



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

قسم التدريب الرياضي



مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس

في التدريب الرياضي التنافسي

ملائمة الاختبارات المطبقة لطريقة التحضير البدني المدمج على لاعبي كرة القدم

بحث وصفي اجري على تدريبي ولاية معسكر

إشراف الأستاذ:

* سنوسي عبد الكريم

إعداد الطالب:

• دوار عثمان

السنة الجامعية: 2018/2019

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

إلى التي غمرتني بِحُبِّها ووهبت حياتها وسخرتها في خدمة أبنائها الى التي لو أهديتها كنوز
الدنيا ما وقَّيْتُها حقها .

إلى أغلى ما في الوجود نبع الحنان ومصدر الحب وقرّة عيني التي أضاءت دربي أُمي
الغالية "سلطانة" حفظها الله وأبقاها لنا.

إلى الذي يتعب من أجل أن نرتاح .

إلى الذي علمني معنى الرجولة .

إلى الذي لاأستطيع أن أرّد له خيره ما حييت.

إلى أبي العزيز: "والودة العزيزة

شكر وعرفان

الحمد لله الذي أعاننا على إنجاز هذا العمل المتواضع والذي هو في
الأخير ثمرة جهود الكثيرين معنا هؤلاء الذين مدُّوا لنا يد المساعدة وعلى

رأسهم الأستاذ الفاضل: *سنوسي عبد الكريم*

الذي لم يخل علينا بتوجيهاته ونصائحه.

ملخص البحث

Resumé:

Le sport est à l'heure actuelle une mesure du développement des nations et sa prospérité et occupe une partie de suffisamment importante dans la formation des individus et des communautés d'intérêt, Il est devenu quelque chose d'important dans les politiques des pays en raison de leurs grands effets, le football est un sport des sports d'équipe modernes qui nécessitent des capacités de mobilité et des tests d'application de physique moderne et de préparation. Nous avons examiné l'adéquation des tests appliqués à la méthode de préparation physique intégrée pour les joueurs de football entraînés par des entraîneurs de Camp State.

Cette étude a été réalisée dans le but d'observer l'effet des tests sur la méthode de préparation intégrée et comprenait une étude de théorique dans laquelle nous avons traité deux chapitres, un chapitre préliminaire, un chapitre sur les tests et mesures et un chapitre sur la formation structurée.

L'étude appliquée comportait deux chapitres: le premier est la séparation des méthodes méthodologiques de recherche et le chapitre consacré à la présentation, à l'analyse et à la discussion des résultats.

En fin de compte, après avoir obtenu les différents résultats, nous avons cherché à les présenter, à les analyser et à les discuter et, sur la base de ces résultats, nous avons atteint

- Les tests intégrés jouent un rôle dans l'évaluation du niveau des joueurs et de leurs performances.
- La sélection des tests physiques et techniques est liée aux méthodes d'entraînement.
- Réponse aux joueurs et efficacité de la méthode d'entraînement intégrée

محتويات

الترتيب	المحتويات	الرقم
	-الإهداء.	أ
	- شكر وتقدير	ب
	ملخص البحث	ج
	-فهرس المحتويات.	د-هـ
	-فهرس الجداول.	هـ
	-فهرس الأشكال.	ز
	الجانب النظري:	
	التعريف بالبحث	
1	مقدمة	02
2	إشكالية البحث	03
3	الفرضيات	04
4	أهداف البحث	05
.5	تحديد المفاهيم والمصطلحات	05
.6	الدراسات المشابهة	06
01	الفصل الأول الاختبار والقياس	
01	تعريف القياس	12
02	مزايا القياس	12
03	أخطاء القياس	13
04	العناصر التي تعتمد عليها عملية القياس	13
05	تطور القياس في التربية الرياضية	14
06	أهمية القياس	14
01	تعريف الاختبارات	15

16	انواع الاختبارات	02
20	تقسيمات الاختبارات	03
20	اهمية الاختبار	04
21	تصميم الاختبار و تقنيته	05
21	خطوات تصميم الاختبار	06

	الفصل الثاني: التدريب المدمج	02
24	تمهيد	1
25	تعريفات للتدريب المدمج	1
26	تاريخ التدريب المدمج	2
26	أهمية التدريب المدمج	3
27	أشكال وأنواع التدريبات المدمجة	4
29	جوانب إعداد لاعب كرة القدم وفق التمارين المدمجة	5
	جانب تطبيقي	
36	منهجية البحث واجراءاته الميدانية	1
41	تحليل ومناقشة النتائج	2
56	مناقشة النتائج وفق الفرضيات	3
57	استنتاج	4
57	اقتراحات	5
58	خاتمة	6
59	قائمة المراجع	7

فهرس الجداول:

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	الشهادات الأكثر تحصيلًا من طرف المدربين	41
02	عدد سنوات الخبرة لدى المدربين	42
03	الفئات الأكثر تدريبًا لكرة القدم	43
04	نسبة استخدام طريقة التدريب المدمج	44
05	الفترات التي يتم فيها برمجت التدريب المدمج	45
06	التدريب الأكثر تجاوبًا للاعبين	46
07	نسبة الاعتماد طريقة الاختبارات المعتمدة في تقييم مستوى اللاعبين	47
08	نوع الاختبارات المعتمدة في التدريب المدمج	48
09	الاختبارات الأكثر استعمالًا في التدريب المدمج	49
10	يمثل نظرة المدربين للاختبارات المتوفرة	50
11	نوع الاختبارات التي تحتاج إليها طريقة التحضير المدمج	51
12	فعالية الاختبارات في تقييم مستوى التحضير المدمج	52
13	إمكانية القيام بعملية التخطيط قبل بداية التحضيرات	53
14	مرحلة برمجة الاختبارات	54
15	التنوع في الاختبارات للتجاوب مع طريقة التحضير المدمج	55

فهرس الأشكال:

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
01	مخطط يمثل الشهادات الأكثر تحصيلًا من طرف المدربين	41
02	مخطط يمثل عدد سنوات الخبرة لدى المدربين	42
03	مخطط يمثل لفئات الأكثر تدريبًا لكرة القدم	43
04	نسبة استخدام طريقة التدريب المدمج	44
05	مخطط يمثل الفترات التي يتم فيها برمجت التدريب المدمج	45
06	التدريب الأكثر تجاوبا للاعبين	46
07	مخطط يمثل نسبة الاعتماد طريقة الاختبارات المعتمدة في تقييم مستوى اللاعبين	47
08	نوع الاختبارات المعتمدة في التدريب المدمج	48
09	الاختبارات الأكثر استعمالًا في التدريب المدمج	49
10	يمثل نظرة المدربين للاختبارات المتوفرة	50
11	مخطط يمثل نوع الاختبارات التي تحتاج إليها طريقة التحضير المدمج	51
12	فعالية الاختبارات في تقييم مستوى التحضير المدمج	52
13	إمكانية القيام بعملية التخطيط قبل بداية التحضيرات	53
14	مرحلة برمجة الاختبارات	54
15	مخطط يمثل التنوع في الاختبارات للتجاوب مع طريقة التحضير المدمج	55

التعريف بالبحث

أخذت لعبة كرة القدم الاهتمام العالمي المتزايد كونها من أكثر الألعاب شعبية في العالم وشهدت تطورا متزايدا في السنوات الأخيرة وعلى نطاق دولي واسع في النواحي البدنية و المهارة و الخططية و النفسية وترتبط هذه النواحي بعلاقات متداخلة الواحدة بالأخرى إذ ان النواحي الفنية هي احدى المرتكزات الرئيسية في هذه اللعبة من خلال اتقانها يتحسن مستوى الاداء، وكما أصبحت كرة القدم الرياضة الأكثر شعبية في العالم مع زيادة كبيرة في المشاركة من طرف الرجال، النساء والأطفال، مع مختلف مستويات الخبرة لديهم هذا الرأي ممارسة هذا النشاط. وقد اظهر استطلاع في للرأي أجراه الإتحاد الدولي لكرة القدم فيفا في عام (2006) أن حوالي 4 % من سكان العالم يشاركون مباشرة في كرة القدم كالأعبين وحكام أو مسؤولي (Althoff 2010)

حيث تعد لعبة كرة القدم من الألعاب ذات الطابع المتغير، ولذا يتجه إذا الالعبين خلالها إلى التنوع والتغيير وفق لإختلاف طرق اللعب المستمرة، حيث تحتم طبيعة الأداء أثناء المباراة على الالعبين استخدام أداة مهارة مركبة من صنع وأشكال مختلفة ، ويعتمد على كفاءة المدرب في الموازنة بين التدريب والعلم حسب متطلبات وحاجيات المكان والزمان الذي يعيش فيه الفرد الرياضي للوصول إلى إنجاز، وعلى هذا الأساس ينبغي علينا كمختصين في مجال التدريب الرياضي عند تسطير برنامج أن يكون وفق متطلبات وحاجيات الجسم الرياضي. وان التدريب الرياضي مجموعة مركبة من الطرق والقوانين والقواعد والنظريات المتعلقة بإعداد اللاعب او الفريق من اجل الوصول الى المستويات العليا وان هذا النظام مستند على المعارف والخبرات والبحوث والنظريات واختبارات بدنية ومهارة وكملحق لهذه المعلومات، قامت بعض الدراسات الحديثة بدراسة أداء الالعبين ومختلف الاستجابات الفسيولوجية المصاحبة له طوال المباراة كما ركزوا بشكل خاص على الحركات والفترات المهمة في المباراة (blomfled 2007) و يستوجب على المعين و المدربين والمختصين في هذه اللعبة الوصول إلى الإنجاز الرياضي يتطلب إيجاد طرق وحلول مناسبة و اكتشاف أساليب جديدة لتطوير التحضير البدني ودراسة و تقييم و تحليل طرق التدريب وتحديثها وإيجاد اختبارات فعالة لمعرفة مستواهم و تشخيص نقاط القوة لدى فرقهم و فرق مما قد يساعد في تصحيح أخطائهم و تلافيتها في المستقبل و من ثم الحصول على نتائج أفضل ومستوى عالي.

1- الإشكالية :

إن التدريب في كرة القدم عملية طويلة وصعبة مبنية على أسس علمية صحيحة هدفها تدريب لاعب كرة القدم وتهذيبهم ، وذلك باستخدام الوسائل الخاصة والمتاحة للحصول على حالة التدريب القصوى لكل لاعب على أساس التطوير الكامل لشخصيته، ويتطلب تحقيق هذا الهدف أن يقوم المدرب بالتخطيط لتطوير قدرات لاعبيه الفنية والذهنية والبدنية والأخلاقية للوصول بهم إلى أعلى مستوى رياضي ومن ثم تحقيق الهدف الذي يصبوا إليه الفريق. (الخشاب، وآخرون، 1999، ص12)

وإن الهدف العام للتدريب في كرة القدم يتحقق من خلال التدريب المستمر والمنظم والعمل الهادف للمدرب مع لاعبيه لتكوين مجموعة لها أهداف مشتركة وان التوازن في تطوير هذه الصفات مع التطوير البدني لأعضاء الفريق يساعد في تنمية الصفات المعنوية والروحية والتي تؤثر بشكل إيجابي ليس على المستوى الرياضي فقط بل وفي الحياة العملية والاجتماعية أيضاً. (كاجاني، كورسكي، 1984، ص8) فالتدريب في كرة القدم الحديثة " هو عملية مخطط لها، منهجياً من أجل التكامل الرياضي وهدفها الوصول إلى الأداء أو الإنجاز المثالي وتهيئة اللاعب والفريق" (Bauer,1993,19).

وعليه يتضح إن التدريب في كرة القدم الحديثة هو " عملية تربوية مبنية على أسس علمية تعمل على تنمية الصفات البدنية للاعب والارتفاع بمقدرته الفنية وإكسابه الخبرات الخططية المتعددة وكذلك تنمية صفاته الإرادية وتهذيب صفاته الخلقية التي يجب أن يتحلى بها بوصفه لاعباً وذلك في إطار خطة تدريب مدروسة ومخططة تهدف إلى وصول جميع لاعبي الفريق إلى أعلى مستوى في الأداء الرياضي بغرض تحقيق الهدف من التدريب وهو الفوز في المباراة ". (الطائي، 2001، 15)

إن الشيء المهم في التحضير البدني هو أن تستطيع و تعرف كيف تسير قوتك البدنية بتمارين تدخل فيها الكرة. التقييم الفسيولوجي بتمارين خاصة يجب أن تكون معروفة، إدماج الكرة في العمل البدني سمح باكتساب قدرات تقنية ، تكتيكية و بدنية للاعب، وزيادة ذلك يجب على المدرب أن يتأقلم مع الثقافة الكروية والتكتيكية للاعبين والنوادي، التي يكون تحت وصايته، لكي يتحكم في التدريبات" (dellal2008 ، p1)

و من خلال الدراسة الاستطلاعية ، وخبرة الطالب لاحظ أن من أسباب تدني مستوى لاعبي كرة القدم خلال السنوات الأخيرة ، هو نقص استخدام التمارين بالكرة مع الجانب المهاري أو الخططي والاختبارات البدنية الفعالة للاعبين والتجاوب معها

وعلى هذا السياق وبعد عرض هذه المتغيرات يتبادر في أذهاننا التساؤلات التالية :

1-2-التساؤل العام :

هل الاختبارات المتوفرة في مجال تدريب كرة القدم ملائمة لطريقة التدريب المدمج ؟

2-2-الإشكالية الجزئية :

- هل الاختبارات البدنية المتوفرة ملائمة لطريقة التدريب المدمج ؟
- هل الاختبارات المهارية المتوفرة ملائمة لطريقة التدريب المدمج ؟

3-الفرضيات :

على غرار بعض البحوث السابقة التي لها علاقة بجانب التدريب الرياضي وتماشيا مع ما صغناه في الإشكالية ، يمكن وضع الفرضيات التالية :

1-3-الفرضية العامة :

الاختبارات المتوفرة في مجال تدريب كرة القدم غير ملائمة لطريقة التدريب المدمج

2-3-الفرضيات الجزئية:

- الاختبارات البدنية المتوفرة ملائمة لطريقة التدريب المدمج ؟
- الاختبارات المهارية المتوفرة غير ملائمة لطريقة التدريب المدمج

4-اهداف البحث :

- معرفة الاختبارات البدنية والمهارية المستعملة في التدريب المدمج
- محاولة الخروج باقتراحات للرفع مستوى الاختبارات والمهارات
- معرفة مدى فاعلية الاختبارات بدنية و المهارية الجديدة بالتحضير المدمج

مصطلحات البحث:

الاختبار:

-هو موقف مقنن مصمم لإظهار عينة من سلوك الفرد
-هو مجموع من الأسئلة أو المشكلات أو التمرينات تعطى للفرد بهدف التعرف على معارف أو قدراته أو استعداداته أو كفاءته

-هو الإجابة على مجموعة من الأسئلة المعدة ، بحيث تحصل بناء على إجابات المفحوص عن تلك الأسئلة على نتائج تكون في شكل قيم عددية عن سمات وقدرات المفحوص الذي أجاب عن الأسئلة (كاتب طارق عيفاوي

14/06/2017ص 01)

يعرّف الاختبار على أنه أداة أو وسيلة تستخدم للقيام بقياس معين، وقد تكون هذه الأداة مكتوبة أو شفوية أو أداة

ميكانيكية، أو نوع آخر (كاتب طارق عيفاوي 14/06/2017ص 01)

التدريب :

التعريف اللغوي:

يقال درب فلانا بالشيء وعليه وفيه مرنة ويقال درب البعير أي أدبه وعلمه السير في الدروب (علاوي، 1994 ،ص 35).

