



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في تخصص التربية البدنية والرياضية

تحت عنوان :

اقتراح وحدات تدريبية لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة
القدم للرياضة المدرسية أقل من 17 سنة

دراسة تجريبية أجريت على تلاميذ ثانوية أحمد بومهدي بسيدي لخضر، مستغانم

إشراف :

د. فغول سنوسي

إعداد الطالب :

يخلف حمزة

ميموني سمير

السنة الجامعية : 2015/2014

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

أهدي ثمرة جهدي وتاج عملي :

إلى من حملتني وهنأ على وهن "أمي الحنون"، إلى الذي تحمل عناء الدنيا من أجلي

"أبي العزيز".

إلى جميع إخوتي وأخواتي دون استثناء وإلى عائلة "يخلف" في جميع أنحاء الوطن .

إلى زملائي في الفوج التربية البدنية والرياضة دون ذكر الأسمي

إلى كل أساتذة وعمال معهد التربية البدنية الرياضية .

إلى كل من أحب "حمزة" .

إلى كل إخوتي في الله .

يخلف حمزة

التشكرات

الحمد لله رب العالمين على نعمة أولا ،وعلى توفيقه لنا في إنجاز هذا العمل المتواضع ثانيا .
وكما أتقدم بالشكر الجزيل إلى الأساتذ المشرف سنوسي فغول على المساعدات التي قدمها لي أثناء إنجاز
هذا البحث ،وكذا كل أساتذة معهد التربية البدنية الذين ساعدوني من بعيد أو قريب .
ولا يفوتني أن أشكر زملائي :سمير ،عبد القادر ،منصور ،عبد الهادي ،محمد،قاسم، على مساعدتهم لي
أثناء العمل المتواصل الخاص بالمذكرة .
كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى تلاميذ ثانوية أحمد بومهدي بدائرة سيدي لخضر الذين ساهموا في تسهيل
العمل.

وفي الأخير أشكر عائلتي على الدعم المادي والمعنوي وحتى إخواني وأخواتي .

يخلف حمزة

محتوى البحث

العناوين	الفهرس	الصفحة
-التشكر.....	أ.....	
-الإهداء.....	ب.....	
قائمة المحتويات		
-قائمة الأشكال.....	ج.....	
-قائمة الجداول.....	د.....	
التعريف بالبحث		
1-المقدمة.....	13.....	
2-الإشكالية.....	14.....	
3-أهداف البحث.....	15.....	
4-الفرضيات.....	15.....	
5-أهمية البحث.....	15.....	
6-مصطلحات البحث.....	16.....	
7-الدراسات المشابهة.....	17.....	
الخلاصة		

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

تمهيد

- 23.....1-1-تعريف الرياضة المدرسية
- 23.....2-1-مفهوم الرياضة المدرسية في الجزائر
- 24.....2-أهداف الرياضة المدرسية
- 24.....3-بعض معوقات الرياضة المدرسية
- 25.....3-1-على صعيد الوسائل البشرية
- 25.....3-2-على مستوى الصعيد الوسائل المالية
- 25.....3-3-على صعيد الوسائل المادية
- 26.....4-الفرق الرياضية المدرسية
- 26.....4-1-الغرض من انشاء و اعداد الفرق المدرسية
- 26.....4-2-طريقة اختيار وانتقاء الفرق الرياضية المدرسية
- 27.....5-1-تعريف المرحلة العمرية أقل من 17 سنة
- 28.....5-2-خصوصيات المرحلة العمرية أقل من 17 سنة
- 28.....5-2-1-الخصائص الجسمية والنمو الفسيولوجي
- 28.....5-2-2-الخصائص البدنية وقابلية التطور الحركي
- 29.....5-2-3-الخصائص العقلية والنفس الاجتماعية

خلاصة.

الفصل الثاني

تمهيد

- 31.....1-2- مفهوم التحمل
- 31.....2-2- أنواع التحمل
- 32.....1-2-2- التحمل العام
- 32.....2-2-2- التحمل الخاص
- 33.....3-2- أهمية تحمل السرعة عند لاعبي كرة القدم
- 34.....4-2- تنمية التحمل
- 35.....1-3- تعريف الرشاقة
- 36.....2-3- أنواع الرشاقة
- 36.....1-2-3- الرشاقة العامة
- 36.....2-2-3- الرشاقة الخاصة
- 36.....3-3- تنمية الرشاقة
- 37.....1-3-3- أسس عامة تراعي تنمية الرشاقة
- 37.....2-3-3- أساليب تنمية الرشاقة
- 37.....3-3-3- إرشادات عامة تراعي تنمية الرشاقة
- 38.....4-3- أهمية الرشاقة عند لاعبي كرة القدم
- 38.....5-3- العوامل المؤثرة على الرشاقة

الخلاصة

الفصل الثالث

تمهيد

- 41.....1-3- مفهوم التدريب الرياضي
- 42.....2-3- خصائص التدريب الرياضي الحديث

- 43.....3-3- واجبات التدريب الرياضي
- 44.....3-4- التخطيط والتخطيط الرياضي
- 45.....3-4-1- خصائص تخطيط التدريب الرياضي
- 47.....3-4-2- أسس ومبادئ تخطيط التدريب الرياضي
- 49.....4-1- مفهوم الوحدة التدريبية
- 50.....4-1-1- أجزاء الوحدة التدريبية
- 51.....4-2- أهداف الوحدة التدريبية
- 52.....4-3- محتوى الوحدة التدريبية
- 54.....4-4- أهمية الوحدة التدريبية

الخلاصة

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد

- 58.....1- منهج البحث
- 58.....2- تعريف المنهج التجريبي
- 58.....3- مجتمع وعينة البحث
- 58.....4- مجالات البحث

- 5-أدوات ووسائل البحث 59.....
- 6-مواصفات الاختبار 60.....
- 6-1-اختبار تحمل السرعة: الجري (5*30م)..... 60.....
- 6-2-اختبار الرشاقة: الجري المتعرج حول الحواجز الأربعة 61.....
- 7-الدراسة الاستطلاعية..... 62.....
- 8-الأسس العلمية للاختبارات 62.....
- 8-1-ثبات الاختبار..... 62.....
- 8-2-صدق الاختبار 63.....
- 8-3-موضوعية الاختبار..... 64.....
- 8-4-الاختبار القبلي لعينة البحث..... 65.....

الخلاصة

الفصل الثاني

عرض وتحليل و مناقشة النتائج

تمهيد

- 1-عرض وتحليل نتائج الاختبار :تحمل السرعة (30 متر*05) 68.....
- 1-1-عرض وتحليل نتائج الاختبار :الرشاقة (الجري المتعرج حول الحواجز)..... 70.....
- 2-عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية 71.....
- 2-1-عرض ومناقشة اختبار الرشاقة 71.....
- 2-2-عرض ومناقشة تحمل السرعة 72.....

74.....-الاستنتاجات

74.....-مناقشة فرضيات البحث

75.....-الخلاصة العامة

76.....-التوصيات

77.....-المصادر والمراجع

-الملاحق

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
69	يوضح المتوسطات تحمل السرعة (جري 30 متر *05)، الحسابية والقبلية والبعديّة .	01
70	يوضح المتوسطات الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في الرشاقة (الجري المتعرج حول الحواجز).	02
72	يوضح المتوسط الحسابي اختبار الرشاقة (الجري المتعرج حول الحواجز).	03
73	يوضح المتوسط الحسابي لاختبار تحمل السرعة (جري 30 متر *05).	04

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
62	يبيّن التجانس لعيني البحث.	01
63	يوضح معاملات الارتباط بين الاختبار القبلي والبعدي من أجل ثبات الاختبارات البدنية.	02
65	يوضح معامل الصدق للاختبارات البدنية .	03
68	يبيّن مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في تحمل السرعة (جري 30 متر *05)	04
70	يبيّن مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في الرشاقة (الجي حول الحواجز .	05
71	يوضح نتائج اختبار الرشاقة (الجري المنعرج حول الحواجز).	06
72	يوضح نتائج اختبار تحمل السرعة (جري 30 متر *05).	07

1- مقدمة :

اهتم الإنسان من قديم الأزل بجسمه وصحته ولياقته وشكله ، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على الفوائد والمنافع التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة البدنية والتي اتخذت أشكالاً اجتماعية كاللعب والتمارين البدنية والتدريب البدني، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف على الجانب البدني الصحي فحسب، وإنما تعرف على الآثار الإيجابية النافعة لها على الجوانب النفسية والاجتماعية والعقلية والمعرفية، وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في أطر ثقافية وتربوية عبرت عن اهتمام الإنسان وتقديره. وكانت التربية البدنية والرياضية هي الترويج المعاصر لجهود تنظيم هذه الأنشطة، والتي اتخذت أشكالاً واتجاهات تاريخية وثقافية مختلفة في أطرها ومقاصدها ولكنها اتفقت على أن تجعل من سعادة الإنسان هدفاً غائياً وتاريخياً وفي ظل هذه الأنشطة نذكر كرة القدم والتي تحظى بشعبية هائلة على المستوى المحلي والعالمي لذا فقد تعانقت كل الجهود والخبرات العلمية نحو تطوير مستوى الأداء لهذه اللعبة، ونحن نرى ارتفاع مستوى الطرق الرياضية يوماً بعد يوم وأصبح الأداء يتميز بدرجة عالية من الإتقان، ولكي يتحقق هذا المستوى المحلي والعالمي لذا فقد تعانقت كل الجهود الصحيح وتحديد الوسائل والمحتوى المناسب وفقاً لما تتطلبه هذه الرياضة .

فكرة القدم تحتل قائمة الألعاب التي توليها الجماهير ووسائل الإعلام أهمية بالغة، حيث دخلت في العالم مرحلة غاية التعقيد والتحديث وفتيات وطرائق وأصوليات اللعب، حيث أصبح من الضروري اعتبار عملية التكامل في نظام الإعداد البدني والتكتيكي والتقني للاعب كرة القدم واحداً من أكثر الاتجاهات أهمية في تطوير هذه الرياضة.

فنحن نرى أن طرق اللعب قد تباينت وتنوعت، ومستوى اللعب تطور كثيراً وهذا ناتج عن التقدم الكبير الذي عرفه جل أنواع الأعداد البدني وهذا الأخير أصبح الأهم في لعبة كرة القدم، حيث يتوجب على اللاعب الآن أن يكون قادراً على اللعب في كل مناطق ساحة الملعب مشاركاً في الدفاع والهجوم، حيث يرى الكثير من أصحاب الاختصاص أن الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة علمية في الرياضة المدرسية هي الوسيلة الوحيدة للوصول باللاعبين إلى الأعداد البدني الجيد يتواءم مع متطلبات الجوانب الأخرى وتمثل هذه الصفات البدنية الأساسية في خمس صفات من بينها تحمل السرعة والرشاقة التي تعتبر من أهم الصفات الخاصة لكرة القدم . كما يرى "هوتز" أنها التنسيق بين الحركات وهي التي تؤدي إلى ارتفاع الأداء المهاري وسرعة تعليم وتأهيل المهارات الأساسية لدى اللاعبين ولها أهمية كبيرة، فهي تظهر في مواقف كثيرة منها تغيير الاتجاه والسرعة في الجري

وهذا ما جعلنا نتطرق إلى هذه الدراسة بالخصوص في بحثنا هذا. (الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، 1996)

2-مشكلة البحث :

لقد عرفت الأنشطة الرياضية عامة تطورا كبيرا في السنين الأخيرة وبالأخص كرة القدم وذلك بسبب الطرق والأساليب الحديثة المنتهجة باعتبارها رياضة التي تبحث في تطوير العلاقة بين الأفراد في إطار قوانينها الخاصة بها فهي توجه قدرات الفرد لخدمة الفريق قصد الفوز أثناء المنافسة والذي لا يمكن تحقيقه إلا بتوفر قدر كبير من اللياقة البدنية لذلك تعتبر الصفات البدنية أهم أهداف الأنشطة الرياضية بارتباطها الايجابي بالعديد من المجالات الحيوية والتنمية البدنية ومنه تحتل صفتا تحمل السرعة والرشاقة أهمية أساسية وكبيرة في الإعداد البدني للاعب كرة القدم ولدى جميع الفئات، وخاصة فئة الأواسط، وهو السن الذهبي لتنمية هاته الصفتين، لما تقدمه من انعكاسات ايجابية على المستوى التقني والخططي ومنه فإن هذه الدعائم جعلت من خاصية الصفتين، محل اهتمام أغلب أهل الاختصاص والمدربين بهدف الوصول إلى مستوى راقي للاعبين (اسماعيل، بدون سنة، صفحة 157) ومن هنا بدا لنا أن نكشف الأثر الحقيقي الناجم عن تطويرها لما تكسبه من أهمية بالغة في تحسين وتطوير قدرات اللاعبين وفي ظل ما تم ذكره تم طرح التساؤل التالي : هل الوحدات التدريبية المقترحة تحسن من صفتي تحمل السرعة والرشاقة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة ؟

وهل لتحسين صفتي تحمل السرعة و الرشاقة تأثير في مستوى لاعبين كرة القدم ؟

3-أهداف البحث :

-اقتراح وحدات تدريبية مدمجة لتطوير صفتي تحمل السرعة والرشاقة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة

-معرفة دلالة الفروق بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للعينة التجريبية .

-معرفة دلالة الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للعينتين التجريبية والضابطة.

4-الفرضيات:

للوحدات التدريبية المدمجة المقترحة دور في تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة

4-1-الفرضيات الجزئية :

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للعينّة التجريبية وهي لصالح الاختيارات البعدية.

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختيارات البعدية للبعينتين التجريبية والضابطة وهي لصالح العينّة التجريبية.

5-أهمية البحث:

إن أهمية إعداد لاعبي كرة القدم إعدادا سليما من الناحية البدنية والمهارية وذلك اعتمادا على اقتراح وحدات تدريبية مدججة لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية من أجل تسهيل العملية التدريبية ، وهذا ما دفعنا لإنجاز موضوع بحثنا هذا والذي يكتسب أهمية بالغة جدا نظرا لما يعالج من مشاكل في اكتساب وتنمية اللاعب لبعض الصفات البدنية مثل الرشاقة والمرونة وتحمل السرعة في كرة القدم وهدفنا هو اقتراح وحدات تدريبية مدججة على أسس علمية موجهة لتنمية صفة الرشاقة وتحمل السرعة لفترة أقل من 17 سنة .

6-مصطلحات البحث:

-الوحدات التدريبية: هي الوحدات المنظمة تنظيما بسيطا يمكن لمدرّب وضع الوحدات التي تتناسب مع سن اللاعبين واستعداداتهم والهدف المراد تحقيقه ويمكن ممارستها في أي مكان ، كما يمكن أداؤها باستخدام أدوات بسيطة أو بدون أدوات وهي لا تحتاج إلى تنظيم دقيق معقد .

-الصفات البدنية : اختلف العلماء في إطلاق اسم لعوامل اللياقة البدنية فبعضهم يطلق عليها الصفات البدنية أو مكونات اللياقة البدنية أو عناصر اللياقة البدنية وتعد الصفات البدنية من المصطلحات الشائعة الاستخدام في عملية التدريب الرياضي حيث يشير "فوكس" بأنها الكفاءة الفسيولوجية أو الوظيفة التي تسمح بتحسين الحياة .

-كرة القدم : هي لعبة جماعية بين فريقين يتكون كل منهما على إحدى عشرة لاعبا ولا يقل عن سبعة لاعبين داخل الملعب مهما كانت الظروف وتنتهي المقابلة بموجب القانون الدولي بكرة القدم عند سماع صافرة الحكم النهائية.

-الرياضة المدرسية: هي مجموعة الأنشطة الرياضية المزاولة داخل المؤسسات التعليمية والتي تتوج ببطولات محلية وطنية بيدع من خلالها الطلبة ويبرزون كفاءاتهم ومواهبهم .

7-الدراسات المشابهة :

تعتبر الدراسات المشابهة من أهم المراجع والطرق التي تنمي السبب للباحثين نحو انجاز هذا النوع من البحوث لذا يتوجب علينا حيث علميا التطرق إليها لإعطاء صبغة علمية للبحث خاصة من ناحية التوجيه والتقيد بأسس انجاز البحث العلمي لأنه قد تم التعرض فيها إلى بحوث تكون ذات صلة ببحثنا هذا .

