

أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 15 سنة.

د. طيب جلطي -- جامعة حسيبة بن بوعلي، الشلف- t.djelti@univ-chlef.dz

د. خليفة قندوز الغول -- جامعة حسيبة بن بوعلي، الشلف- khalifa.guen12@hotmail.fr

د. سليمان بلعروسي -- جامعة حسيبة بن بوعلي، الشلف- s.belaroussi@univ-chlef.dz

د. بدر الدين قبزلي -- جامعة حسيبة بن بوعلي، الشلف- b.kebzeli@univ-vhlef.dz

Abstract:

The title of the research was to study the impact of a proposed training programme on the development of the speed quality of footballers for the under- 15 category and aimed at learning about the impact of a proposed training programme on the development of the transitional speed profile, the speed of change of direction and the acceleration capacity of footballers under the age of 15.

The researchers also used the experimental method and the research sample was 25 players from the Moulodia Hessasna team football under 15 years.

After presenting, analysing and discussing the results of the study, and in the light of the results of the research, and within the research sample, the researchers found that the proposed training programme had a positive impact on the development of the transitional speed profile, the speed with which footballers changed direction and the ability to accelerate in football players under 15 years of age

Key words: training programme, the speed, footballers, under- 15 category.

ملخص:

تمثل عنوان البحث في دراسة أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 15 سنة و هدفت إلى معرفة أثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية صفة السرعة الانتقالية، سرعة تغيير الاتجاه و القدرة على التسارع لدى لاعبي كرة القدم اقل من 15 سنة.

كما استخدم الباحثون المنهج التجريبي وتمثلت عينة البحث في 25 لاعب من فريق مولودية الحساسنة - ولاية سعيدة لكرة القدم أقل من 15 سنة.

وبعد عرض نتائج الدراسة و تحليلها و مناقشتها و على ضوء نتائج البحث و في حدود عينة البحث توصل الباحثون إلى أن البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا إيجابيا في تنمية صفة السرعة الانتقالية، سرعة تغيير الاتجاه و القدرة على التسارع لدى لاعبي كرة القدم عند لاعبي كرة القدم تحت 15 سنة.

الكلمات المفتاحية: البرنامج التدريبي، السرعة، لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 15 سنة.

1- مقدمة:

يحظى التدريب الرياضي بنصيب وافر من النجاحات والإنجازات التي لم تكن وليدة الصدفة وإنما نتيجة لبحت و تخطيط علمي سليم و استعمال مختلف العلوم و المعارف من قبل الكثير من الباحثين و الخبراء و المختصين في مجال التعلم و التدريب لإيجاد أفضل الوسائل التعليمية و إنجاحها لتعلم و تطوير المهارات الحركية المختلفة.

و هذا ما استوجب على المدرب أن يكون على دراية واسعة بتطور هذه العلوم، قادرا على فهم العديد من المشكلات و الموضوعات المشتركة بينهما من جهة و بين تدريب الرياضي من جهة أخرى، حيث أن تخطيط المحاور الأساسية في مجال التدريب مثل : تخطيط الأعمال التدريبية و انتقاء الرياضيين و وضع جوانب التدريب الفردي و التنبؤ بما يمكن أن يحققه الرياضي، و كل أمور التدريب الأخرى تتطلب من المدرب أن يعرف الكثير عن علوم التربية و النفس و الحركة و البيولوجية و ما إلى ذلك من العلوم المرتبطة الأخرى (علي فهمي البيك،191،1984).

إن الوصول إلى المستويات المذكورة أعلاه و تحقيق أفضل النتائج لا يتم إلا بوجود التقويم الصحيح للعملية التدريبية و من جميع الجوانب التي تشملها الظاهرة، هذا التقويم الذي يجب ان يكون مبنياً على أدوات و وسائل يمكن ان تساعد على إعطاء قراراً موضوعياً وهي ما تسمى بالاختبارات و المقاييس و التي تعطينا نتائج و أرقام موضوعية نستطيع معها إجراء التقويم إذا ما استخدمت تلك الوسائل استخداماً مبنياً على الأسس العلمية المعروفة (عبد الجبار و أحمد، 11، 1987)

و كرة القدم بما تتضمنه من مهارات حركية متنوعة تتطلب من ممارسيها امتلاك عدد من القدرات الحركية الخاصة و بشكل خاص التوافق العضلي العصبي و الرشاقة و القوة و السرعة، فضلا عن قدرات الإدراك الحس-حركي.

