

أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين السرعة القصوى لدى لاعبي كرة القدم (فئة الأواسط)

دراسة ميدانية لنادي اتحاد بوسعادة

د. شريط عبد الحكيم

جامعة زيان عاشور الجلفة

ملخص:

إن التفوق في المجال الرياضي دليل على التقدم الحضاري للدولة ، ولا يأتي هذا إلا من خلال الاهتمام الكبير بالفئات العمرية خاصة الفئات الوسطى وتحضيرهم من خلال تكوينه من جميع النواحي للوصول بهم إلى أعلى المستويات وكذا إعداد البرنامج التدريبية المبنية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث ، حيث تعمل البرامج على تحقيق الأهداف التي وضعت من أجلها وكذا توفير الإمكانيات وتوفير القيادات المؤهلة .

- إن البرامج التدريبية لها دور كبير وحساس في مجال تكوين اللاعبين خاصة الفئات الوسطى حيث تعتبر الوسيلة التي يمكن من خلالها إكساب اللاعبين القدرات البدنية و المهارية وخطط اللعب المختلفة بالإضافة إلى القدرات العقلية والنفسية التي تسهم في الارتقاء بمستواهم إلى أقصى درجة ممكنة ولا يتم هذا إلا من خلال إعداد خطط تدريبية مقننة سليمة .

- وتعتبر صفة السرعة خاصية بدنية مهمة لكل فرد رياضي ولاعب كرة القدم خصوصا فقد أكدت معظم الدراسات والمقاربات الحديثة أن الركيزة الأساسية لتحقيق النتائج لا تتركز فقط على صفة المداومة ، والقوة ولكن أيضا على السرعة ، وبالتحديد السرعة القصوى والتي لها دور في مساعدة الفرد أثناء التدريب والمنافسات على تغيير وضعيته والتعامل مع تغيرات الخصم في وقت قصير جدا . وكذلك تؤثر بشكل مباشر على الجوانب الأخرى كالجانب التكتيكي .

الكلمات المفتاحية:

البرنامج التدريبي/ كرة القدم /السرعة القصوى/ فئة الأواسط : مجموعة من اللاعبين تتراوح أعمارهم بين 16 – 18 سنة

.Abstract :

The excellence in the field of sports is a guide to the civilized progress of the state, and this comes only through the great interest in the age groups, especially the middle groups and prepare them through the composition in all respects to reach them to the highest levels as well as the preparation of the training program based on scientific foundations in the field of sports training Where programs work to achieve the goals that have been developed for them as well as providing the possibilities and the provision of qualified leaders

-The training programs have a large and sensitive role in the field of the formation of players, especially the middle groups, where it is the means by

which players can provide the skills of fat and skill and different play plans in addition to the mental and psychological abilities that contribute to their level to the maximum extent possible, Preparation of peaceful codified training plans.

-The speed attribute is an important physical property for every individual athlete and football player. Most recent studies and approaches have confirmed that the main basis for achieving results is not only the ability to maintain, but also the speed, specifically the speed and the role of helping the individual during training and competitions.

Keywords: training program / football / maximum speed / mid-class: a

مقدمة

مما لاشك فيه أن مستوي الرياضي في مختلف أنواع الرياضات المعروفة قد حقق خطوة كبيرة للإمام في مطلع القرن الحادي والعشرون . وهذا ما تؤكد الأرقام القياسية المحطمة يوم بعد يوم والتي كان تحطيمها حلما يداعب خيال العاملين في المجال الرياضي ، ويرجع الفضل في التطور الهائل إلى التقدم الكبير في طرق التدريب وإعداد اللاعبين ، والذي استند إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى كالبيولوجية الرياضية – الفسيولوجية

- لقد انقضى الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين للوصول بالرياضيين الموهوبين إلى المستوى العالي بالاعتماد على تجاربهم الميدانية وخبراتهم الفردية ، فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي عامة وكرة القدم خاصة ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث وهذا من خلال إعداد البرامج التدريبية وتوفير الإمكانيات المادية والبشرية وتذليل كل العقبات التي تعترض مسيرة التقدم والوصول إلى المستويات العليا .

ورياضة كرة القدم كأحد أنواع الرياضات حققت تقدما كبيرا منذ فترة طويلة وقد بذلت كثير من الدول المتقدمة في اللعبة جهودا مستمرة لإعداد وتنمية الموهوبين على أسس علمية واضحة باعتبارهم القاعدة العريضة التي يعتمد عليها في تطوير اللعبة وهذا ما أكدته "جورجنفينك 1986" أن القدرة على الانتصارات وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن للقدرة البدنية والمهارية والخططية والنفسية لذلك وجب أن يكون هناك تخطيط منهجي مبني على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث.

وفي هذا السياق أكد معظم أخصائيي التدريب الرياضي على ضرورة الاهتمام بالنوادي الجهوية لأن النوادي الممتازة تنتقي معظم لاعبيها منها لذا وجب على المدربين الوقوف على هذه النقطة لضمان مستقبل الكرة عموما والكرة الجزائرية على وجه الخصوص .

اشكالية الدراسة: على هذا الأساس جاءت هذه الدراسة لتغطية العوز الملموس لدى المدربين أثناء بناء العملية التدريبية . ومعالجة الأخطاء المرتكبة أثناء إعداد البرامج التدريبية والتي تشكل عائق كبير لديهم بسبب طريقة تكوينهم . ولحل كل

ماسبق ذكره وجب علينا الإجابة على السؤال الرئيسي الآتي : ماهو أثر البرنامج التدريبي المقترح في تطوير صفة السرعة القصوى لدى لاعبي كرة فئة أواسط ؟

التساؤلات الجزئية :

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة التجريبية فيما يخص صفة السرعة القصوى ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي للعينة الشاهدة والقياس البعدي للعينة التجريبية فيما يخص صفة السرعة القصوى ؟

- الفرضيات :

- الفرضية العامة :

البرنامج التدريبي المقترح لا يؤثر إيجابا في تحسين صفة السرعة القصوى لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط .

- الفرضيات الجزئية :

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة التجريبية فيما يخص صفة السرعة القصوى .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي للعينة الشاهدة والقياس البعدي للعينة التجريبية فيما يخص صفة السرعة القصوى .
-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي للعينة الشاهدة والقياس القبلي للعينة التجريبية فيما يخص صفة السرعة القصوى.

- أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح في تحسين السرعة القصوى لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط والتحقق من مدى فعاليته . لما يتضمنه من أنشطة بدنية معدلة والتي تؤدي إلى إحداث تغيرات وظيفية و فسيولوجية على مستوى الأجهزة المتحركة في تطوير هذه الخاصية ومن ثم استفادة مدربي جهة الوسط من هذا النموذج المقدم .

- أهمية الدراسة :

يمكن حصر أهمية الدراسة فيما يلي :

- أهمية موضوعها فموضوع الإعداد البدني يعتبر من أهم الجوانب التي يتركز عليها التفوق وتحقيق النتائج الرياضية - أهمية متغيرات البحث فمتغير السرعة يعتبر الركيزة الأساسية لتقدم الأداء التكتيكي خصوصا وأن هذه اللعبة تركز عليه .
- أهمية المرحلة العمرية التي تتعرض لها الدراسة : وهي مرحلة المراهقة - المتوسطة - والتي تمثل في حد ذاتها أكثر المراحل النهائية والتي تتميز بتغيرات مرفولوجية و فسيولوجية ، وهي تعتبر مرحلة مناسبة للإعداد البدني

- تقدم الدراسة إسهاما متواضعا من خلال توضيح الاختبارات المناسبة لقياس صفة السرعة.

- إضافة الجديد للميدان العلمي في مجال الإعداد البدني

الكلمات الدالة في الدراسة: البرنامج التدريبي :

التعريف الاصطلاحي :

عرف نبيل غطاس وآخرون " البرنامج بأنه مجموعة من عناصر مخططة ومتكاملة ومتفاعلة مع بعضها البعض موجهة لعدد من الأعضاء لتحقيق أهداف معينة خلال فترة زمنية محددة.

التعريف الإجرائي :

يقصد بالبرنامج الرياضي في هذه الدراسة مجموعة من التمارين و المجهودات والأنشطة والإجراءات التي يتم تطبيقها على لاعبي كرة القدم بحيث يؤديها اللاعب والتي تهدف إلى تطوير عنصر أساسي من عناصر اللياقة البدنية وفق مدة زمنية محددة ، بحيث يحدد لهذا البرنامج أهدافه ومحتواه والنشاطات اللازمة بما يتناسب مع خصائص العينة وتتضمن الطرق والأساليب ووسائل القياس والتشخيص والتقييم .

كرة القدم :

التعريف اللغوي :

كرة القدم باللغة الفرنسية Football من كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم ، بينما الأمريكيون يطلقون تسمية Foot ball على ما يعرف عندهم بالريغي Rugby أو كرة القدم الأمريكية . أما كرة القدم المعروفة والتي نتداولها في دراستنا هذه تسمى بالإنجليزية Soccer .

التعريف الاصطلاحي :

كرة القدم لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعب يستعملون الكرة - وفي نهاية كل طرف من طرفي الملعب مرمى هدف - ويحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى خصمه عبر حارس المرمى بغية تسجيل هدف والتفوق على الفريق المنافس.

السرعة القصوى :

لغة : سرع ، سرعة ، سرعا ، نقيض بطؤ ، سارع إليه ، بادر إليه

- اصطلاحا : هي قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن كالعدو في ألعاب القوى والدراجات والسباحة ، والتجديف .

- إجرائيا: مقدرة الرياضي على أداء حركات معينة في أقصر وقت ممكن .

فئة الأواسط : مجموعة من اللاعبين تتراوح أعمارهم بين 16 – 18 سنة .

إجراءات البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث :

تتكون البطولة الجهوية الشرقية من 12 فريق : فريق اتحاد بوسعادة ، ، مولودية المسيلة ، إتحاد أولاد دراج ، اتحاد أولاد خلوف ، اتحاد الدوسن ، وفاق عين الحجل ، فريق جامعة باتنة ، أولمبي المسيلة ، فريق رأس العيون بباتنة ، أولمبي بجاية ، وفاق غيلاسة . ترجي سيدي عيسى . وبلغ عدد اللاعبين في مجتمع البحث الأصلي المسجلين في البطولة الجهوية الشرقية لسنة 2016-2017 لصنف الأواسط . 192 لاعب .

اختار الباحث مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة فريق اتحاد بوسعادة هي التجريبية . وفريق وفاق الحجل هي المجموعة الضابطة .

وتم اختيار المجموعتين بطريقة قصدية (عمدية) وتم تطبيق عليها اختبار 30 م الذي يقيس السرعة القصوى . القبلي و البعدي . وقد استبعد الباحث اللاعبين المصابين وكذا اللاعبين الذين لم ينتظموا بالتدريب والمباريات .

كما طبق على المجموعة التجريبية البرنامج التدريبي المقترح الذي تم عرضه ومناقشته من قبل متخصصين في مجال التدريب الرياضي من داخل وخارج المعهد .

