الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس–مستغانم–

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم : **تدريب رياضي**

تخصص : **تحضير بدني**

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

تحت عنوان:

أهمية النظام الهوائي و اللاهوائي لدى ناشئ كرة القدم U15

بحث تجريبي اجري على بعض لاعبي كرة القدم U15 بولاية عين تموشنت

إعداد الطلبة :

- ✓ **شقراني فتحي**
- ✓ **بن شيخ وليد**

إشراف:

ا.د علي رياض الراوي

السنة الجامعية: 2021-2020

خاص شكر

الحمد لله رب العاملين على إحسانه والشكر له على توفيقه ،والصلاة والسلام على أشرف الخلق سيدنا وحبيبنا محمد صلى الله عليه وسلم وعلى آله وصحبه وسلم تسليما كثيرا. بعد أن اتممنا مذكرتنا المتواضعة أردنا الوقوف تحية وإجلال لكل من أمدنا بيد العون للوصول إلى بر الأمان ،وإلى كل من ساعدنا على اتمام عملنا سواءا من قريب أو من بعيد .

كما نتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى الأستاذ كوتشوك محمد التي لن تكفي حروف هذه المذكرة لإيفائه حقه وصبره الكبير علينا وتوجيهاته العلمية التي لا تقدر بثمن، والرعاية الشاملة التي شملنا بها ،فشكرا لكرمه وجزاه الله خيرا. و كذا نتقدم بالشكر لعينة البحث من الاستطلاعية و التجريبية و الضابطة و صبرهم معنا

تحياتنا الخالصة، لكم كل الاحترام والتقدير

إهداء

إلى السراج الذي لا ينطفئ نوره أبدا، إلى الذي حصد الأشواك عن

دربي ليمهد لي طريق العلم وبذل جهد السنين من أجل أن أعتلي سلالم النجاح،

إلى الذي امتلك الإنسانية بكل قوة **والدي العزيز** أدعو الله أن يحفظه لي ويرعاه ويلبسه ثوب الصحة والعافية.

إلى جنتي في الدنيا التي غمرتني بفيض حبها وحنانها،

إلى الشمعة التي احترقت لكي تنير لي دربي وتتبعتني خطوة بخطوة لتعليمي،

إلى التي سقتني من نبع رقتها وصدقها إلى قرة عيني **أمي الحبيبة** أطال الله في عمرها وألبسها ثوب الصحة والعافية.

إلى من قاسموني أفراحي وأحزاني، إلى من زرعوا لدي روح المثابرة والاجتهاد لأصل ما أصبو إليه، إلى من حبهم يجري في عروقي **إخوتي الكرام** حفظهم الله ورعاهم.

إلي كل أصدقائي وزملائي في مشواري الدراسي حفظك الله وأتمنى لك النجاح.

وإلى كل العائلة والأصدقاء والأساتذة الكرام.

الطالب: شقراني فتحي

إهداء

إلى من كلله الله الهيبة والوقار إلى من علمني العطاء دون انتظار إلى من أحمل اسمه بكل افتخار أرجو من الله أن يطيل في عمرك لترى ثمارا قد حان وقت قطفها بعد طول انتظار وستبقى كلماتك نجوم اهتدي بها اليوم وفي الغد وإلى الأبد **والدي العزيز**

إلى ملاكي في الحياة إلى معنى الحنان والتفاني إلى بسمة الحياة وسر الوجود إلى من كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي إلى أغلى الحبايب **أمي الحبيبة**

إلى كل إخوتي وأخواتي، حفظكم الله ورعاكم، كنتم حق السند وأتم الدعم لي في كل مسيرتي،

أنتم مصدر قوتي ومحبتي اللامحدودة

إلي كل أصدقائي وزملائي في مشواري الدراسي حفظك الله وأتمنى لك النجاح.

وإلى كل العائلة والأصدقاء والأساتذة الكرام.

