

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية
قسم: التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات لنيل شهادة الماجستير في علوم التدريب الرياضي

بعضوان

اقتراح برنامج تدريبي باستخدام تمارين مندمجة بالكرة لتطوير
تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم (17-19) سنة
بحث تجريبي أجري على فريق الأواسط لترجي مستغانم

إشراف:
د/ بن دحمان محمد نصرالدين

إعداد الطالب:
فغلول سنوسي

السنة الجامعية : 2011/2010

محضر المناقشة:

في يوم من شهر..... سنة..... بموجب قرار المناقشة رقم..... الصادر عن
..... اجتمعت لجنة المناقشة لمناقشة مذكرة الماجستير بعنوان:

فاعلية تمارين مندوجة بالكرة مقترحة لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم (17-19) سنة ،
بحث تجريبي أجري على فريق الأواسط ترجي مستغنام.

لجنة المناقشة

التوقيع	الجامعة التابع لها	إسم و لقب
		الرئيس
		المقرر
		العضو الأول
		العضو الثاني
		العضو الثالث
		العضو الرابع

توقيع نائب المدير المكلف بما بعد التدرج و العلاقات الخارجية

الإهداء

أهدي هذا البحث

المتواضع:

إلى العيون التي ترعانا بنظراتها الدافئة إلى من يسعوا ليفتحوا لنا ينابيع الأمل إلى من بعثوا فينا آيات

الجد و العمل إلى الوالدين الكريمين متمنيا لهما دوام الصحة و العافية .

إلى زوجتي و أبنائي (فاطمة و عتيقة و أسماء و نسيم عبدالله)

إلى الذين بينون النفوس و ينشئون العقول، إلى الذين يكتشفون المواهب و يساهمون في تربية

الأجيال الصاعدة إلى كل المدرسين الذين ساهموا في إعدادي من التعليم الابتدائي إلى الجامعي.

إلى الإخوة و الأخوات و جميع الأهل و الأحباب داخل الوطن و خارجه.

إلى جميع الأساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية و خاصة: د. بن سي قدور حبيب ، أ/د.رياض

راوي علي ، د.بن قوة علي ، د/ شعلال عبد المجيد. د/عطا الله أحمد د. بلكحل منصور د. قاصد

علي حاج محمد ، د.بن قلاوز ، د/ بن قناب الحاج. ، د/بن برنو عثمان. أ. كشوك سي أحمد.

بوعزة، فداق بن ذهبية.

إلى جميع الزملاء في درب الحياة و الدراسة و العمل و خاصة ، أ.مكي، أ.الباي منور، أ جرور

محمد ، لعريبي فريد ، الطالب الباحث لروة عبد الحفيظ.

و إلى مدير ثانوية بوقيرات.

إلى جميع رؤساء رابطات كرة القدم و معاهد التكوين و خاصة المدربين.

إلى رئيس جمعية ترجي مستغانم و مدير المركب و المدربين و اللاعبين

إلى جميع طلبة الماجستير و خاصة أصدقائي الطلبة الباحثين في علوم التدريب الرياضي ، غوال عدة ،

برقية عابد ، نغال محمد ، مرسلي العربي ، قسي مولي دريس.

إلى جميع طلبة و عمال معهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة مستغانم، و خاصة عمال المكتبة.

إلى كل أصدقائي داخل الوطن و خارجه.

إلى هؤلاء جميعاً أهدي ثمرة جهدي.

الطالب فغلول سنوسي



الشكر و التقدير

الصفحة

الموضوع

الحمد و الشكر لله من قبل ومن بعد... نحمده ونشكره على عونه وتوفيقه لي لإتمام هذا البحث. والصلاة و السلام على رسوله محمد صلى الله عليه وسلم الكريم. نتقدم بالشكر الجزيل إلى الدكتور بن دحمان محمد نصرالدين، كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى مدير المعهد، د/ قاصد علي حاج محمد، وكذلك إلى رئيس مشروع علوم التدريب الرياضي د/ بن قوة علي. وكذلك إلى نائب الدراسات و علاقات الخارجية د/ بن قناب الحاج. و إلى كل الأساتذة الذين تعلمت منهم، ا/د. راوي علي رياض، د/ بن سي قدور الحبيب، د/ شعلال عبد المجيد. د.عطا الله أحمد، د/ حرشاوي يوسف، د/أحمد حسن، د/ بن برنو عثمان ، د/ نوار محمد، د/ بن لكحل منصور، د/ بن قلاوز التواتي. د.صبان، د.بن كيش قادة. إلى جميع أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم. ولايفوتني أن أقدم بجزيل الشكر إلى الذين زودني بالمعلومات بهذه الدراسة أ/د أحمد آدم أحمد محمد (السودان)، د . موفق مجيد المولى (العراقي)، د. إسكندر دلال (التونس).

بجزيل الشكر إلى كل من ساعدني في العمل الإحصائي و خاصة د .بن سي قدور الحبيب، ود.أحسن أحمد، د.عطاالله من جامعة مستغانم و .و أشكر فريق العمل من طلبة و أساتذة على روح التعاون و الإخلاص في انجاز هذا العمل العلمي المتواضع. كما لا يفوتني أن أتقدم بجزيل الشكر إلى أ. ولد يوسف أحمد، و أ. الطروش العربي ، و أ. حمة شريف و أ. زيتوني عبدالله على التقويم اللغوي للبحث. و أساتذة اللغة الفرنسية، مصطفى مصطفى، عبد العزيز مليكة، بوشنتوف أمينة وختاما أتوجه بفائق الاحترام التقدير إلى أعضاء اللجنة العلمية الموقرة على قبول مناقشة هذه المذكرة مع إثرائنا بجملة من الملاحظات العلمية التي ستدعم و تزيد من ثقلها العلمي.

الطالب فغلول سنوسي



قائمة المحتويات

أ	- الإهداء
ب	- الشكر والتقدير
ج	- قائمة المحتويات
ل	- قائمة الجداول
ن	- قائمة الأشكال

التعريف بالبحث

2	1. مقدمة البحث
5	2. مشكلة البحث
6	3. أهداف البحث
7	4. فرضيات البحث
7	5. أهمية البحث
7	6. التعريف بالمصطلحات البحث

الباب الأول (الدراسة النظرية و البحوث المشابهة)

10	- مدخل الباب
----	--------------

الفصل الأول (الدراسة السابقة و البحوث المشابهة)

12	- تمهيد
----	---------

13	1. دراسات مشابهة في رياضة كرة القدم
----	-------------------------------------

13	1.1.1 دراسة ناصر عبد القادر 1995
----	----------------------------------

14	2.1.1 دراسة أحمد أحسن 1996
----	----------------------------

15	3.1.1 دراسة بهي الدين إبراهيم محمد سلامة 1996
----	---

16	4.1.1 دراسة بن قاصدي علي الحاج محمد 1997
----	--

17	5.1.1 دراسة أحمد محمود إبراهيم و أمر الله أحمد البساطي 1998
----	---

18	6.1.1	دراسة أشرف محمد علي جابر . 2001
20	7.1.1	دراسة عبد الستار محمود عبد القادر 2005
20	8.1.1	دراسة ماهر أحمد حسن البياتي و فارس سامي يوسف 2004
21	9.1.1	دراسة عزيز كريم وناس 2007
23	10.1.1	دراسة دربال فتحي 2008
24	11.1.1	دراسة شريف هشام، شنتير حميد 2010
25	2.1	دراسات مشابهة في الألعاب الجماعية
25	1.2.1	دراسة أحمد يوسف متعب الشمخي و سامر يوسف متعب الشمخي 2005
26	2.2.1	دراسة أيمن أحمد عبد الفتاح ومجدي أحمد شوقي 2006
26	3.2.1	دراسة مصطفىاوي عبد القادر 2009
27	3.1	دراسات مشابهة في الألعاب الفردية
27	1.3.1	دراسة بن سي قدور الحبيب و آخرا ن 1995
28	4.1	التعقيب على الدراسات السابقة
32	5.1	أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة
33	-	خلاصة الفصل
34		الفصل الثاني (خصائص ومميزات الفئة العمرية (17 - 19) سنة)
35	-	تمهيد
35	1.2	خصائص ومميزات الفئة العمرية (17 - 19) سنة:
35	1.1.2	النمو الجسمي
36	2.1.2	النمو الحركي
37	3.1.2	النمو الفسيولوجي
38	4.1.2	النمو العقلي
39	5.1.2	النمو الاجتماعي
39	1.5.1.2	الصراع مع الأسرة
39	2.5.1.2	المراهق والزملاء (الرفاق)

40	3.5.1.2 المراهق والمركز الاجتماعي
40	6.1.2 النمو الانفعالي
41	2.2 مشاكل فئة الأواسط (17 - 19) سنة
41	1.2.2 المشاكل النفسية
42	2.2.2 المشاكل الانفعالية
42	3.2.2 المشاكل الاجتماعية
44	4.2.2 المشاكل الصحية
44	5.2.2 التزعة العدوانية
45	3.2 فئة الأواسط وتخطيط التدريب المهاري و الخططي
46	- خلاصة الفصل
47	الفصل الثالث (التدريب على التمارين المندمجة في كرة القدم)
48	- تمهيد
48	1.3 تاريخ التدريب المدمج
49	2.3 التعريفات التدريب المدمج
50	3.3 أهمية التدريب المدمج
50	4.3 أشكال وأنواع التدريبات المندمجة
51	1.4.3 التدريبات البدنية المندمجة
55	2.4.3 التدريبات مهارية المندمجة
56	3.4.3 التدريبات مهارية البدنية المندمجة
57	4.4.3 التدريبات مهارية الخططية المندمجة
57	5.4.3 التدريبات مهارية الخططية البدنية المندمجة
57	6.4.3 التدريبات الخططية المندمجة
58	5.4 جوانب إعداد لاعب كرة القدم وفق التمارين المندمجة
58	1.5.3. فترة التدريب خاصة بالإعداد البدني باستخدام التمارين المندمجة

61	2.5.3 فترة التدريب الخاصة بالإعداد المهاري باستخدام التمارين المندمجة
61	1.2.5.3 الإعداد المهاري
63	2.2.5.3 أهمية الإعداد المهاري للاعب كرة القدم
64	3.2.5.3 مكونات الإعداد المهاري باستخدام التمارين المندمجة
65	4.2.5.3 الإعداد المهاري في خطة التدريب السنوية
65	3.5.3 فترة التدريب الخاصة بالإعداد الخططي باستخدام التمارين المندمجة
65	1.3.5.3 مفهوم الإعداد الخططي
66	2.3.5.3 الخطوات المتبعة في تعلم خطط اللعب
67	3.3.5.3 تقسيم خطط اللعب
68	4.3.5.3 العوامل التي يجب أن يراعيها المدرب عند وضع واختيار خطة المباراة
69	5.3.5.3 الإعداد الخططي في خطة التدريب السنوية
69	6.5 بعض نماذج تطبيقية عالمية للتدريبات المندمجة (المندمجة)
69	1.6.3. نموذج أمر الله البساطي لتدريبات مهارة مندمجة تنتهي بالتمرير
70	2.6.3. نموذج Frédéric lambertin لتدريبات مهارة خطوية:
71	1.6.3. نموذج Alexandre dellal لتدريبات بدنية مهارة خطوية:
71	1.4.3. نموذج لتامر محسن إسماعيل لتدريبات خطوية بدنية:
72	- خلاصة الفصل
73	الفصل الرابع (متطلبات التدريب الحديث لتحمل السرعة في كرة القدم)
74	- مقدمة الفصل
74	1.4 التحمل
75	1.2.4 ماهية التحمل
75	2.1.4 أنواع التحمل
76	2.4 تحمل السرعة
77	1.2.4 أهمية تحمل السرعة في كرة القدم
77	2.2.4 أنواع التحمل السرعة:

78	مبادئ تنمية التحمل السرعة	3.2.4
79	الأسس العلمية لمراحل تنمية التحمل السرعة	4.2.4
80	تطوير التحمل السرعة للعب كرة القدم بواسطة الحمل	5.2.4
81	طرق التدريب لتنمية تحمل السرعة	6.2.4
81	طريقة التدريب الفتري	1.6.2.4
82	طريقة التدريب التكراري	2.6.2.4
82	طريقة التدريب الدائري	3.6.2.4
82	طريقة التدريب بيك أب (pick up)	4.6.2.4
83	طريقة الدمج اللعب و السرعة	5.6.2.4
83	طريقة التدريب الضاغط	6.6.2.4
84	طريقة التدريب المدمج	7.6.2.4
84	علاقة التحمل السرعة ببعض متغيرات التدريب في كرة القدم	7.2.4
84	علاقة التحمل السرعة بالتعب	1.7.2.4
86	تحمل السرعة و علاقته بالصفات البدنية	2.7.2.4
87	تحمل السرعة و علاقته بالأداء المهاري و الخططي	3.7.2.4
88	علاقة بين تحمل السرعة وأنظمة الطاقة	4.7.2.4
90	قدرة وكفاءة الأجهزة الطاقوية التي تتطلبها لعبة كرة القدم	3.4
91	التقويم التطبيقي لشدة الحمل	4.4
92	العوامل الأساسية المحددة للحمل البدني	5.4
93	- خلاصة	
94	الفصل الخامس (المتطلبات تخطيط برامج التدريب الحديث كرة القدم)	
95	- تمهيد	
96	1.5 التدريب الرياضي الحديث في كرة القدم	
97	1.1.5 تعريف التدريب الرياضي في كرة القدم	
98	2.1.5 خصائص التدريب الرياضي في كرة القدم	
98	3.1.5 أهداف التدريب الرياضي في كرة القدم	
98	2.5 مبادئ التدريب الرياضي في كرة القدم	

99	1.2.5 قانون زيادة الحمل
100	2.2.5 قانون المردود (العائد)
101	3.2.5 قانون التخصص
101	3.5 التخطيط الحديث للتدريب في كرة القدم
101	1.3.5 تعريف التخطيط
102	2.3.5 أهمية التخطيط في كرة القدم
102	3.3.5 فوائد التخطيط في كرة القدم
103	4.3.5 خصائص التخطيط الفعال في كرة القدم
103	5.3.5 التخطيط و الخطة
103	1.5.3.5 مراحل وضع الخطة في كرة القدم
104	2.5.3.5 محتويات الخطة في كرة القدم
105	4.2.4.1 خطة العمل السنوية
108	4.5.3.5 خطة التدريب الشهرية في كرة القدم
109	5.5.3.5 خطة التدريب الأسبوعية في كرة القدم
110	6.5.3.5 خطة التدريب اليومية
110	1.6.5.3.5 مفهوم وحدة التدريب
111	2.6.5.3.5 اعتبارات هامة تراعى عند تخطيط وحدة التدريب في كرة القدم
111	3.6.5.3.5 أجزاء وحدة التدريب في كرة القدم
112	4.6.5.3.5 أنواع الوحدات التدريبية
113	1.4.6.5.3.5 أنواع الوحدات التدريبية لاختلاف أهدافها
114	2.4.6.5.3.5 أنواع الوحدات التدريبية تبعاً لاتجاه تأثير حمل التدريب
116	- خلاصة
117	- خاتمة الباب الأول

الباب الأول: (الدراسة التطبيقية الميدانية)

119	- مدخل الباب
120	الفصل الأول (الدراسة الاستطلاعية)
121	- تمهيد
121	1.1. أهداف الدراسة الاستطلاعية:
122	2.1. الدراسة الاستطلاعية الأولى: (استبيان موجه لمدربي كرة القدم)
135	3.1. الدراسة الاستطلاعية الثانية (الاختبارات البدنية والفسولوجية)
138	4.1. الدراسة الإستطلاعية الثالثة: (البرنامج التدريبي المقترح)
138	- خلاصة
139	الفصل الثاني الدراسة الأساسية (منهجية البحث و الإجراءات الميدانية)
140	- تمهيد
140	2. إجراءات البحث الميدانية
140	1.2. منهج البحث
141	2.2. مجتمع و عينة البحث
142	3.2. مجالات البحث
142	1.3.2. المجال البشري
142	2.3.2. المجال المكاني
142	2.3.2. المجال المكاني
143	4.2. أدوات البحث:
145	5.2. الضبط الإجرائي للمتغيرات
147	6.2. الأسس العلمية للاختبارات
147	1.6.2. ثبات الاختبار
150	2.6.2. صدق الاختبار
152	3.6.2. موضوعية الاختبارات
153	7.2. البرنامج التدريبي
153	1.7.2. خطوات بناء البرنامج التدريبي

155	3.7.2. وسائل و طرق التدريب
156	4.7.2. توزيع الزمني لمراحل التدريب و اختبارات تحمل السرعة
157	5.7.2. توزيع حمل التدريبي خلال فترات الإعداد
204	6.7.2.3. مقارنة نتائج حمل المحوون عي الاختلال الكلي في عائلة اختبار البعدي لعيني البحث
159	7.7.2. التوزيع حمل التدريب على جوانب التدريب المندمج خلال فترة الإعداد
161	8.7.2. التقويم البرنامج التدريبي
161	1.8.7.2. اختبار الاسترجاع القلبي شانون 1965
164	9.7.2. المراحل الإعداد لتسمية تحمل السرعة
164	1.9.7.2. المرحلة في البرنامج : مرحلة الإعداد العام
168	2.9.7.2. المرحلة في البرنامج : مرحلة الإعداد الخاص
171	3.9.7.2. المرحلة في البرنامج : مرحلة الإعداد المباريات
175	8.2. مواصفات الاختبارات المستخدمة
180	9.2. الوسائل الإحصائية
183	10.2. صعوبات البحث
184	- خلاصة
185	الفصل الثالث (عرض وتحليل النتائج و مناقشتها و استنتاجات و اقتراحات و خلاصة)
186	- تمهيد
186	1.3. عرض و مناقشة نتائج القياسات القبلية لعيني البحث
187	2.3. عرض و مناقشة نتائج الاختبار القبلي لعيني البحث
188	3.3. عرض و مناقشة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعيني البحث و نسبة تقدم برنامج
189	1.3.3. عرض و مناقشة نتائج اختبار عدو 40م من الحركة
191	2.3.3. عرض و مناقشة نتائج اختبار :سر 100م/سر 40م
193	3.3.3. عرض و مناقشة نتائج اختبار جري 300م
195	4.3.3. عرض و مناقشة نتائج اختبار جري 800م
198	5.3.3. عرض و مناقشة نتائج اختبار جري 6 دقائق 1/2 كوبر
200	6.3.3. عرض و مناقشة نتائج اختبار vo2max
202	7.3.3. عرض و مناقشة نتائج اختبار تحمل السرعة (5*30)

205	1.4.3. عرض و مناقشة نتائج اختبار عدو 40م من الحركة
206	2.4.3. عرض و مناقشة نتائج اختبار سر100م\سر40م
207	3.4.3. عرض و مناقشة نتائج اختبار جري 300م
208	4.4.3. عرض و مناقشة نتائج اختبار جري 800م
209	5.4.3. عرض و مناقشة نتائج اختبار جري 6' (1/2 كوبر)
210	6.4.3. عرض و مناقشة نتائج اختبار vo2max
211	7.4.3. عرض و مناقشة نتائج اختبار تحمل السرعة بدون الكرة
212	5.3. مناقشة النتائج بفرضيات البحث
216	6.3. استنتاجات البحث
217	7.3. اقتراحات
218	1.3. خلاصة

المصادر و المراجع

222	- المصادر و المراجع باللغة العربية
233	- المصادر و المراجع باللغة الفرنسية

الملاحق

236	- الملحق الأول (الاستمارة الإستبائية و الاختبارات وقائمة المختصين)
245	- الملحق الثاني (برنامج التدريب المقترح)
287	- الملحق الثالث (النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات القبلية و البعدية لعيني البحث)
296	- الملحق الرابع (الوثائق الإدارية)

ملخص البحث

-	ملخص البحث باللغة العربية
-	ملخص البحث باللغة الفرنسية
-	ملخص البحث باللغة الإنجليزية

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
45	تصور عام لزمن وحدات التدريب وعددها خلال العام للاعب الكرة	1
87	درجة أهمية تحمل السرعة في كرة القدم بالنسبة للأداء المهاري و الخططيص	2
124	بعض المعلومات الخاصة بالمستجواب	3
125	النسب المئوية الخاصة بعدد أيام التدريب	4
126	النسب المئوية الخاصة بعدد الأسابيع التي تتضمنه الفترة الإعدادية	5
127	النسب المئوية الخاصة بإعداد اللاعبين في فترة التدريب	6
128	النسب المئوية الخاصة بحمل التدريب الهوائي و اللا هوائي	7
129	النسب المئوية لإجابة المدربين على الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة القدم	8
131	النسب المئوية لإجابة المدربين لنوع حمل التدريب الذي يستعملونه من أجل تنمية تحمل السرعة	9
132	النسب المئوية لإجابة المدربين على نوع تمرينات تحمل السرعة المستخدمة	10
133	النسب المئوية لإجابة المدربين حول اختبارات تحمل السرعة	11
136	نسبة المئوية لمجموعة الاختبارات البدنية و الفسيولوجية المنتقاة	12
137	رزمة تنفيذ الاختبارات المبرمجة خلال المرحلة القلبية و البعدية للتجربة الاستطلاعية	13
141	تصنيف المجتمع الكلي لعينة الدراسة	14
143	رزمة توقيت التدريبات و تداول الملاعب لعينة البحث	15
147	رزمة توقيت إجراء الاختبارات لعينة البحث	16
149	ثبات الاختبارات	17
151	صدق الاختبارات.	18
155	الأهداف العامة و وسائل التدريب و الطرق التدريب	19
156	فترات و المراحل التدريب و الإختبارات	20
157	توزيع حمل التدريبي خلال فترات الإعداد	21
158	نسبة درجة أحمال التدريب خلال مراحل الإعداد	22
159	النسبة المئوية لتوزيع حمل التدريب على جوانب التدريب المندمج خلال فترة الإعداد	23
160	الوقت الإجمالي لتنمية التحمل السرعة باستخدام التدريب المندمج على خلال فترة الإعداد	24
160	نسبة التطور التحمل السرعة باستخدام التدريب المندمج على خلال فترة الإعداد	25
161	رزمة الإختبار اختبار الاسترجاع القلبي شانون 1965	26
162	المتوسط التسلسلات الإسترجاعية للقلب بعد قطع مسافة 1000 م خلال المراحل الإعداد	27
186	الفروق بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في المتغيرات الأساسية قبل إجراء التجربة	28
187	التجانس بين العينة الضابطة و التجريبية في نتائج الاختبارات القلبية باستخدام اختبار لدلالة الفروق	29
188	دلالة الفروق بين متوسطات النتائج القلبية و البعدية لعيني البحث	30

189	نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعيني البحث في اختبار عدو 40 و بداية متحركة	31
191	نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعيني البحث في اختبار $\frac{100}{40}$	32
193	نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعيني البحث في اختبار 300م	33
195	نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعيني البحث في اختبار 800م	34
198	نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعيني البحث في اختبار 6	35
200	نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعيني البحث في اختبار vo2max	36
202	نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعيني البحث في اختبار تحمل السرعة	37
204	مقارنة نتائج الاختبارات في الاختبار البعدي لعيني البحث	38
205	دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعيني البحث في اختبار عدو 40م بداية متحركة	39
206	دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعيني البحث في اختبار $\frac{100}{40}$	40
207	دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعيني البحث في اختبار جري 300م	41
208	دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعيني البحث في اختبار جري 800م	42
209	دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعيني البحث في اختبار جري 6'	43
210	دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعيني البحث في اختبار vo2max	44
211	دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعيني البحث في اختبار 5*30	45
285	النسبة المسافة المقطوعة لتدريب الهوائي و اللا هوائي لتنمية تحمل السرعة خلال مراحل الإعداد	46
286	التسلسلات الإسترجاعية للقلب بعد قطع مسافة 1000 م مرحلة الإعداد العام	47
286	التسلسلات الإسترجاعية للقلب بعد قطع مسافة 1000 م مرحلة الإعداد الخاص	48
286	التسلسلات الإسترجاعية للقلب بعد قطع مسافة 1000 م مرحلة الإعداد المباريات	49
288	نتائج الاختبارات القبلية لعينة التجريبية	50
289	نتائج الاختبارات القبلية لعينة الضابطة	51
290	نتائج الاختبارات البعدية لعينة التجريبية	52
291	نتائج الاختبارات البعدية لعينة الضابطة	53
292	نتائج الاختبارات تحمل السرعة القبلية لعيني البحث	54
293	نتائج الاختبارات تحمل السرعة البعدية لعيني البحث	55

قائمة الأشكال

63	عناصر عملية الإعداد والتدريب المؤثرة في القدرة المهارية العامة للاعب كرة القدم	1
86	الترابط بين القدرات البدنية المختلفة	2
89	التدريب اللاهوائي لتحمل السرعة	3
125	النسب المئوية الخاصة بعدد أيام التدريب	4
126	النسب المئوية الخاصة بعدد الأسابيع التي تتضمنه الفترة الإعدادية	5
127	النسب المئوية الخاصة نوع الإعداد التي تتضمنه الفترة التدريبية	6
129	نسبة عدد المدربين الذين يحسبون الحمل التدريبي	7
129	نسبة عدد المدربين الذين يستخدمون تمارين الهوائية و اللاهوائية في التدريب	8
130	النسب المئوية لإجابة المدربين على الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة القدم	9
131	النسب المئوية لإجابة المدربين لنوع حمل التدريب	10
132	النسب المئوية لإجابة المدربين على طرق تدريبات تحمل السرعة المستخدمة	11
134	النسب المئوية لإجابة المدربين حول اختبارات تحمل السرعة	12
136	نسبة المئوية لمجموعة من الاختبارات البدنية و الفسيولوجية المنتقاة	13
154	مكونات خطة التدريب	14
157	توزيع حمل التدريبي خلال فترات الإعداد	15
159	النسبة المئوية لتوزيع حمل التدريب المندمج خلال فترة الإعداد	16
161	نسبة التطور التحمل السرعة باستخدام التدريب المندمج على خلال فترة الإعداد	17
162	التطورات الإستراتيجية لنسب القلب خلال المراحل الإعداد للاعب العينة التجريبية	18
165	حمل الدورة الأسبوعية الثالثة من المرحلة الإعداد العام	19
169	حمل الدورة الأسبوعية السابعة من المرحلة الإعداد الخاص	20
172	حمل الدورة الأسبوعية العاشرة من المرحلة الإعداد المباريات	21
190	المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعيني البحث في اختبار عدو 40 من الحركة	22
192	المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعيني البحث في اختبار $\frac{100}{40}$	23
194	المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعيني البحث في اختبار جري 300م	24
196	المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعيني البحث في اختبار جري 800م	25
199	المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعيني البحث في اختبار جري 6'	26
201	المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعيني البحث في اختبار لقياس vo2max	27
203	المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعيني البحث في اختبار تحمل السرعة	28

205	المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في اختبار عدو 40م من بداية متحركة	29
206	المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في اختبار $\frac{سر100}{سر40}$.	30
207	المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في اختبار جاي 300م.	31
208	المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في اختبار جري 300م.	32
209	المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في اختبار جري '6	33
210	المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في اختبار لقياس vo2max	34
211	المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في اختبار تحمل السرعة	35
285	المسافة المقطوعة لتدريب الهوائي و اللا هوائي لتنمية تحمل السرعة خلال مراحل الإعداد	36

1. مقدمة البحث.
2. مشكلة البحث .
3. أهداف البحث.
4. فرضيات البحث.
5. أهمية البحث.
6. تعريف مصطلحات البحث.

1- مقدمة:

إن التدريب الرياضي أصبح علم يعتمد على الأسس العلمية، الذي يتطلب التدريب و العلم اللذان يتواكبان مع تطور التكنولوجيا، كما يعتمد على كفاءة المدرب في الموازنة بين التدريب والعلم حسب متطلبات وحاجيات المكان والزمان الذي يعيش فيه الفرد الرياضي للوصول إلى إنجاز، وعلى هذا الأساس ينبغي علينا كمختصين في مجال التدريب الرياضي عند تسطير برنامج يجب أن يكون وفق متطلبات وحاجيات الجسم الرياضي وكذلك حسب الهدف الذي نسعى إليه، حيث تختلف القدرات والاستعدادات من الفرد إلى الأخر، وتركيبته الجسمية الخارجية القامة (الوزن، الطول) والداخلية منها نوع العضلة مثل الألياف العضلية البطيئة و السريعة كذلك عامل الوراثي الذي يحدد أو يخصص الفرد إلى نوع الرياضة .

إن مختلف الرياضات تعتمد على التدريب الهوائي واللاهوائي أو كلاهما، ومن أجل تنمية الطاقة الهوائية واللاهوائية يجب اعتماد على الأسس العلمية التي تتمثل في (علم التدريب، علم الفسيولوجي ، علم بيوميكانيك ، علم التشريح علم بيولوجي، علم النفس، علم الاجتماع....)، و على حد علم الطالب الباحث أن جسم الرياضي تركيبية معقدة تتكون من الطاقات المختلفة منها الطاقة الخارجية (الاجتماعية، الاقتصادية، السياسية، الثقافية....) و الطاقة الداخلية (الطاقة الصحية، الطاقة النفسية، الطاقة العقلية، الطاقة البدنية، الطاقة الفسيولوجية ..).

إن الوصول إلى الإنجاز الرياضي يتطلب إيجاد طرق وحلول مناسبة و اكتشاف أساليب جديدة لتطوير القدرات البدنية و التقنية والتكتيكية والنفسية و العقلية، وخلق ظروف مشاهمة في مثل المنافسة، تعتبر كرة القدم لعبة جماعية تجذب إليها أنظار كل الجماهير من أجل المتعة و المشاهدة، كما تؤثر اجتماعيا في التماسك داخل المجتمعات وزيادة العلاقات بين مختلف الدول وجذب السياح إلى المناطق السياحية الرياضية التي لها أثر في اقتصاد الدولة مثل الصين (عش الطائر) و غير ذلك، "يجب أن توضع برامج التدريب على أساس تحديد شدة ناتج الشغل وبالتالي تحديد نسب مشاركة نظم إنتاج الطاقة، إن لكل نشاط رياضي متطلباته الخاصة، كالألعاب

الجماعية (كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد، الكرة الطائرة، هوكي....) فهي تحتاج إلى كل من النوعين الطاقة الهوائية والطاقة اللاهوائية) " (حسام الدين، 1997، 79)، "لاعب كرة القدم الذي يمتلك معرفة وخبرة بفنون اللعبة ويستخدم ذكائه الميداني التكتيكي في اللعب و الكفاح من أجل تحقيق الهدف بفعالية كبيرة يستطيع التفوق مع فريقه والحصول على نتائج طيبة في المباريات، وهذا التفوق والنجاح يتطلب وجود العوامل الأساسية لتطوير التكتيك الهجوم والدفاع وهي القدرات والإمكانات البدنية و المستوى العالي للأداء المهاري و ثبات الصفات النفسية والمعنوية وتطورها و امتلاك اللاعبين القدرة على التفكير التكتيكي المبدع والتصرف الصحيح في مواقف اللعب المختلفة." (محمود ، 2009 ، 95).

ولقد تم الطالب الباحث تقسيم هذا البحث إلى باين، أمّا الباب الأول خصصه للدراسة النظرية بينما الباب الثاني فقد خصص للدراسة الميدانية.

حيث أن الباب الأول خصص للدراسة النظرية ولقد تم التطرق فيه إلى جمع المادة الخبرية التي تخدم موضوع البحث وتم تنظيمها في خمسة فصول، أشتمل الفصل الأول للدراسات المشابهة حيث كانت مرشدا للباحث في تحديد منهجية البحث وأدوات جمع البيانات واختيار أنسب المعالجات الإحصائية. كما ساعدت الباحث في تحديد الخطوات المتبعة لإجراءات البحث سواء من النواحي الفنية أو الإدارية، و في اختيار العينة، وكيفية عرض النتائج تحليلها وتفسيرها . بينما خصص الفصل الثاني لمعرفة خصائص ومميزات المرحلة العمرية لفئة الأواسط وذلك في محاولة إلمام الطالب الباحث بكل ما له صلة بهذه المرحلة العمرية من عدة جوانب وكذلك إلى إبراز مدى تلبية حاجيات هذه الفئة العمرية من حيث النمو المتوازن و السليم من الجانب البدني، العقلي، النفسي الاجتماعي، والانفعالي، و المهاري والتكتيكي، وأما الفصل الثالث فقد تمثل في التدريب على التمارين المندمجة في كرة القدم وإبراز أهميتها من عدة جوانب أساسية، وإلى عرض لمحة تاريخية وجيزة حولها وكذا إلى أهم مميزات الإعداد للاعب كرة القدم ، وأما الفصل الرابع خصص بالإلمام بكل ما يتعلق بموضوع تحمل

السرعة في مجال كرة القدم في محاولة إلقاء نظرة عن مفهومه ثم التطرق إلى طرق التدريب، و علاقته بالصفات البدنية والمهارية والتكتيكية والفسولوجية وبينما الفصل الخامس كان محتواه يتمحور حول مفهوم التدريب ومبادئه وخصائصه، ثم التطرق إلى التخطيط بأنواعه، والوصول إلى الوحدة التدريبية بمكوناتها في كرة القدم. أما الباب الثاني فقد خصص للدراسة الميدانية وانتظم في ثلاث فصول. حيث أن الفصل الأول خصص للدراسة الاستطلاعية حيث تم تحديد أدوات البحث وواصفاتها الخاصة و نوع المفحوصين الذين تلائمهم ومتطلبات تطبيقها و طبيعة البيانات التي تؤدي إليها من حيث مميزاتها وحدودها، كما قام الباحث بإجراء التعديلات اللازمة تبعاً للملاحظات والاقتراحات التي أوردها لمحكمون، و بعد ذلك تم التأكد من مدى صدقها وثباتها و موضوعيتها، و بالإضافة إلى ذلك تم التدريب عليها رفقة الفريق المساعد من حيث كيفية استخدام تلك الأدوات و إعدادها، و تفسير البيانات التي تؤدي إليها . كما أعتمد الطالب الباحث في هذا الفصل على تنفيذ متطلبات الدراسة الأساسية من حيث تفريغ الاستبيان الذي وجه إلى عينة من المدربين، مع العرض والمناقشة للنتائج وهذا قصد الكشف عن واقع سير عملية تدريب الأواسط من قبل المدربين، و أما الفصل الثاني تمثل في عرض لمنهجية البحث و الإجراءات الميدانية المتبعة، وهذا من خلال تحديد المنهج العلمي المتبع، عينة البحث، مجالات البحث، و إلى الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث، كما تم التطرق إلى عرض مفصل لبرنامج التدريبي الذي يحتوي على مجموعة من التمارين المندمجة بالكرة وذلك معتمداً على الأسس العلمية، و تم تحكمه من طرف المختصين، وكذلك استخدام الأدوات البحث والقواعد التي ينبغي مراعاتها في الإعداد لها و تنفيذها، كما احتتم هذا الفصل بعرض دقيق للوسائل الإحصائية التي سوف يستند عليها الباحث في معالجة النتائج المتحصل عليها من درجات خام في شكلها الأولي إلى درجات معيارية يمكن من خلالها إصدار أحكام موضوعية حول الظاهرة موضوع البحث، بينما الفصل الثالث فقد خصص لعرض ومناقشة نتائج عينة البحث بعد تطبيق التجربة، و قد تمت المعالجة الإحصائية من خلال توظيف مجموعة من مقاييس الترعة المركزية و التشتت و الارتباط، و في هذا

الصدد فإن تطبيق تجربة في هذا البحث على عينة عمدية من اللاعبين الأواسط فريق
ترجي مستغانم، ثم تطرق الطالب الباحث في هذا الفصل إلى مناقشة النتائج
بالفرضيات، ومن خلال هذا الأخير وصل الطالب الباحث أستنتج الطالب الباحث
إلى أن فاعلية التمارين المندمجة بالكرة المقترحة أظهرت تأثيرا إيجابيا على تطوير تحمل
السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

2- المشكلة:

"شهدت السنوات الأخيرة تطورا ملحوظا و انفجارا علميا في مجال الإعداد البدني
مستغلة التطور التكنولوجي في تطور برامج التدريب لرفع كفاءة اللاعبين البدنية
و الفنية والتكتيكية والنفسية والذهنية. مما يتمشى مع مواقف الأداء المشاهدة في نشاط
كرة القدم و الوصول به لحالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية
الضرورية للأداء التنافسي و العمل على تطويرها لأقصى مدى ممكن حتى يتمكن
اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب ينفذ خلالها الواجبات الدفاعية
و الهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة. وهنا يجب أن نوضح أن استخدام
تمرينات الإعداد البدني الخاص يكون تطوير القدرات الفسيولوجية المحددة لمستوى
الحالة الرياضية بصفة أساسية للاعبي كرة القدم، وبالذات قدرات الحركة كالقوة
المميزة بالسرعة، و تحمل السرعة وتحمل الأداء، ويتم تطوير هذه القدرات بالصورة
التي يحتاجها نشاط كرة القدم أثناء فترة المنافسة " (أبو عبده، 2008، 18-23)، "
إن الشيء المهم في التحضير البدني هو أن تستطيع و تعرف كيف تسير قوتك البدنية
بتمارين تدخل فيها الكرة. التقييم الفسيولوجي بتمارين خاصة يجب أن تكون
معروفة، إدماج الكرة في العمل البدني سمح باكتساب قدرات تقنية، تكتيكية
و بدنية للاعب، وزيادة على ذلك المدرب يجب عليه أن يتأقلم مع الثقافة الكروية
والتكتيكية للاعبين والنوادي، التي يكون تحت وصايته، لكي يتحكم في التدريبات"
(dellal, 2008, 1)، أن لاعب كرة القدم أثناء أدائه في المقابلة يقوم بتكرار
حركاته بالكرة المسافة 10م- 30م- 40م- 50م عدة مرات بشدة مرتفعة أو تحت

القصوى "عندما تضغط بكفاءة الأعضاء اللاهوائية للطاقة للاعبين من خلال تكرار بكفاءة عالياً فسوف تنهياً تلك الأعضاء لتسمح للاعبين بالعمل بالسرعة عالياً جداً طوال المباراة بكاملها (الوشاحي، 1994، 505).

ومن خلال الدراسة الاستطلاعية، وخبرة الطالب كونه رياضي ومدرب لاحظ إن من أسباب تدني مستوى لاعبي كرة القدم خلال السنوات الأخيرة، هو نقص استخدام التمارين بالكرة مع الجانب المهاري أو الخططي التي تهدف إلى تنمية تحمل السرعة، إضافة إلى متطلبات أنظمة الطاقة خاصة بصفة تحمل السرعة خلال فترة العمل التدريبي وهذه بطبيعة الحال مشكلة راودت الطالب الباحث منذ مدة ليست بالقصيرة، وعلى هذا الأساس يرى الطالب الباحث أن بناء برنامج التدريب الذي يعتمد على كيفية تقنين الحمل التدريبي وخلق ظروف مناسبة تتشابه وظروف المنافسة، ويتم تطوير تحمل السرعة في مرحلة الإعداد عن طريق تمارين مندمجة بالكرة، ومما سبق يطرح سؤال التالي:

- هل تمارين مندمجة بالكرة تؤثر إيجابياً على تطوير تحمل السرعة للاعبين كرة القدم سن 17-19 سنة؟.

- هل تمارين مندمجة بالكرة تؤثر إيجابياً على تطوير بعض القدرات الفسيولوجية لتحمل السرعة .

الأهداف:

أ. اقتراح برنامج تدريبي باستخدام تمارين مندمجة بالكرة لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم أواسط (17-19) على الأسس النظرية و العلمية و الخبرات العالمية في هذا المجال .

ب. التعرف على فاعلية التمارين المندمجة بالكرة لتطوير بعض القدرات الفسيولوجية لتحمل السرعة .

3- الفرضيات:

أ. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تحمل السرعة بين العينة الضابطة والعينة التجريبية ولصالح العينة التجريبية.

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

4- الأهمية:

أ. معرفة دور تمارين مندجة بالكرة، المعتمد على الأسس النظرية والعملية لتطوير تحمل السرعة.

ب. دراسة أهمية بعض النواحي الفسيولوجية في تحضير اللاعبين للمنافسات والتركيز عليها، إضافة إلى النواحي البدنية.

ت. المساهمة في تطوير هذه المنافسات على المستوى الوطني وإيجاد قاعدة عريضة لها، والوصول إلى المستوى العالي من خلال الجهد المتواضع.

ث. تزويد مكتباتنا بمثل هذا النوع من البحوث العلمية.

5- تعريف مصطلحات البحث:

1.6. تمارين مندجة :

"هي إدماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب قدرات تقنية وتكتيكية و بدنية للاعب." (dellal, 2008, 1).

ويرى "bobby night" مثلا هناك الذي يشاهد التمرين و ينفذه و هو يختلف عن الذي يره ويفهمه ثم يطبقه و أيضا هناك فرق بين سماع التعليمات أو الإصغاء إليها أن التمارين المعطاة إلى الفريق يجب أن تنفذ بشكل فعال لكي يستفاد اللاعب منه بشكل كبير. " (bobby,1983,6)، "إن للتمارين أهمية كبرى في الإعداد البدني العام و الخاص و بالإعداد المهاري والإعداد الخططي إن كان للمبدئين أو للمستويات العليا لما تتميز من خصائص لتهيئة الرياضيين بدنيا و مهاريا وتكتيكا و بما يتناسب مع ذلك النشاط." (محجوب، 2000، 167).

2.6. تحمل السرعة:

"قابلية مقاومة التعب في العمل العضلي الذي يتطلب سرعة عالية متكررة تتطلب طبيعة الأداء في كرة القدم أن تتميز أداء اللاعب لتحمل لكي يتمكن من قطع مسافات قصيرة و سريعة لمرات عديدة خلال المباراة". (شعلال، 1994 ، 439).

3.6. كرة القدم:

هي الرياضة الجماعية الأكثر شعبية في العالم لها قوانين و أسس تضبطها. (شعلال، 1994 ، 1).

المناهج الأولى

(الدراسة النظرية و البحوث المشاهدة)

- مدخل الباب.
- الفصل الأول: الدراسة السابقة و البحوث المشاهدة.
- الفصل الثاني : خصائص و مميزات فئة الأواسط.
- الفصل الثالث: التدريب على التمارين المندمجة في كرة القدم.
- الفصل الرابع: متطلبات التدريب الحديث لتحمل السرعة في كرة القدم .
- الفصل الخامس: متطلبات تخطيط برامج التدريب الحديث في كرة القدم.
- خاتمة الباب.

- مدخل الباب:

لقد تم تقسيم هذا الباب إلى خمسة فصول ، حيث سيخصص الفصل الأول للتطرق إلى الدراسات و البحوث المشابهة ، وذلك لأجل تحديد ما سبق إلمامه و خاصة ما يتعلق بمشكلة البحث المطلوب دراستها إل جانب الاستفادة من نواتجها في إنجاز هذا البحث العلمي على نحو أفضل.بينما يُخصص الفصل الثاني إلى فئة الأواسط (المرحلة العمرية 17-19 سنة) ، وذلك من حيث التطرق إلى كل من الخصائص و المميزات الجسمية و البدنية و الفسيولوجية و الحركية و كذلك معرفة المشاكل النفسية، والاجتماعية الخاصة بهذه المرحلة .وأما الفصل الثالث فيكون محتواه حول التمارين المندمجة بالكرة وذلك من خلال التكلم عن مفهومها و أهميتها و أنواعها وعلاقتها بمراحل إعداد اللاعب لكرة القدم .بينما الفصل الرابع سيتضمن موضوع متطلبات التدريب الحديث في تحمل السرعة ،حيث سيقوم الطالب الباحث بالتكلم عن مفاهيم و تعاريف أهمية التحمل السرعة ودراسة أنواعه و الطرق التدريب لتنميته ، و علاقته بالصفات البدنية الأخرى ، والصفات مهارية و التكتيكية ، و النفسية.في حين أن الفصل الخامس سيتطرق إلى متطلبات تخطيط برامج التدريب الحديث في كرة القدم، وذلك من خلال التكلم عن التدريب و مفهومه و مبادئه و خصائصه،وكذلك سيتطرق الطالب إلى موضوع التخطيط و أنواعه و الوحدة التدريبية و مكوناتها.

الفصل الأول

الدراسة السابقة و البحوث المشابهة

- تمهيد.

- 1.1 دراسات مشابهة في رياضة كرة القدم.
 - 1.1.1 دراسة ناصر عبد القادر. 1995.
 - 2.1.1 دراسة أحمد أحسن 1996.
 - 3.1.1 دراسة بهي الدين إبراهيم محمد سلامة 1996.
 - 4.1.1 دراسة بن قاصدي علي الحاج محمد 1997 .
 - 5.1.1 دراسة أحمد محمود إبراهيم و أمر الله أحمد البساطي 1998.
 - 6.1.1 دراسة أشرف محمد علي جابر 2001.
 - 7.1.1 دراسة عبد الستار محمود عبد القادر 2005.
 - 8.1.1 دراسة ماهر أحمد حسن البياتي، فارس سامي يوسف 2004.
 - 9.1.1 دراسة عزيز كريم وناس 2007.
 - 10.1.1 دراسة دربال فتحي 2008.
 - 11.1.1 دراسة شريف هشام، شنتير حميد 2010.
 - 2.1 دراسات مشابهة في الألعاب الجماعية.
 - 1.2.1 دراسة أحمد يوسف متعب الشمخي و سامر يوسف متعب 2005.
 - 2.2.1 دراسة أيمن أحمد عبد الفتاح ومجدي أحمد شوقي 2006.
 - 3.2.1 دراسة مصطفىاوي عبد القادر 2009.
 - 3.1 دراسات مشابهة في الألعاب الفردية.
 - 1.3.1 دراسة بن سي قدور الحبيب و آخرا (1995).
 - 4.1 التعقيب على الدراسات السابقة.
 - 5.1 أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:
- خلاصة الفصل .

- تمهد:

إن الهدف الأساسي من التطرق إلى الدراسات المشاهدة لموضوع البحث هو تحديد ما سبق إتمامه و خاصة فيما يتعلق بمشكلة البحث المطلوب دراستها لأجل تفادي تكرار البحث أو دراسة مشكلة سبق دراستها. إلى جانب إتاحة الفرصة أمام الباحث لإنجاز بحثه على نحو أفضل. و يذكر محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب أن الفائدة من التطرق إلى الدراسات السابقة تكمن في أنها " تدل الباحث على المشكلات التي تم إنجازها من قبل أو المشكلات التي لا زالت في حاجة إلى دراسة أو بحث، و ما الذي ينبغي إنجازها كما أنها توضح للباحث مختلف الجوانب التي تكون البحوث المرتبطة قد عالجتها بالنسبة لمشكلة البحث الحالية أو توضح للباحث عما إذا كانت مشكلة البحث قد عولجت بقدر كاف من قبل، الأمر الذي قد لا يستدعي إجراء مزيد من البحث في هذه المشكلة. " (راتب، 1987، 67-68) و على هذا الأساس قام الباحث بمراجعة الأبحاث العلمية المشاهدة حيث وجد نقص بصفة عامة في تناول موضوع التدريب المدمج في كرة القدم و خاصة في المرحلة التحضيرية. و عليه فقد خلص الطالب الباحث إلى عديد من الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة الحالية والتي من شأنها إلقاء الضوء على الكثير من النقاط التي تفيد الدراسة الحالية.

وقد عمل الطالب على تقسيم هذه الدراسات إلى ثلاثة أجزاء:

1. دراسات مشاهدة تطرقت إلى عملية تنمية تحمل السرعة من خلال تحديد برنامج التدريبي خاص في كرة القدم.
2. دراسات مشاهدة تطرقت إلى عملية تنمية تحمل السرعة من خلال تحديد برنامج التدريبي خاص في الألعاب الجماعية الأخرى.
3. دراسات مشاهدة تطرقت إلى عملية تنمية تحمل السرعة من خلال تحديد برنامج التدريبي خاص في الألعاب الفردية المختلفة.

و بالنظر إلى هذه الدراسات المشابهة نجد أن العديد من الباحثين نجحوا في التوصل إلى بعض النتائج الإيجابية التي استفاد منها الطالب في إنجاز هذا البحث العلمي على نحو أفضل، و هي كالتالي:

1.2 دراسات مشابهة في رياضة كرة القدم:

1.2.1 دراسة ناصر عبد القادر 1995.

العنوان: مستوى المقاييس المعيارية لتقييم بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم 16 – 18 سنة " رسالة ماجستير غير منشورة .

الهدف: يهدف هذا البحث المسحي إلى إعداد مستويات معيارية للياقة البدنية و المهارة للاعبي كرة القدم أواسط حسب مراكزهم.

الفروض:

- وجود فروق معنوية في مستويات اللياقة البدنية و المهارة للاعبي كرة القدم.
 - تقع نتائج المقاييس المعيارية لعينة البحث ضمن مستوى مقبول.
- المنهج:** اتبع الباحث المنهج المسحي بما تقتضيه مشكلة البحث.

العينة: شملت عين البحث عشر (10) فرق بمجموع 149 لاعبا.

الأداة: المصادر و المراجع ،استمارة استبائية، الوسائل البيداغوجية، الوسائل الإحصائية.

أهم الاستنتاجات: و على ضوء هذه الدراسة الاستنتاج:خلص الباحث إلى أن لعبة كرة القدم تحتوي على فعاليات كثيرة ، وتشمل جميع أجزاء الجسم و أصبح اليوم على كل مدرب معرفة أن اللياقة البدنية و بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم ليست على نمط واحد .

أهم التوصيات: و أوصى الباحث مدرب الفريق أواسط باستعمال المستويات المعيارية لتقويم لاعبي الأواسط و الاهتمام بتطوير الصفات البدنية و المهارية بصورة متزنة و مبنية على أسس علمية مبرمجة معتمدة على الاختبارات و القياسات (عبد القادر ، 1995) .

2.1.1 دراسة أحمد أحسن 1996 .

العنوان: أثر منهج عملي مقترح في مقياس كرة القدم على تطوير مستوى الصفات البدنية و المهارية مقارنة مع المنهج المقرر" رسالة ماجستير غير منشورة.

الهدف : ويهدف هذا البرنامج التجريبي إلى الكشف عن مستوى الصفات البدنية و المهارات لعينة البحث.

الفروض: يؤثر المنهج العملي المقترح إيجابيا على تطوير الصفات البدنية و المهارية لعينة البحث.

المنهج: لقد استخدم الباحث المنهج التدريبي بما يتماشى و طبيعة البحث.

العينة: شملت عينة البحث في الدراسة التجريبية 124 طالبا، حيث تم اختيار العينة التجريبية بطرق العشوائية، وكان عددها 66 طالبا و أما مجموعة الضابطة فقد كان عددها 58 طالبا.

الأداة: المصادر و المراجع / الاختبارات البدنية و المهارية / استمارة إستبائية / الوسائل البيداغوجية.

أهم الاستنتاجات: توصل إلى معرفة أثر المنهج المقترح على الصفات البدنية و المهارية لعينة البحث.

أهم التوصيات: التركيز على الربط بين الصفات البدنية الخاصة و المهارات الأساسية في الوحدات التدريبية.

الاعتماد على القياسات و الاختبارات في تقييم مستوى الطلبة و تقويم المنهاج التدريبي (أحمد أحسن ، 1996).

3.1.1 دراسة بهي الدين إبراهيم محمد سلامة 1996.

العنوان : تحديد بعض أزمنة الجري ومسافات العدو المرتبطة بعمليات الأيض الهوائي و اللاهوائي لإنتاج الطاقة لدى ناشئ كرة القدم.

الهدف:

1- معدل أقصى استهلاك للأوكسجين و تركيز الجلوكوز و اللاكتات بالدم الناتجة عن العمل البدني الهوائي عند الجري 6د ، 8د ، 12د.

2- معدل أقصى استهلاك للأوكسجين و تركيز الجلوكوز و اللاكتات بالدم الناتجة عن العمل البدني اللاهوائي عند العدو لمسافة 100م، 200، 400م.

الفروض:

1- توجد فروق ذات دلالة معنوية في معدل أقصى استهلاك للأوكسجين عند الجري 6د ، 8د ، 12د، ولصالح الجري 12 دقيقة.

2- توجد فروق ذات دلالة معنوية في معدل أقصى استهلاك للأوكسجين عند العدو لمسافة 100م، 200، 400م. ولصالح العدو لمسافة 400م .

المنهج: استخدم الباحث المنهج المسحي لمجموعة واحدة من اللاعبين

العينة : اشتملت عينة البحث على 32 ناشئاً من فريقي 16، 17 سنة لكرة القدم بنادي الترسانة الرياضي والمشاركين في دوري منطقة الجيزة وبطولة الجمهورية في الموسم الرياضي 1997/96.

الأداة: المصادر و المراجع العربية و الأجنبية / الأدوات الرياضية / الأدوات و الأجهزة الطبية / أنابيب اختبار نظيفة لتفريغ الدم بداخله/قطن/ كحول ابيض

للتطهير مادة مانعة لتجلط الدم (Anticoagulant (EDTA

الكمية : 90 ميكروليتر (80 ML) اثلين ديامين نترا أستيك أسيد.

أهم الاستنتاجات : من واقع البيانات التي تجمعت لدى الباحث وفي إطار المعالجات الإحصائية المستخدمة وفي حدود عينة البحث، وبعد عرض ومناقشة النتائج يستنتج الباحث ما يلي:

1- تحدث زيادة دالة معنوية في التمثيل الغذائي الهوائي بدلالة معدل أقصى استهلاك للأوكسجين (VO2 MAX) نتيجة جري 12 دقيقة، جري 8 دقائق، 7 دقائق ولصالح الجري لمدة 12 دقيقة.

2 تحدث زيادة دالة معنوية في التمثيل الغذائي الهوائي بدلالة معدل أقصى استهلاك للأوكسجين (VO2 MAX) نتيجة عدو 100 متر، 200 متر، 400 متر ولصالح العدو لمسافة 400 متر.

أهم التوصيات: عند تخطيط لبرامج تدريب كرة القدم يجب الاهتمام بالتدريبات الهوائية واللاهوائية معا لأهميتهما في تنمية تبادل نظم إطلاق الطاقة الهوائية واللاهوائية وبما يتناسب مع طبيعة الأداء في كرة القدم. (سلامة، 1997).

4.1.1 دراسة بن قاصدي علي الحاج محمد 1997.

العنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح للفترة الإعدادية في تطوير بعض الصفات البدنية و المهارية الأساسية للاعبين كرة القدم 16 - 18 سنة.

الهدف: يهدف البحث المقام للفترة على لاعبي كرة القدم صنف أواسط 16 - 18 سنة إلى اقتراح برنامج تدريبي للفترة الإعدادية و تحديد مستوى الصفات البدنية و المهارات الأساسية .

الفروض: البرنامج التدريبي المقترح الخاص بالفترة الإعدادية يؤثر إيجابيا في تطوير الصفات البدنية و المهارية لعينة البحث التجريبية.

المنهج: لقد تبع الباحث المنهج التجريبي المسحي بما يتناسب و طبيعة المشكلة .

العينة: شملت عينة البحث في الدراسة التجريبية 54 لاعبا و هي تمثل نسبة مئوية مقدارها 24.16 % من مجتمع العينة.

الأداة: الاستبيان الاستمارة - الوسائل الإحصائية.

البرنامج التدريبي: لقد قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي على العينة التجريبية مدة 08/01 إلى 1996/10/21.

أهم الاستنتاجات:

خلال هذه الفترة استنتج الباحث أن البرنامج التدريبي المقترح قد أثر إيجابيا على مستوى تطوير الصفات البدنية و المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم.

أهم التوصيات: كما يوصي الباحث المعنيين و مربي فرق الأواسط استعمال البرنامج المقترح للفترة الإعدادية ضرورة إجراء دراسة مماثلة لبقية الأعمار لرفع مستوى كرة القدم الجزائرية (محمد، 1997).

5.1.1 دراسة أحمد محمود إبراهيم و أمر الله أحمد البساطي 1998.

العنوان : أثر برنامج تدريبي مقترح بأسلوبين مختلفين للحمل المستمر لتحسين التحمل الدوري التنفسي على بعض العناصر البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم.

الهدف:

- 1- التعرف على تأثير البرنامج المنفذ بأسلوب الفار تلك على مستوى التحمل الدوري التنفسي للاعبي كرة القدم.
- 2- التعرف على انتقال أثر تدريب التحمل الدوري التنفسي باستخدام أسلوب التدريب موضوع البحث على كل من القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية وتحمل السرعة الخاصة بلاعبي كرة القدم.

الفروض:

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لمجموعي البحث في قياسات القوة المميزة بالسرعة و السرعة الانتقالية لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعة الأولى (أسلوب التدريب بالحمل المستمر ثابت الشدة) و المجموعة الثانية (أسلوب تدريب الفار تلك) في قياسات العناصر البدنية.

المنهج: استخدم الباحث المنهج التجريبي لتناسبه مع طبيعة الدراسة.

العينة: شملت عينة قوامها (27) لاعبا تم اختبارهم بطريقة عمدية من لاعبي كرة القدم تحت عشرين سنة بنادي دمياط الرياضي وقسمت إلى مجموعتين

الأداة: المصادر و المراجع العربية و الأجنبية

الاستمارة الإستبائية - المقابلات الشخصية - الوسائل البيداغوجية

أهم الاستنتاجات: في ضوء الدراسة وفي حدود عينة البحث استخلصت النتائج التالية:

- تحسين مستوى التحمل الدوري التنفسي نتيجة لتأثير البرنامج المقترح والمنفذ بأسلوب الحمل المستمر ثابت الشدة وأسلوب الفار تلك.
- تحسين مستوى كل من القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية وتحمل السرعة نتيجة لانتقال أثر التدريب باستخدام أسلوب التدرج سلفي الذكر.

أهم التوصيات: استخدام أسلوب الفار تلك بشكل رئيسي لتنمية التحمل الدوري التنفسي (القدرة الهوائية) للاعبي كرة القدم لتأثير الايجابي والسرير على العناصر البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم وتناسبه أيضا مع طبيعة أداء النشاط الحركي (متغيرات اللعب) خلال المباراة.(أحمد البساطي، 1996).

6.1.1 دراسة أشرف محمد علي جابر . 2001.

العنوان: الأهمية النسبية لمتغيرات حجم القلب والدم في التقدم بمستوى تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

الهدف:

1- الفروق في متغيرات حجم القلب بين لاعبي كرة القدم المميزين و غير المميزين في عنصر تحمل السرعة.

2- الفروق في بعض متغيرات هرمونات و أنزيمات الدم بين لاعبي كرة القدم المميزين و غير المميزين في عنصر تحمل السرعة.

3- التعرف على نسبة مساهمة المتغيرات الفسيولوجية في التقدم بمستوى تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

الفروض:

1- ما هي أهم متغيرات حجم القلب بين لاعبي كرة القدم المميزين و غير المميزين في عنصر تحمل السرعة؟.

2- ما هي أهم متغيرات تركيبات الدم بين لاعبي كرة القدم المميزين و غير المميزين في عنصر تحمل السرعة؟.

3- هل توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائية بين تحمل السرعة و بعض متغيرات حجم القلب للاعبي كرة القدم المميزين.

4- ما هي أهم متغيرات حجم القلب مساهمة في التقدم بمستوى تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

المنهج : استخدم الباحث المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة المشكلة.

العينة : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لعدد 24 لاعبا من اللاعبين تحت 21 سنة لنادي الزمالك.

الأداة: المصادر و المراجع العربية و الأجنبية الأدوات و الأجهزة الطبية:

- أنابيب اختبار نظيفة لتفريغ الدم بداخله، قطن، كحول أبيض للتطهير قبل سحب عينة الدم.

- حقن بلاستيك مقاس 5 سم مكعب.

- مادة مانعة لتجلط الدم .

الكمية : 90 ميكروليتر (80 ML) اثلين ديامين نترأ أستيك أسيد.

أهم الاستنتاجات:

- أن أهم متغيرات حجم القلب للاعب كرة القدم المميزين في عنصر تحمل السرعة كان اتساع البطين الأيسر في الانبساط و الانقباض (Diastole –Systole) و كتلة البطين الأيسر .

- أن زيادة تركيز هرمون الأنسولين في الدم هو أهم متغيرات تركيب الدم لدى لاعبي كرة القدم المميزين في تحمل السرعة.

- وجود علاقة إرتباطية عكسية ودالة إحصائية بين تحمل السرعة و اتساع البطين الأيسر في حالة الانقباض (Systole) لدى لاعبي كرة القدم المميزين.

أهم التوصيات: الاهتمام بالاختبارات المورفولوجية لعضلة القلب، و استخدام الأجهزة التكنولوجية المتقدمة والتي تعطي بيانات صادقة عن أجهزة جسم اللاعب الحيوية (جابر، 2001)، و خلال فترات الموسم لكونها مؤشرا هاماً يعكس حالة اللاعب وكفاءته البدنية.

7.1.1 دراسة عبد الستار محمود عبد القادر 2005 .

العنوان : تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة بالناشئين في كرة القدم.

الهدف: التعرف على تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة بالناشئين في كرة القدم.

المنهج: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذا التصميم الثنائي " ضابطة - تجريبية".

العينة : طبقت الدراسة على عينة عددها (24) ناشئا تحت 12 سنة من لاعبي نادي المنصورة.

النتائج : البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي لصالح المجموعة التجريبية في زمن ودقة الأداء واختبارات الحركة وكذلك مكونات اللياقة البدنية الخاصة. (عبد القادر. 2005)

8.1.1 دراسة ماهر أحمد حسن البياتي و فارس سامي يوسف 2004.

العنوان : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

الهدف : يهدف البحث إلى:

- وضع برنامج تدريبي مقترح معتمد على أسس علمية لتطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية تحت 17 سنة بكرة القدم.
- تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير متغيرات البحث.

الفروض:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي والقبلي للمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث.

المنهج : تم استخدام المنهج التجريبي لكونه أنسب المناهج العلمية لحل مشكلة البحث.

العينة : تم اختيار عينة البحث المتمثلة بنادي حسين لفئة تحت 17 سنة المشارك في الدوري للموسم 2003 – 2004 حيث كان عدد اللاعبين 40 لاعبا تم استبعاد حراس المرمى وعددهم 4 وتم تقسيم العينة (36) لاعبا إلى مجموعتين.

أ. المجموعة الضابطة وعددها (18) لاعبا يطبق عليها برنامج المدرب الاعتيادي.

ب. المجموعة التجريبية وعدد (18) لاعبا يطبق عليها البرنامج المقترح.

أهم الاستنتاجات: بعد معالجة النتائج إحصائيا ومناقشتها استنتج الباحثان ما يأتي:

- ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين في عناصر القدرة البدنية التالية (المرونة، السرعة الانتقالية الرشاقة ، المطاولة الخاصة ، القوة المميزة بالسرعة) لدى المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

أهم التوصيات: يوصي الباحثان بما يأتي:

1. الاهتمام بتطور المهارات الأساسية وعدم إهمالها حتى بعد إتقانها وخاصة في تدريب الناشئين.

2. ضرورة الاهتمام بالقدرة للناشئين من خلال وضع برامج تدريبية متطورة تتضمن اختبارات تقييمية ودورية. (يوسف ، 2004)

9.1.1 دراسة عزيز كريم وناس 2007.

العنوان : أثر استخدام التدريب الفترتي مرتفع الشدة لتطوير مطاولة السرعة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى حكام كرة القدم.

الهدف : يهدف البحث إلى التعرف على:

التدريب الفترتي المرتفع الشدة في تطوير مطاولة السرعة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى حكام كرة القدم.

الفروض: يفترض الباحث بأن:

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة الايجابي في تطوير صفة مطاولة السرعة لدى حكام كرة القدم الدوليين.

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للتأثيرات الفسيولوجية في تطوير صفة مطاولة السرعة لدى حكام كرة القدم الدوليين.

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) للاختبار البعدي في المجموعتين التجريبية والضابطة لطريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة الايجابي في تطوير صفة مطاولة السرعة لدى حكام كرة القدم الدوليين.

4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) للاختبار البعدي في المجموعتين التجريبية والضابطة للتأثيرات الفسيولوجية في مطاولة السرعة لدى حكام كرة القدم الدوليين.

المنهج: استخدم الباحث المنهج التجريبي:

العينة: يتمثل مجتمع البحث لحكام كرة القدم الدوليين للدوري الممتاز في القطر العراقي للعام (2006) والبالغ عددهم (16) حكماً دولياً، ولما كان البحث الحالي يهدف إلى التدريب الفكري مرتفع الشدة للسرعة حدد عدد المنتمين للبرنامج التدريبي بنسبة (50%) من عدد الحكام الكلي لهم تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة 14 كعينة للبحث وبالبلغة (8) حكماً إذ تم تقسيمهم إلى مجموعتين وبواقع (4) حكماً دوليين للمجموعة التجريبية و(4) حكماً دوليين للمجموعة الضابطة ثم أجري التجانس والتكافؤ في بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية وقد تم تحديد بعض الشروط لاختيار عينة البحث

أهم الاستنتاجات: من خلال ما توصل إليه الباحث من نتائج البحث ما يلي :

أن مطاولة السرعة تعد صفة مطورة لأفراد عينة البحث بفعل المنهج المبني بأسس علمية قائمة على التحليل الفسيولوجي للحكام.

أهم التوصيات: يوصي الباحث بما يلي:

إجراء فحوصات دورية لحكام كرة القدم ولكافة الدرجات لغرض تقويم الكفاءة البدنية والفسولوجية (وناس، 2008)

10.1.1 دراسة دربال فنجي 2009.

العنوان: تقييم ديناميكية المؤشرات المرفو- وظيفة والصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم .

الهدف: كشف و تحديد العلاقة بين الخصائص المرفولوجية وظيفية و الصفات البدنية و وضع بطارية الاختبار لقياس الصفات البدنية الأساسية في كرة القدم.

الفروض:

- المداومة ترتبط بالقوة و السرعة إيجابيا و تعتبر كصفات بدنية أساسية في كرة القدم ، وأما المرونة الزائدة تؤثر سلبيا على الصفات البدنية و خاصة القوة.

- توجد فروق ذات دلالة في تطور المؤشرات الوظيفية و في ديناميكية تطور بعض الصفات البدنية و لاتوجد فروق في تطور المؤشرات المرفولوجية.

المنهج: إن اختيار المنهج المناسب لمشكلة البحث والملائمة لها ولطبيعتها يهدف للوصول إلى أهداف البحث و سنتناول في هذه الدراسة المنهج الوصفي عن طريق الدراسة الارتباطين والمقارنة.

العينة: شملت العينة لاعبي فريق ترحي مستغانم أواسط والبالغ عددهم 20 لاعبا تتراوح أعمارهم ما بين 16-18 سنة مع إقصاء المصابين وكانت عينة البحث مقصودة.

الأداة: المصادر و المراجع العربية و الأجنبية، الاستمارة الاستبائية، المقابلات الشخصية ، الاختبارات ، المعالجة الإحصائية.

أهم الاستنتاجات: على ضوء نتائج البحث والدراسة الإحصائية للمعطيات التي حصلنا عليها توصل الباحث إلى أنه:

- وجود علاقة موجبة ضعيفة بين السرعة القصوى الهوائية وبين المداومة السرعة. وجود تحسن في الصفات - السرعة 30م، مداومة السرعة، الرشاقة، المرونة، أما باقي القياسات المورفو- وظيفة والصفات البدنية لم نجد فروقا ذات دلالة اعتمادا على استعمال اختبار T(Student) .

التوصيات: من خلال الاستنتاجات التي تحصل عليها الباحث يوصي بـ :

- الاهتمام أكثر بالصفات البدنية الأساسية في كرة القدم. إجراء تكافؤ في تطوير الصفات البدنية مع احترام الخصائص المرفولوجية والمتطلبات الوظيفية (فتحي، 2009).

11.1.1 دراسة شريف هشام، شنتير حميد 2010.

العنوان: برنامج تدريبي مقترح لتحسين صفة تحمل السرعة عند لاعبي كرة القدم الأواسط من 16 - 18 سنة.

الهدف: اقتراح برنامج تدريبي لتحسين صفة السرعة للاعبين كرة القدم

المنهج: المنهج التجريبي.

العينة : عينة البحث على 34 لاعبا صنف الأواسط ، وقد قسم الطالب الفريق إلى مجموعتين احدهما تجريبية و الأخرى ضابطة و عدد كل منهما 17 لاعبا .

الأداة : المصادر و المراجع العربية و الأجنبية- الاستمارة الاستبائية -المقابلات الشخصية .

أهم الاستنتاجات: هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والاختبارات البعديّة للعينة التجريبية وهي لصالح الاختبارات البعديّة للاختبارات البدنية (جري كوبر 12 دقيقة، 2 × 100 متر)، و تطابق اتجاه النتائج للاختبارات البدنية يعكس مدى التأثير الايجابي للبرنامج التدريبي المقترح وفعاليته، مقارنة مع بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في تطوير الصفة تحمل السرعة للاعبين كرة القدم أواسط. (حميد، 2010)

2.1. دراسات مشابهة في الألعاب الجماعية:

1.2.1. دراسة أحمد يوسف متعب الشمخي و سامر يوسف متعب الشمخي 2005.

العنوان : أثر تمرينات لاهوائية في تطوير تحمل (القوة والسرعة) لدى لاعبين الشباب في كرة اليد.

الهدف:

- إعداد برنامج تدريبي لتطوير تحمل (القوة والسرعة باستخدام التمرينات اللاهوائية.

- معرفة تأثير التمرينات اللاهوائية في تطوير تحمل (القوة والسرعة) لدى اللاعبين الشباب في كرة اليد.

الفروض: للتمرينات اللاهوائية تأثير إيجابي في تطوير تحمل القوة والسرعة لدى اللاعبين الشباب في كرة اليد.

المنهج: اتبع الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة من خلال استخدام التصميم التجريبي (الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة).

العينة: يتكون مجتمع البحث من لاعبي منتخب محافظة بابل الشباب بكرة اليد لموسم 2005 والبالغ عددهم (12) لاعبا بأعمار (18 - 19) سنة.

الأداة: وسائل جمع المعلومات، المراجع والمصادر العربية والأجنبية، شبكة المعلومات الدولية.

الملاحظة، الاختبارات البدنية الموضوعية ، كرات يد عدد (10) ، أطواق مطاطية عدد 20 بقطر 50سم، كرات طيبة بوزن 3,5 كغم عدد (2) وبوزن 2,5 عدد (2) ، شريط لاصق ملون، ساعات إيقاف عدد (2) نوع كاسيو، مصطبة بارتفاع (40) سم، صافرة.

أهم الاستنتاجات : للتمرينات اللاهوائية تأثير إيجابي في تطور صفة تحمل القوة و تحمل السرعة لدى اللاعبين الشباب في كرة اليد.

أهم التوصيات: استخدام التمرينات اللاهوائية في تطوير صفة تحمل القوة وتحمل السرعة لدى اللاعبين الشباب في كرة اليد (الشمخي ، 2005).

2.2.1 دراسة أيمن أحمد عبد الفتاح ومجدي أحمد شوقي 2006.

العنوان : تنمية بعض الآداءات الحركية المركبة المندمجة الهجومية لناشئي هوكي .

الهدف : تنمية بعض الآداءات الحركية المركبة المندمجة الهجومية لناشئي رياضة الهوكي .

المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي والوصفي .

العينة : طبقت الدراسة على عينة عددها (35) لاعبا من فريق 19 سنة للهوكي

من نادي الشرقية.

مدة البرنامج : 10 أسابيع بواقع 5 وحدات أسبوعيا.

أهم الاستنتاجات : نجاح البرنامج التدريبي المقترح لتنمية دقة وسرعة الآداءات الحركية المركبة - المندمجة. (شوقي ، 2006)

3.2.1 دراسة مصطفىاوي عبد القادر 2009.

العنوان: توظيف تمارين بدنية ومهارية مقترحة لتنمية مطاولة السرعة لدى لاعبي كرة السلة (16-18 سنة) .

الهدف : معرفة مدى تأثير التمارين البدنية و المهارية لتنمية مطاولة السرعة، للاعبي كرة السلة (16-18 سنة) .

الفروض :

- ما هو تأثير و دور استخدام تمارين بدنية و مهارية في تنمية تحمل السرعة ؟
- ما هو تأثير و مثل هذه التمرينات على الجانب مهاري في تنمية تحمل السرعة؟

المنهج: إتباع المنهج التجريبي بما تقتضيه مشكلة البحث.

العينة: اشتملت عينة البحث على 24 لاعب صنف الأواسط ، وقد قسم الطالب الفريق إلى مجموعتين احدهما تجريبية و الأخرى ضابطة و عدد كل منهما 8 لاعبين، ومجموعة الثالثة أجري معها الاختبارات التجريبية وعددها 8 لاعبين.

الأداة: المصادر و المراجع العربية و الأجنبية ، المقابلات الشخصية ، الوسائل البيداغوجية.

أهم الاستنتاجات: في ضوء النتائج التي توصل إليها طالب الباحث ومن خلال العرض والتحليل والمناقشة توصل البحث إلى الاستنتاجات الآتية:

- إن استخدام التمارين البدنية والمهارية لتنمية صفة مطاولة السرعة لدى لاعبي كرة السلة كانت مؤثرة بشكل ايجابي لتطوير هذه الصفة.

-الصفة البدنية المراد تطويرها تطورت لدى المجموعتين ولكن تطور مجموعة التدريب على التمارين البدنية والمهارية كان أفضل من الأخرى التي تدربت على التمارين البدنية فقط. (عبد القادر ، 2009).

3.1 دراسات مشابهة في الألعاب الفردية:

1.3.1 دراسة بن سي قدور الحبيب و آخرآن 1995 .

العنوان: البرنامج التدريبي المقترح لتطوير مطاولة السرعة لدى عدائي المسافات المتوسطة (17-18) سنة.

الهدف : هدفت الدراسة إلى:

- تحديد مستوى الصفات المرتبطة بالأبيض للعدائين .

- تطوير الصفات البدنية الضرورية و خاصة مطاولة السرعة.
- العمل على خلق و إيجاد برنامج تدريبي مقترح يتناسب مع قدرات العدائين البدنية و الحركية و السعي إلى تطويرها .

المنهج : استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث.

العينة: تمت الدراسة على عدائي المسافات المتوسطة لفريق ألعاب القوى لمركب " الرائد فراج " بولاية مستغانم و بلغ عددهم 15 عداً ، حيث تراوحت أعمارهم بين 17 و 18 سنة .

أهم الاستنتاجات:

1. وجود فروق غير دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة و البعدية لاختبار القدرة اللاهوائية اللالينية مما يوضح لنا أن التطور على مستوى هذه الصفة كان عشوائياً .
2. وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة و البعدية لاختبار الكفاءة اللاهوائية اقترب من القيمة واحد (1) إلى (0.996)، و هذا ما يفسر لنا التطور الجيد لهذه الصفة.
3. وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة و البعدية لكل من اختباري القدرة و الكفاءة الخاصة بالجهاز اللاهوائي اللبني يدل على تطور هذا الجهاز كان جيداً و واضحاً، و كان خاضعاً لمستوى التدريب.
4. نستنتج أن تطور الصفات المرتبطة بالايض أدى إلى تطوير صفة مطاولة السرعة لعدائي المسافات المتوسطة .

أهم توصيات البحث:

نظراً لأهمية الصفات المرتبطة بالايض في تطوير مطاولة السرعة لعدائي المسافات المتوسطة ، نوصي باهتمام الأكبر في استخدام الاختبارات المستعملة في هذا المجال من أجل تقويم هذه الصفات ، حتى يسهل على المدربين إنجاز برامج تدريبية نوعية تتوافق مع الإمكانيات البدنية و الفسيولوجية للعدائين . (الحبيب، 1995)

4.1 التعقيب على الدراسات السابقة:

يهدف الطالب من عرض الدراسات السابقة إلى التعرف على الجوانب النظرية والإجراءات العملية لكل دراسة وذلك بهدف الحصول على الدعم المعلومات من هذه الدراسات والتي بدورها تساعد الباحث في تحديد الإجراءات العملية للدراسة الحالية على أسس علمية سليمة.

وأهم ما خُص إليه الطالب من الدراسات السابقة ما يلي:

أجريت هذه الدراسات في الفترة من 1995 إلى 2010 أي خلال 15 عاما.

1.4.1 الهدف: هدفت معظم الدراسات إلى بناء برامج تدريبية لتنمية القدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة - تحمل السرعة - التوازن - المرونة - الرشاقة - القوة القصوة) والتعرف على تأثير تنمية هذه القدرات على النواحي المهارة والفسولوجية ونتائج المباريات لدى اللاعبين، ما عدا دراسة آدم عثمان، نوراك مختارية (2007) التي هدفت إلى التعرف على اللياقة البدنية ودورها في تطوير الأداء المهاري للاعبين كرة القدم من وجهة نظر المدربين.

2.4.1 المنهج المستخدم: اختلفت الدراسات السابقة في نوعية المنهج المستخدم كل حسب طبيعة دراسته والهدف منها حيث استخدمت غالبية الدراسات المنهج التجريبي ولكن بتصميمات مختلفة (مجموعة واحدة، مجموعتين "ضابطة - تجريبية"، ثلاث مجموعات تجريبية، ثلاث مجموعات "ضابطة - 2 تجريبية")، واستخدمت دراسة كل من ناصر عبد القادر (1995) و بهي الدين إبراهيم محمد سلامة (1996) المنهج المسحي، و استخدم بن قاصد علي الحاج محمد (1997) المنهج الوصفي و التجريبي معاً، و استخدم كل من أشرف محمد علي جابر (2001) و دربال فتحي (2008) المنهج الوصفي .

وقد اتبع الطالب المنهج التجريبي ذا التصميم الثنائي " ضابطة و تجريبية " لمناسبه لطبيعة إجراءات الدراسة الحالية.

3.4.1 العينة: اختلفت الدراسات فيما بينها في عدد أفراد العينة المستخدمة والمرحلة العمرية للاعبين الذين خضعوا للدراسات حيث تراوح عدد اللاعبين من (8-149 لاعبا) و بين 14 و20 سنة كل حسب طبيعه دراسته.

واستخدم الطالب عينة عددها (26) لاعبا تم تقسيمهم إلى مجموعتين (13) ضابطة - (13) تجريبية.

4.4.1 أدوات البحث: انحصرت معظم دراسات على الأدوات التالية:

المصادر و المراجع العربية و الأجنبية ، الاستمارة الاستبائية ، المقابلات الشخصية ، الاختبارات و القياسات المعالجة الإحصائية - الأدوات الرياضية.

واستخدمت دراسة كل من أشرف محمد علي جابر. 2001 و بهي الدين إبراهيم محمد سلامة 1996 الأدوات و الأجهزة الطبية :

-أنايب اختبار نظيفة لتفريغ الدم بداخله. -قطن. -كحول ابيض للتطهير قبل سحب عينة الدم. -حقن بلاستيك مقاس 5سم مكعب ، مادة مانعة لتجلط الدم (Anticoagulant (EDTA ، الكمية: 90 ميكروليتر (80 ML) اثلين ديامين نترأ أستيك .

5.4.1 مكونات البرنامج التدريبي:

1.5.4.1 مدة البرنامج التدريبي: تراوحت الفترة الزمنية لتنفيذ البرامج التدريبية في جميع الوحدات أسبوعيا- من (10- 12) أسبوع في المرحلة الإعدادية والواقع من (3- 5) الوحدات الأسبوعية واستخدم الباحث في الدراسة الحالية برنامج مدته 10 أسابيع بواقع 5 وحدات أسبوعيا.

2.5.4.1 طرق التدريب : إن كثير من الدراسات استخدمت طريقة التدريب مستمر و طريقة الفترى بدون تحديد نوعيته و بعض ركز على طريقة التدريب المتغير. اعتمد الطالب الباحث على استخدام طريقة التدريب المستمر و الفترى و التكرارى و الدائرى و طريقة بيك و طريقة اللعب مع إدخال تمارين السرعة.

3.5.4.1 مكونات الحمل التدريب: تتحورر مكونات حمل التدريب فى نقاط التالية :

الحجم : تمثل فى تكرارات و مجموعات - المدة - المسافة.

الشدة: سرعة العدو - بشدة 80-90 %

الكثافة : الراحة السلبية و الإيجابية كاملة و غير كاملة.

4.5.4.1 محتوى برنامج التدريب: كان محتوى البرنامج التدريبى مختلف و ذلك حسب طبيعة المشكلة البحث ، حيث معظم الدراسات استخدمت برنامج التدريبى يحتوى على تمارين البدنية منفصلة و تمارين مهارية منفصلة فى تنمية تحمل السرعة على المراحل الإعداد.

إلا أن أقلية استخدم تمارين مهارية مندمجة فى مختلف الرياضات الفردية و الجماعية. و هى على النحو التالى:

دراسة عبد الستار محمود عبد القادر (2005) ، عنوانها تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين فى كرة القدم.

دراسة : أيمن أحمد عبد الفتاح و مجدى أحمد شوقى (2006) ، عنوانها تنمية بعض الأداءات الحركية المركبة المندمجة الهجومية لناشئى هوكى.

دراسة : مصطفىاوي عبد القادر (2009)، عنوانها توظيف تمارين بدنية و مهارية مقترحة لتنمية مطاولة السرعة لدى لاعبي كرة السلة (16- 18 سنة).

ومن خلال هذه الدراسات تبين أن التدريب المندمج كان منحصرا في المهارات المندمجة. وهذا الأخير كان فعالا في تحسين بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة.

أعتمد الطالب الباحث تسطير برنامج تدريبي يحتوي على مجموعة من التمارين المندمجة في تطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم .

أما من الناحية الفسيولوجية نجد كل من دراسة: بن سي قدور الحبيب وآحراڤ (1995) تحت عنوان: البرنامج التدريبي المقترح لتطوير مطاولة السرعة لدى عدائي المسافات المتوسطة (17-18) سنة. و بهي الدين إبراهيم محمد سلامة (1996) تحت عنوان تحديد بعض أزمنة الجري ومسافات العدو المرتبطة بعمليات الأيض الهوائي و اللاهوائي لإنتاج الطاقة لدى ناشئ كرة القدم ودراسة فائزة عبد الجبار أحمد (2005) تحت عنوان : تأثير استخدام الراحات البينية وفق مؤشر النبض [120 ن / د] على تنمية تحمل السرعة و إنجاز ركض 400م حرة، و دراسة: أشرف محمد علي جابر. (2001) تحت عنوان: الأهمية النسبية لمتغيرات حجم القلب والدم في التقدم بمستوى تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم والدراسة عزيز كريم وناس. 2007 تحت عنوان : أثر استخدام التدريب الفكري مرتفع الشدة لتطوير مطاولة السرعة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى حكام كرة القدم و دراسة: دربال فتحي 2008 تحت عنوان: تقييم ديناميكية المؤشرات المرفو-وظيفة والصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم.

