



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة زيان عاشور الجلفة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي النخبوي

مذكرة تخرج من متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية

تخصص : التدريب والتحضير البدني

العنوان :

أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين السرعة القصوى لدى لاعبي كرة
القدم (فئة الأواسط)

دراسة ميدانية لنادي اتحاد بوسعادة

الأستاذ المشرف:

أ.د شريط عبد الحكيم

إعداد الطالب:

بن عبد الرحمان المختار

السنة الجامعية: 2016 / 2017

علم



رفوف كل ذي علم عليم

شكر وتقدير

الحمد لله الذي تفضل علينا بنعمة العافية وأشكره تعالى شكرا يليق بجلاله وكماله ،
ونصلي ونسلم على نبينا محمد صلى الله عليه وسلم الذي جاء بالهدى والبينات ، وبعد :

أرفع أسمى آيات الشكر والعرفان إلى من لا تستطيع العبارات والجمال أن تفني له
بالشكر وتظل عاجزة أمامه لأنه أكبر منها إلى سعادة الأستاذ الدكتور شريط . عبد
الحكيم . المشرف على هذه المذكرة على جميل اهتمامه ومتابعته الدءوبة لسير
الدراسة . وحرصه على أن تظهر على أفضل وجه وحال .

- كما أتقدم بالشكر إلى لجنة المناقشة الفضلاء لتفضلهم بالموافقة على مناقشة هذه
المذكرة وتنقيحها بإرشاداتهم وتوجيهاتهم القيمة .

- وأرفع خالص تحياتي وشكري وامتناني إلى حضرة الأستاذ الدكتور خالد حميدة هذا
الرجل الهطاء الذي تتجسد في عطائه كل معاني الكرم والمروءة .

- كما أتوجه كذلك بشكري وعرفاني إلى الأستاذ عبد المالك سريوت على كل
النصائح المقدمة طيلة مدة إنجاز هذه المذكرة .

- ولا يفوتني أن أرفع عبارات الشكر لتعاون شموخ أساتذتي الأفاضل أعضاء هيئة
التدريس بمعهد علوم وتكنولوجيا النشاطات البدنية والرياضية - بالجلفة - وأخص
بالذكر . د.سعد رقيق ، د.ياسين بونشادة ، د.عادل ضيف .

وكل الزملاء بدفعة 2016-2017 . خاصة سبحة محمد الأمين ، بن الطاهر بلال ، بن
يوسف عبد القادر ، أمين شيلي الخ .

ولله الفضل من قبل ومن بعد وهو نعم المولى ونعم النصير .

إهداء :

إلى من قال فيهم الله عز وجل " ولا تقل لهما أف ولا تنهرهما وقل لهما قولا
كرهما "

إلى أبوي الكريمين حفظهما الله

إلى كل العائلة الكريمة كبيرا وصغيرا

إلى رفقاء الدرب : سبحة محمد الأمين ، بن الطاهر بلال ، بن يوسف عبد
القادر ، شيلي محمد الأمين . وإلى كل دفعة 2016-2017 دون ذكر
الأسامي.

إلى كل مؤطري وعمال معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
بجامعة الجلفة من أساتذة . عمال . إداريين .

أهدي هذا العمل المتواضع .

إلى روح الفقيد المرحوم الدكتور بن عبد الله يزيد عليه رحمة الله

مقدمة:

مما لاشك فيه أن مستوى الرياضي في مختلف أنواع الرياضات المعروفة قد حقق خطوة كبيرة للإمام في مطلع القرن الحادي والعشرون . وهذا ما تؤكد الأرقام القياسية المحطمة يوم بعد يوم والتي كان تحطيمها حلما يداعب خيال العاملين في المجال الرياضي ، ويرجع الفضل في التطور الهائل إلى التقدم الكبير في طرق التدريب وإعداد اللاعبين ، والذي استند إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى كالبيولوجية الرياضية – الفسيولوجية

- 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 من خلال إعداد البرامج التدريبية و توفير الإمكانيات المادية والبشرية وتذليل كل العقبات التي تعترض مسيرة التقدم والوصول إلى المستويات العليا .

