

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية
قسم: التربية البدنية و الرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية و الرياضية.

محتويات

اقتراح برنامج تدريبي باستخدام التمارين المهارية المدمجة لتطوير تحمل
السرعة لدى لاعبي كرة القدم قسم رياضة و دراسة (16-17)سنة.

بحث تجريبي أجري على قسم رياضة و دراسة في كرة القدم (16/17) سنة ثانوية بن عدة بن
عودة لولاية غليزان.

أشرف:
د/ سنوسي فغلول.

إعداد الطالب الباحث:
وهاب عبد المالك.

السنة الجامعية: 2016 / 2017

إهداء:

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء و المرسلين.

أهدي عملي إلى:

من ربياني و أنارا لي دربي و أعاناني بالدعوات و عملا بكدي في تربييتي
و علماني معنى الصبر و الكفاح و الذي الكريمين حفظهما لي الله.

إلى إخوتي و عائلتي و إلى جميع أصدقائي

إلى كل من عمل معي و أعانني على تأدية هذه المذكرة, و إلى أستاذي
الكريم و المشرف " سنوسي فغول " حفظه الله.

(ج)

شكر وتقدير:

الحمد لله وحده والصلاة والسلام على من لا نبي بعده.
نتقدم بجزيل الشكر إلى الأستاذ " سنوسي فغول " على
توجيهاته القيمة وأفكاره النيرة التي أرشدنا بها لإنجاز هذا
البحث المتواضع جزاه الله خيرا.

كما نشي على كل من ساعدنا وأعاننا خلال مشوارنا
الدراسي وكل من ساهم بتقديم يد العون لنا من قريب أو
بعيد جزاهم الله خيرا.

* ملخص البحث باللغة العربية:

- عنوان الدراسة : " اقتراح برنامج تدريبي باستخدام التمارين المهارية المدمجة لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم قسم رياضة و دراسة (17/16) سنة " .

تهدف الدراسة إلى التعرف على دور البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمارين المهارية المدمجة في تطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم قسم رياضة و دراسة (17/16) سنة, و لقد إفترض الباحث في دراسته على أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمارين المهارية المدمجة له دور ايجابي في تطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم قسم رياضة و دراسة (17/16) سنة حيث تمثلت عينتي البحث الضابطة و التجريبية في قسم رياضة و دراسة لثانوية بن عدة بن عودة لولاية غليزان, و تم اختيارها بطريق المقصودة , حيث بلغت نسبتها 32 % , و لقد إستخدم الطالب في بحثه كأدوات الاختبارات البدنية, البرنامج التدريبي المقترح, الوسائل الإحصائية, أما بالنسبة لأهم إستنتاج أن التمارين المهارية المدمجة أظهرت تأثيرا إيجابيا على تطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم, بينما تلخصت أهم توصية في تطبيق البرنامج التدريبي المقترح في الدراسة لتنمية تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

* ملخص البحث باللغة الفرنسية:

– Intitulé de l'étude: **proposition d'un programme d'entraînement à l'aide des techniques d'exercices intégrées pour le développement de l'endurance de vitesse chez les joueurs de foot Ball classe sport et étude (16-17 ans).**

L'étude vise à reconnaître le rôle de programme d'entraînement suggéré en utilisant les techniques d'exercices intégrées dans le développement de l'endurance de vitesse chez les joueurs de foot Ball classe sport et étude (16-17 ans). Le chercheur a supposé dans son étude que l'utilisation de techniques d'exercices intégrées a un impact positif sur le développement de l'endurance de vitesse chez les joueurs de foot Ball classe sport et étude (16-17 ans).

L'étude consistait à travailler sur deux échantillons de recherche, un premier groupe témoin et un autre expérimental dans une classe de sport et étude au lycée Ben Adda bennouda wilaya Relizane. Le chercheur a été fait d'une façon intentionnée vu que le pourcentage est arrivé à 32%, et l'étudiant a opté pour les exercices physiques, programme d'entraînement suggéré, les moyens statistiques pour faire son étude, il se conclut que les techniques d'exercices intégrées ont démontré une virulence positive

sur le développement de l'endurance de vitesse chez les joueurs de foot Ball. C'en pourquoi, il conseille vivement l'application de ces techniques pour promouvoir de niveau de joueur de foot Ball.

* محتويات البحث.

* الصفحة	* العنوان
ج	- الإهداء.
د	- الشكر و التقدير.
و	- ملخص البحث باللغة العربية.
ح	- ملخص البحث باللغة الفرنسية.
ط	- قائمة الجداول.
ي	- قائمة الأشكال.
* الفصل التمهيدي	
01	1- مقدمة.
03	2- مشكلة البحث.
04	3- أهداف البحث.
04	4- فرضيات البحث.
05	5- أهمية البحث و الحاجة اليه.
05	6- مصطلحات البحث.
07	7- الدراسات السابقة و المشابهة.
07	7-1- الدراسة الأولى.
09	7-2- الدراسة الثانية.
10	7-3- الدراسة الثالثة.
11	7-4- الدراسة الرابعة
12	7-5- التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة.

13	6-7- نقد الدراسات السابقة و المشابهة.
الباب الأول: الجانب النظري.	
* مدخل الباب.	
* الفصل الأول : التمارين المهارية المدمجة.	
18	- التمهيد.
19	1-1- مفهوم التمارين المهارية المدمجة.
20	1-2- أهمية التمارين المهارية المدمجة.
21	1-3- أنواع التمارين المهارية المدمجة.
21	1-3-1- التمارين المهارية-البدنية.
22	1-3-2- التمارين المهارية-الخطية.
22	1-4- طريقة تدريب التمارين المهارية المدمجة.
23	1-5- الأهداف الخاصة لتدريب التمارين المهارية المدمجة.
24	1-6- خصائص تدريب التمارين المهارية المدمجة.
24	1-6-1- تدريب مثالي و نموذجي.
25	1-6-2- تدريب نشط.
25	1-6-3- تدريب كامل و اقتصادي.
25	1-6-4- تدريب يعتمد على اللحظات.
26	1-6-5- تدريب ينحدر من اللعب لأجل الرجوع الى اللعب.
27	- الخاتمة.
* الفصل الثاني: تحمل السرعة و المرحلة العمرية.	

29	- التمهيد.
30	1-1- تعريف تحمل السرعة.
30	1-2- أنواع تحمل السرعة.
30	1-2-1- تحمل السرعة القصوى.
30	1-2-2-1- تحمل السرعة تحت القصوى.
31	1-2-3- تحمل السرعة المتوسطة.
31	1-2-4- تحمل السرعة المتغير.
31	1-3- أهمية تحمل السرعة.
31	1-4- الأسس العلمية لمراحل تنمية تحمل السرعة.
32	1-5- تطوير تحمل السرعة للاعب كرة القدم بواسطة الحمل.
34	1-6- مبادئ تنمية تحمل السرعة.
35	1-7- المرحلة العمرية.
35	1-7-1- تعريف المراهقة.
36	1-7-2- خصائص المرحلة العمرية.
36	1-7-2-1- النمو الجسماني.
36	1-7-2-1-1- النمو الفسيولوجي.
36	1-7-2-1-2- النمو العضوي.
37	1-7-2-2- النمو العقلي.
37	1-7-2-3- النمو الانفعالي.
38	1-7-2-4- النمو الاجتماعي.
39	- الخاتمة.
39	- خاتمة الباب.

* الباب الثاني : الجانب التطبيقي.

* مدخل الباب.

* الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية.

43	- تمهيد.
44	1-1- الدراسة الاستطلاعية.
45	1-2- التجربة الاستطلاعية.
46	1-3- منهج البحث.
46	1-4- مجتمع البحث و عينة البحث.
47	1-5- متغيرات البحث.
51	1-6- مجالات البحث.
51	1-6-1- البشري.
51	1-6-2- المكاني.
51	1-6-3- الزمني.
51	1-7- الأدوات و الاجهزة المستخدمة في البحث.
52	1-8- مواصفات الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث.
52	1-8-1- الاختبار الأول: اختبار الجري 20م*12 (40ثا).
53	1-8-2- الاختبار الثاني : اختبار الجري المكوي (8×25).

54	9-1- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث.
54	1-9-1- الصدق.
55	2-9-1- الثبات.
56	3-9-1- الموضوعية.
57	10-1- برنامج التمارين المهارية المدمجة المقترح.
58	11-1- الدراسات الاحصائية.
60	12-1- صعوبات البحث
61	- الخاتمة.
الفصل الثاني: عرض و تحليل و مناقشة النتائج.	
63	- تمهيد.
64	1-2- عرض و تحليل نتائج الاختبارات القبليّة البعديّة للعينة الضابطة و التجريبية .
64	2-1-1- مقارنة النتائج القبليّة البعديّة لعنتي البحث في اختبار الجري 20م*12 راحة 40 ثانية.
66	2-1-2- مقارنة النتائج القبليّة البعديّة لعنتي البحث في اختبار الجري المكوكي (8×25) من البدئ العالي.
68	2-2- عرض و تحليل نتائج الاختبارات البعديّة للعينة الضابطة و التجريبية.
68	2-2-1- مقارنة النتائج البعديّة لعينتي البحث في اختبار الجري 20م*12 راحة 40 ثانية.

70	2-2-2- مقارنة النتائج البعدية لعينتي البحث في اختبار الجري المكوي (8×25) من البدئ العالي.
72	2-3- تحليل نتائج حجم تأثير التمارين المهارية المدمجة على تطور تحمل السرعة.
74	2-4- استنتاجات البحث.
74	2-5- مناقشة الفرضيات.
76	2-6- اقتراحات البحث.
77	2-7- الخلاصة العامة
80	- خاتمة الباب.
81	- قائمة المصادر و المراجع.
88	- قائمة الملاحق.

* قائمة الجداول:

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
01	- توضيح المجال الزمني لإجراء التجربة الاستطلاعية.	46
02	- يوضح التصنيف الكلي لعينة الدراسة.	47
03	- يوضح التجانس بين العينة الضابطة و التجريبية في نتائج القياسات القبلية باستخدام تحليل التباين.	48
04	- يوضح التجانس و التكافؤ لعينة البحث في نتائج الاختبارات القبلية باستخدام تحليل التباين.	49
05	- يوضح رزنامة تنفيذ الاختبارات المبرمجة خلال المرحلة القبلية و البعدية لعينتي البحث.	50
06	- يوضح صدق الاختبارات.	55
07	- يوضح ثبات الاختبار و نسبة اتفاق الخبراء.	56
08	- يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية لعنتي البحث في اختبار الجري 20م*12 راحة 40 ثانية .	64
09	- يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية لعنتي البحث في اختبار الجري المكوكي (8×25) من البدئ العالي.	66
10	- يوضح مقارنة النتائج البعدية لعينتي البحث في اختبار 20م*12 راحة 40 ثانية.	68
11	- يوضح مقارنة النتائج البعدية لعينتي البحث في اختبار الجري المكوكي (8×25) من البدئ العالي.	70
12	- يبين نسبة تأثير التمارين المهارية المدمجة على تطور تحمل السرعة لعينتي البحث الضابطة و التجريبية.	72

* قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
53	- يبين اختبار الجري 20م * 12 راحة 40 ثانية.	01
54	- يبين اختبار الجري المكوكي (50×25) من البدء العالي.	02
65	- يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية في اختبار الجري 20م * 12 راحة 40 ثانية.	03
67	- يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية في اختبار الجري المكوكي (8×25) من البدئ العالي	04
69	- يوضح فرق المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية في اختبار الجري 20م * 12 راحة 40 ثانية.	05
71	- يبين فرق المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية في اختبار الجري المكوكي (5×28) من البدئ العالي.	06
72	- يبين النسب المئوية للتحسن بين المجموعتين الضابطة و التجريبية لتحمل السرعة في الاختبارين البعديين.	07

(ي)

الإطار النظري

* التعريف بالبحث:

- 1- مقدمة
- 2- مشكلة البحث
- 3- أهداف البحث
- 4- فرضيات البحث
- 5- أهمية البحث و الحاجة له
- 6- مصطلحات البحث
- 7- الدراسات المشابهة
- 8- مناقشة الدراسات المشابهة

1- مقدمة:

إن الرياضة المدرسية تعتبر الأساس في معرفة مدى التقدم في الميدان الرياضي في أي دولة من دول العالم, فهي تخص تلاميذ المدارس اذ من خلالها يمكننا تطوير جوانب عديدة و كثيرة في المجال الرياضي للتلاميذ و لعل أهمها الجانب البدني و المهاري و الصحي فإن الرياضة المدرسية هي مجموعة من العمليات التكوينية و الطرق البيداغوجية العلمية الطبية الصحية الرياضية التي باتباعها يكسب الجسم الصحة و القوة و الرشاقة و اعتدال القوام كما أنها تعتبر نشاطا يشبع الحاجات الطبيعية لدى كل التلاميذ بحيث تعمل على وضع الخطوات الأولى للتلاميذ على الطريق الصحيح الذي يمكنه من أن يصبح رياضي بارز و محترف يساهم في الانجازات الدولية.

رياضة كرة القدم التي تخضع لأسس و مبادئ علمية لإعداد و تنمية فئة الأواسط و الموهوبين خصوصا في المدارس و للبرامج التدريبية دور هام في مجال تكوين اللاعبين و منها فئة الأواسط لاكتساب القدرات البدنية و المهارية و الوصول بها الى أعلى المستويات.

ومن هنا تأتي أهمية تحمل السرعة التي لها علاقة كبيرة بعناصر الاعداد كلها سواء كانت فنية أو خطية أو بدنية و تعتبر من أهم الصفات البدنية التي يحرص المدربون و بشكل كبير على تطويرها و الحفاظ على مستوياتها من أجل تحقيق انجازات ذات المستوى العالي, وهذا ما أكده عزت محمود كاشف "بأن تحقيق الإنجازات ذات المستوى العالي يتطلب توافر القدر المناسب المستمر من الاعداد البدني و المهاري" (عزت محمود كاشف، 2016).

لقد تطور الأداء البدني و المهاري في كرة القدم مقارنة مع السنوات الماضية

نتيجة استخدام البرامج التدريبية المبنية على الأسس العلمية، التمارين المهارية المدمجة التي تعطي للاعب التصور المستقبلي للمباراة و تصنع له أجواء المنافسة وفي هذا الصدد عرفها محمد كشك و أمر الله البساطي على أنها "تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة تؤدي بتتال و يؤثر كل منها في الآخر تأثير متبادل(محمد كشك و أمر الله البساطي، 2000، صفحة 77). و تتمثل أهمية البحث في تزويد الباحثين بهذا المرجع العلمي المتواضع و المساهمة في اثراء و تثمين المكتبة الجامعية وكذلك معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمارين المهارية المدمجة في تطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم قسم رياضة و دراسة (17/16) ويهدف البحث بشكل عام الى معرفة دور البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمارين المهارية المدمجة في تطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم قسم رياضة و دراسة (17/16) سنة , واعتمادا على ما سبق جاء هذا البحث لتسليط الضوء على دور البرنامج التدريبي باستخدام التمارين المهارية المدمجة لتطوير تحمل السرعة في كرة القدم قسم دراسة و رياضة (17/16) سنة. واشتمل البحث على:

- مقدمة كانت عبارة عن تقديم للموضوع ثم الاطار العام للدراسة و الذي تمثل في عرض مشكلة البحث، فرضيات البحث ، اهمية البحث ومصطلحات البحث و الدراسات السابقة وعلى بابين:
- إشتمل الباب الأول على الجانب النظري شمل فصلين وقد جاء في الفصل الأول دراسة التمارين المهارية المدمجة وقد تطرقنا الى تعريف المهارات المدمجة و أهميتها و كذا أنواع التمارين المهارية المدمجة , بينما تناول الفصل

الثاني تحمل السرعة والمرحلة العمرية الخاصة بهذه الدراسة و أهم خصائصها.
- و إشتهل الباب الثاني على الجانب التطبيقي و إحتوى على فصلين هما:
الفصل الأول: شمل منهجية البحث واجراءاته الميدانية, أما الفصل الثاني فقد
تطرقنا فيه الى عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها و تحليلها و مناقشتها.
- إستعمل الطالب المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة وتمثلت العينة في
قسم رياضة و دراسة لولاية غليزان ثانوية بن عدة بن عودة.
- إعتد الطالب في دراسته على الاختبارات و الملاحظة و المقابلة الشخصية
كوسائل لجمع البيانات.
- ولقد توصلت الدراسة بالنتيجة المتمثلة في أنه البرنامج التدريبي المقترح
باستخدام التمارين المهارية المدمجة أثر إيجابيا في تطوير تحمل السرعة لدى
لاعبي كرة القدم قسم رياضة و دراسة (17/16) سنة.

2- مشكلة البحث:

يعتمد الكثير من مدربي كرة القدم على الطرق التقليدية في تنمية تحمل السرعة
لفئات الأواسط (17/16) سنة بالرغم من أن هذه الطرق لم تعد تحقق الفائدة
المرجوة عند استعمالها من جهة و من جهة عدم تطبيق التمارين الفعالة لتطوير
هذه الصفة بالرغم من الدور الكبير الذي تلعبه صفة تحمل السرعة في أداء
الاعبين و مقاومتهم للإرهاق و التعب, ومما سبق ذكره يمكننا تلخيص مشكلة
البحث في سؤال رئيسي: هل البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمارين
المهارية المدمجة له دور أساسي في تطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم
قسم رياضة و دراسة (17/16) سنة.

و قد إنبثق من السؤال الرئيسي الأسئلة الفرعية التالية:

- ما الدور الذي يلعبه البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمارين المهارية المدمجة في تطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم قسم رياضة و دراسة (17/16) سنة.

- هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينة التجريبية في تطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم قسم رياضة و دراسة (17/16) سنة.

3- أهداف البحث:

- التعرف على دور البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمارين المهارية المدمجة في تطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم قسم رياضة و دراسة (17/16) سنة.

- التعرف على الفروق الاحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في تطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم قسم رياضة و دراسة (17/16) سنة.

4- فرضيات البحث:

من خلال التساؤل الذي أوردناه في إشكالتنا السابقة الذكر قمنا بوضع الفرضيات التالية :

-البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمارين المهارية المدمجة له دور ايجابي في تطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم قسم رياضة و دراسة 17/16 سنة - يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تطوير تحمل السرعة و لصالح الاختبار البعدي لدى لاعبي كرة القدم قسم رياضة و دراسة (17/16) سنة.

5- أهمية البحث و الحاجة إليه :

شملت أهمية هذه الدراسة جانبين :

أولاً: الجانب العلمي: تزويد الباحثين بهذا المرجع العلمي المتواضع و المساهمة في إثراء و تثمين المكتبة الجامعية.

ثانياً : الجانب العملي : معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التمارين المهارية المدمجة في تطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم قسم رياضة و دراسة (17/16) سنة.

6- مصطلحات البحث:

- البرنامج التدريبي:

نظريا : يعرفه أمر الله البساطي على انه " برنامج يتطلب من جهة تخطيط صارم لتدريبات الفرد و من جهة أخرى المراقبة و التحليل لإنجازه , كما يجب ان يحترم مراحل الجهد و الاسترجاع للجسم عبر تحديد جرعات مدققة للتمارين اليومية و الاسبوعية و الشهرية و الفصلية و حتى السنوية و هذا على حسب الأهداف المسطرة.(أمر الله البساطي، 1998، صفحة 3)

إجرائيا : هو مجموعة من الحصص التدريبية المنظمة لكل حصة منها هدف إجرائي معين سواء بدني , مهاري , خططي , فهو مجموعة من التمارين المبنية على الأسس العلمية تتميز بالدقة و تعتمد على مجموعة من الأهداف الموضوعية من طرف المدرب بحث تكمن نجاح الوحدة التدريبية في كيفية توضيحها و مدى فهمها و استيعابها من طرف اللاعبين.

-التمارين المهارية المدمجة :

نظريا : يعرفها أمر الله أحمد البساطي على أنها " تمرينات تعتمد على اكتساب وترقية الأداء المهارى بتحقيق أهداف بدنية كتحمل السرعة و القدرة و التحمل و

....الخ و أهداف خطوية. (2009, أمر الله أحمد البساطي).

إجرائيا : هي أداء اللاعب لتدريبات تتضمن أشكال مختلفة ومتعددة من التدريبات المهارية يرتبط أداؤها بالجانب الخططي والبدني مثل الجري بالكرة لمسافة 10 أمتار ثم التصويب.

-تحمل السرعة :

نظريا: يعرفها مفتي ابراهيم حمادة على أنها " القدرة على مقاومة ضياع السرعة لحظة التعب لسرعات الاقصى و الاقل من الاقصى في تنفيذ الحركات الدورية مع المقاومات الممكنة مثل الجري لمسافات متوسطة(مفتي ابراهيم حمادة، 1996، الصفحات 169,170)

إجرائيا : تحمل السرعة هي ارتباط السرعة مع التحمل أي ان اللاعب يتحمل السرعة خلال قطعه لمسافات مختلفة أثناء المباراة أي انه يتحمل التعب المرتبط بالجهاز العصبي و سرعة الاداء خلال المباراة.

- كرة القدم:

نظريا: كرة القدم هي رياضة جماعية، تلعب من طرف كل الأفراد كما أشار إليها رومي جميل " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع". (رومي جميل، 1986، صفحة 50).

إجرائيا : كرة القدم هي رياضة جماعية , تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعب , تلعب بالأقدام و لا يسمح الا للحارس بلمسها باليدين بحيث تلعب على أرضية مستطيلة الشكل بواسطة كرة منفوخة لا يزيد محيطها عن 72.5 سننمتر ولا يقل عن 68.5 سننمتر أما فيما يخص الوزن فلا يزيد عن(456غ) ولا يقل عن(396غ) يقوم بالإشراف على المباراة حكم الوسط و حكمان للتماس

و حكم رابع لمراقبة الوقت بحيث تتكون المباراة من شوتين زمن كل شوط (45د) تتخلله فترة راحة (15د) , واذا انتهت المباراة بالتعادل في حالة مقابلات الكأس تذهب المباراة الى شوتين اضافيين (15د) و اذا استمر التعادل يضطر الحكم الى اجراء ضربات الجزاء المحددة للفريق الفائز.

7- الدراسات السابقة و المشابهة:

7-1- الدراسة الأولى:

- دراسة فغلول سنوسي 2011 بعنوان فاعلية تمارين مندمجة بالكرة المقترحة لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم (17-19) سنة , بحيث تمثلت مشكلة البحث في التساؤلات التالية : - هل يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي اختبار القبلي و اختبار البعدي للمجموعة الضابطة و التجريبية في اختبارات متغيرات البحث و لصالح الاختبار البعدي.

- هل هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة لدى العينة التجريبية لصالح الاختبارات البعديّة.

- **الأهداف :** هدفت الدراسة إلى :

- اقتراح برنامج تدريبي باستخدام تمارين مندمجة بالكرة لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم (17-19) سنة على الأسس النظرية و العلمية.

- التعرف على فاعلية التمارين المندمجة بالكرة لتطوير بعض القدرات الفسيولوجية لتحمل السرعة.

- **فرضيات البحث:**

- هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى تحمل السرعة بين العينة الضابطة و العينة التجريبية و لصالح العينة التجريبية .

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين العينة الضابطة و التجريبية في اختبار البعدي لصالح هذه الأخيرة في نتائج القدرات الفسيولوجية لتحمل السرعة.
- **منهج البحث:** إعتد الطالب على المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة.
- **عينة البحث :** تمثلت في صنف الاواسط 18 سنة من مواليد 1993 , تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية من منتخب فريق ترجي مستغانم و التي بلغ عددهم 35 لاعبا ذكور أي بنسبة 100% و من نفس المواصفات السن و سنوات التدريب (أكثر من 3 سنوات تدريب).
- **أدوات البحث :** استخدم الباحث المصادر و المراجع العربية و الاجنبية , الاستبيان , المقابلات , الاختبارات البدنية.
- **الوسائل الاحصائية:** تم معالجتها احصائيا باستخدام المتوسط الحسابي و معامل الارتباط البسيط لكارل بيرسون و الانحراف و اختبارات ستيودنت. و تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى تحمل السرعة بين العينة التجريبية و الضابطة و لصالح العينة التجريبية .
- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين العينة التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي لصالح هذه الاخيرة في نتائج بعض القدرات الفسيولوجية لتحمل السرعة , مما يدل على فاعلية التمارين المدمجة بالكرة المقترحة.
- **و تتمثل أهم التوصيات في:**
- استخدام التمارين المدمجة لتحسين مستوى اداء اللاعبين .
- تنظيم ملتقيات و ندوات تكوينية علمية للمسؤولين المعنيين حول مناهج التدريب الحديثة.

7-2- الدراسة الثانية:

دراسة ضياء الدين برع جواد 2011 بعنوان : تأثير التمرينات المركبة البدنية و المهارية في تطوير بعض القدرات البدنية و المهارات الأساسية بكرة القدم. بحيث تمثلت مشكلة البحث في التساؤلات الآتية : هل التمرينات المركبة البدنية و المهارية لها تأثير ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية و المهارات الأساسية بكرة القدم.

