تأثير برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب البليومتري في تطوير بعض المهارات الأساسية والقدرات البدنية للاعبات كرة القدم- القسم الوطني الأول-دراسة تجريبية لنادي إتحاد مواهب الجلفة —UMD

قصري نصر الدين - بافة عبدالله
مخبر علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والإيقاعية جامعة الجزائر3- الجزائر

ملخص

إن تدريبات البليومتري أسلوب أو وسيلة تدريبية تتم بها تنمية وتطوير القوة العضلية والسرعة وهاتان الميزتان تعدان من العناصر الأساسية للياقة البدنية، ونحن نعلم أن امتلاك القوة والسرعة يؤدي إلى تطوير وتنمية القدرة أو القوة المميزة بالسرعة، وهذه الخاصية تعد مهمة جدا في جميع الألعاب الرياضية مثل كرة القدم.

كما أظهرت نتائج تحليل المؤلف العلمي والفني لأداء اللاعبات والفرق النسوية في المباريات النهائية لكأس العالم بالصين عام 1991 وكأس العالم بالسويد عام 1995 عدة نتائج، كان أهمها ارتفاع مستوى اللياقة البدنية بشكل عام والتحمل بشكل خاص، وكذلك المستوى الرفيع للأداء المهاري وخاصة التمرير والمراوغة، اما مستوى التفكير والأداء الخططي فقد سجل رقي في المستوى لم يكن متوقعا وخاصة الدول العريقة في كرة القدم النسائية.

ومن هنا سلطت دراستنا الضوء على مدى ترابط هذه العوامل التي تتمثل في الأداء والجاهزية البدنية وكذا المستوى المهاري التقني من خلال إقتراح برنامج تدريبي بطريقة التدريب البليومتري ومعرفة 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 البليومتري – الصفات البدنية – المهارات الأساسية

Résumé

Les entraînements pliométriques sont une méthode d'entraînement visant à développer la force musculaire et la vitesse. Ces deux caractéristiques sont considérées comme des éléments fondamentaux de la forme physique. Avoir la force et la vitesse est nécessaire dans toutes les disciplines sportives comme le football tel que prouvé par les résultats d'analyse de l'édition scientifique et technique sur la performance lors des équipes féminines lors des compétitions finales de la coupe du monde de 1991 en Chine, et la coupe du monde de 1995 en Suède. Selon ces résultats, il a été constaté le haut niveau de la forme physique en général et l'endurance en particulier, ainsi que le haut niveau de la performance dans les passes et les dribles. Quand au niveau de la réflexion et de la planification, il a enregistré une hausse inattendue notamment chez les nations qui ont une tradition dans le football féminin.

A partir de là, notre étude s'est penchée sur le football féminin et la relation entre certains facteurs comme le jeu et la préparation physique ainsi que le niveau de performance technique à travers la proposition d'un programme d'entraînement pliométrique afin de comprendre son effet sur certaine compétence physiques ainsi que certaines compétences de base dans les

mouvements des joueuses de football. Nous avons pris l'équipe de "Itihad Mawahab,Djelfa" comme corpus pour notre étude

مقـدمــة:

اهتمت الكثير من دول العالم المتفوقة في كرة القدم بتنمية اللياقة البدنية للاعبيها إيمانا منها بأنها الأساس الذي يتركز عليه إعداد اللاعبين وبنائهم على المستوى العالمي، وإيمانا منها بهذا المبداء 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 والعروض المقدمة من طرف لاعبات كرة القدم في هذه الدول، باعتمادها على كرة القدم الحديثة التي تتطلب كفاءة بدنية عالية وإيقاع سريع خلال ظروف اللعب المختلفة والتي بدورها تتوجب مقدرة بدنية عالية من طرف اللاعبات على الاحتفاظ بفاعلية الأداء طوال زمن المباريات. وهذا التطور الناتج عن العديد من التجارب والمحاولات والبحوث للوصول بهذه اللعبة لدى السيدات إلى أعلى مستوى ناتج عن السيرورة التاريخية لهاته اللعبة، فمنذ ظهورها في أوربا نهاية القرن التاسع عشر وإعادة انطلاقها بعد حرب العالمية الثانية وصفوة المدربين والباحثين يبحثون عن الطرق الأكثر نجاعة لبعثها وازدهارها، فتعددت الطرق التدريبية الهادفة إلى تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري واستخلاص أفضل أنواع طرق التدريب وتطبيق انسبها باستعمال احدث الوسائل والتقنيات. وفي التدريب الرياضي الحديث يجب مراعاة حركة لاعبات كرة القدم التي تتصف بالتغيير المستمر لشدة أداء العمل وكذلك العمل العضلي ذي الشدة العالية والسرعة وعلى هذا فإن الأعداد البدني يجب أن يبني على حساب صفة النشاط الحركي للاعبات، والذي يعد القاعدة المهمة عند تطوير الواجبات المهارية والخططية. وذلك فان وجوب اختبار التمارين الخاصة بالإعداد البدي بحيث يكون محتواها وسرعتها متطابقين مع الحركة التي تؤديها اللاعبة وقت المباراة، حيث نجد إن القوة واحدة من العناصر الأساسية التي يعتمد عليها الإعداد البدني في كرة القدم، لأنها تؤثر تأثيرا كبيرا في تغير سرعة الحركة كما تؤثر في النشاط الحركي وهي أيضا مرتبطة بالسرعة والمطاولة والمرونة.

وفي تدريب كرة القدم هناك وسائل عديدة لتطوير القوة العضلية ومن بينها التدريب البليومتري اذ يؤكد (بسطويسي) أن تدريبات البليومترك المختلفة قد شاع استخدامها بوصفها تدريبات مهمة وأساسية لتنمية وتطوير عنصر القوة العضلية كأهم عنصر بدني لكثير من الفعاليات الرياضية ولذلك تعد تدريبات البليومترك احد الركائز المهمة والمؤثرة على تقدم مستوى الانجاز.

وقد تبين لنا من خلال اطلاعنا واحتكاكنا وملاحظاتنا لتدريبات كرة القدم وخصوصا لفريق الإناث ان تدريبات البليومتري لم تعط الأهمية اللازمة والحيز الزمني المطلوب للوصول باللاعبات إلى نسبة أداء متقدمة ومن هنا برزت أهمية البحث في تجريب استخدام تدريبات البليومترك ومعرفة مدى تأثيرها في تطوير القوة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبات كرة القدم.

1- الإشكاليـــة:

إن كرة القدم النسوية رغم حداثة ظهورها إلا أن نشأتها قديمة جدا، مما سمح بإكسابها أهمية الكثير من الهيئات والنوادي والباحثين والمدربين وتم إخضاعها لنظام المنافسة مما اجبر المتتبعين لها للجوء إلى المبادئ والأسس العلمية وتقنينها في اطر

منظمة، منتهجين بذلك احدث الطرق التدريبية قصد زرع أسس لهاته اللعبة الخاصة بهذه الفئة وتطوير مختلف العناصر والصفات البدنية وفق أسس متينة، واضحة للوصول بلاعبات كرة القدم إلى أعلى درجات الأداء المتقن رغم الخصائص المرفولوجية والفيزيولوجية لهته الفئة، إيمانا منهم بأن القدرة على الانتصارات وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية على أسس عليمة وفق التدريب الرياضي الحديث

ومن خلال هذا الطرح فإن لاعبات كرة القدم بتوجب عليهم امتلاك مختلف عناصر اللياقة البدنية والرفع من مستواهم وذلك من اجل مردود أفضل خلال المنافسات والحصول على أفضل أداء من الجانب البدني والتكتيكي والتقني والنفسي ككل متكامل، كما أن التدريب البليومتري قد صمم ليحقق تنمية مباشرة لبعض عناصر اللياقة البدنية وبالتالي تحسين الأداء المهاري أو المهارات الأساسية بصورة متسارعة في العديد من الأنشطة الرياضية، حيث يعد هذا الأسلوب من الأساليب المميزة التي تربط بين أسلوب التدريب بالانقباضين المركزي واللامركزي (Jurgen weinek -1986- P309)في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة. ولقد ركزنا في بحثنا هذا على صنف الأكابر لفريق الإناث لكرة القدم وهي الفئة الأكثر حاجة لهذا النوع من التدريب لضرورته في المحافظة والزيادة في اللياقة البدنية وانعكاسها المباشر على المهارات اللازمة لمردود ثابت ومستمر من اجل المنافسة وانطلاقا من هذا جلت مشكلة بحثنا كمايلي:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات درجات اللاعبات في بعض الصفات البدنية وكذا بعض المهارات الأساسية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي تعزى للبرنامج التدريبي المقترح المتركز على طريقة التدريب البليومتري؟

- التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات درجات اللاعبات في صفة القوة الانفجارية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي تعزى للبرنامج التدريبي المقترح المتركز على طريقة التدريب البليومتري
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات درجات اللاعبات في صفة القوة المميزة بالسرعة بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي تعزى للبرنامج التدريبي المقترح المتركز على طريقة التدريب البليومتري.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات درجات اللاعبات في مهارة التهديف بالقذف بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي تعزى للبرنامج التدريبي المقترح المتركز على طريقة التدريب البليومتري.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات درجات اللاعبات في مهارة قطع الكرة عن المنافس بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي تعزى للبرنامج التدريبي المقترح المتركز على طريقة التدريب البليومتري

2- فروض البحث:

الفرضيـة العامـة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات درجات اللاعبات في بعض الصفات البدنية وكذا بعض المهارات الأساسية

بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي تعزى للبرنامج التدريبي المقترح المتركز على طريقة التدريب البليومتري.

الفرضيات الفرعية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات درجات اللاعبات في صفة القوة الانفجارية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي تعزى للبرنامج التدريبي المقترح المتركز على طريقة التدريب البليومتري.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات درجات اللاعبات في صفة القوة المميزة بالسرعة بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي تعزى للبرنامج التدريبي المقترح المتركز على طريقة التدريب البليومتري.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات درجات اللاعبات في مهارة التهديف بالقذف بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي تعزى للبرنامج التدريبي المقترح المتركز على طريقة التدريب البليومتري.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات درجات اللاعبات في مهارة قطع الكرة عن المنافس بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي تعزى للبرنامج التدريبي المقترح المتركز على طريقة التدريب البليومتري.

3- أهداف البحـث:

تتحدد أهداف الدراسة في النقاط التالية:

- معرفة انعكاس التدريب البليومتري على بعض الصفات البدنية (القوة الانفجارية، القوة الميزة بالسرعة) لدى لاعبات كرة القدم.
- تسليط الضوء على تأثير التدريب البليومتري على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبات كرة القدم.
- معرفة الطرق الأمثل لتخطيط برنامج من حيث المدة والحمل والشدة لدى لاعبات كرة القدم لتطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية بطريقة التدريب البليومتري

4- أهمية الدراســة:

- الاهتمام بالتطوير الملائم لكرة القدم النسوية وخصوصا بالمناطق الداخلية.
- إبراز الدور الجوهري للتدريب البليومتري على تحسين الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبات كرة القدم.
- محاولة إضافة بحث يمس الفئة النسوية في كرة القدم كموضوع جديد ومحفز.

5- الخلفية النظرية للبحث:

التدريب الرياضي: التدريب كما جاء في قاموس " روبرROBERT " للرياضات، هو تحضير الفرد لبذل جهد رياضي، وعرفه" ماتفيف 1972 "MATVEIEV" (Jurgen weinek -1986- P309)على انه إعداد البدني والفني التكتيكي والفكري والنفسي والمعنوي للرياضي. وهو تلك العمليات التعليمية والتنموية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين واللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى نتائج ممكنة في رياضة تخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة (مفتي ابراهيم حماد - 1997 –ص21)

التدريب البليومتري: أنشطة تتضمن دورة مد وانقباض للعضلة العاملة مما يسبب مرونتها ويعمل على استفادة العضلة من الطاقة الميكانيكية المنعكسة والناتجة عن تأثير الإطالة مما يؤدي إلى قوة وسرعة اكبر في الأداء.