الطالب:بن شيخ وليد

ملخص البحث :

ملخص البحث

عنوان الدراسة : أهمية النظام الهوائي و اللاهوائي لدى ناشئ كرة القدم U15

هدف الدراسة هل للنظم الطاقة الهوائية و اللاهوائية مهمة لدى ناشئي كرة القدم U15 .مستعينا بعينة قدرت ب 24 لاعب كرة القدم U15 موزعين إلى مجموعتين إحداهما عينة تجريبية تكونت من 12لاعب تم تطبيق البرنامج التدريبي عليهم و العينة الثانية عينة ضابطة تكونت من 12 لاعب كرة القدم يتدربون عند مدربهم الخاص . و عليه افترض لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي بين العينيتن التجريبية و الضابطة .توجد فروق ذات دلالة إحصائية للعينة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للعينة الضابطة بين الاختبار القبلي و البعدي ، هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين العينية التجريبية و الضابطة لصالح العينة التجريبية .

وقد تمت الاستعانة بالوسائل الإحصائية التالية : –

المتوسطات الحسابية .

– ختبار مان وتني (u) لعينتين مستقلتين و اختبار (ت) تستيودنت لعينتين مستقلتين.

اختبار ليفين (levene) لحساب التجانس .معامل الارتباط بيرسون .

وقد تمت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS25) .

الكلمات المفتاحية : النظام الهوائي , النظام اللاهوائي , كرة القدم .

Résumé de la recherche

Titre de l'étude : L'importance du système aérobie et anaérobie chez les footballeurs juniors U15

Objectif de l'étude : les systèmes énergétiques aérobie et anaérobie sont-ils importants pour les footballeurs juniors U15 ? Nous avons utilisé un échantillon de 24 joueurs de football U15 divisés en deux groupes, l'un d'eux était un échantillon expérimental composé de 12 joueurs, et le programme d'entraînement a été appliqué et le deuxième échantillon était un échantillon témoin composé de 12 joueurs de football s'entraînant avec leur propre entraîneur. Et il est supposé qu'il n'y a pas de différences statistiquement significatives entre le test tribal entre les échantillons expérimental et témoin. pour l'échantillon de contrôle entre le pré et le post test, il existe des différences significatives de signification statistique dans le post test entre l'échantillon expérimental et l'échantillon de contrôle en faveur de l'échantillon expérimental.

Les moyennes statistiques suivantes ont été utilisées : - Moyennes arithmétiques. Le test de Mann-Whitney (u) pour deux échantillons indépendants et le test t pour deux échantillons indépendants. Test de Levine pour calculer l'homogénéité Coefficient de corrélation de Pearson.

Le traitement statistique a été effectué à l'aide du programme Statistical Package for Social Sciences (SPSS25).

Mots clés : système aérobie ; système anaérobie ; football.

قائمة المحتويات

المبحث	العنوان	رقم الصفحة
	الشكر والعرفان	
	الاهداء	
	ملخص البحث	
	قائمة المحتويات	
	قائمة الأشكال	
	قائمة الجداول	
	الجانب النظري	
	التعريف بالبحث	
	المقدمة	
2	مشكلة البحث	02
3	فرضيات البحث	03
4	أهمية البحث	03
5	أهداف البحث	04
6	مصطلحات البحث	04
7	الدراسات السابقة و المشابهة	5
	الفصل الأول : نظم انتاج الطاقة	
	تمهيد	15
1	تعريف الطاقة Energy	16
1.1	اشكال ومظاهر الطاقة: Forms of energy	16
1.1.1	المواد الكربوهيدراتية: Carbohydrates	17

2.1.1	المواد الدهنية Lipids (Fat)	17
3.1.1	أنظمة إنتاج الطاقة في جسم الإنسان	20
4.1.1	نظم إنتاج الطاقة	20
2.1	نظم الطاقة الحيوية في المجال الرياضي	22
1.2.1	النظام الهوائي نظام الأكسجين	22
2.2.1	نظام ATP –PC أو النظام الفسفاتي	23
3.2.1	نظام حامض اللاكتيك الجلكزة اللاهوائية	23
4.2.1	أنواع القدرات اللاهوائية	24
1.4.2.1	القدرة اللاهوائية القصوى	24
2.4.2.1	السعة اللاهوائية	24
	خلاصة	25
	الفصل الثاني: كرة القدم و خصائص المرحلة العمرية	
	تمهيد	27
1.2	كرة القدم في الجزائر	28
2.2	مدارس كرة القدم	30
3.2	المبادئ الأساسية لكرة القدم	30
1.3.2	.صفات لاعب كرة القدم للناشئين	31
1.1.3.2	الصفات البدنية	32
2.1.3.2	الصفات الفيزيولوجية	32
3.1.3.2	الصفات النفسية	33
4.2	قواعد كرة القدم	35
5.2	طرق اللعب في كرة القدم	36
6.2	متطلبات كرة القدم	37