- هدف البحث :

-إعداد تمرينات مركبة بدنية و مهارية لتطوير بعض القدرات البدنية و مهارات الأساسية بكرة القدم.

- التعرف على تأثير التمرينات المركبة البدنية و المهارية في تطوير بعض القدرات البدنية و المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم.

- فرضيات البحث:

- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي للقدرات البدنية و المهارات الأساسية و لصالح الاختبار البعدي.

- منهج البحث: استخدم الطالب المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة.

- عينة البحث: تمثلت في لاعبي فئة الشباب لنادي الطلبة العراقي البالغ عددهم (12) لاعب بأعمار 19 سنة.

-أدوات البحث: الاختبارات, الملاحظة, المصادر و المراجع العربية و الأجنبية, المقابلات الشخصية, البرنامج التدريبي, الوسائل الاحصائية.

- كيفية اختيار عينة البحث: لقد تم اختيارها بالطريقة العمدية.

- أهم النتائج المتحصل عليها :

- للتمرينات المدمجة أثر ايجابي لتطوير القدرات البدنية خاصة بكرة القدم
كتحمل القوة , تحمل السرعة و القوة المميزة بالسرعة.

- للتمرينات المركبة تأثير ايجابي في تطوير المهارات الأساسية لدى لاعبي
الشباب في كرة القدم.

- أهم التوصيات:

استخدام التمارين المركبة البدنية و المهارية في تطوير القدرات البدنية (تحمل
السرعة و القوة و القوة المميزة بالسرعة) و المهارات الأساسية لدى لاعبي
الشباب في كرة القدم.

- الاهتمام بتطوير الصفات البدنية و القدرات المهارية لدى لاعبي كرة القدم
الشباب وبما يتناسب مع قدراتهم وخصائص المرحلة العمرية التي يمرون بها.

7-3- الدراسة الثالثة:

دراسة فغلول السنوسي 2015 بعنوان: طريقة التدريب المدمج بالكرة المقترحة
لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة.
بحيث تمثلت مشكلة البحث في التساؤلات التالية: هل طريقة التدريب المدمج
بالكرة يأثر ايجابيا على تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل
من 18 سنة.

- هدف البحث:

- التعرف على مدى فاعلية طريقة التدريب المدمج بالكرة على تطوير بعض
الصفات البدنية.

- فرضيات البحث:

طريقة التدريب المدمج بالكرة لها تأثير ايجابي لتطوير بعض الصفات البدنية
لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة.

- **منهج البحث:** استخدم الطالب المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة.
- **عينة البحث:** تمثلت عينة البحث في لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة لفريق ترجي مستغانم.
- **أدوات البحث:** الوسائل الاحصائية, الاختبارات البدني, المصادر و المراجع العربية و الأجنبية, المقابلات الشخصية.
- **كيفية اختيار عينة البحث:** تم اختيارها بالطريقة المقصودة.
- **أهم النتائج المتوصل اليها:**
 - وجود فروق ذات دلالة احصائية بين العينة الضابطة و التجريبية في الاختبارات البدنية في مرحلة الاعداد لصالح العينة التجريبية.
 - البرنامج التدريبي المقترح أثر بالإيجاب على تطوير بعض الصفات البدنية.
 - **أهم التوصيات:**
 - تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القدرات البدنية.
 - الاهتمام بطريقة التدريب المدمج لفئات عمرية أخرى.
- **4-7- الدراسة الرابعة:**
 - دراسة سنوسي عبد الكريم 2013 بعنوان: أثر التدريب المدمج على الملاعب الصغرة في تطوير صفتي الرشاقة و السرعة لناشئي كرة القدم, بحيث تمثلت الاشكالية في التساؤلات التالية: التدريب المدمج على الملاعب المصغرة له تأثير ايجابي في صفة الرشاقة و السرعة لناشئي كرة القدم.
 - **هدف البحث:**
 - يهدف البحث الى معرفة أثر التدريب المدمج على الملاعب المصغرة في تطوير صفة الرشاقة و السرعة.
 - **فرضيات البحث:**

- يؤثر التدريب المدمج على الملاعب المصغرة يؤثر على تطوير صفة الرشاقة و السرعة.

- **منهج البحث:**

استخدم الطالب في هذه الدراسة المنهج التجريبي و ذلك باستخدام القياس القبلي و البعدي.

- **عينة البحث:**

تمثلت في 18 تلميذ بمتوسطة 08 ماي 1945 قسم رياضة و دراسة بدائرة بوقيرات و 18 تلميذ بمتوسطة كتروسي محمد دائرة ماسرة موزعين بالتساوي على مجموعتين ضابطة و تجريبية.

- **أدوات البحث:**

المصادر و المراجع العربية و الأجنبية, المقابلات الشخصية, الاستبيان, الوسائل البيداغوجية.

- كيفية اختيار عينة البحث: تم اختيارها بطريقة عمدية.

- **أهم النتائج المتوصل اليها:**

- التدريب المدمج على الملاعب المصغرة أثر ايجابيا في تنمية صفة الرشاقة و السرعة و كذلك تنمية الصفات البدنية الاخرى.

- **أهم التوصيات:**

- استخدام التدريبات التي تتماشى مع طبيعة و اتجاه الأداء كما يحدث أثناء المنافسات.

7-3- التعليق على الدراسات:

يهدف الطالب من خلال عرض الدراسات السابقة و المشابهة الى التعرف على مختلف الجوانب النظرية و الاجراءات الميدانية المستخدمة لكل دراسة

بهدف الحصول على المعلومات التي تساعدنا في تحديد الاجراءات العملية للدراسة الحالية على اسس علمية صحيحة و متقنة وكذلك توضيح المعالم الرئيسية لخطة البحث.

هدفت هذه الدراسات الى بناء برامج تدريبية باستخدام التمارين المهارية و البدنية المدمجة الى تطوير القدرات البدنية(تحمل السرعة) و المهارات الأساسية بكرة القدم و التعرف على تأثير هذه التمارين المدمجة في تطوير القدرات البدنية (تحمل السرعة) و المهارات الأساسية في كرة القدم و كذلك الدراسة الحالية , فضلا عن اتفاق معها في نوعية المنهج المستخدم التجريبي, الأدوات المستخدمة كالاختبارات البدنية و الاساليب الاحصائية و غيرها و كذلك النتائج المتحصل عليها على ان البرنامج التدريبي المقترح يأثر بالإيجاب على تطوير تحمل السرعة و تختلف الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في عدد أفراد العينة المستخدمة و المرحلة العمرية للاعبين.

7-4- نقد الدراسات:

من خلال تحليلنا لنتائج هذه الدراسات المشابهة لبحثنا يمكن الملاحظة ان معظم طرق التدريب لها فاعلية في تنمية صفة من الصفات البدنية او مهارة ما بحيث ان البرامج التدريبية تدريبية المبنية على الاسس العلمية السليمة ستؤدي حتما الى تحقيق تطور في الجانب البدني و المهاري و هذا ما يظهر في الفروق بين العينات التجريبية و العينات الضابطة و لصالح العينات التجريبية التي يطبق عليه البرنامج. و هذا ما ادى بي الى اختيار الموضوع الذي يعتمد على اقتراح برنامج تدريبي باستخدام التمارين المهارية المدمجة لتطوير تحمل السرعة علمي هادف و مسطر يستند الى مراجع و تمارين تدريبية حديثة مدمجة لها اثر في تطوير تحمل السرعة خصوصا في فئة الاواسط (17/16)

سنة و لعل الجديد الذي جاءت به هذه الدراسة مقارنة مع الدراسات الاخرى اقترح تمارين مهارية مدمجة تتميز بالحدائة و التنوع لتطوير تحمل السرعة من خلال اعتماد الطالب على مراجع حديثة و الاحتكاك بالمدرين و مشاهدته للحصص التدريبية لمختلف الفرق الأوروبية عبر "اليوتيوب" و كذلك تدريب الاعبين باستخدام نظام الورشات لكي لا يشعر اللاعب بالملل و تزداد لديه القدرة على تقديم الأفضل, و التي أدت الى تطوير تحمل السرعة.

*الباب الأول :

* الجانب النظري.

- مدخل الباب.
- الفصل الأول : التمارين المهارية المندمجة.
- الفصل الثاني: تحمل السرعة و المرحلة العمرية.
- خاتمة الباب.

- مدخل الباب:

تم تقسيم هذا الباب الى فصلين نظريين فصل للمتغير المستقل (التمارين المهارية المدمجة) و فصل للمتغير التابع (تحمل السرعة) و المرحلة العمرية , حيث سيخصص الفصل الأول للتطرق الى التمارين المهارية المدمجة من مفهوم و أنواع و أهمية و غيرها , أما الفصل الثاني فخصص لتحمل السرعة و المرحلة العمرية الخاصة بالمبحوث.

* الفصل الأول:

* التمارين المهارية المندمجة.

- تمهيد.

1-1 مفهوم التمارين المهارية المندمجة.

2-1 أهمية التمارين المهارية المندمجة.

3-1 أنواع التمارين المهارية المدمجة.

1-3-1 التمارين المهارية-البدنية.

2-3-1 التمارين المهارية - الخطئية.

4-1 طريقة تدريب التمارين المهارية المدمجة.

5-1 الأهداف الخاصة لتدريب التمارين المهارية المدمجة.

6-1 خصائص تدريب التمارين المهارية المدمجة.

1-6-1 تدريب مثالي و نموذجي.

2-6-1 تدريب نشط.

3-6-1 تدريب كامل و اقتصادي

4-6-1 تدريب يعتمد على اللحظات.

5-6-1 تدريب ينحدر من اللعب لاجل الرجوع الى اللعب.

* الخاتمة.

- التمهيد:

لقد أصبحت التمارين المهارية المدمجة تمارينا مرغوبا فيها فقط في الأعوام القليلة الماضية بحيث تعمل على زيادة التشويق بالنسبة للاعبين بدرجة كبيرة و هي وسيلة مهمة من الوسائل الحديثة في تدريب كرة القدم فهي مناسبة جدا للاعبين الأندية المحترفة الذين يقومون بالتدريب اليومي و ذلك من أجل كسر لقاعدة و نمط التدريب اليومي , فهي تهدف الى اكتساب القدرة على معرفة المعلومات الخطئية و التنافسية و كذلك اكتساب الخبرات المعرفية المؤثرة في المهارة الحركية و تساعد اللاعبين على كسب العقلية التنافسية التي تساعدهم على اتخاذ قرارات صحيحة عند مواجهة مختلف المشاكل خلال المباراة.

1-1- مفهوم التمارين المهارية المندمجة:

طبيعة اللعب خلال مباريات كرة القدم بمواقفها المتغيرة و المتنوعة تفرض على اللاعبين استخدام أشكال مركبة و كثير للمهارات المختلفة بها (المهارات المركبة) أو المندمجة وهي تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة (مندمجة) تؤدي بتتال و يؤثر كل منها على الآخر تأثير متبادل , ولذلك يستوجب على المدرب اعداد و تجهيز لاعبيه لمواجهة تلك المواقف من خلال الارتقاء بمستوى الأداء المهاري طبقا لشروط و ظرف المباراة , حيث يعد امتلاك اللاعب للمهارات المنفردة و اتقانه لها (تمرير , استلام, مراوغة....الخ) ليست بأهمية توافر القدرة لديه على أدائها بصورة مركبة (استلام ثم تمرير, استلام ثم جري ثم مراوغة ثم تمرير, استلام ثم مراوغة ثم التصويب...الخ), و امتلاك اللاعب لأشكال اختيار متنوعة من المهارات المندمجة بما يتشابه مع متطلبات المباراة يتيح له اختيار أفضلها طبقا للموقف اللعبي ثم زيادة قدرته على المناورة و تنفيذ الخطط (أمر الله البساطي، 2000، صفحة 77).

و انطلاقا من المفهوم السابق و لمواكبة التطور المضطرب في مستوى أداء اللاعبين و سرعتهم يتضح بصورة جلية حتمية الاتجاه للأساليب الراقية خلال عملية التدريب لمكوناتها المختلفة , و الاتجاه الحديث في تعليم و تدريب المهارات في كرة القدم يؤكد على ضرورة دمج هذه المهارات لتكوين مهارات مركبة موقفية يتم التدريب عليها مبكرا للاعبين الناشئين قدر الامكان , حتى يمكن بنائها من خلال التكرارات الكثيرة لها تنوعها لتشابه ظروف المباريات بحيث تتدرج صعوبات تأديتها لتتناسب مع خصائص المراحل السنية و مستويات اللاعب المبتدئ و الناشئ و بذلك يستقر أدائها للاعب و تزيد سرعة

و دقة أدائه و تصرفه السليم(محمد كشك, أمر الله البساطي، 2000، صفحة 77).

1-2- أهمية التمارين المهارية المندمجة:

و للتدليل على أهمية المهارات المركبة يجب على المدرب النظر الى التمرير أو التصويب ليس كمهارة منفردة فقط و لكن كنهاية الأداء مركب يجب التدريب عليه دائما من خلال ربط كل منها بالحركة (الجري) أو إحدى المهارات الأخرى التي تسبقها أو الاثنين معا , حيث تمثل نسبة الجمل المهارية المركبة خلال المباراة و التي تنتهي بالتمرير 62 ويمثل الاستلام ثم التمرير منها 29 , و الجمل المهارية التي تنتهي بالتصويب 11 , بينما التمرير المباشر من الحركة 26 , و لذا يجب أن يرتبط أداء اللاعب خلال التدريب دائما بالحركة و سرعة الأداء , و من ثم تعد أشكال التدريب المحتوية على تركيبات مختلفة و متنوعة للمهارات المندمجة و التي تنتهي جميعا إما بالتصويب على المرمى أو التمرير في مناطق مختلفة من الملعب أمرا يستوجب الاهتمام لبلوغ المستويات العليا , و المدرب الجيد هو الذي يتخذ من هذه النسب مرشدا لوضع كمية التدريبات في برامج الاعداد بما يتناسب مع هذه المتطلبات. (محمد كشك و أمر الله البساطي، 2000، الصفحات 77-78), اذ تعتبر التمارين المهارية المندمجة 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 , وهو مناسب جدا للاعبين الذين يتدربون أكثر من خمس وحدات أسبوعية كما في الأكاديميات الكروية, و الذي يعتبر أهم عناصر جذب اللاعبين و تخليهم عن روتين التمارين المملة (Mouwafk , 2010).

- تكمن أهميتها في محتوياتها و يمكن إنجازها كالتالي:

- تساعد في الحصول على تحكم تقني و مهاري كبير جدا , بحيث تسمح للاعب كرة القدم كسب مخزون معرفي و خططي و بدني يستغل كمعطيات تنافسية فردية و جماعية تسهل على اللعب الديناميكي و المشاركة الفعالة.
- يساعد على تطوير كرة القدم ذات فهم سريع من ناحية التحول الدفاعي إلى الهجوم و العكس.(Jean Paul Ancien, 2008, p. 16.19).
- تساعد على كسب العقلية التنافسية.
- يساعد على تحضير و تطوير مجمل عوامل التحضير على أساس تنظيم قاعدي مع توقع ردود التأقلم و التحكم الفردي و الجماعي بالكرة أو بدونها.
- يساعد على تطوير نظم انتاج الطاقة لدى لاعبي كرة القدم بمختلف أنواع مصادر الطاقة الهوائية و اللاهوائية.
- يساعد على قراءة و معالجة المعلومات المنحدرة من اللعب و التأقلم مع المنافسة فهذا الجانب التدريبي يعطي الأولوية للتأقلم الخططي و الاستراتيجية العامة للعب الفريق.
- يساعد المدرب على اكتساب المعطيات الحقيقية للفريق و المؤهلات التدريبية التي تساهم في بناء الخطة التنافسية (Mombaerts-E, 1996, p. 80).

1-3- أنوع التمارين المهارية المدمجة:

- يعتمد الاتجاه الحديث للتدريب المهاري في كرة القدم على طريقة المزج, التركيب في التدريب من خلال مجموعتين من التدريبات تتضمن أشكال مختلفة ومتعددة من التدريبات المهارية يرتبط أداؤها بالجانب الخططي و البدني وهي :
- 1-3-1- المجموعة الأولى هي التمرينات المهارية - البدنية:** وهي تعتمد في محتواها على اكتساب وترقية الأداء المهاري مرتبطاً بتحقيق أهداف بدنية

كالسرعة والتحمل مع مراعاة خصائص حمل كل منها والجوانب الفنية لتدريبها.

1-3-2- المجموعة الثانية هي التمرينات المهارية - الخطئية: وهي

النوعية من التمرينات تكون موجهة نحو تحسين التكيف مع متطلبات المباراة وزيادة قدرة اللاعب على قراءة المواقف وسرعة اتخاذ القرار المهارى المناسب لموقف اللعب من خلال التدريبات المركبة والمتنوعة والمتكررة لمواقف شبيهة لما يحدث في المباراة ويتضح فيها تحركات اللاعبين تحت ضغط الخصوم مع التدرج في صعوبة الموقف, ويكون للاعب حرية اتخاذ القرار وينحصر دور المدرب هنا في التوجيه لتحقيق هدف التدريب بزيادة ايقاع اللعب و إتقان الأداء المهاري(2009, أمر الله أحمد البساطي).

1-4- طريقة تدريب التمارين المهارية المدمجة:

و لقد أصبحت طريقة تدريب التمارين المهارية المدمجة مرغوبا فيها فقط في السنوات القليلة الماضية و يحكم استخدام هذه الطريقة العديد من الاعتبارات :

- فهذا النوع من التدريب يعتبر ميزة مادته التدريبية متنوعة بحيث تعمل على زيادة التشويق بالنسبة للاعبين بدرجة كبيرة.

- و الآراء الحديثة المختلفة من خبراء الفسيولوجي و خبراء الكرة تؤكد أن اللاعبين يستمرون في أداء عمل تدريبي مركز جدا تحت ظروف هذا النوع من التدريب في فترة المحافظة على المستوى بسهولة كبيرة , اذا ما غيرنا من كيفية أو نوعية التمرينات أو القوة اللازمة للتنشيط من وقت لآخر.

- و أخيرا بالنسبة لضرورة استخدام التمارين المهارية المدمجة يجب ألا تغفل أن لاعبي الأندية من أسبوع على الأكثر , و هذا الظرف يجعله أمرا يحتم تنمية المعلومات العلمية في كرة القدم و كذلك جميع الصفات البدنية بانتظام في تلك

الفترات اليومية و الأسبوعية.

- محتويات الفترات التدريبية اليومية من تدريب التمارين المهارية المدمجة.
- بمطابقة البرنامج و الجدول التدريبي فإننا نعطي من (2-3) جرعات رئيسية من تدريب التمارين المهارية المدمجة في الجزء الرئيسي الفترة التدريبية اليومية.
- و الجزء الرئيسي يحتوي على تمرينات اللياقة البدنية و الفنية و الخططية و هذه التمرينات قد تأتي واحدة بعد الأخرى أو قد تؤدي بالتبادل ولكن تطبيق طرق التدريب الحديثة قد تحتوي الفترة التدريبية اليومية على أجزاء لتنمية الصفات البدنية و المهارات المختلفة(غازي محمود, 2011، الصفحات 189,190).

1-5- الأهداف الخاصة لتدريب التمارين المهارية المدمجة:

- تهدف التمارين المهارية المدمجة من خلال تصوراتها و سيرورتها الى تحقيق:
- اكتساب عدد أكبر من الخبرات المعرفية المؤثرة في آلية المهارة الحركية.
- اكتساب القدرة على قراءة المعلومات التنافسية و الخططية و تحويلها الى قرارات حركية. (Chanon.r, 1994, p. 249)
- القدرة على التأقلم مع مختلف الوضعيات الذاتية كاللعب مع نفس أعضاء الفريق وهو ما يكسب التوافق الجماعي للفريق.
- التدرج الفعلي في عملية بناء اللعب بالتعرف على المشكلة و اختيار الأهداف الخاصة و بعدها التحضير للتدريب.
- تطوير ذكاء اللاعب: فلاعب يجب أن يتحكم بالعناصر الدقيقة المتمثلة في التفكير المركز و الاعتيادي في وضعيات المنافس , التفكير في درجات خطورة اتخاذ القرار, التفكير الآلي في أداء القرارات الحركية و التفكير المتناوب في إيجاد حلول مشكلة الوضعيات. (Grosgerges.B 1990, p. 285.288)

- **تسهيل التنقلات مقارنة بالكرة:** و ذلك وفق الشروط التالية : بالنسبة للمبتدئين يكون العمل موجه نحو تحديد أهداف تقنية بصفة أكبر و مع وضعيات شبه تنافسية وفي ألعاب مصغرة مع اشراك الكرة في كل هاته الوضعيات التنافسية . بالنسبة للمبتدئين العمل يكون بانتهاج المواقف المتمثلة في ربط الاتصال البصري مع الكرة في كل المواقف, ربط الاتصال البصري مع اللعب ككل, شرح المتغيرات الخاصة و الملاحظة في اللعب بالكرة مع اللاعبين. (Konzag, 1983, p. 149)

- **تطوير القدرة على حل المشكلات:** بالنسبة للمدرب في إيجاد الحلول هي أقل سهولة من اللاعب, لكن للاعب الموجود في الوضعية فغير ذلك بحيث عليه قراءة المتغيرات و الوضعيات لإيجاد حل. (Mombaerts, 1986, p. 186)

- **تطبيق اللعب المباشر و السريع :** المدرب عليه أن يطبق فعليا لعب مباشر و سريع بناء على قدرات لاعبيه و ذلك وفق المبادئ و الوضعيات التالية : تطبيق اللعب السريع و المباشر لا يعني فقدان الكرة بصفة فورية , تطبيقه يوضع اللاعبين في وضعيات لا تسمح لهم بالحفاظ على الكرة بناء على وضع المنافس في وضع مشكلة و ربطها بالوقت مع ضرورة إنجاح المهارة التقنية, وضعية اللعب. (Mombaerts, 1991, p. 253.255)

1-6- خصائص تدريب التمارين المهارية المدمجة:

يتميز هذا التدريب بعدة ميزات هي لا تختلف كثيرا عن التدريب التقليدي من ناحية تسيير الحمولة و هي كالتالي:

1-6-1- تدريب التمارين المهارية المدمجة تدريب مثالي و نموذجي :

خاصية التدريب المثالية النموذجية تساعد على تكرار نفس المتطلبات التنافسية

أثناء نفس الحصة مع استعمال الطبقة الكلية بدمج العوامل البدنية و التقنية و الخطئية , وهي نفسها الاحتياجات و الخصائص التي يحتاجها اللاعب أثناء المنافسة الفعلية.(Doccet, 1989, p. 18.16)

1-6-2- تدريب التمارين المهارية المدمجة تدريب نشط: هذا النوع من التدريب هدفه الرئيسي هو الابداع ابتداء من الوضعيات التدريبية المقاربة الشدة من المنافسة التي تسمح في النهاية بحصول اللاعب على سرعة ادراك الاختياري وفق عمل تقني في وضعيات التعب و التقدم و الزيادة العددية للمهاجمين على المدافعين وذلك باستعمال المعقد للوسائل البيداغوجية التي تساعد على التأقلم مع وضعيات المنافسة, اذا فاللاعبون يعملون و يكررون التدريب في نفس وضعيات المنافسة هذا يعني ربح الوقت.

1-6-3- تدريب التمارين المهارية المدمجة تدريب كامل و اقتصادي: هدف كل تدريب هو التحضير للمنافسة وما تحمله من اندماج وتداخل لمكونات المستوى العالي فالهدف من هذا كله هو تطوير القدرات البدنية و المهارات التقنية و الخطئية و الاستعدادات النفسية للاعبين , فالتدريب الشامل و المدمج يأخذ بعين الاعتبار تحضير كل العوامل المشاركة و المكونة للتفوق الرياضي الفردي و الجماعي. (Remy Lacramp, 2001, p. 33.29)

1-6-4- تدريب التمارين المهارية المدمجة تدريب يعتمد على اللحظات: وهو ما يمكن استخدامه خلال المنافسة ممثلة في تحليل الجهود الحقيقية: المبدولة خلال المقابلة بناء على ثلاثة معالم هي: (V-Thomas, 1976)

- **دراسة النبضات القلبية:** ملاحظة النبضات القلبية الناتجة خلال المقابلة التنافسية تعتبر جانب مهم في العمل المبذول و المتواصل بحيث أنه في حالة

عمل وفق شدة و مدة مستمرة تسمح بسهولة التعرف على نوع وظيفة الطاقة السائدة و على الاسترجاع بوقته و نوعه لكن في العمل المتقطع تعطي تعقيدا في التحليل كما أن الدراسة المعمقة خصائص اللعب الجماعي تسمح للحصول على أفضل فترات استرجاع بين كل مجهود. (Mombaerts, 1991, p. 183)

- دراسة المجهود متناوب في كرة القدم: من خلال الدراسات الاحصائية المتحصل عليها من ملاحظة اللعب التنافسي فإن مختلف أنواع و مقاطع اللعب و ظروفه و اظهار نفس النتائج الاحصائية لنشاط كرة القدم ممثلة في مقاطع التمارين في اللعب بمختلف الأوقات فكانت النسب التالية: 50% أكثر من 20 ثا , 32% من 20 الى 50 ثا , 18% من 50 ثا الى أكثر من 2 د.