وقد تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة والتي قد أوضحتهما الدراسات السابقة حيث راعي الباحث مدى تجانس العينتين في المتغيرات الوصفية الجسمية من حيث العمر ، الوزن ، الطول ، الخبرة السابقة (العمر التدريبي)

ومن أهم الأسباب التي أدت بالباحث إلى اختيار هذه العينة ما يلي :

- تعاون المسؤولين وتسهيل مهمة البحث.

- الباحث مقيم بالمدينة المجاورة لمدينة بوسعادة مما يساعد على متابعة كل المتغيرات التي من شأنها أن تعيق السير الحسن لتجربة البحث .

- توافر الإمكانيات المادية (الملاعب ، الأدوات)

أدوات جمع البيانات والمعلومات: استخدم الباحث في عملية جمع البيانات الأدوات التالية :

أولا: المصادر والمراجع العربية والأجنبية

وهذا من خلال الاطلاع والقراءات النظرية وتحليل محتوى المراجع العلمية المتخصصة في مجال التدريب عامة والتدريب في كرة القدم خاصة . وأداء المدرب الرياضي والتي يمكن من خلالها وضع تصور لما يجب أن يكون عليه هذا المدرب في الارتقاء بمستوي اللعبة و اللاعبين . استعدادا للمنافسات. كما تم الاستعانة والاعتماد على الدراسات السابقة والمرتبطة بكيفية إعداد وتطبيق البرامج التدريبية .

ثانيا : المقابلات الشخصية

استخدم الباحث كذلك في هذه الدراسة أسلوب المقابلة الشخصية للحصول على البيانات والمعلومات التي تخدم الدراسة : وقد تمثلت المقابلات الشخصية في عدة زيارات ميدانية قام بها الباحث حيث أجريت فيها مقابلة رئيس ومدرّب نادي اتحاد بوسعادة والذان أديا لنا الاستعداد الكامل للتعاون معنا ، حيث تم تزويدنا ببعض البيانات الإحصائية والمعطيات فيهما يخص الأهداف والبرامج الموضوعية في العملية التدريبية . كذلك تم إجراء مقابلات حول كيفية تنفيذ البرامج التدريبية . وكذلك حول الإيجابيات والسلبيات والمعوقات أثناء عملهم والتي تحول دون تحقيق الأهداف الموضوعية للبرامج التدريبية في كرة القدم . كما شملت المقابلة مع بعض الأساتذة على المستوى المحلي حول الكيفية الصحيحة في بناء البرامج التدريبية.

ثالثا :الاختبارات البدنية .

وقد اعتمد الباحث على اختبار 30 م جري من الوقوف . والذي يهدف إلى قياس السرعة الانتقالية القصوي لمسافة 30 م من وضع الوقوف خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء ينطلق اللاعب بأقصى سرعته حتى خط النهاية . ويحسب الزمن المستغرق في هذه المسافة . وتعطي ثلاث محاولات و تسجل أحسنها .

المواصفات (المعايير العلمية للاختبار):

تم التأكد منها من خلال إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى .

ثبات الاختبار : يقصد بثبات الاختبار هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد علي نفس الأفراد وفي نفس الظروف ، ويذكر نبيل عبد الهادي أن هذا الأساس العلمي يعتبر من المقومات الأساسية للاختبار الجيد يفترض أن يعطي الاختبار نفس النتائج تقريبا إذا أعيد استخدامه مرة أخرى .

وعليه قمنا بإجراء ثبات الاختبار حيث طبق الاختبار الأول على العينة السالفة الذكر - فريق اتحاد بوسعادة- وبعد أسبوع وتحت نفس الظروف أعيد نفس الاختبار على نفس العينة .

ثم قام الباحث باستخدام معاملي الارتباط البسيط Persan وبعد الكشف في جدول دلالات معامل الارتباط البسيط لمعرفة مدى ثبات الاختبار عند درجة الحرية $14(n-1)$ ومستوي الدلالة 0.05 . وجد أن القيمة المحسوبة للاختبار أكبر من القيمة الجدولية 0.49 مما يؤكد أن الاختبار يتمتع بدرجة ثبات عالية .

صدق الاختبار :

من اجل التأكد من صدق الاختبار استخدمنا معامل الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار وقد تبين أن الاختبار يتمتع بدرجة صدق ذاتي عال .

موضوعية الاختبار :

إن الاختبار المستخدم بعيد عن الشك والتأويل حيث نجد مفردات الاختبار ضمن أهداف الوحدة التدريبية ، ولهذا نعتبر مفردات الاختبار ذات موضوعية ومصداقية جيدة .

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

وهي تتمثل في المرحلة الرئيسية من البحث والمتعلقة بالبرنامج التدريبي . والذي يمكن أن نلخصه فيما يلي :

أولا : الإطار العام للبرنامج التدريبي المقترح يعتبر بناء البرامج التدريبية من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التدريب الرياضي لأن البرامج التدريبية العلمية المقتنة هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب .

– إن البرامج التدريبية المنظمة التي تتبع الأصول العلمية تؤدي إلى تطور حالة الفرد وتجعله قادرا من البدنية . ومن نواحي أخرى يتمكن من القيام بواجبات ومهام النشاط أو العمل الذي يقوم به . كما أنها تحقق أهداف معينة وتعوض نواحي النقص لمختلف عناصر متطلبات الحالة التدريبية للاعب والتكيف لعمل الأجهزة الحيوية . أما البرامج التدريبية الغير منتظمة أو التقليدية فهي توضع وفق اجتهاد فردي في الغالب . وتتضمن تمارينه نوعيات متشابهة ومقارنة من حيث الحجم والشدة وقد تركز على نوعية واحدة تعطي بأسلوب معين كما أنها تعتمد على الدوافع الشخصية وتكون عرضة للتغيير والتبديل دون تقييم أو تقنين منظم .

