



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر
تخصص التدريب والتحضير البدني
تحت عنوان:

فاعلية الوحدات التدريسية على تنمية صفة التحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم هواة

بحث تجريبي أجري على لاعبي كرة القدم لعمر أقل من 17 سنة

إشراف الأستاذ:

* د/حجار محمد خرفان

إعداد الطالب:

• حمودي أحمد

الإهداء

: قال الله تعالى: " وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون " التوبة (105)

وبعد : أصلي وأسلم على خير خلق الله سيد الأولين والآخرين وإمام المرسلين وخاتم النبيين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين

كم هو جميل أن يحول المرء جهده إلى عمل ملموس يبقى له تذكارا في حياته ، فيكون له حافظا ليغوص في بحر العلم والمعرفة والفضل كله لله سبحانه وتعالى وأحمده على توفيقه لي .

ها أنا أشرف على نهاية المشوار الجامعي وبهذه المناسبة أهدي ثمرة نجاحي :

إلى أعظم نسمة وأسمى عبرة إلى أعظم وأغلى شيء في الوجود ، على نبع الحياة ورمز الخلود الحياة التي كانت شمعة تشعل لتضيء حياتي وتشق لي دروبها إلى من ساندتني بدعائها إلى من سهرت الليالي لأجلي وتألمت لآلامي وفرحت لأفراحي إلى التي حرمت نفسها من الراحة لتغمرنا بها إلى أجمل بذرة زرعتها وسقاها الله في الأرض إلى أروع وجه مبتسم في الأرض إلى أحلى كلمة رددتها نبينا الكريم "أمي أمي أمي"

أطال الله في عمرها وأعانني على برها

إلى والدي وإلى إخوتي وصدقائي

ومن ساعدني من قريب أو من بعيد في إتمام هذا العمل

ح. أحمد

كلمة شكر وتقدير:

بسم الله الرحمن الرحيم

نتقدم بقلوب شاكرة ونفس خاضعة للذي أهدانا العقل وفضلنا على سائر المخلوقات سبحانه الذي يستحق الشكر على نعمه وحده لا شريك له، ونطلي ونسلم على سيد الأولين والآخرين وشفيعنا وإمام المرسلين محمد بن عبد الله أزكى صلاة وأزكى التسليم

يسعدنا أن نتقدم بالشكر إلى الأستاذ المشرف "حجار محمد خرفان"

الذي أطر لنا عملنا وأشرف على إتمامه على أحسن وجه

كما نشكر كل الدكاترة والأساتذة والعاملين بمعهد التربية البدنية والرياضية وخاصة قسم (التدريب الرياضي) وعلى رأسهم مدير المعهد السيد بن قاصد على

ونشكر أيضا رؤساء الفرق الذين ساعدونا في إجراء بحثنا هذا ولاسيما اللاعبين الذين لم يبخلوا علينا بمعلوماتهم

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى من ساهم من قريب أو من بعيد في إنجاز هذا العمل

وفي ختام هذا ندعو الله سبحانه وتعالى أن يجعل هذا العمل نافعا لطلبة والبلاد

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
68	يبيّن نسبة عينة البحث مع مجتمع البحث	01
69	يبيّن تجانس العيّنتين من حيث متغيرات الوزن والطول والعمر عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 34	02
71	دراسة صدق وثبات الاختبارات لصفة التحمل عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 06	03
77	يبيّن قيمة t المحسوبة في الاختبارات القبليّة لعينة البحث عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 34	04
79	يبيّن نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينيّ البحث في اختبار كوبر عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 17	05
81	يبيّن نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينيّ البحث في اختبار هانز عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 17	06
83	يبيّن نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينيّ البحث في اختبار تحمل السرعة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 17	07
85	يبيّن قيمة t المحسوبة في الاختبارات البعدية لعينة البحث عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 34	08

قائمة الأشكال البيانية

الصفحة	العنوان	الرقم
19	مراحل التعويض الزائد	01
28	الأسس والمبادئ العلمية للتدريب	02
31	الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي	03
51	التدريب الدائري	04
52	طريقة اللعب	05
78	يبيّن قيمة t في الاختبارات القبلية لعينتي البحث	06
80	يوضح الفرق بين المتوسطات القبلية والبعديّة لعينتي البحث لإختبار كوبر	07
82	يوضح الفرق بين المتوسطات القبلية والبعديّة لعينتي البحث لإختبار هانز	08
84	يوضح الفرق بين المتوسطات القبلية والبعديّة لعينتي البحث لإختبار تحمل السرعة	09
86	يبيّن قيمة t المحسوبة في الاختبارات البعديّة لعينة البحث عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 34	10

الفهرس

أ	الإهداء
ب	الشكر والتقدير
ج	قائمة الجداول
د	قائمة الأشكال البيانية

التعريف بالبحث

1.....	المقدمة
4	مشكلة البحث
5.....	التساؤل العام
5	التساؤلات الفرعية
5	أهداف البحث
5	فرضيات البحث
5	فرضيات فرعية
6	اهمية البحث
7	مصطلحات البحث
7	الدراسات السابقة

9 التعليق بالدراسات

10 نقد الدراسات

10 خلاصة

الباب الأول الجانب النظري

الفصل الأول: مبادئ التدريب

12 تمهيد

12 1-1 مبادئ التدريب

12 1-1-1 مبدأ الخصوصية

13 2-1-1 مبدأ الفروق الفردية _ التفريد

14 3-1-1 مبدأ التنوع

14 4-1-1 مبدأ التكيف

15 5-1-1 مبدأ المردود العائد _ الإنعكاس

15 6-1-1 مبدأ الحمل الزائد

16 7-1-1 مبدأ التدرج

16 8-1-1 مبدأ تلاشي العودة

17 9-1-1 مبدأ الإستمرارية

17 10-1-1 مبدأ التخطيط للوحدات التدريبية

18 2-1 التعويض الزائد

18 1-2-1 مرحلة إستنفاد الجهد

18 2-2-1 مرحلة إستعادة الشفاء

18 3-2-1 مرحلة زيادة إستعادة الشفاء (التعويض الزائد)

19	مرحلة العودة لنقطة البداية.	4-2-1
19	علامو ظهور التعويض الزائد.	3-1
20	التدريب الزائد.	4-1
20	أسبابه.	1-4-1
20	أعراض التدرب الزائد.	2-4-1
21	علامات التدريب الزائد.	3-4-1
21	الوقاية من ظاهرة التدريب الزائد.	4-4-1
22	المعالجة.	5-4-1
23	خلاصة الفصل.	

الفصل الثاني : التدريب بالألعاب المصغرة

تمهيد 25

25	التدريب الرياضي.	2
25	مفهوم التدريب الرياضي.	1-2
26	خصائص التدريب الرياضي.	2-2
26	التدريب وعلاته مع العلوم الأخرى.	3-2
29	التدريب الرياضي والدور القيادي للمدرب.	4-2
29	التدريب الرياضي تتميز عملياته بالأستمرار.	5-2
30	الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي.	6-2
30	الإعداد البدني.	1-6-2
30	الإعداد المهاري.	2-6-2
30	الإعداد الخططي.	3-6-2
31	الإعداد التربوي والنفسي.	4-6-2

32	أهداف التدريب الرياضي.....	7-2
33	واجبات التدريب الرياضي الحديث	8-2
33	الواجبات التربوية.....	1-8-2
33	الواجبات التعليمية.....	2-8-2
34	الواجبات التنموية.....	3-8-2
34	قواعد التدريب الرياضي.....	9-2
34	التنظيم.....	1-9-2
34	التدرج	2-9-2
35	تعريف الالعب المصغرة.....	1-10-2
35	أهداف طريقة الالعب المصغرة	2-10-2
36	خصائص الالعب المصغرة.....	3-10-2
36	علاقة الالعب المصغرة بتمية القدرات النفسية والبدنية	1-3-10-2
37	تنظيم تعليم الالعب المصغرة.....	2-3-10-2
37	إختيار الانشطة.....	3-3-10-2
38	الادوات والعناية بها.....	4-3-10-2
38	الخاتمة.....	

الفصل الثالث: التحمل وطرق التدريب

40	تمهيد.....	
40	عناصر اللياقة البدنية لكرة القدم.....	1-3

40 2-3 التحمل
41 1-2-3 تحمل السرعة
41 2-2-3 تحمل القوة
42 3-2-3 تحمل الاداء او العمل
42 3-3 أنواع التحمل
42 1-3-3 حسب تخطيط
42 1-1-3-3 التحمل العام
43 2-1-3-3 التحمل الخاص
43 2-3-3 حسب الفيسيولوجيا
43 1-2-3-3 التحمل الهوائي
44 2-2-3-3 التحمل اللاهوائي
44 4-3 طرق التدريب
44 1-4-3 التدريب المستمر
44 1-1-4-3 تأثيرها
45 2-1-4-3 خصائصها
45 2-4-3 التدريب الفتري
46 1-2-4-3 التأثير الفيسيولوجي

- 46 2-2-4-3 التدريب الفكري منخفض الشدة.
- 47 3-2-4-3 التدريب الفكري مرتفع الشدة.
- 48 3-4-3 طريقة التدريب التكراري.
- 48 4-4-3 طريقة التدريب الرياضي.
- 49 1-4-4-3 إختيار التمرينات.
- 49 2-4-4-3 تحديد الجرعة التدريبية.
- 52 5-4-3 طريقة تدريب باللعب.
- 53 5-3 صفة التحمل وارتباطها بالمراحل العمرية.
- 54 خلاصة الفصل.

الفصل الرابع: خصائص المرحلة العمرية

- 56..... 4- تعريف مرحلة أقل من 17 سنة
- 56..... 1-4 حائص النمو عند هذه الفئة.
- 56..... 1-1-4 النمو الجسمي.
- 57..... 2-1-4 النمو الحركي.
- 57..... 3-1-4 النمو النفسي.
- 58..... 4-1-4 النمو العقلي.
- 58..... 5-1-4 النمو الانفعالي.

59	2-4	ازمات هذه الفئة.....
59	1-2-4	الازمات النفسية.....
60	3-4	الازمات البدنية.....
60	1-3-4	ازمات حركية.....
60	2-3-4	الافقار إلى الرشاقة.....
60	3-3-4	الزيادة المفرطة في التحركات.....
60	4-3-4	نقص القدرة على التحكم.....
60	5-3-4	التعرض في السلوك الحركي العام.....
61	4-4	أزمات صحية.....
61	5-4	خصائص هذه الفئة.....
61	1-5-4	الصفات البدنية.....
62	2-5-4	الخصائص التشريحية الفيسيولوجية بالنسبة للاعب كرة القدم.....
64	6-4	علاقة اللاعب المراهق بالرياضة.....
66	7-4	اهمية ممارسة كرة القدم لدى المراهق.....

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

الفصل الاول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

67	تمهيد.....
----	------------

- 67.....-1 الدراسة الاستطلاعية
- 68.....2-1 الدراسة الرئيسية
- 68.....1-2-1 منهج البحث
- 68.....3-1 مجتمع عينة البحث
- 69.....1-3-1 المجال البشري
- 69.....2-3-1 المجال المكاني
- 70.....3-3-1 المجال الزمني
- 70.....4-1 متغيرات البحث
- 70.....1-4-1 المتغير المستقل
- 70.....2-4-1 المتغير التابع
- 70.....3-4-1 المتغيرات المشوشة او الحرجة
- 70.....5-1 أدوات البحث
- 71.....6-1 الأسس العلمية للإختبارات المستخدمة
- 71.....1-6-1 صدق الاختبار
- 71.....1-1-6-1 صدق المحتوى
- 71.....2-2-6-1 الصدق والثبات
- 72.....3-6-1 الموضوعية
- 72.....7-1 الدراسة الاحصائية

72	1-7-1 الادوات الاحصائية المستخدمة.....
74	خلاصة الفصل.....
الفصل الثاني: عرض ومناقشة النتائج	
76	مقدمة.....
76	2- عرض ومناقشة نتائج البحث.....
79	1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات.....
79	1-1-2 عرض وتحليل نتائج اختبار كوبر.....
81	2-1-2 عرض وتحليل نتائج اختبار هانز.....
83	3-1-2 عرض وتحليل اختبار تحمل سرعة.....
85	4-1-2 عرض وتحليل النتائج البعدية لعينتي البحث.....
87	2-2 عرض ومناقشة نتائج البحث.....
87	3-2 الإستنتاجات.....
88	4-2 مقابلة النتائج بالفرضيات.....
90	5-2 الخلاصة العامة.....
92	6-2 التوصيات.....
92	الخاتمة.....

المصادر و المراجع

أولاً: العربية

ثانياً: الاجنبية

الملاحق

الملحق 01: نماذج الوحدات التدريسية المقترحة

المخطط التدريبي

الملحق 02: استمارة ترجيح الاختبارات المعتمدة

أسماء الاساتذة والمدرين الذين تم الاستعانة بهم في ترجيح الاختبارات

ملخص الدراسة.

1. مقدمة:

التدريب الرياضي وسيلة لصنع النجاح ، و هو علم بحد ذاته مرتبط بعلوم أخرى كعلم النفس ، علم الاجتماع ، علم البيولوجيا ، علم الحركة ، إلى آخره من العلوم ، و المدرب الناجح هو المدرب الذي يعرف كيف يواكب مختلف التطورات الحاصلة في تلك العلوم للاستفادة منها في إطار وضع البرامج التدريبية .

وكرة القدم كغيرها من الرياضات ، بل و هي الأكثر شعبية في العالم ، استقطبت مئات الآلاف إن لم يكن الملايين من الممارسين المسجلين ، و الملايير من العشاق ، همهم الوحيد بنجاح فرقهم و حصد مختلف الألقاب ، لكن هذا النجاح لا يأتي من الصدفة ، بل يتجاوز ذلك بكثير من التخطيط و العمل الجاد ، والإلمام النظري بالعلوم . و تطبيق مختلف البرامج ، و القدرة على الاسترداد من الجهد البدني (نعمان، 2000) . و كذا مواعيد النوم و اليقظة و النشاطات الممارسة و كل ما يسمى بالتدريب غير المرئي ناهيك عن الجوانب المختلفة للتدريب البدني و النفسي و المهاري ، الخططي ، و كذا الذهني و كل هذه الجوانب تعمل مع بعض للوصول إلى النتيجة الرياضية.

ومن خلال معاشتنا لواقع تدريب كرة القدم في وطننا الجزائر كلاعبين و كمدربين لاحظنا أن مهمة التدريب أصبحت غير مبرمجة ، خاصة عند القاعدة و يفضل رؤساء الأندية اللاعب السابق على أصحاب الشهادات مع قلة أن لم يكن انعدام الكفاءة العلمية لهؤلاء ، و نقص التبرصات مما انعكس سلبا على المردود العام، و خاصة الجانب البدني لرياضينا ، و هذا ما لمسناها عند الأغلبية ، حتى عند لاعبي المحترف الأول ، وكذا لاعبي المنتخب الوطني من المحللين ، و هذا ليس استنتاجنا فحسب ، بل ما صرح به الناخب الوطني السابق حليلوزيتش في العديد من المرات ، و حسب المدرب العالمي "ايديتق" مدرب كوريا الجنوبية

التعريف بالبحث

في كأس العالم عام 2002 فإن الجانب البدني يعد الدعامة الأساسية للرياضي ، و يأتي في المقدمة قبل الجوانب الأخرى بحيث كان تفوق الفريق الكوري على الفرق الأخرى و وصوله إلى الدور النصف النهائي يرجع بالأساس إلى التفوق البدني (FIFA, 2002)، و هنا لا نقول أن الجوانب الأخرى غير مهمة ، و لكن أكيد أن 90 د أو 120 د ، من اللعب تتطلب الكثير من الجهد لإتهائها بالشكل المرضي ، و صفة التحمل هي صفة رائدة في التدريب لما توفره للرياضي من حضور فعال على طول مجريات اللقاء ، بحيث يرى كل من " هيربين HERBIN " – " كين جونز KEN JONES " – " كارل وهينز KARL HEINZ " و آخرون أن أهم العناصر الخاصة باللياقة البدنية للعبة كرة القدم هي التحمل بـ 93.3% ، (اسماعيل، ابو المجد، و شعلان، 1989، صفحة 91) و بالنظر إلى قربنا من الميدان لاحظنا أن هنالك طرق التدريب سواء الطريقة الكلاسيكية او طريقة الالعب المصغرة وهذا الاختلاف في طريقة التدريب دعانا نحاول ربط هذا الأخير بتذبذب الجانب البدني للرياضيين ، و معرفة ما مدى اثر التدريب بالألعاب المصغرة في تنمية صفة التحمل .

ولغرض تسليط الضوء أكثر على هذا الموضوع علميا ، استهل الطالب بحثه بالجانب التمهيدي ، أين تطرقنا للتعريف بالبحث بطرح المشكلة ثم صاغها لها فرضية ، معتمدين على الدراسات المشاهدة ، ثم أهمية البحث و أهدافه ، و مصطلحات البحث ، كما قسم الطالب بحثه إلى بابين ، الباب الأول يشمل الجانب النظري و الباب الثاني الجانب الميداني ، بحيث قسم الباب الأول إلى أربعة فصول ، بحيث تطرقنا في الفصل الأول إلى مبادئ التدريب في كرة القدم و ظاهرة التعويض الزائد و كذا التدريب الزائد (خصائص و مسببات ، وقاية و علاج).

والفصل الثاني عرجنا على التدريب بالألعاب المصغرة و في الفصل الثالث تطرقنا إلى صفة التحمل بأنواعها و طرق التدريب.

أما الفصل الرابع فتطرقنا فيه إلى خصائص المرحلة العمرية ، أما الباب الثاني فتضمن فصلين ، الفصل الأول ، كان حول منهجية البحث ، المنهج المتبع ، و أدوات وعينة البحث ، صعوبات البحث و الوسائل الإحصائية المستعملة .

أما الفصل الثاني فتضمن عرض و مناقشة محاور البحث من خلال تفرغ مختلف الاختبارات المطبقة على العينة ، و في الختام أورد الطالب خلاصة عامة و أهم النتائج المتوصل إليها ، و كذا بعض التوصيات و الاقتراحات التي نرجو أن تساهم و لو بالقدر اليسير في الإضافة لموضوع البحث.

2. المشكلة :

تعتبر مهمة التدريب مهنة معقدة ، كونها غير مستقرة و غير مضبوطة ، و في حراك دائم ، و المدرب هو المسؤول الأول عن عملية التدريب ، لكنه ليس الوحيد بل يحتاج إلى طاقم عمل يمدّه بكل المعطيات و المعلومات ، سواء داخلها عن حالة كل رياضي من رياضيه ، أو عن المنافس ، لكن في قسم الهواة نراه وحيدا في خضم كل تلك المتغيرات ، فهو المسؤول عن وضع الخطط و البرامج و معاينة المنافسين وتحديد طريقة التدريب ، و بحكم انشغالات بعض المدربين و قيامهم بوظائف أخرى ، يصبح من الصعب إيجاد أوقات للتدريب و أن وجدت فهم كأوقات فراغ بالنسبة لمهنتهم الأصلية ، فيختار البعض الطريقة المناسبة لإجراء حصصه التدريبية . لكن هناك فترات يجب أخذ اللاعب راحة لإعادة شحن قواه و من خلال وقوفنا على خبرة بعض المدربين لقسم الهواة ، وكذا محتوى برامجهم المتكافئة نسبيا ، وجدنا اختلاف في تحصيل فرقهم من الجانب البدني، خاصة في صفة التحمل الهوائي و اللاهوائي ، تأكيداً للقول المعروف " بالقوة لا تستطيع أن تكسب مباراة ، و لكن بالتحمل تستطيع أن تكسبها " (اسماعيل، ابو المجد، و شعلان، 1989، صفحة 97).

ونظرا لحتمية وجود الاختلافات الفردية بين اللاعبين في مختلف النواحي الفردية و النفسية والمهارية... الخ فقد وجه علماء التربية البدنية و الرياضية اهتمامهم نحو بحث و دراسة مشكلة الاستعدادات والقدرات الخاصة لهذا وجب على المدرب تقديم الحصة مع مراعاة جانب اللعب الترفيه مع الاخذ بعين الاعتبار كيفية هذه الالعب المصغرة لتكون لها اثر ايجابي في تنمية صفة التحمل و هذا ما دفعنا الى طرح التساؤل

التالي :

التساؤل العام :

- هل للوحدات التدريبية فاعلية على تنمية صفة التحمل ؟

3- التساؤلات الفرعية:

1- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة و البعديّة للعيّنة التجريبيّة و الضابطة ؟

2- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج البعديّة للعيّنتين التجريبيّة و الضابطة ؟.

4. أهداف البحث :

يهدف الطالب في بحثه هذا إلى :

1- معرفة فاعلية الوحدات التدريبية على تنمية صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم U17؟

2- الكشف عن دلالة الفروق الاحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعديّة للعيّنة الضابطة و التجريبيّة ؟.

3- الكشف عن دلالة الفروق الاحصائية بين نتائج الاختبارات البعديّة للعيّنتين الضابطة و التجريبيّة ؟.

5-فرضيات البحث :

هنا صاغ الطالب فرضية عامة شاملة حول موضوع البحث تم صياغتها على الشكل التالي:

● للوحدات التدريبية فاعلية على تطوير صفة التحمل عند لاعبي كرة القدم لعينة البحث.

الفرضيات الفرعية:

● توجد دلالة إحصائية في كلا التدريبين حول تحسين التحمل لصالح العينة التجريبية.

● هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعديّة للعيّنتين و هي لصالح للاختبار

البعدي.

6. أهمية البحث:

لقد تكلم الطالب في بحثه عن موضوع حساس جدا ، يخص فاعلية الوحدات التدريبية و الجانب البدني المحض ، و تطرقنا إلى زاوية قد يهملها البعض و لا يعطي لها بالاً ، مستصغراً أثرها ، بينما هي في الحقيقة جزئية هامة يبني عليها التخطيط السليم .

فصفة التحمل و ما تكسبه من أهمية بالغة في كرة القدم ليست مجرد برنامج تدريبي ، بل هي من تعريفها (مقاومة التعب البدني و الذهني) لها أكثر من جانب ، لذا يجب الإلمام الكلي بحيثياتها للوصول بأفضل أداء للجسم الرياضي دون حدوث إصابات أو الوقوع في التدريب الزائد .
لذا بدراسة علمية نرجو أن تثري هذا الموضوع أكثر فأكثر و نعالج و لو زاوية منه .

7. مصطلحات البحث:

1-7 التدريب :

التدريب: لغة تعني التمرين، التعويد، واصطلاحاً عبارة عن نشاط منظم يركز على الفرد لتحقيق تغير في معارفه و مهاراته.

2-7 الالعب المصغرة :

هي تلك التمارين المحببة الى نفوس اللاعبين .(حنفي محمود مختار، 1998ص19). التي تجري في مساحات ضيقة وبعدهد معين من اللاعبين .

2-7 التحمل: لغة هو الصمود، إجرائياً هو مقاومة التعب البدني والذهني أثناء تأدية اللاعب لواجباته

الفنية و الخططية لأطول فترة ممكنة.

3-7 الهواة: لغة: غير محترف، ناقص الخبرة و البراعة في فن أو علم.إصطلاحا: من الهواية وهو نشاط يجبهه فاعله سواء يتلقى عليه مقابل أم لم يتلق.

