

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس بمستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي

أطروحة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة دكتوراه في علوم التربية البدنية والرياضية

تخصص: نظريات ومناهج التدريب الرياضي

فعالية التدريبات المدمجة في الفترة الإعدادية على تطوير بعض المتغيرات الوظيفية
والبدنية والمهارية للاعبين كرة القدم أواسط أقل من 19 سنة

دراسة ميدانية أجريت على فريقي اتحاد الشاوية واتحاد عين البيضاء - أم البواقي -

تحت إشراف الأستاذ الدكتور:

كبوية محمد

من إعداد الطالب الباحث:

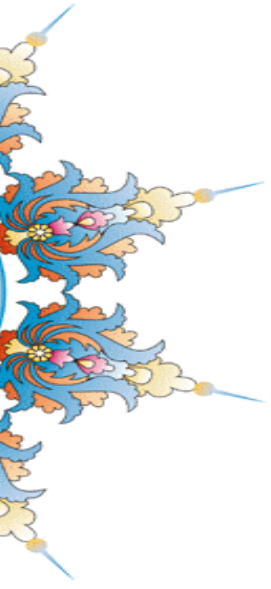
صدوق حمزة

لجنة المناقشة:

الرقم	الاسم و اللقب	الرتبة	الصفة	مؤسسة الارتباط
01	بن قوة علي	أستاذ التعليم العالي	رئيسا	جامعة مستغانم
02	كبوية محمد	أستاذ التعليم العالي	مشرفا ومقررا	جامعة المسيلة
03	شناتي أحمد	أستاذ التعليم العالي	عضوا مناقشا	جامعة الجزائر
04	ميم مختار	أستاذ محاضر. أ .	عضوا مناقشا	جامعة مستغانم
05	سنوسي عبد الكريم	أستاذ محاضر. أ .	عضوا مناقشا	جامعة مستغانم
06	شنوف خالد	أستاذ محاضر. أ .	عضوا مناقشا	جامعة وهران

السنة الجامعية: 2020-2021م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

والحمد لله ولا إله إلا الله ولا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم، الحمد لله الذي وفقنا في مسارنا الدراسي

ككل وأعاننا على طلب العلم وبأمرنا فيه

له كل الفضل والمنقأ ما بعد :

فإنني أتوجه بخالص الشكر والتقدير إلى البروفسور والمدرّب الكريمة أ. د. كجوية محمد الذي أشرف على

هاته الدراسة، الذي لم يتوانى في تقديم المساعدة والنصائح القيمة وتوجيهه العلمي على طول الدراسة التي أفادني

بها جزاءه الله كل خير. إلى لجنة المناقشة الموقرة جزاهم الله كل خير وبركة التي قبلت مناقشة

الأطروحة إلى كل زملائي الأساتذة في شتى معاهد التربية البدنية والرياضية في ربوع الوطن خاصة جامعة

عبد الحميد ابن باديس رحمه الله - مستغافر - وأخص بالذكر معهد التربية البدنية والرياضية وأساتذته

الكرام وجميع الطاقم الإداري

وإلى جميع الزملاء الأصدقاء مرعاهم الله دفعة ماجستير 2010/2009 مستغافر

ألى كل الزملاء في معهد أم البواقي ومعهد المسيلة لعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

جنزبل الشكر والعرفان لكم جميعا .

إهداء

إلي نبع الحنان والصدق والرحمة من أول الناس بصحبتى ومحبتى

أمي أطال الله في عمرها وحفظها .

إلي المرحوم أبي الحنون المجاهد الذي تعب وضحي في حياته ليوفر لنا لقمة العيش الذي
كان دائما مشجعي ودافعي لطلب العلم والدراسة وبث الأمل في قلبي وصدق العمل

وحب الخير للناس رحمه الله وطيب ثراه وأسكنه فسيح جنانه

إلى إخوتي وأخواتي الأعزاء على قلبي إلي نزوجتي وإبنتي العزيزة حفظهم الله إلى كل
الأهل والأقارب عائلة صدوق وعائلة عطال مرعاهم الله وإلي كل أساتذتي وزملائي

وأصدقائي الذين قاسموني مقاعد الدراسة والتدريس أعانهم الله

إلى كل طالب علم



أ. صدوق حمزة

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
أ	شكر و تقدير
ب	الإهداء
ج	قائمة المحتويات
د	قائمة الجداول
هـ	قائمة الأشكال
الصفحة	التعريف بالدراسة
4-1	1. مقدمة الدراسة
05	2. إشكالية الدراسة
07	3. فرضيات الدراسة
08	4. أهداف الدراسة
08	5. أهمية الدراسة
09	6. المصطلحات والمفاهيم
12	7. الدراسات المشابهة
24	8. التعليق على الدراسات المشابهة
27	9. أوجه الاستفادة من الدراسات المشابهة
	الباب الأول: الدراسة النظرية
الصفحة	الفصل الأول: التدريب المدمج والشامل في كرة القدم
29	تمهيد
30	1. تعريف التحضير البدني المدمج
30	2. نبذة تاريخية عن التدريب البدني المدمج

31	3. التوجهات المنهجية نحو مقارنة التدريب المدمج في كرة القدم
33	4. أهمية التدريب البدني المدمج
34	5. أبعاد التحضير البدني المدمج
34	5. 1. البعد التكتيكي - طاقي
34	5. 2. البعد التكتيكي - بيوميكانيكي
34	6. خصائص التدريب المدمج
34	6. 1. التدريب المدمج تدريب مثالي ونموذجي
35	6. 2. التدريب المدمج تدريب نشط
35	6. 3. التدريب المدمج تدريب آلي واعتيادي
35	6. 4. التدريب المدمج يعتمد على المجالات أو الفترات
35	6. 4. 1. دراسة النبضات القلبية
35	6. 4. 2. دراسة المجهود المتقطع في كرة القدم
36	6. 4. 3. مبدأ تعاقب العمل و الراحة
36	6. 5. التدريب المدمج تدريب ينحدر من اللعب لأجل الرجوع إلى اللعب
36	7. طريقة التدريب الرياضي الشامل و المدمج
37	8. معايير التحكم في التدريب الشامل و المدمج
37	8. 1. التأقلم مع المعايير التطبيقية:
38	8. 2. مجموعات معطيات التحكم في التدريب المدمج
38	8. 2. 1. النبضات القلبية
38	8. 2. 2. الوسائل التطبيقية لمراقبة النبضات القلبية
38	8. 2. 3. الاستعمال التطبيقي لنبضات القلب
39	9. وضعيات التدريب الشامل و المدمج
40	10. الوحدات القاعدية للتدريب الشامل و المدمج
40	11. مقاطع التدريب الشامل و المدمج

41	12.الأهداف الخاصة للتدريب الشامل و المدمج
44	13.محتويات التدريب الشامل والمدمج
47	14.محتوى حصص التدريب الشامل والمدمج
48	15. أشكال التدريب البدني المدمج
49	15.1. الحلقات المغلقة
47	15.2. الحلقات المفتوحة
49	16. الألعاب المصغرة في التدريب المدمج
49	16.1. تعريف الألعاب المصغرة
49	16.2.أهمية الألعاب المصغرة في التحضير البدني المدمج
49	16.3. أشكال الألعاب المصغرة
51	16.4. العوامل المتحكمة في الألعاب المصغرة
51	16.4.1. حجم مساحة اللعب
51	16.4.2. مدة التمرينات في الألعاب المصغرة
52	16.4.3. عدد اللاعبين (الزملاء والخصوم)
53	16.5.مزايا وعيوب الألعاب المصغرة
54	17. أهمية التحضير البدني المدمج في كرة القدم لدى الهواة
55	18. التحضير البدني المدمج المشخص وتأثيراته الفيزيولوجية
56	19.التدريب البدني المدمج وعلاقته بالقوة العضلية
57	خلاصة
الصفحة	الفصل الثاني: طرق التحضير البدني في كرة القدم وتطوير الصفات البدنية
59	تمهيد
60	1. طرق التدريب الرياضي
60	1.1. مفهوم طرق التدريب
60	1.2. أنواع طرق التدريب البدني

60	1. 2. 1. التدريب المستمر
62	1. 2. 2. التدريب التكراري
64	1. 2. 3. طريقة التدريب الفتري
64	1. 2. 4. التدريب الفتري منخفض الشدة
65	1. 2. 5. التدريب الفتري المرتفع الشدة
67	1. 2. 6. التدريب الدائري
68	1. 2. 7. التدريب الفارتلك
69	1. 2. 8. طريقة تدريب المحطات
69	1. 2. 9. طريقة تدريب الهيبوكسيا
70	2. لحة عن التحضير البدني
70	2. 1. مفهوم التحضير البدني
70	2. 2. أنواع التحضير البدني
72	2. 2. 1. مرحلة الإعداد البدني العام
73	2. 2. 2. 1. مرحلة الإعداد البدني الخاص
74	2. 3. التوازن المثالي بين الإعداد البدني العام والخاص
75	2. 4. مرحلة الإعداد للمباريات
75	2. 5. التحضير التقني والتكتيكي
76	2. 6. الصفات البدنية وطرق تنميتها عند لاعبي
76	2. 7. مكونات اللياقة البدنية
77	2. 8. القوة
77	2. 8. 1. أنواع القوة
78	2. 8. 2. طرق تطوير صفة القوة
78	2. 9. أهمية القوة
78	2. 9. السرعة

78	2. 9. 1. أنواع السرعة
79	2. 9. 2. طرق تنمية السرعة
79	2. 9. 3. أهمية السرعة
80	2. 10. المرونة
80	2. 10. 1. أنواع المرونة
81	2. 10. 2. أهمية المرونة
81	2. 11. التحمل
81	2. 11. 1. أنواع التحمل
82	2. 11. 2. طرق تطوير التحمل
82	2. 11. 3. أهمية التحمل
82	2. 12. الرشاقة
82	2. 12. 1. أنواع الرشاقة
83	2. 12. 2. مكونات الرشاقة
83	2. 12. 3. طرق تطوير الرشاقة
84	2. 12. 4. أهمية الرشاقة
84	3. حمل التدريب
84	3. 1. مفهوم حمل التدريب
84	3. 2. أنواع حمل التدريب
84	3. 2. 1. الحمل الخارجي
84	3. 2. 2. الحمل الداخلي
85	3. 3. مكونات حمل التدريب
86	3. 4. درجات حمل التدريب
86	4. آثار التدريب الرياضي على الفرد الرياضي
87	4. 1. التدريب الوظيفي

87	4. 2. أنواع التدريب وفقا لنظم إنتاج الطاقة
88	4. 2. 1. الأهداف الخاصة بالتدريب الهوائي
89	4. 2. 2. الأهداف الخاصة بالتدريب اللاهوائي
89	4. 3. آثار التدريب على الصحة العامة لعضلة القلب
89	4. 4. آثار التدريب على كمية-دقة القلب
89	4. 5. آثار التدريب في التنفس
90	4. 6. آثار التدريب في الجهاز العضلي
91	خلاصة
الصفحة	الفصل الثالث: المهارات الأساسية في كرة القدم
93	تمهيد
94	1. كرة القدم
94	1.1. تعريفات كرة القدم
94	1.2. نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم
95	1.3. أهداف رياضة كرة القدم
95	1.4. القيمة التربوية لرياضة كرة القدم
96	1. 5. دور كرة القدم في المجتمع:
96	1. 5. 1. الدور الاجتماعي
96	1. 5. 2. الدور النفسي التربوي
96	1. 5. 3. الخصائص الأساسية لكرة القدم
97	1. 6. نبذة تاريخية عن نشأة قوانين كرة القدم
97	1. 7. قوانين كرة القدم
99	2. مفهوم المهارة والمهارة الحركية الرياضية
99	2. 1. مفهوم المهارة
99	2. 2. تعريف المهارة الحركية الرياضية

99	2. 3. خصائص المهارة الحركية الرياضية
99	2. 3. 1. المهارة تعلم
100	2. 3. 2. المهارة لها نتيجة فئوية
100	2. 3. 3. المهارة تحقق النتائج بثبات
100	2. 3. 4. المهارة تؤدي باقتصادية في الجهد وبفاعلية
100	2. 3. 5. مقدرة المؤدين للمهارة على تحليل متطلبات استخدامها
100	2. 4. تصنيف المهارات الحركية الرياضية
100	2. 5. مفهوم المهارات الأساسية
101	2. 6. تقسيم المهارات الأساسية
101	2. 6. 1. المهارات الأساسية بدون كرة
102	2. 6. 2. المهارات الأساسية القاعدية بالكرة
107	2. 7. تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم
107	2. 7. 1. المهارة هي عصب الأداء في كرة القدم
108	2. 8. المهارات المتعددة لكرة القدم يكمل كل واحد منها الآخر
108	2. 9. أفضل مرحلة عمرية لتعلم المهارات
108	2. 10. ميكانيزم (آلية) تعلم المهارات
110	2. 11. مراحل تعلم المهارات والتقدم بها حتى الآلية
110	2. 11. 1. المرحلة العقلية
112	2. 11. 2. المرحلة العملية
114	2. 11. 3. المرحلة الآلية
115	2. 12. مراحل تعليم المهارات الأساسية
115	2. 12. 1. مرحلة التوافق الأولي
115	2. 12. 2. مرحلة التوافق الجيد
115	2. 12. 3. مرحلة تثبيت المهارة

116	2. 13. خطوات التدريب على المهارات الأساسية
116	2. 13. 1. التدريب على المهارات الأساسية للوصول إلى الأداء الدقيق تحت ظروف بسيطة وثابتة
116	2. 13. 2. تطوير المهارات الأساسية عن طريق الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء وازدياد استخدام القوة
118	2. 14. أساليب التدريب على المهارات الأساسية
119	2. 14. 1. تدريبات الإحساس بالكرة
119	2. 14. 2. تدريبات فنية إجبارية
119	2. 14. 3. تدريبات لتنمية المهارة مع ربطها بالقدرات البدنية
119	2. 14. 4. تدريبات الأداءات المهارية المركبة
120	2. 14. 5. تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الأجهزة
120	2. 14. 6. تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الألعاب الصغيرة
121	خلاصة
الصفحة	الفصل الرابع: خصائص المرحلة العمرية لفئة أواسط (المراهقة)
122	تمهيد
123	1. مفهوم المراهقة
123	1.1. المفهوم اللغوي
123	1.2. المفهوم الاصطلاحي
124	1. 3. مراحل المراهقة
124	1. 3. 1. المراهقة المبكرة
124	1. 3. 1. 1. مميزات النمو في هذه المرحلة
125	1. 3. 2. المراهقة الوسطى
125	1. 3. 2. 1. مميزات النمو في هذه المرحلة
126	1. 3. 3. المراهقة المتأخرة

126	1. 3. 3. 1. مميزات النمو في هذه المرحلة
127	1. 4. أنواع المراهقة
127	1. 4. 1. المراهقة المتكيفة
127	1. 4. 2. المراهقة الانسحابية (المنطوية)
127	1. 4. 3. المراهقة العدوانية
127	1. 4. 3. المراهقة الجانحة
127	1. 5. أزمة المراهقة
128	1. 6. أشكال أزمة المراهقة
128	1. 7. أسباب أزمة المراهقة
128	1. 7. 1. الأسباب النفسية الاجتماعية
129	1. 7. 2. الأسباب المعرفية
129	1. 8. مشاكل المراهقة
129	1. 8. 1. المشاكل النفسية
129	1. 8. 2. المشكلات الانفعالية
130	1. 8. 3. المشاكل الاجتماعية
130	1. 8. 4. الأسرة كمصدر للسلطة
130	1. 8. 5. المدرسة كمصدر للسلطة
130	1. 8. 6. المجتمع كمصدر للسلطة
130	1. 8. 7. مشكلة الرغبات الجنسية
130	1. 8. 8. المشاكل الصحية
131	1. 8. 9. النزعة العدوانية
131	1. 9. حاجيات ومتطلبات مرحلة المراهقة
131	1. 9. 1. الحاجة إلى الأمن
131	1. 9. 2. الحاجة إلى حب القبول

131	1. 9. 3. الحاجة إلى مكانة الذات والانتماء
132	1. 9. 4. الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار
132	1. 9. 5. الحاجة إلى تحقيق الذات والحرية
132	2. فئة الأواسط
132	2. 1. تعريف فئة الأواسط
132	2. 2. خصائص فئة الأواسط
132	2. 1. 1. الخصوصيات المورفولوجية
133	2. 2. 1. الخصوصيات الفسيولوجية
133	2. 3. 1. الخصوصيات الحركية
134	2. 4. 1. الخصوصيات الاجتماعية
134	2. 5. 1. الخصوصيات الفكري
135	2. 6. 1. الخصوصيات الانفعالية
135	2. 1. 7. صفات البطل الرياضي
138	2. 3. الحجم التدريبي لفئة الأواسط
139	خلاصة
	الباب الثاني: الدراسة التطبيقية والميدانية
الصفحة	الفصل الأول: إجراءات الدراسة الميدانية
142	تمهيد
143	1. الدراسة الاستطلاعية
145	2. المنهج المتبع في الدراسة
145	3. مجتمع وعينة الدراسة
146	4. تحديد متغيرات البحث وكيفية ضبطها
148	5. أدوات الدراسة المستعملة
149	6. الأسس العلمية للإختبارات المستخدمة: الصدق، الثبات، الموضوعية

154	7. الأسس العلمية في تصميم البرنامج التدريبي المقترح
157	8. الإختبارات المستعملة في الدراسة
161	9. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
163	خلاصة
الصفحة	الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج
165	1. عرض وتحليل الدراسة
165	1.1. عرض نتائج الإختبارات القبلية والبعدية والتحليل الإحصائي المقارن للعينة التجريبية والضابطة
165	1.1.1. عرض نتائج إختبارات الأداء الوظيفي للاعبين القبلية والبعدية بللعينة التجريبية والضابطة
165	1.1.1.1. عرض النتائج الإحصائية القبلية والبعدية لاختبار بريكسي لقياس الاستهلاك الأقصى للأكسجين لكل من عينة التجريبية والضابطة
166	1.1.1.2. عرض النتائج الإحصائية القبلية و البعدية لاختبار بريكسي لقياس السرعة الهوائية القصوى لكل من عينة التجريبية و الضابطة
167	1.1.1.3. عرض النتائج الإحصائية القبلية والبعدية لاختبار نسبة اللاكتات في الدم بعد المجهود (الملي مول) لكل من عينة التجريبية والضابطة
169	1.1.1.4. عرض النتائج الإحصائية القبلية والبعدية لاختبار معدل النبض قبل المجهود (ض/د) لكل من عينة التجريبية والضابطة
170	1.1.1.5. عرض النتائج الإحصائية القبلية والبعدية لاختبار معدل النبض بعد المجهود (ض/د) لكل من عينة التجريبية والضابطة
171	1.1.2. عرض نتائج إختبارات الأداء للقدرات البدنية للاعبين القبلية والبعدية بالنسبة للعينة التجريبية والضابطة
171	1.1.2.1. عرض النتائج الإحصائية القبلية والبعدية لاختبار بريكسي جري 5د لأطول مسافة ممكنة للعينة التجريبية والضابطة
173	1.1.2.2. عرض النتائج الإحصائية القبلية والبعدية لاختبار قياس السرعة الإنتقالية

	بالتانية جري مسافة 30م لكل من العينة التجريبية والضابطة
174	1. 1. 2. 3. عرض النتائج الإحصائية القبلية والبعدي لاختبار قياس تحمل السرعة بالتانية جري مسافة 200 م لكل من العينة التجريبية والضابطة
176	1. 1. 2. 4. عرض النتائج الإحصائية القبلية والبعدي لاختبار قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين القفز العمودي من الثبات سارجنت سم لكل من العينة التجريبية والضابطة
177	1. 1. 3. عرض نتائج إختبارات الأداء المهاري للاعبين القبلية والبعدي للعينة التجريبية والضابطة
177	1. 1. 3. 1. عرض النتائج الإحصائية القبلية والبعدي لاختبار التنطيط والسيطرة على الكرة في مساحة محددة بالتانية لكل من العينة التجريبية والضابطة
179	1. 1. 3. 2. عرض النتائج الإحصائية القبلية والبعدي لاختبار الجري المتعرج بالكرة بين الشواخص بالتانية لكل من العينة التجريبية والضابطة
180	1. 1. 3. 3. عرض النتائج الإحصائية القبلية والبعدي لاختبار التمير والاستلام والتحكم بالكرة بالتانية لكل من العينة التجريبية والضابطة
181	1. 1. 3. 4. عرض النتائج الإحصائية القبلية والبعدي لاختبار دقة التصويب على هدف محدد على مرمى (عدد المرات الناجحة) لكل من العينة التجريبية والضابطة
183	1. 2. عرض نتائج الإختبارات البعدي والتحليل الإحصائي المقارن للعينة التجريبية والضابطة
183	1. 2. 1. عرض نتائج إختبارات الأداء الوظيفي للاعبين البعدي بالنسبة للعينة التجريبية والضابطة
183	1. 1. 2. 1. عرض النتائج الإحصائية البعدي لاختبار بريكسي لقياس الاستهلاك الأقصى للأكسجين لكل من عينة التجريبية والضابطة
184	1. 2. 1. 2. عرض النتائج الإحصائية البعدي لاختبار بريكسي لقياس السرعة الهوائية القصى لكل من عينة التجريبية والضابطة
185	1. 2. 3. عرض النتائج الإحصائية القبلية والبعدي لاختبار نسبة اللاكتات في الدم

	بعد المجهود لكل من عينة التجريبية والضابطة
186	1. 2. 1. 4. عرض النتائج الإحصائية البعدية لاختبار معدل النبض قبل المجهود (ض/د) لكل من عينة التجريبية والضابطة
187	1. 2. 1. 5. عرض النتائج الإحصائية القبليّة والبعدية لاختبار معدل النبض بعد المجهود (ض/د) لكل من عينة التجريبية والضابطة
188	1. 2. 2. عرض نتائج إختبارات الأداء للقدرات البدنية للاعبين البعدية للعينة التجريبية والضابطة
188	1. 2. 2. 1. عرض النتائج الإحصائية البعدية لاختبار بريكسي جري 5د لأطول مسافة ممكنة للعينة التجريبية والضابطة
189	1. 2. 2. 3. عرض النتائج الإحصائية البعدية لاختبار قياس السرعة الإنتقالية جري مسافة 30 متر لكل من العينة التجريبية والضابطة
190	1. 2. 2. 4. عرض النتائج الإحصائية البعدية لاختبار قياس تحمل السرعة جري مسافة 200 متر لكل من العينة التجريبية والضابطة
191	1. 2. 2. 5. عرض النتائج الإحصائية البعدية لاختبار قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين القفز العمودي من الثبات سارجنت لكل من العينة التجريبية والضابطة
192	1. 2. 3. عرض نتائج إختبارات الأداء المهاري للاعبين البعدية بالنسبة للعينة التجريبية والضابطة
192	1. 2. 3. 1. عرض النتائج الإحصائية البعدية لإختبار التنطيط والسيطرة على الكرة في مساحة محددة (60 ثانية) لكل من العينة التجريبية والضابطة
193	1. 2. 3. 2. عرض النتائج الإحصائية البعدية لإختبار الجري المتعرج بالكرة بين الشواخص لكل من العينة التجريبية والضابطة
194	1. 2. 3. 3. عرض النتائج الإحصائية البعدية لاختبار قياس التمرير والاستلام والتحكم بالكرة لكل من العينة التجريبية والضابطة
195	1. 2. 3. 4. عرض النتائج الإحصائية البعدية لاختبار قياس دقة التصويب على هدف محدد على مرمى (عدد المرات الناجحة) لكل من العينة التجريبية والضابطة

197	2. مناقشة فرضيات الدراسة
197	2. 1. مناقشة الفرضية الأولى
199	2. 2. مناقشة الفرضية الثانية
201	2. 3. مناقشة الفرضية الثالثة
204	الاستنتاجات
205	التوصيات
206	خلاصة عامة
209	قائمة المصادر والمراجع
-	الملاحق
-	الملخص

قائمة الجداول

الصفحة	المحتوى
45	جدول رقم (01): يبين مبادئ اللعب الشامل والمدمج بناء على معطيات وضعيات المشكلات
53	جدول رقم (02) يمثل مزايا وعيوب التدريب البدني المدمج
61	الجدول رقم(03): يوضح مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب المستمر
63	الجدول رقم(04): يوضح مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب التكراري
65	الجدول رقم(05): يوضح مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب الفكري منخفض الشدة
66	الجدول رقم(06): يوضح مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة
138	جدول رقم (07): يمثل احجام التدريب المختلفة لفئة الاواسط مقارنة بالأكابر
150	الجدول رقم(08): يوضح معاملات الثبات والصدق الذاتي بإستعمال معامل الارتباط بيرسون للاختبارات المطبقة على عيني الدراسة
151	الجدول رقم (09): يوضح المعالم الإحصائية وقيمة (ت) ستودنت المحسوبة لمتغيرات السن والعمر التدريبي والطول والوزن لقياس تجانس وتكافؤ المجموعتين التدريبيتين التجريبية والضابطة
152	الجدول رقم (10): يوضح المعالم الإحصائية وقيمة (ت) ستودنت المحسوبة للاختبارات المستعملة في الدراسة لقياس تجانس وتكافؤ العينتين التجريبية والضابطة
156	الجدول رقم (11): يوضح تخطيط حمل التدريب الشهري (دورتين متوسطتين) والأسبوعي للبرنامج التدريبي المقترح
157	الجدول رقم (12): يوضح البرنامج التدريبي المقترح وتوزيع وطريقة إجراء التمرينات المستعملة للجزء الرئيسي للوحدات التدريبية لمرحلة الإعداد العام والخاص
165	الجدول رقم (13): يوضح مقارنة النتائج الإحصائية القبلية والبعدي لقياس الاستهلاك الأقصى للأكسجين
166	الجدول رقم (14): يوضح مقارنة النتائج الإحصائية القبلية والبعدي لقياس السرعة الهوائية

	القصى
167	الجدول رقم (15): يوضح مقارنة النتائج الإحصائية القلبية والبعدية لقياس نسبة اللاكتات في الدم بعد المجهود
169	الجدول رقم (16): يوضح مقارنة النتائج الإحصائية القلبية والبعدية لقياس معدل النبض قبل المجهود
170	الجدول رقم (17): يوضح مقارنة النتائج الإحصائية القلبية والبعدية لقياس معدل النبض بعد المجهود
171	الجدول رقم (18): يوضح مقارنة النتائج الإحصائية القلبية والبعدية لقياس التحمل لاختبار بريكسي جري 5د
173	الجدول رقم (19): يوضح مقارنة النتائج الإحصائية القلبية والبعدية لقياس السرعة الإنتقالية جري مسافة 30م
174	الجدول رقم (20): يوضح مقارنة النتائج الإحصائية القلبية والبعدية لقياس تحمل السرعة جري مسافة 200 م
176	الجدول رقم (21): يوضح مقارنة النتائج الإحصائية القلبية والبعدية لقياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين القفز العمودي من الثبات سارجنت سم
177	الجدول رقم (22): يوضح مقارنة النتائج الإحصائية القلبية والبعدية لإختبار التنطيط والسيطرة على الكرة في مساحة محددة
179	الجدول رقم (23): يوضح مقارنة النتائج الإحصائية القلبية والبعدية لإختبار الجري المتعرج بالكرة بين الشواخص
180	الجدول رقم (24): يوضح مقارنة النتائج الإحصائية القلبية والبعدية اختبار التمير والاستلام والتحكم بالكرة
181	الجدول رقم (25): يوضح مقارنة النتائج الإحصائية القلبية والبعدية لاختبار دقة التصويب على هدف محدد على مرمى
183	الجدول رقم (26): يوضح مقارنة النتائج الإحصائية البعدية لقياس الاستهلاك الأقصى للأكسجين

184	الجدول رقم (27): يوضح مقارنة النتائج الإحصائية البعدية لقياس السرعة الهوائية القصوى
185	الجدول رقم (28): يوضح مقارنة النتائج الإحصائية البعدية لقياس نسبة اللاكتات في الدم بعد المجهود
186	الجدول رقم (29): يوضح مقارنة النتائج الإحصائية البعدية لقياس معدل النبض قبل المجهود
187	الجدول رقم (30): يوضح مقارنة النتائج الإحصائية البعدية لقياس معدل النبض بعد المجهود
188	الجدول رقم (31): يوضح مقارنة النتائج الإحصائية البعدية لقياس التحمل لاختبار بريكسي جري 5د
189	الجدول رقم (32): يوضح مقارنة النتائج الإحصائية البعدية لقياس السرعة الإنتقالية جري مسافة 30م
190	الجدول رقم (33): يوضح مقارنة النتائج الإحصائية البعدية لقياس تحمل السرعة جري مسافة 200 م
191	الجدول رقم (34): يوضح مقارنة النتائج الإحصائية البعدية لقياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين القفز العمودي من الثبات سارجنت
192	الجدول رقم (35): يوضح مقارنة النتائج الإحصائية البعدية لإختبار التنطيط والسيطرة على الكرة في مساحة محددة
193	الجدول رقم (36): يوضح مقارنة النتائج الإحصائية البعدية لإختبار الجري المتعرج بالكرة بين الشواخص
194	الجدول رقم (37): يوضح مقارنة النتائج الإحصائية البعدية اختبار التمرير والاستلام والتحكم بالكرة
195	الجدول رقم (38): يوضح مقارنة النتائج الإحصائية البعدية لقياس دقة التصويب

قائمة الأشكال

الصفحة	المحتوى
33	الشكل رقم (01) يمثل نموذج لتخطيط (Julian Mayo Mauriz) للعلاقات بين ضوابط التدريب البدني المدمج
48	شكل رقم (02) يمثل تمرين بدني مدمج لتطوير القوة المميزة بالسرعة ومهارة التمرير
62	الشكل رقم (03): يبين طريقة التدريب المستمر
63	الشكل رقم (04): يبين طريقة التدريب التكراري
64	الشكل رقم (05): يبين طريقة التدريب الفتري
88	الشكل رقم (06) أنواع التدريب وفقا للنظام الطاقة الهوائي واللاهوائي
136	شكل رقم (07): الانفعالات التي تولد الحافز من خلال قيمة المهمة والثقة بالنفس
137	شكل رقم (08) يوضح المواقع الأربعة لعملية الضغط عند اللاعب
151	الشكل البياني رقم (09) يوضح قيمة (ت) ستودنت المحسوبة والجدولية لمتغيرات السن، العمر التدريبي، الطول، الوزن
153	الشكل البياني رقم (10) يوضح قيمة (ت) ستودنت المحسوبة والجدولية في الإختبارات المستعملة في الدراسة
166	شكل بياني رقم (11) النتائج الإحصائية القبلية والبعدي لقياس الاستهلاك الأقصى للأوكسجين VO2max
167	شكل بياني رقم (12) النتائج الإحصائية القبلية والبعدي لقياس السرعة الهوائية القصوى
168	شكل بياني رقم (13) النتائج الإحصائية القبلية والبعدي لقياس نسبة اللاكتات في الدم
169	شكل بياني رقم (14) النتائج الإحصائية القبلية والبعدي لقياس معدل النبض قبل المجهود

171	شكل بياني رقم (15) النتائج الإحصائية القبلية والبعديّة لقياس معدل النبض بعد الجهود جري 5 د ض/د
172	شكل بياني رقم (16) النتائج الإحصائية القبلية والبعديّة لقياس التحمل جري 5د لأطول مسافة ممكنة
174	شكل بياني رقم (17) النتائج الإحصائية القبلية والبعديّة لقياس السرعة الإنتقالية بالثانية جري مسافة 30 م
175	شكل بياني رقم (18) النتائج الإحصائية القبلية والبعديّة لقياس تحمل السرعة بالثانية جري مسافة 200 م
177	شكل بياني رقم (19) النتائج الإحصائية القبلية والبعديّة لقياس القوة الانفجارية للرجلين القفز العمودي من الثبات سارجنت سم.
178	شكل بياني رقم (20) النتائج الإحصائية القبلية والبعديّة لإختبار التنطيط والسيطرة على الكرة في مساحة محددة ثانية
180	شكل بياني رقم (21) النتائج الإحصائية القبلية والبعديّة لإختبار الجري المتعرج بالكرة بين الشواخص بالثانية
181	شكل بياني رقم (22) النتائج الإحصائية القبلية والبعديّة لإختبار التمير والاستلام والتحكم بالكرة بالثانية
182	شكل بياني رقم (23) النتائج الإحصائية القبلية والبعديّة لإختبار دقة التصويب على هدف محدد على مرمى
184	شكل بياني رقم (24) النتائج الإحصائية البعديّة لقياس الاستهلاك الأقصى للأكسجين VO2max
185	شكل بياني رقم (25) النتائج الإحصائية البعديّة لقياس السرعة الهوائية القصوى (م/ثا)
186	شكل بياني رقم (26) النتائج الإحصائية البعديّة لقياس نسبة اللاكتات في الدم
187	شكل بياني رقم (27) النتائج الإحصائية البعديّة لقياس معدل النبض قبل الجهود ض/د
188	شكل بياني رقم (28) النتائج الإحصائية البعديّة لقياس معدل النبض بعد الجهود ض/د

	د
189	شكل بياني رقم (29) النتائج الإحصائية البعدية لقياس التحمل جري 5د لأطول مسافة ممكنة م
190	شكل بياني رقم (30) النتائج الإحصائية البعدية لقياس السرعة الإنتقالية جري مسافة 30 م
191	شكل بياني رقم (31) النتائج الإحصائية البعدية لقياس تحمل السرعة جري مسافة 200 م
192	شكل بياني رقم (32) النتائج الإحصائية البعدية لقياس القوة الانفجارية للرجلين القفز العمودي من الثبات سارجنت سم.
193	شكل بياني رقم (33) النتائج الإحصائية البعدية لإختبار التنطيط والسيطرة على الكرة في مساحة محددة ثانية
194	شكل بياني رقم (34) النتائج الإحصائية البعدية لإختبار الجري المتعرج بالكرة بين الشواخص ثانية
195	شكل بياني رقم (35) النتائج الإحصائية البعدية لقياس الجري المتعرج بالكرة بين الشواخص ثانية
196	شكل بياني رقم (36) النتائج الإحصائية البعدية لإختبار دقة التصويب على هدف محدد على مرمى

التعريف بالدراسة

1. مقدمة الدراسة:

إن استخدام التدريب الرياضي لمناهجه ونظرياته الحديثة المستندة وفق أسس علمية تجريبية مخططة مسبقاً من طرف أهل الاختصاص من أهم العوامل التي تمكننا من التخطيط والبرمجة للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية في مختلف الألعاب الرياضية الفردية والجماعية، وقد أولت المنظمات الرياضية من اتحادات ونوادي و مدارس وأكاديميات المنتشرة في العالم اهتماماً كبيراً لعملية إعداد اللاعبين للوصول إلى التفوق والإبداع وبلوغ المراتب الأولى في البطولات المحلية والدولية والحفاظ على مستواها لأنه يعكس مدى تطور العلوم وتداخلها وإسهامها في اكتشاف أساليب وطرق وحلول مناسبة في عالم الرياضة بشتى أنواعها، فعملية الإعداد المنظم المستمر لتطوير قدرات اللاعبين ورفع مستواهم وكفاءتهم وتفوقهم الرياضي محصلة الإشراف القائم على العلم و البحث والتجربة وحب الاكتشاف للوصول إلى مستويات تؤهلهم لخوض غمار البطولات والمنافسات من خلال إعدادهم المتكامل الذي يعتمد على نواح مختلفة ومتداخلة مع بعضها البعض في جميع الأركان الأساسية للعملية التدريبية من النواحي الوظيفية والبدنية والمهارية والخطية والنفسية لجميع الفئات العمرية المختلفة ، حيث ظهرت بذور هذا العلم في مراجع علمية متنوعة من كتب وبحوث وتجارب ناجحة لدي الباحثين والمدربين والمرين التي حققت قفزات نوعية في المجال الرياضي وخاصة كرة القدم في الآونة الأخيرة على المستوى الفردي والجماعي، ولا تزال هاته الجهود تسعى رغم الإنجازات لتحقيق الأفضل ورفع سقف التحديات في علوم التدريب الرياضي الحديث لوصول اللاعبين إلى أعلى المستويات وزيادة التشويق والمتعة لدى الجماهير العريضة مما دفعت بالباحثين والمدربين بالنسابق لإيجاد طرائق وأساليب توازي التطورات التي تشهدها البشرية والرياضة على جميع الأصعدة، حيث أشار محمد حسن علاوي 1992: " وجب على المدرب الرياضي أن يختار طريقة التدريب التي تحقق له نسب عالية من الهدف المسطر أو تحقق عدة أهداف في نفس الوقت فتنوع طرق التدريب تعمل على زيادة الإثارة لدى اللاعبين بعكس ما إذا كان التدريب منحصراً في طريقتين أو ثلاث وتعتبر طرق التدريب وسائل تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الحالة التدريبية للاعبين، بسلوك يؤدي إلى تحقيق الغرض المطلوب عن طريق عمليات التدريب المنظمة. (علاوي، 1992، ص 80) .

من المؤكد أن هدف عملية التدريب الحديث هو أن يحقق الفريق أو اللاعبون ألقاب وأرقاماً قياسية جماعية وشخصية في المباريات وأثناء التدريبات أيضاً عن طريق عدة وسائل وطرق يختارها الجهاز الفني بعناية بشكل دوري نذكر منها البرامج التدريبية المتنوعة والاختبارات الميدانية والمعملية والطبية واستعمال وسائل وتطبيقات تكنولوجية رياضية حديثة والتي اكتسحت كرة القدم في جميع أندية العالم في الآونة الأخيرة بدلا من الملاحظة والتحليل البسيط للمباريات، وأشار حسن السيد أبو عبده 2007: " نحن نرى ارتفاع المستوى الفني للفرق الرياضية يوماً بعد يوم وأصبح قيام اللاعبين بتنفيذ الأداءات المهارية بقوة و سرعة معا إحدى الركائز الأساسية للعمل الجماعي بدرجة عالية من التفاهم والإتقان، وهذا يتطلب من اللاعبين مقدرة بدنية عالية وقدرة فائقة على مواجهة التعب والاستمرار في بذل الجهد وأداء متطلبات المباراة طوال زمن المباراة. الأمر الذي يشترط وجود مستوى عالي من اللياقة البدنية لدى لاعبي الفريق في كرة القدم. (أبو عبده، 2007، ص 16)، ومن المؤكد أن الفريق أو اللاعب لن يستطيع أن يحقق الإنجاز المثالي إلا إذا كان في حالة بدنية ومهارية وخطية ونفسية تسمح له للتحضير للموسم الرياضي وخاصة في الفترة الإعداد قبل المنافسات الرسمية وتأكيد حالة اللاعب البدنية وقدرته الوظيفية لتحمل عبئ

المباراة مع تحسين وظائف القلب والجهاز الدوري التنفسي والأعضاء الحيوية الأخرى و تثبيت أدائه الفني المهاري لتجسيدها أثناء فترة المنافسة حيث أذكر أمر الله البساطي 2001: " يرتبط الإعداد البدني و يتحدد وفقا للمتطلبات البدنية الخاصة بكرة القدم من عناصر اللياقة البدنية حيث يحتاج لاعب الكرة إلى مستوى عالي من اللياقة البدنية تسمح له الإستفادة من المهارات بدرجة عالية و تنفيذ الواجبات الخططية بكفاءة عالية طوال زمن المباراة . " (البساطي، 2001، ص39) فالفورمة الرياضية المثالية تعبر عن تأكيد للأداء والإنجاز المثالي للاعب أثناء التدريبات بدنيا ومهاريا وخططيا والكشف عنها بالاختبارات والفحوصات الدورية من طرف الطاقم الفني للفريق مع مراعاة الإختبارات الأمثل لمعرفة قدرات اللاعبين فرديا وجماعيا وتدارك النقائص ببرمجة حصص تكميلية لعملية الإعداد العام والخاص قبل المنافسات الرسمية بقدر الإمكان، ولإطلاق الجيد في مسار المنافسة من المباريات الأولى وتحفيز اللاعبين على حب الانتصار وتحقيق أفضل النتائج.

أشاد العديد من المختصين و المدربين إلى طريقة حديثة في التدريب الرياضي ولا تقل أهمية عن الطرق التدريبية الأخرى حيث تعددت تسميتها في العديد من المصادر والبحوث العلمية العربية منها و الأجنبية تحت تسمية التدريب المدمج أو التدريب الشامل أو المركب والمختلط وغير ذلك من التسميات حيث تمحورت مقاصدها و أهدافها بأنها تلك التدريبات التي تتشابه حركاتها و متطلباتها ومواقفها الحركية مع ما يجسده اللاعب من مجهودات فعلية خلال المباراة، إن أهمية أداء تدريبات اللياقة البدنية والمهارة الحركية للاعب كرة القدم معا في نفس التدريبات (التدريب المدمج) مع إضافة الزميل أو الخصم في وجهة نظرنا كباحثين لتطوير القدرات الوظيفية والبدنية والمهارية والخططية الخاصة بلاعب كرة القدم في مختلف الوضعيات المعقدة الهجومية والدفاعية للاعبين في مساحات و بطرق متنوعة ووتقنين وتيرة التدريبات المتقطعة حسب ما تتطلبه المباراة خاصة خلال المرحلة الإعدادية تعطي للاعب فرصة وقابلية عالية لكي يرتقي بمهاراته المختلفة و إيجاد الحلول للمشكلات التنافسية التي يصادفها تحت ظروف تشابه ما يقابله في المباراة الرسمية من أعباء وظيفية وفعالية بدنية وأداء مهاري وتفكير خططي وتركيز في الأداء، حيث أشار فريدريك لمبرت **Lambertin 2000**: " أن إذا تم تنفيذ حركة الجري بدون مدخلات كما هو الحال في ألعاب القوى سنكون قادرين فقط على تحسين الجوانب المتعلقة فقط بموقف الجري، لكن من خلال دمج المهارات الحركية سنضيف البعد الفني الفردي للتعامل مع الكرة و عن طريق إضافة الشريك أو خصم سنرى أكثر البعد الحركي الإدراكي لذلك". (Lambertin,2000,p09)، كما يذكر الخبير أليكساندر دلال **Dellal 2013**: " أن من بين الطرق التدريبية التي تستخدم في التحضير البدني الحديث هي التدريب المدمج إذ أنه من التدريبات التي تتميز بإدماج خصوصيات النشاط في العمل البدني و الذي يسمح بإكتساب القدرات البدنية و المهارية للاعبين" (Dellal,2013,p158)، حيث لاحظ المختصون في كرة القدم الحديثة أن طبيعة الجهد الخاص باللعبة ذات الطابع المتقطع أدى إلى ظهور طرق تدريبية حديثة ذات طابع شبه تنافسي وفي هذا الصدد يقول **ديدي ديشون 2008**: " أهم شيء في التحضير البدني هو المعرفة والقدرة على توظيف مختلف المجهودات البدنية عن طريق تمارين تستخدم فيها الكرة، وأن دمج الكرة في العمل البدني يسمح بتطوير الإمكانيات التقنية و التكتيكية و البدنية في آن واحد . "

كما اعتبرت طريقة الألعاب المصغرة في الآونة الأخير أهم التمرينات استعمالا في الرياضات الجماعية خاصة في كرة القدم التي تدمج مجموعة من الأهداف (بدنية - مهارة - خططية - نفسية) في تمرين واحد ضمن محددات يختارها المدرب و

بعملية منهجية علمية و بتكرارات مقننة حسب إمكانيات اللاعبين البدنية تمكنه من تطوير اللاعبين في نفس الوقت و باتجاهات مختلفة، حيث يذكر **مفتي إبراهيم حماد 1994** بهذا الرأي " أنه لا يكفي تنفيذ المهارة أو الخطة مرة واحدة أثناء التمرين الوحيد، بل يستمر الأداء مع التركيز على تكرارها عدة مرات متتالية و يمكن التدريب على مهارة و خطة لعب معا في نفس الوقت و بهذا يزداد أو ينخفض وقت التمرين الواحد تبعا لآلية تطبيق في سرعة وإتقان ومهارة . " (**مفتي حماد، 1994، ص113**) وأشار لها أيضا **حنفي محمود مختار 1992** بأنها: " تلك التمرينات المحببة لنفوس اللاعبين، والتي تجرى على مساحات ضيقة وبعدها معين من اللاعبين، ويكون هذا العدد متساويا أو متفاوتا حسب الأهداف المسطرة للمدرب. (**حنفي مختار، 1992، 135**).

إن البرامج التدريبية الحديثة في ميدان كرة القدم ذات التصميم المدمج بالكرة في الألعاب الجماعية في شكل تدريبات جماعية أو فردية بتوظيف الجانب التقني المهاري والبدني معا في التدريبات بشكل منتظم ودقيق أحدثت تطورات سريعة ومنتظمة ومحفزة للاعبين للرفع من الكفاءة الوظيفية والبدنية والمهارية والخططية و النفسية لدى اللاعبين كما إن تحقيق أهداف العملية التدريبية وقياس نجاح البرنامج التدريبي مرتبط بمدى التقدم الذي يحققه اللاعب قبل المنافسات الرسمية التي تعتبر من أحد أهم المراحل التي يركز عليها المدربين في إعداد الفريق كما تعتبر الفترة الإعدادية في كرة القدم من أهم المراحل التي يوظفها المدرب لمعرفة القدرات الفعلية للاعبين و إعداداتهم ثم التخطيط لإعداد اللاعبين بدنيا و وظيفيا و نفسيا عن طريق تنمية قدراتهم الضرورية للأداء التنافسي حيث يذكر **مفتي إبراهيم حماد 1998**: " بأن مرحلة الإعداد عبارة عن عملية يتم من خلالها رفع الكفاءة لمكونات عناصر اللياقة البدنية بصورة شاملة و متزنة مهما كانت نوع الرياضة ". (**مفتي حماد، 1998، ص103**). وأشار **آمر الله احمد البساطي** بأنه: " تبدأ تدريبات الإعداد البدني العام في بداية فترات الإعداد و تهدف إلى رفع مستوى اللياقة البدنية للرياضي بصفة عامة حيث تنشأ المقدمات الضرورية لتطوير الإعداد الخاص بمساعدة الإعداد العام و يمثل الإعداد العام القاعد الأساسية التي يبنى عليها الإعداد الخاص ولذلك يوجه هنا نحو المكونات العامة والأساسية لعناصر اللياقة البدنية" (**آمر الله البساطي، 1998، ص22**)، ويشير **علي بن قوة 2004**: " إلى أن ضعف المستوى المهاري والبدني للاعب كرة القدم الجزائرية يكمن في عدم وجود برامج مخطط لها وفق أسس علمية تهتم بمستوى اللاعبين في جميع الأصناف وأن الوصول بهم للإلتياز الرياضي يتطلب إيجاد طرق غير تقليدية كحلول لرفع مستواهم ". ولهذا يجب استخدام البرامج التدريبية الحديثة و يجب على المدرب أن يعتمد على مبدأ الخصوصية في التدريب وفق نظام الطاقة الغالب و المسيطر في المنافسة لصناعة الفرق وتحديد الصفات البدنية و المهارية المستهدفة لكل لاعب حسب واجبات ومسئوليات مراكز لعبهم ضمن خطة تدريبية متنوعة وفعالة للاعبين جماعيا وفرديا بتوظيف طرق تتماشى مع متطلبات اللعبة العصرية حتى يتمكن اللاعبين من التحكم و تطوير الجهد البدني المبذول والمتطلبات المهارية العالية والتفكير الخططي الذكي والتحضير النفسي الجيد للاعبين من تنفيذ المهام بفعالية وفعالية .

إن التحضير البدني الشامل المدمج في وجهة نظر الطالب الباحث و حسب متطلبات الدراسة هو عملية دمج وهيكلة التمارين وتنويعها بدنيا ومهاريا في نفس التمرينات وفق ما تتطلبه مجهودات اللاعبين حسب مراكزهم و مهامهم الهجومية والدفاعية وتجسيدها في التدريبات اليومية التي تعتبر المنبع الأساسي لمجموع الحركات البدنية و المهارية للاعبين ومن خلال

المواقف المختلفة الدفاعية منها والهجومية لتساعدهم بإكتساب كم كبير من الخبرات وتطوير التغذية الراجعة في المنافسات الرسمية بسرعة و بى آلية باستعمال متغيرات تساعد المدرب على خلق نوعية من التمرينات ذات بعد بدني مهاري تنافسي و ذلك بالتحكم في الكثافة العددية (عدد اللاعبين مع تحديد مساحات اللعب) وخطوط اللعب (دفاع - وسط - هجوم) بتمرينات تتجلى أهدافها بالفعالية الدفاعية و الهجومية و مواقف اللعب القريبة للصراعات و الإحتكاكات بين اللاعبين و التعود على نوع التأثير في تقلص العضلات العاملة للاعبين التي تهدف إلى تعديل الخصائص البيولوجية للأنسجة العصبية تحت تأثير النشاط المكثف و المتدرج في التدريبات بإكتساب سرعة في التنفيذ و بكفاءة عالية و إيجاد الحلول السريعة في جميع الوضعيات التنافسية و توفير البيئة المناسبة لتثبيت المهارات البسيطة و المركبة المختلفة التي تتيح له الفرصة لإدراك الزمن و المكان و إستيعاب أداءه من خلال إستغلال المساحة المحددة و ووضعيات اللاعبين من خصوم أو زملاء، كما أن هذا النوع من التدريب الشامل أو المدمج في التحضير البدني الذي يتضح أنه يعطي للاعبين دافعية نفسية أكثر في الإنجاز مقارنة بالتدريب الكلاسيكي أو التقليدي الذي يهدف إلى تطوير إمكانيات اللاعبين عبر التركيز على صفة بدنية أو مهارية كل على حدا في التدريبات و بصفة جد مقننة غير معقدة سهلة التطبيق، و نظرا لمعطيات المجتمع الدروس و العينة المستهدفة للدراسة و لكون الجانب البدني و المهاري أحد أبرز المشاكل التي تصادف اللاعب الجزائري المحلي بأقسامه و خاصة القسم الوطني الهواي الحاضن للمواهب الشابة التي أصبحت نتائج فرقها ذات تذبذب مستمر في النتائج المحققة و مما تعانیه من نقص في الوسائل و الإمكانيات المادية و البشرية و من خلال ملاحظتنا للمنافسات بين الفرق في هذا القسم خاصة الأندية الفاعلة في وسط و الشرق الجزائري نلاحظ أن مستويات الأداء الفعلي ليس في المستوى المطلوب خاصة بالنسبة للجانب البدني المهاري و كثرة الأخطاء الدفاعية و تدني مستويات دقة التمرير بأنواعه بين اللاعبين و التحركات العشوائية الفردية مع غياب الفعالية الهجومية و التعب المبكر الظاهر على اللاعبين و غير ذلك الغياب الشبه التام للمحضرين البدنيين المختصين في جل الفرق حيث يسند التحضير البدني للاعب سابق أو مساعد المدرب مع غياب الكفاءة و أهل الإختصاص و البرمجة العشوائية للحصص التدريبية خاصة للفئات الصغرى في المراحل الإعدادية و من خلال متابعتنا لمباريات و حصص تدريبية عديدة في عدة ولايات داخل الوطن الفاعلة في البطولة الوطنية قسم هواة حاولنا تسليط الضوء في دراستنا هاته على التدريب المدمج بالكرة بأسلوب المحطات و الورشات و الألعاب المصغرة المختلفة في صبغها التنفيذية الذي نراه حل فعال للرفع من مستوى أداء اللاعبين الجزائريين و إجراء دراسة ميدانية مبنية على تخطيط منهجي سليم بتمرينات مختارة بطريقة التدريب المدمج بالكرة في الفترة الإعدادية بعيدا عن أجواء المنافسة للكشف و تبيان:

" مدى فعالية التدريبات المدمجة " البدنية و المهارية بالكرة في نفس التمرين " في الفترة الإعدادية على

تطوير بعض متغيرات الأداء الوظيفية و البدنية و المهارية لدى لاعبي كرة القدم أواسط أقل من 19 سنة " .

2. إشكالية الدراسة:

يكون التدريب الرياضي فنا عندما يقوم الباحث أو المدرب بالتحليل العلمي للبيانات والملاحظات ومنه يحول ذلك إلى برنامج تدريبي يساعد الرياضي على الإنجاز ورفع التحديات، فطرق هذا التحليل تعتمد بشدة على خبرة المدرب ومعلوماته الشاملة حول حيثيات لعبة كرة القدم ومستجدياتها وأيضاً حول الفئدة الرياضية ومتطلباتها وإكتشاف المهوبة ومرافقتها من خلال تصميم البرامج التدريبية الشاملة والمتكاملة والدقيقة للوصول إلى أقصى طاقات الرياضيين وإمكاناتهم الوظيفية والبدنية والمهارية والعقلية حيث أشار أيريك مومبارت **E-Mombaerts**: " أن اللاعب يشغل أكثر من مركز في الفريق أي أننا نرى المدافع يساهم بشكل فعال في الهجوم والمهاجم يتراجع للدفاع عن المرمى وعلى الرغم من تحمل اللاعب لهذا الجهد العالي فإن عليه الاحتفاظ بلياقتته البدنية طيلة فترة المباراة (Mombaerts,1991,p82)، كما أشار برنارد توربان **2002 Bernard Turpin** إن النشاط البدني للاعب كرة القدم يسجل زيادة تدريجية في المسافات المقطوعة في المباريات إذ تطور الأداء في الخمسينيات من مسافة 04 كلم في 90د ليبلغ مسافة (10-14) كلم في الآونة الأخيرة كما أن اللعب خلال المباراة يكرر ما لا يقل عن (150-250) حركة سريعة وعالية الشدة أي ما يعادل (1015-2500) متر حسب دراسة **1989 Turpin** منها ما يقارب 600 م مجهودات تفوق شدتها (19.8 كلم/سا) حيث تنوع هاته الحركات بين التنشيط الهجومي و الدفاعي تحت شروط يفرضها منطق كرة القدم . (Turpin, 2002,p19). كما فسر " فيليب لورو **2006 Leroux**: " أن التدريب الحديث هو عملية دقيقة ومنظمة ومنهجية تهدف أساسا إلى تطوير المستوى الرياضي والارتقاء به، والملاحظ أن كرة القدم أصبحت تلعب على أدق التفاصيل من جميع الجوانب خاصة جوانب إعداد وتحضير اللاعبين للمنافسات الرياضية بجميع أشكالها الجماعية منها أو الفردية (Leroux,2006، p16). ويضيف التقني و المدرب الجزائري " بوعلام شارف: **2001** " أنه من خلال تبادل مواقف اللعب المستمر تظهر أهمية استخدام المهارات الهجومية والدفاعية والقدرة على انتقاء أنسب المهارات التي تتماشى مع طبيعة المواقف المتغيرة مما يتيح تحقيق الهدف الأساسي من لعبة كرة القدم وهو إصابة مرمى الفريق الخصم بأكبر عدد من الأهداف ومنعه من إصابة مرماه من الأهداف (2001,p03)، **Charef**، كما ويؤكد الباحثان "جون لوك كايل و ريمي لاکروم **2001 Lacramp، Cayl**: " هدف كل تدريب هو التحضير الجيد للمنافسة و ما تحمله من اندماجات وتداخلات لمكونات المستوى العالي للتدريب فالهدف من هذا هو تطوير القدرات البدنية و المهارات التقنية والخطوية والاستعدادات النفسية للاعبين، فالتدريب الشامل و المدمج يأخذ بعين الاعتبار تحضير كل العوامل المكونة للتفوق الرياضي الفردي و الجماعي للفريق (2001,p 29-33، **Cayl,Lacramp**) و يشير الخبير " أليكساندر دلال" أن الهدف من التحضير البدني المدمج هو زيادة قدرة اللاعب على أداء المسافات القصيرة و السريعة لمرات متكررة خلال نفس التمرين ولذلك من أهم أهدافها في خطة التدريب العمل على تنمية و تطوير اللياقة البدنية بشكل عام (Dellal,2013,p158). كما أكد التقني الفرنسي فريدريك لومبرت **2000 F.Lambertin**: " تعريفا لطريقة التدريبات المدمجة على أنها طريقة لتطوير الجانب

البدني بواسطة القدرات الحركية الخاصة بكرة القدم من خلال تعديل الصفات البدنية ضمن الظروف الحقيقية للعبة. (Lambertin, 2000, p99)، وأشار أيضا " أليكساندر دلال" أن من بين الطرق التدريبية التي تستخدم في التحضير البدني في كرة القدم التدريب المدمج حيث أنه من التدريبات التي تتميز بإدماج خصوصيات النشاط في العمل البدني و الذي يسمح بإكتساب القدرات البدنية والمهارية للاعبين. (Dellal, 2013, p158) ونتيجة لهذا الاهتمام برزت الكثير من الآراء والاتجاهات التي تدرس طرائق وأساليب التدريبات المدججة وبيان نقاط القوة والضعف فيها لتطويرها ومساعدة القائمين عليها للحسم بشأنها و التحليل النوعي لمتطلبات اللاعب الحديثة، كما يرى الطالب الباحث أهمية الدراسة في مدى فاعلية عامل الشمولية والخصوصية في الوحدات التدريبية و التمرينات الضرورية للاعب كرة القدم للتنوع في متغيراتها ومدخلاتها مما يؤدي إلى تجنب الآثار السلبية المترتبة عن التدريب العشوائي كالحمل الزائد والاحتراق الرياضي و كثرة الإصابات لدى اللاعبين وتوزيع حمل التدريب عليها بشكل مناسب وفعال، فضلاً عن إضفاء المتعة و المنافسة في التدريبات اليومية وإبعاد الملل عن اللاعبين خاصة في البطولة الوطنية التي تشهد عشوائية و تذبذب في المحافظة على النتائج ونقص التحضير البدني الذي هو أحد أهم المشاكل التي ترافق اللاعب المحلي خاصة القسم الوطني الهاوي، مع غياب المحضر البدني في أغلب الفرق في هذا المستوى من البطولة الذي يعتبر الخزان الحقيقي للاعبين للأقسام المحترفة، حيث نرى الحل الأمثل والأكثر معقولة في استعمال برامج تدريبية حديثة سليمة وهادفة وليس الاعتماد على طرق التحفيز المالي التي اتخذت مجرى غير أخلاقي في واقع الكرة الجزائرية، فالبرامج التدريبية هي الوسيلة الأنجع للوصول إلى أعلى مستوى للاعب كرة القدم الجزائرية المحترفة منها والهاوية لتحقيق أفضل النتائج لتتجاوز مع واقع الممارسة ومحاولة الإلمام بجميع جوانب الأداء لبلوغ أفضل المستويات على الصعيد المحلي والدولي، ومما سبق من آراء للخبراء و الباحثين ارتأينا إجراء دراسة تجريبية ميدانية مبنية على تخطيط سليم و هادف مقترحين برنامج تدريبي يدمج التدريب البدني والمهاري بالكرة في مرحلة الإعداد العام والخاص ذات نزعة دفاعية و هجومية على عينتين تجريبية المطبق عليها " البرنامج التدريبي بدني مهاري المدمج بالكرة " وأخرى ضابطة المطبق عليها " برنامج تدريبي كلاسيكي تقليدي" يفصل التدريب البدني على المهاري أخذين بعين الاعتبار كل خصائص وضوابط الحمل التدريبي في المرحلة الإعدادية للكشف على حقيقة فعالية التدريبات المدججة للكرة في تطوير لاعب كرة القدم الجزائرية خلال المرحلة الإعدادية التي تعتبر الإنطلاقة الأولى لتحقيق النتائج الجيدة في المنافسة بين الفرق، وعلى ضوء ما تقدم من آراء الباحثين و المختصين في كرة القدم وجميع جوانب الدراسة البليوغرافية ارتأينا طرح التساؤل العام كالتالي:

هل التدريبات المدججة " البدنية والمهاريــــــــــــــــة بالكرة في نفس التمرين " تأثر بشكل إيجابي وذات أفضلية في الفترة الإعدادية على تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والمهارية للاعب كرة القدم أواسط أقل من 19 سنة ؟

التساؤلات الجزئية:

✓ هل التدريبات المدججة بالكرة تأثر بشكل إيجابي وذات أفضلية في الفترة الإعدادية على تطوير مستوى الأداء الوظيفي (إختبار بريكسي جري 5 د لقياس الإستهلاك الأقصى للأكسجين(مل/كغ/د) وقياس السرعة الهوائية القصوى م/ثا - إختبار نسبة اللاكتات في الدم بعد المجهود الملي مول -قياس النبض قبل وبعد المجهود جري 5 د ض/د) للاعب كرة القدم أواسط أقل من 19 سنة؟

✓ هل التدريبات المدججة بالكرة تأثر بشكل إيجابي وذات أفضلية في الفترة الإعدادية على تطوير مستوى الأداء البدني (إختبار التحمل لاختبار بريكسي جري 5 د لأطول مسافة ممكنة متر -إختبار السرعة الإنتقالية جري مسافة 30م بالثانية -إختبار تحمل السرعة بالثانية جري مسافة 200 متر -إختبار القوة الانفجارية القفز العمودي من الثبات سارجنت سم) للاعب كرة القدم أواسط أقل من 19 سنة؟

✓ هل التدريبات المدججة بالكرة تأثر بشكل إيجابي وذات أفضلية في الفترة الإعدادية على تطوير مستوى الأداء المهاري (إختبار التنظيط والسيطرة على الكرة في مساحة محددة ثانية -إختبار الجري المتعرج بالكرة بين الشواخص ثانية - إختبار التمرير والاستلام والتحكم بالكرة ثانية -إختبار التصويب على هدف محدد على مرمى بعدد محاولة ناجحة) للاعب كرة القدم أواسط أقل من 19 سنة؟

3. فرضيات الدراسة:

3.1. الفرضية العامة:

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسات القبليّة والبعدية للإختبارات المطبقة بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية المطبق عليها التدريبات المدججة " البدنية والمهاريّة بالكرة في نفس التمرين " في الفترة الإعدادية للرفع من مستوى الأداء الوظيفي والبدني والمهاري للاعب كرة القدم أواسط أقل من 19 سنة.

3.2. الفرضيات الجزئية:

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسات القبليّة والبعدية للإختبارات المطبقة بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية للإختبارات البعدية المطبق عليها التدريبات المدججة بالكرة في الفترة الإعدادية للرفع من مستوى الأداء الوظيفي (إختبار بريكسي جري 5 د لقياس الإستهلاك الأقصى للأكسجين(مل/كغ/د) وقياس السرعة الهوائية القصوى م/ثا -إختبار نسبة اللاكتات في الدم بعد المجهود الملي مول - قياس النبض قبل وبعد المجهود جري 5 د ض/د) للاعب كرة القدم أواسط أقل من 19 سنة.

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسات القبليّة والبعدية للإختبارات المطبقة بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية للإختبارات البعدية المطبق عليها التدريبات المدججة بالكرة في الفترة الإعدادية للرفع من مستوى الأداء البدني (إختبار التحمل لاختبار بريكسي جري 5 د لأطول مسافة ممكنة متر -إختبار

السرعة الإنتقالية جري مسافة 30 م بالثانية -إختبار تحمل السرعة بالثانية جري مسافة 200 متر -إختبار القوة الانفجارية القفز العمودي من الثبات سارحت سم) للاعبي كرة القدم أواسط أقل من 19 سنة.

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسات القبليّة والبعدية للإختبارات المطبقة بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة ولصالح المجموعة التجريبيّة للإختبارات البعدية المطبق عليها التدريبات المدججة بالكرة في الفترة الإعدادية للرفع من مستوى الأداء المهاري (إختبار التنطيط والسيطرة على الكرة في مساحة محددة ثانية -إختبار الجري المتعرج بالكرة بين الشواخص ثانية -إختبار التمرير والاستلام والتحكم بالكرة ثانية -إختبار التصويب على هدف محدد على مرمى بعدد محاولة ناجحة) للاعبي كرة القدم أواسط أقل من 19 سنة.

4. أهداف الدراسة:

✓ تسليط الضوء على طريقة التدريب المدمج و تبيان مدى فعاليتها لتطوير القدرات الوظيفية و البدنية و المهاريّة للاعبي كرة القدم أواسط أقل من 19 سنة.

✓ تسليط الضوء على الفترة الإعدادية للاعبين قبل المنافسة لما لها من دور في تحقيق النتائج الجيدة خاصة في بداية إنطلاق الموسم التنافسي بين الفرق الرياضية.

✓ إعداد و تحكيم البرنامج التدريبي المقترح البدني المهاري بالكرة في نفس التمرين في المرحلة الإعدادية .

✓ تبيان و معرفة مستوى الأداء الوظيفي و البدني و المهاري للاعبين خاصة في قسم الهواة و التأكد من المجموعتين التجريبيّة و الضابطة لإنطلاق من نفس المستوى الوظيفي و البدني و المهاري للاعبين كرة القدم أواسط أقل من 19 سنة.

✓ تطبيق البرنامج تدريبي المقترح على العينة التجريبيّة من خلال جملة من التمرينات المدججة البدنية و المهاريّة المتنوعة بصبغة هجومية و دفاعية و الحرص على تطبيقه بصبغة علمية مع مراعاة خصائص المرحلة الإعدادية.

✓ تحديد و مقارنة التحولات الحاصلة المستهدفة للمجموعتين من خلال التجربة و الكشف عن أفضلية أي البرنامجين الأكثر تأثيرا وفعالية في تحسين مستوى الأداء الوظيفي و البدني و المهاري للفئات الشبانية الغير محترفة.

✓ تبيان و تحليل الفروق و النتائج المتوصل إليها و مناقشتها حسب الفرضيات و مقابلة الدراسات المشابهة مع دراستنا.

5. أهمية الدراسة:

اشتملت أهمية الدراسة في:

✓ استكشاف آفاق جديدة في مناهج و طرق التدريب الرياضي الحديثة و أثرها على الرياضيين خاصة في كرة القدم.

✓ ضرورة إبراز أهمية التدريبات المدججة الشاملة بصورة أكثر واقعية في ميدان التدريب الرياضي للاعبي كرة القدم للفئات الشبانية على أسس علمية و ذلك بسبب المشاكل التي يعاني منها اللاعبين الجزائري خاصة في قسم هواة للشرق الجزائري.

✓ إعطاء حلول لكثرة الأخطاء المتكررة في الفعالية الدفاعية والعقم الهجومية للاعبين في الجولات الأولى من المنافسة وتطوير مستواها ومستوى المنافسة بين الفرق خاصة الهاوية التي تعتبر خزان حقيقي للمواهب الشبانية الغير مكتشفة.

✓ معرفة كيفية تصميم البرامج التدريبية لما لها دور هام في مجالات تطوير الناشئين حيث أنها أحد العوامل الهامة لرفع مستوى أداء اللاعبين خاصة فئة الأواسط.

✓ إثراء ودعم الوسط الأكاديمي الجامعي والرياضي النخبوي الجزائري بخلفيات نظرية وتطبيقية ومناهج حديثة خاصة بالتدريب المدمج الشامل الذي اكتسح مجال التدريب الرياضي للألعاب الجماعية والفردية في العالم.

✓ المساهمة في التخطيط وبرمجة تدريبات حديثة العمل على التوزيع العقلاني للحمل والشدة والكثافة بطريقة سليمة في الأندية الجزائرية بما يتناسب إمكانياتهم الفعلية.

✓ محاولة الربط بين المعارف والخلفيات النظرية الخاصة بالتدريب المدمج الشامل للمختصين والخبراء والتطبيق الميداني الفعلي للبرامج التدريبية المختلفة خاصة كرة القدم الجزائرية.

6. المصطلحات والمفاهيم:

1.6 الفعالية أو " الفاعلية " :

لغة: الفَاعِلِيَّةُ وصفٌ في كل ما هو فاعل صيغة مبالغة من فعلٍ كثير الفعل، نافذ، مؤثر، مُفيد.

المعجم الوسيط (<https://www.almaany.com/>)

التعريف الاصطلاحي: تتداخل مفاهيم الفعالية مع الكفاءة فهي مصطلح مرتبط بتحقيق الأهداف، كما يعني التأكد من أن استخدام الموارد المتاحة قد أدى إلى تحقيق الغايات والمقاصد والأهداف المرجوة منها. (إدريس والغالي، 2009، ص46).

التعريف الإجماعي: وهي المقدرة على تحصيل النتيجة المطلوبة والمتبغاة والمتوقعة من اللاعبين وهي أيضا تلك المهارة التي تؤدي بدرجة عالية من الأداء وتحقق الهدف منها بإستعمال التدريبات المدججة البدنية والمهارية بالكرة.

2.6 التدريب المدمج:

لغة: اندمَجَ في يندمج، اندماجًا، فهو مُندمج، اندمَجَ الشيء في الشيء: دَمَجَ أي المتداخل دخل واستحكم فيه. (المعجم

الجامع (<https://www.almaany.com/>)

التعريف الاصطلاحي: وهو نظام متكامل يهدف إلى مساعدة المتعلم خلال كل مرحلة من مراحل تعلمه، ويقوم على الدمج بين التعليم التقليدي والتعليم الحديث بأشكاله المختلفة. (أنور الخولي، 2002، ص 153)، كما عرف التقني "لامبرتان" التدريبات المدججة على أنها طريقة لتطوير الجانب البدني بواسطة القدرات الحركية الخاصة بكرة القدم من خلال تعديل الصفات البدنية ضمن الظروف الحقيقية للعبة. (Frédéric Lambertin، 2000، p09).

التعريف الإجماعي للتدريب الشامل والمدمج هو تحديد أهداف تدريبية بشكل متعدد وباستعمال الوسائل الشبه تنافسية وتنافسية على أن تكون عوامل التدريب بدنية وتقنية مهارية بالكرة ومع احترام المعالم والمراحل العامة لسيرورة الحصص التدريبية في المرحلة الإعدادية للاعبين كرة القدم.

3.6 الفترة أو المرحلة الإعدادية:

لغة: إعداد : مصدر أعدّ، أعد الشيء إذا هيأه وجهزه (المعجم الجامع/ <https://www.almaany.com>)
التعريف الإصطلاحي: عرفها مفتي إبراهيم 1994 بأنها " أهم فترة من فترات الخطة السنوية، وعليها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية، والفوز في المباريات، لذا أصبح اليوم استغلال هذه الفترة أحسن استغلال لما من أهمية في الحصول على النتائج الإيجابية. ومن الأهداف العامة لهذه الفترة التي تحاول أن تحققها هي تطوير الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة والخاصة، بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هاته الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي، واكتساب الكفاءة الخططية، وتطوير وتثبيت الصفات الإرادية والخلقية لدى اللاعبين. (مفتي، 1994، ص 38)

التعريف الإجماعي: وهي الفترة التي تم تطبيق فيها برنامجنا التدريبي المقترح على تطوير أجهزة اللاعب الوظيفية الحيوية وعضلاته و أدائه البدني و المهاري إستعدادا للمباريات بطريقة التدريب المدمج بالكرة (بدنية مهارية في نفس التمرينات)، وإستغرقت فترة الإعداد 8 أسابيع في برنامجنا التدريبي وترواحت عدد مرات التدريب الأسبوعية في برنامجنا التدريبي 3 حصص تدريبية في الأسبوع ، كما تم تقسيم فترة الأعداد إلى مرحلتين عامة وخاصة. . التحضير البدني العام:

التعريف الإصطلاحي: ويقصد به التنمية المتزنة والمتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية وتكيف الأجهزة الحيوية للاعب مع العبء البدني الواقع عليه، فهو بذلك يهدف إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية بشكل متزن وشامل. (الوقاد، 2003، ص 116)

التعريف الإجماعي: وهي المرحلة التي تحتوي على تدريبات عامة شاملة لجميع أجزاء الجسم والجميع العضلية وتحسين الصفات البدنية الأساسية "الهوائية واللاهوائية" وكذا تدريبات الحمل المتداخل الذي يجمع بين كلا النوعين مع التدرج في الحمل بإستعمال تدريبات مدمجة بالكرة مع الزميل أو ضد الخصم، ألعاب مصغرة بمساحات مختلفة، ومحطات تدريبية بتمرينات مختلفة بنهاية أو بداية مهارية بالكرة.

4.6 التحضير البدني الخاص:

التعريف الإصطلاحي: يهدف الإعداد البدني الخاص إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا بما يتماشى مع متطلبات الأداء الخاصة بالنشاط، والوصول إلى الحالة التدريبية والفورمة الرياضية المثلى وذلك عن طريق تنمية الصفة البدنية الضرورية للأداء التنافسي والعمل على دوام تطويرها. (البساطي، 1998، ص 24).

التعريف الإجماعي: وهي المرحلة التي تحتوي على تدريبات التي تسمح للاعب بإكتساب عناصر بدنية وحركية خاصة بكرة القدم مع التركيز بدرجة كبيرة على الأداء الفني المهاري إستعدادا لمرحلة ما قبل المنافسة والمنافسة بإستعمال تدريبات مدمجة بالكرة مع الزميل وتحت ضغط الخصم بمجموعة من الألعاب المصغرة ذات صبغة التنافسية وطريقة المحطات و الورشات.

5.6. الأداء الوظيفي:

التعريف الإصطلاحي: عرفها أبو العلا أحمد عبد الفتاح 1994 على أنه يمكن أن تعرف أيضا باللياقة القلبية التنفسية على أنها قدرة الجهازين - القلبي الدوري والتنفسي - على أخذ الأكسجين ونقله ثم استخلاصه من قبل خلايا الجسم بغرض توفير الطاقة اللازمة للجهد البدني والتخلص من فضلات العمليات الأيضية الناتجة من إنتاج الطاقة. (أبو العلا عبد الفتاح، 1994، ص 29).

التعريف الإجماعي: وهي مجموعة من البيانات والنتائج المحصلة قبل وبعد تطبيق البرامج التدريبية المدمج بالكرة بإجراء إختبارات تقيس الجانب الوظيفي للاعب والمتمثلة في دراستنا قياس الإستهلاك الأقصى للأكسجين وقياس السرعة الهوائية القصوى وإختبار نسبة اللاكتات في الدم بعد المجهود وقياس النبض قبل وبعد المجهود وتكون إجراءات القياس للاعبين جماعيا وفرديا حسب كل إختبار.

6.6. الأداء البدني:

التعريف الإصطلاحي: وهي الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمانية والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني والحركي بأفضل درجة و اقل جهد ممكن (مفتي حماد، 2001، ص 143). كما تعرف أنها العملية التطبيقية للرفع من مستوى الحالة التدريبية للفرد، بإكسابه اللياقة البدنية الحركية، إذ يهدف إلى تطوير إمكانيات الفرد الوظيفية والنفسية، وتحسين مستوى قدراته البدنية والحركية لمواجهة متطلبات التقدم في أساليب الممارسة للأنشطة الرياضية (غازي محمود، 2011، ص 32).

التعريف الإجماعي: وهي الكفاءة القاعدية الأساسية لبناء الفورمة الرياضية عن طريق توظيف مجموعة من التدريبات المدمجة بالكرة وأشكال مختلفة جماعية وفردية يرتبط أداؤها بتطوير الصفات البدنية القاعدية والأساسية للاعب كرة القدم من (تحمل عام وخاص - قوة - سرعة - رشاقة - مرونة - توافق) ضمن برنامج تدريبي مقترح وبمساعدة إختبارات يخضع لها قبل تطبيق البرنامج التدريبي المدمج بالكرة.

7.6. الأداء المهاري: المهارة لغة: مهَرَب / مهَرَفِي / يَمَهُرُ، مَهَارَةً، مَهَرُ الشَّخْصِ بالشَّيْءِ فهو مَاهِرٌ. (معجم اللغة

العربية المعاصر/ <https://www.almaany.com/>)

التعريف الإصطلاحي: تعرف المهارة إلى الصورة المثالية للأداء الفني والطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركية معينة. (الفتاح، السيد، 2002، ص374). فالمهارة تدل على: "مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن" (مفتي حماد، 2001، ص104)

التعريف الإجرائي: كل الإجراءات والتمرينات " البدني المهاري المدججة بالكرة " بالتخطيط لها في الملعب في مساحات مختلفة وبطرق متعددة بالاستخدام الأمثل للقدرات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم بهدف الوصول إلى دقة أداء للمهارات بآلية و إتقان، وبالتالي قدرة اللعب على إستكشاف واستيعاب مجموعة من المهارات المركبة والمعقدة بما يتشابه مع واقع الأداء في المباريات الرسمية لتوظيفها طبقا لمواقف اللعب المختلفة الدفاعية منها أو الهجومية و التوصل إلى أفضل وأسرع الحلول وبأقل جهد ممكن و قياسها بمجموعة من الإختبارات المهارية التي تخدم دراستنا.

8.6. المرحلة العمرية 17-19 سنة:

التعريف الإصطلاحي: مرحلة حاسمة في حياة الفرد وهي ما يطلق عليها العلماء مرحلة المراهقة المتأخرة، حيث عرفها نوري الحافظ 1990: " على أنها ماهي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة التي تسبقها، حيث يتم التأكيد في هاته المرحلة أنها تأخذ هاته المرحلة طابع آخر، حيث يتحده الفرد محاولاً أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه ويلام بين تلك المشاعر الجديدة والظروف البيئية لتحديد موقعه من هؤلاء الناضجين مع محاولة التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطوائية تحت لواء الجماعة. (الحافظ، 1990، ص84)

التعريف الإجرائي: مجموعة اللاعبين التي طبق عليهم البرنامج التدريبي بطريقة التدريب المدمج بالكرة و البرنامج التدريبي الكلاسيكي التقليدي التي لاتزيد أعمارهم أكبر من 19 سنة بالنسبة لكلا الفريقين اتحاد الشاوية واتحاد عين البيضاء حيث بلغ عدد المشاركين في البرنامج التدريبي وإجراء الإختبارات الذي بلغ عددهم الإجمالي 34 لاعب المتشاهون في عدة خصائص منها السن والعمر التدريبي والطول والوزن.

7. الدراسات المشابهة:

لا يمكن إنجاز البحوث العلمية دون اللجوء والاستعانة بالدراسات المشابهة، كون هذه الأخيرة تقدم المساعدة والدعم للباحث وذلك في الوقوف على أهم ما توصلت إليه البحوث المنجزة في نفس ميدان موضوع البحث قيد الدراسة وإستكشاف الجوانب النظرية والميدانية وأهم الطرق المستخدمة لتشكيل صورة واضحة للبحث على أسس علمية سليمة.

7. 1. دراسة التوهامي حمداوي (2010) تحت عنوان:

" دراسة تأثير التدريب الشامل والمدمج على تطوير بعض الصفات البدنية الوظيفية (المدائمة العامة -مدائمة السرعة) لدى لاعبي كرة القدم أوسط 17-18 سنة " مجلة التحدي، جامعة - أم البواقي - العدد رقم 11.

أهداف الدراسة: -إبراز مكانة الصفات البدنية الوظيفية في تحديد قدرات التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

- إبراز مدى فعالية البرنامج التدريبي الشامل المدمج في تطوير مكونات التفوق الرياضي لدى أواسط لاعبي كرة القدم.

- تحديد مستوى التكامل بين مختلف مكونات التحضير البدني ودوره في تطوير كفاءة التنافس الفعلي للاعبين.

- تدعيم جوانب التفوق الرياضي المكتملة لتحضير فريق تنافسي على غرار الصفات البدنية والأداء التقني.

العينة ومنهج الدراسة: تكونت العينة من 34 لاعب جنس الذكور منخرطين في نشاطات بالقسم الجهوي الثاني للرابطة الجهوية لكرة القدم -باتنة - شملت العينة التجريبية والشاهدة 17 لاعبا تتراوح أعمارهم ما بين 17-18 سنة بمتوسط عمر 18.23 سنة، يتدرب لاعبو العينة لمدة 03 حصص تدريجية أسبوعياً، اعتمد الباحث في دراسته على المنهج التحريبي.

تساؤلات الدراسة: إلى ما يمكن إرجاع هذه المظاهر السلبية المناهضة لكرة القدم العصرية والملاحظة على مستوى لاعبينا خاصة صنف الأواسط 17-18 سنة؟

- هل يرجع إلى طريقة تخطيط واجبات وأهداف الدورات التدريبية؟

- أم إلى الاعتماد على تحضير جوانب تدريبية معينة وإهمال أخرى باعتماد التدريب المنفرد للأهداف؟

فروض الدراسة:

- برجة دورات تدريبية بطريقة التدريب الشامل والمدمج تؤدي إلى تطوير المداومة العامة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط 17-18 سنة.

- برجة دورات تدريبية بطريقة التدريب الشامل والمدمج تؤدي إلى تطوير مداومة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط 17-18 سنة.

نتائج الدراسة:

- أن رياضة كرة القدم كلعبة تنافسية تعتمد فعلاً على تدامج وشمولية الصفات البدنية الوظيفية مع باقي مكونات التفوق الرياضي لتكون دعامة ومؤهل إلى للقيام بالتنافس وتعد الحل الأمثل للمسايرة الفعلية وذلك من خلال مقاومة ظروف التنافس وهو ما يساعد على تكوين وبناء اللاعب المستقبلي.

- ضرورة التدرج في سيرورة التدريب القاعدي، ما قبل التكويني ثم التدريب التكويني مع احترام ما لكل فئة من متطلبات ومؤهلات وهو ما يسمح في كسب الوقت والحصول على أرضية فسيولوجية بدنية وتقنية مواصلة العملية التدريبية.

7. 2. دراسة محمد حجار خرفان (2011) تحت عنوان:

" أثر برنامج تدريبي مقترح على ملاعب مصغرة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة

القدم (12-14) سنة " المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، جامعة -مستغانم- العدد 08.

أهداف الدراسة: -إقتراح برنامج تدريبي بالألعاب المصغرة ومعرفة أثره في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لناشئ عينة الدراسة. - معرفة الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية البدنية والمهارية بين العينة الضابطة والتجريبية.

العينة ومنهج الدراسة: تمثل مجتمع البحث في أصغر البطولة الجهوية لرابطة وهران لكرة القدم – المستوى الثاني – للموسم الرياضي 2005 – 2006، والذين بلغ عددهم 350 لاعب، حيث قام الباحث باختيار عينة مكونة من مجموعتين ضابطة وتجريبية تمثلت الأولى في أصغر اتحاد مستغام بعدد 25 لاعب وتمثلت الثانية في أصغر وفاق مزهران بنفس عدد اللاعبين.

تساؤلات الدراسة: – هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البدنية والمهارية بين العينة الضابطة والتجريبية؟ – هل للبرنامج التدريبي المقترح على الملاعب المصغرة تأثير في تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي عينة البحث.

فروض الدراسة: – البرنامج التدريبي المقترح على الملاعب المصغرة يؤثر إيجاباً في تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية قيد الدراسة لناشئي عينة البحث.

– وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة وهي لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.

نتائج الدراسة: – إن استخدام البرنامج التدريبي المقترح قد أثر إيجابياً على تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم (12-14) سنة. أدى البرنامج التدريبي المقترح على تطوير الصفات البدنية وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم وأن الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي دال إحصائياً وهو لصالح الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية في جميع الاختبارات للاعبين كرة القدم (12-14) سنة.

– استخدام التدريبات التي تتماشى مع طبيعة واتجاه الأداء كما يحدث أثناء المنافسات، وتحليل أداء اللاعبين في المنافسات قصد استخراج مواقف لعب جديدة.

7. 3. دراسة كمال ياسين لطيف (2011) العراق تحت عنوان:

" تأثير تدريب بعض المقتربات الخططية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبين كرة

القدم ". مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة –ميسان –العراق العدد 04، المجلد 04.

أهداف الدراسة: – التعرف على تأثير تدريب المقتربات الخططية في تطوير القدرات البدنية الخاصة وبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم. – إعداد برنامج تدريبات المقتربات الخططية.

العينة ومنهج الدراسة: تم اختبار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو شباب نادي نفط ميسان العراق المشارك في دوري التأهيل للدرجة الممتازة للموسم 2009/2010 والبالغ عددهم 24 لاعباً تم تقسيمهم مجموعتين ضابطة وتجريبية بالطريقة العشوائية وبذلك أصبح عدد كل منهم 10 لاعبين، استخدم الباحث المنهج التجريبي ملائمة لطبيعة الدراسة.

تساؤلات الدراسة: ما هو تأثير تدريب بعض المقتربات الخططية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم؟

فروض الدراسة: – وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية بكرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية.

- وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارين البعدين في بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية بكرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية.

نتائج الدراسة:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح للبعدية المجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة وبعض المهارات الأساسية.
- وجود تطور في القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية لدى أفراد عينه البحث ولصالح المجموعة التجريبية في هذه المتغيرات.
- أثرت تدريبات المخططة تأثيراً إيجابياً في تطور القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية قيد البحث.

7.4. دراسة مسالتي لخضر(2012) تحت عنوان:

" تأثير برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم أواسط 16-18 سنة " المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، جامعة مستغانم، العدد 09.

أهداف الدراسة: -تصميم برنامج تربي للتدريب البدني المدمج للاعبي كرة القدم الأواسط لتنمية القوة والسرعة. -معرفة ما مدى تأثير التدريبي البدني المدمج في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم. **العينة ومنهج الدراسة:** شملت العينة 36 لاعب (أواسط 16-18 سنة) لفريق سيدس لخضر وفريق سيد على أواسط للبطولة الجهوية الغربية مستوى "ب" «اختيرت بطريقة عمدية من مجتمع البحث على صنف الأواسط للبطولة الجهوية الغربية القسم ب لكرة القدم، حيث قسموا إلى عينة تجريبية وعينة ضابطة، حيث طبق على العينة الأولى (البرنامج التدريبي المقترح للتدريب البدني المدمج) والعينة الضابطة طبق عليها التدريبات العادية التقليدية.

تساؤلات لدراسة: ماهو تأثير ودور استخدام التدريب البدني المدمج في تنمية بع الصفات البدنية القوة، السرعة؟ - ماهي مرد ودية مثل هذه التمرينات على تطوير بعض المهارات " (ضرب الكرة بالرجل لأبعد مسافة ممكنة، ضرب الكرة بالرأس، جري متعرج بالكرة، التصويب على هدف) للاعبي كرة القدم التي سوف تجرى عليها الدراسة؟

فروض الدراسة: -البرنامج التدريبي المقترح للتدريب البدني المدمج يؤثر إيجابياً في تنمية القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم أواسط 16-18 سنة. - البرنامج التدريبي المقترح للتدريب المدمج يؤثر إيجابياً في تطوير المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أواسط 16-18 سنة.

نتائج الدراسة: إن استخدام البرنامج التدريبي المقترح قد أثر إيجابياً على تنمية القوة والسرعة عند لاعبين كرة القدم أواسط.

-أدى البرنامج التدريبي المقترح على تحسين وتطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم -أن الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي دال إحصائياً وهو لصالح الاختبار البعدي في الاختبارات المهارية للاعبي كرة القدم أوسط. - أن كل الفروق الحاصلة بين المتوسطات الحسابية لنتائج الاختبارات لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح للتدريب المدمج.

7. 5. دراسة فغلول السنوسي (2014) تحت عنوان:

" طريقة التدريب المدمج بالكرة لتطوير بعض الصفات البدنية وتأثيره في بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي

كرة القدم تحت 18 سنة. المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، جامعة مستغانم العدد 11.

أهداف الدراسة: -اقتراح برنامج تدريبي باستخدام تمارين مدمجة بالكرة لتطوير بعض الصفات البدنية الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أوسط أقل من 18 سنة على الأسس النظرية والعلمية.

- التعرف على فاعلية التدريب المدمج بالكرة على تطوير بعض القدرات الفسيولوجية.

- معرفة مدى فاعلية طريقة التدريب المدمج في تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أوسط أقل من 18 سنة.

العينة ومنهج الدراسة: تمثلت عينة المختبرين الذين استهدفهم البحث في لعبة كرة القدم من صنف الأواسط تحت 18 سنة، حيث بلغ عددهم 30 لاعباً موزعين على مجموعتين تجريبية وضابطة حجم كل منها 15 لاعب ذكور تم اختيارهم بطريقة عمدية من منتخب فريق وداد مستغانم وترجي مستغانم. تتدرب بواقع من 4-5 حصص تدريبية في الأسبوع، اعتمد الباحث في دراسته على المنهج التجريبي.

تساؤل الدراسة: هل طريقة التدريب المدمج بالكرة المقترحة تؤثر إيجابياً في تطوير بعض الصفات البدنية الأساسية للاعبي كرة القدم تحت 18 سنة؟

- هل التدريب المدمج بالكرة يؤثر إيجابياً على تطوير بعض القدرات الفسيولوجية؟

فروض الدراسة:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح متغيرات البحث للعينة الضابطة والتجريبية ولصالح هذه الأخيرة في نتائج بعض الصفات البدنية الأساسية.

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

نتائج الدراسة:

- إن ضعف مستوى الإنجازات الرياضي للاعبي كرة القدم، راجع إلى قلة الاهتمام في التكوين العالي والمتكامل للجوانب المدربين.

- الافتقار المدربين لاستخدام الاختبارات البدنية والفسولوجية لتقويم مستوى اللاعبين والوصول بهم إلى مستوى أحسن.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة البحث في المتغيرات البحث ولصالح العينة التجريبية

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لصالح هذه الأخيرة في نتائج بعض الصفات البدنية الأساسية وبعض القدرات الفسيولوجية، مما يدل على فاعلية طريقة التدريب المدمج بالكرة المقترحة وبلوغ الهدف المنشود كما يسمح في كسب الوقت والحصول على أرضية فسيولوجية بدنية وتقنية لمواصلة العمليّة التدريبيّة.

7. 6. دراسة صحراوي مراد وبورنان شريف وإسماعيل الصادق (2014) تحت عنوان:

" تأثير تدريبات اللعب بمساحات مختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية عند لاعبي كرة القدم صنف الأواسط 17-19 سنة " مجلة الإبداع الرياضي، جامعة محمد بوضياف المسيلة، العدد رقم 14.

أهداف الدراسة: - معرفة مدى تأثير تدريبات اللعب بمساحات مختلفة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية الخاصة عند لاعبي كرة القدم.

- إعداد برنامج تدريبي خاص باللعب في مساحات مختلفة يساعد على تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية الخاصة - التعرف على مدى أهمية تدريبات اللعب بمساحات مختلفة في هذه المرحلة العمرية.

العينة ومنهج الدراسة: تمت التجربة على عينة عددها 14 لاعب في كرة القدم حيث لم يتم ذكر الفريق الذي طبقت عليه الدراسة والبرنامج التدريبي اعتمد الباحث في دراسته على المنهج التجريبي.

فروض الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارات القبليّة والبعديّة في بعض القدرات البدنية لصالح الإختبارات البعديّة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارات القبليّة والبعديّة في الأداء المهاري لصالح الإختبارات البعديّة.

تساؤل الدراسة:

- ما مدى تأثير تدريبات اللعب بمساحات مختلفة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية الخاصة عند لاعبي كرة القدم.

نتائج الدراسة:

- البرنامج التدريبي المقترح كان له الدور الفعال والأثر الإيجابي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي الأواسط كرة القدم.

- تنظيم العمل والسيطرة على مكونات الحمل التدريبي خلال البرنامج التدريبي وفق اللعب بالمساحات المختلفة يؤدي على تطور القدرات البدنية والمهارية.

- استخدام الأدوات والوسائل التدريبية الحديثة والمساحات المختلفة، كان لها الأثر الإيجابي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي الأواسط كرة القدم.

7.7. دراسة غوال عدة وعلي بن قوة (2015) تحت عنوان:

" L'apport de préparation physique intégrée a l'entrainement en football des jeunes footballeurs algériens " U 17 (les qualité physique et technique combinées)

" إسهام التحضير البدني المدمج في تدريب اللاعبين الجزائريين الشباب لأقل من 18 سنة كرة القدم " (دمج

الصفات المهارية والصفات البدنية معا). المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، جامعة مستغانم العدد 12.

أهداف الدراسة: التعرف على مدى إسهام فكرة التحضير البدني المدمج في كرة القدم في تدريب اللاعبين الشباب الأقل من 18 سنة والأثر الإيجابي الذي يتركه في الرفع من الكفاءة البدنية والمهارية مجتمعة.

- تقديم وسيلة بيداغوجية للمدربين وطلبة الرياضة ومحاولة الإطلاع على مفهوم التدريب المدمج في التدريب المعاصر.

العينة ومنهج الدراسة: تمت التجربة على عينة تجريبية " ترجي مستغانم " متكونة من 20 لاعبا ينتمون إلى فئة الأقل من 17 سنة تدرّبوا بإستعمال مبدأ التدريب البدني المدمج ومقارنتها بعينة شاهدة " سريع غليزان " متكونة من 20 لاعب تدرّبوا بطريقة كلاسيكية، اعتمد الباحثان في دراسته على المنهج التجريبي.

تساؤلات الدراسة:

- إلى أي مدى يساهم التحضير البدني المدمج في كرة القدم للشباب الأقل من 17 سنة والأثر الإيجابي الذي يتركه على بعض الصفات المهارية والبدنية مجتمعة.

- هل يمكن الإستعانة بهذا المبدأ في التدريب لرفع من كفاءات اللاعبين الشباب الجزائريين.

فروض الدراسة: -نعم التحضير البدني المدمج له دلالة إحصائية إيجابية في تطوير الإعدادات البدنية الضرورية لتحقيق الأداء الجيد لدى ناشئي كرة القدم أقل من 17 سنة.

- التحضير البدني المدمج له دلالة إحصائية في تطوير الإعدادات البدني والمهاري لدى ناشئي كرة القدم أقل من 17 سنة.

- التحضير البدني المدمج في كرة القدم من المرجح أن يعطي نتائج ذات دلالة إحصائية لدى العينة التجريبية مقارنة مع العينة الشاهدة.

نتائج الدراسة:

- يساهم التحضير البدني المدمج في كرة القدم للشباب حيث يترك آثار إيجابية على الصفات المهارية والبدنية مجتمعة.

- التحضير البدني عليه أن يكون في خدمة اللعبة، ويجب العمل على تغيير الإعداد العام إلى إعداد خاص بالكرة والألعاب المصغرة ومع الحفاظ على الكثافة والمدة بدون كرة.
- _ من الأفضل تحويل التدريب المدمج إلى تدريب الأداء الخاص في كرة القدم الذي يساهم بشكل فعال بالألعاب المصغرة وتطوير السرعة والرشاقة مقارنة بالتدريب بدون كرة.
- التحضير البدني المدمج بالكرة يعزز من التكيف الحركي للاعبين بهاته التمرينات النفسوحركية.

7. 8. دراسة مرسلبي العربي (2016) تحت عنوان:

" التدريب المدمج بإستراتيجية مواقف المنافسة على تنمية بعض المهارات الأساسية وبعض الصفات البدنية لناشئي كرة القدم تحت 13 سنة ". مجلة المحترف، جامعة الخلفة العدد 09.

أهداف الدراسة: -التعرف على أثر فعالية التدريب المدمج بإستراتيجية مواقف اللعب على تنمية بعض المهارات الأساسية وبعض الصفات البدنية لناشئي كرة القدم تحت 13 سنة.

العينة ومنهج الدراسة: تمثلت عينة المجموعتين على لاعبي مولودية سعيدة لكرة القدم تحت 13 سنة مكونة من 34 لاعب تم إختيارهم بالطريقة العمدية وقام الباحث تقسيم العينة إلى قسمين بالطريقة العشوائية 16 لاعب لكل عينة ضابطة وتجريبية بدون حراس، اعتمد الباحث في دراسته على المنهج التجريبي.

