

ISSN: 2392-5442, ESSN : 2602-540X	مجلة: المنظومة الرياضية
المجلد: 05 العدد: 14 السنة: 2018	مخبر المنظومة الرياضية - جامعة الجلفة. الجزائر
تاريخ النشر: 2018-09-05	تاريخ الإرسال : 18-03-26 تاريخ القبول: 18-04-08

أثر برنامج تدريبي مقترح في تحسين بعض
الصفات البدنية القاعدية
لدى لاعبي كرة القدم

د.بن عبدالسلام محمد

جامعة زيان عاشور الجلفة

أ. سربوت محمد رضا

جامعة زيان عاشور الجلفة

الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فعالية البرنامج التدريبي المقترح في تنمية القوة المميزة بالسرعة، والسرعة الانتقالية، والتحمل العام عند لاعبي كرة القدم فئة الاكابر، ولدراسة مدى فعالية أجرى الباحث دراسة ميدانية بفريق، اشبالالجللفة المنتمي قسم الشرفي، حيث شملت العينة الدراسة على 20 لاعب مقسمة على عيتين بالتساوي (10 لاعب بالعينة التجريبية و10 لاعب بالعينة الضابطة) وتم اختيارها بالطريقة القصدية الهادفة بنسبة 85% من مجتمع البحث. كما اتبع الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي ذو التصميم الثنائي وذلك بإجراء اختبار قبلي في 2017/01/01 تلي ذلك تطبيق البرنامج التدريبي الرياضي المصمم من طرف الباحث حيث يحتوي على 24 حصة تدريبية، ثم أنهى ذلك بإجراء تطبيق بعدي في 2017/04/30، كما اعتمد الباحث على اختبار 1500 متر (اختبار التحمل العام)، اختبار 30 متر عدو من وضع العالي (السرعة الانتقالية) كأدوات للقياس متغيرات البحث.

بينت النتائج التي توصل إليها الباحث إلى وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha=0.05$ ، بين التطبيق القبلي والبعدي في اختبارات السرعة الانتقالية، والتحمل العام وذلك لصالح التطبيق البعدي، كما بينت النتائج وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في التطبيق البعدي بين العيتين التجريبية والضابطة في التحمل العام والسرعة الانتقالية وذلك لصالح العينة التجريبية، يوصى الباحث بضرورة استخدام هذا النمط من التدريب من قبل المدربين وكذلك الاعتماد على البرنامج المصمم من طرف الباحث لغرض تحسين السرعة القصوى وسرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي كرة القدم.

الكلمات المفتاحية: البرنامج التدريبي - الصفات البدنية - كرة القدم

Résumé :

L'étude visait expérimental à Déterminer l'efficacité du programme de formation proposé dans le développement de la vitesse et l'endurance lorsque les joueurs de foot ball senior de class et d'étudier l'efficacité a mené un terrain de chercheur équipe d'étude(iracddjelfa) appartient la division d'honneur ou l'étude de l'échantillon inclus bug 20 joueurs devisé en deux échantillons uniformément 10 joueurs échantillon et le groupe témoin de l'échantillon 10 joueurs ont été choisis délibérément ciblés par 75% de la communauté de recherche et suivre le chercheur dans cette étude sur l'approche expérimental avec une conception bilatérale en effectuant un test tribal 01/01/2017 suite l'application du programme dérobo sport conçu par le chercheur ou la session de formation ihtoly 24 et finit en

maintenant la demande après moi 30/04/2017 que le chercheur a adopté le test 1500m (test d'endurance générale) essai tableau bord de 30m de statut supérieur (vitesse de transition).