من خلال هذه الدراسات التي ذكرناها أنفا تؤكد على أن وجود علاقة بين تحمل السرعة و تحمل اللاهوائي ، حيث أن دراسة كل من بن سي قدور حبيب (1995) و بهي الدين إبراهيم محمد سلامة (1996) تحت عنوان تحديد بعض أزمنة الجري ومسافات العدو المرتبطة بعمليات الأيض الهوائي و اللاهوائي لإنتاج الطاقة لدى

ناشئ كرة القدم ،تم تطبيق برنامج يحتوي على التمارين الهوائية و اللاهوائية ، وكذلك استخدم اختبارات القدرة والكفاءة الهوائية واللاهوائية. في تقييم مستوى تحمل السرعة ، وكذلك أهمية استخدام المؤشرات الفسيولوجية في تحديد تقنين حمل التدريب لتنمية تحمل السرعة ، ومن هذا المنطلق سيطبق برنامج التدريب المندمج يحتوي على التمارين الهوائية و اللاهوائية ، وكذلك إجراء اختبارات الفسيولوجية كما سيذكرها لاحقا.

5.1 أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

أخلص الطالب من عرض وتحليل الدراسات السابقة إلى تحديد النواحي النظرية والإجراءات العملية للدراسة الحالية كالتالي:

- تحديد وتفهم الجوانب المختلفة لمشكلة البحث الحالي.
- التأكيد على أهمية تحمل السرعة في الإعداد للاعبين خاصة المرحلة الأواسط حيث أوضحت الدراسات السابقة تحسن في نتائج المباريات للاعبين الذين يستخدمون المهارات المركبة.
- صياغة الأهداف والفروض للدراسة الحالية.
- تحديد نوعية وحجم أفراد العينة.
- تحديد المنهج المناسب لإجراء الدراسة الحالية.
- التعرف على وسائل جمع البيانات وتحديد الأدوات والأجهزة المناسبة لإجراءات الدراسة.
- تصميم وبناء البرنامج التدريبي المقترح على أسس علمية سليمة وبما يتفق مع (خصائص أفراد العينة - الصفات البدنية والمهارية المراد تنميتها - الهدف من الدراسة).
- اختيار الأساليب الإحصائية المناسبة لتحليل بيانات الدراسة كيفية عرضها بصورة سهلة وواضحة.
-

- الخلاصة :

إن تقدم البحث العلمي في مجال التدريب الرياضي و بصورة خاصة كرة القدم ، راجع إلى الدراسات والبحوث السابقة التي بدورها تمهد للطالب الباحث في مواصلة البحث الذي هو بصدد لدراساته ، حيث يلم بكل ما يدور حول موضوع بحثه ، ومن هذا المنطلق أعتمد الطالب الباحث ، بإلمام بكل دراسات المشاهدة بموضوع بحثه، حيث أستخلص من هذا الأخير على رغم من وجود تشابه من حيث صفة تحمل السرعة ، إلا أن لم يكن هناك دراسة مشاهدة بنفس اختصاص أو مختلف اختصاصات. إن الدراسات التي سبق ذكرها أعطت لطالب فاعلية و حماس من أجل مواصلة بحثه الذي هو قيد الدراسة.

الفصل الثاني

خصائص و مميزات الفئة العمرية (17 - 19) سنة

- تمهيد.
- 2.2 خصائص و مميزات الفئة العمرية (17 - 19) سنة.
 - 6.1.2 النمو الجسمي.
 - 7.1.2 النمو الحركي.
 - 8.1.2 النمو الفسيولوجي .
 - 9.1.2 النمو العقلي.
 - 10.1.2 النمو الاجتماعي.
 - 11.1.2 النمو الانفعالي.
- 3.2 مشاكل فئة الأواسط (17 - 19) سنة.
 - 6.2.2 المشاكل النفسية.
 - 7.2.2 المشاكل الانفعالية.
 - 8.2.2 المشاكل الاجتماعية.
 - 9.2.2 المشاكل الصحية.
 - 10.2.2 التزعة العدوانية.
- 4.2 فئة الأواسط وتخطيط التدريب المهاري و الخططي .
- خلاصة الفصل.

- تمهيد:

إن لعبة كرة القدم كأسرة ثانية تشارك في تكوين اللاعب و ترفيتهم في الميدان الثقافي التربوي ، بممارسة التدريب و تعيد الاعتبار إلى الجسم كقيمة معنوية و حركية في العلاقة مع المحيط الاجتماعي ، هذا ما يؤكد علم النفس الاجتماعي الرياضي و ذلك من خلال دراسات الباحثين المختصين في ذلك، حيث تعتبر هذه المرحلة تفجيرا للطاقة، حيث هناك الطاقة البدنية و الفسيولوجية و النفسية و العقلية والاجتماعية و الاقتصادية، و نعطي الفرصة للاعب بالتعبير.

و يربد الطالب من خلال هذا الفصل أن نبين مختلف الصفات والخصائص التي يتميز بها لاعبو هذه الفئة الأواسط (17 - 19) سنة، حيث سيتم توضيحها في المراحل التي تمر بها هذه الفئة من نمو جسمي، واجتماعي، وعقلي وغيرها.

1.2 خصائص و مميزات الفئة العمرية (17 - 19) سنة:

1.1.2 النمو الجسمي:

إن البعد الجسمي هو أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهق ، ويشتمل البعد الجسمي على مظهرين أساسيين من مظاهر النمو وهما النمو الفيزيولوجي أو التشريحي والنمو العضوي والمقصود بالنمو الفيزيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة للأعيان التي يتعرض لها المراهق أثناء البلوغ و ما بعده و يشمل ذلك التوجه بالخصوص النمو في الغدد الجنسية أما النمو العضوي فيشمل نمو الأبعاد الخارجية للمراهق كالتطول والوزن والعرض حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن 3 كلغ في السنة و 29 سم بالنسبة للتطول (نوري الحافظ. 1990، 48) ، فإن عامل زيادة قوة للعضلات حيث تصبح العضلات أكثر قدرة على تحمل التدريب، و قد تصل كتلة العضلات في هذه المرحلة إلى حوالي 53% من وزن الجسم (سميعة. 2008، 275) ، و تصبح العضلات أكثر قدرة على تحمل التدريب (نصرالدين. 2003، 228) ، و تزداد قدرة على التحمل اللاهوائي (الخوجا. 2005، 56).

2.1.2 النمو الحركي:

يتفق معنى النمو الحركي إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغيرات المتتابعة التي تسير حسب أسلوب ونظام مترابط متكامل خلال حياة الإنسان ، ولكن وجه الاختلاف هو مدى التركيز على دراسة السلوك الحركي والعوامل المؤثرة فيه ، وقد جاء تعريف أكاديمية النمو الحركي التي قدمت تعريف النمو الحركي على أنه عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان. والعمليات المسؤولة عن هذه التغيرات ، ومن مظاهر النمو الحركي لدى المراهق أن حركاته تصبح أكثر توافقا وانسجاما ، ويزداد نشاطه وقوته ويزداد عنده زمن الرجوع: " **REACTION TIME** " وهو الزمن الذي يمضي بين المثير والاستجابة، في هذه المرحلة يظهر تطور واضح لقابلية القوة عند الذكور حيث تزداد قيم القوة سنويا عند القوة القصوى، كذلك تتحسن القوة وقوة العضلات بالنسبة لوزن الجسم وكتعبير عن هذه الحقيقة نلاحظ الزيادة السنوية لقيم الركض والقفز والرمي وكذلك يزداد تطور صفات السرعة والمرونة والرشاقة العامة (محمد بسيوني. 1992، 147)، أما من حيث الجانب الحركي فتتميز الحركات بالتوافق والاتزان ويزداد إتقان المهارات الحركية كما تزداد سرعة الزمن الذي ينحصر بين المثير والاستجابة لهذا المثير (زهرا. 1989، 137)، ويظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك والاضطراب الحركي، وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسن وتعتبر هذه المرحلة دورة النمو الحركي لأن المراهق يستطيع فيها اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها، ويؤكد "كورت مانيل" على أن ديناميكية سير الحركات تتحسن خلال هذه المرحلة وتتطور كذلك دقة هذه التصرفات الحركية وبشكل عام النقل الحركي وكذلك الظهور، الواضح للبناء الحركي والوزن الحركي إضافة إلى الدقة الحركية وثبات الحركة والتطور طبقا لذلك قابلية التطبع الحركي والحركات المركبة (مانيل. 1987، 284). كما يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك والإضراب الحركي وتأخذ مختلف المهارات الحركية في التحسن والرقى كما يلاحظ الارتقاء في مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة وتتميز هذه المرحلة

بأنها قمة النمو الحركي حيث يستطيع فيها المراهق اكتساب سرعة تعلم مختلف الحركات وتثبيتها بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به المراهق يساعد كثيرا على إمكان ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية (jerry,1987, 17-18) كما أن زيادة مرونة عضلات الفتاة تسهم في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية والتمرينات الفنية، فالمرونة هي الصفة الوحيدة التي تتطور عند البنات أحسن من الذكور .

إن ديناميكية سير الحركات تتحسن خلال مرحلة المراهقة الثانية وتتطور كذلك دقة هدف التصرفات وبشكل عام ثبات التوجيه الحركي والانسياي والدقة والحركة، كلها تعمل على تحسين قابلية التوجيه الحركي كذلك تتطور طبقا لقابلية التطبع الحركي والحركات المركبة كما تعتبر هذه المرحلة مرحلة جديدة للتعلم (مانيل،1987،288)، وتسهم عملية التدريب الرياضي المنظمة في الوصول إلى أعلى المستويات كما تلعب عمليات التركيز الواعي والإرادة القوية دورا هاما في نجاح عمليات التعلم والتدريب وبلوغ درجة النجاح بسرعة فائقة، ويستطيع الذكر الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية في بعض الأنشطة الرياضية (علاوي،1991، 149) ، ويضيف حامد زهران ، أن قدرة المراهق تزداد في أخذ القرار و التفكير السليم و الاختيار و الثقة بالنفس و الاستقلالية في التفكير و الحرية في الاستكشاف (أحمد، 1996،185) .

3.1.2 النمو الفسيولوجي :

يزداد في هذه المرحلة النمو الغددي الوظيفي ونمو الأعضاء الداخلية بوظائفها المختلفة حيث يؤثر الجهاز الدموي في نمو الشرايين ويبدأ مظهر هذا النمو بزيادة سريعة في سعة القلب إذ تفوق في جوهها سعة حجم قوة الشرايين ويصل الضغط الدموي إلى 120 ملل عند الذكور والإناث في بداية هذه المرحلة وتنقص هذه الكمية إلى 105 ملل عند الإناث في سن 19 و 115 ملل عند الذكور في السن 18، أما بالنسبة للرياضيين الذين يمارسون باستمرار فيزيد عندهم حجم القلب والرئتان وتصاحبها

زيادة في الهيموغلوبين والأجسام الحمراء، حيث تستهلك العضلات كمية كبيرة من الأكسجين وتزداد التهوية الدقيقة للرئتين ويزداد نمو الألياف العصبية في المخ من ناحية السمك والطول (شلتش، 1984، 125)، وبالنسبة لكل من النبض و ضغط الدم فتلاحظ هبوط نسبيا ملحوظا في نبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قسوى دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي، ما يؤكد انخفاض نسبة استهلاك الأوكسجين (أحمد، 1996، 183).

4.1.2 النمو العقلي:

من الملاحظ في فترة المراهقة أن الحدث السوي يسير في نموه العقلي في جهات عديدة، فهو يستمر في هذا العقد الثاني من عمره على اكتساب القابلية العقلية وتقويتها كما ينمو أيضا في القابلية على التعلم، وهو إلى جانب ذلك يتميز بزيادة قابليته على إدراك العلاقة بين الأشياء وعلى حل المشكلات التي تتميز بالصعوبة والتعقيد بالإضافة إلى كل هذا سيصبح أكثر قدرة على التعامل بالأفكار المجردة (الحافظ، 1990، 69)، و ببحثه المستمر عن ما وراء الطبيعة وبظهور سمات المنطق في التفكير وهذا راجع لنمو الذكاء فيه ونضج الجهاز العصبي، وهذا ما يؤدي به إلى محاولة فهم كل ما يثير فضوله وتساؤله، كما تتسم الحياة العقلية لدى المراهق بأنها تتجه نحو التمايز، إذ تكتسب حياته نوعا من الفعالية تساعدته التكيف مع البيئة الأخلاقية الثقافية والاجتماعية التي يعيش فيها (مختار، 1982)، فيكون مثاليا في تصرفاته للاهتمام بالمواضيع المختلفة كالسياسة والدين والفلسفة نظرا لتأثر المراهق بنموه العضوي والعقلي والانفعالي ويختلف الإدراك عنده عن ما كان عليه في الطفولة وهذا راجع لمدى تفاعله مع المحيط الذي يعيش فيه، فإدراك الطفل للممارسة الرياضية مثلا يتلخص في الآثار المباشرة وما يراه فيها من لهو ومرح، أما إدراك المراهق فهو أوسع ليرى في الرياضة خصائص وسمات الصحة البدنية والعلاقات الاجتماعية السليمة ودورها في إنشاء الفرد السوي، ومع أن إدراك المراهق يمتد عقليا إلى ما وراء المحسوسات نحو الأفق البعيد، والمراهق في هذه المرحلة يعتبر أكثر انتباها من الطفل لما

يفهم ويدرك وأكثر ثباتا واستقرارا، هذا ما يظهر في لجوئه إلى الطرق المختلفة لحل المشاكل التي تعترضه باستخدامه الاستنتاج والاستدلال .

5.1.2 النمو الاجتماعي:

تتميز الحياة الاجتماعية في مرحلة المراهقة بأنها المرحلة التي تسبق تكوين العلاقات الصحيحة التي يصل إليها المراهق في مرحلة الرشد، وفي مرحلة المراهقة ينطلق المراهق لحياة أوسع محاولا التخلص من الخضوع الكامل للأسرة، ويصبح قادرا على الانتماء للجماعة (مختار، 1982)، ويظهر هذا التغير في النشاط الذي يمارسه المراهق في اختباره لزملائه وفي أحكامه الأخلاقية وكذلك أسلوب تعامله مع الغير، فمن مظاهر هذا التحول التنبه للفروق الاجتماعية ونقده لنفسه وكذلك بإدراكه بدور ومسؤولية الفرد الواحد داخل الجماعة مما يساعد على التكيف بصفة سوية كما تكون لديه فكرة الأحكام الأخلاقية على أنها مزيج من أحكام الراشدين والعادات السائدة والمعروفة في المؤسسة. النمو الاجتماعية في مرحلة المراهقة يتصف بمظاهر أساسية عن مرحلة الطفولة وهي:

3.5.1.2 الصراع مع الأسرة:

معظم علماء النفس والاجتماع يؤكدون أن الصراع القائم بين المراهق والوالدين هو إحدى حقائق الحياة إلا أن الاختلاف يكمن في العوامل المؤدية إلى ذلك فنظرية التحليل النفسي مثلا: تبين أن الآباء هم المسؤولون عن ذلك الصراع بينهم وبين أبنائهم في مرحلة المراهقة رأي "FERIDENBERG" الذي يصرح أن الآباء عندما يرون علامات النضج ظاهرة عند أبنائهم فإن ذلك يؤثر عليهم فيثير فيهم الخوف لأن هذا التغير يمثل تقييم الآباء في السن مما يزيد من مخاوفهم هو التعارض والاختلاف في وجهات النظر فيما بيديه المراهق من رغبة في التلقائية وتشكك في الأوضاع القائمة وهي ما يعلقه الآباء من آمال مستقبل أبنائهم في تحقيق النجاح.

4.5.1.2 المراهق والزملاء (الرفاق):

يختلف طابع العلاقات بين الرفاق عن علاقته بالأسرة في ناحيتين أساسيتين هما :

العلاقات الأسرية مفروضة عليه دائما وليس له الحق أو الحرية في اختيارها ، في حين نجد أن العلاقات التي يقيمها مع الزملاء فيها حرية للاختيار كما أنها قابلة للتغير كما أن الصداقة تعرف الفرد على أنماط جديدة من السلوك ويكتسب منها الخبرة وتكوين تصورات جديدة عن الذات .

5.5.1.2 المراهق والمركز الاجتماعي:

يبدأ المراهق في تحديد اهتماماته المهنية بوضوح في سن 16 - 19 سنة فالطموح المهني ينمو من خلال اكتسابه موقفا سلبيا نحو بعض المهن وليس عن طريق اكتسابه موقفا إيجابيا نحو المهن المفضلة.

6.1.2 النمو الانفعالي:

في بداية المراهقة تكون الانفعالات في حدتها بسبب التغيرات التي تحدث لكن لتقدم سن المراهقة تأخذ هذه الانفعالات توعا من الهدوء حتى يصل الفرد سنا تتزن فيه انفعالاته ويصبح قادرا على التحكم فيها. وفي هذه المرحلة يدرك أن معاملاته لا تتناسب مع وصل إليه من نضج وبلوغ ومن جهة نجد أن البنية الخارجية المتمثلة في الأسرة لا تولي اهتماما لهذا التطور ولا تقدر رجولته وحقوقه كفرد له ذاته .
(الباهي، 1981، 6)

1.6.1.2 الحاجة إلى الحنان:

يعتبر منبع صحة المراهق النفسية فهي تعتبر السبيل إلى أن يشعر بالتقدير والتقابل الاجتماعي بحيث تنشأ في هذه المرحلة صفة الاستقلال بنفسه ولذلك نجد علاقته تنمو وتزداد بحيث تتعدى حدود المدرسة والمترل .

2.6.1.2 النشاط الذاتي:

يظهر هذا في مجال اللعب والاهتمام البالغ الذي يوليه للممارسة الرياضية، وعلى الأسرة والمربي البدني توجيه حماسه ونشاطه إلى الوجه السلمية والاستفادة منه لتطوير شخصيته وتدعيم الصفات التي لا نجد لها متوفرة إلا عند الطفل الرياضي مثل: روح التعاون ، الاتصال وحب الغير وحرية التعبير عن آراءه.

1- الحساسية الشديدة حيث يكون مرهف الحس ورقيق الشعور يتأثر بأي شيء يلاحظه.

2- الصراع النفسي حيث يكون كثير التقلبات والآراء.

3- مظاهر البأس والقنوط والكآبة بسبب أمان المراهق وعجزه عن تحقيقها مما يدفعه للعزلة على الذات وقد ينتج عنه كثرة التفكير في الانتحار.

4- التمرد ومقاومة سلطة الأسرة حيث يرى بأن مساعدتها تدخلها والنصيحة إهانة فيعمد إلى إبراز شخصيته (الباهي، 1997، 7) ، ومن هنا يستخلص الطالب الباحث أن وضع اللاعب على أساس التفاعلات المعقدة بين البدنية والنفسية. يساعد لتطوير المهارات الحركية والصفات البدنية و التكتيكية الخاصة بهم (صفات القوة والسرعة والرشاقة والتحمل والقوة). فهو يساهم بذلك في اللياقة الصحية والجسدية والعقلية. وأما من ناحية النمو الاجتماعي و الانفعالي يمكن أن نذكر منها بعض الخصائص المرتبطة بلعبة كرة القدم :

- زيادة الميل لاكتشاف البيئة و المخاطرة و المغامرة و التجوال و الترحال.
- القدرة على الانتظام في جماعات و التعامل معها بطريقة إيجابية منتجة.
- متابعة سير الأبطال الرياضيين و الأحداث الجارية (الشاطي، 1992، 148).

2.2 مشاكل فئة الأواسط (17 - 19) سنة:

إن مشاكل المراهقة من المشكلات الرئيسية التي تواجه المراهقين في هذه الفترة والسبب يعود إلى المجتمع نفسه و المدرسة والهئات الاجتماعية والأسرة والنوادي

وكل المنظمات التي لها علاقة بهذه الفئة ولهذا سيتناول مختلف المشاكل التي يتعرض لها المراهق.

1.2.2. المشاكل النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق، وانطلاقاً من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التجديد والاستقلال وثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب فهو لا يخضع لأمر البيئة وتعاملها وأحكام المجتمع والقيمة الخلقية والاجتماعية بل أصبح يفحص الأمور ويزينها بتفكيره وعقله.

وعندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقعه لا تحس إحساسه الجديد الذي هو يسعى دون قصده لأن تؤكد نفسه وبثورته وتردده وعناده فإن كان كل من الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل، ولا تشبع فيه حاجاته الأساسية في حياته، فهو يجب أن يحس بذاته وأن يعترف الكل بقدراته.

2.2.2. المشاكل الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة الفرد المراهق يبدو واضحاً في عنف انفعالات وحدتها واندفاعها وهذا الاندفاع الانفعالي ليس له أسباب نفسية خاصة كل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية للمراهق ينمي جسمه وشعوره حيث أن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال وأن صوته أصبح خشنا فيشعر المراهق بالزهو واللفخر وكذلك في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو للطارئ كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجلاً في سلوكه وتصرفاته (معوض، 1971، 73)، ومن خلال هذا يرى الطالب الباحث فيه يمكن ترجمة ذلك انفعال الإيجابي في زيادة فعالية اللاعب في هذه المرحلة، خلال التدريب والمنافسة.

3.2.2. المشاكل الاجتماعية:

إن مشاكل المراهق تنشأ من الاحتياجات السلوكية الأساسية مثل الحصول على مركز أو مكانه في المجتمع كمصدر السلطة على المراهقة. تطراً حالة الاضطراب النفسي التي تفرضها المراهقة على المراهقين و تزداد حاجتهم إلى الانتباه أكثر، كما أن نمو قدرة المراهقة على التحصيل تساعد على التفكير المجرد ، مقارنة بالمرحلة السابقة والفهم الجيد إلى جانب الميل الصحيح للنشاط المقدم يساعده على التذكر بالاسترجاع لما مر به من نظري عن طريق الذاكرة الحركية (زيدان، 1970 ، 152)، كما تتميز هذه المرحلة بالاعتماد على النفس وأن لا يعامل المراهق كالطفل ويحتفظ بالأحقاد ورغبة في الانتقام كما يميل للفرح والتسلية والضحك ويراعي مواقف الآخرين ويجب العمل والمناقشة وحب العلاقات مع الآخرين، كما تتميز بكثرة التناقضات وعدم الاستقرار العاطفي والحساسية الزائدة التي تؤدي بالمراهق إلى المرور بفترة صراع نفسي ويضيف « Lewin » وصف هذه الفترة بالاضطراب في السلوك كما يميل الفرد إلى التسلية والإعجاب بالأفكار ويكون المراهق في هذه المرحلة سريع الانفعال حيث يتأثر بأي موقف يقابله وسريع الانتماء للمؤسسات والجماعات أو المنظمات . الخ (المندلوي، 1990، 21)، ومن الجهة الاجتماعية يشعر المراهق في هذه المرحلة بالبلوغ مما يرغبه على اتباع سلوكات معينة كمحاولة التحرر من القيود التي يفرضها عليه الوالدان في البيت أو المربي ويعتبرهما تجاهلاً كفاءته ومقدرته كما يحاول دائماً تقليد الكبار خاصة النجوم ويغلب على سلوكه الاجتماعي طابع الاعتزاز بالذات وكثيراً ما يبدي المراهق بعض صور السلوك الاجتماعي (محمد، 1973 ، 288)، ومن خلال ذلك يرى الطالب الباحث أن التكفل باللعب اجتماعياً يعطي حافزاً بتقدم اللاعب كفرد و كجماعة نحو مستوى عال.

أ. الأسرة كمصدر للسلطة: إن المراهق في هذه المرحلة من العمر يميل إلى الاستقلال والحرية والتحرر من عالم الطفولة وعندما تتخلى الأسرة في نشأته يعتبر هذا الموقف تصغيراً في شأنه واحتقاراً لقدراته ، كما أنه لا يريد أن يعامل معاملة الصغار لذلك

نجد ميل المراهق إلى النقد والمناقشة في كل ما يعرض عليه من آراء وأفكار ولا يتقبل كل ما يقال له بل يصبح له مواقف وأفكار يتعصب لها أحيانا لعناده وإن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات والتزاعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع خضوع هذا المراهق وامتناله أو تمرده وعدم استسلامه. فالمراهق يريد التحرر من أسرته فلا يقبل التدخل في شأنه فهو يريد الاستقلال والتحرر من جميع القيود التي تكبله من قبل الأسرة.

ب. المدرسة كمصدر للسلطة: إن المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهق أوقاته وسلطة المدرسة تتعرض لسلطة المراهق ، فالطالب يحاول أن يحكم طبيعة هذه المرحلة من العمر بل أنه يرى السلطة المدرسية أشد من سلطة الأسرة فلا يستطيع المراهق أن يفعل ما يريد في المدرسة ولهذا فهو يأخذ مظهرًا سلبيًا للتعبير عن ثورته كاصطناع الغرور أو الاستهانة بالدرس أو قد تصل الثورة أحيانا لدرجة التمرد والخروج عن السلطة المدرسية والمدرسين بوجه خاص لدرجة تصل إلى العدوان.

ت. المجتمع كمصدر للسلطة: إن الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الاجتماعية أو العزلة ، فالبعض منهم يمكنه عقد صلات اجتماعية بسهولة و التمتع بمهارات اجتماعية تمكنهم من كسب الأصدقاء والبعض الآخر يميل إلى العزلة والابتعاد عن الآخرين لظروف اجتماعية نفسية ، وكل ما يمكن قوله في هذا المجال إن الفرد لكي يحقق النجاح الاجتماعي وينهض بعلاقته الاجتماعية لا بد أن يكون محبوبا من الآخرين وأن يكون له أصدقاء ليحس بتقبل الآخرين له (معوض، 1971، 162).

4.2.2. المشاكل الصحية:

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها الشباب في سن المراهقة هي السمنة، أي أن يصاب المراهق بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل ، والعرض على الطبيب الأخصائي فقد رأى اضطرابات شديدة بالغدد كما يجب

عرض المراهقين على انفراد مع الطبيب للاستماع إلى متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج للمراهق .

5.2.2. التزعة العدوانية:

من المشاكل الشائعة بين المراهقين التزعة إلى العدوان على الآخرين من زملائهم، وعلى الرغم من أن التزعة تشكل مشكلة واحدة إلا أن أعراضها تختلف من مراهق لآخر من المراهقين العدوانيين كالاعتداء بالضرب والشتم والسب للزملاء، والاعتداء والسرقة، والاعتداء بإلقاء التهم على الزملاء (معوض، 1971، 301).

3.2 فئة الأواسط وتخطيط التدريب المهاري و الخططي :

عناصر التدريب المهاري و الخططي في حالة الهجوم:

- 1.** التركيز على سرعة التحرك بالكرة وبدونها (الانتشار السريع).
- 2.** التركيز على سرعة التحرك نحو الكرة والأداء المهاري السريع، وعلى تبادل المراكز.
- 3.** التركيز على عمق واتساع نطاق الهجوم مع ربط خطوط اللعب معا في شكل تحرك جماعي.
- 4.** التدريب على سرعة تغير اللعب من منطقة لأخرى مع سرعة تحرك اللاعبين من دون الكرة. و فيما يلي تصور عام لزمان وحدات التدريب وعددها خلال الموسم الرياضي للاعبين الكرة (البساطي، 2000، 217-220).

جدول (1) يوضح تصورا عاما لزمان وحدات التدريب وعددها خلال الموسم الرياضي للاعب كرة القدم.

البيان	السن أو الصنف	الأشبال من	الناشؤون من	فرق الكبار أو المستويات العالية فوق 19 سنة
عدد الوحدات التدريب في الأسبوع.	4 - 3	6 - 4	10 - 5	
إجمالي عدد الوحدات في السنة.	180 - 130	200 - 160	230 - 250	
زمن الوحدة.	100 - 70	120 - 80	150 - 90	
زمن التدريب خلال الموسم.	142 - 100 ساعة	238 - 123 ساعة	300 - 165 ساعة	

الخلاصة :

إن التدريب و النضج مظهران متكاملان يؤديان إلى نمو المستوى و ترقيته ، إذا يتفاعلان معا تفاعلا يجعل من الصعوبة التفريق بين أثر التدريب و أثر النمو في المستوى البدني و الفسيولوجي و المهاري و التكتيكي و النفسي ، حيث يحتاج اللاعب في هذه المرحلة إلى تنمية قواه البدنية و القدرة على الحكم السليم و التوازن لتأدية واجباته اليومية في البيئة و عمله ، ومع الإيمان التام بأقوال العطرة التي تدل على إدراك الرسول الله صلى الله عليه و سلم بمراحل العمرية قوله للاعب ابنك سبعا (سبعة سنوات الأولى) و أدبه سبعا (من سبعة سنوات إلى أربعة عشر سنوات) و صاحبه سبعا (من أربعة عشر إلى إحدى وعشرون السنة) و ثم ألق حبله على غاربه (من إحدى وعشرون السنة إلى أكثر من ذلك)، كما أن هناك بعض المختصين الباحثين في مجال علم النفس قام بدراسة هذه المقولة وتم تطبيقها في حياته اليومية العلمية و العملية(الخولي، 1994، 153)، كما يرى الطالب الباحث أن نعتني بهذه المرحلة و ذلك من خلال إتباع أسس علمية مما يتطلب حاجيات هذه الأخيرة، و ذلك لكي يتحقق للاعب فرصة اكتساب الخبرات و المهارات الحركية التي تزيد رغبة

و تفاعل في الحياة، ونقوم بصقل مواهبه و قدراته البدنية و العقلية ، بما يتماشى و متطلبات هذا العصر الحديث، ما يؤكد على ذلك كل من رياض راوي على و دحمان محمد نصرا لدين و بن قوة عليّ على الاهتمام و دراسة كل ما يلزم من معلومات خاصة بكل المراحل العمرية . و ذلك حتى يتسنى لنا إعطاء جرعات حمل التدريب بما يتناسب و قدرات هذا الأخير و على هذا الأساس يعتبر التدريب الحديث في كرة القدم عملية تفجير الطاقات الشبابية و اندماجها نحو المجتمع داخل اللعب و خارج اللعب ، إن بناء فريق و الوصول به إلى مستوى عال، يتطلب منا أن نعطي بمختلف المراحل العمرية و ذلك من خلال دراسة الجسم الرياضي من كل النواحي كما ذكرناها سابقا. بما أننا تطرقنا في هذا الفصل حول خصائص و مميزات الفئة العمرية (17 - 19) سنة ، إن هذا الأخير يعتمد على وسائل و طرق من أجل تطوير مستوى لاعبي كرة القدم ، و من هذا منطلق سيتطرق الطالب إلى الموضوع الذي يتمثل في التمارين المندمجة و مراحل الإعداد للاعبي كرة القدم في الفصل الثالث.

الفصل الثالث

التدريب على التمارين المندمجة في كرة القدم

- تمهيد.
- 5.3 تاريخ التدريب المندمج .
- 6.3 تعريفات التدريب المندمج.
- 7.3 أهمية التدريب المندمج.
- 8.3 أشكال وأنواع التدريبات المندمجة
- 9.3 جوانب إعداد لاعب كرة القدم وفق التمارين المندمجة.
- 10.3 بعض نماذج تطبيقية عالمية للتدريبات المندمجة .
- خلاصة الفصل.

– تمهيد:

لقد أصبح التدريب في كرة القدم عملية معقدة تستدعي علما وممارسة ميدانية وليس أحدهما فقط كما أن الاعتماد على الخبرة الميدانية دون اللجوء إلى العلم يخل بإحدى القواعد الأساسية لتطور تلك الخبرة والعمل على نموها ، بل سيحد منها ويجعل من صاحبها مدربا ينقصه الكثير مهما كانت خبرته العلمية، حيث أن التدريب الرياضي بصفة عامة وتدريب كرة القدم بصفة خاصة يقصد به إعداد لاعب الكرة إعدادا فسيولوجيا بتكيف أجهزته الحيوية مع الجهود المبذول والأداء المطلوب خلال المباراة ، وكذا إعداده مهاريا وخططيا بحمل مناسب سواء من حيث الشدة أو الحجم ومن خلال هذا الموضوع سيتطرق الطالب الباحث إلى أهمية التمارين المندمجة بالكرة وأهم مميزات الإعداد لاعبي كرة القدم في هذا الفصل.

1.3. تاريخ التدريب المدمج:

يشير Ebben, et al (2000) إلى أن بدايات استخدام مصطلح التدريب المدمج ترجع إلى Verkhoshansky (1966) وذلك عندما وصف تركيب التمرينات المتحدة معا في ضوء مبدأ تطوير القدرات التفاعلية على خلفية الإثارة المتصاعدة للجهاز العصبي المركزي ، ويرى naldchu (1996) إلى أن البدايات الفعلية للتدريب المدمج ترجع إلى أواخر الثمانينات وذلك عندما قام Fleck & Kontor (1986) بكتابة Verkhoshansky (1966) في شكل تقرير إلى معهد موسكو الرياضي لاستخدام وتطبيق التدريب المدمج على الرياضيين السوفييت ، وذلك بهدف تحسين اللياقة البدنية لديهم خلال فترة الإعداد ، ويضيف إلى قيام المدربين وعلماء الرياضة الأوربيين بتطوير التدريب المدمج بهدف الحصول على نتائج دمج تدريبات المقاومة (الأثقال) ذات الشدة العالية مع تدريبات التصادم Shock training التي تعرف باسم

تدريبات البليومترك ، وأصبح يستخدم على نطاق واسع في أوروبا الغربية في عام 1995م (حمزة، 2010) ، كما يضيف على ذلك توماس تات و خلال أواخر 1970 و أوائل 1980 كان هناك اتجاه في برامج تدريب الكرة الطائرة بالإضافة إلى عدد من الألعاب الرياضية التنافسية الأخرى إلى فصل و تقسيم الأوجه المتعددة للبرامج التدريبي (مهارات التعامل مع الكرة، التحمل، التدريب النفسي ... إلخ) كل وجه، كل يدرب كما لو كان غير متصل بالآخرين ، و ذلك كان خطأ ، إن لاعب الكرة إنسان كامل و متطلبات اللعبة تتطلب أن يكون اللاعب معدا كلما أمكن في جميع الأوجه الخاصة بالعبة مع بعضها و ليس بصورة منفصلة ، و لذلك فالدرجة الممكنة أن يدمج التدريب البدني/الفسولوجي مع التدريب المهاري و التدريب التكتيكي و التدريب النفسي .. إلخ. (الوشاحي، 1994، 507)

2.3. تعريفات التدريب المندمج :

Brad McGregor (2006) طريقة تستخدم المقاومات الثقيلة والخفيفة بطريقة متباينة، تهدف في النهاية إلى تحسين القدرة العضلية. و يذكر Fleck & Kontor (1986) هي سلاسل تدريبية بشكل تتابعي بهدف تحسين صفة بدنية واحدة كما يشير Ebben, & watt (1998) هي تدريبات أثقال بشدة عالية يتبعها تمرينات البليومترك في نفس المجموعة التدريبية على أن تشابه بيوميكانيكا إن الشيء المهم في التحضير البدني هو أن تستطيع و تعرف تسير قوتك البدنية بتمارين تدخل فيها الكرة . التقييم الفسولوجي بتمارين خاصة يجب أن تكون معروفة ، إدماج الكرة في العمل البدني سمح باكتساب قدرات تقنية ، تكتيكية و بدنية للاعب، وزيادة على ذلك المدرب يجب عليه أن يتأقلم مع الثقافة الكروية و التكتيكية للاعبين و النوادي ، التي يكون تحت وصايته، لكي يتحكم في التدريبات " (dellal, 2008,1) ، ويقول "bobby night" مثلا هناك الذي يشاهد التمرين و ينفذه و هو يختلف عن الذي يراه و يفهمه ثم يطبقه و أيضا هناك فرق بين سماع التعليمات أو الإصغاء إليها أن التمارين المعطاة إلى الفريق يجب أن تنفذ بشكل فعال لكي

يستفيد اللاعب منه بشكل كبير. " (night,1983, 6)، إن للتمارين أهمية كبرى في الإعداد البدني العام و الخاص و في الإعداد المهاري و الإعداد الخططي إن كان للمبتدئين أو للمستويات العليا لما تتميز من خصائص لتهيئة الرياضيين بدنيا و مهاريا و تكتيكيا و بما يتناسب مع ذلك النشاط. " (محبوب، 2000، 167)

و مصطلح المدمج *intégration* هو يلقب بلقب الكامل كل من جمع بين الجوانب السلوكية الثلاثة: المعرفة (العقلية) ، الحركة (البدنية) ، الوجدانية (الانفعالية) (الخولي، 1994، 153)، التدريب المدمج يسمى مجعاً و أيضاً مختلطاً أو التدريب مقاومة الخاصة نحن نسعى لتحقيق مستوى جيد من اللياقة البدنية إلى التدريبات باستخدام الكرة ((Vitulli, 2010) ، و مثال لذلك الدمج أو التكامل هو التدريب الشبه بالمهارة الممزوجة باللياقة و الذي يبقى عليه لفترة محددة من الوقت (3 دقائق) أو حتى تسجيل مجموعة أهداف (3 نقط بالترتيب تسجيل بدون خطأ) (الضرب الساحق المتصل على الشبكة) (الوشاحي، 1994، 505).

يستخلص الطالب الباحث من خلال التعاريف سابقة الذكر أن التدريب المدمج هو خلط بين التمارين البدنية مع بعضها البعض أو هو دمج بين التمارين المهارية وذلك من أجل تنمية صفة البدنية واحدة أو صفتين معا ، أو هو دمج بين التمارين البدنية و المهارية و التكتيكية من أجل تحقيق الهدف المرجو.

3.3. أهمية التدريب المدمج:

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

4.3. أشكال وأنواع التدريبات المندمجة:

يعد هذا الأسلوب مزيجاً من نماذج التدريبات ذات الأثر الهادف لرفع الناحية المهارية والبدنية أو كليهما مع الناحية الخططية، ويتوقف ذلك على محتواها وهدفها الأساسي والفرعي الذي يضعه المدرب وتناسب ذلك مع مرحلة وفترة التدريب، وهذه التدريبات ذات أثر جيد لتنمية الإحساس الحركي ورفع درجات تكيف اللاعب لمتطلبات المباراة في أقل وقت متاح فضلاً عن تحسين القدرات البدنية والخططية الخاصة وذلك بتنمية تقدير المسافات وسرعات العدو والتوقف الدورانات وربطها بحركات زملاء المنافسين والخصوم. وزيادة قدرة اللاعب على الاستجابة الصحيحة والتوقعات التي تتميز بها طبيعة الألعاب الجماعية (كرة القدم). ولذا فإن هذا الأسلوب يعتبر أكثر الأساليب فاعلية للاعبين الكبار وذوي المستوى العالي لرفع مستوى الأداء التنافسي، وترقية أداء المهارات الخاصة تحت ضغط الخصم وتصحيح الأخطاء، وتنمية القدرات الخططية والتفكير الابتكاري للاعب، ويتجه المدرب إلى إعداد الوحدات التدريبية لتحقيق الأغراض السابقة مع مراعاة دمج تمارين بدنية، مهارية، التدريبات المندمجة مهارية بدنية كذلك التدريبات المندمجة مهارية خططية، و المهارية خططية بدنية. (البساطي، 2000، 189).

1.4.3. التدريبات البدنية المندمجة :

طريقة تستخدم المقاومات الثقيلة والخفيفة بطريقة متباينة، تهدف في النهاية إلى تحسين القدرة العضلية. وفي هذا الشأن Fleck & Kontor (1986) هي سلاسل تدريبية بشكل متتابعي بهدف تحسين صفة بدنية واحدة.

أما Ebben, & watt (1998) فهي تدريبات أثقال بشدة عالية يتبعها تمارين البليومترية في نفس المجموعة التدريبية على أن تتشابه بيوميكانيكا، ويرى الباحث أنه أسلوب استراتيجي يمكن من خلاله تحقيق أقصى استفادة ممكنة من تمارين البليومترية بعد أداء تدريب الأثقال الذي يمثله في نفس المجموعات العضلية.

1.1.4.3 برامج التدريبات البدنية المندمجة:

يرى (2007) Danny O'Dell إلى أن برامج التدريب المدمج يمكن أن تؤدي من خلال ثلاثة أشكال تدريبية وهي:

2. الشكل التدريبي العام : وعلى جميع اللاعبين في هذا الشكل أن يؤديوا جميع المجموعات الخاصة بتدريبات الأثقال بفترة استعادة استشفاء 60 ث ، ويتبعها 3ق راحة قبل أداء تدريبات البليومتر ك مع فترة استعادة استشفاء 90 ث .

3. الشكل التدريبي النوعي: وعلى جميع اللاعبين في هذا الشكل أن يؤديوا تدريبات البليومتر ك بطريقة تناسب مع نوع رياضتهم ، ويؤدي اللاعب مجموعة أثقال واحدة يتبعها مباشرة مجموعة بليومتر ك بفترة راحة 3ق بين المجموعات ومراعاة الحد الأدنى لاستعادة الاستشفاء بين المجموعتين (الأثقال و البليومتر ك) ويطلق على المجموعتين معا اسم السلسلة(حمزة،2010).

4. الشكل التنافسي: وهو يتشابه مع الشكل النوعي في طريقة التطبيق مع إلغاء الحد الأدنى للراحة نهائيا وزيادة فترة الراحة إلى (5ق) بين السلاسل التدريبية (مجموعة أثقال + مجموعة بليومتر ك) . ويرى الباحث أن الشكل التنافسي يصلح للاعبين المستوى العالي ولا يصلح تطبيقه مع الناشئين ، وذلك لتلاشى حدوث إصابات بين الناشئين قد تضر بمستقبلهم الرياضي.

5. عناصر تقنين حمل التدريب البدني المندمج:

أ. التكرارات في التدريب البدني المندمج:

يشير عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (1996) إلى أن عملية تحديد العدد الأمثل من المجموعات والتكرارات لكل تمرين نالت قدر عظيم من الاهتمام للحصول على أفضل تنمية للقوة إذ أن عدد المجموعات له علاقة مباشرة بنتائج التدريب وأن عدد التكرارات في المجموعة يتحدد تبعاً للهدف من التدريب بالأثقال وقد أجمع معظم مدربي القوة والإعداد البدني على أن الحد الأدنى للتنمية المؤثرة للقوة في مراحل الإعداد يتم باستخدام 3 إلى 6 مجموعات بـ 10 - 6 تكرارات .

ويذكر Roger Earle (2000) أن المجموعات والتكرارات تحدد حسب الفترة التدريبية ففي التضخم العضلي تكون المجموعات من 5 والتكرارات من 8 - 12 أما في مرحلة القوة تكون المجموعات 3 إلى 5 مجموعة والتكرارات من 5 إلى 6 تكرار أما في مرحلة القدرة فتكون المجموعات من 3 إلى 5 مجموعة والتكرارات من 2-5 تكرار، ويشير Thomas (2007) أن أغلب الدراسات التي استخدمت التدريب المدمج استخدمت (5) تكرارات عند رفع ثقل بشدة 85% من الحد الأقصى للاعب ، و يتبعها (5) تكرارات لتدريب البليومتر ، وبعض الدراسات أشارت إلى أن حمل تدريب المقاومة (5 تكرارات) يؤثر إيجابياً على أداء تدريب البليومتر .وبعض الدراسات أشارت إلى أن (5) تكرارات من الحد الأقصى ، لا تؤثر بالإيجاب على المتغيرات التابعة والمرتبطة بالتدريب البليومتري، وبالرغم من ذلك فالباحثين يروا أن (5) تكرارات إذا لم تؤثر بالإيجاب فهي لا تؤثر بالسلب على أداء البليومتر، شريطة ألا يؤديوا تدريب البليومتر مباشرة بعد تدريب الأثقال بدون فترة راحة ، وتوجد دراستان فقط استخدمتا تكرارات مختلفة عن (5) تكرارات ، حيث استخدم (6) تكرارات بشدة 65% من أقصى تكرار ، وحدثت زيادة في ناتج القدرة العضلية مقدارها 4.5% ، وهذه الدراسة تعتبر هامة حيث استخدمت 65% فقط من الحد الأقصى للاعب وحققت نتائج رائعة ، ولكنها أجريت على الطرف العلوي فقط.

ب. الشدة في التدريب البدني المدمج :

يذكر عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب (1996) أن الشدة أو المقاومة المؤثرة أو الحمل الزائد كلها مترادفات تعبر عن مقدار المقاومة (وزن الثقل) الذي يجب أن يتدرب به اللاعب وتعد الشدة واحد من أكثر متغيرات تدريب القوه أهمية وتعرف الشدة في مجال تدريب الأثقال بأنها " أقصى ثقل يمكن رفعه لعدد محدد من المرات " والشدة تزيد باستخدام أثقال أكثر وزناً أو بتحريك ثقل محدد بدرجة أسرع أو خفض فترات لراحة أو كل من هذه العوامل مجتمعة وعند تصميم برنامج لتدريب القوة فإنه يجب تحديد شدة كل تمرين أو مقدار المقاومة الذي يجب أن يتدرب به

اللاعب ولقد نالت عملية تحديد وزن الثقل الذي يبدأ به اللاعب اهتمام العديد من العلماء والباحثين في هذا المجال (حمزة، 2010)، وعلى الرياضي أن يتدرب بشدة عالية لكل من تدريبات الأثقال وتدريبات البليومتر، وهذا يعني أن الحجم يجب أن يكون منخفضاً بما فيه الكفاية وذلك لتجنب حدوث الإعياء، لذا يجب التركيز على نوعية التمرينات المستخدمة، عن طريق تشابه التمرينات المستخدمة في الأثقال مع التمرينات المستخدمة في تدريبات البليومتر .

ت. الراحة في التدريب البدني المدمج:

يشير محمد محمود عبد الدايم وآخرون إلى أنه عندما يتم استثارة العضلة بمقدار يفوق قدرتها الطبيعية فالأنسجة العضلية تحتاج إلى وقت مناسب لتستعيد شفافها ويحدث التكيف الفسيولوجي الإيجابي، ولو كان الوقت المنقضي بين الواجبات الحركيين قصيراً جداً فإن العضلة لا تتمكن من استعادة الشفاء وتؤدي إلى التعب العضلي وإذا زادت فترة استعادة الشفاء فسوف لا يحدث تقدم في مقدار القوة العضلية، ويشير comyns Thomas (2006) أن العديد من الدراسات تناولت فترات الراحة المثالية بين تمرين المقاومة وتمرين البليومتر وهذه الفترة يشار إليها بفترة الراحة داخل التدريب المدمج .

ث. الكثافة في التدريب البدني المدمج:

يذكر عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب (1996) أن علماء التمرينات والمدربين الرياضيين يوصون بالتدريب ثلاثة أيام في الأسبوع حيث يؤدي ذلك إلى أفضل استعادة ممكنة للشفاء ويسمح بزيادة فعالة في القوة والمتغيرات الفسيولوجية المصاحبة. ويضيف طلحة حسام الدين وآخرون (1997) إن عدد مرات التدريب في الأسبوع تستخدم في تحديد الوقت المطلوب والأهمية النسبية للرياضة المعنية وتحتاج معظم الرياضات في تدريبها إلى مرتين أو ثلاث مرات تدريب بالمقاومات في الأسبوع.

وتشير International Association of Athletics Federations (2003) إلى ضرورة أن تؤدي التدريبات المدمجة من 1-3 مرات أسبوعياً ، مع فترة

استعادة استشفاء تتراوح من 48-96 ساعة بين الوحدات التدريبية التي تستخدم تمرينات لتقوية نفس المجموعات العضلية. (حمزة، 2010).

2.4.3. التدريبات المهارية المندمجة:

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

وانطلاقا من المفهوم السابق ولما كسبه التطور المضطرب في مستوى أداء اللاعبين وسرعتهم يتضح بصورة جلية حتمية الاتجاه للأساليب الراقية خلال عملية التدريب لمكوناتها المختلفة. ولا اتجاه الحديث في تعليم وتدريب المهارات في كرة القدم يؤكد على ضرورة دمج هذه المهارات لتكوين مهارات مركبة موقفية يتم التدريب عليها مبكرا للاعبين الناشئين قدر الإمكان، حتى يمكن بنائها من خلال التكرارات الكثيرة لها وتنوعها لتشابه ظروف المباريات بحيث تتدرج صعوبات تأديتها لتتناسب مع خصائص المراحل السنية ومستويات اللاعب المبتدئ والناشئ ، وبذلك يستقر أدائها بالنسبة للاعب وتزيد سرعة ودقة أدائه وتصرفه السليم عند مواجهة المنافسين ، وللتدليل على أهمية المهارات المندمجة يجب على المدرب النظر إلى التمرير أو التصويب ليس كمهارات منفردة فقط ولكن كنهاية لأداء مركب يجب التدريب عليه دائما من

خلال ربط كل منها بالحركة (الجري) أو إحدى المهارات الأخرى التي تسبقها أو الاثنين معاً، حيث تمثل نسبة الجمل المهارية المندمجة خلال المباراة والتي تنتهي بالتمرير 62% ويمثل الاستلام ثم التمرير منها 29%، والجمل المهارية التي تنتهي بالتصويب 11% بينما التمرير المباشر من الحركة 26%، ولذلك يجب أن يرتبط أداء اللاعب خلال التدريب دائماً بالحركة وسرعة الأداء، ومن ثم تعد أشكال التدريب المحتوية على تركيبات مختلفة ومتنوعة للمهارات المندمجة والتي تنتهي جميعاً إما بالتصويب على المرمى أو التمرير في مناطق مختلفة في الملعب أمراً يستوجب الاهتمام لبلوغ المستويات العالية، والمدرّب الجيد هو الذي يتخذ من هذه النسب مرشداً لوضع كمية التدريبات في برامج الإعداد بما يتناسب مع هذه المتطلبات. (البساطي، 2000، 77-78).

3.4.3. التدريبات المهارية البدنية المندمجة:

يعتمد أداء الوحدات التعليمية والتدريبية ذات التأثير المهاري على تحديد الأهداف الأساسية والفرعية المراد تحقيقها خلال الوحدة (مهاري أساس، بدني فرعي، أو العكس) ثم وضع محتويات النماذج وأسلوب إخراجها لتحقيق تلك الأهداف وأحيراً ربط أداء المهارات الخاصة بتدريب العناصر البدنية الحاسمة والمنتقاة كمواقف لعب تنافسية، وفي هذا الصدد يجب على المدرّب التركيز في الشرح على أهداف الوحدة التدريبية وكيفية التنفيذ بما في ذلك أساليب عدد التكرارات لأداء وشده وفترات الراحة البينية. (البساطي، 2000، 190) وخلال التدريب على مهارات التمرير والاستلام أو الجري بالكرة، أو السيطرة يمكن للمدرّب ربطها بتحقيق أهداف بدنية خاصة كالسرعة أو التحمل أو تحمل السرعة، ويتم ذلك في صورة ثنائية أو مجموعات وتؤخذ فترات الراحة كوسيلة للتغيير والتبديل في تحقيق الأهداف ونظام عمل اللاعبين والتوجيه وإعطاء المعلومات. وما نود التأكيد عليه هو ضرورة مراعاة المدرّب أولاً للأسس والقواعد العلمية لتدريب وتنمية العناصر البدنية المختارة - من حيث (حجم وشدة وفترة الراحة) للتمرين أثناء ربطه بالتدريب على المهارات ليتم

تحقيق الأغراض المرجوة ولا تصبح مجرد تدريبات شكلية فقط ، وثانيا عدم إغفال شروط وقواعد المتطلبات الفنية للمهارة الخاصة المراد تعليمها أو التدريب عليها.

5.4.3. التدريبات المهارية الخطئية المندمجة:

تتميز تلك النوعية من التدريبات باحتواء المهارات الخاصة المتضمنة لها على بعض الصعوبات المتدرجة عند تأديتها ، وضرورة ربط احتياج وواجبات مراكز وخطوط اللعب باختيار تلك التدريبات لتحقيق أهداف محددة وقد تتم بصورة فردية أو ثنائية أو جماعية بيت لاعبي من خط واحد (خط ظهر - خط وسط - خط هجوم) أو من خطين متتاليين أو أكثر (لاعب خط وسط مهاجم أو مع جناح أو مع ظهير) سواء في حالة الاستحواذ على الكرة أو الدفاع في أي جزء بالملاعب في الأمام أو الخلف (الثلث الهجومي - الثلث الدفاع).

5.4.3. التدريبات المهارية الخطئية البدنية المندمجة:

يتسع نطاق أداء لاعبي كرة القدم في هذه النوعية من التدريبات لتنمية الأداء المهاري لديهم مع الجانب البدني في أشكال خطئية هادفة، وهذه التدريبات تتشابه مع الأسلوب السابق إلا أنها تتميز بتحقيق التكيف مع متطلبات المباراة والتنافس من خلال مواقف اللعب الفعلية والتي تتضح فيها تحركات اللاعبين، أداء المهارات تحت ضغط، حرية اتخاذ القرار سرعة التحرك والأداء، وهي تتم في شكل جماعي (أكثر من لاعبين) لمراكز اللاعبين، وينحصر دور المدرب في التوجيه على تحقيق هدف التدريب وزيادة إيقاع اللعب وإتقان المهارات وكذلك تحديد أزمدة وفترات الراحة البينية بما يحقق التنمية البدنية المرجوة، كما يجب على المدرب تشكيل النماذج التدريبية المتنوعة بين اللاعبين لتحقيق شمولية الأداء وزيادة قدرة اللاعب على الأداء المتغير طبقا لمتطلبات كل مباراة. (البساطي، 2000، 196).

6.4.4. التدريبات الخطئية المندمجة:

الدفاع المركب (المندمج) هو خليط بين دفاع رجل لرجل و دفاع المنطقة و فيها يحدد المدافع منطقة محددة يلتزم فيها بالدفاع بشكل أساسي بحيث يراقب فيها أي

مهاجم يدخل إليها للحد من حركته و خطورته. و الدفاع المركب يعتبر مقياس حقيقي للكشف عن قدرات المدافعين و مدى تفهمهم لتنفيذ واجبات خطط الدفاع الجماعي و هو يتطلب قدرا كبيرا من اللياقة البدنية و حسن التعاون الجماعي بين أفراد الفريق (أبو عبده، 2002، 214) ، وبناءا على ما جاء في أعلاه يستنتج الطالب الباحث أن التمارين الحقيقية المندمجة تهدف إلى القدرات و القابليات البدنية و المهارة و الخططية مما يشابه ظروف المباراة الحقيقية، لذلك يمكن اعتبارها من التمارين الخاصة لتحقيق هذه الأهداف.

5.3. جوانب إعداد لاعب كرة القدم وفق التمارين المندمجة:

إن إعداد المتكامل للاعب كرة القدم يجب أن يشمل على الجوانب التالية:

1.5.4. فترة التدريب خاصة بالإعداد البدني باستخدام التمارين المندمجة:

إن تحقيق المستويات العالية بالنسبة للاعبين أو الفرق في كافة المراحل الفنية و الوصول إلى النتائج الرياضية المطلوبة ، يتوقف على مدى ما توصل إليه اللاعب من إعداد بدني ، وما تحقق من تطور لعناصر اللياقة البدنية الأساسية و هي (القوة ، السرعة ، التحمل ، المرونة ، الرشاقة)، وهذه الأخيرة تعتبر من أهم صفات لاعب كرة القدم ، لذلك فهي من أساس أهداف خطة التدريب عند العمل في تنمية و تطوير اللياقة البدنية (الوقاد، 2003، 97)، و يعتبر الإعداد البدني أهم عناصر إعداد اللاعب أو أحد أجزاء التدريب الموجه نحو تطوير الصفات أو القدرات البدنية، من خلال تقوية ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها طبقا لمتطلبات المباريات وقد تنوعت أساليب وطرق التدريب المستخدمة في رفع مستوى اللياقة البدنية لتحقيق هدف الإعداد وهو التكيف الوظيفي لمتطلبات العناصر البدنية بحيث يدل التكيف على مدى التحسين الذي يحدث في الأجهزة الفسيولوجية والتكوينية والنفسية (البساطي، 2001، 44-45)، ويهدف الإعداد البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا ونفسيا مما يتماشى مع مواقف الأداء المتشابهة في نشاط كرة القدم والوصول به لحالة التدريب المطلق عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية

للأداء التنافسي، والعمل على تطويرها لأقصى مدى ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب ينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب ظروف المباراة،(أبو عبده، 2002 ، 35).

1.1.5.3. الإعداد البدني في خطة التدريب السنوية:

أ. الإعداد البدني العام : تبدأ تدريبات الإعداد البدني العام في بداية فترة الإعداد، وتختلف نسبة توزيعها الزمني على مدار فترة الإعداد، ويزداد زمن تدريبها في المرحلة الأولى والثانية من المرحلة الإعدادية وتقل في المرحلة الأخيرة من فترة الإعداد حيث تنشأ المقدمات الضرورية في تطوير الإعداد الخاص بمساعدة الإعداد العام، وهي مرحلة أساسية تأتي في المقدمة من حيث الترتيب في برامج التدريب والغرض منها رفع مستوى اللياقة البدنية للاعب بصفة عامة بالتنمية الشاملة والمتزنة للعناصر البدنية لتحمل متطلبات المباراة والقدرة على استعادة الشفاء برفع كفاءة الأجهزة الوظيفية من خلال التمارين ذات الصفات التطويرية العامة والتي تتم في الملعب أو الصالات (البساطي، 2001 ، 46).

ومن الوسائل المهمة في الإعداد البدني العام استخدام تدريبات للتطوير البدني العام من الألعاب الرياضية الأخرى المساعدة في تطوير القدرات البدنية العامة والتي تؤثر في جسم اللاعب وتعمل على تقوية الجهاز العصبي العضلي وتحسين كفاءة وظائفه الداخلية وكذلك تطوير التوافق الحركي بهدف رفع المستوى العام للقدرات الحركية الأساسية وذلك باستخدام التمرينات البنائية العامة (أبو عبده، 2002 ، 36).

ب. الإعداد البدني الخاص : وهو موجة نحو تقوية أنظمة وأجهزة الجسم، وزيادة القدرة الوظيفية طبقاً لمتطلبات المباراة في كرة القدم أي تطوير الصفات المميزة للاعب مثل التحمل الدوري التنفسي وسرعة رد الفعل والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة الرجلين، والرشاقة وتحمل السرعة وهذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلاً العدو لمسافة 30 متر لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة. بطريقة التناوب وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في فترة الإعداد مقارنة

بالإعداد العام حيث تصل لأعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص، الاستعداد للمباريات ومقارنة بالإعداد العام تزداد تدريجياً ويقل حجم الإعداد العام بنسب متفاوتة حسب مراحل الإعداد (البساطي، 2001، 47). كذلك يعمل الإعداد البدني الخاص في كرة القدم على تحسين الصفات والقدرات الحركية للاعب لتعويد جسمه التكيف على الجهد البدني العالي في ظروف المباراة، وأن هذا الهدف يتحقق من خلال تخطيط التدريب للموسم التدريبي، في فترة الإعداد الخاص للفترة الإعدادية وفي بداية مرحلة المنافسات، والتي يجب المحافظة فيها على مستوى الإعداد البدني الخاص إلى نهاية فترة المنافسات، وبصورة عامة يجب الفصل بين كل من الإعداد البدني العام والخاص لأن كلا منهما يكمل الآخر من خلال تخطيط الموسم التدريبي الذي يبدأ بمرحلة الإعداد البدني العام ثم إلى الإعداد البدني الخاص للارتقاء بالقدرات البدنية والحركية الخاصة بلاعبي كرة القدم (أبو عبده، 2002، 36).

ت. الإعداد البدني في مرحلة المسابقات : في هذه المرحلة يكون الاهتمام موجهاً نحو تطوير الصفات البدنية الخاصة بكرة القدم بشكل رئيسي و تصل نسبة الإعداد العام من 10-20% ، بينما الإعداد الخاص من 80-90% من الإعداد البدني ، وعلى المدرب التأكيد على التدريبات البدنية المهارية حيث دمج بينهما ، كما يجب عليه مراعاة توزيع عناصر اللياقة البدنية عند تنمية الخصائص البدنية في دورة الحمل الأسبوعية بما يتناسب و معطيات علوم لضمان التأثير الإيجابي على مستوى اللاعب. و من خلال ما ذكره الباحثون وعلماء التدريب سيستخلص الطالب الباحث بعض النقاط العامة و الهامة التي يستخدمها مدربي كرة القدم للمستويات العالية خلال فترة المسابقات ، وهي على النحو التالي:

- يفضل تخصيص الوحدات التدريبية في الأسبوع لتنمية عناصر اللياقة البدنية و المهارية.

- تخصيص جزء من الوحدات التدريبية الأخرى لتنمية الرشاقة و المرونة و السرعة.

- يحدد نصيب تدريبات السرعة و القوة و الرشاقة في النصف الأول من الدورة.

- التدريب على تحمل السرعة مرة واحدة في الأسبوع. بينما التحمل العام مرة كل أسبوعين.

- التدريب على السرعة بأنواعها مرتين في الأسبوع.

- التدريب على القوة المميزة بالسرعة يوميا بحيث تكون ذات طابع مهاري.

- التدريب على الرشاقة الخاصة مرتين في الأسبوع. أما التدريب المرونة فيكون يوميا (البساطي، 1995، 77-78).

ث. الإعداد البدني في المرحلة الانتقالية: وهي المرحلة الأخيرة من إعداد لاعب كرة القدم و يرافقه هبوط في مستوى شدة التدريب، و في هذه المرحلة تأخذ تمرينات الإعداد البدني طابعا خاصا و مشوقا من خلال الألعاب الترفيهية و السباحة... إلخ. و مما سبق يستخلص الطالب الباحث أن الإعداد البدني يعد واحدا من أهم متطلبات الإعداد للاعب كرة القدم و التي تتجه نحو تطوير النوعيات و القدرات البدنية الأساسية، كما يؤكد على ذلك ياسر حسن نقلا عن أنا اسكارود يموفاً و إن مستوى تطوير هذه النوعيات يتم خلال مراحل الإعداد للاعبين و الذي يكون ضمن قياسات موضوعية موحدة بمساعد الاختبارات المقننة. (يموف، 2008، 13).

2.5.3 فترة التدريب الخاصة بالإعداد المهاري باستخدام التمارين المندمجة:

1.2.5.3. الإعداد المهاري: يعتبر الإعداد المهاري أحد الجوانب الأساسية لعملية التدريب في كرة القدم، ويمثل مستوى إتقان الأداء المهاري أحد مؤشرات القدرة مهارية العامة أو الإنجاز المهاري للاعب وخاصة إذا تماثل أو تشابه هذا الأداء مع متطلبات لمواقف اللعب خلال المباريات.

والأداء المهاري في كرة القدم يمثل مجموعة من الأداءات الحركية الفردية المندمجة بالكرة وبدونها يتطلب تنفيذها من اللاعب قدرات بدنية و نفسية متكامل معاً لإخراج هذا الأداء بالصورة والشكل المناسب للموقف اللعب، والقدرة الخاصة للاعب كرة القدم في المستوى العالي لا ترتبط فقط بامتلاكهم لمهارات اللعب، ولكن بقدرتهم على الاختيار المناسب والدمج لتلك المهارات مع بعضها البعض وأدائها تبعاً لمتطلبات

موقف اللعب من حيث المساحة المتاحة وضع المنافس وقوته وضع الزميل ، السرعة والدقة والتوقيت المناسب مع الاقتصاد في الجهد، هذا ويتحدد المستوى المهاري للاعب بقدرته على تنفيذ الأداءات الحركية المهارية بالكرة بصورة مندمجة تحت ضغط المنافسين خلال المباراة وليس أثناء التدريب فقط،(البساطي، 1998، 35).

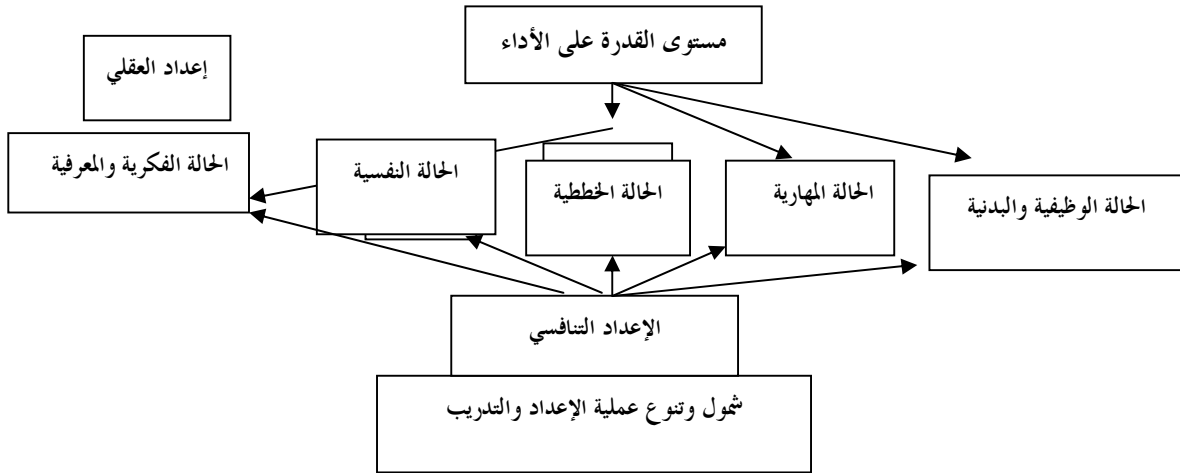
يعتبر الإعداد المهاري أحد الجوانب الأساسية لتطوير الحالة الرياضية حيث يهدف إلى حدوث تغير إيجابي في السلوك الحركي من خلال تعلم وإتقان وتثبيت الأداء المهاري (حماد، 2001، 103). ويعني كافة العمليات التي تبدأ بتعلم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية ويهدف إلى وصولهم فيها لأعلى درجة أو رتبة بحيث تؤدي مواصفات الآلية والدقة والانسيابية والدافعية تسمح له قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد (إبراهيم، 1994، 45)، ويعتبر الإعداد المهاري إكساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التمارين والمعلومات والمعارف بهدف الوصول إلى الدقة والإتقان في أدائها (البساطي ، 2000 ، 163) .

و من خلال ما ذكره الباحثون آنفا ، يرى الطالب الباحث أن الإعداد المهاري يعتبر وسيلة من وسائل إعداد اللاعب من كل الجوانب منها البدنية و التكتيكية.. إلخ و وصول به إلى مستوى الفورمة الرياضية. والأداء المهاري في ضوء المفهوم السابق له يعتبر عنصرا حاسما يشكل مع فرض توافر عناصر والإعداد الأخرى أساسا هاما للاعبي كرة القدم في التحكم والسيطرة على مجريات اللعب أثناء سير المباريات.

تنفيذ الأداء المهاري تحت ضغط المنافسين وذلك بزيادة اكتساب اللاعب عدد كبير من المهارات الخاصة بالكرة وبدونها ذات الأشكال والتركيبات المختلفة وبتكرارات كبيرة تمكنه من زيادة مقدرته على اتخاذ القرار **Dissition Making** - خبرة مهارية - وكذا التنوع في استخدام تلك المهارات طبقا لاحتلاف ظروف ومواقف اللعب، فضلا عن حسن تصرفه مع المنافس خلال مواقف اللعب المتغيرة في ضوء

قانون اللعب، ومن هنا فهو يسعى دائما للارتقاء بمستوى إتقان وتبني الأداءات
المهارية للاعب خلال الجوانب الأساسية لمفاهيم الأداء المهاري.

الشكل (1) يبين عناصر عملية الإعداد والتدريب المؤثرة في القدرة المهارية
العامة للاعب كرة القدم.



و الإعداد المهاري في كرة القدم يهدف إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها
اللاعب خلال المباريات و محاولة الوصول بها إلى المرحلة آليّة (أبو عبدو، 2008،
67)، وتهدف كذلك إلى تنمية إحدى النواحي المهمة في إعداد لاعب كرة القدم.

2.2.5.3. أهمية الإعداد المهاري للاعب كرة القدم:

يعد الإعداد المهاري من الوسائل المهمة في تنفيذ خطط اللعب المختلفة ، ويعتد
الأساس في بناء الخطط و كل خطة تستوجب استخدام مهارة أو أكثر ، إذن أن
الأداء المهارات الأساسية من قبل اللاعبين بأسلوب بسيط و متقن يساعدهم على
الاقتصاد في الجهد (محمود، 2008، 63)، و يلعب إعداد المهاري في كرة القدم
الحديثة دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق ، حيث الفريق المهاجم ذو
السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية يستطيع أن يأخذ زمام المبادرة دائما ،
والوصول إلى مرمى الخصم و إحراز الأهداف (أبو عبدو، 2008، 67) ، وفيما يأتي
أهم الأسس للأداء المهاري:التكنيك، اللياقة، التفهم، التركيز الذهني، النظر والتفكير،

- اتخاذ القرارات المناسبة، الأداء (محمود، 2008، 65). أما عن الجانب المهاري فلعبة كرة القدم الحديثة أصبحت جملة من المهارات الأساسية نذكر منها :
- ضرب الكرة بالقدم [المناولة و التهديف]، و الإخماد.
 - الدحرجة بالكرة، مع المراوغة والخداع.
 - السيطرة بالكرة، مع المهاجمة وقطع الكرة.
 - ضرب الكرة بالرأس، و رمية التماس.

3.2.5.3. مكونات الإعداد المهاري باستخدام التمارين المندمجة:

تحدد مكونات الإعداد المهاري من خلال مفاهيم أساسية وجب على المدرب إدراكها جيدا لاكتساب لاعبيه المهارات المتعددة وإعدادهم بشكل يتناسب ومتطلبات مواقف اللعب المتغيرة ويمكن حصر هذه المفاهيم في النقاط الثلاث التالية:

أ. **شمولية وزيادة حجم الإعداد المهاري:** ويعني هنا حجم الإعداد المهاري في كرة القدم وتشمل مجموع الأداءات المهارية الفردية والمندمجة للاعبين في مركز وخطوط اللعب المختلفة، ويتضمن الإعداد المهاري هنا ضرورة معرفة كم هذه المهارات ومن ثم وضع هيكل عام يشملها جميعا بحيث يتم تخطيط التدريب وتنظيم محتوى وحداته بالشكل المتسلسل والذي يضمن احتواءها جميعا.

ب. **تنوع محتوى الإعداد المهاري:** أن يراعي في عملية الإعداد المهاري بالإضافة إلى ما سبق التركيز على وضع المحتوى المناسب لكل مركز أو بمعنى آخر عدم الاكتفاء بزيادة ثروة المهارات فقط بل يجب توظيف المهارات بما يتناسب مع متطلبات كل مركز من مراكز اللعب أي ربط التدريبات المهارية التي يمتلكها اللاعبون بالمركز الذي يلعب فيه مع رفيقه مع مراعاة تنوع نهايتها من حيث الشكل والهدف.

ت. **ربط تنفيذ الأداء المهاري بمواقف اللعب التنافسية:** ويرتبط ذلك بما سبق حيث يجب على المدرب هنا ودائما وأبدا أن يعد تدريباته بحيث يمكن توظيفها لتحقيق الهدف المنشود. وهو أداء هذه المهارات في مواقف تنافسية متشابهة لما يحدث في المباريات، من خلال وضع منافس متدرج الإيجابية بداية من التركيبات الثنائية

(1 ضد 1، 2 ضد 2، 3 ضد 3... الخ) وحتى المباريات المصغرة أو تدريبات خطوط اللعب (البساطي، 2000، 165).

4.2.5.3. الإعداد المهاري في خطة التدريب السنوية:

خلال مرحلة الإعداد العام يغلب على تمارينات الإعداد المهاري ثبات الشروط المحددة للتمرين و لعدد مرات للتكرار مناسب و خاصة للناشئين و أن نراعي فترات الراحة بين تمارينات الإعداد المهاري و تتراوح مدتها بين 2 إلى 3 أشهر. و يتم في هذه المرحلة لتعلم المهارات الجديدة ، و تمهيد لمرحلة اكتساب باقي المهارات . أما في مرحلة الإعداد الخاص فيلجأ المدرب إلى تطوير الأداء المهاري و العمل على تثبته عن طريق استخدام تغير الظروف الخارجية للتمارين المستخدمة مدة هذه المرحلة من 3 إلى 4 أسابيع، بينما في مرحلة المباريات التجريبية يعمل المدرب على الاستمرار في تطوير المهارات الأساسية و محاولة تثبتها في كافة الظروف و المواقف قدر الاستطاعة هادفا للوصول إلى آلية أدائها، و استعمال المنافسة التجريبية. في حين خلال فترة المباريات يشير مفتي إبراهيم على حرص المدرب في المحافظة على ثبات الأداء المهاري و ذلك باستعمال التمارينات المختلفة و المشوقة. أما خلال فترة الانتقال. فيكون محتوى التدريب كله مركزا على تدريب المهارات الأساسية في صورة ترويجية بحتة مثل التصويب في صورة الألعاب و تكثر الألعاب مهارية التنس بالرأس أو القدم أو كرة الطائرة (إبراهيم، 1994، 38-43).

3.5.3. فترة التدريب الخاصة بالإعداد الخططي باستخدام التمارين المندمجة:

1.3.5.3. مفهوم الإعداد الخططي: يعتبر الإعداد الخططي هو المركب الذي يمتزج فيه كافة أنواع الإعداد لتحقيق هدف التدريب الرياضي، فهو محصلة تطوير حالة الفرد البدنية مهارية والفكرية والنفسية، والتطبيقية في ترابط وتكامل للمساعدة على اتخاذ القرار والتصرف المناسب في مواقف المنافسة المختلفة في حدود قانون اللعب (عبد الخالق، 1992، 147)، و يعرفه حسن السيد بأنه "مجال تطبيق الرياضي لميزاته البدنية والمهارات الحركية وقدراته العقلية واستعداداته النفسية وتنسيقهما تبعا

لظروف المنافسة مع الحد من ميزات المنافس وللاستفادة من نقاط ضعفه (أبوعبده، 2007، 174)، و يتطلب الأداء الخططي دائما و في كل وقت إسهام العمليات التفكير المتعددة أثناء الأداء تبعا لطبيعة المواقف المتعددة و المتغيرة أثناء المنافسة الرياضية (الخوaja، 2005، 219).

2.3.5.3. الخطوات المتبعة في تعلم خطط اللعب : تعلم خطط اللعب من

الجوانب التي يجب أن تنال الزمن المناسب في محتوى خطة التدريب السنوية حيث يجب أن يتعلم اللاعبون الخطة طبقا للخطوات التي تؤدي إلى أفضل النتائج في التعلم خاصة إذا ما كان في مرحلة عمرية صغيرة حيث تكون خياراته وقدراته الذهنية لا تساعد كلاعب في مرحلة العمرية الكبرى (إبراهيم، الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم، 1994، 43-44)، و بشكل عام يقسم الإعداد الخططي إلى ثلاث مراحل ، وهي مرحلة فهم واكتساب المعارف والمعلومات الخططية، ومرحلة تنفيذ الأداء الخططي وإتقانه وأخيرا مرحلة التفاعل المبدع مع المواقف الخططية.

أ. **مرحلة فهم واكتساب المعارف والمعلومات الخططية:** الشرح النظري للخطة: إن أولى الخطوات التي تتبع عند تعليم خطط اللعب غالبا هي أن يستعين المدرب بالسيورة أو برسم مصغر للملعب أو أي وسيلة أخرى متاحة وإعطاء اللاعبين المعلومات الكافية ويقصد منها هدف الخطة، والوقت المناسب لتنفيذها في الهجوم أو الدفاع، وعلى المدرب أن يعطي الوقت الكافي للشرح المفصل للخطة لكي يستوعب اللاعبون الخطة جيدا وأن يجيب المدرب على تساؤلات اللاعبين (حماد، 2002، 252).

ب. **مرحلة تنفيذ الأداء الخططي وإتقانه :** يشرع في هذه المرحلة المدرب واللاعبون بالعمل التطبيقي في الميدان للخطة وهذا لتوضيح كيفية التصرف ومواجهة كافة الاحتمالات والمواقف وتطبق في هذه المرحلة الخطة بدون منافس بالحركة البطيئة ثم التدرج في سرعة الأداء مع الاهتمام بتطوير مختلف القدرات البدنية و المهارية

والنفسية اللازمة لتحقيق الأداء على أحسن و دوام إصلاح الأخطاء (الخوجا، 2010، 221)

ت. مرحلة التفاعل المبدع على المواقف الخطئية : يقوم المدرب في هذه المرحلة بتطبيق الخطة على لاعبيه مع وجود منافس سلمي ثم ايجابي مع التدرج في الظروف من السهل إلى الصعب لمعرفة مقدرة اللاعب على مواجهة الصعوبات والعراقيل التي يتلقها، وعلى المدرب التوجيه وعلاج الأخطاء (عبد الخالق، 1992، 197-198). ثم تنفيذ الخطة في مباراة تجريبية وهذا حتى يتسنى للاعب تنمية قدراته على الإحساس على روح المنافسة، وللمدرب معرفة مدى فهم لاعبيه وتطبيقهم للخطة (حماد، 1990، 29).

3.3.5.3. تقسيم خطط اللعب :

أولاً- خطط لعب هجومية : هي خطط تشارك فيها أعضاء الفريق سواء كأفراد أو جماعات أو كفريق جماعي ومن خلالها يتحرك اللاعبون بوعي وفهم وإدراك حسب ظروف ومقتضيات المباراة ودور كل لاعب في الفريق أثناء الهجوم بهدف تحقيق الفوز وإحراز أكبر عدد من الأهداف مستغلين في ذلك إمكاناتهم وقدراتهم الحركية المهارية بصورة أفضل من لاعبي الفريق المنافس (أبو عبده، 2002 ، 187) ، والعمل على دخول منطقة الدفاع وفي نفس الوقت عند فقدان الكرة إعادة حيازة الكرة. (المولى، 2008 ، 46).

ثانياً- خطط اللعب الدفاعية : تعد الخطط التي يستخدم فيها الرياضي أو الفريق للدفاع ويترك زمام المبادرة وإدارة قيادة المبادرة للفريق المنافس ويستخدم هذه الخطة في حالة تفوق الفريق أو عند محاولة تجميد المنافسة، أو الإقلال من درجة الهزيمة، فمثلا يرى بعض المدربين عدم الاشتراك بالخطط الرياضية الدفاعية ، للجوء للدفاع فقط ، بل يتحين للفريق الفرصة لخطأ المنافس حتى ينتهزها للقيام بمحوم مضاد (الحسين، 1998، 748).

ثالثا- خطط تحقيق الأرقام : وهي تحقيق زمن معين كما في السباحة والعدو والجري وتحقيق مسافة معينة كما هو الحال في الرمح ودفع الجلة، وأخيرا تحقيق درجة معينة كما هو الحال في الجمباز والغطس (حماد، 2002، 247)، تتم العمليات النفسية والحركية في الأداء الخططي في المراحل التالية:

- ملاحظة وتحليل مكانة المنافس: وهي الأساس للأداء الخططي وتعلق بالملاحظة وتحليل المنافس وتتوقف نوعية الملاحظة على مستوى الأداء المهاري والتفكير والمعلومات والتجارب الخططية و موقف اللاعب.

- الحل التفكيرى للواجب الخططي : يحل الواجب الخططي أولا فكريا ثم حركيا، ويهدف الحل التفكيرى إلى إيجاد طرق سريعة لحل الواجب الخططي على أساس الملاحظة وتحليل مكانة المنافس ومعرفة اللاعب الخاصة وتلعب دورا كبيرا من حيث معلوماته ومهاراته وقدراته.

- الحل الحركي للواجب الخططي: إن الحل الحركي هو الصورة التي يظهر فيها الأداء الخططي والحل الحركي هو ناتج عن الملاحظة والتحليل لمكانة المنافس (عبد الخالق، 1992، 198).

4.3.5.3. العوامل التي يجب أن يراعيها المدرب عند وضع واختيار خطة المباراة:

يجب على المدرب عند القيام باختياره لخطة اللعب التي يشارك بها فريقه في المباراة أن يراعي عدة نقاط وعوامل هامة تساعده على تحقيق الفوز في مباراة وهي:

- النواحي البدنية و المهارة للاعبى الفريق والفريق المنافس.
- مدى أهمية المباراة والمطلب الحقيقى من نتيجتها.
- حالة الملعب و مساحته، وحالة الطقس التي تقام فيه المباراة.
- مرونة الخطة ومدى إجراء التعديلات عليها وفقا لسير المباراة (أبو عبده، 2002 ، 174-175).

5.3.5.3. الإعداد الخططي في خطة التدريب السنوية:

في مرحلة الإعداد العام تكون تمرينات الإعداد الخططي في هذه المرحلة ، تركز أساسا على تأسيس الجوانب البدنية و المهارية و الإرادية لدى اللاعبين ، حيث يظهر الإعداد الخططي فيها بنسب ضئيلة ، والتي قد تتبلور في بعض تمرينات القواعد الخططية مثل التحرك إلى الكرة أو تبادل المركز مع الزميل أو سند الزميل في صورة سهلة مبسطة . أما في مرحلة الإعداد الخاص يبدأ بوضوح ظهور التمرينات الخططية في هذه المرحلة، يتم التركيز على خطط الدفاع و خطط الهجوم، و يجب أن نؤكد أيضا على أهمية التعليم و التدريب على خطط اللعب السهلة البسيطة أولا ، ثم يلي ذلك الخطط ذات المتطلبات المهارية الأعلى أو المعقدة (إبراهيم، 1994، 47) ، بينما في مرحلة المباريات التجريبية يعمل المدرب على الاستمرار في تحسين الجوانب المهارية و البدنية و الذهنية و النفسية المرتبطة بالإعداد الخططي و محاولة تثبيتها في كافة الظروف و المواقف قدر الاستطاعة. في حين إن الإعداد الخططي في فترة المباريات يكون مرتبطا بشكل مباشر بالصفات البدنية و المهارية و النفسية و الذهنية و المعرفية. أما في الفترة الانتقالية يتضمن الإعداد الخططي التحليل النظري للخطط و مدى كفاءته خلال الموسم المنصرم ، و كذلك شرح و تحليل أسباب النجاح و الفشل الخططي، و دراسة و بحث الخطط الجديدة التي يمكن أن تستخدم في الموسم المقبل (حماد ، 2001 230-231).

6.3. بعض نماذج تطبيقية عالمية للتدريبات المندمجة:

1.6.3 نموذج أمر الله البساطي لتدريبات مهارية مندمجة تنتهي بالتمرير:

وتهدف هذه التمرينات إلى تحسين التمرير المباشر من الحركة أو السيطرة على الكرة و التمرير بعد التحكم فيها أو المراوغة أو الجري بها وسوف نوضح الغرض من كل تمرين وأسلوب تطويره من خلال التدرج بمتطلباته.

الغرض من التمرين: تحسين السيطرة على الكرة من الجري وسرعة الجري بها والتحويط عليها وتمريرها تحت ضغط الخصم أرضية وعالية لاتجاهات مختلفة.

