قوائم المحتويات متاحة على ASJP المنصة الجزائرية للمجلات العلمية

مجلة التميز

الصفحة الرئيسية للمجلة: www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/673

أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير التوفق الحركي بإستعمال متغيرات التخصص لنادي مولودية لكرة القدم البيض (U 17)

The effect of program training proposed to develop motor coordination using specialization variables For Mouloudia El-Bayadh Club (U17)

فضلاوي حسني [1*].

قداري هشام[2].

[1] المركز الجامعي البيض، الجزائر، مخبر أبحاث معاصرة في منظومة التدريب الرياضي والحركات الإنسانية، h.fadlaoui@cu-elbayadh.dz

[1] المركز الجامعي البيض، الجزائر، مخبر أبحاث معاصرة في منظومة التدريب الرياضي والحركات الإنسانية،hichem.kaddari@gmail.com

معلومات المقال

تاريخ المقال: ..../...../2023

الإرسال: ...../...../2023

المراجعة: ...../...../2023

القبول: ...../...../2023

الكلمات المفتاحية:

..... البرنامج التدريبي

..... كرة القدم

..... التوافق الحركي

ملخص

تطرقت الدراسة باعتبار الأداء المهاري الحركي هو أحد أنواع محاكاة تعامل الفرد مع البيئة الرياضية، ووحدة متكاملة من النشاط تؤدي على أساس اتخاذ قرار بطريقة إرادية بغية تحقيق هدف تم تحديده مسبقا، في إطار التعامل الكلي الذي تحكمه علاقات توافقية تنظيمية من شانها تنظيم مجال الأداء الحركي. وإنطلاقاً من هذا فإن تصميم هذه الدراسة كان يهدف لتحسين التوافق الحركي. وقد تكونت عينة الدراسة من 25 لاعب كرة قدم فئة (U17) في صفوف مولودية البيض اختيروا بصفة عمدية. حيث أظهرت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية للاختبار البعدي اعتمادا على المنهج التجريبي. وقد أوصى الباحث على ضرورة تدعيم وتطوير البرامج التدريبية للتوافق الحركي خصوصا هذه المرحلة العمرية ولما لها من تأثير على الجانب المهاري.

Keywords

- Training Program
- Foot Ball
- Kinetic Compatibility

Abstract

Considering the motor skill performance is one of the types of simulation of the individual's dealing with the sports environment, and as an integrated unit of activity that leads on the basis of making a decision in a voluntary way in order to achieve a goal that was previously determined, within the framework of the overall deal that is governed by organizational harmonic relations that would regulate the field of motor performance. Proceeding from this, the design of this study was aimed at improving motor coordination. The study sample consisted of U17 soccer players, who were deliberately selected MCEB. Where the results showed the presence of statistically significant differences for the post test, depending on the experimental method. The researcher recommended the need to support and develop training programs for motor alignment, especially this age stage, and because of its impact on the skills side.

* المؤلف المرسل: فضلاوي حسني h.fadlaoui@cu-elbayadh.dz.

1. مقدمة:

مما لا شك فيه أن المستوى الرياضي في مختلف انواع الرياضات المعروفة قد حقق خطوة كبيرة للأمام في مطلع القرن الحادي والعشرون، وهذا ما تؤكده الأرقام القياسية المحطمة يوم بعد يوم والتي كان تحطيمها حلما يداعب خيال العاملين في المجال الرياضي، ويرجع الفضل في هذا التطور الهائل إلى التقدم العلمي الكبير في طرق التدريب وإعداد اللاعبين، والذي أستند الى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى سواء ما كان منها في المجال البيولوجي أو النفسي أو الاجتماعي أو التكنولوجي، والتي يستفيد منها المدرب بفاعلية وإجابيه لتحسين تنفيذ العملية التدريبية.

تعد كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى في العالم. تطورت بشكل سريع وأصبحت الحاجة إلى تحسين الأداء البدني والمهاري أمرا جوهرية للوصول باللاعب إلى الأداء بصورة آلية ومتقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة، لذا أصبحت هناك ضرورة قصوى لأجراء البحوث التطبيقية في مجال كرة القدم وفقا للبيئية الاجتماعية المتاحة بالبلاد، وذلك بهدف الارتقاء بهذا المجال، وتعد الفئات العمرية الصغيرة الركيزة القوية التي يعتمد عليها في بناء مستوى متقدم في المستقبل ويمثلون القاعدة الأساسية والعريضة فيما لو تم اختيارهم بشكل علمي ومدروس وإعدادهم إعدادا بدنيا ومهاريا ونفسيا وتربويا وهذا لا يأتي إلا من خلال التخطيط الصحيح للبرامج التدريبية والمستند إلى نتائج الاختبارات والقياسات التي تعطي المؤشر الحقيقي للمواقع المهاري الذي تتميز به هذه الفئة العمرية. جونسون وفيشر.(Jonson,Fisher (1979

ولقد أصبح الاهتمام بفرق الفئات العمرية الصغيرة أمرا مألوفا في كافة الرياضات وفي كل المؤسسات الرياضية المنظمة، ويرجع ذلك إلى إيمان المسؤولين عن تلك المؤسسات بأن الفئات العمرية الصغيرة هم القاعدة الأساسية التي تعتبر خزان لفريق الأكابر وبالتالي يجب العناية بها قصد الاستفادة منها مستقبلا، ولم يقف الأمر عند حد اهتمام المؤسسات الرياضية بما تحويه من أندية أو مراكز رياضية بل إن الأمر قد تعدى ذلك، بتبني حكومات الدول لعدد من المشاريع تضمن لها رعاية هؤلاء كما تعد سياسة الاحتراف التي تتبناها حكومات الدول تعتبر فرصة مواتية لهذه الفئة لتشريف الألوان الوطنية والدولية، لقد انقضى الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين للوصول بالرياضيين الموهوبين إلى المستوى العالي بالاعتماد على تجاربهم الميدانية وخبراتهم الفردية، فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي عامة وكرة القدم خاصة ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث، وهذا بدأ من انتقاء واختيار الموهوبين وتبنيهم خلال مراحل التكوين والتدريب، وكذلك إعداد البرامج التدريبية حتى توفير الإمكانيات المادية والبشرية وتذليل كل العقبات التي تعترض مسيرة التقدم والوصول إلى المستويات الدولية.(أوليفر بيرهوف 2018)

التفوق في المجال الرياضي دليل على التقدم الحضاري للدولة، ولا يأتي هذا إلا من خلال الاهتمام بالفئات الصغرى وتبنيهم خلال مراحل التكوين من جميع النواحي للوصول بهم إلى أعلى المستويات، وكذا إعداد وبناء البرامج التدريبية المبنية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث. حيث تعمل هذه البرامج على تحقيق الأهداف التي وضعت من أجلها وكذا توفير الامكانيات وتوفير القيادات المؤهلة. جورج كازولا (2013)