Les conclusions du chercheur à l'existence d'une différence morale statistiquement significative au niveau de signification $\alpha=0.05$ entre l'application tribale et post dans les testes de résistance distinctive vitesse et la vitesse de transition l'endurance générale manifeste en faveur de l'application dimensionnelle et les résultats ont révèlent une différence significative statistiquement significative au niveau des 0.05 l'application dimensionnelle des échantillons expérimentaux et de contrôle dans les essais de résistance distinctive vitesse et l'endurance transition générale et de la vitesse à l'échantillon expérimentale le chercheur a recommandé l'utilisation de ce type de formation par les formateurs ainsi que compter sur les logiciels de concepteur par le chercheur aux fins d'améliorer la vitesse maximale et la vitesse de la réponse du moteur des joueurs de foot ball.

مقدمة :

اهتمت الكثير من بلدان العلم المتفوقة في كرة القدم بتنمية اللياقة البدنية للاعبين إيماناً منها بأنها الأساس الذي يركز عليه إعداد اللاعبين وبناءهم على المستوى العالمي، إذ يظهر ذلك واضحاً في الدور الذي تؤديه الكفاءة البدنية في كرة القدم الحديثة، التي تتميز بالإيقاع السريع تحت ظروف اللعب المختلفة والتي تتطلب مقدرة عالية من اللاعبين على الاحتفاظ بفاعلية الأداء طوال زمن المباراة، فتقدم المستويات الرياضية في العقد الأخير من القرن العشرين جاء نتيجة التخطيط السليم المبني على أسس علمية متطورة مع الارتقاء بأساليب التدريب وتطور الأدوات والأجهزة والملاعب. (محمد حسن علاوي، 1990، ص 89)

ولقد تعددت طرائق التدريب الرياضي التي تهدف جميعاً إلى تطوير مستوى الأداء البدني وصولاً لتحقيق مراكز متقدمة في الأنشطة المختلفة ويسعى المدربون إلى اختيار أفضل أنواع طرق التدريب وتطبيق أنسبها واستخدام أحدث الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط التخصصي، وذلك بهدف استثمار أهم الصفات البدنية الخاصة وارتفاع مستوى الأداء البدني. وفي التدريب الرياضي الحديث يجب مراعاة حركة لاعب كرة القدم التي تتصف بالتغير المستمر لشدة أداء العمل وكذلك بالعمل العضلي ذي الشدة العالية والسرعة وعلى هذا فإن الإعداد البدني يجب أن يبنى مع حساب صفة النشاط الحركي للاعبين، الذي يعد القاعدة المهمة

عند تطوير الواجبات المهارية والخططية، ولذلك يجب اختيار التمارين الخاصة بالإعداد البدني بحيث يكون محتواها وسرعتها متطابقين مع الحركة التي يؤديها اللاعب في الملعب وقت المباراة.
(على عادل عبد البصير، 1999، ص76)

وقد حظيت لعبة كرة القدم لشعبيتها الجارفة على قمة الاهتمام مقارنة بنظيراتها الأخرى من الألعاب الرياضية وبالتالي جعلت من لعبة كرة القدم على ما هي عليها اليوم من تقدم وتطور في فنون اللعب وتخضع للمزيد من التطور في المستقبل، حيث يشهد عالم كرة القدم اليوم سرعة كبيرة ودقة متناهية في تطبيق المهارات الحركية المختلفة والمتنوعة ولقد كانت دراساتي هذه عبارة عن ، الجانب الأول: الجانب التمهيدي يحتوى على إشكالية البحث والتساؤلات الخاصة بالبحث والفرضيات ، أهمية البحث ، أهداف البحث ، تحديد المفاهيم والمصطلحات ، أما الجانب الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة ، أما الجانب الثالث: منهجية البحث والدراسة الميدانية وكذا عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

1- الإشكالية:

التدريب الرياضي الحديث عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على الوصول للاعبين إلى التكامل في الأداء الرياضي في كرة القدم ، وما يترتب على ذلك من تحقيق لأهداف العملية التدريبية وهو الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى وهذا يتطلب تخطيط وتنظيم قدرات اللاعبين البدنية والخططية وجميع الجوانب المتعلقة بهم وجعلها في إطار موحد للوصول بهم إلى أعلى مستوى خلال المباراة (أبو العلا ، أحمد عبد الفتاح ، ورضوان، أحمد نصر الدين، 2003، ص97)

