

تأثير صفة "قوة السرعة" على فعالية الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم
"دراسة ميدانية لفئة الناشئين 17 سنة في فريق تولو أرسنال"

The effect of "speed strength" on the effectiveness of the skill
performance of football players

سيرجي ايغوريفيتش سوسلوف^{1,*}، بوهالي أسامة²

bougui@gmail.com

Sergue Igorevich Suslov ,E.D^{1,*}, Bouhali Oussama²

bougui@gmail.com

¹ ² جامعة تولو الحكومية موسكو- روسيا

تاريخ النشر: 2022/03/29

تاريخ القبول: 2022/02/28

تاريخ الاستلام: 2022/02/09

الملخص: هدفت هذه الدراسة الى معرفة تأثير صفة قوة السرعة على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم الناشئين في فريق تولو أرسنال في روسيا، واعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي كونه يتلاءم مع موضوع الدراسة، واستخدم الباحث بطارية اختبار طبقت على 24 لاعب ناشئ في فريق تولو أرسنال، وقد أوضحت النتائج المتوصل إليها أن:

- هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية للعينة التجريبية وهي لصالح الاختبارات البعدية عند درجة حرية 19 ومستوى الدلالة 0.01.
- تطابق اتجاه النتائج لاختبارات يعكس مدى تأثير الايجابي للبرنامج التدريبي المقترح وفعاليته مقارنة مع العينة الضابطة والعينة التجريبية في تنمية وتطوير صفة قوة السرعة للاعبين الناشئين.
- يوجد اختلاف في ديناميكية نشاط الأداء المهاري بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لصالح المجموعة التجريبية.
- الكلمات الدالة: قوة السرعة، الأداء المهاري، لاعبي كرة القدم.

Abstract:

This study aimed to know the effect of speed strength on the skill performance of young football players in the Tula Arsenal team in Russia, and the study relied on the experimental method as it fits with the subject of the study. The obtained results indicated that:

There are significant statistically significant differences between the pre-test and the post-test for the experimental sample, which is in favor of the post-tests at a degree of freedom of 19 and a significance level of 0.01

The congruence of the results direction of the tests reflects the extent of the positive impact of the proposed training program and its effectiveness compared to the sample

The control sample and the experimental sample in the development of speed strength for young players

There is a difference in the dynamics of the skill performance activity after applying the proposed training program in favor of the experimental group

key words: Speed strength, skill performance, football players

1. مقدمة:

كرة القدم، على الرغم من وجود عدد من الصناعات الرياضية الناشئة التي نتلقاها من الخارج، لا تزال الرياضة الأولى بسبب ارتفاع مستوى الدعاية في وسائل الإعلام وتدفق وسائل الإعلام إلى كرة القدم، تستمر شعبيتها في النمو، وبالتالي هناك زيادة في المنافسة في هذه الرياضة، لذلك يمكن القول بلا شك أن كرة القدم من أصعب الألعاب في التعلم وإتقان مجموعة المهارات والتقنيات المطلوبة للتطوير.

وأصبحت كرة القدم تساير التكنولوجيا، ويتطور العلوم زاد تطور هذه الرياضة وهذا التحسن كان نتيجة الأبحاث في مجال الرياضة وتفاعل العلوم المختلفة كعلم التشريح علم النفس وعلم الاجتماع وعلوم أخرى، كلها ساهمت في رفع مستوى الإنجاز الرياضي والارتقاء بمستوى هذه اللعبة الأكثر شعبية.

مع تطوير الحالة التدريبية للاعبين في عدة جوانب التقني، التكتيكي، النفسي الجانب النظري مع التركيز على التحضير البدني الجيد الذي يهدف لبلوغ الرياضي إلى أعلى درجات في الأداء المهاري. فان الإحراز على النتائج العالية في الرياضة عامة كرة القدم للقدرات البدنية مقترن بالتطور المتناسق (Weineck j, 1997) .

عناصر اللياقة البدنية بالرياضات المختلفة، فالنسبة لكرة القدم تشكل السرعة 20 % لهذا الارتباط و القوة 15 % و التحمل 30 % و المرونة 15 % فالتوافق العضلي العصبي 20 % حيث نلاحظ أن القوة و السرعة تشكل 35 % من هذا الارتباط، الأمر الذي يستدعي أهمية أكثر و طبقا للبرنامج التدريبي السنوي، نرى أن الرقي بمستوى هذه العناصر العامل الرئيسي في الارتقاء . (تاجي، 1976) .