بدأت البحوث و الدراسات تتناول الجوانب المؤثرة في تطور مستوى الأداء في رياضة كرة القدم و ذلك بابتكار طرق جديدة في التعلم و التدريب من خلال استثمار المجالات المختلفة فهما.

وتعد صفة السرعة من أهم عناصر الصفات البدنية ذات التأثير الفعال لأداء اللاعب والتي لا بد من توافرها لدى لاعبي كرة القدم، وفضلها يتم تنفيذ جل المهارات و بالشكل المثالي

والسريع والتي يميز كرة القدم الحديثة وعليه يجب على المدرب الالتزام والتركيز الجيد عليها وتطويرها بمختلف أنواعها عند التدريب في مختلف المستويات والتي من شأنها أن تلعب دورا إيجابيا في تطوير لاعب كرة القدم وبالتالي القدرة على مواكبة اللعبة الحديثة التي تتميز بأداء عالي في الأداء ، والانتقال السريع الى مرمى الخصم خلال بضعة ثواني، ومن خلال تتبعنا لبعض مباريات كرة القدم الخاصة بفئة أقل من 15 سنة قد سجلنا نقصا في صفة السرعة . ولهذا لجأنا الى اقتراح برنامج تدريبي لتنمية صفة السرعة من خلال السرعة الانتقالية، سرعة تغيير الاتجاه والقدرة على التسارع، ومن هنا تم طرح التساؤل الآتي:

التساؤل العام:

هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح في تنمية صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم تحت 15 سنة ؟

التساؤلات الجزئية:

هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح في تنمية السرعة الانتقالية عند لاعبي كرة القدم تحت 15 سنة ؟

هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح في تنمية سرعة تغيير الاتجاه عند لاعبي كرة القدم تحت 15 سنة ؟

هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح في تنمية القدرة على التسارع عند لاعبي كرة القدم تحت 15 سنة ؟

2-فرضيات البحث:

الفرضية العامة :

للبرنامج التدريبي أثر في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 15 سنة.

الفرضيات الجزئية:

للبرنامج التدريبي المقترح تأثيرا إيجابيا في تنمية السرعة الانتقالية عند لاعبي كرة القدم تحت 15 سنة.

للبرنامج التدريبي المقترح تأثيرا إيجابيا في تنمية سرعة تغيير الاتجاه عند لاعبي كرة القدم تحت 15 سنة.

أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 15 سنة

للبرنامج التدريبي المقترح تأثيرا إيجابيا في تنمية القدرة على التسارع عند لاعبي كرة القدم تحت 15 سنة.

3- الجانب التطبيقي:

3-1- المنهج المتبع:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين تجريبية و ضابطة لملاءمته و طبيعة البحث و لأنه يتميز بالضبط و التحكم في المتغيرات المدروسة بحيث يحدث في بعضها تغييرا مقصودا و يتحكم في متغيرات أخرى حيث يعد منهج البحث الوحيد الذي يوضح العلاقة بين الأثر و السبب على نحو دقيق (علاوي و راتب، 1999، 104).

3-2- مجتمع وعينة البحث:

تكون مجتمع بحثنا من كل اللاعبين الممارسين و المسجلين في الرابطة الولائية لولاية سعيدة لفئة أقل من 15 سنة، أما عينة البحث فقد اختيرت بالطريقة العمدية وتمثلت في فريق مولودية الحساسنة - ولاية سعيدة لكرة القدم أقل من 15 سنة مكون من 25 لاعب .
وقسمت إلى مجموعتين:

* المجموعة الضابطة : تحتوي على 12 لاعب.

* المجموعة التجريبية: تحتوي على 13 لاعب.