هذا ما أكدته الدراسات الحديثة في مجال التدريب مثل دراسات (Allen Gvirdinjabo – Budgetchel wadce) . أن البرنامج التدريبي في كرة القدم لابد أن يكون مستمر وله أهدافه التي يعرفها اللاعبون ويقتنعون بها . حيث أن فهم تلك الأهداف تمكنهم من الوصول إليها كما يجب أن تتماشى مع قدراتهم ومتطلبات المرحلة التدريبية خلال الموسم وتعمل على تقديمهم وتحسين حالتهم العامة لان عدم الالتزام ببرنامج منظم يؤدي إلى عدم كفاءة العمل ويهدر الوقت.

ثانيا : الأسس العلمية في وضع البرنامج المقترح

لقد اعتمد الباحث على المراجع العلمية والدراسات والأبحاث السابقة والمشابهة في تحديد أفضل السبل والطرق والمبادئ التخطيطية وإعداد البرامج التدريبية في مجال كرة القدم وبعد تحليل تلك المراجع أمكن التوصل إلى وضع أسس لبناء البرنامج المقترح والذي نلخصه فيما يلي :

* مراعاة البرنامج لخصائص ومميزات المرحلة السنوية قيد البحث

- مراعاة البرنامج للمبادئ العامة للحمل (الزيادة المستمرة المتدرجة للحمل – الفرق الفردية – ضرورة التدريب طوال العام – الإعداد الشامل للاعب – تنوع الحمل في الظروف العادية ، التوازن الإيقاعي بين الحمل و الاسترجاع .
- عدم الشروع في الانتقال من مرحلة إلى أخرى واحترام أهداف ومحتويات الفترات الزمنية المخصصة للتدريب لكل فترة ومرحلة وعليه عملية التدرج في الحمل ومفردات وأهداف البرنامج مطلوب .

- تثبيت إجراءات التطبيق والقياس لمجموعتين البحث

- مراعاة عنصر المرونة للبرنامج والتكيف مع الظروف ، ووضع مزيد من البدائل التي تضمن تحقيق الأهداف في التطبيق العملي والتطوير

- احترام مبادئ التدريب وأسس التخطيط الرياضي الاهتمام بعملية الإحماء قبل الممارسة والمنافسة بهدف تهيئة اللاعب بدنيا ونفسيا .

- الاهتمام بالجانب الترويحي وذلك للتهيئة النفسية وإثارة الدوافع نحو مزيد من التفاعل في الأداء خلال تطبيق البرنامج (إدخال عناصر التشويق والمنافسة)

- مراعاة عدم الوصول باللاعب إلى الإجهاد أو الإرهاق من أجل المحافظة على الرعاية النفسية .

ثالثا : بناء البرنامج التدريبي المقترح

قام الباحث خلال مراحل بناء البرنامج التدريبي المقترح الاعتماد على النقاط التالية .

1- تحديد الأهداف : يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى تحقيق الأهداف التالية :

وصول اللاعب إلى الحالة التدريبية الكاملة وذلك من خلال زيارة تطوير عنصر مهم من عناصر اللياقة البدنية الخاصة وهو السرعة القصوى.

2- تحديد محتوى البرنامج

يري الباحث أن يظم محتوى البرنامج المقترح الآتي :

- المتطلبات الفيزيولوجية المتحكمة في تحسن خاصية السرعة القصوى ، وتشمل على تطوير سعة وقدرة النظام اللاهوائي اللاليني.

3- تحديد وسائل تنفيذ المحتوى

ولتنفيذ ذلك قام الباحث بتحديد ما يلي :

- عدد اللاعبين الذين سيتم تدريبهم

- أماكن التدريبات

- الاختبارات لقياس مستوى تطوير هذه الخاصية

- الزمن الكلي لمختلف الفترات التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح

- الوسائل التدريبية التي سيتم استخدامها .

4- ضبط المتغيرات :

للسير الحسن لتجربة البحث الميدانية عمد الباحث إلى ضبط جميع المتغيرات التي من شأنها إعاقة التجربة . وعليه قام الباحث باستبعاد كل المتغيرات التي قد تؤثر مباشرة على نتائج البحث حيث تم ضبط المتغير المستقل وهو البرنامج التدريبي المقترح ، وتحديد مدى تأثيره على المتغير التابع الذي يتمثل في صفة السرعة القصوى . وانطلاقا من هذه الاعتبارات تم ضبط هذه المتغيرات

- العنيتين متجانستين من جميع الجوانب (الجنس ، العمر ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي ، مستوى القدرة البدنية المأخوذة بعين الاعتبار)

- تم إجراء الاختبار القبلي و البعدي في نفس التوقيت للعنيتين وتحت نفس الظروف ، ولقد أشرف الباحث بنفسه بمساعدة فريق العمل على القياسات التي تمت على العينة التجريبية أما فيما يخص العينة الضابطة فقد أخذت القيم عن طريق المهاتفة .

- استبعد الباحث اللاعبين المصابين وكذا اللاعبين الذين لم ينتظموا بالتدريب والمباريات

- قام الباحث بتخطيط البرنامج التدريبي المقترح مع مراعاة توحيد الإطار العام للبرنامج التدريبية لكل من المجموعتين من حيث فترات التدريب وعدد مرات التدريب في الأسبوع وتوقيت وزمن وعدد الوحدات التدريبية اليومية ومكان التدريب كما أدخلت التدريبات الفنية للبرنامج المقترح على المجموعة التجريبية كمتغير تجريبي في حيث استمرت المجموعة الضابطة في التدريب باستخدام التمرينات التقليدية .

