

تأثير برنامج تدريبي مقنن خلال الفترة الانتقالية في تحسين بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم

The effect of a regulated training program during the transitional period in improving some of the physical and skill abilities of football players

خوجة يوسف^{1*}، ميم مختار²، بلقاضي عادل³

¹ معهد التربية البدنية والرياضية جامعة مستغانم youssef.khodja.etu@univ-mosta.dz

² معهد التربية البدنية والرياضية جامعة مستغانم mokhtar.mim@univ-mosta.dz

³ معهد التربية البدنية والرياضية جامعة مستغانم / adel.belkadi@univ-mosta.dz

تاريخ النشر: 2023/06/06

تاريخ القبول: 2022/06/04

تاريخ الإرسال: 2022/11/15

الملخص:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقنن مقترح خلال الفترة الانتقالية في تحسين بعض القدرات البدنية و المهارية لدى لاعبي كرة القدم ولتحقيق ذلك أجري البحث على عينة تكونت من 14 لاعب، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي للمجموعتين. وأظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي المقنن المقترح خلال الفترة الانتقالية له دور في تحسين بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية في كرة القدم .

الكلمات المفتاحية: برنامج تدريبي؛ الفترة الانتقالية؛ القدرات البدنية؛ القدرات المهارية؛ كرة القدم

Abstrat :

The research aims to identify the effect of a proposed legalized training program during the transitional period in improving some of the physical and skill abilities of football players. Pre and post for the two groups. The results of the study showed that the proposed codified training program during the transitional period has a role in improving some physical attributes and basic skills in football..

KEY WORDS: Training Program; The Transitional Period; Physical Abilities; Skill Abilities; Football

1- مقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر التخطيط أحد العناصر التي تتحكم في الممارسة الرياضية، إذ أصبح في الآونة الأخيرة محل اهتمام المختصين في التدريب و التسيير الرياضيين . و هو الأداء الفعلي أثناء المنافسات و المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء أكانت مرتفعة أو منخفضة، كما يعني به التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي و الاستعداد بعناصر العمل ومواجهة معوقات التنفيذ والعمل على تذليلها في إطار زمني محدد والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب ((فهيم علي البيك ، 2003، صفحة 77)

و إن عملية الإعداد البدني والمهاري في كرة القدم من القواعد الرئيسية في العملية التدريبية، وعملية الإعداد هذه لا بد لها من طرق ووسائل مدروسة يتم التخطيط لها مسبقا من طرف الهيئة المشرفة على الفريق . فالتخطيط يجعلنا نتنبأ بالأشياء التي تحدث في المستقبل، و تعتبر رياضة كرة القدم من الألعاب التي تتميز بكثرة مهاراتها الحركية المرتبطة بالصفات البدنية و المرتبطة كذلك بالأداء الخططي الذي يوظف جميع المهارات ليستغلها اللاعب داخل الملعب لإيصال الكرة إلى مرمى الفريق الخصم(فهو التنبؤ إلى أبعد مدى جميع ردود الأفعال و أخذها في الاعتبار سلفا بطريقة منسقة وبالاختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ .ويقول " Kockkooshken " عن التنبؤ والتخطيط لتطوير التربية البدنية والرياضية:) إن التنبؤ في مجال التربية البدنية والرياضية هو تنبؤ مدروس للتغيير في تطوير الاتجاه الرئيسي والنتائج و هذا التطوير يتم على أساس الإمكانيات الموضوعية والمتوفرة(محمد، 1985)

تعتبر الفترة الانتقالية إحدى مراحل الموسم التدريبي الهامة في العملية التدريبية وبالرغم من ذلك فقد عانت الكثير من الإهمال أثناء التخطيط لبرامج التدريب

الرياضي وتنفيذه سواء من المدربين أو اللاعبين بالرغم من تأثيرها في تطور المستوى الرياضي وهذا الإهمال في حقيقة الأمر يتناقض تماما مع مبادئ التدريب الرياضي من حيث الاستمرارية والتنظيم. و التكيف ومن خلال الخبرة العملية للباحث لاحظ أن المدربين لا يهتمون بالفترة الانتقالية رغم أن هدفها الأساسي هي الراحة الفعالة للاعب بعد موسم البطولات .