7-1-دراسة ياسيا محمد الأمين وطبيي نور الدين 2010-2011 :

1-العنوان:"أثر الوحدات التدريبية المقترحة لتطوير صفة الرشاقة لدى لاعبين كرة القدم "

2-الأهداف :

-إبراز أهمية الطرق والوسائل التدريبية المقترحة لتطوير صفة الرشاقة على غرار الصفات الأخرى لدى الفئة العمرية (13-15).

-انتقاء أهم الطرق والوسائل التدريبية لتطوير هذه الصفة .

3-الفرضيات :للوحدات التدريبية أثر في تطوير صفة الرشاقة .

4-المنهج :استخدام المنهج التجريبي المناسب .

5-العينة وكيفية اختيارها :شملت العينة على 28 لاعب من جنس الذكور منخرطين في ناديين ينشطان في بطولة ما بين الرابطات لكرة القدم (وسط ،غرب)ضمن ناشئي شبيبة تيارت

6-أدوات البحث :المعاينة الميدانية ،المقابلات الشخصية ،استمارة تحكيم ،استبيان ،المصادر والمراجع .

7-أهم الاستنتاجات :توصل الباحثان إلى القول أن صفة الرشاقة يجب أن تتعدى الدوران التدريبية .

8-تعليق عام :نلاحظ أن صفة الرشاقة أهمية كبيرة للاعب كرة القدم تعود على مستوى اللاعب وقدراتها الحركية .

9-نقد الدراسة :يجب أن لا نهم بصفة الرشاقة فقط بل الاهتمام بجميع الصفات الأخرى لما لها من تأثير على المستوى اللاعبيين .

10- أوجه الاستفادة من الدراسة :

-فعلا أن للوحدات التدريبية أثر في تطور صفة الرشاقة وخاصة لدى الفئة العمرية (11-15 سنة).

-الرشاقة من أهم الصفات البدنية تأثيرا على مستوى اللاعب .

يهدف هذا البحث إلى إبراز أهمية ودور صفة الرشاقة على غرار الصفات الأخرى لدى الفئة العمرية (13-15 سنة) وأيضا إلى انتقاء أهم الطرق والوسائل التدريبية لتطوير هذه الصفة .

استخدم الباحثان المنهج التجريبي المناسب ،فيما شملت العينة على 28 لاعبا من جنس الذكور منخرطين في ناديين ينشطان في بطولة ما بين الرابطات لكرة القدم وسط غرب ،ضمن ناشئ شبيبة تيارت .

توصل الباحثان إلى القول أن صفة الرشاقة يجب أن تتعدى الدورات التدريبية .

7-2-دراسة قبلي عبد الله وآخرون :2004-2005:

1-العنوان : "أثر وحدات تدريبية مقترحة لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية عند لاعب كرة القدم 10-12 سنة".

2-الأهداف : معرفة أكثر هذه الوحدات التدريبية المقترحة لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية لدى لاعب كرة القدم .

3-الفرضيات : للوحدات ت،م أثر ايجابي في تطوير الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم (10-12 سنة).

4-المنهج : استخدام المنهج التجريبي المناسب لغرض البحث .

5-العينة وكيفية اختيارها : تكون العينة بطريقة مقصودة من 44 لاعب (ذكور) مقسمة بالتساوي على العيتين (تجريبية وضابطة).

6-أدوات البحث : المعاينة الميدانية ،المقابلات الشخصية ،استمارة تحكيم ،استبيان ،المصادر والمراجع .

7-أهم الاستنتاجات : توصل الباحثان على أن الوحدات التدريبية أثرت بالإيجاب على تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية للاعب كرة القدم (10-12 سنة).

8- تعليق عام :من خلال الإطلاع على الدراسة نلاحظ أنها اهتمت بتطوير الجانبين (البدني والمهاري) دون إهمال الجانبين (الخططي والنفسي) والاهتمام بالفئات الصغرى .

9- نقد الدراسة :نلاحظ أن الباحثان قد استخدموا برنامج ضخم أي صعب على الفئات الصغرى وهذا قد يؤثر عليهم بالسلب ،وكذا اختيار العينة بطريقة مقصودة .

10- أوجه الاستفادة من الدراسة :الاهتمام إلى كل الجوانب (بدني ،مهاري ،خططي ،ونفسي) .

يهدف البحث إلى معرفة أثر هذه الوحدات التدريبية المقترحة لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية عند لاعب كرة القدم كما تبلورت المشكلة في معرفة أثر استخدام هذه الوحدات المقترحة .

استخدم الباحثان المنهج التجريبي المناسب لغرض البحث أما بنية البحث فتكونت بطريقة مقصودة من 44 لاعبا مقسمة بالتساوي على العينتين التجريبية والضابطة .

توصلا الباحثان إلى أن الوحدات التدريبية أثرت إيجابيا على تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية للاعب كرة القدم (10-12 سنة) ،ومن أهم ما وصلوا إليه هو الاعتماد على هذا البرنامج التدريبي المقترح والاهتمام بتطوير الناحية البدنية والمهارية دون إهمال الجانبين الخططي والنفسي والاهتمام بالفئات الصغرى عن طريق توفير وتهيئة كل الظروف والإمكانات في سبيل تطوير هذه اللعبة

7-3- دراسة براهيم إسماعيل وبولنوار أحمد :مذكرة ليسانس 2000:

1-العنوان : "أثر وحدات تدريبية مقترحة في تطوير بعض الصفات والمهارات الأساسية للاعب كرة القدم (12-14 سنة) .

2-الأهداف :

-الكشف عن سبب تدني وعدم استقرار المستوى وأثر استخدام الوحدات التدريبية المقترحة في تنمية بعض الصفات البدنية لعينة البحث .

3-الفرضيات :للوحدات التدريبية المقترحة أثر ايجابي في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم .

4-المنهج :استخدام المنهج التجريبي .

5-العينة وكيفية اختيارها :تكونت العينة من 30 لاعب (ذكور) مقسمة بالتساوي على العينتين على لاعبي أندية تيارت صنف براعم .اختيرت بالطريقة العمدية.

6-أدوات البحث :المعاينة الميدانية ،المقابلات الشخصية ،استمارة تحكيم ،استبيان والمصادر والمراجع .

7-أهم الاستنتاجات :

هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للعينة التجريبية .

هناك تطابق اتجاه نتائج للاختبارات القبليّة والبعدية للعينة التجريبية .

8-تعليق عام :نلاحظ أن هناك تطابق اتجاه النتائج الاختبارات البدنية والمهارية مما يعكس تأثير ايجابي للوحدات

التدريبية المقترحة وفعاليتها مقارنة بالعينة الضابطة .

9-نقد الدراسة :قد يوجد اختلاف في نتائج للاختبارات القبليّة والبعدية للعينة نظرا لضعف القدرات البدنية للفئة

العمرية (12-14سنة).

10- أوجه الاستفادة من الدراسة :

-الوحدات التدريبية لها دور في رفع واستقرار المستوى .

-الوحدات التدريبية تُخدم كل الفئات العمرية .

الخلاصة: من خلال تطرقنا لهذا البحث والدراسة بغرض معرفة تأثير الاختبارات المطبقة وسيرورة العمل المتبعة

إضافة إلى التعرف على جوانب الخطأ والإصابة في مجالات البحث سواء من الجانب المادي أو البشري وكيفية

تطبيق اختبارات الصفات البدنية المقترحة .

تمهيد:

إن الرياضة المدرسية في أي بلد من العالم تعتبر المحرك الرئيسي لمعرفة مدى التقدم في الميدان الرياضي ولعلها من أهم دعائم الحركة الرياضية .

وهذه الرياضة المدرسية تتجه أساسا نحو تلاميذ المدارس و الثانويات حيث تعمل على وضع الخطوات الأولى للطفل على الطريق الذي يمكنه من ان يصبح رياضيا بارزا و على مستوى عالي في المستقبل قد يساهم في بناء المنتخبات المدرسية و الوطنية و تمثيل بلاده في الملتقيات الدولية و القارية والإقليمية .

1-1-تعريف الرياضة المدرسية : إن الرياضة المدرسية تعتبر حديثة النشأة منذ وقت قريب من هذا القرن و هي تختلف عن التربية البدنية سواء في المضمون و الأهداف و هذا الاختلاف ليس تعارضا و إنما تكاملا بينها ويمكن تعريفها على أنها البنية الأساسية للحركة الرياضية التي يجب الاهتمام بها لنضمن لحركتنا التطور و الانتشار.

ويشير إبراهيم محمد سلامة 1980 أن الرياضة المدرسية تمثل مجموعة العمليات و الطرق البيداغوجية الصفية الرياضة التي باعتبارها تكسب الجسم الصحة و القوة الرشاقة و اعتدال القوام وهي أيضا : مجموعة الأنشطة الرياضية المزاولة داخل المؤسسات التعليمية و التي تتوج ببطولات محلية وطنية بيدع من خلالها الطلبة و يبرزون كفاءاتهم و مواهبهم .

فالتربية الرياضية المدرسية تعد جزء لا يتجزأ من التربية العامة و هي تعمل على تحقيق النمو الشامل و المرن للتلميذ لأنها تهتم بتربية البدن فقط كما كان قديما إنما تطورت بتطور التربية.

1-2- مفهوم الرياضة المدرسية في الجزائر: إن الرياضة المدرسية في الجزائر هي إحدى الركائز الأساسية التي يعتمد عليها من أجل تحقيق أهداف تربوية و هي عبارة عن أنشطة منظمة ومختلفة في شكل منافسات جماعية أو فردية و على كل المستويات ولعل أهم ما يعترض التربية الرياضية كمادة أساسية هو افتقارها إلى بنية معلوماتية،تعبّر عن الإطار المفاهيمي للمادة مثل بقية المواد الدراسية الأخرى و التي تتصف كل منها ببنية معلوماتية واضحة و محددة. (سلامة، 1980، صفحة 130)

بعد الاستقلال وجدت الجزائر نفسها في مواجهة عدة مشاكل في المجال الرياضي،خاصة التنظيمية منها من أجل مواجهة هذه المشاكل تطلب الأمر تغيير النصوص الموروثة عن النظام الاستعماري ، حيث تم إعداد ميثاق الرياضة في 10 جويلية 1963 لكن إلى غاية 1969 الرياضة عن التلاميذ كانت منسية ولا تهتم بالطفل،إلا عندما يصل

إلا مرحلة المنافسة ويظهر كفاءات كبيرة في رياضة معينة ولا يتم ذلك عن طريق المربي أو المشرف، بل يتم في أغلب الأحيان بالصدفة و الذاتية.

ابتداء من فترة السبعينات، بذلت وزارة الشباب و الرياضة مجهودات كبيرة من أجل خلق مدارس رياضية حيث كان أولها مدارس متعددة الرياضيات وفي ذات الوقت تربية التي كانت من المفروض أن تلعب دورا هاما في التكوين البدني للتلاميذ والحصول على أكبر قدر من القدرات البدنية و العقلية وإعدادهم للدور الاجتماعي، لكن عمل هذه المدارس انقطع في جانفي 1975 ولم يدم طويلا.

2- أهداف الرياضة المدرسية: إن ممارسة الرياضة المدرسية في المؤسسات التربوية الجزائرية لها أهداف أساسية منها :

نمو جسمي نفسي حركي اجتماعي كما لا يخفى الهدف الاقتصادي وهذا برفع المردود الصحي للطفل .
ثقافية ، التي تسمح للفرد من معرفة ذاته مع تطوير كل من حب نظام وروح التعاون ، روح المسؤولية ، تهذيب السلوك ، تنمية صفات الشخصية والطاعة واتخاذ القرارات الجماعية بالإضافة إلى التوافق الحسي الحركي العصبي والعضلي وبهذا يمكن القول أن ممارسة التربية البدنية تساهم في إعداد رجل الغد من كل الجوانب ، فالميزانية المخصصة من طرف الدولة للرياضة ، المدرسة لا تعتبر فقط استثمار من صالح الجانب المادي لتحقيق النتائج وإنما هو استثمار أيضا في صالح الجانب المعنوي للفرد وبالتالي إصلاح الفرد يعني بالضرورة إصلاح المجتمع .

وحسب ما ورد في موقع "الشباب" تهدف الرياضة إلى ما يلي :

-تشجيع جميع التلاميذ على الممارسة الرياضية المنظمة .

-النهوض بالتربية الرياضية داخل المؤسسات التعليمية .

تنمية وتفعيل معرف رياضي وحركي لدى التلاميذ .

-ربط الصلة بين الرياضة المدرسية والأندية الرياضية (أنور، بدون سنة، صفحة 140)

3- بعض المعوقات الرياضية المدرسية :

3-1- على صعيد الوسائل البشرية: يتمثل المشكل المطروح في نقص التأطير على مستوى المرحلة المتوسطة والمرحلة الابتدائية خاصة هذه الأخيرة بسبب عدم الحصول المعلمين على أي تكوين أي تكوين في التربية البدنية والنشاط الرياضي المدرسي وبعد الوصول إلى مرحلة الثانوية تصعب محاولة سد هذا النقص ، كما أن محاولة سد هذا النقص

-الرابطة الولائية الرياضية المدرسية ترد على الانضمام أي جمعية في كل 15 يوم التي والاتحادية تجرد كل موسم مصاريف الانضمام ،البطاقات ،التأمينات ،تصب كل النفقات إلى الرابطة (القانون العام للاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية).

4-2- طريقة اختيار وانتقاء الفرق الرياضية المدرسية :

يقوم مدرس التربية الرياضية باختيار أعضاء الفريق من الطلاب ذوي الاستعدادات الخاصة وكذلك الممتازين منهم وذلك من واقع الأنشطة الرياضية المختلفة لدرس البدنية والرياضية والنشاط الداخلي ،يتم تنفيذ ما سبق بإعلان عن مولد تصفية الراغبين في الانضمام لكل فريق ثم يقوم بإجراء بعض الاختبارات لقياس مستوى اللاعبين وقدراتهم ،وينجز لكل طالب استمارة أحوال شخصه ومستواه ومدى استعداده ومواظبته ،وبعد الانتهاء من اختيار الفرق الرياضية المدرسية وقبل الشروع التدريبية يجب على كل طالب إحضار رسالة من ولي أمره بالموافقة على الاشتراك في الفريق الرياضي المدرسي ،وبعد هذه الخطوة يتقدم الطالب للكشف الطبي لإثبات لياقته الصحية حيث يوقع ويختم الطبيب على ظهر الرخصة لمشاركة الطالب في الفريق المدرسي وبالنسبة لهذا النوع الأخير من الممارسة ثمة نظام انتقاء يسمح لأحسن الفرق المشاركة في البطولات الوطنية بعد تأهيلها خلال المراحل التصفوية المختلفة التي تتم على مستوى الدائرة ،الولاية ،المنطقة والجهة .

5-1-تعريف المرحلة العمرية أقل من 17 سنة: إذا كنا بصدد التحدث عن هذه المرحلة فإننا نسلط الضوء على مرحلة جد حاسمة وهامة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة الوسطى وما هي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة وتأكيد لها. إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابع آخر وفيها يتجه الفرد محاولاً أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه ، ويلائم بين تلك المشاعر الجديدة والظروف البيئية ليحدد موقعه من هؤلاء الناضجين محاولاً التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة فيدرس المراهق كيفية الدخول في الحياة المهنية وتتوسع علاقاته مع تحديد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية والاجتماعية وإزاء العمل الذي يسعى إليه. (الحافظ، 1990، صفحة 48).

2-5-2- خصائص المرحلة العمرية أقل من 17 سنة :

تدخل هذه المرحلة ضمن مرحلة المراهقة التي تعني التدرج نحو النضج البدني والجسمي والعقلي والانفعالي ، حيث يعتبرها بعض العلماء بدأ ميلاد جديد للفرد إلا أنها تسبب الكثير من القلق والاضطراب النفسي ففيها تتحد معالم الجسم وتتطور النواحي العقلية بصفة عامة ولهذا تحتاج إلى عناية خاصة لهذا يلزم إتاحة الفرصة أمام المراهق للتعبير عن نفسه واستعمال إمكانياته وقدراته (العلاوي، 1992، صفحة 146)

فالمراهقة هي أكثر من اتصال بسيط متصل بالبلوغ، فهي مرحلة التطور والتحول الأكبر في كل المستويات وكذلك التعديل البيولوجي المرتبط باكتساب الهوية وأخيرا تعديل اجتماعي.