1.6.2	الجانب البدني	37
2.6.2	عناصر اللياقة البدنية:	38
3.6.2	دراسة عملية الانتقاء	40
7.2	المهارات الأساسية في كرة القدم:	41
1.7.2	أهمية المهارات في كرة القدم:	41
2.7.2	أقسام المهرات في كرة القدم	42
1.2.7.2	المهارات بدون كرة	42
2.2.7.2	المهارات باستخدام الكرة	43
3.2.7.2	أنواع السيطرة على الكرة	45
	خلاصة	46
	تمهيد	47
8.2	التعريف بالمرحلة العمرية 14-15 سنة	48
1.8.2	خصائص ومميزات الطفل خلال مرحلة 14-15 سنة	49
1.1.8.2	النمو العقلي	49
2.1.8.2	الخصائص المعرفية	49
3.2.8.2	الخصائص النفسية	50
4.2.8.2	الخصائص الحركية	52
5.2.8.2	الخصائص البدنية	53
6.2.8.2	الخصائص الإجتماعية	54
7.2.8.2	الخصائص المرفولوجية	55
	خلاصة	56
	الباب التاني : الدراسة الميدانية	
	الفصل الأول : منهج البحث و الإجراءات الميدانية	

	تمهيد	60
1.1	منهج البحث	60
2.1	مجتمع وعينة البحث	60
3.1	مجالات البحث	60
4.1	متغيرات البحث	60
5.1	ضبط متغيرات البحث	60
6.1	الدراسة الاستطلاعية	68
7.1	مواصفات الاختبارات المستخدمة	72
8.1	الوسائل الإحصائية	74
	الفصل الثاني عرض و تحليل و مناقشة النتائج	
1.2	عرض و مناقشة نتائج الاختبارات القبلية للعينتين التجريبية و الضابطة	79
2.2	عرض و مناقشة نتائج القياس القبلي و البعدي الخاص بالاختبارات البدنية لمجموعة التجريبية	83
3.2	عرض و مناقشة نتائج القياسين القبلي و البعدي الخاص بالاختبارات البدنية للمجموعة الضابطة	87
4.2	عرض و مناقشة نتائج القياس البعدي الخاص بالاختبارات البدنية لمجموعتي التجريبية و الضابطة	91
5.2	الاستنتاجات	95
6.2	مناقشة النتائج بالفرضيات	96
7.2	التوصيات	100
	خاتمة	101
	قائمة المصادر و المراجع	102
	الملاحق	

قائمة الأشكال

	عنوان الشكل	رقم الصفحة
1-	المهارات بدون كرة	42
2-	أنواع السيطرة على الكرة	45
3-	اختبار الركض بسرعة (السرعة الانتقالية)	73

قائمة الجداول

	عنوان الجدول	رقم الصفحة
1-	قيمة اختبار ليفين لمعرفة التجانس بين المجموعتين في متغير العمر الزمني.	62
2-	قيمة اختبار ليفين لمعرفة التجانس بين المجموعتين في متغير الوزن.	63
3-	قيمة اختبار ليفين لمعرفة التجانس بين المجموعتين في متغير الطول.	63
4-	اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات في متغيرات البحث .	64
5-	قيمة اختبار مان ويتني (u) للفرق بين متوسطي المجموعتين في متغير العمر الزمني.	66
6-	قيمة مان وتني u للفرق بين متوسطي رتب المجموعتين في متغير الوزن.	66
7-	قيمة اختبار ت تسيودنت للفرق بين متوسطي المجموعتين في الطول .	67
8-	النسبة المئوية لآراء المحكين للاختبارات البدنية.	69
9-	ثبات الاختبارات باستخدام معامل الارتباط بيرسون.	70