- الوسائل المستخدمة في الحصص التدريبية موحدة لكل عينة وتحت نفس الظروف.

- أفراد المجموعة التجريبية تتلقى نفس المعلومات النظرية والنواحي التدريبية والتطبيقية وذلك من خلال إتباع نفس الطريقة في التدريب تحت إشراف الباحث.

العينة الضابطة تترك تحت إشراف مدربها مع مراقبة كل خطوات التدريب من طرف الباحث

- بعد جمع كل هذه المعلومات السالفة الذكر قام الباحث بوضع البرنامج التدريبي المقترح حيز التنفيذ.

والذي سوف يتم عرض ومناقشة نتائجه لاحقا لمعرفة مدى تأثير هذا البرنامج على العينة التجريبية.

* الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث

إن الهدف من استعمال التقنيات الإحصائية هو التوصل إلى المؤشرات الكمية التي تساعد على التحليل والتفسير. التأويل والحكم وأهم الأساليب المستخدمة في هذا البحث نجد:

المتوسط الحسابي :

ويعد من أشهر مقاييس النزعة المركزية الذي يستخدم بجمع قيم كل عناصر المجموعة ثم قسمه النتيجة على عدد العناصر
ويحسب من خلال المعادلة التالية :

$$\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n}$$

حيث :

س : المتوسط الحسابي

مجموع الدرجات

ن : عدد أفراد العينة

واستخدام المتوسط الحسابي لهدف الحصول علي المتوسط المفحوصين في اختبار 30 م بالإضافة إلى ذلك فإنه ضروري
لاستخراج الانحراف المعياري

* الانحراف المعياري

ويعبر عليه بالمعادلة التالية :

$$s = \frac{\sqrt{\sum (x_i - \bar{x})^2}}{\sqrt{n-1}}$$

وتستخدم هذه المعادلة عندما تكون : $n > 30$

حيث

ع : الانحراف المعياري

مجموع مربعات الانحرافات عن المتوسط

ن : عدد أفراد العينة

و هو من أهم مقاييس التشتت، إذ يبين لنا مدى ابتعاد درجة المفحوص عن النقطة المركزية

* معامل الارتباط بيرسون

ويحتسب معامل الارتباط بيرسون بالمعادلة التالية

$$r = \frac{\sum (X - \bar{X})(Y - \bar{Y})}{\sqrt{\sum (X - \bar{X})^2 \sum (Y - \bar{Y})^2}}$$

حيث r : معامل الارتباط

مج س ص : مجموع الدرجات في الاختبار س X درجة الاختبار ص

مج س : مجموع درجات الاختبار س

مج ص : مجموع درجات الاختبار ص

مج س² : مجموع مربعات الاختبار س

ن : عدد الأفراد

واستخدم الباحث معامل الارتباط بيرسون بهدف معرفة العلاقات الارتباطية بين اختبارين بالرجوع إلى جدول الدلالة الإحصائية بمعامل بيرسون ، أن كانت النتيجة المحتسبة أكبر من القيمة الجدولية فإن الارتباط يكون قويا والعكس صحيح .

* اختبارات الدلالة الإحصائية :

استخدم الباحث اختبار test student لمعرفة الدلالة الإحصائية ، وعليه تم اختيار معادلتين للدلالة الإحصائية ، الأولى لمعرفة مدى التجانس بين العينتين في الاختبار القبلي وكذا التجانس في الاختبار البعدي ، أما المعادلة الثانية لمعرفة الدلالة الإحصائية للفروق المتوسطة بين الاختبار القبلي والبعدي لكلا المجموعتين وكانت كالتالي :

ت : اختبار ستودنت

س1 : المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى

س2 : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية

ع1 : الانحراف المعياري للمجموعة الأولى

ع2 : الانحراف المعياري للمجموعة الثانية

ن : عدد الأفراد

وتستخرج القيمة الجدولية من خلال الجدول الإحصائي الخاص باختبار ستيودنت . وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 ن 2 .

حيث :

ت : اختبار ستيودنت

م ف : متوسط الفروق بين المتوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي

ح ف : ف - م ف

ف : الفرق بين الدرجات في الاختبار القبلي والبعدي

ن : عدد أفراد العينة

وتحتسب ت الجدولية من خلال الجدول الإحصائي الخاص + ستيودنت وهذا عند مستوى الدلالة مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن - 1 .

عرض ومناقشة النتائج:

النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى

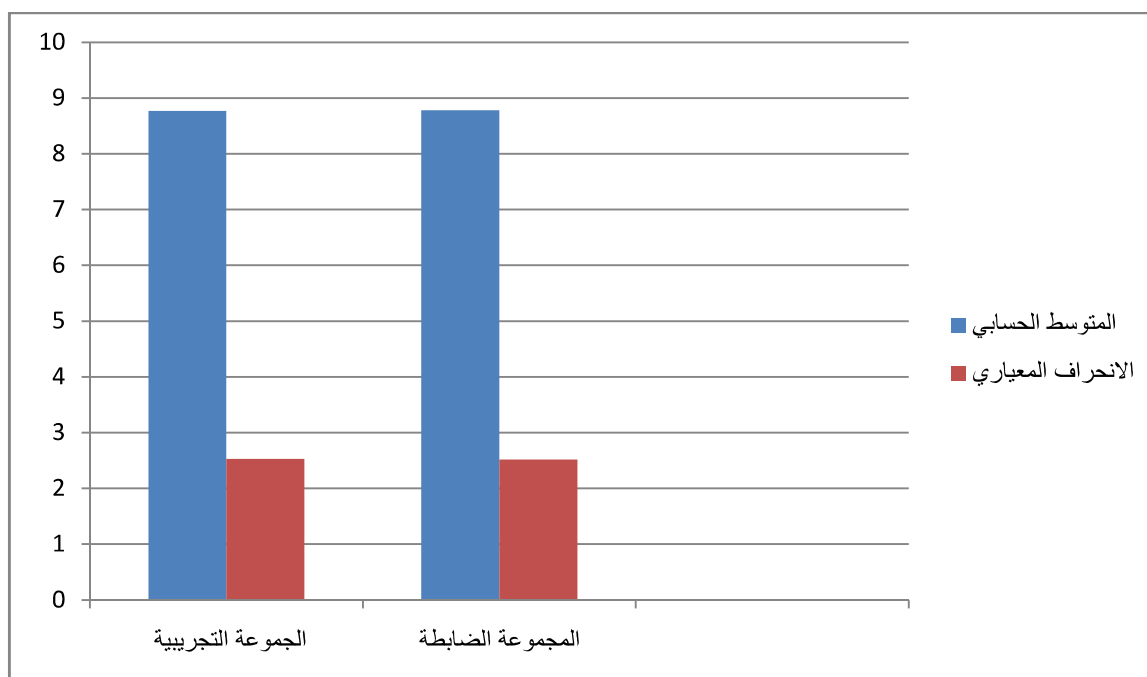
لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي للعينة الشاهدة و القياس القبلي للعينة التجريبية فيما يخص صفة السرعة القصوى. و للتحقق من هذه الفرضية تم استخدام اختبار ستيودنت. للمجموعات المستقلة لمعرفة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة.

العمليات الاحصائية				
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة
المجموعة التجريبية في القياس القبلي	8.77	2.53	5.65	غير دالة
المجموعة الضابطة في القياس القبلي	8.78	2.52		

الجدول رقم 01: يبين نتائج الاختبار القبلي للعينة التجريبية والعينة الضابطة في اختبار 30 متر

المجموعة التجريبية حققت متوسطا حسابيا مقداره 8.77 وانحرافا معياريا يقدر ب 2.52 في حين المجموعة الشاهدة حققت متوسطا حسابيا 8.78 و انحرافا معياريا 2.52 وقد بلغت ت المحسوبة 5.65 وهي اقل من ت الجدولة مما يدل

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية و الضابطة في القياس القبلي على مستوى صفة السرعة القصوى .



المنحنى البياني رقم 01: يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في القياس القبلي للمجموعة التجريبية والضابطة في اختبار 30 متر

النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية

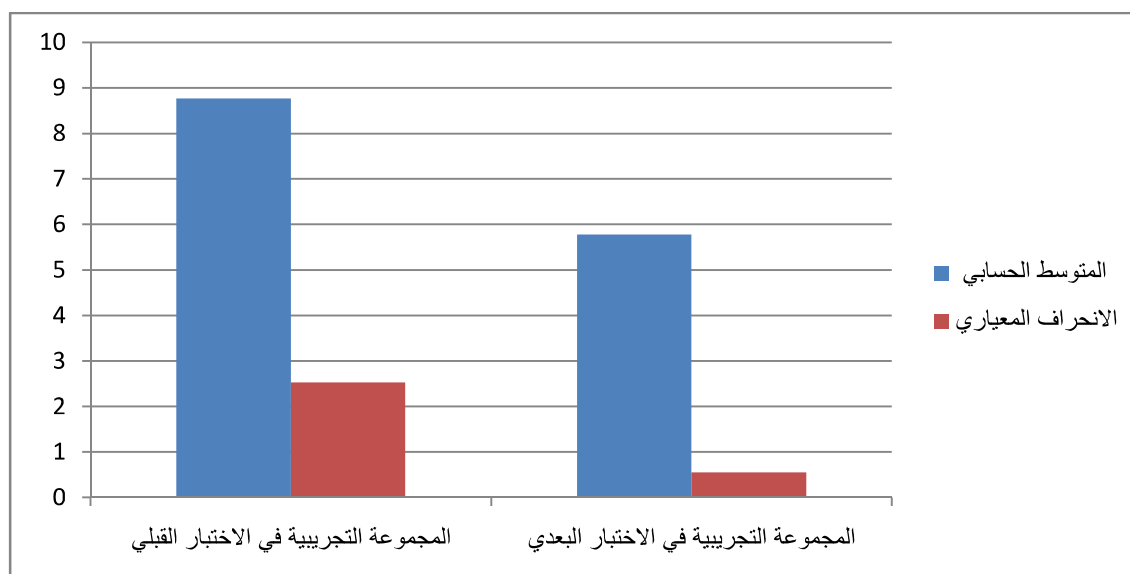
تنص الفرضية الثانية على انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للعينة التجريبية .و للتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار ت ستودنت للمجموعات المستقلة لمعرفة الفروق بين متوسطات درجات العينة التجريبية.

الجدول رقم 02: يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار 30 متر عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2-2.

العمليات الاحصائية				
مستوى الدلالة	قيمة T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة إحصائية	5.65	2.53	8.77	المجموعة التجريبية في القياس القبلي
	3.65	0.55	5.78	المجموعة التجريبية في القياس البعدي

المجموعة التجريبية في القياس القبلي - قبل تطبيق البرنامج التدريبي - حققت متوسطا حسابيا يقدر ب 8.77 و انحراف معياريا يقدر ب 2.53 في حين المجموعة التجريبية في القياس البعدي - بعد تطبيق البرنامج التدريبي - حققت متوسطا حسابيا يقدر ب 5.78 وانحرافا معياريا يقدر ب 0.55

وقد بلغت المحسوبة في القياس البعدي 3.65 و هي اكبر من الجدولة و هذا يعني وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية.



