

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضة



قسم التدريب الرياضي

أطروحة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية تخصص التدريب النخبوي

تأثير تصميم برنامج تدريبي خلال الفترة الانتقالية على الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية على فريق شباب وادي رهيو فئة الأواسط - ولاية غليزان

إشراف ا.د: ميم مختار
مساعد المشرف: د/ بلقاضي عادل

إعداد الطالب الباحث
خوجة يوسف

السنة الجامعية : 2023 /

الإهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى والدي العزيزين
رحمة الله عليهما اللذان سهرأ على تربيته
وإرشادي إلى الصراط السوي. إلى زوجتي الغالية
التي تحملت معي بقية مشواري وصبرت علي في
السراء والضراء.

إلى بناتي نور الهدى. يسري. أماني دعاء، ملاك
نهال التي تدخل علي البسمة في أثناء تعبي.
إلى زميلي زاوي عبد القادر الذي يؤنسني في
الظروف الصعبة وإلى كل طلبة دفعة

2021/2020

الطالب: خوجة يوسف

الشكر و التقدير

الحمد لله حمدا كثيرا يليق بمقامه وعظيم سلطانه وصلي اللهم على
سيدنا محمد خاتم الأنبياء والمرسلين
نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا والقائل في محكم
تنزيله

{ **لئن شكرتم لأزيدنكم** } (الآية 07 – سورة إبراهيم)

ونتقدم بالشكر إلى كل من ساهم في انجاز هذا العمل من قريب أو
من بعيد

كما نتقدم بالشكر الجزيل الخالص إلى كل من البروفيسور المشرف
والموجه

ميم مختار و الدكتور المساعد بلقاضي عادل و رעים
المجلس العلمي البروفيسور بن قوة علي و المكلف بالطلبة
البروفيسور كوتشوك وكل اساتذة و عمال المعهد الذين سهلوا
لنا طريق العمل ، وبينوا لنا الخطأ و وجهونا إلى الصواب فألف
شكر وتقدير لهم على كل شيء قدموه لنا من أجل انجاز هذا
العمل المتواضع

محتوي البحث

الإهداء .

الشكر و التقدير

| قائمة المحتويات | |
|---|---|
| ع | قائمة الجداول |
| ص | قائمة الأشكال |
| التعريف بالبحث | |
| 1 | 1-مقدمة: |
| 5 | 2-مشكلة البحث: |
| 12 | 3-أهداف البحث: |
| 12 | 4-فروض البحث: |
| 13 | 5-أهمية البحث:. |
| 14 | 6-حدود البحث. |
| 14 | 6-1:الحد الموضوعي :. |
| 14 | 6-2:الحد المكاني : |
| 14 | 6-3:الحد الزمني : |
| 15 | 7: مصطلحات البحث : |
| 17 | 8:-خطوات إجراء البحث. |
| الباب الأول: الدراسة النظرية | |
| الفصل الأول: الدراسات و البحوث المشابهة | |
| 20 | تمهيد: |
| 20 | 1-1:الدراسات العربية1-1-1: دراسة باسنت عيسي(2023) . |
| 20 | 1-1-2: دراسة : أحمد فاروق عزب الشافعي 2022. |
| 21 | 1-1-3: دراسة د / هيثم عادل عبد البصير(2021). |
| 21 | 1-1-4: دراسة بن سميشة العيد-(2020) |

| | |
|----|--|
| 22 | 5-1-1: دراسة عمرو محمود حنفي وهدان (2017) |
| 22 | 6-1-1:- دراسة بدر بن عبد العزيز 2015.. |
| 23 | 7-1-1:دراسة أشرف عبد العزيز أحمد (2011) |
| 23 | 8-1-1: دراسة خالد السيد سرور، (2008). |
| 24 | 9-1-1: دراسة وسيلة محمدمهران (2007): |
| 24 | 2-1: : الدراسات المرتبطة. |
| 24 | 1-2-1: دراسة صدوق, حمزة 2021 . |
| 24 | 2-2-1: دراسة ناصر باي كريمة 2021 |
| 25 | 3-2-1: دراسة سامي حمريط (2020) |
| 25 | 4-2-1: دراسة دراسة د/ جمال سرايحية 2020م |
| 26 | 5-2-1: دراسة سامي حمريط (2019) |
| 26 | 6-2-1: دراسة : مداسي لطفي (2017) |
| 27 | 7-2-1: دراسة أ.د.حسين على حسن العلي (2014) |
| 27 | 8-2-1: دراسة د: مخطاري عبد القادر 2014: |
| 28 | 9-2-1:: دراسة بلقادة هواري 2012 |
| 28 | 10-2-1:: دراسة هزاع بن محمد الهزاع (2005): |
| 29 | الدراسات الأجنبية : |
| 29 | 1-3-1: دراسة اونغا رناسنغي (anga Ranasinghe), 2019) |
| 29 | 2-3-1: دراسة FRANCESCA D'ELIA 2019— |
| 29 | 3-3-1: Daniel castillio(2017) . |
| 30 | 4-3-1: دراسة Joao Renato Silva ;et alL(2015) |
| 30 | 5-3-1: دراسة. : Tae-seok-jeong(2011) |
| 31 | 6-3-1: دراسة:فالديمير ازرن (Issurin. B Vladimir). 2010 |
| 31 | 7-3-1: دراسة:إنيجو ميوجيكا (Mujika Iñigo)2000. |
| 31 | 4-1: التعليق على الدراسات السابقة: |
| 32 | 1-4-1:من حيث الأهداف : |

| | |
|--|---|
| 32 | 1-4-2:: من حيث النتائج |
| 32 | 1-4-3: من حيث العينة:. |
| 32 | 1-4-4: من حيث البرنامج التدريبي |
| 33 | 1-4-5: من حيث النتائج: |
| 33 | 1-5: أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة |
| 33 | 1-6: أوجه الاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة |
| 24 | 1-7: أوجه الاتفاق بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة : |
| 35 | 1-8: الهدف من الدراسات المرجعية : |
| الفصل الثاني: الفترة الانتقالية | |
| 37 | 2 تمهيد: |
| 37 | 2-1: .-: التخطيط الرياضي .: |
| 37 | 2-1-1 مفهوم التخطيط الرياضي : |
| 37 | 2-1-2 الخطط التدريبية في مجال التدريب الرياضي الحديث |
| 39 | 2-2 الفورمة الرياضية وفترات التدريب: |
| 42 | 2-3 أشكال الفترة الانتقالية: |
| 43 | 2-4 شروط التدريب في الفترة الانتقالية |
| 44 | 2-5 مراحل الفترة الانتقالية |
| 44 | 2-5-1: المرحلة الأولى: (الأسبوع الأول و الثاني و الثالث) |
| 44 | 2-5-2: المرحلة الثانية: (الأسبوع الرابع و الخامس): |
| 44 | 2-5-3: المرحلة الثالثة: (الأسبوع -السادس و السابع) |
| 45 | 2-6 تخطيط الفترة أسس الانتقالية |
| 46 | 2-7: تقنين الفترة الانتقالية |
| 48 | 2-7-1: حمل التدريب: |
| 61 | 2-8: عمليات التكيف على الأداء |

الفصل الثالث: متطلبات التدريب البدني في كرة القدم

| | |
|----|---|
| 63 | تمهيد:.. |
| 63 | 1-3: التخطيط في كرة القدم. |
| 64 | 2-3: الخطة السنوية.. |
| 65 | 1-2-3: مرحلة الإعداد |
| 66 | 1-1-2-3: مرحلة الإعداد العام.. |
| 66 | 2-1-2-3: الإعداد الخاص. |
| 67 | 2-2-3: مرحلة المنافسات. |
| 67 | 3-2-3: المرحلة الانتقالية.. |
| 68 | 3-3: الحمل في كرة القدم. |
| 69 | 1-3-3: مكونات حمل التدريب. |
| 69 | 1-1-3-3: شدة الحمل |
| 70 | 2-1-3-3: حجم التدريب. |
| 70 | 3-1-3-3: كثافة الحمل. |
| 71 | 4-3: مستويات الحمل التدريبي. |
| 72 | 5-3: مبادئ التدريب الرياضي. |
| 72 | 1-5-3: مبدأ الفروق الفردية. |
| 73 | 2-5-3: مبدأ زيادة الحمل (رفع الحمل).. |
| 73 | 3-5-3: مبدأ التعاقب (التناوب). |
| 74 | 4-5-3: مبدأ التكيف. |
| 74 | 5-5-3: مبدأ تنوع التدريبات المختارة وفقاً لطبيعة الهدف من التدريب |
| 74 | 6-5-3: التنمية الشاملة. |
| 74 | 7-5-3: العلاقة الصحيحة بين الحمل و الراحة (التعويض الزائد) |
| 76 | 6-3: التدريب الفتري. |

| | |
|---|--|
| 77 | 1-6-3: تاريخ التدريب الفتري.. |
| 77 | 2-6-3: مفهوم التدريب الفتري |
| 78 | 3-6-3: فسيولوجيا التدريب الفتري. |
| 80 | 4-6-3: تأثيرات التدريب الفتري. |
| 81 | 5-6-3: أنواع التدريب الفتري. |
| 81 | 1-5-6-3: تقسيم التدريب الفتري حسب الشدة المستخدمة في التدريب |
| 82 | 1-1-5-6-3: التدريب الفتري منخفض الشدة. |
| 83 | 2-1-5-6-3: التدريب الفتري مرتفع الشدة. |
| 84 | 6-6-3: الفرق بين التدريب الفتري و التبادلي و المستمر. |
| 86 | خلاصة. |
| الباب الثاني: الدراسة الميدانية | |
| الفصل الأول: الدراسة الاستطلاعية | |
| 89 | تمهيد |
| 89 | 1-1: أهمية الدراسة الاستطلاعية |
| 90 | 2-1 أهداف الدراسة الاستطلاعية. |
| 91 | 3-1 الدراسة الاستطلاعية الأولى : (إجراءات لتثمين المشكلة) |
| 91 | 1-3-1: البحث الثانوي: (استعراض التراث) |
| 92 | 2-3-1: البحث الاستكشافي (الدراسات المستقبلية) |
| 92 | 3-3-1: البحث النوعي الرسمي:. |
| 92 | 1-3-3-1: المقابلات. |
| 93 | 2-3-3-1: :: الأساليب الإسقاطية: الدراسة المسحية) |
| 93 | 3-3-3-1: خلاصة استمارة استبيانيه. |
| 94 | 4-1: الدراسة التجريبية(الاستطلاعية الثانية) |
| 94 | 1-4-1 الخطوة الأولى : ترشيح الاختبارات. |

| | |
|--|--|
| 101 | 2-4-1 انتقاء الاختبارات |
| 102 | 3-4-1 الخطوة الثانية: التجربة الاستطلاعية |
| 103 | 4-4-1 الاختبارات المستخدمة |
| 103 | 1-4-4-1 .. الهدف من الاختبارات' |
| 104 | 2-4-4-1 -. مواصفات الاختبارات?. |
| 104 | 1-4-4-1 اختبار كوبر(6د). |
| 106 | 2-4-4-1 : اختبار القوة الانفجارية |
| 107 | 3-1-4-4-1 . اختبار السرعة |
| 108 | 4-1-4-4-1 اختبار الرشاقة |
| 109 | 5-1-4-4-1 : اختبار المرونة |
| 110 | 5-1: الأسس العلمية للأداة: ،الثبات ، الصدق ،الموضوعية. |
| 111 | 1-5-1: ثبات الاختبارات. |
| 112 | 2-5-1: صدق الاختبارات. |
| 112 | 3-5-1: موضوعية الاختبارات |
| 113 | 6-1: الأجهزة المستخدمة في الدراسة |
| 113 | خلاصة |
| الفصل الثاني: منهج البحث و اجراءاته الميدانية | |
| 115 | تمهيد: |
| 112 | 1-2: منهج البحث:.. |
| 113 | 2-2: مجتمع عينة الدراسة. |
| 114 | 3-2: عينة الدراسة-. |
| 114 | 4-2: تجانس عينة الدراسة. |
| 115 | 5-2: مدى اعتدالية التوزيع التكراري. |
| 123 | 6-2: مجالات الدراسة. |

| | |
|---|---|
| 123 | 2-6-1 المجال البشري.. |
| 123 | 2-6-2: المجال المكاني : |
| 123 | 2-6-3: المجال الزمني.. |
| 124 | 2-7: متغيرات الدراسة. |
| 124 | 2-7-1: المتغير المستقل. |
| 124 | 2-7-2 المتغير التابع |
| 125' | 2-7-3 المتغيرات لدخيلة |
| 125 | 2-7-4 متغيرات ترتبط بمجتمع الدراسة: |
| 126 | 2-8: أدوات الدراسة:. |
| 127 | 2-9 الدراسة الأساسية |
| 129 | 2-9-3-1: الخطوة الأولى: التحليل العلمي الشامل للحالة التدريبية (الجولة ما قبل الأخيرة) |
| 129 | 2-9-3-2: الخطوة الثانية: وضع الخطة التدريبية المناسبة . |
| 129 | 2-9-3-3: تقنين الخطة التدريبية . |
| 139 | 2-9-3-4: تقييم وتقويم الخطة التدريبية |
| 140 | 2-10: إجراءات الدراسة: |
| 140 | 2-11: الأساليب الإحصائية المستعملة |
| 146 | 2-12: صعوبات البحث : |
| الفصل الثالث: عرض و تحليل و مناقشة النتائج | |
| 148 | تمهيد.. |
| 148 | 3-1 عرض و تحليل النتائج المتعلقة بالفرض الأول: |
| 148 | 3-1-1 عرض و تحليل نتائج الفرق بين القياسين القبلي و البعدي للعينة الشاهدة في مؤشر التحمل. |
| 151 | 3-1-2 عرض و تحليل نتائج الفرق بين القياسين القبلي و البعدي للعينة الشاهدة في مؤشر القوة. |
| 153 | 3-1-3 عرض و تحليل نتائج الفرق بين القياسين القبلي و البعدي للعينة الشاهدة في مؤشر السرعة. |
| 155 | 3-1-4 عرض و تحليل نتائج الفرق بين القياسين القبلي و البعدي للعينة التجريبية في مؤشر الرشاقة |

| | |
|---------------------------|---|
| 157 | 3-1-5 عرض و تحليل نتائج الفرق بين القياسين القبلي و البعدي للعينة الشاهدة في مؤشر المرونة |
| 160 | 3-2 عرض و تحليل نتائج الفرض الثاني |
| 161 | 3-2-1 عرض و تحليل نتائج الفرق بين القياسين القبلي و البعدي للعينة التجريبية في مؤشر التحمل. |
| 163 | 3-2-1 عرض و تحليل نتائج الفرق بين القياسين القبلي و البعدي للعينة التجريبية في مؤشر القوة. |
| 165 | 3-2-1 عرض و تحليل نتائج الفرق بين القياسين القبلي و البعدي للعينة التجريبية في مؤشر السرعة. |
| 167 | 3-2-1 عرض و تحليل نتائج الفرق بين القياسين القبلي و البعدي للعينة التجريبية في مؤشر الرشاقة . |
| 170 | 3-2-1 عرض و تحليل نتائج الفرق بين القياسين القبلي و البعدي للعينة التجريبية في مؤشر المرونة. |
| 172 | 3-3 عرض و تحليل نتائج الفرض الثالث |
| 172 | 3-3-1 عرض و تحليل نتائج الفرق بين القياس البعدي للعينتين الشاهدة و التجريبية في مؤشر التحمل. |
| 174 | 3-3-1 عرض و تحليل نتائج الفرق بين القياس البعدي للعينتين الشاهدة و التجريبية في مؤشر القوة. |
| 177 | 3-3-1 عرض و تحليل نتائج الفرق بين القياس البعدي للعينتين الشاهدة و التجريبية في مؤشر السرعة. |
| 178 | 3-3-1 عرض و تحليل نتائج الفرق بين القياس البعدي للعينتين الشاهدة و التجريبية في مؤشر الرشاقة |
| 181 | 3-3-1 عرض و تحليل نتائج الفرق بين القياس البعدي للعينتين الشاهدة و التجريبية في مؤشر المرونة |
| 182 | 3-4:النتيجة النهائية لعرض و تحليل النتائج الفروض |
| 183 | 3-5-1مناقشة نتائج الفرض الأول |
| 184 | 3-5-2مناقشة مناقشة نتائج الفرض الثاني |
| 191 | 3-5-3 مناقشة نتائج الفرض الثالث. |
| 196 | 3-6:الاستنتاجات. |
| 199 | 3-7التوصيات. |
| -المصادر و المراجع | |
| 201 | -المصادر و المراجع باللغة العربية |

-الملاحق

قائمة الجداول

| الرقم | العنوان | ص |
|-------|--|-----|
| 01 | تشكيل حمل التدريب باستخدام طريقة التدريب الفكري لتنمية نظم انتاج الطاقة بناء على زمن الأداء | 74 |
| 02 | مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب الفكري منخفض الشدة | 77 |
| 03 | مكونات حمل التدريب في التدريب الفكري مرتفع الشدة | 78 |
| 04 | يمثل لأهمية النسبية الدراسات السابقة | 95 |
| 05 | يمثل رأي الخبراء | 98 |
| 06 | حساب الوزن النسبي | 99 |
| 07 | النسب المئوية لأراء المحكمين و ترتيب القدرات البدنية خلال الفترة الانتقالية قيد الدراسة | 100 |
| 08 | الاختبارات في الدراسة الأساسية المعتمدة | 101 |
| 09 | يبين قيمة معامل الثبات وصدق الاختبارات البدنية | 110 |
| 10 | يوضح توزيع عينة البحث. | 116 |
| 11 | المعالم الإحصائية وقيمة ت ستيودنت المحسوبة للمتغيرات الانثروبومترية والعمر التدريبي | 117 |
| 12 | المعالم الإحصائية وقيمة ت ستيودنت المحسوبة للاختبارات المستعملة في الدراسة لقياس تجانس وتكافؤ العينتين التجريبية و الشاهدة | 118 |
| 13 | يمثل اعتدالية القياس القبلي الاختبار (التحمل) للمجموعة الشاهدة والتجريبية | 119 |
| 14 | يمثل اعتدالية القياس القبلي الاختبار (القوة) للمجموعة الشاهدة والتجريبية | 120 |
| 15 | يمثل اعتدالية القياس القبلي الاختبار (السرعة) للمجموعة الشاهدة والتجريبية | 121 |
| 16 | يمثل اعتدالية القياس القبلي الاختبار (الرشاقة) للمجموعة الشاهدة والتجريبية | 123 |
| 17 | يمثل اعتدالية القياس القبلي الاختبار (المرونة) للمجموعة الشاهدة والتجريبية | 125 |

| | | |
|-----|--|----|
| 131 | قياس نتائج الاختبارات القبلية لمتغيرات الأداء البدني لدي العينة التجريبية | 18 |
| 134 | الأسبوع: الأول: من البرنامج التدريبي خلال الاسترجاع | 19 |
| 135 | الأسبوع: الثاني من البرنامج التدريبي خلال الاسترجاع | 20 |
| 135 | الأسبوع: الثالث من البرنامج التدريبي خلال الاسترجاع | 21 |
| 136 | الفرق في المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة في اختبارات البدنية قيد الدراسة بعد (فترة الاسترجاع) | 22 |
| 139 | الأسبوع الرابع: 17/الي 23 جويلية من البرنامج التدريبي المقنن و المقترح | 23 |
| 140 | الأسبوع الخامس: 24/الي 30 جويلية من البرنامج التدريبي المقنن و المقترح | 24 |
| 141 | الأسبوع السادس: 30/الي 06 جويلية من البرنامج التدريبي المقنن و المقترح | 25 |
| 142 | : الجدول رقم (25) الأسبوع السابع: 07/الي 13 جويلية من البرنامج التدريبي المقنن و المقترح | 26 |
| 144 | أنواع الاختيارات الفروض التي يوفرها برنامج spss | 27 |
| 145 | شروط الاختبار المعلمي | 28 |
| 148 | المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة(التحمل) في القياسين القبلي (نهاية الموسم) و البعدي (نهاية الفترة الانتقالية)لدي أفراد المجموعة الشاهدة | 29 |
| 149 | دلالة الفروق بين متوسطي في test de Wilcoxon يوضح نتائج اختبار ولكيكسون (التحمل) الدراسة في القياسين القبلي و البعدي لدي أفراد المجموعة الشاهدة | 30 |
| 150 | لقياس حجم التأثير للبرنامج التدريبي الفردي خلال الفترة الانتقالية علي العينة الشاهدة | 31 |
| 151 | المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة(القوة الانفجارية) في القياسين القبلي (نهاية الموسم) و البعدي (نهاية الفترة الانتقالية)لدي أفراد المجموعة الشاهدة | 32 |
| 151 | 28 دلالة الفروق بين متوسطي في test de Wilcoxon يوضح نتائج اختبار ولكيكسون (القوة الانفجارية قيد الدراسة في القياسين القبلي و البعدي لدي أفراد المجموعة الشاهدة | 33 |
| 153 | لقياس حجم التأثير للبرنامج التدريبي الفردي خلال الفترة الانتقالية علي العينة الشاهدة | 34 |

| | | |
|-----|---|----|
| 153 | نتائج اختبار ستيودنت (ت) للأزواج (Paired-t-test) لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية في اختبار متغير الدراسة (السرعة) في القياسين القبلي و البعدي لدي أفراد المجموعة الشاهدة | 35 |
| 155 | لقياس حجم التأثير للبرنامج التدريبي الفردي خلال الفترة الانتقالية علي العينة الشاهدة | 36 |
| 155 | المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة(الرشاقة) في القياسين القبلي (نهاية الموسم) و البعدي (نهاية الفترة الانتقالية) لدي أفراد المجموعة الشاهدة | 37 |
| 155 | 28 دلالة الفروق بين متوسطي في test de Wilcoxon يوضح نتائج اختبار ولكيسون (الرشاقة قيد الدراسة في القياسين القبلي و البعدي لدي أفراد المجموعة الشاهدة | 38 |
| 155 | لقياس حجم التأثير للبرنامج التدريبي الفردي خلال الفترة الانتقالية علي العينة الشاهدة | 39 |
| 158 | نتائج اختبار ستيودنت (ت) للأزواج (Paired-t-test) لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية في اختبار متغير الدراسة (المرونة) في القياسين القبلي و البعدي لدي أفراد المجموعة الشاهدة | 40 |
| 159 | لقياس حجم التأثير للبرنامج التدريبي الفردي خلال الفترة الانتقالية علي العينة الشاهدة | 41 |
| 161 | المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة(اختبار التحمل) في القياسين القبلي(بداية البرنامج) و البعدي (نهاية البرنامج) لدي أفراد المجموعة التجريبية. | 42 |
| 161 | لدلالة الفروق بين متوسطي في test de Wilcoxon يوضح نتائج اختبار ولكيسون) التحمل (في القياسين القبلي(بداية البرنامج) و البعدي (نهاية البرنامج) لدي أفراد المجموعة التجريبية | 43 |
| 163 | لقياس حجم التأثير للبرنامج التدريبي المقفن و المترج خلال الفترة الانتقالية علي العينة التجريبية | 44 |
| 163 | المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة(اختبار القوة الانفجارية) في القياسين القبلي(بداية البرنامج) و البعدي (نهاية البرنامج) لدي أفراد المجموعة التجريبية. | 45 |
| 163 | لدلالة الفروق بين متوسطي في test de Wilcoxon يوضح نتائج اختبار ولكيسون) القوة الانفجارية (في القياسين القبلي(بداية البرنامج) و البعدي (نهاية البرنامج) لدي أفراد المجموعة التجريبية | 46 |
| 165 | لقياس حجم التأثير للبرنامج التدريبي المقفن و المترج خلال الفترة الانتقالية علي العينة | 47 |

| | التجريبية | |
|-----|---|----|
| 165 | نتائج اختبار ستيودنت (ت) للأزواج (Paired-t-test) لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية في اختبار متغير الدراسة (السرعة) في القياسين القبلي و البعدي لدي أفراد المجموعة التجريبية | 48 |
| 167 | لقياس حجم التأثير للبرنامج التدريبي المقنن و المترج خلال الفترة الانتقالية علي العينة التجريبية | 49 |
| 167 | المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة(اختبار الرشاقة) في القياسين القبلي(بداية البرنامج) و البعدي (نهاية البرنامج) لدي أفراد المجموعة التجريبية. | 50 |
| 168 | لدلالة الفروق بين متوسطي في test de Wilcoxon يوضح نتائج اختبار ولكيسون (الرشاقة (في القياسين القبلي(بداية البرنامج) و البعدي (نهاية البرنامج) لدي أفراد المجموعة التجريبية | 51 |
| 169 | لقياس حجم التأثير للبرنامج التدريبي المقنن و المترج خلال الفترة الانتقالية علي العينة التجريبية | 52 |
| 170 | نتائج اختبار ستيودنت (ت) للأزواج (Paired-t-test) لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية في اختبار متغير الدراسة (المرونة) في القياسين القبلي و البعدي لدي أفراد المجموعة التجريبية | 53 |
| 171 | لقياس حجم التأثير للبرنامج التدريبي المقنن و المترج خلال الفترة الانتقالية علي العينة التجريبية | 54 |
| 172 | المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة(اختبار التحمل) في القياس البعدي (نهاية البرنامج) لدي أفراد المجموعتين الشاهدة و التجريبية. | 55 |
| 173 | لدلالة الفروق بين متوسطي في اختبار Mann-Whitney U test يوضح نتائج اختبار (التحمل) في القياس البعدي (نهاية البرنامج) لدي أفراد المجموعتين الشاهدة و التجريبية | 56 |
| 174 | لقياس حجم التأثير للبرنامج التدريبي خلال الفترة الانتقالية علي العينة التجريبية و الشاهدة | 57 |
| 174 | المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة(اختبار القوة) في القياس البعدي (نهاية البرنامج) لدي أفراد المجموعتين الشاهدة و التجريبية. | 58 |
| 175 | لدلالة الفروق بين متوسطي في اختبار Mann-Whitney U test يوضح نتائج اختبار (القوة) في القياس البعدي (نهاية البرنامج) لدي أفراد المجموعتين الشاهدة و التجريبية | 59 |

| | | |
|-----|---|----|
| 176 | لقياس حجم التأثير للبرنامج التدريبي خلال الفترة الانتقالية علي العينة التجريبية و الشاهدة | 60 |
| 177 | لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية (لمجموعتين مستقلتين t-Independent) ستيودنت (ت) في اختبار متغير الدراسة (السرعة في القياس البعدي (نهاية البرنامج) لدي أفراد المجموعتين الشاهدة و التجريبية عند درجة حرية (2ن-2) | 61 |
| 178 | لقياس حجم التأثير للبرنامج المقنن خلال الفترة الانتقالية علي العينة التجريبية و الشاهدة | 62 |
| 178 | المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة(اختبار الرشاقة) في القياس البعدي (نهاية البرنامج) لدي أفراد المجموعتين الشاهدة و التجريبية | 63 |
| 179 | لدلالة الفروق بين متوسطي في اختبار Mann–Whitney U test يوضح نتائج اختبار الرشاقة) في القياس البعدي (نهاية البرنامج) لدي أفراد المجموعتين الشاهدة و التجريبية | 64 |
| 180 | لقياس حجم التأثير للبرنامج التدريبي خلال الفترة الانتقالية علي العينة التجريبية و الشاهدة | 65 |
| 181 | لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية (لمجموعتين مستقلتين t-Independent) ستيودنت (ت) في اختبار متغير الدراسة (المرونة في القياس البعدي (نهاية البرنامج) لدي أفراد المجموعتين الشاهدة و التجريبية عند درجة حرية (2ن-2) | 66 |
| 182 | لقياس حجم التأثير للبرنامج المقنن خلال الفترة الانتقالية علي العينة التجريبية و الشاهدة | 67 |
| 199 | يبين قرار مقارنة النتائج بالفروض | 68 |

قائمة الأشكال

| الرقم | العنوان | ص |
|-------|--|-----|
| 01 | دورات التدريب المختلفة | 64 |
| 02 | برمجة التدريب السنوي وفق نوعين من البرمجة المفردة و المزدوجة | 65 |
| 03 | التفاعل ما بين الشدة و الحجم على دوام فترات التدريب | 68 |
| 04 | شدة و حجم التمرين وفقا لزمن استمرار أنظمة الطاقة | 59 |
| 05 | نموذج لنسبة توزيع شدة – حجم و الراحة خلال موسم تدريبي | 71 |
| 06 | العلاقة بين الحمل و الراحة | 75 |
| 07 | المستوى عند تكرار الحمل قبل الوصول لفترة التعويض الزائد | 76 |
| 08 | المستوى عند تكرار الحمل بعد إطالة فترة الراحة | 76 |
| 09 | الوقت المناسب لتكرار الحمل | 80 |
| 10 | يوضح الفرق بين أشكال التدريب الفتري وفقا لنظم انتاج الطاقة | 80 |
| 11 | الاختلاف بين طرق التدريب الفتري في تحسين vo2max | 84 |
| 12 | تأثير أربع طرق مختلفة على المستهلك الأقصى الأوكسجيني و حجم الدفع القلبي | 85 |
| 13 | الفرق بين التدريب الفتري و التبادلي | 86 |
| 14 | يوضح طريقة أداء اختبار كوبر | 105 |
| 15 | طريقة أداء اختبار سارجنت | 107 |
| 16 | كيفية أداء اختبار جري 40متر سرعة | 108 |
| 17 | يوضح كيفية اختبار Tالرشاقة | 190 |
| 18 | كيفية أداء اختبار مرونة الجذع Sit and reach | 110 |
| 19 | إعتدالية التوزيع لأفراد المجموعة الشاهدة في القياس القلبي («تحمل») | 119 |
| 20 | إعتدالية التوزيع لأفراد المجموعة التجريبية في القياس القلبي («تحمل») | 120 |
| 21 | اعتدالية التوزيع لأفراد المجموعة الشاهدة في القياس القلبي(سارجنت)"القوة الانفجارية | 121 |
| 22 | اعتدالية التوزيع لأفراد المجموعة التجريبية في القياس القلبي(سارجنت)"القوة الانفجارية | 121 |
| 23 | اعتدالية التوزيع لأفراد المجموعة الشاهدة في القياس القلبي (السرعة) | 122 |
| 24 | اعتدالية التوزيع لأفراد المجموعة التجريبية في القياس القلبي(السرعة) | 123 |
| 25 | اعتدالية التوزيع لأفراد المجموعة الشاهدة في القياس القلبي (الرشاقة) | 124 |
| 26 | اعتدالية التوزيع لأفراد المجموعة التجريبية في القياس القلبي (الرشاقة) | 124 |
| 27 | اعتدالية التوزيع لأفراد المجموعة الشاهدة في القياس القلبي (المرونة) | 125 |
| 28 | اعتدالية التوزيع لأفراد المجموعة التجريبية في القياس القلبي (المرونة) | 126 |

| | | |
|-----|--|----|
| 149 | المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة(اختبار (التحمل) في القياسين القبلي و البعدي لدي أفراد العينة الشاهدة | 29 |
| 152 | المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة(القوة الانفجارية) في القياسين القبلي و البعدي لدي أفراد العينة الشاهدة | 30 |
| 154 | المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة(السرعة) في القياسين القبلي و البعدي لدي أفراد العينة الشاهدة | 31 |
| 156 | المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة(الرشاقة) في القياسين القبلي و البعدي لدي أفراد العينة الشاهدة | 32 |
| 158 | المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة(المرونة) في القياسين القبلي و البعدي لدي أفراد العينة الشاهدة | 33 |
| 162 | المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة(التحمل) في القياسين القبلي(البيني) (بداية البرنامج) و البعدي (نهاية البرنامج) لدي أفراد المجموعة التجريبية | 34 |
| 164 | المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة(القوة الانفجارية) في القياسين القبلي(البيني)(بداية البرنامج) و البعدي (نهاية البرنامج) لدي أفراد المجموعة التجريبية | 35 |
| 166 | المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة(السرعة) في القياسين القبلي(البيني) (بداية البرنامج) و البعدي (نهاية البرنامج) لدي أفراد المجموعة التجريبية | 36 |
| 168 | المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة(الرشاقة) في القياسين القبلي(البيني) (بداية البرنامج) و البعدي (نهاية البرنامج) لدي أفراد المجموعة التجريبية | 37 |
| 170 | المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة(المرونة) في القياسين القبلي (البيني) (بداية البرنامج) و البعدي (نهاية البرنامج) لدي أفراد المجموعة التجريبية | 38 |
| 173 | المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة(التحمل) في القياس البعدي لدي أفراد المجموعتين الشاهدة و التجريبية. | 39 |
| 175 | المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة(اقوة) في القياس البعدي لدي أفراد المجموعتين الشاهدة و التجريبية. | 40 |
| 177 | المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة(السؤعة) في القياس البعدي لدي أفراد المجموعتين الشاهدة و التجريبية. | 41 |
| 179 | المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة(الرشاقة) في القياس البعدي لدي أفراد المجموعتين الشاهدة و التجريبية. | 42 |
| 181 | المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة(المرونة) في القياس البعدي لدي أفراد المجموعتين الشاهدة و التجريبية. | 43 |

التعريف بالبحث

إن العملية التدريبية في الوقت الحالي في كرة القدم هي عملية تربوية تبنى على أسس علمية من خلال خطط مدروسة تهدف إلى الارتقاء بجميع لاعبي الفريق إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي بغرض تحقيق الهدف من التدريب وهو الفوز في المباريات. ويشكل الانتظام في التدريب والاستمرار فيه أحد الأركان الجوهرية للعملية التدريبية، لأن التطور في مستوى الأداء البدني للاعب يحدث نتيجة التأثيرات الفسيولوجية للتدريب والتي من خلالها تتم عملية التكيف الفسيولوجي. ويعمل التدريب البدني المنتظم على إحداث تكيفات فسيولوجية للعديد من الوظائف الحيوية للجسم إما بالزيادة أو بالنقصان مثل الاستهلاك الأقصى للأوكسجين، عدد مرات التنفس، (Shephard & G, 1999)

بالإضافة إلى ذلك يعمل التخطيط في التدريب الرياضي إلى تطوير الحالة التدريبية لدى الرياضي وتختلف عملية التكيف من لاعب لآخر، ومن لعبة إلى أخرى، ويكيف اللاعب أعضاء جسمه وأجهزته الوظيفية من خلال التدريب والمنافسة لمدة من الزمن حتى يحصل على لياقة بدنية عالية تتناسب ومتطلبات اللعبة والفنية التي يمارسها، وكلما كانت متطلبات اللعبة كبيرة وصعبة، كلما احتاجت إلى فترة أطول من التدريب حتى نحصل على تكيف مناسب لأجهزة الجسم الوظيفية، (Bangsbo J, 2006)

وما دعا إليه (بن قاصد، تقويم برامج إعداد لاعبي كرة القدم الفئات الصغرى على مستوى بعض مدارس كرة القدم الجزائرية، -2005) أن تحسن وتيرة التطور الرياضي وخاصة في كرة القدم الحديثة تغيرت طرق ووسائل وتكنولوجيا التدريب والقياس والتحليل والتقويم وبرامج الإعداد البدني وتخطيط التدريب والتنظيم ، فقد أصبح التطور العلمي لأساليب التدريب في كرة القدم الحديثة هدف يسعى إليه مدربو المنتخبات والفرق العالمية للوصول إلى المستويات العليا وتحقيق الإنجازات والبطولات.

وقد قسم (Bill, 2001) الخطة السنوية إلى ثلاثة فترات تدريبية رئيسية الفترة الأولى خاصة بالإعداد العام والخاص ، والفترة الثانية هي فترة المنافسات أما الفترة الثالثة فهي الفترة الانتقالية تقع ما بين نهاية فترة المنافسات وبداية فترة الإعداد الجديدة ، وتهدف هذه الفترة إلى إزالة كل من الإجهاد البدني والوظيفي ، والتخلص من نواتج الحمل الزائد خلال فترة المنافسات ، وتأهيل جسم اللاعب لاستيعاب الجرعات التدريبية التالية ، وهي فترة الراحة النشطة بعد موسم المنافسة ، والتي يتم فيها استعادة الشفاء كتمهيد لفترة مقبلة ، وذلك من خلال الاشتراك في أنشطة مختلفة عن النشاط التخصصي، والتي تساعد في المحافظة على

التعريف بالبحث

مستوى الإعداد البدني والوظيفي للاعب. (البليك ع، 1996) انه لم تعد برامج التدريب الرياضي لرفع مستوى الحالة التدريبية للاعبين في الأنشطة الرياضية المختلفة بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة قاصرة على وضع برامج لفترة الإعداد العام والخاص لفترة المنافسات بل هناك فترة هامة يغفلها الكثير من المدربين والمحضرين البدنين حيث يعتقدون أنها فترة للراحة فقط وهي الفترة الانتقالية التي تسبقها فترة المنافسات وتليها فترة الإعداد الجديدة ولكل من الفترات السابقة هدف يسعى المدرب لتحقيقه في الفترة الإعدادية هدفها إكساب اللاعبين الفورمة الرياضية عن طريق تنمية الصفات البدنية العامة والخاصة و الاستعداد للمباريات يليها فترة المنافسات وهي الاشتراك الفعلي في المنافسة وهدفها تثبيت ما وصل إليه اللاعب من مستوى في مكونات الفورمة الرياضية يليها الفترة التي لا يبرمجها معظم المدربين ضمن المخطط التدريبي السنوي وهي الفترة الانتقالية.

وقد طورت الكثير من الفرق العالمية في مختلف الألعاب وخاصة لعبة كرة القدم بتنمية اللياقة البدنية لدي لاعبيها إيماناً منها بأنها الأساس الذي يركز على إعداد اللاعبين و تحضيرهم على المستوى العالي، إذ يظهر ذلك واضحاً في الدور الذي تؤديه الكفاءة البدنية في رياضة كرة القدم، فتقدم المستويات الرياضية في العقد الأخير من القرن الثاني والعشرين جاء نتيجة التخطيط السليم المبني على أسس علمية متطورة مع الارتقاء بأساليب التدريب وتطور الأدوات والأجهزة و الملاعب والاهتمام بإعداد المدربين والمحضرين البدنين وتأهيلهم علمياً وعملياً، وقد واكب هذا التطور تقدّم كبت في خطط اللعب وفنونه في الألعاب الفردية والجماعية (احمد البساطي، 2016).

حيث يشير (مسعد، 2017م) أن فترة نهاية الموسم الكروي (المرحلة الانتقالية) هي حلقة وصل بين فترة المنافسات وفترة الإعداد ويجب الاستمرار في التدريب في هذه المرحلة مع خفض شدته للحفاظ على مستويات التنمية المكتسبة من الإعداد الشامل على مدار الموسم التدريبي السابق وعدم توقف التدريب في هذه المرحلة يساعد على عدم زيادة وزن الرياضي وتستغرق المدة الزمنية لهذه المرحلة من 3-8 أسابيع ويعتبر التدريب هو الأساس في تحسين وتطوير مستوى اللاعبين وعلى ذلك تسعى مدارس التدريب العالمية في اكتشاف العديد من الوسائل والأساليب الحديثة في التدريب تقنين الفترة الانتقالية (منصور و ميم، 2020)

و تشير دراسة (كوتشوك، 2017)نتيجة الاهتمام بالتخطيط برزت الكثير من الآراء والاتجاهات التي تدرس طرائق وأساليب التدريبات المدمجة وبيان نقاط القوة والضعف فيها لتطويرها ومساعدة القائمين عليها للحسم بشأنها و التحليل النوعي لمتطلبات اللاعب الحديثة، كما

التعريف بالبحث

يرى الطالب الباحث أهمية الدراسة في مدى فاعلية عامل الشمولية والخصوصية في الوحدات التدريبية و التمرينات الضرورية للاعب كرة القدم للتنوع في متغيراتها و مداخلاتها مما يؤدي إلى تجنب الآثار السلبية المترتبة عن التدريب العشوائي كالحمل الزائد والاحترق الرياضي و كثرة الإصابات وتوزيع حمل التدريب عليها بشكل مناسب وفعال، فضلاً عن إضفاء المتعة و المنافسة في التدريبات اليومية وإبعاد الملل عن اللاعبين خلال العودة للتحضير للموسم الجديد خاصة في البطولة الوطنية التي تشهد عشوائية و تذبذب في المحافظة على النتائج و كثرة الإصابات لدى اللاعبين ونقص التحضير البدني الذي هو أحد أهم المشاكل التي ترافق اللاعب المحلي خاصة القسم الوطني الهاوي مع غياب المحضر البدني في أغلب الفرق في هذا المستوى من البطولة الذي يعتبر الخزان الحقيقي للاعبين للأقسام المحترفة.

إن البرامج التدريبية هي الوسيلة الأمثل للوصول إلى أعلى مستوى للاعب كرة القدم الجزائرية المحترفة منها والهاوية لتحقيق أفضل النتائج لتتجاوز مع واقع الممارسة ومحاولة الإلمام بجميع جوانب الأداء لبلوغ أفضل المستويات على الصعيد المحلي والدولي، ومما سبق من آراء للخبراء و الباحثين ارتأينا إجراء دراسة تجريبية ميدانية مبنية على تخطيط سليم و هادف مقترحين برنامج تدريبي مقنن في مرحلة الانتقالية التي تسبق الإعداد البدني العام والخاص بعيداً على أجواء المنافسة على عينة تجريبية المطبق عليها " البرنامج التدريبي بدني مقنن مباشرة بهد نهاية الموسم الكروي " وأخرى شاهدة المطبق عبيها البرنامج الفردي الحر " تبقي في النظام كلاسيكي التقليدي".

وللوصول إلى نتائج علمية دقيقة وجب على الطالب الباحث الاعتماد على الطرق ومنهجية البحث العلمي الصحيحة والمضبوطة، وعلى هذا الأساس قام الطالب الباحث بتنظيم هذه الدراسة وفقاً لخطوات أكاديمية، حيث كانت الانطلاقة من الإحساس بالمشكلة ومن ثم تحديدها وصولاً إلى حقيقتها، وذلك بتجميع المادة العلمية وكذا تطبيق المنهج العلمي ميدانياً وهذا من أجل تقصي الحقيقة وكشف الغموض؛ وعليه فقد قسمت الدراسة إلى أبواب، الباب الأول وتناول فيه الدراسة النظرية وتضمن ثلاثة فصول، حيث تناول الطالب الباحث في الفصل الأول الدراسات والبحوث المشابهة، سواء العربية أو الأجنبية وقد حرص على الدراسات الحديثة قصد الإلمام الجيد بالموضوع،

أما الفصل الثاني فقد تطرق الطالب الباحث إلى تقنين الفترة الانتقالية وقد تناول هذا الفصل أهم ما يمكن أن يحتاجه المدرب المحضر البدني حتى يستطيع التحكم في العملية التدريبية، وفي ما يخص الفصل الثاني فقد تناول الباحث كل متطلبات الأداء البدني، حيث تم التطرق بصفة مستفيضة إلى جميع المتغيرات الفسيولوجية و البدنية التي تأثرت بسبب تقنين الفترة الانتقالية من

التعريف بالبحث

حلال تصميم برنامج تدريبي كمتغير تابع في دراستنا وقد أشار الطالب الباحث إل أهمية معرفة التغيرات الفسيولوجية لكل من الجهاز الدوري والتنفسي أثناء التدريب وفي ظل عملية الاسترجاع و إعادة تأهيل اللاعبين و إعداد هم من جديد .

أما الباب الثاني فقد تناول الدراسة التطبيقية وتضمن ثلاث فصول، حيث تطرق الطالب الباحث في الفصل الأول إلي الدراسة الاستطلاعية و التي أجريت على عينة قوامها 6 لاعبين من نفس مجتمع البحث و التي تم استبعادها من الدراسة الأساسية ، أما الفصل الثاني فقد تناول منهجية البحث وإجراءاته الميدانية من حيث عينة البحث، و التي تمثلت في مجموعة من لاعبي كرة القدم فئة الأواسط من فريق شباب وادي رهيو قسموا إلى مجموعتين تجريبية و شاهدة، تضم 11 لاعبا لكل منهما اختيروا بالطريقة العمدية، منهج البحث الملائم للدراسة حيث اتبع الباحث المنهج التجريبي و لملامته طبيعة البحث ، و مجالات الدراسة، ألزماني، المكاني و البشري متغيرات البحث و كيفية ضبطها أدوات البحث و وسائله الإحصائية و قبل ذلك الأسس العلمية للاختبارات، أما الفصل الثالث فقد استعرض الباحث فيه النتائج و حللها ليتبعها بالاستنتاجات ثم بعد ذلك تفسير و مناقشة النتائج وفقا لفرضيات البحث في الأخير قام الطالب الباحث ببعض التوصيات بناء على الإجراءات المتبعة و النتائج المتحصل عليها في هذا البحث قد توصل الباحث من خلال هذه الدراسة إلى أن تقنين الفترة الانتقالية باقتراح برنامج تدريبي يحسن كل من عناصر الأداء البدني لدي لاعبي كرة القدم خلال فترة الانتقالية و يكون قد استفادة من استوعبن من الإعداد البدني العام و الخاص ثم خلال المنافسات .

2-مشكلة البحث:

إن المنتبِع باستمرار في حيثيات كرة القدم يلاحظ اعتمادها بشكل كبير على الإيقاع السريع لحركة اللاعبين تحت ظروف اللعب المختلفة سواء بالكرة أو بدونها، و هذا الأمر يستوجب كفاءة بدنية عالية، و قدرة كبيرة من التحمل، و بالنظر لمتطلبات اللعبة و ما يبذله اللاعبون من جهد بدني خلال المباريات فإن له تأثير كبير على اللياقة البدنية خلال هذه المرحلة الهامة من الموسم الرياضي، و لهذا وجب على المدرب الاهتمام بهذه الفترة بعناية كبيرة للحفاظ على الحالة التدريبية التي وصل إليها اللاعبين، وذلك يكون من خلال تطبيق البرامج التدريبية و المنتهجة بطريقة علمية في تقنين و تنظيم مختلف التمرينات التدريبية وإعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات

التعريف بالبحث

الحركية و البدنية للاعبين، و كذا المدة و الجهد المناسبين لتفادي مظاهر التعب والإجهاد، كما يستلزم اختيار الطرق التدريبية الصحيحة لتحسين عناصر اللياقة البدنية (B، 2002).

و حيث يشير (عبد البصير ه، 2021) أن الفترة الانتقالية هي حلقة وصل بين فترة المنافسات وفترة الإعداد ويجب الاستمرار في التدريب في هذه المرحلة مع خفض شدته للحفاظ على مستويات التنمية المكتسبة من الإعداد الشامل على مدار الموسم التدريبي السابق وعدم توقف التدريب في هذه المرحلة يساعد على عدم زيادة وزن الرياضي وتستغرق المدة الزمنية لهذه المرحلة من 3-8 أسابيع ويعتبر التدريب هو الأساس في تحسين وتطوير مستوى اللاعبين وعلى ذلك تسعى مدارس التدريب العالمية في اكتشاف العديد من الوسائل والأساليب الحديثة في التدريب تقنين الفترة الانتقالية (منصور و ميم، 2020). و قد توصل (أحمد فاروق، 2023) في دراسته التي هدفت إلى التعرف على فاعلية التدريب العرضي على تنمية بعض المتغيرات البدنية و المهارية لدى ناشئات الكاراتيه (الكوميتة kumite) خلال المرحلة الانتقالية بعد العودة للتدريب الرياضي الي وجود تحسن معنوي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى بعض المتغيرات البدنية و المهارية لدى ناشئات الكاراتيه (الكوميتة kumite) نتيجة فاعلية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب العرضي خلال المرحلة الانتقالية.

وبالرغم من الكم الكبير من الدراسات حول تأثيرات التوقف عن التدريب لدى الرياضيين، إلا أن النتائج ما زالت متضاربة ((aissa, 1995)) أن الانقطاع عن التدريب يحدث إما نتيجة الإصابة أو بسبب نهاية الموسم الرياضي، ((Hakoumi, 2016)) أن الانقطاع المفاجئ عن التدريب قد يُخل بحالة اللاعب الصحية و بسبب صعوبات عند معاودة التدريب وتأتي العوامل الفسيولوجية في مقدمة العوامل التي تؤثر على مستوى الأداء البدني وبصفة خاصة في لعبة كرة القدم، إضافة إلى ذلك يبذل اللاعب كرة القدم أنشطة كثيرة موزعة على الجري والركض وتغيير الاتجاه والدوران وغيرها، على أجهزة الجسم المختلفة وقدرة الجسم على فسيولوجيا كبيرا وهذا يُلقى عبئا استهلاك الأوكسجين ((المومني، 2003))

ونتيجة لذلك فإن اللاعب كرة القدم بحاجة إلى أن يتمتع بكفاءة عالية من لياقة الجهاز الدوري التنفسي، وكما هو معروف فإن أفضل مؤشر فسيولوجي على لياقة الجهاز الدوري التنفسي هو الحد الأقصى استهلاك الأوكسجين ((Larry، 2017)) ويرى بعض علماء الفسلجة أمثال ((أحمد نصر الدين سيد، 2003)) و ((الجبور، 2012)) أن الحد الأقصى استهلاك الأوكسجين يعتبر أدق قياس للياقة البدنية والجهاز الدوري التنفسي .

التعريف بالبحث

و يرجع (محمود بدر، 2012) ضعف أداء اللاعبين في كرة القدم سببه الانقطاع عن التدريب الرياضي أثناء المرحلة الانتقالية من خلال دراسته التي هدفت إلي معرفة اثر الانقطاع عن التدريب الرياضي أثناء المرحلة الانتقالية على بعض المتغيرات الفسيولوجية المتمثلة في السرعة الهوائية القصوى VMA والحجم الأقصى لاستهلاك الأوكسجين VO2Max لدى لاعبي كرة القدم أكبر توصل الي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في متغير السرعة الهوائية القصوى VMA لدى العبي كرة القدم أكبر لصالح القياس القبلي. -و كذلك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في متغير الحجم الأقصى لاستهلاك الأوكسجين VO2Max لدى لاعبي كرة القدم أكبر لصالح القياس القبلي.

و قد تطرق الدكتور (حنفي وهدان ، 2018) إلي معرفة إستراتيجية تدريبية للفترة الانتقالية باستخدام الأسلوب العرضي للحفاظ على المستوى البدني لدى براعم الغطس إلي الحفاظ على المستوى البدني لبراعم الغطس خلال الفترة الانتقالية ذلك من خلال تصميم برنامج باستخدام أسلوب التدريب العرضي كانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأسلوب العرضي لمجموعة التجريبية تأثيراً وفاعلية أدى إلى المحافظة على المتغيرات البدنية قيد البحث و أدى انقطاع المجموعة الضابطة عن التدريب خلال الفترة الانتقالية على انخفاض مستوى القدرات البدنية قيد البحث. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين لمجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث في اتجاه المجموعة التجريبية.

كما أشاد (سميشة، 2019) في بحثه الذي تطرق إلي بناء برنامج تروحي رياضي باستخدام التدريب العرضي والتعرف علي تأثيره في بعض المتغيرات الوظيفية في الفترة الانتقالية لنادي كرة السلة حيث أظهرت الدراسة أن البرنامج التروحي الرياضي المقترح باستخدام التدريب العرضي خلال الفترة الانتقالية قد أدى إلى الحفاظ على مستوى بعض المتغيرات الفسيولوجية لنادي كرة السلة، و قد أوصى الباحث وضع برامج أنشطة تروحية رياضية مخطط لها جيداً للحفاظ على المتغيرات الفسيولوجية خلال الفترة الانتقالية لمختلف الأنشطة الرياضية .

إن مشكلة البحث قد تبلورت في ذهن الطالب الباحث بعد استشارته للمؤطر البروفيسور ميم مختار ومعايشته ومتابعته لطرق التدريبية المتبعة ووسائل التنفيذ والكيفية التي يتم بموجبها تخطيط البرامج التدريبية خاصة الفترة الانتقالية، حيث تعد الفترة الانتقالية إحدى مراحل الموسم التدريبي الهامة في العملية التدريبية وبالرغم من ذلك فقد عانت الكثير من الإهمال أثناء التخطيط لبرامج التدريب الرياض وتنفيذه سواء من المدربين أو اللاعبين بالرغم من تأثيرها في تطور المستوى

التعريف بالبحث

الرياضي وهذا الإهمال في حقيقة الأمر يتناقض تماما مع مبادئ التدريب الرياضي من حيث الاستمرارية والتنظيم والتكيف والتدرج في زيادة الحمل .

و فيما يخص الموضوع وجد الطالب الباحث أنه توجد القليل من الدراسات في شتى أنواع الرياضات وخاصة في كرة القدم التي تطرقت إلى تأثير التدريبات خلال الفترة الانتقالية على القدرات البدنية والوظيفية للاعب كرة القدم والهدف من كل الدراسات من هذا النوع هو الرفع من لياقة اللاعب البدنية والوظيفية حتى يكون في أحسن أحواله أثناء المباراة ليكملها بدون تراجع مستواه مع مرور الوقت بسبب ظاهرة "التعب" حيث يعد هذا الأخير من بين أكبر التحديات التي تعيق المدربين و اللاعبين على حد سواء.

ومن خلال الخبرة العملية للطالب الباحث لاحظ أن المدربين لا يهتمون بالفترة الانتقالية رغم أن هدفها الأساسي هي الراحة الفعالة للاعب بعد موسم البطولات. أن فقدان اللاعب للياقة البدنية في الفترة الانتقالية يجعل من الصعب العودة بها مرة أخرى في وقت قصير وتكون سببا في عدم مقدرة اللاعب على البدء بدورة تدريبية جديدة بمستوى عالي لذا فإن الفترة الانتقالية هي أنسب الفترات لاستكمال خطة التدريب السنوية والإعداد للخطة السنوية القادمة. إذا لم يستفيد اللاعب من الفترة الانتقالية فإنه يعرض نفسه في المستقبل بسبب الحمل الزائد إلى مخاطر الإجهاد والشعور بالملل من تلك الرياضة وإذا ما انقطع اللاعب عن التدريب في هذه الفترة فإنه يفقد القوة خلال أسبوع أو أسبوعين وهذا الفاقد في القوة إذا استمر سينعكس سلبا على الأداء وإذا ما انقطع عن التدريب شهرا فإنه يبدأ في فقدان ما اكتسبه من تحمل هوائي ولاهوائي مما يؤدي إلى هبوط المستوى وفقدان تلك العناصر في الفترة الانتقالية يجعل من الصعب العودة بها مرة أخرى في وقت قصير وتكون سببا في عدم مقدرة اللاعب على البدء بدورة تدريبية جديدة بمستوى عالي.

تتبلور مشكلة البحث في انه من خلال ممارسة الباحث لرياضة كرة القدم كلاعب و كمدرب وجد أنه في بداية الموسم التدريبي (فترة الإعداد) يأتي اللاعبون بعد الفترة الانتقالية ولديهم هبوط واضح في مستوى اللياقة البدنية مقارنة بمستواهم في نهاية فترة المنافسات ويرجع ذلك سبب في أغلب الأحيان إلى الانقطاع عن التدريب وترك اللاعبين بدون برنامج تدريبي في هذه الفترة مما يؤدي إلى هبوط حاد في المستوى البدني نتيجة الراحة السلبية التي منحت للاعبين خلال تلك الفترة من هنا تظهر أهمية الفترة الانتقالية كأحد الفترات التدريبية الهامة في عملية تخطيط التدريب والتي لم تحظى بالاهتمام الكافي من قبل المدربين واللاعبين مما يؤثر على حدود تطوير المستوى البدني والفني الأمر الذي يتناقض تماما مع مبادئ التدريب الرياضي، هذا ما أثار اهتمام الباحث للقيام بتصميم برنامج تدريبي مقنن بما يحتويه من أنشطة مختلفة تتميز بعنصر التشويق والمتعة للحفاظ

التعريف بالبحث

على مستوى اللياقة البدنية وتقليل الفاقد منهم حتى يتسنى للاعبين بداية فترة الإعداد بمستوى لائق ومرتفع عن البداية في الموسم السابق.

حيث لوحظ أن نسبة الإصابات غير المرتبطة بالاحتكاك زادت بشكل ملحوظ في العقد الماضي بعد فترة من الخمول والراحة خاصة بين الرياضيين الذين عادوا إلى التدريب مؤخر (أي بعد عطلة او راحة بين المواسم التدريبية أو أثنائها) وذلك عندما انخفض مستوى اللياقة البدنية على الأرجح، ووفقاً للمركز الوطني الأمريكي للأبحاث الإصابات الرياضية و الجمعية الطبية الأمريكية (National Collegiate Athletic Association (NCAA) فإن خطر الإصابات غير التلامسية يكون أكبر بكثير بعد فترات عدم النشاط إذا لم يتم تقنين أعباء وأحمال التدريب و كذلك استراتيجيات الاستشفاء لتتناسب مع انخفاض مستوى اللياقة البدنية للرياضيين بعد فترات الراحة الطويلة، حيث تشير بيانات هذا المركز إلى أن ما يقرب من 60 ٪ من الإصابات غير المرتبطة بإصابات الاحتكاك تحدث خلال هذه الفترات التي يعود فيها الرياضي إلى التدريب بعد فترة من عدم النشاط ، وتشير هذه الزيادة في نسبة الإصابات إلى أن الرياضيين يتعرضون لأعباء عمل مفرطة وأحمال تدريبية مكثفة في الفترة التي تلي مباشرة عودتهم إلى التدريب، و كذلك يتم زيادة عبء عملهم وأحمالهم التدريبية بمعدل أسرع مما هو مناسب (Caterisano، 2019) وعدم مراعاة طبيعة اللعبة وخصائص ومميزات المراحل العمرية المدربة. فبالرغم مما وصلت إليه كرة القدم العالمية من انجازات وانتصارات، إلا أن المتأمل في مستوى كرة القدم الجزائرية يلاحظ منذ الوهلة الأولى ضعف النتائج على جميع الأصعدة، انطلاقاً من الفئات الصغرى حتى الأكبر، وهذا من خلال المشاركة في المحافل الإقليمية والدولية رغم ما يوفره المجتمع الجزائري من إشارات واللاعبين شباب يمكن لهم مواجهة هذه التحديات. وعلى هذا الأساس جاءت هذه الدراسة للتعرف على الظروف المحيطة بعملية تخطيط التدريب والتي تحول دون تحقيق فرق كرة القدم الجزائرية لأهدافها، و تخطيط المدربين للبرامج التدريبية و دورها على الأداء البدني للاعبين كرة القدم ومن خلال متابعة الباحث لمباريات البطولة الوطنية فئة الأواسط في كرة القدم لاحظ الطالب الباحث هبوط وفتور في مستوى اللياقة البدنية و كثرة الإصابات الرياضية للاعبين خاصة في الجولات الأولى من البطولة المحترفة قد يرجع إلى استخدام المدربين أساليب التدريب التقليدية أو عدم الاهتمام بالفترة الانتقالية التي تساعد على حسن الانتقال الجيد لفترة إعداد جديدة ، كما انه خلال فترة التوقف عن التدريب، من المحتمل أن يتعرض الرياضيين إلى مستوى ما من فقد التكيف أي الفقد الجزئي أو الكامل للتكيفات المورفولوجية والفسيوولوجية الناجمة عن التدريب السابق وذلك نتيجة لمحفزات التدريب الغير كافية أو غير المناسبة (padila، 2000). فان القلبية

التعريف بالبحث

التنفسية (كالتحمل) والعصبية و التكيف (كالسرعة) والعضلية (كالقوة) يعتبروا مكونات أساسية في الرياضات المختلفة، ومن المعروف أن الانخفاضات الكبيرة قد تحدث بعد التوقف قصير المدة عن التدريب مثل انخفاض في الحد الأقصى من استهلاك الأكسجين بنسبة 4-14٪ لمدة توقف أقل من 4 أسابيع، وقد تؤدي هذه التغييرات إلى ضعف الأداء وزيادة خطر إصابات العضلات إذا لم يتم إعادة تأهيل وتدريب الإصابة مثل تمزق الأربطة والرياضيين بدنياً ومهارياً بشكل مناسب و خاص بالنشاط الممارس عند البدء مرة أخرى بعد فترات التوقف (الحسين، 2021).

علاوة على ذلك فإن الرياضيين عند عودتهم إلى الرياضة قد يعانون من إعادة التأهيل أو الإعداد البدني غير المناسب، وبالتالي هناك خطر كبير لحدوث الإصابة عندما تعود البطولات فجأة، وخاصة انه في بعض الأحيان تكون الفترات التي تحددها الاتحادات الرياضية للبدء بعد فترات التوقف ال تكون فترات إعداد طويلة.

فقد انقضي الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين للوصول بالرياضيين الموهوبين إلى المستوى العالي والاعتماد علي تجاربهم الميدانية وخبراتهم الفردية، فمن الصعب اليوم الوصول إلي المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي وخاصة كرة القدم ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني علي أسس علمية متينة و حديثة، وهذا يبدأ من انتقاء واختيار الموهوبين وتبنيهم خلال مراحل التكوين والتدريب و كذا إعداد البرامج التدريبية حتى توفير الإمكانيات المادية البشرية و تذليل كل العقبات التي تتعرض مسيرة التقدم و الوصول إلي المستويات العالية.

و يؤكد (البيك ع، 1996) أن عملية تقنين وإعداد البرامج التدريبية تركز بصورة أساسية على عدة محاور ومنها عملية تقويم للاعبين كرة القدم بدنيا خلال الفترة الانتقالية توفر بالدرجة الأساس للمدرب معرفة تامة بمستوى كل لاعب من لاعبيه في الفريق خلال اشتراكه في المباراة وبشكل دقيق وتعطيه فكرة عن تشخيص نقاط القوة والضعف للفريق إجمالاً . لذا فإن التقويم يوفر لنا المتابعة العلمية للتعرف إلى مدى التطور والهبوط الحاصل في المستوى

ومن خلال خبرة الطالب الباحث الميدانية والتطبيقية والاحتكاك بالعديد من مدربي كرة القدم، فقد لاحظ أن أغلب المدربين يهملون تماماً الفترة الانتقالية ويمنحون لاعبيهم خلالها برنامج تدريبي غير مدروس علمياً وغير مقنن لمدة تتراوح ما بين 6-8 أسابيع، الأمر الذي يؤدي إلى فقدان اللاعبين لما اكتسبوه من لياقة بدنية مما ينعكس بالسلب على المستوى الفني للاعبين هذا ما توصل إليه الباحث (الحسين، 2021).

وبعد اطلاع الطالب الباحث على العديد من المصادر العلمية والدراسات ومتابعته لواقع اللعبة ولم يجد تقويم علمي يقيس أداء اللاعبين خلال الفترة الانتقالية ، وقياس ما يبذله اللاعب أثناء

التعريف بالبحث

الأداء البدني ، لذا ارتأى الطالب الباحث من دراسة تقويم أداء لاعبي كرة القدم بدنيا و توفير فرصة كبيرة للمدرب و لمعدي البرامج التدريبية اللاحقة ، حيث يلاحظ أن المدربين يبدؤون بالتدريب بدون معرفة مسبقة بحجم الانخفاض بالمستوى الحاصل للاعبين خلال الفترة الانتقالية هذه من ناحية ومن ناحية أخرى يوضح ذلك مدة الفترة الانتقالية للاعب على المدرب تحديدها للفريق لكي يبدأ مستقبلا بالتدريب لان اثر التدريب لم يتفق عليه احد فتارة نلاحظ بعض المدربين يذكرون بان اثر التدريب يبقي خلال (30)يوم واخرون خلال (45) يوم و اخرون خلال شهرين . و اثر متابعة الطالب الباحث لمباريات فريق شباب مدينة وادي رهيو لكرة القدم فئة الأواسط لاحظ هبوط وفتور في مستوى الأداء البدني للاعبين قد يرجع إلى استخدام المدربين لأساليب التدريب التقليدية أو عدم الاهتمام بالفترة الانتقالية التي تساعد على حسن الانتقال الجيد لفترة إعداد جديدة ومن هنا ظهرت مشكلة البحث في أهمية التعرف على تأثير تقنين الفترة الانتقالية على بعض القدرات البدنية لدي لاعبي كرة القدم فئة الأواسط لشياب وادي رهيو. مما دعا الطالب الباحث إلى تحديد مشكلة البحث في كونها محاولة علمية موجه نحو تصميم برنامج تدريبي مقنن خلال الفترة الانتقالية نهاية الموسم للحفاظ على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية لدي لاعبي كرة القدم فئة الأواسط خلال الفترة الانتقالية. و على ضوء هذه المعلومات أراد الطالب الباحث أن نتعرف أكثر على مدى فاعلية و تأثير تقنين الفترة الانتقالية علي الأداء البدني لدي لاعبي كرة القدم فى فئة الأواسط ، فطرح التساؤلات التالية التي ستشكل لنا إشكالية بحثنا و المتمثلة في:

التساؤل العام

ما هو تأثير تقنين الفترة الانتقالية على الأداء البدني لدي لاعبي كرة القدم فئة الأواسط ؟
من خلال التساؤل العام يمكن إدراج التساؤلات التالية:

1-2: تساؤلات البحث:

التساؤل الأول

1-ما هي القدرات البدنية الخاصة بالأداء التي تتأثر سلبا خلال الفترة الانتقالية التي ينبغي المحافظة عليها لدي لاعبي كرة القدم فئة الأواسط في نهاية الموسم الكروي؟

التساؤل الثاني

2-ما هي مواصفات البرنامج التدريبي المقنن والمقترح (الأهداف، المحتوي وطرق التدريب والوسائل المستعملة وأساليب التقييم والتقويم) ؟

التساؤل الثالث

التعريف بالبحث

3- ما هو اثر البرنامج التدريبي المقترح و المقنن في التحسين والمحافظة غلي الأداء البدني لدي لاعبي كرة القدم فئة الأواسط ؟

3-أهداف البحث

تهدف الدراسة إلى الحفاظ على المستوى البدني لاعبي كرة القدم فئة الأواسط خلال الفترة الانتقالية وذلك من خلال:

- 1- معرفة القدرات البدنية الخاصة بالأداء البدني التي ينبغي المحافظة عليها لدي لاعبي كرة القدم فئة الأواسط خلال الفترة الانتقالية نهاية الموسم الكروي.
- 2-تصميم برنامج تدريبي مقنن خلال الفترة الانتقالية.
- 3 -- معرفة حجم التأثير البرنامج التدريبي المقترح على المتغيرات البدنية قيد الدراسة خلال الفترة الانتقالية .

4فروض البحث

الفرض العام

يؤثر تقنين الفترة الانتقالية علي الأداء البدني لدي لاعبي العينة التجريبية لكرة القدم فئة فئة الأواسط.

الفروض الجزئية

1-4الفرض الأول:

تؤثر الفترة الانتقالية سلبا علي القدرات البدنية لدي لاعبي العينة التجريبية لكرة القدم فئة فئة الأواسط.

2-4الفرض الثاني:

تصميم البرنامج التدريبي المقنن خلال الفترة الانتقالية يعمل علي المحافظة علي القدرات البدنية لدي لاعبي العينة التجريبية لكرة القدم فئة فئة الأواسط.

3-4الفرض الثالث:

للبرنامج التدريبي المقترح خلال الفترة الانتقالية والمقنن تأثيرا علي الأداء البدنية لدي لاعبي العينة التجريبية لكرة القدم فئة الأواسط.

5-أهمية البحث:

أهمية البحث والحاجة إليه:

التعريف بالبحث

-اشتملت أهمية الدراسة في استكشاف أفاق جديدة في مناهج وطرق التدريب الرياضي الحديثة وأثارها الرياضيين خاصة في كرة القدم .

-ضرورة إبراز أهمية التدريبات المقننة خلال الفترة الانتقائية بصوره أكثر واقعية في ميدان التدريب الرياضي للاعبين كرة القدم التي يعاني منها اللاعبين الجزائري خاصة في القسم الثاني والأقسام الدنيا.

-معرفة كيفية التصميم برامج التدريبية لما لها دور في مجالات التطوير الناشئين حيث إنها أحد العوامل الهامة لرفع المستوى أداء اللاعبين خاصة فئة.

-دعم الوسط الأكاديمي الجزائري بالخلفيات نظرية وتطبيقية ومناهج حديثه خاصة بالتدريب الجامعي الذي اكتشف جمال التدريب الرياضي للألعاب الجماعية الفردية في العالم.

-المساهمة في التخطيط والبرمجة تدريباتي حديثه العمل على التوزيع العقلاني الحمل والشدة الحجم بطريقه سليمة في النوادي الجزائرية بما يتناسب إمكانياتهم الفعلية.

-الربط بين المعارف والخلفيات النظرية الخاصة بالتدريب ببرامج المختصين والخبراء وتطبيق الميدان الفعلي للبرامج التدريبية المختلفة خاصة كره القدم الجزائرية.

-ضرورة إبراز أهمية تقنين الفترة الانتقالية بصورة أكثر واقعية في ميدان التدريب الرياضي لاعبي كرة القدم علي أسس علمية بسبب المشاكل التي يعاني منها اللاعب الجزائري خلال فترة المنافسات.

-تقنين الأحمال التدريبية وفق الشدة والحجم والكثافة له دور ايجابي في تنمية عناصر اللياقة البدنية والمحافظة عليها خلال نهاية الموسم الكروي.

-التخطيط السليم في التدريب يساهم في تطوير عناصر اللياقة البدنية بشكل أفضل وتحقيق الانجاز الرقمي.

6حدود البحث:

التزم الطالب الباحث في إجراء هذه الدراسة بالحدود التالية :

- 1-**الحد الأكاديمي(البشري):** اقتصرت الدراسة على لاعبي كرة القدم فئة الأواسط لفريق شباب مدينة وادي رهيو حيث كانت العينة الشاهدة 11 لاعب والعينة التجريبية 11 لاعب و6 لاعبين من خارج العينة (من فريق سريع غليزان).
- 2-**الحد الموضوعي:** تم تطبيق الدراسة من خلال برنامج تدريبي مقترح ومقنن للفترة الانتقالية وأثره في تحسين متغيرات الأداء البدني لدي لاعبي كرة القدم فئة الأواسط.

التعريف بالبحث

3- الحد المكاني: تم إجراء الحالية الدراسة في ملعب المغرب العربي التابع لفريق مدينة وادي رهيو .

4- الحد الزمني: قام الطالب الباحث بإجراء هذه الدراسة في الموسم الرياضي (2021) 2022، حيث تضمن إجراء الدراسة الاستطلاعية الاختبارات تطبيق البرنامج المقترح نهاية الموسم الكروي لسنة 2022/2023.

7-مصطلحات البحث

1- التصميم:

اصطلاحاً: هو جعل للشيء قانوناً

إجرائياً:

في علم التدريب الرياضي التصميم هو تثبيت مكونات الحمل بكل من القدرات البدنية والحركية وكيفية توزيع الأحمال على شكل دوري أسابيع (الدكتور عبد الجليل جبار كتاب التجريب الرياضي الحديث جامعة بغداد)

و هو العملية الشاملة للتحسين الهادف للأداء الرياضي والذي يتحقق من خلال برنامج مخطط لإعداد والمنافسات، وهو عملية ممارسة منظمة تتميز بالديناميكية والتغير المستمر، والبدن يديرها مدرب متخصص يتمثل دوره القيادي في خلق إطار عمل ملائم يستطيع من خلاله اللاعب والفريق تنمية وتطوير قدراته الكامنة (الريضي، 2000).

يقصد بتقنين الحمل البدني التحكم في مكوناته في اتجاه تحقيق الأهداف المرجوة، ويقسمه العالم الروسي " جودك 1978" إلى ثلاث مراحل :

1- جمع البيانات عن مستوى الحمل المستخدم ونوعيته وطبيعة النشاط التخصصي للرياضي ودرجته.

2- تحليل البيانات والمعلومات المختلفة .

3- تخطيط حمل التدريب في ضوء ما تم جمعه من بيانات ومعلومات .

2الفترة الانتقالية

اصطلاحاً :

هي إحدى فترات التدريب تكون في نهاية وبداية الموسم " وهى فترة الراحة الايجابية للاعبين بعد بذل مجهود بدني و نفسي كبير و فيها تعطي للاعب الفرصة الاستثنائية من الجهد البدني الذي يبذل خلال الدورة السنوية و كذلك الاحتفاظ بمستوي مقبول من الإعداد للتهيؤ و الاستعداد للدورة

التعريف بالبحث

التدريبية الجديدة و هي إما أن تكون راحة ايجابية لمدة 4-6 أسابيع مع أداء تمارين حرة أو هي فترة راحة تستخدم فيها وسائل الإعداد البدني العام و لكن بشدة اقل ((عودة ع، 2016))
إجرائيا :

في دراستنا هذه تتمثل الفترة الانتقالية الفترة الزمنية التي تكون في نهاية الموسم الماضي وبداية الموسم الجديد وتكون في غالب الأحيان راحة مصاحبة لتدريبات منخفضة الشدة
الأداء البدني:

لغة: أدى عمله أي قام به، أمته وأنجزه.

اصطلاحا:

وهي الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاء امتحانات الجسمانية التي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني والحركي بأفضل درجة و اقل جهد ممكن ((مفتي ا، 1999).
كما تعرف أنها العملية التطبيقية للرفع والمستوى الحالة التدريبية اللياقة البدنية الحركية إذ يهدف إلى تطوير إمكانيه مستوى قدراته البدنية والحركية لمواجهة المتطلبات التقدم في أساليب الممارسة للأنشطة الرياضية((غازي، 2011)

تعريف الإجرائي

تأثر الأداء الرياضي بالعديد من الصفات من بينها الصفات البدنية) سرعة - قوة - تحمل. (واعتمادا على الرياضة المطبقة؛ هذه الصفات هي التي تحدد المستويات العليا من الأداء، أو أعلى أداء ممكن أن ينجزه اللاعب.

4كرة القدم

:التعريف اللغوي :

هي كلمة لاتينية وتعني "ركل الكرة بالقدم" فالأمريكيون يعتبرون كرة القدم (Football) (ما يسمى عندهم "الريفي" أو كرة القدم الأمريكية ((رومي، 1986).
(التعريف الاصطلاحي :

كرة القدم لعبة تتم بين فريقين كل فريق يتكون من 11 العبا ويحاول كل العب ركل الكرة ناحية المرمى لإحراز أهداف على حارس مرمى الخصم، ويتم تحويل الكرة بالرأس والقدم ولا يسمح إلا حارس المرمى أن يلمس الكرة باليد داخل منطقته التي تعرف بمنطقة الجزاء) ()
التعريف الإجرائي:

التعريف بالبحث

هي لعبة جماعية يتنافس فيها فريقين كل فريق مكون من 11 لعب يختلّفون في المراكز والمهام، تلعب داخل ملعب مستطيل الشكل يحاول فيها اللاعبون تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، يفوز الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف.

8-خطوات إجراء البحث

للإجابة على تساؤلات الدراسة وتأكيد فروضها اتبع الطالب الباحث الخطوات التالية أثناء تنفيذ دراسته:

1-تم مسح ومراجعة بعض الدراسات السابقة والبحوث افي التدريب الرياضي العربية والأجنبية ذات العلاقة في مجال برامج التدريب المقترحة في كرة القدم بشكل خاص وفي التربية الرياضية بشكل عام.

2-تم تحديد بعض العناصر القدرات البدنية الخاصة بالأداء البدني التي يراد ويستهدف تحسينها وبعد المحافظة عليها خلال الفترة الانتقالية من اجل بداية أقوى في فترة الإعداد البدني.

3-تطبيق قياس قبلي لعينتين التجريبيية والشاهدة غلي قدرات الأداء البدني لدي لاعبي كرة القدم فئة الأواسط في نهاية الموسم الكروي.

4-تطبيق استبانة قبلية للاختبارات البدنية من اجل التحكيم وكذلك لهدف تثمين إشكالية الدراسة.

5-عرض وتطبيق الاختبارات على الدراسة الاستطلاعية للتعرف على المعوقات والمشكلات التي سوف تواجه الطالب الباحث خلال الدراسة

6-إعداد البرنامج المقترح من اجل تقنين الفترة الانتقالية هدفه تحسين القدرات البدنية و المحافظة عليها تتضمن تمارين و أعمال تدريبية مدروسة علميا .

7- تحكيم البرنامج التدريبي المقنن خلال الفترة الانتقالية من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين والمتخصصين في مجال التدريب الرياضي.

8-تطبيق البرنامج التدريبي المقنن للفترة الانتقالية على العينة التجريبيية (عينة الدراسة) لتحسين والمحافظة على القدرات البدنية للأداء البدني

9-تطبيق اختبار بيني لعينتي الدراسة من اجل تقييم وتقويم الحالة التدريبية لدي اللاعبين بعد فترة الاسترجاع وكذلك تطبيق القياس البعدي بعد إنهاء البرنامج التدريبي المقنن للفترة الانتقالية لتحسين القدرات البدنية والمحافظة عليها

10-إجراء المعالجة الإحصائية المناسبة وأخيرا تفسير الناتج ومقارنتها مع الفرضيات.

A scroll with a light beige, textured surface and dark brown wooden handles at the top and bottom. The text is written in a bold, black, serif font.

