دور البرامج التدريبية في رفع عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم

طاهري رابح جامعة الجزائر3.
عبورة رابح جامعة الجزائر3.

ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية على إبراز دور البرامج التدريبية في رفع عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم U20 فبلوغ أعلى المستويات وتحقيق الانجازات الرياضية أو على الأ قل تحقيق الأهداف المسطرة في بداية الموسم ومعرفة الأهمية التي يوليها المدربون لعملية تخطيط البرامج التدريبية ولتحقيق كل ذلك تم استخدام عينة من 4 نوادي يتشكلون من 80 لاعبا يمثلون عينة من مجتمع الدراسة والبالغ عددهم 16 ناديا و400 لاعب، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي لملائمته طبيعة الدراسة وتم تطبيق أداتي الاستبيان على اللاعبين وكذا المقابلة بالنسبة للمدربين واستعان الباحث بالوسائل الإحصائية التالية:

التكرارات والنسبة المؤوية واختبار كا ^{2} وبعد تحليل نتائج الأداتين توصل الباحث إلى النتائج التالية :

- يختلف تخطيط البرامج التدريبية في الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص
- يولي المدربون أهمية كبيرة للبرامج التدريبية
- يعتمد المدربون في تخطيطهم للبرامج التدريبية على الصفات البدنية
- للبرامج التدريبية دور مهم وفعال في تنمية عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم u20
- وفي ضوء ذلك أوصى الباحث بمايلي:
- عدم إهمال البرامج التدريبية مع الاطلاع على كل جديد في مجال بناء وتخطيط البرامج التدريبية العلمية
- يجب على رؤساء ومسؤولي الأندية توفير ا لإمكانات والوسائل اللازمة للتدريب مع الاهتمام بلاعبيهم وتحفيزهم
- إجراء دورات تكوينية كل مدة زمنية لمواكبة التطورات الحاصلة في مجال التدريب الرياضي
- الإلمام بعنصر التخطيط للبرامج التدريبية لأنه الخطوة الأساسية لتحقيق الأهداف والانجاز الرياضي.
- الاهتمام بالتكوين في مجال التدريب الرياضي مع الاهتمام بتطوير الصفات البدنية من خلال البرامج العلمية المقننة.

الكلمات الدالة: البرامج التدريبية، عناصر اللياقة البدنية، كرة القدم، الفئة العمرية "U20"، التخطيط.

Rôle des programmes d'entrainement dans l'amélioration de la condition physique des joueurs de football

Résume :

L'étude actuelle se base sur le rôle des programmes d'entrainement pour élever les éléments sportifs chez les joueurs de football U20,donc arriver aux hauts niveaux et réaliser des succès sportifs et des buts tracés au début d'année et connaitre l'importance qui donnent les entraineurs à l'opération de préparer les programmes d'entrainement et réaliser tous ça après utiliser une corpus du 4 clubs se composent du 80 joueurs représentent des exemples (corpus) de la société et leur nombre du 16 clubs et 400 joueurs, ou il utilise le chercheur la méthode descriptif et d'analyse et appliquer les deux moyens sondages d'opinion des joueurs et aussi des interviews avec les entraineurs et le chercheur fait appel aux moyens de resserrement suivant : répétitions, pourcentage et l'examen K^2, après des résultats des ce deux moyens le chercheur déduit les résultats suivants :

- La planification des programmes différents dans la préparation physique générale et la préparation physique spécifique.
- Les entraineurs accordent plus d'importance au programme d'entrainement.

- Les entraineurs se basent dons leurs planification des programmes d'entrainement sur les caractéristiques physique.
- Les programmes d'entrainement ont un rôle important et efficace dans le développement des caractéristiques physique chez les footballeur U20.
- Le chercheur conseil de :
- Ne pas négliger les programmes d'entrainement et opter sur la nouvelle dans les domaines de planification des programmes d'entrainement scientifique.
- Les chefs des clubs et les responsables doivent donner tous les moyens nécessaires pour l'entrainement et encourager les joueurs.
- Faire des stages chaque fois pour être avec le développement dans le domaine sportif.
- S'intéresser au élément de planification des programmes d'entrainement car c'est l'étape essentielle pour réalisé les objectifs et les buts sportifs.
- S'intéresser au formation dans les domaine sportif avec le développement des caractéristiques sportifs à partir les programmes scientifiques régulés.