إن المدرب هو جوهر ومحور العملية التدريبية وهو المنفذ لها لتحقيق أفضل مستوى إنجاز. وإذا لم يتواجد المدرب المؤهل والملم بمحتوى العملية التدريبية فإن اقتصادية الجهد والمال والوقت لن تحقق متغيرات التدريب المختلفة فالأمر يتطلب منه أن يكون قائد متفهما لما يدور داخل فريقه لتحقيق أهداف اللاعبين كأفراد والفريق كمجموعة والنادي والمحيط به وذلك من خلال دراسته للاحتياجات العامة والخاصة للفريق مما ينعكس على دوره في تنمية إدراك وفهم اللاعبين لما يقومون به من خلال مواقف اللعب المختلفة. فالبرامج التدريبية لها دور كبير وحساس في مجال تكوين اللاعبين خاصة الفئات الصغرى. حيث أنها الوسيلة التي يمكن من خلالها إكساب اللاعبين القدرات البدنية والمهارية وخطط اللعب المختلفة، ظف إلى ذلك القدرات العقلية والنفسية التي تساهم في الارتقاء بمستواهم إلى أقصى درجة ولا يتم هذا إلا من خلال إعداد خطط تدريبية مقننة وسليمة. (د. إيهاب محمد عماد الدين إبراهيم، الطبعة الاولى 2016، صفحة 187). وحتى تكتمل العملية التدريبية وجب اللجوء للتقويم كعنصر أساسي في نجاح هذه العملية. فالتقويم يسمح لنا في

الكشف على مواضع القوة والضعف في الظاهرة المراد تقويمها وعلى ضوء النتائج التي يتم التوصل إليها يمكن وضع خطط علاجية موازية لسابقتها، كما قد يشكل في نفس الوقت القدرة على تفادي الأخطاء قبل وقوعها.

ويعتبر التخطيط العلمي لبرامج التدريب الرياضي من الوسائل الفعالة التي تؤدي إلى التقدم بمستوى الناشئين والفرق في جميع الألعاب الرياضية وخاصة كرة القدم التي ما تزال في الجزائر ولكافة الأعمار تواجه كثيرا 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 المرموق في المجال الرياضي عامة وكرة القدم خاصة ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس وبرامج علمية متينة في مجال كرة القدم وأن تنمية القدرات البدنية والمهارات الأساسية للعبة يعتبر من أهم العوامل التي تحقق للفريق الفوز والانتصار، وأن نجاح أي فريق يتوقف على مدى استطاعة لاعبيه جميعا المحافظة على القدرات البدنية وأداء المهارات الأساسية بأنواعها المختلفة بتفوق وبأقل قدر من الخطأ، فمشكلة البحث قد تبلورت في ذهننا من خلال معايشة ومتابعته لمختلف مراحل التدريب والكيفية التي بموجبها يتم بناء البرامج التدريبية، وعدم مراعاة طبيعة اللعبة وخصائص ومميزات المراحل العمرية المدربة، ضف إلى ذلك فبالرغم 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 بالمدارس الرياضية وهي إحدى متطلبات الاحتراف الرياضي.

إن الدوافع التي أدت بنا إلى القيام بهذا البحث هو أن الدراسات الجادة حول هذا الموضوع تكاد تكون قليلة خاصة في الجزائر من خلال الاطلاع على الدراسات والأبحاث والرسائل والأطروحات السابقة في مجال البرامج العربية، فالاهتمام الأكبر في هذه الدراسات كان منصب على اللاعبين الأكابر وممارسي الألعاب المحلية، في حين هناك نقص في الدراسات التي تتم على مدارس التكوين لكرة القدم 17 سنة إذ أصبحت البرامج التدريبية الوسيلة الفعالة لتأسيس فريقهم وإعدادها ورفع مستواهم مهاريا وبدنيا وإيماننا القوي بصحة الفرض القائل بأن الفئات العمرية الصغيرة هم القاعدة الأساسية التي تمد الفرق الأعلى سنا باللاعبين المعدين إعداد تربويا وفنيا جيدا وأن الاستثمار في النادي الرياضي ينطلق من خلال الفئات الشبانية التي تعد خزان الفريق، وبالتالي يجب العناية بها قصد الإستفادة منها مستقبلا، وعليه جاءت فكرة القيام بهذا البحث لإبراز أهمية البرامج التدريبية المقترحة وتأثيرها في تطوير صفة التوافق الحركي لدى لاعبي كرة القدم دون 15 سنة، وعلى هذا الأساس جاءت هذه الدراسة والتي تجلت أهميتها في أن البرامج التدريبية لها دور كبير وحساس في مجال تكوين اللاعبين، حيث أنها الوسيلة التي يمكن من خلالها اكتساب اللاعبين القدرات البدنية والمهارية وخطط اللعب المختلفة، والتي تساهم في الارتقاء بمستواهم إلى أقصى درجة ولا يتم هذا إلا من خلال إعداد برامج تدريبية مقننة سليمة. ومن هذا المنطلق يمكن طرح التساؤل التالي:

ما أثر برنامج تدريبي (بالكرة وبدون كرة) مقترح في تحسين التوافق الحركي لدى U17 مولودية البيض لكرة القدم؟

التساؤلات الجزئية:

-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي؟

-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة الضابطة لصالح الاختبار البعدي؟

-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للعينة التجريبية والاختبار البعدي بدون كرة لصالح الاختبار البعدي بالكرة؟

-1التعريف بالبحث

1-1فرضيات البحث:

الفرضية العامة :

البرنامج تدريبي (بالكرة وبدون كرة) المقترح أثر في تحسين توافق حركي لدى اصاغر مولودية البيض لكرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة الضابطة لصالح الاختبار البعدي.

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للعينة التجريبية والاختبار البعدي بدون كرة لصالح الاختبار البعدي بالكرة.

1-2أهداف البحث :

-معرفة إذ ما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي واختبار البعدي للعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

-معرفة إذ كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة الضابطة لصالح الاختبار البعدي .

-معرفة مدى نجاعة البرنامج التدريبي المقترح في تحسين التوافق الحركي.

-تحسين التوافق الحركي لدى الفرق المحلية.

-اعتماد مثل هذه البرنامج في عملية التدريب الرياضي خصوصا في هاته الفئة العمرية.

1-3أهمية البحث:

- **أهمية العلمية**: تتمثل أهمية البحث العلمية في التوجه الى المكتبة و قيام بمسح المذكرات و الكتب المتعلقة بالتوافق الحركي من أجل إثراء البرنامج التدريبي المقترح .

-**أهمية العملية**: تتمثل أهمية البحث العملية في التوجه الى الميدان والقيام بالاختبارات ثم تطبيق البرنامج التدريبي ثم إعادة تطبيق الاختبارات من اجل معرفة مدى نجاعة البرنامج التدريبي.

