

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم



معهد التربية البدنية والرياضية

القسم: التدريب الرياضي

التخصص: التحضير البدني الرياضي

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التحضير البدني الرياضي بعنوان:

أثر التدريب المدمج في تطوير السرعة لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 15 سنة

بحث تجريبي أجري على لاعبي كرة القدم لفريق الأكاديمية الرياضية عمي موسى لفئة أقل من 15 سنة ببلدية
عمي موسى بولاية غيليزان

من إعداد الطالب:

■ مولاي الجيلالي

تحت إشراف:

• أ.د/ عامر حسين عامر

السنة الجامعية: 2023-2024

إهداء

الحمد لله الذي وفقنا لتثمين هاته الخطوة في مسيرتنا الدراسية بمذكرتنا هاته ثمرة
الجهد والنجاح بفضله سبحانه وتعالى، مهدي الى:

خال الذكر الذي وافته المنية أبي رحمه الله واسكنه فسيح جنانه.

الى الغالية على قلبي أمي حفظها الله بحفظه.

الى العائلة الكريمة التي ساندتني ولا تزال، زوجتي ابنتي إخوتي وأخواتي.

الى الأصدقاء دفعة ماستر تحضير بدني 2024.

الى أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية كل باسمه خاصة الأستاذ المشرف الدكتور

"عامر حسين عامر"

الى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد في هذا العمل المتواضع

شكر وعرفان

مع كل الشكر والتقدير لجميع من ساعدني في الحصول على البيانات اللازمة لإتمام

هذا العمل اشكرا كذلك لكل من علمنا حرفا، كلمة، مقياسا شكرا للأستاذ الذي

رافقني طيلة الوقت الدكتور "عامر حسين عامر" إلى أكاديمية "عمي موسى" لكرة

القدم والمشرفين عليهما الذين قدموا لي يد العون في هذا الإنجاز وكذا أساتذة المعهد

خاصة الأستافين "وحون العمري" و"شرشار الطيب"

ملخص البحث

هدف البحث إلى إبراز أثر وحدات تدريبية بطريقة التدريب المدمج على تنمية السرعة لدى لاعبي كرة القدم، تم الاعتماد في هذا البحث على المنهج التجريبي حيث اعتمد الطالب على وحدات تدريبية باستخدام طريقة التدريب المدمج واختبارات السرعة (الانتقالية، تغيير الإتجاه و رد الفعل)، وتكونت عينة البحث من لاعبي كرة القدم لفريق الأكاديمية الرياضية عمي موسى لفئة أقل من 15 سنة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وبعد القيام بالدراسة الإحصائية وتحليل النتائج، توصل الطالب أن للوحدات التدريبية باستخدام طريقة التدريب المدمج تساعد في تنمية السرعة لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 15 سنة، وفي الأخير يوصي الطالب بضرورة الاعتماد تنوع البرامج التدريبية والاعتماد على أساليب و طرق التدريب الحديثة لتنمية الصفات البدنية بشكل أفضل.

الكلمات المفتاحية:

- التدريب المدمج
- السرعة
- الفئة العمرية أقل من 15 سنة.

Résumé de l'étude

La recherche visait à mettre en évidence l'effet d'un programme d'entraînement utilisant la méthode d'entraînement mixte sur le développement de la vitesse chez les joueurs de football. Cette recherche s'est appuyée sur la méthode expérimentale, où l'étudiant s'est appuyé sur un programme d'entraînement utilisant la méthode d'entraînement mixte et des tests de vitesse (transition, changement de direction et réaction), et l'échantillon a été constitué des joueurs de football de l'équipe de l'Académie des Sports Ami Moussa, pour la catégorie des moins de 15 ans. Après l'analyse statique des résultats, l'étudiant a conclu que le programme d'entraînement proposé utilisant la méthode d'entraînement combinée a développé la vitesse chez les joueurs de football de la catégorie de moins de 15 ans. Enfin, l'étudiant recommande la nécessité de diversifier les programmes d'entraînement et de s'appuyer sur des méthodes et techniques d'entraînement modernes pour mieux développer les qualités physiques.

les mots clés:

- entraînement mixte
- Vitesse
- catégorie d'âge u-15.

Abstrcat

The research aimed to highlight the effect of a training program using the mixed training method on the development of speed in football players. This research relied on the experimental method, where the student relied on a training program using the mixed training method and speed tests (transition, change of direction and reaction), and the The sample was made up of football players from the Ami Moussa Sports Academy team, for the under-15 category. After static analysis of the results, the student concluded that the proposed training program using the combined training method developed speed in football players in the under-15 category. Finally, the student recommends the need to diversify training programs and rely on modern training methods and techniques to better develop physical qualities.

Keywords :

- mixed training
- Speed
- age category u-15.

قائمة الجداول والأشكال

أ. قائمة الجدول:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل تكافؤ وتجانس عينة البحث	44
02	يبين قيم معاملات الصدق والثبات لأداة البحث	48
03	يمثل نتائج الاختبارات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار السرعة الخطية 30م	52
04	يمثل نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار السرعة الخطية 30م	53
05	يمثل نتائج الاختبارات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار سرعة تغيير الإتجاه	54
06	يمثل نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار سرعة تغيير الإتجاه	55
07	يمثل نتائج الاختبارات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار سرعة رد الفعل	56
08	يمثل نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار سرعة رد الفعل	57

ب. قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل المتوسطات الحسابية للمجموعتين في الاختبار القبلي للسرعة الخطية	52
02	يمثل المتوسطات الحسابية للمجموعتين في الاختبار البعدي للسرعة الخطية	53
03	يمثل المتوسطات الحسابية للمجموعتين في الاختبار القبلي لسرعة تغيير الإتجاه	54
04	يمثل المتوسطات الحسابية للمجموعتين في الاختبار البعدي لسرعة تغيير الإتجاه	55
05	يمثل المتوسطات الحسابية للمجموعتين في الاختبار القبلي لسرعة رد الفعل	56
06	يمثل المتوسطات الحسابية للمجموعتين في الاختبار البعدي لسرعة رد الفعل	57

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
ب	إهداء
ج	كلمة شكر
د	ملخص الدراسة
و	قائمة الجدول والأشكال
ز	قائمة المحتويات
الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث	
02	1. المقدمة
03	2. مشكلة البحث
04	3. فرضيات البحث
05	4. أهداف البحث
05	5. مصطلحات البحث
06	6. الدراسات السابقة
09	7. النقد والتعليق على الدراسات السابقة
الباب الأول: الدراسة النظرية	
الفصل الأول: التدريب المدمج	
12	تمهيد
13	1-1. تعريف التدريب الرياضي
14	2-1. الخصائص المميزة للتدريب في كرة القدم
15	3-1. تعريف التدريب المدمج في كرة القدم
16	4-1. أهمية التدريب المدمج
18	5-1. مميزات وخصائص التدريب المدمج
20	6-1. أشكال وأنواع التدريب المدمج
22	7-1. عناصر تقنين حمل التدريب البدني المدمج

24	خلاصة الفصل
	الفصل الثاني: السرعة
26	تمهيد
27	1-2. تعريف اللياقة البدنية
27	2-2. اللياقة البدنية في كرة القدم
28	3-2. مكونات اللياقة البدنية
33	4-2. السرعة وتعريفاتها
35	5-2. أهمية السرعة
36	6-2. العوامل المؤثرة في السرعة
37	7-2. أنواع السرعة
38	8-2. المتطلبات الأساسية لتدريب السرعة
39	9-2. خصائص المرحلة العمرية لأقل من 15 سنة
40	11-2. تقنين شدة الحمل التدريبي لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 15 سنة
41	خلاصة الفصل
	الباب الثاني: الدراسة الميدانية
	الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية
44	1-1. منهج البحث
44	2-1. مجتمع وعينة البحث
44	3-1. مجالات البحث
44	4-1. متغيرات البحث
45	5-1. أدوات البحث
48	6-1. الدراسة الاستطلاعية
48	7-1. الاسس العلمية للاختبارات المستعملة
49	8-1. الوسائل الإحصائية

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج ومناقشة الفرضيات والاستنتاجات

52	1-2. عرض وتحليل النتائج
58	2-2. مناقشة الفرضيات
61	2-3. الاستنتاجات
61	2-4. الاقتراحات والتوصيات
62	2-5. خلاصة عامة
64	قائمة المصادر والمراجع
	الملاحق

التعريف بالبحث

1. المقدمة:

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي لاقت اهتمام عالمي متزايد لكونها من أكثر الألعاب شعبية في العالم، وان التطور الذي حصل في المستويات العالمية لفرق كرة القدم والذي لمسناه بشكل مثير خلال بطولة كأس العالم الأخيرة جاءت نتيجة الإنسجام والتكامل البدني والمهاري والخططي والجسمي والوظيفي، ولم يظهر هذا الانسجام والتكامل بشكل عفوي وعشوائي، بل جاء نتيجة اعتماد المدربين على علم التدريب الرياضي المستند على العلوم الأخرى والتي تحقق أفضل المستويات والنتائج لأنه ثبت علمياً أن استجابة أجهزة الجسم للتدريب الرياضي لها أهمية خاصة في معرفة مدى التحسن البدني والوظيفي للرياضيين (الشاطي م.، 1992، صفحة 09).

وشهدت كرة القدم تطوراً ملحوظاً في السنوات الأخيرة، في مجال التدريب بفضل الاعتماد المتزايد على التكنولوجيا والعلوم الرياضية. هذه التطورات جعلت التدريب في كرة القدم أكثر دقة وفعالية، مما أدى إلى تحسين أداء الفرق واللاعبين بشكل ملحوظ و اتخذت العملية التدريبية شكل هياكل وتنظيماً يتفق مع حالة التطور الجديد للأساليب الجديدة والحديثة بما يتلاءم مع طبيعة الفئة العمرية للمتدرب من خلال سعي المتدربين إلى اختيار أحدث الأساليب التي تتناسب مع النشاط ، وذلك من اجل الوصول إلى تأثير مباشر للارتقاء بالمستوى النهاري والبدني والخططي النفسي إن تحقيق المستوى الرياضي العالي يتطلب عدد من الشروط والمؤهلات من قبل الرياضي وال بد من توفر درجة عالية من القابلية الجسمية وال نفسية بالإضافة إلى الجانب البدني هذا من جانب ومن جانب آخر فالبد من إن تكون هنالك عالقة بين حامل التدريب والراحة وتنظيم هذه العملية إلى جانب ذلك ضرورة الموازنة بين الوقت المخصص للتدريب وأوقات العمل اليومي مع التركيز على أنتظام الحياة اليومية للاعبين كل هذه الأمور تشكل وحدة متكاملة من اجل تحقيق الإنجاز الرياضي العالي فعالية التدريب للمستويات العليا تشكل المحطة الأخيرة من العملية التدريبية إذ يركز الرياضي على تطوير مستواه ويكون العمل التدريبي منصبا لتطوير المستوى الرياضي (الريضي، 2001).

ويعد التدريب المدمج سر نجاح العديد من المدربين في مجال الألعاب الجماعية نظراً لفائدته في تطوير الصفات البدنية والمهارية والخططية معاً. وفي كرة القدم استخدم أسلوب الألعاب المصغرة بمواقف تنافسية كأسلوب تدريب مدمج يوفر الوقت والجهد في العملية التدريبية من جهة ويزيد من نشاط وحيوية اللاعبين نحو التدريب، لما يتميز به من عنصر المفاجأة والمنافسة (بسطويسي، أسس و نظريات التدريب الرياضي، 1999).

ومن هذا الأساس يجب على المدرب في الحصص التدريبية أن يعمل على دمج الصفات البدنية والمهارات الأساسية، وأن تؤدي هذه التدريبات في ظروف تشبه ظروف المباراة لتعود اللاعب على ضغط المنافس وسرعة الأداء ودقته هذه التدريبات تكون في شكل مباريات أو تمارين في مجموعات صغيرة، وهي تكون في ملاعب صغيرة مقاساتها تناسب كل تشكيلة وبوقت زمني محدد، والهدف الأساسي لهذه المباريات هو تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية في آن واحد.

2. مشكلة البحث:

يعد التدريب عملية تعليمية وتنموية تربوية تهدف إلى تنشئة واعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية تهدف لتحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة" (الخوaja، 2005، صفحة 03). واللياقة البدنية خلال وقتنا الحاضر أصبح لها أهمية كبيرة في الحياة بشكل عام، نظراً لتأثيرها الملحوظ على تحسين صحة الأشخاص، ودورها الفعال في تطوير مستوى الرياضي، ونظراً للتطور الملحوظ في كرة القدم ولما تتطلب من امكانات بدنية، تقنية، تكتيكية وعقلية (شحاتة، 2008، صفحة 171).

وتعتبر السرعة من العوامل الرئيسية للأداء البدني ترتبط بتتابع الانقباض العضلي عند الأداء الحركي، تؤثر السرعة في جميع المكونات البدنية الأخرى حيث نجد أن هناك ارتباطاً مباشراً ووثيقاً بين القوة السرعة والمهارة، ويعتبر

التدريب المدمج هو الأفضل والأسرع في تطوير السرعة لما يتوفر لديه من تكرارات حركية مؤثرة في فترات زمنية متتالية، كذلك عن طريق إدماج الجانب البدني بالمهاري، وعلى ضوء ما قدمناه توصلنا إلى طرح التساؤل التالي:

التساؤل العام:

- هل للوحدات التدريبية بطريقة التدريب المدمج أثر في تطوير السرعة لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 15 سنة؟

التساؤلات الجزئية:

- هل للوحدات التدريبية بطريقة التدريب المدمج أثر في تطوير السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 15 سنة؟

- هل للوحدات التدريبية بطريقة التدريب المدمج أثر في تطوير سرعة تغيير الإتجاه لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 15 سنة؟

- هل للوحدات التدريبية المقترح بطريقة التدريب المدمج أثر في تطوير سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 15 سنة؟

3. فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

■ للوحدات التدريبية بطريقة التدريب المدمج أثر في تطوير السرعة لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 15 سنة

الفرضية الجزئية:

■ للوحدات التدريبية بطريقة التدريب المدمج أثر في تطوير السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 15 سنة.

■ للوحدات التدريبية بطريقة التدريب المدمج أثر في تطوير سرعة تغيير الإتجاه لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 15 سنة.

■ للوحدات التدريبية بطريقة التدريب المدمج أثر في تطوير سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 15 سنة.

4. أهداف البحث:

يهدف بحثنا إلى ما يلي:

■ إبراز أثر الوحدات التدريبية بطريقة التدريب المدمج أثر في تطوير السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 15 سنة.

■ إبراز أثر الوحدات التدريبية بطريقة التدريب المدمج أثر في تطوير سرعة تغيير الإتجاه لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 15 سنة.

■ إبراز أثر الوحدات التدريبية بطريقة التدريب المدمج أثر في تطوير سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 15 سنة.

5. مصطلحات البحث:

❖ السرعة

التعريف الإصطلاحي: وهي تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في اقل زمن (أبو العلا عبد الفتاح، 1998، صفحة 178).

التعريف الإجرائي: وهي قدرة الفرد على قطع مسافة معينة في أقصر مدة ممكنة.

❖ التدريب المدمج

التعريف الإصطلاحي: ذكر كل من E.Mombearns و A.Monault التدريب المدمج على أنه إدراج كل الأهداف

التدريبية التعليمية والتنموية في كل تمرين أو لعبة بما في ذلك الجوانب البدنية التقنية النظرية والنفسية بنفس الصيغة

التنافسية (dfor, B., 2000, p. 08)

التعريف الإجرائي: وهي نوع من أنواع التدريب والذي يعتمد على تمارين تهدف لتنمية الجوانب البدنية والمهارية

والخطية معا.

❖ التعريفات الإجرائية لأنواع السرعة المستخدمة في البحث:

➤ السرعة الانتقالية: وهي تعتمد على ثبات الحركات بأقصى سرعة لمسافة معينة.

➤ سرعة تغيير الاتجاه: وهي القدرة على تغيير الاتجاه في أقصر وقت ممكن.

➤ سرعة رد الفعل: وهي نوع من أنواع السرعة التي تعتمد على الاستجابة الحركية الفورية للتعامل مع موقف لعب

غير منتظر

6. الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: دراسة بوفرمل خليل وعيشونة محمد بعنوان: " أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب

المدمج في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر أقل من 17 سنة ذكور"،

مذكرة التخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة

محمد الصديق بن يحي - جيجل، (2021-2022)

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير الوحدات التدريبية المقترح باستخدام التدريب المدمج في تنمية بعض

عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر أقل من 17 سنة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على

عينة قوامها 20 لاعبا قسمت لمجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع 10 لاعبا في كل مجموعة للموسم الرياضي

2022/2021، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي الملائم لطبيعة الدراسة، واستخدمت الاختبارات البدنية

كأداة بحث، واعتمدنا في الدراسة الميدانية على وحدات تدريبية ومجتمع البيانات عن طريق الاختبارات القبليّة والبعدية ومعالجتها باستخدام برنامج نظام الحزمة الإحصائية (SPSS)، لتحليل وتفسير النتائج المتحصل عليها في تنمية السرعة والقوة من خلال الحصص التدريبية المطبقة باستخدام التدريب المدمج وهذا على لاعبي كرة القدم لفريق الشباب الرياضي بلدية الطاهير صنف أقل من 17 سنة. حيث توصل الباحثان أن الوحدات التدريبية المطبق باستخدام التدريب المدمج له أثر في تنمية صفتي السرعة والقوة ويتضح ذلك من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى من خلال الاختبارات المطبقة وهذا لصالح الاختبارات البعدية.

الدراسة الثانية: دراسة عسلي حسين، زرقين الصادق، كرامة أحمد و صغير نور الدين بعنوان: " تأثير طريقة التدريب المدمج في تطوير بعض الصفات البدنية (التحمل، السرعة، القوة) لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة - صنف أواسط"، مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، المجلد 07، العدد 01، (2021).

هدفت هذه الدراسة إلى اقتراح برنامج تدريبي باستخدام طريقة التدريب المدمج و مدى تأثيرها في تطوير بعض الصفات البدنية (التحمل، السرعة، القوة) لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة - صنف أواسط -، وعليه أجريت دراسة تجريبية على عينتين تتكون 21 لاعب من كل فريق الممثل في لاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة تم اختيارها بطريقة عمدية، حيث تمثلت العينة التجريبية في لاعبي وفاق سبدو والعينة الضابطة في لاعبي مولودية سبدو، وقد استخدمنا الوحدات التدريبية للتدريب المدمج الذي تضمن 22 وحدة تدريبية بمعدل أربع وحدات في الأسبوع لمدة ستة أسابيع، وكأهم الاستنتاجات التي توصلنا لها أن الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام طريقة التدريب المدمج حقق تطورا إيجابيا بين الاختبارين القبلي و البعدى و لصالح المجموعة التجريبية، و وبهذا يتضح أن لطريقة التدريب المدمج تأثير إيجابي في تطور مستوى بعض الصفات البدنية (التحمل، السرعة، القوة) لدى عينة البحث.

