الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية و الرياضية

أثر التحضير البدني المدمج في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة.

بحث تجريبي اجري على فريق شباب المشرية تحت 17 سنة

إعداد الطالبان:

- طرفاية نور الدين .
- زكراوي مبارك
- سمغوني عبد الكريم .

تحت أشراف:

د. مسالتي لخضر

الأستاذ المصحح:

د. فغلول السنوسي

السنة الجامعية : 2018/2017

شكر و تقدير

نحمد الله حمدا كثيرا بمنه وكرمه علينا وتوفيقه لنا بإتمام هذا البحث المتواضع ونسأله تعالى أن يوفقنا لما يحبه ويرضى.

إلى كل من أضاء بعلمه عقل غيره وأهدى بالجواب الشافي حيرة سائليه فأظهر بسماحته تواضع العلماء و برحابته سماحة العارفين.

نتقدم بأسمى آيات الشكر والامتنان والتقدير والمحبة إلى الذين حملوا أقدس رسالة في الحياة، إلى الذين مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة

إلى الأستاذ والبروفيسور الذي تكرم بالإشراف على هذا البحث "ميسالتي لخضر " والذي لم يبخل علينا بتوجيهاته ونصائحه القيمة حتى آخر نقطة في هذا البحث.

كما نتوجه بالشكر إلى كل أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم

إلى الذين كانوا عونا لنا في بحثنا هذا و نورا يضيء الظلمة التي كانت تقف أحيانا في طريقنا، إلى الذين زرعوا التفاؤل في دربنا وقدموا لنا المساعدات و التسهيلات و الأفكار والمعلومات

ويبقى رجاؤنا من المولى عز وجل أن يلقى هذا البحث المتواضع القبول و النجاح إن شاء الله.

اهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

اهدي ثمرة عملي الى من قال فيها ما يلي

وبالوالدين احسانا صدق الله العظيم

الى التي عانت وقاست من اجلي وصبرت الى التي تعبت من اجل ان تراني رجلا وان

اهديتها كنوز الدنيا فلن اوفي لها حقها امي العزيزة احبك

الى الذي علمني كيف اتحدى مصاعب الحياة .الى الذي جعل مني رجلا ابي العزيزمحمد احبك

ابنائهم

الى اعمامي و عماتي و ابنائهم و بناتهم و اخوالي وخالتي والى جدتي العزيزة والى جميع اصدقائي من قريب ومن بعيد دون استثناء خصوصا اصدقاء الجامعة

الى كل من علمني حرفا طيلة مشواري الدراسي

الى كل هؤلاء اهدي عملي هذا.

الطالب:سمغوني عبد الكريم

اهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

اهدي ثمرة عملي الى من قال فيها ما يلي

وبالوالدين احسانا صدق الله العظيم

الى التي عانت وقاست من اجلي وصبرت الى التي تعبت من اجل ان تراني رجلا وان

اهديتها كنوز الدنيا فلن اوفي لها حقها امي العزيزة احبك

الى الذي علمني كيف اتحدى مصاعب الحياة .الى الذي جعل مني رجلا ابي العزيزمحمد احبك

ابنائهم

الى اعمامي و عماتي و ابنائهم و بناتهم و اخوالي وخالتي والى جدتي والى جميع اصدقائي من قريب ومن بعيد دون استثناء خصوصا اصدقاء الجامعة

الى كل من علمني حرفا طيلة مشواري الدراسي

الى كل هؤلاء اهدي عملي هذا.

الطالب :طرفاية نور الدين

اهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

اهدي ثمرة عملي الى من قال فيها ما يلي

وبالوالدين احسانا صدق الله العظيم

الى التي عانت وقاست من اجلي وصبرت الى التي تعبت من اجل ان تراني رجلا وان

اهديتها كنوز الدنيا فلن اوفي لها حقها امي العزيزة احبك

الى الذي علمني كيف اتحدى مصاعب الحياة .الى الذي جعل مني رجلا ابي العزيزمحمد احبك

الى كل اخوتي فيصل ومحمد و عبد المجيد و اخواتي والى ابنائهم

الى اعمامي و عماتي و ابنائهم و بناتهم و اخوالي وخالتي والى جدتي العزيزة يمينة والى زوجتي المستقبلية بودى والى جميع اصدقائي من قريب ومن بعيد دون استثناء خصوصا اصدقاء الجامعة

الى كل من علمني حرفا طيلة مشواري الدراسي

الى كل هؤلاء اهدي عملي هذا.

الطالب زكراوي مبارك

الطالب زكراوي مبارك

محتوى البحث:

إهداء:.....ج
شكر و تقدير:.....د

قائمة المحتويات:

قائمة الجداول:.....ط
قائمة الأشكال:.....ي

التعريف بالبحث:

مقدمة:.....02
2- مشكلة الدراسة:.....03
3- فرضيات البحث..... 05
4- مصطلحات البحث.....08.
5- الدراسات المشابهة..... 11

الباب الأول: الدراسة النظرية

الفصل الأول: التخطيط في التدريب الرياضي

1-1-التخطيط في المجال الرياضي 13
1-2- التخطيط في التدريب الرياضي.....14
1-3-اهمية التخطيط الرياضي 15
1-4-أنواع التخطيط..... 16
1-5-عوامل نجاح التخطيط الرياضي..... 18
1-6-معيقات التخطيط الرياضي ..... 21.

الفصل الثاني:التدريب الرياضي المدمج و الفئة العمرية

تمهيد:.....24
2-1- التدريب الرياضي.....25
2-1-مفهوم التدريب الرياضي.....25
2-2- أهداف التدريب الرياضي..... 26
2-3- طرائق التدريب الرياضي..... 26
2-4- مفهوم طرائق التدريب الرياضي.....26
2-5-أنواع طرائق التدريب الرياضي..... 26
2-5-1- طريقة التدريب المستمر.....26
2-5-2- طريقة التدريب الفتري 27
2-5-3- طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة.....27
2-5-4 طريقة التدريب التكراري 28
2-5-5- طريقة التدريب المرتفعات 28
2-5-6- طريقة التدريب الدائري 28
2-6-مبادئ التدريب الرياضي الحديث 29
2-6-1-مبدأ الإدراك.....30
2-6-2-مبدأ إستخدام الحواس 30
2-6-3-مبدأ الشمولية 31
2-6-4-مبدأ التدريب الفردي 31
2-6-5-مبدأ الخصوصية 31
2-6-6- مبدأ الإستمرارية 31
2-6-6- مبدأ التنويع..... 31
2-7-التحضير البدني المدمج..... 32
2-8-1التدريب المدمج.....32
2-9- إيجابيات التحضير البدني المدمج.....32

2-10- التحويلات في التحضير البدني المدمج.....32
2-11- أشكال التحضير البدني المدمج.....33
2-12- الصفة البدنية.....34
2-13- طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة.....34
2-14- المرحلة العمرية.....35

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث

1-1-منهج البحث.....40
1-2 مجتمع و عينة البحث:.....41
1-3- متغيرات البحث..... 41
1-4-مجالات البحث.....44
1-4-1-المجال البشري.....45
1-4-2-المجال المكاني.....46
1-4-3-المجال الزماني.....46
1-5- أدوات البحث :.....48
1-6- الأسس العلمية للاختبار المستخدمة:.....50
1-7- الدراسات الإحصائية:..... 51

الفصل الثاني: تحليل ومناقشة النتائج

2-1-عرض ومناقشة نتائج الدراسة:.....52
2-2-1- عرض ومناقشة نتائج العينة الضابطة:.....53
2-2-1-1- اختبارالجلوس من وضع الرقود.....55
2-2-1-2-اختبارالمضخة.....58.
2-2-1-3-اختبار الخمس وثبات المتتالية 60
2-2-2- المجموعة التجريبية:.....60
2-3-مقارنة النتائج:.....61

2-4- الاستنتاجات:.....67
2-5- مناقشة الفرضيات:.....68
2-6- اقتراحات.....71
2-7- خلاصة عامة.....74
قائمة المراجع.
الملاحق.

الفصل التمهيدي

مقدمة:

– منذ الوهلة الأولى ندرك تماما ظان كرة القدم تعد في وقتنا الحاضر الرياضة الأولى محليا وعالميا نظرا لكثرة متابعيها ومحبيها،فإن التطور الكبير الحاصل في الميدان الرياضي خاصة كرة القدم في المنافسات لم يكن وليد الصدفة وإنما جاء نتيجة لتطور البحث العلمي وعلاقتها بإستخدام أساليب ومباديء علمية لتصحيح مسارات عملية التدريب من أجل الوصول إلى أدق النتائج والإستجابات التي تكون قريبة في حالة اللعب الواقعية مع التطور الذي طرأ على كرة القدم في أغلب دول العالم في الفترة الأخيرة من حيث أساليب اللعب والخطط وارتفاع أداء المستوى الفني والبدني للاعبين وارتفاع شدة التنافس وتقارب المستويات في حدود قانون اللعبة .

– يعد التدريب الرياضي الحديث لكرة القدم عملية تربوية منظمة مبنية على أسس علمية هدفها الوصول باللاعب إلى أرقى المستويات، لكن من خلال إلقاء نظرة على واقع تدريب الناشئين في الجزائر تتضح لنا العشوائية الكبيرة في عملية التخطيط للبرامج والوحدات التدريبية وذلك بالتركيز على العمل بالطريقة التقليدية واعتمادا على أسلوب التدريب المنفصل بإعتباره أسلوب يعمل على فصل كل جانب على آخر وعدم إدراك أهمية التدريب بأسلوب التحضير البدني المدمج والذي يسمح بإثراء مخزون اللاعب بمجموعة من الإمكانيات في وقت قصير وبأسلوب مشوق يمكنه من أداءه للسلوك المناسب في الوقت والمكان المناسبين ، ومن هذا الجدول قمنا بتحديد موضوع بحثنا بإقتراح وحدات تدريبية لأثر التحضير البدني المدمج في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم

تطرقنا في بحثنا الى فصلين في الجانب النظري ؛في الفصل الأول تحدثنا عن التخطيط في التدريب الرياضي .أما الفصل الثاني تحدثنا عن التدريب الرياضي

والتحضير البدني المدمج والفئة العمرية . أما في الجانب التطبيقي فقد تناولنا منهجية البحث واجراءاته الميدانية ؛أما الفصل الثاني فقمنا بعرض وتحليل النتائج المتحصل عليها.

1 – مشكلة البحث :

– إن التطور التكنولوجي الراهن والإزدهار الذي وصلت له البشرية قد وصل صداه في عالم كرة القدم مما ساهم كثيرا في تطور مجال التدريب الرياضي،من إعداد وتطوير لوحدات بغية رفع كفاءة اللاعبين من جميع النواحي، فاللاعب يحتاج إلى عناية به وهذا لتفادي إختفاء الموهوبين .

يعتبر التحضير البدني للاعب كرة القدم إحدى الركائز الأساسية التي تتطلبها اللعبة خلال الموسم التدريبي فالتحضير البدني هو عملية تطبيقية لرفع حالة تدريبية للاعب واكتسابه اللياقة البدنية والحركية لهذا يرى الطالب الحاجة إلى أهمية استخدام التحضير البدني المدمج والذي يعد ضرورة ملحة حيث يذكر **ألكسندر 2008** " أن إدماج الكرة في العمل البدني يسمح بإكتساب القدرات المهارية للاعبين هو الأفضل والأسرع لما يتوفر لديه من تكرارات حركية مؤثرة في فترات زمنية متتالية وكذلك عن طريق إدماج الجانب البلدني بالمهاري " ، ومنه توصل الطلبة إلى تحديد موضوع الدراسة في كيفية توظيف وحدات تدريبية مقترحة بالتحضير البدني المدمج في تنمية القوة المميزة بالسرعة لكرة القدم لفئة أكثر من 17 سنة .

1– التساؤلات :

– ماهو تأثير استخدام وحدات تدريبية مقترحة للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة المميزة بالسرعة؟

– هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الإختبارات البدنية البعدية ؟

2 – أهداف البحث :

–معرفة استخدام وحدات تدريبية مقترحة للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة المميزة بالسرعة.

–. معرفة الفروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الإختبارات البدنية البعدية.

3– <u>فرضيات البحث</u> :

–. استخدام وحدات تدريبية مقترحة للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة المميزة بالسرعة.

– هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الإختبارات البدنية البعدية.

4– مصطلحات البحث :

– التحضير البدني المدمج :

لغة : هو دمج التحضير البدني بالكرة .

إصطلاحا: هو إدماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح للاعبين بإكتساب قدرات فنية تكتيكية وبدنية في ظرف قياسي ونعرفه كذلك بأنه :التدريب بالدمج بين التمارين البدنية والمهارية والتكتيكية من أجل تحقيق الهدف المرجو

– القوة المميزة بالسرعة :

لغة : هي صفة مركبة من القوة والسرعة وتعرف بأنها القدرة على إظهار القوة بأسرع وقت ممكن.(weinec, 1992)

إصطلاحا : تعرف بأنها مقدار الجهاز العصبي للتغلب على مقومات بإنقباض عضلي سريع ، وفي تعريف أخر " المقدرة على بذل أقصى قوة في أقل زمن ممكن " **(علي ناصف،قاسم حسن حسين 1978 ص 278)**

وفي تعريف أخر " هي القدرة على إخراج أقصى قوة في أقصر وقت "وهذا كل من إتفق عليه "**لارسون**" و "**يوكم**" .

ويعرفها "**هار**" بكونها قدرة الفرد في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركة مرتفعة وهي عنصر مركب من القوة العضلية والسرعة .

- كرة القدم:

لغة : هي لعبة جماعية تتم بين فريقين كل فريق يتكون من 11 لاعبا يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى هدف ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على الهدف **(مأمور بن حسني السلماني 1998 ص 90)**

- **إجرائيا :** هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الفئات ، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما 11 لاعبا ، يتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولايسمح إلا للحارس بلمس الكرة بيده ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط وحكم تماس وحكم رابع لمراقبة الوقت .

5- الدراسات المشابهة :

1- الدراسة الأولى : زبوج واضح

عنوان بحثه:

التحضير البدني المدمج ودوره في تطوير الأداء المهاري للاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين ، بحث مقدم لنيل شهادة الماستر سنة 2010-2011

- **إشكالية الدراسة :** هل للتحضير البدني المدمج دور إيجابي في تطوير الأداء المهاري للاعبي كرة القدم ؟

هل المدرب تكوين خاص بعملية التحضير البدني المدمج ؟

أهداف الدراسة :

- إدراك أهمية التحضير البدني المدمج وما يعكسه على الأداء المهاري
- إبراز أهمية التكوين العلمي للمدرب
- إبراز دور التحضير البدني المدمج في تطوير الأداء المهاري للاعبين

الفرضيات :

- التحضير البدني المدمج يأثر على الأداء المهاري إيجابيا
- إن التكوين العلمي للمدرب يلعب دورا كبيرا في نجاحه
- المنهج المستخدم دراسة مسحية

الإستنتاجات :

1- التحضير البدني المدمج يساعد لاعبي كرة القدم على التطوير الجيد للأداء المهاري في كرة القدم

2- المؤهل العلمي المحصل عليه من طرف المدربين مهم جدا وهذا ما يؤهلهم للتدريب بطريقة صحيحة ويرفع من مستوى قسم ما بين الرابطات كرة القدم

3- جل المدربين مارسو كرة القدم وهذا ما جعلهم ناجحين كمدربين

عينة البحث :

شملت عينة البحث من خلال الإستبيان 16 مدربا معتمدين في قسم ما بين الرابطات لكرة القدم صنف أكابر .