إجرائيا:هو قسم لكرة القدم بحيث يخضع لقانون الاتحادية لكن لا يخضع لقانون الاحتراف ولا تديره مؤسسة ذات أسهم.

8 الدراسات و البحوث المشابهة :

1-8 دراسة :بوسته تواتي و اخرون (2008)تحت عنوان:

" الالعاب المصغرة و دورها في تنمية المهارات الاساسية في كرة القدم لنشئي كرة القدم 12-14سنة "

العينة و المنهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج الجربي بحيث اختاروا 30 لاعبا من فريق اتحاد حجاج .

الاهداف :

-كشف المستوى المهارى لناشئي عينة البحث .

-التعرف على تأثير المدرب بالألعاب المصغرة في تطوير الصفات المهارية و الاساسية لناشئي كرة القدم .

-وضع وحدات تدريبية بالألعاب المصغرة .

الاستنتاجات:

- تدريبات ناشئي كرة القدم في الملاعب المصغرة تؤثر ايجابيا في تطوير المهارات الاساسية .

-ان برمجته الوحدات التدريبية وفق الاسس و المبادئ العلمية بمحتوى تدريبات التقليدية لا يكفي للوصول باللاعب الى اعلى مستوياته .

- هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية .

8-2 دراسة سنوسي عبد الكريم سنة 2013م :

بعنوان " : تأثير التدريب بالألعاب المصغرة على تطوير بعض المهارات الاساسية عند ناشئي كرة القدم اقل من 17 سنة "

-الهدف :

-يهدف البرنامج التدريبي الى التعرف على مدى تأثير التدريب بالألعاب المصغرة في تطوير بعض المهارات الاساسية عند ناشئي كرة القدم.

-الاستنتاجات :

-تحقيق البرنامج التدريبي التطور الإيجابي بين الاختبارين القبلي و البعدي وهذا لصالح العينة التجريبية .

- تحقيق العينتين التجريبية و الضابطة تطورا ايجابيا بين الاختبارين القبلي و البعدي .

-التوصيات :

- ضرورة استخدام الالعاب المصغرة ضمن البرنامج التدريبي المقترح لما له من اثر على تطوير المهارات الاساسية في كرة القدم .

- التأكيد على الاسس العلمية عند وضع البرنامج التدريبي من حيث شدة الحمل .

- اجراء بحوث مشابهة لفئات عمرية اخرى .

- 8-3 دراسة حجار محمد خرفان (2005-2006) تأثير التدريب في الملاعب المصغرة

لتطوير الصفات البدنية والمهارات الاساسية لناشئي كرة القدم .

الاهداف :

- كشف المستوى البدني و المهاري لناشئي عينة البحث .
- التعرف على تأثير التدريب في الملاعب المصغرة لتطوير الصفات البدنية والمهارات الاساسية لناشئي كرة القدم .
- وضع برنامج تدريبي مقترح على الملاعب المصغرة لتطوير بعض الصفات البدنية و المهارات الاساسية لناشئي كرة القدم .

الاستنتاجات :

- ان تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر ايجابيا في تنمية الصفات البدنية و المهارية الاساسية للاعب كرة القدم.
- ان برجة التدريب وفق الاسس والمبادئ العلمية بمحتوى التدريبات التقليدية لا يكفي للوصول باللاعب الى اعلى مستوياته .
- هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة و البعدية و هي لصالح الاختبارات البعدية .

التوصيات :

- ضرورة استخدام تدريبات الملاعب المصغرة في برنامج تدريبي لها تأثير ايجابي في تطوير الصفات البدنية و المهارية .
- ضرورة اختيار محتوى تمارين التدريبات المقدمة على الملاعب المصغرة مما يتلاءم مع طبيعة تلك الملاعب
- استخدام التدريبات التي تتماشى مع طبيعة و اتجاه الاداء كما يجب اثناء المنافسة .

أ التعليق على الدراسات

من خلال ما قام به الباحث من قراءات واستطلاع لنتائج وتقارير الأبحاث السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة، تمكن من استخلاص أهم الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة والتي تم الاستعانة بها في الدراسة وقد راعى الباحث اختيار ما هو متا من إصدارات الدراسات المشابهة التي استعان بها الباحث كانت قد صدرت في الفترة الزمنية من (1995) حتى (2012) وهذا ما يثبت حداثة تلك الدراسات، والتي كان معظمها يرتبط بأثر برامج تدريبية في تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية. وقد استفاد الباحث من تحليل هذه الدراسات من حيث المنهج المستخدم وهو المنهج التجريبي والوسائل وأدوات المستخدمة في جمع البيانات كالاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي كرة القدم عبر المراحل العمرية المختلفة وكذلك في طريقة بناء ال برامج المقننة التي تسمح بتطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية باستخدام الطرق والوسائل الحديثة في عملية تدريب وإعداد لاعبي كرة القدم. وخلاصة القول فان من خلال الدراسات السابقة والمرتبطة تمكن الباحث من الاستفادة من تلك البحوث والدراسات حيث شكلت إطارا نظريا لموضوع الدراسة الحالية، كما تم الاستفادة من الإجراءات المستخدمة في تلك البحوث كالمنهجية، اختيار العينات، أدوات البحث...إلخ.

ب نقد الدراسات

بعد استعراض الباحث للدراسات السابقة يمكن ملاحظة ما يأتي:
اقتصرت الدراسات السابقة على تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة أو المهارات الحركية دون أن يكون للألعاب المصغرة دور فيها.

خلاصة :

لقد تضمن التعريف بالبحث: المقدمة، وطرح المشكلة و الأهداف و الفرضيات التي تُخدم عنوان البحث ، وأهمية البحث والمصطلحات والدراسات والبحوث المشابهة لتسهيل فهم الموضوع.

تمهيد:

تعتبر عملية التدريب في أساسها عملية فسيولوجية تهدف إلى تحسين كفاءة أجهزة الجسم المختلفة وبالتالي تحسين الأداء و لذلك وضع العلماء مبادئ و أسس لا بد من احترامها كي تعطي العملية التدريبية أثرها لبلوغ القمة، هاته المبادئ إذا احترمت زادت فاعلية أجهزة الفرد و ازداد البناء على الهدم و وصلنا إلى ما يسمى ظاهرة التعويض الزائد ، و إذا ما أسيء استخدام الأحمال التدريبية أو كانت هنالك عشوائية و ارتجال في وضع البرامج التدريبية حصل ما يسمى بالتدريب الزائد، و خرجنا من هدفنا المسطر إلى الضرر بالرياضي.

1-1 مبادئ التدريب:

1-1-1 مبدأ الخصوصية :

لقد أظهرت الدراسات الحديثة أهمية التركيز على نوعية التخصص الرياضي للاعب ، بمعنى أن تركيز عملية التدريب في كرة القدم يجب أن ينصب أساسا على متطلبات اللعبة من الناحية الفسيولوجية، والمهارية و الخططية ، و البرامج التدريبية يجب أن تعمل على تحسين نظام الطاقة الأساسي المرتبط بالعبة ، وأيضا التركيز على العضلات المستخدمة في نفس اللعبة ، فخطوط إنتاج الطاقة ، أنظمة الأنزيمات، أنواع الألياف العضلية ، و الاستجابات العضلية العصبية تتكيف بشكل محدد و خاص لنوع التدريب المستخدم، على سبيل المثال ، تدريبات الأثقال لها تأثيرات قليلة نسبيا على التحمل و على العكس تدريبات التحمل تنشط خطوط العمل الهوائي مع تأثير قليل نسبيا على السرعة و القوة (wilmore, costill, & kenney, 2011, p. 184) في هذا المبدأ العمل يكون مركز على النظام الطاقوي الذي يلعب دور كبير أثناء المنافسات (المباريات).

ثانيا : العمل يكون ملقى على الجهاز العصبي و أخيرا عامل الدفاعية (Raymond Verheijen, 1999, p. 71)

1-1-2 مبدأ الفروق الفردية – التفريد :

يتصف التدريب في كرة القدم بالجماعية من حيث شكل الأداء مع التركيز على الصفة الفردية للتدريب عموما ، حيث أنه يراعي الفروق الفردية من حيث المستوى البدني و المهاري أو العمر و غيرها ، حيث أن اللاعبين جميعا ليسوا متشابهين في استجابتهم للتدريب بنفس الطريقة ، بحيث تلعب الوراثة دور كبير في العملية التدريبية (أنواع الألياف : بطيئة – سريعة- الإفرازات الهرمونية ...) و هذا ما يطرح سؤال حول التحسن الملحوظ لرياضي بعد برنامج تدريبي معطى ، بينما هناك تأخر بالنسبة للآخر لنفس البرنامج، و لذلك لابد لجميع البرامج التدريبية أن تأخذ بعين الاعتبار القدرات و الاحتياجات الخاصة للرياضيين . (fox & mathews, 2002, pp. 183-184) .

ففي كرة القدم : الفرق تتدرب في أغلب الأوقات بمجموعات ، و هذا هو المنطق باعتبار رياضة كرة القدم رياضة جماعية ، لذلك على المدرب أن يكون متيقظا للاختلافات الموجودة بين اللاعبين، و كل لاعب له خصوصية ، لذلك يتطلب علينا القيام بالتدريب الفردي حسب الفروقات الفردية . (Raymond Verheijen, 1999, p. 73)

كما أن مراكز اللعب تتطلب درجات مختلفة و متفاوتة من الصفات البدنية التي تتوافر لدى لاعب دون الآخر ، لذا لابد من تحديد وحدة إلى وحدتين للتدريب خلال الدورة الأسبوعية للتدريب الفردي و ذلك لاستكمال نواحي الضعف أو النقص للعناصر المختلفة للياقة البدنية .

و من أهم العوامل التي يجب على المدرب معرفتها لتحديد جرعات حمل التدريب الفردية للاعبين ، العمر الزمني للاعبين – عمر التدريب – حالة التدريب و الصحة العامة حمل التدريب و قدرة اللاعب للرجوع الى حالته الطبيعية (المهنة و الوظيفة للاعب)، مقدرته على استعادة تكوين مركبات الطاقة في عضلاته

ورجوعه لحالته الطبيعية عقب الانتهاء من التدريب ،الحالة النفسية و المزاج (البشتاوي و الخواجا، 2005، الصفحات 38-41)

1-1-3 مبدأ التنوع :

يجب أن يتميز البرنامج التدريبي بالتنوع و عدم التكرار الممل ، و يفيد في استخدام التنوع ما بين العمل و الراحة ، و ارتفاع الشدة و انخفاضها ،التنوع في التدريبات مع فترات راحة مناسبة تسمح للاعب بزيادة حمل التدريب دون التعرض إلى مخاطر الإصابات أو الإرهاق الشديد .

الوحدات التدريبية يجب أن تتنوع فيما بينها ، الشديد - الخفيف و المتوسط للسماح بحدوث الاستشفاء ، كما أن محتوى البرنامج التدريبي يجب أيضا أن يتنوع و ذلك لكسر الملل و الجمود و الضجر (البشتاوي و الخواجا، 2005، الصفحات 38-41)

التنوع في التدريب يسمح بالحفاظ أكثر فأكثر على الدافعية لذلك لابد على اللاعبين تفادي إنهاء تدريباتهم بكثير من الإلتزام. . (Raymond Verheijen, 1999, p. 72)

1-1-4 مبدأ التكيف :

التدريب الرياضي يحدث تغييرات في الأجهزة الوظيفية لجسم اللاعب للتكيف مع متطلبات التدريبات الكبرى .

-التكيف على متطلبات التدريب تحدث تدريجيا و على مدة زمنية طويلة نسبيا ،والجهود المبذولة لتسريع عملية التكيف تؤدي عادة للإصابة أو المرض أو التدريب الزائد ، والعديد من التكيفات الحاصلة يتم فقداها عند التوقف أو الانقطاع عن التدريب.

1-1-5 مبدأ المردود العائد - الإنعكاس:

يقصد به الانخفاض الذي يلاحظ في مستوى اللاعب عند الانقطاع عن التدريب أو عند الإغفال عن الاستمرارية في العمل ، لتنمية صفة معينة خلال الموسم فإذا لم يتعرض اللاعب إلى التدريب المنتظم و المقنن فسوف يؤدي ذلك لجعل لياقته متدنية و دون المستويات المطلوبة ، و لذلك يجب تعريض الجسم إلى تدريب منتظم و غير منقطع حتى تحصل الفائدة التدريبية و التكيف المطلوب (البشتاوي و الخواج، 2005، صفحة 44) فعند التوقف عن التدريب ، المستوى الرياضي يهبط و يعود مثل غير المتدرب إذن الريج المأخوذ من التدريبات سوف يفقد. (fox & mathews, 2002, pp. 183-184)

1-1-6 مبدأ الحمل الزائد :

بعد أن تحدث عملية التكيف فإن الحمل التدريبي المستخدم لا يؤدي إلى حدوث تأثيرات تؤدي إلى تطوير حالة اللاعب ، و لذلك لابد من زيادة حمل التدريب بصفة مستمرة فقد بني جسم الإنسان من ملايين الخلايا الحسية الدقيقة ، و كل نوع أو مجموعة من الخلايا تؤدي وظيفة مختلفة ، و جميع الخلايا لها القدرة على التكيف مع كل ما يحدث للجسم و هذا التكيف العام يحدث داخل الجسم بصفة مستمرة . و حمل التدريب هو العمل أو التمرين الذي يؤديه اللاعب في الوحدة التدريبية و التحميل هو الوسيلة التي تستخدم في تنفيذ أحمال تدريبية ، فعندما يواجه اللاعب تحديا للياقته البدنية ، بمواجهة حمل تدريبي جديد تحدث استجابة من الجسم، و هذه الاستجابة تكون بمثابة تكيف الجسم لمثير حمل التدريب و أولى هذه الاستجابة هي التعب ، و عندما يتوقف الحمل تكون هنالك عملية الاستشفاء من التعب و التكيف مع حمل التدريب. (الخياط، 2005).

1-1-7 مبدأ التدرج :

حتى تنجح عملية التكيف و يتطور المستوى و حتى تنجح عملية زيادة الحمل التدريبي، يجب أن يراعي المدرب مبدأ التدرج في زيادة الحمل بمعنى أن الزيادة السريعة قد لا تؤدي إلى التكيف ، كما قد تؤدي إلى الإجهاد .

فبالأنظمة الحيوية تستطيع أن تتكيف على أحمال كبيرة و أكبر من متطلبات الأنشطة اليومية العادية ، أحمال التدريب يجب زيادتها بالتدرج لجعل الجسم يتكيف بشكل أفضل منعا للإصابات ، أو التدريب الزائد، التنوع في حجم وشدة التدريب يسمح للجسم بالاستشفاء للوصول إلى التعويض الزائد ، فزيادة الحمل يجب أن تستمر في الزيادة التدريجية مما يسمح بحدوث التكيف، و غير ذلك ، فإن تأثير التدريب سوف يتوقف عند حد معين و لن يسمح بتطور أداء اللاعب أكثر من ذلك .

- كما أثبتت البحوث العلمية و الخبرة الميدانية أفضلية تصعيد حمل التدريب بالتدرج بعد تشييته مدة تتراوح ما بين 14-21 يوما ، حتى يحدث التكيف و لذلك يجب التفكير بعناية تامة عند زيادة جرعة حمل التدريب، و يجب إعدادها تبعا للقدرة الفردية للاعب ، كل حسب إمكاناته الشخصية ، و بذلك تكون زيادة حمل التدريب على شكل خطوات و تبعا لذلك تحدث عمليتين منفصلتين عن بعضهما

1-اكتساب تكيف جديد

2-تثبيت التكيف الحديث التعلم (البشتاوي و الخواج، 2005، الصفحات 37-38)

1-1-8 مبدأ تلاشي العودة:

عندما يبدأ لاعب لا يمتلك لياقة بدنية في نظام التدريب فإن مستوى لياقته يتحسن بسرعة، ولكن كلما أصبح أكثر لياقة يصبح مبدأ تلاشي العودة قانونا ، بمعنى أنه كلما أصبح اللاعبون أكثر لياقة

فإن كمية التحسن تكون أبطأ كلما اقتربوا من حدود المسموح لديهم وراثيا بمعنى آخر ، كلما زادت مستويات اللياقة كلما زاد العمل أو التدريب المطلوب لتحقيق نفس المكاسب .منذ تصميمك لبرامج التدريبية تذكر أن مستويات اللياقة لن تستمر في التحسن بنفس المعدل كلما أصبح اللاعبون أكثر لياقة (نبيلة، سعدية، مها، و ياسمين، 2012، صفحة 297)

1-1-9 مبدأ الاستمرارية :

يقول (آلن . ج -ريان Alan -J-Ryan) فريد ل ألمان (Fred-L-Allman) أنه لا بد من أن يكون برنامج يومي للمحافظة على مستوى اللاعب وضمان الارتقاء به حيث أن المستوى البدني لدى اللاعبين الذين ينقطعون عن التدريب ، بعد المواظبة اليومية يقل بنسبة 10% في الأسبوع ، كما أن قدرة الجهاز الدوري و التنفسي على التكيف لأي مجهود تقل أيضا و لكن بسرعة أقل (اسماعيل، 1989، صفحة 17) حيث أكدت النتائج الخاصة بالبحوث العلمية انخفاض المستوى الوظيفي للفرد نتيجة الانقطاع عن التدريب لفترة من 5-7 أيام.

1-1-10 مبدأ التخطيط للوحدات التدريبية :

البرنامج التدريبي يجب أن يحتوي على العديد من الخصائص مثل لياقة الجهاز الدوري و التنفسي ، القوة العامة ، اللياقة اللاهوائية ، السرعة ، مقدار التطور المهاري (العضلي -العصبي) ، المرونة و الأعداد النفسي ،مقدار الجهد الواقع على الخصائص السابقة الذكر من البرنامج التدريبي يجب أن تختلف تبعا لفترة وقوعها خلال السنة التدريبية و لكن أيضا تعتمد على نوع فعالية اللاعب و درجة خبرته .
-بشكل عام الإعداد الأساسي لجميع الفعاليات، يجب أن تركز على القوة العامة و اللياقة الهوائية.

الدورات التدريبية تستمر عادة 3 أسابيع مع أخذ أسبوع ذو شدة منخفضة قبل البدء بالدورة التي تليها (البشتاوي و الخواجا، 2005، الصفحات 37-38)

1-2 التعويض الزائد :

هو التوقيت الصحيح لتكرار الحمل الناتج عن العلاقة الموجودة بين الجهد المؤدي إلى التعب (مثير مدروس) وراحة مناسبة و مدروسة لاستعادة الشفاء من أجل الرفع من قدرات الرياضي (PH.Aigroz) فلقد أثبتت التجارب أن قدرة الفرد على العمل و الأداء في أثناء ممارسته للنشاط البدني تمر في أربعة مراحل "

1-2-1 مرحلة استنفاد الجهد :

عند القيام بمجهود بدني فإن اللاعب يستنفذ طاقة وجهد و تنخفض قدرته على العمل تدريجياً ، وتظهر عليه الأعراض المختلفة للتعب.

1-2-2 مرحلة استعادة الشفاء

عندما يعقب المجهود البدني المبذول يتوقف اللاعب عن العمل أي الانتقال من فترة العمل الى فترة الراحة فإننا نجد أن قدرة اللاعب تعود تدريجياً إلى حالتها الأولى التي بدأت منها .

1-2-3 مرحلة زيادة استعادة الشفاء (التعويض الزائد):

باستمرار فترة الراحة نجد أن اللاعب يمر في مرحلة تزداد فيها قدرته عما كانت عليه في البداية و تعرف هاته الفترة ، بمرحلة زيادة استعادة الشفاء.

1-2-4 مرحلة العودة لنقطة البداية :

إذا طالت فترة الراحة أكثر من اللازم فإن قدرة الفرد تعود ثانية الى حالتها الأولى (البشتاوي و

الخواجه، 2005، الصفحات 37-38)

1-3 علامات ظهور التعويض الزائد :

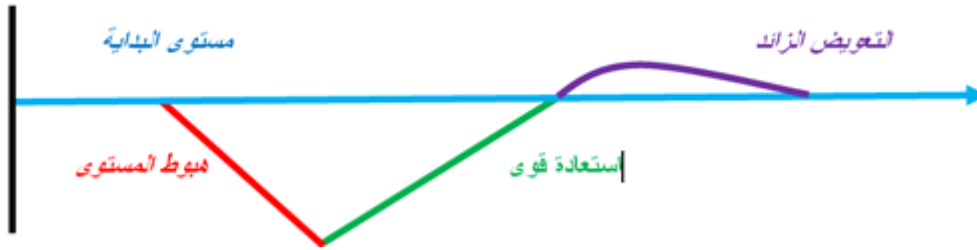
* ضربات القلب في حالة الراحة تكون منخفضة بعد إجراء اختبارات الجهد.

* إحساس بقدرات طاغوية (بدني أو نفسي) .

* الحالة البدنية الجيدة (بدون تعب أو ألم).

* حدوث الرغبة في إعادة التدريب.(PH.Aigroz)

الشكل رقم 01:مراحل التعويض الزائد



1-4-1 التدريب الزائد :

هو عبارة عن تعب مزمن مرتبط بزيادة حمل بدني أو ذهني ينتج عنه عدم توازن طاقتي، أي أن الهدم أكبر من البناء نتيجة لحمل زائد أو برمجة سيئة للتدريب، و التي لا تحترم الوقت الكافي للاسترجاع مما يؤدي الى تدهور مستواه التدريبي أو من خلال المنافسة (Bisontin)

1-4-1 أسبابه :

إفتقار المدرب للكفاءة العلمية بأسس تنظيم حمل التدريب لبرامجه التدريبية ،أو المبالاة في إشراك اللاعبين في الأداء التنافسي.

العوامل الخارجية : و يقصد بها أسلوب حياة اللاعب خارج الملعب كالسهر و تعاطي المشروبات الكحولية و المخدرات و التدخين أو الحياة الجنسية غير السليمة و لا المنتظمة ، سوء التغذية ، الظروف الاجتماعية و البيئية المرتبطة بالعلاقات الأسرية و المسكن غير الصحي أو الرسوب الدراسي المستقبل الغير الآمن .

1-4-2 أعراض التدريب الزائد :

هبوط في مستوى الأداء المهاري و عدم دقته ، و عدم التركيز في متطلبات الأداء الخططي الفردي و الجماعي ، الميل للراحة و عدم القدرة على التحمل، كالوقوف أثناء المباراة و عدم الاستجابة للمواقف المختلفة و كذا بطء الأداء و عدم السرعة و الضعف بصفة عامة لمواقف الالتحام و المشاركة و عدم الشجاعة . و هناك بعض التغيرات الفسيولوجية، كفقد الشهية و الأرق و الإحساس بالدوار و نقص السعة الحيوية للرتتين و طول فترة استعادة الجسم لحيويته . (اسماعيل، 1989، صفحة 65)

1-4-3 علامات (تشخيص) التدريب الزائد:

من الصعب أن نعرف مصدرها ، لكن المؤشر الثابت هو هبوط في الأداء، يتبعها تذبذب في الأداء البدني و العصبي مصحوب بإفرازات هرمونية.

