



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي .

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر تحت عنوان :

برنامج تدريبي مقترح لتحضير البدني المدمج لتنمية التحمل العام و الخاص
لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة .

بحث تجريبي أجري على لاعبي فريق excellence Algérie – Oran .

تحت إشراف الدكتور :

من إعداد الطالبان :

مساليتي لخضر .

حيدرة عبد العزيز .

لجنة المناقشة :

بوقشيش مولود .

رئيس لجنة : ا.د بلكل منصور .

مناقش : د. سنوسي عبد الكريم .

السنة الجامعية : 2017 - 2018

ملخص البحث

برنامج تدريبي مقترح لتحضير البدني المدمج لتنمية التحمل العام و الخاص لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة .

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير استخدام برنامج تدريبي مقترح لتحضير البدني المدمج في تنمية التحمل العام و الخاص لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة , حيث حاول الطالبان العمل على رفع مستوى لعبة كرة القدم من خلال القيام بعمل ميداني على صنف أشبال أكاديمية و هران .

من اجل التحقق من الفرضيات المصاغة اعتمد الطالبين في بحثهما على المنهج التجريبي حيث طبقت التجربة على عينة من اللاعبين لأكاديمية وهران مقسمين إلى مجموعتين تجريبية و ضابطة, تم تطبيق على العينة التجريبية البرنامج التدريبي المقترح و التي بلغ عددها 16 لاعب , و العينة الضابطة طبقت عليها التدريبات العادية التقليدية و التي بلغ عددها 16 لاعب .

و على اثر هذه التجربة , وبعد عرض النتائج و المعالجة الإحصائية , استنتج الطالبان بان البرنامج التدريبي المقترح لتحضير البدني المدمج له اثر ايجابي في تنمية التحمل العام و الخاص لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة.

Résumé de la recherche :

Proposition d'un programme d'entraînement de la préparation physique intégrée pour le développement de l'endurance général et spécifique chez les jeunes joueurs football u 17 ans.

Cette étude à identifier l'efficacité d'utilisation de programme d'entraînement de la préparation physique intégrée pour le développement de l'endurance général et spécifique chez les jeunes joueurs football u 17 ans. Nous avons essayé d'élever le niveau de jeu football dans notre pays à travers notre travail expérimental qui est appliqué sur les jeunes joueurs footballeurs u 17 ans – académie excellence Algérie.

A fin de vérifier les hypothèses des étudiants dans leurs recherches sur la méthode expérimentale ; l'expérience doit être effectué sur un échantillon des joueurs de l' académie excellence Algérie qui ont devisé on deux échantillons dans chacune 16 footballeurs ; échantillon expérimentale et l'autre comme un témoin ; le programme d'entraînement est appliqué au premier échantillon (préparation physique intégrée) et le second des exercices de l'entraînement usuel . et d'après les résultats et les traitements statistiques obtenus nous avons conclu que le programme d'entraînement de la préparation physique intégrée à un effet positive sur le développement de l'endurance général et spécifique chez les jeunes joueurs football u 17 ans .

تَشْكُرَات

"كن عالما فان لم تستطع فكن متعلما , فان لم تستطع فأحب العلماء ,
فان لم تستطع فلا تبغضهم ."

بعد رحلة البحث و الجهد و الاجتهاد التي تكلفت بانجاز هذا البحث نحمد الله عز
وجل على نعمة التي من بها علينا فهو العلي القدير , كما لا يسعنا إلا أن نخص بأسمى
عبارات الشكر و التقدير للدكتور "مساليتي لخضر" لما قدمه لنا من جهد و نصح و
معرفة طيلة انجاز هذا البحث .

كما نتقدم بشكر الجزيل لكل من ساهم في تقديم يد العون لانجاز هذا البحث و نخص
بالذكر أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية عامة و أساتذة قسم التدريب الرياضي
خاصة لولاية مستغانم , ولا ننسى أن نتقدم بأرقى عبارات الشكر و العرفان للمدرب بن
عربية بغداد الذي ساهم بالكثير من الجهد في هذا البحث .

كما يتوجب علينا ان نتقدم بالشكر الجزيل الى الأستاذ خالد وليد , البروفيسور صبان ,
رمعون , بلجل منصور , دكتور جمال , سنوسي عبد الكريم , ميم مختار و طالب
دكتوراه بن نعمة بن عودة و تواتي ولد يوسف .

إلى الجميع نتقدم بالتقدير و الاحترام .

الاهداء

إلى أمي العزيزة و أبي الكريمأسأل الله جل و علا أن
يجمعني بهما في جنته و دار كرامته انه ولي ذلك و القادر عليه .

إلى زوجتي الكريمة .

إلى إخوتي و أخواتي و كل عائلة بوقشيش .

إلى صديقي و زميلي و رفيقي في العمل حيدرة عبد العزيز .

مولود بوقشيش ■

الاهداء

إلى من كلفه الله بالصيبة و الوقارإلى من علمني العطاء بدون
انتظار

الى الوالد العزيز .

إلى من كان دماغها سر نجاحي....إلى أجمل اسم نطقته في حياتي
إلى أمي الغالية.

إلى من رافقني و جعل الألام حقيقةإلى عمي حسين.

إلى من حبهم يجري في عروقي إلى إخوتي و أخواتي و أزواجهم .

إلى نور المنزل و بهم تتم البهجة إلى أبناء الإخوة و الأخوات .

إلى الإخوة التي لم تلدهم أمي شرفة , محمد , عمر , بلال , هشام ,

امين , توفيق , امين , تواتي , منور

الى كل من ذكرهم قلبي و لم يذكركم لساني .

الى صديقي و زميلي و رفيقي في العمل الى بوقشيش مولود .

قائمة الجداول :

الصفحة	العنوان	الرقم
59	تصنيف المجتمع الكلي لعينة البحث	1
64	نتائج تجانس العينتين في القياسات المورفولوجية	2
65	نتائج تجانس العينتين في الاختبارات البدنية القبلية	3
66	نتائج اعتدالية التوزيع للعينة التجريبية	4
68	نتائج ثبات الاختبار للعينة الاستطلاعية	5
69	نتائج صدق الاختبار للعينة الاستطلاعية	6
74	تشكيل الحمل لمرحلة الإعداد العام	7
75	تشكيل الحمل لمرحلة الإعداد الخاص	8
76	تشكيل الحمل لمرحلة الإعداد للمباريات	9
81	المقارنة بين الاختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية	10
82	المقارنة بين الاختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية في صفة التحمل العام 1	11
83	المقارنة بين الاختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية في صفة التحمل العام 2	12
84	المقارنة بين الاختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية في صفة التحمل الخاص 1	13
86	المقارنة بين الاختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية في صفة التحمل الخاص 2	14
87	المقارنة بين الاختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية التكيف	15
88	المقارنة بين الاختبارات القبلية و البعدية للعينة الضابطة	16
89	المقارنة بين الاختبارات القبلية و البعدية للعينة الضابطة في صفة التحمل العام 1	17
92	المقارنة بين الاختبارات القبلية و البعدية للعينة الضابطة في صفة التحمل العام 2	18
91	المقارنة بين الاختبارات القبلية و البعدية للعينة الضابطة في صفة التحمل الخاص 1	19
93	المقارنة بين الاختبارات القبلية و البعدية للعينة الضابطة في صفة التحمل الخاص 2	20

21	المقارنة بين الاختبارات القبلية و البعدية للعينه الضابطة في اختبار التكيف	94
22	المقارنة البعدية للعينه الضابطة و التجريبية	95
23	المقارنة البعدية في اختبار التحمل العام 1 للعينه الضابطة و التجريبية	96
24	المقارنة البعدية في اختبار التحمل العام 2 للعينه الضابطة و التجريبية	97
25	المقارنة البعدية في اختبار التحمل الخاص 1 للعينه الضابطة و التجريبية	98
26	المقارنة البعدية في اختبار التحمل الخاص 2 للعينه الضابطة و التجريبية	99
27	المقارنة البعدية في اختبار التكيف للعينه الضابطة و التجريبية	101

قائمة الأشكال :

الرقم	العنوان	الصفحة
1	منحنى بياني يمثل تشكيل الحمل لمرحلة الاعداد العام	74
2	منحنى بياني يمثل تشكيل الحمل لمرحلة الاعداد الخاص	75
3	منحنى بياني يمثل تشكيل الحمل لمرحلة الاعداد المباريات	76
4	اعمدة بيانية توضح المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية في اختبار التحمل العام 1	83
5	اعمدة بيانية توضح المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية في اختبار التحمل العام 2	84
6	اعمدة بيانية توضح المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية في اختبار التحمل الخاص 1	85
7	اعمدة بيانية توضح المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية في اختبار التحمل الخاص 2	86
8	أعمدة بيانية توضح المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية لاختبار التكيف	87
9	اعمدة بيانية توضح المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في اختبار التحمل العام 1 .	90

91	اعمدة بيانية توضح المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في اختبار التحمل العام 2 .	10
92	اعمدة بيانية توضح المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في اختبار التحمل الخاص 1 .	11
93	اعمدة بيانية توضح المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في اختبار التحمل الخاص 2.	12
94	أعمدة بيانية توضح المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة لاختبار التكيف	13
97	اعمدة بيانية توضح المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لكن من عينتي البحث في اختبار التحمل العام 1	14
98	اعمدة بيانية توضح المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لكن من عينتي البحث في اختبار التحمل العام 2	15
99	اعمدة بيانية توضح المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لكن من عينتي البحث في اختبار التحمل الخاص 1	16
100	اعمدة بيانية توضح المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لكن من عينتي البحث في اختبار التحمل الخاص 2	17
101	اعمدة بيانية توضح المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لكن من عينتي البحث في اختبار التكيف	18

الصفحة	محتويات البحث
ا	إهداء
ب	كلمة شكر و تقدير
ج	ملخص البحث
د	قائمة الجداول
هـ	قائمة الأشكال

التعريف بالبحث

02.....	1-مقدمة.....
05.....	2-المشكلة.....
08.....	3-أهداف البحث.....
08.....	4- فرضيات البحث.....
08.....	5- التعريف بمصطلحات البحث.....
10.....	6- الدراسات المشابهة
15.....	7-التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة

الباب الأول : الدراسة النظرية
الفصل الأول : تخطيط التدريب الرياضي

16.....	تمهيد.....
17.....	1.1 مفهوم التخطيط.....
17.....	2.1 تخطيط التدريب الرياضي.....
18.....	3.1 أهمية التخطيط التدريب الرياضي.....
18.....	4.1 أنماط التخطيط التدريب الرياضي.....
19.....	1.4.1 جرعة التدريبية.....
22.....	2.4.1 الدورة الصغرى.....
22.....	3.4.1 الدورة المتوسطة.....
23.....	4.4.1 الدورة الكبرى.....
23.....	5.4.1 الخطة السنوية.....
24.....	خلاصة الفصل.....

الفصل الثاني: التحضير البدني المدمج

26	تمهيد.....
27	1.2 التدريب الرياضي الحديث.....
27	1.1.2 مبادئ التدريب الرياضي.....
28	1.1.1.2 التكيف.....

29	2.1.2 أهداف التدريب الرياضي
30	3.1.2 حمل التدريب الرياضي
30	1.3.1.2 مفهوم حمل التدريب الرياضي
30	2.3.1.2 أقسام حمل التدريب الرياضي
31	3.3.1.2 مكونات حمل التدريب
33	2.2 التحضير البدني المدمج
33	1.2.2 تعريف التحضير البدني المدمج
34	2.2.2 أهمية التحضير البدني المدمج
34	3.2.2 أشكال و أنواع التدريبات المدمجة
34	1.3.2.2 التدريبات المهارية البدنية المدمجة
35	2.3.2.2 التدريبات المهارية الخطئية المدمجة
35	3.3.2.2 التدريبات المهارية الخطئية البدنية المدمجة
36	4.2.2 الإعداد المهاري للاعب كرة القدم
36	1.4.2.2 أهمية الإعداد المهاري للاعب كرة القدم
36	2.4.2.2 العلاقة بين الصفات البدنية و المهارية للاعب كرة القدم

الفصل الثالث :

التحمل و الفئة العمرية اقل من 17 سنة

40	تمهيد
41	1.3 التحمل
41	1.1.3 أهمية التحمل
42	2.1.3 أنواع التحمل
42	1.2.1.3 التحمل العام
42	2.2.1.3 التحمل الخاص
43	3.1.3 مبادئ تنمية التحمل
44	4.1.3 طرق التدريب لتنمية التحمل العام و الخاص
44	1.4.1.3 طريقة التدريب المستمر
45	2.4.1.3 طريقة التدريب الفتري
45	1.2.4.1.3 طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة
46	2.2.4.1.3 طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة
47	3.4.1.3 طريقة التدريب التكراري
47	2.3 الفئة العمرية اقل من 17 سنة
47	1.2.3 مميزات الفئة العمرية اقل من 17 سنة
47	1.1.2.3 النمو الجسمي

48	2.1.2.3	النمو العقلي
48	3.1.2.3	النمو الاجتماعي
48	4.1.2.3	النمو الحركي
49	5.1.2.3	النمو الفيزيولوجي
49	2.2.3	مشاكل فئة اقل من 17 سنة
49	1.2.2.3	المشاكل النفسية
50	2.2.2.3	المشاكل الانفعالية
50	3.2.2.3	المشاكل الاجتماعية
50	4.2.2.3	المشاكل الصحية
50	5.2.2.3	النزعة العدوانية
51	3.2.3	البرامج التدريبية للمرحلة العمرية اقل من 17 سنة
51	1.3.2.3	المحتوى البدني
51	2.3.2.3	المحتوى المهاري
52	3.3.2.3	المحتوى الخططي
53		خلاصة

الباب الأول : الدراسة الميدانية .

الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية .

56	تمهيد
57	1.1 التجربة الاستطلاعية
58	2.1 إجراءات البحث الميدانية
58	1.2.1 منهج البحث
58	2.2.1 مجتمع و عينة البحث
59	3.2.1 مجالات البحث
60	4.2.1 ادوات البحث
60	1.4.2.1 المقابلات الشخصية
61	2.4.2.1 الاستبيان
61	3.4.2.1 الاختبارات البدنية
62	4.4.2.1 الوسائل البيداغوجية
62	5.4.2.1 المصادر والمراجع العربية و الأجنبية
63	6.4.2.1 الضبط الاجرائي للمتغيرات
63	1.6.4.2.1 المتغير المستقل
63	2.6.4.2.1 المتغير التابع
63	3.6.4.2.1 المتغيرات المشوشة

64	1.3.6.4.2.1 القياسات المورفولوجية
65	2.3.6.4.2.1 الاختبارات البدنية القبلية
66	3.3.6.4.2.1 الاعتدالية
67	7.4.2.1 الاسس العلمية للاختبارات
67	1.7.4.2.1 ثبات الاختبار
69	2.7.4.2.1 صدق الاختبار
70	3.7.4.2.1 موضوعية الاختبار
70	8.4.2.1 البرنامج التدريبي المطبق
72	1.8.4.2.1 تنفيذ البرنامج
73	1.1.8.4.2.1 مرحلة الإعداد العام
74	2.1.8.4.2.1 مرحلة الإعداد الخاص
75	3.1.8.4.2.1 مرحلة الإعداد للمباريات
76	9.4.2.1 الدراسة الإحصائية
77	5.2.1 صعوبات البحث
78	الخلاصة

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج .

- تمهيد 80
- 1.2 عرض و تحليل و مناقشة النتائج 81
- 1.1.2 المقارنة بين الاختبارات القبليّة و البعديّة في العينة التجريبية 81
- 1.1.1.2 المقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينة التجريبية في صفة
- التحمل العام الاختبار الأول 82
- 2.1.1.2 المقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينة التجريبية في صفة
- التحمل العام الاختبار الثاني 83
- 3.1.1.2 المقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينة التجريبية في صفة
- التحمل الخاص الاختبار الأول 84
- 4.1.1.2 المقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينة التجريبية في صفة
- التحمل الخاص الاختبار الثاني 86
- 5.1.1.2 المقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختبار
- التكيف 87
- 2.1.2 المقارنة بين الاختبارات القبليّة و البعديّة في العينة الضابطة 88
- 1.2.1.2 المقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينة الضابطة في صفة
- التحمل العام الاختبار الاول 89

- 2.2.1.2 المقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينه الضابطة في صفة التحمل العام الاختبار الثاني 90
- 3.2.1.2 المقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينه الضابطة في صفة التحمل الخاص الاختبار الاول 91
- 4.2.1.2 المقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينه الضابطة في صفة التحمل الخاص اختبار الثاني 93
- 5.2.1.2 المقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينه الضابطة في اختبار التكيف 94
- 3.1.2 المقارنة البعديه للعينه الضابطة و التجريبية 95
- 1.3.1.2 المقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية لاختبار التحمل العام الاختبار الاول 96
- 2.3.1.2 المقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية لاختبار التحمل العام الاختبار الثاني 97
- 3.3.1.2 المقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية لاختبار التحمل الخاص الاختبار الاول 98
- 4.3.1.2 المقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية لاختبار التحمل الخاص الاختبار الثاني 99

5.3.1.2 المقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية في اختبار

101	التكيف
102	2.2 الاستنتاجات
103	3.2 مناقشة الفرضيات
103	1.3.2 مناقشة الفرضية الأولى
104	2.3.2 مناقشة الفرضية الثانية
105	4.2 الاقتراحات
106	خلاصة عامة

قائمة المصادر و المراجع

الملاحق

التعريف

بالبحث

1. مقدمة :

تشهد الرياضة اليوم تطورات عديدة في جميع الميادين عامة و كرة القدم خاصة, فشعبيتها لم تكن وليدة الصدفة وإنما نتاج علوم أجريت في هذا المجال مثل علم النفس, علم الحركة, الطب الرياضي و علوم التدريب الرياضية..... , فهي لعبة يعشقها الجميع, يمارسها الكبير و الصغير, الرجال و النساء, الأغنياء و الفقراء..... , تلعب في المدارس و النوادي و الأحياء, محطة أنظار للسياسيين و المدعمين و المشجعين.

لقد تأثر التدريب الرياضي في سنواته الأخيرة بحدثة العلم و التكنولوجيا , إذ اتخذت العملية التدريبية تنظيماً يتماشى مع حالة التطور الحاصل في الأساليب و الوسائل المستخدمة في عملية التدريب الرياضي الذي يعرفه الدكتور السيد حسن أبو عبده 2001 " التدريب الرياضي في كرة القدم هو العملية الكلية المنظمة و المخططة و الموجهة للنهوض بمستوى اللاعبين من خلال مؤشرات منسقة تهدف إلى تنمية الصفات البدنية و الاستعداد لأداء الجهد للوصول لأعلى مستوى رياضي و بالتالي تحقيق الهدف الذي يصبو إليه الفريق " , فالتدريب الرياضي هو عملية انسجام و تكامل بين مختلف الجوانب البدنية و المهارية و الخططية و النفسية و الوظيفية , وهذا ما يتفق عليه كل من مفتي إبراهيم و عبيدة صالح 1994 " على أن التدريب في كرة

القدم يرتكز على خمس جوانب أساسية هي الإعداد البدني , الإعداد المهاري , الإعداد الخططي , الإعداد النفسي و الإعداد الذهني , و يجب إن تتكامل جميعها في خط واحد لتحقيق الهدف الأساسي و هو بناء فريق متكامل الأداء " وهذه العملية تتطلب تخطيطا مبنيا على أسس علمية سليمة تضمن الوصول بعملية التدريب إلى أفضل النتائج و ارقى المستويات و هذا ما يراه 1986 weineck " إن القدرة على الانتصارات و تحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية و المهارية و الخططية و النفسية لذلك و جب أن يكون هناك تخطيط منهجي منظم مبني على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث " .

لعبة كرة القدم هي لعبة ذات طابع تنافسي , لهذا يجب وضع تدريبات بالكرة مشابهة لتلك التي تقع في المباريات و القيام بتحضيرات بدنية مدمجة لان هدف أي مدرب هو تحضير اللاعبين لمباراة كرة القدم و ليس غيرها من الألعاب و هذا ما أكده المحضر البدني Rui- Faria 2015 " إن الهدف النهائي من تحضير اللاعبين هو تحضيرهم لمباراة كرة القدم و ليس تحضيرهم لماراتون , لذا يجب التقيد بشروط المباراة يعني تكرار نفس مسافات الجري , نفس لقطات اللعب بالكرة يجب تحضير اللاعبين " و يرى 2000 Marion " إن التدريب المدمج بالنسبة للمحضر ليس فقط تكرار نفس التمارين البدنية و التقنية و الخططية و الأهداف لكن المحضر

الحقيقي هو الذي يتصورها بأحسن و أفضل الوضعيات و استعمالها بما تتطلبه المنافسة " .

إن أهم ما يميز لعبة كرة القدم هو طول فترة أدائها بين 90 د و 120 د , لذا يجب على المدرب إدراك ومعرفة ما يقوم به اللاعب خلال المباراة لاختيار انسب الطرق و الوسائل التدريبية للوصول إلى الفورمة الرياضية للقيام بالواجبات الميدانية على أكمل وجه وبدون نقصان واضح في مستوى الأداء خلال كامل فترات المباريات مع القدرة على الاسترجاع في اقل زمن ممكن و ذلك من خلال صفة التحمل بشقيه العام و الخاص , و ما تكتسيه هذه الصفة من أهمية بالغة في عملية إعداد اللاعبين و هذا ما يؤكد كورين و لندسي 1994" بان التحمل الدوري التنفسي هو من أهم عناصر اللياقة البدنية للفرد حيث انه يعمل على زيادة فعالية أداء الأفراد لكافة أعمالهم" كما يعرف طه إسماعيل 2000 التحمل الخاص على انه " قدرة اللاعب على الأداء المهاري بدرجة عالية و لفترة طويلة و يقصد بالأداء المهاري الذي يتم في ظروف المباراة و تحت ضغط المنافس " , ومن خلال ما سبق يظهر جليا اهمية تنمية صفة التحمل العام و الخاص في ظروف مشابهة للمنافسة وتعتبر التمارين المدمجة هي الأنسب لهذا الغرض ذلك لاحتوائها على النواحي البدنية المهارية , الخطئية و حتى النفسية .

وقد تناولنا موضوع بحثنا هذا في بابين , الباب النظري و المتكون من ثلاث فصول خصص أولها للتخطيط و البرمجة و ثانيها التحضير البدني المدمج أما الفصل الثالث فقد تطرقنا فيه إلى التحمل و الفئة العمرية اقل من 17 سنة , و الباب التطبيقي احتوى على فصلين , الفصل الأول اشتمل على منهجية البحث و الإجراءات الميدانية و الفصل الثاني تطرقنا فيه إلى عرض و تحليل النتائج .

2. المشكلة :

يتوقف نجاح فريق كرة القدم أساسا على السياسة المنتهجة على مستوى الادارة المعنية للفريق و على فعالية البرامج التدريبية المقترحة من طرف المدربين و المطبقة على اللاعبين, و الاهتمام بكل الأصناف بدءا بالقاعدة, و بناء المنشآت الرئيسية والفرعية مع توفير الأجهزة و الوسائل اللازمة لذلك.

و الحقيقة أن اندية كرة القدم الوطنية بمختلف مستوياتها خاصة الاندية الهاوية منها و بصفة أدق الأصناف الصغرى تعاني بدرجات متفاوتة من معضلات و مشاكل عديدة سواء على مستوى المنشآت الرياضية (الملاعب) أو على مستوى البرامج التدريبية المطبقة , ناهيك عن ضيق فترات التحضير بسبب تأخر مراحل الإعداد للمواسم الكروية مما تؤثر سلبيا مباشرة على أداء اللاعبين أثناء المباريات .

إن ضعف أداء لاعبي الفئات الصغرى خلال مباريات كرة القدم الناجم عن عدة أسباب لعل أهمها ضيق فترات التحضير و عدم فعالية البرامج التدريبية المطبقة إضافة إلى الإرهاق الذي يعاني منه لاعبي هذه الفئات بصفتهم متدرسين بمختلف الأطوار التعليمية لا يلتحقون بنواديهم إلا في أوقات متأخرة من اليوم ليتفاجئوا ببرامج تدريبية مملة تعتمد أساسا على الجري لمسافات طويلة و كأنهم يحضرون للماراتون .

إن هذه الظاهرة لمن الموضوعات الواجب دراستها للنهوض بمستوى لاعبي الفئات الصغرى لمختلف النوادي و بالتالي تطوير كرة القدم الجزائرية . و لان صفة التحمل صفة أساسية في كرة القدم و هذا ما يعتبره LAMBERTIN 2000 ص 48 " التحمل هي الصفة الأولى التي يجب ان تحسن " , إضافة إلى أن اغلب الفئات الشبانية لا يتدربون إلا بمعدل مرتين أو ثلاث خلال الأسبوع , و من خلال خبرة الطالبين الميدانية و الدراسة الاستطلاعية و ما أوصى به غوال عدة 2016 على إن " التحضير البدني يجب أن يكون في خدمة لعبة لذلك يجب معرفة كيفية تغيير تخطيط و برمجة التحضير البدني في مرحلة الإعداد العام إلى التحضير بدني خاص بالكرة و بطريقة اللعب مع الحفاظ على شدة و حجم الحصص التدريبية التي تؤدي بدون كرة " فقد ارتأينا الى اقتراح برنامج تدريبي في فترة الإعداد الصيفية لفئة اقل من 17 سنة تمثل في التحضير البدني المدمج لصفتي التحمل العام و الخاص تعتمد

أساسا على إدخال آلة الكرة في عملية التحضير البدني و هذا ما يراه dufour و
2003dellal ص 53 " بعض المدربين مثل مورينيو يقومون بتدريبات حصريا
بالكرة في مرحلة الإعداد و ذلك عن طريق الألعاب المصغرة لان لها نفس التأثير
بدون كرة " و هو الأمر الذي يحفز اللاعبين أكثر على التدريبات متتاسين بذلك عامل
التعب , إضافة إلى هذا البرنامج التدريبي يكسب المدربين الكثير من الوقت و ذلك
لأنه ينمي جميع النواحي البدنية , المهارية , الخططية و حتى النفسية في نفس الوقت
و في ظروف مشابهة لتلك إلي تقع في المباريات ومن هنا نطرح التساؤل التالي :

هل البرنامج التدريبي لتحضير البدني المدمج ينمي التحمل العام و الخاص لدى
لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة ؟ .