1-4تحديد المفاهيم والمصطلحات:

البرنامج التدريبي: مجموعة الأنشطة البدنية الرياضية المنظمة لرياضين تحت إشراف المدرب خلال فترة زمنية محددة بهدف إكساب الطفل بعض المهارات البدنية وتحسين القدرات المهارية لكرة القدم لهم من خلال الممارسة الفعلية للنشاط الرياضي. (محمد حسن العلاوي،1990، ص 35).

كرة القدم: هي لعبة تضم مجموعة من اللاعبين في إطار مقنن ومنظم مع توفر جميع الإمكانيات المادية والبشرية من أجل هدف محدد والوصول باللاعبين إلى المستويات العليا (مختار سالم 1988- ص15.)

التوافق الحركي: القدرة على التنسيق أو التوافق بين حركات مجموعة من الأطراف عندما تعمل معا في وقت واحد، مسعد على محمود، محروس قنديل (2005)،كما يعرف التوافق الكلي للجسم بأنه القدرة على التنسيق بين حركات أجزاء الجسم المختلفة عندما تقوم بحركات شاملة عصام عبد الخالق 2003 ص 169..

1-5الدراسات السابقة والمشابهة والمرتبطة:

1-5-1دراسة أ.باقة عبد الله 2017بعنوان الدراسة: "تحسين قدرات التوافق الحركي لرفع مستوى الأداء المهاري اثر برنامج تدريبي فتري مقترح لدى لاعبات كرة القدم". قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي واختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ممثلة لمجتمع البحث الأصلي، من لاعبات نادي مواهب الجلفة لكرة القدم النسوية بولاية الجلفة. حيث اشتملت العينة الأساسية عل 24 لاعبة، تم تقسيمهم الى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها 12 لاعبة والاخرى ضابطة وعددها 12 لاعبة. حيث استخلص ووجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لجميع الصفات البدنية و المهارات الاساسية المختبرة، حيث أن "t" المحسوبة التي انحصرت ما بين (1.44-4.03) وهي اكبر من "t" المجدولة(2.07) وهذا ما يدل على وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) لصالح الاختبار البعدي . وقد تأكد العلاقة ما بين المهارات والقدرات الحركية إذ أن قيمة Rp المحسوبة انحصرت ما بين (0.57-0.86) وهي اكبر من قيمة "Rp"المجدولة (0 . 40)، وعليه فانه توجد علاقة ارتباطيه طرديا ما بين الصفات البدنية و المهارات الأساسية حيث أنه

كلما تحسنت الصفات البدنية تحسنت معها المهارات الاساسية ، ومنه نستنتج للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفتري تأثير في بعض الصفات البدنية و بعض المهارات الأساسية (قيد الدراسة). وحسب الفرضية العامة التي تنص: على أنه توجد هناك أثر للبرنامج التدريبي الفتري المقترح في تحسين التوافق الحركي والرفع من مستوى أداء بعض المهارات لدى لاعبات كرة القدم القسم الأول. وبالتالي فالفرضية العامة محققة.

1-5-2دراسة معزوزي محمد و خداوي رشيد2015 بعنوان: "أثر برنامج مقترح في التربية الحركية لتنمية التوافق الحركي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية". استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة مقصودة شملت 20 معلما في بعض المدارس الابتدائية لولاية عين الدفلى والتي وجهت لها جملة الأسئلة الإستبيانية معتمدة في ذلك على المعلمين فيما يخص البرنامج المقترح على السنة الثانية ابتدائي، فكانت النتائج بتحقق جميع الفرضيات، بحيث انه في جميع أسئلة الاستبيان كانت كا2 المحسوبة اكبر من كا2 تربيع الجدولية.

1-5-3دراسة قصي حاتم خلف بعنوان الدراسة: "تأثير تمرينات خاصة بالأحماء البرازيلي في تطوير مؤشر التوافق الحركي وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم". قامت الدراسة على عينة اختيرت بطريقة عمدية وهي مجموعة من اللاعبين من المدرسة الكروية في نادي بعقوبة الرياضية بأعمار 15-12 سنة والبالغ عددهم 30 لاعب من أصل 50 لاعب، فاستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مثل هذه الدراسات. فأظهرت النتائج والمعالجة الإحصائية أن هناك فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبارات الصفات الحركية ولصالح الاختبار البعدي. كما أظهرت أن هناك فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في جميع المهارات الأساسية المختارة ولصالح الاختبار البعدي.

1-5-4التعليق على الدراسات المشابهة: أظهرت جميع الدراسات أن هناك دلالة إحصائية من حيث النتائج المستمدة من الاختبارات تطور في صفة التوافق الحركي بنسب متفاوتة رغم اختلاف الفئة العمرية المطبقة عليها الدراسات مقارنة بعينة البحث قيد الدراسة. ومن خلال تناولها البرنامج وطريقة تصميمه، يختلف عن البرنامج المتبع في البحث. لكن لم يمنعنا هذا بالاستعانة ببعض التمارين من الدراسات السابقة من أجل إثراء البرنامج التدريبي المقترح.

-2منهجية البحث والإجراءات الميدانية:

2-1منهج البحث:

يعتبر اختيار المنهجية التي يتبعها الباحث في الدراسة هي التي توجهه في المراحل القادمة من بحثه والمنهج الذي قمنا باختياره تبعا لطبيعة مشكلة دراستنا هو المنهج التجريبي وقد عُرِّف بأنه أقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية كما يعد هو المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختيار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب (فاطمة عوض صابر، ميرفت علي جفانة، ط1، 2002، ص57)، أو الأثر الذي يعتبر من أحد أهم المناهج العلمية المستخدمة في مجال الدراسات العلمية وبشكل خاص في مجال الرياضي وذلك أن طبيعة المشكلة التي لدينا تستلزم التجربة كأداة لإثبات أو دحض صحة فرضياتنا وقد دعمنا دارستنا بالمعطيات التي مكنتنا من اختيار اختبار مناسب وبرنامج تدريبي الذي يخدم موضوع دارستنا وكذلك الإحصاء المناسب بحيث تم اختيار مجموعتين واحدة تجريبية وأخرى شاهدة كل مجموعة تتكون من 07 لاعبين أجريت لها اختبارات قبلية وبعدية خضعت المجموعة التجريبية لحصص تدريبية والمتمثلة في البرنامج التدريبي أما المجموعة الضابطة فقد مارست تدريباتها الاعتيادية.

2-2ضبط متغيرات البحث:

من خلال بحثنا هذا هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والآخر تابع.

2-2-1المتغير المستقل: "البرنامج التدريبي، بالكرة وبدون كرة."

2-2-2المتغير التابع: "التوافق الحركي."