Mots clés : les programmes d'entrainement, les caractéristiques physique, football, planification.

مقدمة.

رياضة كرة القدم كغيرها من الرياضات خضعت للأسس والمبادئ العلمية منذ فترة طويلة حيث لعب التدريب الرياضي دورا كبيرا في الرقي بمستوى اللعبة وتحقيق الانجازات حيث أصبحت نظريات ومبادئ التدريب مرجعا هام في تكوين المدربين واللاعبين، وتعتبر كرة القدم من الرياضات الأكثر شعبية عالميا لاستقطابها الكثير من المتتبعين لها حيث بلغ عدد ممارسيها إلى 250 مليون لاعب، فتنظيم مسابقات مثل كأس العالم لأصبح مطمع دولي تتنافس على شرف تنظيمه والاشتراك به عواصم دول العالم، كما أضحت هذه اللعبة جزءا فعالا وقويا في الاقتصاد العالمي بل تطورت لتصبح صناعة قائمة بذاتها، لذلك خصصت لها إمكانات مادية وبشرية هائلة ونظرا للأهمية البالغة التي اكتسبتها اللعبة والتطور العلمي المستمر استوجب القائمين على شؤونها استخدام العلوم لإيجاد طرق وأساليب فعالة لتحقيق الأهداف المسطرة و الإتقان والعطاء الفني الجمالي للعبة في مختلف المستويات وهذا مايسعى إليه المختصون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية التي تعمل على تطوير قدرات وإمكانات اللاعب على الجهد والتكيف عليه والتنمية الكاملة والرفع من قدراته البدنية والمهارية والنفسية والخططية ورسم الصورة العامة للاعب المثالي في كرة القدم الحديثة والتي تتطلب لاعب متعدد المهام يمتاز بلياقة بدنية جيدة

فالبرنامج التدريبي هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف وبذلك فالبرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص

وأكد wieneck أن القدرة على الانتصارات وتحقيق النتائج يتوقف في الحصول على أعلى مستوى ممكن من القدرات المختلفة لذلك وجب أن يكون هناك تخطيط منظم للبرامج التدريبية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث

كما أن اهتمام المدربين في مختلف الأندية بكل مستوياتها باللاعبين بمختلف أصنافهم خصوصا من الناحية البدنية (القوة العضلية، السرعة، المقاومة، المرونة، الرشاقة) التي قال عنها برنار تيربان bernard turpin بأنها الصفات البدنية الهامة واللازمة للاعبي كرة القدم

حيث يرى كورتون curton أن اللياقة البدنية هي أحد مظاهر اللياقة العامة للفرد والتي تشمل اللياقة اللياقة العاطفية، العقلية والاجتماعية واللياقة البدنية هي الخلو من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على وجه حسن مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه أما ماثيوز matheews فيعرفها بأنها مقدرة الفرد على أداء عمل معين

أما اللياقة البدنية في كرة القدم فقد عرفها همفمود ويبلر وآخرون بأنها عبارة عن مستوى كفاءة اللاعب من حيث القدرات البدنية اللازمة لتنفيذ مهامه الرياضية، فيما يربطها اسماعيل وآخرون بأن اللياقة البدنية الخاصة في كرة القدم هي قدرة اللاعب على الأداء للمكونات البدنية(التحمل، السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة)والتي تشكل الأساس للارتقاء بالمتطلبات المهارية والخططية والإدارية في كرة القدم فالمتتبع لكرة القدم في الرابطة الجهوية لولاية البويرة يلاحظ منذ الوهلة الأولى ضعف النتائج على جميع

