

أثر برنامج تدريبي خاص بالتوافق الحركي على صفة السرعة عند ناشئي كرة القدم فئة 10-12 سنة

The effect of a training program on kinesthetic compatibility on the characteristic of speed among beginner's football Class 10-12 years old

بولتواق نسيم*

جامعة الجزائر 3 (الجزائر)

nassimboulouak@gmail.com

المعلومات المقال	الملخص:
تاريخ الارسال: 2018/01/02	تهدف الدراسة إلى التعرف على أثر تدريبي خاص بالتوافق الحركي على صفة السرعة عند ناشئي كرة القدم ولهذا الغرض استخدمنا منهج التجريبي على عينة مكونة من 50 لاعب كرة قدم تم اختيارها بشكل عادي لجمع البيانات استخدمنا أداة الاختبارات، بعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائيا تم التوصل أن لصفة التوافق الحركي لها علاقة ارتباطية مع صفة السرعة وأن العينة التي خضعت لبرنامج التوافق الحركي عرفت تطورا هاما وملحوظ ودال إحصائيا مقارنة بالعينة الشاهدة التي لم تخضع لذات البرنامج، وأوصت الدراسة باستعمال الأجهزة التكنولوجية الحديثة خلال إجرائهم البحوث العلمية وخاصة خلال القياسات البدنية.
تاريخ القبول: 2018/04/05	
الكلمات المفتاحية: ✓ التوافق الحركي. ✓ صفة السرعة. ✓ كرة القدم.	
Article info	Abstract :
Received 2018/01/02	The study aims to identify a special training effect on kinetic compatibility on the characteristic of speed for beginners in football. For this purpose, we used the experimental method on a sample of 50 football players selected in an echoed way to collect data. We used the tests tool, after collecting the results and treating them statistically, it was concluded that the motor compatibility trait has a correlative relationship with the speed characteristic, and that the sample that underwent the motor compatibility program knew a significant, remarkable and statistically significant development compared to the control sample that was not subject to the same program.
Accepted 2018/04/05	
Keywords: ✓ kinetic compatibility. ✓ Speed characteristic ✓ football.	

* المؤلف المرسل

I. الجانب النظري:

1 - مقدمة:

أصبحت الإنجازات الرياضية والأرقام القياسية تتحقق وتتخطى قبل خوض المنافسات على الميادين الرياضية بفضل ما توصلت إليه الدراسات والبحوث العلمية وبذلك أصبحت المباريات تعد في المختبرات العلمية، هذا التطور الكبير الذي شهدته كرة القدم لم يأتي من فراغ ولا عن طريق الصدفة وإنما جاء ليتوج كل الجهود العلمية والميدانية التي طرأت على هذه الرياضة بفضل ما توصلت إليه العلوم الطبية والاجتماعية التي تأخذ منها كرة القدم كل ما من شأنه أن يفيد في سبيل التطور.

نظرا للأهمية الكبيرة لكرة القدم في مختلف البلدان المتقدمة منها والنامية جعلت أصحاب الخبرة يفكرون دائما في إيجاد أفضل الأساليب العلمية التي تعمل على تطوير اللعبة وانتقاء البرامج التدريبية اللازمة للوصول للمستلزمات العالية، ولهذا فإن عملية إعداد الرياضيين للمشاركة في المسابقات الرياضية عملية بالغة الأهمية تتركز على عدة عوامل، من بين هذه العوامل كيفية اختيار البرنامج التدريبي الفعال، حسب الجوشي محمد هشام (2004) ان الأداء الحركي المركب لا يمكن تنقيده بأسلوب مميز الا إذا خضع للبحث والتحليل من أوجه متعددة للوصول لأفضل النتائج.