الشكل 02: يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار 30 متر

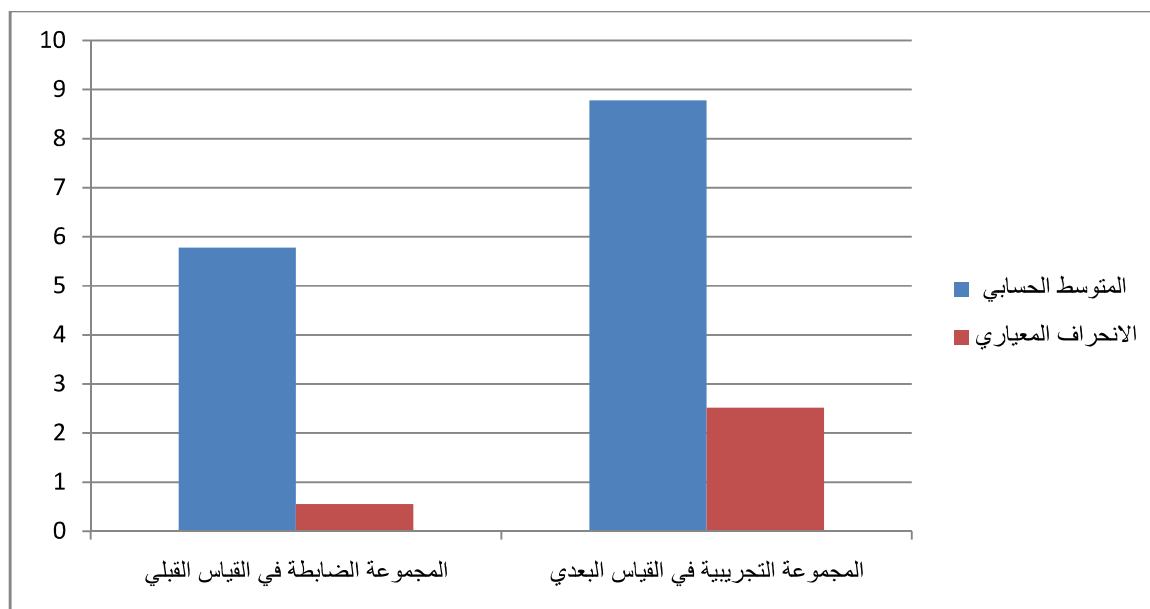
النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة

تنص الفرضية الثالثة على انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي للعينة الشاهدة و القياس البعدي للعينة التجريبية

الجدول رقم 03: يبين نتائج الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار 30 متر عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2-2.

العمليات الاحصائية				
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة	
5.78	0.55	3.65	دالة إحصائية	المجموعة الضابطة في القياس القبلي
8.78	2.52	5.65		المجموعة التجريبية في القياس البعدي

المجموعة التجريبية حققت في القياس البعدي متوسطا حسابيا 5.78 وانحرافا معياريا 0.55 في حين المجموعة الضابطة في القياس القبلي حققت متوسطا حسابيا يقدر بـ 8.78 وانحرافا معياريا يقدر بـ 2.52 وقيمة t المحسوبة 2.52 وهي أكبر من المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2-2 وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج العينة التجريبية في القياس البعدي ونتائج العينة الضابطة في القياس القبلي.



الشكل رقم 03: يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في القياس القبلي للمجموعة الضابطة والقياس البعدي للمجموعة التجريبية

مناقشة الفرضيات المتعلقة بالفرضية الأولى:

نصت الفرضية الأولى على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي للعينة التجريبية والعينة الضابطة فيما يخص مستوى السرعة القصوى و يتضح من نتائج الجدول الأول عدم وجود فروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي وهذا ما يفسر أن العينتين متجانستين فيما يخص مستوى هذه الخاصية .

مناقشة الفرضيات المتعلقة بالفرضية الثانية والثالثة:

و التي تنص أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة التجريبية و يتضح من خلال نتائج الجدول الثاني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات العينة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي عند مستوى الدلالة 0.05 فيما يخص صفة السرعة القصوى ، و بالرجوع إلى الجدول الثالث الذي يوضح متوسطات درجات أفراد العينة التجريبية في القياس البعدي والعينة الضابطة في القياس القبلي لصالح المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج التدريبي ، ويمكن تفسير هذه النتيجة من منطلق فاعلية و جدوى البرنامج الرياضي التدريبي المقترح الذي تم تطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية دون الضابطة و بالتالي فإن هذه النتائج تعني تحسن أفراد المجموعة التجريبية بمقارنتها بأفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي في مستوى صفة السرعة القصوى نظرا إلى ما اكتسبه أفراد هذه المجموعة من خبرات نجاح إيجابية نتيجة لممارستها لوحدة البرنامج ، و التي بدورها

تزيد من قدراتهم الفسيولوجية-النظام اللاهوائي اللايني- و تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة غيوب مراد و لجدل محمد سنة 2014-2015 بعنوان تأثير برنامج تدريبي مقترح في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم- فئة أشبال - و التي أظهرت نجاعته و فعاليتها .

كذلك مع دراسة خوجة باسم و التي أظهرت نجاح برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة السرعة و تحسين مهارة الانتقال بالكرة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية الجلفة 2013 .