الدراسة الثالثة: دراسة فغلول سنوسي بعنوان: "طريقة التدريب المدمج بالكرة لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم (تحت 18 سنة)", مجلة العلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد 11، العدد 11، (2014).

هدف البحث إلى اقتراح برنامج تدريبي باستخدام طريقة التدريب المدمج بالكرة لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم (تحت 18 سنة)، وقد افترض الباحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض الصفات البدنية بين عيني البحث لصالح التجريبية. وبعد تحديد المجتمع الأصلي للدراسة و الذي تمثل في لاعبي كرة القدم من صنف الأواسط تحت 18 سنة، ونظرا لطبيعة البحث والمنهج التجريبي المستخدم، تم اختيار عينة البحث بطريقة العمدية من فريق تجريبي مستغانم و وداد مستغانم والتي بلغ حجمها 30 لاعبا من نفس المواصفات السن، الجنس و الخبرة التدريبية، قسمت إلى مجموعة تجريبية بـ 15 لاعبا طبق عليها الوحدات التدريبية و تحت إشراف الباحث، وأخرى ضابطة بنفس العدد التي تمثلت بفريق وداد مستغانم، وقد تم التوصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عيني البحث في نتائج بعض الصفات البدنية لصالح التجريبية، مما يدل على فاعلية طريقة التدريب المدمج بالكرة المقترحة في بلوغ الهدف المنشودة.

الدراسة الرابعة: دراسة لعبيدي عبد الرحيم، سديرة سعد وسالم العياشي: " اقتراح وحدات تدريبية قائمة على طريقة التدريب المدمج بالكرة وأثرها على تنمية مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 13 سنة"، مجلة روافد للدراسات والابحاث في علوم الرياضة، المجلد (03)، العدد 01، (2023).

هدفت الدراسة الى التعرف على اثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب المدمج بالكرة على تنمية مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 13 سنة، و التعرف على الفروق الاحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في مستوى مهارة المراوغة لدى المجموعة التجريبية، و استخدمنا لذلك المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة

الواحدة و هذا ملائمته لموضوع البحث, و تمثل عينة البحث فتكونت من 10 لاعب, و قد تم الاعتماد على اختبار المراوغة كأداة رئيسية للدراسة, و بعد القيام بالمعالجة الاحصائية للبيانات بهدف التحقق من صحة الفرضيات, أظهرت النتائج أنه توجد فروق احصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي الخاص بمهارة المراوغة لدى المجموعة التجريبية, و قد أوصت الدراسة بزيادة الاهتمام بالفئات الصغرى و توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة لها للضمان السير الجيد و الحسن للعملية التدريبية.

7. النقد والتعليق على الدراسات السابقة:

- بعد سرد الدراسات السابقة المشابهة لموضوع بحثنا والتي اعتمدنا عليها في بناء شكل دراستنا وجمع المصادر اختيار المنهج وأدوات البحث، ظهرت لنا بعض أوجه التشابه و الإختلاف والتي يمكن حصرها فيما يلي:
- تشابهت الدراسات من حيث منهج البحث، و اعتمدت كلها على المنهج التجريبي الذي يلائم طبيعة البحث.
 - تشابهت دراستنا مع بعض هذه الدراسات من حيث متغيرات البحث والجمع بينهما.
 - تشابهت الدراسات من حيث أدوات البحث والوسائل الإحصائية.
 - خلصت الدراسات إلى نتائج متشابهة والتي تؤكد أثر التدريب المدمج في تحسين المستوى البدني أو المهاري لدى اللاعبين وهو ما تسعى إليه دراستنا الحالية.
 - اختلفت الدراسات مع دراستنا الحالية من حيث المجتمع والعينة والمراحل العمرية.
 - اختلفت الدراسات من حيث حدود ومجالات البحث.

الدراسة النظرية

الفصل الأول:

التدريب المدمج

تمهيد:

يعدّ التدريب المدمج في كرة القدم أساسياً لتطوير اللاعبين بشكل شامل وفعال. يجمع هذا النهج بين التدريبات البدنية، الفنية، والتكتيكية، من خلال دمج هذه العناصر، يتمكن اللاعبون من تحسين مهاراتهم الفنية والاستراتيجية في الملعب، وفي الوقت نفسه، يزيدون من لياقتهم البدنية وقدرتهم على التحمل. يعزز التدريب المدمج أيضاً التواصل والتعاون بين اللاعبين، مما يساهم في بناء فرق قوية ومتجانسة. بالإضافة إلى ذلك، يتيح هذا النوع من التدريب التعامل مع مختلف التحديات التي يواجهها اللاعبون أثناء المباريات، مما يساعدهم على التكيف بسرعة واتخاذ القرارات الصائبة في مواقف الضغط. بذلك، يصبح التدريب المدمج وسيلة فعالة لتحقيق الأداء الأمثل وتطوير مهارات اللاعبين بشكل مستدام.

1-1. تعريف التدريب الرياضي:

ويعرفه مفتي إبراهيم حماد بأنه: "العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين وللألعاب والفرق الرياضية التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة" (حماد، 2001، صفحة 21).

ويحدد التدريب في كرة القدم بمعناه الشامل بأنه العملية الكلية المنظمة والمخططة والموجهة للنهوض بمستوى اللاعبين من خلال مؤثرات منسقة تهدف من خلال تنمية الكفاءة البدنية والاستعداد لأداء الجهد للوصول لأعلى مستوى رياضي وبالتالي تحقيق الهدف الذي يصبو إليه الفريق.

إن الهدف العام للتدريب الرياضي في كرة القدم يتحقق من خلال التدريب المستمر والمنظم والعمل الهادئ للمدرب مع لاعبيه لتحقيق أعلى إنجاز واستخدام الخبرات الناجحة في تحقيق ذلك. مع العمل على استكمال وتطوير الصفات البدنية تنعكس ايجابيا على تنمية الصفات المعنوية والإرادية لأعضاء الفريق مع اختيار أنسب طرق التدريب وأساليب التقويم (أبو عبده، 2001، صفحة 19).

ويتفق علي نصيف وقاسم حسن حسين مع مفتي إبراهيم على أن التدريب هو: "جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكنيك (المهارات الأساسية) والتكتيك (المهارات الخططية) وتطوير القابلية العقلية ضمن علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة.

وقد أضفى التدريب الحديث في كرة القدم طابع السرعة والقوة التي ساعدت لاعبي على التحرك لأخذ المكان المناسب وفتح الثغرات في دفاع الفريق الخصم وإيجاد الزيادة العددية في مناطق اللعب المختلفة مع امتلاك الفريق لقدرة كبير من المهارة التي تسمح بتنفيذ متطلبات الأداء التكتيكية والتي تمكن الفريق من تحقيق أهدافه والفوز بنتائج مبارياته (عبد علي نصيف، 1988، الصفحات 14-15).

1-2. الخصائص المميزة للتدريب في كرة القدم :

لقد أصبح التدريب في كرة القدم عملية معقدة تستهدف الوصول للاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداداته إعدادا متكاملًا من النواحي الفسيولوجية والمهارية والخططية والنفسية حتى يتسنى للاعب القدرة على المنافسة أثناء اشتراكه في أي بطولة، لذا يجب على كل مدرب أن يكون ملما إماما كاملا بخصائص التدريب والتي يعتبر من أهمها ما يلي:

1. يراعي التدريب في كرة القدم الوصول للاعب إلى أعلى المستويات الممكنة في نشاط كرة القدم مع التخصص في التدريبات البدنية والفنية التي تصل للاعب إلى هذا المستوى.
2. يهدف التدريب في كرة القدم إلى الإعداد المتكامل للاعب في النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية والذهنية.
3. تراعي عملية التدريب في كرة القدم الفرو الفردية بين اللاعبين حتى ولو تقاربت نتائجهم ومستوى أدائهم ويجب مراعاة ذلك عند عملية التخطيط للتدريب طبقا للسن والعمر التدريبي والبيولوجي والعمر العقلي للاعب إلى جانب متطلبات اللاعب خارج العملية التدريبية.
4. يتميز التدريب في كرة القدم بالتخطيط والتنظيم والاستمرار وعلى أسس علمية عن طريق تنظيم طرق ووسائل التدريب بما التأثير الإيجابي لمستوى اللاعب وتقدمه باستمرار عن طريق التدرج في ارتفاع مستوى الحمل التدريبي والتوقيت الصحيح لتكراره.
5. تتميز العملية التدريبية في كرة القدم بالاستمرارية طوال السنة وإلى عدة سنوات دون انقطاع ويظهر ذلك في الخطط التدريبية التي تبنى على الأسس العلمية والإنجازات الناجحة.

6. إن عملية التدريب في كرة القدم تعتمد على عاملين مهمين يكمل بعضهما الآخر وهي إعداد اللاعب من الناحية التطبيقية للأداء البدني والمهاري والخططي والآخر من الناحية النفسية والذهنية من خلال تنمية الصفات الإرادية والتربوية.

7. إن عملية التدريب في كرة القدم تعمل على تنظيم أسلوب حياة اللاعب وطريقة معيشته لتتلاءم مع طبيعة ومتطلبات عملية التدريب ولذلك فهي تحدد وتنظم أسلوب معيشة اللاعب من حيث النوم والتغذية ونظام حياته اليومية بما يتلاءم مع ما يبذله من مجهود أثناء التدريب والمباريات.

8. تستند عملية التدريب في كرة القدم على نظريات وقواعد علمية مستمدة من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية مثل علم النفس الرياضي والاجتماع الرياضي والميكانيكا الحيوية وعلم وظائف الأعضاء والتشريح والفسيولوجي والطب الرياضي وغيرهم مع الاستفادة من خبرات المدربين الناجحين والرياضيين الذين وصلوا لمستويات عالية من أجل بناء متكامل لعلم التدريب يسهم بالارتقاء بالعملية التدريبية للاعب كرة القدم.

1-3. تعريف التدريب المدمج في كرة القدم

عرفه كل من N.Elias و E.Dering التدريب المدمج انطلاقاً من اللعب الذي يتطور من خلال الأشكال العامة للخبرات المتداخلة للحركة الرياضية، بحيث أن برمجة اللعب من أجل كسب أكبر معرفة في الميدان وبمتغيرات مستثمرة، فالفريقين المتنافسين يكونون بشكل خاص من الوضعيات، ومن أجل دراستها والتعرف عليها يجب أن يحتوي التدريب الشامل والمدمج أهداف متعددة من خلال اللعب والتسلية والمتعة الهادفة للوصول إلى تنافس متميز ونتيجة إيجابية (dfor, B., 2000, p. 20).

ويذكر E.Morin أن التدريب المدمج من خلال اعتماده على أربع معالم موجودة أساساً في مقابلة كرة القدم هي التفاعلات المواجهات التدريب والتنظيم، فالتفاعل الحاصل في المنافسة يعطي فكرة عن التخطيط للتدريب والتنظيم

الذي ينتجه الفريقين المتنافسين وانطلاقاً من هذه النتائج نحدد الأهداف المتعددة بطريقة كلية وبصفة تتضمن تسيير طاغوي بدني، تقني وخططي (Monault.a، 1996، صفحة 56).

يشير J.Metzeler بأن التدريب المدمج هو التحضير الذي ينطلق أساساً من منطق التقارير البدنية، التقنية والخططية المتحصل عليها من ملاحظة المقابلات الرسمية لكرة القدم، وبناء على هذه النقائص والمشاكل والتعقيدات تحدد أهداف مدمجة لحصص التدريب.

عرفته Marinela Vitulli التدريب المدمج أنه تلك المناورات بالكرة من أجل الحصول على أحسن تقنية بأسلوب فردي وباستجابة بدنية وغالباً تكون لها أهداف خططية مع خلق روح تفاعل داخل فريق كرة القدم.

يعتبره بانتيس A.pintus أنه برجة أولويات فردية في العمل والإقتراب باللاعبين الآخرين من الناحية التقنية، الخططية والبدنية، إذا فهو عمل مركب دون إهمال أي فرد من أفراد الفريق مع توزيع مثالي للحمولة.

عرفه GOURCUFF التدريب المدمج الذي يدرج ضمن الطريقة الكلية بحيث لا تكون جوانب تحضير بدنية وأخرى تقنية لكن التحضير يكون ككل مدمج ومركب مع مراعاة وضعيات اللعب التنافسي (Marrion.a، 2000، p. 45).

ذكر كل من E.Mombearts و A.Monault التدريب المدمج على أنه إدراج كل الأهداف التدريبية التعليمية والتنمية في كل تمرين أو لعبة بما في ذلك الجوانب البدنية التقنية النظرية والنفسية بنفس الصيغة التنافسية (dfor، B., 2000، p. 08).

4-1. أهمية التدريب المدمج

يعد التدريب المدمج وسيلة مهمة من الوسائل الحديثة في تدريب كرة القدم، فهو كسر لقاعدة ونمط التدريب اليومي الذي يتألف من عدة فعاليات كالإحماء ثم تمرين التكتيك ثم تمارين اللعب المصغر، فهو مناسب جداً للاعبين الذين

يتدربون لفترات تدريبية أكثر من خمس وحدات تدريبية أسبوعية كما في المدارس والأكاديميات الكروية (الخولي، 1994، صفحة 153).

تكمن أهمية التدريب المدمج في محتوياته، ويمكن إنجازها فيما يلي:

- يساعد في الحصول على تحكم تقني ومهاري كبير جدا، بحيث يسمح للاعب كرة القدم على كسب مخزون معرفي، خططي وبدني يستغل كمعطيات تنافسية فردية وجماعية تسهل على اللعب الديناميكي والمشاركة الفعالة.

- يساعد على تطوير كرة القدم ذات الريتم السريع من ناحية التحول الدفاعي إلى الهجوم والعكس بإتباع مبدأ التسلسل الحركية والاستعراض في اللعب (JEAN PAUL Ancien ، 2008 ، الصفحات 16-19).

- يساعد على كسب العقلية التنافسية للاعب.

- يساعد على تحسين مجمل عوامل التحضير البدني على أساس تنظيم قاعدي مع توقع درجات التأقلم والتحكم الفردي والجماعي بالكرة وبدون كرة.

- يساعد على تطوير نظم الإنتاج الطاقوي لدى لاعبي كرة القدم بمختلف أنواع مصادرها الطاقوية الهوائية واللاهوائية.

- يساعد على قراءة ومعالجة المعلومات المنحدرة من اللعب والتأقلم مع المنافسة، فهذا الجانب التدريبي يعطي الأولوية للتأقلم الخططي والاستراتيجية العامة للعب الفريق.

- يساعد المدرب على اكتساب المعطيات الحقيقية للفريق والمؤهلات التدريبية التي تساهم في بناء الخطة التنافسية (E.Mombaerts., 1991, p. 08).

1-5. مميزات وخصائص التدريب المدمج:

من أهم ما تتميز به طريقة التدريب المدمج هو تركيب التمرينات المختارة واستخدام التمرينات التي تهدف للتغلب على مقومات متوسطة القوة والتي يمكن تكرارها لعدة مرات وكذلك يهدف في البناء العام للتدريب إلى تنمية وتطوير القوة العضلية والتحمل في وقت واحد، لقد أصبح التدريب المدمج يعتمد على المبادئ والأسس التدريبية والتنظيمية أمكن استخدامها والاعتماد عليها عند تشكيل ووضع البرامج والأنشطة الرياضية لتحقيق الأهداف العلمية التدريبية (نصر الدين، 2003، صفحة 94).

أيضا نجد أن التدريب المدمج يتميز بعدة مميزات لا تختلف كثيرا عن التدريب التقليدي من ناحية تسيير الحمولة ويمكن تلخيصها فيما يلي:

1-5-1. التدريب المدمج تدريب نشط

هذا النوع من التدريب له هدف رئيسي هو الإبداع بدءا من الوضعيات التدريبية المقاربة الشدة التي تسمح في النهاية بحصول اللاعب على سرعة الإدراك الاختياري وفق عمل تقني في وضعيات التعب والتقدم والزيادة العددية للمهاجمين على المدافعين، وذلك بالاستعمال المعقد للوسائل البيداغوجية التي تساعد على التأقلم مع وضعيات المنافسة، إذا فاللاعبون يعملون ويكررون التدريب في نفس وضعيات المنافسة، هذا يعني ربح الوقت.

1-5-2. التدريب المدمج تدريب كلي واعتيادي:

إن الهدف من كل تدريب هو التحضير للمنافسة وما تحمله من اندماج وتداخل لمكونات المستوى العالي فالهدف من هذا كله هو تطوير القدرات البدنية والمهارات التقنية والخطوية والاستعدادات النفسية للاعبين، فالتدريب المدمج يأخذ بعين الاعتبار تحضير كل العوامل المشاركة والمكونة للتفوق الرياضي الفردي والجماعي (cramp, c. j, 2001, p. 29).

1-5-3. التدريب المدمج تدريب نموذجي ومثالي:

في المستوى العالي من أوليات المدرب التحضير بشكل مؤثر على المنافسة من هذه المقاربة يكون البحث عن الوضعية المناسبة والمشاهدة للمنافسة التي تسمح للحصول على تفوق رياضي جيد، إذا فخاصية التدريب المثالية النموذجية تساعد على تكرار نفس المتطلبات التنافسية أثناء نفس الحصة مع استعمال الطريقة الكلية بدمج العوامل البدنية والتقنية والخططية، وهي نفسها الإحتياجات والخصائص

التي يحتاجها اللاعب أثناء المنافسة الفعلية (DOCCET، 1989، صفحة 16).

1-5-4. التدريب المدمج يعتمد على الفترات والمجالات

حيث يمكن استخدامه في التمارين المتعددة القياسات والأهداف ويمكن ربطه بتحليل المجهودات المبذولة وفترات الراحة خلال المنافسة وهي ممثلة في تحليل المجهودات الحقيقية المبذولة خلال المقابلة بناء على ثلاث مبادئ وهي:

(أ) التدريب المدمج تدريب ينحدر من اللعب من أجل الرجوع إلى اللعب

اعتماد على حمولة المجهودات البدنية والنفسية التي يتم ملاحظتها من المنافسات الرسمية أو التدريبية أو اسقاطها كأهداف تحضيرية.

(ب) دراسة المجهود المتقطع في كرة القدم

من خلال الدراسات الإحصائية المتحصل عليها من ملاحظة اللعب التنافسي في المستوى العالي وبهدف الحصول على مختلف أنواع ومقاطع اللعب وظروفه وإظهار نفس النتائج الإحصائية لنشاط كرة القدم ممثلة في مقاطع التمارين في اللعب بمختلف الأوقات فكانت النسب الآتية:

- 50 أكثر من 20 ثانية

- 32 من 20 إلى 50 ثانية

- 18 من 50 ثانية إلى أكثر من 2 دقائق.

