

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في قسم التدريب الرياضي

بعنوان:

فاعلية التحضير البدني المدمج في تنمية التحمل العام لدى لاعبي كرة
القدم (اقل من 17 سنة)

الأستاذ المشرف:

د. مسالتي لخضر

إعداد الطلبة:

جلطي رضا

قنوني عبد القادر

السنة الجامعية: 2016/2015



إهداء

بسم الله والصلاة والسلام على رسول الله وعلى آله ومن والاه :

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات و الحمد لله الذي وفقني في إنجاز هذا العمل ، فلا هادي إلاه ولا موفق سواه... أما بعد وعملا بقوله تعالى :

" وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْتَنِي صَغِيرًا "

الآية 24 من سورة الإسراء.

أهدي ثمرة جهدي هذه :

إلى منبع الحب و الحنان إلى رمز الوفاء و العطاء أُمِّي الغالية.

إلى من وطأ الأشواك حافيا ليوصلني إلى المجد أبي الغالي .

إلى العائلة الصغيرة أختي و إخوتي و إلى كل أفراد العائلة

و إلى صديق السراء و الضراء هشام الصافي و كل الإخوة في إقامة الجامعة المجدوب.

إلى الأصدقاء في تغنيف الهاشمي، مولاي ادريس ، العكلي فاروق، عبد الفتاح ، يوسف ، بن يحي ، حاج علي ، بن علي ، مصطفى ، بن حليلة ، عوني و محمد، عبد السلام، توفيق ، كادي رفيق الدرب و إلى كل أسرة كرة السلة تغنيف و إلى كل أبناء الحي .

إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث المتواضع و إلى كل طلبة المعهد خاصة دفعة 2016.

إلى كل من وسعه قلبي و لم يذكره لساني.



جلطي رضا



إهداء

بسم الله والصلاة والسلام على رسول الله وعلى آله ومن والاه :
الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات و الحمد لله الذي وفقني في إنجاز هذا العمل ،
فلا هادي إلاه ولا موفق سواه ...أما بعد وعملا بقوله تعالى :

" وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْنِي صَغِيرًا "

الآية 24 من سورة الإسراء.

أهدي ثمرة جهدي هذه :

إلى منبع الحب و الحنان إلى رمز الوفاء و العطاء أُمي الغالية.

إلى من وطأ الأشواك حافيا ليوصلني إلى المجد أبي الغالي .

إلى العائلة الصغيرة أختي و إخوتي و إلى كل أفراد العائلة
و إلى صديق السراء و الضراء هشام الصافي و كل الإخوة في إقامة الجامعة
المجدوب.

إلى الأصدقاء في تغنيف الهاشمي، مولاي ادريس ، محمد كاريزيو ، قميشة ،
ياسين ، نورالدين ، عبد الرحمن ثنية ، عادل ، عبدو ، ياسين شوشلة ، صديق ،
كمال ، و رضا رفيق الدرب و إلى كل أسرة كرة اليد النصر تغنيف و إلى كل أبناء
الحي .

إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث المتواضع و إلى كل طلبة المعهد خاصة
دفعة 2016.

إلى كل من وسعه قلبي و لم يذكره لساني.



قنوني عبد القادر

ملخص البحث:

تمثل عنوان الدراسة في فعالية التحضير البدني المدمج في تنمية التحمل العام لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة.

تهدف الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير طريقة التدريب البدني المدمج في تنمية التحمل العام لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة، و فرض الدراسة هو فعالية التحضير البدني المدمج في تنمية التحمل بصفة عامة لدى لاعبي كرة القدم صنف اقل من 17 سنة، و تمثلت عينة البحث في 42 لاعب نسبتها 14% من المجتمع الكلي 21 لاعب من فريق ميثالية تغنيف كعينة تجريبية و 21 لاعب من فريق وداد أمل غريس كعينة ضابطة ، و قمنا باختيار العينة بطريقة قصدية معتمدين على برنامج تدريبي لجمع المعلومات و استنتجنا ان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب المدمج حقق تطورا إيجابيا في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية و لصالح العينة التجريبية و هذا يدل على تأثير المنهج التدريبي في تنمية مستوى التحمل العام لدى عينة البحث، كما نوصي على ضرورة استخدام طريقة التدريب المدمج ضمن المنهج التدريبي لما له من أثر إيجابي على تطوير بعض الصفة التحمل العام في كرة القدم.

الكلمات المفتاحية:

كرة القدم، التحضير البدني المدمج، التحمل العام.

Research Summary:

The study represents an address in the effectiveness of the built physical preparation in endurance development of the soccer players less than 17 years old

The study aims to identify the extent of the impact of the built physical training method in endurance development of the soccer players less than 17 years, and the imposition of the study is the effectiveness of the built-physical preparation in endurance development in general among footballers class less than 17 years, and represented a sample Search 42 player 14 percent of the total community 21 player team Mithalah Tighennif sample experimental and 21 player Wydad hope Grace-matched controls, and we selected a sample deliberate manner dependent on a training program to gather information and concluded that the proposed training program using the built-training mode achieved a positive development in the results of the post tests between the control groups and the pilot and for the experimental sample and this shows the impact of the training curriculum in endurance level of development of the research sample, also we recommend the need to use the built-training mode within the training curriculum because of its positive impact on the development of some adjective year endurance in .football

key words:

Football, physical preparation Built, general endurance

Résumé de la recherche

L'étude représente une adresse dans l'efficacité de la préparation physique intégrée dans le développement de l'endurance des joueurs de football âgés de moins de 17 ans

L'étude vise à déterminer l'ampleur de l'impact de la méthode d'entraînement physique intégré dans le développement de l'endurance des joueurs de football de moins de 17 ans, et l'imposition de l'étude est l'efficacité de la préparation intégrée physique dans le développement de l'endurance en général, parmi les classes de moins de 17 ans de footballeurs, et représente un échantillon Recherche 42 joueur 14 pour cent du total communautaire 21 équipe de joueur échantillon Mithalah Tighennif expérimental et 21 joueur Wydad espère contrôles Grace-appariés, et nous avons choisi une manière délibérée de l'échantillon dépend d'un programme de formation pour recueillir de l'information et à la conclusion que le programme de formation proposé d'utiliser le mode de formation intégré atteint un développement positif dans les résultats des tests de poste entre les groupes de contrôle et le pilote et pour l'échantillon expérimental et cela montre l'impact du programme de formation de niveau d'endurance de développement de l'échantillon de recherche, aussi nous recommandons la nécessité d'utiliser le mode de formation intégré dans le programme de formation en raison de son impact positif sur le développement de une certaine endurance année adjectif dans le football

:Mots clés

.Football, préparation physique intégré, l'endurance générale

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
34	التحويلات في التحضير البدني المدمج	01
70	الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعدية لعينيّ البحث في اختبار نافات	02
72	الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعدية لعينيّ البحث في اختبار نصف كوبر	03
74	الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعدية لعينيّ البحث في اختبار جاكون	04
76	الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينيّ البحث في اختبار نافات	05
78	الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينيّ البحث في اختبار نصف كوبر	06
80	يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينيّ البحث في اختبار جاكون	07

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
56	مدى التجانس بين العينتين	01
62	صدق وثبات الاختبارات	02
67	نتائج اختبارات T لدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبارات القبلي لعينتي البحث	03
68	مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار نافات	04
71	مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار نصف كوبر	05
73	يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار جاكون	06
75	يمثل مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار نافات	07
77	يمثل مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار نصف كوبر	08
79	يمثل مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار جاكون	09

قائمة المحتويات

- شكر و عرفان.

- الإهداء.

التعريف بالبحث

2	1- مقدمة
4	2- مشكلة البحث
5	3- أهداف البحث
6	4- فرضيات البحث
6	5- مصطلحات البحث
7	6- الدراسات السابقة والمماثلة

الباب الأول : الدراسة النظرية.

الفصل الأول: التحضير البدني المدمج.

تمهيد

14	تعريف التحضير البدني:
15	1-2- مدة التحضير البدني:
16	1-3- أنواع التحضير البدني
17	1-3-1- مرحلة الإعداد العام:
18	1-3-2- مرحلة الإعداد الخاص:

- 191-2-3-1 خصائص الإعداد البدني الخاص
- 203-3-1-1 مرحلة الإعداد للمباريات:
- 204-1-4-1 التحضير البدني المدمج:
- 211-4-1-1 تاريخ التدريب المدمج:
- 222-4-1-1 تعريفات التدريب المدمج:
- 243-4-1-1 أهمية التدريب المدمج:
- 244-4-1-1 أشكال و أنواع التدريبات المدمجة:
- 25.....5-4-1-1 التدريبات البدنية المدمجة:
- 26.....5-1-5-1 برنامج التدريبات البدنية المدمجة:
- 26.....1-5-1-1 الشكل التدريبي العام:
- 26.....2-5-1-1 الشكل التدريبي النوعي:
- 27.....3-5-1-1 الشكل التنافسي:
- 27.....6-1-6-1 عناصر تقنين حمل التدريب البدني المدمج:
- 27.....1-6-1-1 التكرارات في التدريب البدني المدمج:
- 28.....2-6-1-1 الشدة في التدريب البدني المدمج:
- 29.....3-6-1-1 الراحة في التدريب البدني المدمج:
- 30.....4-6-1-1 الكثافة في التدريب البدني المدمج:
- 31.....5-6-1-1 التدريبات المهارية المدمجة:
- 31.....6-6-1-1 التدريبات المهارية البدنية المدمجة:
- 32.....7-1-7-1 التدريبات المهارية الخططية المدمجة:
- 33.....8-1-8-1 التدريبات المهارية الخططية البدنية المدمجة:

الفصل الثاني: متطلبات كرة القدم الحديثة و الصفات البدنية

تمهيد

- 38 1-2- متطلبات كرة القدم الحديثة
- 38 1-1-2- المتطلبات الفسيولوجية و البدنية :
- 39 2-1-2- المتطلبات المهارية:
- 40..... 3-1-2- المتطلبات الخطئية:.....
- 41 4-1-2- المتطلبات النفسية:.....
- 41 5-1-2- المتطلبات الاجتماعية:
- 43 6-1-2- المتطلبات المكلمة:.....
- 44 2-2- الصفات البدنية :.....
- 44 1-2-2- تعريف الصفات البدنية :.....
- 44..... 2-2-2- أنواع الصفات البدنية:.....
- 44..... 1-2-2-2- التحمل :.....
- 45..... 1-1-2-2-2- أنواع التحمل:.....
- 46..... 2-1-2-2-2- أهمية التحمل :.....
- 47..... 2-2-2-2- السرعة:.....
- 48..... 1-2-2-2-2- أنواع السرعة:.....
- 49..... 3-2-2-2- القوة:.....
- 50..... 1-3-2-2-2- أنواع القوة :.....

خلاصة

الباب الثاني : الدراسة التطبيقية.

الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

- 1- منهج البحث.....54
- 2- مجتمع و عينة البحث54
- 3- متغيرات البحث55
- 4- مجالات البحث57
- 5- أدوات البحث57
- 6- الوسائل الإحصائية59

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

- عرض وتحليل النتائج67
- استنتاجات82
- الاقتراحات83
- خاتمة عامة85
- المصادر و المراجع .
- الملاحق.

1- المقدمة:

لقد تعددت مجالات التدريب في السنوات الأخيرة حيث اتخذت العملية التدريبية شكلا وهيكلًا وتنظيمًا يتفق مع حالة التطور الجديد للأساليب والوسائل المستخدمة في عملية التدريب، فالتطور العلمي والتقني قد أضاف الكثير من الأساليب الجديدة والحديثة بما يتلاءم مع طبيعة الفئة العمرية للمتدرب من خلال سعي المدربين إلى اختيار أفضل وأحدث الأساليب التي تتناسب مع النشاط الرياضي، وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق أفضل النتائج بالارتقاء بالمستوى المهاري والبدني والوظيفي والخططي

ومن المعروف أن التدريب الرياضي أصبح له عدة أساليب وطرق و مناهج مختلفة تتبع كل مرة ، قصد بلوغ النتائج المرجوة فبتعدد أساليب التدريب تعددت الأهداف ولعل أهم هاته أساليب كانت طريقة التدريب البدني المدمج هذه الأخيرة صارت مطبقة عند الكثير من المدربين لفاعليتها على الإعداد البدني و المهاري و الخططي حيث يمكن تشكيلها بطرق مختلفة.

فضلا عن حالة الإبداع والابتكار والتطور في أساليب ووسائل التدريب الرياضي من خلال استخدام أسس ومبادئ التدريب الرياضي لتنمية الصفات البدنية بصفة عامة و التحمل العام بصفة خاصة

وهذا ما دفعنا للتطرق إلى هذه الدراسة أي تطوير صفة التحمل العام في كرة القدم لدى فئة U17 ببناء برنامج تدريبي بطريقة حديثة و هي التدريب المدمج أي الدمج بين الجوانب البدنية، المهارية ، التكتيكية .

وقد قام الطالبان الباحثين بتقسيم هذا البحث إلى بايين خصص أولهما للدراسة النظرية، والثاني للدراسة الميدانية.

حيث تم التطرق في الباب الأول المتمثل في الدراسة النظرية إلى جمع المادة الخبرية التي تدعم وتعزز موضوع البحث، وقد قسمت إلى فصلين ضم الفصل الأول التدريب البدني المدمج، تاريخها، تعريفها، أهميتها، أشكالها و أنواعها، كما احتوى الفصل الثاني على متطلبات كرة القدم الحديثة و الصفات البدنية .

أما الباب الثاني والذي احتوى على الدراسة الميدانية فقد قسم هو الآخر إلى فصلين، احتوى الفصل الأول على منهجية البحث، إجراءاته الميدانية ومنهج البحث المتبع، والعينة وكيفية اختيارها، وكل ما تعلق بالتجربة الرئيسية، أما الفصل الثاني ففيه تم عرض ومناقشة النتائج المتوصل إليها ومقارنة نتائج العينتين الضابطة والتجريبية، إضافة إلى مقابلة النتائج بالفرضيات ثم الاستنتاجات ليختتم بأهم التوصيات.

2- الإشكالية:

عقب كل منافسة يكثر الحديث عن أسباب الفوز أو الهزيمة ، وما يتردد عن تصريحات المدربين والمسيرين نجد إهمال الجانب البدني للاعب ، فالبعض يتحدث على التنقل الصعب أو أرضية الملعب (اللاعبين غير معتادين على ذلك) ، والآخر يتحدث عن الجو (الرطوبة ، الحرارة ، الأمطار ، ...).

كل هذا له علاقة مباشرة بالتحضير البدني للنهوض بمستوى اللاعب من خلال الاهتمام بتنمية كفاءته البدنية لمواكبة المستويات الحديثة للعبة كرة القدم وكأساس لبناء لياقة بدنية عالية التي تؤهله للقيام بالأداء المهاري والواجبات الخطئية بصورة أكثر فعالية وإيجابية لما يتطلبه الأداء خلال المباراة، والنشاط الحركي للاعب كرة القدم أثناء المباريات، ولهذا ارتأينا بالاهتمام بالجانب البدني الذي يقول عنه الدكتور محمد حسن علاوي: "يعتبر الوسيلة الأساسية لتأثير على الفرد و يؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة وأعضاء الجسم ، بالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية و المهارية والحركية والقدرات الخطئية والسمات الإرادية".

ومن هذا المنطلق يجب على المدرب الاهتمام بالجانب البدني، وقد تطور طرق و أساليب الإعداد البدني في العصر الحديث ، حيث أصبح يركز المدربين الاخصائين في هذا المجال على استخدام الكرة في جميع مراحل التدريب و خاصة في فترة التحضير البدني و الذي يعرف حاليا بالتحضير البدني المدمج الذي يعتبر من احدث الطرق التدريبية في تنمية المستوى البدني للاعبين الذي يتميز عن التحضير البدني التقليدي في إمكانية اكتساب قدرات تقنية، تكتيكية و بدنية للاعب في آن واحد هذا و تعد فئة اقل من 17 سنة القاعدة الأساسية في مرحلة التكوين للاعب كرة القدم ، الذي

يطغى عليها الجانب البدني خاصة في مرحلة التحضير البدني أثناء الحصة التدريبية للتحمل، الأمر الذي من شأنه ان يؤدي لعزوف اللاعبين عن هذه المرحلة التي تتميز بالعمل الشاق و الروتين أثناء التدريبات ، و في ضل تميز هذه الفئة بالرغبة الجامحة في استخدام الكرة في التدريبات.

وهذا ما جعلنا نطرح التساؤل الآتي:

التساؤل العام:

- هل للتحضير البدني المدمج فاعلية في تنمية التحمل العام لدى لاعبي كرة القدم (اقل من 17 سنة) ؟

التساؤلات الجزئية:

- هل للتحضير البدني المدمج فاعلية في تنمية صفة التحمل العام لدى لاعبي كرة القدم (اقل من 17 سنة)؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعيدة بين العينة التجريبية والعينة الضابطة؟

3- الاهداف:

- يهدف البحث إلى التعرف على مدى فاعلية طريقة التدريب المدمج في تنمية صفة التحمل العام لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة.

- تصميم برنامج تدريبي بطريقة التدريب المدمج لتنمية صفة التحمل العام لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة.

