

أثر برنامج تدريبي مقترح للفترة الإعدادية لتطوير الجانب البدني و المهاري لدى لاعبات كرة القدم بفريق وهران (الجزائر)

د. بن قوة علي

د.بن قاصد علي الحاج محمد

د. بن برنو عثمان

أستاذ محاضر-أ- معهد التربية البدنية و الرياضية جامعة مستغانم

-ملخص :

-لقد أجمع الكثير من العلماء الباحثين في مجال التدريب الرياضي على الإعتماد على أسس علمية، وهذا للرفع من مستوى الإنجاز الرياضي و هذا تحت إشراف إطارات مؤهلة علميا و عمليا و إعداد الرياضي تحت عمل مخطط و منهجية علمية مرسومة إعدادا هادفا و متزنا، و هذا عن طريق استخدام الطرق و الوسائل الحديثة في عملية التدريب و هذا ما يظهر لنا من خلال النتائج المحصل عليها ، لأن تطبيق وحدات تدريبية في كرة القدم خاصة النسوية يتطلب معلومات و أسس علمية صحيحة و إلمام بخصائص الجنس و مراعاة الفروق بينهم و بين الرجال .

-و من تم جاء موضوع بحثنا الذي يهدف إلى تحديد أهم أسباب تدني المستوى في هذه اللعبة ،و إيجاد الحلول لها للخروج بصياغة وحدات تدريبية مقترحة تسمح بتطوير الصفات البدنية و المهاريّة للاعبات كرة القدم .

-فمن الناحية العملية فقد شملت عينة البحث في الدراسة المسحية 11 مدربا ،ولقد أثبتت نتائج هذه الدراسة أن هناك نسبة كبيرة من المدربين لا يمتلكون من المؤهلات العلمية ما يساعدهم في التدريب ،في حين عينة البحث شملت 26 لاعبة مقسمة على مجموعتين إحداهما تجريبية طبقت عليها الوحدات التدريبية، و الثانية ضابطة .

الكلمات المفتاحية: برنامج تدريبي، فترة اعدادية، جانب بدني ، جانب مهاري .

-مقدمة وإشكالية البحث:

التدريب في كرة القدم عملية طويلة و صعبة و مبنية على أسس علمية صحيحة ،هدفها تدريب و تهذيب لاعبات كرة القدم باستخدام الوسائل الخاصة و المتاحة للحصول على حالة التدريب القصوى لكل لاعبة على أساس التطوير الشامل لشخصيتها ، و لتحقيق هذا الهدف كان على المدرب تخطيط التدريب للوصول بلاعباته إلى أعلى مستوى رياضي ،و بالتالي تحقيق الهدف الذي يصبوا إليه الفريق. و لضمان رقي أفضل لرياضة كرة القدم النسوية ،كان لابد من الإهتمام بتخطيط برامج تدريبية ناجحة و فعالة ، مراعين في ذلك أحسن و أنجح الطرق و الإلمام بالمبادئ الأساسية لعلوم التدريب، و معرفة الخصائص و دراسة المراحل العمرية و الاعتناء بصفاتهن البدنية و المهاريّة و النفسية بأسلوب علمي صحيح لرفع مستوى كرة القدم النسوية .

و يرجع نجاح معظم مدربي كرة القدم النسوية في الدول الرائدة في مجال علم التدريب الحديث إلى حسن توجيه الأداء الحركي للاعبات خلال المباراة،و ذلك بالإهتمام بضرورة إتقان مهارتهن الحركية ، وثبات أدائهن لها،إضافة إلى درجة عالية في نمو الصفات البدنية مع قدرات أخرى تتعلق بالنواحي النفسية و لقد أصبح اليوم التخطيط في مجال التدريب الحديث ضروريا و هاما في إعداد اللاعبات إعدادا متزنا و متكاملا في جميع النواحي البدنية و المهاريّة ،و في هذا الصدد يقول weineck : " إن القدرة على الإنتصار و تحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن للقدرات البدنية ، المهاريّة، الخطئية و الفكرية ، لذلك و جب أن يكون هناك تخطيط منهجي منظم في التدريب الرياضي . "