و يتجلى ذلك :

- تسارع نبض القلب في الراحة يليها توقف عن الصعود أثناء الجهد ثم هبوط سريع لنبضات القلب عند نهاية التمرين.

- ارتفاع في الضغط الشرياني في الراحة و انخفاضه أثناء المجهود البدني .

- فقد الشهية يليه فقدان في الوزن.

- اضطرابات في النوم ،الأرق.

- تذبذب في الجانب العاطفي و الوجداني ، تغير في المزاج.

- ارتفاع في الأيض الأساسي.

- تعب مستمر.

- ضعف الجهاز المناعي (تعرض للأمراض و الالتهابات).

1-4-4 الوقاية من ظاهرة التدريب الزائد:

برمجة تدريبات دورية بحمل مناسب مع التنوع في وقت و حمل الجهد ، مع احترام المراحل الأربعة

للتدريب و خاصة الإسترجاع و التعويض الزائد .

مراقبة فاعلية التدريبات بإجراء الاختبارات ، في حالة الشك القيام ب ECG، فحص دموي شامل -

إختبار روفي ديكسون Test Ruffyer Dickson و هذا يعطي نظرة جيدة على عملية الاسترجاع.

إنشاء دفتر خاص لتسجيل نبضات القلب في الراحة ، العمل ، بعد الجهود .،سلم بورق للإحساسات أثناء التدريب .

مراقبة الوجبات الغذائية و النظافة و الصحة مع التكيف مع متطلبات مراحل التدريب ، إعطاء أهمية كبيرة للتدريبات التموجية ، تجنب الحصص المملة، التنوع في الأنشطة البدنية ، التواصل مع المدرب الرياضي ، التدرج المنتظم ، اللجوء إلى الراحة إذا لزم الأمر (PH.Aigroz)

1-4-5 المعالجة :

لابد من إلمام المدرب بأسس علم التدريب الرياضي و مكوناته و درجاته و تشكيل حمل التدريب وفترات الراحة و أسس تنظيم البرامج حتى يكون لديه القدرة على وقاية لاعبيه من الوقوع في خطأ الجرعات التدريبية غير المقننة ، و عموما لابد من أن يلاحظ المدرب الأعراض السابقة الذكر على اللاعبين، و نريد أن نخبه أن الأعراض السابقة لا تظهر مجتمعة و لكن قد تظهر منفردة على اللاعبين ، وعند ملاحظة ذلك لابد من إعطاء اللاعب راحة تامة و عدم إشراكه في التدريب و المباريات ، و تحديد أسباب التدريب الزائد ، و العناية بالتغذية و الإرشادات الطبية و استخدام التدليك و ممارسة السباحة و المعاملة النفسية ، من جانب المدرب للاعب و رفع روحه المعنوية .

موازنة عمل الأيض (الفيتامينات ، المعادن النادرة) ، مع تسطير حياة ملائمة، في حالة الشك إجراء كشف طبي شامل ، و يجب عدم الإسراع في استعادة اللاعب لمستواه و الاشتراك في المنافسات ، و عموما للوقاية من تلك الظاهرة لابد من تقنين حمل التدريب عند وضع البرامج التدريبية (اسماعيل،

1989، صفحة 69)

خلاصة الفصل:

من خلال دراستنا لمبادئ التدريب، والتي تعتبر ذات أهمية بالغة للمدرب في العملية التدريبية، فالتطبيق الجيد لهذه المبادئ يعطي لنا نتائج حسنة و ذلك بالوصول إلى تحسن الأداء و تطوير مستوى اللاعبين إلى الأحسن، مع عملية التكيف و الوصول إلى المستويات العليا و الابتعاد عن الوقوع في التدريب الزائد. و هبوط المستوى و حدوث الإصابات لذلك لابد من الوقاية (توازن في الأحمال التدريبية والارتفاع التدريجي و تنويع الوحدات و الحصص التدريبية) مع استخدام التقويم (اختبارات الميدان – دراسة نبض القلب) عند أي شك لابد من التوقف عن التدريب و زيارة الطبيب.

- تمهيد:

تعتبر مهنة التدريب الرياضي من اصعب المهن لما تتطلبه من تركيز و خبرة عالية و إمكانيات كبيرة؛ وعلى الكفاءة المهنية الفردية التي يجب أن تتوفر في من اختار هذه المهنة.

فعلى كل مدرب أن يكون ذو مستوى علمي و مقدرة عالية في فهم علم التدريب الحديث؛ والذي بدوره يتطلب إمكانية كبيرة و ذكاء في تحليل المواقف الصعبة خاصة مع فئة الشبان.

لوصول المدرب إلى هدفه السامي يجب أن يلتزم بأخلاقيات التدريب؛ و أن يكون قدوة يقتدي بها كل اللاعبين و ذلك من خلال شخصيته التي يجب أن تكون قوية و متصفة بالاتزان.

وستتطرق في هذا الفصل إلى خصائص التدريب الرياضي و التخطيط من مختلف الجوانب و هذا لأهمية معرفة كل ما يؤثر على تدريب من مختلف الجوانب و هذا لأهمية معرفة كل ما يؤثر على التدريب الرياضي ؛ ثم نبين الأهداف المرجوة من التدريب الرياضي.

2-التدريب الرياضي:

2-1- مفهوم التدريب الرياضي :

التدريب الرياضي هو "العمليات المختلفة التعليمية و التربوية و التنسيقية و إعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط و القيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى مستويات الرياضية و الحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة" و هو أيضا "العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية؛ و العلمية ؛ و التي تهدف إلى قيادة و إعداد و تطوير القدرات و المستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق النتائج في الرياضة الممارسة (ابراهيم، 1998، صفحة 19)

كما يعرف التدريب: "على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء و تطوير عناصر اللياقة البدنية ؛ و تعلم التكتيك ؛ و تطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج و هادف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة (سكز، 2002، صفحة 9)

ويعرفه محمد علاوي: " التدريب الرياضي عملية تربوية و تعليمية منظمة تخضع للأسس و المبادئ العلمية؛ و تهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة . " (العلاوي، 2002، صفحة 78)

ويفهم مصطلح التدريب الرياضي: "أنه عبارة عن قوانين و الأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الإنجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم أجهزة الرياضي و صحته الجسمية العامة ؛ كما يتحسن التوافق العصبي و العضلي و يسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد." (حسين، 1997، صفحة 78)

2-2- خصائص التدريب الرياضي :

الخصائص المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول للاعب إلى أداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعدادا كاملا .

لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما إلماما كاملا بخصائص التدريب الرياضي و يعتبر أهمها في ما يلي:

2-3- التدريب الرياضي و علاقته مع العلوم الأخرى :

"كانت الموهبة الفردية قديما في الثلاثينات ة الأربعينات ؛ تلعب دورا أساسيا في الوصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي و الذي كان أمرا مستبعدا.

فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف و المعلومات و المبادئ العلمية المستمدة من العلوم الطبيعية و العلوم الإنسانية ؛ الطب الرياضي ؛ و الميكانيك الحيوية و علم الحركة ؛ و علم النفس الرياضي ؛ و التربية؛ و علم الاجتماع الرياضي " . (العلاوي، 2002، صفحة 21).

يرى أحمد مفتي إبراهيم " أن الأسس و المبادئ العلمية التي تساهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في . (ابراهيم، 1998، صفحة 22؛21)

1- علم التشريح.

2- وظائف أعضاء الجهد البدني.

3- بيولوجية الرياضة .

4- علوم الحركة الرياضية.

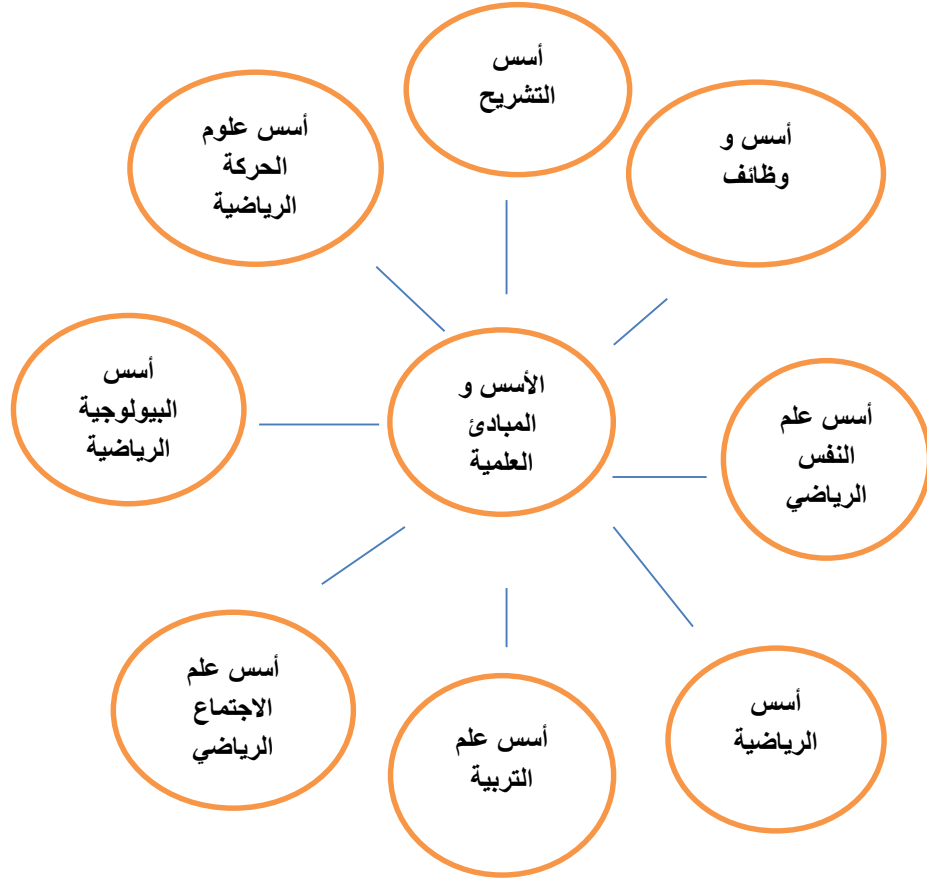
5- علم النفس الرياضي.

6- علوم التربية.

7- علم الاجتماع الرياضي .

8- الإدارة و الرياضة.

الشكل رقم (02): الأسس و المبادئ العلمية للتدريب.



2-4- التدريب الرياضي و الدور القيادي للمدرب:

يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفاعلية ومن ناحية اللاعب الرياضي؛ بالرغم من أن هناك العديد من الواجبات التعليمية؛ و التربوية؛ و النفسية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي لإمكان التأثير في شخصية اللاعب و تربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته و أمكانية؛ إلا أن هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفاعلية و الاستقلال و تحمل المسؤولية و المشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي؛ إذا أن عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تتح قيادة المدرب الرياضي (العلاوي، 2002، صفحة 23؛ 22)

كما تسمى عملية التدريب الرياضي في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية و التي يقودها من خلال تنفيذ واجبات و جوانب و أشكال التدريب؛ و العمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس و الاستقلالية في التفكير و الابتكار المستمر و التدريب القوي من خلال إرشادات و توجيهات و تخطيط التدريب. (حسن السيد أبو عبده 2001ص 27؛ 28).

2-5- التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرار:

التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية موسمية أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسماً معيناً ثم تنقضي و تزول؛ و هذا يعني أن الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام في التدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها؛ فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية و يركن للراحة التامة إذ أن ذلك يساهم بدرجة

كبيرة وفي هبوط مستوى اللاعب و يتطلب الأمر البدء من جديد لمحاولة تنمية و تطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء و الراحة السلبية.

استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مرور بالانتقاء؛ حتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب التدريب. (العلاوي، 2002، صفحة 25؛24)

2-6-الاعداد المتكامل للتدريب الرياضي :

لكي يمكن اعداد اللاعب اعدادا شاملا لعملية التدريب الرياضي ليحقق اعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدراته و استعداداته فمن الضروري ان يراعي في اعداد اربع جوانب ضرورية وهي :

2-6-1-الاعداد البدني :

يهدف الى اكتساب اللاعب مختلف الصفات او القدرات البدنية العامة و الخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي.

2-6-2_ الإعداد المهاري:

يهدف إلى تعليم و إكساب اللاعب الرياضي المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه؛ و محاولة إتقانها و تثبيتها؛ و استخدامها بفعالية.

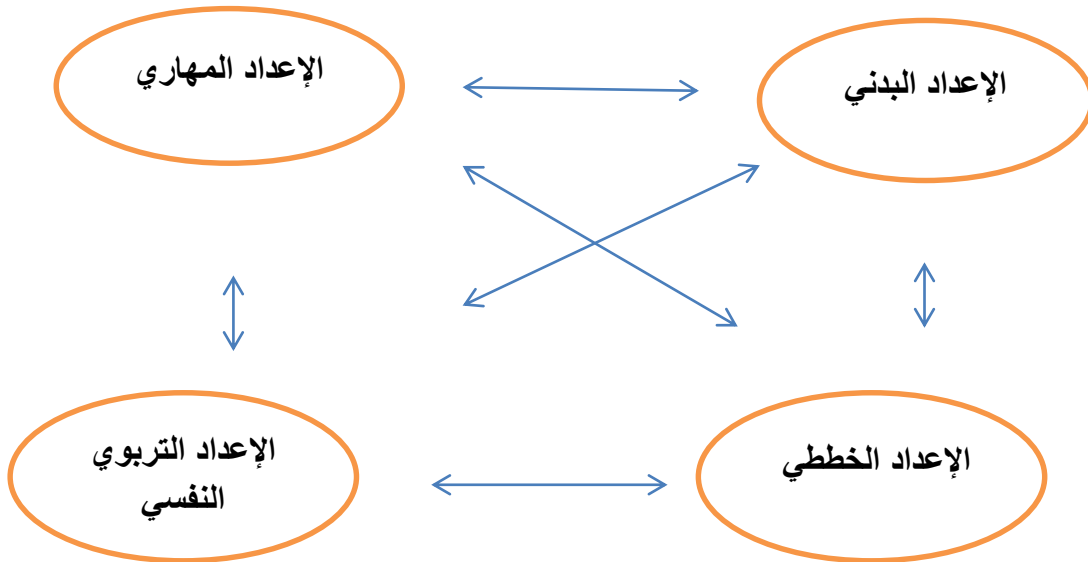
2-6-3 الإعداد الخططي :

يهدف إلى تعليم و اكتساب اللاعب الرياضي القدرات الخططية الفردية و الجماعية الضرورية للمنافسات الرياضية و بمحاولة إتقانها و تثبيتها ؛ واستخدامها بفعالية تحت نطاق مختلف الظروف ؛ و العوامل في المنافسات الرياضية.

2-6-4 الإعداد التربوي و النفسي :

يهدف إلى تعليم و اكتساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات و السمات ؛ و الخصائص و المهارات النفسية و تنميتها و كذلك توجيهه؛ و إرشاده ؛ و رعايته بصورة تسهم في إظهار كل طاقاته و قدراته؛ واستعداداته في المنافسات الرياضية بالإضافة إلى مساعدة اللاعب الرياضي في تشكيل و تنمية شخصية متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية و البدنية الجيدة. (العلاوي، 2002، صفحة 25؛24)

الشكل البياني رقم(03): الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي.



2-7- أهداف التدريب الرياضي :

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي ما يلي:

الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغييرات الإيجابية للمتغيرات الفيزيولوجية النفسية والاجتماعية .

الوظيفة ؛ النفسية والاجتماعية و يمكن تحقيق أهداف علمية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب التعليمي (التدريبي ؛ و التدريسي) الجانب التربوي و يطلق عليها واجبات التدريب الرياضي؛ فالأول يهدف إلى اكساب و تطوير القدرات البدنية (السرعة؛ القوة؛ التحمل) و المهارة و الخططية و المعرفية؛ أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس و الثاني متعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع؛ و يهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا و إداريا و يهتم بتحسين التذوق؛ التقدير و تطوير الدوافع و الحاجات و ميول الممارس واكتسابه السمات الخلقية و الإدارية الحميدة و الروح الرياضية المثابرة ؛ ضبط النفس والشجاعة...إلخ (البساطي، 1999، صفحة 12)

كما يهدف " التدريب الرياضي إلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات و العمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة و الفورمة الرياضية تعني تكامل كل الحالات البدنية؛ الوظيفية و المهارة ؛ و الخططية؛ و النفسية و الذهنية و الخلقية و المعرفية و التي تكمن في الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية.

بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل و ذلك بإعطائه فرصة بإثبات ذاته الطبيعية و تحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف و العادل و بذل الجهد؛ فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي . (ابراهيم، 1998، صفحة 12)

2-8- واجبات التدريب الرياضي الحديث :

يمكن تحديد واجب التدريب الرياضي الحديث والتي يمكن اختيارها واجب المدرب كما يلي :

2-8-1- الواجبات التربوية : و تشمل ما يلي:

- تربية النشء على حب الرياضة و أن يكون المستوى عالي في الرياضة التخصصية حاجة من الحاجات الأساسية.

- تشكيل دوافع و ميول اللاعب و الارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الوطن.

- تربية و تطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن و الخلق الرياضي و روح الرياضية .

- بث و تطوير الخصال و السمات الإدارية.

2-8-2- الواجبات التعليمية :

- التنمية الشاملة المترنة للصفات البدنية و الارتقاء بالحالة الصحية للاعب.

- التنمية الخاصة للصفة البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.

- تعلم إتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية و اللازمة للوصول إلى أعلى مستوى رياضي ممكن.

- تعلم إتقان القدرات الخطئية الضرورية للمنافسة للرياضة التخصصية (تعلم و إتقان المهارات).

2-8-3 الواجبات التنموية:

التخطيط و التنفيذ لعميات تطوير مستوى اللاعب و الفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق للوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب المتاحة (ابراهيم، 1998، صفحة 30)

2-9-9 قواعد التدريب الرياضي :

لما كانت عملية التدريب عملية تربوية مستمرة تستغرق سنين وعديدة حتى يصل اللاعب إلى الأداء الرياضي المثالي المطلوب؛ لذلك تنطبق عليه القواعد التي تنطبق على العمليات التربوية الأخرى و هي:

2-9-1 التنظيم:

- يتحتم على المدرب أن ينظم عملية التدريب على النحو المثالي:
- تخطيط و تنظيم عملية التدريب من يوم إلى يوم و من أسبوع إلى أسبوع و من شهر إلى شهر و أخيرا من سنة إلى سنة.
- تنظيم كل وحدة تدريبية؛ و ذلك بوضع واجبات مناسبة مبنية على ما سبق أن تدرّب عليه اللاعبين .
- أن يرتبط الهدف من التدريب في كل وحدة تدريب بهدف وحدة التدريب السابقة؛ و هدف وحدة التدريب اللاحقة.

2-9-2 التدرج :

أصبح التدرج للوصول إلى أحسن مستوى من التدريب الأداء قاعدة هامة في التدريب و مبدأ هاماً في الحمل؛ و التدرج في التدريب يكون أثناء دورة الحمل الكبيرة؛ و التدرج يعني سير خطة التدريب وفقاً لما يلي:

- من السهل إلى الصعب.
- من البسيط إلى المركب.
- من القريب إلى البعيد.
- من المعلوم إلى المجهول. (مختار، 1988، صفحة 46؛45).

- 2-10-1- تعريف الألعاب المصغرة :

الألعاب المصغرة هي : تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين. (مختار، 1988، صفحة 135) و التي تجري في مساحات ضيقة و بعدد معين من اللاعبين؛ و قد يكون هذا العدد متساويا أو متفاوتا حسب الأهداف المسطرة.

طريقة الألعاب المصغرة أهمية بالغة في تنمية المهارات الفنية و الصفات البدنية و الحركية للاعبين؛ و هذا تمييزها خاصة مهمة و هي "تقابل الخصمين أثناء سير اللعبة " و تعمل هذه الألعاب على إبراز المهارات الحركية للاعبين و أدائها بصفة جيدة.

- 2-10-2 أهداف طريقة الألعاب المصغرة :

لطريقة الألعاب المصغرة أهمية كبيرة في بلوغ أهداف مجتمعة لتطوير الصفات البدنية؛ و في نفس الوقت

تطوير المهارات الفنية للاعبين و من بين هذه الأهداف :

- تطوير و تحسين الصفات البدنية و الأداء المهاري للاعبين.
- تطوير و تحسين الصفات البدنية و الأداء المهاري للاعبين.
- تطوير الصفات الإرادية للاعبين مثل: العزيمة؛ المثابرة؛ و الثقة بالنفس.
- إدخال عامل السرور إلى نفوس اللاعبين.

- اكتساب اللاعبين الصفات الخلقية الحميدة مثل: الإحساس بقيمة الجماعي؛ التعاون، الطاعة، تحمل المسؤولية..... (batty, 1981, p. 28)

- 2-10-3 خصائص الألعاب المصغرة:

تعتبر المساحة المتخصصة لأداء اللعبة و عدد اللاعبين المشاركين؛ إضافة إلى الهدف المسطر أو المرجو بلوغه بواسطة هذه الطريقة من أهم خصائص طريقة الألعاب المصغرة.

2-10-3-1 علاقة الألعاب المصغرة بتنمية القدرات النفسية و البدنية:

إن المهمة الرئيسية لهذه الطريقة المعتمدة على الألعاب المصغرة يكمن في التطوير و تنمية القدرات البدنية للاعب و خاصة مرحلة (15-17) سنة و هذه المرحلة تعتبر خصبة للمدربين بتنمية الصفات البدنية للاعبين؛ حيث أن اللاعب يمتاز بالنشاط و الحيوية و الميول إلى ممارسة تمارين رياضية يغلب عليها طابع الألعاب و امتلاكه الدوافع و التهيئة النفسية الخاصة بهذا التمرين ؛ و كذلك يمتاز اللاعب بالابتهاج والرضا و الزيادة في نمو مقدرته على تحقيق التمرين.

وهنا تظهر أهمية الألعاب المصغرة في إقامة الفرص للاعبين لتطوير و اتساع قدراتهم البدنية ؛ في هذه المرحلة يجب المزيد من الاهتمام و التركيز على الأداء من حيث الشكل و المهارة و الدقة؛ كما أن هذه المرحلة ملائمة لفتح و صقل المزيد من المهارات المركبة و استخدامها في الألعاب المصغرة لأنشطة رياضية معينة؛ كما أن تنمية و تطوير القدرات النفسية و الحركية تنجز من خلال الحصص التي تتضمن تمارين و ألعاب ونشاطات رياضية؛ و هذا ما توفره الألعاب المصغرة من ظروف معقدة كضيق المساحة و تحديد عدد الممارسين.

كذلك أثناء ممارسة هذه الطريقة من طرف اللاعبين فان الوضعيات المختلفة للعب تحتم عليهم استعمال السرعة و القوة و الرشاقة و غيرها من الصفات البدنية الأخرى التي تلعب دورا أساسيا في تنمية القدرات النفسية و البدنية للاعب، و تساعد المدرب على معرفة نقاط قوة و ضعف اللاعب.