وصف التمرين:

أربعة خمسة لاعبين، «أ»، «ب»، «ج». يبدأ التمرين بتمرير الكرة من اللاعب «أ» إلى «ج» ليمررها حائطية من داخل الهدف (العلامتين) للاعب «أ» الذي يجري للأمام تجاه العلامة، وفي نفس الوقت يقوم اللاعب «ج» بعد التمرير بدور المدافع بالجرى خلف اللاعب «أ» والضغط عليه قبل أن يصل إلى العلامة. وعند وصول اللاعب «أ» للعلامة يمرر الكرة إلى اللاعب «ب» ويجري اتجاهها وفي نفس الوقت ينتقل اللاعب «ج» لمكان اللاعب «أ» خلف المجموعة. ثم يقوم اللاعب «ب» بتمرير الكرة إلى اللاعب «أ» الذي يؤدي تمريرة حائطية مع اللاعب «ب» المتقدم لاستقبال الكرة والجرى بها للوصول للعلامة وفي نفس الوقت يجري اللاعب «أ» بعد التمرير بالجرى خلف الكرة للضغط على اللاعب «ب» قبل أن يصل إلى العلامة. وعند وصول اللاعب «ب» للعلامة يكرر التمرين مع اللاعب «ج» وينتقل اللاعب «أ» ليقف مكان اللاعب «ب» في الركن وهكذا.

تطوير التمرين: يمكن استخدام التمريرات العالية والأرضية الطويلة. الدفاع الإيجابي.

التدريب بكرتين وزيادة لاعب للمجموعة أو أكثر ويقسمان مجموعتان أ، ب ويبدأ التمرين من موضع أ، ب في وقت واحد. يمكن نقل التمرين لينفذ من على جانبي الملعب والمنطقة المرمى (البساطي، 2000 ، 79).

2.6.3 نموذج Frédéric lambertin لتدريبات مهارية خطية:

محتوي الحصة : إدماج عمل البدني داخل العمل المهاري و التكتيكي يتمثل في ثلاثة تمارين والعمل يكو ثنائي و مدة الحصة 20د.

تدريب رقم (1): يتم تنفيذ العمل عند سماع إشارة (1/2 دورة + skipping

3 (م10+)

تدريب رقم (2) : يتم تنفيذ عمل عند ملاحظة إشارة(دورة حول حلقة+م10) 3.

تدريب رقم (3) : يتم تنفيذ عمل عند ملامسة (ظهر على ظهر+1/2دورة+10م+ضرب كرة) 2 (ambertin, 2000, 64).

3.6.3 نموذج Alexandre dellal لتدريبات بدنية مهارية خطية:

الهدف: تطوير سرعة اللاعب في وضعيات الخاصة في المقابلة.

الوصف: إدماج التمارين السرعة داخل التمارين التقنية و التكتيكية أثناء التدريب .

تنفيذ التمرين: يوجد مجموعتين تعمل في نفس الوقت و الشكل عند سماع الإشارة .

مجموعة الأول : تتكون من لاعبين أو أكثر الذين سوف يقومون بتكرار التمرين بإيقاع الحيوي (قفز على حواجز ، جري جانبي بين الشواخص) ثم يتقاطعان أثناء الجري قبل تهديف. حيث يعدو اللاعب مسافة 20-30م.

مجموعة الثانية : تتوزع على الجانبين (جري بالرجلين على الشواخص ، عدو بسرعة 15-20م ثم يستقبل الكرة بلمستين وفي نفس الوقت يقوم بتمرير الكرة).

(dellal , 2008, 85)

4.6.3 نموذج لتامر محسن إسماعيل لتدريبات خطية بدنية:

— في منتصف الملعب يبدأ اللاعب رقم 1 لعب تمريرة مع اللاعب 2 .
— يعمل 1 الدحرجة داخل دائرة الوسط ثم يحول كرة قطرية إلى الجناح 5.
— يعمل الجناح 5 دحرجة أسفل خط التماس و يلعب كرة عرضية باتجاه 4 الذي يقوم بالتهديف.

— الآن حامي الهدف يلعب إلى 5 على حافة قوس الجزاء ليقدم بالكرة دحرجة باتجاه الشبه 6 لينفذ نفس حركات التمرين الأول من الجهة الأخرى و باتجاه اللاعب 3 تكون بداية التمرين مجددا عندما يقترب 2 من 6 كمحور لعمل التمريرة الجارية (المولى ت، 1999، ص 85).

- **الخلاصة:** وعلى ذكر ما سبق يرى الطالب أن لعبة كرة القدم هي لعبة جماعية ، حيث يطغى عليها روح الجماعة وكل يتعاون في دفاع و هجوم ، كأننا نرى تماسكا أو كتلة جماعية تتحرك في آن واحد ، بما أن توقيت المباراة 90 دقيقة أو أكثر 120 دقيقة ، حيث أثناء المباراة هناك مجهود بدني و مهاري و تكتيكي و نفسي و عقلي و حتى مجهود اجتماعي.ومن هذا المنطلق يتبين للطالب الباحث أن المقابلة هي مجموعة من التمارين التي يقوم بها اللاعبون، و التي تكون على شكل تمارين مندمجة مع بعضها بعض ، كما يقوم اللاعب مثلا مراقبة الكرة ثم جري بها و بعد تمريرها و بعد يقوم بجري، كما يقوم اللاعب مثلا مراقبة الكرة ثم جري بها و بعد تمريرها و بعد يقوم بجري بدون كرة و بعد يقوم باستلامها مرة ثانية أما بارتقاء بوجود أو عدم وجود الخصم أو يقوم بتصويبها على شكل طائر نحو المرمى، و من خلال هذا مثل لقد قام اللاعب بمجموعة من التمارين متداخلة من أجل الوصول إلى الهدف و هذه التمارين هي: استلام الكرة ، الجري بالكرة، تمرير الكرة استلام كرة في وضعية الارتقاء ، تصويب نحو المرمى. كل هذه التمارين البدنية المهارية التي قام بها اللاعب تدخل في إطار التكتيكي و بالتالي ينتج لنا التمارين المندمجة البدنية المهارية التكتيكية، هذا ما بين لنا أن هناك تمارين مندمجة يمكن أن يؤديها اللاعبون قبل المقابلة (التمارين المشاهدة لظروف المقابلة) من أجل وصول إلى الهدف المنشود خلال المقابلة ، وكذلك هناك التمارين المندمجة التي نستخلصها بعد المقابلة ، و من خلالها يمكن تصحيح أخطاء إيجاد طرق ووسائل بديلة مثلى لتحسين مستوى اللاعبين. كما يؤكد على ذلك (cometti , 2005 , 131) إن خلق التمارين المشاهدة يعني المندمجة تكون هي نفسها سوف يقوم بها اللاعب أثناء المقابلة.

بما أن الطالب الباحث تطرق في هذا الفصل إلى موضوع التمارين المندمجة ، فإن هذا الأخير يعتبر من وسائل و طرق التدريب لتنمية الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة القدم، ومن هذا المنطلق سيتطرق الطالب الباحث إلى موضوع التحمل السرعة في الفصل الرابع.

الفصل الرابع

متطلبات التدريب الحديث لتحمل السرعة في كرة القدم

- تمهيد

1.4 التحمل

2.4 تحمل السرعة

1.2.4 أهمية تحمل السرعة في كرة القدم

2.2.4 أنواع التحمل السرعة

3.2.4 مبادئ تنمية التحمل السرعة

4.2.4 الأسس العلمية لمراحل تنمية التحمل السرعة

5.2.4 تطوير التحمل السرعة للاعب كرة القدم بواسطة الحمل

6.2.4 طرق التدريب لتنمية التحمل السرعة

7.2.4 علاقة التحمل السرعة ببعض متغيرات التدريب في كرة القدم

1.7.2.4 علاقة التحمل السرعة بالتعب

2.7.2.4 تحمل السرعة و علاقته بالصفات البدنية

3.7.2.4 تحمل السرعة و علاقته بالأداء المهاري و الخططي

4.7.2.4 علاقة تحمل السرعة وأنظمة إنتاج الطاقة

3.4 قدرة وكفاءة الأجهزة الطاقوية

4.4 التقويم التطبيقي لشدة حمل التدريب في كرة القدم

5.4 العوامل الأساسية المحددة للحمل البدني في كرة القدم

- خلاصة الفصل.

- تمهيد:

لقد أصبح الإعداد البدني للاعب كرة القدم الشغل الشاغل للمدربين في الإعداد والتخطيط موسم التدريبي من خلال برامج مقننة للحمل موضوعة على أسس علمية للوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن من اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم والتي يعتبر التحمل والقوة والسرعة والرشاقة أهم المقومات والعناصر والصفات الأساسية لتحقيق اللياقة البدنية، ولذلك فقد أصبحت تنمية تلك الصفات البدنية للاعب إحدى الأركان الأساسية في خطة التدريب اليومية، الأسبوعية، والفترية، والسنوية. إن تكرار جهد متواصل خلال المباريات، يتطلب من اللاعب أن تكون له قابلية في مقاومة ذلك العبء الذي يقع عليه، حيث يتطلب من اللاعب لياقة بدنية عالية بصفة العامة وتحمل السرعة بصفة خاصة، ومن هذا المنطلق، سيتطرق الطالب في هذا الفصل إلى موضوع تحمل السرعة في مجال كرة القدم في محاولة لإلقاء نظرة عن مفهومه ثم التطرق إلى الطرق التدريبية، وعلاقته بالصفات البدنية والمهارية والتكتيكية والفسولوجية.

1.4 التحمل:

تلعب قدرات التحمل دورا هاما في كل الأنشطة الرياضية تقريبا إذ أن لها أهمية كبرى لمستوى الإنجاز أثناء المنافسة، وكذلك قدرة الفرد على أداء الحمل أثناء التدريب، ولا يقتصر التأثير السلبي على مستوى تطور غير كاف للتحمل العام على انخفاض فاعلية التدريب ككل بحيث يؤدي التعب المبكر إلى الإقلال من زمن التدريب بالإضافة إلى أنه يعيق إمكانية أداء برنامج تدريبي مرتفع الشدة، وإنما يجد أيضا من اختيار طرق ومحتويات التدريب الممكنة، فإن للتحمل أهمية كبيرة للنشاط الرياضي الذي يؤدي بهدف الحفاظ على الصحة، وذلك بسبب تأثيره الوقائي على القلب والدورة الدموية، والأمراض التي قد تصيب الفرد نتيجة لقلة الحركة.

1.1.4 ماهية التحمل:

يعتبر التحمل من أهم القدرات البدنية اللازمة لممارسة النشاط الرياضي وخاصة ما يتميز منها بطول فترة الأداء . ويعرف كمال درويش ومحمد حسانين نقلا عن بارو ومك جي Barrow and Mec Gee حمل بأنه مقدرة المجموعات العضلية الكبيرة على الاستمرار في عمل انقباضات متوسطة لفترات طويلة من الوقت نسبيا ، والتي تتطلب تكيف الجهازين الدوري والتنفسي لهذا النشاط (كمال درويش، 1999،32) ، ويشير رفاعي مصطفى أن التحمل هو مقدرة اللاعب على الاستمرار في تنفيذ الواجبات البدنية والمهارية والخطيطة لأطول فترة ممكنة في المباراة، كما يقصد به تأخر ظهور التعب (حسين ، 2005 ، 24) ، ويرى أمر الله البساطي إن التحمل أحد المتطلبات الضرورية للاعب الكرة ويعتبره الخبراء أحد الجوانب الرئيسية للفوز في المباريات ، ويعرف التحمل بمقدرة اللاعب في الاستمرار والحفاظ على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة من خلال تأخير ظهور التعب الناتج أثناء أداء اللاعب خلال المباراة (أمر الله البساطي ، 2001 ، 59) هو القدرة على تحقيق عمل مرتفع الشدة لأطول مدة ممكنة (الوقاد،2003،121).

2.1.4 أنواع التحمل :

1.2.1.4 التحمل العام:

هو القدرة على العمل باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات لفترات طويلة وبمستوى متوسط (أو فوق متوسط) من الحمل، مع استمرار عمل الجهازين الدوري والتنفسي بصورة طبيعية(أبو عبده،2008،40)، و يعتمد على تحسين عمل الأجهزة الوظيفية و المجموعات العضلية الكبيرة لفترة طويلة و يقصد به التحمل الهوائي. و هو قدرة اللاعب في المحافظة على الأداء بمجهود بسيط أو متوسط لأطول فترة ممكنة (رزق الله،1992،18) ، وهو قدرة لاعب كرة القدم على الاستمرار في أداء عمل

ذي حمل متغير لفترة مستمرة و متصلة تعمل الأجهزة الحيوية و العضلات بما يؤثر إيجابيا على الأداء التخصصي (محمود مختار، 1980، 12).

2.2.1.4 التحمل الخاص:

يختلف كل نشاط رياضي عن بقية الأنشطة الأخرى في النوع الذي يتطلبه من صفة التحمل طبقا للخصائص التي يتميز بها وعلي ذلك توجد عدة أنواع خاصة من صفة التحمل ترتبط كل منها بنوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية. هو القدرة على القيام بحركات تتصف بنشاط الصعب بشدة عالية و لمدة طويلة مع المحافظة على هذا النشاط دون الهبوط في كفاءة وفاعلية الأداء البدني و المهاري و الخططي تحت ضغوط و ظروف المقابلة. (طه إسماعيل، 1989، 98).

2.4 تحمل السرعة :

يفهم من التحمل السرعة القابلية على العمل الخاص لفترة طويلة دون تغير السرعة ، إلا أن الصفة العامة أظهرت عدم و جود أي حالة تكون فيها السرعة متساوية على طول المسافة .

فقد عرفها ماتيفيف قابلية مقاومة التعب في العمل العضلي الذي يتطلب سرعة عالية، فضلا عن أنها قابلية المحافظة على سرعة التردد الحركي في الحركات الانتقالية العالية و السرعة القصوى لمسافة قصيرة ، فخلال الفعاليات و الألعاب الرياضية التي تتميز بالشدة القصوى لفترة زمنية ، فإن السرعة تعتمد في هذه الحالة على ظروف المنافسة، أي عنصر القوة الذي يرتبط بالسرعة خلال الانقباض العضلي والانبساط العضلي باستعمال الطريقة اللاهوائية. كما عرفها كذلك قاسم حسن حسين بأنها القدرة على تحمل الحركات المتكررة لفترات بأقصى سرعة ممكنة، فالقدرة على الحفاظ على المعدل العالي من توقيت الحركة و التمرن بأقصى سرعة لمسافة قصيرة يعني الوصول إلى التحمل السرعة (حسين ق، 1998، 469)، و يعرف زيمكين ن. ف تحمل السرعة بأنه المقدرة على الاحتفاظ بمعدل عال من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلال

مسافات قصيرة و لفترة طويلة (طه إسماعيل ، 1989 ، 100)، مع وجود فترات راحة بسيطة ما بين 10 إلى 30 ثا، ومن أمثلتها التطبيقية في كرة القدم الأداء المهاري و الخططي بسرعات مختلفة، كالجري بالكرة و بدونها، و أخذ الأماكن و التغطية السريعة للاعب و التوقيت المفاجئ لاستلام الكرة و تكرار أداء العدو السريع لمسافات متعاقبة خلال التدريب و طول المباراة ، و يعرف تحمل السرعة بقدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عال من سرعة الحركة أثناء تكرار الجري خلال المباراة، أي تحمل توالي الحركات التي تختلف شدة سرعتها حسب متطلبات مواقف اللعب المختلفة. (أبو عبده ، 2008 ، 41).

ويستخلص الطالب الباحث من خلال التعاريف سابقة أن تحمل السرعة هو قدرة اللاعب على تكرار سرعة مع مقاومة التعب، و أما تحمل السرعة في كرة القدم فهو مقدرة اللاعب بالاحتفاظ بمستوى عال من سرعة الحركة أثناء تكرار الجري أثناء المباراة.

3.2.4 أهمية تحمل السرعة في كرة القدم:

و يعد تحمل السرعة أحد العوامل الأساسية للإنجاز في كرة القدم، حيث تتطلب المباراة قدرة فائقة على تكرار التجاوب بالانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة في أي وقت خلال 90 دقيقة زمن المباراة للقيام بالواجبات الهجومية و الدفاعية ، و التي تتضح أثناء المباراة في تكرار التحول المستمر من الدفاع للهجوم و العكس ، و تبادل المراكز كخطة للاحتفاظ بالكرة أو خلخلة دفاع الفريق المضاد و من ثم زيادة فعالية أداء الفريق ، و تشير الدراسات الخاصة بتحليل النشاط الحركي بأن لاعب كرة القدم يجري ما بين 40-60 تكرار لمسافة 30 متر بسرعة عالية خلال المباراة الفعلية و هذا يؤكد على أهمية تحمل السرعة في توالي السرعات للاعب كرة لقدم (أمر الله البساطي، 1995، 158-159).

4.2.4 أنواع التحمل السرعة:

و يؤكد علاوي أن تحمل السرعة ينقسم إلى الأنواع التالية:

- أ. تحمل السرعة القصوى : ويقصد به القدرة على تحمل أداء الحركات المتماثلة.
- ب. تحمل السرعة تحت القصوى: ويقصد به القدرة على تحمل أداء الحركات المتماثلة المتكررة لفترات متوسطة وبسرعة تقل عن الحد الأقصى لقدرة الرياضي مثلا في المسافات المتوسطة في الجري أو السباحة أو التجديف أو ركوب الدراجات (أبوعبدو، 2001، 39).
- ت. تحمل السرعة المتوسطة : ويقصد به القدرة على تحمل أداء الحركات المتماثلة المتكررة لفترات طويلة و بسرعة مثلا في المسافات الطويلة ولعب مقابلة لساعتين.
- ث. تحمل السرعة المتغير : ويقصد به القدرة على تحمل سرعات متغيرة و مختلفة التوقيت لفترات طويلة مثل الألعاب الجماعية ككرة القدم (أبوعبده، 2008، 41).

5.2.4 مبادئ تنمية التحمل السرعة :

إن طبيعة الأداء في كرة القدم تتصف بالتغير المستمر للجهد الذي يبذله اللاعبون لتنفيذ متطلبات الأداء أثناء التدريب و المباراة. و يتراوح هذا الجهد ما بين جهد ضعيف أثناء الجري الخفيف لمدة تتراوح ما بين 45-6 دقيقة، وجهد متوسط أثناء الجري لمسافات تتراوح ما بين 6-12 كلم تستغرق زمتا حوالي 25-30 دقيقة على فترات مختلفة. و بجهد عال يستغرق ما بين 5-7 دقائق حيث يجري فيها اللاعبون مسافة تتراوح ما بين 1500-2500م مقسمة ما بين 10م-15م-20م - 40م. هذا الجهد المتغير يحتاج من أخصائي الأحمال التدريبية و المدرب ان يعمل على تطوير الأجهزة الحيوية لجسم اللاعبين ، وخاصة القلب و الدورة الدموية و التنفس بالإضافة إلى تنمية قوة الإرادة و المثابرة و العزيمة للتغلب على القوة الداخلية و الخارجية التي تصاحب الأداء أثناء التدريب و أثناء المباراة لذلك يجب على المدرب و هو يخطط الأحمال التدريبية أن يراعي التالي أثناء التخطيط للتنمية التحمل.

- في فترة الإعداد العام يمكن التدريب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة و متنوعة ، تزداد المسافات بتكرار الجري مع صعوبة الموانع أي نبدأ بحجم حمل صغير و يزداد الحجم تدريجياً و يهدف ذلك إلى تكيف الأجهزة الحيوية .

- أما في مرحلة الإعداد الخاص فتؤدى مسافات الجري بالكرة مع أداء بعض المهارات الأخرى المتنوعة، و من خلال بعض الموانع التي تتماشى مع مواقف اللعب التنافسي مع الارتفاع بشدة الحمل لتلك التمرينات ، وخاصة تمرينات تحمل السرعة التي تشمل تكرار جري المسافات القصيرة و المتنوعة.

- وبخصوص مرحلة الإعداد المباراة ، يتم التركيز على تحمل الأداء و تحمل السرعة من خلال متطلبات الأداء المهاري والخططى لكرة القدم ، ويقول: آلن واد (Wade Allen) إن الجري بالكرة يلعب دوراً مهماً في خطة تدريب اللياقة المتنوعة للاعب الكرة ، و يجب أن يراعى أجزاء و مناطق الملعب وظروف و مواقف اللعب و تناسب ذلك مع الأداء المهاري للاعبين (طه إسماعيل ، 1989، 101).

6.2.4 الأسس العلمية لمراحل تنمية التحمل السرعة:

ويتفق كل من همفود و بيلر و كلاوس ديتتراب وآخرون بالمعهد الألماني للتربية الرياضية لايبزج ألمانية الشرقية بوضع ثلاث مراحل لتنمية تحمل السرعة لكرة القدم . وهي كما يلي:

المرحلة الأولى : يتم تحسين القدرة الهوائية التي هي أساس تحمل السرعة و لا سيما باستخدام الطريقة المتغيرة أو لعبة السرعة /الفار ولكن ومع تحسين القدرة الهوائية تكيف أجهزة جسم اللاعب مع متطلبات التدريب فيتحسنا اقتصاد جميع أجهزة جسم اللاعب في تادية و وظائفها مثال على ذلك : يتطلب من اللاعب قطع مسافة 6000م في 24 دقيقة و تقسم هذه المسافة إلى مسافات جزئية على النحو التالي 1000م: في 4.3د- 500م في 2.10د - و هكذا.

المرحلة الثانية : يكون التدريب مركزاً على تنمية تحمل السرعة من خلال الجري سرعة عالية أعلى من سرعة الجري بالطريقة المتغيرة، و يجب أن تكون فترة الجهد

العالي بما لا يسمح لأجهزة جسم اللاعب بالشفاء التام قبل البدء بفترة أخرى للعمل العنيف و يتم التحكم في ذلك عن طريق فترات الراحة البينية. ومثال على ذلك : جري مسافة 200م*5مرات حيث تكون فترات البينية على نحو التالي م1 90ثا - م2 60ثا - م3 30ثا . و تتميز هذه المرحلة بعدم إشباع حاجة جسم اللاعب بالأكسجين أي أن العمل يكون لاهوائيا.

المرحلة الثالثة: تهدف أساسا إلى تثبيت القدرات التوافقية و صقل المهارات التكتيكية و التكتيكية على أن يجرى قدر كبير من هذا التدريب بشروط تجر جسم اللاعب على العمل اللاهوائي، ومن أجل ذلك يمكن استخدام تمارين مشابهة للمواقف الحقيقية أو تتضمن حركات مميزة بمركز من مراكز اللعب و يكون على اللاعب عدد معين من هذه الحركات في زمن معين (طه إسماعيل، 1989، 104).

7.2.4 تطوير التحمل السرعة للعب كرة القدم بواسطة الحمل:

تبدأ تدريبات تحمل السرعة بعد اكتساب مستوى مناسب لكل من التحمل والسرعة و يكون ذلك بعد فترة مناسبة من التدريب أربعة أسابيع تقريبا، وصل عدد مرات التدريب على تحمل السرعة في الأسبوع من 3 - 5 مرات. ويوجد اتجاهين يمكن استخدامهما في تنمية تحمل السرعة .

أ. الاتجاه الأول:

يعتمد على معدل النبض في تحديد شدة التمرين وفترات الراحة ، حيث يؤكد هذا الاتجاه على ضرورة و صول معدل ضربات القلب 180ن/ق و لا يقل عن 140ن/ق ، ولا يصل ل لاعب إلى الراحة الكاملة.

ب. الاتجاه الثاني:

يعتمد على تحديد مسافات الجري و الزمن المقابلة لها و كذلك الزمن الخاص بفترة الراحة، وعلى ذلك تشير الأبحاث في هذا الخصوص إلى ضرورة اعتماد التمارين على محددات ثابتة لكل من الزمن و المسافة و الراحة .وفي هذا الخصوص سيجيب على تساؤلات كثير من المدربين من واقع نتائج البحوث العلمية ،حول كيفية الارتقاء

بجمل تدريب تحمل السرعة، و على المدرب مراعاة استخدام تدريبات الجري بأشكال مختلفة لمسافات متنوعة، حيث يساعده ذلك في تحسين القدرة الفسيولوجية للاعب و تحسين التوافق العام و المساعدة في عملية التكيف وللمتطلبات البدنية العالية. وقبل اختيار التمرين يجب على المدرب تحديد مسافة الجري و الشدة الأداء و فترات الراحة بما يتناسب و إمكانيات اللاعبين، حيث يشمل هذا التحديد قاعدة الارتقاء بمستوى التدريب ، و من خلال المثال التالي نوضح كيفية ارتقاء بمستوى تحمل السرعة في ضوء الأبحاث العلمية من خلال النموذج التالي:

- مسافة الجري 200م وزيادة التكرار من 4 إلى 12 تكرار .
- تناسب فترة الراحة مع عدد مرات التكرار : 12*200م في زمن 34ثا و راحة 75ثا.
- يمكن زيادة الشدة بانتظام من خلال تقليل زمن المسافة 12*200م في زمن التكرار من 34 ثا حتى 30ثا و راحة 75 ثا بعد كل تكرار.
- وبعد ذلك يتم تخفيض عدد مرات التكرار في شكل مجموعات و زيادة إلى 200x4x2م - في 27 ثا للتكرار و 75 ثا راحة بعد تكرار ثم راحة نشطة بعد كل مجموعة من 15 : 20د (أمر الله البساطي، 1995، 160-161).

8.2.4 طرق التدريب لتنمية تحمل السرعة :

1.6.2.4 طريقة التدريب الفتري : تهدف هذه الطريقة لتنمية التحمل السرعة و الإعداد للمتطلبات الخاصة بمنافسة المباريات ، من خلال التدريب الفتري قصير الزمن (صلاح فضلي، 1999، 198). ويتم تقسيم التدريب الفتري إلى قسمين :

1. تقسيم تبعا لفترة استمرار الحمل : وفيه ستغرق زمن الأداء حسب مسافات الجري ، فيتراوح زمن الأداء للمسافات القصيرة من 15ثا-2د، و المسافات المتوسطة من 2-8د و المسافات الطويلة من 8-15د (أبو عبده، 2008، 53).

2. تقسيم تبعاً لسرعة الأداء : وفي هذا التقسيم يمكن إحداث تغييرات في مستوى

السرعة دون الربط بينهما و بين فترة استمرار الحمل و هي تنقسم إلى قسمين:

أ. القسم الأول هو التدريب الفترى منخفض الشدة و يتميز بآداء درجة سرعة من

بسيط إلى متوسط من خلال أداء مقطوعات تدريبية ، يصل فيها معدل النبض إلى

170-190 ن/ف، ثم يستريح اللاعب ليصل معدل النبض في الراحة إلى 120 ن/ق.

ب. القسم الثاني هو التدريب الفترى مرتفع الشدة ، ويؤدى بدرجة سرعة عالية

نسبياً للإعدادات المطلوبة السرعة الخاصة بالمباراة ، وذلك من خلال مقطوعات تدريبية

يصل معدل النبض في نهاية كل مقطوعة منها إلى 170-190 ن/ق ثم يهبط إلى

140-150 ن/ق أثناء الراحة (البك، 1997، 71).

2.6.2.4 طريقة التدريب التكرارى: تهدف هذه الطريقة إلى تحسين مستوى تحمل

السرعة ، و تحمل الأزيمة القصيرة و المتوسطة و الطويلة ، مع مراعاة عدد بسيط من

التكرارات لارتفاع درجة شدة الأداء، وإعطاء فترات راحة كاملة بين الأحمال

المختلف حتى يمكن لأجهزة الحيوية المتمثلة في الجهازين الدورى و التنفسى و القلب

من العودة إلى الوضع الذى كانت عليه قبل بداية حمل التدريب.

3.6.2.4 طريقة التدريب الدائرى: التدريب الدائرى أحد الأساليب التنظيمية

للتدريب باستخدام التشكيل المستمر للحمل أو الفترى أو التكرارى. ويهدف إلى

تنمية تحمل السرعة حيث يتميز بعدد المشتركين و توفر الشدة و التحدى و تنافس

بين المجموعات ، و مما يحقق روح التحدى و الاستمتاع معاً. (أمر الله البساطى،

1998، 103)

4.6.2.4 طريقة التدريب بيك أب (pick up):

تهدف هذه الطريقة إلى تحسين مستوى تحمل السرعة ، وذلك لزيادة قدرة اللاعب

على أداء مسافات قصيرة و سريعة لمرات كثيرة خلال المباراة. وخلال ذلك تتنوع

طبيعة خطوة اللاعب من المشى إلى العدو السريع إلى الهرولة ، ولذلك يوصى-

دنتيمان- و- وارد- 1988 باستخدام طريقة سرعات بيك أب (pick up) وفي

هذه الطريقة يكون الأداء بسرعة تدريجية من الهرولة إلى العدو السريع بنسبة 75% ، ثم إلى أقصى سرعة ، وتستخدم نسبة 1:1 للمسافة المتطوعة و مسافة المشي التي تليها للاستشفاء ، و مثال على ذلك مشي 25 عدو بسرعة 75% لمسافة 25م ثم العدو بأقصى سرعة لمسافة 5 م، يلي ذلك مشي للاستشفاء بحيث تسمح هذه الفترة ببعض الاستشفاء لأداء التكرار الثاني وهكذا يمكن التكرار ، ومسافة مقدره في كرة القدم من 25م-50م نظرا لأن الغرض من التدريب هو التركيز على الألياف العضلية السريعة (أحمد نصر الدين،2003، 192) .

5.6.2.4 طريقة الدمج اللعب و السرعة:

تهدف هذه الطريقة إلى تحسين مستوى تحمل السرعة ، وذلك لزيادة قدرة اللاعب على أداء مسافات قصيرة و سريعة لمرات كثيرة خلال القسيمة. وخلال ذلك تتنوع طبيعة خطوة اللاعب، باستخدام طريقة 2002 GALL اللعب و تمارين السرعة (dellal , 2008, 158).

6.6.2.4 طريقة التدريب الضاغط :

يؤدي هذا التمرين بطريقة رفع الحمل المستمر بدون فترة راحة خلال فترة زمنية محددة تمتد غالباً من 30 : 60 ثانية نصف دقيقة : دقيقة حتى يصل اللاعب إلى الأداء مع الدين الأكسجين والمدرّب هو الذي يحدد شدة وحمل التمرين عن طريق:

- تغيير اتجاه التمرين باستمرار ، و تغيير المسافة بين اللاعب والكرة.
- تغيير المسافة التي يجريها اللاعب.
- إدخال مهارة الخداع أو أي مهارة أخرى مع المهارة الأولى (محمد لطفي،2002، 345).

ويهدف هذا التدريب إلى سرعة أداء اللاعب للمهارات بالدقة المطلوبة ، و في نفس الوقت زيادة تحمل اللاعب للأداء المهاري لهذه المهارة ، و من أمثلة هذه الطريقة في كرة السلة يقف المدرّب أسفل السلة ومعه عدة كرات ويقف اللاعب عند خط الرمية

الكرة ويقوم المدرب بدحرجة الكرة ناحية اليمين واليسار ويجرى اللاعب ليلتقط الكرة من على الأرض ويقوم بالتصويب ثم يجرى لالتقاط الكرة الثانية من الناحية الأخرى والتصويب وهكذا لمدة نصف دقيقة وهذا التمرين ينمى صفة تحمل السرعة والقدرة وتحمل الأداء (محمود مختار، 1988، 122).

7.6.2.4 طريقة التدريب المندمج:

بدأت سباحة المنافسات ذات المستوى العالمي منذ وقت قريب في استخدام مزيد من ثلاث وأربع طرق للتدريب على الأقل في تدريبيهم وعند دمج هذه الطرق بشكل متكامل في البرنامج الفردي للتدريب يمكن استخدام البرامج في هذه الحالة البرامج المركبة (صلاح فضلي، 1999، 16)، و يستخلص الطالب الباحث من خلال ما ذكره الباحثون السابقون ، يختلف التدريب من طريقة إلى أخرى ويحاول كل مدرب استخدام طريقة تتلاءم مع طبيعة اللاعبين الذين يتعامل معهم و التي يمكن بواسطتها من تنمية المهارات الحركية والخططية إلى أعلى مستوى والعديد من طرق التدريب في كرة القدم، وتعتمد عملية التدريب على عدة طرق تستهدف الارتقاء بمستوى العناصر المتحكممة في الرياضة التخصصية كما تخضع هذه الطرق لنظام معين يحدد كل من حجم وشدة التدريب المستخدم كذلك فترات الراحة ونظام العمل ويقصد بمصطلح طرق التدريب بكل الطرق المستخدمة في الوحدة التدريبيية والتي تثنى نوعاً وشكلاً خاصاً من أشكال التدريب كما أن هذه الطريقة تهدف إلى تحقيق هدف معين (أبو عبده، 2008، 293).

9.2.4 علاقة التحمل السرعة ببعض متغيرات التدريب في كرة القدم:

1.7.2.4 علاقة التحمل السرعة بالتعب:

توجد علاقة متبادلة ومباشرة في جميع الأحوال بين التحمل والتعب ، إذ يظهر التعب حدود التحمل ، فعندما يؤدي فرد أي نشاط فانه بعد مرور فترة من الوقت تزداد صعوبة هذا الأداء بصفة مستمرة ، وتوضح هذه الحالة في العديد من الصفات ، صفات خارجية (ظهور العرق... الخ) وحتى صفات فسيولوجية ، وبالرغم من

زيادة الصعوبة يمكن للفرد الحفاظ على شدة العمل التي بدأ بها لفترة زمنية ، وذلك من خلال تهيئة بعض الصفات الإرادية ، إلا انه بالرغم من قوة الإرادة فان شدة العمل تنخفض بالتدرج إلى أن تصل إلي ما يسمى بالتعب غير التعويضي (عبد الخالق، 1992،114)،إن الوصول إلى التعب يؤدي على فقد القدرة على الأداء الحركي السليم و ظهور الأخطاء ، و لذلك يجب الربط بين تحسين شكل الأداء و تحمل السرعة ، مع مراعاة أن لكل فرد طريقته الخاصة ، إلا أن هذه الفروق بين الأفراد لا يجب أن تخرج عن الإطار العام (أحمد نصرالدين ، 2003 ، 197)، وفي الناحية العملية يتم تقسيم التعب البدني تبعاً لحجم المجموعات العضلية المشتركة في العمل إلى:

1. تعب موضعي : عندما يشترك في العمل أقل من $1/3$ الحجم الكلي لعضلات الجسم.

2. تعب منطقة : عندما يشترك في العمل من $1/3$ إلى $2/3$ المجموعات العضلية .

3. تعب عام : عندما يشترك في العمل أكثر من $2/3$ عضلات الجسم ، ويرتبط التحمل ارتباطاً وثيقاً بقدرات الفرد الرياضي الأخرى ، وببساطة يمكن القول بان مستوى التحمل العام يتحدد وفقاً للعوامل الأربعة التالية :

- شخصية الرياضي : أي دوافعه واتجاهاته النفسية بالنسبة للحمل المنتظر أدائه ، وثبات مستوى هذه الاتجاهات ، بالإضافة إلى مستوى مثابرتة وكفاحه من أجل تحقيق الهدف .

- مستوى الإمداد بالطاقة : قوى الطاقة بالأعضاء الداخلية وقدرة الإنجاز الوظيفية للأجهزة التي تؤمن عمليات تبادل المواد وتحويل الطاقة.

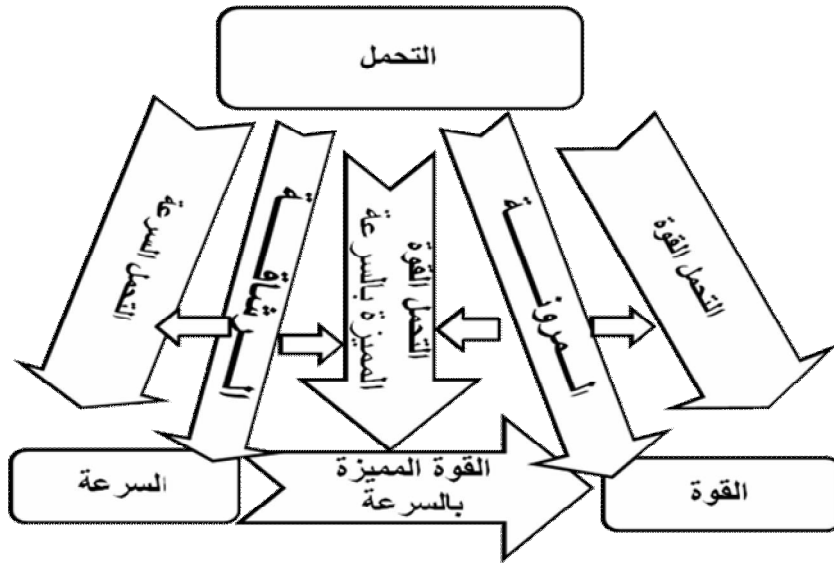
- الثبات الوظيفي: ويضمن هذا الثبات الحفاظ على المستوى الضروري لأداء نشاط وظائف الأعضاء الداخلية عند ظهور التغييرات التي تحدث أثناء مسار الحمل ، والتي تنتج التعب.

- اقتصادية الوظائف: وتوضح في الإقلال من مستوى إنتاج الطاقة كلما تقدم مستوى التدريب وتظهر هذه الصفة في تحسن مستوى التوافق وأسلوب توزيع الطاقة أثناء المنافسة . (عبدالخالق، 1992، 114).

2.7.2.4 تحمل السرعة و علاقته بالصفات البدنية:

إن لاعب كرة القدم يحتاج إلى تدريبات ذات نوعيات عديدة يتم عن طريقها تطوير مستوى الصفات المركبة من السرعة والقوة والتحمل، مع مراعاة التكامل بصورة شاملة لتنمية جميع القدرات والصفات البدنية فعلى سبيل المثال يتطلب الأداء البدني قدرة كبيرة من القوة العضلية، فإن ذلك الأداء يتطلب مستوى من السرعة والرشاقة والمرونة والتحمل مع مراعاة أنه لا توجد قدرة بدنية منفصلة عن بقية القدرات، كذلك إن هناك كثيرا من التدريبات التي تسعى لتنمية أكثر من قدرة واحدة عن طريق عمل تدريبات توافقية لمزج أكثر من قدرة بدنية سواء قدرتين أو أكثر (أبو عبده، 2008، 33). لقد تحددت عناصر اللياقة البدنية الخاصة في كرة القدم بخمسة عناصر وهي التحمل، والسرعة، والرشاقة، والمرونة، بالإضافة إلى مكونات تلك العناصر والتي تتماشى ومتطلبات الأداء في اللعبة، وترتبط تلك العناصر ومكوناتها ارتباطا وثيقا، مثل يرتبط عنصر التحمل بالسرعة والرشاقة والقوة، حيث تشكل مكونات التحمل الخاص في كرة القدم (طه إسماعيل، 1989، 178).

الشكل (2) : يبين الترابط بين القدرات البدنية المختلفة.



3.7.2.4 تحمل السرعة و علاقته بالأداء المهاري و الخططي:

تعتمد طبيعة الأداء في كرة القدم على درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الأساسية في كرة القدم، وتوظيف تلك المهارات خططيا. وتتميز طبيعة الأداء المهاري في كرة القدم بعدم ثبات طريقة الأداء من حيث تكرارية الجولة كما يلاحظ في الجري أو السباحة مثلا، حركات اللاعب تتغير وفقا لمواقف اللعب وتغيرها كما تكون طبيعة الحركة واتجاه ومقدار القوة. وكذلك ما بين العدو السريع بأقصى حركة ممكنة إلى التوقف السريع والمشى، وترجع عمليات التغيير المختلفة في الأداء إلى طبيعة سير المباراة، وبناءً على ذلك تزداد أهمية كفاءة الجهاز العصبي في استقبال المعلومات من أعضاء الحس وسرعة العمليات العصبية في أداء الاستجابات المناسبة اللازمة للقيام بالواجبات الحركية والمهارية المطلوب حسب مواقف اللعب المختلفة. ويشير " ريستوفيكوف " إلى أن المهارات الحركية المتنوعة لدى اللاعب تنعكس على نمو الصفات البدنية، وبالتالي يصبح من السهل إتقان المهارات الحركية الجديدة؛ أي أن هناك ارتباطا بين المخزون من المهارات والصفات البدنية، هذا من جانب وبين المهارات الجديدة من جانب آخر. (شعلان، 1994، 23-24). كما يؤكد على ذلك مجموعة من العلماء أمثال ماتيفيف، نوفيكونوف، شيلمن، داتشكوف، زيمكين،

دشكوى ، بيحتمل : فإن تدريبات اللياقة البدنية العالية تؤدي إلى زيادة المقدرة الفنية و القدرة الحركية لدى اللاعبين .وهكذا أصبحت اللياقة البدنية و الفنية لا يمكن فصلهما في أي مرحلة من مراحل الإعداد ، و كذا فترة المباريات ، كما يمكن تلخيص ما ذكرناه آنفا في الجدول التالي: (طه إسماعيل،1989،93).

الجدول رقم (2) يوضح درجة أهمية تحمل السرعة في كرة القدم بالنسبة للأداء المهاري و الخططي.

الأداء المهاري و الخططي	لأهمية تحمل السرعة	الأداء المهاري و الخططي	لأهمية تحمل السرعة
الجري بالكرة بأنواعها.	100%	اخارة و الخداع و الاختراق	100%
التمرير و التحرك لاستلام و تثبيت الكرة.	100%	الأداء بدون الكرة من الجري	100%
السيطرة و التحكم في الكرة بمختلف الطرق.	66.6%	المهاجمة بأنواعها	93.3%
ضرب الكرة بالرأس في أوضاع مختلفة.	93.3%	مهارات حارس المرمى	53.3%
الركلات و التصويب بأنواعه.	93.3%	رمية التماس	86.6%

4.7.2.4 علاقة تحمل السرعة وأنظمة إنتاج الطاقة:

إن العناصر الأكثر استخداما وتداخلا للإنجاز الرياضي هي القوة وتحمل السرعة، المرتبطة بأبعاد ثلاثة أخرى وهي أنظمة الطاقة؛ الهوائي و اللاهوائي اللبني و غير اللبني، كما نجد أن هناك علاقة كبيرة بين القدرات العضلية والأكسوجينية والقدرة الأكسوجينية للقلب والرئتين وأن هناك أيضا تناغما بين انقباضية العضلية وإطالتها والمرونة التي تتمتع بها المفاصل أضف إلى ذلك أهمية توازن التمارين الرياضية ضمن برامج التدريب بحيث تغطي هذه العناصر الأساسية للياقة البدنية سواء كان ذلك بهدف التطوير للقدرات الرياضية أو المحافظة على الصحة العامة. (الكيلاني، 2005 ، 255) ، يمكن تقسيم التدريب اللاهوائي إلى:

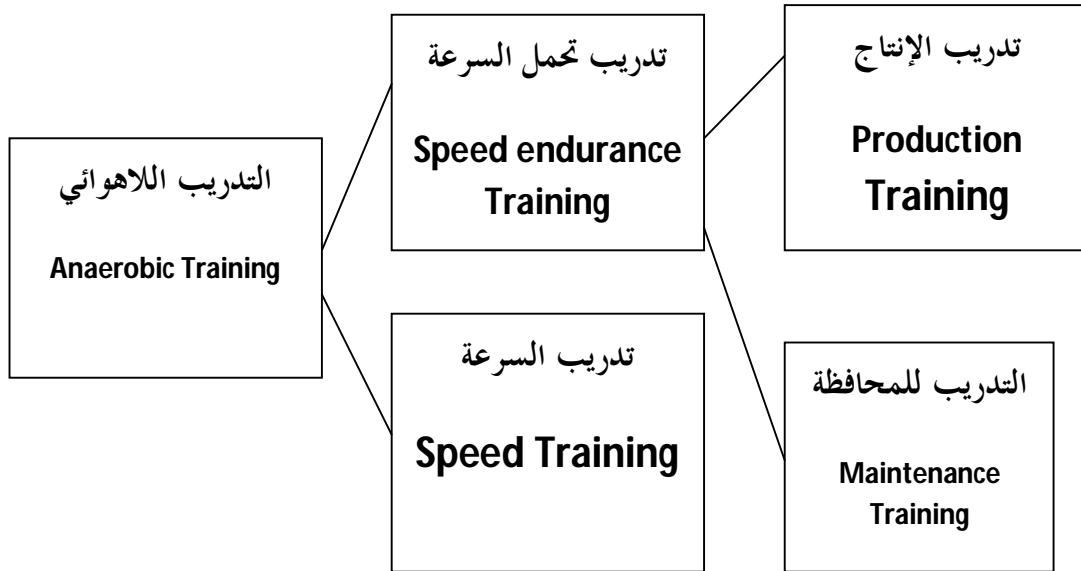
أ) تدريب السرعة: يهدف تدريب السرعة إلى تحسين مقدرة اللاعب في التحرك السريع في الحالات التي تكون فيها السرعة هي الأساس.

(ب) تدريب تحمل السرعة: فيما يمكن تقسيم تدريب التحمل السرعة إلى تدريب الإنتاج و تدريب المحافظة ، و يهدف تدريب الإنتاج إلى تحسين المقدرة على الأداء الأقصى لفترة قصيرة نسبيا من الزمن، بينما الهدف من تدريب المحافظة هو زيادة المقدرة على الاستمرار على درجة عالية من الشدة و يجب تنفيذ التدريب الهوائي تبعا لمبدأ المراحل (مجيد المولى، 1999، 200).

أثناء تدريب السرعة يجب على اللاعب أن يؤدي الجهد الأقصى في أقل فترة زمنية (أقل من 10 ثوان) و يجب أن تكون الفترة ما بين تكرار الجهد طويلة بدرجة تكفي لاستشفاء العضلة إلى ما يقرب من حالتها أثناء الراحة، وذلك لكي يؤدي بأقصى درجة ممكنة في التمرين التالي. والسرعة في كرة القدم لا تعتمد أساسا على العوامل البدنية وحدها ولكن يدخل في ذلك أيضا سرعة اتخاذ القرار والذي يجب أن يتحول بسرعة إلى حركات؛ لذلك يجب أن تؤدي تدريبات السرعة بصفة أساسية باستخدام الكرة، ويمكن أن تصمم تدريبات السرعة بحيث تسمح بتنمية مقدرات اللاعب على الإحساس والتوقع للمواقف المختلفة خلال اللعب مع المقدرة على اتخاذ القرار السريع بناء على استجابات الخصم. وتؤدي تمارين تحمل السرعة إلى استشارة عالية لمسارات لكل من كريتين كيتز و الجليكوجينك؛ لذلك يجب أن تكون شدة التدريبات عالية تصل إلى الحد الأقصى لكي تتمكن من تحقيق التكيفات الأساسية بالنسبة للإنزيمات المصاحبة مع التمثيل الغذائي اللاهوائي. في التدريب الإنتاجي يجب أن تكون فترة دوام التمرين قصيرة نسبيا (20 - 40 ثا) و حتى يمكن التكرار بالشدة العالية خلال تدريب المراحل أثناء الجرعة التدريبية. تكون فترات الراحة بين تكرارات التمرين طويلة (2-4 د). و في التدريب المحافظة تكون فترة الأداء 30-90 ثا، وتكون فترة الراحة متساوية تقريبا لفترة الأداء حتى تؤدي باللاعب تدريجيا إلى التعب. وعادة ما تحدث التكيفات الناتجة عن تدريب تحمل السرعة في نفس العضلات المستخدمة. وبناء على ذلك يجب أن تستخدم في تلك التدريبات تلك الحركات التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات عالية الشدة أو تمارين بالكرة.

وتعتبر تمارين تحمل السرعة ذات شدة عالية سواء من الناحية البدنية أو النفسية؛ لذلك ينصح باستخدام هذا النوع من التدريب مع لاعبي المستويات العليا (نصرالدين أ ، 2003 230-331).

شكل رقم (3) : يبين التدريب اللاهوائي لتحمل السرعة



3.4 قدرة وكفاءة الأجهزة الطاقوية التي تتطلبها لعبة كرة القدم:

- **الكفاءة: Capacité:** وهي كمية الطاقة الإجمالية التي يمكن للجهاز الطاقوي المدروس أن ينتجها لتحقيق العمل دون الأخذ بالوقت (Jousselein,1990, 13) ويمكن تعريفها بالكمية الإجمالية للطاقة الجاهزة من أجل التمرين ، (292, ferie,1992).

- **القدرة: puissance:** وهي كمية الطاقة المصطنعة من طرف الجهاز خلال العمل في الوحدة الزمنية (Jousselein,1990,14) . وتعرف كذلك ، بالكمية القصوى للطاقة المستعملة في التمرين (Ferie,1992 , 290).

1.3.4 قدرة و كفاءة الجهاز اللاهوائي اللالبي:

إن الجهاز ATP – CP يسمح بإنجاز مجهودات حادة ولمدة قصيرة ، حيث أن قدرة الجهاز قد تصل إلى 7 ثا -10ثا. أما الكفاءة فتصل من 20ثا إلى 45ثا .

2.3.4 قدرة وكفاءة الجهاز اللاهوائي اللبني:

إن هذا الجهاز يسمح بتزويد جهد فوق الأقصى، على حسب شدته يمكن أن يتبع بـ 40 ثا، تمثل قدرة الجهاز، و3 د. تمثل كفاءة الجهاز (Dellal, 2008, 174) وهذه الأخيرة محددة قبل كل شيء بمقدرة الجسم على تجميع اللاكتات (جزيئات من حمض اللبن) وهذا التراكم يتسبب في انخفاض درجة الـ: PH العضلي، وكما هو الحال على مستوى الجسم. وإن هذا الإفراز الحامضي يثبط من عمل الإنزيمات العضلية و الذي ينتهي بتوقف التمرين. . (Dessons, 1991, 21).

3.3.4 قدرة وكفاءة الجهاز الهوائي:

أ. القدرة الهوائية:

وهي متعلقة بالكمية القصوى للأكسجين المستهلكة . خلال وحدة زمنية، وتقدر بـ: ل/د. وهذه القدرة يمكن أن تبقى لبضع دقائق للرياضيين ذوي التدريب الحسن في الاختصاصات التي تتطلب طاقة كبيرة، ويوجد عاملان يؤثران على مستوى المستهلك الأقصى للأكسجين:

- كفاءة الأنسجة التي تستعمل الأكسجين وكفاءة الجهاز القلبي الوعائي الذي يضمن انتقال الأكسجين إلى الأنسجة، بمعنى إمكانية هذا الجهاز لضمان مستوى مرتفع في الصادر القلبي.

- الصادر القلبي Débit Cardiaque : الذي يمكن أن يكون العامل الأساسي

و المسؤول عن مستوى المستهلك الأقصى للأكسجين VO2max .

ب. الكفاءة الهوائية:

وهي كمية الطاقة القصوى المزودة من طرف النظام الهوائي خلال تمرين معين (Joussellin, 1990, p14). وتعرف أيضا بأنها إمكانية الحفاظ على نسبة من القدرة الهوائية القصوى خلال مدة الزمنية محددة، حيث أن هذه الأخيرة تعد

العنصر الأساسي في تقسيم المطاولة الهوائية في التطبيق إلى ثلاثة أقسام وهي: 1: 8 د إلى 20 د. 2: جهد من 20 د إلى ساعة ، 3: جهد من ساعة إلى 4 ساعات فما فوق (Thill,1994,188) وفي هذه الحالة تختلف مصادر التمرين ، حيث كلما كانت قصيرة ، ضمن الغليكوجان التمرين بجزء كبير من هذه الطاقة ، وكلما كانت طويلة ، كانت الأحماض الدهنية متفوقة في التمرين الطاقوي (helal,1994).
وتحدد كفاءة الجهاز الهوائي بمستوى التدريب الرياضي.

4.4 التقييم التطبيقي لشدة الحمل:

للتعود على التدريب بهدف متابعة الرياضي المتدرب ، فإنه من الضروري تقويم بطريقة سهلة وتطبيقية. كما إن شدة المجهودات ، تتجمع في ثلاث مناطق للعمل:

1. المنطقة تحت القصوى ، والشدة تكون تحت المستهلك الأقصى للأكسجين .
2. المنطقة القصوى ، الشدة تكون مناسبة للمستهلك الأقصى للأكسجين (Silvestre,1981,132).

3. المنطقة فوق القصوى ، الشدة تكون عالية على المستهلك الأقصى للأكسجين .
في المنطقة تحت القصوى (لما تكون مدة الحمل أكثر من 2 د) فإن نبض القلب يكون حساسا جدا ، ليتناسب مع نسبة المستهلك الأقصى للأكسجين المستعمل.

من خلال نبض القلب ، يمكن تقييم شدة الحمل ، مثل نبض القلب 120 - 130 ض/د يناسب الشدة 60 % من المستهلك الأقصى للأكسجين ، وعند الاقتراب من المنطقة القصوى، فإن نبض القلب يمكن أن يقترب جدا من المستهلك الأقصى خلال 2 د من الحمل لذلك فإنه من المفضل حساب الشدة من خلال الوقت المستخدم في المسافة المعينة وعلى كل مدرب أن يأخذ نبض القلب بدقة ، وأن يقوم النبض الأقصى لكل الرياضي. أما في المنطقة فوق القصوى ، فالشدة يمكن تقويمها بطريقتين :

- من خلال المستهلك الأقصى للأكسجين (Vo2 max) .

مثلاً: 1000 م ← 3 د ← 100% من Vo2 max، وبمعدل 18 ثا في 100 م، فإن الرياضي يتدرب بـ 110% من Vo2 max ، بحيث 100 م تؤدي في 16 ثا و 2/10 % وهذا التقويم للشدة يكون مستعملاً خاصة في طرق التدريب للاستهلاك الأقصى للأكسجين و للمقاومة.

- من خلال السرعة القصوى على مسافة معينة.

5.4 العوامل الأساسية المحددة للحمل البدني :

إن ممارسة الحمل البدني يكون أساساً محددًا بـ:

أقل من 30 ثا (قوة ، سرعة ، مقاومة ، شدة) ، كمية الطاقة المستعملة تكون جاهزة على الفور، ويتبعها حدوث إنتاج حمض اللبن من خلال ممارسة الأعمال البدنية المقبلة.

- 30 ثا إلى 2 د. تركيز حمض اللبن في الأنسجة و الدم.

- 2 د إلى 15 د. يحدث تراكم حمض اللبن و الاستهلاك الأقصى للأكسجين .

- 10 د إلى إعادة عدة ساعات : (القدرة القصوى الهوائية) الاستعداد لمقاومة جهد حاد (80% إلى 90% من Vo2 max) لمدة طويلة .

وفي هذا الشأن يشير عبد المقصود إلى : "أن قدرة إنجاز التحمل وعلاقتها بنوع تكوين الألياف العضلية والتي تتكون من ألياف بيضاء سريعة الانقباض وأخرى حمراء بطيئة الانقباض وهي تقوم أساساً بالعمل العضلي الذي يتميز بدرجة الشدة البسيطة و لمدة طويلة " (عبد المقصود، 1992، 94).

و يذكر كلود سلفستير : "إن حدود الشدة ومدة الحمل يبدو أنها في هذه الحالة مرتبطة بالمستهلك الأقصى للأكسجين. و كذلك بأهمية المخزون الطاقوي في الجسم (غليكوجان وأحماض دسمة) و إمكانية استعماله. في الحمل المستمر، فإن حمض اللبن يستمر في إنتاجه لما يكون الحمل من 50 إلى 60% من Vo2 max. و بنفس شدة الحمل المستعملة، فإن إنتاج حمض اللبن لدى غير الرياضيين يكون أكثر مقارنة بالرياضيين " (SILVESTRE 1981, 132).

- الخالصة:

إن سر نجاح الفرق بالبطولات المختلفة (المحلية، العربية، الإفريقية، العالمية... الخ) ، يكمن في استمرارية أداء اللاعب بهذا من بداية المباراة حتى نهايتها دون هبوط في مستوى الأداء، حيث أصبح اللاعب في الوقت الحالي يعتمد على اللياقة البدنية العالية بصفة عامة و تحمل السرعة بصفة خاصة، هذا ما نشهده خلال البطولات العالمية و خاصة لمقابلة بين اسبانيا و هولندا في كأس العالم 2010 لقد اتفق محللون على أن فريق إسبانيا كانت لديه استمرارية في بذل الجهد حتى نهاية المباراة. هذا مما يتطلب من اللاعب القيام بعدة مهمات أثناء المباراة، حيث يصبح الفريق مهاجما في حالة استحواده على الكرة فينتقل أفراد الفريق كل يؤدي دوره الهجومى و يتبادلون تمرير الكرة و الجري مع كثيرة تبادل المراكز بين اللاعبين لخلخلة الدفاع المنافس، و إذ فقد الفريق الكرة يصبح أفراد في حالة الدفاع، من قلب الهجوم حتى حارس المرمى، و على هذا الأساس يعتبر تحمل السرعة من العناصر البدنية الأساسية التي يجب أن يعتمد عليه القائمون في مجال التدريب على كرة القدم، و من أجل تنمية تحمل السرعة، يجب الاعتماد على أسس علمية في التدريب الرياضي، التي تتمثل في طرق التدريب و تقنين الحمل، ودراسة علاقة تحمل السرعة بالصفات البدنية و مهارية و الفسيولوجية و النفسية و ذلك من أجل الوصول إلى مستوى الإنجاز في المستقبل. بما أن الطالب الباحث تطرق في هذا الفصل حول موضوع تحمل السرعة الذي يعتبر نتيجة البحث، سيتطرق الطالب الباحث إلى التدريب الرياضي الحديث في كرة القدم في الفصل الخامس .

الفصل الخامس

المتطلبات تخطيط برامج التدريب الحديث في كرة القدم

- تمهيد .

1.5 التدريب الرياضي الحديث في كرة القدم

1.1.5 تعريف التدريب الرياضي في كرة القدم

2.1.5 خصائص التدريب الرياضي في كرة القدم.

3.1.5 أهداف التدريب الرياضي في كرة القدم.

2.5 مبادئ التدريب الرياضي في كرة القدم

3.5 التخطيط الحديث للتدريب في كرة القدم

1.3.5 تعريف التخطيط .

2.3.5 أهمية التخطيط في كرة القدم.

3.3.5 فوائد التخطيط في كرة القدم.

4.3.5 خصائص التخطيط الفعال في كرة القدم.

5.3.5 التخطيط و الخطة.

6.3.5 أنواع الوحدات التدريبية.

- خلاصة الفصل.

- تمهيد :

أصبح التدريب الحديث يعتمد على الأسس العلمية ، حيث هذان الأخيران يتواكبان وحسب المتطلبات العصر الحديث ، كما يعتمد على كفاءة المدرب في الموازنة بين التدريب والعلم حسب متطلبات و حاجيات المكان و الزمان الذي يعيش فيه الفرد الرياضي للوصول إلى إنجاز. وعلى هذا الأساس ينبغي علينا كمختصين في مجال التدريب الرياضي عند تسطير برنامج أن يكون وفق متطلبات وحاجيات الجسم الرياضي وكذلك حسب الهدف الذي نسعى إليه، حيث تختلف قدرات و الاستعدادات من الفرد إلى آخر، و تركيبته الجسمية الخارجية القامة (الوزن- الطول) و الداخلية منها نوع العضلة مثل الألياف العضلية البطيئة و السريعة وكذلك العامل الوراثي الذي يلعب دورا في تحديد أو تخصيص الفرد في نوع الرياضة، وهذا كله يعتمد على اختبارات و قياسات مخبرية و ميدانية (الصحية - النفسية- البدنية الفسيولوجية -المورفولوجية - البيولوجية - الاجتماعية) ، ولا يمكن أن نهمّل خبرة و كفاءة المدرب في توجهه و انتقاء الفرد الرياضي. إن الوصول إلى الإنجاز الرياضي يتطلب إيجاد طرق و حلول مناسبة و اكتشاف أساليب جديدة لتطوير القدرات البدنية و التقنية و التكتيكية و النفسية و العقلية، و خلق ظروف مشاهمة لمثل المنافسة. وهذا يتطلب تخطيطا من أجل الوصول إلى الهدف المنشود وفق المعايير محددة عن طريق الفحوصات و الاختبارات كما ذكرنا أنفا ، هذا يسمح لنا وضع برنامج مقنن يعتمد على الأسس العلمية وذلك حسب متطلبات وقدرات اللاعبين. ومن هذا المنطلق سيتطرق الطالب خلال هذا الفصل إلى موضوع التدريب مفهومه و مبادئه و خصائصه ، ثم التطرق إلى التخطيط بأنواعه، و الوصول إلى الوحدة التدريبية بمكوناتها في كرة القدم.

2.5 التدريب الرياضي الحديث في كرة القدم :

4.1.5 تعريف التدريب الرياضي في كرة القدم:

يشير محمد علاوي أن التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية (علاوي، 2002، 18). ويضيف مفتي حماد أن التدريب الرياضي يهدف إلى وصول اللاعب إلى أعلى المستويات خلال المنافسة والعمل على استمراره لأطول فترة ممكنة ، والتدريب هو العمليات التعليمية والتربوية التي تتضمن التنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة والتطبيق بهدف تحقيق أعلى المستويات في الرياضة الممارسة والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة (حماد، 2001، 21)، ويعرف هارا Harre التدريب الرياضي على أنه عملية خاصة منظمة للتربية البدنية الشاملة المترنة ، تهدف للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي المختار ، كما تسهم بنصيب وافر في إعداد الفرد للعمل والإنتاج والدفاع عن الو (Harre, 1979, 79) ، ويرى حسن أبو عبده أن الهدف العام للتدريب الرياضي في كرة القدم يتحقق من خلال التدريب المستمر والمنظم والعمل الجاد للمدرب مع لاعبيه لتحقيق أعلى إنجاز واستخدام الخبرات الناجحة في تحقيق ذلك مع العمل على استكمال وتطوير الصفات البدنية التي تنعكس إيجابياً على تنمية الصفات المعنوية والإرادية لأعضاء الفريق مع اختيار أنسب طرق التدريب وأساليب التقويم، ويضيف أيضاً أن الهدف العام للتدريب في كرة القدم هو الإعداد المتكامل للاعب بدنياً و مهارياً وخططياً وفكرياً ونفسياً لتحقيق أعلى مستوى بالأداء المتكامل (أبو عبده، 2002 ، 21-22). ويشير فوزي إلى أن هناك مفاهيم سيكولوجية عديدة و متنوعة للتدريب الرياضي و هي :

- التدريب الرياضي عملية (تربوية، تطوير للشخصية، إعداد التنافس).
- التدريب الرياضي شرط للتعلم . (فوزي، 2006 ، 154).

5.1.5 خصائص التدريب الرياضي في كرة القدم:

حدد حماد خصائص التدريب بما يلي :

- تأثير شخصية و فلسفة و قيم المدرب.
 - اعتمد على الأسس التربوية. كما يخضع كافة عملياته للأسس و المبادئ العلمية
 - تواصل عمليات التدريب الرياضي و عدم انقطاعها. و تكامل عملياته.
 - عدم إهمال دور الخبرة فيه ، و إتباع لنمط الحياة الرياضية، مع نبذ المنشطات
- (حماد،، 2001، 26-27).

6.1.5 أهداف التدريب الرياضي في كرة القدم:

يرى كويس الجباني أن أهداف التدريب الرياضي :

- التنمية العامة للقدرات البدنية التي تبني عليها العملية التدريبية وتشمل تحسين مستويات القوة، السرعة والتحمل و المرونة والتي يتطلبها الأداء الحركي .
- التركيز على المتطلبات البدنية الخاصة بكل نشاط ويعتمد ذلك على خبرة المدرب .
- تحسين وتطوير خطط من خلال تعلم طريقة أدائها (الجباني، 2003، 19).

2.5 مبادئ التدريب الرياضي في كرة القدم:

إن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار. وتهتم ببرامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة. والتدريب يتبع مبادئ ولذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية. وتتلخص مبادئ التدريب الرياضي في كرة القدم بما يلي:

1. إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب.
2. إن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء.
3. أن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء وتطوير اللياقة البدنية.

4. لا زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة.

5. إن التدريب الزائد يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جداً أو متقاربة جداً.

6. يكون التكيف خاصاً ومرتبلاً بطبيعة التدريب الخاص. بالإضافة إلى ما تم ذكره أعلاه، فهناك القوانين الأساسية للتكيف وهي (زيادة الحمل، المردود العائد، التخصص) (الخياط، 2005).

4.2.5 قانون زيادة الحمل:

لقد بني جسم الإنسان من ملايين الخلايا الحسية الدقيقة، وكل نوع أو مجموعة من الخلايا تؤدي وظيفة مختلفة، وجميع الخلايا لها القدرة على التكيف مع كل ما يحدث للجسم، وهذا التكيف العام يحدث داخل الجسم بصفة مستمرة، وحمل التدريب هو العبء أو الجهد البدني والعصبي الواقع على أجهزة اللاعب المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي..... الخ نتيجة أداء أنشطة بدنية مقصودة في الوحدة التدريبية (سلامة، 1994، 362) والتحميل هو الوسيلة التي تستخدم في تنفيذ أحمال تدريبية، (الخواج، 2005، 37)، فعندما يواجه اللاعب تحدياً للياقته البدنية بمواجهة حمل تدريبي جديد تحدث استجابة من الجسم وهذه الاستجابة تكون بمثابة تكيف الجسم لمثير حمل التدريب و أولى هذه الاستجابة هي التعب، وعندما يتوقف الحمل تكون هناك عملية الاستشفاء من التعب و التكيف مع حمل التدريب. والتكيف (الاستشفاء) لا يعيد اللاعب إلى مستواه فقط، بل إلى مستوى أفضل ويكون ذلك المستوى العالي يحدث نتيجة الزيادة الحاصلة في فترة استعادة الشفاء الخاصة بحمل التدريب الأول. وعليه فإن زيادة الحمل تسبب التعب، والاستشفاء والتكيف يسمحان للجسم بالوصول إلى مرحلة زيادة استعادة الشفاء وتحقيق مستوى أفضل للياقة البدنية، إن قدرة الجسم على التكيف مع أحمال التدريب. وزيادة استعادة الشفاء في وقت الراحة توضح كيف يؤثر التدريب، فإذا كان حمل التدريب ليس كبيراً بدرجة كافية، فلن تتحقق مرحلة زيادة استعادة

الشفاء، أو تتحقق بدرجة قليلة، والحمل الكبير جداً سوف يسبب للاعب مشاكل في الاستشفاء وربما لا يعود إلى مستوى لياقته البدنية الأصلي. وهذه الحالة تحدث بسبب التدريب الزائد (الخياط، 2005).

5.2.5 قانون المردود (العائد) : إذا لم يتعرض اللاعب إلى التدريب المنتظم فلن يكون هناك تحمل وبالتالي لا يكون الجسم في حاجة إلى التكيف. ويتضح ذلك من الرسم التوضيحي الخاص بقانون زيادة الحمل، حيث تجد أن مستوى اللياقة الفردية يعود ببطء إلى المستوى الأصلي. ولكي كون التدريب فعالاً يجب على المدرب فهم العلاقة بين التكيف، وقانون زيادة الحمل وقانون المردود أو العائد، حيث تتحسن اللياقة البدنية كنتيجة مباشرة للعلاقة الصحيحة بين الحمل والراحة. ومصطلح الزيادة التدريجية في الحمل يستخدم للإشارة إلى ان الزيادة في مستوى الحمل سوف تؤدي إلى زيادة التكيف وزيادة استعادة الشفاء لمستويات أعلى من اللياقة البدنية، ويجب أن تضمن الزيادة في الحمل بعض المتغيرات كزيادة عدد التكرارات، وسرعة التكرارات، وتقليل فترات الراحة.

إن اختلاف الأحمال التدريبية كما رأينا لها تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب، وعلى ذلك فإن الزيادة في حمل التدريب سوف تؤدي إلى تكيف غير كامل، وسوف تحدث للاعب مشكلات في الاستشفاء من مثيرات التدريب (الأحمال). هذه المشكلات مع الاستشفاء يمكن أيضاً أن تتراكم. يحدث هذا عندما يكون تكرار التحميل كبير جداً، أو متعاقباً على فترات قريبة جداً، ويعني العلاقة بين الحمل وفترة الراحة البيئية في الوحدة التدريبية (الهاوي، 2002، 119)، ويرجع هبوط مستوى الأداء إلى بسبب عدم التكيف الكامل لحمل التدريب الذي يعد واحداً من أهم أسباب حدوث ظاهرة الحمل الزائد. وفي هذه الحالة يجب على المدرب أن يتيح الفرصة للاعب لراحة حقيقية وان يقوم بإجراء عملية تقييم وتقليل أحمال التدريب المختلفة. إن العلاقة بين الحمل والاستشفاء تسمى بمعدل التدريب، وعلى ذلك فإن تحديد معدل التدريب الصحيح الفردي للاعب يعد إحدى الطرائق التي يمكن أن يحقق

المدرّب من خلالها المستوى المثالي لتحسين كل من مستوى اللياقة والأداء .
(الخيّاط،2005).

6.2.5 قانون التخصص: إن لقانون التخصص طبيعة خاصة، حيث نجد أن نوعية حمل التدريب ينتج عنها استجابة وتكيف خاص. ويجب أن يكون حمل التدريب خاصاً بكل لاعب ومتماشياً مع متطلبات المسابقة التي اختارها. إن التدريب العام يجب أن يأتي دائماً قبل التدريب الخاص في الخطة طويلة المدى، كما أن حجم التدريب العام يحدد إلى أي مدى يمكن للاعب أن يستكمل متطلبات التدريب الخاص. وكلما كان حجم التدريب العام كبيراً كلما كانت قدرة اللاعب على استيعاب التدريب الخاص كبيرة (الخوارجا، 2005، 38-40). و خلال العملية التدريبية فإن التطوير يتم في الاتجاه البيولوجي ، التعليمي، و الاتجاه التربوي المهتم بالجانب الخلقى، الانتماء، التعاون، الروح الرياضية ، لإرادة، الإثارة و جانب ضبط النفس (البيك ، 2008، 32-34). فهذه الاتجاهات الأساسية (البيولوجية، التعليمية، التربوية) يجب أن تنمو و تتطور خلال العملية التدريبية حتى يرتقي مستوى اللاعب، و أثناء الارتقاء بالنواحي سابقة الذكر خلال العملية التدريبية، فإنه يجب مراعاة خصائص و مبادئ التدريب المختلفة كما ذكرناها سابقاً.

3.5 التخطيط الحديث للتدريب في كرة القدم:

6.3.5 تعريف التخطيط :

التنبؤ عما سيكون عليه المستقبل مع الاستعداد له. أو التنبؤ بالأحداث المستقبلية بناء على التوقعات، و عمل البرامج التنفيذية لها. كما يعرف على أنه مرحلة التفكير التي تسبق تنفيذ أي عمل و التي تنتهي باتخاذ القرارات المتعلقة بما يجب عمله و كيف يتم؟ و متى يتم؟.

7.3.5 أهمية التخطيط في كرة القدم:

رياضة كرة القدم، كأحد أنواع الرياضة خضعت للأسس و المبادئ العلمية و هذا هو السر في حدوث هذا التطور السريع المتلاحق في الأداء. فإذا ما عقدنا مقارنة بين كرة

القدم في الستينيات على سبيل المثال و بين التسعينيات سنجد أن هناك فارقا كبيرا في كافة أنواع الأداء البدني و المهاري و الخططي، إذ ازداد مدى حركة اللاعبين في الملعب، كما تداخلت المساحات التي تغطيها المراكز المختلفة في طرق اللعب، كما تقدم مستوى الأداء المهاري بدرجة ملحوظة، و ظهرت خطط لعب جديدة سواء كانت هجومية أو دفاعية. (حماد، 1997، 257) ويلعب التخطيط دورا كبيرا و هامما في عملية التدريب الرياضي ، حيث يتوقف نمو و تطور مستوى الأداء للاعب أو الفريق على التخطيط العلمي الدقيق لبرامج التدريب (أبوزيد، 2005، 24) ، و يجب الالتزام بالإجراءات المحددة في البرنامج لضمان تطوير حالة التدريب عند اللاعب و الفريق و الوصول به إلى أعلى المستويات ، و في أي مجال يضمن دائما الحصول على أعلى النتائج ، و يسهل تبعا لذلك و وضع البرامج و تعديلها و تقويم العمل بصفة عامة، و التخطيط في كرة القدم يضمن دون شك الوصول إلى أعلى المستوى (علي، 2010).

8.3.5 فوائد التخطيط في كرة القدم:

يحقق التخطيط عددا من الفوائد منها ما يلي :

- تشجيع النظرة المستقبلية .
- تجنب الارتجال و العشوائية.
- يعمل على تحديد أهدافا واضحة نحاول أن نحققها.
- يحدد مراحل العمل في الخطة.
- يحدد الموازنات و الإمكانيات و سبل الحصول عليها و توزيعها.
- نوعا من أنواع الاقتصاد حيث يقلل من فقد الموارد.

9.3.5 خصائص التخطيط الفعال في كرة القدم:

ليس كل أنواع التخطيط فعالة دائما و لكي يتصف التخطيط بالفعالية لابد من توافر عدد من الصفات نذكر منها ما يلي:

- العمل على تحقيق الأهداف الموضوعية. في ظل الواقعية و الشمول.
- الكفاءة و الدقة، مع المرونة و التدرج ، و التنسيق الفعال .
- الوضوح و البساطة، و توفير الوقت و المال و الجهد (الاقتصادية).

10.3.5 التخطيط و الخطة:

كثيرا ما يخلط البعض بين مفهوم التخطيط و الخطة و يعبروا عن التخطيط بأنه وضع خطة و لكن الحقيقة أن عملية التخطيط عملية أشمل و أعم من مفهوم الخطة و إن كانت الخطة نتيجتها مهمة. و يمكن تعريف الخطة بأنها "الإطار العام الذي يحدد المعالم الأساسية للمشروع أو المنهاج"، كما يمكن تعريفها أيضا بأنها "الخطوط العريضة الأساسية لأي مشروع"، و بدرجة أكثر تفضيلا تكون الخطة "تحديد للمستهدف في مدة محددة، و تحديد كيفية تحقيقه من أنشطة من خلال توظيف مجموعة (البيك، 2008، 28-30). الموارد المتاحة عملا على تحقيق الأهداف الموزعة على مدة زمنية، و ذلك كله في إطار السياسات و الإجراءات المحددة ". أما التخطيط فهو عملية تنبؤ للمستقبل و استعداد لهذا المستقبل بخطة، أي تحديد الأهداف و تحديد طرق تحقيقها في ضوء التغيرات المستقبلية، لذلك

فالتخطيط عملية شاملة ممتدة زمنيا و عمليا. و مما سبق نجد أن الخطة هي العنصر الثاني في عملية التخطيط أو هي الخطوة الثانية بعد التنبؤ، و بعبارة أخرى هي احد أنواع عملية التخطيط و هي تشمل:

1.5.3.5 مراحل وضع الخطة في كرة القدم:

و تتضمن ما يلي:

- تحديد الأهداف و وسائل تنفيذها. مع جمع البيانات و الإحصائيات.
- وضع مجموعة من الخطط البديلة و المفاضلة بينها .
- تقسيم الخطة المختارة إلى خطط فرعية و تحديد المدة الزمنية لتنفيذ كل منها و حسب الأولوية.

- الإعلان عن الخطة لمنفذها داخل النادي أو الهيئة - متابعة الخطة و تقييمها
(البيك، 2008، 30-32).

2.5.3.5 محتويات الخطة في كرة القدم:

يستخدم البعض "محتويات الخطة" بمصطلح "عناصر التخطيط" إذ لا بد عند وضع الخطة أن تحتوي على العناصر التالية : الأهداف، السياسات ، الإجراءات ، الموازنات ، برامج العمل الزمنية (حبيب، 2010).

3.5.3.5 خطة العمل السنوية:

و تعتبر خطط التدريب السنوية خطة قصيرة المدى و يعتبرها البعض أهم دعائم الإعداد الرياضي، نظرا لان الموسم الرياضي يشكل دورة زمنية مغلقة تقع خلالها فترة المنافسات، و تعني خطة التدريب السنوية بالإضافة إلى تدريب الفريق ككل بالتدريب الفترتي. (حماد، 1997، 270). فالبرنامج الذي تتضمنه خطة العمل السنوية يجب أن يتضمن:

أ. إجمالي عدد المباريات المقررة للفريق (سواء الجدول الرسمي أو المباريات الودية) وكيفية توزيعها في البرنامج وفق الأسس العلمية ، فالزيادة في عدد المباريات يكون عبئا على البرنامج و اللاعبين و النقص في عددها يقلل من قيمة البرنامج و يهبط بمستوى اللاعبين، فكما هو معروف أعداد المباريات لا يمكن تعويضه بزيادة التدريب.

ب. إجمالي عدد فترات التدريب خلال الموسم وكيفية توزيعها و حمل كل فترة ما بين الحمل العالي و المتوسط و الخفيف ، وفق الأسس العلمية أيضا ، وكيفية توزيع الحمل خلال ، الدورة التدريبية الصغيرة (أسبوع أو ستة أيام أو خمسة أو أربعة..... الخ) .

ت. توزيع أيام الراحة بالنسبة للفريق خلال البرنامج ، فالراحة بالنسبة للاعب أو الفريق لا تقل أهمية عن التدريب و المباريات، وتوزيع أيام الراحة في البرنامج يجب أن يتم في تناسق و ترتيب يرتبط ارتباطا وثيقا - وعلميا - بتوزيع فترات التدريب و المباريات ، فإذا أدى اللاعب أو الفريق مباراة فلا بد من أن يخلد للراحة لمدة 24 ساعة كاملة قبل أن يقوم بأي نشاط آخر ، وإذا ما شارك في تدريب بحمل عال فإنه

من اللازم عدم المشاركة في أي نشاط آخر قبل انقضاء 18 ساعة كاملة ، كما يجب أن يتمتع بالراحة الكاملة أيضا لمدة 12 ساعة إذا كان قد تدرّب تدريبا يحمل متوسط ، لمدة 8 ساعات إذا شارك في تدريب خفيف.

ث. وما قبل عن عدد المباريات وعدد فترات التدريب يجب أن يترجم في الخطة السنوية بالزمن، أي يجب أن تتضمن الخطة إجمالي الزمن المخصص للمباريات وكذلك للتدريب ونصيب كل نوع من أنواع التدريب (بحمل عال، متوسط ، خفيف) في الخطة وبالتفصيل.

ج. الزمن المخصص لتدريبات جوانب الإعداد المختلفة (البدني، المهاري ، الخططي). فيجب أن يخصص لكل جانب من هذه الجوانب نصيبه من الخطة وموقعها في البرنامج بدءا من فترة التدريب الواحدة ومرورا بالدورة التدريبية الأسبوعية ، ثم البرنامج الشهري.

ح. الزمن المخصص لكل عنصر من عناصر الإعداد البدني (الصفات الأساسية) ، فلا بد من أن يحدد البرنامج نصيب كل لاعب (أو الفريق) من الإعداد البدني بصورة دقيقة وفق الأساليب العلمية ، فتحدد الخطة الزمن اللازم لتدريبات القوة و السرعة و التحمل و المرونة و الرشاقة بشقيها العام و الخاص في كل فترة من فترات الموسم الرياضي (الوقاد، 2003 ، 281-282).

و تقسم الخطة السنوية إلى الفترات الآتية: فترة الإعداد، فترة المنافسات وفترة الانتقال أو الراحة الايجابية. و من الأهمية مراعاة أن كل فترة تمهد للفترة السابقة لها بصورة متدرجة.

أولا: فترة الأعداد:

تتراوح الفترة الزمنية لهذه المرحلة ما بين 2 - 3 أسابيع، تبدأ فترة الأعداد من اليوم الأول الذي يعود فيه اللاعب إلى ناديه لممارسة التدريب استعدادا للموسم الرياضي، وتنتهي فترة الإعداد ببداية المباراة الرسمية الأولى في الموسم الرياضي. وتستغرق هذه الفترة من 20 إلى 30 % من إجمالي الفترة المخصصة للموسم الرياضي كله

(حماد، 1997 ص 270). ويشمل التدريب في هذه الفترة على تنمية الصفات البدنية ، ورفع الروح المعنوية للاعبين واستعادة النشاط و التدريب على المهارات الأساسية وتنميتها وتطويرها . وبرنامج الإعداد في هذه الفترة لا يتغير سواء بدأ ذلك بمعسكر ، داخل النادي أو خارج النادي أو حتى بدون معسكر، وإنما يفضل المعسكر وخاصة الخارج لما له من آثار اجتماعية ونفسية ، وخاصة إذا كان في جو طبيعي وفي درجة حرارة مناسبة ثم يتوالى البرنامج وفق ما هو معد له في الخطة فيزيد المدرب من اهتمامه بالنواحي البدنية و المهارية وكذلك الخطط ، وقبيل انتهاء فترة الانتهاء الإعداد تبدأ المباريات الودية التجريبية التي يتولى من خلالها اختيار التشكيل المناسب الذي يرشحه لخوض المباريات الرسمية. (الوقاد ، 2003 ، 282-283) و تقسم هذه مرحلة إلى فترتين :

أ. فترة الإعداد العام :

فيها يعمل المدرب على رفع مستوى الإعداد البدني العام ، و تطوير إمكانات الأجهزة الوظيفية ، حيث يعتبر قياس الحد الأقصى من استهلاك الأكسجين ، إحدى أهم المقاييس المقننة كمؤشر لتحديد مقدار العبء الفسيولوجي والحمل البدني في تدريبات التحمل خلال فترة الإعداد البدني العام (فتحي ، 2009 ، 45) إلى جانب و العمل خلال هذه الفترة على رفع مستوى المهارات الأساسية و مراجعتها.

ب. فترة الإعداد الخاص:

وتستغرق لهذه الفترة ما بين 2 - 4 أسابيع تقريبا و طبقا لنوع اللعبة أو الرياضة و ظروف كل لاعب و فريق ، و يهدف التدريب في هذه الفترة إلى البناء المباشر للفورمة الرياضية للاعبين ، و يتجه التدريب إلى الناحية التخصصية في جميع جوانب الإعداد البدني و المهاري و الخططي و ذلك حسب المتطلبات المقابلات (البيك ، 2008 ، 95-97) .