وتعتبر هذه المرحلة مرحلة ثبات وظهور الصفات الجنسية الخاصة والتقدم الفردي للإنسان وفيها يتحسن لدى المراهق الشعور لتقدير الوضعية بشكل موضوعي والتصرف طبقا بمتطلبات المستوى. (زيدان)

2-5-1- الخصائص الجسمية والنمو الفسيولوجي: تتميز بتناسق شكل الجسم ، كما تظهر الفروق المميزة في تركيب جسم الذكر والأنثى بصورة واضحة ويزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام حتى يستمد الفرد اتزانه الجسمي ويصل إلى النضج البدني بالكامل تقريبا وتتميز عضلات الذكر بالقوة عكس الإناث ، ويتحسن شكل القوام ويزداد حجم القلب والذکر أكثر من الأنثى (المندالي، 1990، صفحة 21)

ويرى آخرون هذه المرحلة تتميز بتكامل النمو الجسمي وتظهر بعض الفوارق في تركيب جسم الذكور والإناث بشكل واضح ويزداد نمو الجذع والصدر وارتفاع في قوة العضلات خاصة عند الذكور

كما يزداد نمو العضلات الكبيرة وتزداد القامة والوزن إضافة إلى زيادة نمو الجهاز العضلي والقوة العضلية بشكل كبير لدى الذكور مقارنة بالإناث ويستمد زيادة الطول عند الذكور 18-19 سنة

2-5-2- الخصائص البدنية وقابلية التطور الحركي : في هذه المرحلة يظهر تطور واضح لقابلية القوة عند الذكور حيث يزداد قيم القوة وخاصة قوة العضلات بالنسبة لوزن الجسم وكتعبير لهذه الحقيقة نلاحظ الزيادة السنوية في قيم الركض والقفز والرمي وكذلك يزداد تطور صفات السرعة والمرونة والرشاقة العامة. (مانيل، 1987، صفحة 284)

أما الجانب الحركي حيث تتميز الحركات بالتوافق والاتزان ويزداد إتقان المهارات الحركية كما تزداد سرعة الزمن الذي ينحصر بين المثير الاستجابة لهذا المثير، ويظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك و الاضطراب الحركي وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسن وتعتبر هذه المرحلة ذروة النمو الحركي لأن المراهق يستطيع فيها اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها ويؤكد كورت مانيل على أن ديناميكية سير الحركات تتحسن خلال هذه المرحلة وتتطور كذلك دقة هذه التصرفات الحركية وبشكل عام وكذلك الوزن الحركي

إضافة إلى الدقة الحركية وثبات الحركة والتطور. (بسيوني، 1992، صفحة 147)

وتعتبر هذه المرحلة بأنها قمة النمو الحركي حيث يستطيع فيها المراهق اكتساب سرعة تعلم مختلف الحركات وتثبيتها بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به المراهق يساعد كثيرا مكان ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية. (السلام، 1995، صفحة 36)

5-2-3- الخصائص العقلية والنفس الاجتماعية: نظرا لحالة الاضطراب النفسي التي تفرضها المراهقة تزداد حاجتهم إلى الانتباه كما أن نمو القدرة على التحصيل تساعد على التفكير المجرد مقارنة بالمراحل السابقة والفهم الجيد إلى جانب الميل الصحيح للنشاط المقدم يساعد على التذكر بالاسترجاع كما تتميز هذه المرحلة بالاعتماد على النفس وأن لا يعامل المراهق كالطفل كما يميل للفرح والتسلية ويرى مواقف الآخرين ويجب العمل والمناقشة وحب العلاقات مع الآخرين، كما تتميز بكثرة التناقضات وعدم الاستقرار العاطفي الذي يؤدي إلى المرور بفترة صراع نفسي وبضيق واضطراب في السلوك (السمراي، 1984، صفحة 117) كما يميل الفرد إلى الفرد إلى الإعجاب بالأفكار، ويكون المراهق في هذه المرحلة سريع الانفعال يتأثر بأي موقف يقابله وسريع الانتماء إلى الجماعات والمؤسسات... الخ، ومن الجهة الاجتماعية يشعر المراهق بالبلوغ مما يرغمه على إتباع سلوكيات معينة كمحاولة التحرر من القيود التي يفرضها عليه البيت والمربي ويعتبرها تجاهلا لكياناته ومقدرته كما يحاول دائما تقليد الكبار وخاصة النجوم ويغلب على سلوكه الاجتماعي طابع الاعتزاز بالذات وكثير ما يبدع المراهق بعض صور السلوك الاجتماعي

بشكل واضح ويمكن التأثير عليها بواسطة مختلف الوسائل من أجل توجيهها وجعلها ايجابية وذلك لسرعة تأثير الأفراد المراهقين بالآخرين وتقليدهم لمن هم أفضل وهذه نقطة ايجابية التي تلزم على المدرب أو المربي الرياضي مراعاتها. (رابح، 1900، صفحة 242)

خلاصة : من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل فإن الرياضة المدرسية تختلف عن حصة التربية البدنية والرياضية لما لها من أوجه النشاط المختلفة . كما نستخلص أن السلطات الجزائرية حاولت بقدر الإمكان الاعتناء بالرياضة المدرسية وأرادت أن تعطي مكانتها المرموقة وذلك حتى تكون وسيلة من الوسائل التي تساهم في تطوير وازدهار الرياضة بصفة عامة وبخصوص المرحلة العمرية أقل من 17 سنة فإن النشاط الرياضي عامة وكرة القدم خاصة دورا هاما في تنمية وتطوير مختلف الخصائص التي تتميز بها مرحلة المراهقة وفي هذه المرحلة تظهر الميول والقدرات والاستعدادات الخاصة بالفرد بشكل واضح ويمكن التأثير عليها بواسطة مختلف الوسائل من أجل توجيهها وجعلها ايجابية وذلك لسرعة تأثير الأفراد المراهقين بالآخرين وتقليدهم لمن هم أفضل وهذه نقطة ايجابية التي تلزم على المدرب أو المربي الرياضي مراعاتها.

تمهيد:

يقصد بالإعداد البدني عملية التنمية المتكاملة لمختلف عناصر القدرات البدنية وتكيف الأجهزة الحيوية لمواجهة المجهود البدني الواقع على اللاعب والوصول به إلى مرحلة التكيف على حمل التدريب وهو تنمية الصفات البدنية (تحمل السرعة، الرشاقة، المرونة) التي تساعد في الوصول إلى الإعداد البدني الكامل وفي سرعة تعلم وتدريب مهارات اللعبة وهو الذي يقوم به اللاعب بإعداد الجسم إعداداً عاماً بمساعدة المدرب دون الاقتصار على جزء معين في التمرين وهدفه تنشيط الجسم وعضلاته بوجه عام ويكون هذا الإعداد تابعا لفترة راحة كبيرة أو انقطاعا عن التدريب لفترة .

الصفات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم :

2-1- مفهوم التحمل :

يعرف التحمل بأنه مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء بفاعلية دون هبوط في كفاءته أو مقدرة الرياضي على مقاومة التعب ويرى بعض العلماء أن التحمل هو قوة الفرد على العمل لفترات طويلة دون هبوط مستوى الكفاية أو الفاعلية .

كما يعرفه البعض الآخر بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب نظراً لارتباط صفة التحمل ارتباطاً وثيقاً بظاهرة التعب

2-2- أنواع التحمل :

2-1- التحمل العام : يعرف بأنه قدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء البدني العام بفاعلية، والذي له علاقة بالأداء الخاص في الرياضة التخصصية، التعريف السابق يعكس أن التحمل العام يرتبط بأداء بدني عام له علاقة بالأداء البدني الذي يتخصص فيه الفرد الرياضي . (الحميد، 1997، صفحة 85)

ويجذب بعض العلماء وخاصة علماء التربية الرياضية بالولايات المتحدة الأمريكية استخدام مصطلح التحمل الدوري التنفسي بدلا من التحمل العام نظراً لأن هذا النوع من التحمل يرتبط ارتباطاً وثيقاً بدرجة مستوى جهازين الدوري والتنفسي، إذ يتوقف عليهما عملية نقل الأوكسجين والغذاء إلى العضلات حيث يمكنها الاستمرار في العمل لفترات طويلة، ويعتبر التحمل العام من الصفات الهامة بالنسبة للإعداد البدني العام الذي يتطلب تنمية نواحي متعددة من أجهزة وأعضاء جسم الفرد الرياضي للوصول بها إلى درجة عالية من الكفاءة في العمل لإمكان القدرة على أداء مختلف المهارات الحركية الرياضية بصورة توافقية جيدة ،

والتحمل العام صفة بدنية عامة نظرا لأنها تسمح للأفراد مدربين جيدا في أي نوع من أنواع النشاط الرياضي من الصمود لأداء الحركي المستمر الذي يتميز بقوة حمل عالية أو متوسطة وذلك بمقارنتهم بالأفراد الذين لا يمارسون النشاط البدني . (كماش، 2002، صفحة 122)

2-2-2-التحمل الخاص : يعرف بأنه مقدرة اللاعب على الاستمرار في أداء الأحمال البدنية التخصصية بفاعلية ودون ظهور هبوط في مستوى الأداء وينقسم إلى أنواع رئيسية :

1- **تحمل السرعة**: هو صفة بدنية مركبة من صفتي السرعة والتحمل لأن اللاعب يقطع مسافات متنوعة بسرعة عالية وبتكرارات كثيرة خلال المباراة وهي قدرة اللاعب بالاحتفاظ بمعدل عالي من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلال مسافات قصيرة ولفترة طويلة مع وجود فترات راحة بسيطة ما بين 10 إلى 30 ثانية، وينقسم تحمل السرعة إلى :

- **تحمل السرعة القصوى** : يقصد به القدرة على تحمل أداء الحركات المتماثلة المتكررة لفترات قصيرة بأقصى سرعة ممكنة ، كتحمل أقصى سرعة في المسافات القصيرة في الجري أو السباحة أو التجديف أو ركوب الدرجات .

- **تحمل السرعة الأقل** من القصوى : ويقصد به القدرة على تحمل أداء الحركات المتماثلة المتكررة لفترات متوسطة وبسرعة تقل عن الحد الأقصى لقدرة الفرد ، كما هو الحال في مسابقات مسافات المتوسطة في الجري أو السباحة .

- **تحمل السرعة المتوسطة** : يقصد به القدرة على تحمل أداء الحركات المتماثلة المتكررة لفترات طويلة وبسرعة متوسطة ، كما هو الحال في منافسات المسافات الطويلة وسباق الماراثون أو سباحة المسافات الطويلة .

- **تحمل السرعة المتغيرة** : يقصد به القدرة على تحمل سرعات متغيرة ومختلفة التوقيت لفترات طويلة كما هو الحال في الألعاب الرياضية ككرة القدم وكرة السلة وكرة اليد... الخ .

2-3: **أهمية تحمل السرعة عند لاعب كرة القدم** : إن لعبة كرة القدم تستدعي من اللاعب أن يتمتع بقدرة وقابلية على اللعب لأطول فترة زمنية ممكنة خلال المباراة مع المحافظة على المستوى العالي للنواحي المهارية والخطية دون ظهور أعراض التعب وهذا ما يعطي أهمية كبيرة لصفة المطاولة إذ أن تنفيذ الوجبات الدفاعية والهجومية يتطلب مجهودات عالية المستوى في المباراة وإن تنفيذ هذه المجهودات يتوقف على قدرة الجهاز العضلي والجهاز العصبي . (محمد، 1997، صفحة 79)

2- تحمل القوة :يرى بعض العلماء أنه يمكن إدراج تحمل القوة ضمن أنواع التحمل الخاصة ،ونحن نرى أنه من المستحسن إدراج هذه الصفة البدنية ضمن الأنواع الرئيسية للقوة العضلية .

3- تحمل العمل أو الأداء: يرى بعض العلماء أن هناك نوعا من التحمل يطلق عليه مصطلح تحمل العمل أو الأداء ،وفيه ترتبط صفة التحمل بالرشاقة ،ويقصد به تحمل تكرار أداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبيا بصورة توافقية جيدة ،ومثال ذلك تكرار حركات الجمباز المركبة ،أو تكرار المهارات الحركية في الألعاب الرياضية ككرة القدم أو كرة السلة ، أو تكرار أداء المهارات الحركية في المنازلات الفردية كما في السلاح أو الملاكمة أو المصارعة .

4- تحمل التوتر العضلي الثابت : ويقصد به القدرة على تحمل الانقباض العضلي الثابت لفترات طويلة، كم هو الحال بالنسبة لرياضة الرماية أو بالنسبة لبعض تمرينات الجمباز التي تتميز بالأوضاع الثابتة كالوقوف على اليدين أو حركة الميزان ،أو عند تكرار حمل ثقل معين والثبات به فترة معينة كما هو الحال في رياضة رفع الأثقال . (بطرس، 1994، الصفحات 16-17)

2-4- تنمية التحمل :

1- تنمية التحمل العام :يمكن تنمية صفة التحمل العام باستخدام طريقة "الحمل الدائم"، وطريقة "التدريب الفترتي"، وطريقة "التدريب الدائري".

أ- طريقة الحمل الدائم :تعتمد طريقة الحمل الدائم على القيام بالتدريب لمدة تتراوح ما بين 30 دقيقة إلى ساعتين أو أكثر بدون انقطاع أو تغيير في توقيت الأداء ويراعي ضرورة الالتزام بتوقيت معين يتناسب مع حالة الفرد ونوع التمرينات المختارة .

وهذه الطريقة تسهم في اكتساب الفرد القدرة على الاقتصاد في استخدام الطاقة ،وذلك بإشراف القدر الكافي فقط من الألياف العضلية ،بالإضافة إلى اكتساب التوقيت الصحيح للأداء وتناسبه مع كمية العمل المطلوبة ، ومن ناحية أخرى تسهم في تحسين عمليات التنفس شاط القلب وعمل الدورة الدموية .

ب- طريق الحمل الفترتي : تهدف طريقة الحمل الفترتي (التدريب الفترتي) بصفة خاصة إلى تحسين مستوى عمل القلب والدورة الدموية ،وينصح "رايندل" في حالة استخدام هذه الطريقة إتباع الأسس التالية لضمان إحراز أحسن النتائج :

- أن تستغرق فترة التمرين الواحد ما بين 15-20 ثانية .

- أن تستغرق فترة الراحة بين كل تمرين وآخر من 30-90 ثانية.

- أن يتناسب حجم الحمل طبقا للحالة التدريبية للفرد، ونوع الفترة التدريبية (فترة إعدادية أو فترة المنافسات أو الفترة الانتقالية مثلا)، وطبقا لأهمية صفة التحمل العام لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد .

- مراعاة عدم تكرار الحمل عند ملاحظة عدم هبوط سرعة نبضات القلب في نهاية فترة الراحة بين كل مجموعة من التمرينات والمجموعة التي تليها إلى حوالي 120 نبضة في الدقيقة . (حسنين، 1985، صفحة 74)

2- طرق تنمية التحمل الخاص: إن الوسائل المختلفة لتنمية مختلفة أنواع التحمل الخاص تتسم بالطابع المميز لكل أنواع الأنشطة الرياضية المختلفة، ويجب ملاحظة أن تنمية التحمل الخاص ترتبط ارتباطا كبيرا بتنمية التحمل العام نظرا للتأثير المتبادل بينهما .

وتعتبر طريقة "التدريب الفترتي" وطريقة "التدريب الدائري" من أهم الطرق المستخدمة لتنمية التحمل الخاص، ومحاولو تنمية التحمل الخاص لأنواع الأنشطة الرياضية التي تشمل على الحركات المتكررة المتماثلة (كالجري والسباحة والتجديف.... يمكن إتباع المراحل التدريجية التالية :

المرحلة الأولى: محاولة تنمية التحمل العام باستخدام نوع النشاط الحركي التخصصي (كالجري والسباحة) وذلك بطريقة الحمل الدائم الذي يتميز بشدة متوسطة للحمل مع التكرار في وحدات تدريبية مختلفة، ومراعاة الارتفاع بحجم الحمل تدريجيا (كزيادة طول المسافة مثلا).

المرحلة الثانية :

في هذه المرحلة يمكن زيادة السرعة عقب كل مجموعة من الوحدات التدريبية وبذلك تزداد شدة الحمل، مع مراعاة تقصير المسافة بصورة مناسبة .