1-6-5- تدريبها ينحدر من اللعب لأجل الرجوع الى اللعب: أو
التدريبية ثم اسقاطها كأهداف تحضيرية. (Daniel, 2007, p. 78)

- الخاتمة:

تعتبر التمارين المهارية المدمجة مزيجاً من نماذج التدريبات التي لها أثر بالغ الأهمية لتطوير اللاعب من الناحية المهارية و البدنية أو كليهما مع الناحية الخطئية و كذلك تنمية الاحساس الحركي و سرعة تكيف اللاعب لمتطلبات المنافسة في أقل وقت ممكن فان طبيعة اللعب خلال المباراة كرة القدم تستلزم على اللاعب استخدام أشكال مدمجة و كثيرة للمهارت المختلفة.

ومن خلال استعراضنا لمفهوم التمارين المهارية المدمجة و أنواعها و أهميتها و غيرها , اتضح لنا المكانة التي تحتلها هذه التمارين حيث لا يمكن لمدرّب كرة القدم الاستغناء عنها باعتبارها تساعد على تنمية الجوانب البدنية و المهارية و حتى الخطئية.

*الفصل الثاني:

* تحمل السرعة و المرحلة العمرية.

- التمهيدي.

1-2 تعريف تحمل السرعة.

2-2 أنواع تحمل السرعة.

3-2 أهمية تحمل السرعة في كرة القدم.

4-2 الأسس العلمية لمراحل تنمية تحمل السرعة.

5-2 تطوير تحمل السرعة للاعبين كرة القدم بواسطة الحمل.

6-2 مبادئ تنمية تحمل السرعة.

7-2 المرحلة السنوية 16-17 سنة.

2-7-2 خصائص المرحلة السنوية 16-17 سنة.

* الخاتمة.

- التمهيد:

لصفة تحمل السرعة أهمية كبيرة إذ تعد واحدة من أهم عناصر الإعداد الخاص التي يحرص المدربون على تطويرها بشكل مستمر أو المحافظة على مستوياتها خصوصا في فترة المنافسات و مرحلة الإعداد الخاص, بحيث يعتبر التحمل الخاص عنصرا مهما من عناصر اللياقة البدنية الذي له ارتباط كبير بعنصر السرعة وما ينتج عنه من عناصر مركبة مثل تحمل السرعة و التي لها أثر كبير في مجال تدريب كرة القدم الحديثة , بحيث لها دور فعال في أداء مختلف الألعاب و الفعاليات الرياضية و الوصول الى أفضل الإنجازات الرياضية. هذه المرحلة هي مرحلة المراهقة التي يحدث فيها تأثير لدى حياة الناشئ بعوامل فسيولوجية يكون لها أثر كبير على شخصيته و نشاطه و حياته المدرسية و سلوكه, و ما يتبعها من مشاكل نفسية و اجتماعية و جنسية.

2-1- تعريف تحمل السرعة:

لتحمل السرعة تعريفات كثيرة من أهمها المقدرة على استمرار أداء الحركات المتماثلة أو غير المتماثلة وتكرارها بكفاءة وفاعلية لفترات طويلة بسرعات عالية دونما هبوط مستوى كفاءة الأداء. (مفتي ابراهيم حمادة، 1998، صفحة 107) ويشير محمد ابراهيم شحاتة إلى أن تحمل السرعة يمثل قدرة التحمل المطلوبة لمقاومة الإرهاق والتعب التي عادة ما تكون عند حمل ثقل بأقصى كثافة، أو ما يقارب منها (85 , 100 %) والسائد هنا عموما هو التمرينات اللاهوائية عند إنتاج الطاقة (محمد ابراهيم شحاتة ، 2006 ، صفحة 215).

ولتدريب صفة تحمل السرعة لدى اللاعبين يوصي أبو العلا أحمد وأحمد نصر الدين نقلا عن (دنتي مان) و(وارد) باستخدام طريقة(بيك أب) و التي تتضمن التدرج بالسرعة من الهرولة إلى الركض السريع بنسبة 75 % من الحد الأقصى إلى الركض بأقصى سرعة، وذلك من خلال مشي 25 متر ثم ركض 25 متر بسرعة 75 % من القصوى ثم الركض 25 متر بأقصى سرعة ، يلي ذلك مشي 25 متر للاستشفاء وأداء التكرار الثاني. (أبو العلا أحمد 2003، صفحة 192)

2-2- أنواع تحمل السرعة:

يؤكد علاوي أن تحمل السرعة ينقسم الى أربعة أنواع و هي كآتي :

2-2-1- تحمل السرعة القصوى: القدرة على تحمل أداء الحركات المتماثلة.

2-2-2- تحمل السرعة تحت القصوى: ويعني القدرة على تحمل أداء

الحركات المتماثلة المتكررة لفترات متوسطة و بسرعة تقل عن الحد الأقصى لقدرة الرياضي مثلا في المسافات المتوسطة في الجري أو السباحة أو التجديف

أو ركوب الدراجات (ابو عبده حسن السيد ، 2001، صفحة 39).

2-2-3- تحمل السرعة المتوسطة: القدرة على تحمل أداء الحركات المتماثلة المتكررة لفترات طويلة و بسرعة مثل المسافات الطويلة و لعب مقابلة لساعتين.

2-2-4- تحمل السرعة المتغير: القدرة على تحمل سرعات متغيرة و مختلفة التوقيت لفترات طويلة مثل الألعاب الجماعية. (حسن السيد ، 2008، صفحة 41)

2-3 أهمية تحمل السرعة في كرة القدم:

و يعد تحمل السرعة أحد العوامل الأساسية للإنجاز في كرة القدم , حيث تتطلب المباراة قدرة فائقة على تكرار التجاوب بالانتقال من مكان الى الآخر بأقصى في أي وقت خلال 90 دقيقة من زمن المباراة للقيام بالواجبات الهجومية و الدفاعية و التي تتضح أثناء المباراة في تكرار التحول المستمر من الدفاع للهجوم و العكس, و تبادل المراكز كخطة للإحتفاظ بالكرة أو خلخلة دفاع الفريق و من ثم زيادة فعالية أداء الفريق وتشير الدراسات الخاصة بتحليل النشاط الحركي بأن لاعب كرة القدم يجري ما بين 40-60 تكرار لمسافة 30 متر بسرعة عالية خلال المباراة وهذا يؤكد على أهمية تحمل السرعة في توالي السرعات للاعب(أمر الله البساطي، 1995، الصفحات 158-159)

2-4- الأسس العلمية لمراحل تنمية تحمل السرعة:

و يتفق كل من همفود و بيلر و كلاوس ديترتراب و آخرون بالمعهد الألماني للتربية الرياضية بوضع ثلاثة مراحل لتنمية تحمل السرعة لكرة القدم كما يلي:

- المرحلة الأولى: يتم تحسين القدرة الهوائية التي هي أساس تحمل السرعة و لا سيما باستخدام الطريقة المتغيرة أو لعبة السرعة / الفار تكن و مع تحسين القدرة الهوائية تتكيف أجهزة جسم اللاعب مع متطلبات التدريب فيتيح لنا اقتصاد جميع أجهزة جسم اللاعب في تأدية وظائفها مثال: يتطلب من اللاعب

قطع مسافة 6000 متر في 24 دقيقة و تقسم هذه المسافة الى مسافات جزئية على النحو التالي: 1000 متر في 4.3 د، 500 متر في 2.10 د و هكذا.

- **المرحلة الثانية:** يكون التدريب مركزا على تنمية تحمل السرعة من خلال الجري بسرعة عالية أعلى من سرعة الجري بالطريقة المتغيرة، و يجب أن تكون فترة الجهد العالي بما لا يسمح لأجهزة جسم اللاعب بالشفاء التام قبل البدء بفترة أخرى للعمل العنيف و يتم التحكم في ذلك عن طريق فترات الراحة البينية، مثال: جري مسافة 200 م *5 مرات حيث تكون الفترات البينية على النحو التالي : م 1 90 ثانية - م 2 60 ثانية - م 3 30 ثانية، وتتميز هذه المرحلة بعدم إشباع حاجة جسم اللاعب بالأكسجين أي أن العمل يكون لاهوائيا.

- **المرحلة الثالثة:** التكنيكية و التكتيكية على أن يجرى قدر كبير من هذا التدريب بشروط تجبر جسم اللاعب على العمل اللاهوائي ، و من أجل ذلك يمكن استخدام تمارين مماثلة للمواقف الحقيقية أو تتضمن حركات مميزة بمركز من مراكز اللعب و يكون على اللاعب عدد معين من هذه الحركات في زمن معين (طه اسماعيل ، 1989، صفحة 104).

2-5- تطوير تحمل السرعة للاعب كرة القدم بواسطة الحمل:

تبدأ تدريبات تحمل السرعة بعد اكتساب مستوى مناسب لكل من التحمل و السرعة و يكون ذلك بعد فترة مناسبة من التدريب أربعة أسابيع تقريبا ، وصل عدد مرات التدريب على تحمل السرعة في الأسبوع من 3-5 مرات ، و يوجد اتجاهين يمكن استخدامهما في تنمية تحمل السرعة.

أ- الاتجاه الأول:

يعتمد على معدل النبض في تحديد شدة التمرين و فترات الراحة يؤكد هذا

الإتجاه على ضرورة وصول معدل ضربات القلب الى 180 ن/د ولا يقل عن 140 ن/د , ولا يصل اللاعب الى الراحة الكاملة.

ب- الإتجاه الثاني:

يعتمد على تحديد مسافات الجري و الزمن المقابل لها و كذلك الزمن الخاص بفترة الراحة , وعلى ذلك تشير الأبحاث في هذا الخصوص الى ضرورة اعتماد التمارين على محددات ثابتة لكل من الزمن و المسافة و الراحة . وفي هذا الخصوص نجيب على تساؤلات الكثير من المدربين من واقع نتائج البحوث العلمية حول كيفية الارتقاء بحمل تدريب تحمل السرعة , وعلى المدرب مراعاة استخدام تدريبات الجري بأشكال مختلفة لمسافات متنوعة , حيث تساعده في تحسين القدرة الفسيولوجية للاعب و تحسين التوافق العام و المساعدة في عملية التكيف و للمتطلبات البدنية العالية. و قبل اختيار التمرين يجب على المدرب تحديد مسافة الجري و شدة الأداء و فترات الراحة بما يتناسب و إمكانيات اللاعبين حيث يمثل هذا التحديد قاعدة الارتقاء بمستوى التدريب من خلال المثال التالي نوضح كيفية الارتقاء بمستوى تحمل السرعة في ضوء الدراسات العلمية من خلال النموذج التالي : (أمر الله احمد البساطي ، 1995، صفحة 160)

- مسافة الجري 200 متر وزيادة التكرار من 4 الى 12 تكرار .

- تناسب فترة الراحة مع عدد مرات التكرار : 12*200 متر في زمن 34 ثانية و راحة 75 ثانية.

- يمكن زيادة الشدة بانتظام من خلال التقليل من المسافة 12*200 متر في زمن التكرار من 34 ثانية حتى 30 ثانية وراحة 75 ثانية بعد كل تكرار.

- وبعد ذلك يتم تخفيض عدد مرات التكرار في شكل مجموعات و زيادة 2×4

200× متر في 27 ثا للتكرار و 75 ثا راحة بعد تكرار ثم راحة نشطة بعد كل مجموعة من 15:20 د. (أمر الله احمد البساطي ، 1995 ، صفحة 160).

من خلال ما سبق ذكره من طرف الباحثون يستنتج الطالب أن تحمل السرعة في كرة القدم هو تلك الجمل من تكرارات السرعة التي يكررها اللاعب بالكرة أو بدونها في جو المنافسة في الظروف اللاهوائية ، في مختلف المسافات مع مقاومة التعب دون تدني مستوى السرعة ، و بالتالي استخدم الطالب اختبار تحمل السرعة بدون كرة في التقييم ، و بصدد هذا الأساس توضح للطالب الباحث أن طريقة التدريب المدمج المطبقة في الحصص التدريبية لها دور في تنمية تحمل السرعة قيد الدراسة.

2-6- مبادئ تنمية تحمل السرعة:

إن طبيعة الأداء في كرة القدم يتصف بالتغير المستمر للجهد الذي يبذله اللاعبون لتنفيذ متطلبات الأداء أثناء التدريب و المباراة ، ويتراوح هذا الجهد ما بين جهد ضعيف أثناء الجري الخفيف لمدة تتراوح ما بين 45 - 6 دقيقة ، وجهد متوسط أثناء الجري لمسافات تتراوح ما بين 6-12 كلم تستغرق زمتا حوالي 25-30 دقيقة على فترات مختلفة و بجهد عال يستغرق ما بين 5-7 دقائق حيث يجري فيها اللاعبون مسافة تتراوح ما بين 1500-2500 متر مقسمة ما بين 10م-15م-20م-40م هذا الجهد المتغير يحتاج من أخصائي الأحمال التدريبية و المدرب أن يعمل على تطوير الأجهزة الحيوية لجسم اللاعبين ، و خاصة القلب و الدورة الدموية و التنفس بالإضافة الى تنمية قوة الارادة و المثابرة و العزيمة للتغلب على القوة الداخلية و الخارجية التي تصاحب الأداء أثناء التدريب و أثناء المباراة لذلك يجب على المدرب و هو

يخطط الأحمال التدريبية أن يراعي التالي أثناء التخطيط لتنمية التحمل.
- في فترة الاعداد العام يمكن التدريب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة و متنوعة , تزداد المسافات بتكرار الجري مع صعوبة الموانع أي نبدأ بحجم حمل صغير و يزداد الحجم تدريجيا و يهدف الى تكيف الأجهزة الحيوية.
- كما في مرحلة الاعداد الخاص فتؤدى مسافات الجري بالكرة مع أداء بعض المهارات الأخرى المتنوعة , و من خلال بعض الموانع التي تتماشى مع مواقف اللعب التنافسي مع الارتفاع بشدة الحمل لتلك التمرينات , و خاصة تمرينات تحمل السرعة التي تشمل تكرار جري المسافات القصيرة و المتنوعة.

- و بخصوص مرحلة الاعداد المباراة يتم التركيز على تحمل الأداء و تحمل السرعة من خلال متطلبات الأداء المهاري و الخططي لكرة القدم , و يقول "ألن واد" أن الجري بالكرة يلعب دورا مهما في تدريب اللياقة المتنوعة للاعب, و يجب أن يراعي أجزاء و مناطق الملعب و الظروف و مواقف اللعب و تناسب ذلك مع الأداء المهاري للاعبين. (طه اسماعيل ، 1989، صفحة 101)

2-7-7- المرحلة العمرية :

2-7-1- تعريف المراهقة:

يعرف ستانلي 1956م المراهقة أنها الفترة العمرية التي تتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد بالعواصف النفسية و الانفعالات الحادة و التوترات العنيفة. حسب ما تقدم نستطيع القول بأن المراهقة هي فترة طفرة في النمو الجسدي و العقلي للفرد و ظاهرة سيكولوجية و مرحلة زمنية و فترات تحولات نفسية عميقة ينتج عنها مشكلات عديدة ، نفسية و اجتماعية و جنسية و معظم هذه المشكلات يمكن التغلب عليها إذا وجد المراهق من يساعده على تخطيها ولكن

تبقى هناك مشكلات يصعب حلها بسرعة مثل تأكيد الذات و إثبات الشخصية عندها , حيث يتعذر على المراهق السيطرة على واقعها هذه لافتقاده الخبرات السابقة . (عبد الكريم قاسم أبو الخير، 2004، صفحة 149) .

من خلال ما مضى ذكره يستنتج الطالب أن المراهقة: هي مصطلح يصف مرحلة معينة من النمو تبدأ من البلوغ و تنتهي بابتداء النضج و الرشد.

2-7-2- خصائص المرحلة العمرية:

2-7-2-1- النمو الجسماني:

يشهد الجسم ثباتا في معدل النمو خلال هذه المرحلة مقارنة بمرحلة البلوغ ألا ان الزيادة واضحة و فوارق ملموسة في كل من الوزن و الطول عند الجنسين و خصوصا في نهاية المرحلة و التي يتميز فيها المراهق بحالة صحية جيدة في تقدير كل من الزمن و الابعاد و تتحدد الملامح النهائية و النسب و الانماط الجسمية المميزة للفرد في نهاية المرحلة و تعتلد ، و يأخذ كل من الجسم و الوجه شكليهما العام بالإضافة الى توازن غددي مميز يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفسيولوجية و الحسية الانفعالية للفرد،(مروان عبد المحيد ابراهيم، 2002، صفحة 66) يشتمل النمو الجسماني على مظهرين هما :

2-7-2-1-1- النمو الفيسيولوجي:

و يقصد به تلك التغيرات التي تحدث في الاجهزة الداخلية للإنسان، كالتغيرات في افرازات الغدد الصماء و الغدد الجنسية كما تشمل تلك التغيرات النضج الجنسي و البلوغ ، اي وصول الاعضاء التناسلية للنضج الوظيفي الذي يمكن الفرد من ان يصبح قادرا على التناسل.

2-7-2-1-2- النمو العضوي:

يتمثل النمو العضوي في نمو الابعاد الخارجية للمراهق ، كالتطول و الوزن و التغيير في ملامح الوجه و غير ذلك من المظاهر الجديدة التي تصاحب عملية النمو و التي سيكون لها اثرها و نتائجها التي يجب ان يتقبلها المراهق و يكيف حياته و سلوكه وفقا لمتطلباتها ، و من التغييرات العضوية التي تطرأ على المراهق بدء ظهور الشعر على الشاربين عند الذكر و تحت الابطين و العانة عند الجنسين و يميل صوت المراهق الى الخشونة بحيث يصبح كصوت ذكر الماعز بينما يميل صوت الأنثى للنعومة.(عبد الكريم قاسم ، 2004، صفحة 149)

2-2-7-2- النمو العقلي:

في هذه المرحلة يصل الذكاء إلى أقصى نموه و تتشكل القدرات و تظهر الميول والاستعدادات و القدرة على الانتباه و التذكر و التخيل حيث يقوم التذكر عند المراهق على أسس منتظمة بدلا من التذكر الآلي ، بينما يصبح التخيل مبني على الوقائع و الصورة المجردة، و ذلك بخلف مرحلة الطفولة التي تتسم و تهتم بالصورة الحسية و يصبح المراهق في مرحلة المراهقة خصب الخيال و يبني آماله التي لا يستطيع تحقيقها في الواقع عن طريق الأحلام ، و في مرحلة المراهقة تتنوع الميول و قد أشارت بعض الأبحاث إلى أن الميل إلى أعمال التجارة و نشاط الأندية يزيد عند البنين أثناء مرحلة المراهقة و في حين تقل ميولهم نحو اللعب الميكانيكي و الرسم.(عبد الكريم قاسم، 2004، صفحة 150)

2-2-7-3- النمو الانفعالي:

يجمع علماء النفس على ان انفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرة عن انفعالات الطفل و تشمل هذه الاختلافات النواحي التالية :

- نلاحظ ان المراهق في هذه السنوات يثور لأتفه الأسباب .

- يتميز المراهق بانفعالات المتقلبة و عدم الثبات، اذ ينتقل من انفعال الى آخر في مدى قصير.

- لا يستطيع المراهق التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية اذا اثير أو غضب مثلا لا يصرخ و يدفع الاشياء. (مروان عبد المجيد2002، صفحة 67).

2-7-2-4- النمو الاجتماعي:

يميل المراهق في السنوات الأولى من المراهقة إلى مسايرة الجماعة التي ينتمي إليها، فيحاول جاهدا الظهور بمظاهرهم و التصرف بمثل تصرفهم و تتميز هذه المسايرة بالصراحة التامة و الإخلاص ، ثم يحل محل هذا الاتجاه اتجاه آخر يقوم على أساس من تأكيد الذات ، و الرغبة في الاعتراف به كفرد يعمل وسط جماعة ، و يرجع ذلك إلى وعيه الاجتماعي و نضجه العقلي و ما يصاحب ذلك من زيادة في خبراته.

و في منتصف المراهقة يسعى بأن يكون له مركز بين جماعته فيميل دائما إلى القيام بأعمال تلفت النظر بوسائل متعددة كارتداء ملابس زاهية الألوان و مصنوعة على أحدث طرز أو إقحام نفسه في مناقشات فوق مستواه أو إطالة الجدل في موضوعات بعيدة كل البعد عن خبرته و هو لا يفعل ذلك عن عقيدة بل حبا في المجادلة و التشدق بالألفاظ الرزينة.(نور سرية، 2004، صفحة 129)

- الخاتمة :

بعد تطرقنا لأهم الجوانب الخاصة بتحمل السرعة من تعريف و أنواع و أهمية يمكننا أن نقول بأن تحمل السرعة في كرة القدم تعد من أهم الصفات البدنية في كرة القدم لما لها من تأثير كبير في تنمية الجانب البدني لفئة الأواسط (17/16) و تعتبر أحد المقومات الرئيسية لأي برنامج تدريبي بالدور الهام الذي تلعبه في مقاومة التعب و الارهاق لدى الرياضيين.

- خاتمة الباب:

قام الطالب بجمع المعلومات النظرية المتاحة لديه من خلال مكتبة المعهد و الأنترنت و الدراسات السابقة و المشابهة , انطلاقا من هذا الأساس تطرق الطالب في هذا الباب الى فصلين , حيث خصص الفصل الأول للتمارين المهارية المدمجة من تعريف و أهمية و أنواع و غيرها , الفصل الثاني تطرق فيه الباحث الى تحمل السرعة و المرحلة العمرية محاولا لقاء نظرة الى تحمل السرعة ثم التطرق الى مراحل و أسس و مبادئ تنميتها و كذلك المرحلة العمرية الخاصة بالمبحوث من تعريف و خصائص هذه المرحلة , سوف يقوم الطالب في الباب الثاني بالكشف عن منهجية البحث و اجراءاته الميدانية ثم الى تحليل و مناقشة النتائج و الاستنتاجات.

*الباب الثاني:

* الدراسة الميدانية.

- مدخل الباب.
- الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية .
- الفصل الثاني: عرض و تحليل و مناقشة النتائج ,
الاستنتاجات , اقتراحات و الخلاصة العامة.
- خاتمة الباب.

- مدخل الباب الثاني:

قسم هذا الباب الى فصلين أساسيين في البحث , حيث خصص الفصل الأول للتطرق الى منهجية البحث و اجراءاته الميدانية , و ذلك من ناحية التطرق الى كل من المنهج التجريبي , العينة و مجتمع البحث , أدوات البحث و البرنامج التدريبي أما الفصل الثاني فيحتوي على تحليل و مناقشة النتائج , تطابق الفرضيات مع نتائج البحث و في الأخير الخروج بخلاصة ثم أهم شيء المقترحات المستقبلية التي ينبثق منها عناوين للدراسة في المستقبل .

* الفصل الأول:

* منهجية البحث و إجراءاته الميدانية .

- تمهيد.

1-1- الدراسة الاستطلاعية.

1-2- التجربة الاستطلاعية.

1-3- منهج البحث.

1-4- مجتمع البحث و عينة البحث .

1-5- متغيرات البحث.

1-6- مجالات البحث.

1-7- الأدوات و الأجهزة المستخدمة في البحث.

1-8- مواصفات الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث.

1-9- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث.

1-10- برنامج التمارين مهارية المدمجة المقترح.

1-11- الدراسات الاحصائية.

1-12- صعوبات البحث.

- الخاتمة.

- تمهيد :

إن طبيعة مشكلة البحث هي التي تستلزم على الطالب اختيار المنهجية العلمية الصحيحة التي تساعدنا في معالجتها و بالتالي حلها , فان موضوع البحث قيد الدراسة و الذي نحن بصدد معالجته يتطلب الى الكثير من العمل و الدقة و الوضوح في عملية تنظيم و تحضير أهم الخطوات التي بواسطتها يمكننا التقليل من الأخطاء و الاقتصاد في الوقت و الجهد و التكلفة , انطلاقا من تحديد المنهج الملائم لمشكلة البحث و طرق اختيار عينة البحث الى استعمال الأدوات و الوسائل المناسبة بطبيعة تجربة البحث .

