



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية
قسم التدريب الرياضي



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التدريب الرياضي

اثر التحضير البدني في تطوير بعض الصفات البدنية وفاعليته على الأداء المهاري لدى
لاعبي كرة القدم صنف 15

دراسة ميدانية أجريت على لاعبي نادي شباب الأمير عبد القادر الرابطة الجهوية
- وهران -

تحت إشراف:
د/ غوال عدّة

من إعداد الطلبة:
➤ مقدم عدنان
➤ قرين فاتح
➤ سيسبان يوسف

السنة الجامعية: 2016-2017

إهداء

إلى من قال فيها المصطفى صلى الله عليه وسلم: «الجنة تحت الأقدام

الأمهات»

إلى نسمة الحياة التي أحسس بها أُمِّي الغالية «عمينة» حفظها الله

إلى من علمني المحر واللاعبة والصبر... ورافق مسافة الألف ميل ببدن مخطوطة

أُمِّي العزيزة حفظه الله من كل بلاء «محمد»

إلى كل أفراد العائلة كبارا وصغارا والأهل والأقارب خاصة إلى كل

إخوتي حميد، هواري، عائشة، جبر الرماح، حماد، والكنكوتة «عبيد»

والفراتة الصغيرة «رهف»

إلى كل من علمهم قلبي ولم ينسهم خاطري ولم ينسهم قلبي



كلمة شكر وتقدير

الحمد لله الذي به تم الصالحات ونزل البركات ورفعه البلاء وفتح الخيرات والصلوة والسلام على أحب

الخلق للعالم والمخلوقات وللناس أجمعين محمد صلى الله عليه وسلم وجعلنا من أتباعه المخلصين

تفقدت بشكر خاص وجزيل للدكتور "خوالد حمدة" على توجيهاته وفضله اللامتناهي على هذا الموضوع

واللهي الصلاة كما تفقدت بالشكر لكل من مررتنا به المساعدة والدرهم سواء من قريب أو من بعيد أو كما هذا

الدرهم ما هو إلا أو معنوا

شكرا للجميع وود استثناء

حمدنا - فائز - يوسف



إهداء

إله من أرضعتني المحب والمخاف... والتي للأرى الأمل إله من حينها

إله من ركني العطاء أمان قدمها، وكاف وحائثها سر نجاهي وحنانها بدمع جبراهي

إله رمز المحب ودمع الشفاء، أسمى الحبيبة

إله رجل في أجد الكلماس لوصفه أو لشكره... إله الكلمة القوية التي شجعتني على المضي

قدما لأبي الغار

إله من أظهر ولا في ما هو أجدل من الحياة... إخوتي وأخواتي

إله من لا تفهم... الكلماس والتكر والعرفان بالجميل

إله من عرفتك كيف أجد هم في أصد.. لخطائي ضعفا

إله كل من أخذ يدي ورسم الأمل في كل خطوة أخطوها

إليكم جميعا أهدي هذا العمل

سعيدة يوسف

قرين فائق

الفهرس

- كلمة شكر

- الإهداء

التعريف بالبحث

10	1. مقدمة
12	2. أهداف البحث
12	3. فرضيات البحث
13	4. المفاهيم و المصطلحات الواردة في البحث
14	5. الدراسات السابقة و المشابهة

الجانب النظري

الفصل الأول: التدريب الرياضي وتخطيط الدورات التدريبية

20	تمهيد
21	1 1 التدريب الرياضي.
21	2 1 تعريف التدريب الرياضي
24	3 1 خصائص التدريب الرياضي
27	4 1 واجبات و أهداف التدريب الرياضي
31	5 1 عمليات التدريب الرياضي
33	6 1 تخطيط الدورات التدريبية الصغرى و المتوسطة و الكبيرة
33	1-6-1 الدورات التدريبية الصغرى
35	1-6-2 الدورات التدريبية المتوسطة
39	1-6-3 الدورة التدريبية الكبيرة
41	خلاصة

الفصل الثاني: طرق التدريب الرياضي

42	تمهيد
43	2 1 طرق التدريب الرياضي
43	2 1 1 تعريف طرق التدريب الرياضي
44	2-2 تقسيم طرق التدريب الرياضي
44	2-2-1 طريقة التدريب المستمر
47	2-2-2 طريقة التدريب الفكري
48	2-2-3 طريقة التدريب التكراري
54	2-2-4 طريقة التدريب التنافسية

5-2-2 طريقة التدريب باللعب

6-2-2 طريقة التدريب الدائري

الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

64	تمهيد
64	1 1 منهج البحث
64	2 1 مجتمع وعينة البحث
64	3 1 متغيرات البحث
65	4 1 مجالات البحث
65	5 1 أدوات البحث
67	6 1 تقويم القدرات البدنية
71	7 1 تقويم القدرات المهارية
73	8 1 الدراسات الإحصائية
76	9-1 الأسس العلمية للاختبارات
78	خاتمة

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

80	تمهيد
81	1 2 عرض وتحليل ومناقشة النتائج
88	2 2 المناقشة
90	3 2 الاستنتاجات
91	4 2 الاقتراحات والتوصيات
92	خاتمة

قائمة المصادر والمراجع

الملاحق

قائمة الأشكال البيانية :

الرقم	الشكل البياني	الصفحة
01	شكل بياني يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات القبليّة و البعديّة للعينة التجريبية للاختبارات المهاريّة .	83
02	شكل بياني يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات القبليّة و البعديّة للعينة التجريبية للاختبارات البدنيّة .	83
03	شكل بياني يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات القبليّة و البعديّة للعينة الضابطة للاختبارات المهاريّة.	85
04	شكل بياني يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات القبليّة و البعديّة للعينة الضابطة للاختبارات البدنيّة.	85
05	شكل بياني يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات البعديّة بين العينتين للاختبارات المهاريّة .	87
06	شكل بياني يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات البعديّة بين العينتين للاختبارات البدنيّة.	87

قائمة الجداول :

الرقم	الشكل البياني	الصفحة
01	جدول يوضح قيم بيرسون للاختبارات المهارية.	76
02	جدول يوضح قيم بيرسون للاختبارات البدنية.	76
03	جدول يوضح نتائج الاختبارات القبلية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية.	81
04	جدول يوضح نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية.	82
05	جدول يوضح نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة الضابطة.	84
06	جدول يوضح نتائج الاختبارات البعديّة لعينتي البحث الضابطة والتجريبية.	86

التعريف بالبحث

1 مقدمة:

إن التطور اذي طرأ على كرة القدم في أغلب دول العالم في الفترة الأخيرة من حيث أساليب اللعب والخطط وارتفاع مستوى الأداء الفني والمهاري وكذلك تطور الجانب البدني وهذا لم يكن إلا بالعمل والإبداع في كل الجوانب التي تطور مستوى اللاعب وتعد لعبة كرة القدم من الرياضات التي تتصف بالعمل المستمر وهو ما يتطلب على اللاعب أن يمتلك قدرات بدنية عالية وكذلك جانب مهاري متكامل حيث إن امتلاك هذا الأخير أشكال متنوعة من الأداءات المهارية بما تشابه مع متطلبات المباراة يزيد من قدراته على تنفيذ مهامه الدفاعية والهجومية.

- حيث أن اكتساب مجموعة من الصفات البدنية المتكاملة يؤدي إلى المحافظة على نفس الوتيرة والجهد البدني لأطول مدة ممكنة خاصة في المباريات التي تتطلب مجهود بدني عالي فنرى جل الأندية في عالم كرة القدم تهتم في بداية الموسم على الجانب البدني كثيرا وذلك لمجارات الموسم الكروي وتفادي الإصابات وأما الجانب المهاري فأیضا یخصص له مدة كافية لما له من أهمية في بعض نقاط المباراة ففي بعض الأحيان يكون اللعب الفردي أو المهاري مفتاح من مفاتيح الفوز بالمباريات.

2 المشكلة :

- إن امتلاك صفات بدنية عالية وكذلك اتقان مختلف المهارات الأساسية في كرة القدم يعتبر عامل هام في تحقيق الهدف المنشود وهو القيام بدوره على أكمل وجه داخل

الملعب إما دفاعيا أو هجوميا حسب مقتضيات وظروف المباراة وهنا نشير إلى أن تطوير هذه الصفات والقدرات التي يحتاجها اللاعب تكون أثناء فترة التحضير بشكل كبير.

- ومن خلال الدراسة الاستطلاعية وبعض الزيارات إلى مراكز التدريبات لبعض الأندية لاحظنا أن من أسباب تدني المستوى البدني والمهاري للاعب كرة القدم خاصة صنف الأصاغر هو نقص استخدام التمارين التي تهدف إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية وكذلك التي تؤثر على الأداء المهاري للاعب وعليه فإن بحثنا هذا يكون عن طريق تقديم برنامج تدريبي وذلك لمعرفة تأثير التحضير البدني في تطوير بعض الصفات البدنية وفاعليته على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف الأصاغر وذلك من خلال طرح الإشكال التالي :

هل البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي في تطوير بعض الصفات البدنية وهل يؤثر كذلك على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف الأصاغر؟

التساؤلات الجزئية :

- هل البرنامج التدريبي المقترح له أثر في تحسين الجانب البدني لدى لاعبي كرة

القدم صنف الأصاغر ؟

- هل البرنامج التدريبي المقترح له أثر في تطوير الصفات المهارية الأساسية

لدى لاعبي كرة القدم صنف الأصاغر ؟

3 أهداف البحث :

بالنظر إلى المكانة التي تحظى بها كرة القدم العصرية في البناء الرياضي المتكامل خاصة إذا ما تعلق الأمر بفئة الأصغر ارتئينا من بحثنا هذا تحقيق الأهداف التالية:

1 التعرف على تأثير التحضير البدني ففي تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أصغر.

2 التعرف على تأثير التحضير البدني في تحسين الأداء المهاري لدى أصغر كرة القدم .

4 فرضيات البحث :

اعتبارا لمضمون مشكل البحث وانطلاقا من المشكلة المطروحة وبناءا على نظرة خاصة حول تحديد حلول مؤقتة لبلوغ أهداف البحث وفق إمكانات التحضير نفترض ما يلي :

• الفرضية الرئيسية :

للتحضير البدني أثر إيجابي في تطوير الصفات البدنية وكذلك الصفات مهارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أصغر .

• الفرضية الجزئية :

1 للتحضير البدني أثر ايجابي في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أصغر.

2 لتتخصير البدني أثر ايجابي في تطوير الصفات المهارية لدى لاعبي كرة القدم

صنف أصاغر.

5 المفاهيم والمصطلحات الواردة في البحث :

• الصفات البدنية :

- نظريا : مجموعة مؤهلات وظيفية وتنافسية تميز اللاعبين عن بعضهم البعض

وذلك وفق معطيات وراثية أو تدريبية.

- إجرائيا : هي القدرات الحركية أو البدنية للإنسان ونشمل كل من القوة،

السرعة، التحمل، الرساقة، المرونة.

• فاعلية :

- نظريا : كل التصرفات التقنية والحركية المسيرة لأي نشاط رياضي.

- إجرائيا : هو أداء المهارة بكفاءة عالية ومدى التوصل إلى نتيجة من خلال القيام

بأداء الواجب المهاري.

• لاعبي كرة القدم :

- نظريا : مجموعة أفراد تمارس رياضة كرة القدم وفق أسس نظامية وقانونية.

- إجرائيا : وهم لاعبين يمارسون رياضة كرة القدم ينتمون إلى فريق نادي

شباب الأمير عبد القادر.

• المراهقة : فئة أصاغر كرة القدم U15

- نظريا : فئة تنافسية تتزامن ومرحلة المراهقة الوسطى.

- اجرائيا : هي المرحلة العمرية التي ينتقل فيها لفرد من الطفولة إلى مرحلة الرشد والبلوغ وهنا نقصد بها لاعبي كرة القدم صنف أصاغر.

6 -دراسات السابقة والمثابفة :

للدرافة السابقة والمثابفة لحننا أهمية كبيرة، لأن سيرورة العمل وتطوره تعتمد على الخبرات الماضية لينطلق إلى آفاق جديدة، أي كل ما توصل إليه الآخرون يعد بالنسبة لنا خبرة ننتقل منها لكي نطور جانب من جوانب البحث العلمي.

6-1- دراسة بن قاصدي على الحاج محمد 1997 :

العنوان: أثر البرنامج التدريبي المقترح للفترة الإعدادية في تطوير بعض الصفات

البدنية والمهارية الأساسية للاعبين كرة القدم 16 - 18 سنة

الهدف: يهدف البحث إلى اقتراح برنامج تدريبي للفترة الإعدادية وتحديد مستوى

الصفات البدنية المهارية الأساسية.

الفروض: البرنامج التدريبي المقترح الخاص بالفترة الإعدادية يؤثر إيجابيا في

تطوير الصفات البدنية والمهارية لعينة البحث التجريبية .

المنهج: لقد اتبع الباحث المنهج التجريبي المسحي بما يتناسب وطبيعة المشكلة.

العينة: شملت عينة البحث في الدراسة المسحية 26 لاعبا وهي تمثل نسبة مئوية

مقدارها 74.28 % من المجتمع.

الأداة : الاستبيان، الاستمارة ، الوسائل الإحصائية.

البرنامج التدريبي: لقد قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي على العينة التجريبية

من 08/01 إلى 21/10/1996.

أهم الاستنتاجات : خلال هذه الفترة استنتج الباحث أن البرنامج التدريبي المقترح قد أثر ايجابيا على مستوى تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم.

أهم التوصيات : هي ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي صحيح عن طريق مشاركتهم في الملتقيات العلمية والندوات والدورات والأيام الدراسية، تحت إشراف إطارات مختصة كما يوصي الباحث المعنيين ومربي الأواسط استعمال البرنامج المقترح للفترة الإعدادية ضرورة إجراء دراسة مماثلة لبقية الأعمار لرفع مستوى كرة القدم الجزائرية (بن قاصدي 1997).

6-2- الدراسة فغلول سنوسي 2011 :

العنوان : اقتراح برنامج تدريبي باستخدام التمارين المندمجة بالكرة في تطوير

تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم 17-19 سنة.

الهدف : معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير تحمل السرعة.

الفروض : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية ولصالح هذه الأخيرة.

المنهج : استخدام الباحث المنهج التجريبي لمناسبة طبيعة المشكلة.

العينة : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لعدد 26 لاعبا من اللاعبين تحت 18 سنة لنادي تربي مستغانم.

أهم الاستنتاجات : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية ولصالح هذه الأخيرة.

6-3- التعليق على الدراسات السابقة والمثابفة :

هدفت معظم الدراسات إلى بناء برامج تدريبية لتنمية القدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة - تحمل السرعة - التوازن - المرونة - الرشاقة - القوة القصوى) والتعرف على تأثير هذه القدرات على النواحي المهارية والفيزيولوجية

المنهج المستخدم : اختلفت الدراسات السابقة في نوعية المنهج المستخدم كل حسب طبيعة دراسة والهدف منها حيث إستخدم ان قاصد علي الحاج محمد (1997) المنهج الوصفي والتجربي معا، واستخدم فغلول سنوسي (2008) المنهج التجريبي.

العينة : اختلفت الدراسات فيما بينها في عدد أفراد العينة المستخدمة والمرحلة العمرية للاعبين الذين خضعوا للدراسات حيث يتراوح عدد اللاعبين من 20 إلى 26 لاعبا.

نقد الدراسات : نلاحظ في الدراسات السابقة أنها كلها إهتمت بالكشف عن تأثير التحضير البدني على الجانب والصفات البدنية متناسية الجانب التقني المهاري فنرى في الدراسة الأولى لـ بن قاصدي على الحاج محمد أنه اكتفى بالجانب البدني ونسبة قليلة بالجانب المهاري وكذلك في الدراسة الثانية لـ فغول سنوسي اكتفى بعنصر واحد فقط من الصفات البدنية وهو السرعة أما بحثنا هذا فقد تناولنا مدى تأثير البرنامج التدريبي على تنمية مختلف الصفات البدنية وكذلك مدى تأثيرها على الجانب المهاري.