الباب الأول
الدراسة النظرية

الفصل الأول:

الدراسات المشابهة

و

المرتبطة

1تمهيد::**عرض تفصيلي للدراسات السابقة العربية والأجنبية**

هناك العديد من الدراسات السابقة التي تطرقت لموضوع طريقة التدريب خلال الفترة الانتقالية وتناولتها من زوايا مختلفة، وقد تنوعت هذه الدراسات بين العربية والأجنبية. وسوف نستعرض جملة من الدراسات من اجل الاستفادة منها مع الإشارة إلى أبرز ملامحها، مع تعليقا عليها يتضمن جوانب الاتفاق والاختلاف وبيان الفجوة العلمية التي تعالجها الدراسة الحالية، ويود الطالب الباحث أن يستعرض أغلب الدراسات الحديثة وقاد أجريت كلها في الفترة الممتدة من 2005 الي 2023، وشملت عددا من الأقطار والبلدان مما يشير إلي تنوعها الزمني و الجغرافي . وهادا قد تصنيف الدراسات وفاق الزمن، وفيما يلي تقدم عرضا هذه الدراسات، ثم نبني جوانب الاتفاق والاختلاف بينهما، ثم نوضح الفجوة العلمية من خلال التعرف على اختلاف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة، وأخري جوانب الاستفادة من الدراسات السابقة في الدراسة الحالية. و هي كالاتي:

1-1:الدراسات العربية:**1-1-1: دراسة باسنت عيسي2023**

عنوان الدراسة:تأثير استخدام التدريب العرضي للحفاظ علي مستوى اللياقة العضلية خلال الفترة الانتقالية للموسم التدريبي هدف البحث إلى الحفاظ على مكتسبات مستوى اللياقة العضلية ولياقة الطاقة وذلك من خلال تصميم برنامج باستخدام التدريب العرضي خلال فترات التوقف للموسم التدريبي و التعرف على تأثير البرنامج المقترح في الحفاظ على مستوى اللياقة العضلية ولياقة الطاقة خلال فترات التوقف للموسم التدريبي.استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة مع قياس قبلي وقياس بعدي،تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي التنس تحت 20 سنة بنادي سموحة الرياضى وبلغ حجم عينة البحث (12) لاعباً والمسجلين بالاتحاد المصري للتنس خلال الموسم الرياضي 2021م / 2022م .توصلت الباحثة الى استخدام برنامج التدريب العرضي المقترح خلال فترات التوقف قد أدى إلى الحفاظ على مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية و لياقة الطاقة لعينة البحث استخدام برنامج التدريب العرضي المقترح خلال الفترة الانتقالية قد أدى إلى معدلات تغير إيجابية وسلبية تراوحت بين 1.19 – 1.80 % في متغيرات بعض عناصر اللياقة البدنية ، 0.30 – 1.16 % في متغيرات لياقة الطاقة – 3. معدلات التغير في اللياقة البدنية أعلى قليلاً من معدلات التغير في لياقة الطاقة توصي الباحثة باستخدام برنامج التدريب العرضي المقترح خلال فترات التوقف للاعبى التنس (عينة البحث) وذلك للحفاظ على مستوى اللياقة العضلية ولياقة الطاقة ، ووضع برامج مخطط لها جيداً للمحافظة على اللياقة العضلية ولياقة الطاقة خلال فترات التوقف لمختلف الأنشطة الرياضية ..(باسنت عيسي، 2023).

1-1-2:دراسة : أحمد فاروق عزب الشافعي 2022

عنوان الدراسة: فاعلية التدريب العرضي على تنمية بعض المتغيرات البدنية و المهارية لدى ناشئات الكاراتيه خلال المرحلة الانتقالية بعد العودة للتدريب الرياضي في ظل أزمة "COVID(19"،هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على فاعلية التدريب العرضي على تنمية بعض المتغيرات البدنية و المهارية لدى ناشئات الكاراتيه

(الكوميتة) (kumite) خلال المرحلة الانتقالية بعد العودة للتدريب الرياضي في ظل أزمة "19 COVID"، و استخدم الباحث التصميم التجريبي ذو القياس القبلي و البعدي حيث بلغت العينة الاستطلاعية عدد (8) لاعبات "كوميتة kumite"، بلغ عدد العينة الأساسية (14) لاعبة " و كانت أهم النتائج هي فاعلية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب العرضي على تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئات الكارتية (الكوميتة) kumite خلال المرحلة الانتقالية بعد العودة للتدريب الرياضي في ظل أزمة COVID 19 "، "كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية ونسب تحسن معنوية بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئات الكارتية (الكوميتة) kumite لصالح القياس البعدي نتيجة فاعلية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب العرضي خلال المرحلة الانتقالية بعد العودة للتدريب الرياضي في ظل أزمة COVID19. (أحمد فاروق، 2023).

1-1-3: دراسة: د / هيثم عادل عبد البصير 2021

عنوان الدراسة: تأثير استخدام أسلوب التدريب المتقاطع خلال الفترة الانتقالية على بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئ كرة السلة بنادي بورسعيد الرياضي

هدفت الدراسة الي البحث أهمية نظرية تكمن في تزويد العاملين في مجال تدريب وتدريب كرة السلة بمعرفة استخدام أسلوب التدريب المتقاطع خلال الفترة الانتقالية في كرة اليد للناشئين بنادي بورسعيد الرياضي أما الأهمية العملية فتظهر في نتائج استخدام أسلوب التدريب المتقاطع لتنمية القدرات البدنية الخاصة لناشئ كرة السلة و استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة واحدة لمناسبتة لطبيعة هذا البحث عينة الدراسة: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الناشئين في كرة السلة من نادي بورسعيد الرياضي ببورسعيد للمرحلة العمرية من 15 ، 16 سنة وكان عددهم 20 ناشئ كما استعان الباحث بعدد (20) ناشئ من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس المجتمع وكذلك (20) لاعب غير ممارسين لكرة السلة لإجراء الدراسات الاستطلاعية والمعاملات العلمية أهم النتائج.: استخدام أسلوب التدريب المتقاطع خلال الفترة الانتقالية لناشئ كرة السلة من 15 إلى 16 سنة أدى إلى تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة - تأثير أسلوب التدريب المتقاطع خلال الفترة الانتقالية أدى إلى تحسن نسبة القدرات البدنية الخاص. (عبد البصير ه.، 2021)

1-1-4: دراسة بن سميشة العيد 2020

عنوان الدراسة " تأثير الترويح الرياضي باستخدام التدريب العرضي في بعض المتغيرات الوظيفية لدى ناشئ كرة السلة خلال الفترة الانتقالية يهدف البحث إلى بناء برنامج ترويح رياضي باستخدام التدريب العرضي والتعرف علي تأثيره في بعض المتغيرات الوظيفية في الفترة الانتقالية لناشئ كرة السلة، استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة القياسات القبلي و البعدي على مجموعة تجريبية واحدة، وتم اختيار عينة عمدية من ناشئ كرة السلة جمعية القدس بولاية تيارات، حيث بلغ قوامهم (16) ناشئ للموسم التدريبي (2019/2018) من المجتمع الأصلي للبحث والبالغ عدده (26) ناشئ، أظهرت الدراسة أن البرنامج الترويحي الرياضي المقترح باستخدام التدريب العرضي خلال الفترة الانتقالية قد أدى إلى الحفاظ على مستوى بعض المتغيرات الفسيولوجية لناشئ كرة السلة، ويوصى الباحث وضع برامج أنشطة

ترويحية رياضية مخطط لها جيداً للمحافظة على المتغيرات الفسيولوجية خلال الفترة الانتقالية لمختلف الأنشطة الرياضية (بن سميشة العيد، 2019).

1-1-5:دراسة عمرو محمود حنفي وهدان 2017

عنوان الدراسة: إستراتيجية تدريبية لفترة الانتقالية باستخدام الأسلوب العرضي للحفاظ على المستوى البدني لدى براعم الغطس: هدفت الدراسة الى معرفة إستراتيجية تدريبية لفترة الانتقالية باستخدام الأسلوب العرضي للحفاظ على المستوى البدني لدى براعم الغطس هدفت الدراسة إلي البحث إلى الحفاظ على المستوى البدني لبراعم الغطس خلال الفترة الانتقالية ذلك من خلال تصميم برنامج باستخدام أسلوب التدريب العرضي خلال الفترة الانتقالية من اجل التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على المتغيرات البدنية قيد البحث خلال الفترة الانتقالية قد اختار الباحث المنهج التجريبي نظرا لمناسبته لطبيعة البحث، باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي على مجموعتين (تجريبية وضابطة و تمثل مجتمع الدراسة في لاعبي ناشئى بنادي الزمالك الرياضي للموسم الرياضي 2016-2017، تم اختيار العينة بالطريقة العمدية حيث بلغ عدد أفراد الدراسة الأساسية (10) لاعبين من المجتمع الأصلي و كانت أهم النتائج ان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأسلوب العرضي لمجموعة التجريبية تأثيرا وفاعلية أدت إلى المحافظة على المتغيرات البدنية قيد البحث .أدى انقطاع المجموعة الضابطة عى التدريب خلال الفترة الانتقالية على انخفاض مستوى القدرات البدنية قيد البحث .توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين لمجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث في اتجاه المجموعة التجريبية (حنفي وهدان، 2017).

1-1-6:دراسة بدر بن عبد العزيز 2015

عنوان الدراسة:تأثير تدريبات الفترة الانتقالية وفترة الإعداد على بعض المتغيرات الجسمية والفسيولوجية والبدنية للاعبي كرة القدم السعوديين تحت 19 سنة- هدفت الدراسة: هدف هذا البحث إلى التعرف على مقدار تأثير كل من الفترة الانتقالية وفترة الإعداد على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للاعبي كرة القدم السعوديين تحت 19 سنة بمدينة الرياض، مما يسهم في تقنين فترات الموسم، للحفاظ على المكتسبات البدنية والوظيفية للاعبين. وتأتي أهمية هذا البحث في كونها تُعنى بمعرفة مقدار التأثيرات الجسمية والفسيولوجية والبدنية الناجمة عن الفترة الانتقالية (فترة الانقطاع عن التدريب البدني المعتاد) بعد نهاية الموسم الرياضي وقد استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي- و كانت عينة الدراسة عددهم (25) لاعبا، تم اختيارهم بالطريقة العمدية و قد أوصى الباحث بعدم إطالة فترة الانتقال عن التدريب لتصل كما في عينة البحث إلى شهرين، حتى لا تزداد نسب الانخفاض في عناصر اللياقة البدنية والفسيولوجية من جراء التوقف عن التدريب. كما أوصت بأن تكون فترة الانتقال راحة إيجابية ترويحية يتخللها برنامج تدريبي معتدل للتقليل من نسب الانخفاض السابقة. الاهتمام ببرامج التدريب خلال فترة الإعداد على أن تبدأ مبكراً، لاستعادة اللياقة البدنية للاعبين بشكل متكامل وبصورة تدريجية قبل بداية الموسم الرياضي، وهذا من شأنه الإقلال من حدوث الإصابات التي قد تنشأ في حالة زيادة الجرعات التدريبية بشكل مكثف أثناء فترة الإعداد أو المباريات أثناء الموسم الرياضي و أوصت بأن تكون فترة الانتقال راحة إيجابية ترويحية يتخللها برنامج تدريبي معتدل للتقليل من نسب الانخفاض السابقة. الاهتمام ببرامج التدريب خلال فترة الإعداد على أن تبدأ مبكراً، لاستعادة اللياقة البدنية

للاعبين بشكل متكامل وبصورة تدريجية قبل بداية الموسم الرياضي، وهذا من شأنه الإقلال من حدوث الإصابات التي قد تنشأ في حالة زيادة الجرعات التدريبية بشكل مكثف أثناء فترة الإعداد أو المباريات أثناء الموسم الرياضي)

1-1-7: أشرف عبد العزيز أحمد 2011

عنوان الدراسة: الترويح الرياضي باستخدام ا- التدريب العرضي وتأثيره في بعض المتغيرات البدنية: والفسولوجية والنفسية لدى ناشئ كرة القدم خلال الفترة الانتقالية هدف الدراسة إلى بناء برنامج ترويح رياضي باستخدام التدريب العرضي وتأثيره علي تأثيره في بعض المتغيرات البدنية لفسولوجية والنفسية في الفترة الانتقالية لناشئ كرة القدم و استخدام المنهج التجريبي بطريقة القياسات القبلية والبعدي على مجموعة تجريبية واحد ، حيث بلغ قوامه (20) ناشئ لموسم - التدريبي 2010/2011- من المجتمع الأصلي للبحث والبالغ عدده (38) ناشئ ، كما اختير (16) ناشئ للدراسة الاستطلاعية من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج العينة الأساسية وتم استبعاد (2) ناشئ لعدم انتظامهم في التدريب، و كانت نتائج الدراسة ان للبرنامج الترويح الرياضي المقترح باستخدام التدريب العرضي خلال الفترة الانتقالية قد أدى إلى الحفاظ على مستوى بعض المتغيرات البدنية لناشئ كرة القدم تحت (17) سنة ايضا أدى إلى الحفاظ على مستوى بعض المتغيرات الفسيولوجية لناشئ كرة القدم تحت (17) سنة وقد أدى إلى التحسن في بعض المتغيرات النفسية لناشئ كرة القدم تحت (17) سنة () أشرف عبد العزيز ، 2011).

1-1-8: دراسة خالد السيد سرور، 2008

عنوان الدراسة: تأثير استخدام التدريب العرضي للحفاظ علي مستوى اللياقة العضلية خلال الفترة الانتقالية للموسم التدريبي هدفت الدراسة إلي التعرف على مدى تأثير استخدام التدريب العرضي على مستوى اللياقة العضلية ولياقة الطاقة خلال الفترة الانتقالية للموسم التدريبي حيث استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة وبطريقة القياس القبلي والبعدي و بلغ حجم العينة 12 لاعب من لاعبي كرة السلة تحت (20) سنة بنادي طنطا الرياضي والمسجلين للموسم الرياضي (2007/2008 ،) و كانت أهم نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي العرضي المقترح أدى إلى الحفاظ على مستوى اللياقة العضلية ولياقة الطاقة، وأشارت النتائج أيضا أن معدلات التغير في اللياقة العضلية أعلى قياس من معدلات التغير في لياقة الطاقة (سرور، 2008)

1-1-9: دراسة وسيلة محمدمهران 2007:

عنوان الدراسة: تأثير التدريب العرضي في الفترة الانتقالية علي بعض المتطلبات البدنية و المتغيرات الفسيولوجية و المستوي الرقمي 400م عدو. هدفت الدراسة الي المحافظة على المستوى الرقمي لمسابقة 400م (م) عدو من خلال بناء برنامج تدريبي عرضي في الفترة الانتقالية للموسم التدريبي. المنهج الدراسة : واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بطريقة القياس القبلي والبعدي لمجموعتين التجريبية والضابطة و قد بلغ حجم العينة (14) ناشئ (م) عدو من النادي الأولمبي و نادي أصحاب الجياد تحت 18 سنة، - و كانت أهم النتائج أن استخدام برنامج التدريب العرضي أثناء الفترة الانتقالية أدى إلى الحفاظ على

مستوى الحالة التدريبية لمتسابقين وكذلك المستوى الرقمي (400م عدو،) (وسيلة محمد مهران ، 2007).

1-2: الدراسات المرتبطة

1-2-1: دراسة: صدوق, حمزة 2021

عنوان الدراسة: فعالية التدريبات المدمجة في فترة الإعداد العام والخاص على تطوير بعض المتغيرات الوظيفية و البدنية و المهارية للاعبين كرة القدم أواسط أقل من 19 سنة هدفت هاته الدراسة إلى الكشف و تحديد فعالية التدريبات المدمجة في فترة الإعداد العام و الخاص على تطوير بعض المهارات الأساسية لكرة القدم بتطبيق برنامج تدريبي و اختبارات محكمة على عينة البحث من طرف خبراء في المجال للجانب المهاري لفريقي إتحاد الشاوية " U-S-C " و إتحاد عين البيضاء " U-S-M-A " أواسط أقل من 19 سنة. الناشطة في القسم الوطني الثاني هواة شرق بـ 16 فريق و الذين يمثلون مجتمع البحث تم اختيارهم بطريقة مسحية عمدية و لتحقيق ذلك قمنا بإجراء القياسات و اختبارات لإثبات التجانس و التكافؤ بين العينتين بإتباع المنهج التجريبي في الدراسة لملائمته و استخدام اختبارات محكمة للجانب المهاري كأداة لجمع البيانات بعد إخضاعها للشروط العلمية للقياس بقياس قبلي و بعدي بعد تطبيق البرنامج التدريبي المدمج البدني المهاري بالكرة أما الجانب الإحصائي تم استخدام التحليل الإحصائي لنتائج البحث بنظام بنظام IBM SPSS Statistique 20 لإختبار " ت " ستودنت للعينات المترابطة و الغير مترابطة للتحليل البياني للنتائج المتحصل عليها حيث أسفرت النتائج تحقق الفرضيات بعد القياس البعدي بين العينة التجريبية و الضابطة و تطور المهارات الأساسية الآتية : السيطرة على الكرة في مساحة محددة التميرير و الاستلام و التحكم دقة التصويب على هدف. (حمزة، 2012).

1-2-2: دراسة ناصر باي كريمة 2021

عنوان الدراسة: أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المستمر في تطوير صفة التحمل (التحمل الهوائي وتحمل السرعة) لدى لاعبات كرة القدم هدفت الدراسة إلى اقتراح برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المستمر لتطوير صفة التحمل (التحمل الهوائي وتحمل السرعة) لدى لاعبات أشبال كرة القدم u17) أن للبرامج التدريبية المبني على أسس العلمية السليمة أهمية البالغة في الارتقاء بالمستوى البدني للاعبين، وكذا أهمية اختيار المدرب لطريقة التدريب المناسبة لتطبيقه بحيث يعتبر اختيار طريقة التدريب من العوامل الجد هامة للوصول للنتائج المرجوة مراعيًا في ذلك خصائص المرحلة العمرية للفئة التي يطبق عليها البرنامج التدريبي،- منهج الدراسة: للتوصل إلى نتائج تخدم الدراسة تم الاستعانة بالمنهج التجريبي وذلك لللائمة لطبيعة البحث و تمثل مجتمع البحث في نادي نجوم المستقبل إناث الناشط في الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة فئة أشبال،- عينة الدراسة: تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة وتمثلت في (20) لاعبة تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية،- أهم النتائج: بعد عملية التحليل والتفسير أسفرت نتائج الدراسة على تحقق الفرضيات المقترحة ومعرفة أثر الايجابي لطريقة التدريب المستمر في تطوير صفة التحمل (التحمل الهوائي وتحمل السرعة) لدى لاعبات كرة القدم u17 ومن خلال هذا خرج الباحثون بمجموعة من الاقتراحات والفروض المستقبلية كانت على النحو التالي: ضرورة استخدام الطرق التدريبية المناسبة والمبنية وفق أسس علمية، الاهتمام بالاختبارات البدنية قبل أثناء وبعد تطبيق البرامج التدريبية، اطلاع

وإمام جميع المدربين بطرق التدريب الحديثة والمشاركة في الدورات التكوينية لتطوير مستواهم المعرفي في مجال التدريب الرياضي. (ناصر باي كريمة ، 2021).

1-2-3: دراسة سامي حمريط 2020

عنوان الدراسة: تأثير طريقة التدريب ابلفارتلك أ على تطوير الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين (VO2max) لدى عدائي المسافات نصف الطويلة صنف U18 هدفت الدراسة إلى التعرف على أثري طريقة التدريب الفارتلك على تطوير الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين vo2max لدى عدائي المسافات المتوسطة صنف أشبال بغرض الإجابة على السؤال المطروح المتمثل يف: هل لطريقة التدريب الفارتلك أثري على تطوير الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين لدى عدائي المسافات المتوسطة، منهج الدراسة: أجريت الدراسة على مستوى النوادي الرياضية للرابطة الالية ألعاب القوى برج بوعريرج ، حيث اعتمدنا يف دراستنا المنهج التجريب الملائم لطبيعة الموضوع، عينة الدراسة: تكونت عينة من (12) عداء، (6) عدائي مجموعة تجريبية، و (6) مجموعة ضابطة بالطريقة العشوائية التطبيقية أهم النتائج: توصلنا إلي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بني الاختبارين القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية أبن لطريقة التدريب الفارتلك أثري على تطوير الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين لدى عدائي المسافات المتوسطة (حمريط، 2020).

1-2-4: دراسة د/ جمال سرايعة 2020

عنوان الدراسة: تأثير برنامج التدريب المتقاطع مقترح على بعض المتغيرات البدنية والفسيوولوجية للاعبين كرة اليد. هدفت الدراسة إلي التعرف على تأثير استخدام التدريب المتقاطع على بعض القدرات البدنية والفسيوولوجية (القدرة العضلية للرجلين والذراعين، السرعة الانتقالية، الدقة، التحمل الدوري التنفسي، الرشاقة وحامض اللاكتيك) لدى لاعبي المنتخب الوطني العسكري لكرة اليد، منهج الدراسة: وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي عينة الدراسة: عينة قوامها (10) لاعبين لكرة اليد، أهم النتائج: أن برنامج التدريب المتقاطع يؤثر تأثيراً إيجابياً دالا إحصائياً عند مستوى 0.05 على القدرات البدنية (القدرة العضلية للرجلين والذراعين، السرعة الانتقالية، الدقة، التحمل الدوري التنفسي والرشاقة) لدى لاعبي المنتخب الوطني العسكري لكرة اليد، برنامج التدريب المتقاطع المقترح أحدث تحسناً في القدرات البدنية (قيد الدراسة) لدى لاعبي المنتخب الوطني العسكري لكرة اليد بنسبة تراوحت ما بين (17.74% - 32.13%)، يؤثر برنامج التدريب المتقاطع تأثيراً إيجابياً دالا إحصائياً عند مستوى 0.05 على المتغيرات الفسيولوجية (حامض اللاكتيك) لدى لاعبي المنتخب الوطني العسكري لكرة اليد، برنامج التدريب المتقاطع المقترح أحدث تحسناً في المتغيرات الفسيولوجية (قيد الدراسة) بنسبة تقدر بـ (15.19%). (جمال سرايعة ، 2020).

1-2-5: دراسة: سامي حمريط 2019

عنوان الدراسة: أثر الانقطاع عن التدريب أثناء المرحلة الانتقالية على بعض المتغيرات البدنية والفسيوولوجية لدى العيب كرة القدم أكابر. هدفت الدراسة لمعرفة أثر الانقطاع عن التدريب الرياض ي أثناء المرحلة الانتقالية على بعض المتغيرات الفسيولوجية المتمثلة في السرعة الهوائية القصوى VMA والحجم الأقصى لاستهلاك الأوكسجين VO2Max لدى العيب كرة القدم أكابر، وهذا بالاعتماد على المنهج التجريبي ذو

تصميم المجموعة الواحدة ذات القياس القبلي و البعدي، بحيث تمثلت عينة البحث في العبي فريق شباب أهلي برج بوعريريج لكرة القدم أكابر الناشط في بطولة الرابط المحترفة الثانية و بعد جمع المعلومات و معالجتها إحصائيا تم التوصل إلى مجموعة من النتائج أهمها:-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في متغير السرعة الهوائية القصوى VMA لدى العبي كرة القدم أكابر لصالح القياس القبلي.-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في متغير الحجم الأقصى لاستهلاك الأوكسجين VO2Max لدى لاعبي كرة القدم أكابر لصالح القياس القبلي.. (حمريط، 2019).

2-1-6:دراسة : مداسي لطفي 2017

عنوان الدراسة: اثر برنامج تدريبي باستخدام طريقة التبادلي في تطوير النظام اللاهوائي والهوائي لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة هدفت الدراسة الي التعرف على مدى مساهمة البرنامج التدريبي المبني على أساس التدريب التبادلي في تطوير النظام اللاهوائي والهوائي لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة، أجرى الباحث دراسة على مستوى البطولة الوطنية الثانية تحت 17 سنة للموسم الرياضي. اعتمد الباحث في الدراسة على المنهج التجريبي وذلك بإجراء الاختبارات القبلية في تحديد شدة التدريب،عينة الدراسة :حيث شملت عينة الدراسة فريق شباب عين وسارة، وعدد (20) لاعبا من مجموعة (28) لاعبا، قسموا إلى مجموعتين، تجريبية وضابطة، تضم كل منها (10) لاعبا، وقد تم اختيارهما من مجتمع البحث بالطريقة العمدية،. أهم النتائج ومن خلال تحليل النتائج أستخلص الباحث أن البرنامج التدريبي باستخدام طريقة التدريب التبادلي يساهم بشكل أكثر فعالية في تطوير كل من النظام اللاهوائي والهوائي لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة(فوؤاد ، 2019).

2-1-7:دراسة أ.د.حسين علي حسن العلي 2014

عنوان الدراسة : تأثير تقنين حمل التدريب وفق الزمن المستهدف في تحمل السرعة الخاصة و نجاز ركض (وا 400م) حرة للمتقدمين هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير منهج تدريبي مقنن وفق الزمن المستهدف في تحمل السرعة الخاصة وانجاز ركض (400م) حرة للمتقدمين - . التعرف على تأثير تقنين حمل التدريب وفق الزمن المستهدف في تحمل السرعة الخاصة (وانجاز)400م حرة للمتقدمين للمجموعة التجريبية - . التعرف على المنهج النقل يدي في تحمل السرعة الخاصة والانجاز (400م حرة للمتقدمين ، لمجموعة الضابطة . استخدم الباحثان المنهج التجريبي في تصميم المجموعتين المتكافئتين ذو الاختبارين القبلي والبعدي لمالام طبيعة المشكلة التي يريد حميا، وتم اختيار مجتمع البحث من الرياضيين (العديين) المتقدمين في فعالية ركض (400م حرة في محافظة السيمانية والبالغ عددهم (12) تم اختيار(10) منيم لإجراء التجربة الرئيسية وتم اختيار العينة بصورة عمدية تم توزيعها إلى مجموعتين الضابطة والتجريبية من خلال وضع أصحاب المراكز الفردية في مجموعة والزوجية في مجموعة أخرى ، نتائج الدراسة:إن التدريبات على وفق الزمن المستهدف مؤثر في اختبارات المسافات القصيرة الأقل من مسافات السباق وال يوجد تباين في مستوى تأثيرها . ظهر تحسن في مستوى انجاز 400م حرة بسبب تدريبات الزمن المستهدف بشكل أفضل من تدريبات المجموعة الضابطة . ظهر تحسن في التحمل السرعة ركض 300م لمجموعة التجريبية بسبب التدريبات التي اتخذت عمى الزمن ظهر . يوجد تحسن في زمن ركض (300م، ضمن (400م، لمجموعة التجريبية من

خلال المعنوية بين الاختبار القبلي و البعدي في حين لم نجد ذلك لمجموعة الضابطة. (حسين على حسن العلي، 2014).

. 1-2-8:دراسة د: مخطاري عبد القادر 2014:

عنوان الدراسة: تقنين الحمل التدريبي باستعمال التدريب الدائري و المستمر في تطوير الصفات البدنية الأساسية و تحسين الانجاز الرقمي في جري المسافات المتوسطة اختصاص 400متر لدي الناشئين، توصلت هذه الدراسة معرفة تقنين وتوظيف التدريب الدائري و المستمر في تطوير بعض المتغيرات الفيسيولوجية الضرورية التي يحتاجها العداء في تحسين الانجاز في جري المسافات المتوسطة اختصاص 800 متر لدى الناشئين . وقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من 20 عداء في الاختصاص قسمت إلى عينتين متكافئتين التجريبية و الضابطة تم تطبيق البرنامج المقنن بدرجات الحمل و الشدة و استعمال طرقتي التدريب الدائري و المستمر مع استخدام الدوائر التدريبية الصغيرة (المايكرو سيكل) على العينة التجريبية و ترك العينة الضابطة تتدرب بالبرنامج العادي . وبعد الدراسة الإحصائية لنتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة توصل الباحث إلى أن استخدام التدريب المستمر و الدائري المقنن له أثر ايجابي في تحسين بعض المتغيرات الوظيفية الضرورية كما أثر بنسبة أكبر من البرنامج العادي في تطوير التحسين الرقمي في الاختصاص . (عبد القادر مخطاري ، 2016).

1-2-9: دراسة ببقادة هوارى 2012

عنوان الدراسة: تقنين الحمل البدني المختلف الشدة عند المراهقين في مرحلة النضوج الجنسي مرحلة (11-14) ذكور .هدفت الدراسة الي معرفة اثر تقنين الحمل البدني المختلف الشدة عند المراهقين في مرحلة النضوج الجنسي مرحلة (11-14) (ذكور من خلال إبراز الاختلافات الموجودة داخل مرحلة المراهقة المبكرة التي يتم فيها النضج الجنسي و دور الممارسة الرياضية في تحسين النمو الذي يتضح في مؤشرات النضوج الجنسي ؛فتطلب ذلك العمل على عينة غير رياضية تمثلت في تلاميذ ينتمون إلى هذه المرحلة العمرية (11-14 سنة) (ولا يمارسون إلا حصة رياضية واحدة في المدرسة وعينة تنتمي إلى نفس المرحلة ولكن ممارسة للرياضة باستمرار في اختصاصات معينة ذكرناها في صفحة الملاحق .وكان علينا اتخاذ المنهج الوصفي التجريبي للوصول إلى أهداف البحث. فتناولنا عدة فصول وهي خصائص المرحلة العمرية ,الحمل البدني الداخلي والحمل الفسيولوجي الخارجي يليها إجراءات ميدانية تناولنا فيها مجموعة من القياسات لمؤشرات النضوج قبل, اثناء وبعد الاختبار عند كل شدة وعالجناها بوسائل إحصائية ففسرناها وا سنتتجنا انه : يوجد اختلافات داخل هذه المرحلة وهذه الاختلافات جعلتنا نقسم مرحلة النضوج الى مرحلتين .ويظهر هذا الفرق في استجابات مختلفة في المؤشرات التي تطرقنا لها في هذا البحث قبل الجهد,أثناء الجهد وفي مرحلة الاستشفاء. وان الممارسة الرياضية المنتظمة تحسن النمو في مرحلة النضوج مما جعلنا نستنتج مزايا وخصوصيات لكل مرحلة داخل مرحلة النضوج الجنسي التي تساعدنا في التخطيط مستقبلا في برامج التدريب والتدريب لتحسين النمو في مرحلة البلوغ لدى أبناء وطني : (ببقادة هوارى ، 2012).

1-2-10:دراسة هزاع بن محمد الهزاع (2005):

" عنوان الدراسة: التأثيرات الفسيولوجية المترتبة على التوقف عن التدريب البدني لمدة 7 أسابيع لدى العبي كرة القدم المتميزين". هدف الدراسة الي معرفة أهم التأثيرات الفسيولوجية المترتبة على التوقف عن التدريب البدني لمدة 7 أسابيع لدى العبي كرة القدم المتميزين المنهج الدراسة: التجريبي - عينة الدراسة: (22) من العبي كرة القدم المسجلين في أحد أندية الدوري الممتاز في مدينة الرياض وبناء علي النتائج يمكن أن نستنتج أن 7 أسابيع من التوقف عن التدريب تؤدي إلى انخفاض ملموس في مؤشرات القدرة الهوائية وإلى حد أقل في متوسط القدرة الالهوائية لدى العبي كرة القدم المتميزين، وعليه فيوصي بتفصيل الدراسة إلى التعرف على التأثيرات الفسيولوجية الناجمة عن التوقف عن التدريب البدني لمدة 7 أسابيع . مدة التوقف عن التدريب البدني، والاستفادة من برامج اللياقة البدنية التعويضية أثناء فترة التوقف عن التدريب البدني. (هزاع بن محمد الهزاع ، 2005).

3-1: الدراسات الأجنبية :

1-3-1: دراسة اونغا رناسنغي (anga Ranasinghe, 2019)

عنوان الدراسة: Kick start training during the COVID-19 pandemic). ابدأ التدريب أثناء أزمة كوفيد 19) هدفت الدراسة الي معرفة أهمية الاستمرار في التدريب لدي الرياضيين والمدربين إلى الحاجة للحفاظ على روتين تدريبي خلال فترات التوقف وكيفية التخطيط للعودة إلى التدريب بعد فترات التوقف.،-المنهج المستخدم: المنهج الوصفي أهم النتائج: يمكن للمدربين والمجتمع العلمي مساعدة الرياضيين في الحفاظ على التكيف البدني والنفسي وكذلك التغذية التي تناسب اللاعب في هذا الوضع الجديد، كما يجب وضع عمليات منظمة و مخططة تدريجي وبشكل جيد بينما نمضي قدماً أثناء فترات الوباء، التقدم لاستئناف التدريب العادي كلما كان ذلك ممكناً علي أفضل علي أن تكون الإرشادات والايستراتيجيات بناء الأدلة المتاحة. (Ranasinghe, 2019).

2-3-1: دراسة FRANCESCA D'ELIA 2019--

عنوان الدراسة : التدريب والأداء في الفترة الانتقالية) Training and performance in the transition period) هدف الدراسة هو تحليل وتقدير مقدار انخفاض أو تحسين الأداء، في مجموعتين ، قبل الفترة الانتقالية وبعدها ، لتنظيم التخطيط السنوي للتدريب بشكل فعال- حيث تم تقنين برنامج تدريبي لدي لاعبي U16 خلال الفترة الانتقالية ، في حين أن المجموعة U20 لا تكمل التدريبات عينة الدراسة: أجريت الدراسة على مجموعتين من 12 لاعبة كرة سلة (المجموعة أ = تحت 16 ومجموعة ب = تحت 20). أهم النتائج: تظهر النتائج أن هناك فرق كبيراً بين المجموعتين في سبتمبر بالنسبة للمجموعة B (التي لم تستمر في التدريب خلال الفترة الانتقالية) ؛ بينما بالنسبة للمجموعة أ (التي تواصلت التدريب خلال الفترة الانتقالية) هناك فرق كبير (ع = 0.004). -هذه تحلل وتقيم تخفيض أو تحسين يسمح الأداء على المدربين بمراقبة عملية التدريب ، لتصميم حمل التدريب بشكل فعال.. (FRANCESCA D'ELIA ، 2019).

3-3-1: دراسة Daniel castillio 2017.

عنوان الدراسة : بدء التدريب خلال جائحة كورونا: آثار الفترة خارج الموسم على الأداء البدني لدي الحكام الاساسيون و مساعدي حكام كرة القدم (Effects of the off-Season

Period on Field and Assistant Soccer Referees` Physical Performance هدفت الدراسة: الي معرفة اثر تطور اللياقة البدنية للحكام على مدار موسم واحد أو عدة مواسم ، ومع ذلك ، فإن الاختلاف من الأداء البدني بين نهاية الموسم التنافسي (T1) وبداية الموسم التمهيدي التالي (T2) و تحليل آثار الفترة الانتقالية على متغيرات الأداء (العدو الخطي المستقيم ، تغيير الاتجاه والقدرة على التحمل) في القسم الوطني لكرة القدم . - عينة الدراسة: (، العدد = 23) والحكام المساعدين (AR ، ن = 22). أهم النتائج:- قد يكون من الضروري إجراء مزيد من البحث التركيز على فترة غير موسمها من أجل تنفيذ برامج تدريبية محددة وبالتالي تقليل الخسارة القدرة على العدو السريع في الميدان والحكام المساعدين وانخفاض لياقة القلب والأوعية الدموية لدى الحكام المساعدين. (Daniel 2017).

4-3-1 دراسة: Joao Renato Silva ;et alL (2015)

عنوان الدراسة: الفترة الانتقالية في كرة القدم: فرصة سانحة (The Transition Period in Soccer: A Window of Opportunity) هدفت الدراسة الي وصف التغيرات الفسيولوجية التي تحدث خلال الفترة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم. الهدف الرئيسي هو معالجة مسألة تخطيط الفترة الانتقالية لوضع الأساس لموسم ناجح. شمل مجتمع الدراسة لاعبي كرة القدم البالغين (الذين تبلغ أعمارهم 18 سنة) ، أهم النتائج:- تتسبب الفترة الانتقالية في تغيرات سلبية خفيفة إلى معتدلة في تكوين الجسم ، وانخفاض معتدل في أداء العدو مع وبدون تغيرات في الاتجاه ، وانخفاض خفيف إلى متوسط في قوة العضلات. تتضح آثار الإيقاف أيضًا للنتائج الفسيولوجية ونتائج الأداء المتعلقة بالتحمل: انخفاض كبير في امتصاص الأكسجين الأقصى (V_{O2max}) والوقت حتى الإرهاق ، ولوحظ ضعف متوسط إلى كبير جدًا في أداء الجري المنقطع. يجب أن تتميز البرامج غير الموسمية بأهداف تدريب واضحة ، وتكرار منخفض للدورات التدريبية ، وأدوات تدريب بسيطة لتسهيل الامتثال. البرنامج المقترح هنا قد يشكل "الحد الأدنى للجرعة الفعالة" للحفاظ على أو على الأقل تخفيف تدهور معايير الأداء المرتبطة بالتحمل والأداء العصبي العضلي ، وكذلك لاستعادة صفة القوة المناسبة (تقليل اختلال قوة العضلات). يمكن لإستراتيجية الفترة الزمنية هذه تحسين قدرة اللاعبين على التعامل مع متطلبات التدريب العالية للتدريب قبل الموسم وبالتالي تقليل مخاطر الإصابة. بالإضافة إلى ذلك ، ستعمل هذه الإستراتيجية على تعزيز التطوير الأكثر فعالية لجوانب الأداء الأخرى ذات الصلة في مرحلة ما قبل المنافسة (مثل التنظيم التكتيكي). نجادل بأنه يجب النظر إلى الفترة الانتقالية على أنها "نافذة فرصة" للاعبين للتعافي و "إعادة البناء" للموسم التالي (Joao Renato Silva ;et alL 2015)

5-3-1 دراسة: Tae-seok-jeong : (2011)

عنوان الدراسة: تقنين التحميل الفسيولوجي لأسبوع واحد من "ما قبل الموسم" وأسبوع واحد من التدريب "في الموسم" للاعبين كرة القدم المحترفين (Quantification of the physiological loading of one week of "pre-season" and one week of training in professional soccer players) هدفت الدراسة إلى تقنين الأحمال الفسيولوجية للتدريب المبرمج "قبل الموسم" و "في الموسم" لدى لاعبي كرة القدم المحترفين. تم تضمين بيانات اللاعبين خلال كل فترة للتحليل (قبل الموسم ، ن = 12 ؛ في الموسم ، ن = 10). تم مراقبة التحميل الفسيولوجي للتدريب عن طريق قياس معدل ضربات

القلب وتصنيف الجهد الملحوظ (RPE). تم حساب أحمال التدريب بضرب درجة RPE في مدة الجلسات التدريبية. توضح النتائج أن التدريب قبل الموسم أكثر كثافة من التدريب في الموسم. تشير هذه البيانات إلى أن هذه التعديلات في الحمل هي محاولة مباشرة لتقديم التدريب لتعزيز تعديلات تدريب محددة. (Tae-Seok Jeong 2011).

1-3-6: دراسة: فالديمير ازرن (Issurin. B Vladimir) 2010

عنوان الدراسة: آفاق جديدة لمنهجية, هدفت الدراسة الي النظر في تخطيط فترات التدريب في ضوء نتائج الدراسات السابقة والحديثة للنموذج التقليدي و الحديث لتصميم وتخطيط التدريب، الدراسات السابقة والحديثة للنموذج التقليدي والحديث لتصميم وتخطيط التدريب، استخدم الباحث المنهج الوصفي، أهم النتائج: تخطيط فترة التدريب تهدف إلى تقديم إرشادات أساسية للمدربين لهيكله التدريب وتخطيطه، ، فان التناقضات تطورت بشكل حتمي بين النموذج التقليدي لتخطيط التدريب ومتطلبات ممارسة الأنشطة الرياضية عالية الأداء. وأدت محاولات التغلب على هذه القيود إلى تطوير مفاهيم بديلة لتخطيط التدريب كمنهج بديل مثل نموذج التخطيط اعتمادا علي البلوك أو الكتلة والذي تم تطويره مؤخر لتخطيط تدريب الرياضيين ذو المستوى العالي والذي يراعي البطولات وفترات التوقف بين كل بطولة والأخرى. (Issurin. B Vladimir 2010)

1-3-7: دراسة إنيجو ميوجيكا (Mujika Iñigo) 2000

عنوان الدراسة: فقدان التكيف الفسيولوجي وتكيف الأداء الناتج عن التدريب،

(Detraining: loss of training-induced physiological and performance adaptations. هدفت الدراسة الي التعرف علي التغيرات والعواقب الفسيولوجية وعواقب الأداء نتيجة لحافز التدريب غير الكافي او التوقف عن التدريب لفترات قد تصل الي 4 أسابيع. ،المنهج المستخدم: المنهج الوصفي، أهم النتائج تختلف الخسائر من حيث الكم والنوع ا على فترة التحفيز التدريبي غير الكافي. يتسم للتكيف الذي يسببه التدريب اعتماد علي المدى عند الرياضيين المدربين تدريباً التحمل نتيجة للتوقف عن التدريب قصير عال بالانخفاض السريع في الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين وحجم الدم، اما على مستوى العضلات يتم تقليل كثافة الشعيرات الدموية وأنشطة الإنزيم المؤكسد نتيجة للتوقف عن التدريب لفترات قصيرة وكذلك انخفاض محدود في أداء القوة العضلية، كذلك تشمل التغيرات الهرمونية انخفاض حساسية الأنسولين، وزيادة محتملة في مستويات هرمون التستوستيرون لدى رياضيين القوة العضلية (Mujika 2000).

1-4: التعليق على الدراسات السابقة:

لا يمكن انجاز أي دراسة علمية بدون اللجوء والاستعانة بالدراسات السابقة و المشابهة حيث تكمن أهميه هذه الدراسات في معالجه مشكل البحث ومعرفه الإبعاد التي تحيط بيه مع الاستفادة منها في توجيه وضبط لمتغيرات نتائج الدراسة و مناقشه النتائج فمن خلال ما قام به الطالب الباحث من قراءه واستطلاع لنتائج الدراسات المشابهة و المرتبطة بموضوع الدراسة والإجراءات الميدانية لكل دراسة تبين لنا أن هناك تناغما واتفاقا حول أهمية تقنين الفترة الانتقالية الشامل حسب التوجيه الحديث لكره القدم في الرفع من كفاءة وقدرات اللاعبين خاصة في البطولة

الجزائرية ولان البحث العلمي لا يبدأ من لا شيء لأنه مساهمه تضاف إلى المساهمات العلمية و لتوضيح مدي الاستفادة من الدراسات السابقة التي اعتمد عليها الطالب الباحث في ما يلي :

1-4-1: من حيث الأهداف :

يتضح لنا جليا أن هناك اتفاقا كبير من حيث الأهداف لجميع الدراسات التي تناولت موضوعا تأثير البرنامج التدريبي خلال نهاية الموسم الكروي لتحسين و المحافظة علي متغيرات الأداء البدني مثل دراسة بن سميثة العيد- (2019) ودراسة سامي حمريط (2020) ودراساتي جمال سرايحية 2020 وTae-seok-jeong (2019) في لعبه كره القدم لعه نواحي بدنيه ومهاريه أما بالنسبة للمجموعة الثانية تم تصميم برامج تدريب مدمجه مستوحاة من مواقف التنافسية والعباصغره كالتالي المباراه والتي تعتبر أيضا تدريبات تنافسيه مدمجه في كره القدم مثل دراسة (فالديمير ازرن) 2010 ودراسة (Joao Renato Silva ;et alL) و دراسة (وسيلة محمدمهران وتعددت الصياغات في الأهداف وتوظيف الوسائل بين المجموعتين ولكن اشتركت اهدافهم بان اعتماد على البرامج التدريبية الحديثة التي تحمل في طياتها طريقه التدريب العرضي و المتقاطع و الفترتي الذي يربط الاداء البدني في الوحدات التدريبية ولما لها اثر فعال من عده نواحي لتحقيق الأداء الجيد ومساعدته اللاعبين إلى الانتقال إلى المستويات جيده وبطريقه ومحفزه للاعبين وان مثل هذه التدريبات بأسلوب الألعاب المصغرة تساعد اللاعبين على تطور قدراتهم بشكل فعال وايجابي .

2-4-1: من حيث المنهج :

اتفقت جميع الدراسات في استخدام المنهج التجريبي في التعرف على اثر البرامج التدريبية المقترحة علي تحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية.

3-4-1: من حيث العينة:

اختلفت الدراسات السابقة في اختيار المجتمع وعينة كل دراسة وطرق اختيارها ويرجع ذلك لطبيعة وهدف كل بحث، ويلاحظ من الدراسات المشابهة الاختلاف في عدد العينات فنتراوح بين 20 الر 28 لاعب في كل من دراسة كنتشوك سيدي محمد (2007) و دراسة سايجي فوؤاد (2019) ودراسة بلقادة هوارى 2018 و دراسة بدر بن عبد العزيز 2015 و دراسة خالد السيد سرور، محمد إبراهيم جاد الحق 2008. وهذه الدراسات كلها اختيرت فيها العينة بالطريقة العمدية.

4-4-1: من حيث البرنامج التدريبي:

أما عن البرنامج التدريبي فلاحظ الطالب الباحث أن معظم الدراسات التي تناولت التدريبات خلال الفترة الانتقالية لم تركز كثيرا على طبيعة البرنامج التدريبي من حيث المضمون، واكتفت بتطبيقه بمعدل ثلاث مرات في الأسبوع ضمن خطة تدريبية موحدة لكننا عينت الدراسة؛ أما الدراسات التي تناولت التدريب العرضي و التدريب المتقاطع ، حيث تم مقارنته بطرق التدريب الأخرى من حيث التأثير على الأداء البدني و لوحظ أن أغلب البرامج استمرت لفترة 6 -8 أسابيع أو أكثر، وتميزت معظمها بتقنين الحمل التدريبي النبض القلبي، وبتقنية الجهد المبذول. RPE. مثل دراسة (اصر باي كريمة ، 2021) ودراسة (أحمد فاروق، 2023 وكذلك (هيثم 2021).

5-4-1: من حيث النتائج

خلصت الدراسات السابقة إلي نتائج متقاربة حيث اتفقت اغلبها علي أهمية التأثير الايجابي للبرنامج التدريبي خلال الفترة الانتقالية علي القدرات البدنية الخاصة بالأداء البدني في مختلف الرياضات نهاية الموسم الكروي في المحافظة علي الحالة التدريبية لدي اللاعبين و العودة القوية في فترة الإعداد البدني ,و توصلت كذلك مختلف الدراسات مثل دراسة(أشرف عبد العزيز أحمد) 2011 و دراسة(بن سميثة 2019) وكذلك دراسة(سامي حمريط) 2017 إلي نتائج مفادها ضرورة إجراء الاختبارات البدنية والمهارية إضافة إل القياسات المورفولوجية والفسيولوجية بشكل دائم ومستمر، كما أوصت بضرورة التقييم الدائم والمستمر للبرامج التدريبية والمستوى البدني و كذا أداء اللاعبين ، وكذا تجريب مختلف البرامج التدريبية الحديثة مثل(التدريب العرضي و المتقاطع و الفارتلاك) خلال فترة الانقطاع عن التدريب لتطوير القدرات البدنية والفسيولوجية خاصة في المرحلة الانتقالية في كرة القدم؛ وجود علاقة بين التدريبات المقننة من حيث الأحمال التدريبية و طرق التدريب و اتجاهات الحصص اليومية وتطور بعض عناصر اللياقة البدنية حيث ارتفع مستوى الأداء البدني لدى بعض اللاعبين بالتطبيق الجيد للبرنامج التدريبية باستعمال تدريبات العرضي و المتقاطع و الترويجي في معظم الدراسات كانت نتائجها ايجابية.

5-1: أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة

من خلال ما قام به الطالب الباحث من قراءه واستطلاعات النتائج والتقارير للأبحاث المشابهة المرتبطة بموضوع الدراسة تم تحديد أوجه الاستفادة النظرية و التطبيقية والاختلاف فيما بين الدراسات بعد تحليلها حسب الإجراءات المنهجية في النقاط التالية:

- 1- التعرف على أنواع مختلفة من الدراسات التي تناولت مواضيع مشابهة للموضوع الحالي.
- 2- الاستفادة من تفهم مشكلة البحث .
- 3- تحديد المنهج المناسب لطبيعة الدراسة وهو المنهج التجريبي.
- 4- أمكن التوصل إلى أهم القدرات البدنية التي يمكن تحسينها في البرنامج الحالي.
- 5- اختيار الأسلوب الأنسب للمعالجات الإحصائية لعينة البحث.
- 6- اختيار الأدوات والاختبارات والتمرينات الخاصة للبحث.
- 7- اختيار عينة البحث.
- 8- الاسترشاد بنتائجها للبحث على ضوء نتائج الدراسات مشابهة.

6-1: أوجه الاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:

- اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في عدة نقاط أهمها :
- 1- اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في أغلبها عن في اختيار المرحلة السنوية لعينة البحث .
 - 2- اختلفت أيضا الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في البيئة التي طبقت فيها الدراسة .
 - 3- اختلفت أيضا الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في تطبيق برنامج تجريبي قائم على تقنين التدريب خلال الفترة الانتقالية على عينة من لاعبي كرة القدم فئة الأواسط .
 - 4- القليل من الدراسات من قننت الأجمال التدريبية و درست الحالة التدريبية بعد فترة الاسترجاع .

7-1: أوجه الاتفاق بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة :

اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات مشابهة في ما يلي .

- 1- اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في اختيار العينة من لاعبي كرة القدم فئة أقل من 19 و 21 سنة .
- 2- اتفقت مع هذه الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في صفة القوة وأخرى في صفة السرعة وأخرى في صفة السرعة القصوى الهوائية.
- 3- اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في عدد الوحدات التدريبية (3-8 وحدة) البرنامج التدريبي المقنن
- 4- طرق التدريب المقترحة في تقنين البرنامج التدريبي (الفتري و المستمر و الفارتك و المتقاطع و العرضي)
- 5- كما اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في المنهج المتبع (المنهج التجريبي).

8-1: الهدف من الدراسات المرجعية :

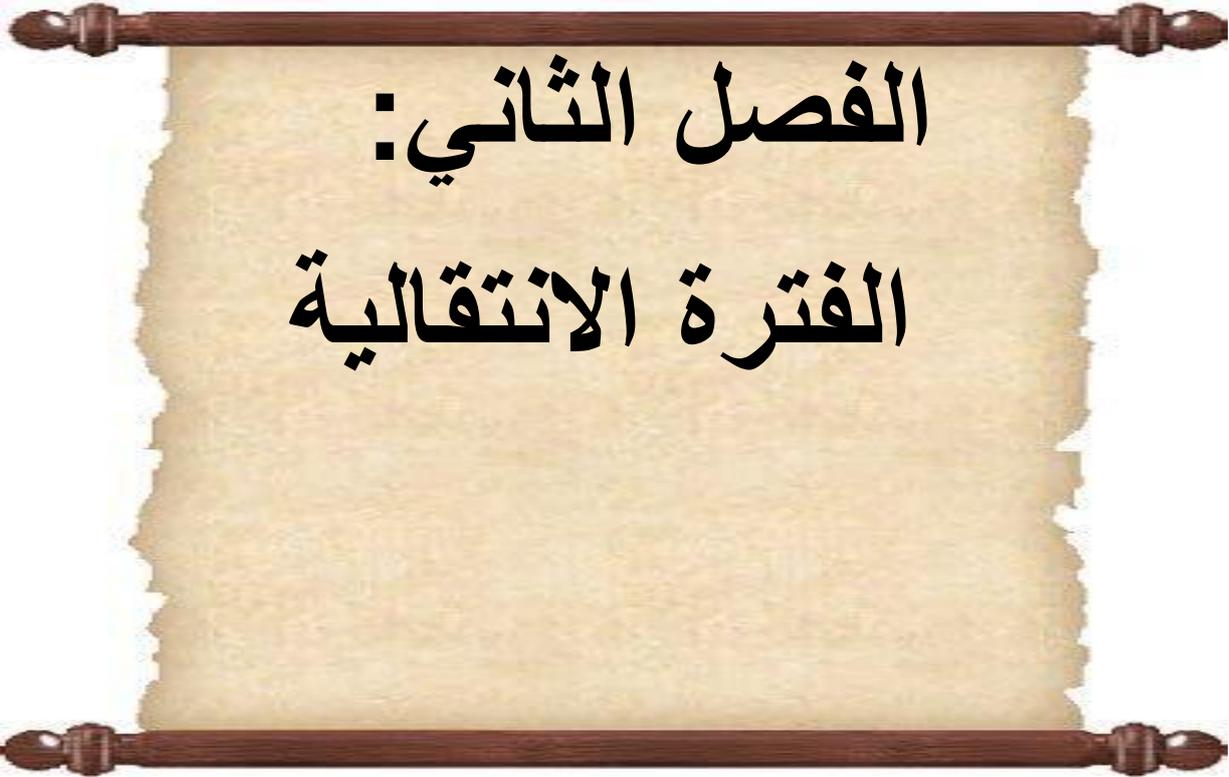
- 1- صياغة موضوع الدراسة وضبط متغيرياته.
- 2- تحديد أهمية تقنين الفترة الانتقالية لدي لاعبي كرة القدم.
- 3- استغلال قاعدة المعلومات والمعطيات الواسعة المستخدمة يف الدراسات السابقة وخاصة في الجانب المفاهيمي والنظري.
- 4- الاستفادة من الدراسات للأجنبية في كيفية معالجة مشاكل البحث إذ أن أغلب الدراسات تربط المتغير المستقل بالواقع وتتناوله في الإطار آخر به.
- 5- إتباع المنهج المناسب لطبيعة الدراسة وتحديد المجتمع وعينة الدراسة.
- 6- الاستعانة في بناء بع وحدات البرنامج التدريب المقترح .
- 7- الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة وربطها بنتائج الدراسة الحالية.
- 8- تجنب الوقوع في أخطاء وصعوبات الدراسات السابقة.

ما تميزت به الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة

- 1- تميزت هذه الدراسة الحالية بان الطالب الباحث اختار أكثر من طريقة تدريبية و اكثر من قدرة بدنية.
- 2- تعتبر هذه الدراسة الأولى في حدود علم الطالب الباحث التي استخدمت تقنين الفترة الانتقالية و تقييم و تقويم فترة الاسترجاع .
- 3- تم التأكد من نتائج منم الدراسة الحالية من خلال تقييم و تحكيم أداة الدراسة عن طريق خبراء و متخصصين في مجال التدريب .
- 4- تميزت هذه الدراسة عن غيرها بأنها أخذت في الاعتبار مستوي الحالة التدريبية للاعبين بعد فترة الاسترجاع.

خلاصة:

تعتبر الدراسات و البحوث السابقة و المشابهة الأرضية الصلبة التي ينطلق منها البحث كبناء يتم تشييده وفقا لإطار نظري و تطبيقي شامل يحقق لنا الهدف من الدراسة من خلال التوصل إلى حل لمشكلة ماء، وهذا ما حدا حذوه الطالب إذ انطلق من هذه القاعدة التي سمحت له بمواصلة البحث الذي هو بصدد دراسته، مما سمح له بتحديد مشكلة بحثه وفقا لطريقة علمية صحيحة و الإطار الصحيح الذي يوصله إلى النتائج المتطلع إليها من الناحية العلمية و العملية.

A scroll with a light beige, textured surface and dark brown wooden handles. The text is written in a bold, black, serif font.

الفصل الثاني:
الفترة الانتقالية

2-تمهيد

يهدف التدريب الرياضي إلى الوصول بمستوى اللاعب إلى أفضل درجة ممكنة في نشاطه التخصصي ، ولما كان هدف كل الجهود لتحقيق هذا الهدف فكان لزاما عليه مراعاة العمل من خلال إرشادات عامة ومبادئ تعتمد على أسس و قواعد عملية التدريب وتحدد العلاقة بين مكونات العملية التدريبية (محتويات ووسائل وطرق التدريب المناسب لمجال التخصص).

1-2- التخطيط في التدريب الرياضي:

1-1-2 مفهوم التخطيط الرياضي:

يلعب تخطيط التدريب الرياضي دورا أساسيا في تحقيق المستويات الرياضية العالية سواء في جانبه البدني، المهاري، التكتيكي والنفسي وأصبحت نظريات التدريب وطرقها الحديثة مدخلا هاما لإحراز أفضل النتائج في ضوء قدرات اللاعب وإمكاناته وتعد مرحلة التخطيط لبرنامج التدريب أساس النجاح والفشل في عملية التدريبية (حنفي، 1990) وبدون التخطيط لا يمكن تحديد المستوى الذي يجب أن يصل إليه اللاعب أو الفريق خلال فترة المسابقات، ويتوقف تقدم وتطور أداء اللاعبين في أي نشاط من الأنشطة الرياضية على العمل المخطط. والتخطيط يعني التنبؤ بالمستقبل، فالمدرّب الذي يخطط للموسم الرياضي يضع أهدافا محددة أمامه يعمل على تحقيقها، ومن هنا يمكن أن يتنبأ بالمستوى الذي سيصل إليه اللاعب. (زهير، 1999)

إن تخطيط التدريب الرياضي من أهم العمليات اللازمة لضمان نجاح العملية التدريبية وتخطيط التدريب هو تصور الظروف التدريبية واستخدام الوسائل والطرق الخاصة بتحقيق الأهداف المحددة لمراحل الإعداد الرياضي وكذلك النتائج الرياضية المستقبلية التي يجب أن يحققها الرياضيون "بناء على ما تقدم قوله فإنه بدون عمل مخطط فعال وهاذف مبني على أسس علمية في مجال التدريب، لا يمكن لنا في أي حال من الأحوال أن نحقق النتائج العالية والجيدة والرفع من مستوى لاعبينا. وهذا ما أكده (weinek, 1990) حيث قال: " أن الممارسة الرياضية أظهرت بوضوح أن النتائج العالية لا يمكن أن نحققها ما لم يكن بناء قاعدي متين خلال مرحلة الطفولة والمراهقة " وهذا يحتم علينا وضع الخطط التدريبية في المجال الرياضي.

2-1-2 الخطط التدريبية في مجال التدريب الرياضي الحديث:

الخطة السنوية

تعتبر الخطة السنوية من أهم دعائم الإعداد الرياضي لان الموسم الرياضي يشمل دورة زمنية مغلقة تقع خلالها فترة المنافسات تقسم السنة إلى ثلاث فترات تختلف وتتنابن بالنسبة للأهداف والواجبات التي تسعى إلى تحقيقها وبالتالي الوصول باللاعب أو الفريق إلى الفورمة الرياضية في نهاية فترة الأعداد والاحتفاظ بها يستلزم الأمر تقسيم شهور السنة إلى عدة فترات تتباين وتختلف في مكوناتها ومحتوياتها بهدف الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوياته قبل أول منافسة في الموسم الرياضي. تنقسم فترات التدريب في غضون الخطة السنوية إلى ثلاث فترات وتحدد هذه الفترات على ضوء الفترة المحددة للمنافسات (فهمي البيك، 2009).

1-الفترة الإعدادية

2-فترة المنافسات

3المرحلة الانتقالية

وتهدف هذه الفترة إلى استعادة الاستشفاء الأجهزة اللاعب الحيوية من أثر الجهد العصبي والبدني الشديد للأحمال التدريبية لفترتي الإعداد والمسابقات على أن يتم ذلك مع الاحتفاظ النسبي بالحالة التدريبية لضمان الاستعداد الأمثل للاعب للموسم التالي ويجب على المدرب مراعاة الدقة عند تخطيط الفترة الانتقالية للاعبين من حيث الأحمال التدريبية ومحتوى البرنامج التدريبي، حتى يسمح للاعبين بالاستشفاء بالإضافة إلى الاستعداد الجيد للموسم القادم بمستوى أفضل منه في الموسم السابق ويستخدم المدرب في كرة القدم في هذه الفترة التمرينات التي تهدف إلى الارتقاء بالصفات الحركية وتخفيض المستوى البدني للاعب واستخدام أحمال تدريبية ذات اتجاهات مختلفة تؤدي إلى المحافظة علي الصفات البدنية حتى يمكن للاعب أن يحافظ على استمرار مستوى الحالة البدنية له نسبيا، في نهاية هذه الفترة وقبل الخوض في فترة الإعداد ل موسم الجديد يجب على المدرب أن يرتفع تدريجيا بالأحمال التدريبية مع تقليل وسائل الراحة النشطة وزيادة تمرينات الإعداد العام (عادل، 1999)

وتشكل الفترة الانتقالية الفترة الخاصة بالراحة الإيجابية و الاستشفاء وتبدأ بعد آخر منافسة وتنتهي بأول وحدة تدريبية فحسب الاتجاهات الحديثة لتدريب المستوى العالي لا تتجاوز هذه المرحلة 3 أسابيع. وتهدف هذه الفترة إلى المحافظة على الحد أدنى من الإعداد، والاستشفاء من الإصابات، إنعاش الحالة النفسية وتخفيف من الضغط المتراكم. وتتميز هذه الفترة بالانخفاض الكبير لحمل التدريب وتغير نوع النشاط إلى نوع ترفيهي وتهدف هذه الفترة إلى استعادة الاستشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر الجهد العصبي والبدني الشديد الأحمال التدريبية لفترتي الإعداد والمسابقات على أن يتم ذلك مع الاحتفاظ النسبي بالحالة التدريبية لضمان الاستعداد الأمثل للاعب للموسم - التالي. ويجب علي المدرب مراعاة الدقة عند تخطيط الفترة

الانتقالية للاعبين من حيث الأحمال التدريبية ومحتوي البرنامج التدريبي يمكن أن نضع تصورا كاملا لتخطيط برنامج التدريب لنواحي الإعداد خلال الموسم الرياضي (مفتي، 1999) إن الفترة الانتقالية تشكل فترة الراحة الايجابية بالنسبة للفرد الرياضي من عناء الجهد المبذول في الفترتين السالفتين، وفي نفس الوقت تشكل عملية الانتقال التدريجي إلى فترات ومراحل تدريبية جديدة. ويراعى في تلك الفترة الانخفاض التدريجي بحمل التدريب، وتتوقف طوال الفترة الانتقالية على طبيعة المجهود المبذول في غضون الفترتين السابقتين ويحسن ألا تزيد هذه الفترة عن 4-6 أسابيع. وتعتبر هذه الفترة من الأهمية بمكان ولا يمكنها لاستغناء عنها في حالة زيادة الحمل الواقع على كاهل الفرد في غضون الفترتين السالفتين. أما إذا حدث لسبب ما- إن قل مقدار الحمل الواقع على كاهل الفرد فعلى ذلك يمكن الاستغناء عن هذه الفترة وتقسيم الخطة التدريبية السنوية إلى فترتين يفصل بينهما بضعة أيام للراحة الايجابية. (حسن علاوي، 1994) وتأتي بعد فترة المنافسات ويكون هدفها الأساسي الاسترخاء البدني والعصبي لتقلل التدريب في المنافسات بدنيا ونفسيا وعصبيا. ومن اكبر الأخطاء في هذه الفترة هو توقف اللاعب كليا عن التدريب إذ أن الأبحاث أكدت عكس تلك الأفكار والاعتقادات, حيث اعتبرت هذه الفترة فترة الراحة الايجابية التي يمارس فيها اللاعب نشاطات رياضية ذات طابع المرح والتسلية والحذر من إعطاء تمارين جديدة تحتاج إلى تفكير عقلي كبير وحذر من ممارسة النشاطات المتعلقة ذات اختصاص, ويجري التدريب بشدة اقل ولكن يكون التركيز على الحجم فهذه الفترة ليس فترة راحة السلبية وإنما ايجابية يمارس خلالها اللاعب ألوان من النشاطات البعيدة عن الاختصاص بالإضافة إلى تغيير المكان و الوسائل والأجهزة و الدورات (حسين اللامي، 2006) والشدة في هذه المرحلة تكون حوالي 40%.

2-2: الفورمة الرياضية وفترات التدريب:

مرحلة هبوط المستوى

لقد تكلمنا عن المرحلة الأولى والثانية من مراحل الفورمة الرياضية حيث تتلازم تلك المرحلتان مع مواسم كل من الإعداد العام والخاص وما قبل المنافسات والمنافسات وبذلك تتلازم مرحلة هبوط المستوى مع موسم الراحة النشطة حيث يمثل الزمن الكلي الخاص بالفورمة الرياضية من إعداد ونمو وحفاظ وهبوط المستوى شكل " الدورة السنوية لتشكيل حمل التدريب " ، وبذلك نرى أن مرحلة اكتساب الفورمة الرياضية متلازمة مع الدورة السنوية لتشكيل حمل التدريب والتي في حدود 7 - أشهر.

ومما تقدم نرى أن مرحلة " هبوط المستوى " بالنسبة للفورمة الرياضية للاعب متلازمة إلى حد كبير مع موسم الراحة النشطة ، حيث يتفكك فيها مكونات الفورمة الرياضية تدريجياً واحدة

فواحدة ويذكر (هزاع، 2004) في هذا الصدد أن فقدان مكونات الفورمة الرياضية تبدأ من آخر عنصر من عناصر الفورمة التي اكتسبها اللاعب مؤخراً على مدار السنة التدريبية ، هذا يعني أن الإعداد النفسي والمهاري للاعب يكتسب بعد الإعداد البدني والفسولوجي وبذلك نرى أن أول ما يفقده اللاعب مستوى كل من الإرادة والتكتيك والتكتيك ، أما القدرات البدنية والوظيفية فنسبة فقدانها قليلاً وهما بذلك يمثلان آخر عنصرين من عناصر مكونات الفورمة الرياضية يفقدهما اللاعب في تلك المرحلة ، إن ما يعضد رأي أرنهائم هو جنوح اللاعبين في موسم الراحة النشطة عن مزاولة تدريباتهم المهارية والابتعاد عنها كناحية علاجية نفسية هادفين من ذلك إلى راحة الجهاز العصبي بالجسم ، بذلك يظل اللاعب ويحاول أن يحتفظ بمستوى قدراته البدنية والوظيفية ما أمكن ذلك.

ويعمل المدربون جاھدين إلى تقليل نسبة هبوط مستوى الفورمة الرياضية في تلك المرحلة بأساليب التدريب الحديثة والمتمثلة في وسائل الراحة الإيجابية الخاصة بمكونات حمل التدريب ، وخصوصاً المحافظة على مستوى الإمكانيات الوظيفية لأجهزة وأعضاء الجسم الداخلية بالتدريبات الخاصة بذلك ، حيث إن فقدان هذا العنصر الهام من عناصر مكونات المستوى يأخذ وقتاً طويلاً في التدريب حتى يعود إلى مستواه وبصورة عامة يتوقف مستوى هبوط الفورمة الرياضية حلى طول الفترة التي استغرقتها الفورمة الرياضية للاعب سواء في قمة واحدة أو أكثر هذا بالإضافة إلى نمط اللاعب ومستواه في نظام التدريب في تلك المرحلة ، وبذلك ينصح المدربون بالابتعاد عن الراحة السلبية والتي يتمثل فيها إيقاف البرامج التدريبية لفترة طويلة حيث إذا ما عاود اللاعب التدريب بعد ذلك يحتاج إلى فترة طويلة حتى يبدأ في اكتساب الفورمة الرياضية الجديدة حيث هبوط حاد في مستوى كل مكونات الفورمة الرياضية وتفككها.

إن مرحلة هبوط المستوى تعتبر محطة توقف للانطلاق لتحقيق مستوى فورمة رياضية جديدة متميزة عن المستوى السابق للاعب حيث إن الفورمة الرياضية ليست ثابتة من حيث الأسس وبذلك تتغير من سنة تدريبية لأخرى ومن دورة إلى دورة ومن بطولة إلى بطولة أو دورة لاحقة .

إن الانتهاء من مرحلة هبوط المستوى محاولة لإنهاء فورمة نظام تدريبي قديم يقوم على أساسه نظام تدريبي جديد للتطلع إلى بناء فورمة رياضية جديدة مبنية على أسس جديدة تتلاءم مع إمكانيات اللاعب وقدراته الجديدة ن وهذا لا يحدث إلا عن طريق المرور بمرحلة هبوط المستوى والتي تتلاءم مع مرحلة الراحة النشطة والتي تعتبر هامة لتنمية مستوى إنجاز أفضل إعادة بناء تكيف ضروري لتقدم هذا المستوى.

والسؤال الذي يبرز طبيعياً هو لماذا لا يحتفظ اللاعب بفورمته الرياضية دائماً وكحالة ثابتة للاعب ، ولقد أجاب العلماء على هذا السؤال بعد أبحاث في نقاط أهمها.

-أولاً :

إن الفورمة الرياضية للعام الماضي لا تصلح للعام الحالي أو المقبل – إذا كان المدرب يريد التقدم بنتائج اللاعب ، ولكي يشكل المدرب الفورمة الرياضية الجديدة للاعب يجب أن ينهي الفورمة الرياضية السابقة إذ أن بناء فورمة رياضية جديدة يستدعي من المدرب تشكيل خطط جديدة لتطوير مكونات الفورمة الرياضية – ومن المؤكد أن تكوين فورمة رياضية جديدة للاعب أهم من ثبات فورمته السابقة.

-ثانياً :

في محاولة المدرب أن يحتفظ اللاعب بفورمته الرياضية ، فإن المدرب يعمل على أن تتكيف أجهزة الجسم على الحمل المطلوب أدائه أثناء المنافسات ، ونظراً لطول فترتي الإعداد والمنافسات والتي خلالها تقع تأثيرات قوية من الأحمال على أجهزة الجسم المختلفة ، فإن المدرب إذا قام بإعطاء نفس الحمل الذي شكل الفورمة الرياضية خلال المسابقات في المرحلة التالية لها (المرحلة الانتقالية) بهدف الاحتفاظ بالفورمة الرياضية ترتب على ذلك وصول اللاعب إلى ظاهرة التدريب الزائد.

أن الاحتفاظ بالتوازن الديناميكي المعقد بين الوظائف البيولوجية المختلفة وعمليات تكوين الفورمة الرياضية عملية صعبة في ذاتها ولها تأثير قوى على الجهاز العصبي بشكل خاص – ويجب أن يوضع في الاعتبار أن الاحتفاظ بالفورمة الرياضية مرتبط بصعوبات خارجية وداخلية ، وهذه الصعوبات ممكن أن تزداد لو أراد اللاعب الاحتفاظ بفورمته الرياضية مدة طويلة أكثر مما يجب وقد يؤدي ذلك إلى حدوث مضاعفات غير مستحبة وهو في الواقع غير ضروري ، بل على العكس من ذلك إذ أن الاحتفاظ بالفورمة الرياضية السابقة يعوق عملية تكوين الفورمة الجديدة في الواقع أن السبب الأول الأساسي لتقسيم خطة التدريب السنوية إلى ثلاث فترات تدريبية مختلفة الأهداف، هو ارتباط ذلك التقسيم بطبيعة وخواص مراحل تكوين الفورمة الرياضية ولما كانت الفورمة الرياضية تمر بثلاث مراحل هي مرحلة التكوين ثم مرحلة الاحتفاظ بالفورمة ثم مرحلة هبوطها نسبياً، فإن عملية التدريب المنظمة لا بد وأن تكون طبيعة محتوياتها متمشية مع متطلبات مراحل الفورمة الرياضية، من هذا المنطلق فإن عملية التدريب تمر بثلاث فترات متعاقبة. (عماد الدين و سامي، 1998)

الفترة الأولى:

وفيها يعمل المدرب على تطوير متطلبات الفورمة الرياضية مباشرة وتسمى هذه الفترة بفترة الإعداد وهي ترتبط مباشرة بالمرحلة الأولى للفورمة الرياضية أي مرحلة التكوين.

الفترة الثانية:

وترتبط بالمرحلة الثانية من مرحلة الفورمة الرياضية وهي مرحلة الاحتفاظ بالفورمة الرياضية وفي هذه المرحلة يستطيع اللاعب أن يحقق أحسن النتائج ولذلك فهي أفضل فترة للتنافس ولذلك فتسمى هذه الفترة " فترة المسابقات. " **الفترة الثالثة:**

ترتبط هذه الفترة بالمرحلة الثالثة من الفورمة الرياضية والتي فيها يفقد اللاعب نسبياً فورمة الرياضية وفيها يحدث استشفاء الأجهزة الحيوية من أثر المجهود العصبي والبدني الشديد خلال فترتي الإعداد والمسابقات بحيث يمكنها أن تقوم بعملها بقوة في الموسم التدريبي التالي وتسمى هذه الفترة " بالفترة الانتقالية (فهيمى البيك، 2009)

2-3 أشكال الفترة الانتقالية:

في المجال العام التطبيقي يلاحظ العديد من الأشكال الخاصة بمرحلة رئيسية لمدخل رئيسية مرحلة الإعداد في الدورة الكبرى الجديدة. إحدى هذه الأشكال

-الشكل الأول :

أن يبقى الرياضيون في راحة سلبية وإيجابية. هذا الشكل من التخطيط يستخدم - على سبيل المثال بواسطة العديد من الرياضيين ذوي المستويات العليا، والذين يتكون التدريب كمية ولمدة من 2 - 5,1 شهر بعد البطولات السنوية الهامة مباشرة.

الشكل الثاني.

ومن ثم الإشكال الخاصة بالمرحلة الانتقالية ما هو على النقيض من ذلك حيث يتلقى الرياضيين قسطاً من الراحة الإيجابية والسلبية لعدة أيام - حيث يكون ذلك كافياً ثم يبدأون في العمل الحاد متعدد الجوانب للفترة الأولى من الإعداد.

- الشكل الثالث:

هي الوسط بين الأول والثاني وهو مرتبط بالاستخدام - الكبير لوسائل الراحة النشطة، وأيضا الأجمال غير التخصصية، والتي تسمح بالحفاظ على المكونات الأساسية لمحالة التدريبية. (1997). W, (FRANK

ومن الإشكال التي عرضت يمكن أن يكون فعالاً ومناسباً لهذه المرحلة، فعلى سبيل المثال فإن الشكل الأول والمرتبطة بالراحة الطويلة حيث يؤدي إلى التهدئة الكمية تقريبا بالنسبة للنظم - الوظيفية للرياضي، والتي سوف يحتاج إليه اللاعب في المدة الطويلة القادمة من العام -، و ذلك يعمل على إعادة استشفاء الإمكانات الخاصة بيا. مثل هذا الشكل يسمح بإعادة شفاء النواحي

النفسية للرياضي ويعمل على الارتقاء بالدافعية نحو التدريبات الشاقة المقبلة وهذا الشكل يمكن أن يكون ضروريا أثناء التخطيط التدريبي للاعبين ذوي المستويات الرفيعة والذين يستمرون لفترة طويلة في مرحلة الحفاظ على تحقيق مستويات عالية طول العام. الشكل الثاني يمكن أن يكون ضروريا للاعبين الذين لم يتمكنوا بشكل أو آخر (بسبب الإصابة مثلا - المرض... الخ)، من تحقيق البرنامج الخاص بالدورة الكبرى السابقة والذين لم يتلقوا الأحمال التدريبية التي خطت لهم، إلا أن استخدام - إحدى الشكليات السابقين فانه دائما ما يكون لأسباب معينة.

2-4 شروط التدريب في الفترة الانتقالية

- 1- استخدام الأحمال تدريبية ذات اتجاهات مختلفة.
- 2- زمن الفترة الانتقالية تتراوح من 1 إلى 8 أسابيع.
- 3- التدريب خلال الفترة الانتقالية لا يحتوي على أحجام كبيرة من العمل.
- 4- التدريب خلال الفترة الانتقالية لا يحتوي على الأحمال مؤثرة بشكل كبير.
- 5- يصل حجم العمل خلال الفترة الانتقالية إلى ثلث أو ربع ما تم في مرحلة الإعداد.
- 6- عدد التدريبات في الأسبوع من 1 إلى 3 وحدات في لأسبوع.
- 7- يجب أن يختلف اتجاه العمل واستخدام الوسائل المختلفة والتمرينات ذات الطبيعة العامة.
- 8- استخدام الألعاب الصغيرة والتدريبات البدنية المخالفة للنشاط. (فهومي البيك، 2009).

2-5 مراحل الفترة الانتقالية

• المرحلة الأولى: (الأسبوع الأول و الثاني و الثالث) :

تكون بمثابة فترة راحة سلبية تقريبا ويمكن أن يكون خلالها اللاعبون بعديين كليا عن مكان التدريب الرئيسي بالنادي أو حتى النادي ، ومن المستحسن في هذه الفترة السفر إلى الشاطئ حيث طبيعة التدريب التي يمكن أن تكون في هذه الفترة من خلال قيام - اللاعب بأداء بنفسه في أي مكان و في أي وقت دون أدنى تقيد، إذ يمكن و أداء بعض تدريبات السباحة غير المقننة .

• المرحلة الثانية: (الأسبوع الرابع و الخامس) :

تعتبر هذه الفترة بداية التدريب المنتظم تحتوي إلى جانب المرونة الايجابية والسباحة المنظمة (3-4مرات أسبوعيا) التمرينات الخاصة بالمرونة القسرية و وساءل استعادة الشفاء والتنشيط المختلفة، إلا أن التركيز الأساسي في هذه الفترة يكون للألعاب الصغيرة والتدريبات البدنية المخالفة للنشاط فعلى سبيل المثال لاعب كرة القدم يمكنه ممارسة الكرة الطائرة أو كرة السلة ولاعب اليد يمكنه ممارسة كرة القدم... وهكذا، بحيث يكون النشاط بقدر الإمكان بعيدا من حيث المسارات الحركية عن النشاط الأساسي الذي يمارسه اللاعبون، وهذه الأنشطة هدفها هو

ما يسمى بتكسير الفورمة الرياضية.

• المرحلة الثالثة: (الأسبوع - السادس و السابع) :

هذه الفترة تحتوي إلى جانب تمارين التي تم استخدامها للمرحلتين السابقتين، التمارين المفيدة لمرحلة الإعداد لذا فإنها تركز على التدريبات التي تستخدم في فترة الإعداد مثل التحمل العام و تحمل القوة و التوافق. فهذه التمارين تساعد مع التدريبات الأخرى التي ذكرت في الفترتين السابقتين في الحفاظ على مستوى الإعداد السابق، فإنها تعتبر أساس التمهيد إلى الدخول في مرحلة الإعداد.