أدوات البحث :

المصادر والمراجع والإستثمارات ، اسبيان المدربين ، وسيلة إحصائية ، النسبة المئوية

الدراسة الثانية : صاحب الدراسة كوردورلي محمد مضمون أبوبكر :

عنوان بحثه تأثير التحضير البدني المدمج لتنمية القوة العضلية وتحسين بعض المتغيرات الفيزيولوجية لدى ناشيء كرة القدم ، بحث مقدم لنيل شهادة الماستر 2012- 2013

إشكالية الدراسة :

- هل التحضير البدني المدمج له دور إيجابي في تنمية القوة العضلية وتحسين بعض المتغيرات الفيزيولوجية عند ناشيء كرة القدم ؟

- هل تنمية القوة العضلية تساهم في تطوير الجانب الفيزيولوجي عند لاعبي كرة القدم (ناشيء بالتحضير البدني المدمج) ؟

أهداف الدراسة :

– التعرف على أثر التحضير البدني المدمج لتنمية القوة العضلية لتحسين بعض القدرات الفيزيولوجية لدى لاعبي كرة القدم (ناشئ أقل من 14سنة)

– مدى الترابط بين تنمية القوة وما يتضح به اللاعب من قدرات فيزيولوجية

فرضيات البحث :

– التحضير البدني المدمج له دور إيجابي في تنمية القوة العضلية عند لاعبي كرة القدم ناشيء أقل من 17 سنة ؟

– التحضير البدني المدمج لتنمية القوة العضلية يؤثر إيجابا في تحسين بعض المتغيرات الفيزيولوجية لدى لاعبي كرة القدم

– وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في الإختبار البعدي لصالح هذه الأخيرة في نتائج بعض المتغيرات الفيزيولوجية في تنمية القرات العضلية

المنهج المستخدم : دراسة تجريبية

استنتاجات :

– برنامج بالتحضير البدني المدمج أدى إلى تنمية القوة العضلية للمجموعة العضلية التي يطبق عليها البرنامج .

– أفرزت نتائج المعالجة الإحصائية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي البحث لصالح الإختبار البعدي في إختبارات القوة العضلية المختلفة .

أهم توصية :

– ضرورة استخدام التحضير البدني المدمج ضمن المنهج التجريبي لما له من أثر إيجابي على تنمية القوة العضلية وتحسين بعض المتغيرات الفيزيولوجية عند لا عبي كرة القدم

عينة البحث : 30لاعبا (أقل من 17 سنة) من وداد مستغانم لكرة القدم .

أدوات البحث :

– المصادر العربية والأجنبية ، الإختبارات البدنية (القوة العضلية) واختبارات القياسات الفيزيولوجية

<u>الدراسة الثالثة : الأستاذ فغلول السنوسي (فغلول2012)</u>

تحت عنوان إقتراح برنامج تدريبي بإستخدام التمارين المدمجة بالكرة لتطوير بعض القدرات لتحمل السرعة عند لاعبي كرة القدم .

العينة : اشتملت عينة البحث على عدد 30 لاعبا كرة القدم للناشئين متمثلة في ترجي مستغانم ينشط في البطولة الوطنية القسم الأول والمسجاين في الرابطة الوطنية لكرة القدم الجزائرية (الجهة الغربية عددهم 16 فريق)

ثم اختبارهم بطريقة عمدية تتراوح أعمارهم بين 17–19 سنة موزعين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة (كل مجموعة تحتوي على 15 لاعبا).

الإجراءات:

استخدم الباحث المنهج التجريبي مع قياس قبلي وبعدي حيث تمثلت الإختبارات البدنية في (القوة العضلية ، اختبار البطن ، اختبار الوثب العمودي) .

الإختبارات الفيزيولوجية (اختبار" بريسكي"- السرعة الهوائية- القدرة الإسترجاعية – النبض)

أما الإختبارات المهارية لقياس مستوى الأداء المهاري للاعبي كرة القدم

أهم النتائج :

أدى البرنامج إلى زيادة معنوية وفروق ذات دلالة إحصائية لصالح التجريبية معادل على فعالية التمارين المدمجة بالكرة حيث يتوصل الباحث بتعميم التدريب المدمج على مختلف المراحل العمرية .

التعليق على الدراسات المشابهة :

تعد الدراسات المشابهة من أهم الوسائل بالنسبة للبحث العلمي ، بحيث تتناول معظم متغيرات البحث حيث تطرق الباحثون إلى مجموعة من البحوث المشابهة التي تناولت في الدراسة فئة لاعبي ترجي مستغانم لكرة القدم في التدريب الرياضي في مختلف الجوانب، خصوصا الجانب البدني (القوة العضلية) والفسيولوجي منها لمعرفة مستوى هذا الجانب عند هذه الفئة والعمل على تطويره من خلال إدخال مجموعة من تدريبات القوة العضلية بغية تحسين مستوى اللاعبين من الجانب البدني (القوة العضلية) و الفسيولوجي وذلك بتقديم الإهتمام والرعاية الكافيتين التي تناسبهم .

6- 1: من حيث المنهج : اتضح أنه تم إستخدام المنهج التجريبي في معظم الدراسات ويرجع ذلك إلى طبيعة الدراسات ومتطلباتها.

6-2: من حيث العينة : يتراوح حجم العينة ما بين 15-30 سنة من حيث السن فقد اشتملت العينات على مرحلة المراهقة 15-19 سنة .

نقد الدراسات المشابهة :

يختلف الطلبة مع الدراسات المشابهة التي تناولت التدريب بالتحضير البدني المدمج في عدم تحديد وحساب الآثار الفيزيولوجية لمختلف الوظائف من خلال اختبارات تتبعية على فترات تطبيق البرنامج لتجنب التدريب الزائد حيث أن جميع الدراسات لم تولي الإهتمام للجانب الوظيفي (الفيزيولوجي).

الفصل الأول:

التخطيط في التدريب الرياضي

1- التخطيط في المجال الرياضي :

يعد التخطيط عملية تنبؤية تعتمد على دراسات كمية للواقع مع مراعاة الخبرة، وماهو موجود من قدرات وإمكانات وما يمكن إيجاده تحقيق هدف معين ، فهو عملية وقائية تتم في مراحل مبكرة وبجهد منظم مع توفر الإمكانيات والقدرات ووضوح للأهداف التي يجب أن تقسم إلى قريبة ومتوسطة وبعيدة الأمر الذي يقتضي وضع جدول زمني معين لبلوغه .

فالتخطيط عملية واعية تستوجب التقييم والمقارنة بين الإنجاز الفعلي وما يقابله في الخطة المرسومة فصلة التخطيط في التربية البدنية عامة وبعلم التدريب خاصة لا تقل أهمية عن صلته بالاقتصاد والسياسة وبقية العلوم الأخرى وتكمن أهميته في كونها تضع حدا للعمل العشوائي المرتجل الذي غالبا ما تكون نتائجه غير مرضية .

- إن تخطيط العملية التدريبية يساعد المدرب الرياضي على تجزئة العمل وفق مراحل متعاقبة تستند الواحدة منها على نتائج سابقتها وتهيء التي تليها دون أي تكرار أو إضاعة للوقت والجهد أي تعد أجندة لتنظيم مراحل الواجبات التدريبية على وفق الأهداف المحددة والمرسومة، فبقدر ماهو مفيد للمدرب فهو مفيد للرياضي حيث أن تحقيقه للأهداف المرسومة سواء فرعية أم أساسية تعد الثمرة الملموسة فالجهد الذي تم بذله خلال المرحلة السابقة الأمر الذي يزيد من أهمية ودرجة استعداده لمواصلة البذل والعطاء متحديه للصعاب عاملا على تحقيق الهدف الرئيسي الذي تم تحديده للمدة الزمنية المخطط لها وهي ما تعرف بالخطة التدريبية .

- فالخطة هي مجموعة من التدابير المحددة التي تتخذ من أجل تحقيق هدف معين ، وهذا يعني أن مفهوم الخطة يحدد عنصران

- **أولهما** : وجود هدف : أي غاية تريد الوصول إليها

- **ثانيهما :** وضع تدابير محددة ووسائل مرسومة من أجل بلوغ الهدف ويرى شامل وأخرون " بأن التنبؤ والذي هو جوهر عملية التخطيط والركيزة الأساسية التي يقوم عليها "لا يقوم على التكهن أو الرجم بالغيب وإنما يقوم على التفكير المنطقي يقود إلى التوقعات الحكيمة لها ما يبررها عقلا وبناءا على تقديرات وافتراضات مبنية على أساس علمي مدروس لا على مجرد تكهنات أو اجتهادات شخصية أو عفوية

– يعني أن هذا التخطيط : تنبؤ + خطة

الخطة : هي الإطار العام الذي يحدد المعالم الأساسية للبرنامج التدريبي ومن خلال ما تقدم توجد عوامل لنجاح التدريب ومعوقات لعملية التخطيط وكما هو مبين أدناه :

ت2 : إن التخطيط في التدريب الرياضي يعتبر وضع خطة شاملة للصورة التنفيذية لمحتوى العملية التدريبية ككل بالاشتراك مع اللاعب معتمدا في ذلك على إدراكه لمتغيرات عملية التدريب مثل (اللاعب الإمكانات، الفرق المنافسة ، برنامج المسابقات) وبعد ذلك تأتي خطط المدرب اليومية نابعة من الخطة الشاملة ومحققة لها .

التخطيط في التدريب الرياضي :

تعريفه : هي وضع خطط شاملة للصورة التنفيذية لمحتوى العملية التدريبية ككل بالإشتراك مع اللاعب معتمدا في ذلك على إدراكه لمتغيرات عملية التدريب مثل (اللاعب ، الإمكانات ، الفرق المنافسة، برنامج المسابقات) وبعد ذلك تأتي خطط المدرب اليومية تابعة من الخطة الشاملة ومحققة لها .

والتخطيط عامة ينقسم إلى 3 مستويات :

1- التخطيط طويل المدى

2- التخطيط المرحلي (السنوي)

3- التخطيط لمرحلة تدريبية (واحدة)

ويجب أن يوضع في الإعتبار أن جميع مستويات التخطيط مرتبطة ببعضها البعض .

أهمية التخطيط الرياضي :

1- يجعل المدرب أكثر قدرة على وضع برنامج يحقق الوصول إلى الأهداف السامية للمارسة الرياضة

2- يساعد في وضوح الرؤية للمدرب بخصوص ما يتضمنه عمله وعلاقة ذلك بالأهداف العامة من وراء ممارسة الرياضة

3- يضمن التخطيط إمكانية الوصول للتقدير السليم لمختلف المراحل الرياضية .

4- يعمل على التنسيق بين الأهداف التعليمية والتربوية .

5- يحدد مواعيد المسابقات والبطولات في العام التدريبي.

أنواع التخطيط :

التخطيط الرياضي طويل الأجل (المدة 4 سنوات):

يعتبر هذا النوع أساسا هاما في عملية إعداد الناشئين ، فمن خلال هذا التخطيط تتم عملية وضع التصور الصحيح لعملية تأهيل وإعداد الفرد الرياضي لعدة سنوات في المستقبل ، كما توضع فيه وسائل وطرق التدريب ومعايير أو مؤشرات للتأكد من تحقيق المستوى الذي يتوقف على ما انجزه اللاعب من أهداف تم وضعها والتخطيط لها مستقبليا بأشكال مختلفة لمدة تتراوح من سنتين إلى ثلاث سنوات، وينقسم هذا النوع من التخطيط إلى نوعين :

1- تخطيط جماعي (للفريق الرياضي ككل)

2- تخطيط فردي (اللاعب وأحدا)

التخطيط الرياضي الفتري المرحلي المستمر (المدة سنة واحدة) :

هو نوع رئيسي في التخطيط الرياضي للناشئين أو الكبار وهم الناضجين من اللاعبين وخطة التدريب السنوية صورة واقعية لهذا النوع من التخطيط وفيها يجب توضيح عدة أمور

1- عدد الساعات التي يستغرقها التدريب على كل نوع من أنواع الإعداد (البدني، الفني، المهاري والنفسي).

2- عدد الموضوعات النظرية المفروض الإلمام بها واستيعابها خلال الفترة الزمنية المخططة من قبل اللاعبين .

3- الفترة الزمنية المحددة للمسابقات والمحاولات التجريبية التي تعقد أو تنظم

التخطيط ينقسم إلى ثلاث مستويات :

- التخطيط طويل المدى
- التخطيط المرحلي السنوي
- التخطيط لمرحلة تدريبية (واحدة)

4- عوامل نجاح التخطيط الرياضي

إن من أهم عوامل النجاح التي يجب أن نراعيها عند التخطيط لأي برنامج يتعلق بالشباب والرياضة ومن هذه العوامل نذكر :

4-1- الخطة تكون مستهدفة :

من المهم أن تكون الأهداف واضحة ومحددة تحديدا دقيقا وأهمية ذلك تكمن في أن الأهداف تساعد في توجيه تحديد الأسلوب لتحقيق ذلك الهدف،فضلا عن ذلك فإنه يساعده عند تقييم البرامج لأن عملية التقييم هي محاولة لقياس النتائج في ضوء ماكان مستهدفا تحقيقه.

4-2- تكون الخطة علمية :

لتفادي الوقوع في مشاكل تعجزنا عن تحقيق الأهداف المسطرة يجب إسناد الخطة على أسس علمية واقعية من خلال النظريات العلمية والفرضيات الواقعية .

4-3- تصميم الخطة في حدود الإمكانات :

يجب أن تكون مستلزمات الخطة متوفرة وإمكانيات تنفيذها يسيرة من ناحية الأجهزة والتجهيزات الضرورية وذلك لضمان خطة أكثر واقعية .

4-4- تنظيم الخطة :

يجب وضع خطوات متتابعة وتنفيذها ومتابعتها إلى من تتوافر لديهم الخبرة والدراية من أصحاب الإختصاص .

4-5 مراعاة الوقت المناسب لتفيذ الخطة

4-6استخدام الوسائل الإعلامية المناسبة

5- معيقات التخطيط الرياضي :

-5-1التغير المستمر :إن التغيرات الأتية التي تطرأ على الخطة باستمرار قد تضعف المعالجلت الآتية مما تؤثر سلبا على نتائج الخطة

5-2- عدم توافر الوقت للتخطيط : يجب توافر الوقت اللازم للتخطيط لإفراد الجهاز المعني بالتخطيط وكفايته ، لإمكانية التخطيط والتنفيذ والمتابعة وعدم توافره يشكل سلبا على التخطيط

5-3- صعوبة تقييم واختيار النتائج

5-4- عدم توافر الخبرة الفنية

5-5- الفهم الخاطىء لأهمية النشاط الرياضي

5-6- التخفيض المستمر في الميزانية

- خطة الوجدة التدريبية : تعتبر الوحدة التدريبية الأداة الرئيسية المستخدمة في تنظيم التدريب في الوحدة التدريبية يمكن للمدرب أن يأخذ رأي الرياضي في وضع مفردات هذه الوحدة وهناك أنواع من الوحدات التدريبية :

1- الوحدة التدريبية التعليمية : الواجب الرئيسي لهذا العنصر هو اكتساب مهارة أو أداء خطط جديدة فمثلا عندما يوضح المدرب الأهداف والإحما في قسم المقدمة فإن الوقت الباقي من زمن الوحدة التدريبية سيكون مكرسا أو مخصصا لتعليم المهارة الجديدة في حين

يستخدم المدرب الدقائق القليلة الباقية من زمن الوحدة التدريبية لتوضيح بعض الملاحظات المتعلقة بتحقيق الواجب إن لم يتحقق .