1-1-1- الدراسة الإستطلاعية:

تمهيد:

يهدف الطالب من خلال القيام بالدراسة الاستطلاعية الى معرفة الطرق و الوسائل التدريبية المستخدمة في تنمية الصفات البدنية (فئة الأواسط 17/16 سنة), تحديد أنسب الاختبارات البدنية التي تقيس لنا صفة تحمل السرعة و التي تتناسب و القدرات البدنية لهذه الفئة و تمتع هذه الاختبارات بالأسس العلمية (الصدق و الثبات و الموضوعية) كذلك إعداد الأدوات و الأجهزة التي ستستخدم في أداء هذه الاختبارات و البرنامج التدريبي المقترح , و في ضوء ما سبق ذكره قام الطالب بالدراسة الاستطلاعية على النحو الآتي :

1-1-1-1- الدراسة الاستطلاعية الأولى:

- أولاً: من خلال التجربة الميدانية كلاعب و الاحتكاك بالمدرسين و مشاهدة كيفية تدريب مختلف فرق كرة القدم , لم يجد الطالب أي مشكلة ميدانية في الشروع في البحث المقدم من طرف المشرف.

- ثانياً: المقابلات الشخصية: استعمل الطالب في بحثه على أسلوب المقابلة الشخصية للحصول على المعلومات التي ستساعده في انجاز دراسته على أفضل حال مع المدرسين ذو خبرة ميدانية و علمية .

1-1-1-2- الدراسة الاستطلاعية الثانية (اختبارات تحمل السرعة):

- أولاً: قام الطالب بتحديد مجموعة من اختبارات لقياس تحمل السرعة (أنظر الملحق رقم 01) معتمدا على مجموعة من المصادر و المراجع العلمية والتي تتناسب و القدرات البدنية لفئة الأواسط 17/16 سنة حيث قام الطالب بتوزيع (05) استمارات على مجموعة من دكاترة مختصين بمعهد التربية البدنية و

الرياضية بمستغانم من أجل ترشيح أدق الاختبارات التي تقيس تحمل السرعة.
- ثانياً: بعد ترشيح الاختبارات من طرف دكاترة المعهد المختصين و أخذ الموافقة من طرف المشرف قام الطالب باختبار الاختبارات للتأكد من ثقلها العلمي (الصدق, الثبات و الموضوعية) حيث أشرف الطالب بنفسه مع مساعدة مدرب فريق قسم رياضة و دراسة على شرح الاختبارين مع تقديم عرض توضيحي لكل اختبار من طرف الطالب.

1-1-3- الدراسة الاستطلاعية الثالثة (البرنامج التدريبي المقترح):

استعان الطالب في بناءه للبرنامج التدريبي المقترح بمجموعة من المصادر و المراجع العلمية و المدرسين و مشاهدته لتدريبات مختلف الفرق الأوروبية عبر "اليوتيوب" و التي تتمرن باستخدام التدريب المدمج , و من خلال ما سبق تم وضع برنامج تدريبي مبني على أسس علمية في وضع الأهداف و التمرينات.

1-2- التجربة الاستطلاعية:

من أجل الحصول على نتائج صحيحة و مضبوطة و الوصول الى افضل الطرق لإجراء الاختبارات و كذلك تطبيق للطرق العلمية المتبعة قام الطالب بإجراء تجربة استطلاعية و ذلك من اجل اختبار الاختبارات المصادق عليها من طرف الدكاترة (الملحق رقم 01) على عينة من افراد المجتمع بلغ عددهم (07) لاعبا و كانت بدايتها من 2017/01/15 و أعيدت في 2017/01/22 حيث كان الغرض من التجربة :

- التوصل الى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات.

- التحقق من درجة صعوبة الاختبارات و مدى ملائمتها للعينة.

- حساب المدة اللازمة للأداء الإختبارات , ترتيب أداء الإختبارات حيث إعتد

الباحث اداء اختبار جري 20 م *12 راحة 40ثا ثم اختبار الجري المكوكي
 25م×8 من البدئ العالي كون الاختبار الأول يتطلب أقل جهد من الثاني.
 - معرفة الصعوبات التي قد تواجه الباحث خلال أداء الاختبارات البدنية.
 - الجدول رقم (01) يمثل المجال الزمني لإجراء التجربة الاستطلاعية.

الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	التوقيت	الاختبارات
2017/01/22	2017/01/15	12سا - 12:45سا	- اختبار جري 20م*12 راحة 40ثا
2017/01/22	2017/01/15	12:45سا - 13:30سا	- اختبار الجري المكوكي 25م×8 من البدء العالي

3-1 - منهج البحث:

إستخدم الطالب المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة المشكلة و بهدف انجاز
 بحثه على نحو أفضل.

حيث تم استخدام التصميم التجريبي التقليدي , ذو الاختبار القبلي والبعدي
 لعينتي البحث مع ادخال التغير المستقل على العينة التجريبية ، و كذلك اجراء
 المقارنات بين عنتي البحث كما يلي :

* مقارنة قبلية بين عينتي البحث (التجانس).

* مقارنة بعدية قبلية بحيث كل عينة على حدة.

* مقارنة بعدية بين العينة التجريبية و العينة الضابطة.

4-1 - مجتمع البحث و عينة البحث:

- مجتمع البحث:

تمثل في لاعبي كرة القدم قسم رياضة و دراسة صنف أواسط (16-17) سنة.

- عينة البحث:

- العينة التجريبية: تمثلت عينة البحث التجريبية في (08) لاعبين من اللاعبين الأواسط بأعمار (16-17) سنة من قسم دراسة و رياضة لثانوية بن عدة بن عودة لكرة القدم ولاية غليزان وتم اختيارهم بالطريقة المقصودة .

- العينة الضابطة: تمثلت عينة البحث التجريبية في (08) لاعبين من نفس القسم. (الأواسط بأعمار 17/16 سنة).أنظر الجدول رقم (03 و 04).

- جدول رقم (02) يوضح التصنيف الكلي لعينة الدراسة.

المجموعة	العينة	العدد	النسبة	الملاحظة
الأولى	عينة الدراسة الأساسية	16	64%	
الثانية	عينة التجربة الاستطلاعية	7	28%	
الثالثة	المستبعدين	2	8%	حراس المرمى
الاجمالي		25	100%	

- تم إستخدام تحليل التباين كوسيلة احصائية لتحقيق التوازن و التجانس بين عينتي البحث.

1-5- متغيرات البحث:

إن الدراسة الميدانية تستلزم من الطالب ضبط للمتغيرات من أجل التحكم فيها من جهة و حذف بقية المتغيرات الأخرى، و بدون مراعات هذا الضبط تصبح النتائج المتحصل عليها من طرف الطالب مستعصية على التحليل و الترتيب و التفسير و يذكر محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب " يصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الاجراءات الضبط الصحيحة " (محمد حسن علاوي، 1987، صفحة 243)، تمثلت متغيرات البحث في ما يلي:

- المتغير المستقل (السبب): هو الذي يؤدي التغير فيه إلى التأثير في قيم متغيرات أخرى لها علاقة به , و حدد في بحثنا بالتمارين المهارية المدمجة.
- المتغير التابع (النتيجة): هو الذي تتوقف قيمته على قيم متغيرات أخرى وحدد في بحثنا هذا في التغيرات الايجابية التي تحدثها التمارين المهارية المدمجة في تطوير تحمل السرعة في كرة القدم .
- المتغيرات المشوشة: قام الطالب بمجموعة من الإجراءات لضبط متغيرات البحث المشوشة بغرض التحكم فيها أو عزلها و التي تمثلت فيما يلي :
- أ- لأجل تجانس الوسط المبحوث قام الطالب بمراعات النقاط التالية :
- تم ابعاد حراس المرمى الأواسط.
- كلا العينتين من نفس الجنس (ذكور) و السن (17/16) صنف أوسط و معدل العمر التدريبي (0 سنوات تدريب).
- الجدول رقم (03) يوضح التجانس بين العينة الضابطة و التجريبية في نتائج القياسات القبلية باستخدام اختبار النسبة الفائية لدلالة الفروق (ف) (تحليل التباين).

المقاييس الإحصائية	الاختبارات	العينة	العينة	تباين بين المجموعات	تباين داخل المجموعات	(ف) المحسوبة	(ف) الجدولية	دلالة الفروق
		الضابطة	التجريبية					
		س ¹	س ²					
السن		16,63	16,25	0,64	0,27	2,37	4,6	غير دال
الوزن (كغ)		68,88	70,38	8,96	6,19	1,45		غير دال
طول الجسم (سم)		172,88	171	14,08	15,35	1,09		غير دال
العمر التدريبي (0)		0	0	0	0	0		غير دال

حجم العينة (16)، درجة حرية التباين الأكبر = عدد المجموعات - 1 = 15، درجة حرية التباين الأصغر = مجموع ن - 16 = 14 عند مستوى الدلالة 0,05. يتضح لنا من الجدول رقم (03) و الخاص بالعينة التجريبية و العينة الضابطة قبل التجربة أنه لا يوجد فروق معنوية بين العينتين في نتائج القياسات حيث بلغت قيمت (ف) المحسوبة بين (0 و 2,37) و هذه القيم أقل من قيمة (ف) الجدولية (4,6) عند مستوى الدلالة 0.05 مما يؤكد تجانس العينتين في القياسات قبل اجراء التجربة.

- تجانس عينة البحث: من أجل أن يتأكد الطالب أن هناك شروع عمل واحد لكلى العينتين الضابطة، التجريبية و تجانس و بهدف تثبيت إجراء الاختبارات قام الطالب بإجراء تجانس لعينتي البحث كما هو موضح في الجدول رقم (04).
- جدول رقم (04) يوضح التجانس و التكافؤ العينة البحث في نتائج الاختبارات القبلية باستخدام اختبار النسبة الفائية (ف) لدلالة الفروق (تحليل التباين).

دلالة الفروق	(ف) الجدولية	(ف) المحسوبة	تباين داخل مجموعات	تباين بين مجموعات	العينة التجريبية	العينة الضابطة	مقاييس احصاء الاختبارات
					س ²	س ¹	
غير دال	4,6	3,81	52,47	13,76	548,7	550,56	اختبار الجري 20م*12 راحة 40 ثا
غير دال		2,45	8,02	3,28	44,27	43,81	اختبار الجري المكوكي 25م×8 .

حجم العينة (16)، درجة حرية التباين الأكبر = 1، درجة حرية التباين الأصغر = 14، عند مستوى الدلالة 0,05

يتضح لنا من الجدول رقم (04) و الخاص بعينتي البحث قبل التجربة أنه لا يوجد فروق معنوية بين العينتين قبل ادخال المتغير المستقل (برنامج التمارين

المهارية المدمجة لتطوير تحمل السرعة) حيث بلغت قيمت (ف) المحسوبة (2,45 و 3,81) و هذه القيم أقل من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 تؤكد تجانس و تكافئ العينتين في المتغير الأساسي قبل إجراء تجربة.

ب- كما أشرف الطالب بنفسه على المجموعة التجريبية و ذلك بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمارين المهارية المدمجة و المحكم من طرف مجموعة من الدكاترة (أنظر الملحق رقم 03) تحت ظروف جيدة , و قد أجري البحث في قاعة ثانوية بن عدة بن عودة غليزان .

ج- لقد أشرف الطالب بنفسه مع مساعدة من مدرب الفريق (قسم رياضة و دراسة) على اجراء الاختبارات القبلية و البعدية , حيث تم اجراءها على كلا العينتين لفريق قسم رياضة و دراسة صنف أواسط (17/16) لولاية غليزان , تم إجراء الإختبارات القبلية بتاريخ 2017/15/17 ثم تطبيق برنامج التمارين المهارية المدمجة على العينة التجريبية بهدف تطوير تحمل السرعة الى غاية 2017/03/26 . لاحظ الجدول رقم (05).

- جدول رقم (05) يوضح رزنامة تنفيذ الاختبارات المبرمجة خلال المرحلة القبلية و البعدية لعينتي البحث.

الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبارات	
		التاريخ	العينة
2017/03/28 بعد ادخال المتغير المستقل .	2017/01/17	التاريخ	العينة التجريبية
من 12 - 13:15	من 12 - 13:15	التوقيت	
2017/03/29	2017/01/18	التاريخ	العينة الضابطة
من 12 - 13:15	من 12 - 13:15	التوقيت	

1-6- مجالات البحث:

1-6-1- البشري :

تمثلت عينة المختبرين الذين استهدفتم الدراسة في رياضة كرة القدم من صنف أواسط (17/16) سنة من مواليد 1999 , 2000 م , حيث بلغ عددهم 16 لاعبا موزعين على مجموعتين حجم كل منهما (08) لاعبين , تمثلت احدهما في العينة التجريبية و طبق عليها البرنامج التدريبي باستخدام التمارين المهارية المدمجة و أخرى ضابطة .

1-6-2- المكاني :

أجريت جميع الاختبارات القبلية و البعدية و كذلك البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمارين المهارية المدمجة لتطوير تحمل السرعة بقاعة الثانوية بن عدة بن عودة ولاية غليزان.

1-6-3- الزمني :

إستغرقت فترة العمل من 2016/11/15 إلى 2017/05/24، بحيث أجريت الاختبارات القبلية بتاريخ 2017/01/17 بالنسبة للعينة التجريبية أما العينة الضابطة بتاريخ 2017/01/18 ، بعدها قمنا بتطبيق برنامج التمارين المهارية المدمجة المقترح على العينة التجريبية إلى غاية 2016/03/26 وواقع 2 حصص في الأسبوع ، في الفترة المسائية، ثم أجرينا الاختبارات البعدية بتاريخ 2017/03/28 للعينة التجريبية وفي 2017/03/29 قمنا بإجراء الاختبارات البعدية على العينة الضابطة، أنظر الجدول رقم (05).

1-7- الأدوات و الأجهزة المستخدمة في البحث : إستخدم الطالب مجموعة

من الأدوات لإنجاز بحثه على النحو الأفضل و تحقيقا للأهداف المنشودة :

- * المراجع و المصادر .
- * الانترنت .
- * الاختبارات البدنية والقياسات .
- * برنامج التمارين مهارية المدمجة المقترح .
- * الطرق الإحصائية .
- * المقابلات الشخصية .
- * العتاد الرياضي البيداغوجي والمتمثل في (كرات القدم ، ملعب كرة القدم ، الشواخص، شريط لقياس الطول ، ساعة التوقيت ، صافرة، الأقمصة) .

1-8- مواصفات الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث:

بعد الاطلاع على المصادر والمراجع قام الطالب بترشيح مجموعة من الاختبارات التي تخص اختبارات تحمل السرعة للعينة قيد الدراسة وعرضها على مجموعة من الأساتذة المختصين بكرة القدم بمعهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم (الملحق رقم 01)، لاختيار المناسب منها لعينة البحث وفيما يلي وصف لمفردات الاختبارات:

قبل البدء في اجراء الاختبارات يجب اجراء الاحماء وهذا لغرض إعداد المجاميع العضلية والمفاصل ، والقلب للنشاط كما يساعد الاحماء كذلك على تجنب الإصابة وتحسين الأداء.

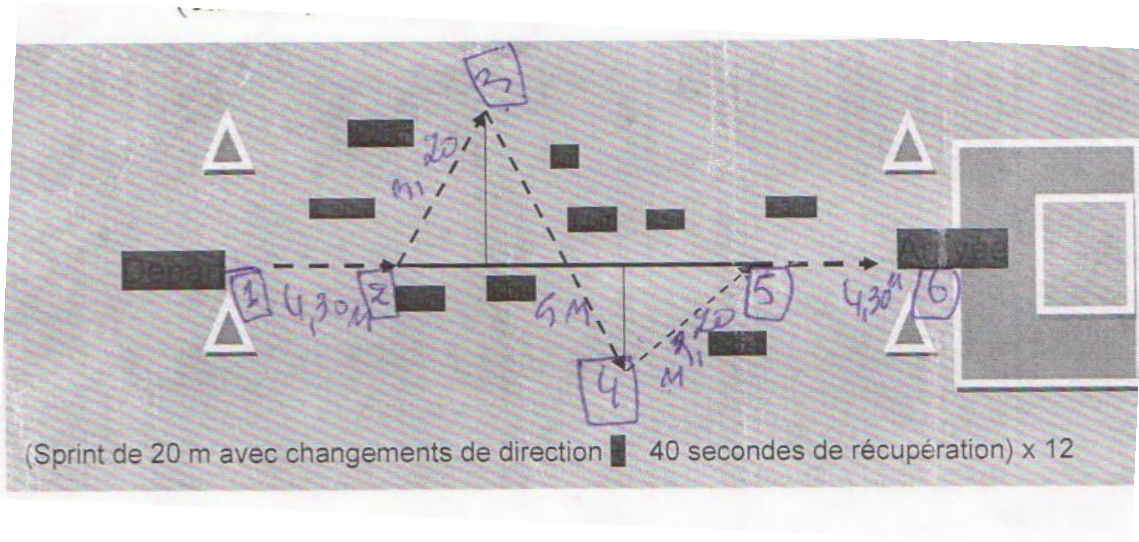
1-8-1- الاختبار الأول:

- اسم الاختبار: اختبار جري 20م * 12 راحة 40 ثا. (Cazorla G, 2006)
- الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة الخاص.
- الأدوات اللازمة: ساعة ايقاف , شريط قياس , أقماع أو رايات ركنية.

- الإجراءات: ملعب كرة القدم , توضع 5 أقماع بمسافة 4.30 متر بين القمع الأول و القمع الثاني و مسافة بين القمع الثاني و الثالث 3.20 متر و مسافة بين القمع الثالث و الرابع 5 م و مسافة بين القمع الرابع و الخامس 3.20 م و المسافة بين القمع الخامس و السادس 4.30 متر.

- مواصفات الأداء: يقوم اللاعب بالجري المتغير مسافة 20 متر ثم يكرر نفس نفس المسافة 12 مرة و راحة بين التكرارات 40 ثانية راحة.

- التسجيل: تحسب محصلة الزمن التي استغرقها خلال 12 * (20 م 40 راحة) * شكل الاختبار: شكل رقم (01) لاختبار جري 20 م * 12 راحة 40 ثا.



1-8-2 الاختبار الثاني:

- إسم الاختبار: الجري المكوكي (8×25) من البدء العالي. (محمد صبحي حسانين، 1980، صفحة 287)

- الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة لعضلات الرجلين.

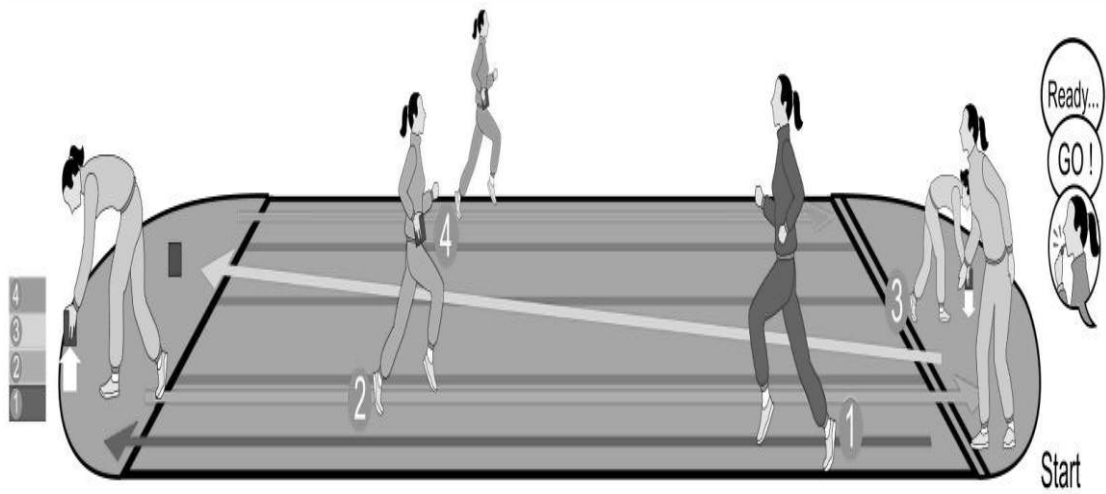
- الأدوات اللازمة: شريط قياس , شريط لاصق , ساعة إيقاف , ساحة مستوية أكثر من 30 متر , صافرة.

- مواصفات الأداء : يرسم خطان متوازيان المسافة بينهما (25) متر , يقف

اللاعب عند خط البداية و عند اشارة البدء يقوم بالجري بأقصى سرعة بإتجاه الخط الثاني ليلامسه بقدمه ثم يستدير للعودة إلى خط البداية , يكرر هذا الأداء (8) مرات لتصبح المسافة المقطوعة (25متر×8) = 200متر.

- **التسجيل** : يسجل للاعب الزمن الذي استغرقه بالثانية و أجزاءها فيقطع المسافة (25متر×8).

- شكل الاختبار: شكل رقم (02) لإختبار الجري المكوكي (8×25) من البدء العالي.



1-9-1- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث:

لكي تكون للاختبارات صلاحية في استخدامها و تطبيقها على أرضية الميدان يجب مراعاة الشروط و الأسس العلمية التالية:

1-9-1- الصدق:

الصدق يعتبر أهم شروط الاختبار الجيد الذي يوحي على مدى تحقيق الاختبار لغرضه الذي وضع لتحقيقه, يقصد بصدق الاختبار " مدى صلاحية الاختبار لقياس فيما وضع لقياسه". (مقدم عبد الحفيظ، 1993، صفحة 146)

إستخدم الطالب الصدق الذاتي , بإعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس الذي يقاس بحساب

الجذر التربيعي لمعامل ثبات الإختبار. (محمد حسانين، 1995، صفحة 192).

$$\sqrt{\text{معامل الثبات}} = \text{الصدق الذاتي} *$$

باعتقاد الطالب على هذا النوع من الصدق توصل الى النتائج التالية الموضحة

في الجدول رقم (06) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (ن-1=6).

- الجدول رقم (06) يوضح صدق الاختبارات.

مستوى الدلالة الاحصائية	درجة الحرية (ن-1)	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	معامل الصدق	حجم العينة	مقاييس احصاء الاختبارات
0,05	06	0,70	0,98	07	اختبار الجري 20م*12*راحة 40 ث
		0,70	0,99		اختبار الجري المكوي 25م*8 من البدء العالي.

نلاحظ من خلال النتائج الاحصائية المدونة في الجدول أعلاه أن مؤشرات الثبات التي بلغت (0,98 و 0,99) هي أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط و التي بلغت (0,70) و هذا عند مستوى الدلالة الاحصائية (0,05) و درجة الحرية (06) , مما يدل على أن الاختبارات صادقة فيما وضعت لقياسه.

1-9-2- الثبات:

يعني الدرجات التي حصل عليها المختبر في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفسها تقريبا التي حصل عليها في المرة الثانية. (علاوي ، 2008 ، صفحة 254). لذا قام الطالب بحساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه (Test-Retest).

- حيث امتدت الفترة الزمنية بين الاختبار القبلي و البعدي خلال التجربة الإستطلاعية لمدة أسبوع و تمت هذه التجربة على عينة عددها (07) , قام

الطالب بالمعالجة الإحصائية و استخلاص النتائج المتحصل عليها باستخدام معامل الارتباط البسيط الذي يسمى بارتباط بيرسون, و قدمت لنا هذه المعالجة الإحصائية مجموعة من النتائج.

- جدول رقم(07) يبين ثبات الاختبارات و نسبة اتفاق الخبراء (أنظر الملحق رقم 01).

مستوى الدلالة الإحصائية	درجة الحرية (ن-1)	(ر) الجدولية	القيمة المحسوبة (معامل الثبات)	حجم العينة	نسبة اتفاق الخبراء	مقاييس احصاء الاختبارات
0,05	6	0,70	0,98	07	%100	اختبار الجري 20م*12راحة 40 ث
		0,70	0,99		%100	اختبار الجري المكوكي 25م×8 من البدء العالي.

نلاحظ من خلال النتائج المسجلة في الجدول أعلاه أن القيم المتحصل عليها (0,98 و 0,99) هي أكبر من قيمة (ر) الجدولية التي بلغت (0,70) عند درجة الحرية (ن-1)=6 , و مستوى الدلالة 0,05 مما يشير إلى مدى ارتباط نتائج الإختبار القبلي بالبعدي مما يؤكد على ثبات الاختبارات المستعملة.

1-9-3- الموضوعية:

تعني موضوعية الاختبار أن النتائج المتحصل عليها تعكس لنا امكانات الفرد و استعداداته , مع مراعات البعد عن التحيز من طرف الباحث, و يشير مروان عبد المجيد في هذا الصدد " الموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون".(مروان عبد المجيد، 1999، صفحة 145) إستخدم الطالب اختبارات سهلة و واضحة الفهم و كذلك مناسبة لمستوى المختبرين بدنيا , كما قدم الطالب بنفسه عرض نموذجي لكيفية أداء

الاختبارات حيث تم اعداد الأدوات و الأجهزة المناسبة و العينة لأداء الاختبارات بشكل جيد , أما الجو التربوي كان يسوده الحيوية و المرح مع التركيز على العمل كما حرص الطالب على تشجيع المختبرين و جعل التنافس بينهم حتى يعطى للمختبر أقصى قدرة ممكنة لأداء الاختبارات , وكذلك تم الأخذ بعين الاعتبار الاقتصاد في الوقت و الجهد و التكلفة, ان الاختبارات المستخدمة في البحث هي اختبارات مقننة تتمتع بالصدق و الثبات و الموضوعية العالية و غير قابلة للتأويل حيث أن الاختبارات الجيدة هي التي تبعد الشك و عدم قبول المختبرين أثناء تطبيقها (أنظر الملحق رقم 01).