ويعزي الباحث وجود التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح إلى الأسلوب العلمي و المقتن الذي اعتمده في وضع وحدات هذا البرنامج و التي ركزت بالدرجة الأولى على تنمية و تطوير العامل الفسيولوجي المتحكم في تطور هذه الخاصية ، و كذلك إلى مدة البرنامج وزمن الوحدة التدريبية و شدة الحمل التدريبي الذي اعتبره الباحث كافيا لإحداث الأثر الإيجابي وكما يعزي الباحث التأثير الجيد للبرنامج التدريبي المقترح إلى الالتزام التام لأفراد العينة بالتعليمات الخاصة بالبرنامج و إقبالهم على الأداء بكل جدية و حرص ورغبتهم الكبيرة في معرفة التحسن الحاصل لديهم مما يساعد على التزامهم الكامل بالبرنامج و عدم الخروج عن التعليمات

الاستنتاجات :

في ضوء الدراسة و مناقشتها توصل الباحث للاستنتاجات الآتية :

-البرنامج التدريبي المقترح يؤثر إيجابا في تحسين صفة السرعة القصوى لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط .

-توجد فوق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للعينة التجريبية فيما يخص صفة السرعة القصوى.

الاقتراحات :

-نقترح بإجراء دراسات مشابهة على عينات متباينة من حيث السن الجنس لمعرفة ما إذا كان هناك تباين في تأثير البرنامج الرياضي المقترح تبعا لاختلاف العمر و الجنس .

لكامل بالبرنامج و عدم الخروج عن التعليمات .

قائمة المراجع و المصادر

العربية :

01- أبو العلاء أبو الفتاح و إبراهيم شعلان : فسيولوجيا التدريب في كرة القدم دار الفكر العربي القاهرة 1994

02- بوداود عبد اليمين : اثر الوسائل السمعية البصرية الفيديو على تعلم المهارات الأساسية بمدار كرة القدم الجزائرية رسالة دكتوراء معهد التربية البدنية . 1996

03- ثامر محسن و واثق ناجي : التدريب الدائري بكرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

04- حمادة عبد السلام زهران : علم النفس نمو الطفولة والمراهقة ، دار علم الكتاب ، القاهرة .

- 05-حنفي محمود مختار : التدريب الرياضي والمراقبة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998 .
- 06-حنفي محمود مختار الاختبارات و القياسات للاعبين كرة القدم دار الفكر العربي القاهرة 1993
- 07-روحي جميل : كرة القدم ، دار النفائس ، بيروت ، لبنان ، 1986 .
- 08-ريسان محمد خريط: موسوعات القياسات و الاختبارات في التربية البدنية و الرياضية ،جامعة البصرة 1989.
- 09-زهران السيد : المهارات الفنية للبطولة العالمية في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000 .
- 10-سلامي الباهي : سيكولوجية المراقبة ، المعهد التكنولوجي للتربية ، الجزائر ، 1981 .
- 11-طه إسماعيل عمرو أبو الجحد : كرة القدم بين النظري والتطبيقي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1989 .
- 12-علي فهمي البيك: أسس إعداد لاعبي كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1990.
- 13-عويس الجبالي : التدريب الرياضي بين النظري والتطبيقي ، دار GMC للطباعة والنشر ، القاهرة ، 2001 .
- 14-قاسم حسن حسين و قيس ناجي :عبد الجبار مكونات الصفات الحركية، بغداد، العراق، 1984.
- 15-كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين اللياقة البدنية و مكوناتها الأساسية، دار الفكري العربي ،القاهرة، 1998
- 16-كورت مانيل: التعلم الحركي: ترجمة عبد علي نصيف، دار الكتاب للطباعة و النشر، بغداد، 1987.
- 17-ليلي عبد العزيز زهران : المناهج في التربية التدريبية ، دار زهون ،القاهرة ، 1991 .
- 18-محمد الحماحي و أمين الخولي : أسس بناء برنامج التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990 .
- 19-محمد توفيق الوليلي : تدريب المنافسات ، دار GMC للطباعة والنشر ، القاهرة ، 2000 .
- 20-محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسة ، الطبعة السابعة ، دار المعارف ، القاهرة ، 1992 .
- 21-محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ، علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، 1996 .
- 22-محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم ، دار السعادة للنشر ، القاهرة ، 2003 .
- 23-محمد زيان عمر : البحث العلمي مناهجه وتقنياته ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1983 .
- 24-محمد محمد الحماحي : برنامج مقترح للتربية الرياضية للمرحلة الابتدائية في ضوء تقويم برامجها الحالية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، القاهرة ، 1990 .
- 25-محي الدين مختار ، محاضرات في علم النفس الاجتماعي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1982 .
- 26-مفتي إبراهيم حمادة : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997 .
- 27-مفتي إبراهيم حمادة : البرامج التدريبية لفرق كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998 .
- 28-مفتي إبراهيم حمادة : التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط - تطبيق - قيادة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001 .
- 29-ممدوح محمدي : الإعداد المهني وتطوير التفكير الخططي للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2002 .
- 30-نبيل عبد الهادي : القياس والتقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريس الصففي ، دار وائل للنشر ، الأردن ، 1999 .



31-نوري الحافظ : المراهقة ، ط 2 ، المؤسسة العربية للدراسات والنشر ، القاهرة ، 1990 .
الفرنسية :

- 32- Bernard Turpin : préparation Entraînement du footballeur ,Amphora , 2002 .
- 33- fédériccattenoy : Ecole de football ,Amphora , 2004 .
- 34- FedoCarel , la préparation , du footballeur , 1976 .
- 35- Frédéric lambertin : Football , préparation physique intégrée – Amphora , 2000 .
- 36- Habile ,Dornhoff , martia : l'éducation physique et sportive, office des publication universitaire , Alger , 1993 .
- 37- Rnut Dietrich : le football , Apprentissage , vigot , 1983 .