الأصعدة من الفئات الصغرى وحتى الأكابر بالإضافة إلى افتقار أغلب اللاعبين للياقة بدنية جيدة تسمح لهم بتحقيق النتائج والارتقاء بالمستوى، وأثبتت دراسات سابقة أن للبرامج التدريبية دور كبير وحساس في مجال تكوين اللاعبين ومن هذا المنطلق ومن خلال تتبعنا لمستوى اللعبة في ولاية البويرة ارتأينا طرح التساؤل التالي:

التساؤل العام:
هل للبرامج التدريبية دور في رفع عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم؟

هدف البحث:
محاولة معرفة وإبراز فعالية البرامج العلمية المقننة ودورها في تحسين مستوى الأداء وتحقيق النتائج
فرضية البحث: للبرامج التدريبية دور فعال في رفع عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

منهجية البحث:

الدراسة الاستطلاعية:
من خلال دراستنا المتمثلة في "دور البرامج التدريبية في رفع عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم u20" توجهنا إلى الرابطة الولائية لكرة القدم بولاية البويرة للحصول أو معرفة عدد الأندية المتواجدة بها وعدد المدربين واللاعبين لنقوم بضبط مجتمع وعينة البحث بالإضافة إلى تصميم الاستبيان الذي سيكون موجه للاعبين والمقابلة مع المدربين وذلك من أجل جمع المعلومات والبيانات والأفكار والتحقق من الفرضيات
المنهج المتبع: استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي لأنه من أكثر مناهج البحث استخداما خاصة في مجال البحوث التربوية والاجتماعية والرياضية،

متغيرات البحث:
- المتغير المستقل في دراستنا: البرامج التدريبية.
- المتغير التابع في دراستنا: عناصر اللياقة البدنية.

عينة البحث وكيفية اختيارها:
العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تُجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث.
وفي موضوع دراستنا حرصنا على الوصول لنتائج دقيقة وموضوعية وممثلة لمجتمع الدراسة وإعطاء فرصة لجميع مفردات المجتمع الأصلي، لذلك قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية بسيطة واشتملت دراستنا على 80 لاعب و5 مدربين بالقيام بعملية القرعة وكانت الأندية التي أُختيرت كالتالي:
جدول: توزيع مفردات العينة.

الرقم	اسم النادي	رمز النادي	عدد اللاعبين
1	الشباب الرياضي ثامر	CRT	20
2	وفاق سور الغزلان	ESG	20
3	حمزاوية فريق عين بسام	HCAB	20
4	الأمل الرياضي لبلدية الجباحية	ABRD	20

مجالات البحث:
المجال البشري: أُجريت الدراسة في بحثنا على أفراد العينة والمتمثلة في 80 لاعب و5 مدربين لكرة القدم فئة u20.
المجال المكاني: وقسم إلى جانبين:
- الجانب النظري: وقمنا بأغلب جمع المعلومات في المكتبة (مكتبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية) بالإضافة إلى المنزل.
- الجانب التطبيقي: قمنا بإجراء البحث الميداني على بعض أندية ولاية البويرة، حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على اللاعبين وإجراء مقابلة مع المدربين لمختلف أندية ولاية البويرة.
-

المجال الزماني:

- الجانب النظري: امتد من منتصف أكتوبر حتى نهاية ديسمبر وتم فيه جمع المصادر والمراجع الأدبية للدراسة.
- الجانب التطبيقي: وكان وفق مرحلتين:

الأولى: تحديد مجتمع الدراسة والعينة وكذا أدوات الدراسة المستخدمة

الثانية: امتد من شهر فيفري وحتى منتصف شهر أفريل قمنا خلاله بتصميم الاستبيان وتحليل ومناقشة النتائج.

أدوات البحث:

الاستبيان: الاستبيان هو أنسب وسيلة للمنهج الوصفي، لذلك فمنا باستخدامه كأداة في دراستنا للحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات من خلال استمارة الاستبيان من خلال تصميم مجموعة من الأسئلة والاستبيان من أنجع الوسائل اقتصادا للوقت والجهد مع الحصول على البيانات من العينة في وقت قصير بصدق.