خلاصة:

بعد وضع الباحثين أهم ركائز مشكلة البحث القائمة في تأثير التحضير البدني في تطوير بعض الصفات البدنية وفاعلية على الأداء المهاري لدى أصغر كرة القدم حاولنا تصفح بعض الدراسات المشابهة والسابقة وأهم المراجع التي لها صلة بالموضوع فالمعلومات التي تحصلنا عليها من هذه الدراسات السابقة والمشابهة جعلتنا نبني أهم محاور وطرق المعالجة لإثراء بحثنا .

الجانب النظري

الفصل الأول:

التدريب الرياضي وتخطيط الدورات التدريبية

تمهيد

يعتبر التدريب الرياضي منذ القدم الوسيلة الأساسية لتحديد جهوزية مختلف جوانب التحضير البدنية والتقنية و الخططية والنفسية، والذي يحتل حيزا مهما في تحديد مستويات اللاعبين على اختلاف تخصصاتهم وهاته لا تتحقق إلا بواسطة تأقلم على أعلى مستوى لقدراتهم الوظيفية، التي تمر حتما بعملية التدريب الرياضي وما يتطلبه من عمليات وواجبات وفق تخطيط منهجي مقنن للأهداف التدريبية وذلك مراعاة مراحل التحضير وفتراتها المختلفة من أجل بلوغ التنافس في أحسن درجات التأقلم.

1 1 التدريب الرياضي.

1-2 تعريف التدريب الرياضي: اختلف مفهوم التدريب الرياضي باختلاف التوجهات الفكرية والسياسية للمدارس الشرقية والغربية وذلك من حيث الأهداف والمبادئ والأسس، باعتبار الرياضة عموماً والتدريب الرياضي خصوصاً مرتبطاً تماماً بالتقدم الهائل في مختلف المجالات ومن هنا تتضح المفاهيم المتعددة للتدريب الرياضي لغويًا واصطلاحاً.

* **التعريف اللغوي:** يرى البعض أن كلمة التدريب **Training** مصطلح مشتق من الكلمة اللاتينية **Trahere** وتعني يسحب أو يجر.

- وقد انتهى الأمر بهذا المصطلح إلى اللغة الانجليزية وكان يقصد به قديماً سحب أو جذب الجواد من مربط الجياد لإعداده للاشتراك في السباقات.

- وبمرور الزمن انتشر استخدام مصطلح التدريب **Training** نقلاً عن اللغة الانجليزية في المجال الرياضي وشمل مفهومه ومعناه القديم الكثير من التعديل والتهديب.

وفي اللغة العربية يقال درّب فلانا بالشيء وعلمه وفيه عوّده ومرّنه ويقال درّب البعير أي أدبه وعلمه السير في الدروب.

* **التعريف الاصطلاحي:** قام بعض علماء الثقافة الرياضية بتحديد معنى ومفهوم التدريب الرياضي بصورة تعكس خبراتهم وتجاربهم ومبادئهم واتجاهاتهم الفلسفية المتعددة، فقد عرفه:

- **هاري Harre** التدريب الرياضي عملية خاصة منظمة للتربية البدنية الشاملة المتزنة تهدف للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط المختار كما تسهم بنصيب وافر في إعداد الفرد للعمل والإنتاج والدفاع عن الوطن. (محمد حسن علاوي، 1994، الصفحات 35-36).

- **مارتن Martin** التدريب الرياضي وبصفة عامة هو التقدم والسير المنهجي الذي ينتج أو يحدث تغييرات وتعديلات في الصفات البدنية والحركية والمعرفية والعاطفية.

- **ماتيفيف Matveive** التدريب الرياضي يفهم من مضمونه هو التحضير البدني، التقني، الخططي، العقلي، العاطفي والنفسي للرياضي بمساعدة التمارين البدنية المحددة بدقة هذه الفكرة تعطينا في كل مرة إمكانية التطور والتحسين التصاعدي، وكذلك التدريب في الرياضة المدرسية والرياضة العلاجية بالإضافة إلى التحسسات النظامية والتدرجية للقدرة الاتقانية.

- كارل Carl في نظرة معمقة للنشاط البدني فمفهوم التدريب الرياضي هو حركة مركبة منفذة بأثر منظم ومتخصص على مستوى الإتقان الرياضي، وقدرة الإتقان المثالية في وضعية الإثبات أثناء التنافس.

-مفتي إبراهيم حمادة التدريب الرياضي العلمي الحديث هو تلك العمليات التعليمية والتموية التربوية التي تهدف إلى نشأة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية والميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة.

-هولمان Hollmann وهايتنقر Hettinger التدريب الرياضي عبارة عن عملية انقباضات عضلية متكررة وهادفة يشترط أن تصل شدتها على حد معين يختلف من فرد لآخر، حتى يمكن أن تصاحبها عمليات الاستشفاء و التكيف المستهدفة في أجهزة الجسم المختلفة تكيف عضوي ووظيفي، وتهدف في النهاية لرفع المستوى الرياضي.

من خلال هذه التعاريف يمكننا أن نخلص أن التدريب الرياضي في العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية كعلم النفس وعلم التربية وهدفها النهائي إعداد الفرد للوصول إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته و استعداداته وإمكاناته وذلك في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه والذي يمارسه بمحض إرادته. (محمد عثمان، - ط 1 - 2000، صفحة 56)

1-3 خصائص التدريب الرياضي: يختلف التدريب الرياضي عن سائر الوسائل

الأخرى للتربية البدنية والرياضية التي تستهدف التأثير على الفرد، كدرس التربية البدنية والرياضية المدرسية أو النشاط وقت الفراغ أو النشاط الترويحي ومن أهم الخصائص التي يتميز بها التدريب الرياضي ما يلي

1 3 1 التدريب الرياضي: يشكل أساس رياضة المستويات والبطولات العالية:

الغرض من النشاط الرياضي هو تحقيق أحسن ما يمكن من مستوى رياضي في المنافسات الرياضية المختلفة بالسعي إلى تنمية وتطوير كل الصفات البدنية.

1 3 2 التدريب الرياضي يعتمد على المعارف والمعلومات العلمية: إذن

فالتدريب الرياضي يستمد مادته من العديد من العلوم الطبيعية والإنسانية كالتربوية والرياضية والميكانيكا الحيوية، والفسولوجي وعلم التشريح وعلم النفس والتربية وعلم الاجتماع الرياضي، فرغم الإمكانيات الوراثية والموجّهة إلا أن الوصول إلى المستويات العالية تمر حتماً بالتدريب العلمي.

1-3-3 التدريب الرياضي عملية تربوية: إن عملية التدريب نشاط تربوي ذات

صبغة فردية إذ أنها تراعي الفروق الفردية من حيث درجة المستوى و العمر أو الجنس، فهي على سبيل المثال يختلف تدريب الناشئ عن تدريب لاعب الدرجة الثانية الذي يختلف بدوره عن تدريب اللاعب الدولي كما يختلف تدريب الذكور عن الإناث، كما تختلف عملية التدريب الرياضي لكل لاعب طبقاً لمركزه لما يتطلبه من إمكانيات

بدنية و مهارية ما يستلزم لبرنامج تربوي وزيادة محددة بدقة. (مفتي ابراهيم حماد، 2001 - ط 1، صفحة 21)

1-3-4 التدريب الرياضي عملية تتميز بالامتداد أو الاستمرار: التدريب الرياضي ليس هو نشاط لفترة أو موسم محدد. هذا يعني أن الوصول إلى المستويات العليا يتطلب الاستمرار في التدريب طوال أشهر ومراحل السنة التدريبية منذ بدء التخطيط لها مرورا بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى مستويات الإتقان دون توقف حتى اعتزال اللعب.

1-3-5 التدريب الرياضي يفرض نمط الحياة الرياضية: يؤثر التدريب الرياضي في تشكيل أسلوب حياة الفرد بدرجة كبيرة إذ أن طبيعة النشاط الرياضي الذي يتميز بالمستوى العالي، تتطلب من الفرد الرياضي ضرورة تشكيل أسلوب حياته كنظام حياته اليومية والتغذية والنواحي الصحية بصورة تسهم بجانب عمليات التدريب الرياضي في رفع المستوى الرياضي للفرد لأعلى درجة ممكنة. (محمد حسن علاوي، 1994، الصفحات 36-37-38-39).

1-3-6 التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب: إن شخصية وفلسفة المدرب تلعب دورا هاما حيويا في التأثير على شخصية اللاعب وبالتالي على درجة تحقيق أهداف الرياضة إذ يقع على كاهل المدرب الرياضي العديد من المهام التعليمية

والتربوية التي تسهم في تربية اللاعب تربية شاملة متزنة وتتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات.

1-3-7 التدريب الرياضي عملية متكاملة: تشمل عمليات التدريب الرياضي جوانب متعددة من الإعداد البدنية والخطية والذهنية والخلقية والمعرفية كلا متكاملًا متجانسًا، يهدف لوصول اللاعب والفرق الرياضية لأعلى المستويات الرياضية وتحقيق أفضل النتائج.

1-3-8 التدريب الرياضي يعتمد في نتائجه على الإمكانيات المستخدمة: لا تقتصر فعاليات عمليات التدريب الرياضي على الملعب أو الساحة الرياضية، بل تتعداها إلى سعة دائرة الإمكانيات من المعامل الرياضية والقاعات لتحقيق جوانب التخطيط والإرشاد والتوجيه فكلما اتسعت دائرة الأجهزة والأدوات والإمكانيات المستخدمة كلما سهلت وضعية الوصول إلى المستوى العالي من أهداف التدريب الرياضي.

1-3-9 التدريب الرياضي عملية متكاملة بين التخطيط والتطبيق والقيادة: إن عملية التدريب كنشاط يقوم على مبادئ علمية ومؤهلات فردية وقدرات مادية توفر توجيه دقيق لها في التخطيط، لتبدأ عملية ولتطبيق والقيادة التي تعتمد على المعطيات المعرفية والقدرات الوظيفية للاعبين والمدرّب بحيث لا يمكن الفصل بين التخطيط والتطبيق باعتبار تكاملهما.

1-3-10 التدريب الرياضي نشاط لا يهمل الخبرة: بالرغم من أن عملية أو نشاط

التدريب الرياضي يعتمد على الأسس والمبادئ العلمية إلا أنه لا يلغي دور الخبرة اعتبارها مكاسب معرفية تسهم في الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات ممكنة بالإضافة إلى المعطيات التقنية.

1-3-11 التدريب الرياضي عملية تربوية ضد الاستعمال اللامشروع: باعتماد

التدريب الرياضي على الأسس والقواعد العلمية ما لا يترك مكانا للنشاطات الأخلاقية والمضرة بالصحة فالتدريب الرياضي ينبذ كافة الوسائل الغير مشروعة التي يمكن أن تستخدم في تحقيق نتائج أو مستويات رياضية مثل المنشطات أو غيرها.

من خلال سرد لأهم خصائص التدريب الرياضي يتضح التوجهات البنائية الإنسانية الهادفة أولا إلى سلامة الرياضي وإعداده كمواطن صالح وكفرد منتج وهي أسمى أهداف التربية البدنية والرياضية ليتضح جليا تكامل النشاط البدني والممارسة والتدريب الرياضي.

1 4 واجبات و أهداف التدريب الرياضي:التدريب الرياضي بتوجهاته يهدف وفق واجبات متعددة إلى الوصول بالرياضي أعلى مستويات من التفوق الرياضي وتتحد فيما يلي من الأهداف والواجبات التربوية والتعليمية.

1-4-1 الواجبات والأهداف التربوية للتدريب الرياضي: تتضمن الواجبات والأهداف

التربوية كل المؤثرات التربوية المنظمة التي تهدف إلى تطوير وزيادة السمات الخلقية

والإدارية وغيرها من مختلف الخصائص والملامح الأخرى للشخصية، وتشمل الواجبات والأهداف التربوية لعملية التدريب الرياضي ما يلي:

➤ تربية النشء على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الأساسية للفرد.

➤ تشكيل مختلف دوافع وحاجات وميول الفرد والارتقاء بها بصورة تستهدف أساساً خدمة الوطن، وذلك عن طريق معرفة الدور الإيجابي الهام الذي تساهم به المستويات الرياضية العالية في هذا المجال.

➤ تربية وتطوير السمات الخلقية الحميد كحب الوطن والأخلاق الرياضية والروح الرياضية والتوجهات الإيجابية في المعاملة اليومية.

➤ تربية وتطوير الخصائص والسمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس الشجاعة والجرأة وسمة التصميم والدافعية الموجهة نحو تحقيق الأهداف. (مفتي إبراهيم

حماد، 2001 - ط 1، الصفحات 25-26-27)

1-4-2 الواجبات والأهداف التعليمية للتدريب الرياضي: تتضمن الأهداف والواجبات التعليمية للتدريب الرياضي جميع العمليات التي تستهدف التأثير على قدرات ومهارات ومعلومات ومعارف الفرد الرياضي وتشمل أهم الواجبات والأهداف التعليمية لعملية التدريب الرياضي ما يلي:

➤ التنمية الشاملة و المتزنة للصفات أو القدرات البدنية الأساسية كالقوة والمداومة والسرعة والرشاقة والمرونة والعمل على الارتقاء بالحالة الصحية للفرد.

➤ التنمية الخاصة للصفات أو القدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد.

➤ تعلم وإتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي واللازمة للوصول إلى أعلى مستوى رياضي.

➤ تعلم وإتقان القدرات الخطئية الضرورية للمنافسات الرياضية في نوع النشاط الرياضي التخصصي.

➤ اكتساب المعارف والمعلومات النظرية من النواحي الفنية للأداء الحركي وعن النواحي الخطئية وعن طرق التدريب المختلفة والنواحي الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي وعن القوانين واللوائح والأنظمة الرياضية

وما يمكن استخلاصه من أهم الواجبات والأهداف التعليمية والتربوية للتدريب الرياضي إلى عدة عمليات محددة تهدف كل منها إلى تحقيق واجبات معينة، وهذه العمليات تتضح فيما يلي:

أ. التخصص الإعداد البدني: يهدف الإعداد البدني إلى تنمية الصفات أو القدرات

البدنية كالمداومة والقوة، السرعة، الرشاقة والمرونة.

ب. الإعداد أو التحضير المهاري والخططي: يهدف الإعداد المهاري والخططي إلى تعليم المهارات الحركية الرياضية والقدرات الخططية التي يستخدمها الفرد في غضون المنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها وتثبيتها والإعداد المهاري والخططي يكون وحدة واحدة، إذ أن المهارات الحركية الرياضية هي التي تشكل أساس الأداء الخططي، هذا بالإضافة إلى أن عملية تعليم المهارات الحركية ينبغي أن تخضع أساساً لوجهة النظر الخططية. (محمد حسن علاوي، 1994، الصفحات 40-41-42).

ج. الإعداد أو التحضير المعرفي النظري: يهدف الإعداد أو التحضير المعرفي النظري إلى إكساب الفرد الرياضي مختلف المعارف والمعلومات الخاصة بعلم التدريب الرياضي حتى يستطيع الاستفادة من هذه المعلومات والمعارف أثناء اشتراكه في عمليات التدريب الرياضي أو في أثناء المنافسات الرياضية وبذلك يستطيع الفرد الري. د. الإعداد أو التحضير التربوي النفسي : يهدف التحضير التربوي النفسي إلى إعداد الفرد من النواحي التربوية والنفسية كالميول والانتماء والمسؤولية والقيادة السديدة من أجل الوصول إلى المستويات العليا من الإتقان الرياضي. (محمد حسن علاوي، 1994، الصفحات 40-41-42).

هذه العمليات الأربعة يجب النظر إليها على أنها مكونات مرتبطة بعملية واحدة هي عملية التدريب الرياضي مع ارتباطها بأهداف وواجبات معينة مسبقاً وفق التخطيط

والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى الرياضيين والفرق إلى أعلى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة.