2-10-3-2- تنظيم تعليم الألعاب المصغرة:

ان أهمية التطور في المهارات يكون مبني على العلاقة بالأنشطة البدنية الأخرى، و تحمل هنا معنى التكرار، و يعتبر بناء الأساس المتين ضرورة للنجاح في ألعاب الفرق، و لتأكيد التقدم المهاري في ألعاب الفرق، فان التدريب عادة ما ينظم باستخدام طريقة التدريب بهذا الشكل:

- التدريب على المهارات أقل صعوبة أولا.
- أداء الألعاب المصغرة التي تعمل على ممارسة المهارات في مواقف اللعب.
- اعادة ممارسة المهارات و النشاطات.
- أداء اللعبة الأساسية في الفريق.
- تدريبات على المهارات.

2-10-3-3- اختيار الأنشطة:

ان اختيار مهارات معينة أو ألعاب تمهيدية أو ألعاب الفرق بغرض التعلم، يتوقف أولا على تطور المهارات لدى اللاعبين، و يجب على المدرب أن يضع في الاعتبار الخبرات و المواهب.

-2-10-3-4-الأدوات و العناية بها:

يجب أن تكون الأدوات الخاصة بالألعاب المصغرة كافية لتجنب وقوف اللاعبين حول الملعب في انتظار دورهم، و يمكن زيادة عدد هذه الأدوات (الكرات، الملعب، الوسائل البيداغوجية) اذا ما أعطى المدرب العناية الصحيحة التي تطيل من عمر الأدوات القديمة.

الخاتمة:

التدريب الرياضي عملية سلوكية يقصد بها تطوير الفرد بهدف تنمية قدراته و استعداداته البدنية و النفسية، و يعتبر التدريب علما من العلوم اذا نظرنا اليه من ناحية أصوله و مبادئه، كما يعتبر فنا من الفنون اذا نظرنا اليه من ناحية تطبيقية.

ومن خلال الدراسة التي قمنا بها حاولنا قدر المستطاع القاء الضوء على مختلف خصائصه و جوانبه العلمية، كما قمنا أيضا بإبراز الدور الأساسي للتخطيط في عملية التدريب، و ما عليه من واجبات وأهداف نبيلة يسموا الى تحقيقها.

انطلاقا مما سبق، و من خلال تطرقنا لهذا الفصل خلصنا الى الدور الهام الذي يلعبه التدريب في تكوين اللاعبين، كما يعتبر اعداد مدرب كرة القدم لمهنة التدريب من أهم الجوانب الأساسية للارتقاء و التقدم بالعملية التدريبية، فالتفوق الرياضي هو حصيلة لعدة عوامل أهمها انعكاس فلسفة التدريب للمدرب ذوي الخبرات العلمية و المعرفية و الفنية في تدريب اللاعبين و اعدادهم لمستويات البطولة في ضوء الامكانيات المتاحة.

تمهيد :

تختلف المتطلبات البدنية حسب كل نشاط رياضي ممارس، فعناصر اللياقة البدنية للسباحين ليست هي نفسها للمصارعين و ليست للاعبي كرة القدم ، و من هذا المنطلق يختلف محتوى التدريب و فتراته حسب الاختصاص كما تختلف أيضا طرق التدريب ، و ذلك على حسب تناسب تلك الطرق مع متطلبات الرياضة .

3-1 عناصر اللياقة البدنية لكرة القدم :

لعل من الملاحظ أنه من خلال تحليل الخبراء للعبة كرة القدم تم تحديد عدة عناصر أساسية للاعب كرة القدم، فهو يمتاز أو يحتاج إلى صفات بدنية لكن بنسب مئوية مختلفة .

-العناصر أو الصفات البدنية المطلوبة للاعب كرة القدم هي : التحمل بنسبة مئوية كبيرة ، بنوعيه العام والخاص أو " التحمل الهوائي و اللاهوائي " كما يحتاج الى السرعة و القوة و القوة المميزة بالسرعة القوة الانفجارية - المرونة - الرشاقة - التوافق - الدقة

3-2 التحمل :

-حسب لاروس " : هو القدرة على مقاومة التعب البدني والذهني حتى الإجهاد " التألم"

-حسب الدكتور مهند حسين " : مقدرة الفرد على أداء جهد ميكانيكي مستمر بشدة معلومة خلال فترة زمنية معينة " (البشتاوي و الخواجا، 2005، صفحة 348)

-حسب الطالبان " هو الصمود لتحقيق واجب معطى لمدة زمنية دون هبوط في الكفاءة .

- فإن التحمل أخيرا هو ما يحقق متطلبات الأداء في اللعبة طوال فترة المباراة بدون تعب و بكفاءة عالية من تحمل السرعة ، تحمل للأداء (الرشاقة) ، و تحمل القوة ، أما التحمل التنفسي بصورته المتقطعة فهو

يخص التحمل العام في كرة القدم و الأنشطة الرياضية الأخرى (عبد الفتاح و نصر الدين، 2003،
صفحة 141)

وعليه يمكن أن نحدد مكونات التحمل الخاص من حيث التطبيق في كرة القدم إلى ما يلي : تحمل
السرعة- تحمل الأداء - تحمل القوة .

3-2-1 تحمل السرعة :

يعرف (زيمكين . ف . F . ZIMKIN) تحمل السرعة بأنه المقدرة على الاحتفاظ بمعدل عال من توقيت
الحركة بأقصى سرعة خلال مسافات قصيرة و لفترة طويلة) و من الجانب التطبيقي في كرة القدم فإن هذا
التقسيم يتضمنه الأداء حيث يتطلب مواقف اللعب المختلفة من اللاعب الأداء بسرعات متعددة و متغيرة
كتحمل الأداء المهاري ، تحمل السرعة القصوى ، و تحمل السرعة الأقل من الأقصى ، و تحمل السرعة
المتوسطة و تحمل السرعة المتغيرة و الجانب الخططي الذي يتطلب السرعات كالجري بالكرة و بدونها ،
وأخذ الأماكن و التغطية السريعة لأفراد الدفاع ، و تكرر أداء العدو السريع لمسافات متعاقبة خلال
التدريب و طوال المباراة .

3-2-2 تحمل القوة :

يعرف (هارا ، HARRA) تحمل القوة بأنه (المقدرة على مقاومة التعب في أثناء الجهود الدائم الذي
يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزائه و مكوناته) .

ويفضل (مورهارس ، MOUREHORSE) استخدام مصطلح التحمل العضلي بدلا من مصطلح تحمل
القوة ، و ينظر إليه كأحد عناصر صفة التحمل و ليس كأحد عناصر صفة القوة العضلية .

وهذا الرأي له مبرراته حيث أنها صفة تتطلب التعب أثناء الجهود المستمر الذي يتطلب القوة العضلية .

و تبرز أهمية عنصر تحمل القوة للاعب كرة القدم نظرا لوجود بعض المهارات التي تتطلب بذل القوة و لفترة طويلة مثل الوثب لأعلى لضرب الكرة بالرأس أكثر من مرة أو التصويب على المرمى بقوة و من مسافات مختلفة و لعدة مرات.

3-2-3- تحمل الأداء أو العمل :

يرى بعض العلماء أن هناك نوعا من التحمل الخاص يطلق عليه مصطلح تحمل العمل أو الأداء ، ومنه تربط صفة التحمل بصفة الرشاقة ، و يقصد به تحمل تكرار أداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبيا بصورة توافقية جيدة ، و مثال ذلك تكرار المهارات الحركية في الألعاب ككرة القدم على سبيل المثال ، ويتضح ذلك في مقدرة لاعب الكرة على الأداء بالكرة و بدونها لفترة طويلة.

ومن التقسيم السابق يمكن القول بأن التحمل الخاص في كرة القدم يعني " قدرة اللاعب على الأداء المهاري و الخططي و الذي يستلزم عناصر القوة و السرعة و الرشاقة طوال مدة المباراة (90° د) بدرجة عالية من الكفاءة و الفاعلية ودون أن تظهر عليه أعراض التعب (اسماعيل، 1989، الصفحات 99-100)

3-3 أنواع التحمل:

3-3-1 حسب التخطيط:

3-3-1-1 التحمل العام :

قدرة الفرد الرياضي أو الشخص على مقاومة التعب أثناء أداء الحركات و التمارين الرياضية لفترة

زمنية طويلة (عند استخدام أحمال تدريبية عامة).

وهو تحمل متشابه. عند جل الرياضات و يعتبر كدعامة أساسية ، حيث يعتبر المحطة الأولى لتنمية الصفات البدنية و من أهم أهدافه.

*تحسين الجهازين الدوري و التنفسي و تكوين قاعدة فسيولوجية عريضة و يرى "ماتيفيف." أن التحمل العام يتميز بالآتي .

1- طول فترة الأداء 2- الاستمرار في الأداء 3- أن يكون الحمل ذو شدة مرتفعة نسبيا .4- اشتراك أكبر عدد من المجموعات العضلية الكبيرة 5- كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي .

3-3-1-2 التحمل الخاص :

يعرفه " داكشوف " بأنه مقدرة اللاعب على الوقوف ضد التعب الذي ينمو في حدود مزاولته لنشاط محدد، تعريف آخر " قدره الفرد على الإحتفاظ بكفاءته البدنية فترة أداء النشاط المعين .

ويرى الطالبان أنه في مجال كرة القدم - "مقدرة اللاعب على أداء واجباته الفنية و الخططية. لأطول فترة ممكنة مع عدم هبوط مستواه".

- من الناحية الفسيولوجية يمكن تقسيم التحمل إلى نوعين : تحمل هوائي - تحمل لاهوائي .

3-3-2 حسب الفسيولوجيا:

3-3-1-2 التحمل الهوائي : (الدوري التنفسي)

- هو أداء جهد متواصل في وجود O₂ و لمدة طويلة .

أي أن استهلاك الأوكسجين يكون كافيا لأداء الحمل البدني، و يمتاز هذا الأخير بشدة معتدلة نسبيا حتى حدود العتبة الهوائية القصوى PMA .

وتتحلى أهميته بالنسبة لكرة القدم كونها رياضة ذات 90 دقيقة و قد تستمر إلى 120 دقيقة هذا ما يجعل الحاجة الماسة لهذا النظام كونه دعامة أساسية للاسترجاع.

- لكن بالتحليل الدقيق لهذه الفعالية يلاحظ أن المجهودات المبذولة من قبل اللاعبين جعلها تتميز بشدة عالية و مدة قصيرة و متكررة، و هذا ما يطلق عليه التحمل اللاهوائي .

3-2-2 التحمل اللاهوائي :

هو المقدرة على أداء مجهودات ذات شدة عالية و لمدة قصيرة و متكررة . هذا النظام يعرف بكفاءة الجسم على أداء مجهود بدني في غياب O₂ او بصفة أدق في قلته و عدم كفايته، ومن مخلفات هذا النظام حامض اللاكتيك الذي يعتبر أحد أهم أسباب التعب و التدريب من أهدافه رفع قابلية الأجهزة الوظيفية على العمل في مثل هذه الظروف لأطول فترة ممكنة و كتعبير آخر تأخير التعب.

3-4 طرق التدريب :

لتنمية هذه الصفة الهامة بالنسبة للاعب كرة القدم هنالك عدة طرق نذكرها :

3-4-1 التدريب المستمر :

يقصد بهذه الطريقة بالاستمرار في الأداء دون وجود فترات للراحات البينية ، و تعد هذه الطريقة إحدى الطرق الأساسية لتنمية صفة التحمل الهوائي ، endurance de base . و هذا حسب الدكتور " : يوسف

لازم كماش (كماش و سعد، 2006، صفحة 301)

3-4-1-1 تأثيرها :

من ناحية فسيولوجية تسهم في ترقية عمل الجهاز الدوري و الجهاز التنفسي و تعمل على زيادة قدرة الدم على حمل كمية أكبر من الأكسجين إلى العضلات للاستمرار في بذل الجهد .

3-4-1-2 خصائصها :

-بالنسبة لشدة التمرينات تتراوح الشدة بين 25% إلى 70% من أقصى مستوى الفرد -يجب أن يشكل حمل التدريب (شدة + حجم) بصورة تستطيع فيها الدورة الدموية أو التنفس أن تمد العضلات بحاجتها الكاملة من الأكسجين حتى تتم التفاعلات الكيميائية في وجود الأكسجين ،هذه الطريقة تكون معمولة أساسا في بداية مراحل التحضير، أي في مرحلة التحضير العام PPG.

-يوجد طريقة أخرى مستمرة و هي طريقة الفارتلك و هي عبارة عن طريقة لتغيير السرعات، أو في مسالك غير مستوية لتتم تغيير الشدة و هي تأخذ مكانها بعد الطريقة الأولى لتنمية vo2 Max أو PMA .

-حتى يستفاد من هذه الطريقة يجب أن تكون مدة دوام التمرينات أكثر من 30 دقيقة.

3-4-2 التدريب الفتري :

طريقة التدريب الفتري من طرق التدريب التي تتميز بالتبادل المتتالي لبذل الجهد و الراحة و يرجع هذا الاسم نسبة إلى فترة الراحة البنية، (intervall) بين كل تمرين و التمرين الذي يليه. و يفضل ما تيوس و فوكس تطبيق هنا مبدأ الراحة الإيجابية و يراعي امتداد فترة الراحة حتى تكون عدد النبضات في الدقيقة للمتقدمين حوالي 120-130 ض/د و بالنسبة للناشئين حوالي 110-120 ض/دقيقة فكلما قلت ضربات القلب ازداد الدفع القلبي، و بالتالي تزداد كمية الدم المتدفقة إلى أعضاء الجسم و يكون هنالك تعويض للأكسجين ،أما الفضلات من التعب المتراكم فتتحلل و تخرج من الجسم، فتسترد العضلات مميزات و تأثير التدريب الفتري .

3-4-2-1 التأثير الفسيولوجي :

- 1-زيادة نسبة عملية البناء الأساسية وزيادة كفاءة التمثيل الغذائي للعضلات.
 - أ-تقوية جدران الرئتين و الأوردة و الشعيرات الدموية ، و تسهل عملية تبادل الغازات.
 - ب-خفض مستوى الكلسترول في الدم على المدى البعيد.
 - ج-تقدم سريع في القدرة على إنتاج الطاقة عن الطرق الأخرى .
 - 2-التحكم الدقيق في زيادة حجم التدريب و شدته تدريجيا بدون الدخول في الحمل الزائد .
 - 3-التدريب الفتري يتطلب عملا متعدد الجوانب و يخلق انسجاما بين السرعة و تطور القوة و المقدرة والتحمل و مركباتهم.
 - 4-تحدد الحافز و الدافع باستمرار و البعد عن الشكل التقليدي للتدريب، إذ لا يمل الفرد من الفترة القصيرة بل يستمر في النشاط.
 - 5-تقييم تأثيرات مكونات حمل التدريب أول بأول.
 - تنقسم هذه الطريقة إلى قسمين.
- ### 3-4-2-2 التدريب الفتري منخفض الشدة :

يهدف هذا النوع من التدريب الى تنمية الصفات البدنية الآتية : التحمل العام ، التحمل الخاص ، تحمل القوة ، يمتاز بشدة متوسطة تصل من 60 % إلى 80 % بالنسبة للجري و 50 % إلى 60% لتمرين القوة .

يكون حجم التمرينات عالياً و ذلك نتيجة للشدة البسيطة حيث يمكن زيادة حجم التمرينات من خلال استخدام تكرار تمرين من 20 إلى 30 مرة و كلما قلت الشدة زاد الحجم (كماش و سعد، 2006، صفحة 305)

ولإمكان التقدم بحمل التدريب في هذه الطريقة يراعى إما التقصير التدريجي في فترات الراحة البينية، أو زيادة عدد مرات التكرار، و ينبغي عدم استخدام طريقة زيادة سرعة الجري حتى لا تنقلب هذه الطريقة الى طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة .

3-2-4-3 التدريب الفترى مرتفع الشدة :

تهدف هذه الطريقة إلى تنمية الصفات البدنية التالية : 1- التحمل الخاص (تحمل السرعة أو تحمل القوة) - السرعة - القوة العظمى - القوة المميزة بالسرعة.

ونجد أن في مثل هذا النوع تعمل العضلات في غياب الأكسجين نتيجة شدة الحمل المرتفع الشدة وهذا يعني حدوث ظاهرة (دين الأكسجين) عقب كل أداء و آخر (البشتاوي و الخواج، 2005، صفحة 274)

-بالنسبة للشدة تمتاز التمارين المستخدمة في هذه الطريقة بالشدة المرتفعة تصل حوالي 80% - 90% من أقصى مستوى الفرد و في تمارين التقوية تصل إلى 75% .

-بالنسبة لحجم التمارين فهو أقل نسبياً من الطريقة الأولى كون الشدة مرتفعة .

-بالنسبة لفترات الراحة البينية : نتيجة لزيادة الشدة فإن الراحة البينية تزداد نسبياً لكنها أيضاً فترات غير كاملة للراحة لكي تتيح للقلب العودة إلى جزء من حالته الطبيعية مع مراعاة عدم هبوط نبضات القلب إلى ما يزيد عن 110-120 ن / د كما يراعى استخدام الراحة الإيجابية في غضون الراحة البينية.

نلاحظ أن من خلال طريقة التدريب الفتري يمكن تنمية عدة صفات و هذا يرجع إلى استعمال هذه الطريقة بالوجه الحسن سواء في فترة الدوام أو وقت الراحة أو الشدة .

وهذا ما يراه أيضا (guyader, 1999, p. 68) ، أن هذه الطريقة لها أخطاء عدم الفهم الجيد ، لتأثير هذه الطريقة على القلب و الوظائف الأخرى ، لذلك يجب مراعاة شدة الحمل و العمر البيولوجي للرياضي والشدة فمثلا لا تستعمل "30-30" لشدة مرتفعة لما دون 15 سنة كون من الجانب الفسيولوجي غير مهياً للعمل بحامض اللاكتيك.

3-4-3 طريقة التدريب التكراري :

يتم التدريب الرياضي في هذه الطريقة بشدة عالية و قد تصل إلى الحد الأقصى لمقدرة الفرد على أن يأخذ اللاعب بعد ذلك راحة بينية تسمح له باستعادة الشفاء الكامل.

-يرى ميشال برادي (bradet) أن التكرار هو نفس مبدأ الفتري اي طريقة غير مستمرة، و يكمن الإخلاف في زمن الاسترجاع حيث تكون في هذه الطريقة كاف لاستعادة مخزون الطاقة و قد تصل الشدة إلى أقصى أو أكثر من قدرة الفرد .

3-4-4 طريقة التدريب الدائري :

ابتكر هذا النوع من التدريب مورجان و آدمسون بإنجلترا لتلاميذ و الطلاب بغية إكسابهم اللياقة البدنية، و تطور هذا النوع مع مرور الوقت و التجارب التي قام بها عديد العلماء امثال كوخ kock و شولش

scholich

3-4-4-1 اختيار التمرينات :

تختار تمرينات مختلفة مع مراعات شدة الحمل لكل تمرين، و أجزاء الجسم المتأثر به و تتراوح ما بين (5-15) تمرين في الدائرة مع مراعات عند تكوين هذه الدورة، أن تمارينها تخدم على التوالي جميع عضلات الجسم الرئيسية (رجلين - ذراعين - بطن ثم الظهر) و لا يتكرر تدريب جزء من أجزاء الجسم في تمرين متتاليين و تتوقف تنمية و تحسين القدرات البدنية على شدة التمرينات المستخدمة .

3-4-4-2 تحديد الجرعة التدريبية:

- 1- يحدد المدرب الجرعة التدريبية أما بتكرار أو وقت معين .
 - 2- في بداية العمل تسلّم بطاقات للتسجيل مبيّنا بها الحد الأقصى للتكرار و مقدار الجرعة التدريبية و مع النموذج السريع للتمرينات و التدريب الدائري لها .
 - 3- يقسم اللاعبون و تحدد المجموعات منهم الصغيرة لكل تمرين.
 - 4- يؤدي اللاعبون الحد الأقصى الممكن للتكرار في كل تمرين في الدائرة و قد تعطي فترات بينية للراحة بعد كل تمرين.
 - 5- يسجل الحد الأقصى لتكرار في كل تمرين في البطاقة (الحد الأقصى للجرعة).
 - 6- تحدد الجرعة التدريب بتخفيف الحد الأقصى للتكرار إلى الربع أو الثلث أو النصف.
- و هنا يرى الدكتور يوسف لازم كماش و آخرون أن هذه الطريقة ما هي إلا نظام أو طريقة تنظيمية للطرق السابقة.

* يمكن استخدام الأسلوب الدائري بالطريقة المستمرة أي أن الرياضي يقوم بالمرور على كل الورشات أو التمرينات دون أن تتخللها راحة بينية.

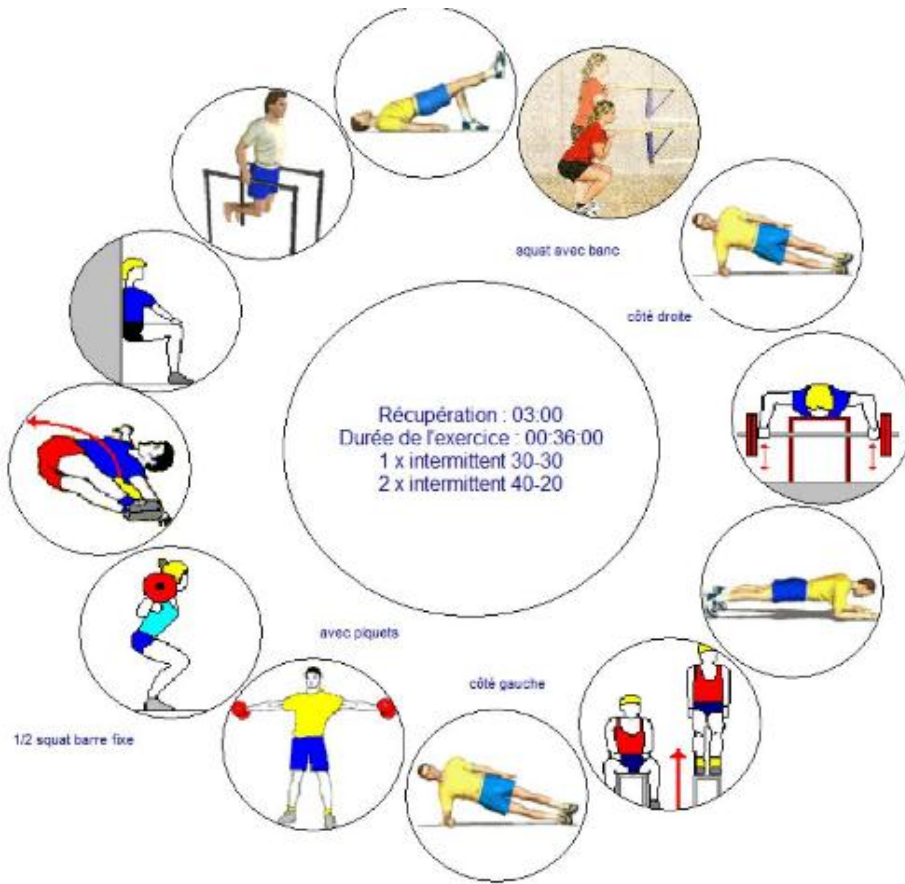
* استخدام الأسلوب الدائري بالطريقة إما منخفضة الشدة أو مرتفعة الشدة و هذا بأداء تمارين الدائرة بزمن معين و تليها فترة معينة للراحة ثم الانتقال إلى التمرين التالي و هكذا أي بنظام (15-30') أو (15-15') أو (30-30') و هذا حسب شدة التمرين و العرض من الدائرة أي ماذا يريد المدرب كهدف للحصص التدريبية ، كما يمكن استخدامه بالطريقة التكرارية .