ومن خلال التساؤل السابق يمكن إدراج الأسئلة الفرعية التالية :

. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبار البعدي بين العينة الضابطة
و التجريبية لصالح العينة التجريبية ؟

. ما مدى إسهام البرنامج التدريبي في تنمية تحمل العام ؟

. ما مدى إسهام البرنامج التدريبي في تنمية تحمل الخاص؟

3. الأهداف:

1. بناء برنامج تدريبي باستخدام التحضير البدني المدمج لتنمية التحمل العام و الخاص لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة .
2. معرفة فاعلية برنامج تدريبي باستخدام التحضير البدني المدمج لتنمية التحمل العام لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة .
3. معرفة فاعلية برنامج تدريبي باستخدام التحضير البدني المدمج لتنمية التحمل الخاص لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة ..

4. الفرضيات :

1. البرنامج التدريبي المقترح لتحضير البدني المدمج ينمي التحمل العام و الخاص لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة.
2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي لصالح العينة التجريبية .

5. مصطلحات البحث:

التحضير البدني المدمج : عبارة عن إدماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب القدرات المهارية و البدنية للاعبين . (Dellal , 2008 , 01)

التعريف الإجرائي : هو إدخال آلة الكرة في عملية التحضير البدني لتحفيز و وضع اللاعب في صورة مشابهة لتلك التي تقع في المنافسة من خلال وضع تمارين مدمجة بالكرة خلال التدريبات .

التحمل :

التكيف و تأخير ظهور التعب البدني و النفسي Chistophe franck 2016.

التعريف الإجرائي :

المقاومة البدنية و النفسية للأحمال الخارجية لأطول فترة زمنية ممكنة .

التحمل العام: حسن السيد ابو عبده 2001 " هو قدرة اللاعب على استمرار في اداء العمل البدني ذو حمل متغير بشدة متوسطة و لفترة طويلة و تتصل فيها المجموعات العضلية بصورة ايجابية " .

التعريف الإجرائي : لا علاقة له بالنشاط أو الاختصاص الممارس و هو تأخير ظهور التعب البدني و النفسي لأطول فترة ممكنة و بشدة متوسطة .

التحمل الخاص: حسن السيد ابو عبده 2001 " هو قدرة اللاعب على الاداء المهاري و الفني بدرجة عالية و لفترة طويلة و يقصد بالأداء المهاري الذي يتم خلال المنافسة و تحت ضغط المنافسة " .

التعريف الإجرائي : تحمل خاص بالنشاط الممارس و هو مقاومة الأعباء ذات شدة عالية .

6. الدراسات السابقة و المشابهة :

1. دراسة مساليتي لخضر 2012 دوكتوراه :

العنوان : تأثير برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج في تنمية القوة و السرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (16-18) سنة .

الهدف : التعرف على مدى تأثير برنامج التدريب المقترح للتدريب البدني المدمج في تنمية القوة و السرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (16-18) الفرضيات:

- البرنامج التدريبي المقترح للتدريب البدني المدمج يؤثر ايجابيا في تنمية القوة و السرعة لدى لاعبي كرة القدم 16 - 18 سنة .

- البرنامج التدريبي المقترح للتدريب البدني المدمج يؤثر ايجابيا في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم 16 - 18 سنة .

اهم الاستنتاجات :

لقد اثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا ايجابيا في تنمية القوة و السرعة و تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم 16-18 سنة .

2.دراسة سنوسي فغلول 2015 دكتوراه :

العنوان : طريقة التدريب المدمج بالكرة لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 18 سنة .

الهدف :

معرفة مدى فاعلية طريقة التدريب المدمج في تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة .

الفروض :

وجود فروض ذات دلالة احصائية بين العينة الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي لصالح هذه الاخيرة في نتائج بعض الصفات البدنية الاساسية .

المنهج : اعتمد الباحث على المنهج التجريبي لملائمة مشكلة بحثه .

العينة : بلغ افراد العينة 30 لاعبا موزعين على مجموعتين حجم كل منهما 15 لاعب

الاستنتاجات :

• وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في متغيرات البحث و لصالح العينة التجريبية .

• افتقار المدربين لاستخدام الاختبارات البدنية لتقويم مستوى اللاعبين و الوصول بهم إلى مستوى أحسن .

3.دراسة بوراشد هشام 2015 ماجستير :

العنوان : دور و أهمية بعض العناصر للياقة البدنية (المداومة , السرعة , القوة) و تأثيرها على التحضير في الرياضات الجماعية لدى تلاميذ الطور المتوسط 12 13 سنة .

الهدف : معرفة اهمية عناصر اللياقة البدنية (المداومة , السرعة , القوة) الفروض : هناك تأثير معنوي لمستوى عناصر اللياقة البدنية (المداومة , السرعة , القوة) على نسبة تطور المستوى التحضيري للتلاميذ في نشاطي كرة اليد و الطائرة .
المنهج : اعتمد الباحث على المنهجين الوصفي و التجريبي .

العينة : استخدم الباحث 64 تلميذا بنسبة 36.04 % من مجتمع البحث مقسمين الى مجموعتين .

استنتاجات :

- طور البرنامج المقترح في نشاط كرة اليد جميع عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة فيما لم يطور البرنامج التقليدي سوى صفة السرعة .
- تفوق البرنامج المقترح على التقليدي في تطوير المستوى التحضيري في النشاطين .

4.دراسة غوال عدة 2016 دكتوراه :

العنوان : إسهام التحضير البدني المدمج في تدريب اللاعبين الجزائريين الشباب لاقبل من 18 سنة في كرة القدم " دمج الصفات المهارية و الصفات البدنية معا " .

الهدف : معرفة مدى إسهام التحضير البدني المدمج على تدريب لاعبي كرة القدم فئة تحت 17 سنة .

المنهج : اعتمد الباحث على المنهج التجريبي .

العينة : تكونت العينة من مجموعتين الأولى تجريبية و ثانية ضابطة و احتوت كلتا العينتين من 20 لاعب .

استنتاجات :

- تحقق الفرضيات .
- استعمال هذا المفهوم في تدريب الفئات الشبانية .

- ضرورة الاطلاع على ما يستجد من طرق و مفاهيم جديدة في عالم التدريب الرياضي .

5. مداخلة حجاب عصام و آخرون 2016 .

العنوان : تأثير استخدام تدريبات الألعاب المصغرة خلال برنامج تدريبي في تطوير الصفات البدنية لدى لاعب كرة القدم صنف الأواسط (17 - 19) سنة .

الهدف : التعرف على مدى مساهمة البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة في تطوير الصفات البدنية قيد الدراسة .

الفرضيات : البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة يساهم بشكل ايجابي في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم .

المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي لتناسبه مع طبيعة مشكلته .

أهم الاستنتاجات : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لدى العينة التجريبية لصالح اختبارات البعدية في جميع اختبارات البحث .

6. دراسة دهلي هني 2016 دوكتوراه :

العنوان : فاعلية التدريب البدني المدمج في تحسين وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية للاعبي كرة القدم تحت 19 سنة .

الهدف : التعرف على اثر التدريب البدني المدمج من خلال تحسين وسائل التنفيذ
خطط اللعب الهجومية للاعبين كرة القدم .

المنهج : اعتمد الباحث على المنهج التجريبي لمناسبته لمشكلة البحث .

العينة : تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية (16 لاعب) باستخدام اختبارات قبلية
و بعدية لنفس العينة .

7.التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة :

من خلال ما قام به الطالبان من استطلاع لنتائج و تقارير الابحاث السابقة تمكنا من
استخلاص اهم الدراسات المرتبطة بموضوع البحث و التي تمت الاستعانة بها .
الدراسات المشابهة التي استعان بها الطالبان كانت قد انجزت ما بين سنة 2012 و
سنة 2016 , و هذا ما يثبت حداثة هذه الدراسات و التي كان معظمها يرتبط بأثر
البرامج التدريبية في تنمية الصفات البدنية و المهارات الأساسية و تنفيذ الخطط .
كما استفادة الطالبان من تحليل هذه الدراسات من حيث المنهج المستخدم و هو المنهج
التجريبي و الأدوات المستخدمة في جمع البيانات كالاختبارات البدنية و المهارية
للاعبين كرة القدم , و كذلك الاستفادة من طريقة بناء البرامج التدريبية المقننة لتنمية
الصفات البدنية بمختلف الطرق و الوسائل الحديثة في عملية إعداد و تدريب لاعبي
كرة القدم .

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول :

التخطيط

و

البرمجة

تمهيد :

إن الارتقاء بالعملية التدريبية هو الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي للاعب و الفريق , و هذا لا يتحقق إلا من خلال التخطيط العلمي السليم للعملية التدريبية بما تحتويه من مضامين خلال الخطة التدريبية السنوية و بالاستناد على العلوم المختلفة بحيث يكون لكل مرحلة من مراحل التدريب خطط و أهداف مرحلية و مستقبلية واضحة المعالم , إذ يتم تنفيذها وفق رؤية علمية واقعية مبنية على مستوى اللاعب و الفريق و المرحلة العمرية و الإمكانيات المتوفرة .

1.1 مفهوم التخطيط :

يعتبر التخطيط عملية مستمرة و مستقبلية في طبيعتها تتجه إلى الإعداد المتكامل للوصول إلى نتائج وانجازات مستهدفه. ويعرفه (مفتي إبراهيم, 2001, 253) " التنبؤ الذي سيكون عليه المستقبل و الاستعداد لهذا المستقبل " , و يرى الطالبان بأنه عبارة عن عملية تهتم بإعداد الخطط و الفرضيات الخاصة بشيء معين , كما يعتمد التخطيط على استخدام تفكير الدقيق .

2.1 التخطيط للتدريب الرياضي :

إن تطور لاعب كرة القدم و تحضير فريق هي مثل بناء المنازل. لأجل الوصول إلى هدف واضح و ثابت , يجب تتبع المراحل المخططة في الخطة الموضوعه, فالتخطيط يلعب دورا هاما في عملية التدريب الرياضي , و يرى حسن السيد عبدوا 2001 " إن التخطيط الرياضي هو العمل الأساسي لتحديد و توجيه مسار أي عمل رياضي هادف و هو القاعدة الأساسية و الركيزة التي تبنى عليها العملية التدريبية في المجال الرياضي و هو عبارة عن إطار علمي يتم من خلال تنظيم الإجراءات الضرورية و المحددة من قبل المدرب لتنفيذ محتوى التدريب بالتطابق مع أهدافه , تخطيط التدريب عبارة عن الإجراءات الضرورية المحددة و المدونة التي يضعها و يلتزم بها المدرب للوصول إلى المستوى الأمثل للاعب و الفريق و يعرفه علي البيك 2008 تصور للظروف التدريبية و استخدام الوسائل و الطرق الخاصة لتحقيق أهداف محددة لمراحل الإعداد الرياضي و النتائج الرياضية المستقبلية التي يجب أن يحققها الرياضيون.

3.1 أهمية التخطيط للتدريب الرياضي :

إذا كان التدريب الرياضي عملية التربوية موجهة تهدف للوصول باللاعب إلى المستوى العالي ، بدنيا ، فسيولوجيا ، مهاريا ، خططيا و حتى نفسيا ، فإن التخطيط في مجال التدريب الرياضي هو عبارة عن إستراتيجية هامة و مساعدة في وضع البرامج الخاصة بالعملية التدريبية للوصول إلى المستوى الرياضي ، وهو بذلك يعتبر أولى الخطوات التنفيذية في عملية بناء الهيكل التدريبي . و يعتبر علي فهمي بيك 2008 " إن تخطيط عملية التدريب و المنافسات الرياضية بصورة علمية تسهم إلى درجة كبيرة من في تطوير و تنمية مستوى اللاعب أو الريق ككل إلى أقصى درجة ، فهو يحقق العديد من الفوائد نذكر منها :

- تشجيع النظرة المستقبلية لعملية التدريب الرياضي .
- يعمل علة تحديد أهداف واضحة نحاول تحقيقها .
- يحدد الخطة الزمنية لتحقيق الأهداف المراد الوصول إليها .
- يحدد مراحل العمل في الخطة .

4.1 انماط التخطيط للتدريب الرياضي :

تختلف خطط التدريب وفقا لعدة عوامل مثل فترة دوامها و أهدافها و محتوياتها و

يستخدم المدرب الأنماط التالية:

- جرعة التدريبية.
- الدورة الصغرى.
- الدورة المتوسطة.
- الدورة الكبرى.
- الخطة السنوية.

1.4.1 الجرعة التدريبية :

يتفق كل من (ريسان خريط و أبو العلا أبو الفتاح , 2016 , 518) على أنها الوحدة الرئيسية لتشكيل البرنامج التدريبي , و هي عبارة عن مجموعة مختلفة من التمارين تشكل على صورة أحمال تدريبية يقوم الرياضي بتنفيذها في توقيت معين في المرة الواحدة . و تعتبر أيضا الحجر الأساسي المتكرر لبناء الهيكل التدريب ليس فقط بالنسبة للوحدة التدريبية الصغرى بل يمتد ذلك إلى الدورات المتوسطة و الكبرى . (احمد بسطويسي 1998 , 330) .

ويضيف أيضا بسطويسي "إن تقنين حمل التدريب في كل وحدة من تلك الوحدات يرتبط بهدف و نوع كل دورة و موسم , هذا بالإضافة إلى التنسيق الجيد في المحتوى بين كل وحدة تدريبية و أخرى " (بسطويسي , 1998 , 331) .

و يستخلص الطالبان ان الوحدة التدريبية هي همزة وصل بين المدرب و اللاعب تتمثل في مختلف التمارين التي تطبق بأحمال و طرق تدريبية معينة لتحقيق أهداف محددة .

2.1.4.1 المكونات الأساسية للجرعة التدريبية :

يتوقف تشكيل المكونات الأساسية للجرعة التدريبية على عدة عوامل و ان من اهم مكوناتها نجد :

الجزء التمهيدي: إحماء عام, إحماء خاص.

الجزء الأساسي: التعب و الاستشفاء, الزمن, ترتيب التمرينات.

الجزء الختامي: التهدئة, انخفاض تدريجي للحمل, الاستشفاء.

3.1.4.1 أنواع الجرعات التدريبية :

تنقسم الجرعات التدريبية إلى ما يلي :

1.3.1.4.1 الجرعات التدريبية تبعا للأهداف :

و تختلف و فقا كما يلي :

* الجرعة التعليمية:

و تهدف إلى تعلم الرياضي لخبرة جديدة مثل مختلف المهارات الأساسية أو خطط اللعب .

*الجرعة التدريبية:

" وحدة رئيسية متكررة يمكن تكرارها بعد الوحدات التعليمية و التعليمية التدريبية بغرض تنمية وتحسين القدرات البدنية والتكتيك الخاص بالمهارة " (احمد بسطويسي ,1998, 335) وتستخدم هذه الوحدات على مدى واسع بهدف الإعداد البدني عند تنمية القوة والسرعة والتحمل والمرونة، وكذلك لتطوير المهارات الفنية والخطئية، وتزداد الأهمية النسبية للوحدات التدريبية تبعاً لارتفاع المستوى الرياضي وتطوره من مرحلة إلى أخرى، وعلى مستوى خطة التدريب الموسمية حيث يكثر استخدام الوحدات التدريبية في الفترة الثانية من مرحلة الإعداد وبداية مرحلة المنافسات.

* الجرعة التعليمية التدريبية:

يتميز العمل في هذه الجرعات بالمزج بين النوعين السابقين لتحقيق هدفين في وقت واحد مثل تعليم مهارة جديدة و التدريب عليها و تثبيتها.(علي فهمي بيك,2008, 184) .

*الجرعة الاستشفائية :

الراحة الايجابية و المنتظمة بين مراحل و مواسم التدريب المختلفة , و ذلك بهدف إعادة الاستشفاء جراء الأحمال التدريبية الكبيرة (احمد بسطويسي,1998, 337) و يرى محمد احمد أن الوحدة الاستشفائية هي انخفاض الحمل التدريبي و الهدف منها التخلص من تراكم مخلفات التعب (محمد احمد عبده خليل 2008 , ص 185) .

*الجرعة النموذجية:

" أهم أشكال الإعداد المتكامل للاعب للمنافسة الأساسية " (علي فهمي البيك 2008, 185) و يرى أبو العلا " أنها تأخذ تشكيلا محددًا يشابه الظروف التي تواجه اللاعب في المنافسة " (أبو الفتاح, 2016, 532) .

2.3.1.4.1 الجرعات التدريبية تبعا لاتجاه المثير :

و يوجد فيها نوعان احدهما موحد و آخر متعدد

*جرعة تدريبية ذات اتجاه الموحد:

إن الهدف من الوحدة التدريبية يتعلق بتنمية عنصر بدنيا و خاص بمهارة معينة (احمد بسطويسي,1998, 339) , أما أبو العلا يرى أن التأثير المستهدف منها يكون في اتجاه تنمية صفة واحدة . (أبو العلا 2016 , 534) .

*جرعة التدريبية ذات الاتجاه المتعدد :

ان الجرعة التدريبية ذات الاتجاه المتعدد تشتمل على تنمية عدة صفات بدنية في نفس الوقت (أبو العلا, 2016, 534) .

3.3.1.4.1 الجرعات التدريبية تبعا لطريقة التنفيذ :

يقسم أبو العلا الجرعات التدريبية تبعاً لطريقة التنفيذ إلى عدة أنواع منها الفردية و الجماعية و الموحدة و الحرة .

*الفردية: يتم التدريب فيها بطريقة فردية مع الاعتماد على النفس مما يساعد على تعزيز الثقة بالنفس

*الجماعية: تؤدي في وجود عدة رياضيين مما يخلق عامل المنافسة بينهم .

*الموحدة : تؤدي فيها التمرينات بشكل جماعي و موحد مما يتيح الفرصة للمدرب في التوجيه الجماعي .

*الحرة : تستخدم مع الرياضيين ذوي المستويات العليا , و يمكن استخدام أسلوبين في هذه الطريقة التدريب الدائري و الثابت . (أبو العلا , 2016 , 538)

2.4.1 الدورة الصغرى :

عبارة عن تشكيل لمجموعة من الجرعات التدريبية بهدف تطوير الناحية البدنية و الفنية و الخططية و النفسية لمواجهة متطلبات اللعب الحقيقية , و يرى (تأمر محسن و سامي الصفار , 1988 , 150) أن التدريب الاسبوعي يهدف إلى تدريب اللاعبين بإعطائهم تمارين لتطوير الناحية البدنية و المبادئ الفنية و خطط اللعب و التمارين النفسية و التطبيقية " , و حسب (احمد بسطويسي , 1998 , 341) تقسم الدورات التدريبية الصغرى من خلال مواسم التدريب و ما تتطلبه هذه الأخيرة من تشكيل لحمل التدريب و الذي يحقق غرض كل موسم " , أما علي بيك 2008 و أبو العلا 2016 فيقسمها إلى دورات تمهيدية , أساسية , استشفائية , اعداد للمنافسة , المنافسة , التعويضية .

3.4.1 الدورة المتوسطة :

عبارة عن تشكيل لمجموعة من الدورات التدريبية الصغرى , و هنا يضع المدرب أهدافا يسعى إلى تحقيقها و هي مبنية على الوحدات التدريبية اليومية و الدورات

الصغرى , و يعرفها أبو العلا 2016 " كتلة متوسطة مميزة لبناء الدورة الكبرى , تتكون من عدة دورات صغرى " و يتفق علي بيك 2008 و بسطويسي 1998 " على ان أنواع الدورات المتوسطة كالآتي : تمهيدية . أساسية , اختيارية , ما قبل المنافسة , المنافسة و الاستشفائية .

4.4.1 الدورة الكبرى :

يرى(عماد الدين عباس,2005, 52) أنها خطط تدريبية لفترات معينة مثل فترة الإعداد و فترة المنافسات , و يحتوي هذا النوع من التخطيط على الموارد المختلفة للتدريب في الفترة المحددة للخطة , كذلك طرق تنظيم درجات الحمل , و بطبيعة الحال يستمد الدورة الكبرى محتوياتها المختلفة من الخطة السنوية .

5.4.1 الخطة السنوية :

يرى (مهند حسين و احمد إبراهيم, 2005, 160) أن التخطيط السنوي لعملية التدريب الرياضي يتطلب تقسيم شهور السنة إلى عدة فترات تتباين بالنسبة للأهداف و الواجبات التي نسعى إلى تحقيقها و تنقسم فترات التدريب في غضون الخطة السنوية إلى ثلاث مراحل .

الفترة الإعدادية: تعمل على محاولة الوصول باللاعب إلى أعلى مستواه الرياضي.
فترة المنافسات : تثبيت مستوى اللاعب الذي وصل إليه (الاحتفاظ بالفورمة الرياضية العالية) .

الفترة الانتقالية: محاولة إيجاد فرصة لضمان حسن انتقال اللاعب إلى مرحلة تخطيطية جديدة.

خلاصة:

مما سبق يظهر الدور الهام الذي يلعبه التخطيط في التدريب الرياضي , إذ انه يتعرض للمستقبل معتمدا في ذلك على التنبؤ العلمي الذي تدعمه الخبرات الماضية في المجال المخطط له بالإضافة إلى الإمكانيات المتوفرة , و محاولة مجابهة المستقبل بكل غموضه لغرض الاستعداد الجيد قدر المستطاع بهدف تحقيق الأهداف المرجوة .

الفصل الثاني :

التخصير

البيدني

المكعج

تمهيد:

في علم تدريب كرة القدم تعتبر حياة اللاعب للكرة أثناء الوحدة التدريبية من الأساسيات بحيث يكون لاعب كرة القدم بمفهوم صديق للكرة , إذ يمكن له أن يلامس الكرة بكافة الجوانب بأكبر عدد ممكن و هذه المهمة تقع على عاتق المدرب من خلال فهمه و خبرته و أدائه في التفكير دوماً بذلك لكي يتعود اللاعب على وضع المباريات و بكل الأوضاع المناسبة للعبة كرة القدم الحديثة , و يعتبر التحضير البدني المدمج هو المفهوم المناسب لهذا التفكير الجيد و الايجابي , و المدرب هو المسؤول عن ذلك لأنه هو الذي يقود ذلك المفهوم و خاصة للشباب المبتدئين في عالم كرة القدم .

1.2 التدريب الرياضي الحديث :

يعتبر التدريب الرياضي بأنه جميع الأحمال البدنية أو بمعنى آخر كل ما يبذله الجسم من جهد ينتج عنه التكيف سواء من الناحية الوظيفية أو التكوينية يؤثر بإيجاب على الأعضاء الداخلية للفرد فيرتفع مستواه و يرى (محمود مختار, 2002, 11) التدريب الحديث عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعبين إلى التكامل في الأداء الرياضي و يعرفه(هارا, 1988, 24) إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي فأعلى , و يعرفه (بسطويسي احمد 1999 ص 24) عملية تربوية هادفة ذو تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم بدنيا مهاريا و نفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن و يضيف(ناهد رسن سكر 2002, 9) على انه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهاذف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الرياضة الممكنة .

و يعتبر الطالبان التدريب الرياضي هو عبارة عن صورة للمنافسة يتم فيها تهيئة اللاعبين من جميع النواحي البدنية , المهارية , الخططية , النفسية معتمدين على تخطيط منهجي علمي سليم .

1.1.2 مبادئ التدريب الرياضي :

إن نجاح العملية التدريبية يتوقف على تطبيق الجيد لمبادئ التدريب الرياضي لتحقيق النتائج و الأهداف المسطرة , و الوصول باللاعب و الفريق إلى المستويات العليا و تحقيق البطولات , و نجد من أهم مبادئ التكيف , الاستجابة الفردية للتدريب , الاستعداد , زيادة الحمل , قانون المردود , الخصوصية , التنوع , الإحماء و التهدئة وكذا تدريب طويل المدى .

1.1.1.2 التكيف :

إن هدف أي مدرب من تخطيط الموسم الرياضي للفريق هو تحقيق المستوى المثالي للاعبين , و لتحقيق ذلك وجب على المدرب احترام مبادئ التدريب و من أهم مبادئه نجد التكيف , إذ يعتبر التكيف في مجال التدريب الرياضي التقدم الذي يحدث في مستوى انجاز الأعضاء و الأجهزة الداخلية للاعب و يعرفه (احمد بسطويسي, 1999 , 99) انه عملية توائم و توافق و انسجام بين ظروف و متطلبات الحمل الخارجي و الداخلي للتدريب و حتى يتميز الأداء بالاقتصار في الجهد و القدرة على مواجهة التعب و ارتفاع مستوى الأداء " و يرى حنفي محمد مختار ان عملية التكيف هي نتاج للتبادل الصحيح بين الحمل و الراحة .

إن عملية التكيف تتطلب تقنين الحمل الخارجي تقنيناً موزوناً من حيث الشدة و الحجم و الراحة , و يرى (احمد بسطوسي, 1999 , 100) إن تكيف الأجهزة الداخلية للاعب لا يمكن إن تحدث إلا تحت الظروف التالية :

- تتناسب حجم مثير التدريب مع كل من الشدة و التكرار و الراحة.
- تحديد فترة الراحة الايجابية .
- استخدام تمارين مختلفة و مناسبة.
- التدريب المستمر بالوحدات التدريبية الكافية .
- تقنين الحمل و مسار التدريب .
- ابتعاد عن الحمل الزائد.

2.1.2 أهداف التدريب الرياضي :

يتميز التدريب الرياضي بمجموعة من الأهداف و تم حصرها من طرف (احمد بسطويسي 1998, 18) في ما يلي :

1. الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الايجابية للمتغيرات الفسيولوجية و النفسية و الاجتماعية .

2. محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الانجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية , النفسية , الاجتماعية) .

ويتفق كل من (مروان عبد المجيد إبراهيم و محمد حاسم الياسري 2015, 98) على إن أهداف التدريب الرياضي هي :

1. تنمية عناصر اللياقة البدنية مثل التحمل و القوة و غيرها بما يتناسب مع نوع الرياضة و متطلباتها .

2. تنمية النواحي المهارية و الخططية .

3. تنمية القدرات العقلية و المعرفية عن طريق إكساب اللاعب مختلف المعارف و المعلومات الخاصة باللعبة .

4. تنمية القدرات النفسية .

5. التعود على القيادة و التبعية واحترام الآخرين .

6. حب الوطن و الولاء له و العمل على الرفع من شأنه بين الدول .