وقد عرفت لعبة كرة القدم في السنوات الأخيرة اهتمامات كبيرة من قبل المدربين والمحللين والنقاد ، إذ أدهشت العديد من الفرق العالمية الخبراء والمحللين من خلال المستويات العالية والإنجازات العظيمة فضلا عن الانسجام والتناغم والتكامل الهائل بين الجوانب البدنية والمهارية والخططية ، ومما لا شك فيه أن هذا التناغم بين هذه الجوانب لم يأت اعتباطا أو عفويا ، إنما جاء نتيجة اعتماد المدربين والمختصين على التخطيط العلمي المدروس والاستناد على الأسس والمبادئ العلمية فضلا عن الاعتماد على نظريات علمية في بناء البرامج التدريبية، وأحدثت طريقة الهرم المقلوب (GILLES Cometti) "ثورة في ميدان التحضير البدني بالنسبة للألعاب الجماعية عامة وكرة القدم خاصة وقد لاقت هاته الطريقة حيزا واسعا باعتمادها على أسس نظرية متعلقة بمعطيات فسيولوجية دقيقة.

(Gille Cometti. 2003.P25)

في هذا الإطار يأتي هذا البحث من أجل تسليط الضوء على هاته الطريقة واستغلالها ميدانيا ومن ثم ملاحظة درجة تأثير مؤشرات القدرات البدنية الأساسية في كرة القدم كالسرعة والتحمل والحالة البدنية العامة .

وانطلاقا من هذا وجب علينا طرح التساؤل العام التالي :

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و العينة التجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في بعض الصفات البدنية القاعدية لدى لاعبي أكبر كرة القدم تعزى للبرنامج التدريبي المقترح؟

التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و العينة التجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في صفة التحمل لدى لاعبي أكبر كرة القدم تعزى للبرنامج التدريبي المقترح؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و العينة التجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في صفة السرعة لدى لاعبي أكبر كرة القدم تعزى للبرنامج التدريبي المقترح؟

2-فرضيات البحث

الفرضية العامة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و العينة التجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في بعض الصفات البدنية القاعدية لدى لاعبي أكبر كرة القدم تعزى للبرنامج التدريبي المقترح.

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و العينة التجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في صفة التحمل لدى لاعبي أكبر كرة القدم تعزى للبرنامج التدريبي المقترح.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و العينة التجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في صفة السرعة لدى لاعبي أكبر كرة القدم تعزى للبرنامج التدريبي المقترح.

4-أهداف الدراسة:

الهدف الذي تسعى تحقيقه هذه الدراسة يتمثل في مجموعة من الأهداف نذكرها:

1. معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي على السرعة والتحمل .
2. معرفة جل الاختبارات البدنية التي تقيس صفتي السرعة والتحمل .

1- الدراسة الاستطلاعية :

- طبقت هذه التجربة على عينة مكونة من ثلاثة (3) لاعبين لكرة القدم (أشبال الجلفة) في الفترة الممتدة (28-04-2017) الى (02-05-2017) حيث تم استثناءها من عينة الدراسة فيما بعد .

جدول رقم (01): يوضح نتائج التجربة الاستطلاعية:

المتغيرات البدنية	وحدة القياس	قيمة sig عند افراد العينة الاستطلاعية N=3	قيمة Rp عند افراد العينة الاستطلاعية N=3	مستوى الدلالة
		اختبار قبلي	اختبار البعدي	اختبار القبلي
عدو 30 متر	ثانية	0.04	0.04	1
اختبار 1500 متر	دقيقة	0.203	0.203	0.95

تشير نتائج الجدول رقم (1): أن قيم معامل الارتباط بيرسون لدلالة العلاقة بين التطبيق الأول والثاني للمتغيرات البدنية تراوحت ما بين (0.95 -) وجميعها دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01). مما يدل على ثبات الاختبارات البدنية وصلاحياتها لتحقيق أهداف الدراسة .