2- الوحدة التدريبية المساعدة : من خلالها سيحاول الرياضي تحسين مستوى اداء مهارته من خلال التعليم الإضافي .

3- وحدة تدريبية لإتقان مهارة معينة : هذا النوع من الوحدات يصمم فقط لأولئك الرياضيين الذين وصل أدائهم المهاري للمستوى المقبول خصوصا عند رياضيوا المستويات العالية حيث يكافح الرياضيون من أجل إتقان إعدادهم المهاري ، الخططي ، أو البدني .

4- وحدة تدريبية تقويمية : صممت هذه الوحدة من أجل إجراء الإختبارات للرياضيين أو للمسابقات الإستعراضية والتجريبية بالنسبة للألعاب الفرقية وبعض الألعاب الفردية، فمن بين واجبات هذه الوحدة هي القيام بعملية الإختبار النهائي لأعضاء الفريق ، تجانس أعضائه ، أو لإختيار واحد أو أكثر من عوامل التدريب .

- زمن أو مدة الوحدة التدريبية :

زمن الوحدة التدريبية ساعتين أو يمكن بين (4-5) ساعات فلو أخذنا بنظر الإعتبار أهمية الزمن في تخطيط الوحدة التدريبية هناك وحدات تدريبية :

أ- قصيرة ومدتها تكون بين (30-90) دقيقة

ب- متوسطة ومدتها تكون بين (2-3) ساعات

ث- طويلة ومدتها أكثر من (3) ساعات

هذا وإن الإختلاف الكبير لمدة زمن الوحدات التدريبية يمكن أن يكون ضمن الألعاب والفعاليات الرياضية الفردية، في حين تكون مدة زمن الوحدات التدريبية الفرقية ثابتة على الأكثر، من جهة أخرى فإن مدة زمن الوحدة التدريبية يعتمد على مفردات ومحتويات،نوع، شكل الفعالية أو اللعبة الرياضية ومستوى الإعداد البدني للرياضيين

- بناء الوحدة التدريبية :

يمكن أن نقسم الوحدة التدريبية طبقا لكل من الآراء المنهجية ،الفسيولوجية والنفسية إلى أقسام صغيرة تتيح للمدرب بإتباع مبدأ التدرج في زيادة ونقصان الجهد المستخدم إن البناء الأساسي للوحدة التدريبية يتألف من ثلاث أقسام أو أكثر :

1- القسم الإعدادي : (الإحماء) : وهو إعداد وتهيئة الرياضي نفسيا وفسيولوجيا لواجبات التدريب التالية ويوضح "**أوزولين**" بأن قدرة استمرار و فاعلية عمل أجهزة الجسم الوظيفية يمكن أن لا ترفع فورا لأن هناك وقت مطلوب لذلك .

إن الهدف من أداء الإحماء هو الوصول أو الإقتراب للحالة الفسيولوجية العالية قبل البدء في التدريب أو المشاركة في السباق **(أوزولين 1971)**

وكذلك يكون الإحماء للتهيأ للمنافسات الصعبة والتفادي التعرض للإصابات **(الباسطي 1998)**

- **للإحماء نوعان هما :**

- **الإحماء العام :** يجب أن يبدأ هذا النوع بالهرولة أو الركض من أجل تسريع جريان الدم في الجسم وترفع درجة الحرارة في جميع اجزاء الجسم بالإضافة إلى عدد من تمارين بدنية جافة، زمن مدة الإحماء يجب أن تتراوح بين (20–30) دقيقة

- **الإحماء الخاص :** الغرض منه تهيئة الرياضي للعمل المطلوب منه خلال القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية فهذا الإحماء لا يقتصر على إعداد الرياضي ذهنيا أو تنظيم أداء بعض التمارين فقط ، بل إلى إعداد الجهاز العصبي المركزي

2/ القسم الرئيسي : إن تسلسل مفردات أو محتويات القسم الرئيسي يجب أن تكون كالآتي :

- تعلم واتقان عناصر فنية وخططية في بداية القسم الرئيسي

- يتبع ذلك تنمية السرعة أو التوافق.

- بعدها يتم تنمية القوة .

- تنمية المطاولة يكون في نهاية القسم الرئيسي .

3- القسم الختامي : هذا القسم من الوحدة التدريبية يمثل الرجوع إلى حالة الراحة للرياضي ويتراوح زمنها بين (3–5) دقائق وقد تصل إلى 10 دقائق وحسب شدة الوحدة التدريبية

/ الدورات التدريبية :

1- الدورة التدريبية الصغرى : (أسبوعية):

من الواضح أن عدد الوحدات يعتمد على مستوى إعداد الرياضي إذ يصل معدلها من (4-16) وحدة تدريبية خلال الأسبوع ، تقاس الدورة التدريبية الصغرى بعدد الوحدات التدريبية الموضوعة ، وليس بعدد أيام التدريب قد تصل أكثر من وحدة تدريبية يومية خاصة في حالة المعسكرات التدريبية أو خلال العطل هناك من (1-3) وحدة وبعدها نصف يوم راحة وهنام من (1-5) وحدة بعدها نصف يوم راحة

- إن كل دورة من الدورات التدريبية الصغيرة تتكون على الأقل من مرحلتين :

1- مرحلة الإثارة (مرحلة التصنيف) ترتبط بدرجة التعب المعينة

2- مرحلة إعادة فترة الشفاء (العودة للشفاء والراحة التامة)

2- الدورة التدريبية المتوسطة :

يستمر هذا النوع من التدريب مابين (2-6) أسابيع أو دوائر تدريبية صغيرة فخلال مرحلة الإعداد تحتوي دائرة التدريب المتوسطة بين (4-6) دوائر، بينما في مرحلة السباق فإنها تحتوي على (2-4) دوائر تدريب صغرى اعتمادا على جدول موعد السباق .

3- الدورة التدريبية الكبرى :

بمعنى التخطيط السنوي وهي تقسيم الخطة السنوية إلى مراحل تدريبية، يكون المنهاج التدريبي السنوي ضروريا لرفع مستوى الأداء أو الإنجاز إلى الحد الأقصى، يعني ذلك أن الرياضي يجب عليه التدريب بإستمرار لمدة 11 شهرا وتتميز هذه الدورة سعة وكبر حجمها وشدة تحملها والتبادل بين الحمل العالي لفترة طويلة والحمل الواطىء لفترة قصيرة .

الفصل الثاني :

التدريب الرياضي

التحضير البدني المدمج

و الفئة العمرية

تمهيد :

– إن كرة القدم بلغت ثروتها في التطور و التنظيم والإثارة حيث إلى يومنا هذا تبقى اللعبة الأكثر شعبية وهذا مل يجعلها الرياضة رقم واحد في العالم .

فهذه المكانة التي تحتوي عليها كرة القدم اليوم جعلت المختصين فيها يعملون ويجتهدون من أجل الوصول لإيجاد الطرق والوسائل التي تساهم في ترقية مستواها ورفع مستوى الأداء البدني خاصة القوة المميزة بالسرعة التي هي عامل أساسي في كرة القدم وهذا التطور الحاصل ناتج عن الأهمية البالغة للتحضير البدني المدمج في الوقت الراهن فقد بلغ انتشارا ورواجا في التدريب الرياضي وهذا يتوجب على كل مدرب الإحاطة والإهتمام الكامل بكل الأسس والجوانب العلمية التي يبنى عليها التدريب الرياضي لكي يكون التحضير البدني المدمج للفريق بصفة سليمة وصحيحة تؤهله إلى الإستمرار والنجاح .

فالتحضير البدني المدمج بغض النظر عن أهميته في تطوير القوة المميزة بالسرعة فهو يعمل على ربح الوقت للفريق في الإعداد البدني الجيد .

1- التدريب الرياضي:

1-1- مفهوم التدريب الرياضي :

يعرفه بعض علماء الرياضة منهم "**هاري**" أنه عملية خاصة ومنظمة للتربية البدنية والرياضية التي تهدف للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي المختار كما ساهم بنصيب واسع في إعداد الفرد للعمل والإنتاج والدفاع عن الوطن **(العلوي ص35)** وفي ضوء هذه التعريفات نستنتج ونخلص إلى أن التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها إلى قواعد ومباديء العلوم الطبيعية (كعلوم التشريح، وظائف الإحياء الفيزيولوجي وعلم الميكانيكا..الخ) وهدفنا النهائي هو إعداد الفرد للوصول إلى أعلى مستوى رياضي تسمح له قدراته واستعداداته وامكانياته وذلك في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه والذي يمارسه بمحض إرادته **(عبد العالي 1998 ص23)**

1-2- أهداف التدريب الرياضي : يسطرها الحال في عدة نقاط أهمها :

- التنمية العامة للقدرات البدنية والتي تبنى عليها العملية التدريبية وتشمل تحسين مستويات القوة والسرعة والتحمل والمرونة .

- التركيز على المتطلبات البدنية الخاصة بكل نشاط ويعتمد ذلك على خبرة المدرب وكذلك خصائص النشاط .

- تحسين وتطوير خطط اللعب من خلال تعلم هذه وطريقة أداء سواء في الألعاب الفردية أو الجماعية

- تحقيق الرعاية الصحية للرياضي من خلال الكشف الطبي الدوري والفحص الشامل وضرورة الخلو من الأمراض

– الإهتمام بالوقاية من الإصابات وضرورة توفر عنصر الأمان في الأداء وذلك من خلال تدريبات المرونة بدرجة عالية

– ضرورة توفر كم كبير من المعلومات لدى الرياضي

1-3-طرائق التدريب :

1-1-3-مفهومها : هي الإعداد الرياضي لمختلف الطرائق والوسائل التي يمكن عن طريق استخدامها في التدريب تنمية وتطوير القدرة الرياضية والتي تعني إعداده من الجوانب البدنية – المهارية – الخططية النفسية أو المعرفية ، وتعرف كذلك بأنها (المنهجية ذات النظام والإشتراطات المحددة المستخدمة في تطويرمستوى الحالة البدنية للاعب)

-1-4- أنواع طرائق التدريب :

1-4-1- طريقة التدريب المستمر : تهدف هذه الطريقة باستخدام الحمل المستمر- أساسا- إلى تنمية وتطوير التحمل العام وفي بعض الأحيان تساهم في تنمية التحمل الخاص لدرجة معينة وتساهم هذه الطريقة في ترقية عمل الجهاز الدوري والتنفسي، هذا من الناحية الفسيولوجية، أما من الناحية النفسية فتعمل على ترقية السمات الإرادية التي يتأسس عليها التعرف في أنواع الأنشطة الرياضية وخاصة الأنواع التي تتطلب توافر صفة التحمل بصورة أساسية .

– خصائصها :

– بالنسبة لشدة التمرينات : من 25-90 بالمئة من أقصى مستوى الفرد

– بالنسبة لحجم التمرينات : تتميز بزيادة مقدار حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار.

1-4-2طريقة التدريب الفتري: هي طريقة من طرائق التدريب الأساسية لتحسين مستوى القدرات البدنية والمهارية معتمدا على التكيف بين الفترات العمل والراحة البدنية المستحسنة، في الوقت الحالي نستخدم طريقة التدريب الفتري كطريقة هامة من طرق التدريب في كرة القدم لتنمية صفات القوة العضلية والسرعة والتحمل وكذلك الصفات البدنية المركبة مثل: القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة، تحمل السرعة وتنقسم طريقة التدريب الفتري إلى نوعين هما :

1-4-3- التدريب الفتري المنخفض الشدة :

خصائصها :

- بالنسبة لشدة التمرينات : تبلغ حوالي 80-90 بالمئة من أقصى مستوى الفرد

- بالنسبة لحجم التمرينات : يرتبط حجمها هنا بشدة التمرينات المستخدمة وعلى ذلك يمكن تكرار تمرينات الجري لحوالي 10 مرات وتمرينات التقوية من 8-10 مرات لكل مجموعة .

1-4-4طريقة التدريب التكراري : وهذه الطريقة تهدف إلى تنمية عدة صفات بدنية من بينها صفة القوة المميزة بالسرعة (القوة العضلية)

- بالنسبة لشدة التمرينات : تتراوح مابين 80-90 بالمئة من أقصى مستوى الفرد

- بالنسبة لحجم التمرينات : تتميز بقلة الحجم أي قصر فترة الأداء وقلة عدد مرات التكرار، إذ يتراوح التكرار من 1-3 مرات للتمرينات باستخدام الأثقال مابين 20-30 رفعة في الفترة التدريبية الواحدة أو التكرار ما بين 3-6 مجموعات

1-4-4 طريقة تدريب المرتفعات : هناك نوعان من طريقة تدريب المرتفعات :

أ- **طريقة تدريب الهابيوسيك** : يتميز بما يلي :

يتراوح حجم التدريب بنقص الأكسجين من (25-50) من الحجم الكلي لزمن الوحدة التدريبية

- لايسمح باستخدامه لفترة طويلة بسبب حدوث الإغماء أو الغثيان
- التوقف لحظة الشعور بالصداع والذي قد يستمر لمدة 30 دقيقة
- لا يستخدم هذا النوع في مجال المنافسات

ب- طريقة تدريب صعود المرتفعات :

- يساعد على تنمية قدرة العضلة ومطاطيتها
- يحسن من طول وتردد الخطوة
- يطور القوة والسرعة
- يحسن من توازن الجسم وتحسين أداء اليدين عند مرحلة الدفع

هناك المرتفعات قصيرة المسافة ، متوسطة المسافة ، طويلة المسافة

1-4-5 طريقة التدريب الدائري : يعرفه "**هاري**" أنه عبارة عن طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداة أو بدون أداة يراعي فيها شروط معينة بالنسبة لإختبار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها وحجمها

أساليب التدريب الدائري : يقسمه " **أثير صبري وعقيل الكاتب"** بعدة طرق :

1- طريقة رافعي الأثقال

2- طريقة العمل الفتري الشديد

3- طريقة العمل الفتري البسيط

4- الطريقة المستمرة

5- طريقة تدريب المحطات

6- طريقة التدريب المتغير

7Streching- طريقة تدريب

1-5- مباديء التدريب الرياضي الحديث :

1-5- 1 مبدأ الإدراك (الوعي) والفعالية : اللاعبون والمدرب يكونون فريقا واحدا وكلاهما يفهمون بوضوح أهدافهم التي يسعون إليها .

1-5- 2 مبدأ استخدام الحواس : المفهوم الواسع والفني لكلمة الإحساس هو مجموع الحواس (البصرية ، السمعية ، اللمس ، الحركة) للواجب الحركي أن يكون هذا الإستخدام بصورة أسرع وأفضل لتنفيذ هذا الواجب .

1-5- 3 مبدأ الشمولية : ترتبط ارتباطا وثيقا بالتطور الفيزيولوجي بكل أعضاء وأجهزة الجسم في علاقة متكاملة وخاصة مع الجهاز العصبي المركزي والمخ .

1-5- 4 مبدأ التدريب الفردي : لتحقيق أكبر قدر من النجاح في العملية التربوية عن طريق التدريب من الضروري الإعتماد على التدريب الفردي .

1-5- 5 مبدأ الخصوصية

1-5- 6 مبدأ الإستمرارية

1-5- 7 مبدأ التنويع

1-6- التحضير البدني المدمج :

1-6- 1 التدريب المدمج : هو تحديد أهداف تدريبية بشكل متعدد وبإستعمال الوسائل الشبه تنافسية وتنافسية على أن تكون عوامل التدريب بدنية ونفسية وخططية ونفسية مع احترام المراحل والمعالم العامة لسيرورة التدريب في الدورات الصغرى والمتوسطة والكبرى بما احتوته من حمولة .