تساؤل الدراسة:

- هل تؤثر فعالية التدريب المدمج باستراتيجية مواقف المنافسة على تنمية بعض المهارات الأساسية وبعض الصفات البدنية لناشئي كرة القدم تحت 13 سنة.

فروض الدراسة: -يؤثر البرنامج التدريبي المدمج اللعب مواقف المنافسة إيجابا في تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم تحت 13 سنة.

- يؤثر البرنامج التدريبي المدمج بإستراتيجية مواقف اللعب إيجابا في تطوير بعض الصفات البدنية لناشئي كرة القدم تحت 13 سنة.

نتائج الدراسة: -إن إتباع أسلوب التدريب العادي للعينة الضابطة في عملية التدريب والتي تعتمد على الأسلوب المنفصل أدى إلى تحسين محدود لبعض المهارات الأساسية (المناوله -الاحتفاظ بالكرة -الجري المتعرج بالكرة) مقارنة بالأسلوب المدمج. - إن برمجة التدريب وفق مبادئ الأساسية العلمية له أثر إيجابي على تنمية قدرات اللاعبين وهذا يبين وضوح فعالية التدريب المدمج بإستراتيجية مواقف اللعب في تطوير مستوى إنجاز عينة البحث.

7. 9. دراسة مقاق كمال وغلاب حكيم (2017) تحت عنوان:

" أثر برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج على تنمية المرونة ومهارة الاستقبال لدى لاعبي كرة الطائرة أقل من 17 سنة. " مجلة الإبداع الرياضي، جامعة المسيلة، المجلد رقم 09، العدد رقم 02.

أهداف الدراسة: -تصميم برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج للاعبي كرة الطائرة فئة أشبال في تنمية المرونة وبعض المهارات الأساسية.

- معرفة الفروق في نتائج الاختبارات البدنية والمهارية البعدية بن العينة الضابطة والتجريبية.

العينة ومنهج الدراسة:

المجتمع الأصلي للدراسة هم فرق كرة الطائرة لولاية المسيلة صنف أشبال المنتمون إلى الرابطة الجهوية سطيف عددها أربعة فرق، 14 لاعب لكل فريق بعدد إجمالي 48 لاعب في هاته الفئة، حيث تم إختيار فريقين ولاية المسيلة صنف أشبال هو النجم المسيلي والتليتك المسيلة لكرة الطائرة بـ: 12 لاعب من كل فريق. اعتمد على المنهج التجريبي في الدراسة.

تساؤل الدراسة: هل للبرنامج التدريبي المقترح البدني المدمج تأثير على تنمية المرونة ومهارة الاستقبال لدى لاعبي كرة الطائرة أقل من 17 سنة؟

فروض الدراسة: - يؤثر البرنامج التدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج إيجابا على تنمية المرونة ومهارة الاستقبال لدى لاعبي كرة الطائرة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبار البدني للمرونة ومهارة الاستقبال بعد تطبيق البرنامج بين العينة الضابطة والعينة التجريبية ولصالح العينة التجريبية.

نتائج الدراسة:

- أن تطبيق البرنامج التدريبي المقترح قد أثر إيجابا على تنمية المرونة وتطوير مهارة الاستقبال.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبار القبلي والبعدى البدني والمهاري ولصالح المجموعة التجريبية المطبق عليها البرنامج.

7. 10. دراسة عباسي ياسين وزعوب جمال (2017) تحت عنوان:

" تأثير تدريبات مشاهدة للمنافسة على بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبي كرة القدم " مجلة التحدي، جامعة أم البواقي، العدد رقم 11.

أهداف الدراسة: -التعرف على تأثير التدريبات المشاهدة للمنافسة في تطوير القدرات البدنية الخاصة وبعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم.

- إعداد تدريبات مشاهدة للمنافسة لدى أفراد عينة البحث.

العينة ومنهج الدراسة: تم اختبار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو اتحاد عين مليلة والبالغ عددهم 24 لاعباً وقد تم استبعاد حراس المرمى والبالغ عددهم 02 لاعبين و02 لاعبان لأصابتهم وبذلك أصبحت العينة 20 لاعباً تم تقسيمهم بطريقة القرعة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بالطريقة العشوائية وبذلك أصبح عدد كل منهم 10 لاعبين، اعتمد الباحثان في دراستهما على المنهج التجريبي.

تساؤل الدراسة: ما مدى تأثير تدريبات مشاهدة للمنافسة على بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعب كرة القدم؟

فروض الدراسة: - وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي في تطور بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية بكرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية.

- وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارين البعدين في بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية بكرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية

نتائج الدراسة:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح للبعدي المجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة وبعض المهارات الأساسية.2- وجود تطور في القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدي لدى أفراد عينه البحث ولصالح المجموعة التجريبية في هذه المتغيرات 3- أثرت تدريبات المشاهدة للمنافسة تأثيراً إيجابياً في تطور القدرات البدنية الخاصة والمهارات في كرة القدم.

7. 11. دراسة حجاب عصام وكمال بن مصباح (2018) تحت عنوان:

" تأثير استخدام تدريبات الألعاب المصغرة خلال برنامج تدريبي في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 19 سنة " مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية جامعة الجزائر03، المجلد 07، العدد02.

أهداف الدراسة: -التعرف على مدى مساهمة البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب في تطوير السرعة والقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أواسط.

- الكشف عن طبيعة الفروق الإحصائية بين النتائج الإختبارات البعدي لعيني البحث في الصفات البدنية قيد الدراسة.

العينة ومنهج الدراسة:

- أجرى الباحث دراسة على مستوى البطولة الجهوية لولاية عنابة حيث شملت عينة الدراسة فريق حضراوي أحمد سدراتة بـ (20) لاعبا (العينة التجريبية)، وفريق اتحاد سدراتة بـ (20) لاعبا (العينة الضابطة)، وقد تم اختيارهما من مجتمع البحث بالطريقة العمدية، كما اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي.

تساؤلات الدراسة: -هل البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة يساهم في تطوير السرعة القصوى والقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أواسط أقل من 19 سنة؟

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدي للعينة الضابطة والتجريبية في الصفات البدنية لصالح العينة التجريبية.

نتائج الدراسة: -خلال تحليل النتائج استخلص الباحث أن البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة ساهم وبشكل إيجابي في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أواسط.

- إن برمجة التدريب وفق الأسس والمبادئ التقليدية لا يكفي للوصول للاعب إلى أعلى المستويات.

7. 12. دراسة عشوش محمد (2019) تحت عنوان:

" دراسة مقارنة بين تأثير طريقتي التدريب المتقطع والمختلط والتدريب البدني المدمج في تطوير السرعة الهوائية القصوى والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم أواسط ". مجلة التحدي، جامعة أم البواقي، العدد 10.

أهداف الدراسة: -التعرف على مدى مساهمة البرنامج التدريبي المبني على أساس التدريب المتقطع المختلط في تطوير كل من السرعة الهوائية القصوى والقوة الانفجارية لدى لاعبي أواسط كرة القدم.

- التعرف على مدى مساهمة البرنامج التدريبي المبني على أساس التدريب البدني المدمج في تطوير كل من السرعة الهوائية القصوى والقوة الانفجارية لدى لاعبي أواسط كرة القدم.

- الكشف عن أفصلية أي البرنامجين الأكثر تأثيرا في تطوير السرعة الهوائية القصوى والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم أواسط.

العينة ومنهج الدراسة: جريت الدراسة على عينة قوامها 22 لاعبا من فئة أقل من 19 سنة لفريق النادي الرياضي الهاوي شباب غزالة الناشط في ولاية جيجل بعد تقسيمها إلى مجموعتين متكافئتين ب 12 لاعب لكل مجموعة، متبعين المنهج التجريبي كونه الملائم لطبيعة الدراسة.

تساؤل الدراسة: ما تأثير كل من طريقة التدريب المتقطع المختلط والتدريب البدني المدمج في تطوير السرعة الهوائية القصوى والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم أواسط؟

فروض الدراسة: -توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة التدريب المتقطع المختلط ومجموعة التدريب المدمج في اختبار السرعة الهوائية القصوى والقوة الانفجارية ولصالح الاختبار البعدي لدى لاعبي كرة القدم أواسط أقل من 19 سنة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي والبعدي لدى المجموعتين التدريب المتقطع المختلط ومجموعة التدريب المدمج في اختبار السرعة الهوائية القصوى والقوة الانفجارية ولصالح مجموعة التدريب المتقطع المختلط لدى لاعبي كرة القدم أواسط أقل من 19 سنة

نتائج الدراسة: -فعالية كلتا الطريقتين التدريبيتين التدريب المتقطع المختلط والتدريب المدمج في تطوير السرعة الهوائية القصوى لدى لاعبي كرة القدم أواسط.

- فعالية كلتا الطريقتين التدريبيتين التدريب المتقطع المختلط والتدريب المدمج في تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم أواسط.

7. 13. دراسة سليم لعمارة وسالم لخضر (2019) تحت عنوان:

" فعالية التدريب المدمج بمواقف تنافسية في تطوير أداء لاعبي كرة القدم " مجلة الممارسة الرياضية والمجتمع، جامعة تبسة، المجلد 02، العدد 01.

أهداف الدراسة: -تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام مواقف تنافسية ومعرفة تأثيره في تطوير أداء لاعبي كرة القدم صنف أقل من 15 سنة.

- معرفة وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.
العينة ومنهج الدراسة: تمثلت العينة للاعبين أندية المسيلة يمثلون المرحلة العمرية تحت 15 سنة مكونة من 24 لاعب وقام الباحث تقسيم العينة إلى قسمين وتكافؤ إلى 12 لاعب لكل عينة ضابطة وتجريبية، اعتمد الباحثان في دراستهما على المنهج التجريبي.

تساؤل الدراسة: هل للتدريب المدمج بمواقف تنافسية أثر في تطوير الأداء لدى لاعبي كرة القدم تحت 15 سنة؟

فروض الدراسة: -توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

نتائج الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج الاختبارات في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

- للتدريب المدمج بمواقف تنافسية أثر إيجابي في تطوير الأداء لدى لاعبي كرة القدم (مهارة دقة التمرير والتصويب وصفتي التحمل والسرعة).

7. 14. دراسة دهبازي محمد صغير وجبالي رضوان (2020) تحت عنوان:

" تأثير استخدام الألعاب المصغرة في برامج الإعداد البدني على الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين والقوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم " مجلة الإبداع الرياضي، جامعة المسيلة، المجلد رقم 11، العدد رقم 02 مكرر.

أهداف الدراسة: -معرفة مدى فعالية البرنامج التدريبي المقترح في تطوير الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين والقوة الانفجارية للاعبين كرة القدم. - تصميم برنامج تدريبي باستخدام الألعاب المصغرة.

العينة ومنهج الدراسة: مجموعة من اللاعبين قوامهم 12 لاعب كرة قدم اعتمد الباحثان في دراستهما على المنهج التجريبي.

تساؤل الدراسة: هل لاستخدام الألعاب المصغرة في برامج التحضير البدني تأثير إيجابي على الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين والقوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم؟

فروض الدراسة: -توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في اختبار الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ترجع إلى استخدام الألعاب المصغرة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في اختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلية ترجع إلى استخدام الألعاب المصغرة.

نتائج الدراسة:

- أحدث البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب المصغرة أثرا إيجابيا على الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين لدى لاعبي كرة القدم.

- أحدث البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب المصغرة أثرا إيجابيا على القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم.

8 . التعليق على الدراسات المشابهة:

لا يمكن إنجاز أي دراسة علمية دون اللجوء والاستعانة بالدراسات المشابهة، حيث تكمن أهمية هاته الدراسات في معالجة مشكلة البحث ومعرفة الأبعاد التي تحيط به مع الاستفادة منها في توجيه وضبطا لمتغيرات ومناقشة نتائج الدراسة فمن خلال ما قام به الباحث من قراءة واستطلاع لنتائج الدراسات المشابهة المرتبطة بموضوع الدراسة و الإجراءات الميدانية لكل دراسة تبين لنا أن هناك تناغم وإتفاق حول أهمية التدريب المدمج الشامل حسب التوجه الحديث في كرة القدم في الرفع من كفاءة وقدرات اللاعبين خاصة في البطولة الجزائرية بشتى أقسامها ولأن البحث العلمي لا يبدأ من لا شئ ولأنه مساهمة تضاف إلى المساهمات العلمية الأخرى ، بدا لنا مفيدا من أجل إثراء الدراسة واستعمالها في الحكم والمقارنة مع الدراسات المشابهة سواء بالإثبات أو النفي للفرضيات، وذلك من خلال أهدافهم تبيان نتائجها وإجراءاتها النظرية و الميدانية في مجموعة من النقاط كالتالي:

1.8 - بالنسبة لأهداف الدراسات المشابهة: يتضح لنا جليا أن هناك إتفاق كبير من حيث الأهداف لجميع الدراسات المشابهة، إذ أنا جل الدراسات في المجموعة الأولى التي تناولت موضوع تأثير البرامج التدريبية المدمجة بشكل صريح في لعبة كرة القدم مثل: " دراسة التوهامي حمداوي، ودراسة مسالتي لخضر، ودراسة فغلول السنوسي، ودراسة غوال عدة وعلي بن قوة، ودراسة مفاق كمال وغلاب حكيم في لعبة كرة الطائرة، ودراسة عشوش محمد" والتي اعتمدت في برامجها التدريب المدمج بالكرة في تطوير أداء اللاعبين لعدة نواحي بدنية و مهارية ، أما بالنسبة للمجموعة الثانية تم تصميم برامج تدريبية مدمجة مستوحاة من مواقف تنافسية و ألعاب مصغرة كالتالي يخضع لها اللاعب خلال المباراة والتي تعتبر أيضا تدريبات تنافسية مدمجة في كرة القدم مثل " دراسة محمد حجار، ودراسة كمال ياسين، ودراسة عباسي ياسين و زعوب جمال ، ودراسة حجاب عصام، دراسة مرسلي العربي، ودراسة سليم لعمارة، ودراسة دهبازي محمد وجبالي رضوان،

ودراسة صحراوي مراد وآخرون"، تعددت الصياغات في الأهداف وتوظيف الوسائل بين المجموعتين ولكن اشتركت أهدافهم بأن الإعتقاد على البرامج التدريبية الحديثة التي تحمل في طياتها طريقة التدريب المدمج الذي يربط الأداء المهاري و البدني في الوحدات التدريبية و بأشكال مختلفة ولما له من أثر فعال من عدة نواحي لتحقيق الأداء الجيد ومساعدة اللاعبين إلى الانتقال إلى مستويات جيدة وبطريقة آلية ومحفزة للاعبين وأن مثل هاته التدريبات سواء بأسلوب الألعاب المصغرة أو الأسلوب المقارب للمنافسات الفعلية تساعد اللاعبين على تطوير قدراتهم بشكل فعال و إيجابي و يجب على المدربين برمجتها في حصصهم التدريبية .

2.8- بالنسبة للفترة الزمنية والبرمجة التدريبية: الملاحظ أن الدراسات المشابهة أما أجريت في الفترة الممتدة بين سنة 2010 إلى 2020 و التي بلغ عددها 14 دراسة مشابهة طبقت برامجها التدريبية على شتى الفئات العمرية خاصة الناشئة، و الملاحظ أن الباحثين خاصة منهم في الجامعات الجزائرية في العقد الأخير ألفتهم طريقة التدريب المدمج المتعدد الأهداف والوظائف للبحث في خفايا مناهج هذا التدريب الحديث الذي أخذ في التوسع وظهور برامج جديدة تتيح للاعبين من توظيف إمكانياتهم بشكل غير مسبوق كما تساعد المدربين من تحقيق نتائج جيدة، فبالنسبة للبرامج التدريبية فلقد امتدت مدة تطبيق البرامج التدريبية ما بين 8 أسابيع إلى 16 أسبوع و بحجم زمني ما بين 60 دقيقة إلى 120 دقيقة و بواقع 3 إلى 5 حصص تدريبية في الأسبوع وتنوعت أوقات التدريبات ما بين الفترة الصباحية و الفترات المسائية، بالنسبة للطرق التدريبية المستعملة من طرف الباحثين وضفة مجموعة من الطرق التدريبية مع إدماج الكرة وتنظيم عملية تطبيق البرامج المدججة مثل التدريب بالمحطات - التدريب الدائري- التدريب الفترتي بنوعيه - التدريب التكراري... الخ، مع إستعمال مكونات الحمل التدريبي من حجم و شدة و كثافة في جل البرامج التدريبية للدراسات المشابهة.

3.8 - بالنسبة للمنهج المستخدم: يتضح لنا جليا أن جميع الدراسات السابقة استخدمت المنهج التجريبي لحل مشكلاتهم وتبيان فرضياتهم بإستخدام مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة مع تطبيق الأسس العلمية للمنهج التجريبي من "تجانس صدق -ثبات" للعينتين في الاختبارات القبلية وتحقيق شرط إنطلاق اللاعبين من نفس المستوى باختبارات مقننة قبل الشروع بتطبيق البرنامج التدريبي مع عزل حراس المرمى من الإختبارات وإشراكهم في التدريبات إن تطلب الأمر لما لهم من تدريبات خاصة.

4.8 - بالنسبة للأدوات و الإختبارات المستخدمة: من خلال ملاحظتنا للدراسات السابقة فلقد تنوعت وتعددت الإختبارات و الأدوات اللازمة حسب متغيرات كل دراسة وأهدافها، فالدارسات جميعها سعت إلى الكشف على مستوى الأداء البدني الوظيفي باختبارات قبل وبعد تطبيق البرامج التدريبية لمعرفة مستوى: القدرات الهوائية و اللاهوائية من (تحمل عام و خاص - قوة مميزة بالسرعة - القوة الانفجارية - الرشاقة - توافق حركي) للاعبين و أيضا الكشف لمستوى الأداء التقني المهاري.مجموعة من الإختبارات من: (التمرير بأنواعه - الجري السريع بالكرة - التحكم والسيطرة على الكرة - التهديف و التسديد... الخ) كما سوف نتناول الإختبارات المشتركة بالنسبة لكل دراسة في الجانب التطبيقي لمناقشة الفرضيات حسب كل إختبار.

5.8 - بالنسبة لمجتمع وعينة الدراسات: اختلفت الدراسات المشاهدة لكيفية إختيارها للعينة من طريقة عشوائية إلى طريقة عمدية حسب قدرات وأهداف كل باحث حيث تم إجراء كل الدراسات على ذكور لاعبي كرة القدم الفاعلة في البطولة الجزائرية بشتي أصنافها من شرق إلى غرب التراب الجزائري ماعدا دراسة مفاق كمال وغلاب حكيم على لاعبي كرة الطائرة ودراسة خارج الوطن كمال ياسين لطيف في البلد الشقيق العراق في الدوري التأهيل مابين الفرق، ما نلاحظه أيضا أن عدد العينة للمجموعتين التجريبية و الضابطة في جميع الدراسات المشاهدة تراوح مابين 24 إلى 50 لاعب كأقصى حد في دراسة محمد حجار ، كما نلاحظ أنه تم إختيار الأعمار التي تتراوح مابين أقل من 13 سنة إلى أقل من 19 سنة كأقصى حد في جميع الدراسات المشاهدة السابقة الذكر.

6.8 - بالنسبة للمعالجة الإحصائية للبيانات: بيدوا أن جميع الدراسات المشاهدة للدراسة إستعملت نفس الوسائل الإحصائية في معالجة البيانات بإستعمال الحقيبة الإحصائية SPSS بعدة نسخ، حيث إتفقت جل الدراسات على إستعمال T ستودنت لمجموعتين المرتبطة والغير مرتبطة، معامل الإرتباط بيرسون، الإنحراف المعياري، والمتوسطات الحسابية ونسبة التطور بين الاختبار القبلي والبعدي والإختبارات البعدية بين العينتين.

7.8 - بالنسبة لنتائج الدراسات: من خلال ما قام به الباحث من قراءات واستطلاع لنتائج وتقارير الأبحاث المرتبطة بموضوع الدراسة، تمكن من استخلاص أن جل الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة تتفق بأن التحضير البدني المدمج في كرة القدم بأشكاله المتنوعة (التحضير البدني بالكرة - مواقف تنافسية و خططية - ألعاب مصغرة... الخ) بعد المقارنة بين المجموع التجريبية و الضابطة أو في نفس المجموعة فضلت التدريب الذي يحمل في طياته تحضير اللاعبين بمواقف شبه تنافسية والتي تستعمل المهارة كوسيلة لتحفيز وتطوير الأداء البدني والوظيفي للاعبين و لما له من تأثير فعال وإيجابي في جميع المستويات والفئات العمرية المختلفة، والملاحظ أيضا بالنسبة لنتائج الدراسات المشاهدة أن التدريب الكلاسيكي أو التقليدي الذي يركز على الأداء البدني أولا ثم الأداء المهاري بدون الدمج بينهم لا يساعد اللاعبين من رفع كفاءتهم في المواقف التنافسية الهجومية منها والدفاعية وبأن أهداف مثل هاته البرامج غير واضحة ولا تتماشى مع متطلبات اللعبة الحديثة التي تفرض على اللاعبين أداءات مهارية متعددة وبأشكال مختلفة بما يتشابه مع متطلبات المباراة كما تساعد اللاعبين الاختيار الأنسب لهاته المواقف من حيث المساحة و الخصم و الزميل و الوقت المتاح بدون أخطاء.

9. أوجه الاستفادة من الدراسات المشاهدة:

من خلال ما قمنا من قراءات واستطلاع النتائج والتقارير للأبحاث المشاهدة المرتبطة بموضوع الدراسة تم تحديد أوجه الاستفادة النظرية والتطبيقية من الدراسات المشاهدة، حيث تمكن الطالب الباحث من ملاحظة أوجه الشبه والاختلاف فيما بين الدراسات المشاهدة والحالية، وهذا ما تم ملاحظته بعد تحليلها حسب الإجراءات المنهجية في النقاط التالية:

- ساهمت جل الدراسات في صياغة الكثير من الأفكار والمعايير التي استعملناها في طرح إشكالية الدراسة والخاصة بالتدريب المدمج الشامل كما يتطلبه التدريب الحديث في كرة القدم.
- أكدت جل الدراسات على أن الربط بين تدريب الصفات البدنية والمهارية أو التقنية وحتى المشاهدة لظروف المنافسة في نفس الوقت يمكن اللاعبين من تحسين وتطوير أدائهم الوظيفي والبدني والمهاري والخططي.
- ساهمت بشكل فعال في صياغة أهداف الدراسة وضبط الفروض والتساؤلات الخاصة بالدراسة.
- تحديد الخطوات العلمية المتبعة في إجراءات البحث الميدانية وتسطير المسار العلمي السليم لإجراء هاته الدراسة.
- اختيار منهج البحث المناسب باختيار المنهج التحريبي والتصميم ذو القياسين القبلي والبعدي لمجموعتين تجريبية وضابطة.
- اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية للاعبين كرة القدم أواسط 17-19 سنة ومن نفس مجتمع البحث هواة شرق الجزائر.
- تحديد أنسب الاختبارات الميدانية الوظيفية والبدنية والمهارية للاعبين كرة القدم مع تصميم استبيان يوضح أولوية الاختبارات المختارة من طرف المحكمين لإجراء الدراسة.
- إعداد وتصميم البرنامج التدريبي المدمج بالكرة مع إختيار التمرينات المناسبة والحديثة مراعاة خصائص الحمل في الإعداد العام والخاص بعناية لمدة 08 أسابيع بعيدا على أجواء المنافسة مع تحديد الشدة والحجم وأوقات الراحة للتمرينات.
- تنظيم التدرجات بمنهجية علمية لتفادي الإصابات والحمل الزائد ومعرفة خصائص المرحلة العمرية المختارة.
- تحديد أنسب المعالجات والمعادلات الإحصائية المناسبة مع متطلبات الدراسة التجريبية.
- تحديد وإختيار الأسلوب الأمثل في عرض النتائج والبيانات المتوصل إليها وإختيار الطريقة العلمية السليمة لمناقشتها.
- الإسترشاد بمعظم النتائج للدراسات المشاهدة وتوظيفها لمناقشة الفرضيات في الدراسة.

الباب الأول: الدراسة النظرية

الفصل الأول: التدريب المدمج
والشامل في كرة القدم

تمهيد:

ما من شك في أن التدريب الرياضي في تطور مستمر من خلال التجارب والنظريات التي تشهد تطور نوعي في طريقه وأساليبه التي أتى بعد صراع طويل بين المختصين كل حسب نظرياته وأفكاره من خلال تجاربهم الشخصية في شتى المنافسات خاصة في لعبة كرة القدم المتعددة القديمة منها والحديثة ونتاجا لهذا التصارع بين النظريات و المناهج التدريبية ظهرت طرق وأساليب جديدة وذات تطبيقات تجريبية في مختلف المستويات التنافسية أعطت صبغة جديدة لتطوير قدرات اللاعبين الشاملة و المتكاملة، و الملاحظ خاصة في كرة القدم التي تعتبر من أحد أهم الرياضات التنافسية الجماعية إستقطابا للرياضيين في العالم ومما شهدت من تطورات متسارعة في الآونة الأخيرة و في مختلف الفئات العمرية، حيث كرست جهود الباحثين والمدربين والمربين في هذه الحقبة الجديدة على كيفية تطوير القدرات البدنية المهارية والخططية والنفسية للاعبين و إلى أقصى حد ممكن، بدون التأثير السلبي على قدراتهم و أدائهم هذا ما دفع الكثير من المدربين والمختصين في ميدان التدريب الحديث لكرة القدم إلى البحث عن مقاربات و أفكار جديدة تراعي الخصوصيات الأكثر ملائمة لتعزيز الأداء البدني والحركي والخططية للعبة وتقريب الأداء الفعلي خلال المنافسة والمباريات وتمكين اللاعبين من تجسيدها خلال التدريبات والتمرينات اليومية، إذ أصبح من الضروري أن تكون هناك مقارنة شاملة لأبعاد هذا التوجه باستعمالهم طريقة التدريب المدمج الذي إكتسح عالم كرة القدم بأساليبه الممتعة والهادفة رغم صعوبات تطبيقها أحيانا ، والملاحظ أن الكثير من المدربين في كرة القدم اتجهوا نحو إدماج كل خصائص التطور و التي تستند إلى تحليل نشاط اللاعبين في كرة القدم بكل خصائصه وبالتحديد تحليل متطلبات المنافسة والمباريات التي تمثل الهدف الاساسي الذي يتجه إليه التحضير البدني والتدريب اليومي للاعبين ، وقد أثرت هذه التحليلات بشكل كبير في تطور طرق وأدوات التدريب و التحضير البدني المشابه للمنافسة ، فالتدريب الحديث أصبح يفضل التوجه نحو الممارسة الجماعية المتكاملة مع مزج جميع جوانب الأداء (البدنية ، المهارية ، التقنية، التكتيكية و النفسية) وانطلاقا من هذه المعطيات فإننا سنتطرق في هذا الفصل إلى التدريب البدني المدمج ومقارباته و أهميته وأبعاده وخصائصه مع التطرق كذلك إلى طريقة الألعاب المصغرة التي تعتبر من أهم أساليبه التدريبية التي سوف نخصص لها أيضا جانبا في هذا الفصل حسب آراء المختصين في كرة القدم بشكل مفصل.

1. تعريف التحضير البدني المدمج:

- حسب **Frédéric Lambertin (2000)**: "فان مصطلح الدمج هو مرادف لتحسين الصفات البدنية من خلال الحركة الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس، وهنا يتعلق الأمر بالفرق بين التحضير البدني المحض الذي هو أيضا يعمل على تقدم الفرد والتحضير الخاص بكرة القدم الذي يسمح بتحسين الصفات الخاصة التي يجب أن يمتلكها لاعب كرة القدم.

(Lambertin F, 2000, p09)

- حسب **Christophe Hourcade (2010)**: "فان التحضير البدني المدمج هو مقارنة تحمل فكرة محاولة الحصول على نفس التكيفات الفسيولوجية في الأشكال التحليلية للتدريب البدني ولكن عن طريق وضعيات تقنية وتى كندى كو -تكتيكية والألعاب (Hourcade J.C,2010,p04)

- حسب **Georges Cazorla (2004)**: " فان التحضير البدني الذي يسمى بالدمج كما يوحي اسمه فهو يدمج ترمينات بالكرة مما ينتج مهارات خاصة والذي يمكن التنبؤ به ويسمح خاصة بعمل وتطوير الجوانب التقنية تلقائيا.

(Cazorla G et al, 2004,P13)

- حسب **Michel Ritschard (2015)**: "فان التدريب المدمج (أو المتكامل) هو منهجية تبحث عن الوصول إلى مستوى جيد من اللياقة البدنية اعتمادا على الألعاب أو التمرينات بالكرة (Ritschard M, 2015,P14)

- حسب **Frédéric AUBERT (2003)**: " فان التحضير البدني المدمج هو طريقة يتم فيها دمج الإعداد البدني في الممارسة الشاملة وأكثر تحديدا في تمارين خاصة بالرياضة الممارسة (Aubert F,2003,P6)

2. نبذة تاريخية عن التدريب البدني المدمج:

منذ الدراسات الأولى التي أجريت حول التدريب المدمج سنة 1970، فان هذا الأخير قد مر بثلاثة مراحل وهي:

المرحلة الأولى: مرحلة الملاحظة الإحصائية للمباريات.

المرحلة الثانية: مرحلة التقييم الخاصة بالصرف الطاقوي خلال المباراة.

المرحلة الثالثة: مرحلة تسليط الضوء على النماذج الخاصة التي تسمح بنسخها في التدريبات فتكون مشاهدة لتلك الجهود المبذولة خلال المباراة واستخراج العديد من الوضعيات وقياس درجة الحمل فيها من اجل تكييفها وفقا لاحتياجات البرمجة.

2. 1. الأبحاث في رياضة الريغي (كرة القدم الأمريكية): وقد بدأت هذه الأبحاث خلال سنوات السبعينات عن طريق الملاحظات الإحصائية لمجريات اللعب في المباراة ومحاولة معرفة طبيعتها (جري بطيء، سري، صراعات). وكذلك مدة الجهود وأوقات الاسترجاع، وهذه الأبحاث سمحت بتحديد الملاحظات الإحصائية التالية والتي على أساسها تقدم مفهوم التدريب المدمج:

- تسلسل مجهودات تحتوي على صراعات /جري (مدة جهد وفترات استرجاع)

- تقييم عملية الصرف الطاقوي خلال المقابلة.

- تحليل لاكتات الدم وكذلك التغير في نبضات القلب.

ونتيجة لهذه الملاحظات وتحليل المباريات تم في سنة 1986 اقتراح 80 وضعية مصنفة تجريبيا حسب نوع الجهد، وفي سنة 1988 تبين أنه هناك أخطاء واستحالة إجراء تقييم موضوعي للحالات الـ 80 المقترحة، وهنا ظهرت طريقة أخرى تعتمد بشكل أقل على الجانب الكمي للمجهودات والتي عملت على تقليل الوضعيات إلى نموذج خاص بالريغي سنة 1989، وفي سنة 1990 تم التقليل من هذه النماذج وجعلها عبارة عن وحدات قاعدية أساسها: تسلسل جهد قصير / صراع لمدة 40 ثانية مع أخذ راحة لمدة 20 ثانية.

2. 2. الأبحاث في كرة السلة وكرة اليد: بالإضافة إلى الريغي فان كرة السلة وكرة اليد كذلك اهتم ل بهذه الإشكاليات وقد وجدت نماذج خاصة بهم ولو انه لم يتم إضفاء الطابع الرسمي عليها (Baux J-C, 1994, n249) **(et al**

ففي كرة اليد (Rooting j.P) و (Potty P) عبرا عن مدى صعوبة استنساخ المجهودات التي يبذلها اللاعبون في المباراة في تصميم التدريبات، وقد قدما نموذج يحتوي على مدة 30 ثانية راحة بعد كل مرحلة جهد تدوم 1د و 50 ثا وهذا ما يمثل 6 وحدات، كما أن الحمل الإجمالي للتدريب يتكون من 10 سلسلات أي ما يعادل 60 وحدة.

وفي كرة السلة أعطى كل من (Grosgeorge B) و (Buteau p) تصورا لنموذج من المرجح أنه يمكن استئارة القدرة الهوائية القصوى للاعبين (PMA) إذ أن اللاعب يستفيد من 01 دقيقة راحة بعد كل مرحلة عمل لمدة 4 دقائق و 45 ثانية وهذا ما يتوافق مع 10 وحدات، أما الحمل الإجمالي يتألف من 4 إلى 8 سلسلات.

(Baux J-C et al, 1994, p249)

3. التوجهات المنهجية نحو مقارنة التدريب المدمج في كرة القدم:

لقد كانت المعرفة العلمية لرياضة كرة القدم ضعيفة وقليلة الاتساق وكانت الفكرة السائدة في كرة القدم أن كل شيء خاضع للإبداع ، ولكن في الواقع لم تتطور العروض رغم أنه كانت هناك مساهمات منهجية خاصة من ناحية تطور

اللعبة ، لكن الاعتقاد الصحيح هو أن عمليات التدريب والمنافسة والإجراءات والوسائل المستخدمة عموماً في التدريب من المرجح أن تكون خاضعة للدراسات بغرض الحصول على إنتاج علمي ، من خلال البحث والنشر ، حتى تتمكن من تطوير هذه العمليات ، وهذا ما أشار إليه (Bangsbo1998) إذ أكد على أن نتائج الأبحاث العلمية تساعد على الفهم الجيد للمتطلبات والعوامل التي تحد الأداء البدني في كرة القدم ، فهذه المعلومات وإضافة إلى الخبرة التطبيقية تزودنا بمعارف قيمة لتدعيم التدريب وتحقيق فعالية كبيرة في المنافسات .

في سنوات 70 و 80 ظهرت فكرة أن التدريب عن طريق تحسين اللياقة البدنية يعد عاملاً حاسماً للحصول على تطور جيد للعبة وهذا ما استدعى دمج مختص اللياقة البدنية في الأطقم الفنية ، ولكن هذه المقاربة طرحت مشكلة رئيسة لأن ذلك ما هو إلا ترجمة لتطبيقات أساليب ومناهج التدريب في الرياضات الفردية في رياضة كرة القدم (لا فرق بين لاعب كرة القدم و لاعب الرياضات الفردية) وفيها يتم تكييف الوضعيات بالاعتماد على حركات بدون كرة بعيداً عن وضعيات اللعبة وهذا ما ليس له قيمة كبيرة في المنافسات وبالتالي فالعلاقة بطبيعة النشاط تكون ضئيلة وفي هذا الصدد أكد (Mombaerts1998) على أنه من أجل ممارسة كرة القدم لابد من عدم الاعتماد على الجانب البدني فحسب ، في لعبة ذكية تتطلب التحليل والتفكير لأنها رياضة فرقية ، و المجهودات البدنية فيها هي تلك المتطلبات الفيزيولوجية الضرورية لتطوير مختلف التنقلات والحركات التكنيكية-تكتيكية طوال المباراة وفي كل لحظة من لقطات اللعبة ، ومن أجل التعود على المجهودات المطلوبة خلال المباراة يجب على اللاعبين أن يكونوا على مستوى جيد من اللياقة البدنية حتى يصبحوا قادرين على تنفيذ الحركات التكنيكية-تكتيكية بفعالية لحل مشكلات اللعبة (p Cerezo,2016,37)

فقد كان التدريب قديماً يعمل على تطوير جوانب الأداء بشكل منفصل ويهتمون بكل جانب على حدة (التقني، التكتيكي، البدني، النفسي، الاجتماعي، النفسي، الفكري) فالمدرّب هنا يعتمد على النظريات الميكانيكية في التعلم الحركي والتي سادت التدريب الرياضي وتشكيل التدريبات بالطريقة التحليلية والجزئية، والتحضير البدني يعتمد على طرق و أنظمة التدريب كما في الرياضات الفردية، أما التكتيك فيدرّب على شكل مواجهات صغيرة أثناء التدريب، وحديث ما قبل المباراة الذي يعتبر بمثابة الإعداد النفسي، فيرى (Mombaerts.1998) بأن هذا النموذج في العمل قد تجاوزه الزمن ولا يعكس حقيقة النشاط في كرة القدم لأنه عند العمل على تطوير مكونات الأداء بشكل منفصل كل مكون على حدة سيصعب من جعل العلاقة جيدة مع حقيقة اللعبة و الحركات المنفذة لا تكون مشابهة لتلك الموجودة في المنافسة ، ولهذا ينبغي على التدريب أن يميل من التحليل إلى المنافسة .

وفي الوقت الحالي توجد هناك نظريات مختلفة حول التدريب والتعلم في الرياضات الجماعية والتي تقترح نماذج حول كيفية التعامل مع هذه الرياضات لاسيما في كرة القدم والانطلاق من تحليل اللعبة ومعرفة بنيتها والاعتماد في التدريب على نماذج أكثر شمولية بأبعاد معقدة وقريبة جداً من واقع اللعبة وشروط المنافسة، فكرة القدم تعتبر نشاطاً حركياً

معقدا وله قانون خارجي ينبغي فيه للاعب اتخاذ القرارات قبل التصرف وبعد تحليل الوضعيات، فعندما يكون اللاعب في وضعية ما يجب أن تكون لديه مهارات حركية الحل الإشكاليات أثناء اللعب.

ففي مقارنة التدريب المدمج أصبح تنفيذ المهام في النشاط التدريبي يتم بطريقة تهدف إلى تطوير جميع العوامل والآليات المطلوبة لتطوير اللعبة بأكثر خصوصية وتشابه لتلك التي تؤدي في المنافسة، وبالتالي نحن اليوم نشهد مقارنة منهجية تركز فيها التدريبات على سلوكيات اللعبة والتي أصبحت أكثر شمولية و أقل تحليلا، بالإضافة إلى ذلك فإن العوامل التقنية والتكتيكية والبدنية والنفسية تظهر بخصائص مختلفة لكنها تبقى مجتمعة ومتراطة ، وهذا ما يعمل على زيادة قدرة الأداء في المنافسة وهذا ما أكده (Turpin.2002) إذ أشار إلى أنه من الواجب علينا أن نجد أشكالا للتدريب بنفس خصائص المنافسة من حيث الكمية والنوعية والبحث عن الجهود التي تتطلبها كرة القدم وكيف تكون سرعة تنفيذ اللقطات والبحث عن تلك اللقطات التكنيكية-تكتيكية التي ينبغي أن تكون لديك أثناء اللعب مقابل تواجدك مع زملاء وخصوم ، وعموما يمكن القول بان التدريب بالكرة يعتبر أكثر متعة وأكثر تحفيزا للاعبين . (Turpin,2002,p21).

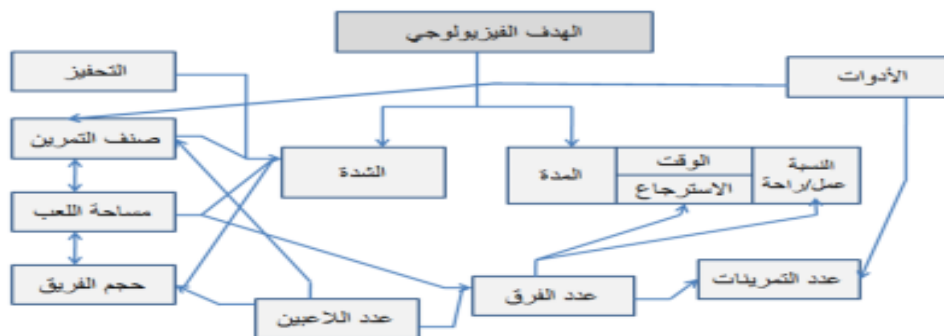
4.أهمية التدريب البدني المدمج:

من بين الأمور المستحدثة في كرة القدم الإسبانية نجد التدريب البدني باستخدام الكرة في مساحات ضيقة وقد حظي هذا النوع من التدريب بشعبية كبيرة هناك، بفضل ما جاءت به الدراسات العلمية وتكييف هذه الأبحاث على الفرق المحترفة، والأدلة العلمية توضح هناك ب أن التدريب البدني باستخدام الكرة في مساحات صغيرة يعد أكثر ثراء وأكثر اكتمالا مقارنة بالتدريب البدني التقليدي بدون استخدام كرة، ويمكن القول بأن عدم استخدامها في التدريب البدني يعتبر خطأ منهجيا كبيرا في التدريب.

(Mauriz J.M: «las bases del entenamiento integral en el futbol»>>).

ويقدم (Julian Mayo Mauriz) نموذجا بين العلاقة بين ضوابط التدريب البدني المدمج في الشكل

التالي:



الشكل رقم (01) يمثل نموذج لتخطيط (Julian Mayo Mauriz) للعلاقات بين ضوابط التدريب البدني المدمج.

5. أبعاد التحضير البدني المدمج:

حسب (Frédéric AUBERT 2004) هناك بعدان يرتكز عليهما التحضير البدني المدمج:

5.1. البعد التكتيكي-طاقوي:

ويكون مدمجا في التطبيق أو الممارسة الشاملة، فالتحضير البدني هنا يمكن أن يكون في طابع يغلب عليه عمل (السرعة، المداومة، التقوية العضلية....) من خلال أشكال ونماذج خاصة (الألعاب، المنازلات...)، والمدرّب هنا يلعب على المتغيرات الديدكتيكية للنشاط الممارس وذلك باستثارة نظام طاقوي واحد أو عدة أنظمة بشكل متعاقب وهذه المقاربة ضمنية في تكوين الناشئين، ويكون التحضير بتكرار المقاطع التكتيكية أو الزيادة في تطوير الحركات التقنية، لكن من المستحيل ضبط الجهود بدقة وتحديد طبيعتها (Aubert F, 2004, P03).

5.2. البعد التكني-بيوميكانيكي:

إذا كان الهدف هو التحول من العمل البدني إلى العمل التقني الحركي، فإن التحضير البدني يمكنه دمج تمرينات يتم التحصل عليها من خلال تحليل المهام الرياضية للاعبين، فالصفات البدنية يتم استئثارها عن طريق أشكال أو نماذج حركية خاصة بالنشاط الممارس مع النظر إلى القيود البيوميكانيكية والطاقوية (مدة الجهد)، وتعبير أدق يمكن غلق المهارات المفتوحة من منح أفضلية للتكرار بطريقة محسوبة مثال: 10 تصويبات من الجري في كرة السلة، 08 ضربات ساحقة من منطقة 03 أمتار أو تكرار 08 قفزات للصد في الكرة الطائرة، تكرار 03 هجمات معاكسة في كرة اليد، فالفاعل بين العمل التقني والعمل البدني هو مقارنة تستدعي الخبرة في التحليل الطاقوي و البيوميكانيكي و القدرة على اختبار المهام الرياضية والتقنيات الحركية الأساسية (Aubert F, 2004, P03).

6. خصائص التدريب المدمج: يتميز هذا التدريب بعدة ميزات هي لا تختلف كثيرا عن التدريب التقليدي من ناحية تسيير الحمولة ويمكن تلخيصها فيما يلي:

6.1. التدريب المدمج تدريب مثالي ونموذجي:

من أولويات المدرّب في المستوى العالي التحضير بشكل مؤثر على المنافسة من هذه المقاربة يكون البحث عن الوضعية المناسبة والمشاهدة للمنافسة التي تسمح للحصول على تفوق رياضي جيد، إذا فخاصية التدريب المثالية والنموذجية تساعد على تكرار نفس المتطلبات التنافسية أثناء نفس الحصة مع استعمال الطريقة الكلية بدمج العوامل البدنية والتقنية و الخطئية و هي نفسها الاحتياجات و الخصائص التي يحتاجها اللاعب أثناء المنافسة الفعلية وهو ما يوضحه المثال الآتي أثناء

مقابلة تدريبية يلعب الفريق باحتياط وفق نظام قاعدي خاص بالفريق مما يسمح له بمواجهة عالية عند المقابلة الرسمية بحيث ينجز هذا العمل وفق مناظرة نوعية من الضغط العالي أثناء حصص التدريب و النهاية توقع تفوق ورد فعل خططي كبير جدا.

(Doccet C,1989,p16-18)

6. 2. التدريب المدمج تدريب نشط:

هذا النوع من التدريب له هدف رئيسي هو الإبداع إبتداء من الوضعيات التدريبية المقاربة الشدة من المنافسة التي تسمح في النهاية بحصول اللاعب على سرعة الإدراك الاختياري وفق عمل تقني في وضعيات التعب والتقدم والزيادة العددية للمهاجمين على المدافعين، وذلك بالاستعمال المعقد للوسائل البيداغوجية التي تساعد على التأقلم مع وضعيات المنافسة، إذا فاللاعبون يعملون ويكررون التدريب في نفس وضعيات المنافسة هذا يعني ربح الوقت.

6. 3. التدريب المدمج تدريب آلي واعتيادي:

هدف التدريب هو التحضير للمنافسة وما تحمله من اندماج وتداخل المكونات المستوى العالي فالهدف من هذا كله هو تطوير القدرات البدنية والمهارات التقنية والخطوية والاستعدادات النفسية للاعبين، فالتدريب المدمج يأخذ بعين الاعتبار تحضير كل العوامل المشاركة والمكونة للتفوق الرياضي الفردي والجماعي. (Cayl JL, 2001,p29-33)
(et Lacramp R

6. 4. التدريب المدمج تدريب يعتمد على المجالات أو الفترات:

وهو ما يمكن استخدامه في التمارين المتعددة القياسات والأهداف ويمكن ربطه بتحليل الجهود المبذولة وفترات الراحة خلال المنافسة وهي ممثلة في تحليل الجهود الحقيقية المبذولة خلال المقابلة بناء على ثلاثة معالم هي:

(Reilly T And Thomas. V,1976.p87-89)

6. 4. 1. دراسة النبضات القلبية:

ملاحظة النبضات القلبية الناتجة خلال المقابلة التنافسية تعتبر جانب جد مهم في العمل المبذول والمتواصل بحيث أنه في حالة عمل وفق شدة ومدة مستمرة تسمح بسهولة التعرف على نوع الوظيفة الطاقوية السائدة وعامل الاسترجاع بوقته ونوعه لكن في العمل المتقطع تعطي تعقيدا في التحليل، كما أن الدراسة المعمقة لخصائص اللعب الجماعي تسمح للحصول على أفضل فترات استرجاع بين كل مجهود. (Mombaerts,1991,P183-184)

6. 4. 2. دراسة الجهود المتقطع في كرة القدم:

من خلال الدراسات الإحصائية المتحصل عليها من ملاحظة اللعب التنافسي في المستوى العالي وبهدف الحصول على مختلف أنواع ومقاطع اللعب وظروفه وإظهار نفس النتائج الإحصائية لنشاط كرة القدم ممثلة في مقاطع التمارين في اللعب بمختلف الأوقات فكانت النسب الأتية: | 50 % أكثر من 20 ثانية، 32 % من 20 إلى 50 ثانية، 18 % من 50 ثانية إلى أكثر من 2 دقيقة.

6. 4. 3. مبدأ تعاقب العمل والراحة:

الوضعية الدفاعية أو الهجومية تقدم على أساس وحدة قاعدية من الجهود في لعب كرة القدم، هذه الوضعيات الدفاعية أو الهجومية يمكن أن تخلق تسلسلا في اللعب، هذه الوحدة التسلسلية في الوضعيات المتقطعة بفترات الدفاع والهجوم هي بدون شك تتلاشى بمرور الوقت وفي مساحات اللعب، عند هذا المستوى الذي يتسم بتصميم المهام الخطئية، فوضعيات اللعب هي وضعيات متقطعة بفترات راحة ايجابية بتأثر إما باستئناف اللعب أو بالمخالفات بحيث تكون الفترات المحددة للراحة اقل زمن ومتقطعة مع خفض شدة حمولة العمل، هذه الفترات الإيجابية للراحة المدرجة بعد الجهود المتقطع للعب و المقدرة من 0 إلى 30 ثانية يمكن تعديل الراحة إلى 15 ثانية، وفي نفس التوجه يوجد ثلاثة أنواع التوزيع الراحة وهي على الشكل الأتي: - زمن اللعب أقل من وقت الراحة أو زمن اللعب أكبر من وقت الراحة أو زمن اللعب يساوي وقت الراحة.

6. 5. التدريب المدمج تدريب ينحدر من اللعب لأجل الرجوع إلى اللعب:

اعتمادا على حمولة الجهود البدنية والنفسية التي يتم ملاحظتها من المنافسات الرسمية أو التدريبية ثم إسقاطها كأهداف تحضيرية.

7. طريقة التدريب الرياضي الشامل والمدمج:

لقد اعتمد التدريب الرياضي على عدة وظائف ومهام وأهداف ولعل التدريب التقليدي هو الأخير يرتبط بها بحيث أن حقيقة تدريب كرة القدم تتعلق بتحضير الفريق للمنافسة وهنا يجب التأكيد على المشاركة المهمة لتطوير الصفات المنعزلة للوصول إلى التفوق الحركي والوظيفي والجماعي للاعب كرة القدم ولعل أهم العوامل المكونة لجوانب التحضير التقليدي ما يلي:

العوامل المعرفية التي تعبر على تطور التحصيل و القدرة على تحليل المعلومات الخطئية في أثناء اللعب، و العوامل النفسية و العاطفية التي تساعد على بعث القدرة الذهنية على تسيير الظروف التنافسية كالضغط و القلق، العوامل النفسو حركية التي تعتمد على مستوى العلاقات الاجتماعية الحاصلة ما بين أعضاء فريق كرة القدم، العوامل البيولوجية المساعدة على إنتاج الجهود البدنية للاعب كرة القدم على أرضية الميدان أثناء المنافسة، فالمدرّب إذا يجب عليه تطوير هذه العوامل

كل على حدى من أجل الاستعداد للمنافسة الفعلية هذه العملية التقليدية تعتمد على تقسيم و تجزئة العمل إلى أقسام متعددة وفق مراحل هي الأخرى تقسم إلى عدة نواحي و هي:

الناحية التقنية كقيادة الكرة، مراقبة الكرة، القذف، الناحية الخططية كتنظيم اللعب على مستوى الدفاع والهجوم أو استراتيجية اللعب العامة، الناحية البدنية كتدريب المتداومة والقوة والسرعة والرشاقة والمرونة، الناحية النفسية التي تعتمد على المحاضرات التوجيهية قبل وبعد المقابلة.

لكن الملاحظ على التدريب الكلاسيكي أنه و من خلال هذا التدريب المرحلي المتجزئ بسبب الاختفاء التدريجي لدرجات التأقلم في أثناء سيرورة فترات التدريب حتى النهاية، إذا النتيجة تكون نسيان الرسم التقني و نقص الجهود البدني الوظيفي من خلال اللاتوازن في التوزيع الخاص بالحمولة و هو ما يؤثر على حقيقة اللعب التنافسي فكرة القدم بهذه الطريقة سهلت زيادة ضياع خصوصياتها في اللعب كما أن النتائج التقنية الميدانية توضح أن التدريب التقليدي يشمل عدة سلبيات من أهمها أنه يساعد في غياب الأعمال و الواجبات التي تعتمد عليها المنافسة الفعلية و هو ما يقلص المخزون المعرفي و الحركي و الوظيفي مما يؤثر على أهداف الاختصاص، كما أنها تساعد على كسب مهارات محدودة باعتبار أن الأهداف التدريبية يستحيل تطبيقها بصفة انفرادية، كما أنها لا تسمح بالإبداع الرياضي بالإضافة إلى أن هذه الطريقة تعتمد على التعليم بالطريقة الجزئية التي تنطلق من السهل إلى الصعب و من البسيط إلى المعقد و هو ما يؤثر على كسب الوقت في عملية التدريب و هو ما يؤدي إلى صعوبة كبيرة في اقتراح عناصر أخرى مهما للتكوين التقني و الخططي للاعب كرة القدم. (Marion N.A,2000,p 35)

8. معايير التحكم في التدريب الشامل والمدمج:

ينطلق هذا التدريب أساسا من حقيقة اللعب في كرة القدم وبنوية الوضعيات الحاصلة في مختلف المتغيرات التنافسية بحيث يمكن إيضاح معايير التحكم في حقيقة تنفيذ هذا التدريب فيما يلي:

8. 1. التأقلم مع المعايير التطبيقية:

بحيث يتحكم في التدريب الشامل والمدمج من خلال:

- ✓ عدد اللاعبين المتنافسين يكون وفق تنافس ثلاثي أو رباعي أو سباعي...الخ.
- ✓ التوجيهات والنصائح المقدمة تكون على مستوى الهدف المقصود كالمراقبة الفردية أو الدفاع عن المنطقة أو عدد لمسات الكرة.
- ✓ مدة دوام المقطع التدريبي تكون حسب الهدف والشعبة الطاقوية بحيث تكون المدة من 7-15-30 ثا أو 1 دقيقة أو 2 دقيقة أو 3 دقائق فأكثر.
- ✓ نوعية الراحة بين المقاطع و السلاسل التدريبية تكون سلبية أو إيجابية.

✓ عدد المقاطع والسلاسل التدريبية تكون على الشكل الآتي: 4 مقاطع أو 3 سلاسل من 3 مقاطع وهو يعني حجم الوحدة التدريبية.

✓ مجمل هذه المعايير لها تأثير كبير على تحديد شدة المثير أو المنبه التدريبي والذي يمكن التحكم فيه بنحو ثابت من خلال عدد اللاعبين على مساحة معينة بحيث ننقص وتضييق المساحة فالشدة إذا تزداد وتكون مرتفعة والعكس نتحكم في مساحة لعب ثابتة فتزيد من عدد اللاعبين وعليه فالشدة تنزل بصفة ملحوظة.

(Daniel le galais,2007,p 78)

8. 2. مجموعات معطيات التحكم في التدريب المدمج:

يمكن التحكم في سيرورة التدريب الشامل والمدمج من خلال:

8. 2. 1. النبضات القلبية: تعتبر النبضات القلبية وسيلة مراقبة سهلة وفعالة لقياس الجهود الطاقوية الهوائية واللاهوائية وكذا حالة الاسترجاع وعليه يجب الأخذ بعين الاعتبار للتحكم في حمولة التدريب الرياضي وتكون عمليا على النحو الآتي:

- ✓ تأخذ النبضات القلبية عند نهاية آل سلسلة من المقاطع التدريبية فأوقات الراحة تكون جد قصيرة من أجل التمكن من الحصول على كشف دقيق لتأثير الحمولة الداخلية.
- ✓ تأخذ النبضات القلبية عند نهاية مقطع تدريبي فالراحة تكون طويلة نسبيا ابتداء من دقيقة واحدة.
- ✓ تأخذ النبضات القلبية عند نهاية الراحة بين آل مقطعين تدريبيين أو بين سلسلتين.
- ✓ تأخذ النبضات القلبية عند نهاية آخر مقطع تدريبي، ثم بعد ذلك تأخذ بعد 5 دقائق من أجل تقييم الاسترجاع النهائي ونتائج أهداف الحصة.

8. 2. 2. الوسائل التطبيقية لمراقبة النبضات القلبية:

التحكم المثالي في النبضات القلبية تسمح وتمنح احتساب الدقات القلبية الفورية مع أو بدون بحث معمق أو دراسة معملية وعليه يمكن الاعتماد القياس اليدوي التي تعتبر على دقة مقبولة ويكون على النحو الآتي:

- ✓ احتساب الوقت خلال 10 دقات قلبية.
- ✓ الحساب يبدأ عند سماع الدقة الأولى من الشرياني السباتي إلى غاية آخر دقة أين يتوقف الاحتساب ويطبق وفق المعادلة الآتية: $10 \times 60 / \text{الوقت} = 600 / \text{الوقت} = \text{النبضات} / \text{الدقيقة}$.

8. 2. 3. الاستعمال التطبيقي لنبضات القلب:

من الضروري معرفة النبضات القلبية في حالة الراحة كشروط أول لتحديد النبضات القصوى للاعب كرة القدم وذلك انطلاقاً من القدرة القصوى الهوائية فالهدف من استعمال حساب لنبضات القلبية هو تحديد شدة المثيرة من 50 إلى 100% من القدرة القصوى الهوائية بحيث تسمح لنا التحكم فيما يلي:

✓ السرعة القصوى الهوائية VMA.

✓ القدرة الهوائية القصوى PMA أي 100% من السرعة القصوى الهوائية وهو ما يعرف الزمن الأقصى للجري المحسوب للاعب كرة القدم عند 100% من السرعة القصوى الهوائية.

✓ المداومة الهوائية وهو لتقدم في أوقات مقررّة بنسبة مئوية من السرعة القصوى الهوائية من 75% إلى 100%.

(Daniel le galais،2007،p 52)

9. وضعيات التدريب الشامل والمدمج:

للتحكم في درجات الحمولة التدريبية من خلال التدريب الشامل يجب إجراء عملية تخفيض وضعيات اللعب على حسب نوعية البنية التدريبية التي تسمح للتحكم في المتغيرات وفي مساحات اللعب واللعب العكسي والوصول إلى العمل بإرادة كبيرة وتحدي اللعب واحد ضد واحد، واللعب على مستوى الخطوط الدفاعية والهجومية والوسط الدفاعي والوسط الهجومي والتأقلم مع مختلف أنواع اللعب المختارة من طرف المدرب على أن يتحمل كل لاعب حمولات المجهودات وحمولات المجهودات الخاصة بمناصب اللعب. (François gil،2001،p19-20-21)

الملاحظة الأساسية التي يجب انتهاجها على مستوى تخطيط مجهودات وحمولات التدريب هو التحكم في وضعية اللعب الموجودة أثناء التنافس الفعلي وإن كانت بعض الشيء معدلة، كما أنه على المدرب التحكم في الشدة الفردية للاعبين بحيث يجب أن يبدؤوا التدريب بشدات مختلفة خاصة بكل لاعب ومن خلال كل هذا يمكن التحكم النسبي في تطورات المقابلة الرسمية.

الوضعيات الشبه تنافسية تنفذ من طرف اللاعبين بالمجهودات البدنية المختلفة على حسب مستواهم في التحضير وفق العتبة الهوائية واللاهوائية مع الأخذ بالاعتبار مستواهم التقني والخططي والنفسي وذلك باقتصاد التصرفات والتنقلات بحيث يجب على اللاعب التحكم في مجهوداته الوظيفية على حسب مستواه. (J- Luc Cayl،2001،p29-33) ،

(R- Lacramp

يتحكم التوزيع الفردي في التدريب الشامل والمدمج على النحو الآتي:

✓ اللاعبون هو أنفسهم الذين يتحكمون في التدريب كل حسب مستواه.

- ✓ على المدرب التقليل من التكرارات في حالة التعب للاعبين بالتقليل من التكرارات.
- ✓ على المدرب تغيير اللاعبين الذين ينشطون بصفة كبيرة عن بقية اللاعبين. (p85-

(Mombearts, 1996, 86)

10. الوحدات القاعدية للتدريب الشامل والمدمج:

تعتبر الوحدة التدريبية القاعدة الأساسية لعملية التدريب بحيث أن هذا التدريب يجب أن يحتوي على تسلسل التصرفات التقنية والخططية وتوقعات قليلة للعب ثم مواصلة العمل وعليه يمكن التعرف من خلاله على القيمة الطاقوية لهذه الوحدة القاعدية وهو ما يمكن من التحكم في حمولة التدريب بدمج هذه الوحدات مع مقاطع التدريب المختلف الأهداف. الوحدات القاعدية للتدريب الشامل والمدمج خاصة من الناحية البدنية يكون متحكم فيه بصفة جيدة وفق إمكانية تعديل وأقلمة عدد الوحدات التدريبية ومدة تسلسل التصرفات ويمكن تحديده على النحو الآتي:

15 ثا + 15 ثا = 30 ثا تعاد 12 مرة ثم راحة إيجابية 4 دقائق ثم الاستئناف بإعادة من 3 إلى 6 مرات.

30 ثا + 15 ثا = 45 ثا تعاد 8 مرات ثم راحة إيجابية 4 دقائق ثم الاستئناف بإعادة من 2 إلى 4 مرات.

1 د + 30 ثا + 30 ثا = 2 دقيقة تعاد 4 مرات ثم راحة إيجابية 4 دقائق ثم الاستئناف بإعادة من 2 إلى 3 مرات.

8 د + 4 دقيقة = 12 دقيقة تعاد 2 مرة ثم الاستئناف بإعادة من 1 إلى 2 مرة. (1997, p411-419)

(Weineck)

11. مقاطع التدريب الشامل والمدمج:

تقدم هذه المقاطع التدريب الشامل والمدمج على أساس الوحدات التدريبية القاعدية التي تسمح بالتعرف وتعديل حملات التدريب وفق زمن العمل وفترة راحة وشدة عمل وهو ما تبينه النماذج الآتية:

نموذج 15 ثا + 15 ثا × 12 مرة بشدة 100 إلى 110% من السرعة القصوى الهوائية بفترة راحة سلبية 15 ثا وراحة إيجابية 4 دقائق.

نموذج 30 ثا + 15 ثا × 8 مرة بشدة 90 إلى 100% من السرعة القصوى الهوائية بفترة راحة سلبية 15 ثا وراحة إيجابية 4 دقائق.

نموذج 90 ثا × 4 مرات بشدة 80 إلى 90% من السرعة القصوى الهوائية وفترة راحة سلبية 30 ثا وراحة إيجابية 4 دقائق.

نموذج 12 د مرة واحدة بشدة 75 إلى 85% من السرعة القصوى الهوائية وبفترة راحة إيجابية 4 دقائق والملاحظ تساوي فترات الراحة الإيجابية بين المقاطع التدريبية. (Turpin,2002,p116)

12. الأهداف الخاصة للتدريب الشامل والمدمج:

يهدف التدريب الشامل والمدمج من خلال تصوراته ومحتواه وسيورته إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- ✓ توجيه ومراقبة المجمعات الحركية في كرة القدم بشكل دقيق ومجمل.
- ✓ إكساب عدد أكبر من الخبرات المعرفية المؤثرة في آلية المهارة الحركية.
- ✓ إكساب القدرة على قراءة المعلومات التنافسية الخططية و تحويلها إلى قرارات حركية. (Chanon.r Baux، 1994، p 249)
- ✓ القدرة على التأقلم مع مختلف الوضعيات الذاتية كاللعب مع نفس أعضاء الفريق وهو ما يكسب التوافق الجماعي للفريق.
- ✓ التدرج الفعلي في عملية بناء اللعب بالتعرف على المشكلة واختيار الأهداف الخاصة وبعدها التحضير للتدريب ثم اختيار وسائل التدريب ثم دمج كل المكونات مع الجانب التقني والخططية ليلبها الدمج مع باقي المكونات البدنية.
- ✓ إكساب مستوى عال من التحضير الخططي والذي بدوره يساعد على ربح الوقت وإبداع وضعيات تنافسية، كما تساعد على إكساب سرعة تقنية كبيرة.
- ✓ طريقة التدريب الشامل والمدمج تساعد على التأقلم مع المنافسة والصراع الثنائي الأرضي والهوائي من خلال اللعب على الطائر ولمسات الكرة.
- ✓ هذه الطريقة التدريبية تساعد على التحكم في وضعيات الخصم من خلال التقليل من وقت حفاظهم على الكرة وتقليل مساحات اللعب وللوصول الفعلي إلى هذه الأهداف المتعددة الجوانب من خلال التدريب الشامل والمدمج يعتمد على التوجيهات والجوانب والأسس الآتية: (Grosgerges.B,1990 p185-184،)
- أ. **تطوير ذكاء اللعب:** يقال عن اللعب الذي يلعب بذكاء أنه يلعب جيدا ويقوم بقراءة عالية لمعطيات اللعب وفي كرة القدم فاللاعب يجب أن يعتمد على فهم مجمل المتغيرات والاحتمالات التي تساعد على أداء دوره الدفاعي والهجومى وبذلك يدخل في التفكير الجماعي للفريق، فاللاعب الذي يقرأ اللعب جيدا يقوم بتمريره جيدة للزميل مما يساعد على الاستحواذ على الكرة ومن خلاله تحقيق الأهداف، فلاعب كرة القدم يجب أن يتحكم العناصر الدقيقة الآتية:
 - التفكير المركز والاعتیادي في وضعيات المنافس.
 - التفكير في درجات خطورة اتخاذ القرار.
 - التفكير الآلي في أداء القرارات الحركية.

- التفكير المتناوب والمتعدد في إيجاد حلول مشكلات الوضعيات المطروحة، وفي كل الحالات فالتدريب الشامل والمدمج ينطلق من شكل التدريب الهادف إلى تطوير ذكاء اللاعبين في أثناء وضعيات اللعب بالكرة أو بدون كرة.

(Grosgerges.B,1990,p285-288)

ب. **تسهيل التنقلات مقارنة بالكرة:** تحديد الأهداف لا يكون وفق تثبيتها أو بلوغها فقط وإنما بالنسبة لوضعيات الكرة مقارنة بباقي عناصر الميدان كالزميل أو المنافس والتي يتم تطبيقها ميدانيا وفق اعتماد الشروط الآتية:

- استعمال الكرة من طرف اللاعب المطلق يكون مقارنة عدد الاختيارات والوضعيات التي يتفاعل معها.
- بالنسبة للمبتدئين يكون العمل موجه نحو تحديد أهداف تقنية بصفة أكبر ومع وضعيات شبه تنافسية وفي ألعاب مصغرة مع إشراك الكرة في كل هذه الوضعيات التنافسية.
- بالنسبة للمبتدئين العمل يكون بانتهاج المواقف المتمثلة في ربط الاتصال البصري مع الكرة في كل المواقف، ربط الاتصال البصري مع اللعب ككل، شرح المتغيرات والملاحظة في اللعب بالكرة بين اللاعبين.

(Konzag.lDobler.H,1983,p122)

- شرح الفروق التقنية الفردية بين اللاعب المسلح تقنيا وغير ذلك.
- التدريب بالتنقلات ووضعيات الكرة تسمح للاعب الحصول على مهارة وتقنية كروية كما تسمح له بلعب الكرة مع كل الاحتمالات والمتغيرات التنافسية.
- ج. **تطوير القدرة على حل المشكلات:** القدرة على إدراك الوضعيات مرتبطة بقدرة اللاعب على حل المشكلات الخطئية أثناء اللعب هذه القدرة نجدها في حالة الاستحواذ على الكرة مقارنة بالمنافس فنقول:

- أن اللاعب المستحوذ على الكرة له قدرة كبيرة ومتعددة لإيجاد حلول مناسبة لوضعيات المشكلة وهو ما يمنحه تعدد وحرية كبيرة لتحديد القرار.

- بالنسبة للمدرب في إيجاد حلول تعتبر أقل سهولة من اللاعب، لكن بالنسبة للاعب الموجود في الوضعية فغير ذلك بحيث أن عليه قراءة المتغيرات والوضعيات لإيجاد أفضل حل وهو ما يتطلب منه مجموعة من القدرات مهارية والبدنية والخطئية وحتى النفسية وذلك بالاعتماد على قدراته متعددة لوضعيات الكرة مقارنة بالمنافس مع استعمال ذكاء كبير في اللعب من أجل اختيار أفضل الحلول بين تعاقبات اللعب.

- المدرب الذي يهدف إلى تطوير نوعية قدرات لاعبيه عليه أن يجد طريقة تسمح لبناء قاعدة إمكانات تنافسية في أفضل حالتها مقارنة بالتفوق الرياضي، فما عليه إلا أن يعتمد على طريقة حل المشكلات التي تمنح لعب جماعي من الناحية التقنية والخطئية من أجل تجاوز الوضعيات التنافسية التي تعتبر حاجز بين لاعبيه وأهدافه.

(Mombaerts.E,1991,p181-187-253-255)

د. **تطبيق اللعب المباشر و السريع:** يعتبر الفكر الخطئي الإبداعي و سرعة الأداء التقني و الوظيفي عناصر مهمة جدا في بناء نوع خاص من اللعب و للوصول إلى تطبيق لعب سريع و صحيح فاللاعب يجب أن يتمتع بقدرات إخراج و أداء

تصرفات تقنية بسرعة كبيرة على أن يقوم بقراءة معلومات خاصة بوضعيات اللعب قبل أن يقرر الاتصال بالكرة و هو ما يفرض على المدرب أن يكون عدد كبير من اللاعبين الذين يتحكمون بنسبة كبيرة في الكرة و هو ما يمكنهم من حل وضعيات لعب معقدة، فالمدرب إذن عليه أن يطبق فعليا لعبة مباشرة و سريعة بناء على قدرات لاعبيه و ذلك وفق المبادئ و الوضعيات الآتية:

- تطبيق اللعب السريع والمباشر لا يعني فقدان الكرة بصفة فورية.
- تطبيق اللعب المباشر والسريع مثلا التمريرات الطويلة بدون مراقبة وهو ما يمكن تطبيقه خلال فترات تدريب الشباب.

(Mombaerts.E,1991,p256)

- تطبيق اللعب المباشر والسريع بوضع اللاعبين في وضعيات لا تسمح لهم بالحفاظ على الكرة بناء على وضع المنافس في وضع مشكلة وربطها بالوقت مع ضرورة إنجاح المهارات التقنية كالتمرير.
- على المدرب تطبيق اللعب المباشر والسريع بناء على تمارين تنافسية على شكل تسارعت كبيرة ولمسات كرة أرضية وهوائية وهو ما يمنح له لاعب سريع بنيا وتقنيا وفكريا، فهذه السرعة الفكرية الذهنية مرتبطة بباقي مكونات اللعب الشامل.
- على المدرب التفكير في إيجاد توازن انطلاقا من مخزون تقني وقراءة جيدة للعب من خلال إدراك وتحليل واتخاذ قرار حركي يتوافق مع وضعية اللعب آل هذا يعتبر شرط أساسي لانتهاج اللعب المباشر والسريع.
- على اكتساب اللاعبين قدرات وخبرات تطبيقية في كرة القدم على جانبيين هما الجانب المتعلق بحركية الكرة والجانب الخاص بقراءة اللعب التي تسمح لحدوث ازدواجية في المهام وازدواجية في الحركة في نفس الوقت وهو ما يعطي تفوق عددي واستحواذ على الكرة ومن خلاله منح حيوية تنافسية.
- على المدرب وضع لاعبيه على مستوى دائم ومتصل بالكرة من أجل الحصول على قدر كاف من التأقلم مع عناصر اللعب التنافسي السريعة والمباشرة. (Mombaerts.E,1991,p84)

- على المدرب إفادة لاعبيه بمعلومات عن وضعيات تنافسية مباشرة مع الخصم والمرمى على حدي سواء من أجل تحديد القدرة على إنهاء اللعب الهجومي السريع والمباشر بصفة عالية تقنيا وخططيا.
- على المدرب تعويد لاعبيه على التركيز بصفة طويلة على اللعب بدون تسرع قبل إنهاء وضعية اللعب.
- على المدرب وضع مشكلات تدريب مختلفة خلال الحصص التدريبية ومقارنته بوضعية تنافسية من اللعب الفعلي وبناء على خط حارس المرمى، خط الدفاع، خط الوسط، وخط الهجوم.
- على المدرب تطوير قدرات واستعدادات رد الفعل المركب باعتبارها تهيئ قدر عال من إدراك وضعيات ومعلومات اللعب.

- على المدرب تطوير قدرات التسارع التقني والتحكم المهاري إلى غاية تأهيلها بصفة كلية والتي من خلالها تسمح بقراءة لعب بشكل فعال وبسرعة كبيرة وربح الوقت التي تساعد على كسب أولوية خططية والتي بدورها تمكن من لعب إبداعي في مساحات متعددة القياسات.
- على المدرب تطوير قدرات لاعبيه الإدراكية من خلال وضعيات مشكلات متعددة تساعد على استعمال المؤهلات البدنية كالسرعة والجوانب التقنية كالتمرير وجوانب خططية كالتنقلات ومن خلالها تحديد حلول إيجابية لوضعيات اللعب.
- على المدرب تطوير القدرات التنافسية في جانبه التقني والمتمثلة في التكامل بين السرعة والتقنية كمرقبة الكرة مع اعتبار معلومات عن اللعب التنافسي المتميز بالتداخل في المتغيرات وذلك بالاهتمام وذلك بالاهتمام إلى سرورة تناسقية في خضم اللعب.
- من خلال اللعب المباشر والسريع فالمدرب يهدف بالوصول إلى تكوين لاعب كرة قدم سريع تقنيا وعلى مستوى تفكير على إيجاد الحلول الخططية والإبداعية تفيد في التنافس الفعلي.

(Mombaerts.E,1991,p181-187)

٥. **تطبيق اللعب الإبداعي:** يعتبر اللعب الإبداعي من أهداف المدربين واللاعبين على حد سواء وذلك من أجل مواكبة التعديلات والتغيرات في لعب الفريق المنافس، وتطبيق اللعب الإبداعي يبنى أساسا على طريقة إيجاد طريقة التفحص والتفكير المتعلقة بجانب الإبداع والهدف المقصود منه هو تطوير سرعة اكتشاف كل ما يمكن أن يكون دخيل ومتغير غير محسوب مسبقا من خلال اللعب المباشر والسريع فاللعب الإبداعي يقارن مباشرة بدرجة حذر اللاعبين ويمكن تطبيقها باستعمال طريقة حل المشكلات.

فاللاعب الذي يواجه مشكلة فآلية الحذر و التفكير الإبداعي و اللعب السريع و المباشر يساعده على إيجاد وضعيات حلول جديدة فعلى سبيل المثال وضعية مشكلة أربعة مهاجمين ضد ثلاث مدافعين أو مهاجمين ضد مدافع واحد فالهدف الهجوم هو وضع قاعدة زيادة عددية إضافية باختراق اللاعب المستحوذ على الكرة لمركز المدافعين مما يسمح بإيجاد وضعية زيادة عددية كحل يؤهل إلى تسجيل الهدف فاللعب هنا مفتوح على حلول متعددة و عليه فتدريب لاعبي كرة القدم يوجه بصفة أكبر نحو تطوير سرعة اتخاذ القرار و سرعة التنفيذ في إطار مقارنة خططية للعب الجماعي، فنوعي السرعة هذه شرطان أساسيان لتحديد كمية المعلومات الهامة من الناحية النوعية ودمجها مع المعلومات الملائمة لوضعيات اللعب من أجل إيجاد أفضل الحلول و الفعالة لمشكلات اللعب بدون تسرع و بسرعة إدراك و اتخاذ قرار و تنفيذه لحل

المشكلة.(Leroux.Ph.2006،p75-77)

13.محتويات التدريب الشامل والمدمج: يتمثل المضمون التدريبي في هذا التدريب في مجمل وضعيات المشكلات والتمارين التقنية بالإضافة إلى اللعب وما يحمله من وسائل تدريب وتطوير شامل للصفات البدنية والمؤهلات التقنية والخططية والتي نحدددها فيما يلي:

أ. وضعيات المشكلات:

المشكلات الحاصلة في التنافس هي وضعيات لعب منفردة إما باللاعبين أو بخطوط اللعب الدفاعي أو الوسط أو الهجومي، فالمدرّب إذا يحدد أهدافه التدريبية الخاصة من خلال اختيار وضعية مشكلة ملاحظة لدى لاعبيه أو من تصوره الخاص من اللعبة والتي تؤدي إلى تحقيق أهدافه المحددة.

- فالوضعيات البيداغوجية يحددها المدرّب أو تطور من خلال مبادئ اللعب المختار والمنتهج والذي يقوم على أسس مركبة خاصة بمعلم الفريق وتعارض خاص بوضعيات الخصم وهو ما يمكن توضيحه من خلال الجدول الآتي:

(Mombaerts.E,1991,p87)

وضعيات المنافس - الخصم -	وضعيات الفريق - الزميل -
تعارض على صعود الكرة	الحفاظ على الكرة
تضييق المساحات والحركات: <ul style="list-style-type: none"> ✓ الضغط المباشر على حامل الكرة. ✓ التراجع الدفاعي نحو المرمى من داخل الملعب. التقليل من عدم الثقة: ✓ مراقبة اللاعبين الأساسيين الصانعين للعب. 	استعمال وخلق مساحات لعب حرة: <ul style="list-style-type: none"> ✓ الاستغلال والسيطرة على عرض وعمق الميدان. ✓ التنقل واللعب في مجالات وأروقة خلق عدم ثقة لدى المنافس: ✓ تطوير احتمالات التغيير في الوضعيات بالارتكازات والتغطيات
استرجاع الكرة	تقدم وإفقاد التوازن الدفاعي
تضييق المساحات والحركات: <ul style="list-style-type: none"> ✓ زيادة وترددات عددية من جهة تواجد الكرة وفي محور المرمى ✓ تناسق وضغط على الكرة ومراقبة حامل الكرة ✓ تنظيم في خطوط باعتباره قوة مع التعاقب على المناصب التقليل من عدم الثقة: ✓ التنقلات من أجل اعتراض المنافس 	استعمال وخلق مساحات لعب حرة: <ul style="list-style-type: none"> ✓ تثبيت لاعبي الجوانب الظهرين ثم عكس وتبديل اللعب ✓ تثبيت لاعبي المحور ثم التجاوز ✓ تناسق بين الارتكاز التديم المنادة التقسيم الجزئي وضع حاجز استعمال اللعب النشط: ✓ تحديد عدد لمسات الكرة، وتحديد عدد التبادلات

<p>✓ التحركات الدفاعية مباشرة على نظام اللعب</p>	<p>والتغيرات</p> <p>✓ تمرير وذهاب ثم تمرير ومتابعة</p> <p>خلق عدم ثقة لدى المنافس:</p> <p>✓ تعاقب اللعب المباشر وغير المباشر</p> <p>✓ تغيير الإيقاع بوجود الكرة أو بدونها</p> <p>✓ الزيادة العددية الهجومية</p> <p>✓ استعمال المراوغات بالكرة وفي التنقلات بدون كرة</p>
<p>حماية المرمى</p>	<p>إنهاء</p>
<p>التقليل من المساحات وحركية اللعب:</p> <p>✓ تغطية وتقوية محور المرمى</p> <p>✓ تراجع وتوقيف المهاجمين</p> <p>التقليل من عدم الثقة:</p> <p>✓ إدراك واعتراض الحركات الهجومية الخاصة بالخصم.</p>	<p>استعمال اللعب النشط:</p> <p>✓ التقليل من لمسات الكرة</p> <p>✓ استقبال الكرة في وضعية حركة أو في الهواء</p> <p>خلق عدم ثقة لدى المنافس:</p> <p>✓ الزيادة العددية الهجومية</p> <p>✓ استعمال المراوغات</p>

جدول رقم (01): يبين مبادئ اللعب الشامل والمدمج بناء على معطيات وضعيات المشكلات

من خلال الجدول الذي يبين العلاقة المركبة بين الوضعيات التنافسية فالمبدأ المعتمد لحل المشكلات هو كيف أفعل من أجل والتي تعتمد أساسا على مجموعة المعطيات والتصورات الآتية:

- ✓ استغلال الوسائل البيداغوجية وسيرورة العب ونصائح المدرب أثناء التدريب.
- ✓ تحليل الحركات من خلال استراتيجية لعب المنافس لحل المشكلة المطروحة.
- ✓ استغلال وسائل المراقبة المتاحة لتحديد نقاط القوة والضعف الخاصة بالمنافس.

وضعيات مشكلات ليست نتيجة نهائية لكن يجب أن يبدأ العمل منها وعلى متغيرات الوقت والمساحات وعدد اللاعبين.

(Mombaerts.E,1991,p88)

ب. التمارين التقنية: يعتبر التمرين التقني وسيلة العمل في عملية التدريب التي تساعد على التأقلم مع سلوكيات وتصرفات الخصم والزميل والتي من خلالها تتحكم في معايير ومتغيرات اللعب من مساحات وأوقات اللعب في إطار التحسين التقني والبدني والخططي فالمدرب يبحث دائما على كلية ومهارة تقنية مغلقة تسمح للاعبين بالتنافس الفعلي وتحقيق حلول لوضعيات وظروف مشكلة.

ج. **اللعب:** اللعب الحر لا يمكن من الوصول إلى الأهداف التقنية والبدنية والخططية والنفسية بصفة دقيقة جدا نظرا لصعوبة التحكم في حملته التدريبية، لكن المدرب يجب عليه أن يعتمد على طريق التدريب باللعب مهما كانت الظروف وذلك من أجل خلق وضعيات بيداغوجية تساعد التأقلم الجماعي للفريق مع استراتيجية اللعب العامة، فالمدرب عليه أن يلاحظ لعب فريقه مما يمنح معلومات مهمة جدا خاصة من الناحية التنسيقية والنظامية والروح الجماعية للفريق مما يسمح له بناء مضمون تدريبي معين مؤهل للتنافس الفعلي.

14. محتوى حصص التدريب الشامل والمدمج: عندما نكون قد حددنا هدف خاص لحصّة تدريبية فإننا إذن شخصنا مشكل اللعب ثم بعد ذلك نعرف الأهداف الخاصة بدقة عالية وهذه الطريقة تتكون من ستة حصص تدريبية قاعدية وأولية والتي تهدف إلى:

- ✓ الحفاظ والتقدم بالكرة مع وضع عكسي هو معارضة التقدم بالكرة.
- ✓ إفقاد توازن الدفاع مع وضع عكسي هو استرجاع الكرة.
- ✓ الإنهاء مع وضع عكسي هو الدفاع والحفاظ على المرمى.

كما أن طريقة التدريب الشامل والمدمج في محتواها تعتمد على تحليل الوضعيات وفق مبدآن أساسيان هما اللعب التنافسي وهي نقطة البداية والنهاية لكل المتغيرات، والثاني هو قراءة وتحليل التقرير العكسي الذي يسمح بالتخلص من مشكلات اللعب التي تعتبر نقاط قوة وضعف النظام اللعب الجماعي للفريق ويمكن تحديدها بصفة متكاملة من خلال تحليل تقرير اللعب التي تعتمد على المسار التالي:

- ✓ تقرير حول فرص التهديد فالمبدأ يقول إن الهدف المسجل غير كاف.
- ✓ تقرير حول وضعية إفقاد توازن دفاع المنافس فمبدأ الاختراق حماية المرمى غير فعالة.
- ✓ تقرير حول الحفاظ على الكرة المعاكسة خلق عدد فرص تسجيل غير كافي.
- ✓ تقرير حول وضعية التوازن الدفاعي فاسترجاع الكرة فقط غير كاف.
- ✓ تقرير حول عدد التمريرات في مقاطع اللعب فالوضعية المعاكسة أن ضياع الكرة غير كاف.
- ✓ تقرير حول وضعية مشكل ضياع الكرة فالوضعية العكسية تكون بصعود الكرة التي لا تسمح بالتبديل الدفاعي وهو ما
- ✓ يمكن استعماله أثناء الهجوم المضاد أو المعاكس.

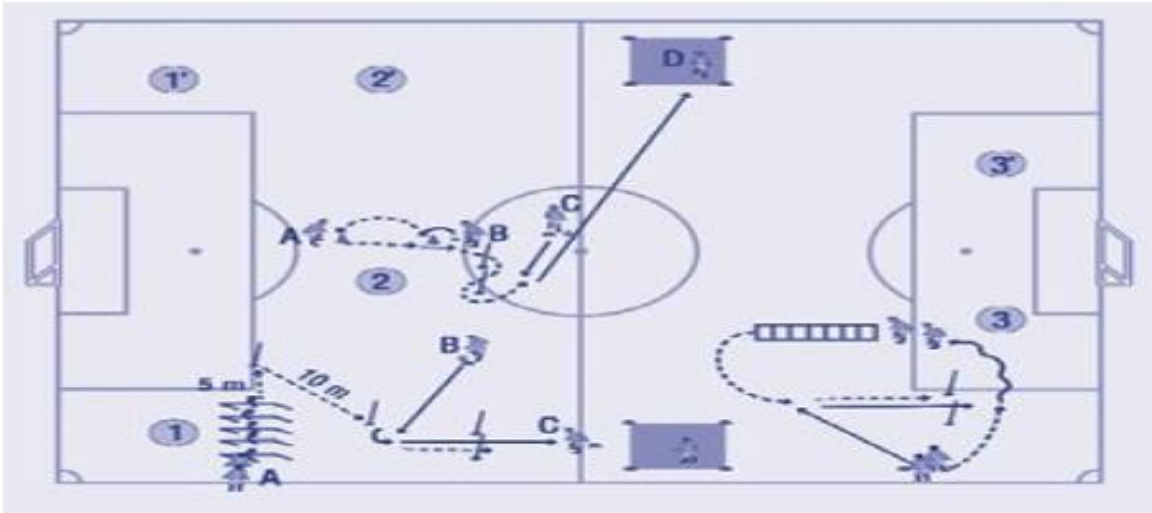
يمكن تحديد مضمون الحصص التدريبية في التدريب الشامل والمدمج بناء على المراحل الآتية:

- ✓ المرحلة الأولى: يتم فيها تحديد المهارات الحركية المتخصصة التي يجب تطويرها من خلال التمارين التقنية.

✓ المرحلة الثانية: في هذه المرحلة يبحث المدرب دمج المكونات البدنية وال نفسية ابتداء من عرض متوافق للوضعيات والمشكلات أو بواسطة التمارين أو على شكل وضعيات ومحادثات أو متغيرات تعليمية وذلك وفق مبدأ الحمولة من خلال المدة والشدة والاسترجاع وعدد التكرارات فمن خلال هذه المراحل يحدد التدريب انطلاقاً من مشكلات اللعب المأخوذة من التنافس الحقيقي فكل مشكلة لعب يجب علاجها وتحليلها وتحديد حل مناسب له من خلال التمارين التقنية والخصص التدريبية.

15. أشكال التدريب البدني المدمج: ونميز نوعين من التدريب المدمج وهما:

1.15. 1. الحلقات المغلقة (**les boucles fermées**): وهي ألعاب و تمارين مبرمجة حيث تتم خلالها الاستجابة من طرف اللاعبين بكل تلقائية ويفرضها التمرين في حد ذاته، وهذا النوع من العمل يجمع بين العمل البدني والحركي مع مختلف المواضيع التقنية (الجري بالكرة، التمرير، التوزيع، التسديد).



شكل رقم (02) يمثل تمرين بدني مدمج لتطوير القوة المميزة بالسرعة ومهارة التمرير (Mayer, 2011, p88)

15. 2. الحلقات المفتوحة (**les boucles ouvertes**):

وتتمثل في مجموعة من مقاطع اللعب تحت شروط مشابهة للمباراة (contextualise) أين تكون الاستجابة الحركية للاعبين ترتبط بتكيفهم الذاتي مع مختلف الوضعيات المشكلة التي يواجهونها خلال اللعب (Cazorla G, 2011, p41).

والشكل الشائع لهذه التمارين هي الألعاب المصغرة والتي سنتطرق إليها بالتفصيل فيما يلي:

16. الألعاب المصغرة في التدريب المدمج:

16.1. تعريف الألعاب المصغرة:

حسب (Frédéric Bodineau 2007) فإن الألعاب المصغرة تعرف على أنها تلك التمارين بين فريقين وبعدهم معين من اللاعبين وقد يكون هذا العدد متساوي أو متفاوت، ويمكن التعديل في هذه الألعاب من حيث (أبعاد ومساحات اللعب، حجم المرمى، وجود أو عدم وجود الحارس) مقارنة بما هو موجود في مباراة كرة القدم.

(Bobineau F, juin 2007)

16.2. أهمية الألعاب المصغرة في التحضير البدني المدمج:

تكمن أهمية الألعاب المصغرة في تقديم عروض قريبة جدا من حقيقة المنافسة في كرة القدم للمدرب ، فهو عمل متعدد الأهداف يستثير مختلف الأنظمة الطاقوية في آن واحد ، فضلا عن الجوانب التقنية والتكتيكية الخاصة بكرة القدم ، والألعاب المصغرة تأتي على شكل مواجهات بعدد متوازن أو غير متوازن من اللاعبين مع تنظيم محدد يمكن اختياره وفقا للهدف المراد تحقيقه وفها يتم استنساخ وضعيات خاصة بنظام اللعب والتمارين التي يتم اختيارها و تكون محددة بالوقت ، وعدد اللاعبين والمساحة المستعملة وتكون هذه الاختيارات بهدف الاقتراب قدر الإمكان من النشاط المستهدف في المباراة الحقيقية استنادا إلى معطيات متعلقة بالنشاط القلبي للاعبين ، فقد أشارت العديد من الدراسات ب أن الألعاب المصغرة التي تتراوح ما بين (03 ضد 03) إلى غاية (05 ضد 05) قد أظهرت على نسب مئوية لمعدل النبض القلبي الأقصى كانت قريبة ومماثلة لتلك المستتارة في ت دريب متقطع أو مستمر خلال تدريب المداومة ، فالمقارنة بين تلك المعطيات المتحصل عليها من التمرينات المتقطعة كانت نسب امتطابقة (30 / 30 و 15 / 15) بشدة 100٪ من VMA وراحة نشطة قد أظهرت توافق امع الألعاب المصغرة من صنف (6 ضد 6) في % ملعب و (8 ضد 8) في 3 ملعب ، فبعض الألعاب المصغرة تقترح أشكالالا للعمل تكون قريبة من التمرينات المتقطعة ذات المدة القصيرة .

عند الأخذ بعين الاعتبار الشدات المرتفعة والقيود التقنية المفروضة على اللاعبين والعلاقة بين المكونات التكنيكية والتكتيكية والعمل البدني يمكن استيعاب فكرة الألعاب المصغرة في بناء تحضير بدني مدمج خاص بكرة القدم (Lebssy Z,p52).

16.3. أشكال الألعاب المصغرة: يستخدم المدربون في حصصهم التدريبية مختلف بروتوكولات الألعاب المصغرة وفقا لأهداف التدريب والمنافسة ومستوى الأداء لدى اللاعبين والفريق، وتأتي الألعاب المصغرة بأشكال مختلفة باختلافات في عدد اللاعبين وعدد الخصوم وأبعاد مساحة اللعب ووقت اللعب ومدة ونوعية الاسترجاع بين مراحل التمرين وكذلك قواعد وتعليمات المدرب. إذا فالألعاب المصغرة هي تمارين بالكرة تنفذ في مساحات مصغرة وبعدهم محدود من اللاعبين مقارنة بما هو عليه الحال في مباريات المنافسات العادية (11 ضد 11) ، فالألعاب الأكثر بساطة تتشكل من مواجهات

من (01 ضد 01) إلى غاية (10 ضد 10)، لكن يجب أن نشير إلى أنه هناك فرق بين الصراعات (01 ضد duels) ضد 01، 02 ضد 02} والألعاب المصغرة { 03 ضد 03، 04 ضد 04، 05 ضد 05} والعاب المباريات { 06 ضد 06، 07 ضد 07، 08 ضد 08، 09 ضد 09} فيمكن القيام بها باستخدام لاعبي مساندة أو بوجود حارس المرمى أو بدونه أو باستخدام وضعيات ذات تفوق أو نقص عددي، وفي إطار استخدام الألعاب المصغرة يجب على المدرب أن يأخذ بعين الاعتبار بعض العوامل التي من الممكن أن تسمح بتغيير شروط وبناء وتنشيط اللعب وفقا لأهداف التدريب والمنافسة وبالتالي يمكننا التفكير في ما يلي:

- ✓ في أبعاد مساحة اللعب.
- ✓ التوجهات الخاصة بالتطوير التقني.
- ✓ قواعد اللعبة، فترات العمل وفترات الاسترجاع.
- ✓ تطوير اللياقة البدنية للاعبين.
- ✓ التكيفات الفسيولوجية.
- ✓ مدى توفر الكرات.
- ✓ أشكال الألعاب وتموقعها حسب مرحلة التدريب.
- ✓ الضغط النفسي.

وحسب (Coutts A et al 2007) فإن هذه العناصر والعديد من العناصر الأخرى هي التي تحدد التأثيرات البدنية والفسيولوجية المطلوبة وهذا السبب لن يكون نشاط اللاعبين متماثلا في لعبة (01 ضد 01) وفي (05 ضد 05) وفي (09 ضد 09) وهذا ما ينطبق على المدرب في العمل باستخدام المرامي الصغيرة والمرامي الكبيرة أو القيام بالألعاب المصغرة بوجود الحارس أو بدونه، وهذه كلها معايير يجب أن تأخذ بعين الاعتبار في اختيار وتحديد أي لعبة مصغرة وهذا ما لاحظته كل من (Little et Williams 2007). جدول رقم (06) يمثل مجموعة متنوعة من أشكال وخصائص الألعاب المصغرة وأثارها على التكيفات الفسيولوجية للاعبين حسب (Little et al 2006)

التصنيف	التركيبية	أبعاد الملعب	%FC max	الانحراف المعياري %FC max
02 ضد 02	4x2' (2')	27x18	90,8	1,7
03 ضد 03	4x3' (1'30")	36x27	90,6	1,3
04 ضد 04	3x3'30" (2')	45x27	90,2	2,1
05 ضد 05	3x5' (1'30")	50x27	89,3	2,5
06 ضد 06	3x6' (1'30")	55x36	87,5	2
08 ضد 08	3x10' (2')	64x41	87,6	1,2
5 ضد 5 في 1/2 الملعب	5x2' (2')	55x32	86,9	1,4
6 ضد 6 في 1/2 الملعب	5x2' (2')	59x27	90,5	0,9

ويمكن كذلك التعبير عن التنوع في أشكال الألعاب المصغرة بواسطة العوامل المتحكممة في النشاط.

(Tchoknté SAM 2011، p53)

16. 4. العوامل المتحكممة في الألعاب المصغرة:

16. 4. 1. حجم مساحة اللعب:

يعتبر حجم مساحة اللعب من أهم العناصر في هذا النوع من التدريب ، وقد يعتقد الواحد منا بأنه كلما كانت مساحة اللعب أكبر كلما زاد معدل الصرف الطاقوي ، وفي هذا الصدد وضع (Kelly et Drust 2008) بأنه لا توجد فروق دالة في معدل النبض القلبي عند الزيادة في أبعاد مساحة اللعب ولكن التغير الوحيد الذي لاحظوه هو الزيادة في عدد التسديدات والمهاجمات عندما تكون هذه المساحات صغيرة ، وقد ذكر كل من Dyon,Joly و (1998) Laroche بان التباين أو التغيير في المساحة يكون له تأثير أكبر على العوامل التقنية والتكتيكية مقارنة بالتغيرات في الاستثارة القلبية و الوعائية وعلى العموم فان مساحة اللعب في الألعاب المصغرة ترتبط بعدد اللاعبين ولهذا يمكن أن ننصح باختيار هذه المساحات على النحو التالي : 01 ضد 01 (10 × 10 م)، 02 ضد 02 (20 × 20 م)، 03 ضد 03 (30×30 م) ، 04 ضد 04 (33×33 م). وهذه المعطيات التي قدمناها تبقى كمؤشرات انطلاق يمكن الاعتماد عليها فيما نبحت عنه من الناحية التقنية والتكتيكية (الاستحواذ على الكرة، إنهاء المهجمة بوجود حارس المرمى ...).