1 5 عمليات التدريب الرياضي: من أهداف التدريب الرياضي الوصول باللاعبين إلى أعلى مستويات الإتقان الرياضي وتحقيق أفضل النتائج التنافسية وذلك لا يكون إلا بإتباع تسلسل عمليات التدريب الرياضي والمحددة في نوعين رئيسيين هما:

1 5 1 عمليات القيادة الفنية والإدارية أو ما يسمى بعمليات القيادة المستقرة: وهي كافة العمليات المرتبطة بالتخطيط الطويل والمتوسط والقصير المدى والتنظيم حتى وحدة التدريب، ويطلق عليها اسم المستقرة نظرا لأنها لا تكون واضحة للأفراد المتابعين لعمليات التدريب وتتمثل هذه العمليات في:

أ. عمليات التقويم والاستكشاف: يتمثل فرضها في الوقوف على قدرات ومستويات اللاعبين والوصول للقواعد المعرفية الأساسية التي تمكن من تحقيق أفضل تخطيط للتدريب الرياضي، كما تتمثل في تحليل القدرات المختلفة للاعبين ومستوياتهم وإجراء الدراسات التبعية لمستويات اللاعبين والمنافسين وتحليلها وإجراء الدراسات المقارنة. (مفتي ابراهيم حماد، 2001 - ط 1، الصفحات 29-30)

ب. عمليات تخطيط التدريب الرياضي: تتمثل في استخدام عمليات التقويم والاستكشاف لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن بالإضافة إلى وضع خطط تدريب

طويلة ومتوسطة وقصيرة المدى، وطبقا للقدرات والمستويات التنافسية في ضوء تنبؤ محسوب.

ج. عمليات تنظيم الأجهزة الفنية: يكمن غرضها في تحقيق أفضل فاعلية للاتصال والتفاعل بين الأجهزة الفنية والإدارية وإدارات الأندية أو الاتحادات من جهة واللاعبين من جهة أخرى، زيادة في وضع الهياكل المناسبة وتحديد نظم الاتصال ووضع اللوائح اللازمة لكافة العلاقات التنظيمية.

1-5-2 عمليات القيادة الفنية التطبيقية أو ما يسمى بعمليات القيادة الظاهرة: وهي كافة العمليات التطبيقية الناتجة عن عمليات القيادة الفنية الإدارية والتي يقوم بها المدرب في الملاعب أو القاعات الرياضية كما تسمى عمليات قيادة فنية ظاهرة نظرا لأنها تكون واضحة للأفراد والمتابعين لعمليات التدريب الرياضي وتتمثل فيما يلي:

أ. عمليات القيادة التربوية: يتمثل غرضها في تحقيق الأهداف السامية للرياضة والتدريب الرياضي وتسير جنبا إلى جنب مع العمليات القيادية الفنية الأخرى، وهي العمليات التعليمية والتربوية والإرشادية كما تتمثل في تطبيق أساليب بث الاتجاهات الايجابية والميول البناءة والسمات الخلقية النافعة للمجتمع والمثل العليا.

ب. عمليات القيادة التعليمية: يتمثل غرضها في تحقيق تعلم كل من المهارات الحركية العامة والخاصة للرياضة التخصصية وتعلم طرق الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية وخطط اللعب وتعلم أساليب التفاعل النفسي والاجتماعي الملائم مع مواقف التدريب والتنافس وتعلم المعارف الأخلاقية المعلوماتية الخاصة بالتنافس وبشكل عام

كذلك في تطبيق طرق التعلم المناسبة للمرحلة العمرية، والمستويات في كل مكون من المكونات البدنية والخطوية، النفسية، المهارية، المعرفية النظرية والأخلاقية للاعبين. من خلال التطرق للتوجهات العلمية للتدريب الرياضي عبر مسار تطبيقي علمي يتضح دور تكامل العمليات القيادية والفنية الإدارية والتطبيقية للوصول إلى أعلى مستوى إتقان رياضي يسمح بمزاولة التنافس الرياضي عبر مراحل. (مفتي ابراهيم حماد، 2001 - ط 1، الصفحات 22-23-24-25)

1 6 تخطيط الدورات التدريبية الصغرى والمتوسطة والكبيرة.

يعد الفهم الصحيح لوحدة العملية التدريبية وارتباط مكوناتها ببعضها البعض من الأمور الهامة لبلوغ المستويات العالية، كما أن معرفة أصغر تكوين في العملية التدريبية هو الأساس لتشكيل حمل التدريب وتخطيط التكوين العام لموسم التدريب ولذا سوف نتعرض هنا لوحدة التدريب أو الدورات التدريبية الصغرى **Microcycles** والدورات

التدريبية المتوسطة **Mésocycles**، والدورات التدريبية الكبرى **Macrocycles**

1 6 ± الدورات التدريبية الصغرى: يقصد بالدورة التدريبية الصغرى أصغر تكوين لدورة الحمل والتي تتكون من مجموعة وحدات تدريبية منتظمة تؤدي خلال أيام، ومهما اختلفت أو تشابهت محتويات هذه الوحدات في مقادير الأحمال أو التكرار فهي موجهة لهدف محدد أثناء سير العملية التدريبية خلال فترة معينة في الموسم التدريبي، وتتراوح عدد أيام الدورة التدريبية الصغرى ما بين يومين إلى عشرة أيام ويتوقف تحديد عدد الأيام على الواجبات التدريبية المطلوبة تحقيقها، وفي توجه آخر

اعتبر ماتفياف **Matveive** وديك **Dick** أن سبعة أيام هي أنسب مدة لدورة الحمل الصغيرة.

1 6 1 أنواع الدورات التدريبية الصغرى: تنقسم الدورات التدريبية الصغرى إلى أشكال متنوعة، يتم تنظيمها في تكوين معين عند تشكيل إطار الدورة التدريبية المتوسطة أو الكبيرة ، طبقاً للهدف المراد تحقيقه وحالة اللاعب التدريبية وطبقاً لرأي ماتفياف **Matveive** تكون أنواع الدورات الصغرى على الشكل التالي

أ. الدورات الإعدادية: تنقسم إلى الدورات الإعدادية العامة والدورات الإعدادية الخاصة وتستخدم الدورة العامة أساسية في أول فترة من فترات الإعداد وفي بداية أي دورة متوسطة أخرى مرتبطة بزيادة نسبة الإعداد العام ، بينما تستخدم الدورة الخاصة في مرحلة الإعداد الخاص والإعداد للمباريات وتتنوع أشكال الدورات الإعدادية العامة والخاصة إلى الدورة العادية أو المعتدلة والى الدون التصادمية والتي تتميز بدرجة شدة عالية للحمل من خلال تكثيف جلسات التدريب ويكون واجبها الأساسي الارتقاء بمستوى التكيف. (امر الله احمد البسطويسي، 1998، الصفحات 127-137-142).

ب. الدورات المدخلية الموصلة: تستخدم عند الإعداد المباشر لدخول المباريات ، حيث التوزيع الأمثل للحمل والراحة ، بما يتناسب وتوزيع الحمل والراحة خلال المناقشات لتحقيق التكيف المناسب بالتدريب على نظام المنافسة.

ج. الدورات التنافسية: ويتم تركيب هذه الدورات طبقاً لنظام برنامج المسابقات وطبيعتها أي الشكل الحقيقي لأسبوع المنافسة.

د. الدورات التكميلية : ويطلق عليها دورة استعادة الشفاء واستجماع القوى يستخدم هذا النوع من الدورات في نهاية الدورات المتوسطة وغالباً بعد الدورات التصادمية التي تتميز بقيم حمل عالية ويتميز هذا النوع بتخفيف قيم حمل التدريب وزيادة عدد أيام الراحة النشطة.

ولتطوير المداومة الخاصة لدى أواسط كرة القدم يجب أن تحتوي الجرعات التدريبية على تمارين في اتجاه واحد من حيث التنمية، وعليه أن تشمل الوحدة التدريبية تطوير القدرة اللاهوائية بعدم وجود حمض اللبن كالقوة المميزة بالسرعة أو بوجود حمض اللبن كمداومة السرعة ومداومة القوة .

1 6 2 الدورات التدريبية المتوسطة: يقصد بالدورة التدريبية المتوسطة دور الحمل الفترية، وهي عبارة عن تكوين يتمثل في سلسلة من الدورات التدريبية الصغيرة المتضمنة لمرحلة تدريبية متكاملة من الإعداد نسبياً، داخل تخطيط الموسم وينصح خبراء التدريب أن انخفاض الحمل خلال تلك الدورة الصغيرة كالدورة التكميلية لاستعادة الاستشفاء يجب أن يتراوح ما بين 40 إلى 50% عن متوسط قيم الحمل في الدورات السابقة، ولقد اختلف العلماء على تحديد مدة الدورة التدريبية فاعتبروها ما بين 6 إلى 8 أسابيع كحد أكبر لتكوينها، بينما بصفة أنسب فإن مدة تكوين الدورة التدريبية

المتوسطة من 04 إلى 06 أسابيع.

1-2-6-1 أنواع الدورات التدريبية المتوسطة: للدورة التدريبية المتوسطة أشكال

متنوعة تختلف في تسلسل الدورات الصغيرة المكونة لها وكذا تشكيل الحمل خلالها

طبقاً للهدف منها خلال فترات ومراحل التدريب وتنقسم إلى

أ. **الدورة التدريبية الشاملة التمهيدية:** وهي دورة متوسطة تبدأ بها فترات الإعداد

في بداية الدورات الكبيرة وتشمل على دورتين إلى ثلاث دورات صغيرة عادية تنتهي

بدورة صغيرة أخرى لاستعادة الشفاء ماتيفيايف **Matveive** ويتميز بشكل الحمل

خلالها بقيم عالية لحجم الحمل والشدة منخفضة.

ب. **الدورة التدريبية الأساسية:** تعتمد فترات الإعداد بصفة رئيسية على هذا النوع

من الدورات، حيث يكون العمل موجه نحو المتطلبات الأساسية وتستخدم التدريبات

الموجه نحو تطوير الإمكانيات الوظيفية من خلال الدورات الموجهة للإعداد العام و

الخاص، وتتميز بقيم عالية لمكونات الحمل خلال الجرعات التدريبية المكونة للدورات

الصغيرة فقد يكون التشكيل موجه نحو الارتقاء والتطوير لمستوى الحالة التدريبية، وقد

يكون موجه نحو تثبيت مستوى الحالة التدريبية إسهاماً في إتمام عملية التكيف.

ج. **دورة المراقبة الإعدادية:** ويشكل هذا النوع من الدورات في الغالب طبقاً لنظام

البطولة واتجاهاتها وتستخدم عند بلوغ الإمكانيات الخاصة بالرياضة مستوى مناسب

من خلال عملية الإعداد في الدورات السابقة، حيث يتحدد الهدف هنا من هذه الدورة

في الإعداد للمنافسة الرئيسية ومن ثم تشكيل الدورة التدريبية، بحيث يسمح ذلك بالاشتراك في المنافسة القريبة ومن خلال ذلك يتم توجيه محتويات الإعداد فيمكن أن توجه نحو الارتقاء بالجوانب الضعيفة التي أوضحتها عملية المتابعة للمستوى خلال تلك المنافسة مثل تدعيم القدرات البدنية الخاصة أو تدعيم جوانب التدريب الأخرى المهارية والخطئية، كما يمكن أن يكون اتجاه الدورة نحو خفض مستوى الحمل وخاصة بعد استخدام الحمل العالي في الدورات السابقة.

د. الدورة ما قبل المنافسات: وتعد هذه الدورات أحد أشكال الدورات المتوسطة الهامة جدا في مرحلة الإعداد المباشر للمنافسات وتشكل محتوياتها بنظام المسابقة وظروفها إلى حد كبير لإمكانية تحقيق. (امر الله احمد البسطويسي، 1998، الصفحات 143-149-154).

ه. التكيف مع نظام المنافسة وظروفها بغية تحقيق مستويات عالية من الإنجاز في المنافسة والإسراع في إتمام استعادة الشفاء. (امر الله احمد البسطويسي، 1998، الصفحات 154-155).

و. الدورة التنافسية: وتعتبر هذه الدورات هي النوع الرئيسي المستخدم خلال مرحلة المسابقات ويوجد أشكال متنوعة لبناء هذه الدورات يرجع تنوعها إلى توزيع أيام المسابقة خلال مرحلة المسابقات والمستويات ومستوى الحالة التجريبية للاعب وأبسط صورة لهذا النوع من الدورات المتوسطة التنافسية تحتوي على ثلاث دورات صغيرة مرتبة على الشكل التالي:

- دورة صغيرة مدخليه.

- دورة منافسات صغيرة.

- دورة تكميلية صغيرة لاستعادة الشفاء.

و. و تتوقف تغيرات أشكال بناء دورة المنافسات على توزيع المسابقات وعددها وترتيبها أيضا. (امر الله احمد البسطويسي، 1998، صفحة 156).

3 6 1 الدورة التدريبية الكبيرة: وهي عبارة عن دورة تدريبية شاملة لعدد كبير نسبيا من الدورات المتوسطة و اقل تكوين لها يدوم لمدة ستة أشهر تقريبا و حتى أكثر من العام،ويتوقف تكوينها الداخلي على خصائص الرياضي و الرياضة و الهدف العام خلال المرحلة التدريبية،وهي بذلك تحتوي على جميع أنواع الدورات المتوسطة و الصغيرة كل في مكانه المخطط له خلال الموسم التدريبي،حيث تتميز كل مرحلة تدريبية خلال فترات التدريب بواجبات مختلفة يتم وضع التشكيل و التسلسل المناسب للدورات الصغيرة بما يحقق هذه الواجبات، وإذا نظرنا إلى الدورة التدريبية الكبيرة لموسم تدريبي نجد أن تشكيل الدورات المتوسطة المكونة له تختلف طبقا لتقسيم الموسم التدريبي لفترات بناء على طبيعة المنافسة ونوع الرياضة،حيث تشكل الدورات الصغيرة و المتوسطة بحيث تحقق الهدف المراد بلوغه في كل فترة، يحت تشتمل الدورة التدريبية الكبرى على أربعة مراحل هي :

1 3 6 1 مرحلة التحضير: تتم هذه الفترة ما بين ثمانية أسابيع إلى اثني عشر أسبوعا وتهدف إلى أساسا إلى رفع مستوى اللاعب بدنيا وتقنيا و خططيا ونفسيا

والوصول بها إلى أعلى درجة ممكنة وهو ما يطلق عليه الفورمة الرياضية. وتنقسم

هذه المرحلة إلى فترتين هما:

أ. فترة التحضير البدني العام : التي تستغرق عادة ما بين أسبوعين على ثلاث

أسابيع ويخطط فيها تمرينات تهدف على الإعداد البدني العام و العمل على رفع مستوى

المهارات الأساسية ومراجعة بعض الخطط التي سبق تعلمها ويتميز حمل التدريب في

هذه المرحلة بزيادة الحجم و انخفاض الشدة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا، وكلما

اقتربنا من مرحلة الإعداد الخاص كلما قل الحجم وزادت الشدة تدريجيا.

ب. فترة التحضير البدني الخاص : وتستغرق ما بين ثلاثة أسابيع إلى أربعة ويتم

فيها تخطيط تمرينات تهدف إلى الإعداد البدني الخاص و التأكد على رفع مستوى

المهارات الأساسية وتخطيط تمرينات مركبة للمهارات بعضها مع بعض وتمرينات

مركبة للمهارات مع عناصر اللياقة البدنية، كما تتضمن تمرينات خطط اللعب و

تمرينات المراكز وطرق اللعب وتمرينات خطط المواقف الثابتة ويتميز حمل التدريب

في هذه المرحلة بقلّة الحجم وزيادة الشدة. (مفتي إبراهيم محمد، ط1-1994،

الصفحات 134-135-136-137).

ج. فترة التحضير ما قبل التنافسية: وتستغرق هذه المدة ما بين ثلاثة إلى خمسة

أسابيع وفيها يخطط لتثبيت المستوى العالي للأداء الخططي الذي وصل إليه التدريب

كذلك العمل على اختيار أنمل التشكيل المنشط للعب التنافسي والوصول إلى درجة عالية من التركيز الدفاعي و الهجومي.

د. فترة التحضير التنافسي: الهدف الرئيسي لهذه الفترة هو محاولة الحفاظ على مستوى العالي الذي وصل إليه لاعبو الفريق من فورمه رياضية،ومن جهة أخرى تحضير البديل الجاهز لكافة المراكز تحسبا للإصابات أو العقوبات الإدارية، أما بالنسبة لحمولة التدريب يجب أن لا تزيد عن حمل التدريب في مراحل فترة الإعداد بشكل عام.