التعريف الإصطلاحي: وه عملية تربوية منظمة لتحقيق التوازن بين متطلبات النشاط الرياضي الممارس، وإمكانيات اللاعب

وقدراته للوصول به الى أعلى المستويات في النشاط الرياضي(البشتاوي، الخواجا،2005)

التعريف الإجرائي: ويرى الباحث أنها مجموعة من الوحدات التدريبية والتي تتكون من التمارين التي تمثل التحضير البدني

المدمج باستعمال الطرق التدريبية المناسبة

التدريب المدمج:

.التعريف اللغوي: دمج شيئين أو أكثر أي جعل منهما شيئاً واحداً، ووحدهما بإحكام

دمج الشيء دخل في غيره واستحكم فيه (مختار الصحاح، 1986، ص88)

التدريب المدمج: بالنسبة للمحاضر ليس فقط تكرير نفس التمارين البدنية والتقنية والخططية والأهداف لكن المحاضر

الحقيقي هو الذي يتصورها حسن وأفضل الوضعيات واستعمالها بما تتطلبه المنافسة (**Marion" 35,2000**)،

التدريب المدمج: يسمى مجعاً و أيضاً مختلط أو تدريب المقاومة الخاصة نحن نسعى لتحقيق مستوى جيد من اللياقة

البدنية إلى التدريبات باستخدام الكرة "**M, Vitulli " 2010**)،

كرة القدم :

هي لعبة جماعية تتم بين فريقين ، يتألف كل فريق من أحد عشر لاعبا، يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس

عالمي محدد ، في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في نهاية كل طرف من طرفيه مرمى الهدف ، ويحاول كل فريق إدخال

الكرة فيه عبر حارس المرمى للحصول على هدف

كرة القدم إجرائيا: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف ، كما تلعب بين فريقين يتألف كل

منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة ، وف نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم

تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين و يشرف على تحكيم المباراة حكم وسط ،

وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو90 دقيقة ، وفترة راحة مدّة 15دقيقة ، وإذا

انتهت بالتعادل " في حالة مقابلات الكأس"فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15دقيقة ، وفي حالة

التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء لفصل بيت الفريقين(مأمور بن حسن السلطان

1998 . ص ، 09 .)

5-الدراسات السابقة

1-الدراسة :

فغلول سنوسي 2011

العنوان : إقتراح برنامج تدريبي بإستخدام التمارين المندجحة بالكرة في تطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم 17-19 سنة.

الهدف : معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير تحمل السرعة .

الفروض : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و العينة التجريبية و لصالح هذه الأخيرة .

المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة المشكلة .

العينة : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لعدد 26 لاعبا من اللاعب ين تحت 18 سنة لنادي ترجي مستغانم .

أهم الاستنتاجات: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و العينة التجريبية و لصالح هذه الأخيرة.

2-الدراسة:

رسالة دكتوراه لغوال عدة 2015

عنوان الدراسة: " إسهام طريقة التحضير البدني المدمج في تحسين العناصر البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم (صنف

أقل من 17 سنة.)

هدف العام للدراسة: تطرق الباحث إلى أهداف علمية وعملية تكلم فيها عن قياس مدى إسهام التحضير البدني المدمج

في الرفع من الكفاءة البدنية والمهارية معا لدى اللاعبين الجزائريين الشباب، وكذا تقلّص وسيلة بيداغوجية للمدرب والطلبة

في التدريب المعاصر.

تساؤلات الدراسة:هل طريقة التدريب المدمج بالكرة المقترحة تؤثر إيجابيا في تطوير بعض الصفات البدنية الأساسية للاعب

كرة القدم تحت 18 سنة.

منهج المتبع: تجريبي

عينة: تكونت عينة الدراسة من 40 لاعبا قسموا إلى 20 كمجموعة ضابطة و20 البقية كمجموعة تجريبية

أدوات الدراسة: قياسات أنتروبومترية واختبارات تحمل السرعة وتحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة

أهم النتائج والاقتراحات :

*هامش التطور لصالح المجموعة التجريبية كاف جليا وتم إثبات نجاعة هذا المفهوم وضرورة استعماله في التدريب خاصة عند

الفئات الشبانية

*العمل على وضع برامج واستعمالها في ميدان كرة القدم الجزائرية.

الفصل الأول

تمهيد :

في بداية الثمانينات أضيفت مادة الاختبارات والمقاييس لأول مرة إلى المناهج الدراسية بالمعاهد العالية للتربية الرياضية (كليات التربية الرياضية الآن) ، وكانت هذه الخطوة ذات أهمية خاصة و كبيرة بالنسبة لتطوير خطط الدراسة و التدريب وبداية الاهتمام الحقيقي بهذه المادة من جانب الكثيرين من الطالب والمدرسين والمدرسين وزيادة الاهتمام بها لكونها من الركائز الأساسية في إجراء البحوث العلمية المتخصصة .

1. 1- القياس

مهما تعددت الكلمات وتداهمت المعاني المتعمقة بمصطلح القياس فانه يمكن إيضاح مفهوم هذا المصطلح على نحو أكثر تفصيلا وذلك على النحو التالي:

القياس : ظاهرة واسعة الانتشار في مجال العلوم الإنسانية وهو يستهدف التقدير الكمي للسمة أو القدرة أو الظاهرة المقاسة . (ليلي السيد فرحات : 2007).

يرى "صفوت فرج" "القياس" بأنه عملية مقارنة شيء ما بوحدات معينة أو بكمية قياسية أو بمقدار مقنن من نفس الشيء أو الخاصة بهدف كم من الوحدات يتضمنها هذا الشيء". (فرحات . 2003 . 31)

القياس : هو جمع معلومات وبيانات بطريقة كمية يؤسس عليها حكم على الشيء ويتم ذلك باستخدام أدوات متعددة وتقنية خاصة في جمع البيانات مما يساعد على التقدم في عملية التقويم . (محمد نصر الدين رضوان 2006).

القياس يجيب عن السؤال : كم how much ؟ مما يتطلب التحديد الكمي لما نقيسه ، بهذا التحديد الكمي يتم على أساس استخدام وحدات نجد لها صفة الثبات النسبي مثل قياس الطول بالسنتيمتر أي طول القامة او قياس وزن الجسم بالكيلوغرام او قياس الذكاء عن طريق نسبة الذكاء كما نستخلص ان مصطلح أدوات القياس يعني ما نقيس به الشيء من أدوات او مقاييس بحيث يتم التعبير عن النتائج كميًا ، فاختبارات اللياقة البدنية واختبارات المهارات الحركية والاختبارات النفسية والمعرفية جميعها أدوات قياس (مقاييس) تستخدم في المجال الرياضي .

1. 2- مزايا القياس

قدم " نانالي 1978 Nunnally ملخصا لمزايا القياس ويشتمل على مزايا تحديد الكمية والموضوعية والمعلومات

العددية والاقتصادية والعلمية عامة كما موضح فيما يلي :

1-القياس يؤدي الى الموضوعية وذلك بالسماح للمعلم والباحث والعالم بتقديم بيانات يمكن التأكد منيا اذا كرر ذلك او قام بأدائها زملائه.

2-القياسات الأساسية المحددة والدراسات المتصلة تعطي الفرصة الجراء مقارنة لنتائج القياس وذلك للقدرة المقاسة بنفسها او بقدرات أخرى او بجداول معيارية لتلك القدرة لنفس مجموعة التقنين.

3-القياس الذي يستخدم في بياناته المتجمعة طرق تحميل احصائية جيدة يعطي نتائج محددة

4-القياس يعد أكثر اقتصادا للوقت والمال عن التقويم الشخصي

5-القياس بوسائله المتعددة وإجراءاته المقننة يعد تقويم علميا عاما و موضوعيا

كما يذكر محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان (200) خصائص للقياس والتي يمكن تلخيصها كما يلي :

1-القياس تقدير كمي

2-لقياس مباشر وغير مباشر

3-القياس يحدد الفروق الفردية:

أ- الفروق في ذات الفرد

ب-الفروق بين الأفراد.

ت-الفروق بين الجماعات

4-القياس وسيلة للمقارنة (محمد نصر الدين رضوان . القاهرة ، 2006)

1. 3-أخطاء القياس

من أخطاء القياس في التربية الرياضية هي:

- 1- أخطاء في إعداد أو صناعة أدوات القياس في حالة استخدام أجهزة وأخطاء في الترجمة أو صعوبة اختيار الألفاظ المناسبة لبعض المصطلحات الأجنبية وغيرها في حالة استخدام اختبارات مترجمة.
- 2- أخطاء الاستهلاك نتيجة لكثرة استخدام الأجهزة.
- 3- أخطاء الفهم الصحيح لمواصفات ومكونات أدوات وأجهزة القياس المستخدمة.
- 4- أخطاء عدم التزام بتعليمات وشروط الاختبارات وخاصة الثانوية مثل (درجة الحرارة ، سرعة الرياح وغيرها .)
- 5- أخطاء عدم التزام بالتسلسل الموضوع لوحدات الاختبار (البطارية)
- 6- - أخطاء الفروق الفردية في تقدير المحكمين.
- 7- الأخطاء العشوائية (العفوية-) (علي سلوم جواد . 2004)

1. 4- العناصر التي تعتمد عليها عملية القياس:

- 1- الأشياء أو الخصائص أو القدرات أو المهارات التي تقيسها عند تقدير التلاميذ أو اللاعبين موضوع القياس كالذكاء أو القوة العضلية أو مكونات الجسم من دهون وعضلات وعظام.
- 2- الأعداد والأرقام التي تدل على هذه الأشياء فقد يستخدم الرقم (4) للدلالة على اللاعب في الملعب وهذا يختلف عن استخدام الرقم (4) بوصف عدد التكرارات التي تؤدي في تمرين ما أو على عدد الكيلو غرامات التي تشير إلى وزن ثقل معين كما يختلف ذلك ان كان يشير إلى المركز الذي حصل عليه اللاعب في سباق الجري لمسافة 922م مثالا
- 3- -المقابلة بين الأشياء والأرقام والتي يمكن ان تعبر عن كميات أو رموز أو تسلسل لذلك البد من تحديد قواعد استعمال الأعداد حتى تصبح عملية القياس صحيحة فإذا كان لدينا مجموعة من اللاعبين أو التلاميذ وكانت أطولهم 175 ، 164 ، 162 ، 156 فيمكن ترتيبهم وفق تدرجهم في الطول الى 1- 2- 3- 4 فالأول أطولهم والرابع أقصرهم أي ترتيبهم بغض النظر عن كمية الخاصية (الطول) أو مدى المسافة بين كل منهم

(محمد نصر الدين رضوان . 2006).

5.1 - تطور القياس في التربية الرياضية:

1. تطور قياس المهارات الحركية الرياضية :

" في أثناء المحاولات الأولى لوضع اختبارات لقياس المهارة في الأداء الحركي أو قياس المهارات الرياضية وخاصة في الألعاب الرياضية ، ظهرت اختبارات الشارات الرياضية في العديد من البلدان الأوروبية وأمريكا، ومن المحاولات المبكرة في هذا المجال ما قام به " هيدرنجتون" بعض الاختبارات لقياس المهارة في كرة السلة. وما تقدم فإن قياس المهارات في الأنشطة الرياضية المختلفة بدأ منذ الثلاثينيات من هذا القرن. وفي الوقت الحالي تعددت الاختبارات لقياس المهارات الرياضية في معظم البلدان وتم تقنينها دوليا على أعداد كبيرة من الأفراد في مراحل العمر المختلفة.

1. 6- تطور قياس اللياقة البدنية :

اللياقة البدنية كانت و مازالت إحدى الأهداف الهامة للتربية الرياضية كما كان قياسها و طرق تنميتها من الموضوعات التي شغلت اهتمامات المجتمعات المختلفة وخاصة أيام الحروب. ونظرا لاهتمام بموضوع اللياقة عينت الجمعية الأمريكية للصحة و التربية الرياضية والترويح لجنة خاصة لوضع اختبارات اللياقة وذلك عام 1958م وقد قامت هذه اللجنة بوضع اختبار من 6 وحدات اختبار تقيس القوة العضلية والتحمل والرشاقة والسرعة والقوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) و التوافق، كما وضعت مستويات خاصة لهذا الاختبار. "(علاوي ، نصر الدين . 2002 . 80)

1. 7- أهمية القياس:

يكتسي للقياس أهمية بالغة في المجال التربوي و مجال القياس النفسي. "حيث اهتم القياس في المجال التربوي بالنتائج التي تحققها المؤسسات التربوية المتخصصة و ذلك من خلال ما تقدمه المؤسسات من برامج دراسية أو تدريبية. أما من خلال القياس النفسي فهو يعتبر مصطلح يشير إلى الإجراءات التي تستخدم لقياس الفروق النسبية بين الأفراد و هو يعتمد بشكل عام إلى معرفة الاستجابات الراهنة و استخدامها لأغراض التنبؤ أو إيجاد القرارات بالنسبة للسلوك المستقبلي." (نصر الدين . 1994. 44)

الاختبارات البدنية :

2- الاختبار : عملية تقيس جانباً واحداً من جوانب الفرد أي تقيس مدى كفاية الفرد في إحدى النواحي ويعرف بأنه -

"كرونباخ" " بأن الاختبار هو طريقة نظامية للمقارنة بين سلوك فردين أو أكثر ". (صفوت فراح . 1980 . 101) و يعرفه

"صفوت فراح" " بأنه عملية يمكن استخدامها بهدف تحديد حقائق معينة أو لتحديد معايير الدقة و الصواب " (سيد فرحات .

2003 . 36).

- مجموعة من المثيرات تعد لتقيس قدرات او صفات او سلوكاً ما بطريقة كمية، فهي من وسائل القياس التي يستخدمها الباحث للكشف عن الفروق بين الأفراد والجماعات.

- إجراءات منظمة تستهدف القياس الكمي او الكيفي لمظهر واحد او أكثر لسمة او قدرة من القدرات عن طريق عينة من

السلوك اللفظي او غير اللفظي (ليلي السيد فرحات . 2007).

- إجراء تنظيمي تتم فيه قياس صفة ما او ملاحظة سلوك الطلبة او اللاعبين والتأكد من مدى تحقيقهم للأهداف الموضوعية

، وذلك عن طريق وضع مواقف تعكس جوانب بدنية ، مهارية ، وظيفية أو صياغة مجموعة من الفقرات أو الأسئلة المطلوب

الإجابة عنها ، مع وصف هذه الإجابات بمقاييس عددية أو درجات تقديرية.

وهناك اعتباران يلزم توافرها في أي اختبار هما:

1-التقنيين: وله بعدان المعايير و تقنيين طريقة إجراء الاختبار .

2-والموضوعية . (الاستاذة الدكتورة ايمان حسين الطائي آذار 2005)

2-2- أنواع الاختبارات :

- وفقاً لميدان القياس:

- المقاييس العقلية المعرفية : كاختبارات التحصيل والتي تهدف إلى قياس خبرات الفرد السابقة .

- اختبارات القدرات: التي تهدف إلى قياس القدرات العامة والطائفية مثال ذلك قدرات عقلية من معارف ومعلومات أو قدرات

بدنية كاللياقة البدنية والمهارات بالألعاب الرياضية المختلفة.

- اختبارات الاستعدادات: التي تهدف إلى التنبؤ بما يمكن أن يقوم به الفرد مستقبلاً.

وفقاً للمختبر :

- اختبارات فردية: وتهدف إلى القياس الفردي للمختبرين وتمتاز بالدقة بالرغم من أنها تستغرق وقتاً طويلاً وجهداً مثل اختبارات

الجمباز والسلاسل الحركية والجودو والكاراتيه والتايكوندو والركض والرمي بأنواعه والعديد من الأنشطة الفردية.

- اختبارات جماعية: وتهدف إلى قياس مجموعة معاً في الأداء لمرة واحدة مثل السلاسل الحركية الجماعية ، الألعاب الجماعية

، اختبارات الورقة والقلم وغيرها، وهي لا تستغرق وقتاً أو جهداً كبيراً.

- وفقاً لأسلوب تطبيق الاختبار:

- كتابية اختبارات الورقة والقلم: وهي تقدم في شكل قوائم وعبارات يطلب الإجابة عليها ، ومن مميزاتهما أنها تؤدي إلى تقنين

مواقف الأداء بدرجة عالية، وتصلح في الاختبارات الجماعية حيث يؤديها عدد كبير من الأفراد في وقت واحد، وتصلح هذه

الاختبارات للراشدين ولا تصلح للأطفال صغار السن أو فئات من المرضى المعاقين ذهنياً أو بدنيا والعدد الأكبر من الاختبارات

النفسية والمعرفية هي اختبارات الورقة والقلم.

- عملية : كاختبارات الأداء وهي الاختبارات التي تتطلب استجابة غير لفظية مثل اختبارات قياس القدرات البدنية أو المهارية

حيث تكون الدرجة مؤشراً عن قدرة أو استعداد المختبر في مجال تخصصه كالاختبارات العملية في كليات التربية الرياضية والجمباز

والسباحة والوثب وغيرها. وعادة تطبق اختبارات الأداء تطبيقاً فردياً وقد يضاف لذلك حساب زمن الأداء مثل الركض

والسباحة.