وفي تعريف آخر هو القدرة على تسيير قوتك البدنية بتماريت تدخل فيها الكرة ، أو هو إدماج الكرة في العمل البدني والذي يسمح باكتساب قدرات تقنية ، تكتيكية وبدنية للاعب (dellal.2008)

– التدريب المدمج يسمى مجمعا وأيضا مختلط أو تدريب المقاومة الخاصة نحن نسعى لتحقيق مستوى vitull.m.2010 (جيد من اللياقة البدنية إلى التدريبات بإستخدام الكرة)

ومصطلح المدمج يلقب بلقب الكامل كل من جمع بين الجوانب السلوكية الثلاثة : المعرفة العقلية ، الحركية والوجدانية (**الخلولي 1994،153**)

1-7 إيجابيات التحضير البدني المدمج :

- تحفيز تطوير الطاقات الفيسيولوجية عن طريق تحسين الحركة الخاصة للنشاط الرياضي نأخذ مثال :

- بالنسبة للسرعة فإنه يتكون من عدة أسس كأسس طاقوية وبيو ميكانيكية وحركية والتي تتطور بإستعمال تدرج ناتج عن تقنيات متعلقة بالنشاط .

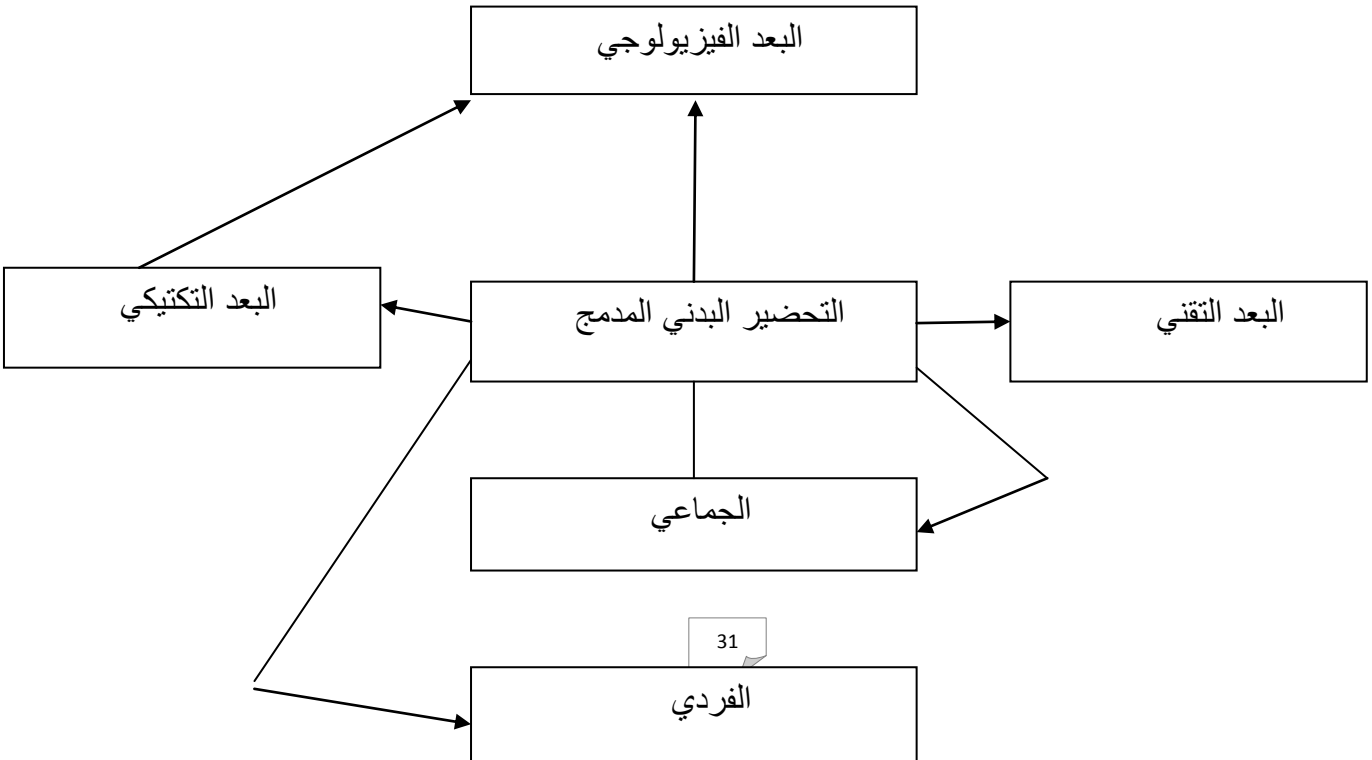
- أما بالنسبة لكرة القدم فإن سرعة الجري ليست إلا جزئية مهارية يجب إذن إدماج خصوصيات النشاط إلى الغالب الرياضي .

- التحكم الموجه المتميز بسرعة عالية لا يكون فعالا إلا إذا تم تكراره عدة مرات

- إن القواعد المتبعة من أجل إنجاح هذا الفعل الحركي يجب أن تشكل جنبا إلى جنب مسمى واحد هو القوة المميزة بالسرعة .

- يمكننا الجزم أنه من أجل الحصول على فعل حركي فعال بسرعة كبيرة فإن التقنية الفردية يجب أن تستخدم وبشكل دائم بسرعة عالية .

1-8- التحويلات في التحضير البدني المدمج :



من هذا المنطلق ومن خلال التحويلات يستفيد اللاعب من تطوير ذو نوعية خاصة لكي يحسن النوعيات lambertin.2000.p11 الظاهرية للممارسة كرة القدم وهذا ما يوضحه هذا الشكل

أن برامج التدريب يمكن لأن تؤدي من Damryod'ell.2007

1-9- أشكال التحضير البدني المدمج: يرى خلال ثلاثة أشكال :

1- الشكل التدريبي العام

2- الشكل التدريبي النوعي

3- الشكل التنافسي

1-10- الصفة البدنية :

- **القوة المميزة بالسرعة :** كثر الحديث عن هذه الصفة الهامة في كرة القدم فهي بإختصار شديد حاصل ضرب القوة في السرعة (**طلحة حسام الدين 1997)** وتعرف أيضا أنها التغلب على مقاومة من خلال تأدية حركة مهنية وإنجازها بأقصى سرعة وأقل زمن (**أثير صبري،وعقيل الكاتب 1980)** وفي تعريف آخر " قابلية الفرد على إخراج مستوى معين من القوة العضلية ضمن سرعة حركية عالية ، أي هي صفة مركبة من القوة والسرعة " (**سيمان عبد الوهاب**) .

وتؤدي صفة القوة المميزة بالسرعة دورا مهما بوصفها احدى الصفات الأساسية في تحديد مستوى الأداء في كثير من المنافسات الرياضية (**كاظم ،2000، ص17).**

ويعرفها " عبد الخالق" أنها : كفاءة الفرد في التغلب على مقاومات مختلفة في عجلة تزايدية عالية وسرعة حركية مرتفعة في حين يعرفها " علي البيك " أنها القدرة على التغلب المتكرر على مقاومات باستخدام سرعة حركية مختلفة .

– القوة المميزة بالسرعة هي قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الإنقباضات العضلية **(علاوي ،1994، ص65)**

– هي القدرة على إخراج أقصى قوة في أقصر زمن ممكن **(خويس الجبالي 2001)**

1-11- طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة :

– طريقة التدريب الأيزومتري

– طريقة التدريب الأيزوتوني (المركزي واللامركزي)

– طريقة التدريب الأيزوكينتيك

– طريقة التدريب بالمقاومة المتغيرة

– طريقة التدريب البايومتري **(أبو العلا أحمد عبد الفتاح ،1997)**

– يشترط تحديد فترة دوام الأداء للتمرين الواحد بحيث لا تطول الفترة مما يؤدي إلى ظهور التعب وانخفاض سرعة الأداء .

– يتراوح عدد تكرار التمرين في المجموعة الواحدة ما بين مرو واحدة إلى خمس أو ست مرات

– تختلف فترات الراحة البينية تبعا لحجم العضلات المشاركة في الأداء وزمن الأداء، ففي حالة ما إذا كان زمن الأداء 2-3 ثانية يمكن أن تكون فترة الراحة 30-40 ثانية ، وفي

حالة زيادة عدد العضلات المشاركة في الأداء يمكن أن تصل فترة الراحة البينية 3-4 دقائق

.

- يجب استخدام مستوى الشدة الذي يتناسب مع متطلبات التخصص الرياضي (**الفتاح ،1994،ص 134-135)**

- تحديد عدد المجموعات

- يجب استخدام الوسائل المساعدة لتنمية القوة المميزة بالسرعة مثل الأدوات والأجهزة

- العمل على تحقيق السرعة القصوى في الأداء من انتقال العضلة من حالة التوتر إلى **الإنقباض والعكس**

- اللاعب ذا لبقدرة العضلية (القوة المميزة بالسرعة) يجب أن تتوافر فيه :

- درجة عالية من القوة العضلية

- درجة عالية من السرعة

- درجة عالية من المهارة لإدماج السرعة والقوة .

خصائص ومميزات المرحلة العمرية:

1. **النمو الجسمي** : ينموا المراهق سريعا من الناحية الجسمية بحيث أنه ينموا بنفس السرعة التي كان ينموا بها في صغره وهناك فروق بين البنين والبنات، ونعني بالنمو الجسمي كل ما هو متعلق بجسم المراهق، سواء كانت من الناحية الداخلية (الأجهزة الداخلية) أو من الناحية الخارجية فيما يتعلق بالوزن ، الطول .... الخ ، ويتم النمو الجسماني للمراهق كما يلي:

- نمو الأجهزة الدموية والعظمية والعصبية وذلك لتباين شديد قد يؤدي إلى اختلال حياة المراهق لكن في جوهرها تهدف على النضج والرشد . (السيد،1974،277)

- أثار الجهاز الدموي تبدوا في نمو القلب، ويزداد بذلك ضغط الدم ، ويؤثر هذا الازدياد على كلا الجنسين، وتبدوا أثاره في حالة الإغماء والعياء والصداع والتوتر والقلق، بهذا يجب ألا يطالب المراهق بأي عمل بدني شاق حتى لا يؤثر على حالته البدنية والنفسية.

- ونمو المعدة وتزداد سعتها خلال المراهقة زيادة كبيرة، وتنعكس هذه الزيادة على رغبة الملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء.

- ويختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى ، وذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها ولا تؤثر في النمو بمراحله المختلفة ، إلى في زيادة ارتباطها بالألياف العصبية والتي تكون لها أهمية في مظاهر نمو الذكاء.

أما بالنسبة للنمو الطولي والوزني للمراهق يكون كالتالي:

2. **النمو الطولي** : يكون ارتباطه قويا بنمو الجهاز العظمي ، ويختلف النمو عند الجنسين، ففي مرحلة المراهقة يكتمل النضج عند الفتاة في سن17 ، ويقترب النمو العظمي للفتى في سن 14، ثم يسبقها بعد ذلك ، ويقاس هذا النمو بالذراعين قبل الرجلين . (السيد،1974،278-279)

3. **النمو العظمي** : ويختلف النمو العظمي المستعرض تبعا لاختلاف الجنسين

- فيزداد نمو قوس الحوض عند الفتاة بشكل واضح ، استعداد لوظيفة الحمل.

- ويزداد اتساع المنكبين عند الفتى استعدادا للوظيفة الشاقة.

4. **نمو القوة العضلية** : يتأخر النمو العضلي في بعض نواحيه عن النمو العظمي الطولي ، ولذلك يشعر المراهق بآلام النمو الجسمي ، لتوتر العضلات المتصلة بالعظام النامية المتطورة. هذا ويتفوق البنين على البنات في القوة العضلية ، وذلك لامتياز الفتى عن الفتاة في اتساع منكبيه وطول ذراعيه، وكبر يديه ، وتقاس القوة العضلية بجهاز خاص يسجل قوة الضغط بالكيلوغرامات وتبلغ زيادة الفتى على الفتاة 4 كيلوغرامات في سن 18 سنة . ولهذه الزيادة أثرها القوى في التكيف الاجتماعي للمراهق وفي تأكد مكانته وشخصيته.

المراهقة تتميز بسرعة نموها، فهي بذلك تمهيدا للراشد المتزن المستمر ولهذا يجب على المراهق أن يلم بالعادات الصحية، وأن يمارسها في غذاءه ونموه وعمله حتى لا يعيق نموه إذن فعلية:

- تجنب التخمة والانيمية.
- النوم ما يقارب 9 ساعات.
- الابتعاد عن العادات السيئة كالتدخين، مثلا لا يرهق جهازه التنفسي.

5. **النمو الاجتماعي** : لم يعد المراهق طفلا فهو لذلك في حاجة إلى جماعة تستجيب لمستوى نموه، ومظاهر نشاطه ، تفهمها وتفهمه فالجماعة تهيأ، للمراهق التدريب على الحوار الاجتماعي والمهارات والعلاقات وتنمي روح الانتماء للجماعة وتبرز مواهبه، وتؤثر على نموه الخلقي ، وفوق هذا كله نجدها تعده إلى حياة مقبلة ومغامرة اجتماعية

تدل نتائج أبحاث ويليامز « Wilaims » وديموك « Dimock » وأناستاسي « Anastas » «على أن الجماعة تشترط في الفرد الذي تضمه إليها أن يكون مخلصا لزملائه، لا يتجسس عليهم، مهذبا في سلوكه يحافظ على كرامة أقرانه، متعاونا معهم ، يساعدهم عند الحاجة، أمينا حازما يعرف كيف يضبط نفسه، مرحا يستمتع بالفكاهة حين يسمعها أو حين يرويها ، متآلفا مع محبا لهم ، وألا يكون فظا، مشاكسا ، حقودا، متعاليا على أصدقائه والناس

.6النمو العقلي :

لقد شاع بين العلماء منذ بداية القرن العشرين حتى نهاية الحرب العالمية الثانية أن الذكاء يبقى ثابتا ، وأن نموه تسيطر عليه وتحدده عوامل وراثية.ولقد أيد هذا الرأي العديد من الدراسات والبحوث التي أجريت في ذلك الوقت غير أنه ظهر بعد ذلك ما وجه النظر إلى الحقيقية هامة، وهي أن المورثات "الجينات" إنما تفرض الحدود التي لا يمكن أن يتخطاها الفرد في نموه العقلي دون أن تضمن للفرد بلوغها والوصول إليها . ولقد أجرى العلماء عديدا من مقاييس الذكاء على نطاق واسع وفي أعمار مختلفة وخرجوا من ذلك بأن العمر العقلي أو مستوى الذكاء ينمو ويزداد بسرعة في الطفولة ثم تقل هذه السرعة في فترة المراهقة، حتى يصل الإنسان إلى من النضج فيقمه النمو العقلي . ومن الدراسات الواسعة في مشكلة النمو العقلي وسرعته ووقوفه تلك الدراسة التي أجريت في البيئة المصرية التي أظهرت بعض أبحاث أن خط النمو العقلي كما يقاس باختبار القدرات العقلية الأولية من الثالثة عشر إلى السابعة عشر واستنتج من هذه الدراسة أن سرعة النمو بين الثالثة عشر والرابعة عشر تكاد تتفق مع سرعة النمو بين الرابعة عشر والخامسة عشر . أن هذه السرعة تنقص بشكل ملحوظين الخامسة عشر والسادسة عشر وتزداد السرعة مرة أخرى بين السادسة عشر والسابعة عشر ثم يرجع تزايد سرعة النمو العقلي بين السادسة عشر والسابعة عشر إلى أن القدرات العقلية تتمايز في فترة المراهقة من استعراضنا لهذه الدراسات نجد أن العلماء اختلفوا في السن التي يثبت عندها معدل النمو . ولم يحاول الباحثون أن يضيفوا أفرادا من أعمار أكبر إلى الهيئة التي استعملوها في أبحالثهم حتى يصلوا إلى السن التي يقف عندها النمو العقلي، سوى في الدراسة التي قام بها جونز وكونراد يلاحظ من استخدام اختبار القدرة العقلية العامة أن النمو العقلي لا يقف عنه من السابعة عشر، إنما يتجه صعودا في هذا السن الأمر الذي يرجع إلى أن النمو العقلي في لاختبارات المركبة يعطى دلائل عن النمو العقلي تختلف في اتجاههما عن للدلائل المستخلصة من الاختبارات البسيطة.