هـ. الفترة الانتقالية أو الراحة الإيجابية: تمتد هذه الفترة أربعة إلى ثمانية أسابيع ويكون هدفها ترويجي كما يهتم فيها المدرب بممارسة أنشطة رياضية أخرى خارجة عن الاختصاص.أما الحمولة تكون في حدود الراحة النشطة وانخفاض الجهود البدنية.
(امر الله احمد البسطويسي، 1998، صفحة 157)

خلاصة :

ما يمكن الوصول إليه من خلال سرد حقيقة التدريب الرياضي عبر العصور وتحديد الأهداف الفعلية له هو التطور الملحوظ في نظرية ومنهجية التدريب الرياضي فالتوجهات الحديثة للتدريب الرياضي تمثلت في العمل العلمي والمنهجي من التكوين والتنمية إلى تطوير جميع المؤهلات البدنية الوظيفية و التنسيقية بالإضافة إلى المهارات التقنية والمهارية وال نفسية والنظرية وذلك وفق البرمجة المقننة وتخطيط الأهداف بصفة مسبقة بناء على محتويات وأهداف مختلف الدورات التدريبية انطلاقاً من الدورات الصغرى فالمتوسطة إلى الدورة التدريبية الكبيرة.

الفصل الثاني: طرق التدريب الرياضي

تمهيد :

لقد تنوعت طرق وأساليب التدريب الرياضي لرفع مستوى الانجاز، وعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تعتمد عليها كل طريقة وإمكانية استخدامها بشكل يتناسب واتجاهات التدريب، حيث تتمثل طريقة التدريب في الإجراء التطبيقي المنظم المختارة في ضوء قيم محددة للحمل التدريبي والموجه لتحقيق هدف ما، ومهما تنوعت الطرق والأساليب فهي تعتمد حتما على إحدى نوعي التدريب الهوائي و اللاهوائي.

2 1 طرق التدريب الرياضي:

2 1 1 تعريف طرق التدريب الرياضي: لقد اجتهد العلماء في تحديد مفهوم طرق

التدريب الرياضي بإيضاح عدة تعريفات نذكر من أهمها؛

- عرفها محمد حسن علاوي: بأنها مختلف الطرق والوسائل التي يمكن عن

طريق استخدامها في التدريب لتنمية وتطوير القدرة الرياضية (محمد حسن علاوي،

1994، صفحة 211).

- عرفها مفتي إبراهيم حمادة: بأن طرق التدريب الرياضي هي المنهجية ذات

النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى- الحالة البدنية للاعب

التي هي احد مكونات فورمته الرياضية وليست كلها. (مفتي ابراهيم حماد، 2001 - ط

1، صفحة 210)

- عرفها مهند حسين البشتاوي و أحمد إبراهيم الخواجا : بأنها الوسائل

والخطوات اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي لتنمية وتطوير الحالة التدريبية للاعب إلى

أقصى درجة ممكنة لتحقيق الهدف المطلوب. (مهند حسين البشتاوي احمد إبراهيم

الخواجا، ط1-2005، صفحة 210).

- يعرفها فاينك **Weineck**: بان طرق التدريب الرياضي هي عبارة عن الطريق

الذي يتبعه المدرب أو المربي حتى تصل عملية التدريب إلى الهدف الذي وضعت

وخططت من أجله وبصورة متدرجة بالنسبة لتنمية جميع الصفات البدنية والتقنية

والتكتيكية للاعبين. (Jurgen Weineck, 4eme édition 1997, p. 126)

2 2 تقسيم طرق التدريب الرياضي:

من خلال تحديد مفاهيم لطرق التدريب الرياضي نلاحظ هناك اتفاق عام على طرق التدريب التي تؤدي إلى تطوير الصفات البدنية بكرة القدم وتحسينها من خلال الأساليب المتبعة في التدريب لكل صفة من الصفات البدنية ويمكن تقسيم طرق التدريب الرياضي إلى:

- طريقة التدريب المستمر

- طريقة التدريب الفتري

- طريقة التدريب التكراري

- طريقة التدريب التنافسية

- طريقة التدريب باللعب

- طريقة التدريب الدائري. (موفق مجيد المولى، ط1-1999، صفحة 93).

2 2 1 طريقة التدريب المستمر: الطريقة المستمرة تتميز باستمرار العمل البدني

لفترة طويلة من الوقت دون أن تتخللها فترات راحة بينية، ويهدف هذا النوع من التدريب إلى الارتقاء بمستوى القدرة الهوائية بصفة أساسية والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة وأعضاء الجسم الوظيفية، أي تطوير التحمل الدوري التنفسي والتحمل الخاص كمداومة السرعة، ومداومة القوة، القوة المميزة بالسرعة، ويظهر تأثيرها جليا في قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عال من الأداء

الوظيفي طوال زمن المنافسة، وتأخير ظهور التعب خاصة في نهايتها، ويتضح ذلك في الأنشطة التي تستمر لفترة طويلة. كالجري لمسافات متوسطة وطويلة ومقابلات

كرة اليد وكرة القدم. (امر الله احمد البسطويسي، 1998، صفحة 21)

ولقد عرفها مفتي إبراهيم حماد بأنها تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول

المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبياً. (مفتي ابراهيم حماد، 2001 - ط 1،

الصفحات 210-211)

2-2-1-1 أهداف طريقة التدريب المستمر:

تهدف هذه الطريقة إلى تنمية وتطوير المداومة العامة، وفي بعض الأحيان تسهم في

تنمية المداومة الخاصة لدرجة معينة . (محمد حسن علاوي، 1994، صفحة 213)

ويرى مفتي إبراهيم حمادة بان الطريقة المستمرة تهدف إلى تطوير التحمل العام

والتحمل الهوائي وكذلك تطوير التحمل العضلي. (مفتي ابراهيم حماد، 2001 - ط 1،

صفحة 214)

2-2-1-2 تأثيرات طريقة التدريب المستمر:

أ. التأثيرات من الناحية الفسيولوجية : تساهم في ترقية عمل الجهازين الدوري

والتنفسي، وتعمل على زيادة قدرة الدم على حمل كمية اكبر من الأوكسجين اللازمة

للاستمرار في بذل الجهد، مما يساعد بدرجة كبيرة على زيادة قدرة الأجهزة وأعضاء

الجسم على التكيف للمجهود البدني الدائم.

ب. التأثيرات من الناحية النفسية: بذل الجهد الدائم والمستمر يعتبر من النواحي النفسية الهامة التي تعمل على ترقية السمات الإرادية التي يتأسس عليها التفوق في أنواع الأنشطة الرياضية وخاصة التي تتطلب توافر صفة التحمل. (مهند حسين البشتاوي احمد إبراهيم الخواجا، ط1-2005، صفحة 268)

2-2-1-3 خصائص ومكونات طريقة التدريب المستمر: تتميز هذه الطريقة باستخدام حمل التدريب المستمر بالخصائص التالية:

- **شدة أداء التمرين:** تتراوح شدة التمارين المستخدمة ما بين 25 إلى 80% من أقصى مستوى الفرد الرياضي أو اللاعب.

- **حجم التمارين:** يمكن زيادة حجم التمارين عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر، أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار، فيكون قليل إذا ما كان الأداء مستمرا لفترة زمنية طويلة، كبير إذا ما كان الأداء مستمرا لفترة زمنية متوسطة مع ملاحظة أن زمن الأداء يتراوح ما بين 30 و 90 دقيقة وذلك طبقا لنوع الرياضة.

- **فترات الراحة البيئية:** بحيث تؤدي التمرينات بشكل مستمر بدون راحة. (محمد

حسن علاوي، 1994، صفحة 214)

2-2-2 طريقة التدريب الفتري:

تتمثل طريقة التدريب الفتري في سلسلة من تكرار فترات التمرين بين كل تكرار وآخر، تعقبها فواصل زمنية للراحة، وتحدد الفواصل الزمنية طبقاً لاتجاه التنمية، و تكمن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار المجموعات التدريبية قبل حلول التعب، واستخدام التمرينات البسيطة كالجري الخفيف يساعد على التخلص من حمض اللاكتيك المتجمع في العضلات وتقليل الإحساس بالتعب وكذا استعادة تكوين مصادر الطاقة المستهلكة أثناء الأداء، ومن ثم القدرة على التكرار بمعدل عالٍ من الشدة ولفترات قصيرة نسبياً. (امر الله احمد البسطويسي، 1998، صفحة 88)

ولقد عرفها مفتي إبراهيم حمادة بأنها تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة أو التبادل المتتالي للحمل والراحة. (مفتي ابراهيم حماد، 2001 - ط 1، صفحة 212)

وهي طريقة تساعد على تحسين قدرة الرياضي على الاحتفاظ بسرعته أثناء قطع مسافة السباق بحيث تكون السرعة النهائية تماثل نفس سرعة البداية. (عوض بسيوني - فيصل ياسين الشاطي، ط1-1987، صفحة 162).

وفي أغلب الأحيان تنقسم طريقة التدريب الفتري إلى قسمين هما :

2-2-2-1 طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة:

تزداد شدة أداء التمرين في هذه الطريقة عن طريقة التدريب المستمر، كما يقل الحجم وظهر الراحة الايجابية بين التكرارات لكنها غير كاملة. (مفتي ابراهيم حماد،

2001 - ط 1، صفحة 213)

2-2-2-1 أهداف طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة: تهدف هذه الطريقة

التدريبية إلى تنمية التحمل العام و التحمل الخاص أحيانا وتحمل القوة، كما تؤدي إلى ترقية عمل الجهازين الدوري والتنفسي من خلال تحسين السعة الحيوية للرئتين وسعة القلب بالإضافة إلى زيادة حمل الدم للأوكسجين وتأخر ظهور التعب، كما تساعد على زيادة عدد الشعيرات الدموية، وكما تتمى صفة الإرادة وقدرة التحسن والتأقلم.
(Jurgen Weineck, 4eme édition 1997, p. 131).

2-2-2-1 تأثيرات طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة:

أ. التأثيرات من الناحية الفسيولوجية: تسهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة لعبور العتبة اللاهوائية.

ب. التأثيرات من الناحية النفسية: تسهم في رقي التركيز والتكيف النفسي للاعب

لبعض ظروف ومتغيرات المنافسة.

2-2-2-1-3 خصائص ومكونات طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة:

بالنسبة لشدة التمرينات: تتميز هذه الطريقة باستخدام الشدة المتوسطة قد تصل في تمرينات الجري إلى حوالي 60 % إلى 80% من أقصى مستوى للفرد، وفي تمرينات التقوية العضلية تصل إلى 50% إلى 60% من أقصى مستوى اللاعب.

بالنسبة لحجم التمرينات: يمكن استخدام تمرينات التقوية بالأثقال أو بدونها إلى حوالي 20 إلى 30 مرة ويمكن أن تتكرر على هيئة مجموعات لكل تمرين أي تكرار وكل تمرين 10 مرات لثلاث مجموعات تتراوح فترة التمرين الواحد ما بين 14 إلى 90 ثانية بالنسبة للجري و 15 إلى 30 ثانية بالنسبة لتمرينات التقوية سواء باستخدام أثقال أو ثقل الجسم نفسه.

بالنسبة لفترات الراحة البينية: تكون ما بين 45 ثانية و 90 ثانية بالنسبة للاعبين المتقدمين أي تصل نبضات القلب إلى حوالي 120 إلى 130 نبضة في الدقيقة. (مفتي ابراهيم حماد، 2001 - ط 1، صفحة 212)

وبالنسبة للناشئين ما بين 60 إلى 120 ثانية أي تصل نبضات القلب إلى حوالي 110-120 نبضة في الدقيقة. (مهند حسين البشتاوي احمد إبراهيم الخواجا، ط1-2005، صفحة 272)

2-2-2-2 طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة:

تزداد شدة أداء التمرين خلالها عن طريق التدريب الفتري مرتفع الشدة وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الايجابية لكنها تظل غير كاملة.

2-2-2-2-1 أهداف طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة:

تهدف طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة إلى تنمية الصفات البدنية الآتية:

- تطوير التحمل الخاص ، التحمل اللاهوائي، السرعة، القوة المميزة بالسرعة،

مداومة السرعة، الإسهام في تطوير القوة القصوى. (مفتي ابراهيم حماد، 2001 - ط

1، صفحة 215)

2-2-2-2-2 تأثيرات طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة:

أ. التأثيرات من الناحية الفسيولوجية:

يكمن الفارق الرئيسي بين طريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة والمنخفض

الشدة في مجال تبادل المواد، ففي الأحمال التي تستمر بين دقيقة وأربع دقائق، والتي

تؤدي بدرجة عالية من الشدة تقوي عمليات إعداد الطاقة عن طريق الجلوكوز ويحدث

ذلك تحسن ملحوظ في الطاقة اللاهوائية، كما يؤدي التدريب الفتري ذو الشدة العالية أي

درجة شدة تحمل التدريب العالية تؤدي إلى وصول معدل امتصاص الأوكسجين إلى

90% من أقصى قدرة اللاعب والتي تؤدي بدورها إلى أن تصل شدة الانقباض

العضلي إلى 30% من أقصى شدة انقباض عضلي.

زيادة تفريغ مخزون هذه الخلايا وكذلك زيادة سمكها وفيما يخص بتحسين

مستوى أقصى قدرة امتصاص الأوكسجين فلقد أظهرت تجارب فوكس FOX أن حمل

التدريب الفتري مرتفع الشدة يحقق أقصى معدل زيادة في مستوى الانجاز. (عادل عبد البصير علي، 1999، صفحة 160).

ب. التأثيرات من الناحية النفسية: تسهم في زيادة سعة التكيف للاعب للظروف والمتغيرات المتعددة بالمنافسة. (مفتي ابراهيم حماد، 2001 - ط 1، الصفحات 213-214).

2-2-2-3 خصائص ومكونات طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة:

بالنسبة لشدة التمرينات تمتاز التمرينات المستخدمة في هذه الطريقة بالشدة المرتفعة تصل إلى حوالي 80% إلى 90% من أقصى مستوى اللاعب وفي تمرينات التقوية تصل إلى 75% من أقصى مستوى اللاعب.

بالنسبة لحجم التمرينات يقل الحجم في هذه الطريقة نتيجة زيادة الشدة مقارنة بالطريقة السابقة فيمكن تكرار تمرينات الجري 10 مرات وتكرار تمرينات التقوية من 08 إلى 10 مرات بكل مجموعة.

بالنسبة لفترات الراحة البيئية نتيجة لزيادة الشدة فإن الراحة البيئية تزداد نسبياً ولكنها تصبح أيضاً فترات غير كاملة للراحة لكي تتيح للقلب العودة إلى جزء من حالته الطبيعية.

وتتراوح ما بين 90 إلى 180 ثانية للمتقدمين و 110 إلى 240 ثانية للاعبين الناشئين مع مراعاة عدم هبوط نبضات القلب إلى ما يزيد عن 100 إلى 120 نبضة

في الدقيقة مع مراعاة استخدام الراحة الإيجابية في غضون الراحة البينية. (مهند حسين

البشتاوي احمد إبراهيم الخواجا، ط1-2005، الصفحات 274-275)

2 2 3 طريقة التدريب التكراري:

تتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين وهي تتشابه مع التدريب الفترى في تبادل الأداء والراحة ولكن تختلف عنه في طول فترة أداء التمرين وشدته وكذا عدد مرات التكرار بالإضافة إلى فترة استعادة الشفاء بين التكرارات، وتتميز هذه الطريقة بالشدّة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا من المنافسة من حيث المسافة والشدّة، مع مراعاة إعطاء فترات راحة كاملة بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية. (امر الله احمد البسطويسي، 1998، صفحة 94)

إذ لا يمكننا التحدث عن طريقة التدريب التكرارية إلا في حالة تطبيق مبادئ الاسترجاع التام من أجل أن لا يكون هناك تجمع لعوامل التعب. (عوض بسيوني - فيصل ياسين الشاطئ، ط1-1987، صفحة 164)

ويعرفها مفتي إبراهيم حمادة بأن هذه الطريقة تزداد فيها شدة أداء التمرين عن طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة فتصل إلى الشدة القصوى، وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الايجابية الطويلة. (مفتي ابراهيم حماد، 2001 - ط 1، صفحة 215)

2-2-3-1 أهداف طريقة التدريب التكراري:

تهدف هذه الطريقة إلى تنمية الصفات البدنية الآتية:

- القوة العضلية القصوى، القوة المميزة بالسرعة، تحمل السرعة، قدرة التسارع، السرعة القصوى، تحسين المداومة الخاصة، تحمل الأزمنة القصيرة والمتوسطة.
- (Jurgen Weineck, 4eme édition 1997, p. 135).