وهو أداة جمع بيانات تحتوي غلى عدد من الأسئلة أو المفردات التي يستجيب لها المفحوص بطريقة محددة حسب تعليماتها؛ وتمثلت خطوات تصميم الاستبيان في:

- وضع الأسئلة اللازمة لكل متغير
- حصر المتغيرات التي يشملها مجال الاستبيان
- تحديد المجال الذي يشمله الاستبيان
- عرض الصورة الأولية على المحكمين في مجل التخصص
- تعديل الاستبيان بناءا على آراء المحكمين
- تجريب وتقنين الاستبيان على عينة مماثلة لعينة الدراسة
- تعديل الاستبيان في ضوء التجريب والتقنين في صورته النهائية
- تطبيق الاستبيان على العينة المطلوبة.

وتمثلت استمارة الاستبيان في بحثنا في مجموعة من الأسئلة مقسمة على ثلاثة محاور في كل محور 7 أسئلة (21 سؤال) موجهة للاعبي كرة القدم فئة u20.

الهدف من تطبيقنا الاستبيان: تأكيد أو نفي الفرضيات مما يساعدنا في موضوع دراستنا وتزويد الدراسة الميدانية لمعلومات وخبرات تزيد من مصداقية البحث.

كيفية توزيع الاستبيان: بعد عرض استمارة الاستبيان على مجموعة من الأساتذة لتحكيمه ومعاينته والموافقة عليه توجهنا إلى الأندية الممثلة لعينة البحث وقمنا بتوزيع الاستبيان مباشرة على اللاعبين.

المقابلة: هي علاقة اجتماعية مهنية ديناميكية زجها لوجه بين الأخصائي والعميل في جو نفسي آمن تسوده الثقة المتبادلة بين الطرفين يهدف إلى جمع المعلومات من أجل حل المشكلة، أي أنها علاقة مهنية فنية حساسة يتم فيها تفاعل اجتماعي هادف وتبادل معلومات وخبرات ومشاعر واتجاهات ويتم خلالها التساؤل عن كل شيء وهي نشاط مهني هادف وليس محادثة عادية، وكانت خطوات إجراء المقابلة كالتالي:

- تحديد عدد الأشخاص المراد مقابلتهم
- تحديد نوع المقابلة
- تحديد هدف المقابلة
- تحديد مكان المقابلة
- تحديد زمن ووقت المقابلة.

الهدف من إجراء المقابلة : هو الحصول على معلومات وبيانات مباشرة، حيث قمنا بالتوجه لمدربي بعض نوادي ولاية البويرة وقمنا بإجراء مقابلة مباشرة معهم.

الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداة):

صدق الاستبيان:

ويعني صدق الاستبيان التأكد من أنه سوف يقيس ما أُعد لقياسه للتأكد من صدق أداة الدراسة باستخدام صدق المحكمين-الصدق الظاهري: يُقصد بالصدق الظاهري قدرته على قياس ما وُضع لقياسه من خلال النظر إليه وفحص مدى ملائمة بنوده لقياس الأبعاد المختلفة التي وضعت لقياس ذلك ويُقيم الصدق الظاهري من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين والخبراء في الموضوع محل البحث ، قمنا بعرض استمارة الاستبيان الموجه للاعبين على أربعة أساتذة محكمين، ذوي مستوى علمي مشهود به

بالإضافة لتجربتهم الميدانية في مجالات البحث والدراسات العالمية، بغرض تحكيم مدى موافقة الأسئلة أو العبارات مع المحاور المقترحة مع حذف وإضافة تعديلات بالنسبة للاستبيان والمقابلة.

الجدول رقم(01): يمثل تحكيم الاستبيان والمقابلة (صدق المحكمين).