2-3مجتمع وعينة البحث :

يعرف مجتمع البحث بأنه "جميع عناصر ومفردات المشكلة أو الظاهرة قيد الدارسة" (ربحي مصطفى، سنة 2000، ص139) أما العينة "جزء معين أو نسبة معينة من أفارد المجتمع الأصلي ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله ووحدات العينة قد تكون أشخاص كما تكون أحياء أو مدن غير ذلك"(صلاح مراد، فروية هادي، 2002، ص111-112.)

وقد تمثل مجتمع البحث في بحثنا هذا لاعبي كرة القدم بولاية البيض الذكور من 17سنة المنخرطين ضمن نادي مولودية البيض الذين ينشطون في بطولة القسم الوطني الثاني هواة وقد قسمنا الفريق إلى مجموعتين:

المجموعة التجريبية وتشمل 18 لاعبين من مولودية البيض .

المجموعة الضابطة وتشمل 07 لاعبين من مولودية البيض.

تم اختيار العينة بطريقة عمدية تخدم البحث، منها 73.33% من فريق مولودية البيض كعينة استطلاعية لحساب ثبات وصدق الاختبار.

2-4مجالات البحث:

2-4-1المجال البشري: تتكون عينة البحث من 25 لاعب ناشطين بنادي مولودية البيض تم اختيارهم بصفة عشوائية من بين لاعبي النادي، بحيث أختير 18 لاعبين كعينة تجريبية ولاعبين آخرين اختيروا كعينة ضابطة والعينة كلها من جنس واحد وهم ذكور، أعمارهم بين 17 سنة وتم اختيار 07 لاعبين كعينة إستطلاعية.

2-4-2المجال المكاني:

تم عرض البرنامج التدريبي المركب الرياضي رائد زكريا المجدوب البيض أين تم شرح مفردات البرنامج وذلك بشرحه بصورة مبسطة والتأكد من فهم الرياضي لمفرداته وتطبيق برنامجنا المقترح والاختبار القبلي والبعدي.

2-4-3-المجال الزمني:

لقد تمت فترة تطبيق الاختبارات على مرحلتين :

-المرحلة الأولى: فترة انجاز الدارسة الاستطلاعية وقد تمت خلال الفترة الزمنية التالية :

-الإختبار القبلي 2021/12/06 .

-الإختبار البعدي2021/12/21.

-المرحلة الثانية: الدارسة الأساسية استغرقت فترة العمل من2022/12/28 إلى 2022/03/28، بحيث أجريت الإختبار القبلي بتاريخ 2021/12/25.

2-5أدوات البحث :

-المراجع والمصادر .

-الطرق الإحصائية.

-عتاد البحث والمتمثل في (كارت قدم، حلقات، أقماع، صحون بلاستكية، صافرة، ميقاتي.)

-الاختبارات المستخدمة والقياسات:

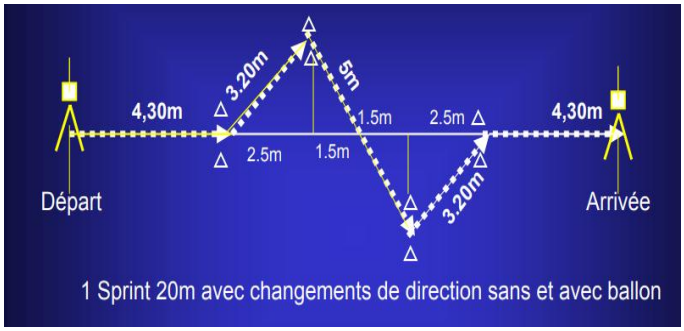
اختبارTest vitesse-coordination de course

-الغرض من الاختبار: قياس توافق الحركي للاعب بدون كرة.

-الأدوات: مساحة مخصصة للجري اقماع كاميرتين .

-مواصفات الأداء: يقف المختبر امام خط البداية و يقوم باجري على مستوى المسار المحدد.

-الشروط: لكل مختبر (03) محاولتين.



-**التسجيل:** يسجل للمختبر احسن وقت من بين المحاولتين.

يوضح الشكل(01)

:Test vitesse-coordination de course

المصدر: Evaluation physique et Physiologique du Footballeur et Orientation Préparation physique George Cazorla 2004

اختبار(1992) Huit de Akramove

الغرض من الاختبار: قياس توافق الحركي للاعب بدون كرة وبالكرة.

الأدوات: مساحة مخصصة للجري اقماع كاميرتين .

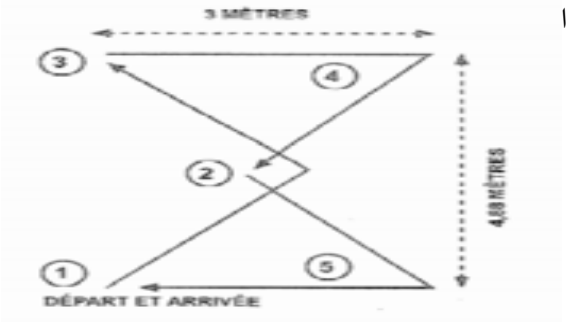
مواصفات الأداء: يقف المختبر امام خط البداية و يقوم باجري على مستوى المسار المحدد كما في الشكل الموالي.

الشروط: لكل مختبر (02) محاولتين.

التسجيل: يسجل للمختبر احسن وقت من بين المحاولتين.

يوضح الشكل (02) طريقة اختبار

ا



المصدر Les Teste de Terraine Aurélien Broussel et Olivier Boulliet

اختبارParcours Slalom

-**الغرض من الاختبار**: قياس التوافق الحركي للاعب بالكرة.

-**الأدوات:** مساحة مخصصة اعمدة كاميرتين .

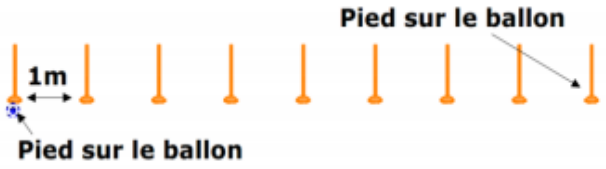
-**مواصفات الأداء:** يقف المختبر امام خط البداية و يقوم باجري على مستوى المسار المحدد بالكرة.

-**الشروط:** لكل مختبر (02) محاولتين.

-**التسجيل:** يسجل للمختبر احسن وقت من بين المحاولتين.

يوضح الشكل (03) طريقة اختبار

الشكل(03): Teste Parcours Slalom



المصدر https://s2.static-footeo.com/ uploads/ gervaisienne/ Medias/Protocoletests__m50487.pdf

2-6الدراسة الاستطلاعية :

-قبل بدأ الاختبارات، وكانت بالاتصال مع المدربين المنتمين إلى شريحة البحث ومحاورتهم للحصول على أراءهم وانطباعاتهم حول هذه الاختبارات وكان بالتعاون مع اللاعبين لتسهيل عملية الإختبار والتعرف من خلالها على:

-صدق وثبات وموضوعية الإختبار .