و طبقا للبرنامج التدريبي السنوي، نرى أن الرقي بمستوى هذه العناصر العامل الرئيسي في الارتقاء بالمستوى الرياضي و مستوى الكفاءة الرياضية و هنا يجب الإشارة إلى أن عملية نجاح الإعداد البدني و المهاري ترتبطان ارتباطا وثيقا بالاختبارات التجريبية التي تجري على اللاعب كرة القدم و التي تعتبر إحدى العوامل المستخدمة في عملية التقويم و المراقبة، حيث من خلالها يمكن تقييم حال اللاعب بشكل موضوعي، و إن الهدف من التقويم هو معرفة نقاط الضعف و القوة بالتالي تحديد الموقع الذي هو عليه ضمن الأهداف المحددة في العملية التدريبية .

إن إعداد صفة قوة السرعة تعتبر العامل الأكثر أهمية و فعالية لإبراز التقنيات العصرية في كرة القدم الشاملة.

وإن حركات اللعب المركزة على مستوى عالي من قوة السرعة تأخذ طبعها مميذا وهاما في كرة القدم الحديثة، فالجري السريع لمسافة قصيرة مصحوبا بالحركات المهارية كالتمريرات المتوسطة والقصيرة في مسافات مختلفة وكذلك القيام بالحركات التكتيكية من مختلف الأوضاع وبسرعة كبيرة، ثم السقوط والنهوض بسرعة لاستقبال الكرة من

وضع صعب ودحرجتها ثم التهديف وفعالية تنفيذ لقطات مهارية والقيام بالهجمات المضادة تستلزم بدون شك قوة كبيرة وسرعة أكبر تندمج في قوة السرعة بالكرة وبدونها.

2- الإشكالية:

نظرا لغياب سياسة علمية مهيكلية فيما يخص التكوين يبقى محتوى ونوعية التدريب الرياضي، وكذا مبادئه المنهجية الموجهة لفائدة لاعبين دون الوصول إلى مستوى تحضير اللاعبين يرتبط بعمل تدريب متعلق بمتطلبات الاختصاص وكذا المبادئ الأساسية لنظام الدراسة والتدريب، وإن التخطيط النظامي المبني على مقارنة منهجية فعالة قائمة على بدائل دورية لحمل التدريبي يساعد على مستوى تحضير لاعبي كرة القدم، ومن خلال الدراسة الاستطلاعية طرحنا السؤال الذي يحدد موضوع إشكالتنا:

ما هو تأثير صفة "قوة السرعة" على فعالية الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم الناشئين؟

الأسئلة الفرعية:

- 1- ماهي أسباب عدم فعالية تنفيذ الأداء المهاري لدى ناشئي كرة القدم؟
- 2- ماهو تأثير صفة قوة السرعة على الأداء المهاري أثناء المقابلة، وهل لغياب أحد الجانبين أو ضعفه تأثير قوي على ممارسة كرة القدم؟
- 3- هل هناك اختلاف في فعالية تنفيذ الأداء المهاري بين الفرق التي تتبع برامج مبنية على أسس علمية و تركز على تطوير صفة قوة السرعة وبين الفرق التي تتبع برامج عشوائية؟

3-الفرضيات:

إن تحسين مستوى تنمية قوة السرعة بوسائل وطرق علمية وتخطيط نسبي يعمل على رفع من فعالية تنفيذ الأداء المهاري أثناء المنافسة.

الفرضيات الجزئية :

الأسباب الرئيسية والجوهرية في عدم فعالية تنفيذ اللقطات التكتوتكتيكية يرجع إلى

- افتقار المدربين للأسس العلمية في مجال التدريب الحديث وهذا راجع إلى:
- محدودية المدربين في ثقافتهم التدريبية.
- أهداف البرنامج غير واضحة ولا تتماشى مع متطلبات اللعبة وخصائص المرحلة العمرية.

- الإمكانيات المادية والبشرية غير مساعدة بتطبيق البرنامج بشكل دقيق.
- النموذج المقترح لعينة البحث قصد الدراسة يسمح بتطوير صفة قوة السرعة وبالتالي وهي لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.
- هناك فروق دالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في صفة قوة السرعة.

