

## برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض الصفات البدنية

عند ناشئ كرة القدم (11 \* 13) سنة

د/ شتيوي عبد المالك

جامعة بسكرة

## المخلص :

## Abstract :

Le terme les qualités physiques de la plus échangée dans le domaine sportif et la terminologie est devenu l'un des premiers et des plus importants objectifs visés par les programmes de formation modernes en raison de sa corrélation positive avec de nombreux domaines vitaux, et la croissance physique et mentale et même psychologique. Il est connu que le football moderne exige le développement attributs physiques des joueurs afin d'être haute performance ont beaucoup de santé lorsque les conditions sont très semblables postures jouer alors soyez à l'entraîneur qui prend en compte ce point particulier et qui montre les joueurs de plus de la forte relation entre la formation et l'éducation afin d'être ce qu'ils ont appris dans la formation qu'il voit en face de lui appliquer en fait ce jeu et se rend compte qu'il est pas la séparation entre la formation et la supériorité sur le terrain.

يعتبر مصطلح الصفات البدنية من أكثر المصطلحات المتداولة في الساحة الرياضية و قد أضحت من أوائل و أهم الأهداف التي تسعى إليها البرامج التدريبية الحديثة لما لها من ارتباط ايجابي بالعديد من المجالات الحيوية و النمو البدني و العقلي وحتى النفسي. ومن المعلوم ان كرة القدم الحديثة تتطلب تنمية الصفات البدنية للاعبين لكي يكون الاداء عالي لديهم بقدر كبير من الصحة عند ظروف تشبه كثيرا وضعيات اللعب لذا يجب على المدرب ان يأخذ بعين الاعتبار هذه النقطة بالذات و ان يبين للاعبين مدى العلاقة القوية بين التدريب و التعليم وذلك لكي يكون ما تعلمه في التدريب يراه امامه مطبقا في واقع المباراة و بهذا يدرك انه لا انفصال بين التدريب و التفوق في الملعب.

## مقدمة :

مما لا شك فيه ان الرياضة تعتبر مجهود عقلي و بدني لازم حياة الإنسان منذ نشأته فوق الأرض , و أصبحت جزءا لا يتجزأ من حياته اليومية و بمرور الزمن ظهرت رغبة هذا الاخير في مزاولته هذا النشاط الذي كان الهدف الأساسي منه الحصول على لقمة العيش عكس ما كان معروف في تعاقب الحضارات السابقة حيث كانت الرياضة أسلوب لإبراز القدرات لكل فرد و التباهي امام المأ .

حيث مرت الرياضة بمختلف المراحل انطلاقا من الاكتشاف إلى الإبداع ثم التعليم فال تطوير , و اخدت عدة انواع و اشكال و مناهج متعددة فلم تبقى وسيلة لبدل النشاط فقط او حبيس الترفيه و الاستغلال الكمالي بل تحولت إلى اكبر وسيلة لجمع المال و كسب الثروات و الحصول على الشهرة و النجومية فادت بها الى ان تصير احد الركائز التي يستند عليها الاقتصاد و السياسة وحتى الثقافة , كما ظهرت أهميتها في جميع الميادين الاخرى, ومن هذا الاخير تأكدت ضرورة الاهتمام بها كعلم من علوم التربية و التدريب و انشأت معاهد التربية و التدريب و التكوين و خصصت لها ميزانيات كبرى و أصبحت تقام تظاهرات رياضية كبرى في مختلف المناسبات يجتمع فيها الرياضيون و التجار و كذا رجال الاعمال من كل ارجاء العالم لإحداث المنافسة في شتى انواع الرياضات كالجري و القفز و كذا الالعاب الجماعية ككرة اليد و كرة السلة الى جانب كرة القدم , هذه الاخيرة ومنذ نشأتها الى يومنا هذا عرفت تغير و تطور مستمرين فأصبحت اللعبة او الرياضة الاكثر شعبية في العالم .

فكرة القدم احتلت مكانة كبيرة في الاوساط الرياضية لمل تميزها من جما في الحركات و ما تحمله منافستها من سرعة و قوة مستمرين بين المهاجمين و وسط الميدان و المدافعين لدا تطلبت تحضير جيد على كل المستويات البدنية و التقنية و التكتيكية .