ج) دراسة النبضات القلبية

إن مراقبة النبضات القلبية الناتجة خلال المقابلة التنافسية تعتبر جانب جد مهم في العمل المبذول والمتواصل بحيث أنه في حالة عمل وفق شدة ومدة مستمرة تسمح بسهولة التعرف على نوع الوظيفة الطاقوية السائدة وعامل الإسترجاع بوقته ونوعه لكن في العمل المتقطع تعطي تعقيدا في التحليل، كما أن الدراسة المعمقة لخصائص اللعب الجماعي تسمح للحصول على أفضل فترات الإسترجاع بين كل مجهود (E.Mombaerts، 1991، صفحة 183).

1-6. أشكال وأنواع التدريب المدمج

يعد هذا الأسلوب مزيجا من النماذج التدريبية ذات الأثر الهادف لرفع الناحية البدنية والمهارية أو كليهما من الناحية التخطيطية ، ويتوقف ذلك على محتواها وهدفها الأساسي والفرعي الذي يضعه المدرب ويتناسب ذلك مع مرحلة التدريب ، وهذه التدريبية ذات اثر جيد لتنمية الإحساس الحركي ورفع درجة تكيف اللاعب مع متطلبات المباراة في اقل وقت ، فضلا عن تحسين القدرات البدنية والتخطيطية وذلك بتنمية تقدير المسافات وسرعات العدو وربطها بحركات المنافسين والخصوم ، وزيادة قدرة اللاعب على الاستجابة الصحيحة والتوقعات التي تتميز بها كرة القدم ، ولذا فهذا الأسلوب يعتبر من أكثر الأساليب فعالية لرفع مستوى الأداء التنافسي ، وترقية المهارات الخاصة تحت ضغط الخصم ، ويتجه المدرب إلى إعداد الوحدات التدريبية لتحقيق الاراض السابقة مع مراعاة دمج التمارين البدنية ، المهارية ، والتخطيطية (البساطي، 1998، صفحة 189).

1-6-1. التدريبات البدنية المدمجة

طريقة تستخدم المقاومات الثقيلة والخفيفة بطريقة متباينة، تهدف في النهاية إلى تحسين القدرة العضلية وفي هذا الشأن يقول (Fleck et Kontor، 1986) هي سلاسل تدريبية بشكل تتابعي بهدف تحسين صفة بدنية واحدة ،

ويرى الطالب الباحث أنها أسلوب يمكن من خلاله تحقيق أقصى استفادة ممكنة من تمرين البليومترك بعد أداء تدريب الأثقال الذي يماثله في نفس المجموعات العضلية .

1-6-2. برنامج التدريبات البدنية المدمجة :

يرى Danny odell إلى إن برنامج التدريب المدمج يمكن أن يؤدي من خلال ثلاثة أشكال تدريبية وهي:

(أ) الشكل التدريبي العام

في هذا الشكل على جميع اللاعبين أن يؤديوا جميع المجموعات الخاصة بتدريبات الأثقال بفترة استعادة الاستشفاء 60 ثانية ، ويتبعها 3 د راحة قبل أداء تدريبات البليومترك مع فترة استعادة الاستشفاء

(ب) الشكل التدريبي النوعي

في هذا الشكل على جميع اللاعبين أن يؤديوا تدريبات البليومترك بطريقة تتناسب مع نوع رياضتهم ، ويؤدي اللاعب مجموعة الأثقال واحدة يتبعها مباشرة مجموعة بليومترك بفترة راحة 3 د بين المجموعات مع مراعاة الحد الأدنى لاستعادة الاستشفاء بين المجموعتين (الأثقال والبليومترك)

(ج) الشكل التنافسي

وهو يتشابه مع الشكل النوعي في طريقة التطبيق مع إلغاء الحد الأدنى للراحة النهائي وزيادة فترة الراحة إلى 5 د بين

السلاسل التدريبية ويرى الباحثون أن الشكل

التنافسي يصلح للاعبين المستوى العالي ولا يصلح تطبيقه مع الناشئين.

7-1. عناصر تقنين حمل التدريب البدني المدمج

1-7-1. التكرارات في التدريب البدني المدمج :

يشير عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب إلى أن عملية تحديد العدد الأمثل للمجموعات والتكرارات لكل تمرين نالت قدرا عظيما من الاهتمام للحصول على أفضل تنمية للقوة إذا أن عدد المجموعات له علاقة مباشرة بنتائج التدريب وان عدد التكرارات في المجموعة يتحدد تبعا للهدف من التدريب بالأثقال وقد اجمع معظم مدربي القوة والإعداد البدني على أن الحد الأدنى للتنمية يتم باستخدام 3 إلى 6 مجموعات ب 6 - 10 تكرارات ويذكر أن المجموعات والتكرارات تحدد حسب الفترة التدريبية للعضلات ففي التضخم العضلي تكون المجموعات من 5 التكرارات من 8 إلى 12 في مرحلة القوة ، تكون من 3 إلى 5 مجموعات والتكرارات من 5 إلى 6 تكرارات ما في مرحلة المجموعات ويشير توماس الدراسات التي استخدمت المدمج استخدامات تكرارات عند رفع الثقل 85 % من الحد الأقصى للاعب ويتبعها 5 تكرارات التدريب البيليوميترك ، وبعض الدراسات أن حمل التدريب المقاومة يؤثر إيجابا على أداء تدريبات البيليوميترك ، وبعض الدراسات أشارت إلى أن 5 تكرارات من الحد الأقصى ، المتغيرات التابعة والمرتبطة بتدريب البيليوميترك (نصر الدين، 2003، الصفحات 27-28).

1-7-2. الشدة في التدريب البدني المدمج

يذكر عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب 1996 التشيد والمقاومة المؤثرة الزائدة كلها مترادفات تعبر عن مقدار المقاومة الذي يجب أن يتدرب به اللاعب وتعد الشدة الواحدة من أكثر متغيرات تدريب القوة أهمية وتعرف الشدة في مجال تدريب الأثقال اقصد اقل يمكن رفعها لعدد محدد من المرات والشدة تجيد استخدام الأثقال أكثر وزنا وبتحريك المحدد بالدراجة أسرع فترات الراحة أو كل من هذه العوامل مجتمعة تصميم برنامج لتدريب القوة فانه يجب تحديد شدة كل تمرين ومقدار المقاومة الذي يجب أن أضرب به اللاعب ولقد نالت عملية محمد الثقل اللاعب عدد من العلماء والباحثين في هذا المجال وعلى الرياضي أن يتدرب بشدة عالية لكل من تدريبات الأثقال وتدريبات

البليومترك ، وهذا يعني أن الحجم يجب أن يكون منخفضا بما فيه الكفاية وذلك لتجنب حدوث التعب لذا يجب التركيز على نوعية التمرينات المستخدمة ، عن طريق التشبه المستخدمة في الأثقال مع التمرينات المستخدمة في التدرينات البليومترك (نصر الدين، 2003، صفحة 28).

1-7-3. الراحة في التدريب البدني المدمج:

يشير محمود عبد الدايم وآخرون عندما يتم استثارة العضلة بمقدار قدرتها الطبيعية العضلية تحتاج لوقت مناسب لتستعيد شفاؤها التكيف الفيزيولوجي الايجابي ، ولو كان الوقت القاسي بين الواجبين الحركيين قصيرة جدا فان العضلات لا تتمكن من استعادة الشفاء وتؤدي إلى التعب العضلي أما إذا زادت فترة استعادة الشفاء فسوف لا يحدث تقدم في مقدار ويشير (comyns Thomas، 2006) أن العديد من الدراسات تناولت القوة العضلية الراحة المثالية بين تمارين المقاومة وتمرين البليومترك وهذه الفترة يشار إليها بالفترة الراحة داخل التدريب المدمج .

1-7-4. الكثافة في التدريب البدني المدمج :

يذكر (عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب ، 1996) العلماء التمرينات المدربين الرياضيين بالتدريب 3 أيام في الأسبوع حيث يؤدي ذلك إلى أفضل استعادة ممكنة للشفاء ويسمح بزيادة الفعالية والمتغيرات الفيزيولوجية المصاحبة ، ويضيف (طلحه حسام الدين وآخرون، 1997) أن عدد مرات التبرز في الأسبوع في تحديد الوقت المطلوب والأهمية النسبية الرياضة المعنية وتحتاج معظم الرياضيات في تدريبها إلى مرتين أو ثلاث مرات تدريب بالمقاومات في الأسبوع وتشير

(international association of athletik federation , 2003) ضرورة أداء التدرينات المدمجة من 1-3 أسبوعيا مع فترة استعادة استشفاء تتراوح من 48 - 96 ساعة بين الوحدات التدريبية كيف تستخدم التمرينات لتقوية نفس مجموعات العضلية (طويل، 2019-2020، صفحة 29).

خلاصة الفصل:

إن التدريب المدمج بالغ الأهمية للاعب كرة القدم الناشئين لأنه يوفر لهم أساساً شاملاً ومتوازناً لتطوير مهاراتهم. يجمع هذا النوع من التدريب بين العناصر البدنية والفنية والتكتيكية، مما يساعد الناشئين على فهم اللعبة من جميع جوانبها. من خلال التدريبات البدنية، يتم تعزيز القوة واللياقة البدنية والتحمل، وهو ما يمكنهم من اللعب بكفاءة عالية طوال مدة المباراة. أما التدريبات الفنية، فهي تركز على تحسين المهارات الأساسية مثل التمرير والتسديد والمراوغة، وبالتالي

الفصل الثاني:

السرعة

تمهيد:

اللياقة البدنية هي القاعدة التي تبني عليها إمكانية ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة فعليها تبني اللياقة البدنية الخاصة والتقدم بالمهارات الأساسية والخطط وطرق اللعب وبدونها تصبح إمكانية تحقيق هذه الأبعاد أمرا مستحيلا. وتعد السرعة من أهم الصفات البدنية التي تعد إحدى متغيرات بحثنا هذا. وفي هذا الفصل سنتناول السرعة أنواعها طرق تنميتها وقياسها وكل ما يتعلق بها.

2-1. تعريف اللياقة البدنية:

واللياقة البدنية كأحد أوجه اللياقة الكاملة وكمظهر من مظاهرها تعتبر وسيلة وليست غاية في حد ذاتها، إذ تهدف إلى سلامة الفرد ككل متكامل، وتعتبر اللياقة البدنية أحد مكونات اللياقة الشاملة التي تتضمن اللياقة العقلية واللياقة النفسية واللياقة الاجتماعية وغيرها من اللياقات. واللياقة البدنية تعني سلامة البدن وكفاءته في مواجهة التحديات التي تواجه الإنسان خلال تعامله في الحياة (حسانين ك.، 1985، صفحة 24).

وكفاءة البدن في القيام بدوره في الحياة تتطلب سلامة الأجهزة العصبية والعضلية والجهاز الدوري والجهاز التنفسي والأعضاء الداخلية، كما أنها تتطلب قوامة جيدة ومقاييس جسمية متناسقة وخلوا من الأمراض (حسن، 1993، الصفحات 9-10).

2-2. اللياقة البدنية في كرة القدم:

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم والتي تعد أحد أساسيات المباراة، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر زمن المباراة 90 دقيقة، والذي قد يمتد لأكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز و تغيير الاتجاهات وضرب الكرة بالرأس وتكرار الحري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية (حسن أحمد الشافعي، 1998، صفحة 23).

ولذا يجب أن يتصف لاعب كرة القدم بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام مهارية والخططية المختلفة بفاعلية، فقد أصبح حالياً من واجب هجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم، وأيضاً من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق الكرة.

الإعداد البدني لكرة القدم: يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية، وأولها في فترة الإعداد أعلى وجه الخصوص، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن

محتويات البرنامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدة التدريب اليومية، ونجد نوعين من الإعداد البدني، إعداد بدني عام و إعداد بدني خاص:

الإعداد البدني العام: هو التطور الجيد للصفات الحركية: بدون التوجه إلى رياضة معينة، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية، المقاومة، القوة، المرونة... الخ، ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصلية، وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز الدوري التنفسي والجهاز العصبي) (حسن أحمد الشافعي، 1998، صفحة 25).

الإعداد البدني الخاص: الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية وفقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل العمر الدوري التنفسي، والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل، والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة و القوة المميزة بالسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة... الخ

هذه الصفات مرتكبة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 مترا لتحسين السرعة ولمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات (حسن أحمد الشافعي، 1998، صفحة 26).

2-3. مكونات اللياقة البدنية:

2-3-1. القوة العضلية: تعتبر القوة العضلية أحد مكونات اللياقة البدنية ، حيث يتوقف عليها أداء معظم الأنشطة الرياضية ، وتوافرها يعد ضرورة للوصول بالفرد إلى أعلى مراتب البطولة في كثير من الألعاب الرياضية ...

فهي الأساس في الأداء البدني ، فان لم تكن فلا اقل من أنهما من أهم الدعامات التي تعتمد عليها الحركة والممارسة الرياضية (إبراهيم، 1999، صفحة 171).

❖ تصنيف القوة العضلية: تصنف القوة العضلية من قبل كثير من المتخصصين إلى التقسيمات التالية:

يقسمها فليشمان إلى:

أ. القوة العظمي.

ب. القوة المتحركة.

ج. القوة الثابتة.

يقسمها "لارسون" و "يوكم" إلى:

أ. القوة الثابتة.

ب. القوة المتحركة.

ويري "هاره" أن القوة العظمي لها ثلاثة أنواع هي:

أ. القوة العظمي.

ب. القوة السريعة (القوة المميزة بالسرعة).

ج. تحمل القوة (حسانين ك.، 1985، صفحة 57).

2-3-2. التحمل: يعرف التحمل بأنه "مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء بفاعلية دون هبوط في

كفاءة" أو "مقدرة الرياضي على مقاومة التعب" (مفتى، 2001، صفحة 147).

ويعرفها "بلاتونف" (١٩٨٩م) وهو الأكثر دقة وهو : "التحمل العام هو المقدرة على الاستمرار بفاعلية

في أداء عمل بدني غير تخصص له تأثيره الإيجابي على عمليات بناء المكونات الخاصة بالنشاط الرياضي التخصصي

نتيجة لرفع مستوي التكيف لأداء الأحمال البدنية وانتقال تأثيرها إلى النشاط الرياضي التخصصي " (أبو العلا عبد الفتاح، 1998، صفحة 192).

ويعرف "هارا" (١٩٧٩) على انه "القدرة على مقاومة التعب في حالة أداء التمرينات البدنية لفترة طويلة من الزمن".

❖ أهمية التحمل : يلخص "محمد عثمان" أهمية التحمل في الآتي :

أ. يؤدي عنصر التحمل إلى القدرة على استخدام الشدة المختارة في التدريب والعمل من خلالها لفترة طويلة.

ب. يؤدي إلى عدم انخفاض شدة الأداء من خلال تدخل عامل التعب.

ج. يؤدي عنصر التحمل إلى سرعة للحالة الطبيعية بعد الحمل .

ويري ماتيفيف " أن التحمل يتطلب (متطلبات عامة) :

أ. طول فترة الأداء.

ب. الاستمرار في الأداء.

ج. أن يكون الحمل ذا شدة غير مرتفعة نسبياً.

د. إشراك أكبر عدد من المجموعات العضلية الكبيرة.

هـ. كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي (معاني، 1998، صفحة 190).

2-3-3. المرونة: يعتبر عنصر المرونة من عناصر اللياقة البدنية التي تؤثر بصورة كبيرة في مواصفات الأداء الحركي،

ويري "هارا Hara" أن الارتقاء بمستوي عنصر المرونة يؤثر بدورة بصورة إيجابية في بعض عوامل تحديد المستوي

الآخر مثل (القوة والسرعة).

لذلك يري "مارتين Martin" أن عملية الارتقاء بمستوي المرونة تعتبر أحد الأركان الأساسية في العملية

التدريبية ولا يمكن الاستغناء عنها. وكذلك يلعب تدريب عنصر المرونة دورة إيجابية في الوقاية من الإصابة.

ويري "كيورتن" و "ماتيوز" و "هارا" "ساتيوركسي" أن المرونة أحد المكونات الأساسية للياقة البدنية

"Physical Fitness"

ويري كلارك" و "لارسون" وغيرهم أن المرونة أحد مكونات القدرة الحركية - ويرى "بارو" و "مجي" و

"جنسين" أنها أحد مكونات الأداء البدني (عثمان، 1994، صفحة 393)

وتعتبر المرونة من الصفات التي كثرت تقسيماتها، هناك ما يطلق عليها المرونة السالبة والمرونة النشطة، كما

أن القارئ كثيرا ما يقابل عدة مصطلحات تستخدم أيضا للتعبير عن المرونة مثل:

(المرونة - المطاطية - الحركية - مدي الحركة) (عصام، 2003، صفحة 173)

❖ أهمية المرونة :

- تسهل اكتساب اللاعب للمهارات الحركية المختلفة والأداءات الخطئية.
- تسهم في الاقتصاد من الطاقة، والإقلال من زمن الأداء.
- لها دور فعال في تأخير ظهور التعب والإقلال من احتمالات التقلص العضلي.
- إظهار الحركات بصورة أكثر انسيابية وفعالية. تسهم في استعادة الشفاء.
- تعمل على التقليل من الألم العضلي.

2-3-4. الرشاقة: تتمتع الرشاقة بمكانة خاصة بين القدرات الحركية والبدنية. إذ أنها ترتبط مع سائر القدرات

البدني والحركية الأخرى بالإضافة إلى العلاقة المتينة التي تربطها بالأداء الحركي الخاص للنشاط الممارس (عصام،

2003، صفحة 142).

يتفق معظم الخبراء في مجال التدريب الرياضي على أن الرشاقة تعني قدرة الفرد على تفسير أوضاع جسمه

أو سرعة تغيير الاتجاه ، سواء كان ذلك بالجسم كله أو أجزاء منه ، سواء كان ذلك على الأرض أو في الهواء.

يري "كلارك" أن الرشاقة تتطلب القدر على تغيير أوضاع الجسم أو سرعة تغيير اتجاهه، يري "بارو" إنها مقدرة الجسم أو أجزاء منه على تغيير اتجاهاتها واشترط أن يكون ذلك مصحوبا بالدقة والسرعة، كما يشير "كيورتن" إلى أنها تتطلب القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة بشرط أن تكون مصحوبة بالدقة والقدرة على تغيير الاتجاه (عادل، 1999، صفحة 147).

ويبدو أن هناك اختلاف بين علماء المدرسة الشرقية وعلماء المدرسة الغربية نحو تحديد مفهوم الرشاقة حيث يري الفريق الأول أن الرشاقة مرتبطة بشدة بمكونات بدنية أخرى مثل الدقة والتوازن والتوافق وسرعة رد الفعل الحركي في حين يري الفريق الثاني المدرسة الغربية) أن الرشاقة إنما تتوقف على قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو اتجاه حركته في اقل زمن ممكن وبتوقيت سليم (عصام، 2003، صفحة 144).