وتمثل اختبارات الأداء عنصر تشويق للأطفال الصغار، كما تنمي الصلة بين الطفل والقائم على الاختبار، وتمكن من الحصول

على عدد من الملاحظات أثناء الاختبار.

- اختبارات الأجهزة العلمية: يوجد عدد كبير من الأجهزة في مختبرات التربية الرياضية حيث تستخدم تلك الأجهزة في قياس

العديد من الوظائف الجسمية (الفسيولوجية) ومكونات الجسم، والتنشيط الكهربائي للعضلات والعديد من القدرات البدنية،

وزمن رد الفعل، والتأزر الحركي، وتستخدم تلك الأجهزة في التجارب والفحص والتشخيص والبحوث العلمية ، وقد تطورت تلك

الأجهزة بحيث أصبحت متناهية الدقة في القياس وتسجل عدداً من التغيرات المصاحبة أثناء القياس ويمكن بواسطتها وبجهد محدود الحصول على بيانات تتبعه أو تقديرات تشخيصية لأدائه ونتيجة للدقة والسهولة في استخدام تلك الأجهزة انتشر استخدامها في مجال القياس والتقييم .

(كاتب طارق عيفاوي 2017/06/14 ص 02)

*- وفقاً للزمن:

- اختبارات موقوتة: وتعرف باختبارات السرعة في الأداء مثل الاركاض والدراجات والماراثون والسباحة أو الاختبارات التي يحدد لها زمناً مناسباً للإجابة عليها.

- اختبارات غير موقوتة: وهي تهدف إلى تقدير مستويات القدرة مثل رفع الأثقال والرمى بأنواعه ، أما في اختبارات الورقة والقلم فهي التي ترتب مفرداتها بالنسبة لتدرج صعوبتها.

*- وفقاً للأداء :

- اختبارات الأداء الأقصى: تهدف إلى التعرف على قدرة الفرد على الأداء بأقصى قدرته منها اختبارات القدرات للالتحاق بكليات التربية الرياضية أو الكليات العسكرية. وفي مثل هذه الاختبارات يحاول الفرد الحصول على أحسن درجة ممكنة.

كاختبارات القدرات الحركية التخصصية سواء بدنية أو مهارية، ومقاييس القدرات العقلية وقد تستخدم تلك الاختبارات منفردة أو مجتمعة، كما تستخدم مجموعة منها لقياس قدرات خاصة كبطاريات اللياقة البدنية وبطاريات اللياقة الحركية والبطاريات المهارية المتخصصة في نوع محدد من النشاط.

- اختبارات الكفاءة: سواء بدنية أو فسيولوجية (وظيفية) وهي تقيس القدرة على أداء عمل له أهميته، وأداء افراد تدربوا على

ذلك النشاط المقاس وهي تعرف أيضاً باختبارات التحصيل

- اختبارات الاستعدادات: وتستعمل هذه الاختبارات للتنبؤ بالنجاح مستقبلاً في مهنة أو تدريب أو نشاط معين.

- اختبارات الأداء المميز: وتهدف إلى تحديد الأداء المميز للفرد بما يمكن أن يفعله في موقف معين أى أن هذه الاختبارات تظهر ما يؤديه الفرد بالفعل وطريقة أدائه ، مثال ذلك في المنافسات والبطولات الرياضية كقياس الأداء في الملاكمة أو المصارعة .
كما أن السلوك المميز للفرد هو مفتاح شخصيته ، حيث أنها ذات قيمة تنبؤية في اختبارات الشخصية ، فعندما يفهم تركيب الشخصية يمكن التنبؤ باستجابات الشخص وسلوكه في المواقف الجديدة .

*- وفقاً لنوع بنود الاختبار وأسلوب الإجابة:

- تقديم حل واحد للمشكلة المقدمة: ويستخدم ذلك الأسلوب في اختبارات القدرات والاستعدادات وبعض اختبارات الشخصية، ويطلب من المختبر الوصول إلى حل معين للمشكلة المقدمة، مثل اختبار "ريتان RITAN" لتوصيل الدوائر والفروق هنا في زمن الأداء أو أداء مهارى أو بدنى محدد مثل اختبارات الرشاقة أو السرعة أو السباحة والتي تعتمد على زمن الأداء، واختبار المكعبات

- تقديم أكثر من حل للمشكلة المقدمة: ويستخدم ذلك في مجالات الإبداع والمرونة وتقديم الإجابة أو الأداء في وقت محدد
- إنتاج أعمال أو أفكار وفقاً للمثير : ويستخدم للحصول على عينة من أشكال الأداء البدنى أو المهارى سواء حر أو وفق محكات معينة، مثال اختبارات سرعة رد الفعل بين المثير والاستجابة

*- وفقاً للسمات المقايسة:

وينقسم هذا التصنيف إلى نوعين هما :

- السمات التكوينية وتشمل :

المقاييس الأنثروبومترية: هي الأبعاد البدنية وواحدة من طرق البحث في وصف الانسان وتدل على كتلة جسم الانسان واجزاءها بصورة متناسبة. وتهدف تحديد مستوى وخصائص النمو البدنى وتتم هذه القياسات بواسطة وحدات قياس موضوعية ومقننة، والمقاييس تشمل :

- وزن الجسم : يتم باستخدام ميزان طبي ، إذ يقف اللاعب وسط الميزان ويتم القياس لأقرب نصف كيلوغرام.

- الاطوال: مثل طول اللاعب باستخدام حائط مدرج، إذ يقف اللاعب وهو حافي القدمين وبوضع معتدل بحيث يلامس كعب القدمين ومؤخرة الورك والظهر الحائط المدرج وأن يكون الرأس بوضعه الطبيعي أثناء القياس ويكون القياس من الأرض إلى أعلى نقطة في الرأس،

- العروض (الاتساعات)

- المحيطات

- سمك ثنايا الجلد

- مقاييس البناء الجسماني (أنماط الأجسام):

النمط الجسمي هو الشكل العام للجسم الذي تحدده مجموعة من القياسات المعيارية المتفق عليها. والشكل العام للجسم عبارة عن مقدار ما يمتلك الفرد من قياسات ومواصفات وكتله عضلية تمثل الشكل الخارجي له .

وفي هذا المجال يشير لارسون إلى أهمية امتلاك الرياضي للجسم المناسب والمتناسق حتى يفي بمتطلبات واحتياجات النشاط الممارس، ويضيف كل (مورهان وميلر) إن المقدرة الرياضية تتحدد بالتركيب الجسماني وان الاختلافات في هذا التركيب تؤثر في الأداء ويوضحان إن الأشخاص ذوي الاختلافات الكبيرة في التركيب الجسماني ربما يتمكنون من تنفيذ نفس الواجب ولكن مع تباين كيفية التنفيذ.

وقد ظهر بالجمال الرياضي عدد من الإجراءات (الطرق الفنية) التي تستخدم لتقدير نمط الجسم، حيث أثبتت جميع هذه الطرق على إن الجسم يتضمن ثلاث مكونات كبيرة رئيسية وهي العضلية، النحافة، والسمنة .

(علي سموم جواد، 2004).

2-3- وتقسيم اخر للاختبارات المستخدمة في التربية الرياضية :

هناك نوعين من الاختبارات:

1. اختبارات مقننة : يضعها خبراء القياس وهي اختبارات تتوافر فيها تعليمات محددة للأداء ، توقيت محدد ، شروط علمية ، طبقت على مجموعة معيارية لتفسير النتائج في ضوء هذه المعايير.

2. اختبارات يضعها الباحث أو المدرب: يحتاج العاملون في المجال الرياضي لاختبارات جديدة تستخدم في قياس الصفات والمهارات في الحالات الآتية:

- عندما تكون الاختبارات الموجودة في المصادر غير مناسبة من حيث الوقت المستغرق للتنفيذ ، المكان ، عدم توفر الأجهزة والأدوات وغيرها.

- عندما يفقد الاختبار إلى ما يشير إحصائيا لصدقه وثباته وأنواع المحكات المستخدمة في حساب الصدق وغيرها .

- التعديلات التي قد تطرا على قوانين وقواعد بعض الألعاب ، التطورات التي قد تحدث بالنسبة لخطط اللعب وأساليب التدريس . (ليلي السيد فرحات، 2007).

2-4- أهمية الاختبار:

للاختبار أهمية كبيرة يعتمد عليها المدرس و المدرب الرياضي و تتمثل فيما يلي:

- الاختبارات تساعد المدرب في التعرف على الحالة التعليمية و التدريبية للاعبين.
- القياس العديد من القدرات والاستعدادات العامة و الخاصة و التحصيل وكذلك في قياس القدرات العقلية.
- تزويد المدرس أو المدرب بقياسات مباشرة عن نتائج تقدم اللاعب.
- التعرف على مدى التقدم في النتائج الرياضية و متابعتها في الوصول للمستويات العالية.
- انتقاء الناشئين عن طريق الاختبارات في الرياضات المختلفة.
- التعرف على طرق التدريب و التخطيط المختلفة و استخدام الطرق السليمة و المناسبة وفقا لنتائج الاختبارات.

- التعرف على الحالة التدريبية العامة و الخاصة و التي تتضمن قياسات القدرات البدنية و المهارية و الصحة للاعبين. (نصر الدين. 1994. 74)

- 2-5- تصميم الاختبار و تقنيته:

- إن الحاجة إلى الاختبارات المقننة في المجال الرياضي من الأمور الهامة و التي تعود على كل من المدرس و المدرب بالفائدة ، فالوقوف على مستوى الأفراد لا يمكن أن يتم دون اختبار و من هنا لعنا نتفق على أن البرنامج الناجح للاختبار المؤدي لأهدافه يجب أن يبنى و يخطط بالصورة التي تحقق غرضاً موضوعياً معيناً كما يجب أن تتسم بالوضوح الكافي بالنسبة لجميع الأطراف المعنية به، و الاختبار المقنن هو ذلك الاختبار الذي إذا صيغت مفرداته و كتبت تعليماته بطريقة تضمن ثباته إذا ما كرر كما تضمن صدقه في قياس السمة أو الظاهرة التي وضع لقياسها و يمر الاختبار المقنن في خطوات متعددة قبل أن يظهر في صورته النهائية التي تسمح بتطبيقه و تعميمه. (خاطر. 1996. ص 28)

- 2-6- خطوات تصميم الاختبار:

هناك خطوات لا بد لمصمم الاختبار المقنن التفكير فيها، و نقصد هنا كيف يمكن لك أيها المتخصص مدرباً كنت أو مدرساً أن تقوم بوضع اختبار لقياس صفة من الصفات البدنية أو سمة من السمات الاجتماعية أو النفسية و هذه الخطوات هي:

1. تحديد الغرض من الاختبار.

2. تحديد أهداف الاختبار تفصيلاً.

3. إعداد الخطوات العريضة للاختبار.

4. تحديد زمن الاختبار و طوله.

5. كتابة مفردات الاختبار.
6. تعليمات الاختبار و طريقة التنفيذ.
7. عمل خطة تسجيل الاختبار.
8. تجرته تجرية مبدئية.
9. اختبار المحتويات النهائية.
10. قياس معايير الصدق و الثبات و الموضوعية.(خاطر. 1996. 30)

الفصل الثاني

تمهيد

إن التدريب في كرة القدم أصبح عملية معقدة تستدعي علما و ممارسة ميدانية و أن الاعتماد على الخبرة الميدانية دون اللجوء إلى العلم يحل بإحدى القواعد الأساسية لتطور تلك الخبرة و العمل على نموها، ويجعل من صاحبها مدربا ينقصه الكثير مهما كانت خبرته العلمية، حيث أن التدريب الرياضي بصفة عامة و تدريب كرة القدم بصفة خاصة يقصد به إعداد لاعب كرة القدم إعداد فسيولوجيا بتكيف أجهزته الحيوية مع الجهود المبذول و الأداء المطلوب خلال المباراة، و إعداده مهاريا وخططيا بحمل مناسب سواء من حيث الشدة أو الحجم .

2-تعريفات التدريب المدمج:

Brad McGregor (2006) طريقة تستخدم المقاومات الثقيلة و الخفيفة بطريقة متباينة، تهدف في النهاية إلى

تحسين القدرة العضلية.

*كما يشير Ebben,watt &(1998) هي تدريب أنقال بشدة عالية يتبعها تمرينات البليومترزك في نفس المجموعة التدريبية على أن تشابه بيو ميكانيكيا إن الشيء المهم في التحضير البدني هو أن تستطيع و تعرف تسير قوتك البدنية بتمارين تدخل فيها الكرة . التقييم الفسيولوجي بتمارين خاصة يجب أن تكون معروفة، إدماج الكرة في العمل البدني سمح باكتساب قدرات تقنية، تكتيكية و بدنية للاعب، و زيادة على ذلك المدرب يجب عليه أن يتأقلم مع الثقافة الكروية و التكتيكية للاعبين و النوادي، التي تكون تحت وصايته، لكي يتحكم في التدريبات(1 . Alexander, 2008)،

*يقول bobby night مثلا هناك الذي يشاهد التمرين و ينفذه و هو يختلف عن الذي يراه و يفهمه ثم يطبقه و أيضا هناك فرق بين سماع التعليمات أو الإصغاء إليها أن التمارين المعطاة إلى الفريق يجب أن تنفذ بشكل فعال لكي يستفيد اللاعب منه بشكل كبير. " (Fiffh, 1983, p. 06) إن للتمارين أهمية كبرى للمبتدئين أو للمستويات العليا لما تتميز من خصائص لتهيئة الرياضيين بدنيا و مهاريا و تكتيكية و بما يتناسب مع ذلك النشاط. " (محبوب، 2000،
صفحة 167)

*مصطلح المندمج **intégation** هو يلقب بلقب الكامل كل من جمع بين الجوانب السلوكية الثلاثة: (المعرفة العقلية)، الحركة البدنية، الوجدانية الانفعالية) (الخولي، 1994، صفحة 153)

*التدريب المدمج يسمى مجمعا و أيضا مختلط أو التدريب مقاومة الخاصة نحن نسعى لتحقيق مستوى جيد من اللياقة البدنية إلى التدريبات باستخدام الكرة (Vitulli, 2010) و مثال لذلك الدمج أو التكامل هو التدريب الشبه بالمهارة الممزوجة باللياقة الذي يبقى عليه لفترة محددة من الوقت (3 دقائق) أو حتى تسجيل مجموعة أهداف (3نقط بالترتيب تسجيل بدون خطأ) (الضرب الساحق المتصل على الشبكة) (الوشاحي، 1994، صفحة 505).

* نستخلص من التعاريف "ان التدريب المدمج هو خلط بين التمارين البدنية مع بعضها البعض أو هو دمج بين التمارين المهارية و ذلك من أجل تنمية صفة بدنية واحدة أو صفتين معا، أو هو دمج بين التمارين البدنية و المهارية و التكتيكية من أجل تحقيق الهدف المرجو.

2-2- تاريخ التدريب المدمج:

ان بدايات استخدام مصطلح التدريب المدمج ترجع إلى (Verkhoshansky,1966) و ذلك عندما وصف تركيب التمرينات المتحدة معا في ضوء مبدأ تطوير القدرات التفاعلية على خلفية الإثارة المتصاعدة للجهاز العصبي المركزي، و يرى (naldchu,1996) إلى أن البدايات الفعلية للتدريب المدمج ترجع إلى أواخر الثمانيات وذلك عندما قام Fleck & Kontor (1986) على ما كتبه (Verkhoshansky (1966) في شكل تقرير إلى معهد موسكو الرياضي لاستخدام وتطبيق التدريب المدمج على الرياضيين السوفييت، و ذلك بهدف تحسين اللياقة البدنية لديهم خلال فترة الإعداد، و يضيف إلى قيام المدربين و علماء الرياضة الأوربيين بتطوير التدريب المدمج بهدف الحصول على نتائج دمج تدريبات المقاومة (الأثقال) ذات الشدة العالية مع تدريبات التصادم Shock training التي تعرف باسم تدريبات البليومتر، و أصبح يستخدم على نطاق واسع في أوروبا الغربية في عام 1995م (حمزة، 2010)

2-3- أهمية التدريب المدمج:

يعتبر التدريب المدمج وسيلة مهمة من الوسائل الحديثة في تدريب كرة القدم، فهو كسر لقاعدة و نمط التدريب اليومي الذي يتألف من عدة فعاليات كالإحماء ثم تمرين التكنيك ثم تمارين اللعب المصغر، و هو مناسب جدا للاعبين الذين يتدربون لفترات تدريبية أكثر من خمس وحدات أسبوعية كما في المدارس و الأكاديميات الكروية، و الذي يعتبر أهم عناصر جذب اللاعبين و تخليهم من روتين التمارين المملة. (Mola, 2010).