2-2-3-1 تأثيرات طريقة التدريب التكراري:

أ. التأثيرات من الناحية الفسيولوجية :

تعمل هذه الطريقة التدريبية على تنظيم وتطوير عملية تبادل الأوكسجين بالعضلات، وزيادة الطاقة المخزنة ، فإنها تؤثر تأثير كبير على الجسم لأنها تستدعي إثارة الجهاز العصبي المركزي وسرعة حدوث التعب المركزي.

ويحدث ذلك نتيجة حدوث ظاهرة دين الأوكسجين، أي عدم القدرة على إمداد العضلات لحاجتها الكاملة من الأوكسجين مما يؤدي إلى استهلاك الطاقة المخزونة وبذلك تراكم حمض اللبن في العضلة مما يقلل من قدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء. (مهند حسين البشتاوي احمد إبراهيم الخواجا، ط1-2005، صفحة 276)

ب. التأثيرات من الناحية النفسية:

تعمل الطريقة التكرارية التدريبية على تطوير الصفات الإرادية، وقدرة التحكم المثالية في المجهودات أثناء المنافسة، كما تساهم في تطوير قدرة التفوق الشخصي.
(مفتي ابراهيم حماد، 2001 - ط 1، صفحة 215)

2-2-3 خصائص ومكونات طريقة التدريب التكراري:

بالنسبة لشدة التمرينات فهي شدة قصوى تتراوح ما بين 90% إلى 100% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي أداءه.
- بالنسبة لحجم التمرينات يتراوح ما بين 02 إلى 06 تكرارات أي يتميز بقلة الحجم أي قصر فترة الأداء والتكرار.

- بالنسبة لمدة المجهود تكون حسب المسافة المقررة وعدد التكرارات.

- بالنسبة للراحة البينية فزمن الراحة يتراوح ما بين 02 إلى 04 دقائق أي يتميز بطول فترة الراحة (Jurgen Weineck, 4eme édition 1997, p. 134)، ويصل إلى 35 دقيقة طبقاً للشدة ومسافة وزمن التكرار وقدرة اللاعب. (امر الله احمد البسطويسي، 1998، صفحة 95)

2 2 4 طريقة التدريب التنافسية:

في هذه الطريقة تؤدي التمارين في ظروف تشبه إلى حد كبير الظروف التي تقام فيها المسابقات ففي بعض أنواع الرياضات كالألعاب القوى والسباحة والألعاب الرياضية

الجماعية لكرة القدم فإن المسابقات تشغل حوالي ربع الحجم السنوي من وقت التدريب الكلي محاولين بذلك في كل مباراة أن يظهرُوا أحسن مستوى لديهم، وبهذه الطريقة فإن ذلك سيؤدي إلى زيادة التعب لدى اللاعبين ويتمكن الرياضيون من المشاركة في المسابقات الحقيقية التي لا بد أن يحققوا فيها انتصارات. (عوض بسيوني - فيصل

ياسين الشاطي، ط1-1987، صفحة 163)

2-2-4-1 أهداف طريقة التدريب التنافسية:

تهدف الطريقة التدريبية التنافسية إلى تطوير قدرات التحمل الخاص بالمنافسات، ويقتصر استخدام هذه الطريقة على لاعبي المستويات العالية حيث يستخدم فيها المنافسات كمحتويات تدريب. وهي تهدف إلى زيادة الاعتراف من القوى الوظيفية بغرض الوصول إلى مستوى عال من التعويض الزائد عند أداء فترة راحة طويلة عقب الانتهاء من المنافسات وعلى هذا يقتصر استخدامها في الإعداد لتحقيق أقصى مستوى بالموسم الرياضي ما يعرف بقمة الموسم. (عادل عبد البصير علي، 1999، صفحة 163).

2-2-4-2 تأثيرات طريقة التدريب التنافسية:

أ. التأثيرات من الناحية الفسيولوجية:

تعمل هذه الطريقة على تطوير مزدوج للأنظمة الطاقوية الهوائية واللاهوائية كما تساعد على الأداء الحركي والوظيفي باستدعائها للمؤثرات العصبية المركزية بالإضافة إلى اعتمادها على الأداءات العالية الشدة باعتبار الجهد المبذول.

ب. التأثيرات من الناحية النفسية:

إن الطريقة التنافسية تستعمل لحل مختلف الواجبات البيداغوجية والإرادية والأخلاقية وتحسين المعارف العقلية والقدرة على استعمال مختلف العوامل مجتمعة في ظروف حركية واستعمالها لتحسين الأداء وتسجيل النتائج. (Jurgen Weineck, 4eme édition 1997, pp. 137-138)

2-2-4-3 خصائص ومكونات طريقة التدريب التنافسية:

باستخدام طريقة المنافسات يتم الاقتصار على تدريب قدرات التحمل الخاصة بنوع المسابقة أو النشاط الذي يشترك فيه اللاعب، وبجانب هذه الدرجة العالية من تخصص الأثر الناتج عنها تقدم هذه الطريقة أيضا إمكانية أخرى تفيد في اكتساب خبرة المنافسات والتعود على شدة بالإضافة إلى أنها تفيد في تحسين السلوك الخططي وذلك بدراسة خطط المنافسة. (عبد البصير علي، المرجع السابق 1999، صفحة 164)

2 2 5 طريقة التدريب باللعب:

هي طريقة تستخدم لتنمية صفة أو عدد من الصفات البدنية باستخدام أنشطة حركية يغلب عليها طابع اللعب بشكل منظم أو غير منظم. (عوض بسيوني- فيصل الشاطي، المرجع السابق ط1 1987، صفحة 162)

ويعتقد فروبل **Frouble** أن اللعب الناتج طبيعياً هو نتيجة عملية تفاعل الطفل مع بيئته لذلك يعد اللعب أسلوباً طبيعياً لتكوين شخصية الطفل، الأمر الذي رفضه الكثير من المربين وإيماناً منهم بأن اللعب مادة يشغلها الطفل بدون مغزى وليست على أسس علمية مبرمجة. (د.نوال إبراهيم شلتوت - - اميرفت على خفاجة، 1994، صفحة 119).

2-2-5-1 أهداف طريقة التدريب باللعب:

تهدف هذه الطريقة إلى تطوير العناصر البدنية والتقنية والتكتيكية خلال سير الألعاب المتنوعة وبصفة أساسية العناصر الخاصة في الأنشطة الرياضية المختلفة، كما في المداومة والسرعة يتضح ذلك جلياً في الألعاب الجماعية والمنازلات من خلال إعطاء واجبات وشروط في الاتجاه المراد تحقيقه أثناء سير الألعاب بأشكاله المختلفة. (امر الله احمد البسطويسي، 1998، الصفحات 97-98)

2-2-5-2 تأثيرات طريقة التدريب باللعب:

أ. التأثيرات من الناحية الفسيولوجية:

- ساهم الطريقة التدريبية باللعب على تطوير القدرة الوظيفية للجهازين الدوري والتنفسي كما تساعد على الاستقلاب الأيضي الطاقوي الهوائي واللاهوائي. (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح - أحمد نصر الدين سيد، ط1-1993، صفحة 251).

ب. التأثيرات من الناحية النفسية:

تعتبر طريقة التدريب باللعب من أحسن الطرق وذلك نظرا لطابعها الترويحي والترفيهي الذي يؤثر على تنمية القدرات البدنية والنفسية الحركية بحيث أن التدريب بهذه الطريقة يؤثر على الاستقرار الانفعالي للاعبين بالإضافة إلى نمو العلاقات الاجتماعية والنضج الاجتماعي، كما أن هذه الطريقة تؤثر بشكل كبير بإتاحة الفرصة للاسترخاء وإزالة التوتر النفسي. (أمين أنور الخوري، صفحة 156).

2-2-5-3 خصائص ومكونات طريقة التدريب باللعب:

تتميز هذه الطريقة بإعطاء واجبات للاعبين أثناء سير اللعب لتحقيق الأداءات التكتيكية و المهارية وفي نفس الوقت العناصر البدنية الخاصة، كما تتميز هذه الطريقة بالاعتماد على اللعب الحر كأسلوب وأساس للتدريب والتربية البدنية، بالإضافة إلى تميز هذه الطريقة بعدم تدخل القوانين الطبيعية المحيطة التي تتحكم في النشاط

التربوي، كما أن هذه الطريقة تتميز بعدم القدرة على التحكم في الحمولة التدريبية.

(ابراهيم شلتوت-على خفاجة، المرجع السابق 1994، صفحة 121)

6 2 2 طريقة التدريب الدائري:

يعتبر التدريب الدائري أحد الأساليب التنظيمية للتدريب باستخدام التشكيل المستمر للحمل أو الفتري أو التكراري ويرجع الفضل لاستخدام هذا الأسلوب لأول مرة بهذا الاسم التدريب الدائري إلى أن آدمسون Adomasone ومورغان Morgane بجامعة ليدز بانجلترا في أوائل الخمسينات، ومن ذلك الحين ويستخدمه كثير من المدربين وقد أدخلت عليه تعديلات وتغيرات بلغت الكثير حتى أصبح يعتمد على مبادئ وأسس تدريبية وتنظيمية أمكن استخدامها. (امر الله احمد البسطوي، 1998، صفحة 103).

ويعرفها مفتي إبراهيم حمادة بأنها طريقة تنظيمية للإعداد البدني يمكن تشكيلها بطرق التدريب الأساسية الثلاث وهي التدريب المستمر والتدريب الفتري والتدريب التكراري. (مفتي ابراهيم حماد، 2001 - ط 1، صفحة 213)

2-2-6-1 أهداف طريقة التدريب الدائري:

تهدف إلى التنمية العضلية وتحسين المقدرة الوظيفية، كما يهدف التدريب الدائري بمختلف تشكيلاته على إمكانية تحميل جميع المجمعات العضلية والأجهزة الحيوية القلب والدورة الدموية.

باتزان خلال تنظيم مكونات الحمل وطرقه يمكن تنمية الصفات البدنية المركبة مثل تحمل القوة والقدرة بجانب الصفات الأساسية عامة وكذلك تحسين مستوى

الاستعدادات الفردية. (مهند حسين البشتاوي احمد إبراهيم الخواجا، ط1-2005، صفحة 279).

2-6-2-2 تأثيرات طريقة التدريب الدائري:

أ. التأثيرات من الناحية الفسيولوجية:

تساعد هذه الطريقة على الأداء في ظروف لاهوائية أي عدم القدرة على إمداد العضلات بالأوكسجين الهوائي بسبب الارتفاع النسبي لشدة التمرينات، وهو ما يؤدي إلى استهلاك الطاقة المخزونة ومنه يتراكم حمض اللبن في العضلات مما يؤدي إلى تقليل القدرة على الاستمرار في العمل. (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح - أحمد نصر الدين سيد، ط1-1993، صفحة 284).

ب. التأثيرات من الناحية النفسية:

تعمل هذه الطريقة إلى تطوير الصفات الإرادية كالتصميم والعزيمة القوية أثناء الأداء وهذه طبيعة التدريب الدائري (البساطي، المرجع السابق 1998، صفحة 103)، كما تمنح القدرة على التقويم الذاتي للاعب كما تساعد على تنمية صفة الإثارة والتشويق في الأداء واكتساب الممات الخفية. (مفتي إبراهيم حماد، 2001 - ط 1، صفحة 216).

2-2-6-3 خصائص ومكونات طريقة التدريب الدائري:

- يمكن تشكيل التدريب الدائري باستخدام أي طريقة من التدريب المستمر أو التكراري أو الفتري.

- يمكن تشكيل تمرينات مختارة بحيث تسهم في تنمية وتطوير الصفات الحركية والقدرات الخطئية.

- الاهتمام بالفروق الفردية فيعمل اللاعب بما يتلاءم مع حالته وقدراته وتجدد الجرعة التدريبية حسب مستواه ومقدرته.

- التقييم الذاتي للاعب عن طريق التسجيل في بطاقته التدريبية لمعرفة مدى تقدمه ونقط ضعفه فيعمل على زيادة هذا التقدم وتلافي ذلك الضعف.

- يمكن استخدام أنواع متعددة من التمرينات تبعاً للإمكانات المتاحة وبتدرج تصاعدي في حمل التدريب

- يمكن أن تتكون الوحدة التدريبية الدائرية من 04 إلى 12 نوع من التمارين الهادفة إلى تطوير الصفات البدنية و الإشراف المتعدد للمجموعات العضلية المختلفة مع ترتيب التمارين. (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح - أحمد نصر الدين سيد، ط1-1993،

صفحة 278)

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

منهجية البحث والإجراءات الميدانية

تمهيد:

بعد دراستنا للجانب النظري سنحاول في هذا الجزء من الإطار التطبيقي دراسة هذا الموضوع دراسة ميدانية، الغرض منها هو الإجابة عن التساؤلات المطروحة في الإشكالية، كما نتأكد من صحة الفرضيات.

1-1. منهج البحث:

المنهج الذي اتبعناه هو المنهج التجريبي و ذلك لتوافقه مع مشكلة البحث. حيث قمنا باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية و الأخرى ضابطة كما استخدم الباحثان الاختبار القبلي و البعدي لكلا المجموعتين.

1-2. مجتمع و عينة البحث:

لقد اختيرت العينة بطريقة عشوائية و البالغ عددهم (23) لاعب لكرة القدم بأعمار (14-15) لنادي شباب الأمير لريضي للأمير عبد القادر A-E-S-J التابع لرابطة الجهوية للغرب وهران و بعد استبعاد اللاعبين الغير ملتزمين أصبح عدد أفراد العينة (18 لاعب). و قد قام الباحثان بتقسيم العينة إلى مجموعتين متساويتين كالآتي:

أ. المجموعة التجريبية:

تحتوي على 9 لاعبين و الذي يتم معها استخدام البرنامج في تسيير الحصص التدريبية من قبل الباحثان.

ب. المجموعة الضابطة:

تحتوي على 9 لاعبين و التي كانت تمارس الحصص التدريبية مع المدرب الخاص بها.

1-3. متغيرات البحث:

للحصول على نتائج موثوق بها يشترط على كل باحث أن يضبط متغيرات بحثه حتى يقوم بعزل المتغيرات العشوائية. و على هذا الأساس كانت متغيرات الدراسة على النحو التالي:

▪ المتغير المستقل:

و في دراستنا هذه فإن المتغير المستقل يتمثل في البرنامج التدريبي.

▪ المتغير التابع:

و هو عبارة عن النتيجة الحاصلة عن وجود المتغير المستقل، و المتغير التابع في هذه الدراسة هو الصفات البدنية.

▪ المتغيرات المشوشة:

✓ سوء الأحوال الجوية.

✓ انعدام قاعة مغطاة.

✓ تزامن فترة البحث مع فترة الاختبارات للفصل الثاني للعينة.

✓ تزامن فترة البحث مع فترة التربص و الدروس النظرية.

4-1. مجالات البحث:

• بشري: ضم المجال البشري 36 فرد من لاعبين أصغر أعمارهم 14-

15 سنة مقسمة إلى: 9 لاعبين لكل من المجموعة التجريبية و المجموعة

الضابطة و 18 لاعبين للدراسة الاستطلاعية.

• مكاني: تمت الدراسة الميدانية في الملعب حي البركي .

• زمني: لقد بدأت الدراسات الجديدة لهذا البحث بعد تحديد موضوع

الدراسة في أواخر شهر أكتوبر، و من هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية

أما الدراسة الميدانية أجريت في الفترة الممتدة من تاريخ 22-02-2017

م إلى تاريخ 25-04-2017 م.

5-1. أدوات البحث:

1 5 4 العتاد:

▪ ملعب كرة القدم.

▪ 8 كرات قدم قانونية.

▪ شواخص.

▪ 02 ساعة إيقاف.

1 5 2 الاختبارات المستعملة:

• المواصفات وطريقة إجراء الاختبارات:

نقد قمنا بإجراء التعديلات للاختبارات البدنية و إجراء المعاملات العلمية لهذه

الاختبارات من (صدق ، موضوعية و ثبات) و كما يلي :

(1) تطبيق الاختبارات على عينة البحث لمعرفة مدى ملائمتها.

(2) تعديل الإجراءات سواء في المسافة أو الزمن أو طريقة التنفيذ بما يلائم العينة

و كما يلي تعديل الاختبارات البدنية و المهارية.