- يوجد اختلاف في ديناميكية الأداء المهاري بعد البرنامج التدريبي المقترح لصالح المجموعة التجريبية.

4-أهداف الدراسة:

هدف البحث إلى دراسة ميدانية لمعرفة مدى تأثير صفة "قوة السرعة" على فعالية تنفيذ الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.

تتمثل أهداف البحث من الأهداف العملية:

- 1- معرفة الأسباب الرئيسية وراء عدم فعالية تنفيد الأداء المهاري لناشئي كرة

القدم .

2- الوصول إلى مجموعة من الحقائق حول تحضير البدني فيما يخص "قوة السرعة".

3- معرفة العلاقة الكامنة بين صفة "قوة السرعة" و تنفيذ الأداء المهاري.

4-فعالية البرنامج التدريبي المقترح و دوره في تحسين الأداء المهاري لناشئي كرة القدم.

5-أهمية البحث: تنحصر أهمية البحث في:

1- محاولة اقتراح بعض التوصيات نظرية و تطبيقية .

2 -تعريف أهمية "قوة السرعة" بالنسبة للأداء المهاري.

3- دراسة خصائص صفة "قوة السرعة" بالنسبة لفئة الناشئين.

4- إجراء الاختبارات التي تعتبر مؤشر ودال ذو قيمة لمعرفة مدى تأثير صفة "قوة السرعة" على فعالية الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.

6-الكلمات الدالة في الدراسة:

قوة السرعة: هي قدرة الجهاز العصبي العضلي لتغلب على المقاومات بأكثر سرعة ممكن (الخولي، بدون سنة).

تعريف إجرائي: قوة السرعة هي عمل القوة في نظام السرعة.

لعبة كرة القدم: هي لعبة تنافسية بين فريقين يتكون من 11 لاعب تلعب بكرة دائرية و الغرض هو عبور الكرة فقط خط المرمى (حمادة، 1997).

تعريف إجرائي: هي ممارسة لنشاط رياضي جماعي بين فريقين، باستخدام كرة دائرية وعلى ملعب محدد المقاييس، الهدف من النشاط هو دخول الكرة الى مرمى الخصم.

الأداء المهاري: هي كل الحركات الرياضية التي يؤديها اللاعب بهدف خدمة أي لعبة في إطار قوانينها، كما (المود) يعتبر الأداء المهاري في كرة القدم فن .

7-الدراسات المشابهة:

تكمّن الدراسات المشابهة في معالجة مشكلة البحث ومعرفة الأبعاد التي تحيط به مع الاستفادة منها في توجيهه إذ أن الاستعراض العميق والناقد للدراسات السابقة يمكن أن يساعد الباحث على زيادة كافيّة في عمله.

دراسة بطرس رزق الله 1984

موضوع الدراسة: أثر برنامج تعليمي مقترح لتطوير الأداء المهاري في كرة القدم لطلبة الصف الأول بكلية التربية الرياضية بالإسكندرية.

*الدائري *

هدف الدراسة: التعرف على الوقت المثالي التعليمي خلال الوحدات الزمنية للبرنامج الأسلوب

* عينة الدراسة: 200 طالب لطلبة الصف الأول بكلية التربية الرياضية بالإسكندرية

دراسة محمد توفيق عبد الموجود الوليلي 1982

موضوع الدراسة: تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى الأداء المهاري و بعض الوظائف الفيزيولوجية للاعبين كرة اليد تحت 16 سنة.

الهدف من الدراسة: الكشف على أثر البرنامج التدريبي المقترح على مستوى الأداء المهاري و

بعض الوظائف الفيزيولوجية للاعبين كرة القدم.

عينة الدراسة: 82 لاعبا ناشئا تحت 16 سنة مقسمة إلى مجموعتين 41 لاعب مجموعة تجريبية و 41 لاعب مجموعة ضابطة.

المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي .

أدوات جمع البيانات: اختبارات وظيفية .

نتائج الدراسة: تقدم العينة التجريبية على العينة الضابطة في (نبض القلب، مدة حبس النفس،

السعة الحيوية و سرعة استعادة الشفاء).