4- الفرضيات:

الفرضية العامة:

- فاعلية التحضير البدني المدمج في تنمية التحمل العام لدى لاعبي كرة القدم (اقل من 17 سنة).

الفرضيات الجزئية:

- للتحضير البدني المدمج فعالية في تنمية صفة التحمل العام لدى لاعبي كرة القدم (اقل من 17 سنة).
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة ولصالح العينة التجريبية.

5- مصطلحات البحث:

1- التدريب المدمج :

هو التدريب بالدمج بين التمارين البدنية و المهارية و التكتيكية من أجل تحقيق الهدف المرجو .

هو عبارة عن ادماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب القدرات المهارية و البدنية للاعبين (dellal 2008)

2- الصفات البدنية :

مجموعة القدرات الوظيفية المطلوبة من اجل أداء أعمال خاصة تتطلب بذل الجهد العضلي مع الاهتمام بالفرد القائم بالعمل والعمل المؤدى كماً ونوعاً. (سلامة، 1994، صفحة 20)

- التحمل:

لغة : هو قدرة الفرد على الصمود.

اجرائياً: هو مقاومة التعب البدني و الذهني أثناء تأدية اللاعب لواجباته الفنية و الخططية الأطول فترة ممكنة.

6- الدراسات السابقة:

1- دراسة فغلول سنوسي (2011) تحت عنوان :

" فاعلية تمارين مندمجة بالكرة مقترحة لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة الأواسط 17-19 سنة. "

عينة و منهج البحث :

عينة تضم 13 لاعبا من فريق ترجي مستغانم لكرة القدم و قد اعتمد الباحث في بحثه هذا على المنهج التجريبي.

الفروض :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تحمل السرعة بين العينة الضابطة و العينة التجريبية و لصالح العينة التجريبية.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي لصالح هذه الأخيرة في نتائج بعض القدرات الفسيولوجية لتحمل السرعة.

الاستنتاجات:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تحمل السرعة بين العينة الضابطة و العينة التجريبية و لصالح العينة التجريبية.

- أظهرت فاعلية التمارين المندمجة بالكرة المقترحة تأثيرا ايجابيا على تطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

2- دراسة زبوج واضح (2011) تحت عنوان:

التحضير البدني المدمج و دوره في تطوير الأداء المهاري للاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين.

عينة و مجتمع البحث:

شملت عينة البحث 16 مدربا من قسم ما بين الرابطات و اعتمد الباحث في بحثه على المنهج المسحي.

فرض البحث:

التحضير البدني المدمج يؤثر إيجابا على الأداء المهاري.

الاستنتاجات و التوصيات:

- استنتج الباحث أن التحضير البدني المدمج يساعد لاعبين كرة القدم على تطوير الأداء المهاري.
- أوصى الباحث على ضرورة الاهتمام الجيد و تهيئة كل الظروف بتطوير الأداء المهاري عن طريق التحضير البدني المدمج.

3- دراسة برية محمد (2013) تحت عنوان:

أثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية التحمل الخاص و بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة السلة.

عينة ومجتمع البحث:

تضم العينة 09 مدربين للعبة كرة السلة من البطولة الغربية و قد اعتمد الباحث على المنهج التجريبي.

فرض البحث:

يؤثر البرنامج المقترح لتنمية صفتي تحمل القوة و تحمل السرعة في تحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية و فاعلية التصويب لدى لاعبي كرة السلة أقل من 19 سنة.

الاستنتاجات و التوصيات:

- استنتج الباحث أن للتمرينات اللاهوائية تأثير إيجابي في تطوير صفة تحمل القوة وتحمل السرعة.

- أوصى الباحث على الاهتمام بتطوير الصفات البدنية لدى اللاعبين و ما يتناسب مع قدراتهم و خصائص المرحلة العمرية التي يمرون بها.

التعليق على الدراسات السابقة:

في ضوء ما سبق تناوله في دراسات سابقة يتضح لنا أن الدراسة الأولى دراسة فغلول سنوسي (2011) تحت عنوان " فاعلية تمارين مندمجة بالكرة مقترحة لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة الأواسط 17-19 سنة، أما الدراسة الثانية دراسة زبوج واضح (2011) تحت عنوان التحضير البدني المدمج و دوره في تطوير الأداء المهاري للاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين، وأما الدراسة الثالثة دراسة برية محمد (2013) تحت عنوان أثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية التحمل الخاص و بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة السلة.

أما دراستنا الحالية فقد تطرقت و اتفقت مع الدراسات السابقة في موضوع التحضير البدني المدمج إلا أننا عالجنا بصفة خاصة التحمل العام وقد اشتركنا مع الدراسات السابقة عموما في منهج البحث .

وبصفة عامة لقد استفدنا من الدراسات السابقة في صياغة و تحديد أبعاد المشكلة و طرق جمع المعلومات .

وعموما الجديد الذي جاءت به دراستنا الحالية مقارنة مع الدراسات السابقة تطرقنا إلى دور التحضير البدني المدمج في تنمية التحمل العام لدى لاعبي كرة القدم صنف

.U17

تمهيد:

لقد أصبح التدريب في كرة القدم عملية معقدة تستدعي علما و ممارسة ميدانية و ليس أحدهما فقط كما أن الاعتماد على الخبرة الميدانية دون اللجوء إلى العلم يخل بإحدى القواعد الأساسية لتطوير تلك الخبرة و العمل على نموها، بل سيحد منها و يجعل من صاحبها مدربا ينقصه الكثير مهما كانت خبرته العلمية، حيث أن التدريب الرياضي بصفة عامة و تدريب كرة القدم بصفة خاصة يقصد به إعداد لاعب الكرة إعدادا فسيولوجيا بتكيف أجهزته الحيوية مع المجهود المبذول و الأداء المطلوب خلال المباراة، و كذا إعداده مهاريا و خططيا بحمل مناسب سواء من حيث الشدة أو الحجم من خلال هذا الموضوع سيتطرق الطلبة الباحثون إلى أهمية التمارين المندمجة بالكرة و أهم مميزات الإعداد للاعبين كرة القدم في هذا الفصل.

1- تعريف التحضير البدني:

ويقصد به كل الإجراءات والتمارين المخططة التي يضعها المدرب ، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية ، وبدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمقتضيات اللعبة ، ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة (tealman، 1991، صفحة 53).

ويمكن أن نقسم الإعداد البدني إلى قسمين : عام وخاص ، فالأول يقصد به التنمية المتزنة والمتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية ، وتكييف الأجهزة الحيوية للاعب مع العبء الواقع عليه ، أما الثاني فيهدف إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا بما يتماشى مع متطلبات ومواقف الأداء في نشاط كرة القدم والوصول إلى الحالة التدريبية وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية للأداء التنافسي في كرة القدم والعمل على دوام تطورها . (ابراهيم، الهجوم في كرة القدم، 1978، صفحة 340)

وعموما فالإعداد البدني العام والخاص للاعب كرة القدم ، لا يمكن فصلهما عن بعضهما البعض بل يكمل كل منهما الآخر وخلال الفترة الإعدادية ن فغننا نبداً بمرحلة الإعداد البدني العام وذلك لتحقيق الهدف منه ، وهو اللياقة البدنية العامة ن

وبعد ذلك يتم الإعداد البدني الخاص من خلال مرحلتي الإعداد الخاص والإعداد للمباريات لتحقيق اللياقة البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم .

ومما تقدم نستنتج انه حتى يستطيع اللاعب أن يشارك في المباراة بإيجابية وفعالية وجب عليه أن يتمتع بلياقة بدنية معتبرة ، لذا أصبح من الضروري اليوم على المدرب أن ينمي اللاعب الصفات البدنية الأساسية الخاصة بكرة القدم من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة .

1-2- مدة التحضير البدني:

تعتبر مدة التحضير حسب MATUEIV أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة والتي تحاول أن تحققها خلال فترة معينة. (شعلان، 1994، صفحة 367)

وفي هذه الفترة يعمل المدرب على رفع الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية الصفات البدنية و المهارية الأساسية والكفاءة الخططية وتثبيت صفاتها الإرادية. (مختار، 1980، صفحة 45)

وعليه فيمكن أن نعبر عن الصفات البدنية ، على أنها مجموعة من القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط الممارس ويمكن تحديدها في الصفات البدنية التالية ، تحمل ، قوة ن سرعة ، مرونة ، رشاقة .

إذا فان الفترة الإعدادية ما هي إلا مرحلة أو فترة من فترات المنهاج السنوي ، تقدر بالأسابيع لها أهداف خاصة تحاول أن تحققها ، وهو العمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية العامة والخاصة ، وكذلك المهارات الأساسية والكفاءة الخطئية ، والصفات الإرادية للاعبين.

ولقد حدد الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي مدة التحضير البدني أو الإعداد البدني ما يقارب من 8 إلى 12 أسبوع وتكون قبل فترة المنافسة. (محسن، 1990)

1-3- أنواع التحضير البدني :

تعتبر فترة التحضير البدني من أهم فترات الخطة السنوية ، وعليها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية والفوز في المباريات ، لذا أصبح من الضروري استغلال هذه الفترة أحسن استغلال لما لها من أهمية في الحصول على النتائج الايجابية.

ومن الأهداف العامة لهذه الفترة التي تحاول تحقيقها ، هي تطور الخالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة والخاصة ، بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي ، اكتساب الكفاءة الخططية وتطوير وتثبيت الصفات الإرادية والخلقية لدى اللاعبين.

(abdenajem)

وتدوم فترة الإعداد البدني من 8 إلى 12 أسبوعا حسب الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي وتكون قبل فترة المنافسة ، وتنقسم هذه الفترة إلى ثلاثة مراحل رئيسية هي:

- مرحلة الإعداد العام.
- مرحلة الإعداد الخاص.
- مرحلة الإعداد للمباريات.

1-3-1- مرحلة الإعداد العام :

وفقا للهدف منها ونوعية العمل بها تشمل التمرينات العامة ، ويزداد حجم العمل فيها بدرجة كبيرة ما بين 70-80 % من درجة العمل الكلية ، والشدة تكون

متوسطة وذلك لتطوير الحالة التدريبية ،وأيضاً للارتقاء بعناصر اللياقة البدنية العامة ،ولا بد أن تهدف التمرينات العامة إلى بناء القوام السليم للاعبين خلال تلك المرحلة.

وتستغرق مرحلة الإعداد العام من 2-3 أسابيع ويجري التدريب من 3-5 مرات أسبوعياً للفرق و تحتوي هذه المرحلة على تمرينات عامة لجميع أجزاء الجسم و العضلات بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمرينات بالأجهزة والألعاب الصغيرة. (ابراهيم، 1978، الصفحات 38-39)

ومن ناحية أخرى يتضح أن مرحلة الإعداد العام ، تحتوي على جميع الجوانب المختلفة لعداد اللاعب بصفة شاملة ، إلا أن تلك النسب تتفاوت وفقاً لهدف تلك المرحلة ، ومما تقدم فإن هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب. (اسماعيل طه، 1989، صفحة 27)

1-3-2- مرحلة الإعداد الخاص:

تستغرق هذه المرحلة من 4-6 أسابيع وتهدف إلى التركيز على الإعداد البدني الخاص بكرة القدم من خلال تدريبات الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف وبما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري و الخططي وتطويره واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس. (اسماعيل طه، 1989، صفحة 29) إن محتويات مرحلة الإعداد الخاص باللعبة تتضمن تنمية عناصر اللياقة

البدنية التي تخص لعبة كرة القدم مع التذكير بدرجة كبيرة على الأداء المهاري و الخططي .

وخلاصة القول فالعمل في هذه المرحلة يكون موجها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب المهارية الخططية للعبة استعدادا لفترة المباريات. (مختار، 1980، صفحة 47)

1-2-3-1 خصائص الإعداد البدني الخاص:

- إن الإعداد البدني الخاص يهتم بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة .
- إن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من المخصص للإعداد البدني العام .
- إن الأحمال المتخصصة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد البدني العام .
- إن كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة.
- تستخدم طرق التدريب الفتري و التدريب التكراري. (حماد، 2001، الصفحات

(147-145)

1-3-3- مرحلة الإعداد للمباريات:

وتستغرق هذه المرحلة من 3-5 أسابيع ، وتهدف إلى تثبيت الكفاءة الخطئية للاعبين مع العناية بدقة الأداء المهاري خلال الأداء الخططي تحت ضغط المدافع والإكثار من تمارينات المنافسة ، والمشاركة في المباريات التجريبية (ابراهيم، 1978، الصفحات 40-41)، إن حجم العمل التدريبي الخططي يأخذ النصيب الأكبر ويليه الإعداد المهاري ثم الإعداد البدني الخاص. (اسماعيل طه، 1989، صفحة 35)

وهي محصورة بين فترة المباريات وبداية فترة الإعداد ، وتهدف إلى الترويح على اللاعبين بعد الشد العصبي خلال فترة المباريات وراحة الأجهزة الحيوية بعد المجهود البدني خلال الموسم الرياضي ، وعلاج الإصابات التي حدثت للاعبين خلال هذه الفترة ، وتستغرق هذه الفترة ما بين 4-6 أسابيع ولا يحتوي التدريب في هذه الفترة على أحجام كبيرة من العمل ، وتعتبر من أهم الفترات في الخطة السنوية ، إذ أنها القاعدة الأساسية لتحقيق التقدم في العام الجديد ، وتحقيق مستوى أعلى من ذي قبل ، هذا إذا خطط لذلك بشكل جيد. (بيك، الصفحات 200-201)

إذا أن الأداء المهاري على شكل العاب هي الغالبة على برنامج الفترة الانتقالية ، وكذا الإعداد البدني العام. (اسماعيل طه، 1989، صفحة 50)

1-4- التحضير البدني المدمج:

1-4-1- تاريخ التدريب المدمج :

يشير Ebben et al (2000) إلى أن بدايات استخدام مصطلح التدريب المدمج ترجع إلى Verkhoshansky (1966) و ذلك عندما وصف تركيب التمرينات المتحدة معا في ضوء مبدأ تطوير القدرات التفاعلية على خلفية الإثارة المتصاعدة للجهاز العصبي المركزي، و يرى naldchu (1996) إلى أن البدايات الفعلية للتدريب المدمج ترجع إلى أواخر الثمانينات و ذلك عندما قام Fleck et (1986) kontor عن ما كتبه Verkhoshansky (1966) في شكل تقرير إلى معهد موسكو الرياضي لاستخدام و تطبيق التدريب المدمج على الرياضيين السوفييت، و ذلك بهدف تحسين اللياقة البدنية لديهم خلال فترة الإعداد، و يضيف إلى قيام المدربين و علماء الرياضة الأوروبيين بتطوير التدريب المدمج بهدف الحصول على نتائج دمج تدريبات المقاومة (الأتقال) ذات الشدة العالية مع تدريبات التصادم shock traning التي تعرف باسم تدريبات البليومتر، و أصبح يستخدم على نطاق واسع في أوروبا الغربية في عام 1995م (حمزة، 2010) ،كما يضيف على ذلك توماس تات و خلال أواخر 1970 و أوائل 1980 كان هناك اتجاه في برنامج تدريب الكرة الطائرة بالإضافة إلى عدد من الألعاب الرياضية التنافسية الأخرى إلى فصل و تقسيم الأوجه المتعددة للبرنامج التدريبي (مهارات التعامل مع الكرة، التحمل التدريب،

التدريب النفسي...الخ) كل وجه، كل يدرب كما لو كان غير متصل بالآخرين، و ذلك كان خطأ، إن لاعب الكرة إنسان كامل و متطلبات اللعبة تتطلب أن يكون اللاعب معدا كلما أمكن في جميع الأوجه الخاصة باللعبة مع بعضها و ليس بصورة منفصلة، لذلك فالدرجة الممكنة أن يدمج التدريب البدني / الفسيولوجي مع التدريب المهاري و التدريب التكتيكي و التدريب النفسي...الخ. (الوشاحي، 1994، صفحة 505)

1-4-2- تعريفات التدريب المدمج :

Brad McGregor (2006) طريقة تستخدم المقاومات الثقيلة و الخفيفة

بطريقة متباينة، و تهدف في النهاية إلى تحسين القدرة العضلية، و يذكر **ebben et**

watt (1998) هي تدريبات أثقال بشدة عالية يتبعها تمارينات البليومتر في نفس

المجموعة التدريبية كما انها تتشابه بيوميكانيكيا إن الشيء المهم في التحضير البدني

هو أن تستطيع و تعرف تسيير قوتك البدنية بتمارين تدخل فيها الكرة، التقييم

الفسيولوجي بتمارين خاصة يجب ان تكون معروفة، إدماج الكرة في العمل البدني

سمح باكتساب قدرات تقنية، تكتيكية و بدنية للاعب، و زيادة على ذلك المدرب يجب

عليه أن يتأقلم مع الثقافة الكروية و التكتيكية للاعبين و النوادي، التي يكون تحت

وصايتها، لكي يتحكم في التدريبات" (dellal, 2008)، و يقول (bobby, 1983)

مثلا هناك الذي يشاهد التمرين و ينفذه و هو يختلف عن الذي يراه و يفهمه ثم يطبقه و أيضا هناك فرق بين سماع التعليمات أو الإصغاء إليها.