2-مجالات البحث:

1-2-المجال البشري:

شملت الدراسة 23 لاعبا من نادي أشبال الجلفة صنف أكابر، للموسم الرياضي 2017-2018

2-2-المجال المكاني:

تم إجراء الدراسة في ملعب عين الشيخ (ملعب الشهيد جخيو علي).

2-3-المجال الزمني: من 12 ديسمبر 2017 الى 20 ماي 2018

3-المنهج المتبع :

وفيما يخص اختيار المنهج المتبع فذلك يعود إلى طبيعة مشكلة منهج بحثنا. وتبين أنه من المناسب استخدام المنهج التجريبي وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة. فالمنهج التجريبي يشمل استقصاء العلاقات السببية بين المتغيرات المسؤولة عن تشكيل الظاهرة أو

الحدث أو التأثير فهما بشكل مباشر أو غير مباشر وذلك بهدف التعرف على أثر ودور كل متغير من متغيرات في هذا المجال

(محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، 1999، ص 217)

- تطبيقا للطرق العلمية المتبعة في البحث ولأجل الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة، قمنا بتطبيق الاختبارات الخاصة بالجانب البدني على مجموعة مكونة من 20 لاعبا، كما تم إجراء الاختبار وإعادة الاختبار.

4-متغيرات البحث:

1-4-المتغير المستقل:وهو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وعامة ما يعرف باسم المتغير أو العامل التجريبي، أي هو الذي يؤثر في المتغير التابع(السبب) ويتمثل في دراستنا في البرنامج التدريبي .

2-4- المتغير التابع:

وهذا المتغير هو نتاج العامل المستقل في الظاهرة، ويتمثل في دراستنا هذه في بعض الصفات القاعدية لدى لاعبي كرة القدم .(مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 87)

5- مجتمع الدراسة:

نعني بمجتمع الدراسة جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث، ويمثل مجتمع الدراسة في بحثي هذا فئة الأكابر لكرة القدم لولاية الجلفة وعددها 23 لاعبا

6-عينة الدراسة ونوعها:

لقد اعتمدنا على العينة المقصودة، ويقدر حجم العينة ب 20 لاعبا من فئة أكابر بنادي أشبال الجلفة لكرة القدم، بعد استبعاد حاراس المرمى ومن ثم تم تقسمهم إلى عینتين، واحدة ضابطة (10 لاعبين) والأخرى تجريبية(10 لاعبين).

7- تجانس عينة البحث:

قمنا في بحثنا هذا بإيجاد التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي والتي أسفرت عنها نتائج البحوث والدراسات السابقة، وقمنا بتحديد المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي وهي متغيرات جسمية، ولأجل تحقيق ذلك قمنا بإجراء تكافؤ بين المجموعتين لضبط المتغيرات الآتية:

*العمر البيولوجي مقاسا بالسنة.

*الطول مقاسا بالسنتيمتر.

*الوزن مقاسا بالكيلو

الجدول رقم2:يبين التجانس بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات الجسمية.

معامل الالتواء		المجموعة الضابطة N=10		المجموعة التجريبية N=10		المتغيرات
تجريبية	ضابطة	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	
0.634	-0.332	0.037	1.678	0.056	1.693	الطول (سم)
0.175	-0.037	3.663	70.395	2.791	68.90	الوزن (كغ)
0.057	0.60	1.897	24.60	1.911	24.90	العمر (السنة)

من خلال الجدول (2) والذي يبين مدى تجانس العينة من حيث الطول والوزن والعمر البيولوجي ، نلاحظ من خلال الجدول بالنسبة للعمر فإن قيمة المتوسط الحسابي كانت (24.90) والانحراف المعياري (1.911) ومعامل الالتواء (0.057) ، لدى العينة التجريبية وبما أن معامل الالتواء محصور بين (3 و -3) والمنحنى البياني جاء على شكل جرس ومنه فإن البيانات متوزعة توزيعاً طبيعياً أي أن العينة متجانسة من جهة العمر البيولوجي