ثانيا: فترة المباريات (المنافسات) الرسمية:

الهدف الأساسي لمرحلة المباريات يتلخص في إمكانيات بالمستوى الذي تحقق من الإعداد الخاص (أبوزيد، 2008، 98-103)، كما أن من أهم أهداف هذه الفترة أيضا تفاعل المدرب مع مجريات المباريات ، فهو يعمل على إصلاح الأخطاء التي أظهرتها المباريات السابقة (طه إسماعيل، 1989، 27)، و يجب مراعاتها أثناء الدور الأول من فترة المباريات، أن لا يزيد حمل التدريب في المرحلة الثانية عن المرحلة الأولى. مع الاهتمام بالإعداد الذهني و النفسي للاعبين ولذا يجب على المدرب مراعاة قيمة الحمل النفسي و تأثيره على مستوى أداء اللاعب وحثه دائماً على استخدام قدراته العقلية لأقصى درجة لتحقيق الهدف من التدريب، (الإعداد النفسي) باستشارته لاستخدام القدرات الكامنة (أحمد البساطي ، 1998، 44). كما يجب التركيز على التقييم المستمر لمستوى اللاعبين بدنيا و مهاريا و خططيا و نفسيا و ذهنيا حتى يستطيع تخطيط برامج التدريب لهذه الفترة بواقعية. مع التقليل من النمطية في التمرينات المستخدمة.(حماد ، 1997، 273) أما الدور الثاني فهو يهدف إلى استئناف جو المباريات، عن طريق المشاركة في مباريات ودية مع الفرق الأخرى المختلفة وبالكم المناسب، ليستقر أيضا على التشكيلة التي سوف يستأنف بها مباريات الدور الثاني (الوقاد ، 2003، 285). و الإكثار من النشاط الترويحي للعمل على تجديد النشاط و رفع معنويات اللاعبين و حتى يقبلوا على التدريب بروح طيبة ، و التخطيط للتقليل من درجة التعب لدى اللاعبين خلال البرنامج التدريبي .مع الإقلال من المباريات التجريبية حتى لا يمل اللاعب الكرة و التنافس و حتى تؤدي المباريات الرسمية مجددة و الرغبة في الإعادة. إلى جانب إجراء الاختبارات و المقاييس لتقويم مستوى الأداء (حماد ، 1997، 274)، وفي هذا الشأن ينصح خلال عملية تقنين الحمل التدريبي العمل بالنبض المستهدف لكل حمل مبرمج باعتباره أحد أهم المؤشرات الفسيولوجية لتحقيق أهداف الوحدة التدريبية (أحمد، 1999 ، 73)، ومن هنا يمكن الحصول على عدد ضربات القلب المناسبة للنسبة المستهدفة من

ضربات القلب ، فإذا كانت النسبة المستهدفة لضربات القلب هي 80 % من أقصى معدل لضربات القلب فإن النبض المستهدف=احتياطي أقصى معدل للنبض × % المعدل النبض المستهدف+ أقصى معدل للنبض أثناء الراحة (لطفي،2002، 38).

ثالثا : فترة الانتقال (الراحة الايجابية):

بعد انتهاء آخر مباراة في الموسم تبدأ فترة الراحة ، و التي يتوقف فيها اللاعبون عن ممارسة التدريب ويتمتعون بأجازة إجبارية (راحة سلبية) ويتعدون عن ممارسة كرة القدم ، ويفصل أن تكون فترة استجمام واستمتاع وسفر (الوقاد، 286،2003) و تمتد هذه الفترة ما بين 4 – 8 أسابيع أو قد تزيد قليلا في الفرق الهواة كما تقل هذه الفترة في فرق المحترفين. و يجب مراعاتها و إجراءات يجب أن تتم خلال فترة الانتقال :

أ. إجراء فحص طبي شامل على كافة اللاعبين في بداية هذه الفترة ، ثم يجري العلاج اللازم من النواحي الطبية و الغذائية و الترويجية و النفسية و الاجتماعية .
ب. مناقشة جميع الأخطاء الإدارية و الفنية التي حدثت خلال الموسم براحة وود كاملين و بروح رياضية مع استخدام النقد ، و البناء على أن يتقبله كل طرف بروح رياضية مع تقرير العلاج اللازم لهذه الأخطاء حتى لا يبدأ اللاعبون الفترة التالية بوجود رواسب و تفاديا لعدم حدوث هذه الأخطاء مرة أخرى (حماد،1997،274).

4.5.3.5 خطة التدريب الشهرية في كرة القدم:

تعتبر العملية التدريبية سلسلة متسعة الملفات و لهذا فان المنهاج الشهري هو عملية استمرار لتطبيق المنهاج الأسبوعي، و في هذا المنهاج يضع المدرب أهدافا يسعى إلى تحقيقها و هي مبنية على الوحدات التدريبية اليومية و الأسبوعية. ويرى كل من عباس أحمد السامرائي أن المنهاج العام لا يمكن القيام بتدريسه مرة واحدة ، لهذا السبب وحب تقسيمه إلى مناهج منفردة و منها المنهاج الشهري الذي يحتوي على مناهج متوسطة المدى و حتى هذا المنهاج لا يمكن تطبيقه مرة واحدة و بالتالي تم

تقسيمه إلى أقسام صغرى ، أي إلى مراحل يمكن تنفيذها خلال وحدة تدريبية واحدة، هي المنهاج اليومي ، و يعتبر المنهاج الشهري بمثابة الخطة الأم للمنهاج اليومي ، لذلك فإن المدرب في كرة القدم يسعى دائما للوصول إلى أعلى المستويات للاعبيه في مختلف جوانب اللعبة ، و مستوى اللعب مهما كان جيدا فإنه بحاجة إلى التطور و التقدم لذلك فإن تمارين الأسابيع التي تضم الشهر الواحد يجب أن تكون واضحة من حيث التطور و التدرج و الارتقاء و محتويات الأسبوع الأول من الشهر يمكن اعتبارها قاعدة من أجل الانطلاق الأفضل عند تنفيذ مفردات الأسابيع التالية و أثناء وضع المنهاج الشهري يجب على المدرب أخذ عملية الاسترداد بعين الاعتبار أي يعمل المدرب على خفض حمل التدريب من ناحية حجمه أو شدته أو الاثنين معا في سبيل أن يسترد اللاعب و يمكن أن يكون الاسترداد في اللياقة البدنية مثلا. و يمكن أن يكون الجهد عاليا في ثلاثة أسابيع ليأتي الاسترداد في الأسبوع الرابع إن ذلك يتأثر بنوع التدريب (شدة و حجم) التمارين التي تنفذ ، و بقابلية اللاعبين و الموسم التدريبي السنوي (محمد،1997،20).

5.5.3.5 خطة التدريب الأسبوعية في كرة القدم:

وحسب تامر محسن وسامي الصفار ، فإنه يجب أن تعطى أسبوعيا من 5 إلى 4 وحدات تدريبية للمبتدئين و من 6 حتى 8 وحدات تدريبية للمتقدمين و بهدف التدريب الأسبوعي إلى تدريب اللاعبين بإعطائهم تمارين لتطوير الناحية البدنية و المبادئ الفنية و خطط اللعب و التمارين النفسية والتطبيقية بإعدادهم لمواجهة متطلبات اللعب الحقيقية ، علما أن اللاعب قد يكون قادرا على تنفيذ بعض الحركات المطلوبة خلال التدريب و لكنه يعجز عن أدائها، خلال المباراة (الصفار، 1988، 150) ، فعلى المدرب في هذه الحالة جعل التدريب أكثر مشاهمة بالمنافسة عند وضع المنهاج الأسبوعي ، كما يجب أن يراعي في التدريب طريقة نموذجية من حيث الحجم و الشدة (علي، 2010).

و تعتبر المباراة وسيلة لإعداد اللاعب و الفريق لذلك ، فكلما كانت المسافة الزمنية بين كل مباراة و أخرى قصيرة ، فإن ذلك يدعونا إلى استخدام أحمال عالية كما هو موضح في الحالة الثالثة مباراة مباراة كل خمس أيام.إذا ما زادت المسافة الزمنية قصرا بين كل مباراة و أخرى فان ذلك يدعو إلى تقليل الحمل التدريبي بين المبارتين اعتمادا على تأثير حمل المبارتين كما هو الحال في الحالات 4 و 5 ، و رغم ذلك فإن في بعض الحالات يمكن للمدرب أن يجري تدريبا خفيفا بغرض إصلاح بعض الأخطاء و استكمال بعض النقص دون بذل مجهود يؤثر على عطائه في اليوم التالي (الوقاد، 2001، 340).

6.5.3.5 خطة التدريب اليومية:

و تسمى أيضا وحدة التدريب اليومية و هي الخلية الأولى لخطة التدريب السنوية، أي أنها تعتبر الخلية الأساسية لعملية التخطيط حيث يعمل المخطط أو المبرمج أو المدرب من خلالها على تحقيق الأهداف التعليمية و التربوية للعملية التدريبية من خلال عدد التمرينات هي التي تكون محتوى هذه الوحدة . و يمكن التفريق بين وحدات التدريب طبقا للسمة المميزة لها و التي تتبع أصلا من الهدف الرئيسي لها، فهناك وحدات تدريب تغلب عليها السمة البدنية و أخرى السمة المهارية و الثالثة الخطئية و هكذا، و قد تكون هناك وحدتان تدريبيتان يوميا أو ثلاثة و في مثل هذه الحالة يطلق على كل منها وحدة تدريبية (حماد، 1997، 279)، فجرعة التدريب هي الحجر الأساسي للتخطيط الكامل لدورة الحمل الكبرى أو الموسم التدريبي، فهي الوحدة الرئيسية لتشكيل البرنامج التدريبي ، و هي عبارة عن التمرينات المختلفة التي تشكل على صورة أحمال تدريبية يقوم اللاعب بتنفيذها في توقيت معين في المرة الواحدة (البيك، 2008، 177).

وفي هذا الشأن هناك اعتبارات هامة يجب أن تراعى عند تخطيط وحدة التدريب في كرة القدم:

- يجب تحديد واجبات وحدة التدريب اليومية ، فقد لوحدة التدريب هدفا واحدا أو أكثر، و قد يقسمها المدرب إلى هدفا رئيسيا و أخرى فرعية .
- أن تسهم كافة محتويات وحدة التدريب في تحقيق أهدافها بما في ذلك الإحماء و التهدئة.
- تحديد أزمدة كل جزئية في الوحدة و كذلك كل تمرين و زمن دوامه و فترة راحته.
- تحديد درجات الحمل و أسلوب تشكيلة و أهدافه بكل دقة .
- تحديد الأدوات المستخدمة في كل جزء من أجزاء الوحدة.

7.5.3.5 أجزاء وحدة التدريب في كرة القدم:

يمكن تقسيم وحدة التدريب الجزء التمهيدي، الإحماء (المقدمة)، الجزء الرئيسي، التهدئة (الختام) (حماد، 1997، 281).

أ. الجزء التمهيدي: حيث يتم فيه تحقيق الإجراءات الإدارية التنظيمية: مثل وقوف المجموعة- التقارير تسجيل الحضور - توزيع محتوى الجرعة ، و كذلك تحضير نفسية اللاعبين (البيك، 2008، 179).

ب. الإحماء: يطل عليه البعض بالتسخين أو فترة ما قبل الحمل أو التهدئة و كلها أسماء لمضمون واحد و تستخدم في وحدة التدريب أو في المباراة و يتراوح زمنه ما بين 5 - 15 دقيقة طبقا لظروف متعددة: الطقس و ميعاد تنفيذ هو حالة اللاعبين البدنية و النفسية و نسبته تعادل 7 - 15% من زمن الوحدة. و يمكن تقسيم الإحماء إلى إحماء العام و إحماء الخاص. حيث الأول يهدف إلى رفع درجة استعداد أجهزة و أعضاء جسم اللاعب بصورة عامة لممارسة كرة القدم ، كان ذلك في الوحدة التدريبية أو في المباراة و يقاظ الاستعدادات النفسية لديه (حماد، 1997، 281)، و غالبا ما تستخدم في هذا الجزء تمارين الجري الخفيف مع ارتباطه بالتمارين البنائية العامة و التي تعمل على اكتساب العضلات صفة الاسترخاء و المطاطية ، وكذلك بعض تمارين المرونة للمفاصل. أما الإحماء الخاص فإنه يحل محل الإحماء

العام تدريجياً و يأتي كى يؤكد تهيئة اللاعب بدنياً ووظيفياً و مهارياً و خططياً و نفسياً و ذهنياً للمجهود المنتظر فى وحدة التدريب أو فى المباراة. و بالرغم من أهميته فى كل المجالات ، إلا أنه يكتسب أهمية خاصة قبيل تنفيذ تمارين الإعداد البدنى الخاص و التى تتمثل فى السرعة و القدرة العضلية و التحمل الخاص و المرونة الخاصة و الرشاقة الخاصة (البيك، 2008، 180)، و من الأهمية مراعاة أن يكون الإحماء متناسباً مع ما سوف يليه فى الجزء الرئيسى من التمارين .

ت. الجزء الرئيسى: يحتوى هذا الجزء من وحدة التدريب على التمارين التى تعمل على تحقيق هدف أو أهداف وحدة التدريب و التى تسهم فى تطوير الحالة التدريبية للاعب و زمنها تقريباً يعادل من 75 إلى 80% من زمن وحدة التدريب و الذى يكون غالباً ما بين 50 إلى 120 د كما أن الأمر يتوقف على العديد من العناصر، و عند تنظيم هذا الجزء يكون من المفضل بدء التمارين بتلك التى تحتاج إلى أفضل استجابة و انتباه و جهد ، و يرجع السبب فى ذلك إلى أن مقدرة اللاعب على الاستجابة و تركيز الانتباه و التوافق تكون فى أفضل حالاتها عقب الإحماء مباشرة شريطة أن يكون اللاعبون قد أدوا هذا الإحماء بأفضل صورة ممكنة (حماد، 1997، 285).

ث. الجزء الختامى: و يهدف هذا الجزء إلى العودة باللاعب إلى حالته الطبيعية قدر الإمكان و كثيراً ما يهمل المدربون هذا الجزء بالرغم من أهميته القصوى فقد ثبت أن تمارين التهدئة و الاسترخاء تؤدى إلى التقليل من التعب بدرجة ملحوظة (البيك، 2008، 181).

6.3.5 أنواع الوحدات التدريبية:

تنقسم أنواع الوحدات التدريبية إلى ما يلى:

- أنواع الوحدات التدريبية تبعاً لأهدافها.
- أنواع الوحدات التدريبية تبعاً لاتجاه تأثير حمل التدريب.
- أنواع الوحدات التدريبية تبعاً لطريقة التنفيذ.

1.6.3.5 أنواع الوحدات التدريبية لاختلاف أهدافها وفقاً لما يلي:

أ. الوحدة التعليمية :

وتهدف الوحدة التعليمية إلى تعلم الرياضي خبيرة جديدة مثل مختلف المهارات الأساسية أو خطط اللعب أو المكونات المهارية المركبة أو المعلومات النظرية في مجال التدريب أو المنافسة.

ب. الوحدة التدريبية :

وتهدف الوحدة التدريبية إلى تنمية مختلف جوانب الإعداد، ويمكن أن تختلف هذه الوحدات تبعاً لاتجاه تأثير الأحمال البدنية المشكلة لها ما بين الوحدات ذات الاتجاه الموحد أو المتعدد كما تختلف أيضاً تبعاً لاختلاف حجم الأحمال البدنية. وتستخدم هذه الوحدات على مدى واسع بهدف الإعداد البدني عند عناصر الأداء البدني و المهاري و الخططي (البيك، 2008، 184).

ت. الوحدة التعليمية - التدريبية:

ويتميز العمل في هذه الوحدات بالمزج بين النوعين السابقين لتحقيق هدفين في وقت واحد مثل تعليم مهارة جديدة والتدريب عليها لتثبيتها، ويكثر استخدام هذا النوع من الوحدات التدريبية خلال المرحلة الثانية من مراحل التدريب طويل المدى، وكذلك خلال النصف الثاني من فترة الإعداد في خطة الموسم التدريبي.

ث. الوحدة التقييمية:

وتهدف هذه الوحدة إلى التحكم في فاعلية عمليات إعداد الرياضي وتقييم فاعلية وسائل الإعداد البدني و المهاري و الخططي والنفسي، وهي تحتل مكاناً هاماً في مراحل التدريب طويل الأمد، وكذلك في مختلف مراحل الرسم التدريبي، وتشمل هذه الوحدات مجموعات الاختبارات والمقاييس المختلفة، كما يمكن استخدام مجموعات التمرينات التي تسجل نتائجها لاستخدامها عند المقارنة في جرعات تؤدي خلال مراحل الموسم التدريبي المختلفة.

2.6.3.5 أنواع الوحدات التدريبية تبعاً لاتجاه تأثير حمل التدريب:

يوجد نوعان من الوحدات التدريبية تبعاً لاختلاف تأثير حمل التدريب إحداهما الوحدة ذات الاتجاه الموحد والوحدة ذات الاتجاه المتعدد.

1. وحدة التدريب ذات الاتجاه الموحد:

يقصد بالوحدة ذات الاتجاه الموحد أن يكون التأثير المستهدف منها في اتجاه تنمية صفة واحدة، بحيث تكون جميع التمرينات المستخدمة تهدف إلى تنمية هذه الصفة، وتختلف أنواع هذه الوحدات تبعاً لاختلاف الصفات البدنية المستهدفة تنميتها (البيك، 2008، 187). وعند استخدام الوحدة ذات الاتجاه الموحد يراعى الالتزام بالتوجيهات الآتية:

- استخدام مبدأ التنوع وتطبيق ذلك على طرق التدريب ووسائله حيث إن هذا النوع من وحدات التدريب يؤدي إلى سرعة التعب.
- التركيز على استخدام حجم حمل تدريبي أكثر وزيادة فاعلية التأثير الفسيولوجي من خلال مراعاة التموج ما بين الارتفاع والانخفاض في شدة الحمل والتغيير ما بين العضلات المستخدمة.
- إمكانية استخدام هذه الوحدات لتحقيق أهداف محددة مثل زيادة قدرة الرياضي على الاقتصادية في الجهد أو لزيادة التحمل في مواجهة العمل البدني لفترة طويلة.
- ينصح بعدم استخدام هذه الوحدات في بداية الموسم التدريبي أو مع الرياضي بعد الانقطاع لفترة عن التدريب، ويفضل في هذه الحالة الاعتماد على الوحدات ذات الاتجاه المتعدد.

2. وحدات التدريب ذات الاتجاه المركب: يقصد بوحدة التدريب ذات الاتجاه

المتعدد أن تشمل الوحدة الواحدة على تنمية عدة صفات بدنية في نفس الوقت وفي إطار نفس الوحدة، وهناك طريقتان لترتيب وضع هذه التمرينات تبعاً لاختلاف أهدافها، منها طريقة الترتيب المتتالي، والطريقة الأخرى طريقة الترتيب المتوازي.

أ. وحدة التدريب ذات الاتجاه المركب المتتالي:

ويستخدم هذا النوع عدة تشكيلات كما يلي:

- تمرينات تنمية مكونات السرعة يليها تمرينات تنمية التحمل اللاهوائي.
- تمرينات السرعة ويليها تنمية تمرينات التحمل الهوائي.
- تمرينات السرعة يليها تمرينات القوة يليها تمرينات التحمل.
- تمرينات تطوير المهارات الفنية مع تحسين المهارات الخططية.
- تمرينات تحسين التوافق يليها تمرينات زيادة التحمل التنفسي يليها تمرينات التحمل.
- تمرينات تحسين المهارات الفنية يليها تنمية السرعة ثم تمرينات تنمية المهارات الخططية.
- تمرينات تنمية السرعة يليها تمرينات تنمية المهارات الخططية يليها تنمية متكاملة (النعيمي 2010).

ب. وحدة التدريب ذات الاتجاه المركب المتوازي:

وتهدف طريقة تشكيل هذه الوحدة إلى تنمية أكثر من صفة بدنية في شكل متوازٍ، وتستخدم عادة لتنمية الصفات البدنية المندمجة مثل القوة المميزة بالسرعة، التحمل اللاهوائي والتحمل الهوائي، تنمية تحمل السرعة، تنمية تحمل القوة، تنمية التحمل الخاص. ويستخدم الترتيب المتوازي عادة في الوحدات التدريبية الأساسية خلال مراحل الإعداد الأولية، نظراً لما تتيحه هذه الطريقة من فرصة زيادة حجم حمل التدريب، وبصفة عامة تستخدم وحدات التدريب ذات التأثير المتعدد في بداية الموسم التدريبي، ومع الرياضيين ذوي الإعداد غير المتكامل أو بعد الانقطاع عن التدريب لفترة طويلة، كما تستخدم خلال فترات المنافسة الطويلة. كما يمكن أيضاً استخدامها كنوع من التغيير لاستعادة الشفاء بين وحدات التدريب ذات الاتجاه الموحد (البليك، 2008، 198).

- الخلاصة:

بلغت من الشهرة رياضة كرة القدم حداً لم تبلغه لعبة أخرى ، واكتسبت شعبية كبيرة في المجتمع. كما حظيت باهتمام جميع الهيئات العاملة في مجال الرياضة خاصة الأندية الرياضية من جهة ووسائل الإعلام من جهة أخرى. لهذا التفت إليها عديد من الباحثين في مجال التربية الرياضية وتناولوها بالدراسة والتحليل. والجدير بالذكر أن العديد من مدارس التدريب لكرة القدم في كثير من دول العالم اعتمدت على اللياقة البدنية بكونها عنصراً رئيسياً لنجاح فرقها وتتقدم هذه المدارس إنجلترا ، ألمانيا ، هولندا ، روسيا ، وتتفق دول العالم المتقدمة في التركيز على اللياقة البدنية والمهارات الأساسية كعاملين يكمل كل منها الآخر في إعداد اللاعبين وعلى رأس هذه الدول فرنسا، البرازيل البرتغال، نيجيريا، إسبانيا، إيطاليا، الأرجنتين، المكسيك وغيرهم من الدول.

- خاتمة الباب:

من أجل وصول إلى نتيجة و لبد لطالب أن يلّم بمعلومات النظرية و ذلك من خلال مصادر و مراجع العلمية ، و دراسات المشاهدة، التي تعتبر كمادة خيرية ، كما يوجد في العصرنا الحالي المكتبة الإلكترونية موثوقا من معاهد و جامعات من المختلف الدول ، و على هذا الأساس تطرق الطالب الباحث في هذا الباب إلى دراسة المرحلة العمرية في الفصل الأول ، وكذلك تطرق إلى المتطلبات التدريب الحديث ، و في الفصل الثالث تطرق الطالب الباحث إلى التمارين المندمجة، و في الفصل الرابع يحتوي على تحمل السرعة ، في الفصل الخامس الأخير يتمحور حول الدراسات المشاهدة. إن هذه الدراسات التي ذكرناها سابقا ستكون كمتن و معزز لدراسة الطالب الباحث ببحثه ، و من هذا المنطلق سوف يتطرق الطالب الباحث في الباب الثاني إلى دراسة الاستطلاعية، و إلى المنهجية البحث و ثم إلى الاستنتاجات.

البرنامج الثاني

(الدراسة التطبيقية الميدانية)

- مدخل الباب.
- الفصل الأول : الدراسة الاستطلاعية.
- الفصل الثاني : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية.
- الفصل الثالث: عرض تحليل و مناقشة النتائج ، استنتاجات و اقتراحات و خلاصة .
- خاتمة الباب.

- مدخل الباب:

لقد تم تقسيم هذا الباب إلى ثلاث فصول ، حيث سيخصص الفصل الأول للتطرق إلى الدراسة الاستطلاعية ، وذلك لأجل تحديد ما سبق إلمامه و خاصة ما يتعلق بمشكلة البحث المطلوب دراستها إل جانب الاستفادة من نواتجها في إنجاز هذا البحث العلمي على نحو أفضل بينما يخصص الفصل الثاني إلى المنهجية البحث ، وذلك من حيث التطرق إلى كل من المنهج التجريبي المسحي و العينة البحث والمجال البحث و الأدوات البحث و البرنامج التدريبي .وأما الفصل الثالث فيكون محتواه حول تحليل ومناقشة النتائج و تطابق الفرضيات مع النتائج و في الأخير خروج بالخلاصة و ثم المقترحات المستقبلية .

الفصل الأول

(الدراسة الاستطلاعية)

- تمهيد.
- 2. الدراسة الاستطلاعية.
- 2.1. الأهداف دراسة الاستطلاعية.
- 2.1. الدراسة الإستطلاعية الأولى (تحليل ومناقشة نتائج الاستمارة).
- 3.1. الدراسة الإستطلاعية الثانية (الاختبارات البدنية والفسولوجية).
- 4.1. الدراسة الإستطلاعية الثالثة (البرنامج التدريبي المقترح).
- خلاصة الفصل.

- تمهيد:

إن الهدف الأساسي من التطرق إلى الدراسة الاستطلاعية لموضوع البحث هو إلمام بكل فيما يتعلق بمشكلة البحث المطلوب دراستها لأجل تعزيز وتثمين مشكلة البحث. إلى جانب إتاحة الفرصة أمام الباحث لإنجاز بحثه على نحو أفضل. ويذكر عطاء الله أحمد أن الفائدة من التطرق إلى الدراسة الاستطلاعية تكمن في أنها " تدل الباحث على المشكلات التي يمكن أن يلاقها من قبل ، ويقوم الباحث بتعديلها لأجل إنجاز دراسة الأساسية في أحسن الظروف ، (عطاء الله، 2010) و على هذا الأساس قام الطالب الباحث التطرق في هذا الفصل إلى دراسة الاستطلاعية التي تمثلت في جمع معلومات خاصة بالموضوع البحث عن طريق الاستمارة الإستبائية و المقابلة الشخصية ، وكذلك تم تحكيم البرنامج التدريبي المقترح .

1. الدراسة الاستطلاعية:

1.1 أهداف الدراسة الاستطلاعية:

لضمان السير الحسن لتجربة البحث قام الطالب الباحث بهذه التجربة الاستطلاعية لأجل معرفة :

- واقع تدريب رياضة كرة القدم، وهذا من خلال معرفة هؤلاء المدربين عن طبيعة التدريبات المندمجة الموجه لتنمية تحمل السرعة عند لاعبي كرة القدم؟ وما هي حدود إطلاعهم حول هذا النوع من التدريب؟
- الطرق والوسائل التدريبية المستخدمة في تنمية تحمل السرعة عند لاعبي كرة القدم فئة الأواسط.
- تحديد أنسب الاختبارات لقياس تحمل السرعة و الاختبارات الفسيولوجية لدى الأواسط لمعرفة صدق و ثبات و موضوعية الاختبارات حتى يكون لها ثقل علمي .
- سلامة تنفيذ و تطبيق الاختبارات المراد استعمالها في التجربة الأصلية و ما يتعلق بها من إجراءات القياس و الأدوات و الأجهزة المستخدمة ، و اكتشاف نواحي

القصور التي قد تظهر أثناء تنفيذ الاختبارات و معالجة نواحي القصور التي تظهر عند تطبيقها .

- ترتيب أداء الاختبارات و التدريب على تسجيل البيانات في الاستمارة المعدة لذلك.

قام الطالب الباحث بالدراسة الاستطلاعية على النحو التالي :

2.2. الدراسة الاستطلاعية الأولى:

الخطوة الأولى: من خلال التجربة الميدانية في مجال تدريب كرة القدم كانت فكرة تطبيق البرنامج التدريبي في فترة 2003/2002 على فئة الشباب كرة القدم لرياضة المدرسية ثانوية بوقيرات والوصول بهم إلى المرحلة النهائية للبطولة الوطنية .

الخطوة الثانية: لقد شرع الطالب الباحث كخطوة ثانية في الوقوف على الصعوبات التي قد تواجه المدربين في فهم أسئلة الاستمارة الاستبائية التي تم إعدادها في البداية على شكل مقترح و تقديمها إلى مجموعة من المدربين و الأساتذة و الدكاترة العاملين في حقل التربية البدنية و التدريب الرياضي على وجه الخصوص بغرض الأخذ بآرائهم و توجيهاتهم العلمية حول الأهداف من الأسئلة الموضوعية إلى جانب صياغتها بأسلوب علمي واضح وكذا حسن ترتيبها(أنظر إلى قائمة الاسمية في الملحق الأول، 241)، حيث تم توزيع 10 نسخ من الاستبيان من شهر مارس إلى أبريل/2010 وتم العمل معهم على الطريقة المباشرة قصد الأخذ بآرائهم من حيث الوضوح أو غموض الأسئلة المطروحة. وبعد أسبوع من تاريخ التوزيع تم جمعها. حيث سجل الباحث ملاحظة أساسية كون بعض مفردات الاستبيان غير واضحة ومبهمة وخاصة لدى المدربين في هامش الاستبيان و تعديلها حتى تكون الإجابة ذات درجة من الدقة و الفعالية أثناء تحليل و إفراز نتائج الاستبيان الرئيسي، إلى أن تم إعداد وصياغة الاستبيان بشكله النهائي (لاحظ الاستبيان، 237).

الخطوة الثالثة: المقابلات الشخصية المباشرة:

استخدم الطالب الباحث في دراسة أسلوب المقابلة الشخصية للحصول على البيانات التي تفيد البحث، حيث تزامنت المقابلات المباشرة مع الاستثمارات الإستراتيجية في نفس الوقت، وقد تمثلت المقابلات الشخصية في عدة زيارات ميدانية قام بها الباحث على عدة مستويات منها المعهد الوطني لتكوين المدربين وإطارات في اختصاص كرة القدم عين البنيان (الجزائر العاصمة) والتي تم فيها مقابلة مدير المعهد، حيث بادر بتسهيل مهمة مقابلة مدربي فرق كرة القدم وكذلك الأساتذة المختصين في المجال التدريب الرياضي و بكرة القدم بصفة خاصة حيث أكدوا أن النوادي المحترفة العالمية في كرة القدم يزاولون تدريبات المندجة تفوق الساعة ضمن برامجهم التدريبية كما رحبوا كثيرا بفكرة البحث، وحسب رأيهم أن تطوير رياضة كرة القدم في بلادنا يجب أن نعتمد على البرامج التدريبية التي تحتوى على طرق و وسائل تكون مشاهمة للمباراة وهذا من ضمن المخططات وأهداف المعهد الوطني (مدير المعهد السيد: قارة عين البنيان أنظر إلى الوثيقة في الملحق الرابع، 299). كما قام الباحث بلقاءات شخصية مباشرة مع رئيس الرابطة الوطنية السودانية كرة القدم الأمريكية (أحمد آدم أحمد محمد . انظر إلى الوثيقة في الملحق الرابع، 300)، وكذلك مقابلة شخصية مباشرة مع الحكم الدولي جاب الله التواتي (أنظر إلى وثيقة في ملحق الرابع، 301)، كذلك مقابلة شخصية غير مباشرة عن طريق القنوات التلفزيونية (الإفتراس، 2010)، مجموعة من الباحثين والمدربين مختصين في كرة القدم على المستوى الدول بغرض الأخذ بآرائهم والاستفادة من خبراتهم في إنجاز هذا البحث العلمي على المستوى الوطني وذلك عن طريق نقل تلفزيونيون، وكذلك على مستوى ولاية مستغانم والذين أفادوا الطالب الباحث كثيرا في هذه الدراسة. للإشارة إن هذه المعطيات السابقة حفزت الطالب الباحث على إجراء هذه الدراسة على مستوى ولاية (مستغانم).

الخطوة الرابعة: تحليل ومناقشة نتائج الاستمارة:

المحور الأول: المعلومات الشخصية: الغرض من هذه الأسئلة هو معرفة المعلومات الشخصية عن المدربين الذين يشرفون على التدريب في هذا الاختصاص و كذلك معرفة مؤهلاتهم العلمية و خبراتهم الميدانية و درجة التدريب المتحصلين عليها وهذا للكشف عن مستواهم.

جدول (3) يوضح بعض المعلومات الخاصة بالاستجاب.

النسبة المئوية	عدد المدربين	المعلومات الشخصية	الإجابة الأسئلة
%00	00	أقل من 30 سنة	السؤال الأول العمر
%30	06	من 30 الى 40 سنة	
%70	14	من 40 سنة فأكثر	
%10	02	ليسانس في التربية البدنية و الرياضة	السؤال الثاني المؤهل العلمي
%25	05	تقني سامي	
%05	01	مستشار في الرياضة	
%25	5	شهادة التدريب	
%35	07	لاعب سابق	
%00	00	شيء آخر	
%05	01	من 1-5 سنوات	السؤال الثالث عدد سنوات الخبرة
%10	02	من 6-10 سنوات	
%85	17	أكثر من 10 سنوات	
%80	4	الدرجة الأولى	السؤال الرابع شهادة التدريب
%20	1	الدرجة الثانية	
%00	00	الدرجة الثالثة	

فمن خلال تحليل نتائج الجدول رقم (3) نجد أن جميع المدربين كانوا لاعبين سابقين و 35% منهم لديهم شهادة التدريب وأما البقية معتمدين على الخبرة الميدانية. حيث نجد أيضا 85% من المدربين خبراتهم الميدانية طويلة أي أكثر من 10 سنوات خبرة و 70% كبار السن أي أكثر من 40 سنة. وبعض المدربين يتراوح سنهم بين 30 و 40 سنة أي بنسبة 30%.

الاستنتاج: في مجال تدريب كرة القدم نجد نقطتين مهمتين خاصة بالمدربين وهي:

- يجب أن يكون المدرب حائز على الشهادة عليا و متخرج من معاهد التكوين.

- يجب أن يكون المدرب ذو خبرة في ميدان التدريب سابقا .

استخلص أن هذه النقاط الأساسية غير متوفرة لدى غالبية المدربين المستجوبين وهذا ما لاحظناه من خلال الاستمارة.

المحور الثاني: المعلومات الخاصة بمجال التدريب في رياضة كرة القدم.

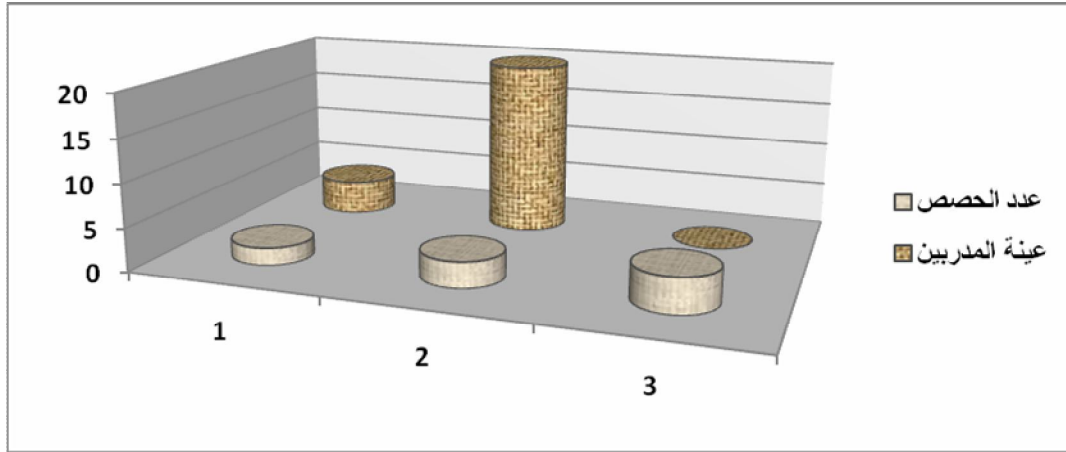
السؤال الخامس: كان الغرض من هذه الأسئلة. هو معرفة الأسس الضرورية التي يعتمد عليها المدربون في انجاز البرامج التدريبية للاعبي كرة القدم في فئة الأواسط وكذلك معرفة عدد الحصص التدريبية في الأسبوع.

جدول رقم (4) يمثل النسب المئوية الخاصة بعدد أيام التدريب

السؤال الخامس: كم عدد الحصص التدريبية في الأسبوع؟					الأسئلة الإجابة
أكثر من 05	05	04	03	02	عدد الحصص
00	00	00	20	04	عينة المدربين
%00	%00	%00	%100	%20	النسبة المئوية%

تبين من الجدول رقم(4) أن نسبة كبيرة من المدربين 80% يشرفون على تدريب الأواسط و هذا بمعدل 3 حصص في الأسبوع. حيث نجد أقل نسبة يشرفون على تدريب الأواسط أي 25 % من بمعدل حصتين في الأسبوع.

الشكل البياني رقم (4) يمثل النسب المئوية الخاصة عدد أيام التدريب.



الاستنتاج: من خلال الشكل البياني رقم (4) نستخلص في كرة القدم أن معظم المدربين يشرفون على تدريب الأواسط، بمعدل 3 حصص في الأسبوع ، وهذا غير كافي في مرحلة العمرية هذه ، كما يؤكد على ذلك مجموعة من المختصين و الباحثين في مجال التدريب الرياضي و خاصة كرة القدم ان خصائص البدنية التي تمتاز بها هذه الفئة قادرة على تحمل التدريب الشاق ، أي يتطلب عدد الحصص التدريبية من 4-5 أو أكثر في الأسبوع. (الوقاد، 2001 ، 340)

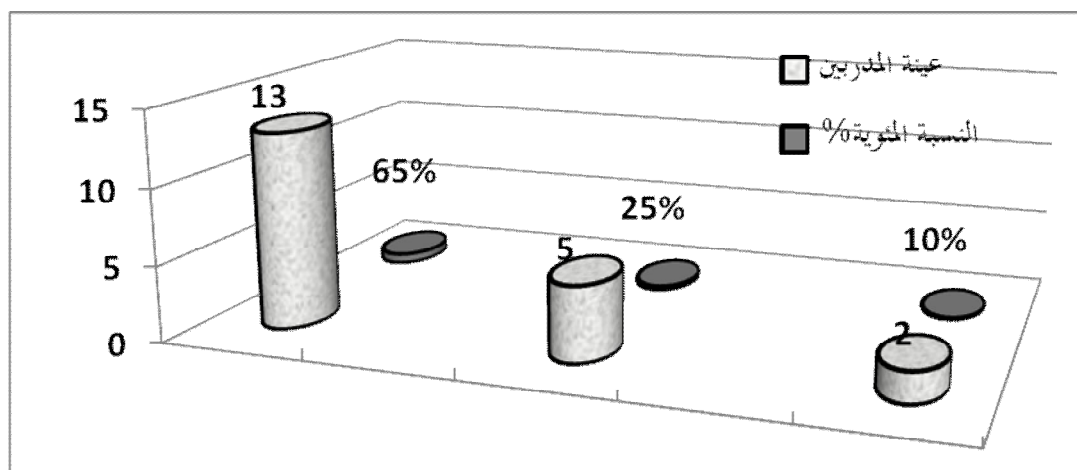
السؤال السادس: كان الغرض من هذا السؤال. هو من أجل معرفة وجهة نظر المدربين في عدد الأسابيع التي تتضمنه الفترة الإعدادية.

جدول رقم (5) يمثل النسب المتوية الخاصة بعدد الأسابيع خلال فترة الإعدادية

السؤال السادس: كم عدد الأسابيع التي تتضمنه الفترة الإعدادية؟			الإجابة
10-8	8-6	6-4	عدد الأسابيع
2	5	13	عينة المدربين
%10	%25	%65	النسبة المتوية

تبين من الجدول رقم(5) أن نسبة كبيرة من المدربين 65% يشرفون على تدريب الأواسط و هذا بمعدل 5 أسابيع في فترة الأعداد. حيث نجد أقل نسبة يشرفون على تدريب الأواسط أي 25% من بمعدل 7- أسابيع في فترة الأعداد. و نسبة 10% من المدربين يشرفون تحضير الفريق بمعدل 9 أسابيع.

الشكل البياني رقم (5) يمثل النسب المتوية الخاصة بعدد الأسابيع التي تتضمنه الفترة الإعدادية.



الاستنتاج : يستنتج الطالب الباحث من خلال الشكل البياني رقم (5) أن معظم المدربين يشرفون على تحضير فريق الأواسط، في المرحلة التحضيرية ، وهذا غير كافي في مرحلة العمرية هذه ، كما يؤكد على ذلك مجموعة من المختصين و الباحثين في مجال التدريب الرياضي و خاصة كرة القدم كلما كانت المرحلة التحضيرية الطويلة كان

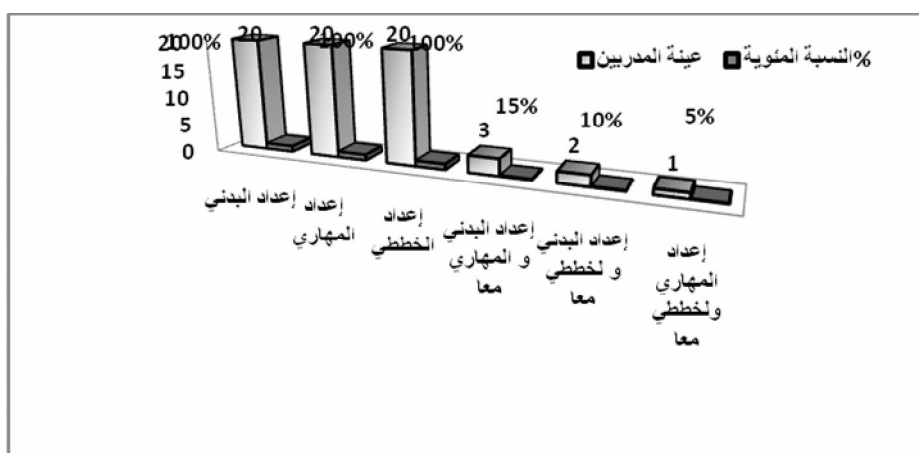
مستوى أداء اللاعبين جيد خلال مرحلة المباريات، أي يتطلب عدد الأسابيع من 8-12 أو أكثر في المرحلة التحضيرية (البيك ، 2008 ، 138).

جدول رقم (6) يمثل النسب المئوية بالإعدادات اللاعبين خلال الفترة التدريب.

السؤال السابع: كيف يتم إعداد اللاعبين في فترة التدريب؟ كان الغرض من هذا السؤال . هو من أجل معرفة وجهة نظر المديرين في كيفية توزيع جوانب الإعداد البدني و المهاري و الخططي التي تتضمنه الفترة التدريب.						الإجابة
إعدادات اللاعبين	إعدادات البدني	إعدادات المهاري	إعدادات الخططي	إعدادات البدني و المهاري و الخططي معا	إعدادات المهاري و الخططي معا	إعدادات المهاري
عينة المديرين	20	20	20	20	1	1
النسبة المئوية	100%	100%	100%	100%	5%	5%

تبين من الجدول رقم(6) أن نسبة كبيرة من المديرين 100% يشرفون على إعداد اللاعبين الأواسط و هذا إعداد يتمثل في البدني و المهاري و الخططي منفصل عن بعضهم بعض في فترة التدريب. حيث نجد أقل نسبة يشرفون على إعداد اللاعبين الأواسط و هذا إعداد يتمثل في البدني و المهاري و الخططي المركب أي بلغت نسبة 15 % 10 % 5 في فترة التدريب.

الشكل البياني رقم (6) يمثل النسب المئوية نوع الإعدادات خلال الفترة التدريبية



الاستنتاج : من خلال الشكل البياني رقم (6) يستنتج الطالب أن معظم المدربين يشرفون على تحضير فريق الأواسط، في فترة التدريب ، إعداد يتمثل في البدني و المهاري و الخططي منفصل عن بعضهم أما أقلية المدربين يشرفون على تحضير فريق إعداد المركب .

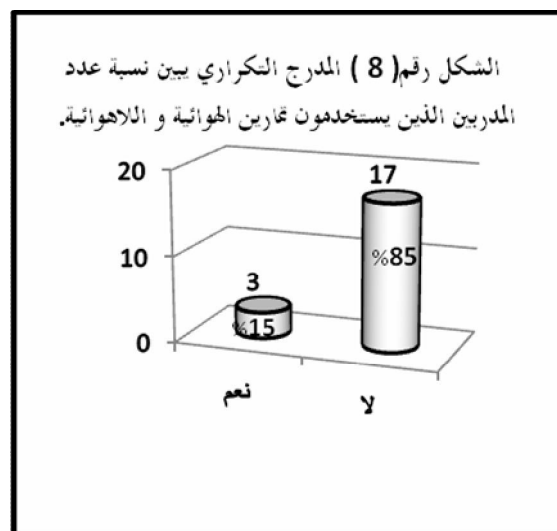
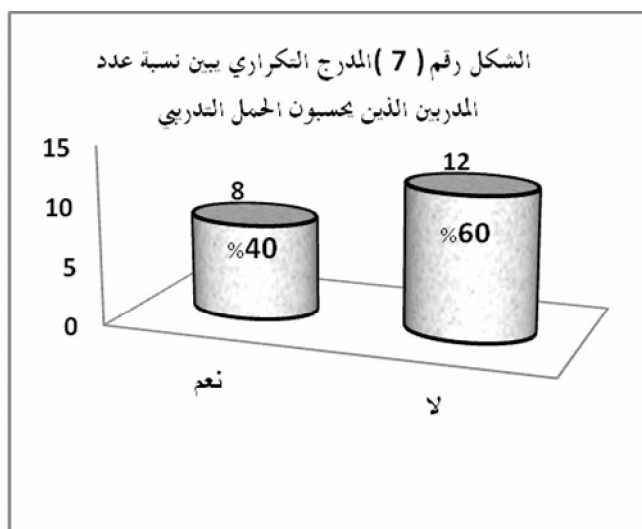
السؤال الثامن و التاسع: كان الغرض من هذين السؤالين . هو معرفة الحمل المعطى للاعبين سواء خلال الحصة التدريبية في اليوم أو الأسبوع أو في الشهر ، و كذلك لمعرفة نوع التدريب المخصص في المنهاج التدريبي.

هل تحسبون الحمل المعطى في الحصة و الأسبوع ؟			السؤال 8
المجموع	لا	نعم	عدد العينة
20	12	8	
%100	%60	%40	النسبة المئوية
هل تحسبون النسب الهوائية و اللاهوائية من الحمل التدريبي المعطى			السؤال 9
المجموع	لا	نعم	عدد العينة
20	17	3	
%100	%85	%15	النسبة المئوية

جدول رقم (7) يمثل النسب المئوية الخاصة بحمل التدريب الهوائي و اللاهوائي.

من خلال إجابات عينة المدربين ، يتضح أن هناك ضعف في فهم المنهاج التدريبي الذي يضعه المدربين للاعبين ، حيث أجابت نسبة 40% من المدربين بحسبهم الحمل التدريبي بالساعة ، على عكس بقية أعضاء العينة الذين بلغت نسبتهم 60% أي ما يعادل 12 مدرباً ، يرون بعدم ضرورة حساب كميات الحمل التدريبي، كما تبين

لطالب باحث بأن أقلية المدربين و البالغ عددهم 17 مدربا بنسبة 85% لا يستخدمون تمارين تحمل السرعة ، و لا يميزون بين تمارين السرعة و تمارين تحمل السرعة ، و لذلك فهم لا يضعونها في حسابهم عند وضع البرامج التدريبية، و كما موضح في الجدول رقم (7) .



الاستنتاج : من خلال الشكل البياني رقم (7) و (8) إنه لمن المهم و الضروري معرفة الحمل التدريبي المعطى لكل لاعب لتطوير القابلية البدنية ، و إنجاز البرامج التدريبية التي تعتمد على كيفية تقنين الحمل التدريبي المعطى خلال الحصة و خلال الأسبوع ، وهذا مما يؤدي بنا إلى مراقبة تكيف قدرات اللاعب و الحمل، و ذلك من خلال احترام مبادئ التدريب (الحمل و الراحة ، التدرج ، التموج ... الخ) و هذا كله يتماشى مع الاختبارات المستمرة ، و كذلك معرفة متطلبات تمارين تحمل السرعة من ناحية التدريب الهوائي و التدريب اللاهوائي (المولى، 2008 ، 159)، (المندلأوي ، 1990 ، 300) و أنظر إلى الفصل الرابع من الباب النظري (تحمل السرعة و علاقته بأنظمة الطاقة، 88-90).

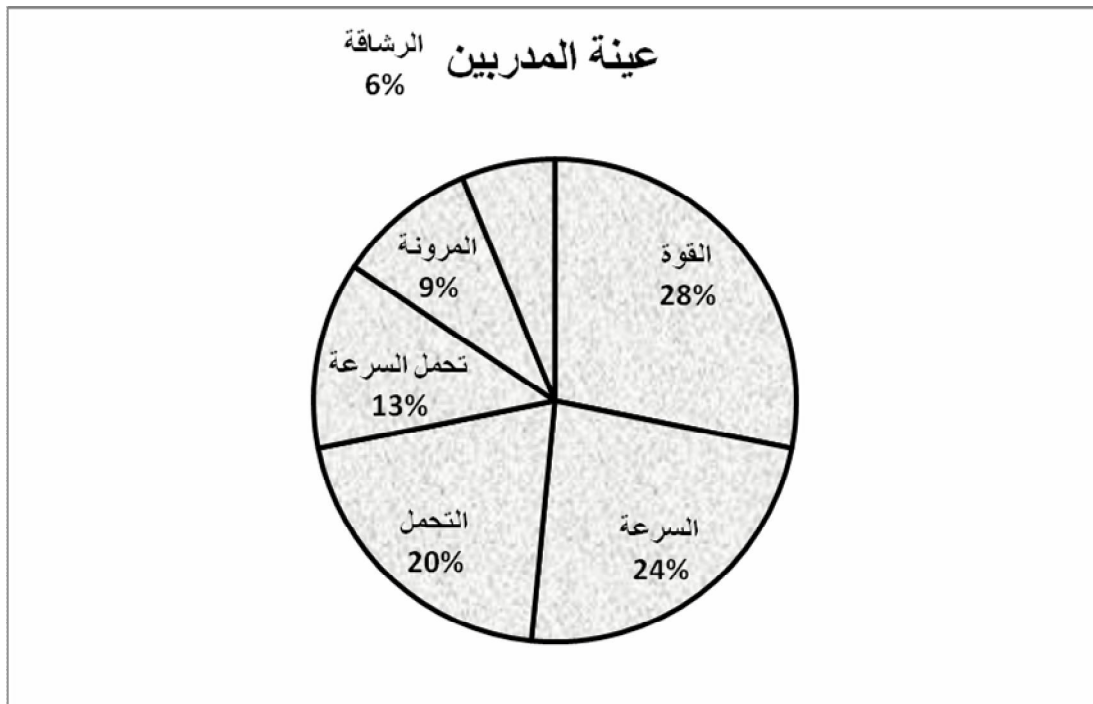
المحور الثالث:المعلومات الخاصة بالصفات البدنية في رياضة كرة القدم.

الجدول رقم (8) يوضح النسب المئوية لإجابة المدربين على الصفات البدنية للاعب كرة القدم

السؤال العاشر :						الإجابة
ما هي الصفات البدنية الأساسية الخاصة بلاعب كرة القدم حسب الأولوية ؟ الغرض من هذا السؤال هو معرفة الصفات البدنية الأساسية التي يركز عليها المدربون وذلك حسب الأولوية في تطوير القدرات البدنية للاعب كرة القدم						
الرشاقة	المرونة	تحمل السرعة	التحمل	السرعة	القوة	الصفات البدنية
04	06	08	13	15	18	عينة المدربين
% 20	%30	%40	%65	% 75	%90	النسبة المئوية

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (8) نجد نسبة كبيرة أي 90% من المدربين يرشحون القوة كصفة بدنية أولى أساسية في كرة القدم و يرشحون السرعة كصفة ثانية أساسية بنسبة 5% ثم التحمل كصفة ثالثة أساسية بنسبة 65%. وبنسب (40%-30%-20%) يرشحون الصفات التالية التحمل السرعة ، الرشاقة، المرونة، كصفات خاصة بلاعب كرة القدم.

الشكل البياني رقم (9) يوضح النسب المئوية لإجابة المدربين على الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة القدم .



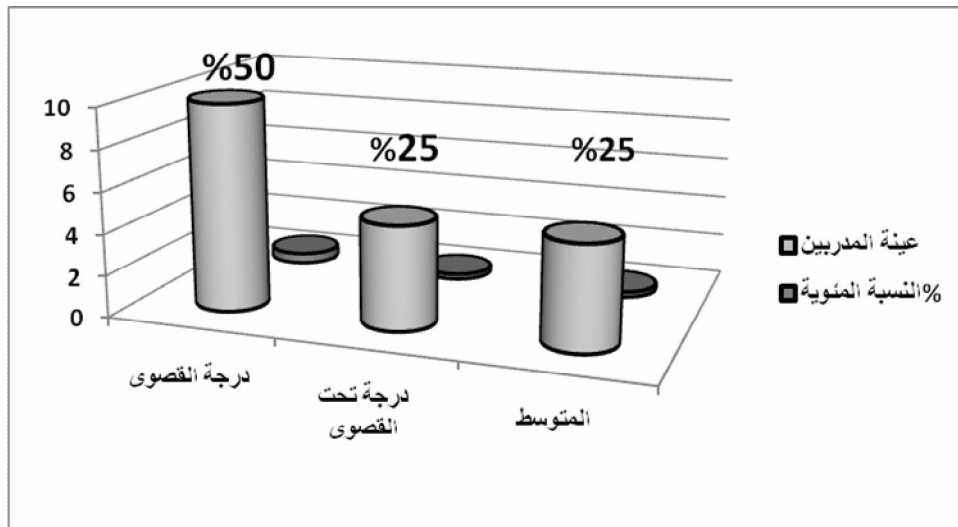
الاستنتاج: من خلال الشكل البياني رقم (9) يتضح أن هناك رأي متفق عليه من قبل المدربين على التسلسل الطبيعي في أهمية القوة والسرعة و تحمل من الصفات البدنية الضرورية و الأساسية التي يجب تنميتها للاعب كرة القدم. وكذلك بنسب أقل يرشح المدربون تحمل السرعة و المرونة و الرشاقة كصفات البدنية أخرى لها أهمية للاعب كرة.

الجدول رقم(9) يوضح النسب المئوية لإجابة المدربين لنوع حمل التدريب الذي يستعملونه من أجل تنمية تحمل السرعة.

السؤال إحدى عشر:			الأستلة
أي نوع حمل التدريبي الذي تستعملونه من أجل تنمية تحمل السرعة للاعب كرة القدم؟			الإجابة
كان الغرض من هذا السؤال هو معرفة نوع حمل التدريبي الذي يستعملونه من أجل تنمية تحمل السرعة للاعب كرة القدم.			
نوع الحمل	درجة القصوى	درجة تحت القصوى	درجة المتوسطة
عينة المدربين	10	5	5
النسبة المئوية%	50%	25%	25%

من خلال نتائج الجدول رقم (9) نجد أن معظم المدربين يرشحون درجة الحمل القصوى من أجل تنمية تحمل السرعة للاعب كرة القدم وبنسب متساوية 25% حمل تحت القصوى و 25% حمل المتوسط.

الشكل البياني رقم (10) يوضح النسب المئوية لإجابة المدربين لنوع حمل التدريب.



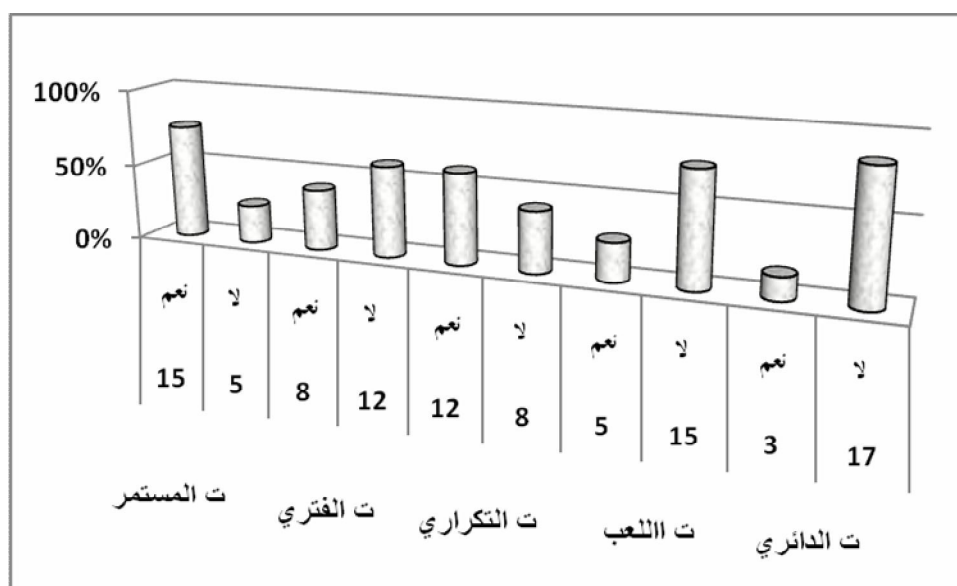
الاستنتاج: من خلال الشكل البياني رقم (10) نستخلص أنه من أجل تنمية تحمل السرعة يجب إعطاء أولوية للحمل الأقصى ثم درجة حمل تحت القصوى ودرجة حمل المتوسطة.

الجدول رقم (10) يوضح النسب المتوقعة لإجابة المدربين على نوع تمارين تحمل السرعة المستخدمة.

يبين الجدول رقم (10) أن أغلبية المدربين بنسبة (75%) يستخدمون طريقة

السؤال أثنى العشر:										الإجابة
ما هي الطرق و الوسائل المستخدمة في تدريب تحمل السرعة عند (الأواسط)؟. الغرض من هذا السؤال هو معرفة الطرق والوسائل المستخدمة في تدريب تحمل السرعة للاعب كرة القدم.										
الدائري		اللعب		التكرار		الفتري		المستمر		طريقة التدريب
17	3	15	5	8	12	12	8	5	15	عينة المدربين
لا	نعم	لا	نعم	لا	نعم	لا	نعم	لا	نعم	
%85	%15	%75	%25	%40	%60	%60	%40	%25	%75	النسبة المتوقعة

التدريب المستمر مرتفع الشدة و بنسبة (60%) يستخدمون طريقة التدريب التكراري و بنسبة (40%) يستخدمون طريقة التدريب الفتري لتنمية تحمل السرعة للاعب كرة القدم و بنسبة أقل (25%) يستخدمون طريقة التدريب اللعبي عدد قليل جدا من المدربين 15%. يستخدمون التدريب الدائري في تنمية تحمل السرعة. الشكل البياني رقم (11) يوضح النسب المتوقعة لإجابة المدربين على طرق تدريبات تحمل السرعة المستخدمة .



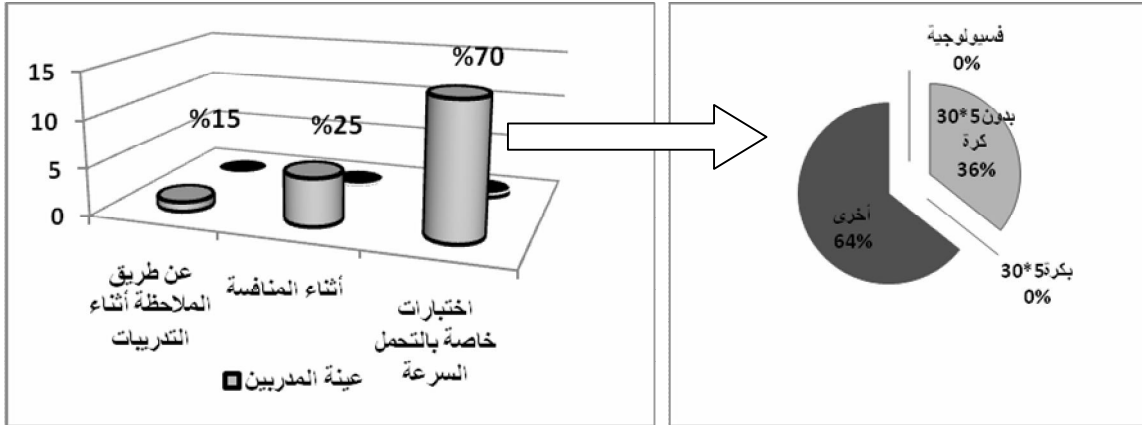
الاستنتاج: من خلال الشكل البياني رقم (11) اتضح للطالب أن سبب استعمال الطريقة المستمرة و التركيز عليها، يكمن في سهولة استعمالها ، و التركيز من خلالها على التنمية تحمل و هذا من خلال زيادة الحمل التدريبي ، سواء الفصلي أو السنوي ، إن طرق التدريب الحديثة و المستخدمة في تنمية تحمل السرعة ، و حسب المصادر العلمية و اتفاق أراء علماء الفسلحة و كذلك المدربين (المنداالوي، 1990، 302)، أن أهم الطرق المستخدمة في تنمية تحمل السرعة هي طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة و المنخفض الشدة و طريقة اللعب و طريقة التدريب الدائري ، و المزيد من توضيح و تأكيد راجع الفصل الرابع (تحمل السرعة) (راجع الفصل الرابع: تحمل السرعة (طرق التدريب) (81-84).

الجدول رقم (11) يوضح النسب المتوية لإجابة المدربين حول اختبارات تحمل السرعة.

الأسئلة		السؤال الثالث عشر :		كيف يتم تقييم مستوى تحمل السرعة عند لاعبيكم؟ إذا كانت الاختبارات الخاصة بالتحمل السرعة كيف نوعها؟		الإجابة	
الغرض هو معرفة مدى استخدام المدربين للقياسات و الاختبارات من أجل تقييم مستوى تحمل السرعة عند لاعبي كرة القدم							
طريقة تقييم	عن طريق الملاحظة أثناء التدريبات	أثناء المنافسة	اختبارات خاصة بالتحمل السرعة	نوع الاختبار خاصة بالتحمل السرعة	فسيولوجية	30م30	أخرى
عينة المدربين	01	05	14	عدد المدربين	00	5	09
النسبة المتوية	15%	25%	70%	النسبة المتوية	00%	35%	64%

نجد من خلال نتائج الجدول رقم (11) أن عدد كبير من المدربين بنسبة 70% يستخدمون اختبارات خاصة بتحمل السرعة، لتقييم مستوى اللاعبين و عدد قليل من المدربين أي بنسب أقل 15% 25% يقيمون تحمل السرعة عند لاعبيهم عن طريق الملاحظة أثناء التدريبات و أثناء المنافسة.

تابع لشكل البياني رقم (12) نوع الاختبارات الشكلي البياني رقم (12) يوضح النسب المئوية لإجابة المدرسين حول اختبارات تحمل السرعة.



الاستنتاج: إن الاختبارات و القياسات ركن مهم من أركان المناهج العلمية التدريبية. ويولي لها المدرسين أهمية كبيرة . حيث أنها تحدد وتقيم مستوى تطور تحمل السرعة ولكن من خلال الشكل البياني رقم(12) السابق نستخلص أن المدرسين لا يستخدمون الاختبارات الفسيولوجية الذي يعتبر من أهم الاختبارات والمعايير التي يتأسس عليها تقنين وضبط الأحمال التدريبية بطريقة فردية للاعبين عند تطبيق برامج التدريب ، حيث يكتفي المدرسين بالاختبارات التقليدية (منصور، 2010).

الخلاصة:

من خلال الاستعراض الشامل لنتائج أسئلة الاستمارة الإستبائية المتعلقة بموضوع بحث يستخلص الباحث النقاط التالية :

— رغم وجود مؤهلات وخبرات ميدانية طويلة لدى المدرسين ، إلا أنهم لا يزالون يفتقرون إلى بعض الطرق العلمية الحديثة في التدريب وخاصة في كيفية تنمية تحمل السرعة التي يرشحونها كصفة بدنية أساسية للاعب ، كما لا يولوا الأهمية لتدريب هذه الصفة للشباب .

— معظم المدرسين يعتمدون على الطرق التقليدية في تدريباتهم .

— عدم اطلاع هؤلاء المدربين على هذا النوع من التدريب ومدى تأثيرهم في تنمية تحمل السرعة .

— ليس هناك برنامج تدريبي مندمج خاص لتنمية تحمل السرعة للاعبين كرة القدم.

— الكثير من المدربين يجذبون استخدام التدريبات العادية في مراحل الإعداد.

— البعض من المدربين وهم قلائل يستخدمون هذه التدريبات ولكن بطريقة عشوائية أي بدون برامج مسطرة.

— عدم معرفة هؤلاء المدربين أنه بإمكان تنمية تحمل السرعة من فئة الأواسط .

— عدم معرفة هؤلاء المدربين عن كيفية قياس تحمل السرعة ونسبة تقدمها وتقييمها من خلال اختبارات الفسيولوجية.

وأخيرا من خلال استخلاص نتائج أسئلة الاستمارة يحاول الباحث الإجابة عليها ودراستها بالتحريـب ميدانيا وهذا بوضع برنامج تدريبي مقترح باستخدام التمارين المندمجة بالكرة لمعرفة تأثيراتها على تنمية تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة الأواسط.

3.1. الدراسة الاستطلاعية الثانية (الاختبارات البدنية والفسيولوجية):

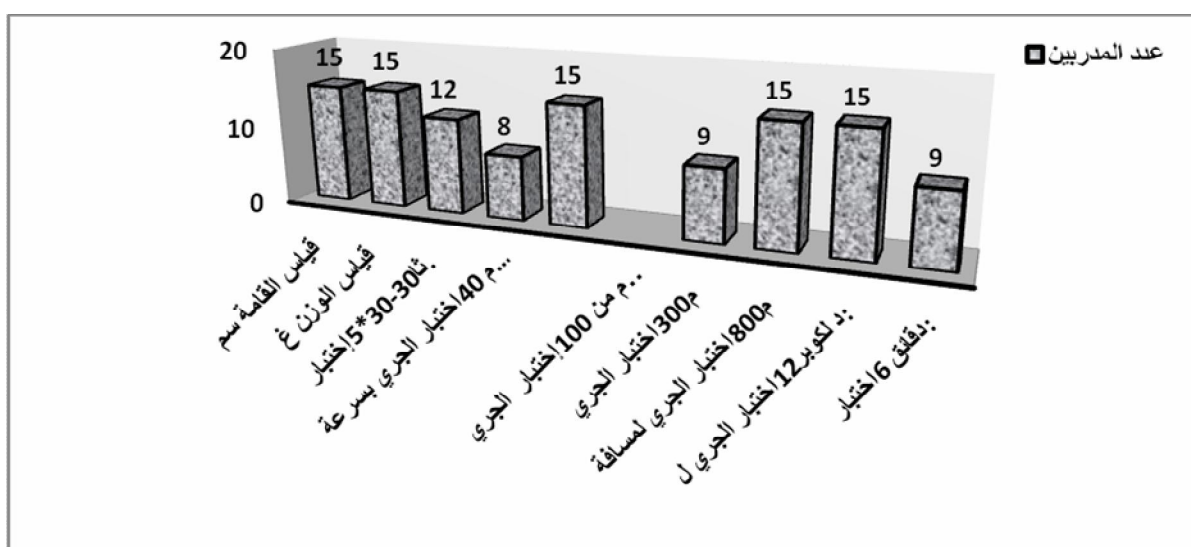
الخطوة الأولى : تمثلت الخطوة الأولى في تحديد مجموعة من الاختبارات والمتمثل في قياسات تحمل السرعة بالكرة) بالإضافة إلى الاختبارات الفسيولوجية الأجهزة الطاقوية تتمثل في (القدرة والكفاءة لاهوائية لا لبينية و اللبينية ، والقدرة و الكفاءة الهوائية). الجهاز القلبي قدرة الإسترجاعية ، و. للاعبين كرة القدم (أواسط) والتي تم مجموعة مصادر ومراجع علمية حيث نظمت في استمارة إستبائية ثم قام الباحث بتوزيع خمسة عشر (15) استمارة و عرضها على مجموعة من المدربين و الدكاترة و الأساتذة .معهد التربية البدنية و الرياضية .مستغانم لترشيحها و هذا ابتداء من تاريخ من شهر مارس إلى أفريل/2010 وذلك لأجل تحديد و ترشيح أدق الاختبارات الموجهة للقياس الفعلي المستهدف من البحث ، و على إثر النتائج

المتحصل عليها بعد استرجاعها شرع الباحث في تحليلها مستخلصا مجموعة من النتائج كما هي موضحة في الجدول رقم(12) مستندا في ذلك على رأي محمد حسن علاوي و نصر الدين رضوان حيث يذكران أن " كل مكون أو مهارة خاصة تحصل على نسبة تكرارات تقل عن 25% من المجموع الكلي لآراء تستبعد من التجربة المقصودة " (رضوان، 1988، 329).

جدول رقم (12) يوضح نسبة المتوية مجموعة الاختبارات البدنية و الفسيولوجية المنتقاة

الصفات	الهدف الاختبار	نوع الاختبار	الحكمين	نسبة المتوية
المورفولوجية	القامة	قياس القامة سم	15	100%
	الوزن	قياس الوزن غ	15	100%
البدنية الخاصة	تحمل السرعة	إختبار 30م×5	12	80%
الفسيولوجية	الجهاز اللاهوائي اللابني	إختبار الجري بسرعة ل 40م من ركضة تقريبية	8	53%
		إختبار الجري 100م من ركضة تقريبية	15	100%
	الجهاز اللاهوائي اللبني	إختبار الجري 300م	9	60%
		إختبار الجري لمسافة 800م	15	100%
	الجهاز الهوائي	إختبار الجري ل 12د لكوبر	15	100%
		إختبار 6 دقائق	9	60%

الشكل البياني رقم (13) يوضح نسبة المتوية لمجموعة من الاختبارات البدنية و الفسيولوجية المنتقاة.



الخطوة الثانية:

خلال هذه الخطوة تناول الباحث هذه الاختبارات المنتقاة (البدنية و الفسيولوجية) بالتجريب للتأكد من ثقلها العلمي حيث. أشرف الطالب الباحث بنفسه على إجراء الاختبارات بمساعدة فريق عمل يظم مجموعة من الطلبة الباحثين في التدريب الرياضي إحتصاص كرة القدم السنة الثانية ماستر و سنة أول دكتوراة. و أساتذة التعليم الثانوي التربية البدنية (فرق العمل :أنظر قائمة الاسمية في الملحق الأول،241) كما نظم معهم لقاء عمل قبلي تم فيه الشرح المفصل لكل الاختبارات المقصودة مع العرض النموذجي لأكثر من مرة و توزيعها على شكل الأفواج.

الخطوة الثالثة :

خلال هذه الخطوة تناول الباحث هذه الاختبارات المنتقاة (البدنية و الفسيولوجية) بالتجريب للتأكد من ثقلها العلمي حيث تم اختيار عينة أخرى بطريقة عمدية من لاعبي كرة القدم الأواسط التابعين لفريق ترحي مستغانم من نفس مجتمع الأصلي و المقدر عددهم ب 07 لاعبين.

وطبقت عليهم مجموعة الاختبارات البدنية و الفسيولوجية المستهدفة و على مرحلتين متتاليتين أين تمت المرحلة القبليّة الأولى بتاريخ (2010/09/13) بينما المرحلة البعدية تمت بتاريخ (2010/09/20) وفي نفس الظروف الزمانية و المكانية للمرحلة الأولى، (لاحظ الجدول رقم 13)

جدول رقم (13) يوضح رزنامة تنفيذ الاختبارات المرجمية خلال المرحلة القبلية و البعدية للتجربة الاستطلاعية .

الاختبارات	التاريخ	الفترة
اختبار	2010/09/13	17 سا — 18:30 سا
قبلي	2010/09/15	17 سا — 18:30 سا
اختبار	2010/09/18	17 سا — 18:30 سا
بعدي	2010/09/20	17 سا — 18:30 سا

4.1. الدراسة الإستطلاعية الثالثة: البرنامج التدريبي المقترح :

استعان الطالب الباحث بالعديد من المراجع العلمية و مجموعة من المختصين في تدريب الرياضي وكرة القدم خاصة (أنظر قائمة الاسمية في الملحق الأول، 241) لتحديد الصفات البدنية (تحمل السرعة) في رياضة كرة القدم التي يجب تمييزها، وكذلك تم تصنيف التمارين المندمجة المتعددة الأغراض، وفيه تم وضع البرنامج التدريبي في مجال تدريب تحمل السرعة التي يحتاجها لاعب كرة القدم وتكون في نفس اتجاه العمل أثناء المباراة، كما يعتبر الاختبار قدرة إسترجاعية لجهاز القلب معرفة سرعة إسترجاع القلب للاعبين ، و كذلك إستخدام طريقة النسبة المؤية لضبط الأحمال التدريبية لكل من الشدة و الحجم و استخدام مستوى نبض القلب لتحديد درجة الحمل و نوع الراحة و أستخدم طريقة تحليل دورة الحمل الأسبوعية (علي ب. 2010) وهذه الاختبارات مخصصة للعينة التجريبية فقط لمعرفة نسبة تقدم البرنامج التدريبي حيث يعتبر هذا الاختبار أكثر الطرق استخداما في مجال التدريب ، حيث تم وضع برنامج تدريبي على أسس علمية في وضع الأهداف والواجبات وتحديد المحتوى وسائل التنفيذ التي بواسطتها يمكن تنفيذ المحاور الرئيسية للبرنامج في إطاره العام .

الخلاصة:

لقد تمحور مضمون هذا الفصل حول التجربة الاستطلاعية مع طبيعة البحث العلمي و متطلباته العلمية و العملية حيث تطرق الطالب الباحث في بداية الفصل إلى التجربة الاستطلاعية التي تمثلت في جمع معلومات خاصة بالموضوع البحث عن طريق الاستمارة الإستبائية ، و المقابلة الشخصية ، وكذلك تم تحكيم البرنامج التدريبي المقترح تمهيدا للتجربة الأساسية.

الفصل الثاني

الدراسة الأساسية (منهجية البحث و الإجراءات الميدانية)

- تمهيد.

3. إجراءات البحث الميدانية.

1.2. منهج البحث.

2.3. مجتمع و عينة البحث.

3.2. مجالات البحث.

4.2. أدوات البحث.

5.2. ضبط الإجرائي للمتغيرات .

6.2. الأسس العلمية للاختبارات.

1.6.2. ثبات الاختبار.

2.6.2. صدق الاختبار.

3.6.3. موضوعية الاختيارات.

7.2. برنامج التدريبي.

8.2. مواصفات الاختبارات المستخدمة.

9.2. وسائل الإحصائية.

- خلاصة الفصل.

- تمهيد :

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة، إن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها، وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى كثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية، وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي من مفادها التقليل من الأخطاء واستغلال أكثر للوقت والجهد، انطلاقاً من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث إلى انتقاء الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث.

3. إجراءات البحث الميدانية:

1.2. منهج البحث:

إعتمدة الطالب على المنهج التجريبي ، بغية إنجاز بحثه على نحو أفضل ، ويؤكد عمار بوحوش ومحمود ذنبيات " أن لمنهج التجريبي هو أقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية، والتجربة سواء تم في المعمل أو في القاعة أو مجال آخر هو محاولة التحكم في جميع المتغيرات والعوامل الأساسية باستثناء متغير واحد يتناوله الباحث بالدراسة " (محمود ذنبيات، 107).

وخدمة لهذه التجربة استخدم الطالب الاستمارة الإستبائية، فلمسح عبارة عن دراسة عامة لظاهرة موجودة في جماعة معينة وفي مكان معين، وتحت ظروف طبيعية وليست صناعية كما الحال في التجريبي (عمر، 1983، 117).

والاستمارة الإستبائية مقدمة إلى الهيئة المشرفة على العملية التدريسية، وكذا المقابلات الشخصية مع خبراء مختصين من المدرسين لغرض تبيين مشكلة البحث،

وكذا تقويم بطارية الاختبارات البدنية و مناقشتهم حول أهداف ومحتوى البرنامج التدريبي المقترح.

وتمثل استخدامنا للمنهج التجريبي في تطبيقنا لمفردات التمارين المندمجة بالكرة المقترحة كمتغير مستقل لهذا البحث بينما تمثل المتغير التابع في تطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم (أواسط). ولأجل إصدار أحكام موضوعية حول فاعلية المتغير المستقل وتأثيره الإيجابي على المتغير التابع، حيث طبق الطالب الباحث على المختبرين مجموعة من الاختبارات البدنية الفسيولوجية (قياس قبلي وبعدي) والدرجات الخام المتحصل عليها تم معالجتها إحصائيا باستخدام بعض الوسائل الإحصائية المناسبة.

2.2. مجتمع و عينة البحث:

بعد الدراسة الاستطلاعية وبعد تحديد الطالب المجتمع الأصلي للدراسة الذي تمثل في لاعبي كرة القدم من صنف الأواسط 18 سنة من مواليد 1993م ، ونظرا لطبيعة البحث والمنهج المستخدم فيه، تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية من منتخب فريق ترجي مستغانم والتي بلغ عددهم 35 لاعبا ذكور من نفس المواصفات السن، وسنوات التدريب (أكثر من 3 سنوات تدريب) وهذا حتى يتسنى الضبط الإجرائي لمجموعة من المتغيرات. وقسمت العينة إلى ثلاث مجموعات إحداها أجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية واشتملت على (7 لاعبين) وتم استبعادهم من الدراسة الأساسية لبحث، وكذلك تم استبعاد حارسين ، و بقية 26 لاعبا تم تقسيمهم بطريقة عشوائية عن طريق القرعة إلى مجموعتين ، حيث أن المجموعة الأولى تجريبية وتتكون من (13 لاعبا) طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح ، وأخرى ضابطة اشتملت على (13 لاعبا) طبق عليها البرنامج التدريبي العادي ودراسة مدى التأثير أي التمارين على تحمل السرعة لاعبي كرة القدم (أواسط).

جدول (14) يوضح تصنيف المجتمع الكلي لعينة الدراسة.

مجموعة	العينة	العدد	النسبة	الملاحظة
الأولى	عينة الدراسة الأساسية	26	74.29%	
الثانية	عينة الدراسة الاستطلاعية	7	20%	
الثالثة	المستبعدين	2	5.71%	الحراس المرمى
	الإجمالي	35	100%	

3.3 مجالات البحث:

1.3.2 المجال البشري: تمثلت عينة المختبرين الذين استهدفهم البحث في لعبة

كرة القدم من صنف الأواسط 18 سنة من مواليد 1993م ، حيث بلغ عددهم 26 لاعبا موزعين على مجموعتين حجم كل منها 13 لاعبا، تمثلت إحداهما في العينة التحريبية وطبق عليها البرنامج التدريبي باستخدام التمارين المندمجة بالكرة، والعينة الضابطة طبق عليها البرنامج التدريبي باستخدام التمارين العادية للإشارة انه تم تدريب العينتين معا في نفس الملعب والتوقيت.

الملاحظة : لقد تم تسهيل مهمة اختيار العينة كل من المدرب دكتور بن قوة علي، و المدرب و الطالب الباحث قوال عدة.

2.3.2 المجال المكاني: أنجز البحث في الملعب سليمان و ملعب ملحق برائد فراج

المدنية لولاية مستغانم.

3.3.2 المجال الزمني: لقد امتدت فترة العمل التجريبي على مرحلتين أساسيتين

هما:

المرحلة الأولى: تمثلت في إنجاز التجربة الاستطلاعية والتي امتدت

من 2010/04/10 إلى 2010/09/20 وتضمنت هذه المرحلة الخطوات التالية:

- فترة إعداد وتوزيع الاستبيان على المدربين.

- فترة البحث في الاختبارات حسب الأغراض المراد قياسها.

- فترة إنجاز الاختبارات القبليّة والبعديّة للتجربة الاستطلاعية.

المرحلة الثانية : تمثلت هذه المرحلة في تطبيق التجربة الأساسية حيث امتدت من 2010/09/21 إلى 2010/12/10 ، بواقع 4-5 حصص تدريبية في الأسبوع.، (لاحظ الجدول رقم (15) ، وخلال هذه الفترة الزمنية أنجزت الاختبارات القبليّة بتاريخ من 2010/09/21 إلى 2010/09/23 أما الاختبارات البعديّة فقد أنجزت بعد قرابة 10 أسابيع من العمل التدريبي أي من 2010/12/21 إلى 2010/12/23.

جدول رقم (15) يوضح رزنامة توقيت التدريبات وتداول الملاعب لعينة البحث.

التاريخ	ملحق ملعب رائد فراج	الملعب سليمان	الفترات
2010/09/25 إلى 2010/11/11	- الأربعاء: 17-19 سا - الأربعا: 17-19 سا	- السبت: 17-19 سا - الاثنين: 17-19 سا - الثلاثاء: 14-16 سا - الخميس: 17-19 سا	إعداد العام و إعداد الخاص
2010/11/13 إلى 2010/12/10			إعداد المباريات

4.3. أدوات البحث:

لقد استخدم الطالب لأجل انجاز بحثه عن النحو الأفضل وتحقيقاً لأهدافه المنشودة مجموعة من الأدوات التالية:

أولاً: المصادر والمراجع العربية والأجنبية : الإلمام النظري حول موضوع البحث من خلال الدراسة في كل من المصادر والمراجع العربية والأجنبية، المحلات، والمكتبيات العلمية، وشبكة الانترنت، كما تم الاستعانة والاعتماد على الدراسات السابقة والمرتبطة بتدريبات ، وطرق تنفيذ البرامج التدريبية مستوى أواسط بصفة خاصة. كما استخدم القاموس ترجمة كلمات من اللغة الأجنبية إلى اللغة العربية (إدريس، 2007، 456)، واستعان الطالب الباحث بأساتذة اللغة الفرنسية لترجمة (أنظر إلى قائمة الأساتذة المترجمين في الملحق الأول، 243) واستعان بأساتذة اللغة العربية للضبط اللغوي (أنظر إلى قائمة الأساتذة اللغة العربية في الملحق الأول، 243).

ثانياً : الاستبيان : اقتضت طبيعة هذا البحث إعداد مجموعة من الاستبيانات الخاصة بجمع المعلومات المختلفة التي يمكن الاستفادة منها، حيث قام الطالب الباحث بإعداد الاستمارات التالية :

- استبيان موجه إلى مدربي كرة القدم لولاية مستغانم و بعض الولايات لمعرفة حدود إطلاع هؤلاء المدربين عن طبيعة التدريبات بالإضافة إلى الطرق والوسائل التي يستخدمونها في تدريبهم لتنمية تحمل السرعة للاعبين كرة القدم فئة الأواسط.
- استبيان يضم في محتواه مجموعة من الاختبارات المقننة عرضت على المدربين و الأساتذة و المحكمين لأخذ بآرائهم حول أنسب الاختبارات التي تقيس بصدق وثبات و موضوعية المتغير التابع المراد قياسه و المتمثل في:
- الاختبارات البدنية (تحمل ، وتحمل السرعة) .
- الاختبارات الفسيولوجية الأجهزة الطاقوية تتمثل في (القدرة و الكفاءة لا هوائية لا لبنية و اللبنية ، والقدرة و الكفاءة الهوائية).

- الاختبار الجهاز القلبي قدرة الإسترجاعية .

ثالثا: المقابلات الشخصية المباشرة: إستخدم الطالب دراسة أسلوب المقابلة الشخصية للحصول على البيانات التي تفيد البحث، حيث تزامنت المقابلات المباشرة مع الاستمارات الإستبائية في نفس الوقت، وقد تمثلت المقابلات الشخصية في عدة زيارات ميدانية قام بها الطالب الباحث على عدة مستويات .

رابعا: الاختبارات البدنية والفسولوجية : اعتمد الطالب على بطارية اختبارات مقننة بعد ترشيحها من بعض الأساتذة والمدربين تقيس الجانب البدني والمتمثل في قياسات تحمل السرعة بدون الكرة) بالإضافة إلى الاختبارات الفسيولوجية الأجهزة الطاقوية تتمثل في (القدرة و الكفاءة لا هوائية لا لبنية و اللبئية ، والقدرة و الكفاءة الهوائية). الجهاز القلبي القدرة الإسترجاعية، للاعب كرة القدم (أواسط) والتي تم عرضها ومناقشتها مع خبراء متخصصين في رياضة كرة القدم، وهذه الاختبارات سوف يتم عرضها مستقبلا.