عدد اللاعبين : كما هو في البيداغوجيا في العديد من الرياضات الجماعية فإننا نعتبر الألعاب المصغرة تبدأ من وضعيات 03 ضد 03 ، فوضعية 01 ضد 01 و 02 ضد 02 تعتبر غاية في الأهمية ومكلفة من الناحية البدنية لكن حامل الكرة في هاتين التشكيلتين لا يكون لديه حل تكتيكي (هل يمرر أم لا) لكن في وضعية 03 ضد 03 يكون لحامل الكرة لاعب إسناد ولاعب مساعدة ، وقد وضع (Rempinini et coll) بأن استثارة القلب تكون بصفة أكبر في تمرين 03 ضد 03 مقارنة بتمرين 06 ضد 06، ومن هنا نفهم بأن اختيار عدد اللاعبين لن يكون له تأثير على العوامل التقنية والتكتيكية فحسب، وإنما يؤثر كذلك على العوامل القلبية الوعائية (Cometti G،Mars 2010)

16. 4. 2. مدة التمرينات في الألعاب المصغرة:

تعتبر القيود الزمنية معيارا هاما في اختيار وإدارة الألعاب المصغرة وكذلك عملية الاسترجاع ، لهذا نقول بأن وقت اللعب يمكن أن يكون وقتا فعليا أو وقتا مستمر أو وقتا إجمالي ، وبناء على هذا فان شدة الحمل أو حتى التعب المحيطي يمكن أن يكون مختلفا تماما من بروتوكول لعبة إلى أخرى ، كما أن مدة اللعب تتدخل في إدارة العلاقة بين اللاعب والكرة وبالتالي علاقة القوة بين الزملاء والخصوم ، فوقت اللعب يزيد في عدد لمسات الكرة وعدد مقاطع اللعب (sequences de jeu) بالنسبة للعبة وبالنسبة للاعب وبالتالي يكون له تأثير على تطور القدرات التقنية والتكتيكية للاعبين ، ففي الألعاب المصغرة تختلف أوقات اللعب حسب نوع اللعبة وأهداف التدريب ، ومن الناحية التطبيقية فالمديرية

الفنية في الفيدرالية الفرنسية لكرة القدم تنصح المدربين باختيار 01 دقيقة لكل لاعب أي أن سلسلات من 02 دقيقة بالنسب للعبة (02 ضد 02) و 18 دقيقة بالنسبة للعبة (09 ضد 09) ، ولكن يجب القول بأن هذه المعطيات مجرد إشارات أو معالم للعمل في غير مخصصة لفئة معينة وقد تختلف تبعاً لأهداف التدريب ، كما يجب أن نعتمد على نتائج الأبحاث حول بيوطاقوية الألعاب المصغرة ، وقد تختلف هذه المعطيات حسب تعليمات المدرب وحسب عدد المسلسلات المنجزة وكذلك فترة التدريب .

ومن الناحية التطبيقية يرى **Monkam Tchokonte** وآخرون (2007) بأنه من الواجب على المدرب أن يأخذ بعين الاعتبار في اختياراته مستوى الخبرة والمنافسة لدى لاعبيه لان مستوى نشاط اللاعبين يختلف بفعل القدرات والمهارة والتكتيكية لدى اللاعبين فهي تختلف لدى اللاعبين الهواة مقارنة بالمحترفين ، فيمكن للمدرب أن يضع نموذج القيود الزمنية بناء على معرفته للمهارات الحركية وقدرات اتخاذ القرار فضلاً عن القدرات الحركية الخاصة من اجل تطوير نوعية الأداء لدى لاعبيه ، إذا فالقيود الزمنية تعتبر عناصر مهمة في اختيار وتوجيه وتشخيص التدريب وفقاً لأهداف المنافسة.

16. 4. 3 عدد اللاعبين (الزملاء والخصوم):

يختلف عدد اللاعبين حسب نوع اللعبة المصغرة ، فيمكن للاعبين من نفس الفريق التواصل فيما بينهم بالكرة ولكن قد يكون ذلك بطريقة لفظية أو غير لفظية وهذا الشكل الأخير من التواصل يعتبر من محددات الخبرة لدى اللاعبين ، فعدد الزملاء والخصوم يختلف كذلك حسب نوعية اللعبة المصغرة فقد يكون متساو أو غير متساو أو أن يكون بحضور حارس المرمى أو عدم حضوره ، وهذا ليس دائماً يضمن توازن القوى إذا رغب المدرب في ذلك ، وفي الواقع إدارة هذه العلاقة في القوى الفردية (رجل ضد رجل) أو القوى الجماعية (دفاع هجوم) هي أساس جميع الاستراتيجيات والتكتيكات والتقنيات الخاصة باللعبة المصغرة .

فعدد اللاعبين الزملاء والخصوم يؤثر بشكل مباشر في إحداث التأثير البدني والفسولوجي والنفسي في الألعاب المصغرة ويرتبط ذلك أيضاً بحجم مساحة ووقت اللعب ، كما يجب أن نتذكر دائماً تأثير وجود حارس المرمى من عدمه لان ذلك يعتبر من أهم القيود البدنية والفسولوجية ، ويرى Tchokonte Monkam وآخرون (2007) إيقاع اللعب خلال الألعاب المصغرة وعدد اللاعبين (الزملاء والخصوم) في الميدان له تأثيرات على عدد مقاطع اللعب خلال الألعاب المصغرة ومن المتعارف عليه اليوم أنه عند لعب المدة 10 دقائق (02 ضد 02) تكون هناك حركات أو لقطات أكثر منها في لعبة (04 ضد 04) أو في (06 ضد 06 . فالقيود المتعلقة بعدد اللاعبين الزملاء والخصوم تعتبر عناصر

مهمة في اختيار وتوجيه وتشخيص التدريب وفقاً لأهداف المنافسة (Tchoknté, 2011, p56)

16. 5. مزايا وعيوب الألعاب المصغرة:

تمثل الألعاب المصغرة وسيلة للتحضير البدني لها العديد من الفوائد في تدريب اللاعبين (Hill, 2015-2016)، وبالرغم من تلك المحاسن التي توفرها إلا أنه هناك العديد من القيود التي ترتبط بمتطلباتها ، ومن بينها صعوبة الوصول إلى شدة عمل قصوى بالنسبة للاعبين ذوي اللياقة البدنية الممتازة والقدرة على إنتاج لقطات عالية الشدة ماثلة لتلك الموجودة في المباريات ، بالإضافة إلى ذلك فإنها تتطلب مستوى تقني ا وتكتيكيا للوصول إلى الشدة المرغوبة ، كما أن المدربين يجدون صعوبة كبيرة في التحكم في هذا النوع من التدريب ، وقد أفاد (Hill - Haas2011) وآخرون بأن اللاعبين الذين لديهم VO2max مرتفع قد لوحظ عندهم نسبة مئوية ضعيفة في استهلاك الأوكسجين (V02) خلال الألعاب المصغرة ، كما أن (Buchheit) وآخريين يؤمنون بان القيود التقنية والتكتيكية للعبة والتقطع في المجهودات يمكنها أن تمنع بعض اللاعبين من بلوغ شدة الجهد المناسبة كما أكد في هذا الصدد (Hoff و Helgerud 2004) بأن اللاعبين الذين يملكون لياقة بدنية ممتازة ومستوى مهارة تقنية جيدة لا يمكنهم بلوغ شدة جهد كافية لتطوير قدرتهم الهوائية في الألعاب المصغرة (Almansb,2013, p24)، ومن جهة أخرى فان استخدام هذه المواجهات (الألعاب المصغرة) في التدريبات يمكنها أن تكون مصدر العدد كبير من الإصابات بالنظر إلى كثرة الاحتكاكات والصراعات في هذه التمرينات.

جدول رقم (02) يمثل مزايا وعيوب التدريب البدني المدمج

مزايا وعيوب أشكال العمل البدني باستخدام الكرة وبدون استخدامها	
بالكرة	
المزايا	العيوب
<ul style="list-style-type: none"> - يشكل دافعية كبيرة لدى اللاعبين ويساهم في بناء العلاقات المحبذة. - طبيعة اللعبة نفسها وتوجهاتها تخلق مواقف حقيقية لتك المحسدة في المباراة. - يسمح بخدمة الجوانب التكتيكية (الضغط، المراقبة (.....) 	<ul style="list-style-type: none"> - يصعب التنبؤ و التحكم في حجم وشدة التدريب - يتلاءم بشكل قليل فقط مع اللاعبين ذوي القدرات الكبيرة. - يشكل خطر الإصابات والصدمات لدى اللاعبين.
بدون كرة	
المزايا	العيوب

<ul style="list-style-type: none"> - ليست هناك حركية مرتبطة باللعبة - لا يحتوي على تدريب تقني - لا يحتوي على تدريب تكتيكي - يشكل خطر الملل والضجر 	<ul style="list-style-type: none"> - تحكم جيد في الحمل التدريبي - يسهل ملاحظة المكتسبات البدنية
---	---

ويمكننا تصنيف هذه الحلقات المفتوحة إلى ثلاثة أنواع رئيسية كالتالي:

أ. الحلقات المفتوحة بدون إنهاء (sans finition):

وهذه التمرينات تؤدي فيها المهام بين الفرق مع الافتقاد للمراجع أثناء اللعب (المرمى، المناطق)، والتي يتم فيها الدفاع أو الهجوم، ويتم تطبيق هذه التمارين من اجل تطوير الأهداف التكتيكية للمحافظة على امتلاك الكرة (من الناحية الهجومية) أو من اجل استرجاع الكرة من الناحية الدفاعية).

ب. الحلقات المفتوحة مع الإنهاء (avec finition):

وهي تلك المهام التي يكون فيها لدى الفرق المراجع (مرمى، مناطق). من أجل الهجوم أو الدفاع، وهذه المراجع تسمح لهم بالحصول على بنية تكتيكية (نظام لعب) والتي يكون خلالها من المناسب استخدام قانون التسلسل من أجل التكيف الأفضل في المنافسة، وفي هذه المهام يمكن استخدام أشكال مختلفة من أجل إنهاء العمل الهجومي (بالتسديد، بالتمرير، بالمراقبة، بالجري بالكرة.....)

ج. الحلقات المفتوحة من دون إنهاء وبمواجهة (1 ضد 1):

وهي المهام التي يكون خلالها اللاعب ليس لديه زميل لمن يكون يلعب ضد منافس مباشر، وفي هذه الحالة المراجع (المرمى، المناطق...) التي يتم خلالها الدفاع أو الهجوم قد تكون موجودة وقد لا تكون، ويتم تطبيق هذا النوع من التدريب لتطوير الأهداف التكتيكية من أجل التفوق والقدرة على التجاوز في الوضعيات "اضدًا" (هدف هجومي) ومن اجل منع الخصم من التجاوز في الوضعية "اضدًا" هدف دفاعي.

17. أهمية التحضير البدني المدمج في كرة القدم لدى الهواة:

هناك بعض الأمور يجب أن لا تغفل عنها في بيئة كرة قدم الهواة ، فاللاعب هنا قد يصل إلى تدريباته في ساعات متأخرة من النهار ويمكن أن يكون قد قضى طول يومه في العمل أو في الدراسة ، فالألعاب المصغرة تسمح للمدرب أو المحاضر البدني بتعويض التمرينات البدنية البحتة بغرض إخفاء أعباء العمل اليومي للاعب ، فالتمرينات ذات الطابع الترويحي

تكون الأسهل تقبلا من طرف اللاعبين ، فإدماج الكرة هنا يعد متغيرا جد مهم بالنسبة للاعبين في أوساط فرق الهواة لأن اللاعبين هنا يمارسون الرياضة من أجل الاستمتاع واللعب ، بالإضافة إلى ذلك فان هذا الشكل من التدريب يترك مجال للإبداع والتحفيز، و حتى وإن كان فيه جهد بدني إلا أنه يضيف حماسا كبيرا على المجموعة، ومن جهة أخرى فإن هذه الطريقة تسمح بخلق جو إيجابي داخل الفريق ولهذا يجب على المدرب أن لا ينسى هذا الأمر أو ينقص من قيمته ، ففي بيئة الهواة العديد من المدربين ليس لديهم الوقت الكافي لمعالجة كل الجوانب التقنية والتكتيكية والبدنية وهذا ما يوجههم أكثر فأكثر نحو التحضير البدني المدمج لتفادي العمل على تطوير هذه الجوانب بشكل منفصل (كل جانب على حدة) ، فالتدريبات التي تدمج فيها الألعاب المصغرة سوف تسمح بالحفاظ على فطنة ويقظة عدد كبير من اللاعبين في التدريب وفي النهاية يكون حمل العمل غير محسوس تقريبا من طرف اللاعبين و ذلك لا يكون إلا من خلال المفاهيم المتعلقة بالتكتيك والتكتيك والمتعة والتحفيز بشكل أكبر (Cornuault S,2013,p33)

18. التحضير البدني المدمج المشخص وتأثيراته الفيزيولوجية:

تعتبر القدرة الهوائية للاعب ضرورية في الاستخدام الأمثل للاعب لتقنيته واختياره التكتيكي، والدراسات العلمية حول التدريب المدمج غالبا ما تهتم بدراسة تأثير الألعاب المصغرة على المكونات المركزية (الجهاز القلبي الوعائي والجهاز التنفسي) لكن القليل منها ما اهتم بتحليل التأثير الفيزيولوجي للنشاط الفردي للاعب بالكرة في خلال وقت معين.

وفي هذا السياق اقترح (Chamari 2005) وآخرون اختبار Hoff الذي يقيس القدرة الهوائية خلال تمرين خاص يركز على الجري بالكرة و المراوغة الفردية لمدة قدرها حوالي 10 دقائق ، فنتائج هذه الدراسة أكدت على أن الجري بالكرة لمدة حوالي 10 دقائق يؤثر بشكل مباشر على المكونات المركزية واستهلاك الأوكسجين ، وقد أفادنا هؤلاء الباحثون بان التدريب لمدة 08 أسابيع يركز على الجري بالكرة والمراوغة أدى إلى زيادة ما نسبته 6.8 % من VO2max وما نسبته 10-12% من اقتصاد في الجري لدى ناشئي كرة القدم (14 سنة) (p8-Chamari et all,2005,24)

وحسب (Dellal,2008) فإن التدريب باستخدام الدارات التقنية يسمح في نفس الوقت باستثارة المكونات المركزية (الجهاز القلبي الوعائي والجهاز التنفسي) والمكونات المحيطية (العضلات) إلى مستوى قريب من تأثير التمرينات المتقطعة من نوع 30-30 جري بسرعة 105% من VO2max ، ومع ذلك فان المستوى التقني للاعب يؤثر بشكل مباشر في مستوى الأداء خلال هذا النوع من التمرينات ، فاللاعب ذو مستوى تقني متوسط سوف ينفق الكثير من الطاقة أثناء الجري بالكرة خلال التمرين وبالتالي سوف يرفع نبضة القلب إلى أعلى المستويات وسوف يتعب بسرعة خلال الدارات التقنية .

وعلى العكس اللاعب ذو مستوى تقني جيد سيقصد من الطاقة المصروفة وبالتالي التقليل في نفس الوقت من الاستثارة المركزية والمحيطية وسيتعجب بشكل اقل، ولهذا يجب أن تكيف مدة التطبيق في الدارات التقنية حسب المستوى التقني للاعب.

وهذا النوع من التدريب المدمج يعتبر مفيدا جدا في مرحلة إعادة التكييف وإعادة التأهيل البدني للاعبين المصابين لأنه يسمح بالانتقال من التدريب القلبي الوعائي إلى تدريب خاص تدمج فيه الكرة خلال 20 إلى 03 حصص قبل الاندماج في التدريب الجماعي.

19. التدريب البدني المدمج وعلاقته بالقوة العضلية:

إن تدريب القوة العضلية في كرة القدم أخذ أهمية كبيرة في السنوات الأخيرة ، إذ أنه من المهم تطوير الجزء العلوي من الجسم بشكل متناسق ، وينطبق الأمر نفسه على الجزء السفلي من الجسم لما له من تأثيرات مباشرة خلال الممارسة (قوة التسديد ، الجري ، الصراعات..) ، ويمكن استخدام التدريب البدني المدمج في تطوير القوة والعمل على تكييفه وفقا للأهداف واحتياجات اللاعبين ، ومع ذلك فإن التدريب البدني المدمج بالكرة يبقى أقل دقة من حيث التأثيرات الفسيولوجية على الجسم مقارنة بالطرق الأخرى مثل طريقة التقوية العضلية ، ويمكن تدريب القوة في صالات التقوية العضلية أو أن تدرب بشكل ذي أكثر خصوصية في الميدان من أجل العثور على شروط الممارسة ، وفي هذا الصدد يقترح (Cometi 2005) مزيجا من التدريبات العامة (شاملة أو تحليلية) وتمرنات متعددة الأشكال (عامة أو موجهة) وتمرنات خاصة (تحليلية أو خاصة بالنشاط) وبالتالي يسهل استخدامها في الميدان ، حيث يمكن إضفاء بعد خاص على الحركات (ضربات الرأس ، التسديد..).

وبالرغم من أن التدريب البدني المدمج ظهر حديثا إلا أنه أخذ مكانة مهمة في التدريب و زاد استخدامه أكثر فأكثر في تطوير الصفات البدنية الهوائية ، ومع ذلك فإنه هناك القليل من الدراسات التي تناولت تأثير هذا النوع من التدريب في تطوير الصفات البدنية الأخرى لاسيما صفة القوة ، فتشير دراسة **Malfermo Ronuald 2014** إلى التدريب البدني المدمج بالكرة سمح بتطوير صفة السرعة الأمر الذي أدى إلى الاستفادة من الحصول على تطور في مستوى القوة الانفجارية للأطراف السفلية وزيادة القدرة على الارتقاء، فاللاعبون الذين يعتمدون على التدريب البدني بالكرة بواسطة الألعاب المصغرة يسمح لهم بتطوير قوة الفخذين و زيادة قدرتهم على الجري السريع بالإضافة إلى الرشاقة ، واللاعبين الذين يتدربون بدون كرة يحصلون على تطوير في هذه الصفات البدنية نفسها دون اكتساب صفات أخرى. (<https://entrainementdefoot.fr/preparation-physique-integree-au-football>).

ونظرا لتعدد أشكال التدريب المدمج فإن الاستجابة للتمرينات تختلف باختلاف التمرين، إذ تشير دراسات (**Robineau et Lacroix**) إلى أنه من أجل استثارة عضلية نوعية لا بد أن تؤدي الألعاب المصغرة في شكل مقاطع قصيرة ومتكررة، وقد خلصوا إلى هذه النتيجة بعد إجرائهم لمقارنة بين بعض الألعاب المصغرة تختلف من حيث

وقت مقاطع اللعب بعد القيام بإجراء اختبارات القوة الانفجارية قبل وبعد انتهاء التمرين (2010,p49)
(Vandervelde)

ويرى (Gilles Cometti) بأن صفات القوة المميزة بالسرعة تعتبر حاسمة في كرة القدم لكنها صعبة التطوير باستخدام التدريب البدني بالكرة (يمكن تطويرها إلى حد معين فقط).

خلاصة:

من خلال التطرق حول حيثيات طريقة التدريب البدني المدمج في تقديم عروض قريبة جدا في التدريبات من حقيقة المنافسة و استعمالاته المختلفة في جميع الألعاب الجماعية خاصة في كرة القدم ، فمن الملاحظ أن التدريب المدمج متعدد الأهداف و الوظائف يستثير مختلف القدرات البدنية والتقنية المهارية للاعبين في آن واحد ، فضلا عن الجوانب النفسية والتكتيكية الخاصة بكرة القدم ، كما يتضح لنا أن لعبة كرة القدم ذات التخطيط و الأداء الدفاعي والهجومي و بتركيبات مختلفة تتطلب التكامل الفعال للقدرات البدنية والتقنية والتخطيطية والنفسية وهو التوجه الحديث وفق مبادئ اللعب حسب آراء المختصين، إذ توجد حاليا العديد من الدراسات الميدانية حول التدريب البدني المدمج خاصة دوريات الكرة الأوروبية وقي مختلف دول العالم حيث حصل فيها التدريب البدني المدمج على مكانة مرموقة بفضل الدراسات العلمية و البرامج التدريبية من طرف كبار المدربين و المختصين والعمل على تكييفها حسب متطلبات المنافسة، وقد اتضح علميا بأن التدريب البدني المدمج يعد أكثر ثراء وأكثر اكتمالا في تطوير القدرات و الأداء الخاص للاعبين في كرة القدم .

الفصل الثاني: طرق التدريب
والتحضير البدني في كرة القدم

تمهيد:

إن التدريب الرياضي و التحضير البدني عملية منهجية تستهدف تحقيق متطلبات ومظاهر بناء الإنسان المثالي والرياضي المثالي وفقا للتطور الحادث في جميع مجالات الحياة، ويعتبر التدريب الرياضي لمناهجه الكلاسيكية منها والحديثة أرضا خصبة لتحقيق الذات و التطلع إلى أفضل النتائج وبدون شك يعد الرياضي العنصر الأساسي لتحقيق الطموحات والإنجازات الرياضية الموازية مع المجتمع البشري والرياضي حتى صار التدريب الرياضي و التحضير البدني نظام خاص يهدف إلى إعداد الرياضي في المستويات العليا والفعاليات الرياضية المحلية منها و الدولية و تطوير شامل لكل صفاته البدنية التي تعتبر الركيزة الأساسية لمستويات الأداء المهاري في شتى الرياضات خاصة في لعبة كرة القدم و في جميع المراحل، وأصبح له نظام، وقوانين وقواعد ونظريات وطرق تتركز على معارف وخبرات علمية وميدانية تطبيقية حيث سوف نتطرق في هذا الفصل و نسلط الضوء على أهم الطرق التدريبية المستعملة في التدريب الرياضي الأكثر إستعمالا في كرة القدم وأيضا على التحضير البدني في المراحل الإعدادية لكل الصفات البدنية المعروفة لدى الرياضيين خاصة في كرة القدم بأنواعها و أهميتها و طرق تطويرها و كذلك آثار التدريب من الناحية الوظيفية للاعبين وفقا لنظم الطاقة وأثرها على الأعضاء الحيوية للجسم.

1. طرق التدريب الرياضي:

تعمل طرق التدريب المختلفة للارتقاء بمستوى القدرات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة كقاعدة عريضة للوصول إلى الأداء المهاري الجيد، حيث يتوقف مستوى المهارات الرياضية بصفة عامة على ما يتمتع به اللاعب من تلك القدرات ذات العلاقة بالمهارة.

1.1 مفهوم طرق التدريب:

يستبدل البعض مسمى (طرق التدريب البدني) بمسمى (طرق الإعداد البدني) أو العكس فكلاهما يشير إلى نفس المعنى.

تعرف طريقة التدريب بأهما: «المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى (الحالة البدنية للاعب، اللاعب)». (مفتي حماد، 2001، ص 210)

1.2 أنواع طرق التدريب البدني:

1.1.2 التدريب المستمر:

يهدف هذا النوع من التدريب إلى إعداد وتأهيل لاعبين المسافات الطويلة بألعاب القوى والمارتون، والألعاب الأخرى تحتاج إلى التحمل، ككرة القدم وكرة السلة، التي تحتاج هي الأخرى إلى الاستمرارية في متابعة الكرة على مدار الشوطين خلال المنافسة أو خلال التدريبات الاعتيادية.

والتدريب الاستمراري اسمه يدل عليه، حيث تمتد فترة التدريب ما بين 30 دقيقة إلى ساعة ونصف أو عشر، دون أن يتخلل ذلك فترة راحة، وهذا يؤدي إلى زيادة إنتاج الطاقة الكيميائية الحيوية عند اللاعب، إضافة إلى تغييرات فيسيولوجية ممتدة في:

- زيادة عدد كرات الدم الحمراء.

- زيادة تفتح الشعيرات الدموية.

- زيادة حجم الألياف العضلية للاعب.

- زيادة درجة الإعداد النفسي والإرادي للاعب.

ويشير مفتي إبراهيم حماد بأن هاته الطريقة لها تأثير فيسيولوجي من حيث تحسين الحد الأقصى للقدر الهوائية (الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين) وسرعة العمليات الهوائية في ظروف توافر الأوكسجين وبشكل عام تعمل على تحسين كفاءة التحمل الهوائي، أما بين الناحية النفسية فتتمى الصفات الإرادية المرتبطة بالأداء المستمر لفترة طويلة مثل الكفاح والتصميم وقوة الإرادة والعزيمة. (مفتي ، 2001 ، ص 210)

يذكر أيضا كمال جمال الربضي، 2004 إذ تمكن هاته الطريقة من تحقيق الإنجازات الفسيولوجية نتيجة للتدريبات الاستمرارية يعني هذا أنه حالته البدنية تؤهله للمشاركة في المنافسات، إذا كان لديه أداء في جيد، أما شدة حمل التدريب المستخدمة في هذا النوع من التدريب تمتد من 25% إلى 70% من أقصى قدرة اللاعب، وهذه المسافة الواسعة الممتدة من الحد الأدنى للحد الأقصى، تعطي المدرب مجالاً واسعاً في التحكم بطبيعة التمرين وشدته إما أن يكون شدة

بسيطة أو شدة مرتفعة، وهذا له علاقة مباشرة بمستوى اللاعب وقدراته والفترة التدريبية التي يمر فيها، ولكن بشكل عام يجب أن يكون معدل نبضات القلب ممتدا من 140-150 دقة في الدقيقة الواحدة، وهذا يعني أن سرعة اللاعب في الأداء متوسطة، وعلى المدرب أن يطلق الشدة و الحجم بطريقة صحيحة، ويتم تشكيل هذه العناصر بصورة تستطيع فيها الدورة الدموية إمداد العضلات بما تحتاجه من الأوكسجين بصورة مستمرة، بدون الوصول إلى حالة الدين الأوكسجيني، وهذا يؤدي إلى تأخير وصول اللاعب إلى حالة التعب، وهذا ما يسعى له المدرب واللاعب. (الربضي، 2004، ص 222)

– الأساليب المستخدمة لتنفيذ طريقة التدريب المستمر:
أ- ثبات الأداء:

يحافظ فيه اللاعب/اللاعبة على معدل السرعة بالنسبة للمسافة، ويتم تحقيق هذا الثبات من خلال تحديد معدل النبض والالتزام به خلال الأداء.

ب- تبادل تغيير شدة الأداء المحدد:

- يتم خلالها تغيير شدة الأداء التمرين طبقا لمحددات معينة وضعت مسبقا من جانب المدرب.
- تقسم فيه مسافة الأداء أو زمنه إلى مسافات أو فترات زمنية أقل ترتفع وتنخفض فيه الشدة بحيث لا تقل كثيرا بحيث لا تحقق غرض طريقة التدريب ولا تزيد بحيث تنخفض العتبة الهوائية.

ج- طريقة الجري المتنوع الذاتي (الفارتلك):

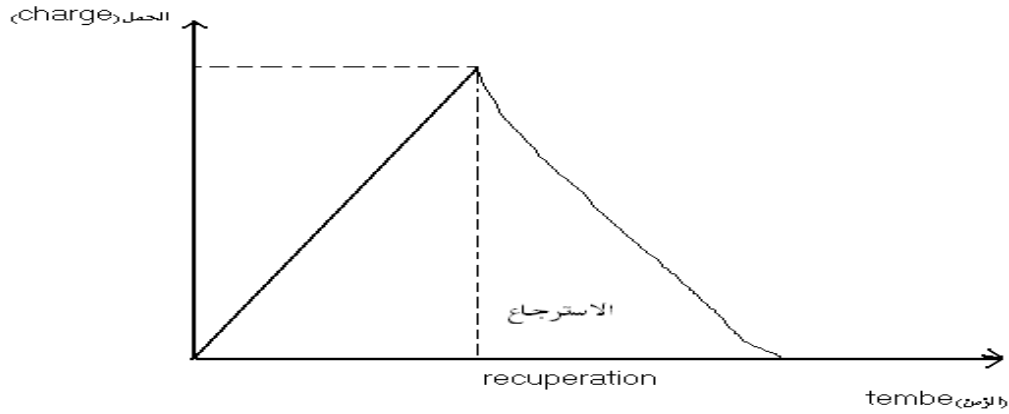
تتغير فيه سرعة أداء التمرين طبقا لمقدرة اللاعب وطبقا «لحالته خلال مسافة الأداء أو خلال الفترة الزمنية المحددة له». (مفتي حماد، 2001، ص 210)

مكونات حمل طريقة التدريب المستمر:

الجدول رقم(03): يوضح مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب المستمر.

شدة أداء التمرين	= 40 : 60%
عدد مرات أداء التمرين	= الأداء مستمر لفترة زمنية طويلة
فترات الراحة	= لا توجد راحة
عدد مرات تكرار التمرين	= قليل إذا ما كان الأداء مستمرا لفترة زمنية طويلة، كبير إذا ما كان الأداء مستمرا لفترة زمنية متوسطة مع ملاحظة أن زمن الأداء يتراوح ما بين 30: 90 ق وطبقا لنوع الرياضة.

(مفتي ، 2001، ص 211)



الشكل رقم(03): يبين طريقة التدريب المستمر (درويش وكمال، 1984، ص 156)

1. 2. 2. التدريب التكراري:

يهدف هذا النوع من التدريب إلى تنمية وتطوير السرعة والقوة بصور أساسية، وما ينبثق عنهما كقوة السرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة، وتستخدم هذه الطريقة لإعداد اللاعب ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والحواجز، ولاعبي الوثب والرمي بأشكاله، إضافة إلى رفع الأثقال، والعينة المميزة لهذا الشكل من التدريب هو التأثير على مختلف أجهزة وأعضاء الجسم ومن هاته التأثيرات:

- زيادة مخزون الطاقة الحيوية في العضلات.
- زيادة حجم الألياف العضلية.
- زيادة الطاقة الحيوية اللاهوائية والتي تتم بغياب الأوكسجين.
- زيادة القوة العضلية للاعب طبقا لحاجة فعالية أو شكل الرياضة التي يتخصص فيها. (الربضي، 2004، ص

223-224)

ويشير مفتي إبراهيم حماد بأن هاته الطريقة تسهم في رفع كفاءة إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي كما تؤثر في الجهاز العصبي نظرا لأن الأداء يكون بأقصى شدة، مما تسبب في التعب ومن الناحية النفسية تعمل على تطوير الصفات الإرادية. (مفتي، 2001، ص 215)

كما أشار أحمد بسطويسي بأن يؤدي التدريب بالحمل التكراري القصوى إلى إثارة الجهاز العصبي المركزي حيث تتراوح الشدة بين 90-100 % من قدرة اللاعب، وهذا ما يتسبب عنه التعب المركزي، وما نستنتج عن ذلك من دين أوكسجيني كبير والذي يجبر العضلات على العمل لاهوائيا، وبذلك تنتج النفايات الأيضية الحمضية والتي تسبب زيادة التعب المركزي. (بسطويسي، 1999، ص 314)

ويذكر كمال جمال الربضي بأن الشدة المستخدمة في هذا الشكل من التدريب تمتد من 80 إلى 100 % من الحد الأقصى لقدرة اللاعب ، حيث تصل دقائق القلب كحد أقصى إلى 190 دقة في الدقيقة الواحدة، لذا وصول اللاعب إلى حالة التعب يكون سريعاً بسبب تراكم حامض اللاكتيك في العضلة، وعدم قدرتها على الاستمرار بالتمرين، أما حجم التمرين فيكون قليلاً بالنسبة إلى تمارين الركض، وهذا التكرار لا يتجاوز مرتين أما في تمارين رفع الأثقال يمكن أن يزيد عن ذلك ويمتد من 15-20 مرة خلال التمرين الواحد، أما فترات الراحة فهي طويلة ، حيث تمتد من 10-30 دقيقة وهذه الفترة الطويلة تنطبق فقط على الركض، في حين تكون فترة الراحة قصيرة تمتد من 2-4 دقائق ، بالنسبة لتمرينات الأثقال، بكل الأحوال يجب أن يتخلل فترات الراحة بعض التمارين الخفيفة كالمشي والاسترخاء (راحة إيجابية). (الربضي، 2004، ص 224)

كما يشير وحدي مصطفى فتحي ومحمد لطفي السيد بأن طريقة التدريب التكراري تتشابه مع طريقة التدريب الفتري في الأداء والراحة ولكن تختلف عنه في:

- طول فترة أداء التمرين وشدته، وكذا عدد مرات التكرار.
- فترة استعادة الشفاء بين التكرار.

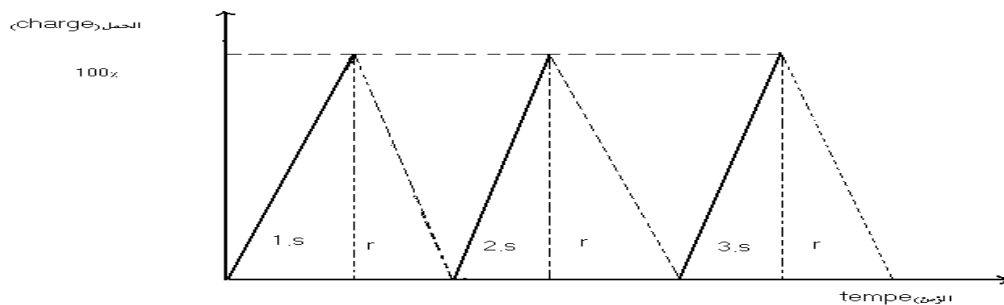
وتهدف هاته الطريقة إلى تطوير السرعة الانتقالية والقوى القصوى (العظمى) والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وفي بعض الأحيان يمكن استخدامها لتنمية بعض أنواع التحمل الخاص مثل تحمل السرعة القصوى. (فتحي، السيد، 2002، ص 331)

مكونات حمل طريقة التدريب التكراري:

الجدول رقم(04): يوضح مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب التكراري

شدة أداء التمرين	= 90% للجري، 90:100% للقوة
عدد مرات أداء التمرين/زمن التمرين	= بدون تحديد زمن
فترات الراحة البينية	= للجري راحة طويلة من 3:4 دقائق مع مراعاة أن تكون إيجابية
عدد مرات تكرار التمرين	= للجري 1:3 مرات للمقاومة 20-30 رفعة في جرعة التدريب

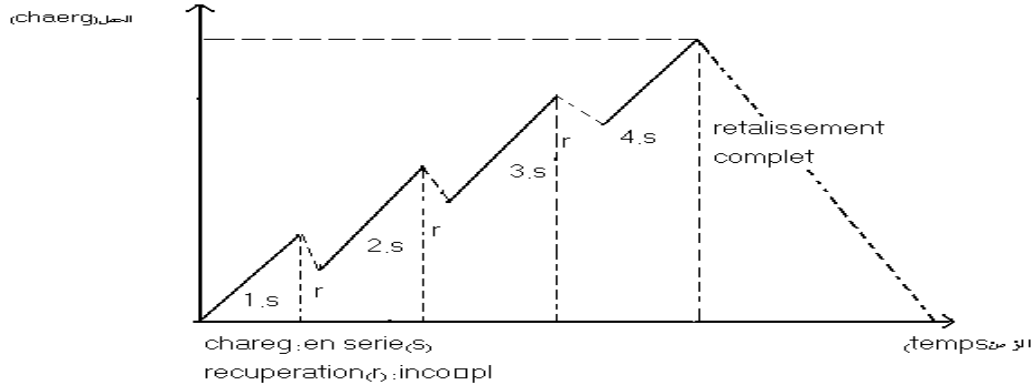
(مفتي ، 2001، ص 215)



الشكل رقم (04): يبين طريقة التدريب التكراري (درويش، حسين، 1984، ص 169)

1. 2. 3. طريقة التدريب الفتري:

هو نظام تدريبي يتميز بالتبادل المتتالي بين الجهد والراحة بين كل تدريب والتدريب الذي يليه، (أول من دون هذه الطريقة العالم الفسيولوجي (راندل). (الريضي، 2004، ص 216) كما عرفه أحمد بسطويسي انه طريقة من طرق التدريب الأساسية لتحسين مستوى القدرات البدنية معتمدا على تحقيق التكيف من فترات العمل والراحة البنينة المستحسنة. (بسطويسي، 1999، ص 288) ويرى كل من وجدي مصطفى فتحي ومحمد لطفي السيد بأن التدريب الفتري يقصد بما تقنين حمل تدريبي يعقبه راحة متكررة، أي إنها تماثل في سلسلة من تكرارا فترات التمرين بين كل تكرار والآخر فواصل زمنية للراحة الإيجابية الغير كاملة بحيث لا يعود فيها ضربات القلب للاعب إلى حالته الطبيعية وتحدد الفواصل الزمنية (فترات الراحة) طبقا لاتجاه التنمية، وتكمن أهمية زمن فترات الراحة وطبيعتها في قدرة اللاعب على تكرار (المشي، الجري الخفيف، مرحة الرجلين و الذراعين،... إلخ) مما يساعد على التخلص من حامض اللبنيك المتجمع في العضلات وأيضا تقليل الإحساس بالتعب واستعادة تكوين مصادر الطاقة المستهلكة أثناء الأداء، ومن ثم القدرة على التكرار بمعدل عالي من الشدة ولفترات قصيرة نسبيا. (الفتاح والسيد، 2002، ص 325-326)



الشكل رقم (05): يبين طريقة التدريب الفتري (درويش، حسين، 1984، ص 166)

وتنقسم طريقة التدريب الفتري على نوعين:

1. التدريب الفتري منخفض الشدة.

2. التدريب الفتري مرتفع الشدة.

1. 2. 4. التدريب الفتري منخفض الشدة:

يهدف هذا النوع من التدريب إلى تنمية التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي) ويؤدي إلى ترقية عمل الجهازين الدوري التنفسي وذلك من خلال تحسين السعة الحيوية للرتين وسعة القلب بالإضافة إلى العمل على زيادة قدرة الدم على تحمل المزيد من الأوكسجين، كما يؤدي إلى تنمية قدرة الفرد على التكيف مع الجهود المبدول الأمر الذي يؤدي على تأخر ظهور التعب. (الفتاح والسيد، 2002، ص 326)

ويذكر (حماد) بأن تزايد شدة أداء التمرين في طريقة تدريب فترتي منخفض الشدة تختلف عن طريقة التدريب المستمر، كما يقل الحجم وتظهر الراحة الإيجابية بين التكرارات لكنها غير كاملة. (مفتي، 2001، ص 212)

ويشير كمال جميل الرضوي بأن هذا النوع من التدريب يتصف بشدة متوسطة تمتد من 50-60% من قدرة اللاعب، وهذه الشدة تعطي مجالاً للعب لزيادة حجم التمرين أي زيادة تكرار التمرين عدة مرات، تتناسب مع قدرة اللاعب و المرحلة التي يمر بها، ويمكن أن تمتد التكرارات من 10-30 مرة للتمرين الواحد، وأحياناً يؤدي التمرين على شكل مجموعات مثلاً 5 × 3 أي خمسة مرات بثلاث مجموعات وهكذا... أما فترة الراحة يجب أن تكون قصيرة من 50-90 ثانية، وأفضل طريقة لاستخدام الراحة هي العودة إلى دقات القلب، وهو المعيار الحقيقي الذي يعتمد عليه لإعطاء في إعطاء الراحة، حيث يجب أن لا تعود دقات القلب إلى 100-120 دقة في الدقيقة الواحدة، والمهم في هاته الطريقة هو عدم استخدام الشدة القصوى خلال التدريب إن كان ركضاً أو بأدوات مستخدمة أو بدونها، إذ هناك ثلاثة عناصر لا بد من التعامل معها هي الشدة والراحة والحجم، فأى خطأ يقع في واحد من هذه العناصر سينعكس سلباً على مستوى اللاعب وأنجازته.

مكونات حمل طريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة:

الجدول رقم (05): يوضح مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة

شدة أداء التمرين	= 80 : 60% في تمارين الجري = 50 : 60% في تمارين القوة (مقاومات)
عدد مرات أداء التمرين/زمن التمرين	15:30 ثانية للقوة، 14:90 ثانية للجري
فترات الراحة البيئية	= راحة إيجابية غير كاملة للبالغين من 45 : 90 ثانية معدل نبض 120 : 130 نبضة/ق للناشئين من 60 : 120 ثانية معدل نبض 90 : 120 نبضة/ق
عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات)	= 20 : 30 للقوة 12 : 6 للجري

(حماد، 2001، ص 213)

1. 2. 5. التدريب الفترتي المرتفع الشدة:

تهدف هاته الطريقة إلى تنمية العديد من الصفات منها (تحمل السرعة وتحمل القوة) والسرعة والقدرة العضلية وكذلك القوى العظمى على درجة معينة وفيه نجد أن عضلات جسم الفرد تقوم بالعمل في غياب الأوكسجين كنتيجة لشدة الحمل المرتفع، وهذا يعني حدوث ما يسمى بظاهرة (الدين الأوكسجيني) عقب كل أداء وآخر، كما يؤدي إلى تنمية قدرة العضلات على التكيف للمجهود البدني المبذول، الأمر الذي يؤدي إلى تأخر الإحساس بالتعب. (الفتاح، السيد، 2002، ص 328)

ويرى أحمد بسطويسي بأن التدريب الفترتي مرتفع الشدة يهدف أساسا إلى تنمية التحمل الخاص مثل تحمل القوى القسوى وتحمل السرعة القسوى وبالأخص تحمل الأزمنة القصيرة والمتوسطة، هذا بالإضافة إلى تنمية القوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية. (بسطويسي، 1999، ص 305)

ويذكر كمال جمال الرضي بأن هاته الطريقة تتصف بالشدة القسوى و تصل الشدة المستخدمة هنا إلى 90% من الحد الأقصى لقدرة اللاعب، أما حجم التمرين يجب أن يتناسب مع الشدة المستخدمة، ولكن بشكل عام يجب أن يكون الحجم قليلا " بسبب ارتفاع الشدة " لذا يمكننا القول أنه كلما زادت الشدة قل الحجم و العكس صحيح ، أما بالنسبة للراحة أيضا لا بد من العودة إلى دقائق القلب لمعيار حقيقي لاستخدام الراحة ، و بكل الأحوال يجب أن لا تزيد فترة الراحة عن 160 ثانية ، أو عند وصول دقائق القلب إلى 100-120دقة ثم يبدأ اللاعب بالتمرين ثانية ، و يجب أن لا تقل دقائق القلب عن هذا الحد خوفا من العودة إلى حالة الشفاء التام أي عودة دقائق القلب إلى ما كنت عليه قبل بدء التمرين . (الرضي، 2004، ص 218)

ويشير أحمد بسطويسي بأن المجهود العالي الشدة الذي يتميز به الحمل الفترتي المرتفع الشدة والذي في حدود 85 % من قدرة اللاعب يحسن في نسبة استهلاك الأوكسجين فقط، بل على مساحة المقطع العرضي للعضلة، عندما تتعرض للإجهاد تثار وينظم ذلك التكرار وفترات الراحة المستحسنة والمناسبة لتلك الشدة، وبذلك تتحسن ليس فقط السرعة بل القوة والسرعة والذي يساعد في ذلك زيادة عدد شعيرات الدموية التي تسمح بوجود أوكسجين أكثر، وبذلك يهدف التدريب الفترتي الشديد بأن تكون عدد مرات التكرار للتمرين كافية لتنشيط تكوين شعيرات دموية جديدة من تكبير عدد تلك الشعيرات وبذلك يمكنها تغطية مساحة أكبر من الألياف العضلية المتنامية نتيجة التدريب .

ونتيجة التدريب المقنن والمستمر بالحمل الفترتي مرتفع الشدة والذي يعمل على اتساع الشعيرات الدموية بشكل أسرع ليسمح بمرور مزيد من الأوكسجين والأملاح المعدنية كالفوسفات والبوتاسيوم، هذا بالإضافة إلى بعض الحمائر في العضلات العاملة، وهذا كله من إحدى أسباب تأخير التعب ولفترة طويلة. (بسطويسي، 1999، ص 306)

مكونات حمل طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة:

الجدول رقم(06): يوضح مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة

شدة أداء التمرين	= 80 : 90% في تمارين الجري 60 : 75% في تمارين القوة (مقاومات)
عدد مرات أداء التمرين/زمن التمرين	= 10 : 30 ثانية لكل من المقاومات والجري
فترات الراحة البينية	= راحة إيجابية غير كاملة.
عدد مرات تكرار التمرين(المجموعات)	= 8 : 10 للتقوية 10 : 15 للجري

(مفتي ، 2001، ص214)

1. 2. 6. التدريب الدائري:

التدريب الدائري ينظر إليه كأسلوب يستخدم طرق التدريب الرئيسية كالتدريب بالحمل المستمر والفترى والتكراري بأنظمتهم العديدة والتي يمكن استخدام كل النظام منها لتحسين مستوى اللعبة أو مسابقة أو فعالية رياضية معينة. (بسطويسي، 1999، ص 280)

ويذكر كمال جمال الرضوي بأن هذا الشكل من التدريب ظهر في أواخر الخمسينات من القرن العشرين حيث يرجع الفضل في ذلك إلى مورجان Morgan وأدامسون Adamson في جامعة ليرز بإنجلترا .

والتدريب الدائري عبارة عن نظام تدريبي، ترتب فيه التمرينات المختلفة بعضها مع البعض في نظام دائري، ينتقل فيها اللاعبين من تمرين لآخر بعدد محدد يقدره اللاعب وفقا لاحتياج اللاعب من لياقة أو مهارة تبعا لموسم التدريب. والتدريب الدائري يعمل على زيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي، مما يؤدي إلى مقاومة التعب وتكيف اللاعب على الجهود المبذول، وحقيقة أن هذا النوع من التدريب يبعث في نفسية اللاعب الثقة بالنفس والمرح والطمأنينة، وخاصة إذا تم ضبط محطاته بطريقة منظمة ومرتبطة. (الرضوي، 2004، ص 225-224)

- مميزات وخصائص التدريب الدائري:

- يطبق من خلاله أي طريقة من طرق التدريب الثلاث الأساسية (مستمر، تكراري، فترى بنوعاه).
- تنمي من خلاله عناصر اللياقة البدنية الأساسية وهي السرعة، والقوة العضلية والتحمل والمرونة والرشاقة كما تنمي من خلالها عناصر اللياقة البدنية المركبة منها:
- إمكانية تشكيل تمارينه بحيث شارك فيها تمارينات تهدف إلى تطوير المهارات الحركية والخطية بجانب عناصر اللياقة البدنية.
- يدخل التشويق والإثارة في نفوس اللاعبين.
- تطور القدرات البدنية فرديا.
- يشارك عدد كبير من اللاعبين في الأداء في وقت واحد.
- تساهم في اكتساب اللاعبين السمات الإرادية.
- يمكن من خلالها التركيز على صفات بدنية محددة.
- التشويق والإثارة.
- توفر الجهد والوقت.
- توفر التقويم الذاتي للاعب.
- استخدام التمرينات طبقا لإمكانات المتاحة. (مفتي ، 2001، ص 216)

أشكال التدريب الدائري:

- عدد مرات التكرار بشدة مناسبة، بدون احتساب زمن الأداء لكل تمرين.
- عدد مرات التكرار بشدة محددة كزمن محدد.

- أكبر تكرار لدرجة تعب لزمن محدد.
- أكبر تكرار لدرجة تعب غير المرتبط بالزمن وبالنسبة لدائرة.
- أداء الدائرة الواحدة لزمن محدد أو غير محدد.
- تكرار الدائرة بعدد محدود وزمن محدود أو غير محدود من التكرارات لدرجة التعب بزمن محدود أو غير محدود.

ملاحظة:

عند ترتيب تمارين محطات الدائرة الواحدة يجب التدرج بها من السهل على الصعب على ألا تكون متشابهة.

(الربضي، 2004، ص 227-226)

1. 2. 7. التدريب الفارتلك:

صاحب فكرة هذه الطريقة هو المدرب الألعاب السويدية (جوسيه هولمر) ، لقد ظهرت في الفترة من 1930-1940 واستخدمها في البداية لإعداد لاعبي المسافات المتوسطة والطويلة ، ومصطلح الفارتلك مصطلح سويدي و يعني حرفيا (العب بسرعة) أو يضيف غالبية الخبراء هذه الطريقة بين طرق الحمل المستمر في حين يعتبرها البعض الخبراء طريقة وسيطة بين طريقتي الحمل المستمر والفتري ، تهدف إلى تنمية قدرتي التحمل الهوائي واللاهوائي، وتلخص هذه الطريقة في عدم تواجد خطة معينة للتعبير الذي يحدث في مستوى السرعة، ولا في مسافات الجري، وإنما يترك ذلك للمدرب، وتبعا لطبيعة الأرض التي يتم التدريب عليها .

وغالبا ما يتم الجري في الخلاء، ويجب أن تتسم مسافة الجري بتغيير طبيعتها (رملية، خضراء، مرتفعة،

منخفضة...) إلخ. (الفتاح والسيد، 2002، ص 342)

ويذكر كمال جمال الربضي بأن هاته الطريقة استخدمها عدد كبير من المدربين لأهميتها في تنمية التحمل و السرعة ، لذا فهي تستخدم لتطوير مستوى لاعبي المسافات الطويلة والمتوسطة، وأحيانا القصيرة والموانع، وذلك لزيادة إنتاج الطاقة الهوائية واللاهوائية، والصفة المميزة لهذه الطريقة من التدريب هي التدريبات بالركض بالسرعات المختلفة، البطيئة، سريعة، متوسطة، بطيئة، سريعة، صعود، نزول، اجتياز موانع، تجاوز حفر مياه، هذه التمرينات تسمح للاعب بتغيير سرعة النبض بتغيير شدة الجهد المبذول لتتراوح من 130-180 دقة في الدقيقة الواحدة ، و هذه التدريبات تتم جميعها دون توقف ودون حساب للمسافات أو للزمن، و يمكن أداء هذه الطريقة في الغابات والطرق العامة والمزارع والجبال وشواطئ

البحر، هذه التضاريس المختلفة الواحدة عن الأخرى ربما تخلق جوا من الراحة والاستمتاع عند اللاعب في تغيير نمط تدريباته التي اعتاد عليها في داخل الإستاد(الملعب).

فهي طريقة سهلة يؤديها اللاعب بحرية مطلقة دون التقيد ببرنامج محدد، يمكن للاعب أن يغير إيقاع خطواته كما يشاء ينتقل من البطيء إلى السريع أو العكس، ويمكن استخدامها خلال مرحلة الإعداد العام، ويمكن للاعب خلال تدريباته في الطرق العامة والاستعانة بأعمدة الكهرباء أو بعض الأشجار، كعلامات ترشده في تحديد المسافات التي يقطعها بطريقة سريعة أو بطيئة.

وأحيانا يستعين اللاعب بصفارة الحكم في تحديد السرعة فالصفارة القصيرة يقابلها سرعة خفيفة، والصفارة الطويلة يقابلها سرعة متوسطة أو بطيئة وهكذا... حسب اتفاق المدرب مع لاعبيه، ويمكن استخدام مساحات كثيرة ليؤدي فيها اللعب مثل إستاد كرة القدم، كرة السلة... إلخ. (الربضي 2004، ص 227-228)

1. 2. 8. طريقة تدريب المخطات:

هذه الطريقة من طرق التدريب الهامة وذات أثر فعال، و يتوقف نجاح هذه الطريقة على مقدرة المدرب على اختيار التمرينات وطريقة أدائها الصحيح، و يمكن في هذه الطريقة أن تكون التمرينات بدنية أو مهارية و يجب أن يلاحظ المدرب أن تكون التمرينات البدنية المختارة تعطى لمجموعة العضلات الكبرى لتقويتها، ويعني هذا أن تكون هناك تمرينات لمجموعة عضلات الجذع، و تمرينات مجموعة عضلات الرجلين و كذلك الذراعين والمنكبين أما إذا كانت التمرينات بحيث تنمي المهارات فيجب أن توضع التمرينات التي تنمي مختلف المهارات وليس التمرينات التي تنمي مهارة واحدة، بمعنى أن تكون هناك مثلا محطة لمهارة ضرب الكرة بالرأس، ومحطة للسيطرة على الكرة و محطة لركل .

وطريقة تدريب المخطات تنظم بحيث تختار التمرينات المطلوبة وتوضع في أماكن قريبة من بعضها البعض بحيث ينتقل اللاعب من محطة إلى أخرى بسرعة، ويقوم اللاعب بأداء التمرين حتى يصل إلى التعب ثم يأخذ فترة راحة إيجابية يؤدي المحطة الثانية ثم الثالثة وهكذا حتى ينتهي من كل المخطات. (الفاتح والسيد، 2002، ص 340-341)

1. 2. 9. طريقة تدريب الهيبوكسيا Hypoxia:

يبدو أن مصطلح هيبوكسيا (Hypoxia) مصطلح مركب من نقطتين، الأول (Hypo)، وهي لفظة معناها نقص أو أدنى أو تحت في أما المقطع الثاني (Oxia) فهو اختصار لكلمة (Oxygène) حامض الأوكسجين، وبذلك فإن مصطلح هيبوكسيا يعني في مجال التدريب الرياضي «نقص في الأوكسجين عند قيام اللاعب بأداء مجهود بدني متواصل حيث يؤدي ذلك إلى زيادة الدين الأوكسجيني (oxygin DEPT)، حيث يقل توتر الأوكسجين نتيجة انخفاض سرعة انتشاره من الدم إلى أنسجة العضلات. (بسطويسي، 1999، ص 322)

وأشار كل من الفاتح و السيد 2002 بأن الهيبوكسيا هو مصطلح يطلق على الظروف التي يحدث فيها تعرض الجسم بنقص الأوكسجين (نقص محتوى الأوكسجين في الدم) ، و يحدث ذلك نتيجة تعرض الجسم لبيئة غير طبيعية كالانتقال للعب في الأماكن التي تعلو سطح البحر أو صعود المرتفعات حيث انخفاض الضغط الجزئي للأوكسجين في الهواء الجوي، ومن ثم في الدم الشرياني وفي خلايا وأنسجة الجسم أي تعرض الجسم إلى زيادة في الدين الأوكسجيني ، وتنتج عن ذلك انخفاض في قدرة اللاعب على الأداء و الاستمرارية في النشاط و هبوط مستوى الإنجاز، وأداء التدريبات أثناء تعرض الأنسجة وخلايا الجسم إلى نقص الأوكسجين هو ما يطلق عليه تدريب الهيبوكسيسك من خلال التدريب بكم النفس أو التحكم في التنفس (تقليل عدد مرات التنفس أثناء الأداء) ونتيجة لحتمية أداء المباريات أو المسابقات في أماكن تعلو عن سطح البحر أو تعرض اللاعب خلالها إلى نقص الأوكسجين كما في السباحة (و وضع الجسم في الماء والتنفس بعد عدد من الضربات)، الأمر الذي يدعو إلى أهمية حدوث تكيف لأعضاء و أجهزة الجسم على التكيف للدين الأوكسجين.

وجدير بالذكر أن بعض الخبراء قد تحفظوا على هذه الطريقة التدريبية حيث قدموا كثيرا من البراهين على فساد الأداء بعد تدريب المرتفعات، وبالرغم من ذلك فإن الخبراء قد أوصوا باستخدام تدريب المرتفعات مرة أو مرتين سنويا لأنها تؤدي إلى زيادة عدد كريات الدم الحمراء للاعبين. (الفتاح والسيد، 2002، ص351)

2. ملحة عن التحضير البدني:

ظهر مفهوم التحضير البدني وطرقه ونظرياته وأغراضه خلال المرحلة الزمنية الطويلة وفقا لتطورات المجتمعات البشرية، لقد بدأ الإنسان حتى عصرنا هذا على الإعتناء بجسمه وتدريبه وتقوية أجهزته المختلفة واستخدام وسائل وطرق مختلفة. فعلى الرغم من قلة المعلومات عن الإنسان القديم إلا أن هناك إتفاق على أن المجتمعات الأولى لم تكن بحاجة إلى فترة زمنية لمزاولة الأنشطة الحركية المختلفة أو التدريب عليها. وبمرور المجتمعات البشرية في سلم التطور الحركي وتعاقب الأجيال لفترة طويلة إزدادت الحاجة إلى مزاولة الفرد ألعاب وفعاليات حركية مختلفة، حيث إهتمت الحضارات القديمة بالرياضة، ومما أكتشف في مقابر بن حسن، ومقابر وادي الحلو، والمعبد بجوار بغداد، وحضارة ما بين الرافدين لدليل واضح على العناية الكبيرة بالكثير من الفعاليات البدنية التي تشبه إلى حد كبير ما يمارسه الفرد من ألعاب وفعاليات رياضية في عصرنا الحاضر. وخلال العصر الحديث شهد العالم تطور في مختلف الميادين الصناعية الإقتصادية، الإجتماعية، العلمية والتقنية مما إنعكس على تطور الفعاليات والألعاب الرياضية إيجابا، وظهر الكثير من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم أسهموا في تقدم علوم التربية الرياضية وظهرت إلى حيز الوجود الطرق والنظريات العلمية الحديثة المستقاة من مختلف العلوم الطبيعية والإجتماعية.

2. 1. مفهوم التحضير البدني:

ونقصد به كل الإجراءات والتمرينات، والطرق التدريبية التي ينتهجها المدرب ويتدرب عليها اعدائين ليصل إلى قمة لياقته البدنية وبدونها لا يستطيع اعدائين أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا للمتطلبات اللعبة ويهدف الإعداد البدني على تطوير الصفات البدنية من قوة، سرعة، تحمل ومرونة، ويهدف التحضير البدن إلى إعداد اعدائين بدنيا، وظيفيا، نفسيا، نما يتماشى مع مواقف الإعداد المتشابهة في نشاط كرة القدم، والوصول به إلى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية ل لأداء التنافسي، والعمل على تطويرها لأقصى حد ممكن حتى يتمكن اعدائين من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب، وينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضىات وظروف المباراة. (حسن السيد، 2001، ص35).

2. 2. أنواع التحضير البدني:

تعتبر مدة التحضير البدني أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة والتي تحاول أن تحققها خلال فترة معينة، فعليها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية والفوز في المباريات فمن الأهداف العامة لهاته الفترة التي تحاول تحقيقها هي تطوير الحالة البدنية عدائين عن طريق تنمية وتحسين ص فاقهم البدنية العامة والخاصة، بالإضافة إلى الجانب البدني فإن

هذه الفترة تحاول أن تصل باعدادين إلى الأداء المهاري العالي واكتساب الكفاءة الخططية وتطوير وتثبيت الصفات الإرادية والخلقية لدى اعدائين. (أبو العلاء وإبراهيم، 1994، ص 367)

يعد الإعداد البدني وأحد من أهم المتطلبات الضرورية لرفع كفاءة ونشاط اللاعبين والتي تتركز بشكل رئيسي على تطوير الواجبات الحركية مثل القوة، السرعة، التحمل، المرونة، بالإضافة إلى قابلية التوافق والتوازن الحركي، وأن مستوى تطوير هذه النوعيات يتم خلال فترة الإعداد العام للاعبين والذي تكون ضمن قياسات موضوعية موحدة بمساعدة الاختبارات البدنية التي يخضع لها للاعبين قبل بداية الموسم التدريبي.

يعرف الإعداد البدني بشكل عام على أنه (مجموعة من الأنشطة الحركية الذي يكتسب فيها الفرد الرياضي إمكانية بدنية عالية تساعد على أداء مجموعة من الحركات الهادفة بكفاءة بالإضافة إلى توفير بعض الطاقة التي يحتاجها للتمتع بوقت الفراغ ومواجهة الظروف الطارئة في الحياة اليومية)، بينما يعرفه بعض المتخصصين في علم التدريب الرياضي على أنه إمكانية اللاعب على إكتساب اللياقة البدنية من خلال أدائه لمجموعة من التمرينات المنتظمة خلال الوحدات التدريبية)، ويعرف أيضا بأنه (العملية التطبيقية لرفع مستوى الحالة التدريبية للفرد الرياضي باكتسابه اللياقة البدنية والحركية)، وأن الإعداد البدني من أهم مقومات النجاح في أداء أي نشاط رياضي وهو أيضا خطوة البداية لتحقيق المستويات الرياضية العالية، إذ أن فترات الإعداد يكون لها أهمية كبيرة لجميع الرياضيين من بداية التدريب مع الناشئين حتى الإبطال في المستويات العليا.

ويمكن أيجاز أهمية الإعداد البدني فيما يلي:

1. تطوير الكفاءة الوظيفية للفرد الرياضي.
2. زيادة المحافظة على سلامة أعضاء الجسم.
3. إكساب الفرد الرياضي الوعي الصحي السليم.
4. إكساب الفرد الرياضي القوام الجيد المناسب.
5. تطوير اللياقة الحركية في الأنشطة المختلفة.

كانت أغلب المدارس التدريبية قديما خصوصا في هولندا وبلجيكا وإنكلترا وألمانيا والاتحاد السوفييتي سابقا تعتمد وبشكل رئيسي على اللياقة البدنية كعنصر رئيسي في التغلب على الخصم، بينما اعتمدت بعض الدول الأخرى على الأداء المهاري للاعبين مثل البرازيل والأرجنتين، أما في كرة القدم الحديثة فإن كل الدول تتفق على مبدأ واحد وهو التركيز على تطوير المهارات الفنية والخططية والفردية من خلال رفع معدل تمرينات اللياقة البدنية كعوامل رئيسية يكمل كل منهما الأخرى إعداد اللاعبين بشكل يؤهلهم لتطوير مستواهم أثناء المنافسات، ومهما تكن مهارة اللاعب الفنية وإجادته لخطط اللعب الفردية والجماعية فإنه لن يتمكن من تنفيذ أي واجب إذا لم يكن مؤهلا بدنيا بشكل عال. (هاشم حسن، 2012،

ص 13-14)

ويقسم الإعداد البدني إلى قسمين أساسيين وهما كالآتي:

2. 1. 2. 1. مرحلة الإعداد البدني العام: وفقا للهدف منه ونوعية العمل بما تشتمل هذه المرحلة على التمرينات العامة، ويزداد فيها حجم العمل بدرجة كبيرة ما بين (70%-80%) مندرجة العمل الكلية. تهدف التمرينات خلال هذه المرحلة إلى بناء قوام سليم اعدائين، وتستغرق هذه المرحلة من الإعداد (3-2) أسابيع، ويجري التدريب من (5-3) مرات أسبوعيا. تحتوي هذه المرحلة مجموعة من التمارين تخص جميع أجزاء الجسم والعضلات، بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمارين بالأجهزة والألعاب الصغيرة. (مفتي حماد، 2001، ص39) ومن ناحية أخرى تحتوي هذه المرحلة على جميع الجوانب المختلفة لإعداد اعدائين بصفة شاملة، إلا أن النسب تتفاوت وفقا لهدف تلك المرحلة. ومما تقدم فان هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة عداين (طه إسماعيل وآخرون، 1989، ص29).

يعرف على أنه (إمكانية الرياضي على أداء مجموعة من التمرينات التي تساعد على رفع إمكانياته الوظيفية والبدنية والحركية والتي تساعده على تحقيق المتطلبات الضرورية بدقة وانسيابية)، أن مفهوم الإعداد البدني العام بكرة القدم يشمل تنمية وتطوير جميع عناصر اللياقة البدنية للاعب لكي يصبح متكاملا ومستعدا لتحمل المجهود البدني أثناء الوحدات التدريبية والمنافسات، ولللاعب الذي يستطيع أن يؤدي هذا النوع من التمرينات بشكل منتظم يستطيع أن يكسب لجسمه الصحة واللياقة العالية التي تأهله لأداء الحركات بنشاط بدني عال.

يسمي أغلب المختصين في مجال علم التدريب الرياضي هذه المرحلة بأنها الأساس الذي يركز عليه تطور لاعبي كرة القدم مستقبلا لما تتضمنه من تدريبات شاملة تساعد على رفع إمكانياتهم البدنية والمهارية، وبغض النظر عن خصائص النشاط الرياضي الممارس فإن مرحلة الإعداد العام يجب ألا تقل عن أربعة أسابيع وأن تقليل هذه المرحلة يؤدي إلى خلل في الإعداد المهاري وكذلك الخططي بالإضافة إلى كثرة الإصابات عند اللاعبين، ويرى البعض أن هناك إمكانية الإستمرار في مرحلة الإعداد العام لفترة زمنية أطول لكن بشرط أن تكون الشدة المستخدمة في الوحدات التدريبية واطئة بينما يكون التكرار عال. (هاشم حسن، 2012، ص18)

يعد الإعداد العام أساس للوصول إلى نتائج عالية لكل الأنشطة الرياضية لأنه يميز ويحدد مستوي تطوير الصفات البدنية، هناك بعض الآراء التي تتحدث على أن اللاعب الذي يتميز بالإعداد البدني القوي ولديه إمكانية على العمل في جميع الظروف سيكون بالطبع أفضل من غيره استيعاب الحركات ومواصلة التدريب بدون تعب، بينما يؤدي ضعف الإعداد البدني العام إلى ضعف في أداء الحركات المهارية لفترة طويلة خصوصا أثناء المنافسات، لهذا يكون الإعداد البدني العام واحد من عوامل تحسين الجانب المهاري والخططي للاعبين، ويكون أيضا أحد العناصر الضرورية للوصول إلى تحقيق هدف التدريب.

2. 1. 2. خصائص الإعداد البدني العام:

يمكن تقسيم الوحدات التدريبية في لعبة كرة القدم خلال فترة الإعداد العام إلى عدة مراحل حسب طول الفترة التدريبية وهذا يتطلب بشكل رئيسي مجموعة من العوامل:

- المعرفة المسبقة بإمكانيات اللاعبين (البدنية والمهارية).

- الفترة الزمنية لهذه المرحلة.

- الحالة التدريبية للرياضي.

على سبيل المثال يبلغ الحد الأدنى لفترة الإعداد العام في لعبة كرة القدم بالنسبة للاعبين المتقدمين من (2-4) أسابيع وهذا يبيّن على أساس الإمكانيات البدنية والمهارية العالية التي يتمتعون بها هؤلاء اللاعبين، أما بالنسبة للاعبين الناشئين والشباب تكون المدة من (4-6) أسابيع ويكون لغرض منها تطوير الجوانب الوظيفية على أساس المتغيرات التي تحصل أثناء الوحدات التدريبية.

أن أداء التمرينات في مرحلة الإعداد العام بشكل منتظم يؤدي إلى تطوير المستوى البدني للاعبين لكرة القدم خصوصا في العناصر المهمة للياقة البدنية، وأن أهم خصائص هذا المرحلة يكون حجم الحمل التدريبي عال والشدة تكون منخفضة نوعا ما لغرض الحصول على حالة التكيف الوظيفي وهذا يعتمد بشكل رئيسي على خلفية اللاعبين وعمرهم التدريبي، ويكون الهدف الرئيسي لهذه المرحلة رفع إمكانية اللاعبين بشكل يتلائم مع متطلبات الحمل التدريبي المراد تنفيذه بحيث يؤهلهم على أداء الوحدات التدريبية بشكل جيد، وهناك بعض المصادر تشير إلى أن هذه المرحلة تساعد على تعليم وتحسين الجوانب الفنية (بدني - مهاري) خصوصا عند اللاعبين الناشئين والشباب وهذا يكون نتيجة التكرارات العالية للأداء أثناء الوحدات التدريبية. (هاشم حسن، 2012، ص20)

تشير أغلب المصادر والبحوث العلمية على أن الإعداد العام هو الأساس في رفع مستوى اللاعب وذلك عن طريق التنمية الشاملة لجميع عناصر اللياقة البدنية والحركية إلى جانب تحسين كفاءة اللاعب وظيفيا برفع أجهزته الحيوية ومساعدته على سرعة استعادته الشفاء من آثار الجهد وأن مكونات اللياقة البدنية العامة ضرورية لجميع الألعاب ومنها كرة القدم، وتعد تمرينات البناء البدني العام هي الوسيلة الأساسية لتنمية وتطوير جميع قدرات اللاعب البدنية الخاصة بنوع النشاط الذي يمارسه. (هاشم حسن، 2012، ص20)

2. 2. 2. مرحلة الإعداد الخاص:

تستغرق هذه المرحلة فترة ما بين (4-6) أسابيع وتهدف إلى التركيز على تمارين الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف بما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري، والخططي وتطويره، واكتساب اعدائين الثقة بالنفس. إن محتويات مرحلة الإعداد الخاص بلعبة كرة القدم تتضمن عناصر اللياقة البدنية الخاصة باللعبة، مع التركيز

بدرجة كبيرة على الأداء المهاري والخططي. فالعمل في هذه المرحلة يكون موجهاً بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب المهارية والخططية للعبة استعداداً لفترة المباريات. (مفتي إبراهيم، 2001، ص145)

يعرف على أنه (العملية التدريبية التي يتم من خلالها إكساب اللاعبين عناصر اللياقة البدنية الخاصة والضرورية بنوع اللعبة)، وأن تنميتها يتم من خلال ارتباطها بالخصائص المميزة بنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه اللاعب. أن بلوغ المستوى المطلوب تحقيقه في تطوير المهارات الأساسية يتطلب من اللاعبين جهداً وصبراً عالٍ، ويهدف هذا النوع من الإعداد في تنمية وتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والضرورية بنوع اللعبة بالإضافة إلى خصوصية اللاعب سواء كان ضمن مركزه داخل الملعب أو في مجال تنفيذه بعض المهارات الفنية والخططية حتى يتمكن اللاعب من الوصول إلى أعلى المستويات في الأداء والتنفيذ داخل الملعب وأثناء الوحدات التدريبية. (هاشم حسن، 2012، ص21)

يأخذ الجانب الوصفي والتطبيقي لحالات اللعب المختلفة أثناء المنافسة في رياضة كرة القدم أبعاداً كبيرة منها:

- حاجة اللاعب إلى أعلى القدرات والإمكانات البدنية في تنفيذ الواجبات داخل الملعب لما تتمتع به لعبة كرة القدم من حركات بدنية ومهارية مختلفة تحتاج إلى طاقة كبيرة وقدرة عالية جداً في تقديم أعلى درجات التوازن الفني والبدني أثناء تطبيق خطط اللعب.

- تحتوي لعبة كرة القدم على حركات صعبة ومفاجئة وسريعة بالإضافة إلى وجود عمليات الاختلاط الفني في الأداء المهاري والقابلية البدنية التي يتمتع بها لاعبي كرة القدم وهي سلسلة مهمة لا بديل واحدة عن الأخرى بل تحتاج إلى ترابط فعلي والتدريب المستمر على خطط تدريبية شاملة على مستوى الإعداد البدني العالي. (هاشم حسن، 2012، ص21)

2. 2. 1. خصائص الإعداد البدني الخاص:

من بين الخصائص التي تتميز بها هذه المرحلة نذكر منها مايلي:

- يهتم الإعداد البدني الخاص بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة.
- إن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من الزمن المخصص للإعداد البدني العام.
- الأحمال المتخصصة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد البدني العام.
- كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية النوع الرياضة الممارسة
- تستخدم في هذه المرحلة طرق التدريب الفكري والتكراري. (مفتي حماد، 2001، ص41)

2. 3. التوازن المثالي بين الإعداد البدني العام والخاص:

يؤدي اللاعبون عادة الشكل الأساسي للتمارين بشكل يتناسب مع إمكانياتهم البدنية والمهارية وأن أي زيادة في الشدة والحجم يؤثر بشكل سلبي على النظام العصبي المركزي المفرط وبالتالي إلى التعب الزائد، ولغرض تجنب هذه الظاهرة السلبية فعند نهاية فترة الإعداد الخاص وكذلك في ظروف فترة المباريات الطويلة يجب انقطاع التدريب لمدة 5-8 أيام في

مجال التمرينات الأساسية لنمط رياضي معين والتحويل إلى تدريب النمو العام، وتوجد ضرورة لإستخدام بعض التمرينات ذات طبيعة النمو العام ليس فقط لأغراض إعادة الإستشفاء بل كذلك لاحتفاظ أو تطوير القدرة العملية، وفي هذه الظروف فإن تمرينات النمو العام تكون عنصر التنوع الذي يشكل مجموعة من الصفات الحركية أو مفرداتها ويكون من المهم الحصول على الحالات النفسية الإيجابية لدى اللاعب، ولا شك أن في مختلف أنماط الرياضة ستكون التوازن بين الإعداد العام والخاص مختلفا. (هاشم حسن، 2012، ص27)

يرى بعض المختصين في مجال علم التدريب الرياضي إلى ضرورة عدم زيادة الفترة الزمنية للإعداد البدني الخاص على حساب تلك المخصصة للإعداد البدني العام، لما في ذلك من تأثير سلبي على مستوى اللاعبين، يضع بعض المدربين برامج تدريبية للناشئين تعتمد بدرجة كبيرة على الإعداد البدني الخاص على أساس رفع مستواهم بسرعة كبيرة ووصولهم في سن مبكرة إلى المستوى العالي وتحقيق مستويات عالية.

أن اللاعبين الناشئين والشباب بكرة القدم الذين يخضعون لفترة مناسبة من الإعداد البدني العام قد يصلون إلى المستويات العالية في سن متأخرة ولكن معدل نمو قابلياتهم تكون أكثر انتظاما وبمعدلات ثابتة، إضافة إلى انخفاض معدلات تعرضهم للإصابة إذا ما قورنوا بأقرانهم الذين استخدموا تمارين تخصصية مهملين تمارين الإعداد البدني العام، أن الاهتمام بالإعداد البدني العام في المراحل العمرية المبكرة يحقق عدة أهداف منها ما يلي:

- توافق درجات الأحمال المقدمة عن طريق الإعداد البدني العام مع معدلات نمو الأجهزة العضوية مما يحقق انتظاما وثباتا في تطوير مستويات الأداء.

- تحسين كفاءة التوافق العضلي العصبي نتيجة التعلم والتدريب مما يؤثر إيجابيا في الأداء المهاري والخططي.

توزيع الجهد على كافة عضلات ومفاصل وعظام الجسم دون تركيز مما ينتج معه نمو طبيعي متوازن. (هاشم حسن، 2012، ص28)

2. 4. مرحلة الإعداد للمباريات: تستغرق هذه المرحلة من (3-5 أسابيع وتهدف إلى تثبيت الكفاءة الخططية اعدائنين، مع العناية بالأداء المهاري.

خلال الأداء الخططي تحت ضغط ما مع الإكثار من تمرينات المنافسة والمشاركة في المباريات التجريبية. إن حجم العمل التدريبي الخططي في هذه المرحلة يأخذ النصيب الأكبر يليه الإعداد المهاري ، ثم الإعداد البدني الخاص. (طه إسماعيل وآخرون، 1989، ص35)

2. 5. التحضير التقني والتكتيكي : إن تنظيم الفريق هو عنصر أساسي في كرة القدم الحديثة ظهر ببطء إنطلاقا من تحقيق نتيجة بذل جهد يجمع اعدائنين حول الكرة وبمحاولة التوغل المرتكز على الهجوم الشخصي والجماعي ومرورا بقاعدة التسلل في سنة 1866 التي أوحى لفريق هارور وفريق إبتون الإنجليزيين بالتوغل الثنائي ووصولا في عام 1871 مباراة بين فريقي كمبردج وأكسفورد حيث خصص فريق أكسفورد ثلاثة لاعبين في المؤخرة لصد مهاجمي كمبردج وبعد

عدة تحارب ومحاولات إعتمدت هذه الخطة في إنجلترا على أساس أن الدفاع هو المحافظة والهجوم هو الاحتياح. وكرة القدم ليست سوى لعبة لاهي فن ولاهي علم ولكن أي لعبة تتطلب صفات عديدة جسدية وثقافية وأخلاقية فأخذ الكرة والمحافظة عليها والتقدم نحو مرمى الفريق المنافس هو الهدف الأساسي للفريق وهذه التقنية تستدعي جيدا التنسيق بين الحركات الصعبة مثل السيطرة على الكرة بقدم واحدة وتكون في توازن مع القدم الأخرى. لىست تقنية كرة القدم قريبة من بقية الألعاب الأخرى لأن الطابع التوازي عدائين كرة القدم يتطلب من أن يحافظ على السيطرة على الكرة في اللعب تقنية عدائين إذن هي حركية في أساسها تستهدف التغلغل بالكرة إلى المرمى المنافس وتعتمد على التقنية الشخصية إلى علاقة عدائين بالكرة وتميل دائما إلى التطور وفقا للمصلحة الجماعية، وإلى جانب الدقة في تنفيذ الحركات المختلفة فإن السرعة أساسية وتبقى نتيجة المباراة متعلقة إلى حد كبير بقدرات التنفيذ الفورية للحركات العادية أو الصعبة وشكل التنفيذ وتواتره اللذان يميزان عدائين المهرة من عدائين العاديين. (رفعت، 1988، ص 59).

2.6. الصفات البدنية وطرق تنميتها عند لاعبي:

- **تعريف اللياقة البدنية:** وردت عدة تعريفات للياقة البدنية ففي بعض الأحيان نجد اللياقة البدنية تعطي معنى أوسع وأعمق حيث يشمل جميع جوانب العمل البدني حيث يعرفها كل من "جارلس بو خير ولارسون" "على أنها مجموعة من القدرات العقلية والنفسية والخلقية والإجتماعية والثقافية والفنية والبدنية". ويعرفها "هارسون كلارك" "على أنها القدرة على أداء الواجبات اليومية بحيوية ويقظة، دون تعب لا مبرر له مع توافر جهد كاف للتمتع بموايات وقت الفراغ، ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة. ويعرفها "كوباتوفسكي" "السوفي" اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم والتي تخص مستوى القدرة الحركية"، كما أن الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الحركية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره، والغرض من اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى إنجاز عالي. (حنفي محمود، 1988، ص 54-63)

لما كانت كرة القدم الحديثة تتطلب أن يكون لاعب الكرة الحالي متمتعاً بلياقة بدنية عالية فقد أصبحت تنمية الصفات البدنية عدائين كرة القدم إحدى العمد الأساسية في خطة التدريب اليومية والأسبوعية والفترية والسنوية، ولقد إرتفعت قدرات لاعبي العالم في السنوات الأخيرة إرتفاعاً واضحاً، إن كرة القدم الحالية تتصف بالسرعة في اللعب والرجولة في الأداء والمهارة العالية في الأداء الفني والخططى والقاعدة الأساسية لبلوغ عدائين للمميزات التي تؤهله لذلك.

2.7. **مكونات اللياقة البدنية:** اختلف العلماء حول تحديد مكونات اللياقة البدنية، فالبعض يرى أنهما عشرة والبعض الآخر يرى أنهما خمسة مكونات، وهذا الإختلاف وارد بين معظم علماء العالم، سواء كان ذلك من نطاق المدرسة الغربية التي تنزعها أمريكا، أم على مستوى المدرسة الشرقية بزعماء الإتحاد السوفيتي وألمانيا الشرقية.

صورها "هارسون كلارك" في ثلاثة مكونات أساسية هي:

- القوة العضلية.

- الجلد العضلي.

- الجلد الدوري.

في حين إعتبر أن اللياقة الحركية أكبر في مكوناتها من اللياقة البدنية، حيث ضمنها بالإضافة للمكونات السابقة مايلي:

- القدرة العضلية.

- الرشاقة.

- المرونة.

- السرعة.

كما إعتبر القدرة الحركية العامة "**General motor ability**" أكثر هذه اللياقة شمولاً، حين ض منها

بالإضافة إلى مكونات اللياقة البدنية واللياقة الحركية العنصرين التاليين:

- توافق الذراع والعين.

- توافق القدم والعين.

2. 8. القوة: القوة صفة بدنية أساسية وهدف مهم من أهداف الإعداد البدني، وهي خاصية حركية تشترك في تحقيق الإنجاز والتفوق في اللعب، وهي من العوامل الجسمية الهامة للإنجاز. (سامي الصفار وآخرون، 1987، ص 199) وبالتالي هي صفة من الصفات الهامة للنشاط الرياضي، ومن العوامل المؤثرة في ممارسة الألعاب الرياضية. (درويش وحسانين، 1984، ص 35) ويعتبر الكثير من المختصين في التربية الرياضية أن القوة العضلية مفتاح النجاح والتقدم والأساس لتحقيق المستويات الصحية لمختلف الأنشطة الرياضية. (مفتي حماد، 1980، ص 133) وعلى هذا الأساس فإننا نرى أن صفة القوة من الصفات الهامة التي من الضروري أن يتمتع بها كل ممارس للنشاط الرياضي وعدائين كرة القدم على وجه الخصوص وأن يسعى إلى اكتسابها من خلال ممارسته للنشاط.

2. 8. 1. أنواع القوة: تقسم صفة القوة إلى قسمين أساسيين هما: -القوة العامة. - القوة الخاصة.

أولاً: القوة العامة: ويقصد بما قوة العضلات بشكل عام، والتي تشمل عضلة الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة، وتقوية هذه المجموعات من العضلات هو الأساس للحصول على القوة الخاصة. ويمكن الحصول على القوة العامة عن طريق: (ناجي ثامر، 1989، ص 13).

- تمارين الجمباز بأنواعها المختلفة.

- التمارين بواسطة الكرات الطبية.

- التدريب الدائري.

ثانيا: **القوة الخاصة:** ونقصد بها تقوية بعض العضلات التي تعتبر ضرورية وخاصة المتطلبات اللعبة حيث تمثل هذه الصفة القاعدية الأساسية التي يبني عليها صفي تحمل السرعة وتحمل القوة فقوة السرعة تعتمد على قدرة الجهاز العصبي والعضلي للتغلب على المقاومات بأكبر سرعة ممكنة وتمثل في الحركات التي تستدعي القوة الانفجارية أما قوة التحمل فهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عن أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة. (حنفي مختار، 1988، ص 61).

2. 8. 2. طرق تطوير صفة القوة:

ضمان التطوير العالي لقدرات القوة تستعمل ثلاث طرق منهجية هي:

- أ. **طريقة المنهجية الطويلة:** تستعمل فيها أحمال خفيفة ومتوسطة (40%-60%) بأقصى عدد ممكن من الإعادات، هذه المنهجية ضرورية لزيادة القطر الفيزيولوجي العضلي ووزن جسم الرياضي والتحضير الوظيفي للجسم الرياضي.
- ب. **طريقة المنهجية الشديدة:** وتتميز بإيجاز التمرينات بأحمال محددة مرة أو مرتين بشدة عالية فالحمولة الحديدية للتدريب هي الحمل التي تستطيع التحمل وبدون ضغط هذه المنهجية تقوم بالتناسق العضلي والذي يسمح بزيادة القوة.
- ج. **طريقة منهجية الجهد الديناميكي:** هذه المنهجية مستعملة بكثرة لتطوير صفات والسرعة، تستعمل من أجل تلك الحملات وأثقال لا تتناهى مع تقنية الحركة (تستعمل أثقال ذات 3-5%) من بنية الرياضي وهناك طريقتان أخرتان تمثلان عاملين مهمين في تطوير القوة هما:

- طريقة القوة العضلية دون التركيز على نشاط تبادل العمليات الكيميائية مما يؤدي إلى عدم التضخم.

- طريقة تطوير القوة العضلية بالتركيز على نشاط العمليات الكيميائية الذي يؤدي إلى التضخم العضلي.

2. 8. 3. **أهمية القوة:** للقوة أهمية كبيرة في لعبة كرة القدم فهي تعني التقوية العامة لجسم اعدائين بالإضافة إلى تنمية مجموعة العضلات التي تساعد على زيادة السرعة في حركات اعدائين.

- تزيد من المدخرات الطاقوية للجسم: مثل الفوسفو كرياتين والجليكوجين.

- تربي لدى الرياضي الصفات الإرادية المطلوبة في اللعبة (الشجاعة، الجرأة، العزيمة).

- تسهم في تطوير عناصر الصفات البدنية الأخرى التحمل والسرعة والرشاقة.

- تعتبر محمدا هاما في تحقيق التفوق الرياضي كما أنه كلما كانت عضلات اعدائين قوية فإنها تقلل من فرص إصابات

المفاصل (حسنين وعبد الحميد، 1997، ص 33).

2. 9. السرعة: يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل وقت ممكن، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية.

بمعنى أن السرعة هي مقدرة اعدائين على أداء عدة حركات معينة في مدة زمنية قصيرة. (سامي وآخرون، 1987، ص236).

2. 9. 1. أنواع السرعة: للسرعة عدة أقسام وهي:

أولاً: سرعة الإنطلاق: إن سرعة الإنطلاق عدائين هي القوة الانفجارية التي تساعد على الوصول إلى أقصى سرعة ممكنة خلال الأمتار القليلة الأولى، وتعتمد سرعة الإنطلاق على قوة اعدائين وسرعة رد فعله. كما تعتمد على تكتيك أو تقنية الركن الصحيح الذي يساعده على القيام بالانطلاقات الصحيحة. هذا بالإضافة إلى القوة الإرادية التي تلعب دوراً مهماً لإدامة الانطلاقات السريعة، فسرعة الإنطلاق مهمة بالنسبة لعدائين حيث يحتاج إليها عند الانتقال من مكان لآخر وفي مدة زمنية قصيرة. (ناجي ثامر، 1989، ص 123).

ثانياً: سرعة الحركة: ونقصد بهذه الصفة أداء حركة ذات هدف محدد لمدة واحدة أو لعدة مرات في أقل زمن ممكن، أو أداء حركة ذات هدف محدد الأقصى عدد من المرات في فترة زمنية قصيرة ومحددة، وهذا النوع من السرعة غالباً ما يشمل المهارات المعلنة التي تتكون من مهارة حركية واحدة، والتي تؤدي مرة واحدة مثل ركل الكرة، تصويب الكرة، المحاورة بالكرة. وفي بعض الأحيان يطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح "سرعة حركة الجسم" نظراً لأنه بأجزاء أو مناطق معينة من الجسم فهناك السرعة الحركية للذراع أو السرعة الحركية للرجل، وعموماً تتأثر السرعة الحركية لكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب واتجاه الحركة المؤداة.

ثالثاً: سرعة رد الفعل: إن سرعة رد الفعل هي انعكاس وظيفي لكفاءة الجهاز العصبي المركزي حيث يعرف "بالزمن الواقع ما بين أول للحركة حتى اكتمالها". فلجسم الإنسان قابلية على اكتساب صفة إرادية بتغيير وضعه من حالة إلى أخرى، وبالتكرار تكون تلك الحركات لا إرادية كالقفز أو الركن والضرب والانتباه نحو المثيرات الخارجية ويمكن أن تطلق على هذه الاستجابة رد الفعل المكتسب، أما رد الفعل الطبيعي فهو صفة وراثية وهي أساس رد الفعل المكتسب. (ريسان مجيد، 1989، ص79)

2. 9. 2. طرق تنمية السرعة:

يمكن تطوير السرعة بشكل منفصل أو بشكل عام في القسم الثاني من المرحلة التحضيرية وخلال مرحلة المنافسات، ويتم تطوير السرعة من خلال مايلي:

أ. طريقة التكرار بأقصى جهد: وفيها يتم تكرار الحركة البسيطة والمعقدة مع أقصى قوة ممكنة وفترة استراحة يجب أن تكون كافية للعودة إلى الحالة الطبيعية.

ب. طريقة تنفيذ رد الفعل على حافز غير متوقع: تطور سرعة رد الفعل عند اعدائين بتقويم الحالة التي تساعده بسرعة وبشكل مؤثر على حل الواجب المطلوب في اللعب ويستخدم لذلك رد الفعل البسيط ورد الفعل المعقد.

طريقة إعادة الحركة في الظروف السهلة: تستخدم هذه الطريقة لتطوير السرعة الثالثة (انطلاقات ورفع مقدرة نسبة التكرار الحركي للقدم أعلى من) وفي هذه الظروف تتطور ما يسمى (السرعة العليا والتي تكون على حافز السرعة ويتخطى السرعة المتطورة عدائين). (ريسان مجيد، 1989، ص81)

2. 9. 3. أهمية السرعة: إن السرعة تعمل على سلامة الجهاز والألياف العضلية لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لهما من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية التي تساعد على زيادة الخزينة الطاقوية من الكرياتين فوسفات (CP)، وأدينوزين ثلاثي الفوسفات (ATP).

2. 10. المرونة: هي قدرة اعدائين على الأداء الحركي بمدى واسع وسهولة ويسر نتيجة إطالة العضلات والأربطة العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة القدم، فهي الصفة التي تسمح للرياضي باستعمال أحسن وأوسع وأعلى لكل قدراته حيث تساعده على الاقتصاد في الوقت والجهد أثناء التدريب كما تساعده في:

- قدرة التعلم السريع لحركة رياضية ما.

- قدرة اخذ القرار بسرعة أثناء حالة تنافسية.

- قدرة التكرار لتمرين الدقة. وقد ظهر أن الأنشطة الرياضية التي يكون فيها احتكاك مباشر مع الخصم تتطلب مستوى من المرونة أعلى من المتوسط أو المستوى الطبيعي لبعض المفاصل خاصة مفصل الركبة، حيث أن المرونة تحد من وقوع الإصابات المختلفة. (علاوي ونصر الدين، 1990، ص318).

2. 10. 1. أنواع المرونة: تنقسم المرونة إلى نوعين من ناحية المدى الحركي وهما:

أولاً: المرونة الديناميكية: ويطلق على هذا النوع من المرونة مصطلح المرونة الإيجابية، ويقصد بها القدرة في الوصول إلى مدى حركي كبير في مفصل من مفاصل الجسم من خلال نشاط العضلات العاملة على هذا المفصل، ويكون ذلك واضحاً ومد ودرجة الأطراف العليا والسفلى في الحركات المختلفة.

ثانياً: المرونة السلبية: ويقصد بها المدى الواسع للحركة والتي تحدث نتيجة لبعض القوى الخارجية باستعمال الأدوات، ولها أهمية كبيرة لدى لاعب كرة القدم خاصة عند تعامله مع الكرة وضد الخصم.

ويتحدد المدى الحركي في المصل على عدة عوامل مختلفة:

- التركيب التشريحي لعظام المفصل.

- الأربطة المحيطة بالمفصل. (مفتي ، 2001، ص 45 .60).

- تأثير عمل القوة على مدى أطول، فالأفراد الذين يمتلكون صفة المرونة يمكنهم توليد قوة أكبر.

طرق تطوير المرونة: يتم تطوير المرونة ضمن حدود المدى التشريحي للمفصل حيث يتطابق مع مستلزمات مسار الحركة أو الأداء الحركي دون صعوبة في تكرار الحركة، ويعتمد تطوير المرونة على الجانب التشريحي والجانب التوافقي والذي يتطلب التركيز عليها خلال عملية التدريب الرياضي ويجب مراعاة القواعد اللازمة عند تطوير المرونة.

- أن يكون اختبار التمارين طبقاً لمستلزمات المنافسات ومستوى الرياضي.

- تغيير التمارين إلى مختلف الجهات وزيادة توسيع مجال الحركة لدى الرياضي وأن يتمكن من استعمال

المرونة التي يحصل عليها بأشكال مختلفة.

- يجب وضع خطة علمية مبرمجة عند تطوير المرونة.

- إعادة الحركة عدة مرات الذي يؤدي على تسارع الحركة.

- استعمال سلاسل التمارين إلى الحد الأقصى للمدى الحركي بالتدرج والتدريب الدائم ضمن مجال الجلد

الأعلى للحركة الذي يحقق تقدم المستوى ويعمل في الوقت نفسه على بناء الأداء الأمثل ذو النوعية الجيدة.

- تستمر الفترة الزمنية بين السلاسل باستعمال تمارين الاسترخاء.

- يستمر التدريب على المرونة في حال الوصول إلى درجة من المرونة. (حنفي مختار، 1992، ص71).

2. 10 . 2. أهمية المرونة: إن انعدام المرونة في جسم الرياضي يؤدي إلى نشوء الصعوبات التالية:

- عدم قدرة الرياضي على إكساب وإتقان وأداء المهارات الأساسية بالكرة أو بدونها.

- صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى السرعة، القوة التحمل، الرشاقة.

- سهولة الإصابة بالتمزقات في العضلات والأربطة.

- بذل الكثير من الجهد عن أداء بعض الحركات المعينة. (حنفي مختار، 1992، ص72).

2. 11. التحمل: ويعني التحمل أن اعدائين يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية وكذلك قدراته

المهارية والخطئية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب

طول المباراة. (Ren taelman، 1990، p25)

2. 11. 1. أنواع التحمل يمكن تقسيم التحمل إلى نوعين:

- تحمل عام.

- تحمل خاص.

أولاً: التحمل العام: وهو أن يكون الرياضي قادراً على اللعب خلال مدة اللعب القانونية المحددة للمباراة، دون صعوبات بدنية، وعليه يجب أن يكون قادراً على الجري بسرعة متوسطة طويلة فترة المباراة ويكون الاهتمام بالتحمل العام في الفترة الإعدادية الأولى في مرحلة الإعداد البدني، ويعتبر التحمل العام أساس التحمل الخاص.

ثانياً: التحمل الخاص: ويقصد به الاستمرارية في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخطوية متقنة طول مدة المباراة دون أن يطرأ على اعدائين التعب. (طه إسماعيل وآخرون، 1994، ص 98).

ومن الممكن أن تقترن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى، فنجد ما يسمى بتحمل القوة وتحمل السرعة أي القدرة على أداء نشاط متميز أو بالسرعة لفترة طويلة، من أهم الصفات البدنية عدائين كرة القدم الحديثة، وهذا لا يعني أن يستطيع أن يجري بأقصى سرعة ممكنة له في أي وقت خلال زمن المباراة. (بطرس، 1994، ص 516).

2.11.2 طرق تطوير التحمل: إن الوصول إلى مستوى بناء وتطوير صفة التحمل يتطلب استعمال طرق ووسائل رئيسية مختلفة واختيار واحد من الطرق و نسب حصتها في التدريب الفردي ومقدار البناء ومرحلة التدريب ، فهناك طرق ووسائل مباشرة وغير مباشرة ، بحيث إذا توفرت مستلزمات الألعاب و الفعاليات الرياضية يؤدي ذلك إلى استعمال واجبات البناء والتطور المناسب في الإعداد العام والخاص ، ويظهر الترابط الأمثل بين الطرق والوسائل لبناء التحمل وتطويره عند التدريب الرياضي، حيث يجب انسجام صفة التمرين مع تبادل العلاقة بين مسار مكونات التحمل وعناصره ، وأكد الباحثون أهمية طرائق التدريب في زيادة بناء التحمل العام والخاص وتطويرها. إن التغيرات الإرادية للشدة والوزن الحركي تؤدي إلى إزالة التعب خلال التحمل اينما تؤدي تغيرات المسار الحركي إلى بناء قابلية التحمل وتطويره، حيث تؤكد الدراسات على أهمية تكييف الأجهزة الوظيفية من أجل الحصول على المستوى العالي في الألعاب وفعاليات التحمل. كما تؤكد على توافر علاقة وثيقة بين تطور التحمل الخاص وزمن التدريب الفترتي، إذا تم تحقيق نظرية التكيف، ففي حالة ص عوبة انسجام وظيفة الأجهزة جميعاً يجب تغيير الشدة وتكييف الأجهزة الوظيفية على الحمل الدائم. (قاسم حسنين، 1998، ص 381).

2.11.3 أهمية التحمل: يلعب التحمل دوراً هاماً في مختلف الفعاليات الرياضية وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنياً حيث أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل فهو يطور الجهاز التنفسي ويزيد من حجم القلب واتساعه وينظم الدورة الدموية ويرفع من الاستهلاك الأقصى للأوكسجين (02) كماله أهمية كبيرة من الناحية البيوكيميائية فهو يساعد على رفع النشاط الإنزيمي ورفع محسوس المصادر الطاقة ويزيد من فعالية ميكانيزمات التنظيم، بالإضافة إلى الفوائد البدنية الفيزيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها. كما يعمل على تنمية الجانب النفسي للرياضي وذلك بتطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب (Ren taelman,1990,p26)

2.12 الرشاقة: تعرف على أنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدن أو القدم أو الرأس. (بسيوني والشاطي، 1992، ص 57).