3-3- مجالات الدراسة:

3-3-1- المجال المكاني:

تمت الدراسة الميدانية في ملعب 1 نوفمبر 1954 بدائرة الحساسنة ولاية سعيدة المعشوشب اصطناعيا لفريق مولودية الحساسنة الذي ينشط في القسم الثاني هواة.

3-3-2- المجال الزمني:

امتدت الدراسة الميدانية من يوم 10 مارس 2019 الى غاية 04 ماي 2019

3-4- الأسس العلمية للاختبارات :

لغرض ضمان القياس الصحيح يجب على الباحث التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات قبل إجراء التجربة الرئيسية، و من أجل ذلك قام الباحثون بإيجاد معاملات الصدق و الثبات و الموضوعية للاختبارات التي تم ترشيحها.

3-4-1- الثبات:

ثبات الاختبار هو الاختبار الذي يعطي نتائج مقارنة أو النتائج نفسها إذا أعيد تطبيقه أكثر من مرة و في الظروف نفسها (مروان عبد المجيد إبراهيم، 64، 1999).

و قد طبقت اختبارات البحث التي تم ترشيحها على أفراد عينة التجربة الاستطلاعية، بتاريخ 2019/02/13، ثم أعيدت الاختبارات البدنية نفسها بعد (07) أيام بتاريخ 2019/02/20، ثم قام الباحثون باستخراج معامل الارتباط البسيط بيرسون.

2-4-3- الصدق:

نعني بالصدق هو "قدرة الاختبار على قياس ما وضع من أجله أو السمة المراد قياسها" (مصطفى حسين باهي، 23، 1999)، و قد تم عرض اختبارات البحث على عدد من السادة الخبراء المختصين و الذين أكدوا صلاحية اختبارات البحث للغرض الذي وضعت من أجله، و عليه فإن عرض الاستمارات على الخبراء و المختصين يعد صدقا للمحتوى ، فضلا عن احتساب الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار.

3-4-3- الموضوعية:

تعرف موضوعية الاختبار على أنها عدم تأثر النتائج الخاصة بالاختبار بذاتية المصحح أو شخصيته و أن المفحوص يحصل على درجة معينة عندما يقوم بتصحيح الاختبار أكثر من واحد (خير الله عويس، 53، 1999)، إضافة إلى سهولة و وضوح الاختبارات فإن فريق العمل من ذو الاختصاص في التربية البدنية و الرياضية، فهي سهلة الفهم و غير قابلة للتأويل و بعيدة عن التقييم الذاتي، و هذا ما يدل على أن مفردات الاختبار تتميز بموضوعية جيدة.

المتغيرات	حجم العينة	معامل الثبات	معامل الصدق	الدلالة
السرعة الانتقالية	08	0.85	0.92	دال
سرعة تغيير الاتجاه	08	0.88	0.93	دال
القدرة على التسارع	08	0.81	0.90	دال

جدول رقم (01) : يبين معاملات الصدق و الثبات للاختبارات البدنية لعينة التجربة الاستطلاعية.

أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 15 سنة

و من خلال العمليات الإحصائية لاحظنا أن جميع الاختبارات المقترحة تتمتع بدرجة كبيرة من الصدق و الثبات و الجدول رقم (01) يوضح نتائج التجربة الاستطلاعية و مدى ثقلها العلمي.

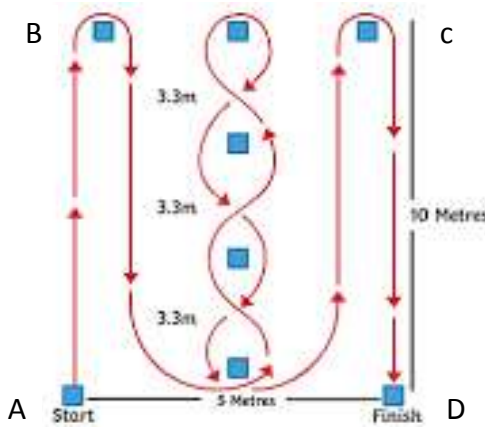
3-5-5- الاختبارات المستخدمة في البحث:

3-5-5-1 اختبار "إلينوس" لقياس سرعة تغيير الاتجاه "Elinios test"

هدف الاختبار: يهدف الى قياس سرعة تغيير الاتجاه

- الأدوات المستعملة: ميقات، صافرة، أقماع، ديكامتر

- طريقة اداء الاختبار: ينطلق اللاعب عند سماع الصافرة بأقصى سرعة من القمع A نحو القمع B ثم الى القمع C ثم الى القمع D معرجا على الأقماع التي في الوسط ثم يعود الى القمع C كما هو مبين في الشكل ثم الى القمع F ثم الى القمع الذي يمثل نقطة الانتهاء.

