



جامعة الجزائر 3
ابراهيم سلطان شيبوط
دالي ابراهيم
معهد التربية البدنية والرياضية

أطروحة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه ل.م.د في علوم وتقنيات الأنشطة
البدنية والرياضية
تخصص: التدريب الرياضي

doct14642021

بعنوان:

أثر برنامج تدريبي خاص بالرشاقة والتوازن على
تطوير الصفات البدنية عند ناشئي كرة القدم
فئة تحت 12 سنة

دراسة حالة لأكاديمية بوداود لكرة القدم

إشراف:

أ.د/ بن مصباح كمال

المشرف المساعد:

د/ عبد الرحمان سايح

إعداد الطالب الباحث:

بولتواق نسيم

العام الجامعي: 2021/2020

ملخص البحث

تهدف الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي خاص بالرشاقة والتوازن على تطوير الصفات البدنية عند ناشئي كرة القدم فئة تحت 12 سنة. ولهذا الغرض استخدمنا منهج تجريبي على عينة مكونة من 60 لاعب كرة القدم "أكاديمية بوداود لكرة القدم" تم اختيارها بشكل قصدي، حيث قسمت العينة إلى أربع مجموعات وكانت كالاتي: مجموعة تخضع لبرنامج الرشاقة والتوازن، والثانية لبرنامج الرشاقة فقط، وأخرى لبرنامج التوازن فقط، أما الأخيرة فهي عبارة عن مجموعة شاهدة. حيث خضعت كل المجموعات لبطارية اختبارات بدنية، ولجمع البيانات استخدمنا أداة الاختبارات، بعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائياً تم التوصل إلى أن للبرنامج التدريبي الخاص بالرشاقة والتوازن أثر واضح وفعالية كبيرة على صفتي السرعة والقدرة العضلية لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 12 سنة وعلى هذا الأساس أوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بهذا النوع من البرامج التدريبية وذلك لأهميتها في تنمية القدرات الحركية والصفات البدنية لناشئي كرة القدم.

Abstract

The study aims to identify the effect of a training program for agility and balance on the development of physical qualities for junior football players under 12 years old. For this purpose, we used an experimental approach on a sample consisting of 60 football players for the "Boudaoud Football Academy" that were deliberately selected. The sample was divided into four groups and they were as follows: one group subjected to the agility and balance program, the second to the agility program only, and the other to the balance program only. The latter is a witness group. Where all groups were subjected to a battery of physical tests, and to collect the data we used the test tool, after collecting the results and processing them statistically, it was concluded that the training program for agility and balance has a clear and effective effect on the speed and muscular capacity of football players under 12 years old, and on this basis the study recommended It is necessary to pay attention to this type of training program due to its importance in developing the motor abilities and physical qualities of football players under 12 years old.

قائمة المحتويات

الصفحة	قائمة المحتويات	الرقم
2	مقدمة	
الجانب التمهيدي (الإطار العام للدراسة)		
2	الإشكالية	1
5	الفرضيات	2
6	الفرضية العامة	1-1
6	الفرضيات الجزئية	2-1
7	ضبط متغيرات الدراسة	3
7	أهمية البحث	4
7	أهداف البحث	5
8	أسباب اختيار الموضوع	6
8	تحديد المفاهيم والمصطلحات	7
10	الدراسات السابقة والمشابهة	8
الباب الأول الجانب النظري		
الفصل الأول: الرشاقة والتوازن		
21	تمهيد	
22	التوازن	1
22	تعريف التوازن	1-1
22	تعريفات التوازن "من جانب العلماء"	2-1
23	أنواع التوازن	3-1
23	التوازن الثابت	1-3-1
23	التوازن الحركي	2-3-1
23	أهمية التوازن	4-1

24	مناطق التوازن في الجسم	5-1
24	القدمان	1-5-1
24	حاسة النظر	2-5-1
24	نهايات العصبية	3-5-1
24	الأذن الداخلية	4-5-1
25	عوامل تحكم في التوازن	6-1
25	مركز الثقل	1-6-1
25	خط الجاذبية	2-6-1
25	قاعدة الارتكاز	3-6-1
26	أنماط التوازن:	7-1
27	الاتزان المستقر	1-7-1
27	الاتزان غير المستقر	2-7-1
27	الاتزان المتعادل	3-7-1
27	أنواع الأطوار في الاتزان	8-1
27	الطور الأول، رفض عدم الاتزان (le refus de desequilibre)	1-8-1
27	الطور الثاني، إعادة الاتزان البعدي (la reequilibration A) (Posteriori)	2-8-1
28	الموازنة المسبقة أو المبادرة (lequilibration anticipée)	3-8-1
28	العوامل الفسيولوجية	1-9-1
29	العوامل الميكانيكية	2-9-1
29	العوامل النفسية	3-9-1
29	تدريبات لتنمية التوازن	10-1
30	مشكلات اختبار التوازن	11-1
31	الرشاقة	2
31	مفهوم الرشاقة	1-2
32	أنواع الرشاقة	2-2
33	طرق تنمية الرشاقة	3-2
34	أهمية الرشاقة	4-2
34	التوافق الحركي	5-2
35	أنواع التوافق	6-2

35	الاعتبارات الخاصة بتطوير صفة التوافق الحرك	7-2
36	أساليب وطرق تنمية التوافق الحركي	8-2
36	أهمية التوافق الحركي	9-2
37	خلاصة	
الفصل الثاني: السرعة والقدرة العضلية		
39	تمهيد	
40	تعريف السرعة	1
41	الأقسام الرئيسية للسرعة	2
41	سرعة الاستجابة (رد الفعل) " Vitesse de reaction "	1-2
42	سرعة رد الفعل البسيط	1-1-2
42	سرعة رد الفعل المركب	2-1-2
42	سرعة رد الفعل المنعكس	3-1-2
42	السرعة الحركية (سرعة الأداء) " La Vitesse de mouvement "	2-2
43	السرعة الانتقالية (سرعة التردد الحركي)	3-2
43	سرعة الجري لمسافات قصيرة	1-3-2
43	السرعة القصوى في الجري	2-3-2
44	المتطلبات البيوكيميائية للسرعة	3
45	مبادئ تنمية السرعة	4
46	طرق تنمية السرعة وتطويرها	5
46	طرق تنمية سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة)	1-5
46	سرعة رد الفعل البسيط	1-1-5
47	سرعة رد الفعل المركب	2-1-5
47	طرق تنمية السرعة الحركية (السرعة الوحيدة)	2-5
48	طرق تنمية السرعة في الحركات المكررة (تردد الحركة)	3-5
49	طرق تنمية السرعة بصفة عامة	4-5
49	الطريقة الاعتيادية لتطوير السرعة	1-4-5
49	طريقة المقاومة	2-4-5
49	طريقة المساعدة	3-4-5
50	العوامل المؤثرة في السرعة	6
50	الخصائص التكوينية للألياف العضلية	1-6

50	التوافق العصبي العضلي (النمط العصبي للفرد)	2-6
50	القوة العضلية	3-6
50	قابلية العضلة للإمتطاط	4-6
50	تركيز الانتباه	5-6
51	العامل الوراثي	6-6
51	عملية التنفس	7-6
51	بعض المبادئ عند تنفيذ تمارين السرعة	7
52	مكونات حمل التدريب عند تنمية السرعة	8
53	أهمية السرعة	9
53	ماهية القدرة العضلية وأهميتها	10
55	أهمية القدرة العضلية	11
55	خصائص تنمية القدرة العضلية	12
57	طرق تنمية القدرة العضلية	13
57	الأسس العامة لتنمية القدرة العضلية للناشئين	14
59	خلاصة	
الفصل الثالث: متطلبات التخطيط في برامج التدريب الحديث		
61	تمهيد	
62	التدريب الرياضي	1
62	الأهداف العامة للتدريب الرياضي	2
63	متطلبات التدريب الرياضي	3
63	مبادئ التدريب الرياضي	4
63	مبدأ الزيادة في الحمل	1-4
64	مبدأ التدرج في التدريب	2-4
65	مبدأ التخصص في التدريب	3-4
65	مبدأ كمية العمل	4-4
66	مبدأ الاسترجاع	5-4
66	قانون التخصص	6-4
67	التخطيط الحديث للتدريب في كرة القدم	5
67	تعريف التخطيط	1-5
67	أهمية التخطيط في كرة القدم	2-5

68	فوائد التخطيط في كرة القدم	3-5
68	خصائص التخطيط الفعال في كرة القدم	4-5
68	التخطيط والخطة	5-5
69	مراحل وضع الخطة في كرة القدم	1-5-5
69	محتويات الخطة في كرة القدم	2-5-5
69	خطة العمل السنوية	3-5-5
72	خطة التدريب الشهرية في كرة القدم	4-5-5
73	خطة التدريب الأسبوعي في كرة القدم	5-5-5
74	خطة التدريب اليومية	6-5-5
74	أسس بناء البرامج التدريبية	6
76	خطوات تصميم البرامج التدريبية	1-6
76	أهداف الوحدة التدريبية	2-6
76	أنواع الوحدات التدريبية	3-6
76	أنواع الوحدات التدريبية لاختلاف أهدافها	1-3-6
78	أنواع الوحدات التدريبية تبعا لاتجاه تأثير حمل التدريب	2-3-6
الفصل الرابع: الخصائص المورفولوجية للمرحلة العمرية		
81	تمهيد	
82	دراسة الخصائص المورفولوجية	I
82	أهمية الخصائص المورفولوجية	1
83	الخصائص المورفولوجية	2
83	النمو الجسمي	3
83	أهمية بعض القياسات الأنثروبومترية	4
83	الوزن، weight	1-4
85	السن	2-4
85	الطول	3-4
86	الأعراض	4-4
86	المحيطات	5-4
86	الأعماق	6-4
86	قوة القبضة	7-4

86	سمك الحيوية	8-4
86	سمك الدهن	9-4
87	طرق ومجالات القياس الأنثروبومترية	5
87	الأطوال	1-5
87	طول الساق	1-1-5
87	طول الطرف السفلي	2-1-5
87	المحيطات	2-5
88	العروض	3-5
88	الأعماق	4-5
88	الوزن	5-5
89	دراسة المرحلة العمرية	II
89	مفهوم الطفولة المتأخرة (9-12 سنة)	1
89	مميزات الطفولة (9-12 سنة)	2
90	خصائص وسمات النمو لدى الطفل (9-12 سنة)	3
90	النمو النفسي	1-3
90	النمو الجسمي	2-3
91	الفروق الفردية	1-2-3
91	النمو العقلي المعرفي	3-3
92	النمو الحسي	4-3
92	النمو الحركي	5-3
92	العوامل المؤثرة في النمو الحركي	1-5-3
93	النمو الاجتماعي	6-3
93	النمو الانفعالي	7-3
94	متطلبات النمو خلال المرحلة من (9-12 سنة)	4
94	الفروق الفردية بين الأطفال في السن من (9 - 12 سنة)	5
94	الفروق الجسمية	1-5
95	الفروق المزاجية	2-5
95	الفروق العقلية	3-5
95	الفروق الاجتماعية	4-5