3.1.2 حمل التدريب الرياضي :

يتعامل المدرب أثناء عمله مع اللاعبين على كافة المستويات الفنية مع كائن حي بل و مع أجهزته الحيوية و الوظيفية و خاصة الجهازين الدوري و التنفسي , و أساس المعاملة بين المدرب و اللاعب أو الفريق هو ما يعرف بالحمل التدريب .

1.3.1.2 مفهوم حمل التدريب :

ان العملية التدريبية تتطلب تقنين الحمل التدريبي للوصول بالمستوى الأمثل للاعب و الفريق , فهو عبارة عن مثيرات خارجية تحدث تكيفات على مستوى القلب و الجهاز الدوري التنفسي و يعرفه (احمد البساطي 1998 ص 52) بأنه جميع المجهودات البدنية و العصبية التي تقع على عاتق اللاعب نتيجة ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة و يعرفه هازا 1986 حمل التدريب عبارة عن مثيرات حركية مقننة التي تسهم في تطوير الفورمة الرياضية و الحفاظ عليها و يعرفه ماتيف انه عملية التأثيرات المتباينة على أعضاء و أجهزة الفرد المختلفة و الموجهة أثناء ممارسة النشاط البدني و يشير علي بيك 1984 بمقدار تأثير التدريبات البدنية المختلفة و نظام أدائها على الناحية الحيوية للاعب و يعرفه (حسن السيد عبدو , 2008 , 298) هو الأسلوب و المدخل الطبيعي الذي يستخدمه المدرب لأحداث التغيرات الفسيولوجية و النفسية بجسم اللاعب عن طريق استخدام التدريبات البنائية .

2.3.1.2 أقسام الحمل التدريبي :**ا. الحمل الخارجي :**

يرى (عصام عبد الخالق , 1996 , 36) و هو يشمل كل من الشدة و الحجم و الكثافة , و هو كل التمرينات التي يقوم بها الفرد بهدف تنمية الصفات البدنية و المهارية " و يرى (حسن السيد أبو عبده 2008 , 299) على انه كل أنواع الحركات

أو التمرينات التي يقوم بها اللاعب بهدف تطوير حالته البدنية و مقدرته المهارية أو زيادة كفاءته الخطئية " و يعرفه (بسطوسي احمد , 1998 , 60) عن matweef 1977 " حجم و شدة التمرينات و كذلك الراحة بين تلك التمرينات في كل وحدة تدريبية " .

ب. الحمل الداخلي :

يظهر من خلال التغيرات الفسيولوجية و البيوكيميائية الخاصة بالأجهزة الوظيفية للاعب و بذلك يتأثر الحمل الداخلي بالحمل الخارجي , و اللاعب الذي يتكيف مع حمل خارجي مقنن بشدة معينة دون شعوره بإجهاد يذكر , هذا دليل على تناسق و انسجام بين حملي التدريب الخارجي و الداخلي .و يشير(حسن السيد أبو عبده 2008 , 299) انه ردود الأفعال التي تحدث في الأجهزة الفسيولوجية و النفسية و كذا التغيرات التي تحدث في قسم الكيمياء الحيوية بالجسم تحت تأثير التدريب نتيجة للحمل الخارجي و يعرفه ايضا(habil dornhoff 2002 , 49) هو نتيجة جهد الحمل الخارجي و انعكاسه على أجهزة المختلفة (عضلات , قلب , أعصاب , رئتين) فيزيولوجيا و بيوكيمياء و كذا الناحية النفسية للفرد " ويعتبره هارا 1979 على انه مؤشر و دالة تقويمية للحمل الخارجي و الذي يظهر من خلال درجة إجهاد اللاعب في التدريب.

3.3.1.2 مكونات حمل التدريب :

يرى (محمد حسن علاوي 1994 , 43) أن حمل التدريبي يتكون من المكونات الأساسية التالية : الشدة , الحجم , الكثافة. أما(احمد بسطويسي 1998 , 62) اعتبر مكونات الحمل هي عبارة عن الحمل الخارجي و الذي يتكون من العنصرين الرئيسيين هما الشدة و الحجم .

أ. الشدة : و تسمى قوة المثير أو الحافز و يعرف (احمد بسطوسي 1998 , 62) عن روكس و بتويف شدة مثير التدريب بأنها عبارة عن زيادة الشد العضلي بمقدار اكبر من حجم شدة العمل اليومي , و ليس الزيادة المستمرة فقط في عدد الانقباضات العضلية , و بذلك لا يحدث أي نمو عضلي جيد , أما (محمد حسن علاوي 1994 , 44) فيعرف الشدة على أنها السرعة أو القوة أو الصعوبة المميزة للأداء .

ب. الحجم : و يسمى سعة المثير أو الحافز و التي تستخدم في الوحدات التدريبية و يعبر عنها بزمن الجهد أو عدد التمارين و تكرارها أو الفترة الزمنية للأداء و المسافات و يعتبر (احمد بسطوسي 1998 ص 19) حجم التدريب المكون الثاني الهام لحمل التدريب إلى جانب الشدة و التي تنظمها الراحة و يعرفه حنفي محمود مختار 2013 ص 17 زمن أو مدى استمرار فاعلية الحمل و يضيف أيضا " أن حجم الحمل يتكون من دوام و تكرار الحمل أما (محمد إبراهيم أبو حلوة 2016 , 77) فيعتبر الحجم انه العنصر الكمي و الأساس لتحقيق الأداء و تحسين القدرات البدنية و يضيف أيضا "الحجم يشمل الكمية الكلية للنشاط المنجز أثناء التدريب

ج . الكثافة : و يقصد بها الراحة و هي ذات أهمية بالغة في عملية استجابة و تكيف الأجهزة و الوظيفية و يعرفها (محمد إبراهيم أبو حلوة 2016 , 83) على إن المقصود بالكثافة هي فترات الراحة البينية التي تتخلل مرات الأداء و يضيف أيضا تخلص الرياضي من جميع مظاهر التعب الناتجة عن التدريب أو المنافسة بما يسمح بالأجهزة الوظيفية للرياضي ما فوق الراحة , و يضيف أيضا هي الفترة الزمنية بين حملين تدريبيين " .

2.2 التحضير البدني المدمج :

و يرى 1996 THOMAS REILLY أن لاعب كرة القدم يحتاج إلى درجة عالية من اللياقة حتى يتمكن من تلبية المتطلبات البدنية التي تفرضها طبيعة المباراة , كما تسمح درجة لياقة اللاعب باستخدام مهاراته الفنية طوال المباراة , و يجب مراعاة أن جميع أنواع التدريب في كرة القدم يجب ان تتشابه مع طبيعة الأداء في المباراة بقدر الإمكان و هذا احد الأسباب التي تؤكد على أهمية أداء التدريبات باستخدام الكرة مما يعطي الفرصة للاعب لكي ينمي مهاراته الفنية و الخططية تحت ظروف تشابه ما يقابله في المباراة , كما أن هذا النوع من التدريب تكون له دافعية أكثر مقارنة بتدريب بدون كرة .

1.2.2 تعريف التحضير البدني المدمج :

يعرفه (2000 FREQIRIC LAMBERTIN ; 07) تحسين الصفات البدنية من خلال المهارات الحركية الخاصة بالنشاط الممارس .

يعرفه (محجوب 2000 ص 167) أن للتمارين أهمية كبرى في الإعداد البدني العام و الخاص و في الإعداد المهاري و الإعداد الخططي سواء كان للمبتدئين او للمستويات العليا لما يتميز من خصائص لتهيئة الرياضيين بدنيا و مهاريا و تكتيكيا و لما يتناسب مع ذلك النشاط .

يعرفه (01, 2008 DELLAL) إدماج الكرة في العمل البدني يسمح باكتساب قدرات تقنية , تكتيكية و بدنية للاعب .

و يتضح لطالبان أن التحضير البدني المدمج هو استخدام آلة الكرة في تنمية النواحي البدنية و مهارية و الخططية و النفسية متقاديا بذلك الحصص التدريبية المملة .

2.2.2 أهمية التحضير البدني المدمج :

إن أهمية التحضير البدني المدمج تكمن في تكيف اللاعبين مع مواقف اللعب من

خلال التمرين المندمجة بالكرة متناسيين عامل التعب و الملل و هذا ما اكده (-Rui Faria 2015, 06) أن الهدف النهائي من تحضير اللاعبين هو تحضيرهم لمباراة كرة القدم و ليس تحضيرهم لماراتون , لذا يجب التقيد بشروط المباراة يعني تكرار نفس مسافات الجري , نفس لقطات اللعب بالكرة يجب تحضير اللاعبين و يعتبره أيضا (MOUWAFK 2010, 93) وسيلة مهمة من الوسائل الحديثة في تدريب كرة القدم فهو يعتبر من أهم العناصر التي تجذب اللاعبين و تبعدهم عن روتين التمارين المملة, و يشير طه إسماعيل 1989 أن إعداد اللاعبين في كرة القدم يشمل عدة نواحي كالإعداد البدني و الإعداد المهاري و أيضا الخططي , و الذهني و النفسي و لقد أصبح الإعداد البدني احد الدعائم الجوهرية في خطة التدريب السنوية من خلال فتراتها و مراحلها المختلفة , ومنه يستخلص الطالبان أن أهمية التحضير البدني المدمج تكمن أهميته في الإعداد الخططي إن كان للمبتدئين أو المستويات العليا لما تتميز من خصائص لتهيئة الرياضيين بدنيا و مهاريا و تكتيكيا و بما يناسب مع ذلك النشاط (و جيه محجوب , 2000 , 167) .

3.2.2 أشكال و أنواع التدريبات المندمجة :

يعد هذا الأسلوب مزيجا من نماذج التدريبات ذات الأثر الهادف لرفع الناحية مهارية و البدنية أو كليهما مع الناحية الخططية , و يتوقف ذلك على محتواها و هدفها الأساسي و الفرعي الذي يضعه المدرب , و هذه التدريبات ذات اثر جيد لتنمية الإحساس الحركي و رفع درجات تكيف اللاعب مع متطلبات المباراة في اقل وقت متاح فضلا عن تحسين القدرات البدنية و الخططية الخاصة و ترقية أداء المهارات الخاصة تحت ضغط المنافس مع تقادي الأخطاء إضافة إلى تطوير التفكير الابتكاري للاعب , و يتجه المدرب إلى إعداد الوحدات التدريبية لتحقيق الأغراض السابقة مع

مراعاة دمج تمارين بدنية, مهارية , خططية . (البساطي, 2001, 189)

1.3.2.2 التدريبات المهارية البدنية المدمجة :

لقد أصبحت الصفات البدنية و المهارية غير قابلة للفصل بينها في كرة القدم الحديثة , التي تحتاج إلى لاعبين ذو مستوى بدني و مهاري عالي JACQUET 1998 . ويعتبر تكرار الأداء المهاري هو عبارة عن تنمية الصفات البدنية حسب الهدف المسطر و هذا ما أكده R. ROBSON 1988 المهارة , المهارة ثانية , دائما المهارة تؤدي باللاعبين إلى تنمية الصفات البدنية, و يعتمد أداء الوحدات التدريبية على ربط أداء المهارات الخاصة لتدريب العناصر البدنية في موافق اللعب التنافسية و في هذا الصدد يجب على المدرب التركيز في الشرح على أهداف الوحدة التدريبية و كيفية تنفيذها بما في ذلك أساليب عدد التكرارات للأداء و شدته و فترات الراحة البينية (البساطي 2001 . 190) .

2.3.2.2 التدريبات المهارية الخططية المدمجة :

ان جمال لعبة كرة القدم يكمن في تجانس خطوط لعبها و ضرورة ربط احتياج وواجبات مراكز و خطوط اللعب باختيار التدريبات المناسبة لتحقيق أهداف المحددة , و يرى (سنوسي فغلول 2011, 57) تتميز التدريبات المهارية الخططية المدمجة ببعض الصعوبات عند تأديتها , و لتحقيق الأهداف المحددة يجب العمل بصورة فردية او ثنائية او جماعية بين لاعبين من خط واحد او من خطوط مختلفة سواء في حالة الاستحواذ على الكرة او الدفاع في أي جزء من الملعب "

3.3.2.2 التدريبات المهارية الخططية البدنية المدمجة :

و لعلها التدريبات الأكثر واقعية و مشابهة لمواقف المنافسة لاحتوائها على الصفات البدنية و المهارية في أنماط خططية محددة , و تنمي هذه النوعية من التدريبات الأداء

المهاري لدى اللاعبين إضافة إلى الجانب البدني في أشكال خطية هادفة , و هذه التدريبات تشابه مع الأسلوب السابق إلا أنها تتميز بتحقيق التكيف مع متطلبات المباراة و التي يتضح فيها أداء اللاعبين تحت ضغط المنافسة ويجب على المدرب تشكيل النماذج التدريبية المتنوعة من اللاعبين في شكل جماعي لتحقيق شمولية الأداء و زيادة قدرة اللاعب على الاداء المتغير طبقا لمتطلبات كل مباراة " البساطي 2001 ص 196 .

4.2.2 الإعداد المهاري للاعب كرة القدم :

يقصد بالإعداد المهاري كل الإجراءات التي يتبعها المدرب بهدف وصول اللاعب الى الدقة و الإتقان و التكامل و تثبيت الحركات المهارية البسيطة و المركبة في كرة القدم بانسيابية و دقة تحت ظروف المباراة , كما يعتمد الإعداد المهاري على الاستخدام الأمثل للقدرات البدنية التي اكتسبها اللاعب خلال الإعداد البدني , و هنا يلعب دور المدرب في ربط كلا من الإعداد البدني و المهاري بصفة مستمرة مما يؤدي الى ارتفاع المستوى الفني للاعب . (حنفي محمود , 1980 , 56)

1.4.2.2 أهمية الإعداد المهاري للاعب كرة القدم :

تكمن أهمية الإعداد المهاري للاعب كرة القدم في أداء المهارات بأسلوب بسيط و متقن يساعدهم على الاقتصاد في الجهد و يرى (محمد حسن أبو عبدوا 2008 , 67) أن الإعداد المهاري في كرة القدم الحديثة يلعب دورا كبيرا في تحقيق نتائج ايجابية لصالح الفريق .

2.4.2.2 العلاقة بين الصفات البدنية و الصفات المهارية في كرة القدم :

إن حركية لاعب كرة القدم التي تتمثل في مختلف الصفات البدنية خاصة صفة التحمل منها و التي يترجمها اللاعب إلى مختلف المهارات الكروية كالجري بالكرة و التمرير و

الاستقبال بمختلف أجزاء الجسم مع قدرة اللاعب على تكرار هذه المهارات طيلة فترات المباراة بإتقان و فاعلية رغم ظهور عامل التعب , و لئلا مختلف مهارات كرة القدم تركز على مختلف الصفات البدنية خاصة صفة التحمل و جب على المدربين إعداد اللاعبين إعدادا بدنيا خاصا بطبيعة لعبة كرة القدم يعتمد على أداء المهارات في وضعيات اللعب المختلفة و التي عادة ما تكون مشابهة لظروف المباراة و ذلك لتمثيل اللاعبين من مواجهة مختلف الصعوبات الحركية و المهارية في الملعب , و لقد أصبحت كرة القدم الحديثة جملة من المهارات الأساسية نذكر منها:

- الجري بالكرة : الجري بالكرة باستعمال كافة أشكال القدم و مع تغيير اتجاهات الجري بالإضافة إلى تغيير إيقاع الجري مع التحكم في الكرة أثناء الجري لأطول مدة ممكنة رغم ظهور عامل التعب و قد نكر (جونكس و ولتر) أن هنالك أسس هامة يجب مراعاتها أثناء الجري بالكرة وهي المحافظة عليها على بعد مناسب , محافظة على التوازن من اجل التحرك بكلا الاتجاهين بسهولة , عدم التركيز النظر على الكرة . (قاسم لزام , 2005 , 255) .
- التمرير: تمرير الكرة بمختلف أشكال القدم لزميل الثابت و المتحرك مع تتبع التمريرة لتقديم الحلول اللازمة لحامل الكرة و الحرص على أن يكون التمرير في الوقت و المكان المناسبين و للاعب المناسب و بإتقان أطول فترة ممكنة , و ان تنفيذ التمرير يتطلب بعض المواصفات المهمة منها التوقيت السليم , القوة المناسبة , الدقة في تنفيذ المناولة . (قاسم , 2005 , 248) .
- المراوغة : لها علاقة وطيدة مع مهارة الجري بالكرة , و هي اجتياز اللاعب الخصم بالتصويه أو تغيير إيقاع و اتجاه الجري مع مراعاة الفعالية في ذلك على

أن تؤدي المراوغة مباشرة إلى إحراز الهدف أو تسهيل ذلك ، أو على الأقل تقدم الفريق نحو الهجوم على أن يكون الأداء لأطول فترة ممكنة ، و يعرفها (بطرس رزق الله 1994 ، 213) على انها فن التخلص من الخصم و مخادعته مع الاحتفاظ بالكرة و هي ضرورة لازمة للاعب .

- التسديد : تصويب الكرة من مختلف الوضعيات (كرة من تمريرة مقابلة أو جانبية ، التصويب من لمسة واحدة او بعد الترويض الموجه) مع مراعاة أداء التصويب من مختلف مناطق الملعب (وسط و جانبي الملعب) ومن كرات أرضية وعالية .
- اللعب في الهواء بالقدم و الرأس : لعب الكرات العالية بالقدم و الرأس مع القراءة الجيدة لمسارات الكرة و التمركز الجيد الذي يتناسب مع لعب الكرة بالطريقة الصحيحة على أن يكون الأداء لأطول فترة ممكنة.
- وضعيات اللعب : وفيها يتم استخدام كافة المهارات السابقة في شكل جماعي متناسق وتحت ضغط المنافس مع اتباع التعليمات (الاحتفاظ بالكرة ، الهجوم السريع) على ان يكون الاداء بصفة مستمرة و فعالة لاطول فترة ممكنة.

الخلاصة:

و مما سبق يرى الطالبان ان التدريب الرياضي اتخذ أشكالاً و مفاهيم جديدة و مواكبة لمتطلبات لاعب كرة القدم الحديثة ، و أصبح التحضير البدني المدمج من اهم المفاهيم التي يركز عليها المدرب في تطبيق البرنامج التدريبي معتمداً في ذلك على آلة الكرة لتنمية الجانب البدني عن طريق الصفات المهارية، لان التدريب المهاري يعتبر العمود الفقري للوحدة التدريبية حتى لو اختلفت طرق التدريب وفقاً للهدف الذي يضعه المدرب .

الفصل الثالث :

التحليل

وخصائص الفئة

العصرية

تمهيد :

إن من مهام المدرب الرياضي اليوم هو معرفة الفريق أو اللاعب الذي يتعامل معه لأن كل فئة عمرية تتميز بخصائص و مميزات يجب على المدرب إدراكها للوصول باللاعبين إلى الفورمة الرياضية معتمدا على أسس علمية , و للوصول إلى أعلى مستوى ممكن يجب على المدرب الوصول باللاعب إلى مستوى جيد من اللياقة البدنية خاصة في كرة القدم , و التي يعتبر التحمل و القوة و السرعة و الرشاقة و المرونة أهم العناصر و الصفات الأساسية لتحقيق اللياقة البدنية .

إن لعبة كرة القدم تتميز بتكرار فترات أدائها خلال المباراة لذلك يتطلب من اللاعب قابلية في مقاومة أعباء المنافسة , مما يفرض عليه لياقة بدنية عالية لعل من أهم عناصرها صفة التحمل بشقيه العام و الخاص .

1.3 التحمل :

تعتبر صفة التحمل بكرة القدم بأنها الأساس في بناء الصفات البدنية الأخرى و إن نقص في التحمل يؤدي إلى نقص في نشاط العضلات و عدم كفاءة الأجهزة الداخلية على توفير و إزالة مسببات التعب ناتجة من الإجهاد و الذي يتعرض إليه اللاعب أثناء أداءه للمباريات و يؤكد (غازي صالح محمود و هاشم ياسر حسن 2013 , 86) التحمل من العوامل المهمة للاعب كرة القدم و بفقدائها لا يمكن أن يتحقق الانجاز الجيد للجري المطلوب للقيام بتبادل المراكز و الجري بالكرة و التغطية و المتابعة على المدى الكلي لزمن اللعب .

1.1.3 أهمية التحمل :

تتمثل أهمية صفة التحمل في أنها تسمح للاعب ب :

*سلامة الأجهزة العضوية (الجهاز الدوري التنفسي , الجهاز العضلي , الجهاز العصبي) .

*الجري و تقديم الحلول لوضعيات اللعب المختلفة طيلة فترات المباراة .

*اتخاذ قرارات صائبة و فعالة طيلة المباراة رغم ظهور عامل التعب .

*القدرة على تحمل مختلف إيقاعات المباراة .

*القدرة على الاسترجاع في اقل وقت ممكن في المباراة الواحدة وبين المباريات المختلفة .

*تفادي الإصابات قدر الإمكان خاصة في الأوقات الأخيرة من المباراة .

2.1.3 أنواع التحمل :

1.2.1.3 التحمل العام :

يعرفه (حسن السيد أبو عبده 2008 , 45) قدرة اللاعب على الاستمرار في أداء العمل البدني ذو حمل متغير بشدة متوسطة و لفترة طويلة و يعرفه ازو لين على انه القدرة على أداء حمل يستمر لفترة طويلة يشتمل كثير من مجموعات العضلية أما (هاشم عدنان لكيلائي 2005 , 143) فيعرف التحمل انه خاص بالدورة الدموية و التنفسية و يعتبر الأكسجين هو أساس العمل العضلي , حيث تعتمد العضلات في انقباضها المتتالي على توفر الدم المؤكسد لمقاومة التعب, و قد عرفه (هاشم ياسر حسن , 2012, 16) بان التحمل العام قدرة الرياضي على مقاومة التعب باستخدام مجاميع عضلية كبيرة عند أداء نشاط بدني لفترة طويلة .

و منه يستخلص الطالبان أن التحمل العام يهدف لتحقيق هدفين أولهما مبدأ التدرج بالحمل التدريبي, و ثانيهما رفع مستوى التحمل العام للأجهزة الجسم الحيوية ليتسنى نقل تأثيره إلى نوع و طبيعة النشاط الرياضي التخصصي..... لكي يمكن زيادة قدرتها (الأجهزة الحيوية) و تأهيلها وصولاً إلى حالة التكيف و الغاية هي تمكين الأجهزة من القيام بالعمليات الايضية (الهدم و البناء) , ومنه يتبين أن الغاية هي تهيئة أجهزة الجسم الحيوية للقيام بالجهد و على أتم وجه وفقاً لطبيعة الأداء سواء كان ذلك لفترات طويلة أو قصيرة .

2.2.1.3 التحمل الخاص :

ويعرفه ماتيفيف " بأنه التحمل الخاص بالنشاط الذي يتخصص فيه الرياضي " , و يضيف (خطابية 1996 , 257) على ان التحمل الخاص قدرة اللاعب على

القيام بحركات تتصف بنشاط اللعب الصعب بشدة عالية و لمدة طويلة مع المحافظة على هذا النشاط و يؤكد (يوسف لازم كماش 2002 , 53) أن التحمل الخاص في كرة القدم يعني قدرة اللاعب على استمرار في الأداء بكفاءة عالية للصفات البدنية و النواحي المهارية و الخططية طوال زمن المباراة و مواجهة التعب" .

و منه يستخلص الطالبان أن التحمل الخاص له علاقة بالنشاط التخصصي و هو قدرة اللاعب على الاستمرار في أداء الأحمال البدنية التخصصية بفاعلية و دون ظهور هبوط في الأداء .

3.1.3 مبادئ تنمية التحمل :

إن طبيعة الأداء في كرة القدم تتصف بالتغير المستمر للجهد (الحمل) الذي يبذله اللاعبون لتنفيذ متطلبات الأداء أثناء التدريب و المباراة , لذلك و جب على مدربين احترام مبادئ تنمية صفة التحمل و التي نذكر منها ما يلي :

* العمل على تنمية التحمل الأساسي في بداية عملية الإعداد العام .

*تنظيم التدريب على أقسام التحمل المختلفة بما يضمن تعرض للاعب إلى التعب من خلال هذا التدريب .

*يمكن تنمية قدرة التحمل بمختلف انواعها في جميع المراحل و الفترات التدريبية و لكل الفئات العمرية .

*يجب أن يتم تنمية التحمل العام قبل التحمل الخاص .

* يجب أن يكون تدريب اللاعبين على التحمل الخاص مناسباً لمتطلبات المباراة .
 * يجب أن تكون متطلبات تدريب التحمل متغيرة من حيث حجم و شدة حمل التدريب . (لازم كماش يوسف, 2002 , 54 , 55).

4.1.3 طرق التدريب لتنمية التحمل العام و الخاص :

إن زيادة العشوائية والأكثر من اللازم في زمن تدريب التحمل و دون الاعتماد على أسس علمية ستؤدي حتماً إلى تأثيرات سلبية على مستويات اللاعبين لأنها ستؤدي إلى تحميل اللاعبين أكثر من طاقتهم و قدراتهم مما يتسبب إلى زيادة نسبة إصابات اللاعبين في العضلات و المفصل و الأربطة , و يتفق كل من يوسف لازم كماش 2002 و حسن سيد عبده 2008 على أن طرق تنمية التحمل العام و الخاص هي : التدريب المستمر و التدريبي الفترتي و التدريب التكراري .

1.4.1.3 طريقة التدريب المستمر :

يعرفها (غازي صالح محمود و هاشم ياسر حسن, 2013, 45) عبارة عن مجموعة من التمرينات المختلفة التي تلائم مستويات لاعبي كرة القدم و ذات جرعات حمل بمستوى شدة متوسطة مع تقليل فترات الراحة و يعتبر (حسن السيد أبوعبده, 2008, 268) إنها إحدى الرق الرئيسية لتنمية و تطوير التحمل العام بدرجة كبيرة و التحمل الخاص بدرجة قليلة , و يضيف (بسطويسي, 1998, 274) إن الهدف من طريقة الحمل المستمر استحضار العمليات الفسيولوجية في تناسق ينتج عنه تحسين و تنظيم عمل الدورة الدموية و القلب و تحسين نسبة استهلاك الأكسجين من الدم , وتتميز هذه الطريقة بان التمرينات تؤدي بجهد متواصل و منتظم و بدون راحة , كان يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة , و لزمن طويل

وبسرعة متوسطة , وتكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسطة , و حجم التدريب كبير تهدف هذه الطريقة الى تنمية صفة التحمل .(رفاعي مصطفى حسين,2005, 52) .