غير أن (بسطويسي أحمد ، 1999) إعتبر الأسلوب الدائري كتنظيم للطريقة الفترية و التكرارية واستبعده من الطريقة المستمرة. (البسطويسي، 1999، صفحة 297)

- وهنا يرى الطالبان أن استخدم هذه الطريقة يجب أن تتوافق مع الهدف من الحصة أولا و قبل كل شيء، واستخدامها مع أي طريقة أخرى لا بد من الأخذ بعين الاعتبار المستوى البدني للاعبين و أي مرحلة عمرية وأيضا مراحل الإعداد.

فمثلا لا نستطيع استخدام هذه الطريقة لتحمل القوة سواء بالانتقال أو بغيرها بالأسلوب المستمر أي بدون أوقات للراحة و لا أيضا فترى مرتفع الشدة لما دون 16 سنة .

الشكل رقم (04) التدريب الدائري

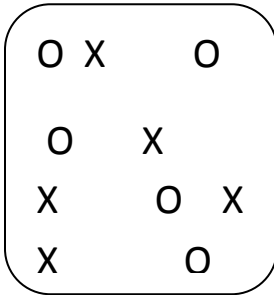


3-4-5 طريقة تدريب اللعب:

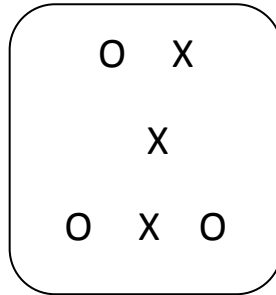
تتميز هذه الطريقة بأن الشدة فيها متغيرة طبقاً للاتجاه المراد تحقيقه أثناء سير اللعب، و تمتاز هذه الطريقة بأن العمل فيها يتشابه مع طبيعة النشاط التخصصي في كثير من المواقع ، و تهدف الطريقة إلى تطوير العناصر البدنية أو المهارية أو الخططية في كرة القدم ، و هي طريقة ممتعة و مؤثرة و يكثر فيها تغير المواقع المختلفة ، و يستطيع المدرب فيها اختيار التمرينات و أزمته و واجباتها و بما يتناسب مع قابليات و قدرات اللاعبين، على سبيل المثال ، يستطيع المدرب تحديد الواجبات المطلوب من اللاعبين تطبيقها ، مثل التأكيد على السرعة و المهارة، عندها يتحدد لمساة الكرة للاعب ، و كذلك عدد لمساة الكرة لأفراد الفريق ككل أو تحديد عدد التمرينات للفريق في زمن محدد.

الشكل رقم (05) يبين طريقة اللعب:

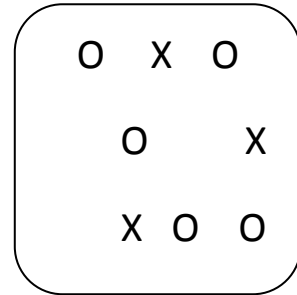
5x5



3x3



3x5



خصائصها :

تعتبر هذه الطريقة من أفضل الطرق بالنسبة للألعاب الجماعية خاصة كرة القدم و تعمل أساساً على تنمية.

1- تحمل الأداء : كون هذه الطريقة تتيح للمدرب اكتشاف مدى تحمل لاعبيه لرم معين و بإمكانه بهذه

الطريقة تنمية هذه الصفة الهامة.

-تعتبر طريقة تدريب مشابهة للمنافسة وملتطلباتها فعلى غرار الجانب البدني (التحمل) فتقيس انسجام المجموعة (خططيا) ،الجانب النفسي و السلوكي (كالدافعية و العدوان ..) و الجانب المعرفي (اتخاذ القرار وبسرعة تحليل المعلومات) (كماش و سعد، 2006، صفحة 306).

- هنالك نظم أخرى لتدريب مبنية على تداخل هذه الطرائق فيما بينها و ذلك للهدف من وراء اختيار هذه الأخيرة.

فمثلا هنالك مبدأ التناوب (Alternance) و يذكر Mechel braldet انها أفضل طريقة لتنمية VO2 MAX حيث يعد معرفة VAM للفرد و لمدة 6 الى 7 دقائق يجري الرياضي بالتناوب 30" سرعة VAM % 100 و 30" VAM % 50 ثم راحة 6 دقائق و تعاد تكرار من (1 الى 3) مجموعات . هنالك Fractioné (تقطيع المسافة) ...الخ من الطرق .

3-5- صفة التحمل وارتباطها بالمراحل العمرية

نظرا لتميز عملية النمو والتطور من سن الطفولة حتى سن البلوغ بالديناميكية المستمرة ، يمر الإنسان خلالها بسلسلة من التغيرات في معدل سرعة نمو وتطور للقدرات البدنية في كل مرحلة عمرية، وخاصة أن كل مرحلة سنية مهيئة للتطور السريع لبعض العناصر البدنية (ظفرات النمو).

ويمكن الوصول للمستوى المثالي وتحقيق مستويات عالية في كل مرحلة ، وذلك باحترام وعدم حرق هاته المراحل العمرية في تنمية وتطوير صفة التحمل بأنواعها.

فصفة التحمل هي صفة مهمة في كرة القدم ، ويمكن أن يبدأ التدريب في التحمل الهوائي في السنوات الأولى 8-9 سنوات مع مراعات الجانب النفسي والدهني وكذا الشدة عن طريق الجري لمسافات طويلة نسبيا بخطوات منتظمة (التدريب المستمر والألعاب) . (البساطي، 2001، الصفحات 43-44)

أما في سن (12-15) التدريب في البداية يكون على شكل فردي ثم على شكل مجموعات حسب المستوى أو المراكز مع ملاحظة عملية التنفس ولون الوجه ومراقبة نبض القلب، ولتطوير الكفاءة الهوائية:

- نستعمل التدريب الفتري وطريقة اللعب، وبتكيز عالي، من 15 سنة وفي مرحلة البلوغ يصل إلى الأقصى.

أما التحمل اللاهوائي وهنا نعني تدخل نظام الطاقة اللاهوائي اللبني، فمن غير المعقول التدريب قبل هذا السن 14-15 بهذا النظام وذلك لنقص كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وعدم جاهزية النظام الانزيمي في عملية تحليل حمض اللبن. ويبدأ التدريب في تحمل القوة مثلا وتحمل السرعة بعد هذا السن بالعمل الفتري والمتقطع وطريقة اللعب 3 ضد 3، 5 ضد 5 لدمج تدريبات التحمل الخاص هوائي واللاهوائي، ولتعويد الجسم على العمل حتى التعب، و يصل إلى أقصاه بعد سن 18 سنة (www.fifa.com, 2002)

خلاصة الفصل:

يعتبر التحمل صفة رياضية بالنسبة للاعبي كرة القدم بأنواعه العام و الخاص و على ضوء هذه الأهمية اقترح أهل الإختصاص في التدريب عدة طرق لتنمية هذه الصفة، لكن كل طريقة لها مبادئها و شروطها، و من أجل ذلك على المدرب قبل اختيار أي طريقة، يجب أن يكون ملم بتأثيرها على الجانب الفسيولوجي و النفسي و البدني للرياضي و مدى ملائمة هذه الطريقة مع المرحلة العمرية التي يشرف عليها ولا يعمل مجرد إسقاط على مجموعته .

إذن : الهدف و المجموعة يحتمان على المدرب اختيار الطريقة و ليس العكس.

4- تعريف مرحلة أقل من 17 سنة:

يصنف فريق كرة القدم الى خمسة فئات و هي: الأصاغر، الأشبال، الأواسط، الآمال، الأكابر و المرحلة العمرية أقل من 17 سنة، اللاعب في هذه الفئة يكون في مرحلة جد حاسمة و هامة في حياته ألا و هي مرحلة المراهقة، و ما هي الا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة و يتم تأكيده في هذه الفترة، اذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابعا، يتجه فيها الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه، بحيث يحاول التعود على ضبط النفس و الابتعاد عن العزلة و الانطواء تحت لواء الجماعة.

4-1- خصائص النمو عند هذه الفئة:

يتميز نمو لاعب هذه المرحلة بخصائص، جسمية، انفعالية و نفية و اجتماعية و كذا خلقية و التي لها الأثر الكبير في تكوين شخصية اللاعب المراهق، و على مدى تكيفه في المحيط الذي يعيش فيه و خصائص نمو لعب فئة الأواسط هي نفسها خصائص النمو في مرحلة المراهقة.

4-1-1- النمو الجسمي:

"ان البعد الجسمي هو أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهق، و يشمل مظهرين أساسيين من مظاهر النمو و هو النمو الفيزيولوجي أو التشريحي و النمو العضوي، و المقصود بالنمو الفيزيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة للعيان التي يتعرض لها المراهق أثناء البلوغ و ما بعده، و يميل ذلك بوجه خاص النمو في الغدد الجنسية، أما النمو العضوي فيتمثل في الأبعاد الخارجية كالطول، الوزن و العرض، حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن 3 كغ في السنة، و يؤدي النمو الجسمي الى الاهتمام بالجنس الآخر، و يهتم المراهق بمظهره الجسمي و صحته الجسمية و قوة عضلاته و مهاراته الحركية، لما تحمله من أهمية في التوافق الاجتماعي و اذا لاحظ المراهق أي انحراف في مظهره الشخصي فانه يبذل قصارى جهده لتصحيح الوضع

وإذا يبذل قصارى جهده لتصحيح الوضع و اذا أخفق ينتابه الضيق و القلق و هو يؤدي ذلك الى الانطواء و الانسحاب . (الحافظ، 1990، صفحة 48)

4-1-2- النمو الحركي:

" تتميز هذه المرحلة بإتقان المهارات الحركية من مظاهره تصبح حركات المراهق أكثر توافقاً و انسجاماً و يزداد نشاطه و قوته، و تزداد سرعة زمن الرجوع، و هو الزمن الذي يمي بين مثير و بين استجابة لهذا المثير كما أن النمو الحركي يتفق معناه الى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغيرات المتابعة التي تسير حسب أسلوب و نظام مترابط خلال حياة الانسان و لكن وجه الاختلاف هو مدى التركيز على دراسة السوك الحركي و العوامل المؤثرة فيه، و قد جاء تعريف أكاديمية النمو الحركي على أنه عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة النسان، و العمليات المسؤولة عن هذه التغيرات". (السلام، صفحة 339)

4-1-3- النمو النفسي:

" في هذه المرحلة يلاحظ تعاقب مراحل من الاثارة النفسية أو الاحباط النفسي، حيث يظهر غالباً اهتمامات مجردة و مثالية و دينية، و من ناحية أخرى يعتبر الباحثون المراهقة سن الايمان العفوي و سن الدقة و الفضول و يمكن أن الأفكار على العقل، المفاهيم الانسانية و عشق المجردات". (كبة، 1997، صفحة 272)

"كما أن المراهقة تعتبر من أصعب المراحل من الناحية النفسية، حيث أن الرغبة في التقرب من الجنس الآخر دون تفكير في حصرها في شخص واحد معين تزداد تحت سلطان الحاجة المتزايدة، فتتولد

الاهتمامات الدينية على العكس مع الارتباك الداخلي و الحاجة الى العون، تلك الحاجة التي تدخل في صراع مع المتطلبات أو المطالب المتزايدة للعقل و النفس". (السيد، 1997، صفحة 272)

4-1-4- النمو العقلي:

" تتميز هذه المرحلة بالاهتمامات التكتيكية الاطلاعية أو العقلية، و تخضع هي أيضا لنوع من التصعيد وتتحول الى اهتمامات عقلية مجردة تدفع المراهق الى البحث عن الاشكالية الأولى للحياة الثقافية التي يستطيع بلوغها فيتوجه الى دراسة التاريخ و بوسع نظرتة الى الوجود بأن يضيف الى المكان بعدا آخر هو الزمان.

كما أن المراهق يعطي عناية كبيرة للمجال الأدبي و الشعري، و الفنون ثم الموسيقى و أمام الكون يغدو قادرا على تصور العلاقات المجردة العامة و على استخدامها، حتى يصل الى العلاقات الرياضية و تنشأ له فكرة القانون الطبيعي و في جميع الميادين يصبو الى منظومات من الحقائق النهائية تمنحه مهادا و متكأ لشعوره بشخصيته الخاصة". (غال، 1997، صفحة 29 و30)

4-1-5- النمو الانفعالي:

" ان التغيرات الجسمية الجنسية التي تظهر أثناء المراهقة تؤثر على نفسية و على سلوك المراهق و تفكيره وتصرفاته و لذا هناك نمو انفعالي يميز المراهق منه:

- شدة الحساسية و الخجل و الشعور الحاد بالذنب في كل ما يفعله و الهروب الى التدين المترمت خوفا من العقاب و يخرج من المبادئ الدينية و الخلقية.

- المراهق يميل للتمرد على تعاليم الأسرة و المدرسة خلافا للطفل الذي يميل للواء الأسرة، كما يختلف المراهق عن الطفل في الميل الشديد لتحسين المظهر الشخصي في الشكل و الملابس و طريق الكلام و العناية بشعره و الحرص على اثبات الرجولة في معظم تصرفاته.
- يريد المراهق الدخول في عالم الكبار و التشبه بهم و هذا التكيف للأوضاع الجديدة و التخلي عن العادات القديمة مرتبطا بالتوتر الانفعالي و احتمال الفشل.
- كما أن هناك عدم استقرار انفعالي ناتج عن الدوافع الجنسية و التغيرات البيداغوجية التي تحتاج الى فهم و تفسير، الا أن المجتمع يعتبرها من الموضوعات التي لا يمكن مناقشتها.

4-2-4-ازمات فئة الاشبال :

يواجه لاعب فئة الاواسط ازمات تعيق نموه النفسي و الاجتماعي و حتى الاخلاقي خاصة في مثل هاته الفترة الحرجة من العمر و تعني المراهقة ,و السبب يعود الى الاجتماعي نفسه من الاسرة و المدرسة والنادي ,كل هذه المنظمات التي لها علاقة لهذه الفئة ,ولهذا سنطرح مختلف الازمات التي يتعرض لها لاعب فئة الاواسط او بصفة اعم اللاعب المراهق .

4-2-4-1-الازمات النفسية :

تقف امام تطلعات اللاعب المراهق نحو تحديد و الاستقبال ازمات نفسية تعيق هذا التطلع و يمكن تقسيمها الى ازمات انفعالية و رغبات جنسية و نزعات عدوانية .

4-3- الأزمات البدنية:

تنقسم الى أزمات حركية و صحية:

4-3-1- أزمات حركية:

" في مرحلة المراهقة يزداد وزن الجسم و طوله بزيادة نمو العضلات و العظام، و تكون القدرة على العمل المتزن ضئيلة و يتضح ذلك من فقدان عنصر الرشاقة و عدم القدرة على ضبط المتغيرات الحركات، و ظهور علامات التعب بسرعة، حيث يرى العالم هامبورجر بأن مرحلة المراهقة هي فترة ارتباك بالنسبة للنواحي الحركية، و من هنا يمكن تلخيص أهم الاضطرابات الحركية في ما يلي:

4-3-2- الافتقار الى الرشاقة: ان حركات المراهق تفتقر الى صفات الرشاقة و يتضح ذلك جليا

بالنسبة لتلك الحركات التي تتطلب حسن التوافق من مختلف أجزاء الجسم.

4-3-3- الزيادة المفرطة في التحركات: كثيرا ما نجد أن الحركات العادية للمراهق ترتبط بدرجة كبيرة

ببعض الحركات الجانبية الزائدة و تعني تلك الزيادة الواضحة في حركاته و عدم قدرته على الاقتصاد الحركي و نقص في هدفية الحركات.

4-3-4- نقص القدرة على التحكم : يجد المراهق صعوبة في اكتساب المهارات الحركية الجديدة و نادرا

ما يجد التعلم من أول وهلة كما يظهر كذلك الخوف الذي يساهم في إعاقة اكتساب و استيعاب الحركات الجديدة .

4-3-5- التعارض في السلوك الحركي العام : يتميز السلوك المراهق بعدم الاستقرار الحركي و الذي

يظهر في القيام بمختلف الحركات الغير مقصودة فتجده دائم الحركة و في بعض الأحيان نلاحظ أن حركاته

تتسم بالفتور و الثاقل التي تصادفها كثيرا في حصص التربية الرياضية خاصة بالنسبة لأنواع الأنشطة التي تتطلب زيادة الفعالية و بذل الجهد. (العلاوي، 1975، صفحة 161 و159)

4-4- أزمات الصحة:

إن المتاعب العرضية التي يتعرض لها الشباب في مرحلة المراهقة هي السمنة البدانة إذ يصاب المراهق بسمنة بسيطة مؤقتة لكن إذا كانت السمنة كبيرة يجب على تنظيم الأكل و العرض على الأطباء الأخصائيين فقد تكون ورائها اضطرابات شديدة في الغدد كما يجب عرض المراهقين على انفراد مع الطبيب لمعرفة متاعبهم. (معوض، 1971، صفحة 76)

4-5- خصائص لاعب فئة الأشبال:

4-5-1- الصفات البدنية:

السرعة الانفعالية: تتمثل في العدو لأخذ الأماكن الشاغرة أو الانطلاق بسرعة نحو الكرة القادمة للوصول إليها قبل المنافس و الجري للحاق بالمنافس عند الدفاع.
سرعة الحركة: هي سرعة أداء اللاعب للمهارة بالسرعة و الدقة و التكامل تحت ضغط المنافس خاصة عند التصويت بدقة.

سرعة الاستجابة: و هي القدرة على الاستجابة للمواقف و التحركات الخطيرة و هذا لتغيير موقع اللعب حتى يستطيع أن يستجيب بسرعة.

القوة : هي القدرة العضلية في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها بالتوتر العضلي. (CIMECK, 1983, p. 183) و تؤثر تأثيرا كبيرا في الصفات الأخرى كالسرعة و التحمل و

الرشاقة و تظهر أهميتها في مزاحمة للاستحواذ على الكرة بين اللاعبين.

القوة المميزة للسرعة : تظهر في الوثب لضرب الكرة بالرأس عند التصويب أو إبعاد الكرة.

الرشاقة : يجب التدريب عليها يوميا؛ و يتمثل في القدرة على المرور على المنافس أو أكثر و تتطلب

سلاسة في أداء الحركات سواء المراوغات في الأرض أو في الهواء.

المرونة: لكي تؤدي المهارة بطريقة سليمة يجب أن تأخذ المفاصل في الجسم و عليه يجب أن تكون مرنة

لذلك فإن مرونة العمود الفقري لها دور هام في انسيابية الحركات .

المداومة و التحمل : التحمل جزء هام من اللياقة البدنية حيث أنه يتوقف على استخدام مجموعة كبيرة

من العضلات و لمدة طويلة فهو عامل هام يساعد على تحسين اللياقة البدنية و نعني بالتحمل القدرة على

الاستمرار في أداء متطلبات المباراة بدون هبوط المستوى و هو ما يسمى بتحمل الأداء خاصة في الدقائق

الأخيرة فكلما زادت قدرته على التحمل الأداء تأثرت صفاته الإرادية مثل العزيمة و الإصرار و العمل على

النصر و الثقة بالنفس للاستحواذ على الكرة.

التوافق: بين أجزاء جسم اللاعب عند أداء المهارات هام جدا لدقة أداء اللاعب و التوافق مع الكرة هو

العامل الفيصل في إتقان المهارة؛ فإن لم يكن هناك توافق بين نظر اللاعب و الكرة و أجزاء الجسم تنعدم

قدرة اللاعب على التحكم في الكرة ؛ لذلك كل تمارينات الكرة تعمل على توافق نظرا للاعب و جسمه

والكرة من هنا كانت أهمية اختبارات التوافق لتحديد مدى قدرة اللاعب على التوافق (مختار، 1988،

صفحة 144)

4-5-2- الخصائص التشريحية و الفيزيولوجية بالنسبة للاعب كرة القدم :

إن الدور الذي تلعبه الخصائص الفيزيولوجية في تطوير العضوية يرجع إلى الجهاز العصبي المركزي؛ إن

التدريب المتعدد الاختصاصات يجب أن يكون اهتماما أساسيا في الوسط الرياضي لكي تتطور عند

اللاعبين قابلة أداء النشاط الرياضي لمدة طويلة في الحياة؛ لذلك يجب أن يكون التدريب بطريقة حيوية تحفيزية مصحوبة بعدد كبير من التجارب؛ فأثناء تعليم الحركات التنسيقية المعقدة للاعب المراهق بطريقة منهجية يجب الاهتمام لها تأثير كبير على العضوية و هما :

-إعادة الهيئة المورفولوجيا في شكل متطور يتميز بصفات انتر و بمترية .

إن نمو الجسم عند المراهق يتميز بصفات الإيقاع العالي و تطور وزن الجسم أو ارتفاعه إلى الأعلى ينتهي عن الشبان نحو 17-18 سنة و التطور الأقصى للهيكل العظمي لدى الأطفال مرتبط ارتباطا وثيقا بتشكيلة عضلاتهم و الأربطة المفصالية فعند 18 سنة تكون الكتلة العضلية 100/2.44 و يتوازن ومع إرتفاع هاته الكتلة العظمية العضلية و يتم إتقان الصفات الوظيفية؛ و هاته الأخيرة تتغير و تتحدد في سن 7 إلى 10 سنوات و عضلات المراهق تتحدد في 14-15 سنة و تختلف قليلا عن البالغ فارتفاع قوة العضلات بالنسبة للاعب كرة القدم في المرحلة 11-19 سنة تنتج بصفة غير منسقة إلى جانب صفة القوة نجد السرعة التي يبدأ تطورها عند لاعبي كرة القدم من 12 - 17 سنة.

أما بالنسبة لصفة الدقة عند لاعبي كرة القدم شبان تجري بشدة عالية و تتطور بشكل مرتفع إلى جانب هاته الصفات نجد صفة المرونة و التي تتطور بشكل جيد في سن 11 لكي يحصل على لاعب مرن في المستقبل و طوال حياته الرياضية؛ أما بالنسبة للمداومة فتتخفف في سن 15-16 سنة و هذا بسبب ارتفاع السرعة القصوى و ارتفاع امكانيات العمل و عند وصول إلى 17 نبدأ المداومة في الارتفاع و التطور من جديد .