مثل هذا الشكل من التخطيط للمرحلة الانتقالية يسمح بلا شك باستعادة الاستشفاء لنواحي البدنية والنفسية كلاعب، بالإضافة إلى الارتقاء بالدافعية نحو تقبل التدريبات الشاقة المقبلة في مرحلة الإعداد. وتسمى بمرحلة فقدان المؤقت للفورمة الرياضية (FRANK .W, 1997)

2-6 تخطيط الفترة أسس الانتقالية

إن تخطيط المرحلة الانتقالية بالشكل السليم من حيث الاستمرار الزمني ووضع الأحجام و المحتوي الأمثل للعمل و محتوي الأجمال سوف يسمح للاعب ليس فقط للاستشفاء الكامل بعد الدورة السابقة وكذلك الاستعداد الجيد لفترة الإعداد القادمة , ولكنه أيضا سوف يسمح للدخول في الإعداد للسنة القادمة بمستوى أفضل من العام السابق.

وفي نهاية المرحلة الانتقالية فان الحمل يرتفع تدريجيا ويقل استخدام وسائل الراحة النشطة وتزداد تمارين الإعداد العام بما يسمح للخوض من مرحلة الانتقال إلى الفترة الأولى من مرحلة الإعداد للدورة القادمة . ونوضح في النقاط التالية مشتمل التدريب وتوزيعها على الأسابيع المختلفة للمرحلة الانتقالية حيث يتضح الآتي (عبد البصير، 1999) تكون بمثابة فترة راحة ايجابية.

2.1 الفترة الأولى من الفترة الانتقالية.

يمكن إن يكون خلالها اللاعبين بعديين كليا عن مكان التدريب الرئيسي بالنادي أو حتى النادي ككل, من المستحسن في هذه الفترة السفر إلى الشاطئ حيث طبيعة التدريب التي يمكن أن تكون في هذه الفترة من خلال قيام اللاعب بأدائها بنفسه في أي مكان وفي أي وقت دون أدنى تقيد , إذ يمكنه أداء بعض تدريبات السباحة غير المتقنة إلى جانب بعض التمارين الحرة في اتجاه المرونة تهدف أساسا إلى استعادة الشفاء الكامل أي ما يطلق عليه الراحة التامة .

الفترة الثانية من الفترة الانتقالية

تحتوي إلى جانب المرونة الايجابية والسباحة المنظمة (أسبوعيا) التمارين الخاصة بالمرونة القسرية ووسائل استعادة الشفاء والتنشيط المختلفة , إلا أن التركيز الأساسي في هذه

الفترة يكون للألعاب الصغيرة والتدريبات البدنية المخالفة للنشاط , فعلى سبيل المثال لاعب كرة القدم يمكنه ممارسة الكرة الطائرة او كرة اليد او السلة , ولاعب اليد يمكنه ممارسة كره القدم وهكذا , بحيث يكون النشاط بقدر الإمكان بعيدا من حيث المسارات الحركية عن النشاط الأساسي الذي يمارسه اللاعبون , وهذه الفترات بالذات هدفها هو ما يسمى بتكسير الفورمة الرياضية .

الفترة الثالثة من الفترة الانتقالية

هذه الفترة تحتوي إلى جانب كل التمرينات التي تم استخدامها في المرحلتين السابقتين , التمرينات الممهدة لمرحلة الإعداد فإنها تركز على التدريبات التي تستخدم في فترة الإعداد مثل التحمل العام وتحمل القوة والتوافق . فهذه التمرينات إلى جانب إنها تساعد مع التدريبات الأخرى التي ذكرت في الفترتين السابقتين رفي الحفاظ على مستوى الإعداد السابق , فإنها تعتبر أساس التمهيد إلى الدخول في مرحلة الإعداد .

مثل هذا الشكل من التخطيط للمرحلة الانتقالية سوف يسمح بلا شك باستعادة الاستشفاء للنواحي البدنية والنفسية للاعب , بالإضافة إلى الارتقاء بالدافعية نحو تقبل التدريبات الشاقة المقبلة في مرحلة الإعداد . (مسعد علي، 1997).

7-2:تقنين الفترة الانتقالية

تعد عملية تقنين الأحمال التدريبية من أهم العنصر التي تواجه المختصون في مجال علم التدريب ، والمقصود بتقنين حمل التدريب هو وضع مناهج تدريبية قياسية لتحقيق الأهداف المرجوة وبما يتلاءم مع مستوى الرياضي وعمره التدريبي.

إن إعداد و تقنين مناهج تدريبية قياسية يعتمد بالدرجة الأساسية على بعض المؤشرات و المعلومات , التي تخص الرياضي و حالته التدريبية (مستوى اللياقة) و هدف التدريب و طبيعة المسابقة او الفعالية , ويتم كل ذلك من خلال إجراء الاختبارات لكافة جوانب الإعداد ومكونات الحمل التدريبي ومستوى إعداد الرياضي وحالته التدريبية ، وكقاعدة عامة فان التدريب من خلال ذلك يهدف الى تحديد أي نوع من الأحمال التدريبية يحقق تطوير مستوى الرياضي بزمن قياسي . وهذا يعتمد بشكل أساسي على مستوى التكيفات التي تحدث نتيجة تعاقب عمليات التعب الاستشفاء ورفع كفاءة الأجهزة الوظيفية لإنتاج الطاقة اللازمة للإنجاز محتوى التدريب وأهدافه المتمثلة بالإنجاز الرياضي.

إن الألعاب الجماعية من الأنشطة الرياضية التي تتطلب نظام أنتاج الطاقة اللاهوائي بالإضافة إلي النظام الهوائي و أن هناك بعض العناصر التي تدرج تحت كل نظام حيث تدرج كل من القوة العضلية و القدرة (القوة المميزة بالسرعة) و السرعة تحت العمل اللاهوائي الفوسفاتي و تكرار مقطوعات العمل (السرعة و القوة) بنظام إنتاج الطاقة الفوسفاتي لعدة مرات

مع وجود فترات راحة غير كاملة يمكن تنمية تحمل القوة و تحمل السرعة (التحمل اللاهوائي) و تحمل القوة (الثابتة و المتحركة) تتدرج تحت العمل الهوائي و اللكتيكي أما العمل الهوائي فيندرج تحت العمل الدوري التنفسي

فالمدرّب الرياضي يجب أن يكون علي دراية و فهم تام بكل المعلومات السابقة حتى يمكن تقنين الأحمال التدريبية ليستطيع تنمية الحالة التدريبية للاعب بصورة صحيحة و الوصول بهم إلي المستويات الرياضية العالية و لتقنين حمل التدريب يستطيع المدرّب استخدام الأسلوبين التاليين

1'حساب الزمن أو العدد و الأرقام عن الأداء بالحد الأقصى

2'حساب معدلات النبض عند الأداء بالحد الأقصى

و هنا تظهر أهمية سجلات اللاعبين حيث يستطيع المدرّب الرياضي تسجيل نتائج الاختبارات اللاعب البدنية و المهارية و الخططية خاصة عندما يصل اللاعب إلي الفورمة الرياضية أي عندها يكون في ثمة مستواه و حالته التدريبية و التي غالبا ما تكون خلال فترة المنافسات فمن خلال نتائج الاختبارات للحد الأقصى للاعب يستطيع المدرّب تحديد الشدّة المختلفة لحمل التدريبي لمحاولة تنمية و تطوير عناصر و جوانب هذه الاداءات مع بداية الموسم الرياضي لأنه من المعروف أن فترة المنافسات يليها فترة الانتقالية أي راحة سلبية أو قد تكون نشطة و ايجابية و في الفترة الانتقالية يقوم المدرّب بالهبوط بحمل التدريب لاداءات اللاعب في مختلف جوانب التدريب سواء بدني و او مهارية تكون النتائج اقل كثيرا جدا اذا ما قورنت بنتائج الاختبارات عندما يكون اللاعب في فورمته الرياضية فادا قام المدرّب بتقنين الأحمال التدريبية على أساس تلك الاختبارات لمحاولة تنمية و تطوير أدائه فيكون قد ارتكب خطأ كبيرا حيث الأحمال لا تتناسب مع مستواه أو حالته التدريبية الحقيقية , وبذلك لن يتقدم أو يتطور مستواه و حالته التدريبية خلال الموسم الرياضي , لذا نؤكد على جميع المدرّبين ضرورة أن يتم تقنين الأحمال التدريبية داخل البرنامج التدريبي طبقا لنتائج الحد الأقصى لاختبارات الأداء المسجلة للاعب في الموسم السابق عندما يكون في أفضل حالته أو في حالة تدريبية عالية أي في قمة فورمته الرياضية.

ولا يعتمد المدرّب على نتائج تلك الاختبارات فقط في تقنين حمل التدريب , فمن المعروف أن احد مبادئ التدريب الرياضي هي الاستمرارية , والتدرج في التنمية , لذلك يجب على المدرّب أن يقوم بتقييم أحمال التدريب من حين لآخر لمحاولة التعرف على تأثير الأحمال التدريبية على اللاعب , خلال إجراء الاختبارات لمعرفة مقدار التقدم من عدمه للاعب نتيجة لتلك الأحمال , وهنا تظهر النتائج أيضا الحد الأقصى للاداءات التي يمكن المدرّب استخدامها لتقنين الأحمال

التدريبية مره أخرى , وهكذا نستطيع تقنين الأحمال التدريبية وتطوير حالة اللاعب التدريبية وتحقيق الأهداف الموضوعه لبرامج التدريب وأحماله التدريبية خلال الموسم الرياضي .فإجراء الاختبارات مهمة جدا حتى يقف المدرب على نسبة التقدم نتيجة للأحمال التدريبية المعطاة للاعب , وهل تحقق الهدف أم لا , حتى يمكن التعديل إذا لزم الأمر , ويكون ذلك من خلال استخدام المعادلة الآتية(فهمي البيك، 2009)

النسبة المؤوية للتحسن = نتائج الاختبارات بعد البرنامج – نتائج الاختبارات قبل البرنامج.

1-7-2: حمل التدريب:

ينقسم حمل التدريب إلى قسمين أساسيين هما:

1.الحمل الخارجي:

هو العبء أو الجهد البدني والعصبي الواقع على أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي .. الخ نتيجة أداء أنشطة بدنية مقصودة.

2.التحمل الداخلي:

هو درجة الاستجابة الوظيفية والعضوية الناتجة عن الحمل الخارجي. وهو بذلك يعمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارات الحركية والقدرات الخطئية والسماة الإرادية

2-7-2: مكونات حمل التدريب:

يتكون حمل التدريب من ثلاث مكونات رئيسية:

1.شدة حمل التدريب:

1.قوة المثير:

ويعني درجة صعوبة الأداء ن وهذه الصعوبة تتمثل في مقدار الثقل وكميته ، وكذا مقدار المقاومة ن وكذا سرعة القوة المطلوبة وهي درجة الصعوبة أو القوة أو السرعة التي تميز الأداء ويمكن التحكم في هذه الشدة عن طريق :

-درجة السرعة وتقاس بالثانية ، الدقيقة ، الساعة.

-درجة القوة وتقاس بالكيلو جرام وتعرف بالمقاومات.

-مقدار المسافة وتقاس بالمتر.

-توقيت الأداء ويقاس بالسرعة أو البطء.

2.حجم حمل التدريب:

2دوام المثير:

ويعني زمن أو مسافة دوام المثير وفاعليته ، وينقسم دوام المثير إلى زمن الدوام ، وكذا مسافة الدوام

على سبيل المثال:

-الزمن الذي يستغرقه التمرير في كرة السلة.

-المسافة التي يقطعها اللاعب في عدو 100 متر

هو فترة ممارسة التدريب ويمكن التحكم في هذا الحجم عن طريق:

-فترة دوام التمرين الواحد وتقاس بالثانية والدقيقة والساعة.

-عدد مرات تكرار التمرين الواحد.

3.كثافة حمل التدريب:

. تكرار المثير:

وهو عدد مرات تكرار المثير الحركي مثل " عدد مرات الانبطاح المائل يساوي 20 مرة كثافة المثيرات:

ويعني العلاقة بين الحمل وفترة الراحة البينية في الوحدة التدريبية ، وتعرف أيضاً بعدد مرات

تكرار المثير في وحدة زمنية معينة و هي العلاقة الزمنية بين فترات العمل والراحة أثناء

الوحدات التدريبية الواحدة ، وهي تتحدد طبقاً للشدة والحجم وطريقة التدريب ، وقد تنقسم فترات

الراحة الى سلبية وإيجابية. ويرى (يحي السيد، 2002)

2-7-3: درجات حمل التدريب:

1الحمل الأقصى:

تتراوح شدته من 90 : 100 % من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله مع تكرار لعدد ضئيل من

المرات من 1 : 5 مرات. 2. الحمل الأقل من الأقصى:

تتراوح شدته من 75 : 90 % من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله مع تكرار لعدد من 6 : 10

مرات

3.الحمل المتوسط:

تتراوح شدته من 50 : 75 % من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله مع تكرار لعدد من 10 : 15

مرة

4الحمل البسيط:

تتراوح شدته من 35 : 50 % من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله مع تكرار لعدد من 15 : 20

مرة

*التحكم في درجات حمل التدريب:

يمكن للمدرب استخدام مكونات التحكم في درجات أو مستويات حمل التدريب وهي:

1التغيير في شدة الحمل التدريبي:

أي في درجة السرعة مثل الانخفاض أو الارتفاع في درجة السرعة ، أو في درجة المقاومة والقوة مثل الانخفاض بها وزيادتها أو تقليلها ، أو في درجة توقيت الأداء مثل الإبطاء أو زيادة سرعته.

2.التغيير في حجم الحمل التدريبي:

أي التغيير في الفترة المحددة للأداء سواء بالزيادة أو بالنقص وكذلك التغيير في عدد مرات تكرار الأداء.

3التغيير في فترات الراحة (كثافة الحمل:)

إننا أن تكون فترات طويلة أو فترات قصيرة أو تكون ايجابية أو سلبية .

2-4:الأسس الفسيولوجية لتكوين حمل التدريب الرياضي:

1. الزيادة المطردة في حمل التدريب:

أي زيادة مقننة على مدى الأسابيع لا أن يظل حمل التدريب ثابتاً كما هو على أن تتم الزيادة بعد ضمان عمليات التكيف الوظيفية لأجهزة الجسم لدرجة أن يصبح هذا الحمل غير ذي دوى ، عندئذ تبدأ زيادة حمل التدريب ،ويكون ذلك عن طريق زيادة شدة حمل التدريب وزيادة حجم حمل التدريب وزيادة كثافة حمل التدريب بشرط أن تسير تلك الزيادة وتحقق للبرنامج الطريقة النموذجية المعروفة ، ويمكن البدء بزيادة عامل واحد فقط من العوامل السابقة 2. الإعادة المنتظمة لحمل التدريب:

يجب أن يكون تكرار الحمل مستمراً دون حذف لبعض أجزائه أو إضافة لأجزاء أخرى حتى يتمكن اللاعب من الإستفادة وإتمام ظاهرة تكيف أجهزة الجسم لحمل التدريب لأن الإعادة غير المنتظمة لفترات التدريب لا تنمي الوظائف الحيوية للاعب

3. الاستعداد الشامل:

وهو أن يكون اللاعب على درجة من السلامة الوظيفية ، وأن يتمتع بالقدرات البدنية التي تمكنه من التقدم في رياضته ، ولتحقيق ذلك يجب إجراء الاختبارات الوظيفية العادية (الفحص الطبي التحاليل) واختبارات الطب الرياضي لقياس مستوى كفاءة الأجهزة الحيوية وكذلك الاختبارات البدنية.

4الموازنة بين فترات الراحة وحمل التدريب:

بغرض ضمان عمليات الاستشفاء وتجديد مخازن الطاقة بالعضلات والكبد مع مراعاة أن

تناسب تلك الفترات مع مراحل العمر المختلفة.

5 التحميل الفردي أو مراعاة الفروق الفردية:

الفتيان والصغار لم يكتمل لديهم نضج بعض الأجهزة الحيوية ولم يستقر على الجهاز العصبي والهرموني وهم يختلفون عن الكبار في النواحي البيولوجية ، ولذلك يجب عدم تعميم برامج التدريب على اللاعبين بل يجب مراعاة الفروق الفردية بين مراحل العمر المختلفة ، ثم مراعاة الفروق الفردية في العمر الواحد ، وذلك لضمان توافر بعض الطاقة لعمليات الهدم والبناء (مفتي..1999) ،

6 تطبيق الحمل المحدود:

لكي يكتسب اللاعب قدرات جديدة ، ولكي تتكيف أجهزته وأعضاؤه مع هذا الحمل أو ذاك يجب أن يؤدي حمل التدريب إلى قدر مناسب من التعب ويمكن أن يزداد هذا التعب لدرجة بسيطة من الإجهاد على أن يتم الوصول الى هذه الدرجة في فترات محددة يضعها المدرب في برامجه .
*التوقيات الزمنية لحدوث عمليات التكيف الناتجة عن استخدام الحمل البدني:

1 المستوى الأول (استعادة الشفاء السريع):

تبدأ العمليات البيوفسيولوجية بالمستوى الأول بعد انتهاء موجة الحمل ، وفي نهاية عمليات الهدم المصاحبة له ، وهذه العمليات تبدأ بعد انتهاء الحمل بثواني وتستمر حتى عدة دقائق وتحدث فيها عمليات استشفاء خاصة مثل ($atp + Pc$) ثلاثي أدينوسين الفوسفات ، ويطلق على هذا المستوى (مستوى استعادة الشفاء السريع) ، والذي تعقبه عمليات التكيف المستهدفة (التعويض الزائد).

2 المستوى الثاني (استعادة الشفاء المتوسط):

ويقصد به العمليات البيوفسيولوجية التي تحدث بعد انتهاء المستوى الأول ، والتي حددت بـ 10 دقائق من انتهاء الحمل البدني ، وتحدث خلالها عمليات خاصة باستعراض الجليكوجين ، وتستمر هذه العمليات بعد الحمل بـ 10 دقائق وحتى عدة ساعات وتختلف من حالة الى أخرى.

3 المستوى الثالث (استعادة الشفاء طويلة المدى):

ويقصد بها تلك العمليات البيوفسيولوجية الحادثة بعد انتهاء عمليات المستوى الثاني ، والتي تبدأ بعد انتهاء الحمل بعدة ساعات وقد تستمر حتى عدة أيام ، وتتم خلالها مجموعة العمليات الخاصة بالإنزيمات ، وبناء البروتينات .

2-8: عمليات التكيف على الأداء:

تمر عملية التكيف على الأداء بثلاث موجات متتابعة:

1 عمليات التكيف السريع:

ويقصد بها تلك العمليات أو ردود الأفعال الناتجة عن مثيرات الحمل ، والعمليات البيوفسيولوجية الناتجة ، والتي تحدث بصورة سريعة ، ويدخل تحت هذا النظام على سبيل المثال التكيف المؤدي الى الارتقاء بمستوى قوة الانقباض العضلي في تدريبات القوة.

2 عمليات التكيف متوسطة السرعة:

وهي تلك العمليات التي تحتاج الى فترة زمنية أطول من العمليات السابقة ، ويدخل تحت نظامها الارتقاء بمستوى أقصى سعة لاستهلاك الأوكسوجين في تدريبات التحمل.

3 عمليات التكيف المتأخرة:

ويقصد بها ردود الأفعال الناتجة عن الحمل البدني ، والتي تستغرق وقتاً طويلاً ، ويدخل تحت نظامها على سبيل المثال عمليات مثل بناء وتكوين القلب الرياضي كذلك عمليات التكيف الهادفة للتغيير في العظام والمفاصل ، وأجهزة القوام ، والتي تستغرق وقتاً طويلاً ، من 4 : 6 أسابيع .

2-8-1: طرق تقنين الأحمال التدريبية:

يمكن وصف وتحديد حمل التدريب معملياً بواسطة استخدام بعض المؤشرات الفسيولوجية التي تعبر عن مستوى الجهد البدني الواقع على كاهل اللاعب وأجهزة جسمه المختلفة ، ويستخدم في ذلك عدة طرق منها:

- 1- التدريب باستخدام نسب مئوية من الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسوجين.
- 2- التدريب مع استخدام معدل ضربات القلب.
- 3- تقنين الأحمال التدريبية باستخدام معدل تركيز حامض اللاكتيك في الدم:
- 4- التدريب مع التحكم في درجة الحمل البدني
- 5- التدريب مع استخدام الزمن كمؤشر لتوجيه الحمل
- 6- التدريب مع استخدام حساب معدل التنفس في الدقيقة وحجم التهوية الرئوية (ياسر، 2013).

أولاً : التدريب باستخدام نسبة مئوية من الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسوجين.

يعتبر قياس الحد الأقصى من استهلاك الأوكسوجين ، إحدى أهم المقاييس المقننة لتحديد مقدار العبء الفسيولوجي والحمل البدني في تدريبات التحمل ، إلا أن قياساته تتطلب ضرورة استخدام المعمل ، ونظراً لصعوبة إجراء ذلك بنسبة للمدرب ، فإن الدراسات العلمية أثبتت أن ثمة علاقة بين استهلاك الأوكسوجين ومعدل القلب أثناء التدريب ، وبناءً عليه يمكن الاعتماد على معدل القلب ومحدد بالشدة فيما يعادل ذلك من النسبة المئوية لاستهلاك الأوكسوجين .

ثانياً : التدريب مع استخدام معدل ضربات القلب:

من المتغيرات التي تتعلق بالحياة الاعتيادية و بعملية التدريب الرياضي المنتظم ، فقد أدرك الإنسان منذ القدم و ضربات القلب لها دلالاتها عند الإنسان فنكاد نجزم أن أول معلومة عرفها

الإنسان عن وظائف جسمه كانت تلك المتعلقة بدقات قلبه (نبض قلبه) فالإنسان عرف منذ أمد بعيد أن معدل ضربات قلبه يزداد عندما يتملكه الخوف , و أدرك أنها تصبح مرتفعة جداً عند قيامه بنشاط بدني بالإضافة إلى ما سبق فإن ضربات القلب تستخدم في النشاط البدني , سواء لتعزيز الصحة او تنمية اللياقة البدنية " , لكن قد يحدث أحيانا خلط بين استخدام مصطلح " معدل القلب Heart Rate ومصطلح معدل النبض pulse Rate " فمعدل القلب هو العدد الحقيقي لضربات القلب خلال الدقيقة الواحدة ، ويعبر عنه ض/د أما معدل النبض فيقصد به الموجة التي يمكن الإحساس بها عندما تمر الشرايين القريبة من سطح الجلد وهذه الموجة قادمة نتيجة موجة من القوة تندفع من اندفاع الدم من البطين عند انقباض عضلة القلب وتنتشر في جميع الشرايين بفضل مطاطية هذه الشرايين ، ويتطابق كل من معدل القلب ومعدل النبض عادة ، إلا في حالة حدوث بعض حالات عدم انتظام إيقاع القلب.

و هو مصطلح يشير إلى عدد مرات ضربات اللب في الدقيقة ، وفي معظم الحالات يكون عدد ضربات القلب في الدقيقة مساوية لعدد مرات النبض في الدقيقة ، وقد يحدث خلط بين استخدام مصطلح معدل القلب ومعدل النبض ، ولتوضيح ذلك فإن معدل القلب هو العدد الحقيقي لضربات القلب خلال الدقيقة الواحدة ، ويعبر عنه (ضربة / دقيقة) ، أما معدل النبض يقصد به (الموجة أو النغمة التي يمكن الإحساس بها عند تأثيرها في الشرايين القريبة من سطح الجلد) وفي الأحوال العادية يتطابق كل من معدل القلب ومعدل النبض.

ويؤكد ذلك (فاروق، 1993) حيث ذكر أن النبض قرين لدقات القلب ، وأن معدل القلب يتراوح بين (60 – 100 ضربة / دقيقة) والمعدل الطبيعي لانقباض عضلة القلب ويستمر لمدة (0.5 من الثانية) ، وعلى ذلك فإن الدورة الكاملة لعملية انقباض وانبساط القلب تستغرق (0.3 من الثانية) ، وبذلك يكون معدلها في الدقيقة (75 ضربة / دقيقة) وهو معدل دقات القلب في الدقيقة.

ويعتبر تحديد النبض يشمل ارتباط انتظامه وسرعه وشدته ، وهذا يعطي مؤشراً صحيحاً لحالة الجسم الحقيقي في أغلب الحالات ، أي أنه يمكن الحكم على حالة القلب من خلال قياس النبض.

*تحديد شدة حمل التدريب باستخدام معدل ضربات القلب:

1. طريقة كارفونين:

توصل كارفونين من خلال احتساب احتياطي أقصى معدل لضربات القلب وهو الفارق بين أقصى معدل لضربات القلب في وقت الراحة وأقصى معدل لضربات القلب أثناء المجهود البدني ، مثال : لاعب أقصى معدل لنبضة أثناء المجهود 203 ض/د ، وأقصى معدل لضربات القلب له في

وقت الراحة هو 63 ض/د ، يكون احتياطي أقصى معدل لضربات القلب هو $203 - 63 = 140$ ض/د.

ومن هنا يمكن الحصول على عدد ضربات القلب المناسبة للنسبة المستهدفة من ضربات القلب ، فإذا كانت النسبة المستهدفة لضربات القلب هي 80 % من أقصى معدل لضربات القلب فإن النبض المستهدف = احتياطي أقصى معدل للنبض \times النسبة المئوية المعدل النبض المستهدف + أقصى معدل للنبض أثناء الراحة
النبض المستهدف = $140 + (80 / 100) \times 63 = 185$ ض/د .

2. طريقة أقصى معدل للنبض (فوكس):

وهي طريقة أسهل من الطريقة السابقة حيث يتم الحصول على النبض المستهدف من خلال معرفة أقصى معدل لضربات القلب حيث أن أقصى معدل لضربات القلب = $220 -$ العمر الزمني ، وبعد معرفة أقصى معدل لضربات القلب يتم التعويض في المعادلة.
*النبض المستهدف = نبض الراحة + الشدة المطلوبة (أقصى نبض - نبض الراحة).
مثال:

-أقصى معدل لضربات القلب = $220 - 20 = 200$ ض/د.

-النبض المستهدف = $60 + (80 / 100) \times (200 - 60) = 172$ ض/د . (cazorla و leger، 1993).

ثالثاً : تقنين الأحمال التدريبية باستخدام معدل تركيز حامض اللاكتيك في الدم:

يعرف حامض اللاكتيك بأنه الناتج النهائي لتحليل الجلوكوز بدون أكسوجين أو في غياب الأكسوجين ، ويمكن معرفة معدل تركيز حامض اللاكتيك بالدم " بالمليجرام / 100 ملي لتر دم " أو " بالملي مول / لتر دم " ، ويتراوح في الفرد العادي من (8 - 12 مليجرام / 100ملي لتر دم) ، أو (1 - 5 ملي مول / لتر دم..)

رابعا : التدريب مع التحكم في درجة الحمل البدني

يمكن للمدرب الرياضي استخدام أساليب مختلفة لمحاولة التحكم في درجات أو مستويات حمل التدريب حتى يمكنه تحقيق الهدف الذي يرمي إليه ومن هذه الأساليب ما يلي:

1-التغيير في شدة الحمل :

- ومن أمثله ذلك ما يلي:-

أ) التغيير في درجة السرعة ، مثل الارتفاع أو الانخفاض بدرجة السرعة في التمرينات التي تتكرر حركتها بصفة متتالية كما هو الحال في الجري أو السباحة أو التجديف

- ب) التغيير في مقدار الثقل المستخدم ، كما هو الحال في زيادة أو خفض مقدار الثقل الحديدي المستخدم في التمرينات البدنية لتنمية القوى العضلية مثلا
- ج) التغيير في درجة توقيت الأداء ، كما هو الحال عند الأداء السريع أو البطء للتمرينات البدنية أو عند تصغير أو تكبير مساحة اللعب في كرة القدم .
- د) التغيير في طبيعة العوائق أو الموانع المراد التغلب عليها ، كارتفاع أو انخفاض العارضة في الوثبات المختلفة أو الهجوم ضد مدافع ايجابي أو مدافع سلبي.
- و) زيادة صعوبة أو سهولة الأداء البدني مثل تصعيب التمرينات البدنية أو الإقلال من درجة صعوبتها.

2- التغيير في حجم الحمل :

- ومن أمثلة ذلك ما يلي:

- أ) التغيير في الفترة المحددة للأداء ، مثل زيادة أو خفض الفترة المحددة للأداء الواحد
- ب) التغيير في عدد مرات تكرار الأداء

3- التغيير في فترات الراحة البينية:

- ومن أمثلة ذلك ما يلي:

أ - التغيير في فترة الراحة البينية بين كل أداء و آخر ، مثل تطويل أو تقصير فترة الراحة بين التمرين البدني الواحد والتمرين الذي يليه ، أو بين كل مجموعة من التمرينات والمجموعة التي تليها .

ب - التغيير في نوع فترة الراحة ، مثل استخدام الراحة السلبية أو الراحة الايجابية أو مزيج منهما ويمكن للمدرب التغيير في عنصر واحد من العناصر السابقة وتثبيت العناصر الأخرى مثل التغيير في شدة التمرين وتثبيت عدد مرات التكرار والزمن المحدد لفترة الراحة كما يمكنه تغيير عنصرين وتثبيت العنصر الثالث مثل زيادة سرعة الأداء وزيادة الفترة المحددة للأداء مع تثبيت فترة الراحة ، وذلك للعمل على زيادة درجة الحمل أو خفض مقدار الثقل المستخدم وإطالة فترة الراحة ، وتثبيت عدد مرات التكرار وذلك لمحاولة خفض درجة الحمل .

ج-يفضل بعض الخبراء التغيير في عنصر واحد فقط مع تثبيت العنصرين الآخرين حتى يمكن بذلك التحكم في درجة الحمل أما بالنسبة لمحاولة التحكم في درجة الحمل بالنسبة لمجموعة من الوحدات التدريبية – اى في وحدات تدريبية لأسبوع أو لشهر مثلا- فيجب مراعاة العاملين التاليين:-

- 1- عدد مرات التدريب الأسبوعية (3 أو4وحدات تدريبية أسبوعيا .

2- الطابع المميز لدرجة الحمل الفترة المحددة ، مثل عدد مرات التدريب باستخدام الحمل الأقصى أو الحمل الأقل من الأقصى أو الحمل البسيط وهكذا . (محمد، 1988)

خامسا : التدريب مع استخدام الزمن كمؤشر لتوجيه الحمل

يستخدم الزمن لتحديد شدة الحمل من خلال حساب زمن أداء التمرين ويمكن استخدامها في تدريبات السياحة أو الجري لمسافات مختلفة
مثال :- إذا كان زمن الجري بأقصى درجة لمسافة 100 متر 12 ثانية فيمكن تحديد درجة الشدة لهذا التمرين من خلال الأتي

-يكون زمن 12 ثانية هو 100 % من أقصى مقدرة للفرد (أعلى شدة)

-كل 4 و 2 ثانية يقابلها 20% من الشدة $2.4 = 100/20 \times 12$

-كل 1.8 ثانية يقابلها 15 % من الشدة $1.8 = 100/15 \times 12$

-كل 1.2 ثانية يقابلها 10 % من الشدة $1.2 = 100 / 10 \times 12$

-كل 0.6 ثانية يقابلها 5 % من الشدة $0.6 = 100/5 \times 12$

وعلى ذلك يمكن إضافة زمن الانخفاض المقابل لنسبة الشدة إلى زمن شدة التمرين 12 ثانية وعليه تكون

$12 = 100\%$ ثانية ، $95\% = 12 + 0.6 = 12.6$ ثانية

$13.2 = 12 + 1.2 = 90\%$ ثانية ، $85\% = 12 + 1.8 = 13.8$ ثانية

وهكذا يمكن حساب مسافة أي تمرين بعد التعرف على أفضل زمن للمسافات المختارة . (تامر، 2020)

سادسا: التدريب مع استخدام حساب معدل التنفس في الدقيقة وحجم التهوية الرئوية

تعتمد عملية التدريب بصورة أساسية أثناء أداء الجرعات التدريبية على المعلومات التي توضح حالة الأجهزة الوظيفية وقد أعطى المتخصصون للنض أهمية خاصة في مجال التدريب لتوجيه كل من الشدة وفترات الراحة خلال أداء الجرعات التدريبية في وحدة التدريب اليومية أو في الدورات التدريبية.

-ومعدل النبض احد المؤشرات الفسيولوجية الهامة وسهلة الاستخدام في المجال التطبيقي , ويمكن بواسطته تحديد مستوى شدة الحمل ، حيث يعطى للمدرب معلومات ايجابية وسريعة لرود فعل الأجهزة الوظيفية في الملعب ومن ثم توجيه الحمل التدريبي ، وللتعرف على معدل ضربات القلب المناسب للشدة المطلوبة يجب معرفه أربعة متغيرات أساسية هي (Mathews, 1976)

1عمر اللاعب.

2معدل نبض اللاعب وقت الراحة.

3أقصى معدل لضربات القلب ، وقد توصل(karvonen) الى أن هناك علاقة بين السن وأقصى معدل لضربات القلب ويمكن حسابه من المعدلة التالية:

$$\text{أقصى معدل للنبض} = 220 - \text{السن} = \dots \text{ن/ق}$$

-كما يمكن حساب أقصى معدل أيضاً من خلال قياس معدل النبض للتمرين بعد الانتهاء من أدائه بأقصى درجة من الشدة مباشرة.

4.درجة الحمل المناسبة لتدريب العنصر المراد تطويره.

.ولسهولة الحصول على معلومات سريعة عن النبض من اللاعب بشكل لا يؤثر على أداء واستمرار التمرين يمكن اخذ معدل النبض في 6 ثواني وضرب الناتج في 10 ، أو قياس النبض لمدة 10 ثواني وضرب الناتج في 6 ، أو 15 ثانية وضرب الناتج في 4 ومن ثم يستطيع المدرب توجيه اللاعب لزيادة أو خفض معدل الأداء بعد التعرف على معدل النبض الفعلي و مقارنته بمعدل النبض المطلوب.

وبعد الحصول على هذه المعلومات يستطيع المدرب تحديد معدل النبض المقابل للشدة المطلوبة

في حلها والمعادلة التالية (طريقة Karatorer)

قيمة الحمل = درجة الحمل % × (الفرق بين أقصى معدل لضربات القلب والنبض وقت الراحة
(معدل النبض وقت الراحة = (2 ن / ق أو قيمة النبض = درجة الحمل % × (احتياطي
النبض) + نبض الراحة = (2 ن / ق)
مثال:-

إذا كان عمر الناشئ 13 عام ، ومعدل النبض وقت الراحة 50 ن / ق ، ودرجة الحمل المستخدمة ما بين 60 : 75 % من أقصى مقدرة:

من حلها المعطيات السابقة يمكن الحصول على

$$1\text{-أقصى معدل لضربات القلب} = 220 - 13 = 207 \text{ ن/ق}$$

$$2\text{-نبض الراحة} = 50 \text{ ن/ق}$$

من (1) ، (2) يمكن الحصول على احتياطي النبض وهو $207 - 50 = 157 \text{ ن/ق}$

3-درجة الحمل 60 % وبالتطبيق في المعادلة السابقة

$$\text{معدل النبض } 60 \% = 60 = (50 - 207) + 50 = 60 \text{ في } (157) + 50 = 144 \text{ ن/ق}$$

والمدرّب الجيد هو الذي يقوم بتسجيل معدلات النبض للاعبين وترجمة ذلك في جدول بما يتناسب ودرجات الحمل بناء على حسابها من المعادلة السابقة لتكون مرشدا علميا في توجيه الحمل وتقييم مستواه

سادسا : التدريب مع استخدام. اتجاه الوحدة التدريبية (فهيم البيك، 2009)
تقسم التمرينات الى 3 مستويات

1 مستوى أول من 120 إلى 150 ن/ق (رشاقة – توافق – مرونة)

2 مستوى ثاني من 150 إلى 180 ن/ق (تحمل دوري – أداء – خاص)

3 مستوى ثالث من 180 إلى 210 ن/ق (قوة وسرعة وقدرة)

4 وحدة تدريبية

تشمل مستويين على الأقل

.أعلى نبض 240 ن/ق , وأقل نبض 120 ن/ق

.بالقسمة $240 \div 120 = 2 \div 1 = 0.5$ درجة

الفارق بين 120-150=30 ن , الفارق بين 150-180=30 ن

الفارق بين 180-210=30 ن

إذا المستوى الأول يبدأ من 0.5 حتى 1.4

والمستوى الثاني يبدأ من 1.5 حتى 2.4

والمستوى الثالث يبدأ من 2.4 حتى 3.4

إذا زمن تمرينات المستوى الأول..... = $1.4 \times$ درجة

وزمن تمرينات المستوى الثاني = $2.4 \times$ درجة

وزمن تمرينات المستوى الثالث = $3.4 \times$ درجة

Ex مثال:

نفرض أن زمن تدريبات المستوى الأول 20 ق , والمستوى الثاني 45 ق , والمستوى الثالث

30 ق في وحدة تدريبية تشتمل على الثلاثة مستويات

الحل

$$1) 1.4 \times 20 = 28$$

$$2) 2.4 \times 45 = 108$$

$$3) 3.4 \times 30 = 102$$

$$4) \text{المجموع } 238 = 102 + 108 + 28$$

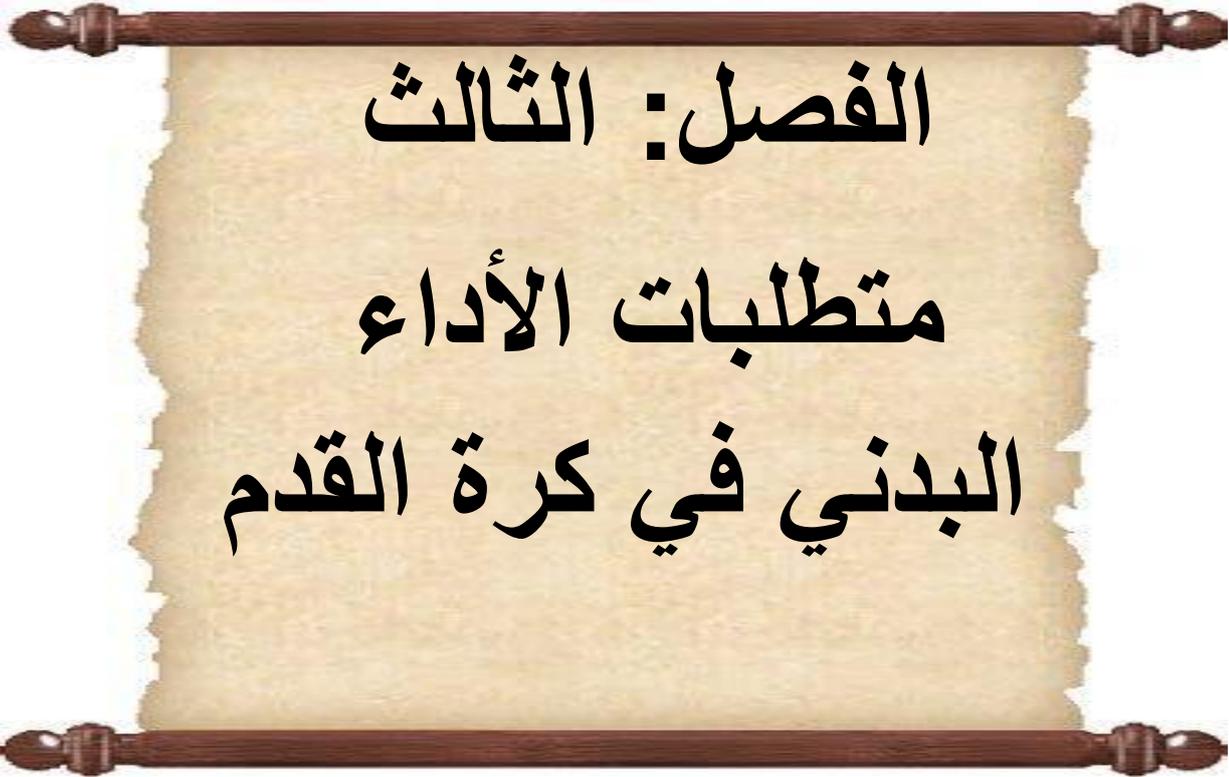
بقسمة المجموع على زمن الوحدة التدريبية ككل $238 \div 95 = 1.45$

إذن تقع في المستوى الأول فالغالب عليها تمرينات الرشاقة والمرونة والتوافق وهذا هو اتجاه

الوحدة التدريبية فإذا أردت تغيير اتجاهها فتزيد من وقت المستوى المطلوب وتقلل من المستويات

الأخرى.

وعند تقنين حمل التدريب لمراحل الناشئين المختلفة يجب الوضع في الاعتبار طفرات نمو الصفات البدنية خلال كل مرحلة من هذه المراحل وبما يتناسب مع خصائص المرحلة السنوية. (تامر، 2020)

A scroll with a light beige, textured surface and dark brown wooden handles at the top and bottom. The text is written in a bold, black, Arabic calligraphic font.

الفصل: الثالث
متطلبات الأداء
البدني في كرة القدم

تمهيد:

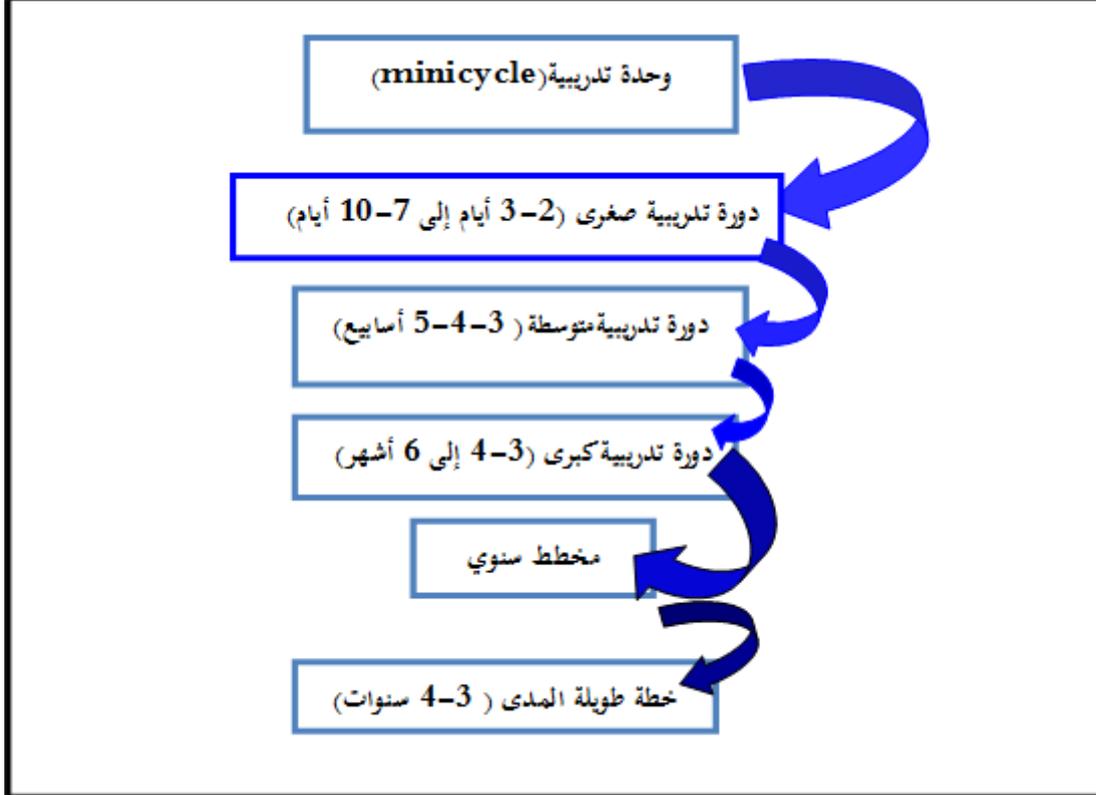
يعد التدريب الرياضي في العصر الحالي عملية معقدة تعتمد في أسسها على المعرفة العلمية و الميدانية لكل الجوانب التي تساعد في تطوير مستوى الرياضة بصفة عامة و كرة القدم بصفة خاصة، لذا فعلى المدرب بالاضافة الى خبرته الميدانية أن يكون له رصيد علمي بأسس التدريب و متطلباته من كل النواحي، و من خلال هذا الفصل سيتطرق الباحث الى هاته النواحي، انطلاقا من شرح عملية التخطيط كأول خطوة نحو تطبيق برنامج ما، ثم الحمل و مباديء التدريب و طريقة التدريب الفترى و مقارنتها بالطرق الأساسية الأخرى، و بهذا نكون قد تعرضنا و لو بصفة مختصرة ما يحتاجه المدرب أو المحاضر البدني في عمله، و ما يحتاجه البحث من دراسة نظرية تدعم البحث من الناحية العملية في اقتراح منهاج تدريب الفترى على أسس علمية، و من الناحية العلمية من خلال دعم النتائج المتوصل اليها من خلال بحثنا هذا.

1-3: التخطيط في كرة القدم:

يعد التخطيط في كرة القدم من الأساسيات التي يجب أن يعرفها كل مدرب أو كل محاضر بدني لكي يستطيع أن يتحكم في العملية التدريبية وفقا لأسس علمية تسمح له بالوصول إلى الهدف المنشود و المسطر من خلال وضعه لخطة وفق فترة زمنية يضعها على حسب الامكانيات البشرية و المادية يستهدف فيها تنمية قدرات بدنية أو مهارية أو خطية وفقا لطرق تدريب أثناء الحصة التدريبية بواسطة تمارين ذات درجة معينة من الحمل تسمح للأجهزة الوظيفية بالتكيف و التطور و بالتالي يرتفع المستوى البدني للاعب و تحقيق الهدف من عملية التدريب هذا ما يراه الباحث، و هذا ما أكد عليه رضوان 1998 م حيث يعتبر أن التدريب المقنن من حيث المنهجية و المادة و الامكانيات و قدرات اللاعبين و مستوى المدرب يحدث تغيرات وظيفية و بدنية تؤدي إلى تقدم المستوى البدني و الرياضي للاعبين (رضوان 1998، 41)، و يلعب التخطيط للتدريب و البرامج التدريبية المقننة دورا كبيرا في تطور مستوى العملية التدريبية، و يساهمان بفعالية في الوصول إلى المستويات الرياضية العالية، و هو بذلك يعتبر أولى الخطوات التنفيذية في عمليات بناء الهيكل التدريبي، و أن كل وحدة تدريبية تعتمد على الوحدة التدريبية التي سبقتها و لها هدف مختلف يسعى المدرب لتحقيقه (عودة 2005، 177)، و يشير حنفي محمود مختار بأن التخطيط هو الاجراءات الضرورية المحددة و المدونة التي يضعها و يرتبط بها المدرب لتحديد له الطريق بغرض تطوير و تقدم حالة التدريب (الفورمة الرياضية) عند اللاعب و الفريق للوصول إلى أحسن مستوى من الاداء أثناء المباريات و يمكن القول أنه بدون خطة غرضية هادفة توضع بدقة و عناية لا يمكن أن يكون هناك أي تطور أو تقدم و تحسن في الأداء الرياضي أو في الفورمة الرياضية للاعب أو الفريق أو على أحسن الفروض يكون هذا التقدم

ضعيفا و على غير أساس (مختار 1974، 293) و يتم تخطيط البرنامج التدريبي في كرة القدم على أساس دورات

و هي دورة التدريبية الكبرى (macro-cycle)، و الدورة التدريبية المتوسطة (mésocycle)، و الدورة التدريبية الصغرى (micro-cycle) و التي تنفرع بدورها إلى وحدات تدريبية (mini-cycle). (بن قوة 2012).



الشكل رقم (01) يوضح دورات التدريب المختلفة

2-3: الخطة السنوية:

تعتبر خطة التدريب السنوية من أهم أسس التخطيط بالنسبة للتدريب الرياضي نظرا لأن العام يشكل دورة زمنية مغلقة

تقع في غضون المنافسات في أوقات و أزمنة معينة و محددة. (علاوي 1994، 303). و يرى موفق مجيد مولى نقلا عن "توهينو" "Tohino" أن البرمجة السنوية تكون على نوعين و هما البرمجة السنوية (المفردة) و البرمجة السنوية المزدوجة (المركبة)، أما البرمجة السنوية المفردة فهي تشير إلى فترة واحدة من المنافسات خلال السنة، و أما المزدوجة فهي تشير إلى فترتين من المنافسات خلال السنة، تفصل بينهما فترة انتقالية أولى و تأتي فترة انتقالية ثانية بعد فترة المنافسات الثانية. (المولى 1998، 294)، و قد حددت معايير إعداد البرنامج السنوي كما يلي:

✓ مستوى اللعب، عمر التدريبي للاعبين و هامش التطور .

✓ جدول المباريات.

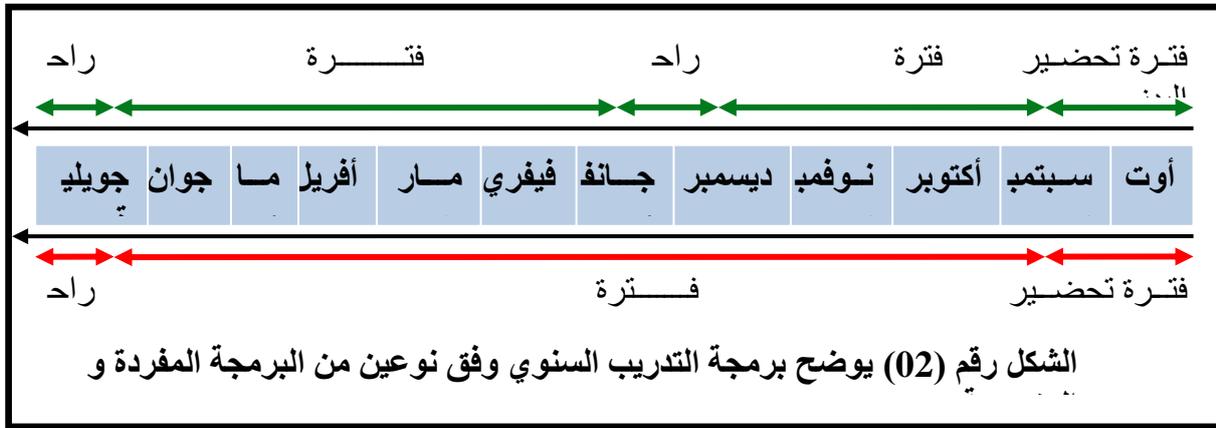
✓ عدد اللاعبين المستعدين للتدريب و المنافسة.

الفصل الثالث

: متطلبات الأداء البدني في كرة

- ✓ الهدف من الأداء الرياضي للموسم .
- ✓ الهياكل القاعدية، العناد الرياضي، الامكانيات التدريبية.
- ✓ الكادر التقني (المدربين، مساعدة طبية، المسؤول الإداري ، مساعد نفسي للفريق).
- ✓ تحليل و تقويم الأداء في الماضي.
- ✓ إختبارات طب-رياضية.
- ✓ تربص تحضيري أو للراحة و الاستشفاء.
- ✓ البيئة و المحيط الذي يعيش فيه اللاعبين (العائلة، الإقامة، المدرسة ، العمل ، عادات في الحياة)

التخطيط السنوي غالبا ما يقسم إلى اثنين أو ثلاث دورات كبيرة من 4 الى 6 أشهر حسب مدة البرنامج السنوي (macro-cycle)(3, Thierry Barnerat) و تقسم الخطة السنوية في كرة القدم إلى فترات لكل فترة خصائصها و مميزاتها و هي: فترة



الإعداد، فترة المنافسات، و فترة الإنتقالية أو الراحة الإيجابية، و يرى الباحث أن هذه الفترات لا حدود بينها بل هي متداخلة فيما بينها و هذا ما يدل على الإستمرارية و التكامل فيما بينها إذ لا يستطيع المدرب المرور إلى مرحلة المنافسة دون الإعداد لها و لا يستطيع الدخول في مرحلة الإعداد للموسم الجديد دون المرور بمرحلة انتقالية فعلى سبيل المثال لا الحصر فإن مرحلة الإعداد تعد كأرضية صلبة يرتكز عليها اللاعب للدخول في المنافسة فرفع قدرة التحمل اللاهوائي في مرحلة الإعداد يسمح له بمقاومة التعب أثناء مرحلة المنافسة (أثناء المباراة) و التدريب ذو درجة الحمل الأقصى و أقل من الأقصى.

3-2-1: مرحلة الإعداد:

تعد فترة الإعداد اهم فترة من فترات التدريب في الخطة السنوية، كونها الركيزة الاساسية التي يعتمد عليها المدرب لاستكمال بقية المراحل، حيث تعتبر هي الدعامه الاساسية لأداء مباريات بمستوى جيد و الفوز بها، حيث تبدأ فترة

تعد فترة الإعداد اهم فترة من فترات التدريب في الخطة السنوية، كونها الركيزة الاساسية التي يعتمد عليها المدرب لاستكمال بقية المراحل، حيث تعتبر هي الدعامه الاساسية لأداء مباريات

بمستوى جيد و الفوز بها، حيث تبدأ فترة الإعداد من اليوم الاول الذي يعود فيه اللاعب إلى ناديه لممارسة التدريب استعدادا للموسم الرياضي، وتنتهي فترة الإعداد ببداية المباراة الرسمية الاولى في الموسم الرياضي، وتستغرق هذه الفترة من 20 إلى 30 % من إجمالي الفترة المخصصة للموسم الرياضي كله (حماد 1997، 270)، ومن الاهداف العامة لهذه الفترة التي تحاول أن تحققها هي تطوير الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية و تحسين صفاتهم البدنية العامة و الخاصة، بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الاداء المهاري العالي و اكتساب الكفاءة الخطئية، و تطوير و تثبيت الصفات الإدارية و الخلقية لدى اللاعبين. (Abdenejem 1989, 19) ويشير الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA أنه تستمر هذه المرحلة من 6-8 أسابيع في لعبة كرة القدم حيث أن أول ظهور للتأثيرات الإيجابية للتدريب تظهر بعد 6 إلى 10 اسابيع و هي مقسمة إلى مرحلتين: مرحلة اعداد عام و مرحلة اعداد خاص. كما تقسم إلى 3 أو 4 دورات كل دورة تتكون من 1 إلى 3 أسابيع تسمى دورة تدريبية متوسطة (mésocycle). (Thierry Barnerat, 3).

3-1-1-2: مرحلة الإعداد العام:

و هي أول مرحلة من مراحل التحضير البدني للاعب كرة القدم حيث تأتي بعد عودة اللاعبين من فترة راحة، و هي مرحلة يعمل فيها المدرب على تنمية القدرات البدنية الأساسية للاعبين، و تطوير امكانيات الاجهزة الوظيفية و خاصة الجهاز الدوري و التنفسي عن طريق تنمية القدرة الهوائية للاعبين، حيث يعتبر المستهلك الأقصى الاكسجيني احدى أهم المقاييس المقننة كمؤشر لتحديد مقدار العبء الفسيولوجي و الحمل البدني في تدريبات التحمل خلال فترة الإعداد البدني العام (حسين 2009، 45)، و يكون حجم التدريب في هذه المرحلة من الأقل من الأقصى إلى الأقصى أما شدة التدريب فتكون من متوسطة الى كبيرة و هذا الاتجاه المعكوس ما بين الشدة و الحجم يتغير كلما تقدمنا في مرحلة الإعداد حتى الدخول في مرحلة الإعداد الخاص.

3-1-2-2: الإعداد الخاص:

تستغرق هذه الفترة ما بين 2 إلى 4 أسابيع تقريبا و طبقا لنوع اللعبة أو الرياضة و ظروف كل لاعبو و فريق، و يهدف التدريب في هذه الفترة الى البناء المباشر للفورمة الرياضية للاعبين و يتجه التدريب الى الناحية التخصصية في جميع جوانب الإعداد البدني و المهاري و الخططي و ذلك حسب متطلبات المقابلات (خليل 2008، 95-97) و يرى الباحث أن في بداية هذه المرحلة تكون الأجهزة الوظيفية جاهزة تماما لتحمل الحمل العالي و بالتالي ندخل مرحلة جديدة من التدريب نستهدف فيها تنمية القدرات البدنية مع دمج التدريب الخططي و المهاري و الذهني، حيث يبدأ المدرب بالإنقاص من حجم التدريب و الزيادة في شدة التدريب تدريجيا لحين الدخول في مرحلة المنافسة.

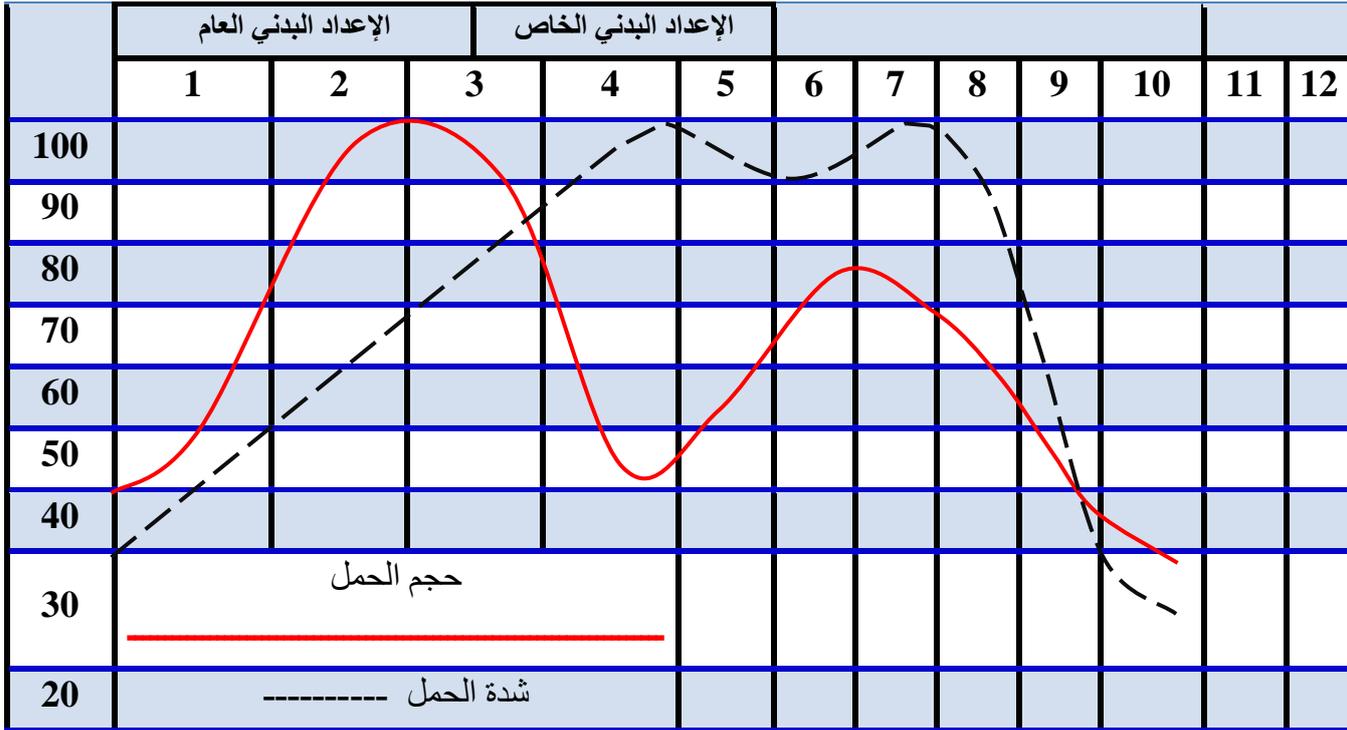
3-2-2: مرحلة المنافسات:

| نسبة | فترة الإعداد البدني | فترة المنافسات | فترة |
|------|---------------------|----------------|------|
|------|---------------------|----------------|------|

تهدف هذه الفترة إلى محاولة العمل على وقاية و صيانة المستوى الذي وصل إليه الفرد،و ذلك بتهيئة مختلفة الظروف التي تسمح بالاحتفاظ بالمهارات و القدرات و الصفات المكتسبة و محاولة التقدم بها إلى أقصى ما يمكن. و تتميز هذه الفترة في أن الفرد لا يتعلم الكثير من الموضوعات الجديدة،بل تكون عبارة عن محاولة استخدام كل ما اكتسبه الفرد في خلال الفترة الإعدادية و العمل على تطبيقه (علاوي 1994، 307) و قد اتفقت معظم الآراء على ديناميكية الحمل خلال هذه المرحلة تتميز بشدة عالية،مع انخفاض بسيط لا يذكر في منتصف الفترة،و يقابله ارتفاع في حجم الحمل المستخدم،ثم ترتفع الشدة مرة أخرى في نهاية هذه الفترة،مع انخفاض الحجم مرة أخرى. (البيك 1984، 205) و تعد هذه الفترة من أهم الفترات التي يجب أن يصل فيها اللاعب إلى أفضل أداء بدني و مهاري و خططي و ذهني في ضوء امكاناته الخاصة. (الخشاب 1988، 225)، و يمكن أن تستمر هذه الفترة من 8 إلى 10 أشهر حسب البلد و مستوى البطولة،و هي تتكون من دورات تدريبية أسبوعية (micro-cycle) حيث تشكل دورة تدريبية متوسطة للمباريات من 3 إلى 4 أسابيع ،و في كرة القدم الحديثة فإن الرزنامة تكون جد مضغوطة بمباريتين في الأسبوع.مما يوجب تخطيط دورة تدريبية صغيرة للراحة و الإسترجاع. (Thierry Barnerat, 04).

3-2-3: المرحلة الإنتقالية:

و تسمى كذلك بفترة الراحة الإيجابية و تعتبر كفترة لراحة الرياضي من عناء الجهد المبذول في الفترتين السالفتين،و في نفس الوقت تشكل عملية الإنتقال التدريجي إلى فترات و مراحل تدريبية جديدة،حيث يشير البيك 1996م أنها من أهم الفترات في الخطة السنوية إذ أنها القاعدة الأساسية لتحقيق التقدم في العام الجديد (علاوي 1994، 308)،و تحقيق مستوى أعلى عن ذي قبل،و هذا إذا خطط لذلك بشكل جيد (ع. البيك 1996، 200-201)،و يراعى



شكل رقم(03) يوضح التفاعل ما بين الشدة و الحجم على دوام فترات التدريب

في هذه المرحلة الانخفاض التدريجي في حمل التدريب ، و تتوقف طوال الفترة الإنتقالية على طبيعة المجهود المبذول في عضون الفترتين السابقتين و يحسن ألا تزيد هذه الفترة عن 4-6 أسابيع. (علاوي 1994، 308)

3-3:الحمل في كرة القدم:

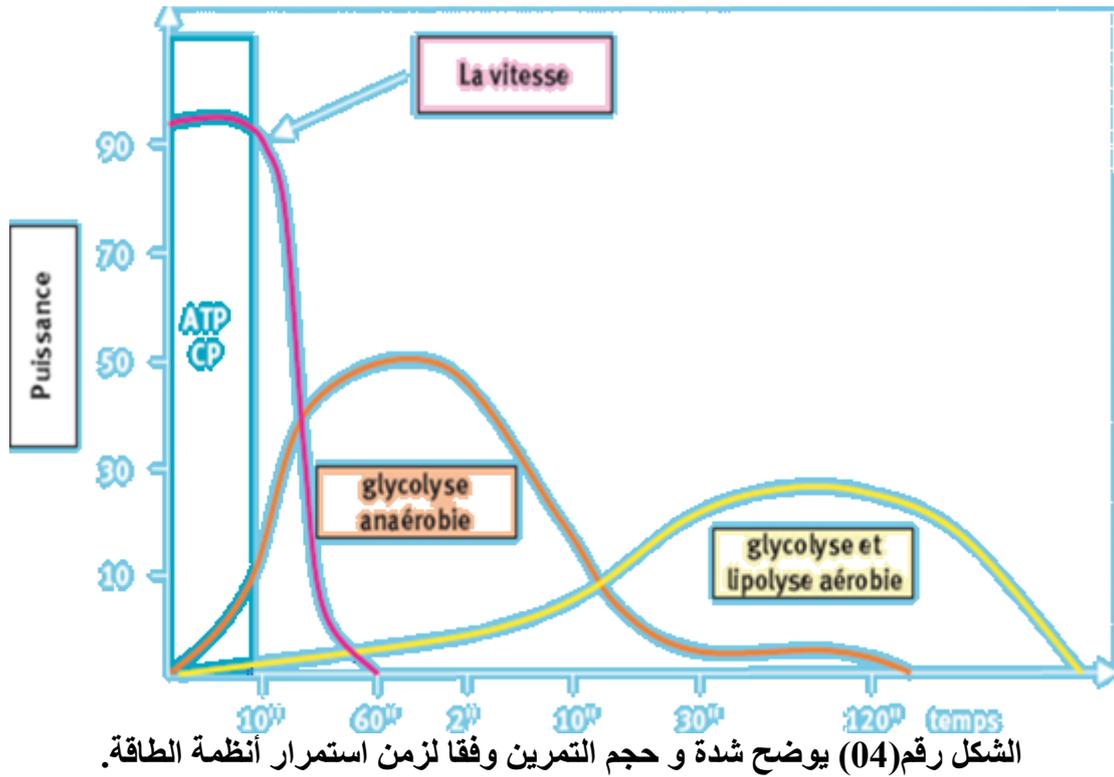
يعتبر حمل التدريب الوسيلة الرئيسية للتأثير على الفرد،و يؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي و العضوي لأجهزة و اعضاء الجسم ،و بالتالي تنمية و تطوير الصفات البدنية و المهارية الحركية و القدرات الخططية و السمات الإرادية (علاوي 1994، 51) كما يمثل شكل و هيكل البرنامج التدريبي من حيث الحجم و الشدة و الراحة و الكثافة المستخدمة (أحمد 2005، 134)حيث يعرفه محمد توفيق الوليلي 2000م أنه" كل التمرينات التي تعطى و تؤثر على الجهاز العصبي و العضلي و الدوري التنفسي. (الوليلي 2000، 32)،و يعرفه الربضي 2000م بأنه"عبارة عن ضغوطات خارجية على الاجهزة الداخلية لجسم اللاعب (الربضي 2000، 35)،و يرى الباحث أن حمل التدريب هو كمية العمل في وحدة زمنية المطبقة على جهاز وظيفي معين للاعب كرة القدم قصد الارتقاء بالقدرات البدنية ،الفسولوجية ،المهارية الخططية ، النفسية للاعب كرة القدم.

1-3-3:مكونات حمل التدريب:

1-1-3-3:شدة الحمل:

و تعرف بأنها قوة الأداء أو سرعة الأداء (أحمد 2005، 140)، و تختلف طريقة التعبير عن شدة الحمل تبعاً لنوع الأداء البدني فيمكن التعبير عنها بسرعة الأداء أو زيادة عدد التكرارات في وحدة زمنية محددة (الفتاح 1997، 48) كما يعرفها أحمد يوسف متعب الحساوي 2014 م على أنها "مدى تأثير الواقع على الأجهزة الحيوية نتيجة أداء تمرين بدني". حيث يشير عن (تيودوريسكو) أنه لكي نحصل على تأثير تدريبي فعال يجب أن يستخدم الرياضي مثيرات تفوق نسبة 60% من الشدة القصوى (الحساوي 2014، 58)، و يعرفها ريسان خربيط 2014م على أنها "درجة أو قيمة أو مستوى صعوبة الأداء و يقاس بالزمن أو المسافة أو الكيلوغرام (خربيط 2014، 130). و يرى الباحث أن شدة التدريب هي ذلك العبء الخارجي المطبق على أجهزة الجسم الوظيفية للاعب قصد تحفيزها للارتقاء لمستوى أعلى من الأداء. كما يرى الباحث أن شدة التدريب تحدد وفقاً لأنظمة إنتاج الطاقة و مهما كان التقسيم المعتمد عليه فان الباحث يرى أنه لا يوجد حد فاصل ما بين الشدة و الأخرى و ذلك نتيجة لعدم وجود فاصل ما بين مصدر طاقة و آخر حيث أنه يمكن أن تكون هناك شدة يعمل بها بنظامين مختلفين و يمكن للشدة أن تحدد وفقاً لزممن دوام التمرين. الشكل رقم (04) أو وفقاً للنسبة المئوية من أقصى إمكاناته.

2-1-3-3: حجم التدريب:



يعد الحجم التدريبي المكون الأول للحمل التدريبي ، إذ يمثل العنصر الكمي للحمل و يشمل الاقسام الآتية:

- 1- عدد التكرارات المنجزة لأداء التمرين أو أداء جزء من أجزاء مهارة فنية في زمن معين.
- 2- زمن تنفيذ مفردات التدريب.
- 3- المسافات المقطوعة في تمرين معين في وحدة زمنية معينة.
- 4- الأوزان المرفوعة في تمرين معين لوحدة زمنية معينة. (الحسناوي 2014، 54)

و يرى بسطويسي أحمد 1999 م أن حجم الحمل (Volume De La Charge) المكون الثالث لحمل التدريب إلى جانب الشدة والكثافة ، ويقصد بحجم التدريب (عدد مرات تكرار التمرين × زمن دوام المثير × عدد المجموعات + الراحة {الاسترجاع} بين تدريب وآخر) . كل هذه العناصر مجتمعة تمثل حجم التدريب بالنسبة للحصة التدريبية ، ويمثل تكرار مثير التدريب إحدى مكونات حجم الحمل ، حيث يعتبر إحدى العلامات المميزة لشكل الحمل ، فكلما زاد عدد التكرار للتمرينات أو المجموعات في كل حصة تدريبية كلما كان حجم التدريب فيها كبيرا ، وكلما زاد عدد التكرارات قلة الشدة وتقل بذلك فترات الراحة البيئية. وقد يمثل حجم الحمل عدد مرات أداء أو تكرار التمرين الواحد (مثل جري 50 متر أربع مرات) أو (رفع 70 كلف عشر مرات) كما قد يمثل زمن أداء التمرين مثل جري 100 متر في 12 ثانية مكررة أربع مرات بزمن راحة 60 ثانية بعد كل تكرار أي (4×100 متر=48 ثانية) . (بسطويسي 1999، 19-24)

3-3-1-3: كثافة الحمل:

يقصد بكثافة الحمل "مدى طول أو قصر الفترة أو الفترات الزمنية التي تستغرق في الراحة بين إعادة تكرار الجهد البدني (التمرين) أو بين الجهود البدنية (التمرينات) المكونة للحمل" (الجوهرى)، كما يرى أبو العلا أحمد عبد الفتاح أنها تعني العلاقة بين فترات الراحة البيئية و شدة الحمل، فكلما زادت شدة الحمل القصوى زادت فترات الراحة البيئية، ويتم تحديد فترات الراحة البيئية عادة على الفترات الزمنية اللازمة للاستشفاء، ومن المعروف أن عمليات الاستشفاء بعد أداء التمرين لا تتم بمعدل منتظم فهي تكون سريعة في البداية ثم تقل سرعتها بعد ذلك، ولذلك يلعب اختيار توقيت تكرار حمل التدريب دورا هاما في تحديد فترة الراحة البيئية و التأثير على مستوى تقدم الحالة التدريبية، هذا و تتوقف كثافة الحمل (فترة الراحة) تبعا لشدة و حجم الحمل، و المبدأ عام يجب أن يصل الفرد في نهاية التمرين الى تقبل المزيد من حمل التدريب (الفتاح 1997، 46-59)

- يتم الاداء في الظروف اللاهوائية.
- فترة الراحة طويلة نسبيا و تصل من 2-4 دقائق.

3- المستوى الثالث: الشدة التدريبية المرتفعة:

يهدف استخدامه لتلطيف درجة الحمل بعد استعمال أي من الحملين الاقصى أو القري من الأقصى.

- يستمر هذا الاداء لفترة تتراوح ما بين 4-30 دقيقة.
- تبلغ الشدة ما بين 70-80% لتدريبات السرعة مع التحمل و ما بين 60-70% لتدريبات القوة البدنية.
- يتم الأداء في ظروف نظام الطاقة المختلط (الهوائية و اللاهوائية).
- يستخدم في تحقيق أهداف تعلم المهارات الحركية و الخطئية.
- يستعمل خلال فترة الانتقالية.
- ينصح بعدم استعماله بكثرة بغرض الرفع من المستوى البدني.

4- المستوى الرابع: الشدة التدريبية المتوسطة:

يهدف هذا المستوى الى تنشيط الاجهزة الحيوية للفرد الرياضي و يستخدم في الحالات التالية:

- يستخدم في التخفيض من ضغط الاحمال مرتفعة الشدة.
- يستخدم في المراحل الاولى لتعلم المهارات الحركية.
- يستخدم في تمرينات الاحماء و التهدئة خلال الوحدات اليومية. (لمجد محمد 2008)

3-5: مبادئ التدريب الرياضي:

يرى احمد يوسف متعب 2014م انه يجب استخدام طرائق مختلفة من التدريب و بما يتلاءم مع الاهداف المحددة، لغرض الوصول بالرياضي الى اقصى حد ممكن في تطوير قابليته بما يخدم الاداء و الانجاز، و هناك اجماع علمي على مبادئ التدريب الآتية في احداث التكيف و التحسن المنشود في التدريب الرياضي، و هذه المبادئ هي:

3-5-1: مبدأ الفروق الفردية:

ان أي برنامج تدريبي صحيح يكون بسبب اختلاف الرياضيين و اختلاف استجابة كل منهم للتدريب لذا يجب مراعاة الامور الآتية:

- ✓ ان شفاء العضلات الكبيرة يكون بطيئا مقارنة بالعضلات الاصغر.
- ✓ الحركات السريعة أو الانفجارية تتطلب زما من الاستشفاء أكبر من الحركات البطيئة.
- ✓ الالياف العضلية السريعة الانتفاض تستشفي أسرع من الالياف العضلية البطيئة الانتفاض.
- ✓ النساء عموما يتطلبن زما اطول من الرجال للاستشفاء.
- ✓ الرياضيون الاكبر عمرا يحتاجون وقتا للاستشفاء اطول من الرياضيين الاكثر شبابا.

3-5-2: مبدأ زيادة الحمل (رفع الحمل) :

ينص مبدأ زيادة الحمل على استخدام مقاومات أو اعباء اكبر من القدر المعتاد، و يعد ذلك من اهم متطلبات حدوث التكيفات في الجسم للتدريب الرياضي. فأجهزة الجسم و اعضاؤه تتكيف للمتغيرات التدريبية المستخدمة فبعد أن يتكيف الجسم فانه يتطلب متغيرات تدريبية مختلفة للاستمرار في احداث تكيفات جديدة و بمستويات اعلى. و يجب التدريب باستخدام حمل أو مقاومات أكبر من المستخدمة، و ذلك لزيادة قوة العضلات و منها عضلة القلب و تكون الزيادة في الحمل بشكل تدريجي و لزيادة الحمل يجب أن تعمل العضلات لفترات زمنية اطول من الفترات أو الدورات المعتادة في التدريب. و اذ توقف التدريب أو نقصت فيه الاحمال أو المقاومات المستخدمة سوف ينتج عن ذلك نقص و تراجع في مكون معين من مكونات اللياقة البدنية، و ان الاستمرار بمستوى ثابت نسبيا من الاحمال سوف نتج عنه ثبات في مستوى اللياقة البدنية.

3-5-3: مبدأ التعاقب (التناوب):

ان مبدأ التعاقب يؤكد أن هناك مستوى مثالي لزيادة الحمل التدريبي (التحميل) ينبغي ان ينجز في التدريب، و إن هناك إطار زمني مثالي لإجراء أو احداث زيادة في الحمل التدريبي. و ينبغي أن لا تكون زيادة الحمل بطيئة جدا بحيث ان التحسن لا يكون محتملا، و في الوقت نفسه إن الزيادة السريعة للأحمال التدريبية سوف تؤدي للإصابة و تلحق اضرارا عضلية و نفسية. فالتدريب فوق مستوى اهداف التدريب يكون ذا نتائج عكسية و خطرة. و على سبيل المثال (رياضي نهاية الاسبوع) الذي يتدرب بشدة عالية فقط في نهاية الاسبوع و الذي لا يتدرب بصورة كافية في المعتاد فهو يخالف مبدأ التعاقب (التناوب)، و مبدأ التعاقب يفسر لنا الحاجة الى الراحة و الاستشفاء الصحيح لان الاستمرار في زيادة الحمل التدريبي سوف تؤدي الى الاعياء و الاصابة.