95	مميزات وخصائص الأطفال في مرحلة ما بين (9 - 12 سنة)	6
95	حاجات الأطفال النفسية	7
96	بعض مشكلات مرحلة الطفولة المتأخرة (9 - 12) سنة	8
97	أسباب الانطواء	9
98	خلاصة	
الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة		
102	تمهيد	
103	الدراسة الاستطلاعية	1
103	عينة الدراسة الاستطلاعية	2
103	زمن وظروف تطبيق الدراسة الاستطلاعية	3
104	أدوات البحث	4
105	أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)	5
105	الاختبارات البدنية	6
109	البرنامج التدريبي	7
114	الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق، الثبات، الموضوعية)	8
116	نتائج تطبيق الدراسة الاستطلاعية	9
118	الدراسة الأساسية	1
118	منهج الدراسة	2
188	متغيرات الدراسة	3
119	مجتمع وعينة الدراسة	4
121	أدوات الدراسة الأساسية وكيفية تطبيقها	5
124	مجتمع وعينة الدراسة	6
126	مجالات البحث	7
127	تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية	8
128	خطوات وإجراءات الدراسة الميدانية	9
129	الخطة الإحصائية	10
133	خلاصة	
الفصل السادس: عرض، تحليل ومناقشة النتائج		
135	عرض النتائج	I
144	تحليل النتائج	II

210	مناقشة النتائج	III
216	خاتمة	
219	قائمة المراجع	
224	الملاحق	

قائمة الجداول

الصفحة	قائمة الجداول	الرقم
52	يبين نموذج لمكونات حمل التدريب لتنمية سرعة الانتقال للاعبين الرياضات الجماعية	01
52	يبين نموذج لمكونات حمل التدريب لتنمية السرعة الحركية.	02
52	يبين نموذج لمكونات حمل التدريب لتنمية سرعة رد الفعل.	03
105	يوضح قائمة الاختبارات التي تقيس الصفات البدنية المتعلقة بموضوع الدراسة في صيغتها الأولية.	04
110	يمثل البرنامج التدريبي الذي خضعت له أفراد عينة الدراسة.	05
114	يمثل الخصائص المورفولوجية للعينة الاستطلاعية.	06
115	يوضح معامل الارتباط والثبات والصدق لتطبيق الاختبار وإعادة تطبيق الاختبار لنتائج الاختبارات البدنية.	07
119	الخصائص المورفولوجية لأفراد العينة الخاصة ببرنامج الرشاقة والتوازن	08
120	الخصائص المورفولوجية لأفراد العينة الخاصة ببرنامج الرشاقة	09
120	الخصائص المورفولوجية لأفراد العينة الخاصة ببرنامج التوازن	10
120	الخصائص المورفولوجية لأفراد العينة الشاهدة	11
125	الخصائص المورفولوجية لأفراد العينة الخاصة ببرنامج الرشاقة والتوازن	12
125	الخصائص المورفولوجية لأفراد العينة الخاصة ببرنامج الرشاقة	13
125	الخصائص المورفولوجية لأفراد العينة الخاصة ببرنامج التوازن	14
125	الخصائص المورفولوجية لأفراد العينة الشاهدة	15
137	يمثل نتائج التوزيع الطبيعي للمجموعات الأربعة في كل الاختبارات (سميرنوف كليمونجروف)	16
137	يبين التوزيع الطبيعي للعينة (المجموعات الأربع) فيما يخص اختبار السرعة 30 م القلبي.	17

مقدمة:

أصبحت الإنجازات الرياضية والأرقام القياسية تتحقق وتتخطى قبل خوض المنافسات على الميادين الرياضية بفضل ما توصلت إليه الدراسات والبحوث العلمية وبذلك أصبحت المباريات تعد في المختبرات العلمية. وقد شهدت الحركة الرياضية في العقود الأخيرة وخاصة كرة القدم منها طفرة كبيرة جعلت حدود القدرات البشرية تكسر كل الحواجز وترتقي لتحقيق أرقاماً كانت في الماضي من محض الخيال، هذا التطور الكبير الذي شهدته كرة القدم لم يأتي من فراغ ولا عن طريق الصدفة وإنما جاء ليتوج كل الجهود العلمية والميدانية التي طرأت على هذه الرياضة بفضل ما توصلت إليه العلوم الطبية والاجتماعية التي تأخذ منها كرة القدم كل ما من شأنه أن يفيدها في سبيل التطور. علم التدريب هو الآخر يعتبر من العوامل الأساسية التي لعبت دوراً كبيراً في تطور الألعاب والرياضة، علم الإدارة في المجال الرياضي أصبح أيضاً من العوامل التي تحدد نجاح المؤسسات الرياضية بشكل كبير. نظراً للأهمية الكبيرة لكرة القدم في مختلف البلدان المتقدمة منها والنامية جعلت أصحاب الخبرة يفكرون دائماً في إيجاد أفضل الأساليب العلمية التي تعمل على تطوير اللعبة وانتقاء البرامج التدريبية اللازمة للوصول للمستلزمات العالية، ولهذا فإن عملية إعداد الرياضيين للمشاركة في المسابقات الرياضية عملية بالغة الأهمية تتركز على عدة عوامل، من بين هذه العوامل كيفية اختيار البرنامج التدريبي الفعال.

لقد أصبح التدريب في كرة القدم عملية معقدة تستدعي علماً وممارسة ميدانية وليس أحدهما فقط كما أنا لاعتماد على الخبرة الميدانية دون اللجوء إلى العلم يخل بإحدى القواعد الأساسية لتطوير تلك الخبرة والعمل على نموها بل سيحد منها ويجعل من صاحبها مدرباً ينقصه الكثير مهما كانت خبرته العملية حيث أن ارتقاء مستوى أداء الرياضي هو إحدى مؤشرات نجاح العملية التدريبية، إن التطور الكبير الذي حدث في فرق التدريب، والاهتمام المتزايد بالبحث عن أساليب عديدة في تدريب الرياضيين والاعتماد على الأسس العلمية في تخطيط ووضع البرامج التدريبية جعلته قادراً على تحقيق المستويات الرقمية المختلفة.¹

وفي هذا الصدد أجرينا دراسة استطلاعية على المدربين المهتمين بهذه الفئة فكان الإجماع على أهمية التخطيط والبرامج التدريبية ودورها في تطوير شتى الجوانب في كرة القدم كما توقعنا عند مدى أهمية

¹ السيد عبد المقصود، نظريات التدريب الرياضي (تدريب وفسولوجيا التحمل)، مطبعة الشباب الحر، القاهرة، 1992م

التدريب تحسين قدرتي الرشاقة والتوازن للفئة العمرية 10-12 سنة وكان إجماعهم أيضا على ضرورة تعليم وتحسين هذه القدرات بالنسبة لهذه الفئة العمرية.

من هذا المنطلق كان اختيارنا لموضوع بحثنا هذا الذي يتناول تأثير برنامج تدريبي خاص بالرشاقة والتوازن على بعض الصفات البدنية لدى ناشئي كرة القدم 10-12 سنة، حيث قمنا بالتعريف بالموضوع من خلال طرح إشكالية بحثنا التي تصب في صلب الموضوع الذي نحن في صدد دراسته، وكذا فرضياته وتحديد مصطلحات البحث وأهمية وهدف الدراسة هذا فيما يخص الجانب التمهيدي.

أما الجانب النظري من الدراسة الذي حددناه في أربع فصول تمثل الفصل الأول بإبراز أهمية الرشاقة والتوازن في كرة القدم عند الناشئين مع كيفية تعلمها وتحسينها، والفصل الثاني فقد خصصناه للسرعة والقدرة العضلية، والفصل الثالث تطرقنا فيه إلى التدريب الرياضي التخطيط والبرمجة في كرة القدم، والفصل الرابع أبرزنا فيه خصائص الفئة العمرية.

أما الجانب التطبيقي فقد تناولناه في فصلين: الفصل الخامس وضحنا فيه إجراءات البحث وبيننا الطرق المستخدمة في البحث ومجتمع البحث ومجالاته وكذا طريقة التحليل الإحصائي، وإجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة، والفصل السادس خصصناه إلى عرض ومناقشة نتائج الاختبارات المتحصل عليها من الدراسة الميدانية كما يحتوي هذا الفصل على الاستنتاجات، مقابلة النتائج بالفرضيات وأخيرا التوصيات.

1- الإشكالية:

إن التخطيط العلمي لبرامج التدريب الرياضي من الوسائل الفعالة التي تؤدي إلى التقدم بمستوى الممارسين الناشئين والفرق في جميع الألعاب الرياضية وخاصة كرة القدم.

ولقد أصبح الاهتمام بفرق الناشئين في السنوات الأخيرة أمراً معتاداً في كافة الرياضات وفي كل المؤسسات الرياضية المنظمة، ويرجع ذلك إلى إيمان المسؤولين عن تلك المؤسسات بأن الناشئين هم القاعدة الأساسية التي تمد الفرق الأولى باللاعبين المعدين إعداداً تربوياً وفنياً جيداً ولم يقف الأمر عند حد اهتمام المؤسسات الرياضية بما تحويه من أندية أو مراكز رياضية بالناشئين بل إن الأمر قد تعدى ذلك، بتبني حكومات الدول لعدد من المشاريع تضمن لها رعاية هؤلاء وعلى سبيل المثال إنشاء المدارس الرياضية سواء على مستوى التعليم الابتدائي أو الإعدادي كما حدث في الصين وألمانيا ودول الاتحاد السوفيتي السابق.¹

كما يشير مفتي إبراهيم حماد أن برمجة تدريب الناشئين هي أن تنبثق عملية تدريبهم من خلال برامج عملية منظمة تنطلق من خطط طويلة ومتوسطة وقصيرة المدى لأن العمل بالأسلوب المنظم العلمي يضمن الارتقاء بمستوى الناشئين والوصول بهم إلى أفضل مستوى ممكن.²

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

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

¹ مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، مصر، 1996 م ص23

² مفتي إبراهيم حماد: المرجع نفسه، ص218

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

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

1-1-التساؤل العام :

هل يوجد تأثير للبرنامج تدريبي الخاص بالرشاقة والتوازن على الصفات البدنية لدى ناشئي كرة القدم 10-12 سنة؟

1-2-التساؤلات الجزئية:

- هل يوجد أثر للبرنامج التدريبي في تحسين قدرة الرشاقة والتوازن؟
- هل تحسين قدرة الرشاقة والتوازن تساهم في تطوير السرعة القصوى لدى ناشئي كرة القدم 10-12 سنة؟
- هل تحسين قدرة الرشاقة والتوازن تساهم في تطوير السرعة الابتدائية لدى ناشئي كرة القدم 10-12 سنة؟
- هل تحسين قدرة الرشاقة والتوازن تساهم في تطوير القدرة العضلية لدى ناشئي كرة القدم 10-12 سنة؟

2-الفرضيات:

1-2 الفرضية العامة

البرنامج التدريبي الخاص بالرشاقة والتوازن له تأثير ايجابي على تطوير الصفات البدنية لدى ناشئي كرة القدم فئة 10 - 12 سنة.