أما التسخين خلال الحصة التدريبية من وجهات النظر المنهجية و البيداغوجية لا يجب أن يكون لمدة طويلة و الراحة يجب أن تكون قصيرة من جهة نظر الفيزيولوجية و أن عنصر التعب يمر بسرعة عند لاعبي كرة القدم شبان . (Dawad, 1989, p. 189)

4-6- علاقة اللاعب المراهق بالرياضة :

يتفق ريتشاد أولرمان (1983) مع فرويد في اعتبار اللعب و النشاط الرياضي كمخفض للتوتر و الإحباط الذي من شأنه أن يعطل الطاقة الغريزية للهو فعن طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تحرر بصفة اجتماعية مقبولة و يستطيع المراهق التحكم في صراعاته اللاشعورية المرتبطة بمرحلة الطفولة و بالتالي التحكم في ذاته و الواقع و بفضل اللعب و النشاط الرياضي يتمكن المراهق من تقويم و تقييم امكانية الفكرية و العاطفية و البدنية و محاولة تطويرها باستمرار كما تسمح له بالانفصال المؤقت عن الواقع بحثا عن صدى واقعي في عالم الاشياء و عالم الأشخاص ؛ كما يرى (منجيتير MENNIGETRE) 1924 أن اللعب و الرياضة من أنماط الصراع الرمزي يرتكز أساسا على العدوانية و السلوكيات الغي مقبولة اجتماعيا . كما أن الضغط الذي تولده التوترات الجنسية و العدوانية ؛ يمكن التحكم فيها و توجيهها و باعتبارها كذلك الطريقة الوحيدة التي تمكن المراهق من إثبات ذاته وتكوين هويته و التحكم في انفعالاته و بالتالي الاندماج قصد التكيف الاجتماعي إن من أزمات الشباب في تحطي هذه الأزمة على كيفية مواجهتهم للمشاكل التي تعترضهم العدوانية حتى يتم التحكم فيها دون كتبها (الافندي، صفحة 444؛445)

الرياضة تمكن المراهق من تجاوز الحوار اللغوي إلى اللغة الجسدية التي تسهل له التعبير المطلق عن المكونات السيكولوجية ؛ حيث أن جزء كبير همشته مادية الحضارة فعن طريق الحركة يتجاوز المراهق جميع

القوانين و التقنيات و المحرمات التقليدية المفروضة ؛ و بذلك يحاول تجاوز الواقع و بمعنى آخر تحدث قطعة إيجابية مع الحياة اليومية الروتينية فالإيجابية يتجه نحو المخدرات و الجرائم .

(giali, 1991, p. 91)

- الرياضة تعد عاملا هاما في بناء الأخلاق القومية و تقتل عناصر الجريمة.

- نستنتج من كل هذا هي الوسيلة الأرقى لتحقيق حاجات المراهق.

4-7- أهمية ممارسة كرة القدم لدى المراهق :

رياضة كرة القدم أهمية كبيرة عند المراهقين لما لها من شهرة عالمية و اقبال و اهتمام كبير من مختلف شرائح المجتمع و هذا يدل بوضوح أنها تلبي حاجيات المراهق الضرورية و تساعد على النمو الجيد و المتوازن. من الايجابيات المميزة لأهمية كرة القدم عند المراهق نجد:

- هي الوسيلة المهمة في تربية روح الجماعة و التعاون و احترام الآخرين و بصفتها نشاط اجتماعي فهي تخلصه من السلوك الأناني و العدواني و تدفعه للعمل لصالح الجماعة.

- تشعر اللاعب بالمسؤولية و الاعتماد على النفس انطلاقا من القيام بدوره داخل الفريق.

- تساهم مساهمة فعالة في توسيع العلاقات بين أعضاء الفريق و ذلك من خلال احتكاكهم ببعضهم البعض.

- تساهم في تنمية صفة الارادة و الشجاعة.

- تعود الفرد على النشاط و الحيوية و تبعده عن الكسل و الخمول.

- تساعد على استغلال وقت فراغه ايجابيا , و تنمي فيه التعاون المهمة في الحياة الفرد و المجتمع

(الافندي، صفحة 453) .

تمهيد :

إن أهمية الدراسة و دقتها ، تتعدى الجانب النظري المنطلق منه ، إلى الجانب الميداني، من أجل التحقق من فرضيات الموضوع ، هذا ما يتطلب منا ، توخي الدقة في اختيار المنهج العلمي الملائم والأدوات المستعملة لجمع المعلومات ، التي يعتمد عليها فيما بعد ، و كذا استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة ، من أجل الوصول إلى نتائج ، ذات دلالة ودقة ، تساهم في تسليط الضوء على المشكلة المدروسة.

1-الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بدراسة استطلاعية في بداية الموسم الكروي و كان الهدف من الدراسة إيجاد الاسس العلمية للاختبارات و كذا تأهيل السواعد العلمية التي اختارها الباحث للاستعانة بها التطبيق الميداني للاختبارات من اجل :

- شرح الهدف من البحث و تحديد القياسات المطلوبة.
 - التعرف على الاجهزة و الادوات و طريقة استخدامها.
 - الوقوف على اهم الصعوبات التي قد تواجه الباحث عند اجراء الاختبارات الرئيسية.
- و عليه قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة من نفس المرحلة العمرية قوامها 07 لاعبين من غالية عين تادلس و ذلك للوقوف على اهم النقاط السبقة الذكر و مما اسفرت عليه نتائج الدراسة.

1-2-1 الدراسة الرئيسية :

1-2-1-1 منهج البحث :

تختلف المناهج المتبعة ، تبعا لاختلاف الهدف الذي يود التوصل إليه في مجال البحث العلمي ، ويعتمد اختيار المنهج المناسب لحل المشكلة بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها، ومن هذا المنطلق حتمت مشكلة البحث إتباع المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث ، و هذا لمعرفة ما مدى تأثير التدريب في الملاعب المصغرة على تنمية صفة التحمل للاعبين كرة القدم.

2-1 مجتمع عينة البحث :

لقد تم إنجاز تجربة البحث على عينة تضم 18 لاعبا من فريق شباب سيدي علي و18 لاعبا من فريق الاتحاد الرياضي لبلدية سيدي لخضر من ولاية مستغانم من قسم الهواة للبطولة الجهوية الثانية لكرة القدم الجهة الغربية صنف أشبال، المسجلين في البطولة الجهوية الغربية 2014-2015

النسبة المئوية	العدد	
100 %	252	المجتمع الاصيلي
14.33 %	36	عينة البحث

جدول رقم (1) يبين نسبة عينة البحث مع مجتمع البحث

و تم اختيار المجموعتين بالطريقة العمدية بحيث تم اجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية الضابطة و لعينة البحث و ذلك بدراسة بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي اي صفة التحمل بأنواعها , حيث راعى الطالب الباحث مدى تجانس العينتين في المتغيرات الطول الوزن و العمر كما هو موضح في الجدول التالي :

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T	الدلالة
	س	ع	س	ع		
السن	16.33	1.03	16.22	0.88	1.69	غير دال
الوزن	60.06	4.70	62.66	5.59		غير دال
الطول	166.44	4.69	158.11	8.09		غير دال

جدول زقم (02) يبين تجانس العينتين من حيث متغيرات الوزن الطول و العمر

عند مستوى الدلالة 0.05 درجة الحرية 34

3-1 مجالات البحث :

1-3-1 المجال البشري : شملت الدراسة 36 لاعبا من قسم الهواة لكرة القدم ، البطولة الجهوية الثانية

لغرب وهران ، ينتمون إلى ولاية مستغانم ، كل من فريق شباب سيدي علي و الاتحاد الرياضي لبلدية

سيدي لخضر من اللاعبين المسجلين في فرق مستغانم و الذين ينشطون في البطولة الجهوية الغربية لسنة

2014-2015.

2-3-1 المجال المكاني :

تم إجراء البحث في جانبه الميداني في ملعب فريق شباب سيدي علي و فريق الاتحاد الرياضي لبلدية

سيدي لخضر بولاية مستغانم.

وقد اخترنا هاذين الفريقين لقرهما الجغرافي و البيئي لضبط المتغيرات الإجرائية للبحث.

1-3-3 المجال الزمني :

امتدت الدراسة التجريبية الرئيسية في الفترة الممتدة من 2014.11.19 الى غاية 2015.02.09

و فيها تم اجراء الاختبارات البدنية القبلية و البعدية .

1-4 متغيرات البحث :

1- المتغير المستقل : طريقة التدريب بالألعاب المصغرة و ما مدى تأثيرها على المتغير التابع.

2- المتغير التابع : صفة التحمل بأنواعها .

3- المتغيرات المشوشة أو الحرجة : و قد اختيرت العينة على أساس التجانس في الطول و الوزن

والعمر التدريبي من خلال بطاقات اللاعبين المرفقة في الأندية .

بعدها قمنا بإجراء الاختبارات القبلية و البعدية في نفس التوقيت و تحت نفس الظروف و بمتابعة مباشرة

من الباحث فريق العمل المتخصص. فحين قام الباحث بتصميم الوحدات التدريبية المقترحة مع مراعاة

توحيد الاطار العام للبرامج لكل من المجموعتين من حيث فترات التدريب وعدد مرات التدريب في الاسبوع

و زمن الوحدات التدريبية اليومية , كما ادخلت التدريبات الفنية على البرنامج المقترح على المجموعة

التجريبية كمتغير تجريبي في حين استمرت المجموعة الضابطة في التدريب باستخدام التمارين التقليدية.

1-5 أدوات البحث :

بغية تحديد الاختبارات التي تقيس صفة التحمل بأنواعها قمنا بعرض استمارة الاختبارات تقيس هذه

الصفة ،قد تم حصرها من خلال حصر المراجع والدراسات السابقة و المشاهدة على أساتذة باحثين

و مدربين من ذوي الاختصاص والخبرة الميدانية ، و قد تم الاجماع على الاختبارات التالية:

1- اختبار كوبر 12 دقيقة - لقياس كفاءة الجهاز الدوري التنفسي (القدرة الهوائية).

2- اختبار هانز 5 دقائق لقياس تحمل القوة على شكل بطارية .

3- اختبار 20 x 2 م ، 40 x 2 م ، 60 x 2 م ، لقياس تحمل السرعة.

1-6-1 الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة :

1-6-1-1 صدق الاختبار :

1-1-6-1-1 صدق المحتوى (صدق المحكمين):

وقد تجلّى من خلال حصر الدراسات و البحوث المشابهة لانتقاء الاختبارات التي تقيس الصفة المراد

دراستها ، ثم عرضها على المحكمين للاختيار النهائي للاختبارات.

1-2-6-1-2 الصدق و الثبات .:

الجدول رقم (03) دراسة صدق و ثبات الاختبارات لصفة التحمل

الاختبارات	معامل الصدق	القيمة الجدولية	معامل الثبات
كوبر	0.99	0.625	0.99
هانز	0.97		0.95
تحمل السرعة	0.93		0.87

الجدول رقم(03) يبين معامل الصدق و الثبات للاختبارات المعتمدة في البحث عند درجة حرية 06

ومستوى دلالة 0.05 بالتالي وجود الصدق الذاتي.

وبهذا فان الدراسة الاستطلاعية حققت اهدافها على جميع الاصعدة فقد قدمت لنا معطيات مهمة من اهمها الاسس العلمية للاختبارات التي ستستعمل في التجربة الميدانية و هذا ما اكده الجدول رقم (03)والذي بين مدى ثبات و صدق الاختبارات.

1-6-3 الموضوعية :

كوننا لم نتدخل في نتائج الاختبارات ، و عدم تحيزنا لأي طرف. زيادة على أن مجموعة الاختبارات المستخدمة في بحثنا مفهومة و سهلة و واضحة ، و ذلك بعدما تلقوا شرحا شاملا لأهداف الاختبارات و مواصفاتها و شروطها ، كما أجبنا على كل التساؤلات التي أثارها المختبرون قبل تطبيق الاختبارات ، و هذا ما يجعلها غير قابلة للتأويل و مناسبة للصفة المقاسة.

1-7-7 الدراسة الإحصائية :

1-7-1 الأدوات الإحصائية المستخدمة:

إن هدف الدراسة الإحصائية ، هو محاولة التوصل إلى مؤشرات كمية ذات دلالة ، تساعدنا على التحليل و التفسير و الحكم على مدى صلاحية الفرضيات - و المعدلات الإحصائية المستعملة هي .

$$\frac{\text{مجم قيم العينة}}{\text{عدد العينة}} = \frac{\text{مجم ن}}{\text{ن}} = \bar{س}$$

المتوسط الحسابي : $\bar{س}$

الوسيط و : القيمة الوسطى التي تتوسط القيم بعد ترتيبها من الأعلى إلى الأسفل أو العكس . و في حالة الزوجي تجمع القيمتان و تقسم على اثنين.

الانحراف المعياري :

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

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum س^2}{ن} - \left(\frac{\sum س}{ن}\right)^2}$$

التباين : $\sigma^2 =$

$$3 \left(\overline{S^2} \text{ و } \right)$$

معامل الالتواء : $\mu =$

ع

$$\text{تجانس التباين} = \frac{\text{التباين الكبير}}{\text{التباين الصغير}} = \frac{\sigma^2 \text{ ع } 1}{\sigma^2 \text{ ع } 2} = \text{ف م درجة الحرية ن} - 1$$

ت ستودنت لعينتين مستقلتين متجانسين و متساويتين :

$$\frac{\overline{S_1} - \overline{S_2}}{\sigma}$$

ت = $\frac{\text{درجة الحرية } 2 - 2}{\sigma}$

$$\sqrt{\frac{\sigma^2 \text{ ع } 1 + \sigma^2 \text{ ع } 2}{\text{ن} - 1}}$$

ت ستودنت لعينتين مترابطتين

\exists ف

م ف

$$\text{ت} = \frac{\text{م ف} = \text{متوسط الفروق}}{\text{ن}} = \frac{\exists \text{ ف} - \exists \text{ ف}}{\text{ن}}$$

ف الفرق بين الاختبارين ، درجة الحرية ن - 1

$$\sqrt{\frac{\exists \text{ ف}^2 - 2(\exists \text{ ف})^2}{\text{ن}(\text{ن} - 1)}}$$

ن مج (س X ص) - مج س X مج ص

برسون

$$r = \frac{\text{ن مج (س X ص) - مج س X مج ص}}{\sqrt{[\text{ن} \exists \text{ س}^2 - 2(\exists \text{ س})^2][\text{ن} \exists \text{ ص}^2 - 2(\exists \text{ ص})^2]}}$$

خلاصة الفصل:

هدف هذا الفصل إلى تحديد معالم البحث الميدانية كما تطرق إلى التجربة الاستطلاعية التي كانت بمثابة تمرين لفريق العمل و اختيار المنهج المناسب الملائم لهدف الدراسة ، بالإضافة إلى ضبط المتغيرات لتكون الدراسة أكثر دقة في النتائج .

مقدمة:

إن طبيعة البحث ومنهجيته تقتضي على الباحث تخصيص هذا الفصل الذي يتناول عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها، وذلك لمعرفة أثر الوحدات التدريبية على عينة البحث وهذا في جميع الاختبارات المعتمدة في الدراسة.

وعليه سيقوم الطالب في هذا الفصل بالتطرق إلى عرض أهم النتائج ومناقشتها بصدق وموضوعية مستعينا بمجموعة من الوسائل و الطرق الاحصائية التي تم التطرق إليها في الفصل السابق.

2- عرض ومناقشة نتائج البحث:

تهدف الدراسة إلى التعرف على أثر الوحدات التدريبية المقترحة على تطوير صفة التحمل للاعبين كرة القدم للفئة العمرية أقل من 17 سنة.

ولمعرفة ذلك قام الباحث بمجموعة من الاختبارات القبليّة والبعديّة وهي:

-إختبار كوبر

-إختبار هانز

-إختبار الجري تحمل السرعة

ولقد قام الطالب الباحث بشرح الإجراءات التنفيذية للاختبارات في فصل إجراءات البحث الميدانية. وفي الأخير سيتم عرض وتحليل ومناقشة نتائج هذه الاختبارات القبليّة و البعدية، وذلك بالاعتماد على الوسائل الضرورية والملائمة لطبيعة البحث والتي أفرزت نتائجها على ما يلي:

نتائج الاختبارات القبليّة لعينيّ البحث:

بعد إجراء الاختبارات القبليّة لعينيّ البحث و على إثر النتائج المتحصل عليها قام الطالب بدراسة مدى التجانس هذه العينتين مستخدمين إختبار t ستيودنت وأفرزت النتائج التالية

الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الاحصائية
	ع	س	ع	س			
اختبار كوبر	82.65	2144	78.79	2159.5	0.55	2.042	غير دال
اختبار هانز	7.75	133.83	8.15	139.22	0.14		غير دال
اختبار تحمل السرعة	1.06	45.36	1.23	44.87	1.26		غير دال

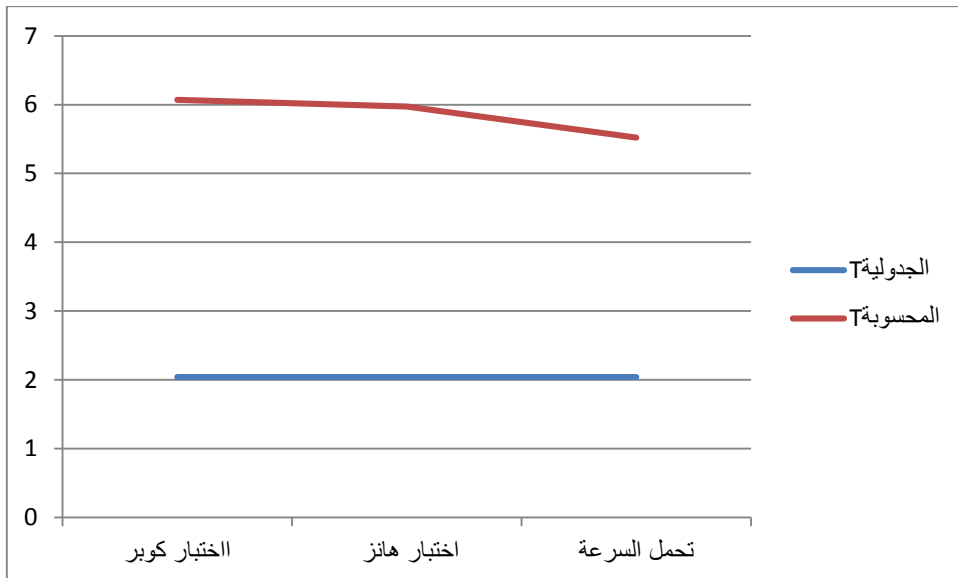
الجدول رقم (04) يبين قيمة t المحسوبة في الاختبارات القبليّة لعينة البحث

عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 34

من خلال الجدول رقم (04) يتبين لنا أن:

المجموعتين متجانستين في كل الاختبارات وكانت قيم t المحسوبة كالاتي: اختبار كوبر 0.55، اختبار هانز 0.14، اختبار تحمل السرعة 1.26. وهي قيم أصغر من t الجدولية التي تقدر ب 2.042 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 34، وهذا ما يدل على تجانس عينة البحث في هذه الاختبارات.

الشكل البياني رقم (06) يبين قيمة t في الاختبارات القبلية لعينتي البحث



1.2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات :

1.1.2 عرض وتحليل نتائج اختبار كوبر :

العمليات الاحصائية								
الدلالة الاحصائية	قيمة t الجدولية	قيمة t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		العينة ن	
			ع	س	ع	س		
دال إحصائيا	2.11	20.16	77.5	2785.5	78.79	2159.5	18	المجموعة التجريبية
دال إحصائيا	2.11	7.21	59.07	2641.88	82.65	2144	18	المجموعة الضابطة

الجدول رقم (05) يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار كوبر عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 17.

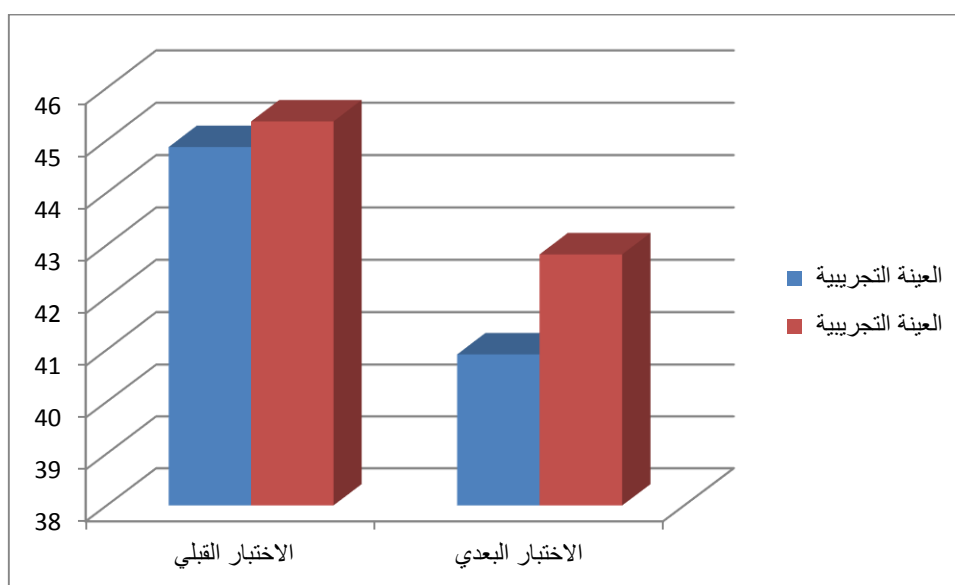
من خلال الجدول رقم (05) يبين مقارنة النتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار كوبر و يتبين أن:

-المجموعة التجريبية حققت في الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره ب: 2159.5 وانحراف معياري قدره ب: 78.79 أما في الاختبار البعدي فقدر المتوسط الحسابي ب: 2785.5 وانحراف معياري ب: 77.5، كما أن قيمة t المحسوبة قدرت ب: 20.16 عند المستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 17 هي أكبر من القيمة t الجدولية والتي تقدر ب: 2.11 وهذا يدل على وجود فرق دال إحصائيا بين الاختبار القبلي و البعدي و لصالح الاختبار البعدي.

-أما المجموعة الضابطة فالاختبار القبلي كان متوسطه الحسابي يقدر بـ: 2144 وانحرافه المعياري 82.65، وبلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 2641.88 والانحراف المعياري 59.07، أما قيمة t المحسوبة فبلغت 7.1 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 17 وهي أكبر من قيمة t الجدولية المقدره بـ: 2.11 و هذا يدل على أنه يوجد فرق دال إحصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي و لصالح الاختبار البعدي.

الشكل البياني رقم (07) يوضح الفرق بين المتوسطات القبلية و البعدية لعينتي البحث في اختبار

كوبر.



يؤكد الشكل البياني رقم (07) النتائج المذكورة سابقا في الجدول إذ يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في هذا الاختبار، أين يتبين لنا أن المجموعة التجريبية حققت أحسن فرق متوسط حسابي في الاختبار البعدي، مما يدل على فعالية والأثر الايجابي للوحدات التدريبية المقترحة على تطوير وتحسين صفة التحمل على عينة البحث.

2.1.2 عرض وتحليل نتائج اختبار هانز :

العمليات الإحصائية								
الدلالة الإحصائية	قيمة t الجدولية	قيمة t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		العينة ن	
			ع	س	ع	س		
المجموعة التجريبية	2.11	4.04	15.07	206.05	8.15	139.22	18	المجموعة التجريبية
المجموعة الضابطة	2.11	2.40	15.53	174.72	7.75	133.83	18	المجموعة الضابطة

الجدول رقم (06) يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار هانز مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 17.