3-5-4: مبدأ التكيف:

التكيف هو سبيل الجسم الذي بواسطته (بيرميج) العضلات لتتذكر، أو استرجاع فعاليات معينة-كان تكون حركات او مهارات- بواسطة تكرار المهارة أو الفعالية، و الجسم يتطبع و يتكيف للحمل التدريبي و تصبح المهارات اسهل في الاداء، لذلك فالتكيف يفسر لنا لماذا يكون اداء التمارين مؤلما و مزعجا بعد البدا في برنامج او نظام تدريبي جديد، و لكن بعد اداء التمارين نفسها لأسابيع او اشهر فان الرياضي سوف يؤدي التمارين بارتياح و بشعور اقل في الالم العضلي أو الانزعاج ، و هذا يفسر لنا ايضا الحاجة الى تنوع البرامج التدريبية أو النظام التدريبي و الاستمرار في تطبيق مبدأ زيادة الحمل لغرض الاستمرار في تحسن مستوى الرياضي. (الحسناوي 2014، 35-37)

-و يضيف يحيى السيد الحاوي 2002 م أن من بين المبادئ الفسيولوجية للتدريب الرياضي مبدأي التنوع في التمرينات و كذا مبدأ التنمية الشاملة حيث يشرحهما كالآتي:

3-5-5: مبدأ تنوع التدريبات المختارة وفقا لطبيعة الهدف من التدريب:

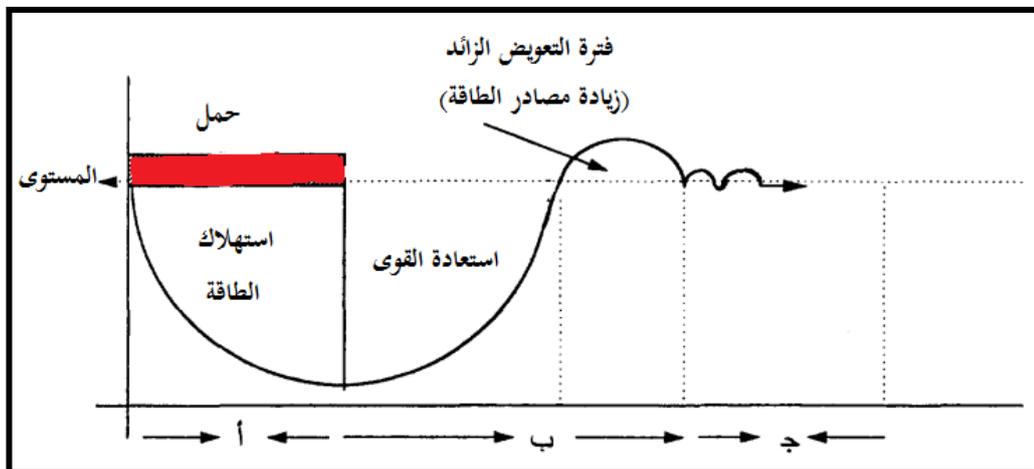
حيث توجد ترمينات فردية و اخرى زوجية، ترمينات بأدوات و اخرى بغير ادوات، ترمينات هوائية و اخرى لاهوائية، ترمينات عامة و اخرى خاصة، إذن لابد أن يراعي المدرب في عملية تنفيذ البرنامج التحديد الامثل للتدريبات المناسبة وفق قدرات اللاعبين و طبيعة المرحلة التدريبية و الهدف المراد الوصول اليه.

3-5-6: التنمية الشاملة:

و التنمية الشاملة لها اكثر من معنى، فقد تعني في مراحل الاعداد الاولى "إعداد شامل لجميع اجزاء جسم اللاعب" و دون التخصيص لجزء معين، و هذا يساعد المدرب في تجهيز اللاعب بصورة متكاملة، و قد تعني اثناء فترة الإعداد البدني العام تنمية الصفات البدنية العامة للجسم ككل بحيث تشمل التنمية جميع هذه المكونات، و بالتالي يستطيع المدرب تجهيز لاعبه في فترة الإعداد الخاص، بكفاءة عالية و يكون اللاعب قادرا على تنفيذ الواجبات المحددة له بكفاءة و اقتدار. (يحي السيد 2002، 17-18)

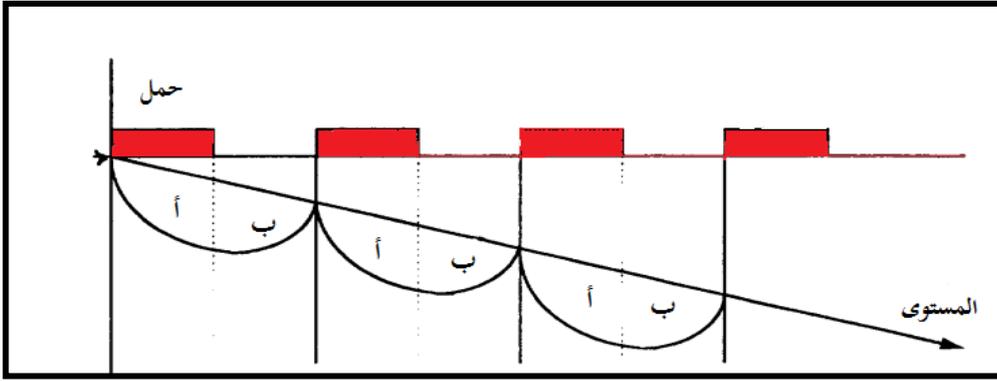
3-5-7: العلاقة الصحيحة بين الحمل و الراحة (التعويض الزائد):

يرى أمر الله البساطي 1998م أن من أسس و مبادئ الارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي هو العلاقة الصحيحة بين الحمل و الراحة حيث تعد هي المدخل الرئيسي للارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي، حيث يلقي التدريب على اعضاء الجسم المختلفة عبئا يحتاج اللاعب بعدها الى راحة لاستعادة قواه و امكانية التكرار مرة ثانية بالمستوى الذي يتناسب و اتجاه الحمل، اذ أن التعب و الهبوط التدريجي في مستوى القدرة نتيجة لتأثير التدريب على أعضاء الجسم الوظيفية و استهلاك الجسم لمصادر الطاقة يحتم ضرورة اعطاء اللاعب فترة راحة لاستعادة الشفاء (تعويض مصادر الطاقة)، و قد اثبتت التجارب العلمية لبحوث الكيمياء الحيوية زيادة مصادر الطاقة عند اللاعب في نهاية فترة الراحة أكثر من المصادر قبل بداية المجهود، و تسمى هذه الفترة بفترة التعويض الزائد و هي الفترة المناسبة و الاساسية لتكرار الحمل التالي أو تقبل حمل آخر (الشكل 6)



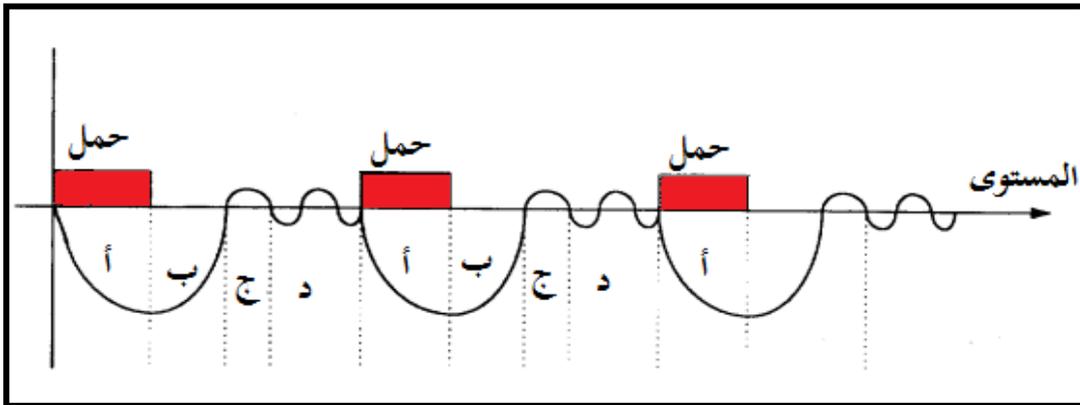
الشكل رقم (06) يوضح العلاقة بين الحمل و الراحة.

- أ- فترة اداء التمرين (استهلاك الطاقة)
- ب- فترة الراحة(استعادة القوى-زيادة مصادر الطاقة)
- ج- العودة لنقطة البداية(المستوى قبل التمرين)
- د- ان التوقيت الذي يقوم فيه اللاعب بتكرار الحمل له من الاهمية التي تجعله من اهم أسس العملية التدريبية بحيث أنه يمكن ان يحدث انخفاض أو تذبذب أو تطور في المستوى،ف تكرار الحمل قبل الوصول الى مرحلة التعويض الزائد يؤدي الى انخفاض المستوى الوظيفي تدريجيا و احلال التعب لاستهلاك مصادر الطاقة ،لعدم اعطاء الوقت المناسب لتعويضها أو زيادة مصادر ها و الشكل رقم (7) يوضح هذا.



الشكل رقم(07) يوضح المستوى عند تكرار الحمل قبل الوصول لفترة التعويض الزائد.

- أ- فترة اداء الحمل(استهلاك الطاقة)
- ب- فترة استعادة الشفاء(غير كاملة-تكرار الحمل)
- ت- كما أن اطالة فترة الراحة و العودة لنقطة البداية ثم تكرار التمرين يؤدي إلى تذبذب



الشكل رقم (08) يوضح المستوى عند تكرار الحمل بعد إطالة فترة الراحة.

- أ- فترة أداء التمرين (استهلاك الطاقة)
- ب- فترة استعادة الشفاء (استجماع القوى)
- ج- فترة التعويض الزائد (زيادة مصادر الطاقة)
- د- العودة لنقطة البداية (تكرار الحمل)

المستوى و تكون الزيادة في مستوى القدرة الوظيفية غير ملحوظة. والشكل (8) يوضح ذلك.

3-6: التدريب الفتري : يعود التقدم في النتائج الى استخدام طرائق و وسائل و أساليب علمية حديثة، الغاية منها النهوض بمستوى الأداء و الإنجاز و من بين تلك الطرائق، طريقة التدريب الفتري التي برزت بشكل ملفت للنظر و التي لم تقتصر على الألعاب الفردية فقط و انما ظهرت نتائجها على الفعاليات الجماعية أيضا من خلال تنمية و تحسين القدرات البدنية كالقوة و السرعة و المطاولة و كذلك الصفات البدنية المركبة كالقوة المميزة بالسرعة و مطاولة السرعة و غيرها (علاوي 1994، 217)

3-6-1: تاريخ التدريب الفتري:

يعد العالم الفسيولوجي (رايندل) هو أول من دون هذه الطريقة في نهاية سنوات الثلاثينيات و سميت (Interval-Training) (Reindell 1959)، في حين أن العداء الألماني (Rudolf Harbig) هو الذي استخدمها و طبقها في تدريباته تحت اشراف (Woldemar Gerschler) و كان لها الفضل في حصوله على اللقب العالمي بتوقيت ممتاز قدره 1 دقيقة و 46,6 ثا (Billat 2001) و بعد انتهاء الحرب العالمية الثانية في سنوات الخمسينيات تألق عداء المسافات المتوسطة التشيكوسلوفاكي (Emil Zatopek) و تحصل على ثلاث ميداليات أولمبية في 5000 م، و 10000 م و المراطون سنة 1952م (الربضي 2004)، و كان ذلك بفضل اعتماده على طريقة التدريب الفتري، و من ثم و في سنوات السبعينيات قام كل من Fox و Mathews بتعميم التدريب الفتري في مختلف المجالات كالتحضير البدني العسكري، تدريب العدائين و مختلف الرياضات الأخرى (Fox EL 1974)، و تعد الدراسات التي تعالج موضوع التدريب الفتري كثيرة جدا سواءا كان من حيث خصائصه أو تأثيراته على المؤشرات البدنية و الفسيولوجية للرياضي ثم بعد ذلك و ارتكازا على هذه البحوث و الدراسات ظهر مفهوم التدريب التبادلي "intermittent entrainment" و أول ما ظهرت هذه الطريقة كانت في بداية الثمانينيات على يد "Gacon Georges" المدرب الوطني الفرنسي في ألعاب القوى ما بين 1984 و 1994م (Gacon 1983) (Gacon 1990) (Gacon 1993) حيث تعتبر كنوع مهم من أنواع التدريب الفتري و هذا ما أشار اليه Hervé Assadi أنه شكل خاص من التدريب الفتري يتميز بفترات راحة قصيرة و جهد يقترب من السرعة الهوائية القصوى (Assadi 2013, (VMA

3-6-2: مفهوم التدريب الفتري:

يعتبر التدريب الفكري من أهم الطرق التدريبية المعتمدة في تنمية القدرات البدنية و الفسيولوجية للاعب كرة القدم و قد تطرق إليه الباحثين و المدربين و توسعوا في اعطاء المفاهيم لهذا النوع من التدريب، حيث يشير الربضي 2014 م إلى أنه نظام تدريبي يتميز بالتبادل المتتالي بين الجهد و الراحة بين كل تدريب و التدريب الذي يليه (الربضي 2004، 216) و يضيف أبو عبده 2008 م أن ذلك التبادل بين الجهد و الراحة يعني وجود فواصل زمنية للراحة بين كل تكرار و آخر، حيث تتخذ فترة الراحة طبقا لاتجاه التنمية (أبو عبده 2008، 285-286)، كما عرفه أحمد بسطويسي 1999 م أنه طريقة من طرق التدريب الأساسية لتحسين مستوى القدرات البدنية معتمدا على تحقيق التكيف من فترات العمل و الراحة البيئية المستخدمة (بسطويسي 1999، 288) و يشير هاشم ياسر حسن 2011 م أن هذه الطريقة تعد من أفضل الطرق لتطويل تحمل الأداء البدني و المهاري للاعب كرة القدم، حيث تهدف بشكل رئيسي الى التنسيق بين فترات الأداء و مراحل الراحة غير التامة (هاشم 2011، 52)، و يرى الباحث أن هذه الطريقة عبارة عن أداء جهد بشدة عالية يعقبه فترات استشفاء تحدد حسب اتجاه التدريب مما يحقق التكيف اللازم لتحسين القدرات البدنية و الفسيولوجية المستهدفة.

3-6-3: فسيولوجيا التدريب الفكري:

يرى الحسنوي 2011م أن طريقة التدريب الفكري لا ترتبط بتكرار العمل و فترات الراحة و حسب و إنما تعتمد بشكل جوهري على تقنين النسب بين التكرار و فترات الراحة التي تحدد بشكل مباشر من خلال شدة المثير التدريبي.

و مصطلح التدريب الفكري (interval training) ممكن أن يشير الى أي رياضة أو تمرين يتطلب كفاءة الجهاز الدوري التنفسي مثل الجري و رياضة الدراجات الهوائية، و التجديف و غيرها التي تتضمن الأداء لفترات قصيرة بشدة قريبة من الحدود القصوى تتلوها فترات أداء بشدة تدريبية أوطأ.

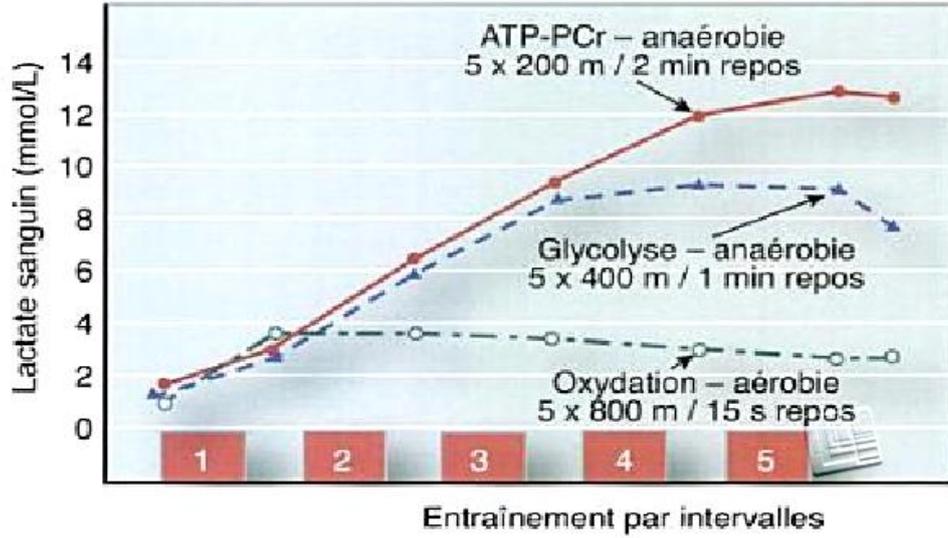
و التدريب الفكري من طرق التدريب البارزة في الكثير من الالعاب الرياضية، و هو تقنية تدريبية و ظفت خصيصا للراكضين و لكن الرياضيين من ألعاب أخرى استعملوا هذه الطريقة التدريبية، و منذ الستينيات استعمل ليكون مفتاحا للنجاح في أداء فعاليات التحمل، و في بعض البرامج التدريبية يشكل التدريب الفكري (50-75%) من مجموع الحجم التدريبي. (الحسنوي 2014)، حيث يرى الباحث أن للتدريب الفكري محددات فسيولوجية تعتمد أساسا على ردود فعل الفسيولوجية على الحمل الخارجي المسلط على الأجهزة الداخلية للجسم، و نظرا لأن لعبة كرة القدم عبارة عن رياضة تتصف بالتبادل المتتالي بين الجهد و الراحة أثناء المباراة فان التدريب الفكري هو التدريب الانسب لتطوير القدرات البدنية و الفسيولوجية للاعبين، حيث يشير Alain Monkam

عن Holff أن طريقة التدريب الفتري هي أكثر الطرق استعمالاً في كرة القدم (Sylvain Alain 2011, 67)، وتعتمد هذه الطريقة أساساً على تحديد كل من الشدة والحجم والراحة على مصادر إنتاج الطاقة الثلاث (هوائي-لاهوائي لاکتيكي-لاهوائي لاکتيكي) حيث تعد المرجع الأساسي لتقنين حمل التدريب بالطريقة الفتريّة وقد أجرى فوكس و ماثيوس 1974م دراسة قاما على إثرها تحديد معايير التدريب الفتري اعتماداً على نظم إنتاج الطاقة وكما في الجدول رقم(01)

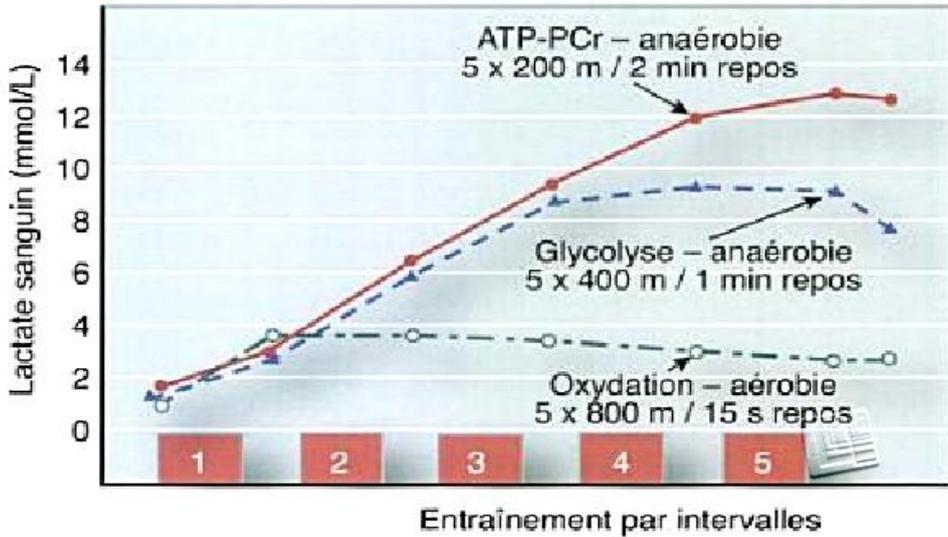
كما يتميز التدريب الفتري بزيادة مقاومة الجسم بالعمل ضد العوامل المؤدية للتعب بتأخير

| نظام الطاقة | زمن التمرين | عدد تكرار التمرين | عدد المجموعات | نسبة العمل للراحة | طبيعة فترة الراحة |
|-------------------------------|-------------|-------------------|---------------|-------------------|---|
| النظام الفوسفاتي | 10 ث | 50 | 5 | 3/1 | راحة نشطة (مشي و اطالات) |
| | 15 ث | 45 | 5 | | |
| | 20 ث | 40 | 4 | | |
| | 25 ث | 32 | 4 | | |
| النظام الفوسفاتي و اللاكتيكي | 30 ث | 25 | 5 | 3/1 | عمل خفيف الى متوسط من التمرينات و الهرولة |
| | 40-50 ث | 20 | 4 | | |
| | 60-70 ث | 15 | 3 | | |
| | 80 ث | 10 | 2 | | |
| النظام اللاكتيكي و الاوكسجيني | 1.30-2 ق | 8 | 2 | 1/2 | تمرينات خفيفة الى متوسطة راحة او تمرينات |
| | 2.10-2.40 ق | 6 | 1 | | |
| | 2.50-3 ق | 4 | 1 | | |
| النظام الاوكسجيني | 3-4 ق | 3 | 1 | 1/1 | راحة او تمرينات خفيفة |
| | 4-5 ق | 5 | 1 | | |

معارفها بالمستمر، و بعض المعارف من الممارسات بالصحة عن طريق نصم L.A سيجون ون و من عن طريق نظام ATP.PC سيكون أكثر في الجري و بالتالي قلة التعب في العمل الفتري و هذه حقيقة مهما كانت شدة العمل في الفترات (الجولات) أو المجموعات و مدى دوام الفترة. (خربيط 2014، 175) و الشكل رقم(9) يوضح هذا الفرق إذ و من خلاله نلاحظ اختلاف افراز حمض اللاكتيك في الدم وفقاً لنظام الطاقة المستهدف عن طريق التدريب الفتري.



الشكل رقم (09) يوضح الفرق بين أشكال التدريب الفتري وفقا لنظم انتاج الطاقة (Kenney 2009, 193)



الشكل رقم (10) يوضح الفرق بين أشكال التدريب الفتري وفقا لنظم انتاج الطاقة (Kenney 2009, 193)

3-6-4: تأثيرات التدريب الفتري:

طريقة التدريب الفتري مفضلة لدى المدربين بسبب تأثيرها الفاعل في تطور كفاءة الجهاز الدوري التنفسي و تطبق أيضا لتحسين التدريب و تطوير القدرات الهوائية مما يؤهل الرياضي للتدريب فترات أطول و بشدة تدريبية متنوعة، كما يمكن أن

يكون وسيلة فعالة لتحسين العتبة اللاكتيكية لدى الرياضيين، بمعنى آخر زيادة العتبة اللاكتيكية و ذلك عندما يبدأ حامض اللاكتيك بالتجمع في الدم (الحسناوي 2014، 90) و نظرا لإطلاع الباحث على مختلف الدراسات فقد وجد أن للتدريب الفترتي تأثيرات كثيرة على مختلف المتغيرات الفسيولوجية للاعبين كرة القدم و كان من أهم هذه المتغيرات كل من القدرة الهوائية و التي يعبر عنها بالمستهلك الأقصى للأوكسجين أو السرعة الهوائية القصوى أو القدرة الهوائية القصوى، و معظم الدراسات دلت على وجود تحسن معنوي في هذه المؤشرات الثلاث، كما أشارت بعض الدراسات الى وجود تأثير على السعة الهوائية و ذلك من خلال تحسن العتبة اللاهوائية و بتعبيراتها الثلاث عتبة التهوية الثانية أو العتبة اللاكتيكية الثانية أو عتبة انكسار منحنى نبض القلب، و قد وجد أيضا أن للتدريب الفترتي تأثير ايجابي في تحمل حمض اللاكتيك في الدم و ذلك بتأخير ظهور التعب كما أنه يزيد من سرعة التخلص من حمض اللاكتيك في الدم، و يلاحظ من بعض الدراسات أن الجهاز الدوري التنفسي يتأثر من خلال كبر حجم القلب و زيادة سمك جداره، و كذا زيادة حجم الدم المدفوع الى الأوعية الدموية في الدقيقة و يبقى أن مجمل الدراسات تتفق على أن التدريب الفترتي هو من أحسن الطرق التدريبية نجاعة كونه الأكثر تفاعلا و الأكثر مرونة في استعماله حيث يعتبر ملائما لجميع الرياضات الفردية و الجماعية معا، و يعتبر هو الأنسب في تدريب كرة القدم من حيث نوع النشاط المتميز أصلا بالفترات المنقطعة بين الجهد و الراحة

أثناء المباراة و هذا ما يساعد اللاعب على التدريب وفق خصائص اللعبة التي يمارسها، و رغم هذا يبقى المجال مفتوحا لمزيد من البحوث و الدراسات في هذا المجال مما دفع الباحث الى الخوض فيه و معرفته أكثر.

3-6-5: أنواع التدريب الفترتي:

يرى متعب الحسناوي أنه مع تنوع أهداف التدريب الفترتي تتعدد أنواعه، كما أن الاختلاف بينها يحدده الاختلاف في خصائص مكونات الحمل المستخدمة في كل نوع و قد قسمها حسب شدة الحمل الى تدريب فترتي منخفض الشدة و مرتفع الشدة، بينما قسمها حسب زمن الحمل الى ثلاث أقسام و هي: قصير، متوسط و طويل المدى (الحسناوي 2014، 90-92) و بينما يقسمه ريسان خربيط على حسب مجالات أنظمة الطاقة الى التدريب الفترتي في المجال اللاأوكسجيني الكلايكوني و الى تدريب فترتي في مجال اللاأوكسجيني (اللكتات أسيد) (خربيط 2014، 183-184) و من وجهة نظر الباحث فانه يختلف مع تقسيم ريسان خربيط 2014 في عدم ضم التدريب الفترتي الأوكسجيني و ذلك

لأنه يرى أن التدريب الفترتي لا يكون إلا في مرحلة التدريب الخاص دون مرحلة التدريب العام (خربيط 2014، 174) بينما تشير العديد من البحوث أن التدريب الفترتي يمكن أن يكون هوائيا (أوكسجيني) و بالتالي فان التقسيم المعتمد على أنظمة الطاقة يكون كالآتي: تدريب فترتي أوكسجيني، و لاأوكسجيني لكتيكي، و لاأوكسجيني لالكتيكي.

3-6-5-1: تقسيم التدريب الفترتي حسب الشدة المستخدمة في التدريب:

3-6-5-1-1:التدريب الفتري منخفض الشدة:

تساهم هذه الطريقة بدرجة عالية في تحسين العمل الوظيفي لأجهزة الجسم و خاصة القلب و الرئتين و يساهم بشكل فعال في الحصول على الطاقة اللازمة لبذل الجهد،و يعمل على تحسين قدرات اللاعب البدنية(تحمل العام و الخاص) و كذلك الرشاقة،كما يساهم بشكل فعال في تحسين استعدادات اللاعب لمواقف التنافس المختلفة التي قد يتعرض لها اللاعب. (يحي السيد 2002، 156)،و يتصف هذا النوع بالنسبة لتمرارين السرعة و التحمل من(60-80%) و بالنسبة لتمرارين القوة من(50-60%)،كما أن حجم التدريب يعتمد على الشدة التدريبية المستخدمة،و يمكن أن يكون بأداء الركض لمسافات مختلفة بتكرارات من 20-30 تكرارا أو يتم الأداء بمجموعات تتكون من عدد مناسب من التكرارات،أما بالنسبة الى الراحة البيئية فانه عندما يكون التدريب باتجاه تطوير أنواع التحمل فان الاستشفاء بين التكرارات يصل إلى معدل نبض(120-130) ض/د بالنسبة للمتقدمين و من (110-120)ض/د بالنسبة للشباب و الناشئين،مع ملاحظة أن زمن الراحة بين مجموعات الأداء يكون أطول مما هو بين التكرارات لضمان وصول الرياضي الى حالة الاستشفاء المناسب للاستمرار في تنفيذ مجموعة التكرارات اللاحقة. (الحسناوي 2014، 90-91)

الجدول رقم(02) يوضح مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة

| | |
|-----------------------------------|--|
| شدة أداء التمرين | - 80 : 60% في تمارينات الجري - 50 : 60% في تمارينات القوة (مقاومات) |
| عدد مرات أداء التمرين/زمن التمرين | 15:30 ثانية للقوة، 14:90 ثانية للجري |
| فترات الراحة البيئية | - راحة إيجابية غير كاملة للبالغين من 45 : 90 ثانية معدل نبض 120 : 130 نبضة/ق للناشئين من 60 : 120 ثانية معدل نبض 90 : 120 نبضة/ق |
| عدد مرات تكرار التمرين(المجموعات) | - 20 : 30 للقوة 12 : 6 للجري |

3-6-5-1-2:التدريب الفتري مرتفع الشدة:

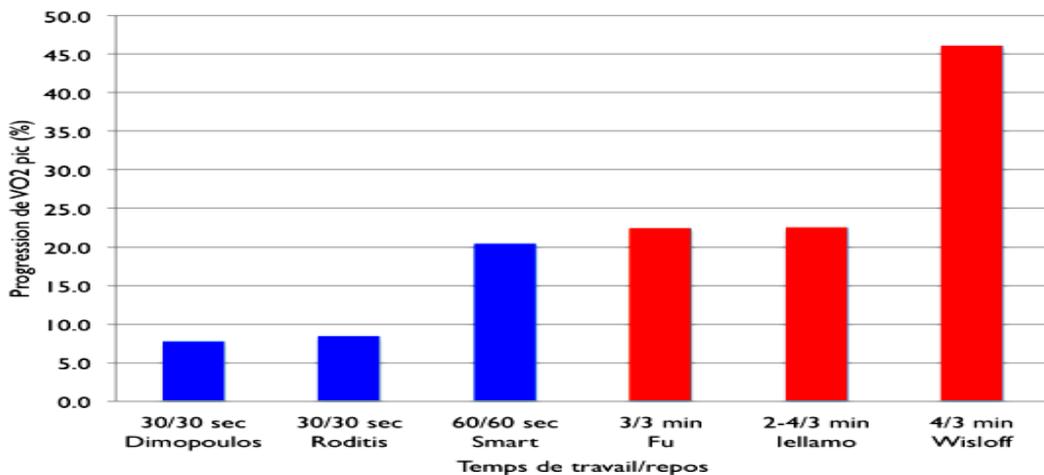
تؤثر هذه الطريقة تأثيرا ايجابيا على أداء اللاعب،و يحن من كفاءة العضلات في الحصول على ما يلزمها،حيث يساهم في زيادة مقدرة اللاعب على العمل تحت ظروف الدين الأوكسجيني،كما أنه يساهم في تكيفه لأداء الحمل مما يؤخر ظهور التعب،و تساهم هذه الطريقة في تحسين كفاءة اللاعب بدنيا من حيث قوة و سرعة الأداء الحركي إلى جانب تنمية و تطوير المكونات المركبة مثل تحمل القوة،و تحمل السرعة،و بالتالي فانه يساهم على زيادة دافعية اللاعب و تكيفه مع مواقف اللعب المختلفة.و يتصف هذا النوع بالنسبة لتمرارين السرعة و التحمل بشدة من (80-

90% و بالنسبة لتمرينات القوة 75% من الشدة القصوى (الحسناوي 2014، 91)، كما أن حجم التدريب يجب أن يتناسب مع الشدة المستخدمة، حيث يشر الربضي 2004 أنه يجب أن يكون الحجم قليلا "بسبب ارتفاع الشدة" لذا يمكننا القول أنه كلما زادت الشدة قل الحجم و العكس صحيح (الربضي 2004، 218)، أما بالنسبة للراحة فان معدل النبض يصل الى (120-130)ض/د بالنسبة للمتقدمين و من (110-120)ض/د بالنسبة للشباب و الناشئين

الجدول رقم(03) يوضح مكونات حمل التدريب في التدريب الفترتي مرتفع الشدة

| | |
|-----------------------------------|--|
| شدة أداء التمرين | = 80 : 90% في تمرينات الجري 60 : 75% في تمرينات القوة (مقاومات) |
| عدد مرات أداء التمرين/زمن التمرين | = 10 : 30 ثانية لكل من المقاومات والجري |
| فترات الراحة البينية | = راحة إيجابية غير كاملة. |
| عدد مرات تكرار التمرين(المجموعات) | = 8 : 10 للتقوية 10 : 15 للجري |

– و من هنا يستخلص الباحث أن الفرق بين نوعي التدريب الفترتي يتحدد من خلال مكونات التدريب الأساسية و هي الشدة و الحجم و الراحة، حيث أن التدريب الفترتي طويل المدى هو نفسه التدريب الفترتي المنخفض الشدة و نفس الشيء بالنسبة للتدريب الفترتي مرتفع الشدة اذ هو نفسه قصير المدى و يرى الباحث أنه من الجدير اضافة التدريب الفترتي متوسط الشدة و الذي يتوافق مع المتوسط المدى و نقصد بالمدى بزمن الاداء أي الحجم .حيث من المعلوم أنه كلما زاد الحجم نقصت الشدة و العكس صحيح،و يختلف كل نوع في تأثيره على القدرة الهوائية و ذلك بسبب اختلافهما في مكوناتهما حيث تشير دراسة أن التدريب الفترتي طويل المدى ذو الراحة الإيجابية أفضل من قصير المدى ذو الراحة السلبية في تحسين القدرة الهوائية (vo2max) (BENJAMIN 2013)



الشكل رقم(11) يوضح الاختلاف بين طرق التدريب الفترتي في تحسين vo2max

3-6-6: الفرق بين التدريب الفتري و التبادلي و المستمر:

العديد من الدراسات و البحوث اجريت في هذا المجال و هو مجال المقارنة بين طرق التدريب من حيث خصائصها و تأثيراتها المختلفة، و ان بدأنا بالمقارنة بين التدريب الفتري و المستمر فقد أشار ريسان خربيط 2014م أن بعض الدراسات أثبتت أن التدريب الفتري أكثر فاعلية في تنمية القدرة الهوائية من التدريب المستمر، بينما توجد دراسات ترى أنه لا يوجد فروقا واضحة بين الطريقتين من حيث تأثيرهما في تحسين و تطوير الجهد الهوائية (خربيط 2014، 178)، و من بين الدراسات التي أشارت الى تفوق التدريب الفتري على التدريب المستمر في تحسينه للقدرات البدنية و الوظيفية الهوائية و اللاهوائية دراسة Jan Helgerud و آخرون حيث قام بالمقارنة بين أربع طرق تدريبية الأولى بشكل 4×4 دقائق بشدة 90-95% من أقصى نبض مع 3 دقائق راحة بينية ايجابية بشدة 70%، و الثانية بشكل (15/15) ب 47 تكرار بشدة أداء 95% و راحة بينية ايجابية لمدة 15 ثا بشدة 70% من أقصى نبض، و الثالثة جري مستمر عند مستوى العتبة اللاهوائية بشدة 85% من أقصى نبض لمدة 24,25 دقيقة، الرابعة جري مستمر بطئ و طويل بشدة 70% من أقصى نبض لمدة 45 دقيقة، حيث توصل الى أن طريقة التدريب الفتري أفضل من المستمر في تحسين المستهلك الأقصى الأكسجيني $\dot{V}O_{2max}$ و حجم الدفع القلبي، كما نلاحظ و من خلال الشكل رقم (12) أفضلية التدريب الفتري منخفض الشدة (4×4) على مرتفع الشدة (15×15) في التأثير على المتغيرين سالف الذكر.

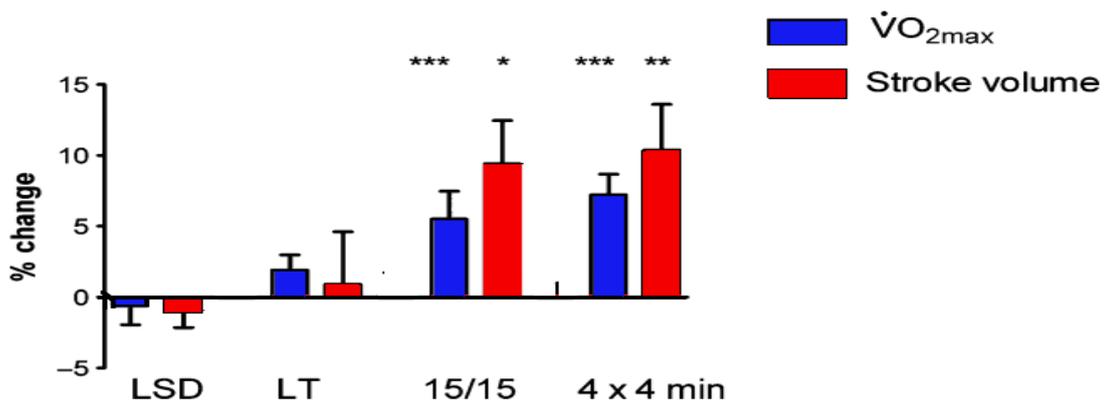


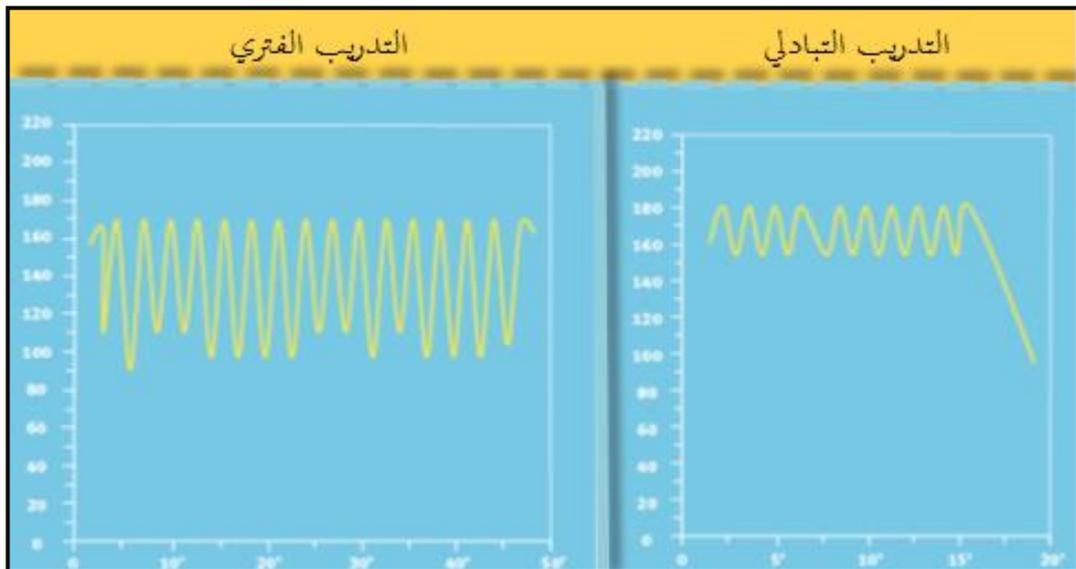
FIGURE 2—Percent change in absolute $\dot{V}O_{2max}$ ($L \cdot min^{-1}$) and absolute stroke volume of the heart ($mL \cdot beat^{-1}$) from pre- to posttraining for each of the groups, presented as mean and SE. Significantly different from pre- to posttraining: * $P < 0.05$, ** $P < 0.01$, *** = $P < 0.001$.

الشكل رقم (12) يوضح تأثير أربع طرق مختلفة على المستهلك الأقصى الأوكسجيني و حجم الدفع القلبي (Jan Helgerud 2007)

كما أن التدريب الفتري يختلف عن التدريب التبادلي من حيث الشدة و الحجم و الكثافة و لكنهما يتفقان على نفس المبدأ و هو التبادل بين الجهد و الراحة، حيث ينتميان الى نفس الأسلوب التدريبي و هو الأسلوب "المتقطع" (Casas 2008) ، حيث أن استراند 1992 يشير الى أن التدريب التبادلي عبارة عن تمارين انفجارية ذات شدة عالية تقدر بـ 100% من السرعة الهوائية القصوى أو أكثر أي (الحمل الأقصى و فوق الأقصى) و فترات راحة قصيرة بشدة خفيفة و مدة أقل من 1 دقيقة (ASTRAND 1992) ، مما ينعكس على المستهلك الأقصى للأوكسجين و يكون التأثير الأكبر للتدريب على مستوى العضلات، أما التدريب الفتري فانه شدته تكون ما بين العتبة اللاكتيكية (LT) و أقصى استهلاك للأوكسجين (VO_{2MAX}) أي من شدة حمل الأقل من الأقصى الى الأقصى كما يمكن أن تبلغ مدة الحمل حتى 5 دقائق (DANIELS 1984) حيث أن خصائص فترات الراحة البينية للتدريب الفتري تحدث تكيفات مهمة في الجهاز الدوري التنفسي، و خاصة على النبض الأوكسجيني (حجم الأوكسجين الممتص في النبضة الواحدة أثناء فترة الراحة) (NÖCKER J 1980)

و يرى الباحث أن الفرق الفسيولوجي الأساسي بين الطريقتين هو تراكم حمض اللاكتيك حيث يحدث ذلك في التدريب الفتري في حيث أنه لا يحدث في التدريب التبادلي و ذلك بسبب نوعية الراحة البينية و اختلافها بين الطريقتين مما ينعكس في اختلاف ردود الفعل الفسيولوجية لكلا الطريقتين.

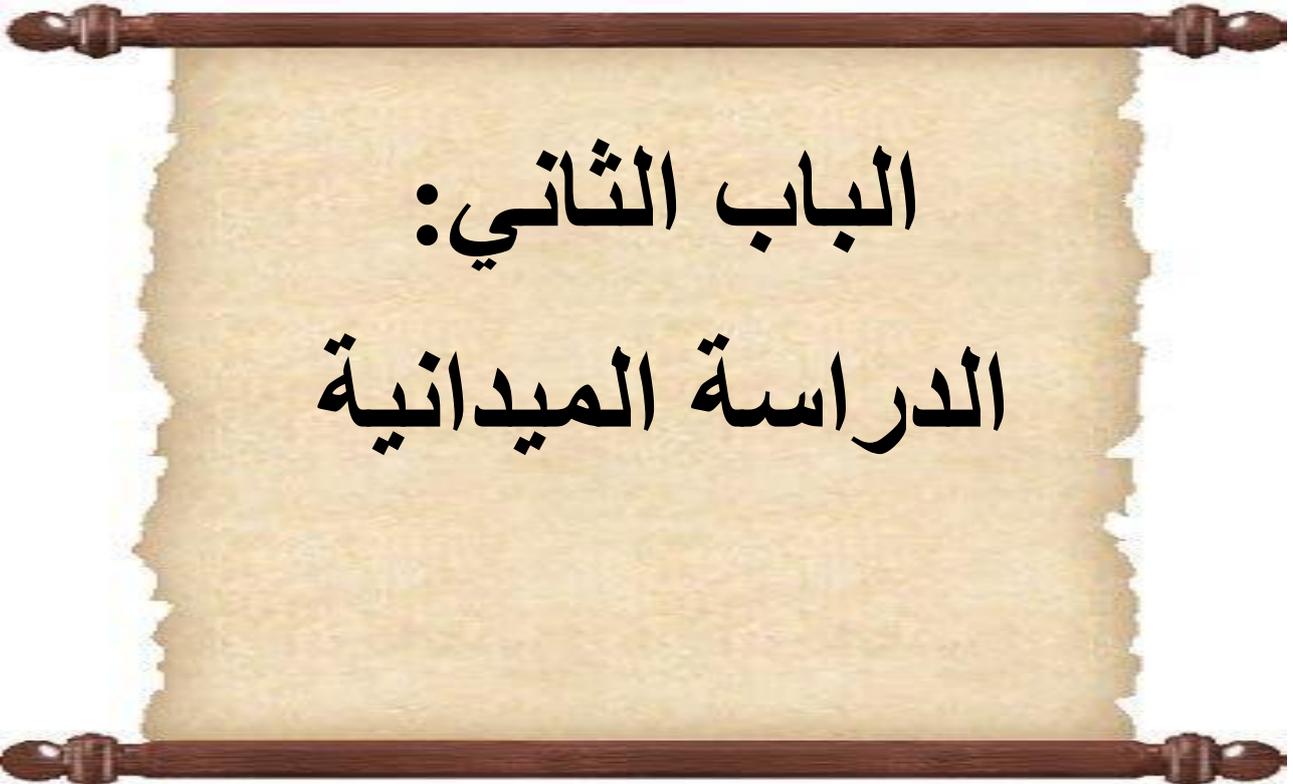
كما أنه و من خلال (الشكل رقم 13) نلاحظ الفرق بين الطريقتين من خلال منحنى نبض القلب لكليهما، حيث أن التدريب التبادلي يحدث بنسبة قريبة من القدرة الهوائية القصوى، و يكون نبض القلب فيه أقرب الى الأقصى، و هي الخاصية غير المتوفرة في التدريب الفتري.



الشكل رقم (13) يوضح الفرق بين التدريب الفتري و التبادلي

خلاصة:

بناء على ما تم التطرق إليه في هذا الفصل يرى الباحث أن تخطيط التدريب وفقا لأسس علمية دقيقة يعتبر من أهم أسباب نجاح المدرب أو المحاضر البدني، فهو يعتبر العامل المهم في الاستمرارية و التطور من مرحلة إلى أخرى و بالتالي الرفع من المستوى البدني و الفسيولوجي للاعبين في الوقت المناسب للمرحلة سواء كانت مرحلة الاعداد أو المنافسة أو المرحلة الإنتقالية، و كان لهذا الأثر الكبير في اعتماد الباحث في تطبيق برنامجه في فترة الاعداد، و لأن الاختيار وقع على التدريب الفترى كمتغير مستقل نتيجة لمشكلة البحث المطروحة، فقد تم التركيز عليه من قبل الباحث حيث أنه يعتبر أفضل طريقة للتدريب بالنسبة للعبة كرة القدم و هذا لتشابهها مع طبيعتها و المتمثلة أصلا في مجموعة من المجهودات تفصل بينها فترات راحة، و هذا ما نراه أثناء المباراة من تكرار الجري لمسافات لا تزيد عن 50 متر تفصل بينها فترات راحة، سواء كان ذلك بالكرة أو بدونها، و كذلك الارتقاء لضرب الكرة بالرأس طيلة فترة المباراة، و الالتحامات و الصراعات الفردية . و كل هذه الحركات تحمل صفة التبادل ما بين الجهد و الراحة، حتى يستطيع اللاعب اكمال ال 90 دقيقة بدون الشعور بالتعب المبكر و الذي يعتمد أساسا على القدرات الهوائية و اللاهوائية للاعب و هذا ما سيتطرق له الباحث في الفصل الموالي.

A scroll with a light beige, textured surface and dark brown wooden handles at the top and bottom. The text is written in a bold, black, serif font.

الباب الثاني:
الدراسة الميدانية

الفصل الأول:

الدراسة

الاستطلاعية

إتمهيد:

تعرف الدراسة الاستطلاعية على أنها عبارة عن دراسة علمية كشفية تهدف إلى التعرف على المشكلة ، وتقوم الحاجة إلى هذا النوع من البحوث، عندما تكون المشكلة محل البحث جديدة لم يسبق إليها، أو عندما تكون المعلومات - أو المعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة وضعيفة قبل البدء في الدراسة الأساسية وجب على الطالب الباحث إتباع الأسس والمنهج الصحيح والسليم من أجل الوصول إل نتائج ذات مصداقية عالية، والانطلاق الصحيح يكون من الدراسة الاستطلاعية و التي تسمى أيضا البحث الاستكشافي أو الصياغي فيه يلجا الطالب الباحث عندما يكون مقدار معرفته للموضوع قليلة جدا و ذلك عن طريق إجراء منهجية محددة تتكفل لتحقيق أهداف الدراسة ، والتي تعتبر مرتكز للبحث الميداني وهذا لأهميتها في مساعدتنا على التطبيق السليم لأدوات البحث.

إن الهدف الأساسي من التطرق إل الدراسة الاستطلاعية لموضوع البحث هو الإلمام بكل ما يتعلق بمشكلة البحث المطلوب دراستها لأجل تثمين وتعزيز هذه الدراسة ، إلي جانب إتاحة الفرصة أمام الطالب الباحث انجاز دراسته على النحو أفضل، ويذكر الدكتور (عطاء الله احمد) أن الفائدة من القيام بالدراسة الاستطلاعية " تدل الطالب الباحث على المشكلات التي يمكن أن يلاقيها من قبل، ويقوم الباحث بتعديلها لأجل إتمام دراسته الأساسية في أحسن الظروف (عطاء الله، 2009)

واستنادا على هذه المعطيات قام الطالب الباحث بالتطرق في هذا الفصل إل الدراسة الاستطلاعية التي تمثلت في جمع البيانات والمعلومات المتعلقة بتثمين إشكالية الدراسة و إضافة إلي إجراء الاختبارات الميدانية،و تحكيم البرنامج التدريبي المقترح .

1-1 أهمية الدراسة الاستطلاعية:

- 1-تعمل الدراسة الاستطلاعية على التحديد الواضح لحقيقة عناصر موضوع البحث العلمي .
- 2-تسهيل خطوات السير في المشكلة دون وجود عوائق.
- 3-توظيف المفاهيم الأساسية المتعلقة بالموضوع الذي قام الباحث العلمي بتحديدده للدراسة.
- 4-بلورة مشكلة البحث وصياغتها في صورة فروض علمية أو تساؤلات وذلك من لأجل خدمة فروض البحث العلمي وإثقالها.
- 5-تساعد الباحث في التعرف على الأطراف المتغيرة لموضوع بحثه الرئيسي، خاصة في التعرف على ما توصل إليه الباحثين السابقين.
- 6-التعرف على الإطارات النظرية والمنهجية والمصطلحات والفروض التي تم استخدامها في الدراسات السابقة.

والفروض هنا تعني العمل على تحديد الفروض دون اختبار هذه الفروض، أو حتى أثبات صحتها من عدمه، -وذلك حتى يقوم الباحث بصياغة موضوع البحث ودراسته فيما بعد بشكل عميق.

7- تعطي الباحثين دورات متخصصة في كيفية استخدام البرامج والاختبارات التي سيقوم الباحث العلمي باستخدامها في دراسته الذي يقوم بها، ومن خلالها يستطيع أن يتعرف على الملاحظات الهامة وذلك عن طريق تطبيقه للبرامج على العينات الاستطلاعية في البحث العلمي، وبالتالي يستطيع التأكد من صلاحية مثل هذه البرامج في التطبيق.

8- توفير معلومات حول الموضوعات المتعددة للأبحاث العلمية والتي لم يسبق لأحد دراستها.

1-2 أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- 1- معرفة واقع التدريب في كرة القدم الجزائرية وكشف المستوى التخطيطي العلمي وخبرات المدربين والمحضرين البدنيين .
- 2- استكشاف طرق التدريب المستعملة في فرقنا الرياضية.
- 3- نظرة المدربين لمحتوي التدريب خلال الفترة الانتقالية ودلالاتها على التحضير البدني للاعبين .
- 4 - رؤية ومتابعة مدى تكيف اللاعبين مع البرنامج التدريبي المقترح للفترة الانتقالية .
- 5- معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تصادف الطالب الباحث خلال الدراسة الأساسية.
- 6- تحديد نسب الاختبارات البدنية والفسولوجية عن طريق التجربة الميدانية بالإضافة إلى تحكيمها من طرف خبراء من دكاترة ومدربين ومحضرين بدنيين على المستوى الوطني والدولي.

1-3 الدراسة الاستطلاعية الأولى : (إجراءات لتثمين المشكلة)

-البحث الثانوي

- البحث الاستكشافي

-البحث النوعي الرسمي:

1-3-1: البحث الثانوي: (استعراض التراث)

والذي يتمثل في مراجعة الأدبيات أو البيانات المتوفرة و يقصد بها تلك الأعمال التي قام باجراها باحثون آخرون و غالبا ما ينصب اهتمام الطالب الباحث في استعراضه للتراث علي معرفة المنهجية و الجوانب النظرية و الفروض المتضمنة في الدراسات السابقة التي ستساعده حتما في إتمام بحثه

1-3-2: البحث الاستكشافي (الدراسات المستقبلية)

والذي يتم استخدامه في وضع حجر الأساس الذي سيقوم عليه و هو استشارة ذوي الخبرة العلمية و العملية هم أهل المشورة و الرأي و هم أشخاص تتاح لهم فرص الوقوف علي المؤثرات الهامة في مختلف المواقع و العلاقات و السلوك الإنساني و علي الطالب الباحث أن يراعي عند اختبارهم علي توفر الشروط اللازمة منها:

الخبرة العلمية : الخبرة العملية

من اجل الوقوف على حقيقة اهتمام المدربين بالتخطيط الرياضي و خاصة (الفترة الانتقالية (أراد الطالب الباحث تسليط الضوء على التحضيرات البدنية فكان لنا بعض المقابلات الشخصية من خلال زيارات ميدانية مع كل من الرئيس و الأعضاء، التقنيين و المدربين لأنهم المشرفين عن النادي كرة القدم في حدود مجتمع الدراسة حيث ابدوا بالإجابة علي كل تساؤلاتنا فيما تخص جوانب البحث المتعددة كما حرص على تعاقد المساعدة الإدارية، وكما قمنا أيضا إجراء المقابلات الشخصية مع المدربين في هذا المجال، حيث أكدوا على طبيعة الإشكالية وأقروها وما ينجم عن أهميتها من نقص للجانب العلمي وغياب استعمالها في تخطيط البرنامج التدريبي.

وجمع الطالب الباحث عدة لقاءات أخرى رفقة كل من المدير التقني الوطن المكلف المنتخبات الشبابية شريفي محمد ، والمدير التقني الوطني عامر شفيق .

1-3-3:: البحث النوعي الرسمي:

1 المقابلات

2 الأساليب الإسقاطية،(دراسة الحالة)

3 الدراسات التجريبية

1-3-3-1: المقابلات(دراسة و تحليل الحالات المثيرة)

يقصد بها الحالات الفردية (أفراد .جماعات .مواقف) و التي يمكن أن تلقي الضوء علي مشكلة البحث،وقصد الإمام الجيد بالدراسة قام الطالب الباحث تزامنا مع تقديم الاستمارات للمدربين

بالأخذ بملاحظاتهم وتوجيهاتهم، وكان للطالب الباحث الحظ في التكوينات والتربصات التي تقام على المستوى الوطن والاحتكاك بالخبراء في ميدان التدريب الرياضي، على عدة مستويات منها مختلف الرابطات الجهوية والولائية لكرة القدم مثل رابطة سيدي بلعباس، رابطة سعيدة، رابطة مستغانم، وكذا المركز التقني الوطن لتحضري المنتخبات الوطنية سيدي موسى، إضافة إلى المدرسة العليا لعلوم وتكنولوجيا الرياضة STS/ES، كما مكن الطالب الباحث خلال المسار الدراسي من المشاركة في العديد من الملتقيات الدولية والوطنية، مما سهلت التواصل مع الأساتذة والباحثين في الاختصاص نذكر منها ملتقى جامعة أم بواقي، ملتقى جامعة سوق أهراس، ملتقى جامعة مستغانم، ملتقى جامعة الجزائر 3، ملتقى جامعة أم بواقي و الملتقيات الدولية والوطنية و الأيام الدراسية المنظمة بجامعة مستغانم كمرشد حقيقي ملا يتضمنه من مشاركتي من مختلف الأقطار الوطنية والعربية والدولية، كما قام الطالب الباحث باجتماعات دورية مع المشرف على الأطروحة البروفيسور ميم مختار علي تقريبا كل ثلاثة أشهر والدكتور عادل بلقاضي المشرف المساعد بصفة دورية تضمنت توجيهات وإعطاء خارطة الطريق من أجل إتمام المشروع في شكله النهائي، كما كان للطالب للباحث الحظ في مقابلات شخصية مباشرة قصد غرلة الموضوع والإلمام به نذكر منهم على سبيل المثال: مقابلة شخصية مع البروفيسور حريتي عبد الحكيم و المحضر البدني الوطن الكوتش شريفي، و البروفيسور حكومي و الدكتور حائق بغداد و كان واجبا علي الطالب الباحث الحصول علي اكبر قدر ممكن من البيانات التي تسمح له بالتمييز بين السمات العامة المشتركة و من أمثلتها:

1-انطباع الغرباء في المجتمع الجديد

2-انطباع الأفراد الهامشين

3-الأشخاص الذين يمتلكون مراكز اجتماعية متفاوتة

4-استطلاع رأي المحضرين البدنيين

1-3-3-2: الأساليب الإسقاطية: الدراسة المسحية)

قام الطالب الباحث بتثمين مشكلة البحث باستخدام استمارة استبائيته تم إعدادها في البداية على شكل مقترح حيث بدأ بتوزيع 10 نسخ من الاستبيان علي مجموعة من المدربين و المحضرين البدنيين والدكاترة في البداية على شكل مفتوح قصد الأخذ بأرائهم وتوجيهاتهم العلمية حول الأهداف من الأسئلة الموضوعية سلفا إلي جانب إعادة صياغتها وفق ما يقتضيه البحث وكذا ترتيب هاته الأسئلة، حيث تم توزيع عدد معتبر من نسخ من الاستبيان الموجه للمدربين و اللاعبين شهر مارس 2022 وتم العمل بتوجيهاته وضبط الأسئلة ضبطا صحيحا ومتسلسل، حيث سجل الطالب الباحث جملة من الملاحظات كون بعض الأسئلة تمتاز بالغموض وغري

واضحة، حيث تمتاز الأسئلة بنوع من الجودة والدقة لتسهيل المعالجة الإحصائية هلا و من تم إعداد الاستبيان في شكله النهائي الملحق رقم (01)، و تمثلت في:

المحور الأول: واقع تخطيط الفترة الانتقالية (معوقات برمجة الفترة الانتقالية) .

المحور الثاني: معرفة المحضرين البدنين بأهمية عملية الاسترجاع والمحافظة على العائد التدريبي للموسم الكروي الجديد .

1-3-3-3 خلاصة

اعتمادا على المعطيات التي استقيناها من الأسئلة الموجودة في الاستبيان والمعالجة مضمون هذه الدراسة التي تهدف إل دراسة واقع تخطيط الفترة الانتقالية في نهاية الموسم الكروي في كرة القدم استنتج الطالب الباحث أن:

- 1 -معظم مدربي كرة القدم لا يستخدمون وسائل الاسترخاء الحديثة مثل تقنين (برنامج تدريبي) خلال الفترة الانتقالية المقترح في دراستنا .
- 2 -أن أغلبية المدربين لديهم فكرة حول فترة الانتقالية و آلية تقنين البرنامج التدريبي وعدم استخدامهم له في نهاية المواسم الكروية إلا فئة قليلة منهم وهذا ما يبرر أن الاهتمام بالفترة الانتقالية و تقنين برنامجا تدريبيا للاسترخاء و المحافظة علي العائد التدريبي هو جزء من عملية التدريب الحديثة،و أن معظم المحضرين البدنين يعتمدون على الطرق التقليدية في التخطيط السنوي .
- 3 - عدم وجود الوسائل والأدوات للاسترجاع.
- 4 -عدم وجود برنامج تدريب خاص بالتدريب الفردي خلال الفترة الانتقالية (لتنمية عناصر اللياقة البدنية لدي كرة القدم .
- 5 - معظم المدربين و المحضرين البدنين يرغبون في استخدام مثل هذه البرامج خلال الفترة الانتقالية و المشكلة ليس لديهم محتوى أو برنامج تدريبي مقنن علميا والوسائل الكافية .
- 6 -استخدام عدد قليل من المدربين التدريب الفردي بطريقة عشوائية أي بدون برنامج علمي و مقنن
- 7 -عدم معرفة بعض المدربين عن كيفية قياس و تقويم مستوي أداء اللاعبين خلال الفترة الانتقالية.
- 8 -غالبية المدربين من قدماء اللاعبين ومستواهم العلمي جد محدود مما انعكس سالباً على ثقافتهم التدريبية و متطلبات التدريب.
- 9 -استعمال غالبية المدربين طريقة البرنامج الفردي .

10 - ضعف تكوين المدربين يؤدي إلى عزوفهم عن تخطيط و تصميم برنامج تدريبي خلال الفترة الانتقالية.

4-1- الدراسة التجريبية (الاستطلاعية الثانية)

1-4-1 الخطوة الأولى : ترشيح الاختبارات:

ولا:تحليل المحتوى (الخلفية النظرية)

من أجل تحديد نسب الاختيارات الخاصة و المتعلقة بمستوي الأداء البدني خلال الفترة الانتقالية قام الطالب الباحث بالاطلاع و عملية مسح واسعة على الدراسات السابقة و المراجع العلمية لتحديد أهم القدرات البدنية المرتبطة قيد البحث ، كما تم وضع مجموعة من الاختبارات البدنية التي تقيس القدرات السابق تحديدها في استمارة استبيان في صورتها الأولية ، لتحديد أكثرها ارتباطا بموضوع الدراسة وعينة البحث ، تمهيدا لعرضها على السادة الخبراء والمختصين في مجال كرة القدم ، حول مدى مناسبة تلك الاختبارات لقياس القدرات البدنية السابق تحديدها .

اجدول(104) يمثل لأهمية النسبية الدراسات السابقة

| الدراسات السابقة | التجمل | القوة | السرع | الرشاق | المرونة | صفة |
|--|--------|-------|-------|--------|---------|---------|
| 1دراسة باسنت عيسي2023 -تأثير استخدام التدريب العرضي للحفاظ علي مستوي اللياقة العضلية خلال الفترة الانتقالية | + | + | + | | + | التوازن |
| 2أحمد فاروق عزب الشافعي 2022 -فاعلية التدريب العرضي على تنمية بعض المتغيرات البدنية و المهارية لدى ناشئات الكاراتيه خلال المرحلة الأنتقالية | + | | + | + | | |
| 3هيثم عادل عبد البصير2021 -تأثير استخدام أسلوب التدريب المتقاطع خلال الفترة الانتقالية على بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئ كرة السلة | + | + | + | | + | |
| 4دراسة بن سميشة العيد2020 - تأثير الترويح الرياضي باستخدام | + | + | + | + | | |

| | | | | | | |
|--|---|---|--|---|--|---|
| | | | | | التدريب العرضي في بعض المتغيرات الوظيفية لدى ناشئ كرة السلة خلال الفترة الانتقالية | |
| | + | + | | + | + | 5(عمرو محمود حنفي وهدان 2017 -: إستراتيجية تدريبية لفترة الانتقالية باستخدام الأسلوب العرضي للحفاظ على المستوى البدني لدى براعم الغطس |

تابع

| صفة | المرونة | الرشاقة | السرعة | القوة | التحمل | الدراسات السابقة |
|-----|---------|---------|--------|-------|--------|--|
| | | + | | + | | 6 بدر بن عبد العزيز 2015 -: تأثير تدريبات الفترة الانتقالية وفترة الإعداد على بعض المتغيرات الجسمية والفسولوجية والبدنية للاعبين كرة القدم السعوديين تحت 19 سنة |
| | + | | + | | | 7 أشرف عبد العزيز أحمد 2011 -: الترويج الرياضي باستخدام التدريب العرضي وتأثيره في بعض المتغيرات البدنية: والفسولوجية والنفسية لدى ناشئ كرة القدم خلال الفترة الانتقالية |
| | | + | + | + | + | 8 خالد السيد سرور، 2008 -: تأثير استخدام التدريب العرضي للحفاظ على مستوى اللياقة العضلية خلال الفترة الانتقالية للموسم التدريبي |
| | | + | + | + | + | 9 وسيلة محمد مهران 2007: -: تأثير التدريب العرضي في الفترة الانتقالية على بعض المتطلبات البدنية |

| | | | | | |
|---------|---|---|--|---|--|
| | | | | | و المتغيرات الفسيولوجية و المستوي الرقمي 400م عدو |
| التوافق | + | + | | + | 10صدوق, حمزة 2021 -:فعالية التدريبات المدمجة في فترة الإعداد العام والخاص على تطوير بعض المتغيرات الوظيفية و البدنية و المهارية للاعبين كرة القدم أواسط أقل من 19 سنة |

تابع

| صفة | المرونة | الرشاقة | السرعة | القوة | التحمل | الدراسات السابقة |
|---------|---------|---------|--------|-------|--------|---|
| | + | | | + | + | 11ناصر باي كريمة 2021 -: أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المستمر في تطوير صفة التحمل (التحمل الهوائي وتحمل السرعة) لدى لاعبات كرة القدم |
| | | | + | + | + | 12سامي حمريط 2020 - تأثير طريقة التدريب ابلفارتلك أ على تطوير الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين (VO2max) لدى عدائي المسافات نصف الطويلة صنف U18 |
| | | + | + | + | + | 13جمال سرايعة 2020 -: تأثير برنامج التدريب المتقاطع مقترح على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية للاعبين كرة اليد |
| | + | | + | | + | 14سامي حمريط 2019 - أثر الانقطاع عن التدريب أثناء المرحلة الانتقالية على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية لدى العيب كرة القدم أكابر |
| التوازن | | + | | + | + | 15مداسي لطفي 2017 -: أثر برنامج تدريبي باستخدام طريقة التبادلي في تطوير النظام اللاهوائي والهوائي لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة |

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|------------------|
| 02 | 07 | 09 | 11 | 11 | 13 | مجموع الاختبارات |
| 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | الترتيب |

ثانيا: - الأهمية النسبية للاختبارات
جدول (105) يمثل رأي الخبراء

| رأي الخبراء | | | | | | | | | | | الاختبارات البدنية |
|-------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------------------------------|
| متوسط | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 28,8% | 30% | 30% | 27% | 28% | 30% | 28% | 27% | 30% | 30% | 28% | التجمل |
| 25,01 % | 28% | 20% | 30% | 25% | 20% | 25% | 30% | 28% | 20% | 25% | القوة |
| 22,2% | 30% | 18% | 24% | 20% | 18% | 20% | 24% | 30% | 18% | 20% | السرعة |
| 14,2% | 10% | 15% | 16% | 15% | 15% | 15% | 16% | 10% | 15% | 15% | الرشاقة |
| 10,6% | 10% | 12% | 10% | 10% | 12% | 10% | 10% | 10% | 12% | 10% | المرونة |
| 3,1% | 02% | 05% | 03% | 02% | 05% | 02% | 03% | 02% | 05% | 02% | التوازن |
| 100% | 100 % | 100 % | 100 % | 100 % | 100 % | 100 % | 100 % | 100 % | 100 % | 100 % | نسبة اقتراح ح للاختبارات |

ثالثا: حساب الوزن النسبي لأداة القياس
الوزن النسبي لصفة للأداة = الأهمية النسبية للخلفية النظرية ضرب الأهمية النسبية للاختبارات /

100

جدول رقم (06) يوضح الوزن النسبي للاختبارات البدنية

| الاختبارات ا | التجمل | القوة | السرعة | الرشاقة | المرونة | التوازن |
|--------------------------------|-------------|--------|--------|---------|---------|---------|
| لدراسات السابقة | 13 | 11 | 11 | 09 | 06 | 2 |
| لأهمية النسبية للخلفية النظرية | العدد 15 | 86.66% | 73.33% | 73.33% | 60% | 40% |
| لأهمية النسبية للاختبارات | العدد 53 | 24,52% | 20,75% | 20,75% | 16,98% | 11,32% |
| الوزن النسبي | 21,24% | 15,21% | 15,21% | 10,18 | 5,52 | 0,51 |
| النسبة التقريبية | 02 | 01 | 01 | 01 | 01 | 00 |

وقد نتج عن ذلك اختيار مجموعة من الاختبارات الخاصة بها والتي توافقت مع ما أقرحه "مارتن بوشين" لتقييم مستوى لاعبي كرة اليد للمستوى العالي ، ومع ما أقرحه (باسم، 2014) ومع ما حدده (ياسر، 2013) في من يمارس لعبة كرة القدم يحتاج إلى القوة الانفجارية والسرعة والرشاقة والتحمل ثم بعد ذلك قام الطالب الباحث بوضع استمارة استبيان رأي الخبراء والمحضرين البدن و عرضها علي مجموعة بلغ عددهم (10) الملحق رقم (2) و بعد ذلك تم جمع الاستمارات و تفرغ البيانات للحصول علي نسب الاتفاق عليها مستندا في ذلك إلي رأي ((علاوي، 1994) و (رضوان، 2001) حيث يذكر "كل مكون أو مهارة خاصة تحصل على نسبة تكرارات تقل عن 25% من المجموع الكلي للأراء تستبعد من التجربة المقصودة" (رضوان، 2001) كما هو موضح في الجدول رقم (06).

جدول رقم (07)

النسب المئوية لأراء الترشيح و ترتيب القدرات البدنية خلال الفترة الانتقالية قيد الدراسة

| الصفات | نوع الاختبار | الاختبارات | الاختبارات | التري |
|--------|--------------|------------|------------|-------|
|--------|--------------|------------|------------|-------|

| ب | المرفوضة | | المرشحة | | البدنية | قم |
|---|----------|-------|---------|-------|-------------------------|-----------|
| | النسبة | العدد | النسبة | العدد | | |
| 2 | 60% | 6 | 40% | 4 | سرعة 10/ 20 م | 1 السرعة |
| 1 | 20% | 2 | 80% | 8 | 40م دهابا و اياا | |
| 3 | 80% | 8 | 20% | 2 | سرعة 30 م | |
| 1 | 40% | 4 | 60% | 6 | الوثب العمودي | 2 القوة |
| 2 | 60% | 6 | 40% | 4 | رمي كرة الطيبة | |
| 3 | 70% | 7 | 50% | 3 | الوثب الأفقي | |
| 1 | 20% | 2 | 80% | 8 | 6 د كوبر | 3 التحمل |
| 3 | 7% | 7 | 3% | 3 | : test GACON, 45/15 | |
| 2 | 40% | 4 | 60% | 6 | test de Ruffier–Dickson | |
| 2 | 40% | 4 | 60% | 6 | الجري المكوكي 4*10 | 4 الرشاقة |
| 1 | 00% | 00 | 100% | 10 | Illinois Agility | |
| 3 | 80% | 8 | 20% | 2 | - T- test | |
| 1 | 00% | 00 | 100% | 10 | Sit and Reach) | 5 المرونة |
| 3 | 100% | 10 | // | // | Test souplese épaules | |
| 2 | 80% | 8 | 20% | 2 | Test souplese du tranc | |

يتضح من الجدول رقم (6) النسب المئوية لأراء المحكمين و ترتيب القدرات البدنية خلال الفترة الانتقالية قيد الدراسة حيث انحصرت نسبة استجابات المحكمين ما بين 20 % كأصغر نسبة و 80 % كابر نسبة و بناء علي رأي الخبراء.

قام الطالب الباحث بارتضاء نسبة ما فوق 80 % و ذلك لأنها معمول بها في مجموعة من الدراسات المشابهة كدراسة (أحمد فاروق، 2023) و هي مناسبة لقبول القدرات البدنية قيد الدراسة و عليه كان تحديد القدرات البنية لتحسين و المحافظة علي الحالة التدريبية لدي اللاعبين خلال الفترة الانتقالية و صياغة البرنامج التدريبي المقنن و تم تحديد درجة أهمية القدرات البدنية و ترتيبها حسب الأوليات في الجدول السابق من خلال استمارة ترشيح من اجل استطلاع آراء المحكمين كمالا في الملحق رقم (2) و بذلك يكون عدد القدرات البدنية (5).

2-4-1 انتقاء الاختبارات

بعد الانتهاء من الخطوة الأولى ، قام الطالب الباحث بانتقاء الاختبارات التي تحصلت علي أكبر نسبة من الموافقة من قبل المحكمين ثم قام انتقاء فريق عمل ملحق رقم (2) حيث أجري لقاء عمل معهم حتى يشرح لهم الاختبارات وطريقة القيام بها وتحديد أدوات التي من خلالها يتم تطبيق هذه الاختبارات ، ومن خلال ما أسفرت عليه الاستمارات، تقرر الاعتماد على الاختبارات في الدراسة الأساسية.

الجدول رقم (08) الاختبارات المعتمدة في الدراسة الأساسية

| الاختبارات البدنية | توع الاختبار | الهدف من الاختبار |
|--------------------|----------------------|---------------------------------------|
| التحمل | كوبر 6 | قياس السرعة الهوائية القصوي |
| القوة | سارحانت | قياس القوة الانفجارية الأطراف السفلية |
| السرعة | جري 40m | قياس السرعة الانفجارية(الانتقالية) |
| الرشاقة | الينوا test illinois | قياس رشاقة الجسم |
| المرونة | Sit and reach | الاختبار: قياس مرونة العامود الفقري |

3-4-1 الخطوة الثانية: التجربة الاستطلاعية

من اجل الوصول إلي أفضل طريق لإجراء اختبارات التي تؤدي بدورها للحصول على نتائج صحيحة ومضبوطة، وتطبيقا للطرق العلمية المتبعة كان البد للباحث من تنفيذ التجربة الاستطلاعية ، وبناء على ذلك تم اختيار فريق شباب مدينو وادي رهيو لكرة القدم الذي يلعب ضمن القسم الوطن الثاني الجهة الغربية، وذلك من اجل تطبيق الاختبارات التي اختيرت من قبل الباحث، حيث كان الغرض من هذه التجربة ما يلي:

- ✓ -الوقوف على المشاكل والصعوبات خلال التنفيذ اختبارات حتى يتمكن الطالب الباحث من تفاديها خلال تجربه الأساسية
- ✓ مدى تفهم عينة البحث للاختبارات.
- ✓ مدى تناسب الاختبارات لعينة البحث.
- ✓ معرفه الوقت الذي يستغرق الاختبار معرفه أماكنه إجراء القياسات المورفولوجية والاختبارات البدنية.
- ✓ التحكم في متغيرات البحث وضبط وإزالة المتغيرات والغير المسموح بها.

- ✓ التعرف على مدى تجاوب عينة البحث مع إجراءات البحث الميدانية.
- ✓ مدى تفهم وكفاية فريق العمل لعملية القياس والتسجيل أثناء إجراء الاختبارات وكيفية استخدام الأجهزة والأدوات إضافة إل تقسيم الواجبات عليهم.
- ✓ التأكد من ملائمة الملعب و العتاد لتنفيذ الاختبارات. وفي الأخير قد مت استبعاد جميع نتائج التجربة الاستطلاعية عن نتائج البحث الرئيسية وقد أشرف الطالب الباحث بنفسه على إجراء الاختبارات بمساعدة فريق العمل والأستاذ المشرف.
- ✓ تعود الفريق المساعد على أدوات و الوسائل المستخدمة في إجراء الاختبارات.
- ✓ -تصحيح الأخطاء و التكيف مع صعوبات إجراء الاختبارات.
- ✓ -التعرف على الأسس العلمية للاختبارات (الثبات،الصدق و الموضوعية)

و قد تم هذا وفقا للخطوات الآتية

4-4-1 الاختبارات المستخدمة

بعد تحديد الاختبارات من خلال النسب موافقة المحكمين، كان لابد من تجربها على الأرض الواقع والتأكد من ثقلها العلمي (خصائص السيكومرتية) حيث اختيار عينة أخرى بالطريقة العمدية من فريق سريع غليزان خارج عينة الدراسة قنة الأواسط من خارج عينة الدراسة و عددهم ب 6 لاعبين لفريق سريع غليزان وتم تطبيق الاختبارات عليهم على مرحلتين متعاقبتين تفصل بينهما فترة أسبوعين ، أي كانت مرحلة تطبيق الاختبار الأول 2022/05/10إو كانت مرحلة إعادة تطبيق الاختبار 2022/05/25في نفاس الظروف الزمنية والمكانية للمرحلة الأولى

1-4-4-1 .. الهدف من الاختبارات'

- 1-التعرف على الأسس العلمية للاختبارات (الثبات،الصدق و الموضوعية).
- 2-معرفة الصعوبات و المشاكل التي قد تواجه الطالب الباحث.
- 3-مدى تفهم عينة البحث للاختبارات.
- 4-مدى تناسب الاختبارات لعينة البحث.
- 5-معرفة المدى الزمنية التي تجرى فيها الاختيارات.
- 6-الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الطالب الباحث والتوصل أفضل طريقة لإجرائه.
- 7-التحكم في متغيرات البحث وضبط وإزالة المتغيرات المسموح بها وغري المسموح بها.
- 8-التعرف على مدى تجاوب عينة البحث مع إجراءات البحث الميدانية.
- 9-مدى تفهم وكفاية فريق العمل لعملية القياس والتسجيل أثناء إجراء الاختبارات وكيفية استخدام الأجهزة والأدوات إضافة إل تقسيم الواجبات عليهم.

10-التأكد من ملائمة الملعب و العتاد لتنفيذ الاختبارات .وفي الأخير قد مت استبعاد جميع نتائج التجربة الاستطلاعية عن نتائج البحث الرئيسية وقد أشرف الطالب الباحث بنفسه على إجراء الاختبارات بمساعدة فريق العمل والأستاذ المشرف.

1-4-4-2: مواصفات الاختبارات

يذكر (علاوي، 1994) أن مواصفات بطارية الاختبار تتضمن عدة اختبارات مفردة و عادة يتم جمع المفردات الاختبارات المفردة و المتعددة التي تشكل في مجموعها بطارية الاختبار و يتم الربط بينهما لتغطي في النهاية الدرجة الكلية للبطارية الاختبار (محمد نصر الدين، 2001).

بعد التأكد من صلاحية الاختبارات من خلال المعاملات العلمية و ملائمة الاختبارات لعينة البحث أصبحت الاختبارات البدنية قابلة التطبيق النهائي و قبل البدء في إجراء الاختبارات تعطي فترة للإحماء بعد شرح البروتوكول الجاهز بالاختبارات و عدا لغرض إعداد المجاميع العضلية و المفاصل و القلب للنشاط كما يساعد الإحماء أيضا علي تقليل من الإصابات و نجسين النتائج . و فيما يلي وصف لمفردات هذه البطارية :

1-4-4-2-1[الاختبار الأول :اختبار كوبر (6 د)

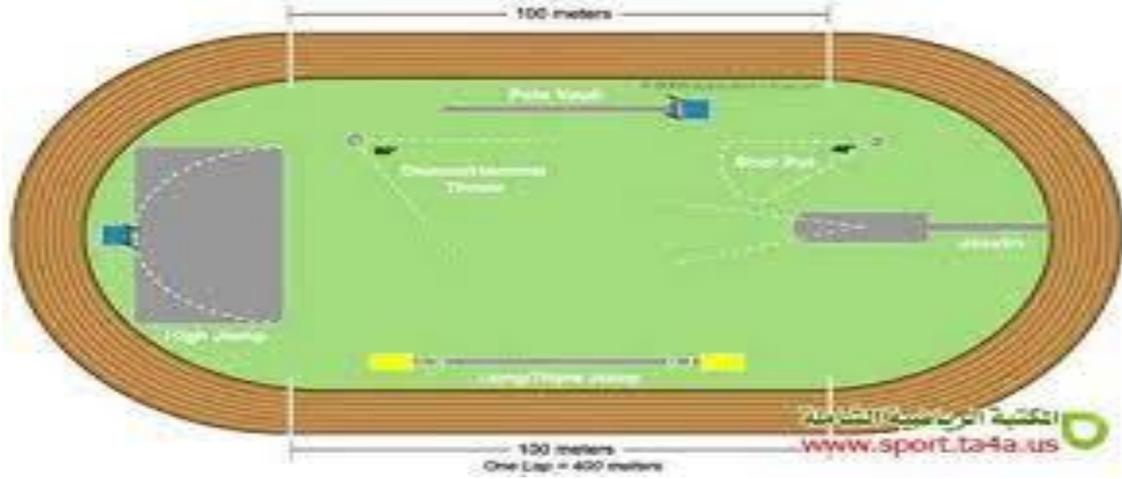
تعريف الاختبار:

تم تطوير اختبار اللياقة البدنية للجري لمدة 12 دقيقة بواسطة Kenneth Cooper ، MD ، في عام 1968م كطريقة سهلة لقياس اللياقة الهوائية وتقديم تقدير للسعة القصوى لاستهلاك الأكسجين VO2 max للأفراد العسكريين، ولا يزال اختبار كوبر ،يستخدم حتى اليوم كاختبار ميداني لتحديد اللياقة الهوائية للرياضيين وغيرهم. (هي إجراءات توفر معلومات تشخيصية تنبؤية عن الحالة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة ويتم من خلال تعريض المفحوص لجهد بدل مع إجراء قياس لبعض المتغيرات الفسيولوجية النشاط البدني و الطاقة المصروفة لدي الإنسان (هزاع، 2004).

