

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تيسمسيلت- معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

اسم ولقب طالب الدكتوراه: عزيز صويلح

عنوان الأطروحة: أثر تدريب SAQ والتدريب بالألعاب المصغرة على السرعة الخطية وسرعة تغيير الاتجاه والقدرة على تكرار الجري السريع لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

الدفعة: 2019-

التخصص: تحضير بدني رياضي

تحت إشراف: أ.د بن رايح خير الدين

2020

ملخص: هدفت هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على طريقتين حديثتين في تدريب كرة القدم، حيث اعتمدت على دراسة مدى تأثير طريقتي التدريب بالألعاب المصغرة وتدريب السرعة والرشاقة والحيوية (SAQ) على السرعة الخطية وسرعة تغيير الاتجاه والقدرة على تكرار الجري السريع لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة، وأي طريقة أفضل في تحسين هذه المتغيرات البدنية، ولأجل ذلك اعتمد الباحث على المنهج التجريبي للعينات المتكافئة، وأجريت هذه الدراسة على عينة قصدية لفريق النادي الرياضي الهاوي أولاد رايح لفئة أقل من 17 سنة، وكانت عينة البحث مكونة من 24 لاعبا مقسمة إلى مجموعتين (عينتين)، بحيث المجموعة الأولى طبق عليها برنامج تدريبي بطريقة الألعاب المصغرة والمجموعة الثانية طبق عليها برنامج تدريبي بطريقة تدريب السرعة والرشاقة والحيوية (SAQ) للموسم التدريبي 2021/2022، وذلك لمدة 08 أسابيع بواقع حصتين أسبوعيا في مرحلة المنافسة، كما تم الاعتماد على ثلاثة اختبارات ميدانية لقياس السرعة الخطية (30م)، سرعة تغيير الاتجاه (ZIG ZAG 20m) والقدرة على تكرار الجري السريع (6X2x20m)، والتي تم إجراءها في مرحلتين قبلي وبعدي، أما لمعالجة البيانات فتم استعمال الأدوات الإحصائية التالية: (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار T للعينات المترابطة) بالاعتماد على برنامج SPSS. وقد خلصت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى التي خضعت للتدريب بالألعاب المصغرة في جميع الاختبارات الميدانية المطبقة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية التي خضعت لتدريب السرعة والرشاقة والحيوية (SAQ) في جميع الاختبارات الميدانية المطبقة، كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين التجريبتين في جميع الاختبارات الميدانية المطبقة.

Abstract : This study aimed to shed light on a two modern methods of soccer training, as it relied on the study of the effect of the two methods of small sided games and speed, agility and Quickness training (SAQ) on linear speed, change of direction speed and repeated sprint ability among soccer players under 17 years old, and which of the two methods are best fitting for these physical variables. For this reason, the researcher relied on empirical method on stoichiometric samples, and this study was conducted on an intentional sample of the amateur sports club -Ouled Rabah, and the study sample is composed of 24 players, were divided into two groups (samples), the first training method- small sided games- was applied on the first sample, whereas the second one had the SAQ training, for the training season 2021/2022, for a period of 08 weeks with two sessions per week in the competition phase, and 03 field tests were used to measure the linear speed (30m), change of direction speed (ZIG ZAG 20m) and repeated sprint ability (6X2x20m), and conducted in before and after stages. As for the data processing, the following statistical tools were used: (Arithmetic mean, standard deviation, T test for correlated samples) based on SPSS program. The results of the study concluded that there were statistically significant differences between the pre and post tests of the first sample group, who underwent small sided games training in all applied field tests, and the presence of statistically significant differences between the pre and post tests of the second sample group who underwent SAQ training in all field tests applied. Moreover, the results showed no statistically significant differences between the two post tests of the two sample groups in all field tests applied.

Résumé: Cette étude visait à faire la lumière sur deux méthodes d'entraînement modernes au football, car elle reposait sur l'étude de l'effet des deux méthodes d'entraînement avec jeux réduits et la méthode de vitesse, agilité et vivacité (SAQ) sur le développement de la vitesse linéaire, la vitesse de changement de direction et la capacité de répéter le sprint des joueurs de football moins 17 ans, et quelle méthode est la meilleure pour améliorer ces variables physiques, et pour cette raison le chercheur s'est appuyé sur l'approche expérimentale pour des échantillons égaux, et cette étude a été menée sur un intentionnel échantillon de l'équipe du club CSAOR d'une catégorie U17, et l'échantillon de recherche était composé de 24 joueurs répartis en deux groupes (Deux échantillons), premier groupe a été soumis à un programme d'entraînement utilisant la méthode de jeux réduits, et le deuxième groupe a été soumis à un programme en utilisant la méthode de (SAQ) pour la saison d'entraînement 2021/2022, d'une durée de 08 semaines, avec deux séances par semaine dans la phase de compétition, en utilisant trois tests sur terrain pour Mesure la vitesse linéaire (30m), la vitesse de changement de direction (ZIG ZAG 20m) et la capacité de répéter le sprint (6X2x20m), qui ont été menées en deux phases avant et après, pour le traitement des données ils étaient Les outils statistiques suivants sont utilisés : (moyenne, écart-type, T- test) basés sur le programme SPSS. Les résultats de l'étude ont conclu qu'il y avait des différences statistiquement significatives entre les pré et post-tests du premier et deuxième groupe qui a suivi à l'entraînement de jeux réduits et la méthode de SAQ dans tous les tests appliqués sur le terrain, et les résultats de l'étude ont également montré qu'il n'y avait pas de différences statistiquement significatives entre les deux post-tests des deux groupes expérimentaux dans tous les tests appliqués sur terrain.

المدير المساعد لما بعد التدرج والبحث العلمي

مدير المعهد

المشرف

مدير مساعد لما بعد التدرج
والبحث العلمي والعلاقات الخارجية
أ.د بن نجة محمد



أ.د: بن رايح خير الدين
جامعة تيسمسيلت

الدكتور: بوسيف إسماعيل