يعتبر التدريب الرياضي بانه العملية التربوية المنظمة والتي تخضع لأسس ومبادئ علمية تهدف الى اعداد الفرد اعدادا متكاملات لتحقيق اعلى مستوى للرياضي خلال المنافسات (محمد حسن علاوي، 2002، ص17)، فقد أصبح التدريب في كرة القدم عملية معقدة تستدعي علما وممارسة ميدانية وليس أحدهما فقط كما أن الاعتماد على الخبرة الميدانية دون اللجوء إلى العلم يخل بإحدى القواعد الأساسية لتطوير تلك الخبرة والعمل على نموها بل سيحد منها ويجعل من صاحبها مدربا ينقصه الكثير مهما كانت خبرته العملية حيث أن ارتفاع مستوى أداء الرياضي هو إحدى مؤشرات نجاح العملية التدريبية، يقول (أيمن خزعل عبده 2014، ص 24) أنه أثناء مباراة كرة قدم يؤدي اللاعب الكثير من الحركات التي تتطلب السرعة والقوة بشكل متكرر مثل الركض السريع وتغيير الاتجاه بسرعة والاشتراك على الكرة

إن التطور الكبير الذي حدث في فرق التدريب، والاهتمام المتزايد بالبحث عن أساليب عديدة في تدريب الرياضيين والاعتماد على الأسس العلمية في تخطيط ووضع البرامج التدريبية جعلته قادرا على تحقيق المستويات الرقمية المختلفة. (السيد عبد المقصود، 1992م، ص58)

2- إشكالية البحث:

إن التخطيط العلمي لبرامج التدريب الرياضي من الوسائل الفعالة التي تؤدي إلى التقدم بمستوى الممارسين الناشئين والفرق في جميع الألعاب الرياضية وخاصة كرة القدم، ولقد أصبح الاهتمام بفرق الناشئين في السنوات الأخيرة أمراً معتاداً في كافة الرياضات و في كل المؤسسات الرياضية المنظمة ، ويرجع ذلك إلى إيمان المسؤولين عن تلك المؤسسات بأن الناشئين هم القاعدة الأساسية التي تمد الفرق الأولى باللاعبين المعدين إعداداً تربوياً وفنياً جيداً ولم يقف الأمر عند حد اهتمام المؤسسات الرياضية بما تحويه من أندية أو مراكز رياضية بالناشئين بل إن الأمر قد تعدى ذلك، بتبني حكومات الدول لعدد من المشاريع تضمن لها رعاية هؤلاء وعلى سبيل المثال إنشاء المدارس الرياضية سواء على مستوى التعليم الابتدائي أو الإعدادي كما حدث في الصين وألمانيا ودول الاتحاد السوفيتي السابق. (مفتي إبراهيم حماد 1996م، ص43).

كما يشير مفتي إبراهيم حماد أن برمجة تدريب الناشئين هي أن تنبثق عملية تدريبهم من خلال برامج عملية منظمة تنطلق من خطط طويلة ومتوسطة وقصيرة المدى لأن العمل بالأسلوب المنظم العلمي يضمن الارتقاء بمستوى

الناشئين والوصول بهم إلى أفضل مستوى ممكن. (مفتي إبراهيم حماد 1996م، ص55).

ما تزال لعبة كرة القدم في الجزائر في مختلف الفئات تواجه كثير من المعوقات التي تعرقل مسيرة اللعبة وذلك يرجع لعدة أسباب منها عدم استعمال البرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس علمية ، فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي في المجال الرياضي عامة وكرة القدم خاصة ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس وبرامج علمية متينة في مجال كرة القدم وأن إتقان المهارات الأساسية للعبة يعتبر من أهم العوامل التي تحقق للفريق الأداء الجيد إلا أن للجانب البدني دور هام و فعال في كرة القدم الحديثة و يشمل ذلك تطوير جميع الصفات البدنية و بالأخص السرعة عند الناشئين ، وأن نجاح أي فريق يتوقف على مدى استطاعة لاعبيه أداء المهارات الأساسية بأنواعها المختلفة بتفوق وبأقل قدر من الخطأ مع توفر السرعة اللازمة لاختراق دفاعات الخصم بالنسبة للهجوم وكذلك استرجاع الكرة و التضييق من مساحات اللعب بأقصى سرعة ممكنة بالنسبة للدفاع.

إن مشكلة البحث قد تبلورت في ذهن الباحث من خلال قيامه لسنوات عديدة في مجال التدريب على مستوى مدارس كرة القدم، وكذلك من معاشسته ومتابعته لمختلف مراحل التدريب والكيفية التي بموجبها يتم بناء البرامج التدريبية، وعدم مراعاة طبيعة اللعبة وخصائص ومميزات المراحل العمرية المدربة.