ورياضة كرة القدم كأحد أنواع الرياضات حققت تقدما كبيرا منذ فترة طويلة وقد بذلت كثير من الدول المتقدمة في اللعبة جهودا مستمرة لإعداد وتنمية الموهوبين على أسس علمية واضحة باعتبارهم القاعدة العريضة التي يعتمد عليها في تطوير اللعبة وهذا ما أكده " جورج فريك 1986 " أن القدرة على الانتصارات وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن للقدرة البدنية والمهارية والخططية والنفسية لذلك وجب أن يكون هناك تخطيط منهجي مبني على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث.

وفي هذا السياق أكد معظم أخصائيي التدريب الرياضي على ضرورة الاهتمام بالنوادي الجهوية لأن النوادي الممتازة تنتقي معظم لاعبيها منها لذا وجب على المدربين الوقوف على هذه النقطة لضمان مستقبل الكرة عموما والكرة الجزائرية على وجه الخصوص .

وتحتوي هذه الدراسة على :

الباب الأول : باب نظري يحتوي على :

الفصل الأول : فصل تمهيدي يتضمن :

الإشكالية ، الفرضيات ، أهمية الدراسة ، أسباب اختيار الموضوع ، أهداف الدراسة ، المفاهيم والمصطلحات المرتبطة بالدراسة ، الدراسات السابقة مرفوعة بالتعليق عليها .



الفصل الثاني : تطرقنا فيها إلى الأمور النظرية المتعلقة بالبرنامج التدريبي

الفصل الثالث : تطرقنا فيه إلى صفة السرعة .

الفصل الرابع : يحتوي على كرة القدم .

الفصل الخامس : يحتوي على المرحلة العمرية .

الباب الثاني : يتمثل في الجانب التطبيقي لهذه الدراسة .

الفصل الأول : وهو الطريقة المنهجية المستخدمة في البحث .

الفصل الثاني : وهو تحليل ومناقشة النتائج .

بعد ذلك الاستنتاج والاقتراحات . والمصادر والمراجع .

الفصل الأول : الجانب التمهيدي

1- الإشكالية :

إن التفوق في المجال الرياضي دليل على التقدم الحضاري للدولة ، ولا يأتي هذا إلا من خلال الاهتمام الكبير بالفئات العمرية خاصة الفئات الوسطى وتحضيرهم من خلال تكوينه من جميع النواحي للوصول بهم إلى أعلى المستويات وكذا إعداد البرنامج التدريبية المبنية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث ، حيث تعمل البرامج على تحقيق الأهداف التي وضعت من أجلها وكذا توفير الإمكانيات وتوفير القيادات المؤهلة .

- إن البرامج التدريبية لها دور كبير وحساس في مجال تكوين اللاعبين خاصة الفئات الوسطى حيث تعتبر الوسيلة التي يمكن من خلالها إكساب اللاعبين القدرات البدنية والمهارية وخطط اللعب المختلفة بالإضافة إلى القدرات العقلية والنفسية التي تسهم في الارتقاء بمستواهم إلى أقصى درجة ممكنة ولا يتم هذا إلا من خلال إعداد خطط تدريبية مقننة سلمية .

- وتعتبر صفة السرعة خاصية بدنية مهمة لكل فرد رياضي ولاعب كرة القدم خصوصا فقد أكدت معظم الدراسات والمقاربات الحديثة أن الركيزة الأساسية لتحقيق النتائج لا تتركز فقط على صفة المداومة ، والقوة ولكن أيضا على السرعة ، وبالتحديد السرعة القصوى والتي لها دور في مساعدة الفرد أثناء التدريب والمنافسات على تغيير وضعيته والتعامل مع تغيرات الخصم في وقت قصير جدا . وكذلك تؤثر بشكل مباشر على الجوانب الأخرى كالجانب التكتيكي .