الغرض من الاختبار:

غالبا ما نستعمل قياس السرعة الهوائية القصوى (VMA) من أجل الوصول إل تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (VO2 max)و يعتر اختبار كوبر 6 دقائق من أكثر الاختبارات استعمالا لتحديد السرعة الهوائية القصوى (VMA) .من خلال الاعتماد على معادلة

" ليجار ومارسي $(\times 3.5 \text{ km/h}) (= \text{VMA}) \text{ ml.kg}^{-1}.\text{min}^{-1}$ (Mercier et VO2 max)"
(cazorla & leger, 1993))



الشكل رقم (14) يوضح طريقة أداء اختبار 6د كوبر

وصف الأداء:

يتطلب اختبار كوبر الجري لمدة 06 دقائق بحيث يقوم الشخص الذي يتم اختباره بالركض أو المشي إلى أقصى حد ممكن في فترة 12 دقيقة، والهدف من الاختبار هو قياس المسافة القصوى التي قطعها الفرد خلال فترة الـ 06 دقائق مرة واحدة

- الأدوات المستخدمة:

عادة ما يتم إجراؤه على مسار الجري عن طريق وضع الأقماع على مسافات مختلفة للتمكن من قياس المسافة بسهولة. داخل مضمار ملعب كرة القدم يجب أن تستخدم ساعة توقيت (ساعة إيقاف) للتأكد من أن الفرد يجري لفترة زمنية صحيحة

1-4-4-2-الاختبار الثاني: الوثب العمودي من الثبات(سار جنت)

تعريف الاختبار:

اختبار الوثب العمودي من الثبات هو اختبار سارجنت للوثب أو كما يسمى اختبار الوثب العمودي طور بواسطة الدكتور ألن دولي سارجنت) و هو إحدى اختبارات القدرة العضلية في القفز من الثبات إلى أبعد مدى.

الغرض من الاختبار:

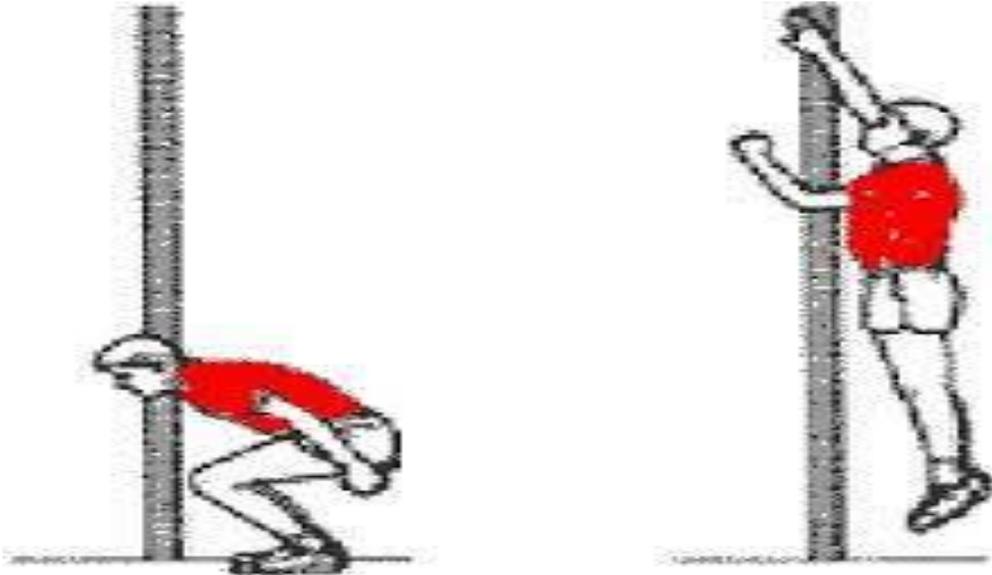
يهدف الاختبار إلى قياس قوة عضلات الأرجل كما أنه إحدى اختبارات القدرة الانفجارية للأطراف السفلى من عضلات الجسم و هي قابلية العضلات على الانقباض بسرعة وقوة (V.LASAU, 1995).

الأدوات المستخدمة:

جدار ملسق عليه شريط قياس - طباشير لوضع العلامات على الجدار أو صبغ يوضع على أطراف الأصابع - استمارة تسجيل.

وصف الأداء

- 1- يقف الرياضي موجهًا للوحة الاختبار .
- 2- يقوم الرياضي بوضع إحدى الذراعين رافعًا لوحة الاختبار لتحديد نقطة الصفر .
- 3- توضع صبغة من الطباشير في طرف الأصابع.
- 4- يقوم الرياضي بأداء أعلى قفزة رافعًا الذراع إلى أعلى نقطة مستخدمًا الأصابع التي بها الطباشير ملامسة لوحة الاختبار.
- 5- عدم القيام بمرجحة اليدين عند القفز و يجب انتظار 3 ثواني .



الشكل رقم (15) طريقة أداء اختبار سارجنت

-التسجيل:

- يعطى محاولتين ثم تسجل أفضل محاولة بالسنتيمتر. (مزارى فاتح، 2013)

-شروط أداء الاختبار :

1-4-2-3-الاختبار الثالث :: سرعة 40 متر

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية. والسرعة القصوى (40م.)

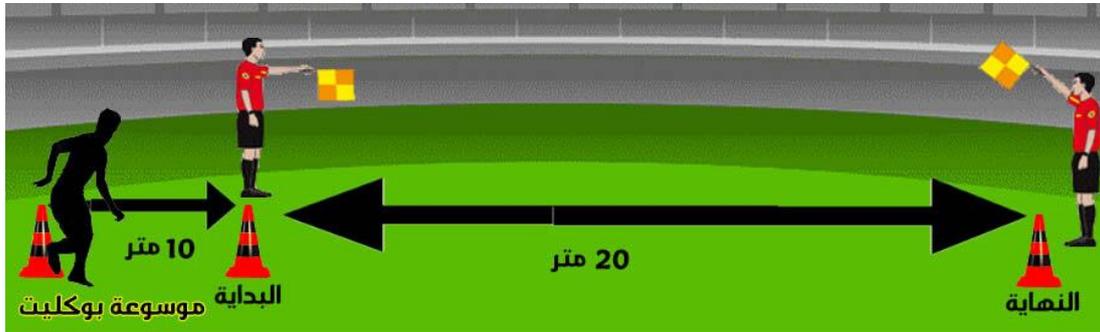
الأدوات المستخدمة:

صفارة-شريط قياس المسافة (ديكامرت) ، ساعة وقف ،خط بداية ،خط نهاية ،انظر

(.CZAPLISKI & ., 2014).

-وصف الأداء:

يقف المختبر خلف خط الانطلاق مباشرة في وضع الاستعداد .- عند سماع الإشارة ينطلق المختبر بأقصى سرعة و يحاول في الأول قطع مسافة 10م، ثم 20م وفي الأخير 30م في أقل زمن أو مدة زمنية ممكنة مع عدم تخفيض السرعة عند الوصول فتسجيل النتائج يكون بالثواني وبأجزاء من المائة.



الشكل رقم(16) كيفية أداء اختبار جري 40متر سرعة

التسجيل:- يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع المسافة بالثواني

1-4-2-4-الاختبار الرابع : الرشاقة Test d'Agilité Illinois .

الغرض من الاختبار

يهدف الاختبار إلي قياس السرعة والرشاقة والقدرة على تغيير حركة الجسم في اتجاهات

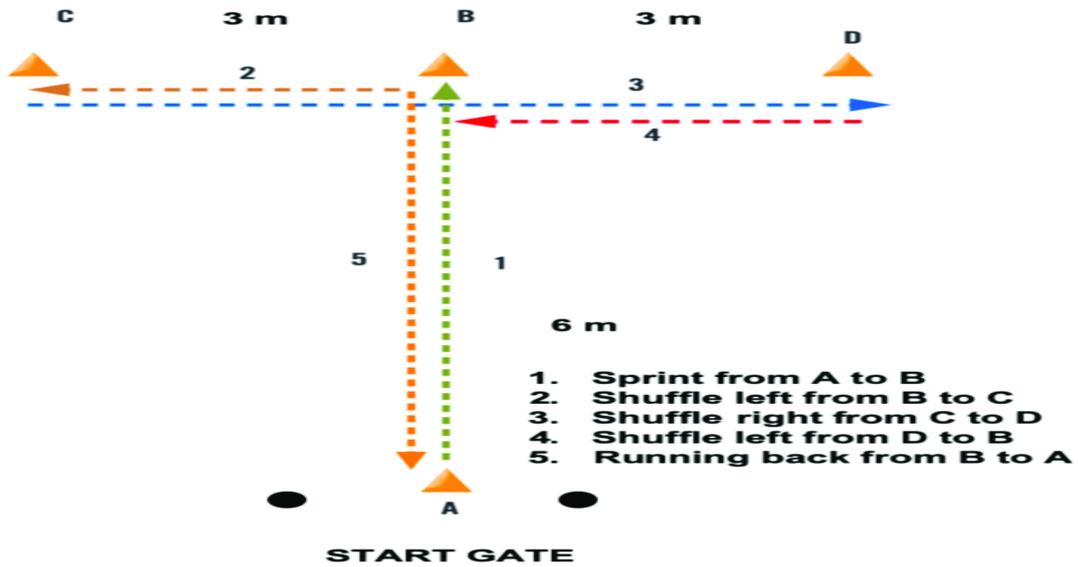
مختلفة وبسرعة مع التحكم يف وضعية الجسم(KOKLU, 2014).

وصف الأداء

يقوم الرياضي بالركض بين الأقماع الموضوعة حسب المجسم بشكل مستقيم ومتعرج من خط البداية إلى خط النهاية بأقصى سرعة ممكنة عند إشارة البدء.

الأدوات المستخدمة

- ساعة توقيف (مقياتي) و أقماع - قاعة رياضية - استمارة تسجيل - كيفية إجراء الاختبار - :
يقف الرياضي عند نقطة البداية عند القمع A كما في الرسم.
الشكل رقم (17) يوضح اختبار T الرشاقة



الشكل رقم (17) يوضح كيفية اختبار T الرشاقة

لتسجيل - تعطى إشارة الانطلاق و يجب أن يؤدي الاختبار بسرعة بأقل زمن - تكون حركة الأداء حسب تخطيط الشكل بالصور - يجري الرياضي من القمع A إلى B بأقصى سرعة و من B إلى C و يعود إلى D ثم يعود إلى B و يكون الجري جانبيا معطيا ظهره للقمع A ثم يعود إلى القمع A ويكون الجري خلفا - يجب ملامسة قاعدة القمع .

1-4-4-2-5 الاختبار الخامس: اختبار مرونة الجذع Sit and reach

الغرض من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري على طول المحور الأفقي

وصف الأداء

يجلس المختبر على الأرض ورجليه عموديتان على الصندوق، نهاية أصابع يديه مع بداية اللوحة الأفقية. عند الإشارة يدفع المختبر المسطرة ويميل بجذعه إلى الأمام لأطول مسافة ممكنة ، دون ثني الركبتين. يكون الدفع تدريجياً و ببطء، و عند الوصول إلى الحد الأقصى تترك الأيدي ممتدة إلى حين اخذ القراءة الصحيحة. تسجيل للاعب محاولة ثانية بعد أخذ راحة قصيرة وتسجيل أحسن نتيجة (D Ferrari, 2008)

الأدوات المستخدمة: مقعد بدون ظهر فيه مؤشر خشبي مدرج



الشكل رقم (18) يوضح كيفية أداء اختبار مرونة الجذع Sit and reach

تسجيل النتيجة :

1-5- الأسس العلمية للاختبارات .

بعد تحديد الاختبارات من خلال نسب موافقة المحكمين، كان لا بد من تجربتها على أرض الواقع و التأكد من ثقلها العلمي حيث تم اختيار عينة أخرى بالطريقة العمدية من فريق شباب مدينة وادي رهيو فئة اقل من 21 سنة من نفس المجتمع الأصلي و المقدر عددهم ب 06 لاعبا. و قد تم تطبيق الاختبارات عليهم على مرحلتين متعاقبتين تفصل بينهما فترة أسبوع، أين تمت المرحلة القبلية يومي -2022/05/10 بينما كانت المرحلة البعدية يومي -25/2022/05/ في نفس الظروف الزمنية و المكانية للمرحلة الأولى.

الجدول رقم (09)

: قيمة معامل الثبات وصدق الاختبارات البدنية

| الاختبارات | م. الثبات | م.الصدق | Sig قيمة | مستول الدلالة | درجة الحرية |
|------------|-----------|---------|----------|---------------|-------------|
| التحمل | 0.78 | 0.88 | 0.006 | دال | 5 |
| القوة | 0.83 | 0.96 | 0.001 | دال | |
| السرعة | 0.96 | 0.97 | 0.001 | دال | |
| الرشاقة | 0.94 | 0.96 | 0.005 | دال | |
| المرونة | 0.88 | 0.93 | 0.02 | دال | |

1-5-1: ثبات الاختبارات :

بعد عملية تحكيم الاختبارات من قبل الخبراء كان لابد علي الطالب الباحث من التأكد من صلاحية الاختبارات ذلك بحساب معامل ثبات الأداة وهو (من أكثر طرق إيجاد معامل الثبات صلاحية لاختبارات الأداء عن طريق إعادة الاختبار و يصطلح عليه البعض بمعامل الاستقرار) (حسين، 1995) أن يحصل علي النتائج نفسها تقريبا إذا ما أعيد تطبيق الاختبار عليه و في نفس الوقت و في نفس الظروف تقريبا. (عطاء الله، 2009) لذا قام باستخدام بالنسبة لاختبارات الأداء) طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه (test –retest) بفواصل زمني قدره أسبوعين (15 يوم) بين التطبيقين عبي عينة ثم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول و الثاني باستعمال (معامل بارسون) كما هو موضح في الجدول التالي.

من خلال نتائج الجدول رقم (09) يتبين لنا أن هذه الاختبارات تتميز بدرجة ثبات عالية، حيث أن كل القيم المتحصل عليها حسابيا بدت عالية حيث بلغت أدنى قيمة في الاختبارات البدنية 0.78، وأعلى قيمة 0.96، مما تشير جميعها إلى مدى الارتباط القوي الحاصل بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في كل من الاختبارات (المرشحة) وهذا التحصيل الإحصائي يؤكد على مدى ثبات جميع الاختبارات المستخدمة وهذا يحكم كذلك على أن قيمة معامل الثبات (بارسون) في كل الاختبارات تقترب من (1) وهي دؤجة ارتباط قوية وهذا ما يدل علي ان تقارب في نتاج

الاختبار في المرحلة الأولى و الثانية لان 90% من القياسات كانت متشابهة. وهذا ما يدل ان اداة القياس المختارة ثابتة وصالحة للتحليل الاحصائي

1-5-2: صدق الاختبارات

يقصد بصدق الاختبار أن يقيس فعلا ما وضع من اجله. و لا يقيس شيئا بديلا عنه أو الإضافة إليه وقد استخدم الطالب الباحث الصدق المنطقي (صدق المحتوي) و يقول ((صفوت، 1989)). "إن الصدق نسبي وأنه يعني أن يقيس فعلا الجانب الذي وضع لقياسه، فصدق الاختبار يمدنا بدليل مباشر على مدى صلاحيته لقياس أحد المتغيرات.

من أجل التأكد من صدق الاختبار، استخدم الباحث معامل الصدق الذاتي و الذي يقاس بحساب الجذع التربيعي لمعامل الثبات للاختبارات، و قد تبين بأن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عالية، حيث من خلال النتائج الإحصائية المدونة في الجدول رقم(08) تبين لنا أن مجمل الاختبارات تتصف بدرجة عالية من الصدق الذاتي كون القيم المعنوية SIG المحسوبة في جميع الاختبارات تأرجحت بين 0.001-0.06 في جميع الاختبارات هي اصغر من مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 ودرجة الحرية 05.

1-5-3: الموضوعية

الموضوعية هي التحرر من التحيز أو التعصب، وعدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر (الباحثون من أحكام) (غيسوي، 2003) وتماستعمال بطارية الاختبارات سهلة وواضحة للتأويل؛ تستعمل ضمن الوحدة التدريبية اليومية، كما أنه تم اختيارها بعد الاطلاع على عدة مصادر وأساتذة ودكاترة قسم التدريب والتربية البدنية والرياضة بمختلف جامعات الوطن بالإضافة إلى خبراء واختصاصيين في مجال التدريب والتحضير البدني؛ وبناء على نتائج الجدول رقم (08) و الذي يوضح ثبات وصدق وموضوعية الاختبارات المقترحة للدراسة لم يتم استبعاد أي اختبار وذلك لتحقيق جميع الاختبارات درجات قوية من الثبات والصدق والموضوعية.

إن بطارية الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة للتأويل فالاختبار الموضوعي الجيد هو الاختبار الذي يبعد الشك و عدم الموافقة من قبل المختبرين عن تطبيقه، و حسب رأي (يوسف لازم كماش تعني وصف قدرات الفرد كما هي موجودة لا كما نريدها أن تكون (يوسف، 2020)).

1-6: الأجهزة المستخدمة في الدراسة:

ساعة توقيت،

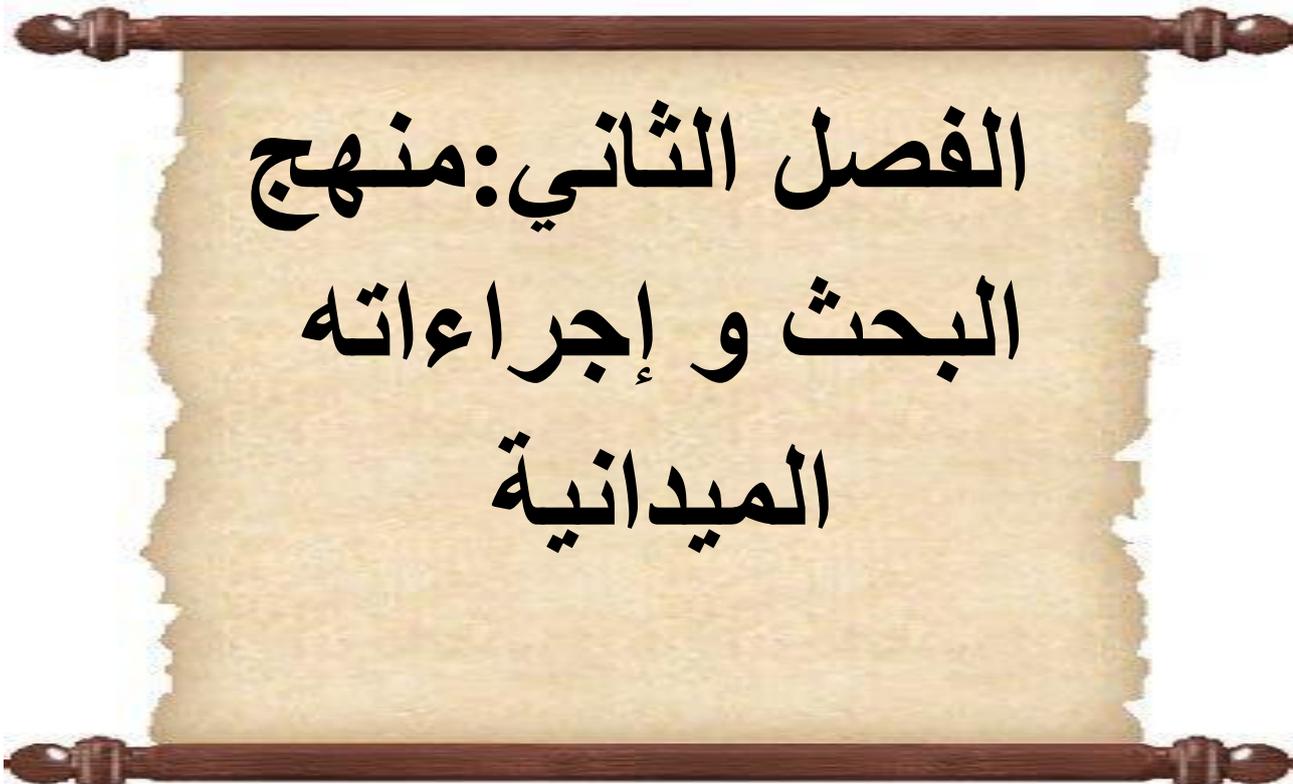
أرضية مناسبة للاختبار،

أقماع، شريط قياس،

استمارة تفرغ النتائج.

خلاصة

من خلال هذه الدراسة الاستطلاعية الأولية حاول الطالب الباحث الإلمام بمشكلة البحث من جميع النواحي ومن طرف أهل الاختصاص من رؤساء النوادي، مدربي و محضري الأندية، وأكاديميين و باحثين جامعيين و لاعبين حيث توصل إلي حقيقة واحدة مفادها أن التخطيط الرياضي يتم بطرق عشوائية بعيدة عن الأساليب العلمية المقننة وافتقارهم لطريقة التدريب خلال نهاية الموسم الكروي وهذا راجع إلي ضعف المستوى المعرفي للمدربين وقلة التكوين والاهتمام بالمرحلة الانتقالية ، حيث قام الطالب الباحث بدراسة الأسس العلمية للاختبارات بعد تحكيمها مما سمح له بالاعتماد عليها في الدراسة الأساسية، كما تعرف على الصعوبات التي تلاقيه أثناء التجربة الأساسية حتى يتجنب الوقوع فيها، كما قام بانتقاء تمارين منهاج التدريب خلال الفترة الانتقالية وفقا للأسس العلمية معتمدا على مراجع ومصادر علمية ودراسات سابقة، هذه النتائج المتحصل عليها في الدراسة الاستطلاعية الأولية تضع أمام الطالب الباحث حتمية القيام بدراسة تشمل اللاعبين فئة الأواسط لبعض أندية الدرجة الثانية بصفتها جزء الأساس في بحثنا هذا من أجل الوصول إلى حقائق علمية تؤكد أهمية العمل بالأسس العلمية في التكوين الصحيح للاعبين خلال الفترة الانتقالية نهاية الموسم الكروي لتحسين الانجاز الرياضي.

A scroll with a light beige, textured surface and dark brown wooden handles at the top and bottom. The text is written in black Arabic calligraphy.

الفصل الثاني: منهج
البحث و إجراءاته
الميدانية

2-تمهيد

تعتبر منهجية البحث والإجراءات الميدانية أهم خطوة في البحث العلمي التي يجعلي الطالب الباحث أن يدركها ويتقن استعمالها، حيث لا بد له أن يتمكن من الانتقال بين مختلف الخطوات بطريقة منطقية ومنسقة تجعل من بحثه دراسة منظمة و عليه أن يدرك طريقة استعمال مختلف الأدوات الخاصة هذه العملية وكذا كيفية صياغتها واستغلالها في خدمة هدف البحث. و يتمحور أصل مشكلتنا حول دراسة حالة ميدانية باستعمال طرق علمية و التي تتمثل في الاختبارات و القياسات لتحديد اثر تقنين الفترة الانتقالية علي أداء لاعبي كرة القدم فئة الأواسط.محاولين عبر ذلك توجيه المدربين و المحضرين البدنيين بالدرجة الأولى إلي أن كرة القدم الحديثة أصبحت مغايرة غن التقليدية حيث أصبحت الأبحاث العلمية الحديثة تبحث بدرجة كبيرة علي الأسس العلمية سواء في عملية التخطيط و البرمجة أو حتى علي مستوي إلية التقنين للأحمال التدريبية و ما نحن بصدد الكشف عته في هذه الدراسة هو أظهار اثر أو انعكاس لتقنين الفترة الانتقالية في نهاية الموسم الكروي علي الأداء البدني في كرة القدم. لذا يكون من الضروري إخضاع مشكلة الدراسة إلي مختلف هذه الإجراءات التي يجب علينا الاعتماد عليها من أجل الوصول إلي حل المشكلة البحث و ستوضح المجالات التي سيجري فيها البحث من مجال المكاني و الأزمني و سنحدد كال من مجتمع الدراسة و العينة المختارة لذلك ونوع المنهج المتبع لإنجاز هذا الموضوع و تحقيق الهدف المرجو منه، وسيحتوي هذا الفصل كل من الدراسة المستعملة وكيفية معالجتها وتسجيل نتائجها. كما سيساعدان هادا الفصل في ضبط مختلف الطرق والوسائل المستعملة لمعالجة هذه النتائج معالجة علمية، واحتواءها إلي معطيات تعمل علي تفسير وتبريرات مختلف آراء واقترحات الباحث والتي تسعى إلي تحقيق الهدف خلال الدراسة وكذا إيجاد حلول لمشكلة البحث.

2-1منهج البحث:

استخدم الطالب الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي ذو التصميم الثنائي باستخدام القياس القبلي و البعدي، لعينتين متكافئتين إحداهما تجريبية و الثانية شاهدة حيث يعرف (عطاء الله و بوداود، 2009) المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية استعمال في البحوث العلمية، لكونه أنسب المناهج للوصول إلي أهداف البحث وبذلك يتناسب وطبيعة المشكلة التي نحن بصدد دراستها، وصولا بنا إلي إثبات الأثر الإيجابي من خلال تطبيق البرنامج التدريبي مقنن أثناء الفترة الانتقالية و أثره علي الأداء البدني لدي لاعبي كرة القدم فئة الأواسطوكذلك استخدم الطالب الباحث الاستمارة الاستبائية من أجل استقراء آراء المدربين و المحضرين البدنيين و استيضاحهم عما يلهمون من معرفة علمية بموضوع وعلى رأي (ابراهيم، 2002) ان الاستبيان في أبسط صورة عبارة عن عدد من الأسئلة المحددة يعرض على عينة من الأفراد و يطلب إليهم الإجابة عنها كتابة، قبل يتطلب الأمر شرحا شفهييا مباشرا وتفسيرا من الباحث وتكتب الأسئلة أو تطبع على ما يسمى استمارة الاستبيان."

2-2مجتمع عينة الدراسة

تكون المجتمع الأصلي للدراسة من كل لاعبي كرة القدم فئة الأواسط في البطولة الوطنية الثانية للموسم الكروي 2023/2022 و البالغ عددهم 1200 لاعب ونظرا لطبيعة البحث اختار الباحث العينة من الفرق التابعة للبطولة الوطنية الثانية موبليس فئة الأواسط.

2-3- عينة الدراسة.

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة القصدية حيث اختار الطالب الباحث (22) لاعبا من نادي فريق مدينة وادي رهيو تم إجراء تجانس وتكافئ بين أفراد العينة الضابطة والشاهدة في جميع متغيرات الدراسة.

شروط اختبار العينة

أهم الشروط العلمية التي ينبغي توافرها في اختيار العينة ومن أهمها:

1- العينة الممثلة وأن تكون لإفراد المجتمع متساوية للوقوع في العينية. ويقصد بالمعينة تلك الإجراءات التي يتخذها الباحث لاختبار عينة بحثه فهي تهتم بالطرق التي بواسطتها يتم التأكد من تمثيل العينة لمجتمعها الأصلي (محمدرضوان، 2006).

2- جميع اللاعبين لا يتعرضون لأي برنامج تدريبي آخر حتى يتم ضبط المتغيرات الدخيلة لديهم

3- الالتزام بالتدريب و عدم الانقطاع .

4- تجانس و تكافئ بين العينتين التجريبية و الشاهدة في متغيرات (الطول, السن, العمر التدريبي, الوزن) و عدد الاشتراك في المباريات خلال الموسم الكروي. التصميم التجريبي

وكان التصميم التجريبي عن طريق المجموعتين المتكافئتين كالآتي:

الجدول رقم(10) يوضح توزيع عينة البحث.

| عدد العينة | نوع التدريب (البرنامج) | المجموعات |
|------------|-----------------------------------|--------------------|
| 11 | البرنامج التدريبي المقنن والمقترح | المجموعة التجريبية |
| 11 | البرنامج الفردي | المجموعة الشاهدة |

متغيرات الدراسة:

قام الباحث بحصر المتغيرات التي تلعب دورا في نتائج البحث وتم حصرها فيما يلي:

- المتغيرات الانتروبومترية : العمر , الطول , الوزن , و العمر التدريبي .

- المتغيرات البدنية:

1- التحمل

2- القوة

3- السرعة

4- الرشاقة

5- المرونة

2-4- تجانس عينة الدراسة

يقصد بالتجانس أن لا يكون هناك اختلاف كبير في صفات العينة، ومن أجل تجنب العوامل التي قد تؤثر في نتائج البحث مثل الفروق الفردية الموجودة بين اللاعبين والتوصل إلى مستوى واحد ومتساوي لأفراد العينة ثم تحديد بعض المتغيرات التي تمثل مواصفات عينة البحث والتأكد

من وجود تجانس في تلك المتغيرات، وتم ذلك من خلال المعالجة الإحصائية باستخدام معامل الاختلاف حيث يشير (التكريري، 1999) كلما قرب معامل الاختلاف من 1 % يعد تجانسا عاليا، وإذا زاد عن 30 % يعني أن العينة غير متجانسة. حيث قام الباحث بأجراء التكافؤ بين العينتين التجريبية و الشاهدة ، وذلك بدراسة بعض المتغيرات التي من شأنها التأثير على المتغير التجريبي المتمثل في الأداء البدني (القدرات البدنية)، حيث راعى الباحث مدى التجانس بين العينتين في متغيرات الوزن والطول والصفات البدنية.

كما هو موضح في الجدول الآتي ، لكي يتأكد الباحث من تجانس لاعبي مجموعتين البحث (الشاهدة و التجريبية) فيما بينهما، قام الطالب الباحث بحساب المتوسط الحسابي الانحراف المعياري ، والقيمة الاحتمالية لكل من القياسات الانتروبومترية و القدرات البدنية المحددة في هذه الدراسة.

جدول رقم (11): يوضح المعالم الإحصائية وقيمة تسيودنت المحسوبة لمتغيرات السن و الطول و الوزن و مؤشر الكتلة الجسمية و العمر التدريبي

| المتغيرات | وحدة القياس | المجموعة الشاهدة | | المجموعة التجريبية | | اختبار ليفين للتجانس | |
|-----------|-------------------|------------------|-------------------|--------------------|-------------------|----------------------|-----------|
| | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | Sig | ف / ليفين |
| السن | سنة | 20.09 | 0.83 | 20.09 | 0.70 | 0.45 | غير دال |
| الطول | سم | 17.43 | 0.25 | 17.53 | 0.23 | 0.68 | غير دال |
| الوزن | كجم | 64.27 | 2.24 | 65.63 | 2.24 | 0.43 | غير دال |
| Bmi | كغ/م ² | 20.69 | 2.22 | 21.35 | 0.89 | 0.30 | غير دال |
| العمر تد | سنة | 8.27 | 0.78 | 8.00 | 0.89 | 0.13 | غير دال |

2 قياس تجانس وتباين العينتين التجريبية و الشاهدة (القدرات البدنية)

الجدول رقم (12): يوضح المعالم الإحصائية وقيمة تسيودنت المحسوبة للاختبارات المستعملة في الدراسة لقياس تجانس و تكافؤ العينتين التجريبية و الشاهدة.

| المتغيرات | وحدة القياس | المجموعة الشاهدة | | المجموعة التجريبية | | اختبار ليفين للتجانس | |
|-----------|-------------|------------------|-------------------|--------------------|-------------------|----------------------|-----------|
| | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | Sig | ف / ليفين |
| التحمل | متر | 17.80 | 78,28 | 17,67 | 82,40 | 0.61 | غير دال |
| القوة | سم | 37.80 | 6,01 | 37.63 | 5.90 | 0.79 | غير دال |
| السرعة | ثانية | 9.06 | 33,39 | 9.11 | 41,00 | 0.19 | غير دال |

| | | | | | | | | |
|------------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|
| غير دال | 0.08 | 0.76 | 54.39 | 9.36 | 59,01 | 9.40 | سم | الرشاقة |
| غير دال | 0.71 | 0.13 | 2.14 | 21.00 | 2.37 | 19.27 | ثانية | المرونة |

Récapitulatif de traitement des observations

-الاستنتاج

من خلال النتائج المتحصل عليها من المؤشر الأول هو اختبار (ف) ليفني و الذي اعتمد علي المتوسطات الحسابية نلاحظ أنكل مستويات الدلالة Sig للقياسات الانتروبو مترية (0.13,0.30,0.43,0.68,0.45,) و القدرات البدنية قيد الدراسة (. 0.19 . 0.71.0.08 .0.61 . 0.79.) هي أكبر من مستوي الدلالة 0,05. حيث أن هذه النتيجة تؤدي بنا إلى قبول الفرض الصفري التي ينص على أن التباين متجانس بمعنى أن التباين لكلا العينين متساوي أو متجانس وبشكل أدق فان تباين مستوي الأداء للعينة الشاهدة هو متساوي إلى حد ما مع تباين مستويات الأداء (التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة) للعينة التجريبية.

2-5مدى اعتدالية التوزيع التكراري لكل من عيني البحث

يقصد باعتدالية التوزيع أن البيانات خالية من القيم المتطرفة أو العشوائية وان منحنى البيانات معتدل ويشبه شكل الجرس وهناك عدة اختبارات لقياس اعتدالية التوزيع منها اختبار K-S وغيرها.

الجدول رقم (13) يمثل إعتدالية القياس القبلي الاختبار (التحمل) للمجموعة الشاهدة والتجريبية

| | Tests de normalité إعتدالية | | | | | |
|---------|---------------------------------|-----|------|--------------|-----|------|
| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
| | Statistique | ddl | Sig. | Statistique | Ddl | Sig. |
| الشاهدة | ,236 | 11 | ,086 | ,839 | 11 | ,031 |
| تجريبية | ,257 | 11 | ,041 | ,851 | 11 | ,044 |

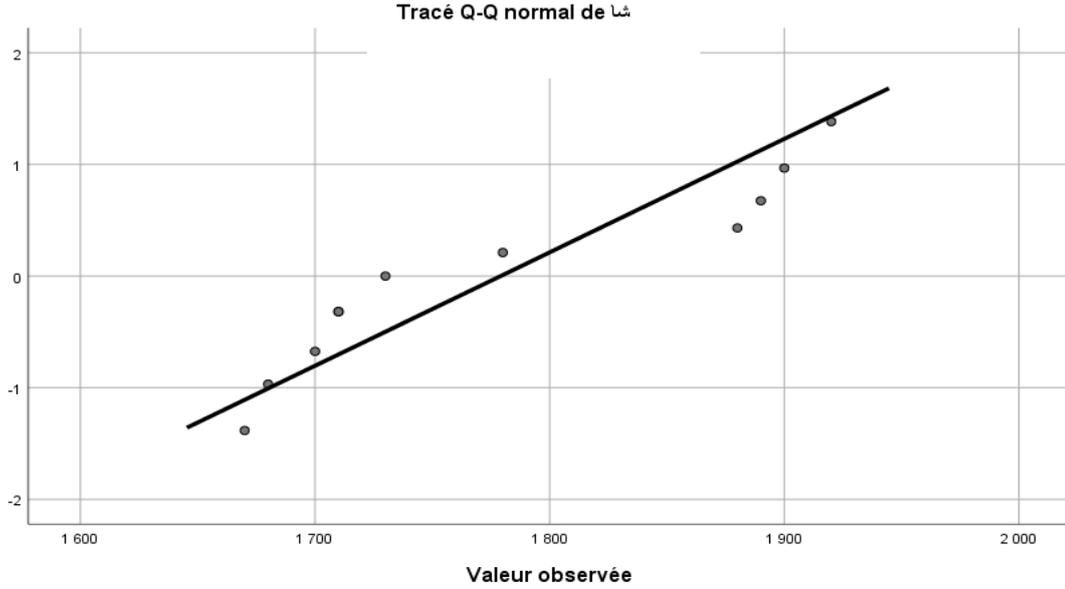
a. Correction de signification de Lilliefors (ن) ودرجة الحرية 0.05 عند مستوي الدلالة

(1)

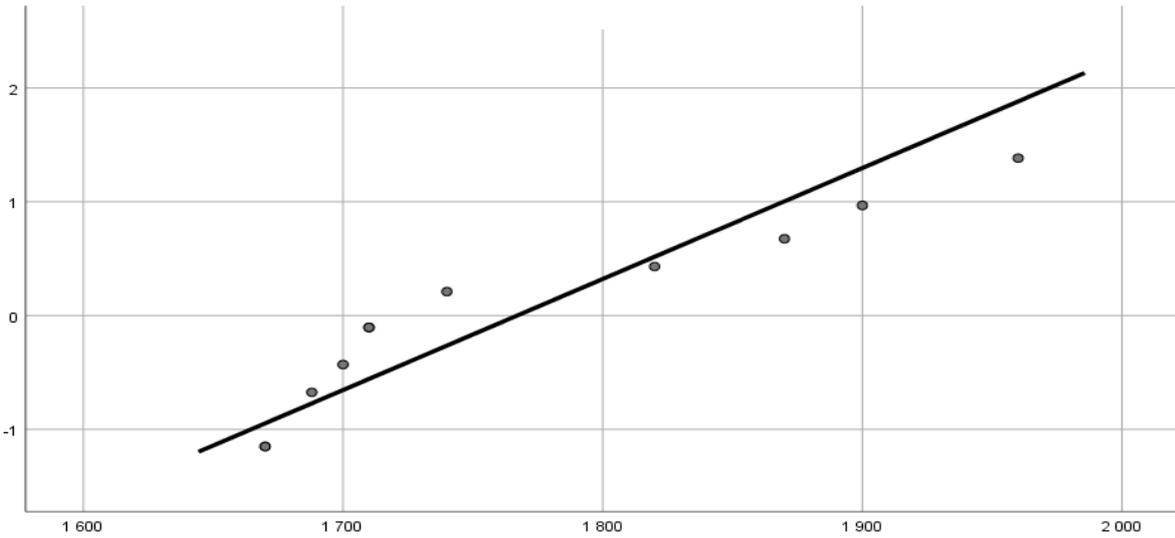
نلاحظ من خلال الجدول رقم (12) ان قيمة كولوموغروف – سميرنوف و قيمة شابيرو – ويلك في القياس القبلي للعينة الشاهدة بلغت (236/839) اما بالنسبة للعينة التجريبية بلغت (257/

(851, و بلغت القيمة المعنوية (sig) لكل من كولوموغروف – سميرنوف و قيمة شايبرو – ويلك في القياس القبلي للعينه الشاهده بلغت علي التوالي بلغت 086, /031) بالنسبة للعينه التجريبية بلغت, 041/044) و هذه القيم اصغر من مستوي الدلالة (0,05) عند درجة الحرية (ن-1) مما يدل أن أفراد العينتين الشاهده و التجريبية لا تتبع التوزيع الطبيعي و بالتالي تتجه نحو الاختبارات اللامعلمية و الأشكال التالية توضح ذلك

الشكل رقم (19) يمثل إعتدالية التوزيع لأفراد المجموعة الشاهده في القياس القبلي («تحمّل كوبر demicooper



الشكل رقم (20) يمثل إعتدالية التوزيع لأفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي "مداومة كوبر demi cooper



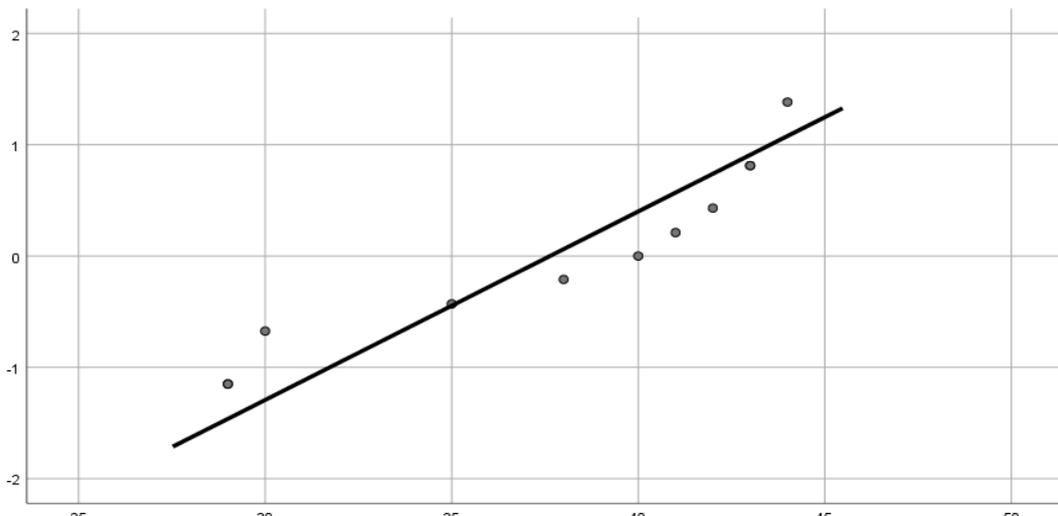
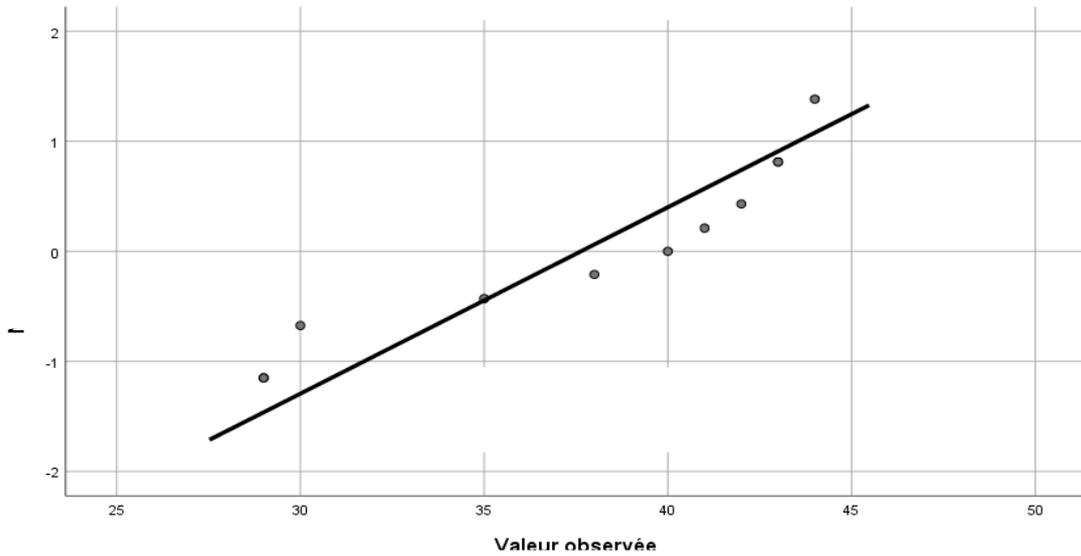
الجدول رقم (14) يمثل اعتدالية القياس القبلي ("سارجنت") القوة الانفجارية" (للمجموعة الشاهده و التجريبية عند مستوي الدلالة 0.05 كدرجة الحرية (ن-1).

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Tests de normalité Shapiro-Wilk | | |
|-----------|---------------------------------|-----|------|------------------------------------|-----|------|
| | Statistiques | ddl | Sig. | Statistiques | Ddl | Sig. |
| الشاهدة | ,247 | 11 | ,059 | ,851 | 11 | ,043 |
| التجريبية | ,201 | 11 | ,200 | ,848 | 11 | ,040 |

a. Correction de signification de Lilliefors

نلاحظ من خلال الجدول رقم (13) ان قيمة كولوموغروف - سميرنوف و قيمة شابيرو - ويلك في القياس القبلي للعينة الشاهدة بلغت (,851/,247) اما بالنسبة للعينة التجريبية بلغت (,848/,201) و بلغت القيمة المعنوية (sig) لكل من كولوموغروف - سميرنوف و قيمة شابيرو - ويلك في القياس القبلي للعينة الضابطة بلغت علي التوالي (.043/,059) اما بالنسبة للعينة التجريبية بلغت (,040/,200) و هانه القيم اصغر من مستوي الدلالة (0,05) عند درجة الحرية (ن-1) مما يدل ان أفراد العينتين الشاهدة و التجريبية لا تتبع التوزيع الطبيعي و بالتالي تتجه نحو الاختبارات اللامعلمية و الأشكال التالية توضح ذلك:

الشكل رقم(21): يمثل اعتدالية التوزيع لأفراد المجموعة الشاهدة في القياس القبلي (سارجنت) "القوة الانفجارية"



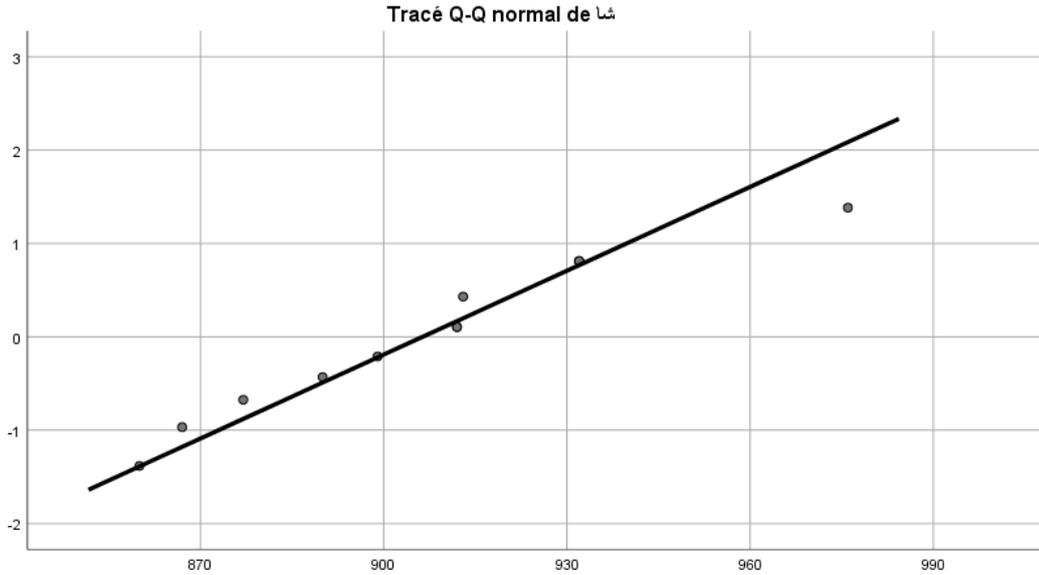
الجدول رقم(15) يمثل اعتدالية القياس القبلي (" السرعة) للمجموعة الشاهدة والتجريبية عند مستوىالدلالة 0005 ودرجة الحرية(ن-1).

Tests de normalité

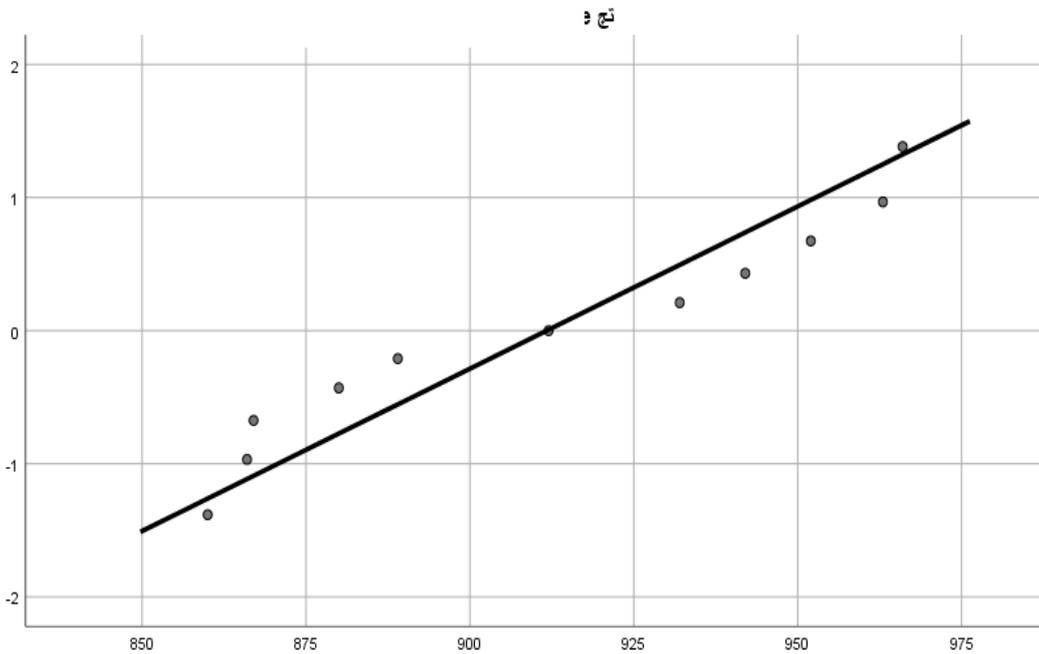
| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|-----------|---------------------------------|-----|-------|--------------|-----|------|
| | Statistiques | Ddl | Sig. | Statistiques | Ddl | Sig. |
| الشاهدة | ,149 | 11 | ,200* | ,954 | 11 | ,692 |
| التجريبية | ,165 | 11 | ,200* | ,894 | 11 | ,156 |

نلاحظ من خلال الجدول رقم (14) ان قيمة كولوموغروف – سميرنوف وقيمة شابيرو – ويلك في القياس القبلي للعينة الشاهدة بلغت (,954/,149) أما بالنسبة للعينة التجريبية بلغت (,894/,165) و بلغت القيمة المعنوية (sig) لكل من كولوموغروف – سميرنوف و قيمة شابيرو – ويلك في القياس القبلي للعينة الشاهدة بلغت علي التوالي (,692/,200) أما بالنسبة للعينة التجريبية بلغت (,156/,200) و هانه القيم اكبر من مستوي الدلالة (0,05) عند درجة الحرية (ن-1) مما يدل أنفراد العينتين الشاهدة و التجريبية تتبع التوزيع الطبيعي و بالتالي نتجه نحو الاختبارات المعلمية و الإشكال التالية توضح ذلك:

الشكل رقم (23) يمثل اعتدالية التوزيع لأفراد المجموعة الشاهدة في القياس القبلي(السرعة).



الشكل رقم (24): يمثل اعتدالية التوزيع أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي (السرعة)



الجدول رقم (16) يمثل اعتدالية القياس القبلي («الرشاقة») للمجموعة الشاهدة التجريبية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية (ن-1)

Tests de normalité

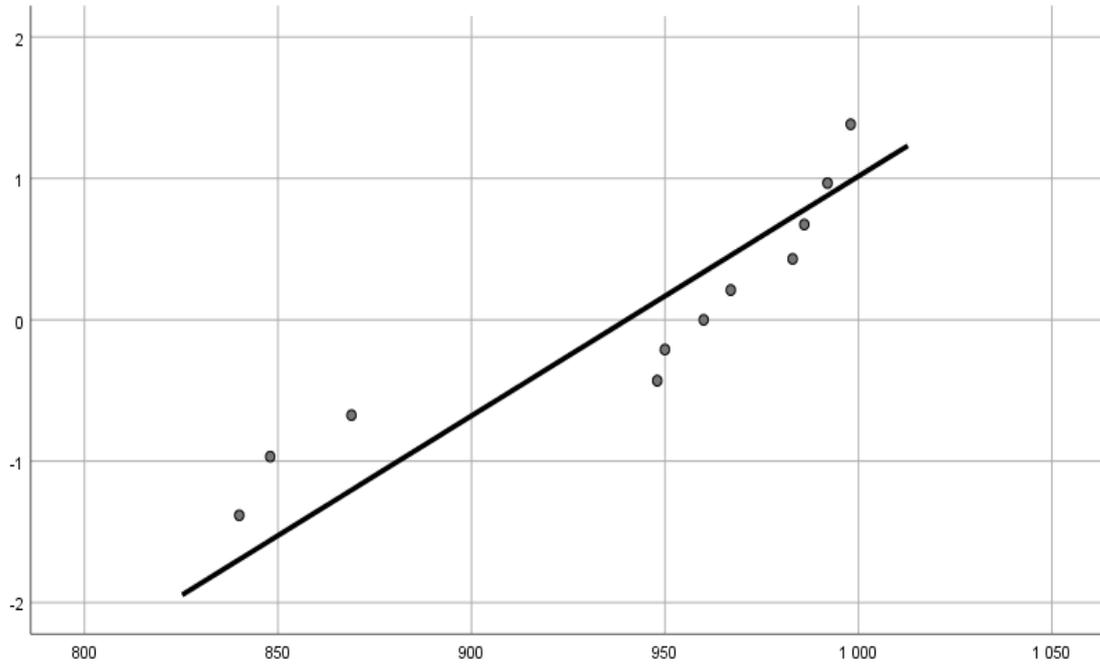
Kolmogorov-Smirnov^a

Shapiro-Wilk

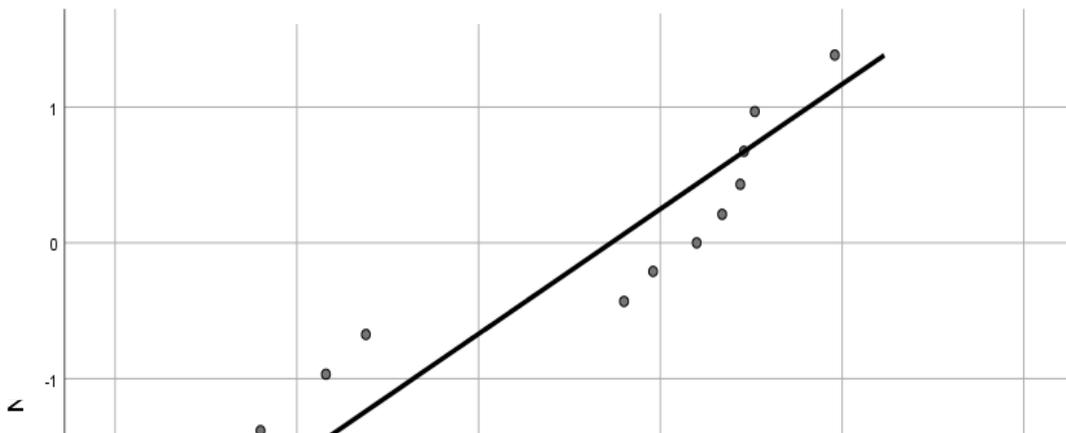
| | Statistique s | Ddl | Sig. | Statistique s | Ddl | Sig. |
|-----------|------------------|-----|------|------------------|-----|------|
| الشاهدة | ,281 | 11 | ,016 | ,819 | 11 | ,017 |
| التجريبية | ,253 | 11 | ,047 | ,833 | 11 | ,026 |

a. Correction de signification de Lilliefors

نلاحظ من خلال الجدول رقم (15) ان قيمة كولوموغروف – سميرنوف و قيمة شابيرو – ويلك في القياس القبلي للعينه الشاهدة بلغت (,819/,281) أما بالنسبة للعينه التجريبية بلغت (,833/,253) و بلغت القيمة المعنوية (sig) لكل من كولوموغروف – سميرنوف و قيمة شابيرو – ويلك في القياس القبلي للعينه الضابطة بلغت علي التوالي (,017/,016) أما بالنسبة للعينه التجريبية بلغت (,026/,047). و هذه القيم اصغر من مستوي الدلالة (0,05) عند درجة الحرية (ن-1) مما يدل أن أفراد العينتين الشاهدة و التجريبية لا تتبع التوزيع الطبيعي و بالتالي تنجه نحو الاختبارات اللامعملية و الأشكال التالية توضح ذلك:
الشكل رقم(25):يمثل اعتدالية التوزيع لأفراد المجموعة الشاهدة في القياس القبلي (الرشاقة



الشكل رقم(26):يمثل اعتدالية التوزيع أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي «الرشاقة



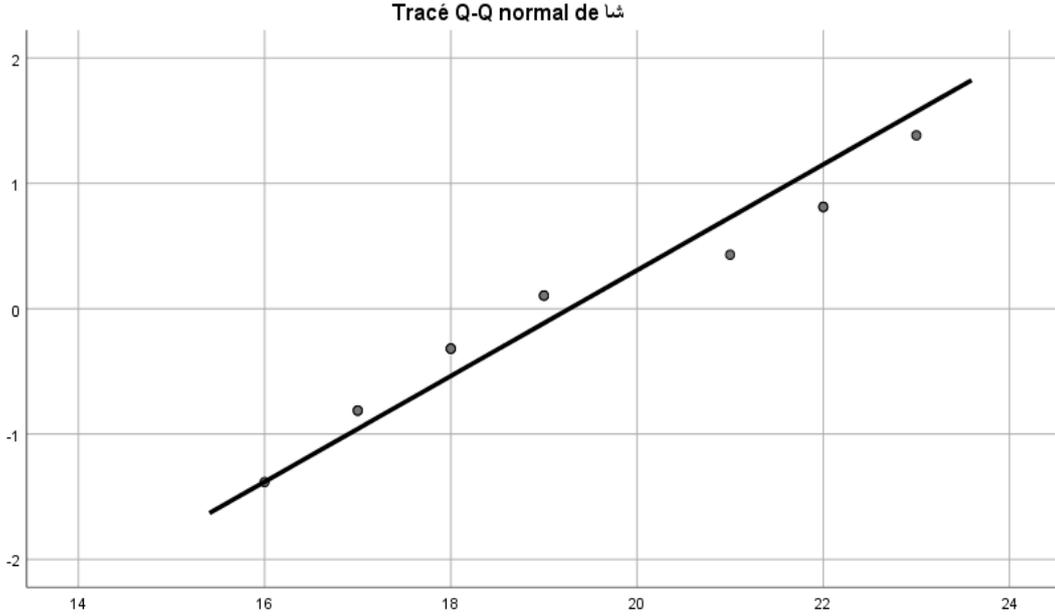
الجدول رقم 17) يمثل إعتدالية القياس القبلي (المرونة (ثني الجذع) للمجموعة الشاهدة والتجريبية عند مستوي الدلالة 0.05 كدرجة الحرية (ن-1)

Tests de normalité

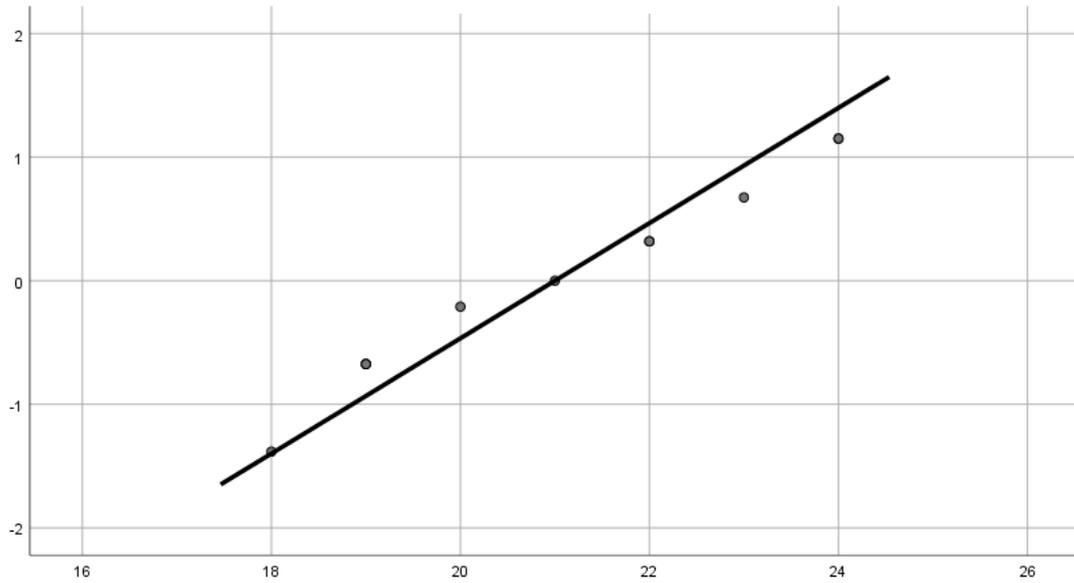
| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|-----------|---------------------------------|-----|-------|--------------|-----|------|
| | Statistique | Ddl | Sig. | Statistique | Ddl | Sig. |
| الشاهدة | ,182 | 11 | ,200* | ,925 | 11 | ,359 |
| التجريبية | ,188 | 11 | ,200* | ,916 | 11 | ,286 |

نلاحظ من خلال الجدول رقم (16) ان قيمة كولوموغروف – سميرنوف و قيمة شابيرو – ويلك في القياس القبلي للعينة الشاهدة بلغت (,925/182) أما بالنسبة للعينة التجريبية بلغت (,916/188.) و بلغت القيمة المعنوية (sig) لكل من كولوموغروف – سميرنوف و قيمة شابيرو – ويلك في القياس القبلي للعينة الضابطة بلغت علي التوالي (*,200/359) أما بالنسبة للعينة التجريبية بلغت (,286/200) و هذه القيم اكبر من مستوي الدلالة (0,05) عند درجة الحرية (ن-1) مما يدل أن أفراد العينتين الشاهدة و التجريبية تتبع التوزيع الطبيعي و بالتالي نتجه نحو الاختبارات المعلمية و الإشكال التالية توضح ذلك:

الشكل رقم (27) :يمثل اعتدالية التوزيع لأفراد المجموعة الشاهدة في القياس القبلي المرونة



الشكل رقم (28) يمثل اعتدالية التوزيع أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي (المرونة).



6-2-مجالات الدراسة

6-2-1-المجال البشري

تمثلت عينة المختبرين الذين استهدفهم البحث في لاعبي كرة القدم فئة الأواسط التابع لفريق شباب مدينة وادي رهيو ، حيث بلغ عددهم 22 لاعبا موزعين على مجموعتين كل واحدة تحتوي على 11 لاعب ، تمثلت إحداهما في العينة التجريبية وطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح من اجل تقنين الفترة الانتقالية ، والعينة الشاهدة التي تركت تتدرب (البرنامج الفردي)

وتمثلت عينة الدراسة الاستطلاعية في 6 لاعبين من خارج عينة الدراسة أي فريق سريع غليزان الذي ينشط في نفس المستوى.

2-6-2-المجال المكاني :

أجري البحث الميداني في ملعب كرة القدم للفريق الرياضي شباب وادي رهيو المشارك في البحث: ملعب المغرب العربي، بمدينة وادي رهيو ولاية غليزان.

2-6-3المجال الزمني

لقد امتدت فترة العمل التجريبي على ثلاث خطوات أساسية:

المرحلة الأولى: الدراسة الاستطلاعية والتي امتدت من 2022/01/01 الى 2022/05/10 وتضمنت هذه المرحلة الخطوات التالية:

- 1 الإلمام بالجانب النظري والبحث عن المراجع والمصادر والدراسات المشابهة و السابقة.
- 2 إعداد وتوزيع استمارات الخاصة بتحكيم الاختبارات والبرنامج التدريبي.
- 3تحديد عينة البحث، تحديد الفريق المساعد).

المرحلة الثانية: التجربة الاستطلاعية والتي امتدت من 2022/05/10 إلى 2022/05/25

المرحلة الثالثة: الدراسة الأساسية والتي امتدت من 2022/06/22 إلى 2022/08/15

الفترات الآتية:

الفترة الأولى: التي كانت يوم 2022/06/22 وتضمنت إجراء الاختبارات القبلية (جولتين قبل نهاية الموسم الكروي) للعينتين الشاهدة والتجريبية:

الفترة الثانية: والتي امتدت من 2022/06/26 إلى 2022/07/15 وتضمنت: (مرحلة الاسترجاع 3أسابيع) بداية اقتراح البرنامج التدريبي خلال الفترة الانتقالية على العينة التجريبية (كمرحلة أولي).

الفترة الثالثة: التي كانت يوم 2022/07/14 وتضمنت: إجراء الاختبارات البينية لتقويم الحالة التدريبية (المستوي البدني)

الفترة الرابعة: التي امتدت من 2022/07/17 إلى 2022/08/13 وتضمنت: الفترة القانية من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح والمقن خلال الفترة الانتقالية على العينة التجريبية (كمرحلة ثانية).

الفترة الخامسة: التي كانت يوم 2022/08/15 وتضمنت: إجراء الاختبارات البعدية (بداية مرحلة الإعداد البدني العام) للعينتين التجريبية والشاهدة.

2-7-متغيرات الدراسة:

لغرض الحصول على نتائج موضوعية ودقيقة قام الباحث بضبط بعض المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج الدراسة وتمثلت فيما يلي:

- 1-تم استبعاد كل اللاعبين المصابين .
- 2-إجراء الاختبارات في الفترة المسائية .
- 3-تنظيم إجراء الاختبارات وترتيبها حسب درجة الصعوبة .

2-7-1المتغير المستقل:

وهو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وعامة ما يعرف باسم المتغير أو العامل التجريبي، ويتمثل في دراستنا في تقنين الفترة الانتقالية اقتراح (برنامج تدريبي علي مرحلتين الأولى للاسترجاع و الثانية لإعادة بناء و تجديد القدرات البدنية).

2-7-2 المتغير التابع -

هو نوع الفعل أو السلوك الناتج عن تأثير المتغير المستقل اقتراح برنامج تدريبي مقنن خلال المرحلة الانتقالية (هو معرفة مقدار الأثر للمتغير المستقبل على المتغير التابع) الأداء البدني (في لعبة كرة القدم، كما هو موضع في المشكلة والتي هي عبارة عن تأثير برنامج تدريبي مقنن ومقترح على بعض القدرات البدنية لدى العب كرة القدم لفئة اقل من 21 سنة.

2-7-3 المتغيرات لدخيلة -

هي العوامل المؤثرة في التجربة، وتؤثر في المتغير التابع فيها (وجبة، 2005) وهي ثلاثة أنواع:

2-7-3-1 متغيرات ترتبط بمجتمع الدراسة:

من خلال بحثنا هذا كانت هناك متغيرات تم التحكم فيها وهي والتي لها علاقة بمجتمع البحث، فعند اختيار للعينة والتي كانت بالطريقة المقصودة تم تجديد بعض خصائص اللاعبين التي يمكن أن تؤثر على الأداء البدني مثل:

1-العمر: حيث كان السن قد حدد تحت 21 سنة بتكافؤ.

2-الجنس: بطبيعة الحال كلهم ذكورا.

3-مورفولوجيا أو الحالة الجسمية: وكان هذا مع الفحص الطبي للعينة التجريبية وأنهم خالين من الأمراض، الطول والوزن إضافة إل مناصب اللعب حيث كان كذلك متناسبا و تم استبعاد حراس المرمى .

4-تم دراسة التجانس والتكافؤ بني العينتين حيث كانوا من نفس الجنس ونفس السن الأواسط وكذا معدل العمر التدريب بمتوسط 8 سنوات تقريبا.

2-7-3-2 متغيرات ترتبط بالإجراءات التجريبية:

إن الإجراءات التجريبية التي يتبعها الباحث تؤثر في نتائج التجربة و لذلك يجب توجيه الاهتمام إلي ضبطها للحصول على نتائج ذات درجة عالية من الصدق(عمار بحوش، 1999) فقد قام الطالب الباحث باختيار العينة التجريبية مماثلة للاعبين العينة الشاهدة في كل الخصوصيات وتم التنسيق مع مدرب الفريق حيث تم تدريب العينة من جميع النواحي البدنية والنفسية ، حيث تم إعطاؤهم البرنامج التدريبي، وقد قدر حجم الحصة الواحدة بـ 1 ساعة ، كان التطبيق مساء من الساعة:17الي الساعة:18في نفس الملعب و على أرضية ذات عشب اصطناعي، وإجراء الاختبارات كان كذلك موحدا من حيث الاختبار القبلي و البعدي من حيث الحجم والكم.

2-7-3-3 متغيرات ترتبط بضبط الدراسة

تتطلب الدراسة الميدانية ضبطا للمتغيرات قصد التحكم فيها من جهة وعزل بقية المتغيرات من جهة أخرى، حيث يشير كل من(علاوي و راتب، 1987)أنه يصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج، بدون ممارسة لإجراءات الضبط الصحيحة حيث عمل الطالب الباحث على ضبطها كما يلي:

أ_ العينة:

قمنا بتقسيم العينة الرئيسية إلى مجموعتين (التجريبية، الشاهدة)متجانستين من حيث (معدل العمر، والطول والوزن ومؤشر الكتلة الجسمية معدل السرعة الهوائية القصوى VMA القوة الانفجارية للأطراف السفلية. والسرعة والرشاقة والمرونة).

2-8 أدوات جمع البيانات

2-8-1: المصادر و المراجع بالغة العربية و الأجنبية:

لقد تم الاعتماد على مجموعة كبيرة من الكتب و المقالات العلمية المنشورة في المجالات العلمية المحكمة باللغتين العربية والأجنبية، كما تم الاعتماد على شبكة الانترنت، من أجل الإلمام النظري بموضوع البحث، كما تم الاعتماد على الكتب والدراسات السابقة و المشابهة والمرتبطة ببرنامج التدريب خلال الفترة الانتقالية و كيفية التعامل مع هذه الفترة لدى كل الرياضات و خاصة لعبة كرة القدم فئة الأواسط، كما استعان الباحث بمجموعة من المترجمين من اللغة الفرنسية إلى العربية، و كذا من الانجليزية إلى العربية، كما تم الاستعانة بأساتذة اللغة العربية للضبط اللغوي للبحث .

2-8-2 المقابلات الشخصية المباشرة

قام الطالب الباحث بعدة لقاءات شخصية مع مجموعة من المدربين والأساتذة والباحثين في حقل التدريب الرياضي للحصول على البيانات التي تفيد البحث، حيث تزامنت المقابلات المباشرة مع البطولات الولائية و الجهوية والوطنية، وقد تمثلت المقابلات الشخصية أيضا في عدة زيارات ميدانية قام بها الطالب الباحث على عدة مستويات منها الرابطة الولائية لكرة القدم في بعض ولايات الغرب الجزائري مباشرة مع بعض المحضرين البدنيين ومختصين في كرة القدم على مستوى الجهوي والوطني خلال التبريص وقد استخدمت المقابلة فيما يلي:

1- جمع أكبر المعلومات حول واقع برمجة الفترة الانتقالية في نهاية الموسم الكروي في مختلف الألعاب .

2- التعرف على المحتوى التدريبي الخاص بالفترة الانتقالية الفردي والجماعي.

3- التعرف على وجهة النظر المدربين والمحضرين البدنيين واللاعبين حول تقنين الفترة الانتقالية وأثرها على المردود خلال العودة للتدريب والمنافسات .

2-8-3: استمارات جمع البيانات:

اقتضت طبيعة هذا البحث إعداد مجموعة من الاستمارات الخاصة بجمع المعلومات المختلفة التي يمكن الاستفادة منها، حيث قام الطالب الباحث بإعداد الاستمارات التالية:

1- استبيان الذي يشمل الدراسة الاستطلاعية والموجه إلى مدربي ومحضري كرة القدم وعددهم 50 مدربا وهذا لتثمين إشكالية البحث في مدى معرفة هؤلاء المدربين عن واقع وطبيعة برمجة وتقنين الفترة الانتقالية.

2- استبيان يضم في محتواه مجموعة من الاختبارات البدنية عرضت على مجموعة من لمحكمين (من المدربين والأساتذة ومحضرين بدنيين للأخذ بأرائهم حول أنسب الاختبارات التي تقيس بصدق وثبات وموضوعية المتغير التابع المراد قياسه والمتمثل في اختبارات البدنية والفسيولوجية.

3- استبيان موجه إلى الأساتذة الباحثين والمدربين والمختصين في كرة القدم لتحكيم البرنامج التدريبي المقترح.

2-9: الدراسة الأساسية

2-9-1: وضع الخطة التدريبية المناسبة

قام الطالب الباحث و من خلال اطلاعه على الأبيات ،و المراجع و الدراسات العلمية ، و إلي الكثير من الأكاديميات المتخصصة في تدريب للفئة المستهدفة و خبراته في مجال

التدريب، توصل إلي الشكل النهائي للبرنامج التدريبي المقترح و مراعي الاقتراحات و الملاحظات من قبل أصحاب الخبرة و الاختصاص في مجال التدريب الرياضي في كرة القدم ، قام الطالب الباحث بوضع برنامجا تدريبيا خلال الفترة الانتقالية للمحافظة علي العائد التدريبي السنوي الخاصة بالفئة العمرية المستهدفة الأواسط معرفة أثره على بعض متغيرات الأداء البدني (التحمل القوة. السرعة. الرشاقة و المرونة) حيث كان هدف البرنامج التعرف علي مقدار التأثير والتغيير لبعض المتغيرات البدنية لدي لاعبي الكرة القدم ، و لتحقيق ذلك استخدم الطالب الباحث الكثير من طرق التدريب، منها طريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة ، و طريقة التدريب المستمر و المتقاطع و العرضي والفارتلك و ذلك تبعاً للمتغيرات المراد تنميتها في هذه الدراسة حيث خصص الباحث البرنامج التدريبي (7 أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً ، و الملحق رقم (1) يوضح ذلك و تم تخطيط البرنامج وفق شروط توزيع الحمل و الراحة خلال الفترة التدريبية و مراعاة المرحلة السنوية و تقنين الأحمال التدريبية باستعمال المؤشر الفسيولوجي نبض القلب و المؤشرات الفسيولوجية.

2-9-2-2 خطوات تصميم البرنامج التدريبي:

قد تؤثر بعض المتغيرات التي يتم أخذها يعين الاعتبار على نتائج الدراسة، والتي تدخل في تصميم البحث، والتي تخضع أيضا لسيطرة الباحث، وهذه المتغيرات يجب تحديدها وضبطها قصد السيطرة عليها، وذلك لتحقيق السلامة التصميم التجريبي، ومن المعروف أن السلامة التصميم التجريبي له جانبان داخلي وخارجي، ولتوضيح ذلك نتبع الخطوات التالية:

2-9-2-2-1 السلامة الداخلية للتصميم التجريبي

تم التحقق من السلامة الداخلية بالتأكد من أن العوامل الدخيلة قد أمكن السيطرة عليها في التجربة، حيث لن تحدث أثرا في المتغير التابع وهذه العوامل هي:

1- الظروف المصاحبة لإجراء التجربة الميدانية:

ما ينبغي التأكيد عليه أن التجربة الميدانية جرت فأحسن الظروف حسب المخطط الزمني المقترح لها .

2- الأجهزة والأدوات المستخدمة في التجربة:

تمكن الباحث من السيطرة على هذا المتغير باستخدام الأدوات نفسها مع المجموعة قيد الدراسة .

3- أفراد عينة الدراسة:

2-9-2-2-2 ب- السلامة الخارجية للتصميم

من بين العوامل التي يمكن أن تؤثر في السلامة الخارجية لتصميم التجربة الميدانية، العوامل والمتغيرات التالية :

1 المادة التعليمية:

حرص الطالب الباحث على أن تكون المواقف التعليمية متناسبة وطبيعية الأسلوب المتبع.

2- المدة الزمنية:

لقد كانت المدة الزمنية متكافئة فيما يخص الوقت المستغرق لتطبيق الوحدات التدريبية (60د)

2-9-2-3-2-3 الأسس العلمية في تصميم البرنامج التدريبي المقترح

المدة الزمنية للبرنامج التدريبي 07 أسابيع بمعدل 03 حصص أسبوعياً

• زمن الوحدة التدريبية ال واحدة 45-60د بما فيها الإحماء والجزء الختامي

- الاهتمام بالإحماء قبل البدء بتطبيق الوحدة التدريبية
- مراعاة التدرج في زيادة الحمل التدريبي.
- اشتمل البرنامج على الاهتمام بشكل ملحوظ بالجانب البدني موضوع الدراسة.
- استخدام طرق التدريبية متنوعة لأنها موضوع الدراسة.
- استخدام تمرينات الاسترخاء لتهدئة الجسم والعودة للوضع الطبيعي.
- أن يتوافق البرنامج مع المرحلة السنوية للعينة .
- أن يتوافق البرنامج مع مستوي اللاعبين والفترة التدريبية.
- الاستمرارية في تنفيذ البرنامج دون انقطاع .
- بناء البرنامج المقترح وفق الإمكانيات المتاحة.
- بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات البعدية (البينية)، تم البدء بتطبيق المنهاج التدريب لعينة البحث التجريبية، بواقع 3 وحدات تدريبية .

2-9-3: خطوات تقنين البرنامج التدريبي المقترح

- يري (عمرو، 1997) حول أهم خطوات إعداد البرنامج التدريبي خلال الفترة الانتقالية .
- الخطوة الأولى: التحليل العلمي الشامل للحالة التدريبية قبل وضع الخطة .
- الخطوة الثانية: وضع الخطة التدريبية المناسبة .
- الخطوة الثالثة: تقنين الخطة التدريبية .
- الخطوة الرابعة: تقييم وتقويم الخطة التدريبية.