2-4- أشكال و أنواع التدريبات المدمجة:

يعتبر هذا الأسلوب أكثر الأساليب فاعلية للاعبين الكبار و ذوي المستوى العالي لرفع مستوى الأداء التنافسي، و ترقية أداء المهارات الخاصة تحت ضغط الخصم و تصحيح الأخطاء، و تنمية القدرات الخططية و التفكير الابتكاري للاعب و يعد مزيجاً من نماذج التدريبات ذات الأثر الهادف لرفع الناحية المهارية و البدنية أو كليهما مع الناحية الخططية، و يتوقف ذلك على محتواها و هدفها الأساسي و الفرعي الذي يضعه المدرب و تناسب ذلك مع مرحلة و فترة التدريب، و هذه التدريبات ذات أثر جيد لتنمية الإحساس الحركي و رفع درجات تكيف اللاعب لمتطلبات المباراة في أقل وقت متاح فضلاً عن تحسين القدرات البدنية و الخططية الخاصة وزيادة قدرة اللاعب على الاستجابة الصحيحة و التوقعات التي تتميز بها طبيعة الألعاب الجماعية (كرة القدم). و لذا يتجه المدرب إلى إعداد الوحدات التدريبية لتحقيق الأغراض السابقة مع مراعاة دمج تمارين بدنية، مهارية، التدريبات المندمجة مهارية بدنية كذلك التدريبات المندمجة مهارية خططية، و المهارية خططية بدنية. (البساطي، 2000، صفحة 189)

4-1- التدريبات البدنية المدمجة :

* هي طريقة تستخدم المقاومات الثقيلة و الخفيفة بطريقة متباينة، تهدف في النهاية إلى تحسين القدرة العضلية .
* يرى (Fleck & Kontor, 1986) هي سلاسل تدريبية بشكل متتابعي بهدف تحسين صفة بدنية واحدة. أما (wattEbben, 1998) فهي تدريبات أثقال بشدة عالية يتبعها تمارين البليومترز في نفس المجموعة التدريبية على أن تتشابه بيو ميكانيكا، و يرى الباحث أنه أسلوب استراتيجي يمكن من خلاله تحقيق أقصى استفادة ممكنة من تمارين البليومترز بعد أداء تدريب الأثقال الذي يماثله في نفس المجموعات العضلية

4-1-1- برامج التدريبات البدنية المدمجة :

1- الشكل التدريبي العام : و على جميع اللاعبين في هذا الشكل أن يؤدوا جميع المجموعات الخاصة بتدريبات الأثقال بفترة استعادة استشفاء 60ث، و يتبعها 3د راحة قبل أداء تدريبات البليومترز مع فترة استعادة استشفاء 90ث.
2- الشكل التدريبي النوعي : و على جميع اللاعبين في هذا الشكل أن يؤدوا تدريبات البليومترز بطريقة تتناسب مع نوع رياضتهم، و يؤدي اللاعب مجموعة أثقال واحدة يتبعها مباشرة مجموعة بليومترز بفترة راحة 3ق بين المجموعات و مراعاة

الحد الأدنى لاستعادة الاستشفاء بين المجموعتين (الأثقال و البليومترزك) و يطلق على المجموعتين معا اسم السلسلة (حمزة، 2010)

3- الشكل التنافسي : و هو يتشابه مع الشكل النوعي في طريقة التطبيق مع إلغاء الحد الأدنى للراحة نحائيا و زيادة فترة الراحة إلى (5ق) بين السلاسل التدريبية (مجموعة أثقال +مجموعة بليومترزك). و يرى الباحث أن الشكل التنافسي يصلح للاعبى المستوى العالى و لا يصلح تطبيقه مع الناشئين، و ذلك لتلاشى حدوث إصابات بين الناشئين قد تضر بمستقبلهم الرياضى.

2-4 التدريبات المهارية البدنية المندمجة :

يعتمد أداء الوحدات التعليمية و التدريبية ذات التأثير المهارى على تحديد الأهداف الأساسية و الفرعية المراد تحقيقها خلال الوحدة (مهاري أساس، بدني فرعي، أو العكس) ثم وضع محتويات النماذج و أسلوب إخراجها لتحقيق تلك الأهداف و أخيرا ربط أداء المهارات الخاصة بتدريب العناصر البدنية الحاسمة و المنتقاة كمواقف لعب تنافسية، و في هذا الصدد يجب على المدرب التركيز في الشرح على أهداف الوحدة التدريبية و كيفية التنفيذ بما في ذلك أساليب عدد التكرارات للأداء و شدته و فترات الراحة البينية (البساطي، 2000، صفحة 190) و خلال التدريب على مهارات التمرير و الاستلام أو الجري بالكرة، أو السيطرة يمكن للمدرب ربطها بتحقيق أهداف بدنية خاصة كالسرعة أو التحمل أو تحمل السرعة، و يتم ذلك في صورة ثنائية أو مجموعات و تؤخذ فترات الراحة كوسيلة للتغيير و التبديل في تحقيق الأهداف و نظامك عمل اللاعبين و التوجيه و إعطاء المعلومات. و ما نود التأكيد عليه هو ضرورة مراعاة المدرب أولا للأسس و القواعد العلمية لتدريب و تنمية العناصر البدنية المختارة- من حيث 'حجم و شدة و فترة الراحة) للتمرين أثناء ربطه بالتدريب على المهارات ليتم تحقيق الأغراض المرجوة و لا تصبح مجرد تدريبات شكلية فقط، و ثانيا عدم إغفال شروط و قواعد المتطلبات الفنية للمهارة الخاصة المراد تعليمها أو التدريب عليها).

4-3 التدريبات المهارية الخططية المندمجة :

تتميز تلك النوعية من التدريبات باحتواء المهارات الخاصة المتضمنة لها على بعض الصعوبات المتدرجة عند تأديتها، و ضرورة ربط احتياج و واجبات واكثر و خطوط اللعب باختيار تلك التدريبات لتحقيق أهداف محددة و قد تتم بصورة فردية أو ثنائية أو جماعية بين لاعبي من خط واحد (خط ظهر- خط وسط- خط هجوم) أو من خطين متتاليين أو أكثر(لاعب خط وسط مهاجم أو مع جناح أو مع ظهير) سواء في حالة الاستحواذ على الكرة أو الدفاع في أي جزء بالملاعب في الأمام أو الخلف (الثلاث الهجومي- الثلاث الدفاعي).

4-4 التدريبات المهارية الخططية البدنية المندمجة :

يتسع نطاق أداء لاعبي كرة القدم في هذه النوعية من التدريبات لتنمية الأداء المهاري لديهم مع الجانب البدني في أشكال خططية هادفة، و هذه التدريبات تتشابه مع الأسلوب السابق إلا أنها تتميز بتحقيق التكيف مع متطلبات المباراة و التنافس من خلال مواقف اللعب الفعلية و التي تتضح فيها تحركات اللاعبين، أداء المهارات تحت ضغط، حرية اتخاذ القرار سرعة التحرك و الأداء، و هي تتم في شكل جماعي(أكثر من لاعبين)لمراكز اللاعبين، و ينحصر دور المدرب في التوجيه على تحقيق هدف التدريب و زيادة إيقاع اللعب و إتقان المهارات و كذلك تحديد أزمدة و فترات الراحة البينية بما يحقق التنمية البدنية المرجوة، كما يجب على المدرب تشكيل النماذج التدريبية المتنوعة بين اللاعبين لتحقيق شمولية الأداء و زيادة قدرة اللاعب على الأداء المتغير طبقا لمتطلبات كل مباراة. (البساطي، 2000، صفحة 196)

4-5 التدريبات الخططية المندمجة :

الدفاع المركب (المندمج) هو خليط بالدفاع رجل لرجل و دفاع المنطقة و فيها يحدد المدافع منطقة محددة يلتزم بالدفاع بشكل أساسي بحيث يراقب فيها أي مهاجم يدخل إليها للحد من حركته و خطورته. و الدفاع المركب يعتبر مقياس حقيقي للكشف عن قدرات المدافعين و مدى تفهمهم لتنفيذ واجبات خطط الدفاع الجماعي و يتطلب قدرا كبيرا من اللياقة البدنية و حسن التعاون الجماعي بين أفراد الفريق (عبد، 2000، صفحة 210)، و بناء على ما جاء في أعلاه يستنتج الطالب الباحث أن التمارين الحقيقية المندمجة تهدف إلى القدرات و القابليات البدنية و المهارية و الخططية مما يشابه ظروف المباراة الحقيقية، لذلك يمكن اعتبارها من التمارين لتحقيق هذه الأهداف.

2-5- جوانب إعداد لاعب كرة القدم وفق التمارين المندمجة :

إن إعداد المتكامل للاعب كرة القدم يجب أن يشمل على الجوانب التالية:

5- 1- فترة التدريب خاصة بالإعداد البدني باستخدام التمارين المندمجة :

إن تحقيق المستويات العالية بالنسبة للاعبين أو الفرق في كافة المراحل الفنية و الوصول إلى النتائج الرياضية المطلوبة، يتوقف

على مدى ما توصل إليه اللاعب من إعداد بدني، و ما تحقق من تطور لعناصر اللياقة البدنية الأساسية و هي (القوة،

السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة)، و هذه الأخيرة تعتبر من أهم صفات لاعب كرة القدم، لذلك فهي من أساس أهداف

خطة التدريب عند العمل في تنمية و تطوير اللياقة البدنية (الوقاد، 2003، صفحة 97)،

و يعتبر الإعداد البدني أهم عناصر إعداد اللاعب أو أحد أجزاء التدريب الموجه نحو تطوير الصفات أو القدرات البدنية، من

خلال تقوية و رفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية و تكامل أدائها طبقا لمتطلبات المباريات و قد تنوعت أساليب و طرق

التدريب المستخدمة في رفع مستوى اللياقة البدنية لتحقيق هدف الإعداد و هو التكيف الوظيفي لمتطلبات العناصر البدنية

بحيث يدل التكيف على مدى التحسين الذي يحدث في الأجهزة الفسيولوجية و التكوينية و النفسية . (البساطي أ.،

2001، الصفحات 44-45) ،

و يهدف الإعداد البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنيا و خططيا و وظيفيا و نفسيا مما يتماشى مع مواقف الأداء

المتشابهة في نشاط كرة القدم و الوصول به لحالة التدريب المطلق عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي و

العمل على تطويرها لأقصى مدى ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب ينفذ خلالها

الواجبات الدفاعية و الهجومية حسب ظروف المباراة (Vitulli, 2010).

5-1-1- خطة الإعداد البدني في خطة التدريب السنوية :

الإعداد البدني العام : تبدأ تدريبات الإعداد البدني العام في بداية فترة الإعداد، و تختلف نسبة توزيعها الزمني على مدار

فترة الإعداد، و يزداد زمن تدريبها في المرحلة الأولى و الثانية من المرحلة الإعدادية و تقل في المرحلة الأخيرة من فترة الإعداد

حيث تنشأ المقدمات الضرورية في تطوير الإعداد الخاص بمساعدة الإعداد العام، و هي مرحلة أساسية تأتي في المقدمة من

حيث الترتيب في برامج التدريب و الغرض منها رفع مستوى اللياقة البدنية للاعب بصفة عامة بالتنمية الشاملة و المتزنة للعناصر البدنية لتحمل متطلبات المباراة و القدرة على استعادة الشفاء برفع كفاءة الأجهزة الوظيفية من خلال التمارين ذات الصفات التطويرية العامة و التي تتم في الملعب أو الصالات (البساطي أ.، 2001، صفحة 46).

و من الوسائل المهمة في الإعداد البدني العام استخدام تدريبات للتطوير البدني العام من الألعاب الرياضية الأخرى المساعدة في تطوير القدرات البدنية العامة و التي تؤثر في جسم اللاعب و تعمل على تقوية الجهاز العصبي العضلي و تحسين كفاءة وظائفه الداخلية و كذلك تطوير التوافق الحركي بهدف رفع المستوى العام للقدرات الحركية الأساسية و ذلك باستخدام التمرينات البنائية العامة (عبد ح.، 2002، صفحة 36)

أ- الإعداد البدني الخاص : و هو موجة نحو تقوية أنظمة و أجهزة الجسم، و زيادة القدرة الوظيفية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم أي تطوير الصفات المميزة للاعب مثل التحمل الدوري التنفسي و سرعة رد الفعل و المرونة الخاصة و السرعة لمسافات قصيرة و القوة المميزة للسرعة الرجلين، و الرشاقة و تحمل السرعة و هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 متر لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة، بطريقة التناوب و تقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في فترة الإعداد مقارنة بالإعداد العام حيث تصل لأعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص، الاستعداد للمباريات و مقارنة بالإعداد العام تزداد تدريجيا و يقل حجم الإعداد العام بنسب متفاوتة حسب مراحل الإعداد (البساطي أ.، 2001، صفحة 47).

كذلك يعمل الإعداد البدني الخاص في كرة القدم على تحسين الصفات و القدرات الحركية للاعب لتعويد جسمه التكيف على الجهد البدني العالي في ظروف المباراة، و أن هذا الهدف يتحقق من خلال تخطيط التدريب للموسم التدريبي، في فترة الإعداد الخاص للفترة الإعدادية و في بداية مرحلة المنافسات، و التي يجب المحافظة فيها على مستوى الإعداد البدني الخاص إلى نهاية فترة المنافسات، و بصورة عامة لا يجب الفصل بين كل من الإعداد البدني العام و الخاص لأن كلا منهما يكمل الآخر من خلال تخطيط الموسم التدريبي الذي يبدأ بمرحلة الإعداد البدني العام ثم إلى الإعداد البدني الخاص للارتقاء بالقدرات البدنية و الحركية الخاصة بلاعبي كرة القدم (عبد ح.، 2002، صفحة 36)

ب-الإعداد البدني في مرحلة المسابقات: و في هذه المرحلة يكون الاهتمام موجها نحو تطوير الصفات البدنية الخاصة بكرة القدم بشكل رئيسي و تصل نسبة الإعداد العام من 10-20%، بينما الإعداد الخاص من 80-90% من الإعداد البدني، و على المدرب التأكيد على التدريبات البدنية المهارية حيث دمج بينهما، كما يجب عليه مراعاة توزيع عناصر اللياقة البدنية عند تنمية الخصائص البدنية في دورة الحمل الأسبوعية بما يتناسب و معطيات علوم لضمان التأثير الإيجابي على مستوى اللاعب. و من خلال ما ذكره الباحثون و علماء التدريب سيستخلص الطالب الباحث بعض النقاط العامة و الهامة التي يستخدمها مدربي كرة القدم للمستويات العالية خلال فترة المسابقات، و هي على النحو التالي:

- يفضل تخصيص الوحدات التدريبية في الأسبوع لتنمية عناصر اللياقة البدنية و المهارية.
- تخصيص جزء من الوحدات التدريبية الأخرى لتنمية الرشاقة و المرونة و السرعة.
- يحدد نصيب تدريبات السرعة و القوة و الرشاقة في النصف الأول من الدورة.
- التدريب على تحمل السرعة مرة واحدة في الأسبوع. بينما التحمل العام مرة كل أسبوعين.
- التدريب على السرعة بأنواعها مرتين في الأسبوع.
- التدريب على القوة المميزة بالسرعة يوميا بحيث تكون ذات طابع مهاري.
- التدريب على الرشاقة الخاصة مرتين في الأسبوع. أما التدريب المرونة فيكون يوميا

(البساطي ،، 1995، الصفحات 77-78)

ت-الإعداد البدني في المرحلة الانتقالية :

و هي المرحلة الأخيرة من إعداد لاعب كرة القدم و يرافقه هبوط في مستوى شدة التدريب، و في هذه المرحلة تأخذ تمارين الإعداد البدني طابعا خاصا و مشوقا من خلال الألعاب الترفيهية و السباحة... إلخ.

و مما سبق يستخلص الطالب الباحث أن الإعداد البدني يعد واحدا من أهم متطلبات الإعداد اللاعب كرة القدم و التي تتجه نحو تطوير النوعيات و القدرات البدنية الأساسيين كما يؤكد على ذلك ياسر حسن نقلا عن أنا (اسكاروديموفا) و إن مستوى تطوير هذه النوعيات يتم خلال مراحل الإعداد للاعبين و الذي يكون ضمن قياسات موضوعية موحدة بمساعد

الاختبارات المقننة. (بمؤفا، 2008، صفحة 13).