-وعلى المستوى المحلي لوحظ بأن أندية الأقسام الجهوية وخاصة جهة الوسط الجزائري لا تولي أهمية بالغة لتطوير كل الخصائص البدنية المتحكمة في الأداء الجيد والنتائج الإيجابية . ضف إلى ذلك استخدام الطرق والبرامج التدريبية القديمة التي لا تحدث أي تغييرات من الناحية البيولوجية والفسولوجية وكذلك في بعض الحالات لا تتناسب مع خصائص المرحلة العمرية . زد على ذلك كون أن فرق القسم الوطني الأول تعتمد في إنتقاء الموهوبين من هذه النوادي ، وهذا على هذا الأساس جاءت هذه الدراسة لتغطية العوز الملموس لدى المدربين أثناء بناء العملية التدريبية . ومعالجة الأخطاء المرتكبة أثناء إعداد البرامج التدريبية والتي تشكل عائق كبير لديهم بسبب طريقة تكوينهم . ولحل كل ماسبق ذكره وجب علينا الإجابة على السؤال الرئيسي الآتي : ماهو أثر البرنامج التدريبي المقترح في تطوير صفة السرعة القصوى لدى لاعبي كرة فئة أواسط ؟

التساؤلات الجزئية :

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينه التجريبية فيما يخص صفة السرعة القصوى ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي للعينه الشاهده والقياس البعدي للعينه التجريبية فيما يخص صفة السرعة القصوى ؟

2- الفرضيات :

2-1- الفرضية العامة :

البرنامج التدريبي المقترح لا يؤثر إيجابا في تحسين صفة السرعة القصوى لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط .

2-2- الفرضيات الجزئية :

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينه التجريبية فيما يخص صفة السرعة القصوى .

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي للعينه الشاهده والقياس البعدي للعينه التجريبية فيما يخص صفة السرعة القصوى .

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي للعينه الشاهده والقياس القبلي للعينه التجريبية فيما يخص صفة السرعة القصوى.

3- أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح في تحسين السرعة القصوى لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط والتحقق من مدى فعاليته . لما يتضمنه من أنشطة بدنية معدلة والتي تؤدي إلى إحداث تغييرات وظيفية و فسيولوجية على مستوى الأجهزة المتحكمة في تطوير هذه الخاصية ومن ثم استفادة مدربي جهة الوسط من هذا النموذج المقدم .

4- أهمية الدراسة :

يمكن حصر أهمية الدراسة فيما يلي :

- أهمية موضوعها فموضوع الإعداد البدني يعتبر من أهم الجوانب التي يتركز عليها التفوق وتحقيق النتائج الرياضية
- أهمية متغيرات البحث فمتغير السرعة يعتبر الركيزة الأساسية لتقدم الأداء التكتيكي خصوصا وأن هذه اللعبة تركز عليه .

- أهمية المرحلة العمرية التي تتعرض لها الدراسة : وهي مرحلة المراهقة - المتوسطة - والتي تمثل في حد ذاتها أكثر المراحل النهائية والتي تتميز بتغيرات مرفولوجية و فسيولوجية ، وهي تعتبر مرحلة مناسبة للإعداد البدني

- تقدم الدراسة إسهاما متواضعا من خلال توضيح الإختبارات المناسبة لقياس صفة السرعة.

- إضافة الجديد للميدان العلمي في مجال الإعداد البدني

5- أسباب اختيار موضوع الدراسة :

يمكن حصر مبررات اختيار موضوع الدراسة الحالية فيما يلي :

- من خلال الملاحظة الميدانية وكذلك من خلال تصفح لعدد لا بأس به من الدراسات والأبحاث من الشبكة العنكبوتية ، والمكتبة الجامعية وجد بأنها تميل أغلبها إلى الجانب النفسي وندرة مثل هذه الدراسة التي تهتم بالجانب البدني . وبصفتنا متخصصين في مجال التحضير البدني حاولنا تسليط الضوء على جانب مهم تعاني منه كرة القدم في جهة الوسط وهو اعتماد مدربيها على البرامج والطرق التدريبية التقليدية . وكذلك من خلال اللقاء والمقابلة مع مدرب اتحاد بوسعادة لكرة القدم حول المدة الزمنية التي إستغرقها في تكوينه حوالي أسبوع ، غير كافية للإلمام بكل المقاييس التي يعتمد عليها في إعداد الأفراد الرياضيين .