وعليه وجب على اللاعب ان يمتلك صفات بدنية عالية تؤهله الى ان يكون في مصاف ممارسي هذه اللعبة , لدا وجب على المدربين التفكير في تحسين الصفات البدنية قصد النهوض بمستوى مقنع للاعب الممارس ,لهذا جاء موضوع دراستنا الذي سنحاول من

خلاله دراسة اثر البرنامج التدريبي المقترح في تنمية بعض الصفات البدنية (الرشاقة - السرعة - المرونة) لناشئكرة القدم ذكور (11-13 سنة ) وكان الاطار العام للدراسة كالتالي:  
**1- الاشكالية :**

لكل هدف في الحياة طريق للوصول إليه و لعل أسمى وأعظم أهداف الرياضة هي الرقي والتطور و تحسين المستوى الرياضي ، هذا لا يأتي إلا بطريقة التعامل الجيد مع العملية التدريبية و المنهجية الصحيحة لها .

يعتبر مصطلح الصفات البدنية من أكثر المصطلحات المتداولة في الساحة الرياضية و قد أضحت من أوائل و أهم الأهداف التي تسعى اليها البرامج التدريبية الحديثة لما لها من ارتباط ايجابي بالعديد من المجالات الحيوية و النمو البدني و العقلي وحتى النفسي .

ومن المعلوم ان كرة القدم الحديثة تتطلب تنمية الصفات البدنية للاعبين لكي يكون الاداء عالي لديهم بقدر كبير من الصحة عند ظروف تشبه كثيرا وضعيات اللعب لذا يجب على المدرب ان يأخذ بعين الاعتبار هذه النقطة بالذات و ان يبين للاعبين مدى العلاقة القوية بين التدريب و التعليم وذلك لكي يكون ما تعلمه في التدريب يراه امامه مطبقا في واقع المباراة و بهذا يدرك انه لا انفصال بين التدريب و التفوق في الملعب .

لا يكون اداء المهارة من طرف اللاعبين الناشئين يتصف بالدقة و الفعالية إلا عند تنمية الصفات البدنية لديهم أو بعضا منها ، ومن بين الصفات البدنية المستهدفة في هذه الفترة العمرية لدى الناشئين هي (الرشاقة - المرونة - السرعة) لما لها من اهمية كبيرة لتنميتها في هذه المرحلة بالذات.

ومن هذا المنطلق جاءت فكرة تجريب برنامج تدريبي مقترح لتنمية هاته الصفات البدنية (الرشاقة - المرونة - السرعة) دون اهمال الصفات البدنية الاخرى والمهارات الاساسية و التقنية للاعب , وعلى ضوء كل هذه المعطيات يمكن ان نطرح هذا التساؤل و الذي يمثل الاشكالية التالية :

-هل للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تنمية بعض الصفات البدنية (الرشاقة - المرونة - السرعة) عند ناشئ كرة القدم (11 - 13 سنة) ذكور؟  
 حتى نتمكن من الاجابة على التساؤل العام للإشكالية لا بد من الاجابة على التساؤلات الجزئية .

## التساؤلات الجزئية:

- 1- هل للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تنمية صفة (الرشاقة) عند ناشئ كرة القدم ؟
- 2- هل للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تنمية صفة (المرونة) عند ناشئ كرة القدم ؟
- 3- هل للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تنمية صفة (السرعة) عند ناشئ كرة القدم ؟

## 2-الفرضيات:

تعرف الفرضية على انها حل مسبق لإشكالية البحث بحيث يمكن اثباتها او نفيها بعد القيام بالتحقيق الميداني , و بالنظر الى الحقيقة الواقعية التي يثبت عليها اهداف هذه الدراسة كان الواجب علينا ان نطرح بعض الفرضيات و اختبارها و معرفة مدى صحتها بنية الاجابة على الاشكالية المطروحة في موضوع دراستنا ,واهم هذه الفروض التي يمكن طرحها حول هذه الدراسة هي :

## الفرضية العامة :

للبرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابي في تنمية بعض الصفات البدنية (المرونة - الرشاقة - السرعة)لناشئ كرة القدم (11 - 13 سنة) ذكور .