دراسة المشهداني، محمد يونس (2000)

موضوع الدراسة: "أثر استخدام التدريبات البليومترية في القدرة اللاهوائية وبعض متغيرات آلية النقل العضلي."

الهدف من الدراسة

- 1- التعرف على أثر استخدام التمرينات البليومترية في القدرة اللاهوائية.
 - 2- التعرف على اثر استخدام التمرينات البليومترية في التكيفات الحاصلة في بعض متغيرات آلية.
- التقلص العضلي لبعض عضلات الأطراف السفلى.

* عينة الدراسة: أجريت الدراسة على عينة من (18) لاعباً يمثلون منتخب محافظة نينوى (بكرة).

القدم للأعمار (17-18 سنة) قسموا إلى مجموعتين متساويتين وبشكل عشوائي مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، تم تطبيق برنامج التمرينات البليومترية على لاعبي المجموعة الأولى وذلك بتنفيذ وحدات تدريبية بواقع ثلاث وحدات في الأسبوع (الأحد والثلاثاء والخميس) الفترة من (4-3) عصاراً وذلك لمدة (8 أسابيع)، إذ أن زمن الوحدة التدريبية الخاصة بتدريبات البليومتر (30-35 د) .

* **أدوات جمع البيانات:** استخدام الباحث الوسائل الإحصائية الآتية

• المتوسط الحسابي. الاختبار التائي. النسبة المئوية . نسبة التطور .

نتائج الدراسة :

إن التمرينات البليومترية كان لها تأثير إيجابي في اختبارات القدرة اللاهوائية المتمثلة (الوثب الطويل من الثبات، القفز العمودي من الثبات، دليل القدرة) إذ ظهر وجود فروق ذات دلالة معنوية وهذا يؤكد أهمية التمرينات البليومترية في تطوير القدرة اللاهوائية.

. لم تظهر فروق معنوية في اختبار ركض (45 ياردة نتيجة لاستخدام التمرينات البليومترية •

8 - الدراسة الاستطلاعية: تمثلت في تحديد الاختبارات المناسبة لقياس صفة "قوة السرعة و تحديد الوسائل و العتاد الرياضي لإجراء هذه الاختبارات إضافة إعداد الوثائق الإدارية من أجل السماح لنا بإجراء الاختبارات.

9-أدوات البحث :

إن الأدوات التي يستعملها الباحث في بحثه تعتبر المحور الذي يسند عليه و يوظفه في الوصول إلى كشف الحقيقة التي يبنى عليها بحثه .
قد وظفنا عدة وسائل في جميع المعلومات ساعدتنا في كشف جوانب البحث و تحديدها و هي:

9-1-المقابلات الشخصية:

استخدمنا في هذه دراسته أسلوب المقابلة الشخصية للحصول على البيانات التي تفيد البحث وقد تمثلت المقابلات الشخصية في عدة زيارات ميدانية قام بها الباحث على عدة الفرق التي تم فيها المقابلة مع بعض مدربين للتعرف على الايجابيات و السلبيات و المعوقات أثناء عملهم و التي تحول دون تحقيق الأهداف الموضوعة .

9-2-الاختبارات الميدانية :

و قد اعتمدنا على بطاريات اختبارات مقننة تقيس الجانب البدني للاعبي كرة القدم، و هي مناسبة لقياس صفة قوة السرعة، و التي تم عرضها و مناقشتها مع خبراء متخصصين في مجال التدريب الرياضي الذين أبدوا موافقتهم عليها و سوف يتم عرضها لاحقا، و تم تقنينها من خلال الأسس العلمية للإختبارات.

تم وضع برنامج تدريبي على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي في كرة القدم، حيث تم وضع الأهداف و الواجبات و تحديد المحتوى و وسائل التنفيذ التي بواسطتها يمكن تنفيذ المحاور الأساسية للبرنامج في اطاره العام.

9-2-1- مواصفات الاختبارات البدنية :

اختبار القفز العمودي من الثبات:

الهدف من الاختبار: يهدف الاختبار إلى قياس القوة المميزة بالسرعة العضلات المادة لمفاصل الكاحل ، الركبتين و الورك.