إن التمارين المعطاة إلى الفريق يجب أن تنفذ بشكل فعال لكي يستفيد اللاعب منه بشكل كبير (bobby, 1983)، إن للتمارين أهمية كبرى في الإعداد البدني العام و الخاص و في الإعداد المهاري و الإعداد الخططي إن كان للمبتدئين أو للمستويات العليا لما تتميز من خصائص لتهيئة الرياضيين بدنيا و مهاريا و تكتيكيا و بما يتناسب مع ذلك النشاط. (محجوب، 2000، صفحة 167)

و مصطلح المندمج integration هو يلقب بلقب الكامل كل من جمع بين الجوانب السلوكية الثلاثة : المعرفة (العقلية)، الحركة (البدنية)، الوجدانية (الانفعالية) (الخولي، 1994، صفحة 153) ، التدريب المدمج يسمى مجمعا و أيضا مختلط أو تدريب المقاومة الخاصة نحن نسعى لتحقيق مستوى جيد من اللياقة البدنية الى التدريبات باستخدام الكرة (vitulli 2010)، و مثال لذلك الدمج أو التكامل هو التدريب الشبيه بالمهارة الممزوجة باللياقة و الذي يبقى عليه لفترة محددة من الوقت (03 دقائق) أو حتى تسجيل مجموعة أهداف (03 نقط بالترتيب تسجيل بدون خطأ (الضرب الساحق المتصل على الشبكة). (الوشاحي، 1994، صفحة 505)

يستخلص الطلبة الباحثين من خلال التعاريف السابقة الذكر أن التدريب المدمج هو خلط بين التمارين البدنية مع بعضها البعض أو هو دمج بين التمارين المهارية و ذلك من اجل تنمية صفة بدنية واحدة أو صفتين معا، أو هو دمج بين التمارين البدنية و المهارية و التكتيكية من أجل تحقيق الهدف المرجو.

1-4-3- أهمية التدريب المدمج :

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

1-4-4- أشكال و أنواع التدريبات المدمجة :

يعد هذا الأسلوب مزيجا من نماذج التدريبات ذات الأثر الهادف لرفع الناحية المهارية و البدنية أو كليهما من الناحية الخطئية، و يتوقف ذلك على محتواها و هدفها الأساسي و الفرعي الذي يضعه المدرب و تناسب ذلك مع مرحلة و فترة التدريب، و هذه التدريبات ذات أثر جيد لتنمية الإحساس الحركي و رفع درجات تكيف

اللاعب لمتطلبات المباراة في أقل وقت متاح فضلا عن تحسين القدرات البدنية و الخطئية الخاصة و ذلك بتنمية تقدير المسافات و سرعات العدو و توقف الدورات و ربطها بحركات الزملاء المنافسين و الخصوم، و زيادة قدرة اللاعب على الاستجابة الصحيحة و التوقعات التي تتميز بها طبيعة الألعاب الجماعية (كرة القدم)، و لذا فإن هذا الأسلوب يعتبر أكبر الأساليب فعالية للاعبين الكبار و ذوي المستوى العالي لرفع مستوى الأداء التنافسي، و ترقية أداء المهارات الخاصة تحت ضغط الخصم و تصحيح الأخطاء، و تنمية القدرات الخطئية و التفكير الابتكاري للاعب، و يتجه المدرب إلى إعداد الوحدات التدريبية لتحقيق الأغراض السابقة مع مراعاة دمج تمارين بدنية، مهارية، التدريبات المندمجة مهارية بدنية كذلك التدريبات المندمجة مهارية خطئية، و المهارية خطئية بدنية. (البساطي، 1998، الصفحات 189-200)

1-4-5- التدريبات البدنية المدمجة :

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

أما eben et wat (1998) في تدريبات أثقال بشدة عالية يتبعها تمرينات البليومتري في نفس المجموعة التدريبية على ان تتشابه بيوميكانيكيا، و يرى الباحثون

بأنه أسلوب استراتيجي يمكن من خلاله تحقيق أقصى استفادة ممكنة من تمرين البليومتري بعد أداء تدريب الأثقال الذي يماثله في نفس المجموعات العضلية.

1-5-1 برنامج التدريبات البدنية المدمجة :

يرى (2007) danny o'dell إلى أن برنامج التدريب المدمج يمكن أن يؤدي

من خلال ثلاثة أشكال تدريبية و هي :

1-5-1-1 الشكل التدريبي العام :

على جميع اللاعبين في هذا الشكل أن يؤديوا جميع المجموعات الخاصة

بتدريبات الأثقال بفترة استعادة استشفاء 60 ثا، و يتبعها 3 دق راحة قبل أداء تدريبات البليومتري مع فترة استعادة استشفاء.

1-5-1-2 الشكل التدريبي النوعي:

و على جميع اللاعبين في هذا الشكل أن يؤدي تدريبات البليومتري بطريقة تتناسب مع نوع رياضتهم، و يؤدي اللاعب مجموعة أثقال واحدة يتبعها مباشرة مجموعة بليومتري بفترة راحة 3 ق بين المجموعات و مراعاة الحد الأدنى لاستعادة الاستشفاء بين المجموعتين (الأثقال و البليومتري) ، و يطلق على المجموعتين معا اسم السلسلة.

(حمزة، 2010)

1-5-3- الشكل التنافسي :

وهو يتشابه مع الشكل النوعي في طريقة التطبيق مع إلغاء الحد الأدنى للراحة نهائياً و زيادة فترة الراحة إلى 05 دق بين السلاسل التدريبية (مجموعة أثقال + مجموعة بليومتري)، و يرى الباحثون أن الشكل التنافسي يصلح للاعبين المستوى العالي و لا يصلح تطبيقه مع الناشئين، و ذلك لتلاشي حدوث إصابات بين الناشئين قد تضر بمستقبلهم الرياضي.

1-6- عناصر تقنين حمل التدريب البدني المدمج :

1-6-1- التكرارات في التدريب البدني المدمج :

يشير (الخطيب، 1996) إلى أن عملية تحديد العدد الأمثل من المجموعات و التكرارات لكل تمرين نالت قدراً عظيماً من الاهتمام للحصول على أفضل تنمية للقوة إذ أن عدد المجموعات له علاقة مباشرة بنتائج التدريب و إن عدد التكرارات في المجموعة يتحدد تبعاً للهدف من التدريب بالأثقال و قد أجمع معظم مدربي القوة و الإعداد البدني على أن الحد الأدنى للتنمية المؤثر للقوة في مراحل الإعداد يتم باستخدام 3 إلى 06 مجموعات ب 10 - 6 تكرارات و يذكر (2000) roger earle أن المجموعات و التكرارات تحدد حسب الفترة التدريبية ففي التضخم العضلي تكون المجموعات من 5 و التكرارات من 8-12 أما في مرحلة القوة 3 إلى 5 مجموعات و التكرارات من 5

إلى 06 تكرار أما في مرحلة القدرة فتكون المجموعات من 3 إلى 5 مجموعات و التكرارات من 2-5 تكرار، و يشير (2007) thomas أن أغلب الدراسات التي استخدمت التدريب المدمج استخدمت (5) تكرارات عند رفع الثقل بشدة 85% من الحد الأقصى للاعب، و يتبعها (5) تكرارات تدريب البليوميتري، و بعض الدراسات أشارت إلى أن حمل تدريب المقاومة (5 تكرارات) يؤثر ايجابيا على أداء تدريب البليوميتري. و بعض الدراسات أشارت إلى أن (5) تكرارات من الحد الأقصى، لا تؤثر بالإيجاب على المتغيرات التابعة و المرتبطة بالتدريب البليوميتري، و بالرغم من ذلك فالباحثين يروا أن (5) تكرارات إذا لم تؤثر بالإيجاب فهي لا تؤثر بالسلب على أداء البليوميتري شريطة ألا يؤديوا تدريب البليوميتري مباشرة بعد تدريب الأثقال بدون فترة راحة، و توجد دراستان فقط استخدمتا تكرارات مختلفة عن (5) تكرارات، حيث استخدم (6) تكرارات بشدة 65% من أقصى تكرار، و حدثت زيادة في ناتج القدرة العضلية مقدارها 4.5%، و هذه الدراسة تعتبر هامة حيث استخدمت 65% فقط من الحد الأقصى للاعب و حققت نتائج رائعة، و لكنها أجريت على الطرف العلوي فقط.

1-6-2- الشدة في التدريب البدني المدمج :

يذكر (الخطيب، 1996) أن الشدة أو المقاومة المؤثرة أو الحمل الزائد كلها مترادفات تعبر عن مقدار المقاومة (الوزن الثقيل) الذي يجب أن يتدرب به اللاعب و

تعد الشدة واحدة من أكثر متغيرات تدريب القوة أهمية وتعرف الشدة في مجال تدريب الأثقال بأنها "أقصى ثقل يمكن رفعه لعدد محدد من المرات" و الشدة تزيد باستخدام أثقال أكثر وزنا أو بتحريك ثقل محدد بدرجة أسرع أو خفض فترات الراحة أو كل من هذه العوامل مجتمعة وعن تصميم برنامج لتدريب القوة فإنه يجب تحديد شدة كل تمرين أو مقدار المقاومة الذي يجب أن يتدرب به اللاعب و لقد نالت عملية تحديد وزن الثقل الذي يبدأ به اللاعب اهتمام العديد من العلماء و الباحثين في هذا المجال (حمزة، 2010) ، و على الرياضي أن يتدرب بشدة عالية لكل من تدريبات الأثقال و تدريبات البليومتري، و هذا يعني أن الحجم يجب أن يكون منخفضا بما فيه الكفاية و ذلك لتجنب حدوث الإعياء، لذا يجب التركيز على نوعية التمرينات المستخدمة، عن طريق تشابه التمرينات المستخدمة في الأثقال مع التمرينات المستخدمة في تدريبات البليومتري.

1-6-3- الراحة في التدريب البدني المدمج :

يشير محمد محمود عبد الدايم و آخرون إلى انه عندما يتم استثارة العضلة بمقدار يفوق قدرتها الطبيعية فالأنسجة العضلية تحتاج إلى وقت مناسب لتستعيد شفافها و يحدث التكيف الفسيولوجي الايجابي، و لو كان الوقت المنقضي بين الواجبين الحركيين قصيرا جدا فإن العضلة لا تتمكن من استعادة الشفاء و تؤدي إلى

التعب العضلي و إذا زادت فترة استعادة الشفاء فسوف لا يحدث تقدم في مقدار القوة العضلية، و يشير 2006.comyns thomas أن العديد من الدراسات تناولت فترات الراحة المثالية بين تمرين المقاومة و تمرين البليومتري و هذه الفترة يشار إليها بفترة الراحة داخل التدريب المدمج.

1-6-4- الكثافة في التدريب البدني المدمج :

يذكر (الخطيب، 1996) أن علماء التمرينات و المدربين الرياضيين يوصون بالتدريب ثلاث أيام في الأسبوع حيث يؤدي ذلك إلى أفضل استعادة ممكنة للشفاء و يسمح بزيادة فعالة في القوة و المتغيرات الفسيولوجية المصاحبة. و يضيف (طلحة، 1997) إن عدد مرات التدريب في الأسبوع تستخدم في تحديد الوقت المطلوب و الأهمية النسبية للرياضة المعنية و تحتاج معظم الرياضات في تدريبها إلى مرتين أو ثلاث مرات تدريب بالمقاومات في الأسبوع و تشير international association of athletics federations (2003) إلى ضرورة إن تؤدي التدريبات المدمجة من 1-3 مرات أسبوعيا مع فترة استعادة استشفاء تتراوح من 48-96 ساعة بين الوحدات التدريبية التي تستخدم تمرينات لتقوية نفس المجموعات العضلية. (حمزة، 2010)

1-6-5- التدرّيات المهارية المدمجة :

طبيعة اللعب خلال مباريات كرة القدم بمواقفها المتغيرة و المتنوعة تفرض على اللاعبين استخدام أشكال مركبة و كثيرة للمهارات المختلفة منها (المهارات المركبة) أو المندمجة وهي تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة (مندمجة) تؤدي بتتال و يؤثر كل منها في الآخر تأثيرا متبادلا، ولذلك يستوجب على المدرب إعداد و تجهيز لاعبيه لمواجهة تلك المواقف من خلال الارتقاء بمستوى الأداء المهاري طبقا لشروط و ظروف المباراة، حيث يعد امتلاك اللاعب للمهارات المنفردة و إتقانه لها (تمرير، استلام و مراوغة... الخ) ليست بأهمية توافر القدرة لديه على أدائها بصورة مركبة (استلام ثم تمرير استلام ثم جري ثم مراوغة ثم تمرير، استلام ثم مراوغة ثم تصويب الخ) ودقيقة تتناسب مع طبيعة المواقف خلال المباراة، وامتلاك اللاعب لأشكال اختيار متنوعة من المهارات المندمجة بما يتشابه مع متطلبات المباراة يتيح له اختيار أفضلها طبقا للموقف اللعبي ومن ثم زيادة قدرته على المناورة و تنفيذ الخطط.

1-6-6- التدرّيات المهارية البدنية المدمجة :

يعتمد أداء الوحدات التعليمية و التدريبية ذات التأثير المهاري على تحديد الأهداف الأساسية و الفرعية المراد تحقيقها خلال الوحدة (مهاري اساسي، بدني ، فرعي، أو العكس) ثم وضع محتويات النماذج و أسلوب إخراجها لتحقيق تلك

الأهداف وأخيرا ربط أداء المهارات الخاصة بتدريب العناصر البدنية الحاسمة و المنتقاة كمواقف لعب تنافسية، وفي هذا الصدد يجب على المدرب التركيز في الشرح على أهداف الوحدة التدريبية و كيفية التنفيذ بما في ذلك أساليب عدد التكرارات للأداء و شدته و فترات الراحة البينية. (البساطي، 1998)

و خلال التدريب على مهارات التمرير و الاستلام أو الجري بالكرة، أو السيطرة يمكن للمدرب ربطها بتحقيق أهداف بدنية خاصة كالسرعة أو التحمل أو تحمل السرعة، و يتم ذلك في صورة ثنائية أو مجموعات و تؤخذ فترات الراحة كوسيلة للتغيير و التبديل في تحقيق الأهداف و نظام عمل اللاعبين و التوجيه و إعطاء المعلومات. وما نود التأكيد عليه هو ضرورة مراعاة المدرب أولا للأسس و القواعد العلمية لتدريب وتنمية العناصر البدنية المختارة - من حيث (حجم و شدة و فترة الراحة) للتمرين أثناء ربطه بالتدريب على المهارات ليتم تحقيق الأغراض المرجوة ولا تصبح مجرد تدريبات شكلية فقط، وثانيا عدم إغفال شروط و قواعد المتطلبات الفنية للمهارة الخاصة المراد تعليمها أو التدريب عليها.

1-7- التدرجات المهارية الخطية المدمجة :

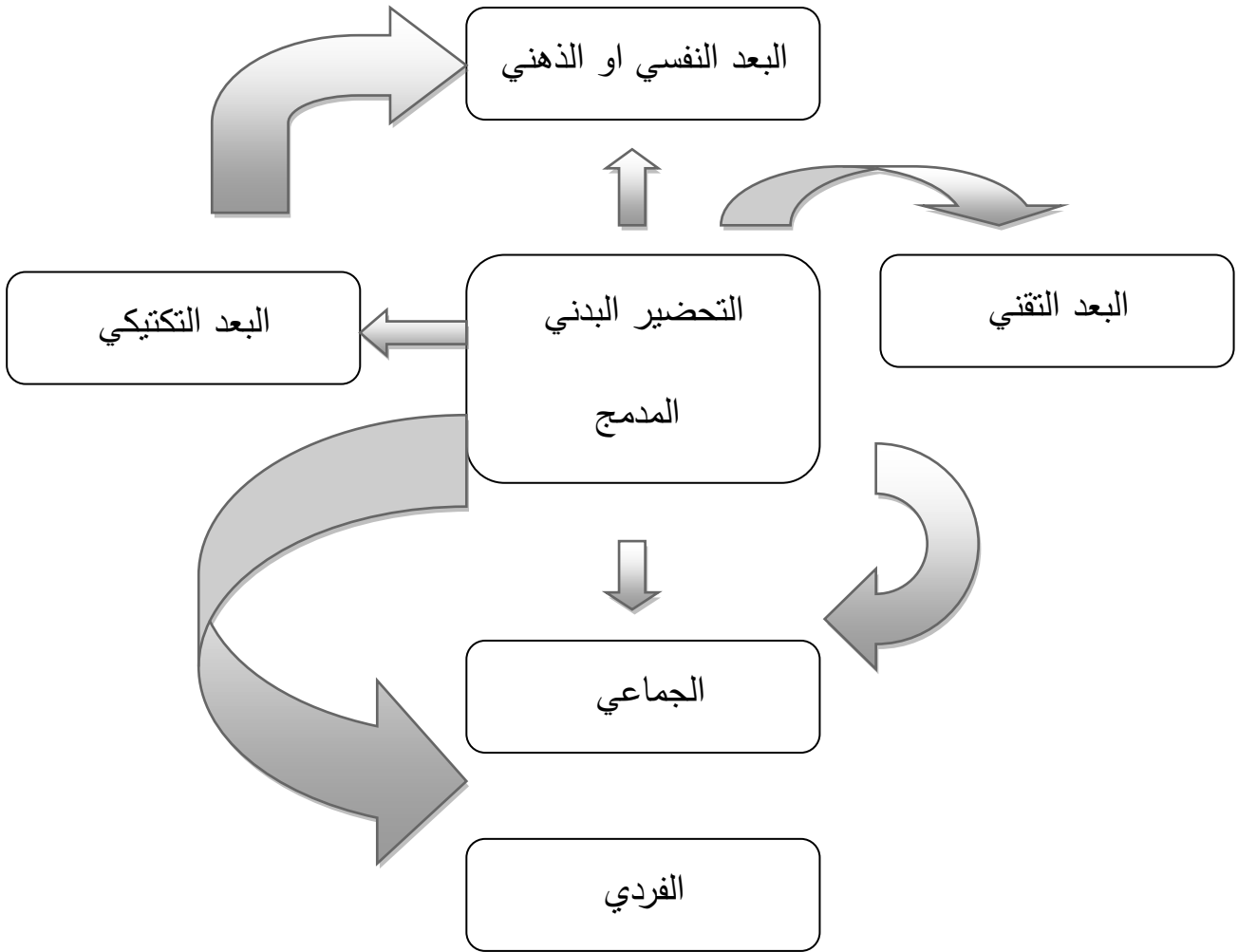
تتميز تلك النوعية من التدريبات باحتواء المهارات الخاصة المتضمنة لها على بعض الصعوبات المتدرجة عند تأديتها، و ضرورة ربط احتياج و واجبات مراكز و

خطوط اللعب باختيار تلك التدريبات لتحقيق أهداف محددة و قد تتم بصورة فردية أو ثنائية أو جماعية بين لاعبي من خط واحد (خط ظهر -خط وسط-خط هجوم) أو من خطين متتاليين أو أكثر (لاعب خط وسط مهاجم أو مع ظهير) سواء في حالة الاستحواذ على الكرة أو الدفاع في أي جزء بالملاعب في الأمام أو الخلف (الثلاث الهجومي - الثلاث الدفاع).