فقد انقضي الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين للوصول بالرياضيين الموهوبين إلى المستوى العالي والاعتماد علي تجاربهم الميدانية وخبراتهم الفردية، فمن الصعب اليوم الوصول إلي المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي وخاصة كرة القدم ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني علي أسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث، وهذا بدأ من انتقاء واختيار الموهوبين وتبنيهم خلال مراحل التكوين والتدريب وكذا إعداد البرامج التدريبية حتى توفير الإمكانيات المادية البشرية و تذليل كل العقبات التي تتعرض مسيرة التقدم و الوصول إلي المستويات العالية ((jürgen, p. 1996)

حيث يشكل الانتظام في التدريب والاستمرار فيه أحد الأركان الجوهرية للعملية التدريبية، لأن التطور (samolis, 2009) في مستوى الأداء البدني للاعب يحدث نتيجة التأثيرات الفسيولوجية للتدريب والتي من خلالها تتم عملية التكيف الفسيولوجي. (مجادي، 2019)

إن مشكلة البحث قد تبلورت في ذهن الباحث من معاشته ومتابعته لطرق التدريبية المتبعة ووسائل التنفيذ والكيفية التي يتم بموجبها تخطيط البرامج التدريبية، وعدم مراعاة طبيعة اللعبة وخصائص ومميزات المراحل العمرية المدربة. فبالرغم مما وصلت إليه كرة القدم العالمية من انجازات و انتصارات، إلا أن المتأمل في مستوى كرة القدم الجزائرية يلاحظ منذ الوهلة الأولى ضعف النتائج على جميع الأصعدة، انطلاقا من الفئات الصغرى حتى الأكابر، وهذا من خلال المشاركة في المحافل الإقليمية والدولية رغم ما يوفره المجتمع

الجزائري من إطارات و اللاعبين شباب يمكن لهم مواجهة هذه التحديات .وعلى هذا الأساس جاءت هذه الدراسة للتعرف على الظروف المحيطة بعملية تخطيط التدريب والتي تحول دون تحقيق فرق كرة القدم المحلية أهدافها،وتخطيط المدربين للبرامج التدريبية و دورها على الأداء المهاري للاعبي كرة القدم ومن خلال متابعة الباحث لمباريات فرق البطولة الوطنية لفئة اقل من 21 سنة في كرة القدم لاحظ الباحث هبوط وفتور في مستوى اللياقة البدنية للاعبين خاصة في الجولات الأولى من البطولة المحترفة قد يرجع إلى استخدام المدربين أساليب التدريب التقليدية أو عدم الاهتمام بالفترة الانتقالية التي تساعد على حسن الانتقال الجيد لفترة إعداد جديدة و هذا من أكدته دراسة (السراج، صبحي محمد؛ اشرف عبد العزيز احمد ؛، 2020) ومن هنا ظهرت مشكلة البحث في الإجابة عن السؤال التالي:

هل يؤثر برنامج تدريبي مقنن خلال الفترة الانتقالية في تحسين بعض القدرات البدنية و المهارية لدي لاعبي كرة القدم فئة اقل من 21 سنة ؟
ومنه يمكننا أن نطرح التساؤلات الفرعية التالية:

- 1.هل يؤثر برنامج تدريبي مقنن خلال الفترة الانتقالية ايجابيا على القوة الانفجارية لدي لاعبي كرة القدم فئة اقل من 21 سنة ؟
- 2.هل يؤثر برنامج تدريبي مقنن خلال الفترة الانتقالية ايجابيا على سرعة التنفيذ لدي لاعبي كرة القدم فئة اقل من 21 سنة ؟
- 3.هل يؤثر برنامج تدريبي مقنن خلال الفترة الانتقالية ايجابيا على الارتقاء لدي لاعبي كرة القدم فئة اقل من 21 سنة ؟

فرضيات البحث

الفرضية العامة :

يؤثر برنامج تدريبي مقنن خلال الفترة الانتقالية في تحسين بعض القدرات البدنية و المهارية لدي لاعبي كرة القدم .

2- الهدف العام من البحث:

يهدف البحث إلى ما يأتي:

- إبراز مدى تأثير برنامج تدريبي مقنن خلال الفترة الانتقالية في تنمية وتطوير الصفات البدنية (القوة و السرعة).
- الكشف عن أثر برنامج تدريبي مقنن خلال الفترة الانتقالية ايجابيا على الصفات المهارية (الارتقاء) لدى لاعبي كرة القدم .
- الكشف عن أثر برنامج تدريبي مقنن خلال الفترة الانتقالية على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم.

2-1 أهمية البحث

معرفة أهمية البرنامج التدريبي المقنن خلال الفترة الانتقالية قبل مراحل الإعداد البدني العام والخاص و تسليط الضوء على البرنامج التدريبي المقنن خلال الفترة الانتقالية وأهمية المعرفي العلمية لمدرين لهذا الأسلوب التدريبي والذي يوظف فئة اقل من 21 سنة ، نظرا لخصوصياتها الفيزيولوجية والنفسية . استخدام أسلوب البرنامج التدريبي المقنن خلال الفترة الانتقالية في البرنامج تدريبي العام في تنمية عناصر اللياقة البدنية من بينها القوة الانفجارية .

3- التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث

المفهوم الأول: يري(عماد صالح عبد الحق 2006) ان"أثر الانقطاع عن التدريب له تأثير في بعض المتغيرات البدنية وتركيب الجسم لدى لاعبي كرة القدم (المتغيرات البدنية (السرعة) ، وقوة عضلات الرجلين)، وتركيب الجسم (الوزن، ومؤشر كتلة الجسم، ونسبة الدهون، وزن العضلات، والتمثيل الغذائي

ويستخلص الباحث: أن الرياضيين الذين أنهوا مواسمهم التدريبية أو في حالة عدم استكمال النشاط ألي ظرف ما، ففي هذه الحالة من التوقف المستمر لعدة أشهر أو التدريب غير الكافي لمدة طويلة قد يكون التدهور الفسيولوجي للاعبين أكثر

حدة، لذا ففي هذه الحالة، سيكون هناك ما يبرر وجود فترة إعداد طويلة للسماح بعودة الوظائف الفسيولوجية والعقلية للرياضيين.

ويستخلص الباحث:

-المفهوم الثاني: يتفق (بن سميثة العيد) علي أن يمكن برمجة التدريب الفكري باسنعمال التمارين البليومترية علي القوة المميزة بالسرعة مع (خليف, عبد القادر) علي ان هناك تاثير لبرنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات الخاصة ة الالغاب المصغرة في تطوير القوة الانفجارية و القدرة علي الاسترجاع.

ويستخلص الباحث: يمكن تصميم و اقتراح برنامج تدريبي خلال الفترة الانتقالية مقتن للحفاظ علي الفورمة الرياضية و العائد التدريبي .

-المفهوم الثالث: يري كل من (السراج, صبحي محمد; اشرف عبد العزيز احمد 2020) انه يجب علي المدرب مراعاة الدقة عند تخطيط الفترة الانتقالية للاعبين من حيث الحمل التدريبي ومحتوي البرنامج التدريبي حتى يسمح للاعبين بالاستشفاء بالإضافة إلى الاستعداد الجيد للموسم القادم بمستوي أفضل من الموسم السابق.

ويستخلص الباحث: لابد من احترام المبادئ الأساسية في التدريب خاصة مبدأ الاستمرارية و التنظيم و مبدأ التنوع و التدرج في الزيادة في الحمل و أخيرا مبدأ التمرج في تصميم الوحدات التدريبية و الدورات التدريبية الصغري .

4- الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

4-1 الطريقة و الأدوات:

منهج الدراسة:

نظرا لطبيعة موضوعنا ومن أجل إعادة تشكيل واقع الظاهرة أو الحدث من خلال استخدام إجراءات أو إحداث تغييرات معينة ومن ثم ملاحظة النتائج بدقة وتحليلها وتفسيرها، تبين أنه من المناسب استخدام المنهج التجريبي وذلك لتماشيهِ مع هدف الدراسة، فالمنهج التجريبي يشمل استقصاء العلاقات السببية

بين المتغيرات المسؤولة عن تشكيل الظاهرة أو الحدث أو التأثير فيهما بشكل مباشر أو غير مباشر وذلك بهدف التعرف على أثر ودور كل متغير من هذه المتغيرات في هذا المجال (زكي محمد، 2004).

- الدراسة الاستطلاعية:

هي مرحلة تجريب مكونات الأدوات بعد إعدادها وصياغتها، وذلك للتأكد من مدى صلاحيتها و ملائمتها كما أنها توفر للباحث فرصة للتعرف على مختلف الصعوبات التي قد تواجهه في الواقع وهو يعالج الظاهرة . وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التأكد من صلاحية أدوات جمع المعلومات المطلوبة التي أعدها الباحث لهذا الغرض وكذلك التأكد من صدقها وهو قدرة الأداة على قياس ما أعدته لقياسه . وبهذا الصدد قمنا بزيارة مجتمع بحثنا و المتمثل في فئة لاعبي كرة القدم فئة اقل من 21 سنة بنادي شباب مدينة وادي رهيو .

- العينة وطرق اختيارها.

نعني بمجتمع الدراسة جميع مفردات الظاهرة التي يقوم الباحث بدراستها، ويتمثل مجتمع الدراسة في بحثنا هذا في فئة اقل من 21 سنة شباب مدينة وادي رهيو لكرة القدم أما العينة فهي ذلك الجزء من المجتمع، يتم اختيارها وفق قواعد وطرق علمية بحيث تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا إن الهدف الأساسي من اختيار عينة هو الحصول على معلومات عن المجتمع الأصلي للبحث، وليس من السهل على الباحث أن يقوم بتطبيق بحثه على جميع أفراد المجتمع الأصلي لقد اعتمدنا على العينة المقصودة ، ويقدر حجم العينة الخاصة ب (14) لاعبا من فئة اقل من 21 سنة بنادي شباب مدينة وادي رهيو لكرة القدم ، وتم تقسيمهم إلى عینتين ، واحدة الشاهدة (7) لاعبين ، والأخرى تجريبية (7) لاعبين

عينة البحث :

تم تحديد عينة البحث عن طريق اختيار البدني في كرة القدم ، ينشط على مستوى البطولة الوطنية الثانية .

* . المجموعة التجريبية: (7) لاعبين.

* المجموعة الشاهدة: (7) لاعبين.