ضف إلى ذلك بالرغم مما وصلت إليه كرة القدم العالمية من انجازات وانتصارات، إلا أن المتأمل إلى مستوى كرة القدم الجزائرية يلاحظ منذ الوهلة الأولى ضعف النتائج على جميع الأصعدة، وهذا راجع إلى عدم الاهتمام بالتكوين على مستوى الأصناف الدنية وهي إحدى متطلبات نجاح الاحتراف الرياضي.

وعلى هذا الأساس جاءت هذه الدراسة والتي تجلت أهميتها في أن البرامج التدريبية لها دور كبير وحساس في مجال تكوين اللاعبين خاصة المدارس التكوينية الرياضية، حيث وضعنا برنامجا تدريبيا خاصا بالتوافق الحركي وأخضعناه على عينة البحث مع إجراء اختبار قبلي واختبار بعدي لقياس مدى تأثير ذلك البرنامج على صفة السرعة. ومن هذا المنطلق يمكن طرح التساؤل التالي:

3-التساؤل العام:

ما مدى تأثير برنامج تدريبي خاص بالتوافق الحركي على صفة السرعة لدى ناشئي كرة القدم 10-12 سنة؟

4-التساؤلات الجزئية:

أ- هل هناك تأثير لصفة التوافق الحركي على صفة السرعة؟

ب- هل هناك فرق في تطور السرعة بين عينة خضعت لبرنامج خاص بالتوافق الحركي وعينة لم تخضع لذات البرنامج؟

5-الفرضية العامة:

البرنامج التدريبي الخاص بالتوافق الحركي له تأثير ايجابي على تطوير صفة السرعة لدى ناشئي كرة القدم فئة 10-12 سنة.

6-الفرصيات الجزئية

أ- إن مستوى القدرات لصفة التوافق الحركي تؤثر على مستوى صفة السرعة.

ب- إن للبرنامج الخاص بالتوافق الحركي له دور فعال لتطوير صفة السرعة لدى الناشئين لفئة 10-12 سنة.

7-أهمية البحث

يأتي هذا البحث بغرض إضافة مرجع علمي للمكتبة الجزائرية بوجه عام، وللمدربين والباحثين بشكل خاص هذا المرجع الذي يسلط الضوء على مجال مهم في العملية التدريبية، الذي يسمح لنا بمعرفة أثر برنامج تدريبي خاص بالتوافق الحركي على صفة السرعة عند ناشئي كرة القدم فئة 10 - 12 سنة، وبالتالي إعطاء بعض الحلول ولفت الانتباه إلى الطريقة المناسبة لتحسين قدرة التوافق الحركي وتطوير صفة السرعة.

8- أهداف البحث:

1-تحسين أداء المدربين وذلك من خلال إعداد نموذج لبرنامج تدريبي مقترح لتنمية التوافق الحركي للاعبين كرة القدم تحت 12 سنة.

2-الكشف على مدى أهمية البرامج التدريبية وتعليم وتنمية التوافق الحركي في مدارس كرة القدم تحت 12 سنة.

3-إعداد برنامج تدريبي مقنن يركز على أسس علمية في بناءه.

9- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

إن أي دراسة علمية لأي موضوع تتطلب منا تحديد المفاهيم الأساسية المستخدمة في هذه الدراسة أو البحث انطلاقاً من هذا نتطرق إلى شرح بعض المفاهيم الأساسية في موضوع الدراسة.

-تعريف كرة القدم:

- **التعريف اللغوي:** كرة القدم "Football" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالـ "Rugby" أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "Soccer".
- **التعريف الاصطلاحي:** كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل: "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع". (رومي جميل، 1986م، ص96).
- **التعريف الإجرائي:** كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 09 لاعبين، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط، وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 40 دقيقة، وفترة راحة مدتها 10 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء لفصل بين الفريقين.