5-2 فترة التدريب الخاصة بالإعداد المهاري باستخدام التمارين المندمجة :

5-2-1 الإعداد المهاري : يعتبر الإعداد المهاري أحد الجوانب الأساسية لعملية التدريب في كرة القدم، و يمثل

مستوى إتقان الأداء المهاري أحد مؤشرات القدرة المهارية العامة أو الإنجاز المهاري للاعب و خاصة إذا تماثل أو تشابه هذا الأداء مع متطلبات مواقف اللعب خلال المباريات.

و الأداء المهاري في كرة القدم يمثل مجموعة من الأداءات الحركية الفردية المندمجة بالكرة و بدونها يتطلب تنفيذها من اللاعب قدرات بدنية ونفسية متكامل معا لإخراج هذا الأداء بالصورة و الشكل المناسب لموقف اللعب، و القدرة الخاصة للاعب كرة القدم في المستوي العالي لا ترتبط فقط بامتلاكهم لمهارات اللعب، و لكن بقدرتهم على الاختيار المناسب و الدمج لتلك المهارات مع بعضها البعض و أدائها تبعا لمتطلبات موقف اللعب من حيث المساحة المتاحة وضع المنافس و قوته وضع الزميل ، السرعة و الدقة و التوقيت المناسب مع الاقتصاد في الجهد، هذا و يتحدد المستوى المهاري للاعب بقدرته على تنفيذ الأداءات الحركية و المهارية بالكرة بصورة مندمجة تحت ضغط المنافسين خلال المباراة و ليس أثناء التدريب فقط (البساطي أ.، 1998، صفحة 35).

يعتبر الإعداد المهاري أحد الجوانب الأساسية لتطوير الحالة الرياضية حيث يهدف إلى حدوث تغير إيجابي في السلوك الحركي من خلال تعلم و إتقان و تثبيت الأداء المهاري (حماد، 2001، صفحة 103). و يعني كافة العمليات التي تبدأ بتعلم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية و يهدف إلى وصولهم فيها لأعلى درجة أو رتبة بحيث تؤدي مواصفات الآلية و الدقة و الانسيابية و الدافعية تسمح له قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بمهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد (إبراهيم، 1994، صفحة 45)، و يعتبر الإعداد المهاري إكساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التمارين و المعلومات و المعارف بمهدف الوصول إلى الدقة و الإتقان في أدائها (البساطي م.، 2000، صفحة 163)

و من خلال ما ذكره الباحثون آنفا، يري الطالب الباحث أن الإعداد المهاري يعتبر وسيلة من وسائل إعداد اللاعب من كل الجوانب منها البدنية التكتيكية .. إلخ و الوصول به إلى مستوى الفورمة الرياضية. و الأداء المهاري في ضوء المفهوم السابق

له يعتبر عنصرا حاسما يشكّل مع فرض توافر عناصر و الإعداد الأخرى أساسا هاما للاعبي كرة القدم في التحكم و السيطرة على مجريات اللعب أثناء سير المباريات.

تنفيذ الأداء المهاري تحت ضغط المنافسين و ذلك بزيادة اكتساب اللاعب عدد كبير من المهارات الخاصة بالكرة و بدونها ذات الأشكال و التركيبات المختلفة و بتكرارات كبيرة تمكنه من زيادة مقدرته على اتخاذ القرار -Making Dissition- خبرة مهارية- و كذا التنوع في استخدام تلك المهارات طبقا لاختلاف ظروف و مواقف اللعب،

منهجية البحث

وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

يعتمد كل بحث من البحوث العلمية على دراسة تحليلية وفق مناهج مختلفة باستعمال طرق جمع البيانات ، ومن هذه المناهج هناك المنهج الوصفي التحليلي الذي بواسطته نستطيع الوصول إلى المعرفة الدقيقة والتفصيلية لعناصر مشكلة أو ظاهرة معينة.

حيث استعملنا فيه الاستبيان الذي يعد من أهم أدوات جمع المعلومات وهو عبارة عن مجموعة من الأسئلة المفتوحة نصف مفتوحة والمغلقة والتي تناولناها في بحثنا هذا مكن أجل الوصول إلى نتائج أو حلول للإشكالية المطروحة

1- الدراسة الاستطلاعية:

1-1-المجال الزمني والمكاني:

أ-المجال الزمني:لقد تم تحضير الأسئلة الموجهة للأساتذة لتحكيمها في الفترة ما بين (من 01 إلى 15 أبريل

وفي الفترة ما بين) من 15 إلى 30 أبريل تم توزيع الاستبيان على المدربين المعنيين

ب-المجال المكاني: تم توزيع الاستبيان على المدربين في النوادي الرياضية التالية كالاتي:

معسكر: 05 مدربين

فروحة: 05 مدربين

غريس: 05 مدربين

وادي التاغية: 05 مدربين

1-2- الشروط العلمية للأداة:

-صدق الاستبيان:

إن المقصود بصدق الاستبيان هوان يقيس الاختبار بالفعل القدرة أو الظاهرة التي وضع لقياسها ،ويعتبر الصدق من أهم المعاملات لأي مقياس أو اختبار حيث أنه من شروط تحديد صلاحية الاختبار .

حيث قمنا بتوزيع 05 استمارات على خمس مدربين في الفترة 15-22 أبريل ثم أعدنا توزيعها على المدربين أنفسهم في الفترة ما بين 23-30 أبريل ،وفي كلتا الحالتين وجدنا نفس الملاحظات الخاصة بإعادة صياغة السؤال الخامس .

1-3- ضبط متغيرات الدراسة

عند القيام بتحديد المتغيرات الخاصة بالبحث يجب التقليل قدر المستطاع من تأثير المتغيرات العارضة،وعليه أن يقرر ماهو العامل المهم الذي يجب أن يبقى ثابتا وماذا يقيس وماذا يتجاهل .

1-3-1-تعريف المتغير المستقل:

ويسمى في بعض الأحيان بالمتغير التجريبي وهو الذي يحدد المتغيرات ذات الأهمية أي مايقوم الباحث بتثبيته للتأكد من تأثير حدث معين ،وتعتبر ذات أهمية خاصة من حيث أنه يتم التحكم فيها ومعالجتها ومقارنتها ،والمتغير المستقل عبارة عن المتغير الذي يفرض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر .

وفي دراستنا هذه فإنه تم تحديد المتغير المستقل أي السبب من موضوع الدراسة وهو: " الاختبارات البدنية و

المهارية المطبقة للاعبين كرة القدم"

المتغير المستقل = ملائمتها لطريقة التحضير البدني المدمج

1-3-2- تعريف المتغير التابع:

هو المتغيرات الناتجة من العمليات التي تعكس الأداء أو السلوك، وعلى ذلك فإن المثير هو المتغير المستقل بينما الاستجابة تمثل المتغير التابع والذي يلاحظه الباحث من خلال معالجته للظروف المحيطة بالتجربة. (مروان ع المجيد إبراهيم، 2000م، ص141)

ومن خلال موضوع الدراسة فإنه تم تحديد المتغير التابع = طريقة التحضير البدني المدمج.

1-4-4- عينة البحث وكيفية اختيارها:

1-4-1- تعريف العينة: "ينظر إلى العينة على أنها جزء من الكل أو البعض من الجميع في محاولة الوصول إلى تعميمات

لظاهرة معينة". (محمد حسن علاوي، أسامة كمال راتب، 1999م، ص134).

وبما أنه كان من الصعب علينا الاتصال بعدد كبير من المعنيين بدراستنا فإنه لا مفر من اللجوء إلى أسلوب أخذ عينة مقصودة تمثل المجتمع الأصلي حتى نستطيع أن نأخذ صورة مصغرة عن التفكير العام، وعليه فقد تم اختيار عينة بحثنا تتكون من: مدربي النوادي الرياضية بدائرة معسكر. غريس. فروحة

2- المنهج المستخدم :

إن مناهج البحث عديدة ومتنوعة ومتباينة تباين الموضوعات والإشكاليات ولا يمكن أن نجز هذا البحث دون الاعتماد على منهج واضح يساعد على دراسة وتشخيص الإشكالية التي يتناولها بحثنا، إذ يعتمد على اتصال الباحث بالميدان ودراسة ماهو قائم فيه بالفعل لذا استخدم المنهج "الوصفي" الذي يعرف بأنه "مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة محل الدراسة". (بشير صالح الراشدي ، ص59)

ويمكن تعريفه بأنه: "ذلك العامل الذي من خلاله نقوم بتحديد طبيعة وخصائص بعض الظواهر المعينة لأجل تحليل العلاقات بين مختلف المتغيرات محاولين بذلك قياسها بطريقة كمية في قالب وأسلوب أخصائي هادفين من خلال ذلك إلى استخلاص نتائج الموضوع وتنبؤاته عن تطور مختلف الظواهر". (علي عبد الواحد ، ص592).

وتم إتباع الخطوات التالية :

- وصف موضوع الدراسة وصفا دقيقا وذلك من خلال جمع المعلومات الكافية.

- التحقق من المعلومات المجمعة حول موضوع الدراسة بالوصف الدقيق والتحليل ذي النتائج الجيدة اعتمادا على الظروف المصاغة والمحددة سابقا بغية استخلاص التعليمات ذات النتائج الجيدة.

1-2- أدوات البحث :

من أجل الإحاطة بالموضوع من كل جوانبه تم استخدام استمارة الاستبيان"التي تعد أداة رئيسية لجمع البيانات الكلية عن وقائع محدودة وعدد كبير نسبيا من الأشخاص" (طلعت إبراهيم ،أساليب وأدوات ،1995م،ص185)

وكذلك تعرف استمارة الاستبيان بأنها:"مجموعة من الأسئلة المرتبطة حول موضوع معين تم وضعها في استمارة ترسل للأشخاص المعنيين بالبريد أو تسليمها باليد تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها وبواسطتها يمكن التوصل إلى حقائق جديدة عن الموضوع والتأكد من معلومات متعارف عليها لكنها غير مدعومة بحقائق. (فوزي ع الله العكش

،1986م،ص210)

ويعرف كذلك على أنه : "أداة لجمع البيانات المتعلقة بموضوع البحثي العلمي عن طريق الاستمارة يجري تعبئتها منت قبل المستجيب. (غريب سيد أحمد، 1997م،ص314)

2-2- كيفية تفرغ الاستبيان:

بعد جمع كل الاستثمارات الخاصة بأساتذة كرة القدم المقدرة بعشرون (20) استمارة والتي يحتوي كل منها على خمس عشرة (15) سؤالاً

قمنا بتفرغ وفرز الأسئلة وتمت هذه العملية بحساب عدد التكرارات للأجوبة لكل سؤال ،وبعدها يتم حساب النسب المئوية بالطريقة التالية:

$$س = \text{عدد التكرارات} \times 100 / \text{المجموع العام للعينة}$$

س : النسبة المئوية.

تحليل ومناقشة

النتائج

السؤال الأول : ما هي الشهادة المحصل عليها ؟

الغرض من السؤال : معرفة أغلب الشهادات المحصل عليها من طرف المدربين

النسبة	التكرار	الإجابة
35 %	7	شهادة جامعية
5 %	1	شهادة وطنية
60 %	12	رخصة تدريب

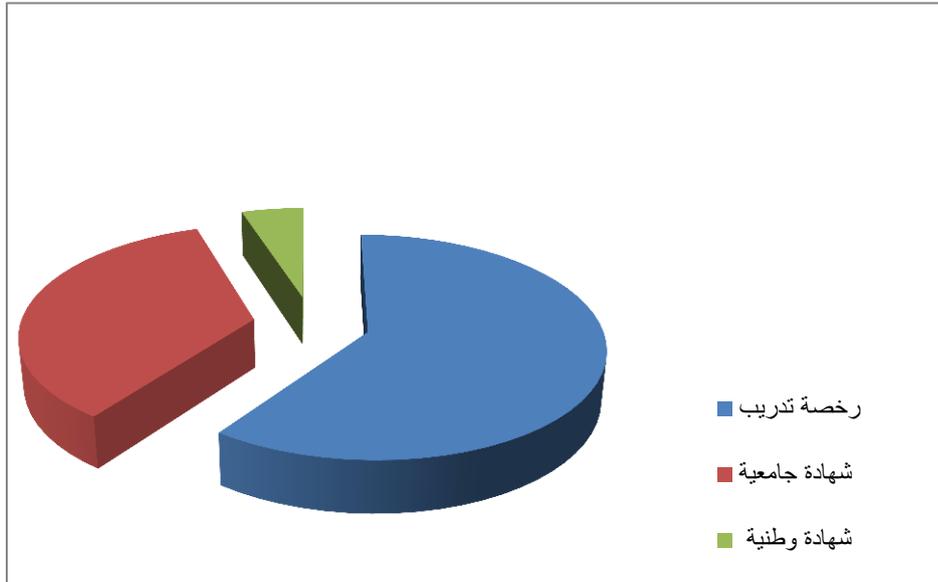
جدول (1) : يمثل الشهادات الأكثر تحصيلًا من طرف المدربين

تحليل نتائج الجدول (1)

من خلال نتائج الجدول رقم (1) لاحظنا أن رخصة التدريب المحصل عليها من طرف المدربين بنسبة 60 % بينما الشهادة الوطنية بنسبة 05 % وأما الشهادة الجامعية فهي بنسبة 35 %

استنتاج

من خلال نتائج الجدول (1) نستنتج ان أغلب الشهادات المحصل عليها من طرف المدربين هي شهادة رخصة التدريب



شكل رقم (1): الشهادات الأكثر تحصيلًا من طرف المدربين

السؤال الثاني: ما هي عدد سنوات الخبرة ؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
أقل من 5 سنوات	4	20%
من 05 إلى 10 سنوات	10	50%
أكثر من 10 سنوات	6	30%

جدول (2) يمثل عدد سنوات الخبرة لدى المديرين

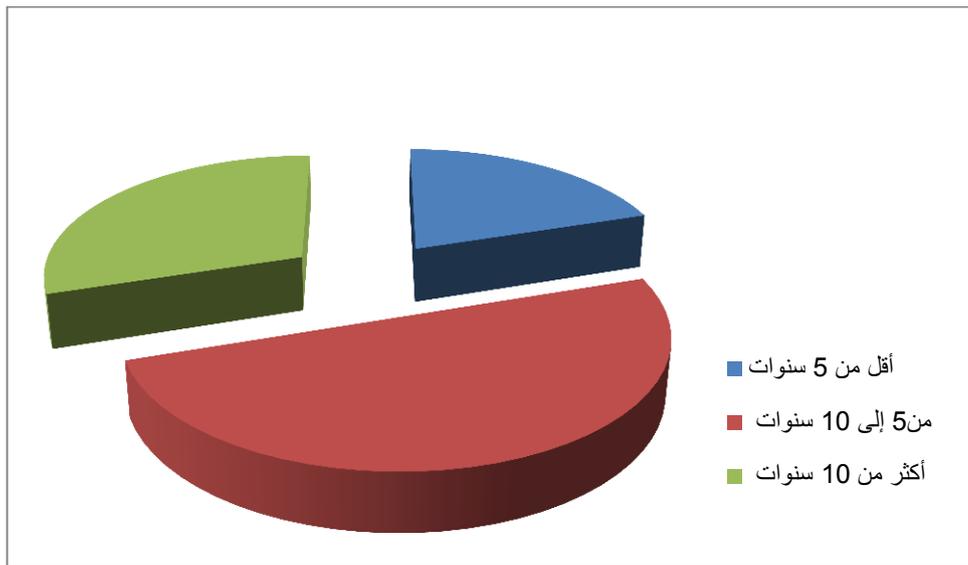
تحليل نتائج الجدول (2)

من خلال نتائج الجدول رقم (2) لاحظنا أن الخبرة التي تقل عن 5 سنوات بنسبة 20% بينما الخبرة من

05 إلى 10 سنوات بنسبة 50% و الخبرة الأكثر من 10 سنوات بنسبة 30%

استنتاج

من خلال نتائج الجدول (2) نستنتج ان عدد سنوات الخبرة لدى المديرين هي من 05 إلى 10 سنوات



شكل رقم (2): عدد سنوات الخبرة لدى المديرين

السؤال الثالث : ما هي الفئات التي يتم تدريبها ؟

الغرض من السؤال: معرفة الفئات الأكثر تدريباً .