وصف الاختبار: يقف اللاعب باستقامة موجهة للوحة المدرجة على الحائط، بحيث تكون القدمان مثبتتين على الأرض بكاملها، و تكون الذراعان ممدودتين بكاملها فوق الرأس، يؤشر اللاعب أو يضع علامة على اللوحة بأصبعه الوسطى، و يستدير إلى الجانب بحيث تكون اللوحة المدرجة بجانبه تماما، و بدون تحريك القدمين أو أخذ خطوة قبل القفز، يقوم اللاعب بثني الساقين كاملا، ثم يقفز عاليا و يلمس اللوحة بأعلى نقطة ممكنة .

تمنح لكل لاعب 03 محاولات و تسجل أحسنها .

اختبار قذف الكرة لأبعد مسافة:

الهدف من الاختبار: يهدف الاختبار إلى قياس المسافة التي يمكن أن يحققها اللاعب عن طريق ضرب الكرة من الأرض لأطول مسافة ممكنة و كذا معرفة القدرة على التمريرات الطويلة و دقتها .

وصف الاختبار: يقف اللاعب خلف خط البداية، وعلى بعد 5.50 أمتار يتقدم جريا لضرب الكرة بالقدم المفضلة لأبعد مسافة ممكنة، و تسجيل هذه الأخيرة من نقطة الانطلاق حتى مستوى نقطة سقوط الكرة .

تمنح لكل لاعب 03 محاولات و تسجل أحسنها.

اختبار أكرموف بالكرة:

الغرض من الاختبار: قياس القوة و القدرة اللاهوائية اللاحمضية للاعب كرة القدم.

وصف الاختبار: أربعة أعمدة توضع على بعد 10 أمتار بينها مكونة مربع ذو 10 أمتار جانباً، في وسط المربع نضع قمع خامس، اللاعب ينفذ بسرعة قصوى جريه بالكرة 10.

الوسائل: كرة- ميقاتية- خمسة أقماع- ملعب مستوي- صفارة

التقويم: نأخذ بعين الاعتبار الوقت الذي أنجز فيه التمرين (بالثواني) محاولتان مسموحتان و نأخذ الوقت الأحسن.

10- المنهج المتبع :

نظراً لطبيعة الموضوع استخدمنا المنهج التجريبي باعتباره من أكثر المناهج الموثوقة بنتائجه، و ملاءمته لطبيعة مشكلة البحث و لأهدافه و يمكن بواسطتها الحصول على نتائج ذات درجة عالية من الموضوعية.

11- عينة البحث:

تتمثل العينة في مجموعة من لاعبي وناشئي فريق تولا أرسنال الروسي الناشط في الدوري الممتاز، وقد كان مجتمع البحث 25 لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العمدية 12 لاعبا منهم مثلوا المجموعة الضابطة و 13 كانوا ضمن المجموعة التجريبية.

12- الأساليب الإحصائية:

الإحصائيات الوصفية:

مثل: المتوسط الحسابي، التباين، الانحراف المعياري و النسب المئوية

1- المتوسط الحسابي:

إذا كانت لدينا مجموعة قياسات س₁، س₂، س₃.....س_n

ليست كلها بالضرورة مختلفة وتمثل مجتمعا محددا لحجمه والمتوسط الحسابي لهذا

اجتمعت يحسب

بالقانون الآتي:

$$\bar{س} = \frac{س_1 + س_2 + س_3 + \dots + س_n}{n}$$

حيث: س": المتوسط الحسابي

ن: عدد أفراد العينة

س: قيمة القياس

*الانحراف المعياري: هو من أهم مقاييس التشتت، إذ أن يبين لنا مدى ابتعاد درجة المفحوص عن 2-

القيمة المركزية.

$$ع = \frac{\sum (س - \bar{س})^2}{n - 1}$$

حيث: ع: الانحراف المعياري

ن: عدد العينة

س: متوسط حسابي

س: قيم القياس

معامل الارتباط بيرسون: 3-

$$ر = \frac{\sum (س_1 س_2) - (\sum س_1)(\sum س_2)}{\sqrt{[\sum س_1^2 - (\sum س_1)^2 / n][\sum س_2^2 - (\sum س_2)^2 / n]}}$$

حيث :

س: مجموع قيم الاختبار (س) ص: مجموع قيم الاختبار (ص)