-مفهوم التوافق الحركي:

- **التعريف الاصطلاحي:** التوافق الحركي مصطلح حديث التداول ويختلف عليه الكثير في الشرق والبلدان العربية وما هو مضمونه أو مفهومه حيث اختلفت الآراء حول مفهومه وأهميته في الانجاز الرياضي والنشاط البدني.
- **التعريف الإجرائي:** هي ميزة أساسية في كرة القدم لأنها تعد الواجهة بين مختلف العوامل والأداء المهاري والبدني والخططي يقوم اللاعبون خلال المباراة ما بين 1100 و1200 فعل، 200 منها ذات شدة عالية، 400 تغيير اتجاه، ومن 30 إلى 40 قفزة، وعدد معتبر من مسافات الجري مدمجة مع تغيير ارتكاز الأرجل نحو الأمام، الخلف وإلى الجانب، أو حتى أيضاً سلسلة حركات مهارية عالية الشدة من 1 إلى 3 لمسات للكرة، مجموع هذه الحركات الرياضية التقنية أو الرياضية المدمجة بالتقنية تقام في مختلف الحالات ومع مختلف القيود.

-تعريف السرعة:

- **التعريف الاصطلاحي:** يعرف "فرانك ديك" 1980 السرعة بأنها القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم أو الجسم ككل في أقل زمن ممكن. وتصل الحركة إلى الحد الأقصى للسرعة حينما لا يكون هناك أي تحميل على الأطراف أو الأجزاء المتحركة وتقاس السرعة بوحدة المتر/ثانية، كما أن هناك أساليب أخرى لقياس السرعة تستخدم فيها الأجهزة والأدوات كاستخدام طرق التسجيل السينمائية Cinématographiques وغيرها.
- **التعريف الإجرائي:** هي تنقل اللاعب من نقطة "أ" إلى النقطة "ب" بأقصى سرعة ممكنة في أقصر مدة زمنية ممكنة.

- مفهوم الناشئين:

- **التعريف الاصطلاحي:** هي الفترة التي تأتي بين سن الطفولة وسن النضوج وتستمر كما هو متعارف عليه بيولوجيا من سن العاشرة إلى سن التاسعة عشر، وتعتبر هذه المرحلة من المراحل الفريدة من نوعها بالنسبة للاعب فهي حافلة بالتغيرات الجسمية والفسيولوجية والاجتماعية والانفعالية والتي تترك آثارا كبيرة على شخصية اللاعب ونفسيته.
- **التعريف الإجرائي:** تعتبر المرحلة العمرية 10-12 سنة من أهم المراحل إذ فيها يتم التعرف المبدئي على اللاعبين الموهوبين وذلك من خلال تحديد الحالة الصحية العامة والتقدير المبدئي لمستويات القدرات البدنية والقياسات الجسمية والوظيفية والسمات الشخصية والقدرات العقلية.

- البرنامج التدريبي :

- هو الخطوات التنفيذية في صورة الأنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف، كذلك يعتبر مجموعة الخبرات التعليمية المقترحة التي تتبع من المنهج، وكل ما يتعلق بتنفيذه ويشمل الزمن، المدرب، اللاعب، الطريقة، الإمكانيات، المحتوى، التنظيم وغيرها من الأمور التي تزيد من إمكانيات تنفيذ المنهج (القادوس، 1993، ص26).
- **التعريف الإجرائي:** يتكون البرنامج التدريبي من وحدات تدريبية لكل وحدة تدريبية لها متطلبات خاصة وهدف معين يسعى المدرب لتحقيقه إلى أن يصل إلى تحقيق جميع الأهداف المرسومة والمخطط لها في عملية التدريب للوصول باللاعب إلى مستوى أداء متميز وحالة بدنية ونفسية جيدة.

الدراسات السابقة:

تطرقنا لعدة دراسات، كانت الأولى من إعداد قلالي يزيد تحت عنوان " تأثير برنامج تدريبي مقترح على تطوير صفة المرونة عند لاعبي كرة القدم"، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية جامعة دالي ابراهيم، الجزائر، 2007م، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير صفة المرونة من خلال البرنامج التدريبي الرياضي المقترح المبني على أساس تمارين المرونة الديناميكية والثابتة وتكثيفها في كل مرحل الوحدة التدريبية المرحلة التمهيديّة، الرئيسية، الختامية عند لاعبي كرة القدم لفريق مدرسي ينشط في المرحلة الثانوية. عينة قوامها 18 لاعب تتراوح أعمارهم ما بين 16-17 سنة، استخدم الباحث المنهج التجريبي، فيما استعمل الاختبارات البدنية كأداة لجمع البيانات، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أن البرنامج التدريبي الرياضي المقترح المبني على أساس تمارين المرونة الديناميكية والثابتة تكثيفها في كل مرحل الوحدة التدريبية المرحلة التمهيديّة، الرئيسية، الختامية له تأثير في تطوير صفة المرونة عند لاعبي كرة القدم للفريق المدرسي في الطور الثانوي.، أما في الدراسة التي كانت من إعداد سديرة سعد تحت عنوان: " إدراك أهمية تخطيط البرامج التدريبية العلمية في إعداد وتكوين الفئات الصغرى لكرة اليد 12-14 سنة"، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، الجزائر، 2007م، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أهداف النوادي الرياضية بالنسبة لإعداد وتكوين الفئات الصغرى لكرة اليد والكشف عن أسباب إخفاق النوادي الرياضية بالنسبة للفئات الصغرى في تحقيق أهدافها. استخدم الطالب الباحث المنهج المسحي، لعينة قوامها 26 فرد من رؤساء الفرق، فيما استعمل المقابلات الشخصية والاستبيان كأداة لجمع البيانات، ومن أهم النتائج التي توصل إليها قصور وضعف كبير للمدربين في بناء وتخطيط ووضع أهداف واضحة المعالم ومحددة للبرنامج، وفي دراسة شريف محروس محمد شريف قنديل (2010) تحت عنوان: "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات التوافقية على مستوى أداء المهارات الهجومية كرة الطائرة"، وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات التوافقية على مستوى أداء المهارات الهجومية لناشئ كرة الطائرة،

القبلي والبعدى لمجموعة واحدة، وتكونت عينة الدراسة من (12) لاعبا تحت سن (17) سنة، تم اختيارها بالطريقة القصدية، وقد استغرق تنفيذ البرنامج التدريبي (12) أسبوعا لواقع (4) وحدات تدريبية أسبوعيا. وكان للبرنامج أثر ايجابيا على القدرات التوافقية، كما أن له أثر على مستوى المهارات الهجومية.

أما فيما يخص الدراسات الأجنبية، كانت الأولى من إعداد **2003 Zweierko** تحت عنوان: " مستوى القدرات الحركية والبدنية في اختيار لاعبي كرة القدم 13 سنة "، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مقارنة بعض الصفات الحركية (توازن، رشاقة) في اختيار اللاعبين. عينة قوامها (18) لاعب من فريق أبطال الناشئين لبولندا ومجموعة لا تمارس أي نوع من الرياضة، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أن هناك فرق كبير بين نتائج اللاعبين الممارسين في الاختبار حسب الصفات البدنية والحركية.، بينما دراسة **Teresa Etal (2008)** تحت عنوان "مستوى التوافق الحركي لدى الناشئات صانعات الألعاب في كرة السلة"، وهدفت هذه الدراسة إلى مقارنة مظاهر التوافق الحركي المختار لدى الناشئات في كرة السلة اللاتي تم اختيارهن صانعات لعب في مراكز (1,2) position والناشئات اللاتي يملن للعب في مراكز أخرى (3.4.5) position وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (40) ناشئة في سن (14-15) سنة، وقد استعملت في الدراسة تكنولوجيا معامل الكمبيوتر واستخدمت خصائص التوافق الحركي التالية: سرعة ردة الفعل للمشيرات البعدية، رد الفعل المركب، الانتباه الانتقائي، التكرارات الحركية وقد أثبتت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الناشئات صانعات اللعب مقارنة بلاعبات مراكز اللعب الأخرى. وأوصى باستخدام برامج لتطوير خصائص التوافق الحركي على جميع اللاعبات والتركيز على التعلم منذ المراحل الأولى من التعلم الحركي وكذلك إجراء دراسات على الجنس الذكر، وفي الأخير من إعداد **2005 agnieszka** تحت عنوان: "العلاقة بين القدرات التوافقية الحركية الخاصة وكفاءة اللعب لناشئات كرة اليد"، وهدفت هذه الدراسة إلى اختبار القدرات التوافقية الحركية الخاصة وكفاءة اللعب بناشئات كرة اليد، وكذلك اختبار القدرات التوافقية الحركية الخاصة بعد خطة التدريب السنوية وعلاقتها بفاعلية أداء الناشئات في كرة اليد، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، حيث أوضحت النتائج وجود علاقة بين القدرات التوافقية الحركية ومدى كفاءة اللعب و التي توصل إليها العديد من الباحثين إلا أنهم لم يقدموا جميع النتائج المتوقعة، وقد تم اعتبار اثنين فقط من القدرات التوافقية الاربعة قيد الدراسة هما الأكثر أهمية و ارتباطا بكرة اليد، حيث تم ذلك إحصائيا و يتضمن ذلك القدرة على التنوع الحركي، القدرة على التكيف الحركي، كما حققت نتائج جيدة جدا في اختبارات تحديد مستوى القدرات التوافقية الحركية الخاصة.