المرحلة الثالثة :

وتهدف هذه المرحلة إلى تشكيل التحمل الخاص باستخدام التدريب الفترتي، وفي هذه المرحلة يمكن تقسيم المسافة المعينة إلى أجزاء والقيام بأداء كل جزء بالسرعة اللازمة التي تمكن في النهاية من الوصول إلى نتيجة المرجوة، مع مراعاة تقصير فترة الراحة بين كل جزء من هذه المسافات والجزء الآخر، وفي النهاية يمكن أداء المسافة كلها دفعة واحدة .

3-1- تعريف الرشاقة: تعني الرشاقة القدرة على تغير أوضاع الجسم أو اتجاهه بسرعة وبدقة وبتوقيت سليم، سواء كان بكل الجسم أو جزء منه أعلى الأرض أو في الهواء. ويرى "بارو" أن الرشاقة تشمل التوافق السريع والدقيق لعضلات الجسم الكبيرة، والرشاقة تصبح أكثر فعالية حينما تتمتع بمستويات عالية من القوة العضلية والجلد والسرعة. ويعرفها "أنارينو" بأنها القدرة على تغير الاتجاه الحركي بمعدل عالي من السرعة .

ويقصر البعض الآخر مفهوم الرشاقة على قابلية الفرد على تغيير اتجاهه بسرعة وتوقيت سليم ويرى البعض الآخر أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه، أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس .

وفي رأينا أن التعريف الذي يقدمه "هرتز" يعتبر من أنسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ يرى أن الرشاقة هي :

-القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة .

-القدرة على سرعة تعلم وإتقان المهارات الحركية الرياضية .

-القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة .

ويحتاج الفرد الرياضي لصفة الرشاقة لمحاولة النجاح في إدماج عدة مهارات حركية في إطار واحد كما هو الحال في حركات الجمباز والتمرينات الفنية والحركات الأكروباتية والغطس... الخ، أو في أداء حركة ما تحت ظروف متغيرة ومتباينة وذلك بقدر كبير من الدقة، كما في مختلف الألعاب الرياضية ككرة القدم وكرة السلة وكرة اليد والهوكي مثلاً أو في المنازلات الفردية كالملاكمة والمصارعة أو في جري الموانع... الخ، وكذلك لمحاولة التغيير من مهارة حركية إلى أخرى بصورة ناجحة، أو لمحاولة سرعة تغيير الفرد لاتجاهه.

ويرى "لومان" أن الرشاقة تسهم بقدر كبير في سرعة تعلم وإتقان المهارات الحركية .

3-2-1: أنواع الرشاقة :

-الرشاقة العامة: هي القدرة على تغير أوضاع الجسم واتجاهاته أو أحد أجزائه سواء على الأرض أو في الهواء بصورة سليمة، فهي رشاقة الجسم كله أي أنها حركات الرشاقة التي يقوم بها اللاعب بجسمه كاملاً، كل واجب حركي بتصريف منطقي سليم في النشاط الممارس، ويظهر ذلك أثناء قيام لاعبي كرة القدم بأداء المحاورة أو الجري بالكرة مع تغير الاتجاه والسرعة . (عبد، 2001، صفحة 77)

-الرشاقة الخاصة: هي القدرة على الأداء الحركي في تناسق وتطابق مع خواص وتكوين الحركة في المنافسة وهذه الحركات تختلف باختلاف الأداء المهاري لنوع النشاط الممارس فهي رشاقة عنصر معين أو مجموعة أعضاء من جسم اللاعب، أي أنها حركات الرشاقة التي يؤديها اللاعب بأحد أعضاء جسمه مع القدرة على الأداء الحركي في تناسق وتطابق مع نواحي وتكوين الحركة في المنافسة تبعاً لطبيعة الأداء المهاري في كرة القدم .

3-3-3- تنمية الرشاقة :

3-3-1- أسس عامة تراعى عند تنمية الرشاقة :

- الرشاقة من الصفات البدنية التي يجب التبكير في تنميتها في مرحلة الطفولة ، إذ تسمح الأجهزة الوظيفية بالتكيف معها .

- المهارات الحركية التي يتقنها اللاعب بدرجة كبيرة والتي تؤدي تحت نفس الظروف يكون تأثيرها ضعيفا على تنمية الرشاقة .

- تعلم الحركات التي تتسم بالرشاقة وتطويرها يلقي عبئا كبيرا على الجهاز العصبي المركزي وبالتالي يؤدي ذلك إلى سرعة التعب .

- محددات طريقة التدريب الفترى من أهم الطرق التي تستخدم لتنمية الرشاقة نظرا لأنها توفر الراحة الكافية للاعب حتى يستطيع تكرار الأداء .

3-3-2- أساليب تنمية الرشاقة :

أ- زيادة الرصيد الحركي تحت ظروف تعدد وتنوع الأداء : يراعى إكساب اللاعب لعدد متزايد من المهارات الحركية ويراعى التدرج في التركيز على مكونات الرشاقة .

ب- التغيير المتعدد : يتضمن ذلك التغيير في كافة متعلقات الأداء الحركي كما يلي :

- التغيير في سرعة توقيت أداء أجزاء الحركة .

- التغيير في مواصفات الأداء الحركي .

- التغيير في الظروف المحيطة بالأداء الحركي .

- التغيير في وضع بدء الحركة أو الجملة الحركية . (رشيد، 1997، صفحة 16)

ج- تقصير زمن الأداء الحركي : يعني بتقصير زمن الأداء الحركي زيادة سرعته ويجب عند استخدام هذا الأسلوب أن لا تكون زيادة سرعة الأداء الحركي على حساب الدقة والانسيابية والتوقيت الصحيح له .

د- التنمية المنفردة لمكونات الرشاقة : يتم ذلك من خلال تحسين كفاءة رد الفعل الحركي والتوجيه الحركي والتوافق الحركي والتنسيق الحركي والربط الحركي ، وفاعلية التوتر العضلي والاسترخاء كل على حدة .

3-3-3- إرشادات عامة تراعى عند اختيار تمارين تنمية الرشاقة :

- تحديد مساحات الأداء الحركي .
- الأداء الحركي بالساق أو الذراع العكسية .
- المواقف غير المعتادة على الأجهزة أو بالأدوات أو بدونهما .
- ربط المهارات الحركية بتسلسل متنوع .
- التغيير في أسلوب الأداء .
- التغيير في إيقاع الأداء .
- استخدام أدوات ذات أوزان أو أحجام وأجهزة ذات ارتفاعات مختلفة .
- تنفيذ الأداء المهاري على أسطح مختلفة تتوافر فيها عناصر الأمن والسلامة .

3-4- أهمية الرشاقة عند لاعبي كرة القدم :

-تبرز أهمية الرشاقة في كونها تساعد على الإستيعاب الحركي للاعب والسرعة في التعلم ، وتساهم في تحديد الإنجاح الصحيح للأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة والتي تتطلب من اللاعب إعادة التوازن كالتعثر والاصطدام مع اللاعب الخصم وما تتطلبه مواقف وظروف ككرة القدم تتسم بالمفاجأة أحيانا سواء بالكرة أو بدونها والرشاقة تعتمد على الصفات الجسمية والحركية وهي مترابطة وجامعة لها وهي بالأساس قابلية جسمية وقابلية حركية تؤثر في المهارات وتقلل من زمن الأداء المتكرر.

وتعتبر الرشاقة أحد مكونات الأساس في ممارسة معظم الأنشطة الرياضية فهي مكون هام في ممارسة الألعاب ككرة القدم.

-الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم أو أوضاعه في الهواء أو على الأرض ، أو الانطلاق السريع ثم التوقف المباغت أو ادماج عدة مهارات في إطار واحد أو الأداء الحركي الذي يتسم بالتباين في ظروف مكثفة التعقيد والتغيير وبقدر كبير من السرعة والدقة والتوافق .

تتضمن مكونات الرشاقة القدرات التالية :

- المقدرة على رد الفعل الحركي .
- المقدرة على التوجيه الحركي .
- المقدرة على التوازن الحركي .

- المقدرة على التنسيق أو التناسق الحركي .
- المقدرة على الاستعداد الحركي .
- المقدرة على الربط الحركي .
- خفة الحركة .

يمكن تصنيف الرشاقة طبقا للفئات التالية :

- صعوبة توافق الواجب الحركي .
- ضبط الأداء الحركي .
- زمن الأداء الحركي .

3-5-العوامل المؤثرة على الرشاقة:

نمط الجسم: يتمتع اللاعب المتوسط الطول واللاعب القصير إلى قدرة كبيرة على المحاورة والمناورة والتحكم في حركات الجسم وبالتالي التمتع بالرشاقة بينما اللاعب النحيف جدا والبدن جدا لا يتمتع بقدر كاف من هذه الصفة .

الوزن الزائد: تؤدي زيادة الوزن إلى انخفاض مستوى الرشاقة بشكل مؤثر ومباشر على اللاعبين لأن ذلك يؤثر على القصور الذاتي للجسم وأجزائه كما أن الدهون في الجسم تقلل من سرعة الانقباضات العضلية وقوته مما يؤثر على قدرة اللاعب في سرعة تغيير اتجاهات الجسم.

السن: تنمو الرشاقة لدى الأطفال حتى يصلوا إلى 14 سنة تقريبا، وهي المرحلة المعروفة بمرحلة النمو السريع ويصل مستوى الرشاقة إلى أقصاها في السن نضج أما بعد، فكلما كبر الإنسان تتناقص الرشاقة التي يتمتع بها.

التعب: يؤثر التعب سلبيا على الرشاقة، فالتعب له تأثير سلبي على العناصر التي تتكون منها الرشاقة مثل: القوة أسرع ردة الفعل، والقدرة بالإضافة إلى أن التعب يؤدي إلى انخفاض التوافق العضلي للاعب .

خلاصة : يمكن القول أن عناصر اللياقة البدنية متداخلة و يؤثر كل منها في الآخر ويتأثر به وقد أثبتت التجارب العلمية والأبحاث تلك العلاقة فيما يخص نواحي النمو والتطور لتلك العناصر ومكوناتها .

تمهيد:

تعتبر الوحدة التدريبية الركيزة الأساسية الأولى لعملية التخطيط و الخلية الأساسية لعملية التدريب إذ من خلالها تحقق الواجبات الرئيسية والتعليمية.

3-1- مفهوم التدريب الرياضي: هو عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية ، وفي ضوء هذا التعريف يمكننا أن نستخلص أن التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية كعلم التشريح وعلم وظائف الأعضاء . وهدفها النهائي إعداد الفرد للوصول إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته واستعداداته وإمكاناته وذلك في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه والذي يمارسه بمحض إرادته .

ويعرف التدريب الرياضي الحديث بأنه العمليات التنظيمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة .

من الأهمية ملاحظة الفارق بين التدريب الرياضي الحديث والأنشطة الأخرى المشابهة ، إذ أن هناك العديد من الأنشطة التي تمارس تحت مسمى الممارسة الرياضية والتي لا تستخدم الأسس العلمية للتدريب الرياضي ، حيث تعتمد تلك الأنشطة على تنفيذ وحدات تدريبية مرتجلة عفوية غير نابعة من مخطط تدريب علمي ، والتي غالبا ما يكون التقدم في مستويات اللاعبين الذين ينفذونها راجعا إلى عوامل النضج والتطور الجسمي والوظيفي أكثر منه إلى تأثير الأنشطة المنفذة خلالها . (سكر، 2002، صفحة 09)

3-2- خصائص التدريب الرياضي الحديث :

تحدد خصائص التدريب الرياضي الحديث بما يلي :

أ-يعتمد على الأسس التربوية :

يعتمد علم التدريب الرياضي الحديث اعتمادا كليا على الأسس التربوية وفي مقدمة ذلك ما يلي :

- بث الاتجاهات التربوية نحو حب الرياضة وتقديرها وجعلها نمط حياة .

- توجيه ميول الفرد الرياضي واتجاهاته نحو الأهداف السامية للرياضة .

- غرس وتطوير السمات الخلقية والإرادية الإيجابية لدى اللاعبين .
- ب- يخضع كافة عملياته للأسس والمبادئ العلمية :
- تخضع عمليات التدريب الرياضي الحديث للأسس والمبادئ العلمية التي أمكن التوصل إليها في علوم الرياضة والتربية الرياضية .
- ج- تأثير شخصية وفلسفة وقيم المدرب :
- إن شخصية وفلسفة وقيم المدرب تلعب دورا هاما حيويا في التأثير على شخصية وقيم اللاعب وبالتالي درجة تحقيق أهداف الرياضة .
- د- تواصل عمليات التدريب منذ البدء وعدم انقطاعها :
- استمرار عمليات التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مروراً بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب للتدريب . (سكر، 2002، صفحة 11)
- هـ- تكامل عملياته :
- تشمل عمليات التدريب الرياضي جوانب متعدد من الإعداد (بدنية، مهارة، حطوية، نفسية، ذهنية، خلقية، معرفية) ، كلا متكامل متجانسا يهدف لوصول اللاعب والفرق الرياضية لأعلى المستويات الرياضية، وتحقيق أفضل النتائج .
- و- اتساع دائرة الإمكانيات المستخدمة في تنفيذ عملياته :
- لا تقتصر فعاليات عمليات التدريب الرياضي على الملعب أو الساحة الرياضية فقط، بل تتخطاها إلى القاعات والحجرات والمعامل الرياضية لتحقيق جوانب التخطيط والإرشاد والتوجيه . كما اتسعت دائرة الأجهزة والأدوات والإمكانيات المستخدمة فيها .
- ح- تكامل التخطيط والتطبيق في عملياته :
- التخطيط والتطبيق لا غنى عن أحدهما عن الآخر في التدريب الرياضي .
- ط- اتساع دائرة الفردية :
- عمليات التدريب الرياضي تتسم بالفردية إلى أبعد الحدود الممكنة .
- ل-عدم إهمال دور الخبرة فيه:

-الاعتماد على الأسس والمبادئ العلمية في عمليات التدريب الرياضي لا يلغي دور الخبرة ، بل إنها تتكامل معاً للعمل على تحقيق أهدافه .

ك-إتباع اللاعب لنمط الحياة الرياضية :

-يتطلب التدريب الرياضي لأسلوب حياة يتوافق معها ويعمل على تحقيق أهدافه .

ي-نبد المنشطات :

-ينبذ التدريب الرياضي كافة الوسائل الغير المشروعة التي يمكن أن تستخدم في تحقيق نتائج أو مستويات رياضية مثل المنشطات أو غيرها . (الخوجا، 2005، صفحة 26)

3-3-واجبات التدريب الرياضي :

إن ضمان الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي ممكن يلقي على عملية التدريب الرياضي مسؤولية تحقيق واجبات معينة.وتتلخص أهم الوجبات التي يجب على عملية التدريب الرياضي تحقيقها فيمايلي:

أ-الوجبات التعليمية .

ب-الوجبات التربوية .

ويجب علينا مراعاة أن الوجبات التعليمية والوجبات التربوية يرتبطان معاً ارتباطاً وثيقاً ويكونان وحدة واحدة .

الوجبات التعليمية :

تتضمن الوجبات التعليمية جميع العمليات التي تستهدف التأثير على قدرات ومهارات ومعلومات ومعارف الفرد الرياضي،وتشمل أهم الوجبات التعليمية لعملية التدريب الرياضي على ما يلي :

-التنمية الشاملة المتزنة للصفات أو القدرات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل ..الخ،والعمل على الارتقاء بالحالة الصحية للفرد .

-التنمية الخاصة للصفات أو القدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد .

-تعلم وإتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي واللازمة للوصول إلى أعلى مستوى رياضي .

-تعلم وإتقان القدرات الخطئية الضرورية للمنافسات الرياضية في نوع النشاط الرياضي التخصصي .

- اكتساب المعارف والمعلومات النظرية عن النواحي الفنية للأداء الحركي وعن النواحي الخططية وعن طرق التدريب المختلفة والنواحي الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي وعن القوانين واللوائح والأنظمة الرياضية... الخ . (الخوجا، 2005، صفحة 28)

الوجبات التربوية :

تتضمن الوجبات التربوية كل المؤثرات التربوية المنظمة التي تستهدف تطوير السمات الخلقية والإرادية وغيرها من مختلف الخصائص والملامح الأخرى للشخصية، وتشتمل أهم الواجبات التربوية لعملية التدريب الرياضي على مايلي:

- تربية النشء على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الأساسية للفرد .

- تشكيل مختلف دوافع وحاجات وميول الفرد والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الوطن، وذلك عن طريق معرفة الدور الايجابي الهام الذي تسهم به المستويات الرياضية العالية في هذا المجال .

- تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية... الخ .

- تربية وتطوير الخصائص والسمات الإرادية كسمة الهادفة وسمة المثابرة وسمة ضبط النفس وسمة الشجاعة والجرأة وسمة التصميم... الخ. (مختار، بدون سنة، الصفحات 14-15)

3-4- التخطيط والتخطيط الرياضي :

أ- مفهوم التخطيط :

يعرف التخطيط بأنه "تحديد الأعمال أو الأنشطة وتقدير الموارد واختيار السبل الأفضل لاستخدامها من أجل تحقيق أهداف معينة".

كما يعرف التخطيط أيضا بأنه "هو التنبؤ الذي سيكون عليه المستقبل والاستعداد لهذا المستقبل". التخطيط عملية مستمرة ومستقبلية في طبيعتها تتجه إلى الإعداد المتكامل للوصول إلى نتائج وإنجازات مستهدفة .

ب- مفهوم تخطيط التدريب الرياضي :

تخطيط التدريب الرياضي هو "التنبؤ بالمستويات التنافسية في الرياضة بناء على توقعات وعمل البرامج التنفيذية لتحقيق نتائج محددة أو مرغوب فيها".

تخطيط التدريب الرياضي هو أقصر الطرق وأكثرها ضمانا وأقلها تكلفة لتحقيق المستويات الرياضية المرغوبة وفق الأهداف المحددة في مختلف أنواع الرياضة .

أظهرت خبرات كافة الدول المتقدمة في مجال الرياضة التنافسية والمجال الرياضي بشكل عام أن التخطيط أصبح ضرورة ،لدرجة أنه لم تعد المشكلة هي أن نخطط أو لا نخطط التدريب الرياضي ،بل أصبحت المشكلة :كيف نخطط؟.

لتوضيح أهمية تخطيط التدريب الرياضي علينا تصور المقابل له ،فسنجد أن الارتجال والعشوائية في التدريب الرياضي تنتج عشوائية وتذبذب النتائج .

3-4-1- خصائص تخطيط التدريب الرياضي :

أ- النظرة المستقبلية للمستوى التنافسي :

يتميز تخطيط التدريب الرياضي بالنظرة المستقبلية لمستويات التنافس حيث يهدف لتحقيق أهداف مرغوبة في تاريخ قادم أو بعد فترة زمنية تطول أو تقصر منذ إعداد الخطة ،فبدلا من أن يعمل على تحقيق مستويات حالية ستصبح ضعيفة مستقبلا فإنه بالمستويات التي سيصل إليها المنافسون ويعمل على تحقيق مستويات تنافسية أو تتمشى معها مستقبلا . (مختار، بدون سنة، صفحة 17)

التخطيط يتعامل مع ظروف ومتغيرات لم تحدث بعد لكنها متوقعة أو محتملة .ومن أجل ذلك يصبح التنبؤ والتوقع لما ستكون عليه مستويات المنافسين ومتغيراتها في المستقبل من أهم عناصر عملية التخطيط .

النظرة المستقبلية في التخطيط للتدريب الرياضي تعنى أن القائم عله إنما يمارس عملية مستمرة من التصور عما سيكون عليه الحال إذا اتخذ قرارا معيناً وما هي الآثار المترتبة عليه .

ب- الترابط والتسلسل والاستمرار في إعداد اللاعب :

تخطيط التدريب الرياضي عملية متسلسلة متدفقة ومترابطة من الأنشطة التي تبدأ بتحديد الأهداف ومرورا بتحديد السياسات والإجراءات والمفاضلة بين البدائل والوصول إلى البرامج الزمنية والميزانيات وتوفير الظروف والأوضاع المساعدة على تحقيق الأهداف وتطوير الخطط والبرامج .

إن التداخل والتكامل بين مراحل العملية التخطيطية في التدريب الرياضي يدلنا على حقيقة مهمة هي أن خطة التدريب والإعداد الرياضي هي محصلة جهود وأنشطة مركبة وليست أبدا نشاطا منفصلا أو منعزلا .

إن الطبيعة المتغيرة لمستويات التنافس الرياضي والتطورات المستمرة التي تطرأ على العناصر المؤثرة فيه تجعل تخطيط التدريب عملية متحركة ديناميكية مستمرة، إذ إن الأمر لا ينتهي بوضع خطة للتدريب الرياضي بل هي عملية مستمرة للتخطيط وإعادة التخطيط لضمان تحقيق التوافق المستمر بين عناصر العمل التخطيطي من جانب وبين كافة الظروف المحيطة من جانب آخر .

ج- تكامل جوانب إعداد اللاعب :

عند التخطيط للتدريب الرياضي فإن على المخططين مراعاة تكامل هيكلية خطط التدريب من إعداد بدني ومهاري وخططي ونفسي وذهني ومعرفي لتحقيق أفضل مستوى في الرياضة التخصصية .

د- وجود خطة لإعداد اللاعب :

بما أننا بينا سابقا أن معنى تخطيط التدريب عبارة عن عملية تفكير ومفاضلة واختيار بين بدائل وصولا إلى هدف فإن خطة التدريب ذاتها هي نتاج عملية التخطيط، وهي عبارة عن التزام بأساليب عمل وإجراءات محددة .

إن التمييز بين تخطيط التدريب الرياضي وخطة التدريب الرياضي ينبع من حقيقة مهمة، وهي أن كل عملية تخطيط يجب أن تتبلور في خطط واضحة ومحددة، وبالتالي إن لم تتوفر تلك الخطط يصبح التخطيط إهدار للوقت والمال

ففي الكثير من المشروعات الرياضية توجد إدارات وأجهزة للتخطيط دون أن توجد خطط بالمعنى المتقدم، الأمر الذي يجعل الشكل متوافرا دون المضمون . (زيد، 2008)

3-4-2-أسس ومبادئ تخطيط التدريب الرياضي :

أ- تحقيق الهدف :

يجب أن تتجه كافة عمليات تخطط التدريب إلى تحقيق أهدافه .

يجب أن تنبثق أهداف العمليات من أهداف الخطط، وأن تنبثق أهداف الخطط من أهداف الخطة العامة وهكذا وصولاً إلى أهداف التنمية البشرية في الدولة .

ب- العملية :

ضرورة انطلاقة التخطيط من الأسس والمبادئ العلمية في كافة الجوانب .

ج- الشمول :

من الأهمية أن يتم تخطيط التدريب الرياضي بحيث يشمل كافة جوانب الإعداد ، كما يجب أن ينطلق من التخطيط العام للرياضة التخصصية .

د- البيانات والمعلومات الصحيحة :

حتى لا يكون التخطيط الرياضي مضللاً يجب الانطلاق من قواعد بيانات ومعلومات وإحصاءات سليمة .

هـ- الواقعية :

يجب أن ينطلق التخطيط الرياضي من واقع المعطيات البشرية والمادية على أن يتسم بالطموح غير المبالغ فيه حتى لا يفاجئ المخطط بالنتائج غير مقبولة .

و- التدرج :

ويقصد به التدرج في تحقيق الأهداف ، والإجراءات والوسائل المستخدمة في تنفيذ الخطط في ضوء توزيع زمني أمثل .

ز- المرونة :

بنا أن التخطيط يتعامل مع المستقبل بما ينطوي عليه من عوامل عدم التأكد والتغيير ، لهذا السبب فإن المخططين يجب أن يضعوا الفروض طبقاً للظروف المتوقعة والتي سيتم تنفيذ مخططات التدريب الرياضي فيها ، فإذا لم تتحقق الفروض فإن الأمر يتطلب إعادة النظر في ضوء ما يجد من مستجدات حيث تدخل التعديلات المناسبة على التخطيط الأصلي .

ح- الاستغلال الأمثل للإمكانات :

يجب أن يتم التخطيط في إطار ما هو متاح من إمكانات وما سيتم تدبره من موارد.

ط- التنسيق :

- يجب أن ينسق بين الأجهزة الفنية والإدارية القائمة على التخطيط والتنفيذ ضمانا لنجاح التخطيط .
- ك- المشاركة الجماعية :
- يجب أن يشارك في التخطيط (خاصة طويل المدى) ممثلون من المستويات العاملة في مجال التدريب الرياضي لتزويد التخطيط بخبرات تمثل كافة مستويات التدريب .
- ل-الاقتصادية :
- توفير الجهد والمال والوقت مبدأ أساسي في فاعلية التخطيط للتدريب الرياضي .
- مستويات تخطيط التدريب الرياضي :
- أ-هو التخطيط للتدريب الرياضي الذي يتراوح زمنه ما بين (8-15 عاما)، فالوصول للمستويات الرياضية العليا لا يعتمد فقط على الحامة الرياضية الجيدة وتوافر الإمكانيات لتطويرها، بل استمرار وتواصل وتكامل خطط الإعداد والتدريب بصورة عملية هي التي تنتج البطل والبطولة .
- يرتبط تخطيط التدريب الرياضي طويل المدى بخطط التنمية الرياضية على مستوى الدولة، وهي ترتبط بدورها بخطط التنمية البشرية بما في كافة النواحي الصحية والتعليمية والاجتماعية .
- ب-تخطيط التدريب للبطولات الرياضية :
- وهو التخطيط للتدريب الرياضي للاستعداد لخوض بطولات مهمة ويتراوح زمنه ما بين (2-4 سنوات) مثل خطط الإعداد الأولي أو بطولة العالم أو البطولة القارية أو الإقليمية ويعتبر دورة تدريبية للبطولة .
- يمكن اعتبار تخطيط التدريب الرياضي للبطولات الرياضية جزءا من أجزاء التخطيط طويل المدى .
- ج-تخطيط التدريب السنوي:
- السنة التدريبية تعتبر دورة تدريبية مغلقة، وهي في ذات الوقت إحدى حلقات خطط الإعداد للبطولات (2-4سنوات)، التي تشكل بدورها التخطيط طويل المدى .
- د-تخطيط التدريب الفتري :
- تقسم خطة التدريب السنوية إلى فترات إذا ما كانت تحتوي على منافسة واحدة أو منافستين بعضهما داخل بعض كما في كرة القدم .
- هـ-تخطيط التدريب المرحلي :
- وهو تخطيط يتم فيه تقسيم الفترة إلى عدد من المراحل لسهولة تحقيق أهداف فرعية تحقق أهدافا فترية.

و-تخطيط جرعة التدريب (وحدة التدريب):

وهي الخلية الأولى لكافة عمليات تخطيط التدريب الرياضي ،حيث تضم تمارينات وأنشطة التدريب الرياضي .

4-1- مفهوم الوحدة التدريبية : وحدة التدريب تعرف بأنها مجموعة الأنشطة الحركية التي تتحقق من خلالها بعض الأهداف التربوية أو التعليمية أو التنموية من خلال عدد من التمارينات المتسلسلة و المخططة طبقا للأسس والمبادئ العلمية وتعد الوحدة التدريبية أصغر وحدة تنظيمية للعملية التدريبية في إخراجها الجيد ومحتواها المنظم بحيث تصل إلى مستوى متطور من التدريب بكرة القدم .

وتتملك كل وحدة تدريبية علاقة وطيدة مع بقية الوحدات التدريبية بالهدف الرئيسي للعب وكيفية تحقيقه ،يعتمد وقت استغراق الوحدة التدريبية على درجة تحضير اللاعب وعمره وعلى فترات التدريب الموسمية (إعداد ،سباقات ،انتقالية)،ترتبط أهداف الوحدة التدريبية اليومية ومهامها وهيكلها بالأهداف الرئيسية التي يحتويها التدريب الأسبوعي والشهري والموسمي وتستغرق الوحدة التدريبية عند المبتدئين من ساعة إلى ساعة ونصف وعند لاعبي المستويات العليا حوالي 2-3 ساعات (قبل الظهر وبعد الظهر) بمعدل وحدتين تدريبيتين في اليوم .

تتميز الوحدة التدريبية بالعدد المحدد للتمارين البدنية ونوعيتها وكذلك بحجم العمل وشدته ،قوة الحوافز المؤثرة في الجهاز العصبي تظهر من خلال الشدة ووقت استغراقها وكذلك في نوعية التمارين التدريبية الجديدة المستخدمة ،و صفة عمل الجهاز العصبي تتطلب إتباع القاعدة الآتية "كلما كانت الاحتمال التدريبية أكثر شدة قلت الواجبات الموضوعة أمام المتمرنين ،يكون تنفيذ عدة واجبات في الوحدة التدريبية الواحدة جائزا في حالة كون الأحمال التدريبية المستخدمة غير كبيرة مع التأكيد على تغير الحمل لكافة المجموعات العضلية عن طريق الاستخدام الجيد للراحة الايجابية والانتقال التدريجي من تمارين إلى أخرى أصعب منها "،وتحتاج عملية إدارة الوحدات التدريبية وتنفيذها إلى مدرب قادر على قيادة الفريق والوصول إلى الأهداف الموضوعية أمام الفريق من خلال استخدام الطرائق والوسائل المساعدة وكذلك معرفة إمكانيات لاعبيه وقدراتهم بموصفات وبالتالي استخدامه لكل الظروف المحيطة وتسخيرها لتطوير أداء الفريق وتساعد قدرات لاعبيه ، كل هذا يتطلب مدريا لديه قدرة على تسيير

هذه العملية الصعبة من الجوانب كافة خلال إمكانياته وقدراته على التأثير الايجابي في لاعبيه . (حماد، 2001)

4-1-1- أجزاء الوحدة التدريبية : وحدة التدريب تتكون من ثلاث أجزاء هي :

الإحماء و الجزء الرئيسي والتهديئة كما يلي :

أ- الإحماء: يهدف إلى أن يتقبل جسم اللاعب جهد التدريب ويتراوح زمنه ما بين 10-20

من الزمن المخصص للوحدة ويتحقق هذا الهدف من خلال ما يلي :

-الزيادة التدريجية في سرعة ضربات القلب وما يدفع من الدم من في كل ضربة وزيادة اتساع الأوعية الدموية.

-إكساب العضلات الاستشارة والاسترخاء والاستطالة المطلوبة للأداء.

-زيادة سرعة الرؤية وذلك من خلال زيادة كمية الهواء المستنشق حتى يصبح التنفس أعمق وأسرع.

-رفع درجة حرارة جسم اللاعب.

-الوصول لأقصى استعداد نفسي للتدريب أو المباراة.

-الوصول لأفضل استشارة انفصالية إيجابية لممارسة أنشطة التدريب و المباراة

ب- الجزء الرئيسي : تتحقق من خلاله أهداف وحدة التدريب وزمنه يعدل من 70-80 من الزمن

المخصص للوحدة التدريبية ويراعى فيما يلي:

-البدء بالتمرنات التي تتطلب أفضل استجابة وانتباه وجهد

-تمرنات التعليم المهاري و الخططي تتم عقب الإحماء مباشرة لأن ذلك يتطلب أقصى درجة من تركيز

الانتباه وينطبق ذلك على تمرينات الاستجابة الحركية.

- ترمينات السرعة تتم بعد ترمينات التعلم المهاري ضمانا لعدم الإرهاق.

- ينتهي الجزء الرئيسي بأقصى درجة من درجات الأداء.

ج-الجزء الختامي : وهو يهدف إلى العودة باللاعبين إلى الحالة الطبيعية تقريبا بعد أن وصلت أجهزتهم الحيوية إلى درجات عالية من معدلات العمل خلال بذل الجهد ويستغرق حوالي 10 من الزمن المخصص للوحدة ويراعى ما يلي :

-يحتوي على ترمينات الاسترخاء.

-تكون ترميناته متدرجة من الأصعب إلى الأسهل عكس ترمينات الإحماء.

- زمنها يتناسب طرديا مع درجة حمل وحدة التدريب. (حماد، 2001، صفحة 19)

4-2-أهداف الوحدة التدريبية :

-يجب أن تحدد الأهداف التي يرجى تحقيقها من وحدة التدريب وهي تكون نابعة من أهداف الأسبوع التدريبي .

-تقسيم أهداف وحدة التدريب إلى هدف رئيسي أو أكثر وهدف فرعي أو أكثر

-مكونات الإعداد الرئيسي هي كل من الإعداد البدني، المهاري، الخططي، النفسي، الذهني، المعرفي والأخلاقي .

4-3- محتوى الوحدة التدريبية : يختلف محتوى الوحدة التدريبية باختلاف الأهداف ويرتبط محتوى

الوحدة التدريبية بما يأتي :

-عمر اللاعب .