وعموما ليس هناك اتفاق على السن التي يقف نمو الذكاء عندها أو بغير سرعته في المراحل المختلفة ولكن يميل الكثير إلى الاعتقاد بأن الذكاء ينمو تدريجيا إلى حوالي سن العشرين ، أو بعدها بقليل. وأن سرعة نمو الذكاء تكون كبيرة في السنين الأولى من حياة طفل ، ثم يثبت معدل السرعة . ويختلف العلماء في السن التي يثبت عندها هذا المعدل ويتأثر النمو العقلي بالمستويات العقلية المختلفة فهو يقف مبكرا عند ضعاف العقول، ويعتدل عند العاديين، ويتأخر عند الممتازين.كما يرى بسطويسي أحمد بسطويسي (1996)أن في هذه المرحلة يكون الاهتمام مركزا على النمو العقلي أهمية بالنسبة للتوجيه التربوي في نهاية المرحلة الثانوية وبداية التعليم العالي وبداية العمل في معظم الحالات حيث تبدأ سرعة الذكاء ويقرب هنا من الوصول إلى اكتماله من الفترة من 15 إلى 18 سنة ويزداد نمو القدرات العقلية وخاصة القدرات العضلية والميكانيكية والسرعة الإدراكية لتباعد مستويات وتنوع حياة المراهق العقلية ولتباين واختلاف مظاهر نشاطها ويظهر الابتكار خاصة في حالة المراهقين الأكثر استقلالا وذكاء أو أصالة في التفكير والأعلى في مستوى الطموح ويأخذ التعليم طريقة لحق التخصص المناسب للمهنة أو لعمل . ويظل التذكر المعنوي في النمو طوال هذه المرحلة . وينمو التفكير المجرد والتفكير الابتكاري . وتتسع المدارك وتنمو المعارف ويستطيع طريقة لحق التخصص المناسب للمهنة أو لعمل ويظل التذكر المعنوي في النمو طوال هذه المرحلة .وينمو التفكير المجرد والتفكير الابتكاري . وتتسع المدارك وتنمو المعارف ويستطيع المراهق وضع الحقائق مع بعضها البعض حيث يصل إلى فهم أكثر من المجدد الحقائق نفسها بل يصل ما وراءها . وتزداد القدرة على التحصيل وعلى نقد ما يقرأ من المعلومات (البسطويسي،1996،375-376) بالإضافة إلى تلك المكتسبات السابقة الذكر فإن التلميذ وفي هذه المرحلة العمرية (16-18 سنة) يصل إلى مرحلة النضج العقلي لم يسبق له مثيل وفي هذا السياق يذكر محمد حسن علاوي(1991)" أن في هذه المرحلة العمرية (16-18 سنة)تنضج القدرات العقلية المختلفة وتظهر الفروق الفردية في العديد من القدرات وتتكشف استعداداتهم الفنية والثقافية والرياضية والاهتمام بالتفوق الرياضي

"ومما سبق يستخلص الباحث أن هذه المرحلة العمرية تتميز بالنمو العقلي مقارنة بالمراحل السابقة حيث يكتسب القدرة على التفكير والتصرف التكتيكي في ضوء اعتبارات محددة إلى جانب امتلاكه القدرة على إيجاد الحلول السريعة للتغيرات المفاجئة في مختلف الموافق الرياضية وعليه فإن هذه المكتسبات السابقة الذكر تبقى من ضمن الأغراض الأساسية لتدريب الرياضي الذي من الضروري أن يبقى في حدود الممارسة الإجبارية على كل فرد حتى يبلغ نموه المتكامل والمتوازن ضمن ما هو مرغوب فيه

1-1- تمهيد :

تهدف البحوث العلمية عموما الى 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 إستخلاص 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 الى الدراسة النظرية.

1-2- التجربة الاستطلاعية:

تطبيقا للطرق العلمية المتبعة في البحث من أجل الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة قام الباحثان بتطبيق الاختبارات الخاصة بالجانب البدني على مجموعة مكونة من (10) لاعبين أقل من (17سنة) من فريق شباب المشرية بولاية النعامة . بحيث تم استبعادهم فيما بعد من التجربة الأساسية.وقد كان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية التي امتدت من 2018/03/26 إلى غاية 2018/03/30، معرفة مدى صلاحية الاختبارات المراد استعمالها في التجربة الأساسية، ومعرفة صدق وثبات وموضوعية الاختبارات، وكان الغرض منها مايلي:

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

1-3- إجراءات البحث الميدانية :

1-3-1- منهج البحث :

إعتمد الطلبة على المنهج التجريبي بغية إنجاز البحث على النحو الأفضل ، حيث يعتبر المنهج التجريبي هو أقرب مناهج البحوث 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 .

1-3-2- مجتمع و عينة البحث :

نظرا لطبيعة بحثنا قام الطلبة بإختيار عينتي البحث بطريقة عشوائية متمثلة في 26لاعب مقسمة إلى مجموعتين منها 13لاعب في العينة التجريبية و كذا 13 لاعب من العينةالضابطة شباب المشرية ولاية كلتا العينتين يطبق علها نفس الوحدات التدريبية المقترحة.

1-3-3- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

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

أ- **المتغير المستقل:**إن المتغير المستقل هو التحضير البدني المدمج .

ب- المتغير التابع:هو نتيجة المتغير المستقل وفيهذه الدراسة المتغير التابع هو"**القوة المميزة بالسرعة**".

ج- 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 إختبار هارتلي . يقاس مدى التجانس بالفرق بين تباين العينتين .(مروان عبد المجيد إبراهيم ،2000،ص338)

الاختبار	$ع^2$ للعينة التجريبية	$ع^2$ للعينة الضابطة	ف المحسوبة	ف الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الجلوس من وضع الرقود 10ث	0.84	0.46	1.01	4.03	24	0.05	غير دال غير دال
المضخة 10ث	1.82	1.90	1.05				غير دال غير دال
الخمس وثبات	0.15	0.16	1.03				

الجدول (01) يوضح نتائج النسبة الفائية بين العينة الضابطة والتجريبية

من خلال الجدول الذي يبين لنا نتائج النسبة الفائية(ف المحسوبة) لكل من اختبار الجلوس من وضع الرقود و اختبار المضخة و اختبار الخمس وثبات متتالية و مقارنتها بـ ف الجدولية عند درجة الحرية (24) و مستوى الدلالة (0.05) حيث يظهر أن كل القيم (ف المحسوبة) هي أقل من قيمة (ف الجدولية) مما يدل على أن النتائج غير دالة إحصائية في الإختبارات الثلاث .

الإستنتاج : نستنتج انه يوجد تجانس بين العينتين في الاختبارات الثلاث .

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

العينة الضابطة :

الاختبار	س̄	و	ع	معامل الإلتواء	مجال الإعتدالية (3- ، 3)
الجلوس من وضع الرقود 10ث	6.84	7	0.68	-0.70	ينتمي للمجال
المضخة 10ث	10.61	10	1.38	1.32	ينتمي للمجال
الخمس وثبات متتالية	8.33	8	0.41	2.41	ينتمي للمجال

الجدول (02) يوضح نتائج معامل الإلتواء لعينةالضابطة.

يظهر من خلال الجدول الذي يبين لنا نتائج معامل الإلتواء في كل من إختبارات الجلوس من وضع الرقود و اختبار المضخة و اختبار الخمس وثبات متتالية للعينةالضابطة أن نتائج معامل اإلتواء تنتمي إلى مجال الإعتدالية المحصور في المجال [3-،3+] .

الإستنتاج : نستنتج من خلال ذلك أنه توجد إعتدالية .

العينة التجريبية:

الاختبار	س̄	و	ع	معامل الإلتواء	مجال الإعتدالية (3 ، −3)
الجلوس من وضع الرقود 10ث	6.76	7	0.92	−0.78	ينتمي للمجال
المضخة 10ث	10.92	10	1.35	2.04	ينتمي للمجال
الخمس وثبات متتالية	8.49	8.5	0.39	−0.07	ينتمي للمجال

الجدول (03) يوضح نتائج معامل الإلتواء لعينة التجريبية:

يظهر من خلال الجدول الذي يبين لنا نتائج معامل الإلتواء في كل من إختبارات الجلوس من وضع الرقود و اختبار المضخة و اختبار الخمس وثبات متتالية للعينة التجريبية أن نتائج معامل االلتواء تنتمي إلى مجال الإعتدالية المحصور في المجال [3+،3−] .

الإستنتاج : نستنتج من خلال ذلك أنه توجد إعتدالية .

1-3-4- مجالات البحث :

أ . المجال المكاني:

انجز البحث في ملعب (20 أوت 1955) بالمشرية ولاية النعامة

ب . المجال البشري:

شملت على 26لاعب اقل من (17 سنة) في عينتين على النحو التالي:

العينة الأولى شملت 13لاعب من العينة التجريبية التي طبقت عليهم الوحدات التدريبية المقترحة .

العينة الثانية شملت 13لاعب من العينة الضابطة التي لم تطبق عليهم الوحدات التدريبية المقترحة .

ج . المجال الزماني:

أجريت الدراسة بالقيام بالتجربة الاستطلاعية وذلك في ضبط بعض المتغيرات التي تسمح بإجراء التجربة الأساسية في ظروف جيدة حيث امتدت التجربة الاستطلاعية على مدى يوم حيث كان الاختبار في 2018/03/26ثم قمنا بإجراء التجربة الأساسية التي جاءت كالآتي حيث أجري الاختبار القبلي يوم 2018/03/30بحيث طبقنا الحصص التدريبية المقترحة على العينتين في المدة الزمنية التي إمتدت لمدة حوالي شهر واحد إبتداءا من 2018/04/09 إلى غاية 2018/05/11ثم أنجزت الإختبارات البعدية يوم 2018/05/14 .

1-3-5- 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).

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 الوحدات التدريبية .
2. **الاستبيان**:عرض الطلبة استبيانا على مجموعة من الدكاترة وذلكلترشيح الاختبارات البدنية المستخدمة في الدراسة.
3. **الاختبارات البدنية** :تعتبر من أهم الطرق استخداما 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 الطلبة على بطاريات اختبارات مقننة أقترحت و قوبلت بالإيجاب من طرف الدكاترة و أساتذة تقيس الجوانب البدنية للاعبي عينة البحث والمتعلقة بموضوع الدراسة الملحق رقم (2).
4. **الوسائل البيداغوجية**:تمثلت في 06 كرات لكرة القدم، ميقاتي، شريط قياس، الشبكة، شواخص عددها (08 شواخص)حجم صغير ، كمبيوتر محمول .

5. **المصادر و المراجع العربية و الأجنبية:**من خلال الدراسة في المصادر والمراجع العربية والأجنبية، المجلات الرياضية وشبكة الإنترنيت حول موضوع البحث وطرق تنفيذ الوحدات التدريبية .

1-3-6- الأسس العلمية للاختبارات:

1. **ثبات الاختبار:** يقصد بثبات الاختبار أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف. (عبدالقادر، 1995ص56)

قام الطلبة الباحثون بتطبيق الاختبارات على عينة مكونة من (13) لاعب تم اختيارهم بالطريقة العمدية ثم بعد حوالي أسبوع وتحت نفس الظروف أعيد الاختبار على نفس العينة.

الاختبار	ثبات الإختبار	ر الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الجلوس من وضع الثبات 10ث	0.85	0.602	9	0.05	دال إحصائيا
المضخة 10ث	0.91				دال إحصائيا
خمس وثبات متتالية	0.94				دال إحصائيا

الجدول(4) يوضح نتائج ثبات الإختبار

تعد المعالجة الإحصائية للاختبار القبلي الذي أجري على نفس العينة فقد تبين من خلال النتائج المدونة في الجدول أن القيم المتحصل عليها حسابيا لمعامل الارتباط بدت عالية حيث بلغت أدنى قيمة في الاختبارات بـ (0.85) كما بلغت أعلى قيمة (0.94) مما يشير جميعها إلى مدى الارتباط القوي الحاصل في النتائج . وهذا التحصيل الإحصائي يؤكد على وجود قدر من الثبات لجميع الاختبارات المستخدمة وهذا يحكم كذلك على أي قيمة لمعامل الارتباط بيرسون في كل الاختبارات زادت عن ر الجدولية التي بلغت (0.602) عند مستوى الدلالة (0.05)ودرجة الحرية (9) .

الإستنتاج :قد تبين أن الإختبار يتمتع بالثبات .

2. **صدق الاختبار**: من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدم الطلبة 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).

الاختبار	صدق الإختبار	ر الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الجلوس من وضع الرقود 10ث	0.92	0.602	9	0.05	دال إحصائيا
المضخة 10ث	0.95				دال إحصائيا
الخمس وثبات متتالية	0.96				دال إحصائيا

الجدول (5) 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 (0.92) كأدنى قيمةو (0.96) كأعلى قيمة و القيم المحسوبة كانت أكبر من ر الجدولية لمعامل الارتباط والتي بلغت (0.602) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (9).

الإستنتاج :قد تبين أن الاختبار يتمتع بالصدق.

3. **موضوعية الاختبار**: إن الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة الفهم وغير قابلة للتأويل فقد طبقت بموافقة المختصين وهي ضمن أهداف الدراسة ، وبذلك فإن الاختبارات المستخدمة ذات موضوعية جيدة.

1-3-7- الوحدات التدريبية المطبقة :

لتطبيق الوحدات إستعملنا مجموعة من الحصص التدريبية موزعة بمعدل حصتين في الأسبوع لكل من العينتين الملحق رقم (3) ، شملت الأهداف التدريبية التالية :

- ✓ أن يتحضر اللاعب بدنيا و أن يتأقلم جيدا ويعتاد على كرة القدم.
- ✓ أن يستعد اللاعب بدنيا و ان يتعلم تقدير ارتفاع و طيران الكرة في كرة القدم .
- ✓ أن يتعلم اللاعب التمرير من الاعلى في كرة القدم.
- ✓ أن يؤدي اللاعب للتمرير من الاعلى في كرة القدم بشكل صحيح.
- ✓ أن يستطيع اللاعب تادية التمرير من الاسفل في كرة القدم بالطريقة الصحيحة.
- ✓ أن يتعلم اللاعب الاداء بشكل صحيح مع التوجيه الجيد للكرة في التمرير من الأعلى و الاسفل في كرة القدم.

-3-8- 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) .

1-3-9- صعوبات البحث:

- صعوبة تأقلم اللاعبين مع التمارين المقترحة.
- ضيق الوقت بين الدراسة اليومية وكتابة المذكرة والتربص الميداني.
- الانطلاقة المتعثرة للدراسة في بداية الموسم مما انعكست تأثيراتها سلبا علينا.