-مدى استجابة عينة البحث للاختبارات .

-الصعوبات التي قد تعرقل سير الإختبار .

-أفضل طريقة لإجراء الإختبار .

-مدى تناسب الأجهزة مع الإختبار.

2-7الأسس العلمية للاختبارات

1-2-7 ثبات الإختبار:

تم حساب ثبات الاختبارات بإعادة تطبيقها على نفس عينة البحث وفي نفس الظروف وبفاصل زمني07 أيام بين التطبيقين.

2-2-7 صدق الإختبار: يستعمل لمعرفة مدى صدق الإختبار وهو عبارة عن معامل جذر الثبات.

ص= $\sqrt{\text{الثبات}}$ حيث ص= صدق الاختبار

من خلال الجداول الخاصة بمعامل الإرتباط بيرسون تم التحقق من صدق الاختبارات وذلك بالنظر إلى النتيجة المتحصل عليها وهي كالآتي:

الجدول رقم (01): يوضح صدق وثبات الاختبار Test Vitesse-Coordination de Course

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	الصدق	الثبات
الإختبار القبلي للعينة التجريبية	06,942	0,47	18	0,97	0,98
الإختبار القبلي للعينة الضابطة	06,941	0,41	07		

الجدول رقم (02):يوضح صدق وثبات الاختبار Huit Akramove (1992) avec Ballon

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	الصدق	الثبات
الإختبار القبلي للعينة التجريبية	10,04	0,25	18	0,88	0,93
الإختبار القبلي للعينة الضابطة	10,02	0,18	07		

الجدول رقم (03):يوضح صدق وثبات الاختبار Huit Akramove (1992) sans Ballon

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	الصدق	الثبات
الإختبار القبلي للعينة التجريبية	5,84	0,28	18	0,97	0,98
الإختبار القبلي للعينة الضابطة	5,76	0,29	07		

الجدول رقم (04):يوضح صدق وثبات الاختبار Parcours slalom

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	الصدق	الثبات
الإختبار القبلي للعينة التجريبية	6,52	0,31	18	0,97	0,98
الإختبار القبلي للعينة الضابطة	6,54	0,33	07		

نلاحظ من خلال الجداول وجود علاقة إرتباطية بين درجات الإختبار الأول والثاني للمجموعة الاستطلاعية عند المستوى 0.05 بمقدار 95%.

3-2-7 موضوعية الاختبار:

اعتمد الباحثون على المدربين من أجل الحصول على نتيجة مضبوطة.

2-8الوسائل الإحصائية: علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات وتنظيمها وعرضها وتحليلها واتخاذ القرارت بناء عليها (قيص ناجي عبد الجبار وشامل كامل محمد،1988، صفحة53) ومن بين التقنيات الإحصائية المستعملة في بحثنا هي:

-**المتوسط الحسابي** -الانحراف المعياري -معامل الارتباط

- الصدق والثبات (الصدق الذاتي):

إن مقياس الثبات هو الذي يعطي نفس النتائج إذا قاس نفس الشيء مارت متتالية، أما الصدق فهو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب أخطاء القياس وهو مدى تمثيل الاختبار للميدان الذي يقيسه.

$$\frac{2م - 1م}{\sqrt{\left(\frac{1}{2ن} + \frac{1}{1ن}\right)\frac{2(2ع\ 2ن) + 2(1ع\ 1ن)}{2 - 2ن + 1ن}}}$$

-اختبار(تT):

-طريقة كارفونين لحساب الشدة:

معدل النبض المستهدف = احتياطي اقصى معدل لنبض × النسبة المئوية لمعدل النبض المستهدف + اقصى معدل للنبض اثناء الراحة

-التجانس :

الجدول رقم(05): يبين نتائج الإختبار القبلي لتجريبية والاختبار القبلي الضابطة في اختبار Parcours Slalom

	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
الإختبار القبلي لتجريبية	18	6,53	0,22	4,60	1,94	دالة احصائيا
الإختبار القبلي الضابطة	07	5,86	0,30			

من خلال الجدول رقم(05) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي للعينة التجريبية 6,53، الانحراف المعياري 0,22 أما المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للعينة الشاهدة فكان 5,86، الانحراف المعياري 0,30.

وبالمقارنة نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية مما يدل على أن النتائج دالة إحصائيا مما يبين عدم وجود فروق معنوية دالة أي وجود تجانس نتائج العينتين.

الجدول رقم (06): يبين نتائج الإختبار القبلي لتجريبية و الإختبار القبلي الضابطة في اختبار-Test Vitesse Coordination de Course

	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
الإختبار القبلي لتجريبية	18	5,50	0,30	2,20	1,94	دالة احصائيا
الإختبار البعدي لتجريبية	18	5,86	0,30			

من خلال الجدول رقم (06) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي للعينة التجريبية 5,50، الانحراف المعياري

0,30 أما المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للعينة الشاهدة فكان 5,86، الانحراف المعياري 0,30. وبالمقارنة نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية مما يدل على أن النتائج دالة إحصائيا مما يبين عدم وجود فروق معنوية دالة أي وجود تجانس نتائج العينتين.

الجدول رقم(07) :يبين نتائج الإختبار القبلي للتجريبية و الإختبار القبلي الضابطة في اختبار Huit Akramove avec Ballon (1992)

	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
الإختبار القبلي لتجريبية	18	10,54	0,22	3,83	1,94	دالة احصائيا
الإختبار البعدي لتجريبية	18	10,14	0,17			

من خلال الجدول رقم(07) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي للعينة التجريبية 10,54، الانحراف المعياري 0,22 أما المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للعينة الشاهدة فكان 10,14، الانحراف المعياري 0,17.

وبالمقارنة نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية مما يدل على أن النتائج دالة إحصائيا مما يبين عدم وجود فروق معنوية دالة أي وجود تجانس نتائج العينتين.

الجدول رقم(08) : يبين نتائج الإختبار القبلي للتجريبية و الإختبار القبلي الضابطة في اختبار Huit Akramove sans Ballon (1992)

	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
الإختبار القبلي لتجريبية	18	6,87	0,15	4,12	1,94	دالة احصائيا
الإختبار البعدي لتجريبية	18	6,49	0,18			

من خلال الجدول رقم(08) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي للعينة التجريبية 6,87، الانحراف المعياري 0,15 أما المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للعينة الشاهدة فكان 6,49، الانحراف المعياري 0,18.

وبالمقارنة نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية مما يدل على أن النتائج دالة إحصائيا مما يبين عدم وجود فروق معنوية دالة أي وجود تجانس نتائج العينتين.

3- عرض وتحليل النتائج

3-1 الفرضية الأولى: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية.