- الرغبة الملحة بتقديم برنامج تدريبي في تطوير صفة السرعة لمدربي هذه الأندية .

6- تحديد المصطلحات والمفاهيم :

البرنامج التدريبي :

التعريف الاصطلاحي :

عرف نبيل غطاس وآخرون " البرنامج بأنه مجموعة من عناصر مخططة ومتكاملة ومتفاعلة مع بعضها البعض موجّهة لعدد من الأعضاء لتحقيق أهداف معينة خلال فترة زمنية محددة.

التعريف الإجرائي :

يقصد بالبرنامج الرياضي في هذه الدراسة مجموعة من التمارين و المجهودات والأنشطة والإجراءات التي يتم تطبيقها على لاعبي كرة القدم بحيث يؤديها اللاعب والتي تهدف إلى تطوير عنصر أساسي من عناصر اللياقة البدنية وفق مدة زمنية محددة ، بحيث يحدد لهذا البرنامج أهدافه ومحتواه والنشاطات اللازمة بما يتناسب مع خصائص العينة وتتضمن الطرق والأساليب ووسائل القياس والتشخيص والتقييم .

كرة القدم :

التعريف اللغوي :

كرة القدم باللغة الفرنسية Football من كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم ، بينما الأمريكيون يطلقون تسمية Foot ball على ما يعرف عندهم بالريجي Rugby أو كرة القدم الأمريكية . أما كرة القدم المعروفة والتي تتداولها في دراستنا هذه تسمى بالإنجليزية Soccer .

التعريف الاصطلاحي :

كرة القدم لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعب يستعملون الكرة - وفي نهاية كل طرف من طرفي الملعب مرمى هدف - ويحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى خصمه عبر حارس المرمى بغية تسجيل هدف والتفوق على الفريق المنافس .¹

السرعة القصوى :

¹ روجي جميل ، كرة القدم ، دار النفائس ، بيروت ، لبنان ، ط1 ، 1986 ، ص 5.

لغة : سرع ، سرعة ، سرعا ، نقيض بطؤ ، سارع إليه ، بادر إليه

- اصطلاحا : هي قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن كالعدو في ألعاب القوى والدراجات والسباحة ، والتجديف .

- إجرائيا: مقدرة الرياضي على أداء حركات معينة في أقصر وقت ممكن .

فئة الأواسط : مجموعة من اللاعبين تتراوح أعمارهم بين 16 - 18 سنة .

7- الدراسات السابقة :

لا يمكن إنجاز أي بحث من البحوث العلمية دون اللجوء والاستعانة بالدراسات السابقة والمشابهة ، كون هذه الأخيرة تقدم المساعدة والدعم للباحث وذلك في الوقوف على أهم ما توصلت إليه البحوث المنجزة في نفس ميدان موضوع البحث قيد الدراسة وعليه تم الرجوع إلى الانترنت والمنتديات والمواقع الالكترونية ومكتبة المعهد على المستوى المحلي في الحصول عليها ويمكن الاستفادة منها من عدة أوجه وميادين نذكر منها : المنهج والمنهجية المتبعة في إخراج البحث - وكذا كيفية اختيار عينة البحث و ما هي الطريقة التي تمت في إجراء التجربة سواء كانت الاستطلاعية أو الرئيسية للبحث وما هي الصعوبات التي واجهها الباحثون - وكذلك الوسائل والأدوات التي استعملت في إخراج البحث بشكله النهائي .

7-1- الدراسة الاولى :

دراسة : خوجة باسم : " أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة السرعة وتحسين مهارة الانتقال بالكرة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال - معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية الجلفة - 2013

إشكالية الدراسة :

هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية صفة السرعة وتحسين مهارة الانتقال بالكرة لدى لاعبي كرة القدم " فئة الأشبال " ؟

الفرضية العامة :

للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية صفة السرعة وتحسين مهارة الانتقال بالكرة لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال.