و يستخلص الطالبان أن طريقة التدريب المستمر تأخذ اسمها في الاستمرارية الحركية بواسطة تمرينات و حركات تخدم الجانب البدني للاعبين و تستمر لفترة طويلة ذات شدة ثابتة دون أن تتخللها فترات راحة , كما تهدف هذه الطريقة إلى رفع كفاءة الجهاز الدوري التنفسي كما يستخدم هذا النوع في كرة القدم في بدايات المرحلة التحضيرية و كذلك في الفترة الأولى من مرحلة الإعداد .

2.4.1.3 طريقة التدريب الفتري :

يعرفها (بسطويسي ,1998 , 288) طريقة من طرق التدريب الأساسية لتحسين مستوى القدرات البدنية معتمدا على تحقيق التكيف بين فترات العمل و الراحة البينية المستحسنة , و يعرفها (أبو عبدو 2008 , 37) طريقة من طرق التدريب التي تتميز بالتبادل المتتالي لبذل الجهد و الراحة أثناء وحدة التدريب و يمكن توصيف التدريب الفتري عامة على حسب مكونات الحمل إلى :

1.2.4.1.3 طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة :

تهدف طريقة التدريب المنخفض الشدة إلى تنمية التحمل العام و الخاص و يضيف أبو عبده 2008 إنها تؤدي إلى تنمية قدرة اللاعب على التكيف للمجهود البدني المبذول مما تؤدي إلى تأخر ظهور التعب, و يضيف (محمد حسن العلاوي,1990 , 220) إنها طريقة تتميز بزيادة الحجم الحمل و قلة شدته , و هي تهدف إلى تنمية التحمل العام و الخاص .

و يستخلص الطالبان إن طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة تؤدي إلى ترقية عمل الجهازين الدوري و التنفسي و تنمية القدرة الفرد على التكيف مع المجهود البدني المبذول الأمر الذي يؤدي إلى تأخير ظهور التعب , إما بالنسبة لتشكيل الحمل تتميز شدتها بدرجات متوسطة مما يسمح بزيادة حجم التمرينات المستخدمة أمر الذي يجعل فترات الراحة قصيرة و غير كاملة .

2.2.4.1.3 طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة :

تهدف طريقة التدريب مرتفع الشدة إلى تنمية التحمل الخاص , و فيها يتم عمل عضلات جسم الفرد في غياب الأكسجين كنتيجة لشدة الحمل المرتفع و يؤكد (محمد حسن علاوي, 1990, 220) أنها تتميز بزيادة شدة الحمل و قلة حجمه , ومنه يجب على المدرب مراعاة استخدام مبدأ الراحة الايجابية أثناء فترات الراحة البينية , و يبين (بسطويسي, 1998 , 307) انه من خلال التدريب بالحمل الفتري المرتفع الشدة و بعد الراحة المستحسنة بين كل تمرين و آخر نجد أن ثلثي التعب زال و لم يتبق سوى ثلث التعب الذي يلزم اللاعب في التمرين التالي و هكذا و الذي يعمل على التكيف الأمثل مع المجهود , و ذلك من خلال مقاومة الجسم للمجهود الجديد .

و منه يستخلص الطالبان ان طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة هي طريقة المثلى لتنمية المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم أثناء المنافسة فهي تعمل على تحسين التبادل الاوكسجيني للعضلات و زيادة مقدرة الفرد على العمل تحت غياب الأكسجين الذي يعتبر عامل مهم في العمليات الايضية (البناء و الهدم).

3.4.1.3 طريقة التدريب التكراري :

يرى (صالح بشير سعد, 2006, 321) إن هذه الطريقة تتميز بالشدة القصوى أثناء الأداء مع وجود فترات راحة طويلة نسبيا , و تهدف هذه الطريقة إلى تنمية التحمل الخاص باللعبة كما أنها تؤدي إلى إثارة الجهاز العصبي المركزي بحيث أن اللاعب يعمل بدين اوكسجيني إذ أن مقدار استهلاك الأوكسجين أثناء الأداء يرتبط بدرجة شدة الحمل , فهذه الطريقة تنمي الخصائص الحركية مثل القوة المميزة بالسرعة و القوة العظمى و السرعة القصوى و القدرة الانفجارية , و التحمل الخاص وتتميز هذه الطريقة بعدم استمرار التدريب على وتيرة واحدة بل التغيير في حمل التدريب . (ابراهيم و الياسري 2004 , 102) .

و يستخلص الطالبان أن طريقة التدريب التكراري تتميز بشدة حمل عالية مما يستوجب علينا التقليل من حجم الحمل على أن تكون الراحة طويلة نسبيا.

2.3 الفئة العمرية اقل من 17 سنة :

تتميز هذه المرحلة بعدة مميزات و خصائص و مشاكل التي تسير هذه المرحلة و أهم الواجبات التدريبية التي يجب أن يقوم بها الراضي خاصة في هذه المرحلة.

1.2.3 مميزات الفئة العمرية اقل من 17 سنة :

1.1.2.3 النمو الجسمي :

إن البعد الجسمي هو احد الأبعاد البارزة في نمو المراهق , و يشتمل البعد الجسمي على مظهرين أساسين من مظاهر النمو كما النمو الفزيولوجي و النمو العضوي , فالنمو الفزيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية أما النمو العضوي فيشتمل على نمو المظاهر الخارجية كالوزن و الطول و يرى(نوري الحافظ 1999 , 48) أن النمو الجسمي يؤدي إلى الاهتمام بالمظهر الأخر و يهتم المراهق بمظهره الجسمي

و صحته الجسمية و قوة عضلاته و مهاراته الحركية لما تحمله من أهمية في التوافق الاجتماعي , و يعتبر (محمد حسن العلاوي 1992 , 147) هذه المرحلة دورة جديدة للنمو الحركي و يستطيع المراهق اكتساب و تعلم مختلف الحركات و إتقانها و تثبيتها "

2.1.2.3 النمو العقلي :

تتميز هذه المرحلة بظهور سمات المنطق في التفكير و هذا راجع لنمو الذكاء و نضج الجهاز العصبي الأمر الذي يؤدي به إلى محاولة فهم كل ما يثير فضوله و تساؤله , و يؤكد (نوري الحافظ 1990 , 69) إن الحدث السوي في فترة المراهقة يسير في النمو العقلي في جهات فهو يؤدي إلى اكتساب القابلية العقلية و تقويتها و بذلك يصبح أكثر قدرة على التعامل بأفكار مجردة .

3.1.2.3 النمو الاجتماعي :

في مرحلة المراهقة يحاول المراهق التخلص من الخضوع الكامل للأسرة و يصبح قادر على الانتماء للجماعة و يظهر هذا التغيير في النشاط الذي يمارسه المراهق في اختياره زملاءه و في أحكامه الأخلاقية و يرى (محي الدين مختار 1982 , 162) أن هذا التحول هو التقطن للفروق الاجتماعية و نقده لنفسه و كذلك بإدراكه لدور و مسؤولية الفرد الواحد داخل الجماعة كما تتكون لديه فكرة الأحكام الأخلاقية.

4.1.2.3 النمو الحركي :

يرى محمد عبد السلام زهران ص 339 أن معنى النمو الحركي يتفق إلى حد كبير مع المعنى العام النمو حيث كونه مجموعة من المتغيرات المتتابعة التي تسير حسب أسلوب و نظام مترابط متكامل خلال حياة الإنسان, أما أكاديمية النمو الحركي فقد

عرفته انه عبارة عن تغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان , و يضيف زهران انه من مظاهر النمو الحركي لدى المراهق أن حركاته تصبح أكثر توافقا و انسجاما و يزداد نشاطه و قوته و هو الزمن الذي يمضي بين المثير و الاستجابة .

5.1.2.3 النمو الفزيولوجي :

يرى (شلشن 1984 , 125) أن الرياضيين في هذه المرحلة العمرية و الذي يمارسون الرياضة باستمرار يزيد عندهم حجم القلب و الرئتين و يصاحب ذلك زيادة في الهيموغلوبين و الأجسام الحمراء حيث تستهلك العضلات كمية كبيرة من الأوكسجين وتزداد التهوية الدقيقة للرئتين , كما يزداد نمو الألياف العصبية في المخ من ناحية السمك و الطول أما (احمد 1996 , 133) أن النبض و ضغط الدم يعرفان هبوطا نسبيا ملحوظا مقارنة مع النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي .

2.2.3 مشاكل فئة اقل من 17 سنة:

1.2.2.3 المشاكل النفسية :

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق و انطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التجديد و الاستقلال و ثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق و الأساليب فهو لا يخضع لأمر البيئة و تعاملها و أحكام المجتمع و القيمة الخلفية و الاجتماعية بل و أصبح يفحص الأمور و يزنها بتفكيره و عقله .

2.2.2.3 المشاكل الانفعالية :

يرى ميخائيل ان " العامل الانفعالي في حياة الفرد المراهق يبدو واضحا في العنف و الانفعالات و حدثها و اندفاعها و هذا الاندفاع النفعالي ليس له اسباب نفسية خاصة , بل يرجع الى التغيرات الجسمية للمراهق . (معوض 1971 , 73).

3.2.2.3 المشاكل الاجتماعية :

ان مشاكل المراهق تنشأ من الاحتياجات السلوكية مثل الحصول على مكانة في المجتمع كمصدر للسلطة على المراهقة , كما كما قد تكون الأسرة مصدر للسلطة و هذا الأمر مرفوض بالنسبة للمراهق الذي يريد التحرر من أسرته فلا يقبل التدخل في شأنه فهو يريد الاستقلال و التحرر من جميع القيود , و نفس الشيء بالنسبة للمدرسة التي لا يستطيع المراهق أن يفعل فيها ما يريد و لهذا فهو يأخذ مظهرا سلبيا للتعبير عن ثورته كاصطناع الغرور و الاستهانة بالدرس أو التمرد و الخروج عن السلطة المدرسية .

4.2.2.3 المشاكل الصحية :

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها المراهق تمثل السمنة البسيطة المؤقتة , ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل و العرض على الطبيب للاستماع إلى متاعبهم و هو في حد ذاته جوهر العلاج للمراهق .

5.2.2.3 النزعة العدوانية :

يرى ميخائيل " أن من المشاكل الشائعة بين المراهقين النزعة إلى العدوان على الآخرين من زملائهم , وعلى الرغم من أن النزعة تشكل مشكلة واحدة إلا أن

أعراضها تختلف من مراهق لآخر من المراهقين العدوانيين مثل الاعتداء بالضرب و الشتم و السب للزملاء و السرقة و إلقاء التهم عليهم . معوض (1971 , 301)

3.2.3 البرامج التدريبية للمرحلة العمرية اقل من 17 سنة :

مما يميز هذه المرحلة أن الشخصية الأكثر تأثرا في توجهات اللاعبين نحو كرة القدم هي المدرب , مما يستوجب على المدرب الاطلاع على المحتويات البدنية و المهارية و الخططية التي ترقى بمستوى هذه الفئة لتحقيق أفضل الانجازات .

1.3.2.3 المحتوى البدني :

يرى (مفتي إبراهيم 2011 , 97) أن تفاصيل المحتوى البدني تتمثل في :

*تنفذ التمرينات البدنية بهدف تغطية كافة عناصر اللياقة البدنية الأساسية للاعب سواء كان كل عنصر قائم بذاته أو كانت تؤدي في شكل تمرينات مركبة مع المهارات الأساسية , أو عن طريق المنافسة .

*لما كانت هذه المرحلة مرحلة المراهقة و التي تتميز بصفات نفسية معينة فان الحرص على تنمية العناصر البدنية الأساسية هام جدا .

*الاهتمام بتركيب التمرينات البدنية العامة مع تمرينات وظائف المراكز تفصيليا انطلاقا من تحركات اللاعبين بطريقة (نظام) اللاعب .

2.3.2.3 المحتوى المهاري :

يرى مفتي " أن تفاصيل المحتوى المهاري تتمثل في :

*يتم مضاعفة الاهتمام بالمهارات الأساسية المركبة إذ أن اللاعب لن يكون باستطاعته الاندماج الفني باللعب إلا إذا امتلك القدرة الفنية على السيطرة على الكرة والتصرف فيها خلال المواقف المختلفة .

*يتم الاهتمام بصفة عامة بالمهارات الأساسية التي تؤدي إلى السيطرة على الكرة .

*يتم تطوير المهارات الأساسية في شكل تحركات خطية و في نفس الوقت العمل على تحقيق هدف خطي .

*استثمار حب الناشئ للمنافسة في تطوير مستوى أدائه للمهارات الأساسية. (إبراهيم 2011, 97).

3.3.2.3 المحتوى الخطي :

يرى مفتي " أن تفاصيل المحتوى الخطي تتمثل في :

*يتم الاهتمام بالتنوع في التدريب على الخطط لإكساب اللاعبين القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة طبقاً لظروف المباريات المختلفة .

*التركيز على أداء المنافسات بصورة أكثر وضوحاً من خلال أداء التدريبات الفنية و الخطية .

*مراعاة أن إجادة الخطط الفردية سوف تؤدي إلى إجادة الخطط الجماعية بصورة تلقائية .

*التركيز على الاهتمام بتحركات لاعبي الفريق المنافس لتعويد اللاعبين على اتخاذ قرارات خطية مناسبة .

*الاهتمام بالألعاب المصغرة التي تنمي سرعة اتخاذ قرارات مفاجئة طبقا لظروف المباراة المختلفة. (إبراهيم 2011 , 98)

خلاصة :

إن إدراك الخصائص و المميزات المختلفة للمرحلة العمرية اقل من 17 سنة تعتبر مرحلة مهمة قبل تطبيق أي برنامج تدريبي , و هذا ما اخذ الطالبان بعين الاعتبار خلال تنمية التحمل العام و الخاص مستفيدين في ذلك من ميول و اتجاهات لاعبي هذه الفئة العمرية التي تتماشى مع طبيعة البرنامج التدريبي المطبق .

المباحث الثاني :

الدراسة الميدانية

الفصل الأول :

منهجية البحث

و

إجراءاته الميدانية

تمهيد :

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن الحقائق و تكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها ، و بالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات ثم العمل على تصنيفها و ترتيبها وقياسها و تحليلها من أجل استخلاص نتائجها و الوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها إلا أن طبيعة المشكلة التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة لذا إستوجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية.

1-1 التجربة الاستطلاعية :

تطبيقا للطرق العلمية المتبعة في البحث من أجل الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة قام الطالبان بتجربتين استطلاعيتين , امتدت الأولى من ماي 2017 إلى أوت 2017 حيث قام فيها الطالبان مجموعة من المقابلات مع مدربين و دكاترة مختصين في التدريب و البحث العلمي كما قمنا بتوزيع استمارة التحكيم التي تناولنا فيها مجموعة من الاختبارات البدنية لترشيحها من طرف دكاترة المعهد , ثم قام الطالبان بتوزيعها على 08 دكاترة من المعهد . أما التجربة الاستطلاعية الثانية فقد امتدت من 16 أوت إلى غاية 25 أوت من نفس الشهر حيث قام الطالبان بتطبيق الاختبارات الخاصة بالجانب البدني على مجموعة مكونة من (07) لاعبين أعمارهم اقل من 17 سنة من لاعبي كرة القدم **Excellence ALGERIE**، تم استبعادهم فيما بعد من التجربة الأساسية. وقد كان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية ، معرفة مدى صلاحية الاختبارات المراد استعمالها في التجربة الأساسية، ومعرفة صدق وثبات وموضوعية الاختبارات، وكان الغرض منها مايلي:

- معرفة مدى كفاءة الاختبارات البدنية المستخدمة بتحديد الأسس العلمية لها.
- التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات في ظروف حسنة.
- تحديد الصعوبات التي يتلقاها الطالبان أثناء تطبيق الاختبارات الرئيسية.

1-2-1 إجراءات البحث الميدانية :**1-2-1 منهج البحث :**

إعتمد الطالبان على المنهج التجريبي بغية إنجاز البحث على النحو الأفضل ، حيث يؤكد عمار بوحوش و محمود ذنبيات " ان المنهج التجريبي هو اقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية , و التجربة سواء تم في المعمل او في القاعة او مجال اخر هو محاولة التحكم في جميع المتغيرات و العوامل الاساسية باستثناء متغير واحد يتناوله الباحث بالدراسة " سنوسي فغلول 2011 . ص 140 , ولهذا اعتمد الطالبان على المنهج التجريبي لحل المشاكل بطريقة علمية ، كما أن هذا المنهج يمثل اقتراب أكثر صدق لحل العديد من المشاكل العلمية بصورة علمية وهذا بالإضافة إلى إسهامه بتقديم بحث علمي بحت .

1-2-2 مجتمع و عينة البحث :

بعد الدراسة الاستطلاعية و بعد تحديد الطالبان المجتمع الاصلي للدراسة الذي تمثل في لاعبي كرة القدم من صنف الاشبال اقل من 17 سنة من مواليد 2001 , و نظرا لطبيعة البحث و المنهج المستخدم فيه تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية من فريقين Excellence Algerie و التي بلغ عددها 43 لاعبا ذكور من نفس مواصفات السن , و سنوات (التدريب أكثر من 03 سنوات التدريب) وهذا ليتمكن الطالبان من الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث . و قسمت العينة الى ثلاث مجموعات , حيث تكونت المجموعة الأولى من 07 لاعبين اجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية , وتم استبعادهم من الدراسة الاساسية للبحث كما تم استبعاد 04 حراس مرمى , و بقيت 32 لاعب قسموا الى مجموعتين الاولى تجريبية طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح (16 لاعب)

وأخرى ضابطة طبق عليها البرنامج التدريبي العادي (16 لاعب) و دراسة مدى تأثير أي الوحدات التدريبية على التحمل العام و الخاص لدى لاعبي كرة القدم .

تصنيف المجتمع الكلي لعينة الدراسة :

مجموعة	العينة	العدد	النسبة	الملاحظة
الاولى	عينة الدراسة الاساسية	32	% 74,42	
الثانية	عينة الدراسة الاستطلاعية	07	% 16,27	
الثالثة	المستبعدين	04	% 9,31	حراس المرمى
	الاجمالي	43	%100	

جدول (01) يوضح تصنيف المجتمع الكلي لعينة الدراسة :

1-2-3 مجالات البحث :

1-3-2-1 المجال المكاني:

انجز البحث في ملعب بركي ولاية وهران .

1-3-2-2 المجال البشري:

تمثلت عينة المستهدفين في البحث في لعبة كرة القدم من صنف اشبال اقل من 17 سنة من مواليد 2001 , حيث بلغ عددهم 32 لاعب مكونين لمجموعتين عدد كل منها 16 لاعب , تمثلت احدهما في العينة التجريبية طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح , و العينة الضابطة طبق عليها البرنامج العادي .

1-2-3-3 المجال أزماني :

تميزت فترة العمل بمرحلتين أساسيتين هما :

المرحلة الأولى : تم فيها انجاز التجربة الاستطلاعية و التي امتدت من ماي 2017 إلى غاية 25 أوت 2017 وتضمنت مقابلات مع المدربين و توزيع استمارة التحكيم و انجاز الاختبارات القبلية و البعدية للتجربة الاستطلاعية .

المرحلة الثانية : عرفت هذه المرحلة تطبيق التجربة الأساسية حيث امتدت من 27 أوت 2017 إلى غاية 03 نوفمبر 2017 , بواقع 04 حصص في الأسبوع , وتم في هذه الفترة انجاز الاختبارات القبلية بتاريخ 27 أوت 2017 أما الاختبارات البعدية فقد أنجزت بعد قرابة 09 وحدات تدريبية صغرى أي بتاريخ 03 نوفمبر 2017 .

1-2-4 أدوات البحث:

" تعتبر الأدوات التي يستخدمها الطلبة في جمع البيانات المرتبطة بموضوع البحث من أهم الخطوات وتعتبر المحور الأساسي والضروري في الدراسة" (عطا الله، 2006 ص 57). ولهذا استخدم الطالبين لانجاز هذا البحث الأدوات التالية :

1-4-2-1 المقابلات الشخصية :

قام الطلبة بإجراء مقابلات شخصية مع بعض المختصين في التدريب الرياضي لكرة القدم كما شملت المقابلات أساتذة ودكاترة من معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم للتعرف على طبيعة وأهداف التدريب في هذه المرحلة العمرية. و أهم الأهداف التي يجب أن تتحقق في هذه المرحلة العمرية وكذا الكيفية الصحيحة في بناء البرامج التدريبية.

1-2-4-2 الاستبيان :

عرض الطلبة استبياناً على مجموعة من الدكاترة وذلك لترشيح الاختبارات البدنية المستخدمة في الدراسة.

1-2-4-3 الاختبارات البدنية :

تعتبر من أهم الطرق استخداماً في المجال التدريب الرياضي وخاصة البحوث التجريبية باعتبارها أساس التقييم الموضوعي إذ تعد أنجح الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة في مجال البحوث العلمية. ومن هنا اعتمد الطالبين على بطريات اختبارات مقننة اقترحت و قوبلت بالإيجاب من طرف الدكاترة و أساتذة تقيس الجوانب البدنية للاعبين عينة البحث والمتعلقة بموضوع الدراسة و قد كانت كالتالي :

1. اختبار نصف كوبر 06 د .
2. اختبار ليجار عن طريق التنقل لمدة 3 د .
3. اختبار Hoff test 10 د
4. اختبار ضرب الكرة بالراس و القدم لمدة 1 د .
5. اختبار Ruffer Dickson للتكيف.

1-2-4-4 الوسائل البداعوجية :

لقد اعتمد الطالبين على مجموعة من الأدوات للقيام بالاختبارات و تنفيذ البرنامج و وسائل الاسترجاع وكانت كالتالي :

- ملعب البركي - وهران .
- ميزان طبي .
- شريط متري .
- ميقاتي .
- الشواخص .
- صافرتين .
- الاقماع .
- كرات القدم .
- الماء .

1-2-4-5 المصادر و المراجع العربية و الأجنبية :

الدراسة النظرية من خلال الاطلاع في كل المصادر العربية و الأجنبية , إضافة إلى المجالات , و الملتقيات العلمية , كما تم الاستعانة بالدراسات السابقة والمثابرة و المرتبطة بالتدريب بصفة عامة و مرتبطة بالصفات البدنية خاصة , كما اعتمد الطالبان على قدرتهم في التعامل باللغات الأجنبية (الفرنسية , الانجليزية) و الاستعانة بالأساتذة في الاختصاص لترجمة .

1-2-4-6 الضبط الإجرائي للمتغيرات :

ان التحكم في الدراسة الميدانية يتطلب ضبط المتغيرات قصد التحكم فيها وعزل بقية المتغيرات , و بدون التحكم فيها يصعب على الطالبين التحكم في الدراسة من حيث التفسير و التحليل و هذا ما ذكره محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب " يصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة " (كامل راتب , 1987 , 243)

1-2-4-6-1 المتغير المستقل :

و هو الذي يتم بحث أثره في متغير آخر , ويمكن لطالبان التحكم للكشف عن تبيان هذا الأثر , وهو العامل الذي يؤثر في العلاقة ولا يتأثر فيها و في بحثنا هذا هو متمثل في التحضير البدني المدمج .

1-2-4-6-2 المتغير التابع:

هو ذلك المتغير الذي يرغب في الكشف عن تأثير المتغير المستقل عليه , إذ يعتبر العامل الذي يتأثر بالعلاقة و لا يؤثر فيها و هو متمثل في التحمل العام و الخاص .

1-2-4-6-3 المتغيرات المشوشة:

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

التجانس: هو النسبة الفائية (ف) ويسمى كذلك اختبار هارتلي . يقاس مدى التجانس بالفرق بين تباين العينتين .(مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، ص338) , و لقد قام

الطالبان بحساب مدى التجانس بين العينتين في القياسات المورفولوجية (الوزن, الطول)
و الاختبارات البدنية القبلية الخاصة بالتحمل العام و الخاص .

1-2-4-3-1 القياسات المورفولوجية :

الاختبارات	القبلي		ف = التباين الكبير التباين الصغير	ف جدولية	درجة الحرية ن	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
	العينه التجريبية التباين ع2	العينه الضابطة التباين ع2					
الوزن	0.43	0.62	1.02	2.86	16	0.05	غير دال
الطول	0.77	0.79	1.90				غير دال

جدول (02) يوضح تجانس العينتين في القياسات المورفولوجية .

من خلال الجدول (02) بين لنا نتائج النسبة الفائية (ف محسوبة) للقياسات المورفولوجية و التي تأرجحت ما بين 0.62 و 0.79 و هي اصغر من " ف " الجدولية التي بلغت قيمتها 2.86 عند درجة حرية 16 و مستوى الدلالة 0.05 , مما تؤكد على وجود فروق بين هذه المتوسطات , اي ان الفروق الحاصلة بين المتوسطات

ليست لها دلالة إحصائية , و بالتالي فان هذا التحليل يؤكد على مدى التجانس القائم بين العينتين في القياسات المورفولوجية .

1-2-4-3-2 الاختبارات البدنية القبلية :

الاختبارات	القبلي		ف = التباين الكبير التباين الصغير	ف جدولية	درجة الحرية ن	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
	العينه التجريبية التباين ع2	العينه الضابطه التباين ع2					
تحمل خاص 01	0.1521	0.1849	1.21	2.86	16	0.05	غير دال
تحمل خاص 02	1095.6 1	574.08	1.90				غير دال
تحمل العام 01	1288.8 1	666.67	1.93				غير دال
تحمل العام 02	260.49	270.93	1.04				غير دال
التكيف	0.29	0.27	1.07				غير دال

. جدول (03) يوضح تجانس العينتين في الاختبارات البدنية القبلية .

من خلال الجدول (03) بين لنا نتائج النسبة الفائية (ف محسوبة) كل من الاختبارات والتي تأرجحت قيمها ما بين 1.07 كأصغر قيمة و 1.93 كأكبر قيمة و هي اصغر من " ف " جدولية التي بلغت قيمتها 2.86 عند درجة حرية 16 و مستوى الدلالة 0.05 , مما تؤكد على وجود فزوق بين هذه المتوسطات , أي أن الفروق الحاصلة بين المتوسطات ليست لها دلالة إحصائية , و بالتالي فان هذا التحليل يؤكد على مدى التجانس القائم بين العينتين في الاختبارات البدنية .