خامسا: البرنامج التدريبي المقترح : استعان الطالب بالعديد من المراجع العلمية لتحديد الصفات البدنية (تحمل السرعة) في رياضة كرة القدم التي يجب تنميتها، وكذلك تم تصنيف التمارين المندجة المتعددة الأغراض، وفيه تم وضع البرنامج تدريبي في مجال تدريب تحمل السرعة التي يحتاجها لاعب كرة القدم وتكون في نفس اتجاه العمل أثناء المباراة .

سادسا : الوسائل البيداغوجية:

لقد قام الطالب الباحث بجد العتاد الرياضي و كمايلي:

أ- لتنفيذ الاختبارات:

1. ميزان طبي -قائم خشبي مدرج بالسنتمترات على طول 2متر .

2. شريط متري لـ 50 م

3. عدادين إلكترونيين من النوع الجيد « Digital stop Watch »

4. الشواخص.

5. شريط بلاستيكي - صافرة.

ب- لتنفيذ البرنامج:

ملعب بن سليمان- ملعب ملحق لرائد الفراج- الشواخص - الحواجز - كرات طبية
-صفارة - ميقاتي.- حبال النط وعددها 10.

سابعاً : الوسائل الاسترجاع:

- الماء .

- عصير.

- شكولاتة و الدوش.

5.2. الضبط الإجرائي للمتغيرات :

إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبط للمتغيرات قصد التحكم فيها من جهة وعزل بقية المتغيرات الأخرى، وبدون هذا تصبح النتائج التي يصل إليها الطالب الباحث مستعصية على التحليل والتصنيف والتفسير ويذكر محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب "يصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة". (كامل راتب، 1987، 243)، بينما يذكر (ديو بولدب وفان دالين) "إن المتغيرات التي تؤثر في المتغير التابع والتي من واجب ضبطها هي: المؤثرات الخارجية والمؤثرات التي ترجع إلى إجراءات تجريبية والمؤثرات التي ترجع إلى مجتمع العينة". (نوفل 1985، 386)،

1- المتغير المستقل : تمارين المندمجة بالكرة.

2- المتغير التابع : تحمل السرعة.

3- المتغيرات المشوشة:

قام الطالب الباحث بمجموعة من الإجراءات لضبط متغيرات البحث قصد التحكم فيها أو عزلها والتي تمثلت فيما يلي:

أ- لأجل تجانس الوسط المبحوث فيه التزم الطالب الباحث بمراعاة النقاط الأساسية التالية:

- إبعاد حراس المرمى الأواسط.

- كما تم إبعاد اللاعبين الذين تم عليهم الاختبار في الدراسة الاستطلاعية السابقة وبلغ عددهم 7 لاعبين.

- كلا العينتين من نفس الجنس (ذكور) والسن (18 سنة) -صنف الأواسط- و معدل العمر التدريبي (4 سنوات تدريب) .

ب - كما أشرف الطالب الباحث بنفسه على تدريب العينتين وتطبيق البرنامج بنفس الظروف المكانية و الزمانية أي تدريب العينتين معا (26 لاعبا) حيث استخدم الطالب الباحث التدريب باستخدام التمارين المندمجة بالكرة مع العينة التجريبية والتدريب بإستخدام التمارين العادية مع العينة الضابطة ، وأجري البحث في ملعب بن سليمان الأولى و الثانية الملعب ملحق لرائد الفراج بمستغانم.

ج - لقد أشرف الطالب الباحث بنفسه على إنجاز الاختبارات القبليّة والبعديّة على كلا العينتين بمساعدة نفس فريق العمل السابق في الدراسة الاستطلاعية. حيث تم إجراء الاختبارات على كلا العينتين لفريق أوسط التابعين لفريق ترجي مستغانم من نفس المجتمع الأصلي و المقدر عددهم 26 لاعبا. تدربت العينتين مدة أسبوع من 13 إلى 2010/09/19 من أجل التحضير للاختبار ، وفي نفس الوقت تم فحصهم عن طريق الطبيب المختص تابع للفريق ، و بإستخدام التخطيط الكهربائي للقلب وكذلك فحوصات أخرى. وطبقت عليهم مجموعة الاختبارات البدنية و الفسيولوجية

المستهدفة و على مرحلتين متتاليتين أين تمت المرحلة القبليّة الأولى بتاريخ (2010/09/21) بينما المرحلة البعديّة تمت بتاريخ (2010/12/23) وفي نفس

الظروف الزمانية و المكانية للمرحلة الأولى ، لاحظ الجدول رقم (16).

جدول رقم (16) يوضح رزنامة تنفيذ الاختبارات المبرمجة خلال المرحلة القبليّة و البعديّة

الفترة	التاريخ	الاختبارات	
17 سا - 18:30 سا	2010/09/21	40م - 100م - 300م - جري	اختبار قبلي
17 سا - 18:30 سا	2010/09/23	30م*5-800م - جري 6د	
17 سا - 18:30 سا	2010/12/21	40م - 100م - 300م - جري	اختبار بعدي
17 سا - 18:30 سا	2010/12/23	30م*5-800م - جري 6د	

لعيني البحث.

كما حاول الباحث إعطاء طابع التشويق خلال الحصص التدريبيّة بإجراء بعض التمارين وألعاب لكلا العينتين خلال الحصص بغرض الترويح واستبعاد الملل. وكذلك استخدام وسائل الإسترجاء متمثل في الماء المعدني ، و الشكولاتة ، و الدوش، مما تم ذكره سابقا نستطيع القول أن أهداف التجربة الاستطلاعية تحققت على جميع الأصعدة ، انطلاقا من الخطوات الأولى للبحث في تعديل أسئلة ومفردات الاستبيان وإعادة صياغتها بغية إيجاد أسلوب واضح وأقرب من مدارك المدربين، إضافة إلى تحديد مجموعة من الاختبارات البدنية والفسولوجية بعد ترشيحها، بعد ذلك تم إثبات وصدق وموضوعية الاختبارات، وأخيرا تم ضبط المتغيرات التي تؤثر على البحث وهذا لخدمة التجربة الرئيسية.

6.3. الأسس العلمية للاختبارات : حتى تكون للاختبارات صلاحية في

استخدامها و تطبيقها لابد من مراعاة الشروط والأسس العلمية التالية :

1.6.3. ثبات الاختبار: يقصد بثبات الاختبار هو أن يعطي الاختبار نفس

النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد و في نفس الظروف، والمقصود بثبات الاختبار " درجة الثقة " وذلك أن اختبار لا يتغير في النتيجة (أي ذو قيمة ثابتة) خلال التكرار أو الإعادة، و بمعنى آخر إعطاء الثبات للنتائج التي تحصل عليها الباحث إذا ما أعيدت التجربة على نفس المجموعة المشاهدة (عبد الهادي،1999، 109)، ويمثل عامل الثبات أهمية في عملية بناء وتفنين الاختبارات و يقصد به أيضا " هو مدى دقة و إتقان أو الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهرة التي وضع من أجلها" (فرحات،2005، 143)، و يقول أن فان دالين (van dalin) عن ثبات الاختبارات " إن الاختبار يعتبر ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر تطبيقه على نفس المفحوصين و تحت نفس الشروط (حسانين،1995، 193)، ويعتبر أسلوب الثبات عن طريق الاختبار و إعادة الاختبار من أكثر الطرق لإيجاد معامل الثبات صلاحية بالنسبة لاختبارات الأداء للتربية البدنية والرياضية و يصطلح عليه البعض بمعامل الاستقرار، لقياس صلاحية الاختبارات قام الطالب الباحث بحساب معامل الثبات لكل اختبار سواء بدنية أو فسيولوجية لتحمل السرعة بأسلوب اختبار و إعادة الاختبار ، حيث أجريت الاختبارات على لاعبي كرة القدم صنف الأواسط وكما استبعد أية متغيرات أخرى مؤثرة ، امتدت الفترة الزمنية بين الاختبار القبلي و البعدي خلال التجربة الاستطلاعية لمدة أسبوع على نفس العينة و بنفس شروط الاختبار الأول ، كما عمل الباحث على ضمان أقوى تجانس و وسط ذلك من خلال مراعاة السن (18 السنة) و الوزن و الطول و العمر التدريبي بالإضافة إلى ذلك فقد تم إبعاد حراس مرمى من التجربة الاستطلاعية و الأساسية ، و بعد إنهاء أداء الاختبارات البدنية و الفسيولوجية (القبلي و البعدي) للتجربة الاستطلاعية على حسب مواصفاتها المحددة ، قام الطالب الباحث بالمعالجة الإحصائية و استخلاص النتائج باستخدام معامل الارتباط البسيط الذي يعرف باسم ارتباط برسون. و أفرزت هذه المعالجة الإحصائية عن مجموعة من النتائج يوجزها الطالب الباحث في الجدولين رقم (17،18).

الجدول رقم (17) يوضح ثبات الاختبارات.

مستوى الدلالة الإحصائية	درجة الحرية (ن-1)	القيمة الجذولية لمعامل الارتباط	القيمة المحسوبة (معامل الثبات)	حجم العينة	المقاييس الإحصائية	
					الاختبارات	الاختبارات
0,05	6	0,70	0,99	07	مؤشر القدرة اللاهوائية اللالبيني	الجهاز اللاهوائي اللالبيني
					عدو 40م من الحركة (ثا)	
					مؤشر الكفاءة اللاهوائية اللالبيني	الجهاز اللاهوائي اللالبيني
					عدو 100م من الحركة (ثا)	
					مؤشر القدرة اللاهوائية اللبنيية	الجهاز اللاهوائي اللبني
					جري 300م (ثا)	
					مؤشر الكفاءة اللاهوائية اللبنيية	الجهاز اللاهوائي اللبني
					جري 800م (ثا)	
					مؤشر القدرة الهوائية	الجهاز الهوائي
					½ كوبر (6 د)	
مؤشر الكفاءة الهوائية كوبر (جري 12 دقائق)						
		0,70	0,97		vo2max (مل/كغ,د)	
		0,70	0,97			
		0,70	0,97			
		0,70	0,93		اختبار تحمل السرعة (30م*5)	

يلاحظ من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن كل القيم المتحصل عليها حسابيا بدت عالية حيث بلغت أدنى قيمة 0.90 أما أعلى قيمة فقد بلغت 0.99 وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية التي بلغت 0,70 عند درجة الحرية ن=1،6، ومستوى الدلالة 0,05 مما تشير إلى مدى ارتباط نتائج الاختبار القبلي والبعدى، وهذا الأخير يؤكد على ثبات جميع الاختبارات المستخدمة.

2.6.3. صدق الاختبار:

يعتبر الصدق أهم شروط الاختبار الجيد الذي يدل على مدى تحقيق الاختبار لهدفه الذي وضع من أجله. و يقصد بصدق الاختبار "مدى صلاحية الاختبار لقياس فيما وضع لقياسه" (عبد الحفيظ، 1993، 146)، و يذكر كل من بارو ومك جي أن الصدق يعني " المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي وضع من أجله حيث يختلف الصدق وفقا للأغراض التي يود قياسها و الاختبار الذي يجرى لإثباتها" (حسانين، 1995، 183).

و من أجل التأكد من صدق الاختبارات استخدم الطالب الباحث الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس، و الذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار (حسانين، 1995، 192).

$$\text{معامل الثبات} = \text{الصدق الذاتي}$$

و بالاعتماد على هذا النوع من الصدق توصلنا إلى النتائج الموضحة في الجدول رقم (18) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-1).

الجدول رقم (18) يوضح صدق الاختبارات.

مستوى الدلالة الإحصائية	درجة الحرية (ن-1)	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	(معامل الصدق)	حجم العينة	المقاييس الإحصائية الاختبارات	
0,05	6	0,70	0.99	07	مؤشر القدرة اللاهوائية اللالبيني 40م من ح(ثا)	
					مؤشر الكفاءة اللاهوائية اللالبيني عدو 100م	
					مؤشر القدرة اللاهوائية اللبني 300م (ثا)	
					مؤشر الكفاءة اللاهوائية اللبني جري 800م (ثا)	
					مؤشر القدرة الهوائية 1/2 كوبر (6 د)	
					مؤشر الكفاءة الهوائية كوبر (جري 12 دقائق)	
					vo2max (ml/kg mn)	
					اختبار تحمل السرعة (30م*5)	

لقد تبين من خلال النتائج الإحصائية المدونة في الجدول أعلاه أن الاختبارات صادقة فيما وضعت لقياسه، و هذا بحكم أن كل مؤشرات الثبات التي تأرجحت بين 0.95

كأدين قيمة و 0.99 كأعلى قيمة و هي أكبر من القيمة الحد و لية لمعامل الارتباط و التي بلغت 0,70 و هذا عند مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 و درجة الحرية 06.

3.6.2. موضوعية الاختبارات:

تعني موضوعية الاختبار عدم تأثره ، أي أن الاختبار يعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم، يشير فان دالين (Van Dalin) إلى أنه "يعتبر الاختبار موضوعيا إذا كان يعطي نفس الدرجة بغض النظر عن من يصححه". (حسانين، 1995، 202) "ترجع موضوعية الاختبار في الأصل إلى مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار وحساب الدرجات أو النتائج الخاصة به، والموضوعية العالية لاختبار ما تظهر حينما تقوم مجموعة من المحكمين بحساب درجات الاختبار في نفس الوقت عند يطبق الاختبار على مجموعة معينة من الأفراد ثم يحصلون تقريبا على نفس النتائج وذلك مع التسليم بأن المدرسين أو المحكمين مؤهلين للقيام بهذه المهمة بدرجة عالية ومتكافئة". (رضوان، 1988، 380) ويعرف بارو ومك جي الموضوعية بكونها "درجة الاتساق بين أفراد مختلفين لنفس الاختبار ويعبر عنه بمعامل الارتباط". (حسانين، 1987، 85) و في هذا السياق و لأجل السير الحسن للتجربة، حرص الطالب الباحث في إطار الموضوعية على أسس و هي كالتالي:

استخدم الطالب الباحث مجموعة من الاختبارات السهلة و الواضحة المناسبة لمستوى المختبرين بدنيا و فسيولوجيا حيث تم توضيح الهدف من القياس للأفراد المختبرين كما قدم لهم عرض نموذجي مفصل لكل اختبار، كما تم توحيد الظروف المكانية (المركب الرياضي) و الزمانية (17سا) و المناخية (لم يكون هناك رياح قوية أو أمطار أو جو حار جدا). التي قد تؤثر على نتائج الاختبار و القياس و إعداد الأدوات و الأجهزة المناسبة و العينة الخاصة و تطلب ذلك استخدام عدادين الكترونيين من نفس النوع و ذات جودة عالية (متعددة الوقت)، أما الجو التربوي كان يسوده المرح و الحيوية كما حرص الطالب الباحث على التشجيع و مراعاة التشويق و الإثارة حتى يعطي المختبر أقصى قدرة ممكنة له، حيث تم الأخذ بعين الاعتبار الاقتصاد في الوقت و الجهد و التكلفة و كذا الاعتماد على الاختبارات المقننة من حيث الصدق و الثبات و الموضوعية. و استنادا على كل الاختبارات السالفة الذكر استخلص الطالب الباحث أن الاختبارات المستخدمة تتمتع بموضوعية عالية.

7.3. البرنامج التدريبي:

- مقدمة:

إن تقدم الذي تحض به بعض الدول في مجال التدريب الرياضي و خاصة كرة القدم، راجع إلى تفاني القائمين على شؤون كرة القدم في بناء البرامج التدريبية معتمدين على الأسس العلمية و تكنولوجية و دراسة جسم لاعب كرة القدم من كل النواحي ، وذلك من خلال إجراء الأبحاث العلمية و الطبية والإنسانية، وهذا من اجل والوقوف عند نقاط المواطن ضعف و قوة اللاعب ، حتى يتسنى لهم تحديد المعايير لكي لإعطاء و تقنين حمل التدريب حسب القدرات و النضج البيولوجي و العمر العقلي و العمر الزمني ، وكما يتطلب الفحوصات الطبية و الإختبارات و القياسات (المرفولوجية ، البدنية ، المهارية ، التكتيكية ، النفسية ، العقلية ، الإجتماعية ، إلخ) ، إن سر نجاح اللاعب و فريق كرة القدم ، راجع إلى تحديث المعلومات و طرق تدريب كرة القدم و كذلك الاكتشاف و الانتقاء المبكر للاعب كرة القدم.

1.7.2. خطوات بناء البرنامج التدريبي:

1. من خلال التجربة الميدانية في مجال تدريب ألعاب القوى ، الجيدو ، و الصامبو و كرة القدم المدة من اللاعب إلى المدرب 18 سنة. (أنظر إلى وثيقة الإدارية في الملحق الرابع، 303-304).
2. من خلال المصادر و المراجع العلمية ، والإنترنت و القنوات التلفزيونية .
3. من خلال الاحتكاك بالمدرسين.
4. من خلال اقتباس المعلومات من المحاضرات خاصة بالتدريب الرياضي.
5. من خلال اقتباس المعلومات من الباحثين و الدكاترة.
6. من خلال الملتقيات و التكوين.
7. من خلال ما ذكرناه سابقا في الباب الأول الدراسة النظرية.

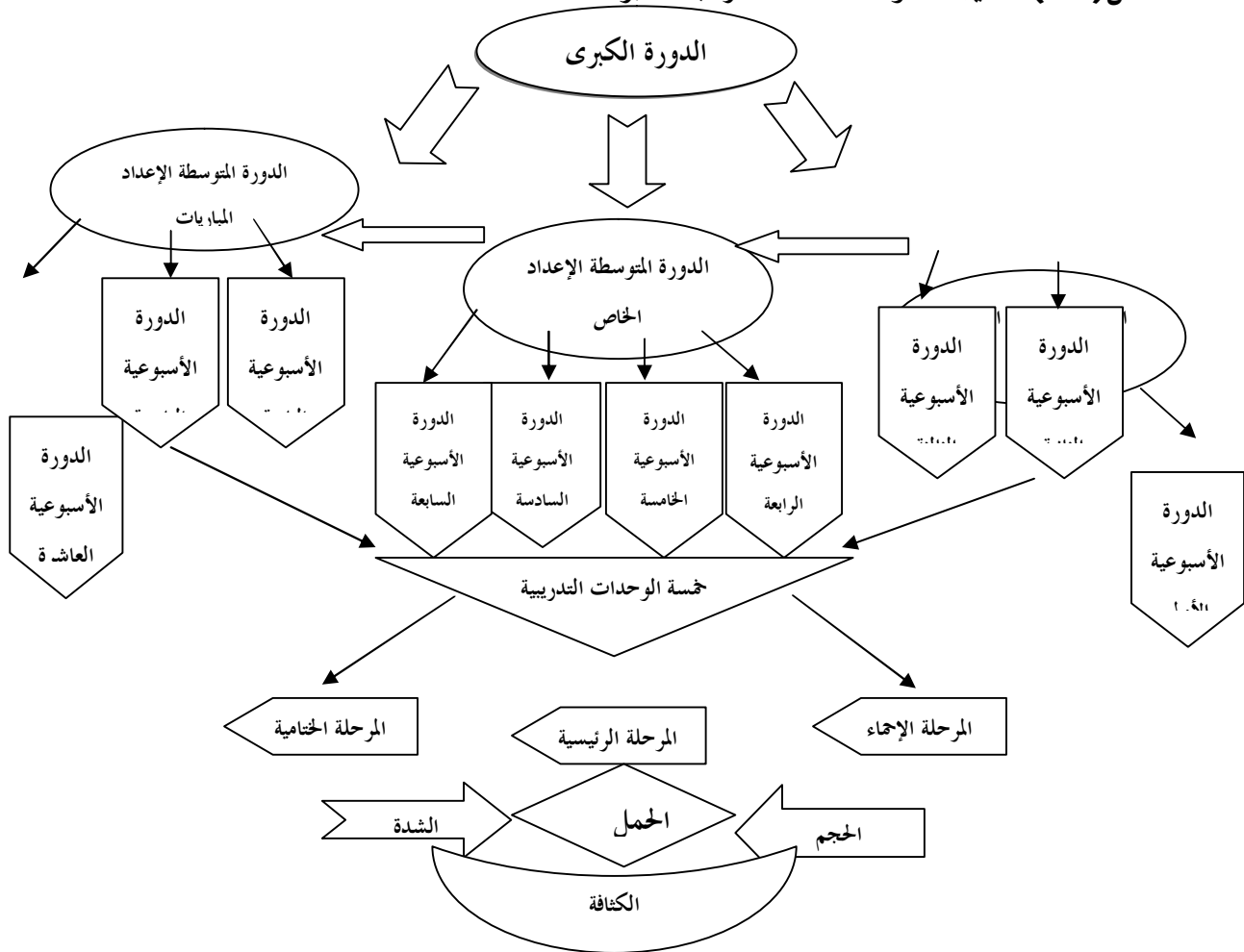
2.7.3. تنفيذ البرنامج:

بعد التحكيم البرنامج التدريبي المقترح من طرف المختصين الباحثين و الدكاترة ، وبعد إجراء اختبارات على العينة التجريبية و من خلال ما ذكرناه أنفا خطوات بناء البرنامج ، أستخلص الطالب الباحث مجموعة من القواعد يجب إتباعها من أجل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على العينة التجريبية، وهي على النحو التالي :

أولاً : إجراء الفحوصات الطبية و الإختبارات و القياسات سوف يتطرق إليها الطالب الباحث لاحقاً.

الثانياً : تم بناء البرنامج التدريبي على شكل دورة كبرى متكونة من ثلاث دورات متوسطة و عشر دورات أسبوعية ، وهذا الأخير يتكون من خمسة وحدات تدريبية كل وحدة تدريبية تتكون من ثلاث مراحل، و المرحلة الرئيسية تتكون من حمل ، كما هو موضح في الشكل رقم(14).

الشكل (14) : يبين مكونات خطة التدريب الكبرى.



3.7.3 وسائل و طرق التدريب :

من خلال الدراسة النظرية و خاصة الفصل الرابع فيما يخص متطلبات تحمل السرعة الجزء طرق التدريب لتنمية تحمل السرعة (راجع الفصل الرابع خاصة بالطرق

التدريب تحمل السرعة ،81-81)، و من خلال الدراسة المشاهدة الفصل الأول ،
أستخلص الطالب الباحث الطرق التالية كما هي موضح في الجدول رقم (19).

جدول (19) يبين الأهداف العامة و وسائل التدريب و الطرق التدريب تحمل
السرعة. (راجع الفصل الثالث خاصة بالطرق تحمل السرعة ،81-84)

المكونات	الإعداداد العام	الإعداداد الخاص	الإعداداد المنافسة
الأهداف العامة	التحمل العام الذي يتمثل في الجهاز التنفسي و القلبي. تنمية السرعة و المرونة و الرشاقة العامة و التوافق . التدرب على المهارات الأساسية و خطوية تنمية تحمل السرعة في ظروف الهوائية.	تحسين الصفات البدنية الخاصة (- تحمل السرعة- المرونة الخاصة - التوافق العضلي العصبي). تنمية الصفات الفسيولوجية الخاصة التحمل اللبني ،تحسين الجانب المهاري و التكتيكي.	تحسين الأداء المهاري و الخططي مع تحسين تحمل السرعة في الظروف اللا هوائية.
الطرق التدريب	التدريب المدمج الجري المستمر مع تمارين السرعة. طريقة اللعب مع إدماج تمارين السرعة المنخفضة الشدة التدريب الدائري المدمج الهوائي التدريب المهاري المدمج	طريقة اللعب مع إدماج تمارين السرعة الشدة تحت القصوى. التدريب الدائري المدمج (الهوائي و اللا هوائي . التدريب البدني المهاري المدمج. التدريب البدني الخططي المدمج. التدريب المهاري الخططي المدمج. طريقة التدريب الفتري .	طريقة اللعب مع إدماج تمارين السرعة الشدة القصوى التدريب الدائري المدمج اللا هوائي. التدريب البدني المهاري المدمج. التدريب البدني الخططي المدمج. طريقة التدريب الضاغط. طريقة التدريب الفتري.
الوسائل	تمارين عامة تمرين على أجهزة (الزميل المقاومة الزميل و النقل قاعة التدريب العضلي) . الغابة ملعب سليمان- الكرات- الشواخص - القمع - الحواجز - الكرات الطيبة - الحبل - الحبل الميطاطي- الصفارة - حبال النط وعددها 10	التمارين الخاصة تمارين على الأجهزة قاعة التدريب العضلي) . الملعب السليمان- الكرات- الشواخص - القمع - الحواجز - الكرات الطيبة - الحبل - الحبل الميطاطي- الصفارة - حبال النط وعددها 10 . إجراء المقابلات متوسطة المستوى إلى نفس المستوى (مستوى البطولة)	استخدام و سائل و ظروف مشاهجة للمنافسة . أجراء مقابلات عالية المستوى ملعب سليمان- الكرات- الشواخص - القمع - الحواجز - الكرات الطيبة - الحبل - الحبل الميطاطي- الصفارة - حبال النط وعددها 10 .

4.7.3. توزيع الزمي لمراحل التدريب و اختبارات تحمل السرعة:

جدول (20) يبين فترات و المراحل التدريب و الاختبارات تحمل السرعة.

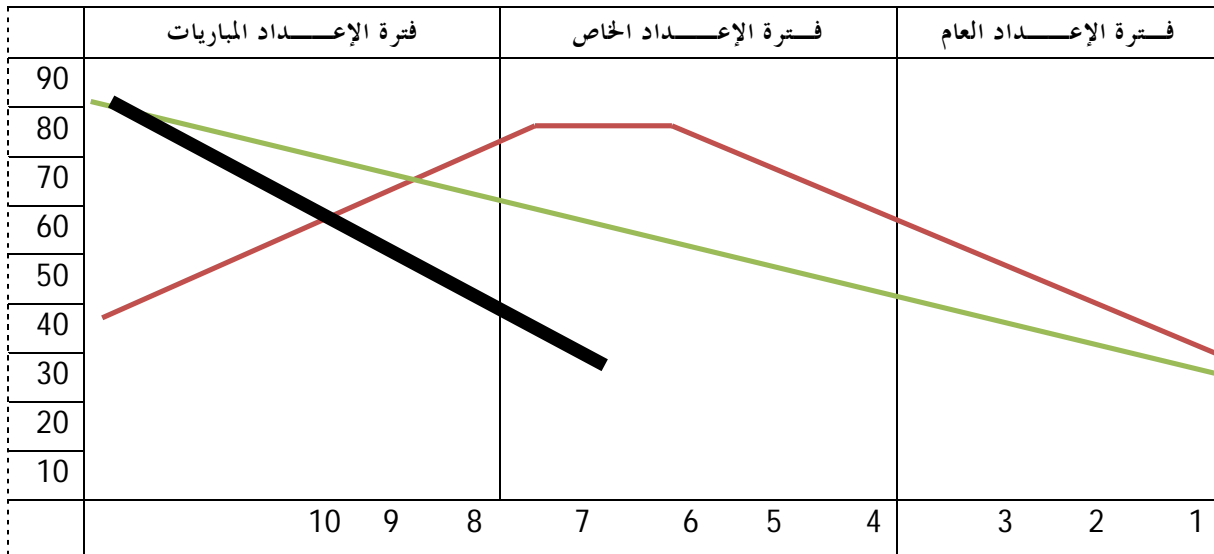
الشهور	فترات	تاريخ فترة الأسبوعية	الأهداف العامة
سبتمبر	التحضير للاختبارات	من 09/13 / 10 إلى 2010/09/20	تعرف على اللاعبين و تحضيرهم نفسيا للاختبارات.
	اختبارات تحمل السرعة الفسيولوجية	10/09/21 إلى 2010/09/23	معرفة مستوى اللاعبين من الناحية البدنية تحمل السرعة و الفسيولوجية و من خلال الاختبارات تم تسطير برنامج تدريبي.
أكتوبر	إعداد العام	10/09/25 إلى 10/10/15	تنمية التحمل العام . تنمية و السرعة و المرونة و الرشاقة العامة و التوافق و تنمية تحمل السرعة في ظروف هوائية. تدرب على المهارات الأساسية و خطية.
أكتوبر نوفمبر	إعداد الخاص	10/10/17 إلى 10/11/11	تحسين الصفات البدنية الخاصة (تحمل السرعة- المرونة الخاصة - التوافق العضلي العصبي). تنمية الصفات الفسيولوجية الخاصة لتحمل السرعة.
نوفمبر ديسمبر	إعداد المباريات	10/ 11/13 إلى 10/12/12	تحسين أداء المهاري و الخططي مع تحسين تحمل السرعة في ظروف اللا هوائية.
ديسمبر	فترة اختبارات تحمل السرعة الفسيولوجية	10/12/21 إلى 10/12/23	معرفة ما توصل إليه اللاعبين من الناحية البدنية تحمل السرعة و الفسيولوجية و من خلال الاختبارات النهائية.

5.7.3. توزيع حمل التدريبي خلال فترات الإعداد :

إختبار قدرة الإسترجاعية جري 1000 م	مكونات الحمل		تاريخ فترة الأسبوعية	فترات	الشهور
	الشدة	الحجم			
اليوم الأول من الأسبوع الأول	50	50	10/10/15-09/25 الثالثة الأسابيع	إعداد العام	سبتمبر أكتوبر
	60	60			
	70	80			
اليوم الأول من الأسبوع الأول	77	78	10/11/11-10/17 الأربعة الأسابيع	إعداد الخاص	أكتوبر نوفمبر
	80	76			
اليوم السادس من الأسبوع السابع	85	75	10/12/12-11/13 الثلاثة الأسابيع	إعداد المباريات	نوفمبر ديسمبر
	87	72			
اليوم السادس من الأسبوع العاشر	90	69			
	95	68			
	95	67			

جدول (21) يبين توزيع حمل التدريبي خلال فترات الإعداد لتنمية تحمل السرعة

شكل (15) يبين توزيع حمل التدريبي خلال فترات الإعداد لتنمية تحمل السرعة.



6.7.3. تقنين حمل التدريبي لتحمل السرعة:

من خلال الدراسة النظرية السابقة خاصة الفصل الرابع (تحمل السرعة) الجزء كيفية تقنين حمل تحمل السرعة (راجع الفصل الرابع (تحمل السرعة) الجزء كيفية تقنين حمل، 77) و كذلك من خلال آراء الباحثين و الدكاترة و المديرين. (أنظر إلى القائمة الاسمية في الملحق الأول، 242).

استخلص الطالب تقنين حمل التدريب خاصة بتحمل السرعة في النقاط التالية و هي:

- المسافة (الحجم) التدريب الهوائي و اللا هوائي استخدام نسبة المتوية. (أنظر إلى الجدول رقم 46 في الملحق الثاني ، 285)
- سرعة الجري (الشدة) بـ 70 - 90% تحت القصوى.
- نبض القلب (مؤشر الفسيولوجي) بـ 180 - 200 ن/د من حد الأقصى.
- الوقت 20 ثا 120 ثا.
- الراحة 120 ن/د - 140 ن/د غير كاملة. الراحة النشيطة.
- التكرار 10 - 20 مرة .

نسبة درجات الحمل	مجموع	الإعدادات المباريات			الإعدادات الخاص				الإعدادات العام			المراحل
		1	2	1	1	1	2	2	1	1		درجات الحمل
16.66%	12	1	2	1	1	1	2	2	1	1		الأقصى
44.44%	32	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	تحت القصوى
22.22%	16	1	1	2	1	2	1	1	2	2	3	المتوسط

الراحة	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	16.66%
الأسابيع	1س	2س	3س	4س	5س	6س	7س	8س	9س	10س	72	100%	

- المجموعات 2-5 مرة. (مجيد المولى، 158، 2008، 158، 159)

جدول (22) يبين نسبة درجة أحمال التدريب خلال مراحل الإعداد لتنمية تحمل السرعة.

7.7.3. التوزيع حمل التدريب على جوانب التدريب المندمج خلال فترة

الإعداد:

جدول (23) يبين النسبة المئوية لتوزيع حمل التدريب على جوانب التدريب

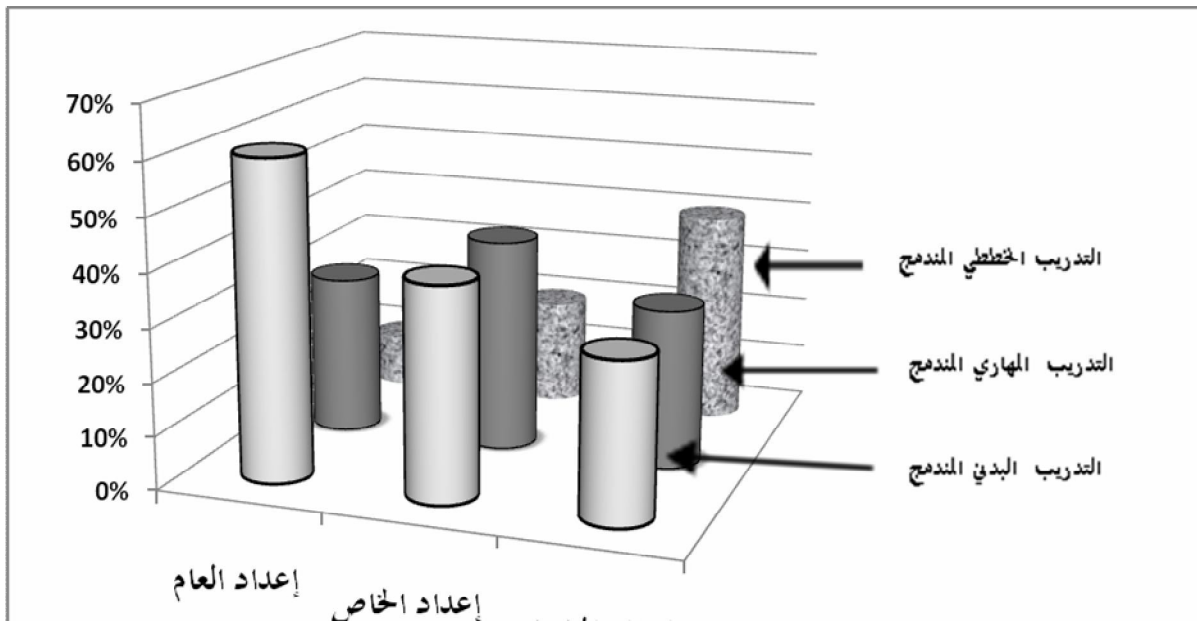
المندمج خلال فترة الإعداد. (راجع الفصل الخامس المتطلبات التدريب كرة القدم

الحديثة ص 100).

إعدادات المباريات	إعدادات الخاص	إعدادات العام	فترات الإعداد التدريب المندمج
30%	40%	60%	التدريب البدني المندمج
30%	40%	30%	التدريب المهاري المندمج
40%	20%	10%	التدريب الخططي المندمج
100%	100%	100%	النسبة المئوية

الشكل البياني (16) يبين النسبة المئوية لتوزيع حمل التدريب المندمج خلال فترة

الإعداد.



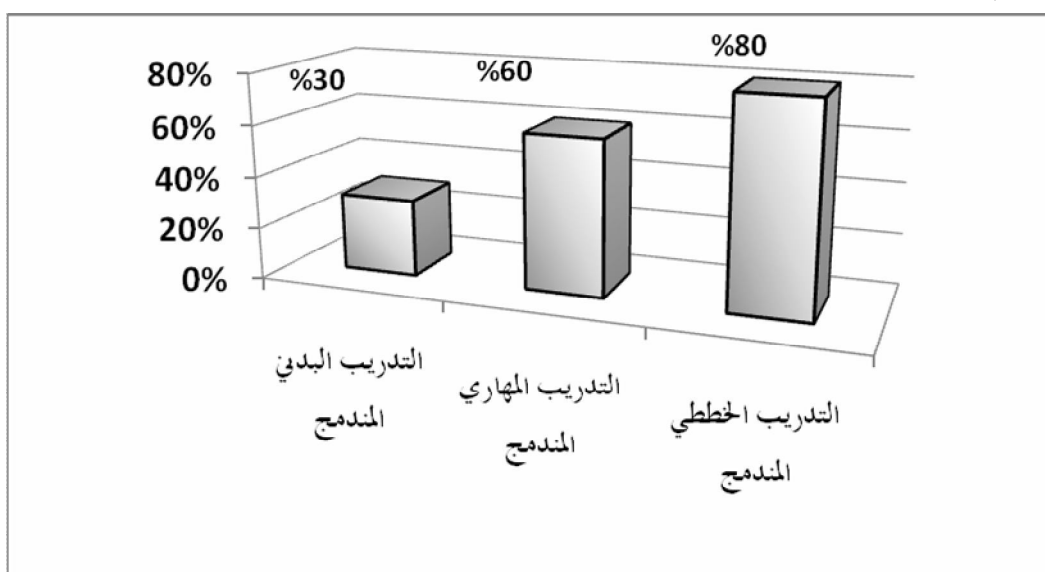
جدول (24) بين نسبة الوقت الإجمالي لتنمية التحمل السرعة باستخدام التدريب المندمج خلال فترة الإعداد.

نسبة المثوية	المجموع الوقت الإجمالي	فترات الإعداد			التدريب المندمج	
		إعداد المباريات	إعداد الخاص	إعداد العام		
%23.80	20	1	7	12	الإعداد البدني المندمج	
%11.90	10	2	5	3	الإعداد المهاري المندمج	
%11.90	10	7	2	1	الإعداد الخطط المندمج	
%52.38	44	15	3	7	5	الإعداد البدني المهاري المندمج
		9	3	5	1	الإعداد البدني الخططي المندمج
		15	9	5	1	الإعداد المهاري الخططي المندمج
		9	4	3	2	الإعداد البدني المهاري الخططي المندمج
%100	5010د	1620د	1980د	1410د	بالدقيقة	المجموع
	84	27	33	24	بالساعة	الوقت الإجمالي

جدول (25) يبين نسبة التطور التحمل السرعة باستخدام التدريب المندمج على خلال فترة الإعداد.

التدريب المدمج الخططي	التدريب المهاري المندمج	التدريب البدني المندمج	التدريب المدمج الصفة
%80	%60	%30	التحمل السرعة

الشكل (17) يبين نسبة التطور تحمل السرعة باستخدام التدريب المدمج خلال الإعداد.



8.7.3 .التقويم البرنامج التدريبي :

1.8.7.3 .اختبار الاسترجاع القلي شانون 1965:

الهدف : تقويم الإسترجاع القلي للاعبين ، ومستوى لياقتهم البدنية بشكل عام

(أنظر إلى مواصفات الاختبارات المستخدمة ، 178).

جدول رقم (26) يبين رزنامة الإختبار الاختبار الاسترجاع القلي شانون 1965.

الإعداداد المباريات	الإعداداد الخاص	الإعداداد العام	المراحل الاختبار
في نهاية المرحلة	في نهاية المرحلة	في نهاية المرحلة	اختبار الاسترجاع القلبي شانون 1965 جري 100م

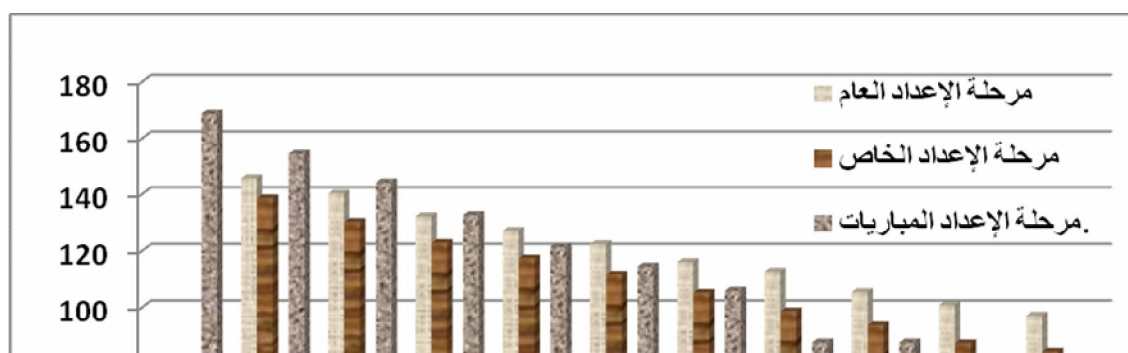
جدول (27) يبين المتوسط التسلسلات الإسترجاعية للقلب بعد قطع مسافة

1000 م خلال المراحل الإعداد.

5'	4'30"	4'	3'30"	3'	2'30"	2'	1'30"	1'	30'	عند الوصول	المراحل
97,0 6	100,8	105,3	112,6	116	122,4	127,2	132,26	140,26	145,73	152,53	مرحلة الإعداد العام
84,2 6	87,2	93,6	98,6	105,06	111,46	117,3	122,8	130,3	138,53	152,26	مرحلة الإعداد الخاص
71,0 7	80	87,53	87,5	105,8	114,46	121,5	132,76	144,30	154,46	168,61	مرحلة الإعداد المباريات.

الشكل رقم (18) يبين التطورات الإسترجاعية لنبض القلب خلال المراحل الإعداد للاعب العينة

التجريبية.



تحليل نتائج الجدول الاسترجاع القبلي لشانون:

لقد تم إجراء هذا الاختبار في فترة الإعداد (إعداد العام ، إعداد الخاص، و إعداد المباريات)، ومن خلال النتائج المحصل عليها، تم إنجاز منحنى خاص بالتسلسلات الإسترجاعية للقلب لكل مرحلة من مراحل التي سبق ذكرها. كما هو موضح في الشكل رقم (18) ومن خلاله نلاحظ ارتفاع تدريجي لنبض القلب في لحظة الانتهاء من الجهد الأقصى خلال كل مرحلة. حيث كما هو ملاحظ، بلغ في مرحلة الإعداد المباريات أقصى نبض 168,61ض/د، أما الاسترجاع فكان يتطور من مرحلة إلى أخرى، حيث بلغ نبض القلب بعد 5د من الاسترجاع في المرحلة الأولى (ع عا) بـ: 97,06ض/د. أما في المرحلة الثانية (ع خا)، فبلغ قيمة 84,26ض/د. في حين ظهر الاسترجاع في المرحلة الثالثة (ع م) بصورة متطورة. حيث بلغت قيمته 71,07ض/د. (لاحظ الجدول رقم (47) في الملحق الثاني، 286)، وكان من وراء هذا الاسترجاع السريع تطور لمستوى اللياقة البدنية بصورة عامة ، أما بصورة خاصة فإن التفسير الفسيولوجي للتطور الحاصل في التسلسلات الإسترجاعية ولاسيما في المرحلة الثالثة ، كما هو موضح في الشكل رقم (18) أعلاه ، فإنه يدل على زيادة حجم القلب، وإلى ارتفاع كمية الدم المضخة في الدقيقة الواحدة. وإلى انعكاس إيجابيات تطور صفة تحمل من خلال التدريبات المكثفة على الإبطاء السريع لنبض السريع لنبض القلب بعد تنفيذ حمل عالي الشدة. وهذا الإبطاء الإيقاعي راجع بدوره

إلى الحجم الكبير لكمية الدم المضخة في كل نبضة قلبية وإلى التمديد الحاصل في الجهاز الوعائي والزيادة في قطر الشريان الأبهري وبقية الأوعية الدموية.

الاستنتاج:

نستنتج وجود تطور كبير في مستوى اللياقة البدنية وكذلك في نمو حجم القلب وتكيفه مع حمل البرنامج التدريبي المقترح، وهذا ما توضحه كذلك النتائج المتوخاة من اختبار قدر الإسترجاعية (لاحظ الجدول رقم (47) في ملحق الثاني، 286)، إن التغيرات التي تحصل للنبض أثناء الجهد وبعده مباشرة هي من الكواشف الحقيقية التي توضح لنا قابلية تحمل جسم اللاعب للجهد أو الحمل التدريبي المعطى، وخاصة جهاز القلب والدوران. فإن ارتفاع نبض القلب خلال المرحلة الثالثة كما هو موضح من الشكل رقم (18) أعلاه إلى 168,61 ض/د وانخفاضه إلى 71,07 ض/د. خلال 5د من الاسترجاع يدل على تطور مستوى اللياقة البدنية للاعب العينة، وإلى زيادة حجم القلب وتكيفه مع حمل البرنامج التدريبي المقترح.

9.7.2. المراحل الإعداد لتنمية تحمل السرعة:

فترة في البرنامج : فترة الإعداد:

1.9.7.3. المرحلة في البرنامج : مرحلة الإعداد العام:

الأهداف:

- الوقوف على مستوى الفريق من كافة جوانب الأداء.
 - الارتقاء مستوى التحمل العام بصورة شاملة و متزنة.
 - تنمية التحمل السرعة في ظروف الهوائية.
 - مراجعة الأداء المهاري و الخططي خلال تمارين المندمجة.
- عدد دورات الأسبوعية : ثلاث دورات.

فترة الزمنية : من 09/25 --- إلى 2010/10/15.

عدد الحصص : 15 حصة.

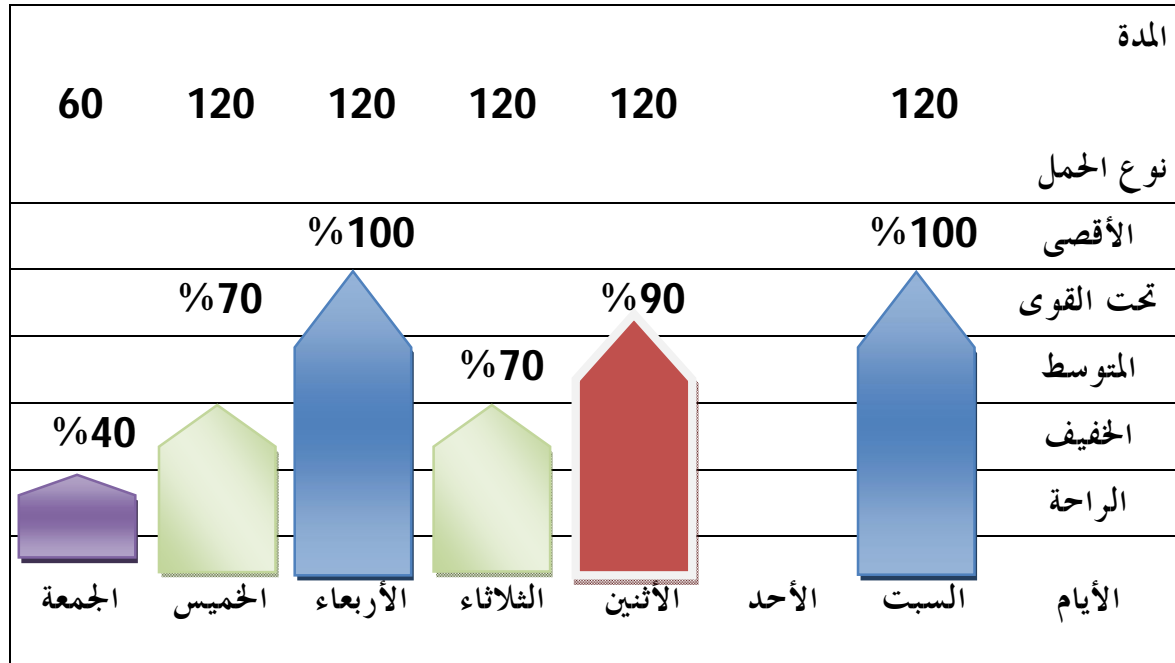
مدة الحصة : من 60 د إلى 120 د.

الوسائل : الكرات - الشواخص - الحواجز - كرات الطبية - الحبل .

المكان : العابة - الملعب - الصالة .

الوقت الإجمالي 1800 د.

نموذج خاص بحمل الدورة الأسبوعية الثالثة من المرحلة الإعداد العام كما هو موضح في الشكل (19) التالي: (علي، 2010).



تحليل حمل الأسبوعي:

- عدد الحصص حمل الأسبوعي : 6 .
- مدة حمل الأسبوعي 660 د.
- مدة حمل الأسبوعي الكلي 840 د خلال 7 أيام بمدة 14 سا.
- شدة متوسطة للحمل الأسبوعي $2.83 = 6/17$.

و بالتالي شدة حمل = 70% ، حجم حمل الأسبوعي 80%.

نموذج الحصة التدريبية الثامنة :

اليوم الثالث من الأسبوع الثالث من المرحلة الإعداد العام زمن 120د

الهدف : تنمية القدرة اللاهوائية اللبنية و الكفاءة الهوائية لتحمل السرعة.

طريقة التدريب : التدريب مستمر مع إدماج تمارين السرعة.

نوع الحمل : تحت القصوى.

الجزء التحضيري:

التحضير النفسي:

الهدف:

- تحقيق بعض الجوانب التربوية.
- أن يتهيأ اللاعب نفسياً للتدريب.
- اكتساب اللاعبين صفة الالتزام والطاعة وبعض الجوانب التربوية.
- مساعدة اللاعبين على الإقبال على الحصة بشغف ومرح وإثارة.
- استخدام العتاد الضروري للحصة .
- شرح الهدف الإجرائي الرئيسي مع تحفيز اللاعبين على إنجازهم.

الإجماء العام:

الهدف : تهيئة الأجهزة الوظيفية البدنية و مجاميع العضلات العامة

الجري الجماعي بشدة منخفضة على محيط الملعب بشكل متغير (بعد أخذ نبض القلب).

الإجماء الخاص:

الهدف : تهيئة الأعضاء الخاصة للقيام بالوجبات الحركية للجزء الرئيسي

التمارين المرونة . تمارين مجاميع أطراف الجسم – تمارين السرعة
تمارين بالكرة الدائرية مع إدماج تمارين التمديد و التمارين المهارية المندمجة

مدة المرحلة التحضيرية: تتراوح من 20-30د وذلك حسب ظروف المناخية - الأهداف - حالة اللاعبين.

المرحلة الرئيسية :

تقسيم عدد اللاعبين إلى مجموعتين كل مجموعة في جهة من الملعب على طول خط المرمى ، مجموعة لديها كرات ، و مجموعة أخرى بدون كرات .

طريقة الأداء: تتجه كل مجموعة نحو المنتصف الملعب ، و في هذا الأخير يتم تمرير كرة إلى مجموعة الأخر ، و هكذا مواصلة الجري نحو خط المرمى المعاكسة ، ويتم التكرار عدة مرات و أثناء جري تمارين السرعة.

جري مسافة 100م*10 بوقت 20ثا وبشدة 60% و نبض القلب 170ن/د

و في كل تكرارين جري مسافة 30م*5 بالكرة بشدة 90% نبض القلب 190ن/د

$5 * [10 * ((5 * 30) + (2 * 100))]$ راحة بين تكرارات جري 30م لا يقل

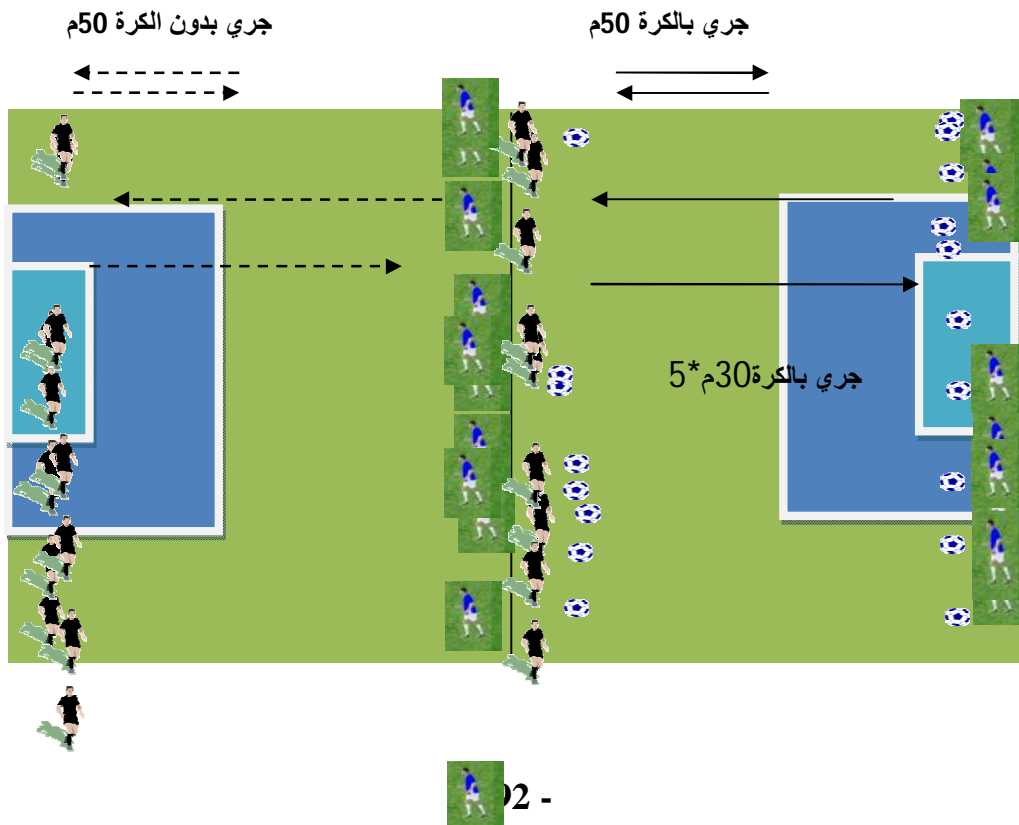
نبض القلب عن 140ن/د و 2 د بين جري 100*2 يقل نبض القلب عن

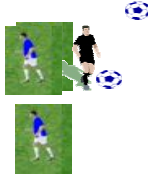
100ن/د و بين مجموعات 10د تمارين التنفسية و تمدد العضلات.

حجم التدريب : 10.000م الهوائي و 7.500 اللاهوائي.

اللعبة الحر 6 ضد 7 مدة 10د .

كما يبين ذلك الشكل الثالث التالي:





المرحلة الختامية:

الهدف : انخفاض الضغط النفس تهدئة مختلف أجهزته الداخلية والعودة بها إلى مستواها الوظيفي الاعتيادي

1. الجري بشدة منخفضة عبر محيط الملعب مع إدماج تمارين الاسترخاء العضلية و التنفسية بالمشي.

ارتباط اللاعبين عاطفيا بالحصّة وإثارة رغبتهم في ممارسة الحصّة اللاحقة.

2. إصدار أحكام تقويمية سريعة عن مستوى إنجاز الهدف الرئيسي المبرمج.

3. تحية الانصراف (بعد أخذ نبض القلب).

مدة المرحلة الختامية: تتراوح من 10-15د وذلك حسب ظروف المناخية - الأهداف - حالة اللاعبين.

فترة في البرنامج : فترة الإعداد:

2.9.7.2 المرحلة في البرنامج : مرحلة الإعداد الخاص:

الأهداف :

1. تنمية التحمل السرعة في ظروف اللاهوائية.
 2. رفع كفاءة استخدام المهارات في ظروف المنافسة
 3. تنمية تحمل السرعة في الظروف الهوائية.
 4. مراجعة و تثبيت و إضافة و الجبات خطوية
 5. تطوير سمة الإرادة. و استمرار العمل على رفع روح المعنوية
- عدد دورات الأسبوعية : أربعة دورات

فترة الزمنية : من 10/17---إلى 2010/11/11

عدد الحصص : 24 حصة = 22 ح + 2 م

مدة الحصة : من 60 د إلى 120 د

الوسائل : الكرات - الشواخص - الحواجز - كرات الطبية - الحبل

المكان : الغابة - الملعب - الصالة .

الوقت الإجمالي: 2880 د.

نموذج خاص بحمل الدورة الأسبوعية السابعة من مرحلة الإعداد الخاص كما هو موضح في الشكل (20) التالي:

40	120	90	90	110	120	مدة
						نوع الحمل
	100 %			100 %	%100	الأقصى
		%90				تحت القوى
			%70			المتوسط

الخفيف							40%
الراحة							
الأيام	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة

تحليل حمل الأسبوعي:

عدد حصص الحمل الأسبوعي : 6.

مدة الحمل الأسبوعي 570د.

مدة الحمل الأسبوعي الكلي 840د خلال 7 أيام بمدة 14 سا.

الشدة المتوسطة للحمل الأسبوعي $4 = 6/24$.

و بالتالي شدة الحمل = 85% ، حجم الحمل الأسبوعي 70%.

نموذج الحصة التدريبية السادسة:

اليوم الثالث من الأسبوع السابع من إعداد الخاص:

زمن: 110د.

الهدف : تطوير تحمل السرعة مع تحسين الأداء المهاري في الظروف لا هوائية.

طريقة التدريب : التدريب المندمج (البدني - المهاري).

نوع الحمل : الأقصى.

المرحلة الرئيسية:

15د تمارين مهارية المركبة بطريقة المفتي في الملعب كامل مقسم طوليا إلى أربعة

أقسام، تمرير و إستلام بين اللاعبين وتنتهي بتصويب بدون قوة ، حيث يتم انتقال من

الطول أ إلى ب إلى ج إلى د ، يوزع اللاعبين إلى ثلاث مجموعات.

مجموعة الأولى:

إستخدام طريقة المثلث.

حيث يقوم اللاعب بجري بسرعة على طول المثلث ذهاب و إياب مع ضرب الكرة

يوجد خمسة مثلثات ومسافة بينهما 10م حيث يجري اللعب مسافة 50م بشدة

90% و نبض القلب 190ن/د تكرار (10*50)*10 فترة و راحة بين تكرار هي

مدة انتظار اللاعب و راحة بين مجموعات 5د راحة إيجابية.

مجموعة الثانية:

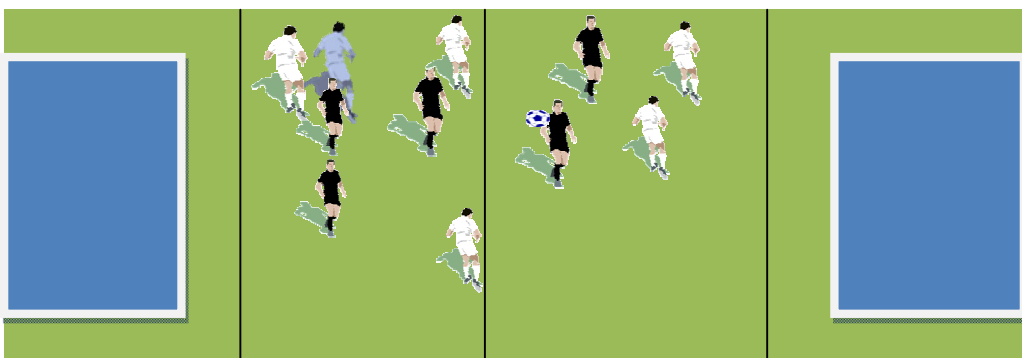
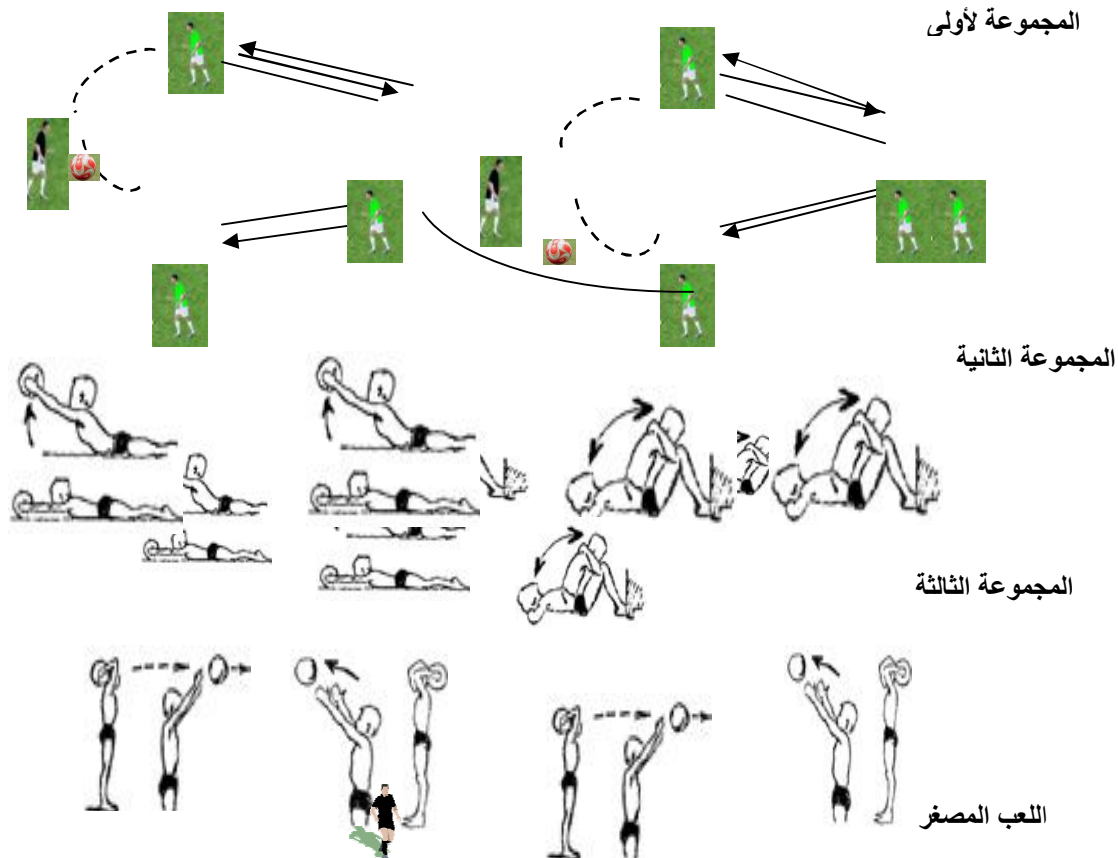
تمارين البطن و الظهر.

1/2 البطن + 2/1 الظهر $10^* (20+30+40+50+60+70+80+90) * 2$

راحة بين مجموعتين 7د تمدد العضلات البطن و الظهر.

المجموعة الثالثة :

تمارين الذراعان و الجذع رمي كرة الطبية + رمي كرة القدم بالذراعان لأبعد مسافة
ممكن مدة العمل 2^*10^*5 راحة بين تكرارات 1د وبين مجموعات 10د مع تمارين
التمديد 20د اللعب الحر في الملعب المصغر 40^*60 م كما يبين ذلك الشكل التاسع
التالي:





فترة في البرنامج : فترة الإعداد:

3.9.7.2. المرحلة في البرنامج : مرحلة الإعداد المباريات:

الأهداف :

- تنمية التحمل السرعة في ظروف اللاهوائية.
 - رفع كفاءة استخدام المهارات في ظروف المنافسة
 - مراجعة و تثبيت و إضافة و حبات خططية
 - تطوير سمة الإرادة. و استمرار العمل على رفع روح المعنوية
- عدد دورات الأسبوعية : ثلاث دورات

فترة الزمنية : من 11/13 --- إلى 2010/12/02

عدد الحصص : 18 حصة = 15 حصص التدريبية + 3 المقابلات

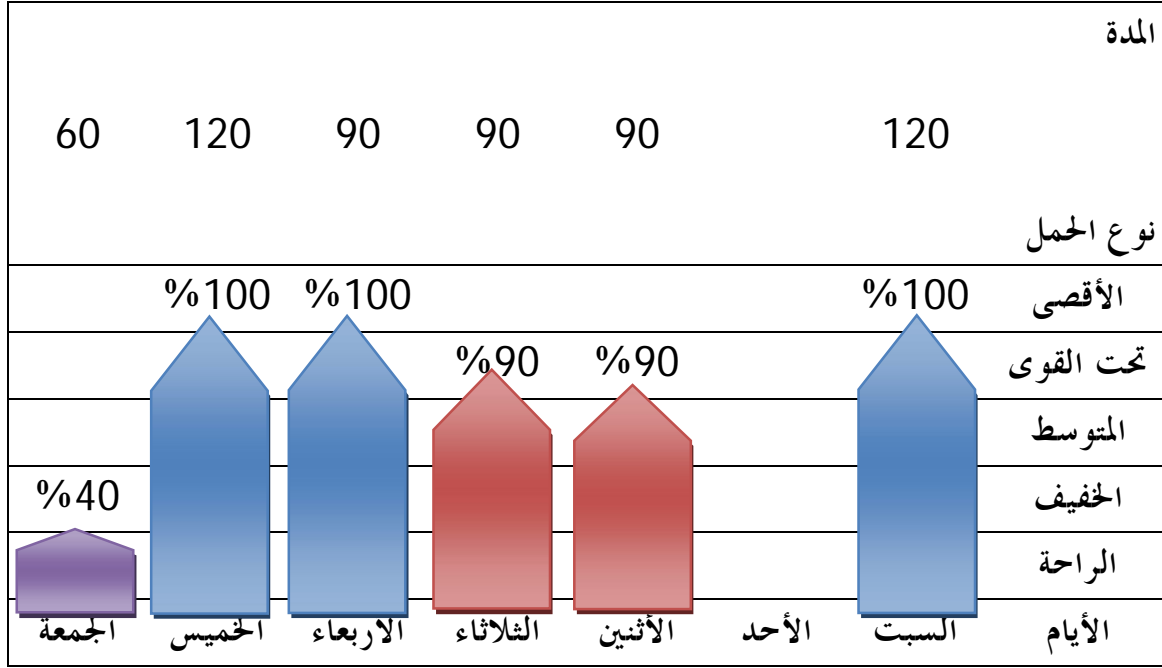
مدة الحصة : من 60 د إلى 120 د

الوسائل : الكرات - الشواخص - الحواجز - كرات الطبية - الحبل

المكان : الغابة - الملعب - الصالة

حجم التدريب 2160 د.

نموذج خاص يحمل الدورة الأسبوعية العاشرة من المرحلة الإعداد المباريات كما هو موضح في الشكل (21) التالي:



تحليل حمل الأسبوعي:

عدد حصص حمل الأسبوعي : 6.

مدة الحمل الأسبوعي 570د.

مدة الحمل الأسبوعي الكلي 840د ، خلال 7 أيام بمدة 14 سا.

شدة متوسطة للحمل الأسبوعي $6/26 = 4.33$.

و بالتالي شدة حمل = 90% حجم حمل الأسبوعي 70%.

الحصة التدريبية اثني عشرة :

اليوم السادس من الأسبوع العاشر من مرحلة إعداد المباريات:

الهدف : تحسين الهجوم مع تحمل السرعة.

طريقة التدريب : التدريب المدمج.

نوع الحمل : الأقصى.

المرحلة الرئيسية:

توزيع اللاعبين إلى ثلاث مجموعات حيث مج1 تقف يسار المرمى مسافة 20م مج 2 اليمين المرمى مسافة 20م مج3 تقف في وسط المرمى

1-يقوم بهذا التمرين ثلاث لاعبين مع كرة واحدة.

2-كرة عند اللاعب رقم 3 الذي يمررها إلى رقم2 الذي يحتل منطقة الوسط.

3-يستدير اللاعب رقم 2 و يقوم بتحويل الكرة عالية أمام إلى اللاعب رقم 4 المنطلق إلى جهة اليمين.

4-يقوم اللاعب رقم4 بتمرير الكرة إلى اللاعب رقم 3 الذي يحتل منطقة الوسط

5- يستدير اللاعب رقم3 و يقوم بتحويل الكرة عالية أمام إلى اللاعب رقم2 الذي أحتل منطقة خارج اليسار.

6-يقوم اللاعب رقم2 بالدحرجة و الإقتراب من خط مرمى الخصم ثم تحويل الكرة إلى اللاعب رقم4.

7-يقوم اللاعب رقم4 تمرير الكرة بالرأسه للخلف إلى اللاعب رقم 3 ويقوم هذا الأخير بالتصويب نحو المرمى.

تكرار 80م*10*5 بشدة 80%. راحة بين تكرارات تكمن عند إنتهاء التصويب حتى العودة إلى المكان الأول.

راحة بين مجموعات 3د راحة إيجابية.

اللعب المصغر 6ضد7 لمدة 10*2.

الملاحظة : مع التقدم التكرارات يمكن إضافة المدافع.

كما يبين ذلك الشكل ثلاث عشر التالي:

حيث يوضع الجهاز عموديا على الأرض ويقف الفرد في معتدل بحيث يستند الظهر على القائم العمودي للجهاز والذي يكون موازيا لخط منتصف الجسم ويكون وضع الرأس معتدلا ثم يتحرك المؤشر الأفقي لأسفل حتى يلامس أعلى نقطة بالرأس وتسهيل القراءة.

2.1.8.2. قياس الوزن:

يستخدم الميزان الطبي لذلك لا قرب نصف كيلوغرام ويؤخذ القياس بعد وقوف الشخص على منتصف قاعدة الميزان، ويفضل أن يكون باكرا ويكون الفرد شبه عاري من اللباس. (مختار ح، 1994، 62)

2.8.2. الاختبارات الفسيولوجية:

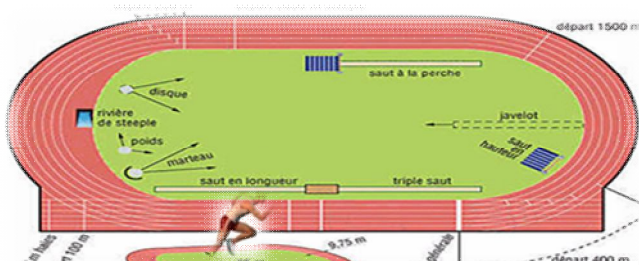
1.2.8.2. الجهاز اللاهوائي اللابني:

1. اختبار الجري بسرعة ل 40م (من ركضة تقريبية):

الهدف: لتقويم القدرة اللاهوائية اللابنية.

العتاد الضروري: ساعة توقيت - مضمار ل 400م - جهاز حاسب للسرعة (Speedo mètre).

إجراءات الاختبار: نقيس الوقت المنجز خلال قطع مسافة 40م. (Ferie , 1992, 184)



كما يبين ذلك الشكل التالي:

عدو مسافة 40م

2. اختبار الجري 100م من رة

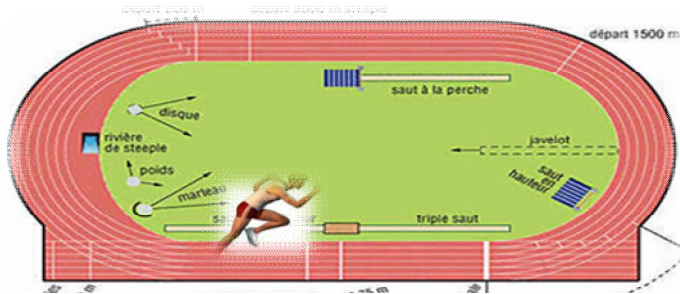
الهدف: لتقويم الكفاءة اللاهوائية اللابنية .

إجراءات الإختبار: يجري العداء بسرعة قصوى لمسافة 100م في أقل وقت ممكن.

طريقة حساب: لتقويم كفاءة الجهاز اللاهوائي اللابني نقوم بالإجراءات التالية:

نحسب قيمة السرعة خلال 40م. نحسب قيمة السرعة خلال 100م. نستخرج حاصل
قسمة سرعتين .

نتيجة : وكلما إقترب الحاصل من الواحد ، كلما كانت كفاءة الجهاز متطورة (مطاولة الجهاز). كما يبين ذلك الشكل التالي: (Ferie , 1992, 184)



عدو مسافة 100م

2.2.8.2. الجهاز اللاهوائي اللبني:

1. اختبار الجري 300م:

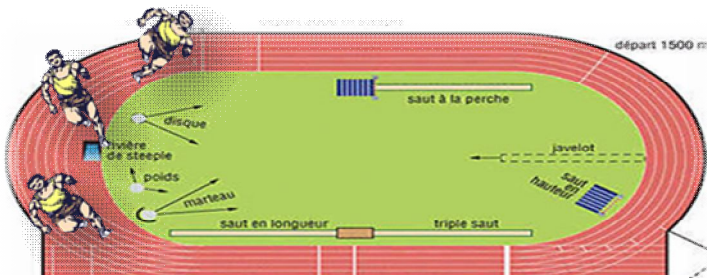
الغرض: قدرة الجهاز اللاهوائي اللبني .

الأدوات: ساعة إيقاف، منطقة فضاء مربعة الشكل أو مضمار العاب القوى.

السن: صالح للبتين و البنات من 6 سنوات إلى المرحلة الجامعية.

التسجيل: يسجل الزمن الذي يستغرقه كل مختبر منذ إعطائه الإشارة و حتى قطعه
للهاية بالثواني لأقرب (1 إلى 10) ثانية. (Ferie, 199, 184) كما يبين ذلك

الشكل التالي:



عدو مسافة 300 م

2. اختبار الجري لمسافة 10

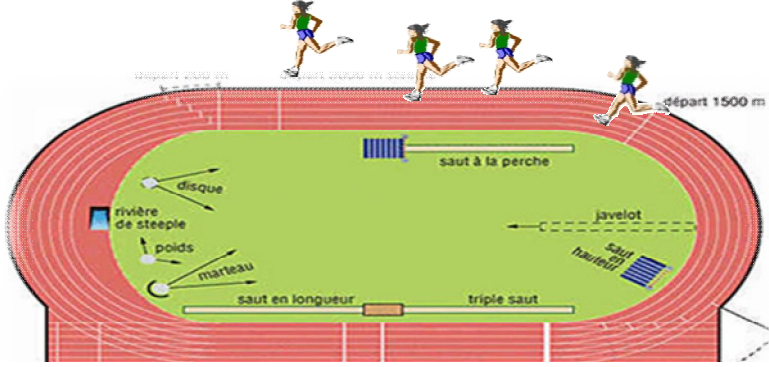
الهدف: تقويم كفاءة الجهاز اللاهوائي اللبني.

العتاد الضروري: مضمار 400م، ساعة توقيت.

إجراءات الاختبار:

يقوم العداء بقطع مسافة 800م في اقل وقت ممكن (Dekkar, 1990, 71)

كما يبين ذلك الشكل التالي:



عدو مسافة 800م

3.2.8.2. الجهاز الهوائي:

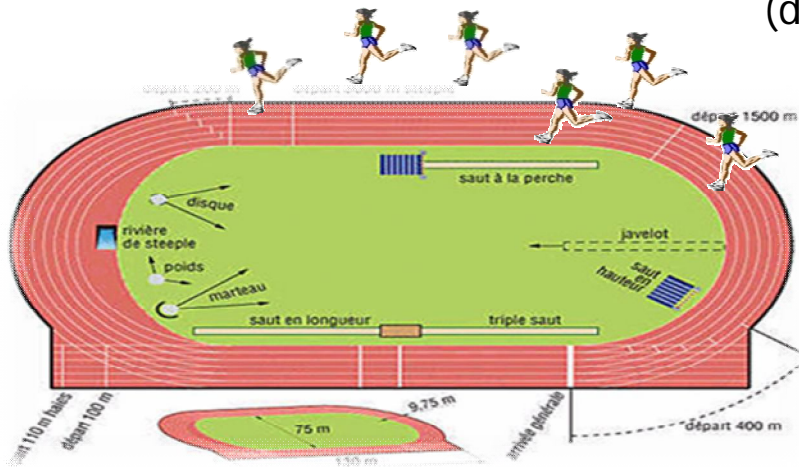
1. اختبار الجري ل 6د نصف الكوبر:

الهدف: تقويم القدرة الجهاز الهوائي.

العتاد الضروري: مضمار ل400م — ساعة توقيت — صفارة.

طريقة إجراء الاختبار: يركض الرياضي بكل قدراته لمدة 6د. محاولا بذلك قطع أكبر مسافة ممكنة، و عند انتهاء الوقت الرسمي، يقف العداء في مكانها بعد إعطاء إشارة الوقوف، بعدها تحسب المسافة المقطوعة كما يبين الشكل ذلك التالي:

(dellal , 2008, 285)



جري لمدة 6 دقائق

2. اختبار الجري ل 12د لكوبر:

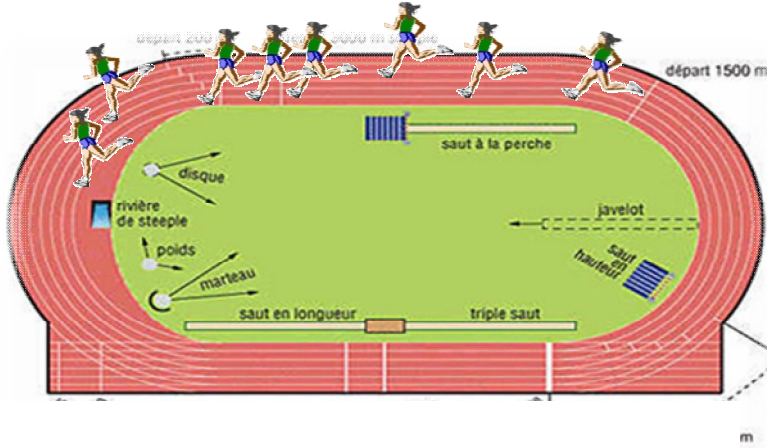
الهدف: تقويم كفاءة الجهاز الهوائي.

العتاد الضروري: مضمار ل400م — ساعة توقيت — صفارة.

طريقة إجراء الاختبار: يركض الرياضي بكل قدراته لمدة 12د. محاولا بذلك قطع أكبر مسافة ممكنة، و عند انتهاء الوقت الرسمي، يقف العداء في مكانها بعد إعطاء إشارة الوقوف، بعدها تحتسب المسافة المقطوعة ، كما يبين الشكل ذلك التالي:

و من خلالها يتم تقويم الاستهلاك الأقصى للأكسجين باستعمال (Logiciel) لحساب بدلال المسافة المقطوعة بالمتر خلال 12د.

<http://www.e-s-c.fr/tests-et-valuations.htm#TestsEnd:2010>



جري لمدة 12 دقيقة

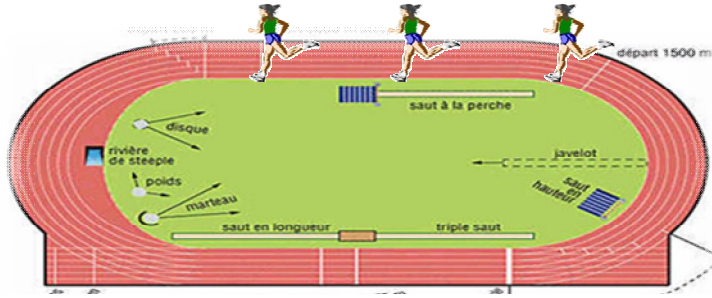
4.2.8.2. اختبار الإسترجاع العبي تساون 1705 :

الهدف : تقويم الإسترجاع القلبي للاعبين ، ومستوى لياقتهم البدنية بشكل عام.

العتاد : ساعة توقيت لقياس نبض القلب — مضمار 400م.

طريقة إجراء السباق : يجري العداء مسافة 1000م بأقصى جهد و عند الوصول مباشرة يأخذ نبض القلب بعد 30ثا من المرحلة الإسترجاعية حتى بلوغ 5د. و على ضوء هذه النتائج يتم إنشاء منحني يوضح لنا التسلسلات الإسترجاعية للقلب.

(Ferie , 1992, 184) كما يبين الشكل ذلك التالي



3.8.2. إخبار 5xJ جري مسافة 1000م

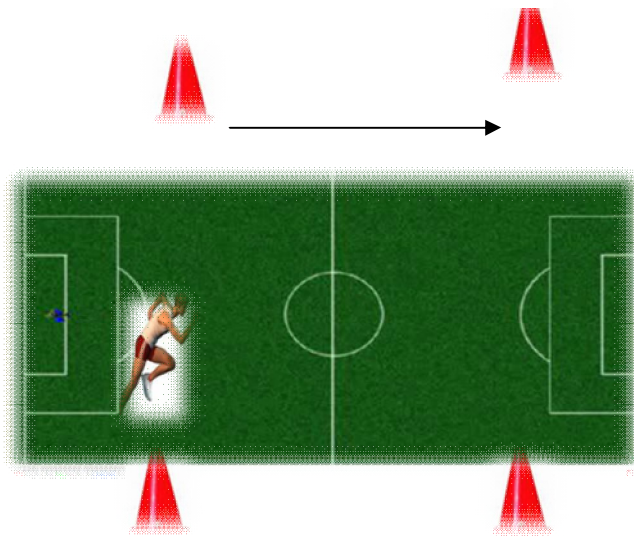
الهدف من اختبار : قياس مطاولة السرعة.

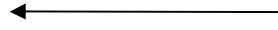
العتاد : الملعب ،الميقاتي ،الصفارة ، عدد 4 قمع بلاستيكية أو رايات كرة القدم.

وصف الإختبار : من وضع البدء العالي يقف اللاعب خلف خط البداية و عند سماع الإشارة يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة له حتى خط النهاية على بعد 30م. في نفس الوقت يقوم أليقتاتي بتشغيل الساعة وإقفالها لحظة عبوره لخط النهاية يكرر اللاعب الجري خمسة مرات مع راحة 30 ثا بين كل تكرار. كما يبين ذلك الشكل

التالي:

جري اللاعب أقصى السرعة





راحة لمدة 30 ثا

جري مسافة — 30م*5

احتساب الإخبار : تسجيل كل محاولة مقربا الزمن 10/1 ثا . ويجمع الزمن الكلي للخمسة محاولات. ويتم ايجاد متوسطهم وتكون هي زمن مسافة 30*5 م (أبو عبده، 2008، 98).

9.3. الوسائل الإحصائية:

1- النسبة المئوية:

نسمى النسبة المئوية أو المعدل المئوي بالنسبة الثابتة لمقدارين متناسبين عندما يكون القياس الثاني هو 100 ويعبر عنها بالمعادلة التالية: (عبد الهادي، 1999، 141)

$$\text{النسبة المئوية (\%)} = \frac{\text{س}}{\text{ن}} \times 100 .$$

س: هو عدد التكرارات. ن: حجم العينة.

2- المتوسط الحسابي:

وهو من أهم أشهر مقاييس الترة المركزية الذي سيخرج بجميع قيم كل عناصر المجموعة تم قسمة النتيجة على عدد العناصر ويحسب من خلال القانون التالي: (Gilbert, 1978, 32)

$$\frac{\sum \text{س}}{\text{ن}}$$

س =

حيث س: المتوسط الحسابي للقيم.

ن: حجم العينة.

\sum س: مجموع القيم.

3- الانحراف المعياري:

وهو من أهم مقاييس التشتت وأدقها ويستخدم لمعرفة مدى تشتت القيم عن المتوسط الحسابي: (حلمي، 1993، ص 48)

المعادلة الإحصائية: (Sanders, 1984, 48)

$$ع = \sqrt{\frac{\sum (س - \bar{س})^2}{ن-1}}$$

حيث: ع: الانحراف المعياري

$\bar{س}$: المتوسط الحسابي

ن: حجم العينة

$\sum (س - \bar{س})^2$: مجموع الانحراف مربع القيم عن متوسطها الحسابي.

4- معامل الارتباط البسيط لكارل بيرسون:

وهو يسمى بمقياس العلاقة بين درجات المتغيرات المختلفة ويرمز له بالرمز "ر" ويشير هذا المعامل على مقدار العلاقة الموجودة بين المتغيرين والتي تنحصر في

المجال $(-1, +1)$ ، فإذا كان الارتباط سالباً دل ذلك على أن العلاقة بين المتغير علاقة عكسية بينما يدل معامل الارتباط الموجب على وجود علاقة طردية بين المتغيرين.