- الفرضيات الجزئية :

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين صفة السرعة لدي العينة الشاهدة لصالح الاختبار البعدي .

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين مهارة الانتقال بالكرة لدى العينة الشاهدة لصالح الاختبار البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين صفة السرعة لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الشاهدة والعينة التجريبية في الاختبار البعدي لتحسين صفة السرعة .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الشاهدة والعينة التجريبية لصالح التجريبية في الاختبار البعدي لتحسين مهارة الانتقال بالكرة .

- عينة الدراسة :

- المجموعة التجريبية : وتضم 09 لاعبين من النادي الرياضي للهواة مولودية شباب المسيلة لكرة القدم .

- المجموعة الشاهدة : وتضم 09 لاعبين من النادي الرياضي للهواة مولودية شباب المسيلة لكرة القدم .

المنهج المستخدم : المنهج التجريبي :

أدوات الدراسة : اختبارات السرعة ، اختبارات الانتقال بالكرة .

وبعد تطبيق البرنامج توصل الباحث إلى أن البرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية صفة السرعة وتحسين مهارة الانتقال بالكرة لدى لاعبي كرة القدم " فئة الأشبال "

7-2- الدراسة الثانية :

دراسة محمد توفيق بعد الموجود الوليلي 1982 :

موضوع الدراسة : تأثير برنامج مقترح على مستوى صفة السرعة وبعض الوظائف الفسيولوجية للاعبين كرة اليد تحت 16 سنة .

- الهدف من الدراسة : الكشف على اثر برنامج تدريبي مقترح على مستوى صفة السرعة وبعض الوظائف الفسيولوجية للاعبين كرة اليد .

* عينة الدراسة : 82 لاعب ناشئ تحت 16 سنة . مقسمة إلى مجموعتين 41 لاعبا مجموعة تجريبية و 41 لاعب مجموعة ضابطة .

- المنهج المستخدم : المنهج التجريبي

أدوات الدراسة : اختبارات السرعة + اختبارات وظيفية .

نتائج الدراسة تقدم العينة التجريبية على الضابطة في صفة السرعة ، معدل النبض في الدقيقة ، مدة حبس النفس ، السعة الحيوية ، سرعة الاسترجاع بعد الجهد .

7-3- الدراسة الثالثة : دراسة ممدوح إبراهيم على حسين 1993 :

تأثير برنامج بدني مهاري على تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم .

-الهدف من الدراسة : التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مكونات اللياقة البدنية والمهارات الأساسية قيد البحث

- عينة الدراسة : 40 لاعب تحت 16 سنة مقسمة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة

- المنهج المستخدم : المنهج التجريبي

أدوات جمع البيانات : اختبارات بدنية ، اختبارات مهارية .

وأُسفرت النتائج على ما يلي :

البرنامج المقترح يؤثر إيجابا على مستوى مكونات اللياقة البدنية والمهارات الأساسية بصفة خاصة مهارة السيطرة على الكرة ، ركل الكرة وضرب الكرة بالرأس .

- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مكونات اللياقة البدنية والمهارات الأساسية قيد البحث .

7-4- الدراسة الرابعة : دراسة عجمي محمد عجمي 1995 :

موضوع الدراسة : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة الأداء المهاري الدفاعي والهجومى لناشئ كرة القدم .

عينة الدراسة : 25 لاعب من لاعبي فرق الشرقية تحت 16 سنة .

المنهج المستخدم : المنهج التجريبي

أدوات جمع البيانات : اختبارات بدنية مهارية .

النتائج المتوصل إليها :

- للبرنامج التدريبي تأثير على زيادة الأداء المهاري لناشئي كرة القدم لعينة البحث في الاختبارات المهارية المختارة .

7-5- الدراسة الخامسة :

دراسة غيوب مراد ولجلد محمد سنة 2014 - 2015

تأثير برنامج تدريبي مقترح في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم " فئة أشبال " دراسة ميدانية لفريق شباب عين وسارة .