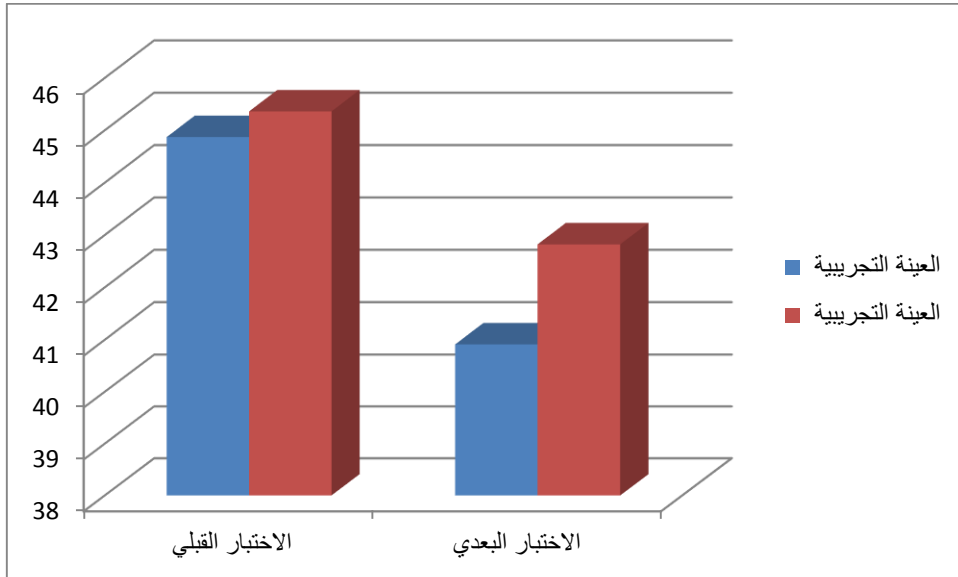
من خلال الجدول رقم (07) الذي مقارنة النتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار هانز يتبين أن:

-المجموعة التجريبية حققت في الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره ب: 139.22 وانحراف معياري قدره ب: 8.15 أما في الاختبار البعدي فقدر المتوسط الحسابي ب: 206.05 وانحراف معياري ب: 15.07، كما أن قيمة t المحسوبة قدرت ب: 4.04 عند المستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 17 هي أكبر من القيمة t الجدولية والتي تقدر ب: 2.11 وهذا يدل على وجود فرق دال إحصائيا بين الاختبار القبلي و البعدي ولصالح الاختبار البعدي.

-أما المجموعة الضابطة فالاختبار القبلي كان متوسطه الحسابي يقدر ب: 133.83 وانحرافه المعياري 7.75، وبلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 174.72 والانحراف المعياري 15.53، أما قيمة t المحسوبة فبلغت 2.40 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 17 وهي أكبر من قيمة t الجدولية المقدره ب: 2.11 و هذا يدل على أنه يوجد فرق دال إحصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي.

الشكل البياني رقم (08) يوضح الفرق بين المتوسطات القبلية و البعدية لعيني البحث في اختبار

هانز



يؤكد الشكل البياني رقم (08) النتائج المذكورة سابقا في الجدول إذ يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في هذا الاختبار، أين يتبين لنا أن المجموعة التجريبية حققت أحسن فرق متوسط حسابي في الاختبار البعدي، مما يدل على فعالية والأثر الايجابي للوحدات التدريبية المقترحة على تطوير وتحسين صفة التحمل على عينة البحث.

3.1.2 - عرض و تحليل اختبار تحمل السرعة:

العمليات الاحصائية							
الدالة الاحصائية	قيمة t الجدولية	قيمة t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		العينة ن
			ع	س	ع	س	
المجموعة التجريبية	2.11	2.97	0.93	40.91	1.23	44.87	18
المجموعة الضابطة	2.11	2.37	1.07	42.82	1.06	45.36	18

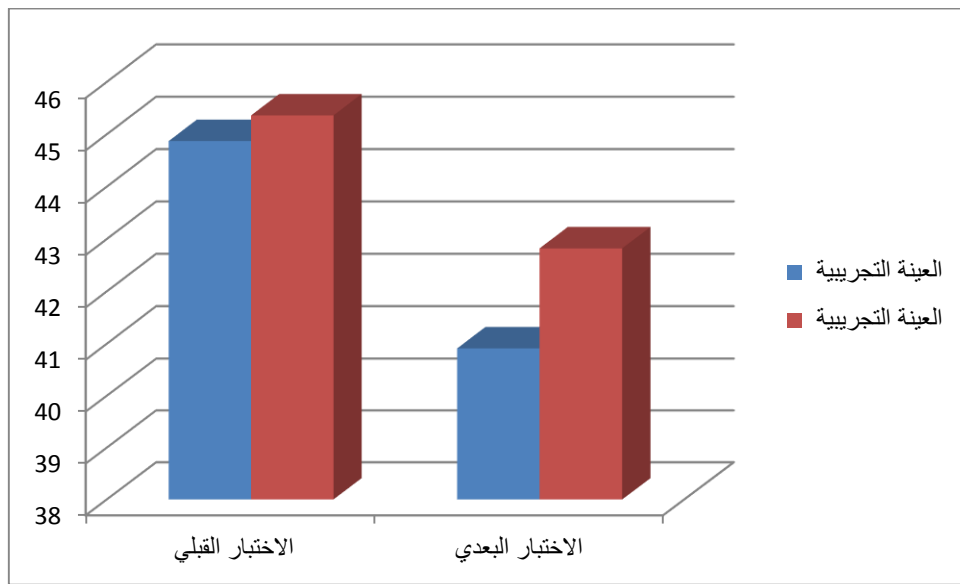
الجدول رقم (07) يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار تحمل السرعة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 17. من خلال الجدول رقم (07) يبين مقارنة النتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبارا لجرى تحمل السرعة يتبين أن:

-المجموعة التجريبية حققت في الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره ب: 44.87 وانحراف معياري قدره ب: 1.23 أما في الاختبار البعدي فقدر المتوسط الحسابي ب: 40.91 وانحراف معياري ب: 0.93، كما أن قيمة t المحسوبة قدرت ب: 2.97 عند المستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 17 هي أكبر من القيمة t الجدولية والتي تقدر ب: 2.11 وهذا يدل على وجود فرق دال إحصائيا بين الاختبار القبلي و البعدي ولصالح الاختبار البعدي.

-أما المجموعة الضابطة فالاختبار القبلي كان متوسطه الحسابي يقدر ب: 45.36 وانحرافه المعياري 1.06، وبلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 42.82 والانحراف المعياري 1.07، أما قيمة t المحسوبة فبلغت 2.37 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 17 وهي أكبر من قيمة t الجدولية المقدره ب: 2.11 و هذا يدل على أنه يوجد فرق دال إحصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي.

الشكل البياني رقم (09) يوضح الفرق بين المتوسطات القبلية و البعدية لعينتي البحث في اختبار

تحمل السرعة



يؤكد الشكل البياني رقم (09) النتائج المذكورة سابقا في الجدول إذ يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في هذا الاختبار، أين يتبين لنا أن المجموعة التجريبية حققت أحسن فرق متوسط حسابي في الاختبار البعدي، مما يدل على فعالية والأثر الايجابي للوحدات التدريبية المقترحة على تطوير وتحسين صفة التحمل على عينة البحث.

4.1.2- عرض وتحليل النتائج البعدية لعيني البحث:

بعد إجراء الاختبارات، قام الباحث بمعالجة النتائج المتحصل عليها إحصائياً، وذلك باستخدام اختبار t تسيودنت.

وهذا عن طريق استخدام قيم t المحسوبة ومقارنتها بقيمة t الجدولية والتي بلغت 2.042 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 34 كما هو موضح في الجدول التالي:

الاختبارات	العينة الضابطة		العينة التجريبية		ت م	ت ج	د إ
	س	ع	س	ع			
اختبار كوبر	2641.8	59.07	2785.5	77.5	6.07	2.042	دال
اختبار هانز	174.72	15.53	206.05	15.07	5.97		دال
اختبار تحمل السرعة	42.82	1.07	40.91	0.93	5.52		دال

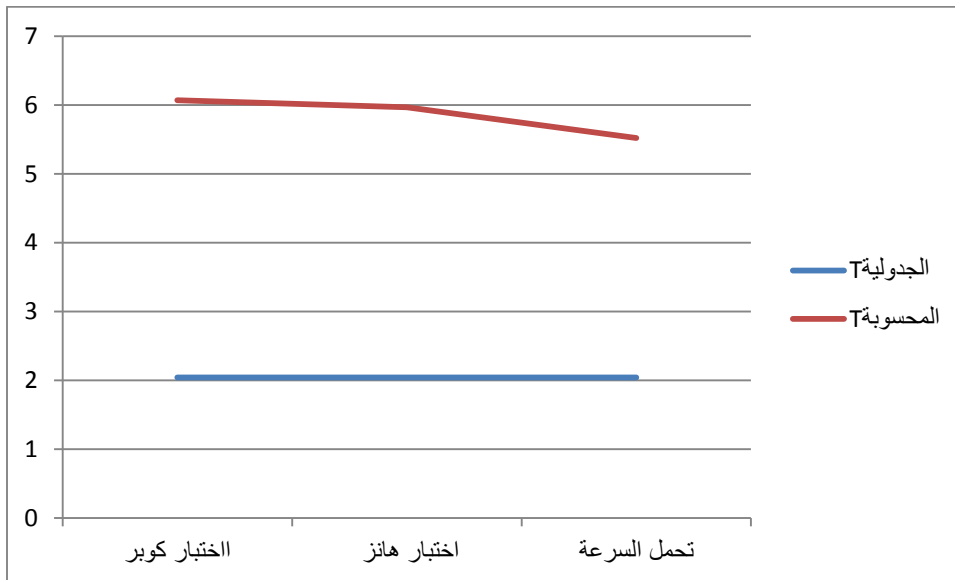
الجدول رقم (08) يبين قيمة t المحسوبة في الاختبارات البعدية لعينة البحث

عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 34

من خلال الجدول رقم (08) الذي يبين قيمة t المحسوبة لاختبارات لعينة البحث يتبين ما يلي:
 أن قيمة t المحسوبة في الاختبارات قد بلغت كالتالي : اختبار كوبر 6.07، اختبار هانز 5.97، اختبار تحمل سرعة 5.52. وهي قيم أكبر من قيمة t الجدولية و المقدر ب 2.042 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 34 .

مما سبق نستنتج أن كل قيم t المحسوبة للاختبارات كانت أكبر من قيم t الجدولية.

الشكل البياني رقم (10)



وعلى ضوء النتائج المذكورة سابقا يوضح الشكل البياني رقم (10) قيم t المحسوبة أين يظهر أن القيم أكبر من قيمة t الجدولية هذا يدل على أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية للاختبارات البعدية وهذا يدل على الأثر الايجابي للوحدات التدريبية المقترحة على صفة التحمل للاعب كرة القدم للفئة العمرية اقل من 17 سنة.

2.2- عرض ومناقشة نتائج البحث:

اعتمادا على البيانات و النتائج التي جمعها الطالب الباحث، وانطلاقا من عرض وتحليل ومناقشة النتائج البحث المستخلصة من التحليل الإحصائي لنتائج عينة البحث، وفي إطار حدود الدراسة تبين لنا من خلال ملاحظة أهم النتائج أن عينة البحث حققت فروقا ذات دلالة إحصائية في المتوسطات الحسابية للاختبارات القبليّة والبعديّة في جميع الاختبارات بالنسبة للعينة التجريبية وهذا ما تؤكده الجداول والأشكال البيانية التالية:

-الجداول: 8.7.6.5

الاشكال البيانية: 10.9.8.7.6

ومن هنا يفسر الطالب التطور الذي عرفته عينة البحث بفاعلية و اثر الوحدات التدريبية على تنمية صفة التحمل وملائمتها للفئة العمرية أقل من 17 سنة.

3.2- الاستنتاجات:

استنادا إلى ما تم استخلاصه من الدراسات النظرية والاختبارات المستخدمة في الدراسة وضوء أهداف البحث وفروضه وما أسفرت عنه الدراسة الإحصائية استنتج الباحث ما يلي:

- للوحدات التدريبية فاعلية على تنمية صفة التحمل للاعبين كرة القدم اذ تبين ان تلك التدريبات تسمح بتطوير مجموعة من الصفات البدنية . كما ان مثل هذه التدريبات تعد من اسلوب المنافسات و الذي يعد من افضل التدريب مما يخلق شكل المنافسة الحقيقية .

1- تساهم مثل هذه التدريبات على تطوير صفة التحمل للاعبين كرة القدم.

2- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة و البعدية للعينة التجريبية.

3- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية للعينتين التجريبية و الضابطة.

أفرزت النتائج المعالجة الإحصائية على وجود تطور وتحسن في نتائج الاختبارات البعدية مقارنة بالقبلية لعينتي البحث، وكانت كلها فروق ذات دلالة إحصائية للعينتين التجريبية، بينما حققت العينة الضابطة فروق ذات دلالة إحصائية في إختبار: كوبر ، هانز وتحمل السرعة.

وعند مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث تبين أن كل الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات لها فروق ذات دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية المطبق عليها الوحدات التدريبية المقترحة. مما يدفعنا بالقول أن الوحدات التدريبية المقترحة كانت أكثر فعالية في تنمية صفة التحمل.

2-4-4- مقابلة النتائج بالفرضيات:

على ضوء الاستنتاجات المتحصل عليها من خلال عرض ومناقشة النتائج ثم مقارنتها بفرضيات البحث وكانت كالتالي:

2-4-1 الفرضية العامة:

حيث افترض الباحث للوحدات التدريبية فاعلية على تنمية صفة التحمل عند لاعبي كرة القدم للفئة العمرية أقل من 17 سنة.

وقد أظهرت النتائج صحة هذه الفرضية حيث وجدنا أن هناك تحسن في صفة التحمل و هذا ما دلت عليه نتائج الاختبارات كما هي موضحة في الجداول 5..6.7.8 والأشكال البيانية 6.7.8.9.10.

ويرجع الفضل في التحسن في هذه الصفة إلى التدريب بالألعاب المصغرة وما تتضمنه من تمارين لتنمية هذه الصفة. وهذا ما أكدته دراسة سنوسي عبد الكريم سنة 2013م بعنوان " تأثير التدريب

بالألعاب المصغرة على تطوير بعض المهارات الأساسية عند ناشئي كرة القدم اقل من 17 سنة "

وانطلاقاً من ما تم التوصل إليه آنفاً من المصادر العلمية و عدة دراسات نقول أن الفرضية العامة تحققت .

الفروض الجزئية:

الفرضية الاولى :

حيث إفترض الباحث أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة وبين الاختبارات البعدية، وهي لصالح العينة التجريبية.

ولقد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية حيث أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والاختبارات البعدية وهي لصالح العينة التجريبية ، كما هو موضح في الجداول رقم 5.6.7.8. والاشكال البيانية رقم 6.7.8.9.10 .

مناقشة الفرضية الأولى :

من خلال نتائج الجداول السابقة يتضح أن صفة التحمل بأنواعها قد تحسنت بالتدريب بالطريقة الكلاسيكية و كذا التدريب بطريقة الألعاب المصغرة على حد سواء ، لكن أسفرت النتائج على أن التدريب بطريقة الألعاب المصغرة كان أكثر تحسناً من تدريب الطريقة الكلاسيكية ، ففي صفة التحمل الدوري التنفسي كانت بنسبة التحسن لطريقة الألعاب المصغرة أكبر من نسبة العينة التي تتدرب بالطريقة الكلاسيكية و هذا ما يؤكده أمر الله البساطي 2001 يرى أن صفة التحمل هي الصفة الوحيدة التي يمكن أن تزيد بنسبة تفوق 80% .

الفرضية الثانية :

2- حيث افترض الباحث وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية و القبالية للعينتين التجريبية و الضابطة و هي لصالح العينة التجريبية .

فقد اثبت النتائج صحة هذا الجزء من الفرضية حيث تم وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية للعينتين التجريبية و الضابطة و هو لصالح العينة التجريبية التي حققت أكبر متوسط حسابي كما هو موضح في الجداول و الاشكال البيانية.

ويرجع الباحث تطور مستوى عينة البحث . اذ حققت متوسطات حسابية احسن في جميع الاختبارات البعدية . كما بينته سالفا الدراسات بوسته تواتي و اخرون (2008) & دراسة حجار محمد خرفان (2005-2006) التي اجريت من قبل . ومن هنا نقول ان الفرضية الثانية تحققت.

لقد كانت الدراسات المشابهة دعما و توجيهها لي في دراسة الموضوع و تحليل النتائج فكانت سندا و ارتكازا في وضع الفرضيات و تحليلها من احل الوصول الى نتائج سليمة و دقيقة .

2-5 الخلاصة العامة :

من أجل النهوض بمستوى كرة القدم الجزائرية ، يستوجب علينا الاهتمام بكل ما من شأنه المساهمة في دفع عجلة هذه اللعبة إلى الأمام ، ولو بالشيء اليسير فناهيك عن اختيار المدرب الكفاء و إدراج التربصات و كذا إتباع الأساليب الحديثة للتدريب و الاهتمام بالنشء و عملية الانتقاء... الخ، و يجب الوقوف على الإمكانيات البيولوجية للأفراد ، و معرفة طريقة التدريب لكل صفة بدنية و نفسية للاستثمار الأكبر و الأمثل و لحصد نتائج أفضل من شأنها المساهمة الفعلية لتطوير هذه اللعبة الجماهيرية، و الانتقال الفعلي من الهواية إلى الاحتراف الحقيقي و ليس اللفظي.

و على ضوء النتائج المتوصل اليها، فقد توصل الطالب الباحث إثر دراستهما لصفة التحمل و التي تعتبر مهمة و أساسية للاعبي كرة القدم فإن أفضل طريقة لتحسينها و الوقوف دون فقداها هي فاعلية الوحدات التدريبية كما توصلت الدراسة إلى أن كلما تدرنا بالطريقة الكلاسيكية كان الوصول السريع للتعب و عدم الوصول إلى التكيف المطلوب، و بالتالي عدم تحسن إيجابي للصفة المقصودة، مما يكون عبئا على الفرد من الناحية البدنية و الذهنية، وتتطلب من المدرب أخذ الحيطه و الحذر عند التدريب بهذه الطريقة اذا اقتضى الأمر.

ومن هنا جاءت هذه الدراسة بهدف معرفة فاعلية الوحدات التدريبية على تنمية صفة التحمل للاعبي كرة القدم هواة وذلك من خلال خلق مواقف أثناء التدريب تشبه ما يحدث في المباراة من ضغط الخصوم و ضغط مرتفع. ضف الى ذلك سرعة اتخاذ القرار الصحيح في تمارين مرتفعة الشدة . ولذلك تمت صياغة برنامج يتلاءم مع الحدات التدريبية لتسمح للاعب بالتأقلم مع تلك المواقف التنافسية وبذلك اللعب بشدة مرتفعة و بالتالي تحسين صفة التحمل مما يترتب عليه تحسين النتائج و المستويات.

2-6 التوصيات :

اعتمادا على البيانات التي جمعها الباحث من خلال دراسته هذه و انطلاقا من الاستنتاجات

المستخلصة و في حدود اطار الدراسة يتقدم الباحث بالتوصيات التالية :

1. ضرورة استخدام الوحدات التدريبية في برامج تدريب الناشئين لما لها اثر ايجابي في تنمية صفة التحمل .
2. ضرورة تصميم اختبارات تتماشى مع طبيعة الوحدات المقترحة من اجل تطوير هذه الصفة و تنميتها
3. اجراء بحوث مشابهة لفئات عمرية اخرى.

الخاتمة :

تضمن هذا الفصل عرض و مناقشة نتائج البحث و كذا الاستنتاجات و التوصيات. اين بين لنا مدى التطور الذي عرفته المجموعة التجريبية في صفة التحمل . هذا مما يدفعنا للقول ان للوحدات التدريبية فاعلية يسمح بتطوير صفة التحمل على لاعبي كرة القدم.

المراجع باللغة العربية:

1. اسماعيل ط, .ابو المجد, ع & ., شعلان ا, (1989). كرة القدم بين النظرية و التطبيق. القاهرة : دار الفكر العربي.
2. البساطي, أ. ا. (2001). التدريب البدني-الوظيفي في كرة القدم. الاسكندرية : دار الجامعة الجديدة للنشر.
3. البسطويسي, ا, (1999). أسس ونضريات التدريب. القاهرة.
4. البشتاوي, م. ح & ., الخواجا, ا, (2005). مبادئ التدريب الرياضي. عمان : دار وائل للنشر.
5. البشتاوي, م & ., اسماعيل, ا, (2006). فيولوجيا التدريب البدني. ليبيا : دار وائل للطباعة.
6. الخياط, ع. م. www.Iraqacad.org. Récupéré sur م. (2005). المبادئ الاساسية للتدريب الرياضي.
7. العدد. (2010). 07مجلة العلمية لعلوم وتقنيات الانشطة البدنية و الرياضية. مستغانم.
8. العدد. (1983). 10مجلة الاتحاد العربي لكرة القدم.
9. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية. (1996). جامعة حلوان :العدد.28
10. المجلد. (2007). 18مجلة التربية الرياضية,العدد الثالث. بغداد.
11. المجلد. (2012). 26مجلة جامعة النجاح للابحاث. بغداد.
12. الهزاع, ه. ب. (1997). مجلة علوم الطب الرياضي,الاتحاد العربي للطب الرياضي,البحرين .
13. خليل, س. (2008). مبادئ الفسيولوجية الرياضية. بغداد :دار الفكر العربي.
14. سلامة, ب. ا. (2000). صحة الغذاء ووضائف الاعضاء. القاهرة :دار الفكر العربي.

15. عبدالفتاح، أ. أ. (2003). *فسيولوجيا التدريب و الرياضة*. القاهرة: دار الفكر العربي.
16. كماش، ي. ل. & سعد، ص. ب. (2006). *الاسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم*. القاهرة: دار الوفاء لدنيا الطباعة.
17. نبيلة، أ. ع.، سعدية، ع. أ.، مها، م. ش. & ياسمين، ح. أ. (2012). *المدرّب و التدرّب مهنة و تطبيّق*. القاهرة: دار الفكر العربي.
18. امر الله البساطي. (1999). *اسس و قواعد التدرّب الرياضي و تنضيماته*. العراق : دار النشر.
19. حماد مفتي ابراهيم. (1998). *التدرّب الحديث*. القاهرة: دار الفكر العربي.
20. حنفي محمد مختار. (1988). *الاسس العلمية في تدرّب كرة القدم*. عمان : دار الفكر العربي .
21. قاسم حسن حسين. (1997). *علم التدرّب في الاعمار المختلفة*. عمان: دار الفكر و الطباعة و التوزيع.
22. محمد حسن العلاوي. (2002). *علم النفس الرياضي في التدرّب و المنافسات*. القاهرة : دار الفكر العربي.
23. ناهد رسن سكر. (2002). *علم النفس في التدرّب و المنافسات الرياضية*. عمان: دار الثقافة و التوزيع.
24. أبو العلا أحمد عبد الفتاح، و أحمد نصر الدين. (2003). *فسيولوجيا اللياقة البدنية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
25. أبو العلا أحمد عبدالفتاح. (2003). *فسيولوجيا التدرّب و الرياضة*. القاهرة: دار الفكر العربي.