البرنامج التدريبي: يعرف بأنه هو" احد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية: في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف " (البيك، وعباس، عماد الدين - 2003 – ص102) ويعرف الباحث إجرائيا " بأنه خطة مبرمجة تتضمن مجموعة من الحصص التدريبية والتي تتركز على تمرينات بطريقة التدريب البليومتري بغرض تطوير بعض الصفات البدنية والمهارت الحركية في كرة القدم.

البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب البليومتري هو برنامج التدريبات البليومترية المكونة لبرنامج تدريبي للاعب او اللاعبة بغرض تنمية عناصر بدنية ومهارية يتطلب أدائها العديد من نظم إنتاج الطاقة بحيث لا يؤثر عنصر او أي مكون في البرنامج على عنصر أو مكون أخر،إنما يتم التخطيط بأسلوب يسمح بتدريب العناصر المستهدفة بطريقة تكاملية. وهذا ملخص عن البرنامج المقترح:

الاسبوع	شدة التدريب	نوع الشدة	المجموعات والتكرارات	الاسترجاع	الراحة بين المجموعات	عدد وحدات التدريب الاسبوعية
الاول	2تدريب شدة منخفضة	شدة تصاعدية	3x4	وجود إسترجاع بين التكرارات	3	2
الثاني	2تدريب شدة متوسطة		3x4		3	2
الثالث	2تدريب شدة بين السوبر		3x4		3	2
الرابع	2تدريب شدة قسوى		3x4		3	2
الخامس	تدريب في شدة منخفضة	شدة تصاعدية والتقارب	10x2	وجود إسترجاع بين التكرارات	2	2
	تدريب في شدة متوسطة		10x4		"30.7	
السادس	تدريب في شدة منخفضة		10x4		3	2
	تدريب في شدة بين السوبر		x12"30		"30	
السابع	تدريب في شدة متوسطة		11x4		3	2
	تدريب في شدة قسوى		14x4		3	
الثامن	تدريب في شدة بين السوبر		12x3	عدم وجود إسترجاع بين التكرارات	3	2
	تدريب في شدة قسوى		11x2		6	

6- الإجراءات المتبعة في الدراسة

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

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 عل 24 لاعبة, تم تقسيمهم الى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها 12 لاعبة والاخرى ضابطة وعددها 12 لاعبة.

- **المجموعة التجريبية:** تتكون من 12 لاعبة الغرض من توظيفها معرفة مقدار دور المتغير التجريبي (البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب البليومتري) على المتغير التابع (بعض الصفات البدنية وبعض المهارات الاساسية لدى لاعبات كرة القدم).
- **المجموعة الضابطة:** وتتكون من 12 لاعبة، الغرض من توظيفها مقارنة مقدار التحسن في بعض الصفات البدنية وبعض المهارات الاساسية لدى المجموعة التجريبية التي تخضع البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب البليومتري مع مقدار التحسن للصفات البدنية والمهارات 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 (كلغ) - الطول الكلي للجسم(سنتيمتر)

جدول رقم (02): دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الظابطة في المتغيرات الجسمية

المتغيرات	التجريبية		الظابطة		T المحسوبة	T الجدولية	الدلالة الإحصائية
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S			
العمر الزمني	23.33	2.01	23.66	1.82	0.42	2.07	غير دال
الوزن	60.89	5.67	61.20	5.80	0.13		
الطولالكلي للجسم	1.60	0.05	1.64	0.05	1.87		

باستعراض الجدول رقم (02)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 نوفمبر1954 بالجلفة ".
- **المجال الزماني**: تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب البليومتري في الفترة الممتدة ما بين 2012/12/01 الى 2013/02/01

8- أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات: المصادر والمراجع العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية، الاختبارات البدنية والمهارية، الأجهزة والأدوات المستخدمة، الدراسة التجريبية (المتمثلة في البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب البليومتري من طرف الباحث)،برنامج spss.