2-2 الفرضيات الجزئية:

- يوجد أثر للبرنامج التدريبي في تحسين قدرة الرشاقة والتوازن.
- تحسين قدرة الرشاقة والتوازن تساهم في تطوير السرعة القصوى لدى ناشئي كرة القدم 10-12 سنة.

- تحسين قدرة الرشاقة والتوازن تساهم في تطوير السرعة الابتدائية لدى ناشئي كرة القدم 10-12 سنة.
- تحسين قدرة الرشاقة والتوازن تساهم في تطوير القدرة العضلية لدى ناشئي كرة القدم 10-12 سنة.

3- ضبط متغيرات الدراسة:

- 1-3 **تعريف المتغير المستقل:** هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.
- 2-3 **تحديد المتغير المستقل:** وهو "الرشاقة والتوازن".
- 3-3 **تعريف المتغير التابع:** متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع. (1)
- 3-4 **تحديد المتغير التابع:** وهو "الصفات البدنية".
- 3-5 **المتغير الوسيط:** وهو "التأثير".

4- أهمية البحث:

تتصدر أهمية البحث في معرفة تأثير برنامج تدريبي مقترح معتمد على أسس علمية لتطوير المهارات الأساسية قيد البحث بكرة القدم لدى المدارس الرياضية وتطوير أداء المدربين لإعداد فرقهم من خلال نموذج لبرنامج تدريبي مقترح لتنمية الرشاقة والتوازن للاعبين كرة القدم للناشئين على مستوى مدارس كرة القدم الجزائرية تحت 12 سنة والقضاء على الأعراض الناتجة عن سوء الممارسة اللاعقلانية من حيث تدريب وتعليم ناشئي المدارس الرياضية وإضافة معلومات جديدة إلى الرصيد العلمي والمعرفي الخاص بهذا الموضوع.

5- أهداف البحث:

- 1- تحسين أداء المدربين وذلك من خلال إعداد نموذج لبرنامج تدريبي مقترح لتنمية التوافق الحركي للاعبين كرة القدم تحت 12 سنة.
- 2- الكشف على مدى أهمية البرامج التدريبية وتعليم وتنمية التوافق الحركي في مدارس كرة القدم تحت 12 سنة.
- 3- إعداد برنامج تدريبي مقنن يرتكز على أسس علمية في بناءه.

¹ محمد حسن علاوي - أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1999، ص (219).

6- أسباب اختيار الموضوع:

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 التدريبية، فقد لاحظ الطالب الباحث أن الاهتمام الأكبر في هذه الدراسات كان منصب على اللاعبين الأكبر وممارسي الألعاب المختلفة، في حين هناك نقص في الدراسات التي تهتم بمدارس التكوين لكرة القدم تحت 12 سنة حيث أصبحت البرامج التدريبية الوسيلة الفعالة في تأسيس وإعداد الناشئين ورفع مستواهم بدنياً وفنياً وإيماننا القوي بصحة الفرض القائل بأن الناشئين هم القاعدة الأساسية التي تمد الفرق الأعلى سنناً باللعبين المعدين إعداداً تربوياً وفنياً جيداً وان الاستثمار في النادي الرياضي ينطلق من خلال الفئات الشبانية التي تعتبر خزاناً لفريق الأكبر، وبالتالي يجب العناية بها قصد الاستفادة منها مستقبلاً، وعليه جاءت فكرة القيام بهذا البحث لإبراز أهمية برنامج تدريبي خاص بالرشاقة والتوازن وأثره على الصفات البدنية للاعبين كرة القدم تحت 12 سنة.

7- تحديد المفاهيم والمصطلحات،

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

❖ تعريف كرة القدم:

✓ **التعريف اللغوي:** كرة القدم "ball،Foot" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالـ "Rugby" أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "Soccer"

✓ **التعريف الاصطلاحي:** كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل، "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع" (1).

✓ **التعريف الإجرائي،** كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 09 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط، وحكام للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 40 دقيقة، وفترة راحة مدتها 10 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء لفصل بين الفريقين.

¹ رومي جميل، "كرة القدم"، دار النقائض، بيروت (لبنان)، ط1، 1986م، ص50، 52.

❖ مفهوم الرشاقة:

✓ **التعريف الاصطلاحي:** يعرفها "إبراهيم سلامة 1969" بأنها قابلية الفرد على تغيير اتجاهه بسرعة وتوقيت سليمين.

✓ **التعريف الاجرائي:** تعتبر الرشاقة من الصفات المهمة للعبة لما تتطلبه من سرعة وتوافق في تغيير الاتجاه، وكذلك لإدماج عدة حركات في مهارة واحدة فاللاعب عندما يمتلك هذه الصفة بمستوى جيد تكون لديه القدرة على المراوغة بالكرة بسرعة وبدقة، بالإضافة إلى المقدرة الجيدة على تغيير أوضاع جسمه بسرعة وبدقة عند أداء المهارات في ظروف مختلفة.

❖ تعريف التوازن:

نعني بالتوازن أن يكون الفرد لديه القدرة على الاحتفاظ بوزن الجسم في الثبات أو الحركة، وهذا يتطلب سيطرة تامة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية والعصبية، كما أن التوازن يتطلب القدرة على الإحساس بالمكان والأبعاد سواء كان باستخدام البصر أو بدونه عصبيا أو ذهبيا وعضليا وتعتبر سلامة الجهاز العصبي أحد العوامل الهامة المحققة للتوازن كما أن عملية التأزر بين الجهازين العضلي والعصبي لها دور يتبين في المحافظة على اتزان الجسم أو الحركة التي يقوم بها الإنسان من مشي وجري ووثب.... إلخ

❖ تعريف السرعة القصوى:

بعدما يبلغ الفرد أقصى معدل من تزايد سرعة الجري يدخل عامل ثاني يعرف بالسرعة القصوى في سباقات الجري وهذا عندما تزيد مسافات الجري عن 18م، ويشير "ايكارات" إلى أن مسافة قياس السرعة القصوى يجب ألا تقل عن 27، 43 م وألا تزيد عن 91، 43م¹.

❖ تعريف السرعة الابتدائية:

✓ **التعريف الاجرائي:** يصنف هذا النوع من السرعة تحت خانة السرعة الانتقالية وذلك لتطابقها مع التعريف السابق، حيث يستطيع الفرد دفع جسمه في القضاء عن طريق القيام بحركات متتالية من نوع واحد، ومن خلال هذا يتبين لنا أنهما تتعلق بعاملين اثنين هما عامل معدل تزايد السرعة وعامل السرعة القصوى، فهما يعتبران من أهم المحددات لتحقيق النتائج الحسنة في الرياضات التخصصية، كما أن هذا النوع محدد المسافة المقطوعة والتي لا تزيد عن 18 متر، كما أن الرياضات التخصصية، كما أن هذا النوع يحدد بالمسافة المقطوعة

¹ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، 1994، ص 233.

والتي لا تزيد عن 18 متر، كما أن هذا النوع يدوم عادة إلى 3 ثواني، وفي هذه المدة يتم إنتاج الطاقة لا هوائيا وذلك باستهلاك ال ATP المتواجد داخل العضلة والذي يبلغ حوالي 6 ميلي مول / كغ.¹

✓ **التعريف الاصطلاحي:** يعرف "فرانك ديك" 1980 السرعة بأنها، القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم أو الجسم ككل في اقل زمن ممكن، وتصل الحركة إلى الحد الأقصى للسرعة حينما لا يكون هناك أي تحميل على الأطراف أو الأجزاء المتحركة ونقاس السرعة بوحدة المتر/ثانية، كما أن هناك أساليب أخرى لقياس السرعة تستخدم فيها الأجهزة والأدوات كاستخدام طرق التسجيل السينمائية Cinématographiques وغيرها.

❖ تعريف القدرة العضلية:

✓ هي مزيج من القوة العضلية والسرعة، وقد يتبادر إلى الذهن أن الفرد الذي يتمتع بالقوة العضلية والسرعة ليستطيع في كل الأحوال أن يحقق أرقاما مرتفعة في اختيارات القدرة العضلية.

8- الدراسات المشابهة:

تكمن الدراسات المشابهة في معالجة مشكلة البحث ومعرفة الأبعاد التي تحيط بالمجموعة مع الاستفادة منها في توجيهه، تخطيطه وضبط متغيرات البحث، ومن أجل استكمال مقومات البحث العلمي، فقد اطلع الطالب الباحث على مجموعة من البحوث التي وقعت تحت يده والتي فيها تشابه مع بحثه إذ أن الاستعراض العميق والناقد للدراسات السابقة يمكن أن يساعد الطالب الباحث على زيادة كفاءة عمله.

الدراسة الأولى:

قلاتي يزيد، تأثير برنامج تدريبي مقترح على تطوير صفة المرونة عند لاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية جامعة دالي ابراهيم، الجزائر، 2007 م،
الهدف من الدراسة:

1- توضيح مدى تأثير صفة المرونة من خلال البرنامج التدريبي الرياضي المقترح المبني على أساس تمارين المرونة الديناميكية والثابتة وتكثيفها في كل مرحل الوحدة التدريبية المرحلة التمهيديّة، الرئيسيّة، الختامية عند لاعبي كرة القدم لفريق مدرسي ينشط في المرحلة الثانوية.

¹ Jurgen wench, 1997, p302.

2- الاطلاع على مدى تأثير طريقة تكثيف البرامج التدريبية بتمارين المرونة على صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم للفريق المدرسي في الطور الثانوي.
 عينة الدراسة: 18 لاعب تتراوح أعمارهم ما بين 16-17 سنة.
 المنهج المستخدم: استخدم المنهج التجريبي.
 أدوات جمع المعلومات: المصادر والمراجع العربية والأجنبية، اختبارات بدنية (مرونة).
 نتائج الدراسة:

- 1- البرنامج التدريبي الرياضي المقترح المبني على أساس تمارين المرونة الديناميكية والثابتة وتكثيفها في كل مرحل الوحدة التدريبية المرحلة التمهيديّة، الرئيسيّة، الختامية له تأثير في تطوير صفة المرونة عند لاعبي كرة القدم للفريق المدرسي في الطور الثانوي.
- 2_ طريقة تكثيف البرامج التدريبية بتمارين المرونة هي الأفضل لتطوير صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم للفريق المدرسي في الطور الثانوي.
- 3- طريقة تمارين المرونة الديناميكية تعطي نتائج ايجابية في تطوير صفة المرونة.
- 4- طريقة تمارين المرونة الثابتة تعطي نتائج ايجابية في تطوير صفة المرونة ولكن بدرجة أقل.