10-	صدق الاختبارات المستعملة في البحث.	71
11-	التقديرات الخاصة باختبار بريكسي	73
12-	اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات في الاختبارات البدنية القبلية .	79
13-	نتائج الاختبار القبلي للمجموعتين المعاقين سمعيا و الأسوياء في متغير الركض باستخدام اختبار ت ستيودنت	81
14-	نتائج الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية و الضابطة باستخدام اختبار مان ويتني man witheny	81
15-	اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات في الاختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية.	83
16-	نتائج القياس القبلي و البعدي في الاختبارات البدنية للعينة التجريبية باستخدام اختبار ت ستيودنت	85
17-	نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية باستخدام اختبار ويلككسون wilcoxon:	86
18-	اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات في الاختبارات البدنية القبلية و البعدية للعينة الضابطة .	87
19-	نتائج القياس القبلي و البعدي في الاختبارات البدنية للعينة الضابطة باستخدام اختبار ت ستيودنت	89
20-	نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في اختبار (بريكسي 30متر*200،5متر) باستخدام اختبار ويلككسون wilcoxon	89
21-	اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات في الاختبارات البدنية البعدية للعينة التجريبية و العينة الضابطة	91
22-	الاختبارات البدنية البعدية للعينة التجريبية و العينة الضابطة	93
23-	نتائج البعدي الاختبارات البدنية البعدية للعينة التجريبية و العينة الضابطة باستخدام اختبار ويلككسون wilcoxon	94

التعريف بالبحث

مقدمة :

تعتبر الطاقة في جسم الإنسان هي مصدر المحرك و هي مصدر الإنقباض العضلي و مصدر أداء الرياضي بشتى أنواعه و ليست للطاقة المطلوبة لكل إنقباض عضلي أو لكل أداء رياضي متشابهة أو بشكل كوحد فالطاقة اللازمة للانقباض العضلي السريع. (أحمد، 2001)

و لذلك فإن تدريب نظم إنتاج الطاقة و رفع كفائتها يعني رفع كفاءة الجسم في إنتاج الطاقة أي رفع كفاءة الجسم في الأداء الرياضي و لذلك أصبحت برامج التدريب كلما تقوم على أسس تنمية و فهم التطبيقي لنظام إنتاج الطاقة و أصبح إنتاج الطاقة و تنميتها هما لغة التدريب الرياضي الحديت و المدخل المباشر لرفع مستوى أداء الرياضي دون إهدار الوقت و الجهد الذي يبذل في اتجاهات تدريبية أخرى.

يؤدي النشاط البدني إلى تغيرات فيسيولوجية و كيميائية داخل الخلايا العضلية لخلاف الطاقة اللازمة للأداء الرياضي و يحدث ذلك نتيجة زيادة نشاط هرمونات و إنزيمات و مواد الطاقة التي تشترك في كليات التمثيل الغذائي و يتوقف تقدم المستوى الوظيفي للفرد على مدى إيجابية بما يحقق تكييف لأعضاء الجسم لكي تواجه التعب الذي تنتج عن النشاط البدني. (سعيد، صفحة 34)

و تعتبر منافسة كرة القدم من أنشطة الرياضية التي تمتل فيها عملية تفكير الجزء الكبير في تنفيد واجبات الخطط و التي تعتمد بصورة أساسية على توجيه مقومات اللاعب البدنية و المهارية و النفسية بصورة فعالة حيث يعتمد تفوق لاعب كرة القدم على حسن تعامله مع كتير من مغيرات المختلفة. (فيلكاوي، صفحة 54)

2- الإشكالية :

يعد التدريب الرياضي من العلوم الحديثة التي حققت تقدما كبيرا من خلال إرتباطها بالعلوم الأخرى والاستفادة من نظريتها وقوانينها و نتائج بحوثها و من هذه العلوم علم فيسيولوجيا أو علم وظائف الأعضاء. وإن تطور مستوى لاعب في كرة يتوقف بشكل كبير على مستوى قدراته الفيسولوجية " الهوائية واللاهوائية" وعلى مدى إيجابية التطورات و التغيرات كيميائية و بما يحقق تكيف أجهزة الجسم المختلفة بما يمكن اللاعب من وصول إلى أغلى مستويات في الأداء.