2-9-3-1: الخطوة الأولى: التحليل العلمي الشامل للحالة التدريبية (الجولة ما قبل الأخيرة)

أجريت القبلية لعينيتي البحث في الملعب في الساعة الخامسة مساء حيث تم تطبيق الاختبارات البدنية كل من العينة التجريبية والاختبارات والشاهدة. - يوم 2022/06/22 ولقد تمكن الطالب الباحث أن يتحكم في الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان وطريقة التنفيذ وفريق العمل ووسائل العمل.

الجدول رقم (18):يوضح نتاج الاختبارات القبلية العينة التجريبية والشاهدة.

| الاختبار | | العينة الشاهدة | | العينة التجريبية | |
|--------------|--|----------------|--------|------------------|--------|
| | | ع | س | ع | س |
| مؤشر التحمل | | 78.28 | 17,80, | 78,16 | 17,90, |
| مؤشر القوة | | 6.01 | 41,00 | 6.01 | 41,00 |
| مؤشر السرعة | | 33,39 | 9,06 | 33.66 | 9.11 |
| مؤشر الرشاقة | | 59.01 | 9,60 | 59.01 | 9,60 |
| مؤشر المرونة | | 59.01 | 19,27 | 57.43 | 21.00 |

2-9-3-2: الخطوة الثانية: وضع الخطة التدريبية المناسبة .

تم وضع الخطة التدريبية المناسبة خلال الفترة الانتقالية على اربعة مراحل وهي :
أولاً:-مرحلة الاسترجاع لمدة (3 أسابيع).

ثانياً:- الاختبارات البعدية الوسطية (البينية) هدفها تقويم مستوى العائد التدريبي للاعبين بعد فترة الاسترجاع.

ثالثاً:- تطبيق التجربة الرئيسية (4 اسابيع) (مرحلة التجديد)،

رابعاً:- الاختبارات البعدية (نهاية الخطة التدريبية).

لذا تم التطرق إل كل قسم على انفراداً محاولاً تغطيته من خلال المفردات التي تم الحصول عليها أخذاً في الحسبان مبدأ الاختصار مع المحافظة على الحقائق العلمية

1-3-6-3 الخطوة الثالثة: تقنين الخطة التدريبية .

ل للوصول إلي بناء و تصميم برنامج تدريبي مقنن و مقترح يجب إتباع الضوابط العلمية والمنهجية التالية:

أولاً: أهداف البرنامج التدريبي

ثانياً: تقنين محتوى البرنامج التدريبي

ثالثاً: طرق تقنين البرنامج التدريبي

أولاً: أهداف البرنامج التدريبي

1تحديد الفئة المستهدفة من برنامج التدريب.

2 الوقوف على احتياجات التدريبية وتخطيط البرنامج الموائم لها بحيث يخدمها بشكل حقيقي ومؤثر.

3تحديد الإمكانيات المتاحة:تحديد الزمان والمكان والموارد المالية المتاحة.

ثانياً: تقنين محتوى البرنامج التدريبي

تم تطبيق مفردات البرنامج التدريبي من خلال التمرينات الخاصة التي تطبق على عينة

البحث وقد راعى الباحث التدرج في جميع الوحدات التدريبية وبما يناسب مستوى اللاعبين

وقدراتهم البدنية والفترة المناسبة , إذ كانت عدد الوحدات التدريبية في المنهاج

التدريبي(15)وحده تدريبيه موزعه على (07)أسابيع مقسمة إلي فترتين الأولى للاسترجاع

والثانية للتحميل .بواقع (3) وحدات تدريبيه في الأسبوع (الأحد ,الثلاثاء,الخميس) إذ بدء تطبيق

البرنامج يوم الأحد الموافق 2022-7-17 واستمرت لغاية يوم الخميس الموافق2022-8-13 وقد

راعى الطالب الباحث التمرج والتدرج في الوحدات التدريبية على طوال مدة تطبيق

التمارين,وقد حددت الشدة على أساس النبض القصوى لكل لاعب من خلال المعادلة (النبض

القصوي=220- عمر اللاعب) ويشير أن استخدام مبدأ التمرج بالحمل يؤدي إلى نتائج أفضل

ويقصد بالتمرج التبادل في الارتفاع والانخفاض بالحمل التدريبي وعدم السير على وتيرة واحدة

او مستوى واحد. إن التمرينات المستخدمة اعتمدت عند الأداء وفق الراحة واستخدمت من

السهل إلى الصعب وكانت قدرة الشدة المستخدمة(صعوبة أداء الوحدة التدريبية)حيث كانت الشدة

المستخدمة(المتوسطة) جميع التمرينات وزعت على مدار الأسبوع ثم ثبتت التمرينات وصعوبة

أدائها ثم الانتقال الى وحدات تدريبيه أخرى ويهدف إحداث عملية التكيف لدى أفراد العينة

التدريبية, كما استخدم الطالب الباحث مدة الراحة بين التكرارات وفق ما يتناسب مع صعوبة

الأداء من الشدة المستخدمة اما الراحة بين المجاميع فكانت قريبة من الاستشفاء الكامل بما يتناسب مع كل تمرين. يمكن وصف وتحديد حمل التدريب معملياً بواسطة استخدام بعض المؤشرات الفسيولوجية التي تعبر عن مستوى الجهد البدني الواقع على كاهل اللاعب وأجهزة جسمه المختلفة، ويستخدم في تقنين الفترة الانتقالية عدة طرق منها:

ثالثاً: طرق تقنين البرنامج التدريبي

هناك مجموعة من طرق لتقنين البرنامج التدريبي أهمها:

- 1- زمن واتجاه الوحدة التدريبية.
- 2- النبض كمؤشر فسيولوجي لتوجيه شدة الحمل.
- 3- درجة الحمل المناسبة .
- 4- المؤشر فسيولوجي للحالة التدريبية لتوجيه حجم الحمل.
- 5- أساليب التدريب.

المرحلة الأولى:

البرنامج التدريبي خلال فترة الاسترجاع: (Dominante Récupération)

وتشمل: الأسبوع الأول والثاني والثالث حيث تجري في الأسبوع الأول الفحوصات الطبية للاعبين وعلاج الإصابات الرياضية التي حدثت خلال فترة المنافسة لفرض الاستعداد الكامل للاعبين للتدريب في الموسم القادم. تعتبر هذه الفترة بداية التدريب المنتظم تحتوي إلى جانب المرونة الايجابية والسباحة المنظمة (2-3مرات أسبوعياً) التمرينات الخاصة بالمرونة القسرية ووسائل استعادة الشفاء والتشيط المختلفة، إلا أن التركيز الأساسي في هذه الفترة يكون للألعاب الصغيرة والتدريبات البدنية المخالفة للنشاط فعلى سبيل المثال لاعب كرة القدم يمكنه ممارسة الكرة الطائرة أو كرة السلة ولاعب اليد يمكنه ممارسة كرة القدم... وهكذا، بحيث يكون النشاط بقدر الإمكان بعيداً من حيث المسارات الحركية عن النشاط الأساسي الذي يمارسه اللاعبون، وهذه الأنشطة هدفها هو ما يسمى بتكسير الفورمة الرياضية.

الجدول رقم (19): الميكروسيكل: الأول: من البرنامج التدريبي خلال الاسترجاع

| الأسبوع | الأيام | محتوي التدريب | الشدة | التكرار | الزمن |
|---------------|----------|---------------|--------|---------|-------|
| الأسبوع الأول | الأحد | ركوب الدراجة | 50-30% | 01 | 30د |
| | الاثنين | راحة | | | |
| | الثلاثاء | راحة | | | |
| | الأربعاء | سباحة | 50-30% | 01 | 30د |
| | الخميس | راحة | | | |

الجدول رقم (20): الميكروسيكل: الثاني: من البرنامج التدريبي خلال الاسترجاع:

| (الاسبوع | الأيام | محتوي التدريب | الشدة | التكرار /الراحة | الزمن |
|----------------|----------|---------------|--------|-----------------|-------|
| الأسبوع الثاني | الأحد | رياضة المشي | %50-30 | 01 | 30د |
| | الاثنين | راحة | | | |
| | الثلاثاء | راحة | | | |
| | الأربعاء | سباحة | %50-30 | 01 | 30د |
| | الخميس | راحة | | | |

الجدول رقم (21): الميكروسيكل الثالث:: من البرنامج التدريبي خلال الاسترجاع

| (الأسبوع | الأيام | محتوي التدريب | الشدة | التكرار /الراحة | الزمن |
|----------------|----------|---------------------|--------|-----------------|-------|
| الأسبوع الثالث | الأحد | مقابلة في كرة السلة | %50-30 | 01 | 30د |
| | الاثنين | راحة | | | |
| | الثلاثاء | راحة | | | |
| | الأربعاء | سباحة | %50-30 | 01 | 30د |
| | الخميس | راحة | | | |

: الاختبارات البينية (intermédiaire): الاختبارات التقييم والمتابعة بتاريخ 2022/07/14.

يعتبر التقييم أحد المواضيع التي برزت في حقل تنمية الموارد البشرية خلال السنوات الماضية حتى تضمن جودة الإنتاج والمخرج، وحيث أن التدريب السنوي يترك أثرا مرغوبا في السلوك التنظيمي للفرد يتمثل في اكتساب اتجاهات إيجابية نحو العمل، وحيث أن التدريب يمر بالعديد من المراحل إلى أن يصل لمرحلة الفورمة الرياضية فالحكم على البرامج التدريبية بالإيجابية أو السلبية من شأنه تدعيم البرامج بحيث يتم تعديلها، فالتقييم يقيس مدى فاعلية برامج التدريب وتحقيقها للأهداف وكان الهدف منه قياس العائد التدريبي أو تقييم أثر التدريب. وتمثل في اختبارات البعيدة بعد (مرحلة الاسترجاع (خرموش، 2021) و كذلك هي في نفس الوقت الاختبارات قبلية في بداية البرنامج التدريبي و الغرض منها تقييم و متابعة الحالة التدريبية لدي لاعبي العينة التجريبية بعد 3 أسابيع من نهاية الموسم الكروي (بداية الفترة الانتقالية).

الجدول رقم(22)الفرق في المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة في اختبارات البدنية قيد الدراسة خلال فترة الاسترجاع (لمدة 3أسابيع)

| الاختبار | المتوسط الحسابي في القياس القبلي (نهاية الموسم الكروي | المتوسط الحسابي في القياس البعدي(نهاية | نسبة التراجع |
|----------|---|--|--------------|
| | | | |

| (| فترة الاسترجاع) | (| مؤشر التحمل |
|--------|------------------|--------|--------------|
| 17,80, | 15,80 | 11.24% | |
| 40,00 | 34,00 | 15% | مؤشر القوة |
| 9,11 | 9,12 | 1% | مؤشر السرعة |
| 9,60 | 9.80 | 2% | مؤشر الرشاقة |
| 21,00 | 20,08 | 1% | مؤشر المرونة |

: التحليل العلمي الشامل للحالة التدريبية (نهاية فترة الاسترجاع)

- مؤشرات التقويم

يعتبر القياس والتقويم في التدريب الرياضي وسيلة هامة لمعرفة التغيرات الناتجة عن التذبذب في الاستمرار في التدريب بعد انتهاء الموسم الرياضي يؤدي إيقاف التدريب الرياضي، عندما يستمر لفترة طويلة، إلى انخفاض جميع المؤشرات البدنية: MAS وقوة العضلات، والمرونة، والمرونة ونظام القلب والأوعية وما إلى ذلك تصل النسبة إلى 25-30%! يمكنها أن تذهب إلى أبعد من ذلك لتقطع ستة إلى ثمانية أسابيع متكررة على مستوى الهواة (Bangsbo J, 2006). أما عن التدريب خلال فترة الاسترجاع فيؤدي إلى انخفاض المستوى الرياضي و حدوث حالة من التراجع في مستوى عناصر اللياقة البدنية وكفاءة الأجهزة الوظيفية وتكيفها للعمل العضلي ، وذلك طبقاً لما أكدته الدراسات التي أجريت في هذا المجال كدراسة (Hoffman, 2009) و دراسة (Della, 2020) الذي تطرق إلي معرفة أثر الانقطاع عن التدريب أثناء المرحلة الانتقالية على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم أكابر على فريق شباب أهلي برج بوعريريج لكرة القدم.و(Ranasinghe, 2019) بعنوان: بدء التدريب خلال جائحة كورونا) و دراسة (Sabino, 2000) بعنوان: فقدان التكيف الفسيولوجي وتكيف الأداء الناتج عن التدريب . (Mujika, 2001) أن التوقف عن التدريب لفترة زمنية من شأنه أن يضعف من قيمة عناصر اللياقة البدنية ، وكلما طالت فترة التوقف ازداد مستوى الانخفاض في اللياقة البدنية (Fox, 1998) وعلى الرغم من تفاوت الفترة الزمنية للتوقف في هذه الدراسات إلا أنها تشترك في حقيقة وهي أن التوقف عن التدريب يؤدي إلى الهبوط في الكفاءة البدنية و الوظيفة للرياضي .و بما أن عودة عناصر اللياقة البدنية إلى ما كانت عليه قبل التوقف عن التدريب يتطلب إعادة أو استئناف التدريب (Retraining) ولفترات زمنية معينة فإن أهمية البحث هنا تبرز في معرفة الصورة الواضحة لتأثير التوقف عن التدريب في بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والوظيفة، لأنها تمدنا بالإدراك وبعد النظر الدقيق الذي تمكننا من وضع المؤشرات والدلائل الموضوعية للأثار الناتجة للتوقف عن التدريب، فضلاً عن ذلك فهي تساعد مدربي و محضري البدن في كرة القدم في تصميم البرامج التدريبية المناسبة بعد مرحلة الاسترجاع بشكل علمي يعطى فيه أولوية للصفات البدنية التي يتعرض مستواها

للهبوط أكثر من غيرها من أجل تحقق الإعداد المتكامل لمرحلة ما بعد الاسترجاع في نهاية الموسم الكروي .

1-مؤشر التحمل:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن الانقطاع عن التدريب يؤثر سلباً على المتغير البدني المتمثل في مؤشر التحمل حيث سجلنا انخفاضاً معبراً عنه في هذه الصفة البدنية وذلك من خلال نتائج القياس البعدي (البيني نهاية مرحلة الاسترجاع) حيث وصل المتوسط الحسابي في القياس القبلي (نهاية الموسم الكروي) الي،17,80 ثم وصل إلي 15,80 بنسبة تأخر و تراجع .11.24%.

2-مؤشر القوة

لقد أثر الانقطاع عن التدريب أثناء المرحلة الانتقالية على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم قيد الدراسة في مؤشر القوة نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة في اختبار سارجنت في القياس القبلي نهاية الموسم الكروي قدر (-40,00) وفي القياس البعدي حيث بلغ (34,00) ،مما يجرنا إلى القول بأن هناك فرق بين القياسين، حيث وصلت نسبة التراجع إلي 15%

3-مؤشر السرعة

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة في اختبار السرعة (40م) في القياس القبلي نهاية الموسم الكروي قدر (ب-9,11) وفي القياس البعدي حيث بلغ (9,12) ،مما يجرنا إلى القول بأن هناك فرق بين القياسين، حيث وصلت نسبة التراجع إلي 1% .

4-مؤشر الرشاقة

إن التوقف عن التدريب يؤدي إلى الهبوط في الكفاءة البدنية و الوظيفة للرياضي خاصة صفة الرشاقة ونلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة في اختبار الينوى في القياس القبلي نهاية الموسم الكروي قدر (ب-9,60) وفي القياس البعدي حيث بلغ (9.80) ، مما يجرنا إلى القول بأن هناك فرق بين القياسين، حيث وصلت نسبة التراجع إلي وصلت نسبة التراجع إلي 2% .

5-مؤشر المرونة

إن التوقف عن التدريب لفترة زمنية من شأنه أن تضعف من قيمة مرونة جسم اللاعبين حيث نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة في اختبار مرونة الجذع في القياس القبلي نهاية الموسم الكروي قدرت (21,00) وفي القياس البعدي حيث بلغت (20,08) ،مما يجرنا إلى القول بأن هناك فرق بين القياسين، حيث وصلت نسبة التراجع إلي 1% .

المرحلة الثانية: البرنامج التدريبي بعد فترة الاسترجاع

أولاً: (التجديد) (Dominante Régénération)

من خلال اطلاع الباحث على الدراسات السابقة المشابهة والمرتبطة بموضوع الدراسة مثل دراسة (أحمد فاروق، 2023)، ودراسة (بن سميثة العيد، 2019) ، ودراسة (حنفي وهدان، 2017)، ودراسة (عبد البصير، 2021). ودراسة (أشرف عبد العزيز ، 2011). قال الباحث بتصميم برنامج تدريبي مقترح خلال الفترة الانتقالية للمتغيرات البدنية لدي لاعبي كرة القدم

فئة اقل من 21 سنة لأفراد المجموعة التجريبية الواحدة للقياسات المتكررة لمدة 4 أسابيع بواقع 3 وحدات تدريبية أسبوعياً، والملحق رقم (5) يبين ذلك. وتشمل: الأسبوع الرابع و الخامس الفترة تحتوي إلى جانب تمرينات التي تم استخدامها للمرحلتين السابقتين، التمرينات المفيدة لمرحلة الإعداد لذا فإنها تركز على التدرجات التي تستخدم في فترة الإعداد مثل التحمل العام و تحمل القوة و التوافق. فهذه التمرينات تساعد مع التدرجات الأخرى التي ذكرت في الفترتين السابقتين في الحفاظ على مستوى الإعداد السابق، فإنها تعتبر أساس التمهيد إلى الدخول في مرحلة الإعداد.

الجدول رقم (23) يمثل: الميكروسكل الرابع: 17/الي 23 جويلية (بعد فترة الاسترجاع)

| الحمل التدريبي | | | | الشدة | محتوي التدريب | الأيام | (التجديد) |
|----------------|---------|---------|-----|-------|---|----------|-----------|
| الزمن الكلي | الحجم | | ن/د | | | | |
| | المسافة | ز | | | | | |
| 30' | 144 | 7 كلم | 25 | 60% | 1-الجري بإيقاع معتدل allure cool تغليف الحوض Gainage 2 3-تقوية عضلية reinforcement musculaire | الأحد | |
| 10د | | / | 10د | | | | |
| 10د | | / | 10د | | | | |
| راحة | | | | | | | |
| 40' | 144 | 7 كلم | 35 | 60% | 1-الجري بإيقاع معتدل allure cool تغليف الحوض Gainage 2 3-تقوية عضلية reinforcement musculaire | الثلاثاء | |
| 10د | | / | 10د | | | | |
| 10د | | / | 10د | | | | |
| راحة | | | | | | | |
| 40' | 144 | 7 كلم | 35 | 60% | 1-الجري بإيقاع معتدل allure cool (جري عالي) soutenu) (plus) تغليف الحوض Gainage 2 3-تقوية عضلية reinforcement musculaire | الخميس | |
| | 170 | 1.5 كلم | '5 | 85% | | | |
| 10د | / | / | 10د | | | | |
| 10د | / | / | 10د | | | | |

جدول رقم (24) يمثل :: الميكروسكل الخامس: 24/الي 30 جويلية (بعد فترة الاسترجاع)

| الحمل التدريبي | | | | الشدة | محتوي التدريب | الأيام | (التجديد) |
|----------------|-------|---------|------|-------|---|----------|-----------|
| الزمن الكلي | الحجم | | ز | | | | |
| | ن/د | المسافة | | | | | |
| 40' | 144 | 7كلم | 35 | 60% | 1-الجري بإيقاع معتدل allure cool | الأحد | |
| 10د | | / | 10د | | تغليف الحوض Gainage | | |
| 10د | | / | 10د | | 2 3-تقوية عضلية reinforcement musculaire | | |
| راحة | | | | | | | |
| ' 35 | 144 | 7 كلم | ' 30 | 60% | 1-الجري بإيقاع معتدل allure cool | الثلاثاء | |
| 10د | | / | 10د | | تغليف الحوض Gainage | | |
| 10د | | / | 10د | | 2 3-تقوية عضلية reinforcement musculaire | | |
| راحة | | | | | | | |
| 40' | 144 | 7 كلم | 25 | 60% | 1-الجري بإيقاع معتدل allure cool | الخميس | |
| | 170 | 1.5كلم | ' 5 | 85% | (جري عالي جدا) soutenu (plus) | | |
| 10د | / | / | 10د | | تغليف الحوض Gainage | | |
| 10د | / | / | 10د | | 2 3-تقوية عضلية reinforcement musculaire | | |

ثانيا: التحمل (endurance)

وتشمل: الأسبوع السادس والسابع تتخذ الخطوة الثانية شكل عمل التحمل يتم أدائه 3 مرات لكل منهما أسبوع في سهولة التنفس القدرة على الكلام مع تعزيز تمارين التقوية العضلات (الكسوة القطنية البطنية) وتمتد هذه المرحلة تسمى من التجديد لمدة أسبوعين وسيشمل جولات من 15 إلى 45 دقيقة مستمر أو كسري (3 × 10 ، 3 × 15 ، 4 × 10 ، إلخ) تجنب الجري على الملاعب الصلبة وبين الساعة 10 صباحًا و 6 مساءً يظل المسار الغابة المظلل غالبًا أو

الشاطئ على الرمال الصلبة(الجزء الرطب) طالما أنك تحترم الأوقات أنك تحترم الأوقات عندما أكثر برودة أخيراً من الأفضل الركض في كرة السلة.

جدول رقم (25) يمثل : الميكروسكل السادس: 31 الي 06 اوت(بعد فترة الاسترجاع)

| الحمل التدريبي | | | | الشدة | محتوي التدريب | الأيام | (التحمل) |
|----------------|-------|---------|-----|-------|--|----------|----------|
| الزم | الحجم | | ن | | | | |
| الكلي | ن/د | المسافة | | ز | | | |
| 40 | 16 | 9كلم | 35 | 75% | 1-الجري بإيقاع متوسط allure footing 2تقوية عضلية 3:تمارين خاصة بعضلات البطن و الظهر -Gainage-تغليف الحوض | الأحد | |
| 10د | / | / | 10د | | | | |
| 10د | / | / | 10د | | | | |
| راحة | | | | | | | |
| 45 | | 7كلم | 35 | 60% | 1-الجري بإيقاع معتدل allure cool (plus soutenu) 2تقوية عضلية 3:تمارين خاصة بعضلات البطن و الظهر -Gainage-تغليف الحوض | الثلاثاء | |
| | 17 | 1.5كل | 5د | 85% | | | |
| 10د | / | / | 10د | | | | |
| 10د | / | / | 10د | | | | |
| راحة | | | | | | | |
| 40 | 14 | 7كلم | 35 | 60% | 1-الجري بإيقاع معتدل allure cool 2تقوية عضلية 3:تمارين خاصة بعضلات البطن و الظهر -Gainage-تغليف الحوض | الخميس | |
| 10د | / | / | 10د | | | | |
| 10د | / | / | 10د | | | | |

الجدول رقم (26) يمثل : الميكروسكل السابع من 07 الي 13 أوت(بعد فترة الاسترجاع)

| الحمل التدريبي | | | الشدة | محتوي التدريب | الأيام | (التحمل) |
|----------------|-------|--|-------|---------------|--------|----------|
| الزم | الحجم | | | | | |

| ن الكلي | ن/د | المسافة | ز | | | | |
|------------|---------|---------|---------|-------|--|----------|--|
| 40 | 16 0 | 9كلم | 35 | 75%.% | 1-الجري بايقاع عالي allure footing | الأحد | |
| 10د | / | / | 10 | | 2تقوية عضلية reinforcement | | |
| 10د | / | / | 10 | | 3:تمارين خاصة بعضلات البطن و الظهر Gainage-تغليف الحوض | | |
| راحة | | | | | | | |
| 40د | 14 4 | 7كلم | 35 | 60% | 1-الجري بايقاع معتدل allure cool | الثلاثاء | |
| 10د | / | / | 10 د | | 2تقوية عضلية reinforcement | | |
| 10د | / | / | 10 د | | 3:تمارين خاصة بعضلات البطن و الظهر Gainage-تغليف الحوض | | |
| راحة | | | | | | | |
| 40د | 14 4 | 7كلم | 35 | 60% | 1-الجري بايقاع معتدل allure cool | الخميس | |
| 10د | / | / | 10 د | | 2تقوية عضلية reinforcement | | |
| 10د | / | / | 10 د | | 3:تمارين خاصة بعضلات البطن و الظهر Gainage-تغليف الحوض | | |

2-6-3-4 الخطوة الرابعة (15 أوت)

تقييم وتقويم الخطة التدريبية الاختبارات البعدية (نهاية الفترة الانتقالية)-

2-10: إجراءات الدراسة:

اتباع الباحث إجراء الدراسة وفقا للمراحل الآتية:

2-10-1 مرحلة ما قبل البدء بالبرنامج التدريبي:

1-تحديد مجتمع وعينة الدراسة.

2-تحديد المتغيرات البدنية المراد دراستها.

3-تصميم برنامج تدريبي مقترح لبعض المتغيرات البدنية.

4-التأكد من معاملي الصدق والثبات للاختبارات البدنية قبل البدء بتطبيق البرنامج وذلك بعد تطبيق الاختبارات على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة الأصلية.

5-تحديد الأدوات المستخدمة والفريق المساعد في عملية القياس.

6-التأكد من التجانس بين أفراد عينة الدراسة.

7-إجراء القياسات القبليّة للاختبارات البدنية لحارس مرمى كرة القدم، ومعرفة خصائص أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات كتلة الجسم وطول القامة والعمر.

8-تطبيق البرنامج التدريبي المقترح للمتغيرات البدنية لمدة (7) أسابيع بواقع 3 وحدات تدريبية أسبوعياً على أفراد المجموعة التجريبية.

2-10-2مرحلة ما بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي:

إجراء القياسات البعدية للمتغيرات البدنية قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة الواحدة.

تم جمع البيانات وترميزها وادخالها إلى الحاسب الآلي وتحليلها باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

11-2:الأساليب الإحصائية المستعملة:

للإجابة عن أسئلة هذه الدراسة تم استخدام المعالجة الإحصائية المناسبة بعد إدخال البيانات في جهاز الحاسوب، لتحليلها باستخدام برنامج (spssومعالجتها إحصائياً اعتمد الباحث على المعادلات الآتية:

$$1\text{-المتوسط الحسابي: } \bar{س} = \frac{\text{مجم س}}{ن}$$

$$\text{الانحراف المعياري: } ع = \frac{\sqrt{\text{مجم}(\bar{س}-س)^2}}{ن-1}$$

النسبة المئوية للتغير = ((القياس البعدي-القياس القبلي)×100)/القياس البعدي
معامل الارتباط البسيط (بيرسون):

$$r = \frac{\sum (س_1 س_2) - \frac{\sum س_1 \cdot \sum س_2}{ن}}{\sqrt{(\sum س_1^2 - \frac{(\sum س_1)^2}{ن})(\sum س_2^2 - \frac{(\sum س_2)^2}{ن})}}$$

اختبارات (t) ستودنت للعينات المرتبطة:

$$ت = \frac{\bar{س}_1 - \bar{س}_2}{\sqrt{\frac{ف^2 \text{مجم}}{(ن-1)}}}$$

اختبار ت (t) للعينات غير المرتبطة:

$$ت = \frac{\bar{س}_1 - \bar{س}_2}{\sqrt{\frac{ع_1^2 + ع_2^2}{ن-2}}}$$

قبل أن نتكلم عن شروط الاختبار المعلمي تود أولاً التعرف :

الجدول رقم (27):أنواع الاختبارات الفروض التي يوفرها برنامج spss

| نعدد العينات | الاختبار المعلمي | الاختبار اللامعلمي |
|--------------------------|------------------------------|---------------------|
| في حالة عينة واحدة | T- Test One – Sample | |
| في حالة عينتين مستقلتين. | Samples – Independent T-Test | U-Mann-Whitney |
| | | Kolmogorov– Smirnov |

| | | |
|--|---------------------------|---|
| Z Mosesextremereaction Wald Wolfowitzruns | | |
| Wilcoxon Z Sign McNemar | Samples–Paired T- Test | في حالة عينتين مستقلتين. |
| Kruskal-Wallis H Median o Jonckheere- Terpstra | One ANOVA Way | في حالة أكثر من عينتين مستقلتين. |
| Friedman Kendall's W Cochran's | | في حالة أكثر من عينتين غير مستقلتين. |

الجدول رقم (28): شروط الاختبار المعلمي

| الاختبار | التجانس | الإعتدالية | العشوائية | الاستقلال | البيانات المتريّة |
|---|---------|------------|-----------|-----------|----------------------|
| اختبار (ت) في حالة عينة واحدة <i>One - Sample T Test</i> | + | | + | | + |
| ر (ت) في حالة عينتين مستقلتين <i>Independent - Samples T T</i> | + | | + | + | + / |
| اختبار (ت) في حالة عينتين غير مستقلتين <i>Paired - Samples T Test</i> | + | | + | | + |
| تحليل التباين في إتجاه واحد <i>One - Way ANOVA</i> | + | + | + | + | + |

12-2: صعوبات البحث :

- من خلال قيام الطالب الباحث هذه الدراسة صادفته مجموعة من الصعوبات نتخلص فيما يلي :
- 1-نقص المراجع والمصادر الخاصة بتقنين الفترة الانتقالية.
 - 2-صعوبة إيجاد عينة البحث نهاية الموسم الكروي في المرحلة الانتقالية.
 - 3-صعوبة التعامل مع المراهقين.
 - 4-الوصول المتأخر لبعض اللاعبين بسبب الحرارة وبعد المسافة بني الملعب ومنازلهم.
 - 5-عدم الإقبال الجيد عند بعض اللاعبين لإجراء الاختبارات، بسبب عدم تعودهم عليها.

6- عدم وجود بعض الأجهزة بالمدينة والملعب التي تثنى البحث والاستعانة بها من طرف جهات أخرى.

7- ضعف المكتبة العربية فيما يخص كتب حول التدريب والتخطيط خلال الفترة الانتقالية والاستعانة بالمراجع الأجنبية فيما يخص الكتب والدراسات الحديثة.

خلاصة:

تعد الدراسة الأساسية الركيزة الأساسية التي يعتمد عليها الباحث في القيام بالتجربة أو البحث بالشكل العلمي الصحيح الذي يخول له الوصول إلى الهدف من خلال حل مشكلة الدراسة، لذا كان لزاماً على الطالب الباحث أن يحدد المنهج المناسب و أن يختار عينة البحث بالطريقة المناسبة، كما تم تحديد كل الوسائل و الأدوات المساعدة في إتمام البحث، كما تعتبر الاختبارات و القياسات التي استعملها الطالب الباحث ذات ثبات و صدق و موضوعية عالية مرتكزا في اختيارها على آراء أساتذة مختصين و مراجع علمية حديثة. مما نتج عنه نتائج صحيحة تخدم البحث، كما اعتمد الطالب الباحث على برنامج تدريبي مبني على أسس علمية دقيقة مستعينا ببعض الأساتذة المختصين في مجال تدريب كرة القدم و كذا مدربين، وانطلاقاً من الإطار الذي وضعه الطالب الباحث كمنهجية تحدد المسار الصحيح لصيرورة البحث، تم معالجة النتائج وفقاً لطريقة علمية حديثة عن طريق برنامج SPSS و EXCEL. كما اعتمد الباحث على فريق مساعد في إجراء الاختبارات و تطبيق البرنامج التدريبي.

الفصل الثالث:

عرض و تحليل و مناقشة
النتائج

3:تمهيد:

من أجل الخروج بالفائدة المرجوة من أي دراسة يجب عدم الاكتفاء بالنتائج الخام المتحصل عليها من الاختبارات القبلية و البعدية أو بالملاحظة لمعرفة النتيجة النهائية، بل لا بد من أن تعالج هذه النتائج وفقا منهجية علمية اعتمادا على مجموعة من المقاييس الإحصائية، حيث تعرض في جداول و أشكال بيانية لتسهيل قراءتها وتحليلها ثم تناقش اعتمادا على الخلفية النظرية و الدراسات السابقة أو المشابهة للدراسة الأم، و بهذا يستطيع الباحث إصدار الأحكام الموضوعية حول متغيرات البحث و الخروج باستنتاجات و توصيات يستفيد منها الآخرون علميا و تطبيقيا على حد سواء، و قد اعتمد الطالب الباحث على الوسائل الإحصائية المناسبة و التي تحقق الهدف من الدراسة ألا و هو معرفة تأثير تقنين الفترة الانتقالية نهاية الموسم الكروي (اقتراح برنامج تدريبي) علي الأداء البدني لدي لاعبي كرة القدم فئة الأواسط.

3-1: عرض و تحليل نتائج الفرض الأول:

للإجابة علي الفرض العام تم التحقق من صحة الفرض الأول و الذي نص علي انه تؤثر الفترة الانتقالية سلبا علي القدرات البدنية لدي لاعبي العينة التجريبية لكرة القدم فئة الأواسط. تم استخدام الاختبارات المعلمية و اللامعلمية حسب شروط الاختبار المعلمي باستخدام المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و اختبار ولكسون (wilcokson) القياسين القبلي و البعدي t-ستيوذنت TEST و اختبار (لدلالة الفروق بين أفراد العينة الشاهدة حسب الشروط المعلمية).

3-1-1: عرض و تحليل نتائج.

3-1-1-1: مؤشر التحمل

1:الدلالة الإحصائية:

الجدول رقم (29) المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة (اختبار التحمل) في القياسين القبلي و البعدي لدي أفراد العينة الشاهدة.

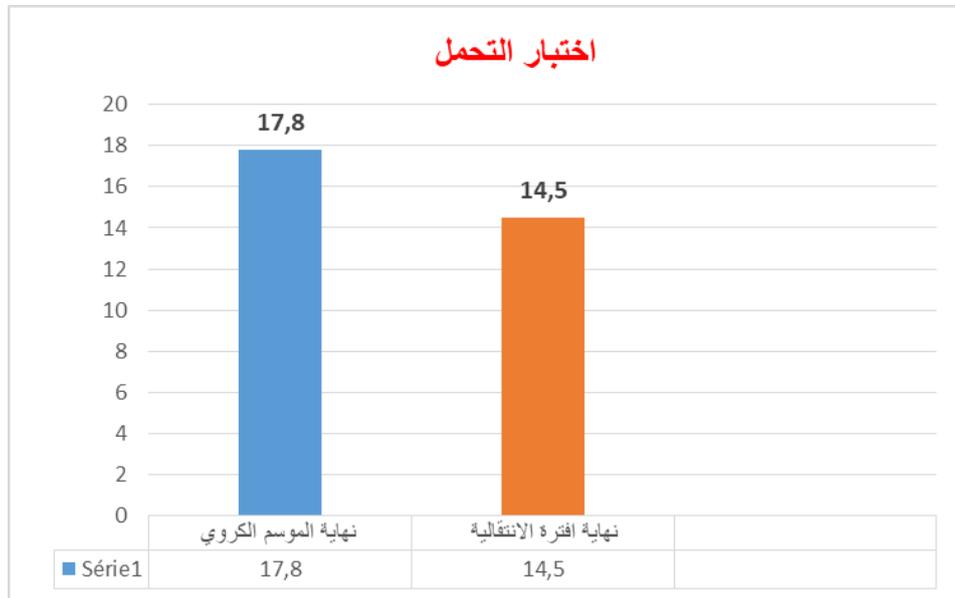
| إسم الاختبار وحدة القياس | القياس القبلي (نهاية الموسم الكروي) | | القياس لبعدي (نهاية الفترة الانتقالية) | |
|-----------------------------|-------------------------------------|-------------------|--|-------------------|
| | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
| (اختبار التحمل) متر | 17.80 | 78.28 | 14.50 | 83.45 |

الجدول رقم (30) يوضح نتائج اختبار ولكيسون (لدلالة الفروق بين متوسطي في اختبار التحمل) قيد الدراسة في القياسين القبلي و البعدي لدي أفراد المجموعة الشاهدة

| Sig | Z | متوسط الرتب | مجموع الرتب | ن | الرتب | الشاهدة (ق/ب) |
|-------|--------|----------------|----------------|----|----------|---------------------|
| 0.003 | 2.934- | 6.00 | 66 | 11 | السالبة | (اختبار التحمل) |
| | | 00 | 00 | 00 | الموجبة | |
| | | | | 00 | المرتبطة | |
| | | | | 11 | المجموع | |

-مستوي المعنوية : SIG0.003=

الشكل :رقم (29)يبين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة(اختبار التحمل) في القياسين القبلي و البعدي لدي أفراد العينة الشاهدة.



-اتخاذ القرار:

بما أن قيمة الدلالة المعنوية (SIG) اقل من مستوي الدلالة (0.05) =a فإننا نرفض الفرض الصفري H0. ونقبل الفرض البديل H1.

-النتيجة :

يتضح من خلال الجدول رقم (29) و (30) و الشكل رقم (29) إن النتائج الخاصة بالقياس القبلي(نهاية الموسم الكروي) و البعدي (نهاية البرنامج) في صفة التحمل للمجموعة الشاهدة كما هو مبين في الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي بلغ (17.80) بانحراف معياري قدره (±78.28) في حين وصل المتوسط الحسابي للقياس البعدي إلي (14.50) و الانحراف المعياري (±83.45) و يتضح أن عدد الرتب السالبة هو (11) بمجموع (66) و بمتوسط قدره (6,00) في حين عدد الرتب الموجبة هو (00) بمجموع (00) و

بمتوسط قدره (00) أما عدد القيم المرتبطة هي (00) و قد بلغت قيمة "Z" (-2,934) أما القيمة المعنوية (SIG) فوصلت إلي (0.003) وهي اصغر من مستوي الدلالة (0,05). إذن توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل القياسات القبليّة و البعديّة للاختبارات المطبقة علي العينة الشاهدة لصالح للاختبارات القبليّة المطبق عليها البرنامج التدريبي الفردي خلال الفترة الانتقالية علي مستوي الأداء البدني (التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة) لدي لاعبي كرة القدم فئة الأواسط ذلك لان متوسط الرتب التطبيق القبلي اكبر من متوسط الرتب التطبيق البعدي ما يعني أن البرنامج التدريبي الفردي خلال الفترة الانتقالية لم يكن ايجابي علي العينة الشاهدة.

2:الدلالة العملية :

الجدول رقم (31)لقياس حجم التأثير للبرنامج التدريبي الفردي خلال الفترة الانتقالية علي

العينة الشاهدة فإننا نستخدم COHEN,S D (العينتين المرتبطتين (-t-testpaired))

samples

| | | | |
|--------------|------------|-------------|-------------|
| قيمة كوهين D | 0.2 | .0,5 | 0,8 فما فوق |
| حجم التأثير | تأثير قليل | تأثير متوسط | تأثير كبير |

النتيجة :

بما أن قيمة كوهين D 0.2 فان حجم التأثير المتغير المستقل (البرنامج التدريبي الفردي خلال الفترة الانتقالية) قليل علي المتغير التابع (الأداء البدني في (صفة التحمل) لدي العينة الشاهدة.

3-1-1-2: مؤشر القوة الانفجارية

1-الدلالة الإحصائية:

الجدول رقم (32) (المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة) القوة

الانفجارية (في القياسين القبلي و البعدي لدي أفراد العينة الشاهدة.

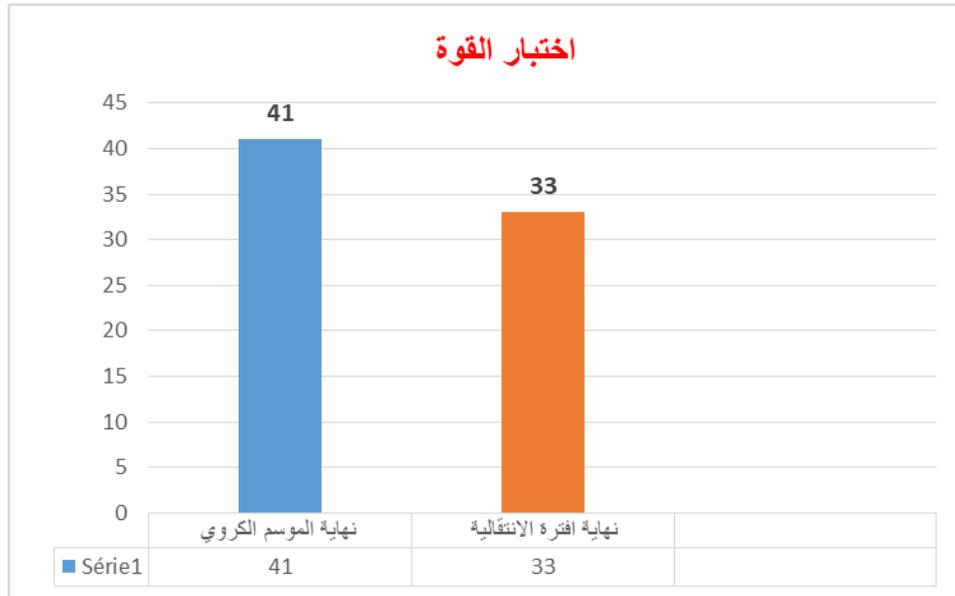
| القياس القبلي (نهاية الموسم الكروي) | | القياس لبعدي(نهاية الفترة الانتقالية) | | الاختبار وحدة القياس |
|-------------------------------------|-------------------|---------------------------------------|-------------------|----------------------|
| المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | |
| 41.00 | 6.01 | 33.00 | 3,91 | (القوة الانفجارية) |

الجدول رقم (33) يوضح نتائج اختبار وليكسون (لدلالة الفروق بين متوسطي في اختبار (القوة الانفجارية قيد الدراسة في القياسين القبلي و البعدي لدي أفراد المجموعة الشاهدة).

| الشاهدة(ق/ب) | الرتب | ن | مجموع الرتب | متوسط الرتب | Z | Sig |
|--------------------|----------|----|-------------|-------------|-------|------|
| (القوة الانفجارية) | السالبة | 11 | 66.00 . | 6.00 | -2.94 | 0.03 |
| | الموجبة | 00 | 00 | 00 | | |
| | المرتبطة | 00 | | | | |
| | المجموع | 11 | | | | |

-مستوي المعنوية: SIG0.03=

الشكل رقم (30) المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة (القوة الانفجارية) في القياسين البعدي (بداية البرنامج) و البعدي (نهاية البرنامج) لدي أفراد المجموعة الشاهدة.



-اتخاذ القرار:

بما أن قيمة الدلالة المعنوية (SIG) تساوي (0.03) اقل من مستوي الدلالة (0.05) =a فإننا نرفض الفرض الصفري H0. ونقبل الفرض البديل H1.

-النتيجة:

يتضح من خلال الجدول رقم (33) و (32) و الشكل رقم (30) أن النتائج الخاصة بالقياس القبلي(نهاية الموسم الكروي) و البعدي في (القوة الانفجارية) للمجموعة الشاهدة كما هو مبين في الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي بلغ (41.00) بانحراف معياري

قدره (±6.01) في حين وصل المتوسط الحسابي للقياس البعدي إلي (33.00) و الانحراف المعياري (±4.52) و يتضح أن عدد الرتب السالبة هو (11) بمجموع (66.00) و بمتوسط قدره (6.00) في حين عدد الرتب الموجبة هو (00) بمجموع (00) و بمتوسط قدره (00) أما عدد القيم المرتبطة هي (00) و قد بلغت قيمة "Z" -2.94 أما القيمة المعنوية (SIG) فوصلت إلي (0.03) وهي اصغر من مستوي الدلالة (0,05) مما يدل علي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي الرتب التطبيق القبلي و التطبيق البعدي لدي أفراد المجموعة الشاهدة . في اختبار (القوة الانفجارية) .إذن توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل القياسات القبلي و البعدي للاختبارات المطبقة علي العينة الشاهدة لصالح الاختبارات القبلي المطبق عليها البرنامج التدريبي الفردي خلال الفترة الانتقالية علي مستوي الأداء البدني (التحمل .القوة ,السرعة , الرشاقة ,المرونة) لدي لاعبي كرة القدم فئة الأواسط ذلك لان متوسط الرتب التطبيق القبلي اكبر من متوسط الرتب التطبيق البعدي ما يعني أن البرنامج التدريبي الفردي خلال الفترة الانتقالية لم يكن ايجابي علي العينة الشاهدة.

2-الدلالة العملية :

الجدول رقم (34) لقياس حجم التأثير للبرنامج التدريبي الفردي خلال الفترة الانتقالية علي العينة الشاهدة فإننا نستخدم COHEN,S D (العينتين المرتبطتين) (-t-test paired samples)

| | | | |
|--------------|------------|-------------|-------------|
| قيمة كوهين D | 0.2 | .0,5 | 0,8 فما فوق |
| حجم التأثير | تأثير قليل | تأثير متوسط | تأثير كبير |

-النتيجة :

بما أن قيمة كوهين D 0.1 فان حجم التأثير المتغير المستقل (البرنامج التدريبي الفردي خلال الفترة الانتقالية) قليل علي المتغير التابع (الأداء البدني في (صفة القوة) لدي العينة الشاهدة.

3-1-1-3 مؤشر السرعة

-الدلالة الإحصائية:

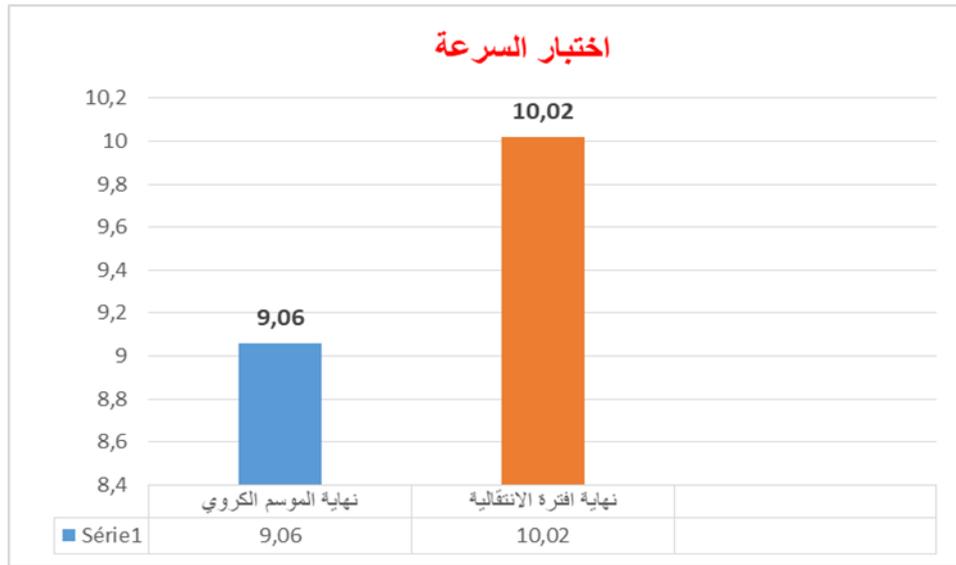
الجدول رقم (35) يوضح نتائج اختبار ستيودنت (ت) للأزواج (Paired-t-test) لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية في اختبار متغير الدراسة (السرعة) في القياسين القبلي و البعدي لدي أفراد المجموعة الشاهدة.

| | | | | | | |
|----------|---|----------------|----------------|------------|-----|-------------------|
| الاختبار | ن | القياس القبلي | القياس البعدي | ت | Sig | الدلالة الاحصائية |
| | | (نهاية الموسم) | (نهاية الفترة) | (المحسوبة) | | |

| | | (| الانتقالية | | الكروي ((| | | |
|--------|----|-------|------------|-------|-----------|------|--|-----|
| | | | ع | س | ع | س | | |
| السرعة | 10 | -2.82 | 52,77 | 10.22 | 33,39 | 9.06 | | دال |

=SIG0.04: مستوي المعنوية

الشكل: رقم (35) يوضح نتائج اختبار ستينونت (ت) للأزواج (Paired-t-test) لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية في اختبار متغير الدراسة (السرعة) في القياسين القبلي و البعدي لدي أفراد المجموعة الشاهدة.



-اتخاذ القرار:

بما أن قيمة الدلالة المعنوية (SIG) (اقل من مستوي الدلالة $\alpha(0.05)$ فإننا نرفض الفرض الصفري H_0 ونقبل الفرض البديل H_1 .

النتيجة

يتضح من خلال الجدول رقم (35) و الشكل رقم (31) أن النتائج الخاصة بالقياس القبلي(نهاية الموسم الكروي) و البعدي (نهاية البرنامج) لدي أفراد المجموعة الشاهدة في اختبار السرعة كما هو مبين في الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي بلغ (9.06) و الانحراف المعياري قدره (33,39) في حين وصل المتوسط الحسابي للقياس البعدي إلي (10.22) و الانحراف المعياري (52,77) و أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت (-2.82) القيمة المعنوية (0.04) و هي اصغر من قيمة مستوي الدلالة (0,05) مما يدل علي وجود فرزق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الحسابية في القياس القبلي و البعدي لأفراد العينة الشاهدة في اختبار السرعة. إذن توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل القياسات القبلية و البعدية للاختبارات المطبقة علي الشاهدة لصالح العينة الشاهدة للاختبارات البعدية المطبق عليها البرنامج التدريبي

الفردى خلال الفترة الانتقالية على مستوى الأداء البدنى (التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة) لدى لاعبي كرة القدم فئة الأواسط ذلك لان المتوسط الحسابى التطبيقى القبلى اكبر من المتوسط الحسابى التطبيقى ألبعدى ما يعنى أن البرنامج التدريبى الفردى خلال الفترة الانتقالية لم يكن ايجابى على الشاهدة.

2-الدلالة العملية :

الجدول رقم (36): لقياس حجم التأثير للبرنامج التدريبى الفردى خلال الفترة الانتقالية على

العينة الشاهدة فإننا نستخدم COHEN,S D (العينتين المرتبطتين) (-t-test paired-

(samples

| | | | |
|--------------|------------|-------------|-------------|
| قيمة كوهين D | 0.2 | .0,5 | 0,8 فما فوق |
| حجم التأثير | تأثير قليل | تأثير متوسط | تأثير كبير |

-النتيجة :

بما أن قيمة كوهين D 0.70 فان حجم التأثير المتغير المستقل (البرنامج التدريبى الفردى خلال الفترة الانتقالية)متوسط على المتغير التابع (الأداء البدنى فى (صفة السرعة) لدى العينة الشاهدة.

3-1-1-4 مؤشر الرشاقة

1-الدلالة الإحصائية:

الجدول رقم (37) المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة(الرشاقة)

فى القياسين القبلى و ألبعدى لدى أفراد المجموعة الشاهدة.

| إسم الاختبار وحدة القياس | القياس القبلى (نهاية الموسم الكروى) | | القياس لبعدي(نهاية الفترة الانتقالية) | |
|-----------------------------|-------------------------------------|-------------------|---------------------------------------|-------------------|
| | المتوسط الحسابى | الانحراف المعيارى | المتوسط الحسابى | الانحراف المعيارى |
| Aqaa لرشاقة | 9.60 | 59.01 | 10.90 | 7,81 |

الجدول رقم (38) يوضح نتائج اختبار ولكيسون (لدلالة الفروق بين متوسطى فى اختبار

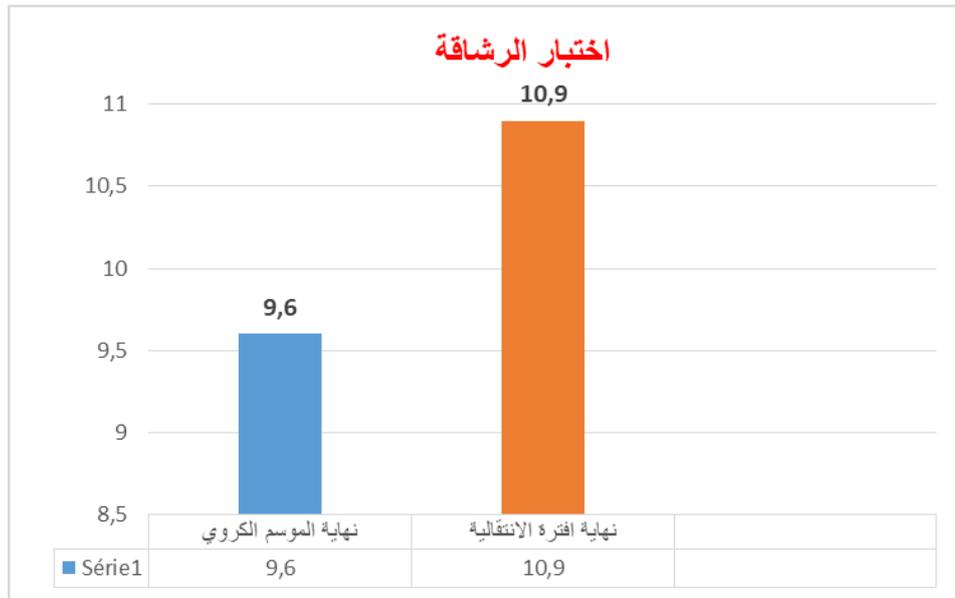
(الرشاقة) قيد

الدراسة فى القياسين القبلى و البعدى لدى أفراد المجموعة الشاهدة.

| Sig | Z | متوسط الرتب | مجموع الرتب | ن | الرتب | الشاهدة (ق/ب) |
|-------|-------|----------------|----------------|----|----------|---------------|
| 0.003 | -2,93 | 00 | 00 | 00 | السالبة | الرشاقة |
| | | 6.00 | 66.00 | 11 | الموجبة | |
| | | 00 | 00 | 00 | المرتبطة | |
| | | « | | 11 | المجموع | |

-مستوي المعنوية: SIG0.003=-

الشكل رقم (32) (المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة (الرشاقة) في القياسين القبلي و البعدي لدي أفراد المجموعة الشاهدة.



-اتخاذ القرار:

بما أن قيمة الدلالة المعنوية (SIG) تساوي 0.003 (اقل من مستوي الدلالة $\alpha(0.05)$ فإننا نرفض الفرض الصفري H_0 . ونقبل الفرض البديل H_1 .

-النتيجة:

يتضح من خلال الجدول رقم (38) و (37) و الشكل رقم (32) أن النتائج الخاصة بالقياس القبلي (نهاية الموسم الكروي) و البعدي (نهاية البرنامج) في الرشاقة للمجموعة الشاهدة كما هو مبين في الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي بلغ (9.6) بانحراف معياري قدره (0.9) و في حين وصل المتوسط الحسابي للقياس البعدي إلي (10.9) و الانحراف المعياري (± 0.1) في حين وصل المتوسط الحسابي للقياس البعدي إلي (10.9) و الانحراف المعياري ($\pm 0.81, 7$) و يتضح أن عدد الرتب السالبة هو (00) بمجموع (00) و بمتوسط

قدره (00) في حين عدد الرتب الموجبة هو (11) بمجموع (66.00) و بمتوسط قدره (00) أما عدد القيم المرتبطة هي (00) و قد بلغت قيمة "Z" (-2,93) أما القيمة المعنوية (SIG) فوصلت إلي (0,003) وهي اصغر من مستوي الدلالة (0,05) مما يدل علي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي الرتب التطبيق القبلي و التطبيق البعدي لدي أفراد المجموعة الشاهدة في اختبار الرشاقة إذن توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل القياسات القبليّة و البعديّة للاختبارات المطبقة علي الشاهدة لصالح العينة الشاهدة للاختبارات البعديّة المطبق عليها البرنامج التدريبي الفردي خلال الفترة الانتقالية علي مستوي الأداء البدني لدي لاعبي كرة القدم فئة الأواسط ذلك لان متوسط الرتب التطبيق القبلي اكبر من متوسط الرتب التطبيق البعدي ما يعني أن البرنامج التدريبي الفردي خلال الفترة الانتقالية لم يكن ايجابي علي العينة الشاهدة.

2-الدلالة العملية :

الجدول رقم (39): لقياس حجم التأثير للبرنامج التدريبي الفردي خلال الفترة الانتقالية علي العينة الشاهدة

فإننا نستخدم COHEN,S D (العينتين المرتبطتين) (t-test paired-samples)

| قيمة كوهين D | 0.2 | .0,5 | 0,8 فما فوق |
|--------------|------------|-------------|-------------|
| حجم التأثير | تأثير قليل | تأثير متوسط | تأثير كبير |

-النتيجة: بما أن قيمة كوهين D 0.14 فان حجم التأثير المتغير المستقل (البرنامج التدريبي الفردي خلال الفترة الانتقالية) قليل علي المتغير التابع (الأداء البدني في (صفة الرشاقة) لدي العينة الشاهدة.

3-1-1-5 مؤشر المرونة

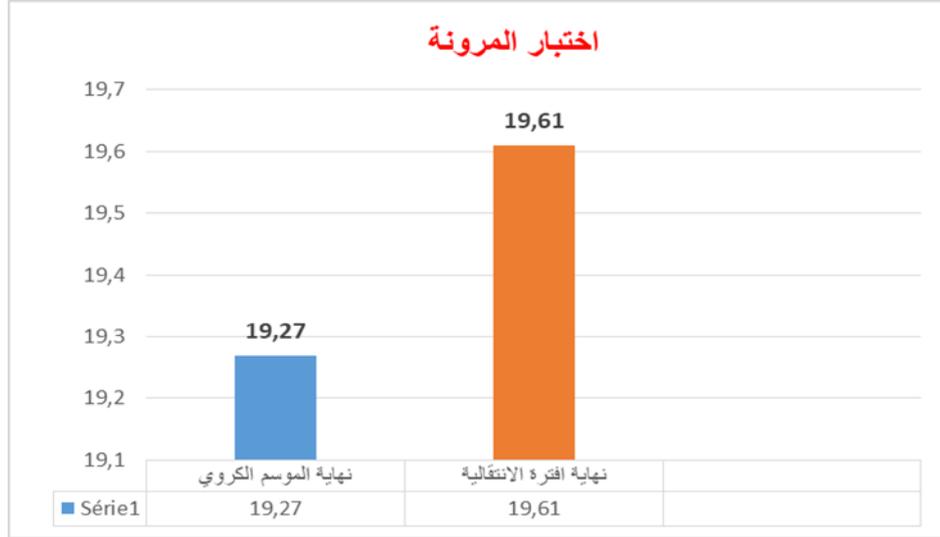
1-الدلالة الإحصائية:

الجدول رقم (40) يوضح نتائج اختبار ستيودنت (ت) للأزواج (Paired-t-test) لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية في اختبار متغير الدراسة (المرونة) في القياسين القبلي و البعدي لدي أفراد المجموعة الشاهدة

| الاختبار | ن | القياس القبلي | | القياس البعدي | | ت (المحسوبة) | Sig | الدلالة الإحصائية |
|----------|----|---------------------------|-------|---------------|---------------------------|--------------|------|-------------------|
| | | نهاية الموسم ((الكروي)) | ع | س | نهاية (الفترة الانتقالية) | | | |
| المرونة | 10 | 19,27 | 59.01 | 17,61 | 1,33 | 2.41 | 0.03 | دال |

-مستوي المعنوية: =SIG0.03

الشكل رقم (35) نتائج اختبار ستيودنت (ت) للأزواج (Paired-t-test) لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية في اختبار متغير الدراسة (السرعة) في القياسين القبلي و البعدي لدي أفراد المجموعة الشاهدة(صفة المرونة) لدي العينة الشاهدة..



-اتخاذ القرار:

بما أن قيمة الدلالة المعنوية (SIG) تساوي 0.003 (اقل من مستوي الدلالة $\alpha(0.05)$ فإننا نرفض الفرض الصفري H_0 . ونقبل الفرض البديل H_1

النتيجة :

يتضح من خلال الجدول رقم (40) و الشكل رقم (33) أن النتائج الخاصة القياس القبلي(نهاية الموسم الكروي) و البعدي (نهاية البرنامج) لدي أفراد المجموعة الشاهدة في اختبار المرونة كما هو مبين في الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي بلغ (19,27) و الانحراف المعياري قدره (2,37) في حين وصل المتوسط الحسابي للقياس البعدي إلي (17,61) و الانحراف المعياري (1,33) و أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت (2.41) sig القيمة المعنوية (0.03) و هي اصغر من قيمة مستوي الدلالة (0,05) مما يدل علي وجود فرزق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الحسابية في القياس القبلي و البعدي لأفراد العينة الشاهدة في اختبار السرعة. إذن توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل القياسات القبلية و البعدية للاختبارات المطبقة علي الشاهدة لصالح العينة الاختبارات البعدية المطبق عليها البرنامج التدريبي الفردي خلال الفترة الانتقالية علي مستوي الأداء البدني (التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة) لدي لاعبي كرة القدم فئة الأواسط ذلك لان المتوسط الحسابي للتطبيق القبلي

أكبر من المتوسط الحسابي التطبيق البعدي ما يعني أن البرنامج التدريبي الفردي خلال الفترة الانتقالية لم يكن ايجابي علي الشاهدة.

2-الدلالة العملية :

الجدول رقم (41): لقياس حجم التأثير للبرنامج التدريبي الفردي خلال الفترة الانتقالية علي العينة الشاهدة

فإننا نستخدم COHEN,S D (العينتين المرتبطتين) (t-test paired-samples)

| | | | |
|--------------|------------|-------------|-------------|
| قيمة كوهين D | 0.2 | .0,5 | 0,8 فما فوق |
| حجم التأثير | تأثير قليل | تأثير متوسط | تأثير كبير |

-النتيجة :

بما أن قيمة كوهين D, 0.70 فان حجم التأثير المتغير المستقل (البرنامج التدريبي الفردي خلال الفترة الانتقالية متوسط علي المتغير التابع (الأداء البدني في (صفة المرونة) لدي العينة الشاهدة.

النتيجة النهائية لعرض و تحليل النتائج الفرض الأول

أثبتت النتائج وجود فروق معنوية و ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية و البعدية لجل للاختبارات البدنية المجربة علي العينة الشاهدة المطبق عليها البرنامج التدريبي الفردي خلال الفترة الانتقالية علي متغيرات الأداء البدني (التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة) لدي لاعبي كرة القدم فئة اقل من 21 و وجود فروق ظاهرة بين المتوسطات الحسابية لأفراد العين الشاهدة علي بغض متغيرات الأداء البدني وعليه نقبل الفرض البديل H1 للفرض الأول الذي يقر انه توجد فروق وجود فروق معنوية و ذات دلالة إحصائية عند الدرجة 0.05 بين القياس القبلي و القياس البعدي لدي لاعبي العينة الشاهدة المطبق عليها البرنامج التدريبي الفردي و لصالح القياس القبلي بحيث توصل الطالب الباحث ان للبرنامج الفردي الذي انتهجه أفراد العينة الشاهدة كان له اثر قليل جدا علي متغيرات الأداء البدني و منه نقول أن الفرض الأولي قد تحقق.

2-3: عرض و تحليل نتائج الفرض الثاني:

للإجابة علي الفرض العام تم التحقق من صحة الفرض الأساسي الأول و الذي ينص علي أن تصميم البرنامج التدريبي المقنن خلال الفترة الانتقالية يعمل علي المحافظة علي القدرات البدنية

لدي لاعبي العينة التجريبية لكرة القدم فئة اقل من 21 سنة تم استخدام الاختبارات المعلمية و اللامعلمية حسب شروط الاختبار المعلمي باستخدام المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و اختبار ولكسون (wilcoxon) القياسين القبلي و البعدي استيوذنت TEST و اختبار (لدلالة الفروق بين لإفراد العينة التجريبية حسب الشروط المعلمية).

1-2-3 عرض و تحليل نتائج

1-1-2-3 مؤشر التحمل

1-الدالة الإحصائية:

الجدول رقم (42) المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة (اختبار التحمل) في القياسين البيني (بعد الفترة الانتقالية) و البعدي (نهاية البرنامج) لدي أفراد المجموعة التجريبية.

| إسم الاختبار | | القياس القبلي (البيني) (بداية البرنامج) | | القياس أبعدي (نهاية البرنامج) | |
|--------------------|--|---|-------------------|-------------------------------|-------------------|
| | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
| اختبار التحمل) متر | | 15.80 | 84.44 | 16.90 | 10.01 |

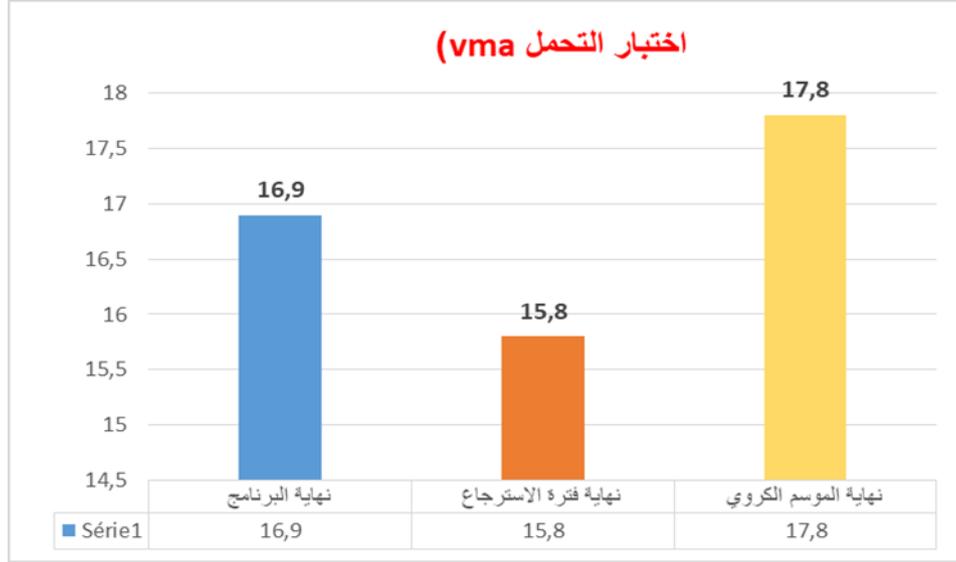
الجدول رقم (43) يوضح نتائج اختبار ولكسون (لدلالة الفروق بين متوسطي في اختبار التحمل) قيد في القياسين البيني (بعد الفترة الانتقالية) و البعدي (نهاية البرنامج) لدي أفراد المجموعة التجريبية.

| التجريبية(ق/ب) | الرتب | ن | مجموع الرتب | متوسط الرتب | Z | Sig |
|--------------------|----------|----|-------------|-------------|-------|-------|
| اختبار التحمل) متر | السالبة | 3 | 8.00 | 2.67 | -1.98 | 0.047 |
| | الموجبة | 07 | 47.00 | 6.71 | | |
| | المرتبطة | 01 | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|----|---------|--|
| | | | | 11 | المجموع | |
|--|--|--|--|----|---------|--|

=SIG 047.0...: مستوى المعنوية

الشكل: رقم (34) المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة (التحمل) في القياسين البيئي (بعد الفترة الانتقالية) و البعدي (نهاية البرنامج) لدى أفراد المجموعة التجريبية.



بما أن قيمة الدلالة المعنوية (SIG) تساوي 0.003 (اقل من مستوى الدلالة $\alpha(0.05)$ فإننا نرفض الفرض الصفري H_0 ونقبل الفرض البديل H_1 النتيجة :

يتضح من خلال الجدول رقم (43) و (42) و الشكل رقم (34) أن النتائج الخاصة بالقياس البيئي و البعدي في متغير التحمل للمجموعة التجريبية كما هو مبين في الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي بلغ (15.80) بانحراف معياري قدره (± 84.44) في حين وصل المتوسط الحسابي للقياس أبعدي إلي (16.90) و الانحراف المعياري (± 10.01) و يتضح أن عدد الرتب السالبة هو (3) بمجموع (8.00) و بمتوسط قدره (2.67) في حين عدد الرتب الموجبة هو (7) بمجموع (47.00) و بمتوسط قدره (6.71) أما عدد القيم المرتبطة هي (1) و قد بلغت قيمة "Z" -1.98) أما القيمة المعنوية (SIG) فوصلت إلي (0.047) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0,05). إذن توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل القياسات القبلي و البعدي للاختبارات المطبقة علي المجموعة التجريبية لصالح للاختبارات البعدي المطبق عليها البرنامج التدريبي الفردي خلال الفترة الانتقالية علي مستوى الأداء البدني (التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة) لدي لاعبي كرة القدم فئة الأواسط ذلك لان متوسط الرتب التطبيق

القبلي اقل من متوسط الرتب التطبيق البعدي ما يعني أن البرنامج التدريبي المقنن و المقترح خلال الفترة الانتقالية كان له اثر ايجابي علي المجموعة التجريبية.

2-الدالة العملية :

الجدول رقم (44) :لقياس حجم التأثير للبرنامج التدريبي المقنن و المقترح خلال الفترة الانتقالية علي أفراد المجموعة التجريبية.فإننا نستخدم COHEN,S D (العينتين المرتبطتين) (t-test paired-samples)

| | | | |
|--------------|------------|-------------|-------------|
| قيمة كوهين D | 0.2 | .0,5 | 0,8 فما فوق |
| حجم التأثير | تأثير قليل | تأثير متوسط | تأثير كبير |

النتيجة :

بما أن قيمة كوهين D 0.77 فان حجم التأثير المتغير المستقل (البرنامج التدريبي المقنن خلال الفترة الانتقالية)كبير علي المتغير التابع (الأداء البدني (صفة التحمل) لدي العينة التجريبية.

3-2-1 مؤشر القوة الانفجارية

1-الدالة الإحصائية:

الجدول رقم (45)المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة(القوة الانفجارية) في القياسين البيني(بعد الفترة الانتقالية) و البعدي (نهاية البرنامج) لدي أفراد المجموعة التجريبية.

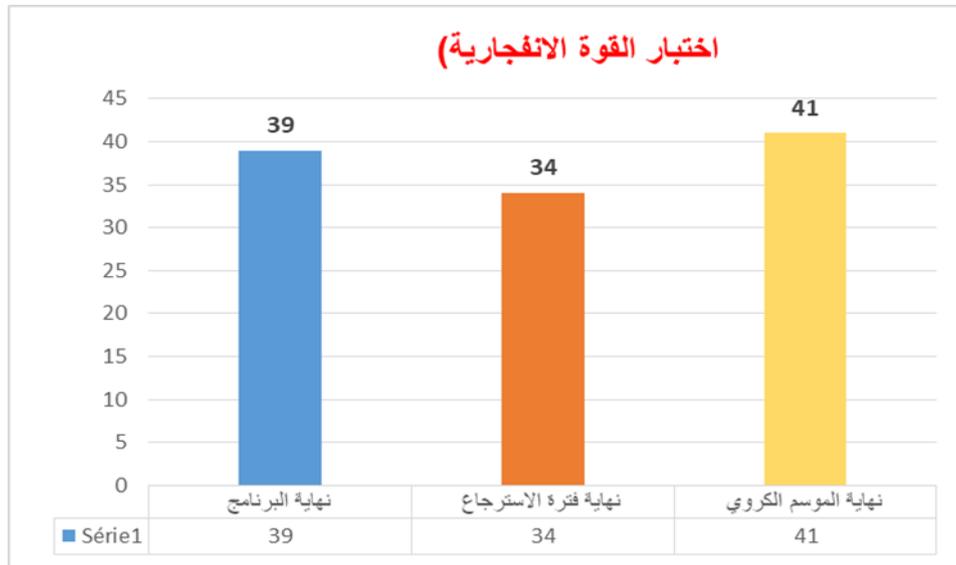
| | | | | |
|-----------------------------|---|--------------------------------|-----------------|-------------------|
| إسم الاختبار وحدة القياس | القياس القبلي (البيني) (بداية البرنامج) | القياس أبعدي (نهاية البرنامج) | | |
| | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
| لقوة الانفجارية | 34.00 | 3.66 | 39.00 | 5.19 |

الجدول رقم (46) يوضح نتائج اختبار وليكسون) لدلالة الفروق بين متوسطي في اختبار (القوة الانفجارية) قيد الدراسة في القياسين البيني (بداية البرنامج) و البعدي (نهاية البرنامج) لدي أفراد المجموعة التجريبية.

| Sig | Z | متوسط الرتب | مجموع الرتب | ن | الرتب | التجريبية(ق/ب) |
|-------|--------|----------------|----------------|----|----------|----------------|
| 0.018 | 2.371- | 00 | 00 | 00 | السالبة | القوة |
| | | 4.00 | 28.00 | 7 | الموجبة | |
| | | | | 4 | المرتبطة | |
| | | | | 11 | المجموع | |

مستوي المعنوية: =SIG0.018

- الشكل: رقم (35) المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة (القوة الانفجارية) في القياسين البيني (بعد الفترة الانتقالية) و البعدي (نهاية البرنامج) لدي أفراد المجموعة التجريبية.



بما أن قيمة الدلالة المعنوية (SIG) تساوي 0.003 (اقل من مستوي الدلالة $\alpha(0.05)$ فإننا نرفض الفرض الصفري H_0 ونقبل الفرض البديل H_1 النتيجة :

يتضح من خلال الجدول رقم (46) و (45) و الشكل رقم (35) أن النتائج الخاصة بالقياس القبلي و البعدي في القوة الانفجارية للمجموعة التجريبية كما (هو مبين في الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي بلغ 34.00) بانحراف معياري قدره (± 3.66) في حين وصل المتوسط الحسابي للقياس البعدي إلي (39.00) و الانحراف المعياري (± 39.00) و يتضح أن عدد الرتب السالبة هو (00) بمجموع (00) و بمتوسط قدره (00) في حين عدد الرتب الموجبة هو (7) بمجموع (28.00) و بمتوسط قدره (4.00) أما عدد القيم المرتبطة هي (4) و قد بلغت قيمة Z " (-2.371) " أما القيمة المعنوية (SIG) فوصلت إلي (0.018) وهي اصغر

من مستوي الدلالة (0,05)..إذن توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل القياسات القبليّة و البعديّة للاختبارات المطبقة علي المجموعة التجريبية لصالح للاختبارات البعديّة المطبق عليها البرنامج التدريبي الفردي خلال الفترة الانتقالية علي مستوي الأداء البدني (التحمل .القوة ,السرعة , الرشاقة ,المرونة) لدي لاعبي كرة القدم فئة الأواسط ذلك لان متوسط الرتب التطبيق القبلي اقل من متوسط الرتب التطبيق البعدي ما يعني أن البرنامج التدريبي المقنن و المقترح خلال الفترة الانتقالية كان له اثر ايجابي علي المجموعة التجريبية.

2-الدلالة العملية :

الجدول رقم (47) :لقياس حجم التأثير للبرنامج التدريبي المقنن و المقترح خلال الفترة

الانتقالية علي أفراد المجموعة التجريبية.فإننا نستخدم COHEN,S D (العينتين

المرتبطين) (t-test paired-samples)

| قيمة كوهين D | 0.2 | .0,5 | 0,8 فما فوق |
|--------------|------------|-------------|-------------|
| حجم التأثير | تأثير قليل | تأثير متوسط | تأثير كبير |

النتيجة :

بما أن قيمة كوهين D 0.90 فان حجم التأثير المتغير المستقل (البرنامج التدريبي المقنن خلال الفترة الانتقالية)كبير علي المتغير التابع (الأداء البدني (صفة القوة الانفجارية) لدي العينة التجريبية.

3-1-2-3 مؤشر السرعة

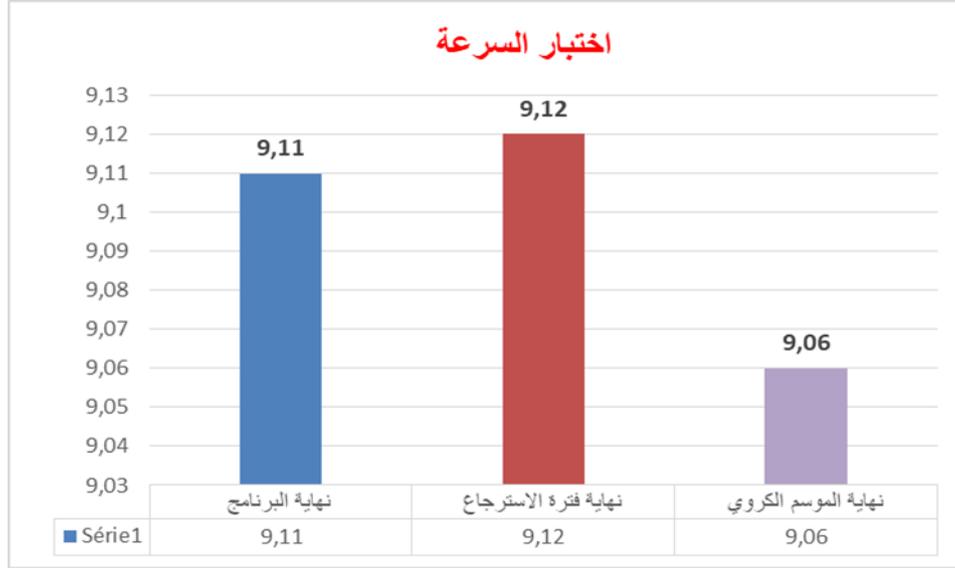
1-الدلالة الإحصائية:

الجدول رقم (48)نتائج اختبار ستيودنت (ت) للأزواج (Paired-t-test) لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية في اختبار متغير الدراسة (السرعة) في القياسين البيني(بعد فترة الاسترجاع) و البعدي (نهاية البرنامج)لدي أفراد المجموعة التجريبية

| الاختبار | ن | القياسالقبلي (البيني) (بداية البرنامج) | | القياس أبعدي .(نهاية البرنامج) | | ت (المحسوبة) | Sig | الدلالة الإحصائية |
|----------|----|---|-------|---------------------------------|-------|---------------|-------|-------------------|
| | | س | ع | س | ع | | | |
| السرعة | 10 | 9,12 | 41.00 | 9,11 | 30.54 | 5.29 | 0.000 | دال |

-مستوي المعنوية: SIG 0.000=.

