحرك والمختلط في بعض أوجه القوة العضلية والمتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة اليد الناشئين. رسالة ماجستير.الموصل ، 193.
 - 2- الشافعي، م. ح. (2008). استخدام التدريب المتقاطع في تحسين التوازن العضلي لدى لاعبي كرة القدم. المؤتمر العلمي الدولي الثالث كلية التربية الرياضية بنات (1)، 245.
 - 3- ياسر، ع. م. (2009). تأثير استخدام أسلوب التدريب المتقاطع على متغيرات بدنية ومهارية لناشئي كرة القدم. رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية بنين جامعة حلوان .