الخلاصة:

تعد الدراسة الميدانية من أهم المراحل العلمية التي ينبغي على الطالب الباحث 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.

2-1- تمهيد :

إن المنهجية التي تسير على نحوها البحوث العلمية تستدعي ضرورة عرض وتحليل النتائج التي توصلت إليها الدراسة وهذا من اجل توضيح الاختلافات والتشابهات التي يصل إليها أي بحث وذلك لإزالة الغموض عن النتائج المسجلة خلال الدراسة وحتى لاتبقى 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.

-2-3- المقارنة بين الإختبار القبلي لعينتي الضابطة والتجريبية :

الاختبار		الضابطة		التجريبية		ت محسوبة	ت جدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		س-	ع	س-	ع					
الجلوس من وضع الرقود 10 ث	1 2	6.84	0.68	6.76	0.92	0.24	1.71	24	0.05	غير دال
المضخة 10 ث		10.61	1.38	10.92	1.35	0.57				غير دال
الخمس وثبات المتتالية	1 2	8.33	0.41	8.49	0.39	0.96				غير دال

الجدول (16) يوضح نتائج الإختبار البعدي لعينتي الضابطة والتجريبية

يظهر لنا حسب الجدول رقم(16) المقارن للإختبار القبلي لعينتي الضابطة والتجريبية و من خلال النتائج المدونة فيه تبين لنا أن ت المحسوبة هي أصغر من ت الجدولية عند درجة الحرية (24) و في مستوى الدلالة (0,05) لكل من اللإختبارات (3) لتطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن والذراعين والساق مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية .

الإستنتاج :فئة العينة الضابطة لديها القدرة على تطوير القوة المميزة بالسرعة مثلها مثل العينة التجريبية من ناحية الأداء البدني

2-2-3-1- المقارنة بين الإختبار القبلي لعينتي الضابطة والتجريبية لاختبار الجلوس من وضع الرقود 10 ث :

الاختبار		الظابطة		التجريبية		ت محسوبة	ت جدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		س-	ع	س-	ع					
الجلوس من وضع الرقود 10 ث		6.84	0.68	6.76	0.92	0.24	1.71	24	0.05	غير دال

الجدول (17) يوضح نتائج الإختبارين القبلي و البعدي لعينتي الضابطة والتجريبية 01

يظهر من خلال الجدول رقم (17) الذي يقارن بين الإختبار القبلي لعينتي الضابطة و التجريبية أنه عن طريق ت تسيودنت أن ت المحسوبة قد قدرت بـ (0.24) وهي أقل من ت الجدولية المقدرة بـ (1.71) عند درجة الحرية (24) و مستوى الدلالة (0.05) مايشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية .

الإستنتاج :لايوجد فروق ذات دلالة احصائية بين عينتي الضابطة و التجريبية في اختبار الجلوس من وضع الرقود 10ث.

2-2-3-2- المقارنة بين الإختبار القبلي لعينتي الضابطة والتجريبية لاختبار المضخة 10 ث

الإختبار الثاني :

الاختبار		الضابطة		التجريبية		ت محسوبة	ت جدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		س-	ع	س-	ع					
المضخة 10 ث	2	10.61	1.38	10.92	1.35	0.57	1.71	24	0.05	غير دال

الجدول (18) يوضح نتائج الإختبار القبلي لعينتي الضابطة والتجريبية لاختبار المضخة 10 ث

يظهر من خلال الجدول رقم (18) الذي يقارن بين الإختبار القبلي لعينتي الضابطة و التجريبية لاختبار المضخة أنه عن طريق ت تسيودنت أن ت المحسوبة قد قدرت بـ

(0.57) وهي أصغر من ت الجدولية المقدرة بـ (1.71) عند درجة الحرية (24) و مستوى الدلالة (0.05) مايشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية .

الإستنتاج : لايوجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي لعينتي الضابطة و التجريبية في اختبار المضخة 10ث .

2-2-3-3- المقارنة بين الإختبار القبلي لعينتي الضابطة والتجريبية لاختبار الخمس وثبات متتالية :

الاختبار		الضابطة		التجريبية		ت محسوبة	ت جدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		س-	ع	س-	ع					
الخمس وثبات متتالية	1	8.33	0.41	8.49	0.39	0.96	1.71	24	0.05	غير دال

الجدول (19) يوضح نتائج الإختبار القبلي لعينتي الضابطة والتجريبية لاختبار الخمس وثبات متتالية 01:

يظهر من خلال الجدول رقم (19) الذي يقارن بين الإختبار القبلي لعينتي الضابطة والتجريبية لاختبار الخمس وثبات متتالية أنه عن طريق ت تسيودنت أن ت المحسوبة قد قدرت بـ (0.96) وهي أصغر من ت الجدولية المقدرة بـ (1.71) عند درجة الحرية (24) و مستوى الدلالة (0.05) مايشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية .

الإستنتاج : : لايوجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي لعينتي الضابطة و التجريبية في اختبارالخمس وثبات المتتالية.

2-2- عرض و تحليل و مناقشة النتائج :

تهدف الدراسة للتعرف على فاعلية وحدات تدريبية في تدريب العينة التجريبية بعض التمارين الأساسية في كرة القدم الاقل (17 سنة)" ولتحقيق ذلك أجرى الطلبة الباحثون مجموعة من الاختبارات القبلية والبعدية على عينتي الضابطة

وفي هذا الفصل سيتم معالجة النتائج الخام المحصل عليها باستخدام مجموعة من المقاييس الإحصائية لأجل عرضها في جداول ثم تحليلها ومناقشتها والتي أفرزت نتائجها ما يلي:

2-2-1- المقارنة بين الإختبارين القبلي و البعدي لعينة التجريبية

الاختبارات	إختبار قبلي		إختبار بعدي		ت محسوبة	ت جدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	س-	ع	س-	ع					
الجلوس من وضع الرقود (10 s)	6.76	0.92	8.69	0.63	10.82	1.78	12	0.05	دال دال
اختبار المضخة (10 s)	10.92	1.35	14.30	1.01	8.8				دال دال
اختبار الخمس وثبات المتتالية	8.49	0.39	9.90	0.40	7.79				دال دال

الجدول (06) يوضح نتائج الإختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية

يظهر لنا حسب الجدول رقم(06) الذي يعرض نتائج الإختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية نلاحظ أن "ت محسوبة " تتراوح مابين(7.79) كأدنى قيمة و (10.82) كأكبر قيمة وهي أكبر من "ت جدولية " ماعدا القيمة الأولى المقدرة ب(1.78) عند درجة الحرية (12) و مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبار البعدي إنطلاقا من المتوسط الحسابي الأصغر في الإختبارات الأولى لكل من الجلوس من وضع الرقود و اختبار المضخة و الخمس وثبات متتالية والمتوسط الحسابي الأكبر في كل من نفس الإختبارات الثانية المتبقية هذه الفروق التي يرجعها الباحث إلى أثر المتغير المستقل المتمثل في الوحدات

التدريبية المطبقة التي كان لها السبب المباشر في تطوير القوة المميزة بالسرعة للعينة التجريبية .

الإستنتاج :هناك تحسن في تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والبطن والساق لدى العينة التجريبية سواءا من ناحية الأداء أو التوجيه.

2-2-1-1- المقارنة بين الإختبارين القبلي و البعدي لعينة التجريبية في الجلوس من وضع الرقود :

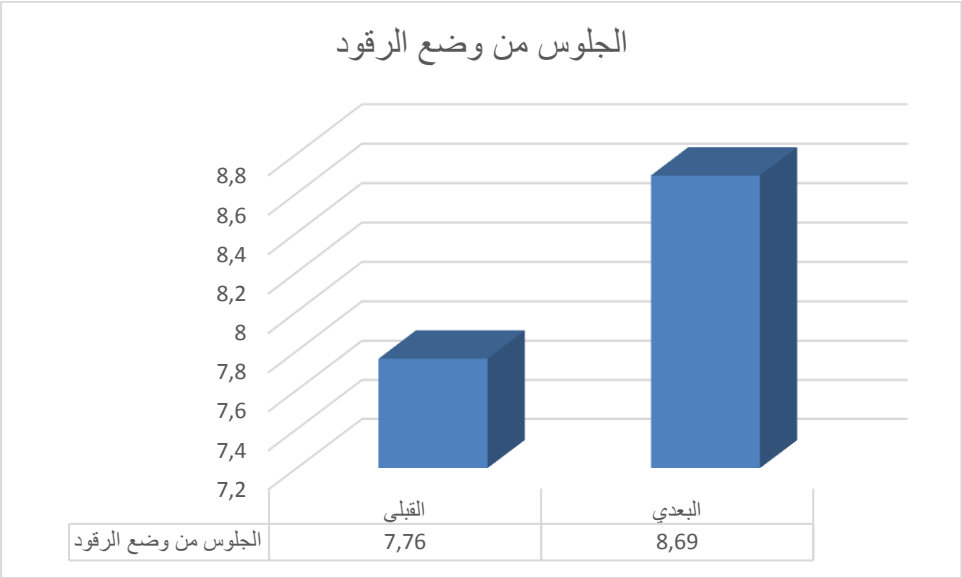
الإختبار الأول :

الاختبار		إختبار قبلي		إختبار بعدي		ت محسوبة	ت جدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		س-	ع	س-	ع					
الجلوس من وضع الرقود 10ث	1	6.76	0.92	8.69	0.63	10.82	1.78	12	0.05	دال

الجدول (07) يوضح نتائج الإختبارين القبلي و البعدي لعينة التجريبية في اختبار الجلوس من وضع الرقود 10ث

يظهر من خلال الجدول رقم (07) الذي يقارن بين الإختبار القبلي و البعدي لعينة الأصحاء أنه عن طريق ت تسيودنت أن ت المحسوبة قد قدرت بـ (10.82) وهي أكبر من ت الجدولية المقدرة بـ (1.78) عند درجة الحرية (12) و مستوى الدلالة (0.05) مايشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبار البعدي إنطلاقا من المتوسط الحسابي الأكبر المقدر في الإختبار البعدي بـ (8.69) وهو أكبر من المتوسط الحسابي القبلي المقدر بـ (6.76) هذه الفروق التي يرجعها الباحث إلى أثر المتغير المستقل المتمثل في الوحدات التدريبية المطبقة التي كان لها السبب المباشر

في تطوير عضلات البطن لدى العينة التجريبية و هذا ما يوضحه الرسم البياني التالي :



الشكل(10) التمثيل البياني لنتائج الإختبارين القبلي و البعدي لعينة التجريبية في اختبار الجلوس من وضع الرقود 10ث

الإستنتاج : هناك تحسن وتطوير للقوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن من الأعلى لدى العينة التجريبية من ناحية الأداء.

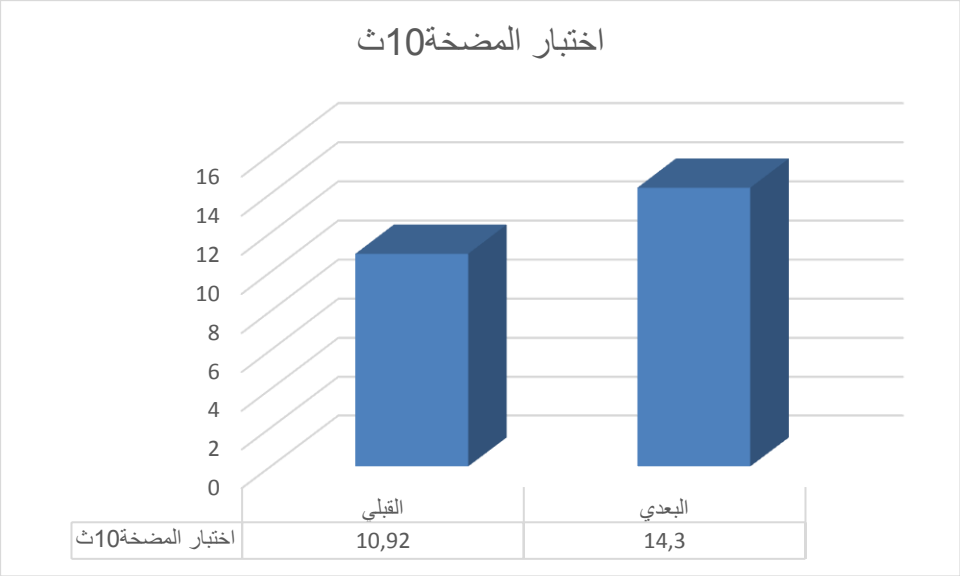
2-2-1-2- المقارنة بين الإختبارين القبلي و البعدي لعينة التجريبية في اختبار المضخة10ث:

الإختبار الثاني :

الاختبار		إختبار قبلي		إختبار بعدي		ت محسوبة	ت جدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		س-	ع	س-	ع					
اختبار المضخة 10ث		10.92	1.35	14.30	1.01	8.8	1.78	12	0.05	دال

الجدول (08) يوضح نتائج الإختبارين القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختبار المضخة 10ث

يظهر من خلال الجدول رقم (08) الذي يقارن بين الإختبار القبلي و البعدي لعينة التجريبية أنه عن طريق ت تسيودنت أن ت المحسوبة قد قدرت بـ (8.8) وهي أكبر من ت الجدولية المقدرة بـ (1.78) عند درجة الحرية (12) و مستوى الدلالة (0.05) مايشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبار البعدي إنطلاقا من المتوسط الحسابي الأكبر المقدر في الإختبار البعدي بـ (14.30) وهو أكبر من المتوسط الحسابي القبلي المقدر ب(10.92) هذه الفروق التي يرجعها الباحث إلى أثر المتغير المستقل المتمثل في التحضير البدني المدمج والوحدات التدريبية المطبقة التي كان لهاالسبب المباشر في تطوير عضلات الذراعين للعينة التجريبية و هذا ما يوضحه الرسم البياني التالي :



الشكل(11) التمثيل البياني لنتائج الإختبارين القبلي و البعدي لعينة التجريبية في اختبار المضخة 10ث

الإستنتاج : هناك تطوير في القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين لدى العينة التجريبية من ناحية الأداء.