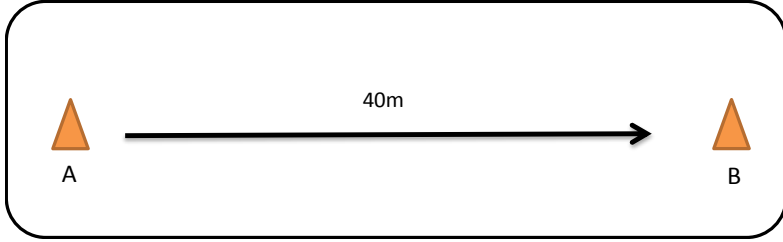


3-5-5-2 اختبار السرعة الانتقالية 40م

- الهدف من الاختبار: معرفة السرعة الصوى للاعب.

- الأدوات المستعملة: ميقاتي، صافرة، أقماع، ديكامتر.

- طريقة اداء الاختبار: في مسار مستقيم طوله 40م ينطلق اللاعب عند سماع الصافرة بأقصى سرعة من القمع A نحو القمع B كما هو موضح في الشكل(02).



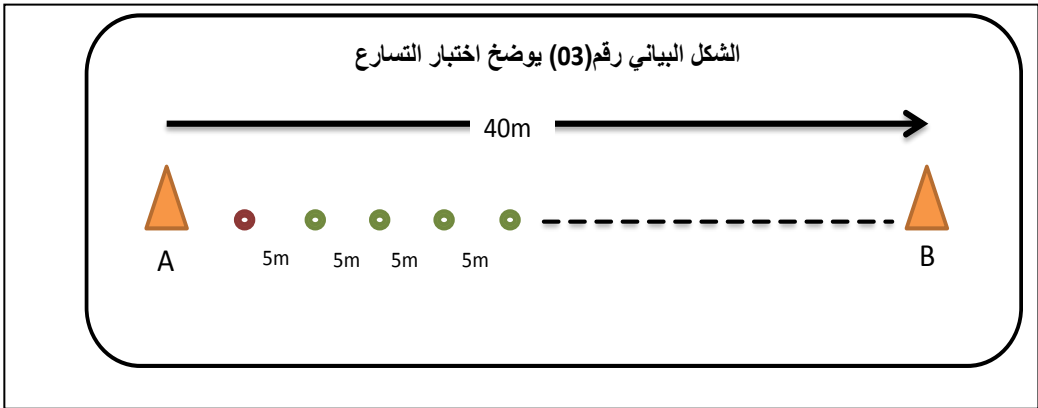
الشكل رقم(02) يوضح اختبار السرعة الانتقالية 40 م

3-5-3 اختبار القدرة على التسارع 40متر

- الهدف من الاختبار: حساب السرعة و التسارع

أ- أدوات الاختبار: ميقات، صافرة، أقماع، ديكامتر، شواخص

- طريقة اداء الاختبار: مسار مستقيم طوله 40م، أول 20م من المسار مقسمة بـ5 شواخص على استقامة واحد وبنفس المسافة 5م ينطلق اللاعب بعد سماع الصافرة بأقصى سرعة من القمع A نحو القمع B مروراً بالشواخص. يتم تشغيل الميقاتي عند بلوغ اللاعب الشاخص الأحمر يحسب الزمن المستغرق بين كل شاخص و آخر وأيضا الزمن الاجمالي بين القمعيين A وB كما هو موضح في الشكل رقم (03)



3-6-6 الوسائل الاحصائية:

بغرض تحقيق المعالجة الإحصائية لنتائج الدراسة استعمل الطالب الوسائل

الإحصائية الآتية:

أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 15 سنة

3-6-1 المتوسط الحسابي:

3-6-2- الانحراف المعياري: (نزار طالب ومحمود السمرائي، 10، 1988)

3-6-3- معامل الارتباط بيرسون: ((Pierre Parlebas / Bernard Cyffars, 1992,348

3-6-4- اختبار (استودنت):

ت-1: استخدم لمقارنة الاختبار البعدي لمجموعتين صغيرتين

$$t = \frac{s_1 - s_2}{\sqrt{\frac{s_1^2 + s_2^2}{2}} \sqrt{\frac{1}{n}}}$$

ت-2: استخدم لمقارنة الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتين صغيرتين

اختبار ستودنت لعينتين مرتبطتين:

$$T = \frac{\bar{d}}{S_d / \sqrt{n}}$$

حيث:

T: اختبار ستودنت لعينتين مرتبطتين

D: الفرق بين المتوسطين الحسابيين

Sd: الانحراف المعياري

N: عدد العينة

ملاحظة: تمت معالجة البيانات ببرنامج SPSS.22

3-7- عرض نتائج الدراسة وتحليلها:

3-7-1- التحقق من التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في كل متغيرات المدروسة قبل بداية التجربة الرئيسية :

يعد التأكد من تكافؤ العينتين التجريبية والضابطة في كل المتغيرات التابعة قيد الدراسة قبل بدء التجربة الرئيسية من أهم الخطوات التي يتبناها الباحث، حيث يشكل عنصر التكافؤ بين العينتين عامل مفصلي في مصداقية النتائج و مدى صحة تفسيرها وللتأكد من التكافؤ بين لاعبي المجموعتين الضابطة والتجريبية تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent-Samples T Test)، ونتائج الجدول رقم(02) تبين ذلك حيث نفترض الآتي :

الفرض الصفري: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات القبليية بين العينتين التجريبية والضابطة (و بالتالي لا يوجد تكافؤ) .

الفرض البديل: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات القبليية بين العينتين التجريبية والضابطة (و بالتالي يتحقق التكافؤ)

الجدول رقم (02): نتائج اختبار (ت) للتكافؤ بين لاعبي المجموعتين الضابطة والتجريبية (ن=24)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة (ن=11)		المجموعة التجريبية (ن=13)		درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة*
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
السرعة الانتقالية	ثانية	7.03	0.34	6.98	0.77	22	0.61	0.52
سرعة تغيير الاتجاه		18.87	0.83	17.95	0.59			
القدرة على التسارع	م/ث ²	5.46	0.34	5.23	0.22		0.79	

يتضح من الجدول رقم (02) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين لاعبي المجموعتين الضابطة والتجريبية في كل المتغيرات التابعة قيد الدراسة وهي السرعة الانتقالية ،سرعة تغيير الاتجاه و القدرة على التسارع ،وهذه النتائج تدل

أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 15 سنة

على التكافؤ بين لاعبي المجموعتين حيث تأكد على أن لاعبي المجموعتين يمتلكون نفس المستوى تقريبا في المتغيرات قيد الدراسة قبل بداية التجربة الرئيسية .

2-7-3- تحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والظابطة:

الجدول رقم (03): نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي و كذلك النسبة المئوية للتغير المستوى في متوسطات السرعة الانتقالية ،سرعة تغيير الاتجاه و القدرة على التسارع للعينة التجريبية (ن=13)

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة*	النسبة المئوية للتحسن %
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف				
اختبار (40متر) لقياس السرعة الانتقالية	الثانية	6.60	0.21	6.30	0.27	2.50	12	0.028	05%
اختبار (إلينيوس) لقياس سرعة تغيير الاتجاه	الثانية	17.71	0.56	17.34	0.38	3.05	12	0.010	03%
اختبار (تحديد الزمن لكل 05متر) لقياس القدرة على التسارع	متر/ثانية ²	5.23	0.22	5.48	0.32	3.35-	12	0.006	05%