الجدول رقم (09): يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارTest vitesse -coordination de course

	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
الإختبار القبلي لتجريبية	18	5,47	0,34	2,22	1,94	دالة احصائيا
الإختبار البعدي لتجريبية	18	5,86	0,30			

من خلال الجدول رقم (09) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي للعينة التجريبية (5,47) والانحراف المعياري (0,34) أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة التجريبية فكان (5,86) والانحراف المعياري (0,30).

كما نلاحظ في الجدول قيمة T المحسوبة في الإختبار البعدي قد بلغت قيمتها (2,22)في حين بلغت قيمةT الجدولية (1,94) عند مستوى دلالة (0,05) وهي أكبر من قيمة T المحسوبة (2,22) مما يؤكد وجود فروق دالة جوهريا بين النتائج البعدية للعينة التجريبية والنتائج القبلية للعينة التجريبية.

الجدول رقم (10): يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار.Parcours Slalom

	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
الإختبار القبلي لتجريبية	18	6,15	0,13	3,80	1,94	دالة احصائيا
الإختبار البعدي لتجريبية	18	6,53	0,22			

من خلال الجدول رقم (10) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي للعينة التجريبية (6,15) والانحراف المعياري (0,13) أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة التجريبية فكان (6,53) والانحراف المعياري (0,22)

كما نلاحظ في الجدول قيمة T المحسوبة في الإختبار البعدي قد بلغت قيمتها (3,80)في حين بلغت قيمةT الجدولية (1,94) عند مستوى دلالة (0,05) وهي أكبر من قيمة T المحسوبة (3,80) مما يؤكد وجود فروق دالة جوهريا بين النتائج البعدية للعينة التجريبية والنتائج القبلية للعينة التجريبية.

2-3 الفرضية الثانية: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة.

الجدول رقم (11): يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة.Parcours Slalom

	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
الإختبار القبلي لضابطة	07	06,52	0,31	2,34	1,94	دالة احصائيا
الإختبار البعدي لضابطة	07	6,13	0,31			

من خلال الجدول رقم (11) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الإختبار البعدي للعينة الضابطة (6,52) والانحراف المعياري (0,31) أما المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للعينة الضابطة فكان (6,130) والانحراف المعياري (0,31).

كما نلاحظ في الجدول قيمة T المحسوبة في الإختبار البعدي قد بلغت قيمتها (2.34) في حين بلغت قيمة T الجدولية (1,94) عند مستوى دلالة (0,05) وهي اقل من قيمة T المحسوبة2.34 مما يؤكد وجود فروق دالة جوهريا بين النتائج البعدية للعينة الضابطة.

الجدول رقم (12): يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطةTest vitesse-coordination de course

	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
الإختبار القبلي لضابطة	07	05,85	0,28	2.22	1,94	دالة احصائيا
الإختبار البعدي لضابطة	07	5,50	0,30			

من خلال الجدول رقم (12) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الإختبار البعدي للعينة الضابطة (5,85) والانحراف المعياري (0,28) أما المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للعينة الضابطة فكان (5,50) والانحراف المعياري (0,30).

كما نلاحظ في الجدول قيمة T المحسوبة في الإختبار البعدي قد بلغت قيمتها (2,22)في حين بلغت قيمة T الجدولية (1,94) عند مستوى دلالة (0,05) وهي اقل من قيمة T المحسوبة) (2,22) مما يؤكد وجود فروق دالة جوهريا بين النتائج البعدية للعينة الضابطة.

3-3الفرضية الثالثة :

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار البعدي للعينة التجريبية والاختبار البعدي للعينة الضابطة.

الجدول رقم (13): يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والبعدي للمجموعة التجريبية huit Akramove avec ballon.

	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0,05)
الاختبار البعدي لضابطة	18	10,04	0,25	2,40	1,94	دالة احصائيا
الاختبار البعدي لتجريبية	18	9,73	0,22			

من خلال الجدول (13) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الإختبار البعدي للعينة الضابطة (10,04) والانحراف المعياري

(0,25) أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة التجريبية فكان (9,73) والانحراف المعياري (0,22).

كما نلاحظ في الجدول قيمة T المحسوبة في الاختبار البعدي قد بلغت قيمتها (2,40)في حين بلغت قيمة T الجدولية (1,94) عند مستوى دلالة 0,05 وهي أقل من قيمة T المحسوبة (2,40) مما يؤكد وجود فروق دالة جوهريا بين النتائج البعدية للعينة التجريبية والنتائج البعدية للعينة الضابطة.

الجدول رقم (14): يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والبعدي للمجموعة التجريبية Huit Akramove sans Ballon.

	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0,05)
الاختبار البعدي لضابطة	07	06,73	0,18	2,33	1,94	دالة احصائيا
الاختبار البعدي لتجريبية	18	06,49	0,18			

من خلال الجدول (14) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الإختبار البعدي للعينة الضابطة (06,73) والانحراف المعياري (0,18) أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة التجريبية فكان (6,49) والانحراف المعياري (0,18).

كما نلاحظ في الجدول قيمة T المحسوبة في الاختبار البعدي قد بلغت قيمتها (2,33)في حين بلغت قيمة T الجدولية (1,94) عند مستوى دلالة 0,05 وهي أقل من قيمة T المحسوبة (2.33) مما يؤكد وجود فروق دالة جوهريا بين النتائج البعدية للعينة التجريبية والنتائج البعدية للعينة الضابطة.

4- مناقشة فرضيات البحث

4-1 الفرضية الأولى :

من خلال الجدول رقم (09) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي للعينة التجريبية (5,47) والانحراف المعياري (0,34) أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة التجريبية فكان (5,86) والانحراف المعياري (0,30).

كما نلاحظ في الجدول قيمة T المحسوبة في الإختبار البعدي قد بلغت قيمتها (2,22)في حين بلغت قيمةT الجدولية (1,94) عند مستوى دلالة (0,05) وهي أكبر من قيمة T المحسوبة (2,22) مما يؤكد وجود فروق دالة جوهريا بين النتائج البعدية للعينة التجريبية والنتائج القبلية للعينة التجريبية.

من خلال الجدول رقم (10) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي للعينة التجريبية (6,15) والانحراف المعياري (0,13) أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة التجريبية فكان (6,53) والانحراف المعياري (0,22).

كما نلاحظ في الجدول قيمة T المحسوبة في الإختبار البعدي قد بلغت قيمتها (3,80)في حين بلغت قيمةT الجدولية (1,94) عند مستوى دلالة (0,05) وهي أكبر من قيمة T المحسوبة (3,80) مما يؤكد وجود فروق دالة جوهريا بين النتائج البعدية للعينة التجريبية والنتائج القبلية للعينة التجريبية.