الرقم	الدرجة العلمية	قرار اللجنة
01	أستاذ محاضر	مقبول
02	أستاذ محاضر	مقبول
03	أستاذ محاضر	مقبول
04	أستاذ مساعد	مقبول

الوسائل الإحصائية: وفي بحثنا هذا قمنا بالاعتماد على الوسائل التالية:

النسبة المؤوية: يتم في هذه العملية حساب عدد تكرارات الأجوبة الخاصة بكل سؤال في الاستبيان وبعدها يتم حساب النسب المؤوية بالطريقة الإحصائية التالية:

ع ⟵ 100%
ت ⟵ ؟

ع: عدد الأفراد
ت: عدد التكرارات

$$\text{النسبة المؤوية \%} = \frac{\text{ت} \times 100\%}{\text{ع}}$$

كا2: يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان ويتكون هذا القانون من:

- التكرارات المشاهدة: وهي التكرارات التي نتحصل عليها بعد توزيع الاستبيان.
- التكرارات المتوقعة: وهو مجموع التكرارات يُقسم على عدد الإجابات المقترحة (الاختيارات).
- جدول كا2: ويتمون هذا الجدول من:
- كا2 المجدولة: وهي قيمة ثابتة نقارنها مع كا2 المحسوبة لاتخاذ القرار الإحصائي.
- درجة الحرية: وقانونها [ن -1] حيث ن هي عدد الإجابات المقترحة.
- مستوى الدلالة: نقوم بمقارنة النتائج عندها وأغلب الباحثين يستعملون مستوى دلالة 0. 05 أو 0. 01.
- الاستنتاج الإحصائي: بعد الحصول على نتائج كا2 نقوم بمقارنتها مع ب كا2 المجدولة فإذا:

- كانت كا2 المحسوبة أكبر من كا2 المجدولة فإننا نرفض الفرضية الصفرية H0 ونقبل الفرضية البديلة H1 التي تقول بأن الفرق في النتائج يعود للفروق بين الفئتين أي توجد دلالة إحصائية.
- وإذا كانت كا2 المحسوبة أقل من كا 2 المجدولة فإننا نقبل الفرضية الصفرية H0 التي تقول بأنه لا توجد فروق فردية بين النتائج وإنما يعود ذلك إلى عامل الصدفة.

الجدول رقم (03): نموذج تطبيقي لكيفية حساب كا2.

مثال: كيفية حساب كا2

الإجابات	التكرارت	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	71	88. 75%	05 .48	841 .3	0. 05	1	دال
لا	9	11. 25%					
المجموع	80	100%					

شرح المثال:

$$\text{كا}^2 = \frac{\text{مجموع (التكرارات المشاهدة – التكرارات المتوقعة)}^2}{\text{التكرارات المتوقعة}}$$

- التكرارات المشاهدة: 71_09
- التكرارات المتوقعة: 80
- كا2 المجدولة: 841 .3
- كا2المحسوبة: 05 .48
- درجة الحرية: بتطبيق [ن-1]=[2-1]=1
- مستوى الدلالة: 0. 05
- الاستنتاج الإحصائي: دال.

تحليل ومناقشة أجوبة المقابلة:

المحور الأول: البرامج التدريبية في الإعداد البدني العام والخاص.

- **الغرض منه:** معرفة دور البرامج التدريبية بالنسبة للمدربين في الإعداد البدني العام والخاص.

من خلال إجراء المقابلة مع المدربين بطرح مجموعة من الأسئلة عليهم تحصلنا على مجموعة من الإجابات حيث يتبين لنا أن أغلب المدربين يعتمدون على برامج تدريبية مخطط لها مسبقا في الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص في بداية التحضير لتطوير الصفات البدنية ويعطي كل منهم الوقت الذي يراه مناسبا لكل مرحلة من الإعداد حسب مستوى لاعبيه وحالتهم البدنية خاصة بعد العودة من فترة راحة قد تصل إلى شهر كامل، كما أنه هناك اختلاف بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص حيث أجمل المدربون بأنهم يقومون في فترة الإعداد البدني العام بتطوير وتنمية عناصر اللياقة البدنية بصفة متساوية تقريبا ويقومون بتنمية الصفات البسيطة في حين يقومون في الإعداد البدني الخاص بتنمية الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم حيث يركز معظمهم على تنمية صفات التحمل والسرعة والقوة بصفة أكبر وخاصة التحمل حيث يعتبرون أنه كلما كانت للاعبين قدرة تحمل كبيرة فوق الميدان كلما كانوا أكثر فعالية في تحقيق الفوز وتسجيل الأهداف، كما يقوم المدربون بالاعتماد على البرامج التدريبية الشاملة لكل مراحل وأنواع الإعداد.