1-8- التدريبات المهارية الخطئية البدنية المدمجة :

يتسع نطاق أداء لاعبي كرة القدم في هذه النوعية من التدريبات لتنمية الأداء المهاري لديهم مع الجانب البدني في أشكال خطئية هادفة، وهذه التدريبات تتشابه مع الأسلوب السابق إلا أنها تتميز بتحقيق التكيف مع متطلبات المباراة و التنافس من خلال مواقف اللعب الفعلية و التي تتضح فيها تحركات اللاعبين، أداء المهارات تحت ضغط، حرية اتخاذ القرار سرعة التحرك و الأداء، وهي تتم في شكل جماعي (أكثر من لاعبين) لمراكز اللاعبين، و ينحصر دور المدرب في التوجيه على تحقيق هدف التدريب و زيادة إيقاع اللعب و إتقان المهارات وكذلك تحديد أزمنا و فترات الراحة البيئية بما يحقق التنمية البدنية المرجوة، كما يجب على المدرب تشكيل النماذج التدريبية المتنوعة بين اللاعبين لتحقيق شمولية الأداء و زيادة قدرة اللاعب على الأداء المتغير طبقا لمتطلبات كل مباراة(19.2000).

الشكل 01: التحويلات في التحضير البدني المدمج



خلاصة :

على ذكر ما سبق يرى الطلبة الباحثين أن لعبة كرة القدم هي لعبة جماعية، حيث يطغى عليها روح الجماعة و الكل يتعاون في الدفاع و الهجوم، كأننا نرى تماسكا أو كتلة جماعية تتحرك في آن واحد، حيث أثناء المباراة هناك مجهود بدني و مهاري و تكتيكي و نفسي و عقلي و حتى مجهود اجتماعي، و من هذا المنطلق يتبين للطلبة أن المقابلة هي مجموعة من التمارين التي يقوم بها اللاعبون، و التي تكون على شكل تمارين مندمجة بدنية مهارية تكتيكية، و هذا ما يبين أن هناك تمارين مندمجة يمكن أن يؤديها اللاعبون قبل المقابلة (التمارين المشابهة لظروف المقابلة) من أجل الوصول إلى الهدف المنشود خلال المقابلة.

تمهيد :

إن الملاحظ لكرة القدم الحديثة يكشف مدى التطور الملحوظ في الجهد المبذول من قبل اللاعب الذي يجب عليه أن يتميز بالقدرة الكبيرة على التسارع و سرعة التنفيذ، إضافة إلى إيجاد الحلول السريعة لتنفيذ الخطط الهجومية، فالضغط على المنافس و الانطلاق في الهجمات المعاكسة أصبحت أكثر من ضرورة و أصبحت فترات الراحة قليلة، لذا فكرة القدم أصبحت تخضع لمؤشرات و متطلبات دقيقة لتحقيق أعلى المستويات.

إن مستوى الإنجاز في كرة القدم ما هو إلا نتيجة لتظافر مجموعة من العوامل والتي يمكن تلخيصها في العوامل الفسيولوجية و البدنية (القوة، السرعة، المداومة، الرشاقة، الخ) و الجوانب التقنية و التكتيكية المتمثلة في الصفات المهارية للاعب و مدى توظيفها في اللعب الجماعي إضافة إلى العوامل النفسية كالدفاعية و الثقة في النفس، التحكم في الذات دون أن ننسى العوامل الخارجية التي يمكن أن تؤثر في الأداء.

2-1- متطلبات كرة القدم الحديثة :

2-1-1- المتطلبات الفسيولوجية و البدنية :

على الرغم من اتفاق المدربين و المحضرين البدنيين على بعض المبادئ الأساسية حول ماهية التدريب إلا أن ذلك لم يمنع من ظهور الكثير من الاختلافات في وجهات النظر و التصورات لبعض جوانب التدريب في كرة القدم الحديثة، وذلك نتيجة للتغير الجذري في خصائص الجهد المبذول من طرف اللاعبين و الذي أدى إلى إعادة النظر في طرق وأساليب التدريب و نوعية الإعداد الذي أصبح يركز أساسا على المتطلبات البدنية للأداء.

إن تحديد الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة القدم يفرض علينا معرفة دقيقة و تحليلا معمقا للمؤشرات الداخلية للمنافسة (نبض القلب،نسبة تركيز اللاكتات في الدم.....الخ) إضافة إلى العوامل الخارجية كزمن الجهد و وقت الراحة،عدد الإنطلاقات والتي تمكنا من تقدير جميع موارد الطاقة و طبيعة الصفات البدنية المبذولة في نشاط كرة القدم. (سيد، 1996، صفحة 337)

إذا قمنا بتحليل أنواع الجهود المبذولة من طرف اللاعبين فإننا نرى أنها تخضع لمجموعة من المعايير و التي تختلف من حيث:

- شدة المواجهات و درجة دافعية اللاعبين

- كثافة الرزنامة و عدد المباريات
- ضرورة تحقيق النتائج. (laroux.p, 2006, p. 161)
- كما توجد عوامل أخرى حددت من طرف ديسالفو و كول (2007) وهي:
- مراكز اللاعبين أثناء المباراة .
- الفئة العمرية.
- درجة الممارسة و اللياقة البدنية أو الفورمة الرياضية للاعبين.
- مكان المنافسة (في ميدان الفريق المحلي أو في ميدان المنافس).
- طريقة و نظام اللعب المتبع من طرف الفريق.

2-1-2- المتطلبات المهارية:

يرتبط الإعداد المهاري ويتحدد وفقا للمتطلبات المهارية الخاصة بكرة القدم، يعرف أيضا بالإعداد التقني أو الفني و يعني كل الإجراءات المتبعة من طرف المدرب لغرض الوصول باللاعب إلى الدقة و الإتقان في أداء جميع المهارات الأساسية في كرة القدم .

يعني الإعداد المهاري اكتساب اللاعبين المهارات الأساسية بخلاف التمرينات والمعلومات والمعارف بهدف التوصل إلى الدقة والإتقان في الأداء.

ويقصد بالإعداد المهاري الفني كل الإجراءات التي يضعها المدرب أو المدرس ويقوم بتنفيذها بهدف تعليم اللاعب المهارات الأساسية والتدرج بها حتى يصل اللاعب إلى أدائها بطريقة آلية مقننة تحت أي ظرف من ظروف المباراة. (دنيبات، 1995، صفحة 27)

يعرف دوبرلر 1989 المهارة بالوسيلة المناسبة للإقتصاد في الجهد في تنفيذ الحركات الناتجة عن نشاط كرة القدم. (drissi, 2003)

كما يتفق كل من مفتي إبراهيم و صالح عبده محمد وإشراف جابر أن المهارات الأساسية في كرة القدم تعني كل التحركات الضرورية بغرض معين في إطار كرة القدم، سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدون كرة. (ابراهيم، 1989، صفحة 17)

2-1-3- المتطلبات الخطئية:

إن فوز أو إنهزام أي فريق في كرة القدم لا يعتمد فقط على القدرات البدنية للاعبين بل يشمل كذلك على قدرة اللاعبين في التعامل مع الكرة، فكرة القدم الحديثة تتطلب التحكم التقني-التكتيكي المثالي، سواء على المستوى الفردي أو الجماعي، وتفرض تنويع كمي للحركات إضافة إلى كفاءة كبيرة و فعالية في التنفيذ كما أن كرة القدم لعبة جماعية، فالذكاء الجماعي أمر بالغ الأهمية و لاسيما من الجانب التكتيكي من حيث تمركز اللاعبين أو القدرة على فهم و تنفيذ مختلف الخطط.

2-1-4- المتطلبات النفسية:

إذا تتبعنا بدقة منافسات كرة القدم الحديثة وما يبذله اللاعب خلالها من جهد بدني وعصبي وما يرافق ذلك من انفعالات مختلفة، وإذا ضبطنا طريقة تدريب اللاعب وإعداده من حيث الحجم والشدة وعرفنا الضغوط النفسية الواقعة عليه من جراء حساسية اللعبة وأهمية المباراة نقول: لو وضعنا كل ذلك أمام أعيننا لأحسنا إعداد اللاعب إعداد نفسيا سليما وعلميا من أجل أن نستطيع مجابهة كل السلبيات والتغلب عليها وإحراز الفوز المنشود.

2-1-5- المتطلبات الاجتماعية:

تعتبر كرة القدم رياضة جماعية تتشكل من مجموعة من الأفراد تربط بينهم مجموعة من المقومات الاجتماعية كالتفاعل الاجتماعي و ديناميكية الجماعة فنجاح أي فريق مرتبط بتوفر العديد من المعطيات ومن أهمها وجود التماسك و الترابط و الوحدة بين أفراد الفريق.

يعرف محمد علاوي الفريق الرياضي بأنه فردين أو أكثر يسلكون طبقا لمعايير مشتركة، ولكل فرد في الفريق دور يؤديه، مع تفاعل الأدوار بعضها البعض للسعي لتحقيق هدف مشترك.

وقد أشار كل من ديفيد فرانسيس و دونالد يونغ (1992) إلى أن الفريق الرياضي ليس عبارة عن مجموعة من اللاعبين يرتدون رداءً موحدًا، بل أنه أبعد من ذلك، فالفريق الرياضي هو مجموعة نشطة من الأفراد الذين إلّتزموا بإنجاز أهداف معينة و الذين يعملون معا بصورة متفاعلة و يستمتعون بذلك و يقدمون نتائج مرتفعة القيمة.

فبناء على التعريفين السابقين للفريق الرياضي فنلتمس أن نجاح الفريق يخضع بالضرورة على تماسك أعضاء الفريق و ديناميكية جماعته.

عندما نتكلم عن تماسك الفريق و ديناميكية جماعته يقفز إلى الخاطر عدد من الخصائص و المعاني كشعور اللاعبين شعورا قويا بانتمائهم إلى الفريق، إضافة إلى شعور كل لاعب من لاعبي الفريق بالمشاعر الودية نحو زملاءه، كما يعرف الفريق المتماسك بالفريق الذي يكون فيه كل لاعب على أتم الاستعداد لتحمل المسؤولية المشتركة للفريق و الذي يتميز أفراده بالروح المعنوية العالية التي تتمثل في استعداد كل لاعب بالتضحية بالمصالح الشخصية في سبيل تحقيق المصلحة العامة للفريق. (علاوي، 1998، صفحة 7).

و يخضع تماسك الفريق و ديناميكية جماعته إلى مجموعة من الشروط منها :

- الشعور بالإنتماء للفريق.

- إشباع الحاجات الفردية.
- الشعور بالنجاح.
- المشاركة.
- وجود قوانين و معايير و تقاليد الفريق.
- توفر القيادة الصالحة.
- توفر العلاقات التعاونية.

2-1-6- المتطلبات المكملة:

هناك الكثير من العوامل التي ينبغي معرفتها لمدى تأثيرها على الأداء الرياضي للاعب كرة القدم و من الأمور المتفق عليها أن العوامل السابق ذكرها تلعب دوراً إيجابياً في التأثير على نتائج المنافسات الرياضية، فيبذل لاعب كرة القدم جهود جبارة أثناء قيامه بمهامه الحركية سواء خلال التدريب أو أثناء المنافسة و ما ينتج عنها من تعب و إرهاق على جميع المستويات، بدنياً، فسيولوجياً، عقلياً و نفسياً والتي يمكن أن تؤثر سلباً على أداءه، لذا تلعب التغذية المتوازنة وسيلة أساسية لتمكين اللاعب من تزويده بالطاقة إضافة إلى مختلف وسائل الاسترجاع كالنوم و الاسترخاء التي تسهل عملية الاسترجاع .

2-2-2- الصفات البدنية :

2-2-2-1- تعريف الصفات البدنية :

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرفية مصطلح "الصفات البدنية " أو "الحركية " للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية، للإنسان وتشمل كل من (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة) ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية" التي تتشكل من عناصر بدنية، فنية خطية ونفسية بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية " باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان، والتي تشتمل على مكونات اجتماعية، نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى (مقاومة المرض، القوة البدنية، والجلد العضلي، التحمل الدوري التنفسي القدرة العضلية، التوافق، التوازن والدقة). وبالرغم من هذا الاختلاف إلا إن كلا المدرستين اتفقتا على أنها مكونات وان اختلفوا حول بعض العناصر. (الشاطي، 1992، صفحة 186).

2-2-2- أنواع الصفات البدنية:

2-2-2-1- التحمل :

ويقصد به أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية والمهارية والخطية بإيجابية وفعالية دون إن يطرأ عليه التعب والإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب، يعرف Datchnof التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة.

2-2-1-1- أنواع التحمل:

التحمل العام :

يعرفه " إبراهيم شعلان " : "التحمل العام هو مقدرة لاعب كرة القدم على الاستمرار في أداء عمل بدني ذي حمل متغير لفترة مستمرة ومتصلة تعمل فيها الأجهزة الحيوية والعضلات به يؤثر إيجابياً على الأداء التخصصي في كرة القدم . " ويعتبر التحمل العام مفتاح أي رياضة من الرياضيات وهو ضروري لأي نشاط بدني يقوم به الفرد ويحضر له.

التحمل الخاص :

يعرفه " إبراهيم شعلان " : "التحمل الخاص هو استمرار اللاعب في الأداء للصفات البدنية العالية والقدرات الفنية والخطية المقننة طوال هذه المباراة دون أن تظهر عليه التعب والإجهاد أو الإخلال بمستوى الأداء . "

و بالتالي نقول بأن العمل سيكون بكل كفاءة في نوع الرياضة التخصصي لنوع الفعالية بكل كفاءة ومقدرة طوال مدة المباراة بدون الشعور بالتعب أو الإرهاق.

ويتكون التحمل الخاص من:

تحمل السرعة:

تحمل السرعة هو المقدار على الاحتفاظ بمعدل عال من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلال مسافات قصيرة ولفترة طويلة.

تحمل القوة :

تحمل القوة هو المقدرة على مقاومة التعب في الشقاء والمجهود الدائم الذي يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض اجزائه ومكونات.

تحمل العمل والأداء :

ويقصد به تحمل تكرار أداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبية بصورة توافقية جيدة.

2-2-2-1-2- أهمية التحمل :

يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية ، وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنيا ولقد أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل ، فهو يطور الجهاز التنفسي ، ويزيد من حجم القلب وينظم جهاز الدورة الدموية ويفع من الاستهلاك الأخص للأكسجين ، كما له أهمية كبيرة من الناحية البيوكيميائية ، فهو

يساعد في رفع النشاط الإنزيمي ، ورفع محسوس لمصادر الطاقة ويزيد من فعالية ميكانيزمات التنظيم ، بالإضافة إلى الفوائد البدنية الفسيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها ، نجد كذلك ينمي الجانب النفسي للرياضي وذلك في تطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب.

2-2-2-2- السرعة:

يرى البعض أن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابة العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي و الاسترخاء العضلي و يرى البعض الآخر انه يمكن تعريف السرعة بأنها القدرة على أداء حركات معينة في اقصر زمن ممكن (الشاطي، 1992، صفحة 198)، ومن جهة أخرى يعرفها " بيوكر " بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة. (يونشر، 1964، صفحة 181)

و يؤكد " هولمان " بان السرعة تعتمد على:

- القوة العظمى.
- سرعة انقباض و تقلص العضلات .
- نسبة طول الأطراف إلى الجذع .
- التوافق.

- نوعية الألياف العضلية .

- قابلية التلبية و رد الفعل في البداية .