26. احمد البسطويسي . (1999). أسس ونظريات التدريب . القاهرة.
27. أمراة الله البساطي . (2001). الاعداد البدني -الوظيفي في كرة القدم . تم الاسترداد من دار الجامعة الجديدة للنشر
28. بهاء الدين ابراهيم سلامة . (2000). صحة الغذاء ووظائف الاعضاء . القاهرة: دار الفكر العربي .
29. سميرة خليل . (2008). مبادئ الفسيولوجية الرياضية . بغداد: دار الفكر العربي .
30. طه اسماعيل . (1989). كرة القدم بين النظرية و التطبيق . القاهرة: دار الفكر العربي .
31. مهند البشتاوي، و احمد اسماعيل . (2006). فيولوجيا التدريب البدني . ليبيا: دار وائل للطباعة .
32. مهند حسين البشتاوي، و ابراهيم الخواجا . (2005). مبادئ التدريب الرياضي . عمان: دار وائل للنشر .
33. هزاع بن محمد الهزاع . (1997). مجلة علوم الطب الرياضي،الاتحاد العربي للطب الرياضي ،البحرين .
34. يزسف لازم كماش، و صالح بشير سعد . (2006). الاسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم . القاهرة: دار الوفاء لدنيا الطباعة .
35. حنفي محمد مختار . (1988). الاسس العلمية في التدريب الرياضي . مصر : دار الفكر العربي .
36. مخائيل خليل معوض . (1971). مشكلات المراهقين في الدن و الارياف . القاهرة: دار المعارف .

-المراجع باللغة الفرنسية :

mark-l-latash .(2002) .*Bases neurophysiologiques du mouvement*.

vigor .(2000) .*guide nutritionnel des sports d'endurance* .paris.

w-d McArdel و katch .(2004) .*nutrition et performances sportives* .
paris: Bibliothèque national paris.

wilmore, j., costill, d., & kenney, w. (2011). *physiologie du sport
et de l'exercice*.

www.fifa.com .(2002) .*endurance* تم الاسترداد من www.fifa.com

Erik batty .(1981) .*Entrainement europeenne* .paris: edition
vigont.

Bisontin. (s.d.). *www.CSB.consulting sportif*.

bradet, m. (s.d.). Récupéré sur www-s-c-fr-endurance.htm.

fox, & mathews. (2002). *Bases physiologiques de l'activité
physique*.

guyader, g. l. (1999). *manuel de preparation physique*. paris.

mark-l-latash. (2002). *Bases neurophysiologiques du mouvement*.

McArdel, w.-d., & katch. (2004). *nutrition et performances
sportives*. paris: Bibliothèque national paris.

PH.Aigroz. (s.d.). Récupéré sur [Entrainement longue distance](#).

Raymond Verheijen. (1999). *la condition physique du footballeur*.
Broodcoorens.

vigor. (2000). *guide nutritionnel des sports d'endurance*. paris.

wilmore, j., costill, d., & kenney, w. (2011). *physiologie du sport
et de l'exercice*.

bernerd & gani & giali .(1991) .bycho.

استمارة استبيان موجهة إلى مدربين و خبراء كرة القدم

تحية طيبة :

عنوان البحث " اثر التدريب بالالعاب المصغرة على تنمية صفة التحمل للاعبي كرة القدم هواة U17

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية و الدراسات السابقة لغرض تحديد أهم الإختبارات التي تقيس صفة التحمل

المختارة بأنواعها

ولكونكم من ذوي الخبرة الميدانية و الإختصاص في مجال التدريب الرياضي (كرة القدم)

يرجى بيان رأيكم في تحديد أهم إختبار من الإختبارات المدونة لقياس صفة التحمل الهوائي و اللاهوائي، و إضافة

أي إختبار ترونه مناسباً، ولم يتم ادراجه في هذه الاستمارة.

و لكم منا فائق التقدير و الإحترام

ملاحظة: يرجى وضع علامة (x) أمام الإختبار المناسب لكل نوع من أنواع صفة التحمل الذي يخدم أهداف

البحث

الإشارة	الإختبارات	صفة التحمل
	إختبار كوبر 12 دقيقة	التحمل الهوائي
	إختبار جري 06 دقائق	
	إختبار هانز 05 دقائق	تحمل القوة
	إختبار الجلوس من الرقود حتى التعب	

	إختبار الانبطاح المائل حتى التعب	
	الوثب لأعلى مع ثني الركبتين لمدة دقيقة	
	الرقود ورفع الرجلين 45 درجة	
	إختبار 2×60م-2×40م-2×20م	تحمل السرعة
	إختبار الجري 5×30م-30 ثانية	
	اختبار العدو لمسافة 400م	
	اختبار الاتحاد الألماني	تحمل الاداء
	الاختبار الانجليزي	
	الاختبار البرازيلي	

المحكمين:

- | | | |
|----------------------|---------|---------------------|
| أستاذ التعليم العالي | دكتور.أ | 1- كوتشوك سيدي محمد |
| أستاذ التعليم العالي | دكتور.أ | 2- بلكلحل منصور |
| مدرب | فاف 03 | 3- كيريش عبد القادر |
| مدرب | فاف 03 | 4- شيخ عمر |
| أستاذ التعليم العالي | دكتور.أ | 5- عتوتي نور الدين |

الوحدة التدريبية 01

-هدف الوحدة التدريبية : رمية التماس مع السرعة

الزمن:70

-الادوات المستخدمة : كرة القدم، صفارة، شواخص، ميقاتي

الملاحظات	التكرار	الراحة	العمل	المحتوي	المراحل
مراحل التنظيم الاحماء الجيد	/	/	د15	1-تدوين الغيابات 2-ملاحظة الحالات الصحية 3-الاحماء العام(الجرى الخفيف) 4-الاحماء الخاص(التمارين بالكرة)	المرحلة التحضيرية
على كل اللاعبين اداء التمرين إعطاء الراحة الكافية زرع روح المتعة على اللاعبين	3 2 2 1	د2 د2.5 د2 اجبائية	د4 د5 د2 د7	1- يقسم اللاعبون الى فوجين الاول 10 و الثاني 08 و يحاول كل فوج التهديد عن طريق رمية التماس بالتصويب على المرمى مباشرة 2-يوزع اللاعبون الى فريقين و يمرر حارس المرمى و تقام المباراة عن طريق التمرير و التهديد بمهارة رمية التماس 3-الجرى على مسافة 2م-10م-20م 4-يقسم اللاعبون نفس التقسيم و هذه المرة ومحاولة كل فريق تسجيل هدف خلف خط النهاية للفريق(منافسة)	المرحلة الرئيسية
الحفاظ علي الهدوء	/	/	د15	-الجرى الخفيف(العودة إلى التهدة) -تمارين الاطالة العضلية -تمارين الاسترخاء	المرحلة الختامية

-الوحدة التدريبية02-

-هدف الوحدة التدريبية : مهارة ضرب الكرة بالرأس مع السرعة الانتقالية

الزمن:70

-الادوات المستخدمة : كرة القدم، صفارة، شواخص، ميقاتي

الملاحظات	التكرار	الراحة	العمل	المحتوي	المراحل
مراحل التنظيم الاحماء الجيد	/	/	15	1-تدوين الغيابات 2-ملاحظة الحالات الصحية 3-الاحماء العام(الجرى الخفيف) 4-الاحماء الخاص(التمارين بالكرة)	المرحلة التحضيرية
على كل اللاعبين اداء التمرين إعطاء الراحة الكافية زرع روح المتعة على اللاعبين	1 1 2 1	د2.5 د3 د1.5 اجبائية	د5 د6 د4 د10	1-تحديد منطقة 8م كملعب لإجراء تمرينات عن طريق الرأس دون إسقاطها و يكون عدد اللاعبين5ضد4 2-نفس التمرين السابق مع التمرين بالمراحل دون الترويض مع الايقاع السريع 6 ضد 6 3-نفس التمرين السابق مع القليل من عدد اللاعبين 3 ضد 4 و تضيق المساحة إلى نصفين 4-اجراء مباراة تطبيقية9ضد9	المرحلة الرئيسية
الحفاظ علي الهدوء	/	/	15	-الجرى الخفيف(العودة إلى التهدئة) -تمارين الاطالة العضلية -تمارين الاسترخاء	المرحلة الختامية

-الوحدة التدريبية03-

- هدف الوحدة التدريبية : التدريب على مهارة الجري بالكرة

الزمن:70

- الادوات المستخدمة : كرة القدم ،صفارة، شواخص، ميقاتي

الملاحظات	التكرار	الراحة	العمل	المحتوي	المراحل
مراحل التنظيم الاحماء الجيد	/	/	د15	1-تدوين الغيابات 2-ملاحظة الحالات الصحية 3-الاحماء العام(الجري الخفيف) 4-الاحماء الخاص(التمارين بالكرة)	المرحلة التحضيرية
على كل اللاعبين اداء التمرين إعطاء الراحة الكافية زرع روح المتعة على اللاعبين	2 4 4 1	د2 د1.5 د1 ايجابية	د5 د2 د2 د8	1-ينشر اللاعبون على محيط الدائرة مع كل لاعب كرة و يبدأ التمرين بان يجري اللاعبون على محيط الدائرة مع مراعاة ان تكون مسافة بين كل منهم و الاخر مناسبة 2-على مسافة 10 متر الجري بالكرة مع تفادي الشواخص والحواجز 3-جري مسافة 2-15م/2-20م 4-إجراء مباراة تطبيقية 9 ضد 9	المرحلة الرئيسية
الحفاظ علي الهدوء	/	/	15	-الجري الخفيف(العودة إلى التهدئة) -تمارين الاطالة العضلية -تمارين الاسترخاء	المرحلة الختامية

-الوحدة التدريبية04-

- هدف الوحدة التدريبية : تعلم مهارة ضرب الكرة من دون إستقبالها

الزمن:70

-الادوات المستخدمة : كرة القدم ،صفارة، شواخص، ميقاتي

الملاحظات	التكرار	الراحة	العمل	المحتوي	المراحل
مراحل التنظيم الاحماء الجيد	/	/	د15	1-تدوين الغيابات 2-ملاحظة الحالات الصحية 3-الاحماء العام(الجرى الخفيف) 4-الاحماء الخاص(التمارين بالكرة)	المرحلة التحضيرية
على كل اللاعبين اداء التمرين إعطاء الراحة الكافية زرع روح المتعة على اللاعبين	4 2 1	د2 د2 اجبائية	د4 د5 د10	1-تقسيم الفريق إلى اربع أفواج و إجراء مقابلات في نصف الملعب مع وضع شواخص داخل الملعب و تنبيه اللاعبين على محاولة عدم اسقاط الشواخص و هكذا يدخل الفريق الثاني 2-تمارين اللعب 3×3بدون حارس مرمي 3-منافسة تطبيقية9ضد9	المرحلة الرئيسية
الحفاظ علي الهدوء	/	/	د15	-الجرى الخفيف(العودة إلى التهدئة) -تمارين الاطالة العضلية -تمارين الاسترخاء	المرحلة الختامية

-الوحدة التدريبية 05-

-هدف الوحدة التدريبية : التمرين الرابعي

الزمن: 70

-الادوات المستخدمة : كرة القدم، صفارة، شواخص، ميقاتي

الملاحظات	التكرار	الراحة	العمل	المحتوي	المراحل
مراحل التنظيم الاحماء الجيد	/	/	15د	1-تدوين الغيابات 2-ملاحظة الحالات الصحية 3-الاحماء العام(الجرى الخفيف) 4-الاحماء الخاص(التمارين بالكرة)	المرحلة التحضيرية
على كل اللاعبين اداء التمرين إعطاء الراحة الكافية زرع روح المتعة على اللاعبين	3 4 1	2د 2د اجبائية	4د 2د 10د	1-بجيث على شكل مربع طوله 10م يكون احد اللاعبين في الوسط و الثلاثة الاخرين على جوانب المربع و الكرة تتحرك فقط على طول ضلع المربع و ليس على قطره بجيث دائما حامل الكرة لديه 2 حلول و الاوسط يحاول قطع الكرة 2-الجرى مسافة 2-25م/2-15م 3-مستطيل مساحته 20م\10م يحتوي على 5 لاعبين مقابلة عادية بجيث المرمي طوله 1 متر	المرحلة الرئيسية
الحفاظ علي الهدوء	/	/	15د	-الجرى الخفيف(العودة إلى التهدة) -تمارين الاطالة العضلية -تمارين الاسترخاء	المرحلة الختامية

الوحدة التدريبية 06

- هدف الوحدة التدريبية : تنمية صفة التحمل

الزمن: 70

- الادوات المستخدمة : كرة القدم ، صفارة ، شواخص ، ميقاتي

الملاحظات	التكرار	الراحة	العمل	المحتوي	المراحل
مراحل التنظيم الاحماء الجيد	/	/	د15	1-تدوين الغيابات 2-ملاحظة الحالات الصحية 3-الاحماء العام(الجرى الخفيف) 4-الاحماء الخاص(التمارين بالكرة)	المرحلة التحضيرية
على كل اللاعبين اداء التمرين إعطاء الراحة الكافية زرع روح المتعة على اللاعبين	4 3	د3 د2	د5 د5	1-على حدود ملعب 20\15م يحتوي المربع على 10 شواخص بحيث يقف كل لاعب بجانب شاخص يبعد كل لاعب عن الاقرب 5 مترو 8 لاعبين خارج المربع يمرر كل لاعب الكرة الى الزميل الذي يليه و ياخذ مكانه بسرعة ويدخل بعدها لاعب من خارج المربع الى داخله اخذ مكان الاول و هكذا 2-كل مربع يحتوي على لاعبين 3 مدافعين و 6 مهاجمين و 3 لاعبين يحاولون قطع الكرة و 6 لاعبين يحاولون الاحتفاظ بها مع الاستحواذ على أكبر وقت ممكن	المرحلة الرئيسية
الحفاظ علي الهدوء	/	/	د15	-الجرى الخفيف(العودة إلى التهدة) -تمارين الاطالة العضلية -تمارين الاسترخاء	المرحلة الختامية

-الوحدة التدريبية 07-

-هدف الوحدة التدريبية : تنمية صفة التحمل

الزمن: 70

-الادوات المستخدمة : كرة القدم ، صفارة ، شواخص ، ميقاتي

الملاحظات	التكرار	الراحة	العمل	المحتوي	المراحل
مراحل التنظيم الاحماء الجيد	/	/	د15	1-تدوين الغيابات 2-ملاحظة الحالات الصحية 3-الاحماء العام(الجري الخفيف) 4-الاحماء الخاص(التمارين بالكرة)	المرحلة التحضيرية
على كل اللاعبين اداء التمرين إعطاء الراحة الكافية زرع روح المتعة على اللاعبين	3 3 2	د2.5 د2.5 د2	د4 د4 د3	1-على مستطيل 8م\م يحتوي على 8 لاعبين 4 ضد 4 مع مرمي 1 متر تقوم بمنافسة مصغرة مع لمس الكرة على الاكثر لمستين 2-على بعد عن المرمي ب 25 سم يكون 5 مهاجمين و 4 مدافعين اساسيين تقسم المنطقة الى قسمين قسم حر و قسم ممنوع الدخول الى منطقة الدفاع محاولة المهاجمين إختراق الدفاع 3-السرعة 2-15م/2-20م	المرحلة الرئيسية
الحفاظ علي الهدوء	/	/	د15	-الجري الخفيف(العودة إلى التهدة) -تمارين الاطالة العضلية -تمارين الاسترخاء	المرحلة الختامية

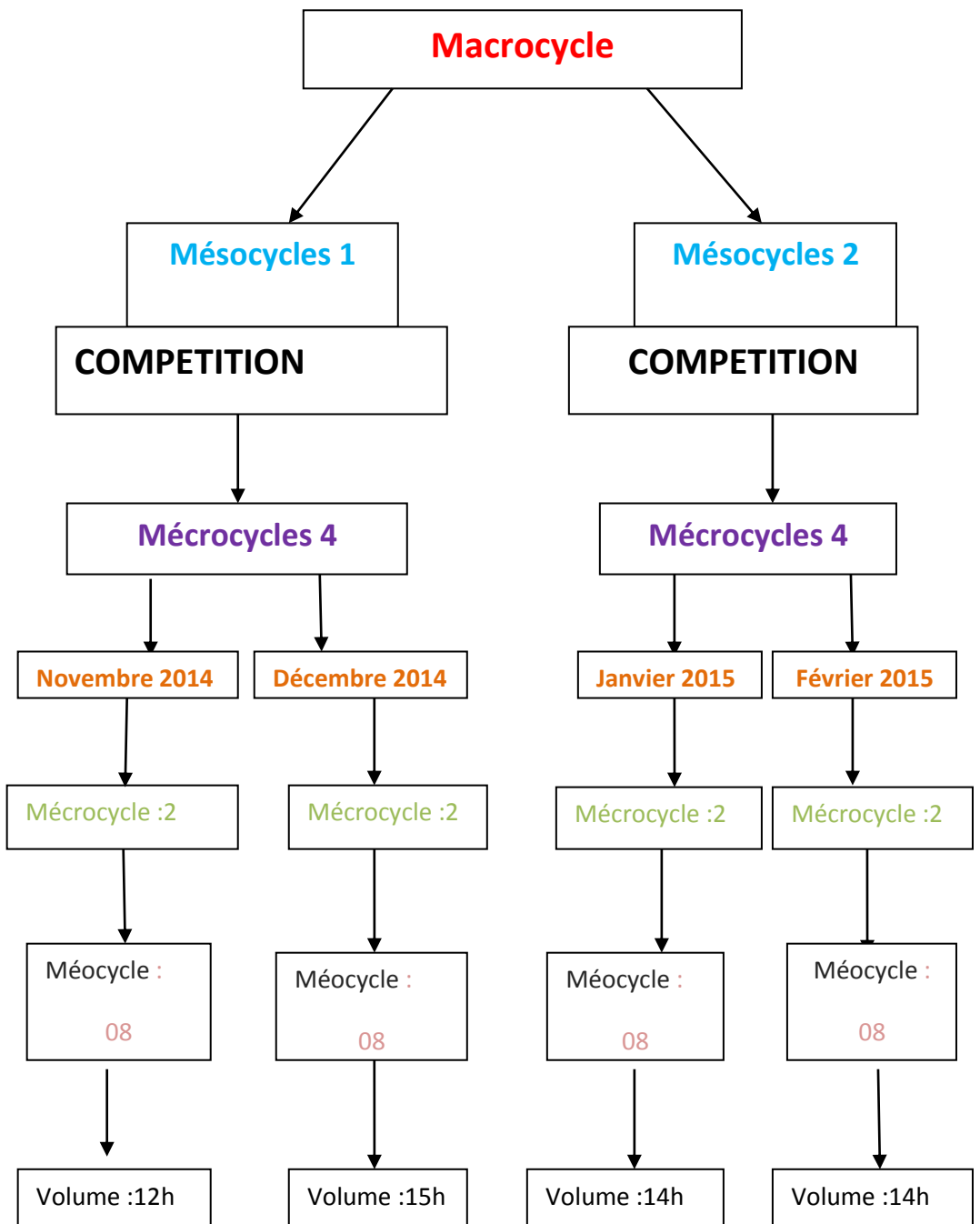
-الوحدة التدريبية 08-

-هدف الوحدة التدريبية : تنمية صفة التحمل

الزمن: 70

-الادوات المستخدمة : كرة القدم ، صفارة ، شواخص ، ميقاتي

الملاحظات	التكرار	الراحة	العمل	المحتوي	المراحل
مراحل التنظيم الاحماء الجيد	/	/	15	1-تدوين الغيابات 2-ملاحظة الحالات الصحية 3-الاحماء العام(الجرى الخفيف) 4-الاحماء الخاص(التمارين بالكرة)	المرحلة التحضيرية
على كل اللاعبين اداء التمرين إعطاء الراحة الكافية زرع روح المتعة على اللاعبين	3 2 1	3د 3د ايجابية	5د 5د 10د	1-مستطيل طول أضلاعه 10م و30م يحتوي على ثلث مناطق منطقتين 5 م و منطقة 20م يلعب 4 لاعبين ضد 4 المراد من اللاعبين إسقاط الشواخص الموجودة في منطقة 5 متر 2-مستطيل طول أضلاعه 40 متر و 20 متر و المرمي يلعب 8 لاعبين ضد 8 بحيث يحسب الهدف الصحيح عند تجاوز الفريق منطقة المنتصف و هكذا 3-اجراء منافسة مصغرة 9ضد9	المرحلة الرئيسية
الحفاظ علي الهدوء	/	/	15	-الجرى الخفيف(العودة إلى التهدة) -تمارين الاطالة العضلية -تمارين الاسترخاء	المرحلة الختامية



TEST

RETEST

Le résumé

Titre : l'efficacité des unités d'entraînement sur le développement des qualités « endurance vitesse » sur les footballeurs .

Le but de l'étude :

Connaissance l'efficacité des unités d'entraînement sur le développement des qualités physiques « endurance vitesse » sur les footballeurs .

Hypothèse de l'étudiant :

Est-ce que des unités d'entraînement possèdent une efficacité dans le développement des qualités d'endurance vitesse sur des l'échantillon de recherche

Procédure De la recherche :

L' échantillon de la recherche est basé sur des joueurs cadets (v1+) des équipes I.R.B.sidi lakhdar (18 joueur) ET C.R.B.SIDI ALI (18 joueur) (Mostaganem) pour la Saison actuelle (2014/2015).

Et a été choisi volontairement et son pour cet âge est : (14.33%).

L'outil de travail était les tests avant et après.

Conclusion :

Après le traitement des statistiques , le chercheur a conclu que :

l'efficacité des unités d'entraînement influe positivement sur l'endurance, d'où apercevoir que le genre d'entraînement permet d'utiliser un ensemble de qualités physiques ce qui engendre des répétitions effectuées qui aide la stabilité et le développement d'endurance du footballeur .

Recommandation :

La nécessité d'utiliser les unités d'entraînement dans le programme d'entraînement de joueur footballeur.

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة فاعلية الوحدات التدريبية على تنمية صفة التحمل السرعة للاعبي كرة القدم هواة.

تهدف الدراسة

- معرفة فاعلية الوحدات التدريبية على تنمية صفة التحمل السرعة للاعبي كرة القدم هواة.

وافترض الطالب:

-هل للوحدات التدريبية فاعلية على تنمية صفة التحمل السرعة لعينة البحث.

اجراءات البحث :

تمثلت عينة البحث في لاعبي لولاية مستغانم شباب سيدي علي و اتحاد سيدي لخضر - أقل من 17 سنة

-للموسم الرياضي (2014-2015) و البالغ عددهم (36) لاعبا بواقع (18) لاعبا لكل من المجموعتين

14.33% الضابطة و التحريية و تم اختيارها بالطريقة العمدية نسبتها تمثلت في U17

حيث ان الاداة المستخدمة كانت الاختبارات القبليية و البعديية .

اهم الاستنتاجات:

-استنتج الباحث من خلال الدراسة و بناء على ما افرزته المعالجات الاحصائية ما يلي

ان للوحدات التدريبية فاعلية على تنمية صفة التحمل السرعة اذ تبين ان تلك التدريبات تسمح باستعمال

مجموعة من الصفات البدنية مما يخلق تكرارات مؤثرة تساعد على ثبات و تطوير صفة التحمل للاعبي كرة

القدم .

أهم توصية:

-ضرورة استخدام الوحدات التدريبية في برنامج الهواة لما لها فاعلية في تنمية صفة و تطوير

الصفات البدنية و الصفة التي كانت قيد الدراسة.