- **الاستنتاج:** من خلال التحليل السابق نستنتج أن المدربين في ولاية البويرة يعتمدون على برامج تدريبية مُخطط لها في الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص وذلك لإدراكهم لمدى أهمية الجانب البدني في الرفع من المستوى وتحقيق النتائج.

المحور الثاني: أهمية البرامج التدريبية.

- **الهدف منه:** إبراز أهمية البرامج التدريبية.

من خلال إجابات المدربين يتضح لنا أنهم يقومون بتقييم عملهم من خلال البرامج التدريبية إما بالقيام بمباريات ودية أو فيما بينهم أو القيام بالاختبارات التي يرونها مناسبة لتقييم عملهم، كما يرى المدربون أن للبرامج التدريبية المُخطط لها علاقة مباشرة بتحسين الأداء وإحراز النتائج الجيدة وتحقيق الأهداف المسطرة والتي تختلف من مدرب لآخر حيث أن هدف أحدهم هو تزويد فريق الأكابر بلاعبين قادرين على رفع التحدي، كما يرى آخر أن هدفه تحقق بالنسبة للموسم المنقضي حيث ضمن البقاء في المستوى الذي يلعب فيه في حين قام آخرون بتصدر الترتيب لحد الآن وهو هدفهم هذا الموسم.

- **الاستنتاج:** مما سبق نستنتج أن للبرامج التدريبية أهمية كبيرة بالنسبة للمدربين ويقوم كل مدرب بتخطيط برامج تدريبية وفق الأهداف التي يسطرونها بالنسبة للموسم.

المحور الثالث: يعتمد المدربون في تنمية عناصر اللياقة البدنية على البرامج التدريبية.

- **الهدف منه:** معرفة أثر البرامج التدريبية في تنمية عناصر اللياقة البدنية.

من خلال الأجوبة التي تحصلنا عليها من خلال طرح مجموعة من الأسئلة على المدربين تبين لنا أن المدربين يقومون بتسطير برامج تدريبية شاملة لكل عناصر اللياقة البدنية مع التركيز على المداومة، السرعة، القوة، كما يقومون بتعديل تلك البرامج وفقا لتحسن أو نقص في تطور الصفات البدنية بالنسبة للاعبيهم كما تعتبر البرامج التي يصممونها جد مرنة خاصة في التدرج بين الأحمال التدريبية.

- **الاستنتاج:** مما سبق نستنتج بأن كل المدربين يقومون بالاعتماد على برامج تدريبية مُخططة لتنمية عناصر اللياقة البدنية مع التركيز على الصفات البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم كالتحمل والسرعة والقوة التي تعتبر من متطلبات لاعب كرة القدم الحديثة.

مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات:

من خلال البحث الذي قمنا به والمتمثل في "دور البرامج التدريبية في رفع عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم U20" قمنا بطرح ثلاثة أسئلة جزئية ثم قمنا باقتراح ثلاث فرضيات جزئية للدراسة الميدانية وتسجيل النتائج من خلال تلك الدراسة لمقارنة الفرضيات السابقة بالاستنتاجات المُتحصل عليها من خلال عرض ومناقشة النتائج كالآتي:

مقارنة ومناقشة النتائج بالفرضية الأولى:

نتائج المحور الأول			
الأسئلة	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	الدلالة الإحصائية
السؤال الأول	05 .48	841 .3	دال
السؤال الثاني	11 .32	991 .5	دال
السؤال الثالث	05 .42	841 .3	دال
السؤال الرابع	5 .47	815 .7	دال
السؤال الخامس	25 .11	841 .3	دال
السؤال السادس	45 .54	841 .3	دال
السؤال السابع	5	841 .3	دال