و تعد رياضة كرة القدم من الفعاليات الرياضية متناوبة بين العملين الهوائي واللاهوائي فالتخطيط الدقيق يمكن الإرتقاء بمستوى اللاعب و العوامل فيسيولوجية في مقدمة العوامل المهمة المؤثرة على مستوى الأداء البدني و المهاري و الخططي في كرة القدم، و العوامل فيسيولوجية لها علاقة مباشرة للأعمال التدريبية و عمليات التكيف المختلفة و قدرة الجسم على مقاومة التعب فالمدرب الجيد الذي يركز هدفه في تحسين نظام إنتاج الطاقة مرتبطة بالأداء في كرة القدم. وعليه إذن: تساؤل العام :

- هل النظم الطاقة الهوائية و اللاهوائية مهمة لدى ناشئي كرة القدم U15؟

تساؤلات جزئية :

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي بين العينتين التجريبية و الضابطة ؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للعينة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي ؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للعينة الضابطة بين الاختبار القبلي و البعدي ؟

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين العينية التجريبية و الضابطة ؟

3- فروض البحث :

الفرضية العامة :

- نظم الطاقة الهوائية و اللاهوائية مهمة لدى ناشئ كرة القدم

فرضيات الجزئية :

- لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي بين العينيتن التجريبية و الضابطة .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للعينة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للعينة الضابطة بين الاختبار القبلي و البعدي .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين العينية التجريبية و الضابطة لصالح العينة التجريبية .

4- أهمية الدراسة:

- ✓ ندرة في البحوث التي تتناول الآثار الفسيولوجية المترتبة على مزاولة تدريب ناشئ كرة القدم وبالتالي هذا البحث سيوفر معلومات علمية تقود إلى البحث أكثر
- ✓ قلة الأبحاث في المجال الفسيولوجي
- ✓ الأهمية الكبيرة لفيسيولوجيا في تسير برامج التدريبية و تطوير قدرات لاعبي كرة القدم
- ✓ إدراك أهمية المعرفة الفسيولوجيا بالنسبة للمدرب لخصائص اللاعب
- ✓ التقييم المعرفي و الكمي لمختلف تغيرات الفيسيولوجية الأساسية.

5- أهداف الدراسة:

- التعرف على طبيعة علاقة فيسولوجيا بتطوير قدرات لاعبي كرة القدم
- وضع و تطوير برامج خاصة بالفسيولوجيا
- إعتماد المدرب على تطبيقات الطاقة في برنامج
- أهمية التغدية و دورها في رفع من قدرات اللاعب

6- تحديد مصطلحات و المفاهيم :

نظم إنتاج الطاقة :

لغويا : تعد الطاقة واحدة من متطلبات أي نوع من أنواع العمل العضلي و يتكون من ثلاث أنظمة هي : نظام فوسفاتي ، نظام لاكتيكي، نظام هوائي

اصطلاحا:هي نظم إنتاج الطاقة، وتهدف هذه النظم جميعا إلى إعادة تكوين مادة (ATP) وهي عبارة عن مركب كيميائي غني بالطاقة موجود في جميع خلايا الجسم، وهذا المركب هو المصدر المباشر الإنتاج الطاقة، فعندما ينشطر يولد طاقة ميكانيكية تؤدي إلى انقباض العضلة، وفي نفس الوقت يصاحب ذلك توليد طاقة حرارية تصاحب الانقباض العضلي. (الفتاح، 1997)

كرة القدم:

لغويا: هي لعبة جماعية تتكون من فريقين كل فريق يتكون من 11 لاعب وتلعب وفق قوانين

اصطلاحا: كرة القدم رياضة جماعية يتكيف معها جميع الناس، ويمكن لكل من يريد أن يمارسها، ويمكن أن تتحول إلى رياضة في مكان فارغ، أو على مساحة خضراء، أو على

مساحة خضراء، فوق أرضية خضراء على شكل مستطيل. (عبدالوهاب، 2017، صفحة 24)

المرحلة العمرية:

لغة: معناه نمو بمعنى نما نموا متواصل ومستمر

اصطلاحا: يعني مصطلح المراهقة مما يستخدم في علم النفس بمرحلة انتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة للنضج والرشد (محمد، 1999، صفحة 47)

7- الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: دراسة حامد بسام عبد الرحمان سلامة جامعة النجاح فلسطين

أثر التدريب الفتري عالي الشدة و تدريب الفار تلك على بعض الخصائص البدنية و الفسيولوجية لدى ناشئي كرة السلة .