## الفرضيات الجزئية:

- 1- للبرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابي في تنمية صفة (الرشاقة) لناشئ كرة القدم .
- 2- للبرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابي في تنمية صفة (المرونة) لناشئ كرة القدم .
- 3- للبرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابي في تنمية صفة (السرعة) لناشئ كرة القدم .

## 3-اهمية الدراسة :

تكمن اهمية هذه الدراسة و الحاجة اليها فيما يلي :

\*تزويد الباحثين بمفاهيم جديدة عن البرنامج التدريبي المقترح و بعض الصفات البدنية (الرشاقة - المرونة - السرعة).

\*تبرز مدى تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض الصفات البدنية (الرشاقة - المرونة - السرعة) عند ناشئ كرة القدم (11 - 13 سنة) ذكور .

\*معرفة الربط بين الدراسة النظرية و الدراسة التطبيقية .

\*يستفيد من هذه الدراسة المدربين في الاندية لرفع كفاءة عملية التدريب باستخدام الطريقة العلمية .

\*تساهم هذه الدراسة على رفع المستوى الحركي عند ناشئى كرة القدم.

### أولاً: الإجراءات الميدانية للدراسة

#### 1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الاولى التي تساعد الباحث على الفاء نظرة استشرافية من اجل الامام بجوانب دراسته الميدانية ، وبما اننا بصدد اجراء دراسة ميدانية لا بد من اجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها زيارة بعض النوادي الرياضية لولاية بسكرة ، وهذا بهدف :

\* اختيار انسب نادي رياضي لهذه الدراسة.

\* التعرف على الميدان و مدى امكانية اجراء هذه الدراسة .

\* معرفة مدى توفر الوسائل و الامكانيات .

\* التعرف اكثر على عينة الدراسة .

\* التعرف على الصعوبات و المشاكل التي تواجهنا عند اجراء الاختبارات لغرض تجاوزها .

\* الوقوف على واقع استخدام البرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية (المرونة-الرشاقة-السرعة) خلال الحصص التدريبية .

\* معرفة كفاءة الاختبارات المستخدمة.

\* التأكد من صلاحية العتاد و الملعب الذي نريد اجراء عليه التجربة .

وبناء على الخرجة الميدانية تم اختيارها لنادي اتحاد بسكرة لكرة القدم للناشئين (11-13

سنة) ولم يكن هذا الاخير عشوائيا بل كان راجع الى :

\* الباحث يدرّب نفس الفئة العمرية ناشئين (11-13سنة) .

\* العلاقة الجيدة بين الباحث و مسيري النادي و تفهمهم للعمل وتسهيلهم للمهمة.

\* توفر النادي على كافة الاجهزة و الوسائل المطلوبة في الدراسة .

\* توفر العينة المطلوبة ناشئين (11-13سنة).

وقد اجريت الدراسة في الفترة الممتدة بين 12 نوفمبر 2013 الى غاية 17 نوفمبر 2013 ،

وقد تم اجراء الاختبارات و تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لبعض من الصفات البدنية

(المرونة-الرشاقة-السرعة) في ملعب اجراء الحصص التدريبية .

#### 2- المنهج المستخدم:

ان الخطوة الاولى نحو نمكن الباحث من انجاز بحثه ونحو تمكنه من الخروج بنتائج علمية دقيقة موثوق بها هي اختيار المنهج المناسب لدراسة اشكالية البحث ، وفي دراستنا الحالية و تبعا للإشكالية المطروحة نرى ان المنهج التدريبي هو المنهج الاكثر ملائمة لطبيعة هذه الدراسة ، كذلك يعتبر اهم المناهج المستخدمة في المجال الرياضي .

فدراستنا هي عبارة عن بطارية اختبارات لصفة المرونة، الرشاقة و السرعة وذلك لناشئ كرة القدم (11-13 سنة) ذكور ، حيث تكشف الاختبارات على مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تنمية بعض الصفات البدنية (المرونة-الرشاقة-السرعة) .

وعلى ضوء كل هذا يفرض علينا طبيعة البحث حتمية اتباع المنهج التدريبي .

### 3-خطوات سير البحث :

\*تحضير الاختبارات القبليّة وفق الرزنامة التالية :

\*تم اجراء الاختبارات القبليّة لقياس (المرونة-الرشاقة-السرعة) في 14 جانفي 2014.والتي تمثلت في الاختبارات التالية:

1-اختبار المرونة للجذع للأمام من وضعية الوقوف .