و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في كل من متغيرات السرعة الانتقالية، سرعة تغيير الاتجاه و القدرة على التسارع، والأشكال البيانية من (4-7) تبين ذلك. و نلاحظ كذلك من خلال نفس الجدول نسبة تحسن نتائج أفراد العينة التجريبية في متغيرات الدراسة حيث قدرت النسبة المئوية للتحسن في السرعة الانتقالية ب : 05% بينما حصلنا على : 03% كنسبة للتحسن في سرعة تغيير الاتجاه ، و كانت نسبة التحسن في القدرة على تغير الاتجاه بحوالي 05% . و الشكل البياني رقم (01) يوضح ذلك من خلال ما ورد في الجدول رقم (03) يرى الباحثون أن طريقة التدريب التي استعملت في هذه الدراسة كعامل أو كمتغير مستقل قد أثر بشكل ملموس في تحسين مستويات لاعبي العينة التجريبية في كل من السرعة الانتقالية، سرعة تغيير الاتجاه و القدرة على التسارع.

و السبب في ذلك يعود الى أن لاعبي المجموعة التجريبية قد تدربوا على صفة السرعة بطرق مختلفة و المتنوعة ،وقد استعملت العديد من الأساليب البيداغوجية خلال الحصص التدريبية نذكر منها أسلوب المنافسة ،الفردية و الجماعية و كذلك أسلوب اللعب و المسابقات الأمر الذي حفز لاعبي المجموعة التجريبية على أداء التمرينات المقترحة بمستوى عالي من الفعالية و التركيز إضافة الشعور بالمتعة و التشويق أثناء الأداء وهذا ما اشارت إليه الكثير من الدراسات و البحوث العلمية في مجال تطوير الصفات البدنية في كرة القدم خاصة السرعة ،نذكر منها دراسة لويس 2016 (Luis Peñailillo, 2016) ،و ريدشارد بايت في كتابه سرعة اللعب في كرة القدم (Richard Rate, 2015, p. 47) .

3-7-3- تحليل نتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات الدراسة بين المجموعتين الضابطة و التجريبية:

ومن أجل فحص صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار (ت) (Paired- Samples T Test) لدلالة الفروق في المتوسطات بين القياسين البعدي- البعدي لدى لاعبي المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة، ونتائج الجدول رقم (03) تبين ذلك.

جدول (04) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	المجموعة الضابطة القياس البعدي(ن=11)		المجموعة التجريبية القياس البعدي(ن=12)		قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة*
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
السرعة الانتقالية	6.56	0.20	6.30	0.27	3.123	22	0.000 دال
سرعة تغيير الاتجاه	17.44	0.044	17.41	0.38	3.775	22	0.01 دال
القدرة على التسارع	5.47	0.32	5.48	0.52	4.83	22	0.04 دال

يبين الجدول (04) نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية حيث نلاحظ وجود فروقاً معنوية بين الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية في نتائج كل الاختبارات إذ حققت المجموعة الضابطة في اختبار السرعة الانتقالية وسطاً حسابياً قدر بـ : 6.56 بانحراف معياري وصل إلى : 0.20 بينما حققت المجموعة التجريبية وسطاً حسابياً قدر بـ :

أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 15 سنة

6.30 وانحراف معياري قيمته : 0.27 .و بلغت قيمة (ت) : 3.123 و تحت درجة حرية : 22 ومستوى دلالة (0.000) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار السرعة الانتقالية .

فيما يخص دلالة الفروق بين متوسطات العينة التجريبية و العينة الضابطة في اختبار البعدي لسرعة تغيير الاتجاه (اختبار إيلنيوس) فحققت المجموعة الضابطة وسطاً حسابياً قدر ب : 17.44 بانحراف معياري وصل إلى : 0.44 بينما حققت المجموعة التجريبية وسطاً حسابياً قدر ب : 17.41 وانحراف معياري قيمته : 0.38 بينما بلغت قيمة (ت) : 3.775 و تحت درجة حرية : 22 ومستوى دلالة (0.010) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبارات البعدية لمتغير سرعة تغيير الاتجاه.