وبحسب "وحيد محبوب" فالرشاقة هي إستعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب، وهي إستعاب حركي وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء. (محبوب، 1989، ص 87).

ويمكن التعبير عن الرشاقة بأثما مقدار اعدائين على إستخدام أجزاء جسمه بأكملها لأداء الحركة بمنتهى الإتقان مع المقدرة على تغيير إتجاهه وسرعته بطريقة انسيابية.

2. 12. 1. أنواع الرشاقة: هناك نوعين من الرشاقة يمكن ذكرهما فيما يلي:

- رشاقة عامة. - رشاقة خاصة.

أولاً: الرشاقة العامة: هي نتيجة تعلم حركي متنوع إي توجد في مختلف الأنشطة الرياضية.

ثانياً: الرشاقة الخاصة: وهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة. (حنفي مختار، 1992، ص 69).

2. 12. 2. مكونات الرشاقة:

أ. الدقة: هي القدرة في السيطرة على الحركات الإرادية نحو شيء معين، هذه الصفة مرتبطة بصفات أخرى مثل الإدراك الإيقاعي والتميز.

ب. التوازن: يعي المقدرة على الإحتفاظ بثبات الجسم عند إتخاذ أوضاع معينة (أي توازن الثبات والإحتفاظ بتوازن الجسم عند الحركة (أي التوازن الحركي)).

التوافق: يعرف على أنه القدرة على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد. (حنفي مختار، 1992، ص 69).

2. 12. 3. طرق تطوير الرشاقة: ما من شك في أن تعدد طرق تدريب الرشاقة من الأهداف الرئيسية للتدريب الرياضي والطرق الرئيسية التي تستخدم في تدريب الرشاقة هي الطرق الشائعة لطريقة التدريب الدائم والفتري والتكراري إلا أن هناك أساليب تستخدم من أجل تنفيذ هذه الطرق وتحصل زيادة في زمن الجهد المبذول عند تكامل الحركة وتزداد الصعوبة بصورة دائمة في زمن إضافي للحصول على التمارين الإضافية. كما يحصل تداخل بين التصرفات التي يتم التكيف عليها مع التصرفات التي يتم التكيف عليها في بناء الرشاقة وتظهر الطرق التي تحقق مسار بناء الرشاقة وفق ثلاثة أساليب هي:

- تغيير كل صفة من الصفات بشدة أو جميع التصرفات الحركية التي يتم التكيف عليها بحيث يتم تنفيذ حركات الرشاقة.

- القيام بربط التصرفات التي يتم التكيف عليها مع التي لم يتم التكيف عليها.

- يجب تنويع حركات الرشاقة التي يتم التكيف عليها.

إن أي أسلوب من الأساليب السابقة يمكن تنفيذه وفق طرق متعددة، ويجب التركيز في فن الأداء الحركي على الحركات التي يتقنها الرياضي والتي تدخل تحت نطاق اللعبة الرياضية فضلا عن الحركات التي تدخل في نطاق الصفات البدنية والتي يزاؤها الرياضي وفق ظروف ثابتة. إن أهم الوسائل لتطوير الرشاقة تتم بواسطة الآتي:

-مقدار المقاومة التي يتم التسلط عليها في المنافسة الرياضية طبق لوزن الرياضي.

-تغيير شدة الرياضي لتمارين المنافسات والتمارين المساعدة.

- مقدار المقاومة أثناء إستعمال التمارين الخاصة، الثابتة والمتحركة وخلال تطوير الرشاقة الجديدة يجب الإنتباه إلى:

أ. ضبط حركات الرشاقة الجديدة وإضافة بعض تمارين الرشاقة باستمرار لضمان رصيد عدد الحركات حيث يؤدي تعلم التوافق الحركي الجديد إلى زيادة علاقته بالحركات القديمة.

ب. تعلم حركات جديدة دون إنقطاع بينما تضعف الرشاقة عند تعلم حركات جديدة خاصة في الألعاب والفعاليات التي تحتاج على ضبط تمارين صعبة.

ج. تطوير القوة والسرعة التي يتطلبها الأداء الحركي طبقا لقواعد تنميتها.

د. وضع تمارين تطوير الرشاقة في بداية الوحدة التدريبية. (قاسم حسنين، 1998، ص 631).

2. 12. 4. أهمية الرشاقة: للرشاقة أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري والخططي كما أنها تلعب دورا هاما في تحديد نتائج المنافسة خاصة التي تتطلب الإدراك الحركي فيها، التعاون والتناسق وتغيير المراكز والمواقف ويتضح جليا دور الرشاقة في تحديد الإتجاه الصحيح للأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة والتي تتطلب من اعدائين إعادة التوازن فورا في حالة فقدانه توازنه كالإصطدام. ويمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث والإصابات وإقتصاد في العمل الحركي والتحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي، كما تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها وبالتالي تطوير التكنيك. (weinek 1986,p25)

3. حمل التدريب:

3. 1. مفهوم حمل التدريب:

إن أي نشاط بدني يؤديه اللاعب يحدث تأثيرات مختلفة في الخصائص الوظيفية والتشريحية والميكانيكية والنفسية ويأتي ذلك من خلال حمل التدريب، والذي يشمل على الحجم والشدة سواء كان ذلك بالتكرارات أو دوام المثير أو سرعة التردد. ولا بد للاعب من التعرف على مكونات عملية التدريب والتي يستفيد منها في اكتساب المتطلبات النفسية في رياضة للوصول إلى المستويات الرياضية العليا. (عويس ، 2001، ص 117)

ويعرف محمد توفيق الوليلي 2000 م حمل التدريب أنه كل التمرينات التي تعطي وتؤثر على الجهاز العصبي

والعضلي والدوري التنفسي. (الوليلي، 2000، ص 32)

وعرفه مفتي إبراهيم حمادة 1997 م بأنه كمية التأثير المعين الواقعة على أعضاء أجهزة اللاعب أثناء ممارسته للنشاط الرياضي، فحينما يؤدي اللاعب أي نوع من أنواع التمرينات فإن أجهزة جسمه تبذل جهدا متباينا لتنفيذه، وإخراجه بالصورة التي نراها عليها. (مفتي ، 1997، ص 309)

3. 2. أنواع حمل التدريب:

قسم كل من (مفتي ، 2001، ص 63-64)، و(الوليلي، 2000، ص 32) حمل التدريب إلى:

3. 2. 1. الحمل الخارجي:

ويقصد به كل التمرينات المقدمة والتي ينفذها الفرد الرياضي، كتطوير الصفات البدنية أو المهارات الأساسية أو القدرات الخطئية أو الصفات الإرادية، ويلاحظ أن الحمل الخارجي المتمثلة في التمرينات المؤداة يتعلق بالبيئة التدريبية.

3. 2. 2. الحمل الداخلي:

ويقصد به تأثير النتائج من حمل الخارجي على كافة الأجهزة الوظيفية لجسم الرياضي، يمكن قياس الحمل الخارجي من خلال التغيرات الحادثة في الأجهزة الوظيفية وعلى سبيل المثال قياس الفارق بين ضربات القلب قبل القيام بالجهد وبعده مباشرة، وتعتبر هذه الطريقة من أسهل وأفيد الطرق لقياس التدريب الداخلي.

3. 3. مكونات حمل التدريب:

يرى كل من مفتي إبراهيم 1997 م (مفتي ، 1997، ص 309-315) و(مفتي ، 2001، ص 63-73) وعويس الجبالي 2001 م (عويس ، 2001، ص 117-136) ومحمد توفيق الوليلي 2000م (الوليلي، 2000، ص 23-38) محمد رضا الوقاد 2003م (الوقاد ، 2003، ص 323-330) وحنفي محمود مختار 1988م (حنفي مختار ، 1988، ص 19) أن من مكونات حمل التدريبي تتمثل في:

أولاً: حجم الحمل

ويقصد بحجم الحمل هو جميع الأداء الناشط في الوحدة التدريبية وهو المدخل الحقيقي لتطوير مستويات الأداء البدني، المهاري، الخططي... إلخ، ويتكون من:

-دوام الحمل:

هو زمن أو مدى استمرار فعالية الحمل كجري 100 م في 14 ثانية، أو عدد مرات رفع ثقل معين كمجموعة، مثلاً رفع 25 كغ 10 عشر مرات متتالية كمجموعة.

-تكرار الحمل:

ويعني عدد مرات تكرار دوام الحمل، مثلاً تكرار جري 100 م في 14 ثانية، أو تكرار رفع 20 كغ عشر مرات.

وتأتي الزيادة في حجم الحمل تدريجياً عندما يقترب اللاعب من المستويات العليا من الأداء وتعتبر الزيادة المستمرة في حجم الحمل من سمات التدريب الحديث، حيث يساعد ذلك على زيادة معدلات التكيف الفسيولوجي للاعب، ويشمل حجم الحمل على الخصائص التالية:

- زمن دوام الحمل (المثير).
- المسافة المرتبطة بوحدة التدريب.
- عدد التكرارات في الوحدة التدريبية.

ثانياً: شدة الحمل

وتعتبر بالنسبة المثوية، أو الضربات القلبية، أو زمن السباق، أو الثقل وتكون من:

- قوة الحمل:

مثل مقدار الثقل الذي يرفعه اللاعب، أو سرعته، فكلما رفعت قلا كبيرا أو كانت سرعته أكبر، كانت قوة الحمل كبيرة.

- كثافة الحمل:

وهي الفترة الزمنية بين تكرارات الحمل، فكلما كان الزمن بين تكرارات الحمل صغيراً كانت كثافة الحمل كبيرة، والعكس من ذلك فإذا ازداد الزمن بين التكرارين كانت كثافة الحمل خفيفة.

ثالثاً: الراحة

والمقصود بها فترات الراحة بين كل عمليتين، وهناك نوعان من الراحة:

- الراحة السلبية وهي التي يستريح خلالها اللاعب تماماً دون أداء أي نشاط بدني مقصود.
- أما الراحة الإيجابية فيقصد بها الراحة التي يحصل عليها اللاعب من خلال أداء بعض التمرينات التي تساعد على الاسترخاء، وتجديد النشاط للعمل الثاني.

3. 4. درجات حمل التدريب:

يكمن تقسيم درجات حمل التدريب إلى: (مفتي إبراهيم، 1997، ص 311-312)

- الحمل الأقصى:

وهذه الدرجة هي أقصى ما يستطيع اللاعب أن يتحملها، ولكي يصل اللاعب إلى هذه الدرجة من حمل التدريب لا بد من أن يكون في قيمة تركيزه وبيدل قصارى جهده، وخلال هذه الدرجة نجد أن اللاعب تظهر عليه آثار التعب واضحة، الأمر الذي يتطلب فترة طويلة من راحة كي يستطيع العودة إلى حالته الطبيعية. وتقدر درجة الحمل فيه بحوالي 100% إلى 90% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله.

- الحمل الأقل من الأقصى:

وهذه الدرجة من الحمل تقل بنسبة بسيطة عن درجة الحمل السابقة، والتالي إلى متطلبات ألق من الحمل السابق.

وتقدر درجة الحمل الأقل من الأقصى بحوالي 90% إلى 75% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله.

-الحمل المتوسط:

وتتميز هذه الدرجة من الحمل بدرجة متوسطة من حيث العبء الواقع على مختلف أجهزة أعضاء الجسم، وتقدر درجة الحمل المتوسط بـ 75% إلى 50% من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله.

-الحمل الخفيف:

في هذه الدرجة يكون العبء البدني الواقع على أجهزة جسم اللاعب يقل عن المتوسط، وتقدر درجة الحمل الخفيف بحوالي 50% إلى 35% من أقصى ما يتحمله اللاعب. (مفتي إبراهيم، 1997، ص311-312)

4. آثار التدريب الرياضي على الفرد الرياضي:

أن النتائج التي تحققت ممارستها العمل العضلي المنتظم كثيرة ومتنوعة، والفرد الذي يشترك بانتظام في تدريب يوافق احتياجاته، فيكسب حالة من اللياقة البدنية يسمى شخصا مدربا، أما الذي يترك عضلاته تلين وترهل حتى يصبح في حالة بدنية ضعيفة فيسمى شخصا (غير مدرب)، والعملية التدريبية لها انعكاسات واضحة على الفرد الممارس ومن الآثار التي يخلفها التدريب المستمر ما يلي:

4. 1. التدريب الوظيفي:

تعد اللياقة البدنية أحد أنواع اللياقات ومظهر من مظاهر اللياقة الوظيفية وهي عبارة عن مكون لمجموعة من العناصر الأساسية (التحمل - السرعة- القوة - المرونة- الرشاقة) والتي تمثل في حد ذاتها الصفات التي يجب أن يتميز بها لاعب الكرة وتعكس مستواها حالة أجهزة الجسم الوظيفية ومدى كفاءتها، ويتوقف تأسيسها وتطويرها من حيث الكم والكيف على المكونات المختلفة لأنواع الإنجازات الفعلية خلال المباراة والتي سبق التعرض لها، ومهما اختلفت وتنوعت هذه الإنجازات فهي تعتمد في جوهرها على أنظمة الطاقة، حيث يتحدد اتجاه التدريب كما وكيفا، وأسلوبه وفقا للنظام الأساسي للإمداد بالطاقة وفي ضوء ذلك يوجد نوعين أساسيين للتدريب هما - التدريب الهوائي والتدريب اللاهوائي، ويخضع تطويرهما إلى أسس علمية يجب على المدرب العمل بها. وسوف نقوم بعرض عناصر اللياقة والتمرينات الخاصة بها بعد توضيح أنواع التدريب ونظم الطاقة وإتباطها بهذه العناصر. (البساطي، 2001، ص49)

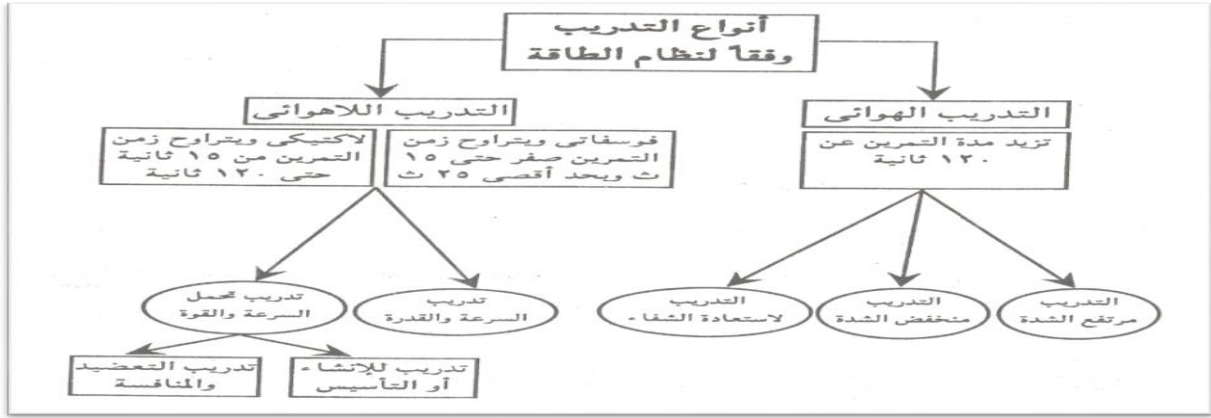
4. 2. أنواع التدريب وفقا لنظم إنتاج الطاقة:

تمثل أنواع التدريب بأشكالها المختلفة نماذج لتمرينات عملية يتحدد نوعها وفقا للنظام الطاقة، ويمثل النظام الطاقى المؤنن (الوقود) اللازمة لعمل العضلات الإمكانية أداء النشاط أو التمرين مهما اختلف شكل هذا التمرين أو النشاط، ولهذا النظم شروط خاصة وقواعد تحكم أداء التمرين. وتهدف إلى رفع مستوى اللياقة الطاقية.

وتنقسم إلى نوعين أساسيين:

- التدريب الهوائي: وهو يمثل التدريبات التي يعتمد بذل الجهود فيها على أكسجين الهواء للإمداد بالطاقة بشكل جوهري، ويتميز مستوى أداء النشاط بالشدة المعتدلة لفترة زمنية تزيد عن 120 ثانية.

- التدريب اللاهوائي: وهو يمثل التدريبات التي يعتمد بذل الجهود فيها على النظام الفوسفاتي واللاكتيكي للإمداد بالطاقة، ولذا تتميز ترمينات هذا النوع بالشدة العالية وعليه لا يزيد مدة أداء التمرين عن 120 ثانية. والشكل (15) يبين اتجاهات التدريب وفقا لنظام الطاقة. (البساطي، 2001، ص50)



الشكل رقم (06) أنواع التدريب وفقا لنظام الطاقة الهوائي واللاهوائي (البساطي، 2001، ص51)

4. 2. 1. الأهداف الخاصة بالتدريب الهوائي (Aerobic Training):

يجب أن يحقق التدريب الهوائي في كرة القدم ثلاث أهداف في:

1. تحسين وتطوير كفاءة الجهاز الدوري التنفسي في نقل الأكسجين حتى يمكن المساعدة بقدر كبير من الإمداد بالطاقة المطلوبة لأداء التمرينات ومن ثم زيادة قدرة اللاعب على الاستمرار في النشاط لأطول فترة ممكنة.
2. تحسين وتطوير كفاءة العضلات الخاصة والمستخدمه في كرة القدم من خلال إمدادها بالأكسجين الكافي وسرعة التخلص من ثاني أكسيد الكربون أثناء العمل لفترة طويلة وبذلك زيادة قدرة اللاعب على الأداء والإنجاز العالي حتى نهاية المباراة. (البساطي، 2001، ص51)
3. تحسين وتطوير القدرة على استعادة الشفاء وخاصة بعد تدريبات الشدة العالية، حيث يتطلب اللاعب لتكرار الأداء بنفس المعدل العالي من الإنجاز وقت من الراحة لإستعادة قواه.

ووفقا للشكل (06) فإن التدريب الهوائي يشتمل على ثلاث جوانب أساسية من التدريب هي:

التدريب المنخفض الشدة:

وتمثل التدريبات التي تهدف إلى حدوث مستوى عالي من الإنجاز البدني والمهاري المطلوب طوال المباراة، ومهما تنوع شكل هذا التدريب فيجب أن تحقق تحسين وتطوير الكفاءة البدنية للاعب من خلال أداء التمرينات ذات الصفة المستمرة لفترات طويلة وبسرعات متغيرة من الجري ويجوز استخدام تمرينات الكرة بحيث يتراوح معدل النبض ما بين 130 ل 170 ن/ق أي متوسط 190 نق أي بشدة لا تقل عن 65% من معدل ضربات القلب. حيث تعتمد هذه النوعية من التمرينات على أكسجين الهواء بشكل رئيسي.

التدريب المرتفع الشدة:

ويهدف هذا النوع من التدريب تحسين الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين لزيادة قدرة اللاعب على تكملة المباراة بكفاءة عالية حتى النهاية، ولذا تستخدم التمرينات التي تزيد معدل ضربات القلب حتى 170 ن/ق وبشدة لا تقل عن 70% من معدل ضربات القلب. (البساطي، 2001، ص52)

التدريب لإستعادة الشفاء:

وفي هذا النوع من التدريب يجب أن يتراوح معدل النبض ما بين 40 و80 % من أقصى معدل وألا يزيد عن 130 ن/ق، من خلال تمرينات الهرولة واللعب بشدة منخفضة. وغالبا تعطي هذه النوعية من التمرينات بعد جلسات التدريب الشاقة أو المباريات حيث تساعد في عودة اللاعب لحالته الطبيعية واستعادة قواه ومن ثم إمكانية تكرار أو تكثيف التمرين بعد ذلك مع مراعاة تجنب حدوث مظاهر الحمل الزائد. (البساطي، 2001، ص53)

4. 2. الأهداف الخاصة بالتدريب اللاهوائي: (Anaerobic Training)

1. تحسين وتطوير قدرة اللاعب على العمل المتميز بالسرعة وتكرار أداؤه للتمرينات ذات الشدة العالية لرفع مستوى إنجاز الجري والأداء السريع خلال المباريات.
2. تطوير القدرة على إنتاج الطاقة اللاهوائية وتحسين كفاءتها برفع قدرة اللاعب على إنجاز العمل ذات الشدة العالية لفترة طويلة من الوقت خلال المباراه.
3. تحسين وتطوير القدرة على استعادة الشفاء واستجماع القوى بعد أداء الحمل ذات الشدة العالية والمحافظة على تكرار أداؤه. (البساطي، 2001، ص53)

4. 3. آثار التدريب على الصحة العامة لعضلة القلب:

هناك أدلة ميسورة تبين أن عضلة القلب تزداد حجما باستخدامها، والبقاء أعباء عليها خلال النشاط البدني تحدث حالة تضخمها، وهي حالة صحية سليمة، كانت له دلالة على حالة مرضية علبية يسببها الاشتراك في النشاط البدني

ولكن يؤكد الفيسيولوجيون أن ذلك غي صحيح، وان القلب الرياضي حالة عادية تتبع قانون الاستعمال، ما يستعمل يقوم، وما لا يستعمل يصيبه الضمور، وذلك تعني زيادة نمو وقوة القلب. (راتب، 1997، ص 83)

4.4. آثار التدريب على كمية-دقة القلب:

كنتيجة لبحوث أجريت على رجال مثل ديمار-عداء الماراتون العظيم-ولاعبين أولمبيين وآخرون اتفق عامة على أن كمية الدم في كل دقة قلب من دقائق القلب الشخص المدرب أكبر حجما منها في الشخص غير المرغوب، وقد أوضح البحث الذي اجري على ديمار أن قلبه يدفع 22 لترا من الدم، 10 لترا في الشخص العادي الغير مدرب.

4.5. آثار التدريب في التنفس:

- يزداد اتساع القفص الصدري وذلك في سن مبكرة.
- تكون سرعة أكثر بطيء وبعض الأدلة تبين أن الشخص المدرب يتنفس من 6 إلى 8 مرات في الدقيقة في حين أنها تصل إلى 18 مرة عند الشخص الغير مدرب.
- يزداد عمق القفص الصدري.
- تزداد المساحة التي يتعرض فيها الدم إلى الأوكسجين أما في الأشخاص الخاملين فيغلق جزء كبير من رءائهم أمام الهواء الداخلي.
- يكون التنفس بعضلة الحجاب الحاجز عميقا، إذ أنه في الشخص المدرب تقل حركة الحجاب، وفي العمل المماثل يستنشق الشخص المدرب كمية اقل من الهواء، ولكن يمتص منها قدرا أكبر من الأوكسجين، فالاقتصاد في عملية التنفس تعتمد على زيادة الشعيرات في الرئتين مما يعرض كمية أكبر من الدم للهواء في أي وقت.

4.6. آثار التدريب في الجهاز العضلي:

- أن الدلائل تبين أن هناك آثار مفيدة للتدريب في الجهاز العضلي فيما يلي بعضها:
- غلاف اللوفة العضلية أو الجزء الذي يغلف كل لوفة بغشاء من نسيج الصنام يزداد سمكا وقوة.
- تضخم كمية النسيج الصنام داخل العضلة.
- يزداد حجم العضلة ويعتقد أن الألياف العضلية تزداد في الحجم وليس العدد.
- تكتسب عضلة الجلد.
- تحدث تغيرا كيميائية في العضلة، وتزداد كمية الفوسفو كرياتين، الجلوكوجين، والمواد غير النتروجينية، الهيمو غلوبين، وكل هذا يساعد العضلات في العمل أكثر.
- يسهل مرور الإثارة العصبية خلال نهاية العصب الحركي في الليفة العضلية.
- يزداد عدد الشعيرات الدموية. (راتب، 1997، ص 84)

خلاصة:

إن أهم فرضيات النجاح للرياضيين تكمن في تكامل و تأمين عوامل التطوير من طرق و أساليب التحضير البدني الشامل لمختلف الصفات البدنية للجسم التي تعبر عن صلب عملية التدريب الرياضي خاصة في كرة القدم، فضلا عن المراقبة التامة و مرافقة اللاعبين بمختلف فئاتهم العمرية و التخصصية من طرف المدربين والمرين، حيث إن قضايا التدريب الرياضي قد تم الاهتمام بها في الآونة الأخيرة و توضيح معالم الغموض التي أدت إلى التقدم الحاصل في المستويات الرياضية في الآونة الأخيرة كما ساعدت إلى تحسين أدوات التدريب الرياضي المختلفة في مختلف مراحلها بما فيها التحضير البدني العام و الخاص للرياضيين كما يؤدي إلى بناء مستلزمات الإنجاز الرياضي للاعبين فضلا عن التنافس مع المستويات العليا وتحقيق أفضل النتائج، فالمنهج الرياضية العلمية و البرامج التدريبية تعد الوسيلة التي يمكن بها الوصول إلى الهدف، وتحويل النظريات الرياضية إلى واقع تطبيقي ينير الطريق للمدرب ولللاعب على حد سواء، ولهذا يجب الأخذ بعين الاعتبار ضرورة وجود قواعد وأسس و مناهج وطرق مستخدمة ووسائل تعطي العملية التدريبية صبغة علمية مقننة هادفة تساهم في تطوير المستويات والنتائج الرياضية للاعبين خاصة في لعبة كرة القدم.

الفصل الثالث: المهارات الأساسية في
كرة القدم

تمهيد:

يعد فن الأداء الحركي من من أحد أهم متطلبات الأداء في المنافسة التي تستخدم في أداء حركات كثيرة في آن واحد بالتدرج وبفعالية مراعاة مع قدرات اللاعبين خاصة في كرة القدم التي تحتوى على كم كبير من المهارات ، حيث الإستعمال الجيد لهاته المهارات تسمح للاعبين بتحقيق أفضل الحلول والواجبات الحركية المعينة و بأقل جهد ممكن و بدقة من أجل الحصول على أقل قدر ممكن من الاخطاء مع مراعاة المدربين مراحل الاستيعاب والتكيف على أداء مهارة حركية متقنة، إن التعلم مهارة حركية رياضية تهدف لاكتساب الأداء الحركي المثالي الذي يستخدمه الرياضي أثناء المنافسات الرياضية ومحاوله إتقانها لتحقيق مستوى الرياضي، إذ يعد الإتقان الجيد والكمال للحركات الرياضية المهدف النهائي لعملية تدريب فن أداء الحركات، كما أن اكتساب فن أداء المهارة الحركية للاعبين لمختلف الفئات العمرية يعني ثبات الحركات بشكل كامل وزيادة القابلية البدنية الحركية وتحقيق المستوى الأفضل في نوع الفعالية أو اللعبة الرياضية، فإتقان أداء المهارة الحركية يعني العامل الأساسي للحصول على المستوى العالي في شتى الفعاليات الرياضية خاصة لعبة كرة القدم، إن وصول مستوى الصفات البدنية إلى أعلى قيم لها لا يعني أن هاته الصفات ذات نجاعة إن لم تستطع أن تحقق النتائج المطلوبة ما لم ترتبط بإتقان الحركات الرياضية أو المهارة الحركية، حيث سوف نذكر في هذا الفصل أهم محطات فن اكتساب أداء المهارة الحركية في المجال الرياضي وكل ما يتعلق بارتباطاتها في كرة القدم، ومن هذا المنطلق سوف نتطرق إلى هذا الفصل ونسلط الضوء على كرة القدم و أهدافها ودورها في المجتمع كلعبة ذات شعبية كبيرة و كذلك التطرق الى كل مقومات إكتساب المهارة والمناهج العلمية من طرف المختصين في مراحل تدريبها وتعليمها وكذلك مراحل وخطوات تطويرها وإكتسابها بصفة آلية خاصة في كرة القدم.

1. كرة القدم

1.1. تعريفات كرة القدم:

-التعريف اللغوي:

كرة القدم "Football" هي كلمة لاتينية و تعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بكرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "Soccer". (زهارة جمال، 2017، ص2)

-التعريف الاصطلاحي:

"كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع". (رومي جميل، 1986، ص 50-51).

وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية.

ويضيف "جوستاتيسي" سنة 1969 أن كرة القدم الرياضية تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة.

-التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرض مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى، و يتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا للحارس المرمى بلمسها باليدين، و يشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط و حكمان على التماس و حكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، و فترة الراحة مدتها 15 دقيقة و إذا انتهت بالعدل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين، إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، و في حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

2.1. نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعاً في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين، مارسها الصينيون منذ 2500 عاماً قبل الميلاد لكرة قدم ببدائية والتي كانت تصنع من جلد الحيوانات وأطلق عليها اسم (سو تشو). (أمين صبحي هلال، 2017، ص9)

نشأت كرة القدم في بريطانيا و أول من لعب الكرة كان في عام 1175م، من قبل طلبة المدارس الإنجليزية ولعبت أول مباراة في مدينة لندن "جاريز" بعشرين لاعب لكل فريق و ذلك في طريق طويلة مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة و المناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في "أتون Eton" بنفس العدد من

اللاعبين في مساحة طولها 110م و عرضها 50 م و سجل هدفين في تلك الفترة المباراة بدئ وضع بعض القوانين لسنة 1830م بحيث تم على اتفاق ضربات الهدف و الرميات الجانبية و أسس نظام التسلسل قانون (Ha Our) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبردج عام 1848م و التي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة و في عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان "اللعبة الأسهل"، حيث جاء في تحريم ضرب الكرة بكعب القدم و إعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها، و في عام 1863م أسس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد. في عام 1904 تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا، بلجيكا، سويسرا، دانمارك، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأرجواي 1930 وفازت بها". (موفق المولي، 1999، ص 9)

3.1. أهداف رياضة كرة القدم:

يجب على مدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهداف أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي وتلخص هذه الأهداف الأساسية فيما يلي:

- ✓ فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية والتكيف معها.
- ✓ التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع ومراحل اللعب في كرة القدم.
- ✓ الوعي بالعاصر والمكونات الجماعية والفردية في رياضة كرة القدم.
- ✓ تحسين الوضع والمهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.
- ✓ إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة.

1. 4. القيمة التربوية لرياضة كرة القدم:

تعتبر رياضة كرة القدم من الأنشطة الهامة لدى الشباب بالنظر إلى اهتمامهم الكبير وإقبالهم المتزايد على ممارستها والشيء الذي يدل بوضوح على أنها تستجيب للعديد من حاجياتهم الضرورية التي تساعدهم على النمو الجيد والمتوازن إطلاقاً من هذا لوحظ أنه من الضروري توضيح التأثيرات الإيجابية لهذه الرياضة والتي لا تقتصر على جانب معين فحسب بل تشمل عدة جوانب عند الفرد منها الجانب البدني والصحي والعقلي والاجتماعي والتربوي، ومن هذه التأثيرات نذكر ما يلي:

- ✓ تساهم كرة القدم في تطوير الجانب البدني للاعب وذلك بتحسين وتطوير العديد من الصفات البدنية كالسرعة، القوة، التحمل، المرونة، الرشاقة، الخفة، والمقاومة.
- ✓ انطلاقاً من تحسين الصفات البدنية المذكورة فإنها تحسن من قوام الجسم، مما يعطي اللاعب مظهراً جميلاً يسمح لهم بالتخلص من الإحساس بالنقص الذي ينجم عن الضعف البدني والمظهر غير الملائم وهذا الجانب مهم جداً، مما أدى باللاعب المراهق بالخصوص إلى الاهتمام به لأنه دائماً يطمح للظهور بأحسن صورة.
- ✓ هي وسيلة مهمة في تربية الروح الجماعية واحترام الآخرين.

- ✓ بصفتها نشاطا جماعيا، فهي تخلص الرياضي من العمل لصالح الخاص وتدفعه للعمل لصالح الجماعة.
- ✓ تكسب اللاعب الإحساس بالمسؤولية، والاعتماد على النفس انطلاقا من القيام بدوره داخل الفريق.
- ✓ تساهم مساهمة فعالة في توسيع علاقات الصداقة بين الشباب انطلاقا من احتكاكهم ببعض البعض خلال المنافسة.

✓ تساهم في تنمية صفتي الشجاعة والإدارة، من خلال تعود اللاعب على منافسة الخصم أثناء المباريات وتخلصه من التردد والحجل والأناية.

✓ تساعد على تنمية الذكاء والتفكير وهذا انطلاقا من المواقف العديدة والمتغيرة التي تصادف اللاعب أثناء المنافسة إذ في الكثير من الحالات يجد اللاعب نفسه مجبرا على استعمال ذكائه في التغلب على الخصم مما يجعله في كل مرة يفكر في الحل حسب الوضعية التي تصادفه. (مصطفى زيدان، 1979، ص 49)

1.5. دور كرة القدم في المجتمع:

إن للرياضة دور كبير وأهمية بالغة بين أفراد المجتمع إذ تعتبر وسطا جيدا لحدوث التواصل الاجتماعي بين أفراده ولعبة كرة القدم على اعتبار أنها الرياضة الأكبر جماهيرية فإنها تؤدي عدة أدوار يمكن أن نلخصها فيما يلي:

1.5.1. الدور الاجتماعي:

لعبة كرة القدم كنظام اجتماعي تقدم لنا العون في إنشاء شبكة واسعة من العلاقات بشتى الطرق ومختلف أنواعها، كالتعاون والمثابرة، التماسك والتكافل زيادة على منح فرصة التعارف وما ينتج عنه من ميزة الحب والصداقة والتسامح... الخ، كما تعمل هذه اللعبة الرياضية على تكوين ثقافة شخصية متزنة للفرد اجتماعيا.

1.5.2. الدور النفسي التربوي:

تلعب كرة القدم دورا هاما في سد الفراغ القاتل الذي يعاني منه الأفراد كما تلعب دورا مميذا أيضا في ترقية المستوى التربوي والأخلاقي للشخص كونها أخلاق في مبدئها قبل كل شيء، نذكر من أهم الصفات الأخلاقية المتمثلة في الروح الرياضية وتقبل الآخرين ونتائجهم التريهة واكتساب المواطنة الصالحة وتقبل القيادة والتمثيل من الغير.

1.5.2. الخصائص الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير، على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيف سليم بمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان

والظروف المناسبين، ويجاور عند اللزوم، ويتعاون تعاوناً تاماً بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق. ومن مبادئ الأساسية لكرة القدم استقبال الكرة، المحاورة، المهاجمة، رمية التماس، ضرب الكرة، لعب الكرة بالرأس، حراسة المرمى. (عيساوي، 1980، ص 72).

1. 6. نبذة تاريخية عن نشأة قوانين كرة القدم:

إن قوانين كرة القدم تصدر من الهيئة الدولية المشرفة لقوانين اللعبة وجميعها وتعديلها ليتم تطبيقها في المباريات التي تجرى تحت لواء (الفيفا) حول العالم ، و يشمل هذا التأكيد من تطبيق القوانين بشكل موحد على مستوى جميع الاتحادات الدولية لكرة القدم ، وتم تأسيس هذه الهيئة في : 2 جوان 1886 بإجماع ممثلين عن الدول (إنجلترا - اسكتلندا - ويلز - أيرلندا الشمالية) وتم توحيدها على هذه الدول ، و بعد إنشاء الفيدرالية الدولية و الجمعيات لكرة القدم سنة 1904م انضمت إليها الهيئة الدولية المشرفة للقوانين سنة 1913 .

وتعد الجاذبية التي تتمتع بها لعبة كرة القدم، خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية، ما بين الأحياء) ترجع أساساً إلى سهولتها الفائقة، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة ومع ذلك فهناك سبعة شعر قاعدة (17) لسير هذه اللعبة وهذه القواعد مرت بعدة تعديلات لكن لا زالت باقية إلى حد الآن وساهمت في بقائها وانتشارها ثلاث مبادئ والتي جاءت حسب سامي الصقار (1982) وهي:

المساواة: إن قانون اللعبة يمنح لممارسة كرة القدم فرص متساوية بين الجميع ليعرضوا مهاراتهم الفردية، دون التعرض لمضايقات أو الضرب وهي مخالفات يعاقب عليها القانون.

السلامة هي تعتبر روح اللعبة، على غرار خطورتها في العهود القديمة، حيث ضمت قوانين الصحة والسلامة للاعبين داخل وخارج الملعب وتقليل من الإصابات والعنف.

التسلية: وهي إفصاح المجال للحد الأقصى من المتعة التي يجدها اللاعب لممارسته لرياضة بضبط قوانين تمنع إضهار أي سلوكيات غير أخلاقية بعد تسجيل الأهداف ونهاية المقابلة بالفوز. (جمال زهار، 2017، ص 9)

1. 7. قوانين كرة القدم:

أرضية اللعب: يكون مستطيل الشكل لا يتعدى طوله 120م ولا يقل عن 90م ولا يزيد عرضه عن 90م ولا يقل عن 45م، والميدان يكون عشبا طبيعياً أو إسطناعياً أو هجيناً مزوجاً بينهما. (أحمد الطريفي، 2019، ص 35)

الكرة: كروية الشكل، غطائها من الجلد أو مادة مناسبة، لا يزيد محيطها عن 70 سم، ولا يقل عن 68 سم، أما وزنها فلا يتعدى 450 غ ولا يقل عن 410 غ.

اللاعبين: لا يسمح لأي لاعب بأن يلبس شيء سكون فيه خطورة على لاعب آخر، عدد اللاعبين تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان، و 7 لاعبين احتياطيين مع ثلاث استبدالات في 90 دقيقة واستبدال رابع في المباريات التي تتعدى إلى الوقت الإضافي وإذا طرد لاعب لا يتم تعويضه.

الحكام: يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه بمساعدة حكمين على التماس وحكم رابع عند دكة البدلاء وحكم رئيس ومساعد الخصاص بتقنية (VAR).

مراقبو الخطوط: يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما أنيبينا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

مدة اللعب: شوطان متساويان مدة كل منهما 45 د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15 دقيقة.

ابتداء اللعب: يقتدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية، تحمل على قرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

طريقة تسجيل الهدف: يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة.

التسلل: يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة. (حسين عبد الجواد، 1984، ص 15)

وأیضا إذا تواجد أي جزء من رأسه أو جسده أ، أحد قدميه في النصف الخاص بالفريق الخصم بالاستثناء خط المنتصف، ولا يتم الاحتذاءبالاعتبار الايدي والاذرع كافة اللاعبين بما فيهم حراس المرمى.

الأخطاء وسوء السلوك: يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة

الضربة الحرة: حيث تنقسم إلى قسمين: مباشرة وهي التي يجوز فيها إصابة الفريق المخطئ مباشرة، وغير مباشرة وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

ضربة الجزاء: تضرب الكرة من علامات الجزاء، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها عن خط التماس ويستأنف اللعب

ضربة المرمى: عندما تجتاز الكرة بكاملة خط المرمى فيما عدا الجزاء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المهاجم.

الضربة الركنية: عندما تجتاز الكرة بكاملة خط المرمى فيما عدا الجزاء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع.

الكرة في اللعب أو خارج اللعب: تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها.

2. مفهوم المهارة والمهارة الحركية الرياضية

2. 1. مفهوم المهارة:

لفظ مهارة SKILL يشير إلى الأداء المتميز ذو المستوى الرفيع في كافة مجالات الحياة، وهو بذلك يشمل كافة الأداءات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والدقة.

هناك ثلاث أنواع من المهارات: (مفتي ، 2002، ص 13-14).

- مهارات معرفية cognitive skill مثل: الحساب، الجبر، الهندسة.

- مهارات إدراكية perceptual skill مثل: مهارات إدراك أشكال معينة.

- مهارات حركية motor skill مثل: المهارات الرياضية.

2. 2. تعريف المهارة الحركية الرياضية:

- عرف المهارة الحركية الرياضية بأنها " مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين "

- تعرف المهارة الحركية الرياضية أيضا أنها " مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن".

2. 3. خصائص المهارة الحركية الرياضية:

2. 3. 1. المهارة تعلم:

المهارة تتطلب التدريب والتحسين بالخبرة.

التعلم يعرف عادة بأنه: " التغيير الدائم في السلوك والأداء بمرور الوقت " ويجب أن يوضع ذلك في اعتبارنا ونحن نشاهد دلائل النجاح الأولى لأداء المهارة فقد يكون ذلك النجاح قد حدث بالصدفة.

2. 3. 2. المهارة لها نتيجة نهائية:

نعني بالنتيجة النهائية لأداء المهارة الهدف المطلوب تحقيقه من الأداء، وبالقطع فإن هذا الهدف معروف لدى الفرد المؤدي للمهارة قبل الشروع في تنفيذ الأداء من حيث طبيعة الهدف المطلوب تحقيقه " النتائج المحددة سالفا للأداء".

2. 3. 3. المهارة تحقق النتائج بثبات:

نعني بذلك أن تنفيذ المهارة يتحقق خلاله الهدف من أدائها بصورة ثابتة من أداء إلى آخر من خلال المحاولات المتعددة

المتتالية تقريبا) (مفتي ، 2002، ص 13-14).

2. 3. 4. المهارة تؤدي باقتصادية في الجهد وبفاعلية:

وهو ما يعني أن أداء المهارة يتم بتوافق وتجانس وانسيابية وتوقيت سليم، وبسرعة وبطء طبقا لمتطلبات الأداء الحركي خلالها، فالمبتدئين عادة ما يستهلكون طاقة كبيرة في الأداء دون تحقيق نجاح في الأداء الماهر لكن اللاعبين الذين يتميزون بالخبرة سوف يكونوا قادرين على الأداء بإنفاق الطاقة الضرورية فقط لانجازي الأداء الصحيح وبفاعلية.

2. 3. 5. مقدرة المؤدين للمهارة على تحليل متطلبات استخدامها:

اللاعبون واللاعبات المهرة يستطيعون تحليل متطلبات استخدام المهارة في مواقف التنافس المختلفة ويستطيعون اتخاذ قرارات وتنفيذها بفاعلية، فالمهارة ليست فقط مجرد أداء فني جيد للحركات ولكن تعني أيضا المقدرة على استخدام هذا الأداء بفاعلية في التوقيت المناسب.

2. 4. تصنيف المهارات الحركية الرياضية:

يجب على المدربين والمعلمين حتى الأفراد الرياضيين أنفسهم أن يتعرفوا على تصنيف المهارات المختلفة حتى يتمكن كل منهم من تحليل الخصائص المختلفة التي يجب أن توضع في الاعتبار عند تعلمها والتدريب عليها وكذلك تحديد الأهمية النسبية للأساليب المؤثرة في إتقانها ومن ثم تحديد طرق التدريب عليها.

صنف سينجر 1982 singer المهارات طبقا للمحددات الرئيسية التالية.

- أجزاء الجسم المشاركة في أداء المهارة.

- فترة دوام أداء المهارة.

- المعارف المشاركة في أداء المهارة.

- التغذية الراجعة المستخدمة في أداء المهارة (مفتي، 2002، ص 15)

2. 5. مفهوم المهارات الأساسية:

المهارات الأساسية في كرة القدم هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء. يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص. وهي بهذا الشكل تعتمد أساسا على الحركة وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء.

2. 6. تقسيم المهارات الأساسية:

2. 6. 1. المهارات الأساسية بدون كرة:

الجري وتغيير الاتجاه:

كرة القدم لعبة جماعية سريعة الإقطاع وتمتاز بالتحول السريع من الدفاع إلى الهجوم والعكس طوال زمن المباراة وهذا الأمر يستدعي من اللاعبين إجادة الجري والتدريب عليه، والجري بدون كرة للاعب كرة القدم يكون بخطوات

قصيرة لكي يحتفظ بتوازنه باستمرار والتحكم في الكرة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسهولة، وتختلف المسافة التي يتحرك فيها اللاعب بالجري بدون كرة سواء الجري بأقصى سرعة أو بسرعة متوسطة لمسافات تتراوح ما بين 5-30 م ويكون غالبا هذا التحرك لتلك المسافة بغرض اللحاق بالكرة والوصول إليها قبل أن تصبغ في متناول الخصم.

ولما كانت المسافة التي يقطعها لاعب كرة القدم طوال زمن المباراة تتراوح ما بين (5-7 كلم) وقد تستغرق مدة الجري أحيانا حوالي 6 دقائق دون توقف فإن ذلك يستدعي من اللاعب أن ينظم نفسه على خطوات الجري وكيفية استنشاقه للأوكسجين وتنظيم عملية التنفس، ويجب على اللاعب أيضا أن يراعي قصر وسرعة خطواته أثناء الجري مع انثناء خفيف في الركبة بدون تصلب وخفض مركز ثقل الجسم حتى يكون قريبا من الأرض إلى حد ما، مع تحريك الذراعين بجوار الجسم وبذلك يمكن للاعب أن يحافظ على اتزانه أثناء الجري مع القدرة على تغيير الاتجاه في أي لحظة يريدها اللاعب وبالسرعة المطلوبة.

الوثب (الارتقاء):

يعتبر اللاعب الذي يتمتع بالقدرة على الوثب عاليا أكثر من منافسه ذو ميزة تكتيكية وتكنيكية أفضل في الوصول إلى الكرة قبل المنافس وتوضح هذه القدرة في الوثب عاليا أمام المرمى بغرض إحراز هدف في مرمى الخصم أو محاولة المدافع منع المهاجم من إحراز هذا الهدف بالوثب عاليا مسافة أعلى منه واستخلاص الكرة بالرأس قبل أن تصل إلى المنافس.

وهذه المهارة تحتاج إلى توفر قوة الارتقاء للاعب كرة القدم مع التوقيت السليم، والهبوط المناسب ويكون ذلك الارتقاء إما برجل واحدة أو بالرجلين معا مع ملاحظة عدم رفع الرجل الحرة أثناء الارتقاء والوثب الأعلى حتى لا يقع اللاعب في خطأ قانوني خاصة إذا كان قريبا من اللاعب المنافس، ويلاحظ أن الوثب عاليا مع الاقتراب والجري أفضل للاعب الكرة من الوثب من الثبات وذلك للاستفادة من سرعة اللاعب الأفقية أثناء الجري وتحويلها إلى القدرة على الارتقاء والوثب عاليا، لذلك يجب على المدرب أن يهتم بتنمية هذه المهارة عن طريق تدريجات المرونة والإطالة والرشاقة.

الخداع والتمويه بالجسم:

تعتبر هذه المهارة من المهارات التي يجب أن يجيدها اللاعب المدافع والمهاجم على حد سواء مع القدرة على أدائها باستخدام الجسم والجذع والرجلين والنظر، وهذا يتطلب من اللاعب قدرا كبيرا على الاحتفاظ بمركز الثقل بين القدمين والتمتع بقدر كبير من المرونة والرشاقة والتوافق العضلي العصبي وقدرة كبيرة على التوقع السليم والإحساس بالمسافة والزمن والمكان الذي يقوم به اللعب أثناء الخداع (السيد أبو عبود، 2002، ص 27-28-41-43)

2.6.2. المهارات الأساسية القاعدية بالكرة:

- تعريف التمير:

التمير وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد (التصويب) (Bernard turpin, 1990, p99)

إن إجادة الفريق للتمير من العوامل التي تساعد على السيطرة على مجريات اللعب، كذلك تساعد على تنفيذ الخطط الهجومية المختلفة وكذلك الدفاعية، كما أنها تكسب الفريق الثقة في النفس وتزعزع ثقة الفريق المنافس في نفسه، كما أن دقة ونجاح التمير يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالسيطرة على الكرة، ولا بد من تعليم الناشئ أولوية الاتجاه في التمير، بحيث يركز الناشئ على أداء التمير كالتالي:

أ- التمير الأمامي: يعتبر التمير للأمام هو مفتاح التمير الخططي فهو يكسب المهاجمين مساحة للتحرك للأمام بالإضافة إلى أنه يساعد على التخلص من الكثير من المدافعين

ب- التمير العرضي: أما إذا لم يكن في إمكان اللاعب تمرير الكرة للأمام فإنه يمرر الكرة بالعرض إلى زميل آخر يستطيع تغيير اتجاه اللعب أو يستطيع التمير للأمام.

ج- التمير للخلف: أما أحر خيار أما اللاعب فهو التمير للخلف وفيها يمهّد اللاعبون لتنظيم صفوفهم لبدأ الهجوم أو لتهيئة الكرة للزميل يلعبها للخلف حتى يستطيع التصويب على مرمى المنافس وينبغي التدرج في تعليم التمير للناشئ كالتالي:

- التمير بعد إيقاف الكرة (بعد أكثر من لمسة) بدون منافس.

- التمير بعد إيقاف الكرة بوجود منافس سلمي.

- التمير تحت ضغط المنافس من خلال التقسيمات المصغرة.

وعند التدريب على مهارات التمير يراعى التركيز على متابعة الناشئ لمواقف اللعب المتغير والتحركات الخاصة بالزملاء والمنافسين وفي أماكن اللعب التي يتم منها الأداء الخططي وذلك قبل أن تأتي الكرة إليه. كما أنه من الضروري تعود الناشئ على اختيار الزميل المناسب لتنفيذ الأداء الخططي عند التمير وأن يكون التمير من خلال موقف ملائم يضمن نجاحه، بمعنى أن لا يتعرض مسار الكرة الممررة للزميل لأي منافس يغير من هذا المسار فتفصل بعيدة عن الزميل وفي مكان يسهل فقد الكرة، وأيضاً عند التدريب يراعى التنبيه باستمرار لدى الناشئين بأهمية استخدام نوع التمير المناسب للموقف أي ما يضمن الدقة والأمانة لوصول الكرة للزميل بالإضافة إلى اختيار الناشئ للحظة المناسبة لأداء التمير وقد

يكون متأخرا فيضغط عله المنافس مما يؤدي إلى صعوبة الأداء وإعطاء الفرص للمدافعين وتغطية مساحات كانت خالية وتصلح للتمرير، كما لا بد أن لا يكون التمرير أسرع من اللازم وقبل أن يكون الزميل مستعدا لاستقبال الكرة، وأيضا أن يستخدم الناشئ القوة اللازمة لوصول الكرة لمكان الزميل وبما يمكنه لاستحواذ عليها أو تصويبها أو تمريرها وأن تكون في المساحة الخالية دون أن تتعد عنها قبل وصول الزميل (عفيفي، 2001، ص 58)

-تعريف استقبال الكرة:

استقبال الكرة هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللعب والهيمنة عليها وجعلها بعيدة عن متناول الخصم وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة والسيطرة على الكرة تتم في جميع الارتفاعات والمستويات سواء كانت الكرات الأرضية أو المنخفضة الارتفاع أو المرتفعة، كذلك فإن السيطرة على الكرة تتطلب توقيتا دقيقا للغاية وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة للاعب والتي تقوم بالسيطرة على الكرة بسرعة عالية ثم حسن التصرف فيها بحكمة وهذا يتطلب من اللاعب كشف جوانب الملعب المختلفة، كذلك يمكن القول أن هذه المهارة يجب أن يؤديها كلا من المهاجم والمدافع بدرجة كبيرة من الإتقان والتحكم لما لها من أهمية بالغة في إخضاع الكرة لسيطرة اللاعب.

- مبادئ عامة يجب أن تراعى أثناء السيطرة على الكرة:

- هناك مبادئ وأسس عامة يجب على اللاعب أن يتبعها أثناء قيامه بالسيطرة على الكرة وهي ضرورة سرعة التحرك للسيطرة على الكرة ولنجاح ذلك يجب أن يتبع التالي:
- أن يقوم اللاعب بوضع جسمه في الاتجاه المباشر لمكان استقبال الكرة.
- التحرك بسرعة في اتجاه الكرة وليس انتظار وصولها إليه خصوصا في المواقف التي يكون فيها الخصم قريبا من اللاعب.
- الإهتمام بتوازن الجسم أثناء السيطرة على الكرة مع شدة الانتباه والتركيز في مهام ابتعاد الكرة عن اللاعب بعد السيطرة عليها.
- أن يقرر بسرعة وفي وقت مبكر أي جزء من أجزاء الجسم سوف يستخدمه في السيطرة على الكرة.
- ضرورة استخدام أكبر مسطح من الجسم للسيطرة على الكرة دون حدوث أي أخطاء فنية لحظة السيطرة على الكرة.
- يجب على اللاعب قبل استلامه للكرة والسيطرة عليها أن يكون قد اتخذ القرار السليم في حسن التصرف في الكرة حسب مقتضيات الظروف المحيطة بالوقت أثناء المباراة.
- يجب مراعاة استخدام جزء من الجسم الذي يقوم بالسيطرة على الكرة مع مراعاة سرعة تحرك الكرة أثناء السيطرة عليها.
- عدم ابتعاد الكرة من اللاعب الذي يقوم بالسيطرة عليها أكثر من اللازم خزفا من حصول الخصم عليها (السيد أبو عبد، ص 115-116).

وغالبا ما يستخدم إيقاف الكرة بباطن القدم في السيطرة على الكرة المتدحرجة، إذ أن الجسم يكون في هذه الحالة آخذا وضع ضرب الكرة بباطن القدم في نفس الوقت مما يمكن اللاعب من ركل الكرة بباطن القدم بسرعة، وخاصة أن أسلوب اللعب الحديث يقتضي من اللاعب ذلك (حنفي مختار، 1997، ص 54)

–الجري بالكرة:

عندما يجري اللاعب بالكرة فإن هذا يعني أن الكرة تقع تحت سيطرته فيقوم بأداء كافة الحركات والمعارات التي يريد تنفيذها وقد اصطلح على تسمية هذه المهارة " بالجري بالكرة" حيث أن اللاعب غالبا ما يؤدي هذه المهارة بالجري، غير أنها في بعض الأحيان تؤدي بالمشي، وخاصة عندما يكون ذلك لأغراض تكتيكية " خطئية".

ولتنفيذ هذه المهارة فإن اللاعب غالبا ما يستخدم إحدى أجزاء القدم وأحيانا يجري بالكرة مستخدما الفخذ أو الفخذين معا، وقد يجري بالكرة مستخدما رأسه، غير أنه عندما يستخدم الفخذ أو الرأس فإننا نفضل التعبير عن ذلك بعبارة " تنطيط بالكرة" فلا يجري اللاعب بالكرة برأسه أو فخذيه لمسافة كبيرة حيث لا يساعده ذلك على مجاراة سرعة وظروف اللعب أو اللاعبين، لذلك فإن اللعب غالبا ما يؤدي هذه المهارة بإحدى أجزاء القدم التالية:

جزء القدم الأمامي الداخلي، جزء القدم الأمامي الخارجي، و من الأجزاء التي قد يستخدمها اللاعب أحيانا سن القدم بالإضافة إلى الفخذ والرأس. والجري بالكرة هو عبارة عن خليط من الجري، وركل الكرة بإحدى أجزاء القدم المعروفة، ويتوقف تحديد سرعة الجري بالكرة، و كذلك الجزء المستخدم في ضربها وقوة الضربة أثناء الجري بها على المسافة التي يتحرك فيها اللاعب وبعد الخصم عنه، و أيضا الهدف من الجري بالكرة ومهما كانت الظروف فإن الجري بالكرة يستدعي من اللاعب استمرار السيطرة عليها وذلك بأن لا يطلقها بعيدا عن متناول قدميه، و ألا تزيد المسافة بينه وبين الكرة عن متر أو مترين، وتقل هذه المسافة كلما قرب الخصم من اللاعب، ومن الطرق لأكثر شيوعا للجري بالكرة، الجري باستخدام جزء القدم الأمامي الداخلي حيث يتمكن خلالها اللاعب من الجري لأكثر مسافة بالسرعة المطلوبة و بسهولة، غالبا أيضا ما يجري اللاعب مستخدما جزء القدم الأمامي الخارجي و الداخلي معا، وإن كان ذلك قد يقلل من سرعة الجري بالكرة.

أما الجري بالكرة باستخدام الرأس (أو الجزء الأوسط من الجبهة) فإن ذلك نادرا ما يحدث، وكما سبق القول فإن أداء هذه المهارة يكون لتنطيط الكرة وتعليم الجري بالكرة للمبتدئين يتطلب مراعاة الأوضاع التشريحية للقدم التي يستخدمها اللاعب في الجري فمن الضروري البدء بتعليم اللاعب (الناشئ) الجري بالكرة أولا بجزء القدم الأمامي الخارجي حيث يضمن اللاعب بهذه الطريقة مرونة أكثر في الحركة بالإضافة إلى أن الجري بالكرة بجزء القدم الأمامي الخارجي يعتبر أكثر مناسبة لتحقيق السرعة المطلوبة في الجري (الوقاد ، 2003، ص 171-173)

ويرى البعض أن البدء في تعليم اللاعب الناشئ الجري بالكرة بجزء القدم الأمامي الداخلي والخارجي – بعد ذلك فقط – يمكن البدء في تعليمه الجري بوجه القدم وسن القدم.

وتعليم مهارة الجري بالكرة بأي جزء من الأجزاء يجب أن يمر بالخطوات التالية:

- أداء المهارة من المشي باستخدام كرة طيبة ثم بكرة عادية.
- أداء المهارة من الجري الخفيف بكرة عادية.
- أداء المهارة مع زيادة سرعة الجري.
- أداء المهارة من الجري العادي والمرور بين كرات طيبة أو أرماع.
- أداء المهارة مع تغيير السرعات.
- أداء المهارة مع تعدية خصم أو حاجز (الوقاد، 2003، ص 174)

- تعريف المراوغة:

هي فن التخلص من الخصم وخداعه مع قدرته على تغيير اتجاهه وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدماً بعض حركات الخداع التي يؤديها إما بمجدعه أو بقدميه، وهي سلاح اللاعب وعامل أساسي في تنفيذ الخطط الهجومية الفردية والجماعية.

والمراوغة تعتبر من أصعب المهارات الأساسية في كرة القدم، لذلك يجب أن يجيدها المهاجم والمدافع على حد سواء مع احتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز في مهارة المراوغة، ولكي يتحقق ذلك يجب أن يتمتع اللاعب بالحوار بقدرة بدنية عالية تساعد على نجاح مهارة المراوغة، ومن أهم القدرات البدنية التي تساعد على ذلك الرشاقة والمرونة والسرعة الحركية التي تساعد على تحسين الأداء المهاري للمراوغة.

وفي كرة القدم الحديثة تعتبر مهارة المراوغة أقل أهمية من مهارات التمرير والسيطرة على الكرة لأنها غالباً أقل بطيء، وتأثر في اكتساب مساحة خالية من مهارة التمرير التي تتصف بالسرعة والدقة، وبالرغم من ذلك فإنه يوجد كثير من المواقف اللعبية التي تسمح للاعب المستحوذ على الكرة أن يؤدي مهارة التمرير بحرية نتيجة الدفاع الضاغط من الخصم في مساحات صغيرة أو استخدام الفريق المنافس لمصيدة التسلل كخطة دفاعية ويصبح الحل الأمثل لاكتساب مساحة جديدة والتغلب على المواقف السابقة هو إجادة اللاعب للمراوغة.

وبالرغم من أهمية المراوغة للفريق فإنها سلاح ذو حدين، فإذا أجاد لاعبي الفريق في استخدام طرق الحوار بنجاح فإن ذلك يعتبر مفيداً من الناحية الخطئية للفريق لأنه ينقص من عدد المدافعين للفريق الأخر بالإضافة إلى اكتساب المهاجم الثقة بالنفس وعلى الجانب الآخر فإن سوء استخدام المراوغة وأدائها بصورة غير مجدية يؤدي إلى هدم خطط الفريق الهجومية وإهدار الفرص في امتلاك الكرة (السيد أبو عبده، 2002، ص 153)

لذلك يجب أن يضع اللاعب المهاجم نصب عينيه أن المراوغة لا بد أن تكون بسبب ولها هدف لفائدة الفريق وليس الاستعراض ونسبة أداء المراوغة كبيرة بالنسبة للاعب المحجوم وتقل بالنسبة لساعدي الدفاع وأقل لباقي أفراد الدفاع،

وكلما امتاز اللاعب بطريقة أدائه السهلة لتنفيذ المراوغة وتزود بمهارة أداء الطرق المختلفة للمراوغة، كلما أفاده ذلك كثيرا في تنفيذ خطط الفريق الهجومية وأعطى فريقه فرصة تفصيل للفوز بالمباراة.

ومن أهم صفات وشروط المراوغة الناجحة ما يلي:

- اختبار الطريقة المناسبة للموقف اللعي والتي غالبا لا يتوقعها المنافس.
 - قدرة اللاعب المهاجم على إقناع الخصم المدافع بتحريك خادع.
 - أن تتصف المراوغة بعنصر المفاجأة.
 - قدرة اللاعب المهاجم على تغيير أوضاع جسمه بسرعة ورشاقة.
 - قدرة اللاعب المهاجم على استخدام أكثر من نوع وطريقة للمراوغة حتى لا ينجح خصمه المدافع في توقع نوع المراوغة التي يقوم بتنفيذها المهاجم.
 - قدرة اللاعب المهاجم على تغيير سرعة ريثم الأداء.
 - تمتع اللاعب بحسن استخدام التوقيت السليم للقيام بعملية المراوغة أمام الخصم.
- وهناك عدة طرق للمراوغة هي:
- المراوغة من الأمام.
 - المراوغة من الجانب.

- المراوغة من الخلف (السيد أبو عبده، 2002، ص 154).

وعلى ضوء ذلك يجب على الناشئ أن يفهم ما يلي:

- أن تتناسب طريقة المراوغة مع الموقف، مثل المسافة المتاحة أو اتجاه المدافع صوب المهاجم وعلى ذلك يتدرب الناشئ على أنواع المراوغات الممكنة كلها وتترك له الحرية في اختيار ما يناسبه أثناء المباراة.
- أن يتعلم الناشئ كيفية حماية الكرة من المنافس.
- أن يدرك الناشئ ماذا سيفعل بعد المراوغة مثلا: التميرير للزميل أو التصويب (شعلان وعفيفي، 2001، ص 43).

- تعريف التصويب:

هو إحدى وسائل الهجوم الفردي، ويتطلب التصويب من اللاعب مقدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم وتأتي فرصة التصويب دائما بعد المحاورة أو بعد اللعب الجماعي بين لاعبين، ويجب قبل التصويب أن يقرر اللاعب كيف يصوب، ويجب أن يدرك اللاعب نواحي الضعف في حارس مرمى الفريق المنافس (حنفي مختار، 1997، ص 106).

إن التصويب في المباريات يعتبر عملية اتخاذ قرارات، فدواعي الفشل في التصويب أو فقدان الفريق للكرة إذا صوب اللاعب قد تكون حاجزا نفسيا أما الكثير من اللاعبين، وعلى هذا فالتصويب لا بد له من صفات نفسية خاصة يتطلب غرسها في اللاعب منذ بداية عهده في التدريب، كالثقة بالنفس مثلا، ولكي تكون عند اللاعب الثقة في النفس ليصوب لا بد وأن يكون وصل إلى مرحلة الإتقان في تكنيك التصويب تحت كل الظروف مثل:

- التدريب على التصويب في ظروف سهلة وبسيطة.

- الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء.

- استخدام الوسائل المساعدة (الحوائط المقسمة - الأقماع والشواخص - الحواجز - المقاعد - المرمى متعدد المساحات).

- أن تؤدي تمارين التصويب من اتجاهات متغيرة لمسار الكرة.

- تثبت مهارة التصويب عن طريق تغيير الظروف الخارجية مثل استخدام مدافع سلبية ولكن بفاعلية.

- التدريب على المهارة نحن ظروف أكثر صعوبة مثل وضع مدافع إيجابي

- الاهتمام والتركيز على دقة التصويب لتثبيت التكنيك الصحيح.

- الاهتمام بتنمية خطط الهجوم الفردية والجماعية لإيجاد المزيد من المواقف المناسبة للتصويب.

- يجب على مدرب الناشئين إعطاء الحرية لهم للإظهار قدرتهم على التصويب مع استخدام الأسلوب الأمثل للتوجيه

(شعلان وعيفي، 2001، ص 158).

2.7. تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم

2.7.1. المهارة هي عصب الأداء في كرة القدم:

المهارة تعني "كل الحركات الفردية الهادفة التي تستخدم في اللعبة في إطار قانون كرة القدم".

تتوقف نتائج المبادرات على إجادة اللاعبين للمهارات الأساسية المختلفة وقدرتهم على توظيفها لصالح الأداء الجماعي للفريق.

- إجادة المهارات تحدد إمكانية تنفيذ خطط اللعب.

- اللاعب المتميز في أداء المهارات لاعب ذو قيمة ويكتسب أهمية خاصة في الفريق.

2. 8. المهارات المتعددة لكرة القدم يكمل كل واحد منها الآخر

- مهارات متنوعة ومتعددة.

- تكمل مهارات كرة القدم بعضها بعضا. فاللاعب كمي يجري بالكرة أو يصوبها لا بد أن يكون قد سيطر عليها، وكذلك إذا راوغ لا بد أن يكون متحكما تماما فيها، وكذلك غالبا ما ترتبط المراوغة بالتصويب أو التمرير سواء كان قصيرا أو طويلا.

2. 9. أفضل مرحلة عمرية لتعلم المهارات:

- تعلم المهارات غالبا ما يتم في مرحلة الناشئين.

- معظم اللاعبين خاصة الناشئين يجيدون أداء مهارات معينة ولا يجيدون أداء البعض الآخر.

- من الأهمية أن يتعلم الصغار أداء المهارات بصورة صحيحة ويتدرج صحيحة.

2. 10. ميكانيزم (آلية) تعلم المهارات:

تكوين الصورة الذهنية للمهارة في ذهن اللاعب:

- من الأهمية أن يعرف المدرب ما يحدث في أذهان اللاعبين خلال تعلمهم للمهارات.

- إذا كانت المهارة سهلة الأداء ففي هذه الحالة يتم تعلم الأداء من خلال تطوير وتحسين الصورة الذهنية التي تنطبع فيه من خلال تكرار أداؤها.

- إذا ما كانت المهارة صعبة ومعقدة مثل التصويب خلال الدوران فانه يتم تعلمها من خلال استجابات متعددة مختلفة ينتج عنها صورة تنطبع في المخ.

- الصورة الذهنية التي تنطبع في مخ اللاعب نتيجة تكرار أداء المهارة سوف يستفيد منها فقط في الحالة التي تنطلق عليها، ولكي يستفيد اللاعب من الصورة الذهنية في أدائه للمهارة خلال المباراة، لا بد أن تكون هناك صورة ذهنية متعددة

للمهارة قد تصل إلى الألف، ليتم التوفيق بينها لاختيار الصورة المناسبة للموقف المتواجد به اللاعب (مفتي حماد، 1999، ص 34-35).

- حتى في وجود الآلاف من الصور الذهنية للمهارة في ذهن اللاعب، فانه يكون من الصعب الوصول إلى الاختيار السريع فيما بينها والذي يتوافق في سرعته مع المواقف المتلاحقة المتغيرة خلال المباراة إذا لم تكن هذه الصورة موجودة واضحة ومدعمة في مخ اللاعب.

-اللاعبون يتعلمون المهارات من خلال تلخيصها:

يتعلم اللاعبون مهارات كرة القدم من خلال تلخيصها في مفاتيح معلوماتية وأيضاً يستنبطون قواعد معينة لتسهيل عملية تنفيذها مستقبلاً، وكل ذلك يتم في الذهن طبعاً.

وعمليات تلخيص المعلومات من المهارات والحركات الخاصة وتشديد قواعد للاسترشاد بها مستقبلاً هي طريقة الإنسان في تعلمه لكافة الأشياء والتي اختصه بها الله.

إذا أدى اللاعب مهارة معقدة فإن ذهنه سوف يلخص أربع أنواع من المعلومات الخاصة بها بعد التنفيذ وهي كما يلي:

- متطلبات بدئ المهارة وهي القوة والسرعة والاتجاه.

- الظروف البيئية المحيطة ووضع البدء.

- النتائج التي يمكن إدراكها بالحواس خلال وبعد تنفيذ الأداء.

- مقارنة بين النتائج الحقيقي لأداء المهارة وبين النتائج المطلوب المبني على التغذية الراجعة المتاحة خلال وبعد التنفيذ.

-استخلاص البرنامج الحركي للمهارة:

-خلال استمرار تدريب اللاعب على المهارة واستخدام التغذية الراجعة لضبطها فإن الأجزاء الصغيرة للمعلومات الملخصة تتكامل معاً وتكون قالباً بالقواعد العامة لها يسمى بالبرنامج الحركي للمهارة.

-ونعني بالبرنامج الحركي " تلك القواعد التي إذا ما استدعيت للاستخدام فإنها تسمح للاعب بإنتاج الحركة".

بمجرد أن تبدأ الحركة فإن النموذج الأساسي لها ينفذ حتى ولو كان البرنامج الحركي يتضمن حركات خاطئة.

-يمكن ضبط البرنامج الحركي من خلال مراكز الإحساس المختلفة التي تقدم التغذية الراجعة وذلك بإدخال تصحيح بسيط متدرج عليه.

-تطوير البرنامج لدى اللاعب يتأثر بعدد من المؤثرات منها خصائص اللاعب في كل من النضج والخبرة والقدرات الحركية الإدراكية والذكاء والانتباه والدوافع، هذا بالإضافة إلى التطبيق الصحيح من جانب المدرب للعملية التعليمية وتنظيم وحدة التدريب واختياره للتمرينات وتقديمه للتغذية الراجعة.

-تلعب التغذية الراجعة الذاتية من اللاعب لنفسه والناجحة من مراكز الإحساس بجسمه دورا هاما في تعريفه بأخطاء الأداء، وعلى المدرب أن يستفيد من ذلك بالتشجيع الإيجابي لمثل هذا النوع من التغذية الراجعة (مفتي، 1999، ص 36).

-المدرب ليس في حاجة إلى أن يقدم التغذية الراجعة إلى الملاعب إذا ما كانت مراكز الإحساس بجسم الآخر تخبره أن هناك خطأ في الأداء، وفي المقابل يكون من المهم جدا أن يقدم المدرب تعزيزا إيجابيا، إذا ما كانت مراكز الإحساس الخاصة باللاعبين تخبرهم أنهم يؤدون بشكل صحيح.

-على المدرب ملاحظة أن مراكز إحساس التغذية الراجعة لا تقدم معلومات كافية لتحسين التعلم في المرحلة الأولى منه.

2. 11. مراحل تعلم المهارات والتقدم بها حتى الآلية:

يتم تعلم المهارات من خلال ثلاث مراحل رئيسية كما يلي:

- المرحلة العقلية.

- المرحلة العملية (التطبيقية).

- المرحلة الآلية.

2. 11. 1. المرحلة العقلية:

أهدافها:

- تهدف هذه المرحلة إلى تقديم المهارة الحركية للاعب من خلال الشرح والنموذج.

- إدراك اللاعب للأداء الصحيح (النقاط الفنية) أمر هام جدا لعملية التعلم.

- على المدرب أن يدرس الأسلوب الذي سيقدم به المهارة.

- لا تنسى أن اللاعبين يختلفون في تحصيلهم للتعلم.

- يجب أن يركز المدرب خلال هذه المرحلة في مساعدة اللاعبين على تحديد خطة لما يجب أن يفعلوه.

تقديم المهارة للاعبين:

- أدرس جيدا المهارة التي ستعلم.

- قدم المهارة بحماس واضح في الكلمات والحركات.

- استخدم مهارات اللغة والمحادثة.

- راعي السن واللغة واللهجة.
- التقديم يكون في حدود دقيقتين.
- أجذب انتباه اللاعبين بجعل البداية شيقة.
- تجنب مشتتات الانتباه.
- نظم اللاعبين بحيث يتمكنوا من الرؤية والسماع بوضوح.
- اجعل المساحة خلفك خالية من أي شيء يشتت انتباه اللاعبين.
- تأكد أن الشمس لا تواجه اللاعبين (مفتي، 1999، ص 37)
- سم المهارة وعلل أسباب تعلمها فهذا يزيد من دافعية التعلم.
- اجذب انتباه اللاعبين عند التحدث إليهم.
- استخدم المصطلحات التي يفهمها اللاعبون.
- احتفظ بالاتزان عند التعامل مع اللاعبين غير المنتهين.
- تحكم في مشاعرك وانفعالاتك.
- استخدم الاتصال الجيد بالنظر.

تقديم نموذج المهارة:

- النموذج والشرح أهم عناصر الخطة العقلية لتعلم اللاعب المهارة.
- النموذج إما أن يقدم من خلال المدرب أو بلاعب ماهر في المهارة ويتمتع باحترام باقي اللاعبين أو أن يستخدم الفيديو أو الصورة أو وسائل أخرى معينة.
- على المدرب أن يمهّد للنموذج بجذب الانتباه.
- يراعي أولاً تقديم النموذج كما تؤدي المهارة في المباراة فنياً.
- يؤدي النموذج عدة مرات ومن زوايا مختلفة.
- البدء بتقديم النموذج بسرعة مقبولة أولاً ثم بسرعة الأداء في المباراة ثانياً.
- إذا كانت المهارة معقدة فيجب تجزئتها أجزاء رئيسية.
- الأمر السهل هو تحويل الصورة (النموذج) إلى خطة عقلية في ذهن اللاعب لأداء المهارة والأمر الصعب هو تحويل الكلمات (الشرح) إلى خطة عقلية لتنفيذها.

الشرح:

- راع أن يتم الشرح أثناء الأداء.
- تأكد أن المعلومات المقدمة صحيحة.
- يجب أن تكون المعلومات المقدمة كافية.

- قدم المعلومات في صورة إيجابية، كأن يقول المدرب " افعل كذا" بدلا من أن يقول " لا تفعل كذا".
 - استخدم المصطلحات المتعارف عليها قدر الإمكان.
 - قدم المعلومات في تسلسل منطقي.
 - ركز على جميع اللاعبين بصورة عادلة.
- ربط المهارة بالمهارات السابقة: أربط المهارة المعلمة بالمهارات السابقة لتعليمها للاستفادة من مبدأ " التعميم" حيث يمكن توصيل بعض قواعد الأداء في مهارات سابقة للمهارة المعلمة (مفتي، 1999، ص 38)

مراجعة فهم المهارة:

- وجه الأسئلة لمراجعة المهارة.
- لخص المهارة.
- أعد سؤال اللاعب وأجب عليه إذا ما استفسر عن شيء.
- اختصر في إجابة السؤال.

2. 11. 2. المرحلة العملية: أهدافها:

- يتم التركيز خلالها على كفاءة التطبيق خاصة توقيت وتوافق كل وجه من أوجه تنالي المهارة بدلا من التركيز على تتابع الحركات باستمرار التطبيق وتقديم التغذية الراجعة سوف يقل معدل الأخطاء بالتدرج ويتحسن تجانس الأداء وكلها علامات تدل على أن التعلم أخذ في الحدوث وفي طريقه للاكتمال.

-على المدرب التركيز خلال هذه المرحلة على تقديم التغذية الراجعة للاعبين، ومن جانبهم عليهم استيعاب نقاط المدرب والانتباه لمراكز الإحساس بأجسامهم (التغذية الراجعة الذاتية) فهي تمكنهم من ضبط الأداء بجانب تعليمات المدرب.

-الوقت المستغرق في التطبيق ليس هو الفاصل في التعلم ولكن بجانب ذلك يكون لضبط الأداء دور هام.

راعي في هذه المرحلة ما يلي:

- اختر جيدا التمرينات التي تحقق تطبيقات المهارة التعليمية.
- حدد بدقة الزمن لكل تطبيق من تطبيقات المهارات.
- وضح كيفية تطبيق اللاعبين للتمرينات.
- نظم توقيت التقدم بحث يجارى مستوى اللاعبين.
- راع أن يكون الأداء مناسبا مع مستوى تعب اللاعبين ودافعيتهم.

تطبيق اللاعبين للمهارة:

بعد انتهاء اللاعبين من الاستماع لشرح المهارة ومشاهدة النموذج على المدرب أن يعمل على أن يطبقها بأسرع ما يمكن تطبيق المهارة يتم من خلال أسلوب الأداء الكلي أو أسلوب الأداء الجزئي أو أسلوب الأداء الكلي الجزئي

(مفتي، 1999، ص 39)

فيما يلي نذكر المبادئ السبعة التي يسترشد بها المدرب عند التطبيق:

- الاختيار الصحيح للتمرينات.
- تكرار التطبيق وتقصير زمنه حتى لا يتعب اللاعب.
- استخدام زمن التطبيق بفاعلية.
- التأكد من تحقيق اللاعبين لخبرات نجاح.
- استخدام الإمكانيات والأدوات لأقصى درجة ممكنة.
- اكتساب التطبيقات جوا مريحا.
- استخدام سلم التدريب على المهارات.

الملاحظة يجب أن تكون ناقدة:

- الملاحظة الناقدة إحدى مهارات قيادة المدرب للفريق.
- الملاحظة الناقدة ترتبط بمقدرة المدرب على التقليل والتفكير المنطقي.
- على المدرب أن يعمل على تطوير ملاحظته الناقدة حتى يمكنه تشخيص أوجه التقصير في أداء اللاعبين.

اعتبارات تحقيق الملاحظة الناقدة:

- اتخذ موقعا يمكن من الملاحظة الكافية.
- ركز على الأداء الفردي.
- ركز ذهنيا في أداء اللاعبين.
- خطة تحسين الملاحظة الناقدة: تتضمن ما يلي.

- مكان صحيح للملاحظة.
- اتجاهات تحرك صحيحة أثناء الملاحظة.
- عدد مرات فحص اللاعبين ككل.
- أن يشعر اللاعب بأن المدرب يهتم به شخصيا.
- التعرف على أنواع أخطاء الأداء من طرف المدرب:

- أخطاء التعلم ناتجة عن عدم معرفة اللاعبين لكيفية أداء المهارة.

- على المدرب استخدام التعزيز في المحاولات الناجحة.
- يجب أن تتاح الفرصة للاعبين لمعرفة أدائهم ذاتيا من خلال سؤال أنفسهم هل نفذت ما نويت أن تؤديه؟ هل نجحت فيما هو مطلوب أداءه؟ هل أغير من أسلوب أدائي؟ كيف؟
- يفضل استخدام مشاركة الشرح للنموذج في إطار واحد للعمل على أن يكمل كل منها الآخر.
- يجب استخدام الكلمات ذات الدلالة (مفتي، 1999، ص 40)
- نصائح عامة في تصحيح الأخطاء:
- لاحظ أن الأخطاء التي لم تكتشفها هي أخطاء لم تصحح.
- عليك توقيع عدد كبير من الأخطاء في بداية الأداء.
- إذا رأيت أن اللاعبين لا يتقدمون بالدرجة المرجوة فإن عليك أن تتحكم في انفعالاتك ولا تجعل الإحباط يسيطر عليك، إذ أن ذلك من سمات المدرب الناجح.
- بالرغم من عيوب الأخطاء إلا أنها تفيد المدرب في التعرف على ما يحرزه اللاعبون من تقدم خلال عملية التعلم.
- من الطبيعي أن لا يبقى المدرب إيجابيا باستمرار وخاصة إذا ما كانت التغذية الراجعة صحيحة وتكرر الخطأ مرة أخرى.

2. 11. 3. المرحلة الآلية:

-أهدافها:

- تهدف هذه المرحلة إلى التقدم التدريجي بالأداء حتى الوصول به إلى الأداء الآلي.
- الأهداف الفرعية لهذه المرحلة والتي تحقق مجتمعة الأداء الآلي يمكن تحديدها فيما يلي:
- أعلى درجة من الدقة.
- مستوى عال من انسيابية الأداء وعدم تقطعه.
- أداء ثابت المستوى وغير متذبذب في محاولات الأداء المتتالية.
- بذل أقل جهد ممكن أثناء تنفيذ المهارة.
- أعلى درجات استشارة للدافعية.
- درجة عالية من المرونة والتكيف مع ظروف الأداء المحيطة بالمباراة (فريق منافس، جماهير، ملاعب طقس، نتائج سلبية

-عوامل تطوير أداء المهارات:

يرتبط تطوير أداء المهارات ووصوله إلى درجة الآلية بعدة عوامل كما يلي:

-عوامل وظيفية وتشريحية:

- معدلات القياسات الوظيفية والتشريحية النموذجية تساهم وتساعد على وصول اللاعب بسرعة لدرجة للأداء الآلي.

- تطوير كفاءة الأجهزة الوظيفية للجسم بأقصى درجة ممكنة أمر ضروري حتى يمكن الوصول لدرجة آلية الأداء
(مفتي، 1999، ص 41)

-عوامل الصفات البدنية:

- دون مستوى مناسب للصفات البدنية (عناصر اللياقة البدنية) يكون من الصعب تحقيق أهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري.

- كلما زاد معدل تناسق الانقباض والاسترخاء العضلي خلال الأداء زادت إمكانية تطوير أداء المهارات ووصوله للآلية.

-عوامل نفسية:

- تطوير كفاءة العمليات العقلية مثل الانتباه والإدراك والتذكر وتكامل أدوارهم معا يساهم إيجابيا في تطوير كفاءة الأداء المهاري.

- يجب الوصول باللاعب لأفضل درجة استثارة انفعالية، حيث يساهم ذلك في الوصول باللاعب إلى أفضل درجة من أداء المهارة.

- الوصول باللاعب لدرجة دافعية عالية تسهم إيجابيا في الوصول إلى آلية الأداء (مفتي، 1999، ص 42)

2. 12. مراحل تعليم المهارات الأساسية

لما كان تعليم المهارة الأساسية لا يتم بين يوم وليلة وإنما تستمر عملية التدريب على المهارات زمنا طويلا قد يصل إلى سنتين حتى يصل اللاعب إلى الإتقان الكامل المطلوب لذلك يجب على مدرس التربية الرياضية والمدرّب أن يعلم أن تعلم المهارات الحركية يمر بثلاث مراحل متداخلة قبل أن تصل مهارة اللاعب إلى الدقة والكمال في الأداء.

- مرحلة التوافق البدائي أو الأولي.

- مرحلة التوافق الجيد.

- مرحلة تثبيت واتفاق المهارات.

2. 12. 1. مرحلة التوافق الأولي:

عند تعلم اللاعب مهارة حركية جديدة نجد أن حركته ليست سليمة الأداء تماما إذ أنه يدخل عليها حركات بأجزاء مختلفة من جسمه لا ضرورة لها، ويعني هذا أن تكون الحركة غير اقتصادية في الجهد كما هو مطلوب، كما أن انسياب الحركة لا يكون سلسا، بل بها تشنجات عضلية، وتكون الحركة متقطعة، لذلك يكون واجب المدرّب في هذه المرحلة القيام بالخطوات التالية:

- عمل نموذج للحركة وإن أمكن استخدام الصور والأفلام السينمائية.

- الشرح باللفظ بطريقة سهلة مبسطة وشاملة للمهارة، بحيث يستوعب اللاعبون الشرح وذلك خلال عمل النموذج للحركة (حنفي مختار، د-ت)، ص 98)

- يقوم اللاعب بأداء المهارة، ومن خلال تكرار الأداء يبدأ اللاعب في الإحساس بالحركة ويزداد توافقه العضلي العصبي، وأثناء أداء اللاعبين للمهارة يقوم المدرب بإصلاح الخطأ وشرح الطريقة الصحيحة في أداء المهارة.

2. 12. 2. مرحلة التوافق الجيد:

مع تكرار أداء اللاعب للمهارة والربط بين طريقتي الفهم والمحاولة وحذف الخطأ في التعليم، يقوم اللاعب بالارتقاء بمستوى أدائه حتى يصل إلى اكتساب المقدرة والدقة في أداء الحركة، وهنا يجب على المدرب أن يوجه اللاعب دائما إلى الطريقة الصحيحة لأداء المهارة وشرح دقائقها وإصلاح الأخطاء باستمرار.

2. 12. 3. مرحلة تثبيت المهارة:

لا يكفي أن يصل اللاعب إلى التوافق الجيد فيستطيع أن يؤدي المهارة بدقة ولكن لا بد له أن يصل بهذه الدقة إلى الدرجة التي يصبح فيها قادرا على أداء المهارة بدقة في أي لحظة من المباراة وتحت أي ظرف من ظروفها، أي يصل إلى أن يصبح هذا الأداء آليا متقنا بدون تفكير، وعندئذ ينحصر تفكيره فقط في أن تكون المهارة وسيلة لتنفيذها ناحية خطوية معينة، ولكي يصل اللاعب إلى هذه المرحلة يتمرن على المهارة تحت ظروف تقرب من ظروف المباراة وبذلك تثبت المهارة ويصل اللاعب إلى مستوى من الأداء الدقيق المتقن.

2. 13. خطوات التدريب على المهارات الأساسية

ذكرنا أن هدف التدريب على المهارات الأساسية في كرة القدم هو:

- الوصول إلى الكمال ودقة الأداء

- العمل على تثبيت هذا الكمال وهذه الدقة حتى تؤدي المهارة بطريقة آلية سلمية أثناء المباريات تحت كل الظروف، فالمباريات وما يصاحبها من منافسة وكفاح وما يترتب على ذلك من تأثيرا وانفعالات عصبية بسبب المواقف والظروف المحيطة باللاعب (لاعب مضاد، جمهور، الملعب....) تجعل من الصعب على اللاعب الناشئ أن يتغلب دائما على هذه الظروف، فكل التغيرات غير معتادة بالنسبة له في المحيط الداخلي أو الخارجي تنيره انفعاليا، وتجعله عصبيا وهكذا يؤثر بدوره على صحة ودقة أدائه، لهذا يجب أن يكون تعليم المهارات الحركية في ظروف تشابه ظروف المباريات أو قريبة منها حتى يمكن للناشئ أن يعتاد مثل هذه المواقف ويصبح أداؤه أثناءها آليا. (حنفي مختار، د.ت، ص 100).

ومن واجب المدرب عند التدريب على المهارات الأساسية أن يحدد الطريقة التي سيتبعها، ويدقق في اختيار التمرينات التي توصله لتحقيق أهدافه من التدريب، ويمكن تلخيص خطوات التدريب على المهارات الأساسية بغرض وصول اللاعب إلى الأداء الآلي المتقن فيما يلي:

2. 13. 1. التدريب على المهارات الأساسية للوصول إلى الأداء الدقيق تحت ظروف بسيطة وثابتة:

يصل اللعب بسرعة إلى تعلم المهارة الأساسية إذا بقيت ظروف التمرين ثابتة ، وبشرط أن يقتضي التمرين من الناشئ قوة صغيرة أو متوسطة أثناء التدريب ويمكن أن يكرر التمرين أو جزءا منه عدة مرات إذا اقتضى الأمر، على شرط أن يكون الحمل ملائما لقدرة اللاعب، وهناك خطأ أو خطورة وذلك إذا طلب المدرب من اللاعب أن يبذل جهدا كبيرا مع تكرار التمرين أكثر من اللازم، بل إن الواجب على المدرب أن يوقف التمرين قبل ظهور الإجهاد على اللاعب وأن يتحول التدريب إلى تمرين آخر، وأثناء أداء اللاعب للتمرينات لتعلم المهارات الأساسية يجب أيضا أن يصاحب ذلك التعود على بعض القواعد الخططية الفردية مثل الجري نحو الكرة وعدم انتظارها، والجري بمجرد تمرير الكرة.....

وفي هذه المرحلة تعطى طرق التدريب الآتية:

تمرينات الإحساس - تمرينات فنية إجبارية - تمرينات بالأجهزة.

2. 13. 2. تطوير المهارات الأساسية عن طريق الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء وازدياد استخدام القوة

أثناء التمرين:

وفي هذه المرحلة تعطى التمرينات المرتبطة باللياقة البدنية، والألعاب الصغيرة والتمرينات بأكثر من كرة، والتمرينات الفنية الإجبارية المتقدمة.

- تثبيت المهارات الأساسية عن طريق تغيير الظروف الخارجية:

يؤثر تغيير المحيط الخارجي في نوعية ودقة الأداء الحركي للاعب، فمثلا اختلاف وزن ومرونة الكرة يؤثر في مهارة الناشئ وفي التوافق العضلي العصبي له، وتغيير اللاعب المضاد أثناء التدريب له قيمته، وكذلك فإن زيادة ضغط اللاعب المضاد أثناء التدريب يصعب من الأداء الحركي للاعب، ويمكن أن يكون المدافع سلبيا في أول التدريب ثم إيجابيا، هذه الأمثلة توضح لنا أهمية وظروف تغيير الظروف الخارجية أثناء التدريب للوصول اللاعب إلى مهارة أكمل وأدق تحت ظروف متغيرة وتعطى في هذه المرحلة الألعاب الصغيرة والتمرينات المركبة.

- تثبيت المهارات الأساسية تحت ظروف أكثر صعوبة:

لكي يعمل المدرب على تثبيت المهارات الأساسية بحيث تؤدي بدقة وإتقان أثناء المباراة، يكون من واجبه أن يعمل مع تقدم التدريب على المهارات على أنه تؤدي هذه المهارات في ظروف تشبه ظروف المباريات مثل التدريبات المركبة مع زميل أو أكثر (التدريبات الخططية)، وكذلك فإن المباريات في مجموعات صغيرة في مساحات صغيرة من الملعب ترفع قدرة اللاعب على الأداء ودقته، خاصة وأن هذه التقسيمات تتطلب من اللاعب أداءا صحيحا وسريعا للمهارات تحت ضغط اللاعبين المضادين في حيز ضيق من الأرض، هذا بالإضافة إلى أن هذه التدريبات تعطي اللاعب الخبرات التي تجعله يقتصد في مجهوده أثناء الأداء مع القدرة على حسن التصرف وهدوء الأعصاب أثناء اللعب، يضاف إلى ذلك عامل

مهم جدا له تأثير كبير على أداء اللاعب، وهو الثقة بالنفس، وفي هذه المرحلة تعطى التمرينات المركبة والتمرينات التي تشبه ما يحدث في الملعب (حنفي م مختار ، د.ت، ص100).

-مراجعة وتثبيت المهارات الأساسية في المباريات التجريبية:

لا يتوقف وصول اللاعب إلى التكامل الفني والدقة والإتقان في الأداء للمهارات الأساسية، على عدد مرات تكرار التمرين فقط، ولكن أيضا على فهم اللاعب لطريقة أداء المهارة من الناحية الفنية، ومحاولته الذاتية في طريقة أدائه، وإدراك أسباب صحة أدائه أو خطئه، هذا النقد والتفكير الإيجابي من اللاعب في محاولة إصلاح طريقة أدائه يسرع من إتقانه للمهارة، لذلك كان من واجب المدرب أن يعلم اللاعب منذ البداية الطريقة الصحيحة لأداء المهارات الأساسية حتى يستطيع اللاعب أن يقوم بالتدرب عليها بفهم واضح، ويكون في إمكانية إصلاح أخطائه ذاتيا بدون مساعدة المدرب .

ومن الواضح أن اللاعب الذي يستطيع أن يدرك أسباب أخطائه في الأداء ويصلحها أثناء التدريب يكون أقدر على النجاح في إصلاح أخطائه الفنية أثناء المباراة من اللاعب الأخر الذي لم يتعلم كيف يصلح من أخطائه ذاتيا وطبيعي أن أداء المهارة تحت ظروف المباراة يكون أكثر صعوبة من أدائها أثناء التمرين، لذلك كانت المباريات التجريبية وسيلة فعالة لتثبيت وإتقان المهارات تحت الظروف الصعبة أثناء المباراة، ومع ارتفاع مستوى أداء اللاعب للمهارات يقل تركيزه في محاولة لعب الكرة بالإتقان المطلوب، وفي نفس الوقت يزداد تركيزه وانتباهه لتنفيذ الخطط الفردية والجماعية بكفاءة أكبر .

-تدريب المهارات الأساسية خلال الخطة السنوية:

نظرا للصعوبة التدريب على المهارات الأساسية في محاولة الوصول إلى إتقان اللاعب لها، يجب أن يضع المدرب خطته السنوية للتدريب بحيث تشمل على مجموعة كبيرة ومتنوعة من التمرينات ومن المستحسن أن يكون لدى كل لاعب كرة أثناء التدريب على المهارات، وقد أظهرت الخبرات والتجارب أن ربط التمرين على اللياقة البدنية بالتدريب على المهارات الأساسية يكون محببا للاعبين ويزيد من قدرتهم ومجهودهم وتستخدم هذه الطريقة خلال فترة الإعداد.

وفترة الإعداد هي الفترة الأساسية في تعليم اللاعب المهارات، وخلالها يصل اللاعب إلى التكامل والدقة في أدائها، وخاصة في مرحلة الأولى والثانية من فترة الإعداد، أما في المرحلة الثالثة وكذلك أثناء فترة المباريات فيكون التدريب على المهارات الأساسية خلال التمرينات التي تكون على شكل تقسيمات ومباريات (3:3، 6:6).

وأثناء مرحلة المباريات يكون التدريب أيضا على المهارات الأساسية من خلال التمرينات المركبة ويجب أن يربط التدريب على المهارات بالتدريب على واجبات كل لاعب في مركزه ومع التحركات الخططية (حنفي مختار، د.ت ص101)

أما في نهاية فترة المباريات وفي فترة الراحة الإيجابية (المرحلة الانتقالية) فيكون التدريب على المهارات الأساسية على شكل مباريات مرحة.

ومن الواجب على المدرب أن يحرص على إصلاح أخطاء اللاعب أثناء تعلم المهارات الأساسية، وخاصة عندما تكون هذه المهارات تستخدم في التحركات الخطئية.

2. 14. أساليب التدريب على المهارات الأساسية

إن التدريب على المهارات الأساسية يجب أن يكون بعد الجزء الإعداد في مباشرة (الإحماء) لأن تعليم وتطوير الأداءات مهارية يتطلب مقدرة عالية من التركيز ولا يمكن أن يتم هذا التركيز عندما يكون اللاعب مجهدا، وكذلك يجب أن يراعى أن تعلم المهارات الفنية لا يجب أن يعزل عن تعلم النقاط الأخرى الهامة المطلوبة في اللعب بل لا بد وأن يرتبط بها، فالتمرير مثلا لا يجب أن يعلم مجردا كحركة رياضية أو كمرحلة لتعليم مهارة ركل الكرة ولكن يجب أن يعلم كخطوة من خطط اللعب الجماعي كذلك لابد يراعى المدرب تدريب الناشئ على المهارات الأساسية تحت ضغط المنافس في تدريبات تشبه مواقف اللعب الحقيقية .

ومن أساليب وطرق التدريب على المهارات الأساسية:

2. 14. 1. تدريبات الإحساس بالكرة:

وهي سهلة وأساسية لتعليم المهارات حيث تساعد على خلق صداقة وألفة بين الناشئ والكرة وتكون تحت سيطرته سواء عالية أو أرضية ومن جميع الاتجاهات، وهذا التحكم في السيطرة على كرة يكون من خلال تدريبات يؤديها اللاعب بنفسه دون تدخل مباشرة من المدرب مثل درجة الكرة والجري بها في اتجاهات ومسافات مختلفة وكذلك تنطيط الكرة والسيطرة عليها بأجزاء القدم والجسم بالمختلفة وهذه التدريبات تعطى في بداية الوحدة التدريبية، أما بالنسبة للاعبين البراعم والأشبال فتأخذ مكانا من الوحدة التدريبية الأساسية.

2. 14. 2. تدريبات فنية إجبارية:

وتوضح هذه التدريبات مستوى دقة اللاعب في أداء المهارات الأساسية وتوضع في البرنامج التدريبي من خلال واجبات معينة للاعب سواء من الوقوف أو من الحركة، وتعطي هذه التدريبات أثناء الإحماء أو بعده وعلى المدرب أن يلاحظ صحة أداء اللاعب لهذه التدريبات بدقة مع تصحيح الأخطاء بصورة مستمرة.