II - الجانب التطبيقي :

1- العينة وطرق اختيارها.

يتوجب الذكر أن عينة بحثنا تمثل مجتمعها الأصلي اصدق تمثيل، تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة القصدية أو العمدية تتألف العينة من 50 لاعب كرة القدم للفريق المحترف "تيكنو سوكر أكاديمي برشلونة الجزائر" بحيث قسمت العينة الى مجموعتين:

- مجموعة تجريبية: 25 لاعب.
- مجموعة ضابطة: 25 لاعب.

2- إجراءات البحث / الدراسة:

1-2 - المنهج.

اعتمدنا في بحثنا على المنهج التجريبي كونه يتلاءم مع طبيعة البحث.

2-2 - تحديد المتغيرات وكيفية قياسها.

في بحثنا المتمثل في " أثر برنامج تدريبي خاص بالتوافق الحركي على صفة السرعة لدى ناشئي كرة القدم " فإن "البرنامج الخاص بالتوافق الحركي" هو المتغير المستقل و " صفة السرعة لدى ناشئي كرة القدم " هو المتغير التابع.

2-3- الأدوات / الأسس العلمية للأداة / الأدوات).

قصد الوصول إلى حلول الإشكالية المطروحة، والتحقق من صحة فرضية هذا البحث، لزم إتباع أنجع الطرق والأدوات في الفحص والدراسة، وتمثل هذه الأدوات فيما يلي:

3- الدراسة النظرية :

التي يقصد بها "المعطيات الببليوغرافية" أو "المادة الإخبارية"، حيث تتمثل في الاستعانة بالمصادر والمراجع وقواميس، أنترنت،... إلخ التي يدور محتواها حول موضوع بحثنا، وكذلك مختلف العناصر المشابهة التي تخدم موضوع بحثنا، سواء كانت مصادر عربية أو أجنبية، أو دراسات ذات صلة بالموضوع، والهدف منها تكوين خلفية نظرية عن الموضوع لغرض التوجيه إلى الميدان لإجراء الدراسة الميدانية والباحث على علم ودراية بمختلف المتغيرات التي تحيط بموضوع بحثه.

4- الاختبارات :

- اختبار السرعة 10 متر.
- اختبار السرعة 15 متر.
- اختبار الرشاقة والتوافق الحركي T test.
- مؤشر الكتلة الجسمية (IMC).

5- الأجهزة المستعملة :

جهاز الخلايا الكهروضوئية (cellules photoélectrique): هو عبارة عن جهاز لقياس السرعة ويعطي نتائج أكثر دقة من الميقاتية ويتكون من لوحة تحكم وعدة خلايا لإرسال واستقبال الإشارة ويعطي نتائج رقمية.



- جهاز قياس الطول: (المتر)



- جهاز قياس الوزن (ميزان): (كـلـغ)



6- الأدوات الإحصائية (ذكر للمعادلات المستخدمة).

استخدام الطالب الباحث برنامج **SPSS** للمعالجة الإحصائية وهو أحد أهم وأشهر البرامج الجاهزة في مجال المعالجة الإحصائية للبيانات، إذ يتمتع هذا البرنامج بالعديد من الخصائص الفريدة التي تميزه عن باقي البرامج المماثلة، وأهم هذه الخصائص: بساطة الاستخدام وسهولة الفهم. (أسامة ربيع أمين، 2007، ص45).

III - النتائج:

الجدول رقم 01: يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار 10 متر

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة "ن"	المعاملات الإحصائية اختبار 10م
0.22	2.31	25	الاختبارات القبلي
0.16	2.10		الاختبارات البعدي

من خلال الجدول رقم (01) الذي يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار السرعة 10 أمتار، نلاحظ أن المجموعة حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي بـ 2.31 وانحراف معياري 0.22، في حين حصلت على متوسط حسابي وانحراف معياري في الاختبار البعدي على التوالي (2.10 و 0.16).