الجدول رقم 3: التكافؤ بين العنيتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي عند مستوى الدلالة $\alpha=0.01$

			القياس القبلي S		القياس القبلي $\bar{X}$		المتغيرات
Sig	DF	T	التجريبية	الضابطة	التجريبية	الضابطة	
0.38	18	0.895	0.076	0.073	4.713	4.713	اختبار 1500 م
0.93	18	0.082	0.10	0.10	3.541	3.537	اختبار 30 متر

يبين الجدول رقم 3: نتائج الفروق بين القياس القبلي للعنيتين الضابطة والتجريبية حيث نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة sig كلها أكبر من قيمة α ($0.01 > \text{Sig}$) ومنه نستنتج أن العنيتين متكافئتين .

8-أدوات الدراسة :

المتفق عليه أن أداة البحث تساعد على تحقيق هدفين:

*تساعد الباحث على جمع المعلومات والحقائق بموضوع البحث.

*تجعل الباحث يتقيد بموضوع بحثه وعدم الخروج عن أطره العريضة .

ومنه فأداة البحث هي الوسيلة التي يمكن من خلالها حل المشكلة وقد استخدمت في بحثي هذا ما يلي :

*الاختبارات البدنية والمستعمل فيها :

-ملعب كرة القدم معشوشب اصطناعيا .

- صافرة (FOX)، مكبر الصوت .

-ساعة توقيت (DIAMAND).

- كرات قدم قانونية .

-شريط قياس .

-كرومتر.

-شواخص.

-طباشير .

* استمارة للاختبارات البدنية

*استمارة لتسجيل البيانات.

*المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

9-الاختبارات المستخدمة:

- اختبار التحمل (1500 م

- اختبار السرعة (العدو 30متر).

10-الأساليب الإحصائية

قام الباحث باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss لاختبارات ستودنت

-المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار -test- لعينتين مستقلتين متساويتين في

العدد لتحديد الفروق بين القياس القبلي والبعدى والنسبة المئوية للتغير عند كل من المجموعتين

التجريبية والضابطة .

- معامل ارتباط بيرسون .

عرض نتائج الدراسة :المقارنة بين القياس القبلي بين العينة الضابطة والعينة التجريبية .

1-القياس القبلي للعينه الضابطه والعينه التجريبية .

الجدول رقم (04) :يوضح الجدول نتائج اختبار 1500 متر في القياس القبلي للعينه الضابطه والعينه التجريبية

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(T)قيمة المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية
العينه التجريبية	4.71	0.73	18	0.05	0.38	غير دالة إحصائيا
العينه الضابطه	4.74	0.77				

تشير نتائج الجدول رقم(04) :إلى عدم وجود فرق دال إحصائيا في القياس القبلي للعينه الضابطه والتجريبية في اختبار 1500متر حيث نجد قيمة المتوسط الحسابي(4.71)بانحراف معياري (0.73) للعينه التجريبية، و بلغت قيمة المتوسط الحسابي (4.74)بانحراف معياري قدره (0.77) للعينه الضابطه ، وبلغت قيمة $T_c=0.98$ ونلاحظ قيمة الدلالة المعنوية $\text{sig}=0.38$ عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ ودرجة حرية $DF=18$

$\alpha=0.05 \leq \text{sig}=0.38$ ومنه عدم وجود فروق دالة إحصائيا .

الجدول رقم (05) :يوضح الجدول نتائج اختبار 30 متر في القياس القبلي للعينه الضابطه والعينه التجريبية .