-تدريبات باستخدام أكثر من كرة: هذا الأسلوب له طابع خاص يساعد اللاعب على سرعة الأداء للمهارة الأساسية بدقة كاملة ويرفع من قدرة اللاعب على الملاحظة أثناء اللعب ويزيد كفاءته الخطئية وتعطي هذه التدريبات في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية (حنفي مختار، د.ت، ص15)

2. 14. 3. تدريبات لتنمية المهارة مع ربطها بالقدرات البدنية:

يعتبر هذا الأسلوب مدخلا للتدريبات المركبة وتعطى هذه التدريبات في بداية ونهاية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية فعند التدريب على أداء المهارات المرتبطة بتطوير عنصر السرعة مثلا يجب أن تؤدي هذه التدريبات في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية مع مراعاة طول فترة الراحة النسبية أما تدريبات التحمل فتعطى في الجزء الثاني من الوحدة التدريبية مع مراعاة طول فترة دوام المثير وفترات راحة قصيرة حتى تحقق التدريبات الهدف منها.

2. 14. 4. تدريبات الأداءات المهارية المركبة:

يعتبر هذا النوع من التدريبات الأساسية في بناء الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية اليومية ويستخدم هذا الأسلوب من التدريبات لتثبيت دقة الأداء المهاري للعب وتؤدي هذه التدريبات مع وجود مدافع سلبي أو إيجابي ويمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهارته.

2. 14. 5. تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الأجهزة:

وتستخدم فيها بعض الأدوات والأجهزة المساعدة وعن طريقها يمكن للمدرب أن يعطي التدريبات السهلة أو الصعبة أو يتدرج من سهل إلى الصعب وذلك حسب إمكانيات وقدرات لاعبيه، بالإضافة إلى أن المدرب يمكن أن يعلم اللاعب بعض النواحي الخطئية وينمي القدرات البدنية جنبا إلى جنب مع النواحي الفنية المهارية ومن هذه الأجهزة حائط التدريب والمقاعد السويدية والخوافز وجهاز ضرب الكرة بالرأس.

2. 14. 6. تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الألعاب الصغيرة:

تستخدم الألعاب الصغيرة لتنمية المهارات الأساسية وحسن تطبيق خطط وطرق اللعب المختلفة وينظر إليها كأحد الوسائل الهامة التي تصبح الوحدة التعليمية والوحدة التدريبية بطابع الإثارة والتشويق، كما أنها تعد من الوسائل التربوية والهامة في إعداد اللاعب للممارسة كرة القدم، والألعاب الصغيرة والتمهيدية تعد من أنجح وسائل التدريب الحديث حيث تعد اللاعب لأداء المهارات الأساسية في مواقف مشابهة للمواقف التي تقابل بل اللاعب أثناء المباراة حتى تكسبه حسن التصرف أمام المواقف المختلفة. (حنفي مختار، د.ت، ص16)

خلاصة:

تتعلق الوسائل والطرق المستعملة لإكتساب المهارة بالطرق العلمية والمنهجية التي يستعملها المدربين لتحقيق فن الأداء الحركي المتقن و الآلي للاعبين من أحد مقومات النجاح و الوصول إلى المستويات العالية، فالوسائل العملية الأساسية لإعداد فن الداء المهاري و التقني يكمن في التمارين المختلفة وتركيبها وفق حالة التصرفات خلال المنافسات والمباريات، وشكل التدريب والخصوصية النموذجية لتصرفات اللاعبين بالكرة و بدون كرة في كرة القدم والوسائل التي تضاف خاصة في التمرينات و تحليلها وتكييفها حسب قدرات اللاعبين الجسمية والعقلية من أهم الإعتبارات التي يركز عليها المدربين و المربين الرياضيين لتبنيت المهارات المختلفة للاعبين. وما يمكن استخلاصه من هذا العرض، هو أن المهارة هي ركن أساسي في حياة الرياضيين خاصة في لعبة كرة القدم التي تتميز المهارة فيها بالتنوع والتعدد لكر مساحة اللعب وكثرة اللاعبين وتنوع أنحاء الجسم المنفذة لها، ومن خلال أدائها، فإنها تشكل المعيار الخاص والفعال لتحقيق الفوز على الخصم، حيث تساعد في وضع معايير ومواصفات اللاعب المناسب في شتى مناصب اللعب وتسهل للمدربين عملية اختيار وانتقاء اللاعبين حسب قدراتهم وأدائهم لمختلف المهارات في مواقف تنافسية متعددة ذات طابع دفاعي وهجومي.

الفصل الرابع: خصائص المرحلة
العمرية لفئة أواسط اقل من 19
سنة (المراهقة)

تمهيد:

تعد أهمية دراسة لرحلة المراهقة إلى أنها مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الاجتماعية إذ يتعلم فيها الناشئون تحمل المسؤوليات و فترة فاصلة في حياة الفرد التي تشمل العديد من الخصائص يتميز بها اللاعبين في هاته المرحلة العمرية ولاشك أن دراسة سيكولوجية المراهقة مفيدة للمدرسين و المختصين ين ولكل من يتعامل مع الشباب ومما لا جدال فيه إن الصحة النفسية للفرد طفلا فمراهقا ذات أهمية بالغة في حياته وصحته النفسية التي تأثر بالطبع على قدراته البدنية والمهارية و العقلية في التدريبات والمنافسة ،حيث سيتم توضيح هاته المراحل التي تمر بها هذه الفئة مع مراعاة خصائص المورفولوجية والفسولوجية و الحركية و الاجتماعية والفكرية أوالعقلية الإنفعالية كما سوف نتطرق على أهم المشاكل التي يصادفها الراضيين لفئة الاواسط أقل من 19 سنة من مشاكل نفسية و إنفعالية وإجتماعية ومصادر السيطرة لهاته الفئة وكذلك أهم المشاكل الصحية كما سوف نتطرق إلى أهم الصفات التي يتميز بها البطل الرياضي من مقومات النجاح .

1. مفهوم المراهقة:

يؤكد العلم الحديث أن مرحلة المراهقة هي منعطف خطير في حياة الإنسان، وهي التي تؤثر طيلة حياته على سلوكه الاجتماعي والخلقي والنفسي، ولذلك لا بد من تحليل ودراسة الظواهر النفسية والسلوكية التي تعترى الكائن البشري أثناء هذه الفترة العصبية من حياته الانفعالية لاتصالها اتصالاً وثيقاً بسعادته أو بؤسه أو بصورة أدق وأشمل بسلوكه الاجتماعي.

فالمراهقة هي عملية الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الشباب، وتتميز بأنها فترة بالغة التعقيد لما تحمله من تغيرات عضوية ونفسية وذهنية تجعل من الطفل كامل النمو، وليس للمراهقة تعريف دقيق ومحدد، فهناك العديد من التعاريف والمفاهيم الخاصة بها.

1.1. المفهوم اللغوي:

يرجع لفظ المراهقة إلى الفعل العربي (راهق) ويعني الاقتراب من كذا، فراهق الغلام فهو مراهق أي قارب الاحتلام ورهقت الشيء رهقاً قربت منه والمعنى هنا يشير إلى الاقتراب من النضج. (بطرس، 2008، ص37) من الرهق، وهو جهل في الإنسان وخفة في عقله، وراهق الغلام فهو مراهق، إذا قارب الاحتلام، والمراهق: الغلام الذي قد قارب الحلم. (ابن منظور، 1995، ص128) فالمراهق بهذا المعنى، الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج.

2.1. المفهوم الاصطلاحي:

إن كلمة المراهقة تعني النمو إلى النضوج، والنضوج يشمل النمو الجسماني والذهني، فمن الناحية الجسمية تعني اكتساب المظهر الجسماني الذي يتميز به الشخص الناضج مع تطور الأجهزة التناسلية، ومن الناحية الذهنية يصل ذكاء الإنسان الناضج إلى أقصى نموه، ويصاحب النضوج الذهني نضوج من النواحي الانفعالية والاجتماعية. (كلير فهميم، ب س، ص 65).

ويعرف "AUSBEL" المراهقة على أنها الوقت الذي يحدث فيه التحول البيولوجي وهناك من يخلط بين البلوغ والمراهقة لذا يجب التمييز بينهما: "المراهقة" هي التدرج نحو النضج والاكتمال، و "البلوغ" يقصد به نضج الأعضاء الجنسية واكتمال وظائفها، فمن خلال ذلك يتضح لنا أن البلوغ يقصد به جانب واحد من جوانب المراهقة. (عيسوي، 1984، ص87).

ومن خلال جميع هذه التعاريف نقول إن مرحلة المراهقة هي مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد، تتميز فيها التصرفات السلوكية بالعواطف، والانفعالية الحادة والتوترات العنيفة، وعلى العموم من السهل تحديد بداية المراهقة ولكن من الصعب تحديد نهايتها، وتعتبر من المراحل الحساسة في حياة الفرد، وذلك لما يحدث فيها من تغيرات نفسية وفيزيولوجية تؤثر بصورة بالغة على الفرد في المراحل اللاحقة من عمره.

1. 3. مراحل المراهقة:

لقد اختلف العلماء في تقسيم وتحديد مراحل المراهقة من حيث البداية والنهاية، نظرا لعدم وجود مقاييس موضوعية خاصة تخضع لها هذه التقسيمات، ولكنهم أخضعوها لمجال دراستهم وتسهيلا لها قسمت إلى ثلاث مراحل رئيسية هي:

1. 3. 1. المراهقة المبكرة:

وتبدأ هذه المرحلة من سن 12 إلى سن 14، وفيها يتضاءل السلوك الطفيلي ذلك لخروج الطفل من مرحلة الطفولة والدخول في مرحلة المراهقة التي تبدأ معها المظاهر الجسمية والفيزيولوجية والعقلية والاجتماعية المميزة للمراهقة في الظهور، ولا شك أن أبرز مظاهر النمو في هذه المرحلة النمو الجنسي. (زهرا، 1995، ص332)

1. 3. 1. 1. مميزات النمو في هذه المرحلة:

النمو الجسدي: يستمر النمو الجسدي في الزيادة خاصة في الطول والوزن حتى يصل إلى أقصاه عند سن 14 أو 15 عند الذكور مثلا، فيتغير شكل الوجه وتزول معه ملامح الطفولة كنمو العضلات وصلابة العظام.

النمو الفيزيولوجي: يحدث في هذه المرحلة تغير فيزيولوجي هام هو البلوغ الجنسي كما سبق أن شرحنا، حيث تنمو الغدد الجنسية كما ينمو حجم القلب بنسبة كبيرة مع الزيادة في ضغط الدم.

النمو العقلي: يبدأ في هذه المرحلة نضج القدرات العقلية مع استمرار نمو الذكاء الخاص، ويبدو الذكاء العام أكثر وضوحا منه، كما تنمو أيضا القدرة الفائقة على التعلم والتحمل واكتساب المهارات مع نمو الإدراك والانتباه والتفكير والتذكر كما يزداد اكتساب المفاهيم المجردة وفهم الرموز والأشياء المعقدة.

النمو الانفعالي: تظهر في هذه المرحلة الانفعالات العنيفة التي لا يستطيع المراهق في الغالب التحكم فيها أو السيطرة عليها، ذلك لتذبذبه ولتناقضه الانفعالي، كما يسعى إلى تحقيق استقلاله الانفعالي لرسم شخصيته المستقبلية لكن قد يتناهب الخجل أو الشعور بالذنب ذلك لنقص الثقة في نفسه. (الوافي، 2007، ص162)

النمو الاجتماعي: يتعرض المراهق في هذه المرحلة إلى تغيرات كثيرة من حيث نموه الاجتماعي غير أن تنشئته الاجتماعية تبقى مستمرة في البيت وفي المدرسة على الرغم من انتماءه إلى جماعة الرفاق أو الصحبة، كما يزداد تعلمه واكتساب قيم ومعايير وأخلاق المجتمع، ثم تتسع دائرة الاتصال أو العلاقات الاجتماعية وينمو لديه الوعي الاجتماعي والمسؤولية الاجتماعية. (بطرس، 2008، ص46)

النمو الجنسي: يستيقظ في هذه المرحلة الدافع الجنسي ويشعر به المراهق ذلك لبلوغه الجنسي ولنمو الأعضاء التناسلية، غير أن هذا الشعور بالدافع الجنسي يكون في مراحل الأولى عفيفا ثم تظهر لديه الميول الجنسية المثلية ومع التقدم في السن يميل إلى الجنس الآخر فقد يتعلق إذا كان ممكنا له بفتاة في مثل سنه كما قد يحلم ويريدها حببية ويحقق لها رغباته الجنسية العذرية في هذه المرحلة.

النمو الديني والأخلاقي: يستمر المراهق في نموه الديني حيث يحرز قيمه الدينية عن طريق التربية الدينية التي يكتسبها خاصة في المدرسة، كما يستمر المراهق في نموه الأخلاقي محافظاً على المعتقدات الأخلاقية والجمالية التي تعلمها واكتسبها في السنوات الماضية وعموماً مع تقدم في السن يتهدب المراهق أخلاقياً غير أنه قد يتأثر بأقران السوء وهذا ما يؤدي به إلى الانحراف عن التعاليم الأخلاقية.

1. 3. 2. المراهقة الوسطى:

هي تبدأ من سن 14 إلى سن 17 سنة من العمر، هذه المرحلة تقابل المرحلة الثانوية، وهي تعد قلب مرحلة المراهقة وفيها يشعر المراهق بالنضج الجسمي وبالاستقلال الذاتي نسبياً كما تتضح له كل المظاهر المميزة والخاصة بمرحلة المراهقة الوسطى، لذلك نراه يهتم اهتماماً كبيراً بنموه الجسمي. (حامد زهران، 1995، ص380)

1. 3. 1. ميزات النمو في هذه المرحلة:

النمو الجسمي: في هذه المرحلة يتباطأ النمو الجسمي، غير أنه يزداد المراهق في الطول وفي الوزن زيادة ملحوظة وهو الأمر الذي يجعله يهتم بمظهره الجسمي وبقوة عضلاته وبصحته الجسدية.

النمو الفيزيولوجي: في هذه الفترة يتواصل النمو الفيزيولوجي للفرد المراهق ليصل فيما بعد إلى النضج التام فيرتفع معدل ضغط الدم بالتدرج وتنخفض معه نبضات القلب وتتضاءل ساعات النوم حيث تصل إلى معدل 8 ساعات. (الوافي، 2007، ص165)

النمو العقلي: يزداد في هذه المرحلة نمو القدرات العقلية وخاصة القدرات اللفظية الميكانيكية والسرعة الإدراكية لتباعد مستويات وتنوع حياة المراهق العقلية وتباين واختلاف مظاهر نشاطها ويظهر كذلك الإبداع والابتكار وبالأخص للمراهقين الأكثر استقلالاً، وذكاءً وأصالاً في التفكير والأعلى في مستوى الطموح. (سهيلة الفتلاوي، 2005، ص129)

النمو الانفعالي: يؤثر النمو الانفعالي في شخصية المراهق بحيث لا يستطيع في أغلب الأحوال التحكم فيها ولا في مظاهرها الخارجية لحالته الانفعالية فهي تبقى قوية بأشكالها العنيفة والحماسية، كما تنمو لديه العواطف ومشاعر الحب التي تقابلها أيضاً مشاعر الغضب والعصبية والتناقض الوجداني وكذا تقلب المزاج.

النمو الاجتماعي: يتجه المراهق في هذه المرحلة إلى اختبار الأصدقاء برغبة الانضمام إلى جماعة من أقرانه خاصة أولئك الذين يشبهون حاجاته النفسية والاجتماعية، ثم بعدها تظهر لديه المسؤولية الاجتماعية.

النمو الجنسي: تتواصل التغيرات الجنسية في النمو استجابة للمثيرات الجنسية، وهنا يمر المراهق بمرحلة انتقال من الجنسية المثلية إلى مرحلة الجنسية الغيرية حيث يميل ويهتم كل جنس بالآخر.

النمو الديني والأخلاقي: نلاحظ في هذه المرحلة النمو الديني الذي قد يكون تاما وكاملا حيث يصبح الدين لدى المراهق كبعد من أبعاد الشخصية، ويقال إنه في مرحلة المراهقة الوسطى يكون المراهق قد اكتسب المعايير والقيم الأخلاقية وكما تقدم في السن كلما زادت هذه المعايير والقيم في النمو لديه. (الوافي، 2007، ص 165-168)

1. 3. 3. المراهقة المتأخرة:

تبدأ من سن 17 إلى سن 21-22 سنة من العمر، هذه هي مرحلة التعليم العالي، وهي المرحلة التي تسبق مباشرة تحمل مسؤولية حياة الرشد، ويطلق البعض على المرحلة بالذات إسم "مرحلة الشباب" وهذه هي مرحلة اتخاذ القرارات، حيث فيها أهم قراراتين في حياة الفرد وهما اختيار المهنة واختيار الزوج، وفيها يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسمي ويزداد صحة وقوة بدنية.

1. 3. 3. 1. مميزات النمو في هذه المرحلة:

النمو الجسمي: يزداد نمو المراهق زيادة خفيفة وتكتمل الأسنان الدائمة ومع نهاية هذه المرحلة يتم النضج الجسمي نهائيا.
النمو الفيزيولوجي: يكتمل في هذه المرحلة نضج وتكامل الوظائف الفيزيولوجية كما يتم نضج الخصائص الجسمية الثانوية.

النمو العقلي: يصل الذكاء إلى قمة النضج حيث يكتسب المراهق المهارات العقلية ويدرك المفاهيم التي يستخدمها في المناقشة مع الآخرين وينمو لديه التفكير المجرد والمنطقي والابتكار كما يتمكن من فهم وحل المسائل المعقدة.

النمو الانفعالي: ينضج المراهق في هذه المرحلة انفعاليا، حيث يتوجه سلوكه نحو الثبات الانفعالي وهو بذلك يحقق القدرة على المشاركة الانفعالية وزيادة الواقعية في فهم مشاكل الآخرين بتقديم مشاعر الرحمة والحب وقد يحدث العكس وهذا ما يؤكد على وصول المراهق إلى النضج الانفعالي.

النمو الاجتماعي: في هذه المرحلة تنمو قدرة المراهق على التصرف في المواقف الاجتماعية المختلفة وتذكر الأسماء ووجوه الأشخاص والقدرة على المشاركة الاجتماعية وعقد صلات إجتماعية، ويبدأ المراهق مع نهاية هذه المرحلة في التوجه نحو الاستقلال التام عن الأسرة والتحرر من سلطتها والاعتماد على نفسه في أموره الخاصة ليتحمل بعد ذلك المسؤولية الاجتماعية.

النمو الجنسي: يتم في هذه المرحلة النضج الجنسي أي أن الأعضاء التناسلية تكون قد نضجت بصفة نهائية، مما يؤهل المراهق على القدرة على التناسل ويشعر المراهق بهذا النضج وهو الأمر الذي يجعله يرغب في الزواج ليشبع حاجاته الجنسية والعاطفية وبناء أسرة.

النمو الديني والأخلاقي: ويتضح في هذه الفترة أثر تعاليم الدين في نمو شخصيته، حيث يتحمس للدين وللعبادة كلما شعر بالذنب ليتجنب تأنيب الضمير والخلاص من العقاب المعنوي، ويزداد المراهق في هذه المرحلة في اكتساب المعايير والقيم

الأخلاقية. (الوافي، 2007، ص 168-170)

1. 4. أنواع المراهقة:

1. 4. 1. المراهقة المتكيفة:

هي المراهقة الهادئة نسبيا تميل إلى الاستقرار العاطفي، وتكاد من التوترات الانفعالية الحادة، وغالبا ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به طيبة، كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له، ولا يسرف في أحلام اليقظة والخيال أو الاتجاهات السلبية.

1. 4. 2. المراهقة الانسحابية (المنطوية):

تتميز بالانطواء والعزلة والتردد والخجل والشعور بالنقص، وعدم التوافق الاجتماعي، ويصرف فيها المراهق جانبا كبيرا من التفكير في نفسه وحل مشاكله والتفكير في الجانب الديني، والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية، كما يسرف في الاستغراق في أحلام اليقظة، وحيالات مرضية يؤدي به إلى محاولة مطابقة نفسه بأبطال الروايات التي يقرأها أو يشاهدها في وسائل الإعلام المختلفة (مصطفى زيدان، 1979، ص155)

1. 4. 3. المراهقة العدوانية:

التي يكون فيها المراهق نائرا متمردا على سلطة الأبوية أو سلطة المجتمع الخارجي، كما يميل إلى تأكيد ذاته ويظهر السلوك العدواني إما بصفة مباشرة أو غير مباشرة، فيتخذ صورة العناد ويرفض كل شيء، والشعور بالظلم ونقص التقدير، والاستغراق في أحلام اليقظة والتأخر الدراسي. (مصطفى زيدان، 1997، ص156)

1. 4. 4. المراهقة الجانحة:

تشكل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني، وتتميز بالانحلال الخلقي والانهيار النفسي، حيث يقوم المراهق بتصرفات تروغ المجتمع ويدخلها في بعض الأحيان في عداد الجريمة أو المرض النفسي أو العقلي.

1. 5. أزمة المراهقة:

المراهقة فترة من العمر تتميز بالفوضى والتناقض، يسعى من خلالها الفرد (الشاب) إلى الاستقلالية واكتساب هوية جديدة، كما تتميز بالتمرد ضد سلطة الأسرة والمؤسسات الاجتماعية الأخرى، بأشكال مختلفة كرفض سلطة الوسط العائلي خاصة سلطة الكبار و " كسر" القيود التي تربطه بالطفولة.

كما يحاول المراهق دائما احتياز تلك الأزمات والتوترات النفسية عن طريق ميكانيزمات دفاعية متنوعة كالاهتمام بالنشاطات الرياضية.

ويرى العديد من الباحثين أن أزمة المراهقة التي تتميز بالقلق والكآبة وعدم الاستقرار، تظهر تقريبا في حدود سن

15 سنة، وتحدث بصفتين:

- أهما تدريجية، حيث أن المراهق يستوعب بعض الأفكار غير المفهومة خلال مرحلة الطفولة.
- ثم تنفجر الأزمة بصفة خطيرة، ويعود سببها إلى الإحساس الشديد بالخوف والخطأ والحجل، كما ترتبط أزمة المراهقة بمستوى الذكاء الذي يصل إليه الفرد، فكلما ارتفع هذا المستوى انتابه القلق أكثر.

1. 6. أشكال أزمة المراهقة:

تتخذ الأزمة التي يمر بها الفرد أثناء المراهقة أشكالا متنوعة، فيمكن أن تظهر على شكل تمرد ضد السلطة الأبوية أو المجتمع أو على شكل تبعية للعادات والتصورات الاجتماعية السائدة.

إن سعي المراهق نحو التحرر والاستقلالية يعني الرغبة في تحقيق الذات والتخلص من التبعية الطفلية، التي تفرضها الأسرة والمدرسة والمجتمع ككل، تسبب له الضيق والانزعاج والاحتقار من قدراته.

(B.Reymond – Rinier,1980,p193–199)

1. 7. أسباب أزمة المراهقة:

1. 7. 1. الأسباب النفسية الاجتماعية:

-تأكيد الذات:

يتمرد المراهق على الوسط العائلي ويظهر ذلك إما على شكل سلوكيات عنيفة وانتقادات موجهة ضد أفكار وأخلاق الكبار والأولياء أو على شكل صورة شفقة عليهم من خلال إحساسه بالتفوق، ومن وجهة نظر التحليل النفسي، الرغبة في تأكيد الذات والاستقلالية هي الدافع الأساسي الذي يؤدي بالمراهق إلى عدم تقبل الأنماط الفكرية الأبوية، ويزداد ذلك حدة عندما يكتشف أن سلطة الوالدين غير مطلقة.

إن تضارب قيم الأسرة بقيم جماعة المراهقين يسبب إهانة نفسية وجرح نرجسي عميق، تعد هذه المشكلة من بين تناقضات المراهقة الناجمة عن رفض صور الآباء وعدم الامتثال لقوانين الأسرة.

إن المراهق الذي يتميز بالميل نحو التحرر يجد نفسه مقيدا بجماعة الأقران، هذا من جهة ومن جهة أخرى شعوره بقيمته كشخص مستقل حر في سلوكه وأفكاره ما زال خاضعا لسلطة الأولياء فيقول " E.Restinberg " : " أن الحاجة إلى تأكيد الذات والشعور بعدم الاهتمام والتفاهم من طرف الأولياء عبارة عن مميزات أساسية لمرحلة المراهقة..."

-البحث عن الأصالة:

غالبا ما تعتبر عملية البحث عن الأصالة على الرغبة في تحطيم القوالب السابقة والابتعاد عن قيم الأولياء والأسرة، فالنضج الفيزيولوجي واستيقاظ العواطف والرغبات الجديدة تجعل المراهق يشعر حقيقة بأنه ولد من جديد لأنه لم يتوصل بعد إلى فهم مغزى التحولات التي يعيشها.

-البحث عن الهوية:

في المجتمعات التي تتميز بالتغيرات السريعة، يجد الشباب صعوبات كبيرة في الامتثال للقيم الاجتماعية السائدة، فالإحباط والصراعات النفسية التي يعيشها الفرد هي نتاج مباشر للتحويلات التي تمس النظام القافي التقليدي، فيمكن اعتبار " عملية الرجوع إلى الأصل " وسيلة دفاعية وملجأ ضد القلق والتوتر السيكولوجي لدى المراهق حسب " T.RECA " (1962) لا يتكون هذا الشعور بالهوية في المراهقة بسهولة، وذلك بسبب عدم تحديد الأدوار فيها، حيث لا يجد الشاب معايير ثابتة في عالم متميز بالحركة والتغير.

1.7.2. الأسباب المعرفية:

تمثل هذه المرحلة عند المراهق مرحلة الخروج عن تقليد الوالدين والمربين، ودخوله طور بناء الشخصية وحل المشاكل الحياتية التي يتعايش معها كما تتميز بطرح المراهق لعدة تساؤلات حول وجوده ومكانته في المجتمع، وتزداد شدة الأزمة في هذه المرحلة بظهور التفكير الطويل والتخيل والتخمين مما يساهم في تحولها إلى أزمة نفسية، ولذلك هناك بعض العلماء يسمونها مرحلة "الماورائيات" (Dominguez-Jordan Daniel, 1993, p33-34)

1.8. مشاكل المراهقة:

إن مشكلات المراهقة من المشاكل التي تواجه المراهقين في هذه المرحلة والسبب يعود إلى المجتمع نفسه والمدرسة والهيئات الاجتماعية والأسرة والنوادي، وكل المنظمات التي لها علاقة بهذه الفئة فكلها مسؤولة عن حالة القلق والاضطراب والعدوانية في حياة هؤلاء المراهقين لهذا سوف نتناول مختلف المشاكل التي يتعرض لها المراهق.

1.8.1. 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، وقيمه الخلقية والاجتماعية، بل أصبح يفحص الأمور ويزنها بتفكيره وعقله وعندما يشعر المراهق أن البيئة تتصارع معه، ولا تقدر موقفه ولا تجس إحساسه الجديد، لذا فهو يسعى دون قصد لأن يؤكد لنفسه وبثورته وتمرده وعناده، فإذا كانت كل من الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه، ولا تعامله كفرد مستقل، ولا تشبع فيه حاجاته الأساسية، في حين فهو يجب أن يحس بذاته وأن يعرف الكل بقدرته وقيمه.

1.8.2. المشكلات الانفعالية: إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحاً في عنف انفعالاته وحدثها واندفاعها، وهذا الاندفاع الانفعالي، ليست أسبابه نفسية خالصة بل يرجع ذلك للتغيرات الجسمية، وإحساس المراهق بنمو جسمه، وشعوره أن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال وصوته قد أصبح خشناً، فيشعر المراهق بالفخر وكذلك في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ، كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجلاً في سلوكه وتصرفاته. (ميخائيل عوض، 1971، ص 72-73)

1. 8. 3. **المشاكل الاجتماعية:** إن مشاكل المراهقة تنشأ من الاحتياجات السلوكية الأساسية مثل الحصول على مركز ومكانة في المجتمع والمدرسة كمصادر للسلطة.

1. 8. 4. **الأسرة كمصدر للسلطة:** فالمراهق في هذه المرحلة يميل إلى الحرية والاستقلالية والتحرر من عالم الطفولة، وعندما تتدخل الأسرة في شؤونه فهو يعتبر هذا الموقف تصغيراً له من شأنه واختباراً لقدراته، كما أنه لا يريد أن يعامل معاملة الصغار، لذلك نجد ميل المراهق إلى نقد ومناقشة كل ما يعرض عليه من آراء وأفكار، ولا يستقبل كل ما يقال له بل تصبح له مواقف وآراء يتعصب لها أحياناً.

إن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات والتراعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع إما خضوع وامتنال المراهق أو تمرد وعدم استسلامه.

1. 8. 5. **المدرسة كمصدر للسلطة:** المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهق معظم وقته، والسلطة المدرسية تتعرض لثورة المراهق، فالطالب يرى أن السلطة المدرسية أشد من سلطة الأسرة، فلا يستطيع المراهق أن يفعل ما يريد في المدرسة خضوعاً وامتنالاً للقوانين الداخلية لهذه المؤسسة، ولهذا يأخذ مظهرها سلبياً للتعبير عن ثورته كاصطناع الغرور أو الاستهانة بالدرس، وقد تصل الثورة أحياناً لدرجة التمرد والخروج عن سلطة المدرسة لدرجة تصل إلى العدوان. (ميخائيل عوض، 1971، ص162)

1. 8. 6. **المجتمع كمصدر للسلطة:** الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة، يميل إما إلى الحياة الاجتماعية إما إلى العزلة، فالبعض منهم يمكنهم عقد صلات اجتماعية بسهولة للتمتع بمهارات اجتماعية تمكنهم من كسب الأصدقاء، والبعض الآخر يميل إلى العزلة والابتعاد عن الآخرين لظروف اجتماعية ونفسية وكل ما يمكن القول في هذا المجال أن الفرد لكي يحقق النجاح والاندماج الاجتماعي لا بد أن يكون محبوباً من طرف الآخرين وأن يشعر بتقبل الآخرين له. (ميخائيل عوض، 1971، ص300)

1. 8. 7. **مشكلة الرغبات الجنسية:** من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد إلى الجنس الآخر، ولكن أحياناً تقف التقاليد حائلاً أمام رغباته الداخلية، فعندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقه الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق تجاه الجنس الآخر وإحباطها، وقد يتعرض لانحرافات وسلوكات لا أخلاقية، بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى طرق ملتوية لا يقرها المجتمع.

1. 8. 8. **المشاكل الصحية:** من المتاعب التي يتعرض لها المراهق هي السممنة، فقد تكون سممنة بسيطة مؤقتة، لكن إذا ازدادت وكانت كبيرة يجب الاعتماد على نظام الحمية باستشارة أخصائي فقد تكون وراءها اضطرابات هرمونية للغدد، كما يجب عرض المصاب على طبيب نفساني. (رفعت، 1974، ص220)

1. 8. 9. النزعة العدوانية: من المشاكل الشائعة بين المراهقين النزعة العدوانية على الآخرين من زملائهم وتختلف أشكالها مثل:

- الاعتداء بالضرب والشتيم على زملاء (العدوان الجسدي واللفظي).
 - الاعتداء بالسرقة.
 - الاعتداء بإلقاء التهم على الآخرين.
- ويرى الدكتور " عزت محمد راجح " أن غالبية المراهقين يعانون من صراعات متعددة وهي كما يلي:

- ✓ صراعات بين معنويات الطفولة والرجولة.
- ✓ صراعات بين شعوره الشديد بذاته وشعوره بالجماعة.
- ✓ صراع جنسي بين الميل المتيقظ وتقاليد المجتمع أو بينه وبين ضميره الخلقى.
- ✓ صراع ديني بين ما تعلمه من شعائر وبين ما يصوره له تفكيره.

1. 9. حاجيات ومتطلبات مرحلة المراهقة:

تتمثل أهم حاجيات ومتطلبات المراهق فيما يلي:

1. 9. 1. الحاجة إلى الأمن:

وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسدي والحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي، الحاجة إلى الحماية عند الحرمان من إشباع الدوافع، والحاجة إلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية. (زهرا، 1983، ص401)

1. 9. 2. الحاجة إلى حب القبول:

وتتضمن الحاجة إلى التقبل الاجتماعي والحاجة إلى أصدقاء، الحاجة إلى الشعبية، الحاجة إلى الانتماء إلى جماعة ووحدة الهدف، والتجانس في الخبرات، والألفة التي يمكن أن تقوم بسرعة بين الأفراد، معرفة الأدوار في الجماعة وتحديد لها، كل هذا يؤدي إلى تماسك جماعة الرفاق من المراهقين بشكل جيد. (عماد الدين إسماعيل، 1982، ص84)

1. 9. 3. الحاجة إلى مكانة الذات والانتماء:

وتتضمن الحاجة إلى الانتماء إلى جماعة الرفاق، الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية والحاجة إلى تحقيق الذات، لذلك فهو يريد أن يمدح ويشجع دوماً لأجل الشعور بقدرته على تحقيق الأعمال، الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة وكذا التقبل والحاجة إلى النجاح الاجتماعي والامتلاك والقيادة. (زهرا، 1983، ص402)

ووسيلة إرضاء هذه الحاجة أن يشعر التلميذ انه ليس قائما بمفرده وإنما عضو في جماعة يشعر فيها بوجود علاقات طيبة بينه وبين الآخرين، لذلك فمن العقوبة أن يخرج المعلم التلميذ أمام زملائه ويعزله عن نشاطهم، فواجب المدرسة أن تتيح للتلاميذ فرصة العمل الجماعي. (أبو الفتوح رضوان، 1973، ص40)

1. 9. 4. الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

وتحتاج إلى توسيع قاعدة الفكر والسلوك، وإلى اكتساب الخبرات الجديدة، والحاجة إليها وإلى تنوعها، الحاجة إلى المعلومات ونمو القدرات، فتظهر هذه الحاجة في الرغبة في الكشف ومعرفة حقائق الأمور وحب الاستطلاع. (أبو الفتوح رضوان، 1973، ص40)

1. 9. 5. الحاجة إلى تحقيق الذات والحرية:

وتتضمن الحاجة إلى التغلب على العوائق أو التفوق على الغير ومناسته، وتعني حاجة الفرد إلى إثبات وجوده في وسط الجماعة التي يعمل معها، أن ذاته معترف بها ومحل تقدير. (م مصطفى زيدان، 1989، ص55)

2. فئة الأواسط

2. 1. تعريف فئة الأواسط:

إذا كنا بصدد التحدث عن فئة الأواسط أو المرحلة الممتدة ما بين (18-19) سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة حاسمة في حياة الفرد و هي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة المتأخرة، وتعتبر مرحلة التفاعل وتوحيد أجزاء الشخصية والتنسيق فيما بينها، بعدما أصبحت الأهداف واضحة والقرارات مستقلة وبعدها انتهى المراهق من الإجابة عن التساؤلات التي كانت تشغله في السابق مثل من انا؟، ومن أكون؟، ماهو هدي؟، كيف سأصبح؟" (رمضان ، 2000، ص358)

2. 2. خصائص فئة الأواسط:

2. 1. 1. الخصوصيات المورفولوجية:

يزداد الطول والوزن في هذه المرحلة وتزداد الحواس دقة، وإرهافا كاللمس والذوق والسمع، كما تتحسن الحالة الصحية للفرد.

إن الطول يزداد بدرجة كبيرة عند الذكور حيث تستمر الزيادة في الطول عند الذكور حتى سن 19 سنة تقريبا، ويزداد الوكن بدرجة أوضح عند الذكور كما متوسط النمو للوزن 3 كغ في السنة 29 سم بالنسبة للطول 3 سم.

كما تتحدد الملامح النهائية والأنماط الجسمية المميزة للفرد في هذه المرحلة والتي تعدد حيث يأخذ الجسم بصفة عامة والوجه بصفة خاصة شكليهما المميز" (بسطوسي ، 1996، ص 182).

كما يبدأ في فهم جسمه من أفعال حركية أو لمختلف الحركات المعبر عنها حتى تسمح له التعلم والتطور خاصة في مختلف العادات الذهنية. (Herve le deuff, 2002, p17).

2.1.2. الخصوصيات الفسيولوجية:

تتأثر الأجهزة الدموية والمضمية والعصبية بالمظاهر الأساسية للنمو في هذه المرحلة، وتسفر بمعالم الظاهرية لنمو هذه الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى اختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها.

وتنمو كذلك المعدة وتزداد سعتها خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة، وتنعكس آثار هذه الزيادة على رغبة الفرد الملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء.

وهذا ويقتل نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي، وذلك لأن خلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها، ولا تؤثر في النمو بمراحله المختلفة، هذا بالإضافة إلى توازن غدي مميز يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للفرد.

أما بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فتلاحظ هبوطا نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى، دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدرسي التنفسي، مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم، ومما يؤكد تحسن التحمل هذه المرحلة هو انخفاض نسبة استهلاك الأوكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد". (بسطوسي، 1996، ص 183)

2.3.1. الخصوصيات الحركية:

تتبع انطلاقا من بعض الدراسات أن نمو الجانبية والاتجاهية، أي قدرة الفرد على إدراك الموضع وأشياء معينة بالنسبة لأشياء أخرى مع تغيير مواضع رؤيتهم لها، وإمكانية التمييز بدقة بين يمين ويسار شخص موجه له، والعلاقات بين الاتجاهات المختلفة يتم بشكل متدرج ويكتمل في سن 12 سنة". (الروبي، 1995، ص 56)

وفيما يخص التوافق الحركي المتمثل في قدرة على إدماج العديد من الحركات من أنواع مختلفة في إطار واحد، وارتباطه الكبير مع كل من التوازن، السرعة، الرشاقة، نلاحظ تفوق الذكور على البنات في مقدار نموهم خلال هذه المرحلة السنوية، إلى أن يصل إلى الضعفين والنصف، عندما يبلغ الأولاد سن 17 سنة، كما نسجل توقف التطور نمو التوازن بنوعية الثبات والحركي في بداية سن المراهقة الأولى بينما يستمر النمو بالنسبة للذكور و يتأثر لا تطور نمو التوازن تأثيرا كبيرا بعامل الوراثة مع إمكانية الزيادة في معده بالتدريب والممارسة". (راتب، 1994، ص 260-262).

أما بالنسبة لعنصر الرشاقة نسجل قصور واضح في هذه المرحلة، والمرحلة التي تليها، ونظرا للتغيرات الكبيرة نلاحظ تأثر مستوى الخصائص الحركية لدى الأفراد سواء كان تأثيرا سلبيا أو إيجابيا، ويصبح من الصعب على الفرد تعلم مهارة جديدة حتى وإن أتيح له وقت كبير يتجلى ذلك جلال تعلم المهارات التي تحتاج إلى دقة حركية.

كما يعاني الفرد في هذه المرحلة من عدم التوازن والتكافؤ في توزيع القوى على أجزاء الحركة وعدم السيطرة التامة على أعضائه مما يؤثر على مستوى الأداء، فيضطرب إيقاع ويقل الانسياب الحركي لينجم عنه ظهور الحركة بشكل سيء، ومن بين العوامل التي تزيد من هذه الاضطرابات كثرة الحركة دون هدف مع عدم الاقتصاد في القوة المبذولة" (بسطويسي أحمد، 1996، ص 179-180)

نلاحظ في مراحل النمو التشريحي أ السن بين 14 و 18 سنة بالنسبة للشباب الذين يعيشون في المدن التي تتميز بمناخ بارد، وبالمرتفعات العالية والهضاب تميل لأكثر فعالية في القدرة التحملية للرياضي بالمقارنة مع الذين يعيشون في المنخفضات.

ومن المنظور الرياضي في مرحلة النمو الثالثة من 16-18 سنة الأكثر أهمية لقدرة اللاعب على الوصول إلى المستويات مختلفة جسديا ومهاريا تحول له بناء قاعدة للتنمية المستقبلية.

2. 4.1 الخصوصيات الاجتماعية:

بالنسبة للجو السائد في الأسرة فالفرد يتأثر في نموه الاجتماعي بالجو النفسي المهيمن على أسرته، والعلاقات القائمة بين أهله، ويكتسب اتجاهاته النفسية بتقليده لأبيه وأهله وذويه، بتكرار خبراته العائلية الأولى وتعميمها، وبانفعالاته الحادة التي تسيطر على الجو الذي يجيا في إطاره.

ينطلق المراهق لحياة أوسع محاولا التخلص من الخضوع الكامل للأسرة ويصبح قادرا على الانتماء للجماعة.)

محي الدين مختار، 1982، ص 21)

ويظهر هذا التغير في النشاط الذي يمارسه المراهق في اختباره لزملائه وفي أحكامه الأخلاقية، وكذلك أسلوب تعامله مع الغير، فمن مظاهر هذا التحول التفتن للفروق الاجتماعية ونقده لنفسه، وكذلك بإدراكه لدور ومسؤولية الفرد الواحد داخل الجماعة مما يساعد على التكيف بصفة سوية، كما تتكون لديه فكرة الأحكام الأخلاقية على أنها مزيج من أحكام الراشدين والعادات السائدة والمعروفة في المؤسسة". (مختار، 1982، ص 33).

2. 5.1 الخصوصيات الفكرية:

تبط سرعة الذكاء في المراهقة حتى تقف قبل نهايتها، ويزداد التباين و التمايز القائم بين القدرات العقلية المختلفة، و يسرع النمو ببعض العمليات العقلية في نواحيها و آفاقها المعنوية، و يتغير بذلك إدراك الفرد للعالم المحيط به نتيجة هذا

النمو العقلي في أبعاده المتباينة، و تتأثر انفعالات المراهق بمبدأ التغيير، و تؤثر بدورها في استجاباته فهو قادر في مراهقته على أن يفهم استجابات الأفراد الآخرين فهما مختلفا في مستواه مدرجه عن فهم طفولته، و هو قادر أيضا على أن يخفي بعض استجاباته لأمر في نفسه يسعى لتحقيقه، و هكذا ينعطف في مسالك و دروب تحول بينه و بين إعلان خيبة نفسه.

كما أن الفرد يميل إلى الجدل ومحاولة الفهم والإقناع كذلك ينظر إلى نفسه على أنه دخل عالم الكبار، كما يمكنها لتخطيط فيما يرتبط بتنفيذ الأهداف الطويلة المدى، والتواريخ والوقت يصبح عموميا لديه، كما يكتسب الفكر الاستقلالي الأبتكاري.

2. 6.1 الخصوصيات الانفعالية:

الخصائص الانفعالية تؤثر في سائر مظاهر النمو، وفي كل جانب من الجوانب التي تتعلق بالشخصية، مشاعر الحب تتطور ويظهر الميل نحو الجنس الآخر، ويغمر المراهق الفرح والسعادة عندما يكون مقبولا، والتوافق الاجتماعي يهيمه كثيرا، ويسعده أيضا إشباع حاجته إلى الحب، وكذلك النجاح الدراسي والتوافق الانفعالي، ويصب تركيزه نحو الابتعاد عن الملل والروتين.

وغالبا ما يستطيع المراهق التحكم في مظاهره الخارجية الانفعالية، وهذا راجع لعدم التوافق مع البيئة المحيطة (الأسرة، المدرسة، المجتمع) وهذا ناتج عن إدراكه أن معاملة الآخرين لا يناسب التغيرات والنضج الذي طرأ عليه، فيفسر مساعدة الآخرين له على أنها تدخل في شؤونه.

ثنائية المشاعر أو التناقض الوجداني قد يصل بالمراهق أن يشعر بالتمزق بين الكراهية وبين الانجذاب والنفور لنفس الأشياء والمواقف، كما تظهر حالات الاكتئاب، اليأس، القنوط، الانطواء، الحزن، الآلام النفسية نتيجة الإحباط والصراع بين تقاليد المجتمع والدوافع، وكذلك بين خضوعه للمجتمع الخارجي واستقلاله بنفسه.

ونلاحظ على المراهق مشاعر الغضب والثورة والتمرد، وكذلك الخوف، وهذا تبعا لعدة عوامل تحدد درجة هذه الانفعالية كمصادر السلطة في الأسرة والمدرسة والمجتمع، ولا تولي اهتماما لتطوراته الحاصلة ورجولته وحقوقه كفرد له ذاته". (معوض، 1992، ص 73) ، وكذلك للحالات الميزاجية كالفرح والحماس والدافع، لهذا يجب التحكم في هذه الظواهر المختلفة من أجل التكيف الايجابي مع قيود النشاط الرياضي.

2. 1. 7. صفات البطل الرياضي:

إن الرياضيين مستوى العالي يجب ان يملك قوة ذهنية ونفسية كبيرة و التي بها يصبح من صفة البطل وتتجلى في

مواقف عديدة وهي: (Jerome sordello ,2004,p24-27).

✓ درجة الالتزام (التدريبات والمباريات)

- ✓ الخشونة في الإطار المسموح به وعدم التعدي
- ✓ الصرامة: مستوى تطبيق الأفعال والتوجيهات داخل الملعب
- ✓ الشجاعة من خلال المواقف الذي يتعرض لها اللاعبين خاصة ضد خصم عنيف
- ✓ الذكاء في كيفية التخلص من المشكلات أو العوائق الرياضية سواء في المقابلات أو التدريبات
- ✓ فلسفة الحياة أي كيف يرى اللاعب الحياة المناسبة وطريقة تسييره لها. **Jean michel et d'autre** (fifa), 2017, p167).

المتعة هل يستمتع اللاعب بممارسته التدريبات والمقابلات من ابتهاجه وفرحته التي تتجلى على سلوكاته الإيجابية: **الطموح:** يجعل اللاعب ليس له هدف نهائي لحدود لشغف غير منتهى مما يخلق الحافز الرياضي ويبحث عن تطوير إمكانيته وإرادة التعلم والنجاح والصبر على بلوغ الأهداف للوصول إلى أعلى مستوى من الأداء.

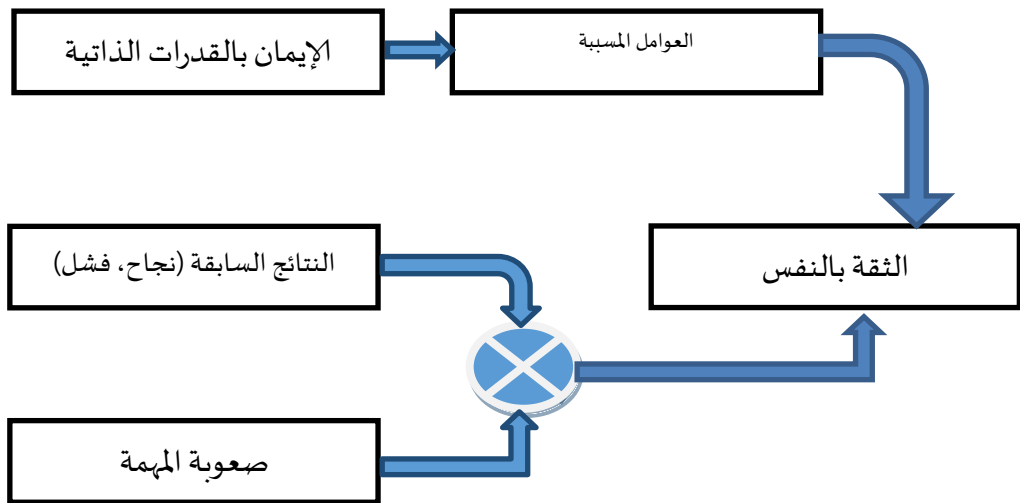
التواضع: هي السمة يتصف بها اللاعبين الكبار، لا يسمحوا بالغرور الدخول لعقولهم وسيطرة على نفسيتهم ويغيرون من شخصيتهم.

الحد من المعتقدات السلبية وتحويلها حتى لا تسيطر على تفكير اللاعبين مما يحدث توتر وعدم التركيز حتى يستطيع مقاومتها وتتجلى في:

الخوف: من نفسه - زملائه - الخصم - من الحكم - المدرب، مما يترتب عنه القلق مما يؤثر على الأداء ويجس بالتهديد النفسي الذهني البدني. (زهارة، 2017، ص128)

الهزيمة: حدوث خسارة بعد المقابلات ليست نهاية العالم ولا تجعل اللاعب في إحباط مما لا يستطيع النهوض مجددا (يجب التحلي بقوة الشخصية).

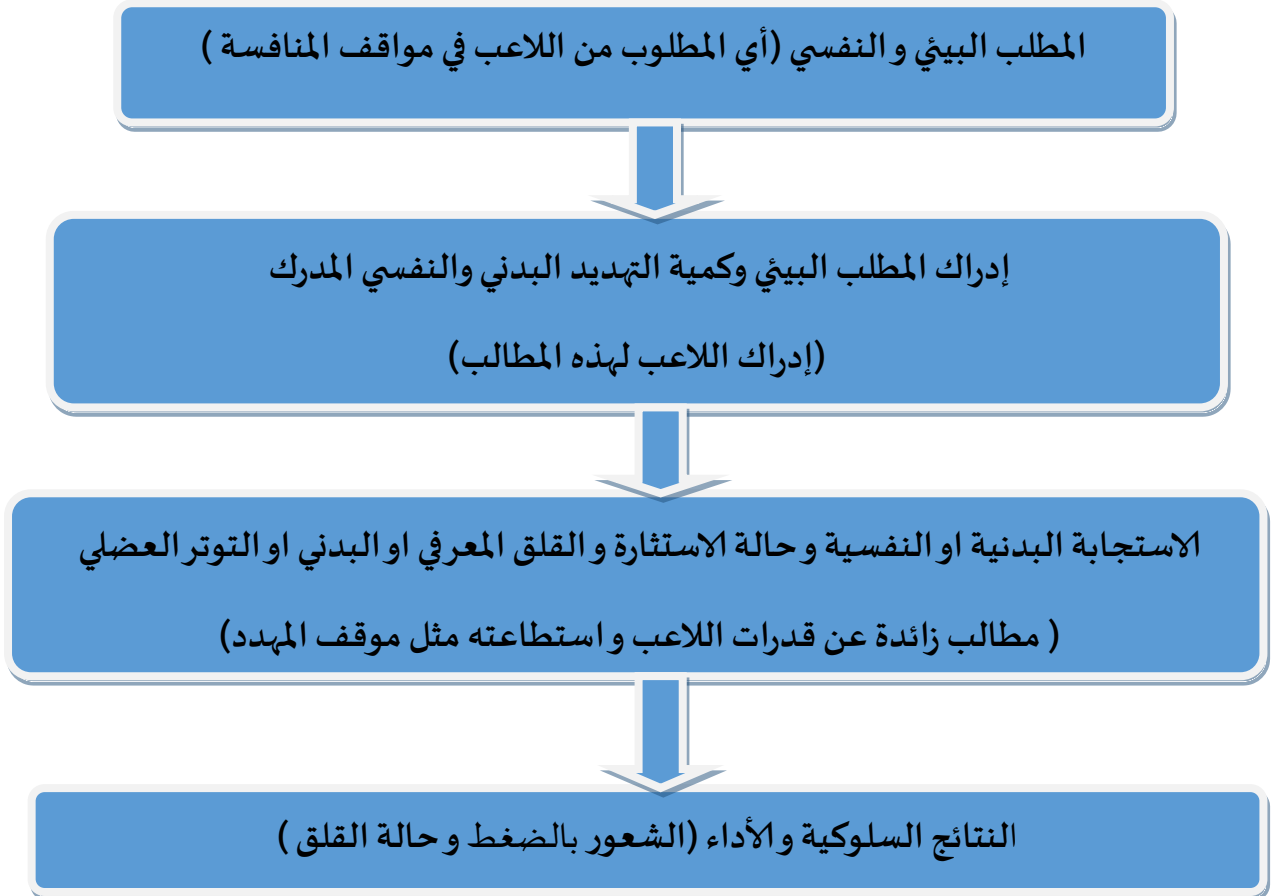
الاستسلام: نقص الإيمان برجوع في اللعب في المباراة، مما يخلق عدم الثقة بنفسه وفي زملائه (المجموعة) وفي المدرب، لهذا يجب خلق الحاجة والدافع ليتحفز اللاعب للرجوع في المباراة ويتخلى عن سلبيته.



شكل رقم (07): الانفعالات التي تولد الحافز من خلال قيمة المهمة والثقة بالنفس

(Karine bui-xuan,2000، p32)

ويرى الطالب الباحث كلما عرف المدرب لشخصيات وسلوكيات اللاعبين كلما سهل عليه تسيير المجموعة وضبطها حسب المواقف التي تترجم على الملعب والتي نشرحها في الشكل التالي:



شكل رقم (08) يوضح المواقف الأربعة لعملية الضغط عند اللاعب. (حنيكاني،2011، ص315)

2. 3. الحجم التدريبي لفئة الأواسط:

يقتررب مستوى هذه الفئة من مستوى فئة الأكاكبر حيث يزيد عدد حصص تدرريبها في الأسبوع، وتنخلله جميع الصفات البدنية والتقنية والخططية وعلى الأقل ترمج ثلاث وحدات تدريبية في الدورة التدريبية الصغرى، كما هو مبين في الجدول التالي:

(turpin.1990.p208)

الصف	معيار البرنامج الأسبوعي	التحفيز التقني	محتوى التدريب
أواسط (17-18-19) سنة	من 05 الى 06 ساعات تدريبية، على الأقل 03 حصص ومقابلة	تناول الكرة، تقنيات فردية وجماعية، لعب في المراكز وروح المنافسة	جانب بدني: مداومة 2500-3000م سرعة: تمارين سرعة، تسارع، سرعة مع القفز. تقوية عضلية: أطراف سفلية وعلوية عمل خططي: العمل مع الزميل من 03-04 العمل العكسي، تنفيذ عمل خططي هادف. التحمل: لسرعة 60-80-100 م
أكابر (19) سنة فما فوق.	من 05 الى 08 ساعات تدريبية، ومن 10 الى 15 ساعة مع 05 الى 08 حصص لذوي المستوى العالي	منافسة	تدريب شامل لكل المجالات

جدول رقم (07): يمثل أحجام التدريب المختلفة لفئة الأواسط مقارنة بالأكابر

ملاحظة: قبل تنفيذ تدريبات القوة العضلية يجب معرفة الفئة العمرية التي يعمل عليها: مثل فئة اقل من 19 سنة، وما يناسب كل نوع من هذه الصفة مع السن المسموح بالتطبيق عليه .

✓ التدريب بالارتقاءات وخاصة الأفقية من 13 سنة فما فوق.

✓ صفة مداومة القوة من 16 سنة فما فوق.

✓ القوة القصوى والقدرة العضلية من 17 سنة فما فوق.

هذه التوزيعات السنية جاءت حسب (stemler 1977. Hirtz 1978. Vrijens1996)

خلاصة:

من خلال ما سبق يتضح أن فترة المراهقة فترة جد حساسة بسبب التغيرات التي يتعرض لها المراهق من كل جوانب النمو، لكنها مرحلة عابرة ، ولهذا فإن المراهق عند قطعه لهذه الأشواط من التطور في مظاهر النمو لأنها تؤدي إلى التوازن والأمن والطمأنينة والشعور بقيمة الذات وقوتها وإمكانيتها إن استطعنا فهمها جيدا كلما ضمن المدرب المعرفة الجيدة للفئة العمرية التي يمارس عليها العملية التدريبية التي تمنح له التسيير الجيد في ظروف وجو ملائم ، كما يمكنه من ربطها مع عالم كرة القدم بخصائصها ومبادئها وقوانينها لأن لعبة كرة القدم جاءت للتعارف والتقارب بمنافسة شريفة بين الخصوم ، والتي تتجلى في احترام اللاعبين للحكام والمدربين والمنافس وتقبل الخسارة بروح رياضية، كما يضيف عليهم روح المجموعة ودينامكية الجماعة ، وهذا كله يصب في تطوير خصائصه الذهنية والنفسية كضبط النفس عند الغضب والبقاء بتركيز عالي طول المباراة، حتى تتحقق التغذية أهداف العملية التدريبية الشاملة بين المدرب واللاعبين لمشاهدة مهارات تقنية عالية فرديا وجماعيا مما يمنحنا مستوى عالي من الأداء ونتائج إيجابية في المنافسات الرياضية.

الباب الثاني: الدراسة التطبيقية
والميدانية

الفصل الأول: إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد:

تعد الدراسة الميدانية مرحلة أساسية في البحث العلمي إذ تتطلب إجراء خطوات منهجية أساسية في البحث العلمي حيث من المعروف يختلف حجم و محيط الدراسات الميدانية حسب طبيعة الموضوع و الوسائل المادية و البشرية المستخرة، و ليتمكن الباحث من القيام بدراسة ميدانية تسير الدراسات العلمية الأكاديمية يجب على الباحث السير بخطه ثابتة تمكنه من الوصول إلى نتائج ذات مصداقية، كما إن أي بحث علمي يهدف إلى اكتشاف آفاق جديدة وحل مشكلات و إضافة معارف جديدة لا يتم إلا بأسلوب علمي ومنهجية مدروسة حتى يكون الاستقصاء و المعرفة المنشودة نافعة، و لكي يتسنى لنا تحقيق أهداف الدراسة بشكل منهجي وعلمي عملنا على تسطير إجراءاتنا الميدانية بإجراء دراسة إستطلاعية مع إختيار المنهج المتبع مع تحديد مجتمع وعينة البحث مع تحديد متغيرات البحث وأدوات الدراسة كما تطرقنا أيضا في الدراسة الميدانية إلى الأسس العلمية لتطبيق البرنامج التدريبي و إختيار الإختبارات المستعملة في الدراسة و كذلك الوسائل الإحصائية المستعملة في الدراسة.

1. الدراسة الاستطلاعية:

لضمان السير الحسن للدراسة قام الباحث بهذه التجربة الاستطلاعية على مرحلتين أساسيتين من أجل ضمان تطبيق جيد ومحكم للجانب التطبيقي للدراسة و ضمانا لسلامة الدراسات من المتغيرات العشوائية و الدخيلة والتي تهدف إلى:

- معرفة واقع التدريب المدمج في كرة القدم في الأندية الجزائرية خاصة قسم هواة.
- إمكانية تنمية وتطوير الأداء الوظيفي والبدني والمهاري بطريقة التدريبات المدمجة للاعبين كرة القدم أو أوسط.
- إختيار العينة والقيام بالإجراءات اللازمة مع الطاقم الإداري والفني لتطبيق الاختبارات والبرنامج التدريبي.
- البحث على برامج تدريبية في نفس سياق التدريب المدمج وإختبار التمرينات المناسبة في مرحلة الإعداد العام والخاص.
- التعرف على الطرق والوسائل التدريبية المستخدمة في التدريب المدمج بالكرة لدى لاعبي كرة القدم فئة أوسط.
- مدى معرفة المدربين عن طبيعة الصبغة العلمية للتدريب المدمج، وما هي حدود إطلاعهم حول هذا النوع من التدريب.
- تحديد أنسب الاختبارات لقياس الأداء الوظيفي والبدني والمهاري بطريقة التدريبات المدمجة للاعبين كرة القدم أو أوسط أقل من 19 سنة ومعرفة صدق وثبات وموضوعية الاختبارات حتى يكون لها ثقل علمي.
- سلامة تنفيذ وتطبيق الاختبارات المراد استعمالها في التجربة الأصلية وما يتعلق بها من إجراءات وقياس والأدوات والأجهزة المستخدمة، واكتشاف نواحي النقص التي قد تظهر أثناء تنفيذ الاختبارات ومعالجتها عند ظهورها.
- معرفة الوقت المخصص لكل إختبار ومدى ملائمة شروط الإختبارات لأفراد العينة.
- ترتيب أداة الاختبارات والتدريب على سرعة التطبيق والتنظيم وال تسجيل البيانات في الاستمارة المعدة لذلك.

. الدراسة الاستطلاعية الأولى: كان الهدف منها مايلي:

- الإتصال مع رئيسي الناديين مع ترتيب موعد لالتقاء بالمدربين لترسيم وتحديد تاريخ البدء في إجراء الدراسة وتبادل الآراء للأهداف المسطرة من طرفنا في المرحلة الإعدادية ومراعاة أهداف الطاقم الفني للفريق للخروج ببرنامج هادف لكلا الطرفين.
- الاجتماع مع اللاعبين من أجل تحفيزهم لمعرفة مستواهم والتماس الإخلاص والإنضباط في التدريب وإجراء الإختبارات.
- تسجيل المعطيات الميدانية ومعرفة خصائص الميدان لكلا الملعبين التي ستجرى عليها التدريبات والإختبارات وتحديد المساحات التي سوف تجرى عليها ومعرفة كل المعوقات الخاصة بوقت الإختبارات والفرق المشاركة في التدريبات على أرضية الملعب وملائمة وصلاحيات الأدوات المساعدة في إجراءاتها.
- تحضير فريق عمل ميداني للمساعدة في إنجاز الإختبارات والبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المدمج بالكرة.
- من خلال المسح المرجعي و النظري للإختبارات المستعملة في ميدان كرة القدم قام الباحث بتصميم إستمارة لإستطلاع رأي الخبراء و المختصين لتحديد أولوية أهم الإختبارات للأداء الوظيفي و البدني و المهاري للاعبين كرة القدم أو أوسط المستخدمة من طرف 10 محكمين وتحكيمها حسب التوجهات الخاصة بالدراسة مع ترك الحرية للمختصين بالإضافة أو الإزالة أو التعديل وكتابة الملاحظات الخاصة كما هو موضح في الملاحق وبعد جمع الإستمارات تم تفرغ البيانات بعدد

التكرارات المسجلة وحساب النسب المئوية، تم إعتداد الإختبارات التي تحصلت على الموافقة تساوي أو أكبر من 50 % من المختصين والتي أسفرت إلى الإعتداد على الإختبارات الموافق عليها في 3 مراتب الأولى الموضحة في الجداول التالية :
- إختبارات الأداء الوظيفي:

الإختبارات	الهدف من الإختبار	التكرار	النسبة المئوية
1- إختبار بريكسي جري 5 د لقياس القدرات الهوائية	قياس الإستهلاك الأقصى للأكسجين (مل/كغ/د) قياس السرعة الهوائية القصوى (م/ثا)	06	60 %
2- إختبار نسبة اللاكتات في الدم بعد المجهود (اللي مول)	قياس تركيز نسبة حامض اللاكتيك في الدم	06	60 %
3- قياس النبض قبل وبعد المجهود (ض/د)	قياس النبض في الراحة و بعد الجهد	06	60 %

- إختبارات الأداء البدني:

الإختبارات	الهدف من الإختبار	التكرار	النسبة المئوية
1- إختبار جري مسافة 30م (ثا)	قياس السرعة الإنتقالية	8	80 %
2- إختبار جري مسافة 200 (ثا)	قياس تحمل السرعة	7	70 %
3- إختبار الوثب العمودي سارجنت (سم)	قياس القوة الإنفجارية لعضلات الرجلين	7	70 %

- إختبارات الأداء المهاري:

الإختبارات	الهدف من الإختبار	التكرار	النسبة المئوية
1- إختبار التنطيط والسيطرة على الكرة في مساحة محددة (ثا)	قياس مهارة التحكم في الكرة بالرجلين	7	70 %
2- إختبار التمرير والاستلام والتحكم بالكرة (ثا)	قياس مهارة التمرير والاستلام وإخماد الكرة	7	70 %
3- الجري المتعرج بالكرة بين الشواخص (ثا)	قياس الرشاقة بالكرة للاعب	6	60 %
4- إختبار دقة التصويب على هدف (عدد المرات)	قياس دقة التصويب في التهديد	6	60 %

1- الدراسة الاستطلاعية الثانية:

أحرقت التجربة الاستطلاعية بتطبيق إختبارات الأداء الوظيفي و البدني و المهاري لقياس ثبات الإختبارات حيث طبقت التجربة الاستطلاعية بتطبيق الإختبارات الوظيفية بتاريخ: 2017/09/09 و إعادة تطبيقها على نفس العينة بعد مرور أسبوع بتاريخ: 2017/09/16 على مجموعة من اللاعبين بالطريقة العمودية قدر عددهم ب 10 لاعبين من فريق أمل بوسعادة فئة أواسط أقل من 19 سنة وبنفس صفة الجسمانية كما يبدو من مظهرهم في فترة المرحلة الإعدادية لمقاربة نفس شروط الفئة الموضوعية تحت الدراسة، بحيث كان الهدف من هاته الدراسة الاستطلاعية هو تبيان معاملات الصدق والثبات ، كما تهدف إلى التعرف على مدى صعوبة الإختبارات واكتشاف نواحي التقصير الشخصية التي قد تظهر أثناء تنفيذها ومعالجتها وكتابة الملاحظات وإدراجها في الدراسة الأساسية.

2. المنهج المتبع في الدراسة:

استخدم الباحث في هاته الدراسة المنهج التجريبي، وكما يشير المنهج التجريبي في مضمونه العلمي على قياس تأثير معين أو عامل معين على ظاهرة ما وهو مرتبط بالجانب الزماني وتمثل استخدامنا للمنهج التجريبي في تطبيقنا لمفردات البرنامج التدريبي المدمج بالكرة كمتغير مستقل لهاته الدراسة بينما يمثل المتغير التابع الأداء الوظيفي والبدني والمهاري للاعبين كرة القدم أواسط أقل من 19 سنة فطبيعة هذه الدراسة تبحث في العلاقة السببية بين أكثر من متغيرين وهي علاقة تأثر وتأثير التي تتوجب إختيار المنهج التجريبي.

3. مجتمع وعينة الدراسة:

مجتمع الدراسة: تمثل مجتمع الدراسة من اللاعبين لكرة القدم أواسط أقل من 19 سنة مستوى قسم الهواة ناحية الشرق الجزائري المتمثلة ب 16 فريق حسب إحصائيات المنافسة الرياضية لسنة 2019/2018.

عينة الدراسة: قام الباحث بإختيار العينة بطريقة قصدية وذلك لأنها أبسط طرق إختيار العينة قام الباحث بإجراء دراسة على عيني البحث بتقسيم متكافئ إتحاد ال شاوية **U-S-C** وإتحاد عين البيضاء **U-S-M-AB** أواسط أقل من 19 سنة المتمثلة ب: 34 لاعب بعدما تم استبعاد 06 لاعبين في كلا المجموعتين لعدم التزامهم بمواعيد التدريبات والاختبارات، وتم إستبعاد 04 حراس المرمى من إجراء الإختبارات مع مشاركتهم في التدريبات إن اقتضت الحاجة لحراسة المرمى.

وتم تقسيمهم إلى مجموعتين كالتالي:

- أ. المجموعة التجريبية فريقي إتحاد الشاوية **U-S-C**: تكونت من 17 لاعب أقل من 19 سنة. المطبقة للبرنامج التدريبي المدمج البدني المهاري بالكرة.
- ب. المجموعة الضابطة إتحاد عين البيضاء **U-S-M-AB**: تكونت من 17 لاعب أقل من 19 سنة. المطبقة للبرنامج التدريبي الكلاسيكي العادي.

❖ **المجال المكاني:** تمت تطبيق الدراسة على مستوى ولاية أم البواقي كمايلي:

- بالنسبة للمجموعة التجريبية لفريق **إتحاد الشاوية U-S-C** تتم التدريبات و الإختبارات المستعملة بملعب " **زرداني حسونة** " بلدية أم البواقي، ولاية أم البواقي، الجزائر.

- بالنسبة للمجموعة الضابطة لفريق **إتحاد عين البيضاء U-S-M-AB** تتم التدريبات والإختبارات المستعملة بملعب الشهيد " **حاج حمدي علي** " بلدية عين البيضاء، ولاية أم البواقي، الجزائر.

❖ **المجال الزماني:** تمت الدراسة التجريبية الرئيسية في المراحل الثلاثة المفصلة كتالي:

- **مرحلة الإختبارات القبليّة:** تم إجراء الإختبارات على مرحلتين أولاً إختبارات الأداء الوظيفي ثم إختبارات الأداء البدني والمهاري بعد مرور 24س من أجل أن يكون القياس موضوعي ولا يتعرض للاعبين إلى إجهاد في إجراء الإختبارات.

- **إختبارات الأداء الوظيفي:** لفريق إتحاد الشاوية **U-S-C** بتاريخ: 2018.08.26 على الساعة 08:30 صباحاً، و لفريق إتحاد عين البيضاء **U-S-M-AB** بتاريخ: 2018.08.27 على الساعة 08:30 صباحاً.

- **إختبارات الأداء البدني والمهاري:** تم إجراء الإختبارات المهاريّة أولاً لسهولة إجرائها وإعطاء مقدار من الراحة للاعبين للإسترجاع ثم بدأ الإختبارات البدنية بالنسبة لفريق إتحاد الشاوية **U-S-C** بتاريخ: 2018.08.28 على الساعة

08:30 صباحاً، ولفريق إتحاد عين البيضاء **U-S-M-AB** بتاريخ: 2018.08.29 على الساعة 08:30 صباحاً.

- **مرحلة تطبيق البرنامج التدريبي:** بعد إكمال تصميم البرنامج التدريبي المقترح في فترة الإعداد العام والخاص تم تطبيق البرنامج لمدة 08 أسابيع بواقع ثلاثة حصص تدريبية في الأسبوع من تاريخ: 2018.09.01. إلى 2018.10.25.

- **مرحلة الإختبارات البعدية:** تمت نفس الإجراءات السابقة بإجراء الإختبارات على مرحلتين بعد مرور 24ساً.

أ- **إختبارات الأداء البدني والمهاري:** تم إجراء الإختبارات المهاريّة أولاً وإعطاء مقدار من الراحة للاعبين للإسترجاع ثم بدأ الإختبارات البدنية بالنسبة لفريق إتحاد الشاوية **U-S-C** بتاريخ: 2018.10.26 على الساعة 18:00 مساءً،

ولفريق إتحاد عين البيضاء **U-S-M-AB** بتاريخ: 2018.10.27 على الساعة 18:00 مساءً.

ب- **إختبارات الأداء الوظيفي:** لفريق إتحاد الشاوية **U-S-C** بتاريخ: 2018.10.28 على الساعة 18:00

مساءً، ولفريق إتحاد عين البيضاء **U-S-M-AB** بتاريخ: 2018.10.29 على الساعة 18:00 مساءً.

4. تحديد متغيرات البحث وكيفية ضبطها:

يتأثر المتغير التابع بعوامل متعددة غير العامل التجريبي ولهذا لا بد من ضبط هذه العوامل وإتاحة المجال للمتغير المستقل (التجريبي) وحده للتأثير في المتغير التابع ويتضمن البحث المتغيرات التالية:

المتغير المستقل (التجريبي): ويتمثل في التمرينات البدنية المهاري المدججة بالكرة في نفس التمرين.

المتغير التابع: ويتمثل في بعض أوجه الأداء الوظيفي والبدني والمهاري للاعبين كرة القدم أواسط أقل من 19سنة.

المتغيرات الدخيلة (المشوشة): حيث يعتبر المتغير الدخيل بأنه نوع من المتغير المستقل الذي لا يدخل في تصميم البحث و لا يخضع لسيطرة الباحث و لكن يؤثر في نتائج البحث تأثيراً غير مرغوب فيه و لا يستطيع الباحث ملاحظة هذا المتغير أو

قياسه ، لكنه يفترض وجود عدد من المتغيرات الدخيلة و تؤخذ بعين الاعتبار عند مناقشة النتائج و تفسيرها و عليه يجب تحديد هذه المتغيرات و السيطرة عليها و للتحقق السلامة الداخلية والخارجي للتصميم التجريبي عندما يتأكد الباحث من أن العوامل الدخيلة قد تمكن من السيطرة عليها في التجربة أو لم تحدث أثرا في المتغير التابع غير الأثر الذي أحدثه البرنامج التدريبي المتبع(عودة و مكاوي ،1987، ص 173)

وتمثلت في مجموعة من الضوابط العلمية التي تم تصنيفها في عدة مجالات نذكره كالتالي:

– ظروف التجربة والعوامل المصاحبة لها:

– تم إجراء الاختبارات في نفس الظروف المناخية التي كانت متقاربة من حيث درجة الحرارة والرطوبة مع توفير المياه المعدنية في التدريبات بنفس الكمية والنوعية.

– عدم إدراج تدريبات التقوية العضلية في الصالة بالنسبة لفريق العينة التجريبية لتبيان مستوى الأداء من خلال التدريب المدمج المهاري البدني بالكرة في التمرينات المقترحة.

– فيما يتعلق بهذا المتغير لم تتعرض الدراسة لأي حادث أو إصابة خطيرة للاعبين تذكر تهدد نتائج ومصداقية الدراسة.

– العمليات المتعلقة بالوضع:

ويقصد بها كل التغيرات في النمو البيولوجي والنفسي التي يتعرض لها اللاعبون طوال مدة تنفيذ البحث، وبما أن جميع لاعبي العينتين التجريبية والضابطة يتعرضون إلى عمليات النمو نفسها فضلا عن التكافؤ في العمر الزمني التدريبي والمنطقة الجغرافية فإن هذه العوامل قللت من تأثير هذا المتغير في المتغيرات التابعة، مع اشتراط وتحذير عدم تناول أي نوع من الأدوية أو الهرمونات البنائية (Anabolismes stéroïdiennes) من طرف اللاعبين والإبلاغ عن تناولها إن استهلكت.

– أدوات القياس:

تمت السيطرة على هذا العامل باستخدام الأدوات والأجهزة نفسها لكل مجموعة من مجموعات عينة البحث وبالشروط نفسها دون المساس بأي أداة أو جهاز يمكن أن يغير من نتائج البحث واستبدالها إن كانت غير قابلة للإستعمال بنفس النوعية.

– فروق الاختيار في أفراد العينة:

استخدم الباحث طريقة الاختيار القصدي لعينة الدراسة وهذا بعد إختيار العينتين من نفس المستوى التنافسي حتى تتكافأ جميع أفراد العينة مع السير الحسن للظروف التجريبية للدراسة، ما مكن الباحث من إجراء الاختبارات دون مشاكل تذكر.

– تفاعل تأثير المتغير المستقل (التجريبي) من تحيزات الاختيار:

بما أن اختيار العينة جاء بطريقة قصدية، والعينة التي تم تطبيق الظروف التجريبية عليها في هذا البحث تمثلت في لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة حيث يؤكد الباحث على السلامة الصحية والجانب الانضباطي للاعبين في المجموعتين التجريبية والضابطة ولم يكن هناك أي تحيز للاعب معين على آخر وبالتالي فإن هذا العامل ليس له تأثير على الدراسة كما

التأكد من أن لا يعاني اللاعبين من أمراض مزمنة أو إصابة تمنعه من ممارسة التدريبات أو الاختبارات كما يتم إبعاد كل لاعب يغيب عن التدريبات ثلاثة حصص من البرنامج التدريبي أو عند إجراء الإختبارات بدون إستثناء في كلا الفريقين وهذا من أجل إحترام المبادئ الخاصة للتطوير المهاري للاعبين و إحترام مبدأ الإستمرارية في التدريبات مع تحفيز اللاعبين بالمشاركة وزرع روح الإستعدادية.

5. أدوات الدراسة المستعملة:

استخدم الطالب الباحث الأدوات العلمية التالية: في الدراسة:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية: وهذا من خلال الإطلاع والقراءات النظرية وتحليل محتوى المراجع العلمية الأكاديمية المتخصصة في مجال التدريب الرياضي العربية منها والأجنبية ، كما تمت الاستعانة بالدراسات المشابهة التي تناولت هذا الجانب من التدريب المدمج وأيضاً محركات البحث للإنترنيت ومجموعة من المجالات الوطنية في المجال الرياضي الصادرة من عدة جامعات ومعاهد وطنية، كما استعان الباحث بمجموعة من المترجمين من اللغة الفرنسية إلى العربية ، وكذا من الإنجليزية إلى العربية ، كما تم الاستعانة بأساتذة اللغة العربية للضبط اللغوي للدراسة.

- المقابلات الشخصية: قام الباحث بإجراء مقابلات شخصية وزيارات ميدانية في العديد من الفرق الفاعلة في البطولة المحلية المحترفة منها والهاوية كما تم الالتقاء بالعديد من المدربين والخبراء المختصين في مجال تدريب الرياضي في كرة القدم، كما هدفت المقابلات الشخصية للحصول على مبررات واقعية لدراستنا في إعطاء حلول نوعية تجارى التقدم والتطور في المناهج الحديثة التي يستعملها وينتهجها المدربين في تصميم البرامج التدريبية الحديثة. كما رحبوا كثيرا بأهداف الدراسة والإعتماد على أفكار وتصاميم تجريبية جديدة ربما تساعد كرة القدم الجزائرية خاصة الفئة الشبانية من تطوير الأداء الشامل للاعبين في نفس الوقت (بدني مهاري) وعدم الإعتماد على المناهج التدريبية التقليدية والتصاميم الكلاسيكية للبرامج التدريبية التي تفصل بين التدريب البدني والمهاري.

- الاستبيان: اقتضت طبيعة الدراسة في إعداد إستمارات موجهة إلى مجموعة من المدربين و محكمين في إختصاص لعبة كرة القدم وذلك من أجل جمع مجموعة من المعلومات الخاصة بالدراسة، حيث تمثلت بتصميم استبيان لتحديد أولوية الإختبارات التي تقيس بموضوعية حسب توجهات الدراسة للمتغير التابع والنتيضم في محتواه مجموعة من الإختبارات الوظيفية " الفسيولوجية"، كما اشتمل الاستبيان أيضا على مجموعة الإختبارات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم التي تم عرضها على مجموعة من المختصين الأكاديميين في كرة القدم، و إجراء مقابلات مع المدربين الفاعلين في البطولة الوطنية لكرة القدم قسم هواة من أجل معرفة مدى إستعمال البرامج التدريبية المدججة للكرة في التحضير البدني والمهاري ومدى حدود إطلاعهم واستعمالهم لمثل هاته التدريبات وتشكيل رؤية واضحة لواقع التحضير قبل المنافسة في الفرق الغير محترفة لتسطير برنامج تدريبي يلائم متطلبات المنافسة .

- الإختبارات والقياسات الوظيفية والبدنية والمهارية : اعتمد الباحث على مجموعة من الإختبارات المقننة والمتداولة في الوسط الأكاديمي بعد ترشيحها من طرف المختصين التي تقيس الأداء الوظيفي(إختبار بريكسي جري 5 د لقياس القدرات الهوائية - إختبار نسبة اللاكتات في الدم بعد المجهود- إختبار قياس النبض قبل وبعد المجهود) و الأداء البدني

(إختبار الوثب العمودي من الثبات- إختبار جري مسافة 200 م - إختبار جري مسافة 30م) و المهاري (إختبار التنظيط و السيطرة على الكرة - إختبار التمرير والاستلام والتحكم - إختبار قوة و دقة التصويب على هدف) للاعب كرة القدم أواسط أقل من 19 سنة والتي سوف نتناول كيفية إجرائتها الميدانية لاحقاً.

- البرنامج التدريبي المقترح في الإعدادية: بعد البحث في مجموعة من المصادر و المراجع العلمية و الدراسات السابقة وبعد تحديد الصفات البدنية والمهارية التي يجب تنميتها الخاصة بهاته الفترة من الإعداد للاعب كرة القدم قمنا بتصميم برنامج تدريبي مقترح بإستعمال التدريبات المدججة بأشكال متعددة(تدريبات بدنية ذات بداية أو نهاية مهاريّة-ألعاب مصغرة ذات طابع دفاعي و هجومي في جميع الحصص التدريبية بإستعمال الكرة في جميع التمرينات المستعملة، حيث تم وضع البرنامج على أسس علمية في وضع الأهداف في كل الحصة التدريبية مع مراعاة خصائص الفترة الإعدادية و الفئة العمرية ، كما سنتطرق في تفصيل خطوات تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح لاحقاً.

- الوسائل المستعملة في الدراسة: اعتمد الباحث على مجموعة من الأدوات كالأتي:

- برنامج SPSS version 20 : و ذلك لحساب التحليل الإحصائي لنتائج البحث.

- استمارة تسجيل القياسات للاختبارات قيد الدراسة.

- لقياس الوزن: ميزان خاص.

- قياسات القامة: نستعمل مسطرة قياس خاصة لقياس الطول.

- وسائل إنجاز المهام التدريبية: شواخص بأحجام وبألوان مختلفة -حلقات دائرية -حواجز-20 كرة قدم - 02 صفارة

-02 ميقاتي -04 سلاالم التوافق الحركي-04 مرمى حجم صغير -20 قميص بألوان مختلفة-05خيوط باللون الأبيض

سمك 1 سم بطول 50 م لتحديد المساحات.

- الأجهزة الإلكترونية المستعملة:

- 02 جهاز Lactato pro لقياس حمض اللاكتيك في الدم.

- 04 أجهزة قياس النبض عن طريق الإصبع نوع Pulse Oximeter.

6. الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة: الصدق، الثبات، الموضوعية.

- معاملات الثبات والصدق الذاتي بعد عملية تحكيم الاختبارات من قبل الخبراء كان لابد من التأكد من صلاحية

الاختبارات وذلك من خلال إيجاد الصدق والثبات والموضوعية لها حتى تتوافر الأسس العلمية وتؤهل الباحث إلى

استخدامها والجدول رقم (12) يوضح ثبات وصدق الاختبارات المستخدمة التي تم تطبيقها بتاريخ: 2017/09/09

وإعادة تطبيقها على نفس العينة بعد مرور أسبوع بتاريخ: 2017/09/16 على مجموعة من اللاعبين بالطريقة العمدية

قدر عددهم ب 10 لاعبين من فريق أمل بوسعادة فئة أواسط أقل من 19 سنة وبنفس صفة الجسمانية كما هو موضح في

الجدول التالي:

– الجدول رقم(08): يوضح معاملات الثبات والصدق الذاتي باستعمال معامل الارتباط بيرسون للاختبارات المطبقة على عيني الدراسة.

العينة ودرجة الحرية ومستوى الدلالة	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط بيرسون	" الثبات " الجذر التربيعي بيرسون المحسوبة	" الصدق " قيمة معامل الارتباط بيرسون المحسوبة	القيم الإحصائية لصدق وثبات الاختبارات		
				الاختبارات المستعملة		
ن=10 مستوى الدلالة (0.05) درجة الحرية=08	0.62	0,83	0,70	نسبة اللاكتات في الدم بعد المجهود (الملي مول)	الاختبارات الوظيفية	
		0,97	0,95	النض قبل المجهود (ض/د)		
		0,95	0,91	النض بعد المجهود (ض/د)		
	0.62	0.62	0,93	0.88	إختبار بريكسي جري 5 د (متر)	الاختبارات البدنية
			0,85	0,73	إختبار جري مسافة 30م (ثا)	
			0,88	0,78	إختبار جري مسافة 200م (ثا)	
			0,95	0,92	إختبار الوثب العمودي من الثبات(سم)	
	0.62	0.62	0,83	0,70	التنطيط و السيطرة على الكرة في مساحة محددة (ثا)	الاختبارات الهوائية
			0,95	0,91	الجري المتعرج بالكرة بين الشواخص(ثا)	
			0,95	0,92	التمرير والاستلام والتحكم بالكرة (ثا)	
			0,97	0,96	دقة التصويب على هدف (عدد المرات)	

من خلال الجدول رقم (08) : نلاحظ أن جميع قيم معامل الارتباط بيرسون المنحصرة بين (0,70 و 0,96) وقيم الجذر التربيعي لمعامل الارتباط منحصرة بين (0,83 و 0,97)، حيث نلاحظ أن القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية (0,62) وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (08)، وهذا يدل على ثبات وصدق الاختبارات المطبقة على العينة الإستهلاعية المقدرة ب 10 لاعبين من فريق أمل بوسعادة أقل من 19 سنة إذ تؤكد النتائج الإحصائية الموضحة في الجدول بكل صدق وثبات إمكانية تطبيق الاختبارات المختارة على العينتين التجريبية و الضابطة.

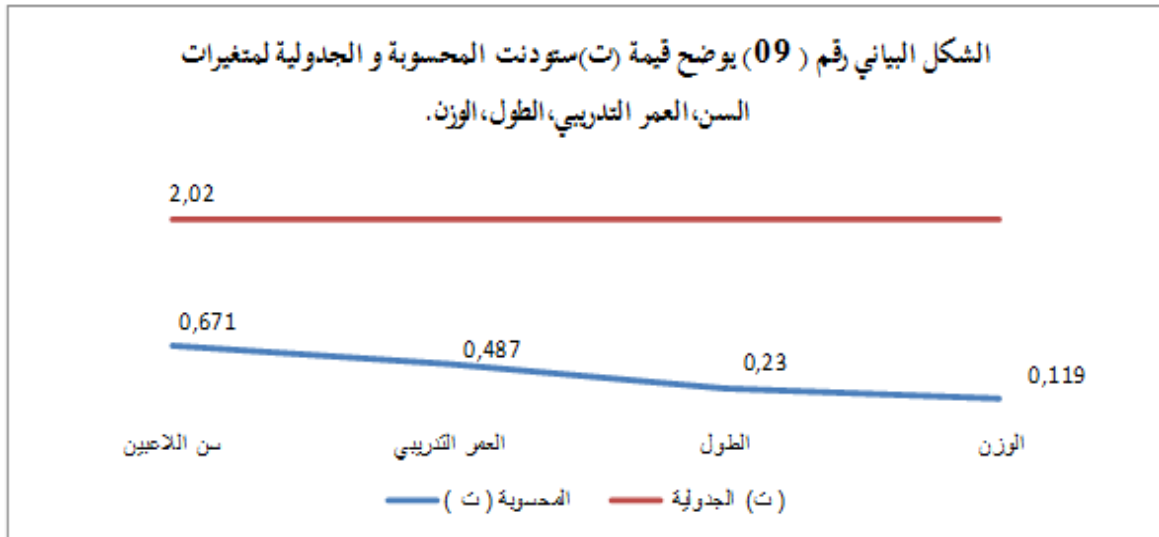
– تكافؤ وتجانس مجموعتي الدراسة:

تم تحديد التكافؤ والتجانس بين أفراد مجموعتي البحث المبينة في الجدولين رقم (09) ورقم (10) التي توضح النتائج الخاصة بذلك لجميع المتغيرات المحددة (السن –العمر التدريبي –الطول –الوزن) لتكافؤ وتجانس العينتين.

- الجدول رقم (09): يوضح المعالم الإحصائية وقيمة (ت) ستودنت المحسوبة لمتغيرات السن والعمر التدريبي والطول والوزن لقياس تكافئ وتجانس المجموعتين التدريبيتين التجريبية والضابطة.

المتغيرات	العينات التجريبية		العينات الضابطة		قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية
	س1	ع1	س2	ع2			
المتغيرات	س1	ع1	س2	ع2	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية
سن اللاعبين	17.59	0.507	17.47	0.514	0.671	2.02	غير دال إحصائياً
العمر التدريبي	5.06	0.659	4.94	0.748	0.487		غير دال إحصائياً
الطول	171.47	2.154	171.29	2.312	0.230		غير دال إحصائياً
الوزن	65.70	2.845	65.82	2.920	0.119		غير دال إحصائياً
العينات: 17 لاعب لكل فريق	مستوى الدلالة: 0.05		مستوى الثقة 95 %		درجة الحرية: 32		

من خلال الجدول رقم (09) : يتضح بأن الفروق الإحصائية كانت غير معنوية وغير دالة إحصائياً بين أفراد مجموعتي البحث في متغيرات السن، العمر التدريبي، الطول، والوزن إذ كانت قيمة (ت) ستودنت المحتسبة (0.671 - 0.487 - 0.230 - 0.119) في جميع المتغيرات أصغر من قيمة (ت) الجدولية المقدره ب(2.02) عند مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) و درجة حرية (32) وعلى أساس هذا التحصيل الإحصائي الغير دال إحصائياً نستنتج أن هناك تكافئ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات المحددة للبدء في تطبيق البرنامج التدريبي المسطر على أسس علمية حديثة.

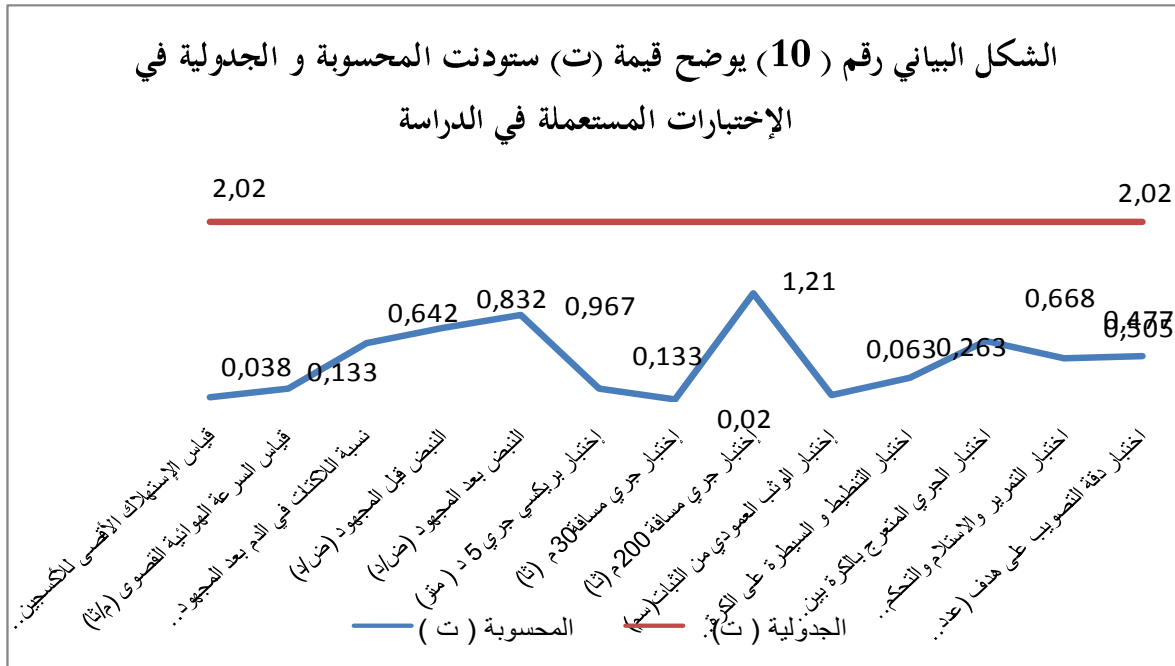


– الجدول رقم (10): يوضح المعالم الإحصائية وقيمة (ت) ستودنت المحسوبة للإختبارات المستعملة في الدراسة لقياس تجانس وتكافؤ العينتين التجريبية والضابطة و الإنطلاق من نفس المستوى.

الدلالة الإحصائية	قيمة "ت" الجدولية	قيمة "ت" المحسوبة	العينة الضابطة		العينة التجريبية		القيم الإحصائية الإختبارات المستعملة	
			ع2	س2	ع1	س1		
غير دال إحصائياً	2.02	0.038	1.07	53.44	1.09	53.45	قياس الإستهلاك الأقصى للأكسجين (مل/كغ/د)	
غير دال إحصائياً		0.133	0.45	17.68	0.47	17.71	قياس السرعة الفوائية القصوى (م/ثا)	
غير دال إحصائياً		0.642	0.18	10.50	0.17	10.51	نسبة اللاكتات في الدم بعد الجهد (الملي مول)	
غير دال إحصائياً		0.832	1.49	62.71	1.62	62.59	النض قبل الجهد (ض/د)	
غير دال إحصائياً		0.967	1.61	192.71	1.41	192.65	النض بعد الجهد (ض/د)	
غير دال إحصائياً	2.02	0.133	38.21	1474.12	39.37	1475.88	إختبار بريكسي جري 5 د (متر)	
		0.020	0.27	4.37	0.18	4.33	إختبار جري مسافة 30م (ثا)	
غير دال إحصائياً		1.210	0.16	25.51	0.21	25.43	إختبار جري مسافة 200م (ثا)	
غير دال إحصائياً		0.063	2.93	29.47	2.52	29.53	إختبار الوثب العمودي من الثبات (سم)	
غير دال إحصائياً	2.02	0.263	6.06	29.88	5.21	29.71	إختبار التنظيط و السيطرة على الكرة في مساحة محددة	
غير دال إحصائياً		0.668	0.31	20.28	0.38	20.20	إختبار الجري المتعرج بالكرة بين الشواخص (ثا)	
غير دال إحصائياً		0.477	1.89	66.29	3.14	66.17	إختبار التميرير والاستلام والتحكم بالكرة (ثا)	
		0.505	0.78	4.71	0.75	4.76	إختبار دقة التصويب على هدف (عدد المرات)	
درجة الحرية 32		مستوى الثقة 95 %		مستوى الدلالة 0.05		العينة : 17 لاعب لكل فريق		

من خلال الجدول رقم (10) : يتضح بأن الفروق الإحصائية كانت غير معنوية وغير دالة إحصائياً بين أفراد مجموعتي البحث لكل من العينة التجريبية المستعملة لطريقة التدريب التحضير البدني المهاري المدمج بالكرة في التدريبات والعينة الضابطة الكلاسيكية التي تفصل بين التحضير البدني المهاري بالكرة في التدريبات للإختبارات المختارة إذ كانت قيمة (

ت) ستودنت المحتسبة في جميع الإختبارات المهارية أصغر من قيمة (ت) الجدولية المقدره ب(2.02) عند مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) و درجة حرية (32) وعلى أساس هذا التحصيل الإحصائي الغير دال إحصائيا نستنتج أن هناك تكافؤ بين العينتين في الإختبارات المحددة للإنتطلاق من نفس المستوى للعينتين التجريبية



والضابطة.

– موضوعية الإختبارات: تعني موضوعية الإختبار عدم تأثره، أي أن الإختبار يعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم، يشير فان دالين (Van dalin) إلى أنه " يعتبر الإختبار موضوعيا إذا كان يعطي نفس الدرجة بغض النظر عن من يصححه ". (حسانين، 1995، ص202).

وفي هذا السياق استخدم الطالب الباحث في الإختبارات البدنية مجموعة من الإختبارات الوظيفية و البدنية و المهارية فهي إختبارات سهلة وواضحة وبعيدة عن الشك أو التأويل، حيث نجد كل إختبارات الدراسة تم تجريبيها على العينة الإستطلاعية وأعطت نتائج هادفة و دقيقة كما تم تنظيم العمل لميداني بالنسبة لكل إختبار عن حدى كما أنه كان التطبيق الأولى للإختبارات ركيزة مهمة لتجنب الإختلالات العشوائية الدخيلة على الدراسة، فكل النتائج الإختبارات بالأرقام والأعداد سهلة التدوين مع فريق عمل مؤهلين و محضرين مسبقا، واستنادا على كل الاعتبارات السالفة الذكر يستخلص الطالب الباحث أن الإختبارات المستخدمة تتمتع بموضوعية عالية.