3.3.6.4.2.1 الإعتدالية :

إعتدالية التوزيع يعني تحرره من الالتواء يمتد من -3 إلى +3 . (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، ص339)

الاختبارات	س	و	ع	معامل الالتواء	المجال الاعتدالية +3 , -3
تحمل خاص 01	16.56	16.5	1.58	0.11	ينتمي
تحمل خاص 02	619.31	565.5	132.43	1.21	ينتمي
تحمل عام 01	1344.62	1370	143.6	0.53	ينتمي
تحمل عام 02	558.75	535	64.58	1.10	ينتمي
التكيف	9	8	2.19	1.36	ينتمي

جدول (04) يوضح اعتدالية التوزيع للعينة التجريبية .

يظهر من خلال الجدول الذي يبين لنا نتائج معامل الإلتواء في كل من الاختبارات أن نتائج معامل التواء تنتمي إلى مجال الإعتدالية المحصور في المجال $[-3, +3]$.

الإستنتاج : نستنتج من خلال ذلك أنه توجد إعتدالية .

7.4.2.1 الأسس العلمية للاختبارات :

1.7.4.2.1 ثبات الاختبار: يقصد بثبات الاختبار أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف. (عبدالقادر، 1995ص56) ، و يمثل عامل الثبات أهمية في عملية بناء و تقنين الاختبارات و يقصد به أيضا " مدى دقة و إتقان أو الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهرة التي وضع من اجلها " (فرحات, 2005, 143).

قام الطالبان بتطبيق الاختبارات على عينة مكونة من (07) لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العمدية ثم بعد حوالي تسعة أيام وتحت نفس الظروف أعيد الاختبار على نفس العينة.

نتائج ثبات الاختبار للعينة الاستطلاعية :

الاختبار	ثبات الاختبار	ر الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
تحمل خاص 01	0.82	0.70	6	0.05	دال احصائيا
تحمل خاص 02	0.99				دال احصائيا
تحمل عام 01	0.84				دال احصائيا
تحمل عام 02	0.85				دال احصائيا
التكيف	0.80				دال احصائيا

الجدول (05) يوضح نتائج ثبات الاختبار .

من خلال تفحص الجدول أعلاه يتبين لنا النتائج المتحصل عليها حسابيا بدت عالية حيث بلغت ادني قيمة 0.80 , أما اعلى قيمة فقد كانت 0.99 و هي اكبر من ر جدولية التي بلغت 0.70 عند درجة الحرية $7 - 1 = 6$, ومستوى دلالة 0.05 مما يؤكد على مدى ارتباط نتائج الاختبار القبلي و البعدي , هذا ما يسمح لنا بتطبيق الاختبارات على أفراد الدراسة .

2.7.4.2.1 صدق الاختبار:

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

نتائج صدق الاختبار للعينة الاستطلاعية :

الاختبار	صدق الاختبار	ر الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
تحمل خاص 01	0.90	0.70	6	0.05	دال احصائيا
تحمل خاص 02	0.99				دال احصائيا
تحمل عام 01	0.91				دال احصائيا
تحمل عام 02	0.92				دال احصائيا
التكيف	0.89				دال احصائيا

الجدول (06) يوضح نتائج صدق الإختبار .

من خلال النتائج الإحصائية المدونة في الجدول تبين لنا أن الاختبارات تتصف بقدر من الصدق الذاتي كون القيم المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي للاختبارات جاءت أكبر

من القيم الجدولية لمعامل الارتباط بيرسون حيث كل مؤشرات الصدق تراوحت نتائجها ما بين 0.89 كأدنى قيمة و 0.99 كأعلى قيمة و القيم المحسوبة كانت أكبر من ر الجدولية لمعامل الارتباط والتي بلغت 0.70 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 06 , وهذا ما يؤكد على ان الاختبارات تمتع بالصدق .

3.7.4.2.1 موضوعية الاختبار:

إن موضوعية الاختبارات في الأصل ترجع إلى موضوع التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار و حساب الدرجات أو النتائج الخاصة به , و هي تعني موضوعية الاختبار عدم تأثره , أي إن الاختبار يعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالاختبار بالتحكيم يشير فان دالين إلى انه " يعتبر الاختبار موضوعيا إذا كان يعطي نفس الدرجة بغض النظر عن من يصححه " (حسانين , 1995 , 202) . و لسير حسن التجربة و تطبيق الاختبارات على أفراد الدراسة , حرص الطالبين في إطار الموضوعية على أسس و هي :

استخدم الطالبين مجموعة من الاختبارات السهلة و الواضحة و المناسبة لمستوى المختبرين بدنيا, و تم تطبيقها بموافقة المختصين و هي ضمن أهداف الدراسة وبذلك فان الاختبارات المستخدمة ذات موضوعية جيدة.

8.4.2.1 البرنامج التدريبي المطبق:

إن التطور و الشعبية التي تحضى بها كرة القدم لم تكن وليدة الصدفة بل كانت ناتج عن أبحاث و تفاعل العلوم المختلفة كالتدريب الرياضي , الطب الرياضي , علم الحركة و علم النفس الخ من العلوم التي ساهمت في رفع من مقدرة اللاعب البدنية المهارية , الخططية , النفسية و حتى الذهنية للوصول بمستوى الامثل للاعب .

ان تحقيق نجاح اللاعب و فريق كرة القدم راجع الى تحديد المعلومات و طرق التدريب , و ذلك راجع الى الاكتشاف و الانتقاء المبكر للاعب كرة القدم , و إلمام بمبادئ التدريب ومعرفة خصائص العمرية (أصاغر , أشبال و أواسط) .

و لتحفيز اللاعبين وخلق اجواء تنافسية خلال التدريبات . يحب على المدربين تخطيط برامج تدريبية تتكيف مع متطلبات اللعبة , و لهذا فالتحضير البدني المدمج يعتبر كوسيلة الأمثل لحضور اللاعبين بدنيا , ذهنيا , مهاريا , خططيا أثناء التدريبات و منه قام الطالبان بدراسة العديد من المراجع لتحديد متطلبات المنافسة لدى لاعبي كرة القدم , حيث قام بتحديد الصفات البدنية (التحمل العام و الخاص) في رياضة كرة القدم التي يجب تنميتها , ومن هذا المنطلق تم تخطيط برنامج تدريبي باستخدام التحضير البدني المدمج في مجال تدريب تحمل العام و الخاص و التي يتطلبها لاعب كرة القدم و مشابهة لمواقف اللعب و هذا ما أشار إليه المحضر البدني **rui-faria** 2015 - ص 6 " إن الهدف النهائي من تحضير اللاعبين هو تحضير لمباراة كرة القدم ليس تحضير اللاعبين لماراتون , لذا يجب تقيد بشروط المباراة - يعني تكرار نفس مسافات الجري , نفس لقطات اللعبة مع الكرة الخ , يجب تحضير اللاعبين "

و أصبح لاعب كرة القدم اليوم يرغب في التدريبات بالكرة و يتفاعل معها فهي تحفزهم أيضا على قيام بالتدريبات وسط أجواء حيوية هذا ما ينعكس ايجابيا خلال المنافسة وهذا ما اكده **ricardo costa** 2015 ص 7 " اليوم نقوم بالتحضير البدني مع الكرة, هكذا يوجد اكثر من لاعب في التدريب , لأننا نحن اللاعبين نحب الجري لأجل الكرة لا الجري لأجل الجري , كما أنها تعتبر تمرينات أكثر تحفيزا " فالتحضير البدني المدمج يبحث في نفس الوقت على المستوى الجيد للياقة البدنية و تحسين الكفاءات المهارية و الخططية للاعبين , ومن اجل هذا نقوم بتمارين و اللعب بالكرة .

ومن هذا المنطلق قام الطالبين بناء البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التحضير البدني المدمج من خلال :

- تجربة الطالبين الميدانية كلاعبين و مدربين لفئات الشبانية .
- المصادر والمراجع العلمية .
- الاحتكاك بالمدرسين .
- اقتباس المعلومات من محاضرات التدريب .
- الدراسة النظرية .

1.8.4.2.1 تنفيذ البرنامج :

نههدف في هذا البحث الى تقديم مفاتيح لتحضير اللاعبين تحضيريا بدنيا مدمجا مرتبطا بنواحي المهارة و الخططية , و عليه قمنا بإعداد تمارينات بالكرة لتنمية عنصري التحمل العام و الخاص و ذلك عن طريق الصفات المهارة التالية , الجري بالكرة , التمير , المراوغة , التسديد على المرمى . اللعب في الهواء إضافة إلى وضعيات اللعب و غرضنا من هذا البرنامج التدريبي المقترح هو :

1 - ربح الوقت ذلك لان معظم الفرق الهاوية خاصة الفئات الصغرى منها لا تتدرب الا بمعدل مرتين او ثلاث على الأكثر خلال الأسبوع , الأمر الذي يعيق عمل المدرب في تهيئة لاعبيه من جميع النواحي , البدنية , المهارة , الخططية و النفسية في نهاية كل أسبوع لخوض غمار المنافسة , لذا فالمدرب الناجح يجب عليه إدماج النواحي المهارة و الخططية في عملية التحضير البدني المدمج .

2 - إدخال آلة الكرة في عملية التحضير البدني يعتبر أكثر تحفيزا للاعبين , الأمر الذي يجعلهم حاضرين في الملعب بدنيا و ذهنيا مما يدفعهم الى بذل مجهودات اكثر خلال التدريبات مما ينعكس ايجابا على جاهزيتهم و ادائهم خلال المنافسات .

لقد قام الطالبان باختيار مرحلة الاعداد الصيفية كمرحلة لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح و المتمثل في وحدة تدريبية كبرى مكونة من ثلاث وحدات تدريبية متوسطة و تسع وحدات تدريبية صغرى و 36 حصة تدريبية بمعدل 4 حصص تدريبية في كل وحدة تدريبية صغرى , و حتى يكون البرنامج التدريبي هادف و مرتبط باهداف المقصودة قام الطالبان بتقسيم مرحلة الاعداد الى ثلاث مراحل :

1.1.8.4.2.1 مرحلة الاعداد العام :

قام الطالبان في هذه المرحلة باعداد الاختبارات الميدانية القبلية لغرض :

- الوقوف على مستوى اللاعبين من كافة جوانب الاداء .
- تحديد المستوى اولي للاعبين لانطلاق عملية التحضير .
- مساعدة المدرب في تحديد الملح اللاعب ثم و ضعه في المنصب المناسب له .
- تحديد المستويات الاولية للاعبين يسمح لنا بمقارنتها بمستويات البعدية في نهاية المرحلة و من ثم معرفة مدى تطور مستوى اللاعب .

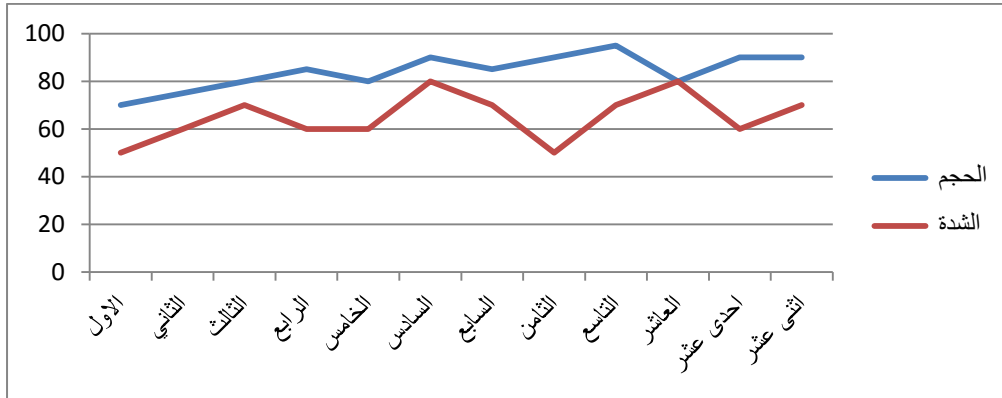
و لقد تشكلت هذه المرحلة من دورة تدريبية متوسطة متكونة من ثلاث دورات تدريبية صغرى , اذ كان عدد حصصها 12 حصة تراوحت مدة الحصة ما بين 60 الى 100 . وقد تشكل الحمل في هذه المرحلة على النحو التالي :

تشكيل الحمل خلال مرحلة الاعداد العام :

دورة تدريبية متوسطة												
د ت ص 2			د ت ص 2				د ت ص 1			الحمل		
70	60	80	70	50	70	80	60	60	70	60	50	الشدة
90	90	80	95	90	85	90	80	85	80	75	70	الحجم

الشدة : النسبة المئوية % الحجم : الدقيقة .

جدول (07) يمثل تشكيل الحمل لمرحلة الاعداد العام .



منحنى بياني (01) يمثل تشكيل الحمل لمرحلة الاعداد العام .

2.1.8.4.2.1 مرحلة الاعداد الخاص :

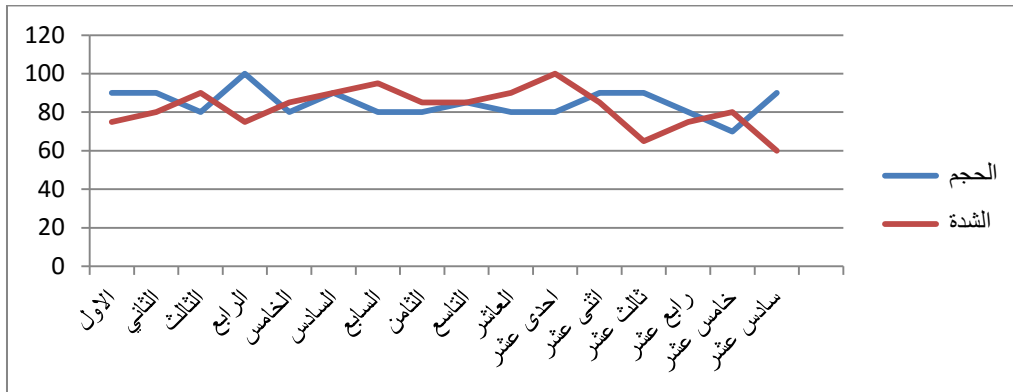
هدف الطالبان في هذه المرحلة الى تنمية التحمل الخاص و مراجعة الجانب الخططي , كما حرصا على الموازنة بين الجانب البدني و المهاري من خلال التمرينات المدمجة , و لقد تشكلت هذه المرحلة من دورة تدريبية متوسطة متكونة من اربع دورات تدريبية صغرى , اذ كان عدد حصصها 16 حصة تراوحت مدة الحصة ما بين 60 الى 100 . وقد تشكل الحمل في هذه المرحلة على النحو التالي :

تشكيل الحمل خلال مرحلة الاعداد الخاص :

دورة تدريبية متوسطة																
د ت ص 4				د ت ص 3				د ت ص 2				د ت ص 1				الحمل
60	80	75	65	85	100	90	85	80	95	90	85	75	90	80	85	الشدّة
90	70	80	90	90	80	80	85	80	80	90	80	100	80	90	90	الحجم

الشدّة : النسبة المئوية % الحجم : الدقيقة .

جدول (08) يمثل تشكيل الحمل لمرحلة الاعداد الخاص



منحنى بياني (02) يمثل تشكيل الحمل لمرحلة الاعداد الخاص .

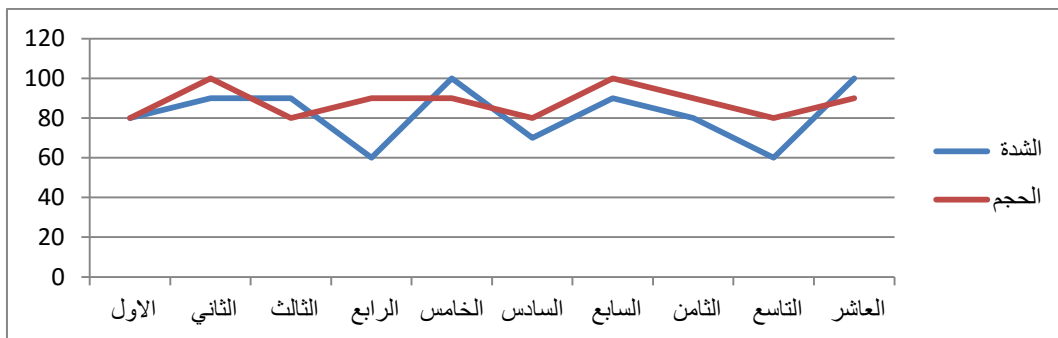
3.1.8.4.2.1 مرحلة الإعداد المباريات :

هدف الطالبان في هذه المرحلة إلى تنمية التحمل الخاص و استخدام المهارات في ظروف المنافسة كما تم اختيار انسب الخطط للعب, كما حرصا على الموازنة بين الجانب البدني و المهاري و الخططي من خلال التمرينات المدمجة , و لقد تشكلت هذه المرحلة من دورة تدريبية متوسطة متكونة من دورتين تدريبيتين صغيرتين , إذ كان عدد حصصها 08 حصص و مبارتين وديتين , تراوحت مدة الحصة ما بين 60 إلى 100 . وقد تشكل الحمل في هذه المرحلة على النحو التالي:

دورة تدريبية متوسطة										
د ت ص 2					د ت ص 1					الحمل
100	60	80	90	70	100	60	90	90	80	الشدة
90	80	90	100	80	90	90	80	100	90	الحجم

الشدة : النسبة المئوية % الحجم : الدقيقة .

جدول (09) يمثل تشكيل الحمل لمرحلة الاعداد للمباريات.



منحنى بياني (03) يمثل تشكيل الحمل لمرحلة الاعداد للمباريات .

9.4.2.1 الدراسة الإحصائية:

وهي من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة من خلال الوصول إلى النتائج التي يتم تحليلها ومناقشتها، علما أن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة والتي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها وهدف البحث، وقد اعتمدنا في هذه الدراسة الإحصائية على برنامج الجداول (Excel)

الخلاصة:

تعد الدراسة الميدانية من أهم المراحل العلمية التي ينبغي على الطالبان الإلتزام بها رغبة في جمع أكبر قدر من المعلومات أو الحقائق التي تخدم موضوع البحث و كذلك إلى تحقيق بعض الأغراض العلمية هذا بناءا على الوسائل المستخدمة و في ظل المنهج المتبع ، و تبعا لأهداف البحث المنشودة و منه تم إستخلاص أن هذه الأخيرة تتميز بحسن الإعداد والبناء ، ويتوفر فيها إختبارات ذات تعليمات محددة لتطبيقها وتصحيحها و تفسير نتائجها ، كما يتوافر لها المقومات العلمية من الصدق و الثبات و الموضوعية

الفصل الثاني :

معرض و تحليل

و

مناقشة النتائج

تمهيد :

إن المنهجية التي تسير على نحوها البحوث العلمية تستدعي ضرورة عرض وتحليل النتائج التي توصلت إليها الدراسة وهذا من أجل توضيح الاختلافات والتشابهات التي يصل إليها أي بحث وذلك لإزالة الغموض عن النتائج المسجلة خلال الدراسة وحتى لا تبقى مجرد أرقام ولهذا يعتبر هذا الفصل جوهر البحث . ويحتوي هذا الفصل على دراسة وتحليل هذه النتائج المدونة في جداول خاصة وتمثيلها البياني لتوضيح التغيير الواقع نتيجة لهذه الدراسة وفيما يلي عرض النتائج مع التحليل.

1.2 عرض و تحليل و مناقشة النتائج :

1.1.2 المقارنة بين الاختبارات القبلية و البعدية في العينة التجريبية :

الاختبار	إختبار قبلي		إختبار بعدي		ت محسوبة	ت جدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	ع	س-	ع	س-					
التحمل الخاص 1	1.58	16.56	1.97	18.06	2.36	1.69	15	0.05	دال
التحمل الخاص 2	132.43	619.31	144.68	821.5	4.12				دال
التحمل العام 1	143.6	1344.2	148.78	1520.8	3.4				دال
التحمل العام 2	64.58	558.75	70.69	606.25	1.98				دال
التكيف	2.19	9	1.92	6.56	3.33				دال

جدول (10) يوضح المقارنة بين الاختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية .

يظهر لنا حسب الجدول رقم(10) الذي يعرض نتائج الإختبار القبلي و البعدي لعينة التجريبية نلاحظ أن "ت محسوبة " تتراوح ما بين (1.98) كأدنى قيمة و (4.12) كأكبر قيمة وهي أكبر من "ت جدولية " التي بلغت (1.69) عند درجة حرية 15 و مستوى دلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبار البعدي اي انه يوجد فرق معنوي بين المتوسط الحسابي بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية , هذه الفروق يرجعها الطالبين الى فعالية التحضير البدني المدمج لتنمية التحمل العام و الخاص لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة , مما يدل ان التحضير البدني المدمج اثر تأثير ايجابي على تنمية التحمل العام و الخاص .

1.1.1.2 المقارنة بين الإختبارين القبلي و البعدي لعينة التجريبية في صفة التحمل العام :

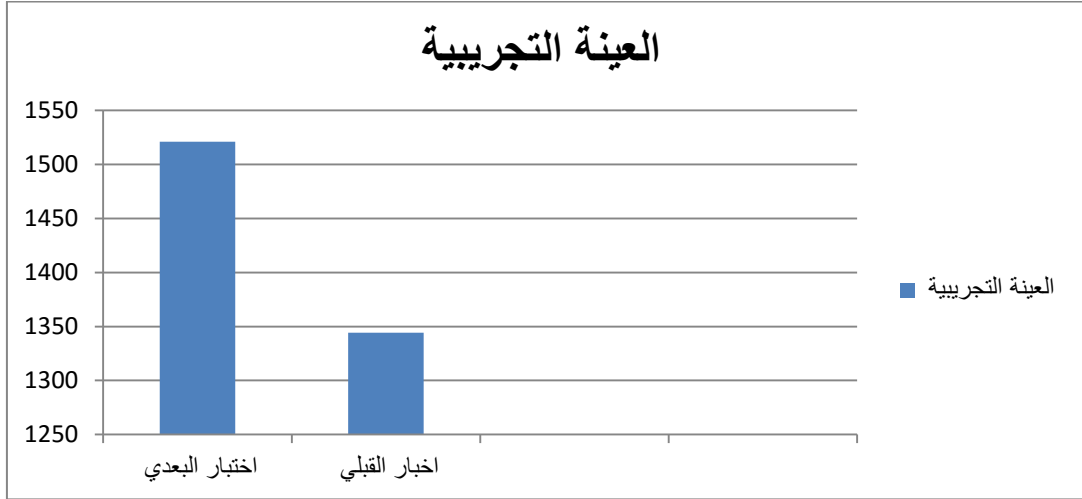
الاختبار الاول :

الاختبار	إختبار قبلي		إختبار بعدي		ت محسوبة	ت جدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
	ع	س-	ع	س-					
التحمل العام	1	1344.26	143.6	1520.87	3.4	1.69	15	0.05	دال

جدول (11) يوضح المقارنة في اختبار التحمل العام 1 للعينة التجريبية .

يظهر من خلال الجدول رقم (11) الذي يقارن بين الاختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية انه عن طريق " ت " ستودنت تبين لنا ان " ت " المحسوبة قدرت ب 3.4 عند درجة حرية 15 و مستوى دلالة 0.05 هي اكبر من "ت" الجدولية 1.69 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح الاختبار البعدي إنطلاقا من المتوسط الحسابي الأصغر المقدر في الاختبار القبلي ب (1344.26) وهو أصغر من المتوسط الحسابي البعدي المقدر ب (1520.87) هذه الفروق التي يرجعها

الطالبين إلى أثر البرنامج التدريبي المقترح في تنمية التحمل العام و هذا ما يوضحه الرسم البياني التالي :



الشكل البياني (01) يوضح المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختبار التحمل العام رقم 01 .

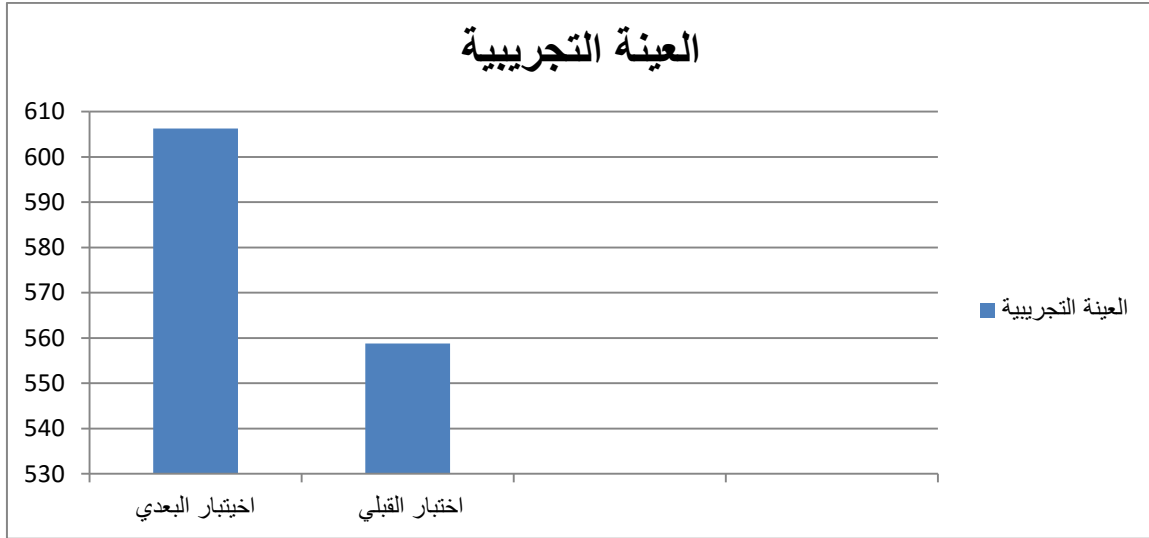
2.1.1.2 المقارنة بين الإختبارين القبلي و البعدي لعينة التجريبية في صفة التحمل العام :
الاختبار الثاني :

الاختبار	إختبار قبلي		إختبار بعدي		ت محسوبة	ت جدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
	ع	س-	ع	س-					
التحمل العام	64.5	558.	70.6	606.	1.98	1.69	15	0.05	دال
	8	75	9	25					

جدول (12) يوضح المقارنة في اختبار التحمل العام 2 للعينة التجريبية .