2-2-2-2-1- أنواع السرعة:

نستطيع تمييز أنواع عديدة من السرعة :

أ . السرعة الدورية (Vitesse cyclique):

و تعني ارتباط الحركة بالقوة و كمثال على ذلك الجري السريع في الألعاب

الرياضية مع تغيير الاتجاه. (صبري،الكاتب، 1980، صفحة 48).

ب . سرعة رد الفعل :

يقصد بها المقدرة على الاستجابة لمؤثرات خارجية في اقصر زمن ممكن

(weineck, 1992, p. 337)، و بالتكرار تصبح هذه الحركات لا إرادية كالقفز و

الركض و الضرب و الانتباه نحو مؤثرات خارجية، و يمكن أن نطلق على هذه

الاستجابة رد الفعل المكتسب، أما فيما يخص رد الفعل الطبيعي فهو صفة وراثية أي

يولد مع الطفل، ويمكن ملاحظة ذلك جليا عند الأطفال الصغار من خلال الفروق

التي تظهر

بينهم مبكرا، كما انه يشكل أساس رد الفعل المكتسب (محسن.1976.56).

ج . السرعة الانتقالية:

تعني الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة و بأقصر فترو زمنية

(حمادة.220)

د . سرعة الحركة (الأداء):

يقصد بها أداء حركة أو عدة حركات مركبة معا في اقل زمن ممكن.

(بسيوني.1992.171)

2-2-2-3-القوة:

يرى العلماء إن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى

مراتب البطولات الرياضية كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية

الأخرى، كالسرعة التحمل، الرشاقة، كما يرى خبراء الاختبارات والمقاييس في التربية

البدنية والرياضية إن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة

عالية في القدرة البدنية العامة ويمكن تعريف القوة بأنها قدرة العضلة في التغلب على

المقاومات المختلفة (خارجية، داخلية) ومقاومتها (بسيوني.1992).

القوة هي « القدرة على تحمل خارجي بفضل المجهود العضلي، و فيزيولوجيا

نستطيع تعريف القوة بأنها التوتر الأقصى الذي تحدثه العضلة أثناء النقلص)

(1983 .Matvieu)

أما تعريف القوة في مجال اللعبة هي « مقدار العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة و قد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة أو

الاحتكاك (حنفي.1974.62)

2-2-2-3-1- أنواع القوة :

يمكننا تقسيم صفة القوة إلى الأنواع الرئيسية الآتية و التي اتفق عليها معظم

علماء التربية البدنية و الرياضية:

أ . القوة العضلية القصوى :

و تعني « اكبر قوة تستطيع العضلات توليدها من أقصى انقباض إرادي لها ».

ب . سرعة القوة:

و تعني « مقدرة العضلات في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية عالية».

ج . تحمل القوة :

و تعني « المقدرة على التغلب على المقاومات لفترات طويلة (حماد.1993.216).

خلاصة :

إن النجاح في بناء فريق كرة القدم يستدعي بالضرورة تواجد مجموعة من العوامل الأساسية التي بدونها لا يمكن الإرتقاء بمستوى كرة القدم، فالوصول إلى النتائج يكون من مختلف الجوانب و التي تشمل كل من الجانب البدني، النفسي،التقني، التكتيكي وذلك في ظل توفر الظروف المعيشية الأساسية و العوامل المكملة الأخرى و التي ترتبط إرتباطا وثيقا في ما بينها لذلك فان النشاط البدني والتدريب الرياضي في كرة القدم يجب أن يأخذ بالاعتبار جميع الإمكانيات و مختلف المتطلبات للسعي للوصول إلى أعلى المستويات .

1- الدراسة الأساسية:

1-1- منهج البحث:

يرى "عمار بحوش" و "محمد ذنبيات" أن المنهج في البحث العلمي هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة، واكتشاف الحقيقة. (بحوش - ذنبيات. 1995. 89)

ومما هو متفق عليه، أن منهج البحث يختلف باختلاف المواضيع والمشكلات المطروحة، وقد اختار الطلبة الباحثين المنهج التجريبي، وذلك لطبيعة المشكلة المطروحة الرامية إلى قياس تأثير برنامج تدريبي مقترح في كرة القدم، بتطبيقه على عينة تجريبية.

1-2- مجتمع و عينة البحث:

يقول "عبد العزيز فهمي هيكل" العينة هي المعلومات من عدد من الوحدات التي تسحب من المجتمع الإحصائي موضوع الدراسة، بحيث تكون ممثلة تمثيلاً صادقاً لصفات المجتمع، ولدراسة أي مشكلة عملية تحتاج إلى جمع كل ما يتعلق بتلك المشكلة من معلومات. (بن قوة. 1997. 58)

تمثل مجتمع البحث في لاعبي كرة القدم U17 ميثالية تيغنيف من بطولة ما بين الرابطات والذين بلغ عددهم 300 لاعبا، وقد شملت عينة البحث 42 لاعبا من فئة أقل من 17 سنة موزعين على الشكل التالي:

- العينة التجريبية: والتي تضم 21 لاعبا ينتمون إلى فريق ميثالية تيغنيف.
- العينة الضابطة: والتي تضم 21 لاعبا ينتمون إلى فريق وداد أمل غريس.

وتم اختيار المجموعتين بالطريقة العمدية، حيث طبق البرنامج على العينة التجريبية بعد عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي.

كما قام الطلبة بإجراء التكافؤ بين العينتين التجريبية والضابطة، وذلك بدراسة بعض المتغيرات التي من شأنها التأثير على المتغير التجريبي المتمثل في الصفات البدنية (التحمل العام) ، حيث راعى الباحثون مدى التجانس بين العينتين في متغيرات الوزن والطول وبعض المتغيرات البدنية كما هو موضح في الجدول الموالي:

الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على متغيرين أولهما متغير مستقل والآخر متغير تابع.

أ- المتغير المستقل:

إن المتغير المستقل هو عبارة عن السبب في الدراسة وفي دراستنا المتغير المستقل هو "طريقة التدريب المدمج".

ب- المتغير التابع:

هو نتيجة المتغير المستقل وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو " صفة التحمل العام".

ت- المتغيرات المشوشة:

هي جميع المتغيرات التي من شأنها التأثير على نتائج البحث وقصد ضبطها والتحكم فيها قام الطلبة بمجموعة من الإجراءات، والمتمثلة في :

- اختيار العينتين من نفس الجنس (ذكور)، والسنة (17 سنة)
- إشراف الطلبة أنفسهم على إجراء الاختبارات القبلية و البعدية على كلا العينتين، وذلك بمساعدة فريق عمل مكون من سواعد علمية مؤهلة .
- توحيد توقيت ومكان إجراء الاختبارات القبلية و البعدية لكلا العينتين.

المتغيرات	وحدة القياس	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت	ت	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
الطول	السنتمتر	6.52	171.76	5.46	172.14	0.84	غير دال	
الوزن	الكيلوغرام	5.20	63.57	4.77	65.14	0.35	غير دال	
اختبار نافات	المتر	34.81	582.86	54.58	579.04	0.26	غير دال	2.02
نصف كوبر	المتر	151.31	1695.7	157.63	1697.6	0.03	غير دال	
اختبار جاكون	السنتمتر	1.97	17.28	1.46	16.95	0.61	غير دال	

جدول (01): يبين مدى التجانس بين العينتين عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة

الحرية 40

1-3- مجالات البحث:

- المجال الزمني:

أجريت التجربة وفق التسلسل الزمني التالي:

- الاختبارات القبلية أجريت يوم: 01 أوت 2016 على العينة التجريبية ويوم: 02 أوت 2016 على العينة الضابطة، ثم طبق البرنامج التدريبي المقترح ابتداء من 03 أوت 2016 إلى غاية 03 سبتمبر 2016 ودامت كل حصة تدريبية 90 دقيقة.

- أما العينة الضابطة فتكرت تمارس تدريباتها تحت إشراف مدربيها، وكانت فترات تدريبها في نفس فترات تدريب العينة التجريبية .

- الاختبار البعدي أجري يومي 04 و 05 سبتمبر 2016 حيث طبق العمل نفسه الذي قمنا به في الاختبار القبلي.

- المجال المكاني:

تم العمل مع العينة التجريبية بالملعب البلدي لدائرة تغنيف.

- المجال البشري:

شملت عينة البحث 42 لاعبا موزعين كما يلي:

21 لاعبا تمثل العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح.

21 لاعبا تمثل العينة الضابطة التي تكرت تتدرب تحت إشراف مدربيها.

1-5- أدوات البحث:

"تعتبر الأدوات التي يستخدمها الباحث في جمع البيانات المرتبطة بموضوع البحث من أهم الخطوات وتعتبر المحور الأساسي والضروري في الدراسة" (عطاء الله. 2006. 75).

✓ المصادر والمراجع العربية والأجنبية:

قصد الإحاطة الكلية والإلمام النظري بموضوع البحث قام الطلبة بالإعتماد على كل ما توفر لديهم من مصادر ومراجع باللغتين العربية والأجنبية زيادة على المجالات والملتقيات العلمية، فضلا عن شبكة الإنترنت، كما تم الاستعانة والاعتماد على الدراسات السابقة والمرتبطة بحقل التدريب الرياضي.

✓ الاختبارات البدنية:

من أهم الوسائل استخداما في مجال التدريب الرياضي، خاصة في البحوث التجريبية باعتبارها أساس التقييم الموضوعي، فهي تعد من أنجع الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة، وعليه اعتمد الطلبة على بطارية اختبارات مقننة تقيس الجوانب البدنية للأوساط، كما تم عرض هذه الاختبارات على الخبراء للتحكيم.

✓ العتاد الرياضي المتكون من:

- 20 كرات قدم قانونية.
- شواخص عددها 30 شاخصا.
- شريط ديكا متر للقياس من نوع بلاستيكي.
- 02 ميقاتي لقياس الوقت.
- صافرة.
- صدريات بألوان مختلفة.

✓ الوسائل الإحصائية:

من أهم الوسائل الإحصائية المستعملة في هذا البحث هي:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط البسيط برسون
- الصدق الذاتي
- اختبار T ستودنت لعينتين مرتبطتين
- اختبار T ستودنت لعينتين غير مرتبطتين

1-6- مواصفات الاختبارات:

بعد قيام أفراد العينة بالإحماء الجيد بمساعدة المدرب تبدأ الاختبارات

الآتية:

اختبار نافات 20 م (www.diagnoform.com)

- الهدف من الاختبار : قياس التحمل الهوائي .
- الأدوات المستعملة : ميقاتي، شواخص.
- طريقة العمل : يقف المختبر عند خط البداية و عند سماع الصافرة يبدأ بالجري ذهابا و رجوعا مسافة 20 متر .
- التسجيل : تحسب عدد مرات الذهاب و الرجوع ثم تضرب في 20 فنتحصل على المسافة المقطوعة.
- ملاحظة : تمنح لكل لاعب محاولة واحدة.
- اختبار كوبر (06 دقائق):
- الهدف من الاختبار : قياس التحمل الهوائي .

- الأدوات المستعملة : ميقاتي، شواخص .
- طريقة العمل : يقف المختبر عند خط البداية و عند سماع الصافرة يبدأ بالجري لمدة 06 دقائق(اختبار نصف كوبر)
- التسجيل : يتم فيه تسجيل أقصى مسافة معينة يمكن للاعب أن يقطعها في 06 دقيقة جرياً .

اختبار جاكون:

- الهدف من الاختبار : قياس القدرة الهوائية القصوى .
- الأدوات المستعملة : ميقاتي، شواخص،جهاز بيبار .
- طريقة العمل : يطبق هذا الاختبار في مضمار 200 متر او 400 متر مقسم الى اجزاء عن طريق شواخص ، تقدر المسافة بين الشواخص 25 متر ، حيث يجري اللاعب مدة 45 ثانية متبوعة بفترة راحة 15 ثانية التي تقدر بسرعة 8 كلم/س مع الزيادة في السرعة بين كل جزء بـ 0.5 كلم/س
- التسجيل : يتم تسجيل عن طريق الاجزاء المقطوعة ، حيث يتم توقيف اللاعب عندما لا يقطع المسافة بين الشواخص في الزمن المحدد له .

1-8- الأسس العلمية للاختبار:

أ- ثبات الاختبار:

يقول مقدم عبد الحفيظ " إن ثبات الاختبار هو مدى الدقة أو الاتساق واستقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين " أي يعني إذا ما أعيد نفس الاختبار على نفس الأفراد وفي نفس الظروف يعطي نفس النتائج (بن قوة .

(1997 . 57)

قام الطلبة بتطبيق الاختبارات على عينة مكونة من 10 لاعبين خمسة من فريق مثالية تيغنيف وخمسة من فريق وداد امل غريس وبعد خمسة أيام وتحت نفس الظروف أعيد الاختبار على نفس العينة بعد الحصول على النتائج استخدم الطلبة معامل الارتباط بيرسون وبعد الكشف في جدول الدلالات لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 وجد أن القيمة المحسوبة لكل اختبار هي أكبر من القيمة الجدولية (0.60) مما يؤكد أن الاختبارات على درجة عالية من الدقة والثبات.

ب- صدق الاختبار:

من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدم الطالب معامل الصدق الذاتي باعتباره صدق الدرجات المعيارية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار. (بن قوة . 1997. 57)

وقد تبين أن الاختبار على درجة عالية من الصدق الذاتي كما هو موضح في الجدول رقم (02)

حجم العينة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية	ر الجدولية	ثبات الاختبار	صدق الاختبار
10	09	0.05	0.60	0.80	0.89
				0.93	0.96
				0.94	0.97

جدول (02) بين مدى ثبات و صدق الاختبارات عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09

ت- موضوعية الاختبار:

موضوعية الاختبار تدل على عدم تأثره، أي أن الاختبار يعطي نفس النتائج أي كان القائم بالتحكيم، ويشير إن لإطلاع الخبراء والمختصين وموافقهم بالإجماع على الاختبارات ومفرداتها تبعد عنها الشك والتأويل، كما أن بطارية الاختبار المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التتويج الذاتي.

1-9- الوسائل الإحصائية:

إن الهدف من استعمال الوسائل هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعد في التحليل والتفسير والحكم ومن أهم الوسائل الإحصائية المستعملة في هذا البحث هي :

* المتوسط الحسابي: (سعد الله. 1991. 184)

\bar{X} : المتوسط الحسابي

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

س : مجموع الدرجات

الهدف منه الحصول على المتوسط المختبرين في الاختبارات البدنية، و المهارية زيادة على أنه ضروري لحساب الانحراف المعياري.

* الانحراف المعياري: (ناجي - شامل .92).

$$\sqrt{\frac{\text{مج ح}^2}{1-\text{ن}}} = \text{ع}$$

لما $\text{ن} > 30$

ح2 : مربعات الانحرافات عن المتوسط

مج ح2 : مجموع مربعات الانحرافات عن المتوسط

ن : عدد أفراد العينة

*معامل الارتباط البسيط (برسون) : (مقدم. 1993. 110)

$$r = \frac{\frac{\text{مج س} \times \text{مج ص}}{\text{ن}} - \text{مج س} \times \text{ص}}{\sqrt{\left[\frac{\text{مج س}^2}{\text{ن}} - 2 \text{مج س} \times \text{ص} \right] \left[\frac{\text{مج ص}^2}{\text{ن}} - 2 \text{مج ص} \times \text{س} \right]}}$$

مج سxص : مجموع درجات س x درجات ص

مج س : مجموع درجات س

مج ص : مجموع درجات ص

مج س2 : مجموع مربع درجات س

مج ص2 : مجموع مربع درجات ص

* صدق الاختبار:

$$\sqrt{\text{الثبات}} = \text{صدق الاختبار}$$

* اختبار ت ستيودنت: (مقدم. 1993. 110)

- المعادلة الأولى : تستعمل لمعرفة الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي لنفس العينة .

$$ت = \frac{م ف}{\sqrt{\frac{2(مج ف)}{ن(ن-1)}}}$$

ت: اختبار ستيودنت
م ف : متوسط الفروق
ح ف = ف - م ف

ف : الفرق بين الدرجات في الاختبار القبلي والبعدي

ن : عدد أفراد العينة

- المعادلة الثانية : تستعمل لمعرفة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي لعينتين .

$$ت = \frac{|س_2 - س_1|}{\sqrt{\frac{ع_2 + ع_1}{ن-1}}}$$

ت : اختبار ستيودنت
س1: متوسط درجات العينة الأولى
س2: متوسط درجات العينة الثانية

ع : الانحراف المعياري للعينة الأولى

ع : الانحراف المعياري للعينة الثانية

ن : عدد أفراد العينة

2- عرض و مناقشة نتائج البحث :

2-1- عرض و تحليل نتائج الاختبارات القبلية لعينتي البحث:

قصد إصدار أحكام موضوعية حول طبيعة التجانس القائم بين عينتي البحث التجريبية والضابطة من خلال بعض المتغيرات وبعض الاختبارات البدنية، عمل الطلبة على معالجة مجموعة الدرجات الخام المتحصل عليها باستخدام اختبار دلالة الفرق "ت" ستودنت كما هو مبين في الجدول التالي:

المتغيرات	وحدة القياس	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	دلالة الفرق
		ع	س	ع	س			
الطول	السنتيمتر	169.76	6.52	168.14	5.46	0.84	غير دال	غير دال
الوزن	الكيلوغرام	59.57	5.20	58.14	4.77	0.35	غير دال	غير دال
اختبار نافات	المتر	582.86	34.81	579.04	54.58	0.26	2.02	غير دال
اختبار كوبر	المتر	1695.7	151.31	1697.6	157.63	0.03	غير دال	غير دال
اختبار جاكون		17.28	1.97	16.95	1.46	0.61	غير دال	غير دال

جدول رقم (03) يبين نتائج اختبارات T لدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبارات القبلية لعينتي البحث

درجة الحرية (2ن - 2) = 40 عند مستوى الدلالة 0.05

يتضح من الجدول الخاص بالفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات وبعض الصفات البدنية أنه لا توجد فروق معنوية بين المجموعتين قبل إجراء التجربة الرئيسية حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (0.03 و 0.84) وكلها أقل من ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 40 والمقدرة بـ: 2.02 مما يؤكد تكافؤ و تجانس المجموعتين قبل إجراء التجربة.