الدراسة الثانية:

سديرة سعد، إدراك أهمية تخطيط البرامج التدريبية العلمية في إعداد وتكوين الفئات الصغرى لكرة اليد 12- 14 سنة، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، الجزائر، 2007م.

الهدف من الدراسة:

- 1- معرفة أهداف النوادي الرياضية بالنسبة لإعداد وتكوين الفئات الصغرى لكرة اليد.
- 2- الكشف عن أسباب إخفاق النوادي الرياضية بالنسبة للفئات الصغرى في تحقيق أهدافها.
- 3- تقديم مقترحات للنهوض بالعملية التدريبية التكوينية للفئات الصغرى لكرة اليد.

عينة الدراسة:

شملت عينة البحث مدربين مستوي أندية القسم الأول لرابطة الجهوية لقسنطينة لكرة اليد والبالغ عددهم 26 كذلك تم الاعتماد على عينة أخرى مقصودة متكونة من 26 فرد من رؤساء الفرق حيث تم توزيع عليهم استمارات الاستبيان وتم جمع هذه الاستبيانات بعد مدة محددة من الزمن.
 المنهج المستخدم: استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج المسحي.
 أدوات جمع المعلومات: المصادر والمراجع، المقابلات الشخصية، الاستبيان.

نتائج الدراسة:

1- قصور وضعف كبير للمدربين في بناء وتخطيط ووضع أهداف واضحة المعالم ومحددة للبرنامج كما إن البرامج التدريبية المطبقة لا تتماشى ولا تسمح بتطوير المتطلبات الحديثة لكرة اليد
2- عدم اهتمام المسيرين ورؤساء الفرق لسياسة التكوين والإعداد في مجال التدريب الرياضي لكرة اليد والنقص الفادح في الإمكانيات المادية والوسائل البيداغوجية لإنجاح العملية التدريبية والأهداف الموضوعية للبرامج التدريبية المسطرة.

الدراسة الثالثة:

لأشرف على بن قاصد على الحاج محمد، تقويم برامج إعداد لاعبي كرة القدم الفئات الصغرى على مستوى مدارس كرة القدم الجزائرية، رسالة دكتوراه معهد التربية البدنية والرياضية) جامعة الجزائر، الجزائر، 2005 م).

الهدف من الدراسة:

1- الكشف على أسباب قصور مدارس كرة القدم الجزائرية في تحقيق أهدافها.
2- تقويم البرامج التدريبية لمدرسي مدارس كرة القدم عينة البحث قصد الدراسة:
3- تطوير أداء المدربين للإعداد فرقهم من خلال نموذج مقترح لتطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الفئات الصغرى على مستوى مدارس كرة القدم الجزائرية.

عينة الدراسة:

بالنسبة للدراسة المسحية قام الباحث بتوزيع الاستمارات الاستبائية لتقويم برامج إعداد اللاعبين لهذه الفئات على جميع المدربين الذين ينشطون البطولة الجهوية الغربية للفئات الصغرى.
أما الدراسة التجريبية فقام الباحث باختيار مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة فريق وداد مستغانم وهي المجموعة التجريبية 16 لاعبا من فئة الاصاغر، 20 لاعبا من فئة الأشبال 18 لاعبا من فئة الأواسط، وفريق فتح مستغانم وهي المجموعة الضابطة.

المنهج المستخدم: استخدم الباحث في هذه الدراسة منهجين المنهج المسحي، والمنهج التجريبي كل واحد منهما استخدم في مجال خاص به.

أدوات جمع البيانات: المصادر والمراجع، المقابلات الشخصية، الاستبيان.

نتائج الدراسة:

وبالنسبة للدراسة المسحية ومن خلال مناقشة نتائج الاستمارة الاستبائية المقدمة للهيئة التدريبية للفئات الصغرى بالنسبة لتقويم المدرب لوحظ أن الإعداد المهني ضعيف ضف إلى ذلك محدودية ثقافته التدريبية، في حين وبالنسبة لتقويم البرامج لوحظ أن البرامج التدريبية لا تعتمد على خطة

ذات أهداف واضحة المعالم وكذلك المدربين نسبة كبيرة منهم لا تتماشى تدريباتهم ومتطلبات اللاعب والإمكانات.

أما في الدراسة التجريبية فقد بينت نتائج البحث على مدى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح حيث كانت أهم الاستنتاجات ضعف الهيئة التدريبية من حيث الثقافة التدريبية للاعبين وكذا عدم مطابقة أهداف البرامج التدريبية للأسس العلمية للتدريب الرياضي الحديث من حيث التخطيط والتنظيم.

الدراسة الرابعة:

ماهر احمد حسن البياتي، تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم، مجلة التربية الرياضية، المجلد الثالث عشر - العدد 26 الأول، العراق، 2004 م.

الهدف من الدراسة:

يهدف البحث إلى وضع برنامج تدريبي مقترح معتمد على أسس علمية لتطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية لأعمار تحت 17 سنة بكرة القدم ومدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير متغيرات البحث.

عينة الدراسة:

لقد تضمن مجتمع البحث لاعبي نادي الحسين الرياضي بكرة القدم لفئة الناشئين تحت 17 سنة حيث بلغ مجتمع البحث 40 لاعباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وعددها 18 لاعباً وضابطة وعددها 18 لاعباً بعد استبعاد حراس المرمى وعددهم 4، والمجموعة الضابطة يطبق عليها برنامج المدرب الاعتيادي أما المجموعة التجريبية فيطبق عليها البرنامج المقترح.

المنهج المستخدم، استخدم الباحث المنهج التدريبي.

أدوات جمع البيانات، الاختبارات البدنية والمهارية، وتم بعدها جمع البيانات وتفرغها ثم معالجتها إحصائياً باستخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار T test.

البرنامج التدريبي المطبق، وقد تضمن البرنامج التدريبي 24 وحدة تدريبية بواقع ثلاث وحدات لكل من المهارات الأساسية والقدرات البدنية المختارة واستغرق تنفيذ البرنامج (8) أسابيع وكان زمن الوحدة التدريبية 90 دقيقة.

*نتائج الدراسة:

1- ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين في جميع المهارات الأساسية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وكانت نسبة التطور لدى المجموعة الضابطة أقل مقارنة بنتائج المجموعة التجريبية.

2- ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين في جميع القدرات البدنية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، ونسبة التطور لدى المجموعة الضابطة أقل مقارنة بنتائج المجموعة التجريبية وفي ضوء الاستنتاجات التي خرجت منها المجموعة الباحثان، يوصيان بضرورة الاهتمام بالقدرات البدنية والمهارات الأساسية للناشئين تحت 17 سنة بكرة القدم.

الدراسة الخامسة:

بن قوة علي، تحديد مستويات معيارية لاختيار الموهوبين من الناشئين لممارسة كرة القدم الفئة العمرية 11-12 سنة، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، الجزائر، 1997 م.

الهدف من الدراسة:

وقد صاغ الباحث أهداف الباحث فيما يلي.

1- تقييم قدرات الموهوبين لممارسة كرة القدم من خلال وضع مجموعة من الاختبارات العلمية تعد كقاعدة يستعملها المدربون في اختيار الناشئين في كرة القدم.

2- وضع معايير محددة يستند عليها اختيار الموهوبين من الناشئين لممارسة كرة القدم.

عينة الدراسة: تكونت عينة المجتمع الأصلي للبحث من 140 لاعب تراوحت أعمارهم بين 11-12 سنة ثم اختيرهم بطريقة عشوائية من مدارس الفرق الرياضية.

المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج المسحي.

أدوات جمع البيانات: كما استخدم الباحث بطاريات اختبار تتمثل في، الاختبارات البدنية والمهارية. أهم نتائج الدراسة:

قد توصل إلى الاستنتاجات التالية:

1- اختبار الجري 30 متر سرعة من الوقوف، قد توصل الباحث إلى فروق معنوية بين الأعمار الناشئين تحصل أطفال 12 سنة على أحسن وقت.

2- اختبار الوثب العمودي ورمية التماس، والجري بالكرة وضرب الكرة لأبعد مسافة والجري المتعرج بالكرة حققت عينة البحث أكبر مستوى لها عند مستوى معياري متوسط.

الدراسة السادسة:

بوداود عبد اليمين، أثر الوسائل السمعية البصرية الفيديو على تعلم المهارات الأساسية في المدرسة الجزائرية لكرة القدم تحت 12 سنة، رسالة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، الجزائر، 1996 م.

الهدف من الدراسة، معرفة الطريقة الصحيحة والناجحة التي يمكن اعتمادها في تعليم المهارات الأساسية في كرة القدم بواسطة الوسائل السمعية البصرية.
 عينة الدراسة: 120 لاعب مبتدئاً بمدرسة كرة القدم الجزائرية.
 المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي.
 أدوات جمع البيانات: الاختبارات المهارية.
 نتائج الدراسة: أسفرت هذه الدراسة عن أن المجموعة التجريبية اكتسبت المهارات الأساسية بواسطة التغذية الراجعة عن طريق الفيديو.

الدراسة السابعة:

إبراهيم حنفي شعلان، تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية المستوى المهاري لناشئي كرة القدم تحت 14 سنة، رسالة ماجستير، جامعة العراق العراق، 1994 م.
 الهدف من الدراسة: التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية المستوى المهاري لناشئي كرة القدم.

عينة الدراسة: 25 لاعب من ناشئي نادي الجيزة تحت 14 سنة.

المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

*أدوات جمع البيانات: الاختبارات المهارية.

*نتائج الدراسة:

أسفرت هذه الدراسة عن النتائج التالية.

1-التقدم في مستوى أداء المهارات الأساسية التي تتطلب السرعة والدقة وتغيير الاتجاه والجري المتعرج بالكرة.

2-التكرار المستمر لتوجيه الكرة بين المربعات يحتاج إلى فترة زمنية أطول للمهارات التي يتطلب القدرة على تحقيق المسافة والتوازن والإحساس والتحكم (تنطيط الكرة-رمية التماس-ركل الكرة).

الدراسة الثامنة:

دراسة هبة عبد العظيم حسن 2005 بعنوان تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن على القدرات التوافقية ومستوى الاداء المهاري لطالبات كلية التربية الرياضية".

حيث كانت الدراسة تهدف الى التعرف على تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن على القدرات التوافقية وعلاقته بمستوى الاداء المهاري لطالبات كلية التربية البدنية الرياضية واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بنظام مجموعتين الضابطة والتجريبية، بالقياس القبلي والبعدي، واجريت على عينة قوامها 30 طالبة من الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية، وتم تقسيمهم الى 15 طالبة مجموعة تجريبية و15 طالبة مجموعة ضابطة، وكانت من اهم النتائج ما يلي.