*العينة الشاهدة: نتركها تتدرب بصفة عادية. (البرنامج الفردي)

*العينة التجريبية: يطبق عليها برنامج المقترح خلال المرحلة الانتقالية

تجانس عينة البحث

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة 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 تعزي الفروق بين المجموعتين التجريبية و الشاهدة لهذه المتغيرات، (مصطفى باهي، 2000) وهي كما يلي

متغيرات جسمية : وتشتمل على :العمر الزمني (بالسن) - الوزن(كلغ) -
الطول الكلي للجسم (سنتمتر)
مجالات البحث:

المجال البشري: تمثل في ويقدر حجم العينة الخاصة ب (14) لاعبا من فئة اقل من 21 سنة بنادي شباب مدينة وادي رهيو .

-المجال المكاني: الملعب البلدي لشباب مدينة وادي رهيو ولاية غليزان

-المجال الزمني: التجربة الاستطلاعية من 2021/05/10 إلى

2021/05/24

- تم إجراء التجربة الأساسية من 2021/06/30 إلى غاية 2021/07/30

- إجراءات البحث:

البرنامج التدريبي المقتن:

تأثير برنامج تدريبي مقنن خلال الفترة الانتقالية في تحسين بعض القدرات البدنية و
المهارية لدى لاعبي كرة القدم

الأسبوع 1	البدء بحجم التدريبي يعادل 50٪ من اعلي حجم تدريبي قد تدرب به اللاعب الموسم السابق، ثم الزيادة التدريجية في حجم التدريب من
الأسبوع 2	الحجم التدريبي بالأسبوع الثاني يرتفع تدريجيا ليكون حجم التدريب به منخفض بنسبة 30 ٪ من اعلي حجم تدريبي قد تدرب به اللاعب
الأسبوع 3	حجم تدريب يعادل انخفاض بنسبة 20 ٪ من اعلي حجم تدريبي قد تدرب به اللاعب الموسم السابق
الأسبوع 4	حجم تدريب يعادل انخفاض بنسبة 10٪ من اقصى حجم قد تدرب بها اللاعب الموسم السابق

- أدوات جمع البيانات

إن اختيار الباحث لأدوات جمع البيانات يتوقف على العديد من المعايير ،
فطبيعة المشكلة والفروض تتحكما في عملية إختيار الأدوات ولغرض جمع
المعطيات من الميدان عن موضوع الدراسة ، ومنه فأداة البحث هي الوسيلة
الوحيدة التي يتمكن بواسطتها الباحث حل المشكلة وقد استخدمنا في بحثنا ما
يلي:

- طريقة الاختبارات الميدانية:

وهي من أهم الطرق استخداما في المجال الرياضي وخاصة في البحوث
التجريبية باعتبارها أساس التقييم الموضوعي واهم وأجند الطرق للوصول إلى
نتائج دقيقة في جمال البحوث العلمية واستخدمنا في دراستنا اختيار - :القوة
الانفجارية - . اختيار سرعة التنفيذ- . اختيار الارتقاء (george, 2008, p.

17)

- الأسس العلمية للأداة:

معامل الثبات (ثبات الاختبار)

يعني أننا لو قمنا بتكرار الاختبار مرات متعددة على الفرد أظهرت النتائج شيئا
من الاستقرار ذلك بأن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما استخدم أكثر من مرة
تحت نفس الظروف وعلى نفس الأفراد (بوداود عطاء هلا، 2009، ص106)
وقمنا بالتأكد من ثبات الاختبار عن طريق إعادته على عينة استطلاعية
متكونة من (05) لاعبين وأظهرت نتائج العينة الاستطلاعية أن ثبات اختبار

دقة مهارة التهديد بالرأس من القفز قدر ب (0.72) وهو يحقق الثبات لمثل هذا النوع من الدراسات والجدول رقم (02) يبين قيمة معامل الارتباط بيرسون بين نتائج ألداءين :يقصد بصدق الاختبار أن يقيس فعال ما وضع لقياسه (بودواد, عبد اليمين; عطاء الله , احمد ;، 2009)

صدق الاختبار

وقد استخلص الباحث الصدق الذاتي للاختبار من معامل الثبات، وذلك بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات .معامل الصدق الذاتي= معامل الثبات
0.85 =

- الأدوات الإحصائية:

إن الهدف من استعمال التقنيات الإحصائية هو التوصل إلى المؤشرات كمية تساعدنا على التحليل والتفسير التأويل والحكم ، وأهم التقنيات المستعملة في هذا البحث نجد :المتوسط الحسابي (Mean) ، (الانحراف المعياري (Déviation Standard)، (اختبار الدلالة الإحصائية ستودانت (t) (TEST-T)، (نسبة التقدم (Rations Progress) ، (و التي نحصل عليها من خلال ما يلي

- النسب المئوية : استخدم الباحث قانون النسب المئوية لمعرفة مقدار (مصطفى باهي، 2000)

- الإحصاء الوصفي:

المتوسط الحسابي:

يعتبر المتوسط الحسابي أبسط أنواع مقاييس النزعة المركزية المتداولة على وجه العموم وذلك لسهولة حسابه وفهم معناه، ويمكن استخدام القانون بالصورة التالية : :المتوسط الحسابي $\sum$ مجموع القيم : N تكرارات الفئة : x مركز فئة (أي ناتج جمع الحد الأعلى من الحد الأدنى للفئة ثم القسمة على اثنين N)

:المجموع الكلي لتكرارات الفئات كلها أي مجموع عدد المفردات . بعد تطبيق
قانون حساب النسب المؤوية" الطريقة الثلاثية"، تكون النتيجة كما يلي

-الإحصاء الاستدلالي

-الانحراف المعياري

الانحراف المعياري هو الجذر التربيعي لمتوسط مجموع مربعات انحرافات القيم
عن وسطها الحسابي ويعتبر الانحراف المعياري من أهم مقاييس التشتت
وأكثرها استعمالاً في علم الإحصاء ويمكن استخدام القانون بالصورة التالي t :
test

ويستخدم هذا الأسلوب، في حساب دلالة الفروق ما بين متوسطي العينتين
ويمكن استخدامه وفق المعادلة التالية:

كرومباخ: (α الثبات معامل)

تم استعمال معامل الارتباط لقياس الثبات لمختلف الاختبارات ، ويمكن
استخدام القانون : $\alpha = 2R / R + 1$ التالية بالصورة : معامل الارتباط α :
معامل الثبات

4-2- عرض وتحليل النتائج:

4-2-1 عرض النتائج ومناقشتها:

الفرضية الأولى:

الجدول رقم (01) يبين دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي "اختبار رمي الكرة
الطبية

الفروق	مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		ن	العينة
				ع	س	ع	س		العينة التجريبية
دال	0,05	2.14	2.54	1.15	10.73	2.26	4.65	7	

المصدر: من إعداد الباحث انطلاقاً من نتائج spss

نرى من النتائج المعروضة في الجدول رقم (01) أعلاه ، أن المتوسط لحسابي لاختبار "رمي الكرة الطبية " في الاختبار القبلي كان (65.4) (بانحراف معياري قدره (2.62) و بلغ الاختبار البعدي (10.73) (بانحراف معياري (1.15) وقد ظهر أن الفروق كانت دالة إحصائياً وبدرجة عالية لكلا الاختبارين ، و ذلك أن قيمة " t " المحسوبة كانت (2.54) وهي أعلى من القيمة المجدولة (2.14) تحت درجة حرية 07 و مستوى الدلالة 0,05 ، ويعني هذا أن هناك فرق بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي ، و هذا الفرق دال إحصائياً لصالح الاختبار البعدي.

الجدول رقم (02) يبين نسبة التطور لاختباري القبلي و البعدي لعينة البحث (التجريبية)

العينة	اختبار رمي الكرة الطبية		مقدار التغير بين المتوسطات	نسبة التطور %
	X الاختبار القبلي	X الاختبار البعدي		
العينة التجريبية	4.65	10.73	6.08	56.66

المصدر: من إعداد الباحث انطلاقاً من نتائج spss

يبين الجدول رقم (02) مقدار التطور بين المتوسطات الحسابية لاختبار " رمي الكرة الطبية " لاختباري القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية ، حيث بلغ مقدار نسبة التطور % 66.56 و هذا المقدار يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقنن خلال المرحلة الانتقالية في تحسين " رمي الكرة الطبية " ، حيث أن الفرق بين الوسطين الحسابيين للاختبارين (القبلي و البعدي) كان (08.6) وهذا يعني وجود تطور في " اختبار رمي الكرة الطبية " في الاختبارات البعدي للمجموعة التجريبية

4-2-2 عرض النتائج ومناقشتها: الفرضية الثانية:

الجدول رقم (03) يبين دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي اختبار سرعة 30 متر.

الفروق	مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		ن	العينة
				ع	س	ع	س		العينة التجريبية
دال	0,05	2.14	2.70	0.45	9.17	2.63	7.56	7	

المصدر: من إعداد الباحث انطلاقاً من نتائج spss

نرى من النتائج المعروضة في الجدول رقم (03) أعلاه ، أن المتوسط الحسابي لاختبار "سرعة 30 متر " في الاختبار القبلي كان (7.56) بانحراف معياري قدره (63.2) و بلغ الاختبار البعدي (17.9) بانحراف معياري (0.45) وقد ظهر أن الفروق كانت دالة إحصائياً و بدرجة عالية لكلا الاختبارين ، و ذلك أن قيمة " t " المحسوبة كانت (2.70) وهي أعلى من القيمة الجدولة (2,14) تحت درجة حرية 07 و مستوى الدلالة 05.0 ، ويعني هذا أن هناك فرق بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي ، و هذا الفرق دال إحصائياً لصالح الاختبار البعدي.