أهداف الدراسة : سعت هذه الدراسة إلى التعرف إلى الأتي :

أثر طريقة التدريب الفتري عالي الشدة على بعض الخصائص البدنية و الفسيولوجية لدى ناشئي كرة السلة

أثر طريقة تدريب الفار تلك على الشدة على بعض الخصائص البدنية و الفسيولوجية لدى ناشئي كرة السلة

الفرق بين إستخدام طريقة التدريب الفتري عالي الشدة وطريقة تدريب الفار تلك على بعض الخصائص البدنية و الفسيولوجية لدى ناشئي كرة السلة .

فرضيات الدراسة :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أثر طريقة التدريب الفتري عالي الشدة على بعض الخصائص البدنية و الفسيولوجية لدى ناشئي كرة السلة بين القياسين القبلي و البعدي .

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أثر طريقة تدريب الفار تلك علي الشدة على بعض الخصائص البدنية و الفسيولوجية لدى ناشئي كرة السلة بين القياسين القبلي و البعدي .

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أثر طريقتي التدريب الفتري عالي الشدة وتدريب الفار تلك على بعض الخصائص البدنية و الفسيولوجية لدى ناشئي كرة السلة في القياس البعدي .

منهج البحث : إستخدم الباحث المنهج التجريبي عينتين تجريبيتين قياس قبلي | بعدي

عينة الدراسة :

أختيرت العينة بالطريقة القصدية من ناشئ مركز طولكرم ، ونادي فرعون الرياضي ، وبلغ عدد العينة 30 ناشئ تم توزيعهم عشوائيا إلى مجموعتين تحريبيتين بواقع 15 فرد في كل مجموعة .

أهم النتائج :

بالنسبة للفرضية الأولى التي تشترك الدراستان فيها وجد تطور بالنسبة للقدرة اللأكسجينية قدر ب :

14.27 % – و بالنسبة للسعة اللأكسجيئية قدر التطور ب :16.46%

الدراسة الثانية: دراسة مهند خليل عبد المحسن القواسمي جامعة النجاح فلسطين

أثر التدريب المتقاطع على بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى المشتركين في مراكز اللياقة البدنية في محافظة الخليل

أهداف الدراسة :

الفروق بين القياسين القبلي و البعدي في المتغيرات الفسيولوجية (حجم الدهون ، مؤشر كتلة الجسم ، القدرة و السعة اللأكسجينية ، الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين النسبي ، معدل الأيض الأساسي) لدى أفراد المجموعة التجريبية .

الفروق بين القياسين القبلي و البعدي في المتغيرات الفسيولوجية (حجم الدهون ، مؤشر كتلة الجسم ، القدرة و السعة اللأكسجينية ، الحد الأقصى الإستهلاك الأكسجين النسبي ، معدل الأيض الأساسي) لدى أفراد المجموعة الضابطة .

- ✓ الفروق في القياس البعدي بين أفراد المجموعة التجريبية و الضابطة على المتغيرات الفسيولوجية (حجم الدهون ، مؤشر كتلة الجسم ، القدرة و السعة اللأكسجينية ، الحد الأقصى الإستهلاك الأكسجين النسبي، معدل الأيض الأساسي)

منهج البحث : إستخدم الباحث المنهج التجريبي عينتين تجريبية وضابطة قياس قبلي | بعدي

عينة الدراسة :

أختيرت العينة بالطريقة القصدية من المشتركين في مركز بريستيج للياقة البدنية ، وبلغ عدد العينة 38 مشترك تم توزيعهم عشوائيا إلى مجموعتين تجريبية و ضابطة بواقع 19 فرد في كل مجموعة .

أهم النتائج : وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لأفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في المتغيرات الفسيولوجية حيث بلغت نسبت التطور في كل من : القدرة اللاأكسجينية 35.5 %، السعة اللاأكسجيئية 23.6 %، الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين النسبي % 19.9، بينما أظهرت النتائج عدم وجود دلالة إحصائية على المتغيرات : مؤشر كتلة الجسم ، معدل الأيض الأساسي ، كتلة الشحوم.

الدراسة الثالثة: دراسة معروف سعيد جامعة الجزائر 03

تأثير التمارين اللاهوائية بأسلوب الفتري مرتفع الشدة في تطوير تحمل السرعة و القوة وبعض النواحي المهارية لدى لاعبي كرة القدم.

أهداف الدراسة:

التعرف على تأثير التمرينات اللاهوائية باستخدام الأسلوب الفتري مرتفع الشدة على تطوير تحمل السرعة والقوة للاعبي كرة القدم.