1-10- البرنامج التدريبي باستخدام التمارين المهارية المدمجة:

من خلال التجربة الميدانية في كرة القدم كلاعب , الاحتكاك بالمدرسين , اقتباس المعلومات من الباحثين و الدكاترة و من خلال الاطلاع على المصادر المتنوعة و الدراسات المشابهة و على "اليوتوب" قام الطالب بإعداد برنامج تدريبي باستخدام التمارين المهارية المدمجة بهدف استغلالها لتطوير تحمل السرعة في كرة القدم قسم دراسة و رياضة صنف أواسط (17/16) سنة , مع العلم أن هذا البرنامج قد عرض على مجموعة من المختصين بالمعهد التربوية البدنية و الرياضية مستغانم (الملحق رقم 03) , أما بالنسبة لعدد عدد الحصص التدريبية فلقد بلغ (16) حصة تدريبية موزعة على (08) أسابيع وبمعدل (02) حصتين بالأسبوع في الفترة المسائية ,حيث شرع الطالب في تطبيق برنامج التمارين المهارية المدمجة المقترح بتاريخ 2017/02/19 و تم الإنتهاء منه بتاريخ 2017/03/26 حيث بلغ زمن الوحدة التدريبية 90 دقيقة وقسمت الوحدة التدريبية الى ثلاث اجزاء رئيسية وهي :

1- **القسم التحضيري 20 دقيقة:** و تميزت هذه المرحلة بالمناداة و تسجيل الغيابات (05 د) ثم القيام بالإحماء العام ثم الخاص أي إحماء الأعضاء الفاعلة في النشاط (15د) و ذلك لتفادي الاصابات .

2- **القسم الرئيسي 60 دقيقة:** تمثلت في التمارين المهارية المدمجة التي تميزت بالحدائة و عامل الاثارة و التشويق و التنوع إذ إعتمد الطالب على مجموعة من التمارين من خلال اطلاعه على المصادر و المراجع المختلفة و كذلك الاحتكاك بالمدرين المختصين.

3- **القسم الختامي 10 دقائق:** و يكمن في الرجوع الى الحالة الطبيعية من خلال أداء تمارين تمديد العضلات المتنوعة.

1-11- الدراسات الاحصائية :

استخدم الطالب الوسائل الاحصائية التالية:

أ- **المتوسط الحسابي:** وهو من أشهر مقاييس النزعة المركزية الذي يخرج جميع القيم. (Gilbert (N), 1978), يعبر عنه بالقانون التالي:

$$\bar{s} = \frac{\sum}{n}$$

حيث \bar{s} : يمثل المتوسط الحسابي .

ن : عدد القيم .

ب- **الانحراف المعياري:** و هو من أهم مقاييس التشتت و أدقها و يستخدم لمعرفة مدى تشتت القيم عن المتوسط الحسابي(عبد القادر حلمي، 1993، صفحة 48)، و يعبر عنه بالصيغة التالية:

$$ع = \sqrt{\frac{\sum (س - \bar{س})^2}{ن - 1}}$$

حيث:

ع: تمثل الانحراف المعياري.

س: قيمة عددية (نتيجة الاختبار).

س-: المتوسط الحسابي.

ج- **معامل الارتباط البسيط لكارل بيرسون**: يسمى بمقياس العلاقة بين درجات المتغيرات المختلفة و يرمز له بالرمز "ر" و يشير المعامل على مقدار العلاقة الموجودة بين المتغيرين و التي تتحصر بين (1-, +1) فإذا كان الارتباط سالبا دل ذلك على أن العلاقة بين المتغير علاقة عكسية بينما يدل معامل الارتباط الموجب على وجود علاقة طردية بين المتغيرين. (علاوي، 1988، صفحة 223)

د- **الصدق الذاتي**: (مؤشر ثبات) هو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس بذلك تصح الدرجات الحقيقية للاختبار هي المحك الذي ينسب عليه صدق الاختبار (علاوي، 1988، صفحة 350) يقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات:

$$\sqrt{\text{صدق الاختبار}} = \text{معامل ثبات}$$

و- **تحليل التباين**: يعرف بالفرنسية ب : (F de Fisher), يعرفه مروان طاهات عن فيشر أنه " يكشف عن مدى تجانس العينات ومدى إنتسابها إلى أصل واحد أو أصول متعددة , و يستخدم لدراسة العلاقة بين متغيرين أو أكثر'(طاهات, 2014) , و يعبر عنه بالصيغة التالية:

نسبة (ف) = التباين الكبير / التباين الصغير .

هـ - (ت) ستيودنت: في حالة العينات الأقل من 30 لاعب (نزار الطالب، محمود السامرائي، 1975، صفحة 55) ، تستخدم الصيغة التالية:

$$t = \frac{|\bar{s}_1 - \bar{s}_2|}{\frac{\sqrt{(s_1^2 + s_2^2)}}{\sqrt{n-1}}}$$

حيث:

\bar{s}_1 : المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى (القبلي).

\bar{s}_2 : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية (البعدي).

s_1^2 : مربع الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

s_2^2 : مربع الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.

ن: عدد العينة.

1-12- صعوبات البحث:

- صعوبة تدبير العتاد الرياضي (كرات القدم، الشواخص).

- بعد المسافة (45 كلم).

- التوقيت (من 17 الى 18:30 مساء).

- الخاتمة :

لقد تمحور مضمونة الفصل حول منهجية البحث و اجراءاته الميدانية بما يتماشى مع طبيعة البحث العلمي و متطلبات العلمية و كذلك التطبيقية حيث تطرق الطالب في هذا الفصل إلى التجربة الاستطلاعية, منهج البحث , مجتمع و عينة البحث و صولا الى الصعوبات التي واجهت الباحث في اتمام بحثه.

* الفصل الثاني:

* عرض و تحليل النتائج.

- تمهيد.

2-1- عرض و تحليل نتائج الإختبارات القبليّة البعديّة للعينة الضابطة و التجريبيّة.

2-2- عرض و تحليل نتائج الإختبارات البعديّة للعينة الضابطة و التجريبيّة .

2-3- تحليل نتائج حجم تأثير التمارين المهاريّة المدمجة على تطور تحمل السرعة.

2-4- استنتاجات البحث.

2-5- مناقشة الفرضيات.

2-6- اقتراحات البحث.

2-7- الخلاصة العامّة.

- خاتمة الباب.

- تمهيد :

من خلال ما أظهرته نتائج الدراسة و في ضوء أهداف البحث و الظروف التي أجريت فيها التجربة و بناء على النتائج المتحصل عليها بالاعتماد على المعلومات و البيانات التي توصل اليها الطالب في بحثه. سنحاول من خلالها اعطاء أهم الاستنتاجات المتعلقة بالدراسة قصد مساعدة المختصين من خلال التجربة المتواضعة التي قام بها الطالب , بعد أن تم في هذا الفصل عرض و تحليل نتائج البحث و هذا بجمع البيانات و ترتيبها ثم تحليلها بواسطة مختلف وسائل التحليل الاحصائية المناسبة و على ضوء هذا كله سيتم الوقوف على الاستنتاجات الهامة للدراسة و مناقشة النتائج المتحصل عليها مع فرضيات البحث و بالتالي الخروج بجملة من التوصيات.

2-1- عرض و تحليل نتائج الاختبارات القبلية البعدية للعينتي للبحث:

و للإجابة على الفرضية الثانية للدراسة والتي تنص على أنه:

يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبدي للمجموعة التجريبية في تطوير تحمل السرعة و لصالح الاختبار البدي لدى لاعبي كرة القدم قسم رياضة و دراسة (17/16) سنة.

2-1-1- مقارنة النتائج القبلية البعدية لعينتي البحث الضابطة و التجريبية

في إختبار الجري 20م* 12 راحة 40 ثانية:

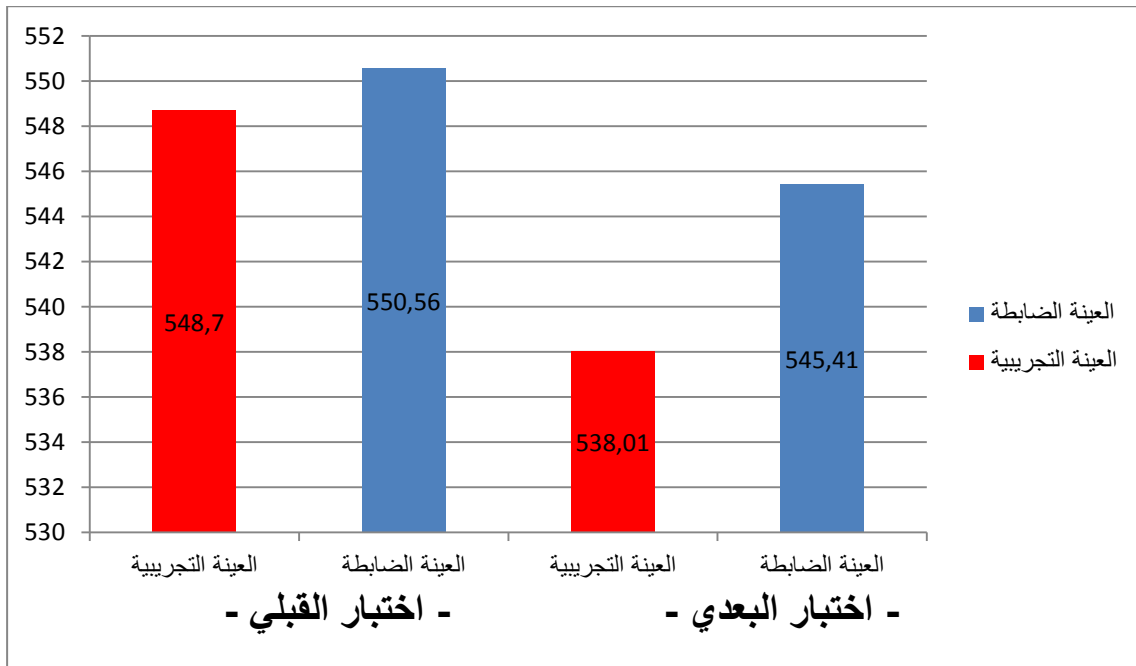
- جدول رقم (08) يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية لعنتي البحث في اختبار الجري 20م* 12 راحة 40 ثانية .

دلالة الفروق	قيمة (ت)		الاختبار بعدي		الاختبار قبلي		مقاييس احصاء عينة البحث
	(ت) ج	(ت) م	ع ²	س ²	ع ² ₁	س ² ₁	
فرق دال		2,91	43,27	538,01	51,61	548,70	العينة التجريبية
غير دال	2,365	1,57	35,40	545,41	40,21	550,56	العينة الضابطة

حجم العينة=08 د. الحرية(ن-1)=07 عند مستوى الدلالة 0,05 و ت ج = 2,365.
من خلال النتائج المدونة أعلاه يتبين لنا أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغ (550,56 ثا , 40,21) أما في الاختبار البدي و عند نفس العينة بلغ المتوسط الحسابي القيمة (545,41 ثا , 35,40) , بينما عند العينة التجريبية بلغت قيمة المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي (548,70 ثا , 51,61) أما في الاختبار البدي عند نفس العينة بلغ المتوسط الحسابي القيمة (538,01 , 43,27), و عند استخدام مقياس الدلالة الاحصائية (ت) ستيودنت تحصلنا على قيمة (ت) المحسوبة للعينة الضابطة حيث بلغت (1,57) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,365)

عند درجة الحرية (07) و مستوى الدلالة الإحصائية (0,05) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في إختبار الجري 20م*12 راحة 40 ثا رغم ذلك يوجد فرق معنوي بين متوسطات النتائج القبلية و البعدية أما بالنسبة للعينة التجريبية التي طبق عليها برنامج التمارين المهارية المدمجة فبلغت قيمة (ت) المحسوبة (2,91) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,365) عند درجة الحرية (07) و مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا بين الإختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في إختبار الجري 20م*12 راحة 40 ثا أي يوجد فرق معنوي بين المتوسطات لكن من خلال الفرق الحاصل للمتوسطين القبلي و البعدي لعينتي البحث تبين لنا أنه فرق المتوسط الحسابي للعينة التجريبية هو الأكبر حيث بلغ (10,69) أما بالنسبة لفرق المتوسط الحسابي للعينة الضابطة بلغ قيمة (5,15) كما هو موضح في الشكل البياني التالي:

- الشكل البياني رقم (03) يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية في إختبار الجري 20م*12 راحة 40 ثانية.



و من خلال الشكل البياني رقم (03) إستنتج الطالب أن طريقة التدريب باستخدام التمارين المهارية المدمجة أثرت إيجابيا على تطوير تحمل السرعة لدى العينة التجريبية, كما تؤكد ذلك مع دراسة ضياء الدين برع جواد (2011) أدت التمارين المدمجة التي إستخدمها الباحث إلى تأثير إيجابي لتطور تحمل السرعة (ضياء الدين برع جواد، 2011).

2-1-2- مقارنة النتائج القبلية البعدية لعينتي البحث في اختبار الجري

المكوكي (8×25) من البدئ العالي:

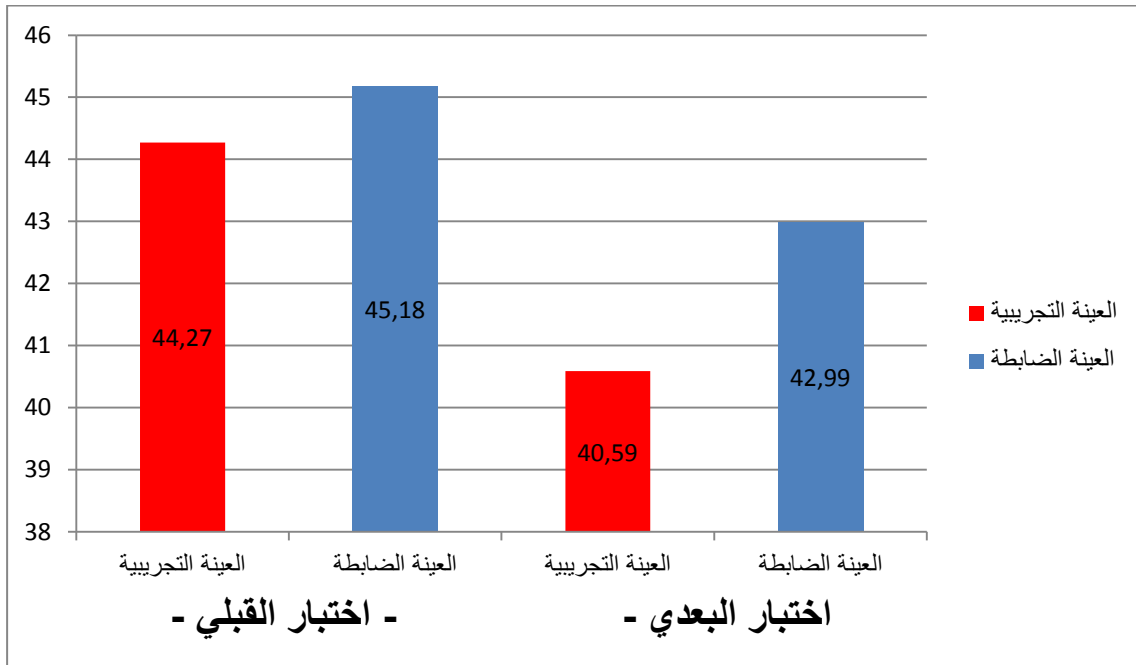
- جدول رقم (09) يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية لعنتي البحث في اختبار الجري المكوكي (8×25) من البدئ العالي.

دلالة الفروق	قيمة (ت)		الاختبار بعدي		الاختبار قبلي		مقاييس احصاء عينة البحث
	(ت) ج	(ت) م	ع ² ₂	س ²	ع ² ₁	س ² ₁	
فرق دال		2,65	07	40,59	6,55	44,27	العينة التجريبية
غير دال	2,365	1,44	8,72	42,99	7,49	45,18	العينة الضابطة

حجم العينة=08 د. الحرية (ن-1)=07 عند مستوى الدلالة 0,05 و (ت ج) =2,365 يتبين من خلال النتائج المتحصل عليها أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغ (45,18) ، أما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة بلغ المتوسط قيمة (42,99) ، بينما على مستوى العينة التجريبية بلغت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (44,27) ، (6,55) ، أما في الاختبار البعدي عند العينة نفسها بلغ قيمة (40,59) ، (07) ، و بعد إستخدام مقياس الدلالة الاحصائية ت ستودنت لمعرفة دلالة الفروق تبين لنا أن قيمة (ت) المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت قيمة (1,44) و هي أصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,365) عند درجة

الحرية (07) و مستوى الدلالة الاحصائية (0,05) مما يدل على عدم وجود دلالة احصائية أي لا يوجد فرق معنوي بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي , بينما لدى العينة التجريبية التي طبق عليها برنامج التمارين المهارية المدمجة المقترح (الملحق رقم 03) فبلغت قيمة (ت) المحسوبة (2,65) و هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2,365) عند درجة الحرية (07) و مستوى الدلالة الاحصائية (0,05) مما يدل على أنه توجد دلالة احصائية أي هناك فرق معنوي دال بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية , و يتبين لنا أنه من خلال الفرق الحاصل بين المتوسطين القبلي و البعدي لعينتي البحث أن فرق المتوسط الحسابي للعينة التجريبية أكبر حيث بلغ قيمة (3,68 ثا) من فرق متوسط العينة الضابطة البالغ قيمة (2,19).

- الشكل البياني رقم (04) يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية في اختبار الجري المكوكي (8×25) من البدئ العالي.



إستنتج الطالب من خلال الشكل البياني أعلاه رقم (04) أن هناك تطور في تحمل السرعة الراجع الى استعمال طريقة التدريب المدمج باستخدام التمارين المهارية المقترحة لدى العينة التجريبية , كما تؤكد على ذلك مع دراسة الباحث فغلول سنوسي (2011) أن التمارين المدمجة بالكرة أثرت ايجابيا على تطور تحمل السرعة (سنوسي فغلول، 2011).

2-2- عرض و تحليل نتائج الاختبارات البعدية للعينة الضابطة و التجريبية:
2-2-1- مقارنة نتائج الاختبارات البعدية بين عينتي البحث الضابطة و التجريبية في اختبار الجري 20م*12 راحة 40 ثانية.

- جدول رقم (10) يوضح مقارنة النتائج البعدية لعينتي البحث في اختبار 20م*12 راحة 40 ثا.

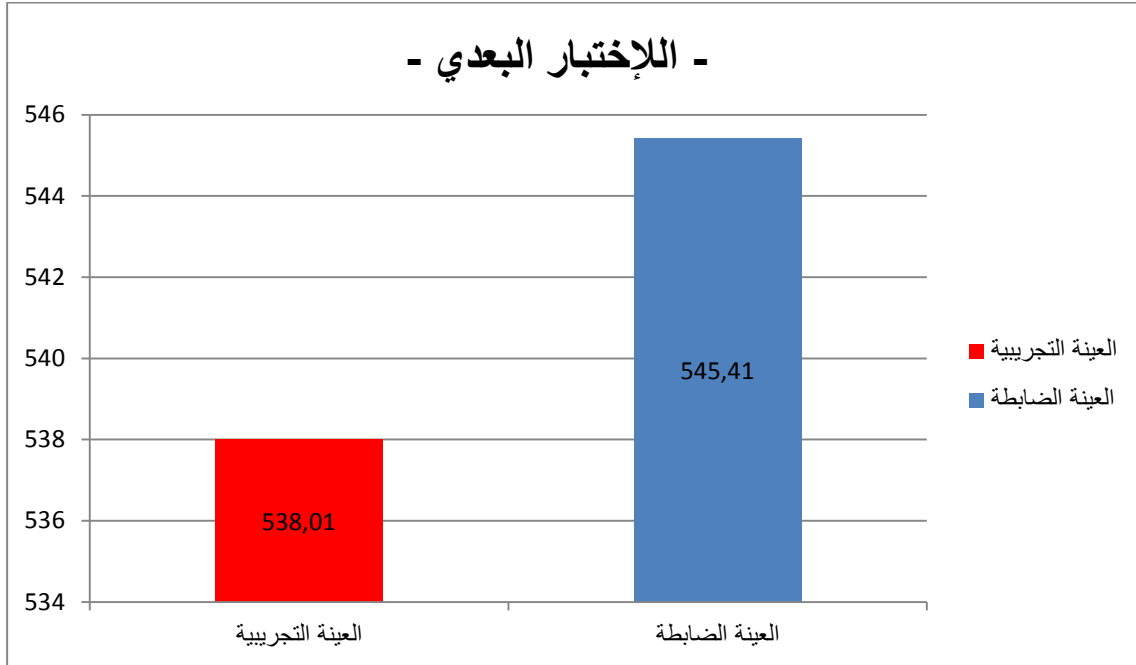
مقاييس الاحصاء	حجم العينة	$\bar{س}$	$ع^2$	(ت) م	(ت) ج	دلالة الفروق
عينة البحث						
العينة التجريبية	16	538,01	43,27	3,12	2,145	فرق دال
العينة الضابطة		545,41	35,40			

حجم العينة=16 د.الحرية(2ن-2)=14 عند مستوى الدلالة 0,05 و ت ج =2,45. نلاحظ من خلال نتائج الاختبار البعدي المتحصل عليها في الجدول رقم (10) لعينتي البحث أن قيمة (ت) المحسوبة للعينتين بلغت (3,12) و هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة قيمة (2,145) عند درجة الحرية (14) و مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على وجود فرق معنوي ذو دلالة احصائية لصالح العينة التجريبية ذات المتوسط الحسابي الأقل , ويرجع ذلك على البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمارين المهارية المدمجة (الملحق رقم 03) الذي

طبق على العينة التجريبية , كما تؤكد على ذلك دراسة ضياء الدين برع جواد (2011) أن التمارين المدمجة التي استخدمها الباحث أثرت بالإيجاب على على تطور تحمل السرعة (ضياء الدين برع جواد،2011)، إن التمارين المهارية المدمجة لما فيها من الجهد البدني المبذول من قبل اللاعب حيث أثناء التدريب على التمارين بالكرة يتم التركيز على تحمل الأداء و تحمل السرعة من خلال متطلبات الأداء المهاري و الخططي لكرة القدم، و يقول (Wade Allen) أن واد أن الجري بالكرة يلعب دورا مهما في خطة تدريب اللياقة المتنوعة للاعب الكرة.(طه اسماعيل ، 1989 ، صفحة 101).

و من خلال ما ذكرناه سابقا يستنتج الطالب أن طريقة التدريب المدمج لها تأثير ايجابي على تطوير تحمل السرعة.(أنظر الى الشكل رقم 05).

- الشكل البياني رقم (05) يوضح فرق المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية في اختبار الجري 20م12* راحة 40 ثانية.



و من خلال الشكل البياني رقم (05) يتبين أنه العينة التجريبية حققت المتوسط

الحسابي الأقل حيث بلغت قيمته (538,01) , بينما حققت العينة الضابطة متوسط حسابي قيمته (545,41) و هذا التفوق للعينة التجريبية راجع إلى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمارين المهارية المدمجة المطبق عليها وفق أسس علمية سليمة , كما تؤكد على ذلك دراسة سنوسي فغلول 2011 أن التمارين المدمجة التي استخدمها الباحث أثرت بالإيجاب على تطور تحمل السرعة (سنوسي فغلول، 2011).