2-اختبار السرعة 20متر .3-اختبار الرشاقة فليثشمان .

تم البداية في تطبيق البرنامج التدريبي المقترح يوم 17 جانفي 2014 ودامت مدة تطبيق البرنامج 8 اسابيع .

\*برمجة 3 حصص تدريبية اسبوعيا .

\*توقيت الحصة تتراوح ما بين 55 د الى 90 د .

\* تحضير وسائل العمل المطلوبة ( كرات- اقماع - .... ) .

### 4- خطوات تصميم البرنامج التدريبي المقترح :

قبل وضع البرنامج مع تحديد أهداف البرنامج و الأسس الواجب إتباعها فكانت الخطوات

التالية :

#### 4-1- هدف البرنامج :

يهدف البرنامج إلى تنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم تحت (11- 13) سنة باستخدام اللعب التمهيدية .

#### 4-2- تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح:

استغرق تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح ثمانية اسابيع اعتبارا من 2014/01/14 حتى 2014/03/18 و ذلك بواقع ثلاثة وحدات تدريبية في الأسبوع.

#### 4-3- أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح :

ثم وضع الوحدات التدريبية للبرنامج المقترح مراعى مراحل النمو و مستخدما تمارين و العاب تساعد على تنمية الصفات البدنية كجزء ثابت في وحدة التدريب لمحاولة التعرف على مدى تأثيرها على تنمية بعض الصفات البدنية لناشئ كرة القدم حيث أن طريقة التدريب هي الوسيلة الفعالة لتحقيق هدف البرنامج و العملية التدريبية مع مراعاة باستخدام الطريقة التي تتناسب و البرنامج و الهدف من تطبيق كل وحدة وقد اشتمل البرنامج أيضا عل كل الإجراءات الإدارية و الإمكانيات البشرية و الأدوات و الأجهزة المطلوبة لضمان نجاح التخطيط لبرنامج التدريب راعى الباحث الأسس التالية :

1- مراعاة الفروق الفردية من حيث السن و الطول والوزن بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة.

2 - ملائمة البرنامج للمرحلة السنية للعينة المشتركة في البحث و خضوعها للهدف العام

3- تحديد أهم واجبات التدريب الرئيسية و الفرعية و سهولة و توافر الإمكانيات و الأدوات و الأجهزة المستخدمة

4- الاستعانة ببعض البرامج التي وضعت في هذا المجال من قبل، و مراعاة مستوى البرنامج بالنسبة للمرحلة السنية.

#### 4-4- خطوات بناء البرنامج المقترح :

- أهم المهارات الأساسية لكرة القدم .

- تحديد الاختبارات البدنية المستخدمة في قياس بعض المهارات الأساسية

- تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح

- تحديد عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع

- تحديد زمن الوحدة التدريبية في كل جرعة تدريبية

1- تحديد فترة البرنامج المقترح بمدة ( 8 ) ثمانية اسابيع و كانت في الفترة من

2014/01/14 حتى 2014/03/18

2- تحديد عدد الوحدات التدريبية في البرنامج وقت بلغت (24) وحدة تدريبية.

3- تحديد الوحدات التدريبية أسبوعيا بواقع (3) وحدات أسبوعيا للمجموعة .

4- توزيع عناصر البرنامج التدريبي المقترح على عدد الأسابيع .

#### 4-5- البرنامج التدريبي المقترح :

اشتمل البرنامج التدريبي على :

الإعداد البدني و المهاري و الخططي .

\* استخدمت تمارين تنمية الصفات البدنية في جميع الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية .  
\* روعي في تنمية الصفات البدنية لكرة القدم أن تكون في صورتها الاولية و الجيدة و التلقائية .

\* روعي في الجانب الخططي التحرك السليم بكرة و بدون كرة .

#### 5-المجتمع و عينة الدراسة :

##### 5-1-المجتمع :

لكي يكون البحث مقبول و قابل للانجاز لا بد من تعريف مجتمع البحث الذي نريد فحصه فمجتمع دراستنا هو لاعبي كرة القدم للناشئين (11-13 سنة) ذكور منخرطين في المدارس الكروية لولاية بسكرة ، و الذي يبلغ عددهم 90 لاعب مقسمين على 5 فرق رياضية بمعدل 18 لاعب في كل فريق .