وتظهر درجة العلاقة بين المتغيرين من مقدار الارتباط بينهما بحيث:

إذا بلغت "ر" قيمة $+1$ أو -1 فإن هذا يعني وجود ارتباط تام.

وإذا بلغت "ر" قيمة $+0,95$ أو $0,88$ فإن هذا يعني وجود ارتباط عالي.

وإذا بلغت "ر" قيمة صفر فهذا يعني عدم وجود ارتباط أو علاق (رضوان، 1988، 223).

ويحسب معامل وفق المعامل الإحصائية التالية: (رضوان، 1988، 225).

$$r = \frac{\sum (s - \bar{s}) \cdot (v - \bar{v})}{\sqrt{\sum (s - \bar{s})^2 \sum (v - \bar{v})^2}}$$

حيث: ر: قيمة معامل الارتباط البسيط.

س: المتوسط الحسابي للمتغير س.

ص: المتوسط الحسابي للمتغير ص.

$\sum (s - \bar{s}) \cdot (v - \bar{v})$: مجموع الحاصل ضرب الانحرافات.

$\sum (s - \bar{s})^2$: مجموع انحرافات قيم س عن متوسطها الحسابي.

$\sum (v - \bar{v})^2$: مجموع انحرافات قيم ص عن متوسطها الحسابي.

5-الصدق الذاتي:

ويطلق عليه أيضا مؤشر الثبات وهو صدق الدرجات التجريبية للإختبار بالنسبة للدرجات الحقيقة التي خلصت من أخطاء القياس، وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للإختبار هي المحك الذي ينسب عليه صدق الإختبار. (رضوان،1988،350)

ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذع التربيعي لمعامل ثبات الإختبار كما هو موضح في المعادلة الإحصائية الموالية.

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

6-إختبار الدلالة "ت":

يستعمل إختبار الدلالة "ت" لقياس دلالة فروق المتوسطات المرتبطة والغير مرتبطة وللعينات المتساوية والغير متساوية. وفي هذا الصدد إستخدم الباحث المعادلتين التاليتين:

أ- دلالة فروق بين متوسطين مرتبطين بحيث (ن₁=ن₂):

$$t = \frac{\bar{m} - \bar{f}}{\sqrt{\frac{c^2}{n-1}}}$$

حيث:

م ف: متوسط الفروق = ن

ح² ف: مجموع مربعات إنحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق.

ن : هو عدد أفراد العينة.

(ن - 1) : درجة الحرية.

وتحسب ت الجدولية من خلال الجدول الإحصائي الخاص وهذا عند مستوى
الدلالة 0,05 ودرجة الحرية ن-1.

ب دلالة الفروق بين متوسطين مستقلين بحيث $n_1 = n_2$:

في حالة ما إذا كانت العينتين متساويتين في العدد فإن المعادلة الإحصائية "ت"
تكون كالآتي:

$$t = \frac{\bar{S}_1 - \bar{S}_2}{\sqrt{\frac{E_1^2 + E_2^2}{2(n-1)}}}$$

حيث :

\bar{S}_1 : المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى. (معين، 1988، ص 203)

\bar{S}_2 : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية .

ع1: الإنحراف المعياري للمجموعة الأولى.

ع2: الإنحراف المعياري للمجموعة الثانية.

ن: عدد أفراد العينة.

(2ن-2): درجة الحرية.

- الخلاصة:

تعد الدراسة الأساسية من أهم المراحل العلمية التي ينبغي على الطالب الباحث الالتزام بها رغبة في جمع أكبر قدر من المعلومات أو الحقائق التي تخدم موضوع البحث و كذلك إلى تحقيق بعض الأغراض العلمية و هذا بناء على الوسائل المستخدمة و في ظل المنهج المتبع، تبعاً لأهداف البحث المنشودة، و منه تم استخلاص أنها تتميز بحسن الإعداد و البناء، و يتوافر فيها اختبارات ذات تعليمات محددة لتطبيقها و تصحيحها و تفسير نتائجها، كما يتوافر لها مقومات العلمية من صدق و ثبات و موضوعية، وكذلك تحليل البرنامج التدريبي المقترح.

الفصل الثالث

عرض وتحليل النتائج و مناقشتها و استنتاجات و اقتراحات و خلاصة)

- تمهيد.

- 1.4. عرض و مناقشة نتائج القياسات القبليّة لعينيّ البحث.
- 2.3. عرض و مناقشة نتائج الاختبار القبلي لعينيّ البحث.
- 3.3. عرض و مناقشة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينيّ البحث:
 - 1.3.3. عرض و مناقشة نتائج اختبار عدو 40م من الحركة.
 - 2.3.3. عرض و مناقشة نتائج اختبار $\frac{100}{40}$ م.
 - 3.3.3. عرض و مناقشة نتائج اختبار جري 300م.
 - 4.3.4. عرض و مناقشة نتائج اختبار جري 800م.
 - 5.3.3. عرض و مناقشة نتائج اختبار جري 6 دقائق 1/2 كوبر.
 - 6.3.3. عرض و مناقشة نتائج اختبار vo2max.
 - 7.3.3. عرض و مناقشة نتائج اختبار تحمل السرعة (5*30).
- 4.4. مقارنة نتائج مجموع الاختبارات في الاختبار البعدي لعينيّ البحث.
 - 1.4.3. عرض و مناقشة نتائج اختبار عدو 40م من الحركة.
 - 2.4.3. عرض و مناقشة نتائج اختبار $\frac{100}{40}$ م.

- 3.4.3. عرض و مناقشة نتائج اختبار جري 300م.
- 4.4.4. عرض و مناقشة نتائج اختبار جري 800م.
- 5.4.3. عرض و مناقشة نتائج اختبار جري 6' (1/2 كوير).
- 6.4.4. عرض و مناقشة نتائج اختبار vo2max:
- 7.4.3. عرض و مناقشة نتائج اختبار تحمل السرعة بدون الكرة.
- 5.4. مناقشة النتائج بالفرضيات البحث.
- 6.4. استنتاجات البحث.
- 7.4. اقتراحات البحث .
- 8.4. الخــــلاصة.

- مقدمة:

إن مجموع الدرجات الخام المتحصل عليها من الدراسة الأساسية لهذا البحث ليس لها مدلول أو معنى بغرض الحكم على صحة الفروض المصاغة أو نفيها، و على هذا الأساس سيتناول الطالب الباحث في هذا الفصل معالجة النتائج الخام المتحصل عليها باستخدام مجموعة من المقاييس الإحصائية لأجل عرضها في الجداول ثم تحليلها و مناقشتها و من تم تمثيلها بيانيا ليتسنى لطالب الباحث استخلاص مجموعة من النتائج يعتمد عليها في إصدار الأحكام الموضوعية حول متغيرات البحث.

1.3. عرض و مناقشة نتائج القياسات القبليّة لعيني البحث:

بغرض إصدار أحكام موضوعية حول طبيعة التجانس القائم بين عيني البحث التجريبية و الضابطة من خلال نتائج مجموع الاختبارات القبليّة، عمل الطالب الباحث على معالجة مجموعة من الدرجات الخام المتحصل عليها و ذلك باستخدام اختبار دلالة الفروق ت "ستيودنت" كما هو مبين في الجدول الموالي رقم(28) .

الجدول (28) يوضح التجانس بين العينة الضابطة و التجريبية في نتائج القياسات
القبلية باستخدام اختبار لدلالة الفروق ت ستودنت.

دلالة الفروق	ت الجدولية	ت الحسوبة	العينة التجريبية		العينة الضابطة		المقاييس الإحصائية الاختبارات	
			ع	س	ع	س		
غير دال إحصائيا	2.06	0.14	0.21	18.15	0.26	18.16	السن	
غير دال إحصائيا		0.57	4.25	70.07	4.28	70.76	الوزن (كغ)	
غير دال إحصائيا		0.07	3.64	172.6	3.28	172.7	الطول الجسم (سم)	
غير دال إحصائيا		0.60	0.46	3.69	0.48	3.61	العمر التدريبي (سنة)	

درجة الحرية (2-ن) = 24 عند مستوى الدلالة 0.05

يتضح من الجدول (28) والخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات الأساسية قبل التجربة أنه لا يوجد فروق معنوية في جميع المتغيرات الأساسية بين المجموعتين قبل التجربة حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة بين (0.07 ، 0.60) وهذه القيم أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 مما يؤكد على تكافؤ المجموعتين في المتغيرات الأساسية قبل إجراء التجربة.

2.4. عرض و مناقشة نتائج الاختبار القبلي لعيني البحث:

جدول رقم (29) يوضح التجانس العينة البحث في نتائج الاختبارات القبلية باستخدام اختبار لدلالة الفروق.

دلالة الفروق	ت الجدولية	ت الحسوبة	العينة التجريبية		العينة الضابطة		المقاييس الإحصائية الاختبارات		
			ع	س	ع	س			
غير دال إحصائيا	2.06	1.69	0.39	5.39	0.36	5.21	عدو 40م (ثا) من الحركة	قدرة	الجهاز اللاهوائي اللابيني
غير دال إحصائيا		0.83	0.03	0.93	0.05	0.92	سر 100 سر 40	كفاءة	
غير دال إحصائيا		1.32	2.11	44.83	2.11	45.62	جري 300م (ثا)	قدرة	الجهاز اللاهوائي

غير دال إحصائيا	1.12	7.89	135.96	6.22	138.22	جري 800م (ثا)	كفاءة	الليخي
غير دال إحصائيا	0.20	69.72	1160	68.99	1156.07	1/2 كوبر (6)	قدرة	الجهاز الهوائي
غير دال إحصائيا	0.12	196.76	2179.61	200.98	2186.84	كوبر 12د	كفاءة	
غير دال إحصائيا	0.13	4.39	37.42	4.49	37.59	Vo2max (مل/كغ.د)		
غير دال إحصائيا	0.36	0.15	4.78	0.11	4.80	تحمل السرعة 30م × 5		

درجة الحرية (2-ن=2) = 24 عند مستوى الدلالة 0.05

لقد تبين من خلال الجدول أن جميع القيم "ت" المحسوبة و التي تأرجحت بين 0.07 كأصغر قيمة و 1.69 كأكبر قيمة و هي أصغر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت 2.06 عند درجة الحرية (2-ن=2) = 24 و مستوى الدلالة 0,05 مما تؤكد على عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات أي أن الفروق الحاصلة بين المتوسطات ليس لها دلالة إحصائية و هذا يدل على مدى التجانس القائم بين عيني البحث من حيث التماثل في مستوى بعض القدرات الفسيولوجية وتحمل السرعة في لعبة كرة القدم.

3.3. عرض و مناقشة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعيني البحث و نسبة تقدم برنامج:

جدول رقم (30) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات النتائج القبلية و البعدية لعيني البحث.

الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	العينة التجريبية						الدلالة الإحصائية	العينة الضابطة					المقاييس الإحصائية		
		نسبة تقدم برنامج	ت المحسوبة	ع	س	ع	س		ت م	ع	س	ع	س	الاختبارات		
دال إحصائيا	2.17	6.73	2.27	0.23	5.05	0.39	5.39	غير دال إحصائيا	1.05	0.36	5.17	0.36	5.21	جري 40م (ثا) من الحركة	قدرة	الجهاز اللاهوائي
دال إحصائيا		5.10	3.13	0.01	0.98	0.03	0.93	غير دال إحصائيا	0.88	0.02	0.93	0.05	0.92	سر 100م سر 40م	كفاءة	اللابني
دال إحصائيا		20.86	3.15	37.09	37.09	2.11	44.83	غير دال إحصائيا	0.37	2.09	45.53	2.11	45.62	جري 300م (ثا)	قدرة	الجهاز اللاهوائي
دال إحصائيا		11.36	3.22	4.35	122.09	7.89	135.96	غير دال إحصائيا	0.08	6.23	138.06	6.22	138.222	جري 800م (ثا)	كفاءة	اللابني
دال إحصائيا		28.83	3.59	44.54	1630	69.7	1160	دال إحصائيا	3.51	94.77	1511.95	68.99	1143.07	كوير 1/2 6)	قدرة	الجهاز الهوائي
دال إحصائيا		31.59	3.55	345.04	3186.15	196.76	2179.61	دال إحصائيا	2.87	342.13	2930.23	200.98	2186.84	كوير 12د	كفاءة	
دال إحصائيا		38.21	3.40	7.71	60.53	4.39	37.4	دال إحصائيا	2.80	7.21	55.61	4.49	37.59	Vo2max (مل/كغ.د.)		
دال إحصائيا دال إحصائيا		16.81	3.44	0.16	4.09	0.15	4.78	غير دال إحصائيا	0.42	0.12	4.78	0.1142	4.80	تحمل السرعة 30م × 5		

درجة الحرية (ن-1) = 12 عند مستوى الدلالة 0.05

1.3.4. عرض و مناقشة نتائج اختبار جري 40م من الحركة:

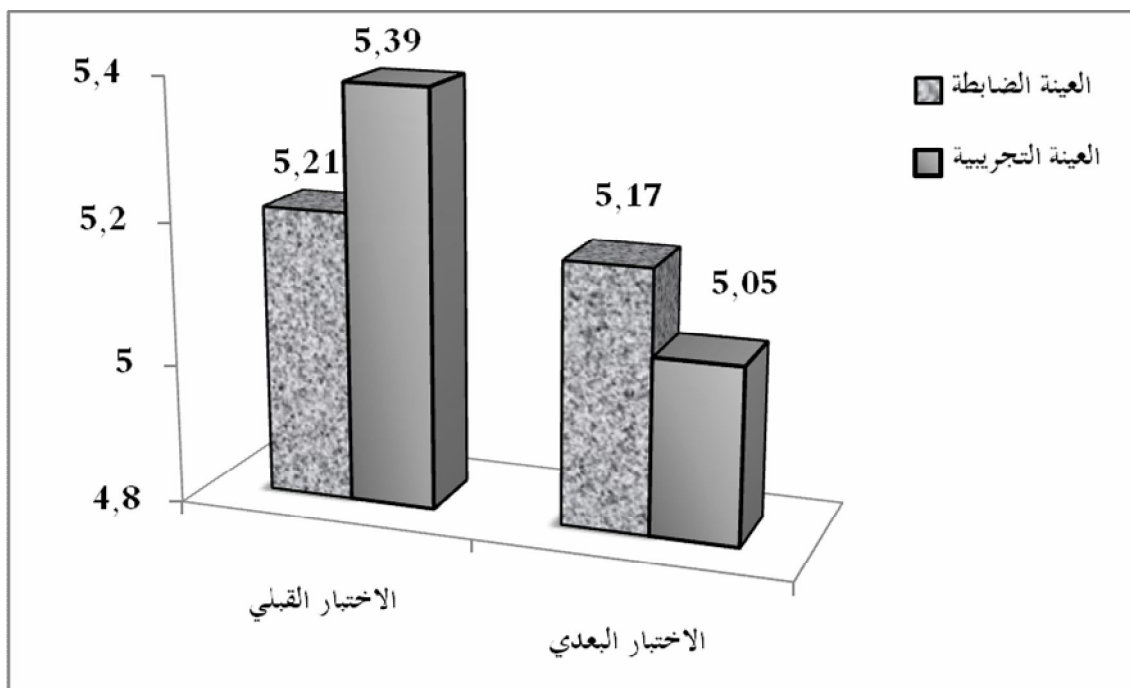
جدول رقم (31) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار عدو 40م و بداية متحركة.

الجدولية "ت"	الحسوبة "ت"	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
		ع2	س2	ع1	س1		
2.17	1.05	0.36	5.17	0.36	5.21	13	العينة الضابطة
	2.27	0.23	5.05	0.39	5.39	13	العينة التجريبية

درجة الحرية (ن-1) = 12 عند مستوى الدلالة 0.05

لقد تبين على ضوء النتائج المدونة أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت 5.21 ± 0.36 أما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة بلغ المتوسط الحسابي 5.017 ± 0.36 بينما على مستوى العينة التجريبية المطبقة عليها التمارين المندمجة بالكرة فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي 5.39 ± 0.39 أما الاختبار البعدي فقد بلغ 5.05 ± 0.23 و بعد استخدام "ستيودنت" تبين أن قيمة ت الحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 1.05 و هي أقل من ت الجدولية التي بلغت عند درجة الحرية $n-1=12$ و مستوى الدلالة 0,05 القيمة 2.17 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية و بالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسطات النتائج القبلي و البعدي ، أما بالنسبة للعينة التجريبية فبلغت قيمة ت الحسوبة 2.27 و هي أكبر من قيمة ت الجدولية التي بلغت 2.17 عند درجة الحرية 12 و مستوى الدلالة 0,05 مما يدل على وجود دلالة إحصائية أي يوجد فرق معنوي بين المتوسطات ، كما بلغت نسبة تقدم برنامج القدرة اللاهوائية اللابنية بـ 6.83% كما هو موضح في جدول (30) .

الشكل البياني رقم (22) يبين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعيني البحث في اختبار جري 40م .



من خلال الشكل رقم (22) يستنتج الطالب أن التمارين المندمجة بالكرة أعطت أثراً إيجابياً في تنمية قدرة الجهاز اللاهوائي اللالبي، ويرى الطالب أن هذا التطور هو عشوائي رغم الاعتماد على الأسس العلمية في تطوير قدرة هذا الجهاز (اللاهوائي اللالبي)، لأن السرعة تميل إلى الجانب الوراثي أي الجينات المكتسبة من الجدود و انتقلها إلى الأولاد، إذ يذكر (أبو العلا أحمد عبد الفتاح و أحمد نصر الدين سيد) أن " السرعة تتأثر من الناحية الفسيولوجية بالعامل الوراثي الذي يتحكم في تشكيل نسبة الألياف العضلية السريعة و البطيئة وما يتبع ذلك من تكوين عدد الوحدات الحركية (أحمد نصر الدين، 1993، 180). كما يتفق كل من (2001)، kollath et quade. (1993)، cometti et al brewer et davis (1992)، تعتبر قدرة اللاهوائية اللالبية مهمة للاعبين كرة القدم، حيث لا يمكن أن تتجاوز مسافة 40م من أجل تقييم قدرة اللاهوائية اللالبية. (1، 2008، dellal).

2.3.3. عرض و مناقشة نتائج اختبار :

نص 100م

نص 40م

جدول رقم (32) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار.

نص 100م

نص 40م

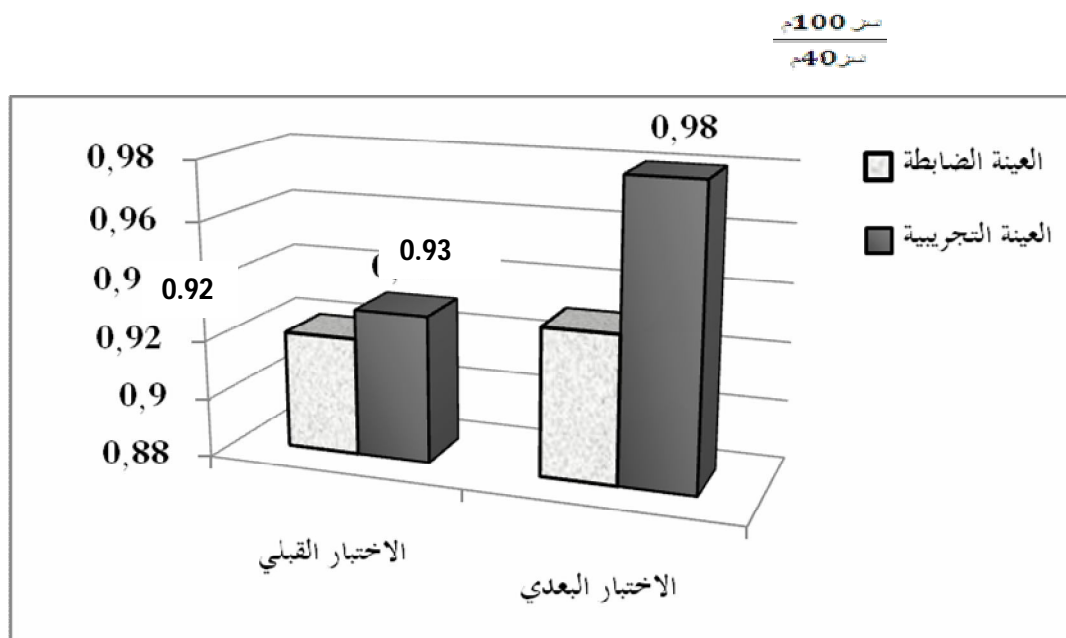
"ت" الجدولية	"ت" الحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
		ع2	س2	ع1	س1		
2.17	0.88	0.02	0.93	0.05	0.92	13	العينة الضابطة
	3.13	0.01	0.98	0.03	0.93	13	العينة التجريبية

درجة الحرية (ن-1) = 12 عند مستوى الدلالة 0.05.

يلاحظ من خلال النتائج الإحصائية المدونة في الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت 0.92 ± 0.05 أما في الاختبار البعدي و عند العينة نفسها بلغ المتوسط الحسابي 0.93 ± 0.02 بينما على مستوى العينة التجريبية المطبقة عليها التمارين المندمجة بالكرة فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي 0.93 ± 0.03 و في الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 0.98 ± 0.01 ، و بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية ت "ستيودنت" تبين أن قيمة ت الحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة قد بلغت 0.88 و هي أصغر من ت الجدولية البالغة 2.17 عند درجة الحرية 12 و مستوى الدلالة 0,05 أي أنه لا توجد دلالة إحصائية و بالتالي لا يوجد فرق معنوي بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي. أما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغت قيمة ت الحسوبة 3.13 و هي أكبر من ت الجدولية البالغة 2.17 عند درجة الحرية 12 و مستوى الدلالة 0,05 مما يدل على وجود دلالة إحصائية أي يوجد فرق معنوي بين المتوسط الحسابي

القبلي و البعدي. كما بلغت نسبة تقدم برنامج الكفاءة اللاهوائية اللالينية بـ 5.10 %
كما هو موضح في جدول (30) .

الشكل البياني رقم (23) يبين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار.



يستنتج الطالب من خلال الشكل أعلاه أن تمارين المندمجة بالكرة أثرت ايجابيا في تنمية كفاءة الجهاز اللاهوائي اللاليني. و يرى الطالب الباحث من حيث النتائج المدونة على الجدول أن هذه الفروق هي عشوائية بالرغم من أن التدريبات التي استخدمت مبنية على أسس علمية صحيحة من حيث الشدة و الحجم و الكثافة، وفي هذا السياق لقد راعى الطالب الباحث على أخذ الاستشفاء الكافي لاستعادة مركبات الطاقة الخاصة (الفوسفاجينات) بهذا الجهاز بصورة سريعة بين التكرارات و المجاميع ، إذ تستعاد الفوسفاجينات بنسبة % 70 خلال 30 ثا أما اكتمالها فيتم خلال عدة دقائق كما يذكر (أمر الله احمد البساطي 1998 عن فوكس) " بان المركبات الفوسفاتية تستعاد حوالي 75 % خلال 60 ثا و بجوالي % 98 خلال 180 ثا" (أحمد البساطي، 1998، 72)، و خلاصة القول أنه للوصول إلى تحقيق التطور الملحوظ في كفاءة هذا الجهاز يستوجب العمل الدائم و المقنن حتى و إن كان هذا غير كافي لأن العامل الوراثي له أثر كبير، إذ تتأثر السرعة من الناحية الفسيولوجية بالعامل الوراثي الذي يتحكم في

تشكيل نسبة الألياف العضلية السريعة و البطيئة وما يتبع ذلك من تكوين عدد الوحدات الحركية (أحمد نصر الدين، 1993، 180)، مما يسهل على المدرب الوصول باللاعب لأعلى المستويات.

3.3.3. عرض و مناقشة نتائج اختبار جري 300م:

جدول رقم (33) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعيني البحث في اختبار 300م.

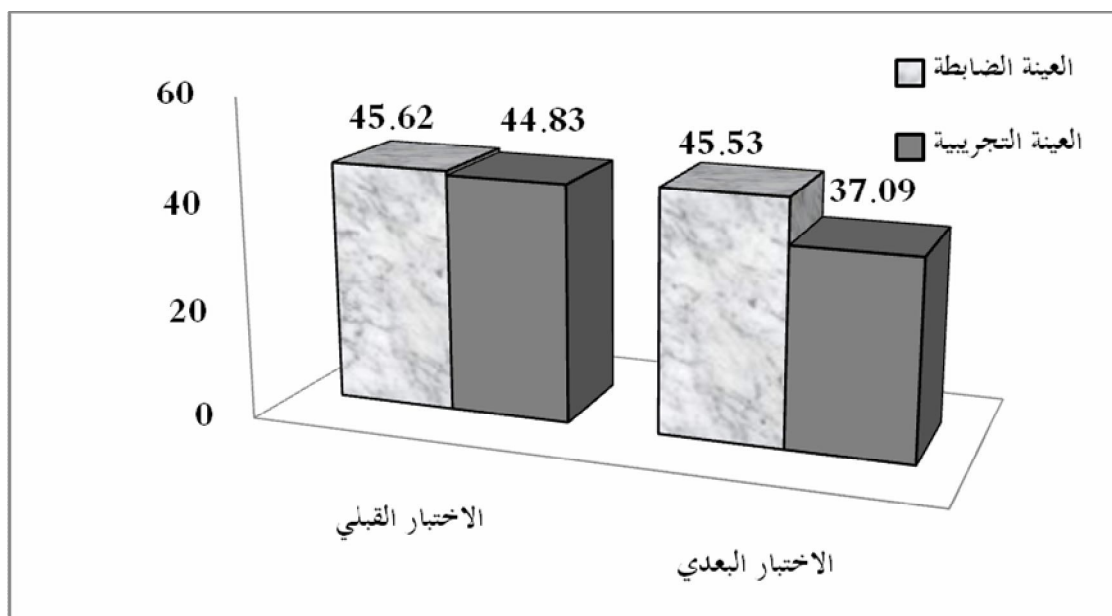
"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
		ع2	س2	ع1	س1		
2.17	0.37	2.09	45.53	2.11	45.62	13	العينة الضابطة
	3.15	2.08	37.09	2.11	44.83	13	العينة التجريبية

درجة الحرية (ن-1) = 12 عند مستوى الدلالة 0.05

يلاحظ من خلال النتائج المدونة أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت 45.62 ± 2.11 أما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة بلغ المتوسط الحسابي 45.53 ± 2.09 بينما على مستوى العينة التجريبية بلغت قيمة المتوسط الحسابي القبلي 44.83 ± 2.11 أما في الاختبار البعدي فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي 37.09 ± 2.08، و بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ستيودنت" تبين أن قيمة ت المحسوبة للعينة الضابطة قد بلغت 0.37 و هي أصغر من قيمة ت الجدولية التي بلغت عند درجة الحرية 12 و مستوى الدلالة 0,05 القيمة 2.17 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية و بالتالي لا يوجد فرق معنوي دال بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي ، أما بالنسبة للعينة التجريبية فبلغت قيمة ت المحسوبة 3.15 و هي أكبر من ت الجدولية التي بلغت قيمة 2.17 عند درجة حرية ن-1=12 و مستوى الدلالة 0,05 مما يدل أنه توجد دلالة إحصائية أي يوجد فرق معنوي دال بين

المتوسط الحسابي القبلي و البعدي، كما بلغت نسبة تقدم برنامج لقدرة اللاهوائية اللبنة ب 20.86% ، كما هو موضح في جدول (30).

الشكل رقم (24) يبين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار جري 300م



و من خلال الشكل رقم (24) أستنتج الطالب الباحث أن تمارين المندجحة بالكرة أعطت تأثيرا ايجابيا في تنمية قدرة الجهاز اللاهوائي اللبني. ويعزي ذلك أن البرنامج الذي استخدمه الطالب الباحث أدى إلى تنمية قدرة الجهاز اللاهوائي اللبني وذلك عن طريق استخدام تمارين خاصة و متناسقة من حيث مستوى الحمل و طريقة التدريب المتبعة من خلال استخدام الأسلوب التدريبي في التدريب، وتحقق ذلك من خلال التكيف الفسيولوجي الحاصل للاعبين، و يذكر (أمر الله احمد البساطي) يجب على المدرب مراعاة أن تكون التمرينات مناسبة من حيث زمن أدائها والشدة المستخدمة وعدد مرات التكرار و فترات الراحة البينية وطبيعتها بما يتناسب والأسس الفسيولوجية (أحمد البساطي، 1998، 75).

4.3.3. عرض و مناقشة نتائج اختبار جري 800م:

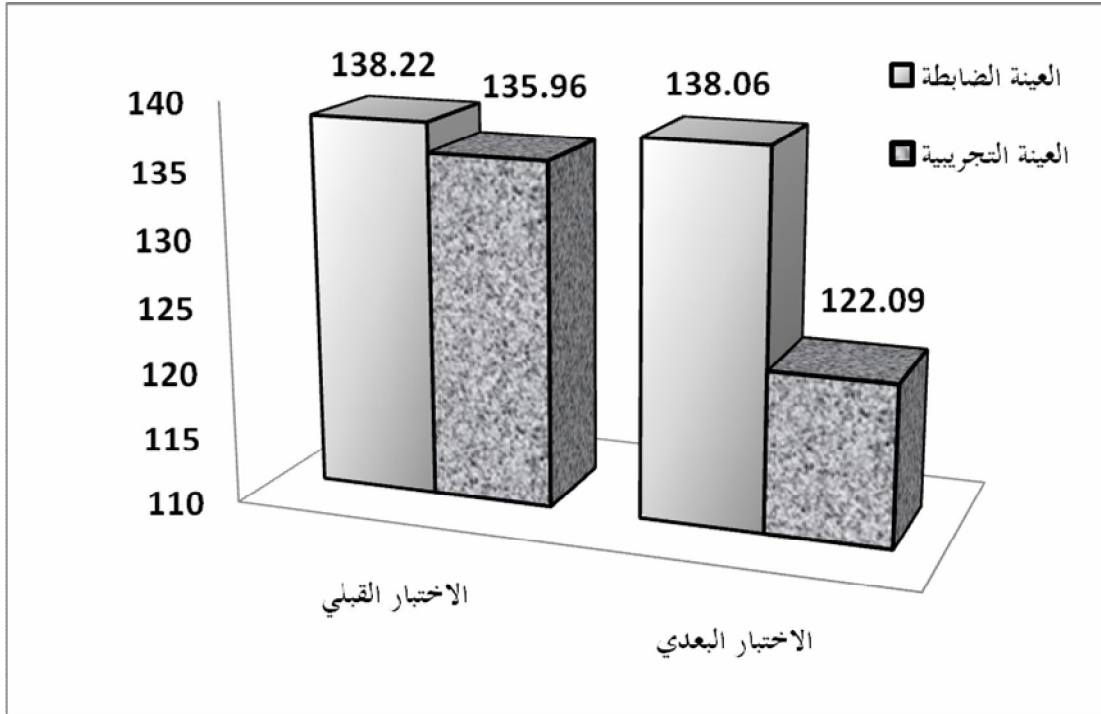
جدول رقم (34) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعيني البحث في اختبار 800م.

"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
		ع2	س2	ع1	س1		
2.17	0.08	6.23	138.06	6.22	138.22	13	العينة الضابطة
	3.22	4.35	122.09	7.89	135.96	13	العينة التجريبية

درجة الحرية (ن-1) = 12 عند مستوى الدلالة 0.05

يلاحظ من خلال جدول رقم (34) أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت 138.22 ± 6.22 أما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة بلغ المتوسط الحسابي 138.06 ± 6.23 ثا بينما على مستوى العينة التجريبية بلغت قيمة المتوسط الحسابي القبلي 135.96 ± 6.23 ثا و 122.09 ± 4.35 ثا بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية ت "ستيودنت" تبين أن قيمة ت المحسوبة للعينة الضابطة قد بلغت 0.08 و هي أصغر من قيمة ت الجدولية التي بلغت عند درجة الحرية 12 و مستوى الدلالة 0,05 القيمة 2.17 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية و بالتالي لا يوجد فرق معنوي دال بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي ، أما بالنسبة للعينة التجريبية فبلغت قيمة ت المحسوبة 3.22 و هي أكبر من ت الجدولية التي بلغت قيمة 2.17 عند درجة حرية ن-1=12 و مستوى الدلالة 0,05 مما يدل أنه توجد دلالة إحصائية أي يوجد فرق معنوي دال بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي ، كما بلغت نسبة تقدم برنامج لكفاءة اللاهوائية اللبنة ب 11.36% كما هو موضح في جدول (30).

الشكل البياني رقم (25) يبين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار جري 800م.



استنتج الطالب من الشكل رقم (25) موضح أعلاه ، أن تمارين مندمجة بالكرة أعطت تأثيرا ايجابيا في تنمية كفاءة الجهاز اللاهوائي اللبني. و بالتالي يرى الطالب الباحث أن التطور الحاصل على مستوى كفاءة الجهاز اللاهوائي اللبني هو نتيجة المتغير المستقل الذي تم إعداده بناء على أسس علمية و خاضعة لمبدأ التقنين حيث يحصل هذا النوع من التدريب في تحمل السرعة و تحمل القوة، إذ يكون العمل بدون الأوكسجين و دون الحصول على الراحة الكاملة مما يجعل العمل يتم بوجود حامض اللاكتيك والاستفادة منه في إعادة إنتاج الطاقة لزيادة فاعلية التدريب وتكيف أجهزة الرياضي الوظيفية للعمل بنقص الأوكسجين.(Karlmah, 1986, 344) أما العينة الضابطة فيرجع الطالب الباحث السبب في قلة تطورها إلى استخدام تمارين بفترة أداء غير متناسقة من حيث الشدة والحجم والكثافة مع أنظمة الطاقة المستخدمة في تطوير هذه القدرات لذلك فلا يتم زيادة الأنزيمات المسؤولة عن إعادة تكوين (ATP) في ضل تجمع حامض اللاكتيك. حيث اتفقت نتائج هذه الدراسة فيما يخص اختبار انجاز 800م مع دراسة رحيم

رويح حبيب (حبيب ر، 2006) حيث نتائجه مع عينة بحثه كانت مقارنة نوعا ما إلى نتائج هذه الدراسة في اختبار الانجاز الرياضي.

وعلى هذا الأساس يستنتج الطالب أن التمارين المندمجة بالكرة كانت لها نفس الهدف مع رسالة دكتوراه رحيم حبيب المقترحة. حيث أدى المتغير المستقل إلى تطور انجاز ركض 800 متر وذلك لعلاقة وترابط صفة تحمل السرعة الكبير بينها وبين ركض 800 متر والتي تتصف بالتحمل اللاهوائي لارتفاع الشدة المستخدمة واعتمادها على الطاقة اللاهوائية بنسبة كبيرة حيث تعد من أهم القدرات البدنية المؤثرة في إنجاز ركض 800 متر إذ أن تطويرها لدى الرياضيين تساعدهم في الاحتفاظ بسرعتهم طول مدة أداء الفعالية ومقاومة التعب الحاصل نتيجة تراكم حامض اللاكتيك والذي يتزايد في العضلات نتيجة النقص الحاد في الأوكسجين، وهذا ما أكد عليه (Mekkelson) بأن متسابقى ركض (800-1500) متر يجب أن يؤدوا تدريبات التحمل الخاص بشكل عالي إذ أن تحملها يجب أن يصل إلى (80-90%) من أقصى معدل ضربات القلب (Mekkelson, 1996, 41). كما أكد على ذلك عصام عبد الخالق إلى " إن الأحمال التدريبية ذات الشدة العالية والتي تتراوح بين الشدة الأقل من الأقصى إلى الشدة القصوى أي من (70-90%) ومن (90-100%) من أقصى مقدرة للاعب تعتبر شدة مناسبة لتطوير التحمل الخاص (عبدالخالق، 1992 ، 183)، ويذكر علي البيك (1994)" بأن تقنين فترات الراحة الايجابية بصفة عامة وشدة مثير التدريب من أهم العوامل المؤثرة على الناحية الوظيفية للأجهزة الحيوية للرياضيين". (علي البيك، 1994 ، 54).

5.3.4. عرض و مناقشة نتائج اختبار جري 6 دقائق ½ كوبر:

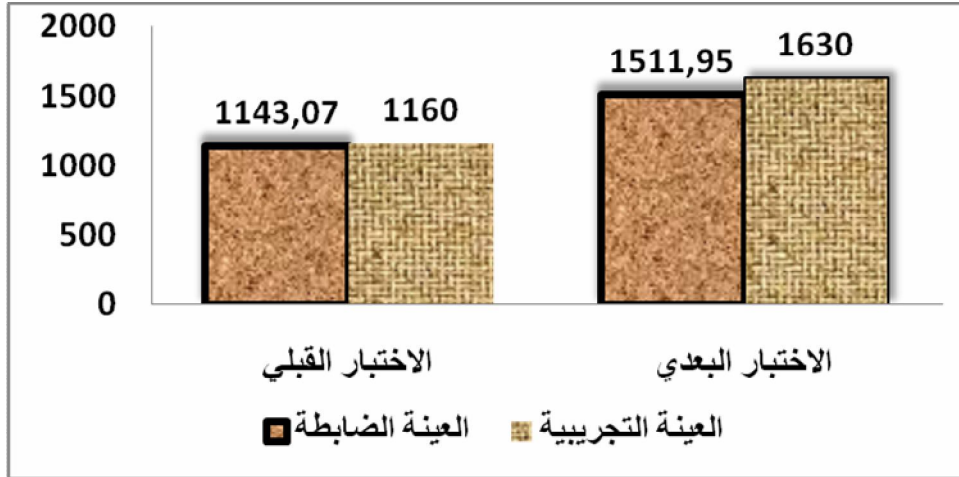
جدول رقم (35) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعيني البحث في اختبار '6'.

"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
		ع2	س2	ع1	س1		
2.17	3.51	94.77	1511.95م	68.99	1143.07م	13	العينة الضابطة
	3.59	44.54	1630م	69.7	1160م	13	العينة التجريبية

درجة الحرية (ن-1) = 12 عند مستوى الدلالة 0.05

لقد تبين من خلال النتائج المدونة أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت 1143.07م ± 68.99 ، أما في الاختبار البعدي و عند العينة نفسها بلغ المتوسط الحسابي القيمة 1511.95م ± 94.77 ، بينما على مستوى العينة التجريبية بلغت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي 1160م ± 69.7 ، أما في الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي القيمة 1630م ± 44.54 و بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية ستودنت، تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت قيمة 3.51 و هي أكبر من قيمة ت الجدولية البالغة 2.17 عند درجة الحرية 12 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية أي أنه يوجد فرق معنوي بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي . أما بالنسبة للعينة التجريبية التي طبقت عليها تمارين مندجحة بالكرة فبلغت ت المحسوبة القيمة 3.59 و هي أكبر من ت الجدولية البالغة 2.17 عند درجة الحرية 17 و مستوى الدلالة 0,05 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية أي هناك فرق معنوي دال بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية، كما بلغت نسبة تقدم برنامج لقدرة الهوائية ب28.83% ، كما هو موضح في جدول (30) .

الشكل البياني رقم (26) يبين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار جري 6'.



من خلال الشكل رقم (26) أعلاه قد تبين للطالب أن سبب تطور قدرة الهوائية للعينة الضابطة هو برنامج العادي الذي يحتوي على تدريبات تحمل الهوائي وذلك من خلال استخدام أسلوب تدريب مستمر مثل جري في الغابة و في الملعب و كذلك المقابلات التدريبية ، و أما العينة التي طبق عليها البرنامج التدريبي الذي يحتوي على تمارين مندججة بالكرة أثرا إيجابيا على تنمية قدرة الجهاز الهوائي، ويعتقد الطالب أن السبب في هذا التطور هو استخدام التمرينات الأوكسجينية المتناسقة من حيث مستوى الحمل وإعطاء فترة استشفاء كافية لاستعادة بناء مركبات أنظمة الطاقة العاملة وبالتداخل مع النظام اللاكتيكي لذلك يجب إتباع المدربين للتدريبات الأوكسجينية لإمكانية المحافظة وتطوير هذه القدرة فكلما كان مستوى القدرة الهوائية للاعبين عاليا ساعد على إمكانية التخلص من نواتج التمثل الغذائي لاسيما حامض اللاكتيك (عصري، 1999، 93)، إذ يعد هذا الأخير مهم جدا في التعرف على شدة التدريب من المتغيرات البيوكيميائية التي تحدث في العضلات والدم. (Maglischo, 1993,88) يتم تحسين القدرة الهوائية التي هي أساس التحمل السرعة و لا سيما باستخدام الطريقة المتغيرة أو لعبة السرعة /الفار ولكن ومع تحسين القدرة الهوائية تتكيف أجهزة جسم اللاعب مع متطلبات التدريب فيتحمسنا اقتصاد جميع أجهزة جسم اللاعب في تأدية و وظائفها مثال على ذلك : يتطلب من اللاعب قطع مسافة 6000م في 24 دقيقة و تقسم هذه المسافة إلى مسافات جزئية

على النحو التالي: 1000م في 4.3د- 500م في 2.10د (طه إسماعيل، 1989، 101-104).

6.3.4. عرض و مناقشة نتائج اختبار vo2max:

جدول رقم (36) يبين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعيني البحث في اختبار لقياس vo2max (مل/كغ.د).

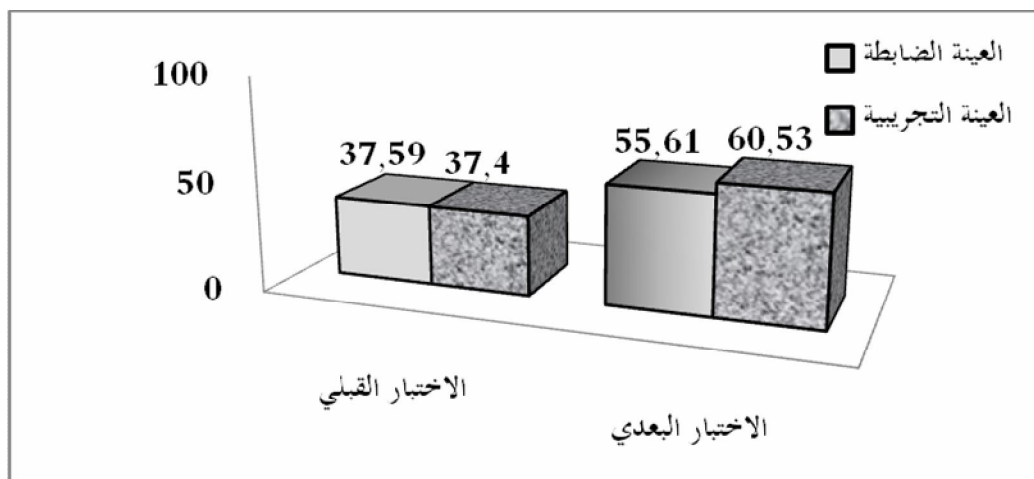
"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
		ع2	س2	ع1	س1		
2.17	2.80	7.21	55.61	4.49	37.59	13	العينة الضابطة
	3.59	7.71	60.53	4.39	37.4	13	العينة التجريبية

درجة الحرية (ن-1) = 12 عند مستوى الدلالة 0.05

لقد تبين من خلال النتائج المدونة أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت 37.59 (مل/كغ.د) ± 4.49 ، أما في الاختبار البعدي و عند العينة نفسها بلغ المتوسط الحسابي القيمة 55.61 (مل/كغ.د) ± 7.21 ، بينما على مستوى العينة التجريبية بلغت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي 37.40 (مل/كغ.د) ± 4.39 ، أما في الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي القيمة 5360. (مل/كغ.د) ± 7.71 ، و بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية ت ستودنت، تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت قيمة 2.80 و هي أكبر من قيمة ت الجدولية البالغة 2.17 عند درجة الحرية 12 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية أي أنه يوجد فرق معنوي بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي . أما بالنسبة للعينة التجريبية التي طبقت عليها تمارين مندججة بالكرة فبلغت ت المحسوبة القيمة 3.59 و هي أكبر من ت الجدولية البالغة 2.17 عند درجة الحرية 12 و مستوى الدلالة 0,05 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية أي أنه هناك فرق معنوي

دال بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية، كما بلغت نسبة تقدم برنامج الكفاءة الهوائية ب 38.21% كما هو موضح في جدول (30) .

الشكل البياني رقم (27) بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعيني البحث في اختبار لقياس $vo2max$.



و من خلال الشكل البياني رقم (27) استنتج الطالب أن هناك تحسن الكفاءة الهوائية للعينة التجريبية التي طبقت عليها تمارين مندججة بالكرة، و يرى الطالب في هذا السياق أن تنمية الاستهلاك الحد الأقصى للأوكسجين ($vo2max$) له علاقة مباشرة مع تطوير قدرة و كفاءة الجهاز الهوائي، إذ يذكر (ماجلشنو) بان أداء تكرارات لمسافات متوسطة له اثر كبير في تنمية الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين كما يصل زمن المجهود إلى ضعف زمن الراحة (Fox, 209) , 1988. كما تؤكد دراسة الباحث بهي الدين إبراهيم محمد سلامة 1996 تحدث زيادة دالة معنوية في التمثيل الغذائي الهوائي بدلالة معدل أقصى استهلاك للأوكسجين ($VO2$ MAX) نتيجة عدو 100 متر، 200 متر، 400 متر. (سلامة ب، 1996).

7.3.4. عرض و مناقشة نتائج اختبار تحمل السرعة (30 م x 5) :

جدول رقم (37) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعيني البحث في اختبار تحمل السرعة.

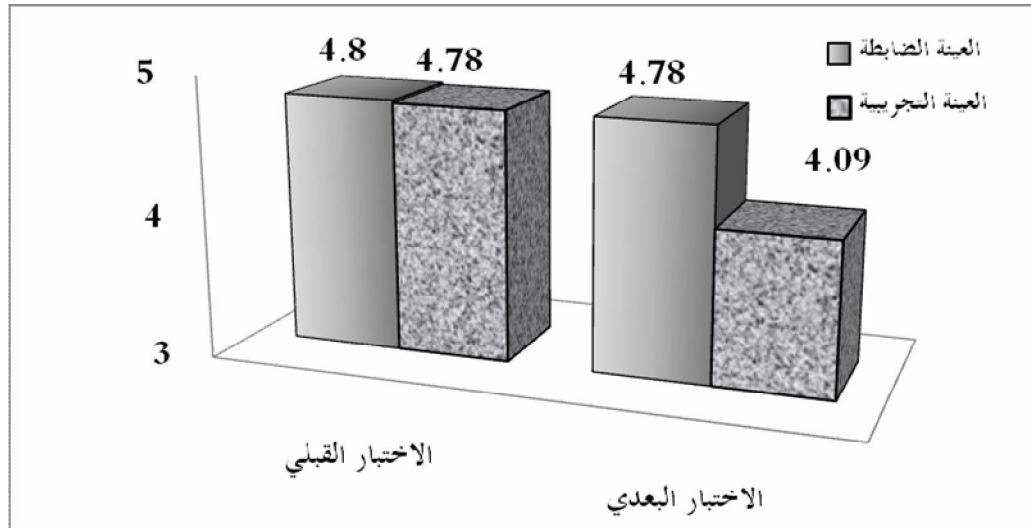
"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
		ع2	$\bar{س}2$	ع1	$\bar{س}1$		
2.17	0.42	0.12	4.78ثا	0.11	4.80ثا	13	العينة الضابطة
	3.44	0.16	4.09ثا	0.15	4.78ثا	13	العينة التجريبية

درجة الحرية (ن-1) = 12 عند مستوى الدلالة 0.05

لقد تبين من خلال النتائج المدونة أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت 4.80ثا ± 0.11 ، أما في الاختبار البعدي و عند العينة نفسها بلغ المتوسط الحسابي القيمة 4.78ثا ± 0.12 ، بينما على مستوى العينة التجريبية بلغت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي 4.78ثا ± 0.15 ، أما في الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي القيمة 4.09ثا ± 0.16 . و بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية ستيتودنت، تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت قيمة 0.89 و هي أقل من قيمة ت الجدولية البالغة 2.17 عند درجة الحرية 12 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية أي أنه لا يوجد فرق معنوي بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي . أما بالنسبة للعينة التجريبية التي طبقت عليها تمارين مندججة بالكرة فبلغت ت المحسوبة القيمة 3.44 و هي أكبر من ت الجدولية البالغة 2.17 عند درجة الحرية 12 و مستوى الدلالة 0,05 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية أي هناك فرق معنوي دال بين المتوسط الحسابي للاختبار

القبلي و البعدي للعينه التجريبية، كما بلغت نسبة تقدم برنامج لتحمل السرعة ب 16.87% كما هو موضح في جدول (30) .

الشكل البياني رقم(28)بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعيني البحث في اختبار تحمل السرعة.



و من خلال الشكل البياني رقم (28) استنتج الطالب أن تمارين مندجة بالكرة أثرا ايجابيا على تنمية تحمل السرعة. و تشير الدراسات الخاصة بتحليل النشاط الحركي بأن لاعب كرة القدم يجري ما بين 40-60 تكرار لمسافة 30 متر بسرعة عالية خلال المباراة الفعلية و هذا يؤكد على أهمية تحمل السرعة توالي السرعات للاعب كرة القدم. (أحمد البساطي،1995، 158- 159).

و أثناء تدريب على تمارين المندجة بالكرة يتم التركيز على تحمل الأداء و تحمل السرعة من خلال متطلبات الأداء المهاري و الخططي لكرة القدم ، ويقول آلن واد (Wade Allen) إن الجري بالكرة يلعب دورا مهما في خطة تدريب اللياقة المتنوعة للاعب الكرة ، و يجب أن يراعي أجزاء و مناطق الملعب وظروف و مواقف اللعب و تناسب ذلك مع الأداء المهاري للاعبين (طه إسماعيل،1989،101)، و يتفق كل من همفود و بيلر و كلاوس ديترتراب وآخرون بمعهد الألمان للتربية الرياضية لا يمزج ألمانية الشرقية أساسا إلى تثبيت القدرات التوافقية و صقل المهارات التكنيكية و التكنيكية على تنمية تحمل السرعة لكرة القدم أن يجري قدر كبير من هذا التدريب بشروط تجبر جسم اللاعب على العمل لا هوائي،ومن أجل ذلك يمكن استخدام

تمارين مشاهدة للمواقف الحقيقية أو تتضمن حركات مميزة. بمركز من مراكز اللعب و يكون على اللاعب عدد معين من هذه طه إسماعيل، (1989، 104)، كما إن تنوع في طرق التدريب خلال الحركات في زمن معين. (حصّة التدريبيّة لها أهميّة في تنمية تحمل السرعة،) أنظر إلى فصل الرابع خاصة بالتحمل السرعة طرق التدريب تحمل السرعة، (81)

4.3. مقارنة نتائج مجموع الاختبارات في الاختبار البعدي لعيني البحث:

الجدول رقم (38) يوضح مقارنة نتائج الاختبارات في الاختبار البعدي لعيني البحث.

دلالة الفروق	ت الجدولية	ت الحسوبة	العينة التجريبية		العينة الضابطة		المقاييس الإحصائية		
			ع	س	ع	س	الاختبارات		
الدالة	2.06	2.27	0.23	5.05	0.36	5.17	عدو 40م (ثا) من الحركة	قدرة	الجهاز اللاهوائي
الدالة		2.49	0.0078	0.98	0.02	0.93	سر 100م سر 40م	كفاءة	اللابني
الدالة		3.96	2.08	37.09	2.09	45.53	جري 300م (ثا)	قدرة	الجهاز اللاهوائي
الدالة		2.53	4.35	122.09	6.23	138.06	جري 800م (ثا)	كفاءة	اللبني
الدالة		5.63	44.54	1630	94.778	1511.95	½ كوبر د6	قدرة	الجهاز الهوائي
الدالة		2.63	345.04	3186.1	342.13	2930.23	كوبر د12	كفاءة	
الدالة		2.31	7.71	60.53	7.21	55.61	Vo2max (مل/كغ.د)		
الدالة		5.55	0.16	4.09	0.12	4.78	تحمل السرعة 5 × 30م		

درجة الحرية (2-2) = 24 عند مستوى الدلالة 0.05

1.4.4. عرض و مناقشة نتائج اختبار جري 40م من الحركة:

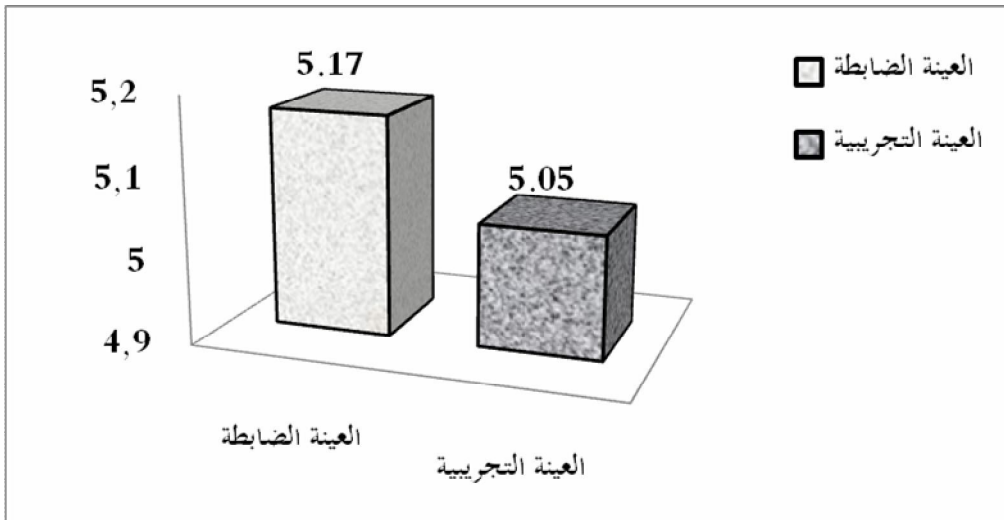
جدول رقم (39) يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار جري 40م.

"ت" الجدولي	"ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
		ع2	س2		
2.06	2.27	0.36	5.17	13	العينة الضابطة
		0.23	5.05	13	العينة التجريبية

درجة الحرية (2ن-2) = 24 عند مستوى الدلالة 0.05

يلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (39) للاختبار البعدي لعينتي البحث أن قيمة ت المحسوبة للعينتين بلغت 2.27 وهي أكبر من ت الجدولية البالغة القيمة 2.06 عند درجة الحرية 24 و مستوى الدلالة 0,05 وهذا يدل على وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي الأقل وهي التي طبقت عليها تمارين مندوجة بالكرة. (انظر إلى الشكل رقم 29)

الشكل البياني رقم (29) يبين المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في اختبار عدو 40م



2.4.3 عرض و مناقشة نتائج اختبار:

من 100
من 40

جدول رقم (40) يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار .

من 100

"ت" الجدولي	"ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
		ع2	س2		
2.06	2.49	0.02	0.93	13	العينة الضابطة
		0.01	0.98	13	العينة التجريبية

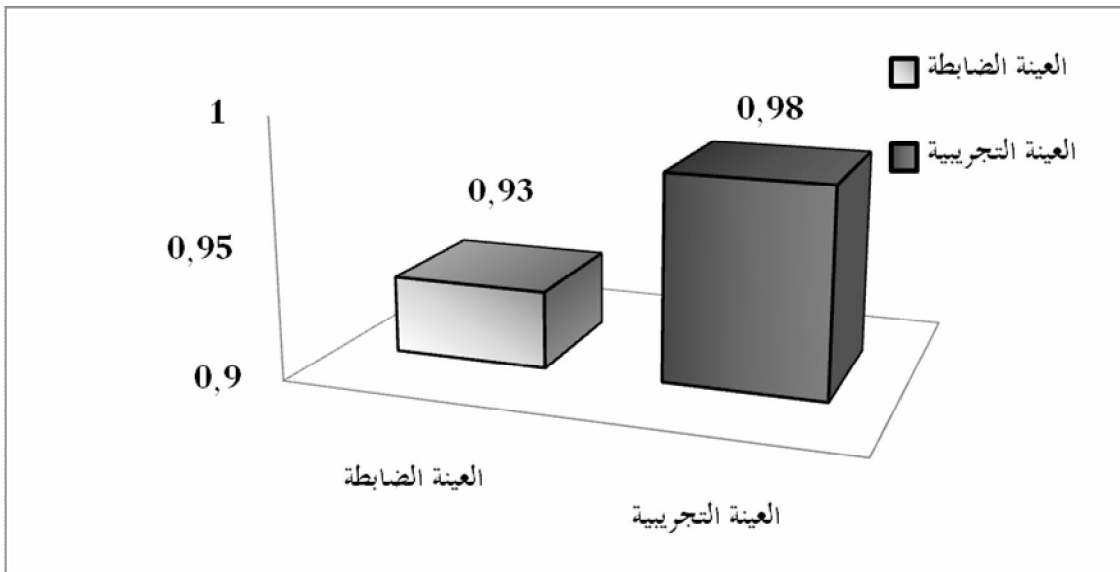
درجة الحرية (2-ن) = 24 عند مستوى الدلالة 0.05

يلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (40) للاختبار البعدي لعينتي البحث أن قيمة ت المحسوبة للعينتين بلغت 2.49 و هي أكبر من ت الجدولية البالغة القيمة 2.06 عند درجة الحرية 24 و مستوى الدلالة 0,05 و هذا يدل على وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي أكبر و هي العينة التجريبية التي طبقت عليها تمارين مندمجة بالكرة. انظر إلى الشكل رقم (30) .

من 100

من 40

الشكل البياني رقم (30) يبين المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في اختبار.



3.4.4. عرض و مناقشة نتائج اختبار جري 300م:

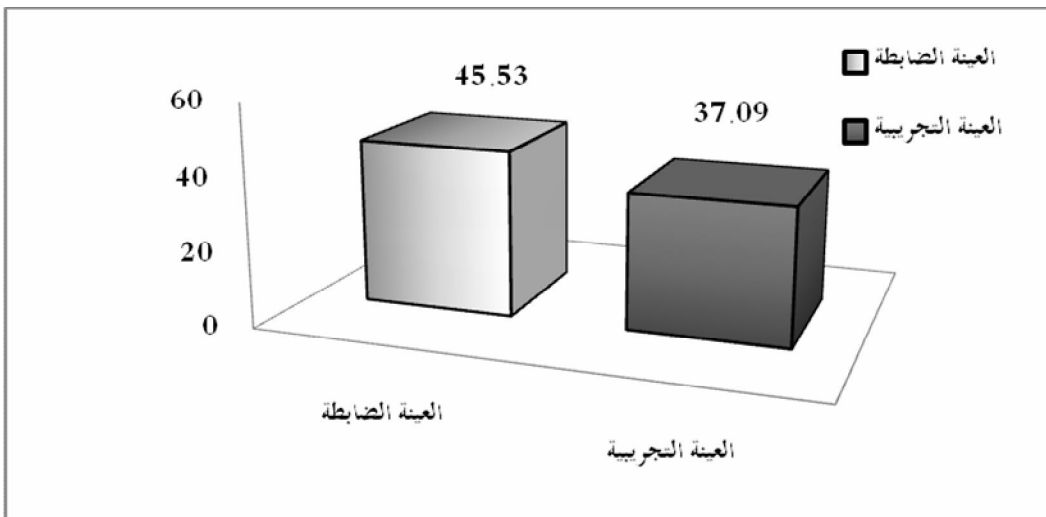
جدول رقم (41) يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار جري 300م.

"ت" الجدولي	"ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
		ع ²	س ²		
2.06	3.96	2.09	45.53ثا	13	العينة الضابطة
		2.08	37.09ثا	13	العينة التجريبية

درجة الحرية (2ن-2) = 24 عند مستوى الدلالة 0.05

يلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (41) للاختبار البعدي لعينتي البحث أن قيمة ت المحسوبة للعينتين بلغت 3.96 وهي أكبر من ت الجدولية البالغة القيمة 2.06 عند درجة الحرية 24 و مستوى الدلالة 0,05 وهذا يدل على وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي الأقل أي لصالح العينة التجريبية التي طبقت عليها تمارين مندمجة بالكرة. (انظر إلى الشكل رقم 31).

الشكل البياني رقم (31) يبين المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في اختبار جري 300م.



4.4.3. عرض و مناقشة نتائج اختبار جري 800م:

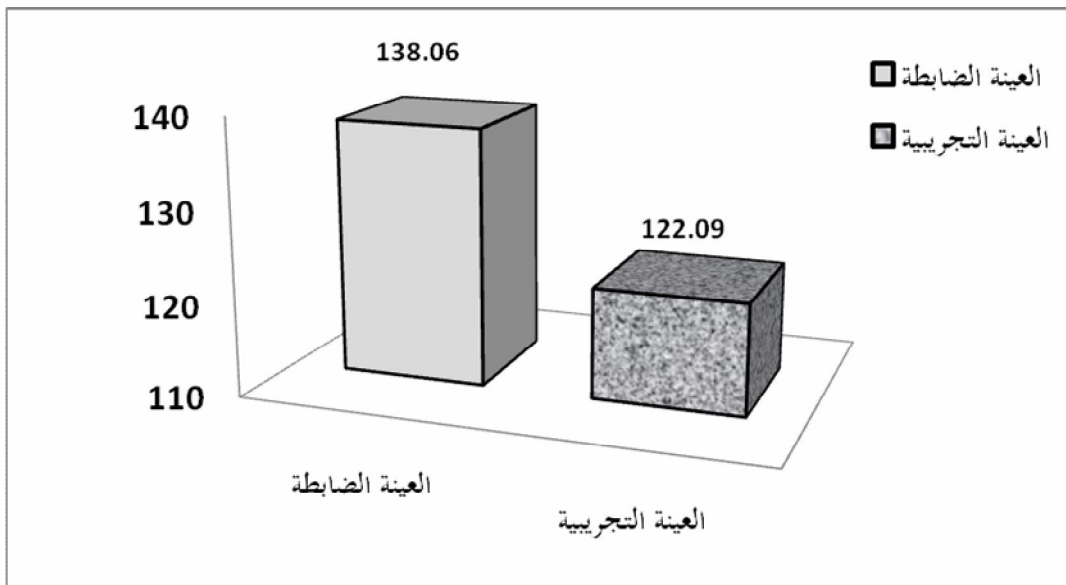
جدول رقم(42) يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار جري 800م.

"ت" الجدولي	"ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
		ع ²	س ²		
2.06	2.53	6.23	138.06ثا	13	العينة الضابطة
		4.35	122.09ثا	13	العينة التجريبية

درجة الحرية (2ن-2) = 24 عند مستوى الدلالة 0.05.

يلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (42) للاختبار البعدي لعينتي البحث أن قيمة ت المحسوبة للعينتين بلغت 2.53 و هي أكبر من ت الجدولية البالغة القيمة 2.06 عند درجة الحرية 24 و مستوى الدلالة 0,05 و هذا يدل على وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي الأقل أي لصالح العينة التجريبية التي طبقت عليها تمارين مندمجة بالكرة. (انظر إلى الشكل رقم 32).

الشكل البياني رقم (32) يبين المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في اختبار جري 800م.



5.4.4. عرض و مناقشة نتائج اختبار جري'6 (½ كوبر):

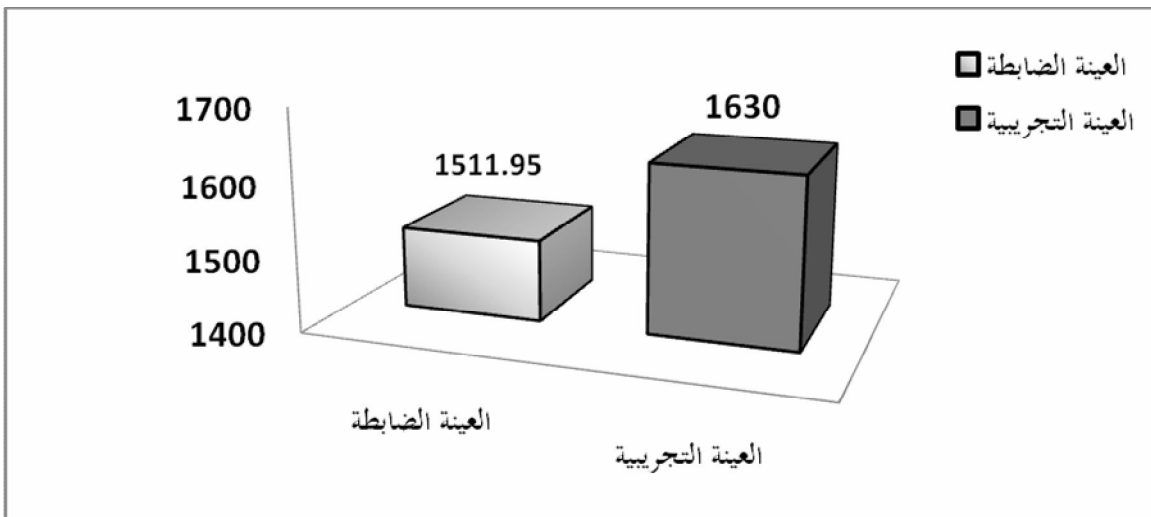
جدول رقم(43) يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعيني البحث في اختبار جري'6.

"ت" الجدولي	"ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
		ع2	س2		
2.06	5.63	94.778	1511.95م	13	العينة الضابطة
		44.54	1630م	13	العينة التجريبية

درجة الحرية (2-ن) = 24 عند مستوى الدلالة 0.05.

يلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (43) للاختبار البعدي لعيني البحث أن قيمة ت المحسوبة للعينتين بلغت 5.63 وهي أكبر من ت الجدولية البالغة القيمة 2.06 عند درجة الحرية 24 و مستوى الدلالة 0,05 وهذا يدل على وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي الأكبر وهي العينة التي طبقت عليها تمارين مندمجة بالكرة. انظر إلى الشكل رقم (33).

الشكل البياني رقم (33) يبين المتوسط الحسابي البعدي لعيني البحث في اختبار '6.



6.4.3. عرض و مناقشة نتائج اختبار vo2max:

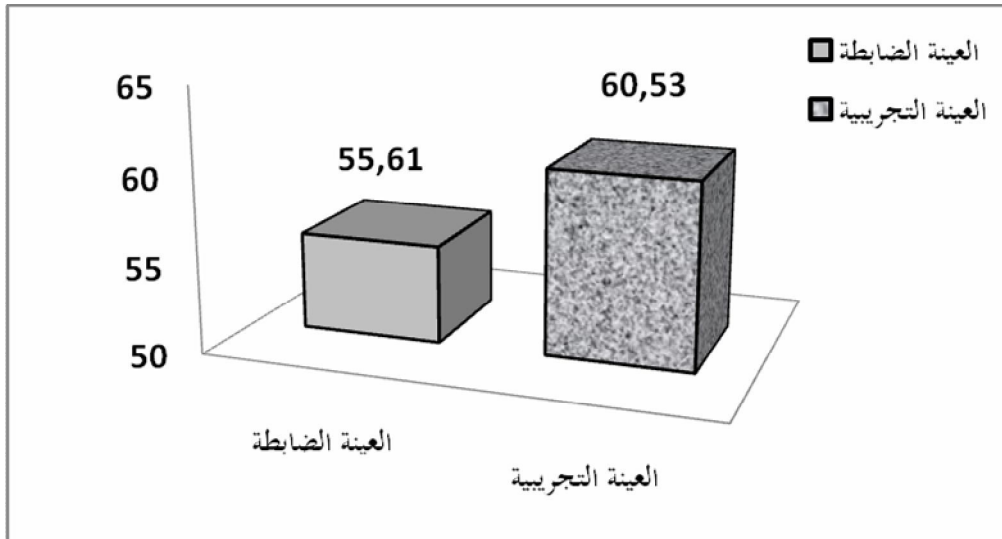
جدول رقم (44) يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار vo2max.

"ت" الجدولي	"ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
		ع2	س2		
2.06	2.31	7.21	55.61	13	العينة الضابطة
		7.71	60.53	13	العينة التجريبية

درجة الحرية (2-2) = 24 عند مستوى الدلالة 0.05

يلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (43) للاختبار البعدي لعينتي البحث أن قيمة ت المحسوبة للعينتين بلغت 2.31 وهي أكبر من ت الجدولية البالغة القيمة 2.06 عند درجة الحرية 24 و مستوى الدلالة 0,05 وهذا يدل على وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي الأكبر وهي التي طبقت عليها تمارين مندمجة بالكرة. انظر الشكل رقم (34) .

الشكل البياني رقم (34) يبين المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في اختبار لقياس vo2max.



7.4.4. عرض و مناقشة نتائج اختبار تحمل السرعة بدون الكرة:

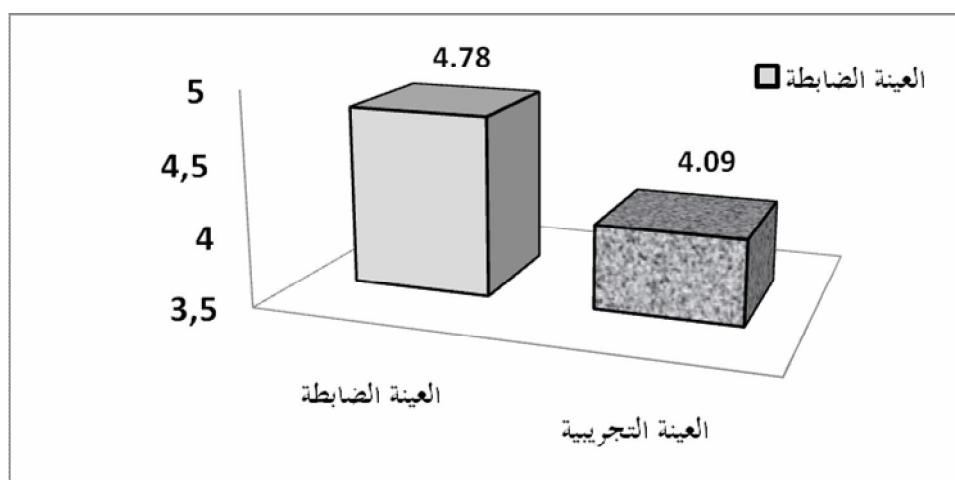
جدول رقم (45) يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار 30م×5.

"ت" الجدولي	"ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
		ع2	س2		
2.06	5.55	0.12	4.78ثا	13	العينة الضابطة
		0.16	4.09ثا	13	العينة التجريبية

درجة الحرية (2ن-2) = 24 عند مستوى الدلالة 0.05

يلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (45) للاختبار البعدي لعينتي البحث أن قيمة ت المحسوبة للعينتين بلغت 5.55 وهي أكبر من ت الجدولية البالغة القيمة 2.06 عند درجة الحرية 24 و مستوى الدلالة 0,05 وهذا يدل على وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي الأقل وهي التي طبقت عليها تمارين مندمجة بالكرة. (انظر إلى الشكل رقم 35).

الشكل البياني رقم (35) يبين المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في اختبار تحمل السرعة.



5.3. مناقشة النتائج بفرضيات البحث:

مقدمة:

بعد الانجاز المنظم لمراحل توظيف أنسب و أحدث الوسائل العلمية لمعالجة مشكلة البحث التي تم صياغتها بدقة ووضوح فاهتم الطالب الباحث في هذا الفصل بمناقشة و التأكد من صحة الفروض الموضوعية كحلول مقترحة للمشكلة أو نفيها لكون أن (الفرض لا يزيد على كونه جملة لا هي صادقة و لا هي كاذبة). كما سيتم عرض مجموعة من الاستنتاجات المستخلصة من الدراسة الأساسية ثم إلى عرض مجموعة من التوصيات.

1.5.3. مناقشة الفرضية الأولى:

تتعلق الفرضية توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تحمل السرعة بين العينة الضابطة و العينة التجريبية ولصالح العينة التجريبية، فبعد المعالجة الإحصائية باستخدام "ت" ستيودنت لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها بغرض إصدار أحكام موضوعية حول تطبيق تمارين مندمجة بالكرة مقترحة يؤدي إلى تطوير تحمل السرعة للاعبين كرة القدم فقد تبين أن العينة الضابطة التي كانت تحت إشراف مدرّبها لم يحدث أي تطور في تحمل السرعة. إذ لم تبلغ قيمة "ت" المحسوبة الدلالة الإحصائية كما هو موضح في الجدول رقم (38). ويرى الطالب الباحث أن أسباب الضعف في تطوير تحمل السرعة هو راجع إلى أن أغلبية المدربين لا يستخدمون أصلاً اختبارات تحمل السرعة، لتقويم مستوى اللاعبين و كذا إلى الأساليب و الطرق التدريبية المستخدمة على العينة نفسها، على العكس من ذلك فإن العينة التجريبية التي طبقت عليها تمارين مندمجة بالكرة المقترحة، فمن خلال المعالجة الإحصائية و الموضحة في الجدول (38) تبين وجود فرق معنوي في النتائج لكون أن حل قيم "ت" المحسوبة هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 24 مما يؤكد على مدى فاعلية تمارين مندمجة بالكرة المقترحة و الموجهة بهدف تطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم لمرحلة عمرية (17-19) سنة، حيث توافقت هذه الفرضية مع دراسة ماهر أحمد حسن البياتي، فارس سامي يوسف 2004 الذي توصل إلى أن ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين في عناصر القدرة البدنية التالية (المرونة- السرعة الانتقالية - الرشاقة - تحمل الخاص - القوة المميزة بالسرعة) لدى لاعبي كرة القدم (حسن

البياتي، 2004).، وكذلك توافقت مع دراسة دربال فتحي 2008 حيث وجود تحسن في الصفة تحمل السرعة (فتحي، 2009)، مصطفىاوي عبد القادر 2009 حيث توصل إلى إن استخدام التمارين البدنية والمهارية لتنمية صفة مطاولة السرعة لدى لاعبي كرة السلة كانت مؤثرة بشكل ايجابي (عبد القادر، 2009)، و تشير الدراسات الخاصة بتحليل النشاط الحركي بأن لاعب كرة القدم يجري ما بين 40-60 تكرار لمسافة 30 متر بسرعة عالية خلال المباراة الفعلية و هذا يؤكد على أهمية تحمل السرعة توالي السرعات للاعب كرة لقدم (أحمد البساطي، 1995، ص158-159)، كما يؤكد على ذلك مجموعة من العلماء كل من ماتيفيف ، نوفيكوف، شيلمن ، داتشكوف ، زيمكين ، دسكوى ، بيجنكل: فإن تدريبات اللياقة البدنية العالية تؤدي إلى زيادة المقدرة الفنية و القدرة الحركية لدى اللاعبين ،وهكذا أصبحت اللياقة البدنية و الفنية لا يمكن فصلهما في أي مرحلة من مراحل الإعداد ، و كذا فترة المباريات (طه إسماعيل ، 1989، 93)، و أثناء تدريب على التمارين المندمجة بالكرة يتم التركيز على تحمل الأداء و تحمل السرعة من خلال متطلبات الأداء المهاري و الخططي لكرة القدم ، ويقول - آلن واد (Wade Allen) (إن الجري بالكرة يلعب دورا مهما في خطة تدريب اللياقة المتنوعة للاعب الكرة ، و يجب أن يراعي أجزاء و مناطق الملعب وظروف و مواقف اللعب و تناسب ذلك مع الأداء المهاري للاعبين. (طه إسماعيل، 1989، 101) و يتفق كل من همفود و بيلر و كلاوس ديتتراب ، بمعهد الألمان للتربية الرياضية لا يمزج ألمانية الشرقية أساسا إلى تثبيت القدرات التوافقية و صقل المهارات التكنيكية و التكتيكية على تنمية تحمل السرعة لكرة القدم ، أن يجري قدر كبير من هذا التدريب بشروط تجبر جسم اللاعب على العمل لا هوائي، و من أجل ذلك يمكن استخدام تمارين مشابهة للمواقف الحقيقية أو تتضمن حركات مميزة. بمرکز من مراكز اللعب و يكون على اللاعب عدد معين من هذه الحركات في زمن معين (طه إسماعيل، 1989، 104)، كما إن طريقة تدريب اللعب المدمج بالسرعة المتكررة خلال الحصة التدريبية لها أهمية في تنمية تحمل السرعة (أنظر إلى فصل الرابع خاصة بالتحمل السرعة طرق التدريب تحمل السرعة 81)، هذا ما يدل على مدى فاعلية التمارين المندمجة بالكرة التي اقترحها الطالب كان لها نفس التأثير في تطوير تحمل السرعة وعلى هذا الأساس استخلص الطالب أن هذه الفرضية قد تحققت.

2.5.3. مناقشة الفرضية الثانية:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي لصالح هذه الأخيرة في نتائج بعض القدرات الفسيولوجية لتحمل السرعة، على اثر المعالجة الإحصائية لمجموعة النتائج الخام المتحصل عليها باستخدام اختبار الدلالة "ت" بغرض إصدار أحكام موضوعية حول معنوية الفروق الحاصلة بين المتوسطات البعدية لعينتي البحث الضابطة و التجريبية على هذه الأخيرة المطبقة عليها تمارين مندمجة بالكرة، تبين من خلال النتائج الإحصائية المستخلصة من الجدول رقم (38) أن كل الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث الضابطة و التجريبية لها دلالة إحصائية لصالح هذه الأخيرة إذ أن جل قيم "ت" المحسوبة هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية البالغة 2.06 عند درجة الحرية 24 و مستوى الدلالة 0,05، وبالتالي يتأكد صدق الفرضية المطروحة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية، و هذا لصالح العينة التجريبية التي طبقت عليها تمارين مندمجة بالكرة لتنمية بعض القدرات الفسيولوجية لتحمل السرعة ، حيث توافقت هذه الفرضية مع دراسة عزيز كريمة وناس. 2007 أن مطاولة السرعة تعد صفة مطورة لأفراد عينة البحث بفعل المنهج المبني على أسس علمية قائمة على التحليل الفسيولوجي للحكام (وناس، 2008)، وكذلك توافقت مع الدراسة بهي الدين إبراهيم محمد سلامة 1996 حيث توصل إلى حدوث زيادة دالة معنوية في التمثيل الغذائي الهوائي بدلالة معدل أقصى استهلاك للأوكسجين (VO2 MAX) نتيجة عدو 100 متر، 200 متر، 400 متر (محمد سلامة، 1996). وكذلك توافقت مع دراسة أحمد يوسف متعب الشمخي 2005 حيث توصل إلى أن التمرينات اللاهوائية لها تأثير إيجابي في تطوير صفة تحمل السرعة لدى اللاعبين الشباب في كرة اليد (متعب الشمخي، 2008). و دراسة رحيم رويح حبيب الذي توصل إلى أن تدريبات تحمل اللاكتيك أثرت إيجابيا في تنمية التحمل الخاص و انجاز ركض 800م، وكذلك توافقت مع دراسة بن سي قدور الحبيب حيث أستنتج أن تطوير مستوى الصفات المرتبطة بالأبيض له أهمية كبيرة في تطوير مطاولة السرعة لعدائي المسافات المتوسطة (الحبيب، 1995)، و اتفقت هذه الدراسة مع دراسة محمد كاظم خلف الربيعي (الربيعي، 2004) الذي افترض أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة على تأثير فترات الاستشفاء في تطوير أنظمة

الطاقة ولصالح الاختبار البعدي، حيث توصل إلى تطوير كل جهاز من الأجهزة الطاقوية الثلاث ، إن العناصر الأكثر استخداما وتداخلا للإنجاز الرياضي هي القوة وتحمل السرعة، المرتبطة بأبعاد ثلاثة أخرى وهي أنظمة الطاقة؛ الهوائي و اللا هوائي لبني و غير لبني (عدنان الكيلاني، 2005، 255) ، وهذا ما توصلت إليه دراسة الطالب اثر تطبيق تمارين مندمجة بالكرة المقترحة على بعض القدرات الفسيولوجية لتحمل السرعة و منه يستخلص الطالب الباحث أن الفرضية قد تحققت.

6.4. استنتاجات البحث:

استنادًا إلى ما تم استخلاصه من الدراسات النظرية والقياسات والاختبارات المستخدمة في الدراسة وفي ضوء أهداف البحث وفروضه وأدواته وعينة البحث وما أسفر عنه التحليل الاحصائي تمكن الطالب من الوصول إلى الاستنتاجات التالية:

2. إن ضعف مستوى الانجازات الرياضية للاعبين كرة القدم، راجع إلى قلة الاهتمام في التكوين العالي والمتكامل للجوانب المدربين.
3. الافتقار المدربين لاستخدام الاختبارات الفسيولوجية لتقويم مستوى اللاعبين و الوصول بهم إلى مستوى أحسن.
4. نقص إلمام المدربين في كيفية تسطير الأهداف و كذا الجوانب المستهدفة التي ينبغي تقويمها للوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات.
5. افتقار للجانب المعرفي الخاص بالمتطلبات الفسيولوجية الخاصة بالتحمل السرعة و هذا يؤثر سلبيًا على مستوى أداء اللاعبين.
6. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تحمل السرعة بين العينة الضابطة و العينة التجريبية ولصالح العينة التجريبية.
7. أظهرت فاعلية التمارين المندمجة بالكرة المقترحة تأثيرًا إيجابيًا على تطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم.
8. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي لصالح هذه الأخيرة في نتائج بعض القدرات الفسيولوجية لتحمل السرعة ، مما يدل على فاعلية التمارين المندمجة بالكرة المقترحة و بلوغ الهدف المنشود.

9. من منحى الاسترجاع القبلي "لشانون" نستنتج أن التغيرات التي تحدث للنسب أثناء الجهد وبعده مباشرة تعد من الكواشف الحقيقية التي توضح لنا قابلية تحمل جسم اللاعب للحمل التدريبي المبرمج، لذلك فمن خلال الفرق في عدد النبضات بعد نهاية مدة الاسترجاع ، نستنتج وجود تطور كبير في مستوى اللياقة البدنية وكذلك في نمو حجم القلب وتكيفه مع حمل التدريب، وهذا ما توضحه كذلك النتائج المتوخاة من اختبار "الاسترجاع" (لاحظ الجدول رقم 47 في الملحق الثاني، 289).

7.4. الاقتراحات:

إنطلاقاً مما أسفرت عنه الدراسة من نتائج يقترح الطالب الباحث بالآتي:

أولاً. بالنسبة للمدربين:

- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القدرات البدنية الخاصة لتحسن مستوى الأداء المهاري ولللاعبين.
- استخدام تمارين مشابهة لأداء المقابلات باستخدام الوسائل التدريبية لتحسين مستوى أداء اللاعبين.
- الاهتمام بتدريب التمارين المندمجة لفئة العمرية الأخرى.
- استخدام الاختبارات الخاصة التي خضعت للمعاملات العلمية (الصدق - الثبات) وكذلك الجهاز المقترح لتقييم مستوى اللاعبين البدني والمهاري والتكتيكي بصفة دورية.