-درجة اللاعب المتمرن (خبراته السابقة) .

-الفترة التي تجري فيها الوحدة التدريبية .

- وقت المباراة التالية عن الوحدة التدريبية وبعدها .
- درجة التحضير البدني العام والمتخصص للاعبين .
- الظروف العامة للاعبين (الاجتماعية والعائلية) .
- الحاجة والمتطلبات الضرورية في مجال التخصص ضمن الفترة التي يوجد فيها التدريب .
- توافر الملاعب والمنشآت الرياضية وصلاحياتها .

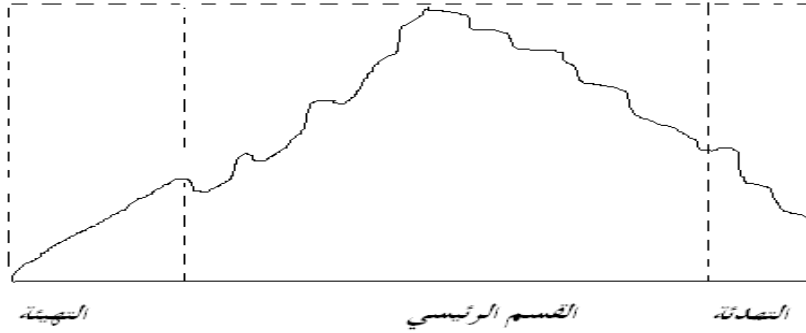
تؤثر فترة التدريب الطويلة للوحدة التدريبية بدرجة كبيرة في شدة التمرين ، كلما كانت التمارين أكثر فعالية وأكثر شدة وكان وقت التدريب أقصر ، وهذه حقيقة توضح أن فعالية التمارين وشدتها تقودنا إلى أشكال مضمونة وهنا تنفيذ التدريبات لا يرتبط بأشكال الوقت المخصص ، نوعية الوحدة التدريبية لا تعتمد على وقت استغراقها ولكن تعتمد بدرجة رئيسية على محتوى التمارين وجرعة الحمل وشدته ، وتتكون الوحدة التدريبية القصيرة والفعالة ذات الشدة الكبيرة للتمارين أكثر تشويقاً وأكثر فائدة من التدريب الطويل والفعالة ذي الشدة الواطئة .

وعند التطرق إلى المنحنى الحقيقي (الخط البياني) لشدة الوحدة التدريبية يجب الانتباه إلى السرعة المختلفة للتطور المورفولوجي الخاص بالجسم وكذلك الاختلافات الكبيرة البدنية والنفسية لكل لاعب متمرن ليتوضح لنا تنظيم درجة الشدة .

تبدأ الوحدة التدريبية غالباً بتمارين ذات جهد بدني معتدل من خلال التمارين التحضيرية في القسم الأول . في هذا القسم يزداد منحنى الشدة بسرعة .

في القسم الرئيسي للوحدة التدريبية يسير منحنى الشدة بصورة نموذجية (شدة ، راحة ، شدة) ويصل إلى تحقيق القمة في منتصف الوحدة التدريبية

يبدأ منحى الشدة بالهبوط من منتصف الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية عن طريق الاختيار المناسب والجرعة الملائمة للتمارين المنفذة ، كما في الشكل التالي :



شكل 01 يوضح منحى الشدة

توجد أشكال مختلفة من الوحدة التدريبية المستخدمة ويتضمن محتواها على تمارين تنمي الأداء الفني والخططي وتمرين اللياقة البدنية بأنواعها المختلفة مع الأخذ بنظر الاعتبار الفروقات بينها من حيث الحجم والتكرار ،ومن فحص محتوى الوحدة التدريبية بأن القسم الأول يتضمن تمارين التهيئة كتمارين الجري والتمارين البدنية وحركات القفز والتمريرات من الوقوف ومن الحركة وأركاض سرعة التعجيل .

أما في القسم الرئيسي فيتضمن الركض السريع وتمرينات مهارية وخططية وتشكيلات لعب أو تدريب دائري ،أما القسم الثالث فتعطي تمارين الاسترخاء .

4-4- أهمية الوحدة التدريبية: تكمن أهمية الوحدة التدريبية في كيفية أدائها واخراجها من قبل المدرب واللاعبين ،فالتحضير الجيد لكل وحدة تدريبية من حيث محتواها وأهدافها وتنوعها كفيل بنجاحها ،إن أهمية الوحدة التدريبية تصبح أكثر فعالية اذا ما تم تخصيص الوقت المناسب لها ،عندما تكون محتويات التدريب مألوفة وسبق أن تدرب اللاعبون عليها وتحتوي على تمارين جديدة فإن زمن الوحدة التدريبية هذه عددا محدودا نسبيا وعلى العكس اذا كانت محتويات الوحدة التدريبية غير مألوفة وتحتوي على

نواحي ومعلومات خطوية وفنية جديدة فإن وقتها سيستغرق مدة أطول وتحتاج إلى توضيح وتكرار لهذه التمارين ويجب الانتباه إلى مدة التدريب .وأما مدة الأعداد فيحتاج إلى فترات يومية أطول لما تتصف به من تمارين للمطاولة وقطع مسافات طويلة من الركض وتنفيذ تمارين القوة وبقية عناصر اللياقة البدنية ،أما في فترات السباقات فهي تعتمد على المباراة وموقعها من الأسبوع ،أما في الفترة الانتقالية فإن الوحدة التدريبية تأخذ طابعا ترويجيا بعيدا عن الجهد البدني والنفسي وهنا تأخذ الوحدات التدريبية طابعا مرحا ويقع على المدرب دور كبير في إنجاح هذه الوحدة التدريبية وتحقيق أهميتها التربوية والنفسية والبدنية .

يجب المحافظة على سلامة اللاعبين من التعرض للإصابات خلال التدريب ويمكن إتباع الوسائل الملائمة المهمة الآتية :

- 1-التحضير الجيد للوحدة التدريبية من حيث الطرائق المستخدمة (اختيار التمارين وتنظيمها).
 - 2-تنظيم الحماية الذاتية للاعبين من خلال التمارين الصعبة وبخاصة عند استعمال الأجهزة والأدوات.
 - 3-إتباع النظام والجدية في التدريب من قبل اللاعبين وتجنب المزاح .
 - 4-تأمين سلامة أماكن التدريب وسلامة الأجهزة والأدوات .
 - 5-إرشاد وتوجيه اللاعب المتمرن إلى ضرورة الانتباه والتصرف بحذر عند تنفيذ التمارين .
 - 6-تصليح الأوضاع الخاطئة للجسم خصوصا عند استعمال الأجهزة وأدوات الأثقال تجنبنا من التعرض إلى تشوهات في الجسم .
- إن هذه الوحدة التدريبية تتطلب من المدرب التنوع في التمارين وذلك بحيث تمتلك أهدافا متقاربة وذلك تجنبنا من حدوث الملل والضجر عند اللاعبين ،وهذا يعني أن المدرب لا يبالي في تنوع التمارين ولكن القصد هو الانتقال إلى تمارين أخرى بعد الحصول على عملية تثبيت كل تمرين .
- المدرب الناجح يراعي الحالة النفسية وبخاصة بعد التمارين التي تتطلب مجهودا كبيرا وتعبا واضحا لدى اللاعبين .

يجب أن يسود الوحدة التدريبية النظام الناجح والإخراج الجيد لكي تتمكن من تحقيق أهدافها .

الخلاصة: يمكن القول بأن الوحدة التدريبية هي وسيلة لتحقيق أهداف الخطة العامة في فتراتها ومراحلها

المختلفة ، وكذلك هي مجموعة من التمرينات ذات اتجاهات مختلفة والتي تحدد طبقا للهدف

تمهيد :

مهما كانت البحوث العلمية تحتوي على اتجاهات وأنواع تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة وطبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها والوقوف عند أهم الخطوات واستغلال أكثر للوقت والجهد مع اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث.

1-منهج البحث : استخدام الطالب المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة في البحث والذي يمكن من خلاله الحصول على نتائج ذات درجة عالية من الموضوعية ، وذلك لمعرفة تأثير الوحدات التدريسية على الصفات البدنية التي طبقت على عينة البحث التجريبية في كرة القدم .

2-تعريف المنهج التجريبي : يؤكد عمار بوحوش ومحمود الذنبيات بأن المنهج التجريبي هو أقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بطريقة علمية والتجربة سواء في المعمل وفي قاعة أو مجال آخر وهو محاولة التحكم في جميع المتغيرات والعوامل الأساسية باستثناء متغير واحد يتناوله الباحث بالدراسة.

3-مجتمع وعينة البحث : تم اختيار عينة البحث التجريبية بطريقة عمدية من ثانوية أحمد بومهدي السنة الثانية علوم تجريبية والتي تحتوي على عشر تلاميذ ، كما تم اختيار العينة الضابطة بنفس الطريقة ومن نفس الفريق والتي تحتوي على عشر تلاميذ بنفس المواصفات العينة التجريبية .

4-مجالات البحث :

أ-المجال الزمني :تمت الدراسة التجريبية الرئيسية في الفترة الممتدة من 18/02/2015 إلى غاية 08/04/2015 وفيها تم إجراء الاختيارات البدنية القبلية والبعدي لعيني البحث .

ب-المجال المكاني :أجريت الاختيارات البدنية بملعب التربية البدنية والرياضة بثانوية أحمد بومهدي بدائرة سيدي لخضر ولاية مستغانم .

ج-المجال البشري :تم اختيار العينة بالطريقة العمدية والتي تمثلت في تلاميذ السنة الثانية علوم تجريبية لا يتجاوز سنهم 17 سنة من ثانوية أحمد بومهدي بدائرة سيدي لخضر . (الذنيبات، 1995)

ج-الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث :

-المتغير المستقل : وهو الوحدات التدريبية ولذلك قام الطالبان بتحديد بعض الوحدات التدريبية التي تطور بعض الصفات البدنية وهي مناسبة للسن الذي أجريت عليه البحث من حيث القدرات البدنية .

-المتغير التابع :وهو الصفات البدنية أي نوع الفعل أو السلوك الناتج عن تأثير المتغير المستقل (الوحدات التدريبية) أو هو معرفة مقدار تأثير بعض الصفات البدنية في كرة القدم والتي هي عبارة عن دور الوحدات التدريبية المدججة في التأثير على بعض الصفات البدنية في كرة القدم وهذه الصفات البدنية التي أجرينا عليها بحثنا التجريبي هي :تحمل السرعة ،والرشاقة

-متغيرات مرتبطة بالإجراءات التجريبية :إن الإجراءات التجريبية التي يتبعها الباحث تؤثر في نتائج التجربة وكذلك يجب توجيه الاهتمام إلى ضبطها للحصول على نتائج ذات درجة عالية من الصدق فقد قام الطالبان باختيار تلاميذ العينة التجريبية ماثلة للتلاميذ العينة الضابطة من جميع النواحي البدنية ،حيث تم إعطائهم نفس القدر من الممارسة ولكن التطبيق مساء من الساعة الواحة وفي نفس الملعب وإجراء الاختيارات كانت موحدة من حيث الاختيار القبلي والبعدي من حيث الحجم والكم .

-متغيرات خارجية :يوجد العديد من المتغيرات الخارجية التي قد تؤثر على المتغير التابع (بعض الصفات البدنية) وتم التحكم فيها من خلال جمع بكل ما ينقص من قيمة البحث .

5-أدوات ووسائل البحث:تتمثل في الطريقة أو الوسيلة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلة مهما كانت الأدوات البيانات، العينات، الأجهزة، إن المشكلة المطروحة هي التي تحدد للباحث بحثه بحيث تتناسب الأداة مع المشكلة ولهذا استعمل الطلبة الأدوات والوسائل التالية:

-المصادر والمراجع :تمت الاستعانة بمجموعة من المراجع التي لها علاقة بالموضوع .

-المعاينة الميدانية:قام الطالبان بزيارة الميدان لمعاينة الإشكالية المطروحة.

المقابلات الشخصية :من خلال المقابلات التي قمن بها مع جملة من الأساتذة حول تأثير الوحدات التدريبية المدججة على الصفات البدنية في كرة القدم .

-استمارة تحكيم :تضمنت مجموعة من الاختيارات البدنية لتحكيمها من طرف الخبراء وكان يحمل آراءهم الموافقة على اختبار تحمل السرعة والرشاقة .

6-موصفات الاختبار:

6-1-اختبار الجري: (5*30م) ، مع (45ثانية) راحة بين التكرارات .

-غرضه: قياس تحمل السرعة .

-وصف الاختبار: يقف اللاعب خلف خط البداية وعند سماع الإشارة يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة له حتى خط النهاية على بعد 30متر ، يكرر هذا 5 مرات .

-حساب النتيجة: يجمع الزمن الكلي لخمس محاولات ويتم إيجاد متوسطهم وتكون هي زمن مسافة 30متر.

-مستوى الاختبار :

الزمن	المستوى
أقل من 4.70 ثا	ممتاز
من 4.70 - 5.20 ثا	متوسط
من 5.20 ثا فأكثر	ضعيف

5 تكرارات x 30 م

خط البداية —————> خط النهاية

2-6- اختبار الجري المتعرج حول الحواجز الأربعة :

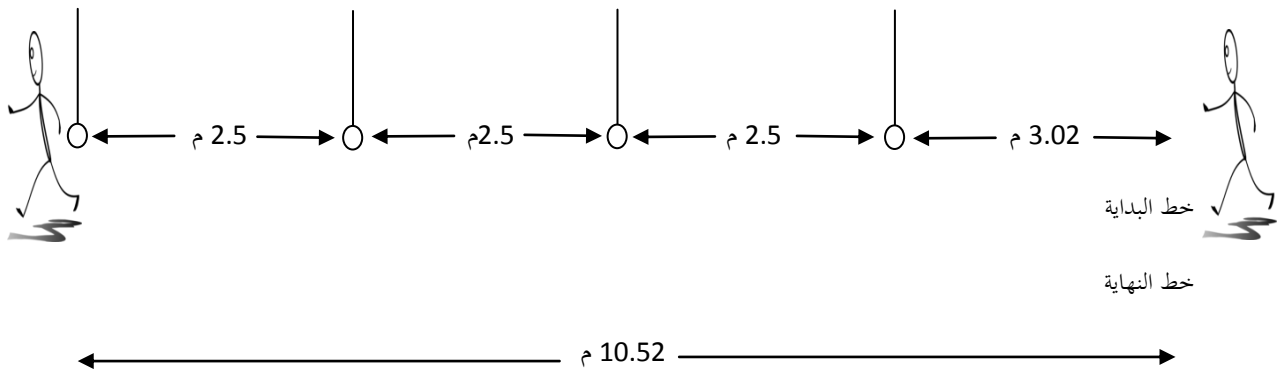
-غرضه: قياس الرشاقة

-وصف الاختبار: يقوم اللاعب بالجري المتعرج حول القوائم الأربعة حيث يبعد القائم الأول عن خط البداية ب: 3.02 م ويبعد كل قائم عن الأخر بمسافة 2.5 م، ويجاوب اللاعب تجنب لمس القوائم أثناء الجري ذهابا وإيابا .

-حساب النتيجة: يسجل الزمن من لحظة الجري على خط البداية وحتى العودة إليه مرة ثانية وتقارن النتيجة بالتقديرات المبينة في الجدول

-مستوى الاختبار :

المستوى	الزمن
جيد جدا	أقل من 06 ثا
جيد	من 06.00 – 06.20 ثا
متوسط	من 06.20 – 06.40 ثا
ضعيف	من 06.40 فأكثر



7- الدراسة الاستطلاعية : هي عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أسلوبه وأدواته .

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2015/01/21 على عينة من التلاميذ عددهم 10 تلاميذ من مجتمع البحث اختيروا بطريقة عشوائية للتعرف على مدى معرفة وقدرة الباحث على إجراء الاختبار وحاجته إلى فريق العمل والوقت المستغرق للاختبار.