بعد عرض وتحليل النتائج المتوصل إليها والموضحة في الجداول رقم (04)، (05)، (06)، (07)، (08)، (09)، (10)والممثلة بالدوائر النسبية شكل (05)، (06)، (07)، (08)، (09)، (10)، (11)كما أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج (اختبار كا ^{2})، وانطلاقا من الفرضية الجزئية والتي مفادها "يختلف تخطيط البرامج التدريبية في الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص حسب المدربين أجمع كل اللاعبون والمدربون بأن هناك اختلاف في تخطيط البرامج التدريبية بين الإعداد البدني العام والخاص، حيث لكل مرحلة وقت وتمارين وأهداف تقوم عليها، حيث توصل الباحثان (مناس رابح – مشاط هشام) في دراستهما "أهمية الإعداد البدني في تنمية بعض الصفات البدنية (القوة، السرعة، التحمل)لدى لاعبي كرة القدم" إلى أنهم يمرون لمختلف مراحل الإعداد البدني العام والخاص وكذلك الانتقال مع مراعاتهم للمدة الزمنية اللازمة في كل مرحلة من مراحل الإعداد البدني هذا ما يؤدي إلى تحسن في مستوى اللياقة البدنية عند اللاعبين بعد عملية الإعداد البدني وبالتالي الجاهزية البدنية لخوض المنافسات الرسمية وإنهائها دون الإصابة بالإرهاق والتعب نتيجة للإعداد السليم ومنه فإن المدرب يأخذ الجانب البدني بعين الاعتبار في تخطيط التدريب

ومنه واستنادا لإجابات اللاعبين والمدربين نستنتج أن هناك اختلاف في تخطيط البرامج التدريبية في الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص.

ومنه يمكن القول بأن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت بنسبة كبيرة.

مقارنة ومناقشة النتائج بالفرضية الثانية:

نتائج المحور الثاني			
الأسئلة	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	الدلالة الإحصائية
السؤال الأول	2 .39	841 .3	دال
السؤال الثاني	45	841 .3	دال
السؤال الثالث	1 .54	815 .7	دال
السؤال الرابع	45 .8	841 .3	دال
السؤال الخامس	45 .27	815 .7	دال
السؤال السادس	25 .40	815 .7	دال
السؤال السابع	62 .88	991 .5	دال

من خلال الجداول رقم (11)، (12)، (13)، (14)، (15)، (16)، (17) والتمثيل النسبي بالأشكال (12)، (13)، (14)، (15)، (16)، (17)، (18)، كما أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج (اختبار كا ^{2}) وانطلاقا من الفرضية الجزئية الثانية التي مفادها " يولي المدربون أهمية للبرامج التدريبية" تبين أن معظم المدربون يعطون أهمية للبرامج التدريبية ويعملون بها ويُخططونها وفق أهدافهم التي يسطرونها في بداية الموسم وهو ما جاء عكس الدراسة السابقة

سديرة ساعد بعنوان "إدراك أهمية تخطيط البرامج التدريبية في إعداد وتكوين الفئات الصغرى لكرة اليد

(12-16) سنة حيث تمثلت نتائج هاته الدراسة إلى وجود قصور وضعف لدى المدربين في تحديد ووضع أهداف محددة المعالم بالإضافة إلى أن البرامج التدريبية المطبقة لا تتماشى مع متطلبات التدريب الحديث مع ضعف المدربين في تخطيط وبناء البرامج التدريبية الملائمة.

فعمليات التخطيط والتطبيق في التدريب لا غنى لأحدهما عن الآخر في التدريب الرياضي

ومن هذا المنطلق واستنادا إلى ما أدلى به اللاعبون والمدربون نستطيع القول بأن معظم المدربين يولون أهمية للبرامج التدريبية ويعتمدون عليها في برنامج عملهم.

وبالتالي نستنتج أن الفرضية الثانية قد تحققت.