يظهر من خلال الجدول رقم (12) الذي يقارن بين الاختبارات القبلي و البعدي للعينة التجريبية انه عن طريق " ت " ستودنت تبين لنا ان " ت " المحسوبة قدرت ب 1.98 عند درجة حرية 15 و مستوى دلالة 0.05 هي اكبر من "ت" الجدولية 1.69

مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح الاختبار البعدي إنطلاقاً من المتوسط الحسابي الأصغر المقدر في الاختبار القبلي بـ (558.75) وهو أصغر من المتوسط الحسابي البعدي المقدر بـ (606.25) هذه الفروق التي يرجعها الطالبين إلى أثر البرنامج التدريبي المقترح في تنمية التحمل العام و هذا ما يوضحه الرسم البياني التالي :



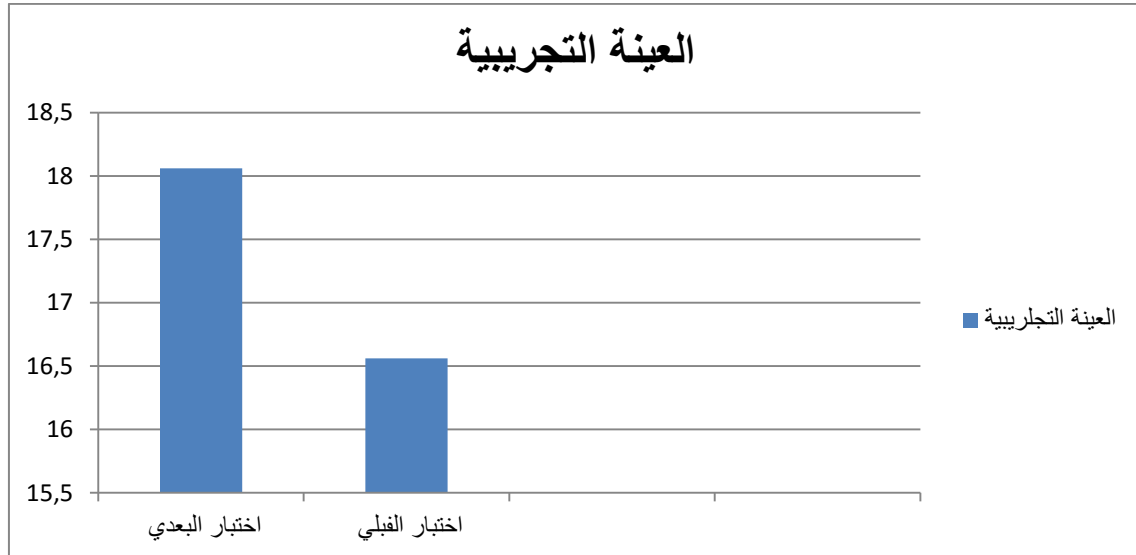
الشكل البياني (02) يوضح المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختبار التحمل العام رقم 02 .

3.1.1.2 المقارنة بين الإختبارين القبلي و البعدي لعينة التجريبية في صفة التحمل الخاص :
الاختبارالاول :

الاختبار	إختبار قبلي		إختبار بعدي		ت محسوبة	ت جدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
	ع	س-	ع	س-					
التحمل الخاص	16.5	6	18.0	6	2.36	1.69	15	0.05	دال

جدول (13) يوضح المقارنة في اختبار التحمل الخاص 1 للعينة التجريبية .

يظهر من خلال الجدول رقم (13) الذي يقارن بين الاختبارات القبليّة و البعديّة للعينة التجريبية انه عن طريق " ت " ستودنت تبين لنا ان " ت " المحسوبة قدرت ب 2.36 عند درجة حرية 15 و مستوى دلالة 0.05 هي اكبر من "ت" الجدولية 1.69 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح الاختبار البعدي إنطلاقاً من المتوسط الحسابي الأصغر المقدّر في الاختبار القبلي ب (16.56) وهو أصغر من المتوسط الحسابي البعدي المقدّر ب (18.06) هذه الفروق التي يرجعها الطالبين إلى أثر البرنامج التدريبي المقترح في تنمية التحمل الخاص و هذا ما يوضحه الرسم البياني التالي :



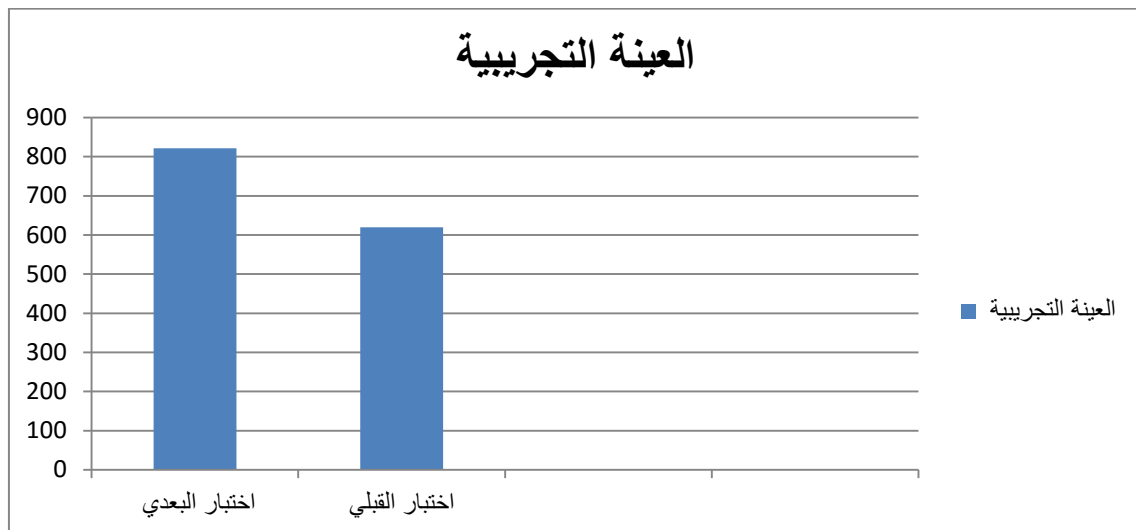
الشكل البياني (03) يوضح المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختبار التحمل الخاص رقم 01 .

4.1.1.2 المقارنة بين الإختبارين القبلي و البعدي لعينة التجريبية في صفة التحمل الخاص :
الاختبار الثاني :

الاختبار	إختبار قبلي		إختبار بعدي		ت محسوبة	ت جدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
	ع	س-	ع	س-					
التحمل الخاص	1	619.3 1	132.4 3	821.5	144.6 8	4.12	15	0.05	دال

جدول (14) يوضح المقارنة في اختبار التحمل الخاص 2 لعينة التجريبية .

يظهر من خلال الجدول رقم (14) الذي يقارن بين الاختبارات القبلي و البعدي للعينة التجريبية انه عن طريق " ت " ستودنت تبين لنا ان " ت " المحسوبة قدرت ب 4.12 عند درجة حرية 15 و مستوى دلالة 0.05 هي اكبر من "ت" الجدولية 1.69 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح الاختبار البعدي إنطلاقا من المتوسط الحسابي الأصغر المقدر في الاختبار القبلي ب (619.31) وهو أصغر من المتوسط الحسابي البعدي المقدر ب (821.5) هذه الفروق التي يرجعها الطالبين إلى أثر البرنامج التدريبي المقترح في تنمية التحمل الخاص و هذا ما يوضحه الرسم البياني التالي :



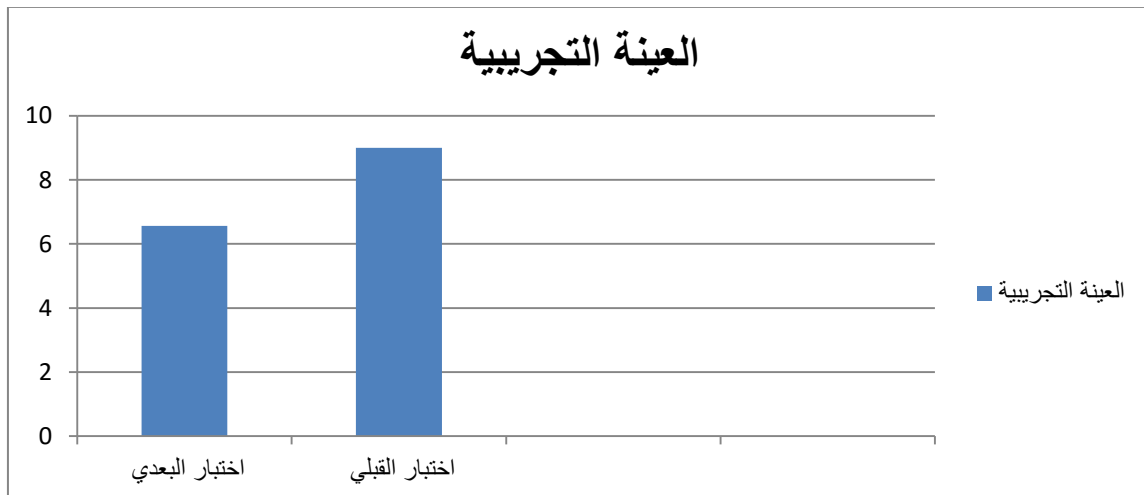
الشكل البياني (04) يوضح المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختبار التحمل الخاص رقم 02 .

5.1.1.2 المقارنة بين الإختبارين القبلي و البعدي لعينة التجريبية في اختبار التكيف :

الاختبار	إختبار قبلي		إختبار بعدي		ت محسوبة	ت جدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
	ع	س-	ع	س-					
التكيف	9	2.19	6.56	1.92	3.33	1.69	15	0.05	دال

جدول (15) يوضح المقارنة في اختبار التكيف للعينة التجريبية .

يظهر من خلال الجدول رقم (15) الذي يقارن بين الاختبارات القبلي و البعدي للعينة التجريبية انه عن طريق " ت " ستودنت تبين لنا ان " ت " المحسوبة قدرت ب 3.33 عند درجة حرية 15 و مستوى دلالة 0.05 هي اكبر من "ت" الجدولية 1.69 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح الاختبار البعدي إنطلاقاً من المتوسط الحسابي الأصغر المقدر في الاختبار البعدي ب (6.56) وهو أصغر من المتوسط الحسابي القبلي المقدر ب (9) هذه الفروق التي يرجعها الطالبين إلى أثر البرنامج التدريبي المقترح في تنمية التحمل الخاص و هذا ما يوضحه الرسم البياني التالي :



الشكل البياني (05) يوضح المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختبار التكيف .

2.1.2 المقارنة بين الاختبارات القبلية و البعدية في العينة الضابطة :

الاختبار	إختبار قبلي		إختبار بعدي		ت محسوبة	ت جدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
	ع	س-	ع	س-					
التحمل الخاص 1	14.68	1.73	16.87	1.66	3.62	1.69	15	0.05	دال
التحمل الخاص 2	570.87	95.84	685	114.07	3.06				دال
التحمل العام 1	1369.37	103.3	1430	109.72	1.60				غير دال
التحمل العام 2	491.87	65.85	531.25	73.74	1.59				غير دال
التكيف	10.87	2.09	8.25	1.94	3.67				دال

جدول (16) يوضح المقارنة بين الاختبارات القبلية و البعدية للعينة الضابطة .

يظهر لنا حسب الجدول رقم(16) الذي يعرض نتائج الإختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة نلاحظ أن "ت المحسوبة " في اختبائي التحمل الخاص و التكيف قدرت على التوالي ب : 3.62 , 3.06 و 3.67 وهي اكبر من ت الجدولية 1.69 مما يدل ان هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية , في حين ان "ت المحسوبة" في

اختبار التحمل العام قدرت على التوالي ب : 1.60 , 1.59 و هي اصغر من "ت" الجدولية" 1.69 مما يدل على عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية , و هذا ما يفسره الطالبين على عشوائية التدريب الناتج على عدم احترام مبادئه .

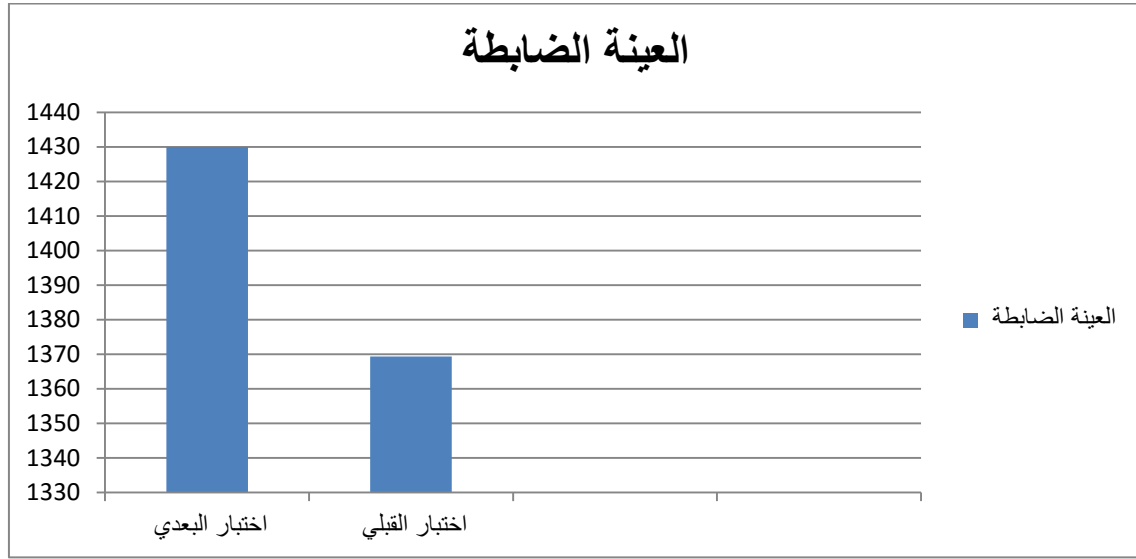
1.2.1.2 المقارنة بين الإختبارين القبلي و البعدي لعينة الضابطة في صفة التحمل العام :

الاختبار الاول :

الاختبار	إختبار قبلي		إختبار بعدي		ت محسوبة	ت جدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
	ع	س-	ع	س-					
التحمل العام	1	1369.37	103.3	1430	109.72	1.60	15	0.05	غير دال

جدول (17) يوضح المقارنة في اختبار التحمل العام 1 للعينة الضابطة .

يظهر من خلال الجدول رقم (17) الذي يقارن بين الاختبارات القبلي و البعدي للعينة الضابطة انه عن طريق " ت " ستودنت تبين لنا ان " ت " المحسوبة قدرت ب 1.60 عند درجة حرية 15 و مستوى دلالة 0.05 و هي اصغر من "ت" الجدولية 1.69 مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح الاختبار البعدي إنطلاقا من المتوسط الحسابي الأصغر المقدر في الاختبار القبلي ب (1369.37) وهو أصغر من المتوسط الحسابي البعدي المقدر ب (1430) , اي عدم وجود دلالة احصائية هذا ما يفسره الطالبان على عدم اعطاء اهمية لصفة التحمل العام , ذلك لان معظم المدربين لايعطون الوقت الكافي لمرحلة الاعداد العام بسبب تاخر انطلاق عملية التحضير للموسم الجديد و التي كثيرا ما تتزامن مع بداية مباريات البطولة و الكاس خاصة عند الفئات الشبانية . وهذا ما يوضحه الرسم البياني التالي :



الشكل البياني (06) يوضح المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في اختبار التحمل العام 01 .

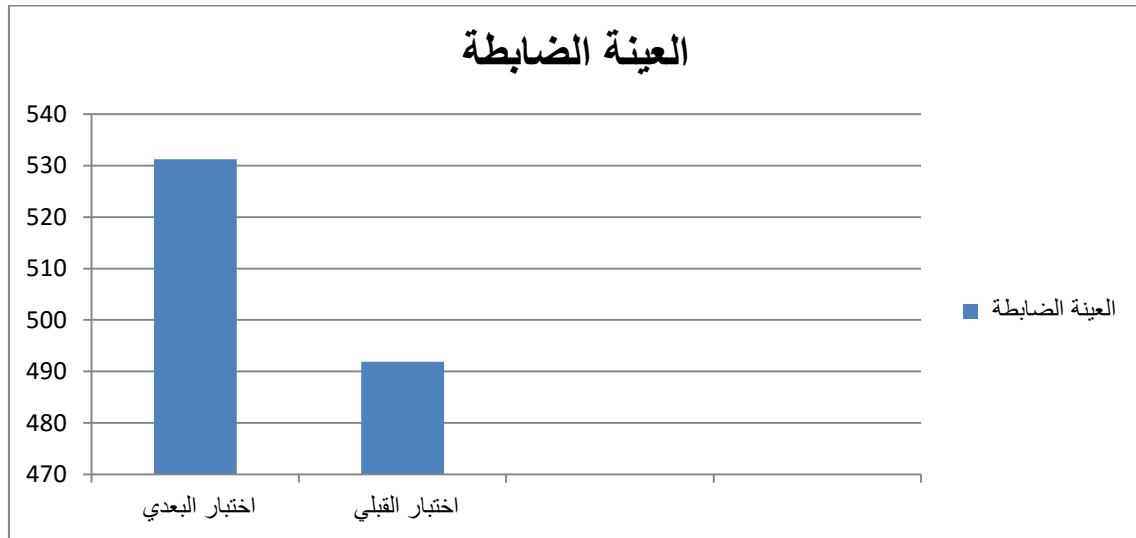
2.2.1.2 المقارنة بين الإختبارين القبلي و البعدي لعينة الضابطة في صفة التحمل العام :
الاختبار الثاني :

الاختبار	إختبار قبلي		إختبار بعدي		ت محسوبة	ت جدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدالة
	ع	س-	ع	س-					
التحمل العام	65.85	491.87	73.74	531.25	1.59	1.69	15	0.05	غير دال

جدول (18) يوضح المقارنة في اختبار التحمل العام 2 للعينة الضابطة .

يظهر من خلال الجدول رقم (18) الذي يقارن بين الاختبارات القبلي و البعدي للعينة الضابطة انه عن طريق " ت " ستودنت تبين لنا ان " ت " المحسوبة قدرت ب 1.59 عند درجة حرية 15 و مستوى دلالة 0.05 و هي اصغر من "ت" الجدولية 1.69 مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح الاختبار البعدي إنطلاقاً من المتوسط الحسابي الأصغر المقدر في الاختبار القبلي ب (491.87) وهو أصغر

من المتوسط الحسابي البعدي المقدر بـ (531.25) ، اي عدم وجود دلالة احصائية هذا ما يفسره الطالبان على عدم اعطاء اهمية لصفة التحمل العام ، ذلك لان معظم المدربين لايعطون الوقت الكافي لمرحلة الاعداد العام بسبب تاخر انطلاق عملية التحضير للموسم الجديد و التي كثيرا ما تتزامن مع بداية مباريات البطولة و الكاس خاصة عند الفئات الشبانية . وهذا ما يوضحه الرسم البياني التالي :



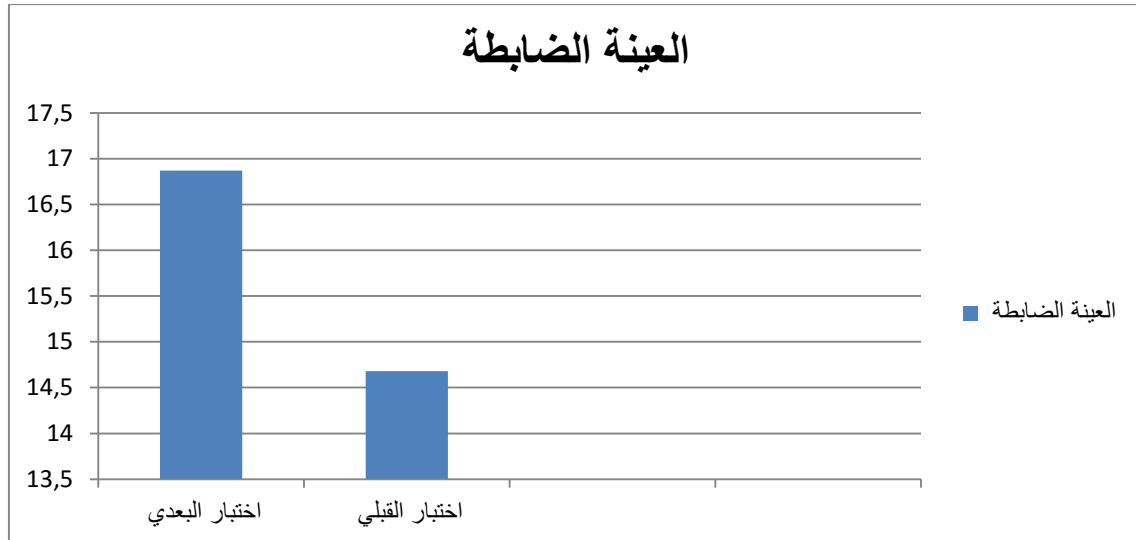
الشكل البياني (07) يوضح المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي للعينة الصابطة في اختبار التحمل العام 02 .

3.2.1.2 المقارنة بين الإختبارين القبلي و البعدي لعينة الضابطة في صفة التحمل الخاص :

الاختبار الاول :

الاختبار	إختبار قبلي		إختبار بعدي		ت محسوبة	ت جدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
	ع	س-	ع	س-					
التحمل الخاص	14.68	1.73	16.87	1.66	3.62	1.69	15	0.05	دال

جدول (19) يوضح المقارنة في اختبار التحمل الخاص 1 للعينة الضابطة . يظهر من خلال الجدول رقم (19) الذي يقارن بين الاختبارات القبليّة و البعديّة للعينة التجريبية انه عن طريق " ت " ستودنت تبين لنا ان " ت " المحسوبة قدرت ب 3.62 عند درجة حرية 15 و مستوى دلالة 0.05 هي اكبر من "ت" الجدولية 1.69 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح الاختبار البعدي إنطلاقا من المتوسط الحسابي الأصغر المقدّر في الاختبار القبلي بـ (14.68) وهو أصغر من المتوسط الحسابي البعدي المقدّر بـ (16.87) , و هذا ما يوضحه الرسم البياني التالي :



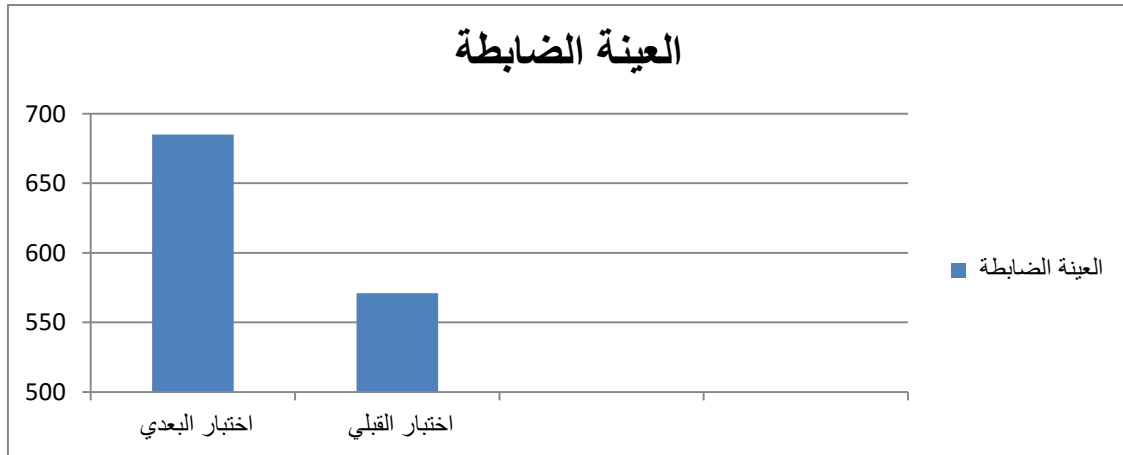
الشكل البياني (08) يوضح المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في اختبار التحمل الخاص 01 .

4.2.1.2 المقارنة بين الإختبارين القبلي و البعدي للعينه الضابطة في صفة التحمل الخاص :
الاختبار الثاني :

الاختبار	إختبار قبلي		إختبار بعدي		ت محسوبة	ت جدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
	ع	س-	ع	س-					
التحمل الخاص	95.84	570.87	114.07	685	3.06	1.69	15	0.05	دال

جدول (20) يوضح المقارنة في اختبار التحمل الخاص 2 للعينه الضابطة .

يظهر من خلال الجدول رقم (20) الذي يقارن بين الاختبارات القبليه و البعديه للعينه التجريبية انه عن طريق " ت " ستودنت تبين لنا ان " ت " المحسوبة قدرت ب 4.12 عند درجة حرية 15 و مستوى دلالة 0.05 هي اكبر من "ت" الجدولية 1.69 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح الاختبار البعدي إنطلاقا من المتوسط الحسابي الأصغر المقدر في الاختبار القبلي ب (570.87) وهو أصغر من المتوسط الحسابي البعدي المقدر ب (685) . و هذا ما يوضحه الرسم البياني التالي



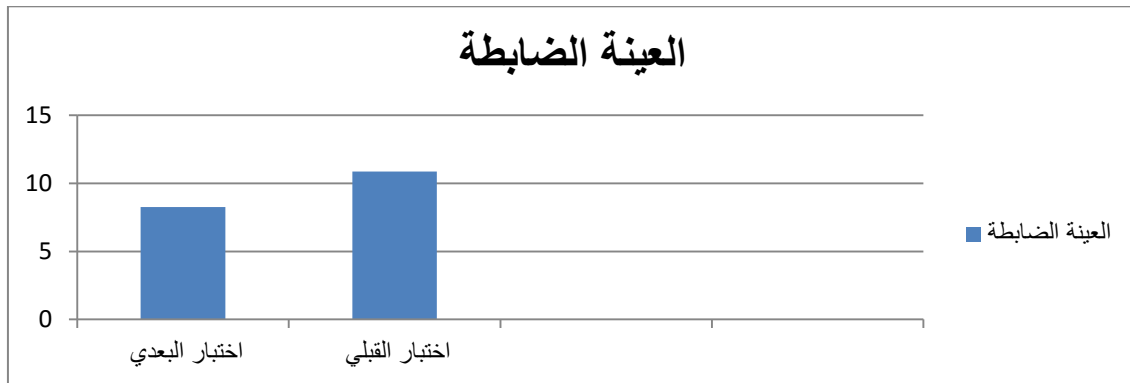
الشكل البياني (09) يوضح المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في اختبار التحمل الخاص 02 .

5.2.1.2 المقارنة بين الإختبارين القبلي و البعدي للعينه الضابطة في اختبار التكيف :

الاختبار	إختبار قبلي		إختبار بعدي		ت محسوبة	ت جدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
	ع	س-	ع	س-					
التكيف	10.87	2.09	1.94	8.25	3.67	1.69	15	0.05	دال

جدول (21) يوضح المقارنة في اختبار التكيف للعينه الضابطة .