7. الأسس العلمية في تصميم البرنامج التدريبي المقترح:

قد اعتمد الباحث على مجموعة من البرامج التدريبية ذات أسس علمية من دراسات مشاهدة وأحدث الدراسات والملفات على شبكة الأنترنت خاصة الموجهة لفئة الأواسط التي تعتبر الخزان الأساسي لمستقبل الكرة في العالم وكان أهمها ملفات خاصة بالتدريب المدمج في الموقع الرسمي للإتحاد الدولي لكرة القدم FIFA موجهة لفئة الشبان وموقع خاص بالتحضير البدني بالكرة في كرة القدم الذي خصص مجموعة من الملفات والحقائب التدريبية الحديثة التي تركز على تطوير كرة القدم في العالم بمنظور جديد وشامل، وبغية تحديد أفضل وأنسب الطرق لتخطيط وإعداد البرنامج التدريبي المدمج بالكرة في التدريبات كان لزاما أن نحدد مجموعة من الأسس لتحديد مسار الدراسة و جوانب التحضير للبرنامج التدريبي المقترح التي يمكن تلخيصها كمايلي:

- مراعاة البرنامج التدريبي لخصائص ومميزات المرحلة العمرية (المراهقة المتأخرة).
- مراعاة البرنامج التدريبي للمبادئ الأساسية ي تطبيق الوحدات التدريبية من التدرج في الحمل، الفروق الفردية، استمرارية التدريب، — تبادل التدريب بين الجهد المطبق والراحة... الخ.
- مراعاة الإحماء الجيد للاعبين قبل بدء الوحدة التدريبية وذلك بالجري ودمج الكرة في عملية الإحماء.
- مراعاة ترابط عناصر ومكونات الوحدات التدريبية والتدرج في تطويرها (الصفات البدنية والمهارات الدفاعية والهجومية).
- الحرص على تنوع وإستخدام التمرينات الحديثة المدججة بالكرة خاصة الألعاب المصغرة في تطبيق البرنامج التدريبي وذلك بالاعتماد على الملفات والحقائب التدريبية الحديثة من شبكة الأنترنت والدراسات المشاهدة.
- الإستمرارية في تنفيذ البرنامج التدريبي دون انقطاع وفصل اللاعبين من محتوى الدراسة في حالة الغياب 03 حصص متتالية.
- تم إستخدام مجموعة من الطرق التدريبية في تطبيق البرنامج التدريبي بأسلوب المنافسة -المحطات -التدريب الفكري المنخفض الشدة -التدريب الفكري المرتفع الشدة.
- الإلتماس من اللاعبين الإستعدادية في التدريبات لتحقيق أفضل النتائج وتطوير صفاتهم الإرادية ودافعية الإنجاز.
- الاهتمام بالمرحلة الختامية الخاصة بالرجوع للحالة الطبيعية والإعتماد على المشي والتنفس العميق وتمارين الإطالة العضلية وأيضاً الجري الخفيف.

بناء البرنامج التدريبي المقترح:

- أولاً: بالنسبة لتحديد الأهداف: حيث يهدف البرنامج التدريبي إلى:
- تطوير اللياقة البدنية للاعبين عن طريق التدريب المدمج والشامل لجميع الصفات البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم والتي تم

تقسيمها في برنامجنا المقترح إلى:

* **مرحلة الإعداد العام** (مرحلة التأسيس والبناء) لمدة 04 أسابيع لرفع مستوى اللياقة البدنية وكفاءة الأجهزة الوظيفية بإستعمال تمرينات ذات تأثير غير مباشر مدججة بالكرة والتي تهدف إلى تطوير صفة التحمل - السرعة - القوة - المرونة.

* **مرحلة الإعداد الخاص** (مرحلة رفع المستوى وتكثيف التدريب التخصصي) لمدة 04 أسابيع لرفع من القدرة الوظيفية طبقا لمتطلبات المباراة وتطوير الصفات المميزة للاعب كرة القدم بإستعمال تمرينات ذات تأثير غير مباشر مدججة بالكرة والتي تهدف إلى تطوير صفة السرعة بأنواعها (السرعة الحركية - سرعة رد الفعل - السرعة الإنتقالية) والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة والرفع من مستوى التوافق الحركي.

- ثانيا: تحديد محتوى البرنامج التدريبي المقترح:

تم تحديد محتوى البرنامج التدريبي المقترح المبني على الأهداف التي تم الإشارة لها كالتالي:

- مدة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح للاعب كرة القدم أواسط أقل من 19 سنة لمدة 08 أسابيع في الفترة الإعدادية.
- العدد الكلي للوحدات التدريبية 24 وحدة تدريبية بواقع ثلاث حصص تدريبية في الأسبوع.
- زمن الوحدة التدريبي تراوحت بين 90 - 120 دقيقة.
- بالنسبة لنسبة الشدة في الوحدات التدريبية تراوحت من 60 % إلى 100 % من أقصى مقدرة اللاعبين.
- تم تحديد الشدة من خلال: زمن التمرين - درجة صعوبة التمرين - المساحة المستخدمة في التمرين - عدد اللاعبين المشاركين في التمرين - زمن الراحة بين التمرينات للرجوع إلى الحالة التي تسمح له بتكرار التمرين.
- تم تحديد الحجم التدريبي على أساس عدد التكرارات وزمن دوام التمرين مع مراعاة الشدة المستخدمة في الوحدة التدريبية.
- يتم إجراء التمرينات في وضعيات مختلفة حسب هدف الوحدة التدريبية إما أن تكون التمرينات فردية - مزدوجة - جماعية.
- يتم مراقبة درجات الحمل التدريبي للاعبين عن طريق قياس النبض بجهاز pulse oximeter في كل التمرينات وذلك بعد الإنتهاء من التمرين مباشرة .

- ثالثا: تقنين الحمل التدريبي في البرنامج التدريبي المقترح:

تم تقسيم درجات الحمل التدريبي في البرنامج المقترح إلى أربع مستويات حسب مستوى نبضات القلب للاعبين كالتالي:

- الحمل الأقصى: 90-100 % مستوى نبضات القلب أكبر من 190 ن / د.
- الحمل الأقل من الأقصى (العالي): 75-90 % مستوى نبضات القلب تتراوح من 170-190 ن / د.
- الحمل المتوسط: 50-75 % مستوى نبضات القلب تتراوح من 140-170 ن / د.
- الحمل الأقل من المتوسط (المنخفض): 35-50 % مستوى نبضات القلب تتراوح من 120-140 ن / د.

حيث في الأغلب يستعمل في الراحة الإيجابية: تتميز بعبء بدني ووظيفي ضئيل وتقدر شدة الحمل فيه أقل من 30 % من أقصى حمل يستطيع أدائه اللاعب ويشترط في جميع الأحوال أن يحاف المدرب على عدم نزول معدل ضربات القلب لدى

الجدول رقم (11): يوضح تخطيط حمل التدريب الشهري (دورتين متوسطتين) والأسبوعي للبرنامج التدريبي المقترح: تم توزيع البرنامج التدريبي المقترح بطريقة لتمرينات المدججة (البدنية -المهارية) على مدار دورتين متوسطتين بواقع ثلاث حصص تدريبية في الأسبوع.

الدورة المتوسطة الثانية (مرحلة الإعداد الخاص)				الدورة المتوسطة الأولى (مرحلة الإعداد العام)				الشهر
الرابع	الثالث	الثاني	الأول	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	الأسابيع
	●		●		●			أقصى
●		●		●		●		عالي
							●	متوسط

الوحدات اليومية																							
3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
			x		x				x		x				x		x		x				
x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
	x					x						x						x		x			

رابعاً: خصائص الحصص التدريبية والتمارين المختارة في البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المدمج بالكرة:

1- من خلال الاطلاع على مجموعة من التمرينات المستعملة في التحضير البدني بطريقة التدريب المدمج بالكرة تم إختيار وتحديد 24 تمرين مدمج بالكرة (ألعاب مصغرة و تمرينات بدنية مهارية) بعد المراجعة وتحكيم التمرينات المقترحة على المختصين في التدريب الرياضي في كرة القدم ، كما تم توزيع التمارين حسب درجات الحمل الموضح أعلاه مع مراعاة الأسس العلمية في توزيعها حتى تتلاءم مع المرحلة التدريبية الإعدادية والموضحة في الملحق العام للبرنامج التدريبي المقترح (أنظر ملحق الدراسة رقم 03) لمفردات الدورة المتوسطة الأولى و الثانية للبرنامج التدريبي المقترح .

2- بالنسبة للمرحلة التمهيدية للحصص التدريبية والمتمثلة في التسخينات وتهيئة اللاعبين تدريجياً للجزء الأساسي من الحصص التدريبية حيث قمنا بإجراء التسخينات العامة للاعبين التي تمثلت بالجري الخفيف إلى المتوسط الشدة حول الملعب لمدة تتراوح بين 05 إلى 10 دقائق و مجموعة من التمرينات الخاصة بالمرونة والرشاقة لإعداد شامل لأجهزة الجسم و عضلاته و مفاصله المختلفة، أما بالنسبة إلى التسخينات الخاصة للاعبين لمدة 10 دقائق فارتبطت حسب هدف كل حصص حيث استعملنا مجموعة من التمرينات الخاصة بالتمرير واستقبال الكرة و ترويضها بين اللاعبين في مجموعات صغيرة تتخللها تمرينات الوثب و الجري السريع لمسافات قصيرة تتراوح بين 10 إلى 20 .

3-أما بالنسبة للمرحلة الختامية فتراوحت مدتها من 10 إلى 15 دقيقة والتي تهدف إلى الرجوع للحالة الطبيعية للجهاز العصبي العضلي للاعبين والمساعدة في عملية الاستشفاء والتخلص من تراكمات حامض اللاكتيك في العضلات وإعادة نبضات القلب إلى مستواها الطبيعي، حيث استعملنا تمرينات الجري المنخفض الشدة و تمارين التنفس العميق مع المشي وتمرينات المرونة والإطالة العضلية لمختلف أجزاء الجسم.

4-أما بالنسبة للجزء الرئيسي للحصص التدريبية والتي تهدف إلى تحقيق الهدف العام للوحدة التدريبية من خلال التمرينات المقترحة بواقع 02 تمرين مدمج بالكرة ذات هدف بدني مهاري لكل وحدة رئيسية والتي تراوحت مدة إنجازها

من 64 إلى 100 دقيقة مع مراعاة الشدة المستعملة في التمرين والراحة البينية بين التكرارات والمجميع (أنضر ملحق الدراسة).

– الجدول رقم (12): يوضح البرنامج التدريبي المقترح وتوزيع وطريقة إجراء التمرينات المستعملة للجزء الرئيسي للوحدات التدريبية في المرحلة الإعدادية :

الدورة المتوسطة الثانية (إعداد خاص)			الدورة المتوسطة الأولى (إعداد عام)			الفترات	
الشدة	طريقة الإجراء	رقم التمرين	الشدة	طريقة الإجراء	رقم التمرين	الأيام	الأسابيع
% 100 – 90	03 vs 03	07	% 75 – 50	محطات	19	الأحد	1
% 100 – 90	04 vs 04	08	% 75 – 50	06 vs 06	14		
% 90 – 75	07 vs 07	16	% 90 – 75	محطات	20	الثلاثاء	
% 90 – 75	08 vs 08	17	% 90 – 75	04 vs 04	10		
% 100 – 90	06 vs 06	12	% 75 – 50	ورشات	22	الخميس	
% 100 – 90	06 vs 06	13	% 75 – 50	04 vs 04	09		
% 90 – 75	07 vs 07	16	% 90 – 75	ورشات	23	الأحد	2
% 90 – 75	08 vs 08	18	% 90 – 75	04 vs 04	08		
% 75 – 50	محطات	21	% 100 – 90	ورشات	24	الثلاثاء	
% 75 – 50	ورشات	23	% 100 – 90	03 vs 03	06		
% 90 – 75	04 vs 04	09	% 90 – 75	محطات	21	الخميس	
% 90 – 75	04 vs 04	10	% 90 – 75	05 vs 05	11		
% 100 – 90	03 vs 03	06	% 100 – 90	06 vs 06	13	الأحد	3
% 100 – 90	02 vs 02	05	% 100 – 90	07 vs 07	15		
% 90 – 75	06 vs 06	14	% 90 – 75	03 vs 03	07	الثلاثاء	
% 90 – 75	07 vs 07	15	% 90 – 75	06 vs 06	12		
% 100 – 90	01 vs 01	03	% 100 – 90	03 vs 03	03	الخميس	
% 100 – 90	02 vs 02	04	% 100 – 90	02 vs 02	04		
% 90 – 75	ورشات	24	% 90 – 75	08 vs 08	17	الأحد	4
% 90 – 75	05 vs 05	11	% 90 – 75	01 vs 01	02		
% 75 – 50	محطات	19	% 100 – 90	07 vs 07	16	الثلاثاء	
% 75 – 50	06 vs 06	12	% 100 – 90	08 vs 08	18		
% 90 – 75	01 vs 01	01	% 90 – 75	02 vs 02	05	الخميس	
% 90 – 75	01 vs 01	02	% 90 – 75	01 vs 01	01		

8. الإختبارات المستعملة في الدراسة:

– الإختبارات الوظيفية:

إختبار بريكسي جري 05 دقائق: " قياس القدرات الهوائية "

إختبار يسمح بالجرى على أرضية ألعاب القوى 400 متر كإجراء جيد، بتحقيق أكبر مسافة معينة خلال وقت 05 دقائق.

- مبدأ هذا الاختبار مماثل لاختبار9 (د، 12)د، حيث أن05د هو وقت محدد ويسمح للرياضي بالمحافظة على النشاط أو الشدة قريبة من PMAالاستطاعة القصوى الهوائية، الاختبار ناتج عن تحديد VO2max، حيث يسمح بالتنبؤ به عن طريق المسافة الكلية خلال 05 دقائق باستعمال المعادلة المحضرة المستخلصة من الطرف الخبير والباحث بريكسي.
- خصائصه : اختبار مستمر مع عدم السماح بالمشي، الجري بسرعة قصوى في وقت مدته 05 دقائق.
 - الوسائل : مضمار 400 م توجد فيها علامات أو أقماع كل 50متر، ميقاتية أو ساعة يد، صفارة .
 - طريقة إجراء الاختبار : يلزم إعلام اللاعبين بجري أكبر مسافة ممكنة خلال وقت 05دقائق، مع توفر لباس مكيف مع طبيعة الإختبار، إجراء الإحماء لمدة 15 د قبل الاختبار تفاديا للإصابة، المسافة الكلية تحسب بالمسافة المقطوعة على المضمار بعدد الدورات المحتسبة حتى نهاية 05 دقائق، إعطاء محاولة وحيدة فقط للاعبين.
 - تحليل المسافة المقطوعة :

أ-لحساب استهلاك الأوكسجين VO2max نستعمل المعادلة التالية:

$$VO2max(ml.kg.min)=2.27 (Km/ H)v +13.3$$

ب-لحساب السرعة الهوائية القصوى VMA نستعمل المعادلة التالية:

$$VMA= 3,6 \times distance(m) \div temps" second "$$

(كتشوك ،أطروحة دكتوراه،2012،ص180)

إختبار قياس نسبة اللاكتات في الدم بعد المجهود :

الاختبار يسمح لنا بقياس تركيز نسبة حامض اللاكتيك في الدم بعد المجهود جري 5د .

- الأجهزة والأدوات:

يتم القياس بجهاز Lactat pro لقياس حمض اللاكتيك في الدم- محلول معقم الميثانول- قطن طبي.

- طريقة إجراء الإختبار:

تعقيم منطقة الوخز ثم يتم تحديد شدة الوخز حسب المدرج الخاص به، ووخز (حلمة أذن أو أصبع) المختبر بالأبره الخاصة بالجهاز وأخذ عينة من الدم في (الشريحة الإلكترونية) مباشرة الموضوع بالجهاز للحصول على القراءة ومسح (حلمة أذن أو الإصبع) وتعقيمها بالقطن الطبي والمحلول المعقم، ولكل مختبر (شريحة إلكترونية) خاص به ويُستخدم لمرة واحدة فقط.

- التسجيل :

يتم أخذ القراءات من الجهاز بصورة مباشرة ، وتسجيلها بالاستمارات الخاصة لكل لاعب بعد. (دليل إستعمال الجهاز)





إختبار قياس النبض قبل وبعد الجهد:

إختبار يسمح لنا بمعرفة معدل النبض للاعبين قبل وبعد الجهد جري 5د.

– الأجهزة والأدوات:

يتم قياس النبض بجهاز إلكتروني نوع Pulse Oximeter عن طريق الإصبع.

– طريقة إجراء الإختبار:

يقصد بنبض القلب معدل خفقان القلب عندما يتم ضخ الدم إلى أنحاء الجسم

المختلفة حيث يمكننا هذا الجهاز من قياس النبض وذلك بعد تشغيل الجهاز ووضعه في إصبع اللاعب السبابة لقياس نبض القلب في الدقيقة.

– التسجيل: يتم أخذ القراءات من الجهاز بصورة مباشرة، وتسجيلها بالاستمارات الخاصة لكل لاعب. (دليل إستعمال الجهاز)

–الإختبارات البدنية:

إختبار جري مسافة 200 م:

يمكننا هذا الإختبار من قياس تحمل السرعة للاعبين.

– الأدوات المستعملة: صافرة -مضمار مسافة 200 م -ساعة توقيت الكترونية عدد (2)، شريط قياس 50 م.

– طريقة إجراء الإختبار: بعد تحديد خط البداية والنهاية لمسافة 200م لمضمار السباق يتخذ اللاعب وضع الاستعداد خلف خط البداية ومن وضع الوقوف يقوم اللاعب بالركض بسرعة قصوى لقطع مسافة (200) متر.

– التسجيل: يتحسب الزمن الذي يستغرقه كل مختبر منذ إعطائه إشارة البدء حتى خط النهاية بالثواني ولأقرب الجزء من الثانية، بحيث تعطى محاولة وحيدة لكل لاعب. (موفق المولى، 1999، ص 84)

إختبار جري مسافة 30 م (ثا):

يمكننا هذا الإختبار من قياس السرعة الإنتقالية للاعبين.

– الأدوات المستعملة: تحدد منطقة إجراء الإختبار بخطين أحدهما للبداية والآخر عند نهاية 30 م، ساعة توقيت الكترونية عدد (2)، صافرة، شريط قياس 10 م

– طريقة إجراء الإختبار: يقف اللاعب خلف خط البداية من وضع البدء العالي في المجال المخصص له وعند سماع إشارة البدء ينطلق بأقصى سرعة حتى يجتاز خط النهاية، تعطى محاولة وحيدة لكل لاعب.

– التسجيل: مسجل يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتسجيل زمن أداء الإختبار ثانياً، مؤقت يعطي إشارة البدء والنهاية مع التوقيت وملاحظة صحة الأداء، يحتسب الزمن لأقرب الجزء من الثانية (حسن علاوي، محمد رضوان، 2001 ص 209)

إختبار الوثب العمودي من الثبات (سم):

يسمح لنا هذا الإختبار بقياس القوة الانفجارية للرجلين.

- الأدوات المستعملة: طباشير، شريط قياس، لوحة خشبية طولها 2 م مدرجة بالسنتيمتر تثبت على ارتفاع 1.5 م.
- طريقة إجراء الاختبار: يقف اللاعب بجوار الحائط على جانبه، توضع الأرجل على مسافة 15 سم من الحائط، رفع اليد المخاذية للحائط لأقصى ما يمكن، مؤخرة القدم في الأرض، وضع علامة أولية على امتداد اللوح ثم يقوم المختبر بثني الركبتين مع القفز بأقصى ما يمكن برفع اليد المخاذية للحائط إلى أقصاها، ووضع علامة ثانية على اللوحة. نقيس المسافة الموجودة بين العلامة الأولى والثانية.
- التسجيل: تقاس المسافة بين الإشارة الأولى والثانية ويسجل الرقم وتعطى للاعب محاولتان تحتسب الأفضل. (حسانين صبحي، 1995، ص378)

-الإختبارات المهارية : اعتمد الباحثان على مجموعة من الاختبارات منها كالتالي:
اختبار السيطرة على الكرة في مساحة محددة:

- يهدف إلى معرفة مستوى اللاعب في السيطرة على الكرة ومقدرته في التحكم بها في مساحة محددة
- طريقة إجراء الاختبار: يقف اللاعب في مربع 1م على 1 م ومعه كرة القدم وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بتنطيط الكرة بالهواء على القدمين باستمرار بحيث لا تلمس الكرة الأرض لمدة 60 ثانية تعطى محاولتين فقط.
- التسجيل: يحتسب الزمن المستغرق في التنطيط داخل المساحة المحددة. (محمد عبده، مفتي إبراهيم، 1985، ص285)
- اختبار التمير والاستلام والتحكم:

يهدف إلى معرفة مستوى الرشاقة والتوافق مع الكرة.

- طريقة إجراء الاختبار: بحيث يرسم خط البداية على بعد 03 متر من حائط التمير ويوضع معلم آخر على بعد 08 أمتار من نفس الحائط، يقوم اللاعب بركل الكرة على الحائط ثم يستلمها ويجري بها نحو المعلم ويعود إلى خط البداية 10 مرات
- التسجيل: يحتسب الزمن لأقرب بواسطة 02 ميقاتي منذ الانطلاق في المحاولة حتى انتهاءها. (حنفي مختار، 1997، ص322)

اختبار دقة التصويب على هدف:

- يهدف إلى قياس مستوى التحكم بالرجل ودقة التصويب على مساحات محددة من الهدف.
- طريقة إجراء الاختبار: حيث توضع الكرة في نقطة البداية من مسافة 12 متر من الحائط الذي ترسم عليه دائرة نصف قطرها 02 متر ويرسم خط موازي للحائط وعلى مسافة مترين.
- التسجيل: تحتسب محاولة صحيحة عندما يصوب اللاعب الكرة ويصيب الدائرة المرسومة بشرط أن ترتد الكرة من الحائط لمسافة لا تقل عن مترين أي خلف الخط المرسوم تمنح لكل لاعب 10 كرات وتحتسب له عدد المحاولات الصحيحة. (حنفي مختار، ص1997، 331).

9. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تم استخدام البرنامج الإلكتروني للحزم الإحصائية V20 SPSS. - المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري. - "تستودنت لمجموعتين مرتبطتين و غير مرتبطتين.

يعتمد الإحصاء في تحليل مختلف نتائج الدراسة الميدانية وترجمتها إلى أرقام حيث تمت معالجة بيانات ونتائج الدراسة بالأسلوب الكمي من خلال إخضاع نتائج الدراسة للتحليل، كما إن الهدف من الأسلوب الإحصائي هو جمع المعطيات وتحليلها وتفسيرها والحكم عليها لغرض إظهار الاستدلالات العلمية عن طريق الأرقام وعلاقتها، وتختلف خطة المعالجات الإحصائية باختلاف نوع المشكلة، وتبعاً لهدف الدراسة، وعلى أساس ذلك فقد اعتمدنا في بحثنا على الوسائل الإحصائية التالية:

✓ المتوسط الحسابي.

✓ الانحراف المعياري.

✓ نسبة الزيادة.

✓ معامل الارتباط بيرسون

✓ اختبار ستودنت (ت) للعينات المتناظرة.

و فيما يلي عرض القوانين المستخدمة في هذا البحث:

- المتوسط الحسابي: المتوسط الحسابي لمجموعة القيم التي يخضعها المتغير المدروس هو مجموع هذه القيم مقسم على عددها (عبد الكريم بوحفص، 2006، ص 47).

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

\bar{X} : المتوسط الحسابي.

X: القيم التي تحصلنا عليها بعد عملية القياس.

n: حجم العينة (عدد القيم).

- نسبة الزيادة والتطور: وهي حساب نسبة الزيادة بين المتوسطات الحسابية القيمة الأولية القبليّة X1 والقيمة الثانية البعدية X2

$$\text{نسبة الزيادة والتطور} = \frac{X_2 - X_1}{X_1} \times 100$$

- الانحراف المعياري: هو الجذر التربيعي للتباين الذي يمكن تعريفه بأنه مجموع مربع انحراف كل قيم عن المتوسط الحسابي (عبد الكريم بوحفص، 2006، ص 75).

$$S = \sqrt{\frac{n \sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)}}$$

S: الانحراف المعياري.

- عامل الارتباط البسيط لكارل بيرسون: وهو يسمى بمقياس العلاقة بين درجات المتغيرات المختلفة ويرمز له بالرمز " r " ويشير هذا المعامل على مقدار العلاقة الموجودة بين المتغيرين والتي تنحصر في المجال (-1، +1)، فإذا كان الارتباط سالبا دل ذلك على أن العلاقة بين المتغير علاقة عكسية بينما يدل معامل الارتباط الموجب على وجود علاقة طردية بين المتغيرين. (موقع أترنات للمعادلات الإحصائية التطبيقية)

$$r = \frac{\sum (s - \bar{s}) \times (v - \bar{v})}{\sqrt{\sum (s - \bar{s})^2 \times \sum (v - \bar{v})^2}}$$

س: المتوسط الحسابي للمتغير ص 1 .

ص: المتوسط الحسابي للمتغير ص 2 .

- إختبار ستودنت (ت):

يستخدم هذا الإختبار للمقارنة بين مجموعتين ومعرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية، ونظرا لأن عينة البحث قليلة العدد أقل من 40 فردا وبالإضافة إلى أن عدد أفراد عيني البحث كانت متساوية، نستخدم إختبار (ت) على الشكل التالي

$$t = \frac{\overline{X_1} - \overline{X_2}}{\sqrt{\frac{S_1^2 + S_2^2}{n}}}$$

(عبد الكريم بوحفص، 2006، ص 176):

1X: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى.

2X: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

1S: الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

2S: الانحراف المعياري للمجموعة الثانية. n: عدد أفراد العينة.

خلاصة:

تعد الدراسة الميدانية التي يعتمد الباحث في القيام بالتجربة أو الدراسة بالشكل العلمي الصحيح الذي يخول له الوصول الى الهدف من خلال حل مشكلة الدراسة، لذا كان لزاما على الباحث أن يحدد المنهج المناسب أن يختار عينة البحث بالطريقة المناسبة، كما تم تحديد كل الوسائل والأدوات المساعدة في اتمام البحث، كما تعتبر الاختبارات و القياسات التي استعملها الباحث ذات ثبات و صدق و موضوعية عالية بعد إجراء الدراسة الإستطلاعية مرتكزا في اختيارها على آراء أساتذة مختصين، مما نتج عنه نتائج ذات مصداقية تخدم الدراسة و تساعد في توضيح معالم الإجراءات المتخذة، كما اعتمد الباحث على برنامج تدريبي مبني على أسس علمية مستعينا ببعض الأساتذة المختصين في مجال تدريب كرة القدم وكذا مدربين في نفس الوقت، وانطلاقا من الاطار الذي وضعه الباحث كمنهجية تحدد المسار الصحيح لسيرورة الدراسة، تم معالجة النتائج وفقا لطريقة علمية حديثة عن طريق برنامج وحزمة الإحصائية spss v 20 .

الفصل الثاني: عرض وتحليل
ومناقشة النتائج

1. عرض وتحليل الدراسة:

1.1. عرض نتائج الإختبارات القبلية والبعدية والتحليل الإحصائي المقارن للعينات التجريبية والضابطة:

1.1.1. عرض نتائج إختبارات الأداء الوظيفي للاعبين القبلية والبعدية للعينات التجريبية والضابطة:

1.1.1.1. عرض النتائج الإحصائية القبلية والبعدية لاختبار بريكسي لقياس الاستهلاك الأقصى للأوكسجين لكل من عينة التجريبية والضابطة:

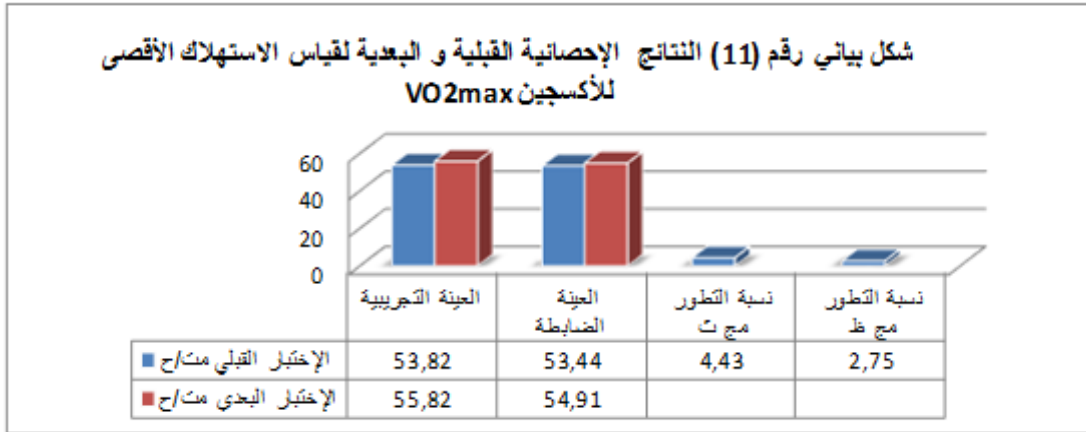
- الجدول رقم (13): يوضح مقارنة النتائج الإحصائية القبلية والبعدية لقياس الاستهلاك الأقصى للأوكسجين
 (مل/كغ/د) $VO_{2max} = 2.27 (Km/H)v + 13.3$

اختبار بريكسي جري 5 د لقياس استهلاك الأوكسجين VO_{2max} (مل/كغ/د)					
العينة الضابطة		العينة التجريبية		عينة الدراسة	الإحصائية قبلية
إ- البعدي	إ- القبلي	إ- البعدي	إ- القبلي		
17	17	17	17	عدد اللاعبين	
54.91	53.44	55.82	53.45	المتوسط الحسابي	
0.81	1.07	1.48	1.09	الانحراف المعياري	
% 2.75		% 4.43		نسبة التطور (%)	
8.45		9.94		قيمة (ت) المحسوبة	
2.12		2.12		قيمة (ت) الجدولية	
0.05		0.05		مستوى الدلالة	
دال إحصائياً		دال إحصائياً		دلالة الفروق	

يوضح الجدول رقم (13) النتائج القبلية والبعدية لاختبار بريكسي جري 5د لقياس الاستهلاك الأقصى للأوكسجين VO_{2max} لكل من العينة التجريبية المستعملة لطريقة التدريب التحضير البدني المهاري المدمج بالكرة في التدريبات والعينة الضابطة الكلاسيكية التي تفصل بين التحضير البدني المهاري بالكرة في التدريبات، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمستوى الاستهلاك الأقصى للأوكسجين عند الاختبار القبلي لدى عينة التدريب التجريبية (53.45 ± 1.09) مل/كغ/د) وللإختبار البعدي (55.82 ± 1.48) مل/كغ/د) بنسبة زيادة قدرها $(+4.43\%)$ أظهرت النتائج الإحصائية لاختبار (ت) على وجود فرق ذا دلالة إحصائية بين المتوسطين لصالح الإختبار البعدي، ذلك لأن قيمة (ت) المحسوبة (9.94) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.12) عند درجة الحرية (16) و مستوى الدلالة $(0,05)$. بمعنى وجود فرق معنوي لصالح الإختبار البعدي .

أما قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمستوى الاستهلاك الأقصى للأوكسجين عند الاختبار القبلي لدى عينة التدريب الضابطة بلغت (53.44 ± 1.07) مل/كغ/د) وللإختبار البعدي (54.91 ± 0.81) مل/كغ/د) بنسبة زيادة

قدرها (2,75%)، أظهرت النتائج الإحصائية لاختبار (ت) على وجود فرق ذا دلالة إحصائية بين المتوسطين لصالح الاختبار البعدي، ذلك لأن قيمة (ت) المحسوبة (8.45) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2,12) عند درجة الحرية (16) ومستوى الدلالة (0,05).



1.1.1. عرض النتائج الإحصائية القلبية و البعدية لاختبار بريكسي لقياس السرعة الهوائية القصوى لكل من عينة التجريبية و الضابطة:

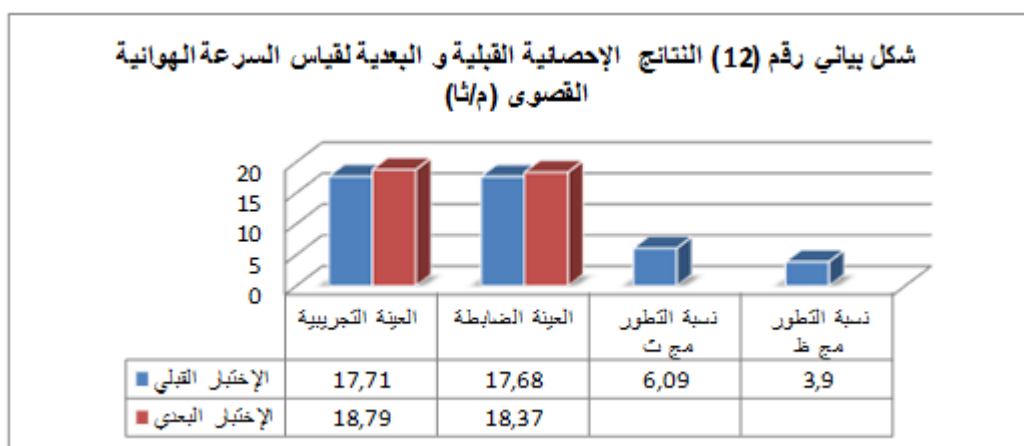
- الجدول رقم (14): يوضح مقارنة النتائج الإحصائية القلبية و البعدية لقياس السرعة الهوائية القصوى (م/ثا) - $VMA = 3,6 \times distance(m) \div temps$

اختبار بريكسي جري 5 د لقياس السرعة الهوائية القصوى (م/ثا)					
الإحصائية	عينة الدراسة	العينة التجريبية		العينة الضابطة	
		إ- القبلي	إ- البعدي	إ- القبلي	إ- البعدي
عدد اللاعبين	17	17	17	17	17
المتوسط الحسابي	17.71	18.79	17.68	18.37	17.71
الانحراف المعياري	0.47	0.65	0.45	0.38	0.47
نسبة التطور (%)	6.09%	3.90%			
قيمة (ت) المحسوبة	11.41	11.16			
قيمة (ت) الجدولية	2.12	2.12			
مستوى الدلالة	0.05	0.05			
دلالة الفروق	دال إحصائيا	دال إحصائيا			

يوضح الجدول رقم (14) النتائج القلبية والبعدية لاختبار بريكسي جري 5 د لقياس السرعة الهوائية القصوى (م/ثا) لكل من العينة التجريبية المستعملة لطريقة التدريب التحضير البدني المهاري المدمج بالكرة في التدريبات والعينة الضابطة الكلاسيكية التي تفصل بين التحضير البدني المهاري بالكرة في التدريبات، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمستوى السرعة الهوائية القصوى (م/ثا) عند الاختبار القبلي لدى عينة التدريب التجريبية (17.71±0.47 م/ثا) وللختبار البعدي (18.79±0.65 م/ثا) بنسبة زيادة قدرها (6.09%+) أظهرت النتائج الإحصائية لاختبار

(ت) على وجود فرق ذا دلالة إحصائية بين المتوسطين لصالح الاختبار البعدي، ذلك لأن قيمة (ت) المحسوبة (11.41) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.12) عند درجة الحرية (16) و مستوى الدلالة (0,05). بمعنى وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي .

أما قيمة المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لمستوى السرعة الهوائية القصوى (م/ثا) عند الاختبار القبلي لدى عينة التدريب الضابطة بلغت (0.45±17.68 م/ثا) و للاختبار البعدي (0.38±18.37 م/ثا) بنسبة زيادة قدرها (3.90%)، أظهرت النتائج الإحصائية لاختبار (ت) على وجود فرق ذا دلالة إحصائية بين المتوسطين لصالح الاختبار البعدي، ذلك لأن قيمة (ت) المحسوبة (11.16) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2,12) عند درجة الحرية (16) و مستوى الدلالة (0,05).



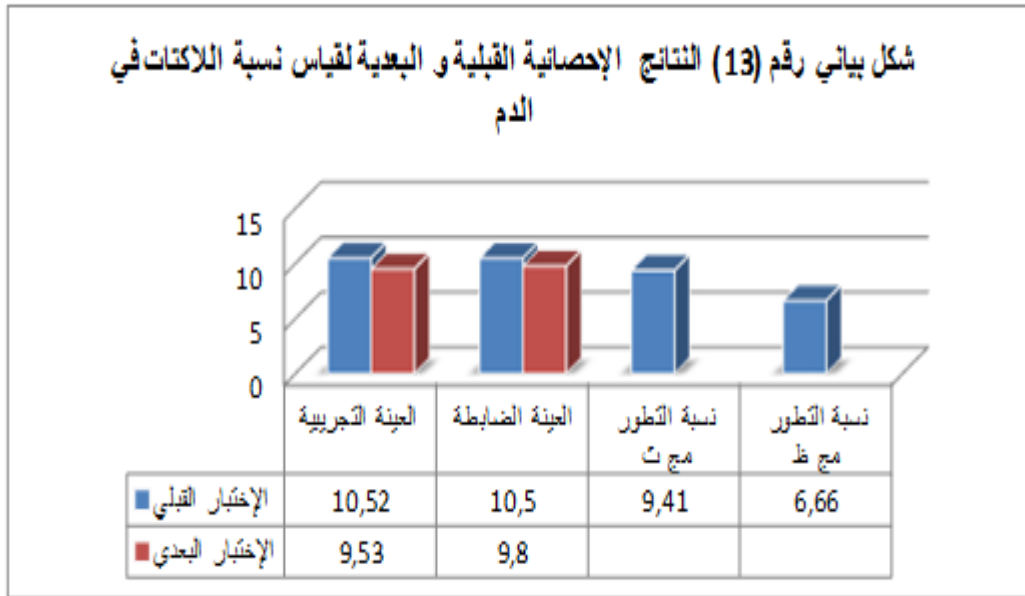
3.1.1.1. عرض النتائج الإحصائية القبلية والبعدية لاختبار نسبة اللاكتات في الدم بعد المجهود (الملي مول) لكل من عينة التجريبية والضابطة:

– الجدول رقم (15): يوضح مقارنة النتائج الإحصائية القبلية والبعدية لقياس نسبة اللاكتات في الدم بعد المجهود.

اختبار لقياس نسبة اللاكتات في الدم بعد المجهود. (الملي مول)					
العينة الضابطة		العينة التجريبية		عينة الدراسة	المتوسط الحسابي
إ- البعدي	إ- القبلي	إ- البعدي	إ- القبلي		
17	17	17	17	عدد اللاعبين	
9.80	10.50	9.53	10.52	المتوسط الحسابي	
0.21	0.18	0.19	0.17	الانحراف المعياري	
% -6.66		% -9.41		نسبة التطور (%)	
15.16		20.17		قيمة (ت) المحسوبة	
2.12		2.12		قيمة (ت) الجدولية	
0.05		0.05		مستوى الدلالة	
دال إحصائيا		دال إحصائيا		دلالة الفروق	

يوضح الجدول رقم (15) النتائج القلبية والبعدية لاختبار نسبة اللاكتات في الدم بعد المجهود جري 5 د (الملي مول) لكل من العينة التجريبية المستعملة لطريقة التدريب التحضير البدني المهاري المدمج بالكرة في التدريبات والعينة الضابطة الكلاسيكية التي تفصل بين التحضير البدني والمهاري بالكرة في التدريبات، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنسبة اللاكتات في الدم بعد المجهود جري 5 د عند الاختبار القبلي لدى عينة التدريب التجريبية (0.17 ± 10.52 ملي مول) وللإختبار البعدي (0.19 ± 9.53 ملي مول) بنسبة نقصان قدرها (-9.41%) كما أظهرت النتائج الإحصائية لاختبار (ت) على وجود فرق ذا دلالة إحصائية بين المتوسطين لصالح الاختبار البعدي، ذلك لأن قيمة (ت) المحسوبة (20.17) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.12) عند درجة الحرية (16) ومستوى الدلالة ($0,05$). بمعنى وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي.

أما قيمة المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لنسبة اللاكتات في الدم بعد المجهود جري 5 د عند الاختبار القبلي لدى عينة التدريب الضابطة بلغت (0.18 ± 10.50 ملي مول) و للإختبار البعدي (0.21 ± 9.80 ملي مول) بنسبة نقصان قدرها (-6.66%)، أظهرت النتائج الإحصائية لاختبار (ت) على وجود فرق ذا دلالة إحصائية بين المتوسطين لصالح الاختبار البعدي، ذلك لأن قيمة (ت) المحسوبة (15.16) أكبر من قيمة (ت) الجدولية ($2,12$) عند درجة الحرية (16) و مستوى الدلالة ($0,05$).



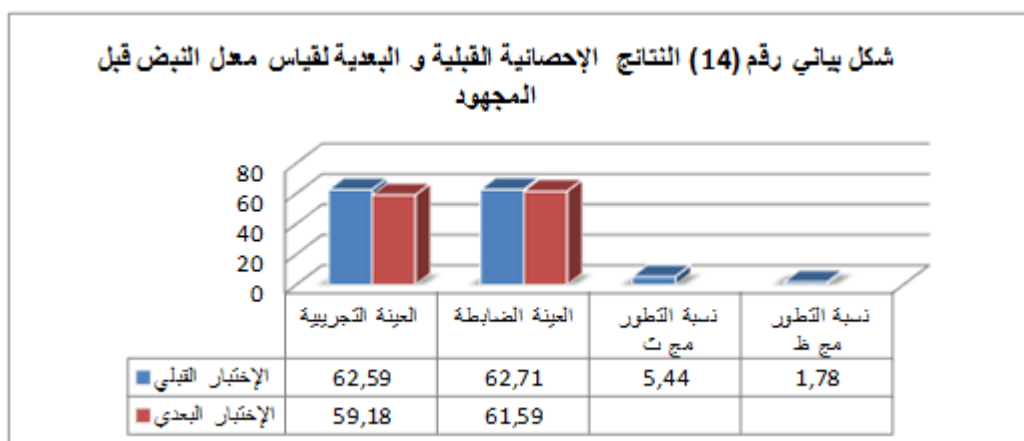
1.1.1.4. عرض النتائج الإحصائية القبليّة والبعدية لاختبار معدل النبض قبل المجهود (ض/د) لكل من عينة التجريبية والضابطة:

– الجدول رقم (16): يوضح مقارنة النتائج الإحصائية القبليّة والبعدية لقياس معدل النبض قبل المجهود (ض/د).

اختبار لقياس معدل النبض قبل المجهود (ض/د).					
العينة الضابطة		العينة التجريبية		عينة الدراسة	الإحصائية قبليّة
إ- البعدي	إ- القبلي	إ- البعدي	إ- القبلي		
17	17	17	17	عدد اللاعبين	
61.59	62.71	59.18	62.59	المتوسط الحسابي	
1.54	1.49	1.07	1.62	الانحراف المعياري	
1.78 - %		-5.44 %		نسبة التطور (%)	
3.78		9.63		قيمة (ت) المحسوبة	
2.12		2.12		قيمة (ت) الجدولية	
0.05		0.05		مستوى الدلالة	
دال إحصائيا		دال إحصائيا		دلالة الفروق	

يوضح الجدول رقم (16) النتائج القبليّة والبعدية لاختبار معدل النبض قبل المجهود (ض/د) لكل من العينة التجريبية المستعملة لطريقة التدريب التحضير البدني المهاري المدمج بالكرة في التدريبات والعينة الضابطة الكلاسيكية التي تفصل بين التحضير البدني والمهاري بالكرة في التدريبات، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمعدل النبض قبل المجهود (ض/د) للاختبار القبلي لدى عينة التدريب التجريبية (62.59±1.62ض/د) وللاختبار البعدي (59.18±1.62ض/د) بنسبة نقصان قدرها (5.44%-) كما أظهرت النتائج الإحصائية لاختبار (ت) على وجود فرق ذا دلالة إحصائية بين المتوسطين لصالح الاختبار البعدي، ذلك لأن قيمة (ت) المحسوبة (9.63) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.12) عند درجة الحرية (16) ومستوى الدلالة (0,05). بمعنى وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي.

أما قيمة المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لمعدل النبض قبل المجهود (ض/د) للاختبار القبلي لدى عينة التدريب الضابطة بلغت (62.71±1.49ض/د) و للاختبار البعدي (61.59±1.54ض/د) بنسبة نقصان قدرها (1.78%-)، أظهرت النتائج الإحصائية لاختبار (ت) على وجود فرق ذا دلالة إحصائية بين المتوسطين لصالح الاختبار البعدي، ذلك لأن قيمة (ت) المحسوبة (3.78) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2,12) عند درجة الحرية (16) و مستوى الدلالة (0,05).



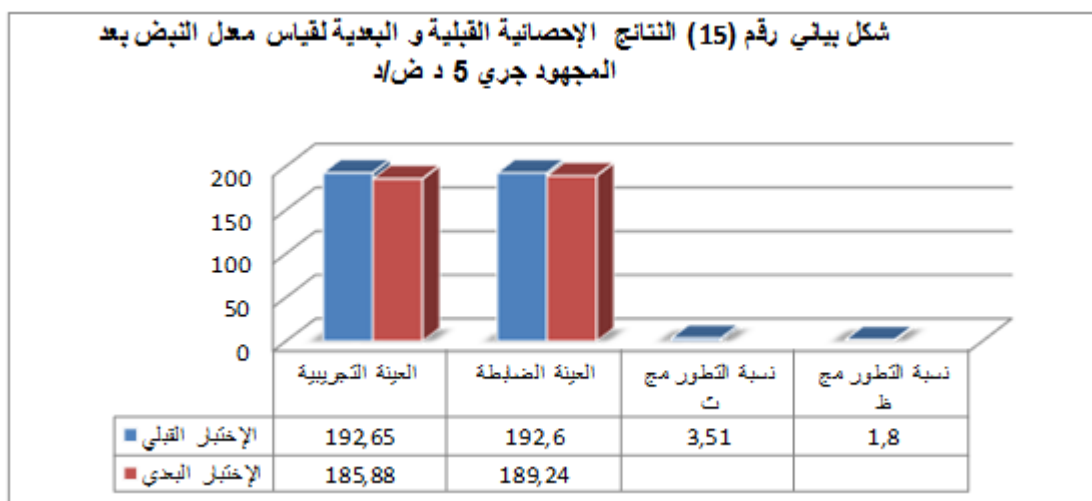
1.1.1.1. عرض النتائج الإحصائية القبليّة والبعدية لاختبار معدل النبض بعد المجهود (ض/د) لكل من عينة التجريبية والضابطة:

– الجدول رقم (17): يوضح مقارنة النتائج الإحصائية القبليّة والبعدية لقياس معدل النبض بعد المجهود (ض/د).

اختبار لقياس معدل النبض بعد المجهود (ض/د).				عينة الدراسة	العلامة الإحصائية
العينة الضابطة		العينة التجريبية			
إ- البعدي	إ- القبلي	إ- البعدي	إ- القبلي		
17	17	17	17	عدد اللاعبين	
189.24	192.60	185.88	192.65	المتوسط الحسابي	
1.20	1.61	1.65	1.41	الانحراف المعياري	
% -1.80		% - 3.51		نسبة التطور (%)	
7.63		11.95		قيمة (ت) المحسوبة	
2.12		2.12		قيمة (ت) الجدولية	
0.05		0.05		مستوى الدلالة	
دال إحصائيا		دال إحصائيا		دلالة الفروق	

يوضح الجدول رقم (17) النتائج القبليّة والبعدية لاختبار معدل النبض بعد المجهود جري 5 (ض/د) لكل من العينة التجريبية المستعملة لطريقة التدريب التحضير البدني المهاري المدمج بالكرة في التدريبات والعينة الضابطة الكلاسيكية التي تفصل بين التحضير البدني والمهاري بالكرة في التدريبات، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمعدل النبض بعد المجهود جري 5 (ض/د) للاختبار القبلي لدى عينة التدريب التجريبية (192.65±1.41ض/د) وللإختبار البعدي (185.88±1.65ض/د) بنسبة نقصان قدرها (3.51%-) كما أظهرت النتائج الإحصائية لاختبار (ت) على وجود فرق ذا دلالة إحصائية بين المتوسطين لصالح الاختبار البعدي، ذلك لأن قيمة (ت) المحسوبة (11.95) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.12) عند درجة الحرية (16) ومستوى الدلالة (0,05). بمعنى وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي.

أما قيمة المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لمعدل النبض قبل المجهود (ض/د) للاختبار القبلي لدى عينة التدريب الضابطة بلغت (1.61 ± 192.71 ض/د) و للاختبار البعدي (1.20 ± 189.24 ض/د) بنسبة نقصان قدرها (1.80%)، أظهرت النتائج الإحصائية لاختبار (ت) على وجود فرق ذا دلالة إحصائية بين المتوسطين لصالح الاختبار البعدي، ذلك لأن قيمة (ت) المحسوبة (7.63) أكبر من قيمة (ت) الجدولية ($2,12$) عند درجة الحرية (16) و مستوى الدلالة ($0,05$).



1.1.2. عرض نتائج إختبارات الأداء للقدرات البدنية للاعبين القبلية والبعدية بالنسبة للعينة التجريبية والضابطة:

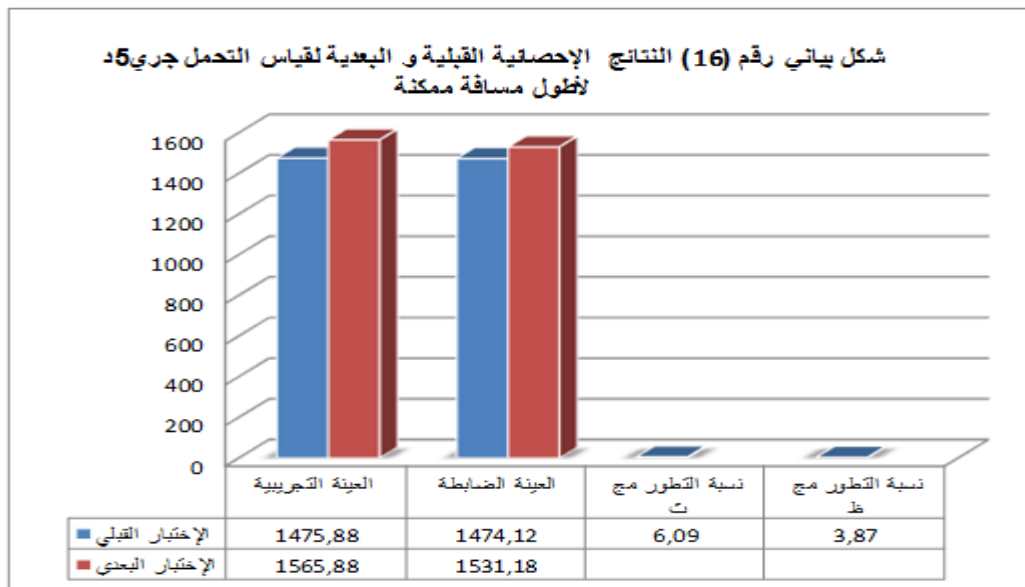
1.1.2.1. عرض النتائج الإحصائية القبلية والبعدية لاختبار بريكسي جري 5د لأطول مسافة ممكنة للعينة التجريبية والضابطة:

– الجدول رقم (18): يوضح مقارنة النتائج الإحصائية القبلية والبعدية لقياس التحمل لاختبار بريكسي جري 5د.

اختبار لقياس التحمل لاختبار بريكسي جري 5د لأطول مسافة ممكنة متر					
العينة الضابطة		العينة التجريبية		عينة الدراسة	القياس الإحصائية
إ- البعدي	إ- القبلي	إ- البعدي	إ- القبلي		
17	17	17	17	عدد اللاعبين	
1531.18	1474.12	1565.88	1475.88	المتوسط الحسابي	
31.79	38.21	54.20	39.37	الانحراف المعياري	
% 3.87		% 6.09		نسبة التطور (%)	
11.16		11.42		قيمة (ت) المحسوبة	
2.12		2.12		قيمة (ت) الجدولية	
0.05		0.05		مستوى الدلالة	
دال إحصائيا		دال إحصائيا		دلالة الفروق	

يوضح الجدول رقم (18) النتائج القبلية والبعدية لاختبار بريكسي جري 5د لأطول مسافة ممكنة متر لقياس التحمل لكل من العينة التجريبية المستعملة لطريقة التدريب التحضير البدني المهاري المدمج بالكرة في التدريبات والعينة الضابطة الكلاسيكية التي تفصل بين التحضير البدني والمهاري بالكرة في التدريبات، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمستوى السرعة الهوائية القصوى (م/ثا) عند الاختبار القبلي لدى عينة التدريب التجريبية (39.37±1475.88 م) وللإختبار البعدي (54.20± 1565.88 م) بنسبة زيادة قدرها (6.09%) أظهرت النتائج الإحصائية لاختبار (ت) على وجود فرق ذا دلالة إحصائية بين المتوسطين لصالح الإختبار البعدي، ذلك لأن قيمة (ت) المحسوبة (11.42) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.12) عند درجة الحرية (16) و مستوى الدلالة (0,05) بمعنى وجود فرق معنوي لصالح الإختبار البعدي .

أما قيمة المتوسط الحسابي و الإناحراف المعياري لمستوى السرعة الهوائية القصوى (م/ثا) عند الإختبار القبلي لدى عينة التدريب الضابطة بلغت (38.21±1474.12م) و للإختبار البعدي (31.79±1531.18 م) بنسبة زيادة قدرها (3.87%)، أظهرت النتائج الإحصائية لاختبار (ت) على وجود فرق ذا دلالة إحصائية بين المتوسطين لصالح الإختبار البعدي، ذلك لأن قيمة (ت) المحسوبة (11.16) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2,12) عند درجة الحرية (16) و مستوى الدلالة (0.05).



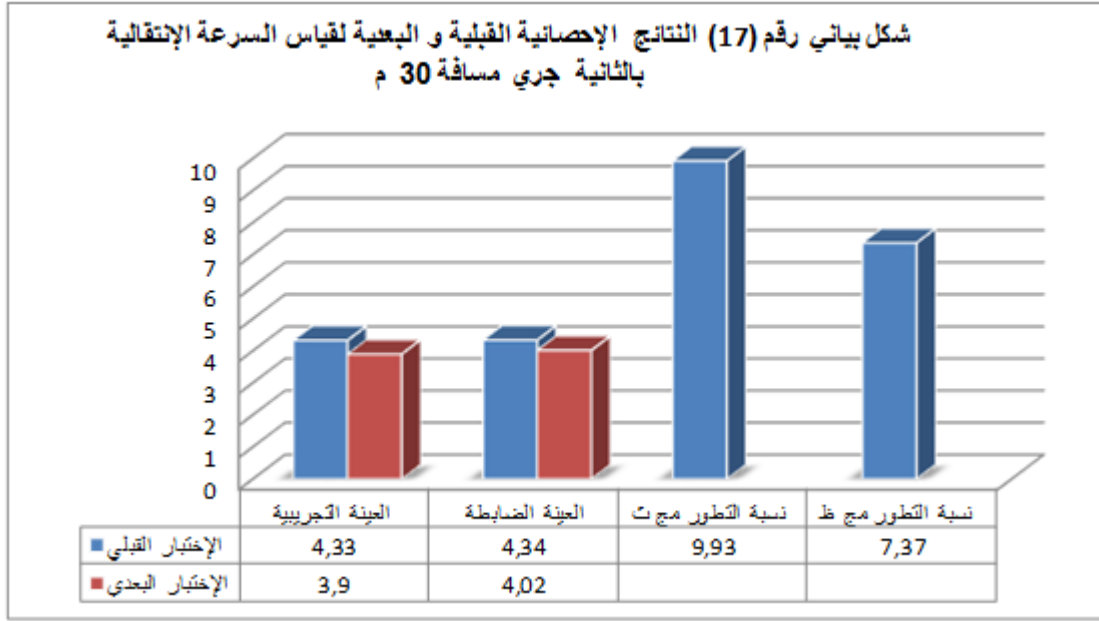
1.1.2.2. عرض النتائج الإحصائية القبليّة والبعدية لاختبار قياس السرعة الإنتقالية بالثانية جري مسافة 30م لكل من العينة التجريبية والضابطة:

– الجدول رقم (19): يوضح مقارنة النتائج الإحصائية القبليّة والبعدية لقياس السرعة الإنتقالية جري مسافة 30م.

اختبار لقياس السرعة الإنتقالية بالثانية جري مسافة 30 م					
العينة الضابطة		العينة التجريبية		عينة الدراسة	الإحصائية قبليّة
إ- البعدي	إ- القبلي	إ- البعدي	إ- القبلي		
17	17	17	17	عدد اللاعبين	
4.02	4.34	3.90	4.33	المتوسط الحسابي	
0.10	0.15	0.11	0.18	الانحراف المعياري	
7.37 % -		9.93 % -		نسبة التطور (%)	
9.57		13.35		قيمة (ت) المحسوبة	
2.12		2.12		قيمة (ت) الجدولية	
0.05		0.05		مستوى الدلالة	
دال إحصائيا		دال إحصائيا		دلالة الفروق	

يوضح الجدول رقم (19) النتائج القبليّة والبعدية لاختبار قياس السرعة الإنتقالية بالثانية جري مسافة 30 م لكل من العينة التجريبية المستعملة لطريقة التدريب التحضير البدني المهاري المدمج بالكرة في التدريبات والعينة الضابطة الكلاسيكية التي تفصل بين التحضير البدني والمهاري بالكرة في التدريبات، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمستوى السرعة الإنتقالية جري مسافة 30 م للاختبار القبلي لدى عينة التدريب التجريبية (4.33 ± 0.18 ثانية) وللإختبار البعدي (3.90 ± 0.11 ثانية) بنسبة نقصان قدرها (9.93%) كما أظهرت النتائج الإحصائية لاختبار (ت) على وجود فرق ذا دلالة إحصائية بين المتوسطين لصالح الاختبار البعدي، ذلك لأن قيمة (ت) المحسوبة (13.35) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.12) عند درجة الحرية (16) ومستوى الدلالة (0.05). بمعنى وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي.

أما قيمة المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لمعدل النبض قبل المجهود (ض/د) للاختبار القبلي لدى عينة التدريب الضابطة بلغت (4.34 ± 0.15 ثانية) وللإختبار البعدي (4.02 ± 0.10 ثانية) بنسبة نقصان قدرها (7.37%)، أظهرت النتائج الإحصائية لاختبار (ت) على وجود فرق ذا دلالة إحصائية بين المتوسطين لصالح الاختبار البعدي، ذلك لأن قيمة (ت) المحسوبة (9.57) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.12) عند درجة الحرية (16) و مستوى الدلالة (0.05).



1. 1. 2. 3. عرض النتائج الإحصائية القبلية و البعدية لاختبار قياس تحمل السرعة بالثانية جري مسافة 200 م لكل من العينة التجريبية و الضابطة:

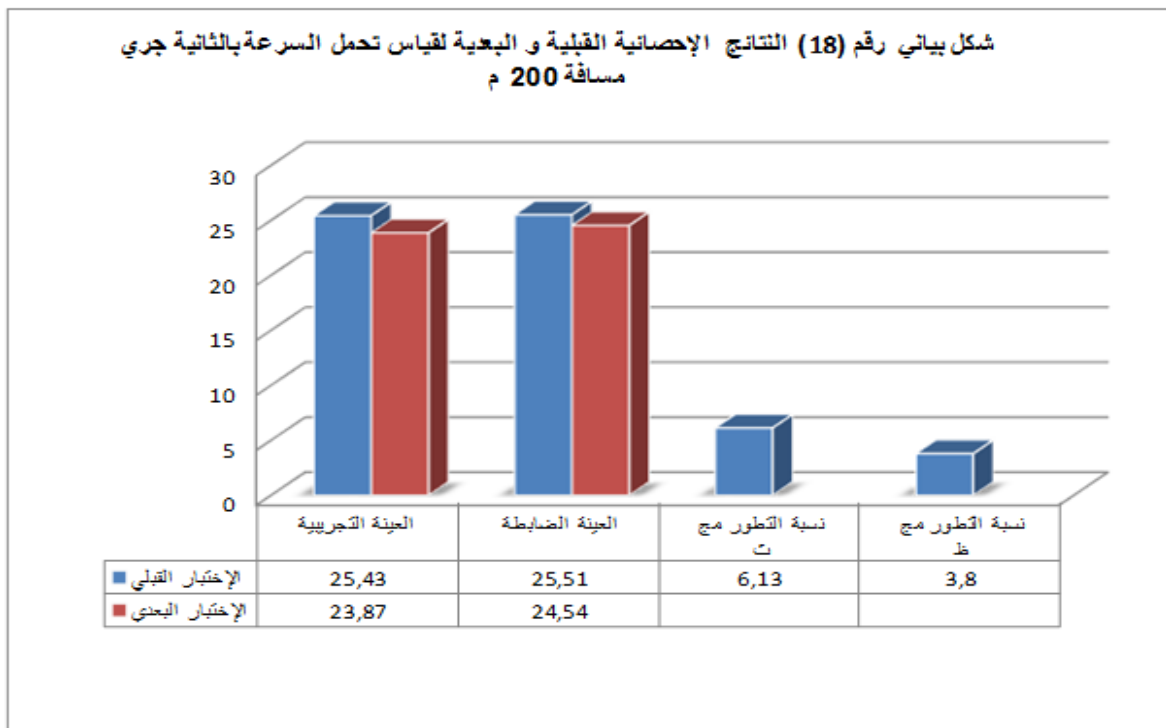
– الجدول رقم (20): يوضح مقارنة النتائج الإحصائية القبلية و البعدية لقياس تحمل السرعة جري مسافة 200 م.

اختبار لقياس تحمل السرعة بالثانية جري مسافة 200 متر					
العينة الضابطة		العينة التجريبية		عينة الدراسة	الإحصائية ت-القياس
إ- البعدي	إ- القبلي	إ- البعدي	إ- القبلي		
17	17	17	17	عدد اللاعبين	
24.54	25.51	23.87	25.43	المتوسط الحسابي	
0.41	0.16	0.29	0.21	الانحراف المعياري	
% -3.80		% -6.13		نسبة التطور (%)	
13.25		26.34		قيمة (ت) المحسوبة	
2.12		2.12		قيمة (ت) الجدولية	
0.05		0.05		مستوى الدلالة	
دال إحصائيا		دال إحصائيا		دلالة الفرق	

يوضح الجدول رقم (20) النتائج القبلية و البعدية لاختبار قياس تحمل السرعة بالثانية جري مسافة 200 م لكل من العينة التجريبية المستعملة لطريقة التدريب التحضير البدني المهاري المدمج بالكرة في التدريبات و العينة الضابطة الكلاسيكية التي تفصل بين التحضير البدني و المهاري بالكرة في التدريبات، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لمستوى تحمل السرعة بالثانية جري مسافة 200 م للاختبار القبلي لدى عينة التدريب التجريبية (0.21 ± 25.43 ثانية) و للاختبار البعدي (0.29 ± 23.87 ثانية) بنسبة نقصان قدرها (6.13%) كما أظهرت النتائج الإحصائية لاختبار (ت) على وجود فرق ذا دلالة إحصائية بين المتوسطين لصالح الاختبار البعدي، ذلك لأن قيمة (ت) المحسوبة

(26.34) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.12) عند درجة الحرية (16) ومستوى الدلالة (0.05). بمعنى وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي.

أما قيمة المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لمعدل النبض قبل المجهود (ض/د) للاختبار القبلي لدى عينة التدريب الضابطة بلغت (0.16±25.51 ثانية) وللاختبار البعدي (0.41±24.54 ثانية) بنسبة نقصان قدرها (3.80%)، أظهرت النتائج الإحصائية لاختبار (ت) على وجود فرق ذا دلالة إحصائية بين المتوسطين لصالح الاختبار البعدي، ذلك لأن قيمة (ت) المحسوبة (13.25) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.12) عند درجة الحرية (16) و مستوى الدلالة (0.05).

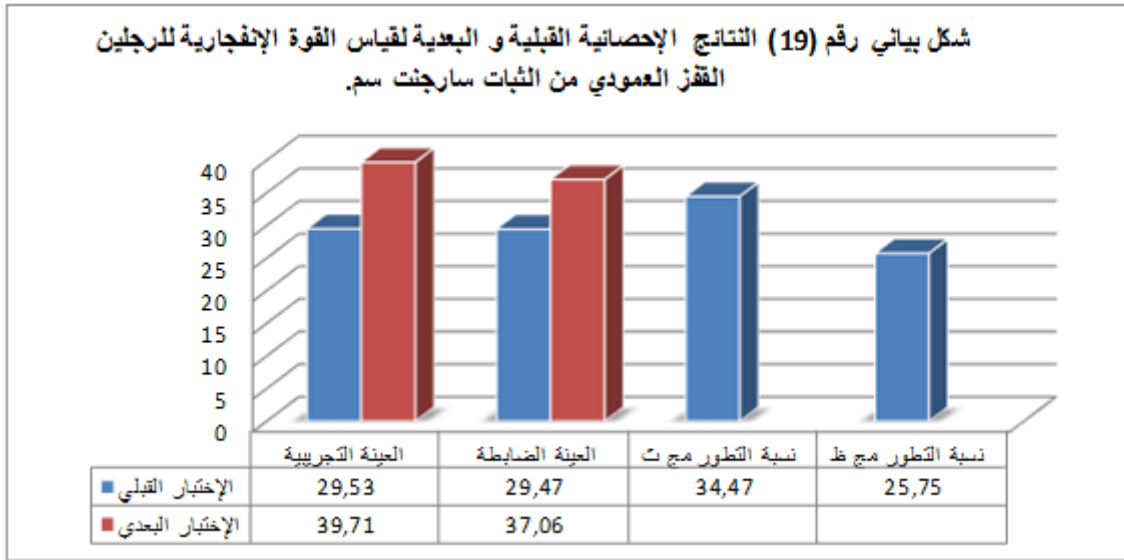


1.1.2.4. عرض النتائج الإحصائية القبلية والبعدي لاختبار قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين القفز العمودي من الثبات سارجنت سم لكل من العينة التجريبية والضابطة:
 - الجدول رقم (21): يوضح مقارنة النتائج الإحصائية القبلية والبعدي لقياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين القفز العمودي من الثبات سارجنت سم.

اختبار لقياس القوة الانفجارية القفز العمودي من الثبات سارجنت سنتيمتر				عينة الدراسة	الإحصائية القبلية
العينة الضابطة		العينة التجريبية			
إ- البعدي	إ- القبلي	إ- البعدي	إ- القبلي		
17	17	17	17	عدد اللاعبين	
37.06	29.47	39.71	29.53	المتوسط الحسابي	
3.32	2.93	2.31	2.52	الانحراف المعياري	
% 25.75		% 34.47		نسبة التطور (%)	
22.08		29.45		قيمة (ت) المحسوبة	
2.12		2.12		قيمة (ت) الجدولية	
0.05		0.05		مستوى الدلالة	
دال إحصائيا		دال إحصائيا		دلالة الفروق	

يوضح الجدول رقم (21) النتائج القبلية والبعدي لاختبار قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين القفز العمودي من الثبات سارجنت سم لكل من العينة التجريبية المستعملة لطريقة التدريب التحضير البدني المهاري المدمج بالكرة في التدريبات والعينة الضابطة الكلاسيكية التي تفصل بين التحضير البدني والمهاري بالكرة في التدريبات، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمستوى القوة الانفجارية لعضلات الرجلين القفز العمودي من الثبات سارجنت سم عند الاختبار القبلي لدى عينة التدريب التجريبية (29.53±2.52 سم) وللإختبار البعدي (39.71±2.31 سم) بنسبة زيادة قدرها (34.47%) أظهرت النتائج الإحصائية لاختبار (ت) على وجود فرق ذا دلالة إحصائية بين المتوسطين لصالح الاختبار البعدي، ذلك لأن قيمة (ت) المحسوبة (29.45) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.12) عند درجة الحرية (16) و مستوى الدلالة (0.05). بمعنى وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي .

أما قيمة المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لمستوى القوة الانفجارية لعضلات الرجلين القفز العمودي من الثبات سارجنت سم عند الاختبار القبلي لدى عينة التدريب الضابطة بلغت (29.47±2.93 سم) و للاختبار البعدي (37.06±2.93 سم) بنسبة زيادة قدرها (25.75%)، أظهرت النتائج الإحصائية لاختبار (ت) على وجود فرق ذا دلالة إحصائية بين المتوسطين لصالح الاختبار البعدي، ذلك لأن قيمة (ت) المحسوبة (22.08) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.12) عند درجة الحرية (16) و مستوى الدلالة (0.05).



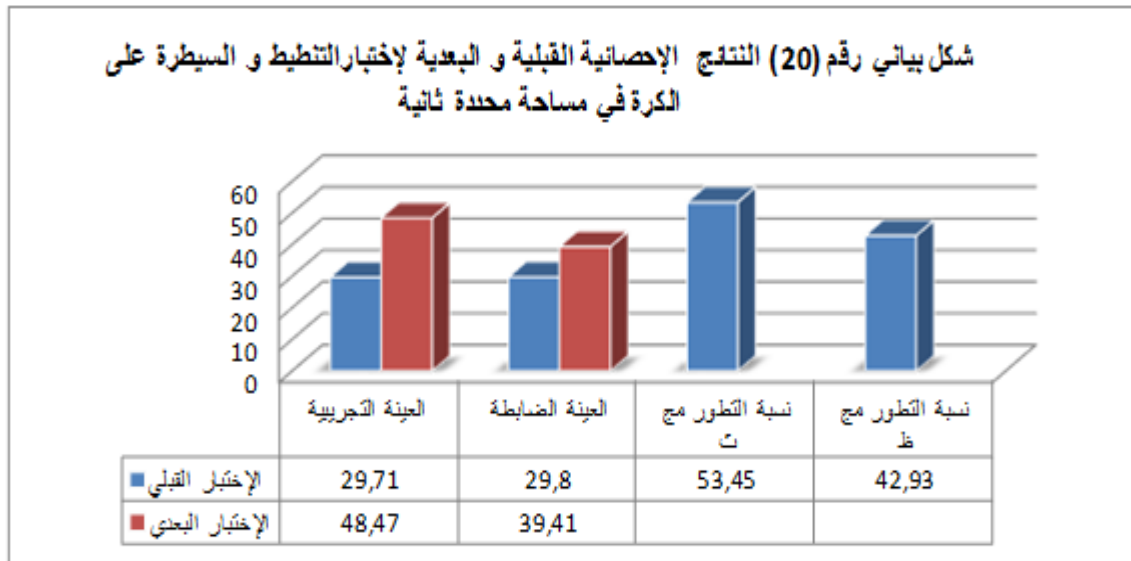
1. 1. 3. عرض نتائج إختبارات الأداء المهاري للاعبين القبلية والبعدية للعينة التجريبية والضابطة:
 1. 1. 3. 1. عرض النتائج الإحصائية القبلية والبعدية لإختبار التنطيط والسيطرة على الكرة في مساحة محددة بالثانية لكل من العينة التجريبية والضابطة:
 - الجدول رقم (22): يوضح مقارنة النتائج الإحصائية القبلية والبعدية لإختبار التنطيط والسيطرة على الكرة في مساحة محددة ثا.

إختبار التنطيط و السيطرة على الكرة في مساحة محددة ثانية					
العينة الضابطة		العينة التجريبية		عينة الدراسة	الرقم الإحصائية
إ- البعدي	إ- القبلي	إ- البعدي	إ- القبلي		
17	17	17	17	عدد اللاعبين	
39.41	29.80	48.47	29.71	التوسط الحسابي	
4.59	6.06	5.46	5.21	الانحراف المعياري	
% 42.93		% 53.45		نسبة التطور (%)	
6.05		8.89		قيمة (ت) المحسوبة	
2.12		2.12		قيمة (ت) الجدولية	
0.05		0.05		مستوى الدلالة	
دال إحصائيا		دال إحصائيا		دلالة الفروق	

يوضح الجدول رقم (22) النتائج القبلية والبعدية لاختبار التنطيط والسيطرة على الكرة في مساحة محددة بالثانية لكل من العينة التجريبية المستعملة لطريقة التدريب التحضير البدني المهاري المدمج بالكرة في التدريبات والعينة الضابطة الكلاسيكية التي تفصل بين التحضير البدني والمهاري بالكرة في التدريبات، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمستوى التنطيط والسيطرة على الكرة في مساحة محددة بالثانية عند الاختبار القبلي لدى عينة التدريب التجريبية

(5.21 ± 29.71 ثانية) وللاختبار البعدي (5.46 ± 48.47 ثانية) بنسبة زيادة قدرها (53.45%) أظهرت النتائج الإحصائية لاختبار (ت) على وجود فرق ذا دلالة إحصائية بين المتوسطين لصالح الاختبار البعدي، ذلك لأن قيمة (ت) المحسوبة (8.89) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.12) عند درجة الحرية (16) و مستوى الدلالة (0.05). بمعنى وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي .

أما قيمة المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لمستوى التنظيط والسيطرة على الكرة في مساحة محددة عند الاختبار القبلي لدى عينة التدريب الضابطة بلغت (6.06 ± 29.80 ثانية) وللاختبار البعدي (4.59 ± 39.41 ثانية) بنسبة زيادة قدرها (42.93%)، أظهرت النتائج الإحصائية لاختبار (ت) على وجود فرق ذا دلالة إحصائية بين المتوسطين لصالح الاختبار البعدي، ذلك لأن قيمة (ت) المحسوبة (6.05) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.12) عند درجة الحرية (16) و مستوى الدلالة (0.05).



1.1.3.2. عرض النتائج الإحصائية القبلية والبعديّة لإختبار الجري المتعرج بالكرة بين الشواخص بالثانية لكل من العينة التجريبية والضابطة:

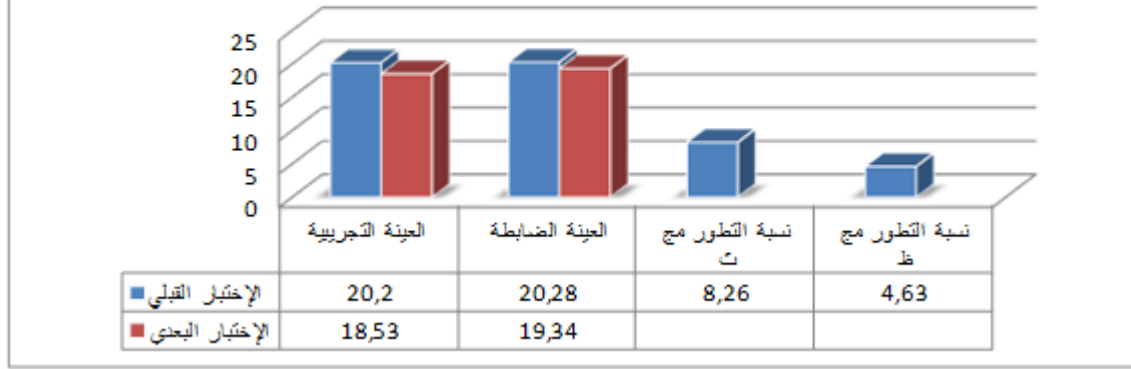
الجدول رقم (23): يوضح مقارنة النتائج الإحصائية القبلية والبعديّة لإختبار الجري المتعرج بالكرة بين الشواخص ثا.

اختبار الجري المتعرج بالكرة بين الشواخص ثانية					
العينة الضابطة		العينة التجريبية		عينة الدراسة	الإحصائية قبلية
إ- البعدي	إ- القبلي	إ- البعدي	إ- القبلي		
17	17	17	17	عدد اللاعبين	
19.34	20.28	18.53	20.20	المتوسط الحسابي	
0.32	0.31	0.50	0.38	الانحراف المعياري	
4.63 - %		8.26 - %		نسبة التطور (%)	
10.95		17.32		قيمة (ت) المحسوبة	
2.12		2.12		قيمة (ت) الجدولية	
0.05		0.05		مستوى الدلالة	
دال إحصائيا		دال إحصائيا		دلالة الفروق	

يوضح الجدول رقم (23) النتائج القبلية والبعديّة لإختبار الجري المتعرج بالكرة بين الشواخص بالثانية لكل من العينة التجريبية المستعملة لطريقة التدريب التحضير البدني المهاري المدمج بالكرة في التدريبات والعينة الضابطة الكلاسيكية التي تفصل بين التحضير البدني والمهاري بالكرة في التدريبات، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمستوى الجري المتعرج بالكرة بين الشواخص بالثانية لإختبار القبلي لدى عينة التدريب التجريبية (20.20 ± 0.38 ثانية) وللإختبار البعدي (28.53 ± 0.50 ثانية) بنسبة نقصان قدرها (8.26%) كما أظهرت النتائج الإحصائية لإختبار (ت) على وجود فرق ذا دلالة إحصائية بين المتوسطين لصالح الإختبار البعدي، ذلك لأن قيمة (ت) المحسوبة (17.32) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.12) عند درجة الحرية (16) ومستوى الدلالة (0.05). بمعنى وجود فرق معنوي لصالح الإختبار البعدي.

أما قيمة المتوسط الحسابي و الإّنحراف المعياري لمستوى الجري المتعرج بالكرة بين الشواخص بالثانية لإختبار القبلي لدى عينة التدريب الضابطة بلغت (20.28 ± 0.31 ثانية) وللإختبار البعدي (19.34 ± 0.32 ثانية) بنسبة نقصان قدرها (4.63%)، أظهرت النتائج الإحصائية لإختبار (ت) على وجود فرق ذا دلالة إحصائية بين المتوسطين لصالح الإختبار البعدي، ذلك لأن قيمة (ت) المحسوبة (10.95) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.12) عند درجة الحرية (16) و مستوى الدلالة (0.05).

شكل بياني رقم (21) النتائج الإحصائية القبلية و البعدية لإختبار الجري المتعرج بالكرة بين الشواخص بالثانية



1.1.3. عرض النتائج الإحصائية القبلية والبعدية لإختبار التمرير والاستلام والتحكم بالكرة بالثانية لكل من العينة التجريبية والضابطة:

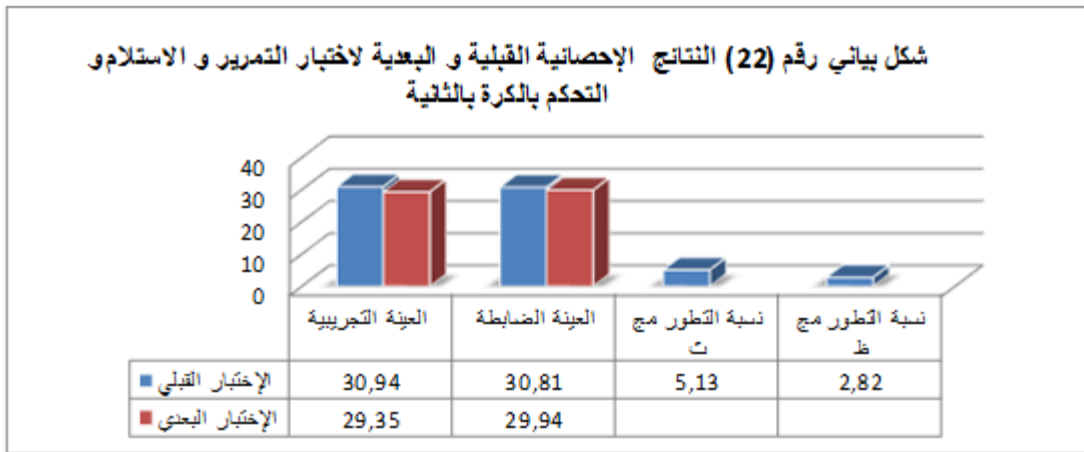
- الجدول رقم (24): يوضح مقارنة النتائج الإحصائية القبلية والبعدية لإختبار التمرير والاستلام والتحكم بالكرة (ثا).

إختبار التمرير والاستلام والتحكم بالكرة (ثا)					
الإحصائية المقابلة:	عينة الدراسة	العينة التجريبية		العينة الضابطة	
		إ- القبلي	إ- البعدي	إ- القبلي	إ- البعدي
عدد اللاعبين	17	17	17	17	17
المتوسط الحسابي	30.94	29.35	30.94	29.94	30.81
الانحراف المعياري	0.84	0.47	0.84	0.58	0.71
نسبة التطور (%)	-5.13%		-5.13%		2.82%
قيمة (ت) المحسوبة	10.35		10.35		9.41
قيمة (ت) الجدولية	2.12		2.12		2.12
مستوى الدلالة	0.05		0.05		0.05
دلالة الفروق	دال إحصائيا		دال إحصائيا		دال إحصائيا

يوضح الجدول رقم (24) النتائج القبلية والبعدية لإختبار التمرير والاستلام والتحكم بالكرة بالثانية لكل من العينة التجريبية المستعملة لطريقة التدريب التحضير البدني المهاري المدمج بالكرة في التدريبات والعينة الضابطة الكلاسيكية التي تفصل بين التحضير البدني والمهاري بالكرة في التدريبات، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري التمرير والاستلام والتحكم بالكرة بالثانية لإختبار القبلي لدى عينة التدريب التجريبية (30.94 ± 0.84 ثانية) وللإختبار البعدي (29.35 ± 0.47 ثانية) بنسبة نقصان قدرها (-5.13%) كما أظهرت النتائج الإحصائية لإختبار (ت) على وجود فرق ذا دلالة إحصائية بين المتوسطين لصالح الإختبار البعدي، ذلك لأن قيمة (ت) المحسوبة

(10.35) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.12) عند درجة الحرية (16) ومستوى الدلالة (0.05). بمعنى وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي.

أما قيمة المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لمستوى التمرير والاستلام والتحكم بالكرة بالثانية للاختبار القبلي لدى عينة التدريب الضابطة بلغت (0.71±30.81 ثانية) وللختبار البعدي (0.58±29.94 ثانية) بنسبة نقصان قدرها (-2.82%)، أظهرت النتائج الإحصائية لاختبار (ت) على وجود فرق ذا دلالة إحصائية بين المتوسطين لصالح الاختبار البعدي، ذلك لأن قيمة (ت) المحسوبة (9.41) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.12) عند درجة الحرية (16) و مستوى الدلالة (0.05).



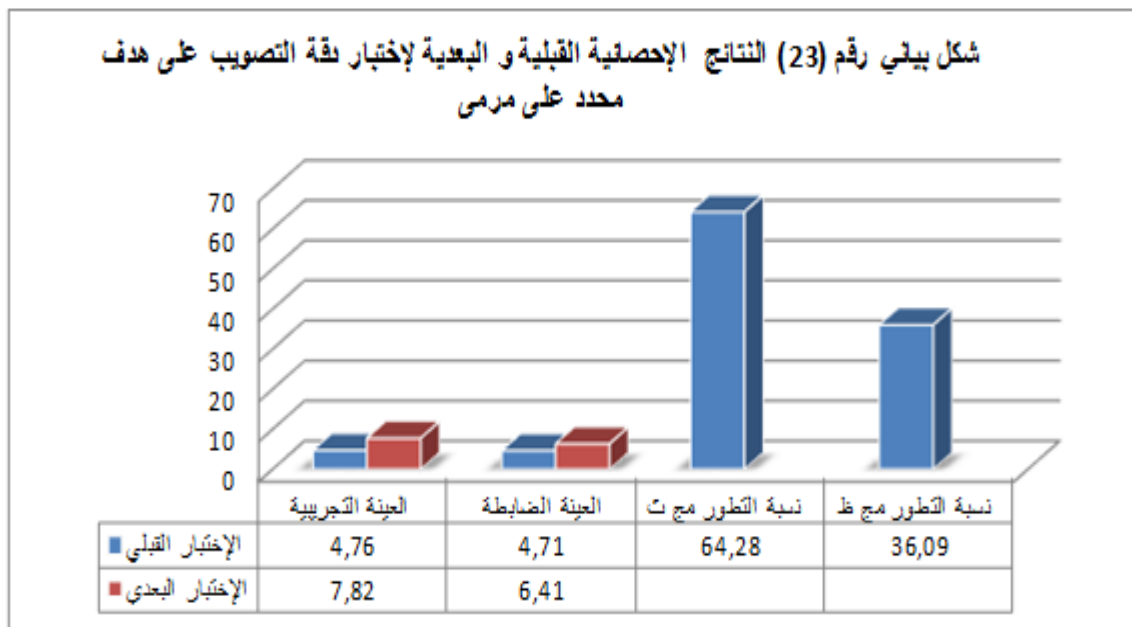
1.1.3.4 عرض النتائج الإحصائية القبلية والبعدية لاختبار دقة التصويب على هدف محدد على مرمى (عدد المرات الناجحة) لكل من العينة التجريبية والضابطة:

– الجدول رقم (25): يوضح مقارنة النتائج الإحصائية القبلية والبعدية لاختبار دقة التصويب على هدف محدد على مرمى.

اختبار التصويب على هدف محدد على مرمى (عدد المرات الناجحة)					
الإحصائية المقابلة	العينة الضابطة		العينة التجريبية		عينة الدراسة
	إ- القبلي	إ- البعدي	إ- القبلي	إ- البعدي	
عدد اللاعبين	17	17	17	17	
المتوسط الحسابي	4.71	6.41	4.76	7.82	
الانحراف المعياري	0.77	1.12	0.75	0.88	
نسبة التطور (%)	36.09 %		64.28 %		
قيمة (ت) المحسوبة	8.28		16.87		
قيمة (ت) الجدولية	2.12		2.12		
مستوى الدلالة	0.05		0.05		
دلالة الفروق	دال إحصائياً		دال إحصائياً		

يوضح الجدول رقم (25) النتائج القبلية والبعدية لاختبار دقة التصويب على هدف محدد على مرمى (عدد المرات الناجحة) لكل من العينة التجريبية المستعملة لطريقة التدريب التحضير البدني المهاري المدمج بالكرة في التدريبات والعينة الضابطة الكلاسيكية التي تفصل بين التحضير البدني والمهاري بالكرة في التدريبات، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمستوى دقة التصويب على هدف محدد على مرمى للاختبار القبلي لدى عينة التدريب التجريبية (0.75±4.76 مرة) وللإختبار البعدي (0.88±7.82 مرة) بنسبة زيادة قدرها (64.28%+) كما أظهرت النتائج الإحصائية لاختبار (ت) على وجود فرق ذا دلالة إحصائية بين المتوسطين لصالح الإختبار البعدي، ذلك لأن قيمة (ت) المحسوبة (16.87) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.12) عند درجة الحرية (16) ومستوى الدلالة (0.05). بمعنى وجود فرق معنوي لصالح الإختبار البعدي.

أما قيمة المتوسط الحسابي و الإناحراف المعياري لمستوى دقة التصويب على هدف محدد على مرمى للاختبار القبلي لدى عينة التدريب الضابطة بلغت (0.77±4.71 مرة) وللإختبار البعدي (1.12±6.41 مرة) بنسبة نقصان قدرها (36.09%-)، أظهرت النتائج الإحصائية لاختبار (ت) على وجود فرق ذا دلالة إحصائية بين المتوسطين لصالح الإختبار البعدي، ذلك لأن قيمة (ت) المحسوبة (8.28) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.12) عند درجة الحرية (16) و مستوى الدلالة (0.05).



1. 2. عرض نتائج الإختبارات البعدية والتحليل الإحصائي المقارن للعينه التجريبية والضابطة:

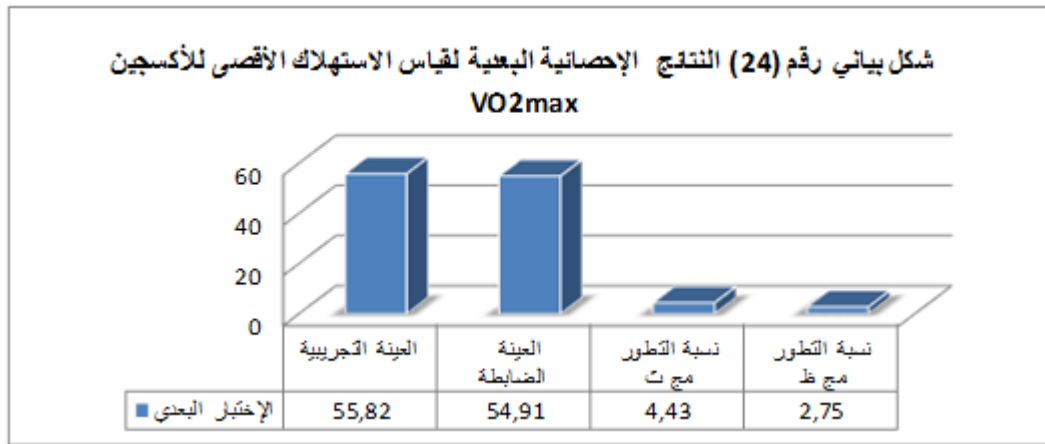
1. 2. 1. عرض نتائج إختبارات الأداء الوظيفي للاعبين البعدية بالنسبة للعينه التجريبية والضابطة:

1. 2. 1. 1. عرض النتائج الإحصائية البعدية لاختبار بريكسي لقياس الاستهلاك الأقصى للأكسجين لكل من عينه التجريبية والضابطة:

– الجدول رقم (26): يوضح مقارنة النتائج الإحصائية البعدية لقياس الاستهلاك الأقصى للأكسجين (مل/كغ/د) .
 $VO_{2max}(ml.kg.min)=2.27 (Km/ H)v +13.3$

اختبار بريكسي جري 5 د لقياس الاستهلاك الأقصى للأكسجين VO_{2max} (مل/كغ/د)		
العينة الضابطة	العينة التجريبية	عينة الدراسة
إ- البعدي	إ- البعدي	عدد اللاعبين
34 / درجة الحرية 32		عدد اللاعبين
54.91	55.82	المتوسط الحسابي
% 2.75	% 4.43	نسبة التطور (%)
2.22		قيمة (ت) المحسوبة
2.02		قيمة (ت) الجدولية
0.05	0.05	مستوى الدلالة
وجود فروق دالة إحصائية بين العينتين		دلالة الفروق

يوضح الجدول رقم (26) مقارنة النتائج البعدية لاختبار بريكسي جري 5د لقياس مستوى الاستهلاك الأقصى للأكسجين VO_{2max} ml.kg.min لكل من العينة التجريبية المستعملة لطريقة التدريب التحضير البدني المهاري المدمج بالكرة في التدريبات والعينة الضابطة الكلاسيكية التي تفصل بين التحضير البدني والمهاري بالكرة في التدريبات، حيث أظهرت النتائج الإحصائية لاختبار (ت) على وجود فروق دالة إحصائية بين العينتين حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (2.22) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.02) عند درجة الحرية (32) ومستوى الدلالة 0.05، حيث كانت الأفضلية في الفروق الإحصائية لصالح عينة التدريب المدمج التجريبية لأن متوسطها الحسابي و نسبة التطور أكبر من عينة التدريب الكلاسيكية الضابطة.



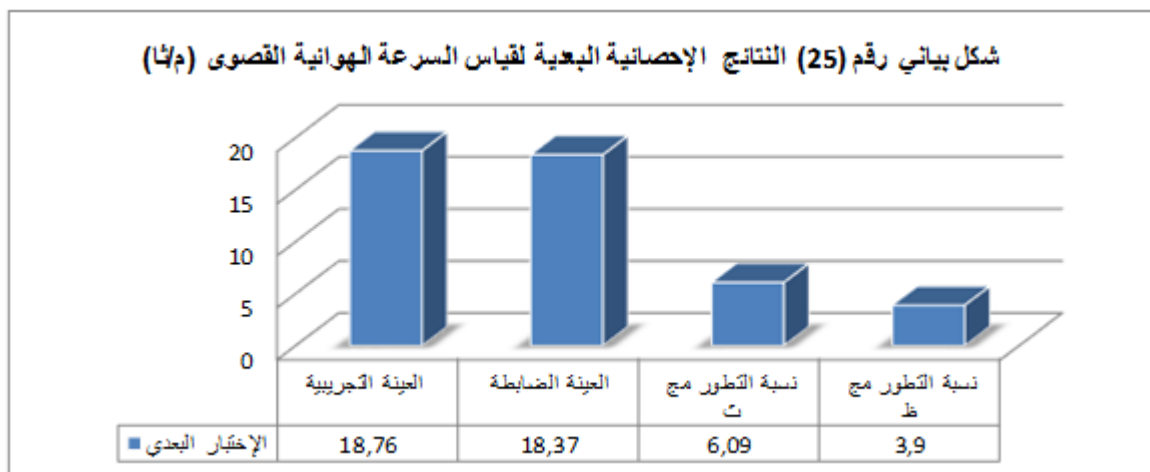
1. 2. 1. 2. عرض النتائج الإحصائية البعدية لاختبار بريكسي لقياس السرعة الهوائية القصوى لكل من عينة التجريبية والضابطة:

– الجدول رقم (27): يوضح مقارنة النتائج الإحصائية البعدية لقياس السرعة الهوائية القصوى (م/ثا)

$$VMA = 3,6 \times \text{distance}(m) \div \text{temps } s$$

اختبار بريكسي جري 5 د لقياس السرعة الهوائية القصوى (م/ثا)			
العينة الضابطة	العينة التجريبية	عينة الدراسة	الإحصائية
إ- البعدي	إ- البعدي		عدد اللاعبين
32 / 34 درجة الحرية			عدد اللاعبين
18.37	18.79		المتوسط الحسابي
% 3.90	% 6.09		نسبة التطور (%)
2.27			قيمة (ت) المحسوبة
2.02			قيمة (ت) الجدولية
0.05	0.05		مستوى الدلالة
وجود فروق دالة إحصائية بين العينتين			دلالة الفروق

يوضح الجدول رقم (27) مقارنة النتائج البعدية لاختبار بريكسي جري 5د لقياس السرعة الهوائية القصوى (م/ثا) لكل من العينة التجريبية المستعملة لطريقة التدريب التحضير البدني المهاري المدمج بالكرة في التدريبات والعينة الضابطة الكلاسيكية التي تفصل بين التحضير البدني والمهاري بالكرة في التدريبات، حيث أظهرت النتائج الإحصائية لاختبار (ت) على وجود فروق دالة إحصائية بين العينتين حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (2.22) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.02) عند درجة الحرية (32) ومستوى الدلالة 0.05، حيث كانت الأفضلية في الفروق الإحصائية لصالح عينة التدريب المدمج التجريبية لأن متوسطها الحسابي و نسبة التطور أكبر من عينة التدريب الكلاسيكية الضابطة.

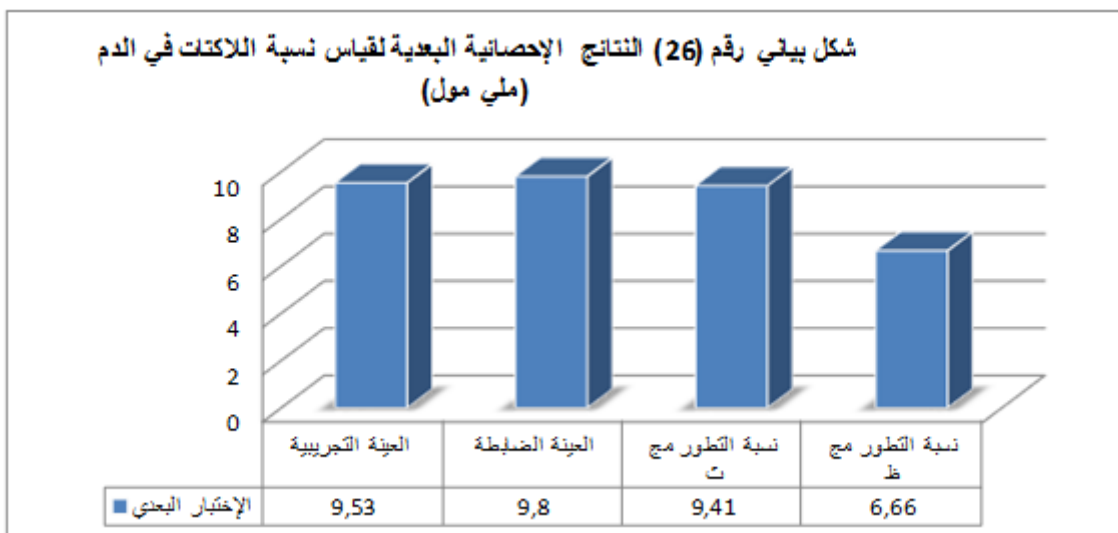


1. 2. 1. 3. عرض النتائج الإحصائية القبلية والبعدية لاختبار نسبة اللاكتات في الدم بعد المجهود (الملي مول) لكل من عينة التجريبية والضابطة:

– الجدول رقم (28): يوضح مقارنة النتائج الإحصائية البعدية لقياس نسبة اللاكتات في الدم بعد المجهود.