جدول رقم (02): يمثل الفروق قبل وبعد الاختبار السرعة 10م لدى العينة.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة	
0.09	0.21	25	المجموعة التجريبية
0.03	0.03	25	المجموعة الضابطة

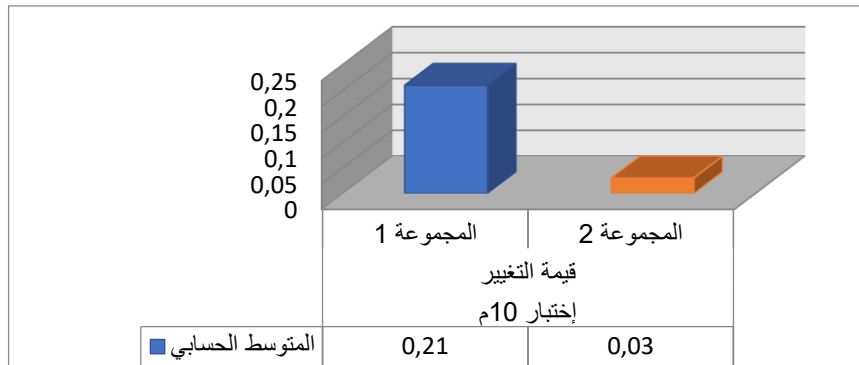
من خلال الجدول رقم (02) أن قيمة "t" المحسوبة فقد بلغت 11.17 هي أكبر من قيمة "t" الجدولة المقدرة بـ 1.17 عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 24 مما يدل على أن نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي يوجد بينهما فرق معنوي وهو لصالح الاختبار البعدي، حيث يمكن القول بأن البرنامج التدريبي الخاص بالتوافق الحركي له تأثير إيجابي على السرعة.

الجدول رقم 03: يبين فروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية لمعدل تطور صفة السرعة

المعاملات الإحصائية	درجة الحرية	ت المحسوبة	ت المجدولة	مستوى الدلالة المحسوب بين الاختبارين	مستوى الدلالة
الحجلة					
الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي	15	11.796	1.753	0.000	0.05

من خلال الجدول رقم (03) الذي يبين نتائج الفروق في معدلات تطور صفة السرعة بين مجموعة الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية لعينة البحث في اختبارات السرعة 10 و 15 متر، نلاحظ أن المجموعة التجريبية حصلت على متوسط حسابي ب 0.21 وانحراف معياري 0.09، في حين حصلت المجموعة الضابطة على متوسط حسابي ب 0.03 وانحراف معياري 0.03.

الشكل البياني رقم 01: يبين فروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية لمعدل تطور صفة السرعة



VI - المناقشة:

نستنتج من نتائج هذه الدراسة الميدانية أن لصفة التوافق الحركي لها علاقة ارتباطيه مع صفة السرعة وأن العينة التي خضعت لبرنامج التوافق الحركي عرفت تطوراً هاماً وملحوظاً ودالاً إحصائياً مقارنة بالعينة الشاهدة التي لم تخضع لذات البرنامج فإن نتائج الاختبار البعدي لم تعرف تطوراً ملحوظاً.

من هذا نستنتج أن لبرنامج التوافق الحركي أثر إيجابي على صفة السرعة.

مقابلة النتائج بالفرضيات:

على ضوء الاستنتاجات المتحصل عليها من خلال عرض ومناقشة النتائج التي تم مقارنتها بفرضيات البحث وكانت كالتالي:

مناقشة الفرضية الأولى:

والتي افترضها الباحثان أن مستوى التوافق الحركي له تأثير على مستوى صفة السرعة لدى ناشئين كرة القدم لفئة 10-12 سنة، ومن خلال المعالجة الإحصائية لنتائج اختبار الرشاقة والتوافق الحركي T-test واختبار 10 و 15

أمتار سرعة يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي ونلاحظ ذلك خلال الجداول رقم 22، 20، 18 التي توضح الدلالة الإحصائية للفروق والحاصلات بين نتائج الاختبارات قبلية والبعدي لعينة بحثنا وبالتالي إن البرنامج التدريبي للتوافق الحركي يساعد على تنمية مستوى التوافق الحركي مما أدى إلى زيادة مستوى تطور السرعة وعليه نستخلص أن الفرضية الأولى للبحث تحققت.