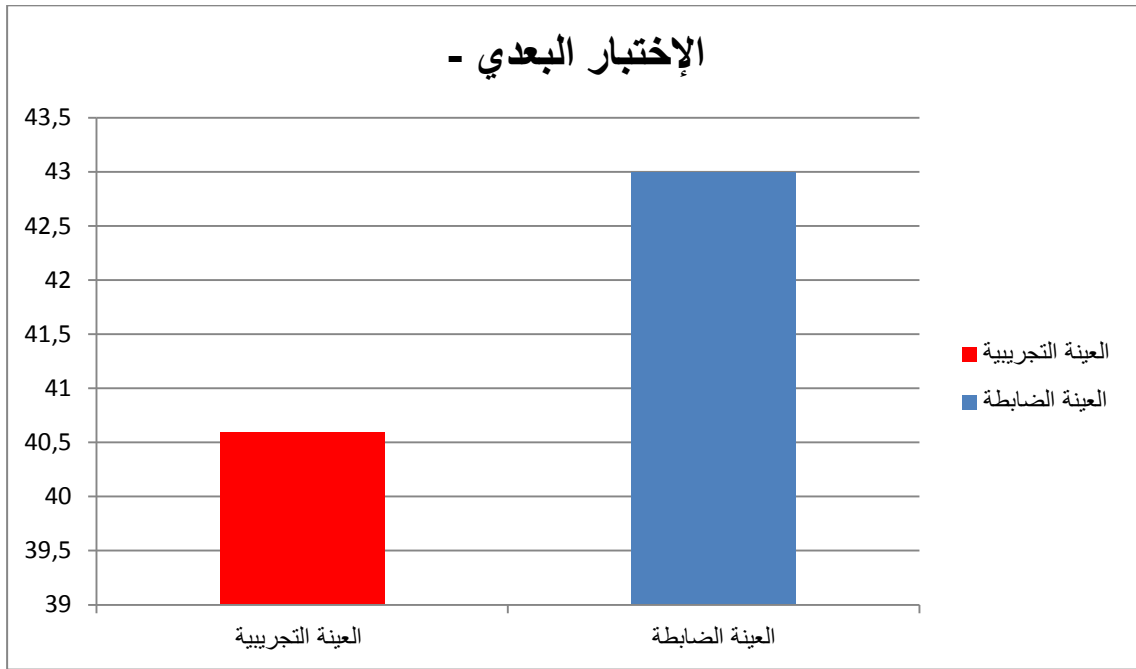
2-2-2- مقارنة نتائج الاختبارات البعدية بين عينتي البحث الضابطة و التجريبية في اختبار الجري المكوكي (8×25) من البدئ العالي.
 - جدول رقم (11) يوضح مقارنة النتائج البعدية لعينتي البحث في اختبار الجري المكوكي (8×25) من البدئ العالي.

مقاييس الاحصاء	حجم العينة	س	ع	م (ت) م	ج (ت) ج	دلالة الفروق	عينة البحث
							عينة التجريبية
	16	40,59	07	2,26	2,145	دال	عينة الضابطة
		42,99	8,72				

حجم العينة=16 د. الحرية(2ن-2)=14 عند مستوى الدلالة 0,05 و ت ج=2,145 نلاحظ من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (11) للاختبار البعدي لعينتي البحث أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت (2,26) و هي أكبر من (ت) الجدولية البالغة (2,145) عند درجة الحرية (14) و مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على وجود فرق معنوي ذو دلالة احصائية لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي الأقل وهي العينة التجريبية التي طبق عليها طريقة التدريب المدمج باستخدام التمارين المهارية , وهذا ما تؤكدده دراسة الباحث ضياء الدين برع

جواد 2011 (ضياء الدين برع جواد، 2011) أن التمارين المدمجة بالكرة أثرت إيجابيا على تطور تحمل السرعة , ومن خلال ما ذكرناه سابقا يستنتج الطالب أن طريقة التدريب المدمج تؤثر إيجابيا على تحمل السرعة. أنظر الشكل رقم (06) الذي يوضح ذلك تماما.

- الشكل البياني رقم (06) يبين فرق المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية في اختبار الجري المكوكي (28م×5) من البدئ العالي.



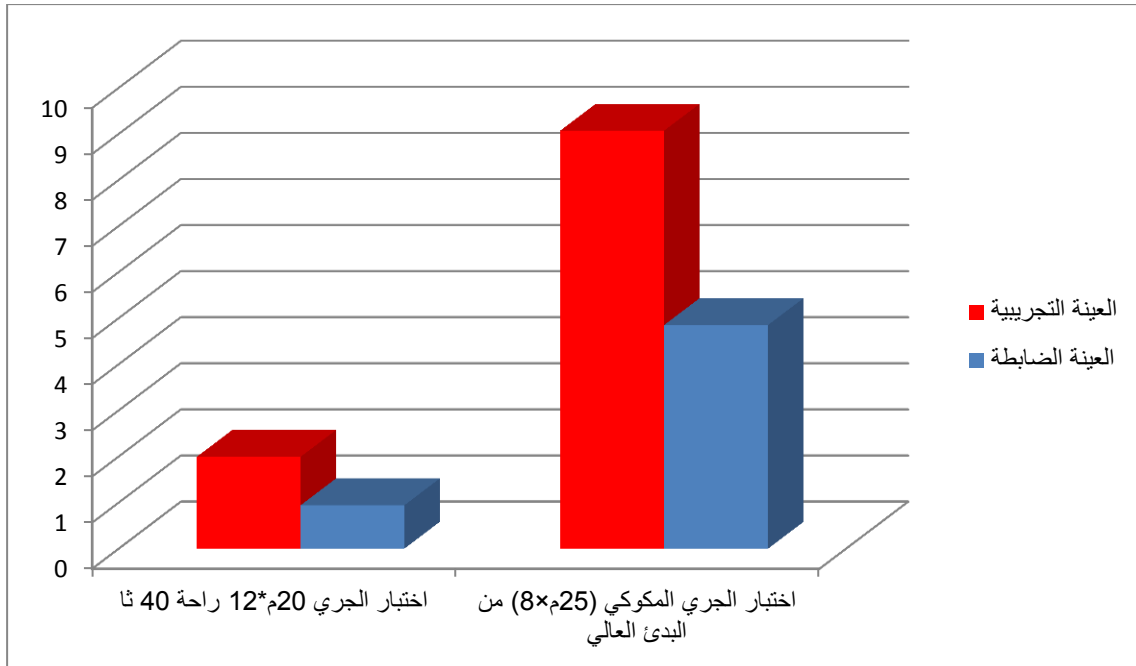
و من خلال الشكل البياني رقم (06) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للعينة التجريبية هو الأقل حيث بلغ قيمة (40,59) , بينما بلغت قيمة المتوسط الحسابي عند العينة الضابطة (42,99) , وهذا التفوق للعينة التجريبية راجع إلى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمارين المهارية المدمجة الذي طبق الذي طبق عليها وفق أسس علمية سليمة, هذا ما تؤكد دراسة الباحث فغلول سنوسي 2011 (سنوسي فغلول، 2011) أن التمارين المدمجة بالكرة أثرت إيجابيا على تطور تحمل السرعة.

2-3- تحليل نتائج حجم تأثير التمارين المدمجة على تطور تحمل السرعة:

- الجدول رقم (12) يبين نسبة تأثير التمارين المهارية المدمجة على تطور تحمل السرعة لعينتي البحث الضابطة و التجريبية.

الفرق في نسبة التحسن %	العينة الضابطة نسبة التطور %	العينة التجريبية نسبة التطور %	وحدة القياس	نسبة التحسن / الاختبارات
1,05	0,94	1,99	الثانية	إختبار الجري 20م*12 راحة 40 ثا
4,22	4,85	9,07	الثانية	إختبار الجري المكوكي (25م×8).

يتبين لنا من خلال الجدول أعلاه وجود فروق بين عينتي البحث في نسب التحسن لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي (1,05 و 4,22).
يبرر الطالب الفروق الموجودة بين المجموعتين في نسبة التحسن لصالح المجموعة التجريبية الى البرنامج التدريبي المطبق على العينة التجريبية و هذا أدى إلى تطور تحمل السرعة ومن خلال ما سبق يستنتج الطالب أن التمارين المهارية المدمجة تؤثر ايجابيا على تطور تحمل السرعة. أنظر شكل رقم(07).
- الشكل رقم (07) يبين النسب المئوية للتحسن بين المجموعتين الضابطة و التجريبية لتحمل السرعة في الاختبارين البعديين.



من خلال الشكل البياني رقم (07) نلاحظ أن العينة التجريبية حققت تحسن أفضل من العينة الضابطة في تنمية تحمل السرعة مما يدل على فاعلية التمارين المهارية المدمجة المطبقة على المجموعة التجريبية , بحيث في اختبار الجري 12*20م راحة 40 ثانية حققت المجموعة التجريبية تطور بلغت قيمته (1,99) أما المجموعة الضابطة فحققت تطور مقداره (0,94) , أما بالنسبة للاختبار الجري المكوكي (8*25) حققت المجموعة التجريبية تطور وصلت قيمته الى (9,07) بينما حققت العينة الضابطة تطور قيمته (4,85).

و من خلال ما ذكرناه سابقا يستنتج الطالب أن طريقة التدريب المدمج لها تأثير ايجابي على تطور تحمل السرعة, وهذا ما تؤكدته دراسة كل من الباحث فغلول سنوسي 2011 (سنوسي فغلول، 2011) و ضياء الدين برع جواد 2011 (ضياء الدين برع جواد، 2011) أن التمارين المدمجة التي استخدمها الباحثان أثرت بالإيجاب على تطور تحمل السرعة.

2-4- استنتاجات البحث:

على أساس ما تم الحصول عليه من الدراسات النظرية و الاختبارات المستعملة في الدراسة و في ضوء ما أصر عنه التحليل الاحصائي و أهداف البحث و أهميته و فروضه و الأدوات المستخدمة و عينة البحث تمكن الطالب من تلخيص الاستنتاجات التالية :

- 1- توجد فروق دالة إحصائية في تطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم للإختبار البعدي بين العينة الضابطة و التجريبية و لصالح هذه الأخيرة.
 - 2- أظهرت التمارين المهارية المدمجة تأثيرا ايجابيا على تطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم.
 - 3- توجد فروق المتوسطات الحسابية للإختبار القبلي والبعدي بين عيني بحث الضابطة و التجريبية و لصالح العينة التجريبية.
 - 4- إن البرنامج التدريبي المبني على الأسس العلمية السليمة حتما سيؤثر بالإيجاب على تطوير صفة بدنية أو مهارة معينة.
 - 5- إن ضعف المستوى للاعبي كرة القدم راجع الى عدم الاهتمام بفئات كرة القدم (الأصغر و الأواسط) أي نقص التكوين السليم المبني على الأسس العلمية السليمة و كذلك نقص الكفاءة المهنية للمدربين مما يعود على البطولة الوطنية و الفريق الوطني بالفشل و ضعف مستوى الانجاز الرياضي.
 - 6- عدم استخدام المدربين للإختبارات المقننة لمعرفة المستوى الحقيقي للاعبين و تسطير برامج و أهداف محكمة للوصول بهم إلى أعلى المستويات الممكنة.
- 2-5- مناقشة الفرضيات:

- تمهيد:

- إهتم الطالب في هذه النقطة بالتأكد من صحة الفروض الموضوعة كحلول

مبدئية مقترحة لحل المشكلة, كما سيتم عرض بعض الاستنتاجات المستخلصة من الدراسة الأساسية و عرض مجموعة من التوصيات.

- مناقشة الفرضية الأولى:

البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمارين المهارية المدمجة له دور إيجابي في تطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم قسم رياضة و دراسة 17/16 سنة. على ضوء النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة، تحقق الفرض الأول حيث وجد أن هناك تطور في تحمل السرعة لعينة البحث التجريبية من خلال الجدولين رقم (08) و (09) للمقارنة القبلية البعدية لعينتي البحث الضابطة و التجريبية حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة للعينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي (2,91 و 2,65) في كلا الإختبارين وهي أكبر من (ت) الجدولية البالغة (2,365) عند درجة الحرية (07) و مستوى الدلالة (0,05) ، و هذا ما يدل على ان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمارين المهارية المدمجة كان له الأثر الايجابي في تنمية تحمل السرعة و تتفق نتائج دراستنا مع دراسة الباحث ضياء الدين برع جواد (2011) (ضياء الدين برع جواد، 2011) للتمرينات المدمجة أثر ايجابي لتطوير القدرات البدنية خاصة بكرة القدم (تحمل القوة , تحمل السرعة و القوة المميزة بالسرعة).

- مناقشة الفرضية الثانية:

يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في تطوير تحمل السرعة و لصالح الاختبار البعدى لدى لاعبي كرة القدم قسم رياضة و دراسة (17/16) سنة.

بعد المعالجة الاحصائية باستخدام (ت) ستيودنت بهدف إصدار أحكام

موضوعية و بعيدة عن التحيز حول التأثير الايجابي للتمارين المهارية المدمجة المقترحة و المطبقة على العينة التجريبية لتطوير تحمل السرعة , فقد تبين أن العينة الضابطة لم تحقق فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في تطوير تحمل السرعة حيث بلغت (ت) المحسوبة في كلا الاختبارين (1,57 و 1,44) و هي أصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,365) عند درجة الحرية (07) و مستوى الدلالة الاحصائية (0,05) و بالتالي ايجاد فرق غير دال إحصائيا , أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فحققت فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في تطوير تحمل السرعة و لصالح الإختبار البعدي , حيث بلغت (ت) المحسوبة في كلا الإختبارين (2,91 و 2,65) عند درجة الحرية (07) و مستوى الدلالة الإحصائية (0,05) و بالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية و منه تحقق الفرض الثاني و تتفق نتائج دراستنا مع دراسة الباحث سنوسي فغلول 2011 (سنوسي فغلول، 2011) على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى تحمل السرعة بين العينة التجريبية و الضابطة و لصالح العينة التجريبية.

2-6- اقتراحات البحث:

- إستناداً على ما أسفرت عليه نتائج البحث يقترح الطالب الاقتراحات التالية :
- 1- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح في الدراسة لتنمية تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم.
 - 2- العمل بطريقة التدريب المدمج لما لها من فعالية بالغة في تنمية القدرات البدنية و المهارية.
 - 3- الإهتمام بالتكوين المبني على الأسس العلمية السليمة عند فئات كرة القدم

(الأصغر و الأواسط) للوصول إلى المستويات العليا و الانجازات الرياضية.
4- إستخدام الانتقاء في الرياضة المدرسية لما فيها من مواهب خام تحتاج لصقل مواهبها في كرة القدم.

5-إستخدام الإختبارات المقننة الصدق و الثبات و الموضوعية لمعرفة المستوى الحقيقي للاعبين ومنه تسطير برنامج تدريبي سليم و أهداف صريحة و ممكنة.

6- تنظيم ملتقيات تكوينية للمدربين للوقوف على كيفية التدريب الحديثة و أهميتها للوصول الى المستويات العليا و الانجازات الرياضية.

7- تنظيم أيام دراسية على مستوى معاهد التربية البدنية و الرياضية على المسؤولية الملقاة على عاتق خريجي المعاهد الرياضية للنهوض بالرياضة الجزائرية لأنهم هم أهل التخصص و القادرين على ذلك.

8- الاهتمام بتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم الشباب لأهميتها البالغة و بما يتناسب مع قدراتهم و المرحلة العمرية التي يمرون بها.

2-7- الخلاصة العامة:

ازداد في السنوات الأخيرة الاهتمام بطريقة التدريب المدمج لما لها من تأثير ايجابي و فعال في تطوير الصفات البدنية خاصة تحمل السرعة التي يحتاجها لاعب كرة القدم كثيرا نظرا للمتغيرات الموجودة في المباراة مثل الجري بأقصى سرعة في أي وقت من المباراة و خاصة في الأوقات الصعبة كقرب انتهاء المباراة , و كذلك مقاومة التعب و الإرهاق لذلك تعد واحدة من أهم عناصر الإعداد الخاص التي يسعى المدربون إلى تتميتها أو الحفاظ على مستواها. حيث أن الوصول الى المستويات العليا و الانجازات الرياضي لم يأتي محض صدفة بل من خلال المجهودات المكثفة من طرف أهل الاختصاص الرياضي

المعتمدين على المنهجية العلمية في بناء البرامج التدريبية و تسطير الأهداف. و إعتادا على ما سبق جاءت هذه الدراسة لتسليط الضوء على دور التمارين المهارية المدمجة في تطوير تحمل السرعة عند لاعبي كرة القدم قسم رياضة و دراسة (17/16) سنة و إشتمل البحث على مقدمة كانت عبارة عن تقديم لموضوع البحث ثم الاطار العام للدراسة و الذي تمثل في عرض مشكل البحث، فرضيات البحث، أهمية البحث و أهدافه ومصطلحات البحث و الدراسات السابقة و المشابهة التي كانت مرشدا للطلاب في تحديد منهجية بحثه و أدوات البحث و كذلك الوسائل الاحصائية و لعل أهمها هو كيفية عرض النتائج و تحليلها و تفسيرها , و من ثم تم تقسيم البحث إلى بابين, الباب الأول خصص للدراسة النظرية أما الباب الثاني فخصص للدراسة الميدانية. حيث أن الباب الأول خصص للجانب النظري للدراسة حيث تطرقنا فيه إلى جمع المادة الخبرية المتعلقة بموضوع البحث و التي تخدمه و قد قسم بدوره إلى فصلين, الفصل الأول خاص بالمتغير المستقل و الذي هو التمارين المهارية المدمجة حيث تطرقنا الى مفهومها و أهميتها و أنواعها و غيرها , بينما تناول الفصل الثاني تحمل السرعة (المتغير التابع) حيث تطرقنا فيه الى تعريفها و أنواعها و أهميتها للاعبين كرة القدم و غيرها و كذلك دمجنا في هذا الفصل المرحلة العمرية الخاصة بهذه الدراسة و أهم خصائصها. أما الباب الثاني فخصص للجانب التطبيقي للدراسة و انتظم في فصلين حيث تطرقنا في الفصل الأول الى عرض منهجية البحث و اجراءاته الميدانية و هذا من خلال اجراء التجربة الاستطلاعية للاختبار الاختبارات المستخدمة في الدراسة للتأكد من مدى صدقها و ثباتها و موضعيتها و كذلك المنهج العلمي المتبع, عينة البحث

, مجالات البحث , متغيرات البحث و الضبط الاجرائي لها , كما تم تناول عرض مفصل للبرنامج التدريبي المقترح الذي يحتوي على مجموعة من التمارين المهارية المدمجة الحديثة معتمدا على الأسس العلمية السليمة و الذي تم تحكيمه من طرف المختصين و كذلك الأدوات المستخدمة في البحث و العرض الدقيق للوسائل الإحصائية المستعملة في معالجة النتائج المتحصل عليها , كما اختتم الفصل بعرض الصعوبات التي واجهت الطالب في انجاز بحثه , أما بالنسبة للفصل الثاني فتناول عرض و تحليل و مناقشة النتائج بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح و قد تمت المعالجة الاحصائية باستخدام مقاييس النزعة المركزية و التشتت و (ت) ستيودنت , و في الأخير تمت مناقشة الفرضيات بالنتائج و الخروج بمجموعة من الاستنتاجات و الاقتراحات , بحيث استنتج الطالب أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمارين المهارية المدمجة أثر بالإيجاب على تطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم قسم رياضة و دراسة (17/16) سنة , و لقد بلغت حصيلة المصادر و المراجع المستخدمة في البحث إلى (31) بالعربية, (14) بالأجنبية و (03) للأنترنت.

- خاتمة الباب:

تطرق الطالب في هذا الباب إلى فصلين مهمين في مذكرة البحث يبرزان بصمة الطالب المتواضعة و مجهوده الذي قام به و كذلك مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح, حيث خصص الفصل الأول لمنهجية البحث و اجراءاته الميدانية و خصص الفصل الثاني الى عرض و تحليل النتائج المتحصل عليها , و بعدها سيقوم الطالب بكتابة المصادر و المراجع المعتمدة في البحث و كذلك الملاحق.

* قائمة المصادر و المراجع:

1- باللغة العربية.

2- باللغة الأجنبية.

3- الأنترنت.

1- باللغة العربية:

- 1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح و أحمد نصر الدين. (2003). فسيولوجيا اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 2- أبو العلا أحمد وأحمد نصر الدين. (بلا تاريخ). التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة).
- 3- أبو عبده حسن السيد . (2001). الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم . الاسكندرية: (الطبعة الاولى) الاسكندرية.
- 4- أمر الله البساطي (2001), الإعداد البدني والوظيفي في كرة القدم: تخطيط- تدريب- قياس.- دار الجامعة الجديدة للنشر بالإسكندرية: القاهرة.
- 5- أمر الله أحمد البساطي.(1995). التدريب و الاعداد البدني في كرة القدم. القاهرة : منشأة المعارف بالاسكندرية.
- 6- أمر الله البساطي.(1995). التدريب و نظريات التدريب الرياضي. مصر: دار الفكر العربي القاهرة.
- 7- أمر الله البساطي.(1998). أسس و قواعد التدريب الرياضي و تطبيقاته. الإسكندرية - مصر: منشأة معارف.
- 8- حسن السيد.(2008). الاعداد البدني للاعبي كرة القدم . مصر: الفتح للطباعة و النشر الاسكندرية.
- 9-رومي جميل.(1986).كرة القدم.بيروت, لبنان:دار النقائص الطبعة الأولى.
- 10- سنوسي فغلول. (2011). فاعلية تمارين مندمجة بالكرة المقترحة لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم (19-17) سنة. مستغانم :رسالة ماجستير

في علوم التدريب الرياضي , غير منشورة بمعهد التربية البدنية و الرياضية
جامعة مستغانم.

11- ضياء الدين برع جواد. (2011). تأثير التمرينات المركبة (بدنية-
مهارة) في تطوير بعض القدرات البدنية و المهارات الأساسية بكرة القدم. تم
الاسترداد من السويد:الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة:

http://lusst.org/index.php?option=com_.

12- طه اسماعيل . (1989). كرة القدم بين النظرية و التطبيق. القاهرة: دار
الفكر العربي.

13- عبد القادر حلمي. (1993). مدخل الى الاحصاء. الجزائر: ديوان
المطبوعات الجامعية.

14- عبد الكريم قاسم أبو الخير. (2004). تأليف النمو من الحمل الى
المراهقة. عمان: دار وائل للطباعة و النشر و التوزيع .

15- عزت محمود كاشف. (2016). مصر: دار الفكر.

16- عصام نور سرية. (2004). علم النفس النمو. الاسكندرية- مصر:
مؤسسة شباب الجامعة.

17- غازي صالح محمود. (2011). كرة القدم المفاهيم - التدريب. الأردن:
مكتبةالمجتمع العربي للنشر و التوزيع عمان.

18- كمال عبد الحميد , محمد صبحي حسانين. (1980). القياس في كرة
اليد. القاهرة : دار الفكر العربي.

19- محمد ابراهيم شحاتة.(2006). أساسيات التدريب الرياضي. الاسكندرية:
المكتبة المصرية.

- 20- محمد حسن علاوي. (1987). البحث العلمي في مجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 21- محمد حسن علاوي. (1988). القياس في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي (الطبعة الثانية).
- 22- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين. (2008). القياس في التربية الرياضية و علم النفس. مصر: دار الفكر العربي.
- 23- محمد صبحي حسانين. (1995). القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي (الطبعة الثالثة).
- 24- محمد كشك و أمر الله البساطي. (2000). أسس الاعداد المهاري و الخططي في كرة القدم. مصر: مكتبة الاكاديمية.
- 25- مروان عبد المجيد. (1999). الأسس العلمية و الطرق الاحصائية للاختبارات و القياس في التربية الرياضة. عمان , الأردن: الدار العلمية الدولية للنشر و التوزيع.
- 26- مروان عبد المحيد ابراهيم. (2002). تأليف النمو البدني و التعلم الحركي. الأردن: الدار العلمية الدولية للنشر و التوزيع.
- 27- مفتي ابراهيم حمادة . (1998). التدريب الرياضي الحديث (تخطيط و تطبيق و القيادة). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 28- مفتي ابراهيم حمادة. (1996). التدريب الرياضي للجنسين (من الطفولة الى المراهقة). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 29- مقدم عبد الحفيظ. (1993). الاحصاء و القياس النفسي و التربوي مع نماذج من المقاييس و الاختبارات. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

- 30- نزار الطالب الباحث. (1975). مبادئ الاحصاء و الاختبارات البدنية و الرياضية. العراق: جامعة الموصل : دار الكتاب و الطباعة و النشر.
- 31- يوسف لازم كماش (2012). المبادئ الأساسية لتدريب كرة القدم. عمان : دار زهران الطبعة الأولى.

2- باللغة الأجنبية:

- 32- Alexandre Dellal (2008).de l'entrainement a la performance et football.Paris:Dépôt légal.
- 33- Cazorla G. (2006) Evalution physique et physiologique du footballeurs et orientation de sa préparation physique. France:univ bordeaux.
- 34- Chanon.r – Baux. (1994). L' entrainement physique intégré . Revue EPS.
- 35- Daniel le galais. (2007). La préparation physique optimal. Masson.
- 36- Doccet. (1989). les sport collectif. EPS– Actio.
- 37- Gllbert (N). (1978). Statistique :Traduit par JEAN–GRUY SAVARD– Edition HRWLTEE – Montréal . canada.
- 38- Grosgerges.B. (1990). Obsevation et entrainement en sport collectif. INSEP.
- 39- Jean Paul Ancien. (2008). football une préparation physique programmée. @mphora sport.

- 40- Konzag.L.Dobler.H. (1983). La formation technico-technique-. Revue culture et sport.
- 41- Mombaerts-E. (1986). Etude des astreints cardiaques et lactique mesurées sure le terrain. dans m.B. degré.
- 42- Mombaerts.E.(1991) De lanalyse du jeu a la formation du joueursde football. Actio.
- 43- Mombaerts-E. (1996). Entraînement et performance collective en football. Vigot.
- 44- Remy Lacramp- Jean Luccaul.(2001).Manuel pratique de L' entraînement 110 question – réponses développées. Amphora.
- 45- Reilly T- and V-Thomas. (1976). Emotion analysis of work rate in different positional roles in professionnal football -match-play. Actio.