وبالتالي فالتحسن الدال معنويا للمجموعة التجريبية في اختبار يبرز لنا أثر الوحدات التدريبية المبرمجة بحيث يعد عمر المراهق الزمن الأفضل لتعلم الأداء الحركي وتطور القوى البدنية والبنية الجسمانية ، حيث يظهر تحسن القوى البدنية ومحيط التوجيه إن هذه المرحلة تزداد فيها السرعة والمرونة أكثر ، وإن زيادة نمو قابلية مستوى القوة لعضلية والبدنية ي هذه الفترة ، واحتياجات الطفل البدنية في هذه المرحلة كلاعب تعتبر القاعدة الصلبة القوية التي ترتكز عليها صحة الأداء الفني للاعب ، فالمهارة تؤدي بطريقة سليمة يجب أن هناك سريان إنساني في مسار القوة التي تؤدى بها الحركة، و لا يأتي هذا إلا إذا ساعدت العضلات المقابلة في ذلك و إن تدربت هذه العضلات يحقق هذا العمل المساعد، و لذا يحتاج إلى القوة العامة و السرعة و التحمل العام و المرونة لجميع مفاصل الجسم ثم اكتساب اللاعب درجة عالية من التوافق بحيث تصل به إلى تحقيق جسم رياضي متناسق خالي من العيوب الجسمانية مما يكون له أحسن الأثر في أداء المهارات.)طلعت منصور 1989).

2-4 الفرضية الثانية:

من خلال الجدول رقم (11)يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الإختبار البعدي للعينة الضابطة (6,52) والانحراف المعياري (0,31) أما المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للعينة الضابطة فكان (6,130) والانحراف المعياري (0,31).

كما نلاحظ في الجدول قيمة T المحسوبة في الإختبار البعدي قد بلغت قيمتها (2.34)في حين بلغت قيمة T الجدولية (1,94) عند مستوى دلالة (0,05) وهي اقل من قيمة T المحسوبة(2.34)مما يؤكد وجود فروق دالة جوهريا بين النتائج البعدية للعينة الضابطة.

من خلال الجدول رقم (12) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الإختبار البعدي للعينة الضابطة (5,85) والانحراف المعياري (0,28) أما المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للعينة الضابطة فكان (5,50) والانحراف المعياري (0,30).

كما نلاحظ في الجدول قيمة T المحسوبة في الإختبار البعدي قد بلغت قيمتها(2,22) في حين بلغت قيمة T الجدولية (1,94) عند مستوى دلالة (0,05) وهي اقل من قيمة T المحسوبة) (2,22) مما يؤكد وجود فروق دالة جوهريا بين النتائج البعدية للعينة الضابطة.

سبب هذا التطور الى نتيجة استخدام تمارين متنوعة وبمختلف أنواع وبالتالي أدى الى زيادة إحساسه بالكرة، وهذا يتفق مع ما أشار إليه الخشاب و آخرون ,1999حين ذكر" من الضروري ان يتعلم أساليب التحكم بالكرة وبدون كرة المختلفة لكي يتمكن من ان يخدم فريقه . زهير قاسم الخشاب وآخرون 1999.

3-4 الفرضية الثالثة:

من خلال الجدول (13) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الإختبار البعدي للعينة الضابطة (10,04) والانحراف المعياري (0,25) أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة التجريبية فكان (9,73) والانحراف المعياري (0,22).

كما نلاحظ في الجدول قيمة T المحسوبة في الاختبار البعدي قد بلغت قيمتها(2,40) في حين بلغت قيمة T الجدولية (1,94) عند مستوى دلالة 0,05 وهي أقل من قيمة T المحسوبة (2,40) مما يؤكد وجود فروق دالة جوهريا بين النتائج البعدية للعينة التجريبية والنتائج البعدية للعينة الضابطة.

من خلال الجدول (14) والشكل رقم (06) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الإختبار البعدي للعينة الضابطة (06,73) والانحراف المعياري (0,18) أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة التجريبية فكان (6,49) والانحراف المعياري (0,18).

كما نلاحظ في الجدول قيمة T المحسوبة في الاختبار البعدي قد بلغت قيمتها (2,33) في حين بلغت قيمة T الجدولية (1,94) عند مستوى دلالة 0,05 وهي أقل من قيمة T المحسوبة (2.33) مما يؤكد وجود فروق دالة جوهريا بين النتائج البعدية للعينة التجريبية والنتائج البعدية للعينة الضابطة.

بحيث نجد أن جيرزي ورزوس (GERZY.WRZOS) يقول: "في هذه المرحلة يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك والاضطراب الحركي" فتأخذ مختلف المهارات الحركية في التحسين والرقي كما يلاحظ ارتقاء في مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة، تعتبر هذه المرحلة ضرورية للنمو الحركي فيستطيع فيها المراهق اكتساب وتعلم مختلف الحركات بسرعة وإتقانها وتثبيتها، بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به المراهق ليساعد كثيرا على إمكانيته ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية.

من هذا نستطيع القول أن النمو الحركي في هذه المرحلة يصل إلى مستوى جيد بحيث الكثير من الصفات الحركية، وبالتالي تكون لدى الرياضي قابلية لتعلم الحركات الصعبة (GERZY 1989.p18).

-الاستنتاجات:

من خلال الدراسة توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية :

-تؤثر الحصص التدريبية للبرنامج المقترح إيجابيا على التوافق الحركي

- البرنامج التدريبي يحسن من الأداء المهاري من خلال ما أبرزته النتائج الإحصائية .

الاقتراحات:

وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها خلصنا إلى أن استعمال البرنامج التدريبي كان فعالا في تنمية التوافق الحركي لدي اصاغر مولودية البيض لكرة القدم وذلك لتماشيها ومتطلبات هذه الفئة العمرية

-الاعتماد على استخدام البرامج التدريبية الملائمة لخصوصيات الطفل النفسية والبدنية والمهارية خاصة في هذه المرحلة العمرية (17سنة).

-استثمار طاقات الأطفال من خلال طريقة البرامج التدريبية المقترحة.

-التنظيم المحكم والجيد للبرامج التدريبية حتى تلبي رغبات الرياضيين وتحقيق الهدف.

-المراقبة الجيدة والمستمرة لجميع الرياضيين الأصاغر أثناء اللعب لتفادي الإصابات والأخطار.

-العمل على التدريب الشامل والمتنوع عن طريق الجانب اللعب.

-خلق جو تحفيزي للعمل وذلك من خلال الألعاب الصغيرة والبرامج التدريبية.

-على مدربي كرة القدم لفئات الأصاغر إعطاء الوقت المناسب والملائم لعملية التدرب.

هذه بصفة عامة و وجيزة بعض الإرشادات التي ارتئينا أن نقدمها وذلك قصد لفت انتباه المدربين إلي طريقة تأثر الدمج التدريبية وأهميتها في مجال التدريب الحديث.