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
40%	08	ناشئين
60%	12	أكابر

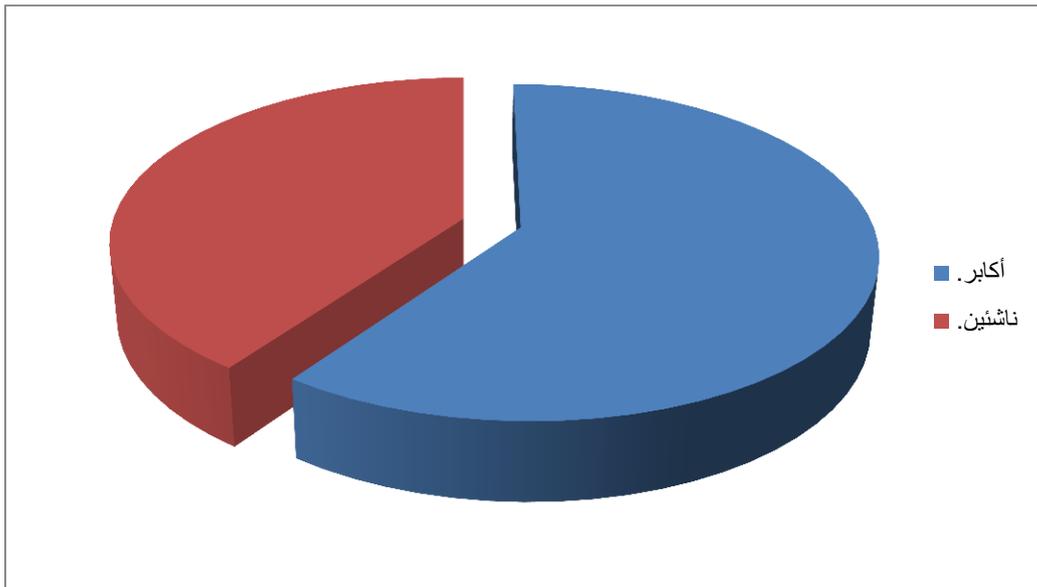
الجدول (3): يمثل الفئات الأكثر تدريباً لكرة القدم

تحليل نتائج الجدول (3)

من خلال نتائج الجدول رقم (3) لاحظنا أن فئة الناشئين التي يتم تدريبها بنسبة 40% بينما فئة الأكابر بنسبة 60%

استنتاج

من خلال نتائج الجدول (3) نستنتج أن الفئات الأكثر تدريباً لكرة القدم هم الأكابر



شكل رقم (3): الفئات الأكثر تدريباً لكرة القدم

السؤال الرابع: هل تعتمدون على طريقة التدريب المدمج؟

النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
55%	11	نعم
20%	4	لا
25%	5	أحيانا

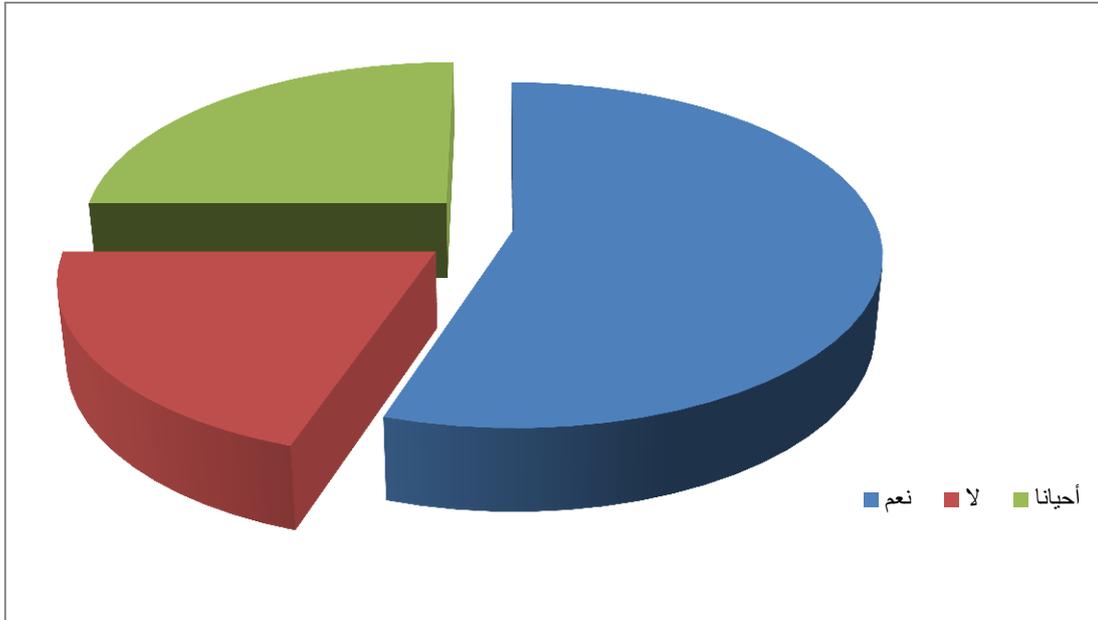
جدول (4): يمثل نسبة استخدام طريقة التدريب المدمج

تحليل نتائج الجدول (4):

من خلال نتائج الجدول رقم (4) لاحظنا أن المدربين الذين يعتمدون طريقة التدريب المدمج بنسبة 55% بينما الذين لا يعتمدون طريقة التدريب المدمج بنسبة 20% والذين يعتمدونها أحيانا بنسبة 25%.

استنتاج

من خلال نتائج الجدول (4) نستنتج أن المدربين يعتمدون طريقة التدريب المدمج



شكل رقم (4): استخدام طريقة التدريب المدمج

السؤال الخامس: هل تبرمجون طريقة التدريب المدمج في:

1- فترة التحضير 2- فترة المنافسة

الإجابة	التكرار	النسبة
فترة التحضير	08	40 %
فترة المنافسة	12	60 %

جدول (5): يمثل الفترات التي يتم فيها برمجت التدريب المدمج

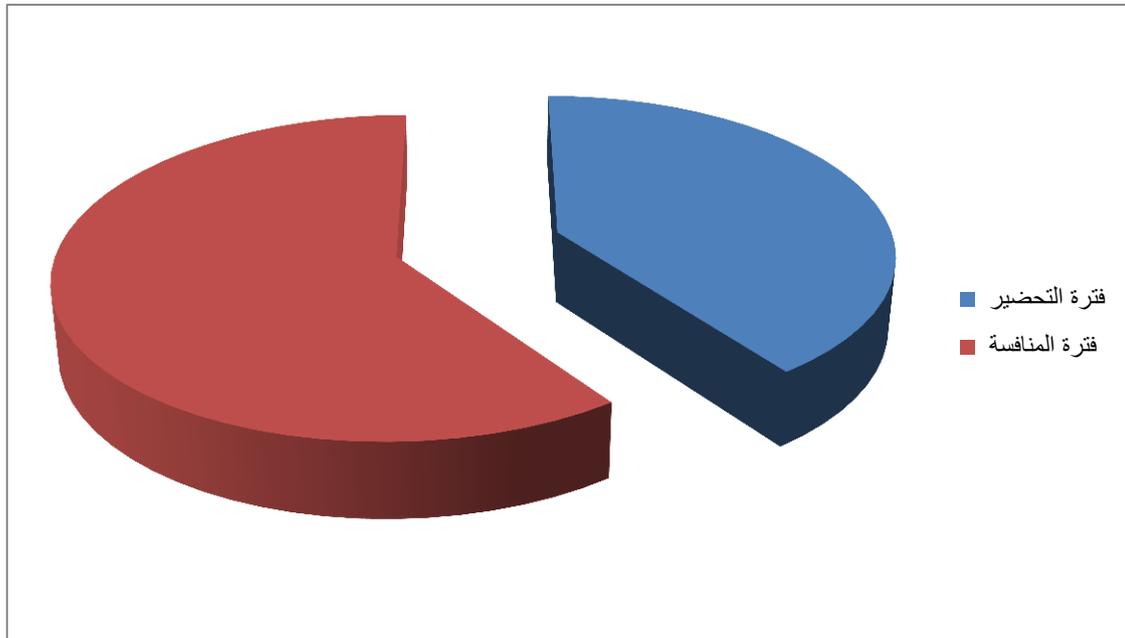
تحليل نتائج الجدول (5):

من خلال نتائج الجدول رقم (5) لاحظنا أن طريقة التدريب المدمج ترمج في فترة التحضير بنسبة 40 %

وبينما ترمج في فترة المنافسة بنسبة 60 %

استنتاج

من خلال نتائج الجدول (5) نستنتج أن الفترات التي يتم فيها برمجت التدريب المدمج هي فترة المنافسة



شكل رقم (5): الفترات التي يتم فيها برمجت التدريب المدمج

السؤال السادس : هل تجدون تجاوب اللاعبين أكثر عند التدريب ؟

- مدمج - كلاسيكي

الإجابة	التكرار	النسبة
تدريب مدمج	14	70%
تدريب كلاسيكي	06	30%

جدول (6) يمثل التدريب الأكثر تجاوبا للاعبين

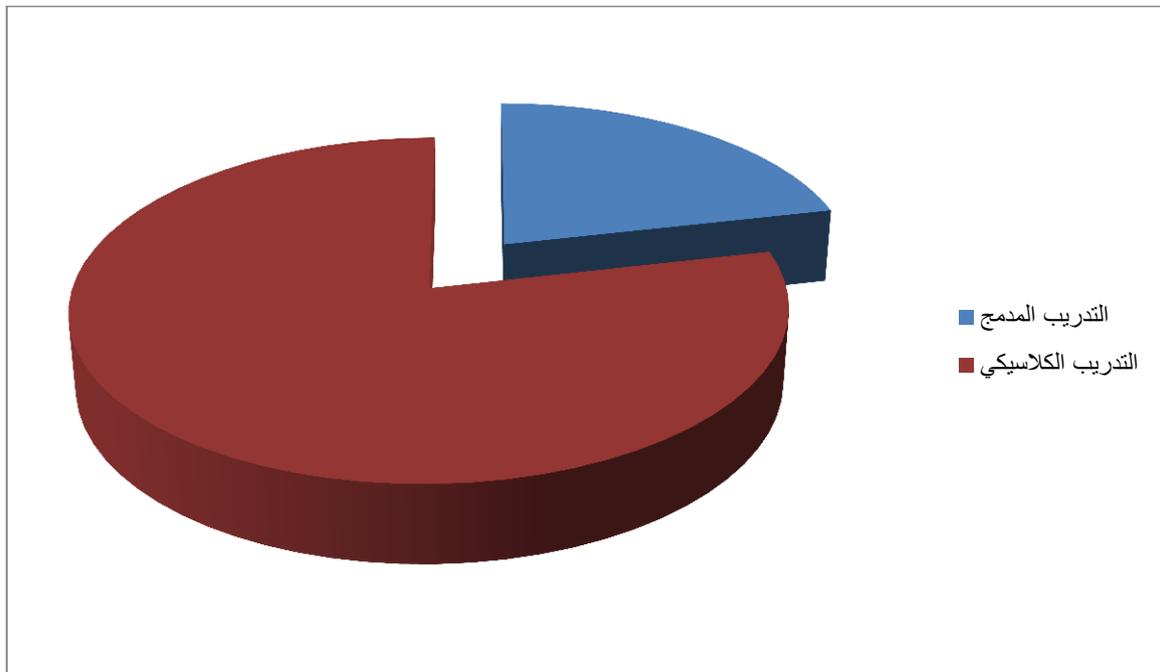
تحليل نتائج الجدول (6):

من خلال نتائج الجدول رقم (6) لاحظنا أن وجود تجاوب للاعبين عند التدريب المدمج بنسبة 70% بينما

التجاوب عند التدريب الكلاسيكي بنسبة 30%

استنتاج

من خلال نتائج الجدول (6) نستنتج أن التدريب الأكثر تجاوبا للاعبين عند التدريب المدمج



شكل رقم (6): التدريب الأكثر تجاوبا للاعبين

السؤال السابع : هل تعتمدون على طريقة الاختبارات في تقييم مستوى اللاعبين ؟

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	8	40%
لا	5	25%
أحيانا	7	35%

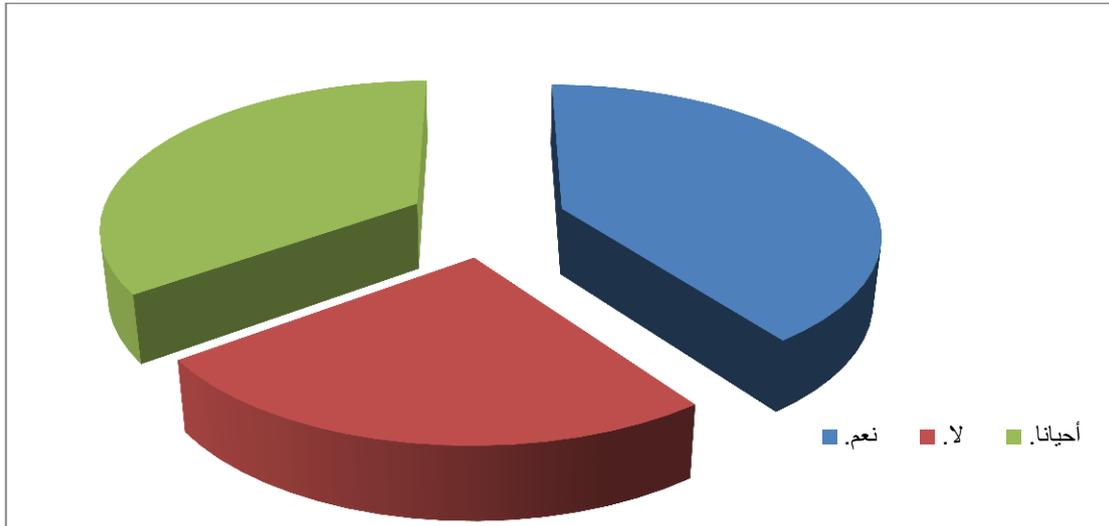
جدول (7) : يمثل نسبة الاعتماد طريقة الاختبارات المعتمدة في تقييم مستوى اللاعبين

تحليل نتائج الجدول (7) :

من خلال نتائج الجدول رقم (7) لاحظنا أن وجود اعتماد على طريقة الاختبارات في تقييم مستوى اللاعبين بنسبة 40% بينما المدربين الذين لا يعتمدون على طريقة الاختبارات في تقييم مستوى اللاعبين كان بنسبة 25% و المدربين الذين يعتمدونها أحيانا بنسبة 35%.