8- الأسس العلمية للاختبارات:

8-1- ثبات الإختبار:

الجدول رقم (01) يوضح معاملات الارتباط بين الإختبار القبلي وبعدي من أجل ثبات الاختبارات البدنية

المتغيرات	حجم العينة	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة	معامل الثبات	قيمة ر الجدولية	الدلالة
إختبار الرشاقة (الجري المتعرج حول الحاجز)	10	09	0.05	0.79	0.60	دال إحصائيا
إختبار تحمل السرعة (جري 30متر * 05)				0.83		دال إحصائيا

. يلاحظ من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن كل القيم المتحصل عليها حسابيا بدت عالية حيث بلغت أدنى قيمة (0.79) ، أما أعلى قيمة فقد بلغت (0.83) مما تشير جميعها على مدى الارتباط القوي الحاصل بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي وهذا التحصيل الإحصائي يؤكد على مدى ثبات جميع الاختبارات المستخدمة وهذا يحكم كذلك على أن قيمة معامل الثبات في كل الاختبارات زادت عن القيمة الجدولية التي بلغت (0.6) ، وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (9) .

8-2- صدق الاختبار :

يدل صدق الإختبار على مدى صلاحية الإختبار لقياس ما وضع قياسه ويعد في رأي الكثير من الإحصائيين في مجال القياسات أكثر معايير أهمية بالنسبة لمختلف أدوات القياس حيث يرى "عبد الفتاح محمد دويدار" أن صدق الإختبار يمثل صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي لخصت من شوائب أخطاء القياس والذي يقاس من جذر تربيع لمعامل ثبات الإختبار " ، ولأجل التأكد من صدق الإختبار المستخدم في بحثنا إستخدمنا معامل الصدق الذاتي ، والذي يقاس من خلال جذر التربيع لمعامل الثبات.

الجدول رقم (02) يوضح معامل الصدق للإختبارات البدنية .

المتغيرات	حجم العينة	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة	معامل الصدق	قيمة ر الجدولية	الدلالة
إختبار الرشاقة (الجرى المتعرج حول الحاجز)	10	09	0.05	0.62	0.60	دال إحصائيا
إختبار تحمل السرعة (جرى 30 متر * 05)				0.68		دال إحصائيا

وقد تحققت النتائج التالية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (9) أن القيمة المحسوبة للإختبارات أكبر من القيمة الجدولية (0.60) وهذا ما يدل على أن الإختبارات تتمتع بصدق ذاتي عالي.

8-3- موضوعية الإختبار:

نقصد بالموضوعية : "مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الإختبار وحساب الدرجات و النتائج " (حسنين، 1995، صفحة 259)

والإختبارات الأساسية المستخدمة في بحثنا تعد من بين الإختبارات التي سبق إستخدامها في عدة بحوث متعلقة و ذلك لسهولتها ووضوح مفرداتها وهي غير قابلة للتأويل ، حيث أن معظم أفراد العينة أدوا الإختبارات بدون تردد ، لهذا فإن الإختبارات التي طبقناها تعد وتتميز بالموضوعية .

استخدم الطلبة الباحثون مجموعة من الاختبارات السهلة والواضحة ، و إختيار الإختبارات المناسبة لمستوى المختبرين بدنيا و مهاريا حيث تم توضيح الهدف من القياس للأفراد المختبرين ، كما قدم لهم عرض نموذجي مفصل لكل اختبار ، كما تم توحيد الظروف المكانية () والزمنية (14:00 إلى 16:00) والمناخية (لم يعترض التلاميذ رياح قوية أو جو حار جدا)، التي قد تؤثر على نتائج الاختبار والقياس و إعداد الأدوات والأجهزة المناسبة . كما حرص الطلبة على أن يسود الجو التربوي المرح والحيوية ، وتشجيع ومراعاة التشويق والإثارة حتى يعطي المختبر أقصى قدرة ممكنة له ، حيث تم الأخذ بعين الاعتبار الاقتصاد في الوقت والجهد والتكلفة وكذا الاعتماد على الاختبارات المقننة من حيث الصدق والثبات و الموضوعية . واستنادا على كل الاعتبارات السالفة الذكر استخلص الطلبة الباحثون أن الاختبارات المستخدمة تتمتع بموضوعية عالية .

بغرض إصدار أحكام موضوعية حول طبيعة التجانس القائم بين عينتي البحث التجريبية و الضابطة من خلال نتائج مجموع الاختبارات القبليّة ، عملنا نحن الطلبة على معالجة مجموعة من الدرجات الخام المتحصل عليها و ذلك باستخدام اختبار دلالة الفروق ت " ستودنت " كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (03): يبين التجانس لعينتي البحث

الدلالة الإحصائية	قيمة "ت" الجدولية	قيمة "ت" المحسوبة	العينة التجريبية		العينة الضابطة		العينة التجريبية	المجموعات
			ع	س	ع	س		
غير دال إحصائياً	3.17	1.49	0.09	6.06	0.18	6.06	20	اختبار الرشاقة (الجري المتعرج حول الحاجز)
غير دال إحصائياً		1.24	0.17	5.08	0.13	5.14		اختبار تحمل السرعة (جري 30 متر * 05)

حجم العينة = 20 و درجة الحرية = 18 و مستوى الدلالة = 0.05

بعد القيام بتحليل النتائج باستعمال اختبار "ت" ستودنت تبين أن كل قيم "ت" المحسوبة إنحصرت قيمتها بين (1.24) كأدنى قيمة و (1.49) كأكبر قيمة وهي أصغر من قيمة "ف" الجدولية التي كانت قيمتها عند مستوى الدلالة (0.05) 3.17 وهذا يؤكد أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقارنة نتائج الإختبار القبلي بين عينة البحث مما يبين التجانس القائم بين العينات .

خلاصة: هذا الفصل ذو أهمية كبيرة في البحوث العلمية حيث أنه لا يخلو أي بحث من وجود هذا الفصل من بين فصول الدراسة ، لأنه يعتبر الركيزة المنهجية التي يعتمد عليها الباحث لرسم خريطة عمل واضحة

المعالم والأبعاد . لأنه يحدد الاطار المنهجي والعلمي الذي يجب على الباحث أن يلتزم به ليعطي مصداقية علمية لبحثه .

تمهيد:

في هذا الفصل قام الباحثان بعرض وتحليل النتائج المتحصل عليها وإعطاء ملخصات لها حيث يتم في جداول بالنسبة للاختبارات البدنية بعد إجرائها لعينتي البحث الضابطة والتجريبية، وعلى إثر النتائج المحصل عليها قمنا بدراسة لمقارنة الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث على كل الاختبارات .

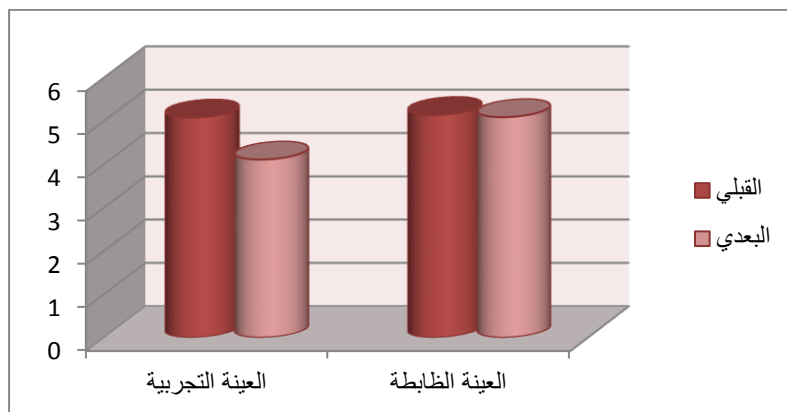
1- عرض النتائج :

1-1 عرض و تحليل نتائج الإختبار: تحمل السرعة (جري 30متر * 05)

جدول رقم (04) : يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في تحمل السرعة (جري 30متر

* 05)

الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرارة	ت الجدولية	ت المحسوبة	بعدي		قبلي		ن	
					ع	س	ع	س		
دال إحصائيا	0.05	09	1.73	2.12	0.19	4.11	0.17	5.08	10	العينة التجريبية
غير دال إحصائيا				0.71	0.14	5.09	0.13	5.14		العينة الضابطة



الشكل البياني رقم (01) يوضح المتوسطات تحمل السرعة (جري 30 متر * 05) الحسائية القبلية والبعدي

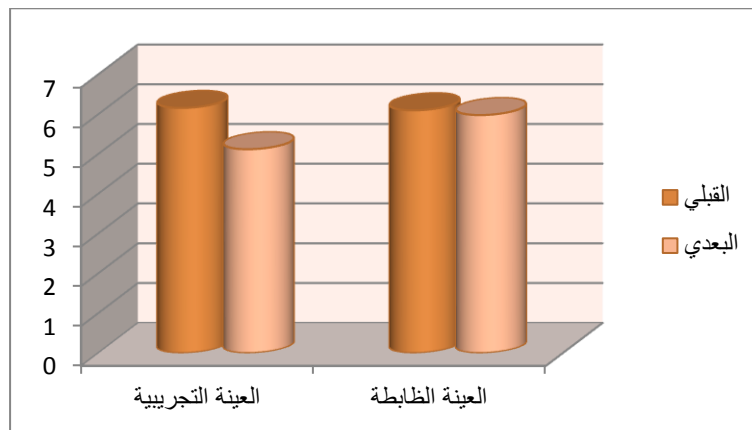
نلاحظ من خلال الجدول أن المجموعة التجريبية كان المتوسط الحسابي في القياس القبلي (5.08) والانحراف المعياري بلغ قدره (0.17) بينما في القياس البعدي بلغ المتوسط الحسابي (4.11) والانحراف المعياري قدر ب (0.19) وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (2.12) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية (09) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية و التي قدرت ب (1.73) وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفرق معنوي لصالح الاختبار البعدي.

أما المجموعة الضابطة فقد حصلت في القياس القبلي على متوسط حسابي قدره (5.14)، وانحراف معياري بلغ (0.13) في حين بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي (5.09) والانحراف المعياري بلغ (0.14) وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (0.79) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية (09) وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية و التي قدرت ب (1.73) وهذا ما يدل على وجود عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية .

1-2- عرض و تحليل نتائج الاختبار: الرشاقة (الجري المتعرج حول الحاجز)

جدول رقم (05) : يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في الرشاقة (الجري المتعرج حول الحاجز)

الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	بعدي		قبلي		ن	
					ع	س	ع	س		
دال إحصائيا	0.05	09	1.73	3.54	0.98	5.12	0.43	6.16	10	العينة التجريبية
غير دال إحصائيا				1.68	1.98	5.98	0.18	6.10		العينة الضابطة



الشكل البياني رقم (02) يوضح المتوسطات الاختبار القبلي والبعدى لعينة البحث في الرشاقة (الجري المتعرج حول الحاجز).

نلاحظ من خلال الجدول أن المجموعة التجريبية كان المتوسط الحسابي في القياس القبلي (6.16) والانحراف المعياري بلغ قدره (0.43) بينما في القياس البعدى بلغ المتوسط الحسابي (5.12) والانحراف المعياري قدر ب (0.98) وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (3.54) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية (09) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية و التي قدرت ب (1.73) وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفرق معنوي لصالح الاختبار البعدى.

أما المجموعة الضابطة فقد حصلت في القياس القبلي على متوسط حسابي قدره (6.10)، وانحراف معياري بلغ (0.18) في حين بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدى (5.98) والانحراف المعياري بلغ (1.98) وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (1.68) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية (09) وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية و التي قدرت ب (1.73) وهذا ما يدل على وجود عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية .

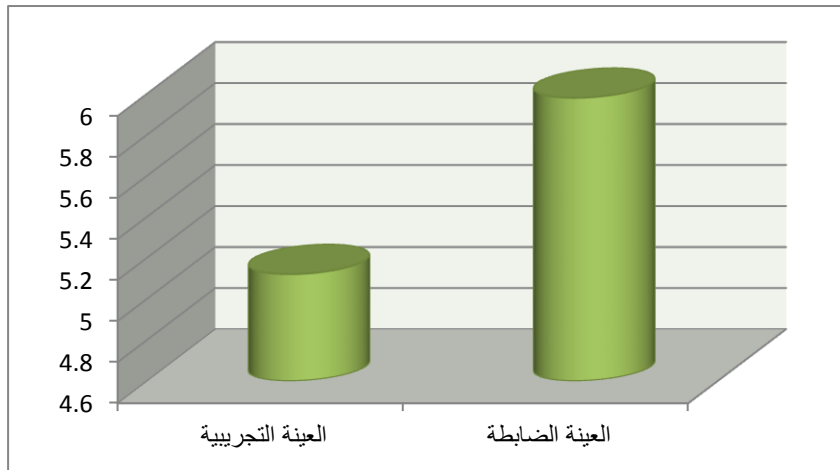
2- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية :

1-2 عرض ومناقشة اختبار الرشاقة (الجري المتعرج حول الحاجز):

الجدول رقم (06) : يوضح نتائج اختبار الرشاقة (الجري المتعرج حول الحاجز)

العينة الضابطة	العينة التجريبية	العينات القيم الإحصائية
5.98	5.12	س
1.98	0.98	ع
4.65		"ت" المحسوبة
3.17		"ت" الجدولية

من خلال الجدول أعلاه نجد أن قيمة "ف" المحسوبة التي بلغت قيمتها (4.65) في الاختبار البعدي لاختبار الرشاقة (الجرى المتعرج حول الحاجز) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت قيمتها (3.22) عند مستوى الدلالة (0.05) وهي دالة إحصائيا مما يتضح عدم وجود تجانس في عينة البحث وهو لصالح المتوسط الحسابي الصغير وهو العينة التجريبية .



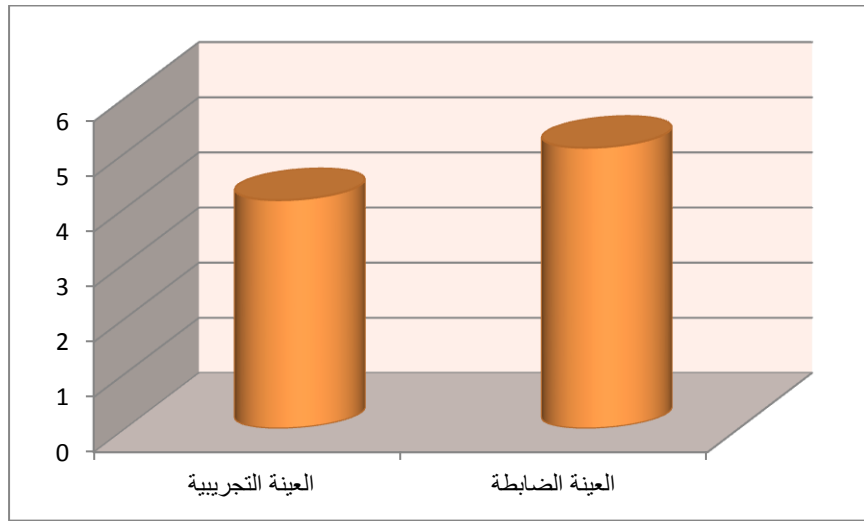
الشكل البياني رقم (03) يوضح المتوسط الحسابي اختبار الرشاقة (الجرى المتعرج حول الحاجز)

2-2- عرض ومناقشة اختبار تحمل السرعة (جرى 30 متر * 05):

الجدول رقم 07 : يوضح نتائج اختبار تحمل السرعة (جرى 30 متر * 05)

العينة الضابطة	العينة التجريبية	العينات القيم الإحصائية
5.09	4.11	س
0.14	0.19	ع
5.95		"ت" المحسوبة
3.17		"ت" الجدولية

من خلال الجدول أعلاه نجد أن قيمة "ف" المحسوبة التي بلغت قيمتها (5.95) في الاختبار البعدي لاختبار تحمل السرعة (جري 30 متر * 05) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت قيمتها (3.17) عند مستوى الدلالة (0.05) وهي دالة إحصائيا مما يتضح عدم وجود تجانس في عينة البحث وهو لصالح المتوسط الحسابي الصغير وهو العينة التجريبية .



الشكل البياني رقم (07) يوضح المتوسط الحسابي لاختبار تحمل السرعة (جري 30 متر * 05)

-الاستنتاجات :على ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثان ومعالجتها إحصائيا تم التوصل إلى النتائج التالية :

-هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية للعينه التجريبية وهي لصالح الاختبارات البعدية عند درجة الحرية 9 ومستوى دلالة 0.05 للاختبارات البدنية .

-تطابق اتجاه النتائج للاختبارات البدنية يعكس اجابية اقتراح الوحدات التدريبية المدججة وفعاليتها مقارنة بين المجموعة الضابطة والتجريبية في تطوير هذه الصفات البدنية أي تحمل السرعة والرشاقة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة .

_ هناك فروق ضئيلة لا معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى والعينة التجريبية في كل الاختبارات ،هذا ما يفسر ضعف في تطوير أفراد هاته العينة التي طبقت عليها الوحدة التدريبية .

- مناقشة فرضية البحث: من خلال النتائج المتوصل إليها وبعد معالجتها إحصائيا تم التوصل إلى تحليل ومناقشة الفرضيات على النحو التالي :

**الفرضية الرئيسية :حيث افترضنا أن اقتراح الوحدات التدريبية المدججة له تأثير في تطوير صفتي الرشاقة وتحمل السرعة لدى أواسط كرة القدم فقد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية حيث وجدنا أن هناك تطور في صفتي تحمل السرعة والرشاقة للعينه التجريبية بعد إجراء الاختبارات .

ويرجع الباحثان هذا التطور الذي حققته عينة البحث إلى فعالية الوحدة التدريبية المدججة التي تمت صياغتها وعليه يمكننا القول بأن الفرضية الأولى قد تحققت .

**الفرضيات الجزئية:افترض الباحثان أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للعينه التجريبية وهي لصالح الاختبارات البعدية استنادا إلى نتائج المتوصل إليها والمدونة في الجداول (4،5،6،7) والتي تبين أن قيمة المتوسط الحسابي للعينه التجريبية هي الأصغر في كل الاختبارات بما أن القياس يتعلق بالزمن وعليه يثبت صحة الفرضية الثانية .

-**الخلاصة العامة:** لتحسين الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم يجب إيجاد طرق ووسائل حديثة مبنية على أسس علمية صحيحة ولا يمكن انتظار نتائج ايجابية سواء في الرياضة المدرسية أو نادي رياضي إلا من خلال إعداد وحدات تدريبية أو برامج تدريبية مخطط لها .

قام الباحثان بإجراء هذا البحث الذي يهدف إلى اقتراح وحدات تدريبية مدججة لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم للرياضة المدرسية 17 سنة، فقد اعتمدنا في دراستنا هذه على مصادر باللغة العربية، وخلال قيامنا بهذا البحث قمنا بتقسيمه إلى بابين: الأول للدراسة النظرية والثاني للدراسة الميدانية كما يلي :

-**الباب الأول:** الذي شمل الدراسة النظرية وبدوره احتوى على أربعة فصول تناول كل فصل موضوع يتعلق بموضوع البحث وفق الترتيب التالي: الفصل الأول تحت عنوان الرياضة المدرسية، والفصل الثاني الصفات البدنية، والفصل الثالث الوحدات التدريبية، الأخير خاص بالمرحلة العمرية 17 سنة .

-**الباب الثاني:** وقسم إلى فصلين وهي الفصل الأول خاص بمنهجية البحث وإجراءاته الميدانية وفيه تم تحديد المنهج المتبع وهو التجريبي وتحديد عينة البحث التجريبية وهي قسم السنة الثانية ثانوي تخصص علوم التجريبية وتوضيح مجالات البحث الزمانية، المكانية البشرية والتطرق إلى أدوات البحث مع الاختبارات والأسس العلمية لهذه الاختبارات وكشف الوسائل الإحصائية، والفصل الثاني تمثل في عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها إحصائياً ثم تطرق الباحثان إلى الاستنتاجات ومقارنة النتائج بالفرضيات بالإضافة إلى ملخص البحث والتوصيات وقائمتي المصادر والمراجع، ومن خلال هاتين الدراستين النظرية والتطبيقية التي قام بها الباحثان نجد أن لاقتراح الوحدات التدريبية المدججة أثر بالإيجاب في تطوير بعض الصفات البدنية لدى أواسط كرة القدم .

- التوصيات : في الأخير يوصي الباحثان بما يلي :
- إتباع الطرق والوسائل العلمية في وضع الوحدات التدريبية حيث تتناسب مع قدرات وخصائص المرحلة العمرية .
- الاهتمام بالرياضة المدرسية .
- ضرورة دراسة خصائص المرحلة العمرية قيد الدراسة من كل الجوانب للتعرف على سلبياتها وإيجابياتها.
- الاعتماد على الوحدات التدريبية والاهتمام على تطوير الصفات البدنية .
- المساهمة في دفع الحركة الرياضية على أساس علمي ومنهجي مساير لما هو جديد في المجال لتطوير لعبة كرة القدم.
- توفير الهياكل والمعدات الرياضية الحديثة لهذه الرياضة.
- التركيز على الجوانب السيكولوجية للاعب والمدرب.
- تجديد أنماط التدريب من فترة إلى فترة زمنية أخرى.

قائمة المصادر و المراجع :

- 1-اسماعيل , ط .كرة القدم بين النظرية والتطبيق . القاهرة : دار الفكر العربي .
- 2-الخولي , د .أ .(1996) .أصول التربية البدنية والرياضية -94 . شارع عباس العقاد مدينة نصر القاهرة : دار الفكر العربي .
- 3-الخولي , د .أ .(1996) .أصول التربية البدنية والرياضية . مدينة النصر القاهرة : دار الفكر العربي 94 شارع عباس العقاد .
- 4-ألغوي (أ) . بدون سنة .(دائرة معارف الرياضة وعلوم التربية . مدينة النصر القاهرة : دائرة الفكر العربي .
- 5-حسين .(1995) .
- 6-الحافظ , ن .(1990) .المراهقة الطبعة الثانية . القاهرة : المؤسسة العربية للدراسات والنشر .
- 7-السلام , ح .ع .(1995) .علم النفس النمو . القاهرة : دار علم الكتب .
- 8-السمراي , ب .أ .(1984) . طرق التدريب ومعالجة التربية الرياضية . الموصل .
- 9-العلوي , م .ح .(1992) .علم النفس الرياضي الطبعة 2. دار المعارف .
- 10-المنذالي , ق .(1990) . دليل الطالب 2التطبيقات الميدانية . الموصل العراق .
- 11-أنور , م .أ .أسس بناء برامج تدريبية .
- 12-بسيوني , م .ع .(1992) . نظريات و طرق التربية البدنية والرياضية . الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية .
- 13-حاكمي , ع .أ .(2004) . واقع التسيير الاداري للرياضة المدرسية . جامعة الجزائر : مذكرة ليسانس .

- 14- رابح , ت . (1900). أصول التربية و التعليم . الجزائر .
- 15- زيدان , م . دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعلم العام : 1975 . ديوان المطبوعات الجامعية .
- 16- سلامة , ا . (1980). التربية البدنية الرياضة المدرسية .
- 17- مانيل , ك . (1987). ترجمة عبده علي نصيف التعلم الحركي . بغداد : دار الطباعة للنشر .
- 18- حسنين , ك . ع . (1985). اللياقة البدنية ومكوناتها الطبية . دار الفكر العربي .
- 19- رزق , ا . ب . (1994). متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارة 42 . شارع سعد زغلول الاسكندرية : دار المعارف .
- 20- كماش , ي . ل . (2002). اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم . دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع .
- 21- الخوجا , م . ح . (2005). مبادئ التدريب الرياضي . عمان-الأردن : دار وائل للنشر الطبعة 1.
- 22- حماد , د . م . (2001). دليل المدرب الرياضي في تخطيط وتطبيق برامج الوحدات والأسابيع التدريبية . كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان .
- 23- زيد , ع . ف . (2008). تخطيط التدريب الرياضي . الأسكندرية-مصر : منشأة المعارف .
- 24- سكر , ن . ر . (2002). علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية . عمان-الأردن : دار الثقافة للنشر والتوزيع .
- 25- مختار , ح . م . الأسس العلمية في تدريب كرة القدم . مدينة نصر-القاهرة : دار الفكر العربي .
- 26- الذنبيات , ع . ب . (1995). منهج البحوث وطرق إعدادها . الجزائر .

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس -مستغانم-

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التربية والرياضية

مستغانم: 2015-02-18

إلى السيد مدير مؤسسة ثانوية

احمد بومهدي بي سيدي لخضر

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

أتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب راجيا منكم تسهيل مهمة الطلبة التابعين لقسم التربية البدنية والرياضة وهذا قصد إجراء الاختبارات الخاصة بمذكرات التخرج لنيل شهادة الليسانس وعليه نرجو من سيادتكم تسهيل مهمة الطلبة .

أعضاء الفوج :

يخلف حمزة

ميموني سمير

تقبلوا منا فائق الشكر والتقدير

إمضاء

نتائج الاختبارات البدنية

للتجربة الاستطلاعية :

الرشاقة		تحمل السرعة		الاسم واللقب
محاولة 02	محاولة 01	محاولة 02	محاولة 01	
6.10	6.44	4.56	5.36	قرين أمين
5.94	6.15	5.02	5.20	بومهدي عبد النور
5.62	5.88	5.25	5.03	منخلوف سليمان
5.24	5.36	5.23	4.76	قصور مراد
6.38	6.76	5.08	5.12	حمودي عبد النور
6.03	5.88	4.73	4.89	فلاح لخضر
5.79	6.04	4.76	4.79	جلال مولود
5.78	5.67	5.08	5.25	سعدات عبد القادر
6.10	6.28	4.89	4.63	ملوك عبد النور
6.25	6.24	4.58	5.23	دوان العيد

بطارية الاختبارات البدنية المقترحة لكرة القدم

- ضع علامة X أمام الخانة المناسبة :

النسبة	لا يقبل	يقبل	الغرض من الاختبار	الاختبارات المقترحة	الصفة البدنية
			قياس تحمل السرعة	اختبار الجري 30م x 5 تكرارات (45 ثانية) راحة	تحمل السرعة
				اختبار العدو لمسافة 400 م	
				اختبار جري لمسافة 100 م	
			قياس رشاقة الجذع	اختبار الجري المتعرج بين الحواجز	الرشاقة
			قياس رشاقة الجسم والجذع	اختبار التحرك للامام والخلف	
			قياس الرشاقة	اختبار القفز فوق الشواخص مع الجري متعدد الجهات	

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية
قسم: تربية بدنية ورياضية

استمارة استطلاع رأي

السيد الأستاذ:

إيماننا منا بالدور الذي تساهمون به في رفع شأن التربية البدنية والرياضية والارتقاء بها في جميع المجالات .

نرجو من سيادتكم المحترمة إبداء الرأي في الاستمارة المرفقة حول تحديد أهم الاختبارات البدنية في كرة القدم (17 سنة) حيث يقوم الطالبان بدراسة هذه الإشكالية:

عنوانها: اقتراح وحدات تدريبية مدمجة لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم للرياضة المدرسية أقل من 17 سنة .

الطالبان:

- يخلف حمزة

- ميموني سمير

تحت اشراف الدكتور:

- فغول سنوسي

الوحدة التدريبية رقم 01 :

النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز	وسائل الانجاز
كرة القدم	45 دقيقة	ملعب ساحة المدرسة	شواخص + الميقاتي

الهدف التدريبي: تطوير صفة الرشاقة

المراحل	الأهداف	التمارين	المدة
المرحلة التحضيرية	-تهيئة اللاعبين نفسيا . -تهيئة اللاعب فيزيولوجيا وبدنيا.	-الاصطفاف ،مراقبة التلاميذ ،جري خفيف حول الملعب ،القيام بتمارين عامة متنوعة .	10 د .
المرحلة الرئيسية	-التحكم في الجسم . -اكساب الجسم الخفة والرشاقة و السرعة	موقف 01:يقوم التلاميذ بالجري حول الحواجز المنخفضة ذهابا و إيابا مع تكرار 02 محاولات موقف 02:يقوم التلاميذ بالاقتراب ثم الوثب في حفرة الرمل مع تكرار 03 محاولات	30 د .
المرحلة الختامية	العودة بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية	القيام بتمارين إسترخائية في المكان. تمديد العضلات	5 د .

الوحدة التدريبية رقم 02 :

النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز	وسائل الانجاز
كرة القدم	45 دقيقة	ملعب ساحة المدرسة	شواخص + الميقاتي

الهدف التدريبي: تطوير صفة الرشاقة

المراحل	الأهداف	التمارين	المدة
المرحلة التحضيرية	- تهيئة اللاعبين نفسيا . - تهيئة اللاعب فيزيولوجيا وبدنيا.	- الاصطفاف ،مراقبة التلاميذ ،جري خفيف حول الملعب ،القيام بتمارين عامة متنوعة .	10 د .
المرحلة الرئيسية	- التحكم في الجسم . - اكساب الجسم - الجري في خط مستقيم وفي الرواق مع إستعمال وضعية مريحة للجسم .	موقف 01: يقوم التلاميذ بالجري السريع بلمس الخط والعودة إلى الخط الذي قبله يكررها 03 مرات . موقف 02: يقوم التلاميذ بالوثب بالقدمين معا في الفتحة الأولى ثم الوثب مع وضع قدم بكل فتحة مع تكرار 02 مرات .	30 د .
المرحلة الختامية	العودة بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية	القيام بتمارين إسترخائية في المكان. تمديد العضلات	5 د .

نتائج خام للاختبارات البدنية :

تحمل السرعة والرشاقة

الرقم	الاسم واللقب	اختبار الجري (30م*5)		اختبار الجري المتعرج	
		اختبار قبلي	اختبار بعدي	اختبار قبلي	اختبار بعدي
01	قرين أمين	5.10	4.77	6.42	6.09
02	بومهدي ع.النور	5.36	5.12	6.10	5.92
03	مخلف سليمان	5.13	5.25	5.92	5.63
04	قمور مراد	4.82	4.85	5.32	5.26
05	حمودي ع.الرحمن	5.03	5.14	6.95	6.35
06	فلاح الخضر	5.12	4.89	6.08	6.05
07	جلال مولود	5.43	5.23	6.21	5.81
08	سعدات ع.القادر	4.89	5.08	6.02	5.82
09	ملوك ع.النور	4.63	4.76	6.30	6.12
10	دوان العيد	5.20	5.27	6.28	6.26

Résumé

Titre de l'étude: des modules de formation Proposition construits pour le développement de certains des attributs physiques des footballeurs les sports scolaires de moins de 17 ans.

Étude –tahedv de proposer des modules de formation construits pour le développement des adjectifs vitesse et l'agilité transportant lorsque les joueurs de football dans les sports moins de 17 ans de l'école, et vise à ouvrir des domaines de recherche dans cette juridiction.

–oafterd chercheurs dans cette étude que les modules de formation compacte rôle proposé dans le développement de certains des attributs physiques des joueurs de moins de 17 ans de football de l'école.

L'échantillon se composait dans un élèves du secondaire Ahmed Bomahdi Département de Sidi Lakhdar été choisi de manière délibérée et a représenté augmentation de 10 étudiants et chercheurs ont utilisé dans leurs recherches sur la forme d'arbitrage inclus une série de tests physiques à l'arbitrage par des experts.

Les chercheurs ont conclu proposition positive et l'efficacité des modules compacts dans le développement des qualités physiques des joueurs de moins de 17 ans de football.

Les chercheurs ont suggéré ce qui suit:

Planification –Doivent pour le développement des attributs physiques avant tout.

–atba moyens scientifiques et de moyens pour développer des modules de formation où en rapport avec les capacités et les caractéristiques du groupe d'âge.

–alahtmam l'école de sport.

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: اقتراح وحدات تدريبية مدججة لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم للرياضة المدرسية أقل من 17 سنة.

-تهدف الدراسة إلى اقتراح وحدات تدريبية مدججة لتطوير صفتي تحمل السرعة والرشاقة لدى لاعبي كرة القدم في الرياضة المدرسية أقل من 17 سنة، وتهدف إلى فتح مجالات البحث في هذا الاختصاص.
-واقترح الباحثان في هذه الدراسة أن للوحدات التدريبية المدججة المقترحة دور في تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم المدرسية أقل من 17 سنة.

وتمثلت العينة في تلاميذ ثانوية أحمد بومهدي بدائرة سيدي لخضر تم اختيارها بطريقة عمدية وتمثلت نسبتها على 10 تلاميذ واستخدم الباحثان في بحثهم على استمارة تحكيم تضمنت مجموعة من الاختبارات البدنية لتحكيمها من طرف الخبراء.

واستنتج الباحثان ايجابية اقتراح الوحدات التدريبية المدججة وفعاليتها في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

واقترح الباحثان ما يلي:

-يجب التخطيط لتنمية وتطوير الصفات البدنية قبل كل شيء.

-إتباع الطرق والوسائل العلمية في وضع الوحدات التدريبية حيث تتناسب مع قدرات وخصائص المرحلة العمرية.

-الاهتمام بالرياضة المدرسية.