أولاً: الاختبارات البدنية :

1. اختبار التحمل: لم يجر عليه أي تعديل.

2. القوة الانفجارية للرجلين: تم تغيير عدد المحاولات من محاولتين إلى ثلاث

محاولات.

3. القوة الانفجارية للذراعين تم تغيير في وزن الكرة الطبية من (1) كغ إلى (2) كغ.

4. اختبار سرعة الاستجابة للحركة: تغيير مسافة بين الشاخص من (10) م إلى (07)م.

5. اختبار الرشاقة تغيير المسافة من (4x2) إلى (4x3).

6. اختبار المرونة لم يجر عليه أي تعديل.

ثانيا: اختبارات المهارية:

1. اختبار الإخماد : اخمد الكرة من مسافة مقسمة إلى ثلاث تقسيمات
2. اختبار مهارة التهديف: تغير مسافة التهديف من (5) متر إلى (6) متر
3. اختبار مهارة التمرير استخدام (5) كرات بدل من (10) كرات و تغير المسافة بين

الشواخص

4. اختبار مهارة المحرجة : تغير المسافة بين الشواخص من (2x4) إلى (3x4).

1-6- تقويم القدرات البدنية:

1-6-1 اختبار التحمل في كرة القدم

اختبار جري (6 دقائق) حول الملعب : هذا الاختبار شائع في المجال الرياضي بصفة عامة.

غرضه: قياس كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي اي قياس القدرة الهوائية بشكل رئيسي.

وصف الاختبار: يتخذ اللاعبون وضع الاستعداد خلف خط البداية حيث يقوم اللاعبون بالجري حول مضمار ملعب كرة القدم ويحاول اللاعب قطع اكبر مسافة ممكن خلال (6 دقائق) وعندما يعلن المدرب انتهاء الزمن يتم تسجيل عدد اللفات لكل لاعب.

طريقة الحساب: يقف عدد من المحكمين على خط البداية ومع كل منهما كشف بأسماء عدد من اللاعبين و على كل محكم وضع علامة أمام اللاعب عند إتمامه لكل لفة لمعرفة عدد اللفات في النهاية.

مستويات اختبار الجري 6 (دقائق) حول الملعب

التقدير	المسافة المقطوعة للاعبين
ضعيف جدا	أقل من 1.40 كم
ضعيف	من 1.4 كم — 1.5 كم
متوسط	من 1.5 كم — 1.6 كم
جيد	من 1.6 كم — 1.7 كم
جيد جدا	فوق 1.7 كم

1-6-2 اختبار القوة العضلية:

اختيار الوثب العمودي: يعد هذا الاختبار من أفضل الاختبارات المستخدمة لقياس قوة عضلات الرجلين للاعبين كرة القدم.

غرضه: قياس قوة الدفع.

الأدوات المستعملة: لوحة خشبية موضوعة على الحائط مدرج بالمليمترات ويستعمل اللاعب قطعة طباشير ليحدد ارتفاعه أثناء الوثب.

وصف الأداء:

يقف المختبر بإحدى جانبيه مواجه الحائط والكعبين معا، مع مسك الطباشير بيده القريبة من الحائط ويضع بالطباشير العلامة على الحائط في أعلى مكان تصل إليه الطباشير الذي بين أصابعه.

حساب النتيجة:

يسجل اللاعب المسافة بين الخط الذي وصل إليه من وضع الوقوف والذراعان مفرودتان عاليا والعلامة التي يصل إليها نتيجة الوثب يعطى اللاعب ثلاث محاولات وتسجل أحسن محاولة.

مستويات الاختبار:

التقدير	المسافة
ضعيف جدا	أقل من 54 سم
ضعيف	من 55 سم — 60 سم
متوسط	من 61 سم — 65 سم
جيد	من 66 سم — 70 سم
جيد جدا	فوق 70 سم

1-6-3 اختبار قوة عضلات الذراعين للاعب كرة القدم:

غرضه : قياس قوة الدفع الجانبي للذراعين.

وصف الاختبار: يقيم اللاعب من وضع الوقوف بحمل الكرة الطبية في كف بجانب الكتف ويكون وزن الكرة (2 كغ) ومن هذا الوضع يقوم اللاعب بدفع الكرة جانبا دون التحرك من مكانه.

حساب النتيجة: تقاس المسافة من وضع الوقوف حتى نزول الكرة من ثلاث (3) محاولات.

1-6-4 اختبار الجري حول القوائم مع الدوران مسافة 40 متر:

غرضه: قياس الرشاقة

وصف الاختبار: يقوم اللاعب بالجري من نقطة البداية عند سماع الإشارة والدوران حول القوائم.

حساب النتيجة: حساب الزمن من لحظة البداية و حتى النهاية الاختبار وتحسب أفضل نتيجة في خلال محاولتين.

التقدير	الزمن
ممتاز	أقل من 13.2 ثا
متوسط	من 13.5 ثا – 15 ثا
ضعيف	من 15.5 فأكثر

1-6-5 اختبار المرونة

اختبار م الجذع من الوقوف:

غرضه: قياس مرونة الجذع من الوقوف.

وصف الاختبار: مسطرة مدرجة طولها (50 سم) مقسمة إلى وحدات كل وحدة تسوي (1سم) تثبت المسطرة بحافة المقعد ونقطة الصفر تكون في مستوى حافة المقعد الوحدات أسفل المقعد بموجب وفوق المقعد بالسالب، ثم يقوم اللاعب بثني الجذع إلى الأمام مع عدم ثني الركبتين.

مستويات الاختبار:

التقدير	الزمن
ممتاز	أقل من 15 سم
متوسط	من 15 سم إلى 20 سم
ضعيف	من 20 سم فأكثر

1-6-6 اختبار الركض عكس الإشارة:

غرضه: قياس قدرة الاستجابة.

وصف الأداء: يقف المدرب في منتصف الخط ويمسك ساعة التوقيت بـ يديه و يرفعها للأعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه إما إلى جهة اليسار أو اليمين وفي الوقت نفسه يقوم بتشغيل الساعة ويقوم اللاعب بجري بسرعة إلى خط الجانب الذي أشار إليه المدرب على مسافة (15 متر) مقسمة إلى قسمين.

حساب النتيجة: يسجل اللاعب أقل زمن من جهة اليمين وأقل زمن لجهة اليسار

من (3) محاولات من كل جانب.

1-7-7- تقويم القدرات المهارية:

1-7-1 اختبار اخماد الكرة:

غرضه: قياس دقة السيطرة على اخماد الكرة المرمية من قبل المدرب.

وصف الاختبار: يقوم المدرب برمي الكرة على بعد (6) أمتار بشكل متتالي للاعب الواقف خلف الخط حيث يحاول اللاعب إيقاف الكرة خلف الخد عدد المحاولات (5) محاولات.

حساب النتيجة: تعطى درجتين (2) لكل محاولة صحيحة.

تحسب عشرة (10) درجات من مجموعة المحاولات الخمس.

1-7-2 اختبار التهديف:

غرضه: قياس دقة التصويب.

تعليمات: - يجب ضرب الكرة و هي ثابت.

-ضرب الكرة من 5 تقسيمات.

حساب النتيجة: -تعطى الدرجات على النحو التالي:

تعطى درجتان (2) لكل كرة في المرمى.

إذا لم تدخل الكرة صفر درجة (00).

الكرة المتدرجة على الأرض نصف بدرجة (2/1).

1-7-3 اختبار التمير:

غرضه: تحسين التحكم في الكرة في جميع الحالات.

طريقة الأداء: -تبادل الكرة بين لاعبين اثنين.

- تغيير المسافة من قصيرة إلى طويلة.

حساب النتيجة:- الضربة المباشرة المناسبة عند اللاعب (2).

تمريره الغير المباشرة (2/1).

-تمريره الخاطئة (00).

1-7-4 اختبار الدرجة حول 5 شواخص:

غرضه: التحكم في الكرة و الربط بين السرعة و السيطرة على الكرة.

وصف الأداء: الدرجة حول 5 شواخص في اقل زمن ممكن مع مراعاة التحكم في الكرة.

حساب النتيجة: - تحقيق اقل زمن ممكن.

السيطرة على الكرة.

1-8. الدراسات الإحصائية:

• المتوسط الحسابي:

$$\frac{\text{مجم س}}{ن} = \text{متوسط الحسابي}$$

حيث:

مجم س: مجموع القيم.

ن: عدد أفراد العينة (قيس ناجي ، شامل كامل، 1988، ص 95).

• معامل الارتباط بيرسون:

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

(محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، 2000، ص 180)

حيث:

ن: عدد أفراد العينة.

س: قيم الاختبار الأول.

ص: قيم الاختبار الثاني.

• اختبار ت ستيودنت لعينتين مرتبطتين:

$$t = \frac{m - f}{\sqrt{\frac{m^2 + f^2}{n(n-1)}}}$$

(محمد جاسم اليساري، مروان عبد المجيد إبراهيم، 2001، ص 274)

حيث :

ن: عدد أفراد العينة.

م ف: متوسط الفروق.

ح ف: انحراف القيمة عن متوسطها.

• اختبار ت ستيودنت لعينتين مستقلتين:

$$t = \frac{|\bar{s}_1 - \bar{s}_2|}{\sqrt{\frac{s_1^2 + s_2^2}{n-1}}}$$

(وديع ياسين التكريتي، حسن محمد عبد العبيدي، 1999، ص 277)

حيث :

ن: عدد أفراد العينة.

س1: متوسط الحسابي للعينة الأولى.

س2: متوسط الحسابي للعينة الثانية.

ع²₁: التباين للعينة الأولى.

ع²₂: التباين للعينة الثانية.

• التباين :

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

(قيس ناجي ، بسطويسي أحمد، 1983، ص 274).

- برنامج Exel .

ملاحظة :

تم الترميز للاختبارات كما يلي :

• الاختبارات البدنية

1. ← اختبار التحمل:

2. ← القوة الانفجارية للرجلين:

3. ← القوة الانفجارية للذراعين

4. ← اختبار سرعة الاستجابة الحركة

5. ← اختبار الرشاقة

6. ← اختبار المرونة

• اختبارات المهارية:

1. ← اختبار الاخمد .

2. ← اختبار مهارة التهديف .

3. ← اختبار مهارة التمير .

4. ← اختبار مهارة الدحرجة .

1-9- الأساس العلمية للاختبارات

إذ طبق الباحث اختبارات بمساعدة فريق العمل في المرة الأولى بتاريخ 2017/02/08 ثم إعادة تطبيقها في 2017/02/15 على نفس العينة وقام الباحث بحساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون). فتم التحصل على النتائج التالية :

بالنسبة للاختبارات المهارية:

الدلالة الإحصائية	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	معامل صدق الاختبارات	معامل الارتباط بيرسون (الثبات)	درجة الحرية	
دال	0.40	0.98	0.98	17	1
دال		0.98	0.97	17	2
دال		0.99	0.99	17	3
دال		0.98	0.97	17	4

الجدول رقم (1) : يمثل قيم بيرسون للاختبارات المهارية.

بالنسبة للاختبارات البدنية:

الدلالة الإحصائية	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	معامل صدق الاختبارات	معامل الارتباط بيرسون (الثبات)	درجة الحرية	
دال	0.40	0.97	0.96	17	1
دال		0.98	0.98	17	2
دال		0.99	0.99	17	3
دال		0.98	0.97	17	4
دال		0.99	0.99	17	5
دال		0.93	0.88	17	6

الجدول (2) يمثل قيم بيرسون للاختبارات البدنية.

من خلال الجدول رقم 1 و الجدول رقم 2 يظهر أن كل قيم بيرسون المحسوبة تراوحت بين (0.99) إلى (0.88) و كلها كانت أكبر من الجدولية المقدرة ب (0.40) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 16.

1. ثبات الاختبار

و قد قام الطالب بتطبيق الاختبارات على عينة مكونة من 18 لاعب لنادي شباب الأمير عبد القادر و بعد أسبوع و تحت نفس الظروف أعيد الاختبار على نفس العينة. بعد الحصول على النتائج استخدم الطالب معامل الارتباط البسيط لبيرسون، و بعد الكشف في جدول الدلالات لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 16، وجد أن قيمة بيرسون المحسوبة لكل اختبار من الاختبارات تراوحت (بين 0.88 و 0.99) هي أكبر من القيمة بيرسون الجدولية المقدرة ب (0.40)، مما يؤكد أن الاختبارات على درجة عالية من الدقة و الثبات.

أ. الصدق:

حساب الصدق باستعمال معامل بيرسون:

و قد تبين أن الاختبار على درجة عالية من الصدق الذاتي كما هو موضح في الجدولين رقم (1) و (2) .

ب. الموضوعية:

من خلال الجدولين رقم(1) و (2) يظهر وجود الصدق و الثبات للاختبارات حيث اعتبر الباحثان أن وجود هذين الأخيرين دال على وجود موضوعية عالية.

خاتمة:

لقد تناولنا في هذا الفصل كل ما قام به الباحثان انطلاقا من العينة و كيفية اختيارها و الأدوات المستعملة وصولا إلى الدراسات الإحصائية. كل هذا للتحكم في سيرورة البحث.

الفصل الثاني

عرض وتحليل النتائج

تمهيد:

سوف يتناول الباحثان في هذا الفصل معالجة النتائج الخام المتحصل عليها باستخدام مجموعة من المقاييس الإحصائية لعرضها في جداول ثم تحليلها و مناقشتها و استخلاص النتائج يعتمد عليها في إصدار الأحكام.

2-1. عرض و تحليل النتائج :

2-1-1. عرض نتائج الاختبارات القبالية للعينتين:

الدلالة الإحصائية	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	العينة الضابطة		العينة التجريبية			
			التباين	المتوسط الحسابي	التباين	المتوسط الحسابي		
غير دال	2.11	0.5	2.11	6.88	5	7.33	1	الاختبارات المهارية
غير دال		0.31	2	8	2.44	7.77	2	
غير دال		0.67	1.77	7.55	2.11	7.11	3	
غير دال		0.15	3.5	7	1.11	7.11	4	
غير دال		0.56	0.01	1.49	0.01	1.46	1	الاختبارات البدنية
غير دال		0.58	0.25	7.57	0.21	7.7	2	
غير دال		1.08	0.38	3.57	0.35	3.26	3	
غير دال		2.02	16.25	63.3	11.44	59.77	4	
غير دال		0.49	0.3	8.96	20.27	9.09	5	
غير دال		0.1	4.94	18.22	5.36	18.11	6	

الجدول رقم(3) : يوضح نتائج الاختبارات القبالية لعينتي البحث الضابطة و التجريبية.

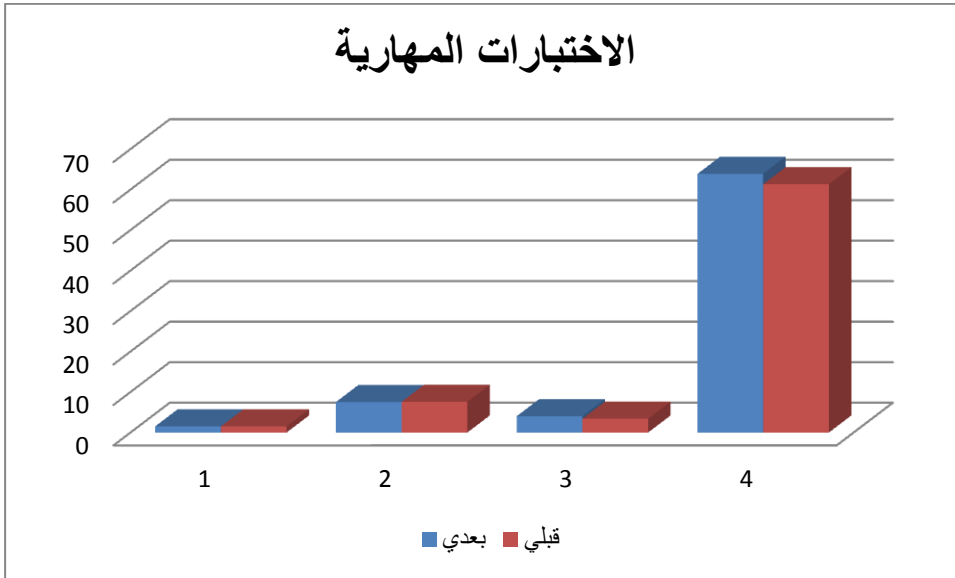
يتضح لنا من خلال الجدول رقم (3) أن كل قيم "ت المحسوبة" انحصرت (بين 0.1 و 2.02) و هي أصغر من قيمة" ت الجدولية" و المقدر ب (2.11) عند درجة الحرية 16 و مستوى الدلالة 0.05 مما يؤكد عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين، و هذا يدل على مدى التجانس القائم بين العينتين.