استنتاج

من خلال نتائج الجدول (7) نستنتج أن تقييم مستوى اللاعبين يعتمد على طريقة الاختبارات



شكل رقم (7) : نسبة الاعتماد طريقة الاختبارات المعتمدة في تقييم مستوى لاعبي

السؤال الثامن: ما نوع الاختبارات التي تعتمدونها ؟

- بدنية - مهارة

الإجابة	التكرار	النسبة
إ - بدنية	12	%60
أ - مهارة	08	%40

جدول (8) : يمثل نوع الاختبارات المعتمدة في التدريب المدمج

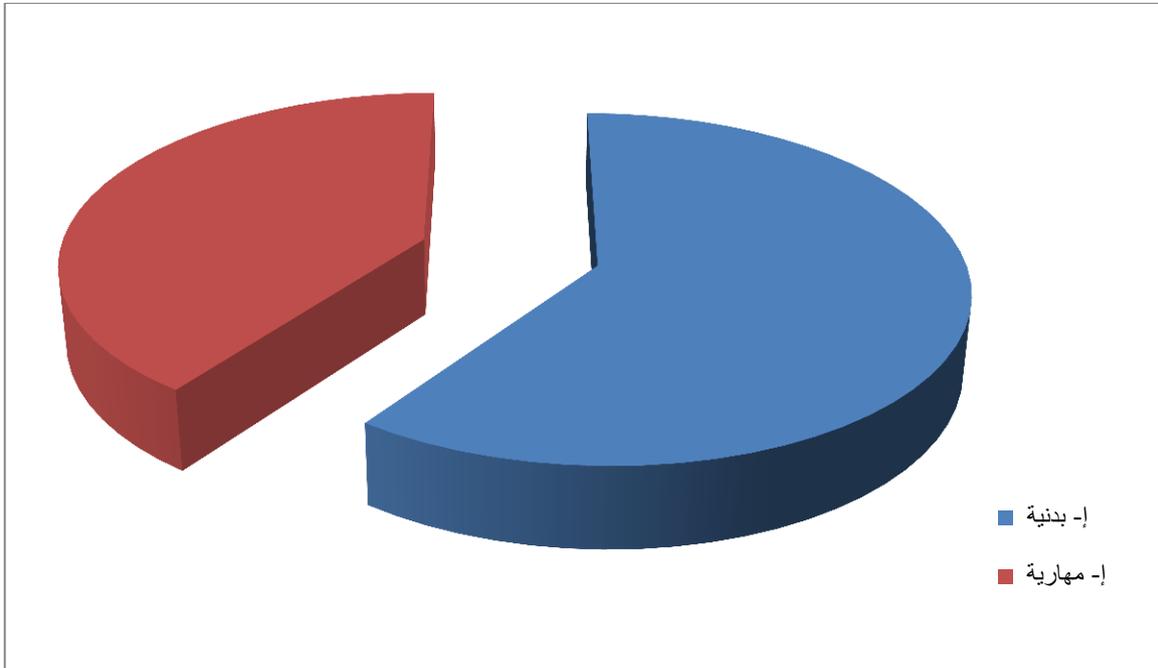
تحليل نتائج الجدول (8):

من خلال نتائج الجدول رقم (8) لاحظنا أن الاختبارات البدنية التي يعتمدونها في التدريب المدمج بنسبة

%60 بينما الاختبارات المهارية المعتمدة في التدريب المدمج بنسبة % 40

استنتاج

من خلال نتائج الجدول (8) نستنتج أن الاختبارات البدنية هي الأكثر اعتمادا في التدريب المدمج



شكل رقم (8): يمثل نوع الاختبارات التي يعتمدونها في التدريب المدمج

السؤال التاسع: هل الاختبارات المستعملة ؟

- قديمة - حديثة

الإجابة	التكرار	النسبة
أ - قديمة	13	65%
إ - حديثة	07	35%

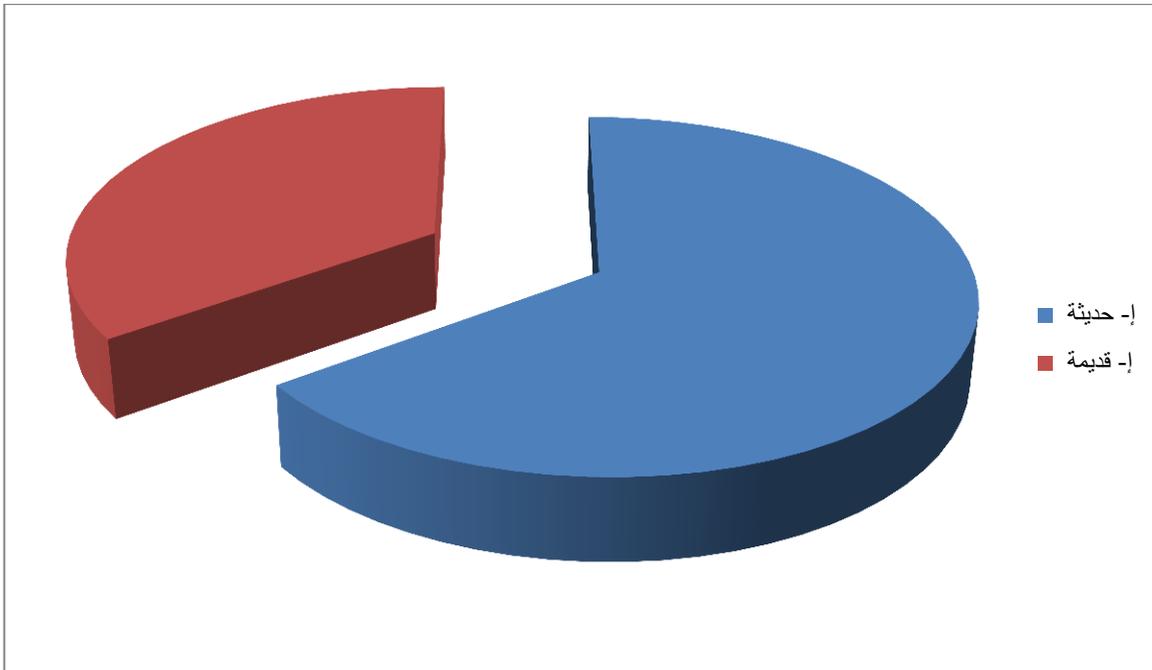
جدول (9): يمثل الاختبارات الأكثر استعمالاً في التدريب المدمج

تحليل نتائج الجدول (9):

من خلال نتائج الجدول رقم (9) لاحظنا أن الاختبارات الحديثة المستعملة في التدريب المدمج بنسبة 35% بينما الاختبارات القديمة هي الأكثر استعمالاً في التدريب المدمج بنسبة 65%.

استنتاج

من خلال نتائج الجدول (9) نستنتج أن الاختبارات الأكثر استعمالاً في التدريب المدمج هي الاختبارات القديمة



شكل رقم (9): يمثل الاختبارات الأكثر استعمالاً في التدريب المدمج

السؤال العاشر: كيف ترون الاختبارات المتوفرة؟

- مناسبة
- تحتاج الى تحديث

الإجابة	التكرار	النسبة
أ- مناسبة	06	30%
إ- تحتاج الى تحديث	14	70%

جدول (10): يمثل نظرة المدربين للاختبارات المتوفرة

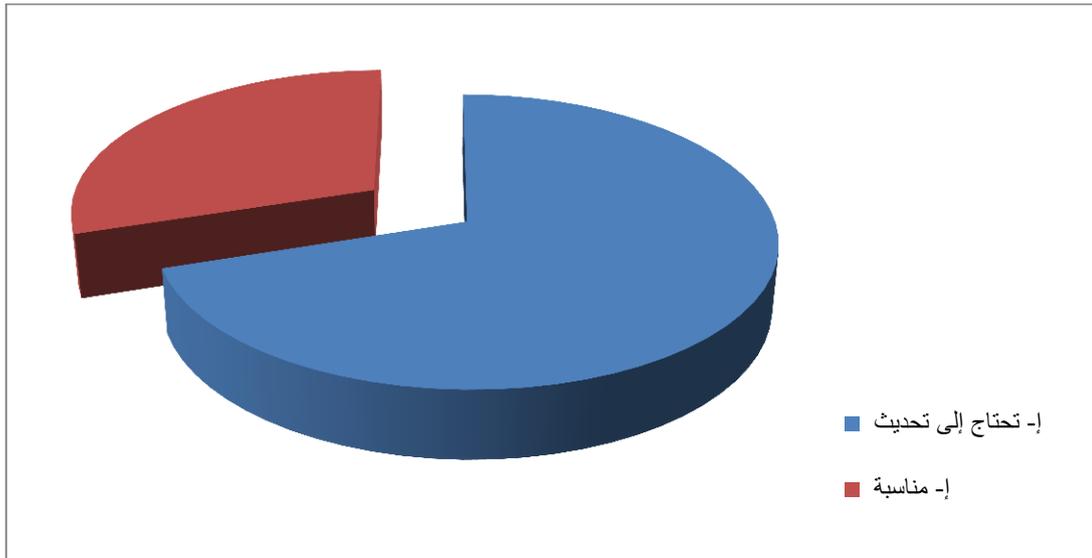
تحليل نتائج الجدول (10):

من خلال نتائج الجدول رقم (10) لاحظنا أن المدربين يرون الاختبارات المتوفرة مناسبة بنسبة 30% بينما

الاختبارات التي تحتاج الى تحديث بنسبة 70 %

استنتاج

من خلال نتائج الجدول (10) نستنتج أن الاختبارات المتوفرة تحتاج إلى تحديث



شكل رقم (10): يمثل نظرة المدربين للاختبارات المتوفرة

السؤال الحادي عشر: في رأيك هل طريقة التحضير المدمج تحتاج الى:

إ - بدنية . إ - مهارية . إ - مدمجة

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
15%	3	إ - بدنية
25%	5	إ - مهارية
60%	12	إ - مدمجة

جدول رقم (11): يمثل نوع الاختبارات التي تحتاج إليها طريقة التحضير المدمج

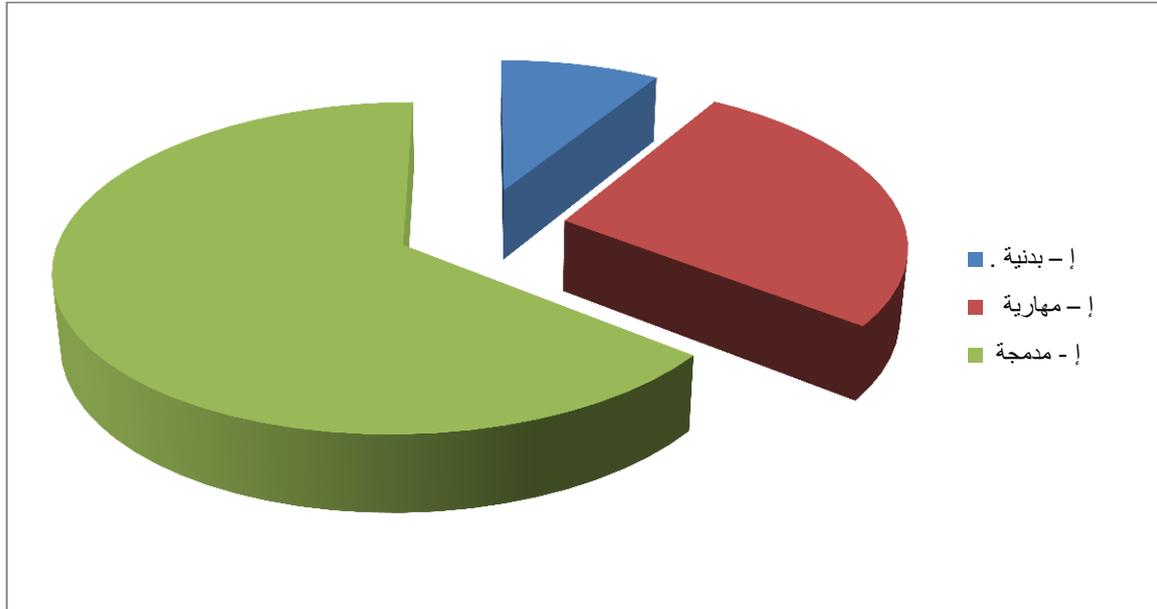
تحليل نتائج الجدول (11):

من خلال نتائج الجدول رقم (11) لاحظنا أن طريقة التحضير المدمج تحتاج إلى اختبارات بدنية بنسبة 15% بينما تحتاج

إلى الاختبارات المهارية بنسبة 25% وتحتاج بالأغلبية إلى الاختبارات المدمجة بنسبة 60%

استنتاج

من خلال نتائج الجدول (11) نستنتج أن طريقة التحضير المدمج تحتاج الى الاختبارات المدمجة



شكل رقم (11): يمثل نوع الاختبارات التي تحتاج إليها طريقة التحضير المدمج

السؤال الثاني عشر: هل الاختبارات فعالة في تقييم مستوى التحضير المدمج؟

النسبة	التكرار	الإجابة
%30	06	نعم
%70	14	لا

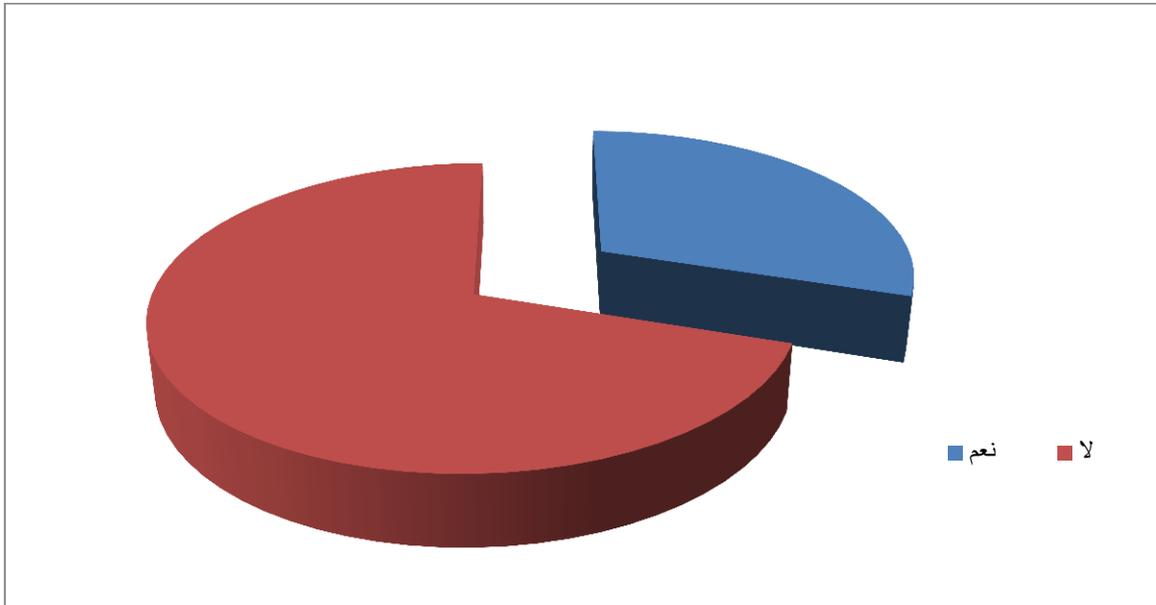
جدول رقم (12) يمثل فعالية الاختبارات في تقييم مستوى التحضير المدمج

تحليل نتائج الجدول (12):

من خلال نتائج الجدول رقم (12) لاحظنا أن الاختبارات لم تكن فعالة في تقييم مستوى التحضير المدمج بنسبة %30 بينما كان لها فعالية بنسبة %70 في تقييم مستوى التحضير المدمج

استنتاج

من خلال نتائج الجدول (12) نستنتج أن الاختبارات لم تكن فعالة في تقييم مستوى التحضير المدمج



شكل رقم (12): يمثل فعالية الاختبارات في تقييم مستوى التحضير المدمج

السؤال الثالث عشر: هل تقومون بعملية التخطيط قبل بداية التحضيرات ؟

النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
50%	10	نعم
35%	7	لا
15%	3	أحيانا

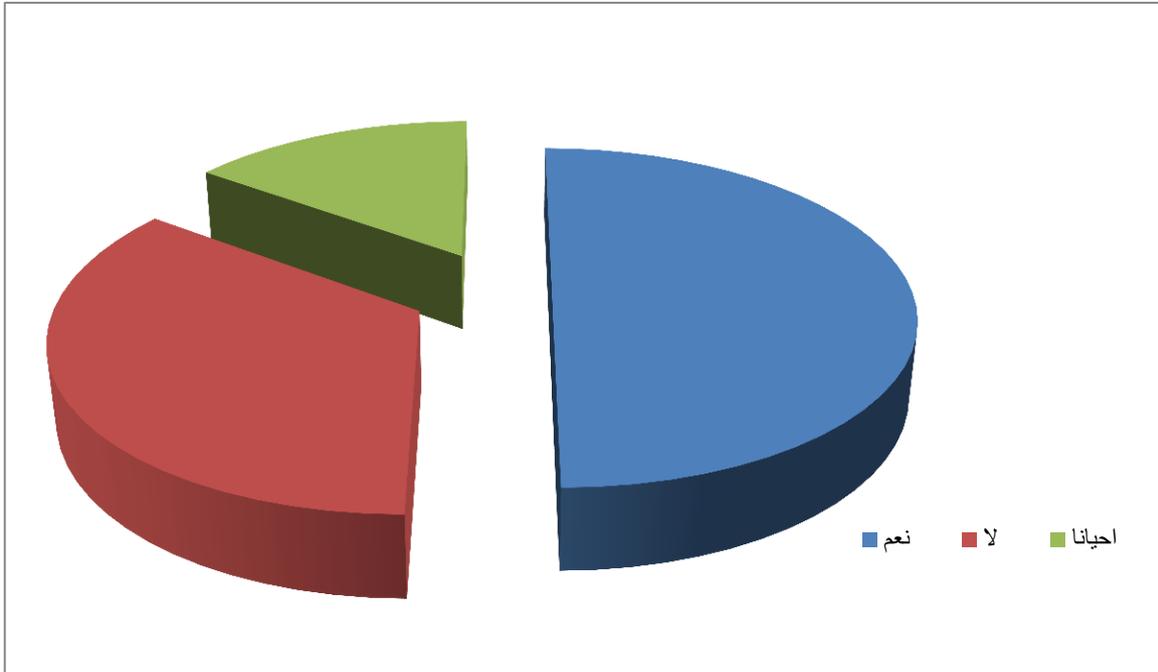
جدول رقم (13) يمثل إمكانية القيام بعملية التخطيط قبل بداية التحضيرات

تحليل نتائج الجدول (13):

من خلال نتائج الجدول رقم (13) لاحظنا أن القيام بعملية التخطيط قبل بداية التحضيرات كان بنسبة 50% بينما عدم القيام بالتخطيط في بداية التحضيرات بنسبة 35% و القيام احيانا بعملية التخطيط بنسبة 15% في بداية التحضيرات .