يظهر من خلال الجدول رقم (21) الذي يقارن بين الاختبارات القبلية و البعدية للعينه التجريبية انه عن طريق " ت " ستودنت تبين لنا ان " ت " المحسوبة قدرت ب 3.67 عند درجة حرية 15 و مستوى دلالة 0.05 هي اكبر من "ت" الجدولية 1.69 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح الاختبار البعدي إنطلاقا من المتوسط الحسابي الأصغر المقدر في الاختبار البعدي ب (8.25) وهو أصغر من المتوسط الحسابي القبلي المقدر ب (10.87) هذه الفروق التي يرجعها الطالبين إلى أثر البرنامج التدريبي المقترح في تنمية التحمل الخاص و هذا ما يوضحه الرسم البياني التالي :



الشكل البياني (10) يوضح المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في اختبار التكيف .

3.1.2 المقارنة البعدية للعينه الضابطة و التجريبية :

الاختبار	بعدي تجريبية		بعدي ضابطة		ت محسوبة	ت جدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة الإحصائية
	ع	س-	ع	س-					
التحمل الخاص 1	18.06	1.97	16.87	1.66	1.83	1.69	30	0.05	دال
التحمل الخاص 2	821.5	144.68	685	114.07	2.96				دال
التحمل العام 1	1522.75	151.22	1430	109.72	1.98				دال
التحمل العام 2	606.25	70.69	531.25	73.74	2.93				دال
التكيف	6.56	1.92	8.25	1.94	2.45				دال

جدول (22) يوضح المقارنة البعدية للعينه الضابطة و التجريبية .

من خلال ما افزره الجدول (22) من قيم باستخدام مقياس الدلالة الاحصائية " ت " ستودنت . يبين ان قيم " ت " المحسوبة تراوحت ما بين 1.83 كاصغر قيمة و 2.96 كأكبر قيمة وهي اكبر من " ت " الجدولية 1.69 عند درجة حرية 30 و مستوى الدلالة 0.05 , و هذا يدل على وجود فرق معنوي اي دال احصائيا لصالح العينه التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح .

و يمكن تفسير هذه النتيجة وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى 0.05 بين العينة الضابطة و التجريبية , انه راجع الى فعالية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التحضير البدني المدمج على تنمية التحمل العام و الخاص لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة , و هذا ما يدل على بناء البرنامج التدريبي المقترح على اسس علمية , تقادي عشوائية التدريب . احترام مبدا التدرج بالحمل و تكيف اللاعبين , و ادخال الكرة في عملية التحضير البدني يعتبر اكثر تحفيزا للاعبين الامر الذي يجعلهم يبذلون مجهودات اكبر خلال التدريبات مما ينعكس ايجابا على مستوى الاداء خلال المنافسات , ومن هنا يستنتج الطالبين ان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التحضير البدني المدمج اثر ايجابيا على التحمل العام و الخاص لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة .

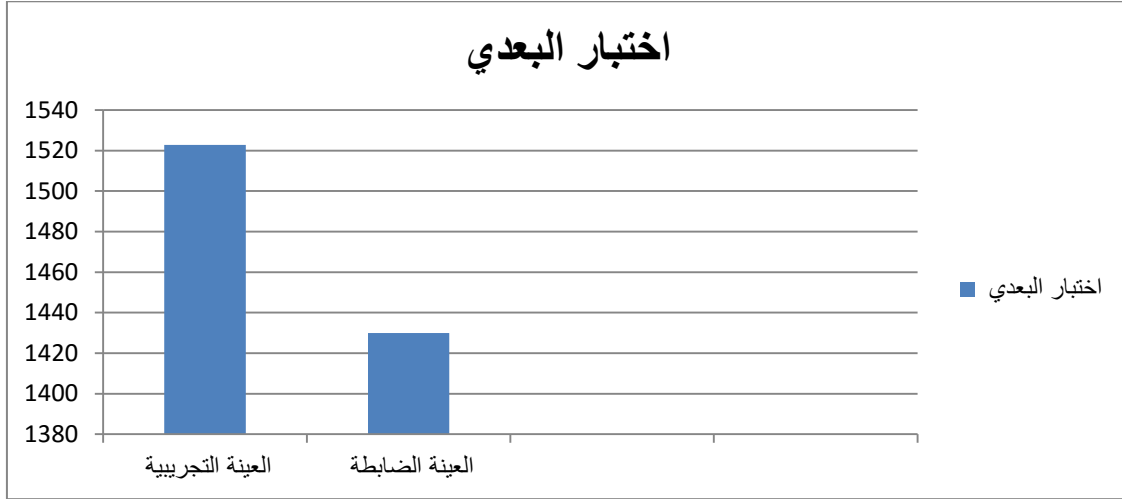
1.3.1.2 المقارنة بين الإختبار البعدي لعينتي الضابطة و التجريبية في اختبار التحمل العام:

الإختبار الاول :

الاختبار	التجريبية		الضابطة		ت محسوبة	ت جدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
	ع	س-	ع	س-					
التحمل العام	1	1522.75	151.2	1430	1.98	1.69	30	0.05	دال

جدول (23) يوضح المقارنة البعدية في اختبار التحمل العام 1 للعينة الضابطة والتجريبية . يظهر من خلال الجدول رقم (23) الذي يقارن بين الاختبارات البعدية للعينة التجريبية انه عن طريق " ت " ستودنت تبين لنا ان " ت " المحسوبة قدرت ب 1.98 عند درجة حرية 30 و مستوى دلالة 0.05 هي اكبر من "ت" الجدولية 1.69 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح العينة التجريبية إنطلاقا من المتوسط الحسابي الاكبر المقدر ب (1522.75) للعينة التجريبية وهو اكبر من المتوسط الحسابي المقدر ب (1430) للعينة الضابطة هذه الفروق التي يرجعها

الطالبين إلى أثر البرنامج التدريبي المقترح في تنمية التحمل العام المبني على اسس علمية , و احترام تكيف اللاعبين و تخصيص الوقت الكافي لتنمية هذه الصفة و هذا ما يوضحه الرسم البياني التالي :



الشكل البياني (11) يوضح المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لكل من عيتي البحث في اختبار التحمل العام 01 .

2.3.1.2 المقارنة بين الإختبار البعدي لعيتي الضابطة و التحريبية في اختبار التحمل العام:

الإختبار الثاني :

الاختبار	التجريبية		الضابطة		ت محسوبة	ت جدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدالة
	ع	س-	ع	س-					
التحمل العام	2	2	70.69	531.2	2.93	1.69	30	0.05	دال

جدول (24) يوضح المقارنة البعدية في اختبار التحمل العام 2 للعينة الضابطة والتجريبية .

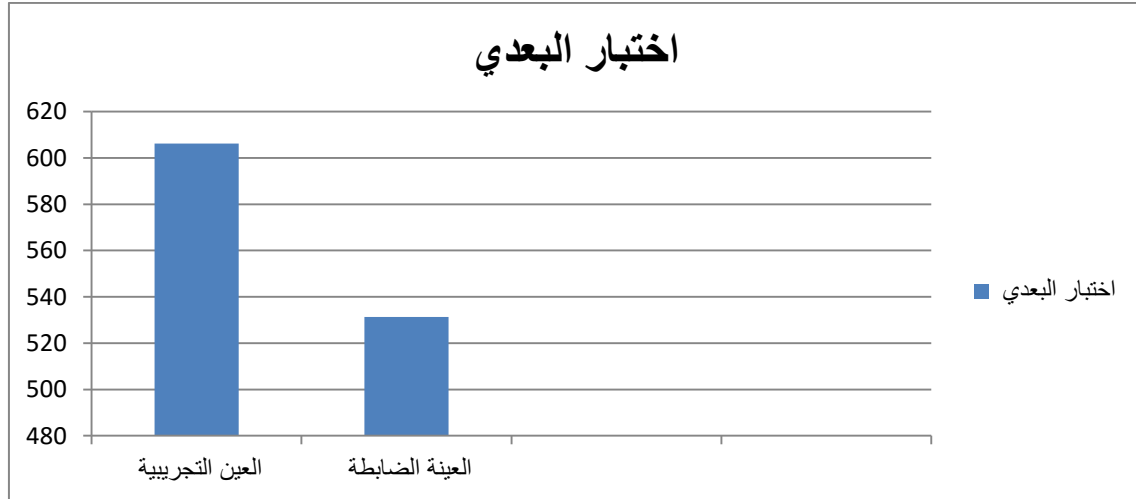
يظهر من خلال الجدول رقم (24) الذي يقارن بين الاختبارات البعدية للعينة التجريبية

و الضابطة انه عن طريق " ت " ستودنت تبين لنا ان " ت " المحسوبة قدرت ب

1.98 عند درجة حرية 30 و مستوى دلالة 0.05 هي اكبر من "ت" الجدولية 1.69

مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح العينة التجريبية إنطلاقا من

المتوسط الحسابي الاكبر المقدر بـ (606.25) للعينة التجريبية وهو اكبر من المتوسط الحسابي المقدر بـ (531.25) للعينة الضابطة هذه الفروق التي يرجعها الطالبين إلى أثر البرنامج التدريبي المقترح في تنمية التحمل العام المبني على اسس علمية , و احترام تكيف اللاعبين و تخصيص الوقت الكافي لتنمية هذه الصفة و هذا ما يوضحه الرسم البياني التالي :



الشكل البياني (12) يوضح المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لكل من عيني البحث في اختبار التحمل العام 02 .

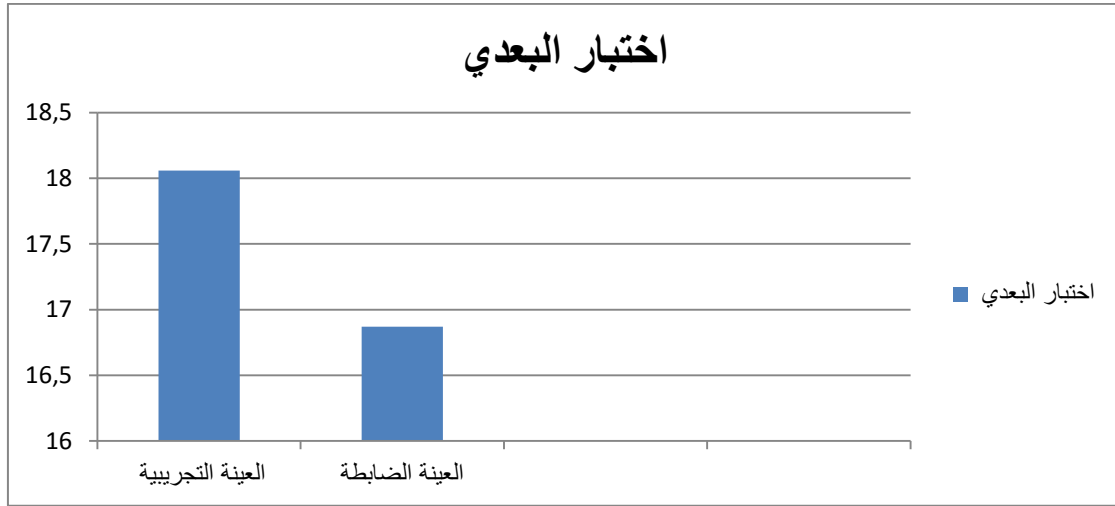
3.3.1.2 المقارنة بين الإختبارالبعدي لعينتي الضابطة و التحريبية في اختبار التحمل الخاص:
الإختبار الاول :

الاختبار	التجريبية		الضابطة		ت محسوبة	ت جدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
	ع	س-	ع	س-					
التحمل الخاص	1	18.06	1.97	16.87	1.66	1.83	30	0.05	دال

جدول (25) يوضح المقارنة البعدية في اختبار التحمل الخاص 1 للعينة الضابطة والتجريبية .

يظهر من خلال الجدول رقم (25) الذي يقارن بين الاختبارات البعدية للعينة التجريبية و الضابطة انه عن طريق " ت " ستودنت تبين لنا ان " ت " المحسوبة

قدرت ب 1.83 عند درجة حرية 30 و مستوى دلالة 0.05 هي اكبر من "ت" الجدولية 1.69 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح العينة التجريبية إنطلاقا من المتوسط الحسابي الاكبر المقدر ب (18.06) للعينة التجريبية وهو اكبر من المتوسط الحسابي المقدر ب (16.87) للعينة الضابطة هذه الفروق التي يرجعها الطالبين إلى أثر البرنامج التدريبي المقترح في تنمية التحمل الخاص المبني على اسس علمية , و احترام تكيف اللاعبين و تخصيص الوقت الكافي لتنمية هذه الصفة, ودور ادراج الة الكرة في التحضير البدني التي تعتبر حافزا للاعبين . و هذا ما يوضحه الرسم البياني التالي :

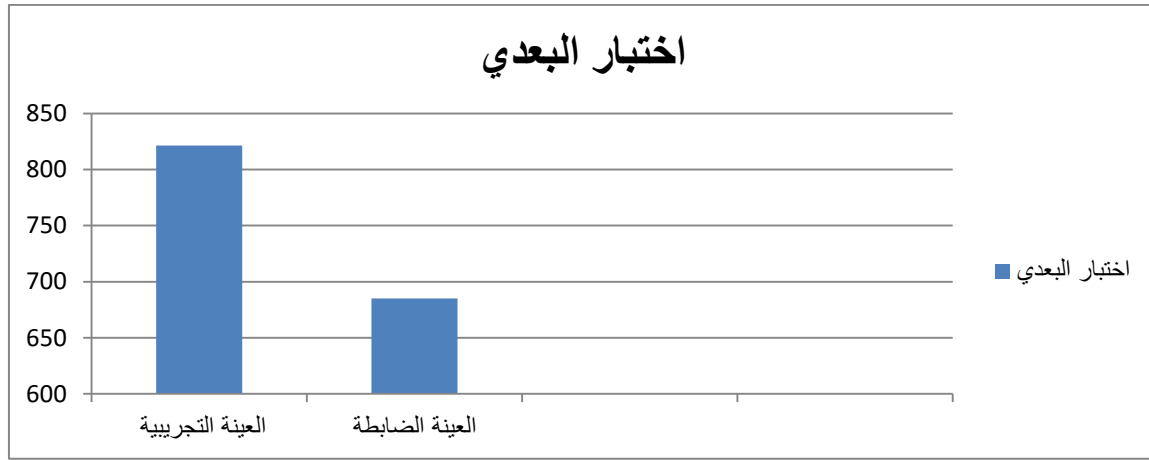


الشكل البياني (13) يوضح المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لكل من عيني البحث في اختبار التحمل الخاص 01 .

4.3.1.2 المقارنة بين الإختبار البعدي لعيني الضابطة و التحريبية في اختبار التحمل الخاص:
الإختبار الثاني :

الاختبار	التجريبية		الضابطة		ت محسوبة	ت جدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
	ع	س-	ع	س-					
التحمل الخاص	2	821.5	144.6	685	2.96	1.69	30	0.05	دال

جدول (26) يوضح المقارنة البعدية في اختبار التحمل الخاص 2 للعينة الضابطة والتجريبية . يظهر من خلال الجدول رقم (26) الذي يقارن بين الاختبارات البعدية للعينة التجريبية و الضابطة انه عن طريق " ت " ستودنت تبين لنا ان " ت " المحسوبة قدرت ب 2.96 عند درجة حرية 30 و مستوى دلالة 0.05 هي اكبر من "ت" الجدولية 1.69 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح العينة التجريبية إنطلاقا من المتوسط الحسابي الاكبر المقدر بـ (821.5) للعينة التجريبية وهو اكبر من المتوسط الحسابي المقدر بـ (685) للعينة الضابطة هذه الفروق التي يرجعها الطالبين إلى أثر البرنامج التدريبي المقترح في تنمية التحمل الخاص المبني على اسس علمية , ودور ادراج الة الكرة في التحضير البدني التي تعتبر حافزا للاعبين , و مدى تفاعل اللاعبين مع مثل هذه الحصص التدريبية . و هذا ما يوضحه الرسم البياني التالي :



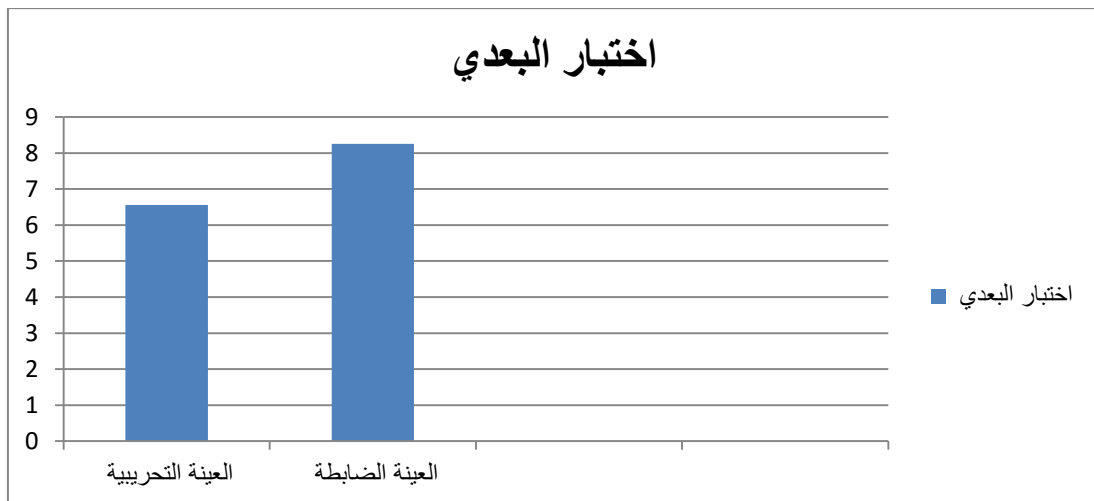
الشكل البياني (14) يوضح المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لكل من عيني البحث في اختبار التحمل الخاص 02 .

5.3.1.2 المقارنة بين الإختبار البعدي لعينتي الضابطة و التحريبية في اختبار التكيف :

الاختبار	التجريبية		الضابطة		ت محسوبة	ت جدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
	ع	س-	ع	س-					
التكيف	6.56	1.92	8.25	1.94	2.45	1.69	30	0.05	دال

جدول (27) يوضح المقارنة البعدية في اختبار التكيف للعينة الضابطة والتجريبية .

يظهر من خلال الجدول رقم (27) الذي يقارن بين الاختبارات البعدية للعينة التجريبية و الضابطة انه عن طريق " ت " ستودنت تبين لنا ان " ت " المحسوبة قدرت ب 2.96 عند درجة حرية 30 و مستوى دلالة 0.05 هي اكبر من "ت" الجدولية 1.69 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح العينة التجريبية إنطلاقا من المتوسط الحسابي الاصغر المقدر ب (6.56) للعينة التجريبية وهو اصغر من المتوسط الحسابي المقدر ب (8.25) للعينة الضابطة هذه الفروق التي يرجعها الطالبين إلى أثر البرنامج التدريبي المقترح في تنمية التحمل الخاص المبني على اسس علمية , ودور ادراج الة الكرة في التحضير البدني التي تعتبر حافزا للاعبين , و مدى تفاعل اللاعبين مع مثل هذه الحصص التدريبية . و هذا ما يوضحه الرسم البياني التالي :



الشكل البياني (15) يوضح المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لكل من عينتي البحث في اختبار التكيف .

2.2 الاستنتاجات :

من خلال الدراسة التي قام بها الطالبان على لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة و التي كانت تهدف الى معرفة تاثير برنامج تدريبي المقترح باستخدام مفهوم التحضير البدني المدمج على تنمية التحمل العام و الخاص , تبين لنا من خلال النتائج ان الطالبين توصلوا الى اهم الاستنتاجات :

- التحضير البدني المدمج يساهم في تنمية التحمل العام و الخاص لدى لاعبي كرة القدم .
- ان ضعف المستوى البدني و ما يؤثره بسلب على المستوى المهاري و الخططي راجع الى عشوائية التدريب و عدم احترام مبادئ التدريب .
- من خلال قيام الطالبين بعدة مقابلات مع المدربين و خبرتهما الميدانية تبين ان صفة التحمل تعتبر اساسية بنسبة 80 % , ولكنها تعتبر مناقضة ما نشاهده اثناء المباريات من قدرة على مواصلة المباراة و ارتكاب الاخطاء .
- عدم اعتماد المدربين على الوحدات التدريبية النموذجية عند الفئات الصغرى .

3.2 مناقشة الفرضيات:

1.3.2 مناقشة الفرضية الأولى:

الفرضية: التحضير البدني المدمج ينمي التحمل العام و الخاص لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة .

من خلال المعالجة الاحصائية لنتائج الاختبارات الخاصة بالتحمل العام و الخاص لعينة البحث التجريبية بين الاختبارات القبلية و البعدية تبين لنا ان هناك فروق الاختبارات التحمل العام و الخاص للعينة التجريبية و لصالح الاختبارات البعدية كما هو مبين في الجداول (11 , 12 , 13 , 14 , 15), مما يؤكد على مدى فاعلية التحضير البدني المدمج في تنمية التحمل العام و الخاص للاعبين كرة القدم فئة اقل من 17 سنة , و حرص الطالبين على بناء البرنامج التدريبي على اسس علمية و تقادي عشوائية التدريب , كما قاما ايضا بتقييم مستوى اللاعبين قبل البدء في تشكيل وحدات تدريبية مناسبة لمتطلبات اللاعبين للوصول بهم الى احسن المستويات , وقد اشار موفق مجيد مولى ان عدم اتخاذ الاجراءات و الاسس السليمة للتخطيط العملية التدريبية سيجعل البناء المهاري و البدني و الخططي و النفسي للاعب و الفريق لن يركز على اسس صلبة قادرة على تحمل اعباء المباراة (مولى, 2012, 16) , و هذا ما استنتجه سنوسي فغلول 2015 من خلال دراسته على ان المدربين مفتقرون لاستخدام الاختبارات البدنية لتقييم مستوى اللاعبين و

الوصول بهم الى مستوى احسن . وبما ان مفهوم التحضير البدني المدمج عبارة عن إدماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب القدرات المهارية و البدنية للاعبين (Dellal 2008) الامر الذي حفز اللاعبين اكثر على عمل متقادين بذلك عنصر الملل مما انعكس بالايجاب على تنمية التحمل العام عكس البرامج التدريبية الاخرى , و هذا ما اشار اليه غوال عدة 2016 الى ضرورة تغيير التخطيط للعمل البدني العام الى عمل بدني خاص في مرحلة الاعداد العام مع الحفاظ على نفس الشدة و الحجم للحصص التدريبية بدون كرة .

و عليه يستخلص الطالبان ان الفرضية الاولى قد تحققت .

2.3.2 مناقشة الفرضية الثانية :

الفرضية : "وجود فروق ذات دلالة احصائية بين العينة الضابطة و التجريبية في الاختبارات البعدية لصالح العينة التجريبية ."

لقد اثبتت النتائج صحة الفرضية , فمن خلال المعالجة الاحصائية لنتائج الكشف عن مستوى التحمل العام و الخاص لعينتي البحث المتمثلة في لاعبي كرة القدم فئة اقل من 17 سنة في جميع الاختبارات البعدية لصالح العينة التجريبية , وقد تم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين العينتي الضابطة و التجريبية للاختبار البعدي لصالح العينة التجريبية و هو موضح في الجداول (22 , 23 , 24 , 25 , 26 , 27) و يرجع ذلك الطالبان الى اهمية التحضير البدني المدمج في تنمية التحمل العام و الخاص , و هو الذي يستهويه لاعبي فئة اقل من 17 سنة لتميزه بطابع المرح و اللعب و التحفيز و المنافسة , الامر الذي يدفعهم الى بذل مجهودات مضاعفة بدون كلل او ملل

لتحقيق مستويات راقية ,وقد اكد امين انور الخلوي على ان للمنافسة دور كبير في تحضير اللاعبين , حيث ان هناك العديد من الرياضيين الذين استعملو المنافسة كدافعية ايجابية من اجل الاستمرار في تجديد و تطوير الاستعدادات(امين انور الخلوي 1997, 194), وان من اهم الاهداف التي اصبحت تراود الكثير هي تحقيق الانجاز و الوصول بالرياضيين الى مستوى الامثل و لكن هذا يتطلب تقنين الحمل التدريبي و خلق ظروف مشابهة للمنافسة هذا ما بتطابق مع دراسة سنوسي فغلول 2015 , و بما ان الغاية من تدريب اللاعبين هو تحضيرهم لمباراة كرة القدم فيجب على المدربين وضع تمارين مشابهة لتلك الوضعيات التي يواجهها اللاعب في المباراة و هذا ما استخلصه عدة غوال 2016 في دراسته على ان بعض المدربين الكبار يقومون بتدريبات بالكرة في مراحل ما قبل الاعداد .

و عليه يستخلص الطالبان ان الفرضية الثانية قد تحققت , و هذا ما يتفق مع الدراسات السابقة والمشابهة .

4.2 الاقتراحات :

على ضوء دراستنا ومن خلال النتائج المحصل عليها إرتأينا أن نقترح بعض التوصيات و التي تمثلت فيما يلي :

- اعتماد على الاسس العلمية لتخطيط البرامج التدريبية .
- قيام بخصص تدريبية مشابهة للمنافسة مع احترام مبادئ و شروط التدريب الخاصة بكل مرحلة من مراحل الاعداد .
- اعتماد على تخطيط طويل المدى لتحقيق افضل النتائج و المستويات .
- توفير المنشآت و الوسائل للارتقاء بالفئات الشبانية .

- الموازنة بين ماهو نظري و تطبيقي و عدم الاكتفاء بمصطلح الخبرة الميدانية.
- تهيئة اللاعب خططيا في سن مبكر من عملية تحضير اللاعبين .
- قيام بدراسات مشابهة على نشاطات الاخرى (كرة اليد , كرة الطائرة ..) .

خلاصة عامة :

ان التدريب في كرة القدم عملية معقدة تستدعي علما و ممارسة ميدانية و ليس احدهما فقط , كما ان الاعتماد على الخبرة الميدانية دون اللجوء الى العلم , يخل باحدى القواعد الاساسية لتطور تلك الخبرة و العمل على نموها , بل سيحد منها و يجعل من صاحبها مدربا ينقصه الكثير مهما كانت خبرته العملية, حيث ان التدريب الرياضي بصفة عامة و تدريب كرة القدم بصفة الخاصة يقصد به اعداد اللاعب من جميع النواحي (بدنية, مهارية, خططية و نفسية) بحمل مناسب سواء من الشدة والحجم , أي من خلال زمن اداء التمرين او عدد تكراره .