ثانياً. بالنسبة للباحثين:

- إجراء المزيد من الدراسات لتطوير القدرات الفسيولوجية البدنية الخاصة للاعبين رياضة كرة القدم في المراحل السنوية المختلفة.
- ابتكار وسائل تدريبية حديثة لتنمية المستوى البدني والمهاري والتكتيكي للاعبين.

ثالثاً: بالنسبة للإداريين :

- تنظيم ملتقيات تكوينية للمعنيين حول منهجية التدريب الحديثة .

- وضع مخطط و برامج من قبل مختصين في هذا المجال. تصب نحو تأهيل المدربين تأهيلا فنيا و علميا.

- دمج الإطارات المتخرجة من المعاهد في مهنة تدريب الفرق الرياضية على مختلف المستويات و الفئات العمرية .

9.3. الخلاصة:

إن الوصول إلى إنجاز الرياضي يتطلب إيجاد طرق وحلول مناسبة و اكتشاف أساليب جديدة لتطوير قدرات البدنية و التقنية و التكتيكية و النفسية و العقلية، و خلق ظروف مشاهمة في مثل المنافسة ، تعتبر كرة القدم لعبة جماعية كتحفة تجذب إليها أنظار كل الجماهير من أجل المتعة و المشاهدة ، كما تؤثر اجتماعيا في التماسك داخل المجتمعات و توطيد العلاقات بين مختلف الدول و جذب السياح إلى مناطق السياحة الرياضية التي لها أثر في اقتصاد الدولة مثل الصين (عش الطائر) و غير ذلك.

ومن خلال الدراسة الاستطلاعية و خبرة الطالب كونه رياضي ومدرب لاحظ أن من أسباب تدني مستوى لاعبي كرة القدم خلال السنوات الأخيرة ، هو عدم استخدام التمارين بالكرة مع الجانب المهاري أو الخططي التي تهدف إلى تنمية تحمل السرعة ، إضافة إلى متطلبات أنظمة الطاقة الخاصة بصفة تحمل السرعة خلال فترة العمل التدريبي وهذه بطبيعة الحال مشكلة راودت الطالب الباحث منذ مدة ليست بالقصيرة. و على هذا الأساس يرى الطالب أن بناء برنامج التدريب الذي يعتمد على كيفية تقنين الحمل التدريبي و خلق ظروف مناسبة تتشابه و ظروف المنافسة . ويتم تطوير تحمل السرعة في مرحلة الإعداد عن طريق تمارين مندججة بالكرة، و من هنا تم تقسيم هذا البحث إلى بايين، أما الباب الأول خصصه للدراسة النظرية بينما الباب الثاني فقد خصص للدراسة الميدانية.

حيث أن الباب الأول خصص للدراسة النظرية و لقد تم التطرق فيه إلى جمع المادة الخيرية التي تخدم موضوع البحث و تم تنظيمها في خمسة فصول، أشتمل الفصل الأول للدراسات المشابة حيث كانت مرشدا للباحث في تحديد منهجية البحث و أدوات جمع البيانات و اختيار أنسب المعالجات الإحصائية. كما ساعدت الباحث في تحديد الخطوات المتبعة لإجراءات البحث سواء من

النواحي الفنية أو الإدارية، و في اختيار العينة، و كيفية عرض النتائج وتحليلها و تفسيرها .بينما خصص الفصل الثاني لمعرفة خصائص و مميزات المرحلة العمرية لفئة الأواسط و ذلك في محاولة إلمام الطالب الباحث بكل ما له صلة بهذه المرحلة العمرية من عدة جوانب وكذلك إبراز مدى تلبية حاجيات هذه الفئة العمرية من حيث النمو المتوازن و السليم من الجانب البدني ، العقلي، النفسي الاجتماعي ، و الانفعالي، والمهاري و التكتيكي.وأما الفصل الثالث فقد تمثل في التدريب على التمارين المندمجة في كرة القدم و إبراز أهميتها من عدة جوانب أساسية، و إلى عرض لمحة تاريخية وجيزة حولها وكذا إلى أهم مميزات الإعداد للاعب كرة القدم. و أما الفصل الرابع فألم بكل ما يتعلق بموضوع تحمل السرعة في مجال كرة القدم في محاولة إلقاء نظرة عن مفهومه ثم التطرق إلى الطرق التدريبية ، و علاقته بالصفات البدنية و مهارية و التكتيكية و الفسيولوجية وبينما الفصل الخامس كان محتواه يتمحور حول مفهوم التدريب و مبادئه و خصائصه ، ثم التطرق إلى التخطيط بأنواعه ، و الوصول إلى الوحدة التدريبية بمكوناتها في كرة القدم. أما الباب الثاني فقد خصص للدراسة الميدانية و انتظم في ثلاث فصول .حيث أن الفصل الأول خصص للدراسة الاستطلاعية حيث تم تحديد أدوات البحث و مواصفاتها الخاصة و نوع المفحوصين الذين تلائمهم و متطلبات تطبيقها و طبيعة البيانات التي تؤدي إليها من حيث مميزاتها و حدودها، كما قام الطالب الباحث بإجراء التعديلات اللازمة تبعاً للملاحظات و الاقتراحات التي أوردتها المحكمون و بالإضافة إلى ذلك تم التدريب عليها رفقة الفريق المساعد من حيث كيفية استخدام تلك الأدوات و إعدادها، و تفسير البيانات التي تؤدي إليها، كما أعتمد الطالب الباحث في هذا الفصل على تنفيذ متطلبات الدراسة الأساسية من حيث تفريغ الاستبيان الذي وجه إلى عينة من المدربين، مع العرض و المناقشة للنتائج و هذا قصد الكشف عن واقع سير عملية تدريب الأواسط من قبل المدربين ، و أما الفصل الثاني تمثل في عرض لمنهجية البحث و الإجراءات الميدانية المتبعة ، و هذا من خلال تحديد المنهج العلمي المتبع ،عينة البحث،مجالات البحث ، و إلى الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث، و بعد ذلك تم التأكد من مدى صدق و ثبات و موضوعية الاختبارات ، كما تم التطرق إلى عرض مفصل للبرنامج التدريبي الذي يحتوي على مجموعة من التمارين المندمجة بالكرة و ذلك معتمدا على الأسس العلمية ، و تم تحكمه من طرف المختصين ، و كذلك استخدام أدوات البحث والقواعد التي ينبغي مراعاتها في الإعداد لها و تنفيذها، كما اختتم هذا الفصل

بعرض دقيق للوسائل الإحصائية التي سوف يستند عليها الباحث في معالجة النتائج المتحصل عليها من درجات خام في شكلها الأولي إلى درجات معيارية يمكن من خلالها إصدار أحكام موضوعية حول ظاهرة موضوع البحث، بينما الفصل الثالث فقد خصص لعرض و مناقشة نتائج عينة البحث بعد تطبيق التجربة، وقد تمت المعالجة الإحصائية من خلال توظيف مجموعة من مقاييس التزعة المركزية و التشتت والارتباط، و في هذا الصدد فإن تطبيق تجربة في هذا البحث على عينة عمدية من اللاعبين الأواسط فريق ترجي مستغانم ، ثم تطرق الطالب الباحث في هذا الفصل إلى مناقشة النتائج بالفرضيات ، ومن خلال هذا الأخير أستنتج الطالب الباحث إلى أن فاعلية التمارين المندجة بالكرة المقترحة أظهرت تأثيرا إيجابيا على تطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم، و يقترح الطالب الباحث أن يدمج الإطارات المتخرجة من المعاهد في مهنة تدريب الفرق الرياضية على مختلف المستويات و الفئات العمرية، و لقد بلغت حصيلة المصادر و المراجع المستعملة في هذا البحث: 111 مرجع باللغة العربية و 19 مرجع باللغة الفرنسية .

المصادر و المراجع

- المصادر و المراجع باللغة العربية.
- المصادر و المراجع باللغة الفرنسية.

أولاً: المصادر و المراجع باللغة العربية:

1. أبو العلا أحمد عبد الفتاح أحمد نصر الدين. (1993). فسيولوجيا اللياقة البدنية (الطبعة الأولى). القاهرة: دار الفكر العربي.
2. أبو العلا أحمد عبد الفتاح و أحمد نصر الدين. (2003). فسيولوجيا اللياقة البدنية . القاهرة : دار الفكر العربي.
3. أبو العلا عبد الفتاح و إبراهيم شعلان. (1994). تدريب للكفاءة الفسيولوجية والحركية والإعداد البدني . القاهرة: دار الفكر العربي.
4. أحمد أمين فوزي. (2006). مبادئ علم النفس الرياضي - المفاهيم التطبيقية. القاهرة: دار الفكر العربي.
5. أمر الله أحمد البساطي. (1995). التدريب و الإعداد البدني في كرة القدم . القاهرة: منشأة المعارف بالإسكندرية.
6. أمر الله أحمد البساطي. (1998). قواعد و أسس التدريب الرياضي و تطبيقاته. الإسكندرية: منشأة المعارف .
7. أمر الله أحمد البساطي. (2001). الإعداد البدني والوظيفي في كرة القدم . دار الجامعة الجديدة للنشر.
8. أمين أنور الخولي . (1994). الرياضة والحضارة الإسلامية . دار الفكر العربي.
9. أنا اسكارود- ترجمة - هاشم ياسر حسن يموفاً. (2008). موسوعة التمارين التطبيقية للألعاب الرياضية كافة (الطبعة الأولى). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
10. بسطويسي أحمد. (1999). أسس ونظريات التدريب الرياضي . القاهرة: دار الفكر العربي.
11. بسطويطي أحمد. (1996). أسس و نظريات الحركة (المجلد الأولى). ملتزم الطبع و النشر.

12. بطرس رزق الله. (1992). متطلبات لاعبي كرة القدم البدنية و المهارية . الإسكندرية: دار المعارف.
13. تامر محسن إسماعيل و موفق مجيد المولى. (1999). التمارين التطويرية بكرة القدم (المجلد الأول). عمان. دار الفكر.
14. تامر محسن و سامي الصفار. (1988). أصول التدريب في كرة القدم . بغداد: دار الكتاب للطباعة و النشر.
15. حامد عبد السلام زهران. (1989) . علم النفس النمو. القاهرة: دار المعارف.
16. حسن السيد أبو عبده. (2002). الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم . الإسكندرية: مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية.
17. حسن السيد أبو عبده. (2002). الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم. مكتبة الإشعاع الفنية الإسكندرية.
18. حسن السيد أبو عبده. (2001). الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم . (الطبعة الأولى). الإسكندرية.
19. حسن السيد أبو عبده. (2007). الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم (الطبعة الثانية). إسكندرية.
20. حسن السيد أبو عبده. (2008). الإعداد البدني للاعبي كرة القدم (الطبعة الأولى).
21. حسن السيد أبو عبده. (2008). الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم (الطبعة الثامنة). الإسكندرية.
22. حسن عصري. (1999). دراسة مقارنة لبعض مؤشرات القدرة الهوائية واللاهوائية بين لاعبي الخطوط المختلفة بكرة القدم ، اطروحة دكتوراة. العراق: كلية التربية الرياضية بغداد.
23. حنفي محمد مختار. (1994). الأسس العلمية في التدريب كرة القدم. الكويت: دار الكتاب الحديث.
24. حنفي محمود مختار. (1980). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم . دار الفكر العربي .
25. حنفي محمود مختار. (1988). المدير الفني لكرة القدم. القاهرة: مركز الكتاب للنشر .

26. ديوبولد فان دالين (1985) . مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ترجمة: محمد نوفل وسليمان الخضري الشيخ وطلعت منصور غبريال (الطبعة الثالثة) ، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية،
27. رافع صالح فتحي و ساطع إسماعيل ناصر و شريف قادر حسين. (2009). تطبيقات في الفسيولوجيا الرياضية و تدريب المرتفعات (الطبعة الأولى). دار دجلة.
28. رفاعي مصطفى حسين. (2005). أصول تدريب كرة القدم . المنصورة: عامر للطباعة والنشر.
29. سلامي الباهي. (1981). سيكولوجية المراهقة . الجزائر : المعهد التكنولوجي للتربية.
30. سميرة خليل محمد . (2008) . مبادئ الفسيولوجية الرياضية (الطبعة الأولى) .
31. سهيل إدريس. (2007). قاموس فرنسي- عربي- المنهل الوسيط (المجلد الثانية). لبنان: ندار الآداب للنشر و التوزيع بيروت.
32. صبحي عمران شلش. (1984) . علم وظائف الأعضاء . الجزائر : معهد عناية.
33. طلحة حسام الدين و وفاء صلاح الدين و مصطفى كامل حمد و سعيد عبد الرشيد. (1997) . الموسوعة العلمية في التدريب بيولوجي و بيوميكانيك (الطبعة الأولى). مصر : مركز الكتاب للنشر. القاهرة .
34. طه إسماعيل و عمرو أبو المجد و إبراهيم شعلال. (1989). كرة القدم بين النظرية و التطبيق . القاهرة: دار الفكر العربي.
35. عبد القادر بن محمد. (1973). دروس في التربية وعلم النفس . دار الطباعة للبحث الوطني الشعبي .
36. عبد القادر حلمي. (1993). مدخل إلى الإحصاء . الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
37. عصام الوشاحي. (1994). الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول الى المستوى العالمي. القاهرة : دار الفكر العربي.
38. عصام عبد الخالق. (1992) . التدريب الرياضييين (نظريات وتطبيقات). مصر: دار المعارف.

39. علي البيك ومهيب هشام. (1994). راحة الرياضي. الإسكندرية: منشأة المعارف.
40. علي البيك. (1997). أسس و برامج التدريب الرياضي للحكام. الإسكندرية: منشأة المعارف.
41. علي فهمي البيك و عماد الدين عباس أبو زيد و محمد عبده خليل. (2008). تخطيط التدريب الرياضي من سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي (الطبعة الرابعة).
42. عماد الدين عباس أبو زيد. (2005). التخطيط و الأسس العلمية لبناء و إعداد الفرق الألعاب الجماعية نظريات، تطبيقات (الطبعة الأولى). الإسكندرية: منشأة المعارف.
43. عمار بوحوش. محمد محمود ذنبيات. (1995). مناهج البحث العلمي وطرق إعادة البحوث. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
44. قاسم المندللاوي، محمد رضا إبراهيم المدافعة، و محمد عبد الحسن حسن. (1990). الأسس التدريب لفعالية ألعاب القوى. بغداد: مطابع التعليم العالي.
45. قاسم المندللاوي ، علوان عبد الستار، الهاشمي فاطمة (1990). دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية في المرحلة الابتدائية، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد – العراق.
46. قاسم حسن حسين. (1998). أسس التدريب الرياضي. عمان: دار الفكر العربي.
47. كمال درويش و محمد صبحي حسانين. (1999). الجديد في التدريب الدائري الطرق الأساليب والنماذج لجميع الألعاب والمستويات. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
48. كورت مانيل. (1987). ، التعليم الحركي (الطبعة الثانية). ترجمة عبده علي نصيف بغداد: دار الطباعة للنشر.
49. كويس الجباني. (2003). التدريب الرياضي النظرية والتطبيق (الطبعة الأولى).
50. ليلي السيد فرحات. (2005). القياس و الاختبار في التربية الرياضية (الطبعة الثانية). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
51. محمد حسن علاوي. (2002). علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
52. محمد حسن علاوي. (1991). علم النفس الرياضي (الطبعة السابعة). القاهرة: دار المعرفة.

53. محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب. (1987). البحث العلمي في المجال الرياضي . القاهرة: دار الفكر العربي.
54. محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان. (1988). القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي (الطبعة الثانية). القاهرة: دار الفكر العربي.
55. محمد رضا الوقاد. (2001). التخطيط الحديث في كرة القدم.
56. محمد رضا الوقاد. (2003). : التخطيط الحديث في كرة القدم . دار الفكر العربي.
57. محمد زيان عمر. (1983). البحث العلمي مناهجه وتقنياته. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
58. محمد صبحي حسانين . (1987). طرق بناء وتقنين الاختبارات . (الطبعة الثانية) القاهرة: دار الفكر العربي.
59. محمد صبحي حسانين. (1995). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية (الطبعة الثالثة). القاهرة: دار الفكر العربي.
60. محمد كاظم خلف الربيعي. (2004). تأثير فترات الاستشفاء في استعادة بناء مركبات أنظمة الطاقة. ماجستير منشورة .مجلة التربية الرياضية .المجلد الثالث عشر.العدد الثاني . العراق: جامعة بغداد.
61. محمد كشك و أمر الله البساطي. (2000). أسس الإعداد المهاري و الخططي في كرة القدم .
62. محمود عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي. (1992). نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
63. محي الدين مختار. (1982). محاضرات في علم النفس الاجتماع .ديوان المطبوعات الجامعية.
64. مصطفى زيدان. (1970). دراسة سيكولوجية ترقوية لتلميذ التعليم العام. ديوان المطبوعات الجامعية.
65. معين أمين السيد. (1988). المعين في الإحصاء. الجزائر: دار العلوم للنشر والتوزيع .

66. مفتي إبراهيم. (1994). الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم. دار الفكر العربي .
67. مفتي إبراهيم. (1994). الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم. مصر: دار الفكر العربي بالقاهرة.
68. مفتي إبراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث . القاهرة: دار الفكر العربي.
69. مفتي إبراهيم حماد. (1997). البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم . مركز الكتاب للنشر.
70. مفتي إبراهيم حماد. (1990). الهجوم في كرة القدم. دار الفكر العربي.
71. مقدم عبد الحفيظ. (1993). الإحصاء والقياس النفسي والتربوي مع نماذج من المقاييس والاختبارات. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
72. مهند حسين و أحمد إبراهيم الخوجا. (2005). مبادئ التدريب الرياضي، (الطبعة الأولى). دار وائل للنشر.
73. موفق أسعد محمود. (2008). التعلم و المهارات الأساسية في كرة القدم (الطبعة الأولى). الأردن: دار دجلة.
74. موفق مجيد المولى. (2008). المدرب و العمل التكتيكي بكرة القدم . سوريا: دار الينابيع.
75. موفق مجيد المولى. (1999). الإعداد الوظيفي لكرة القدم، (الطبعة الأولى). دار الفكر العربي.
76. موفق مجيد المولى. (2008). الفكر التدريبي الألماني بكرة القدم . سوريا: دار الينابيع .
77. موفق أسعد محمود. (2009). اختبارات و التكتيك كرة القدم (الطبعة الثانية) .
78. ميخائيل خليل معوض. (1971). مشكلات المراهقة في المدن الريف. القاهرة : دار المعارف.
79. نبيل عبد الهادي. (1999). القياس والتقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريب الصفي (الطبعة الأولى). الأردن: دار وائل للنشر.
80. نوري الحافظ. (1990). المراهقة (الطبعة الثانية). المؤسسة العربية للدراسات والنشر.

81. هاشم عدنان الكيلاني. (2005). فسيولوجية الجهد البدني والتدريبات الرياضية . دار الحنين للنشر والتوزيع.
82. وجدي مصطفى الفاتح و طارق صلاح فضلي. (1999). دليل رياضة السباحة . المنيا : دار الهدى للنشر والتوزيع .
83. وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفى. (2002). الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب. المنيا : دار الهدى للنشر والتوزيع .
84. وجيه محبوب. (2000). التعلم و جدولة التدريب . العراق: العادل للطباعة بغداد.
85. يحي السيد الحاوي. (2002). المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة. القاهرة : المركز العربي للنشر .
86. يونس الإفتماس . (17, 12, 2010). تحليل مقابلة بين بن وزداد و مولودية وهران. جزائر.قناة الثالثة.

ثانيا :المصادر و المراجع باللغة الفرنسية:

87. **DEKKAR (N), BRIKCI (A), HANIFI(R).** (1990). *technique d`evaluation physiologique des athlètes . Imprimerie du Paris Sportif Algérien Dely . Brahim . Algérie.*
88. **DELLAL ALEXANDRE.** (2008). *de l`entrainement a la performance et football. Paris : Dépôt légal.*
89. **DESSONS-DRUT-DUBOIT-HEBRARD-HUBICHE-MAIGROT.MONNERET :**(1991).*traité.d'atheletisme. paris :volume 1. 2eme edition. Vigot.*
90. **FERIE (J), LEROUX (P.H).** (. (1992). *préparation au brevet d`état de l`éducateur Sportif. base physiologique de engrainement (tome 1). France : Edition amphora.*
91. **FOX.E.L.,BOWERS.R.W,FOSS.M.L.**(1988.).*Sport physiology.(3rd ed),Sounders college publishing. Philadelphia , U. S. A.*
92. **FREDERI CLAMBERTIN.** (2000). *Préparation physique intégrée . Editions Amphora.*

- 93. GLLBERT (N).** (1978). *Statistique : Traduit Par JEAN-GRUY SAVARD -Edition HRWLTEE- Montréal. Canada.*
- 94. HARRE. D.** (1979). *Trainingslhre. Berlin .*
- 95. HERVE STEPHEN ET HERNI HELAL .** (1994). *mémento de l'éducateur sportif. paris: insep.*
- 96. JOUSSELLIN (E) LE GROS (p).** (1990). *Exploitation du métabolisme entéritique chez le sportif de haut niveau- métabolisme aérobic résultats par sport coordonné . Paris.*
- 97. Karlmah, W-ctall.** (1986). *mechan isms and patterns of Blood lackak In crease During Exercise In man medicine sports -No.3.*
- 98. MAGLISCHO.E.W.** (1993). *Swimming faster , Mayfield publishing co. California state , U.S.A.*
- 99. MEKKELSON LASSE.** (1996). . *How to train to become a top distance runner . In New studies in athletics . No. 4 .*
- 100. SANDERS (D)-FRANKLIN MURPH (A)-ROBERT (J)-ENG .** (1984). *les statistiques. Une approche nouvelle traduction et adaptation. fransois allard, Michel. Pelletier. Imprimerie. Louiseville. Montreal.*
- 101. SILVESTRE(J).** (1981). *Course d'orientation moderne . France: Vigot.*
- 102. THILL(E),RAYMOND(T),CAJA(J) .** (1994). *manuel de l'éducateur sportif – préparation au brevet d'état huitième. Paris: Vigot._*

المجلات :

- 103.** أحمد محمود إبراهيم و أمر الله أحمد البساطي . (1996). أثر برنامج تدريبي مقترح بأسلوبين مختلفين للحمل المستمر لتحسين التحمل الدوري التنفسي على بعض العناصر البدنية الخاصة بلاعبين كرة القدم. المؤتمر العلمي الدولي الرياضة . المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية.
- 104.** أحمد يوسف متعب الشمخي و سامر يوسف متعب الشمخي . (2008). أثر تمرينات لاهوائية في تطوير تحمل القوة والسرعة لدى لاعبين الشباب في كرة اليد . مجلة علوم التربية الرياضية . جامعة بابل. العدد الثامن . المجلد الأول.

105. أشرف محمد علي جابر. (2001). الأهمية النسبية لمتغيرات حجم القلب و الدم في التقدم بمستوى تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم. كلية التربية الرياضية للبنين و الهرم . المجلة العلمية . المؤتمر العلمي الدولي .

106. أيمن أحمد عبد الفتاح ومجدي أحمد شوقي . (2006). تنمية بعض الآداءات الحركية المركبة المندمجة الهجومية لناشئي هوكي الميدان، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد 58. جامعة الإسكندرية: كلية التربية الرياضية للبنين.

107. بهي الدين إبراهيم محمد سلامة. (1997). تحديد بعض أزمنة الجري ومسافات العدو المرتبطة بعمليات الأيض الهوائي اللاهوائي لإنتاج الطاقة لدى ناشئي كرة القدم. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة . مصر: جامعة حلوان. كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم.

108. رحيم حبيب. (2006). تأثير تدريبات تحمل اللاكتيك في تنمية التحمل الخاص و تحمل تراكم نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم و انجاز ركض 800م، رسالة دكتوراه (المجلد الخامس). جامعة بابل: مجلة علوم التربية الرياضية.

109. عزيز كريم وناس . (2008). أثر استخدام التدريب الفترتي مرتفع الشدة لتطوير مطاولة السرعة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى حكام كرة القدم. مجلة علوم التربية الرياضية . جامعة بابل : العدد الثامن. المجلد الأول .

110. ماهر أحمد حسن البياتي و فارس سامي يوسف . (2004). تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم. بحث تجريبي على نادي الحسين الرياضي لفئة تحت 17 سنة مجلة التربية الرياضية . المجلد الثالث عشر. العدد الأول .

المحاضرات:

111. بلكحل منصور. (2010). محاضرة ماجستير الاختبارات و القياسات في المجال التدريب الرياضي (الموضوع حول الأهمية الاختبارات في تقنين الحمل التدريبي). مستغانم. معهد التربية البدنية و الرياضية .

112. بن سي قدور حبيب. (2010). محاضرة ماجستير إدارة والتخطيط . مستغانم: معهد التربية البدنية و الرياضية .

113. بن قاصد علي حاج محمد. (2010). محاضرة في منهجية البحث العلمي. مستغانم: معهد التربية البدنية و الرياضية .

114. بن قوة علي. (2010). محاضرة في التخطيط التدريب في كرة القدم . مستغانم : معهد التربية البدنية و الرياضية.
115. بن قوة علي. (2010). محاضرة في التخطيط التدريب الرياضي (تحليل حمل الأسبوعي). مستغانم: معهد التربية البدنية و الرياضية.
116. عطاء الله أحمد . (2010) . محاضرة في إحصاء. مستغانم: معهد التربية البدنية و الرياضية.

المذكرات و الرسائل:

117. أحمد أحسن . (1996). أثر منهاج عملي مقترح في مقياس كرة القدم على تطوير مستوى الصفات البدنية و المهارية مقارنة مع المنهاج المقرر رسالة ماجستير غير منشورة. التربية البدنية و الرياضية مستغانم .
118. بن سي قدور الحبيب و الباي أحمد و فغلول سنوسي. (1995). البرنامج التدريبي المقترح لتطوير مطاولة السرعة لدى عدائي المسافات المتوسطة (17-18) سنة، ليسانس . مستغانم : جامعة عبد الحميد ابن باديس. كلية العلوم الاجتماعية و التربية البدنية.
119. بن قاصدي علي الحاج محمد. (1997). أثر برنامج تدريبي مقترح للفترة الإعدادية في تطوير بعض الصفات البدنية و المهارية الأساسية للاعبين كرة القدم 16 – 18 سنة. رسالة ماجستير. مستغانم: معهد التربية البدنية و الرياضية .
120. دربال فتحي . (2009) . تقييم ديناميكية المؤشرات المرفو- وظيفة والصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم. دراسة إرتباطية في المنهج الوصفي أجريت على فريق ترجي مستغانم أواسط (16-18 سنة). مذكرة الماستر في تخصص التدريب الرياضي والتحضي ر البدني. مستغانم : معهد التربية البدنية .
121. شريف هشما و مشنتير حميد. (2010) . برنامج تدريبي مقترح لتحسين صفة تحمل السرعة عند لاعبي كرة القدم الأواسط من 16 - 18 سنة- مذكرة ليسانس في التدريب الرياضي . مستغانم .
122. عبد الستار محمد عبد القادر. (2005) . تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين لكرة القدم. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة المنصورة : كلية التربية الرياضية.

123. **مصطفى عبد القادر . (2009).** .توظيف تمارين بدنية ومهارية مقترحة لتنمية مطاولة السرعة لدى لاعبي كرة السلة (16 - 18 سنة) . مذكرة لنيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي و التحضير البدني . مستغانم: معهد التربية البدنية و الرياضية .
124. **ناصر عبد القادر . (1995) .** المقاييس المعيارية لتقييم بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم 16 - 18 سنة " رسالة ماجستير غير منشورة . مستغانم: معهد التربية البدنية و الرياضية
الأنترنت:
125. **طارق حسن رزوقي النعيمي . (2010).** .كلية التربية الرياضية جامعة بغداد.تم الاسترداد من : [web iraqacad.http://www.iraqacad.org](http://www.iraqacad.org)
126. **عمرو صابر حمزة . (2010) .** الأكاديمية العراقية الرياضية . تم الاسترداد من: <http://forum.iraqacad.org> . [Web.iraqacad.org](http://www.iraqacad.org) .
127. **عمر محمد الحيا . نقلا عن بيتروج.ل. تومسون . (2005).** المدخل إلى نظريات التدريب، الاتحاد الدولي القوى . تم الاسترداد من : [Web.shbabnahdahttp://www.shbabnahda.com](http://www.shbabnahda.com)
128. **MOUWAFK MAJEED MOLA : entraînement intégré de football:** bio.soccer@yahoo.com 9h -11/12/2010.
129. **NIGHT BOBBY fiffh. (1983).** w.a.b.c. fiba. Italy.: bologna.
130. **L'entraîneur Contrôle Evaluation du sportif**
<http://www.e-s-c.fr/tests-et-evaluations.htm#TestsEnd> : 2010
Récupéré sur web <http://www.e-s-c.fr/services-entrainement.htm>.
131. **Vitulli, M. (2010).**
<http://www.entraineurdefoot.com/vitulli.html> Préparation intégrée .
Récupéré sur web: <http://www.entraineurdefoot.com>

الملاحق

- الملحق الأول : الاستمارة الإستيعابية و الاختبارات وقائمة المختصين.
- الملحق الثاني : برنامج التدريبي المقترح.
- الملحق الثالث : النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات القبالية و البعدية لعينتي البحث.
- الملحق الرابع : الوثائق الإدارية.

المحقق الأول

- الاستمارة الإستبائية .
- الاستمارة الاختبارات .
- قائمة المختصين .
- قائمة الفريق العمل .
- قائمة اللاعبين الأواسط .
- قائمة الأساتذة المترجمين .
- قائمة الأساتذة التقويم اللغوي .

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

— استمارة استبيان —

حضرة الأساتذة و المدرسين الأفاضل:

نضع بين أيديكم هذا الاستبيان راجيا منكم الإجابة على الأسئلة الواردة فيه التي تخدم مجال كرة القدم و البحث العلمي بصفة عامة و مجال بحثنا بصفة خاصة و عنوان البحث هو :
" فاعلية تمارين مندمجة بالكرة مقترحة لتطوير مطاولة السرعة لدى لاعبي كرة القدم
(17 – 19) سنة " . منهج تجريبي

و في الأخير نلتمس من سيادتكم الاجابة على التساؤلات و الاقتراحات، و لكم منا
جزيل الشكر و الاحترام و التقدير .

من إعداد الطالب:

● فغلول سنوسي

السنة الجامعية : 2009 – 2010

محور الأول : معلومات الشخصية

س1 ماهي الشهادة المتحصل عليها؟

س2 كم خبرتك في الميدان كمدرّب ؟

س3 ماهي مدة التي لاعتبتها؟

محور الثاني: برنامج التدريبي

س1 على أي أساس يتم بناء برنامج التدريبي؟

س2 كيف يتم تقسيم مرحلة السنوية؟

س3 هل تراعون بين الحجم و الشدة خلال تخطيط برنامج التدريبي؟

س4 كيف تشكلون حمل التدريبي؟

..... خلال الحصّة

..... خلال الأسبوع

..... خلال الشهر

..... خلال السنة

س5 كم عدد حصص في الإسبوع؟

محور الثالث : الصفات البدنية

س1 ماهي المتطلبات البدنية خاصة باللاعب كرة القدم؟

س2 ماهي الصفات البدنية التي تعتمدون عليها من اجل تنميتها؟

س3 ماهي طرق لتنمية تلك الصفات؟

س4 أثناء مرحلة إعداد الخاص كيف يكون تحضير؟

س5 أثناء المقابلة ماهي مسافة التي تتكرر بالنسبة كبيرة؟

س6 ماهي مشاكل التي تلقونها أثناء المقابلة؟

س7 إذا كانت من إحدى النواحي اذكر عناصرها؟

س8 وماهي حلول المقترحة حسب خبرتكم؟

— استمارة ترشيح الاختبارات —

1. تقويم الخصائص المرفولوجية

1-1-- قياسات الأطوال

لقياس الطول الكلي للجسم يستخدم جهاز الرشامتر Rstameter و لقياس أطوال أجزاء الجسم المختلفة يستخدم شريط

قياس مقسم بالسنتيمتر (سم) وترى القياسات وفقا لما يلي:

حيث يوضع الجهاز عموديا على الأرض ويقف الفرد في معتدل بحيث يستند الظهر على القائم العمودي للجهاز والذي

يكون موازيا لخط منتصف الجسم ويكون وضع الرأس معتدلا ثم يتحرك المؤشر الأفقي لأسفل حتى يلامس أعلى نقطة بالرأس

وتسهيل القراءة، ويمكن التنبؤ بطول الفرد وفقا للمعادلة التالية:

طول الأب + طول الأم + 1.08

1-2- قياس الوزن:

يستخدم الميزان الطبي لذلك لا قرب نصف كيلوغرام ويؤخذ القياس بعد وقوف الشخص على منتصف قاعدة الميزان، ويفضل أن يكون باكرا ويكون الفرد شبه عاري من اللباس.

2- الاختبارات الفسيولوجية

1-2- الجهاز اللاهوائي اللاليني:

- **1-1-2 اختبار الجري بسرعة ل 40م (من ركضة تقريبية):**

— الهدف: لتقويم القدرة اللاهوائية اللالينية.

— العتاد الضروري: ساعة توقيت — مضمار ل400م — جهاز حاسب للسرعة (Speedo mètre).

— إجراءات الاختبار: نقيس الوقت المنجز خلال قطع مسافة 40م.

1-2-3- اختبار الجري 100م من ركضة تقريبية

الهدف : لتقويم الكفاءة اللاهوائية اللالينية .

إجراءات الإختبار :يجري العداء بسرعة قصوى لمسافة 100م في أقل وقت ممكن.

طريقة حساب : لتقويم كفاءة الجهاز اللاهوائي اللاليني نقوم بالإجراءات التالية :

- نحسب قيمة السرعة خلال 40م.

- نحسب قيمة السرعة خلال 100م.

- نستخرج حاصل قسمة السرعتين

نتيجة : وكلما إقترب الحاصل من الواحد ، كلما كانت كفاءة الجهاز متطورة (مطاولة الجهاز).

2-2- الجهاز اللاهوائي اللبني

- **1-2-2- اختبار الجري 300م:**

— الغرض: قدرة الجهاز اللاهوائي اللبني .

— الأدوات: ساعة إيقاف، منطقة فضاء مربعة الشكل أو مضمار العاب القوى.

— السن: صالح للبين و البنات من 6 سنوات إلى المرحلة الجامعية.

— التسجيل: يسجل الزمن الذي يستغرقه كل مختبر منذ إعطائه الإشارة و حتى قطعه للنهاية بالشواني لأقرب (1 إلى 10)

ثانية.

- **2-2-2- اختبار الجري لمسافة 800م :** "

— الهدف: تقويم كفاءة الجهاز اللاهوائي اللبني.

— العتاد الضروري: مضمار 400م، ساعة توقيت.

— إجراءات الاختبار: يقوم العداء بقطع مسافة 800م في اقل وقت ممكن.

3.2. الجهاز الهوائي:

1.3.2. اختبار الجري ل 6د نصف الكوبر:

— الهدف: تقويم القدرة الجهاز الهوائي.

— العتاد الضروري: مضمار ل400م — ساعة توقيت — صفارة.

— طريقة إجراء الاختبار: يركض الرياضي بكل قدراته لمدة 6د. محاولا بذلك قطع اكبر مسافة ممكنة، و عند انتهاء الوقت الرسمي، يقف العداء في مكانها بعد إعطاء إشارة الوقوف، بعدها تحتسب المسافة المقطوعة كما يبين الشكل ذلك التالي:

2.3.2. اختبار الجري ل 12د لكوبر:

— الهدف: تقويم كفاءة الجهاز الهوائي.

— العتاد الضروري: مضمار ل400م — ساعة توقيت — صفارة.

— طريقة إجراء الاختبار: يركض الرياضي بكل قدراته لمدة 12د. محاولا بذلك قطع اكبر مسافة ممكنة، و عند انتهاء الوقت الرسمي، يقف العداء في مكانها بعد إعطاء إشارة الوقوف، بعدها تحتسب المسافة المقطوعة و من خلالها يتم تقويم الاستهلاك الأقصى للأكسجين باستعمال المعادلة التالية:

$$VO_{2max} = 0.022 (x) - 10.39$$

حيث ان (X) هي المسافة المقطوعة بالتر خلال 12د.

3.3.2. إخبار 5*30-30ثا.

الهدف من اختبار : قياس مطاولة السرعة.

العتاد : الملعب الميقاتي الصفارة

وصف الإخبار من وضع البدء العالي يقف اللاعب خلف خط البداية و عند سماع اشارة يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة له حتى خط النهاية على بعد 30م . في نفس الوقت يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة وإقفاها لحظة عبوره لخط النهاية يكرر اللاعب الجري خمسة مرات مع راحة 30 ثا بين كل تكرار. يمكن التدريب على الإخبار.

احتساب الإخبار : تسجيل كل محاولة مقربا الزمن 10/1 ثا . ويجمع الزمن الكلي للخمسة محاولات . ويتم ايجاد متوسطهم وتكون هي زمن مسافة 5*30م.

قائمة الأساتذة المحكمين للاستمارة الإستبائية و للاختبارات

الاسم و اللقب	تحصيل العلمي	الوظيفة و مكان العمل
بن قوة علي	دكتور	أستاذ ورئيس مشروع الماجستير علوم التدريب الرياضي بجامعة مستغانم
شعلال عبد المجيد	دكتور	مدير معهد بتسمسيلت
بن دهمان نصر الدين محمد	دكتور	أستاذ بجامعة مستغانم
رمعون	دكتور	أستاذ بجامعة مستغانم
حسن أحمد	دكتور	أستاذ بجامعة مستغانم
صبان محمد	دكتور	أستاذ بجامعة مستغانم
بكييش قادة	دكتور	أستاذ بجامعة مستغانم
بلكلحل منصور	دكتور	أستاذ بجامعة مستغانم
ناصر بوجمعة	دكتور	أستاذ بجامعة مستغانم
بن سي قدور الحبيب	دكتور	أستاذ بجامعة مستغانم
بن قناب الحاج	دكتور	نائب الدراسات و العلاقات الخارجية بجامعة مستغانم

قائمة الفريق العمل

الاسم و اللقب	تحصيل العلمي	الوظيفة و مكان العمل
لاروة عبد الحفظ	سنة ثانية ماستر	الطالب
عقبوي حبيب	سنة أولى دكتوراة	الطالب الباحث
برودي	سنة أولى دكتوراة	الطالب الباحث
سمير	سنة أولى ماستر	الطالب
ولديوسف التواتي	سنة أولى ماستر	الطالب
سليمان مصطفى	سنة أولى ماستر	الطالب
بن عطية منصور	سنة أولى ماستر	الطالب
قدور بن شريف	سنة أولى ماستر	الطالب
مكي ناصر	الليسانس	أستاذ تربية بدنية و رياضية
جرور محمد	الليسانس	أستاذ تربية بدنية و رياضية
كمال	المدرّب	الأواسط ترجي مستغانم
فواد	المدرّب مساعد	الأواسط ترجي مستغانم

نادي رياضي ترحي مستغانم المحترف.

ESM

مقر الجمعية 10 شارع بن سليمان عمار مستغانم

E-mail : esm_mosta27@YAHOO.fr

قائمة اللاعبين أواسط 18 سنة موسم 2011/2010

الرقم	الإسم واللقب	تاريخ إزدياد	الصف	العينة
01	قالة حاج عبد القادر	1993/07/21 مستغانم		البيج رئيسية
02	بلوفة عمار	1993/03/03 مستغانم		
03	تامورت مختار	1993/04/22 مستغانم		
04	هني قلدور	1993/04/23 مستغانم		
05	بن عولة محمد	1993/11/19 مستغانم		
06	قصدار سيدي أحمد	1993/12/23 مستغانم		
07	تكوك جللول	1993/06/26 مستغانم		
08	رامليم عبد رزاق	1993/12/30 مستغانم		
09	قدوري أسامة	1993/11/01 مستغانم		
10	بن شاوش أحمد	1993/08/16 مستغانم		
11	عرايش سمير	1993/11/01 مستغانم		
12	بن دوخة محمد الهادي	1993/08/26 مستغانم		
13	بن معمر عبد إله	1993/04/24 مستغانم		
01	طايب عبد الرحمان	1993/01/03 مستغانم		الض باطة
02	علي موسى محمد حمزة	1993/01/20 مستغانم		
03	بن كريفة محمد	1993/10/14 مستغانم		
04	بن سادوق نبيل	1993/07/15 مستغانم		
05	خضرة إبراهيم خليل	1993/10/12 مستغانم		
06	بوحنان ياسين	1993/05/03 مستغانم		
07	زوجي عبد البر	1993/08/02 مستغانم		
08	زيان مهدي أمين	1993/01/18 مستغانم		
09	بلحول محمد	1993/06/08 مستغانم		
10	الملاح الحبيب	1993/08/23 مستغانم		
11	العربي بن شريف بن زيتوني	1993/06/26 مستغانم		
12	أثار العربي	1993/07/04 مستغانم		
13	بن عكو محمد طاهر	1993/04/21 مستغانم		

قائمة الأساتذة التقويم اللغوي

الأسم و اللقب	تحصيل العلمي	الوظيفة و مكان العمل
ولديوسف أحمد	الليسانس	أستاذ اللغة العربية و أدبها بثانوية بوقيرات
لطروش العربي	الليسانس	أستاذ اللغة العربية و أدبها بثانوية بوقيرات
حمة شريف	الليسانس	أستاذ اللغة العربية و أدبها بثانوية بوقيرات
زيتوني عبد الله	ماجستير	مفتش اللغة العربية تعليم ابتدائي

قائمة الأساتذة المترجمين.

الأسم و اللقب	تحصيل العلمي	الوظيفة و مكان العمل
مصطفى مصطفى	الطالب الباحث الماجستير	أستاذ اللغة الفرنسية
عبد العزيز ملكية	الطالبة الباحثة الماجستير	أستاذة اللغة الفرنسية
بوشنتوف أمينة	الليسانس	أستاذة اللغة الفرنسية

الملاحق الثاني

- برنامج التدريبي المقترح.
- المسافة المقطوعة لتدريب الهوائي و اللا هوائي لتنمية تحمل السرعة.
- التسلسلات الإسترجاعية للقلب بعد قطع مسافة **1000** م مراحل الإعداد .

برنامج التدريب لتطوير تحمل السرعة لدى فئة الأواسط في كرة القدم الفريق ترحي مستغانم 2010- 2011.

- مقدمة:

إن تقدم الذي تحض به بعض الدول في مجال التدريب الرياضي و خاصة كرة القدم ، راجع إلى تفاني القائمين على شؤون كرة القدم في بناء البرامج التدريبية معتمدين على الأسس العلمية و تكنولوجية و دراسة جسم لاعب كرة القدم من كل النواحي ، وذلك من خلال إجراء الأبحاث العلمية و الطبية و الإنسانية ، وهذا من اجل والوقوف عند نقاط المواطن ضعف و قوة اللاعب ، حتى يتسنى لهم تحديد المعايير لكي لإعطاء و تقنين حمل التدريب حسب القدرات و النضج البيولوجي و العمر العقلي و العمر الزمني ، و كما يتطلب الفحوصات الطبية و الإختبارات و القياسات (المرفولوجية ، البدنية ، المهارية ، التكتيكية ، النفسية ، العقلية ، الإجتماعية ، ... إلخ) ، إن سر نجاح اللاعب و فريق كرة القدم ، راجع إلى تحديث المعلومات و طرق تدريب كرة القدم و كذلك الاكتشاف و الانتقاء المبكر للاعب كرة القدم.

- خطوات بناء البرنامج التدريبي:

- 1- من خلال التجربة الميدانية في مجال تدريب ألعاب القوى ، الجيدو ، و الصامبو و كرة القدم المدة من اللاعب إلى المدرب 18 سنة
- 2- من خلال المصادر و المراجع العلمية ، و الأنترنات و القنوات التلفزيونية .
- 3- من خلال الاحتكاك بالمدرين.
- 4- من خلال اقتباس المعلومات من المحاضرات خاصة بالتدريب الرياضي .
- 5- من خلال اقتباس المعلومات من الباحثين و الدكاترة.
- 6- من خلال الملتقيات و التكوين
- 7- من خلال ما ذكرناه سابقا في الباب الأول الدراسة النظرية

- تنفيذ البرنامج :

بعد التحكيم البرنامج التدريبي المقترح من طرف المختصين الباحثين و الدكاترة ، وبعد إجراء إختبارات على العينة التجريبية و من خلال ما ذكرناه أنفا خطوات بناء البرنامج ، أستخلص الطالب الباحث مجموعة من القواعد يجب إتبعها من أجل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على العينة التجريبية، وهي على النحو التالي :

أولا : إجراء الفحوصات الطبية و الإختبارات و القياسات سوف يتطرق إليها الطالب الباحث لاحقا.

الثانيا : تم بناء البرنامج التدريبي على شكل دورة كبرى متكونة من ثلاث دورات متوسطة و عشر دورات أسبوعية ، وهذا الأخير يتكون من خمسة وحدات تدريبية كل وحدة تدريبية تتكون من ثلاث مراحل ، و المرحلة الرئيسية تتكون من حمل .

- وسائل و طرق التدريب

من خلال الدراسة النظرية و خاصة الفصل الرابع فيما يخص متطلبات تحمل السرعة الجزء طرق التدريب لتنمية تحمل السرعة ، و من خلال الدراسة المشاهدة الفصل الأول .

- فترة في البرنامج : فترة الإعداد:

المرحلة في البرنامج : مرحلة الإعداد العام :

الأهداف :

- 1- الوقوف على مستوى الفريق من كافة جوانب الأداء.
- 2- الارتقاء مستوى التحمل العام بصورة شاملة و متزنة.
- 3- تنمية التحمل السرعة في ظروف الهوائية.
- 4- مراجعة الأداء المهاري و الخططي خلال تمارينات المندمجة.
- 5- تطوير السمات الأرادة.

عدد دورات الأسبوعية : ثلاث دورات

فترة الزمنية : من 09/25---إلى 2010/10/15

عدد الحصص : 12 حصة

مدة الحصة : من 60 د إلى 120د

الوسائل : الكرات - الشواخص - الحواجز - كرات الطيبة - الحبل

المكان : الغابة - الملعب - الصالة

حجم التدريب 1410د

الجزء التحضيري

التحضير النفسي

الهدف:

تحقيق بعض الجوانب التربوية.

أن يتهيأ اللاعب نفسياً للتدريب

اكتساب اللاعبين صفة الالتزام والطاعة وبعض الجوانب التربوية

1. مساعدة اللاعبين على الإقبال على الحصة بشغف ومرح وإثارة.
2. استخدام العتاد الضروري للحصة
3. شرح الهدف الإجرائي الرئيسي مع تحفيز اللاعبين على إنجازه.

إجماء العام

الهدف : تهيئة الأجهزة الوظيفية البدنية و المجاميع العضلات العامة

جري جماعي بشدة منخفضة على محيط الملعب بشكل متغير (بعد أخذ نبض القلب).

إجماء الخاص

الهدف : تهيئة الأعضاء الخاصة للقيام بالوجبات الحركية للجزء الرئيسي

التمارين المرونة . التمارين للمجاميع الأطراف الجسم – التمارين السرعة
التمارين بالكرة الدائرية

مدة المرحلة التحضيرية:

تتراوح من 20-30د وذلك حسب ظروف المناخية – الأهداف – حالة اللاعبين.

المرحلة الختامية :

الهدف : انخفاض الضغط النفسي

تهدئة مختلف أجهزته الداخلية والعودة بها إلى مستواها الوظيفي الاعتيادي

- 1- جري بشدة منخفضة عبر محيط الملعب لينتهي بالمشي ثم تمارين المرونة المفصلية والعضلية الثابتة. ارتباط اللاعبين عاطفيا بالحصّة وإثارة رغبتهم في ممارسة الحصّة اللاحقة.
- 2- إصدار أحكام تقويمية سريعة عن مستوى إنجاز الهدف الرئيسي المبرمج.
- 3- تحية الانصراف (بعد أخذ نبض القلب).

مدة المرحلة الختامية:

تتراوح من 10-15د وذلك حسب ظروف المناخية – الأهداف – حالة اللاعبين.

الملاحظة :

- إن المرحلة التحضيرية تتكرر في كل الحصص التدريبية ، و يمكن تغير مدتها حسب ما ذكرناه سابقا .
- إن المرحلة الختامية تتكرر في كل الحصص التدريبية ، و يمكن تغير مدتها حسب ما ذكرناه سابقا .

الأسبوع الأول :

يتكون من ثلاث الحصص

زمن الحصّة من 60د إلى 120د

حجم حمل التدريب الأسبوعي : $360 = 3 * 120$

الشدة الحمل 60% --- 90%

الحصّة التدريبية الأولى :

اليوم الأول من الأسبوع الأول من المرحلة الإعداد العام

زمن 120د

الهدف : تنمية الكفاءة الهوائية

طريقة التدريب : التدريب المتقطع

نوع الحمل : العالي

اختبار الاسترجاع القلبي : جري 1000م

جري مسافة 1000م بشدة 60% - 70% و ذلك بشكل التالي:

(4*5د)* 2 ، حيث الراحة بين تكرار 5د و بين مجموعات 10د

راحة إيجابية تتمثل تمارين التمديد و التنفس

حجم التدريب (1000م*4)*2=8000م ----- 100% الهوائي

الحصة التدريبية الثانية :

اليوم الثالث من الأسبوع الأول من المرحلة الإعداد العام

زمن 90د

الهدف : تنمية الكفاءة الهوائية

طريقة التدريب : التدريب المتقطع

نوع الحمل : تحت القصوى

جري مسافة 1000م بشدة 60%- 70% و ذلك بشكل التالي:

(5*5د)*2 ، حيث الراحة بين تكرار 5د و بين مجموعات 10د

راحة إيجابية تتمثل تمارين التمديد و التنفس

حجم التدريب (1000م*5)*2=10000م ----- 100% الهوائي

الحصة التدريبية الثالثة :

اليوم الخامس من الأسبوع الأول من المرحلة الإعداد العام

زمن 120د

الهدف : تنمية القدرة الهوائية

طريقة التدريب : التدريب المتقطع

نوع الحمل : المتوسط

جري مسافة 1000م بشدة 80%- 90% و ذلك بشكل التالي:

(6*5د)*2 ، حيث الراحة بين تكرار 5د و بين مجموعات 10د

راحة إيجابية تتمثل تمارين التمديد و التنفس

حجم التدريب (1000م*6)*2=12000م ----- 100% الهوائي

الأسبوع الأول من المرحلة الإعداد العام:

توزيع الحمل							نوع الحمل	
درجة الحمل	120	120	60	120	60	120	الراحة	
100								الأقصى
90								
80	●			●				تحت الأقصى
70								
60						●		عالي
50								
40			●					متوسط
30								
20								خفيف
10								
	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الأثنين	الأحد	السبت	الجمعة	أيام الأسبوع

تحليل حمل الأسبوعي

عدد الحصص حمل الأسبوعي : 04

مدة حمل الأسبوعي 480د

مدة حمل الأسبوعي الكلي 840د خلال 7 أيام بمدة 14 سا

شدة متوسطة للحمل الأسبوعي $2.4 = 5/12$ ، و بالتالي شدة حمل = 55% حجم حمل الأسبوعي 80%

الأسبوع الثاني من الإعداد العام:

يتكون من أربعة الحصص

الحصصة التدريبية الرابعة :

اليوم الأول من الأسبوع الثاني من المرحلة الإعداد العام

زمن الحصصة 120د

نوع الحمل : العالي

طريقة التدريب : فترتي منخفض

الهدف : تنمية تحمل السرعة في ظروف اللاهوائية و الهوائية

توضع 10 شواخص على مسافة 20م من خط المرمى في كل جهة الملعب ، حيث يشكل مربع طول ضلعه 60متر . كما يبين الشكل التالي :

تقسيم عدد اللاعبين إلى مجموعتين كلهما داخل المربع.

طريقة الأداء : يتم الأداء في عدة المراحل:

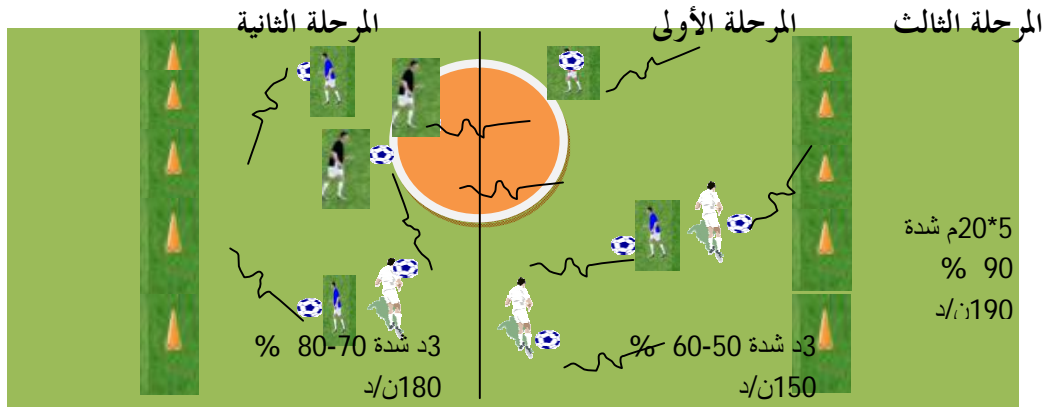
المرحلة الأولى : جري اللاعب بالكرة في كل اتجاه المربع لمدة 3د بشدة 50%-60% نبض القلب 150ن/د

المرحلة الثانية : جري اللاعب بالكرة في كل اتجاه المربع لمدة 2د بشدة 70%-80% نبض القلب 180ن/د

المرحلة الثالثة : يبدأ اللاعب جري بالكرة ويتجه نحو المنطقة المحددة ب 20م و يقف عند الشواخص و يبدأ اللاعب بجري بدون الكرة بسرعة عاليا تكرر 5*20م بشدة 90% نبض القلب 190ن/د فترة راحة بين تكرر لا يقل نبض القلب من 120ن/د.

تكرر ((م1+م2+م3) *5) - 3* راحة إيجابية بين تكرارات 6د و راحة بين مجموعات 15د

كما يبين ذلك الشكل الأول التالي



الحصة التدريبية الخامسة :

اليوم الثالث من الأسبوع الثاني من المرحلة الإعداد العام

زمن 120د

الهدف : القدرة اللاهوائية اللبنية و القدرة الهوائية لتحمل السرعة

طريقة التدريب : التدريب اللع مع جري المتقطع

نوع الحمل : الأقصى

جري مسافة 1000م بشدة 60%-70% و ذلك بشكل التالي:

(4*5د)*2 ، حيث الراحة بين تكرر 5د و بين مجموعات 10د

راحة إيجابية تتمثل تمارين التمديد و التنفس

حجم التدريب (1000م*4)*2=8000م

جري مسافة 200م بشدة 80%- 90% - 180-190ن/د مدة 40 ثا وذلك في شكل التالي
(200*5) حيث الراحة بين تكرار 2د و بين مجموعات 10د

8000م الهوائي

5000م اللاهوائي

13000م حجم التدريب 100%

الحصة التدريبية السادسة :

اليوم الرابع من الأسبوع الثاني من المرحلة الإعداد العام

زمن 120د

الهدف : رفع الكفاءة الهوائية مع القدرة الإسترجاعية للتنمية تحمل السرعة

طريقة التدريب : التدريب الدائري

نوع الحمل : المتوسط

يتكون التدريب الدائري من اربعة المشاغل و كل مشغل يتكون من خمسة التمارين

كل التمارين تكون متشابهة إلا التمارين الأولى من كل مشغل.

عدد اللاعبين في كل مشغل من 3- إلى 4 لاعبين

مدة مشغل 5د راحة أثناء العمل رجوع إلى البداية حيث نبض القلب الراحة يكون 100ن/د

و مدة راحة بين بين مشاغل 7د أداء تمارين تنفس و تمدد العضلات

تكرار حلقة ثلاث مرات و فترة راحة بين دورات 10د التمارين التمديد .

وتتكون حلقة التدريب من :

مشغل الأول: تمارين الحبل - رفع الركبتين بين سلم الرضي - - تمارين البطن - تمارين السرعة -

جري بالكرة - قسيمة صغيرة 20*20م-.

مشغل الثاني تمارين الحبل- جري بين شواخص- الظهر- تمارين السرعة- جري بالكرة- قسيمة

صغيرة 20*20م

مشغل الثالث تمارين الحبل- قفز فوق الحواجز الرجل بالرجل- تمارين البطن- تمارين السرعة-

جري بالكرة- قسيمة صغيرة 20*20م

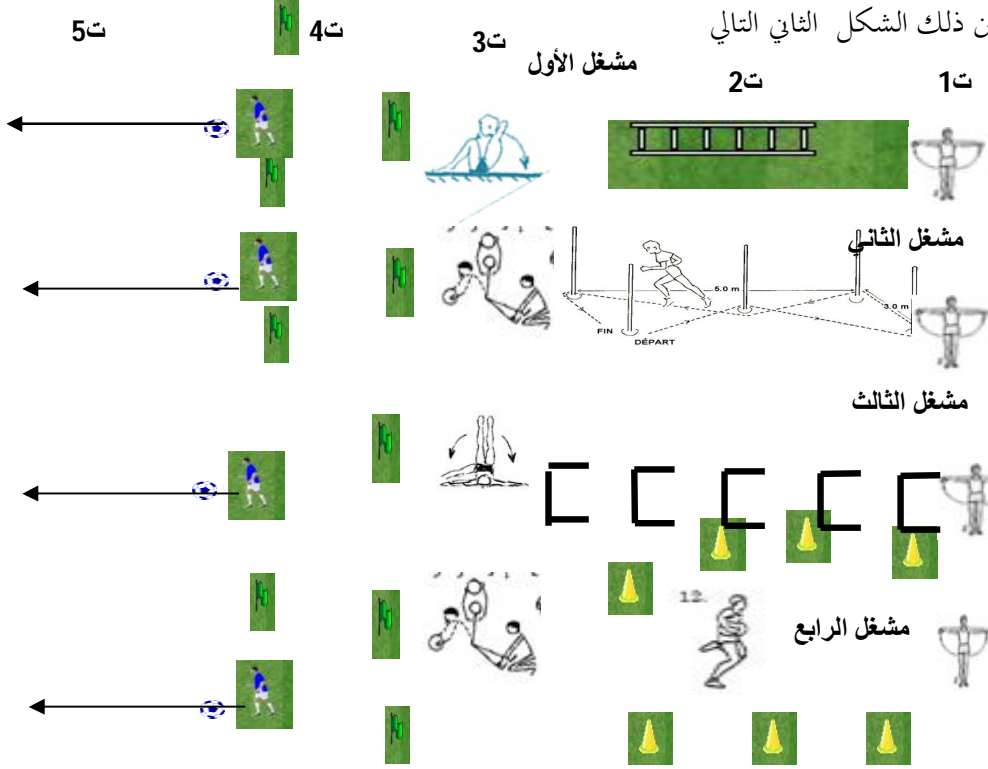
مشغل الرابع تمارين الحبل- حمل كرة الطبية- الظهر- تمارين السرعة- جري بالكرة- قسيمة

صغيرة 20*20م

ت6



شدة التمرين 70% كما يبين ذلك الشكل الثاني التالي



الحصة التدريبية السابعة :

اليوم السادس من الأسبوع الثاني من المرحلة الإعداد العام

زمن 120د

الهدف : القدرة اللاهوائية اللبنية لتحمل السرعة

طريقة التدريب : التدريب اللعبي و السرعة

نوع الحمل : تحت القصوى

تقسيم الملعب إلى أربعة اقسام العرضية، حيث طول الملعب المصغر 30*60م و هذا الأخير يقسم إلى (30*30م) * 2 و

يتم الأداء على نحو التالي :

المرحلة الأولى:

أ- 3 ضد 3

ب- 3 ضد 4

حيث كل 3 دقائق ينتقل لاعب من ب إلى أ وذلك وفق مايلي:

أ- 3 ضد 3 بعد 3د - 4 ضد 3 بعد 3د - 5 ضد 4 بعد 3د - 5 ضد 5 بعد 3د - 6 ضد 5 بعد 3د - 7 ضد 6

ب- 3 ضد 4 بعد 3د - 3 ضد 3 بعد 3د - 3 ضد 2 بعد 3د - 2 ضد 2 بعد 3د - 2 ضد 1 بعد 3د - 1 ضد 1

مدة العمل 21د + فترة راحة 21د تمارين التمديد و التنفس

- المرحلة الثانية جري بشدة 90% لمسافة 30*10 فترة راحة بين تكرار لا يقل نبض القلب عن 140ن/د - راحة الإيجابية لمدة 10د

المرحلة الثالثة نفس المرحلة الأولى المرحلة الرابعة نفس المرحلة الثانية
أنظر إلى الشكل الخامس ليوم الرابع من الأسبوع الثالث من المرحلة الإعداد العام.

الأسبوع الثاني من المرحلة الإعداد العام:

توزيع الحمل							نوع الحمل
درجة الحمل	120	90	120	120	60	120	الراحة
100							
90							
80							
70							
60							
50							
40							
30							
20							
10							
	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	الجمعة

تحليل حمل الأسبوعي

عدد الحصص حمل الأسبوعي : 04

مدة حمل الأسبوعي 480د

مدة حمل الأسبوعي الكلي 840د خلال 7 أيام بمدة 14 سا

شدة متوسطة للحمل الأسبوعي $2.7 = 5/13.5$

و بالتالي شدة حمل = 60% حجم حمل الأسبوعي 80%

الحصة التدريبية الثامنة :

اليوم الأول من الأسبوع الثالث من المرحلة الإعداد العام

زمن 120د

الهدف : تنمية القدرة اللاهوائية اللبينية و الكفاءة الهوائية للتحمل السرعة

طريقة التدريب : التدريب مستمر و السرعة

نوع الحمل : تحت القصوى

تقسيم عدد اللاعبين إلى مجموعتين كل مجموعة في جهة من الملعب على طول خط المرمى ، حيث مجموعة لديها كرات ، و مجموعة أخرى بدون كرات .

طريقة الأداء:

تتجه كل مجموعة نحو المنتصف الملعب ، و في هذا الأخير يتم تمرير كرة إلى مجموعة الأخر ، و هكذا مواصلة جري نحو خط المرمى المعاكسة ، و يتم تكرار عدة مرات و أثناء جري تمارين السرعة. كما يتم توضيح ذلك على الشكل التالي:

جري مسافة 100م*10 بشدة 60% و نبض القلب 170ن/د

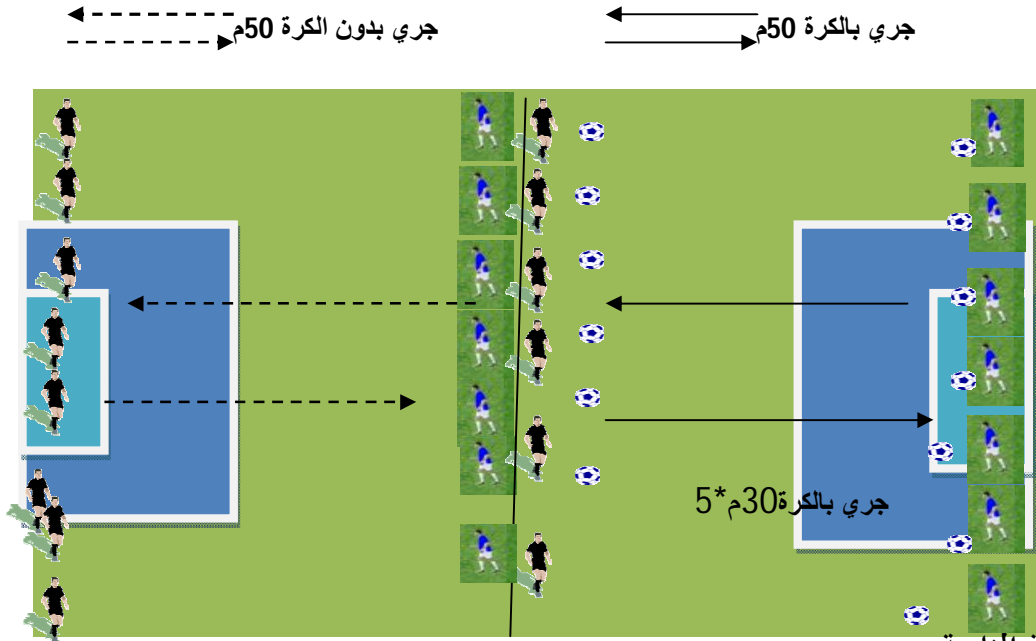
و في كل تكرارين جري مسافة 30م*5 بالكرة بشدة 90% نبض القلب 190ن/د

[[(2*100م) + (5*30م) * 10] 5*راحة بين تكرارات 2د و بين مجموعات 10د تمارين التنفسية و تمديد العضلات

حجم التدريب 10.000م الهوائي و 7.500م اللاهوائي

اللعبة الحر 6 ضد 7 مدة 10د

كما يبين ذلك الشكل الثالث التالي



الحصة التدريبية الثامنة :

اليوم الثالث من الأسبوع الثالث من المرحلة الإعداد العام

زمن 120د

الهدف : تنمية الكفاءة اللاهوائية اللبنة

طريقة التدريب : التدريب متقطع و الهرمي

نوع الحمل : العالي

جري مسافة 1000م بشدة 80%- 90% و ذلك بشكل التالي:

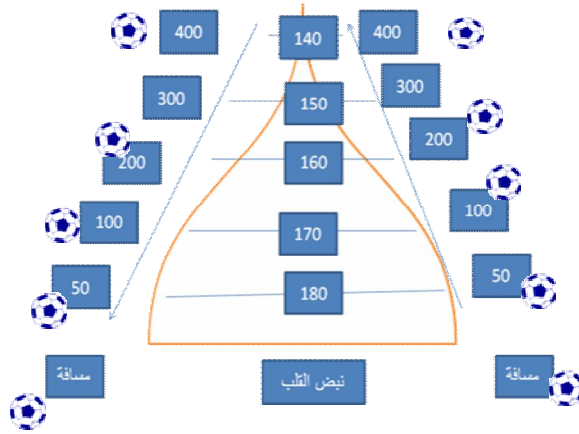
(6*5د) 2* ، حيث الراحة بين تكرار 5د و بين مجموعات 10د

راحة إيجابية تتمثل تمارين التمديد و التنفس

جري تصاعدي و تنازلي على شكل هرم عمل يكون بالكرة

(50م*3 ب 100% + 100م*4 ب 90% + 200م*6 ب 80% + 300م*7 ب 70% + 400م*8 ب 60%) 3*

نبض القلب من 190 ن/د - و أكثر إلى 150 ن/د - راحة بين تكرارات لا يقل نبض عن 140 ن/د و بين مجموعات 20 د
تمارين التنفسية و الإسترخاء
كما يبين ذلك الشكل الرابع التالي



الحصة التدريبية التاسعة:

اليوم الرابع من الأسبوع الثالث من المرحلة الإعداد العام

زمن 90 د

الهدف : تنمية تحمل السرعة و جوانب الخططية مع تثبيت الأداء المهاري

طريقة التدريب : التدريب اللعبي و السرعة

نوع الحمل : العالي

تقسيم الملعب إلى أربعة أقسام العرضية، حيث طول الملعب المصغر 30*60 م و هذا الأخير يقسم إلى (30*30 م) * 2 و يتم الأداء على نحو التالي :

المرحلة الأولى:

أ- 3 ضد 3

ب- 3 ضد 4

حيث كل 3 دقائق ينتقل لاعب من ب إلى أ وذلك وفق مايلي:

أ- 3 ضد 3 بعد 3 د - 4 ضد 3 بعد 4 د - 5 ضد 4 بعد 3 د - 5 ضد 5 بعد 3 د - 6 ضد 5 بعد 3 د -

6 ضد 7

ب- 3 ضد 4 بعد 3 د - 3 ضد 3 بعد 3 د - 3 ضد 2 بعد 3 د - 2 ضد 2 بعد 3 د - 2 ضد 1 بعد 3 د - 1 ضد 1

مدة العمل 21 د + فترة راحة 21 د تمارين التمديد و التنفس

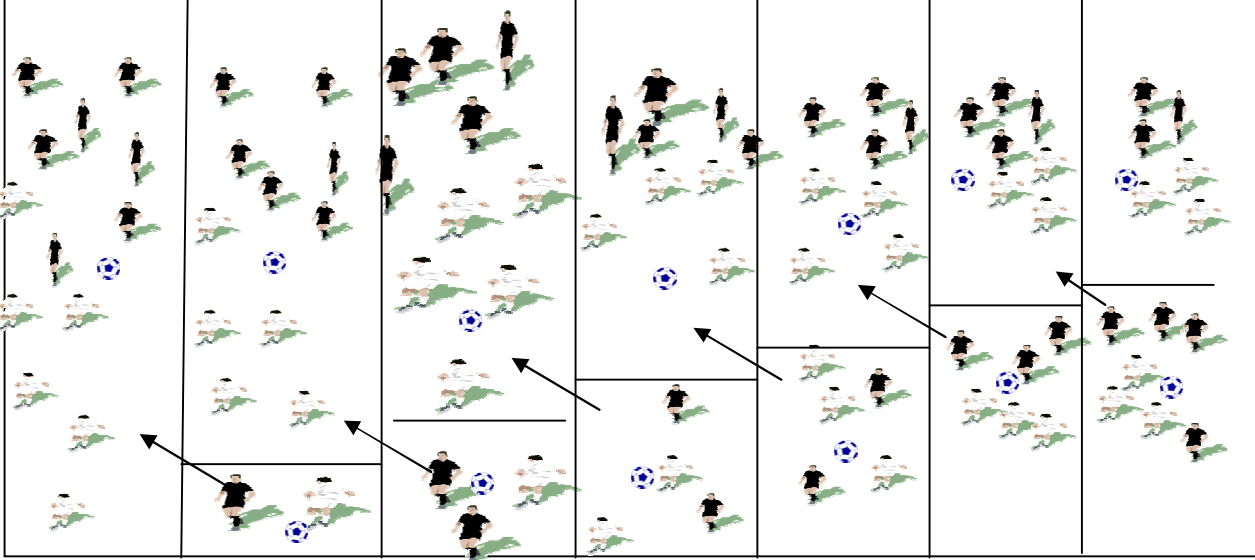
المرحلة الثانية

جري بشدة 90% لمسافة 30*10 م فترة راحة بين تكرار لا يقل نبض القلب عن 140 ن/د

راحة الإيجابية لمدة 10د

المرحلة الثالثة نفس المرحلة الأولى

المرحلة الرابعة نفس المرحلة الثانية كما يبين ذلك الشكل الخامس التالي:



الحصة التدريبية العاشرة :

اليوم السادس من الأسبوع الثالث من المرحلة الإعداد العام.

زمن 120د.

الهدف : تنمية القدرة الهوائية والكفاءة لا هوائية اللبنة لتحمل السرعة.

طريقة التدريب : التدريب الدائري الفتري.

نوع الحمل : تحت القصوى.

يتكون التدريب الدائري من اربعة المشاغل و كل مشغل يتكون من خمسة التمارين

كل التمارين تكون متشابهة إلا التمارين الأولى من كل مشغل.

عدد اللاعبين في كل مشغل من 3- إلى 4 لاعبين.

مدة مشغل 4د راحة أثناء العمل رجوع إلى البداية حيث نبض القلب الراحة يكون من 100ن/د إلى 120ن/د.

و مدة راحة بين بين مشاغل 6د أداء تمارين تنفس و تمدد العضلات

تكرار حلقة ثلاث مرات و فترة راحة بين دورات 10د التمارين التمديد .

وتتكون حلقة التدريب من :

مشغل الأول :

تمارين الحبل - رفع الركبتين بين سلم الرضي - - تمارين البطن - تمارين السرعة - جري بالكرة - قسيمة صغيرة 20*20م.

مشغل الثاني:

تمارين الحبل - جري بين شواخص - الظهر - تمارين السرعة - جري بالكرة - قسيمة صغيرة 20*20م.

مشغل الثالث :

تمارين الحبل - قفز فوق الحواجز الرجل بالرجل - تمارين البطن - تمارين السرعة - جري بالكرة - قسيمة صغيرة 20*20م.

مشغل الرابع :

تمارين الحبل - حمل كرة الطبية - الظهر - تمارين السرعة - جري بالكرة - قسيمة صغيرة 20*20م .

الأسبوع الثالث من المرحلة الإعداد العام

توزيع الحمل								نوع الحمل
مدة	الراحة	120	60	120	90	90	120	درجة الحمل
100								الأقصى
90								تحت الأقصى
80								
70								عالي
60								
50								
40								متوسط
30								خفيف
20								
10								
أيام الأسبوع	الجمعة	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	

تحليل حمل الأسبوعي

عدد الحصص حمل الأسبوعي : 04

مدة حمل الأسبوعي 450د

مدة حمل الأسبوعي الكلي 840د خلال 7 أيام بمدة 14 سا

شدة متوسطة للحمل الأسبوعي $3 = 5/15$

و بالتالي شدة حمل = 65% حجم حمل الأسبوعي 80%

فترة في البرنامج : فترة الإعداد

المرحلة في البرنامج : مرحلة الإعداد الخاص

الأهداف :

6. تنمية التحمل السرعة في ظروف اللاهوائية.
7. رفع كفاءة إستخدام المهارات في ظروف المنافسة
8. تنمية التحمل السرعة في ظروف الهوائية.
9. مراجعة و تثبيت و إضافة و جبات خطوية
10. تطوير السمات الأرادة. و استمرار العمل على رفع روح المعنوية

عدد دورات الأسبوعية : أربعة دورات

فترة الزمنية : من 10/17 --- إلى 2010/11/11

عدد الحصص : 16 حصة = 14 ح + 2م

مدة الحصة : من 60 د إلى 120د

الوسائل : الكرات - الشواخص - الحواجز - كرات الطبية - الحبل

المكان : الغابة - الملعب - الصالة - حجم التدريب 1980د

حصة التدريبية الأولى

اليوم الأول من الأسبوع الرابع من إعداد الخاص

زمن 110د

الهدف : تنمية القدرة الهوائية و الكفاءة لا هوائية اللبنية لتحمل السرعة

طريقة التدريب : التدريب المندمج

نوع الحمل : تحت الأقصى

الإختبار القدرة الإسترجاعية

جري مسافة 1000م

30د يوزع اللاعبون إلى مجموعتان حيث يتم العمل على الشكل التالي:

المجموعة الأولى تمرينات العضلية داخل الصالة بشدة 60ألى 70%

المجموعة الثانية : اللعب مصغر 3 ضد 4 20*40م ثلاث لمسات

10د راحة تمارين الإسترخاء

تبادل بين مجموعتين

المجموعة الثانية تمرينات العضلية داخل الصالة بشدة 60ألى 70%

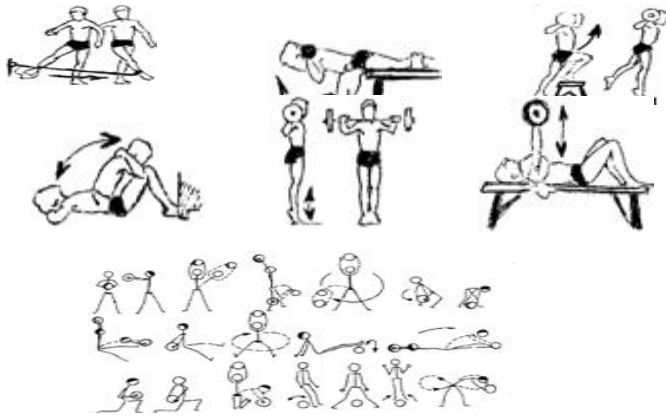
المجموعة الأولى : اللعب مصغر 3 ضد 4 20*40م ثلاث لمسات

10د راحة تمارين الإسترخاء

20د تمرينات مهارية مركبة تنتهي بالتصويب في وجود مدافع إيجابي

30د 10*3 = 6 ضد 7 ثلاث لمسات *2*10د+ 10د اللعب حر

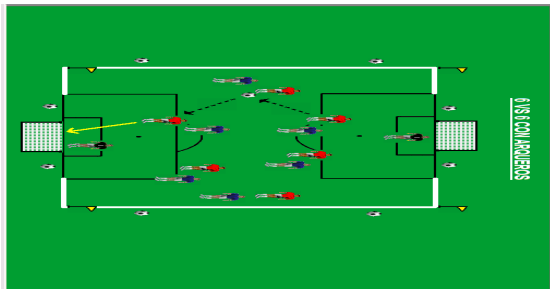
كما يبين ذلك الشكل السادس التالي:



مجموعة الأولى
تمارين العضلية

تمارين الاسترخاء و التمديد

مجموعة الثانية



حصّة التدريبية الثانية:

اليوم الثالث من الأسبوع الرابع من إعداد الخاص.

زمن 110د.

الهدف : تنمية القدرة لاهوائية اللبنية لتحمل السرعة.

طريقة التدريب : التدريب المندمج.

نوع الحمل : الأقصى.

15 د تمارين المهارة المركبة طريقة المفتي في الملعب كامل مقسم طوليا إلى أربعة أقسام ، تمرير و إستلام بين اللاعبين وتنتهي بتصويب بدون قوة ، حيث يتم انتقال من الطول أ إلى ب إلى ج إلى د .

30 د تدريب دائري يتكون من ثلاث محطات

الخطوة الأولى : (جري بالكرة 30م بشدة 90% نبض القلب 190ن/د و رجوع بدون كرة نبض القلب لا يقل عن 140ن/د) *20

5 د راحة إيجابية

الخطوة الثانية : تمارين بدنية مهارة مندوجة على طول مسافة 30م (قفز فوق الحواجز+ جري جانبي اليمين + تمرير الكرة + جري يسار + ضرب كرة و هكذا حتي أخير حاجز ثم يرجع إلى مكانه لا يقل نبض القلب عن 120ن/د شدة بين 80-

90% نبض القلب 180-190 ن/د) *10

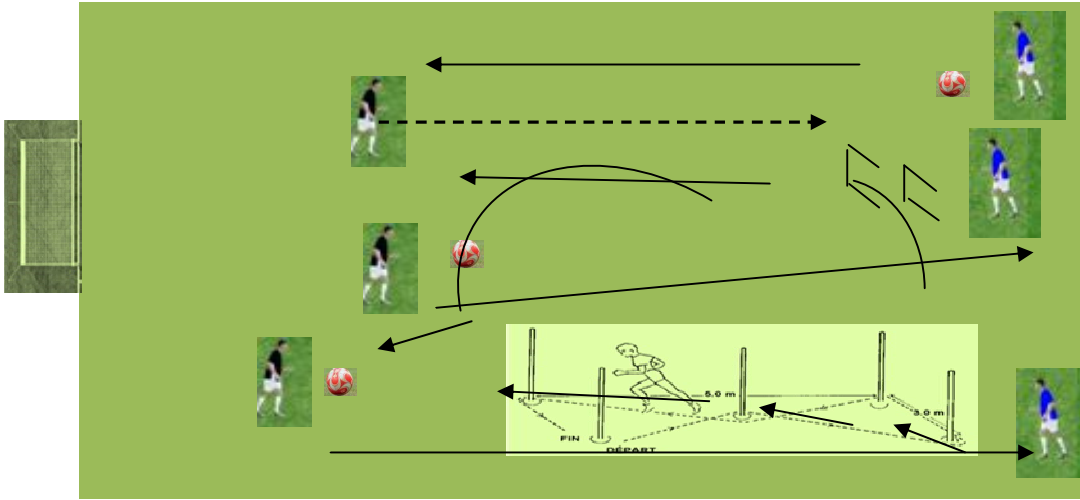
5 د راحة إيجابية

الخطوة الثالثة تمرينات الرشاقة مركبة (20م + 30م + 40م + 50م + 60م) *3

5 د راحة إيجابية

تكرار الدورة خمسة دورات و فترة راحة بين دورات 8د

كما يبين ذلك الشكل السابع التالي:



حصة التدريبية الثالثة

اليوم الرابع من الأسبوع الرابع من إعداد الخاص

زمن 110د

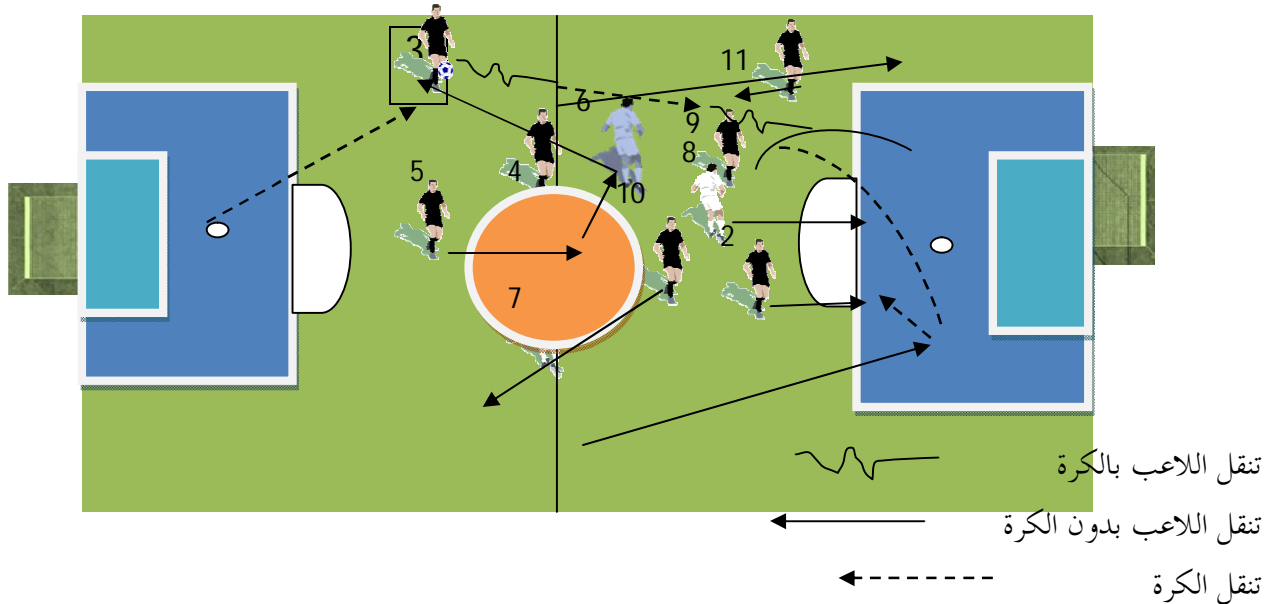
الهدف : خلق فراغ مع تطوير تحمل السرعة حسب مراكز اللعب

طريقة التدريب : التدريب المندمج

نوع الحمل : العالي

1- يقوم حارس المرمى بتمرير الكرة إلى زميله مدافع اليسار رقم ثلاثة

- 2- يقوم اللاعب رقم ثلاثة بالدرجة كرة مسرعا نحو منتصف الملعب
 - 3- يقوم كل من زملائه اللاعب رقم 11 و رقم 9 بالتحرك لمساعدته.
 - 4 يقوم اللاعب رقم 3 بتمريرة الجدارية مع زميله رقم 11
 - 5- يقوم اللاعب رقم 3 بمواصلة جري بدون كرة إلى جهة الخصم
 - 6- يقوم اللاعب رقم 6 بتغطية زميله رقم 3
 - 7- يقوم الزميل اللاعب رقم 7 بالتحرك بسرعة نحو الداخل العمليات لاستقبال الكرة في الفراغ
 - 8- بلمسة والأحدة يقوم اللاعب رقم 7 بإرجاع الكرة إلى زميله اللاعب رقم 2 مسرع إلى الأمام و ثم يقوم بتصويب نحو المرمى.
 - 9- يقوم اللاعب رقم 4 بتغطية زميله رقم 6
 - 10- يقوم اللاعب رقم 10 بتغطية زميله رقم 7
- تنفيذ العمل حسب مراكزهم من جهة اليمين و جهة اليسار
 $(10*80+10*20+10*50+10*30)*4$ راحة بين تكرار انتظار دور و راحة بين مجموعات 7 تمارين التمديد كما
 يبين ذلك الشكل الثامن التالي:



حصة التدريبية الرابعة

اليوم السادس من الأسبوع الرابع من إعداد الخاص

زمن 110د

الهدف : تطوير تحمل السرعة في ظروف لا هوائية مع تحسين التحمل الأداء

طريقة التدريب : التدريب دائري المندمج

نوع الحمل : الأقصى

يتكون التدريب الدائري من اربعة المشاغل و كل مشغل يتكون من خمسة التمارين

كل التمارين تكون متشابهة إلا التمارين الأولى من كل مشغل.