❖ أهمية الرشاقة: يذكر "عصام عبد الخالق" دور وأهمية الرشاقة أن يؤدي المستوى العالي للرشاقة عند الفرد

إلى :

- ✓ سرعة تحسين الأداء الرياضي للمهارات الحركية بصورة اقتصادية.
- ✓ الانسياب الحركي والتوافق في حركات الأنشطة الرياضية.
- ✓ الإحساس الحركي السليم بالاتجاهات والأبعاد.
- ✓ التكامل والدقة في الأداء خاصة الأنشطة التي تتطلب توافق حركي عالي.
- ✓ التلائم والتكيف السريع مع الموقف الجديدة.
- ✓ القدرة على الاسترخاء والاقتصاد في الجهد (عصام، 2003، صفحة 144).

❖ أنواع الرشاقة: يتفق كلا من "عصام عبد الخالق" و "ومفتي إبراهيم" مع التقسيم المانيل " من حيث تقسيم

الرشاقة من خلال التمرينات إلى:

أ) الرشاقة العامة:

تعريفها: "قدرة الفرد كل واجب حركي في عدة اوجه مختلفة من ألوان النشاط الرياضي بتصرف منطقي سليم".

(ب) الرشاقة الخاصة :

ويعرفها المفتي إبراهيم " وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين

الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية (مفتي، 2001، صفحة 200)

ويعرفها "إبراهيم سلامه" عن "بارو" "Barrow" : القدرة على أداء حركات ناجحة في اتجاهات مختلفة

بأقصى ما يستطيع الفرد من كفاءة وسرعة"، ويعرفها "كلارك" "Klark" "مدى سرعة الفرد في تغيير وضع الجسم

أو تغيير الاتجاه" (بسطويسي، 1999، صفحة 209).

✓ الرشاقة الخاصة بالعضلات الكبيرة: حيث يشترك كامل الجسم في الحركة كالمرجحة على المتوازيين وحتى

الوقوف على اليدين والدوران على العقلة في الجمباز.

✓ الرشاقة الخاصة بالعضلات المتوسطة: حيث يشترك في الحركة بعض المجموعات العضلية الكبيرة دون

أخرى ، كما في التسديد على المرمى في كرة القدم أو اليد.

✓ الرشاقة الخاصة بالعضلات الصغيرة: حيث يشترك في الحركة بعض العضلات الصغيرة ، كعضلات اليدين

أو الرجلين أو الرأس كما في تنطيط الكرة ومتابعتها أو المراوغة باليدين في كرة السلة (بسطويسي، 1999،

صفحة 259).

2-4. السرعة وتعريفاتها:

يعرف « Harre » هاره السرعة: "بكونها القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن ويقول عنها علاوى: إنها

القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة وهذا يعني أنها عبارة عن محاولة التغلب على

مسافة معينة في أقصر زمن ممكن مثل العدو في العاب القوى والسباحة والدراجات".

والسرعة من العوامل الرئيسية للأداء البدني والتي ترتبط بتتابع الانقباض العضلي عند الأداء الحركي، وهي مكون أساسي لمعظم الأنشطة الرياضية وخاصة المرتبطة بزمن الأداء الحركي، وتؤثر السرعة في جميع المكونات البدنية الأخرى (عصام، 2003، صفحة 113).

يعرفها محمد صبحي " بكونها القدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في اقل زمن ممكن" (معاني، 1998، صفحة 365)، ويرى البعض مفهوم السرعة من وجهة النظر الفسيولوجية للدلالة على الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي. والبعض الآخر يعبر عنها من وجهة النظر الميكانيكية عن معدل التغير في المسافة بالنسبة للزيادة في الزمن. التغير في الزمن (عادل، 1999، صفحة 105).

أما السرعة الحركية فتعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة أداء حركة معينة في السلاح أو سرعة أداء لكمة معينة. كذلك عند أداء الحركات المركبة كالتمرير والاستلام وكسرعة الاقتراب والوثب. أما سرعة الاستجابة Reaction time فهي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين وبداية الاستجابة الحركية ويقول عنها علاوى: إنها القدرة على الاستجابة الحركية المثير معين في أقصر زمن ممكن وهذا يعني أنها تتضمن زمن الاستجابة من بداية حتى نهاية الاستجابة الحركية (حسانين، 1997، صفحة 87).

ويرى البعض أنها تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي.

كما يعرفها كلارك Clarke بكونها سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابة، ويعرفها البعض الآخر بكونها : أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن ويعرفها إبراهيم سلامة بكونها قابلية الفرد للقيام بمهارة ناجحة في أقصر زمن ممكن.

ويعرفها خاطر والبيك بكونها القدرة على أداء أي حركات أو مهارات باستجابة سريعة وكافية وفق أي من المثيرات العصبية، كما عرفا سرعة العدو في المسافات القصيرة بكونها المقدرة على التقدم للأمام مع إبراز القوة العظمى ممزوجة بأعلى مستوى من التسارع أو هي المقدرة على قطع مسافات معلومة في أقل زمن ممكن.

ويرى (حسانين، 1997، صفحة 91): "أن السرعة هي قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن".

ويمكن أن تكون السرعة عاملا مباشرا مستقلا بذاته كما في سرعة رد الفعل عند الاستجابة لإشارة البدء في السباحة أو العدو، كما يمكن أن تكون عاملا غير مستقل وغير مباشر كما في حالة تطوير تطبيق القوة في الوثب والفرق بين السرعة المباشرة والسرعة غير المباشرة أن إخراج السرعة القصوى في مثال الوثب أو الرمي يرتبط بمستوى القوة، وفي هذه الحالة قد لا تؤدي زيادة السرعة إلى تحسين الأداء، حيث إن عمليتي تزايد السرعة والسرعة الحركية يجب أن تكونا متوافقتين ومثال على ذلك حركات الرجلين وتوافقهما مع حركة الذراع في رمي القرص وكذلك الارتقاء والطيران الأفقي في الوثب، وتحتاج معظم الأنشطة الرياضية إلى السرعة بأنواعها المختلفة غير أنها لا تكون في درجة واحدة بل في مختلف الأشكال وبناء على ذلك فإنه يجب قبل البدء في تنمية وتطوير السرعة لنشاط رياضي تخصصي أن تكون الخطوة السابقة لذلك تحديد نوعية السرعة المطلوبة لهذا النشاط (أبو العلا، 2003، صفحة 169).

2-5. أهمية السرعة:

لنعصر السرعة أهمية كبرى في معظم ألوان النشاط البدني، ويعد المكون الرئيسي لسباقات المسافات القصيرة في ألعاب القوى والسباحة، كما أنه ضروري في الدراجات والتجديف وكرة القدم والسلة والهوكي، وترتبط السرعة بالعديد من المكونات البدنية الأخرى، ويمكن اعتبار السرعة والقوة متلازمين في معظم ألوان النشاط البدني، حيث إن القوة الممزوجة بالسرعة تكون مكون القدرة Power أو القوة المتفجرة Explosive Strength كما أن

السرعة ترتبط بالرشاقة والتوافق والتحمل ويظهر واضحا ذلك في كرة القدم واليد والسلة (حسانين، 1997، صفحة 92).

2-6. العوامل المؤثرة في السرعة:

تعتبر السرعة من الصفات التوافقية المركبة التي تتأثر ببعض العوامل المهمة التي يجب ملاحظتها وتتلخص فيما يلي:

(1) ترتبط السرعة في الأنشطة ذات التردد والحركي أنشطة السرعة الانتقالية) بطول الخطوة كما في العدو والجرى وطول حركة الشد في السباحة، حيث يرتبط طول الخطوة بطول الرجل وقوتها، كما يرتبط طول حركة الشد في السباحة بطول وقوة ذراع السباح.

(2) ترتبط السرعة بمرونة المفاصل ومطاطية العضلات وخاصة بالنسبة للسرعة الانتقالية.

(3) يجب ملاحظة أن السرعة تنقسم عند الأداء إلى مرحلتين أولاهما مرحلة تزايد السرعة حيث تزيد السرعة تدريجا والثانية هي مرحلة تثبيت السرعة نسبيا تتميز السرعة بخصوصيتها، بمعنى أن لكل نشاط رياضي تخصصي نوعية للسرعة خاصة به ترتبط بطبيعة الأداء، كذلك لا توجد علاقة بين أنواع السرعة المختلفة بعضها البعض، كما يمكن للإنسان أداء حركة معينة بسرعة عالية في نفس الوقت الذي يؤدي فيه حركة أخرى بسرعة بطيئة.

(4) تتأثر السرعة من الناحية الفسيولوجية بالعامل الوراثي الذي يتحكم في تشكيل نسبة الألياف العضلية السريعة والبطيئة وما يتبع ذلك من تكوين عدد الوحدات الحركية.

(5) تحتاج السرعة إلى أن يقوم اللاعب بعمل إحماء جيد قبل الأداء، ويعمل ذلك على تحسين مطاطية العضلات ومرونة المفاصل وتنبيه الجهاز العصبي والوقاية من الإصابات. (أبو العلا، 2003، صفحة 165).

2-7. أنواع السرعة:

2-7-1. سرعة رد الفعل Speed of reaction : تعتبر سرعة رد الفعل الحركي من أنواع السرعة التي لها أهمية خاصة في بداية السباقات، إذ إن سرعة انطلاق اللاعب في بداية السباق لها تأثيرها النفسي على باقي المتسابقين، كما أنها تدفع المتسابق للحفاظ على ما حققه من تقدم في بداية السباق، كما أن سرعة رد الفعل الحركي أيضا لها أهميتها في ألعاب الكرة فقد تكون سببا في إحراز هدف للاعب الفريق المهاجم، أو التصدي لتحقيق هدف مؤكد من قبل حارس المرمى أو أحد لاعبي الفريق الذي يكون في موقف الدفاع، غير أنه يجب التنويه إلى أنه ليس بالضرورة أن ترتبط سرعة رد الفعل بباقي أنواع السرعة الأخرى، فقد يكون لدى اللاعب مستوى جيد لسرعة رد الفعل في حين تكون لديه السرعة الحركية أو سرعة التردد الحركي (الانتقالية) بطيئة أو قد يكون العكس، وحيث إن الأداء في العدو يتطلب تطوير أنواع السرعة جميعها فإن التركيز على تنمية كل نوع وقياسه يعتبر الطريقة الأفضل لتطوير السرعة، فالعداء يحتاج إلى السرعة الحركية لدفع مكعب البداية بسرعة وقوة، كما يحتاج إلى سرعة التردد الحركي لزيادة سرعة توقيت خطوات الجري (أبو العلا، 2003، صفحة 166).

2-7-2. السرعة الإنتقالية والسرعة الحركية:

والسرعة الحركية والانتقالية تأتيان في تقسيمهما الفسيولوجي ضمن القدرات اللاهوائية التي تشمل بالإضافة إلى عنصر السرعة قدرات أخرى قد يدخل ضمنها العمل العضلي الثابتة، وهنا تختلف فسيولوجية السرعة حيث إن الإنسان لا يستطيع أن يظهر أقصى سرعة له إلا لبضع ثوان قليلة، فإذا ما زاد زمن الأداء انخفض معدل السرعة، وعلى هذا يمكن إدراج السرعة خلال فترة زمنية تتراوح من 05 إلى 10 ثوان تحت مفهوم القدرة اللاهوائية القصوى التي تشمل الأنشطة الخاصة بسرعة الحركة الوحيدة (رمى - وثب - رفع أثقال - ركل الكرة ... وغيرها كما تشمل كذلك بعض مسافات العدو حتى 100 متر، وجرى الاقتراب لأداء حركات الوثب أو الجمباز، ومن هذا المنطلق رأينا أن نتناول مناقشة عنصري السرعة الانتقالية والسرعة الحركية خلال موضوع واحد دون فصل قد يفسد طبيعة العلاقة الارتباطية بين هذين العنصرين من الوجهة الفسيولوجية (أبو العلا، 2003، صفحة 172).

وهنا تجدر الإشارة إلى أن السرعة القصوى للاعب لا تكون دائما سرعة مستقلة في حد ذاتها، ولكنها دائما ترتبط بعوامل أخرى كثيرة كمستوى القوة المتحركة والمرونة ودرجة إتقان الأداء المهارى والتوافق؛ ولذلك فإن تنمية السرعة هنا ترتبط تنمية تلك العوامل، وعلى سبيل المثال تظهر السرعة المرتبطة بالقوة العضلية المتحركة وهي ما يطلق عليها قدرة أو القوة المميزة بالسرعة في الأنشطة الرياضية وحيدة الحركة كالوثب والرمي والدفع وإطاحة المطرقة في ألعاب القوى، وفي رفع الأثقال وغطسة البداية في السباحة، وفي ضربات الكرة القوية في لعبة كرة القدم وفي هذه الأمثلة يكون الهدف من تنمية السرعة بغرض تحسين القوة المميزة بالسرعة وبالنسبة للأنشطة الرياضية ذات الحركة الوحيدة المتكررة كسباقات العدو والسباحة القصيرة يرتبط هدف تنمية السرعة تنمية تحمل السرعة، وفي بعض الأنشطة الرياضية الأخرى يتطلب الأمر تنمية السرعة القصوى كما في العدو المسافة 100 متر أو أقل من ذلك (أبو العلا، 2003، صفحة 172).

2-8. المتطلبات الأساسية لتدريب السرعة

ويمكن حصرها فيما يلي (أبو العلا، 2003، صفحة 185):

2-8-1. تحديد نوعية السرعة وأولويتها: خلال تنفيذ الواجبات التالية (أبو العلا، 2003، صفحة 185):

✓ تحسين رد الفعل وسرعة انطلاق البدء.

✓ تحسين زمن تزايد السرعة Acceleration .

✓ زيادة طول الخطوة في العدو وطول الشدة في السباحة.

✓ زيادة تردد معدل الخطوات أو الشدات.

✓ تحسين تحمل السرعة.

2-8-2. استخدام تدريبات الإعداد العام: في الوقت الذي ينال فيه التركيز على التدريبات الخاصة بالسرعة

الحركية الاهتمام الأكبر، إلا أن هذا لا يعنى تجاهل دور وتأثير الإعداد العام لتطوير السرعة؛ ولذا يجب أن يتضمن برنامج التدريب المجموعة من تمرينات الإعداد العام لتنمية السرعة كان يشترك لاعب الكرة في أداء تدريبات الوثب العالي أو الوثب الطويل كما يشترك في أداء تدريبات العدو السريع ومهارات كرة السلة وغيرها ...

2-8-3. تحسين مكونات السرعة: عند تنمية السرعة يمكن أداء الحركة أو المسافة المطلوب زيادة سرعتها بإحدى

طريقتين، فإما أن يقوم اللاعب بأداء الواجب الحركي ككل، أو أن يتم التدريب باستخدام أجزاء الحركة الوحيدة أو أجزاء المسافة (أبو العلا، 2003، صفحة 186).

2-8-4. استخدام تدريبات المقاومة: يمكن استخدام تدريبات المقاومة لزيادة السرعة مع مراعاة أن مقدار المقاومة المطلوبة لتنمية السرعة.

2-8-5. استخدام الانقباضات العضلية المختلفة: التنمية السرعة يمكن استخدام أنواع مختلفة من الانقباضات العضلية كالانقباض العضلي المتحرك أو الثابت أو الانقباض البليومتري السريع.

2-8-6. أسلوب تنظيم السرعة: لتحقيق عملية تنظيم السرعة يمكن استخدام دليل ميكانيكي أو إلكتروني يضبط تبعاً للسرعة المطلوبة ويكون مرافقاً للاعب سواء كان ذلك في مضمار العدو أو في حمام السباحة. (أبو العلا، 2003، صفحة 187).

2-8-7. أسلوب زيادة السرعة: هذا الأسلوب من التدريب يستخدم مع اللاعب لتنمية إحساس الجهاز العصبي بالسرعات الأعلى ويمكن في ذلك استخدام وسائل مختلفة .

2-8-8. تغيير الظروف المحيطة: وتشمل تدريب اللاعب بالجري على أرض مرتفعة أو منخفضة، كما يمكن تقليل مساحة الملعب أو تقليل زمن اللعب وهكذا ... (أبو العلا، 2003، صفحة 188).

2-9. خصائص الفئة العمرية لأقل من 15 سنة:

الفئة العمرية أقل من 15 سنة في كرة القدم تتمتع بخصائص فريدة تحتاج إلى أخذها بعين الاعتبار عند تصميم البرامج التدريبية والتطويرية. هذه الخصائص تتعلق بالنمو البدني والعقلي والاجتماعي للاعبين، وتشمل:

النمو البدني:

التغيرات الجسدية: يشهد اللاعبون في هذه الفئة العمرية مرحلة نمو سريع، حيث تتسارع معدلات النمو الطولي وزيادة الكتلة العضلية. قد يواجه بعض اللاعبين عدم تناسق في النمو، مما يؤثر على توازنهم وتناسق حركاتهم.

القدرات البدنية: تزداد القدرة على التحمل والقوة العضلية، لكن يجب أن تكون التدريبات ملائمة لنضجهم الفسيولوجي لتجنب الإصابات.

التنسيق والمهارات الحركية: تطوير المهارات الحركية والتنسيق يعتبر أمرًا مهمًا في هذه المرحلة، حيث يبدأ اللاعبون بتحسين مهارات التحكم بالكرة والتمرير والتسديد.

النمو العقلي:

التفكير النقدي: يبدأ اللاعبون في تطوير قدرات التفكير النقدي وفهم أفضل للمفاهيم التكتيكية في اللعبة. القدرة على التعلم: القدرة على التعلم واستيعاب المهارات الجديدة تكون عالية، مما يجعل هذه المرحلة مثالية لتعليم المهارات الفنية والأساسية لكرة القدم.

النمو الاجتماعي والعاطفي:

التفاعل الاجتماعي: يتطور اللاعبون اجتماعيًا، ويبدأون في فهم أهمية التعاون والعمل الجماعي. اللعب في فريق يعزز مهارات التواصل والعمل الجماعي.

الثقة بالنفس: تنمو الثقة بالنفس مع التحسين في الأداء والمهارات، ويبدأ اللاعبون في تحمل المزيد من المسؤولية في المواقف المختلفة.

التعامل مع النجاح والفشل: يتعلم اللاعبون كيفية التعامل مع النجاح والفشل، مما يساعدهم في تطوير المرونة النفسية.

التطوير الفني والتكتيكي:

التحكم بالكرة: تحسين مهارات التحكم بالكرة مثل التمير، التسديد، والاستلام.

الفهم التكتيكي: يبدأ اللاعبون في فهم الأدوار المختلفة في الملعب، مثل التمركز والهجوم والدفاع. يمكن تعليمهم استراتيجيات لعب بسيطة وتطوير ذكاءهم التكتيكي.