وأخيرا أمل أن اكون قد أسهمت بهذا العمل المتواضع بشكل إيجابي لعرض ومعالجة الجوانب المتعلقة بهذا البحث، ولا شك أن أمور أخرى كانت تستحق منا التفسير والتعمق، إلا أننا لم نوافيها حقها ونرجو بهذا البحث أننا أتحنا أفاقا جديدة لأبحاث ودراسات في هذا الموضوع بجوانبه المختلفة.

خاتمة :

إن التقدم الذي عرفته كرة القدم الحديثة راجع بالأساس إلى إعداد و تطوير المدرب واللاعب، ولا يتسنى هذا إلا من خلال توفير و بناء البرامج التدريبية بأسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث و يكون فيها المدرب هو الحجر الأساس في نجاح العملية التدريبية فهو الذي يوصل العلم و المعرفة إلى اللاعبين من خلال البرنامج، و عليه وجب أن يساير التطور الهائل و التقدم العلمي الكبير الذي وصلت إليه اللعبة من التدريب و إعداد اللاعبين و الذي أشاد إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم فالبرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس سليمة تحترم القوانين ونظريات التدريب الرياضي الحديث هي الكفيلة الوحيدة بوصول اللاعب خاصة الناشئين إلى المستوى العالي، ومن هنا تطرح فكرة وأهمية إعداد البرامج التدريبية حتى نستطيع الوقوف على نقاط القوة والضعف فيها وبالتالي نضمن الاستمرارية في العمل أو تعديل، ومن هذا المنطلق جاء موضوع بحثي الذي يهدف إلى تأثير برنامج تدريبي مقترح على تحسين التوافق الحركي للاعبي كرة القدم 17 سنة و إيجاد الحلول لها من خلال الخروج بصياغة نموذج برنامج تدريبي مقترح يسمح بتعليم وتحسين الفعالية التقنية للمهارات الأساسية للاعبي كرة القدم في مختلف مدارس التكوين لكرة القدم الجزائرية، لقد حاولت الوقوف على طبيعة مكونات البرامج التدريبية والكيفية الصحيحة في بنائها وتقويمها تقويما علميا موضوعيا مراعية الأسس والمبادئ العلمية مثل تحديد الهدف من كل حصة ، مدى مناسبة الحصص لهذه الفئة وعدد الممارسات أسبوعية وزمن الحصة وتكرار التمرين إلى غير ذلك. ويبقى أن نشير إلى بعض الملاحظات الهامة والتي أسفرت عنها هذه الدراسة المتواضعة دون أن استعرض ملاحظات كثيرة ثم الإشارة إليها في مناقشة وتحليل النتائج تجنبا لتكرار لاعتقادي بضرورة الوصول في نهاية البحث إلى أعداد برنامج تدريبي مقترح يرتكز على الجانب المهاري والبدني حيث أصبحت البرامج التدريبية الوسيلة الفعالة في تأسيس وإعداد النشء ورفع مستواهم

مهارية وفني وبدنيا. لأن الاستثمار على مستوى المؤسسات الرياضية المنظمة ينطلق من خلال الفئات الشبانية التي تعتبر خزانة الفريق الأكابر، وبالتالي وجب العناية بها قصد الاستفادة منها مستقبلا .

هذا ما اهتدينا إليه ثم اترك الباقي للقارئ الذي هو جدير بأن يصل إلى أحسن ما توصلت إليها.

قائمة المصادر والمراجع:

المراجع بالغة العربية

1- محمد الحمامجي، أمين الخولي. (1990)."أسس بناء البرنامج التدريبية". مصر: دار الفكر العربي.

2- محمد حازم محمد أب يوسف. (2005)."أسس إختبار الناشئين في كرة القدم". الأردن: دار الوفاء لطباعة والنشر.

3- إبراهيم شعلان - محمد عفيفي. (2001). "كرة القدم للناشئين". مصر: مطابع أمون.

4- روز غازي عمران . (الطبعة الأولى 2015)."التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق". الأردن: دار أمجد للنشر.

5-سعيد عرابي. (الطبعة الأولى 2016)."أسس التدريب الرياضي". عمان- الأردن: دار أمجد للنشر والتوزيع.

6-الأستاذ الدكتور صالح محمد صالح. (2017)."الأسس العلمية المعاصرة للتدريب الرياضي"(النظرية والتطبيق). الإسكندرية: مؤسسة عالم الرياضة.

7- إيهاب محمد عماد الدين إبراهيم. (الطبعة الاولى 2016)."القياسات المعلمية الحديثة" (بدنية - فسيولوجية - قوامية - تكوين جسماني). جامعة بنها - مصر: مؤسسة عالم للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة.

8- مهند حسين البشتاوي، أحمد ابراهيم الخوجا (ط2، 2010)، "مبادئ التدريب الرياضي". الأردن، دار وائل للنشر، ص 30-31.

9- عبد الله حسين اللامي. (2004)."الأسس العلمية للتدريب الرياضي"جامعة القادسية العراق: كلية التربية البدنية.

10- مصطفى فهمي (ط1، 1974)."سيكولوجية الطفولة والمراهقة"، مصر، مكتبة مصر، ص233- 234.

11- حامد الفقي (1975م)، "دراسة سيكولوجية النمو، القاهرة"، عالم الكتب، ص11.

12- عبد الرحمان عيساوي (1980)."سيكولوجية النمو"، لبنان- دار النهضة العربية - ص 72.

13- سعدية محمد علي بهاور (ط1، 1980)."سيكولوجية المراهقة"، مصر، دار البحوث العلمية – ص 25.

14- حسن عبد الجواد (ط2، 1984) "كرة القدم"، لبنان - مكتبة المعارف - ص.15.

15- علي خليفة العنشري وآخرون (1987)، "كرة القدم" – الجماهيرية العربية الليبية – ص 255.

16- مختار سالم (ط2، 1988)."كرة القدم لعبة الملايين" - بيروت – لبنان - مكتبة المعارف - ص15.

17- حنفي، محمود (1994)."الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"- القاهرة، دار الفكر العربي.

18- زهير قاسم الخشاب وآخرون (ط1، 1999)."التدريب في كرة القدم"، جامعة الموصل.

19- عصام عبد الخالق)2003(."التدريب الرياضي"(نظريات وتطبيقات)، مصر، منشأة المعارف ص 169.

قائمة المراجع بالغة الفرنسية

1- Munro .A.D (1963) Pure and Applied Gymnastics, Edward Herald .London P185

2- Masker Frank and other (1968), A Guide to Gymnastics, the Macmillan Company, New York. Collier - Macmillan, London. P6

3- Barrow, H.M and McGee, R.(1973) : A practical Approach to measurement 2 In Physical Education 3rd ed - lea & Fibiger philadelphia.p12.