مجموع مربع القيم الاختبار (س) ص 2 مج ص

: اختبار توزيع ستودنت (Student. T)

يستخدم هذا القياس لدلالة الإحصائية و كذلك لقياس مدى دلالة الفرق بين متوسطين ، و من أجل ذلك يستعمل القانون التالي :

$$T = \frac{1\text{ع} - 2\text{ع}}{\sqrt{\frac{\frac{2}{2\text{ع}} - \frac{1}{1\text{ع}}}{n-1}}}$$

حيث : 1ع : الإنحراف المعياري للمجموعة الأولى

2ع : الإنحراف المعياري للمجموعة الثانية

س-1 : المتوسط الحسابي الأول ، س-2 المتوسط الحسابي الثاني ، ن: العينة .

13- عرض و تحليل النتائج :

اولا: مقارنة نتائج الاختبارات القبلية لعينتي البحث، بعد إجراء إختبارات قوة السرعة القبلية لعينة البحث، وعلى اثر النتائج المحصل عليها قمنا بدراسة مدى تجانس هذه العينة مستخدما اختبار "سيودنت"، وأبرزت العملية على النتائج التالية:

الجدول رقم 01: يبين ت المحسوبة في الاختبارات البدنية القبلية عند مستوى الدلالة

01.0 و درجة الحرية 38.

الإختبارات	مستوى الدلالة	درجة الحرية (n1+n2)-2	T الجدولية	T المحسوبة	نوع الدلالة
الفقز العمودي من الثبات	0.01	38	2.44	0.98	غير دال إحصائيا
إختبار أكراموف بالكرة	0.01	38	2.44	1.80	غير دال إحصائيا
إختبار قذف الكرة لأبعد مسافة	0.01	38	2.44	2.05	غير دال إحصائيا

المجموعتين متجانستين في الاختبارات البدنية حيث بلغت ت المحسوبة على التوالي (0.98، 1.80، 2.05) وهي أصغر من قيمة ت الجدولية التي تقدر ب (2.44) وهذا

عند مستوى الدلالة 01.0 ودرجة الحرية 38 وهذا ما يدل على مدى تجانس عينة البحث في هذه الاختبارات.

ثانيا: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي لعينة البحث:

عرض وتحليل و مناقشة نتائج اختبار القفز العمودي من الثبات: الجدول رقم 2

N	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		مستوى الدلالة	درجة الحرية (N-1)	T الجدولية	T المحسوبة	نوع الدلالة
	م. حسابي	إنحراف معياري	م. حسابي	إنحراف معياري					
13	2.44	0.04	0.03	2.48	0.05	19	1.72	3.63	المجموعة التجريبية
12	0.05	2.40	2.42	0.04	0.05	19	1.72	1.42	المجموعة الضابطة

من خلال الجدول رقم 2 الذي يوضح مقارنة الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار القفز العمودي من الثبات يتبين لنا :

العينة التجريبية حققت في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا مقداره 2.44، انحراف معياري يقدر ب 0.04 في حين في الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 2.48 وقدر الانحراف المعياري ب 0,03 وقد بلغت قيمة ت المحسوبة 3.63 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية التي تقدر ب 1,72 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 19 إذا هناك دلالة احصائية للفرق بين المتوسطين أي الفرق معنوي، وهذا يعني

أن هناك تطور حقيقي لمستوى صفة القوة الانفجارية لأطراف السفلى هو راجع لتطبيق البرنامج المقترح .

-عرض وتحليل و مناقشة نتائج اختبار أكرموف بالكرة:

الجدول رقم3: يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار أكرموف بالكرة.

N	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		مستوى الدلالة	درجة الحرية n-1	T الجدولية	T المحسوبة	نوع الدلالة
	م.حسابي	انحراف معياري	م.حسابي	انحراف معياري					
		ع1		ع2					
13	15.7	0.24	15.55	0.23	0.05	19	1.72	1.97	العينة التجريبية
									دال إحصائيا
12	15.70	0,18	15.60	0.19	0.05	19	1.72	0.17	العينة الضابطة
									غيردال إحصائيا

من خلال رقم3 الذي يوضح مقارنة الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار أكرموف بالكرة يتبين لنا:

العينة التجريبية حققت في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا مقداره 15.70، انحراف معياريا يقدر ب 0.24.