- الشكل رقم (36) المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة (السرعة) في ا القياسين البيئي (بعد فترة الاسترجاع) و البعدي (نهاية البرنامج) لدي أفراد المجموعة التجريبية.



بما أن قيمة الدلالة المعنوية (SIG) تساوي (0.000) (اقل من مستوي الدلالة $\alpha(0.05)$ فإننا نرفض الفرض الصفري H_0 ونقبل الفرض البديل H_1 -النتيجة:

يتضح من خلال الجدول رقم (48) و الشكل رقم (36) أن النتائج الخاصة بالقياس القبلي (بداية البرنامج) و البعدي (نهاية البرنامج) في صفة السرعة للمجموعة التجريبية كما هو مبين في الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي بلغ (9,12) بانحراف معياري قدره (41.00 ±) في حين وصل المتوسط الحسابي للقياس البعدي إلي (9,11) و الانحراف المعياري (± 30.54) و ان قيمة (ت) المحسوبة بلغت (5.29) أما القيمة المعنوية (SIG) فوصلت إلي (0.000) وهي اصغر من مستوي الدلالة (0,05) ..إذن توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل القياسات القبلية و البعدية للاختبارات المطبقة علي المجموعة التجريبية لصالح للاختبارات البعدية المطبق عليها البرنامج التدريبي المقنن و المقترح خلال الفترة الانتقالية .علي مستوي الأداء البدني (التحمل .القوة ,السرعة , الرشاقة ,المرونة) لدي لاعبي كرة القدم فئة الأواسط ذلك لان متوسط الرتب التطبيق القبلي اقل من متوسط الرتب التطبيق البعدي ما يعني أن البرنامج التدريبي المقنن و المقترح خلال الفترة الانتقالية كان له اثر ايجابي علي المجموعة التجريبية

2-الدلالة العملية :

الجدول رقم (49): لقياس حجم التأثير للبرنامج التدريبي الفردي خلال الفترة الانتقالية علي العينة التجريبية

(فإننا نستخدم COHEN,S D (العينتين المرتبطتين) (t-test paired-samples)

| | | | |
|--------------|------------|-------------|-------------|
| قيمة كوهين D | 0.2 | .0,5 | 0,8 فما فوق |
| حجم التأثير | تأثير قليل | تأثير متوسط | تأثير كبير |

النتيجة :

بما أن قيمة كوهين 1.5D فان حجم التأثير المتغير المستقل (البرنامج التدريبي المقنن خلال الفترة الانتقالية)كبير علي المتغير التابع (الأداء البدني (صفة السرعة) لدي العينة التجريبية.

3-2-1-4 مؤشر الرشاقة

1-الدلالة الإحصائية:

الجدول رقم (50)المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة(اختبار الرشاقة) في القياسين البيئي(بعد فترة الاسترجاع) و البعدي (نهاية البرنامج) لدي أفراد المجموعة التجريبية.

| إسم الاختبار وحدة القياس | | القياس القبلي (البيئي) (بداية البرنامج) | | القياس أبعدي (نهاية البرنامج) | |
|-----------------------------|--|--|-------------------|--------------------------------|--------------|
| | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف الم |
| اختبار الرشاقة | | 9.80 | 54.42 | 9.70 | 52.62 |

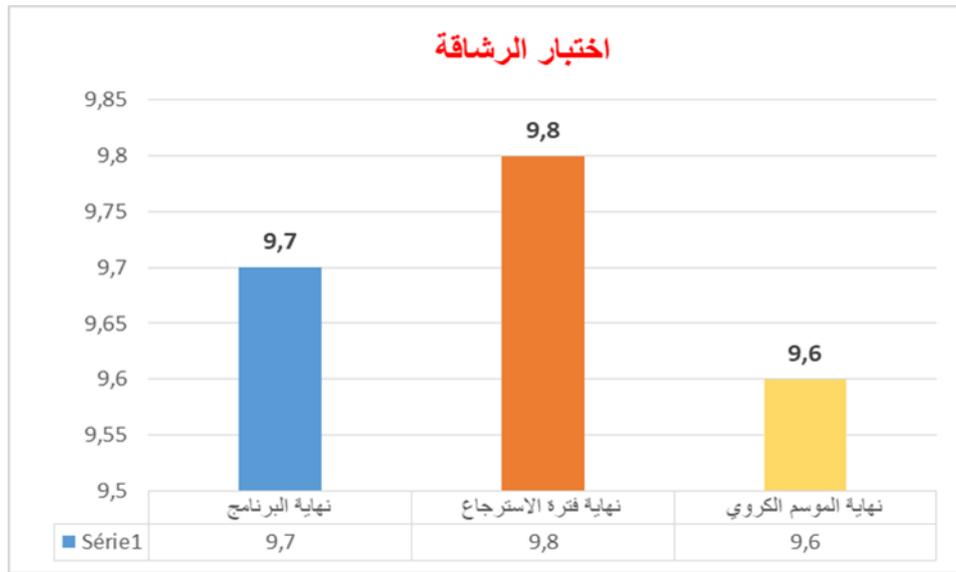
الجدول رقم (51) يوضح نتائج اختبار ولكيسون (لدلالة الفروق بين متوسطي في اختبار (الرشاقة) في القياسين البيئي(بعد فترة الاسترجاع) و البعدي (نهاية البرنامج) لدي أفراد المجموعة التجريبية

| التجريبية(ق/ب) | الرتب | ن | مجموع الرتب | متوسط الرتب | Z | Sig |
|----------------|-------|---|----------------|----------------|---|-----|
|----------------|-------|---|----------------|----------------|---|-----|

| | | | | | | |
|-------|--------|------|-------|----|----------|---------|
| 0.002 | -3.071 | 6.00 | 66.00 | 09 | السالبة | الرشاقة |
| | | | | 00 | الموجبة | |
| | | | | 02 | المرتبطة | |
| | | | | 11 | المجموع | |

=SIG 20.00: مستوى المعنوية

- الشكل رقم (37) المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة (القوة الانفجارية) في القياسين البيني (بعد فترة الاسترجاع) و البعدي (نهاية البرنامج) لدي أفراد المجموعة التجريبية.



- بما أن قيمة الدلالة المعنوية (SIG) تساوي (0.002) (اقل من مستوى الدلالة $\alpha(0.05)$ فإننا نرفض الفرض الصفري H_0 ونقبل الفرض البديل H_1 .

النتيجة:

يتضح من خلال الجدول رقم (51) و (50) والشكل رقم (37) أن النتائج الخاصة بالقياس القبلي (بداية البرنامج) و البعدي (نهاية البرنامج) في صفة الرشاقة للمجموعة التجريبية كما هو مبين في الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي بلغ (9.80) بانحراف معياري قدره (42.54 ±) في حين وصل المتوسط الحسابي للقياس البعدي إلي (9.70) و الانحراف المعياري (52.62 ±) و يتضح أن عدد الرتب السالبة هو (09) بمجموع (66) و بمتوسط قدره (6,00) في حين عدد الرتب الموجبة هو (00) بمجموع (00) و بمتوسط قدره (00) أما عدد القيم المرتبطة هي (02) و قد بلغت قيمة "Z" (-3.071) أما القيمة المعنوية (SIG) فوصلت إلي (0.002) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0,05) .. إذن توجد فروق ذات دلالة

إحصائية بين كل القياسات القبليّة و البعدية للاختبارات المطبقة علي المجموعة التجريبية لصالح للاختبارات البعدية المطبق عليها البرنامج التدريبي الفردي خلال الفترة الانتقالية علي مستوي الأداء البدني (التحمل .القوة , السرعة , الرشاقة , المرونة) لدي لاعبي كرة القدم فئة الأواسط ذلك لان متوسط الرتب التطبيق القبلي اقل من متوسط الرتب التطبيق البعدي ما يعني أن البرنامج التدريبي المقنن و المقترح خلال الفترة الانتقالية كان له اثر ايجابي علي المجموعة التجريبية.

2-الدلالة العملية

الجدول رقم (52) :لقياس حجم التأثير للبرنامج التدريبي الفردي خلال الفترة الانتقالية علي العينة التجريبية

فإننا نستخدم COHEN,S D (العينتين المرتبطتين) (t-test paired-samples)

| قيمة كوهين D | 0.2 | .0,5 | 0,8 فما فوق |
|--------------|------------|-------------|-------------|
| حجم التأثير | تأثير قليل | تأثير متوسط | تأثير كبير |

النتيجة :

بما أن قيمة كوهين 2.7 فان حجم التأثير المتغير المستقل (البرنامج التدريبي المقنن خلال الفترة الانتقالية)كبير علي المتغير التابع (الأداء البدني (صفة الرشاقة) لدي العينة التجريبية.

3-2-1-5: مؤشر المرونة

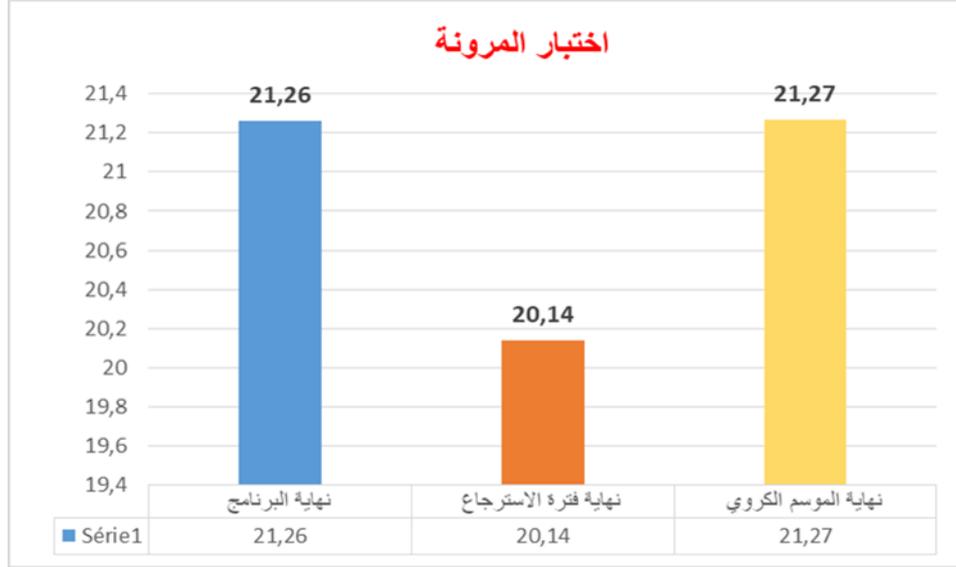
1-الدلالة الإحصائية:

الجدول رقم (53)نتائج اختبار ستيودنت (ت) للأزواج (Paired-t-test) لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية في اختبار متغير الدراسة (المرونة) في القياسين البيني(بعد فترة الاسترجاع) و البعدي (نهاية البرنامج)لدي أفراد المجموعة التجريبية

| اختبار | ن | القياسالقبلي | | القياس البعدي | | ت (المحسوبة) | Sig | الدلالة الإحصائية |
|---------|----|--------------|------|---------------|------|----------------|------|-------------------|
| | | س | ع | س | ع | | | |
| المرونة | 10 | 20.14 | 1.32 | 21.26 | 1.04 | -2.28 | 0.04 | دال |

=SIG0.04:مستوي المعنوية

الشكل: رقم (38) المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة (القوة الانفجارية) في القياسين البيني (بعد فترة الاسترجاع) و البعدي (نهاية البرنامج) لدي أفراد المجموعة التجريبية.



-اتخاذ القرار: بما أن قيمة الدلالة المعنوية (SIG) أقل من مستوي الدلالة $\alpha(0.05)$ فإننا نرفض

الفرض الصفري H_0 . ونقبل الفرض البديل H_1

النتيجة :

يتضح من خلال الجدول رقم (53) و الشكل رقم (38) أن النتائج الخاصة بالقياس القبلي و البعدي لدي أفراد المجموعة التجريبية في اختبار المرونة كما هو مبين في الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي بلغ (20.14) و الانحراف المعياري قدره (1.32) في حين وصل المتوسط الحسابي للقياس البعدي إلي (21.26) و الانحراف المعياري (1.04) و أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت (--2.28) sig القيمة المعنوية (0.04) وهي اصغر من مستوي الدلالة (0,05). إذن توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل القياسات القبلي و البعدي للاختبارات المطبقة علي المجموعة التجريبية لصالح للاختبارات البعدي المطبق عليها البرنامج التدريبي الفردي خلال الفترة الانتقالية علي مستوي الأداء البدني (التحمل. القوة, السرعة, الرشاقة, المرونة) لدي لاعبي كرة القدم فئة الأواسط ذلك لان متوسط الرتب التطبيق القبلي اقل من متوسط الرتب التطبيق البعدي ما يعني أن البرنامج التدريبي المقنن و المقترح خلال الفترة الانتقالية كان له اثر ايجابي علي المجموعة التجريبية.

2-الدلالة العملية :

الجدول رقم (54): لقياس حجم التأثير للبرنامج التدريبي الفردي خلال الفترة الانتقالية علي العينة التجريبية فإننا نستخدم COHEN,S D (العينتين المرتبطتين) (-t-test paired samples)

| | | | |
|--------------|------------|-------------|-------------|
| قيمة كوهين D | 0.2 | .0,5 | 0,8 فما فوق |
| حجم التأثير | تأثير قليل | تأثير متوسط | تأثير كبير |

النتيجة :

بما أن قيمة كوهين $0.8D$ فإن حجم التأثير المتغير المستقل (البرنامج التدريبي المقنن خلال الفترة الانتقالية) كبير علي المتغير التابع (الأداء البدني (صفة المرونة) لدي العينة التجريبية. النتيجة النهائية لعرض و تحليل النتائج الفرض الثاني

أثبتت النتائج وجود فروق معنوية و ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية و البعدية لجل للاختبارات البدنية المجربة علي العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي المقنن و المقترح خلال الفترة الانتقالية علي متغيرات الأداء البدني (التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة) لدي لاعبي كرة القدم فئة اقل من 21. و وجود فروق ظاهرة بين المتوسطات الحسابية لأفراد العين الشاهدة علي بغض متغيرات الأداء البدني وعليه نقبل الفرض البديل H_1 للفرض الثاني الذي يقر انه توجد فروق وجود فروق معنوية و ذات دلالة إحصائية عند دلالة إحصائية 0.05 بين القياس القبلي و القياس البعدي لدي لاعبي العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي المقنن و المقترح و لصالح القياس البعدي بحيث توصل الطالب الباحث ان للبرنامج التدريبي الفردي خلال الفترة الانتقالية الذي انتهجه أفراد العينة التجريبية كان له اثر كبير جدا علي متغيرات الأداء البدني و منه نقول أن الفرض الثاني قد تحقق.

3-33: عرض و تحليل نتائج الفرض الثالث:

للإجابة علي الفرض العام تم التحقق من صحة الفرض الثالث و الذي نص علي ان للبرنامج التدريبي المقترح خلال الفترة الانتقالية و المقنن تأثيرا علي الأداء البدنية لدي لاعبي العينة التجريبية لكرة القدم فئة اقل من 21 سنة. تم استخدام الاختبارات المعلمية و اللامعلمية حسب شروط الاختبار المعلمي باستخدام المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و اختبار ولكسون (wilcoxon) القياسين القبلي و البعدي t ستيودنت TEST و اختبار (لدلالة الفروق بين أفراد العينة الشاهدة و التجريبية حسب الشروط المعلمية).

1-3-3 عرض و تحليل نتائج .

1-1-3-3 مؤشر التحمل

1-الدلالة الإحصائية:

الجدول رقم (55)المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة(اختبار التحمل) في القياس البعدي (نهاية البرنامج) لدي أفراد المجموعتين الشاهدة و التجريبية.

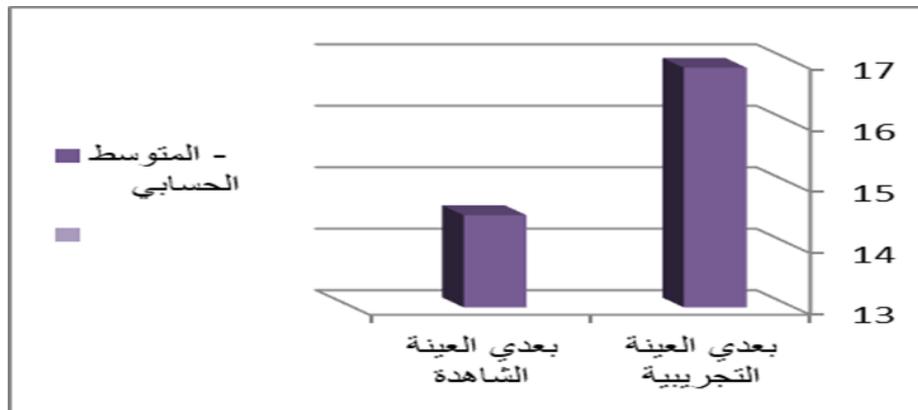
| العينة التجريبية (ن-1) | | العينة الشاهدة (ن-1) | | إسم الاختبار (المتري)وحدة القياس |
|------------------------|-------------|----------------------|-------------|-------------------------------------|
| الانحراف (م) | المتوسط (م) | الانحراف (م) | المتوسط (م) | |
| 10.01 | 16.90 | 83.46 | 14.43 | اختبار التحمل |

الجدول رقم (56)لدلالة الفروق بين متوسطي في اختبار Mann–Whitney U test يوضح نتائج (اختبار التحمل) في القياس البعدي (نهاية البرنامج) لدي أفراد المجموعتين الشاهدة و التجريبية.

| الاختبار | المجموعات | التطبيق | ن | مجموع الرتب | متوسط الرتب | U | Z | Sig |
|------------------|-----------|---------|----|-------------|-------------|---|--------|-------|
| القوة الانفجارية | الشاهدة | البعدي | 10 | 70,00 | 6,36 | 4 | -37,19 | 0,000 |
| | التجريبية | البعدي | 10 | 183,00 | 16,64 | | | |

-مستويالمعنوية: SIG=0.000

- الشكل: رقم (39)المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة(التحمل) في القياس البعدي (نهاية البرنامج) لدي أفراد المجموعتين الشاهدة و التجريبية.



-اتخاذ القرار: بما أن قيمة الدلالة المعنوية (SIG) اقل من مستوي الدلالة $\alpha=0.05$ فإننا نرفض الفرض الصفري H_0 ونقبل الفرض البديل H_1 .

النتيجة :

يتضح من خلال الجدول رقم (56) رقم و(55) و (39) و الشكل رقم (39) أن النتائج الخاصة بالقياس أبعدي في التحمل للمجموعتين الشاهدة و التجريبية كما هو مبين في الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي في اختبار التحمل لإفراد المجموعتين الشاهدة في القياس البعدي بلغ (14.50) و الانحراف المعياري (16.90) في حين بلغ المتوسط الحسابي لأفراد العينة التجريبية للقياس أبعدي إلي (16.90) و بانحراف معياري (72.71) و يتضح أن مجموع الرتب لإفراد العينة الشاهدة بلغ (70,00) و بمتوسط قدره (6,36) في حين أن مجموع الرتب لأفراد العينة التجريبية بلغ (183,00) و بمتوسط قدره (16,64) أما قيم U هي (4) و قد بلغت قيمة "Z" (-3,719) أما القيمة المعنوية (SIG) وهي اصغر من مستوي الدلالة (0,05). إذن توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل القياسات القبليّة و البعديّة للاختبارات المطبقة علي العينة التجريبية و الشاهدة لصالح العينة التجريبية للاختبارات البعديّة المطبق عليها البرنامج التدريبي المقنن و المقترح خلال الفترة الانتقالية علي مستوي الأداء البدني (التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة) لدي لاعبي كرة القدم فئة الأواسط ذلك لان متوسط الرتب العينة التجريبية اكبر من متوسط الرتب العينة الشاهدة ما يعني أن البرنامج التدريبي المقنن خلال الفترة الانتقالية كان له اثر ايجابي علي العينة التجريبية .

2-الدلالة العملية :

الجدول رقم (57): لقياس حجم التأثير للبرنامج التدريبي خلال الفترة الانتقالية علي العينة

التجريبية و الشاهدة فإننا نستخدم مربع ايتا (Independent – -ETA-SQUARED)

Samplest-test (للعينتين المستقلتين)

| قيمة (ن 2) | 0.01 | 0.06 فما فوق | 0.14 |
|-------------|------------|--------------|------------|
| حجم التأثير | تأثير قليل | تأثير متوسط | تأثير كبير |

النتيجة :

بما ان قيمة مربع ايتا 0.6 فان حجم التأثير المتغير المستقل (البرنامج التدريبي المقنن خلال الفترة الانتقالية) كبير علي المتغير التابع (الأداء البدني (متغير التحمل) لدي العينة التجريبية علي العينة الشاهدة.

3-3-1-2 مؤشر القوة

1-الدلالة الإحصائية:

الجدول رقم (58) المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة (اختبار القوة الانفجارية) في القياس البعدي (نهاية البرنامج) لدي أفراد المجموعتين الشاهدة و التجريبية.

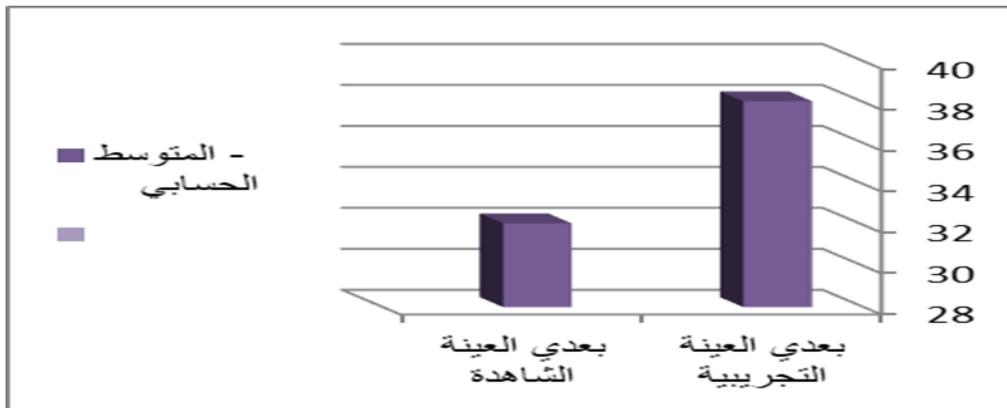
| الاختبار وحدة القياس | | العينة الشاهدة (ن =1) =10 | | العينة التجريبية (ن = 10) | |
|----------------------|--|---------------------------|--------------|---------------------------|--------------|
| | | المتوسط (ح) | الانحراف (م) | المتوسط (ح) | الانحراف (م) |
| القوة الانفجارية | | 32.09 | 3,91 | 38.05 | 3.44 |

الجدول رقم (59) لدلالة الفروق بين متوسطي في اختبار Mann-Whitney U test يوضح نتائج اختبار (القوة الانفجارية في القياس البعدي (نهاية البرنامج) لدي أفراد المجموعتين الشاهدة و التجريبية.

| الاختبار | المجموعات | التطبيق | ن | مجموع الرتب | متوسط الرتب | U | Z | Sig |
|----------------|-----------|---------|----|-------------|-------------|---|---|-------|
| اختبار الرشاقة | الشاهدة | البعدي | 10 | 83,00 | 7,55 | 2 | - | 0,004 |
| | التجريبية | البعدي | 10 | 170,00 | 15,45 | | | |

-مسنوي المغنوية: SIG=0.004

- الشكل رقم (40) المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة (القوة الانفجارية) في القياس البعدي (نهاية البرنامج) لدي أفراد المجموعتين الشاهدة و التجريبية.



-اتخاذ القرار: بما ان قيمة الدلالة المعنوية (SIG) اقل من مستوي الدلالة $a=(0.05)$ فإننا نرفض الفرض الصفري . H_0 ونقبل الفرض البديل H_1
النتيجة :

يتضح من خلال الجدول رقم (59) و(58) و رقم الشكل (40) و الشكل رقم (..) أن النتائج الخاصة بالقياس البعدي في القوة الانفجارية للمجموعتين الشاهدة و التجريبية كما هو مبين في الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي في اختبار القوة الانفجارية لإفراد المجموعتين الشاهدة و التجريبية في القياس البعدي بلغ (33,00) و الانحراف المعياري (3,91) في حين بلغ المتوسط الحسابي لأفراد العينة التجريبية للقياس البعدي إلي (41.90) و بانحراف معياري (3.44) و يتضح أن مجموع الرتب لإفراد العينة الشاهدة بلغ (83,00) و بمتوسط قدره (7,55) في حين أن مجموع الرتب لأفراد العينة التجريبية بلغ (170,00) و بمتوسط قدره (15,45) أما قيم U هي (2) و قد بلغت قيمة "Z" (-2,875) أما القيمة المعنوية (SIG) فوصلت إلي (0,004) وهي اصغر من مستوي الدلالة (0,05) إذن توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل القياسات القبلية و البعدية للاختبارات المطبقة علي العينة التجريبية و الشاهدة لصالح العينة التجريبية للاختبارات البعدية المطبق عليها البرنامج التدريبي المقنن و المقترح خلال الفترة الانتقالية علي مستوي الأداء البدني (التحمل .القوة , السرعة , الرشاقة , المرونة) لدي لاعبي كرة القدم فئة الأواسط ذلك لان متوسط الرتب العينة التجريبية اكبر من متوسط الرتب العينة الشاهدة ما يعني ان البرنامج التدريبي المقنن خلال الفترة الانتقالية كان له اثر ايجابي علي العينة التجريبية .

2-الدلالة العملية :

الجدول رقم (60) : لقياس حجم التأثير للبرنامج المقنن خلال الفترة الانتقالية علي العينة التجريبية و الشاهدة

فإننا نستخدم مربع ايتا (Independent – Samplest--ETA-SQUARED)
 test (للعينتين المستقلتين)

| قيمة(ن 2) | 0.01 | 0.06 فما فوق | 0.14 |
|-------------|------------|--------------|------------|
| حجم التأثير | تأثير قليل | تأثير متوسط | تأثير كبير |

النتيجة :

بما ان قيمة مربع ايتا فان 0.4حجم التأثير المتغير المستقل (البرنامج التدريبي المقنن خلال الفترة الانتقالية)كبير علي المتغير التابع (الأداء البدني (متغير القوة) لدي العينة التجريبية علي العينة الشاهدة.

3-3-1-3 مؤشر السرعة

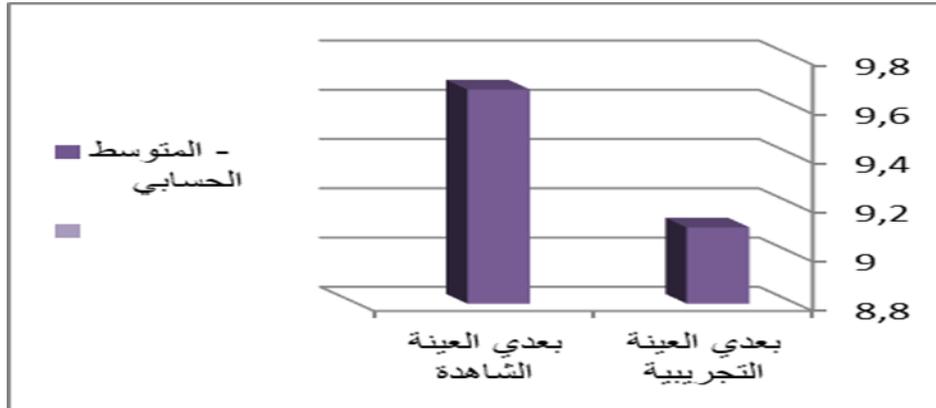
1-الدلالة الإحصائية:

الجدول رقم (61) نتائج . لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية) لمجموعتين مستقلتين-t
(Independent) ستودنت (ت) في اختبار متغير الدراسة (السرعة في القياس البعدي (نهاية
البرنامج) لدي أفراد المجموعتين الشاهدة و التجريبية عند درجة حرية (2ن-2)

| اختبار | ن | العينة الشاهدة | | العينة التجريبية | | ت (المحسوبة) | Sig | الدلالة الإحصائية |
|--------|----|----------------|------|------------------|------|-----------------|------|----------------------|
| | | ع | س | ع | س | | | |
| السرعة | 10 | 33.40 | 9.67 | 30.54 | 9.11 | 10,43 | 0,04 | دال |

-مستوي المعنوية: SIG=0.04

- الشكل: رقم (41)المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة(القوة
الانفجارية) في القياس البعدي (نهاية البرنامج) لدي أفراد المجموعتين الشاهدة و
التجريبية.



-اتخاذ القرار: بما أن قيمة الدلالة المعنوية (SIG) اقل من مستوي الدلالة $a=(0.05)$ فإننا نرفض
الفرض الصفري . H_0 ونقبل الفرض البديل H_1
-النتيجة :

يتضح من خلال الجدول رقم (61) و الشكل رقم (41) ان النتائج الخاصة بالقياس البعدي لدي
أفراد المجموعة الشاهدة و التجريبية في اختبار السرعة كما هو مبين في الجدول أعلاه أن
المتوسط الحسابي للقياس القبلي بلغ (10.22) و الانحراف المعياري قدره (52.77) في حين
وصل المتوسط الحسابي للقياس البعدي إلي (8,34) و الانحراف المعياري (31,29) و ان قيمة
(ت) المحسوبة بلغت (10,43) و sig القيمة المعنوية (0,04)) و هي اصغر من قيمة
مستوي الدلالة (0,05). إذن توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل القياسات القبلية و البعدية

للاختبارات المطبقة علي العينة التجريبية و الشاهدة لصالح العينة التجريبية للاختبارات البعدية المطبق عليها البرنامج التدريبي المقنن و المقترح خلال الفترة الانتقالية علي مستوى الأداء البدني (التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة) لدي لاعبي كرة القدم فئة الأواسط ذلك لان المتوسط الحسابي العينة التجريبية اكبر من المتوسط الحسابي العينة الشاهدة ما يعني أن البرنامج التدريبي المقنن خلال الفترة الانتقالية كان له اثر ايجابي علي العينة التجريبية

2-الدالة العملية :

الجدول رقم 62) لقياس حجم التأثير للبرنامج المقنن خلال الفترة الانتقالية علي العينة التجريبية و الشاهدة

فإننا نستخدم مربع ايتا (Independent – Samplest--ETA-SQUARED) test (للعينتين المستقلتين)

| قيمة(ن 2) | 0.01 | 0.06 فما فوق | 0.14 |
|-------------|------------|--------------|------------|
| حجم التأثير | تأثير قليل | تأثير متوسط | تأثير كبير |

النتيجة :

بما ان قيمة مربع ايتا 0.2 فان حجم التأثير المتغير المستقل (البرنامج التدريبي المقنن خلال الفترة الانتقالية)كبير علي المتغير التابع (الأداء البدني (صفة السرعة) لدي العينة التجريبية علي العينة الشاهدة.

3-3-1 مؤشر الرشاقة

1-الدالة الإحصائية:

الجدول رقم (63)المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة(اختبار القوة الانفجارية) في القياس البعدي (نهاية البرنامج) لدي أفراد المجموعتين الشاهدة و التجريبية.

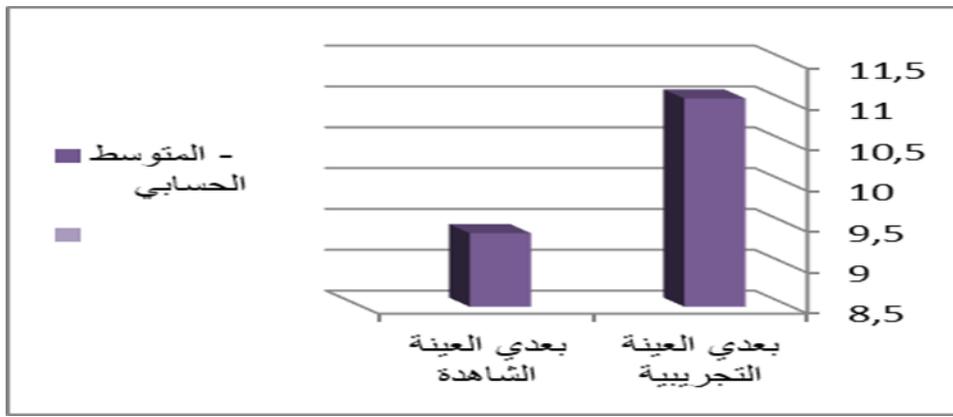
| إسم الاختبار وحدة القياس | العينة الشاهدة (ن =1) =10 | | العينة التجريبية (ن = 10) | |
|-----------------------------|---------------------------|--------------|---------------------------|--------------|
| | المتوسط (ح) | الانحراف (م) | المتوسط (ح) | الانحراف (م) |
| الرشاقة | 11.05 | 7.81 | 9.40 | 54.27 |

الجدول رقم (64)لدلالة الفروق بين متوسطي في اختبار Mann–Whitney U test يوضح نتائج اختبار (الرشاقة في القياس البعدي (نهاية البرنامج) لدي أفراد المجموعتين الشاهدة و التجريبية.

| الاختبار | المجموعات | التطبيق | ن | مجموع الرتب | متوسط الرتب | U | Z | Sig |
|----------------|-----------|---------|----|-------------|-------------|-----|-------|-------|
| اختبار الرشاقة | الشاهدة | البعدي | 10 | 66,00 | 6,00 | 000 | 3,975 | 0,000 |
| | التجريبية | البعدي | 10 | 187,00 | 17,00 | | | |

-مستوي المعنوية: SIG= 0.000

- الشكل: رقم (42). المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة (الرشاقة) في القياس البعدي (نهاية البرنامج) لدي أفراد المجموعتين الشاهدة و التجريبية.



-اتخاذ القرار: بما أن قيمة الدلالة المعنوية (SIG) اقل من مستوي الدلالة (0.05) فإننا نرفض الفرض الصفري . H0 ونقبل الفرض البديل H1

-النتيجة:

يتضح من خلال الجدول رقم (64) و (63) و رقم الشكل (42) أن النتائج الخاصة بالقياس البعدي في المداومة للمجموعتين الشاهدة و التجريبية كما هو مبين في الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي في اختبار الرشاقة لإفراد المجموعتين الشاهدة و التجريبية في القياس البعدي بلغ (10.74) و الانحراف المعياري (58.67) في حين بلغ المتوسط الحسابي لأفراد العينة التجريبية للقياس البعدي إلي (8.68) و بانحراف معياري (60.69) و يتضح أن مجموع الرتب لإفراد العينة الشاهدة بلغ (66,00) و بمتوسط قدره (6,00) في حين أن مجموع الرتب لأفراد العينة التجريبية بلغ (187,00) و بمتوسط قدره (17,00) أما قيم U هي (000) و قد بلغت قيمة "Z" (-3,975) أما القيمة المعنوية (SIG) فوصلت إلي (0,000) وهي اصغر من مستوي الدلالة (0,05). إذن توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل القياسات القبلية و البعدية للاختبارات المطبقة علي العينة التجريبية و الشاهدة لصالح العينة التجريبية للاختبارات البعدية المطبق عليها البرنامج التدريبي المقنن و المقترح خلال الفترة الانتقالية علي مستوي الأداء

البدني (التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة) لدي لاعبي كرة القدم فئة الأواسط ذلك لان متوسط الرتب العينة التجريبية اكبر من متوسط الرتب العينة الشاهدة ما يعني ان البرنامج التدريبي المقنن خلال الفترة الانتقالية كان له اثر ايجابي علي العينة التجريبية .

2-الدالة العملية :

الجدول رقم (65): لقياس حجم التأثير للبرنامج المقنن خلال الفترة الانتقالية علي العينة

التجريبية و الشاهدة

فإننا نستخدم مربع ايتا (Independent – Samplest-test-ETA-SQUARED)(العينتين المستقلتين

(

| قيمة(ن 2) | 0.01 | 0.06 فما فوق | 0.14 |
|-------------|------------|--------------|------------|
| حجم التأثير | تأثير قليل | تأثير متوسط | تأثير كبير |

النتيجة :

بما ان قيمة مربع ايتا 0.9 فان حجم التأثير المتغير المستقل (البرنامج التدريبي المقنن خلال الفترة الانتقالية)كبير علي المتغير التابع (الأداء البدني (صفة الرشاقة) لدي العينة التجريبية علي العينة الشاهدة.

3-3-1-5 مؤشر المرونة

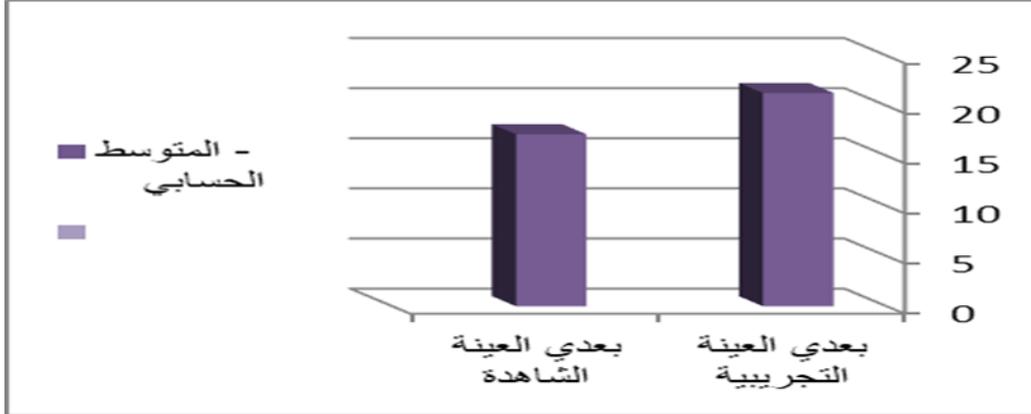
1-الدالة الإحصائية:

الجدول رقم (66) نتائج لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية) لمجموعتين مستقلتين -t (Independent) ستيودنت (ت) في اختبار متغير الدراسة (المرونة في القياس البعدي (نهاية البرنامج)) لدي أفراد المجموعتين الشاهدة و التجريبية عند درجة حرية (2ن-2)

| اختبار | ن | العينة الشاهدة | | العينة التجريبية | | ت (المحسوبة) | Sig | الدالة الإحصائية |
|---------|----|----------------|------|------------------|------|--------------|-------|------------------|
| | | ع | س | ع | س | | | |
| المرونة | 10 | 17.16 | 1.06 | 21.27 | 1.04 | 9.11 | 0,000 | دال |

مستوي المعنوية: 0.0SIG=00,

الشكل: رقم (43) المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة (القوة الانفجارية) في القياس البعدي (نهاية البرنامج) لدي أفراد المجموعتين الشاهدة و التجريبية.



-اتخاذ القرار: بما ان قيمة الدلالة المعنوية (SIG) اقل من مستوي الدلالة $a=(0.05)$ فاننا نرفض الفرض الصفري . H_0 ونقبل الفرض البديل H_1

النتيجة :

يتضح من خلال الجدول رقم (66) ورقم الشكل (43) يتضح من خلال الجدول رقم () حيث أظهرت النتائج الخاصة بالقياس البعدي لدي أفراد المجموعتين الشاهدة و التجريبية في اختبار المرونة كما هو مبين في الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي بلغ (17.16) و الانحراف المعياري قدره (1.06) في حين وصل المتوسط الحسابي للقياس البعدي إلي (21.26) و الانحراف المعياري (1.04) و ان قيمة (ت) المحسوبة بلغت (9.11) و القيمة المعنوية (0,000) و هي اصغر من قيمة مستوي الدلالة (0,05). إذن توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل القياسات القبلي و البعدي للاختبارات المطبقة علي العينة التجريبية و الشاهدة لصالح العينة التجريبية للاختبارات البعدي المطبق عليها البرنامج التدريبي المقنن و المقترح خلال الفترة الانتقالية علي مستوي الأداء البدني (التحمل. القوة, السرعة, الرشاقة, المرونة) لدي لاعبي كرة القدم فئة الأواسط ذلك لان المتوسط الحسابي العينة التجريبية اكبر من المتوسط الحسابي العينة الشاهدة ما يعني أن البرنامج التدريبي المقنن خلال الفترة الانتقالية كان له اثر ايجابي علي العينة التجريبية .

2-الدالة العملية :

الجدول رقم (67) :لقياس حجم التأثير للبرنامج المقنن خلال الفترة الانتقالية علي العينة التجريبية و الشاهدة

فإننا نستخدم مربع ايتا (Independent – Samplest-test-ETA-SQUARED)(العينتين المستقلتين

(

| قيمة (ن 2) | 0.01 | 0.06 فما فوق | 0.14 |
|-------------|------------|--------------|------------|
| حجم التأثير | تأثير قليل | تأثير متوسط | تأثير كبير |

النتيجة :

بما ان قيمة مربع آيتا 0.8 فان حجم التأثير المتغير المستقل (البرنامج التدريبي المقنن خلال الفترة الانتقالية) كبير علي المتغير التابع (الأداء البدني (صفة المرونة) لدي العينة التجريبية علي العينة الشاهدة.

النتيجة النهائية عرض وتحليل النتائج الفرض الثالث

أثبتت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس البعدي لجل للاختبارات البدنية المجربة علي العينة الشاهدة و التجريبية علي متغيرات الأداء البدني (التحمل .القوة, السرعة , الرشاقة ,المرونة) لدي لاعبي كرة القدم فئة اقل من 21 .و وجود فروق ظاهرة بين المتوسطات الحسابية و عليه نقبل الفرض البديل H1 الذي يقر انه توجد فروق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي الدلالة 0.05 في القياس البعدي بين أفراد العينتين الشاهدة و التجريبية علي متغيرات الأداء البدني و لصالح العينة التجريبية بحيث توصل الطلب الباحث أن للبرنامج التدريبي المقنن خلال الفترة الانتقالية المطبق علي أفراد العينة التجريبية كان له اثر ايجابي علي متغيرات الأداء البدني قيد الدراسة و منه نقول أن الفرض الثالث قد تحقق.

3-5: مناقشة فروض البحث:

اعتمادا على نتائج التحليل الإحصائي لبيانات الدراسة، ومع الاسترشاد بالدراسات السابقة والمشابهة والمراجع العلمية، تم مناقشة النتائج وفقا لفروض البحث على الشكل التالي.

3-5-1 مناقشة نتائج الفرض الأول

من خلال نتائج البحث تبين أن سبب هذا التراجع هو البرنامج الفردي الذي سار عليه اللاعبين خلال نهاية الموسم الكروي لم يحترم فيه مبدأ الاستمرارية و مبدأ التكيف و مبدأ التدرج في زيادة الحمل و عدم احترام أوقات العمل و الراحة و وجود خلل في طرق التدريب المناسبة خلال الفترة الانتقالية وينكر (Joao Renato Silva ;et alL ، 2015) أن الانقطاع المفاجئ و التذبذب في التدريب قد يُخل بحالة اللاعب الصحية وبسبب صعوبات عند معاودة التدريب وتأتي العوامل الفسيولوجية في مقدمة العوامل التي تؤثر على مستوى الأداء البدني وبصفة خاصة في لعبة كرة القدم حيث يتعرض لاعبي كرة القدم إلى التوقف عن التدريب أو التذبذب في المحافظة علي نمطية التدريب لأسباب مختلفة الأمر الذي يؤدي إلى تراجع مستوى

اللياقة البدنية والمستوى المهاري لديهم هذا ما أكدته دراسة (هزاع بن محمد الهزاع ، 2005) ودراسة (سامي حمريط، 2019) بعنوان أثر الانقطاع عن التدريب أثناء المرحلة الانتقالية على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية لدى العيب كرة القدم أكابر اين خلصت دراسته إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بل القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد عينة الدراسة بالنسبة للاختبارات البدنية والاختبارات الفسيولوجية الخاصة بكرة القدم ولصالح القياس القبلي هذا ما يدل على أن الانقطاع عن التدريب يؤدي بشكل ملحوظ إل انخفاض عناصر اللياقة البدنية والفسولوجية وصعوبة استعادة بعض عناصرها في نهاية فترة الإعداد إل ما كانت عليه قبل الفترة الانتقالية مما يؤثر على مستوى الفريق أ ناء الموسم الرياضي.

وتكمن مشكلة الدراسة الحالية في التعرف على تأثير برنامج التدريبي خلال نهاية الموسم الكروي (الفترة الانتقالية) على بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم. و من خلال الجدول رقم (12) يتبين لنا انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي و لصالح القياس القبلي لدى العينة الشاهدة و يرجع ذلك إلى عدم حدوث التكيفات في الأجهزة الوظيفية لدى لاعبي هذه العينة بسبب طبيعة التمارين المتبعة في برنامج التدريبي التقليدي، حيث لم يطرأ أي تحسن في كفاءة الأنظمة الطاقوية لديهم و بالتالي عدم تحسن كل الصفات البدنية لديهم سواء السرعة أو القوة و كل من الرشاقة و المرونة. كما تتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما توصل إليه (Daniel ، 2017) حين اكتشف آثار الفترة خارج الموسم على الأداء البدني لدي الحكام الاساسيون و مساعدي حكام في كرة القدم حيث أثبتت نتائج الاختبارات وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي و البعدي لجل للاختبارات البدنية المجربة علي العينة الشاهدة المطبق عليها البرنامج التدريبي الفردي خلال الفترة الانتقالية علي متغيرات الأداء البدني (التحمل، القوة، السرعة ، الرشاقة، المرونة) لدي لاعبي كرة القدم فئة اقل من 21 . و وجود فروق ظاهرة بين المتوسطات الحسابية و عليه نرفض الفرض الصفري H0 للفرض الأول الذي يقر انه لا وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند دلالة إحصائية 0.05 بين القياس القبلي و القياس البعدي لأفراد العين الشاهدة علي بغض متغيرات الأداء البدني و نقبل الفرض البديل H1 الذي يقر انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند دلالة إحصائية 0.05 بين القياس القبلي و القياس البعدي لجل للاختبارات البدنية المجربة علي العينة الشاهدة المطبق عليها البرنامج التدريبي الفردي و لصالح القياس القبلي بحيث توصل الطالب الباحث أن للبرنامج الفردي الذي انتهجه أفراد العينة الشاهدة كان له اثر قليل جدا علي متغيرات الأداء البدني .

3-5-2 مناقشة نتائج الفرض الثاني

تبين الجدول أن هناك فروق ظاهرية بين القياسين البيئي (نهاية فترة الاسترجاع) و البعدي في درجات متوسطات الأداء البدني (عناصر اللياقة البدنية) لدى أفراد العينة التجريبية حيث كان متوسط مسافة اختبار المداومة 15.80 متر في القياس البيئي ثم أصبح 16.90 متر في القياس البعدي و الزيادة في المسافة يدل هناك تقدم في مستوي التحمل . و اتضح كذلك زيادة في مسافة اختبار الوثب العمودي 34 سنتمتر في القياس البيئي ثم أصبح في القياس البعدي 39 سم يدل علي تحسن في القوة الانفجارية للأطراف السفلية و كذلك تبين للطالب الباحث أن في اختبار السرعة أن زمن السرعة وثل في القياس البيئي 9.12 ثانية ثم أصبح في القياس البعدي 9.11 ثانية والانخفاض في الزمن يدل أن هناك تقدم في مستوى السرعة، ويعزو الباحث هذا الانخفاض في مؤشر السرعة إلى عدم قدرة الرياضي على تهيئة أعضاء جسمه بسرعة في حالة عدم الاستمرارية في التدريب الفردي بشكل منتظم عن التدريب مقارنة بحالة التدريب. وبالنسبة للرشاقة فقد تحسنت من 9.80 ثانية إلى 9.70 ثانية. واتضح أن هناك زيادة في اختبار (ثني الجذع من الوقوف) حيث كانت في الاختبار البيئي 20.14 سنتمتر والاختبار البعدي 21.26 سنتمتر.

وتعزو نتائج البحث هذا التحسن إلي البرنامج التدريبي المقنن و المقترح خلال الفترة الانتقالية لدي أفراد العينة التجريبية و لصالح القياس البعدي و التي عملت علي تطوير عناصر الأداء البدني (التحمل. القوة. السرعة. الرشاقة. المرونة).

حيث يري الباحث أن آلية تطبيق البرنامج بما احتواه من وحدات تدريبية خلال الفترة الانتقالية (3 أسابيع للاسترخاء و (4 أسابيع للبرنامج التدريبي) احتوت علي تدريبات عناصر اللياقة البدنية حيث كانت نتيجة التحسن واضحة في متغير التحمل و القوة و السرعة و الرشاقة و المرونة .

كما تشير الدراسة الحالية هذا التقدم في نتائج الاختبارات البعدي إلي احترام مبدأ التدريب والانتظام في التدريب والاستمرار فيه حيث يعتبر أحد الأركان الجوهرية للعملية التدريبية، لان التطور في مستوى الأداء البدني للاعب يحدث نتيجة التأثيرات الفسيولوجية للتدريب والتي من خلالها تتم عملية التكيف الفسيولوجي. ويعمل التدريب البدني المنتظم على إحداث تكيفات فسيولوجية للعديد من الوظائف الحيوية للجسم مثل الاستهلاك الأقصى للأوكسجين، وعدد مرات التنفس (. و CZAPLISKI، 2014).

ويرجع ما توصل إليه البحث هذه النتيجة إلى التأثير الإيجابي لمحتوى البرنامج التدريبي المقترح خلال الفترة الانتقالية ، وما أشتمله من أنشطة متنوعة ومشوقة أدت إلى

الحفاظ علي بعض المتغيرات الفسيولوجية حيث تم اختيار مجموعة من التمرينات والأنشطة الرياضية المختلفة من حيث طبيعتها وأنشطة متباينة تكمل بعضها البعض للحفاظ على الكفاءة الفسيولوجية للاعب كرة القدم ، وهذا التنوع من حيث طبيعة الأنشطة وطرق التدريب باختلاف درجات الحمل يهدف في النهاية لتحقيق الأهداف التدريبية المنشودة ، و تم ذلك في ضوء اعتبارات فسيولوجية تعنى أساسا بتفهم خصوصية العمل العضلي مع الاهتمام بدرجة كبيرة بفترات الراحة البيئية بين الأنشطة و المواقف التدريبية المقترحة والمقننة خلال الفترة الانتقالية ويذكر (Werner، 2011) أن من بين الطرق التدريبية المستعملة و المقترحة إلي جانب مجموعة أخرى من الطرق أهمها أسلوب التدريب المتقاطع الذي يعتمد على الجمع بين نشاطين أو أكثر داخل برامج التدريب الرياضي يهدف إلي تنمية اللياقة البدنية حيث يمارس اللاعب من خلالها أنشطة رياضية وتمارين تختلف عن الأنشطة والتمارين المستخدمة في النشاط التخصصي للاعب من أجل تنمية المجموعات العضلية غير العاملة في النشاط التخصصي وكذلك توفير الراحة للمجموعات العضلية المجهدة والحفاظ على مستوى اللياقة للمجموعات العضلية العاملة في النشاط التخصصي كما أن عملية التغير في التدريب تساعد على زيادة الدافعية للاعبين كما أن التدريب المتقاطع يشمل نشاطات الجري والمشى والأثقال والتمرينات البلومترية والدراجات والتجديف والسباحة وتمرينات الأنشطة الرياضية الجماعية والفردية المختلفة دون استخدام تمارين النشاط التخصصي . وذلك باستخدام شدة الحمل المتوسط ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه (عويس، 2003) أن اللاعب الذي يؤدي الفترة الانتقالية بنشاط سوف يجد تحسن في الخصائص الفسيولوجية للبدء في مرحلة إعداد البدني العام للموسم الكروي الجديد و أن برامج التدريب المتقاطع ، وخاصة في المرحلة الانتقالية للموسم الرياضي تساعد اللاعبين علي التثبيت والاحتفاظ بالقوة العضلية والمرونة والنواحي الفسيولوجية ، وكلها عوامل تسهم في تحسين مستوى أداء الرياضي في النشاط (التخصصي) .

و كذلك اشتمل البرنامج المقترح علي طريقة التدريب العرضي الذي يعتبر هو أحد الأساليب التدريبية الذي يحتوي على الأنشطة الرياضية المختلفة والتي يتم تقنينها والتخطيط لكي تعمل على الارتقاء بالمستوى البدني وتحسين المتغيرات الوظيفية للاعب من خلال استخدام التنوع وتقليل مخاطر الإصابة واستخدام عنصر التشويق، والهدف الرئيسي من الفترة هو الترويح عن اللاعب و نقله من مرحلة الشعور بالملل والضغط المستمر في المباريات إلي مرحلة أخرى يشعر خلالها بالمرح والراحة والاستمتاع والأداء بدرجة أكثر حرية، والتقليل من القيود المحيطة به خلال التدريب والمباريات حتى يقبل على الموسم الرياضي التالي مستعدا تماما

للمشاركة في فترة الإعداد حيث تتفق هذه الدراسة مع ما جاءت به دراسة (حنفي وهدان ، 2018) بعنوان إستراتيجية تدريبية لفترة الانتقالية باستخدام الأسلوب العرضي للحفاظ على المستوى البدني لدى براعم الغطس.

وتمتد هذه الفترة ما بين (4 إلى 8) أسابيع، وتبدأ بانتهاء الموسم الرياضي وتنتهي ببدء مرحلة الإعداد وما أكدته دراسة (سرور،، 2008) أين توصل أن البرنامج التدريبي العرضي المقترح أدى إلى الحفاظ على مستوى اللياقة العضلية ، وأشارت النتائج أيضا أن معدلات التغير في اللياقة العضلية أعلى قياس من معدلات التغير في لياقة الطاقة ويتضمن الترويح الرياضي العديد من الألعاب التي تخضع لقوانين تتغير وفقاً للمساحة والإمكانات وتتنوع من مجتمع لآخر ومن سن إلى سن، وهي مرتبطة دائماً بعاملتي السعادة والسرور، ومن أهم مميزات أنها تعمل على تشكيل وتقوية جسم الفرد وتنمية جميع وظائفه الحيوية والبدنية.

كما تشير الدراسة هذا التحسن إلي البرنامج التدريبي المقترح و المقنن خلال الفترة الانتقالية لدي أفراد العينة التجريبية الذي عمل علي تطوير عناصر الأداء البدني و المتغيرات الفسيولوجية خلال الفترة الانتقالية .و يري الباحث أن إلية تطبيق البرنامج التدريبي بما احتواه من وحدات تدريبية لتنمية عناصر اللياقة البدنية خلال الفترة الانتقالية حيث كانت النتيجة التحسن الملحوظ في جميع المتغيرات البدنية قيد الدراسة متغير حيث تم تطبيق التدريب العرضي و التدريب المتقاطع لتحسين المداومة للقدرات اللاهوائية لتنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية و لتنمية عنصر المرونة يدل على أن لطريقة التدريب المستمر أثر إيجابا على تطوير والمحافظة على عناصر اللياقة البدنية بحيث أكد" (Jeong، 2011) "على أن "البرامج التدريبية المقننة والمنظمة وفق الأسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدني والمهاري للاعب.

إن طريقة التدريب المستمر تساعد بدرجة كبيرة في زيادة قدرة أجهزة وأعضاء الجسم على التكيف للمجهود البدني الدائم وأيضا ترفع السمات الإرادية و أن تقنين الحمل التدريبي باستعمال طريقة التدريب الفارتلك و المستمر المطبق على العينة التجريبية أدى إلى تطوير بعض الصفات البدنية الأساسية مثل صفة المرونة هذا ما يتطابق مع العديد من الدراسات منها دراسة (جمال سرايعة ، 2020) الذي توصل إلى أن توظيف طرق التدريب لها دور ايجابي في تنمية المرونة و بتالي الانجاز الرقمي , بحيث يوصي كل من (ميم، 2020)، "على أنه" يجب على المدرب تنظيم ومراقبة استخدام الحجم والشدة التدريبية بشكل دقيق لضمان عملية تحسين مستوى الرياضيين بشكل جيد (و قد ذكر (عبد البصير ه.، 2021) في دراسته التي استهدفت إلى التعرف على مقدار تأثير كل من الفترة الانتقالية وفترة الإعداد على بعض المتغيرات

الفسولوجية والبدنية للاعب كرة القدم أن التدريب المنتظم يؤدي إلى زيادة في كفاءة الجهاز العضلي حيث تم زيادة المقاومة الواقعة علي العضلة و بالتحديد الجزء السفلي من الجسم من خلال تمارين الجري الفارتلاك و التقوية العضلية الاتي تؤدي إلي تطويرها و تنميتها فكلما زادت المقاومة التي تعمل العضلة ضدها زادت و تطورت القوة لديها و تتفق نتيجته هذه الدراسة مع دراسة ((البدراوي، 2008) و مع دراسة (وسيلة محمد مهران ، 2007) و التي توصلت إلي أن استخدام برنامج التدريب العرضي أثناء الفترة الانتقالية أدى إلى الحفاظ على مستوى الحالة التدريبية لمتسابقين وكذلك المستوى الرقمي 400م عدو.وما أشار إليه (Bangsbo.J، 1994) أن التدريب المتقاطع (يساعد على استخدام العضلات العاملة الأساسية في النشاط التخصصي ولكن بأساليب وأنشطة رياضية مختلفة كما يسمح باستخدام مجموعات عضلية أخرى غير المستخدمة في النشاط التخصصي مما يساعد على تقليل الاجتهاد والضغط البدني على اللاعب وهذا التنوع يساعد على زيادة الدافعية للاعب ورفع مستواه البدني دون الأبتعاد عن التدريب .

كل هذه النتائج تتفق مع ما ذكره (سرور،، 2008) و (باسنت عيسي، 2023) علي أن تقنين البرنامج التدريبي باستعمال التدريب العرضي خلال الفترة الانتقالية يعمل على تحسين القدرة العضلية والرشاقة مما يساعد على تحسين المستوى الرياضي للاعب في نشاط التخصصي . كما تتفق هذه النتائج مع دراسة ((DELEL.A, 2020) و دراسة (Dupont.G، 2004) و دراسة (بن سميثة العيد، 2019) الذين أشاروا إلي أن فاعلية استخدام التدريب العرضي كوسيلة في تقنين الفترة الانتقالية في تطوير رفع نسبة التحسن للقدرات البدنية الخاصة الأنشطة الرياضية المختلفة للاعبين.

أولاً: مؤشر التحمل :

يعد الحد الأقصى استهلاك لأوكسجين أفضل مؤشر لكفاءة الجهاز الدوري التنفسي ودليل على اللياقة الهوائية ويعتمد مستواه على عدة عوامل منها مقدار الكتلة العضلية المستخدمة أثناء الجهد الأقصى ومدى محاكاة أداة القياس للنشاط الرياضي الممارس من قبل اللاعب. و اتضح ان العمل المتبع خلال البرنامج التدريبي المقنن والمقترح حافظ علي مستوي الحالة البدنية لدي لاعبي العينة التجريبية في متغير (التحمل) حيث كانت قيمة vma في نهاية الموسم الكروي تقدر ثم وصلت القياس البيئي نهاية فترة الاسترجاع الي(15,80) وأخيرا انتهت الفترة الانتقالية بقيمة معتبرة (16.90)سنتمتر . وانطلاقا من نتائج المتحصل عليها يمكننا تأكيد أن البرنامج والمطبق على العينة التجريبية له اثر فعال في تطوير و تحسن في المتغيرات البدنية قيد الدراسة ويرجع ذلك إلى أثر تقنين الفترة الانتقالية بطريقة التدريب المستمر، حيث لوحظ تحسن

في الاختبارات البدنية وذلك لصالح العينة التجريبية على العينة الشاهدة التي تدرت بالطريقة التقليدية(البرنامج الفردي) وهذا من خلال قيمة كوهين $0.7D$ فان حجم التأثير المتغير المستقل (البرنامج التدريبي المقنن خلال الفترة الانتقالية) كان كبير علي المتغير التابع (الأداء البدني (صفة التحمل) لدي العينة التجريبية.

ثانيا: مؤشر القوة :

اتضح أن العمل المتبع خلال البرنامج التدريبي المقنن والمقترح حافظ علي مستوى الحالة البدنية لدي لاعبي العينة التجريبية في متغير (القوة) حيث كانت قيمة مسافة الوثب العمودي في اختبار (سارجنت) في نهاية الموسم الكروي تقدر ثم وصلت القياس البيئي نهاية فترة الاسترجاع الي(34.00) وأخيرا انتهت الفترة الانتقالية بقيمة معتبرة (39)سنتمتر .

. ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقنن حيث اشتمل البرنامج علي طريقة التدريب المتقاطع خلال الفترة الانتقالية وما تضمنه من أنشطة رياضية متنوعة ومشوقة خلال الفترة الانتقالية مختارة بعناية وفقا للأسس العلمية من خلال ممارسة كرة القدم وكرة السلة ، فهي تسمح بالراحة للاعب الذين يتدربون يوميا وتنس الطاولة وممارسة السباحة ، وتنفيذ مجموعة من التمرينات التي تحافظ على القوة العضلية للرجلين والذراعين مثل التمرينات الحرة ، وتمارين الأثقال ، وصعود الدرج ، حيث أدت إلى الحفاظ علي القدرات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم . مما يبين الأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي المقنن خلال الفترة الانتقالية الذي طبق على المجموعة التجريبية المتضمن تقنين الأحمال التدريبية و باستعمال تمارين التقوية العضلية التي احدثت تطورا في الصفات البدنية السالفة الذكر . وهذا من خلال قيمة كوهين $0.9D$ فان حجم التأثير المتغير المستقل (البرنامج التدريبي المقنن خلال الفترة الانتقالية) كبير علي المتغير التابع (الأداء البدني (صفة القوة) لدي العينة التجريبية

ثالثا: مؤشر السرعة

اتضح أن العمل المتبع خلال البرنامج التدريبي المقنن والمقترح حافظ علي مستوى الحالة البدنية لدي لاعبي العينة التجريبية في متغير (السرعة) حيث كانت قيمة زمن اختبار (السرعة 40 م) في نهاية الموسم الكروي تقدر ثم وصلت القياس البيئي نهاية فترة الاسترجاع الي(9,12) وأخيرا انتهت الفترة الانتقالية بقيمة معتبرة (9,11)سنتمتر . مما يدل عدم هبوط

مستوي في السرعة الانتقالية حيث تم توزيع التمارين الخاصة بالتقوية العضلية في نهاية الوحدات التدريبية بزمان قدره 10 دقائق في كل حصة تدريبية و هذا من اجل الرفع من قوة العضلات و يمكن تفسير أيضا هذه النتيجة من خلال تقنين البرنامج المقترح بضبط تمرينات التقوية العضلية و الجري المنقطع حيث كانت جزءا أساسيا في كل الوحدات التدريبية المختلفة . وهذا من خلال قيمة كوهين $1.5D$ فان حجم التأثير المتغير المستقل (البرنامج التدريبي المقنن خلال الفترة الانتقالية) كبير علي المتغير التابع (الأداء البدني (صفة السرعة) لدي العينة التجريبية.

رابعا: مؤشر الرشاقة

اتضح ان هناك زيادة في مسافة الوثب العمودي في اختبار الرشاقة (الينوا) عند مقارنة نتيجة القياسين مما يدل تحسن مستوي في القوة الانفجارية للإطراف السفلية و تبين كذلك أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي بلغ قد بلغ (9.80) ثانية في حين بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي إلي (9.70) ثانية في اختبار الرشاقة (الينوا) فان الانخفاض في زمن الاحتمار دلالة علي تحسن أداء اللاعبين في صفة الرشاقة, و مما تقدم يمكن القول أن البرنامج المقنن الذي تدربت عليه العينة التجريبية حقق تقدم وهذا راجع لعدة أسباب أهمها مراعاة مبادئ التدريب الرياضي وكذا تنظيم الحمل التدريبي، حيث تتفق مع دراسة سايجي، 2019 بعنوان اثر برنامج تدريبي باستخدام طريقة التبادلي في تطوير النظام اللاهوائي والهوائي لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة حيث أجريت الدراسة علي فريق شباب عين وسارة أين توصل إلي أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلي تحسين متغيرات القدرات اللاهوائية والهوائية لاعبي كرة القدم. وهذا ماكدته قيمة كوهين $2.7D$ فان حجم التأثير المتغير المستقل (البرنامج التدريبي المقنن خلال الفترة الانتقالية) كبير علي المتغير التابع (الأداء البدني (صفة الرشاقة) لدي العينة التجريبية.

خامسا: مؤشر المرونة

اتضح أن العمل المتبع خلال البرنامج التدريبي المقنن والمقترح حافظ علي مستوي الحالة البدنية لدي لاعبي العينة التجريبية في متغير (المرونة) حيث كانت قيمة زمن اختبار (مقدار مرونة الجذع) في نهاية الموسم الكروي تقدر ثم وصلت في القياس البيئي نهاية فترة الاسترجاع الي (20.14) و مع نهاية الفترة الانتقالية بقيمة معتبرة (20.26) سنتمتر . فان الزيادة في المسافة تدل علي تحسن أداء اللاعبين في صفة المرونة . و السبب بقاء بعض

العضلات محافظة علي مرونتها، الأمر الذي يسهل من حركة العمود الفقري و عدم هبوط مرونته، الأمر الذي يجعل مطاطية العضلات العاملة على أي مفصل هي التي تحدد المدى الحركي للمفصل، حيث تم توزيع التمارين الخاصة بالمرونة في نهاية الوحدات التدريبية بزمان قدره 10 دقائق في كل حصة تدريبية، و من خلال قيمة كوهين $0.6D$ فان حجم التأثير المتغير المستقل (البرنامج التدريبي المقنن خلال الفترة الانتقالية)كبير علي المتغير التابع (الأداء البدني (صفة المرونة) لدي العينة التجريبية.

3-5-3: مناقشة نتائج الفرض الثالث

يبين الجدول أن هناك فروق ظاهرية بين أفراد العينة الشاهدة و التجريبية في القياس البعدي في درجات متوسطات الأداء البدني (عناصر اللياقة البدنية) حيث كان متوسط مسافة اختبار التحمل 14.50 متر للعينة الشاهدة ثم أصبح 16.90 متر للعينة التجريبية و الزيادة في المسافة المقطوعة يدل عن تأثير البرنامج التدريبي المقنن خلال الفترة الانتقالية في مستوي أداء اللاعبين. و اتضح كذلك تفهقر في مسافة اختبار الوثب العمودي 33 سنتمتر للعينة الشاهدة ثم أصبح 39 مم يدل علي تحسن في القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدي أفراد العينة التجريبية. و كذلك اتضح أن في اختبار السرعة أن زمن السرعة وصل 10.22 ثانية لدي أفراد العينة الشاهدة ثم أصبح 9.12 ثانية للعينة التجريبية دلالة تامة علي محافظة اللاعبين علي مستوي اللياقة البدنية و اتضح أن هناك تراجع في اختبار الرشاقة حيث وصلت النتائج الي 10.90 للعينة الشاهدة ثم تحسنت الي للعينة التجريبية 9.70. و أخيرا اختبار صفة المرونة (ثني الجذع من الوقوف حيث وصلت 17.61 سنتمتر للعينة الشاهدة بينما وصلت نتيجة المرونة الي 21.16. للعينة التجريبية و الزيادة في مسافة الثني للجذع دليل علي تحسن الحالة التدريبية للاعبين. و بما ان قيمة مربع آيتا كانت كلها في جميع الاختبارات المطبقة علي اللاعبين عقب البرنامج التدريبي المقنن فوق 0.8 فان حجم التأثير المتغير المستقل (البرنامج التدريبي المقنن خلال الفترة الانتقالية) كان كبير علي المتغير التابع (الأداء البدني (صفة المرونة) لدي العينة التجريبية علي العينة الشاهدة.

حيث تؤكد نتائج البحث هذا التحسن إلي البرنامج التدريبي المقترح و المقنن خلال الفترة الانتقالية المطبق علي أفراد العينة التجريبية و لصالح القياس البعدي عكس العينة الشاهدة التي تركت تتدرب انفراديا بدون متابعة من طرف المحاضر البدني و هذا من اجل الاستمرار في التدريب للمحافظة علي اللياقة البدنية و تتفق مع دراسة (بوفادن، 2016) الذي توصلت إلي أن الجري المستمر و المتقطع الأسلوب المنخفض و المتوسط الشدة الأمثل و الأنسب في تقنين البرنامج التدريبي خلال الفترة الانتقالية بهد فترة الاسترجاع و هذا ما نوصل اليه

الطالب الباحث, كما يشير (بدر، 2012) أن تقنين الفترة الانتقالية باستعمال التدريب المتقاطع يساهم بشكل إيجابي في تنمية القدرات البدنية والمتمثلة في التحمل العضلي ، القوة ، القدرة ، الرشاقة والمرونة، كما يعمل على تحسين مستوى الأداء الفني للرياضيين، بالإضافة إلى تنمية الجوانب الفسيولوجية المتعلقة بالأداء الرياضي.

من خلال كل ما سبق والنتائج المتحصل عليها نستنتج أن البرنامج الفردي المقدم لدي اللاعبين العينة الشاهدة خلال الفترة الانتقالية في كثير من الأحيان لا يتم احترام المواعيد التدريبية و كذلك عدم تقنين الأحمال التدريبية و قد ينقطع اللاعب عن التدريب فيترك اثر سلبي على جميع المتغيرات البدنية حيث سجلنا انخفاضا معبرا عنه وذلك من خلال نتائج القياس البعدي لدي العينة الشاهدة التي تركت تتدرب لوحدها بدون مرافقة من طرف المحضر البدني هذا ما يتوافق مع مجموعة من الدراسات السابقة والتي تناولت موضوع الانقطاع عن التدريب و أثره على بعض الحالة البدنية حيث نجد دراسة و قد أشار (Bill، 2001) أن الفترة الانتقالية تقع ما بين نهاية فترة المنافسات و بداية فترة الإعداد الجديدة ، وتهدف إلى إزالة كل من الإجهاد البدني والوظيفي ، والتخلص من نواتج الحمل الزائد خلال فترة المنافسات ، وتأهيل جسم اللاعب لاستيعاب الجرعات التدريبية التالية ، وهي فترة الراحة النشطة بعد موسم المنافسة ، والتي يتم فيها استعادة الشفاء كتمهيد لفترة مقبلة ، وذلك من خلال الاشتراك في أنشطة مختلفة عن النشاط التخصصي، والتي تساعد في المحافظة على مستوى الإعداد البدني والوظيفي للاعب .

وفي هذا الصدد يؤكد (Kenney و David L، 2021) أن التدريب المنظم دون انقطاع يزيد من قوة عضلات التنفس وزيادة أعداد بعض الحويصلات الهوائية، وبالتالي تتحسن قدرة الرئتين على أخذ وطردها الهواء فتزداد مرونة جدار الصدر، ويزداد عمق القفص الصدري مؤديا بذلك إلى اتساع المساحة التي يتعرض فيها الدم للأكسجين في الرئتين مما يؤدي إلى تحسن السعة الحيوية وزمن كتم التنفس.

و تشير أيضا دراسة (رضا، 2008) على أنه " يجب على المدرب تنظيم ومراقبة استخدام الحجم والشدة التدريبية بشكل دقيق لضمان عملية تحسين مستوى الرياضيين بشكل جيد. ومما تقدم يمكن القول أن البرنامج الفردي الذي تدربت عليه العينة الشاهدة لم يحقق تقدما كبيرا وهذا راجع لعدة أسباب أهمها عدم مراعاة مبادئ التدريب الرياضي وكذا تنظيم الحمل التدريبي، وكذلك قد يسبب عدم احترام المواعيد التدريبية و كل اللاعبين يفضلون الراحة عن الاستمرار في التدريب كل هذا يسبب الانقطاع عن التدريب الي هبوط في مستوي الأداء البدني حيث توصل الباحث من خلال مجموعة من الدراسات السابقة والتي تناولت موضوع الانقطاع عن التدريب

و أثره على الأداء البدني للاعبين من خلال دراسة (Daniel ، 2017) علي الحكام خلال نهاية الموسم الكروي .

من خلال النتائج المتوصل إليها في البحث قيد الدراسة تبين وجود تحسن في المتغيرات البدنية قيد الدراسة ويرجع ذلك إلى أثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المستمر، و المتقاطع و العرضي حيث لوحظ تحسن في الاختبارات البدنية وذلك لصالح العينة التجريبية وهذا ما توصلت إليه العديد من الدراسات أهمها دراسة (عبد البصير ه.، 2021) التي هدفت إلى التعرف على مقدار تأثير استخدام أسلوب التدريب المتقاطع خلال الفترة الانتقالية على بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئ كرة السلة، مما يسهم في تقنين فترات الموسم، للحفاظ على المكتسبات البدنية والوظيفية للاعبين.

وتأتي أهمية هذا البحث في كونها تُعنى بمعرفة مقدار التأثيرات الجسمية والفسولوجية والبدنية الناجمة عن الفترة الانتقالية (فترة الانقطاع عن التدريب البدني) بعد نهاية الموسم الرياضي حيث أوصي جميع الدارسين للفترة الانتقالية بأن تكون فترة الانتقال راحة إيجابية ترويحية يتخللها برنامج تدريبي معتدل للتقليل من نسب الانخفاض السابقة. الاهتمام ببرامج التدريب خلال فترة الإعداد على أن تبدأ مبكراً، لاستعادة اللياقة البدنية للاعبين بشكل متكامل وبصورة تدريجية قبل بداية الموسم الرياضي، وهذا من شأنه الإقلال من حدوث الإصابات التي قد تنشأ في حالة زيادة الجرعات التدريبية بشكل مكثف أثناء فترة الإعداد أو المباريات أثناء الموسم الرياضي .

كما أن هذا التحسن في القدرة الهوائية القصوى بفعل البرنامج التدريبي المقنن خلال الفترة الانتقالية لدى العينة التجريبية يتفق مع عدة دراسات منها دراسة (بن سميثة العيد، 2019) و الذي توصل إلي أن البرنامج الترويجي الرياضي المقترح باستخدام التدريب العرضي خلال الفترة الانتقالية قد أدى إلى الحفاظ على مستوى بعض المتغيرات الوظيفية لناشئ كرة السلة. و دراسة (حنفي وهدان ، 2018) التي كانت تهدف إلى التعرف على اثر الحفاظ على المستوى البدني لبراعم الغطس خلال الفترة الانتقالية ذلك من خلال تصميم برنامج باستخدام أسلوب التدريب العرضي خلال الفترة الانتقالية حيث كانت نتيجة الدراسة أن محتوى الوحدة التدريبية للبرنامج أدت إلى المحافظة على المتغيرات البدنية قيد البحث. و دراسة (Tae-، 2011) التي كانت تهدف الي تقنين الأحمال الفسيولوجية للتدريب المبرمج "قبل الموسم" و "في الموسم" لدي لاعبي كرة القدم المحترفين و قد توصلت الدراسة أن التدريب قبل الموسم أكثر كثافة من التدريب خلال الموسم، هذا من جهة و من جهة أخرى أدي البرنامج التدريب الفردي الي انقطاع متكرر للتدريب و هذا من خلال النتائج الضعيفة المتحصل عليها في القياس البعدي للعينة

الشاهدة و قد اثر هذا التذبذب إلى انقطاع المجموعة الشاهدة عن التدريب خلال الفترة الانتقالية على انخفاض مستوى القدرات البدنية قيد البحث.

وقد توصل كل من الباحث (ميم، 2020) و (DELEL.A, 2020) و (F.DALIA, 2019) و- (ان أهم النتائج حدوث تحسن لصالح العينة التجريبية في عناصر الأداء البدني (التحمل و القوة العضلية للأطراف السفلية بالإضافة إلى السرعة و كذا الرشاقة و المرونة) حيث اتفقت هذه النتائج مع دراسة (caterisano, 2019) من خلال ظهور معدل التحسن في بعض المتغيرات الدراسة ظهرت فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين لمجموعة التجريبية و الشاهدة في المتغيرات البدنية قيد البحث في اتجاه المجموعة التجريبية. وقد أشادت دراسة (بوفادن، 2016) التي كانت تهدف إلى التعرف على تأثير بعض طرق التدريب المستخدمة لتنمية و تطوير التحمل للناشئين قبل سن البلوغ، و التعرف على أفضل الطريقتين (التدريب المستمر، التدريب الفترتي منخفض الشدة). بالإضافة إلى طريقة تقنين الأحمال التي كانت مدروسة و طبقت بطرق و ومبادئ التدريب المختلفة في فترة التحضير البدني من طرف الباحث .

ويعزو البحث هذه الفروق إلى تحسن الحالة البدنية للاعبين وإتباع الأسلوب العلمي في بناء البرنامج التدريبي و يتفق هذا مع ما توصل إليه (. و CZAPLISKI، 2014) بأن الإعداد البدني يؤثر على جميع للاعبين وذلك بتنمية قدراتهم البدني والحركية من القوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة والمرونة ومركباتهم مثل القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة. من خلال تطرقه الي معرفة و تقويم اللياقة البدنية لدي لاعبي البطولة الفرنسية .

و قد كانت مخرجات البحث أن التحسن الذي حققته المجموعة التجريبية إلى كفاءة طريقة التدريب المستمر في تطوير التحمل الأكسوجيني وتحمل السرعة لدى أواسط كرة القدم الحاصل في المستهلك الأقصى الأكسجين إلى تحسن الذي وقع للأجهزة الوظيفية في الجسم جراء التدريب البدني المنظم، حيث يتفق ((أشرف عبد العزيز ، 2011)

على أن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين VO2MAX يعبر عن قدرة الجسم الهوائية، و تقوم بهذه المسؤولية ثلاثة أجهزة أساسية في الجسم هي: الجهاز التنفسي و الجهاز الدوري و الجهاز العضلي، حيث أن زيادة استهلاك الأكسجين تعني زيادة قدرة العضلة على إنتاج الطاقة.