3- الأترنيت :

46- أمر الله أحمد البساطي .(2009). الاتجاهات الحديثة لمفاهيم التدريب و الاعداد المهاري و الخططي في كرة القدم.

http://repository.ksu.edu.sa/jspui/bitstream/123456789/8201/1/Alatjahat%20Alhdythh%20lmfahym%20lldryb%20wAlea dad%20AlmharaWAlkht%20_1.pdf

47- مروان طاهات. 30/01/ 2014. الفصل السابع :تحليل التباين,
ويكيبيديا الموسوعة المروانية.

[http://marwanmant.blogspot.com/2014/01/blog-
post_3722.html](http://marwanmant.blogspot.com/2014/01/blog-post_3722.html)

48- Mouwafk Majeed Mola (2010/12/11) 9h.
Entrainement intégr  de football: bio.soccer@yahoo.com

* قائمة الملاحق :

- 1- الملحق الأول: خاص باستطلاع رأي المحكمين لإختيار أنسب الإختبارات لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم قسم رياضة و دراسة (17/16) سنة مع الوثيقة التحكيمية للاختبارات المستخدمة.
- 2- الملحق الثاني: خاص بالأسس العلمية و نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لعينتي البحث الضابطة و التجريبية.
- 3- الملحق الثالث: خاص بالبرنامج التدريبي المقترح و الوثيقة التحكيمية للبرنامج التدريبي .
- 4- الملحق الرابع: خاص بتسهيل مهمة الطالب للعمل الميداني في ثانوية "بن عدة بن عودة" قسم رياضة و دراسة (17/16) سنة - غليزان -.

1- الملحق الأول:

* خاص باستطلاع رأي المحكمين حول اختيار أنسب الاختبارات لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم قسم رياضة و دراسة (17/16) سنة مع الوثيقة التحكيمية للاختبارات المستخدمة.

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية

الاستمارة الخاصة لاستطلاع رأي المحكمين حول اختيار أنسب الاختبارات
لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم قسم رياضة و دراسة (17_16) سنة.

الدكتور :

لغرض الحصول على شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية اختصاص التربية
البدنية و الرياضية ، يقوم الطالب بإجراء دراسة بعنوان اقتراح برنامج تدريبي
باستخدام التمارين المهارية المدمجة لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة
القدم قسم رياضة و دراسة . (16-17) سنة.

لذا نأمل من سيادتكم اختيار أنسب الاختبارات المقترحة و لكم منا فائق الشكر و التقدير .

الطالب:

وهاب عبد المالك

الإسم و اللقب:

الدرجة العلمية:

مؤسسة العمل:

ملاحظة : توضع علامة (X) في الخانة المناسبة .

رقم	الاختبار	مناسب	غير مناسب	اقتراح
01	<p>اسم الاختبار: جري 20م * 12 راحة 40 ثانية(Cazorla G. 2006)</p> <p>الغرض: قياس تحمل السرعة الخاص.</p> <p>الأدوات اللازمة: ساعة ايقاف. شريط القياس . اقماع او رايات ركنية.</p> <p>الاجراءات: ملعب كرة القدم . توضع خمسة اقماع بمسافة 4.30 متر بين القمع الأول و الثاني و مسافة بين القمع الثاني و الثالث 3.20 متر و مسافة بين القمع الثالث و الرابع 5 امتار و مسافة بين القمع الرابع و الخامس 3.20متر و المسافة بين القمع الخامس و السادس 4.30 متر .</p> <p>مواصفات الأداء: يقوم اللاعب بالجري المتغير مسافة 20 متر . ثم يكرر نفس المسافة 12 مرة و راحة بين التكرارات 40 ثانية.</p> <p>التسجيل: تحسب محصلة الزمن التي أستغرقها خلال 12 * (20م 40 راحة).</p>			

اسم الاختبار: الجري بالكرة (50) متر. (يوسف لازم كماش (2012). المبادئ الأساسية لتدريب كرة القدم. عمان : دار زهران الطبعة الأولى ص280).

الغرض من الاختبار: قياس سرعة اللاعب في الجري بالكرة.

طريقة الأداء : يقف اللاعب خلف خط البداية و معه كرة القدم . عند اعطاء الإشارة للبدء يجري اللاعب بأقصى سرعته حتى خط النهاية (50) متر.

التسجيل: يسجل الزمن بالثواني ولا قرب عشر من الثانية.

الأجهزة و الأدوات المستعملة : ارض مستوية بطول (50) متر, و تحدد بخطين أحدهما للبداية و لآخر للنهاية و بعرض لا يقل عن (50)متر , ساعة ايقاف , كرة قدم , شريط قياس متري .

ملاحظات ادارية : أن تكون كرة القدم قريبة من قدم اللاعب عند الجري بالكرة, يفضل تنفيذ الاختبار في أزواج تحقيقاً لمبدأ التنافس و بذل أقصى جهد.

اسم الاختبار: اختبار العدو لمسافة (400) متر للفرق البرازيلية. (أمر الله البساطي, الإعداد البدني والوظيفي في كرة القدم: تخطيط- تدريب- قياس.- دار الجامعة الجديدة للنشر بالإسكندرية: القاهرة, 2011 ص 264).

الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة.

وصف الاختبار: الجري لمسافة (400) متر سريع من البدء العادي. لاحظ الجدول .

مستوى الاختبار: مأخوذة من ضمن بطارية اختبارية للفرق البرازيلية.

المستوى	الزمن
المستوى لأول.	من 52 _ 56 ثانية
المستوى الثاني.	من 56 _ 60 ثانية

اسم الاختبار: اختبار هوف لتحمل بالكرة (Hoof Teste).

(Alexandre Dellal (2008). De l'entraînement a la performance et football. Paris. Dépôt légal).

الهدف من الاختبار: قياس التحمل العام.

الأدوات اللازمة: ساعة إيقاف , شريط قياس , 3 حواجز , 30 سم
_35سم , 22 أقماع أو رايات ركنية , كرة قدم.

الاجراءات :ملعب كرة القدم, توضع 10 أقماع بمسافة 2 متر بين كل قمع و الآخر وعلى 12 متر من خط البداية و الكرة توضع عند القمع الأول. على بعد 7,5 أمتار توضع ثلاثة حواجز و المسافة بين الحواجز 7 أمتار و ترك مسافة 5 أمتار ثم وضع قمع على مسافة 30,5 متر وبعد توضع 7 أقماع متقابلة فيما بينها مسافة بينها 25,5 متر و المسافة بين المع 7 و 8 10 أمتار ثم وضع قمع 9 على مسافة 15 متر , عند قمع 8 رسم خط طوله 3 امتار .

مواصفات الأداء: يقوم اللاعب بالجري بالكرة المتعرج بين الشواخص , ثم يقفز على الثلاثة حواجز , ثم يلف و يتجه نحو القمع 1 ثم جري جانبي حتى القمع 7 و بعدها جري خلفي حتى المع 8 و بعدها يجري حتى القمع 9 و هكذا يتم محاولا تحقيق أكبر مسافة خلال 10 دقائق.

التسجيل : تحسب المسافة التي قطعها خلال 10 دقائق.

اسم الاختبار: الجري المكوكي (25م × 8) من البدء العالي. (كمال عبد الحميد , محمد صبحي حسانين 1980, القياس في كرة اليد, القاهرة دار الفكر العربي ص287) .

الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة لعضلات الرجلين.

الأدوات: شريط قياس ,شريط لاصق ,ساعة إيقاف ,ساحة مستوية أطول من 30 متر ,صافرة .

مواصفات الأداء: يرسم خطان متوازيان المسافة بينهما (25)م، يقف اللاعب عند خط البداية وعند إشارة البدء يقوم بالجري بأقصى سرعة باتجاه الخط الثاني ليلامسه بقدمه ثم يستدير للعودة إلى خط البداية، يكرر هذا الأداء (8) مرات لتصحيح المسافة المقطوعة (25 م × 8 (= 200 م .

التسجيل: يسجل للاعب الزمن الذي استغرقه بالثانية وأجزائها فيقطع المسافة (25م × 8) .

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم-

معهد التربية البدنية و الرياضية

وثيقة تحكيمية

الدكتور

لغرض الحصول على شهادة ليسانس في التربية البدنية و الرياضية تخصص التربية البدنية و الرياضية , يقوم الطالب الباحث بإجراء دراسة بعنوان اقتراح برنامج تدريبي باستخدام التمارين المهارية المدمجة لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم قسم رياضة و دراسة (17_16) سنة.

لذا نأمل من سيادتكم اختيار أنسب الاختبارات المقترحة و التي تتناسب مع فئة الأواسط (17_16) سنة.

ولكم منا فائق الاحترام و التقدير.

الرقم	اسم الدكتور/المدرّب	الدرجة العلمية	الملاحظة	الامضاء
01	بت توة علي	دكتوراه		
02	لوتسك سوكا هرد	دكتوراه		
03	لسونسي عبد المانع	ماستر		
04	مصباح حجار مزرقانا	دكتوراه		
05				
06				

الطالب الباحث:

2- الملحق الثاني:

* خاص بالأسس العلمية و نتائج الاختبارات القبلية و
البعدية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية.

- الأسس العلمية للاختبارات.

الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	اسم الاختبار	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	المختبرين	اسم الاختبار
44,80	43,65	اختبار الجري المكوكي (5م×25) من البدئ العالي.	552,54	551,34	01	اختبار الجري 20م*12 راحة 40 ثانية.
47,06	45,81		549,09	548	02	
42,36	41,55		544,86	543,76	03	
45,68	44,32		564,20	562,33	04	
48,72	47,25		541,34	542,67	05	
47,93	46,39		550,61	549,81	06	
46,04	44,68		555,24	553,92	07	

- العينة التجريبية.

الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	اسم الاختبار	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	المختبرين	اسم الاختبار
40,55	44,18	اختبار الجري المكوكي (25م×5) من البدئ العالي.	534,6	541,2	01	اختبار الجري 20م*12 راحة 40 ثانية.
37,43	41,50		534	541,2	02	
40,26	44,79		541,2	552,36	03	
44,31	49,25		535,92	549	04	
42,64	45,16		533,76	549	05	
43,98	46,21		554,4	564,36	06	
38,20	41,53		534,96	550,08	07	
37,33	41,51		535,2	542,4	08	

- العينة الضابطة.

الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	اسم الاختبار	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	المختبرين	اسم الاختبار
39,28	41,89	اختبار الجري المكوكي (25م×5) من البدئ العالي.	538,23	542,31	01	اختبار الجري 20م*12 راحة 40 ثانية.
43,16	45,63		557,70	563,16	02	
45,72	47,10		545,33	552,06	03	
48,62	50,47		545,94	550,29	04	
43,55	46,05		543,88	548,88	05	
43,29	45,65		546,20	552,56	06	
40,39	42,34		548,74	553,44	07	
39,88	42,32		537,27	541,76	08	

3- الملحق الثالث:

* خاص بالبرنامج التدريبي المقترح و الوثيقة
التحكيمية للبرنامج التدريبي .

*البرنامج التدريبي المقترح :

الأهداف العامة	تاريخ الفترة الأسبوعية	الشهر
<p>- التعرف على اللاعبين و تحفيزهم نفسيا للاختبارات من ثم معرفة المستوى البدني من خلال الاختبارات ثم تسطير البرنامج التدريبي.</p> <p>- تنمية تقنية الجري بالكرة ثم التمرير مع التنقل بأقصى سرعة.</p>	<p>من 02 الى 2017/02/12</p>	<p>فيفري</p>
<p>- تنمية تقنية الإستقبال ثم التمرير مع التنقل بأقصى سرعة .</p>	<p>من 16 الى 2017/02/26</p>	
<p>- تنمية تقنية التمرير مع التنقل بأقصى سرعة ثم المراوغة و التصويب.</p>	<p>من 02 الى 2017/03/12</p>	<p>مارس</p>
<p>- تنمية تقنية الجري بالكرة ثم المراوغة مع التصويب.</p> <p>- معرفة ما توصل اليه اللاعبين من الناحية البدنية من خلال الاختبارات البعيدة.</p>	<p>من 16 الى 2017/03/26</p>	

المكان: قاعة ثانوية بن عدة بن عودة.

رقم الحصة: 01

المربي: وهاب عبدالمالك

عدد الأفراد: 10

الموضوع: تنمية تحمل السرعة

التاريخ: 2017/02/02

باستخدام التمارين المهارية المدمجة.

العقاد: شواخص, كرات, أقمصه.

الهدف: تنمية تقنية الجري بالكرة ثم التمرير

المدة : 01:30 سا.

مع التنقل بأقصى سرعة.

المراحل	المحتوى	المدة	الراحة	التكرار	البيانات	الملاحظة
المرحلة الابتدائية	- المناداة ثم تسجيل الغيابات. -الإحماء العام ثم الخاص.	5 د 15د	/ /	/ /		- الاحماء الجيد
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: تشكيل مجموعتين 1و2, متقابلين مع وضع شاخص في الوسط بحيث يقوم اللاعب 1 في المجموعة 1 بالجري بالكرة و عند الوصول للوسط يقوم بتمريرها ثم التنقل بأقصى سرعة وراء الزميل. التمرين الثاني: تشكيل مجموعة من اللاعبين , وضع شاخصين متقابلين بحيث يقف اللاعب عند الشاخص الأول, يقوم اللاعب 1 بالجري بالكرة حتى الشاخص الثاني ثم التمرير للزميل ثم التنقل بأقصى سرعة وراء الزميل. التمرين الثالث: تشكيل مجموعتين 1و2 , يقوم اللاعبان الأولان في المجموعتين بالجري بالكرة لمسافة 7أمتار ثم توقيفها و الجري للخلف ثم الأمام لأخذ الكرة و الجري بها وهكذا حتى ينهيان مسافة 21 متر. - مقابلة تطبيقية.	4د 4د 4د	1د 1د 1د	3 3 3		- شرح كل تمرين مع التوضيح.
المرحلة النهائية	- الرجوع الى الحالة الطبيعية. - تمديد العضلات.	10د				- فتح مجال للنقاش.

المربي: وهاب عبد المالك

رقم الحصة: 02

المكان: قاعة ثانوية بن عدة بن عودة.

التاريخ: 2017/02/05

الموضوع: تنمية تحمل السرعة

عدد الأفراد: 10 .

باستخدام التمارين المهارية المدمجة.

المدة: 01:30 سا.

الهدف: تنمية تقنية الجري بالكرة ثم التمرير

العقاد: شواخص, كرات, أقمصة.

مع التنقل بأقصى سرعة.

المراحل	المحتوى	المدة	الراحة	التكرار	البيانات	الملاحظة
المرحلة الابتدائية	- المناداة ثم تسجيل الغيابات. - التسخين العام. - التسخين الخاص.	5د 15د	/ /	/ /		- الاحماء الجيد
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: يقف ثلاثة من اللاعبين داخل مستطيل بحيث يكون اللاعب رقم 1 في المنتصف لتمرير الكرة للاعب رقم 2 المتحرك للسيطرة عليها و الجري بها اتجاه علامة الجانب ثم تمريرها للاعب رقم 1 لكي يمررها للاعب رقم 3 الذي يقوم بنفس العمل. التمرين الثاني: في مربع, نقوم بتوزيع اللاعبين على طرفي المربع , بحيث يقوم لاعب الأول في كل مجموعة بالجري بالكرة على شكل مثلث ثم تمريرها للزميل مع التنقل بسرعة وراء المجموعة. التمرين الثالث: تكوين مثلث بالشواخص بحيث يقف لاعبان عند الشاخص الأول و لاعب عند كل شاخص, يقوم اللاعب الذي عند الشاخص الأول بالجري بالكرة ثم التمرير ثم التنقل بسرعة. - مقابلة تطبيقية.	4د 4د 4د 15د	1د 1د 1د	3 3 3		- شرح كل تمرين مع التوضيح.
المرحلة النهائية	- الرجوع الى الحالة الطبيعية. - تمديد العضلات.	10د				- النقاش البناء.

المربي: وهاب عبد المالك

رقم الحصة: 03

المكان: قاعة ثانوية بن عدة بن عودة.

التاريخ: 2017/02/09

الموضوع: تنمية تحمل السرعة.

عدد الأفراد: 10 .

باستخدام التمارين المهارية المدمجة.

المدة: 01:30 سا

الهدف: تنمية تقنية الجري بالكرة ثم التمرير

العقاد: شواخص, كرات, أقمصه.

مع التنقل بأقصى سرعة.

المراحل	المحتوى	المدة	الراحة	التكرار	البيانات	الملاحظة
المرحلة الابتدائية	- المناداة ثم تسجيل الغيابات. - التسخين العام ثم الخاص.	د5 د15	/ /	/ /		- الاحماء الجيد.
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: مجموعتين متقابلتين من اللاعبين و لاعب مساعد لكل مجموعة و هدف صغير , يقوم اللاعب 1 من كل مجموعة بالجري بالكرة ثم تمريرها داخل الهدف للمساعد الذي يقوم بارجاعها له ثم تمريرها للمجموعة المقابلة مع التنقل بسرعة.	د4	د1	3		
	التمرين الثاني: يقف ثلاثة من اللاعبين داخل مستطيل بحيث يكون اللاعب رقم 1 في المنتصف لتمرير الكرة للاعب رقم 2 المتحرك للسيطرة عليها و الجري بها اتجاه علامة الجانب ثم تمريرها للاعب رقم 1 لكي يمررها للاعب رقم 3 الذي يقوم بنفس العمل.	د4	د1	3		- شرح كل تمرين مع التوضيح.
	التمرين الثالث: 5 لاعبين, يقوم اللاعب 1 بتمرير الكرة الى اللاعب 2 ليمررها في الهدف للاعب 1 الذي يجري بالكرة تجاه العلامة , وفي نفس الوقت يقوم اللاعب 2 بالجري خلفه للضغط عليه و عند وصول اللاعب 1 للعلامة يقوم بتمريرها للاعب 3 الذي يقوم بنفس العمل مع اللاعب 1 وهكذا. - مقابلة تطبيقية.	د4 د15	د1	3		
المرحلة النهائية	- الرجوع الى الحالة الطبيعية. - تمديد العضلات.	د10				- فتح نقاش حول الحصة.

المربي: وهاب عبد المالك

رقم الحصة: 04 .

المكان: قاعة ثانوية بن عدة بن عودة.

التاريخ: 2017/02/12

الموضوع : تنمية تحمل السرعة

عدد الأفراد: 10 .

باستخدام التمارين المهارية المدمجة.

المدة: 01:30 سا.

الهدف: تنمية تقنية الجري بالكرة ثم التمرير

العناد: شواخص, كرات, أقمصة.

مع التنقل بأقصى سرعة.

المراحل	المحتوى	المدة	الراحة	التكرار	البيانات	الملاحظة
المرحلة الابتدائية	- المناداة ثم تسجيل الغيابات. - التسخين العام ثم الخاص.	د5 د15	/ /	/ /		- الاحماء الجيد.
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: تشكيل فريقين متقابلين مع وضع هدف أمام كل فريق , يبدأ الفريقين الجري بالكرة ثم يمررها داخل الهدف للفريق الآخر و يذهب وراه. التمرين الثاني: قف ثلاثة من اللاعبين داخل مستطيل بحيث يكون اللاعب رقم 1 في المنتصف لتمرير الكرة للاعب رقم 2 المتحرك للسيطرة عليها و الجري بها اتجاه علامة الجانب ثم تمريرها للاعب رقم 1 لكي يمررها للاعب رقم 3 الذي يقوم بنفس العمل. التمرين الثالث: تشكيل مجموعتين 1و2, متقابلين مع وضع شاخص في الوسط بحيث يقوم اللاعب 1 في المجموعة 1 بالجري بالكرة و عند الوصول للوسط يقوم بتمريرها ثم التنقل بأقصى سرعة وراء الزميل. - مقابلة تطبيقية.	د4 د4 د4 د15	د1 د1 د1	3 3 3		- شرح كل تمرين مع أداء التمرين للتوضيح.
المرحلة النهائية	- الرجوع الى الحالة الطبيعية. - تمدد العضلات.	د10				- فتح نقاش حول الحصة.

المربي: وهاب عبد المالك

رقم الحصة: 05

المكان: قاعة ثانوية بن عدة بن عودة.

التاريخ: 2017/02/16

الموضوع: تنمية تحمل السرعة

عدد الأفراد: 10.

باستخدام التمارين المهارية المدمجة.

المدة: 01:30 سا.

الهدف: تنمية تقنية الاستقبال ثم التمرير

العقاد: شواخص, كرات, أقمصة.

مع التنقل بأقصى سرعة.

المراحل	المحتوى	المدة	الراحة	التكرار	البيانات	الملاحظة
المرحلة الابتدائية	- المناداة مع تسجيل الغيابات. - الإحماء العام ثم الخاص.	5د 15د	/ /	/ /		- الإحماء الجيد.
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: تشكيل ثلاثة شواخص على خط مستقيم , المسافة بين الشاخص الأول و الثاني 5 أمتار وبين الشاخص الثاني و الثالث 10 أمتار , بحيث يقف كل لاعب عند شاخص يبدأ التمرين اللاعب 1 يحمل الكرة بيديه و يمررها على مستوى الرجل للاعب 2 ثم ينتقل بأقصى سرعة (2) نفس العمل يقوم به اللاعب 3 و هكذا(صدر, رأس).	4د	1د	3		
	التمرين الثاني: توضع 3 شواخص مختلفة المكان في صف و مثلها في صف آخر تكون المسافة بينها 5 أمتار, تقف مجموعتين بين الشواخص بحيث تتكون كل مجموعة من لاعبين , يلعب اللاعب الأول الكرة الى زميله من المجموعة الأخرى ويجري زجراج بين الأعلام ليلعبها من الجهة الأخر الأخرى.	4د	1د	3		- شرح كل تمرين مع العرض.
	التمرين الثالث: تشكيل ثلاثة شواخص متساوية المسافة (10) متر يقف لاعبان 1 و 3 عند كل شاخص ما عدى شاخص الوسط (لاعب 2), يقوم اللاعب 1 بتمرير الكرة للاعب 2 و التنقل بسرعة. - مقابلة تطبيقية.	4د 15د	1د	3		
المرحلة النهائية.	- الرجوع الى الحالة الطبيعية. - تمديد العضلات.	10د				- فتح نقاش بناء حول الحصة

المربي: وهاب عبد المالك

رقم الحصة: 06

المكان: قاعة ثانوية بن عدة بن عودة.

التاريخ: 2017/02/19

الموضوع: تنمية تحمل السرعة

عدد الأفراد: 10.

باستخدام التمارين المهارية المدمجة.

المدة: 01:30 سا.

الهدف: تنمية تقنية الاستقبال ثم التمرير

العتاد: شواخص, كرات, أقمصنة.

مع التنقل بأقصى سرعة.

المراحل	المحتوى	المدة	الراحة	التكرار	البيانات	الملاحظة
المرحلة الابتدائية	- المناداة ثم تسجيل الغيابات. - التسخين العام. - التسخين الخاص.	5د 15د	/ /	/ /		- الاحماء الجيد.
	المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: مجموعتين متقابلتين مع استعمال كرة واحدة يبدأ التمرين بتمرير الكرة للمجموعة المقابلة و اللحاق بها بأقصى سرعة , نفس العمل مع المجموعة الثانية .	4د	1د	3	
التمرين الثاني: تكوين مجموعتين, بحيث يقوم اللاعب الأول في كل مجموعة بالجري المرتد ثم استقبال الكرة الممرة من الزميل و تمريرها له , نفس العمل تقوم به المجموعة الثانية.		4د	1د	3		
التمرين الثالث : تكوين مجموعتين, بحيث يقوم اللاعب الأول في كل مجموعة بالجري مع تغيير الاتجاهات ثم استقبال الكرة الممرة من الزميل و تمريرها له , نفس العمل تقوم به المجموعة الثانية - مقابلة تطبيقية: يقوم اللاعبون في هذه المقابلة بتطبيق الهدف من الحصة.		4د 15د	1د	3		
المرحلة النهائية	- الرجوع الى الحالة الطبيعية. - تمديد العضلات.	10د				- التقييم الفردى و الجماعى.

المربي: وهاب عبد المالك

رقم الحصة: 07

المكان: قاعة ثانوية بن عدة بن عودة.

التاريخ: 2017/02/23

الموضوع: تنمية تحمل السرعة

عدد الأفراد: 10.

باستخدام التمارين المهارية المدمجة.

المدة: 01:30 سا.

الهدف: تنمية تقنية الاستقبال ثم التمرير

العناد: شواخص, كرات, أقمصة.

مع التنقل بأقصى سرعة.