9-عرض وتحليل النتائج

اولا-عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

جدول رقم (03): يبين نسبة التطور لاختباري القبلي والبعدي لعينة البحث (التجريبية)

	اختبار القفز العمودي لقياس القوة الانفجارية		مقدار التغير بين المتوسطات	نسبة التطور (%)
	الاختبار القبلي $\bar{x}$	الاختبار البعدي $\bar{x}$		
المجموعة التجريبية	0.28	0.34	0.06	17.64

يبين الجدول رقم (03) مقارنة التطور بين المتوسطات الحسابية لاختبار القفز العمودي لقياس القوة الانفجارية لاختباري القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية, حيث بلغ مقدار نسبة التطور (17.64%) وهذا المقدار يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح للاعبات كرة القدم في تحسين صفة القوة الانفجارية لدى لاعبات كرة القدم, حيث ان

الفرق بين الوسطين الحسابيين للاختبارين (القبلي والبعدي) كان (0.06) وهذا يعني وجود تطور في صفة القوة الانفجارية لدى لاعبات كرة القدم " في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.

ومن خلال تحليل نتائج الجدول السابقة نستنتج أن البرنامج التدريبي المقترح للاعبات كرة القدم أدى الى تحسين صفة القوة الانفجارية لدى لاعبات كرة القدم، وحسب الفرضية الأولى التي تنص على أن: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات درجات اللاعبات في صفة القوة الانفجارية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي تعزى للبرنامج التدريبي المقترح المتركز على طريقة التدريب البليومتري. . ومنه فالفرضية الأولى محققة.

ثانيا- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

جدول رقم (04): يبين نسبة التطور لاختباري القبلي والبعدي لعينة البحث (التجريبية)

	لاختبار القفز برجل واحدة لمسافة 30 م		مقدار التغير بين المتوسطات	نسبة التطور (%)
	الاختبار القبلي $\bar{x}$	الاختبار البعدي $\bar{x}$		
المجموعة التجريبية	20.34	22.50	2.16	9.6

يبين الجدول رقم (04) مقار التطور بين المتوسطات الحسابية " لاختبار القفز برجل واحدة لمسافة 30 م " لاختباري القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية, حيث بلغ مقدار نسبة التطور (9.6%) وهذا المقدار يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح للاعبات كرة القدم في تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبات كرة القدم, حيث ان الفرق بين الوسطين الحسابيين للاختبارين (القبلي والبعدي) كان (2.16) وهذا يعني وجود تطور في صفة القوة المميزة بالسرعة " في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.

من خلال تحليل نتائج الجدول السابقة نستنتج أن البرنامج التدريبي المقترح للاعبات كرة القدم أدى الى تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبات كرة القدم، وحسب الفرضية الثانية التي تنص على أن: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات درجات اللاعبات في صفة القوة المميزة بالسرعة بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي تعزى للبرنامج التدريبي المقترح المتركز على طريقة التدريب البليومتري. ومنه فالفرضية الثانية محققة.

ثالثا-عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

جدول رقم (05): يبين نسبة التطور لاختباري القبلي والبعدي لعينة البحث (التجريبية)

	اختبار تهديف الكرات		مقدار التغير بين المتوسطات	نسبة التطور (%)
	الاختبار القبلي $\bar{x}$	الاختبار البعدي $\bar{x}$		
المجموعة التجريبية	11.75	16.25	4.50	27.69

يبين الجدول رقم (05) مقار التطور بين المتوسطات الحسابية لاختبار مهارة " تهديف الكرات " لاختباري القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية, حيث بلغ مقدار نسبة التطور (27.69%) وهذا المقدار يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح للاعبات

كرة القدم في تحسين مهارة " تهديف الكرات ", حيث ان الفرق بين الوسطين الحسابيين للاختبارين (القبلي والبعدي) كان (4.50) وهذا يعني وجود تطور في مهارة " تهديف الكرات " في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.

من خلال تحليل نتائج الجدول السابقة نستنتج أن البرنامج التدريبي المقترح للاعبات كرة القدم في تحسين مهارة " تهديف الكرات "، وحسب الفرضية الثالثة التي تنص على أن: * توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات درجات اللاعبات في مهارة التهديف بالقذف بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي تعزى للبرنامج التدريبي المقترح المتركز على طريقة التدريب البليومتري. ومنـه فالفرضية الثالثة محققة.