2-1-2. عرض نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية للعينة التجريبية:

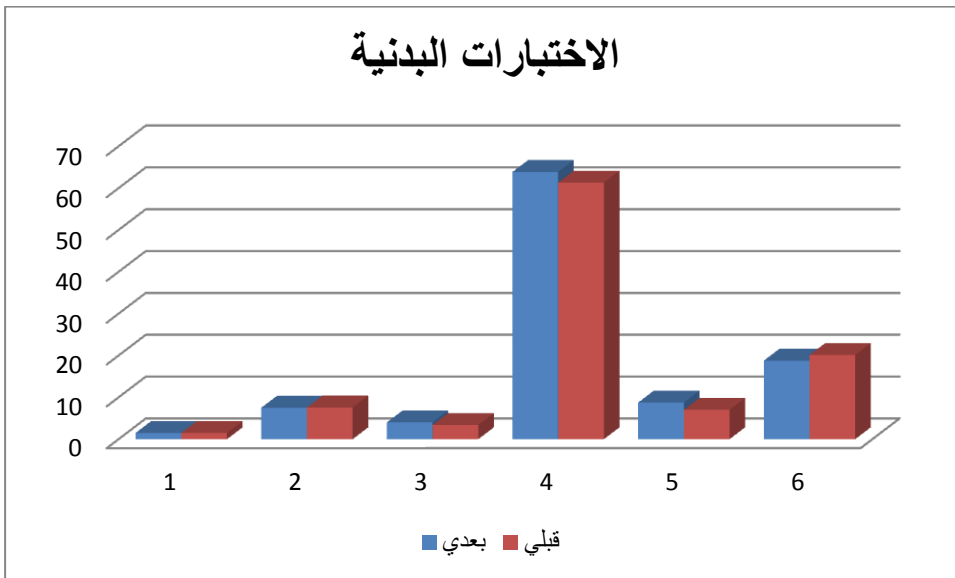
الدلالة الإحصائية	قيمة ت الجدولية	الاختبارات البعدية			الاختبارات القبليّة			
		قيمة ت المحسوبة	التباين	المتوسط الحسابي	التباين	المتوسط الحسابي		
دال	2.30	3.25	0.52	9.55	5	7.33	1	الاختبارات المهارية
دال		4.09	0.52	9.55	2.44	7.77	2	
دال		4.21	0.52	9.55	2.11	7.11	3	
دال		3.46	1.11	9.11	1.11	7.11	4	
دال		3.32	0.01	1.5	0.01	1.46	1	الاختبارات البدنية
دال		3.94	0.25	7.58	0.21	7.7	2	
دال		6.59	0.29	3.47	0.35	3.26	3	
دال		4.12	7.25	61.33	11.4	59.77	4	
دال		2.49	5.84	7.02	0.27	9.09	5	
دال		8.48	5.61	20.11	5.36	18.11	6	

الجدول رقم (4): يوضح نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية للعينة التجريبية

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (4) إن كل قيم "ت المحسوبة" انحصرت بين (2.49 و 8.48) و هي أكبر من قيمة "ت الجدولية" و المقدر ب(2.30) عند درجة الحرية 8 و مستوى الدلالة 0.05، مما يؤكد وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعدية للعينة التجريبية، لصالح الاختبارات البعدية .



الشكل البياني رقم 01: يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات القبليّة و البعدية للعينة التجريبية للاختبارات المهارية .



الشكل البياني رقم 02: يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات القبليّة و البعدية للعينة التجريبية للاختبارات البدنية .

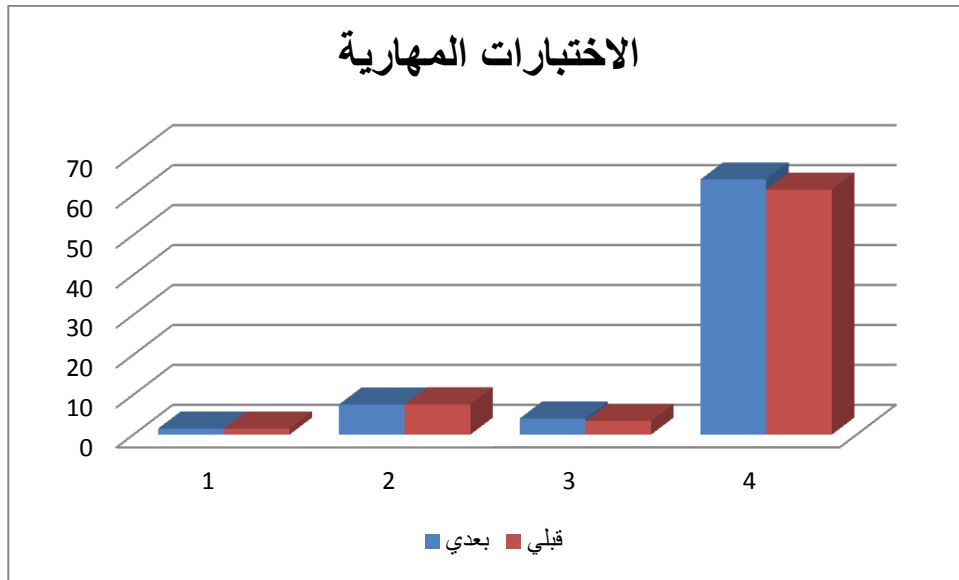
من خلال الشكل البياني رقم 01 و 03 يتضح لنا وجود فروق في قيم المتوسطات الحسابية للاختبارات القبليّة و البعدية للعينة التجريبية و ذلك في جميع الاختبارات، مما يؤكد وجود تأثير ايجابي للبرنامج التدريبي.

3-1-2. عرض نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية للعينة الضابطة:

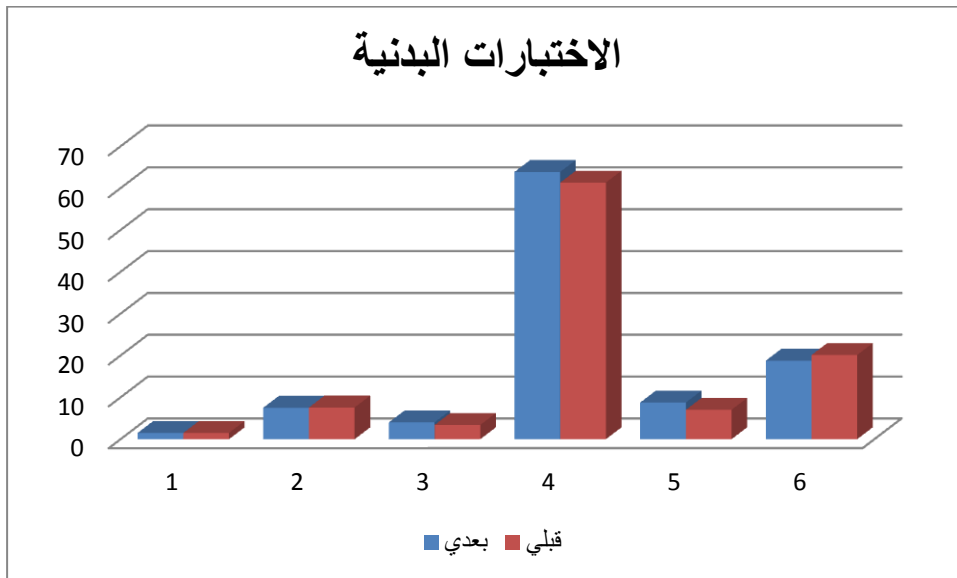
الدلالة الإحصائية	قيمة ت الجدولية	الاختبارات البعدية			الاختبارات القبليّة			
		قيمة ت المحسوبة	التباين	المتوسط الحسابي	التباين	المتوسط الحسابي		
غير دال	2.30	0.63	1.44	7.22	2.11	6.88	1	الاختبارات المهاريّة
غير دال		0.31	1.44	8.22	2	8	2	
غير دال		0.68	3	8	1.77	7.55	3	
غير دال		0.92	1.77	7.55	3.5	7	4	
غير دال		2.23	0.009	1.51	0.01	1.49	1	الاختبارات البدنيّة
غير دال		1.8	0.21	7.52	0.25	7.57	2	
غير دال		0.15	0.23	4.0	0.34	4	3	
غير دال		2.29	13.11	63.88	16.25	63.33	4	
غير دال		1.8	0.13	8.76	0.3	8.96	5	
غير دال		2.29	3.19	18.77	4.94	18.22	6	

الجدول رقم(5): يوضح نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية للعينة الضابطة.

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (5) إن قيم "ت المحسوبة" انحصرت بين (0.31- 2.29) هي أصغر من قيمة "ت الجدولية" المقدرة ب (2.3) عند درجة الحرية 8 و مستوى الدلالة 0.05. مما يؤكد عدم وجود فروق دالة إحصائية بين جميع الاختبارات القبليّة و البعدية .



الشكل البياني رقم 03: يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلية و البعدية للعينة الضابطة للاختبارات المهارية.



الشكل البياني رقم 04: يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلية و البعدية للعينة الضابطة للاختبارات البدنية.

من خلال الشكل البياني رقم 03 و الشكل البياني 04 يتضح لنا عدم وجود فروق ملحوظة في قيم المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلية و البعدية للعينة الضابطة و ذلك في جميع الاختبارات ، مما يؤكد عدم وجود تغيير في مستوى التعلم.

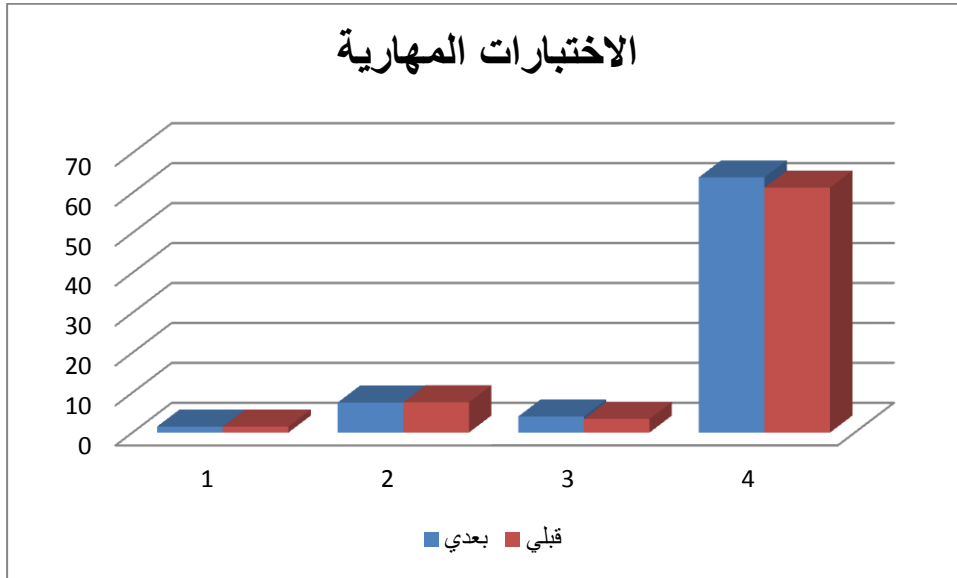
4-1-2. عرض نتائج الاختبارات البعدية للعينتين:

الدالة الإحصائية	قيمة ت الجدولية	العينة الضابطة		العينة التجريبية		رقم الاختبار	نوع الاختبار
		قيمة ت المحسوبة	التباين	المتوسط الحسابي	التباين		
دال	2.11	4.98	1.44	7.22	0.52	1	الاختبارات المهارية
دال		2.84	1.44	8.22	0.52	2	
دال		2.48	3	8	0.52	3	
دال		2.74	1.77	7.55	1.11	4	
غير دال		0.28	0.009	1.51	0.01	1	الاختبارات البدنية
غير دال		0.26	0.21	7.52	0.25	2	
دال		2.24	0.23	4.02	0.29	3	
غير دال		1.62	13.11	63.88	7.25	4	
دال		2.12	0.31	8.76	5.84	5	
غير دال		1.34	3.19	18.77	5.61	6	

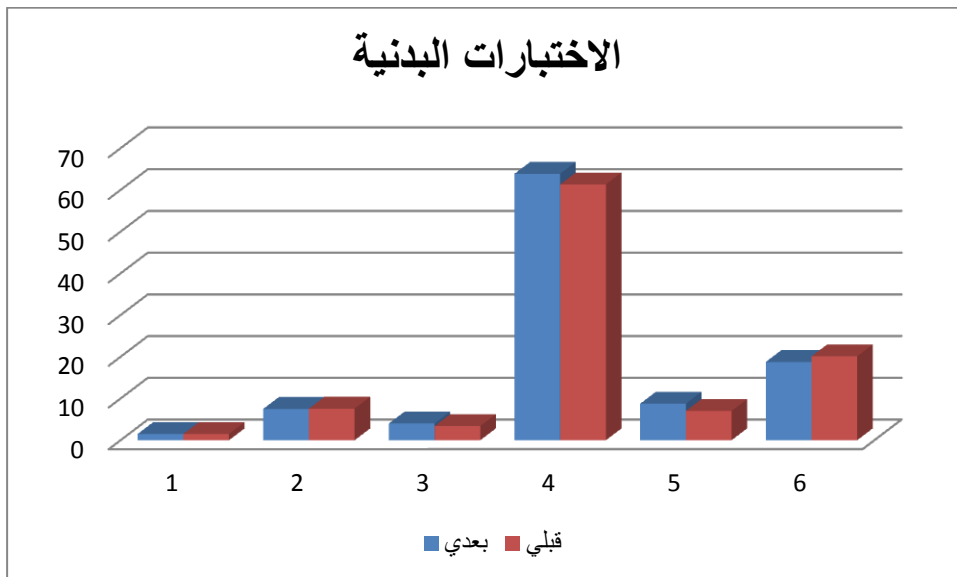
الجدول رقم (6): يوضح نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث الضابطة و التجريبية.

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (6) أن كل قيم "ت المحسوبة" للاختبارات المهارية انحصرت بين (2.74 و 4.98) و هي أكبر من قيمة "ت الجدولية" و المقدر ب(2.11) عند درجة الحرية 16 و مستوى الدلالة 0.05 مما يؤكد وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين، لصالح العينة التجريبية في الاختبارات المهارية . كما يتضح لنا من خلال نفس الجدول أن قيم "ت المحسوبة" لكل من الاختبارين 3 و 5 من الاختبارات البدنية كانت 2.24 و 2.12 و هي أكبر من قيمة "ت الجدولية" المقدر ب 2.11 مما يؤكد وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين، لصالح العينة التجريبية في الاختبارين المذكورة.

أما بالنسبة للاختبارات 1- 2 - 4 - 6 للاختبارات البدنية أن قيمة "ت المحسوبة" تراوحت بين (0.26-1.34) و هي أصغر من قيمة "ت الجدولية" المقدره ب 2.11 مما يؤكد عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين، لصالح العينة التجريبية في الاختبارين المذكورة.



الشكل البياني رقم 05: يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات البعدية بين العنيتين للاختبارات المهارية .



الشكل البياني رقم 06: يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات البعدية بين العنيتين للاختبارات البدنية.

من خلال الشكل البياني رقم 05 و الشكل رقم 06 يتضح لنا مدى اختلاف قيم المتوسطات الحسابية للعينتين في جميع الاختبارات المهارية و الاختبارين 3 و 5 للاختبارات البدنية لصالح العينة التجريبية. مما يؤكد التأثير الايجابي للبرنامج ، و مدى تقارب قيم المتوسطات الحسابية للاختبارات 1 - 2 - 4 - 6 للاختبارات البدنية مما يوضح عدم تأثير البرنامج .