و من هذا المنطلق جاءت الأهمية و التركيز على وضع وحدات تدريبية للفنيات في المرحلة الإعدادية ، و التي تعتبر من أهم و أخرج المراحل في الخطة السنوية ، و التي من خلال الإهتمام بها يمكن رفع المستوى في هذه اللعبة ، و عليه فقد جاء موضوع بحثنا تحت عنوان : " أثر برنامج تدريبي مقترح في الفترة الإعدادية لتطوير الجانب البدني و المهاري عند لاعبات كرة القدم صنف كبريات . "

لقد أصبح من الجدير التركيز على الإعداد المتكامل للاعبات كرة القدم ، كون هذه اللعبة تفرض على لاعباتها بصفة خاصة واجبات و مهمات حركية ، إضافة إلى جهد بدني كبير و خاص بهن .

و لا يتم هذا إلا من خلال إعداد خطط تدريبية متكاملة ، تحتل فيها الفترة الإعدادية جانبا مهما و أساسيا في إعداد اللاعبات ، من خلال رفع قدراتهن البدنية، المهارية ، الخططية و النفسية قبل الدخول في فترة المنافسة ، و الحصول على النتائج الجيدة إذ تعتبر هذه الفترة (الفترة الإعدادية) أهم و أخرج فترة في الخطة السنوية .

والمأمل و المتتبع لمستوى كرة القدم النسوية يرى منذ الوهلة الأولى التذبذب في مستوى الفرق لجميع المراحل العمرية على الرغم من المساعدات و التدعيمات التي تتلقاها هذه الفرق ، إضافة إلى نقص مثل هذه البحوث العلمية في مجال التدريب النسوي ، من بين الأسباب المدعمة لتناول هذه الظاهرة و الذي أعطانا زحما قويا لدراستها.

-و لدراسة هذه المشكلة و معالجتها يستوجب علينا الإجابة على التساؤلات التالية:

1-هل أن تدني مستوى الفرق راجع إلى افتراق المدربين للكفاءة العلمية في مجال التدريب الرياضي النسوي الخاص بكرة القدم .

2-نقص وجود برامج مختصة في تطوير الصفات البدنية و المهارية للاعبات كرة القدم من أسباب تدني مستوى كرة القدم النسوية.

-أهداف البحث :

1-تسليط الضوء على أسباب ضعف المستوى الإعدادي للاعبات .

2-إعداد وحدات تدريبية مقترحة لتطوير الجانب البدني والمهاري لعينة البحث التجريبية.

3-التعرف على مدى تأثير الوحدات التدريبية المقترحة في تطوير الجانب البدني و المهاري لعينة البحث التجريبية .

-فرضيات البحث:

1-نقص الاعتماد على أسس علمية من طرف المدربين في مجال التدريب الرياضي من أسباب تدني مستوى لاعبات كرة القدم.

2-الاختبارات البعدية لعينتي البحث تظهر أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تطوير الصفات البدنية و المهارية لصالح المجموعة التجريبية .

3-الوحدات التدريبية المقترحة الخاصة بالفترة الإعدادية تأثر إيجابا في تطوير الصفات البدنية و المهارية لعينة البحث التجريبية .

-التعريف الإجرائية لمصطلحات البحث :

البرنامج التدريبي: هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيم بها لتحقيق الهدف ، كذلك يعتبر مجموعة الخبرات التعليمية المقترحة التي تتبع من المنهج ، و كل ما يتعلق بتنفيذه و يشمل : الزمن ، المدرب ، اللاعب ، الطريقة ، الإمكانيات ، المحتوى و التنظيم و غيرها من الأمور التي تزيد من إمكانيات تنفيذ المنهج .

الفترة الإعدادية: حسب MATVEIV أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة و التي تحاول أن تحققها خلال فترة زمنية معينة.