إشكالية الدراسة :

هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أشبال ؟

الهدف من الدراسة :

- وضع برنامج تدريبي مقترح يعتمد على أسس علمية لتطوير صفة السرعة

- الكشف عن مدى أهمية صفة السرعة في هذه المرحلة العمرية لدى لاعبي كرة القدم

عينة الدراسة :

العينة التجريبية : 10 لاعبين

العينة الضابطة : 10 لاعبين

- أدوات الدراسة :

اختبار الجري 40 م

- المنهج المستخدم : المنهج التجريبي

النتائج المتوصل إليها : أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير في تنمية السرعة لدى ناشئي كرة القدم أقل من 16 سنة .

6-7- الدراسة السادسة :

دراسة عليان سنة 2000 بعنوان

أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين صفة السرعة القصى لسباحي الصدر للفئة العمرية أواسط ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة اختيرت بالطريقة العمدية تكونت من 15 فردا من سباحي الصدر وتم إجراء اختبار 25م سباحة على الصدر - اختبار قبلي ، بعدها طبق البرنامج التدريبي المتضمن أنشطة بدنية مرتبطة بتقنيات هذه السباحة بالإضافة إلى بعض الألعاب الترفيهية لمدة 8 أسابيع بواقع 3 وحدات تدريبية أسبوعيا وبمعدل (60-70) . دقيقة لكل وحدة تدريبية ، بعدها تم إجراء الاختبارات البعدية .

7-7- الدراسة السابعة :

دراسة إسماعيل عبد زيد عاشور ، تأثير برنامج تدريبي مقترح للسرعة بكرة القدم - كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية ، 2006 .

الهدف العام من الدراسة :

معرفة مدى تأثير البرنامج المقترح في تطوير السرعة بكرة القدم

المنهج المتبع في الدراسة : المنهج التجريبي

عينة الدراسة وطريقة إختيارها :

تم اختيار العينة بطريقة عمدية من طلبة المرحلة الثانية من فرع التربية الرياضية في كلية التربية الأساسية ، الجامعة المستنصرية ، وذلك كون مادة كرة القدم هي إحدى المفردات للفصل الدراسي الثالث .

وبلغت العينة 27 طالب بعد أن استبعد ثلاث لاعبين وذلك لتأجيلهم للعام الدراسي 2002-2003 وكانت

نسبة العينة 90 بالمائة من المجتمع الأصلي ، وكان متوسط أعمار الطلبة بين 20-21 سنة

الأدوات المستخدمة في الدراسة :

إستخدم الباحث اختبار جري (50م) من وضع البدء الحالي حيث منح كل شخص محاولة واحدة وسجل الزمن

الأقرب 10/1 الثانية وجري الاختيار بالتناسب مع الزميل ، وقد أخرج الباحث معامل الثبات والصدق للاختبار

على عينة بحث فقد استخراج معامل الثبات 85.2 خلال إجراء الاختبار وإعادةه بعد فترة أخرى على نفس العينة ، وبلغ صدق الاختبار 86.3 أما موضوعية الاختبار فكانت من خلال نتائج اللاعبين وعدم تدخل الباحث في أوقاتهم ، واستخدم الباحث ساعة إيقاف تقيس أجزاء الثانية بالإضافة إلى الصفارة .

النتائج المتوصل إليها :

أن هناك فروق واضحة حيث كانت سرعة الطلبة في الاختبار البعدي أكبر من الاختبار القبلي وزمنهم أقل

- البرنامج التدريبي المقترح لتطوير صفة السرعة مفيد للطلبة

الاقتراحات:

- التركيز على إعطاء الوحدات التدريسية الخاصة بقياس اللياقة البدنية من خلال الدروس العلمية للتربية الرياضية كافة

- الإكثار من حجم الوحدات التدريبية الخاصة بعنصر السرعة من خلال دروس التربية البدنية

- الاستمرار بمنهاج تطوير عناصر اللياقة البدنية لكافة المراحل .

8- التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال هذا العرض الدراسي السابق ، يتضح لنا أنها تناولت أشكال متعددة في التقسيم والتجريب ، وأنواع وفئات مختلفة من العينات ، كما تنوعت في المتغيرات والخصائص التي اختارها الباحثون ، ومن خلال النقاط التالية يمكن تحليل تلك الدراسات والتعليق عليها

- من حيث الأهداف :

هدفت اغلب الدراسات السابقة إلى البحث عن أثر البرامج الرياضية وأهميتها على متغيرات متعددة ومنها دراسة ، محمد توفيق عبد الموجود الوليلي ، دراسة ممدوح إبراهيم على حسين ، ركزت نوعاً ما على الجانب المهاري ، وكذلك الأمر بالنسبة لدراسة عجمي محمد عجمي .

في حين ركز البحث الأخر على متغير السرعة فقط مثل دراسة خوجة باسم ، ودراسة غيوب مراد وبلجل محمد .

من حيث المنهج : معظمها استخدم المنهج التجريبي لإجراء تجاربها من خلال تطبيق برنامج تدريبي

من حيث العينة :

تنوعت العينات المستخدمة في الدراسات السابقة من حيث العمر الزمني ، الجنس ، وقد اتسمت بعض الدراسات بالكبر النسبي لحجم العينة والبعض الآخر بصغر حجمها .

من حيث الأدوات المستعملة :

تعددت الأدوات المستخدمة في الدراسة باختلاف المتغيرات التابعة .

وكذلك الأمر بالنسبة للأساليب الإحصائية المستخدمة ، طبقا لطبيعة الأهداف والبيانات المستخدمة في كل دراسة ويمكن حصرها فيما يلي المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، الاختبار الثاني ، تحليل التباين ، معامل ارتباط بيرسون الخ .

من حيث النتائج :

يمكن إنجاز النتائج التي تم التوصل إليها من الدراسات السابقة فيما يلي :

اتفقت معظم الدراسات على أن البرنامج المعدل والمبني وفق متطلبات الأفراد وحسب مستوى قدراتهم يؤثر بشكل كبير في تقدم الجانب المراد تطويره سواء فيما يخص الجانب البدني أو المهاري أو النفسي الخ .

أما فيما يخص مدى استفادتي من الدراسات السابقة

الاستفادة من الإطار النظري للدراسات السابقة

- تقدم هذه الدراسة لتمييز بخصوصية العينة والاختبارات والبرنامج الرياضي المقترح بشكل لم تتناوله الدراسات السابقة وذلك من خلال نتائجها وتوصياتها .

- إمكانية تحديد المنهج المستخدم ونوع وحجم العينة

- الاستفادة من بناء البرنامج واختيار فقراته بما يتناسب مع حاجات وقدرات عينة الدراسة

- إمكانية تحديد انسب مدة ممكنة لتطبيق البرنامج الرياضي المقترح .

- اختيار المعالجة الإحصائية الملائمة لهذه الدراسة

- مقارنة نتائج الدراسة الحالية بنتائج الدراسات السابقة ومحاولة الاستفادة منها في تدعيم نتائج هذه الدراسة .

وتميزت هذه الدراسات السابقة بالآتي :

- تعتبر من الدراسات النادرة إن صح التعبير ، التي تناولت بناء برنامج رياضي لتطوير صفة السرعة القصوى لدى لاعبي كرة القدم .

- من حيث الفئة المستهدفة وهي لاعبي كرة القدم رابطة باتنة - الجهوي الثاني -

- من حيث الاختبارات المستخدمة في قياس السرعة - اختبار 30 م جري بأقصى سرعة

- من حيث البرنامج المعد والمستمد من خلفية نظرية حديثة - من المؤلف
DIDIER REISS ,George cazorla

وكخلاصة وبعد التحليل المفصل للدراسات السابقة ، نستخلص أن مجال البحث في الجانب البدني مازال بحاجة لمزيد من الدراسات التي تعتمد على المنهج التجريبي ، ومعظم الدراسات تمثيل إلى الجانب النفسي والمهاري .