##### 5-2-العينة و كيفية اختيارها :

ينظر الى العينة علة انها جزء من الكل ، بمعنى انه تؤخذ مجموعة من افراد المجتمع على ان تمثل احسن تمثيل للمجتمع لتجرى عليها الدراسة ، وبعد اختيارنا لمجتمع الدراسة تم اختيارنا للعينة بطريقة قصديه ، و التي تمثلت في ناشئ كرة القدم (11-13سنة) ذكور لفريق اتحاد بسكرة حيث اخذنا 18 لاعب .

وقد اجرينا الاختبارات عليهم كما طبق بعد ذلك البرنامج التدريبي المقترح .

وكان سبب اختيارنا لهذه العينة راجعة لنقاط سبق لنا ذكرها في الدراسة الاستطلاعية ، بالاضافة الى ان سن افراد العينة يصنفون في مرحلة الطفولة المتأخرة .

#### 6-ضبط متغيرات لأفراد العينة:

6-1-السن : ويتمثل في المرحلة العمرية من (11-13سنة) .



- 6-2- الجنس : المجموعة التي خضعت للاختبارات كلها ذكور .
- 6-3- الزمن : هو الوقت الذي يقوم فيه الفريق بالحصّة التدريبية في الملعب البلدي حيث كان اجراء التدريبات للبرنامج التدريبي المقترح متنوع بين الفترة المسائية و الفترة الصباحية ، حيث كانت حصّة الثلاثاء على الساعة 14/30 بعد الزوال اما حصتي الجمعة والسبت فكانت على الساعة 7/30 صباحا .
- اما توقيت اجراء الاختبارات يوم الثلاثاء على الساعة 14/30 بعد الزوال .
- 6-4- وسائل القياس : جميع الاختبارات تقاس بنفس الوسائل .
- 6-5- الظروف البيئية : اجريت الاختبارات في الهواء الطلق في مكان اجراء التدريبات.
- 7- ضبط متغيرات الدراسة :
- استنادا الى الفرضية العامة للبحث تبين لنا جليا ان هناك متغيرين اثنين احدهما مستقل و اخر تابع .
- 7-1- المتغير المستقل :
- هو متغير يجب ان يكون له تاثير في المتغير التابع و هو الاداء الذي يؤدي التغير في قيمتهما الى احداث التغير و ذلك عن طريق التاثير في قيم متغيرات اخرى تكون ذات صلة به .
- تحديده: يتمثل المتغير المستقل في البرنامج التدريبي المقترح .
- 7-2- المتغير التابع :
- هو متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الاخرى حيث انه كلما احدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع .
- تحديده: يتمثل المتغير التابع في الصفات البدنية (المرونة-الرشاقة-السرعة) .
- 8-مجالات الدراسة :
- 8-1-المجال المكاني :

لقد اجريت الدراسة في ملعب الشهيد مناني لنادي اتحاد بسكرة لكرة القدم (ولاية بسكرة) بالضبط ناشئ (11-13 سنة) ذكور .

### 8-2-المجال الزمني:

شرعنا في البحث مباشرة بعد الموافقة على الموضوع وقد دامت دراسة الجانب النظري من اواخر شهر ديسمبر حتى نهاية شهر افريل ، اما فيما يخص الدراسة الميدانية فقد اجريت في الفترة الزمنية بين 14 جانفي 2014 الى غاية 18 مارس 2014 .

### 9-الوسائل و الادوات المستخدمة في الدراسة :

ان الوسائل التي اتبعناها في دراستنا هي وسائل تساعد على الامام وضبط كل جوانب الدراسة، كما تساعد على قياس و اعطاء تفاسير منطقية، و تمثلت هذه الوسائل في :  
\* جميع المعلومات من مختلف المصادر و المراجع العربية و الاجنبية من اجل بناء الجانب التطبيقي و تسهيل العملية التطبيقية .

\*كذلك اعتمدنا على اختبارات تقيس كل من صفة المرونة ، الرشاقة و السرعة ، وقد اجريت هذه الاختبارات على العينة و المتمثلة في ناشئ كرة القدم (11-13 سنة) ذكور على شكل اختبارات قبلية و بعدية .