- و تعرف أيضا أنها الفترة التي يصل من خلالها اللاعبين إلى مستوى عال ثابت في الجوانب البدنية ، المهارية ، النفسية و الخططية .

- و في هذه الفترة يعمل المدرب على الرفع من الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية و تطوير الصفات البدنية ، المهارات الأساسية و الكفاءة الخططية و تثبيت صفاتهم الإرادية .

الصفات البدنية: يطلق علماء التربية البدنية و الرياضية في الاتحاد السوفياتي سابقا مصطلح الصفات البدنية أو الحركية للتعبير عن القدرات الحركية و البدنية للإنسان ، بينما يطلق علماء التربية البدنية الو.م.أ عليها اسم مكونات اللياقة البدنية باعتبارها أحد مكونات اللياقة الشاملة للإنسان ، والتي تشمل على مكونات اجتماعية ، نفسية ، عاطفية.

لكن كلتا المدرستين اتفقتا على أن لها مكونات وان اختلفتا حول بعض العناصر .

- و تعرف أيضا على أنها مجموعة من الخصائص و القدرات الجسمية الأساسية للفرد و التي لها التأثير في حياته و نموه و اتزان ، و التي تتكون من الصفات التالية : التحمل ، السرعة ، القوة ، المرونة ، الرشاقة أما المدرسة الأمريكية فتسميها عناصر اللياقة البدنية.

الصفات المهارية : تعرف على أنها كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون اللعبة . سواء كانت هذه اللعبة بالكرة أو بدونها .

- و تشمل المهارات الحركية الهجومية و الدفاعية و تعتبر هذه المهارات بمثابة العمود الفقري للعبة ، و حقيقة أن للعبة 3 أركان هامة بجانب الناحية النفسية و الإعداد الذهني تراعى عند وضع مادة التدريب من خلال المواسم التدريبية و هي الإعداد البدني و المهارات الحركية و خطط اللاعب .

- و هي الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بفرد معين في إطار قانون اللعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها ، كما أنها وسيلة لتنفيذ خطط اللعب .

- **منهج البحث :** استخدمنا المنهج التجريبي

- **عينة البحث :** شملت عينة البحث ما يلي : -عينة البحث التجريبي شملت 26 لاعبة :تم إختيارهم بطريقة مقصودة موزعين كما يلي : *العينة التجريبية فريق وهران . *العينة الضابطة فريق أفاق غليزان .

- **مجالات البحث :**

أ- **المجال البشري :** شملت عينة البحث التجريبية 26 لاعبة .

ب- **المجال الزمني :** *تم إجراء الاختبارات التجريبية في الفترة الزمنية الواقعة ما بين أواخر سبتمبر و بداية شهر جانفي و الجدول يوضح المجال الزمني لإجرائها .

الإختبارات البعيدة	الإختبارات القبلية	التوقيت	عينة البحث
2/1/2009 16/1/2009	20/9/2008 26/9/2008	14 ساعة : 16 ساعة	المجموعة التجريبية
1/9/2009 23/1/2009	19/9/2008 30/9/2008	14 ساعة : 16 ساعة	المجموعة الضابطة

ج- **المجال المكاني :**

*وزعت الاستمارة الإستبائية على المدربين البعض في أماكن تدريباتهم و البعض الآخر في أماكن العمل

*أجريت جميع الاختبارات البدنية و المهارية و طبقت الوحدات التدريبية بالملاعب التالية:
-ملعب الشهيد زبانة بوهران .

-ملعب الشهيد زوقاري الطاهر بغيليزان .

-أدوات البحث : تتمثل في الطريقة أو الوسيلة التي يستطيع بها الباحث (أدوات-عينات و أجهزة) و المشكلة المطروحة هي التي تحدد للباحث وسائل بحثه، بحيث تتناسب الوسيلة مع المشكلة لهذا كان علينا في هذا البحث استخدام:

*مصادر باللغتين العربية و الفرنسية ، الإستمارة الخاصة بمفردات الإختبارات التي تم تصحيحها و اختيار ما يناسب الموضوع من طرف مجموعة من الأساتذة من معهد التربية البدنية و الرياضية ، إضافة إلى متخصصين في مجال التدريب.