-ان البرنامج التعليمي المقترح له تأثير ايجابي على القدرات التوافقية قيد البحث وهي، الاتزان، الرشاقة، السرعة، الاحساس الحركي.

الدراسة التاسعة:

دراسة اسلام مسعد 2007 بعنوان: "تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العصبي العضلي على فاعلية الاداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم " واستهدفت الدراسة، تصميم برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العصبي العضلي لناشئ كرة القدم.

واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واجريت الدراسة على عينة قوامها 24 ناشئ تحت (17 سنة بمنطقة الدقهلية لكرة القدم، وقد تم تقسيمهم الى مجموعتين احدهما تجريبية واخرى ضابطة وقوام كل واحدة منها 12 ناشئ وكانت من اهم النتائج.

-إن البرنامج التدريبي أثر تأثيرا ايجابيا على مكونات العصبي العضلي قيد البحث (الرشاقة، الدقة، والاختبارات التي تقيس الادعاءات المهارية المركبة.

الدراسة العاشرة:

-دراسة خالد فريد 2007 بعنوان: "تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو". واستهدفت الدراسة ما يلي:

-التعرف على العلاقة الارتباطية بين تنمية القدرات التوافقية وبعض مظاهر الانتباه لناشئ رياضة الجودو للمرحلة العمرية 10-12 سنة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته للبحث، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والآخرى ضابطة بواسطة القياس القبلي والبعدي لكل مجموعة، واجريت الدراسة على عينة قوامها 173 ناشئ من ناشئ رياضة الجودو، واسفرت النتائج عن.

-اهم القدرات التوافقية في مجال رياضة الجودو، والمناسبة لطبيعة المرحلة العمرية 10-12 سنة وهي، القدرة على الربط الحركي، القدرة على التكيف مع الاوضاع المتغيرة، القدرة على سرعة الاستجابة الحركية، القدرة على المرونة، القدرة على التميز الحسي عضلي بالمساقة.

- كذلك على ان برنامج التمرينات الموجهة والنوعية لتنمية القدرات التوافقية أثر ايجابيا على تحسين مظاهر الانتباه.

القدرة على التركيز، القدرة على التحويل، القدرة على التوزيع.

الدراسة الحادية عشر:

دراسة شريف محروس محمد قنديل (2010) بعنوان، "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات التوافقية على مستوى أداء المهارات الهجومية كرة الطائرة " وقد هدفت هاته الدراسة الى ما يلي:

التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات التوافقية على مستوى اداء المهارات الهجومية لناشئ كرة الطائرة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لتحقيق أهداف الدراسة بواسطة التصميم التجريبي، للقياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة، وتكونت عينة الدراسة من (12) لاعبا تحت سن (17) سنة، تم اختيارها بالطريقة القصدية، وقد استغرق تنفيذ البرنامج التدريبي (12) اسبوعا لواقع (4) وحدات تدريبية أسبوعيا.

وكان للبرنامج أثر ايجابيا على القدرات التوافقية، كما ان له أثر على مستوى المهارات الهجومية. ان للبرنامج أثر ايجابيا على القدرات التوافقية، كما ان له أثر على مستوى المهارات الهجومية. اشار الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي، ولصالح القياس البعدي في متغيرات القدرات التوافقية والمهارات الهجومية. وقد اوصت الدراسة.

بضرورة الاستفادة من البرنامج المقترح لتمرينات القدرات التوافقية على مستوى قطاع الناشئين في نشاط كرة الطائرة وذلك كما لها من تأثير ايجابي على رفع المستوى الفني.

الدراسات الأجنبية:

الدراسة الأولى:

دراسة agniezka 2005 بعنوان، "العلاقة بين القدرات التوافقية الحركية الخاصة وكفاءة اللعب لناشئات كرة اليد " وقد استهدفت هاته الدراسة:

اختبار القدرات التوافقية الحركية الخاصة وكفاءة العب بناشئات كرة اليد. كذلك اختبار القدرات التوافقية الحركية الخاصة بعد خطة التدريب السنوية وعلاقتها بفاعلية أداء الناشئات في كرة اليد.

وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وكانت من أهم النتائج. أوضحت وجود علاقة بين القدرات التوافقية الحركية ومدى كفاءة اللعب والتي توصل اليها العديد من الباحثين إلا أنهم لم يقدموا جميع النتائج المتوقعة، وقد تم اعتبار اثنين فقط من القدرات التوافقية الاربعة قيد الدراسة هما الأكثر أهمية وارتباطا بكرة اليد، حيث تم ذلك إحصائيا ويتضمن ذلك. القدرة على التنوع الحركي - القدرة على التكيف الحركي، كما حققت نتائج جيدة جدا في اختبارات تحديد مستوى القدرات التوافقية الحركية الخاصة.

الدراسة الثانية:

دراسة **Zweierko 2003** بعنوان، "مستوى القدرات الحركية والبدنية في اختيار لاعبي كرة القدم
13 سنة

وكانت من أهدافه هاته الدراسة.

التعرف على مقارنة بعض الصفات الحركية (توازن، رشاقة) في اختيار اللاعبين.
وقد اعتمد الباحث على المنهج المقارن حيث أجريت الدراسة على عينة تتكون من 18 لاعب من
فريق أبطال الناشئين لبولندا ومجموعة لا تمارس أي نوع من الرياضة، حيث توصل إلى إن هناك
فرق كبير بين نتائج اللاعبين الممارسين في الاختبار حسب الصفات البدنية والحركية.

الدراسة الثالثة:

دراسة **Teresa Etal 2008** بعنوان، "مستوى التوافق الحركي لدى الناشئات صانعات الألعاب
في كرة السلة".

وقد هدفت هاته الدراسة:

بمقارنة مظاهر التوافق الحركي المختار لدى الناشئات في كرة السلة اللاتي تم اختيارهن صانعات
لعب في مراكز (1,2) position والناشئات اللاتي يملن للعب في مراكز أخرى (3,4,5)
position وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (40) ناشئة في سن (14-15) سنة، وقد
استعملت في الدراسة تكنولوجيا معامل الكمبيوتر واستخدمت خصائص التوافق الحركي التالية،
سرعة ردة الفعل للمشيرات البعدية، رد الفعل المركب، الانتباه الانتقائي، التكرارات الحركية وقد
أثبتت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الناشئات صانعات اللعب مقارنة بلاعبات
مراكز اللعب الأخرى.

وأوصى باستخدام برامج لتطوير خصائص التوافق الحركي على جميع اللاعبات والتركيز على
التعلم منذ المراحل الأولى من التعلم الحركي وكذلك إجراء دراسات على الجنس الذكري.

ملخص البحث

تهدف الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي خاص بالرشاقة والتوازن على تطوير الصفات البدنية عند ناشئي كرة القدم فئة تحت 12 سنة. ولهذا الغرض استخدمنا منهج تجريبي على عينة مكونة من 60 لاعب كرة القدم "الأكاديمية بوداود لكرة القدم" تم اختيارها بشكل قصدي، حيث قسمت العينة إلى أربع مجموعات وكانت كالاتي: مجموعة تخضع لبرنامج الرشاقة والتوازن، والثانية لبرنامج الرشاقة فقط، وأخرى لبرنامج التوازن فقط، أما الأخيرة فهي عبارة عن مجموعة شاهدة. حيث خضعت كل المجموعات لبطارية اختبارات بدنية، ولجمع البيانات استخدمنا أداة الاختبارات، بعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائياً تم التوصل إلى أن للبرنامج التدريبي الخاص بالرشاقة والتوازن أثر واضح وفعالية كبيرة على صفتي السرعة والقدرة العضلية لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 12 سنة وعلى هذا الأساس أوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بهذا النوع من البرامج التدريبية وذلك لأهميتها في تنمية القدرات الحركية والصفات البدنية لناشئي كرة القدم.

Abstract

The study aims to identify the effect of a training program for agility and balance on the development of physical qualities for junior football players under 12 years old. For this purpose, we used an experimental approach on a sample consisting of 60 football players for the "Boudaoud Football Academy" that were deliberately selected. The sample was divided into four groups and they were as follows: one group subjected to the agility and balance program, the second to the agility program only, and the other to the balance program only. The latter is a witness group. Where all groups were subjected to a battery of physical tests, and to collect the data we used the test tool, after collecting the results and processing them statistically, it was concluded that the training program for agility and balance has a clear and effective effect on the speed and muscular capacity of football players under 12 years old, and on this basis the study recommended It is necessary to pay attention to this type of training program due to its importance in developing the motor abilities and physical qualities of football players under 12 years old.

مقدمة:

أصبحت الإنجازات الرياضية والأرقام القياسية تتحقق وتتخطى قبل خوض المنافسات على الميادين الرياضية بفضل ما توصلت إليه الدراسات والبحوث العلمية وبذلك أصبحت المباريات تعد في المختبرات العلمية. وقد شهدت الحركة الرياضية في العقود الأخيرة وخاصة كرة القدم منها طفرة كبيرة جعلت حدود القدرات البشرية تكسر كل الحواجز وترتقي لتحقيق أرقاماً كانت في الماضي من محض الخيال، هذا التطور الكبير الذي شهدته كرة القدم لم يأتي من فراغ ولا عن طريق الصدفة وإنما جاء ليتوج كل الجهود العلمية والميدانية التي طرأت على هذه الرياضة بفضل ما توصلت إليه العلوم الطبية والاجتماعية التي تأخذ منها كرة القدم كل ما من شأنه أن يفيداً في سبيل التطور. علم التدريب هو الآخر يعتبر من العوامل الأساسية التي لعبت دوراً كبيراً في تطور الألعاب والرياضة، علم الإدارة في المجال الرياضي أصبح أيضاً من العوامل التي تحدد نجاح المؤسسات الرياضية بشكل كبير.