2-1-1- عرض وتحليل نتائج اختبار نافات:

الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		حجم العينة	
			ع	س	ع	س		
دال	2.09	14.23	37.33	693.33	34.81	582.86	21	العينة التجريبية
دال		6.19	46.11	634.29	54.58	579.05	21	العينة الضابطة

جدول رقم (04) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار

نافات

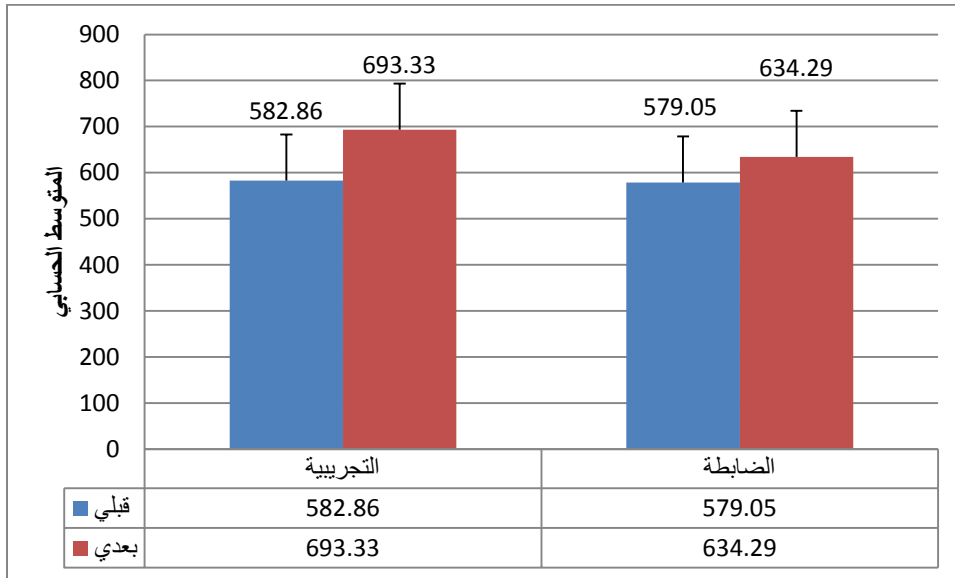
من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن :

- المجموعة التجريبية تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 582.86 و انحراف معياري قدره 34.81 أما الاختبار البعدي فبلغ متوسطه الحسابي 693.33 و انحرافه المعياري قدره 37.33 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 14.23 و هي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر بـ 2.09 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 20 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائياً لصالح الاختبار البعدي .

- المجموعة الضابطة خلال الاختبار القبلي حققت متوسط حسابي قدره 579.05 و انحراف معياري قدره 54.58 و بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 634.29 و انحراف معياري 46.11 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 6.19 و هي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر بـ 2.09 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 20 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائياً لصالح الاختبار البعدي .

و من خلال الشكل البياني رقم (02) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لعينتي البحث في اختبار نافات و إن المجموعة التجريبية حققت أعلى مستوى حسابي و هذا ما يدل على فعالية البرنامج المقترح في تطوير صفة التحمل العام.

الشكل رقم (02) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لعينتي البحث في اختبار نافات



2-1-2- عرض وتحليل نتائج اختبار نصف كوبر:

الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		حجم العينة	
			ع	س	ع	س		
دال	2.09	5.68	96.46	1838.09	151.31	1695.7	21	العينة التجريبية
دال		2.93	138.25	1733.57	157.63	1697.6	21	العينة الضابطة

جدول رقم (05) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار

نصف كوبر

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن :

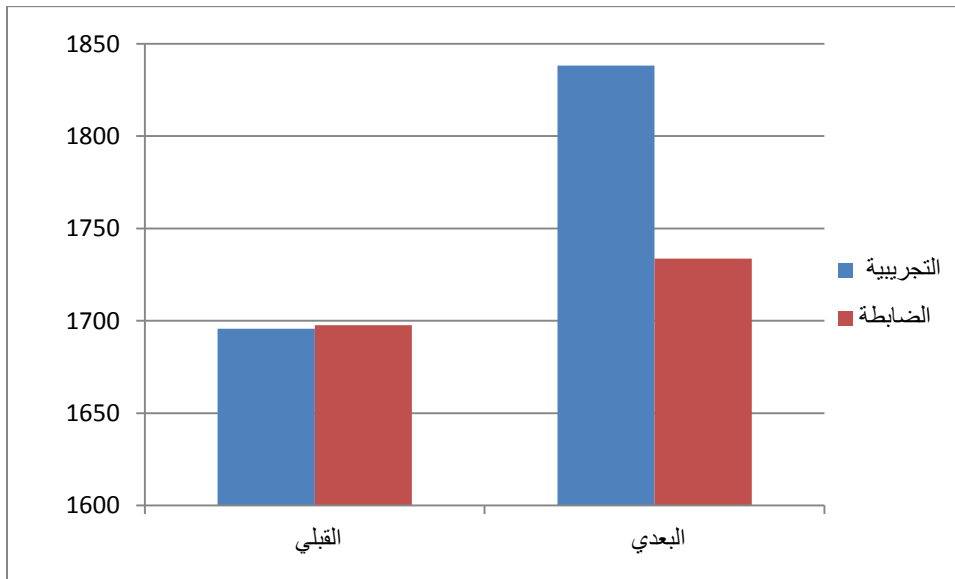
- المجموعة التجريبية تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 1695.7 و انحراف معياري قدره 151.31 أما الاختبار البعدي فبلغ متوسطه الحسابي 1838.09 و انحرافه المعياري قدره 96.46 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 5.68 و هي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر بـ 2.09 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 20 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي .

- المجموعة الضابطة خلال الاختبار القبلي حققت متوسط حسابي قدره 1697.6 و انحراف معياري قدره 157.63 و بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 1733.57 وانحراف معياري 138.25 و بلغت قيمة (T) المحسوبة 2.93 و هي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر بـ 2.09 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية

20 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي أي دال إحصائياً .

و من خلال الشكل البياني رقم (03) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لعينتي البحث في اختبار نصف كوبر و إن المجموعة التجريبية حققت أعلى مستوى حسابي و هذا ما يدل على فعالية البرنامج المقترح في تطوير صفة التحمل العام.

الشكل رقم (03): يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لعينتي البحث في اختبار نصف كوبر



2-1-3- عرض وتحليل نتائج اختبار جاكون:

الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		حجم العينة	
			ع	س	ع	س		
دال	2.09	10	1.61	19.28	1.97	17.28	21	العينة التجريبية
دال		7.82	1.28	18.04	1.46	16.95	21	العينة الضابطة

جدول رقم (06): يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار

جاكون

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن :

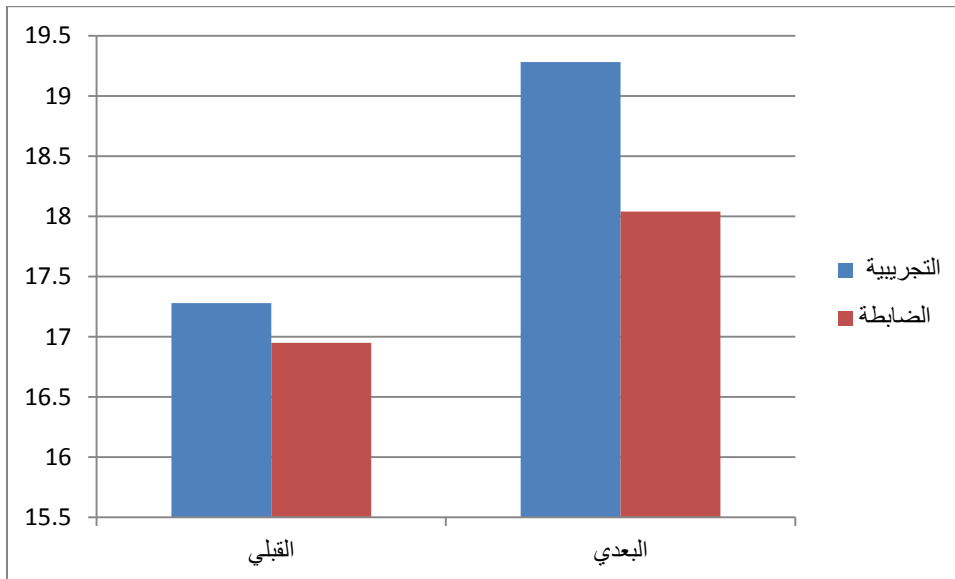
- المجموعة التجريبية تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 17.28 و انحراف معياري قدره 1.97 أما الاختبار البعدي فبلغ متوسطه الحسابي 19.28 و انحرافه المعياري قدره 1.61 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 10 و هي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر بـ 2.09 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 20 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائياً لصالح الاختبار البعدي .

- المجموعة الضابطة خلال الاختبار القبلي حققت متوسط حسابي قدره 16.95 و انحراف معياري قدره 1.46 و بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 18.04 و انحراف معياري 1.28 و بلغت قيمة (T) المحسوبة 7.82 و هي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر بـ 2.09 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 20 و يعني هذا

أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائياً لصالح الاختبار البعدي .

و من خلال الشكل البياني رقم (04) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لعينتي البحث في اختبار جاكون و إن المجموعة التجريبية حققت أعلى مستوى حسابي و هذا ما يدل على فعالية البرنامج المقترح في تطوير التحمل العام.

الشكل رقم (04) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لعينتي البحث في اختبار جاكون



2-2- عرض و تحليل نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث:

2-2-1- عرض و تحليل نتائج اختبار نافات:

الدالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الإختبار البعدي			
			ع	س	حجم العينة	
دال	2.02	4.18	37.33	693.33	21	العينة التجريبية
			46.11	634.29	21	العينة الضابطة

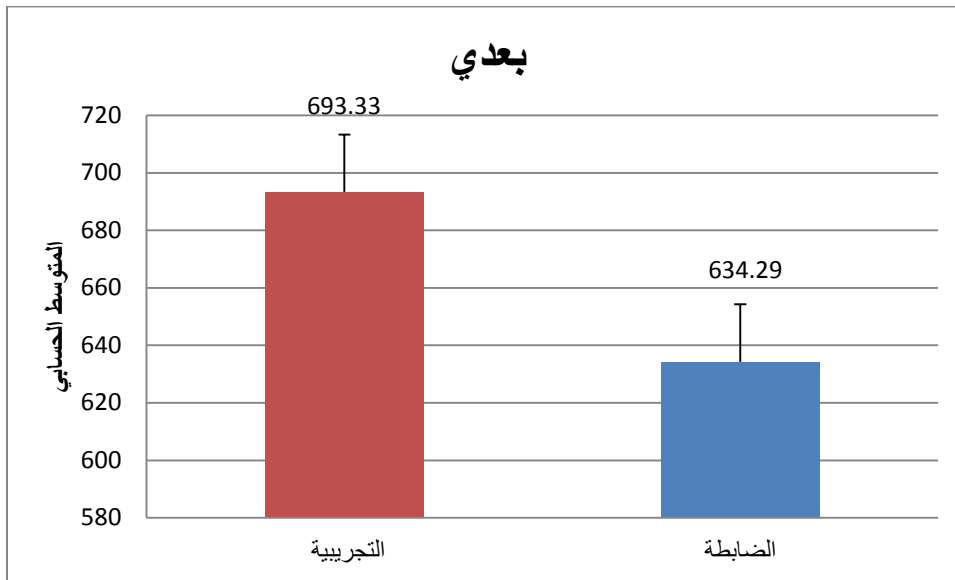
جدول رقم (07): يمثل مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار نافات

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن :

المجموعة التجريبية تحصلت على متوسط حسابي قدره 693.33 و انحراف معياري قدره 37.33 أما العينة الضابطة فتحصلت على متوسط حسابي قدره 634.29 و انحراف معياري قدره 46.11 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 4.18 و هي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر بـ 2.02 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 40 و يعني هذا وجود فرق معنوي دال إحصائياً لصالح العينة التجريبية.

و من خلال الشكل البياني رقم (05) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث في اختبار نافات و إن المجموعة التجريبية حققت أعلى مستوى حسابي و هذا ما يدل على فعالية البرنامج المقترح في تطوير صفة التحمل.

الشكل رقم (05) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث في اختبار نافات



2-2-2- عرض و تحليل نتائج اختبار كوبر :

الدالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الإختبار البعدي		حجم العينة	
			ع	س		
دال	2.02	2.77	96.46	1838.09	21	العينة التجريبية
			138.25	1733.57	21	العينة الضابطة

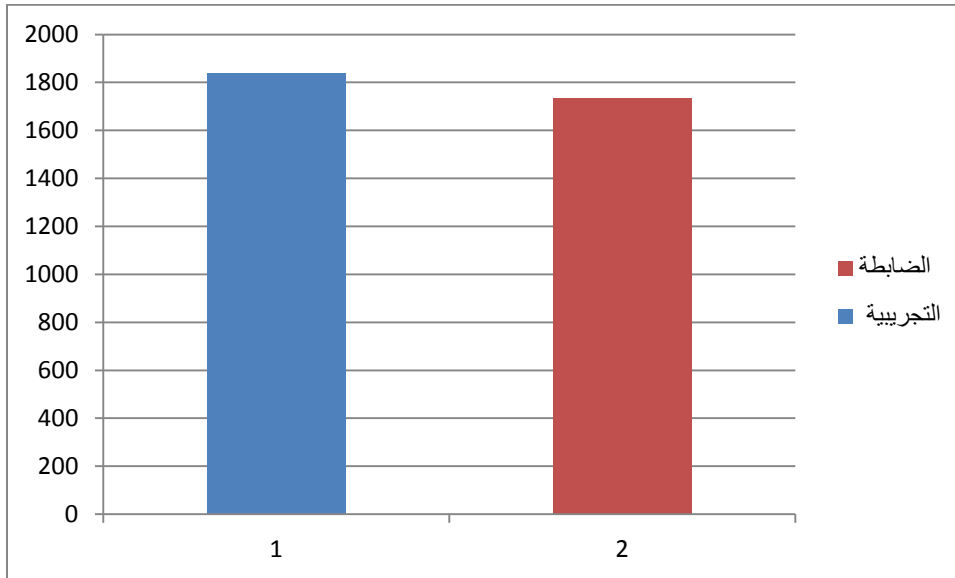
جدول رقم (08): يمثل مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار نصف كوبر

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن :

المجموعة التجريبية تحصلت على متوسط حسابي قدره 1838.09 و انحراف معياري قدره 96.46 أما العينة الضابطة فتحصلت على متوسط حسابي قدره 1733.57 و انحراف معياري قدره 138.25 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 2.77 و هي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر بـ 2.02 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 40 و يعني هذا وجود فرق معنوي دال إحصائياً لصالح العينة التجريبية.

و من خلال الشكل البياني رقم (06) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث في اختبار نصف كوبر و إن المجموعة التجريبية حققت أعلى مستوى حسابي و هذا ما يدل على فعالية البرنامج المقترح في تطوير صفة التحمل العام.

الشكل رقم (06) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث في اختبار نصف كوبر



2-2-3- عرض وتحليل نتائج اختبار جاكون :

الدالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الإختبار البعدي		حجم العينة	
			ع	س		
دال	2.02	2.69	1.61	19.28	21	العينة التجريبية
			1.28	18.04	21	العينة الضابطة

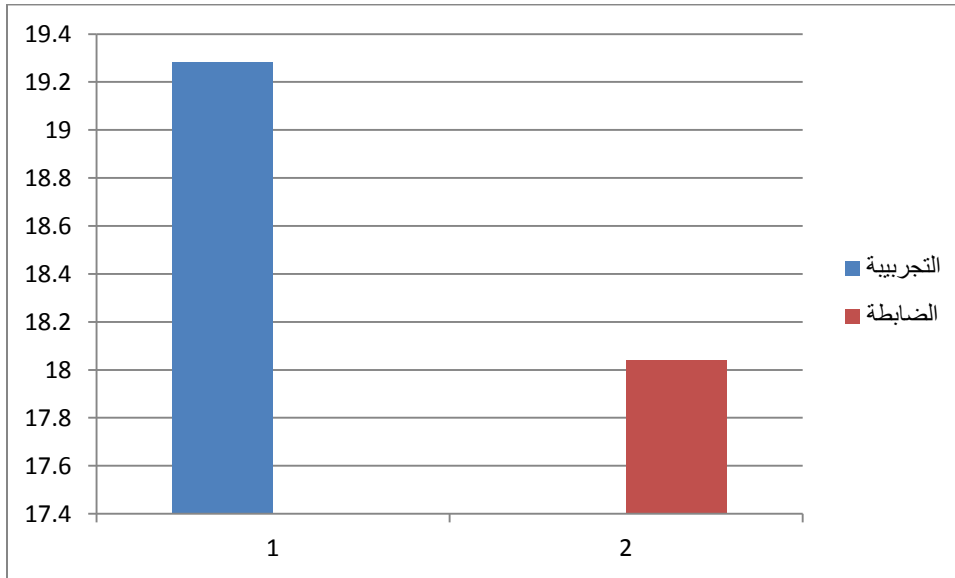
جدول رقم (09): يمثل مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار جاكون

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن :

المجموعة التجريبية تحصلت على متوسط حسابي قدره 19.28 و انحراف معياري قدره 1.61 أما العينة الضابطة فتحصلت على متوسط حسابي قدره 18.04 و انحراف معياري قدره 1.28 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 2.69 و هي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر بـ 2.02 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 40 و يعني هذا وجود فرق معنوي دال إحصائياً لصالح العينة التجريبية.