عدد اللاعبين في كل مشغل من 3- إلى 4 لاعبين

مدة مشغل 3د راحة أثناء العمل رجوع إلى البداية حيث نبض القلب الراحة يكون 100ن/د

و مدة راحة بين بين مشاغل 6د أداء تمارين تنفس و تمدد العضلات

تكرار حلقة ثلاث مرات و فترة راحة بين دورات 10د التمارين التمديد .

وتتكون حلقة التدريب من :

مشغل الأول: تمارين الحبل - رفع الركبتين بين سلم الرضي - - تمارين البطن - تمارين السرعة - جري بالكرة مع التصويب.

مشغل الثاني: تمارين الحبل - جري بين شواخص - الظهر - تمارين السرعة - جري بالكرة مع التصويب

مشغل الثالث: تمارين الحبل - قفز فوق الحواجز الرجل بالرجل - تمارين البطن - تمارين السرعة - جري بالكرة مع التصويب

مشغل الرابع: تمارين الحبل - حمل كرة الطيبة - الظهر - تمارين السرعة - جري بالكرة مع التصويب

شدة التمرين 90% و نبض القلب 190ن/د أنظر إلى الشكل الثاني السابق

الأسبوع الرابع من المرحلة الإعداد الخاص

توزيع الحمل							نوع الحمل	
درجة الحمل	120		120	120		120	90	مدة
100								الأقصى
90	●			●				تحت
80								الأقصى
70						●		عالي
60								متوسط
50								خفيف
40								
30								
20								
10								
	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	الجمعة	أيام الأسبوع

تحليل حمل الأسبوعي

عدد الحصص حمل الأسبوعي : 04

مدة حمل الأسبوعي 480د

مدة حمل الأسبوعي الكلي 840د خلال 7 أيام بمدة 14 سا

شدة متوسطة للحمل الأسبوعي $3.4 = 5/17$

و بالتالي درجة حمل = 70% حجم حمل الأسبوعي 75%

حصة التدريبية الخامسة:

اليوم الأول من الأسبوع الخامس من إعداد الخاص.

زمن 110د

الهدف : تطوير تحمل السرعة وجانب التكتيكي في ظروف تحمل اللبني

طريقة التدريب : التدريب المندمج

نوع الحمل : الأقصى

تقسيم الملعب إلى أربعة اقسام العرضية، حيث طول الملعب المصغر 30*60م و هذا الأخير يقسم إلى (30*30م) * 2 و

يتم الأداء على نحو التالي :

المرحلة الأولى:

أ- 3 ضد 3

ب- 3 ضد 4

حيث كل 3 دقائق ينتقل ل لاعب من ب إلى أ وذلك وفق مايلي:

أ- 3 ضد 3 بعد 3د - 4 ضد 3 بعد 3د - 5 ضد 4 بعد 3د - 5 ضد 5 بعد 3د - 6 ضد 5 بعد 3د -

6 ضد 7

ب- 3 ضد 4 بعد 3د - 3 ضد 3 بعد 3د - 3 ضد 2 بعد 3د - 2 ضد 2 بعد 3د - 2 ضد 1 بعد 3د - 1 ضد 1

مدة العمل 21د + فترة راحة 21د تمارين التمديد و التنفس

المرحلة الثانية

جري بشدة 90% لمسافة 30م* 10 فترة راحة بين تكرار لا يقل نبض القلب عن 140ن/د

راحة الإيجابية لمدة 10د

المرحلة الثالثة : نفس المرحلة الأولى

المرحلة الرابعة : نفس المرحلة الثانية أنظر إلى الشكل الخامس السابق

حصة التدريبية السادسة:

اليوم الثالث من الأسبوع الخامس من إعداد الخاص

زمن 110د

الهدف : تطوير تحمل السرعة مع تحسين الأداء المهاري

طريقة التدريب : التدريب المندمج

نوع الحمل : الأقصى

15د تمارين المهارة المركبة بطريقة المفتي في الملعب كامل مقسم طوليا إلى أربعة أقسام ، تمرير و إستلام بين اللاعبين وتنتهي بتصويب بدون قوة ، حيث يتم انتقال من الطول أ إلى ب إلى ج إلى د .

يوزع اللاعبين إلى ثلاث مجموعات

مجموعة الأولى استخدام طريقة المثلث

حيث يقوم اللاعب بجري بسرعة على طول المثلث ذهاب و إياب مع ضرب الكرة

يوجد خمسة مثلثات ومسافة بينهما 10م حيث يجري اللعب مسافة 50م بشدة 90% و نبض القلب 190ن/د تكرار)

50*10*10 فترة و راحة بين تكرار هي مدة إنتظار اللاعب و راحة بين مجموعات 5د راحة إيجابية

مجموعة الثانية تمارين البطن و الظهر

1/2 البطن+ 2/1 الظهر *10(+20+30+40+50+60+70+80+90)*2 راحة بين مجموعتين 7د تمديد العضلات

البطن و الظهر

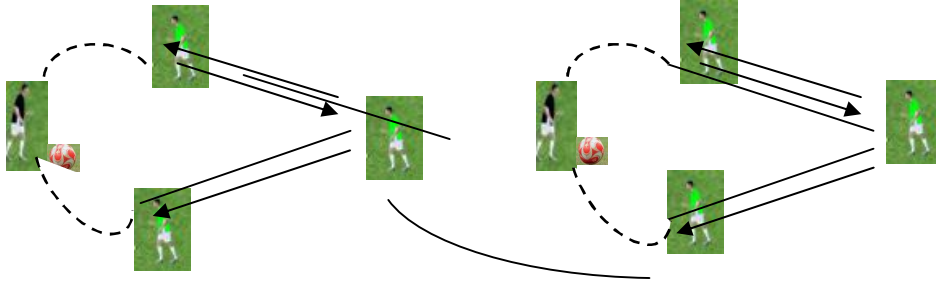
مجموعة الثالثة تمارين الذرعان و الجذع رمي كرة الطيبة + رمي كرة القدم بالذرعان لأبعد مسافة ممكن

مدة العمل 2د*10*5 راحة بين تكرارات 1د و بين مجموعات 10د مع تمارين التمديد

20د اللعب الحر في الملعب المصغر 60*40م

كما يبين ذلك الشكل التاسع التالي

مجموعة الأولى



مجموعة الثانية



مجموعة الثالثة



حصّة التدريبية السابعة

اليوم الرابع من الأسبوع الخامس من إعداد الخاص

زمن 90د

الهدف : تطوير تحمل السرعة في ظروف الهوائية

طريقة التدريب : التدريب المتقطع

نوع الحمل : المتوسط

جري مسافة 1000م بشدة 60%- 70% و ذلك بشكل التالي:

(4*5د)*2 ، حيث الراحة بين تكرار 5د و بين مجموعات 10د

راحة إيجابية تتمثل تمارين التمديد و التنفس

حجم التدريب (1000م*4)*2=8000م ----- 100% الهوائي

حصّة التدريبية الثامنة:

اليوم السادس من الأسبوع الخامس من إعداد الخاص:

زمن 110د

الهدف : خلق فراغ مع تطوير تحمل السرعة حسب مراكز اللعب

طريقة التدريب : التدريب المندمج

نوع الحمل : الأقصى

1-يقوم حارس المرمى بتمرير الكرة إلى زميله مدافع اليسار رقم ثلاثة

2-يقوم اللاعب رقم ثلاثة بالدرجة كرة مسرعا نحو منتصف الملعب

3-يقوم كل من زملائه اللاعب رقم 11 و رقم 9 بالتحرك لمساعدته.

4يقوم اللاعب رقم 3 بتمريرة الجدارية مع زميله رقم 11

5-يقوم اللاعب رقم 3 بمواصلة جري بدون كرة إلى جهة الخصم

6-يقوم اللاعب رقم 6 بتغطية زميله رقم 3

7-يقوم الزميل اللاعب رقم 7 بالتحرك بسرعة نحو الداخل العمليات لاستقبال الكرة الرسلة في الفراغ

8-بلمسة والأحدة يقوم اللاعب رقم 7 بإرجاع الكرة إلى زميله اللاعب رقم 2 مسرع إلى الأمام و ثم يقوم بتصويب نحو

المرمى.

9- يقوم اللاعب رقم 4 بتغطية زميله رقم 6

10- يقوم اللاعب رقم 10 بتغطية زميله رقم 7

تنفيذ العمل حسب مراكزهم من جهة اليمين و جهة اليسار

$8*(10*30+10*50+10*20+10*80)$ راحة بين تكرار انتظار دور و راحة بين مجموعات 7 تمارين التمديد

كما يبين ذلك الشكل العاشر التالي:

الأسبوع الخامس من المرحلة الإعداد الخاص:

توزيع الحمل								نوع الحمل
درجة الحمل	120		120	90		90	90	مدة
100								الأقصى
90	●			●	●			
80								تحت الأقصى
70								
60								عالي
50			●					
40								متوسط
30								
20								خفيف
10								
	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	الجمعة	أيام الأسبوع

تحليل حمل الأسبوعي

عدد الحصص حمل الأسبوعي : 04

مدة حمل الأسبوعي 420د

مدة حمل الأسبوعي الكلي 840د خلال 7 أيام بمدة 14 سا

شدة متوسطة للحمل الأسبوعي $3.6 = 5/18$ و بالتالي درجة حمل = 75% حجم حمل الأسبوعي 70%

حصة التدريبية التاسعة

اليوم الأول من الأسبوع السادس من إعداد الخاص

زمن 110د

الهدف : تقويم مستوى اللاعبين من ناحية البدنية (تحميل السرعة)

طريقة التدريب : التدريب المقابلة مع تمارين السرعة المتنوعة

نوع الحمل : الأقصى

تقسيم مدة المقابلة إلى أربعة الأشواط كل شوط مدته 25د راحة بين كل شوط 5د
حيث تجري مقابلة بين العينة التجريبية و العينة الضابطة

حصة التدريبية العاشرة

اليوم الثالث من الأسبوع السادس من إعداد الخاص

زمن 90د

الهدف : تنمية تحمل السرعة مع قدرة التحمل الأداء

طريقة التدريب : التدريب التكراري

نوع الحمل : المتوسط

يتم تنفيذ العمل إلى عدة المراحل

م 1 5د*3 جري بالكرة بشدة 70% راحة بين تكرارات 3د تمديد .

م 2 3د*2 جري بالكرة بشدة 75% راحة بين تكرارات 2د تمديد.

م 3 2د*1 جري بالكرة بشدة 80% راحة بين تكرارات 2د تمديد.

م 4 1د*1 جري بالكرة بشدة 85% راحة بين تكرارات 3د تمديد.

م 5 40ثا*2 جري بالكرة بشدة 90% راحة بين تكرارات 2د تمديد.

م 6 30ثا*3 جري بالكرة بشدة 95% راحة بين تكرارات 2د تمديد.

م 7 20ثا*5 جري بالكرة بشدة 95% راحة بين تكرارات 2د تمديد.

م 7 10ثا*7 جري بالكرة بشدة 95% راحة بين تكرارات 2د تمديد

راحة بين المراحل 5د تمديد العضلات للأطراف السفلية

اللعب المصغر 3ضد3-4ضد3 مدة 5د*3 مساحة 30*30م ثلاث لمسات

5د راحة إيجابية

اللعب المصغر 6ضد5 10د اللعب الحر مساحة 60*50م

حصة التدريبية الأحد عشر

اليوم الرابع من الأسبوع السادس من إعداد الخاص

زمن 110د

الهدف : خلق فراغ مع تطوير تحمل السرعة حسب مراكز اللعب

طريقة التدريب : التدريب المندمج

نوع الحمل : العالي

- 1- يقوم حارس المرمى بتمرير الكرة إلى زميله مدافع اليسار رقم ثلاثة
- 2- يقوم اللاعب رقم ثلاثة بالدرجة كرة مسرعا نحو منتصف الملعب
- 3- يقوم كل من زملائه اللاعب رقم 11 و رقم 9 بالتحرك لمساعدته.
- 4- يقوم اللاعب رقم 3 بتمريرة الجدارية مع زميله رقم 11
- 5- يقوم اللاعب رقم 3 بمواصلة جري بدون كرة إلى جهة الخصم
- 6- يقوم اللاعب رقم 6 بتغطية زميله رقم 3
- 7- يقوم الزميل اللاعب رقم 7 بالتحرك بسرعة نحو الداخل العمليات لاستقبال الكرة الرسلة في الفراغ
- 8- بلمسة والأحدة يقوم اللاعب رقم 7 بإرجاع الكرة إلى زميله اللاعب رقم 2 مسرع إلى الأمام و ثم يقوم بتصويب نحو المرمى.

9- يقوم اللاعب رقم 4 بتغطية زميله رقم 6

10- يقوم اللاعب رقم 10 بتغطية زميله رقم 7

- تنفيذ العمل حسب مراكزهم من جهة اليمين و جهة اليسار
(10*80+10*20+10*50+10*30)*10 راحة بين تكرار انتظار دور و راحة بين مجموعات 7د تمارين التمديد .

حصة التدريبية أثنى عشرة

اليوم السادس من الأسبوع السادس من إعداد الخاص

زمن 110د

الهدف : تطوير تحمل السرعة و التصويب

طريقة التدريب : التدريب دائري المندمج

نوع الحمل : العالي

يتكون التدريب الدائري من اربعة المشاغل و كل مشغل يتكون من خمسة التمارين

كل التمارين تكون متشابهة إلا التمارين الأولى من كل مشغل.

عدد اللاعبين في كل مشغل من 3- إلى 4 لاعبين

مدة مشغل 2د و 30ثا راحة أثناء العمل رجوع إلى البداية حيث نبض القلب الراحة يكون 120ن/د

و مدة راحة بين بين مشاغل 6د أداء تمارين تنفس و تمديد العضلات

تكرار حلقة ثلاث مرات و فترة راحة بين دورات 10د التمارين التمديد .

وتتكون حلقة التدريب من :

مشغل الأول : تمارين الجبل - رفع الركبتين بين سلم الرضي - - تمارين البطن - تمارين السرعة - جري بالكرة مع التصويب.

مشغل الثاني تمارين الجبل - جري بين شواخص - الظهر - تمارين السرعة - جري بالكرة مع التصويب

مشغل الثالث تمارين الحبل - قفز فوق الحواجز الرجل بالرجل - تمارين البطن - تمارين السرعة - جري بالكرة مع التصويب

مشغل الرابع تمارين الحبل - حمل كرة الطيبة - الظهر - تمارين السرعة - جري بالكرة مع التصويب

شدة التمرين 90% و نبض القلب 190 ن/د أنظر إلى الشكل الثاني السابق

حصة التدريبية ثلاث عشر

اليوم الأول من الأسبوع السابع من إعداد الخاص

زمن 110 د

الهدف : تقويم مستوى اللاعبين من ناحية البدنية (تحمل السرعة)

طريقة التدريب : المقابلة التدريبية

نوع الحمل : الأقصى

تقسيم مدة المقابلة إلى ثلاث الأشواط كل شوط مدته 30 د راحة بين كل شوط 5 د

حيث تجري مقابلة بين العينة التجريبية و وفاق مزگران

الحصة التدريبية رابعة عشر :

اليوم الثالث من الأسبوع السابع من المرحلة الإعداد الخاص

زمن 120 د

الهدف : تحسين التحمل لسرعة و جوانب الخطئية

طريقة التدريب : التدريب مستمر و السرعة

نوع الحمل : العالي

تقسيم عدد اللاعبين إلى مجموعتين كل مجموعة في جهة من الملعب على طول خط المرمى ، حيث مجموعة لديها كرات ، و

مجموعة أخرى بدون كرات .

طريقة الأداء:

تتجه كل مجموعة نحو المنتصف الملعب ، و في هذا الأخير يتم تمرير كرة إلى مجموعة الآخر ، و هكذا مواصلة جري نحو خط

الرمى المعاكسة ، ويتم تكرار عدة مرات و أثناء جري تمارين السرعة. كما يتم توضيح ذلك على الشكل التالي:

جري مسافة 100م*10 بشدة 60% و نبض القلب 170 ن/د

و في كل تكرارين جري مسافة 30م*5 بالكرة بشدة 90% نبض القلب 190 ن/د

[[(100م*2) + (30م*5)] * 10] راحة بين تكرارات 2 د و بين مجموعات 10 د تمارين التنفسية و تمديد العضلات

اللعب الحر 6 ضد 7 مدة 10 د

أنظر إلى الشكل الثالث السابق

الحصة التدريبية خامسة عشر :

اليوم الرابع من الأسبوع السابع من المرحلة الإعداد الخاص

زمن 120د

الهدف : تحسين الهجوم مع تحمل السرعة

طريقة التدريب : التدريب المدمج

نوع الحمل : الأقصى

تقسم عدد اللاعبين إلى مجموعتين ، حيث تكون مجموعة الأولى في منتصف الثاني من الملعب على بعد 30م من خط المنتصف ، وأما مجموعة الثانية تكون على بعد من خط المنتصف 10م .

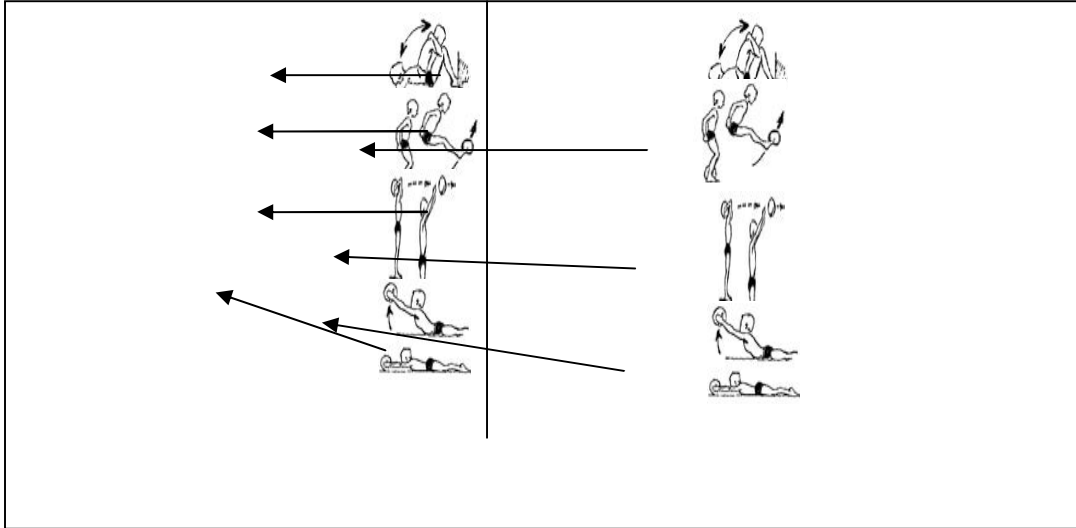
طريقة الأداء: في بداية تقومان مجموعتان بمجموعة من تمارين العضلية المختلفة ، وعند سماع الإشارة تقوم مجموعة الأولى جري مسافة 30م نحو المنطقة الدفاع ، و في نفس الوقت تقوم مجموعة الثانية بالهجوم من خط المنتصف الملعب جري مسافة 30م نحو منطقة الدفاع ، حيث مجموعة الأولى تدافع و مجموعة الثانية تهاجم. و مستمر هذا العمل على شكل سلاسل من تكرارات و تكون على نحو التالي:

[30ثا تمارين البطن + جري 30م) + (30ثا الظهر + جري 30م) + (30ثا الرجلين + جري 30م) + (30ثا الذراعان + جري 30م)] * 10 * 5

شدة 90% ونبض القلب 190ن/د و راحة بين تكرارات لا يقل نبض القلب عن 120ن/د.

راحة بين مجموعات 10د تمارين التنفسي و تمارين التمديد.

كما يبين ذلك الشكل إثني عشر التالي



الملاحظة : عمل الهجومى يكون متنوع مرة على اليمين و مرة على اليسار و مرة يكون من الوسط

وفي حالة هجوم لا ينتهي العمل إلا في خروج كرة أو تهديف.

اللعبة الحر في الملعب المصغر 40*40م لمدة 2*10.

الحصة التدريبية سادس عشر :

اليوم السادس من الأسبوع السابع من المرحلة الإعداد الخاص

الهدف : تحسين الهجوم مع تحمل السرعة

طريقة التدريب : التدريب المندمج

نوع الحمل : الأقصى

توزيع اللاعبين إلى ثلاث مجموعات حيث 1 مج تقف يسار المرمى مسافة 20م مج 2 اليمين المرمى مسافة 20م مج 3 تقف في وسط المرمى

- 1-يقوم بهذا التمرين ثلاث لاعبين مع كرة واحدة
 - 2-كرة عند اللاعب رقم 3 الذي يمررها إلى رقم 2 الذي يحتل بحري منطقة الوسط
 - 3-يستدير اللاعب رقم 2و يقوم بتحويل الكرة عالية أمام إلى اللاعب رقم 4 المنطلق إلى جهة اليمين.
 - 4-يقوم اللاعب رقم 4 بتمرير الكرة إلى اللاعب رقم 3 الذي يحتل منطقة الوسط
 - 5- يستدير اللاعب رقم 3 و يقوم بتحويل الكرة عالية أمام إلى اللاعب رقم 2 الذي أحتل منطقة خارج اليسار
 - 6-يقوم اللاعب رقم 2 بالدرجة و الإقتراب من خط مرم الخصم ثم تحويل الكرة إلى اللاعب رقم 4
 - 7-يقوم اللاعب رقم 4 تمرير الكرة بالرأسه للخلف إلى اللاعب رقم 3 ويقوم هذا الأخير بالتصويب نحو المرمى.
- تكرار 80*10*5 بشدة 80%

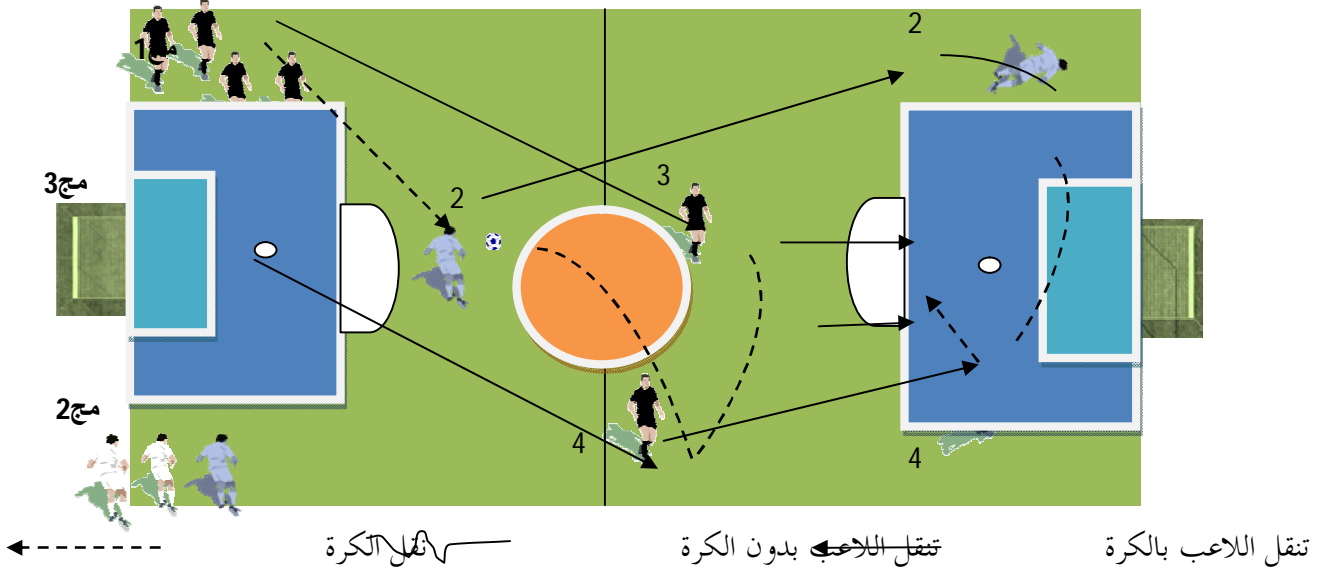
راحة بين تكرارات تكمن عند إنتهاء التصويب حت العودة إلى المكان الأول

راحة بين مجموعات 3د راحة إيجابية

اللعب المصغر 6ضد 7 لمدة 10*2

الملاحظة : مع التقدم التكرارات يمكن إضافة المدافع

كما يبين ذلك الشكل ثلاث عشر التالي



الأسبوع السابع من المرحلة الإعداد الخاصة:

توزيع الحمل							نوع الحمل	
درجة الحمل	120	90	120	120		90	مدة	
100							الأقصى	
90	●		●	●		●		
80							تحت الأقصى	
70								
60							عالي	
50		●						
40							متوسط	
30								
20							خفيف	
10								
	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	الجمعة	أيام الأسبوع

تحليل حمل الأسبوعي

عدد الحصص حمل الأسبوعي : 05

مدة حمل الأسبوعي 540د

مدة حمل الأسبوعي الكلي 840د خلال 7 أيام بمدة 14 سا

شدة متوسطة للحمل الأسبوعي $4.4 = 5/22$

و بالتالي درجة حمل = 85% حجم حمل الأسبوعي 70%

فترة في البرنامج : فترة الإعداد

المرحلة في البرنامج : مرحلة الإعداد المباريات

الأهداف :

- تنمية التحمل السرعة في ظروف اللاهوائية.
- رفع كفاءة استخدام المهارات في ظروف المنافسة
- مراجعة و تثبيت و إضافة و حبات خطئية
- تطوير السمات الأرادة. و استمرار العمل على رفع روح المعنوية

عدد دورات الأسبوعية : ثلاث دورات

فترة الزمنية : من 11/13 --- إلى 2010/12/02

عدد الحصص : 12 حصة = 9 حصص التدريبية + 3 مقابلات

مدة الحصة : من 60 د إلى 120 د

الوسائل : الكرات - الشواخص - الحواجز - كرات الطبية - الحبل

المكان : الغابة - الملعب - الصالة

حجم التدريب 1620 د

حصة التدريبية الأولى

اليوم الأول من الأسبوع الثامن من إعداد المباريات

زمن 110 د

الهدف : تقويم مستوى اللاعبين من ناحية البدنية (تحمل السرعة)

طريقة التدريب : التدريب المقابلة

نوع الحمل : الأقصى

تقسيم مدة المقابلة إلى الشوتين كل شوط مدته 45 د راحة بين كل شوط 10 د

حيث تجري مقابلة بين العينة التجريبية و فريق جمعية وهران

الحصة التدريبية الثانية :

اليوم الثالث من الأسبوع الثامن من المرحلة الإعداد المباريات

زمن 120 د

الهدف : رفع من مستوى تحمل السرعة و جوانب تكتيكية في ظروف وجود حامض اللبني

طريقة التدريب : التدريب المندمج

نوع الحمل : الأقصى

الإختبار القدرة الإسترجاعية

جري 1000 م

تقسيم الملعب إلى أربعة اقسام العرضية، حيث طول الملعب المصغر 30*60 م و هذا الأخير يقسم إلى (30*30 م)

*2 و يتم الأداء على نحو التالي :

المرحلة الأولى:

أ-3 ضد3

ب-3 ضد4

حيث كل 3 دقائق ينتقل لاعب من ب إلى أ وذلك وفق مايلي:

أ-3 ضد3 بعد3د- 4 ضد3 بعد3د 4 ضد4- بعد 3د -5 ضد5- بعد 3د -6 ضد5- بعد 3د - 7 ضد6

ب-3 ضد4 بعد 3د -3 ضد3- بعد 3د -2 ضد2- بعد 3د -2 ضد1- بعد 3د -1 ضد1

مدة العمل 21د + فترة راحة 21د تمارين التمديد و التنفس

المرحلة الثانية

جري بشدة 90% لمسافة 30م*10 فترة راحة بين تكرار لا يقل نبض القلب عن 140ن/د

راحة الإيجابية لمدة 10د

المرحلة الثالثة نفس المرحلة الأولى

المرحلة الرابعة نفس المرحلة الثانية أنظر إلى الشكل الخامس السابق .

الحصة التدريبية الثالثة :

اليوم الرابعة من الأسبوع الثامن من المرحلة الإعداد المباريات

زمن 120د

الغرض:- تنمية تحمل السرعة، التمرير المباشر الاستلام والتمرير، الاستلام والجري بالكرة والتمرير.

طريقة التدريب : التدريب المندمج

نوع الحمل : تحت الأقصى

■ يقوم اللاعب (أ) المستحوذ على الكرة بالجري بها بسرعة عالية ثم تمريرها أرضية للزميل (ب) والعودة لنفس مكانه بالجري

المتوسط إلى اللاعب (ج) لتمرير الكرة إليه الممررة منه وهكذا، ثم يتم التبديل بين اللاعبين.

■ يمكن أداء الاستلام والتمرير ، والاستلام والجري والتمرير مع التحكم في زيادة أو قلة المسافة البينية (من 20 – 30 م).

- ويمكن للمدرب التدرج بالتمرير من خلال:-

* التمرير المباشر بباطن أو وجه القدم.

* تحديد الجزء المستخدم من القدم في التمرير.

* الاستلام أو السيطرة بقدم والتمرير المتنوع بالقدم الأخرى.

* الاستلام والسيطرة على الكرة بقدم والجري بالقدم الأخرى.

* تكرار التمرير 10 تكرارات لكل لاعب بشدة عالية (90%) ولعدد 6 مجموعات ويمكن إضافة خصم في المراحل

المتقدمة من التدريب كوسيلة ضغط على اللاعب المؤدي للتمرير.

راحة إيجابية بين تكرارات لا يقل نبض القلب عن 120ن/د

راحة بين مجموعات 5د

اللعب المصغر و تمارين السرعة

حيث 6ضد7 في 60*40م و اللعب يكون حر بشدة تتراوح بين 60-80%

لمدة 5*5د و عند دقيقة 4 جري مسافة 30م*5 و هكذا يتكرر العمل و راحة بين أشواط اللعبة 5د وراحة بين تكرار

جري 30م لا يقل نبض القلب عن 140ن/د

الحصة التدريبية الرابعة :

اليوم السادس من الأسبوع الثامن من المرحلة الإعداد المباريات

زمن 120د

الغرض:- تنمية تحمل السرعة، مع التصويب.

طريقة التدريب : التدريب دائري المندمج

نوع الحمل : الأقصى

يتكون التدريب الدائري من اربعة المشاغل و كل مشغل يتكون من خمسة التمارين

كل التمارين تكون متشابهة إلا التمارين الأولى من كل مشغل.

عدد اللاعبين في كل مشغل من 3- إلى 4 لاعبين

مدة مشغل 2دو30ثا راحة أثناء العمل رجوع إلى البداية حيث نبض القلب الراحة يكون 120ن/د

و مدة راحة بين بين مشاغل 6د أداء تمارين تنفس و تمدد العضلات

تكرار حلقة ثلاث مرات و فترة راحة بين دورات 10د التمارين التمديد .

وتتكون حلقة التدريب من :

مشغل الأول : تمارين الحبل - رفع الركبتين بين سلم الرضي - - تمارين البطن - تمارين السرعة - جري بالكرة مع

التصويب.

مشغل الثاني تمارين الحبل - جري بين شواخص - الظهر - تمارين السرعة - جري بالكرة مع التصويب

مشغل الثالث تمارين الحبل - قفز فوق الحواجز الرجل بالرجل - تمارين البطن - تمارين السرعة - جري بالكرة مع التصويب

مشغل الرابع تمارين الحبل - حمل كرة الطبية - الظهر - تمارين السرعة - جري بالكرة مع التصويب

شدة التمرين 90% و نبض القلب 190ن/د أنظر إلى الشكل الثاني السابق.

الأسبوع الثامن من المرحلة الإعداد المباريات:

توزيع الحمل							نوع الحمل	
درجة الحمل	120	90	120	120	120	90	مدة	
100	●			●		●	الأقصى	
90								
80							تحت الأقصى	
70		●						
60							عالي	
50								
40							متوسط	
30								
20							خفيف	
10								
	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	الجمعة	أيام الأسبوع

تحليل حمل الأسبوعي

عدد الحصص حمل الأسبوعي : 05

مدة حمل الأسبوعي 540د

مدة حمل الأسبوعي الكلي 840د خلال 7 أيام بمدة 14 سا

شدة متوسطة للحمل الأسبوعي $4.6 = 5/23$

و بالتالي درجة حمل = 90% حجم حمل الأسبوعي 60%

حصة التدريبية الخامسة

اليوم الأول من الأسبوع التاسع من إعداد المباريات

زمن 110د

الهدف : تقويم مستوى اللاعبين من ناحية البدنية (تحميل السرعة)

طريقة التدريب : المقابلة ودية

نوع الحمل : الأقصى

تقسيم مدة المقابلة إلى الشوطين كل شوط مدته 45د راحة بين كل شوط 10د

حيث تجري مقابلة بين العينة التجريبية و فريق سريع غليزان

الحصة التدريبية السادسة :

اليوم الثالث من الأسبوع التاسع من المرحلة الإعداد المباريات

زمن 90د

الهدف : تنمية القدرة الهوائية

طريقة التدريب : التدريب المتقطع

نوع الحمل : العالي

جري مسافة 1000م بشدة 80%- 90% و ذلك بشكل التالي:

(6*5د)*2 ، حيث الراحة بين تكرار 5د و بين مجموعات 10د

راحة إيجابية تتمثل تمارين التمديد و التنفس

حجم التدريب (1000م*6)*2= 12000م ----- 100% الهوائي

الحصة التدريبية السابعة :

اليوم الرابع من الأسبوع التاسع من المرحلة الإعداد المباريات

زمن 110د

الهدف : تطوير تحمل السرعة و جانب خططي في ظروف وجود حامض اللبني

طريقة التدريب : التدريب دائري المندمج

نوع الحمل : تحت القصوى

يتكون التدريب الدائري من اربعة المشاغل و كل مشغل يتكون من خمسة التمارين

كل التمارين تكون متشابهة إلا التمارين الأولى من كل مشغل.

عدد اللاعبين في كل مشغل من 3- إلى 4 لاعبين

مدة مشغل 2د و15ثا راحة أثناء العمل رجوع إلى البداية حيث نبض القلب الراحة يكون 140ن/د

و مدة راحة بين بين مشاغل 6د أداء تمارين تنفس و تمديد العضلات

تكرار حلقة ثلاث مرات و فترة راحة بين دورات 10د التمارين التمديد .

وتتكون حلقة التدريب من :

مشغل الأول: تمارين الحبل - رفع الركبتين بين سلم الرضي - - تمارين البطن - تمارين السرعة - جري بالكرة مع التصويب.

مشغل الثاني: تمارين الحبل - جري بين شواخص - الظهر - تمارين السرعة - جري بالكرة مع التصويب

مشغل الثالث: تمارين الحبل - قفز فوق الحواجز الرجل بالرجل - تمارين البطن - تمارين السرعة - جري بالكرة مع التصويب

مشغل الرابع: تمارين الحبل - حمل كرة الطبية - الظهر - تمارين السرعة - جري بالكرة مع التصويب

شدة التمرين 90% و نبض القلب 190ن/د

أنظر إلى الشكل الثاني السابق

الحصة التدريبية الثامن :

اليوم السادس من الأسبوع التاسع من المرحلة الإعداد المباريات

زمن 110د

الهدف : خلق فراغ مع تطوير تحمل السرعة حسب مراكز اللعب

طريقة التدريب : التدريب المندمج

نوع الحمل : الأقصى

تقسيم عدد اللاعبين إلى مجموعتين ، حيث يكونان على خط منتصف الملعب من جهة اليمين مسافة بينهما 15-20م ،
مجموعة الأولى تكون قرب خط التماس ، ومجموعة الثانية على جهة مقابلة ولديها كرات .

طريقة الأداء:

ت1: يتطلب من لاعب المجموعة الثانية بجري بالكرة ، و يله لاعب من مجموعة الأولى و يحدث تقاطع بينهما على مسافة 25م ويمرر كرة لاعب مج2 إلى لاعب مج1 وهذا الأخير بعد جري بكرة مسافة 20م بعد 25م بدون كرة نحو مرمى يمرر كرة إلى لاعب مج2 بعد جري 25م بدون كرة ، حيث تمرر كرة أمامه وعند دوران نحو جهة المرمى. وهذا الأخير يقوم بتوزيع كرة إلى لاعب مج1 لتنتهي بتصويب وهكذا يتم عمل بنفس المنوال مع الآخرين. حيث مسافة المقطوعة تكون على نحو التالي:

مج1 25م بدون كرة + 20م بكرة + 15م بدون كرة

مج2 25م بكرة + 30م بدون كرة

تكرار العمل 10مرات بشدة 90% راحة بين تكرارات حسب انتظار لاعب دوره.

ت2 : نفس التمرين السابق مع إضافة المدافع الوسط

تكرار العمل 10مرات بشدة 90% راحة بين تكرارات حسب انتظار لاعب دوره

ت3 : نفس التمرين السابق مع إضافة المهاجم في منطقة الدفاع

تكرار العمل 10مرات بشدة 90% راحة بين تكرارات حسب انتظار لاعب دوره

ت4 : نفس التمرين السابق مع إضافة المدافع الثاني

تكرار العمل 10 مرات بشدة 90% راحة بين تكرارات حسب انتظار لاعب دوره
ت5 : نفس التمرين السابق مع إضافة المهاجم الثاني في منطقة الدفاع

تكرار العمل 10مرات بشدة 90% راحة بين تكرارات حسب انتظار لاعب دوره
ت6 : نفس التمرين السابق مع إضافة المدافع الثالث

تكرار العمل 10مرات بشدة 90% راحة بين تكرارات حسب انتظار لاعب دوره
ت7 : نفس التمرين السابق مع إضافة مجموعة الثالثة على خط المنتصف الملعب

تكرار العمل 10مرات بشدة 90% راحة بين تكرارات حسب انتظار لاعب دوره
ت8 : نفس التمرين السابق مع إضافة لاعب موزع يكون بين المهاجمين و المدافعين

تكرار العمل 10مرات بشدة 90% راحة بين تكرارات حسب انتظار لاعب دوره
الملاحظة : العمل يكون من ناحية اليمين و اليسار

اللعبة الحر 60*60م مدة 10*2 المدافعين ضد المهاجمين حيث المهاجمون يقوم بالتصوين نحوى المرمى و أما المدافعين يحاولون إخراج كرة و تسجيل في الأحدى مرمى ثلاث على خط المنتصف الملعب.

الأسبوع التاسع من المرحلة الإعداد للمباريات

توزيع الحمل							نوع الحمل	
درجة الحمل	120	120	90	120	120	90	مدة	
100	●	●		●		●	الأقصى	
90								
80			●				تحت الأقصى	
70								
60							عالي	
50								
40							متوسط	
30								
20							خفيف	
10								
	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	الجمعة	أيام

								الأسبوع
--	--	--	--	--	--	--	--	---------

تحليل حمل الأسبوعي

عدد الحصص حمل الأسبوعي : 05

مدة حمل الأسبوعي 540د

مدة حمل الأسبوعي الكلي 840د خلال 7 أيام بمدة 14 سا

شدة متوسطة للحمل الأسبوعي $4.8 = 5/24$

و بالتالي درجة حمل = 95% حجم حمل الأسبوعي 60%

حصة التدريبية التاسعة

اليوم الأول من الأسبوع العاشر من إعداد المباريات

زمن 110د

الهدف : تقويم مستوى اللاعبين من ناحية البدنية (تحمل السرعة)

طريقة التدريب : التدريب المقابلة

نوع الحمل : الأقصى

تقسيم مدة المقابلة إلى الشوطين كل شوطين مدته 45د راحة بين كل شوطين 10د

حيث تجري مقابلة بين العينة التجريبية و فريق محمدية

الحصة التدريبية عاشر :

اليوم الثالث من الأسبوع العاشر من المرحلة الإعداد المباريات

زمن 120د

الهدف : تنمية تحمل السرعة و الأداء المهاري المركب

طريقة التدريب : التدريب مستمر و السرعة

نوع الحمل : الأقصى

تقسيم عدد اللاعبين إلى مجموعتين كل مجموعة في جهة من الملعب على طول خط المرمى ، حيث مجموعة لديها كرات ، و مجموعة أخرى بدون كرات .

طريقة الأداء:

تتجه كل مجموعة نحو المنتصف الملعب ، و في هذا الأخير يتم تمرير كرة إلى مجموعة الآخر ، و هكذا مواصلة جري نحو خط المرمى المعاكسة ، ويتم تكرار عدة مرات و أثناء جري تمارين السرعة. كما يتم توضيح ذلك على الشكل التالي:

جري مسافة 100م*10 بشدة 60% و نبض القلب 170ن/د

و في كل تكرارين جري مسافة 30م*5 بالكرة بشدة 90% نبض القلب 190ن/د

10* [10*((5*30) + (2*100))] راحة بين تكرارات 2 د و بين مجموعات 10 د تمارين التنفسية و تمديد العضلات

اللعب الحر 6 ضد 7 مدة 10 د

أنظر إلى الشكل رقم 3

حصة التدريبية الأحد عشر

اليوم الرابع من الأسبوع العاشر من إعداد المباريات

زمن 110 د

الهدف : تنمية تحمل السرعة و الأداء المهاري المركب

طريقة التدريب : التدريب المندمج

نوع الحمل : العالي

15 د تمارين مهارية المركبة طريقة المفتي في الملعب كامل مقسم طوليا إلى أربعة أقسام ، تمرير و إستلام بين اللاعبين وتنتهي بتصويب بدون قوة ، حيث يتم انتقال من الطول أ إلى ب إلى ج إلى د .

30 د تدريب دائري يتكون من ثلاث محطات

الخطوة الأولى : (جري بالكرة 30 م بشدة 90% نبض القلب 190 ن/د و رجوع بدون كرة نبض القلب لا يقل عن 140 ن/د)
20*

5 د راحة إيجابية

الخطوة الثانية : تمارين بدنية مهارية مندمجة على طول مسافة 30 م (قفز فوق الحواجز + جري جانبي اليمين + تمرير الكرة + جري يسار + ضرب كرة و هكذا حتي أخير حاجز ثم يرجع إلى مكانه لا يقل نبض القلب عن 120 ن/د شدة بين 80-90% نبض

القلب 180-190 ن/د) 10*

5 د راحة إيجابية

الخطوة الثالثة تمارين الرشاقة مركبة (20 م + 30 م + 40 م + 50 م + 60 م) 3*

5 د راحة إيجابية، تكرار الدورة خمسة دورات و فترة راحة بين دورات 8 د

الأسبوع العاشر من المرحلة الإعداد المباريات

توزيع الحمل							نوع الحمل
درجة الحمل	120	90	120	120	120	90	مدة
100	●	●			●	●	الأقصى
90							تحت
80			●				الأقصى
70							عالي
60							متوسط
50							خفيف
40						●	
30							
20							

10								
	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	الجمعة	أيام الأسبوع

تحليل حمل الأسبوعي:

عدد الحصص حمل الأسبوعي : 05

مدة حمل الأسبوعي 540د

مدة حمل الأسبوعي الكلي 840د خلال 7 أيام بمدة 14 سا

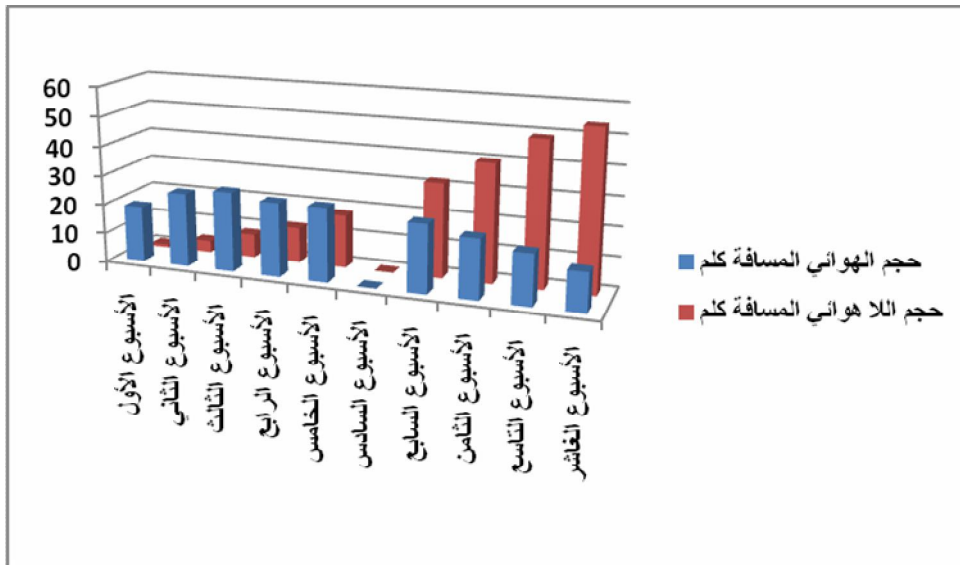
شدة متوسطة للحمل الأسبوعي $4.4 = 5/22$

و بالتالي درجة حمل = 90% ، حجم حمل الأسبوعي 60%.

جدول (46) يبين النسبة المسافة المقطوعة لتدريب الهوائي و اللا هوائي لتنمية تحمل السرعة خلال مراحل الإعداد.

حجم اللا هوائي		حجم الهوائي		المسافة الكلية المقطوعة		حجم التدريب مراحل الإعداد	
النسبة	المسافة كلم	النسبة	المسافة كلم	النسبة	المسافة كلم	الأسابيع	
5%	1	95%	19	100%	20	الأسبوع الأول	الإعداد العام
13%	4	87%	25	100%	29	الأسبوع الثاني	
23%	8	77%	27	100%	35	الأسبوع الثالث	
33%	12	67%	25	100%	37	الأسبوع الرابع	الإعداد الخاص
42%	18	58%	25	100%	43	الأسبوع الخامس	
50%	24.5	50%	24.5	100%	49	الأسبوع السادس	
58%	32	42%	23	100%	55	الأسبوع السابع	الإعداد المباريات
66%	40	34%	20	100%	60	الأسبوع الثامن	
74%	49	26%	17	100%	66	الأسبوع التاسع	
81%	54	19%	13	100%	67	الأسبوع العاشر	المجموع
52.60	242.5	47.40	218.5	100%	461	عشر الأسابيع	

الشكل (36) يبين المسافة المقطوعة لتدريب الهوائي و اللا هوائي لتنمية تحمل السرعة خلال مراحل



جدول (47) التسلسلات الإسترجاعية للقلب بعد قطع مسافة 1000 م مرحلة الإعداد العام

الرقم	عند الوصول	30'	1'	1'30"	2'	2'30"	3'	3'30"	4'	4'30"	5'
01	168	156	152	144	126	132	124	120	104	96	92
02	158	144	136	128	120	120	112	104	96	88	84
03	160	152	144	136	124	116	108	100	92	92	88
04	132	128	124	120	120	116	112	112	108	104	104
05	148	142	136	128	124	124	120	116	116	112	112
06	156	152	148	136	128	116	108	100	96	88	80
07	172	168	160	152	144	136	132	124	120	120	116
08	128	124	120	120	116	112	108	108	104	100	96
09	36	132	128	120	116	116	104	100	92	88	88
10	160	152	144	136	136	128	120	120	108	100	92
11	168	156	148	140	132	124	120	112	100	96	84
12	152	148	144	136	136	128	128	124	120	120	120
13	148	140	136	128	124	124	116	112	108	104	100
×	152.53	145.73	140.26	132.26	127.2	122.4	116	112.6	105.33	100.8	97.06

جدول (48) التسلسلات الإسترجاعية للقلب بعد قطع مسافة 1000 م مرحلة الإعداد الخاص

الرقم	عند الوصول	30'	1'	1'30"	2'	2'30"	3'	3'30"	4'	4'30"	5'
01	128	112	124	116	108	104	96	92	88	84	76
02	136	136	128	120	112	108	100	96	80	72	68
03	128	116	104	96	92	88	96	84	84	80	80
04	148	124	112	108	104	96	96	80	100	92	92
05	144	128	120	114	108	104	96	88	88	84	84
06	160	152	140	128	120	116	104	96	84	76	72
07	168	152	136	132	120	116	112	104	96	88	84
08	124	120	126	126	112	108	100	96	88	84	80
09	168	160	156	144	136	124	112	104	92	88	88
10	156	132	116	108	104	100	92	92	88	84	84
11	160	128	124	120	120	112	104	108	104	104	104
12	172	164	156	152	148	144	124	120	104	96	96
13	160	156	144	132	128	120	120	112	104	100	96
×	152.26	138.53	130.3	122.8	117.33	111.46	105.06	98.66	93.6	87.2	84.26

جدول (49) التسلسلات الإسترجاعية للقلب بعد قطع مسافة 1000 م مرحلة الإعداد المباريات

الرقم	عند الوصول	30'	1'	1'30"	2'	2'30"	3'	3'30"	4'	4'30"	5'
01	156	136	120	114	108	96	92	88	80	76	72
02	160	140	128	120	92	100	96	88	84	72	68
03	172	164	156	144	132	120	104	96	88	88	76
04	164	148	132	120	112	108	100	104	96	84	72
05	168	156	144	124	112	100	96	88	76	72	68
06	156	144	140	132	124	116	104	96	86	80	72
07	168	152	148	128	120	116	108	96	86	80	68
08	176	168	156	144	132	124	120	108	92	80	72
08	168	156	144	136	128	116	108	96	84	76	64
10	172	164	152	148	136	128	120	108	96	88	80
11	168	152	148	132	124	116	104	96	84	76	68
12	176	160	156	144	132	128	116	100	92	84	76
13	188	168	152	140	128	120	108	104	92	80	68
×	168,61	154,46	144,30	132,76	121,53	114,46	105,84	87,53	87,53	80	71,07

رملحق الثالث

- النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات القبلية و البعدية لعينتي البحث.
- النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبار تحمل السرعة القبلية البعدية لعينتي البحث.
- النتائج الاختبار كوبر بدلالة **VO2MAX** عن طريق (Logiciel).

جدول رقم (50) يوضح نتائج الاختبارات القبلية لعينة التجريبية

تحمل السرعة	الجهاز الهوائي		الجهاز اللاهوائي لبني		الجهاز اللاهوائي لبني			الإختبارات					
	الكفاءة		القدرة	الكفاءة	القدرة	الكفاءة		القدرة	عمر التدريب	الوزن	الطول	العمر	الوحدة
5 x30	Vo2 ^{max} = 10,39x0,022	Cooper (12) كوبر	½ كوبر (6)	م800	م300	سر100 سر40	م100	م40					
ثا	مل/د كغ	م	م	ثا	ثا	—	ثا	ثا	سنة	كغ	سم	سنة	رقم
5.03	39	2250	1120	147.56	47.06	0.94	13.6	5.28	4	68	175	18	1
4.78	44.59	2500	1170	128.45	44.63	0.96	13.12	5.07	4	69	171	18	2
4.73	41.24	2350	1240	128.10	43.32	0.89	13.86	4.94	3	70	170	18	3
4.57	38.11	2210	1270	140.50	45.19	0.93	14.09	5.33	3	64	172	18	4
4.64	32.74	1970	1090	133.10	50.20	0.98	13.65	5.55	4	73	168	18	5
4.89	45.6	2545	1010	126.98	42.50	0.93	13.15	4.90	4	65	170	18	6
4.78	37.21	2170	1080	142.81	45.00	0.91	14.15	5.18	3	67	175	18	7
4.86	35.87	2110	1180	140.08	43.46	0.89	13.13	4.72	4	75	178	18	8
4.98	34.53	2050	1140	129.36	41.76	0.91	12.75	4.69	3	78	172	18	9
4.69	33.41	2000	1180	137.56	45.06	0.96	13.12	5.20	4	65	170	18	10
4.49	30.96	1890	1200	151.00	45.46	0.94	15	5.69	4	70	168	18	11
4.87	40.12	2300	1240	130.20	44.20	0.97	14.1	5.95	4	76	180	18	12
4.93	33.19	1990	1160	131.86	44.98	0.94	13.1	5.25	4	71	176	18	13

جدول رقم (51) يوضح نتائج الاختبارات القبلية لعينة الضابط

تحمل السرعة	الجهاز الهوائي		الجهاز اللاهوائي لبني		الجهاز اللاهوائي لالبني			الإختبارات					
	الكفاءة		القدرة	الكفاءة	القدرة	الكفاءة		القدرة	عمر التدريب	الوزن	الطول	العمر	الوحدة رقم
5 × 30	Vo2 ^{max} = 10,39×0,022	Cooper (12) كوبر	½ كوبر (6)	800م	300م	سر100 سر40	100م	40م	سنة	كغ	سم	سنة	
ثا	مل/د كغ	م	م	ثا	ثا	—	ثا	ثا	سنة	كغ	سم	سنة	
5.07	39.9	2290	1140	142.55	48.06	0.901	14.10	5.30	3	67	168	18	1
4.75	32.74	1970	1150	128.45	45.63	0.96	13.20	5.10	4	70	175	18	2
4.82	42.24	2395	1080	129.20	43.32	0.89	13.86	4.94	4	72	170	18	3
4.63	38.11	2210	1270	140.50	45.19	0.92	14.20	5.33	3	64	172	18	4
4.76	44.59	2500	1090	136.10	49.20	0.96	14.10	5.60	3	73	177	18	5
4.67	33.41	2000	1010	140.98	43.50	0.82	13.50	4.90	4	65	172	18	6
4.81	37.21	2170	1070	142.81	45.00	0.87	14.30	5.00	4	70	175	18	7
4.83	35.87	2110	1160	142.08	43.70	0.89	13.13	4.72	4	75	178	18	8
4.92	33.17	1989	1120	129.36	41.76	0.92	12.75	4.70	3	78	170	18	9
4.74	34.76	2060	1180	137.70	47.06	0.94	13.55	5.30	3	65	176	18	10
4.68	30.96	1890	1190	151.10	45.46	0.93	15.00	5.70	4	72	168	18	11
4.91	40.12	2300	1250	140.20	48.20	1.07	13.70	5.95	4	76	175	18	12
4.83	45.6	2545	1150	135.86	46.98	0.94	13.85	5.30	4	73	170	18	13

جدول رقم(52) يوضح نتائج الاختبارات البعدية لعينة التجريبية

تحمل السرعة	الجهاز الهوائي			الجهاز اللاهوائي لبني		الجهاز اللاهوائي لالبي			الاختبارات				
	الكفاءة		القدرة	الكفاءة	القدرة	الكفاءة		القدرة	عمر التدريب	الوزن	الطول	العمر	الوحدة رقم
5 × 30	Vo2 ^{max} = ×0,022 10,39	Cooper (12) كوبر	1/2 كوبر (6)	800م	300م	سر100 سر40	100م	40م	سنة	كغ	سم	سنة	
ثا	مل/د كغ	م	م	ثا	ثا	————	ثا	ثا	سنة	كغ	سم	سنة	
4.05	66.94	3500	1660	118.76	41.01	0.98	13.55	5	4	65	175	18	1
4.25	69.18	3600	1650	116.48	39.17	0.99	12.9	4.89	4	68	171	18	2
3.90	61.13	3240	1590	120.16	41.66	0.98	13.43	5.1	3	70	170	18	3
3.77	56.88	3050	1620	127.15	43.57	0.99	13.66	5.23	3	64	172	18	4
4.18	46.82	2600	1570	114.43	38,18	0.97	13.05	4.85	4	73	168	18	5
4.25	66.72	3490	1590	126.96	42.38	0.98	13.5	5.08	4	63	170	18	6
3.95	65.82	3450	1680	127.13	42.77	0.98	13.4	4.71	3	67	175	18	7
4.13	62.02	3280	1600	118.11	38.20	9.99	12.98	4.66	4	75	178	18	8
3.98	49.06	2700	1690	121.66	40.66	0.97	12.28	5.06	3	78	172	18	9
4.25	48.61	2680	1570	128.06	42.79	0.99	13.28	5.55	4	65	170	18	10
4.23	53.31	2890	1680	120.12	41.74	0.97	13.63	5.35	4	70	168	18	11
4.40	66.72	3490	1690	125.33	42.11	0.99	14.05	5.09	4	76	180	18	12
4.70	65.82	3450	1600	122.88	41.18	0.98	13.05	5.1	4	71	176	18	13

جدول رقم (53) يوضح نتائج الاختبارات البعيدة لعينة الضابطة

تحمّل السرعة	الجهاز الهوائي			الجهاز اللاهوائي لبني		الجهاز اللاهوائي لالبي			الاختبارات				
	الكفاءة		القدرة	الكفاءة	القدرة	الكفاءة		القدرة	عمر التدريب	الوزن	الطول	العمر	الوحدة
5 × 30	Vo2 ^{max} = 10,39×0,022	Cooper (12) كوبر	1/2 كوبر (6)	800م	300م	سر100 سر40	100م	40م					
ثا	مل/د كغ	م	م	ثا	ثا	—	ثا	ثا	سنة	كغ	سم	سنة	رقم
4.94	61.8	2450	1560	142.15	48.00	0.93	14.00	5.05	3	68	168	18	1
4.75	58	3100	1350	128.39	45.10	0.96	13.05	5.00	4	72	175	18	2
4.57	45.6	2545	1510	129.03	43.00	0.891	13.76	4.93	4	71	170	18	3
4.80	61.98	3278	1520	140.40	45.15	0.93	14.10	5.23	3	62	172	18	4
4.44	46.82	2600	1370	136.00	49.05	0.99	14.10	5.45	3	73	177	18	5
4.83	69.18	3600	1490	140.15	43.15	0.90	13.60	4.50	4	68	172	18	6
4.78	61.13	3240	1470	142.75	44.80	0.87	14.25	4.96	4	70	175	18	7
4.78	64.26	3380	1500	142.00	43.55	0.89	13.10	4.71	4	75	178	18	8
4.74	51.29	2800	1690	129.30	41.70	0.92	12.70	4.70	3	75	170	18	9
4.64	48.61	2680	1570	137.55	47.00	0.91	13.55	5.10	3	65	176	18	10
4.77	53.31	2890	1480	151.30	45.35	0.95	14.80	5.55	4	72	168	18	11
4.75	51.07	2790	1690	140.04	48.10	0.87	13.66	5.85	4	74	175	18	12
4.69	49.95	2740	1500	135.77	46.96	0.95	13.80	5.20	4	71	176	18	13

جدول رقم (54) يبين النتائج اختبار قبلي لتحمل السرعة لعينة البحث.

تحمل السرعة 30م x 5 (ثا)													الإختبار
العينة الضابطة						العينة التجريبية						الرقم العينة	
5/مج	5-م 30	4-م 30	3-م 30	2-م 30	1- م 30	الرقم	5/مج	5-م 30	4-م 30	3-م 30	2-م 30		1- م 30
5.07	5.50	5.20	4.90	4.85	4.90	1	5.03	5.50	5.10	4.90	4.88	4.80	1
4.75	5.15	4.90	4.70	4.60	4.40	2	4.78	5.05	4.90	4.80	4.66	4.50	2
4.82	5.20	5.00	4.84	4.45	4.60	3	4.73	5.20	4.90	4.74	4.45	4.40	3
4.63	5.00	5.10	4.35	4.40	4.30	4	4.57	5.00	4.90	4.35	4.30	4.33	4
4.76	5.20	5.10	4.60	4.70	4.20	5	4.64	5.30	5.10	4.60	4.10	4.10	5
4.67	5.10	4.90	4.50	4.15	4.70	6	4.89	5.10	4.90	4.80	4.75	4.90	6
4.81	5.20	5.00	4.70	4.30	4.80	7	4.78	5.20	5.05	4.80	4.26	4.60	7
4.83	5.10	5.20	4.90	4.20	4.75	8	4.86	5.40	5.30	4.90	4.00	4.72	8
4.92	5.30	5.10	4.90	4.80	4.50	9	4.98	5.50	5.40	4.90	4.80	4.30	9
4.74	5.00	4.90	4.80	4.40	4.60	10	4.69	5.00	4.90	4.60	4.26	4.70	10
4.68	5.10	4.95	4.60	4.00	4.75	11	4.49	4.05	4.95	4.80	4.00	4.69	11
4.91	5.20	4.90	4.80	4.70	4.90	12	4.87	5.20	4.70	4.80	4.73	4.95	12
4.83	5.50	5.10	4.90	4.26	4.40	13	4.93	5.50	5.50	4.90	4.26	4.50	13

جدول رقم (55) يبين النتائج اختبار البعدي لتحمل السرعة لعينة البحث.

تحمل السرعة 30م x 5 (ثا)												الإختبار
العينة الضابطة						العينة التجريبية						الرقم العينة
5/مج	5-م 30	4-م 30	3-م 30	2-م 30	1- م 30	5/مج	5-م 30	4-م 30	3-م 30	2-م 30	1- م 30	
4.94	5.30	5.10	4.80	4.66	4.85	4.25	4.60	3.90	4.20	4.26	4.28	1
4.75	5.00	4.90	4.90	4.60	4.35	3.90	4.05	3.60	3.80	4.00	4.07	2
4.57	5.10	5.00	4.60	4.18	4.40	3.77	3.80	3.69	3.74	3.70	3.94	3
4.80	5.10	5.10	4.90	4.70	4.20	4.18	4.05	3.90	4.35	4.30	4.33	4
4.44	5.00	4.50	4.40	4.20	4.10	3.84	4.05	3.70	3.90	4.00	3.55	5
4.83	5.10	4.90	4.90	4.75	4.50	3.81	3.75	3.90	3.74	3.75	3.90	6
4.78	5.10	5.20	4.70	4.20	4.70	4.13	4.10	3.90	4.20	4.26	4.18	7
4.78	4.90	4.90	4.80	4.60	4.70	3.87	4.05	3.70	3.90	4.00	3.72	8
4.74	5.00	4.80	4.90	4.80	4.20	3.74	3.80	3.69	3.74	3.80	3.69	9
4.64	4.90	4.80	4.60	4.40	4.50	4.23	4.60	3.90	4.20	4.26	4.20	10
4.77	5.20	5.05	4.70	4.30	4.60	3.91	4.05	3.60	3.80	4.00	4.10	11
4.75	4.80	4.90	4.60	4.75	4.70	3.76	3.70	3.69	3.74	3.73	3.95	12
4.69	5.00	5.05	4.90	4.30	4.20	4.09	4.60	3.90	4.20	4.26	3.50	13

Evaluation des qualités d'endurance

~> Test de Cooper (course sur piste)

Protocole

Courir au mieux des possibilités pendant 12 minutes. Relever la distance en l'arrondissant aux 50 mètres supérieurs, par exemple pour 2815 mètres, noter 2850.

Une piste d'athlétisme est conseillée car la mesure de la distance parcourue en est grandement facilitée.

limite de validité des données	Distance entre 1200m et 4750m.
Calcul VMA	Age <input type="text" value="25"/> ans <input type="checkbox"/> Homme <input type="checkbox"/> Femme Distance parcourue en 12mn de course <input type="text" value="2400"/> m VMA : <input type="text" value="16"/> Km/h soit <input type="text"/> m/s
Indice de VO2max	<input type="text" value="0"/> ml/mn/Kg <input type="text"/>

▲ Certains, par rapport au temps qui peut être maintenu à VMA (6 à 10 mn), diront que le test de Cooper sort des limites de celle-ci. Effectivement, la vitesse atteinte lors du Cooper est inférieure à la VMA de 2% environ ;o).


Test de demi - cooper (course sur piste)

Protocole

Courir au mieux des possibilités pendant 6 minutes. Relever la distance en l'arrondissant aux 10 mètres supérieurs, par exemple pour 1565 mètres, noter 1570.

Une piste d'athlétisme est conseillée car la mesure de la distance parcourue en est grandement facilitée.

limite de validité des données	Distance supérieure à 1000m
Calcul VMA	Haut du formulaire
	Distance parcourue en 6mn de course <input type="text" value="1200"/> m
	VMA : <input type="text"/> Km/h soit <input type="text"/> m/s
	Bas du formulaire
Indice de VO2max	Haut du formulaire
	<input type="text" value="0"/> ml/mn/Kg
	Bas du formulaire

 Ce test permet non seulement de calculer immédiatement la VMA en divisant la distance parcourue par 100, mais aussi de rester à VMA sur toute la durée de de course.

<http://www.e-s-c.fr/tests-et-evaluations.htm#TestsEnd> : 2010

المحقق الرابع

السوثائق الإدارية.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة البحث العلمي و البحث العالي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -
معهد التربية البدنية و الرياضية
نيابة مديرية الدراسات ما بعد التدرج
رقم/ق. / 2010

مستغانم: 21 / 09 / 2010

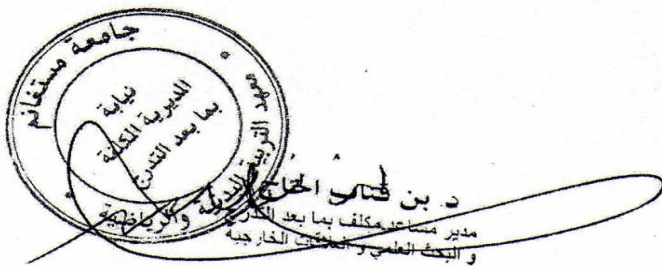
إلى السيد(ة) / رئيس النادي ترحي مستغانم
فرع كرة القدم

الموضوع : طلب تسهيل مهمة

أتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب رجيا منكم تسهيل
مهمة الطالب الباحث: فغلول السنوسي ماجستير تدريب الرياضي وهذا
قصد إجراء الاختبارات الخاصة برسالة التخرج لنيل شهادة الماجستير.
وعليه نرجو من سيادتكم تسهيل مهمة الطالب.

تقبلوا منا فائق الشكر والتقدير.

المدير المساعد



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة الشبيبة والرياضة

مديرية الشبيبة والرياضة عين البنيان

المعهد الوطني لتكوين العالي في

العلوم و التكنولوجيا لرياضة

يشهد السيد مدير المعهد تكوين إطارات والتربص عين البنيان.

بأن السيد: فغول سنوسي.

المولود بتاريخ 15 / 12 / 1970 ببوقيرات.

والساكن : بوقيرات.

الجنسية : جزائرية.

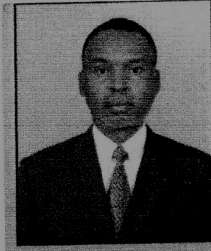
قد تربص وتكون في مجال تدريب الرياضي و بصورة خاصة كرة القدم فترة
من 18 / 04 / 2010 حتى 22 / 04 / 2010.

سلمت هذه الشهادة للمعني بالأمر للإدلاء بها في حدود ما يسمح به القانون.

عين البنيان في:

مدير المعهد:
مسهر المهد الوطني للعلوم
والتكنولوجيا
للرياضة





جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
كلية التربية البدنية والرياضة - الخرطوم

د. أحمد آدم أحمد محمد

استاذ مشارك



رئيس الإتحاد السوداني للموضي



نائب رئيس الإتحاد العربي للموضي



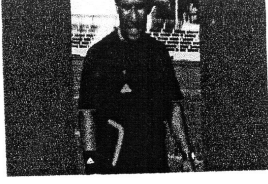
مدير الأاديمية الأولمبية السودانية



الملاحظات

د. أحمد آدم

المستند هو نسخة من التدريب البدنية كدولة لهم
والذي أصبح ليتم لفائدة واستعداد
بالمعهد الرياضي في الخرطوم
الاسم مرقوم بالزوار في ملفهم رقم
المستند المرقوم لهم
د. أحمد آدم



المقابلة الشخصية

السيد جاب الله تواتي هل لك أن تقدم نفسك ؟

السيد جاب الله تواتي ابن مدينة مستغانم المضيافة ، مولود في سنة **1970** يوم **11** نوفمبر مستغانم ، متزوج أكرمني الله عز وجل بولدين (بنت وولد)
المهنة موظف في مؤسسة ديوان التسيير العقاري لولاية مستغانم.

كيف كانت بدايتك مع الرياضة ؟

مارست كرة القدم في مشواري الرياضي مع فريق مؤسس مثلا الوداد أو الترجي، التائق في الحقيقة لم يأت من لا شئ وإنما جاء بعد عمل وجهد كبيرين مما سمح لي أن أعتلي وبسرعة إلى المستويات العليا حيث بدأت في إدارة كما هو معلوم المباريات الولائية لأرتقي إلى المستوى الجهوي لأصل في الأخير إلى المستوى الدولي بمعنى كانت ترقيتي سريعة بسبب كما ذكرت الجهود التي كنت أبذلها ، دون أن أنسى ما قدمه لي كل من المرحوم بن شداد بن ذهيبه وبلباح من نصائح وخدمات حتى أصل إلى هذا المستوى الراقى.

التكريمات التي تحصل عليها السيد جاب الله تواتي

-الحمد لله أول تكريم كان عندما تحصلت على المرتبة الأولى على المستوى الوطني في التحكيم ، حيث سمح لي ذلك بالمشاركة في عدة ملتقيات للحكام في تونس ، كما تحصلت على الميدالية الفضية وشهادة اعتراف في كأس العالم العسكرية التي جرت في ألمانيا سنة **2005** ، أدت خلال هذه الدورة مقابلة الترتيب حيث تمكن الفريق الوطني العسكري الجزائري من التأهل إلى المربع الأخير الشئ الذي لم يسمح لي من إدارة المباراة النهائية ، أما الميداليات التي منحت لي بسبب سلوكي وعملي أذكر منها ميداليات الشمال الإفريقي ، الإتحاد العربي إلى جانب مشاركتي في الملتقيات الوطنية والدولية **2004** خاصة منها التي دارت في قطر حيث كنت الحكم الجزائري الوحيد الذي كان له شرف المشاركة فيها حيث كان لي شرف الحصول على العديد من الجوائز، ثم أنه ويفضل كرة القدم كان لي شرف حضور في المنصة الشرفية في ألمانيا خلال كأس العالم العسكرية إلى جانب بيكنباور وبلاتر الذين حضروا المباراة النهائية بين الأرجنتين والمكسيك.

كم دامت حياتك في التحكيم ؟

20 سنة حيث كانت البداية في سنة **1989** لتتوقف فجأة سنة **2009** .
كان له شرف ارتقاء مستوى التحكيم وطنيا لمدة **13** سنة ودوليا لمدة **10** سنوات ، أدار مباريات منها الكبيرة ومنها الخطيرة بكل شجاعة وثبات .

بوقيرات 2011/02/07

السيد جاب الله تواتي

DJABALAH Touati

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة الشبيبة والرياضة

مديرية الشبيبة والرياضة لولاية مستغانم

جمعية فريق شباب سيرات.

شهادة إدارية

يشهد السيد رئيس جمعية فريق شباب سيرات :

بأن السيد: فغلول سنوسي

المولود بتاريخ 1970-12-25 ببوقيرات

والساكن ببوقيرات.

الجنسية: جزائرية

قد عمل كمدرّب لفريق سيرات لكرة القدم (صف أكابر) منذ سنة 2008 إلى غاية

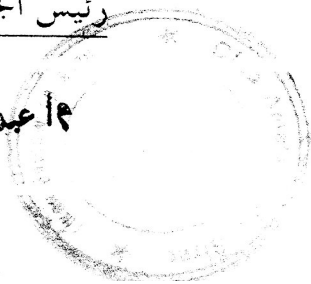
سنة 2009.

سلمت هذه الشهادة للمعني بالأمر للإدلاء بها في حدود ما يسمح به القانون.

تأريخه: 2009

بوقيرات في:

رئيس الجمعية
عبد القادر بن ذراغو



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة الشبيبة والرياضة

مديرية الشبيبة والرياضة لولاية مستغانم

جمعية فريق مجاهر بوقيرات (CRMB).

شهادة إدارية

يشهد السيد رئيس جمعية فريق شباب مجاهر فريق بوقيرات (CRMB) :

بأن السيد: فغول سنوسي

المولود بتاريخ 1970-12-25 ببوقيرات

والساكن ببوقيرات.

الجنسية: جزائرية

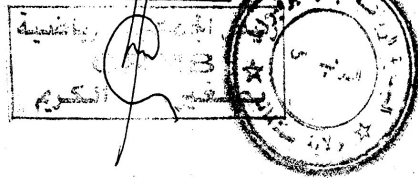
قد عمل كمدرّب لفريق مجاهر لكرة القدم (صنف أكابر) منذ سنة 2000 إلى غاية

سنة 2005.

سلمت هذه الشهادة للمعني بالأمر للإدلاء بها في حدود ما يسمح به القانون.

بوقيرات في :

رئيس الجمعية



ملخص البحث

- ملخص البحث باللغة العربية.
- ملخص البحث باللغة الفرنسية.
- ملخص البحث باللغة الإنجليزية.

الملخص

اقترح برنامج تدريبي باستخدام تمارين مندمجة بالكرة المقترحة لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم (17-19) سنة.

يهدف البحث إلى اقتراح برنامج تدريبي باستخدام تمارين مندمجة بالكرة لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم (17-19) سنة على الأسس النظرية و العلمية و الخبرات العالمية في هذا المجال، وكذلك التعرف على فاعلية التمارين المندمجة بالكرة لتطوير بعض القدرات الفسيولوجية لتحمل السرعة، وقد افترض الطالب الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تحمل السرعة بين العينة الضابطة والعينة التجريبية ولصالح العينة التجريبية ، و وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي لصالح هذه الأخيرة في نتائج بعض القدرات الفسيولوجية لتحمل السرعة ، و بعد الدراسة الاستطلاعية وبعد تحديد الطالب الباحث المجتمع الأصلي للدراسة الذي تمثل في لاعبي كرة القدم من صنف الأواسط 18 سنة من مواليد 1993م ، ونظرا لطبيعة البحث والمنهج المستخدم فيه، تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية من منتخب فريق ترحي مستغانم والتي بلغ عددهم 35 لاعبا ذكور أي بنسبة 100% و من نفس المواصفات السن، وسنوات التدريب (أكثر من 3 سنوات تدريب) وهذا حتى يتسنى الضبط الإجرائي لمجموعة من المتغيرات، وقسمت العينة إلى ثلاث مجموعات إحداهما أجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية واشتملت على (7 لاعبين) بنسبة 20% تم استبعادهم من الدراسة الأساسية لبحث، وكذلك تم استبعاد حارسين بنسبة 5.71%، وبقية 26 لاعبا بنسبة 74.29% تم تقسيمهم بطريقة عشوائية عن طريق القرعة إلى مجموعتين، حيث أن المجموعة الأولى تجريبية وتتكون من (13 لاعبا) طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح ، وأخرى ضابطة اشتملت على (13 لاعبا) طبق عليها البرنامج التدريبي العادي ودراسة مدى التأثير أي التمارين على تحمل السرعة لاعبي كرة القدم (أواسط). وقد تم تجانس العيتين كي لا تؤثر على سير نتائج الاختبارات ، وقد تضمن البرنامج التدريبي 40 وحدة تدريبية بواقع ثلاث إلى خمسة وحدات واستغرق تنفيذ البرنامج (10 أسابيع) وكان زمن الوحدة التدريبية (90 -120د) وقد تم

تنفيذ البرنامج التدريبي من 2010/09/23 إلى 2010/12/12 ، ثم أجريت بعد ذلك الاختبارات البعدية وتم بعدها جمع البيانات وتفريغها ثم معالجتها إحصائيا باستخدام الوسط الحسابي ومعامل الارتباط البسيط لكارل بيرسون و الانحراف المعياري واختبار (**T. Test**) وتم التوصل إلى الاستنتاجات التالية، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تحمل السرعة بين العينة الضابطة والعينة التجريبية ولصالح العينة التجريبية، و وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لصالح هذه الأخيرة في نتائج بعض القدرات الفسيولوجية لتحمل السرعة، مما يدل على فاعلية التمارين المندمجة بالكرة المقترحة و بلوغ الهدف المنشود، انطلاقا مما أسفرت عنه الدراسة من نتائج يقترح الطالب الباحث بالاتي: استخدام تمارين مشاهدة لأداء المقابلات باستخدام الوسائل التدريبية لتحسين مستوى أداء اللاعبين، و تنظيم ملتقيات تكوينية للمعنيين حول منهجية التدريب الحديثة .

Résumé

proposer un programme d'entraînement exercices intégrés avec ballon pour développer l'endurance- vitesse par les joueurs de football (17U19) ans.

Le but de la recherche est de proposer un programme d'entraînement d'exercices intégrés avec ballon pour le développement de l'endurance - vitesse chez les footballeurs (17 U 19) ans sur les fondements théoriques scientifiques , et une expertise mondiale dans ce domaine, ainsi que d'identifier le degré de corrélation entre les exercices intégrés avec le ballon pour développer L'endurance- vitesse à travers les capacités fonctionnelles du joueur, on a considéré qu'il ya des différences significatives sur le plan Endurance - Vitesse entre l'échantillon témoin et l'échantillon expérimental et en faveur de l'échantillon expérimental, la présence de différences statistiquement significatives entre l'échantillon témoin et expérimental dans le post-test est en faveur de ce dernier dans les résultats de certaines capacités physiologiques pour Endurance Vitesse, Après l'étude préliminaire faite sur les joueurs de football catégorie junior18 ans, nés en1993, et compte tenu de la nature de la recherche et la méthodologie utilisée en elle, l'échantillon de recherche a été sélectionné d'une façon volontaire de l'équipe de l'Espérance Mostaganem, qui est composé de 35 joueurs soit 100% et du même âge, et même année d'entraînement (plus de 3 ans d'entraînement) et la mise au point d'un ensemble de variables. L'échantillon a été divisé en trois groupes, on a fait une étude d'exploitation sur le premier , formé de (7 joueurs) soit 20% ils ont été écartés de l'étude fondamentale de la recherche, ainsi que deux gardiens de but soit 5,71%, et le reste des 26 joueurs soit 74,29% ont été répartis au hasard par tirage au sort en deux groupes, le premier, expérimental, qui se compose de(13 joueurs) dont le programme d'entraînement proposé a été appliqué, et le deuxième témoin (13 joueurs) a été appliqué

comme programme d'entraînement normal et d'étudier l'effet des exercices, intégrés sur endurance vitesse des joueurs de football, L'équivalence des échantillons afin de ne pas influencer sur les résultats du test. Le programme d'entraînement comprenait 40 séances soient trois à cinq séances par semaine et l'exécution de ce programme a duré 10 semaines, le temps de chaque séances est de (90-120 mn) dans un temps bien précis de 23/09/2010 au 12/12/2010, effectuer alors les tests –post, On a recueilli les données et les paramètres pour les traitées statistiquement en utilisant la moyenne arithmétique et le coefficient de corrélation simple de Karl Pearson et l'écart type et Test student .Les résultats sont les suivants. Il existe des différences significatives sur le plan Vitesse Endurance entre l'échantillon témoin et l'échantillon expérimental et en faveur de l'échantillon expérimental. Et la présence de différences statistiquement significatives entre l'échantillon témoin et expérimental dans le post-test en faveur de ce dernier dans les résultats de certaines capacités physiologiques pour Endurance Vitesse, ce qui suggère l'efficacité des exercices intégrés avec le ballon proposé et atteindre le but désiré, De ce qui a résulté de l'étude des résultats, l'étudiant chercheur suggère, l'utilisation de tels exercices d'entraînement pour faire des matchs avec les moyens d'entraînement pour améliorer les performances des joueurs en organisant des séminaires et de recyclage pour la mise à jour et la mise à niveau des recherches actuelles sur la TME moderne.

Abstract

The propose a program of training integrated exercises with ball given to develop endurance-speed football players (17 U19) years.

The purpose of this research is to propose a program of training exercises integrated with storage for the development of speed-endurance in soccer players, Junior (17U19) on the theoretical science, and global expertise in this area and to identify the correlation between the integrated exercises with the ball to develop speed endurance through the functional capabilities of the player. it was considered that there are significant differences in terms of endurance - speed between the control sample and experimental sample and for the experimental sample. the presence of statistically significant differences between the experimental and control sample in the post-test is in favor of the latter in the results of some physiological capacity for endurance speed. After the preliminary study on the junior football players 18 years, born in 1993 and given the nature of research and the methodology used in her research sample was selected from a voluntary Team Hope Mostaganem, which is composed of 35 players is 100% and the same age and same year of training (more than 3 years of training) and the development of a set of variables. The sample was divided into three groups, we conducted a study of operations on the first, consisting of (7players) or 20% they were excluded from the study of fundamental research, and two goalies or 5.71%, and the remaining 74.29% or 26 players were randomly assigned by lottery into two groups, one experimental, which consists of (13 players) whose training program offered was applied, and the second witness (13 players) was applied as normal training program and study the effect of exercise, endurance speed integrated football players. The equivalence of samples in order not to affect the test results. The training program included 40 sessions are three to five sessions per week and the execution of

this program lasted 10 weeks, the time of each session is (90-120 min) in a specific time of 23.09 / 2010 to 12/12/2010, then perform post-tests. We collected the data and settings for processed statistically using the arithmetic mean and the simple correlation coefficient of Karl Pearson and the standard deviation and student testing. Rés Aut The following are his. There are significant differences in terms of speed endurance between the control sample and experimental sample and for the experimental sample. And the presence of statistically significant differences between the experimental and control sample in the post-test in favor of the latter in the results of some physiological capacities for Endurance Speed, suggesting the effectiveness of integrated exercises with the ball and reach proposed the desired goal. What has resulted from the study results, the student researcher suggests: the use of such training exercises to make games with the drive means to improve player performance by organizing seminars and recycling for updating and upgrading of current research on methodology of modern training .