فمن خلال هذه الدراسة المبسطة تبين ان التدريب في كرة القدم يهدف الى التكامل في تنمية نواحي الاعداد للاعب عموما و التركيز على الاعداد الخاص بدرجة كبيرة , ولذا لا بد من استغلال الة الكرة من اول وهلة للفئات الشبانية عامة و فئة اقل من 17 سنة خاصة لانها تعتبر همزة وصل بين فئة الاصاغر و الاكابر , كما تتميز هذه المرحلة بعدة مميزات يجب على المدرب استغلالها بما يناسب العبة و متطلبات المنافسة , اضافة الى ذلك يتضح ان التدريب في كرة القدم يتميز بالتخطيط و الاستمرار على اسس علمية بما يضمن معه التأثير الايجابي على مستوى اللاعب و استمرار تقدمه في الجوانب المختلفة لكرة القدم كالتكيف و مبدا التدرج في مستوى الحمل و التوقيت الصحيح لتكراره .

و بناءا عليه يمكن القول ان التدريب في كرة القدم يتصف بالجماعية لذا يجب التدريب بوحداث يومية نموذجية تشكل بصورة مشابهة للاداء في المباريات مع مراعاة الخصائص الفردية خلال تنظيم عملية التدريب كما تعتبر الفئات العمرية الشبانية عامة و فئة اقل من 17 سنة خاصة الركيزة القوية التي يعتمد عليها في بناء مستوى متقدم بكرة القدم في المستقبل ويمثلون القاعدة الأساسية والعريضة فيما لو تم اختيارهم بشكل علمي ومدروس وإعدادهم إعدادا بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا وتربويا وهذا لا يأتي إلا من خلال التخطيط الصحيح المبني من خلال البرامج التدريبية والمستند إلى نتائج الاختبارات والقياسات التي تعطي المؤشر الحقيقي تتميز به هذه الفئة العمرية , لذا أصبحت هناك ضرورة قصوى لأجراء البحوث العلمية تطبيقية في مجال كرة القدم وفقاً للظروف البيئية والاجتماعية المتاحة بالبلاد، وذلك بهدف الارتقاء بهذا المجال.

قائمة المصادر

والمراجع

المصادر و المراجع :

باللغة العربية :

1. امر الله البساطي (1998) قواعد و اسس التدريب الرياضي . دار المعارف للطباعة , الاسكندرية .
2. امر الله البساطي (2001). الإعداد البدني و الوظيفي في كرة القدم . دار الجامعة الجديدة للنشر .
3. أمين أنور الخولي(1996) , الرياضة والمجتمع ،ط1، علم المعرفة ،الصفات .
4. احمد البساطي (2001) , الاعداد البدني و الوظيفي في كرة القدم , دار الجامعة الجديدة للنشر .
5. مروان عبد المجيد ابراهيم (2004)الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي, عمان.
6. علي البيك , عماد الدين عباس (2008)- طرق و أساليب التدريب لتنمية و تطوير القدرات اللاهوائية و الهوائية , الاسكندرية : منشأة المعارف .
7. علي البيك (2008) . تخطيط التدريب الرياضي , منشأة المعارف الإسكندرية .
8. محمد إبراهيم أبو حلوة (2016) . التخطيط في التدريب الرياضي. دار امجد للنشر و التوزيع .
9. عبد المنعم سليمان إبراهيم (1998). أسس و قواعد التدريب الرياضي و تطبيقاته , ج2 , عمان .
10. حسن السيد ابو عبده(2008) ,الإعداد البدني للاعبين كرة القدم , الطبعة الاولى , الفتح للطباعة و النشر .
11. حسن السيد ابو عبده (2001) الاتجاهات الحديثة في التخطيط و البرمجة و التدريب كرة القدم ,ط1 مكتبة و مطبعة الاشعاع الفنية

12. عماد الدين عباس (2005) التخطيط و الأسس العلمية لبناء و إعداد الفريق في الألعاب الجماعية. الاسكندرية : منشأة المعارف .
13. مهند حسن , احمد إبراهيم (2005) مبادئ التدريب الرياضي . الطبعة الاولى , دار وائل للنشر .
14. هاشم ياسر حسن (2012) . التطبيقات البدنية الحديثة في كرة القدم. الطبعة الأولى , مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع .
15. غازي صالح محمود (2013) .كرة القدم التدريب البدني , الطبعة الاولى , مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع .
16. مفتي ابراهيم (2001) . التدريب الرياضي الحديث . القاهرة : دار الفكر العربي.
17. مفتي إبراهيم (2011) مرجع شامل في كرة القدم , ط1 , القاهرة , دار الكتاب الحديث.
18. محمد حسن العلاوي (1994) علم التدريب الرياضي , ط 1 , القاهرة , دار المعارف.
19. محمد حسن علاوي(1992) سيكولوجية التدريب والمنافسة - ط7 .دار المعارف : القاهرة.
20. ميخائيل خليل معوض(1971) مشكلات المرهقة في المدن والريف دار المعارف :القاهرة .
21. موفق مجيد المولى(2002), الأساليب الحديثة لتدريب كرة القدم. سوريا : دار الينابيع.
22. نوري الحافظ (1990)-المراهقة ط2 -المؤسسة العربية للدراسات والنشر:القاهرة.

23. **حنفي محمود مختار (1980)** . الأسس العلمية في تدريب كرة القدم .مركز الكتاب للنشر .
24. **بطرس رزق الله (1994)** . متطلبات لاعبي كرة القدم المهارية والبدنية الاسكندرية : دار المعارف
25. **مساليتي لخضر(2012)**. تأثير برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج في تنمية القوة و السرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (16-18 سنة. الجزائر : المجلة العلمية لعلوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية .
26. **دهلي هني(2016)**. فاعلية التدريب البدني المدمج في تحسين وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية للاعبي كرة القدم تحت 19 سنة . رسالة دكتوراه . مستغانم : معهد التربية البدنية و الرياضية
27. **سنوسي فغلول (2011)**. اقتراح برنامج تدريبي باستخدام تمارين مندمجة بالكرة لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم (17 , 19) سنة . رسالة ماجستير غير منشورة .
28. **سنوسي فغلول (2015)**. طريقة التدريب المدمج بالكرة لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 18 سنة . الجزائر : المجلة العلمية لعلوم و تقنيات الانشطة البدنية و الرياضية .
29. **بن قوة علي(1997)** تحديد المستويات المهارية لاختيار المهوبين لممارسة كرة القدم ، ديوان المطبوعات الجامعية مستغانم .
30. **عطا الله (2006)** أساليب و طرائق التدريب في التربية البدنية و الرياضية ، الجزائر.

31. . ناهد رسن سكر 2002. علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
32. محي الدين مختار (1982) . محاضرات في علم النفس الاجتماعي .-ديوان المطبوعات الجامعية :الجزائر.
33. سلامي الباهي (1981) سيكولوجية المراهقة .-المعهد التكنولوجي للتربية: الجزائر.
34. حامد عبد السلام زهران د.ت . علم النفس نمو الطفولة والمراهقة .-ط .- 4 . علم الكتب :القاهرة .
35. وجيه محجوب (2000) . التعلم و جدولة التدريب . العراق : العادل للطباعة بغداد .
36. هاشم عدنان الكيلاني (2005) . فسيولوجية الجهد البدني و التدريبات الرياضية . دار الحنين للنشر و التوزيع .
37. عمار بوحشوش . محمد محمود ذنبيات . (1995) . مناهج البحث العلمي وطرق اعادة البحوث . الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية .
38. عصام عبد الخالق (1996). تدريب الرياضيين (نظريات و تطبيقات) . مصر : دار المعارف
39. طه اسماعيل (1989). كرة القدم بين النظرية و التطبيق القاهرة: دار الفكر العربي.
40. قاسم لزام (2005) أسس التعلم و التعليم و تطبيقاته في كرة القدم . دار الكتب بغداد.
41. صبحي عمران شلشن . (1984) علم وظائف الأعضاء . الجزائر : معهد عنابة .
42. لازم كماش , صالح سعد –الاسس الفيزيولوجية للتدريب في كرة القدم 2006
43. لازم كماش – الياقة البدنية للاعبين في كرة القدم 2002 .
44. ريسان خريبط , ابو العلا عبد الفتاح – التدريب الرياضي 2016.

45. رفاعي مصطفى حسين (2005) , اصول تدريب كرة القدم . المنصورة :
عامر للطباعة و النشر .
46. مهند حسين و احمد إبراهيم (2005) , مبادئ التدريب الرياضي , الطبعة
الأولى , دار وائل للنشر .
47. تامر محسن و سامي الصفار (1988) , أصول التدريب في كرة القدم .
بغداد : دار الكتابة و الطباعة و النشر .
48. عصام عبد الخالق (1996) , التدريب الرياضي (نظريات و تطبيقات)
, مصر : دار المعارف .
49. ناصر عبدالقادر (1995) , مستوى المقاييس المعيارية لتقييم بعض
الصفات البدنية و المهارية الاساسية للاعبين كرة القدم اقل من 16 , 18 سنة -
مستغانم .
50. محمد صبحي حسانين (1995) , طرق بناء و تقنين الاختبارات , الطبعة
الثانية , القاهرة , دار الفكر العربي .
51. لباد عمر (2012) , تأثير برنامج تدريبي في تطوير بعض المهارات
الاساسية للاعبين كرة القدم دون 12 سنة , الجزائر , مجلة العلوم الرياضية .

باللغة الفرنسية :

52.A MARION (2000) , LABORATIONEL EVALATION DES
PROGRAMME SPORTIFS , EDITION DE BOECK.

53.JACQUES (2006) MANUEL DE LA PREPARATION PHYSIGUE
MOWEL EDITION .

54.FOX EL ; MATHEWS DK , (1981) , BOSES PHYSIOLOGIQUE
DE L'ACTIVITE PHYSIQUE , TRANDENT EL ADAPTÉ PAR
FRANÇAIS PERSONNET , EDS VIGOT ET DECARI .

مواقع الأنترنت :

<https://www.google.dz/search?q=preparation+physique&oq>

www.google.dz/search?ei=FyWpWsTeO8v2UuPgkeAN&q

www.google.dz/search?ei=byWpWoyiLcjjUbmpl_AB&q=enduren

الملاحق

الملحق رقم 01

- نتائج الإختبارين القبلي والبعدي

- نتائج الدراسة الإستطلاعية

نتائج اختبارات العينة التجريبية (القبلي ، البعدي)

الرقم	اختبار 01 د		اختبار 10 د		اختبار تنقل 03 د		اختبار نصف كوبر 06 د			
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي		
01	8	16	13	876	571	660	620	1700	1500	01
02	10	17	17	876	720	530	500	1520	1350	02
03	12	15	16	876	700	560	520	1532	1390	03
05	15	20	16	876	540	520	460	1250	1050	05
06	8	19	16	960	850	540	490	1390	1240	06
07	9	18	16	876	600	570	530	1510	1320	07
08	10	17	17	1050	850	600	540	1680	1490	08
09	8	20	15	876	760	570	520	1640	1460	09
10	7	16	18	605	560	710	650	1690	1480	10
11	8	17	18	885	720	660	630	1468	1472	11
12	10	18	20	874	548	680	620	1640	1490	12
13	6	21	17	584	420	630	560	1422	1252	13
14	8	22	16	874	560	670	620	1352	1150	14
15	10	16	15	620	560	550	530	1744	1430	15
16	7	18	18	560	430	520	490	1344	1150	16

نتائج اختبارات العينة التجريبية (القبلي ، البعدي)

نتائج اختبارات العينة الضابطة (القبلي ، البعدي)

الرقم	اختبار نصف كوبر 06 د		اختبار تنقل 03 د		اختبار 10 د		اختبار 01 د		اختبار التكيف	
	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي
01	1230	430	450	530	660	12	15	10	10	8
02	1520	530	560	620	750	15	17	12	12	9
03	1420	550	610	480	590	16	18	13	13	11
05	1310	590	630	560	640	13	16	14	14	10
06	1460	410	460	620	780	11	14	11	11	8
07	1530	480	550	460	560	14	16	8	8	6
08	1570	430	470	584	730	15	16	9	9	5
09	1310	510	560	760	910	17	20	12	12	10
10	1390	390	420	590	620	16	18	12	12	9
11	1530	410	440	430	540	15	17	10	10	7
12	1400	460	510	520	670	16	17	13	13	11
13	1330	530	500	730	830	13	15	8	8	7
14	1420	520	550	650	810	14	16	11	11	7
15	1520	490	520	590	720	15	17	8	8	6
16	1610	530	590	580	660	16	18	9	9	7

نتائج اختبارات العينة المضابطة (القبلي ، البعدي)

نتائج اختبارات العينة الاستطلاعية (القبلي ، البعدي)

الرقم	اختبار نصف كوبر 06 د		اختبار تنقل 03 د		اختبار 10 د		اختبار 01 د		اختبار التكيف	
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
01	1290	1440	490	600	400	530	15.5	16.5	7	9.5
02	1150	1050	570	640	490	610	16.5	16	8.5	10
03	1020	1150	490	580	590	530	16.5	17	11	13.5
05	1230	1360	580	690	350	590	15.5	16.5	11.5	14
06	1320	1420	570	640	490	580	17.5	16.5	12	15
07	1320	1230	670	630	690	790	16.5	17	11	13

المعلق رقمه 02

- البرنامج المقترح

(البرنامج التدريبي)

الصف : اقل من 17 سن

و . ت : رقم 02

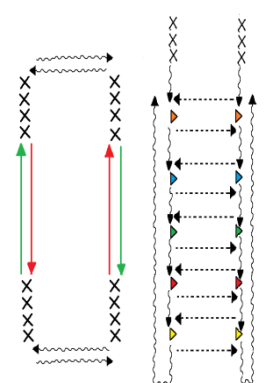
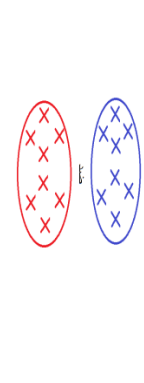
د . ت . ص : رقم 01

د . ت . ك : رقم 01

مكان العمل : ملعب كرة القدم – وهران الهدف : تنمية التحمل العام الادوات المستخدمة : الصافرة . الشواخص

كرات القدم . مقياتي

طريقة التدريب : المستمر الحجم : 75 الشدة : 50 %

التوصيات	التكرار	الراحة	الوقت	التشكيلات	المحتوى	الاهداف الثانوية	الجزء
			15 د		شرح الهدف الاخرائي الحري الجماعي على محيط الملعب بعد أخذ نبض القلب ... تمارين المرونة – تمارين مجاميع اطراف الجسم – تمارين بالكرة	تهيئة اللاعب نفسيا للتدريب تهيئة الاجهزة الوظيفية تهيئة الاعضاء الخاصة	الجزء التحضيري
التحكم الجيد في الكرة . رفع الراس اثناء الحري بالكرة . ضرب الكرة بالقدم في اتجاه مستقيم	02	د 03 د 04	08 د		التمرين الاول : تقسيم اللاعبين الى مجموعتين وامام كل مجموعة اقمار مسافة بين الاقمار 05 م .. حيث يقوم اللاعب بالحري بالكرة الى القمع وتراك الكرة و تحول الى قمع المجموعة الثانية وعند انتهاء يعود بالحري بالكرة .. معمل نبض القلب .. راحة بين التكرار تنطيط بالكرة المرونة : تمارين المرونة التمرين الثاني : تقسيم اللاعبين الى أربع مجموعات كل مجموعة تقابل أخرى يقوم اللاعبين بتمرير الكرة وتغيير الاماكن بتنقل بالكرة ... معمل نبضات القلب راحة بين تكرارات تنطيط بالكرة الراحة البيئية : شرب المشروبات و تمارين المرونة التمرين الثالث : 08 ضد 08	احساس بالكرة الحري بالكرة	الجزء الرئيسي
		د 04 د 05	10 د		جري بشدة منخفضة عبر محيط الملعب لينتهي بالمشي ثم تمارين المرونة العضلية و العضلية الثابتة تحية انصراف بعد أخذ نبض القلب	انخفاض الضغط النفسي	الجزء الختامي

الصف : اقل من 17 سن

و . ت : رقم 03

د . ت . ص : رقم 01

د . ت . م : رقم 01

د . ت . ك : رقم 01

الادوات المستخدمة : الصافرة . الشواخص


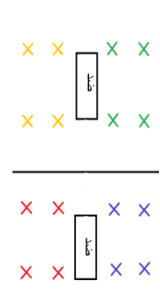
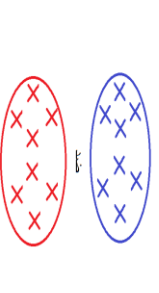
الاهداف المستعمل العام

الهدف : تنمية التحمل العام
مكان العمل : ملعب كرة القدم – وهران

كرات القدم . ميقاتي

الحجم : 80 د الشدة :

المستمر : طريقة التدريب

التوصيات	التكرار	الراحة	الوقت	التشكيلات	المحتوى	الاهداف الثانوية	الجزء	
			15 د			شرح الهدف الاجرائي الحري الجماعي على محيط الملعب بعد أخذ نبض القلب ... تمارين المرونة – تمارين مجاميع اطراف الجسم – تمارين بالكرة	تهيئة اللاعب نفسيا للتدريب تهيئة الاجهزة الوظيفية تهيئة الاعضاء الخاصة	التحضير
			12 د		التمرين الاول : وضع الاقماغ في منتصف الملعب حيث يقوم اللاعبون بالتحقق بالكرة حول الاقماغ راحة بين التكرار : تنطيط بالكرة الراحة البيئية : راحة سلبية	احساس بالكرة	الجزء	
التحكم الجيد في الكرة . رفع الرأس اثناء الحري بالكرة . ضرب الكرة بالقدم في اتجاه مستقيم	02 03 د 04 د 05 د		10 د		التمرين الثاني : في مساحة 20*40 م 4 ضد 4 الراحة البيئية : تمارين المرونة و تعديل التمرين الثالث : في مساحة 40 * 80 م 08 ضد 08	الجرى بالكرة تغيير اتجاه الجري بالكرة	الرئيسي	
	01		10 د			انخفاض الضغط النفسي	الجزء الختامي	

د . ت . ك : رقم 01 د . بت . م : رقم 01 د . ت . ص : رقم 01 و . ت : رقم 04 **الصف : اقل من 17 سن**
مكان العمل : ملعب كرة القدم – وهران **الادوات المستخدمة : الصافرة . الشواخص**
طريقة التدريب : المستمر الحجم : 85 د الشدة :
كرات القدم . مقياتي

التوصيات	التكرار	الراحة	الوقت	التشكيلات	المحتوى	الاهداف الثانوية	الجزء
			15 د		شرح الهدف الاجرائي الحربي الجماعي على محيط الملعب .بعد أخذ نبض القلب ... تمارين المرونة – تمارين مجاميع اطراف الجسم – تمارين بالكرة	تهيئة اللاعب نفسيا للتدريب تهيئة الاجهزة الوظيفية تهيئة الاعضاء الخاصة	التحصيري
			10 د		التمرين الاول : في مساحة 5*5 م لعب 4 ضد 1 . 4 ضد 1 ضد 2 الراحة البيئية : تحطيط بالكرة التمرين الثاني : تنقل اللاعبين عبر التقاطع حول منتصف الملعب 4 د تمرير بالراس ... 4 د استقبال بالصدر وتمرير بالرجل ... 4 د تمرير بالرجل الراحة البيئية : تمارين التمديد و المرونة التمرين الثالث : تنقل اللاعبين عبر التقاطع و التمرير بالرجل حول منتصف الملعب . الراحة البيئية : تناول المشروبات و التلطيط بالكرة التمرين الرابع : في منتصف الملعب 8 ضد 8 التسجيل بعد القيام ب 5 تمريرات على الاقل	سرعة استرجاع الكرة تمرير و تغيير المكان الحفاظ على الكرة قدر الامكان	الجزء الرئيسي
التحكم الجيد في الكرة . رفع الراس اثناء الحربي بالكرة . ضرب الكرة بالقدم في اتجاه مستقيم	01	05 د	10 د		حري بشدة منخفضة عبر محيط الملعب لينتهي بالمشي ثم تمارين المرونة المفصلية و العضلية الثابتة تحية انصراف بعد أخذ نبض القلب	انخفاض الضغط النفسي	الجزء الختامي

الصفحة : اقل من 17 سنة

رقم 01 و . ت :

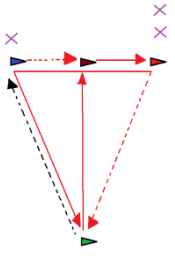
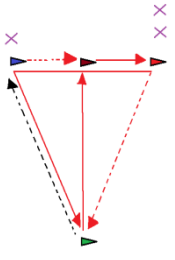
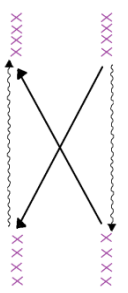
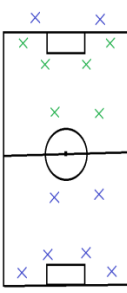
رقم 02 ص . ت :

رقم 01 د . بت . م :

رقم 01 د . ت . ك :

مكان العمل : ملعب كرة القدم – وهران الهدف : تنمية التحمل العام الادوات المستخدمة : الصافرة . الشواخص

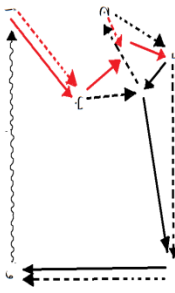
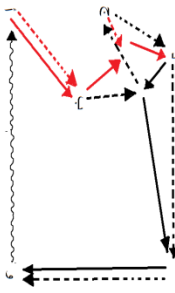
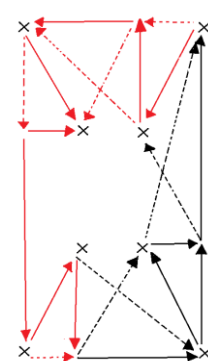
طريقة التدريب : المستمر الحجم : 85 د الشدة : 60% م . ن . ق . 130 . 140 ن . د . كرات القدم . ميقاتي

التوصيات	التكرار	الراحة	الوقت	التشكيلات	المحتوى	الاهداف الثانوية	الجزء
تغيير اتجاه الكرة			20 د		شرح الهدف الاجرائي . لعب 4 ضد 1... تمارين المحاميع العضلية السفلى. تمارين المرونة و التنفس	تهيئة اللاعب نفسيا للتدريب تهيئة الاجهزة الوظيفية تهيئة الاعضاء الخاصة	الجزء التحضيرى
توقيت الصحيح للتمرير	2	3 د 5 د	10 د		التمرين الاول : تقسيم اللاعبين إلى 4 مجموعات في مساحة 6*12 م وضع 4 اقفاح , 3 اقفاح على طول 10 م و قمع يقابل (انظر الشكل) . بحيث يقوم بتمرير من لاعب 1 الى اللاعب 2 ثم يتقل اللاعب 1 الى قمع الاخر ليستلم الكرة من لاعب 2 الذي يمررها له عرضية و قصيرة ليقوم اللاعب 2 بتمريرها الى اللاعب 3 و هكذا .. م ن ق 150 ن د .	دقة التمرير	الجزء
توقيت الصحيح للجري	1	3 د 5 د	12 د		الراح بين التكرار سلبية 100 ن . د . الراحة البنائية : تمارين المرونة 120 ن . د . التمرين الثاني : تقسيم اللاعبين إلى أربع مجموعات كل مجموعة تقابل أخرى يقوم اللاعبون بتمرير الكرة على شكل قطري و تغيير الأماكن. م ن ق 140 ن . د . الراحة البنائية : تناول المشروبات و تنطيط بالكرة . التمرين الثالث : 6 ضد 6 مع وضع لاعبين عند كل مرمرى يشترط التمرير لهما قبل التسجيل. 130 ن . د .	اعطاء الحول لزميل	الجزء الرئيسي
		5 د	10 د		جري خفيف .. تمارين المرونة ... أخذ نبض القلب	انخفاض الضغط النفسي	الجزء الختامي

د . ت . ك : رقم 01 د . بت . م : رقم 01 د . ت . ص : رقم 02 و . ت : رقم 02 **الصفحة : اقل من 17 سنة**

مكان العمل : ملعب كرة القدم – وهران **الاهداف المستعملة : الصافرة . الشواخص**

طريقة التدريب : المستمر **الحجم : 90 د الشدة : 60 % م . ن . ق 130 . 140 ن . د . كرات القدم . ميقاتي**

التوصيات	التكرار	الراحة	الوقت	التشكيلات	المحتوى	الاهداف الثانوية	الجزء	
تغيير اتجاه الكرة	01		15 د		شرح الهدف الاجرائي . لعب 4 ضد 1... تمارين المجموع العضلية السفلى. تمارين المرونة و التنفس	تهيئة اللاعب نفسيا للتدريب تهيئة الاجهزة الوظيفية تهيئة الاعضاء الخاصة	الجزء التحضيرى	
توقيت الصحيح للتدريب	01	05 د	15 د		التمرين الاول : في مساحة 24*12 م اللاعب ا يمرر الى ب . ب يمرر الى ج .. ج يمرر الى د .. د يمرر الى ب .. ب يمرر الى ه .. ه يمرر الى و ... تنقل و بالكرة الى بداية الانطلاق ... تنقل ا مكان ب . ب مكان ج . ج مكان د مكان ه ... ه مكان و ... م ن ق 150 ن . د	الراحة البنية : تناول المشروبات تتحيط بالكرة م ن ق 110 التمرين الثاني : في مساحة 20*10 م كل لاعبين عدد زاوية .. انظر الشكل .. عمل بكرتين . مخومتين مقابلتين تمكك كرة . يقو اللاعب الاول بتدريب الكرة الى اللاعب الثاني ليستلم و يمررها له قصيرة يمررها الى اللاعبان مقابلان و اخذ مكانهما , كما هو مبين في الشكل ... م ن ق 140 ن . د	الاهداف الثانوية	الجزء الرئيسي
توقيت الصحيح للجري	01	05 د	15 د		التمرين الثالث : 08 ضد 08... تمارينات قصيرة تغيير اتجاه اللعب .. يحتسب الهدف بعد 10 تمريرات بتقاطين .	انخفاض الضغط النفسي	الجزء الختامي	
			10 د		جري خفيف .. تمارين المرونة ... أخذ نبض القلب			