المراحل	المحتوى	المدة	الراحة	التكرار	البيانات	الملاحظة
المرحلة الابتدائية	- المناداة ثم تسجيل الغيابات. - التسخين العام. - التسخين الخاص.	5د 15د	/ /	/ /		- الاحماء الجيد.
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: على شكل مثلث , يقوم 3 لاعبين بتمرير الكرة و استقبالها مع التنقل بسرعة التمرين الثاني: توضع 3 شواخص مختلفة المكان في صف و مثلها في صف آخر تكون المسافة بينها 5 أمتار, تقف مجموعتين بين الشواخص بحيث تتكون كل مجموعة من لاعبين , يلعب اللاعب الأول الكرة الى زميله من المجموعة الأخرى ويجري زجراج بين الأعلام ليلعبها من الجهة الأخرى. التمرين الثالث: يقوم اللاعب 1 بتمرير المائل الى اللاعب 2 الذي يجري أماما لتمرير الكرة مباشرة الى اللاعب 3 الذي يجري أماما ليمررها الى اللاعب خلف القاطرة , يقوم كل لاعب بالجرى أماما للوقوف في نهاية العلامة التي أمامه. - مقابلة تطبيقية.	4د 4د 15د	1د 1د	3 3		- شرح كل تمرين مع التوضيح.
المرحلة النهائية	- الرجوع الى الحالة الطبيعية. - تمديد العضلات.	10د				- فتح نقاش حول الحصة.

المربي: وهاب عبد المالك

رقم الحصة: 08

المكان: قاعة ثانوية بن عودة بن عدة .

التاريخ: 2017/02/26

الموضوع : تنمية تحمل السرعة

عدد الأفراد: 10 .

باستخدام التمارين المهارية المدمجة.

المدة: 01:30 سا.

الهدف: تنمية تقنية الاستقبال ثم التمرير

العناد: شواخص, كرات, أقمصة.

مع التنقل بأقصى سرعة.

المراحل	المحتوى	المدة	الراحة	التكرار	البيانات	الملاحظة
المرحلة الابتدائية	- المناداة ثم تسجيل الغيابات. - الإحماء العام ثم الخاص.	5د 15د	/ /	/ /		- الاحماء الجيد.
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين الأول: توضع 3 شواخص مختلفة المكان في صف و مثلها في صف آخر تكون المسافة بينها 5 أمتار, تقف مجموعتين بين الشواخص بحيث تتكون كل مجموعة من لاعبين , يلعب اللاعب الأول الكرة الى زميله من المجموعة الأخرى ويجري زجراج بين الأعلام ليلعبها من الجهة الأخرى.</p> <p>التمرين الثاني: 4 لاعبين, وضع شاخصين متقابلين المسافة بينهما 25 متر بحيث يقف لاعب 1 عند شاخص 1 حاملا للكرة بيديه , يقوم بتمرير الكرة على مستوى فخذ اللاعب رقم 2 المنتقل بسرعة و الذي يقوم باستقبالها بالرجل ثم تمريرها اليه و التنقل بأقصى سرعة و نفس العمل يؤديه اللاعب رقم 3 و 4 ثم تبادل الأدوار(ثم على مستوى الصدر ثم الرأس).</p> <p>التمرين الثالث: مجموعتين متقابلتين مسافة بينهما 10 م مع وضع هدفين على يمين المجموعة و على يسارها , يقوم الأول في كل مجموعة بتمرير الكرة فيما بنهم وعند اعطاء الإشارة يقومون بالتنقل بأقصى سرعة لإحدى الهدفين. - مقابلة تطبيقية.</p>	4د 4د 4د 15د	1د 1د 1د	3 3 3		- شرح كل تمرين مع
المرحلة النهائية.	- الرجوع إلى الحالة الطبيعية. - تمديد العضلات.	10د				- فتح مجال للنقاش.

*التقرير الشهري :

التقرير الشهري	التقرير الأسبوعي	التطور التقني	يوم العمل
- التطور التدريجي للياقة البدنية لدى اللاعبين راجع الى التمارن المهارية المدمجة المقترحة لتطوير تحمل السرعة.	<ul style="list-style-type: none"> - السير الحسن للحصص التطبيقية. - تطور العمل البيداغوجي. - تحسن المستوى البدني للاعبين. 	<ul style="list-style-type: none"> - تجاوب ملحوظ من قبل اللاعبين. - حث اللاعبين على الانتباه أثناء الشرح. 	<p>من 2017/02/02 الى 2017/02/12</p> <p>- تنمية تقنية الجري بالكرة ثم التمرير مع التنقل بأقصى سرعة.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - التركيز الجيد من قبل اللاعبين . - ملاحظة الخصائص البدنية و الفنية التي يتميز بها كل لاعب. 	<ul style="list-style-type: none"> - إعطاء الانطباعات الحسنة. - شرح كل تمرين مع التوضيح الأداء. 	<p>من 2017/02/16 الى 2017/02/26</p> <p>- تنمية تقنية الاستقبال ثم التمرير مع التنقل بأقصى سرعة.</p>

المربي: وهاب عبد المالك

رقم الحصة: 09

المكان: قاعة ثانوية بن عدة بن عودة.

التاريخ: 2017/03/02

الموضوع: تنمية تحمل السرعة

عدد الأفراد: 10

باستخدام التمارين المهارية المدمجة.

المدة : 01:30 سا.

الهدف: تنمية تقنية التمير مع

العتاد: شواخص, كرات, أقمصنة

التنقل بأقصى ثم المراوغة و التصويب.

المراحل	المحتوى	المدة	الراحة	التكرار	البيانات	الملاحظة
المرحلة الابتدائية	- المناداة ثم تسجيل الغيابات. - التسخين العام ثم الخاص.	5د 15د	/ /	/ /		- الاحماء الجيد.
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: في شكل قاطرة من اللاعبين , يقوم اللاعب 1 في القاطرة بالجري المرتد ثم مراوغة الشواخص بالكرة ثم التمير للاعب المقابل الذي يقوم بالتمير المائل للاعب المتقل بأقصى سرعته ثم التصويب .(الجهة اليمنى ثم اليسرى). التمرين الثاني: في شكل قاطرة من اللاعبين , يقوم اللاعب الأول من القاطرة بالجري الزجراج ثم تمرير الكرة و اللحاق بها بأقصى سرعة من الجهة الأخرى ثم التصويب. التمرين الثالث: لعب كرسكروس بين اثنين من اللاعبين ثم التصويب من اللاعب الذي يكون في الوضعية المناسبة. - مقابلة تطبيقية.	4د 4د 4د 15د	1د 1د 1د	3 3 3		- شرح كل تمرين مع التوضيح.
المرحلة النهائية	- الرجوع الى الحالة الطبيعية. - تمديد العضلات.	10د				- النقاش البناء.

المربي: وهاب عبد الملك

رقم الحصة: 10

المكان: قاعة ثانوية بن عودة بن عدة.

التاريخ: 2017/03/05

الموضوع: تنمية تحمل السرعة

عدد الأفراد: 10 .

باستخدام التمارين المهارية المدمجة.

المدة: 01:30 سا

الهدف: تنمية تقنية التمرير مع التنقل

العناد: شواخص, كرات, أقمصة.

بأقصى سرعة ثم المراوغة و التصويب.

المراحل	المحتوى	المدة	الراد ة	التكرار	البيانات	الملاحظة
المرحلة الابتدائية	- المناداة ثم تسجيل الغيابات. - الإحماء العام ثم الخاص.	5د 15د	/ /	/ /	- الاحماء الجيد.	
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: في شكل قاطرة يقوم اللاعب 1 بالجري الزجراج ثم تمرير الكرة للاعب رقم 2 المقابل له ثم يرجع الكرة له و يقوم بالضغط على اللاعب 1 و الذي يقوم بمراوغة اللاعب 2 ثم التصويب. التمرين الثاني: في شكل قاطرة, يكون لاعب 1 مقابل لهذه القاطرة , يقوم اللاعب 2 بالجري زجراج بين الشواخص ويمرر له الكرة من طرف اللاعب 2 على مستوى الرأس ثم يعيد اللاعب 2 جري الزجراج و يمرر له الكرة أرضية من طرف اللاعب 1 ثم يسدد. التمرين الثالث: عمل زوجي بين لاعبين مع وضع هدف على الجهة اليمنى و اليسرى , يقوم اللاعبين 1 و 2 بتبادل الكرة وعند سماع الإشارة يقوم اللاعب 2 بالدوران و الدخول بين الهدف ثم التسديد بينما يقوم اللاعب 1 باللاحاق به للضغط عليه مع دخول اللاعب 1 من الهدف كذلك. - مقابلة تطبيقية.	4د 4د 4د 15د	1د 1د	3 3	- شرح كل تمرين مع التوضيح.	
المرحلة النهائية.	- الرجوع الى الحالة الطبيعية. - تمديد العضلات.	10د			- فتح نقاش حول الحصة.	

المربي: وهاب عبد المالك

رقم الحصة: 11

المكان: قاعة ثانوية بن عدة بن عودة.

التاريخ: 2017/03/09

الموضوع: تنمية تحمل السرعة

عدد الأفراد: 10 .

باستخدام التمارين المهارية المدمجة .

المدة: 01:30 سا .

الهدف: تنمية تقنية التمرير و التنقل

العقاد: شواخص, كرات, أقمصه.

بأقصى سرعة ثم المراوغة و التصويب.

المراحل	المحتوى	المدة	الراحة	التكرار	البيانات	الملاحظة
المرحلة الابتدائية	- المناداة و تسجيل الغيابات. - الإحماء العام ثم الخاص.	5د 15د	/ /	/ /		- الاحماء الجيد.
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: تشكيل مجموعتين متقابلتين مع وضع لاعب 3 مقابل للمجموعة 1 يقوم أول لاعب من المجموعة 1 بتمرير الكرة للاعب 3 ثم القيام بالجري المرتد و الدفاع عن المرمى ضد اللاعب من المجموعة 2 الممررة له الكرة. التمرين الثاني : تشكيل قاطرة على يمين المرمى يقوم اللاعب 1 بتمرير الكرة الى اللاعب 2 ثم يعيدها اليه و يمررها للاعب 3 الذي يمررها للاعب 2 و الذي يمررها مائلة للاعب 1 الذي يقوم بالتصويب. التمرين الثالث: تشكيل مجموعتين واحدة في الجهة اليمنى و الأخرى في الجهة اليسرى مع وضع لاعب 3 في وسط هاتين المجموعتين , يقوم اللاعبان الأولان في كل مجموعة بالتمرير فيما بينهم وعند سماع الاشارة جري زجراج بين الشواخص ويقوم اللاعب 3 بتمريرة في العمق ويقوم بالتصويب اللاعب الأول الذي يلحق. - مقابلة تطبيقية.	4د 4د 15د	1د 1د	3 3		- شرح كل تمرين مع التوضيح.
المرحلة النهائية	- الرجوع الى الحالة الطبيعية. - تمديد العضلات.	10د				- النقاش البناء.

المربي: وهاب عبد المالك

رقم الحصة: 12

المكان: قاعة ثانوية بن عدة بن عودة.

التاريخ: 2017/03/12

الموضوع: تنمية تحمل السرعة

عدد الأفراد: 10 .

باستخدام التمارين المهارية المدمجة.

المدة: 01:30 سا.

الهدف: تنمية تقنية التمرير مع

العتاد: شواخص, كرات, أقمصا.

التنقل بأقصى سرعة ثم المراوغة و التصويب .

المراحل	المحتوى	المدة	الراحة	التكرار	البيانات	الملاحظة
المرحلة الابتدائية	- المناداة ثم تسجيل الغيابات. - الإحماء العام ثم الخاص.	5د 15د	/ /	/ /		- الاحماء الجيد.
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: عمل زوجي بين لاعبين مع وضع هدف على الجهة اليمنى و اليسرى , يقوم اللاعب 1 و2 بتبادل الكرة وعند سماع الاشارة يقوم اللاعب 2 بالدوران و الدخول بين الهدف ثم التسديد بينما يقوم اللاعب 1 بالحاق به للضغط عليه مع دخول اللاعب 1 من الهدف كذلك. التمرين الثاني: يكون لاعب 1 مقابل للقاطرة يقوم اللاعب 2 بالجري زجراج بين الشواخص ويمرر له الكرة من طرف اللاعب 1 على مستوى الرأس ثم يعيد اللاعب 2 جري الزجراج و يمرر له الكرة أرضية من طرف اللاعب 1 ثم يسدد. التمرين الثالث: تشكيل مجموعتين واحدة في الجهة اليمنى و الأخرى في الجهة اليسرى مع وضع لاعب 3 في وسط هاتين المجموعتين , يقوم اللاعبان الأولان في كل مجموعة بالتمرير فيما بينهم وعند سماع الاشارة جري زجراج بين الشواخص ويقوم اللاعب 3 بتمريرة في العمق ويقوم بالتصويب اللاعب 1 الذي يلحق. - مقابلة تطبيقية.	4د 4د 15د	1د 1د	3 3		- شرح هدف الحصة مع التوضيح.
المرحلة النهائية	- الرجوع الى الحالة الطبيعية. - تمديد العضلات.	10د				

المربي: وهاب عبد المالك

رقم الحصة: 13

المكان: قاعة ثانوية بن عدة بن عودة.

التاريخ: 2017/03/16

الموضوع: تنمية تحمل السرعة

عدد الأفراد: 10.

باستخدام التمارين المهارية المدمجة

المدة: 01:30 سا.

الهدف: تنمية تقنية الجري بالكرة

العتاد: شواخص, كرات, أقمصنة.

ثم المراوغة و التصويب .

المراحل	المحتوى	المدة	الراحة	التكرار	البيانات	الملاحظة
المرحلة الابتدائية	- المناداة ثم تسجيل الغيابات. - التسخين العام. - التسخين الخاص.	5د 15د	/ /	/ /		- الاحماء الجيد.
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين الأول: عمل زوجي , بحيث يقوم اللاعب 1 بالجري بالكرة ويقوم اللاعب 2 باللاحق به ثم يقوم اللاعب 1 بتوقيف الكرة للاعب 2 الذي يقوم بمراوغته ثم التصويب.</p> <p>التمرين الثاني: تشكيل مجموعة من اللاعبين , يقوم اللاعب 1 من المجموعة بالجري بالكرة لمسافة 10 أمتار ثم تمريرها للاعب 2 المقابل له الذي يقوم بتمريرة سطحية للاعب 1 و الذي يقوم بمراوغة الشواخص و الجري بالكرة حتى الشاخص ثم التسديد.</p> <p>التمرين الثالث: تشكيل مجموعتين 1و2 متقابلتين قطريا, يقوم اللاعب الأول من المجموعة 1 بالجري بالكرة ثم تمريرها للاعب الأول من المجموعة 2 المنطلق بسرعة لاستقبال الكرة و الجري بها ثم التصويب.</p> <p>- مقابلة تطبيقية.</p>	4د 4د 15د	1د 1د	3 3		- شرح كل تمرين مع التوضيح.
المرحلة النهائية	- الرجوع الى الحالة الطبيعية. - تمديد العضلات.	10د				- فتح نقاش حول الحصة.

المربي: وهاب عبد المالك

رقم الحصة: 14

المكان: قاعة ثانوية بن عدة بن عودة.

التاريخ: 2017/03/19

الموضوع: تنمية تحمل السرعة

عدد الأفراد: 10 .

باستخدام التمارين المهارية المدمجة.

المدة : 01:30 سا.

الهدف: تنمية تقنية الجري بالكرة ثم المراوغة

العناد: شواخص, كرات, أقمصة.

و التصويب .

المراحل	المحتوى	المدة	الراحة	التكرار	البيانات	الملاحظة
المرحلة الابتدائية	- المناداة ثم تسجيل الغيابات. - التسخين العام. - التسخين الخاص.	5د 15د	/ /	/ /		- الاحماء الجيد.
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: تشكيل مجموعتين 1 و2 متقابلتين قطريا, يقوم اللاعب الأول من المجموعة 1 بالجري بالكرة لمسافة 15 متر ثم يمررها للاعب الأول من المجموعة 2 و يلحق به ليمنعه من التصويب. التمرين الثاني :مجموعة من اللاعبين يقابلهم لاعب وسط لتهيئة الكرة لهم ثم التصويب , بحيث يبدأ التمرين بالجري بالكرة من اللاعب الأول من المجموعة لمسافة 10 أمتار ثم يمررها للاعب الوسط الذي يقوم بتمريرة مائلة له ثم التصويب. التمرين الثالث: تشكيل مجموعتين 1 و2 , يقوم اللاعب الأول من المجموعة 1 بالجري بالكرة لمسافة 10 أمتار ثم تمريرها للاعب الأول من المجموعة 2 الذي قام بزجاج بين الشواخص مع التصويب. - مقابلة تطبيقية.	4د 4د 4د 15د	1د 1د	3 3		- شرح كل تمرين مع التوضيح.
المرحلة النهائية	- الرجوع الى الحالة الطبيعية. - تمديد العضلات.	10د				- فتح نقاش حول الحصة.

المربي: وهاب عبد المالك

رقم الحصة: 15

المكان: قاعة ثانوية بن عودة بن عدة

التاريخ: 2017/03/23

الموضوع: تنمية تحمل السرعة

عدد الأفراد: 10 .

باستخدام التمارين المهارية المدمجة.

المدة : 01:30 سا.

الهدف: تنمية تقنية الجري بالكرة

العتاد: شواخص, كرات, أقمصه.

ثم المراوغة و التصويب .

المراحل	المحتوى	المدة	الراحة	التكرار	البيانات	الملاحظة
المرحلة الابتدائية	- المناداة ثم تسجيل الغيائيات. - الإحماء العام ثم الخاص.	5د 15د	/ /	/ /		- الاحماء الجيد.
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: مجموعة من اللاعبين , يقوم اللاعب 1 في المجموعة بالجري بالكرة لمسافة 10 أمتار ثم يمرر الكرة للاعب 2 المقابل له ويلعب معه ثلاثة تمريرات قصيرة ثم يقوم اللاعب 1 بمراوغة الشواخص و الجري بالكرة ثم التسديد, و يقوم بدخول الهدف و الجري لمسافة 10 أمتار. التمرين الثاني: تشكيل مجموعة من اللاعبين , يقوم اللاعب 1 من المجموعة بالجري المرتد و مراوغة الشواخص ثم تمرر له الكرة من طرف اللاعب 2 المقابل له بحيث يمررها له تمريرة سطحية و يقوم بالجري بالكرة لمسافة 10 أمتار ثم التسديد. التمرين الثالث: تشكيل مجموعتين 1 و 2 متقابلتين قطريا , يقوم اللاعب الأول من المجموعة 1 بالجري بالكرة ثم تمريرها للاعب الأول من المجموعة 2 المنطلق بسرعة لاستقبال الكرة و الجري بها ثم التصويب. - مقابلة تطبيقية.	4د 4د 15د	1د 1د	3 3		- شرح كل تمرين مع التوضيح.
المرحلة النهائية	- الرجوع الى الحالة الطبيعية. - تمديد العضلات.	10د				- فتح نقاش حول الحصة.

المربي: وهاب عبد الملك

رقم الحصة: 16

المكان: قاعة ثانوية بن عودة بن عدة.

التاريخ: 2017/03/26

الموضوع: تنمية تحمل السرعة

عدد الأفراد: 10 .

باستخدام التمارين المهارية المدمجة.

المدة: 01:30 سا.

الهدف: تنمية تقنية الجري بالكرة ثم المراوغة

العقاد: شواخص, كرات, أقمصة.

و التصويب .

المراحل	المحتوى	المدة	الراحة	التكرار	البيانات	الملاحظة
المرحلة الابتدائية	- المناداة ثم تسجيل الغيابات. - الإحماء العام ثم الخاص.	5د 15د	/ /	/ /		- الاحماء الجيد.
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين الأول: تشكيل مجموعتين 1 و 2 متقابلتين قطريا, يقوم اللاعب الأول من المجموعة 1 بالجري بالكرة لمسافة 15 متر ثم يمررها للاعب الأول من المجموعة 2 و يلحق به ليمنعه من التصويب.</p> <p>التمرين الثاني: تشكيل مجموعة من اللاعبين , يقوم اللاعب 1 في المجموعة بالجري بالكرة لمسافة 10 أمتار ثم يمرر الكرة للاعب 2 المقابل له ويلعب معه ثلاثة تمريرات قصيرة ثم يقوم اللاعب 1 بمراوغة الشواخص و الجري بالكرة ثم التسديد, و يقوم بدخول الهدف و الجري لمسافة 10 أمتار.</p> <p>التمرين الثالث: عمل زوجي, بحيث يقوم اللاعب 1 بالجري بالكرة ويقوم اللاعب 2 باللاحق به ثم يقوم اللاعب 1 بتوقيف الكرة للاعب 2 الذي يقوم بمراوغته ثم التصويب.</p> <p>- مقابلة تطبيقية.</p>	4د 4د 15د	1د 1د	3 3	- شرح كل تمرين مع التوضيح.	
المرحلة النهائية	- الرجوع الى الحالة الطبيعية. - تمديد العضلات.	10د				- فتح نقاش حول الحصة.

* التقرير الشهري:

المكان: ثانوية بن عدة بن عودة		المربي: وهاب عبدالملك	
لشهر: مارس.			
التقرير الشهري	التقرير الأسبوعي	التطور التقني	يوم العمل
<p>- تطور اللياقة البدنية لدى اللاعبين بما فيها تحمل السرعة ناتج عن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمارين المهارية المدمجة لهذه الفئة 17/16 سنة.</p>	<p>- السير الحسن للحصص التطبيقية. - تطور ملحوظ للمستوى البدني نتيجة التمارين المهارية المدمجة المقترحة لتطوير تحمل السرعة.</p>	<p>- حث اللاعبين على التركيز أثناء الشرح. - اعطاء الانطباعات الحسنة.</p>	<p>من 2017/03/02 الى 2017/03/12</p> <p>- تنمية تقنية التمير مع التنقل بأقصى سرعة ثم المراوغة و التصويب</p>
	<p>- تحسن المستوى البدني و الفني للاعبين. - العمل الجدي من طرف اللاعبين.</p>	<p>- تجاوب معظم اللاعبين و اكتسابهم للمهارات الفنية و اللياقة البدنية الراجع الى البرنامج التدريبي المسطر.</p>	<p>من 2017/03/16 الى 2017/03/26</p> <p>- تنمية تقنية الجري بالكرة ثم المراوغة مع التصويب.</p>




وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم-
معهد التربية البدنية و الرياضية
وثيقة تحكيمية

الدكتور

لغرض الحصول على شهادة ليسانس في التربية البدنية و الرياضية تخصص التربية البدنية و الرياضية ,
يقوم الطالب الباحث باجراء دراسة بعنوان اقتراح برنامج تدريبي باستخدام التمارين
المهارية المدمجة لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم قسم
رياضة و دراسة (16_17) سنة.

لذا نأمل من سيادتكم تحكيم البرنامج التدريبي المقترحة و التي تتناسب مع فئة الأواسط
(16_17)سنة.

ولكم منا فائق الاحترام و التقدير.

الرقم	اسم الدكتور/المدرّب	الدرجة العلمية	الملاحظة	الامضاء
01	مين قحوة علي	دكتوراه		
02	كوشوك م	دكتوراه		
03	سنوسي عبد السلام	ماجستير		
04				
05				
06				

الطالب الباحث:

وهاب عبد المالك.

4- الملحق الرابع:

* خاص بتسهيل مهمة الطالب الباحث الباحث للعمل
الميداني في ثانوية "بن عدة بن عودة" قسم رياضة و
دراسة (17/16) سنة - غليزان - .



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



Université Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem
Institut d'Education Physiques et Sportives

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

مستغانم في: 2017

قسم: التربية البدنية و الرياضية

الرقم: 2017/01/038

إلى السيد (ة): مدير ثانوية بن عدة بن عودة - غمليزان -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس نرجو من سيادتكم المحترمة تسهيل

مهمة الطالب:

- وهاب عبد المالك

المسجل في السنة الثالثة ليسانس التربية البدنية و الرياضية للسنة الجامعية 2017/2016

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير و الاحترام

رئيس القسم

مسؤول الجدع المشترك
إمضاء: أ. حرياش ابراهيم

معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم - تجريبية

ع ب 002 مستغانم - 27000 الجزائر

الهاتف: 36/35/45 10 (0) +213 الفاكس: 28 36 45 213 +21

www.istaps@univ-mosta.dz ou iep@univ-mosta.dz



نسخة طبق الاصل

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

غليزان في: 2017/02/22

مديرية التربية لولاية غليزان
مصلحة التكوين والتفتيش

الرقم : 126/م.ت.م.ت.م.ت/2016.

مديرة التربية
إلى
السيد: ثانوية بن عدة بن عودة

الموضوع: تسهيل مهمة .

بناء على الطلب المرفق بهذه الرخصة، يشرفني أن أحيطكم علما بأن الطالب
المسجل أدناه :

1- وهاب عبد المالك .

الذي يدرس بجامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم - معهد التربية البدنية
والرياضية سنة الثالثة ليسانس التربية البدنية والرياضية - قد رخص له إجراء
تربص بمؤسستكم هذين الفصلين من الموسم الدراسي 2016/2017 قصد
إعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس .

مديرة التربية
رئيس مصلحة التكوين والتفتيش
محمد عزيزي