إدارة الإجهاد والضغط:

التوازن بين التدريب والراحة: يحتاج اللاعبون إلى توازن جيد بين التدريب والراحة لضمان التعافي والنمو السليم.

10-2. تقنين الحمل التدريبي لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 15 سنة:

- **التقييم الأولي:** قبل البدء في أي برنامج تدريبي، يجب إجراء تقييم شامل لقدرات اللاعبين البدنية والفسولوجية. يساعد هذا في تحديد مستوى اللياقة البدنية الحالي لكل لاعب وبالتالي تصميم برنامج تدريبي ملائم.
 - **التدرج في الحمل التدريبي:** من المهم أن تكون زيادة شدة التدريبات تدريجية. يمكن استخدام مبدأ التحميل التدريجي بزيادة الحمل التدريبي بنسبة لا تزيد عن 10% أسبوعياً.
 - **تنوع التدريبات:** يجب تنوع التدريبات لتشمل تدريبات اللياقة البدنية، المهارات الفنية، والتكتيكية. يساعد هذا في منع الملل وتقليل الضغط على نفس مجموعة العضلات باستمرار.
 - **فترات الراحة والتعافي:** توفير فترات راحة كافية بين التدريبات والجلسات التدريبية ضروري لتعافي اللاعبين. يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي أياماً للراحة وأوقاتاً للتعافي النشط مثل التمارين الخفيفة والتمدد.
- باتباع هذه الأساليب، يمكن للمدربين تقنين شدة الحمل التدريبي بشكل فعال، مما يضمن تطوراً بدنياً ومهارياً مستداماً وآمناً للاعبين كرة القدم دون 15 سنة.

خلاصة الفصل:

إن تدريب السرعة للناشئين في كرة القدم يعتبر عنصراً مهماً لتطوير أدائهم الرياضي وتحسين قدراتهم البدنية والفنية. فالسرعة تلعب دوراً حاسماً في أداء اللاعبين على الملعب، حيث تساعدهم على التحرك بسرعة بين اللاعبين، والتسلل وراء الدفاعات، والوصول بسرعة للكورة وتنفيذ التمريبات والتسديدات بدقة أكبر. بالإضافة إلى ذلك، يساهم تدريب السرعة في تقوية العضلات وتحسين التوازن والتنسيق، مما يقلل من خطر الإصابات ويساعد في بناء لاعب متكامل.

الدراسة الميدانية

المفصل الأول:

منهجية البحث وإجراءاته

الميدانية

1-1. منهج البحث:

تم الاعتماد على المنهج التجريبي لملائمته لموضوع البحث، ويعرف المنهج التجريبي على أنه: " أقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بطريقة علمية والتجربة سواء تم في المعمل أو في القاعة أو في مجال آخر لمحاولة التحكم في جميع المتغيرات والعوامل الأساسية باستثناء متغير واحد يتناوله الباحث في الدراسة، حيث يقوم الباحث بتطويعه أو تغييره بهدف قياس تأثيره في العملية ".

2-1. مجتمع البحث:

تم تحديد المجتمع الأصلي المتمثل في الأكاديمية الرياضية عمي موسى ببلدية عمي موسى بولاية غيليزان ، فيما تكونت عينة بحثنا من 22 لاعبا من فريق الأكاديمية الرياضية عمي موسى لكرة القدم لفئة أقل من 15 سنة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية وتقسيمهم إلى مجموعتين:

- المجموعة الضابطة: وتكونت من 11 لاعبا خضعوا لبرنامج التدريب العادي للفريق تحت إشراف المدرب.
- المجموعة التجريبية: وتكونت من 11 لاعبا خضعوا للوحدات التدريبية بطريقة التدريب المدمج.

الجدول رقم (01): يمثل تكافؤ وتجانس عينة البحث

مستوى الدلالة 0.05	ت الجدولية	ت المحسوبة	المتوسط الحسابي		
			مج ضابطة	مج تجريبية	
		0.42	1.58	1.57	الطول
	1.72	0.51	43.09	44.45	الوزن

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسطات الحسابية للوزن والطول متقاربة، فيما بلغت قيم ت المحسوبة للطول والوزن 0.42 و 0.51 على التوالي وهي قيم أصغر من قيمة ت الجدولية المقدره 1.72 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=20، وهذا ما يبين عدم وجود فرو دالة إحصائية بين المجموعتين، ومن هنا يتبين للطالب تكافؤ وتجانس عينة البحث.

3-1. مجالات البحث

المجال المكاني: الملعب البلدي ببلدية عمي موسى، بولاية غيليزان

المجال البشري: 27 لاعبا من فريق الأكاديمية الرياضية عمي موسى لكرة القدم لفئة أقل من 15 سنة

المجال الزمني: من منتصف بداية شهر ديسمبر 2023 إلى غاية منتصف شهر ماي 2024

4-1. متغيرات البحث:

■ المتغير المستقل: يعرف بأنه ذو طبيعة استقلالية حيث يؤثر في المتغيرين التابع والدخيل دون أن يتأثر بهما

وهنا المتغير المستقل هو "التدريب المدمج"

■ المتغير التابع: يتأثر مباشرة بالمتغير المستقل في كل شيء سواء الاتجاه السلبي أو الاتجاه الإيجابي فإن كان المتغير

المستقل إيجابي كان المتغير التابع مباشرة إيجابي والعكس صحيح وهنا المتغير التابع هو: "السرعة"

5-1. ادوات البحث

قصد انجاز البحث على أكمل وجه استعانت الطالب بمجموعة من الادوات

❖ المصادر والمراجع: واعتمد الطالب على ما توفر من الكتب والمجلات العلمية إضافة إلى بعض المذكرات

والدراسات المشابهة، بالإضافة إلى شبكة الأنترنت والمواقع الخاصة بالمنصات العلمية.

❖ الوحدات التدريبية وتم إعداده من طرف الطالب وهو مكون من 10 وحدات تدريبية، بمعدل حصتين

أسبوعين، دام لمدة 05 أسابيع من العمل، تم الاعتماد فيه على تمارين وألعاب تنافسية بطريقة التدريب المدمج

تم اقتباسها من كتب ودراسات مشابهة، كما هو مبين في الملحق (01).

❖ الاختبارات: وتمثلت في 03 اختبارات لكل نوع من أنواع السرعة قيد البحث.

❖ الإختبار الأول: إختبار السرعة الخطية (جري 30 متر)

تعريفه: اختبار سرعة 30 متر تحدد فيه مسافة 30 متر مع وضع أقماع تشير الى خط البداية وخط النهاية، يجري

الرياضي بأقصى سرعة ممكنة عند اشارة البدء وحتى خط النهاية في اتجاه خطي مستقيم.

الهدف: يهدف الاختبار الى قياس السرعة الخطية في قطع مسافة 30 متر بأقصى سرعة ممكنة.

✓ الوسائل والاجراءات المطلوبة للاختبار

✓ طريق مستقيم مستوي.

✓ ميقاتي.

✓ استمارة تسجيل.

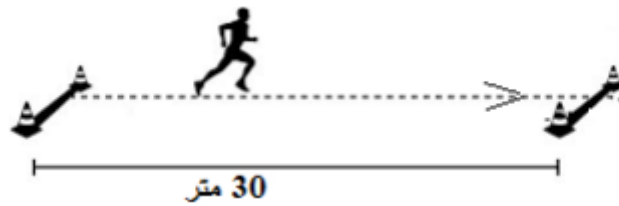
كيفية اجراء الاختبار:

✓ احماء مع ترمينات اطالة لمدة 10 دقائق.

✓ يتخذ الرياضي وضع الاستعداد خلف خط البدء.

✓ عند سماع اشارة البدء ينطلق اللاعب بأقصى سرعة حتى يتجاوز خط النهاية.

✓ يسجل فيه الزمن الذي قطع فيه المسافة المحددة بالثانية.



❖ الإختبار الثاني: إختبار سرعة تغيير الإتجاه إختبار الجري المتعرج zigzag.

تعريفه: هو الجري المتغير الإتجاه على الشكل (أسفله) مع وضع الاقماع على طول المسار.

الهدف: يهدف الاختبار الى قياس السرعة وسرعة تغيير اتجاه الجسم في اتجاهات مختلفة وسرعة التحكم

في وضعية الجسم.

الوسائل والاجراءات المطلوبة للاختبار:

✓ ميقاتي.

✓ أرضية مناسبة للاختبار (أرضية ملعب كرة القدم).

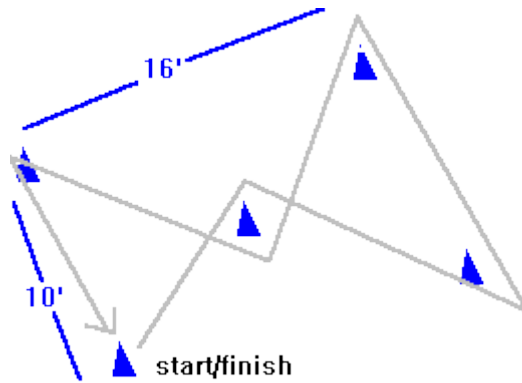
✓ المقاسات.

✓ أقماع.

✓ استمارة تسجيل.

كيفية اجراء الاختبار:

- ✓ هذا الاختبار يتطلب من الرياضي اجراء دورة حول سلسلة من الأقماع في أسرع وقت ممكن.
- ✓ يتم تشكيل مستطيل بأربعة أقماع بطول 15 متر وبعرض 10 متر وبوضع القمع الأخير في المنتصف عند تقاطع القطرين.
- ✓ القيام بالتسخين لمدة 10 دقائق.
- ✓ عند الإشارة ينطلق المختبر (وضعية البدء العالي) من نقطة الانطلاق (القمع (1) الى القمع الوسط القمع (2) ليدور حوله ثم ينطلق باتجاه القمع (3) ليدور حوله من الخارج متجها للقمع (4) ليدور حوله من الخارج ثم ينطلق للقمع (2) ليدور حوله، لينطلق باتجاه القمع (5) ليدور حوله من الخارج لينتهي الاختبار بتجاوز (القمع (1) حيث أن مسار الاختبار ممثل في الشكل الموالي:



الاختبار الثالث: (اختبار نيلسون للاستجابة الحركية).

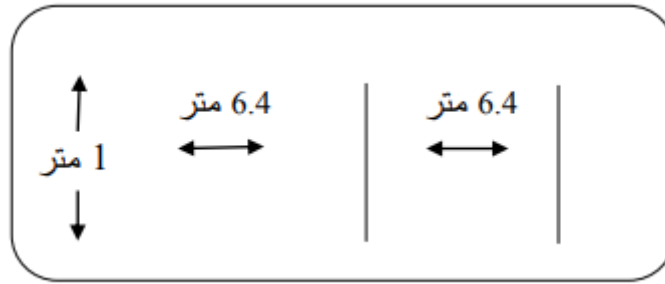
الهدف: اختبار سرعة رد الفعل

كيفية إجراء الإختبار:

- ✓ تخطط منطقة الاختبار بثلاثة خطوط، المسافة بين كل خط وآخر 6.4م وطول الخط 1م .
- ✓ يقف المختبر عند أحد نهايتي خط المنتصف في مواجهة الحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط
- ✓ يتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث يكون وسط المنتصف بين القدمين وبحيث ينحني بجسمه إلى الأمام قليلا.
- ✓ يمسك الحكم بساعة الإيقاف بإحدى يديه ويرفعها للأعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك راية ناحية اليمين أو اليسار وفي نفس الوقت يشغل الساعة.
- ✓ يستجيب المختبر الإشارة اليد فيحاول الجري بأقصى سرعة في الاتجاه المحدد إلى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة 6.4 م وعندما يقطع المختبر خط الجانب الصحيح يقوم الحكم بإيقاف الساعة.

✓ وإذا جرى المختبر في الاتجاه الخاطئ فإن الحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يصل المختبر إلى خط الجانب الصحيح.

تحليل الاختبار: يكون تحليل الاختبار بمقارنة نتائج الاختبار الحالي مع نتائج الاختبارات السابقة ويتوقع التحسن مع تدريب ملائم بين الاختبارات.



1-6. التجربة الاستطلاعية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 10 ديسمبر 2023 حيث قام الطالب بزيارة الملعب البلدي لكرة القدم ببلدية عمي موسى بولاية غيليزان، وتم من خلالها الالتقاء بإدارة النادي وعرض المشروع على رئيس الإدارة النادي، وقام الطالب في نفس اليوم باختيار العينة وشرح البرنامج والاختبارات، كما تم تحديد التواريخ للقيام بالاختبارات على عينة الدراسة الإستطلاعية لقياس الأسس العلمية والتأكد من قابليتها للتطبيق في الدراسة الأساسية التي تمت بعد أسبوع وتم استبعاد عينة الدراسة الاستطلاعية من الدراسة الأساسية.

1-7. الاسس العلمية للاختبارات المستعملة

الجدول رقم (02): يبين قيم معاملات الصدق والثبات لأداة البحث

الاختبارات	العينة	معامل الثبات	معامل الصدق
السرعة الإنتقالية	05	0.840	0.916
سرعة تغيير الاتجاه		0.901	0.949
سرعة رد الفعل		0.874	0.934

قمنا بحساب معاملات الثبات باستعمال معامل الارتباط بيرسون فمن خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ ان معاملات الثبات للمقياس المستعمل في البحث لدى عينة اقوامها 05 أفراد تراوحت ما بين 0.840 و0.901، وللتأكد من صدق المقياس استخدمنا معامل الصدق الذاتي الذي يساوي (الثبات) $\sqrt{\text{تتراوحت القيم}}$ بين 0.916 و 0.934 وهي قيم أكبر من قيمة "ر-الجدولية" المقدرة ب 0.811 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=1 = 04 أن الاختبارات المستعملة ذات معاملات ثبات و صدق عالية وقابلة للتطبيق على عينة البحث في الدراسة الأساسية.

8-1. الوسائل الإحصائية:

لقد اعتمد الطالب خلال إصدارهما للأحكام الموضوعية حول نتائج الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية على تحويل الدرجات الخام المتحصل عليها إلى نتائج بغرض الاستناد عليها في إصدار أحكام موضوعية وتم ذلك من خلال الاستخدام الأمثل لبعض الوسائل الإحصائية التالية:

أ- المتوسط الحسابي: وهو الطريقة الأكثر استعمالاً، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس، س1، س2، س3، س4..... س ن. على عدد

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

القيم (n) وصيغت المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي:

حيث: س: المتوسط الحساب

س: هي مجموع القيم

ن : عدد القيم (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، صفحة 153)

ب- الانحراف المعياري:

هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي ويرمز له بالرمز (ع)، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح ويكتب على الصيغة التالية:

$$\sqrt{\frac{\text{مجم (س - س)}^2}{\text{ن}}} = \text{ع}$$

حيث ع: الانحراف المعياري.

س : المتوسط الحسابي.

س: قيمة عددية (النتيجة).

ن: عدد العينة. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، صفحة 231)

ج. اختبارات-ستودنت لدراسة الفروق.

الفصل الثاني:

عرض وتحليل النتائج

ومناقشة الفرضيات

والاستنتاجات

1-2. عرض وتحليل النتائج:

الجدول رقم (03): يمثل نتائج الاختبارات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار السرعة الخطية

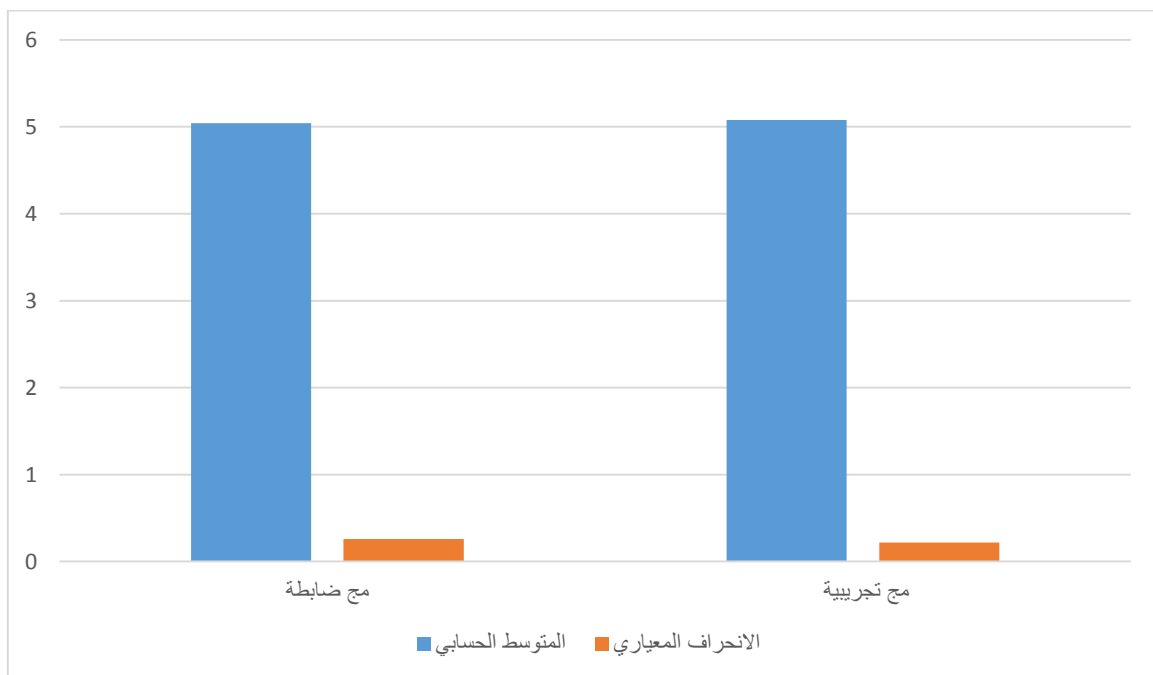
30م

ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
1.72	0.32	0.26	5.04	مج ضابطة
		0.22	5.08	مج تجريبية
غير دال	0.05	الدلالة الإحصائية عند المستوى		درجة الحرية ن=20

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في اختبار السرعة الخطية قدر بـ 5.04 فيما بلغ الانحراف المعياري 0.26 أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فقدّر المتوسط الحسابي بـ 5.08 والانحراف المعياري 0.22.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت- ستبodont بلغت قيمة ت المحسوبة 0.32 وهي أقل من قيمة ت الجدولية المقدر بـ 1.72 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=20، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبار القبلي للسرعة الخطية (30م)

الشكل رقم (01): يمثل المتوسطات الحسابية للمجموعتين في الاختبار القبلي للسرعة الخطية



الجدول رقم (04): يمثل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار السرعة الخطية

30م

ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
1.72	1.85	0.26	5.05	مج ضابطة
		0.21	4.88	مج تجريبية
دال	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05		درجة الحرية ن = 20	

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في اختبار السرعة الخطية قدر بـ 5.05 فيما بلغ الانحراف المعياري 0.26 أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فقدّر المتوسط الحسابي بـ 4.88 والانحراف المعياري 0.21.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت- ستيوذنت بلغت قيمة ت المحسوبة 1.85 وهي أعلى من قيمة ت الجدولية المقدر بـ 1.72 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=20، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبار البعدي للسرعة الخطية (30م)، لصالح المجموعة التجريبية.