في حين في الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 15.55 وقدر الانحراف المعياري ب 0.23 و ت الجدولية التي تقدر ب 1.72 بينما ت المحسوبة تقدر ب 1.97 و هي أكبر من قيمة ت الجدولية، وهذا عند مستوى الدلالة 05.0 و درجة

حرة 19 إذن فهناك دلالة احصائية للفرق بين المتوسطين أي الفرق معنوي، وهذا يعني أن هناك تطور حقيقي لشدة والقدرة اللاهوائية اللاحمضية.

عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار قذف الكرة لأبعد مسافة:

الجدول رقم 4: يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار قذف الكرة لأبعد مسافة.

نوع الدلالة	T المحسوبة	T الجدولية	درجة الحرية N-1	مستوى الدلالة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		N	
					انحراف معياري ع2	م. حسابي	انحراف معياري ع1	م. حسابي		
دال إحصائيا	8.33	1.72	19	0.05	0.30	51.50	0.75	50.00	13	المجموعة التجريبية
دال إحصائيا	4	1.72	19	0.05	0.75	51.00	0.80	49.50	12	المجموعة الضابطة

من خلال رقم 4 الذي يوضح مقارنة الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار قذف الكرة لأبعد مسافة يتبين لنا :

العينة التجريبية حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 50.00 ، انحراف معياري يقدر ب 0.75، وفي الاختبار البعدي حصلت على متوسط حسابي 51.50 وانحراف معياري ب 0.30 و ت الجدولية التي تقدر ب 1.72 وهذا عند مستوى ت المحسوبة 8.33 وهي أكبر بكثير من قيمة ت الجدولية و مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 19 ، إذن فهناك دلالة احصائية للفرق بين المتوسطين أي الفرق معنوي،

وهذا يعني أن هناك تطور القوة الانفجارية لأطراف العليا عند أفراد هذه العينة وهو تطور حقيقي راجع الى تأثير البرنامج التدريبي المقترح.

الاستنتاجات:

أسفرت نتائج هذه الدراسة على النتائج التالية:

- عدم اهتمام المدربين بالاشتراك في دراسات تدريبية مرتبطة بالتدريب الرياضي .
- عدم وجود خطط واضحة لبرامج التدريب.
- عدم ملائمة الإمكانيات المادية مع متطلبات التدريب.
- تطابق اتجاه النتائج لاختبارات يعكس مدى تأثير الايجابي للبرنامج التدريبي المقترح وفعاليتة مقارنة مع العينة الضابطة والعينة التجريبية في تنمية وتطوير صفة قوة السرعة للاعبين ناشئي كرة القدم.
- يوجد اختلاف في ديناميكية الأداء المهاري بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لصالح المجموعة التجريبية.

التوصيات:

اعتمادا على البيانات التي جمعناها، وانطلاقا من الاستنتاجات المستخلصة وفي حدود إطار الدراسة ننقدم بالتوصيات التالية:

- 1- نوصي بضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بالأسلوب علمي، وهذا عن طريق إسهامهم في الملتقيات العلمية والدورات التدريبية، والأيام الدراسية تحت إشراف إدارات متخصصة.
- 2- نوصي بضرورة وضع معايير مقننة مع توفير الأسلوب العلمي في اختبار مدربي الناشئين.
- 3- نوصي التأكد على المدربين بضرورة الاطلاع على كل هو جديد في مجال كرة القدم والعلوم المرتبطة.

4- نوصي التأكد على عدم التوقف عن التدريب لفترات طويلة وأن لا تقل وحدات التدريب على أربعة وحدات أسبوعيا.

المراجع:

1- أمين الخولي وآخرون، دائرة معارف الرياضية وعلوم التربية البدنية، دائرة الفكر العربي، بدون سنة- مدينة النصر - القاهرة.

2- مفتي إبراهيم حمادة (1997): التدريب الرياضي الحديث، ب.ط، 21، دار الفكر العربي، القاهرة.

3- كمال لمود- كرة القدم، ألعاب- اختيار تدريبات، مطبوعات جامعية، الجزائر.

5- Bernard.t, Paris, amphora édition, football du entrainement en Préparation année1998,

6-Weineck (j), Manuel d'entrainement, édition vigot, paris, année1997.