رابعا-عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:

جدول رقم (06): يبين نسبة التطور لاختباري القبلي والبعدي لعينة البحث (التجريبية)

	اختبار قطع الكرة عن المنافس		مقدار التغير بين المتوسطات	نسبة التطور (%)
	الاختبار القبلي $\bar{x}$	الاختبار البعدي $\bar{x}$		
المجموعة التجريبية	5.00	6.91	1.91	27.64

يبين الجدول رقم (06) مقار التطور بين المتوسطات الحسابية لاختبار مهارة " قطع الكرة عن المنافس " لاختباري القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية, حيث بلغ مقدار نسبة التطور (27.64%) وهذا المقدار يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح للاعبات كرة القدم " في تحسين مهارة " قطع الكرة عن المنافس", حيث ان الفرق بين الوسطين الحسابيين للاختبارين (القبلي والبعدي) كان (1.91) وهذا يعني وجود تطور في مهارة قطع الكرة عن المنافس " في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.

من خلال تحليل نتائج الجدول السابقة نستنتج أن البرنامج التدريبي المقترح للاعبات كرة القدم " في تحسين مهارة " قطع الكرة عن المنافس" في كرة القدم، وحسب الفرضية الرابعة التي تنص على أن: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات درجات اللاعبات في مهارة قطع الكرة عن المنافس بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي تعزى للبرنامج التدريبي المقترح المتركز على طريقة التدريب البليومتري. ومنه فالفرضية الرابعة محقق.

عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة:

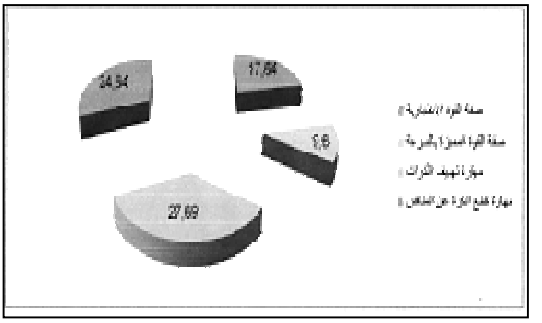
جدول تلخيصي رقم (07): يمثل دلالة الفروق الاختبارات القبلية والبعدية للصفات البدنية والمهارات الاساسية قيد الدراسة

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

جدول رقم (08): يمثل العلاقة بين الصفات البدنية والمهارات الاساسية قيد الدراسة

	RP	مهارة تهديف الكرات	مهارة قطع الكرة عن المنافس
صفة القوة الانفجارية	المحسوبة	0.66	0.71
صفة القوة المميزة بالسرعة	المحسوبة	0.57	0.86
	المجدولة	0.40	
	DF	22	

مخطط دائري للنسب المئوية رقم (01): يوضح نسبة مقدار التحسن " لكل صفة بدنية وكل 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 وبعض المهارات الاساسية (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 والمهارات الاساسية المختبرة، حيث أن"t" المحسوبة انحصرت ما بين (4.03-1.44) وهي اكبر من "t" المجدولة (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 اكبر من قيمة "Rp" المجدولة) 0.40 (،وعليه فانه توجد علاقة ارتباطيه طرديا ما بين الصفات البدنية والمهارات الاساسية حيث انه كلما تحسنت الصفات البدنية تحسنت معها المهارات الاساسية، كما يوضح مخطط النسب الدائري رقم (01)هذا التحسن ومنه نستنتج للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب البليومتري تأثير في بعض الصفات البدنية وبعض المهارات الاساسية (قيد الدراسة) . وحسب الفرضية العامة التي تنص: على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات درجات اللاعبات في بعض الصفات البدنية وكذا بعض المهارات الأساسية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي تعزى للبرنامج التدريبي المقترح المتركز على طريقة التدريب البليومتري. وبالتالي فالفرضية العامة محققة.