نظراً للأهمية الكبيرة لكرة القدم في مختلف البلدان المتقدمة منها والنامية جعلت أصحاب الخبرة يفكرون دائماً في إيجاد أفضل الأساليب العلمية التي تعمل على تطوير اللعبة وانتقاء البرامج التدريبية اللازمة للوصول للمستلزمات العالية، ولهذا فإن عملية إعداد الرياضيين للمشاركة في المسابقات الرياضية عملية بالغة الأهمية تتركز على عدة عوامل، من بين هذه العوامل كيفية اختيار البرنامج التدريبي الفعال. لقد أصبح التدريب في كرة القدم عملية معقدة تستدعي علماً وممارسة ميدانية وليس أحدهما فقط كما أننا لاعتماد على الخبرة الميدانية دون اللجوء إلى العلم يخل بإحدى القواعد الأساسية لتطوير تلك الخبرة والعمل على نموها بل سيحد منها ويجعل من صاحبها مدرباً ينقصه الكثير مهما كانت خبرته العملية حيث أن ارتقاء مستوى أداء الرياضي هو إحدى مؤشرات نجاح العملية التدريبية، إن التطور الكبير الذي حدث في فرق التدريب، والاهتمام المتزايد بالبحث عن أساليب عديدة في تدريب الرياضيين والاعتماد على الأسس العلمية في تخطيط ووضع البرامج التدريبية جعلته قادراً على تحقيق المستويات الرقمية المختلفة.¹

وفي هذا الصدد أجرينا دراسة استطلاعية على المدربين المهتمين بهذه الفئة فكان الإجماع على أهمية التخطيط والبرامج التدريبية ودورها في تطوير شتى الجوانب في كرة القدم كما توقعنا عند مدى أهمية التدريب تحسين قدرتي الرشاقة والتوازن للفئة العمرية 10-12 سنة وكان إجماعهم أيضاً على ضرورة تعليم وتحسين هذه القدرات بالنسبة لهذه الفئة العمرية.

¹ السيد عبد المقصود، نظريات التدريب الرياضي (تدريب وفسيولوجيا التحمل)، مطبعة الشباب الحر، القاهرة، 1992م

المخلص

من هذا المنطلق كان اختيارنا لموضوع بحثنا هذا الذي يتناول تأثير برنامج تدريبي خاص بالرشاقة والتوازن على بعض الصفات البدنية لدى ناشئي كرة القدم 10-12 سنة، حيث قمنا بالتعريف بالموضوع من خلال طرح إشكالية بحثنا التي تصب في صلب الموضوع الذي نحن في صدد دراسته، وكذا فرضياته وتحديد مصطلحات البحث وأهمية وهدف الدراسة هذا فيما يخص الجانب التمهيدي.

أما الجانب النظري من الدراسة الذي حددناه في أربع فصول تمثل الفصل الأول بإبراز أهمية الرشاقة والتوازن في كرة القدم عند الناشئين مع كيفية تعلمها وتحسينها، والفصل الثاني فقد خصصناه للسرعة والقدرة العضلية، والفصل الثالث تطرقنا فيه إلى التدريب الرياضي التخطيط والبرمجة في كرة القدم، والفصل الرابع أبرزنا فيه خصائص الفئة العمرية.

أما الجانب التطبيقي فقد تناولناه في فصلين: الفصل الخامس وضحنا فيه إجراءات البحث وبيننا الطرق المستخدمة في البحث ومجتمع البحث ومجالاته وكذا طريقة التحليل الإحصائي، وإجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة، والفصل السادس خصصناه إلى عرض ومناقشة نتائج الاختبارات المتحصل عليها من الدراسة الميدانية كما يحتوي هذا الفصل على الاستنتاجات، مقابلة النتائج بالفرضيات وأخيرا التوصيات.

1- الإشكالية:

إن التخطيط العلمي لبرامج التدريب الرياضي من الوسائل الفعالة التي تؤدي إلى التقدم بمستوى الممارسين الناشئين والفرق في جميع الألعاب الرياضية وخاصة كرة القدم. ولقد أصبح الاهتمام بفرق الناشئين في السنوات الأخيرة أمراً معتاداً في كافة الرياضات وفي كل المؤسسات الرياضية المنظمة، ويرجع ذلك إلى إيمان المسؤولين عن تلك المؤسسات بأن الناشئين هم القاعدة الأساسية التي تمتد الفرق الأولى باللاعبين المعدين إعداداً تربوياً وفنياً جيداً ولم يقف الأمر عند حد اهتمام المؤسسات الرياضية بما تحويه من أندية أو مراكز رياضية بالناشئين بل إن الأمر قد تعدى ذلك، بتبني حكومات الدول لعدد من المشاريع تضمن لها رعاية هؤلاء وعلى سبيل المثال إنشاء المدارس الرياضية سواء على مستوى التعليم الابتدائي أو الإعدادي كما حدث في الصين وألمانيا ودول الاتحاد السوفيتي السابق.¹

كما يشير مفتي إبراهيم حماد أن برمجة تدريب الناشئين هي أن تتبثق عملية تدريبهم من خلال برامج عملية منظمة تتطلق من خطط طويلة ومتوسطة وقصيرة المدى لأن العمل بالأسلوب المنظم العلمي يضمن الارتقاء بمستوى الناشئين والوصول بهم إلى أفضل مستوى ممكن.²

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

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

¹ مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، مصر، 1996 م ص 23

² مفتي إبراهيم حماد: المرجع نفسه، ص 218

الملخص

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

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

1-1-التساؤل العام :

هل يوجد تأثير للبرنامج تدريبي الخاص بالرشاقة والتوازن على الصفات البدنية لدى ناشئي كرة القدم 10-12 سنة؟

1-2-التساؤلات الجزئية:

- هل يوجد أثر للبرنامج التدريبي في تحسين قدرة الرشاقة والتوازن؟
- هل تحسين قدرة الرشاقة تساهم في تطوير السرعة القصوى لدى ناشئي كرة القدم 10-12 سنة؟
- هل تحسين قدرة الرشاقة والتوازن تساهم في تطوير السرعة الابتدائية لدى ناشئي كرة القدم 10-12 سنة؟
- هل تحسين قدرة الرشاقة والتوازن تساهم في تطوير القدرة العضلية لدى ناشئي كرة القدم 10-12 سنة؟

2-الفرضيات:

2-1 الفرضية العامة

البرنامج التدريبي الخاص بالرشاقة والتوازن له تأثير ايجابي على تطوير الصفات البدنية لدى ناشئي كرة القدم فئة 10 - 12 سنة.

2-2 الفرضيات الجزئية:

- يوجد أثر للبرنامج التدريبي في تحسين قدرة الرشاقة والتوازن.
- تحسين قدرة الرشاقة تساهم في تطوير السرعة القصوى لدى ناشئي كرة القدم 10-12 سنة.

الملخص

• تحسين قدرة الرشاقة والتوازن تساهم في تطوير السرعة الابتدائية لدى ناشئي كرة القدم 10-12 سنة.

• تحسين قدرة الرشاقة والتوازن تساهم في تطوير القدرة العضلية لدى ناشئي كرة القدم 10-12 سنة.

3- ضبط متغيرات الدراسة

3-1- تعريف المتغير المستقل: هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

3-2- تحديد المتغير المستقل: وهو "الرشاقة والتوازن".

3-3- تعريف المتغير التابع: متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع. (1)

3-4- تحديد المتغير التابع: وهو "الصفات البدنية".

3-5- المتغير الوسيط: وهو "التأثير".

4- أهمية البحث:

تتحصر أهمية البحث في معرفة تأثير برنامج تدريبي مقترح معتمد على أسس علمية لتطوير المهارات الأساسية قيد البحث بكرة القدم لدى المدارس الرياضية وتطوير أداء المدربين لإعداد فرقهم من خلال نموذج لبرنامج تدريبي مقترح لتنمية الرشاقة والتوازن للاعبين كرة القدم للناشئين على مستوى مدارس كرة القدم الجزائرية تحت 12 سنة والقضاء على الأعراض الناتجة عن سوء الممارسة اللاعقلانية من حيث تدريب وتعليم ناشئي المدارس الرياضية وإضافة معلومات جديدة إلى الرصيد العلمي والمعرفي الخاص بهذا الموضوع.

5- أهداف البحث:

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

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

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

¹- محمد حسن علاوي - أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1999، ص (219).

6- أسباب اختيار الموضوع:

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 التدريبية، فقد لاحظ الطالب الباحث أن الاهتمام الأكبر في هذه الدراسات كان منصب على اللاعبين الأكبر وممارسي الألعاب المختلفة، في حين هناك نقص في الدراسات التي تهتم بمدارس التكوين لكرة القدم تحت 12 سنة حيث أصبحت البرامج التدريبية الوسيلة الفعالة في تأسيس وإعداد الناشئين ورفع مستواهم بدنياً وفنياً وإيماننا القوي بصحة الفرض القائل بأن الناشئين هم القاعدة الأساسية التي تمد الفرق الأعلى سناً باللاعبين المعدين إعداداً تربوياً وفنياً جيداً وان الاستثمار في النادي الرياضي ينطلق من خلال الفئات الشبانية التي تعتبر خزاناً لفريق الأكاير، وبالتالي وجب العناية بها قصد الاستفادة منها مستقبلاً، وعليه جاءت فكرة القيام بهذا البحث لإبراز أهمية برنامج تدريبي خاص بالرشاقة والتوازن وأثره على الصفات البدنية للاعبين كرة القدم تحت 12 سنة.

7- تحديد المفاهيم والمصطلحات،

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

❖ تعريف كرة القدم:

✓ **التعريف الإجرائي**، كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 09 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط، وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 40 دقيقة، وفترة راحة مدتها 10 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء لفصل بين الفريقين.

❖ مفهوم الرشاقة:

✓ **التعريف الاجرائي**: تعتبر الرشاقة من الصفات المهمة للعبة لما تتطلبه من سرعة وتوافق في تغيير الاتجاه، وكذلك لإدماج عدة حركات في مهارة واحدة فاللاعب عندما يمتلك هذه الصفة بمستوى جيد تكون لديه القدرة على المراوغة بالكرة بسرعة وبدقة، بالإضافة إلى المقدرة الجيدة على تغيير أوضاع جسمه بسرعة وبدقة عند أداء المهارات في ظروف مختلفة.

❖ تعريف التوازن:

نعني بالتوازن أن يكون الفرد لديه القدرة على الاحتفاظ بوزن الجسم في الثبات أو الحركة، وهذا يتطلب سيطرة تامة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية والعصبية، كما أن التوازن يتطلب القدرة على الإحساس بالمكان والأبعاد سواء كان باستخدام البصر أو بدونه عصبيا أو ذهبيا وعضليا وتعتبر سلامة الجهاز العصبي أحد العوامل الهامة المحققة للتوازن كما أن عملية التأزر بين الجهازين العضلي والعصبي لها دور يتبين في المحافظة على اتزان الجسم أو الحركة التي يقوم بها الإنسان من مشي وجري ووثب.... إلخ

❖ تعريف السرعة القصوى:

بعدما يبلغ الفرد أقصى معدل من تزايد سرعة الجري يدخل عامل ثاني يعرف بالسرعة القصوى في سباقات الجري وهذا عندما تزيد مسافات الجري عن 18م، ويشير "إيكارات" إلى أن مسافة قياس السرعة القصوى يجب ألا تقل عن 27، 43 م وألا تزيد عن 91، 43م.¹

❖ تعريف السرعة الابتدائية:

✓ **التعريف الاجرائي:** يصنف هذا النوع من السرعة تحت خانة السرعة الانتقالية وذلك لتطابقها مع التعريف السابق، حيث يستطيع الفرد دفع جسمه في القضاء عن طريق القيام بحركات متتالية من نوع واحد، ومن خلال هذا يتبين لنا أنهما تتعلق بعاملين اثنين هما عامل معدل تزايد السرعة وعامل السرعة القصوى، فهما يعتبران من أهم المحددات لتحقيق النتائج الحسنة في الرياضات التخصصية، كما أن هذا النوع محدد المسافة المقطوعة والتي لا تزيد عن 18 متر، كما أن الرياضات التخصصية، كما أن هذا النوع يحدد بالمسافة المقطوعة والتي لا تزيد عن 18 متر، كما أن هذا النوع يدوم عادة إلى 3 ثواني، وفي هذه المدة يتم إنتاج الطاقة لا هوائيا وذلك باستهلاك ال ATP المتواجد داخل العضلة والذي يبلغ حوالي 6 ميلي مول / كغ.²

✓ **التعريف الاصطلاحي:** يعرف "فرانك ديك" 1980 السرعة بأنها، القدرة على تحريك أطراف

الجسم أو جزء من روافع الجسم أو الجسم ككل في اقل زمن ممكن، وتصل الحركة إلى الحد الأقصى للسرعة حينما لا يكون هناك أي تحميل على الأطراف أو الأجزاء المتحركة وتقاس

¹ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، 1994، ص 233.