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(T)قيمة المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية
العينه التجريبية	3.54	0.11	18	0.05	0.93	غير دالة إحصائيا
العينه الضابطه	3.53	0.11				

تشير نتائج الجدول رقم(05) :إلى عدم وجود فرق دال إحصائيا في القياس القبلي للعينه الضابطه والتجريبية في اختبار 30متر حيث نجد قيمة المتوسط الحسابي(3.54)بانحراف معياري (0.11)

للعينة التجريبية، و بلغت قيمة المتوسط الحسابي (3.53) بانحراف معياري قدره (0.11) للعينة الضابطة ، وبلغت قيمة $T_c=0.82$

ونلاحظ قيمة الدلالة المعنوية $\text{sig}=0.93$ عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ ودرجة حرية $DF=18$ و $\alpha=0.05 \leq \text{sig}=0.93$ ومنه عدم وجود فروق دالة إحصائية .

عرض نتائج الدراسة :المقارنة في القياسالقبلي والبعدي للعينة التجريبية.

الجدول رقم (06) : يوضح الجدول نتائج اختبار 1500 متر في القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية .

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(T)قيمة المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية
إختبار قبلي	4.71	0.76	9	0.05	0.003	دالة إحصائية
إختبار بعدي	4.66	0.53				

تشير نتائج الجدول رقم(06) :إلوجود فرق دال إحصائيا في القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار 1500 متر حيث نجد قيمة المتوسط الحسابي(4.71)بانحراف معياري (0.76) في القياس القبلي، و بلغت قيمة المتوسط الحسابي (4.66)بانحراف معياري قدره (0.53) في القياس البعدي ، وبلغت قيمة $T_c=4.06$

ونلاحظ قيمة الدلالة المعنوية $\text{sig}=0.003$ عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ ودرجة حرية $df=09$ و $\alpha=0.05 \geq \text{sig}=0.003$ وجود فروق دالة إحصائية.والشكل البياني يوضح ذلك :

الجدول رقم (07) : يوضح الجدول نتائج اختبار 30 متر في القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(T)قيمة المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية
إختبار قبلي	3.54	0.1	9	0.05	0.00	دالة إحصائية
إختبار بعدي	3.44	0.1				

تشير نتائج الجدول رقم(07) :إلوجود فرق دال إحصائيا في القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار 30 متر حيث نجد قيمة المتوسط الحسابي(3.54)بانحراف معياري (0.1) في القياس القبلي، وبلغت قيمة المتوسط الحسابي (3.44)بانحراف معياري قدره (0.1) في القياس البعدي ، وبلغت قيمة $T_c=10.24$ ونلاحظ قيمة الدلالة المعنوية $\text{sig}=0.00$ عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ ودرجة حرية $df=09$ و $\alpha=0.05 \geq \text{sig}=0.00$ وجود فروق دالة إحصائية.

الاستنتاج العام:

بعد استعراض مختلف الجداول التي جاءت في الجانب التطبيقي و التي تحتوي مختلف المعلومات الإحصائية الخاصة بمتغيرات فرضيات دراسي و التي دارت حول التساؤل العام المطروح :

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و العينة التجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في بعض الفات البدنية القاعدية لدى لاعبي أكابر كرة القدم تعزى للبرنامج التدريبي المقترح؟

ومن خلال الاستنتاجات التي توصلنا إليها في هذه الدراسة و التي شملت أربع فرضيات :
قد تبين لنا من خلال نتائج الفرضية الأولى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة على مستوى التحمل العام و كانت النتيجة لصالح المجموعة التجريبية ، وأن البرنامج التدريبي المقترح المطبق أدى إلى تحسن قدرة التحمل العام .
و قد تبين لنا من خلال نتائج الفرضية الثانية : أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة على مستوى السرعة و كانت النتيجة لصالح المجموعة التجريبية ، وأن البرنامج التدريبي المقترح المطبق أدى إلى تحسن صفة السرعة .

خاتمة:

لقد تم بحمد الله وعونه إنتهاء هذا البحث المتواضع الذي أخذ مني إنجازه وقتا وجهدا كبيرين ، حيث حاولت من خلاله إظهار دور البرنامج التدريبي وأثره على بعض القدرات البدنية (تحمل القوة ، تحمل السرعة ، القدرة الانفجارية ، الرشاقة) ، فكانت الفكرة الرئيسية والهامة التي استوحيتها من خلال بحثي هذا و استنادا على الدراسة التطبيقية التي قمت بها ، باستعمال أدوات بحثي ، وبعد تحليل وإستخلاص النتائج وجدت أن العامل البدني هو القاعدة الأساسية التي يبنى عليها الفريق وأصبح نقطة مهمة ومؤثرة على قدرات اللاعبين .