2-2. المناقشة:

2-2-1. مناقشة الفرضية الأساسية:

التي تشير إلى "ان لاستخدام برنامج تدريبي أثر ايجابي على تحسين بعض المهارات الأساسية للاعبين لكرة القدم لدى لاعبي كرة القدم صنف اصاغر .
بعد المعالجة الإحصائية و استخدام "ت ستيودنت" لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها لغرض إصدار أحكام موضوعية فقد أظهرت النتائج صحة هذه الفرضية بحيث كانت نسبة "ت المحسوبة" أكبر من "ت الجدولية" الجدول رقم 06 و هذا ما يدل على أن هناك تطور في بعض المهارات الأساسية لكرة القدم قيد الدراسة للاختبارات البدنية والمهارية على التوالي (اختبار القوة الانفجارية للذراعين اختبار الرشاقة اختبار الاخمد اختبار مهارة التهديف اختبار مهارة التمرير اختبار مهارة الدرجة) و يرجع الباحثون هذا التطور الذي حققته عينة البحث على فاعلية استخدام البرنامج المطبق و الذي تم استخدامه مع العينة التجريبية و ذلك انطلاقا من الدراسة المشابهة ل "فغول سنوسي" و التي أجريت تحت عنوان "اقترح برنامج تدريبي باستخدام تمارين مندمجة بالكرة في تطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم" و التي توصلت أن التحضير البدني له تأثير ايجابي في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية و دراسة " بن قاصد علي الحاج محمد " و التي أجريت تحت عنوان "اثر البرنامج التدريبي المقترح للفترة الاعدادية في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين لكرة القدم" و التي توصلت إلى أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي في تطوير الصفات البدنية والمهارية للاعبين لكرة القدم .

الا أن بعض الاختبارات البدنية (اختبار التحمل القوة الانفجارية للذراعين اختبار المرونة اختبار سرعة الاستجابة للحركة) لم ينجح عليها البرنامج نظرا لعوامل مثل الفترة الزمنية الضيقة التي اجري فيها البرنامج ، غيابات اللاعبين ، انعدام صالة مغطاة .

2-2-2. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

التي تشير إلى "لاستخدام البرنامج التدريبي أثر ايجابي على تحسين مهارة الاخمداد و التهديف والدرجة والتمرير لدى لاعبي كرة القدم صنف اصاغر".
بعد المعالجة الإحصائية و استخدام "ت ستيودنت" لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها لغرض إصدار أحكام موضوعية فقد أظهرت النتائج صحة هذه الفرضية بحيث كانت نسبة ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية الجدول رقم (06) و هذا ما يدل على أن هناك تطور في مهارة الدرجة و التهديف والتمرير والاخمداد في كرة القدم. و يرجع الطلبة هذا التطور الذي حققته عينة البحث على فاعلية استخدام البرنامج المطبق و المتمثل في التحضير البدني و الذي تم استخدامه مع العينة التجريبية، و ذلك استنادا على دراسة" بن قاصدي علي الحاج محمد " و التي أجريت تحت عنوان "اثر البرنامج التدريبي المقترح للفترة الإعدادية في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية للاعبي كرة القدم " و التي توصلت إلى أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي في تعلم مهارة التهديف الدرجة التمرير الإخمداد.

3-2-2. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

التي تشير إلى "لاستخدام البرنامج التدريبي أثر ايجابي على تحسين الجانب البدني (القوة الانفجارية للذراعين الرشاقة) في كرة القدم لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر".

بعد المعالجة الإحصائية و استخدام "ت ستيودنت" لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها لغرض إصدار أحكام موضوعية فقد أظهرت النتائج صحة هذه الفرضية بحيث كانت نسبة ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية الجدول رقم (06) و هذا ما يدل على أن هناك تطور في القوة الانفجارية للذراعين الرشاقة. و يرجع الطلبة هذا التطور الذي حققته عينة البحث على فاعلية استخدام البرنامج التدريبي المطبق و الذي تم استخدامه مع

العينة التجريبية، و ذلك توافقا مع دراسة" بن قاصدي علي الحاج " و التي توصلت إلى أن للبرنامج التدريبي تأثير ايجابي في تطوير القوة الانفجارية للذراعين الرشاقة
2-2-4. مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

التي تشير إلى "لاستخدام الأسلوب الأمري أثر ايجابي على تحسين مهارة التنطيط في كرة اليد لدى تلاميذ الطور المتوسط".

بعد المعالجة الإحصائية و استخدام "ت ستيودنت" لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها لغرض إصدار أحكام موضوعية فقد أظهرت النتائج صحة هذه الفرضية بحيث كانت نسبة ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية الجدول رقم (05) و هذا ما يدل على أن هناك تطور في مهارة التنطيط في كرة اليد.(اختبار التنطيط على الشكل المتعرج) و يرجع الباحثان هذا التطور الذي حققته عينة البحث على فاعلية استخدام الأسلوب المطبق و المتمثل في الأسلوب الأمري و الذي تم استخدامه مع العينة التجريبية، و ذلك تماشيا مع دراسة" د. إسماعيل محمد رضا " و التي أجريت تحت عنوان "تأثير استخدام بعض أساليب التدريس في تعلم بعض المهارات أساسية في كرة اليد " و التي توصلت إلى أن للأساليب التدريسية المستخدمة (الأمري، التبادل، التضميني) تأثير ايجابي في تعلم مهارة التمرير و الاستقبال ، التصويب و التنطيط.

2-3. الاستنتاجات:

- أ. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و التجريبية لصالح هذه الأخيرة في المهارات المدروسة مما يبرز التأثير الايجابي التحضير البدني .
- ب.يساعد التحضير البدني على تنمية مستوى تعلم المهارات المدروسة (التهديف الاخمام الدرجة التمرير).
- ج. صلاحية استخدام التحضير البدني في تعلم المهارات المدروسة على لاعبين صنف اصاغر.
- د. حقق التحضير البدني فوائد في رفع مستوى التعلم في المهارات الأساسية لكرة القدم.

2-4. الاقتراحات و التوصيات:

انطلاقا مما توصل إليه الطلبة و استنادا إلى ما تم استنتاجه، فقد تمثلت أبرز التوصيات فيما يلي:

أ. الاستفادة من التحضير البدني في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة القدم في المرحلة العمرية {15 سنة}.

ب. إجراء دراسات لمعرفة مدى تأثير استخدام أساليب تدريبية أخرى و تأثيرها على المهارات الأساسية لكرة القدم.

ج. إجراء دراسات لمعرفة مدى تأثير استخدام أساليب تدريبية أخرى و تأثيرها على رياضات أخرى.

د. إجراء دراسات أخرى يتم من خلالها مقارنة أثر استخدام التحضير البدني مع أساليب تدريبية حديثة.

هـ. إجراء دراسات مشابهة بتدعيم التحضير البدني بوسائل تعليمية متقدمة لتسهيل العملية التعليمية.

و. تجريب البرنامج التدريبي المقدم على فئات عمرية أخرى .

خاتمة :

وصلنا والحمد لله إلى نهاية بحثنا هذا بعد بذل مجهود من العمل والتحليل وتوصلنا من خلال ذلك إلى إثبات جميع الفرضيات المقترحة والتي تمثل محتواه حول أثر التدريب البدني في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم صنف 15 سنة ، حيث اتضح لنا في الجانبين النظري والتطبيقي ، حيث من بحثنا هذا ارتأينا إلى تحقيق الأهداف المسطرة والتي تمثلت في التعرف على تأثير التدريب البدني في تطوير الصفات البدنية وكذلك الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أصاغر .

- حيث شمل بحثنا هذا بابين :

الباب الأول وقد خصص للدراسة النظرية، الباب الثاني فقد اشتمل على الدراسة التطبيقية.

الباب الأول والذي قسم إلى فصلين حيث تطرقنا في الفصل الأول إلى التدريب الرياضي وتخطيط الدورات التدريبية أما في الفصل الثاني إلى طرق التدريب الرياضي.

الباب الثاني تضمن فصلين كذلك :

1 الفصل الأول : (منهجية البحث والإجراءات الميدانية)، واشتمل عينة البحث، منهجية البحث، الدراسة الاستطلاعية.

2 الفصل الثاني تضمن عرض النتائج التي تم التوصل إليها وتحليلها كما اشتمل على مناقشة الفرضيات والاستنتاجات

وفي ضوء ما تم التوصل إليه من نتائج فإن أهم التوصيات تمثلت في ضرورة استخدام هذا البرنامج التدريبي على مختلف الفئات العمرية حيث رأينا أنه يمكن ان يكون له أثر إيجابي كما كان له أثر إيجابي على الفئة العمرية التي أجرينا عليها هذا البرنامج والتي تمثلت في لاعبي كرة القدم صنف الأصاغر .

-وفي الأخير نتمنى أن يسمح عملنا هذا بفتح الباب للبحث في هذا الموضوع وأن يكون قاعدة ومنطلقا لأبحاث أخرى ولفئات عمرية أخرى.

قائمة المصادر والملاحق

المراجع باللغة العربية:

1. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح - أحمد نصر الدين سيد - فسيولوجيا اللياقة البدنية - دار الفكر العربي ط1-1993.
2. أمر الله أحمد الباسطي - قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته - منشأة المعارف - ط1 - 1997
3. أمين أنور الخوري - أصول التربية البدنية والرياضية - دار الفكر العربي .
4. عادل عبد البصير علي - التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق - 1999.
5. محمد حسن علاوي - علم التدريب الرياضي - دار المعارف - 1994.
6. محمد عثمان - الحمل التدريبي والتكيف - دار الفكر العربي ط1-2000
7. محمد عوض بسيوني - فيصل ياسين الشاطئ - نظريات وطرق التربية البدنية - ديوان المطبوعات الجامعية - ط1-1987.
8. محمد عوض بسيوني - فيصل ياسين الشاطئ - نظرية وطرق التربية الرياضية - ديوان المطبوعات الجامعية - الجزائر - ط2-1992.
9. مفتي إبراهيم حماد - التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة - دار الفكر العربي 2001-ط1 .
10. مفتي إبراهيم محمد - أساسيات كرة القدم - دار عالم المعرفة - ط1-1994

11. مهند حسين البشتاوي احمد إبراهيم الخواجا- مبادئ التدريب الرياضي - دار
وائل للنشر - ط1-2005.

12. موفق مجيد المولى - الإعداد الوظيفي لكرة القدم فسيولوجيا التدريب -
مناهج خطط - دار الفكر العربي - ط1-1999.

13. نوال إبراهيم شلتوت د- اميرفت على خفاجة - كتاب طرق التدريس في
التربية البدنية والرياضية-1994.

المراجع باللغة الأجنبية:

14. Jurgen Weineck- Manuel d'entrainement - 4eme
édition 1997

الملاحق

الاختبارات المهارية : وتشمل هذه الاختبارات أربعة (04) وحدات

- الوحدة الأولى ----- إخماد الكرة
 الوحدة الثانية ----- التهديف في المرمى
 الوحدة الثالثة ----- التمرير
 الوحدة الرابعة ----- الدحرجة

نتائج الإختبارات القبلية يوم 22 فيفري 2017

الوحدة 04	الوحدة 03	الوحدة 02	الوحدة 01	الاختبارات اللاعبين
06	08	10	10	01
08	08	08	10	02
08	10	08	06	03
06	06	06	06	04
08	06	08	04	05
06	06	10	06	06
08	06	06	10	07
08	08	08	06	08
06	06	06	08	09
08	08	08	06	10
06	06	10	08	11
05	06	08	08	12
04	08	06	04	13
08	08	08	06	14
08	08	08	06	15
10	10	10	08	16
08	08	08	08	17
06	06	06	08	18

الاختبارات المهارية : وتشمل هذه الاختبارات أربعة (04) وحدات

- الوحدة الأولى ----- إخماد الكرة
 الوحدة الثانية ----- التهديف في المرمى
 الوحدة الثالثة ----- التمرير
 الوحدة الرابعة ----- الدحرجة

نتائج الإختبارات البعدية يوم 25 فيفري 2017

الوحدة 04	الوحدة 03	الوحدة 02	الوحدة 01	الاختبارات اللاعبين
10	08	10	10	01
08	10	09	10	02
08	10	10	09	03
10	10	09	09	04
08	10	10	10	05
08	10	10	10	06
10	09	10	10	07
10	09	10	08	08
10	10	08	10	09
10	10	08	08	10
08	06	08	08	11
08	08	10	08	12
06	06	08	05	13
08	06	10	08	14
06	10	08	08	15
08	08	06	06	16
08	10	08	08	17
06	08	08	06	18

الاختبارات البدنية : وتشمل هذه الاختبارات ستة (06) وحدات

- الوحدة الأولى ----- التحمل جري (6 دقائق) حول الملعب.
 الوحدة الثانية ----- سرعة الاستجابة الحركية الركض عكس الإشارة.
 الوحدة الثالثة ----- القوة الانفجارية للذراعين رمي الكرة الطبية وزن (2) كغ.
 الوحدة الرابعة ----- القوة الانفجارية للرجلين الوثب العمودي من الثبات.
 الوحدة الخامسة ----- الرشاقة الجري باتجاهات مختلفة حول (5) شواخص.
 الوحدة السادسة ----- المرونة الوقوف على مسطبة وثني الجذع إلى الأمام.

نتائج الإختبارات القبلية يوم 22 فيفري 2017

الاختبارات اللاعبين	الوحدة (01) كلم	الوحدة(02) ثانية	الوحدة(03) متر	الوحدة (04) سنتمتر	الوحدة (05) ثانية	الوحدة (06) سنتمتر
01	1.40 كلم	8.12	2.5	60	9.51	18
02	1.42 كلم	7.51	2.9	57	8.12	20
03	1.38 كلم	7.99	3.1	62	8.99	22
04	1.50 كلم	8.16	2.7	55	9.16	16
05	1.36 كلم	8.01	4.1	66	9.01	15
06	1.66 كلم	7.52	3.7	57	9.10	17
07	1.57 كلم	6.99	3.4	62	8.84	20
08	1.38 كلم	8.04	4.1	58	8.64	19
09	1.55 كلم	7.00	2.9	61	9.55	16
10	1.42 كلم	7.35	3.9	67	8.96	15
11	1.39 كلم	7.99	3.6	63	9.00	17
12	1.56 كلم	7.20	3.9	66	9.08	18
13	1.67 كلم	6.80	4.2	69	8.12	16
14	1.62 كلم	6.93	4.8	60	9.24	20
15	1.44 كلم	7.89	3.9	59	8.14	22
16	1.51 كلم	8.00	2.9	63	8.92	20
17	1.39 كلم	7.95	3.8	57	9.88	17
18	1.47 كلم	8.03	4	66	9.34	19

الاختبارات البدنية : وتشمل هذه الاختبارات ستة (06) وحدات

- الوحدة الأولى ----- التحمل جري (6 دقائق) حول الملعب.
 الوحدة الثانية ----- سرعة الاستجابة الحركية الركض عكس الإشارة.
 الوحدة الثالثة ----- القوة الانفجارية للذراعين رمي الكرة الطبية وزن (2) كغ.
 الوحدة الرابعة ----- القوة الانفجارية للرجلين الوثب العمودي من الثبات.
 الوحدة الخامسة ----- الرشاقة الجري باتجاهات مختلفة حول (5) شواخص.
 الوحدة السادسة ----- المرونة الوقوف على مسطبة وثني الجذع إلى الأمام.

نتائج الإختبارات البعدية يوم 2017/04/25

الاختبارات اللاعبين	الوحدة (01) كلم	الوحدة(02) ثانية	الوحدة(03) متر	الوحدة (04) سنتمتر	الوحدة (05) ثانية	الوحدة (06) سنتمتر
01	1.44	8.08	2.80	62	1.30	20
02	1.42	7.49	3.10	60	6.10	22
03	1.40	7.69	3.50	62	8.50	24
04	1.59	8.02	2.90	57	7.00	18
05	1.40	7.95	4.25	67	8.50	16
06	1.70	7.40	3.90	60	6.10	20
07	1.61	6.80	3.60	62	8.10	22
08	1.39	8.00	4.15	60	8.30	20
09	1.55	6.80	3.10	62	9.30	19
10	1.45	7.15	4.60	67	8.80	17
11	1.40	7.95	3.70	63	8.88	18
12	1.58	7.15	3.90	66	9.00	18
13	1.70	6.88	4.20	69	8.00	17
14	1.60	6.99	4.80	60	9.10	20
15	1.50	7.80	4.10	60	8.10	22
16	1.50	7.95	3.15	64	8.90	21
17	1.40	7.88	4.80	59	9.80	17
18	1.50	7.94	4.05	67	8.29	20