الجدول رقم (04) يبين نسبة التطور لاختباري القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية

نسبة التطور %	مقدار التغير بين المتوسطات	اختبار سرعة 30 متر		العينة
		الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
17.55	1.61	9.17	7.56	العينة التجريبية

المصدر: من إعداد الباحث انطلاقاً من نتائج spss

يبين الجدول رقم (04) مقدار التطور بين المتوسطات الحسابية لاختبار " سرعة 30 متر لاختباري القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية ، حيث بلغ مقدار نسبة التطور (55.17 %) و هذا المقدار يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقنن خلال المرحلة الانتقالية في تحسين " سرعة 30 متر ، " حيث

أن الفرق بين الوسطين الحسابيين للاختبارين (القبلي و البعدي) كان (61.1) وهذا يعني وجود تطور في " اختبار سرعة 30 متر " في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.

4-2-3 عرض النتائج ومناقشتها: الفرضية الثالثة

الجدول رقم(05) يبين دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي اختبار الارتقاء

الفروق	مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		ن	العينة
				ع	س	ع	س		العينة التجريبية
دال	0,05	2.14	11.19	1.05	4.69	0.07	0.51	7	

بالجري

المصدر: من إعداد الباحث انطلاقاً من نتائج spss

نرى من النتائج المعروضة في الجدول رقم (05) أعلاه أن المتوسط الحسابي لاختبار "الارتقاء بالجري في الاختبار القبلي كان (0.51) بانحراف معياري قدره (07.0) و بلغ الاختبار البعدي (4.69) بانحراف معياري (0.51) وقد ظهر أن الفروق كانت دالة إحصائياً و بدرجة عالية لكلا الاختبارين ، و ذلك أن قيمة " t " المحسوبة كانت (11.19) وهي أعلى من القيمة المجدولة (2.14) تحت درجة حرية 07 و مستوى الدلالة 0.05 ، ويعني هذا أن هناك فرق بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي ، و هذا الفرق دال إحصائياً لصالح الاختبار البعدي.

الجدول رقم(06) يبين نسبة التطور لاختباري القبلي و البعدي لعينة البحث (التجريبية).

العينة	اختبار الارتقاء بالجري		مقدار التغير بين المتوسطات	نسبة التطور %
	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي		
العينة التجريبية	0.51	4.69	4.18	89.12

المصدر: من إعداد الباحث انطلاقاً من نتائج spss

يبين الجدول رقم (06) مقدار التطور بين المتوسطات الحسابية لاختبار " الارتقاء بالجري " لاختباري القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية ، حيث بلغ مقدار نسبة التطور (12.89%) وهذا المقدار يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقنن خلال الفترة الانتقالية في تحسين " الارتقاء بالجري " ، حيث أن الفرق بين الوسطين الحسابيين للاختبارين (القبلي و البعدي) كان (4.18) وهذا يعني وجود تطور في " اختبار الارتقاء بالجري " في الاختبارات البعدي للمجموعة التجريبية

4-3 مناقشة النتائج وتفسيرها:

4-3-1 الفرضية الأولى: والتي نفرض انه (يؤثر برنامج تدريبي مقنن خلال الفترة الانتقالية ايجابيا على القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 21 سنة) و من خلال عرض نتائج الجدول رقم (01) الذي تناول نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ، حيث بلغت "t" المحسوبة (2.54) وهي اكبر من "t" المجدولة (14) وهذا ما يدل على وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) لصالح الاختبار البعدي .ومن خلال الجدول رقم (02) الذي يبين مقدار تغير المتوسطات الحسابية لاختبار رمي الكرة الطبية بالنسبة للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ونسبة (66.56 %). من خلال تحليل نتائج الجداول السابقة نستنتج أن البرنامج التدريبي المقنن خلال الفترة الانتقالية أدى الى تحسين اختبار رمي الكرة الطبية ، وحسب الفرضية الأولى التي تنص على : البرنامج التدريبي المقنن خلال الفترة الانتقالية يؤثر ايجابيا على القوة الانفجارية عند لاعبي كرة القدم فئة اقل من 21 سنة . ومنه فالفرضية الأولى محققة.

4-3-2 الفرضية الثانية: والتي نفرض انه (يؤثر برنامج تدريبي مقنن خلال الفترة الانتقالية ايجابيا على سرعة التنفيذ لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 21 سنة) من خلال عرض نتائج الجدول رقم (04) الذي تناول نتائج الفروق

بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ، حيث بلغت "t" المحسوبة (2.70) وهي اكبر من "t" المجدولة (2.14) ، وهذا ما يدل على وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) لصالح الاختبار البعدى .ومن خلال الجدول رقم (03) الذي يبين مقدار تغير المتوسطات الحسابية لاختبار سرعة 30 متر بالنسبة للاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ونسبة (55.17 %). من خلال تحليل نتائج الجداول السابقة نستنتج أن التدريب المقنن خلال الفترة الانتقالية أدى الى تحسين اختبار سرعة 30 متر ، وقد انفتحت الدراسة مع دراسة (بن سميشة، 2020) و دراسة (بوعيشة، 2020) وهذا ما اكده الدكتور (قزقوز ، مجمد ؛ رشام ، جمال الدين ؛ بعوش ، خالد؛، 2019) حسب الفرضية الثانية التي تنص على هل يؤثر برنامج تدريبي مقنن خلال الفترة الانتقالية ايجابيا على سرعة التنفيذ عند لاعبي كرة القدم فئة اقل من 21 سنة. ومنه فالفرضية الثانية محققة.