الشكل رقم (02): يمثل المتوسطات الحسابية للمجموعتين في الاختبار البعدي للسرعة الخطية



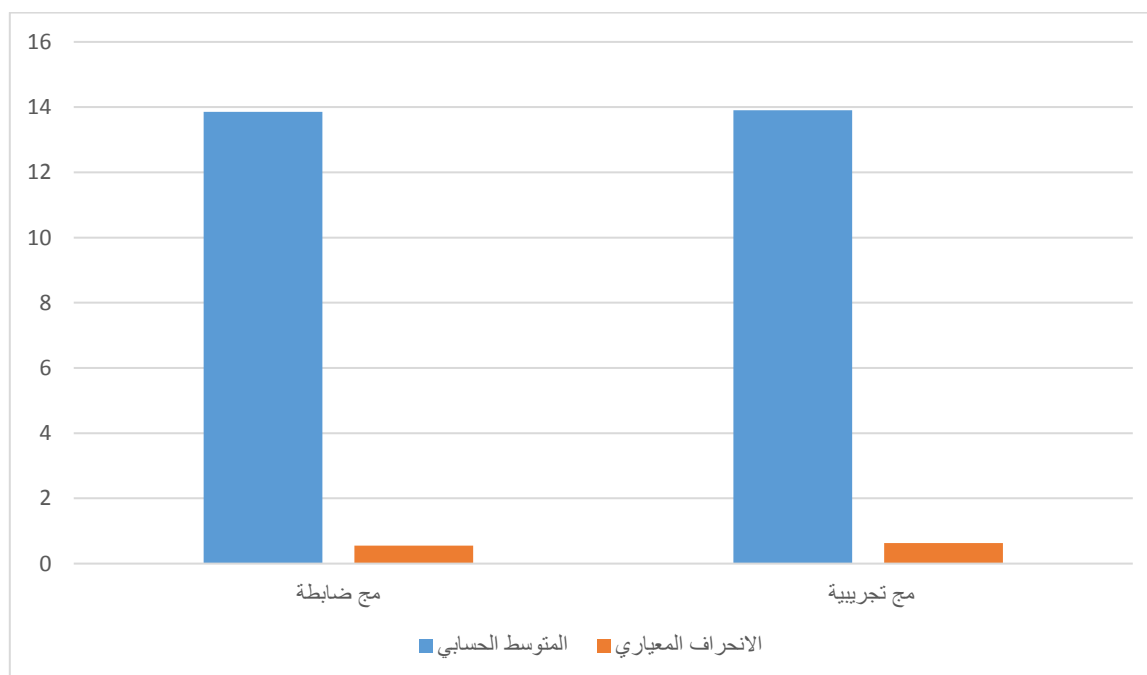
الجدول رقم (05): يمثل نتائج الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار سرعة تغيير الاتجاه

ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
1.72	0.16	0.55	13.85	مج ضابطة
		0.43	13.90	مج تجريبية
غير دال	0.05	الدلالة الإحصائية عند المستوى		درجة الحرية ن = 20

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في اختبار سرعة تغيير الاتجاه قدر بـ 13.85 فيما بلغ الانحراف المعياري 0.55 أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فقدر المتوسط الحسابي بـ 13.90 والانحراف المعياري 0.43

وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت- ستبدينت بلغت قيمة ت المحسوبة 0.16 وهي أقل من قيمة ت الجدولية المقدر بـ 1.72 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=20، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبار القبلي لسرعة تغيير الاتجاه.

الشكل رقم (03): يمثل المتوسطات الحسابية للمجموعتين في الاختبار القبلي سرعة تغيير الاتجاه



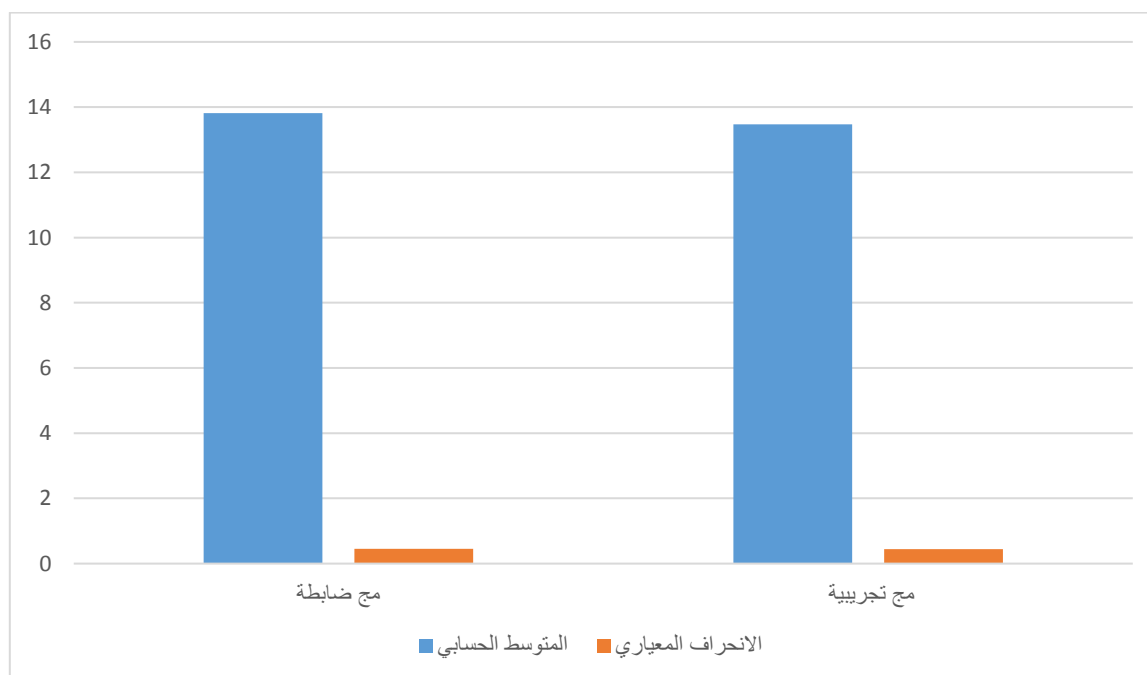
الجدول رقم (06): يمثل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار سرعة تغيير الاتجاه

ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
1.72	1.81	0.45	13.82	مج ضابطة
		0.44	13.47	مج تجريبية
دال	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05		درجة الحرية ن = 20	

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في اختبار سرعة تغيير الاتجاه قدر بـ 13.82 فيما بلغ الانحراف المعياري 0.45 أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فقدر المتوسط الحسابي بـ 13.47 والانحراف المعياري 0.44

وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت- ستودنت بلغت قيمة ت المحسوبة 1.81 وهي أعلى من قيمة ت الجدولية المقدر بـ 1.72 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=20، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبار البعدي لسرعة تغيير الاتجاه ، لصالح المجموعة التجريبية.

الشكل رقم (04): يمثل المتوسطات الحسابية للمجموعتين في الاختبار البعدي لسرعة تغيير الاتجاه



الجدول رقم (07): يمثل نتائج الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار سرعة رد

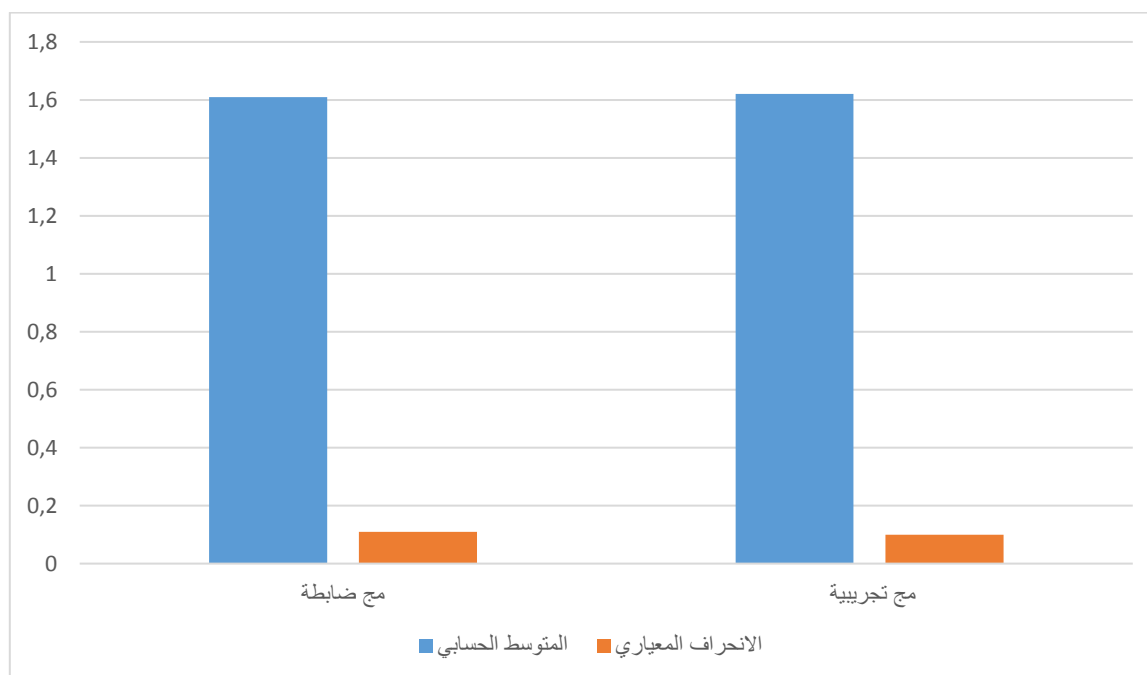
الفعل

ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
1.72	0.31	0.11	1.61	مج ضابطة
		0.10	1.62	مج تجريبية
غير دال	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05		درجة الحرية ن = 20	

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في اختبار سرعة رد الفعل قدر بـ 1.61 فيما بلغ الانحراف المعياري 0.11 أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فقدر المتوسط الحسابي بـ 1.62 والانحراف المعياري 0.10

وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت- ستبونت بلغت قيمة ت المحسوبة 0.31 وهي أقل من قيمة ت الجدولية المقدر بـ 1.72 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=20، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبار القبلي لسرعة رد الفعل.

الشكل رقم (05): يمثل المتوسطات الحسابية للمجموعتين في الاختبار القبلي لسرعة رد الفعل



الجدول رقم (08): يمثل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار سرعة رد

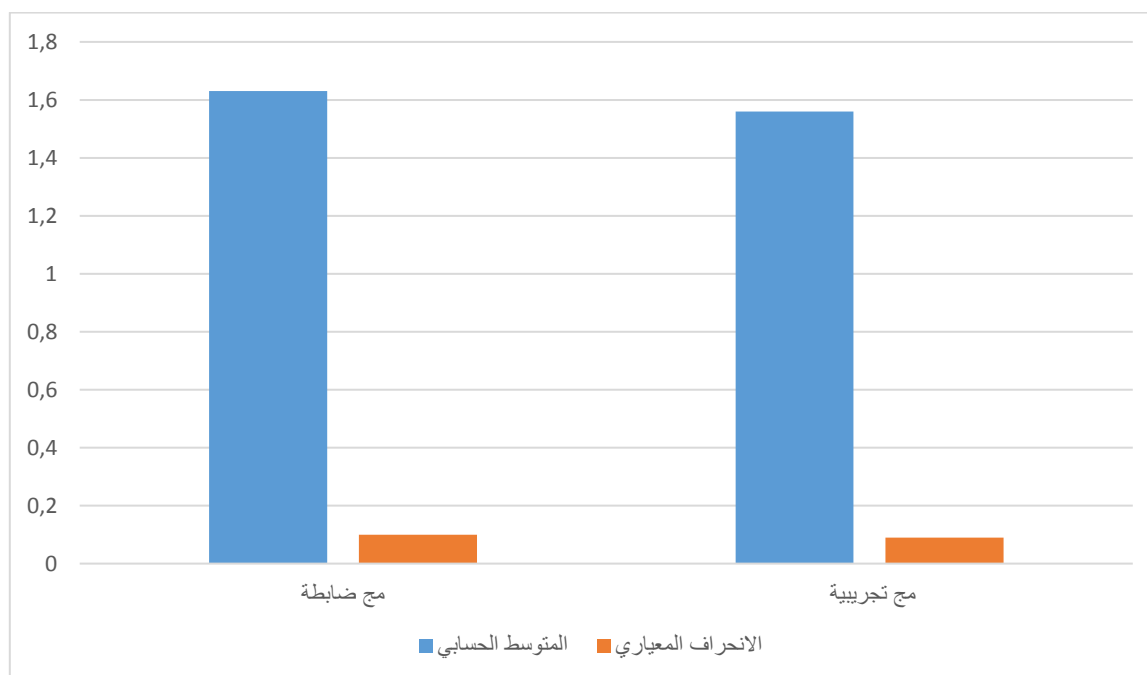
الفاعل

الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
1.72	1.74	0.10	1.63	مج ضابطة
		0.09	1.56	مج تجريبية
دال	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05		درجة الحرية ن = 20	

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في اختبار سرعة رد الفاعل قدر بـ 1.63 فيما بلغ الانحراف المعياري 0.10 أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فقدّر المتوسط الحسابي بـ 1.56 والانحراف المعياري 0.09

وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت- ستودنت بلغت قيمة ت المحسوبة 1.74 وهي أعلى من قيمة ت الجدولية المقدر بـ 1.72 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=20، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبار البعدي لسرعة رد الفاعل، لصالح المجموعة التجريبية.

الشكل رقم (06): يمثل المتوسطات الحسابية للمجموعتين في الاختبار البعدي لسرعة رد الفاعل



2-2. مناقشة الفرضيات:

2-2-1. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى: في طور الإنجاز

أفرزت نتائج الجدول رقم (03) والتي تبين دلالة الفروق الفردية في الاختبار القبلي للسرعة الانتقالية (جري 30م) بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية عن عدم وجود فروق دالة إحصائية، بينما دلت النتائج الجدول رقم (04) عن وجود فروق دالة إحصائية في الاختبار البعدي للسرعة الانتقالية بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية وهذا يدل على أثر الوحدات التدريبية بطريقة التدريب المدمج الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية التي تحسنت سرعتها مقارنة بالمجموعة الضابطة التي لم تخضع ببرنامج المعد من قبل الطالب و أكتفت بالبرنامج التقليدي تحت إشراف المدرب و تشابهت هذه النتائج مع النتائج المتوصل إليها في دراسة دراسة بوفرميل خليل وعيشونة محمد بعنوان: " أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب المدمج في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر أقل من 17 سنة ذكور"، (2021-2022)، التي توصل فيها الباحثان أن الوحدات التدريبية المطبق باستخدام التدريب المدمج له أثر في تنمية صفتي السرعة والقوة ويتضح ذلك من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي من خلال الاختبارات المطبقة وهذا لصالح الاختبارات البعدية. ومن هنا تأكدت صحة الفرضية الجزئية الأولى للدراسة

2-2-2. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

أفرزت نتائج الجدول رقم (05) والتي تبين دلالة الفروق الفردية في الاختبار القبلي لسرعة تغيير الاتجاه (جري 30م) بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية عن عدم وجود فروق دالة إحصائية، فيما أن نتائج الاختبار البعدي لسرعة تغيير الاتجاه دلت عن وجود فروق دالة إحصائية في بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية كما هو مبين في الجدول رقم (06) وهذا يؤكد أثر الوحدات التدريبية بطريقة التدريب المدمج الذي تم تطبيقه على المجموعة

التجريبية التي تحسنت سرعة تغيير الاتجاه مقارنة بالمجموعة الضابطة التي أكتفت بالبرنامج التقليدي مع المدرب، وهذا ما يبين صحة الفرضية الجزئية الثانية.

2-2-3. مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

من خلال النتائج المبينة في الجدولين رقمي (07) و (08) نلاحظ عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية لسرعة رد الفعل، بينما بينت الاختبارات البعدية عن وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين لصالح العينة التجريبية وهذا ما يبين أثر الوحدات التدريبية بطريقة التدريب المدمج في تطوير سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 15 سنة ويقول (بسطويسي، أسس و نظريات التدريب الرياضي، 1999): "... يعد التدريب المدمج سر نجاح العديد من المدربين في مجال الألعاب الجماعية نظراً لفائدته في تطوير الصفات البدنية والمهارية والخططية معاً. فهو يوفر الوقت والجهد في العملية التدريبية من جهة ويزيد من نشاط وحيوية اللاعبين نحو التدريب، لما يتميز به من عنصر المفاجأة والمنافسة..."، وهنا تأكدت لنا صحة الفرضية الجزئية الثالثة.

2-2-4. مناقشة الفرضية الجزئية العامة:

بينت نتائج الجداول رقم (03)، (04) و (05)، عن عدم وجود فروق دالة إحصائية في الاختبارات القبلية للسرعة الانتقالية، سرعة تغيير الاتجاه وسرعة رد الفعل بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، فيما أفرزت الجدول (06)، (07) و (08) عن وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية هذه المجموعة التي خضعت لوحدة تدريبية بطريقة التدريب المدمج، ومن هنا نستنتج أن للتدريب المدمج أثر في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم وهذه النتيجة تتشابه مع ما تم التوصل إليه في دراسة

دراسة عسلي حسين، زرقين الصادق، كرامة أحمد و صغير نور الدين بعنوان: " تأثير طريقة التدريب المدمج في تطوير بعض الصفات البدنية (التحمل، السرعة، القوة) لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة - صنف أوسط" (2021). كأهم الاستنتاجات: أن الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام طريقة التدريب المدمج حقق تطورا إيجابيا بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح المجموعة التجريبية، و بهذا يتضح أن لطريقة التدريب المدمج تأثير ايجابي في تطور مستوى بعض الصفات البدنية (التحمل، السرعة، القوة) لدى عينة البحث، وهذا ما يبين صحة الفرضية العامة للدراسة.

2-3. الإستنتاجات:

- للوحدات التدريبية باستخدام طريقة التدريب المدمج أثر في تنمية السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 15 سنة.
- للوحدات التدريبية باستخدام طريقة التدريب المدمج أثر في تنمية سرعة تغيير الإتجاه لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 15 سنة.
- للوحدات التدريبية باستخدام طريقة التدريب المدمج أثر في تنمية سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 15 سنة.
- للوحدات التدريبية باستخدام طريقة التدريب المدمج أثر في تنمية السرعة لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 15 سنة.