و يعود السبب في تحسن هذه النتائج إلى ظهور فروق دلالة إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية التي كانت تقيس ، التحمل و القوة العضلية للأطراف السفلية بالإضافة إلى السرعة و كذا الرشاقة و المرونة مما يبين الأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي الذي طبق على المجموعة التجريبية المتضمن تقنين الأحمال التدريبية خلال الفترة الانتقالية باستعمال طريقة التدريب الفارتلك و المستمر الذي احدث تطوراً في الصفات البدنية السالفة الذكر.

وقد خلصت الدراسة إل أن البرنامج الفردي قد سبب في الانقطاع عن التدريب لمدة 07 أسابيع له أثر واضح على القدرات البدنية الاوكسجينية حي انخفضت هذه المتغيرات في القياس البعدي وبعد الانقطاع عن التدريب. حيث أكدت نتائج دراسة (DELEL.A, 2020) في مؤشر القدرة الأوكسجينية مشيرة إلي انخفاض ملحوظ في قيمة: vma, ويعزو ذات الباحث هذا الانخفاض في المتغير الفسيولوجي القدرة الاكسجينية من خلال انخفاض مؤشر التحمل إلي تأثيرات أداية عدة بعضها حدث على المستوى العضلي انخفاض في كفاية(العضلة) على استخلاص واستهلاك الأوكسجين الواصل إليها وأخرى على مستوى (الجهاز القليب الوعائي) انخفاض الناتج القليب مما يقلل من عملية نقل الأوكسجين (وأخرى على مستوى الجهاز التنفسي انخفاض السعة الحيوية مما يقلل من عملية استيعاب الأوكسجين (هزاع بن محمد الهزاع ، 2005).

4-3: النتيجة النهائية ل عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفروض

١. الجدول رقم (68) يبين قرار مقارنة النتائج بالفروض

| القرار | صياغتها | الفرضيات |
|--------|---|--------------|
| تحقق | تؤثر الفترة الانتقالية سلبا علي القدرات البدنية لدي لاعبي العينة التجريبية لكرة القدم فئة الأواسط. | الفرض الأول |
| تحقق | تصميم البرنامج التدريبي المقنن خلال الفترة الانتقالية يعمل علي المحافظة علي القدرات البدنية لدي لاعبي العينة التجريبية لكرة القدم فئة الأواسط. | الفرض الثاني |
| تحقق | لبرنامج التدريبي المقترح خلال الفترة الانتقالية والمقنن تأثيرا علي الأداء البدنية لدي لاعبي العينة التجريبية لكرة القدم فئة الأواسط اقل من 21 سنة | الفرض الثالث |
| تحقق | يؤثر تقنين الفترة الانتقالية علي الأداء البدني لدي لاعبي العينة التجريبية لكرة القدم فئة الأواسط. | الفرض العام |

3-6 الاستنتاجات

في ضوء أهداف الدراسة وحدود ما أبهرته النتائج والظروف التي أجريت فيه البحث والعينة التي طبق عليها وبناء على النتائج وبعد اعتمادنا على البيانات والمعلومات التي توصلنا إليها سنحاول من خلالها هذا الفصل تقديم جملة من الاستنتاجات التي توصل إليها الطالب

الباحث بعد المعالجة الإحصائية باستعمال مختلف الوسائل التحليل الإحصائي ثم مقارنتها بفرضيات البحث مع استخلاص جملة من توصيات نأمل أن يعمل بها مستقبلا من طرف الباحثين والمدرّبين في الرياضة عامه وفي كره القدم خاصة. ما سبق من تحليل النتائج المتحصل عليها في الجانب التطبيقي ومناقشة النتائج في حدود المنهج المستخدم و البرنامج التدريبي المقنن خلال الفترة الانتقالية بعد مرحلة الاسترجاع في التدريبات التي طبقت عليها الدراسات تمكن الطالب الباحث من التوصل لعدة استنتاجات وهي:

أولا: من خلال نتائج الاستبيان :

- 1- إن الثقافة التدريبية لازالت ناقصة إن لم نقول منعدمة عند أغلبية المدرّبين.
 - 2- عدم مراعاة الأسس العلمية التي يرتكز عليها البرنامج التدريبي المقدم للمتدرب.
 - 3- عدم الاهتمام بالأحمال التدريبية المقدمة أثناء التدريب .
- ومن هنا نرى أن أغلبية المدرّبين لا يستخدموا تقنين الأحمال التدريبية في بناء برامجهم .

ثانيا: من خلال الاختبارات البدنية

- 1- حققت العينة التجريبية زيادة معنوية في جميع اختبارات البدنية راجع إلى تقنين الجمل التدريبي باستعمال طريقة تقنين البرنامج التدريبي المعتمد علي مجموعة من الطرق التدريبية مثل التدريب الدائري والمستمر و المتقاطع لتطوير و تحسين بعض الصفات البدنية الأساسية في كرة القدم عند الناشئين .
- 2- يرى الطالب الباحث أن البرنامج كان أفضل وأسرع و أكثر فاعلية في تنمية وتطوير الصفات البنية الأساسية من البرنامج التدريبي الفردي التقليدي .

ثالثا: من خلال المعالجة الإحصائية

- 1- أفرزت النتائج المعالجة الإحصائية عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات الانترومترية السن، الطول والوزن (لعينتي البحث) وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين لاعبي المجموعة الضابطة و لاعبي المجموعة التجريبية في القياس القبلي ما يؤكد تكافؤ وتجانس المجموعتين لتطبيق الدراسة عليهم .
- 2- وجود فروق دالة إحصائية بين لاعبي المجموعة التجريبية في القياس البعدي ما يؤكد دور التخطيط في التدريب الحديث في تنمية وتطوير المهارات الأساسية والصفات البدنية المرتبطة بلعبة كرة القدم .

3- أن العينة التجريبية حققت فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي في جميع الاختبارات البدنية .

4- وجود فروق دالة إحصائية بين لاعبي المجموعة العينة الشاهدة في القياس البعدي ما يؤكد عدم فاعلية البرنامج الفردي (التقليدي) في تنمية وتطوير المهارات الأساسية والصفات البدنية المرتبطة بلعبة كرة القدم .

5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من قياسات القبلي و البعدي للاختبارات المطبقة بين المجموعتين التجريبية والشاهدة لصالح المجموعة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي المقنن خلال الفترة الانتقالية.

3-7 التوصيات:

إن خير اثر يتركه الطالب الباحث اثر إجراءات لموضوع بحثه هو ترك المجال مفتوح للبحث و اقتراح بعض النقاط التي تسهم في خدمة البحث العلمي و هذا ما سنقوم به الآن أي تقديم بعض الاقتراحات و التوصيات التي تفضي علي البحث قيمة علمية وكذا فتح المجال لاستمرارية البحث فيه و سنسرد علي النحو التالي :

1- نقتراح علي المحضرين البدنيين و المدربين التفكير في إدراج البرنامج التدريبي المقنن خلال الفترة الانتقالية لبناء قاعدة للياقة البدنية تضمن للاعبين الإعداد البني العام بمستوي جيد بدون إصابات.

2- من الأفضل استعمال طريقه التدريب المقنن خلال الفترة الانتقالية لها فوائد فسيولوجية كبيرة علي متغيرات اللياقة البدنية

3- ضرورة البرامج التدريبية بطريقة التدريب المقنن للتأقلم قبل المرحلة الإعدادية و المنافسة .

4- يوصي الطالب الباحث بتقنين البرامج التدريبية واحترام الأسس العلمية والمنهجية في تطبيق البرامج التكوينية خلال العمل التكوينية لجميع الفئات العمرية المختلفة بما يتناسب مع قدرتهم الحقيقية.

5- من الأفضل في تنوع الأساليب التدريبية واستعمال الطرق الحديثة التي تنمي الصفات الارادية والعقلية للاعبين في المرحلة الانتقالية مواجهات مع تطوير الصفات البدنية الخاصة بلاعب كره القدم عن طريق تقنين خلال الفترة الانتقالية لإكساب كتاب اللاعب حجم كبير من الخبرات البدنية الحركية.

- 6- إعطاء الاهتمام اكبر من بالفئة الشبابية منها خاصة في المستوى التنافس العالي الذي تعتبر خزان حقيقي لمستقبل كره القدم الجزائرية وتوفير كل الإمكانيات التي تعتبر غير كافية لتطوير مستويات اللاعبين القائمين على العملية التدريبية وتشجيع احترافية الرياضة في الجزائر.
- 7--من الأفضل ممارسة تمارين بدنية معتدلة الشدة أثناء فترة الانقطاع عن التدريب أو خلال المرحلة من التكيف البدن الانتقالية للمساعدة في المحافظة على مستوى اللياقة البدنية في أجهزة الجسم الوظيفية المختلفة للاعبين.
- 8- يوصي الطالب الباحث أن تكون الفترة الانتقالية راحة إيجابية ترويحية يتخللها برامج تدريبي معتدل الشدة للتقليل من نسب التدريبات السلبية التي يمكن للانقطاع أن يسببها للاعبين ضرورة إجراء دراسات أخرى لتحديد اثر الانقطاع عن التدريب الرياضي في متغيرات بدنية وفسولوجية أخرى و رياضات مختلفة وفترات زمنية متغيرة.
- 9- إجراء بحوث أخرى في مجال البحث للتعرف علي تأثير تقنين الفترة الانتقالية علي عناصر الأداء البدني في مختلف الفئات و الرياضات وحتي فئة الحكام .

A scroll with a light beige, textured surface and dark brown wooden handles at the top and bottom. The text is written in black Arabic calligraphy.

قائمة المصادر
والمراجع

المصادر و المراجع باللغة العربية

1- أحمد بسطويسي. (1999). أسس و نظريات التدريب الرياضي. القاهرة، مصر : دار الفكر العربي.

2- أحمد عربيي، ع. (2016). التدريب في كرة اليد (éd. ط1). المستنصر.

3- أحمد عودة. (2005). كرة اليد و عناصرها الأساسية. بغداد : مكتبة دار السلام.

4- أحمد فاروق، ع. (2023). فاعلية التدريب العرضي على تنمية بعض المتغيرات البدنية و مهارية لدى ناشئات الكاراتيه خلال المرحلة الانتقالية بعد العودة للتدريب الرياضي في ظل أزمة COVID. (19) كلية التربية الرياضية، جامعة مطروح، مصر، مجلد (39) العدد. (5)

5- أحمد يوسف متعب الحساوي. (2014). مهارات التدريب الرياضي . عمان : دار صفاء للنشر و التوزيع .

6- إسماعيل محمد عبدالرحيم. (1988). *تقنين حمل التدريب للناشئين*.

7- أشرف عبد العزيز، أ. (2011). الترويج الرياضي باستخدام ا- التدريب العرضي وتأثيره في بعض المتغيرات البدنية :والفسيولوجية والنفسية لدى ناشئى كرة القدم خلال الفترة الانتقالية. *مجلة التحدي*، 12، ص 162-149/التحدي

8- باسنت عيسي 2023 تأثير استخدام التدريب العرضي للحفاظ علي مستوى اللياقة العضلية خلال الفترة الانتقالية للموسم التدريبي كلية التربية الرياضية للبنات بفلمنج جامعة الإسكندرية

9- البدر اوي، أ. أ. (2008). فاعلية تطوير العتبة الفارقة اللاهوائية في المستوى الرقمي

لمتسابقى العدو و الجري . كلية التربية الرياضية للبنين.

10- البساطي، أ. أ. (1998). قواعد و أسس التدريب الرياضي و تطبيقاته. الإسكندرية : منشأة المعارف .

11- البشتاوي مهند، و الخواجا أحمد. (2005). التدريب الرياضي (الإصدار ط1). عمان، الأردن : دار وائل للنشر.

12- الداودي تامر. (2020). *الحمل التدريبي مفهومه، انواعه، مكوناته -الشدة ،*

الحجم، الكثافة. القاهرة: العلوم الانسانية.

- 13-**الحسين, ق. (2021). تأثير الانقطاع عن التدريب على السرعة الهوائية القصوى وقابلية تكرار السرعة لدى العبي كرة القدم أقل من 19 سنة. منظومة الرياضية البويرة , 299.
- 14-**النقيب, ه. م. (1989). موضوعات معاصرة في الطب الرياضي و علوم الحركة. الاتحاد العربي السعودي للطب الرياضي.
- 15-**الحاوي يحي السيد. (2002). المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي و التقنية الحديثة في مجال التدريب (الإصدار ط1). الزقازيق: المركز العربي للنشر.
- 16-**بلقادة هواري . (2012). تقنين الحمل البدني المختلف الشدة عند المراهقين في مرحلة النضوج الجنسي مرحلة (11-14) ذكور . جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم.
- 17-**بن سميثة العيد2019تأثير الترويح الرياضي باستخدام التدريب العرضي في بعض المتغيرات الوظيفية لدى ناشئ كرة السلة خلال الفترة الانتقالية, 1, Numéro 12, Volume .. Pages 149-162مجلة التحدي
- 18-**بن قاصد علي -2005تقويم برامج إعداد لاعبي كرة القدم الفئات الصغرى على مستوى بعض مدارس كرة القدم الجزائرية
- 19-**بو العلا أحمد عبد الفتاح. (1997). التدريب الرياضي الأسس الفيسيولوجية. القاهرة : دار الفكر العربي .
- 20-**بوداود عبد اليمين، و احمد عطاء الله. (2009). المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية و الرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر.
- 21-**بوفادن, ع. (2016). تأثير تدريب الفترتي مختلف الشدة في تحسين عتبة الأيض اللاهوائية و الهوائية. مخبر معهد ابن باديس مستغانم.
- 22-**تركي, ص. (2002). نظريات تدريب القوة .بغداد.
- 23-**جمال سرايعية (2020)تأثير برنامج التدريب المتقاطع مقترح على بعض المتغيرات البدنية و الفسيولوجية للاعبي كرة اليدمجلة الابداع الرياضي, 11, Volume Numéro 1, Pages 248-270
- 24-**جميل سعد باسم، و عبد الكريم زينة. (2014). بناء بطارية اختبارات لعناصر الياقة البدنية (الإصدار 65). العراق: الرافدين للعلوم الرياضية.

- 25-** حسانين, م. ص. (2001). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية (éd. ط4).
(مصر: دار الفكر العرب).
- 27-** حسن السيد أبو عبده. (2008). الإعداد البدني للاعبين كرة القدم (الإصدار ط1).
الإسكندرية، مصر: الفتح للطباعة و النشر.
- 28-** حسنين, م. (1995). القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية (éd. 03).
القاهرة: دار الفكر العربي.
- 29-** حسين اللامي, ع. ا. (2006). اساسيات التعلم الحركي. العراق: مجموعة مهيب
الفنية.
- 30-** حسين على حسن العلي. (2014). تأثير تقنين حمل التدريب وفق الزمن
المستهدف في تحمل السرعة الخاصة و نجاز ركض (وا 400م حرة لمتقدمين .
معة/بغداد/الجارية مجلة القادسية , 2/المجلد 14 العدد .
- 31-** حمريط, س. (2019). أثر الانقطاع عن التدريب أثناء المرحلة الانتقالية على
بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية لدى العيب كرة القدم أكابر. مجلة الابداع
الرياضي. 332-344, 11, 1, Pages 37-5,
- 32-** حمريط, س. (2020). تأثير طريقة التدريب ابلفارتلك أ على تطوير الحد الأقصى
لاستهلاك الأوكسجين (VO2max) لدى عدائي المسافات نصف الطويلة صنف U18. مجلة
البداع الرياضي 01, العدد رقم.) "
- 33-** حنفي محمود مختار. (1974). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم (الإصدار ط1). دار
الفكر العربي للطباعة و النشر.
- 34-** حنفي وهدان, ع. (2018). إستراتيجية تدريبية لفترة الانتقالية باستخدام
الأسلوب العرضي للحفاظ على المستوى البدني لدى براعم الغطس. مجلة أسبوط
لعلوم وفنون التربية الرياضي .
- 35-** رافع صالح فتحي، ساطع اسماعيل ناصر و شريف قادر حسين. (2009). تطبيقات في
الفسولوجيا الرياضية و تدريب المرتفعات (الإصدار ط1). العراق: دار دجلة.

- 36-**رضوان محمد نصر الدين. (2001). اختبارات الاداء الحركي. العراق: دار الفكر.
- 37-**رومي, ج. (1986). كرة القدم. (éd. ط1). لبنان: دتر النقاءض.
- 38-**ريسان خريبط. (2014). المجموعة المختارة في التدريب و فسيولوجيا الرياضة . القاهرة : دار الكتاب للنشر .
- 39-**زهير الخشاب. (1988). كرة القدم. الموصل: دار الكتب و الطباعة.
- 40-**سرور, خ. (2008). تأثير استخدام التدريب العرضي للحفاظ علي مستوى اللياقة العضلية خلال الفترة الانتقالية للموسم التدريبي .كميو التربية الرياضية لمبنين، جامعو الإسكندرية .
- 41-**سعد باسم. (2014). بناء بطارية اختبارات اللياقة البدنية (الإصدار 65). العراق: الرافدين للعلوم الرياضية.
- 42-**سعد, ي. ل. (2006). الأسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم . الإسكندرية : دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر.
- 43-**سلامة, ح. ب. (2013). أثر التدريب الفترتي عالي الشدة و تدريب الفارتلك على بعض الخصائص البدنية و الفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم. نابلس، فلسطين: كلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية.
- 44-**صدوق, حمزة . (2020). : فعالية التدريبات المدمجة في فترة الإعداد العام والخاص على تطوير بعض المتغيرات الوظيفية و البدنية و المهارية للاعبين كرة القدم أواسط أقل من 19 سنة. الابداع الرياضي.
- 45-**صفوت فرج. (1989). القياس النفسي. (مكتبة الانجلو القاهرة، المحرر) القاهرة.
- 46-**عادل, ع. ا. (1999). *التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق* . القاهرة :مركز الكتاب و النشر.
- 47-**عبد القادر مخطاري . (2016). تقنين الحمل التدريبي باستعمال التدريب الدائري و المستمر في تطوير الصفات البدنية الأساسية و تحسين الانجاز الرقمي في

جري المسافات المتوسطة اختصاص 400متر لدي الناشئين مجلو المعارف 11 ,
21, Pages 216-226 .

48-عبد. ح. ا. (2008). الاعداد البدني للاعبى كرة القدم. . الاسكندرية: مكتبة الاشعاع
الفنية، ط1.

50-عزيز بشار ياسر. (2013). تقويم القدرات البدنية و المهارية الاساسية في الالعب
الجماعية لطالبات كلية التربية الرياضية. العراق: دار دجلة.

51-عطاء الله، ا. (2009). المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية الابدنية و
الرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر.

52-علاوي، م. ح. & راتب، ك. (1987). البحث العلمي في التربية الرياضية و
علم النفس. القاهرة: دار الفكر العربي.

53-علي بن قوة. (2012, 04 29). الوحدة التدريبية في كرة القدم. محاضرة، مستغانم.

54-علي تركي صالح. (2002). نظريات تدريب القوة. بغداد.

55-علي فهمي البيك، عماد الدين عباس أبو زيد، محمد عبده خليل. (2008). تخطيط التدريب
الرياضي من سلسلة الإتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي (الإصدار ط4).

56-عمار بحوش، م. ا. (1999). مناهد البحث العلمي وطرق اعداد البحوث .
الجزائر: ديوان الجامعية للنشر و التوزيع.

57-عمرو، ا. ا. (1997). تخطيط برامج تدريب و تربية البراعم والناشئين في كرة
القدم (éd. ط). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

58-غازي، م. (2011). سيكولوجية التدريب والمنافسات في كرة القدم (éd. ط1). عمان:
مكتبة المجمع العربي للنشر و التوزيع.

59-غيسوي، م. (2003). الاختبارات و المقاييس النفسية و العقلية (ط. 01).
الاسكندرية: منشأة المعارف.

60-فاروق، ع. ا. (1993). مبادئ فسيولوجيا الرياضة، . القاهرة: دار الكتاب.

- 61- فهمي البيك, ع. (2009).** الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي النظريات و التطبيق .
القاهرة: منشأة البخت.
- 62- فوؤاد 2019** اثر برنامج تدريبي باستخدام طريقة التبادلي في تطوير النظام
اللاهوائي والهوائي لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة-*biblio.univ*
mosta.dz/handle/ 123456789/17812
- 63- كماش, ي. ل. & راءد محمد, م. (2020).** مبادئ القياس و الاختبار في التعليم. (01. éd.)
بغداد: دار دجلة.
- 64- كمال الربضي. (2004).** التدريب الرياضي للقرن الواحد و العشرين (الإصدار ط2).
عمان: المكتبة الوطنية للطباعة و النشر.
- 65- محمد توفيق الوليلي. (2000).** تدريب المنافسات. القاهرة: دار النشر و التوزيع. G.M.C.
- 66- محمد رضوان. (1998).** طرق قياس الجهد البدني في الرياضة. القاهرة: مركز الكتاب
للنشر.
- 67- محمد, م. ع. (2008).** تأثير تنمية العتبة الفارقة اللاهوائية على مستوى الأداء لدى ناشئي
المصارعة . كلية التربية الرياضية للبنين، قسم علوم الصحة الرياضية.
- 68- محمدرضوان. (2006).** المدخل الي القياس في التربية البدنية والرياضية (éd. ط.
1) القاهرة: مركز الكتاب و النشر.
- 69- مداسي لطفي 2017** اثر طريقة التدريب ابلفاتلك على تطوير الحد الأقصى لاستهلاك
الأوكسجين vo2max لدى عدائي المسافات النصف الطويلة (صنف أشبالمجلة العلوم و الخبرة
و تكنولوجياية النشاط البدني و الرياضي 1, Pages 92-1041 ,
- 70- مسعد علي, م. (1997).** المدخل الي علم التدريب الرياضي. المنصورة: دار
الطباعة و النشر مطروح، مصر، مجلد (39) العدد (5).
- 71- مسعد, م. (2017م).** المفاهيم الأساسية لعلم التدريب الرياضي ، دار الوفاء للطباعة و النشر
، الطبعة الأولى ، جامعة المنصورة ، 201.

- 72-مطهر, ع. ا. (2010).** أثر نمطي التدريب التكراري و التدريب الفترى مرتفع الشدة على تحسين العتبة الفارقة اللاهوائية و الإنجاز لدى لاعبي جري المسافات الطويلة . كلية الدراسات العليا،جامعة الأردن.
- 73-مفتي, ا. ح. (2001).** التدريب الرياضي الحديث (éd. ط2). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 74-موفق مجيد المولى. (1998).** الإعداد الوظيفي لكرة القدم فسيولوجيا-تدريب-مناهج-خطط. عمان، الأردن: دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع.
- 75-ميم, م. (2020).** تحسين المرونة بتقنية الإطالة الثابتة السالبة لدى ناشئي الجودو أقل من 17 سنة. مخبر تثويم الانشطة البدنية والرياضية مستعانم , 345.
- 76-ناصر باي كريمة 2021**أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المستمر في تطوير صفة التحمل (التحمل الهوائي وتحمل السرعة) لدى لاعبات كرة القدممجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية.البويرة المجلد 01رقم0
- 77-هزاع بن محمد الهزاع . (2005).** التأثيرات الفسيولوجية المترتبة على التوقف عن التدريب البدني لمدة 7 أسابيع لدى لاعبي كرة القدم المتميزين "... مركز البحرين للبحوث و الدراسات.
- 78-هزاع, ا. م. (1995).** الاستهلاك الأقصى للأوكسجين و العتبة اللاهوائية و الأداء التحملي لدى عدائي المسافات الطويلة المتميزين. المجلة الطبية السعودية.العدد 16.
- 79-هزاع , ه. ب. (2004).** قياس النشاط البدني و الطاقة المصروفة لدي الإنسان). ج. ا. . السعود (Éd.), السعودية.
- 80-هيثم , ع. (2021).** تأثير استخدام أسلوب التدريب المتقاطع خلال الفترة الانتقالية على بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئي كرة السلة .المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة مصر ,المجلد 08، العدد 08.
- 81-وجبة , م. (2005).** اصول البحث العلمي و مناهجه (éd. ط). (2)الأردن :دار النشر.

82-وسيلة محمد مهران 2007تأثير التدريب العرضي في الفترة الانتقالية علي بعض المتطلبات البدنية و المتغيرات الفسيولوجية و المستوي الرقمي 400م عدو.جامعة كفر الشيخ

83-ياسر أحمد هاشم. (2011). تحمل الأداء للاعبين كرة القدم (الإصدار ط1). عمان، الأردن : مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع.

84-ياسر, ب. (2013). تقويم القدرات البدنية و المهارية الأساسية في الألعاب الجماعية لطالبات كلية التربية الرياضية.العراق :دار دجلة. مبادئ القياس و الاختبار في التعليم (éd. 012020

85-يوسف, ك. (2020). مبادئ القياس و الاختبار في التعليم (éd. 01). بغداد :دار دجلة.

المصادر و المراجع باللغة الأجنبية

1-abdenejem, b. (1989). l'entrainement sportif . Algérie: a.a.c.s

2-anga ranasinghe2019(kick start training during the covid-19 pandemicsri lankan journal of sports and exercise medicine.

3-asmussen, e. b. (1978).:recuperation after muscular fatigue. europpan. of applied physical. (38), 1-7.

4-assadi, h. (2013). réponses physiologiques au cours d'exercices intermittents en course à pied. thèse de doctorat: université de bourgone.

5-astrand, p. (1992). endurance in sport. in endurance in sport. blackwell scientific publication, 8-15.

6-b, t. (2002). préparation et entrainement des footballeurs (vol. 02). paris: amphora.

7-b.janssonc.gollnick(1971)the nature of the training reponseplenum press 96289-305

8-bangsbo j, m. m. (2006). *physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player*. • 24(7):665-74: • journal of sports sciencesdoi:10.1080/02640410500482529

9-bangsbo.j(1994)the physiology of soccer-with special reference to intense intermittent exercise.physiology of exercise
thesisdanemarkcopenhagen faculty

10-benjamin, h. s. (2013). comparaison de différentes modalités d'interval training sur la vo2 pic pour le réentraînement à l'effort du patient insuffisant cardiaque. genève: haute école de santé.

11-billat, v. (2001). interval training for performance: a scientific and empirical practice special recommandations for middle and long distance running. part i: aerobic interval training. sports med(31), 13-31.

12-bogdanis(1995)recovery of power output and muscle metabolites following 30 s of maximal sprint cycling in manjournal of physiology 4822467-480

13-brikci(1995)physiologie appliquée aux activités physiques et sportivesedition abada

14-Camblor(2011)validity of the modified conconi test for determining ventilatory threshold during on-water rowingjournal of sports science and medicine 10616-623

15-czapliski, j. (2014). evaluation de la condition physique des adoliscents dans la region ile de france. paris, vigot

16-castillo2017 doi: 10.1515/hukin-2017-0033

17-caterisano, d. (2019). cscqa and nsca jointconsensus guidelines fortransition periods: safereturn to trainingfollowing inactivity. university, greenville, .

18-cazorla, g., & léger, l. (1993). évaluation de la valeur physique. (i. i. paris, éd.) paris.

19-czapliski, j., & .kerm, g. (2014). évaluation de la condition physique des adoliscents dans la region ile de France. (vigot, éd.) pari

20-d ferrari, b. (2008). sprint vs. interval training in football. *int j sports med* , 29 (8), 668-674.

21-daniel (2017)effects of the off-season period on field and assistant soccer referees` physical performance*journal of human kinetics*

22daniels, j. a. (1984). intervall training and performance. *sports med*(1), 327-334.

23-david. (2007). *the relationships between body and body image and relative autonomy for exercise among adolescent males and fermmlspsychology of sport exercise*

24-delel.a. (2020). une saison de préparation physique en football. paris: de boeck.

25-dupont.g, a. (2004). the effect of in-season, high-intensity interval training in soccer players. *j strength cond res* , 18 (3), 584–589.

26-f. s. (1994). detraining its effect on endurance strength, strength condi. sport science technology division u.s. olympic committee,.

27-f.carr(2000)termination des seuils lactiques et ventilatoires.position de la société française de médecine du sport*science & sports* 15133-140

28-f.dalia. (2019)training and performance in the transition period*journal of human sport and exercis* doi:10.14198/jhse

29-fox el, m. d. (1974). interval training. philadelphia: w.b. saunders company.

30FRANK .W, DUK(1997)83) SPORTS TRAINING PRINCIPLES

31-gacon, g. (1983). la course d'endurance. dijon: crdp université dijon.

31-gacon, g. (1990). vers une nouvelle définition du travail maximal aérobie chez le coureur de demi-fond. un nouveau concept d'entraînement. la pondération. revue de l'aefa, 115-116: 55-69.

32-gacon, g. (1993). le 30/30 prototype de l'entraînement intermittent en demi-fond. revue de l'aefa(130), 19-23

33-hostler. (2002). the effect og high intensity cycle training muscle st20

34-harre, d. (2001). *principals of sports training* (éd. 3 rd). verlag.

intermittent resistance training for acyclic sports. journal of human sport and exercise, 1, 23-52.

35-jeong, t.-s. (2011). . journal of sports sciences , 10.1080/02640414.2011.583671.kjetilleivindwang2007aerobic high-intensity intervals improve vo2max more than moderate trainingmedicine & science in sports & exercise 3904665-671

36-joao renato silva ;et all (2015)the transition period in soccer: a window of opportunity*sport med 10.1007/s40279-015-0419-3*

37-koklu, y. (2014). the relation between core sprint ability agility and jump performance in young socce players. (e. masson, éd.)

38-maekland, d. (2007). the relationships between body and body image and relative autonomy for exercise among adolescent males and fermmlspsychology of sport exercise. ukrain, borgot

39-mathews, ,. d. (1976). *the physiological basis of physical education and athletics*. philadelphia: philadelphia : saunders.

40-matveev, l. (1998). from the theory of sports training - to the general theory of sports (vol. n.5., ctr.5-8).

41-nöcker j, b. n. (1980). in: bases biológicas del ejercicio y del entrenamiento. kapelusz

42-parsons, . j. (2019). preventing catastrophic injury and death in collegiate athletes: interassociation recommendations endorsed by 13 medical and sports medicine organisations. journal of athletic training .
*preparation et entrainement des footbaleurs*2002parisamphora

43-ranasinghe, a. (2019). (kick start training during the covid-19 pandemic. *journal of sports and exercise medicine.sri lankan* .

44-reindell, h. h. (1959). ein beitrag zu den physiologischen grundlagen des interval training unter besonderer berücksichtigung des kreislaufes. schweiz z sportmed, 7(1-8).

45-s. padila. (2000). detraining: loss of traininginduced physiological and performance adaptations. part i. 4.

46-scattt.h, k. a. (2001). exercise physiology. (éd. 4e édition). mc grow hill.

47-silva, j. r., & all, e. (2015). the transition period in soccer: a window of opportunity. sport med , 10.1007/s40279-015-0419-3, 111-255.

48-sylvain alain, m. t. (2011). évolution du football et conséquences sur l'entraînement et la préparation physique: application à l'étude des incidences des jeux réduits sur les adaptations des joueurs . Strasbourg : thèse de doctorat. Université de Strasbourg

49-tae-seok jeong(2011)quantification of the physiological loading of one week of “pre-season” and one week of “in-season” training in

professional soccer players. *journal of sports sciences*
10.1080/02640414.2011.583671

50-Thierry barnerat, j. c. (s.d.). document fifa . consulté le(2015) sur
soccer-estduquebec.orgsoccer-

51-v.lasau. (1995). évaluation des membres inferieures. (m. paris, éd.)
paris.

52-vladimir. (2010).) new horizons for the methodology and. sports
medicine .

53Werner, W., & Sharon, A(2011)Lifetime Physical Fitness and Wellness: A Personalized
Program. Cengage Learning 2ed.USA

weinek, jurgen ;(1990)manuel d.entrainement. vigot paris

54-z.tabka(2010)effets de différentes méthodes d'entraînement sur les
paramètres lactiquesscience & sports 2523-31



الملاحق

المُلحق رقم (1)

استمارة تقييم مشكلة البحث

وزارة التعليم العالي و البحث
العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس
مستغانم
معهد علوم و تقنيات الأنشطة
البدنية و الرياضية
قسم التدريب الرياضي

كل الاحترام و التقدير إلى:
السادة الدكاترة و الأساتذة الموقرين
و السادة المدربين المحترمين.

نظرا لمستواكم العلمي و خبرتكم الميدانية في مجال التدريب و البحث العلمي، نرجو من سيادتكم التفضل بالمساهمة في تحكيم هذه الاستمارة من خلال تحديدكم لأهمية وواقع تخطيط الفترة الانتقالية في نهاية الموسم الكروي ، و لكونكم ذوي خبرة و اختصاص خاصة في مجال التدريب الرياضي في كرة القدم و علم الفيسيولوجيا كان من الضروري العودة إلى أرائكم القيمة في معرفة محتوى الفترة الانتقالية لدي لاعبي كرة القدم حسب أهميتها و ملاءمتها لعنوان البحث (تأثير تقنين الفترة الانتقالية علي الأداء البدني لدي لاعبي كرة القدم فئة الاواسط) مع تشكراتنا المسبقة لحسن تعاونكم بإثراء هذا البحث بأرائكم البناءة.
الاسم و اللقب:

الدرجة العلمية/ الشهادة

العلمية:

سنوات الخبرة

:

المشرف: د/

الطالب الباحث: خوجة يوسف

ميم مختار

-الشهادة المحصل عليها(معلومات عامة)

1 شهادة ا카데미ة

ليسانس - ماسنر

دكتوراه - مستشار

2 شهادة تدريبيية

Caf. A Caf. A Caf. Faf3

3 الخبرة المهنيية

من 1-3 سنة من 3-5 سنة من 5-10 سنة اكثر من 10 سنة

4 مهام المدرب

مدرب فني محضر ببن مكون بين محضر نخبي

المحور الأول: واقع عملية التخطيط للفترة الانتقالية في الجزائر

س1: هل يهتم المدربون بتخطيط الفترة الانتقالية

لا

نعم

س2: هل تقوم بإدراج الفترة الانتقالية في البرنامج التدريبي السنوي الخاص بك

لا

نعم

س3- هل تعطى اللاعبين برامج خاصة في الفترة الانتقالية؟

لا

نعم

س4: ما مدى تجاوب اللاعبين مع هذه البرامج؟

لا

نعم

عالي متوسط ضعيف لا يبا

س5: هل لديك معلومات عن محتوى البرنامج التدريبي خلال الفترة الانتقالية

لا

نعم

المحور الثاني : البرنامج الفردي للاعبين في فترات الانقطاع وأثره على مستوى الانجاز الرياضي.

س10 ما رأيك في العمل الفردي للاعب في الفترة الانتقالية؟ هل هو مناسب

لا

نعم

س11 هل ترى أن العمل الفردي للاعبين في فترات الانتقالية له تأثير على مستوى اللاعبين في بداية الموسم؟

لا

نعم

س12- ما هو سبب حدوث الإصابات المبكرة في رأيك؟

الانقطاع عن التدريب التعب الاحتكاك

س13 هل تساعد الفترة الانتقالية في التقليل من الإصابات المبكرة

لا

نعم

س14: هل تنوي العمل بالبرنامج المقنن خلال الفترة الانتقالية

لا

نعم

الملحق رقم [2]

استمارة ترشيح اداة القياس [بطارية اختبارات]

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس

مستغانم

معهد علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و
الرياضية
قسم التدريب الرياضي

كل الاحترام و التقدير إلى:
السادة الدكاترة و الأساتذة الموقرين
و السادة المدربين المحترمين.

نظرا لمستواكم العلمي و خبرتكم الميدانية في مجال التدريب و البحث العلمي، نرجو من سيادتكم التفضل
بالمساهمة في تحكيم هذه الاستمارة من خلال تحديدكم أولوية الاختبارات الميدانية المعملية المقدمة، و لكونكم
ذوي خبرة و اختصاص خاصة في مجال التدريب الرياضي في كرة القدم و علم الفيسيولوجيا كان من
الضروري العودة إلى أرائكم القيمة في معرفة انواع الاختبارات البدنية التي سوف تقيس الأداء البدني خلال
الفترة الانتقالية لدي لاعبي كرة القدم حسب أهميتها و ملاءمتها لعنوان البحث (تأثير تقنين الفترة الانتقالية
علي الأداء البدني لدي لاعبي كرة القدم فئة الأواسط)

مع تشكراتنا المسبقة لحسن تعاونكم بإثراء هذا البحث بأرائكم البناءة.

الاسم و اللقب:

الدرجة العلمية/ الشهادة العلمية:

سنوات الخبرة:

المشرف: د/ ميم مختار

الطالب الباحث: خوجة يوسف

| الصفات | نوع الاختبار | الاختبارات | الاختبارات | الغير | التري |
|--------|--------------|------------|------------|-------|-------|
|--------|--------------|------------|------------|-------|-------|

| ب | المرشحة | | المرشحة | | البدنية | قم |
|---|---------|-------|---------|-------|-------------------------------|----|
| | النسبة | العدد | النسبة | العدد | | |
| | | | | | سرعة(السر | 1 |
| | | | | | عة الانفجارية | |
| | | | | | (سرعة 30 م | |
| | | | | | الوثب العمودي | 2 |
| | | | | | رمي كرة الطيبة | |
| | | | | | الوثب الأفقي | |
| | | | | | 6 د كوبر | 3 |
| | | | | | : test GACON, 45/15 | |
| | | | | | test de Ruffier–Dickson | |
| | | | | | الجري المكوكي 10*4 | 4 |
| | | | | | Illinois Agility | |
| | | | | | - T- test | |
| | | | | | ischio-jambier, adducteur, | 5 |
| | | | | | dorsaux(Test « Sit and Reach) | |
| | | | | | Test souplesse épaules | |
| | | | | | Test souplesse du tronc | |

جدول رقم (17): يوضح قائمة الأساتذة المحكمين لاداة ا الدراسة

| مكان العمل | الدرجة | الإسم و اللقب |
|--|------------------|----------------|
| معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم | أستاذ تعليم عالي | احمد عطاء الله |
| معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم | أستاذ تعليم عالي | حمزاوي حكيم |
| معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم | أستاذ تعليم عالي | عدة غوال |

| | | |
|--|------------------|-----------------|
| معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم | أستاذ تعليم عالي | كتشوك سيد محمد |
| معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم | أستاذ تعليم عالي | حجار محمد |
| معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم | أستاذ تعليم عالي | ناصر عبد القادر |
| معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم | أستاذ تعليم عالي | مقراني جمال |
| معهد التربية البدنية و الرياضية الخميس | دكتوراه | بودبزة مصطفى |
| معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم | أستاذ تعليم عالي | زرف محمد |
| معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم | أستاذ تعليم عالي | ادريس حوجة |

الملحق رقم (3)

استمارة تحكيم البرنامج التدريبي المقنن و المقترح

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس
مستغانم
معهد علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و
الرياضية

قسم التدريب الرياضي

كل الاحترام و التقدير إلى:
السادة الدكاترة و الأساتذة الموقرين
و السادة المدربين المحترمين.

نظرا لمستواكم العلمي و خبرتكم الميدانية في مجال التدريب و البحث العلمي، نرجو من سيادتكم التفضل بالمساهمة في تحكيم هذه الاستمارة من خلال تحديدكم أولوية محتويات و مواقف البرنامج التدريبي المقنن والمقترح خلال الفترة الانتقالية نهاية الموسم الكروي، و لكونكم ذوي خبرة و اختصاص خاصة في مجال التدريب الرياضي في كرة القدم و علم الفيسيولوجيا كان من الضروري العودة إليأرائكم القيمة في معرفة محتوى البرنامج التدريبي المقنن خلال الفترة الانتقالية لدي لاعبي كرة القدم حسب أهميتها و ملاءمتها لعنوان البحث (تأثير تقنين الفترة الانتقالية علي الاداء البدني لدي لاعبي كرة القدم فئة الأواسط) مع تشكراتنا المسبقة لحسن تعاونكم بإثراء هذا البحث بأرائكم البناءة.

الاسم و اللقب:

الدرجة العلمية/ الشهادة العلمية:

سنوات الخبرة:

المشرف: د/ ميم مختار

الطالب الباحث: خوجة يوسف

PROGRAMME D ENTRAINEMNT /PHASE TRANSITOIRE

| ETAPE 1 | EXERCISES | INT |
|-----------------------------------|--|-----|
| MICROCYCLE Récupération | Récupération physiologique complète. On encourage cependant les joueurs à (vélo, natation, tennis...basket ball). | 30/ |
| ETAPE2 | EXERCISES | INT |
| MICROCYCLE | DIMACHE ----3x10 m d'endurance RYTHME MODEREE (entrecoupées de | |

| | | |
|------------------------------------|--|-----|
| Récupération Et Régénération | 3m de récupération) LUNDI -----Repos MARDI 2x15 m d'endurance (entrecoupées de 3m de récupération). MERCREDI -----Repos - Jeudi -----30 m d'endurance VENDREDI et SAMEDI Repos | 50/ |
|------------------------------------|--|-----|

NB échauffement 10 m exercices de renforcement musculaire (gainage abdo-lombaire)et d'étirements. 20 m

| ETAPE3 | EXERCISES | INT |
|-----------------------------------|--|-----|
| MICROCYCLE (Endurance) | DIMACHE ----- : 2x20 m d'endurance entre 11 et 13 km/h Vma (entrecoupées de 3 m de récupération). LUNDI -----Repos MARDI ----- Fartlek 15 m (accélérations** de 15 secondes toutes les 2 m 30), retour à un rythme de course moderee. MERCREDI -----Repos JEUDI -- ---- Fartlek 20 m (accélérations de 20 s toutes les 2 m 30 m). VENDREDI et SAMEDI Repos | 60/ |

NB n échauffement 10 m exercices de renforcement musculaire (gainage abdo-lombaire)et d'étirements. 20 m

| ETAPE4 | EXERCISES | INT |
|-------------------------|---|-----|
| Microcycle (Fartlek) | DIMACHE ----- Fartlek 20 m (accélérations de 25 s toutes les 2 m), puis retour à un rythme MODEREE: entre 11 et 12 km/h). LUNDI -----Repos MARDI ----- Fartlek 25 m (accélérations de 25 s toutes les 2 m, puis retour à un rythme. MODEREE MERCREDI -----Repos JEUDI ----- Fartlek 25 m (accélérations de 30 s toutes les 1 m 30). VENDREDI et SAMEDI Repos | 70/ |

NB n échauffement 10 m exercices de renforcement musculaire (gainage abdo-lombaire)et d'étirements. 20 m

جدول رقم (17): يوضح قائمة الأساتذة المحكمين للاختبارات و البرنامج التدريبي :

| الإسم و اللقب | الدرجة | مكان العمل |
|---------------|-------------------|--|
| شريقي محمد | مستشار في التدريب | الفريق الوطني |
| ميم مختار | أستاذ تعليم عالي | معهد التربية بدنية و رياضية مستغانم |
| بغداد حامق | دكتور | معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم |
| العربي مرسلي | دكتور | معهد التربية البدنية و الرياضية الجزائر3 |
| وليد الكبيسي | أستاذ تعليم عالي | معهد التربية البدنية و الرياضية العراق |
| رمعون محمد | أستاذ تعليم عالي | معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم |
| زوجي البشير | أستاذ تعليم عالي | معهد التربية البدنية و الرياضية |

| | | |
|---|------------------|---------------------------|
| فلونسيان | | |
| معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم | أستاذ تعليم عالي | بن قوة علي |
| جامعة الموصل | أستاذ تعليم عالي | ثائر سعد الله بلال الأزدي |
| معهد التربية البدنية و الرياضية ام البواقي | أستاذ تعليم عالي | عبد الله منصوري |

نتتا

**الملحق رقم [4]
البرنامج التدريبي-**

الوحدات التدريبية

17/الي 23 جويلية régénération

الوحدة: 01

| -المرحلة: الفترة الانتقالية (الاسترجاع .نهاية الموسم) -التوقيت : 60 د: (الهدف:التجديد الطاقوي (régénération) | | | | | | -الحصة:01 -الفئة: اقل من 19 -النشاط: كرة القدم |
|--|-------|----------------|-------|-------|---------------------------------------|--|
| الزمن | النبض | الحمل التدريبي | | | | المراحل |
| | | التكرار | الحجم | الشدة | المحتوي | |
| 5د | 80-70 | // | 100م | 30% | مشي برتم متوسط حول الملعب | التمهيدية |
| 30د | 144 | 01 | 7 كلم | 60% | 1-الجري بإيقاع معتدل allure cool | الرئيسية |
| 10د | | | | | 2-تغليف الحوض Gainage | |
| 10د | | | | | 3-تقوية عضلية renforcement musculaire | |
| 5د | 80-70 | // | 100م | 30% | مشي حول الملعب. انصراف | النهائية |

- الوحدة: 02.

| -المرحلة: الفترة الانتقالية (الاسترجاع .نهاية الموسم) -التوقيت: 60 د: (الهدف:التجديد الطاقوي (régénération) | | | | | -الحصة:02 -الفئة: اواسط -النشاط: كرة القدم | |
|--|-------|----------------|-------|-------|--|-----------|
| الزمن | النبض | الحمل التدريبي | | | المحتوي | المراحل |
| | | التكرار | الحجم | الشدة | | |
| 5 د | 80-70 | // | 100م | 30% | مشي برتم متوسط حول الملعب | التمهيدية |
| 40د | 144 | 01 | 7كلم | 60% | 1-الجري بإيقاع معتدل allure cool | الرئيسية |
| 10 | | | | | 2-تغليف الحوض Gainage | |
| 10 | | | | | 3-تقوية عضلية musculaire renforcement | |
| 5 | 80-70 | // | 100م | 30% | مشي حول الملعب. انصراف | النهائية |

الوحدة: 03

| -المرحلة: الفترة الانتقالية (الاسترجاع .نهاية الموسم) -التوقيت: 60 د: (الهدف:التجديد الطاقوي (régénération) | | | | | -الحصة:03 -الفئة: اواسط -النشاط: كرة القدم | |
|--|-------|----------------|---------|-------|---|-----------|
| الزمن | النبض | الحمل التدريبي | | | المحتوي | المراحل |
| | | التكرار | الحجم | الشدة | | |
| 5 د | 80-70 | // | 100م | 30% | مشي برتم متوسط حول الملعب | التمهيدية |
| 35د | 144 | 01 | 7 كلم | 60% | -الجري بإيقاع معتدل allure cool | الرئيسية |
| 5 د | 170 | 01 | 1.5 كلم | 85% | (ايقاع عالي)(plus soutenue) | |
| 10 | | | | | 2-تغليف الحوض Gainage | |
| 10 | | | | | 3-تقوية عضلية musculaire renforcement musculaire | |
| 5 | 80-70 | // | 100م | 30% | مشي حول الملعب. انصراف | النهائية |

- الوحدة: 04 24/30 جويلية

| -المرحلة: الفترة الانتقالية (الاسترجاع .نهاية الموسم) -التوقيت: 60 د: (الهدف:التجديد الطاقوي (régénération) | | | | | -الحصة:04 -الفئة: اواسط -النشاط: كرة القدم | |
|--|-------|----------------|-------|-------|--|-----------|
| الزمن | النبض | الحمل التدريبي | | | المحتوي | المراحل |
| | | التكرار | الحجم | الشدة | | |
| 5 د | 80-70 | // | 100م | 30% | مشي برتم متوسط حول الملعب | التمهيدية |

| | | | | | | |
|-----|-------|----|------|-----|---|----------|
| 40' | 144 | 01 | 7كلم | 60% | 1-الجري بإيقاع معتدل allure cool 2-تغليف الحوض Gainage 3-تقوية عضلية reinforcement musculaire | الرئيسية |
| 10 | | | | | | |
| 10 | | | | | | |
| 5 | 80-70 | // | 100م | 30% | مشي حول الملعب. انصراف | النهائية |

- الوحدة: 05

| -المرحلة: الفترة الانتقالية (الاسترجاع .نهاية الموسم) -التوقيت : 60 د: (الهدف:التجديد الطاقوي (régénération) | | | | | | -الحصة:05 -الفئة: اواسط -المنشأط: كرة القدم | |
|--|-------|----------------|--------|-------|--|---|---------|
| الزمن | النبض | الحمل التدريبي | | | | المحتوي | المراحل |
| | | التكرار | الحجم | الشدة | | | |
| 5 د | 80-70 | // | 100م | 30% | مشي برتم متوسط حول الملعب | التمهيدية | |
| 40د | 144 | 01 | 7كلم | 60% | 1-الجري بإيقاع معتدل allure cool (جري عالي)(plus soutenue) 2-تغليف الحوض Gainage 3-تقوية عضلية reinforcement musculaire | الرئيسية | |
| | 170 | 5د | 1.5كلم | 85% | | | |
| 10 | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | |
| 5 | 80-70 | // | 100م | 30% | مشي حول الملعب. انصراف | النهائية | |

- الوحدة: 06

| -المرحلة: الفترة الانتقالية (الاسترجاع .نهاية الموسم) -التوقيت : 60 د: (الهدف:التجديد الطاقوي (régénération) | | | | | | -الحصة:06 -الفئة: اواسط -المنشأط: كرة القدم | |
|--|-------|----------------|-------|-------|---|---|---------|
| الزمن | النبض | الحمل التدريبي | | | | المحتوي | المراحل |
| | | التكرار | الحجم | الشدة | | | |
| 5 د | 80-70 | // | 100م | 30% | مشي برتم متوسط حول الملعب | التمهيدية | |
| 40د | 144 | 01 | 7كلم | 60% | 1-الجري بإيقاع معتدل allure cool 2-تغليف الحوض Gainage 3-تقوية عضلية reinforcement musculaire | الرئيسية | |
| | 10 | | | | | | |
| 10 | | | | | | | |
| 5 | 80-70 | // | 100م | 30% | مشي حول الملعب. انصراف | النهائية | |

Endurance - (31 الي 06 اوت

(الوحدة: 07

| -المرحلة: الفترة الانتقالية (الاسترجاع .نهاية الموسم) -التوقيت: 60 د: -الهدف: التحمل الهوائي Endurance | | | | | | -الحصة:07 -الفئة: اواسط -المنشأط: كرة القدم |
|---|-------|----------------|-------|-------|---|---|
| الزمن | النبض | الحمل التدريبي | | | | المراحل |
| | | التكرار | الحجم | الشدة | المحتوي | |
| 5 د | 80-70 | // | 100م | 30% | مشي برتم متوسط حول الملعب | التمهيدية |
| 40د | 144 | 01 | 7كلم | 60% | 1-الجري بإيقاع معتدل allure cool 2-تغليف الحوض Gainage 3-تقوية عضلية reinforcement musculaire | الرئيسية |
| 10 | | | | | | |
| 10 | | | | | | |
| 5 | 80-70 | // | 100م | 30% | مشي حول الملعب. انصراف | النهائية |

- الوحدة: 08

| -المرحلة: الفترة الانتقالية (الاسترجاع .نهاية الموسم) -التوقيت: 60 د: -الهدف: التحمل الهوائي Endurance | | | | | | -الحصة:08 -المنشأط: كرة القدم |
|---|-------|----------------|-------|-------|---|----------------------------------|
| الزمن | النبض | الحمل التدريبي | | | | المراحل |
| | | التكرار | الحجم | الشدة | المحتوي | |
| 5 د | 80-70 | // | 100م | 30% | مشي برتم متوسط حول الملعب | التمهيدية |
| 40د | 160 | 01 | 7كلم | 75% | 1-الجري بإيقاع عالي allure footing 2-تغليف الحوض Gainage 3-تقوية عضلية reinforcement musculaire | الرئيسية |
| 10 | | | | | | |
| 10 | | | | | | |
| 5 | 80-70 | // | 100م | 30% | مشي حول الملعب. انصراف | النهائية |

- الوحدة: 09

| -المرحلة: الفترة الانتقالية (الاسترجاع .نهاية الموسم) -التوقيت: 60 د: -الهدف: التحمل الهوائي Endurance | | | | | | -الحصة:09 -الفئة: اواسط -النشاط: كرة القدم |
|---|-------|----------------|-------|-------|---|--|
| الزمن | النبض | الحمل التدريبي | | | المحتوي | المراحل |
| | | التكرار | الحجم | الشدة | | |
| 5 د | 80-70 | // | 100م | 30% | مشي برتم متوسط حول الملعب | التمهيدية |
| 40د | 144 | 01 | 7كلم | 60% | 1-الجري بإيقاع معتدل allure cool 2-تغليف الحوض Gainage 3-تقوية عضلية reinforcement musculaire | الرئيسية |
| 10 | | | | | | |
| 10 | | | | | | |
| 5 | 80-70 | // | 100م | 30% | مشي حول الملعب. انصراف | النهائية |

07 إلى 13 أوت

- الوحدة: 10

| -المرحلة: الفترة الانتقالية (الاسترجاع .نهاية الموسم) -التوقيت: 60 د: -الهدف: التحمل الهوائي Endurance | | | | | | -الحصة:10 -الفئة: اواسط -النشاط: كرة القدم |
|---|-------|----------------|-------|-------|---|--|
| الزمن | النبض | الحمل التدريبي | | | المحتوي | المراحل |
| | | التكرار | الحجم | الشدة | | |
| 5 د | 80-70 | // | 100م | 30% | مشي برتم متوسط حول الملعب | التمهيدية |
| 40 | 160 | 01 | 9كلم | 75% | 1-الجري بإيقاع عالي allure footing 2-تغليف الحوض Gainage 3-تقوية عضلية reinforcement musculaire | الرئيسية |
| 10 | | | | | | |
| 10 | | | | | | |
| 5 | 80-70 | // | 100م | 30% | مشي حول الملعب. انصراف | النهائية |

- الوحدة: 11

| -المرحلة: الفترة الانتقالية (الاسترجاع .نهاية الموسم) -التوقيت :60 د: -الهدف:التحمل الهوائيEndurance | | | | | -الحصة:11 -الفئة: اواسط -النشاط: كرة القدم |
|---|-------|----------------|-------|-------|---|
| الزمن | النبض | الحمل التدريبي | | | المراحل |
| | | التكرار | الحجم | الشدة | |
| 5 د | 80-70 | // | 100م | 30% | التمهيدية |
| 40د | 144 | 01 | 7كلم | 60% | الرئيسية |
| 10 | | | | | 1-الجري بإيقاع معتدل allure cool 2-تغليف الحوض Gainage 3-تقوية عضلية reinforcement musculaire |
| 10 | | | | | |
| 5 | 80-70 | // | 100م | 30% | النهائية |

- الوحدة: 12

| -المرحلة: الفترة الانتقالية (الاسترجاع .نهاية الموسم) -التوقيت :60 د: -الهدف:التحمل الهوائيEndurance | | | | | -الحصة:12 -الفئة: اواسط -النشاط: كرة القدم |
|---|-------|----------------|-------|-------|---|
| الزمن | النبض | الحمل التدريبي | | | المراحل |
| | | التكرار | الحجم | الشدة | |
| 5 د | 80-70 | // | 100م | 30% | التمهيدية |
| 40د | 144 | 01 | 7كلم | 60% | الرئيسية |
| 10 | | | | | 1-الجري بإيقاع معتدل allure cool 2-تغليف الحوض Gainage 3-تقوية عضلية reinforcement musculaire |
| 10 | | | | | |
| 5 | 80-70 | // | 100م | 30% | النهائية |

نتائج القياسات الانتريومترية للعيينة الاستطلاعية

| الرقم | السن | الطول | الوزن | عمر التدريب | BMI |
|-------|------|-------|-------|-------------|-------|
| 1 | 17 | 182 | 75 | 08 | 22.64 |
| 2 | 18 | 177 | 60 | 09 | 19.15 |
| 3 | 18 | 185 | 84 | 10 | 24.54 |
| 4 | 17 | 176 | 66 | 09 | 21.30 |
| 5 | 17 | 181 | 64 | 10 | 19.53 |
| 6 | 18 | 173 | 53 | 10 | 17.70 |

نتائج الخام للعينة الاستطلاعية في
الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة-
(تطبيق اختبار و إعادة تطبيق الاختبار عناصر اللياقة البدنية)

| المرونة | | الرشاقة | | القوة | | السرعة | | VMA | | اسم الاختبار |
|-------------------|--------|-------------------|--------|-------------------|--------|-------------------|--------|-------------------|--------|-----------------|
| إعادة الاختبار | اختبار | العينة |
| 2101 | 2108 | 820 | 860 | 38 | 38 | 845 | 849 | 1790 | 1750 | 1 |
| 2005 | 2033 | 870 | 845 | 39 | 40 | 859 | 856 | 1780 | 1700 | 2 |
| 2109 | 2107 | 940 | 990 | 39 | 40 | 880 | 884 | 1790 | 1610 | 3 |
| 2001 | 1988 | 1050 | 1080 | 38 | 37 | 859 | 857 | 1610 | 1895 | 4 |
| 2001 | 1999 | 958 | 950 | 37 | 39 | 859 | 857 | 1650 | 1740 | 5 |
| 2188 | 2104 | 940 | 942 | 41 | 39 | 849 | 845 | 1670 | 1790 | 6 |

نتائج القياسات الانتريومترية للعينة الضابطة (الدراسة الأساسية)

| BMI | عمر التدريب | الوزن | الطول | السن | الرقم |
|-------|-------------|-------|-------|------|-------|
| 22.64 | 08 | 75 | 182 | 21 | 1 |
| 19.15 | 09 | 60 | 177 | 20 | 2 |
| 24.54 | 09 | 84 | 185 | 20 | 3 |
| 21.30 | 08 | 66 | 176 | 20 | 4 |
| 19.53 | 08 | 64 | 181 | 20 | 5 |
| 17.70 | 07 | 53 | 173 | 21 | 6 |
| 19.09 | 07 | 66 | 186 | 19 | 7 |
| 19.74 | 09 | 69 | 187 | 19 | 8 |
| 21.67 | 09 | 75 | 186 | 19 | 9 |
| 18.30 | 08 | 64 | 187 | 21 | 10 |
| 23.93 | 09 | 75 | 177 | 21 | 11 |

نتائج القياسات الانتريومترية للعينة التحريبية

| BMI | عمر التدريب | الوزن | الطول | السن | الرقم |
|-------|-------------|-------|-------|------|-------|
| 20.33 | 08 | 63 | 176 | 21 | 1 |
| 21.46 | 09 | 65 | 174 | 20 | 2 |
| 20.89 | 09 | 64 | 175 | 20 | 3 |
| 20.10 | 08 | 63 | 177 | 21 | 4 |
| 21.38 | 07 | 67 | 174 | 20 | 5 |
| 22.83 | 07 | 66 | 170 | 20 | 6 |
| 20.51 | 07 | 65 | 178 | 19 | 7 |
| 22.53 | 09 | 73 | 180 | 20 | 8 |
| 22.08 | 07 | 70 | 178 | 19 | 9 |
| 21.85 | 08 | 74 | 184 | 21 | 10 |
| 20.98 | 09 | 65 | 176 | 20 | 11 |

نتائج الاعتدالية بين الضابطة و التحريبية

| المرونة | | الرشاقة | | القوة | | السرعة | | VMA | | اسم الاختبار |
|------------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|-----------------|
| قبلي تج | قبلي ش | العينة |
| 24,00 | 23,00 | 973,00 | 983,00 | 40,00 | 41,00 | 853,00 | 877,00 | 1900 | 1780 | 1 |

نتائج الخام للعينه الشاهده في القياس القبلي(نهاية الموسم الكروي) و البعدي (نهاية الفترة الانتقالية) لاختبارات عناصر اللياقة البدنية

| لمرونة | | الرشاقة | | القوة | | السرعة | | VMA | | الاختبار |
|--------|-------|---------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|----------|
| بعدي | قبلي | بعدي | قبلي | بعدي | قبلي | بعدي | قبلي | بعدي | قبلي | العينه |
| 16,01 | 23,00 | 110,00 | 983,00 | 35,00 | 41,00 | 999,00 | 877,00 | 1450 | 1780 | 1 |
| 15,03 | 19,00 | 107,00 | 840,00 | 31,00 | 32,00 | 967,00 | 867,00 | 1480 | 1870 | 2 |
| 17,04 | 22,00 | 106,00 | 848,00 | 35,00 | 43,00 | 107,00 | 890,00 | 1370 | 1710 | 3 |
| 18,99 | 17,00 | 107,00 | 986,00 | 32,00 | 33,00 | 963,00 | 860,00 | 1510 | 1820 | 4 |
| 17,01 | 18,00 | 101,00 | 869,00 | 33,00 | 42,00 | 107,00 | 913,00 | 1400 | 1890 | 5 |
| 17,76 | 16,00 | 110,00 | 960,00 | 25,00 | 43,00 | 107,00 | 899,00 | 1340 | 1770 | 6 |
| 17,67 | 22,00 | 102,00 | 948,00 | 35,00 | 44,00 | 967,00 | 912,00 | 1590 | 1700 | 7 |
| 17,88 | 21,00 | 109,00 | 992,00 | 37,00 | 43,00 | 106,00 | 932,00 | 1430 | 1710 | 8 |
| 16,76 | 19,00 | 127,00 | 998,00 | 28,00 | 30,00 | 976,00 | 912,00 | 1500 | 1880 | 9 |
| 17,95 | 17,00 | 118,00 | 950,00 | 27,00 | 28,00 | 109,00 | 932,00 | 1500 | 1700 | 10 |
| 16,67 | 18,00 | 119,00 | 967,00 | 35,00 | 37,00 | 107,00 | 976,00 | 1310 | 1870 | 11 |
| 17,61 | 19,27 | 10,90 | 9,60 | 33,00 | 41,00 | 10,2 | 9,06 | 14,80 | 17,80 | م/ح |

نتائج الخام للعينه التجريبية في القياس القبلي (نهاية الموسم الكروي و البعدي (التقويم البيني خلال مرحلة الاسترجاع) لاختبارات عناصر اللياقة البدنية)

| المرونة | | الرشاقة | | القوة | | السرعة | | VMA | | اسم الاختبار |
|---------|-------|---------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|------|--------------|
| البيني | قبلي | البيني | قبلي | البيني | قبلي | البيني | قبلي | البيني | قبلي | العينه |
| 2008, | 24,00 | 983,00 | 973,00 | 41,00 | 40,00 | 867,00 | 867,00 | 1580 | 1780 | 1 |

| | | | | | | | | | | |
|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-----|
| 2,233 | 19,00 | 840,00 | 840,00 | 29,00 | 29,00 | 866,00 | 866,00 | 1500 | 1870 | 2 |
| ,2007 | 18,00 | 888,00 | 858,00 | 38,00 | 43,00 | 860,00 | 860,00 | 1500 | 1710 | 3 |
| 21,88 | 19,00 | 986,00 | 976,00 | 34,00 | 35,00 | 880,00 | 880,00 | 1420 | 1820 | 4 |
| ,2099 | 24,00 | 889,00 | 869,00 | 33,00 | 43,00 | 963,00 | 963,00 | 1690 | 1890 | 5 |
| ,1904 | 22,00 | 960,00 | 960,00 | 38,00 | 42,00 | 889,00 | 889,00 | 1490 | 1770 | 6 |
| 19,01 | 19,00 | 998,00 | 948,00 | 32,00 | 44,00 | 912,00 | 912,00 | 1610 | 1700 | 7 |
| ,1805 | 23,00 | 992,00 | 972,00 | 32,00 | 41,00 | 952,00 | 952,00 | 1600 | 1710 | 8 |
| ,2009 | 23,00 | 998,00 | 998,00 | 39,00 | 29,00 | 942,00 | 942,00 | 1660 | 1880 | 9 |
| ,1901 | 23,00 | 980,00 | 940,00 | 36,00 | 30,00 | 932,00 | 932,00 | 1615 | 1700 | 10 |
| 21,01 | 20,00 | 967,00 | 967,00 | 33,00 | 38,00 | 966,00 | 966,00 | 1488 | 1870 | 11 |
| 20.14 | 21.27 | 9,80 | 9.60 | 34,00 | 41.00 | 9,12 | 9.06 | 15,80 | 17,90 | م/ح |

نتائج الخام للعينة التجريبية في القياس القبلي(نهاية فترة الاسترجاع) و البعدي (نهاية الفترة الانتقالية) الاختبارات عناصر اللياقة البدني

| المرونة | | الرشاقة | | القوة | | السرعة | | VMA | | اسم الاختبار |
|---------|--------|---------|--------|-------|--------|--------|--------|---------|--------|--------------|
| بعدي | البيني | بعدي | البيني | بعدي | البيني | بعدي | البيني | بعدي | البيني | العينة |
| 23,10 | ,2008 | 973,00 | 983,00 | 41,00 | 41,00 | 902,00 | 867,00 | 1770,00 | 1580 | 1 |
| 21,10 | 2,233 | 830,00 | 840,00 | 39,00 | 29,00 | 820,00 | 866,00 | 1690,00 | 1500 | 2 |
| 21,23 | ,2007 | 868,00 | 888,00 | 41,00 | 38,00 | 820,00 | 860,00 | 1700,00 | 1500 | 3 |
| 20,22 | 21,88 | 976,00 | 986,00 | 38,00 | 34,00 | 810,00 | 880,00 | 1710,00 | 1420 | 4 |
| 20,23 | ,2099 | 879,00 | 889,00 | 39,00 | 33,00 | 882,00 | 963,00 | 1820,00 | 1690 | 5 |
| 22,01 | ,1904 | 950,00 | 960,00 | 43,00 | 38,00 | 81100 | 889,00 | 1730,00 | 1490 | 6 |
| 21,01 | 19,01 | 978,00 | 998,00 | 34,65 | 32,00 | 830,00 | 912,00 | 1610,00 | 1610 | 7 |
| 20,01 | ,1805 | 972,00 | 992,00 | 32,00 | 32,00 | 812,00 | 952,00 | 1500,00 | 1600 | 8 |
| 21,03 | ,2009 | 988,00 | 998,00 | 39,00 | 39,00 | 822,00 | 942,00 | 1610,00 | 1660 | 9 |
| 21,01 | 19,01 | 970,00 | 980,00 | 39,00 | 36,00 | 833,00 | 932,00 | 1610,00 | 1615 | 10 |
| 23,01 | 21,01 | 957,00 | 967,00 | 33,00 | 33,00 | 850,00 | 966,00 | 1520,00 | 1488 | 11 |
| 21.26 | 20.14 | 9.70 | 9.80 | 39. | 34.00 | 9,11 | 9,12 | 16.90 | 15,80 | م/ح |

نتائج الخام للعينة التجريبية في القياس القبلي نهاية الموسم (بداية الفترة الانتقالية) و بيني (فترة الاسترجاع) و البعدي (نهاية البرنامج التدريبي) (نهاية الفترة الانتقالية) الاختبارات عناصر اللياقة البدنية مؤشر: التحمل

| VMA | | | اسم الاختبار |
|------------------------------|-----------------------|-------------------------------|--------------|
| بعدي نهاية البرنامج التدريبي | بيني (فترة الاسترجاع) | قبلي(بداية الفترة الانتقالية) | الفترات |
| 1770 | 1580 | 1780 | 1 |
| 1690 | 1500 | 1870 | 2 |
| 1700 | 1500 | 1710 | 3 |
| 1710 | 1420 | 1820 | 4 |
| 1820 | 1690 | 1890 | 5 |
| 1730 | 15.80 | 1770 | 6 |
| 1610 | 1610 | 1700 | 7 |

| | | | |
|--------|--------|-------|-----------------|
| 1500 | 1600 | 1710 | 8 |
| 1610 | 1660 | 1880 | 9 |
| 1610 | 1615 | 1700 | 10 |
| 1520 | 1488 | 1870 | 11 |
| 16,90, | ,15,80 | 17.80 | المتوسط/الحسابي |

مؤشر القوة

| القوة | | | اسم الاختبار |
|------------------------------|-----------------------|-------------------------------|-----------------|
| بعدي نهاية البرنامج التدريبي | بيني (فترة الاسترجاع) | قبلي(بداية الفترة الانتقالية) | الفترات |
| 41,00 | 40,00 | 41,00 | 1 |
| 29,00 | 29,00 | 32,00 | 2 |
| 38,00 | 43,00 | 43,00 | 3 |
| 34,00 | 35,00 | 33,00 | 4 |
| 33,00 | 43,00 | 42,00 | 5 |
| 38,00 | 42,00 | 43,00 | 6 |
| 32,00 | 44,00 | 44,00 | 7 |
| 32,00 | 41,00 | 43,00 | 8 |
| 39,00 | 29,00 | 30,00 | 9 |
| 36,00 | 30,00 | 28,00 | 10 |
| 33,00 | 38,00 | 37,00 | 11 |
| 39.00 | 34,00 | 41 .00 | المتوسط/الحسابي |

- مؤشر السرعة

| السرعة | | | اسم الاختبار |
|------------------------------|-----------------------|-------------------------------|-----------------|
| بعدي نهاية البرنامج التدريبي | بيني (فترة الاسترجاع) | قبلي(بداية الفترة الانتقالية) | الفترات |
| 9,02 | 9.02 | 8.67 | 1 |
| 8,20 | 8.20 | 8.66 | 2 |
| 8,20 | 8.20 | 8.60 | 3 |
| 8,10 | 8.10 | 8.80 | 4 |
| 8,82 | 8.82 | 9.63 | 5 |
| 8,11 | 8.11 | 8.89 | 6 |
| 8,30 | 8.30 | 9.12 | 7 |
| 8,12 | 8.12 | 9.52 | 8 |
| 8,22 | 8.22 | 9.42 | 9 |
| 8,33 | 8.33 | 9.32 | 10 |
| 8,50 | 8.50 | 9.66 | 11 |
| 9.11 | 9,12 | 9,11 | المتوسط/الحسابي |

-- مؤشر الرشاقة

| الرشاقة | | | اسم الاختبار |
|------------------------------|-----------------------|-------------------------------|--------------|
| بعدي نهاية البرنامج التدريبي | بيني (فترة الاسترجاع) | قبلي(بداية الفترة الانتقالية) | الفترات |
| 9.83 | 9.83 | .973 | 1 |

| | | | |
|------|------|------|-----------------|
| 8.40 | 8.40 | 8.40 | 2 |
| 8.88 | 88.8 | 8.58 | 3 |
| 9.86 | .986 | .976 | 4 |
| 8.89 | 8.89 | 8.69 | 5 |
| 9.60 | .960 | .960 | 6 |
| 9.78 | 9.98 | 9.48 | 7 |
| 9.92 | 99.2 | 9.72 | 8 |
| 9.98 | .998 | 9.98 | 9 |
| 9.70 | .980 | .940 | 10 |
| 9.67 | 9.67 | 9.67 | 11 |
| 9.70 | 9.80 | 9.60 | المتوسط/الحسابي |

--- مؤشر المرونة

| المرونة | | | اسم الاختبار |
|------------------------------|-----------------------|--------------------------------|-----------------|
| بعدي نهاية البرنامج التدريبي | بيني (فترة الاسترجاع) | قبلي (بداية الفترة الانتقالية) | الفترات |
| 21,10 | ,2008 | 24,00 | 1 |
| 21,10 | 2,233 | 19,00 | 2 |
| 20,23 | ,2007 | 18,00 | 3 |
| 20,22 | 21,88 | 19,00 | 4 |
| 20,23 | ,2099 | 24,00 | 5 |
| 20,01 | ,1904 | 22,00 | 6 |
| 19,01 | 19,01 | 19,00 | 7 |
| 20,01 | ,1805 | 23,00 | 8 |
| 20,03 | ,2009 | 22,00 | 9 |
| 21,01 | ,1901 | 21,00 | 10 |
| 20,01 | 21,01 | 20,00 | 11 |
| 21,26 | 20,14 | 21.27 | المتوسط/الحسابي |

الملحق رقم [6] الملخصات

العنوان

تأثير تصميم برنامج تدريبي خلال الفترة الانتقالية على الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم فئة الأواسط

هدفت الدراسة إلي معرفة اثر برنامج تدريبي مقنن خلال الفترة الانتقالية و مقترح نهاية الموسم الكروي لتنمية والمحافظة علي بعض عناصر الأداء البدني(التحمل , القوة , السرعة , الرشاقة , المرونة) لدي لاعبي كرة القدم فئة الأواسط باستخدام التصميم التجريبي للمجموعتين الشاهدة و التجريبية و بعد تحديد المجتمع الأصلي للدراسة والذي يتمثل في لاعبي كرة القدم لنادي شباب مدينة وادي رهيو RCBOR ونظرا لطبيعة البحث قام الطالب الباحث بتطبيق المنهج التجريبي حيث يعتبر المنهج الأنسب في مثل هذه الدراسات .

و قد تم اختبار العينة بطريقة عمدية والتي بلغ عددها 28 لاعبين بنفس المواصفات و التجانس في السن و الطول و الوزن و اعتدالية في التكرارات في نتائج قياس القبلي تكونت العينة من 6 أفراد العينة الاستطلاعية والباقي للاعبين قسمت إلي 11 لاعب للعينة الشاهدة و 11 لاعب للعينة التجريبية و طبق عليهم مجموعة من الاختبارات البدنية .

أما البرنامج التدريبي المقنن فقد طبق علي العينة التجريبية في حين تركت العينة الشاهدة تتدرب بصفة عادية (البرنامج الفردي) و استخدمت الحزم الإحصائية SPSS من اجل معالجة بيانات الدراسة والتحقق من الفرضيات و قد تم التوصل إلي وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين العينتين الشاهدة و التجريبية بالنسبة للاختبارات عناصر الأداء البدني(التحمل , القوة , السرعة , الرشاقة , المرونة) الخاصة بكرة القدم ولصالح العينة التجريبية و وجود اثر كبير للبرنامج التدريبي المقنن خلال الفترة الانتقالية علي لاعبي العينة لتجريبية وعليه يوصي الباحث ببرمجة الفترة الانتقالية عن طريق برنامج تدريبي للمحافظة علي الحالة التدريبية لدي لاعبي كرة القدم. ، و كذا تكوين المدربين في مجال التقويم و القياس و استغلال النتائج في برمجة التدريب

الكلمات المفتاحية :
- تصميم - الفترة الانتقالية-الأداء البدني-كرة القدم

ملخص بالفرنسية

:

L'effet de la conception d un programme d entrainement pendant la période transitoire sur les performances physiques des joueurs de fb juniors

L'étude visait à déterminer l'effet d'un programme d'entraînement standardisé pendant la période transitoire à fin de la saison de football pour maintenir certains éléments de performance physique (endurance, force, vitesse, agilité, flexibilité) chez les joueurs de football de moins de 19 ans, en utilisant une conception expérimentale pour les groupes témoins et expérimentaux. Après avoir déterminé la communauté d'origine de l'étude, représentée par les joueurs de football du club de jeunes de la ville de OuedRhiau RCBOR, et en raison de la nature de la recherche, le chercheur étudiant a appliqué la method expérimentale, considérée comme l'approche la plus appropriée dans de telles études. L'échantillon a été intentionnellement testé et son nombre est passé à 28 joueurs avec les memes spécifications et homogeneity en termes d'âge, de taille et de poids, et de moderation dans les repetitions dans les résultats du prétest. L'échantillon se composait de 6 individus dans l'échantillon exploratoire, et le reste des joueurs a été divisé en 11 pour l'échantillon de contrôle et 11 pour l'échantillon expérimental. Un ensemble de tests physiques leur a été appliqué. Ence qui concerne le programme d'entraînement standardisé, il a été appliqué à l'échantillon expérimental, tandis que l'échantillon de contrôle a été laissé à s'entraîner normalement (programme individuel). Les packages statistiques SPSS ont été utilisés pour traiter les données de l'étude et vérifier les hypothèses. Il a été conclu qu'il existait des différences statistiquement significatives dans les post-mesures entre les deux échantillons de contrôle et les tests expérimentaux pour les éléments de performance physique (endurance, force, vitesse, agilité, flexibilité) liés au football et au bénéfice de l'échantillon expérimental, ainsi que l'existence d'un impact significatif du programme d'entraînement pendant la période de transition sur les joueurs de l'échantillon expérimental. Par conséquent, le chercheur recommande de programmer la période de transition à travers un programme d'entraînement pour maintenir leur condition d'entraînement chez les joueurs de football, ainsi que de former les entraîneurs dans le domaine de l'évaluation, de la mesure et de l'exploitation des résultats dans la programmation de l'entraînement.

Mots-clés

:

programme - période de transition - performance physique - football

ملخص بالانجليزية

The effect of designing a training program during the transitional period on the physical performance of juniors football players

The study aimed to determine the effect of a designing training program during the transitional period and the proposal for the end of the football season to develop and maintain some elements of physical performance (endurance, strength, speed, agility, flexibility among football players under 19 years of age, using an experimental design for the control and experimental groups, and after determining the original community of the study, which is represented by the football players of the youth club in the city of ouedrhiou RCBOR, and due to the nature of the research, the student researcher applied the experimental method, where it is considered

The most appropriate approach in such studies. The sample was tested intentionally, and its number reached 28 players with the same specifications and homogeneity in age, height, and weight, and moderation in repetitions in the results of the pretest. The sample consisted of 6 individuals in the exploratory sample, and the rest of the players were divided into 11.

One player for the control sample and 11 players for the experimental sample, and a set of physical tests were applied to them.

As for the standardized training program, it was applied to the experimental sample, while the control sample was left to train normally (individual program). SPSS statistical packages were used to process the study data and verify the hypotheses. It was concluded that there were statistically significant differences in the post-measurement between the two control samples. And the experimental tests for the physical performance elements (endurance, strength, speed, agility, flexibility) related to football and for the benefit of the experimental sample, and the presence of a significant impact of the codified training program during the transitional period on the players of the experimental sample, and therefore the researcher recommends programming the transitional period through a training program to maintain the training condition in them. Football players, as well as training coaches in the field of evaluation, measurement and exploitation of results In training

key words :

a training program - transitional period - physical performance - football