و من خلال الشكل البياني رقم (07) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث في اختبار جاكون و إن المجموعة التجريبية حققت أعلى مستوى حسابي و هذا ما يدل على فعالية البرنامج المقترح في تطوير صفة التحمل العام.

الشكل رقم (07): يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث في اختبار جاكون



- مناقشة نتائج البحث:

قام الطلبة بجمع البيانات مستعينين في ذلك بأدوات ووسائل جمع البيانات المستعملة في هذه الدراسة، اعتمادا على هذه البيانات وانطلاقا من عرض وتحليل ومناقشة البحث المستخلصة من التحليل الإحصائي لنتائج عينة البحث، من خلال تفحص أهم النتائج يبدوا جليا أن عينة البحث حققت فروقا ذات دلالة معنوية في المتوسطات الحسابية للإختبارات القبلية والبعديّة وهي لصالح الإختبارات البعدية وهو ما تبينه الجداول والأشكال البيانية الموضحة سالفًا.

- مقابلة النتائج بالفرضيات:

على ضوء الاستنتاجات المتحصل عليها من خلال عرض و مناقشة النتائج، قمنا بمقارنتها بفرضيات البحث وكانت النتائج كالاتي:

الفرضية الأولى :

و التي افترض فيها الطلبة أن " للتحضير البدني المدمج فعالية في تنمية صفة التحمل العام لدى لاعبي كرة القدم (اقل من 17 سنة).

و لإثبات صحة هذه الفرضية يتبين لنا من الجداول رقم 04، 05، 06، الفرق الواضح بين المتوسطات الحسابية بين الاختبارات القبلية و البعدية ومن قيمة T المحسوبة في كل اختبار حيث كانت دائما اكبر من قيمة T الجدولية المقدره ب 2.09 عند درجة الحرية 20 ومستوى الدلالة 0.05 ، وهذا ما أكدت دراسة فغلول سنوسي (2011) تحت عنوان : " فاعلية تمارين مندمجة بالكرة مقترحة لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة الأواسط 17-19 سنة. "

و عليه نقول أن فرضية البحث الأولى قد تحققت.

الفرضية الثانية :

و التي افترضنا فيها أن " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة ولصالح العينة التجريبية ."

فقد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية من خلال الجداول 07، 08، 09 حيث أثبت وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدية للعينة التجريبية والضابطة و هو لصالح العينة التجريبية في جميع الإختبارات البدنية قيد البحث وذلك بتحقيقها لقيم T المحسوبة أكبر من T الجدولية عند درجة الحرية 40 ومستوى الدلالة 0.05 و هذا ما أكدته دراسة زوج واضح (2011) تحت عنوان:

التحضير البدني المدمج و دوره في تطوير الأداء المهاري للاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين.

و عليه نقول أن فرضية البحث الثانية قد تحققت.

الفرضية العامة :

لقد تأكدنا من أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت، و الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت و هذا يعني أن طريقة التدريب المدمج قد أدت إلى تطوير بعض الصفات التحمل عند لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة صنف أوسط، وعليه يرى الطلبة الباحثين أن الفرضية العامة للبحث والتي مفادها أن " فاعلية التحضير البدني المدمج في تنمية التحمل بصفة عامة لدي لاعبي كرة القدم (اقل من 17 سنة) قد تحققت.

2-3-الإستنتاجات:

في حدود إجراءات البحث، و في ضوء أهدافه و من خلال التحليل الإحصائي للنتائج المتحصل عليها أمكن التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

- 1- هناك فروق غير معنوية لنتائج الاختبارات القبلية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات التي تم تقويمها، و هذا يدل على تجانس المستوى قبل البدء في تنفيذ المنهج التدريبي المقترح لعينة البحث.
- 2- المنهج التدريبي المعد من قبل مدرب المجموعة الضابطة لم يؤد إلى نتائجه المرجوة، كونه غير منظم ولا يعتمد على الأسس العلمية في وضع المناهج التدريبية.
- 3- حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب المدمج تطورا إيجابيا بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية، وذلك لتناسبه مع هذه المرحلة العمرية من حيث شدة وحجم التدريب، وعدد التكرارات، زيادة على أن التدريب المدمج يعتبر تدريب لما يحدث خلال المباريات مما يخلق عند اللاعب نوع من التأقلم وحسن التصرف عند تكرار نفس المواقف.
- 4- حققت العينتين الضابطة و التجريبية تطورا إيجابيا بين الإختبارين القبلي و البعدي في الإختبارات البدنية غير أن التطور عند العينة الضابطة كان طبيعيا نتيجة الممارسة في حين كان التطور عند العينة التجريبية تطورا نسبيا واضحا والفرق بين المتوسطين يبين نسبة الاختلاف.
- 5- حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب المدمج تطورا إيجابيا في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية و لصالح

العينة التجريبية. و هذا يدل على تأثير المنهج التدريبي في تنمية مستوى التحمل العام لدى عينة البحث.

2-4- التوصيات :

يوصي الطلبة بما يأتي :

- 1- ضرورة استخدام طريقة التدريب المدمج ضمن المنهج التدريبي لما له من أثر إيجابي على تطوير بعض الصفات التحمل العام في كرة القدم.
- 2- ضرورة اهتمام المدربين بالربط بين النواحي البدنية و المهارية و الخطئية ضمن مفردات المنهج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب المدمج.
- 3- التأكيد على الأسس العلمية عند وضع المنهج التدريبي من حيث إختيار التمارين البدنية و المهارية و الخطئية و التكرار و الوقت و الراحة بينها و الأدوات المستخدمة لما لها من تأثير في تطور المستوى البدني لدى فئة الأواسط.
- 4- إجراء بحوث مشابهة لفئات عمرية أخرى.

خاتمة عامة:

إن تحقيق أحسن النتائج، وبلوغ أعلى المستويات الرياضية ليس وليد الصدفة فحسب بل هو نتاج عمل متواصل، مضبوط ودقيق، يدفعنا دوماً إلى إيجاد طرق وحلول مناسبة واكتشاف أساليب جديدة من شأنها تطوير القدرات البدنية، والمهارية، والخطئية، والنفسية والعقلية، وكرة القدم رياضة شعبية تستقطب أنظار الملايين، وتستهوئ قلوب الجماهير لما فيها من فنيات و متعة في المشاهدة، زيادة على الدور الذي تلعبه في توطيد العلاقات بين الدول والجماهير، والمساهمة في رفع اقتصاد هذه الدول.

ومن خلال ملاحظة تزايد عدد الفرق الرياضية وتعدد الأصناف العمرية خاصة بعد تطبيق الجزائر وتبنيها لسياسة الإحتراف في المجال الرياضي مع بقاء المنشآت والهياكل الرياضية على ما هي عليه قبل وبعد تطبيق سياسة الإحتراف مما خلق نوع من الإكتظاظ في ملاعب كرة القدم خلال التدريبات وسعياً لحل هذا الإشكال رأى الطلبة أن إقتراح برنامج تدريبي يعتمد في مضمونه على التدريب المدمج و مدى تأثيره في تنمية التحمل العام في كرة القدم U17، ومن هنا تم تقسيم هذا البحث إلى باين أولهما للدراسة النظرية، والثاني للدراسة الميدانية حيث تم التطرق في الباب الأول المتمثل في الدراسة النظرية إلى جمع المادة الخيرية التي تدعم، وتعزز موضوع البحث، وقد قسمت إلى فصلين، ضم الفصل الأول منها التحضير البدني المدمج، تعريفه، خصائصه، أهدافه، مبادئه، أما الفصل الثاني فتطرقنا فيه إلى متطلبات كرة القدم الحديثة و الصفات البدنية.

أما الباب الثاني والذي إحتوى على الدراسة الميدانية فقد قسم هو الآخر إلى فصلين، احتوى الفصل الأول على منهجية البحث، إجراءاته الميدانية، ومنهج البحث

المتبع، والعينة وكيفية اختيارها، وكل ما تعلق بالتجربة الرئيسية، أما الفصل الثاني ففيه تم عرض ومناقشة النتائج المتوصل إليها ومقارنة نتائج العينتين الضابطة والتجريبية، إضافة إلى مقابلة النتائج بالفرضيات، ومن خلال هذه الأخيرة إستنتج الطلبة أن التدريب المدمج أظهر تأثيرا إيجابيا في تنمية صفة التحمل العام بصفة عامة.

وقد خرجنا بمجموعة من التوصيات و الإقتراحات أهمها ضرورة اهتمام المدربين بالربط بين النواحي البدنية و المهارية والخططية ضمن مفردات المنهج التدريبي المقترح بإستخدام طريقة التدريب المدمج.

المراجع باللغة العربية:

1. ابراهيم م. (1978). الجديد في الإعداد المهاري و الخططي في كرة القدم .مصر، دار الفكر العربي .
2. ابراهيم م. (1978). الهجوم في كرة القدم .مصر، دار الفكر العربي.
3. اسماعيل طه، ا. (1989). كرة القدم بين النظرية و التطبيق، الإعداد البدني في كرة القدم .مصر، دار الفكر العربي.
4. البساطي، أ. ا. (1998). قواعد وأسس التدريب الرياضي و تطبيقاته .الاسكندرية، منشأة المعارف.
5. الخطيب، ع. ا. (1996). تدريب الانتقال ط. 1، مركز الكتاب للنشر .
6. الخولي، ا. ا. (1994). الرياضة و الحضارة الاسلامية، القاهرة ، دار الفكر العربي.
7. الوشاحي، ع. (1994). كرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول الى المستوى العالي، القاهرة ، درا الفكر العربي.
8. بيك، ع. ف. اسس إعداد لاعبي كرة القدم ، القاهرة، دار الفكر العربي .
9. حماد م. ا. (2001). التدريب الرياضي الحديث ط. 2، القاهرة، دار الفكر العربي.
10. حمزة، ع. ص.، (2010) الأكاديمية العراقية ، العراق.
11. شعلان، ا. ا. (1994). فسيولوجيا التدريب الرياضي في كرة القدم، مصر، دار الفكر العربي.
12. طلحة، ح. ا. (1997). الموسوعة العلمية في التدريب التحمل بيولوجي و بيوميكانيك (الطبعة الأولى)، مصر، مركز الكتاب.
13. محجوب، و. (2000). التعلم و جدولة الترتيب، بغداد العراق، العادل للطباعة.
14. محسن، ح. ه. (1990). كرة القدم الخطط المهارية، بغداد ، مطبعة العالم.
15. مختار، ح. م. (1980). مدرب كرة القدم ، مصر ، دار الفكر العربي.
16. ابراهيم م. ح. (1989). الاعداد البدني في كرة القدم .القاهرة :دار الفكر العربي.
17. الشاطئ، م. ع. (1992). نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية .
18. دنيبات، ب. .، (1995). علم الاجتماع و المنهج العلمي، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية.

19. سيد م. ز. (1996). تأثير استخدام ملاعب المصغرة على بعض الجوانب المهارية البدنية ، القاهرة ، جامعة حلوان.
20. صبري ،الكاتب ،ا .، . (1980). *التدريب الدائري*، بغداد، مطبعة علاء.
21. علاوي م. ح. (1998). *سيكولوجية الجماعات الرياضية* ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر .
22. قاسم ،ح .ح . (1984). *كمونات الصفات الحركية*، بغداد، مطبعة جامعة.
23. قدوس ،ص .ا . (1977). *الاسس العلمية الحديثة في رياضة ملاكمة* ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
24. يونشر ،ت . (1964). *اسس التربية البدنية ترجمة حسن معوض د /كمال صالح*، القاهرة ، مكتبة الانجلومصرية.
25. إبراهيم ،ح .م . (1989). *لإعداد البدني في كرة القدم*، القاهرة، دار الفكر العربي.
26. الخياط ،ع .م . (2005). *المدخل الى نظريات التدريب، الاتحاد الدولي القوى* .
27. سلامة ،ب .ا . (1994). *فسيولوجيا الرياضة*، القاهرة، دار الفكر العربي.

المراجع باللغة الفرنسية:

1. abdenajem, b. *l'entrainement sportif*. batna: A,A,C,S.
2. bobby, f. n. (1983). *w.a.b fiba italy*. bolongna.
3. dellal, a. (2008). *la performance d'entrainement en football* . paris: dépôt légal.
4. MOLA, M. M. (2010). *entreinement intégré de football* .
bio.soccer@yahoo.com.
5. tealman, s. (1991). *football performance*,. paris: amphara.
6. drissi. (2003). *football, concept et methode* . alger : E.P.U.
7. laroux.p. (2006). *football,planification entrainement* . paris: amphora.
8. weineck. (1992). *biologie du sport*. paris: vigot.

جدول يوضح مجموعة من الاختبارات البدنية الخاصة بالتحمل:

اختبارات التحمل			
الملاحظة	غير مناسب	مناسب	1-اختبارات التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي)
			اختبار الجري المكوكي 55x5 متر
			اختبار نافات 20متر
			اختبار الجري - المشي 12 دقيقة (اختبار كوبر)
			اختبار جاكون
			2- اختبارات التحمل الخاص
			1-2- تحمل السرعة
			اختبار العدو 30م x 5 مرات
			اختبار عدو 40متر ثم 20 متر ثم 60 متر ثم 20 متر ثم 40 متر
			اختبار 20x2م - 40x2م - 60x2م
			2-2 - تحمل الأداء
			ضرب الكرة بالرأس و القدم لمدة دقيقة
			اختبار المحطات المتتالية
			اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل
			اختبار الانبطاح المائل من الوقوف
			اختبار رفع الجذع من الانبطاح
			اختبار الاتحاد الالماني
			اختبار الاتحاد الانجليزي
			اختبار الاتحاد البرازيلي
			2-3 - تحمل القوة
			اختبار هابز 5 دقائق
			الوثب للأعلى مع ثني الركبتين لمدة دقيقة

المخطط الدورة التدريبية المتوسطة في مرحلة التحضير البدني العام

الدورة التدريبية الصغرى رقم 05	الدورة التدريبية الصغرى رقم 04	الدورة التدريبية الصغرى رقم 03	الدورة التدريبية الصغرى رقم 02	الدورة التدريبية الصغرى رقم 01	دورة تدريبية صغرى المؤشر
دورة تدريبية صغرى نمذجية	دورة تدريبية صغرى استرجاعية	دورة تدريبية صغرى فوسفورية	دورة تدريبية صغرى نموذجية	دورة تدريبية صغرى نمذجية	نوع الدورة التدريبية الصغرى
2-5	3-4	1-6	2-5	2-5	هيكل الدورة التدريبية الصغرى
04 حصص تدريبية	03 حصص تدريبية	04 حصص تدريبية	04 حصص تدريبية	04 حصص تدريبية	عدد الحصص التدريبية
01	01	02	01	01	عدد المنافسات
450د	360د	540د	450د	450د	الحجم الساعي

الاثنين	متوسطة	كبيرة	قصوى	متوسطة	قصوى
الثلاثاء	قصوى	متوسطة	كبيرة	كبيرة	متوسطة
الاربعاء	متوسطة	قصوى	مباراة ودية	راحة	كبيرة
الخميس	كبيرة	كبيرة	متوسطة	متوسطة	كبيرة
الجمعة	راحة	راحة	قصوى	راحة	راحة
السبت	مباراة تطبيقية	مباراة تطبيقية	مباراة ودية	مباراة تطبيقية	مباراة ودية
الاحد	راحة	راحة	راحة	راحة	راحة

حمل التدريبي
(الحجم ، الشدة)

نتائج الاختبارات لعينة التجربة الاستطلاعية

جاكون		نصف كوبر		نافات		الوزن كغ	الطول سم	السن	الرقم
الثاني	الأول	الثاني	الأول	الثاني	الأول				
15	18	1770	1800	640	560	65	168	17	1
19	16	1700	1820	600	520	70	172	17	2
15	17	1730	1630	640	600	62	172	17	3
16	15	1700	1600	520	650	58	173	17	4
18	16	1790	1850	600	560	64	168	17	5
15	17	1800	1380	440	480	61	163	17	6
17	20	1610	1640	680	600	65	172	17	7
18	19	1700	1770	480	520	63	170	17	8
16	17	1750	1700	560	520	67	171	17	9
18	16	1810	1730	560	560	63	170	17	10

نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للعينّة الضابطة

جاكون		نصف كوبر		نافات		الاسم واللقب	الرقم
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي		
19	18	1830	1800	640	600	سنوسي عصام	1
18	16	1880	1780	640	560	دحو عبد القادر	2
18	17	1800	1850	600	520	نكروف ابراهيم الخليل	3
16	15	1850	1670	640	600	بوطالب حمرة	4
18	16	1855	1800	520	480	كردال عبد الرحمان	5
19	17	1860	1600	680	640	بن عربية أيمن	6
20	20	1690	1760	680	640	حرير بن علي	7
20	19	1650	1720	680	600	جدار سفيان	8
18	17	1810	1630	720	680	حمدي عبد الله	9
17	16	1440	1200	600	520	ثنية محمد	10
18	18	1690	1400	640	560	براكنة عماد	11
16	15	1810	1770	640	560	رحو محمد الامين	12
19	19	1740	1730	680	600	عابد يونس	13
17	15	1790	1630	640	640	موفق عبد الباسط	14
17	16	1780	1820	600	640	بن ويس جيلالي	15
19	18	1840	1880	680	600	فداق هواري	16
16	15	1410	1740	640	480	درار يونس	17
18	17	1640	1820	600	520	قلايلية عبد الرحمن	18
20	18	1490	1630	560	560	بوذراع احمد	19
17	16	1800	1640	600	560	صياد سيد احمد	20
19	18	1750	1780	640	600	محمدي كمال	21

نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينّة التجريبية

جاكون		نصف كوبر		نافات		الاسم واللقب	الرقم
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي		
17	15	1910	1740	680	560	بلجلالي قادة	1
19	17	1890	1820	680	600	شنوفي سيد احمد	2
18	16	1920	1880	720	600	بن يحيى يوسف	3
18	17	1800	1800	720	640	كرار حمزة	4
20	19	1920	1800	680	600	خولوف عثمان	5
22	21	1700	1820	640	560	بن ديخة بن زرقة	6
21	20	1870	1630	760	600	قادة فوزي	7
21	19	1800	1600	640	520	سي يوسف ياسين	8
19	18	1750	1850	720	640	خلادي ابراهيم	9
16	14	1750	1380	680	600	بركة خير الدين	10
18	16	1550	1640	680	560	مغربي أنيس	11
19	15	1900	1770	640	560	بوثلجة عبد الحلیم	12
21	19	1890	1710	720	600	لخضاري اسامة	13
22	20	1810	1730	720	640	العكلي فاروق	14
19	17	1940	1700	640	560	بوثلجة محمد الصديق	15
19	18	1960	1790	680	560	شناتيف بن يحي	16
18	16	1860	1350	720	600	بلخضر محمد	17
18	15	1900	1610	680	600	بلخضر نور الدين	18
21	19	1790	1430	680	520	رقيق يسعد ابراهيم	19
19	15	1800	1750	720	560	بنرعة محمد	20
20	17	1890	1810	760	560	جلولي محمد	21

مذكرة رقم 01 من الدورة التدريبية الصغرى رقم 02

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
15د	<ul style="list-style-type: none"> - جمع اللاعبين - التسخين العام و الخاص - التمرير و الاستقبال. - المحافظة على الكرة بالتفوق العددي: في ميدان 40*40 م ينتشر اللاعبين بشكل منظم عليهم 	<p>تهيئة اللاعبين نفسيا و بدنيا للدخول في التدريب</p>	<p>المرحلة التحضيرية</p>
5د	<ul style="list-style-type: none"> - بالقيام 10 تمريرات متتالية حيث يقوم الفريق الآخر نزع الكرة. - تمارين الإطالة العضلية. 		
25د	<p>التمرين الاول:08 ورشات دائرية مع تعاقب الفوج على الورشات30/30 مرتين . الورشة الأولى: القفز عن طريق الحبل. الورشة الثانية: شاخصين على بعد مسافة 05 متر يقوم اللاعب باللمس ذهابا و إيابا. الورشة الثالثة: سكيبينج جانبي مع ثلاثة شواخص. الورشة الرابعة: قفز نحو الأعلى كلى الجانبين + الجري بسرعة مسافة 10 متر. الورشة الخامسة: الصعود فوق مقعد برجل واحدة ذات ارتفاع 50 سم و يكون القفز نحو الأعلى بتعاقب الرجلين.</p>	<p>01 - تطوير القدرات البدنية: - العمل بالورشات لتنمية القوة العضلية - السرعة المميزة بالقوة</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>
20د	<p>الورشة السادسة: الانطلاق مع التسارع 10 أمتار مع حمل كرات طبية 3 كلغ. الورشة السابعة: الجري بسرعة ذهابا و إيابا على مسافة 5م، 6م، 7م مع لمس الشاخص كل مرة. الورشة الثامنة: القفز على حواجز نحو الأعلى مع توقف طفيف قبل حاجز و الآخر. التمرين الثاني: لعبة تطبيقية.</p>	<p>02 - تحسين الأداء التكتيكي الفردي - اللعب نحو الأمام. - التسديد نحو المرمى. - الضغط على الخصم.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> • 2 ضد 2 + حارسي مرمى على مسافة 30 * 40 متر. • تقسيم الفريق الى فوجين: الانطلاق من الحالة: • 1- (أ) يقوم بتمرير الكرة نحو (ب) الذي يقوم بتمرير الكرة نحو (أ) حيث يقوم الفريق الآخر بانتزاع الكرة. • يقوم المدرب بتوقيف اللعبة بعد 30 ث كحد أقصى . • في كل 5د يقوم بتغيير وضعية الكرة . 		

مذكرة رقم 01 من الدورة التدريبية الصغرى رقم 02

20د	<ul style="list-style-type: none"> • يمكن للمدرب بتوقيف اللعب عند التدخل. <p>التمرين الثالث: مقابلة 7 ضد 7 على ثلث الميدان . تحديد خطين على عرض الملعب. منطقة وسط الميدان تكون كبيرة على منطقتي الدفاع والهجوم. عندما يسترجع اللاعبون الكرة من منطقة الوسط لا لاعب من الخصم يمكن نزع الكرة. لمستين للكرة كحد أقصى للاعبين الوسط.</p>	<p>03 - تحسين اللعب للفريق مع قاعدة تكتيكية جماعية. - استرجاع الكرة. - اختيار أحسن حل للهجمة.</p>	
10د	<p>- جري خفيف حول نصف الميدان . - عملية الإطالة العضلية.</p>	<p>العودة بالأجهزة الوظيفية إلى الحالة الطبيعية</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

مذكرة رقم 3 من دورة التدريبية الصغرى رقم 05

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
5د	<ul style="list-style-type: none"> - الاصطفاف، المناداة، شرح الأهداف. - التسخين: التمرير و الاستقبال. <p>لعبة باليد والرجل: المحافظة على الكرة مع الإخلال تموقع الخصم عن طريق اللعب الطويل: 8 ضد 8 لاعبين في مساحة 40*50 م + حارسي مرمي حيث يكون التسجيل عن طريق الرأس.</p>	تهيئة اللاعبين نفسيا و بدنيا للدخول في التدريب	المرحلة التحضيرية
15د	<p>التمرير تكون عن طريق الرجل واليد.</p>		
20د	<p>التمرير الأول:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تقسيم الفريق إلى فوجين + حارس مرمي ، يقوم اللاعب بالجري ثم يقوم بتقنية الجسر الصغير أو الكبير ثم التسديد نحو المرمى عند خط منطقة العمليات . • العمل يمينا و شمال المرمى. • المدة : عدد التكرارات 03 وضعية الدفاع 03 هجوم، العمل مرتين. • الراحة 15 مرة زمن العمل. • الراحة بين التكرار الأولى والثانية 03 د. 	01 تطوير القدرات البدنية - السرعة باستخدام الكرة	المرحلة الرئيسية
20د	<p>التمرير الثاني:</p> <ul style="list-style-type: none"> • على مساحة 30*40م نقوم بتقسيم الفريق إلى فوجين، فريق يدافع و الثاني يهاجم - المدافع يقوم بمراقبة المهاجم، و مهاجم يقوم بتمرير الكرة الى زميله بلعبة 1/2 . - المهاجم يقوم بالجري بالكرة نحو اختراق شاخصين 3م . - على المدافع استرجاع الكرة ثم قيام بتمريرة طويلة نحو الأمام. - نقوم بالتمرير يمينا و شمالا. 	02 - تطوير الأداء التقني. - تموقع و انتقال المدافعين. - التحكم في طلب الكرة من طرف المهاجمين	
25د	<p>التمرير الثالث:</p> <ul style="list-style-type: none"> - لعبة جماعية: 9 ضد 9 في 3/4 الميدان على عرض الملعب زائد حارسي المرمى - تقسيم الملعب الى ثلاث مناطق متساوية في اتجاه العرض الميدان. 		

مذكرة رقم 3 من دورة التدريبية الصغرى رقم 05

	<ul style="list-style-type: none">- من اجل اللعب الى الأمام على اللاعبين لعب الكرة في المناطق الثلاثة من منطقة الدفاع.- عدد لمسات في منطقة الدفاع غير محددة و ثلاث لمسات في منطقة الوسط و لمستين في منطقة الهجوم.- التمتع و المراقبة اثناء الحالات الثابتة.	<p>03- تطوير أداء الفريق مع قاعدة تكتيكية جماعية.</p> <p>-المحافظة على الكرة ثم قيام هجمة منظمة</p>	
10د	<ul style="list-style-type: none">- جري خفيف حول نصف الميدان .- عملية الإطالة العضلية.	<p>العودة بالأجهزة الوظيفية إلى الحالة الطبيعية</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

مذكرة رقم 04 من الدورة التدريبية الصغرى رقم 01

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
20 د	<ul style="list-style-type: none"> - جمع اللاعبين . - التسخين بالكرة. - قدرة الهوائية. - 4 أفواج من نفس عدد اللاعبين في ثلاث مربعات 8*10م ، على بعد 45 متر بين المربع و آخر . - في كل مربع كرة، عند سماع الصفارة 2 ضد 2 في حدود المربع يتم توقيف اللعب بعد دقيقتين . - عند إشارة كل فوج يغير مكانه. - عدد التكرارات 4 مرات 	<p>- تهيئة اللاعبين نفسيا و بدنيا للدخول في التدريب</p>	المرحلة التحضيرية
25 د	<p>التمرين الأول:</p> <ul style="list-style-type: none"> - تشكيل ثلاث فرق. - على ميدان 30*40م زائد حارسي مرمى - 4 ضد 4 على شكل دورة كروية ، الفريق الذي يفوز يبقى. - اللاعبين يعتمدون على رأس الحربة أثناء اللعب . - لمسئين من رأس الحربة كحد أقصى اثناء اللعب. - اللعب الحر . <p>التمرين الثاني:</p> <p>جميع التمارين تقام في منطقة 30*15م.</p> <ul style="list-style-type: none"> أ - عند إشارة المدرب كلا لاعبين بنصف دائرة. - 3 قفزات نحو الأعلى ركبتين إلى الصدر . - يسترجع الكرة ثم الجري بها يمين و يسار رجليه. 	<p>01- تطوير الأداء الجماعي للفريق.</p> <ul style="list-style-type: none"> - لعبة حسب هدف الحصة. - دورة هدفها التسديد نحو المرمى. <p>02- تحسين قدرة البدنية الخاصة.</p> <ul style="list-style-type: none"> - السرعة باستخدام الكرة. 	المرحلة الرئيسية
20 د	<ul style="list-style-type: none"> - جميع التمارين تقام في منطقة 30*15م. أ - عند إشارة المدرب كلا لاعبين بنصف دائرة. - 3 قفزات نحو الأعلى ركبتين إلى الصدر . - يسترجع الكرة ثم الجري بها يمين و يسار رجليه. 		

مذكرة رقم 04 من الدورة التدريبية الصغرى رقم 01

<p>20د</p>	<p>- فائز هو الذي يصل اول الى خط بداية. ب- عند اشارة المدرب للاعبين يقومون ب 3 قفزات الى الأعلى ركبين إلى الصدر. - ربع دورة سكيبيغ جانبي. - استرجاع الكرة ثم الجري بها من اليسار الى اللاعب الذي يكون متواجد في اليمين - فائز هو الذي يصل اول الى خط بداية. التمرين الثالث: * مباراة تطبيقية في نصف الميدان . - في نصف الميدان 7 ضد 7 زائد حارس المرمى. - تحديد خطين في اتجاه طول الملعب. - المناطق الثلاث لها نفس الطول - في البداية عدد لمسات الكرة غير محددة ثم ثلاث لمسات ثم لمستين. - يحسب الهدف بنقطتين عندما يسجل عن طريق تمريرة من جانب معاكس. -التموقع في الأماكن المخصصة لكل لاعب اثناء الحلات الثابتة.</p>	<p>03- تطوير أداء الفريق مع قاعدة تكتيكية جماعية.</p>	
<p>10د</p>	<p>- جري خفيف حول نصف الميدان . - عملية الإطالة العضلية.</p>	<p>العودة بالأجهزة الوظيفية إلى الحالة الطبيعية</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

المذكرة رقم 05 من الدورة التدريبية رقم 03

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
20 د	<ul style="list-style-type: none"> - التسخين العام و الخاص. - التسخين بالكرة. - قدرة الهوائية. - 4 أفواج من نفس عدد اللاعبين في ثلاث مربعات 8*10م ، على بعد 45 متر بين المربع و آخر. - في كل مربع كرة، عند سماع الصفارة 2 ضد 2 في حدود المربع يتم توقيف اللعب بعد دقيقتين. - عند إشارة كل فوج يغير مكانه. - عدد التكرارات 4 مرات 	<p>- تهيئة اللاعبين نفسيا و بدنيا للدخول في التدريب</p>	المرحلة التحضيرية
25 د	<p>التمرين الأول:</p> <ul style="list-style-type: none"> - تشكيل فريقين.أ و ب - تحديد مضمار 200 م داخل الملعب، ثم تقسيمه الى 4 أجزاء من 50 م . - الفريق أ في احدى الزوايا المضمار و الفريق ب في الزاوية المقابلة له. - عند الاشارة من المدرب يقوم اللاعبون بالجري 80% من السرعة القصوى مسافة 50م متبوعة ب 150 م راحة (جري خفيف). - عند الاشارة من المدرب يقوم اللاعبون بالجري 80% من السرعة القصوى مسافة 100 م متبوعة ب 100 م راحة (جري خفيف). - عند الاشارة من المدرب يقوم اللاعبون بالجري 80% من السرعة القصوى مسافة 150م متبوعة ب 50 م راحة (جري خفيف). - عند الاشارة من المدرب يقوم اللاعبون بالجري 80% من السرعة القصوى مسافة 200م . - راحة سلبية 5د. 	<p>01- تطوير صفة التحمل العام</p> <p>-السعة الهوائية القصوى .</p> <p>02: تطوير الاداء التقني</p> <p>التكتيكي مع تحسين القدرة البدنية الخاصة.</p> <p>-الضغط على حامل الكرة</p> <p>-المراقبة الفردية (فرد لفرد)</p>	المرحلة الرئيسية

المذكرة رقم 05 من الدورة التدريبية رقم 03

<p>20</p>	<ul style="list-style-type: none"> - عند الإشارة من المدرب يقوم اللاعبون بالجري 80% من السرعة القصوى مسافة 200م - عند الإشارة من المدرب يقوم اللاعبون بالجري 80% من السرعة القصوى مسافة 150م متبوعة ب 50 م راحة (جري خفيف) - عند الإشارة من المدرب يقوم اللاعبون بالجري 80% من السرعة القصوى مسافة 100م متبوعة ب 100 م راحة (جري خفيف). - عند الإشارة من المدرب يقوم اللاعبون بالجري 80% من السرعة القصوى مسافة 50م متبوعة ب 150 م راحة (جري خفيف). - عند الإشارة من المدرب يقوم اللاعبون بالجري خفيف مسافة 200 م. <p>التمرين الثاني:</p> <p>في ميدان 20*30م 4 ضد 4 .</p> <ul style="list-style-type: none"> - المحافظة على الكرة بلمستين كحد أقصى - المراقبة فرد لفرد + الضغط على حامل الكرة. - 2د لعب 45 ث راحة، مرتين ثلاث تكرارات <p>التمرين الثالث:</p>	<p>03- تطوير أداء الفريق مع قاعدة تكتيكية جماعية.</p>	
<p>25</p>	<ul style="list-style-type: none"> * مباراة تطبيقية في نصف الميدان . - في نصف الميدان 7 ضد 7 زائد حارس المرمى. - تحديد خطين في اتجاه طول الملعب. - المناطق الثلاث لها نفس الطول - في البداية عدد لمسات الكرة غير محددة ثم ثلاث لمسات ثم لمستين. - يحسب الهدف بنقطتين عندما يسجل عن طريق تمريرة من جانب معاكس. - التوقيع في الأماكن المخصصة لكل لاعب اثناء الحلات الثابتة. 		

المذكرة رقم 05 من الدورة التدريبية رقم 03

10د	- جري خفيف حول نصف الميدان . - عملية الإطالة العضلية.	العودة بالأجهزة الوظيفية إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية
-----	--	---	---------------------