2-4. الاقتراحات والتوصيات:

- توسيع البحث ليشمل تأثير التدريب المدمج على جوانب أخرى من الأداء الرياضي مثل التحمل، القوة، والمرونة، بالإضافة إلى السرعة.
- دراسة تأثير التدريب المدمج على مجموعات أكبر ومتنوعة من اللاعبين لتأكيد النتائج وتحديد الفروقات المحتملة بين الأفراد.
- دمج التكنولوجيا الحديثة في التدريبات على غرار التدريب المدمج وأجهزة تتبع الأداء لتعزيز فعالية التدريب المدمج.
- تطوير وتوثيق أفضل الممارسات والمنهجيات لتطبيق التدريب المدمج بفعالية، وتوفير دليل مرجعي للمدربين.

2-5. خلاصة عامة.

أظهرت الدراسة الحالية أن التدريب المدمج يلعب دوراً محورياً في تطوير السرعة لدى لاعبي كرة القدم للناشئين، فهو الذي يجمع بين التمارين البدنية المتخصصة والتدريبات الفنية التكتيكية، ويساعد الناشئين على تحسين أدائهم العام في الملعب. من خلال تكامل التمارين التي تعزز القوة والتحمل مع الأنشطة التي تركز على تقنيات الجري والتحرك السريع، يتمكن اللاعبون من تطوير قدراتهم البدنية والمهارية بشكل متوازن.

هذا النوع من التدريب يساهم في تعزيز القدرة على تطوير السرعة، وتحسين القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة، مما يعزز من فاعليتهم خلال المباريات. بالإضافة إلى ذلك، يؤدي التدريب المدمج إلى تحسين التناسق الحركي وتطوير قوة العضلات، مما يقلل من خطر الإصابات. بناءً على ذلك، يمكن القول أن التدريب المدمج له أثر إيجابي ملموس في تطوير السرعة للاعبي كرة القدم الناشئين، مما يساعدهم على تحقيق مستويات أعلى من الأداء الرياضي.

قائمة المصادر

والمراجع

المصادر والمراجع

أ. قائمة المصادر والمراجع باللغة العربية:

1. إبراهيم, م. ع. (1999). الإختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية. الأردن: دار الفكر للطباعة.
2. أبو العلا عبد الفتاح. (1998). التدريب الرياضي، الأسس الفيسيولوجية. القاهرة: دار الفكر العربي.
3. أبو العلا, أ. ن. (2003). فيسيولوجيا اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.
4. أبوعبده, ح. ا. (2001). الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم. القاهرة : مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
5. البساطي, أ. ا. (1998). قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته. الإسكندرية: منشأة المعارف.
6. الخواج, م. ح. (2005). مبادئ التدريب الرياضي. دار وائل للنشر، ط1.
7. الخولي, أ. أ. (1994). الرياضة و الحضارة الإسلامية. القاهرة: دار الفكر العربي.
8. الرضي, ك. ج. (2001). التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين. ط1. عمان.
9. الشاطي, م. ع. (1992). نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية. ديوان النطبوعات الجامعية.
10. بسطويسي, أ. أ. (1999). أسس ونظريات التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
11. بسطويسي, أ. أ. (1999). أسس و نظريات التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
12. حسانين, ك. ع. (1985). " اللياقة البدنية ومكوناتها" الأسس النظرية الأعداد البدني. طرق القياس. القاهرة: دار الفكر العربي.
13. حسانين, ك. ع. (1997). اللياقة البدنية و مكوناتها. القاهرة: دار الفكر العربي.
14. حسن أحمد الشافعي. (1998). تاريخ التربية البدنية والرياضية في المجتمعين العربي والدولي. مصر: منشآت المعارف.
15. حسن, ص. ا. (1993). الأسس العلمية الحديثة للتقويم في الأداء الحركي. القاهرة : مكتبة النهضة.
16. حماد, م. إ. (2001). التدريب الرياضي الحديث. القاهرة: دار الفكر العربي.
17. شحاتة, م. إ. (2008). دليل اللياقة البدنية. الإسكندرية: المكتبة المصرية.

18. طويل, ن. ا. (2019-2020). تأثير طريقة التدريب المدمج على التحضير البدني والمهاري لدى لاعبي كرة القدم اقل من 15 سنة. المسيلة: جامعة محمد بوضياف، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.
19. عبد البصير عادل. (1999). التدريب الرياضي، والتكامل بين النظرية والتطبيق. مركز الكتاب للنشر.
20. عبد الخالق عصام. (2003). التدريب الرياضي، نظريات - تطبيقات. القاهرة: دار المعارف.
21. عبد علي نصيف, ق. ح. (1988). مبادئ علم التدريب الرياضي. بغداد : مطبعة التعليم العالي.
22. عثمان, م. (1994). التعلم الحركي والتدريب الرياضي. الكويت: دار القلم.
23. مروان عبد المجيد إبراهيم. (2000). الإحصاء الوصفي والإستدلالي. عمان: دار الفكر.
24. معاني, م. ص. (1998). موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي. القاهرة : مركز الكتاب للنشر.
25. مفتى, إ. (2001). التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة. القاهرة: دار الفكر العربي.
26. نصر الدين, أ. ا. (2003). فيسيولوجيا اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.

ب. المراجع باللغة الأجنبية:

1. E.Mombaerts. (1991). de lanalyse du jeu a la formation du joueur de football. ed. action.
2. cramp, c. j. (2001). manuel pratique de l'entrainement 110 questions-reponses developpees. paris : ed. Amphora.
3. dfor, B. (2000). the good of soccer. edition de boeck ed.
4. DOCCET. (1989). les sport collectifs-eps. edition action.
5. JEAN PAUL Ancien . (2008). football une preparation physique programmes. edition amphora.
6. Marrion.a. (2000). elaboration et evaluation des programmes sportifs. de beock.
7. Monault.a. (1996). entainement professionnel collective en football. vigot.

الملاحق

المرحلة التحضيرية		المرحلة الرئيسية		المرحلة النهائية	
المراحل	التمارين	الشدة	الزمن	التوجيهات	الهدف: تنمية السرعة والأداء المهاري
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - شرح الهدف من الحصة - تمارين الإحماء لتهيئة الأجهزة الوظيفية 		15 د	رفع نبضات القلب - تهيئة نفسية	الهدف: تنمية السرعة والأداء المهاري
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين 01: يقف اللاعب عند خط البداية الذي يحدده المدرب, و من وضع الوقوف وعند اشارة المدرب ينطلق اللاعب بأقصى سرعة و يمر بين الاطماع و بمجرد تجاوزه للقمع الاخير يقوم بالرجوع و الانطلاق بأقصى سرعة نحو خط النهاية.</p>	الشدة 85% 03 تكرارات الراحة 05 د	15 د		
	<p>تمرين 02: بعدها مباشرة وفي نفس التمرين ونفس النفس السابق لكن مع ادخال ودمج الاداء المهاري حيث بمجرد انهاء كل لاعب لتكراراته يقوم المدرب بإدخال الكرة في التمرين، حيث يقوم اللاعب بالمرور بين الأقماع بأقصى سرعة ممكنة وبمجرد تجاوزه للقمع الأخير يقوم بالعودة بسرعة إلى خط البداية (خط النهاية).</p>	الشدة 90% 03 تكرارات الراحة 05 د	15 د		
	<p>تمرين 03: يقف اللاعب عند خط البداية الذي يحدده المدرب, و من وضع الوقوف وعند اشارة المدرب ينطلق اللاعب بأقصى سرعة ويقوم بتجاوز الاقماع و بمجرد تجاوزه للقمع الاخير يقوم بالرجوع بأقصى سرعة نحو خط البداية نفسه خط (النهاية).</p>	الشدة 85% 03 تكرارات الراحة 05 د	15 د		
	<p>تمرين (04): بعدها مباشرة و في نفس التمرين ونفس التقسيم السابق لكن مع ادخال و دمج الاداء المهاري، حيث بمجرد انهاء كل لاعب لتكراراته يقوم المدرب بإدخال الكرة في التمرين, حيث يقوم اللاعب بمراوعة الأقماع بأقصى سرعة ممكنة و بمجرد وصوله للشمع الأخير وتجاوز يقوم بالعودة بأقصى سرعة إلى خط البداية نفسه خط النهاية).</p>	الشدة 90% 03 تكرارات الراحة 05 د	15 د		
المرحلة النهائية	<ul style="list-style-type: none"> تمارين التهدئة مناقشة الحصة 		15 د	العودة إلى الحالة الطبيعية	

الوحدة التدريبية رقم 01

النادي: فريق الأكاديمية الرياضية عمي موسى

الفئة العمرية: أقل من 15 سنة

الملعب: الملعب البلدي عمي موسى

المدة: 90 د

الهدف: تنمية السرعة والأداء المهاري

الوحدة التدريبية رقم 02		النادي: فريق الأكاديمية الرياضية عمي موسى		الفئة العمرية: أقل من 15 سنة
الملعب: الملعب البلدي عمي موسى		المدة: 90 د		الهدف: تنمية السرعة والأداء المهاري
المراحل	التمارين	الشدة	الزمن	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	- شرح الهدف من الحصة - تمارين الإحماء لتهيئة الأجهزة الوظيفية		15 د	- رفع نبضات القلب - تهيئة نفسية
المرحلة الرئيسية	تمرين 01: يقف اللاعب عند خط البداية الذي يحدده المدرب، ومن وضع الرقود على الصدر، وعند اشارة المدرب ينطلق اللاعب بأقصى سرعة وبمجرد وصوله للقمع يقوم بتغيير الاتجاه وهكذا حتى يصل للقمع قبل الأخير أين يغير اتجاهه وهكذا ينطلق بأقصى سرعة نحو خط النهاية (القمع الأخير).	الشدة 75% 03 تكرارات الراحة 05 د	15 د	
	تمرين 02: بعدها مباشرة و في نفس التمرين ونفس التقسيم السابق لكن مع ادخال و دمج الاداء المهاري، حيث بمجرد انهاء كل لاعب لتكراراته يقوم المدرب بإدخال الكرة في التمرين، حيث يقوم اللاعب بالتنقل بالكرة بأقصى سرعة و بمجرد وصوله للقمع يقوم بتغيير الاتجاه وهكذا حتى يصل للقمع الاخير أين يراوغه و يقوم بالتمرير لزميله والرجوع لأخذ مكانه و انتظار دوره	الشدة 85% 03 تكرارات الراحة 05 د	15 د	
	تمرين 03: يقف اللاعب عند خط البداية الذي يحدده المدرب، ومن وضع الرقود على الصدر، وعند اشارة المدرب ينطلق اللاعب بأقصى سرعة نحو القمع وبمجرد وصوله اليه يقوم بالدوران حوله بسرعة ثم الانطلاق نحو القمع التالي وهكذا حتى يصل الى القمع قبل الأخير أين يقوم بنفس العمل ثم الانطلاق بأقصى سرعة نحو خط النهاية.	الشدة 75% 03 تكرارات الراحة 05 د	15 د	
	تمرين 04: بعدها مباشرة وفي نفس التمرين ونفس التقسيم السابق لكن مع ادخال ودمج الاداء المهاري، حيث بمجرد انهاء كل لاعب لتكراراته يقوم المدرب بإدخاله الكرة في التمرين، حيث يقوم اللاعب بالتنقل بالكرة بأقصى سرعة نحو القمع وبمجرد وصوله اليه يقوم بالدوران حوله بسرعة وهكذا حتى يصل للقمع الاخير أين يراوغه ويقوم بالتمرير لزميله والرجوع لأخذ مكانه و انتظار دوره.	الشدة 85% 03 تكرارات الراحة 05 د	15 د	
المرحلة النهائية	تمارين التهدئة مناقشة الحصة		15 د	العودة إلى الحالة الطبيعية

الوحدة التدريبية رقم 03		النادي: فريق الأكاديمية الرياضية عمي موسى		الفئة العمرية: أقل من 15 سنة	
الملعب: الملعب البلدي عمي موسى		المدة: 90 د		الهدف: تنمية السرعة والأداء المهاري	
المراحل	التمارين	الشدة	الزمن	التوجيهات	
المرحلة التحضيرية	- شرح الهدف من الحصة - تمارين الإحماء لتهيئة الأجهزة الوظيفية		15 د	- رفع نبضات القلب - تهيئة نفسية	
المرحلة الرئيسية	تمرين 01: يقف اللاعب عند خط البداية الذي يحدده المدرب، ومن وضع الرقود على الظهر وعند اشارة المدرب ينطلق اللاعب بأقصى سرعة ويقوم بالمرور بين الاقماع و ثم الانطلاق بأقصى سرعة نحو خط النهاية.	الشدة 75% 03 تكرارات الراحة 05 د	15 د		
	تمرين 02: نفس التمرين ونفس التقسيم السابق لكن مع ادخال ودمج الأداء المهاري، حيث بمجرد انتهاء كل لاعب لتكراراته يقوم المدرب بإدخال الكرة في التمرين، حيث يقوم اللاعب بالمرور بين الأقماع بأقصى سرعة ممكنة والانطلاق بسرعة نحو القمع الأخير أين يتجاوزه يقوم بالعودة بأقصى سرعة إلى خط البداية نفسه خط النهاية.	الشدة 80% 03 تكرارات الراحة 05 د	15 د		
	تمرين 03: يقف اللاعب عند خط البداية الذي يحدده المدرب، ومن وضع الرقود على الظهر، وعند اشارة المدرب ينطلق اللاعب بأقصى سرعة ويقوم بالمرور وراء الاقماع وهكذا حتى يتجاوز القمع قبل الأخير وينطلق بأقصى سرعة نحو خط النهاية (القمع الأخير).	الشدة 75% 03 تكرارات الراحة 05 د	15 د		
	تمرين 04: نفس التمرين ونفس التقسيم السابق لكن مع ادخال ودمج الاداء المهاري، حيث بمجرد انتهاء كل لاعب لتكراراته يقوم المدرب بإدخال الكرة في التمرين، حيث يقوم اللاعب بالتنقل بالكرة بأقصى سرعة والمرور وراء الأقماع وتجاوزها (مراوغة) وهكذا حتى يصل للقمع الاخير أين بمراوغه ويقوم بالتمرير لزميله ثم يقوم بأخذ مكانه وانتظار دوره.	الشدة 80% 03 تكرارات الراحة 05 د	15 د		
المرحلة النهائية	تمارين التهدئة مناقشة الحصة		15 د	العودة إلى الحالة الطبيعية	

الوحدة التدريبية رقم 04		النادي: فريق الأكاديمية الرياضية عمي موسى		الفئة العمرية: أقل من 15 سنة	
الملعب: الملعب البلدي عمي موسى		المدة: 90 د		الهدف: تنمية السرعة والأداء المهاري	
المراحل	التمارين	الشدة	الزمن	التوجيهات	
المرحلة التحضيرية	- شرح الهدف من الحصة - تمارين الإحماء لتهيئة الأجهزة الوظيفية		15 د	- رفع نبضات القلب - تهيئة نفسية	
المرحلة الرئيسية	تمرين 01: التمرين عبارة عن منافسة يقف اللاعب عند خط البداية الذي يحدده المدرب ومن وضع الرقود على الظهر عند اشارة المدرب ينطلق اللاعب بأقصى سرعة نحو الأقماع وبمجرد وصوله اليه يقوم بتغيير الاتجاه بسرعة نحو القمع وهكذا حتى يصل للقمع قبل الأخير أين يغير اتجاهه وينطلق بأقصى سرعة نحو خط النهاية الذي حدده المدرب) ويدخل أول هو الفائز.	الشدة 85% 03 تكرارات الراحة 05 د	15 د		
	تمرين 02: نفس التمرين ونفس التقسيم السابق لكن مع ادخال ودمج الأداء المهاري، حيث بمجرد انهاء كل لاعب لتكراراته يقوم المدرب بإدخال الكرة في التمرين حيث يقوم اللاعب بالتنقل بالكرة بأقصى سرعة وبمجرد وصوله للقمع يقوم بتغيير الاتجاه وهكذا حتى يصل للقمع الاخير أين يتنقل بالكرة بأقصى سرعة نحو خط النهاية الذي يحدده المدرب ومن يصل اول هو الفائز.	الشدة 85% 03 تكرارات الراحة 05 د	15 د		
	تمرين 03: التمرين عبارة عن منافسة يقف اللاعب عند خط البداية الذي يحدده المدرب ومن وضع الرقود على الظهر عند اشارة المدرب ينطلق اللاعب بأقصى سرعة ويقوم بالجري بين الأقماع وبمجرد وصوله إلى القمع الأخير يقوم بالانطلاق بسرعة نحو خط النهاية (الذي حدده المدرب) ومن يدخل أول هو الفائز.	الشدة 85% 03 تكرارات الراحة 05 د	15 د		
	تمرين 04: نفس التمرين ونفس التقسيم السابق لكن مع ادخال ودمج الأداء المهاري، حيث بمجرد انهاء كل لاعب لتكراراته يقوم المدرب بإدخال الكرة في التمرين حيث يقوم اللاعب بالتنقل بالكرة بأقصى سرعة ممكنة والتنقل بين الأقماع وبمجرد وصوله للقمع الاخير يقوم بالجري بالكرة بأقصى سرعة نحو خط النهاية الذي يحدده المدرب ومن يصل اول هو الفائز.	الشدة 85% 03 تكرارات الراحة 05 د	15 د		
المرحلة النهائية	تمارين التهدئة مناقشة الحصة		15 د	العودة إلى الحالة الطبيعية	

الوحدة التدريبية رقم 05		النادي: فريق الأكاديمية الرياضية عمي موسى		الفئة العمرية: أقل من 15 سنة
الملعب: الملعب البلدي عمي موسى		المدة: 90 د		الهدف: تنمية السرعة والأداء المهاري
المراحل	التمارين	الشدة	الزمن	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	- شرح الهدف من الحصة - تمارين الإحماء لتهيئة الأجهزة الوظيفية		15 د	- رفع نبضات القلب - تهيئة نفسية
المرحلة الرئيسية	تمرين 01: يقف اللاعب عند خط البداية الذي يحدده المدرب، وعند إشارة المدرب ينطلق اللاعب بأقصى سرعة ويمر بين الأقماع وبمجرد تجاوزه للقمع الأخير يقوم بالرجوع بأقصى سرعة باتجاه خط النهاية نفسه خط البداية ومن يصل أولاً هو الفائز.	الشدة 85% 03 تكرارات الراحة 05 د	15 د	
	تمرين 02: نفس التمرين و نفس التقسيم السابق لكن مع ادخال و دمج الاداء المهاري, حيث بمجرد انهاء كل لاعب لتكراراته يقوم المدرب بإدخال الكرة في التمرين, حيث يقوم اللاعب بالتنقل بالكرة و المرور بين الأقماع بسرعة عالية و بمجرد تجاوز القمع الأخير يقوم بالعودة بأقصى سرعة الى خط البداية نفسه خط النهاية) و من يصل أولاً هو الفائز.	الشدة 85% 03 تكرارات الراحة 05 د	15 د	
	تمرين 03: يقف اللاعب عند خط البداية الذي يحدده المدرب، وعند إشارة المدرب ينطلق اللاعب بأقصى سرعة نحو الحلقة وبمجرد وصوله الحلقة إليها يقوم بتجاوز بسرعة ثم الانطلاق نحو التالية وهكذا حتى يصل إلى الحلقة الأخيرة أين يقوم بالانطلاق بأقصى سرعة نحو خط النهاية (الذي يحدده المدرب).	الشدة 85% 03 تكرارات الراحة 05 د	15 د	
	تمرين 04: نفس التمرين ونفس التقسيم السابق لكن مع ادخال ودمج الاداء المهاري، حيث بمجرد انهاء كل لاعب لتكراراته يقوم المدرب بإدخال الكرة في التمرين، حيث يقوم اللاعب بالتنقل بالكرة بأقصى سرعة نحو الحلقة وبمجرد وصوله اليه يقوم بتجاوزها بسرعة وهكذا حتى يصل للحلقة الأخير أين يقوم بالانطلاق بأقصى سرعة نحو خط النهاية (يحدده المدرب) ومن يصل أول هو الفائز.	الشدة 85% 03 تكرارات الراحة 05 د	15 د	
المرحلة النهائية	تمارين التهدئة مناقشة الحصة		15 د	العودة إلى الحالة الطبيعية