11.الاقتراحات والتوصيات

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 والمهاري 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 مدربي كرة القدم النسوية.
- نوصي بضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي، و هذا عن طريق إسهامهم في الملتقيات العلمية والدورات التدريبية والأيام الدراسية تحت إشراف إطارات متخصصة.
- توصي المدربين بالتاكيد على ضرورة الاطلاع على كل ما هو جديد في مجال كرة القدم وخصوصا النسوية والعلوم المرتبطة بها.
- ضرورة استعانة الفرق الرياضية وكذلك الرابطات الرياضية بمختصين في مجالات تصميم البرامج التدريبية طويلة وقصيرة المدى والاختبارات والمقاييس وذلك لرفع قاعدة الممارسات لرياضة كرة القدم على المستوى الوطني والتعرف على قدرات اللاعبات واستعدادهن البدنية والمهارية والخططية والفيزيولوجية والاشتراك في جميع المحافل سواء المحلية أو الجهوية أو الوطنية والدولية حتى تكتسب اللاعبات الخبرة في رياضة كرة القدم.
- إلزام النوادي الجزائرية بإنشاء مدارس كرة القدم خاصة بالفتيات والتي تعتبر النواة لكل عمل تكويني مستقبلي والاستعانة بمدربين أكفاء. مع ضرورة إنشاء منافسات رسمية جهوية ووطنية تتباري فيها جميع المدارس الموجودة الخاصة بالفتيات
- خلق نوع من التنسيق والاتصال والتعاون بين المؤسسة التعليمية التربوية والمدارس الرياضية حتى يكون هناك تكامل في التربية والتعليم مع التدريب وذلك من خلال إعادة دور الرياضة المدرسية وإعطاء جانب مهم منها لكرة القدم النسوية.
- العمل على تطبيق البرنامج التدريبي المفترح على اللاعبات كرة القدم لما لهذا البرنامج من تأثير ايجابي على تعليم وتحسين مختلف القدرات البدنية والمهارات 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 والشبابية التي تعتبر خزانا لفريق الأكابر وبالتالي وجب العناية بها والتركيز عليها أكثر وعدم التهاون بها قصد الاستفادة منها مستقبلا وتشرف الألوان الوطنية في المحافل الدولية. ولما لا أن تفعل الإناث ما عجز عنه الذكور لوجود الرغبة الجامحة 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 واكتساحها جميع مجالات الحياة، فلم يعد خفي على احد ممارسة المرأة للرياضة الجماهيرية والعالمية التي كانت مختصرة عن الرجال إذ عرفت الساحة الرياضية نشوء نوادي وفرق تحمل ألوان الدول وتتنافس على البطولات المحلية والدولية. 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 والمتتبعين.

وانطلاقا من هذا الإطار تعدت ممارسة النساء لرياضة تتسم بالخشونة الآ وهي كرة القدم وانتشارها السريع عبر الدول والقارات، ليتم خلق بطولات محلية ودولية وقارية خاصة بها، تحظى بالاهتمام المفرط، شأنها شأن البطولات الرجالية، مما اضطر هاته الدول قبل المشاركة في هذه البطولات إلى إنشاء اتحادات محلية وإقليمية وقارية ودولية، وبات على الجزائر أيضا أن تحذوا حذو هذه الدول التي قطعت شوطا كبيرا في هذا المجال، ومن هنا ظهرت حاجة البلاد لإنشاء بطولة موازية تشمل وتقنن العديد من الفرق من خلال الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، التي تظم فرق متعددة مقسمة حسب مستويات مختلفة تتنافس فيما بينها تخص هذه الفئة.

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

المراجع

البيك، وعباس، عماد الدين: المدرب الرياضي في الالعاب الجماعية تخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية نظريات وتطبيقات. منشاة المعاهد، الاسكندرية 2003

قاسم حسن حسين: قواعد، طرق، تمرينات، برامج تدريب القوة وعلاقتها بالألعاب الرياضية، مطبعة جامعة بغداد، 1986

مفتي إبراهيم حماد: البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، الجزء الأول، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1997م

Jurgon Weineck.: Manuel D'Entraînement. Édition vigo1986