اختبار قياس نسبة اللاكتات في الدم بعد المجهود. (الملي مول)			
العينة الضابطة	العينة التجريبية	عينة الدراسة	الإحصائية القبلية
إ- البعدي	إ- البعدي		
34 / درجة الحرية 32		عدد اللاعبين	
9.80	9.53	المتوسط الحسابي	
% -6.66	% -9.41	نسبة التطور (%)	
3.83		قيمة (ت) المحسوبة	
2.02		قيمة (ت) الجدولية	
0.05	0.05	مستوى الدلالة	
وجود فروق دالة إحصائية بين العينتين		دلالة الفروق	

يوضح الجدول رقم (28) مقارنة النتائج البعدية لاختبار لاختبار نسبة اللاكتات في الدم بعد المجهود جري 5 د (الملي مول) لكل من العينة التجريبية المستعملة لطريقة التدريب التحضير البدني المهاري المدمج بالكرة في التدريبات والعينة الضابطة الكلاسيكية التي تفصل بين التحضير البدني والمهاري بالكرة في التدريبات، حيث أظهرت النتائج الإحصائية لاختبار (ت) على وجود فروق دالة إحصائية بين العينتين حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (3.83) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.02) عند درجة الحرية (32) ومستوى الدلالة 0.05، حيث كانت الأفضلية في الفروق الإحصائية لصالح عينة التدريب المدمج التجريبية لأن متوسطها الحسابي أدنى و نسبة التطور أكبر من عينة التدريب الكلاسيكية الضابطة.

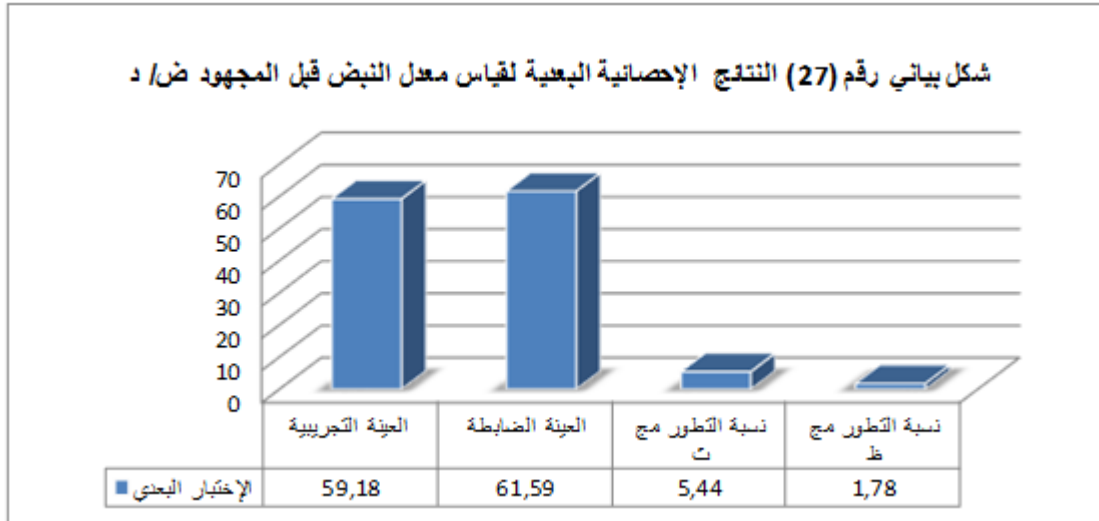


1. 2. 1. 4. عرض النتائج الإحصائية البعدية لاختبار معدل النبض قبل المجهود (ض/د) لكل من عينة التجريبية والضابطة:

– الجدول رقم (29): يوضح مقارنة النتائج الإحصائية البعدية لقياس معدل النبض قبل المجهود (ض/د).

اختبار قياس معدل النبض قبل المجهود (ض/د)			
العينة الضابطة	العينة التجريبية	عينة الدراسة	القياس الإحصائية
– البعدي	– البعدي		
32 / 34 درجة الحرية		عدد اللاعبين	
61.59	59.18	المتوسط الحسابي	
% - 1.78	% - 5.44	نسبة التطور (%)	
5.28		قيمة (ت) المحسوبة	
2.02		قيمة (ت) الجدولية	
0.05	0.05	مستوى الدلالة	
وجود فروق دالة إحصائية بين العينتين		دلالة الفروق	

يوضح الجدول رقم (29) مقارنة النتائج البعدية لاختبار لاختبار معدل النبض قبل المجهود (ض/د) لكل من العينة التجريبية المستعملة لطريقة التدريب التحضير البدني المهاري المدمج بالكرة في التدريبات والعينة الضابطة الكلاسيكية التي تفصل بين التحضير البدني والمهاري بالكرة في التدريبات، حيث أظهرت النتائج الإحصائية لاختبار (ت) على وجود فروق دالة إحصائية بين العينتين حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (5.28) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.02) عند درجة الحرية (32) ومستوى الدلالة 0.05، حيث كانت الأفضلية في الفروق الإحصائية لصالح عينة التدريب المدمج التجريبية لأن متوسطها الحسابي أدنى و نسبة التطور أكبر من عينة التدريب الكلاسيكية الضابطة.

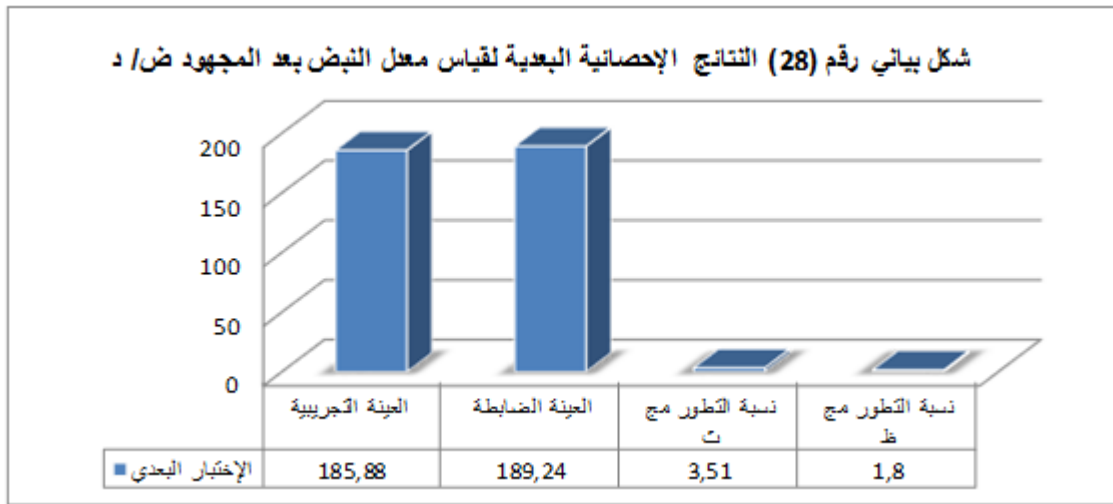


1. 2. 1. 5. عرض النتائج الإحصائية القبلية والبعدية لاختبار معدل النبض بعد المجهود (ض/د) لكل من عينة التجريبية والضابطة:

– الجدول رقم (30): يوضح مقارنة النتائج الإحصائية البعدية لقياس معدل النبض بعد المجهود (ض/د).

اختبار قياس معدل النبض بعد المجهود (ض/د)			
العينة الضابطة	العينة التجريبية	عينة الدراسة	الإحصائية العلمية
إ- البعدي	إ- البعدي		
34 / درجة الحرية 32		عدد اللاعبين	
189.24	185.88	المتوسط الحسابي	
% -1.80	% - 3.51	نسبة التطور (%)	
6.76		قيمة (ت) المحسوبة	
2.02		قيمة (ت) الجدولية	
0.05	0.05	مستوى الدلالة	
وجود فروق دالة إحصائية بين العينتين		دلالة الفروق	

يوضح الجدول رقم (30) مقارنة النتائج البعدية لاختبار معدل النبض بعد المجهود جري 5 (ض/د) لكل من العينة التجريبية المستعملة لطريقة التدريب التحضير البدني المهاري المدمج بالكرة في التدريبات والعينة الضابطة الكلاسيكية التي تفصل بين التحضير البدني والمهاري بالكرة في التدريبات، حيث أظهرت النتائج الإحصائية لاختبار (ت) على وجود فروق دالة إحصائية بين العينتين حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (6.76) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.02) عند درجة الحرية (32) ومستوى الدلالة 0.05، حيث كانت الأفضلية في الفروق الإحصائية لصالح عينة التدريب المدمج التجريبية لأن متوسطها الحسابي أدنى و نسبة التطور أكبر من عينة التدريب الكلاسيكية الضابطة.



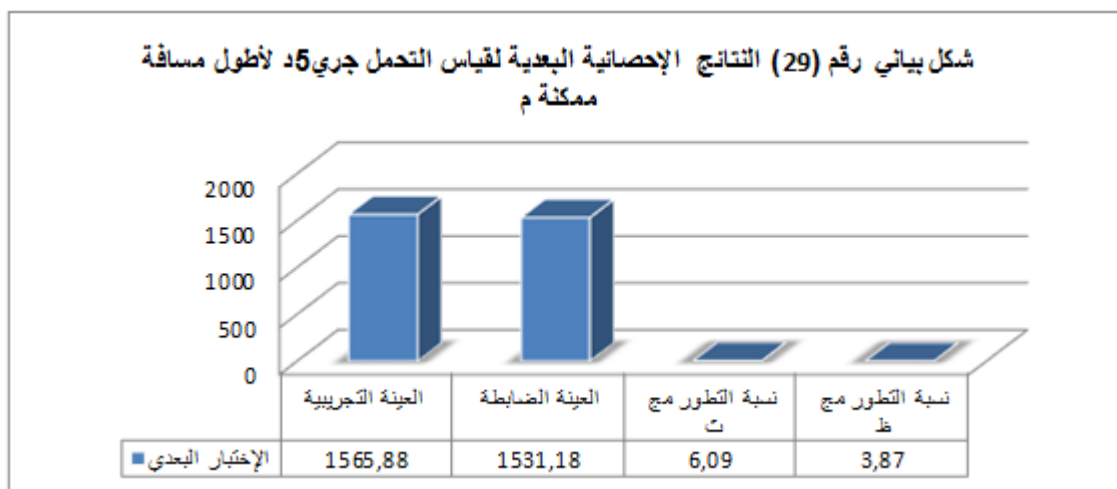
1.2.2. عرض نتائج إختبارات الأداء للقدرات البدنية للاعبين البعدية للعينة التجريبية والضابطة:

1.2.2.1. عرض النتائج الإحصائية البعدية لاختبار بريكسي جري 5د لأطول مسافة ممكنة للعينة التجريبية والضابطة:

– الجدول رقم (31): يوضح مقارنة النتائج الإحصائية البعدية لقياس التحمل لاختبار بريكسي جري 5د.

اختبار قياس التحمل بريكسي جري 5د لأطول مسافة ممكنة			
العينة الضابطة	العينة التجريبية	عينة الدراسة	الإحصائية المعدية
إ- البعدي	إ- البعدي		
34 / درجة الحرية 32		عدد اللاعبين	
1531.18	1565.88	المتوسط الحسابي	
3.87 - %	6.09 - %	نسبة التطور (%)	
2.27		قيمة (ت) المحسوبة	
2.02		قيمة (ت) الجدولية	
0.05	0.05	مستوى الدلالة	
وجود فروق دالة إحصائية بين العينتين		دلالة الفروق	

يوضح الجدول رقم (31) مقارنة النتائج البعدية لاختبار بريكسي جري 5د لأطول مسافة ممكنة لقياس التحمل لكل من العينة التجريبية المستعملة لطريقة التدريب التحضير البدني المهاري المدمج بالكرة في التدريبات والعينة الضابطة الكلاسيكية التي تفصل بين التحضير البدني والمهاري بالكرة في التدريبات، حيث أظهرت النتائج الإحصائية لاختبار (ت) على وجود فروق دالة إحصائية بين العينتين حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (2.27) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.02) عند درجة الحرية (32) ومستوى الدلالة 0.05، حيث كانت الأفضلية في الفروق الإحصائية لصالح عينة التدريب المدمج التجريبية لأن متوسطها الحسابي و نسبة التطور أكبر من عينة التدريب الكلاسيكية الضابطة.

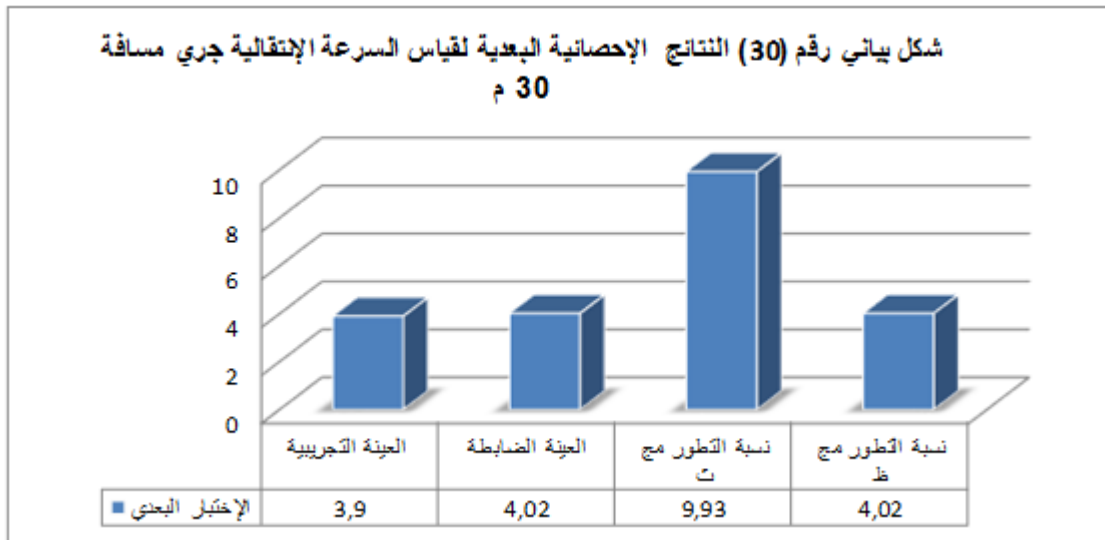


1. 2. 3. عرض النتائج الإحصائية البعدية لاختبار قياس السرعة الإنتقالية جري مسافة 30 متر لكل من العينة التجريبية والضابطة:

– الجدول رقم (32): يوضح مقارنة النتائج الإحصائية البعدية لقياس السرعة الإنتقالية جري مسافة 30م.

اختبار قياس السرعة الإنتقالية جري مسافة 30 م			
العينة الضابطة	العينة التجريبية	عينة الدراسة	المتوسط الحسابي
إ- البعدي	إ- البعدي		
32 / 34 درجة الحرية		عدد اللاعبين	
4.02	3.90	المتوسط الحسابي	
7.37 % -	9.93 % -	نسبة التطور (%)	
3.41		قيمة (ت) المحسوبة	
2.02		قيمة (ت) الجدولية	
0.05	0.05	مستوى الدلالة	
وجود فروق دالة إحصائية بين العينتين		دلالة الفروق	

يوضح الجدول رقم (32) مقارنة النتائج البعدية لاختبار قياس السرعة الإنتقالية بالثانية جري مسافة 30 م لكل من العينة التجريبية المستعملة لطريقة التدريب التحضير البدني المهاري المدمج بالكرة في التدريبات والعينة الضابطة الكلاسيكية التي تفصل بين التحضير البدني والمهاري بالكرة في التدريبات، حيث أظهرت النتائج الإحصائية لاختبار (ت) على وجود فروق دالة إحصائية بين العينتين حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (3.41) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.02) عند درجة الحرية (32) ومستوى الدلالة 0.05، حيث كانت الأفضلية في الفروق الإحصائية لصالح عينة التدريب المدمج التجريبية لأن متوسطها الحسابي أدنى و نسبة التطور أكبر من عينة التدريب الكلاسيكية الضابطة.

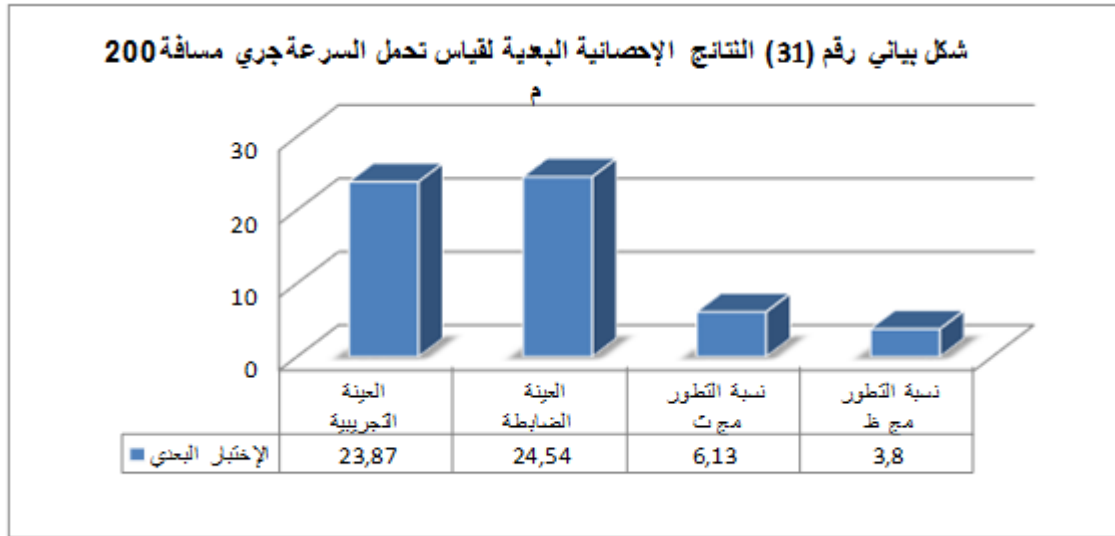


1. 2. 2. 4. عرض النتائج الإحصائية البعدية لاختبار قياس تحمل السرعة جري مسافة 200 متر لكل من العينة التجريبية والضابطة:

– الجدول رقم (33): يوضح مقارنة النتائج الإحصائية البعدية لقياس تحمل السرعة جري مسافة 200 م.

اختبار قياس تحمل السرعة جري مسافة 200 م			
العينة الضابطة	العينة التجريبية	عينة الدراسة	الإحصائية البعدي
إ- البعدي	إ- البعدي		
34 / درجة الحرية 32		عدد اللاعبين	
24.54	23.87	المتوسط الحسابي	
% -3.80	% -6.13	نسبة التطور (%)	
5.32		قيمة (ت) المحسوبة	
2.02		قيمة (ت) الجدولية	
0.05	0.05	مستوى الدلالة	
وجود فروق دالة إحصائية بين العينتين		دلالة الفروق	

يوضح الجدول رقم (33) مقارنة النتائج البعدية لاختبار قياس تحمل السرعة بالثانية جري مسافة 200 م لكل من العينة التجريبية المستعملة لطريقة التدريب التحضير البدني المهاري المدمج بالكرة في التدريبات والعينة الضابطة الكلاسيكية التي تفصل بين التحضير البدني والمهاري بالكرة في التدريبات، حيث أظهرت النتائج الإحصائية لاختبار (ت) على وجود فروق دالة إحصائية بين العينتين حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (5.32) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.02) عند درجة الحرية (32) ومستوى الدلالة 0.05، حيث كانت الأفضل في الفروق الإحصائية لصالح عينة التدريب المدمج التجريبية لأن متوسطها الحسابي أدنى و نسبة التطور أكبر من عينة التدريب الكلاسيكية الضابطة.



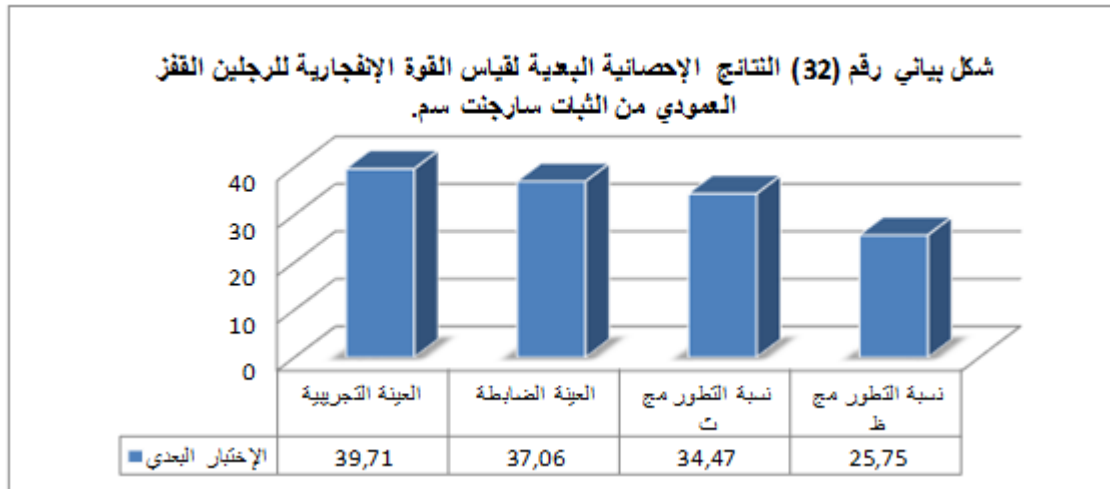
1. 2. 2. 5. عرض النتائج الإحصائية البعدية لاختبار قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين القفز العمودي من

الثبات سارجنت لكل من العينة التجريبية والضابطة:

– الجدول رقم (34): يوضح مقارنة النتائج الإحصائية البعدية لقياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين القفز العمودي من الثبات سارجنت سم.

اختبار قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين القفز العمودي من الثبات سارجنت سم			
العينة الضابطة	العينة التجريبية	عينة الدراسة	الإحصائية
إ- البعدي	إ- البعدي		البيانية
34 / درجة الحرية 32			عدد اللاعبين
37.06	39.71		المتوسط الحسابي
% 25.75	% 34.47		نسبة التطور (%)
2.69			قيمة (ت) المحسوبة
2.02			قيمة (ت) الجدولية
0.05	0.05		مستوى الدلالة
وجود فروق دالة إحصائية بين العينتين			دلالة الفروق

يوضح الجدول رقم (34) مقارنة النتائج البعدية لاختبار قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين القفز العمودي من الثبات سارجنت سم لكل من العينة التجريبية المستعملة لطريقة التدريب التحضير البدني المهاري المدمج بالكرة في التدريبات والعينة الضابطة الكلاسيكية التي تفصل بين التحضير البدني والمهاري بالكرة في التدريبات، حيث أظهرت النتائج الإحصائية لاختبار (ت) على وجود فروق دالة إحصائية بين العينتين حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (2.69) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.02) عند درجة الحرية (32) ومستوى الدلالة 0.05، حيث كانت الأفضلية في الفروق الإحصائية لصالح عينة التدريب المدمج التجريبية لأن متوسطها الحسابي و نسبة التطور أكبر من عينة التدريب الكلاسيكية الضابطة.

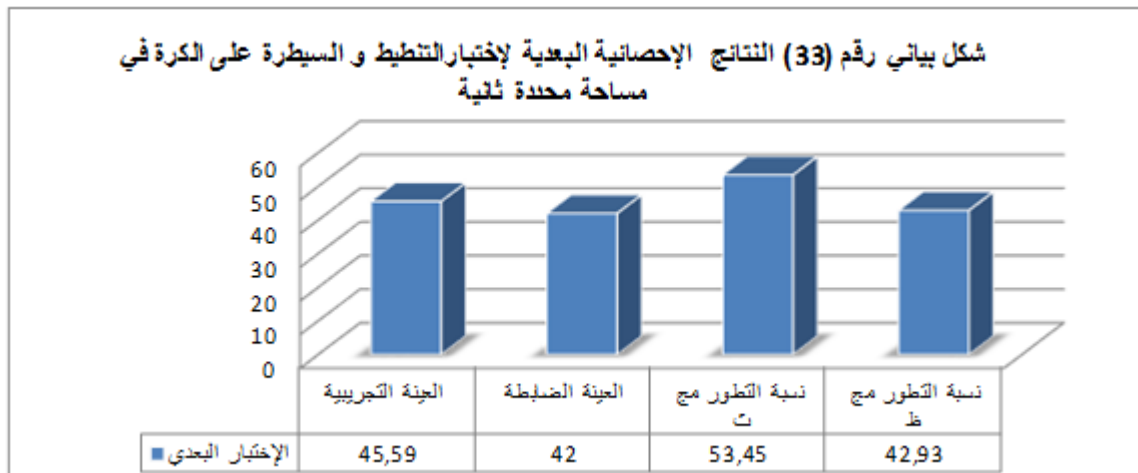


1. 2. 3. عرض نتائج إختبارات الأداء المهاري للاعبين البعدية بالنسبة للعينة التجريبية والضابطة:
1. 2. 3. 1. عرض النتائج الإحصائية البعدية لإختبار التنطيط والسيطرة على الكرة في مساحة محددة (60 ثانية) لكل من العينة التجريبية والضابطة:
- الجدول رقم (35): يوضح مقارنة النتائج الإحصائية البعدية لإختبار التنطيط و السيطرة على الكرة في مساحة محددة ثانية .

إختبار التنطيط و السيطرة على الكرة في مساحة محددة ثانية			عينة الدراسة	عدد اللاعبين
العينة الضابطة	العينة التجريبية	– البعدي		
– البعدي	– البعدي			34 / درجة الحرية 32
42.71	45.59			المتوسط الحسابي
% 42.93	% 53.45			نسبة التطور (%)
	5.22			قيمة (ت) المحسوبة
	2.02			قيمة (ت) الجدولية
0.05	0.05			مستوى الدلالة
وجود فروق دالة إحصائية بين العيتين				دلالة الفروق

يوضح الجدول رقم (35) مقارنة النتائج البعدية لإختبار قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين القفز العمودي من الثبات سارجنت سم لكل من العينة التجريبية المستعملة لطريقة التدريب التحضير البدني المهاري المدمج بالكرة في التدريبات والعينة الضابطة الكلاسيكية التي تفصل بين التحضير البدني والمهاري بالكرة في التدريبات، حيث أظهرت النتائج الإحصائية لإختبار (ت) على وجود فروق دالة إحصائية بين العيتين حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (5.22) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.02) عند درجة الحرية (32) ومستوى الدلالة 0.05، حيث كانت الأفضلية في الفروق

الإحصائية لصالح عينة التدريب المدمج التجريبية لأن متوسطها الحسابي و نسبة التطور أكبر من عينة التدريب الكلاسيكية الضابطة.

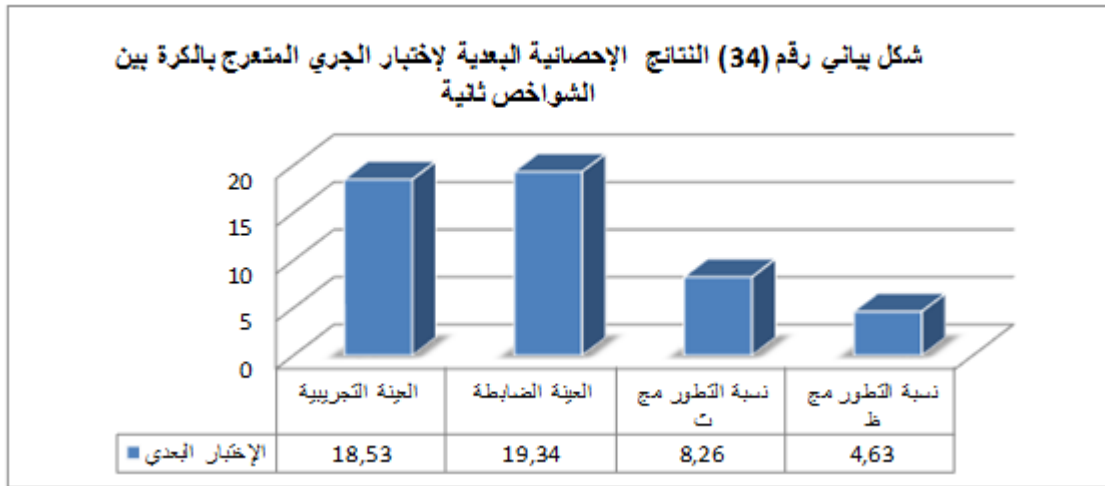


1. 2. 3. 2. عرض النتائج الإحصائية البعدية لإختبار الجري المتعرج بالكرة بين الشواخص لكل من العينة التجريبية والضابطة:

– الجدول رقم (36): يوضح مقارنة النتائج الإحصائية البعدية لإختبار الجري المتعرج بالكرة بين الشواخص ثانياً.

إختبار الجري المتعرج بالكرة بين الشواخص ثانياً			
الإحصائية العينة	عينة الدراسة	العينة التجريبية	العينة الضابطة
		– البعدي	– البعدي
عدد اللاعبين	34 / درجة الحرية 32		
المتوسط الحسابي	18.53	19.34	
نسبة التطور (%)	8.26 %	4.63 %	
قيمة (ت) المحسوبة	5.56		
قيمة (ت) الجدولية	2.02		
مستوى الدلالة	0.05	0.05	
دلالة الفروق	وجود فروق دالة إحصائية بين العينتين		

يوضح الجدول رقم (36) مقارنة النتائج البعدية لإختبار الجري المتعرج بالكرة بين الشواخص بالثانية لكل من العينة التجريبية المستعملة لطريقة التدريب التحضير البدني المهاري المدمج بالكرة في التدريبات والعينة الضابطة الكلاسيكية التي تفصل بين التحضير البدني والمهاري بالكرة في التدريبات، حيث أظهرت النتائج الإحصائية لإختبار (ت) على وجود فروق دالة إحصائية بين العينتين حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (5.56) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.02) عند درجة الحرية (32) ومستوى الدلالة 0.05، حيث كانت الأفضلية في الفروق الإحصائية لصالح عينة التدريب المدمج التجريبية لأن متوسطها الحسابي أدنى ونسبة التطور أكبر من عينة التدريب الكلاسيكية الضابطة.

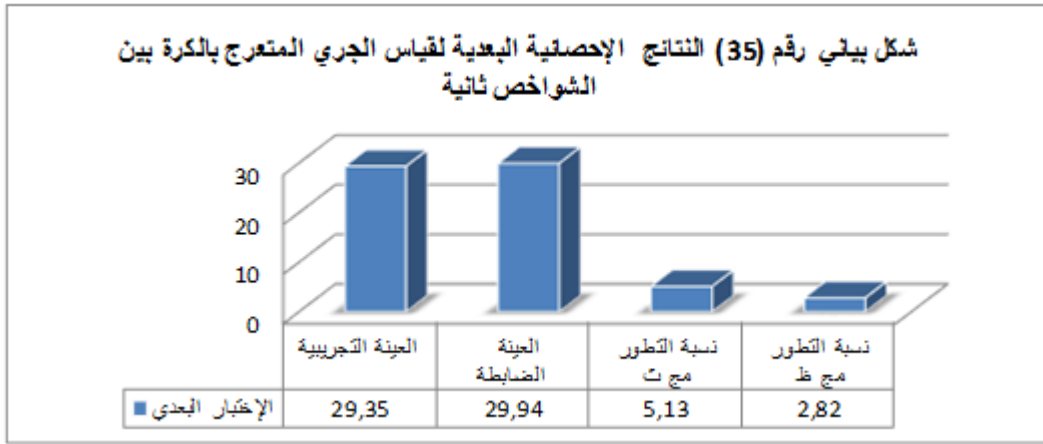


1. 2. 3. 3. عرض النتائج الإحصائية البعدية لإختبار قياس التمرير والاستلام والتحكم بالكرة لكل من العينة التجريبية والضابطة:

– الجدول رقم (37): يوضح مقارنة النتائج الإحصائية البعدية لإختبار التمرير والاستلام والتحكم بالكرة.

إختبار التمرير والاستلام والتحكم بالكرة (ثا)			
الإحصائية	عينة الدراسة	العينة التجريبية	العينة الضابطة
البعدية	إ-	إ-	البعدي
عدد اللاعبين	34 / درجة الحرية 32		
المتوسط الحسابي	29.35	29.94	
نسبة التطور (%)	5.13 % -	2.82 % -	
قيمة (ت) المحسوبة	3.39		
قيمة (ت) الجدولية	2.02		
مستوى الدلالة	0.05	0.05	
دلالة الفروق	وجود فروق دالة إحصائية بين العينتين		

يوضح الجدول رقم (37) مقارنة النتائج البعدية لإختبار التمرير والاستلام والتحكم بالكرة بالثانية لكل من العينة التجريبية المستعملة لطريقة التدريب التحضير البدني المهاري المدمج بالكرة في التدريبات والعينة الضابطة الكلاسيكية التي تفصل بين التحضير البدني والمهاري بالكرة في التدريبات، حيث أظهرت النتائج الإحصائية لإختبار (ت) على وجود فروق دالة إحصائية بين العينتين حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (3.39) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.02) عند درجة الحرية (32) ومستوى الدلالة 0.05، حيث كانت الأفضلية في الفروق الإحصائية لصالح عينة التدريب المدمج التجريبية لأن متوسطها الحسابي أدنى ونسبة التطور أكبر من عينة التدريب الكلاسيكية الضابطة.



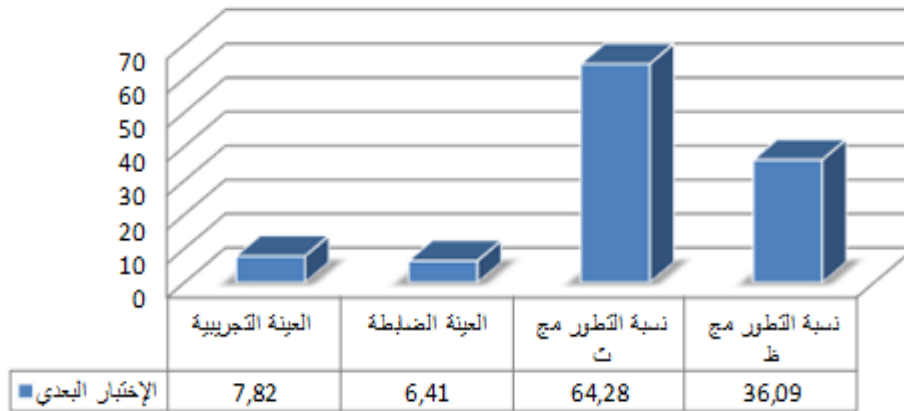
1. 2. 3. 4. عرض النتائج الإحصائية البعدية لاختبار قياس دقة التصويب على هدف محدد على مرمى (عدد المرات الناجحة) لكل من العينة التجريبية والضابطة:

– الجدول رقم (38): يوضح مقارنة النتائج الإحصائية البعدية لاختبار قياس دقة التصويب على هدف محدد على مرمى.

اختبار التصويب على هدف محدد على مرمى (عدد المرات الناجحة)			
العينة الضابطة	العينة التجريبية	عينة الدراسة	الإحصائية العلمية
إ- البعدي	إ- البعدي		
34 / درجة الحرية 32		عدد اللاعبين	
6.41	7.82	المتوسط الحسابي	
% 36.09	% 64.28	نسبة التطور (%)	
4.07		قيمة (ت) المحسوبة	
2.02		قيمة (ت) الجدولية	
0.05	0.05	مستوى الدلالة	
وجود فروق دالة إحصائية بين العينتين		دلالة الفروق	

يوضح الجدول رقم (38) مقارنة النتائج البعدية لاختبار دقة التصويب على هدف محدد على مرمى (عدد المرات الناجحة) لكل من العينة التجريبية المستعملة لطريقة التدريب التحضير البدني المهاري المدمج بالكرة في التدريبات والعينة الضابطة الكلاسيكية التي تفصل بين التحضير البدني والمهاري بالكرة في التدريبات، حيث أظهرت النتائج الإحصائية لاختبار (ت) على وجود فروق دالة إحصائية بين العينتين حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (4.07) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.02) عند درجة الحرية (32) ومستوى الدلالة 0.05، حيث كانت الأفضلية في الفروق الإحصائية لصالح عينة التدريب المدمج التجريبية لأن متوسطها الحسابي و نسبة التطور أكبر من عينة التدريب الكلاسيكية الضابطة.

شكل بياني رقم (36) النتائج الإحصائية البعيدة لإختبار دقة التصويب على هدف محدد على مرمى



2. مناقشة فرضيات الدراسة:

على ضوء الاستنتاجات ومن خلال النتائج المتوصل إليها في الدراسة، وكذا من خلال الجانب النظري والدراسات المشابهة التي تم مقابلتها مع فرضيات بحثنا وكانت كالاتي:

2. 1. مناقشة الفرضية الأولى:

والتي يفترض فيها الطالب الباحث بأنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسات القبليّة والبعدية للإختبارات المطبقة بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية المطبق عليها التدريبات المدمجة " البدنية والمهارية بالكرة في نفس التمرين " في الفترة الإعدادية للرفع من مستوى الأداء الوظيفي للاعب كرة القدم أوسط أقل من 19 سنة ". ومن خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الإختبارات الوظيفية: إختبار بريكسي جري 5 د لقياس الإستهلاك الأقصى للأكسجين(مل/كغ/د) التي بلغت نسبة التطور بالنسبة للعينة التجريبية 4.43% أما بالنسبة للعينة الضابطة 2.75% وقياس السرعة الهوائية القصوى (م/ثا) التي بلغت نسبة التطور بالنسبة للعينة التجريبية 6.09% أما بالنسبة للعينة الضابطة 3.90% - إختبار نسبة اللاكتات في الدم بعد المجهود (المليمول) التي بلغت نسبة التطور بالنسبة للعينة التجريبية 9.41% - أما بالنسبة للعينة الضابطة 6.66% - قياس النبض قبل المجهود (ض/د) التي بلغت نسبة التطور بالنسبة للعينة التجريبية 5.44% - أما بالنسبة للعينة الضابطة 1.78% - وقياس النبض بعد المجهود جري 5 د (ض/د) التي بلغت نسبة التطور بالنسبة للعينة التجريبية 3.51% - أما بالنسبة للعينة الضابطة 1.80% - الموضحة في الجدول رقم (13-14-15-16-17) التي توضح الدلالة الإحصائية للفروق بين المتوسطات الحسابية و نسبة الزيادة و التطور وكذلك استخدام اختبار ستودنت (ت) لكل عينة للإختبارات القبليّة والبعدية للعينة التجريبية والضابطة و كذلك المعالجة الإحصائية لإختبارات العينة التجريبية والضابطة لقياسات الإختبارات البعدية التي توضح نسبة الزيادة و التطور مع استخدام اختبار ستودنت (ت) بين العيتين الموضحة في الجداول رقم (26-27 - 28 - 29-30)، و انطلاقا من النتائج المتحصل عليها يمكننا تأكيد أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المدمج بالكرة و المطبق على العينة التجريبية له أثر إيجابي في تطوير و زيادة نسبة الإستهلاك الأقصى للأكسجين(مل/كغ/د) والسرعة الهوائية القصوى (م/ثا) للاعبين و التي توافقت مع دراسة كل من التوهامي حمداوي 2010 الذي أكد بان الرياضة كرة القدم كلعبة تنافسية تعتمد فعلا على تدامج وشمولية الصفات البدنية الوظيفية مع باقي مكونات التفوق الرياضي لتكون دعامة و مؤهل إلى للقيام بالتنافس وتعد الحل الأمثل للمسايرة الفعالية وذلك من خلال مقاومة ظروف التنافس وهو ما يساعده على تكويّن وبناء اللاعب المستقبلي، و دراسة دهبازي محمد صغير وجبالي رضوان 2020 بأن البرنامج التدريبي المبني على استخدام الألعاب المصغرة له أثر إيجابي في تطوير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، كما توافقت دراستنا مع دراسة عشوش محمد 2019 الذي أكد أن البرنامج التدريبي الذي يركز على أساس طريقة التدريب البدني المدمج يساهم في تطوير السرعة الهوائية القصوى، حيث أشار **Wilmore et 2009 Costill** بأن الحد الأقصى لاستهلاك للأكسجين و القدرة الهوائية القصوى يعتبر من أحسن المؤشرات التي تعبر عن التحمل القلي التنفسي و التدريب الهوائي

لتنمية نظام نقل الأكسجين و بالتالي تنمية الاستهلاك الأقصى للأكسجين. كما اشارت مجموعة من الدراسات التي تناولت قياس القدرات الهوائية نقلا عن دراسة عشوش 2019 ودراسة Dallal 2013 و دراسة Reilly et Williams 2018 و التي أسفرت عن ظهور تحسن ملحوظ في مستوى الحجم الأقصى لاستهلاك الأكسجين VO2max و السرعة الهوائية القصوى VMA و ذلك بعد مدة تدريب قصيرة تراوحت من 6 - 8 أسابيع بالاعتماد على التدريب المدمج بالكرة بطريقة المحطات و الألعاب المصغرة، حيث تناولت دراستنا مجموعة من التمرينات ذات الاتجاه المتعدد حيز كبير لتنمية الإستهلاك الأقصى للأكسجين(مل/كغ/د) والسرعة الهوائية القصوى (م/ثا) للاعبين وأدت إلى تطوير هاته الصفات في فترة قصيرة لمدة 8 أسابيع ، أما بالنسبة لإختبار قياس نسبة اللاكتات في الدم بعد المجهود (المللي مول) فتوافقت دراستنا مع دراسة فغلول السنوسي 2014 الذي أشار أن التدريبات المدمجة بالكرة تؤثر ايجابيا على تطوير القدرات الفسيولوجية للاعبين كرة القدم حيث يشير (أبو العلا عبد الفتاح 1997، ص 34-35) ان تنمية الإمكانيات اللاهوائية تطلب تنفيذ أحجام تدريبية كبيرة مع استخدام شدة تزيد من العتبة الفارقة اللاهوائية، أي الشدة التي تؤدي إلى زيادة تركيز حامض اللاكتيك في الدم من 3- 4 مللي مول وترسبه في العضلات وأن الاستمرار في التدريب يزيد معه العمل اللاهوائي اللاكتيكي كما يقل تركيز حامض اللاكتيك في الدم عند أداء حمل بدني مقنن نتيجة الاقتصاد في الجهد وزيادة كفاءة التخلص من حامض اللاكتيك.و أكد (فوكس Fox، 1994، ص128) أن إنتاج الطاقة اللاهوائية التي تتراوح مدتها من 30 ثانية إلى 3 دقائق بأقصى شدة يتطلب كفاءة في قدرة العضلة على تحمل نقص الأكسجين و زيادة قدرتها على استخدام نظام الطاقة اللاهوائية و تحمل زيادة نسبة حامض اللاكتيك، وهذا ما نلاحظه لدى لاعبي كرة القدم التي تتصف المجهودات العالية الشدة في المنافسة و التي خصصنا لها حيز في برنامجنا التدريبي التي تساعد اللاعبين على التعود على نظام الطاقة اللاهوائية لتأخير نسبة إفراز حامض اللاكتيك في الدم و تأخير التعب لدى اللاعبين، أما بنسبة اختبار النبض قبل وبعد المجهود جري 5 د (ض/د) فنلاحظ هناك انخفاض ملموس لمعدل نبضات القلب في الراحة و بعد المجهود بعد إجراء البرنامج التدريبي خاصة للعبة التجريبية الذي أدى إلى حدوث تكيفات فسيولوجية للأعضاء القلبية التنفسية ناتجة عن تدريبات التحمل بطريقة التدريبات المدمجة بالكرة حيث يؤكد أبو العلا عبد الفتاح 2003 أن انخفاض معدل القلب في الراحة أو زيادة حجم الدم المدفوع يشير إلى أنها هناك تكيفات ناتجة عن تدريبات التحمل(أبو العلا ، 2003، ص 210) ويشير كل من ماثيوس و فوكس Mathews & Fox على أن معدل النبض من أهم القياسات الفسيولوجية التي تظهر مدى إستجابة القلب و الجهاز الدوري للتدريبات المستعملة و مساعدة القائمين على العملية التدريبية، و أن هدف أساليب و طرق التدريب المستخدمة في رفع مستوى اللياقة البدنية لتحقيق هدف الإعداد و هو التكيف الوظيفي لمتطلبات العناصر البدنية، حيث يدل التكيف على مستوى التحسن الذي يحدث في الأجهزة الفسيولوجية و التكوينية للجسم (البساطي، 2001، ص45).

و مما سبق من تحليل النتائج و تبيان نتائج الاختبارات ومقارنتها مع الدراسات المشابهة و آراء المختصين يمكننا تأكيد بأن البرنامج التدريبي المرتكز على التمرينات المدمجة (البدنية و المهاريّة بالكرة في نفس التمرين) لها أثر إيجابي وفعال في

الفترة الإعداد الإعدادية في الرفع من مستوى الأداء الوظيفي المتمثل بالإستهلاك الأقصى للأكسجين و السرعة الهوائية القصى و نسبة اللاكتات في الدم بعد المجهود ومستوى النبض قبل وبعد المجهود للاعبى كرة القدم أواسط أقل من 19 سنة، كما يمكن التأكيد أن التدريبات المدججة بالكرة البدنية و المهارية في نفس الوقت خاصة التي تركز على تنمية القدرات الهوائية و اللاهوائية وإرتباطها بتطوير الوظائف الجسمية بتوظيف المدرب مجموعة من التمرينات الهادفة و المتنوعة ذات التدرج المنطقي للحمولة المطبقة من خلال التوزيع الاسبوعي والشهري وبما يتماشى مع قدراتهم الفعلية وإستعداداتهم في إجراء التدريبات والحرص على تنوع أشكال التدريبات و التمرينات المختارة و بطرق تحفيزية مع الإلتزام برفع الروح التنافسية وتشجيع اللاعبين الشبان بمثل هاته الطرق الحديثة التي تساعدهم بدون شك خلال التدريبات المطبقة و بعد تحليل نتائج الإختبارات أهما وسيلة فعالة للإرتقاء بإمكانيات اللاعبين التي تعتبر عامل مهم لتسريع نمط الكفاءة الوظيفية وتعزيز قدرات اللاعبين الجسمية و الوصول بها إلى مستويات عالية من الإنجاز لتنفيذ المهام الدفاعية و الهجومية و الخططية خلال المنافسات الرسمية .

2. مناقشة الفرضية الثانية:

والتي إفترض فيها الطالب الباحث بأنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسات القبليّة و البعدية للإختبارات المطبقة بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية المطبق عليها التدريبات المدججة " البدنية والمهارية بالكرة في نفس التمرين " في الفترة الإعدادية للرفع من مستوى الأداء البدني للاعبى كرة القدم أواسط أقل من 19 سنة ". ومن خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الإختبارات البدنية : إختبار التحمل لإختبار بريكسي جري 5د لأطول مسافة ممكنة متر التي بلغة نسبة التطور بالنسبة للعينة التجريبية 6.09 % أما بالنسبة للعينة الضابطة 3.78 % - إختبار السرعة الإنتقالية جري مسافة 30 م بالثانية التي بلغة نسبة التطور بالنسبة للعينة التجريبية 9.93- % أما بالنسبة للعينة الضابطة 7.73- % - إختبار تحمل السرعة بالثانية جري مسافة 200 متر التي بلغة نسبة التطور بالنسبة للعينة التجريبية 6.13- % أما بالنسبة للعينة الضابطة 3.80- % - إختبار القوة الانفجارية القفز العمودي من الثبات سارجنت سم التي بلغة نسبة التطور بالنسبة للعينة التجريبية 34.47% أما بالنسبة للعينة الضابطة 25.75 % الموضحة في الجدول رقم رقم (18-19-20-21) التي توضح الدلالة الإحصائية للفروق بين المتوسطات الحسابية و نسبة الزيادة و التطور وكذلك استخدام اختبار ستودنت (ت) لكل عينة للإختبارات القبليّة و البعدية للعينة التجريبية والضابطة و كذلك المعالجة الإحصائية لإختبارات العينة التجريبية والضابطة لقياسات الإختبارات البعدية التي توضح نسبة الزيادة و التطور مع استخدام اختبار ستودنت (ت) بين العينتين الموضحة في الجداول رقم (31-32 - 33-34)، و انطلاقا من النتائج المتحصل عليها يمكننا تأكيد أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المدمج بالكرة و المطبق على العينة التجريبية له أثر إيجابي في تطوير صفة التحمل و تحمل السرعة و السرعة الإنتقالية و القوة الانفجارية للاعبى كرة القدم أواسط أقل من 19 سنة حيث إتفقت دراستنا بالنسبة لصفة التحمل في إختبار بريكسي جري 5 د مع دراسة غوال عدة و علي بن قوة 2015 في إختبار 1/2 كوبر جري 6 د لقياس التحمل، كما استنتجنا أن التحضير البدني عليه أن يكون

قي خدمة اللعبة، و يجب العمل على تغيير الإعداد العام إلى إعداد خاص بالكرة و الألعاب المصغرة ومع الحفاظ على الكثافة و المدة بدون كرة ، كما توافقت دراستنا أيضا مع دراسة **عباسي ياسين و زعوب جمال 2017** حيث أكدوا بأن التدريبات المشابهة للمنافسة لها أثر إيجابي في تطوير القدرات البدنية الخاصة للاعبي كرة القدم خاصة صفة تحمل الأداء، ويؤكد **حسن السيد أبو عبده** أنه لتنمية التحمل العام للاعبي كرة القدم في مرحلة الإعداد العام والخاص يجب تحديد سرعات الجري بأن تبدأ من أقل من المتوسط ثم المتوسط ثم العالية مع مراعاة الخلط بين هذه السرعات، كما يجب استخدام تدريبات الكرة و الجري بها لمسافات مختلفة مع استخدام المهارات الأساسية في تنفيذ التحمل الخاص من خلال مواقف مشابهة للأداء أثناء المباراة (**حسن أبو عبده، 2001، ص41**) ، أما بالنسبة لصفة السرعة الانتقالية لإختبار جري 30 م فتوافقت دراستنا مع دراسة **مساليقي لخضر 2012** الذي أشار أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المدمج له اثر ايجابي في تنمية صفة السرعة التي أدت إلى تطوير المهارات الأساسية لدى اللاعبين وأن الارتقاء بالمستوى البدني له تبعات بالضرورة على المستوى المهاري، ونظيف أيضا أن دراستنا توافقت مع دراسة **فغلول السنوسي 2012** الذي أكد بأن التمارين المندجة بالكرة أعطت أثرا ايجابيا في تنمية قدرة الجهاز اللاهوائي اللاليني في اختبار جري 40 م، و اتفقت دراستنا أيضا بالنسبة لدراسة **مرسلي العربي 2016** بالنسبة لتنمية السرعة الانتقالية جري 30 م من الوقوف حيث أشار بأن برمجة التدريب وفق مبادئ الأساسية العلمية له أثر ايجابي على تنمية قدرات اللاعبين و هذا يبين وضوح فعالية التدريب المدمج بإستراتيجية مواقف اللعب في تطوير مستوى إنجاز عينة البحث المطبق عليها البرنامج التدريبي المدمج، ويشير **أمر الله البساطي 2001** بخصوص خصائص تدريب السرعة بأن على المدرب مراعاة إثارة حماس اللاعبين وزيادة دافعيتهم لتكملة كل تدريب بأعلى جهد حتى نهايته من خلال الحافز وأداء التمرينات في شكل تنافسي مع الزملاء، و عدم الاكتفاء بتدريبات الجري بالكرة لتحسين السرعة بل من الأهمية ربط الجري بأداء المهارات المختلفة و تحديد هدف لنهاية كل تمرين يتم تحقيقه بسرعة و دقة متناهية (**البساطي، 2001، ص131**)، ويؤكد **حسن السيد أبو عبده 2001** بأنه يجب التنوع في الطرق و الوسائل و التدريبات المستخدمة لتنمية السرعة من أجل التخلص من عامل الملل الذي قد يصيب اللاعبين و العمل على زيادة الدافعية عن طريق استخدام تدريبات لسرعة التنافسية بين اللاعبين المباراة (**حسن أبو عبده، 2001، ص62**)، أما بالنسبة لإختبار تحمل السرعة جري مسافة 200 متر فتوافقت دراستنا مع دراسة **صحراوي مراد وآخرون 2014** في استعمالهم إختبار جري مسافة 180 م لقياس تحمل السرعة حيث أكدوا أن استخدام الأدوات و الوسائل التدريبية الحديثة وفق اللعب في مساحات مختلفة كان لها أثر إيجابي في تطوير بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أواسط، و التي توافقت أيضا مع دراسة **التوهامي حمداوي 2017** في استعماله إختبار الاتحاد الألماني لقياس مداومة السرعة 30*5 متر+30 ثا راحة الذي أكد بأن برمجة دورات تدريبية بطريقة التدريب الشامل و المدمج تؤدي إلى تطوير مداومة السرعة لدى لاعبي كرة القدم، حيث يشير **هاشم ياسرحسن 2012** أن تدريب تحمل السرعة بطريقة المنافسة بين اللاعبين هي تلك الطريقة التدريبية التي تتصف بالطابع المتكرر بأداء المسابقة نفسها لعدة مرات 2-3 مرات ، و تتخللها فترات راحة طويلة سلبية ، و تتميز بشدة الأداء دون الأقصى والأقصى والحجم التدريبي القليل ، ويرتفع نبض

الرياضي المتقدم خلالها أكثر من 200 ضربة بالدقيقة، واتفقت أيضا مع دراسة **فعلول سنوسي 2014** بالنسبة لتحمل السرعة في اختبار **3*50 م** الذي أكد أن التدريبات المندمجة أظهرت تأثيرا إيجابيا في تطوير تحمل السرعة للاعبين، أما فيما يخص صفة القوة الانفجارية بالنسبة لإختبار القفز العمودي من الثبات سارجنت فتوافقت دراستنا مع دراسة **غوال عدة و علي بن قوة 2015** لاستعمالهم نفس الإختبار و الأثر الإيجابي للتدريب المدمج في تطوير القوة الانفجارية للاعبين حيث أكدوا أن التحضير البدني المدمج في كرة القدم للشبان يساهم في ترك آثار ايجابية على الصفات المهارية و البدنية مجتمعة، واتفقت دراستنا أيضا بالنسبة لهاته الصفة المهمة للاعبين كرة القدم مع دراسة **عباسي ياسين و زعوب جمال 2017** باستعمالهما اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القوة الانفجارية و التأكيد على أن التدريبات المشابهة للمنافسة لها تأثير إيجابي في تطوير الصفات البدنية الخاصة المميزة للاعب كرة القدم، واتفقت دراستنا أيضا مع دراسة **حجاب عصام و كمال بن مصباح 2018** لاستعمالهم نفس الإختبار لقياس القوة الانفجارية حيث أشاروا بأن هنالك تطور ملحوظ في هاته الصفة البدنية من خلال البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة ويساهم بشكل إيجابي في تطوير الصفات البدنية الأخرى لدى لاعبي كرة القدم، حيث يشير **مفتي إبراهيم حماد 1987** أنه كلما اقتربت ظروف التمرين من ظروف المنافسة كان التمرين أكثر فائدة بالإضافة إلى التدريب على المهارة أو الأداء بشكل عام و بنفس سرعة و قوة الأداء في المنافسات و المباريات (**مفتي إبراهيم، 1978، ص200**).

ومما سبق من تحليل النتائج و تبيان نتائج الاختبارات ومقارنتها مع الدراسات المشابهة و آراء المختصين يمكننا تأكيد بأن البرنامج التدريبي المرتكز على التمرينات المدمجة (البدنية و المهارية) بالكرة في نفس التمرين لها أثر إيجابي وفعال في الفترة الإعدادية للرفع من مستوى الأداء البدني للاعبين كرة القدم أواسط أقل من 19 سنة ، حيث نلاحظ مما سبق من التحليل و مقارنتها بالدراسات المشابهة أن التدريب المدمج بالكرة يعتبر مفتاح أو وسيلة ذكية و محفزة للاعبين من تطوير مستواهم البدنية الأساسية التي تحتاج كم كبير من الطاقة و الجهد العضلي و النفسي المميزة للاعب كرة القدم الحديثة و التي تعتبر المنبع الاساسي للتفوق الرياضي في كل الرياضات الفردية منها و الجماعية، فإستعمال طريقة الألعاب المصغرة والمحطات والورشات التدريبية المتنوعة التي تشمل مكوناتها و محتوياتها الرقي بالمستويات البدنية بجمع أكثر من صفة بدنية و مهارية و تنويعها في نفس التمرين و والتي تسمح للاعبين من تخزين كم هائل من المعلومات للوضعيات الحركية الدفاعية منها و الهجومية و معرفة مستويات التحمل الأقصى للقدرات الخاصة بهم في التدريبات و تدارك النقائص البدنية لتوظيفها بفعالية في المنافسة الحقيقية، كما هذا النوع من التدريبات المدمجة بالكرة تسعى إلى تطوير إدراك اللاعبين لقدراتهم و تسييرها في المنافسات الرسمية بطريقة ذكية بالإقتصاد في الجهود و الإسترجاع السريع حسب كل وظيفية تنافسية كما أنها تمكن من التكيف البدني السريع للاعبين بتوظيف صفاتهم البدنية و بدقة إستعمالها حسب متطلبات مراكزهم و أدوارهم الخطئية لإحراز أفضل النتائج.

2. 3. مناقشة الفرضية الثالثة:

والتي إفترض فيها الطالب الباحث بأنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسات القبليّة و البعدية للإختبارات المطبقة بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية المطبق عليها التدريبات المدمجة " البدينية و المهاريّة بالكرة في نفس التمرين " في الفترة الإعدادية للرفع من مستوى الأداء المهاري للاعب كرة القدم أواسط أقل من 19 سنة " ومن خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الإختبارات المهاريّة : إختبار التنظيط و السيطرة على الكرة في مساحة محددة ثانية التي بلغة نسبة التطور بالنسبة للعينّة التجريبية 53.45% أما بالنسبة للعينّة الضابطة 42.93% - إختبار الجري المتعرج بالكرة بين الشواخص (ثانية) التي بلغة نسبة التطور بالنسبة للعينّة التجريبية 8.26% - أما بالنسبة للعينّة الضابطة 4.63% - إختبار التمرير والاستلام والتحكم بالكرة (ثانية) التي بلغة نسبة التطور بالنسبة للعينّة التجريبية 5.13% - أما بالنسبة للعينّة الضابطة 2.82% - إختبار التصويب على هدف محدد على مرمى (عدد المرات الناجحة) التي بلغة نسبة التطور بالنسبة للعينّة التجريبية 64.28% أما بالنسبة للعينّة الضابطة 36.09% الموضحة في الجدول رقم (22-23-24-25) التي توضح الدلالة الإحصائية للفروق بين المتوسطات الحسابية و نسبة الزيادة و التطور وكذلك استخدام اختبار ستودنت (ت) لكل عينّة للإختبارات القبليّة و البعدية للعينّة التجريبية والضابطة و كذلك المعالجة الإحصائية لإختبارات العينّة التجريبية والضابطة لقياسات الإختبارات البعدية التي توضح نسبة الزيادة و التطور مع استخدام اختبار ستودنت (ت) بين العينتين الموضحة في الجداول رقم (35-36-37-38)، و انطلاقا من النتائج المتحصل عليها يمكننا تأكيد أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المدمج بالكرة و المطبق على العينّة التجريبية له أثر فعال في تطوير المهارات المختارة لتحديد مستوى تأثير البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المدمج بالكرة حيث إتفقت دراستنا بالنسبة لمهارة التنظيط والسيطرة على الكرة في مساحة محددة مع ما أشارت إليه دراسة محمد حجار خرفان 2011 الذي أكد أن الألعاب المصغرة ذات تأثير فعال في تطوير هاته المهارة لفاعلية مثل هاته التدريبات لما يتوفر فيها من تكرارات مؤثرة في فترات زمنية متتالية في نفس التمرين، كما أشار مفتي إبراهيم حماد 1999 أن الألعاب المصغرة تساعد في تطوير مهارة اللاعب و التقدم به بالتدرج في الأداء حتى الوصول به إلى الأداء الآلي (مفتي حماد، 1999، ص 40)، ويعزو الباحث الأسباب الكامنة وراء ظهور هذه النتيجة إلى تأثير البرنامج التدريبي المطبق باستخدام (التدريب المدمج بالكرة) والذي اعتمد في طياته التدريبيّة على تطوير مهارة السيطرة على الكرة في مساحة محددة باستخدام أنشطة و تمرينات مشاهمة للمسار الحركي في المباريات فضلا عن استخدام أساليب اللعب المختلفة التي تتناسب مع قدرات اللاعبين للتحكم و السيطرة على الكرة في ظروف مشاهمة للمنافسة، كما يؤكد Erick 1996 Mombaerts، انه يجب على المدرب وضع لاعبيه في مستوى دائم و متصل بالكرة من أجل الحصول على قدر كاف من التأقلم مع عناصر اللعب التنافسية السريعة و المباشرة، (1996 Mombaerts p 84) أما بالنسبة لمهارة الجري المتعرج بالكرة بين الشواخص فتوافقت دراستنا بالنسبة لهاته المهارة مع دراسة مساليتي لخضر 2012 حيث استعمل اختبار مهارة الجري المتعرج بالكرة مسافة 30 م حيث استنتج أن تحسين أداء الرياضي و المقدرة على تنفيذ

المهارات الحركية المختلفة يعد من أحد المتطلبات المنتظرة من التحضير البدني المدمج بالكرة للناشئين وهذا ما أشار إليه **Frédéric Lambertin 2006** بأن عند إدماج الكرة في التدريبات وفي تنفيذ الحركة أو المهارة سوف تضيق للاعب أبعاد فردية و تقنية للمهارة كمهارة الجري بالكرة مثلا، كما توافقت دراستنا أيضا مع دراسة **محمد حجار خرفان 2011** بالنسبة لمهارة الجري بالكرة بين القوائم حيث أشار استنتج بأن استخدام تدريبات الملاعب المصغرة لها أثر إيجابي في تطوير هاته المهارة و استخدام التدريبات التي تتماشى مع طبيعة و اتجاه الأداء كما يحدث أثناء المنافسات، وكذلك بالنسبة لمهارة التمرير والاستلام والتحكم بالكرة التي تعتبر مهارة جوهرية لاعبي كرة القدم حيث إتفقت دراستنا مع دراسة **مقاق كمال وغلاب حكيم 2018** في مهارة استقبال و استلام الكرة و أن البرنامج التدريبي المقترح بالتدريب المدمج أدى إلى تطوير هاته المهارة للاعبي كرة الطائرة حيث يؤكد **مفتي إبراهيم حماد** أن مهارة الإخماد و السيطرة على الكرة من أهم المرتكزات الأساسية و المهمة للاعب كرة القدم مفادها أن السيطرة على الكرة في التمرير و إستلام الكرة الجيد والتحكم بها يعني السيطرة على المنافس و نتائج المباريات و تقدم أجمل العروض الفردية أو الجماعية، فهي تفضي جمالية خاصة للعبة و مفتاح رئيسي لتطبيق الجانب الخططي و التقدم على المنافس. (**مفتي حماد، 2012، ص 70**)، كما إتفقت دراستنا مع دراسة **مرسلي العربي 2016** باستعمالهم اختبار المناولة المرتدة (التمرير مع حائط) و تأكيده على أن التدريبات المشابهة للمواقف التنافسية و إستراتيجية اللعب أسلوب يضمن تطور المهارة وفق مواقف اللعب المختلفة، أما بالنسبة لمهارة التصويب على هدف محدد على مرمى التي تعتبر تطوير هاته المهارة لهاته الفئة جد هام لتثبيت تقنياتها المتعددة و بوضعية مختلفة و تعود اللاعبين بجميع مراكز لعبهم على مهارة التصويب و دقة التسديد على المرمى حسب الرؤية الحديثة لكرة القدم من أهل الإختصاص و تحضيرهم لمرحلة المنافسة، حيث اتفقت دراستنا مع دراسة **صحراوي مراد وآخرون 2014** باستعمالهم اختبار دقة التهديد حيث أشاروا بأن تدريبات اللعب في المساحات المختلفة لها دور فعال في تطوير هاته المهارة و أن مراعاة التنوع من خلال القيام بتمرينات خاصة بالجانب البدني و مزجه مع العمل التدريبي المعتمد على أداء مهارات ينعكس بشكل إيجابي على الأداء ككل، كما اتفقت دراستنا أيضا مع دراسة **عباسي ياسين و زعوب جمال 2017** و استعمال لإختبار دقة التهديد على مرمى حيث أشارا أن استخدام التمارين بالكرات و الخاصة بمهارة التهديد بمواقف مشابهة للمنافسة أدت إلى تطوير هاته المهارة و أن كلما زادت خبرة اللاعب كلما استطاع أن يصب في المكان المناسب و بالقوة المناسبة وهذا ما يؤكد **إبراهيم محمد الحاسنة 2006** أن مهارة التصويب في كرة القدم لها كلمة من نتيجة المباريات، إذ أن كل ما يقوم به اللاعبون من مجهودات داخل الملعب تصب في خدمة التصويب على المرمى، الأمر الذي يتطلب منه تجمع عدة قدرات حركية توافقية بين أجهزة الجسم المختلفة و العضلات عن طريق التركيز في الأداء على إشراك مجاميع عضلية مختلفة في الحركة الآنية و الجسم خلال الفراغ و توجيه الحركات العلنية "الظاهرة" للعضلات الهيكلية الإرادية. (**إبراهيم الحاسنة، 2006، ص 73**).

و مما سبق من تحليل النتائج و تبيان نتائج الاختبارات و مقارنتها مع الدراسات المشابهة و آراء المختصين يمكننا تأكيد بأن البرنامج التدريبي المرتكز على التمرينات المدمجة (البدنية و المهارية بالكرة في نفس التمرين) لها أثر إيجابي

وفعال في الفترة الإعدادية للرفع من مستوى الأداء المهاري للاعب كرة القدم أواسط أقل من 19 سنة، كما تؤكد على أن التدريب المدمج الشامل لجميع جوانب العملية التدريبية الذي يستطيع أن يثبت من خلال هاته الدراسة بأنه فعال بتثبيت ورفع من المستويات المهارية الخاصة بلاعب كرة القدم الحديثة بصفة متدرجة و سريعة كما يمكن هذا النوع من التدريبات يكتساب تغذية عضلية عصبية وحركية إيجابية من خلال التمرينات المدججة للكرة ذات المحتوى الواسع من الحركات المعقدة و الصعبة و بما تمليه عليه المواقف التنافسية للألعاب المصغرة من ورشات أو محطات تدريبية متنوعة بطابع هجومي أو دفاعي أو معا في نفس فترة دوام التمرين التي تعتبر تدريبات محفزة نفسيا وحركيا خاصة عند استعمال الكرة كوسيلة متعددة الأهداف للإرتقاء بمستوى الآلية الحركية والوظيفية للجسم و كذلك تمكن اللاعبين من خفض نسبة الأخطاء وجمع جملة كبيرة من المهارات والمعلومات والمواقف المشابهة في المبريات الرسمية كما لها دور هام بالنسبة للمدربين التي تمكنه من معرفة مستويات اللاعبين الفعلية قبل خوض المنافسات الرسمية لتحديد نقاط الضعف و القوة مع تخطيط حصص تدريبية تعويضية خاصة للاعبين دون المستوى المطلوب.

– الاستنتاجات:

في ضوء أهداف الدراسة وحدود ما أظهرته النتائج والظروف التي أجريت فيها الدراسة والعينة التي طبق عليها وبناءا على النتائج المتوصل إليها و بعد مقابلة النتائج بالدراسات المشابهة بغية إيجاد حل لمشكلة الدراسة و بعد اعتمادنا على البيانات والمعلومات التي توصلنا إليها. سنحاول من خلال هذا الفصل تقديم جملة من الاستنتاجات التي توصل إليها الطالب الباحث بعد المعالجة الإحصائية باستعمال مختلف الوسائل التحليل الإحصائي ثم مقارنتها بفرضيات البحث، مع استخلاص جملة من التوصيات نأمل أن يعمل بها مستقبلا من طرف الباحثين والمدربين في الرياضة عامة وفي كرة القدم خاصة.

مما سبق من تحليل النتائج المتحصل عليها في الجانب التطبيقي و مناقشة النتائج وفي حدود المنهج المستخدم والبرنامج المقترح والعينة التجريبية المستعملة لطريقة التدريب التحضير البدني المهاري المدمج بالكرة في التدريبات التي طبقت عليها الدراسة، تمكنا من التوصل إلى الاستنتاجات الموضحة كالتالي:

- ✓ أفرزت نتائج المعالجة الإحصائية بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسات القبليّة والبعديّة للإختبارات المطبقة بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية المطبق عليها التدريبات المدججة في الفترة الإعدادية للرفع من مستوى الأداء الوظيفي للاعب كرة القدم أواسط أقل من 19 سنة.
- ✓ أفرزت نتائج المعالجة الإحصائية بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسات القبليّة والبعديّة للإختبارات المطبقة بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية المطبق عليها التدريبات المدججة في الفترة الإعدادية للرفع من مستوى الأداء البدني للاعب كرة القدم أواسط أقل من 19 سنة.

- ✓ أفرزت نتائج المعالجة الإحصائية بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسات القبليّة والبعديّة للإختبارات المطبقة بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة ولصالح المجموعة التجريبيّة المطبق عليها التدريبات المدججة في الفترة الإعدادية للرفع من مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم أواسط أقل من 19 سنة.
- ✓ أفرزت نتائج المعالجة الإحصائية بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسات البعديّة للإختبارات المطبقة بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة ولصالح المجموعة التجريبيّة المطبق عليها التدريبات المدججة في الفترة الإعدادية للرفع من مستوى الأداء الوظيفي والبدني والمهاري للاعبين كرة القدم أواسط أقل من 19 سنة.
- ✓ تؤكد دراستنا بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح في المرحلة الإعدادية بأن البرامج التدريبيّة التي تبني أسسها بإستعمال التدريب المدمج البدني المهاري بالكرة لها أثر فعال وإيجابي في تطوير مستوى الأداء الوظيفي والبدني والمهاري لدى لاعبي كرة القدم وتعتبر كبديل أفضل ممن يفصلون تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم في برامجهم التدريبيّة خاصة في الفترة الإعدادية من الموسم الرياضي .

- التوصيات:

- على ضوء الإجراءات المتبعة في البحث العلمي والنتائج المتحصل عليها في هاته الدراسة يوصي الباحث بمايلي:
- ✓ من الأفضل والأجمع إستعمال طريقة التدريب المدمج بجميع أساليب تدريبها وتنويعها للاعبين كرة القدم ومساعدتهم على القدرة على قراءة الحركات التنافسية على الكرة بين اللاعبين وتحويلها إلى قرارات سريعة وذات فعالية بطبعة فردية أو جماعية دفاعية أو هجومية حسب مراكزهم وأدوارهم مما يؤكد دوي الرؤية الحديثة لرواد ومدربي النخبة للعبة كرة القدم.
- ✓ ضرورة شمولية البرامج التدريبيّة بطريقة التدريب الشامل والمدمج بالكرة ووضع اللاعب في وضعيات متغيرة غير مألوقة في التدريبات وخاصة في المرحلة الإعدادية للتأقلم قبل المنافسة وما تتميز به من متعة وتنوع في أساليبها للرفع من مستوى الدفاعية والإنجاز للاعبين وتحفيزهم نفسياً.
- ✓ إعتداد المدربين على الطرق التدريبيّة التي تفصل التدريب البدني المهاري في برامجهم التدريبيّة خاصة في الفترة الإعدادية ووفق الأسس والمبادئ الكلاسيكية لتطوير اللياقة البدنية العامة والخاصة للاعبين لا تكفي للوصول للمستويات العالية في مجال كرة القدم خاصة للفئة الناشئة.
- ✓ يوصي الباحث بتفنين البرامج التدريبيّة وإحترام الأسس العلميّة والمنهجية في تطبيق البرامج التدريبيّة خلال العملية التكوينية لجميع الفئات العمرية المختلفة وبما يتناسب مع قدراتهم الحقيقيّة.
- ✓ أنه من الأفضل التنويع في أساليب التدريب واستعمال الطرق الحديثة التي تنمي الصفات الإرادية والعقلية للاعبين في المرحلة الإعدادية موازاة مع تطوير الصفات البدنية والمهاريّة الخاصة بلاعب كرة القدم عن طريق دمج الكرة في التحضير البدني لإكساب اللاعب حجم كبير من الخبرات البدنية الحركية بالكرة خاصة الفئة الناشئة.

✓ نوصي إعطاء اهتمام وإلمام أكبر بالفئات الشبانية لمختلف الرياضات الجماعية منها والفردية خاصة في المستوى التنافسي الهاوي وبين الرابطات التي تعتبر الخزان الحقيقي لمستقبل الرياضة الجزائرية وتوفير كل الإمكانيات التي تعتبر غير كافية لتطوير مستويات اللاعبين والقائمين على العملية التدريبية وتشجيع احترافية الرياضة في الجزائر.

✓ نوصي كذلك بإجراء دراسات وبحوث معمقة لطريقة التدريب المدمج والشامل وتوظيف أفكار جديدة مدمجة بوسائل مختلفة خاصة في الرياضات الفردية في الجزائر.7

خلاصة عامة:

تعتبر رياضة كرة القدم من الرياضات الجماعية الشاقة والمجهدة للأداء البدني للاعبين والتي تحتاج إلى التمتع بأداء مهاري دقيق و إلى لياقة بدنية عالية كما تحتاج إلى وضع خطط وبرامج تدريبية على المدى القصير والطويل من طرف المدربين والقائمين على العملية التدريبية، ولهذا تعد البرامج التدريبية أحد الأركان الأساسية لتطوير اللاعبين كما تعد فترة الإعداد العام و الخاص من أهم المتطلبات الضرورية للرفع من كفاءة ونشاط اللاعبين خاصة في لعبة كرة القدم و التي تركز بشكل أساسي على تطوير الواجبات البدنية الوظيفية والمهارية الحركية بالكرة وبدون كرة و توجيه التدريب بطرق علمية ومنهجية و بطرق تدريبية حديثة مع ضمان تحقق أهدافها بمساعدة قياسات واختبارات موضوعية يخضع لها اللاعب قبل بداية الموسم الرياضي لمعرفة مدى تطور وتحسن اللاعبين، كما تعتبر هاته المرحلة هامة لتجسيد مقومات النجاح للفريق التي هي بمثابة الخطوة الأولى لتحقيق مستويات عالية للاعبين بدنيا ومهاريا وخططيا في المنافسة، ولعل من أهم الطرق الحديثة المستعملة من طرف المدربين في الآونة الأخيرة طريقة التدريب المدمج بأسلوب المنافسة التي تتشابه حركاتها ومتطلباتها ومواقفها وديناميكية الحركة فيها مع تلك التي تؤدي أثناء المباراة الحقيقية وتتطابق بشكل كبير مع شدة الأداء فيها على أشكال ألعاب مصغرة و بصيغ مختلفة مثل 02 ضد 02 و 04 ضد 04 و 08 ضد 08... الخ وغير ذلك من المكونات العددية للاعبين و في مساحات مختلفة وكذلك إستعمال طريقة المحطات بتمرنات بدنية مهارية مدمجة بالكرة التي تعتبر من أهم الطرق التي تساعد على دمج مجموعة من الأهداف في عدة تمرينات بشكل تتابعي مع مراعاة خصائص الحمل المطبقة على اللاعبين، فمن خلال دراستنا التي أجريت في هاته المرحلة الهامة بتطبيق برنامج تدريبي مدمج بدني مهاري بالكرة وتبيان فعاليته من خلال مجموعة من الإختبارات محكمة من طرف أهل الإختصاص لمعرفة مستوى الأداء الوظيفي و البدني والمهاري للاعبين كرة القدم أواسط أقل من 19 سنة وانطلاقا من المشاكل الميدانية التي يعاني منها لاعب كرة القدم الجزائري المحلي وخاصة القسم الوطني الهاوي خاصة الأندية الفاعلة في وسط والشرق الجزائري نلاحظ أن مستويات الأداء الفعلي ليس في المستوى و تدني مستويات الأداء المهاري و الخططي والتحركات العشوائية الفردية مع غياب الفعالية الهجومية والعقم الهجومي وغير ذلك من معوقات التي لوحظت من طرفنا و لعل من أهم مسببات تدني النتائج و التهديد الدائم للفرق الفاعلة بالسقوط إلى مستويات أقل في المنافسة الرياضية للبطولة الجزائرية هو عدم الاهتمام بالتكوين المستمر للمدربين وخاصة اللاعبين بدءا من الفئات الصغرى وكذلك البرمجة العشوائية للبرامج التدريبية في جميع مراحلها وعدم الإعتماد على الطرق الحديثة في مناهج وطرق التدريب الرياضي بما يتناسب مع قدرات اللاعبين و خصائصهم العمرية،

ولهذا إرتأينا لتأكيد من خلال دراستنا أن لتحقيق النتائج الجيدة وتطوير اللاعبين ورفع من مستواهم ليس وليد الصدفة وإنما هو مرتبط ارتباطا وثيقا بالطرق الحديثة والعلمية وإختيار أنسب التمارين التي تحقق مجموعة من الأهداف في نفس الوقت و إكتسابه اللياقة البدنية والمهارية الفنية وتحفز اللاعبين نفسيا للرفع من دافعية إنجازها للتمرينات بكل تركيز ودقة إعدادا متكامل و شامل لجميع مقومات النجاح واستعمال كم كبير من الخبرات من خلال هاته التدريبات المشابهة للمنافسة لإحراز الفوز وتحقيق أفضل النتائج في شتى البطولات وفي مختلف المنافسات خاصة لدى لاعبي البطولة الجزائرية لكرة القدم ، وفي الأخير تم إخراج الشكل العام للدراسة إبتداءا من فصل التعريف بالدراسة التي إشتمل على الإشكالية، الفرضيات، أهداف الدراسة، أهمية البحث التعريف اللغوي والإصطلاحي والإجرائي للكلمات الدالة في الدراسة والدراسات المشابهة واستفادة الطالب الباحث من هاته الدراسات والتعليق عليها. أما الجانب النظري اشتملت دراستنا النظرية المتمثلة في أربع فصول موضحة كالتالي:

- تطرقنا في **الفصل الأول بعنوان التدريب المدمج والشامل في كرة القدم** الذي احتوى على نبذة تاريخية عن هاته الطريقة والتوجهات المنهجية نحو المقاربة لهاته الطريقة وأهميتها وكذلك أعاد التحضير البدني المدمج بالكرة وخصائصه التدريبية ومعايير التحكم فيه كما اشتمل هذا الفصل على وضعيات تدريب هاته الطريقة ودور وأشكال الألعاب المصغرة وأهميتها في التحضير البدني المدمج بالكرة وكذلك تأثيراته الفيزيولوجية على اللاعبين ومزايا وعيوب هاته الطريقة.

- أما في **الفصل الثاني بعنوان طرق التحضير البدني في كرة القدم وتطوير الصفات البدنية** الذي احتوى على لمحة عن التحضير البدني وأنواعه وخصائص كل مرحلة واحتوى أيضا على مكونات اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم وتبيان أهميتها وأنواعها وكيفية تطويرها (القوة- السرعة- التحمل- الرشاقة- المرونة) كما احتوى الفصل على أهم الطرق التدريبية المستعملة في التدريب الرياضي من طرف المدربين خاصة في كرة القدم.

- أما **الفصل الثالث بعنوان كرة القدم و مهاراتها الأساسية للاعبين** حيث تطرقنا في هذا الفصل على نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم و أهداف رياضة كرة القدم من قيمة تربية و دور اجتماعي و أهم قوانينها ثم انتقلنا إلى تحليل المهارة من تعريف و أهم خصائص المهارة الحركية الرياضية مع تصنيفها واحتوى أيضا هذا الفصل على تقسيم المهارات الأساسية في كرة القدم مع ذكر مراحل تعلم المهارة و التقدم بها للآلية و خطوات التدريب على المهارات الأساسية و أهم الأساليب المستعملة لإتقانها من تدريبات الإحساس بالكرة و التقنية و الأداءات المهارية المركبة و باستخدام الأجهزة و الألعاب المصغرة.

- أما **الفصل الرابع بعنوان خصائص المرحلة العمرية لفئة الأواسط " المراهقة "** التي احتوت على أهم الخصائص المورفولوجي والفسولوجية والحركية الاجتماعية الفكرية كما تطرقنا إلى أهم المشاكل التي يواجهها اللاعبون في هاته الفترة من مشاكل نفسية وانفعالية واجتماعية وصحية، أما الجانب التطبيقي فيتمثل في ثلاثة فصول هي:

الفصل الأول "إجراءات الدراسة الميدانية": حيث احتوى على الدراسة الاستطلاعية ومنهجية البحث وإجراءاته الميدانية من منهج متبع وتحديد مجتمع وعينة الدراسة وتحديد متغيرات البحث وضبطها كما احتوى على أدوات الدراسة المستعملة

من اختبارات وأسسها العلمية من صدق وثبات وموضوعية وكذلك شرح كل جوانب البرنامج التدريبي المقترح والوسائل الإحصائية المستعملة في الدراسة.

الفصل الثاني " عرض و تحليل و مناقشة النتائج": فاحتوى على عرض وتحليل ومناقشة نتائج الإختبارات القبليّة والبعدية وأيضا الاختبارات البعدية للعينة التجريبية والضابطة في جميع الإختبارات واحتوى أيضا هذا الفصل على الاستنتاجات المتوصل إليها جراء التحليل الإحصائي ثم مناقشة الفرضيات على ضوء النتائج المحققة من طرف العينتين تلتها مجموعة من التوصيات المنبثقة من الدراسة التجريبية والملاحظة الميدانية يرجى العمل بها من طرف أهل الإختصاص.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

أولاً: الكتب بالعربية

1. إبراهيم شعلان ومحمد عفيفي (2001): كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر.
2. ابن منظور(1995): لسان العرب، المجلد 3-10، دار صادر للطباعة والنشر، بيروت.
3. أبو العلا أحمد وعبد الفتاح (2003): فسيولوجيا التدريب والرياضة الإصدار 1، القاهرة: دار الفكر العربي.
4. أبو العلا عبد الفتاح التدريب الرياضي(1997): الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة.
5. أبو العلا عبد الفتاح(1994): فسيولوجيا ومورفولوجي الرياضي وطرق القياس والتقييم، دار الفكر العربي، القاهرة.
6. أبو الفتوح رضوان(1973): المراهق في المدرسة والمجتمع، ط3، المكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة.
7. احمد رفعت(1988): كرة القدم الشعبية العالمية، دار البحار، بيروت، لبنان.
8. أحمد عمر سليمان الروبي(1995): القدرات الإدراكية-الحركية للطفل، دار الفكر العربي، مصر.
9. أسامة كامل راتب(1994): النمو الحركي، دار الفكر العربي، مصر.
10. امر الله البساطي(1998): قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية.
11. أمر الله البساطي(2001): الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم تخطيط-تدريب-قياس، دار الجامعة الجديدة للنشر الاسكندرية.
12. أمين أنور الخولي (2002): الرياضة والحضارة الإسلامية، دار الفكر العربي، ط2، مصر.
13. أمين صبحي هلال (2017): الدليل التدريبي الشامل في كرة القدم، ط1، دار المجد للنشر والتوزيع، الأردن.
14. بسطويسي أحمد (1999): أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
15. بسطويسي أحمد(1996): أسس نظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة.
16. بطرس حافظ بطرس(2008): المشكلات النفسية وعلاجها، ط1، دار المسرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.
17. بطرس رزق الله (1994): التدريب في مجال التربية البدنية، جامعة بغداد، العراق.
18. ثامر محمد ووائل ناجي(1989): كرة القدم عناصرها الأساسية، مطبعة جامعة الموصل، بغداد.
19. ثامر، محسن وسامي السفار(1988): أصول التدريب في كرة القدم، دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد.
20. الجبالي عويس (2001): التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، ط2، دار الطباعة لنشر والتوزيع، القاهرة.
21. حامد عبد السلام زهران (1995): علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، ط5، علم الكتاب، القاهرة.
22. حسن السيد أبو عبده(2007): الإجهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط1، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية الإسكندرية.
23. حسنين قاسم حسن (1998): علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلف، كلية التربية البدنية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

24. حسنين محمد صبحي(1995): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول، ط3، القاهرة. دار الفكر العربي.
25. حسين عبد الجواد (1984): كرة القدم، دار العلم، لبنان.
26. حنفي محمود مختار (1980): "مدرب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر.
27. حنفي محمود مختار (1988): الأسس العلمية في التدريب كرة القدم، بدون طبعة، دار الفكر العربي، مصر.
28. حنفي محمود مختار (1992): كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، عمان.
29. حنفي محمود مختار (1997): كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
30. حنفي محمود مختار (د-ت): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مدينة نصر، مصر.
31. الحشاش زهير (1988): كرة القدم، دار الكتب للطباعة، جامعة الموصل، العراق، الدراسات والأبحاث. الدراسات والأبحاث.
32. درويش كمال وحسين محمد (1984): التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
33. راتب أسامة كامل(1999): خليفة إبراهيم عبد ربه: النمو والدفاعية في توجيه النشاط الحركي للطفل، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
34. الربضي كمال جميل (2004): التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، دار وائل للنشر، الجامعة الأردنية، عمان.
35. رضا الوقاد محمد (2003): التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة للطباعة، القاهرة.
36. رضوان محمد نصر الدين (2006): طرق قياس الجهد البدني، مركز الكتاب للنشر القاهرة.
37. رومي جميل(1986): كرة القدم، دار النقائص، ط1، بيروت، لبنان.
38. ريسان مجيد خريبط (1989): موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج1، جامعة بغداد، العراق.
39. زهار جمال (2017): علم النفس الرياضي، دار النشر جيطلي، الجزائر.
40. زهار جمال(2017): الوجيز في التحضير البدني والمهاري والنفسي في كرة القدم، دار المجد للنشر والتوزيع، الجزائر.
41. سامي الصفار وآخرون (1987): كرة القدم، ج1، ط1، مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة المتوصل، بغداد.
42. سهيلة محسن كاظم الفتلاوي (2005): تعديل السلوك في التدريس، ط1، الشروق للنشر والتوزيع.
43. السيد أبو عبدوا (2002): الإعداد المهاري للاعب كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، ط 1 الإسكندرية، مصر.
44. طه إسماعيل وآخرون(1989): "كرة القدم بين النظرية والتطبيق، الإعداد البدني في كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر.
45. طه إسماعيل وآخرون(1994): كرة القدم بين النظرية والتطبيق-الإعداد البدني في كرة القدم-، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.

46. عامر سعيد الحنيكاني (2011): سيكولوجية كرة القدم، ط1، مكتبة المجتمع للنشر والتوزيع، عمان الأردن.
47. عبد الرحمان العيسوي(1984)، سيكولوجية الجناح، د ط، دار النهضة العربية للطباعة، لبنان.
48. عبد الرحمان الوافي (2007): مدخل إلى علم النفس، ط2، دار الهومة للنشر والتوزيع، الجزائر.
49. عبد الرحمان عيساوي(1980): سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية، لبنان.
50. عبد الفتاح أبو العلا، شعلال إبراهيم (1994): فيسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة
51. على البيك فهمي (1966): أسس إعداد لاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
52. علي أحمد الطريفي (2019): قانون كرة القدم 2019-2020 (مترجم)، فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر، السعودية.
53. علي فهمي بيك(ب.س):"أسس إعداد لاعبي كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة.
54. عودة أحمد سليمان(1987): مكاوي فتحي حسن أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية.ط1، مكتبة دار المنار للنشر والتوزيع، الزرقاء، الأردن.
55. غازي صالح محمود(2011): سيكولوجية التدريب والمنافسات في كرة القدم، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
56. الفاتح وجدي مصطفى، السيد محمد لطفي (2002): الأسس العلمية للتدريب الرياضي "للاعب والمدرب"، دار الهدى للنشر والطباعة، المنيا، مصر.
57. فرحات ليلي السيد(2005): القياس والاختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
58. فوزي أحمد أمين(2008): سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة.
59. قذافي رمضان محمد(2000): علم النفس النمو (الطفولة والمراهقة)، المكتبة الازارطية الاسكندرية، مصر.
60. كلير فهمي(د.ت): المشاكل النفسية للمراهق، ط2، دار الثقافة، القاهرة، دون تاريخ.
61. كمال درويش ومحمد حسنين (1984): التدريب الدائري، دار الفكر العربي، مصر.
62. كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين (1997): اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية، ط3، دار الفكر العربي، الاسكندرية.
63. محمد الأفندي(1965): علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية، د ط، عالم الكتب، القاهرة.
64. محمد حسن علاوي (1992): سيكولوجية التدريب والمنافسات، القاهرة، مؤسسة المعارف للطباعة والنشر.
65. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان (1990): اختبارات الأداء الحركي، مطبعة دار الصفاء، مصر.
66. محمد حسن علاوي ومحمد نصرالدين رضوان(2001): اختبارات الأداء الحركي، ط1:(القاهرة: دار الفكر العربي.
67. محمد رضا الوقاد(2003): التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة، ط1، مصر.
68. محمد رفعت(1974): المراهقة و سن البلوغ، د ط، دار المعارف للطباعة والنشر، بيروت.
69. محمد عماد الدين إسماعيل(1982): النمو في مرحلة المراهقة، ط1، دار القلم، الكويت.

70. محمد مصطفى زيدان (1979): النمو النفسي للطفل والمراهق، أسس الصحة النفسية، د ط، دار الشروق، جدة.
71. محمد نور عبد الحفيظ سويد (د.س): منهج التربية النبوية للطفل، ط2، دار طيبة، مكة المكرمة، السعودية.
72. محي الدين مختار (1982): محاضرات في علم النفس الاجتماع، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
73. مخائيل خليل معوض (1971): مشكلات المراهقة في المدن والريف، دار الفكر العربي، القاهرة.
74. المختار الحضري (خبير ومترجم) (2016): الجامعة الملكية المغربية لكرة القدم، المغرب.
75. مفتي إبراهيم حماد (1994): الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
76. مفتي إبراهيم حماد (1997): البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
77. مفتي إبراهيم حماد (1999): بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
78. مفتي إبراهيم حماد (1978): الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر.
79. مفتي إبراهيم حماد (1998): التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة.
80. مفتي إبراهيم حماد (1999): بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999.
81. مفتي إبراهيم حماد (2001): "التدريب الرياضي الحديث"، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة.
82. مفتي إبراهيم حماد (2002): المهارات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، جامعة حلوان، مصر.
83. موفق مجيد المولى (1999): الأعداد الوظيفية لكرة القدم. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.
84. ميخائيل إبراهيم أسعد (1992): مشكلات الطفولة والمراهقة، ط2، دار الآفاق الجديدة، دمشق.
85. ميخائيل خليل عوض (1971): مشكلات المراهقين في المدن والريف، ط1، دار المعارف، بيروت.
86. نصر الدين سيد أحمد (2003): فسيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة.
87. نوري الحافظ (1990): المراهقة المؤسسة العربية للدراسات والنشر الطبعة الثانية، مصر.
88. هارة ترجمة عبد علي نصيف (1986): أصول التدريب، جامعة الموصل، العراق.
89. هاشم ياسر حسن (2012): التطبيقات البدنية الحديثة للاعب كرة القدم، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع الأردن.

90. وائل محمد إدريس و طاهر محسن الغالي (2009): إدارة الأداء الاستراتيجي، دار وائل للطباعة والنشر.
91. وحيد محجوب (1989): علم الحركة والتعليم الحركي، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد.
92. الوليلي محمد توفيق (2000): تدريب المنافسات، دار النشر والتوزيع، G.M.C القاهرة.

المجلات العلمية:

93. مجلة الإبداع الرياضي، جامعة المسيلة، المجلد رقم 09، العدد رقم 02.

94. مجلة الإبداع الرياضي، جامعة المسيلة، المجلد رقم 11، العدد رقم 02 مكرر.

95. مجلة الإبداع الرياضي، جامعة محمد بوضياف المسيلة، العدد رقم 14.

96. مجلة التحدي، جامعة، أم البواقي، العدد رقم 11.

97. مجلة التحدي، جامعة أم البواقي، العدد 10.
98. المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، جامعة مستغانم، العدد 08.
99. المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، جامعة مستغانم، العدد 09.
100. المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، جامعة مستغانم، العدد 11.
101. المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، جامعة مستغانم، العدد 12.
102. مجلة المحترف، جامعة الجلفة العدد 09.
103. مجلة الممارسة الرياضية والمجتمع، جامعة تبسة، المجلد 02، العدد 01.
104. مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة ميسان العراق، العدد 04، المجلد 04.
105. مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية جامعة الجزائر 03، المجلد 07، العدد 02.

ثانيا: الكتب بالأجنبية

106. Alexandre Dellal (2013): Une saison de préparation physique en football, Edition Beock, Bruxelles, Belgique.
107. Almansb.R (2013) : Force, puissance musculaire et aptitude à répéter des sprints linéaire ou quadrangulaire chez les footballeurs U17 d'élite Canadiens, université du Québec.
108. Aubert F(2003) : Les enjeux méthodologiques de la PP, partie 1 Sport, santé et pp, Revu6.
109. Aubert F(2004) : Les enjeux méthodologiques de la Préparation Physique, Département Formation Préparateur physique du Stade Français – CASG.
110. B. Reymond- Rivier (1980): le développement social de L'Enfant ET l'adolescent. Mardaga.
111. Baux J-C et al(1994) : Entraînement physique intégré, Revue EP.S.
112. Bernard turpin (1990): preparation et entrainement du foot balleur, edition amphora, paris ,France.
113. Bernard Turpin (2002) : Préparation et entrainement du footballeurs- tom 2 Edition Amphora.
114. Bodineau F(2007) : Football jeux et jeux réduits, Edition amphora. Paris.

- 115.** Boualem CHAREF coure de année(2001): Le jeu offensive modern , INFS/STS- DELY BRAHIM ,Alger.
- 116.** Brueggemann.D (2000) : For the good of soccer- Edition de boeck.
- 117.** Cayl JL et Lacramp R(2001) : Manuel Pratique de l'entrainement 110 questions-réponses Développées, Edition Amphora.
- 118.** Cazorla G et al(2004) : Comment comprendre et organiser la préparation physique du rugbyman de haut niveau ? Document élaboré à la commission médicale de la ligue nationale française de rugby.
- 119.** Cazorla G : les grands principes de la préparation physique, cellule de recherche.
- 120.** Cerezo CR(2016) : vers une conception plus intégrale de l'entrainement dans le football, Université de Granada.
- 121.** Chamari et all(2005) : Endurance training and testing with the ball in young elite soccer players. Br. J. Sports Med.
- 122.** Chanon.r – Baux (1994) :L'entrainement physique intégré–Revue EPS.
- 123.** Cometti G(2010) : l'utilisation des jeux réduits dans la préparation physique du footballeur, centre d'expertise de la performance, Newsletter.
- 124.** Cornuault S (2013) : Les jeux réduits avec ballons, Une alternative au travail strictement physique dans le football amateur, UFR STAPS Nantes.
- 125.** Daniel le galais (2007) : la Préparation physique optimal– Edition masson.
- 126.** Daniel le galais(1989) : la Préparation physique optimal– Edition masson.
- 127.** Doccet C(1989): les sports collectifs–EPS–Editions Actio.
- 128.** Dominguez. Jordan Daniel (1991): Suicide A doléscent.
- 129.** Dominguez.Jordan Daniel(1983): Suicide A doléscent .N°20. décembre.
- 130.** Erick Mombaerts (1991):football de l'analyse du jeu à la formation du joueur– Editions Actio décembre.
- 131.** Farhi .A: Guide pratique de programmation de l'entrainement, fédération Algérienne de football.