أما فيما يخص دلالة الفروق بين متوسطات العينة التجريبية و العينة الضابطة في اختبار البعدي للقدرة على التسارع (معدل التسارع في كل 5 متر من العشرون المتر الأولى من اختبار 40 متر لقياس السرعة الانتقالية) فحققت المجموعة الضابطة وسطاً حسابياً قدر ب : 5.47 بانحراف معياري وصل إلى : 0.32 بينما حققت المجموعة التجريبية وسطاً حسابياً قدر ب : 5.48 وانحراف معياري قيمته : 0.52 بينما بلغت قيمة (ت) : 4.83 و تحت درجة حرية : 22 ومستوى دلالة (0.084) مما يدل كذلك على وجود فروق معنوية بين العينتين في متوسطات نتائج الاختبار البعدي لمتغير القدرة على التسارع .

من خلال ما تقدم عرضه نلاحظ ان هناك تطوراً في المجموعتين الضابطة والتجريبية في كل المتغيرات قيد الدراسة ، و هذا ما دلت عليه عملية التحليل الإحصائي لنتائج الاختبار البعدي للعينتين باستخدام اختبار (T-test) لدلالة الفروق بين المتوسطات.

غير أن الحصص التدريبية المقترحة أثرت بصفة دالة معنوية لدى لاعبي العينة التجريبية مقارنة مع لاعبي المجموعة الضابطة ، الأمر الذي يؤكد التأثير الإيجابي للمتغير التجريبي المقترح في الدراسة ، و في نفس الوقت توصلت نتائج هذه الدراسة كذلك إلى وجود فروق دالة بين المجموعتين في سرعة تغيير الاتجاه و القدرة على التسارع .حيث يفسر الباحثون التطور الحاصل في مستوى هذه الأشكال من السرعة لدى العينة التجريبية بوجود

تأثير واضح لممارسة الحصة التدريبية المقترحة من طرف الطالب.ويمكن تفسير هذه النتائج من منطلق المبادئ التدريبية التي استخدمها الباحثون عند تطبيق الحصة و التمارين المقترحة لتنمية السرعة الانتقالية لدى لاعبي العينة التجريبية ، و التي اشار إليها الكثير من العلماء المتخصصين في هذا المجال ، حيث أشاروا أن إي تطوير للقدرات الخاصة بالسرعة لا يمكن أن يكون بمعزل عن تطوير الصفات البدنية الأخرى خاصة القوة العضلية بمختلف اشكالها ويجب أن يكون هذا التطوير بطرق و أشكال متنوعة مثل تدريبات المقاومة بثقل الجسم ، و تدريبات البليومتريك (Richard Rate ، 2015) .

و إذا نظرنا إلى النتائج من منظور إحصائي آخر وهو النسب المئوية للتحسن فإننا نقدم النتائج كما تظهر في الجدول التالي :

الجدول رقم (05) يوضح النسبة المئوية للتحسن المستوي بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي لعيني الدراسة

العينة	نسبة التحسن في السرعة الانتقالية القصوى (40 متر)	نسبة التحسن في سرعة تغيير الاتجاه (اختبار إلبينوس)	نسبة التحسن في القدرة على التسارع
المجموعة التجريبية	3 %	3,00%	5,00%
المجموعة الضابطة	1,2 %	1,33 %	1,01 %

من خلال الجدول رقم (05) نجد ان أفراد العينة التجريبية حققوا نسب تحسن معتبرة في الاختبارات البعدية مقارنة بنظرائهم من العينة الضابطة ، حيث بلغت نسبة التحسن السرعة الانتقالية (40 متر) لدى العينة التجريبية 3% مقابل : 1.2 % فقط لدى العينة الضابطة ، و بلغت النسبة المئوية للتحسن في سرعة تغيير الاتجاه (اختبار إلبينوس) لدى العينة التجريبية: 3% مقابل : 1.33% فقط لدى العينة الضابطة أما فيما يخص النسبة المئوية للتحسن في مستوى القدرة على التسارع لدى العينة التجريبية فحقق أكبر نسبة ب: 5%مقابل : 1.01% فقط لدى العينة الضابطة .

أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 15 سنة

كما يتضح جليا أنه يوجد تحسن واضح في كل نتائج العينية التجريبية في الاختبارات البعدية مقارنة بالاختبارات القبلية، ومن المعروف أن صفة السرعة تعتبر من أكثر الصفات البدنية صعوبة للتطوير من المنظور التدريبي نظرا لخضوعها بشكل كبير لعامل الوراثة (Reilly & Willaims, 2004, p. 47)

و حسب الباحثون فإن نسب التطور المعتبرة المحققة على مستوى لاعبي المجموعة التجريبية في السرعة الانتقالية و بعض العوامل المرتبطة بها و في ظرف زمني وجيز (حوالي شهرين) من التدريب، يصعب تحقيقها من خلال الطرق التقليدية لعملية تحضير وتدريب اللاعبين الناشئين في كرة القدم . خاصة إذا علمنا أن لاعبي عينة الدراسة (الضابطة و التجريبية) كانوا يتابعون تدريباتهم بشكل موحد و منتظم و تحت قيادة نفس المدربين و هم من ذوي الكفاءة العلمية و الميدانية ، الأمر الذي يضمن أنهم كانوا يطبقون برامج تدريبية مناسبة لقدرات لاعبيهم من حيث المحتوى ،ويعملون بالانتظام في الوحدات التدريبية من خلال استخدام التمارين والتكرارات الصحيحة . وعلى الرغم من ذلك لم يصل لاعبي المجموعة الضابطة إلى نصف ما حققه لاعبي العينة التجريبية في التطور مستوى السرعة الانتقالية، سرعة تغيير الاتجاه و القدرة على التسارع .

8-3- الاستنتاجات:

على ضوء نتائج البحث و في حدود عينة البحث و بعد الدراسة الإحصائية، نستنتج ما يأتي :

*للبرنامج التدريبي المقترح تأثيرا إيجابيا في تنمية السرعة الانتقالية عند لاعبي كرة القدم تحت 15 سنة.

*للبرنامج التدريبي المقترح تأثيرا إيجابيا في تنمية سرعة تغيير الاتجاه عند لاعبي كرة القدم تحت 15 سنة.

*للبرنامج التدريبي المقترح تأثيرا إيجابيا في تنمية القدرة على التسارع عند لاعبي كرة القدم تحت 15 سنة.

9-3- التوصيات:

- إجراء المزيد من الدراسات و البحوث في هذا الموضوع، مع مدة برامج أطول لتنمية السرعة لدى ناشئ كرة القدم.

- التنوع في استخدام الطرق و الأساليب المستخدمة في الإعداد الدني بصفة عامة لما لها من أثر كبير في تطوير مستوى الأداء للاعبين .
- الاهتمام بالفئات الصغرى والشبانية.
- الاختيار الأمثل للطريقة المناسبة لعملية التدريب مع مراعاة المرحلة العمرية.

10-3- المراجع:

- محمد حسن علاوي، و أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- محمد صبحي، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج 1، ط 3، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- علي بيك، و آخرون: راحة الرياضي. الإسكندرية، منشأة المعارف، 1994.
- مروان عبد المجيد إبراهيم: الأسس العلمية والطرق الاحصائية للإختبارات و القياس في التربية الرياضية ، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1999.
- مصطفى حسين باهي: المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999.
- خير الله أحمد عويس: دليل البحث العلمي، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1999.
- نزار طالب و محمود السمراي: مبادئ الاحصاء في الإختبارات البدنية والرياضية دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل ، العراق، 1988.
- Pierre Parheba s/ Bernard Cyffars : statistique appliquée aux activités physiques et sportives – I.N.E.P- 1992
- Luis Peñailillo, Francisco Espíldora, Sebastián Jannas-Vela, Iñigo Mujika : Muscle Strength and Speed Performance in Youth Soccer Players, Journal of Human Kinetics, Journal of Human Kinetics, 2016
- Richard Rate, Ian Jeffrys: Soccer speed, Human Kinetics USA, 2015
- Reilly, Thmas; Willaims, A.Mark : Science and soccer, Routhledge, London, 2004.