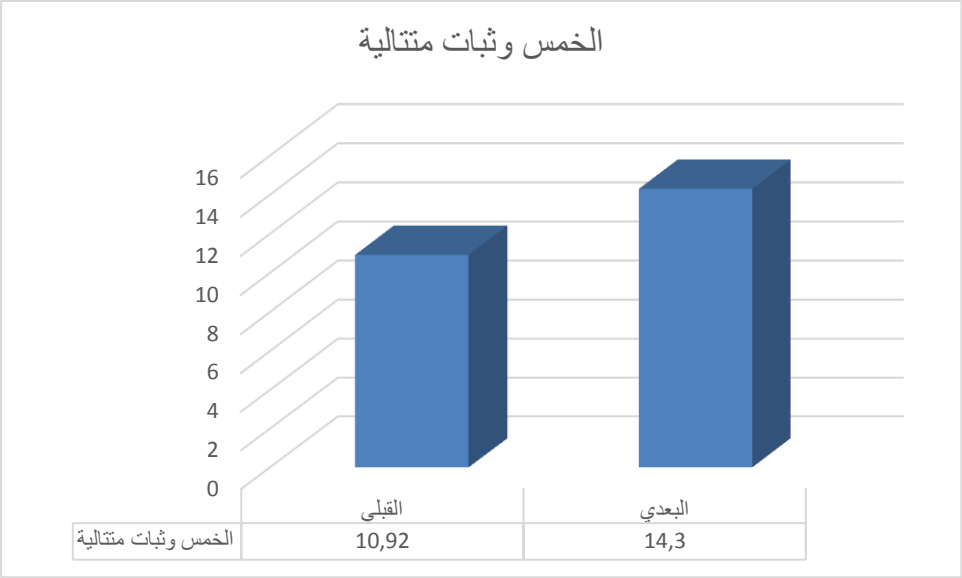
2-2-1-3- المقارنة بين الإختبارين القبلي و البعدي لعينة التجريبية في اختبار الخمس وثبات متتالية:

الإختبار الأول :

الاختبار		إختبار قبلي		إختبار بعدي		ت محسوبة	ت جدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		س-	ع	س-	ع					
الخمس وثبات متتالية	1	8.49	0.39	9.90	0.40	7.79	1.78	12	0.05	دال

الجدول (09) يوضح نتائج الإختبارين القبلي و البعدي لعينة التجريبية في اختبار الخمس وثبات متتالية 01

يظهر من خلال الجدول رقم (09) الذي يقارن بين الإختبار القبلي و البعدي لعينة التجريبية أنه عن طريق ت تسيودنت أن ت المحسوبة قد قدرت بـ (7.79) وهي أكبر من ت الجدولية المقدرة بـ (1.78) عند درجة الحرية (12) و مستوى الدلالة (0.05) مايشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبار البعدي إنطلاقا من المتوسط الحسابي الأصغر المقدر في الإختبار البعدي بـ (9.90) وهو أصغر من المتوسط الحسابي القبلي المقدر بـ (8.49) هذه الفروق التي يرجعها الباحث إلى أثر المتغير المستقل المتمثل في التحضير البدني المدمج الوحدات التدريبية المطبقة التي كان لها السبب المباشر في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى العينة التجريبية و هذا ما يوضحه الرسم البياني التالي :



الشكل(12) التمثيل البياني لنتائج الإختبارين القبلي و البعدي لعينة التجريبية في اختبار الخمس وثبات متتالية:

الإستنتاج : هناك تطور في القوة المميزة بالسرعة لعضلات الساق لدى العينة التجريبية

2-2-2- المقارنة بين الإختبارين القبلي و البعدي للعينة الضابطة :

الاختبار	إختبار قبلي		إختبار بعدي		ت محسوبة	ت جدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	س-	ع	س-	ع					
الجلوس من وضع الرقود 10 ث	6.84	0.68	7	0.81	0.80	1.78	12	0.05	دال
اختبار المضخة 10 ث	10.61	1.38	10.76	1.84	0.48				دال
الخمس وثبات متتالية	8.33	0.41	8.33	0.39	0.05				دال دال

الجدول (11) يوضح نتائج الإختبارين القبلي و البعدي للعينة الضابطة

يظهر لنا حسب الجدول رقم(11) الذي يعرض نتائج الإختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة نلاحظ أن "ت محسوبة " تتراوح مابين (0.05) كأدنى قيمة و (0.80) كأكبر قيمة وهي اصغر من "ت جدولية " ماعدا القيمة الأولى المقدرة ب(1.78) عند درجة الحرية (12) و مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبار البعدي إنطلاقا من المتوسط الحسابي الأصغر في الإختبارالقبلي لكل من الاختبارات الثلاث وكذا الاختبار البعدي مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية التي يرجعها الباحث إلى أثر المتغير المستقل المتمثل

في اثر الوحدات التدريبية الغير المطبقة التي كان لها السبب المباشر في عدم تطويرالعينة الضابطة .

الإستنتاج : هناك لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة.

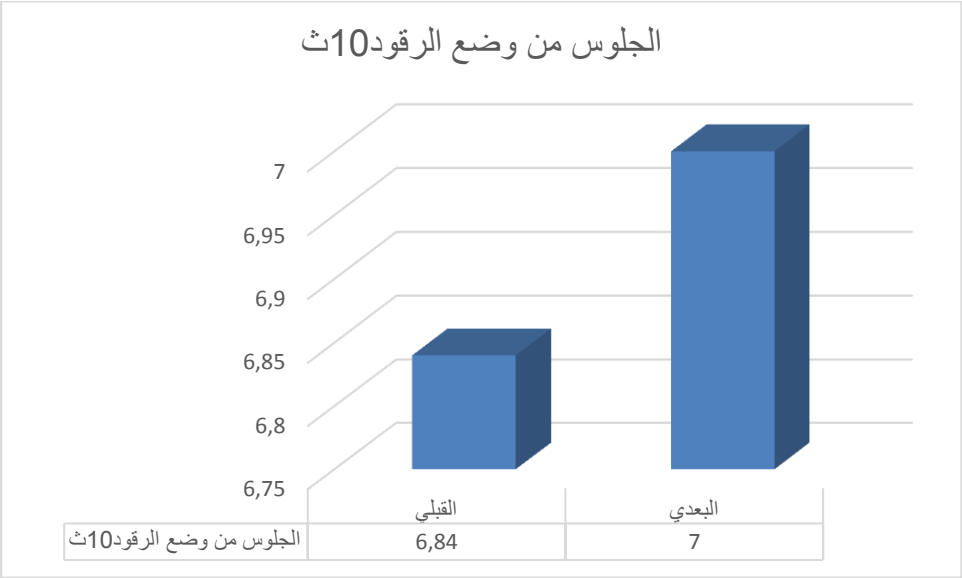
2-2-2-1- المقارنة بين الإختبارين القبلي و البعدي للعينة الضابطة في اختبار الجلوس من وضع الرقود 10 ث:

الإختبار الأول :

الاختبار	إختبار قبلي		إختبار بعدي		ت محسوبة	ت جدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	س-	ع	س-	ع					
الجلوس من وضع الرقود (10ث)	6.84	0.68	7	0.81	0.80	1.78	12	0.05	دال

الجدول (12) يوضح نتائج الإختبارين القبلي و البعدي للعينة الضابطة في اختبار الجلوس من وضع الرقود 10 ث 01

يظهر من خلال الجدول رقم (12) الذي يقارن بين الإختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة أنه عن طريق ت تسيودنت أن ت المحسوبة قد قدرت بـ (0.80) وهي أكبر من ت الجدولية المقدرة بـ (1.78) عند درجة الحرية (12) و مستوى الدلالة (0.05) مايشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبار البعدي إنطلاقا من المتوسط الحسابي الاكبر المقدر في الإختبار البعدي بـ (7) وهو اكبر من المتوسط الحسابي القبلي المقدر بـ (6.84) هذه الفروق التي يرجعها الباحث إلى أثر المتغير المستقل المتمثل في الوحدات التدريبية الغير المطبقة التي كان لها السبب المباشر في عدم تطويرالعينة الضابطة و هذا ما يوضحه الرسم البياني التالي :



الشكل(14) التمثيل البياني لنتائج الإختبارين القبلي و البعدي للعينة الضابطة في اختبار الجلوس من وضع الرقود 10 ث 01

الإستنتاج : لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي للعينة الضابطة في اختبار الجلوس من الرقود 10ث.

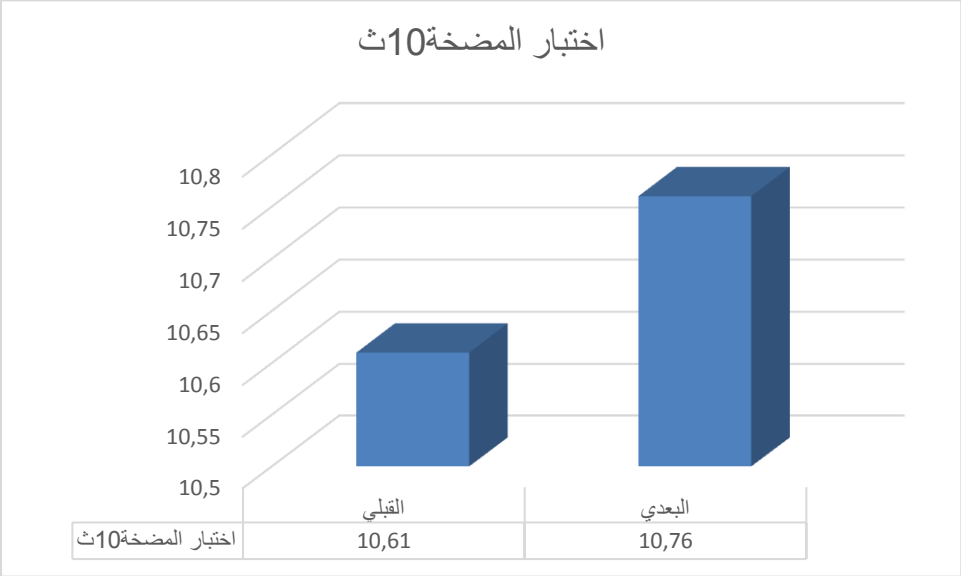
2-2-2-2- المقارنة بين الإختبارين القبلي و البعدي للعينة الضابطة في اختبار المضخة 10 ث :

الإختبار الثاني :

الاختبار		إختبار قبلي		إختبار بعدي		ت محسوبة	ت جدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		س-	ع	س-	ع					
المضخة 10ث	2	10.61	1.38	10.76	1.84	0.48	1.78	12	0.05	دال

الجدول (13) يوضح نتائج الإختبارين القبلي و البعدي للعينة الضابطة اختبار المضخة 10 ث 02

يظهر من خلال الجدول رقم (13) الذي يقارن بين الإختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة أنه عن طريق ت تسيودنت أن ت المحسوبة قد قدرت بـ (0.48) وهي اصغر من ت الجدولية المقدرة بـ (1.78) عند درجة الحرية (12) و مستوى الدلالة (0.05) مايشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبار البعدي إنطلاقا من المتوسط الحسابي الأكبر المقدر في الإختبار البعدي بـ (10.76) وهو أكبر من المتوسط الحسابي القبلي المقدر بـ (10.61) هذه الفروق التي يرجعها الباحث إلى أثر المتغير المستقل المتمثل في الوحدات التدريبية الغير المطبقة التي كان لها السبب المباشر في عدم تطويرالعينة الضابطة و هذا ما يوضحه الرسم البياني التالي :



الشكل(15) التمثيل البياني لنتائج الإختبارين القبلي و البعدي للعينة الضابطة في اختبار المضخة 10 ث

الإستنتاج : لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي للعينة الضابطة في اختبار المضخة.

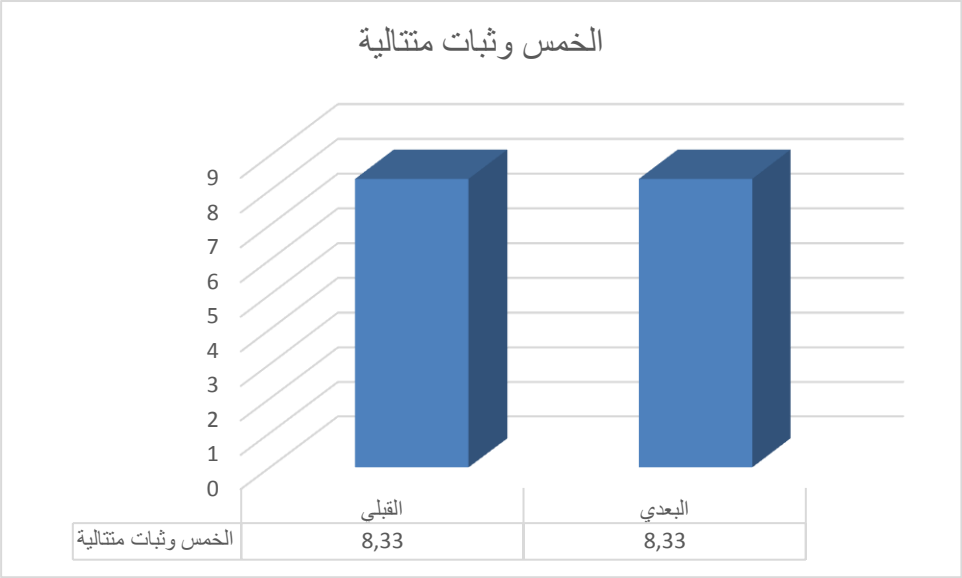
2-2-2-3- المقارنة بين الإختبارين القبلي و البعدي للعينة الضابطة في اختبار الخمس وثبات المتتالية :

الإختبار الأول :

الاختبار		إختبار قبلي		إختبار بعدي		ت محسوبة	ت جدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		س-	ع	س-	ع					
الخمس وثبات المتتالية	1	8.33	0.41	8.33	0.39	0.05	1.78	12	0.05	دال

الجدول (14) يوضح نتائج الإختبارين القبلي و البعدي للعينة الضابطة في اختبار الخمس وثبات المتتالية :

يظهر من خلال الجدول رقم (14) الذي يقارن بين الإختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة أنه عن طريق ت تسيودنت أن ت المحسوبة قد قدرت بـ (0.05) وهي أصغر من ت الجدولية المقدرة بـ (1.78) عند درجة الحرية (12) و مستوى الدلالة (0.05) مايشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبار البعدي إنطلاقا من المتوسط الحسابي الأصغر المقدر في الإختبار البعدي بـ (8.33) وهو أصغر من المتوسط الحسابي القبلي المقدر بـ (8.33) هذه الفروق التي يرجعها الباحث إلى أثر المتغير المستقل المتمثل في الوحدات التدريبية الغير المطبقة التي كان لها السبب المباشر في عدم تطويرالعينة الضابطة و هذا ما يوضحه الرسم البياني التالي :



الشكل(16) التمثيل البياني لنتائج الإختبارين القبلي و البعدي للعينة الضابطة في اختبار الخمس وثبات المتتالية :

الإستنتاج : لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية في اختبار الخمس وثبات متتالية للعينة الضابطة .

2-2-3- المقارنة بين الإختبار البعدي لعينتي الضابطة والتجريبية :

الاختبار	الضابطة		التجريبية		ت محسوبة	ت جدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	س-	ع	س-	ع					
الجلوس من وضع الرقود 10 ث	7	0.81	8.69	0.63	5.91	1.71	24	0.05	غير دال
المضخة 10 ث	10.76	1.84	14.30	1.01	6.06				غير دال
الخمس وثبات المتتالية	8.33	0.39	9.90	0.40	6.02				غير دال

الجدول (16) يوضح نتائج الإختبار البعدي لعينتي الضابطة والتجريبية

يظهر لنا حسب الجدول رقم(16) المقارن للإختبار البعدي لعينتي الضابطة والتجريبية و من خلال النتائج المدونة فيه تبين لنا أن ت المحسوبة هي أكبر من ت الجدولية

عند درجة الحرية (24) و في مستوى الدلالة (0,05) لكل من اللإختبارات (3) لتطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن والذراعين والساق مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية .

الإستنتاج : يوجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي بين العينة الضابطة و التجريبية لصالح العينة التجريبية.

2-2-3-1- المقارنة بين الإختبار البعدي لعينتي الضابطة والتجريبية لاختبار الجلوس من وضع الرقود 10 ث :

الاختبار		الظابطة		التجريبية		ت محسوبة	ت جدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		س-	ع	س-	ع					
الجلوس من وضع الرقود 10 ث	1	7	0.81	8.69	0.63	5.91	1.71	24	0.05	غير دال

الجدول (17) يوضح نتائج الإختبار البعدي لعينتي الضابطة والتجريبية 01

يظهر من خلال الجدول رقم (17) الذي يقارن بين الإختبار البعدي للعينة الضابطة و التجريبية أنه عن طريق ت تسيودنت أن ت المحسوبة قد قدرت بـ (5.91) وهي أكبر من ت الجدولية المقدرة بـ (1.71) عند درجة الحرية (24) و مستوى الدلالة (0.05) مايشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية .

الإستنتاج : : يوجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي بين العينة الضابطة و التجريبية لصالح العينة التجريبية في اختبار الجلوس من وضع الرقود 10ث.

2-2-3-2- المقارنة بين الإختبار البعدي لعينتي الضابطة والتجريبية لاختبار المضخة 10ث

الإختبار الثاني :

الاختبار		الضابطة		التجريبية		ت محسوبة	ت جدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		س-	ع	س-	ع					
المضخة 10 ث		10.76	1.84	14.30	1.01	6.06	1.71	24	0.05	غير دال

الجدول (18) يوضح نتائج الإختبارين القبلي و البعدي لعينتي الضابطة والتجريبية لاختبار المضخة 10 ث

يظهر من خلال الجدول رقم (18) الذي يقارن بين الإختبار البعدي لعينة الضابطة و التجريبية لاختبار المضخة أنه عن طريق ت تسيودنت أن ت المحسوبة قد قدرت بـ (6.06) وهي أكبر من ت الجدولية المقدرة بـ (1.71) عند درجة الحرية (9) و مستوى الدلالة (0.05) مايشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية .

الإستنتاج : يوجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي بين العينة الضابطة و التجريبية لصالح العينة التجريبية في اختبار المضخة 10ث.

2-2-3-3- المقارنة بين الإختبار البعدي لعينتي الضابطة والتجريبية لاختبار الخمس وثبات متتالية :

الإختبار الأول :

الاختبار		الضابطة		التجريبية		ت محسوبة	ت جدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		س-	ع	س-	ع					
الخمس وثبات متتالية		8.33	0.39	9.90	0.40	6.02	1.71	24	0.05	غير دال

الجدول (19) يوضح نتائج الإختبار البعدي لعينتي الضابطة والتجريبية لاختبار الخمس وثبات متتالية :

يظهر من خلال الجدول رقم (19) الذي يقارن بين الإختبار البعدي لعينة الضابطة والتجريبيةلاختبار الخمس وثبات متتالية أنه عن طريق ت تسيودنت أن ت المحسوبة قد قدرت بـ (6.02) وهي أكبر من ت الجدولية المقدرة بـ (1.71) عند درجة الحرية (24) و مستوى الدلالة (0.05) مايشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية .

الإستنتاج : يوجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي بين العينة الضابطة و التجريبية لصالح العينة التجريبية في اختبار الخمس وثبات متتالية.

.الاستنتاجات:

- ❖ الوحدات التدريبية المقترحة أثرت ايجابيا في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي عينة البحث في مرحلة المنافسة .
- ❖ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية وذلك لصالح البعدي الجلوس من وضع الرقود 10 ثواني .
- ❖ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية وذلك لصالح البعدي في اختبار المضخة 10 ثواني .
- ❖ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية وذلك لصالح البعدي في اختبار الخمس وثبات متتالية .
- ❖ إن إتباع أسلوب التدريب العادي للعينة الضابطة في عملية التدريب أدى إلى تحسين محدود في الجانب البدني للاعب .

مناقشة الفرضيات:

مناقشة الفرضية الأولى:

- **الفرضية:** " التحضير البدني المدمج له دور ايجابي في تنمية القوة المميزة بالسرعة عند لاعبي كرة القدم U17 "

يظهر لنا حسب الجدول رقم(11) الذي يعرض نتائج الإختبار القبلي و البعدي لعينة الضابطة نلاحظ أن "ت محسوبة " تتراوح مابين (0.05) كأدنى قيمة و (0.80) كأكبر قيمة وهي أصغر من "ت جدولية " عند درجة الحرية (12) و مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي إنطلاقا من المتوسط الحسابي الأصغر في الإختبار القبلي و المتوسط الحسابي الذي يقارب الاختبار البعدي في الإختبارات المطبقة

هذه الفروق التي يرجعها الباحث إلى أثر المتغير المستقل المتمثل التحضير البدني المدمج الذي لم يطبق على الضابطة من الاعلى و الأسفلو هذا ما وافق دراسة قيراتس (ب1971) ومنه الفرضية قد تحققت.

و تبين لنا في الدراسة كالأتي :

1- الدراسة الأولى : زبوج واضح

عنوان بحثه:

التحضير البدني المدمج ودوره في تطوير الأداء المهاري للاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين ، بحث مقدم لنيل شهادة الماستر سنة 2010-2011

- **إشكالية الدراسة :** هل للتحضير البدني المدمج دور إيجابي في تطوير الأداء المهاري للاعبي كرة القدم ؟

هل المدرب تكوين خاص بعملية التحضير البدني المدمج ؟

أهداف الدراسة :

- إدراك أهمية التحضير البدني المدمج وما يعكسه على الأداء المهاري
- إبراز أهمية التكوين العلمي للمدرب
- إبراز دور التحضير البدني المدمج في تطوير الأداء المهاري للاعبين

الفرضيات :

- التحضير البدني المدمج يأثر على الأداء المهاري إيجابيا
- إن التكوين العلمي للمدرب يلعب دورا كبيرا في نجاحه

- المنهج المستخدم دراسة مسحية

;

مناقشة الفرضية الثانية:

الفرضية: " يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين العينة الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي لصالح هذه الاخيرة "

يظهر لنا حسب الجدول رقم(06) الذي يعرض نتائج الإختبار القبلي و البعدي لعينة التجريبية نلاحظ أن "ت محسوبة " تتراوح مابين (7.79) كأدنى قيمة و (10.82) كأكبر قيمة وهي أكبر من "ت جدولية " عند درجة الحرية (12) و مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبار البعدي إنطلاقا من المتوسط الحسابي الأصغر في الإختبار القبلي للاختبارات المطبقة و المتوسط الحسابي الأكبر في الإختبار البعدي لها. هذه الفروق التي يرجعها الباحث إلى أثر المتغير المستقل المتمثل في التحضير البدني المدمج الذي كان له السبب في تطوير القوة المميزة بالسرعة وهذا ما وافق كل من دراسةمحمد سعد زغلول و يوسف محمد (1995)ومنه الفرضية قد تحققت.

و جاء في الدراسة كمثال كالتالي : **عنوان بحثه** تأثير التحضير البدني المدمج لتنمية القوة العضلية وتحسين بعض المتغيرات الفيزيولوجية لدى ناشيء كرة القدم ، بحث مقدم لنيل شهادة الماستر 2012- 2013

إشكالية الدراسة :

– هل التحضير البدني المدمج له دور إيجابي في تنمية القوة العضلية وتحسين بعض المتغيرات الفيزيولوجية عند ناشيء كرة القدم ؟

– هل تنمية القوة العضلية تساهم في تطوير الجانب الفيزيولوجي عند لاعبي كرة القدم (ناشيء بالتحضير البدني المدمج) ؟

أهداف الدراسة :

– التعرف على أثر التحضير البدني المدمج لتنمية القوة العضلية لتحسين بعض القدرات الفيزيولوجية لدى لاعبي كرة القدم (ناشئ أقل من 14سنة)

– مدى الترابط بين تنمية القوة وما يتضح به اللاعب من قدرات فيزيولوجية

فرضيات البحث :

– التحضير البدني المدمج له دور إيجابي في تنمية القوة العضلية عند لاعبي كرة القدم ناشيء أقل من 17 سنة ؟

– التحضير البدني المدمج لتنمية القوة العضلية يؤثر إيجابا في تحسين بعض المتغيرات الفيزيولوجية لدى لاعبي كرة القدم

– وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في الإختبار البعدي لصالح هذه الأخيرة في نتائج بعض المتغيرات الفيزيولوجية في تنمية القرات العضلية

المنهج المستخدم : دراسة تجريبية

التوصيات :

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

- ❖ يوصي الطالب باستخدام وحدات تدريبية في مراحل أخرى من مراحل الموسم لتطوير القوة المميزة بالسرعة .
- ❖ إجراء دراسات أخرى باستخدام طرق وأساليب أخرى لتطوير الجانب البدني في كرة القدم .
- ❖ إجراء نفس الدراسة تحت ظروف زمنية أطول من التي أجريت حتى يمكن تعميمها على المستوى الجهوي أو الوطني.
- ❖ من المهم والضرورة تطبيق الوحدات بطريقة مدروسة علميا، وتتناسب مع إمكانيات اللاعبين وسنهم.
- ❖ ضرورة الاعتماد على مبدأ التنويع في التدريب الذي يؤدي إلى إثارة شغف و حماس اللاعب.
- ❖ منح اللاعبين خاصة منهم 17سنة مراكز و هياكل رياضية بمعدات متطورة و عصرية تساعد على العمل بوحدات تدريبية علمية و مضبوطة.

الخلاصة :

بغية الوصول للمستوى العلمي و حصد أفضل النتائج و الأرقام في رياضة كرة القدم يتطلب على علم التدريب توضيف الجانب النضري و المعلومات و توضيف الجانب التطبيقي في عمله و إيجاد طرق و حلول مناسبة قصد تطوير قدرات بدنية و لقد فاقت شهرة كرة القدم كل الحدود لما تمتاز به من متعة و مشاهدة .

من خلال حصر الدراسات و البحوث و الدراسة الإستطلاعية لاحظ الطلاب أنه من أهم أسباب تدني مستوى لاعبي كرة القدم هو الإهتمام بكمية الإعداد و ليس بكيفية الإعداد إذ يتطلب على المدرب الإهتمام با أشكال الجهد البدني العاليو السريع و هذا با إستعمال تمارين بدنية مدمجة و على ضوءهذا يرى الطالبان أن بناءوحدات تدريبية تعتمد على كيفية تقنين الحمل التدريبي و خلق ظروف مناسبة و من هنا تم تقسيم هذا البحث الى بابين , اما الباب الاول خصص للدراسة النظرية بينما الباب الثاني فقد خصص للدراسة الميدانية لقد تم التطرق في الباب الأول إلى جمع المعلومات التي تخدم موضوع البحث و تنضيمها في فصلين , أما الفصل الأول فتمثل في التخطيط في امجال الرياضي و إبراز أنواعه و أهميته أما الفصل الثاني تطرقنا فيه إلى التدريب الرياضي المدمج والقوة المميزة بالسرعة فيما خصص الباب الثاني للدراسة الميدانية و ينقسم إلى المنهجية في الفصل الأول أما الفصل التاني عرض و تحليل النتائج .

من خلال كل هذا إستنتج الطالبان أن التمارين البدنية المدمجة أضهرت تأثيرإيجابي على تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

المصادر و المراجع :

01 ابو العلاء احمد (1997)،التدريب الرياضي والاسس الفيسيولوجية القاهرة دار الفكرالعربي ط 1..

02- اكرم زاكي حطاية (1996) ص257 موسوعة كرة الطائرة ط1 دار الفكر العربي.

03-. ابو العلاء احمد عبد الفتاح(1997):التدريب الرياضي _الاسس الفيسيولوجية مصر دار الفكر العربي .

04- ابو العلاء احمد عبد الفتاح (1997):التدريب الرياضي والاسس الفيسيولوجية القاهرة ط_1 دار الفكر العربي.

05- امر الله احمد البساطي(1998): قواعد واسس التدريب الرياضي؛الاسكندرية دار المعارف للطباعة

06-ابو العلاء احمد (1998) بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي، القاهرة دار الفكر العربي.

07- ابو العلاء احمد عبد الفتاح ؛احمد نصرالدين؛(1999)فيسيولوجيا اللياقة البدنية.القاهرة:دار الفكر العربي ط1.

08- امر الله البساطي (2001)ص 148 الاعداد البدني الوظيفي في كرة القدم الانتصار لطباعة الافريست .

09- ابراهيم أحمد ابو عبده(2001)اساسيات كرة القدم الأسكنشرية,مكتبة ومطبعة لاشعاع العينة

10- قاسم حسن المندلاوي ,أحمد سعيد 1997, التدريب الرياضي بين النضرية و التطبيق .بغداد :مطبعة علاء .

11-ابو عبده (2002)الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ؛الاسكندرية ؛مكتبة الاشعاع الفنية .

12-بطرس رزق :متطلبات لاعبي كرة القدم البدنية و المهارية الإسكندرية /دار المعرفة 1994.

13-ريسان خريبط مجيد.وعلي التركي صالح(2002),نظريات تدريب القوة ,بغدادا

14-البيك 2008 ص 198.

15-الخشاب(1999).

16-رزق الله بطرس (2002ص172)طرق التدريب في مجال التربية البدنية والرياضية؛ بغداد .

17- رساني خريط مجيد و علي تركي صالح 2002 نضريات تدريب القوة .بغداد.

18- 19-عقيل الكاتب (1980).التدريب الرياضي الحديث_أهدافه_تنظيمه_طرق مبادئه.

20-حنفي محمود مختار(1978)؛الاسس العلمية في تدريب كرة القدم؛مصر دار الفكر

21-.محمد حسن علاوي (2000) : علم النفس الرياضي، الطبعة السابعة، دار المعرفة ،القاهرة .

1 :ABOUTUIHI 2002

2 :auber frederic ;(2002)pourquoi le concept de preparation physique integree est _il une escroquerie methodologique

3 :boudineau.2003P34

4:david c,laporte(www,yahoo,com) lactic acid departennent ,university of Minnesota

5 :daniel d ,arneheim(1985) :moderne principles of athletic trainaing,mosby :SIXTH EDITION .

6:dellal a (2008) anlyse de l'activite' physique ,Strasbourg

7 :Dintiman g,b ward e,d tellez (1997) sport speed ,usa hurman kiveties

8.**Dellal Alexandre** . **(2008)**. De l'entraînement à la performance en football . France. Edition De boeck superieur.
9 :il et rampuni(1999)balson(2004)al et A 5000

10. **Impellizzeri Fm(2006)**. et al. Physiological and Performance Effects of Generic Versus Specific Aerobic Training in Soccer Players. Int J Sports Med.

11 :grant et al b platt y jones al (1999 .2001. 2007)

12.**Weineck Jurgen**. **(1997).** Manuel D'entraînement. Paris.Edition Vigot.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

Université Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem
Institut d'Education Physiques et Sportives

قسم: تدريب رياضي

الرقم: 314/ت.ر/ 2017/ 12

مستغانم: .....

إلى السيد :رئيس فريق شباب مشرية
– ولاية النعامة –

الموضوع : طلب تسهيل مهمة .

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

– طرفاية نور الدين .

– زكراوي مبارك .

– سمغوني عبد الكريم.

المسجلان في السنة الثالثة ليسانس تدريب رياضي حضوري للسنة الجامعية 2018/2017.

و هذا قصد القيام بوحدات تدريبية على لاعبي U15 لإعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس..

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير .

مواقعة رئيس الفريق

رئيس القسم

معهد التربية البدنية و الرياضية – جامعة مستغانم خروبة
ص.ب 002 مستغانم 27000 الجزائر
الهاتف: 35/36/33 10 45 (0) 213+ الفكس: 28 10 30 45 213+
البريد الإلكتروني: ieps@univ-mosta.dz ou istaps@univ-mosta.dz

قائمة الأساتذة المحكمين لتمارين الخاصة بالقوة المميزة بالسّرعة

الرقم	الأستاذ (الاسم واللقب)	المهنة	الإمضاء
1	فحلول سنوسي	دكتوراه	
2	لسنوسي لزرع	دكتوراه	
3	لوتشوك م	دكتوراه	
4			
5			