² Jurgen wench, 1997, p302.

الملخص

السرعة بوحدة المتر/ثانية، كما أن هناك أساليب أخرى لقياس السرعة تستخدم فيها الأجهزة والأدوات كاستخدام طرق التسجيل السينمائية Cinématographiques وغيرها.

❖ تعريف القدرة العضلية:

✓ هي مزيج من القوة العضلية والسرعة، وقد يتبادر إلى الذهن أن الفرد الذي يتمتع بالقوة العضلية والسرعة ليستطيع في كل الأحوال أن يحقق أرقاماً مرتفعة في اختبارات القدرة العضلية.

8- الدراسة الاستطلاعية:

فقد قمنا بدراسة استطلاعية، تمثلت في معاينة مجتمع الدراسة وتحديد عينة البحث حسب خصائص الفئة العمرية من حيث البنية الجسمية ومستوى الفني والبدني للاعبين عن طريق إجراء بطارية الاختبارات بدنية وتقنية والقياسات الأنثروبومترية بحيث أن هذه العينة كانت خارج عينة البحث ومطابقة للشروط العمرية لعينة البحث والتي تم استبعادها فيما بعد من التجربة الأصلية، وقد كان الهدف من هذه الدراسة الاستطلاعية هو:

- التعرف على ميدان الدراسة الأساسية والتدريب على خطوات البحث وتحديد أهم المشاكل والصعوبات لتفاديها في الدراسة الأساسية.
- إعادة أدوات البحث وتجريبها والوقوف على خصائصها من حيث صدقها وثباتها وقدراتها على قياس متغيرات البحث.
- الوقوف على أهم الإجراءات الإدارية التي يجب اتخاذها مع المسؤولين على الفريق أو المنشأة الرياضية.
- الوقوف على مختلف المتغيرات الدخيلة والتي يمكنها أن تؤثر تأثيراً سلبياً على دراستنا.

- عينة الدراسة الاستطلاعية:

بعد قيام الطالب الباحث بالاتصال بالمسؤولين عن النادي الرياضي والمسؤولين عن المنشأة الرياضية والحصول على جميع التراخيص المطلوبة لإجراء البحث، وبصفته المدير الفني الرياضي للنادي وبالاستشارة مع المدربين قام الطالب الباحث باختيار عينة استطلاعية وبطريقة لا احتمالية قصدية وتمتلك نفس الخصائص اللازمة للعينة الأساسية والتي ستقام عليها الدراسة لضبط متغيرات البحث والوقوف على صدق وثبات وموضوعية أدوات الدراسة حيث كان قوامها أربعة لاعبين تم اختيارهم من مجتمع البحث لإجراء الاختبارات البدنية حيث استغرقت الجلسة حوالي 30 دقيقة لشرح متطلبات الدراسة وخصائص الفئة العمرية وكذا أهميه البحث والدراسة ككل.

- نتائج تطبيق الدراسة الاستطلاعية:

- تحصل الطالب الباحث على نتائج عديدة يمكن اجمالها في النقاط الموالية:
- ✓ اكتشاف ميدان البحث بكل معطياته والالمام بصعوباته وجزئياته، ثم اعطاء مصادقية لأدوات البحث وذلك بحساب صدقها وثباتها على عينه البحث.
- ✓ تم حصر الصعوبات والمشكلات التي واجهها الطالب الباحث وافراد العينة اثناء التجريب الادوات والتي تتلخص في انضباط المختبرين والحصول على الظروف الملائمة للتطبيق.
- ✓ تحضير ادوات البحث واعدادها في صورتها النهائية لتطبيقها في الدراسة الأساسية.
- ✓ تم التعرف على متوسط الوقت الذي تستغرقه ادوات البحث في التطبيق وعموما الملاحظة المهمة التي يجب اخذها بعين الاعتبار لتطبيق ادوات البحث في شكل بطاريه واحده.

9- الدراسة الأساسية:

- منهج الدراسة:

يتم اختيار المنهج طبقا لطبيعة البحث، فمنهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة حيث أن طبيعة الموضوع هي التي تحدد اختيار المنهج المتبع، وحسب الموضوع فقد استخدم الطالب الباحث المنهج التجريبي بتصميم الأربع مجموعات ثلاثة منها تجريبية (مجموعة التوازن، مجموعة الرشاقة، ومجموعة التوازن والرشاقة) وواحدة ضابطة مع استعمال القياس القبلي والبعدي لأنه أفضل المناهج التي تتناسب مع طبيعة الموضوع، والذي يعرف بأنه "ذلك المنهج الذي يتركز على التجربة والاختبار الميداني مسترشداً بوسيلة الملاحظة، ومستندا على استعمال الأدوات والأجهزة والطرائق العلمية الحديثة بهدف إبراز أي علاقة سببية بين واحد أو أكثر من المتغيرات في إطار محكم الضبط والتنظيم للأدلة والبراهين".

عينة الدراسة:

حجم العينة وطريقة اختيارها:

بغرض الاقتصاد في الجهد والوقت لجأ الطالب الباحث الى عينه مأخوذة من هذا المجتمع تمثل في أكاديمية بوداود لكره القدم وذلك من خلال اتخاذ جملة من الاجراءات لاختيار جزء من المجتمع الاصلي للاستدلال به على خواص هذا المجتمع وعليه تم استخدام طريقه المعاينة الاحتمالية بالطريقة المنتظمة حيث يكون فيها نفس الفرص ونفس احتمال التطور لجميع اللاعبين.

الملخص

خصائص العينة:

قام الطالب الباحث باختيار العينة بطريقة احتمالية عشوائية منتظمة، ونظرا لطبيعة البحث تكونت عينة بحثنا من 60 لاعب مقسمة إلى أربع مجموعات (3 مجموعات تجريبية ومجموعة ضابطة) وتم تقسيم المجموعات بطريقة متعمدة تدخل فيها الطالب فتم خلقها أو تكوينها أي تم أخذ بيانات المجموعات في أربعة أعمدة مختلفة ثم تم اتخاذ الاجراءات الاحصائية الخاصة بداخل المجموعات لغرض التجانس والتوزيع الاعتدالي وبين المجموعات لغرض التكافؤ وتم خلق المجموعات احصائيا كما صادف الطالب الباحث أن قام في حالات عدم انتظام البيانات باستبدال لاعب باخر من مجموعة بأخرى لحين تحقيق التقسيم الإحصائي وتكافؤ المعطيات، وجاء التقسيم كالآتي:

- المجموعة الأولى: خاصة ببرنامج الرشاقة والتوازن (15 لاعب)
- المجموعة الثانية: خاصة ببرنامج الرشاقة (15 لاعب)
- المجموعة الثالثة: خاصة ببرنامج التوازن (15 لاعب)
- المجموعة الرابعة: شاهدة (15 لاعب)
- تتدرب هذه الفئة بمعدل 3 حصص أسبوعيا مع حجم ساعي يقدر ب: 5 ساعات في الأسبوع.

مجالات البحث:

المجال البشري:

تمت التجربة على ناشئي كرة القدم فئة 10-12 سنة للفريق المحترف لأكاديمية بوداود لكرة القدم بشراكة لموسم: 2020/2021

المجال المكاني:

جرت هذه الاختبارات بالمنشأة الرياضية الخاصة BR Foot بشراكة، ولاية الجزائر.

المجال الزمني:

لقد بدأت الدراسة الجدية لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة في 5 سبتمبر 2020، ومن هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية أما بالنسبة للاختبارات البدنية فكانت كما يلي: الاختبار القبلي في 23 أكتوبر 2020، والاختبار البعدي في 16 جانفي 2021، بعد 12 أسبوع.

الاستنتاجات:

مما سبق عرضه وفي حدود المنهج المستخدم، والبرنامج المقترح، والعينة التي طبقت عليها الدراسة وأنواع الاختبارات المطبقة، أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

الاستنتاج رقم 1:

نستنتج من عرض ومناقشة نتائج الاختبار القبلية والبعدي للمجموعات التجريبية والضابطة، اختبار الرشاقة "T"، اختبار التوازن الثابت والمتحرك (فلامينغو، فيلشمان)، اختبار السرعة 10 و30 متر، اختبار القدرة العضلية سارجنت test أن هناك تأثير للبرامج التدريبية تأثيرا إيجابيا وتحسن ملحوظ ودال احصائيا على عينة البحث مقارنة بالعينة الضابطة.

الاستنتاج رقم 2:

نستنتج من عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية لتحديد الفروق بين المجموعات التجريبية والمجموعة الضابطة للاختبارات الميدانية السابق ذكرها أن هناك فرق ملحوظ في تحسين وتطوير المتغيرات المدروسة ودال إحصائيا في جميع الاختبارات لعينة البحث مقارنة بنتائج المجموعة الضابطة، أما لتحديد الفروق بين المجموعات التجريبية فيما بينها كان هناك فرق طفيف تم ملاحظته في المتوسطات الحسابية في تحسين وتطوير المتغيرات المدروسة لصالح المجموعة الخاصة ببرنامج الرشاقة والتوازن مقارنة بمجموعتي الخاصة ببرنامج الرشاقة وبرنامج التوازن علة التوالي، لكن هذه الفروق لم تكن ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج رقم 3:

نستنتج من عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمعامل الارتباط بيرسون بين متغيرات الدراسة (متغير مستقل: رشاقة، توازن - متغير تابع: السرعة والقدرة العضلية)، لاختبارات الميدانية اختبار "T" للرشاقة، اختبار التوازن فيلشمان، اختبار السرعة 30 متر، اختبار القدرة العضلية سارجنت، والملاحظ منها وجود علاقة ارتباطية قوية بين الرشاقة وسرعة، الرشاقة والقدرة العضلية، التوازن والسرعة، التوازن والقدرة العضلية. حيث كانت النتائج دالة احصائيا، وبذلك نقول أن البرنامج التدريبي الخاص بالرشاقة والتوازن كان له أثر إيجابي على تطوير الصفات البدنية المدروسة.