-الأسس العلمية للإختبار :

ثبات الإختبار :يقصد به أن يعطي الإختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد و في نفس الظروف قامنا بإجراء ثبت الإختبار حيث طبق على عينة تتكون من 13 لاعبة من نفس الفريق ، و تم استبعادهن عن التجربة الرئيسية و بعد 10 أيام أعيد الإختبار على نفس العينة و تحت نفس الظروف ، ثم قمنا بإستخدام معامل الارتباط البسيط "بيرسن PERSSON" و بعد الكشف في جدول دلالات معامل الارتباط البسيط لمعرفة مدى ثبات الإختبار عند درجة الحرية 12 (ن-1) و مستوى الدلالة 0,05 وجد أن القيمة المحسوبة لكل إختبار أكبر من القيمة الجدولية مما يؤكد أن الإختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية صدق الإختبار :من أجل التأكد من صدق الإختبارات ،إستخدمنا معامل الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها و الذي يقاس بالجذر التربيعي لمعامل ثبات الإختبار و قد تبين أن الإختبارات تتمتع بدرجة صدق عالية.

موضوعية الإختبار :إن الإختبارات المستخدمة بعيدة عن الشك و التأويل حيث نجد مفردات الإختبارات ضمن أهداف الوحدات التدريبية كإختبار السرعة مثلا، و لهذا نعتبر مفردات الإختبارات ذات موضوعية جيدة .

جدول يبين معامل الثبات و الصدق لمجموعة الإختبارات البدنية .

معامل صدق الإختبار	معامل ثبات الإختبار	معامل الارتباط برسون الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	الدراسة الاحصائية الإختبارات البدنية
0,98	0,98					1-مرونة عضلات البطن
0,99	0,99	0,53	0,05	ن-1	13	2-إختبار السرعة 30 م
0,94	0,89			12		3-إختبار كوبر 12 د

جدول يبين معامل الثبات و الصدق لمجموعة الإختبارات المهارية

معامل صدق الإختبار	معامل ثبات الإختبار	معامل الارتباط برسون الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	الدراسة الاحصائية الإختبارات البدنية
0,98	0,98					1-تنطيط الكرة
0,99	0,99	0,53	0,05	ن-1	13	2-الجري المتعرج بالكرة
0,78	0,62			12		3-الجري بالكرة 30م
0,99	0,99					4-ضرب الكرة لأبعد مسافة

- الوسائل الإحصائية :
- المتوسط الحسابي
- التباين
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط برسون
- إختبار T ستيودنت
- صدق الإختبار - ثبات الإختبار

عرض و مناقشة نتائج الإختبار القبلي للعينتين باستعمال T ستيودنت :

جدول يوضح قيمة T المحسوبة للإختبارات في الإختبار القبلي لمعرفة مدى التجانس في عينة البحث عند مستوى الدلالة 0,01 .

الإختبارات	درجة الحرية	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الإحصائية
1- مرونة عضلات البطن	2-2	0,01	2,49	0,85	غير دال إحصائيا
2- إختبار السرعة 30م				0,57	غير دال إحصائيا
3- إختبار كوبر 12 دقيقة				1,90	غير دال إحصائيا
4 -تنطيط الكرة				0,04	غير دال إحصائيا
5- الجري المتعرج بالكرة				0,31	غير دال إحصائيا
6- الجري بالكرة مسافة 30م				1,36	غير دال إحصائيا
7- ضرب الكرة لأبعد مسافة				0,14	غير دال إحصائيا

- بعد إجراء الإختبارات القبلية البدنية و المهارية و ذلك قبل تطبيق الوحدات التدريبية تم معالجة هذه النتائج إحصائيا ، وذلك باستخدام ستيودنت المحسوبة T .