مقارنة ومناقشة النتائج بالفرضية الثالثة:

نتائج المحور الثالث			
الأسئلة	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	الدلالة الإحصائية
السؤال الأول	8 .33	841 .3	دال
السؤال الثاني	5 .58	484 .9	دال
السؤال الثالث	11 .32	991 .5	دال
السؤال الرابع	40	841 .3	دال
السؤال الخامس	51 .66	991 .5	دال
السؤال السادس	66 .68	991 .5	دال
السؤال السابع	92 .40	991 .5	دال

الاستنتاج العام:

من خلال الدراسة التي قمنا بها وتطبيقاتها والتي تمثلت في دور البرامج التدريبية في رفع عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم وبعد توزيع الاستبيان على اللاعبين وإجراء المقابلة مع المدربين ومن ثم الحصول على النتائج والمعلومات المقدمة من طرفهم قمنا بمعالجتها إحصائيا ومناقشتها وتحليلها ومقابلتها بالفرضيات توصلنا لبعض الحقائق التي سُطرت في الفرضيات السابقة والتي تمثلت في أن أغلب المدربين يتفقون على أن هناك اختلاف في تخطيط البرامج التدريبية لكل من الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص بحيث يقوم كلٌ منهم حسب طريقته وأسلوبه في التخطيط، بالإضافة إلى الأهداف المسطرة مع مراعاة البرنامج الزمني في إطار الإمكانات والوسائل المتاحة والمتوفرة ومن خلال مما سبق تحققت الفرضية الأولى والتي مفادها أن هناك "اختلاف في تخطيط البرامج التدريبية في الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص".

ومن خلال الفرضية الجزئية الثانية للبحث نستطيع القول أن للبرامج التدريبية أهمية كبيرة لدى معظم المدربين بحيث تم إثبات أن أغلبهم يعتمدون ويقومون بتخطيط برامج تدريبية يومية وأسبوعية وموسمية مع تأكيدهم على أهمية هاته البرامج في الرفع من مستوى لاعبيهم وخاصة المستوى البدني وتحقيق النتائج والأهداف التي يرجونها وبذلك نقول أن الفرضية الجزئية الثانية والتي مفادها أن "للبرامج التدريبية أهمية كبيرة" قد تحققت.

كما تم إثبات أن معظم المدربين يعتمدون في تخطيطهم للبرامج التدريبية على عناصر اللياقة البدنية (القوة، السرعة، التحمل، المرونة والرشاقة) بحيث أفصح جل المدربين واللاعبين بأنهم يركزون على تنمية وتحسين صفات القوة والسرعة والتحمل بدرجة كبيرة كما أنهم يهتمون بالمرونة والرشاقة ولكن بدرجة أقل وبذلك نقول بأن الفرضية الجزئية الثالثة والتي مفادها "يعتمد المدربون في تخطيطهم للبرامج التدريبية على عناصر اللياقة البدنية (القوة، السرعة، التحمل، المرونة والرشاقة" قد تحققت.

أخيرا من خلال النتائج السابقة نستنتج أن للبرامج التدريبية دور كبير وفعال في تنمية وتحسين عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم، لذلك يجب الإلمام والاهتمام بهذا الجانب بحيث يمكن اعتبار البرامج التدريبية من أهم العناصر التي يجب على كل مدرب أن يكون بدراية بها وبكل مستجداتها فبدون برامج تدريبية لا يمكن تحقيق أي هدف سواء تنمية عناصر اللياقة البدنية أو أي جانب آخر.

المراجع:

فاطمة عوض صابر-ميرفت علي خفاجة-أسس البحث العلمي-مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية-2002-ص167
رشيد زرواتي، (2007).مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية.عين مليلة. الجزائر.
كامل أبو زينة, ف. (2006). مناهج البحث العلمي الكتاب الثاني الإحصاء في البحث العلمي. الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
لازم كماش, ي. (2002). اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم. جامعة النصر ليبيا: دار الفكر.
متولى خضر, ع. ا. (2014). أدوات البحث العلمي وخطة إعداده. مصر: دار الكتاب.
عطاب, إ. (2009). مدى أثر التحضير البدني العام في الرفع من بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم (أطروحة ماجستير). جامعة الجزائر, سيدي عبد الله زرالدة.
Teurpin, B. (1990). préparation et entrainement du footballeur. édition amphora.
weineck, jurgon. (1986). manuel d entrainement. édition vigot.