الاستنتاج العام:

نستنتج من نتائج هذه الدراسة الميدانية أن قدرتي الرشاقة والتوازن لها علاقة ارتباطية قوية مع صفتي السرعة والقدرة العضلية وأن المجموعات التي خضعت للبرامج التدريبية الخاصة بالرشاقة والتوازن عرفت تطورا هاما وملحوظا ودال احصائيا مقارنة بالعينة الضابطة التي لم تخضع لدات البرامج، فإن نتائج الاختبار البعدي لهذه الأخيرة لم تعرف تطورا ملحوظا ومن هذه نستنتج أن البرنامج التدريبي الخاص بالرشاقة والتوازن له أثر إيجابي على الصفات البدنية المدروسة لدى ناشئي كرة القدم.

مناقشة النتائج بالفرضيات:

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

مناقشة الفرضية الأولى:

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

مناقشة الفرضية الأولى:

والتي افترضها الطالب الباحث أن: يوجد أثر للبرنامج التدريبي في تحسين قدرة الرشاقة والتوازن.

ومن خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدي للرشاقة والتوازن يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي ونلاحظ ذلك من خلال الجداول رقم (34، 36، 38، 46، 48، 50، 58، 60، 62) التي توضح الدلالة الإحصائية للفروقات الحاصلة بين الاختبارات القبلية والبعدي لعينة البحث وبالتالي إن لبرنامج التدريب الخاص بالرشاقة والتوازن له أثر إيجابي ويساعد على تنمية الرشاقة والتوازن مما أدى إلى ظهور هذه الفروق وعليه نستخلص أن الفرضية الأولى للبحث قد تحققت.

مناقشة الفرضية الثانية:

والتي افترضها الباحث ان تحسين قدرة الرشاقة والتوازن تساهم في تطوير السرعة القصوى لدى ناشئي كرة القدم 10-12 سنة.

ومن خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعات التجريبية الخاضعة لبرامج (الرشاقة والتوازن، الرشاقة، التوازن) على التوالي لاختبار السرعة القصوى 30م، اتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي ونلاحظ ذلك من خلال الجداول رقم (30، 42، 54، 66) التي توضح الدلالة الإحصائية للفروقات الحاصلة في صفة السرعة القصوى للاختبارات القبلية والبعدي لعينة البحث ومن خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبارات البعدي لتحديد الفروق بين المجموعات التجريبية والمجموعة الضابطة لاختبار السرعة 30م الموضحة في الجداول رقم (78، 90، 108) التي توضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعات التجريبية (الرشاقة والتوازن، رشاقة، توازن) على التوالي مقارنة بالمجموعة الضابطة وبالتالي ان البرنامج التدريبي الخاص بالرشاقة والتوازن له أثر ايجابي ويساعد على تنمية السرعة القصوى لدى ناشئي كرة القدم وهذا الظاهر على نتائج عينة بحثنا التي عرفت تطور ملحوظ وهام جدا للسرعة القصوى لدى اللاعبين مقارنة بالمجموعة الضابطة التي لم تشهد تطور ملحوظ، ونستخلص من هذا ان الفرضية الثانية للبحث قد تحققت.

مناقشة الفرضية الثالثة:

والتي افترضها الباحث ان تحسين قدرة الرشاقة والتوازن تساهم في تطوير السرعة الابتدائية لدى ناشئي كرة القدم 10-12 سنة.

ومن خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعات التجريبية الخاضعة لبرامج (الرشاقة والتوازن، الرشاقة، التوازن) على التوالي لاختبار السرعة الابتدائية 10م، اتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي ونلاحظ ذلك من خلال الجداول رقم (32، 44، 56، 68) التي توضح الدلالة الإحصائية للفروقات الحاصلة في صفة السرعة الابتدائية للاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث ومن خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبارات البعديّة لتحديد الفروق بين المجموعات التجريبية والمجموعة الضابطة لاختبار السرعة 10م الموضحة في الجداول رقم (80، 92، 110) التي توضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعات التجريبية (الرشاقة والتوازن، رشاقة، توازن) على التوالي مقارنة بالمجموعة الضابطة وبالتالي ان البرنامج التدريبي الخاص بالرشاقة والتوازن له أثر ايجابي ويساعد على تنمية السرعة الابتدائية لدى ناشئي كرة القدم وهذا الظاهر على نتائج عينة بحثنا التي عرفت تطور ملحوظا وهاما جدا للسرعة الابتدائية لدى اللاعبين مقارنة بالمجموعة الضابطة التي لم تشهد تطور ملحوظ، ونستخلص من هذا ان الفرضية الثالثة للبحث قد تحققت.

مناقشة الفرضية الرابعة:

والتي افترضها الباحث ان تحسين قدرة الرشاقة والتوازن تساهم في تطوير القدرة العضلية لدى ناشئي كرة القدم 10-12 سنة.

ومن خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعات التجريبية الخاضعة لبرامج (الرشاقة والتوازن، التوازن، الرشاقة) على التوالي لاختبار سارجنت لقياس القدرة العضلية، اتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي ونلاحظ ذلك من خلال الجداول رقم (40، 52، 64، 76) التي توضح الدلالة الإحصائية للفروقات الحاصلة في صفة القدرة العضلية للاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث ومن خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبارات البعديّة لتحديد الفروق بين المجموعات التجريبية والمجموعة الضابطة لاختبار سارجنت للقدرة العضلية الموضحة في الجداول رقم (88، 100، 118) التي توضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعات التجريبية (الرشاقة والتوازن، توازن، رشاقة) على التوالي مقارنة بالمجموعة الضابطة وبالتالي ان البرنامج التدريبي الخاص بالرشاقة والتوازن له أثر ايجابي ويساعد على تنمية القدرة العضلية لدى ناشئي كرة القدم وهذا الظاهر على نتائج عينة بحثنا التي عرفت تطور ملحوظا وهاما جدا للقدرة العضلية لدى اللاعبين مقارنة بالمجموعة الضابطة التي لم تشهد تطور ملحوظ، ونستخلص من هذا ان الفرضية الرابعة للبحث قد تحققت.

مناقشة الفرضية العامة:

والتي افترضها الباحث ان للبرنامج التدريبي الخاص بالرشاقة والتوازن له تأثير ايجابي على تطوير الصفات البدنية لدى ناشئي كرة القدم فئة 10 - 12 سنة.

من خلال المعالجة الإحصائية للاختبارات القبلية والبعديّة لتحديد الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لمجموعات التجريبية والمجموعة الضابطة الملاحظة في الجداول من 30 إلى 76 والتي تبرز وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة لصالح الاختبار البعدي، ومن خلال المعالجة الإحصائية للاختبارات البعديّة بين المجموعات التجريبية والمجموعة الضابطة، نلاحظ في الجداول رقم (من 78 إلى 118) وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعات التجريبية (الرشاقة والتوازن، الرشاقة، التوازن) على التوالي مقارنة بالمجموعة الضابطة. ومن خلال المعالجة الإحصائية لمعامل الارتباط بيرسون لجميع أفراد العينة للاختبارات البعديّة تم ملاحظة الجداول رقم (من 149 إلى 152) وجود علاقة ارتباطية قوية بين متغيرات البحث (المتغير المستقل: الرشاقة والتوازن) و(المتغير التابع: السرعة والقدرة العضلية) ذات دلالة إحصائية ومنه نستخلص تحقق كل الفرضيات الجزئية وبالتالي للبرنامج التدريبي الخاص بالرشاقة والتوازن الذي خضعت له عينة بحثنا له أثر إيجابي وهام جدا على تطوير الصفات البدنية المدروسة مقارنة بنتائج المجموعة الضابطة التي لم تشهد تطور ملحوظ. ومن هنا يمكن للطالب الباحث أن يقول أن الفرضية العامة للبحث قد تحققت.

خاتمة:

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

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

إن بناء المناهج التجريبية الحديثة أصبح يعتمد على أسس علمية دقيقة في اختيار نوع التمارين والوسائل الملائمة، ويجب أن تتوافق هذه التمرينات مع الفئة العمرية للاعبين، ويندرج بحثنا في هذا السياق، إذ يهدف إلى معرفة تأثير برنامج الرشاقة والتوازن بغرض معرفة تأثيره على بعض الصفات البدنية المدروسة في بحثنا عند هذه الفئة. بحيث شملت عينة البحث 60 لاعب من لاعبي أكاديمية بوداود لكرة القدم بشراكة-الجزائر، للموسم الرياضي 2020م / 2021م، حيث طبقت عليهم بطرية اختبارات بدنية تدرس متغيرات البحث وبعدها تم تقسيم العينة إلى أربع مجموعات متساوية، ثلاثة تجريبية واحدة ضابطة مع اخضاع المجموعات التجريبية لبرامج خاصة بالرشاقة والتوازن للكشف عن تأثير هذه الأخيرة على بعض الصفات البدنية لدى اللاعبين، ولقد أثبتت نتائج الاختبار البعدي أن هناك تطور في الصفات البدنية المدروسة بعد التأكد من نجاعة البرامج التدريبية عبر تحديد الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح هذا الأخير مقارنة بالمجموعة الضابطة التي لم تشهد تطور ملحوظ، زيادة على هذا جاء معامل الارتباط بيرسون بين متغيرات البحث ذو دلالة إحصائية مما يعني وجود علاقة ارتباطية قوية بين الرشاقة والتوازن والصفات البدنية المدروسة. ونستخلص من كل هذا أن البرنامج الخاص بالرشاقة والتوازن له أثر إيجابي على تطوير الصفات البدنية لهذه الفئة.

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

ختاما لسنا نزعم الكمال والإحاطة بموضوع بحثنا ودراستنا ولكن حسبنا فإننا بذلنا جهدا يشهد له هذا البحث فإذا كان ثمة نقص أو تقصير في جانب من جوانب البحث فالكمال لله تعالى، فما كان فيه صواب فهو من الله، وما كان خطأ فهو منا والله منه براءة، فكما قيل: "ما لا يدرك كله لا يترك جله." وعلى كل حال نرجو أن تكون هذه الدراسة تمهيد وتوطئة لدراسات ورسائل أخرى تكون أكثر شمولية. ونرجو من الله تعالى أن نكون قد وفقنا في هذا العمل المتواضع، وندعوه جل وعلا أن يجعله عملا نافعا ومفيدا لمن يطلع عليه وأن ينتفع به، إنه على كل شيء قدير. والحمد لله رب العالمين أولا وأخيرا وصلى الله وسلم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.