4-3-3 الفرضية الثالثة: والتي نفرض انه (يؤثر برنامج تدريبي مقنن خلال الفترة الانتقالية ايجابيا على مهارة الارتقاء من الجري لدي لاعبي كرة القدم فئة اقل من 21 سنة) من خلال عرض نتائج الجدول رقم (05) الذي تناول نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ، حيث بلغت "t" المحسوبة (11.19) وهي اكبر من "t" المجدولة (2.14) وهذا ما يدل على وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) لصالح الاختبار البعدى .ومن خلال الجدول رقم (06) الذي يبين مقدار تغير المتوسطات الحسابية لاختبار الارتقاء بالجري بالنسبة للاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ونسبة (12.89 %) . خلال تحليل نتائج الجداول السابقة نستنتج أن البرنامج التدريبي المقنن خلال الفترة الانتقالية أدى الى تحسين الارتقاء بالجري فغالبا ما يحتاج اللاعب لقوة متفجرة في الأطراف السفلية لتحقيق قوة في التسديد أو إلى ارتقاء كما يحتاج أيضا إلى قدرة على الاسترجاع بين المجهودات المتكررة

عالية الشدة (خليف، عبد القادر، 2019) وحسب الفرضية الثالثة التي تنص على : إن البرنامج التدريبي المقنن المقترح خلال المرحلة الانتقالية يؤثر ايجابيا على الارتقاء بالجري لدى لاعبي كرة القدم و هذا ما جاءت به دراسة (روبيح و امجكوح، 2018). ومنه فالفرضية الثالثة من محققة

الاستنتاج العام :

من خلال النتائج المتحصل عليها سابقا ، وما أسفرت عنه من استنتاجات من خلال تبيان أن البرنامج التدريبي المقنن المقترح خلال الفترة الانتقالية له دور في تحسين بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية في كرة القدم ، ومن ثم وجدنا أن الفرضيات الخاصة بدراستنا قد تحققت . ومن خلال الجدول التلخيص وجدنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية بحيث تنحصر قيمة "t" المحسوبة لجميع الصفات البدنية المختبرة ما بين (2.54 - 11.19) وهي اكبر من قيمة "t" "المجدولة التي بلغت (2.14) عند درجة الحرية 14 ومستوى الدلالة الإحصائية 0.05 وهي لصالح الاختبار البعدي ، ومنه نستنتج أن لبرنامج التدريبي المقنن المقترح خلال الفترة الانتقالية له تأثير على صفة القوة الانفجارية وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم . وقد اتفقت الدراسة مع دراسة (بن سميشة، 2020) وحسب الفرضية العامة التي تنص : على أن البرنامج التدريبي المقنن المقترح خلال الفترة الانتقالية يؤثر بشكل فعال على بعض القدرات البدنية والمهارية في كرة القدم وهذا ما اكدته دراسة (بوعيشة، 2020) .وبالتالي فالفرضية العامة محققة.

- الخاتمة:

لقد شهدت كرة القدم في الآونة الأخيرة تطورا كبيرا على الصعيد العالمي ، وهذا ما لمسناه كل المتابعين و المختصين في هذه اللعبة ، ولم يكن هذا التطور ناتج من فراغ ، بل على العكس لأن العلم و التكنولوجيا لا حدود لها في شتى

المجالات فقد ساهما بشكل كبير في هذا التطور من خلال البحوث العلمية التي عملت في هذا الاتجاه ، و التي كانت تجرى على اللاعبين طيلة هذه المدة ، ومن هذا التوجه أخذ التدريب الرياضي في هذه اللعبة أشكالاً و أساليب كان لها الأثر الإيجابي في رفع مستوى الأداء البدني و من ثم المهاري و حتى الخططي و النفسي ، مما أدى إلى ظهور نتائج مميزة . و لأن لعبة كرة القدم تتميز بالفنيات العالية ذات المجهود القصير و الشديد و السريع في ان واحد فقد كان لزاماً على المدربين استخدام أساليب تدريبية أكثر فاعلية لبلوغ هذه الميزات و تركيز عملهم على الفئات الناشئة و تدريبهم عليها . وفي هذا الصدد جاءت فكرتنا لتسليط الضوء على فئة اقل من 21 سنة التي تعتبر الفئة المهمة جداً لأي نادي يبحث عن الاستمرارية و المكانة بين النوادي الممتازة ، حيث أننا تعرضنا في دراستنا هذه إلى البرنامج التدريبي المقنن المقترح خلال الفترة الانتقالية الذي يعتبر من الأساليب الناجحة في رفع كفاءة الأداء البدني و المهاري للاعبين كرة القدم إذا ما استخدم بطريقة سليمة على هذه الفئة و ما فوق ، وخلال التدريب وهذا ما دلت عليه نتائج التي توصلنا إليها إذ أننا لمسنا هذا التأثير الإيجابي على الأداء الفردي و الجماعي لعينة موضوع البحث، هذا التحسن الإيجابي سوف يكون له دون شك مردوداً إيجابياً على نتائج الفريق مما يزيد في إبراز الأهمية و الحاجة إلى استخدام هذا النوع من البرنامج و اعتماده كمنهج لا يمكن الاستغناء عنه ومن ثم اعتماده لدى النوادي التي تعمل دائماً من أجل أن تحرز الألقاب و تبقى في الصدارة . وفي الختام أردنا من خلال هذه الدراسة إضافة و لو القليل من المعرفة لإثراء هذا المجال الرياضي وإنارة درب العاملين فيه لتطوير هذه اللعبة في بلادنا و الرقي بها إلى أعلى مستوى وتحقيق حلم التربع على عرش هذه اللعبة (فهيم علي، 2003) ولو على المستوى القاري كبداية للتميز و التألق.