\*تم استعمال برنامج تدريبي مقترح يشتمل على مجموعة من التمارين هدفها تطوير و تحسين كل من صفة المرونة، الرشاقة و السرعة لعينة البحث.

### 10-الاختبارات المستخدمة:

#### 10-1-اختبار المرونة:

\*مرونة الجذع اماما للأسفل من وضعية الوقوف .

**الهدف :** قياس مرونة العمود الفقري .

الادوات :مقعد مرتفع ب 50سم يلصق به لوح مرقم من (-50سم ال 50سم ) لكن يوضع 0 عند حافة المقعد .

#### 10-2-اختبار السرعة:

اختبار السرعة ل 20 متر .

**الادوات 4:** اقماح حجم متوسط ، مع تشكيل رواق لمسافة 20م (كل قمعين في طرف من الاطراف)

اداء الاختبار : يقف المختبر فب الطرف الاول للرواق وعند سماع الاشارة ينطلق بأقصى سرعة على طول المسافة حيث كل مختبر لديه محاولتين .

التقويم: الزمن المستغرق لقطعالمسافة.

### 10-3- اختبارالرشاقة:

اختبار فليتشمان للرشاقة .

**الادوات 6:** اقماح حجم متوسط ، وضع كل 3 اقماح في صف واحد المسافة بين كل قمع 2.66م ، وتكون المسافة بين كل صف 2م (الاقماح تكون متقابلة ) .

يكون خط الانطلاق هو نفسه خط الوصول و يبعد 2.66 م عن اقرب قمع .

اداء الاختبار : يقف المختبر عند خط النطلاق و عند سماع الاشارة يقوم بالجري حول الاقماح

التقويم : الزمن المستغرق لقطع المسافة .

### 11 - الوسائل الإحصائية:

\* اختبار توزيع ستودنت :

يستخدم حساب اختبار ستودنت للدلالة الإحصائية ، وكذا قياس مدى دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين

ثانيا: عرض وتحليل النتائج

1- عرض و تحليل نتائج اختبارالرشاقة لفليتشمان.

## الجدول رقم (1) : يبين اختبار الرشاقة القبلي و البعدي .

الاستنتاج الاحصائي	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال احصائيا	2.10	2.42	(1-18) = 17	0.05	0.48	8.85 ثا	الاختبار القبلي
					0.25	8.02 ثا	الاختبار البعدي

من خلال الجدول رقم ( 1 ) يتضح لنا ان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للعينة التجريبية هو 8.85 ثا الانحراف المعياري 0.48 ، اما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 8.02 ثا و الانحراف المعياري 0.25 وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (17) و مستوى الدلالة 0.05 وجدناها 2.42 و بالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 2.10 نجد "ت" المحسوبة اقل من "ت" الجدولية مما يدل على ان النتائج دالة احصائيا .

2- عرض و تحليل نتائج اختبار السرعة : اختبار السرعة 20 م .

## الجدول رقم (2) : يبين نتائج اختبار السرعة القبلي و البعدي .

الاستنتاج الاحصائي	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال احصائيا	2.10	2.30	(1-18) = 17	0.05	0.28	4.18 ثا	الاختبار القبلي
					0.28	3.64 ثا	الاختبار البعدي

من خلال الجدول رقم ( 2 ) يتضح لنا ان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للعينة التجريبية هو 4.14 الانحراف المعياري 0.28 ، اما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 3.64 ثا و الانحراف المعياري 0.28، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (17) و مستوى الدلالة 0.05 وجدناها 2.30 و بالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 10. نجد ان "ت" المحسوبة اقل من "ت" الجدولية مما يدل على ان النتائج دالة احصائيا .

3- عرض و تحليل نتائج اختبار المرونة : اختبار مرونة العمود الفقري.

## الجدول رقم (3) : يبين اختبار المرونة القبلي و البعدي للعمود الفقري.

الاستنتاج الاحصائي	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال احصائيا	2.10	0.05	(1-18) = 17	0.05	4.11	1.58 سم	الاختبار القبلي
					3.88	4.28 سم	الاختبار البعدي

من خلال الجدول رقم ( 3 ) يتضح لنا ان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للعينة التجريبية هو 1.58 سم و الانحراف المعياري 4.11 ، اما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 4.28 سم و الانحراف المعياري 3.88 ، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (17) و مستوى الدلالة 0.05 وجدناها 0.05 و بالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 2.10 نجد ان "ت" المحسوبة اقل من "ت" الجدولية مما يدل على ان النتائج غير دالة احصائيا .