الوحدة التدريبية رقم 06		النادي: فريق الأكاديمية الرياضية عمي موسى		الفئة العمرية: أقل من 15 سنة
الملعب: الملعب البلدي عمي موسى		المدة: 90 د		الهدف: تنمية السرعة والأداء المهاري
المراحل	التمارين	الشدة	الزمن	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	- شرح الهدف من الحصة - تمارين الإحماء لتهيئة الأجهزة الوظيفية		15 د	- رفع نبضات القلب - تهيئة نفسية
المرحلة الرئيسية	تمرين 01: يقف اللاعب عند خط البداية وعند إشارة المدرب يتطلق اللاعب في احد الاتجاهين إله الحرية في اختيار الاتجاه حيث ينطلق بأقصى سرعة نحو الصحن ويقوم بدوران حوله و الانطلاق نحو الصحن الأخر وهكذا حتى يصل إلى الصحن قبل الأخير أين يتجاوزه وينطلق بالمحور سرعة نحو خط النهاية (يحدده المدرب)	الشدة 85% 03 تكرارات الراحة 05 د	15 د	
	تمرين 02: نفس التمرين ونفس التقسيم السابق لكن مع ادخال ودمج الأداء الجهادي حيث بمجرد انتهاء كل لاعب لتكراراته يقوم المدرب بإدخال الكرة في التمرين حيث يقوم اللاعب بالتنقل بالكرة بأقصى سرعة نحو الصحن وحيث يقوم بالدوران حوله (مراوغة) ثم التوجه نحو الصحن الأخر وهكذا حتى يصل للصحن الأخير أين يقوم بالانطلاق بأقصى سرعة نحو خط النهاية يحدده المدرب ومن يصل أول هو الفائز.	الشدة 85% 03 تكرارات الراحة 05 د	15 د	
	تمرين 03: يقف اللاعب عند خط البداية، وعند إشارة المدرب ينطلق اللاعب بأقصى سرعة والمرور بين الأقماع وبمجرد تجاوزه للصحن الأخير يقوم بالتوجه بسرعة عالية نحو القمع 1 ثم العودة علقا للقمع 2 ثم الاتجاه للقمع 3 أين يتجاوزه وينطلق بأقصى سرعة نحو خط النهاية.	الشدة 85% 03 تكرارات الراحة 05 د	15 د	
	تمرين 04: نفس التمرين ونفس التقسيم السابق لكن مع ادخال ودمج الأداء الجهادي حيث بمجرد انتهاء كل لاعب لتكراراته يقوم المدرب بإدخال الكرة في التمرين حيث يقوم اللاعب بالتنقل بالكرة بأقصى سرعة والمرور بين الصحن وبمجرد تجاوز الصحن الأخير يتجه بسرعة عالية للقمع 1 حيث يدور حوله ثم التوجه للقمع 2 أين يقوم بنفس العمل ثم التوجه إلى قمع 3 ويتجاوزه (مراوغة) وبعدها الانطلاق بأقصى سرعة نحو خط النهاية ومن يصل أول هو الفائز.	الشدة 85% 03 تكرارات الراحة 05 د	15 د	
المرحلة النهائية	تمارين التهدئة مناقشة الحصة		15 د	العودة إلى الحالة الطبيعية

الوحدة التدريبية رقم 07		النادي: فريق الأكاديمية الرياضية عمي موسى		الفئة العمرية: أقل من 15 سنة	
الملعب: الملعب البلدي عمي موسى		المدة: 90 د		الهدف: تنمية السرعة والأداء المهاري	
المراحل	التمارين	الشدة	الزمن	التوجيهات	
المرحلة التحضيرية	- شرح الهدف من الحصة - تمارين الإحماء لتهيئة الأجهزة الوظيفية		15 د	- رفع نبضات القلب - تهيئة نفسية	
المرحلة الرئيسية	تمرين 01: التمرين على شكل منافسة، يقوم المدرب بتقسيم الفريق إلى مجموعتين، يقف كل مجموعة عند القمع الذي يحدده المدرب لها، عند الإشارة ينطلق اللاعب بأقصى سرعة ويقوم بالمرور بين الأقماع ومن يصل إلى خط النهاية أولا هو الفائز	الشدة 85% 03 تكرارات الراحة 05 د	15 د		
	تمرين 02: نفس التمرين ونفس التقسيم السابق لكن مع ادخال ودمج الاداء المهاري، حيث بمجرد انهاء كل لاعب لتكراراته يقوم المدرب بإدخال الكرة في التمرين، حيث يقوم اللاعب بالتنقل بالكرة بأقصى سرعة والمرور بين الأقماع ومن يصل أولا إلى القمع الأخير هو الفائز.	الشدة 90% 03 تكرارات الراحة 05 د	15 د		
	تمرين 03: التمرين عبارة عن منافسة يقوم المدرب بتقسيم الفريق الى مجموعتين يقف كل مجموعة عند القمع الذي يحدده المدرب لها عند الإشارة ينطلق اللاعب بأقصى سرعة ويقوم بالمرور بين الأقماع وبمجرد وصوله للقمع الأخير الموجود في نفس المسار يقوم بالجري قطريا نحو القمع الموجود في الجهة اليسرى أين يتجاوزه ويقوم بالمرور بين الأقماع ومن يصل أولا الى خط النهاية هو الفائز.	الشدة 85% 03 تكرارات الراحة 05 د	15 د		
	تمرين 04: نفس التمرين ونفس التقسيم السابق لكن مع ادخال ودمج الأداء الجهادية حيث بمجرد انهاء كل لاعب لتكراراته يقوم المدرب بإدخال الكرة في التمرين حيث يتنقل اللاعب بالكرة بأقصى سرعة ويقوم بالمرور بين الأقماع وبمجرد وصوله للقمع الأخير الموجود في نفس المسار يوقف الكرة ويقوم بالجري قطريا وبأقصى سرعة نحو القمع الموجود في الجهة اليسرى أين يستثم الكرة ويتنقل بها بسرعة ويتجاوز القمع ويقوم بالمرور بين الأقماع ومن يصل أولا الى خط النهاية هو الفائز.	الشدة 90% 03 تكرارات الراحة 05 د	15 د		
المرحلة النهائية	تمارين التهدئة مناقشة الحصة		15 د	العودة إلى الحالة الطبيعية	

الوحدة التدريبية رقم 08		النادي: فريق الأكاديمية الرياضية عمي موسى		الفئة العمرية: أقل من 15 سنة	
الملعب: الملعب البلدي عمي موسى		المدة: 90 د		الهدف: تنمية السرعة والأداء المهاري	
المراحل	التمارين	الشدة	الزمن	التوجيهات	
المرحلة التحضيرية	- شرح الهدف من الحصة - تمارين الإحماء لتهيئة الأجهزة الوظيفية		15 د	- رفع نبضات القلب - تهيئة نفسية	
المرحلة الرئيسية	تمرين 01: التمرين عبارة عن منافسة, يقوم المدرب بتقسيم الفريق الى مجموعتين, يقف كل مجموعة عند القمع الذي يحدده المدرب لها, عند الاشارة ينطلق اللاعب بأقصى سرعة و بمجرد وصوله للقمع يقوم بتغيير الاتجاه بسرعة نحو القمع التالي و هكذا ثم يقوم بالمرور بين الصحن ومن يصل الخط النهاية أولا هو الفائز.	الشدة 85% 03 تكرارات الراحة 05 د	15 د		
	تمرين 02: نفس التمرين ونفس التقسيم السابق لكن مع ادخال و دمج الاداء المهاري, حيث بمجرد انتهاء كل لاعب لتكراراته يقوم المدرب بإدخال الكرة في التمرين, حيث يتنقل اللاعب بالكرة بأقصى سرعة و بمجرد وصوله للقمع يقوم بتغيير الاتجاه بسرعة نحو القمع التالي و هكذا ثم يقوم بالمرور بين الصحن بسرعة عالية كذلك و من يصل أولا الى خط النهاية هو الفائز.	الشدة 90% 03 تكرارات الراحة 05 د	15 د		
	تمرين 03: التمرين عبارة عن منافسة يقوم المدرب بتقسيم الفريق إلى مجموعتين يقف كل مجموعة عند القمع الذي يحدده المدرب لها عند الاشارة ينطلق اللاعب بأقصى سرعة وحيث يقوم بالمرور خلف الاقماع و بمجرد تجاوزه للقمع الثالث ينطلق باقي سرعة نحو القمع الرابع ثم يعود نحو القمع الرابع أين يتجاوزه وينطلق بأقصى سرعة نحو خط النهاية و من يصل إلى الكرة التي مررها ويقوم بإدخالها في خط النهاية هو الفائز	الشدة 85% 03 تكرارات الراحة 05 د	15 د		
	تمرين 04: نفس التمرين ونفس التقسيم السابق لكن مع ادخال ودمج الأداء الجهادية حيث بمجرد انتهاء كل لاعب لتكراراته يقوم المدرب بإدخال الكرة في التمرين حيث يقوم اللاعب بالتنقل بالكرة بأقصى سرعة وحيث يقوم بتجاوز المرور خلف الاقماع و بمجرد تجاوزه للقمع الثالث يتنقل بالكرة والتي سرعة نحو القمع الرابع حيث يتجاوزه ثم يعود نحو القمع الخامس أين يتجاوزه كذلك ثم ينطلق بأقصى سرعة نحو خط النهاية الذي يحدده المدرب ومن يصل أولا هو الفائز.	الشدة 90% 03 تكرارات الراحة 05 د	15 د		
المرحلة النهائية	تمارين التهدئة مناقشة الحصة		15 د	العودة إلى الحالة الطبيعية	

الوحدة التدريبية رقم 09		النادي: فريق الأكاديمية الرياضية عمي موسى		الفئة العمرية: أقل من 15 سنة	
الملعب: الملعب البلدي عمي موسى		المدة: 90 د		الهدف: تنمية السرعة والأداء المهاري	
المراحل	التمارين	الشدة	الزمن	التوجيهات	
المرحلة التحضيرية	- شرح الهدف من الحصة - تمارين الإحماء لتهيئة الأجهزة الوظيفية		15 د	- رفع نبضات القلب وتهيئة نفسية	
المرحلة الرئيسية	تمرين 01: التمرين عبارة عن منافسة، يقوم المدرب بتقسيم الفريق إلى مجموعتين يقف كل مجموعة عند القمع الذي يحدده المدرب لها عند الإشارة ينطلق اللاعب بأقصى سرعة وحيث يقوم بالمرور بين الاقماع وبمجرد تجاوزه للقمع الاخير ينطلق بواقعي سرعة نحو الصحن الأول ثم يقوم بالرجوع خلفا نحو الصحن الثاني ثم ينطلق بسرعة كبيرة نحو الصحن الثالث حيث يقوم بالدوران حوله ثم الانطلاق بأقصى سرعة نحو خط النهاية ومن يصل إلى الكرة التي مررها المدرب أولا و يقوم بإدخالها في خط النهاية هو الفائز.	الشدة 85% 03 تكرارات الراحة 05 د	15 د		
	تمرين 02: نفس التمرين ونفس التقسيم السابق لكن ادخال ودمج الاداء المهاري حيث بمجرد انهاء كل لاعب لتكراراته يقوم المدرب بإدخال الكية في التمرين حيث يقوم اللاعب بالتنقل بالكرة بأقصى سرعة وحيث يقوم بالمرور بين الاقماع وبمجرد تجاوزه للقمع الاخير ينطلق بأقصى سرعة نحو الصحن الأول ويدور حوله ثم ينتقل بالكرة نحو الصحن الثاني ويتجاوزه ثم ينطلق بسرعة كبيرة نحو الصحن الثالث حيث يقوم بالدوران حوله ثم الانطلاق بأقصى سرعة نحو خط النهاية و من يقوم بإدخال الكرة في خط النهاية ولا هو الفائز.	الشدة 90% 03 تكرارات الراحة 05 د	15 د		
	تمرين 03: التمرين عبارة عن منافسة يقوم المدرب بتقسيم الفريق إلى مجموعتين يقف كل مجموعة عند القمع الذي يحدده المدرب لها عند الإشارة ينطلق اللاعب بأقصى سرعة وحيث يقوم بالمرور بين الصحنين وبمجرد تجاوزه للصحن الأخير يقوم بالدوران خلف القمع الاول ويتجاوزه ثم يقوم بتجاوز (مراوغة باقي الاقماع من يصل أولا إلى خط النهاية الذي حدده المدرب هو الفائز.	الشدة 85% 03 تكرارات الراحة 05 د	15 د		
	تمرين 04: نفس التمرين ونفس التقسيم السابق لكن مع ادخال و دمج الاداء المهاري حيث بمجرد انهاء كل لاعب لتكراراته يقوم المدرب بإدخال الكرة في التمرين حيث يقوم اللاعب بالتنقل بالكرة بأقصى سرعة وحيث يقوم بالمرور بين الصحنين وبمجرد تجاوزه للصحن الأخير يقوم بالدوران بالكرة خلف القمع الأول ويتجاوزه ثم يقوم بتجاوز (مراوغة باقي الاقماع من يصل أولا إلى خط النهاية الذي حدده المدرب هو الفائز	الشدة 90% 03 تكرارات الراحة 05 د	15 د		
المرحلة النهائية	تمارين التهدئة مناقشة الحصة		15 د	العودة إلى الحالة الطبيعية	

الوحدة التدريبية رقم 10		النادي: فريق الأكاديمية الرياضية عمي موسى		الفئة العمرية: أقل من 15 سنة		
الملعب: الملعب البلدي عمي موسى		المدة: 90 د		الهدف: تنمية السرعة والأداء المهاري		
المراحل	التمارين	الشدة	الزمن	التوجيهات		
المرحلة التحضيرية	- شرح الهدف من الحصة - تمارين الإحماء لتهيئة الأجهزة الوظيفية		15 د	- رفع نبضات القلب وتهيئة نفسية		
المرحلة الرئيسية	<p>تمرين 01: التمرين عبارة عن منافسة يقوم المدرب بتقسيم الفريق إلى مجموعتين يقف كل مجموعة عند القمع الذي يحدده المدرب لها عند الإشارة ينطلق اللاعب بأقصى سرعة حيث يقوم بالدخول بين الأقماع وبمجرد وتجاوزه و مروره بالقمع الأخير يقوم بالتوجه بسرعة عالية للصحن الأول لم الروح للصحن الثاني أنا بتجاوزه ثم ينطلق بأقصى سرعة بالجبار خط النهاية ومن يصل أولاً هو الفائز.</p> <p>تمرين 02: نفس التمرين ونفس التقسيم السابق لكن مع ادخال ودمج الاداء المهاري حيث بمجرد انهاء كل لاعب لتكراراته يقوم المدرب بإدخال الكرة في التمرين حيث ينتقل اللاعب بالكرة بأقصى سرعة ويقوم بالدخول بين الأقماع بمجرد تجاوزه للقمع ينتقل بالكرة بسرعة كبيرة باتجاه الصحن الأول وبتجاوزه ثم يتوجه للصحن الثاني وبتجاوزه لم ينتقل بالكرة بأقصى سرعة نحو خط النهاية الذي حدده المدرب ومن يصل أولاً هو الفائز.</p> <p>تمرين 03: التمرين عبارة عن منافسة، يقوم المدرب بتقسيم الفريق إلى مجموعتين يقف كل مجموعة عند القمع الذي يحدده المدرب لها عند الإشارة ينطلق اللاعب بأقصى سرعة حيث يقوم بتجاوز الأقماع وبمجرد وتجاوزه للقمع الأخير يقوم بالتوجه بسرعة عالية للصحن الأول ثم الرجوع للصحن الثاني ويتجاوزه كذلك ثم ينطلق باتجاه الصحن الثالث أنا يدور حوله وينطلق بأقصى سرعة باتجاه خط النهاية الذي حدده المدرب ومن يصل أولاً هو الفائز.</p> <p>تمرين 04: نفس التمرين ونفس التقسيم السابق لكن مع ادخال ودمج الاداء المهاري حيث بمجرد انهاء كل لاعب لتكراراته يقوم المدرب بإدخال الكرة في التمرين حيث يقوم اللاعب بالتنقل بالكرة بأقصى سرعة حيث يقوم بتجاوز الأقماع (مراوغة) وبمجرد وتجاوزه للقمع الأخير يقوم بالتوجه بسرعة عالية للصحن الأول وبمجرد وصوله الله يقوم بتغيير الاتجاه بسرعة باتجاه الصحن الثاني انا يقوم بنفس العمل ثم يتوجه للصحن الثالث أنا بتجاوزه بالدوران لم ينطلق بأقصى سرعة باتجاه خط النهاية الذي حدده المدرب ومن يقوم بإدخال الكرة أولاً هو الفائز.</p>	<p>الشدة 85% 03 تكرارات الراحة 05 د</p> <p>الشدة 90% 03 تكرارات الراحة 05 د</p> <p>الشدة 85% 03 تكرارات الراحة 05 د</p> <p>الشدة 90% 03 تكرارات الراحة 05 د</p>	15 د 15 د 15 د 15 د			
	المرحلة النهائية	تمارين التهدئة مناقشة الحصة		15 د	العودة إلى الحالة الطبيعية	



مستغانم: 15 / 12 / 2023

قسم: تدريب رياضي

الرقم: / ت.ر. / 01 2023

إلى السيد : رئيس الاكاديمية الرياضية لعلي موسى .

- ولاية غيليزان -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالب:

-المولاي الجيلالي

المسجل في السنة الثانية ماستر تحضير بدني رياضي للسنة الجامعية 2023-2024.

وهذا من اجل إجراء اختبارات على الفئة العمرية أقل من 15 سنة لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر .

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير

رئيس القسم

رئيس قسم التدريب الرياضي
إمضاء : د. بختاتني سلال
مستغانم

موافقة رئيس النادي

نادي الرياضيين العامين
A.S.A.M
مستغانم
مرفق رابع