المراجع المستخدمة في البحث:

george, cazorla. (2008). *comment evaluer et developper vos capacites aerobies*. paris: larousse.

jurgen, weineck. (1996). *manuel d entrainement*. FRANCE: vigot.

samolys, vassilis. (2009). the effect of a 4 week detraining period by a 4 week strenght program on isokenetic strenght in ilite youth soccer players. *journal reabtation*.

البيك فهمي علي. (2003). *المدرّب الرياضي في الالعاب الجماعية تخطيط و تقييم البرامج التدريبية نظريات و تطبيقات*. الاسكندرية: دار المعارف.

السراج، صبحي محمد؛ اشرف عبد العزيز احمد ؛. (2020). الترويج الرياضي باستخدام التدريب العرضي في بعض المتغيرات البدنية و الفسيولوجية و النفسية لدى ناشئي كرة القدم خلال الفترة الانتقالية. *مجلة كلية التربية جامعة طنطا مصر العربية* .

العيد بن سميشة. (2020). تأثير التدريب البليومتري علي القوة المميزة بالسرعة و بعض المهارات الاساسية في كرة القدم. *مجلة تفوق رقم 12 العدد 01 المركز الجامعي نور البشير البيض الجزائر* .

بن رايح، خير الدين. (2021). اثر برنامج التدريب الفتري مبني علي التمارين البليومترية لتطوير السرعة الهوائية القصوي و القوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية و بخض المتغيرات الفيزيولوجية لدى لاعبي كرة القدم. *مجلة تفوق في علوم وثليات النشاطات البذهية والرياضية/المجلد: 20/العدد: 01 - 2021 المركز الجامعي نور البشير البيض* .

خليف، عبد القادر. (2019). اثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات الخاصة الالغاب المصغرة في تطوير القوة اتلان الانفجارية و القدرة علي الاسترجاع. *مجلة الابداع ، المجلد 10 العدد 2*.

زكي محمد، حسنين؛. (2004). *من اجل قدرة عضلية افضل لتدريب البليومتريك*. مصر: المكتبة المصرية.

عبد العزيز بوعيشة. (2020). اثر التدريب الفتري باسنعمال التمارين البليومترية علي القوة المميزة بالسرعة. *مجلة تفوق في علوم و تقنيات البدنية و الرياضية المجلد 3 العدد 1 جامعة نور البشير البيض الجزائر* ، 134.143.

عبد اليمين بودواد، و احمد عطاء الله. (2009). المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية و الرياضية. *دبوان المطبوعات الجامعية* ، 177.

- قزقوز ، محمد ؛ رشام ، جمال الدين ؛ بعوش ، خالد؛. (2019). اثر برنامج تمارين ختصة في تنمية القوة المميزة بالسرعة بدي لاعبين كرة القدم اشبال اقل من 17. مجاة تفوق في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية المجلد 6 العدد 16 ص 1 جامعة نور البشير البيض الجزائر ، 27,138.
- كمال رويبح، و نبيل امكوح. (2018). ر استخدام المطاولة الهوائية بطريقتي التدريب الفترتي منخفض الشدة والمستمر في عدد. مجلة تفوق في علوم و تقنيات البدنية و الرياضية المجلد 3 العدد 1 جامعة نور البشير البيض الجزائر ، 184.186.
- مجاوي، مفتاح. (2019). اقتراح وحدات تدريبية لتنمية القوة العضلية و بعض الصفات المهارية للاعبين كرة القدم. الجزار: مجلة الابداع.
- محمد، محمود عيسى؛. (1985). التخطيط التعليمي اسسه و اساليب و مشكلاته. مصر: مكتبة النحل المصرية.
- مصطفى باهي، حسنين. (2000). طرق البحث العلمي و التحليل الاحصائي. مصر: مكتبة النشر.