### ثالثا:مناقشة نتائج الاختبارات البدنية .

في اطار موضوع بحثنا و الذي يتطرق الى دراسة تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض الصفات البدنية ( المرونة ، الرشاقة ، السرعة ) لناشئ كرة القدم (11-13 سنة ) ذكور ، ومن خلال النتائج المتحصل عليها من بعد اجراء الاختبارات التي شملت اختبار المرونة ( مرونة العمود الفقري ) و اختبار السرعة (20متر ) و اختبار الرشاقة (فليتثمان ) و المستعملة في المجموعة التجريبية و التي دونت في الجداول رقم (1،2،3) و التي سنقوم بمناقشة نتائجها على ضوء الفرضيات المطروحة و التحليل الاحصائي لهذه الاخيرة ، في محاولة لإبراز بعض العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المحصل عليها ، و التي قد تساهم في فهم و تفسير صحة او نفي الفرضيات المطروحة .

### 1-مناقشة الفرضية الاولى:

والتي تنص ان للبرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابي في تنمية صفة الرشاقة لناشئ كرة القدم.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (1) الخاصة باختبار الرشاقة ( فليتشان ) للمجموعة التجريبية لاحظنا و جود فروق معنوية دالة احصائيا .  
بالتالي فالتحسن الكبير الملاحظ للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي يدفعنا الى اعطاء حكم مبدئي بان تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعضالصفات البدنية له اثر ايجابي في تنمية صفة الرشاقة .

و لإثبات او نفي الفرضية الاولى و التي نقول للبرنامج التدريبي المقترح تأثيرا ايجابيا في تنمية صفة (الرشاقة) لناشئ كرة القدم توصلنا الى النتائج التالية .  
ان نتائج الاختبار القبلي و البعدي لصفة الرشاقة جاءت لصالح الاختبار البعدي حيث وجدنا فروق معنوية دالة احصائيا لان (ت) المحسوبة اكبر من (ت) الجدولية ، مما يثبت صحة الفرضية الاولى أي ان البرنامج التدريبي المقترح قد اثبت نجاحه و تأثيره بالإيجاب على صفة الرشاقة .

## 2-مناقشة الفرضية الثانية :

والتي تنص ان للبرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابي في تنمية صفة السرعة لناشئ كرة القدم ،من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (2) الخاصة باختبار السرعة ( 20 متر ) للمجموعة التجريبية لاحظنا و جود فروق معنوية دالة احصائيا ،بالتالي فالتحسن الكبير الملاحظ للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي يدفعنا الى اعطاء حكم مبدئي بان تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية له اثر ايجابي في تنمية صفة السرعة .

ولإثبات او نفي الفرضية الثانية و التي نقول للبرنامج التدريبي المقترح تأثيرا ايجابيا في تنمية صفة (السرعة) لناشئ كرة القدم .توصلنا الى النتائج التالية .

ان نتائج الاختبار القبلي و البعدي لصفة السرعة جاءت لصالح الاختبار البعدي حيث وجدنا فروق معنوية غير دالة احصائيا لان (ت) المحسوبة اصغر من (ت) الجدولية ، مما يثبت صحة الفرضية الثانية أي ان البرنامج التدريبي المقترح قد اثبت نجاحه و تأثيره بالإيجاب على صفة السرعة .

## 3-مناقشة الفرضية الثالثة :

والتي تنص ان للبرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابي في تنمية صفة المرونة اناشئي كرة القدم ،من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم ( 3 ) الخاصة باختبار المرونة ( مرونة العمود الفقري ) للمجموعة التجريبية لاحظنا و جود فروق معنوية غير دالة احصائيا ،بالتالي فالتحسن الكبير الملاحظ للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي يدفعنا الى اعطاء حكم مبدئي بان تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية له اثر ايجابي في تنمية صفة المرونة ولكنه غير دال احصائيا .