- نلاحظ أن قيم T المحسوبة في الإختبار القبلي للإختبارات البدنية (مرونة عضلات البطن ، إختبار السرعة 30م ، إختبار كوبر 12 دقيقة) و المهارية (تنطيط الكرة ، الجري المتعرج بالكرة ، الجري بالكرة مسافة 30 م ، ضرب الكرة لأبعد مسافة) هي على الترتيب (0,85 - 0,57 - 1,90 - 0,04 - 0,31 - 1,36 - 0,14) أصغر من قيمة T الجدولية 2,49 عند مستوى الدلالة 0,01 و درجة الحرية 2-2 . و عليه فهي قيم غير دال إحصائيا عند T الجدولية 2,49 و مستوى الدلالة 0,01 و درجة الحرية 2-2 ، هذا دال على وجود تجانس في عينة البحث ، و أنه لا توجد فروق معنوية بين مجموعتي البحث

- عرض و تحليل الإختبارات البدنية و المهارية :

جدول يوضح مقارنة نتائج الإختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في إختبار مرونة عضلات البطن .

العمليات الإحصائية										
الدالة الإحصائية	مستوى الدالة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		ن	
					ع	س	ع	س		
دال إحصائيا	0,01	2-2	2,49	2,73	6,92	24,38	6,14	17,07	13	المجموعة التجريبية
دال إحصائيا	0,01	2-2	2,49	2,52	6,37	21,61	6,20	14,92	13	المجموعة الضابطة

جدول يوضح مقارنة نتائج الإختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في إختبار السرعة 30 م .

العمليات الإحصائية										
الدالة الإحصائية	مستوى الدالة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		ن	
					ع	س	ع	س		
دال إحصائيا	0,01	2-2	2,49	4,25	0,34	4,78	0,37	5 ,40	13	المجموعة التجريبية
دال إحصائيا	0,01	2-2	2,49	5,20	0,42	5,36	0,55	5,51	13	المجموعة الضابطة

جدول يوضح مقارنة نتائج الإختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في إختبار كوبر 12 دقيقة.

العمليات الإحصائية										
الدالة الإحصائية	مستوى الدالة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		ن	
					ع	س	ع	س		
دال إحصائيا	0,01	2-2	2,49	2,82	1012,73	2430,76	545,37	1692 ,30	13	المجموعة التجريبية
دال إحصائيا	0,01	2-2	2,49	2,61	499,74	1815,38	471,01	1296,15	13	المجموعة الضابطة

جدول يوضح مقارنة بين نتائج الإختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في إختبار تنطيط الكرة .

العمليات الإحصائية										
الدالة الإحصائية	مستوى الدالة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		ن	
					ع	س	ع	س		
دال إحصائيا	0,01	2-ن2	2,49	3,43	13,56	26,15	13,59	17,46	13	المجموعة التجريبية
غير دال	0,01	2-ن2	2,49	0,54	10,55	13,07	8,07	10,23	13	المجموعة الضابطة

جدول يوضح مقارنة نتائج الإختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الجري المتعرج بالكرة

العمليات الإحصائية										
الدالة الإحصائية	مستوى الدالة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		ن	
					ع	س	ع	س		
دال إحصائيا	0,01	2-ن2	2,49	3,54	2,38	21,71	2,44	26,21	13	المجموعة التجريبية
دال إحصائيا	0,01	2-ن2	2,49	3,16	2,66	22,07	3,11	23,71	13	المجموعة الضابطة

جدول يوضح مقارنة نتائج الإختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الجري بالكرة مسافة 30م .

العمليات الإحصائية										
الدالة الإحصائية	مستوى الدالة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		ن	
					ع	س	ع	س		
دال إحصائيا	0,01	2-ن2	2,49	3,33	0,74	27,70	0,73	29,28	13	المجموعة التجريبية
دال إحصائيا	0,01	2-ن2	2,49	2,62	0,84	27,91	0,78	29,70	13	المجموعة الضابطة

جدول يوضح مقارنة نتائج الإختبار القبلي و البعدي للعينتي في إختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة .

العمليات الإحصائية										
الدالة الإحصائية	مستوى الدالة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		ن	
					ع	س	ع	س		
المجموعة التجريبية	دال إحصائيا	0,01	2-2	2,49	3,08	13,24	10,86	12,52	10 ,03	13
المجموعة الضابطة	دال إحصائيا	0,01	2-2	2,49	2,82	12,54	10,05	11,22	9,29	13

عرض و مناقشة نتائج الإختبار البعدي للعينتين باستعمال T ستودنت .

جدول يبين قيمة T للإختبارات في الإختبار البعدي لمعرفة مدى التجانس في عينة البحث

عند مستوى الدالة 0,01 .

الدالة الإحصائية	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية	الإختبارات
دال إحصائيا	3,13	2,49	0,01	2-2	1- مرونة عضلات البطن
دال إحصائيا	3,71				2- إختبار السرعة 30م
دال إحصائيا	2,95				3- إختبار كوبر 12 دقيقة
دال إحصائيا	2,90				4-تنطيط الكرة
دال إحصائيا	2,87				5-الجري المتعرج بالكرة
دال إحصائيا	3,00				6-الجري بالكرة مسافة 30م
دال إحصائيا	2,60				7-ضرب الكرة لأبعد مسافة

-بعد إجراء الإختبارات البدنية و المهارية البعدية و ذلك بعد تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة على العينة التجريبية، تم معالجة تلك النتائج إحصائيا و ذلك باستعمال T المحسوبة .

- نلاحظ أن T المحسوبة في الإختبار البعدي للإختبارات البدنية (مرونة عضلات البطن، إختبار السرعة 30م ، إختبار كوبر 12 دقيقة) و المهارية (تنطيط الكرة ، الجري المتعرج بالكرة ، الجري بالكرة مسافة 30م ، ضرب الكرة لأبعد مسافة) هي على التوالي (3,13-3,71-2,95-2,90 - 2,87 - 3,00-2,60) و هي أكبر من قيمة T الجدولية 2,49 عند مستوى الدالة 0,01 و عليه فهي قيمة ذات دلالة إحصائية، هذا دليل على عدم وجود تجانس في عينة البحث و أن هناك فروق معنوية بين مجموعتي البحث لصالح المجموعة التجريبية .

-الاستنتاجات:

بعد تحليل ،عرض و مناقشة النتائج توصلنا إلى :

أولا : كانت أعلى نسبة من المدربين في الدراسة المسحية من اللاعبين السابقين ، بعدها العاملين على الدرجة الأولى في التدريب ، هذا ما يعكس النقص في المستوى العلمي و التأهيلي في مجال التدريب الرياضي .

ثانيا: اتضح من خلال إجابات المدربين النقص في تطلعهم و معرفتهم للطرق التدريبية التي يجب تطبيقها في التدريب على الصفات البدنية و المهارات الأساسية.

ثالثا : أغلب المدربين لا يعتمدون على برامج تدريبية خلال الموسم التدريبي و لا يتوفر لديهم برنامج خاص بالفترة الإعدادية .

رابعا : أغلبية المدربين ليس لهم تطلعات على جملة من المصادر في مجال التدريب النسوي .

خامسا : معظم المدربين لم يقوموا بترجمات خاصة بمجال التدريب النسوي .

سادسا : معظم المدربين لا يقومون بالإختبارات البدنية و المهارية قبل بداية الموسم التدريبي .

سابعا : هناك فروق ذات دلالة إحصائية لجميع الإختبارات البدنية و المهارية ، مما يدل على تحقيق العينة التجريبية لأفضل النتائج لهذه الإختبارات ذلك بالمقارنة مع النتائج التي سجلتها العينة الضابطة

ثامنا : نتائج الإختبارات البدنية و المهارية تعكس مدى التأثير الإيجابي للوحدات التدريبية المقترحة

تاسعا : البرنامج التدريبي المقترح للفترة الإعدادية ذو تأثير فعال في تطوير الصفات البدنية و المهارية للعينة التجريبية مقارنة بالبرنامج الخاص بالعينة الضابطة .