132. Fox, E(1998): sports physiology,5th ed., W.M.C. Brown Publishers, London.
133. Francois.gil(2001):football initiation et perfectionnement des jeunes Edition Amphora.
134. Frédéric Lambertin (2000): football et préparation physique intégrée, Edition amphora, Paris, France.
135. Grosgerges.B(1990) : Observation et entrainement en sport collectif- Edition INSEP.
136. Herve le deuff (2002): entrainement mentale du sportif Edition anphora.france.
137. Hourcade J.C(2010) : Préparation physique. Les 30 questions les plus souvent posées. les guides Vestiaires. édition RC media.
138. <https://entrainementdefoot.fr/preparation-physique-integree-au-football>
139. Jacques Florence ,jean brunelle (1998): ghislain carlier,Enseigner l'éducation au secondaire,de bocck université sa,parais.
140. Javier Lopez Lopez : FUTBOL 500 JUEGOS para el entrenamiento fisico CON BALON » Editorial Deportiva WANCEULEN.
141. Jean Luc Cayl. Remy Lacramp (2001) : Manuel Pratique de l'entrainement 110 questions-réponses développées- Edition Amphora.
142. Jean Michel et d'autre (fifa)(2017),football des jeunes , edition mix papier from.imprission galidia AG.
143. Jean Paul ancien(2008) : football une Préparation physique programmée Edition Amphora.
144. Jerome sordello (2004): coaching du sportif ,Edition amphora ,France.
145. Jürgen. Weineck (1997): Manuel d'entrainement- Edition vigot.
146. Karine bui-xuan (2000): introducton à la psychologie du sport,Édition chiron,paris.

147. Konzag,l.Dobler (1983) : H-La formation Technico-Tactique- Revue culture et sport.
148. Lambertin F(1995): Rugby. Préparation physique intégrée du joueur, édition Amphora .
149. Lambertin F(2000) : Football, La préparation physique intégrée, édition Amphora.
150. Longer (2015-2016) : Influence de l'Intermittent par Rapport aux Jeux Réduits chez des Jeunes Footballeurs Professionnels : Effets sur les Réponses Individuelles à l'Entraînement Aérobie master 2 entraînement et performance université RENNES 2 Année universitaire.
151. Marion A (2000) : Elaboration et évaluation des programmes sportifs- Edition de boeck.
152. Mauriz J.M : «las bases del entenamiento integral en el futbol>>
153. Mayer N(2011) : 60 exercices pour travailler le physique avec ballon ; les guide vestiaires.
154. Mombaerts .E (1996): L'entraînement performance en football , Ed vignot , Paris.
155. Mombaerts E(1991) : football de l'analyse du jeu à la formation du joueur - Editions Actio.
156. Mombaerts (1996) : Entraînement et performance collective en football- Edition vigot.
157. Mombaerts. E (1986) : Etude des astreints cardiaques et lactiques mesurées sur le terrain- mémoire B.EES Zemdegré.
158. Mombaerts. E (1991) : de l'analyse du jeu a la formation du joueurs de football-Edition Actio.
159. Philippe Leruox (2006) : football planification et Entraînement- Edition Amphora.

- 160.** Reilly T And Thomas. V(1976) : Emotion analysis of work rate in different positional roles in professional footballmatch-play - Edition Actio.
- 161.** Ritschard M(2015) : La préparation physique globale (complexe) dans le football - FIFA-Instructor Suisse.
- 162.** Romuald M '(2014) : impact du travail de vitesse intégré sur les qualités physiques du joueur de football ; mémoire de master CEP Gille Cometti.
- 163.** Ron taelman(1990) : football techniques nouveaux d'entraînement , Edition , amphora ,paris.
- Tchokonte(2011): évaluation de football et conséquence sur entraînement .**164** et la préparation physique, thèse de doctorant, université de strasbourg.
- 165.** T-Reilly-And-V-Thomas (1976) : Emotion analysis of work rate in different positional roles in professional footballmatch-play - Edition Actio.
- 166.** Tudor bomp ET Michel carrera (2015): conditioning Young athlete's , humaine kinetics ,publication data ,USA.
- 167.** Van schagen KH. (1993): Role de l'éducation physique dans le développement de la personnalité. Puf. Paris.
- 168.** Vandervelde (2010) : les jeux réduits pour une préparation des footballeurs Mémoire pour le Diplôme universitaire Gilles Cometti et le Master1 entraînement.
- 169.** Wilmore J .H et Costil D.L et autres (2009) : physiologie de sport et de l'exercice, éditions de boeck.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

مستغانم

معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

في إطار تحضير شهادة الدكتوراه في التربية البدنية والرياضية تخصص:

نظرية ومناهج التدريب الرياضي

استمارة مقدمة للنيل لشهادة الدكتوراه في علوم التدريب الرياضي بعنوان :

فعالية التدريبات المدمجة في الفترة الإعدادية على تطوير بعض المتغيرات
الوظيفية والبدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم
« أواسط U 19 »

استمارة استبائيته لتحديد أولوية الاختبارات الوظيفية والبدنية والمهارية
المقترحة للدراسة التجريبية

- إشراف الدكتور

- إعداد الطالب الباحث :

:

د.

صدوق حمزة

كبوية محمد

تحية... وتقدير إلى : السادة الدكاترة و الأساتذة الموقرين

نظرا لمستواكم العلمي و خبرتكم الميدانية في مجال التدريب الرياضي و التربية البدنية و الرياضية, نرجو من سيادتكم التفضل بمساعدتنا في تحكيم هاته الاستمارة من خلال تحديدكم أولوية الاختبارات للمتغيرات الوظيفية والبدنية والمهارية المقترحة, و لكونكم من ذوي الخبرة و الاختصاص و خاصة في نشاط كرة القدم كان من الضروري العودة لأرائكم القيمة في معرفة تسلسل الاختبارات المختارة لكرة القدم و حسب أهميتها و الملائمة مع عنوان البحث ...

مع تشكراتنا المسبقة لحسن تعاونكم بإثراء هذا البحث بأرائكم البناءة .

الإسم و اللقب : مكان العمل :.....

الدرجة العلمية :..... الاختصاص:.....

عدد سنوات الخبرة : التوقيع:.....

ملاحظة للسادة المحكمين :

- التسلسل حسب أهميتها و الملائمة مع عنوان الدراسة بالتدرج بالأرقام .

- يمكن إضافة اختبارات ترونها تخدم الدراسة في الخانات الفارغة آخر الاختبارات المقترحة.

1- الاختبارات الوظيفية الميدانية :

1. اختبار جامعة هارفارد للخطوة لقياس التحمل الدوري التنفسي.....(.....)

(

2. اختبار كلية كويتز للخطوة لتقدير الاستهلاك الأقصى للأكسجين.....(.....)

(

3. اختبار الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بطريقة " كوبر" ركض 12 د.....(.....)

(

4. قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين VO₂-max ركض 1500 م.....(.....)

(

5. اختبار الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بطريقة "روفير".....(.....)

6. اختبار الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين و السرعة الهوائية القصوى بطريقة " بريكسي" ركض 5 د.....(.....)

(.....

7. قياس نسبة " الجلوكوز " في الدم قبل المجهود و بعد المجهود.....(.....)

(.....

8. قياس نسبة " اللاكتيك " في الدم بعد المجهود.....(.....)

9. اختبار عدد مرات التنفس قبل المجهود (الراحة) و بعد المجهود.....(.....)

10. اختبار قياس معدل النبض/ د قبل المجهود (الراحة) و بعد المجهود أكبر من 3 د.....(.....)

(

-11
-12
-13
-14

2- الاختبارات البدنية الميدانية : إدراج التسلسل حسب أهمية الصفات البدنية.

* بالنسبة للتحمل : (.....)

1. إختبار جري 3000 م بالثانية..... (.....)
2. إختبار جري 1500 م بالثانية..... (.....)
3. إختبار إختبار جري 800 م بالثانية..... (.....)
4. إختبار بريكسي جري 5 د لأطول مسافة ممكنة بالمتر..... (.....)
- 5.
- 6.

* بالنسبة للقوة العضلية : (.....)

1. إختبار الوثب الطويل من الثبات..... (.....)
- (
2. إختبار الوثب العمودي من الثبات سارجنت سم..... (.....)
- (
3. إختبار رمي كرة طبية من الوقوف (3 كغ)..... (.....)
- (
4. إختبار رمي كرة طبية من وضع التثبيت على الكرسي (3 كغ)..... (.....)
- (
- 5.
- 6.

* بالنسبة للسرعة : (.....)

– السرعة الإنتقالية :

1. إختبار عدو 60 متر بالثانية..... (.....)
2. تبار عدو 40 متر بالثانية..... (.....)

3. اختبار عدو 30 متر بالثانية..... (.....)
4. اختبار عدو 20 متر بالثانية..... (.....)
- 5.
- 6.
- تحمل السرعة :

1. اختبار عدو 150 متر بالثانية..... (.....)
2. اختبار عدو 200 متر بالثانية..... (.....)
3. اختبار عدو 300 متر بالثانية..... (.....)
4. اختبار عدو 400 متر بالثانية..... (.....)
- 5.
- 6.

* بالنسبة للرشاقة : (.....)

1. اختبار أيلينوي Illinois للرشاقة..... (.....)
2. اختبار بارو Barrow للرشاقة..... (.....)
3. اختبار الجري المتعرج بين القوائم..... (.....)
4. اختبار الجري المكوكي 4 X 9 متر..... (.....)
- 5.
- 6.

* بالنسبة للمرونة : (.....)

1. اختبار ثني الجذع من وضع الوقوف..... (.....)
2. اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس..... (.....)
3. اختبار من الوقوف مد الجذع خلفا مع سقوط الرأس..... (.....)
4. اختبار من وضع الانبطاح مد الجذع خلفا..... (.....)
- 5.
- 6.

3- الاختبارات المهارية الميدانية : إدراج التسلسل حسب أهمية المهارات .

* بالنسبة لمهارة التحكم و السيطرة على الكرة : (.....)

1. اختبار التحكم في تنطيط الكرة مدة 60 ثانية..... (....)
2. اختبار تنطيط الكرة مع التنقل 30 متر..... (....)
3. اختبار السيطرة على الكرة في مساحة محددة مدة 60 ثانية..... (....)
4.
5.

* بالنسبة لمهارة الجري بالكرة : (....)

1. اختبار الجري بالكرة 20 متر بالثانية..... (....)
2. اختبار الجري بالكرة 30 متر بالثانية..... (....)
3. اختبار الجري بالكرة 40 متر بالثانية..... (....)
4.
5.

* بالنسبة لمهارة التمرير و الاستلام و التحكم بالكرة: (....)

1. اختبار التمرير و الاستلام و التحكم بالكرة بالثانية..... (....)
2. اختبار التمرير و الاستلام و التحكم مع الزميل بالثانية..... (....)
3. اختبار رمي الكرة عاليا و استلامها في مساحة محددة مرة في 60 ثانية..... (....)
4.
5.

* بالنسبة لمهارة ضرب الكرة بالرأس : (....)

1. اختبار ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة..... (....)
2. اختبار تنطيط الكرة بالرأس مدة 60 ثانية..... (....)
3. اختبار السيطرة على الكرة بالرأس في مساحة محددة..... (....)
4.
5.

* بالنسبة لمهارة التصويب : (....)

1. اختبار ضربة الجزاء..... (....)
2. اختبار دقة التصويب على هدف..... (....)
3. اختبار التصويب على حلقة دائرية مرسومة على حائط..... (....)
4.

قائمة السادة الخبراء المحكمين لتحديد أولوية الاختبارات المقترحة والتمرينات المدججة المختارة

الجامعة المنتسبة	الاختصاص	الدرجة العلمية	الإسم الكامل للمحكم	الترتيب
جامعة المسيلة	تدريب رياضي	أ - م - ب	بن تومي بلال	01
جامعة باتنة	تدريب رياضي	أ - م - أ	قاسمي عبد المالك	02
جامعة قسنطينة	تدريب رياضي	أ - م - أ	عبد الرشيد محيّمات	03
جامعة أم البواقي	تدريب رياضي	أ - م - أ	قلاني اليزيد	04
جامعة مستغانم	تدريب رياضي	أ - م - أ	كنشوك سيدي محمد	05
جامعة المسيلة	تدريب رياضي	أ - م - أ	مقاق كمال	06
جامعة مستغانم	تدريب رياضي	أ - م - ب	سنوسي عبد الكريم	07
جامعة المسيلة	تدريب رياضي	أ - م - أ	ديلمي محمد	08
جامعة أم البواقي	تدريب رياضي	أ - م - ب	درويش محمد	09
جامعة بسكرة	تدريب رياضي	أ - م - ب	عادل دخية	10

جدول مفردات الدورة الصغرى الأولى للبرنامج التدريبي المدمج في مرحلة الإعداد العام

الزمن الإجمالي (الرئيسية)	الزمن الإجمالي للتمرين	نوع الراحة المستعملة	الراحة بين الجاميع	الراحة بين التكرارات	عدد الجاميع	تكرار التمرين	زمن أداء التمرين	الشدة	رقم التمرين المستعمل	التمرينات	أيام التدريب	الأسابيع	الشهر	الدورة
د 70	د 28	إيجابية	د 2	د 2	2	4	د 2	% 75 – 50	19	1	الأحد	1	الشهر الأول	الدورة الموسمطة للإعداد العام
	د 42	سلبية	د 3	د 2	2	3	د 5	% 75 – 50	14	2				
د 67	د 24	إيجابية	د 3	د 2	2	3	د 2	% 90 – 75	20	1	الثلاثاء			
	د 43	سلبية	د 4	د 3	2	5	د 2	% 90 – 75	10	2				
د 64	د 34	إيجابية	د 3	د 2	3	5	د 2	% 75 – 50	22	1	الخميس			
	د 30	سلبية	د 3	د 2	2	4	د 2	% 75 – 50	09	2				
د 70	د 29	إيجابية	د 2	د 2	3	5	د 2	% 90 – 75	23	1	الأحد	2		
	د 41	سلبية	د 3	د 2	3	4	د 2	% 90 – 75	08	2				
د 100	د 55	سلبية	د 3	د 3	5	5	د 2	% 100 – 90	24	1	الثلاثاء			
	د 45	سلبية	د 3	د 3	3	4	د 2	% 100 – 90	06	2				
د 71	د 28	إيجابية	د 2	د 2	2	4	د 2	% 90 – 75	21	1	الخميس			
	د 43	سلبية	د 4	د 3	2	5	د 2	% 90 – 75	11	2				
د 83	د 38	إيجابية	د 3	د 3	2	4	د 4	% 100 – 90	13	1	الأحد	3		
	د 45	سلبية	د 3	د 3	2	3	د 5	% 100 – 90	15	2				
د 73	د 30	إيجابية	د 3	د 2	2	4	د 2	% 90 – 75	07	1	الثلاثاء			
	د 43	سلبية	د 4	د 3	2	5	د 2	% 90 – 75	12	2				
د 88	د 54	سلبية	د 3	د 3	3	3	د 4	% 100 – 90	03	1	الخميس			
	د 34	إيجابية	د 3	د 2	3	5	د 2	% 100 – 90	04	2				
د 76	د 28	إيجابية	د 2	د 2	3	2	د 3	% 90 – 75	17	1	الأحد	4		
	د 48	إيجابية	د 2	د 2	3	3	د 4	% 90 – 75	02	2				
د 96	د 54	سلبية	د 2	د 3	3	4	د 3	% 100 – 90	16	1	الثلاثاء			
	د 42	سلبية	د 2	د 3	3	3	د 3	% 100 – 90	18	2				
د 74	د 34	إيجابية	د 2	د 2	2	3	د 4	% 90 – 75	05	1	الخميس			
	د 40	سلبية	د 2	د 2	3	2	د 5	% 90 – 75	01	2				

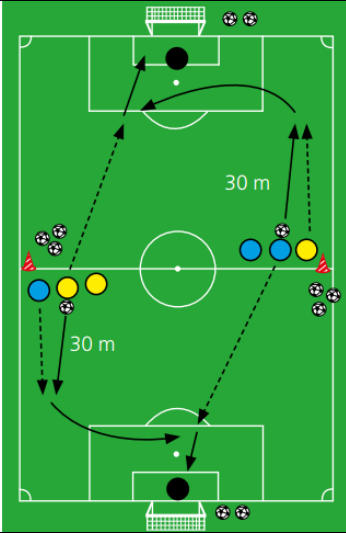
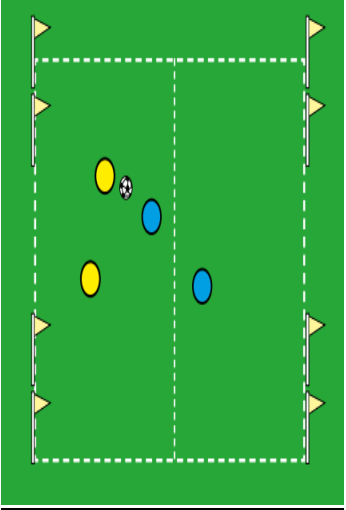
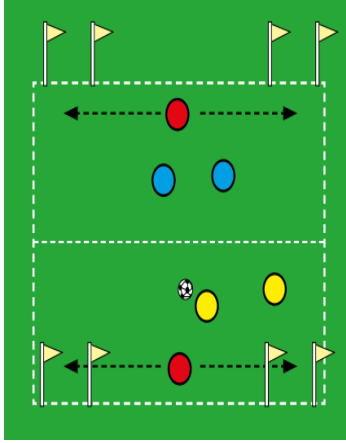
جدول مفردات الدورة الصغرى للبرنامج التدريبي المدمج في مرحلة الإعداد الخاص

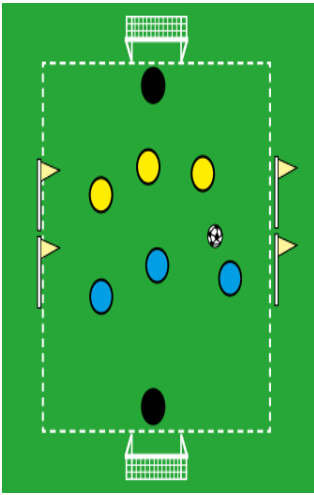
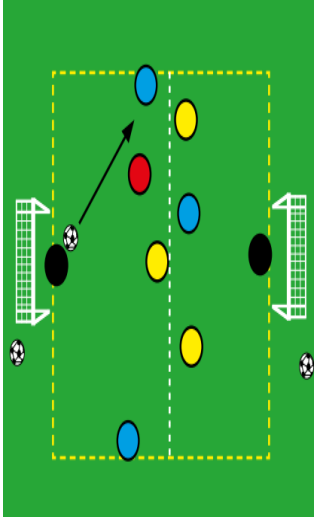
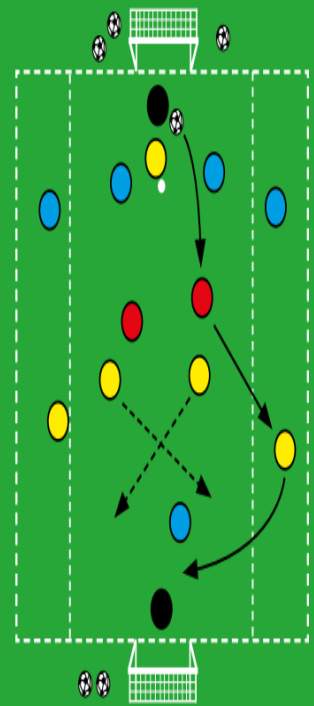
الزمن الإجمالي	الزمن الإجمالي للتمرين	نوع الراحة المستعملة	الراحة بين التمرين	الراحة بين التكرارات	عدد التمرين	تكرار التمرين	زمن أداء التمرين	الشدة	رقم التمرين المستعمل	التمرينات	أيام التدريب	الأسابيع	الشهر	الدورة
د 82	د 41	إيجابية	د 2	د 1	3	5	د 2	% 100-90	07	1	الأحد	1	الشهر الأول	الدورة المتوسطة للإعداد العام
	د 41	سلبية	د 2	د 1	3	5	د 2	% 100-90	08	2				
د 72	د 36	إيجابية	د 3	د 1.30	2	4	د 3	% 90-75	16	1	الثلاثاء			
	د 36	إيجابية	د 3	د 1.30	2	4	د 3	% 90-75	17	2				
د 96	د 48	إيجابية	د 2	د 2	3	3	د 4	% 100-90	12	1	الخميس			
	د 48	إيجابية	د 2	د 2	3	3	د 4	% 100-90	13	2				
د 75	د 37.30	سلبية	د 2	د 1.30	3	3	د 3	% 90-75	16	1	الأحد	2		
	د 37.30	سلبية	د 2	د 1.30	3	3	د 3	% 90-75	18	2				
د 72	د 36	إيجابية	د 2	د 2	2	4	د 2	% 75-50	21	1	الثلاثاء			
	د 36	إيجابية	د 2	د 2	2	4	د 2	% 75-50	23	2				
د 82	د 41	إيجابية	د 2	د 1	3	5	د 2	% 90-75	09	1	الخميس			
	د 41	سلبية	د 2	د 1	3	5	د 2	% 90-75	10	2				
د 88	د 44	إيجابية	د 2	د 1	4	4	د 2	% 100-90	06	1	الأحد	3		
	د 44	سلبية	د 2	د 1	4	4	د 2	% 100-90	05	2				
د 80	د 40	إيجابية	د 2	د 1.30	2	5	د 3	% 90-75	14	1	الثلاثاء			
	د 40	سلبية	د 2	د 1.30	2	5	د 3	% 90-75	15	2				
د 96	د 48	سلبية	د 2	د 2	3	3	د 4	% 100-90	03	1	الخميس			
	د 48	سلبية	د 2	د 2	3	3	د 4	% 100-90	04	2				
د 82	د 41	إيجابية	د 2	د 1	3	5	د 2	% 90-75	24	1	الأحد	4		
	د 41	سلبية	د 2	د 1	3	5	د 2	% 90-75	11	2				
د 75	د 37.30	إيجابية	د 3	د 1.30	2	3	د 3	% 75-50	19	1	الثلاثاء			
	د 37.30	إيجابية	د 3	د 1.30	2	3	د 3	% 75-50	12	2				
د 88	د 44	إيجابية	د 2	د 2	2	4	د 4	% 90-75	01	1	الخميس			
	د 44	سلبية	د 2	د 2	2	4	د 4	% 90-75	02	2				

التمارين المدمجة بالكرة بطريقة الألعاب المصغرة المختارة للبرنامج التدريبي المقترح:

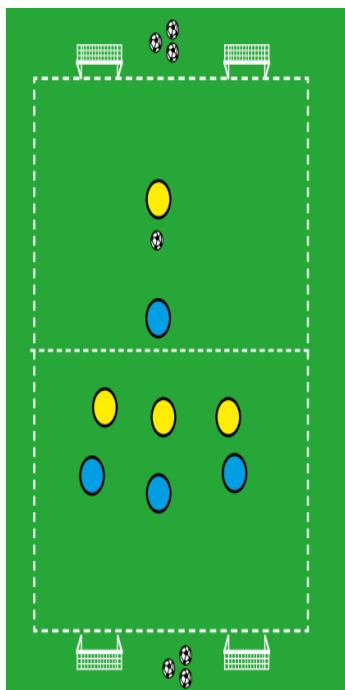


<p>Exercice numéro 01 – 01vs 01</p>		<p>Qualité physique : vitesse (travail par vagues) 1 contre 1 + gardien de but et 2 appuis Offensif : utilisation des appuis ou dribbler pour frapper au but Défensif : empêcher d’aller vers le but</p>	<p>Organisation : 25 x 16,50 m – groupes de 6 ou 8 joueurs. Déroulement : utiliser un des deux appuis latéraux pour une remise et enchaîner sur un duel. Consignes : déclencher une passe vive sur l’appui et démarrer fort dans la même foulée. Conduire le ballon vers le défenseur en levant la tête pour voir toutes les solutions. Faire sortir le défenseur sans être battu par lui.</p>
<p>Exercice numéro 02 – 01vs 01</p>		<p>Qualité physique : vitesse et PMA 1 contre 1 1 contre 1 avec gardiens de but Offensif : s’avancer pour marquer Défensif : défendre son but</p>	<p>Organisation : 20 x 18 m. Quand un joueur reçoit le ballon, son adversaire contourne rapidement un cône installé au coin du terrain et se replace pour défendre. Déroulement : source des ballons dans le but d’un gardien. L’entraîneur adresse une passe à l’un des gardiens – le jeu démarre. Consignes : celui qui marque va chercher un ballon à la source. Le joueur qui encaisse un but, va contourner l’un des deux plots sur sa ligne de but avant de revenir défendre; Idem, si on a sorti le ballon.</p>

<p>Exercice numéro 03 – 01vs 01</p>		<p>Qualité physique : vitesse (V max) sprint court (travail par vague) 1 contre 1 avec gardiens Offensif : marquer sur centre Défensif : non</p>	<p>Organisation : sur demi-terrain – reprise sur centre après sprint. Déroulement : le passeur donne en profondeur pour un joueur lancé (1) et va à la réception sur le but opposé (2). Consignes : course de débordement et centre et sprint adaptatif pour marquer.</p>
<p>Exercice numéro 04 – 02vs 02</p>		<p>Qualité physique : vitesse max 2 contre 2 sans gardien de but - défense étagée Offensif : attaquer 2 petits buts ou passer balle au pied dans les buts Défensif : défendre son but en réduisant les espaces et en coulissant</p>	<p>Organisation : 25 x 15 m – 2 contre 2 en défense par zone étagée avec 2 petits buts à défendre et 2 petits buts à attaquer. Déroulement : jeu libre. Un défenseur par demi-terrain. But : attaquer 2 petits buts en éliminant successivement les défenseurs des zones offensive et défensive. Consignes : quelle que soit l'issue de l'action, se replacer dans sa zone défensive et offensive.</p>
<p>Exercice numéro 05 – 02vs 02</p>		<p>Qualité physique : vitesse max - 2 contre 2 2 contre 2 sans gardien de but et avec jokers Offensif : attaquer 2 petits buts Défensif : défendre 2 petits but</p>	<p>Organisation : 25 x 15 m – 2 contre 2 en défense par zone étagée avec 2 petits buts à défendre et à attaquer. Déroulement : jeu libre. Un joker par moitié de terrain. L'équipe qui a la balle peut utiliser son joker limité à 2 touches de balle dans sa moitié de terrain défensive. Consignes : si l'équipe adverse est en possession du ballon, le joker défend les 2 petits buts. Variantes : à la fin de l'action, se replacer dans sa zone défensive. Pour marquer le point, atteindre le joker par une passe dans l'une des deux portes.</p>

<p>Exercice numéro 06 – 03 vs 03</p>		<p>Qualité physique : PMA 3 contre 3 – avec gardien + 2 buts axiaux et 2 buts latéraux sans gardien Offensif : attaquer sur trois buts Défensif : défendre trois buts</p>	<p>Organisation : 30 x 30 m Déroulement : jeu libre ; 2 points pour un but sur le but central ; 1 point pour le but marqué à une touche de balle sur les buts latéraux. Consignes : profiter des possibilités du jeu sur la largeur pour mieux utiliser la profondeur. Défendre en pressant. Variantes : (1) jeu à toucher. Obligation de marquer sur le but central une fois que le ballon a dépassé la ligne des buts latéraux.</p>
<p>Exercice numéro 07 – 03 vs 03</p>		<p>Qualité physique : vitesse-accélération 3 contre 3 avec gardiens de but et appuis neutres au milieu Offensif : jouer en une-deux-trois et chercher la profondeur pour conclure Défensif : protéger son but et intercepter les passes</p>	<p>Organisation : sur 30 x 30 m 2 buts rapprochés avec une médiane: 3 contre 3 + un joueur neutre. Déroulement : jouer le 4 contre 3 en attaque. Changer le joueur neutre toutes les 2'. Consignes : prise de balle vers l'avant, vitesse d'enchaînement et recherche de la profondeur.</p>
<p>Exercice numéro 08 – 04 vs 04</p>		<p>Qualité physique : vitesse et accélérations jeu de tête 4 contre 4 avec gardien, appuis latéraux et 2 jokers en jeu Offensif : attaquer sur la largeur d'un terrain court – déviation de la tête des jokers et réception sur centre Défensif : défendre sur la largeur – interception des centres</p>	<p>Organisation : 25 x 40 m – 2 groupes de 4 joueurs, 2 jokers en zone de jeu et 2 appuis latéraux par équipe. Déroulement : 2 contre 1 devant chaque but + 2 centreurs et 2 jokers en zone axiale. Relance directe sur un joker qui dévie de la tête vers un centreur, maîtrise + centre : but de la tête ou de volée. Changer de poste toutes les 2 minutes. Consignes : se libérer pour dévier les balles vers les joueurs de couloir. En attaque, utiliser les bonnes courses d'appels pour être en position de frappe (tête ou volée) En défense, se positionner en fonction de son but et son gardien pour intercepter les centres ou gêner les attaquants adverses. Variantes : contrôle orienté et passe dans le couloir. Déviation dans le couloir et surnombre avec l'aide des jokers.</p>

Exercice numéro 09 – 04 vs 04



Qualité physique :

endurance vitesse

4 contre 4 sans gardiens et deux petits buts – jeu en largeur

Offensif : attaquer en utilisant la largeur du terrain

Défensif : défendre en couissant pour protéger les deux petits buts

Organisation : 40 x 16,5 m – 4 groupes de 4 joueurs – 2 groupes en opposition et deux groupes en récupération active.

Déroulement : opposition et jeu en largeur à 3 touches de balle. Le but n'est valable que si l'ensemble des joueurs de l'équipe qui attaque traverse la moitié du terrain. Respecter la règle du hors jeu.

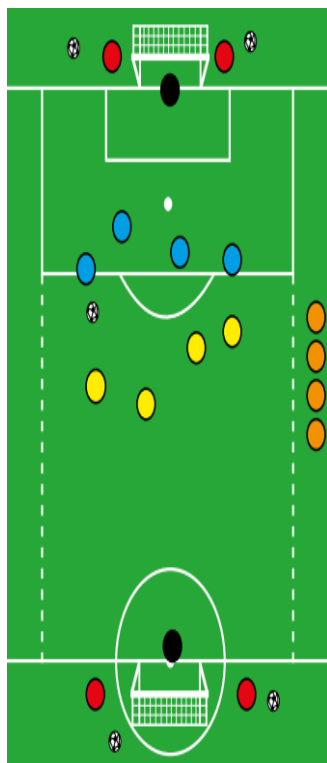
Créer des occasions de but en changeant de côté. Grande vitesse du ballon. Jeu direct. Choisir le bon moment pour renverser le jeu.

En défense, empêcher la profondeur, rester compact, presser. Bonne occupation du terrain. Défense active et permanente.

Consignes : utiliser les actions en appui-soutien-renversement pour créer les décalages dans la défense adverse.

Variantes : deux touches dans sa moitié défensive et libre dans la moitié offensive.

Exercice numéro 10 – 04 vs 04



Qualité physique :

endurance vitesse

4 contre 4 avec gardiens + appuis et soutiens neutres

Offensif : jeu rapide vers l'avant

Défensif : récupération de balle

Organisation : 50 x 40 m. 3 équipes 3 couleurs. 2 équipes qui s'affrontent et une équipe en récupération active. L'équipe qui encaisse 1 but

quitte le terrain immédiatement et l'équipe en récupération prend sa place.

L'équipe gagnante sortira si elle encaisse un but ou si elle fait match nul.

Ainsi de suite.

Déroulement : 2 buts rapprochés avec gardiens (sources) : 4 contre 4 + 4

appuis offensifs . 2 passes maxi + tir.

Inverser les rôles toutes les 2 minutes.

Consignes : en attaque, enchaîner transition défensive-offensive et offensive-défensive – garder le temps d'avance (démarquage) – utiliser l'espace

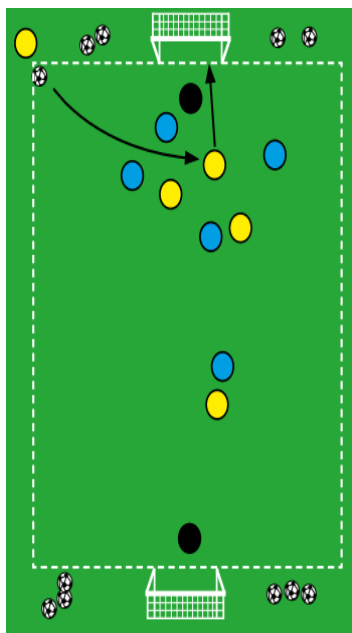
– créer un surnombre offensif en

mouvement. En défense, freiner, stopper la progression du jeu de l'adversaire. Gérer la situation du joueur qui «

dézone ». Gestion des joueurs entre les lignes. Gestion de la profondeur.

Situation de duel aérien : déviation, deuxième ballon.

Exercice numéro 11 – 05 vs 05



Qualité physique :
vitesse et détente

5 contre 5 avec gardiens de but, coups de pied de coin

Offensif : attaquer sur coup de pied de coin

Défensif : interception des coups de pied de coin par la défense ou le gardien de but

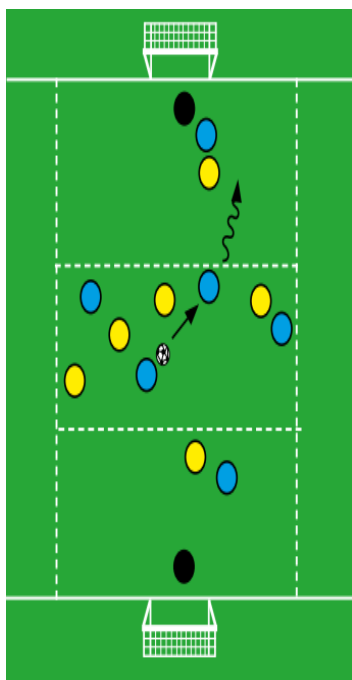
Organisation : 40 x 50 m, sources de ballons réparties aux 4 coins.

Déroulement : mettre en application 6 corners offensifs et 6 corners défensifs pour chaque équipe. Les 2 équipes s'opposent sur les 6 corners tirés de suite. Chercher la relance d'un défenseur, pour effectuer une contre-attaque sur le but opposé. Par la suite, on change de rôles.

Consignes : en attaque, éviter d'être trop avancé au départ puis, dès que le tireur se prépare, monter très vite pour faire reculer les attaquants. Anticiper vers le but. Défensivement, placer un joueur libre à hauteur du premier poteau et les autres au marquage individuel. S'imposer avec détermination (jeu de corps).

Variantes : le jeu se déroule jusqu'à la sortie définitive du ballon.

Exercice numéro 12 – 06 vs 06



Qualité physique :
vitesse et accélérations sur fond de capacité lactique

6 contre 6 (4 contre 4 + 2 contre 2) avec gardien

Offensif : attaquer à partir de la zone médiane

Défensif : défendre en zone médiane et protéger son but

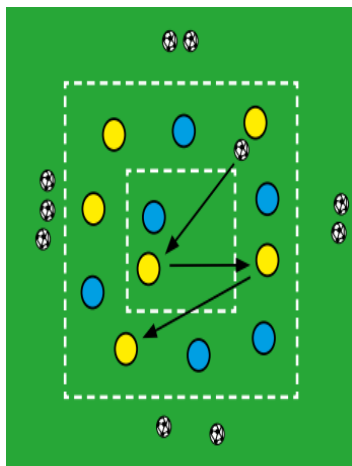
Organisation : 45 x 40 m coupé en 3 zones. Zone médiane en 4 contre 4 et 2 zones de finition en 2 contre 2

Déroulement : Créer la supériorité numérique après s'être appuyé sur 1 ou 2 attaquant : 3 contre 2 + finition.

Consignes : offensivement, conserver la balle. Lancer un attaquant dans le dos de la défense en utilisant les intervalles. Créer le surnombre pour conclure. Défensivement, appliquer un pressing sévère pour empêcher le passage d'un attaquant en zone de finition pour y faire du surnombre. Retour d'un seul défenseur en zone défensive.

Variantes : un attaquant décroche pour créer le surnombre en zone médiane. 2 touches de balles maximum en zone médiane

Exercice numéro 13 – 06 vs 06



Qualité physique :
accélérations sur fond de capacité lactique

6 contre 6 sans gardien de but (zone libre)

Offensif :
recherche du jeu en appui et du troisième joueur

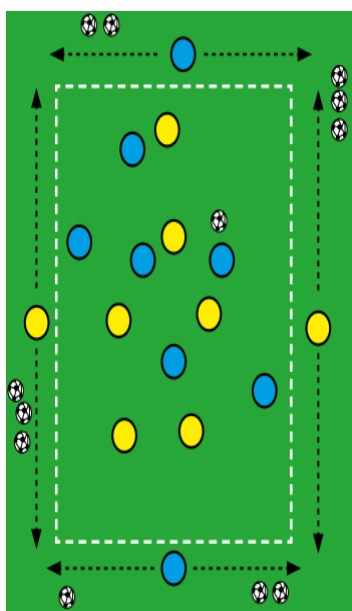
Défensif :
interception et enchaînement

Organisation : 40 x 40 m avec zone centrale neutre de 10 x 10 m. 4 sources de ballons. 1 joueur libre par équipe dans la zone neutre.

Déroulement : jeu libre en opposition 6 contre 6.

Consignes : pour marquer 1 point, à partir de la zone neutre, l'équipe doit établir la relation passeur-remiseur-troisième joueur.

Exercice numéro 14 – 06 vs 06



Qualité physique :
vitesse sur fond de PMA

6 contre 6 avec appuis

Offensif : attaquer sur la largeur et la profondeur et profondeur en utilisant les centres

Défensif : défendre sur la largeur et la profondeur et intercepter les centres

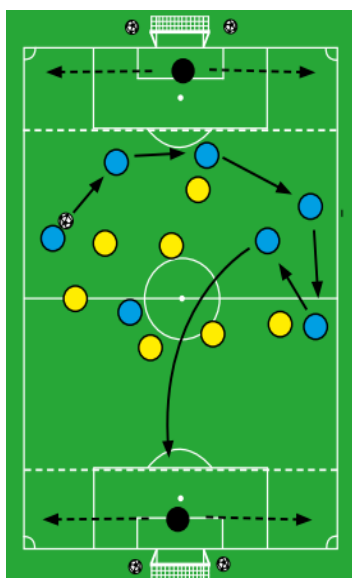
Organisation : 40 x 33 m. 2 équipes de 6 joueurs + 2 appuis tentent de conserver le ballon, de réaliser 10 passes et marquer ainsi 1 point. Les appuis entrent dans le jeu à chaque contact avec le ballon. 1 autre joueur de l'équipe prend place dans la zone d'appui. 1 équipe joue ainsi dans la largeur et l'autre dans la longueur du terrain. Changer régulièrement les axes de jeu

Déroulement : améliorer la maîtrise collective dans le jeu court et au sol sous pression. Adapter les choix au stress provoqué par les conditions de jeu.

Consignes : créer et utiliser les espaces ; éliminer sur le premier contact un adversaire ou protéger le ballon.

Variantes : jouer avec 2 jokers pour donner du surnombre à l'équipe en possession de la balle.

Exercice numéro 15 – 07 vs 07



Qualité physique :
vitesse et accélération sur fond de PMA

7 contre 7 avec gardiens sur terrain court et large

Offensif :
possession positive et conservation de balle

Défensif :
empêcher les échanges en réduisant les espaces et les intervalles

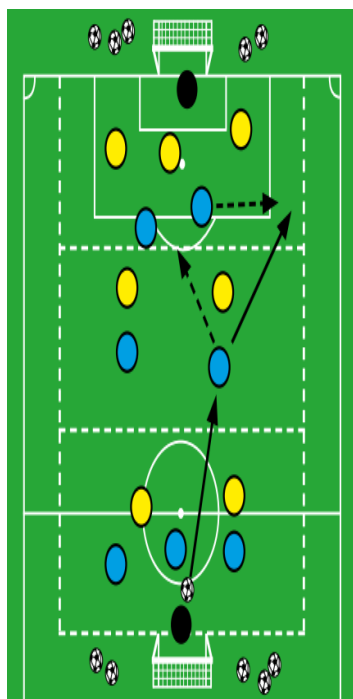
Organisation : 67 x 50 m. 2 gardiens neutres jouent derrière la ligne.

Déroulement : jeu de conservation et occupation du terrain. On joue à 3 touches maximum. On marque un but après 5 passes, puis passe aérienne dans les mains d'un gardien.

Consignes : disponibilité pour le porteur de balle. Création d'espaces et libres de jeu pour recevoir. Utiliser les intervalles pour éliminer des adversaires et gagner du terrain.

Variantes : (1) jeu à 2 touches. (2) avec 2 buts. Après 5 passes, on peut marquer dans les deux buts.

Exercice numéro 16 – 07 vs 07



Qualité physique :
endurance-vitesse
sur capacité
aérobie

7 contre 7 avec
gardiens sur terrain
court et large en 3
zones

Offensif : jeu long
et déviation en zone
de finition

Défensif :
interception des
balles longues et
protection du but.

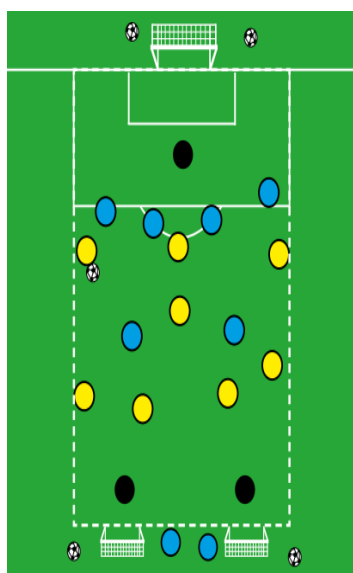
Organisation : 60 x 45 m. 2 équipes de 7 joueurs + 2 gardiens – surface délimitée en 3 zones – jeu à 2 contre 2 en zone médiane et 3 contre 2 dans les zones de finition.

Déroulement : le jeu part du gardien qui dégage au milieu du terrain. Jeu en 2 contre 2, l'équipe bleu cherche à jouer avec un attaquant rouge qui se démarque. Si réussite, un milieu peut aller en zone d'attaque (3 contre 3)

Consignes : prolonger le dégagement du gardien en zone de finition ou faire une passe en retrait au soutien qui peut donner une passe en profondeur.

Variantes : (1) deux milieux peuvent aller en zone d'attaque. (2) Un ou deux défenseurs peuvent monter au milieu.

Exercice numéro 17 – 08 vs 08



Qualité physique :
vitesse sur fond de
capacité aérobie

8 contre 8

8 contre 8 (6
contre 6 avec 2
appuis offensifs)
avec 3 gardiens

Offensif : appuis-
soutien-
renversement

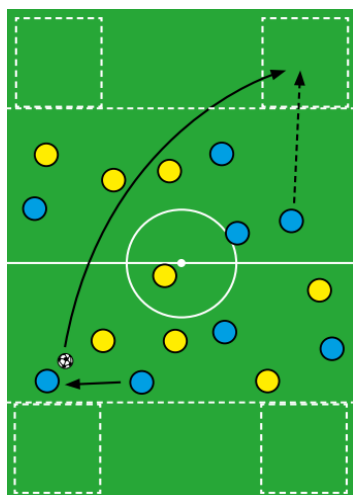
Défensif :
réduction des
espaces et
récupération de la
balle

Organisation : 40 x 50 m. Attaque/défense 8 contre 8 (6 + 2 appuis en attente).

Déroulement : l'équipe bleu marque sur les deux buts excentrés avec l'aide des appuis et l'équipe jaune marque sur le grand but. Changement de côté et de rôle pour les 2 équipes toutes les 3'.

Consignes : offensivement, les attaquants décrochent pour servir d'appuis intermédiaires et faire progresser le jeu. Les appuis jouent en une touche. Créer des espaces et utiliser les intervalles pour gagner du terrain et éliminer des adversaires. Défensivement intervenir sur les passes en profondeur par anticipation et réduire les intervalles.

Exercice numéro 18 – 08 vs 08



Qualité physique :
endurance-vitesse
sur fond de
capacité aérobie

8 contre 8 sans
gardien de but

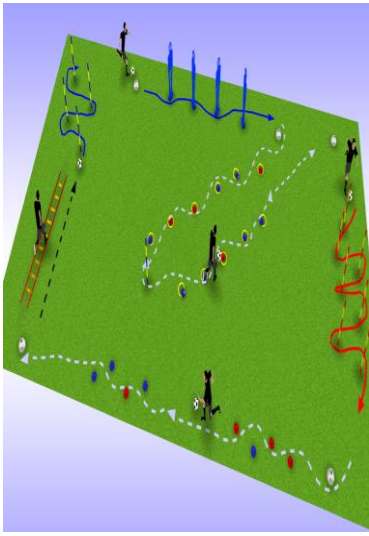

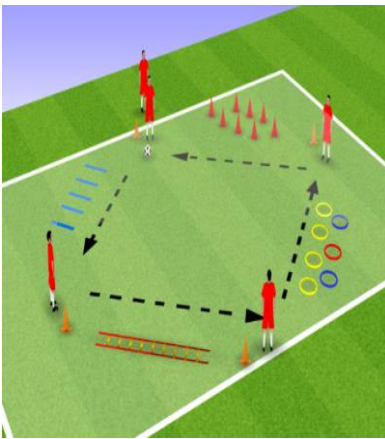
Offensif : alterner
passes courtes et
passes longues

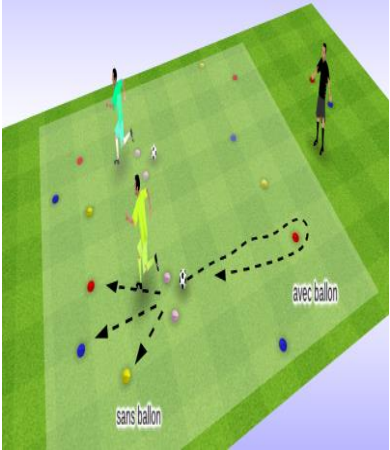
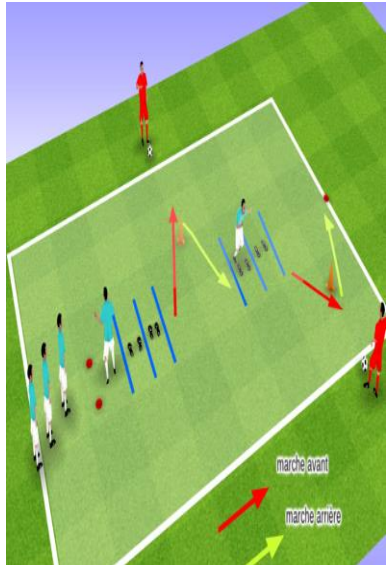
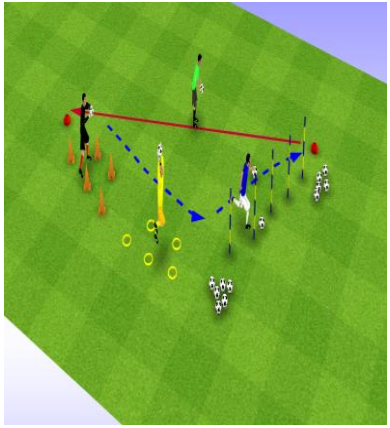
Défensif :
empêcher la
progression et
intercepter les
passes longues

Organisation : 40 x 40 m. 4 zones buts de 5 x 5 m à attaquer et à défendre.

Déroulement : stop-Ball dans une zone après prise de balle sur jeu aérien.

Consignes : réagir au changement de côté. Améliorer la qualité des appuis et la précision des passes. Voir avant de recevoir. Orienter ses contrôles. Variantes : réception et contrôle dans les zones de but sur jeu long et aérien.

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Exercice numéro 19</p>		<p>Parcours avec travail de coordination et motricité.</p>	<p>Organisation : 40 x 40 m</p> <p>Déroulement : Plots, cônes et piquets rouge : conduite pied droit. Plots, cônes et piquets bleus : conduite pied gauche.</p> <p>Consignes : Vous pouvez modifier les surfaces de contact, placer des changer de rythmes, intégrer des circuits training (ou coupler ce travail avec un travail de force..). les possibilités sont nombreuses. Vous pouvez bien sûr changer les exercices, les distances, les contraintes..</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Exercice numéro 20</p>		<p>Parcours travail de coordination conduite de balle et finition frappe au but.</p>	<p>Organisation : stade avec 02 gardian de but travaille par groupe 1 après 1</p> <p>Déroulement : Plots, cônes et piquets rouge : conduite pied droit. Plots, cônes et piquets bleus : conduite pied gauche. Course continue à allure moyenne.</p> <p>Consignes : Vous pouvez modifier les surfaces de Plots, intégrer des circuits training (ou coupler ce travail avec un travail de vitesse..). les possibilités sont nombreuses. Vous pouvez bien sûr ajouter un défenseur devant le gardian de but</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Exercice numéro 21</p>		<p>Exercices passes + circuit de coordination</p>	<p>Organisation : espace de 10 sur 10 m tu peu faire plusieurs circuit</p> <p>Déroulement : passe puis va faire un exercice d'appuis coordination puis va prendre la place du partenaire à qui il a fait la passe.. Un exercice différent à chaque fois</p>

<p>Exercice numéro 22</p>		<p>Vitesse de réaction puis duel</p>	<p>Organisation : duel entre 02 jouer espace de 10 sur 10 m avec 02 groupe2 atelier de travaille .</p> <p>Déroulement : Les joueurs (de face ou de dos) démarrent au signal (visuel ou sonore) et vont toucher le cône de la couleur annoncée, Puis reviennent pour prendre le ballon.. et conduit le ballon vers le cône de la couleur choisir .</p>
<p>Exercice numéro 23</p>		<p>Travaille de vitesse puis fréquence gestuelle avec passe</p>	<p>Organisation : 25 sur 15 -le nombre de joueurs plus de 15 en peu faire 02 atelier de travaille .</p> <p>Déroulement: Travail de vitesse et de fréquence gestuelle entre les lattes (2 appuis entre chaque latte, de côté), puis accélération et passe, marche arrière, le joueur se retourne, travail de fréquence entre les lattes (2 appuis entre chaque latte, de côté), puis accélération, passe et marche arrière.</p>
<p>Exercice numéro 24</p>		<p>travaille détente et conduit de ballon haut et bas de corps</p>	<p>Organisation : 25 sur 15 -le nombre de joueurs plus de 15 en peu faire 02 atelier de travaille .</p> <p>Déroulement: Exercices d'appuis (pas chassés entre les plots, sauts dans cerceaux) tout en faisant une action différente avec le haut du corps (passer le ballon dans le dos)...Puis slalom avec ballon aux pieds (et ballon dans les mains)..</p>

العينة التدريبية الضابطة

الإسم و اللقب	الطول سم	الوزن كغ	السن سنة	العمر التدريبي سنة
01- نوار أيوب	166	60	17	4
02- عليوط عبد الرؤوف	172	64	18	5
03- مسعي أمين	174	63	17	6
04- قبائلي مهدي	174	65	17	5
05- زرارة حاكم	170	67	18	5
06- كاملي وائل	174	68	18	6
07- عشوش أكرم	171	70	18	5
08- بوخالفة إلياس	172	63	17	4
09- بولخوة أسامة	173	64	18	5
10- حمري أسامة	168	63	18	6
11- صاحبي لؤي	169	65	17	5
12- يسعد بدر الدين	172	70	17	4
13- اليهم نزيه	170	65	18	4
14- مسعودي شوقي	173	67	17	6
15- بن تونسي عبد الرؤوف	169	66	18	5
16- حملاوي عبد الرقيب	172	69	17	5
17- عشروس زين الدين	173	70	17	4

العينة التدريبية التجريبية

الإسم و اللقب	الطول سم	الوزن كغ	السن سنة	العمر التدريبي سنة
01- نغموش مروان	167	60	17	5
02- جرمان زكرياء	176	62	18	5
03- جرمان وليد	171	66	18	5
04- ترية عبد الكريم	173	67	18	5
05- صيد أمين	170	67	17	6
06- زاوية إسحاق	174	65	17	6
07- غديري عبد الرزاق	172	68	17	5
08- معروف أكرم	173	62	18	4
09- جواني اسحاق	172	64	18	5
10- مدفوني أحمد	170	65	18	6
11- بوترة عبد الرزاق	169	64	17	5
12- حركاني تقي الدين	172	70	18	6
13- جبابلية أحمد	170	65	17	4
14- زاوي خالد	173	66	17	5
15- مرابط عبد النور	169	67	18	5
16- بعلول عصام	172	68	18	4
17- علاوة بدر الدين	172	71	18	5

نتائج الاختبارات الوظيفية القلبية و البعدية للعينة التدريبية التجريبية										اللاعبين
النبض بعد الجهد (ض/د)		النبض قبل الجهد (ض/د)		نسبة اللاكتات في الدم بعد الجهد (الملي مول)		قياس السرعة الهوائية القصوى VMA (م/ثا)		قياس الإستهلاك الأقصى للأكسجين VO2MAX (مل/كغ/د)		
إ- بعدي	إ- قبلي	إ- بعدي	إ- قبلي	إ- بعدي	إ- قبلي	إ- بعدي	إ- قبلي	إ- بعدي	إ- قبلي	
188	190	59	61	9,3	10,5	18,60	18,06	55,52	54,30	01
186	194	59	63	9,4	10,5	19,20	18,00	56,88	54,16	02
187	194	58	64	9,5	10,8	19,20	17,88	56,88	53,89	03
184	192	59	61	9,7	10,5	18,00	17,04	54,16	51,98	04
185	194	60	63	9,7	10,3	18,60	17,88	55,52	53,89	05
184	193	58	62	9,3	10,7	18,12	17,16	54,43	52,25	06
188	194	61	64	9,7	10,5	18,96	18,06	55,25	54,30	07
184	195	59	63	9,8	10,7	20,16	18,60	59,06	55,52	08
188	193	59	60	9,4	10,4	19,20	18,00	56,88	54,16	09
186	190	60	63	9,6	10,6	18,12	16,80	54,43	51,98	10
188	192	61	65	9,4	10,2	18,60	17,88	55,52	53,89	11
185	192	60	65	9,6	10,7	18,60	17,88	55,52	53,89	12
188	193	60	63	9,4	10,4	20,16	18,00	59,06	54,16	13
185	193	58	59	9,8	10,6	18,96	17,76	55,25	53,89	14
184	193	59	63	9,3	10,3	18,12	17,34	54,43	52,25	15
186	191	57	63	9,8	10,7	18,24	17,04	54,70	51,98	16
184	192	59	62	9,4	10,4	18,60	17,70	55,52	52,25	17

نتائج الإختبارات الوظيفية القلبية و البعدية للعينه التدريبيه الضابطه										اللاعبين
النض بعد المجهود (ض/د)		النض قبل المجهود (ض/د)		نسبة اللاكتات في الدم بعد المجهود (الملي مول)		قياس السرعة الهوائية القصوى VMA (م/ثا)		قياس الإستهلاك الأقصى للأكسجين VO2MAX (مل/كغ/د)		
إ- بعدي	إ- قبلي	إ- بعدي	إ- قبلي	إ- بعدي	إ- قبلي	إ- بعدي	إ- قبلي	إ- بعدي	إ- قبلي	
190	193	59	63	9,3	10,4	18,00	17,16	54,16	52,25	01
191	193	63	63	9,7	10,4	18,60	18,00	55,52	54,16	02
190	192	62	65	9,8	10,3	17,88	17,04	53,89	51,98	03
189	192	61	61	9,8	10,8	18,12	17,88	54,43	53,89	04
188	190	59	60	9,7	10,2	18,00	17,16	54,16	52,25	05
189	190	62	64	10,1	10,8	18,60	17,76	55,52	53,25	06
190	192	62	63	9,8	10,4	19,44	18,60	56,88	55,52	07
190	193	61	61	9,7	10,5	18,60	18,06	55,52	54,30	08
189	193	63	65	9,6	10,3	18,48	17,88	55,24	53,89	09
188	196	60	62	10,0	10,7	18,00	17,16	54,16	52,25	10
189	192	61	62	9,7	10,6	18,60	17,88	55,52	53,89	11
187	192	62	63	9,9	10,4	18,12	17,34	54,43	52,25	12
189	196	61	62	10,1	10,7	18,24	17,04	54,70	51,98	13
190	193	63	63	9,7	10,4	18,36	17,64	53,89	53,89	14
187	192	64	65	10,2	10,6	18,60	18,00	55,52	54,16	15
190	194	60	61	9,8	10,4	18,60	18,12	55,52	54,43	16
191	193	64	63	9,7	10,6	18,12	18,00	54,43	54,16	17

نتائج الإختبارات البدنية القبلية و البعدية للعينة التدريبية التجريبية								اللاعبين
إختبار الوثب العمودي من الثبات (سم)		إختبار جري مسافة 200م (ثا)		إختبار جري مسافة 30م (ثا)		إختبار بريكسي جري 5 د (متر)		
إ- بعدي	إ- قبلي	إ- بعدي	إ- قبلي	إ- بعدي	إ- قبلي	إ- بعدي	إ- قبلي	
37	27	23,62	25,25	3,75	4,25	1550	1505	01
41	31	24,13	25,55	3,89	4,10	1600	1500	02
38	26	23,24	25,23	3,84	4,24	1600	1490	03
40	28	24,19	25,60	4,02	4,51	1500	1420	04
36	27	24,11	25,52	3,92	4,40	1550	1490	05
40	32	23,79	25,39	3,79	4,19	1510	1430	06
43	34	24,23	25,64	3,87	4,22	1580	1505	07
39	28	24,10	25,82	3,79	4,55	1680	1550	08
42	30	23,98	25,39	3,88	4,12	1600	1500	09
38	26	24,00	25,56	4,12	4,65	1510	1400	10
39	28	23,74	25,00	4,09	4,70	1550	1490	11
41	31	23,54	25,15	3,95	4,50	1550	1490	12
44	34	24,22	25,38	3,96	4,31	1680	1500	13
39	29	23,71	25,62	3,76	4,10	1580	1480	14
36	29	23,42	25,47	3,81	4,18	1510	1445	15
40	30	24,09	25,62	4,00	4,38	1520	1420	16
42	32	23,80	25,25	3,90	4,35	1550	1475	17

نتائج الإختبارات البدنية القبلية و البعدية للعبة التدريبية الضابطة								اللاعبين
إختبار الوثب العمودي من الثبات (سم)		إختبار جري مسافة 200م (ثا)		إختبار جري مسافة 30م (ثا)		إختبار بريكسي جري 5 د (متر)		
إ- بعدي	إ- قبلي	إ- بعدي	إ- قبلي	إ- بعدي	إ- قبلي	إ- بعدي	إ- قبلي	
35	30	24,17	25,52	3,92	4,29	1500	1430	01
33	26	24,68	25,43	3,85	4,18	1550	1500	02
33	27	25,10	25,71	3,89	4,20	1490	1420	03
38	29	24,80	25,50	4,15	4,41	1510	1490	04
33	25	24,45	25,43	4,11	4,44	1500	1430	05
35	29	25,10	25,69	3,97	4,17	1550	1480	06
40	32	24,93	25,80	3,98	4,27	1620	1550	07
38	30	23,87	25,39	4,13	4,49	1550	1505	08
34	26	24,24	25,46	3,97	4,15	1540	1490	09
39	31	24,53	25,60	4,09	4,55	1500	1430	10
42	35	23,71	25,10	4,10	4,66	1550	1490	11
40	32	24,10	25,38	3,94	4,46	1510	1445	12
37	28	24,69	25,62	3,89	4,30	1520	1420	13
35	26	24,45	25,57	4,09	4,20	1530	1470	14
42	32	24,58	25,52	4,12	4,21	1550	1500	15
42	34	25,10	25,65	4,15	4,37	1550	1510	16
34	29	24,70	25,40	4,15	4,38	1510	1500	17

نتائج الإختبارات المهارية القبالية و البعدية للعبة التدريبية التحريبية								اللاعبين
اختبار دقة التصويب على هدف (عدد المرات)		اختبار التمير والاستلام والتحكم بالكرة (ثانية)		اختبار الجري المتعرج بالكرة بين الشواخص (ثانية)		اختبار التنطيط و السيطرة على الكرة في مساحة محددة (ثانية)		
إ- بعدي	إ- قبلي	إ- بعدي	إ- قبلي	إ- بعدي	إ- قبلي	إ- بعدي	إ- قبلي	
8	5	30,10	32,25	18,05	20,56	45	35	01
7	5	28,95	29,25	19,42	20,45	48	32	02
8	5	29,54	31,45	18,30	20,12	42	32	03
7	4	29,42	31,41	18,56	20,21	45	28	04
8	5	28,90	30,29	17,87	19,45	58	39	05
9	4	30,08	31,09	18,09	19,78	56	37	06
8	5	28,76	29,59	18,45	20,56	41	23	07
9	6	29,15	31,10	19,00	20,47	50	35	08
8	5	29,05	29,89	18,75	20,24	42	26	09
8	4	29,40	31,00	19,56	20,58	43	26	10
7	5	30,05	31,54	18,93	20,33	50	25	11
6	3	29,77	31,89	18,32	19,89	56	19	12
9	5	29,54	31,52	18,52	20,29	53	31	13
7	4	28,42	30,78	18,12	20,41	48	27	14
7	5	29,23	31,72	17,98	19,98	46	28	15
8	5	29,31	31,24	18,12	19,45	55	32	16
9	6	29,32	30,12	19,05	20,78	46	30	17

نتائج الإختبارات المهارية القبليّة و البعدية للعيّنة التدريبيّة الضابطة								اللاعبين
إختبار دقة التصويب على هدف (عدد المرات)		إختبار التمرير والاستلام والتحكم بالكرة (ثانية)		إختبار الجري المتعرج بالكرة بين الشواخص (ثانية)		إختبار التنطيط و السيطرة على الكرة في مساحة محددة (ثانية)		
إ- بعدي	إ- قبلي	إ- بعدي	إ- قبلي	إ- بعدي	إ- قبلي	إ- بعدي	إ- قبلي	
6	4	30,10	31,20	19,85	20,23	40	32	01
6	5	29,00	29,33	19,78	20,35	36	29	02
7	4	30,45	31,55	19,56	20,13	42	24	03
7	5	30,78	31,31	19,70	20,45	40	28	04
6	5	29,49	30,22	19,59	20,64	43	39	05
8	6	29,37	30,18	18,87	19,75	48	40	06
7	6	28,77	29,49	19,23	20,14	43	23	07
6	4	30,29	31,21	19,13	19,92	41	35	08
7	4	30,12	30,89	19,74	20,43	35	26	09
6	5	29,84	30,24	19,39	20,32	40	24	10
5	4	29,67	30,52	19,10	19,95	33	25	11
8	5	29,96	31,89	19,41	20,25	42	23	12
6	4	30,14	30,89	19,21	20,36	40	31	13
5	4	30,33	31,70	18,94	19,88	28	27	14
4	4	29,91	30,82	19,38	20,93	37	28	15
7	5	30,22	31,34	18,90	20,48	39	32	16
8	6	30,61	31,15	19,10	20,71	43	31	17

نتائج الإختبارات الوظيفية للعينة الإستطلاعية

نتائج الإختبارات الوظيفية للعينة الإستطلاعية						اللاعبين
النض بعد المجهود (ض/د)		النض قبل المجهود (ض/د)		نسبة اللاكتات في الدم بعد المجهود (الملي مول)		
إعادة الإختبار	إختبار	إعادة الإختبار	إختبار	إعادة الإختبار	إختبار	
192	190	62	60	10,3	10,2	01
189	190	65	64	10,7	10,8	02
192	192	64	63	10,5	10,4	03
192	193	63	61	10,7	10,5	04
193	193	68	67	10,4	10,3	05
195	196	63	62	10,6	10,7	06
192	192	65	64	10,5	10,6	07
195	197	65	63	10,7	10,5	08
196	196	68	67	10,6	10,7	09
192	193	64	63	10,6	10,4	10

نتائج الإختبارات البدنية للعبة الإستلاعية								اللاعبين
إختبار الوثب العمودي من الثبات (سم)		إختبار جري مسافة 200م (ثا)		إختبار جري مسافة 30م (ثا)		إختبار بريكسي جري 5 د (متر)		
إعادة الإختبار	إختبار	إعادة الإختبار	إختبار	إعادة الإختبار	إختبار	إعادة الإختبار	إختبار	
30	31	24,59	24,63	4,45	4,40	1420	1430	01
35	36	25,29	25,21	4,10	4,19	1500	1505	02
37	34	25,20	25,29	4,20	4,22	1530	1550	03
30	28	24,80	24,75	4,65	4,55	1490	1500	04
29	30	25,52	25,47	4,10	4,12	1420	1400	05
38	38	24,45	24,56	4,70	4,65	1500	1490	06
31	29	25,23	25,13	4,78	4,70	1480	1490	07
36	35	23,80	23,85	4,58	4,50	1490	1510	08
40	37	25,43	25,38	4,37	4,31	1470	1480	09
34	35	24,52	24,62	4,12	4,10	1450	1440	10

نتائج الإختبارات المهارية للعبة الإستلاعية								اللاعبين
إختبار دقة التصويب على هدف (عدد المرات)		إختبار التمير والاستلام والتحكم بالكرة (ثانية)		إختبار الجري المتعرج بالكرة بين الشواخص (ثانية)		إختبار التنطيط و السيطرة على الكرة في مساحة محددة (ثانية)		
إعادة الإختبار	إختبار	إعادة الإختبار	إختبار	إعادة الإختبار	إختبار	إعادة الإختبار	إختبار	
6	5	28,95	28,90	19,35	19,45	38	39	01
5	4	30,23	30,08	19,90	19,78	39	40	02
6	5	28,52	28,76	20,48	20,56	25	29	03
6	6	29,25	29,15	20,38	20,47	36	35	04
6	5	29,20	29,05	20,32	20,24	22	20	05
5	4	29,37	29,40	20,50	20,58	25	28	06
5	5	30,25	30,05	20,18	20,33	40	41	07
5	3	29,70	29,77	19,92	19,89	29	26	08
6	5	29,50	29,54	20,28	20,29	29	31	09
5	4	28,48	28,42	20,38	20,41	30	28	10

نتائج المقارنة الإحصائية القبليّة بين العينتين التجريبيّة و الضابطة لتجانس والتكافؤ الإحصائي بنظام

SPSS V 20

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
vo2max_قبلي	Hypothèse de variances égales	,013	,909	,038	32	,970	,01412	,37075	-,74107	,76931
	Hypothèse de variances inégales			,038	31,991	,970	,01412	,37075	-,74108	,76931
vma_قبلي	Hypothèse de variances égales	,020	,890	,133	32	,895	,02118	,15970	-,30412	,34647
	Hypothèse de variances inégales			,133	31,971	,895	,02118	,15970	-,30413	,34648
FC_repos_قبلي	Hypothèse de variances égales	,046	,832	-,220	32	,827	-,118	,534	-1,206	,971
	Hypothèse de variances inégales			-,220	31,771	,827	-,118	,534	-1,206	,971
FC_max_قبلي	Hypothèse de variances égales	,002	,967	-,113	32	,911	-,059	,520	-1,117	,999

	Hypothèse de variances inégales									
	Hypothèse de variances égales	,220	,642	,293	32	,771	,0176	,0602	-,1049	,1402
Lactatémie_قبلي	Hypothèse de variances inégales			,293	31,899	,771	,0176	,0602	-,1049	,1402
	Hypothèse de variances égales	,020	,890	,133	32	,895	1,765	13,308	-25,343	28,873
قبلي_د5جري_بريكسي	Hypothèse de variances inégales			,133	31,971	,895	1,765	13,308	-25,344	28,874
	Hypothèse de variances égales	1,120	,298	,020	32	,984	,00118	,05850	-,11799	,12035
قبلي_م30_جري_اختبار	Hypothèse de variances inégales			,020	30,332	,984	,00118	,05850	-,11825	,12060
	Hypothèse de variances égales	,329	,570	,063	32	,951	,059	,940	-1,856	1,974
قبلي_عمودي_وثب_اختبار	Hypothèse de variances inégales			,063	31,299	,951	,059	,940	-1,858	1,976
	Hypothèse de variances égales	1,772	,193	-1,210	32	,235	-,07824	,06467	-,20996	,05349
قبلي_م200_جري_اختبار	Hypothèse de variances inégales			-1,210	30,114	,236	-,07824	,06467	-,21029	,05382
قبلي_تحكم_استلام_اختبار	Hypothèse de variances égales	,409	,527	,477	32	,637	,12941	,27123	-,42306	,68188

	Hypothèse de variances inégales			,477	31,349	,637	,12941	,27123	-,42351	,68233
	Hypothèse de variances égales	,455	,505	,225	32	,823	,059	,261	-,474	,591
على تصويب اختبار قبلي هدف	Hypothèse de variances inégales			,225	31,980	,823	,059	,261	-,474	,591
	Hypothèse de variances égales	,001	,973	,263	32	,794	,471	1,789	-3,174	4,115
ث60 الكرة تنطيط اختبار قبلي	Hypothèse de variances inégales			,263	32,000	,794	,471	1,789	-3,174	4,115
	Hypothèse de variances égales	,727	,400	-,668	32	,509	-,08059	,12069	-,32642	,16525
قبلي بالكرة متعرج جري	Hypothèse de variances inégales			-,668	30,647	,509	-,08059	,12069	-,32685	,16567

نتائج المقارنة الإحصائية بين الإختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية بنظام

SPSS V 20

Test échantillons appariés

		Différences appariées				t	ddl	Sig. (bilatérale)	
		Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence				
					Inférieure				Supérieure
Paire 1	vo2max_قبلي - vo2max_بعدي	-2,36882	,98260	,23832	-2,87403	-1,86362	-9,940	16	,000
Paire 2	vma_قبلي - vma_بعدي	-1,08000	,39000	,09459	-1,28052	-,87948	-11,418	16	,000
Paire 3	FC_max_قبلي - FC_max_بعدي	6,765	2,333	,566	5,565	7,964	11,957	16	,000
Paire 4	FC_repos_قبلي - FC_repos_بعدي	3,412	1,460	,354	2,661	4,163	9,633	16	,000
Paire 5	Lactatémie_قبلي - Lactatémie_بعدي	,9824	,2007	,0487	,8791	1,0856	20,178	16	,000
Paire 6	- قبلي_د5جري_بريكسي بعدي_د5جري_ريكسي	-90,000	32,500	7,882	-106,710	-73,290	-11,418	16	,000
Paire 7	- قبلي_م200جري_اختبار بعدي_م200جري_اختبار	1,56059	,24427	,05924	1,43500	1,68618	26,342	16	,000
Paire 8	- قبلي_م30جري_اختبار بعدي_م30جري_اختبار	,43588	,13459	,03264	,36668	,50508	13,354	16	,000
Paire 9	- قبلي_عمودي_وثب_اختبار بعدي_عمودي_وثب_اختبار	-10,176	1,425	,346	-10,909	-9,444	-29,453	16	,000
Paire 10	- قبلي_تحكم_استلام_الاختبار بعدي_تحكم_استلام_الاختبار	1,59647	,63596	,15424	1,26949	1,92345	10,350	16	,000
Paire 11	- قبلي_هدف_على_تصويب_الاختبار بعدي_هدف_على_تصويب_الاختبار	-3,059	,748	,181	-3,443	-2,674	-16,871	16	,000
Paire 12	- قبلي_ث60الكرة_تنطيط_الاختبار بعدي_ث60الكرة_تنطيط_الاختبار	-15,882	7,364	1,786	-19,669	-12,096	-8,892	16	,000
Paire 13	- قبلي_بالكرة_متعرج_جري بعدي_بالكرة_متعرج_جري	1,67412	,39845	,09664	1,46925	1,87898	17,323	16	,000

نتائج المقارنة الإحصائية بين الإختبارات القبليّة و البعدية للعينّة الضابطة بنظام

SPSS V 20

Test échantillons appariés

		Différences appariées				t	ddl	Sig. (bilatérale)	
		Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence				
					Inférieure				Supérieure
Paire 1	vo2max_قبلي - vo2max_بعدي	-1,47000	,71720	,17395	-1,83875	-1,10125	-8,451	16	,000
Paire 2	vma_قبلي - vma_بعدي	-,68471	,25284	,06132	-,81470	-,55471	-11,166	16	,000
Paire 3	FC_max_قبلي - FC_max_بعدي	3,471	1,875	,455	2,507	4,434	7,633	16	,000
Paire 4	FC_repos_قبلي - FC_repos_بعدي	1,118	1,219	,296	,491	1,744	3,781	16	,002
Paire 5	Lactatémie_قبلي - Lactatémie_بعدي	,7000	,1904	,0462	,6021	,7979	15,159	16	,000
Paire 6	- قبلي 5دجري بريكسي بعدي 5دجري ريكسي	-57,059	21,070	5,110	-67,892	-46,226	-11,166	16	,000
Paire 7	- قبلي م200جري اختبار بعدي م200جري اختبار	,97471	,30324	,07355	,81880	1,13061	13,253	16	,000
Paire 8	- قبلي م30جري اختبار بعدي م30جري اختبار	,30765	,13245	,03212	,23955	,37575	9,577	16	,000
Paire 9	- قبلي عمودي وثب اختبار بعدي عمودي وثب اختبار	-7,588	1,417	,344	-8,317	-6,860	-22,083	16	,000
Paire 10	- قبلي تحكم استلام الاختبار بعدي تحكم استلام الاختبار	,87529	,38349	,09301	,67812	1,07247	9,411	16	,000
Paire 11	- قبلي هدف على تصويب اختبار بعدي هدف على تصويب اختبار	-1,706	,849	,206	-2,142	-1,269	-8,286	16	,000
Paire 12	- قبلي 60الكرة تنطيط اختبار بعدي 60الكرة تنطيط اختبار	-12,824	8,734	2,118	-17,314	-8,333	-6,054	16	,000
Paire 13	- قبلي بالكرة متعرج جري بعدي بالكرة متعرج جري	,94353	,35512	,08613	,76094	1,12612	10,955	16	,000

نتائج المقارنة الإحصائية البعدية بين العينتين التجريبية و الضابطة بنظام
SPSS V 20

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levens sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
vo2max_بعدي	Hypothèse de variances égales	3,242	,081	2,220	32	,034	,91294	,41123	,07529	1,75059
	Hypothèse de variances inégales			2,220	24,907	,036	,91294	,41123	,06584	1,76004
vma_بعدي	Hypothèse de variances égales	3,683	,064	2,277	32	,030	,41647	,18290	,04391	,78903
	Hypothèse de variances inégales			2,277	25,845	,031	,41647	,18290	,04040	,79254
FC_max_بعدي	Hypothèse de variances égales	3,419	,074	-6,765	32	,000	-3,353	,496	-4,363	-2,343
	Hypothèse de variances inégales			-6,765	29,197	,000	-3,353	,496	-4,366	-2,340
FC_repos_بعدي	Hypothèse de variances égales	2,918	,097	-5,288	32	,000	-2,412	,456	-3,341	-1,483
	Hypothèse de variances inégales			-5,288	28,558	,000	-2,412	,456	-3,345	-1,478
Lactatémie_بعدي	Hypothèse de variances égales	,122	,730	-3,831	32	,001	-,2647	,0691	-,4055	-,1239
	Hypothèse de variances inégales			-3,831	31,389	,001	-,2647	,0691	-,4056	-,1238
بعدي_د5جري ريكسي	Hypothèse de variances égales	3,683	,064	2,277	32	,030	34,706	15,242	3,660	65,752
	Hypothèse de variances inégales			2,277	25,845	,031	34,706	15,242	3,367	66,045
م_30جري اختبار بعدي	Hypothèse de variances égales	,294	,592	-3,417	32	,002	-,12706	,03718	-,20279	-,05133

	Hypothèse de variances inégales			-3,417	31,959	,002	-,12706	,03718	-,20280	-,05132
عمودي وثب اختبار	Hypothèse de variances égales	4,693	,038	2,695	32	,011	2,647	,982	,646	4,648
بعدي	Hypothèse de variances inégales			2,695	28,538	,012	2,647	,982	,637	4,658
م200جري اختبار	Hypothèse de variances égales	1,247	,272	-5,320	32	,000	-,66412	,12483	-,91838	-,40986
بعدي	Hypothèse de variances inégales			-5,320	28,970	,000	-,66412	,12483	-,91943	-,40881
تحكم استلام اختبار	Hypothèse de variances égales	,279	,601	-3,389	32	,002	-,59176	,17461	-,94744	-,23609
بعدي	Hypothèse de variances inégales			-3,389	31,380	,002	-,59176	,17461	-,94771	-,23582
على تصويب اختبار	Hypothèse de variances égales	1,137	,294	4,079	32	,000	1,412	,346	,707	2,117
بعدي هدف	Hypothèse de variances inégales			4,079	30,330	,000	1,412	,346	,705	2,118
الكرة تنطيط اختبار	Hypothèse de variances égales	1,444	,238	5,229	32	,000	9,059	1,732	5,530	12,588
بعدي ث	Hypothèse de variances inégales			5,229	31,084	,000	9,059	1,732	5,526	12,592
بالكرة متعرج جري	Hypothèse de variances égales	3,567	,068	-5,564	32	,000	-,81118	,14578	-1,10812	-,51423
بعدي	Hypothèse de variances inégales			-5,564	26,857	,000	-,81118	,14578	-1,11037	-,51199

نتائج المقارنة الإحصائية القبلية للإختبارات بين العنيتين التجريبية والضابطة لتجانس والتكافؤ الإحصائي بنظام
SPSS V 20

Statistiques de groupe

	مجموعة	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
vo2max_قبلي	المجموعة التجريبية	17	53,4553	1,09008	,26438
	المجموعة الضابطة	17	53,4412	1,07165	,25991
vma_قبلي	المجموعة التجريبية	17	17,7106	,47255	,11461
	المجموعة الضابطة	17	17,6894	,45854	,11121
FC_repos_قبلي	المجموعة التجريبية	17	62,59	1,622	,394
	المجموعة الضابطة	17	62,71	1,490	,361
FC_max_قبلي	المجموعة التجريبية	17	192,65	1,412	,342
	المجموعة الضابطة	17	192,71	1,611	,391
Lactatémie_قبلي	المجموعة التجريبية	17	10,518	,1704	,0413
	المجموعة الضابطة	17	10,500	,1803	,0437
قبلي_د5جري_بريكسي	المجموعة التجريبية	17	1475,88	39,379	9,551
	المجموعة الضابطة	17	1474,12	38,211	9,268
قبلي_م30_جري_اختبار	المجموعة التجريبية	17	4,3382	,18951	,04596
	المجموعة الضابطة	17	4,3371	,14924	,03620
_عمودي_وثب_اختبار قبلي	المجموعة التجريبية	17	29,53	2,528	,613
	المجموعة الضابطة	17	29,47	2,939	,713
قبلي_م200_جري_اختبار	المجموعة التجريبية	17	25,4376	,21082	,05113
	المجموعة الضابطة	17	25,5159	,16325	,03959
__تحكم_استلام_اختبار قبلي	المجموعة التجريبية	17	30,9488	,84581	,20514
	المجموعة الضابطة	17	30,8194	,73156	,17743
_على_تصويب_اختبار قبلي_هدف	المجموعة التجريبية	17	4,76	,752	,182
	المجموعة الضابطة	17	4,71	,772	,187
60الكرة_تنطيط_اختبار قبلي_ث	المجموعة التجريبية	17	29,71	5,217	1,265
	المجموعة الضابطة	17	29,24	5,215	1,265
_بالكرة_متعرج_جري قبلي	المجموعة التجريبية	17	20,2088	,38707	,09388
	المجموعة الضابطة	17	20,2894	,31272	,07585

نتائج المقارنة الإحصائية البعدية للاختبارات بين العينتين التجريبية و الضابطة بنظام
SPSS V 20

Statistiques de groupe

	مجموعة	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
vo2max_بعدي	المجموعة التجريبية	17	55,8241	1,48475	,36011
	المجموعة الضابطة	17	54,9112	,81876	,19858
vma_بعدي	المجموعة التجريبية	17	18,7906	,65047	,15776
	المجموعة الضابطة	17	18,3741	,38156	,09254
FC_max_بعدي	المجموعة التجريبية	17	185,88	1,654	,401
	المجموعة الضابطة	17	189,24	1,200	,291
FC_repos_بعدي	المجموعة التجريبية	17	59,18	1,074	,261
	المجموعة الضابطة	17	61,59	1,543	,374
Lactatémie_بعدي	المجموعة التجريبية	17	9,535	,1869	,0453
	المجموعة الضابطة	17	9,800	,2151	,0522
د5جري بريكسي_بعدي	المجموعة التجريبية	17	1565,88	54,205	13,147
	المجموعة الضابطة	17	1531,18	31,797	7,712
م30جري اختبار_بعدي	المجموعة التجريبية	17	3,9024	,11031	,02676
	المجموعة الضابطة	17	4,0294	,10645	,02582
عمودي وثب_اختبار_بعدي	المجموعة التجريبية	17	39,71	2,312	,561
	المجموعة الضابطة	17	37,06	3,325	,807
م200جري اختبار_بعدي	المجموعة التجريبية	17	23,8771	,29935	,07260
	المجموعة الضابطة	17	24,5412	,41866	,10154
تحكم استلام_اختبار_بعدي	المجموعة التجريبية	17	29,3524	,47194	,11446
	المجموعة الضابطة	17	29,9441	,54368	,13186
على تصويب_اختبار_بعدي_هدف	المجموعة التجريبية	17	7,82	,883	,214
	المجموعة الضابطة	17	6,41	1,121	,272
6الكرة تنطيط_اختبار_بعدي_ث0	المجموعة التجريبية	17	48,47	5,467	1,326
	المجموعة الضابطة	17	39,41	4,597	1,115
بالكرة متعرج_جري_بعدي	المجموعة التجريبية	17	18,5347	,50960	,12360
	المجموعة الضابطة	17	19,3459	,31873	,07730

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -

إلى السيد: رئيس النادي الهاوي إتحاد الشاوية

السيد: صدوق حمزة.

طالب دكتوراه إختصاص نظريات ومناهج التدريب الرياضي.

أستاذ مساعد قسم - أ - "جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي -

الموضوع: طلب الموافقة على إجراء تدريبات وإختبارات ميدانية

لي عظيم الشرف أن أقدم الى سيادتكم الفاضلة بإجراء حصص تدريبية وإختبارات ميدانية على فريق أواسط U19 في ملعبكم وذلك في إطار التحضير لشهادة الدكتوراه بعنوان: "فعالية التدريبات المدمجة في الإعداد العام و الخاص على تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة القدم أواسط " كما أحيطكم علما أن مثل هاته التدريبات المقننة المبرمجة في فترة الإعداد البدني تتماشى مع الخصائص العمرية لهاته الفئة تطور ولا تأثر في برنامجكم المسطر على أداء اللاعبين في فترة المنافسة.

وفي الأخير تقبلوا منا فائق الإحترام والتقدير

الموافقة على الطلب

النادي الرياضي الهاوي الإتحاد
1998
رئيس النادي
أخضر مسروفا

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -

إلى السيد: رئيس النادي الهاوي إتحاد عين البيضاء

السيد: صدوق حمزة.

طالب دكتوراه إختصاص نظريات ومناهج التدريب الرياضي.

أستاذ مساعد قسم - أ - "جامعة العربي بن مهدي - أم البواقي -

الموضوع: طلب الموافقة على إجراء تدريبات وإختبارات ميدانية

لي عظيم الشرف أن أتقدم الى سيادتكم الفاضلة بإجراء حصص تدريبية وإختبارات ميدانية على فريق أواسط U19 في ملعبكم وذلك في إطار التحضير لشهادة الدكتوراه بعنوان: "فعالية التدريبات المدمجة في الإعداد العام و الخاص على تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة القدم أواسط" كما أحيطكم علما أن مثل هاته التدريبات المقننة المبرمجة في فترة الإعداد البدني تتماشى مع الخصائص العمرية لهاته الفئة تطور ولا تأثر في برنامجكم المسطر على أداء اللاعبين في فترة المنافسة.

وفي الأخير تقبلوا منا فائق الإحترام والتقدير

الموافقة على الطلب



ملخص الدراسة:

فعالية التدريبات المدججة في الفترة الإعدادية على تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والمهارية للاعبين كرة القدم
أواسط أقل من 19 سنة

هدفت هاته الدراسة إلى الكشف وتحديد مدى فعالية التدريبات المدججة في الفترة الإعدادية على تطوير الأداء الوظيفي والبدني والمهاري للاعبين كرة القدم أواسط أقل من 19 سنة بإقتراح و تطبيق برنامج تدريبي باستخدام تمارين مدججة بالكرة بدنية مهارة في نفس التمرين على أسس نظرية وعلمية وميدانية واستعمال مجموعة من الإختبارات المحكمة من طرف المختصين في كرة القدم لقياس مستوى الأداء الوظيفي و البدني و المهاري ومدى فعاليتها في هاته الفترة حيث تمثلت الإختبارات بالنسبة للأداء الوظيفي: (اختبار بريكسي للقدرات الهوائية- قياس نسبة اللاكتيك في الدم بعد المجهود- قياس النبض قبل وبعد المجهود)، و بالنسبة للأداء البدني: (إختبار جري 30 م- إختبار جري 200م- إختبار الجري المتعرج - إختبار الوثب العمودي سارجنت)، أما الأداء المهاري: (إختبار التحكم الكرة - إختبار الجري المتعرج بالكرة- إختبار التمرير و الاستلام -إختبار دقة التصويب)، حيث افترض الباحث في هاته الدراسة أن للتدريبات المدججة " البدنية و المهارية بالكرة في نفس التمرين" لها تأثير إيجابي وذات أفضلية في فترة الإعداد العام والخاص على تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والمهارية للاعبين كرة القدم أواسط أقل من 19 سنة و يمكن إستعمال هاته التدريبات كبديل فعال في الفترة الإعدادية للاعبين كرة القدم، وبعد إجراء الدراسة الإستطلاعية وتحديد أولوية الإختبارات و إتباع المنهج التجريبي في الدراسة ملائمة طبيعة الدراسة وقياس ثبات وصدق وموضوعية الإختبارات تم تحديد مجتمع الدراسة من اللاعبين لكرة القدم أواسط أقل من 19 سنة مستوى قسم الهواة الشرق الجزائري المتمثلة ب 16 فريق حيث قام الباحث بإختيار العينة بطريقة قصدية وإجراء دراسة على عيني البحث بتقسيم متكافئ ب 17 لاعب لكل عينة وتمثلت في فرقي اتحاد الشاوية U-S-C كعينة تجريبية و اتحاد عين البيضاء U-S-M-AB كعينة ضابطة ولتحقيق ذلك قمنا بإجراء القياسات و الإختبارات لإثبات التجانس و التكافؤ بين العيتين إحصائيا والانطلاق من نفس المستوى، بعد الانتهاء من الإجراءات السابقة الذكر وبعد تطبيق الإختبارات القبلية للعيتين تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة 08 أسابيع حيث اشتمل العدد الكلي للوحدات التدريبية 24 حصة تدريبية، زمن الوحدة التدريبي تراوحت بين 90 - 120 دقيقة تتضمن المرحلة التحضيرية و الختامية، أما بالنسبة لنسبة الشدة في الوحدات التدريبية تراوحت من 60 % إلى 100 % من أقصى مقدرة اللاعبين، بعد تطبيق الإختبارات البعدية للعيتين التجريبية و الضابطة وجمع البيانات وتفرغها ثم معالجتها بنظام - spss statistique 20 - لحساب المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، اختبار دلالة الفروق (ت)، ونسبة قيمة التطور للعيتين التجريبية و الضابطة و بوجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية التي حققت نسبة تطور في جميع الإختبارات المطبقة مقارنة مع العينة الضابطة مما أكد أن التدريبات المدججة (البدنية- المهارية) ذات فعالية إيجابية في تطوير الأداء الوظيفي و البدني و المهاري للاعبين كرة القدم ويمكن توظيفها من طرف المدربين في الفترة الإعدادية لفرق كرة القدم وبتصميم البرامج التدريبية على أسس علمية لتحقيق أفضل النتائج .

الكلمات الدالة: التدريبات المدججة -الفترة الإعدادية- المتغيرات الوظيفية - المتغيرات البدنية - المتغيرات المهارية -كرة القدم.

Résumé :

" L'efficacité de l'entraînement intégrée dans la période préparatoire sur le développement de certaines variables fonctionnelles, physiques et technique pour les joueurs de football jeunes moins de 19 ans".

Cette étude visait à détecter et à déterminer l'efficacité de l'entraînement intégrée à période préparatoire sur le développement de performance fonctionnelle et physique et techniques pour les joueurs de football au moins de 19 ans en proposant et en appliquant un programme d'entraînement utilisant des exercices intégrés physique et techniques avec le ballon dans le même exercice sur la base de la théorie, la science et le terrain de l'entraînement et l'utilisation d'un ensemble de tests par les spécialistes du football pour mesurer le niveau de performance fonctionnelle et physique et les compétences et l'efficacité de la période préparatoire où les tests ont été utilisés pour la performance fonctionnelle (Brixia aérobie capacités test - mesure du rapport lactique dans le sang après l'effort - mesure du pouls avant et après l'effort), et pour la performance physique: (test de course de 30m - test de course de 200m - test de course en zigzag - Sargent test de saut vertical), performance techniques: (test de contrôle de balle - course en zigzag avec ballon- test de réussite et passet de réception - test de précision de tir).

Lorsque le chercheur de cette étude a supposé que les exercices intégrés « physique et technique dans le même exercice » ont un effet positif et une préférence dans la période préparatoire sur le développement de certains variables fonctionnels, variables physiques et variable technique pour les jeunes joueurs de football au moins de 19 ans et peut utiliser ces exercices comme une alternative efficace dans la période préparatoire pour les joueurs de football, et après avoir mené l'enquête d'étude et de déterminer la priorité des tests choisis et en suivant la méthode expérimentale dans l'étude en fonction de la nature de l'étude et de mesurer la stabilité, l'honnêteté et l'objectivité de la communauté d'étude de Les joueurs de football moins de 19 ans le niveau de la section amateur de l'Est de l'Algérie représentée par 16 équipes où le chercheur a sélectionné l'échantillon d'une manière intentionnelle et a mené une étude sur les deux échantillons de recherche par une division égale de 17 joueurs Pour chaque échantillon, " **L'U-S-C chaweya**" comme un échantillon expérimental et " **U-S-M-AB Ain-Baida** comme un échantillon contrôlé et pour y parvenir, nous avons effectué des mesures et des tests pour prouver l'homogénéité et la parité entre les deux échantillons statistiquement et à partir au même niveau, après l'achèvement des procédures susmentionnées et après l'application des avant tests Pour chaque échantillon, le programme de formation proposé a été mis en œuvre pendant 8 semaines où le nombre total d'unités d'entraînement comprenait 24 séances de formation, le temps de l'unité de formation 90 à 120 minutes, y compris la phase préparatoire et finale, quant au rapport de gravité dans les unités de formation pendant de 60 % à 100% de la capacité maximale des joueurs, après avoir appliqué les tests dimensionnels sur les deux échantillons expérimentaux et contrôlés et les analyse et la vidage des données, puis le traitement avec un système" SPSS version 20 " Pour calculer la moyenne arithmétique, l'écart type, Coefficient de corrélation Pearson, test d'indication différentielle (T), rapport de la valeur du développement les deux échantillons expérimentaux et contrôlés et présence de différences statistiquement significatives en faveur de l'échantillon expérimental, qui a atteint un taux de développement dans tous les tests appliqués par rapport à l'échantillon de contrôle, qui a confirmé que les exercices intégrés (Physique et technique) dans la période de préparation générale et spécifique sont efficaces dans le développement de la performance fonctionnelle et physique et technique pour les jeunes joueurs de football au moins de 19 ans et peuvent être utilisés par les entraîneurs dans la période préparatoire des équipes de football et la conception des programmes de l'entraînement sur les bases scientifiques pour obtenir les meilleurs résultats.

Les Mots-clés : Exercices intégrés - la période préparatoire - variables fonctionnelles - variables physiques - variables technique - football.

Abstract:

" The effectiveness of integrated exercises into the preparatory preparation period on the development of certain functional variables, physical and technical skills variables for young football players under 19 years".

This study aimed to detect and determine the effectiveness of integrated training during the period of the preparatory preparation for functional and physical and technical skills performance development for young football players under 19 years by proposing and applying a training program using integrated physical and technical exercises with the ball in the same exercise based on theory , the scientific and field of training and the use of a set of tests by football specialists to measure the level of functional and physical performance and the skills and effectiveness of the preparatory period where the tests were for functional performance (Brix aerobic testing abilities - measurement of the lactic ratio in the blood after effort - measurement of the pulse before and after the effort) , and for physical performance: (30m race test - 200m race test - zigzag race test - Sargent vertical jump test), technical performance: (ball control test - zigzag run with ball-success reception and pass test - shooting accuracy test).

When the researcher of this study assumed that the integrated exercises "physical and technical in the same exercise" have a positive effect and preference in the preparatory preparation period on the development of certain functional variables, physical variables and technical skills variables for young football players under 19 years and can use these exercises as an effective alternative in the preparatory period for football players , and after conducting the study survey and determining the priority of the tests choose and following the experimental method in the study based on the nature of the study and measuring stability, honesty and objectivity of the study community of football players under 19 years the level of the amateur section of Eastern Algeria represented by 16 teams where the researcher selected the teams in an intentional manner and conducted a study on two search teams by an equal division of 17 players For each team, "The U-S-C chaweya" as an experimental team and U-S-M-AB Ain-Baida as a controlled team and to achieve it we conducted measurements and tests to prove the homogeneity and parity between the two teams statistically and started the study from the same level, after the completion of the above procedures and after the application of the pre-tests For each team , the proposed training program was implemented for 8 weeks where the total number of training units included 24 training sessions, the training unit's time 90 to 120 minutes, including the preparatory and final phase of training, as for the severity ratio in the training units was 60% to 100% of the maximum capacity of the players. , after applying dimensional tests for both experimental and controlled teams and analyzing and dumping the data, then processing with a system " SPSS version 20" To calculate the arithmetic average, standard deviation, Pearson correlation coefficient, differential indication test (T), report of the development value of the experimental and controlled samples and presence of statistically significant differences in favour of the experimental team , which achieved a rate of development in all tests applied in relation to the control team, which confirmed that integrated exercises (Physics and technique) in the general and specific preparation period are effective in developing functional and physical and technical performance for football players under 19 years and can be used by coaches in the preparatory period of football teams and the design of football programs. Training on the scientific basic to get the best results.

Keywords: Integrated exercises - the preparatory period - functional variables - physical variables - technical variables - football.