و لإثبات او نفي الفرضية الثالثة للبرنامج التدريبي المقترح تأثيرا ايجابيا في تنمية صفة (المرونة) لناشئي كرة القدم توصلنا الى النتائج التالية .

ان نتائج الاختبار القبلي و البعدي لصفة المرونة جاءت لصالح الاختبار البعدي حيث وجدنا فروق معنوية غير دالة احصائيا لان (ت) المحسوبة اقل من (ت) الجدولية ، مما ينفي صحة الفرضية الثالثة أي ان البرنامج التدريبي المقترح لا يَأثر بالإيجاب على تطوير صفة المرونة .

### الاستنتاج العام

على ضوء نتائج الدراسة و في حدود عينة البحث نستنتج ما يلي :

- اثبت تطبيق البرنامج التدريبي المقترح فعاليته في تنمية بعض الصفات البدنية .
- \_ ان صفة الرشاقة قد تحسنت و ذلك راجع الى البرنامج التدريبي المقترح المطبق على عينة البحث .
- \_ ان صفة السرعة قد تحسنت و ذلك راجع الى البرنامج التدريبي المقترح المطبق على عينة البحث .
- \_ ان صفة المرونة قد تحسنت و ذلك راجع الى البرنامج التدريبي المقترح المطبق على عينة البحث .
- ان الصفات البدنية المستهدفة في البرنامج التدريبي المقترح تتحسن بشكل كبير وملحوظ في هذه المرحلة العمرية .

### الهوامش:

- 1- إبراهيم أحمد سلامة: المدخل التطبيقي في اللياقة البدنية، منشأة المعارف ، د ط، إسكندرية ، 2000.ص.24.

- 2- إبراهيم شعلان ، أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة ، مصر 2004.ص55.
- 3-أبو العلا عبد الفتاح : التدريب الرياضي و الأسس الفسيولوجية ،دار الفكر العربي ، د ط، مصر،1997.ص37.
- 4-حسن عبد الجواد: كرة القدم ، دار المعلمين، ط4 ،لبنان ، 2003.ص97.
- 5-حنفي محمود مختار: الاختبارات والقياسات للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي ، مدينة نصر ، مصر 1997 .ص118.
- 6-دليل الحكام التابعين للفيدرالية الدولية لكرة القدم ( FIFA ) ، د ط ، 2008.ص18.
- 7-رشيد فرحات وآخرون : موسوعة كنوز المعرفة الرياضية،دار النظر،ط 2،بيروت ،لبنان،1999.ص158.
- 8-روجي جميل: كرة القدم، دار النقائص، ط 1، بيروت، لبنان، 1996.ص72.
- 9-سعد جلال: الطفولة والمراهقة، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، 1999.ص98.
- 10-سيد خيرى: النمو الجسمي في مرحلة الطفولة ، المجلد السابع ، مطبعة حكومة ، د ط ، الكويت،1996.صص 127-128.
- 11-عبد الرحمان عبد الحميد زاهر: فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز،ط1، مركز الكتاب للنشر.ص64.
- 12-عبد الرحمان الوافي ، زيان سعيد : النمو من الطفولة إلى المراهقة، الخنساء للنشر والتوزيع ، د ط، قطر 2004.ص82.
- 13-عبد العزيز نمر : الإطالة العضلية ، مركز الكتاب للنشر ، د ط ، القاهرة ، مصر ، 1997.ص45.
- 14-على فهمي البيك : اسس اعداد اللاعبين و الالعب الجماعية ، مطبعة توني ، د ط ، الاسكندرية ، مصر،2005.ص123.
- 15-كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية و مكوناتها ، دار الفكر العربي ، ط3 ، القاهرة ، مصر 1997.ص57.
- 16-ليلي يوسف : سيكولوجية اللعب والتربية الرياضية ، مكتبة الأجلوالمصرية ، د ط ، القاهرة 1998.ص31.
- 17-محمد حازم أبو يوسف: أسس اختيار الناشئين في كرة القدم، دار الوفاء لندنيا الطباعة و النشر،ط1، الإسكندرية ، مصر، 2005.ص80.
- 18-محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ،دار الفكر العربي ، ط3 ، القاهرة ، مصر ، 2000.ص69.