مناقشة الفرضية الثانية:

والتي افترضها الباحثان أن هناك فرق في تطور السرعة بين العينة التي خضعت للبرنامج الخاص بالتوافق الحركي والعينة التي لم تخضع لذات البرنامج.

ومن خلال المعالجة الإحصائية لنتائج اختبار السرعة 10 و 15 متر والرشاقة والتوافق الحركي T-test استطعنا إثبات أن هناك فرق في تطور السرعة بالنسبة للعينة الخاضعة لبرنامج التوافق الحركي بالمقارنة بين المتوسطات الحسابية للجداول رقم: 24، 25، 26 لفارق تطور السرعة لدى اللاعبين في كلتا المجموعتين، وعليه نستخلص أن الفرضية الثانية تحققت.

V - خاتمة:

لقد أصبح التدريب الرياضي علما كباقي العلوم يستمد قوانينه من معارف ومعاليم علمية، ويسعى إلى تكوين الفرد تكويناً منهجياً من الناحية النفسية والاجتماعية فينعكس ذلك على الجانب الاقتصادي والسياسي للأمة.

ولقد مرَّ التدريب الرياضي في مجال كرة القدم بمراحل عديدة كان الهدف منها دائماً هو البحث عن أفضل الطرق والمناهج التي من شأنها رفع القدرات البدنية والمهارية والخططية للاعب وذلك من أجل تحضيره في كافة المستويات لخوض مختلف المنافسات والحصول على أفضل النتائج

إن بناء المناهج التدريبية الحديثة أصبح يعتمد على أسس علمية دقيقة في اختيار نوع التمارين والوسائل الملائمة، ويجب أن تتوافق هذه التمرينات مع الفئة العمرية للاعبين، ويندرج بحثنا في هذا السياق، إذ يهدف إلى معرفة تأثير برنامج للتوافق الحركي بغرض معرفة تأثيره على صفة السرعة عند هذه الفئة. بحيث شملت عينة البحث 25 لاعب من لاعبي أكاديمية تيكو سوكر برشلونة-الجزائر للموسم الرياضي 2016/2017م، حيث طبق عليهم اختبار السرعة 10 أمتار و 15 متر واختبار T TEST مع برنامج تدريبي للكشف عن تأثير برنامج التوافق الحركي على صفة السرعة.

ولقد أثبتت نتائج الاختبار البعدي أن هناك تطور في صفة السرعة هذا يعني أن البرنامج التدريبي للتوافق الحركي أثر إيجاباً على صفة السرعة.

إن نجاح التدريب الرياضي يكمن في استغلال الوسائل والإمكانيات المتاحة أحسن استغلال سواء الميدانية أو المخبرية، إضافة إلى بعض العلوم كعلم النفس، الاجتماع، البيو ميكانيك، الفيزيولوجيا وعلم التشريح... الخ بحكم خبرتنا الميدانية والعلمية نفترض:

- 1- البرنامج التدريبي الخاص بالتوافق الحركي له أثر إيجابي على تحسين المهارات الأساسية عند ناشئي كرة القدم.
- 2- مؤشر الكتلة الجسمية يؤثر على تطوير التوافق الحركي عند ناشئي كرة القدم.
- 3- الفروق الفردية داخل المجموعة الواحدة تكون عائق في تحسين وتطوير المهارات الأساسية والصفات البدنية عند الناشئين.

IV - الإحالات والمراجع:

- أسامة ربيع أمين، التحليل الإحصائي باستخدام برنامج spss، الجزء 1، كلية التجارة، جامعة المنوفية
- السيد عبد المقصود، نظريات التدريب الرياضي (تدريب وفسولوجيا التحمل)، مطبعة الشباب الحر، القاهرة، 1992م
- رومي جميل، "كرة القدم"، دار النقائض، بيروت (لبنان)، ط1، 1986م.
- عبد القادر حلمي، مدخل إلى الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993.
- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، مصر، 1996 م.