- التوصيات :

1-الإهتمام بالعنصر النسوي في كرة القدم و مراعاة الخصائص الفسيولوجية لهذا الجنس عن طريق توفير الوحدات تدريبية خاصة بهذه الفئة .

2-ضرورة الرفع من القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي الحديث، عن طريق إشراكهم في الدورات التكوينية و الملتقيات العلمية في مجال التدريب النسوي .

3-التركيز على استخدام برامج تدريبية للفرق النسوية و الخاصة بالفترة الإعدادية نظرا لأهميتها إضافة إلى الإلتزام بمدتها .

4-ضرورة التركيز و العمل على تكوين مدربات في كرة القدم النسوية ، نظرا للعلاقة المتينة و الصلة القريبة بين اللاعب و مدربتها .

5-ضرورة إجراء بحوث و دراسات مشابهة و مماثلة لبقية الأعمار للرفع من مستوى كرة القدم النسوية.

المصادر والمراجع باللغة العربية:

-أبو العلا عبد الفتاح ،إبراهيم شعلان : فسيولوجي التدريب في كرة القدم مصر دار الفكر

العربي 1994.

-أبو العلا عبد الفتاح: التدريب الرياضي ،الأسس الفسيولوجية ط1 1994.

- بن قوة علي : تحدي مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم رسالة

دكتوراه في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية الجزائر 2004

-حنفي محمود مختار :الإختبارات و القياسات للاعبين كرة القدم-دار الفكر العربي القاهرة 1993

-عماد الدين عباس أبو زيد :التخطيط و الأسس العلمية لبناء و إعداد الفريق في الألعاب الجماعية ط1

- قاسم المندلأوي ، غسان محمد صادق :الأسس الحديثة للتربية الرياضية النسوية -كلية التربية الرياضية 1990
- محمد حازم ،محمد أبو يوسف ك أسس اختيار الناشئين في كرة القدم-دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر ط1 2005.
- محمد كشك،أمر الله البساطي: أسس الإعداد المهاري و الخططي في كرة القدم(ناشئين-كبار)2000.

المصادر والمراجع باللغة الأجنبية:

- CADISLAR KACANI – LADISLAR HORSKY : ETRAINEMENT DE FOOT-BALL .EDITION BROODCOORNES. BRAKEL 1986.
- CORBEAU JOEL : FOOT-BALL DE L'ECOLE ... AUX ASSOCIATION EDITION REVUE E.P.S PARIS 1988.
- DEKKAR NOUREDINE ET AUT : TECHNIQUE D'EVALUATION PHYSIQUE DES ATHLETES IMPRIMERIE DU PAIN SPORTIF ALGERIEN – ALGER 1990.
- DORNHORFF MARTIN HABIL : L'EDUCATION PHISIQUE ET SPORTIVES-OFFICE DES PUBLICATION UNIVERSITAIRE- ALGER 1993.
- EDGAR THIL: MANUEL DE L'EDUCATION SPORTIF. HUITIEME EDITION .EDITION VEGOT PARIS 1977.
- Taelman Rene : FOOT-BALL TECHNIQUE -NOUVELLES D'ENTRAINEMENT.EDITION AMPHORA –PARIS 1990.
- TURPIN PERNARD : PREPARATION ET ENTRAINEMENT DU FOOTBALLEUR.EDITION AMPHORA.PARIS 1990 .
- WENECK- JURGAIN : MANUEL D'ENTRAIMENT- EDITION VIGOT PARIS 1986
- WRSOS JERRY – ATLA DES EXERCICES SP2CIFIQUE DE FOOT-BALL I.N.S.E.P – PARIS 1980.