استنتاج

من خلال نتائج الجدول (13) نستنتج أنه يجب القيام بعملية التخطيط قبل بداية التحضيرات



شكل رقم (13): يمثل إمكانية القيام بعملية التخطيط قبل بداية التحضير

السؤال الرابع عشر : في أي مرحلة تبرمجون الاختبارات ؟

- في بداية التحضيرات - في نهاية التحضيرات - في المنافسة

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
- في بداية التحضيرات	2	10%
في نهاية التحضيرات	12	60%
- في المنافسة	6	30%

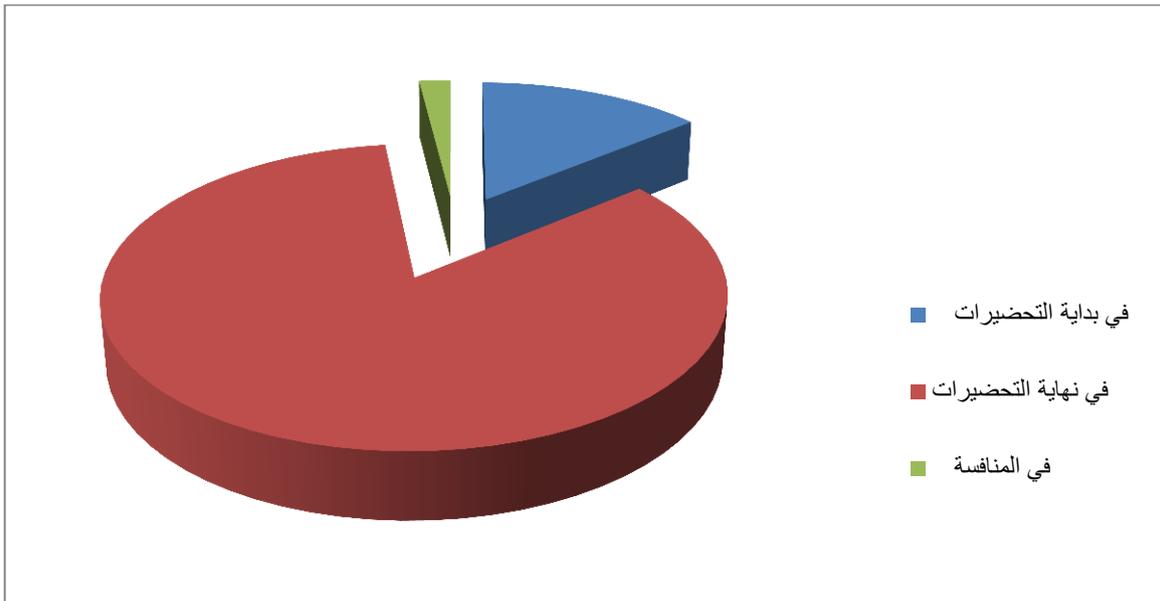
جدول رقم (14) يمثل مرحلة برمجة الاختبارات

تحليل نتائج الجدول (14):

من خلال نتائج الجدول رقم (14) لاحظنا أن في بداية مرحلة التحضيرات يتم برمجة الاختبارات بنسبة 10% بينما في نهاية مرحلة التحضيرات تتم برمجة الاختبارات بنسبة 60% و في مرحلة المنافسة تكون نسبة برمجة الاختبارات 30%

استنتاج

من خلال نتائج الجدول (14) نستنتج أن مرحلة برمجة الاختبارات في نهاية التحضيرات



شكل رقم (14): يمثل مرحلة برمجة الاختبارات

السؤال الخامس عشر: هل التنوع في الاختبارات يساعد اللاعبين على التجاوب مع طريقة التحضير المدمج ؟

الإجابة	التكرار	النسبة
لا	06	%30
نعم	14	%70

جدول رقم (15) يمثل التنوع في الاختبارات للتجاوب مع طريقة التحضير المدمج

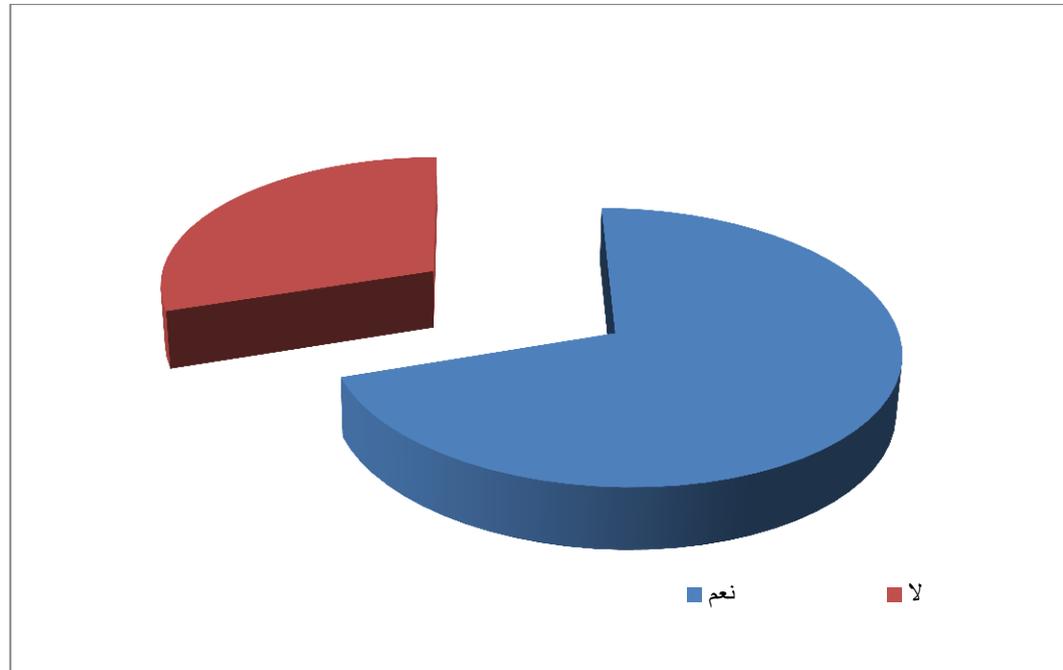
تحليل نتائج الجدول (15):

من خلال نتائج الجدول رقم (15) لاحظنا ان التنوع في الاختبارات يساعد اللاعبين على التجاوب مع طريقة

التحضير المدمج بنسبة %70 بينما لا يتجاوب مع طريقة التحضير المدمج بنسبة %30

استنتاج

من خلال نتائج الجدول (15) نستنتج أن التنوع في الاختبارات يساعد اللاعبين على التجاوب مع طريقة التحضير المدمج



شكل رقم (15): يمثل التنوع في الاختبارات للتجاوب مع طريقة التحضير المدمج

مناقشة النتائج وفق الفرضيات :

الفرضية الأولى:

الاختبارات البدنية المتوفرة ملائمة لطريقة التدريب المدمج

بعد النتائج التي تحصلنا عليها خلال تحليل الجداول السابقة (08-09-10-11) لاحظنا أن النسب المحصل عليها

تبين بأن لطريقة التحضير المدمج اختبارات بدنية مدمجة ولها فعالية ودور للملائمة التحضير المدمج لتحصيل نتائج و

مستوى عالي

الفرضية الثانية:

الاختبارات المهارية المتوفرة غير ملائمة لطريقة التدريب المدمج

بعد النتائج التي تحصلنا عليها خلال الإجابة المحصل وتحليل الجداول (08 - 11 - 12) لاحظنا أن النسب

المحصل عليها تبين أن الاختبارات المهارية غير معتمدة وغير ملائمة بالنسبة للتدريب المدمج أي بعنى اخر يجب ان تكون

الاختبارات المهارية تتناسب مع التدريب المدمج

الفرضية العامة:

من خلال تحقق الفرضية الأولى التي تمثلت في أن الاختبارات البدنية المتوفرة ملائمة لطريقة التدريب المدمج ، وتحقق

الفرضية الثانية التي كانت تصب في أن الاختبارات المهارية المتوفرة غير ملائمة لطريقة التدريب المدمج، ومن خلال كل ما

سبق تقديمه من نتائج وتحليلات لهذه النتائج يمكن القول أن الفرضية العامة والمتمثلة في الاختبارات المتوفرة في مجال

تدريب كرة القدم غير ملائمة لطريقة التدريب المدمج قد تحققت.

الاستنتاجات:

بعدها تطرقنا إلى طرح أسئلة الاستبيان على الأساتذة والحصول على الإجابات قمنا بعرض ومناقشة النتائج بنسب مئوية من أجل الهدف المراد الوصول إليه ، ألا وهو إذا كانت نتائج الاستبيان تحقق الفرضيات وبعد حوصلتها تبين لنا أن أجوبة الاستبيان تخدم الفرضيات بنسب متفاوتة حيث استنتجنا أن:

- الاختبارات الأكثر استعمالاً في طريقة التدريب المدمج هي الاختبارات البدنية
- الاختبارات الأكثر استعمالاً في طريقة التدريب المدمج هي الاختبارات القديمة
- المدربين لا يعتمدون بشكل كبير على الاختبارات المهارية
- لا توجد اختبارات مدمجة مناسبة بشكل كبير لطريقة التدريب المدمج
- حاجة المدربين لاختبارات بدنية و مهارية مدمجة ملائمة وفعالة لتقييم مستوى التدريب المدمج .

الاقتراحات :

- بالنظر إلى المعطيات التي تحصلنا عليها من هذا البحث وجب علينا الخروج لبعض الاقتراحات الخاصة بملائمة الاختبارات البدنية لطريقة التدريب المدمج :
- يجب مراعاة اختيار الاختبارات الملائمة للتدريب المدمج
 - يجب توفير الاختبارات الحديثة
 - يجب التنوع في الاختبارات للتحاوب اللاعبين مع طريقة التدريب المدمج
 - يجب الاعتماد على طريقة التدريب المدمج للحصول على تقييم مستوى اللاعبين
 - يجب أن تتوافق الاختبارات مع التدريب المدمج المراد تطبيقه

قائمة المراجع

قائمة المراجع و المصادر

1. ابراهيم مفتي. (1994). الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي القاهرة.
2. أبوعبد. (2008). الإعداد المهاري للاعب كرة القدم. مصر: مكتبة الإشعاع الفنية الإسكندرية
3. أبوعبد. (2008). الإعداد المهاري للاعب كرة القدم. مصر: مكتبة الإشعاع الفنية الإسكندرية
4. أحمد خاطر. (1979). المباراة والتدريب في كرة القدم. الإسكندرية: دار المعارف.
5. أحمد نصر الدين. (2003). فسيولوجية اللياقة البدنية . القاهرة: دار الفكر العربي ..)
6. الاستاذة الدكتورة ايمان حسين الطائي آذار 2005. جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
7. أمر الله أحمد البساطي. (1998). قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته. الإسكندرية: منشأة المعارف.
8. أمر الله أحمد البساطي. (2000). اسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم . القاهرة : دار المعارف القاهرة
9. أمر الله أحمد البساطي. (2000). اسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم . القاهرة : دار المعارف القاهرة
10. أمر الله أحمد البساطي. (2001). الإعداد البدني والوظيفي في كرة القدم. القاهرة: دار الجامعة الجديدة للنشر.
11. امرالله أحمد البساطي. (1995). التدريب والإعداد البدني في كرة القدم. القاهرة: منشأة المعارف بالإسكندرية.
12. أمين أنور الخولي. (1994). الرياضة والحضارة الإسلامية. القاهرة: دار الفكر العربي.)
13. بشير صالح الراشدي، منهج البحث التربوي، رؤية مبسطة، ط1، دار الكتاب الحديث، الكويت،)
14. حمادة مفتي. (2001). التدريب الرياضي الحديث. دار الفكر العربي، الطبعة الثانية، القاهرة
15. حنفي محمود مختار. (1998). المدير الفني في كرة القدم . القاهرة: مركز الكتاب للنشر
16. دكتور طارق عيفاوي. 2017 الاختبارات والقياسات في الميدان الرياضي-التربوي. مجلة التربية البدنية والرياضي
17. زهير الخشاب واخرون: 1990 كرة القدم ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، ط2 ، جامعة الموصل.)
18. طلعت إبراهيم 1995 ، أساليب وأدوات البحث الاجتماعي، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، مصر،)
19. عصام الوشاحي. (1994). الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي. القاهرة: دار الفكر العربي.
20. علي سلوم جواد : 2004' الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي و مكتب الطيف للطباعة ، القادسية .)
21. علي سموم جواد : 2004 الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي و مكتب الطيف للطباعة ، القادسية ، .)
22. علي عبد الواحد 1997، مناهج البحث، معجم العلوم الاجتماعية، الهيئة المصرية للكتاب، القاهرة.)

23. غريب سيد أحمد 1997، تصميم وتنفيذ البحث، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر،)
24. فوزي ع الله العكش 1986، البحث العلمي المناهج والإجراءات، مطبعة العين الحديثة، العين ، الإمارات العربية المتحدة ،،)
25. ليلي السيد فرحات : 2007 القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط 4 ، مركز الكتاب لنشر ، القاهرة ، .)
26. ليلي السيد فرحات : 2007 القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط 4 ، مركز الكتاب لنشر ، القاهرة ، .)
27. مأمور بن حسن السلطان : " 1998 كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية ؛ ط " 2، دار ابن حزم ، بيروت ، لبنان.)
28. محمد حسن علاوي ، أسامة كمال راتب 1999 ، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، .)
29. محمد حسن علاوي، 1997 علم التدريب الرياضي، ط 2، دار المعارف، القاهرة، .)
30. محمد رضا الوقاد. (2003). التخطيط الحديث في كرة القدم . القاهرة: دار الفكر العربي
31. محمد نصر الدين رضوان : 2006 المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية ، ط 9 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
32. محمد نصر الدين رضوان : 2006 المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية ، ط 9 ، مركز الكتاب لنشر ، القاهرة
33. محمد نصر الدين رضوان: 2006 المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية ، ط 9 ، مركز الكتاب للنشر. القاهرة.)
34. مروان ع المجيد إبراهيم، 2000 أسس البحث العلمي ، ط 1 مؤسسة الوراق ، عمان ، الأردن،)
35. هاشم ياسر حسن يمؤفا. (2008). موسوعة التمارين التطبيقية للألعاب الرياضية كافة . القاهرة: مركز الكتاب للنس.
36. وجيه محجوب. (2000). التعلم وجدولة التدريب. العراق: العادل للطباعة.)

باللغة الاجنبية

.A,Marion.(2000), laboration et évaluation des programme sportifs, Edition de boeck . 45.DELLAL ALEXANDRE, (2008), de l`entrainement a la performance et football,Paris. 46.Dellal Alexandre, Analyse de l`activité physique du footbaleur et de ses coséquences dans l`orientation de l`entrainement,

dellal, a. (2008). l entrainement a la performance. debook.

. DELLAL ALEXANDRE. (2008). de l`entrainement a la performance et football. Paris 18.

Vitulli, M. (2010). <http://www.entraineurdefoot.com/vitulli.html> Préparation intégrée. Récupéré sur web: <http://www.entraineurdefoot.com>

ثالثا: الانترنت:

1. عمرو صابر حمزة. (2010). الأكاديمية العراقية الرياضية . العراق : web iraqacad .
2. Vitulli, m. (2010). Préparation intégrée .récupéré sur web:. Paris: <http://www.entraineurdefoot.com> .
3. <http://www.sportstecinternational.com>
4. http://www.experfootball.com/coaching/basic_strategy.php23/02/2006)
5. **Mola, m. M.** (2010). Entraînement intégré de football:. Bio.soccer@yahoo.com.