فالتدريب الرياضي الحديث أصبح عنصرا مهما يضمن الشدة المناسبة لأي حصة تدريبية لنتمكن من منافسة الفرق ذات المستوى العالي و بلوغ درجتها و ذلك بالتخطيط العلمي والمنهجي لمختلف الحصص التدريبية ، حيث أصبحت برامج التدريب الرياضي الحديث كلها تقوم على أسس تنمية و تطوير القدرات البدنية التي أصبحت لغة التدريب و المدخل المباشر لرفع مستوى الأداء الرياضي دون هدر للوقت و الجهد الذي يبذل في اتجاهات تدريبية أخرى بعيدة كل البعد عن نوعية الأداء الرياضي التخصصي .

و في الأخير أأمل أن تحقق هذه النتائج المتوصل إليها في رفع من مستوى كرة القدم في الجزائر بصفة عامة و الرياضة النخبوية الوطنية بصفة خاصة ، ولعل هذه الدراسة تضع اللبنة الأولى للقيام بدراسات وبحوث قصد إثراء مجال البحث العلمي في هذا الميدان

اقتراحات

ارتأيت أن أقدم بعض الاقتراحات أملا أن تكون بناءة و تعمل على مساعدة المتخصصين و المدربين على حد سواء :

- إجراء أيام دراسية وطنية و دولية لإبراز أهمية دور البرامج التدريبية و أثره على القدرات البدنية والمهارية .
- اقتراح إصدار نشرات دورية من طرف معاهد التربية البدنية و الرياضية تهتم بكل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي واعداد البرامج التدريبية .
- إدخال المدربين في تربية حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية و المواكبة للتطور العلمي و الرياضي ، و استعمال التقنيات التكنولوجية الحديثة في التدريب و خاصة تدريب القدرات البدنية والصفات القاعدية في النشاط التخصصي من اجل الوصول للاعبين لأعلى مستوى ممكن.
- ضرورة التركيز على ادماج تمارين المهارية والبدنية في البرامج قصد تحسين القدرة على تنمية تحمل القوة وتحمل السرعة والقوة الانفجارية والرشاقة لدى اللاعبين و تحسين الأداء البدني والمهاري.

- اقتراح بحوث مستقبلية تكون على النحو التالي :

- أثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم .
- أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام طريقة التدريب التكراري في تحسين بعض القدرات البدنية والمهارية لدى عدائي المسافات القصيرة 100 متر.
- دراسة مقارنة بين برنامج تدريبي كلاسيكي وبرنامج تدريبي حديث في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لدى طالبات كلية التربية البدنية والرياضية .
- أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات الفيزيولوجية و البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم .

قائمة المصادر والمراجع :

1. أبو العلا ، أحمد عبد الفتاح ، ورضوان ، أحمد نصر الدين ، فسيولوجيا اللياقة البدنية القاهرة ، دار الفكر العربي 2003.
2. أبو عبده ، حسن السيد ، الإعداد البدني للاعبين كرة القدم ، ط1، الفتح للطباعة والنشر ، الإسكندرية ، مصر ، 2008.
3. الرضي كمال ، التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، جامعة الزيتونة الأردنية الأهلية ، عمان ، 2001.
4. على عادل عبد البصير ، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، ط1، مركز الكتاب ، القاهرة ، 1999.
5. محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب ، البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، 1999.
6. محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، ط1، 1990.
7. مفتي إبراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث ، ط2، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001.

المراجع باللغة الأجنبية :

1. Gille Cometti : Aspect nouveaux de la préparation physique en football, 2003