التعرف على تأثير التمرينات اللاهوائية باستخدام الأسلوب الفتري مرتفع الشدة على تحسين بعض النواحي المهارية للاعبي كرة القدم .

منهج الدراسة : إستخدم الباحث المنهج التجريبي عينتين تجريبية وضابطة قياس قبلي / بعدي

عينة الدراسة : أختيرت العينة بالطريقة القصدية من لاعبي شباب واد ارهيو ، وبلغ عدد العينة 20 لاعب تم توزيعهم عشوائيا إلى مجموعتين تجريبية و ضابطة بواقع 10 لاعب في كل مجموعة .

أهم النتائج المتوصل إليها :

في إختبار تحمل القوة وتحمل السرعة حققت المجموعة التجريبية زيادة معنوية وهذا راجع للتمارين اللاهوائية المقترحة والمطبقة بالأسلوب الفتري مرتفع الشدة مقارنة مع المجموعة الضابطة .

في الإختبارات المهارية أفرزت النتائج أن العينة التجريبية حققت فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي لصالح الإختبار البعدي في جميع الإختبارات المهارية.

الدراسة الرابعة: دراسة حاجي عيسى وآخرون

كرة القدم المصغرة كطريقة منهجية لتعلم التقنيات الأساسية الدي ناشئي كرة القدم (11-13) سنة، الطور الثاني، فريق مدرسي، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة قسنطينة شهادة ليسانس، 1997- 1998.

مشكلة الدراسة:

هل كرة القدم المصغرة طريقة منهجية ناجحة لتعلم تقنيات كرة القدم الأساسية؟

ما مدى نجاعة كرة القدم المصغرة كطريقة منهجية لتعلم المبادئ التقنية الأساسية لكرة القدم لدى تلاميذ الطور الثاني (11-13) سنة؟

فرضية الدراسة:

كرة القدم المصغرة يمكن أن تكون وسيلة منهجية حديثة لتعلم الحركات والأوجه التقنية

القاعدية عند لاعبي كرة القدم للناشئين.

هدف الدراسة:

الهدف الرئيسي هو إبراز مدى تأثير كرة القدم المصغرة كطريقة منهجية لتعلم الحركات والأوجه التقنية عند لاعبي كرة القدم للناشئين.

نتائج الدراسة:

التوصل إلى تأكيد فاعلية كرة القدم المصغرة كطريقة منهجية لتعلم المبادئ التقنية الأساسية اللاعب كرة القدم الناشئ.

الدراسة الخامسة: دراسة كل من طفراوت أمين وديداوي بوعلام

أهمية استعمال طريقة الألعاب المصغرة ودورها في تنمية القدرات النفسية والحركية التلاميذ الطور الثاني من9 الى 11 سنة دارسة مسحية لكل من بلدية: "أدرار، أولاد إبراهيم، تمنطيط" قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة قاصدي مرباح – ورقلة شهادة الليسانس 2011-2012."

مشكلة الدراسة:

هل استعمال طريقة الألعاب المصغرة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثاني ، يلعب دورة إيجابية في تنمية القدرات النفسية والحركية؟

هل طريقة الألعاب المصغرة تطبق فعليا أثناء حصة التربية البدنية والرياضية لدي تلاميذ الطور الثاني؟.

فرضية الدراسة:

استعمال طريقة الألعاب المصغرة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثاني، يلعب دورة إيجابية في تنمية القدرات النفسية والحركية. : طريقة الألعاب المصغرة تطبق فعليا أثناء حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثاني.

نتائج الدراسة:

التوصل إلى تأكيد فاعلية كرة القدم المصغرة كطريقة منهجية لتعلم المبادئ التقنية الأساسية اللاعب كرة القدم الناشئ.

أهداف الدراسة:

- ✓ دراسة تأثير طريقة الألعاب المصغرة كوسيلة تربوية وطريقة بيداغوجية تساعد في تنمية القدرات النفسية الحركية للتلاميذ (9–11) سنة خصوصا في هذا السن الحساس الذي يميز الطفل باستعدادات بدنية ونفسية حركية قابلة للنمو والتطور.
- ✓ دراسة الممارسة الفعلية لطريقة الألعاب المصغرة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية لذا تلاميذ الطور الثاني.
- ✓ التوصل إلى إنجاز حصة التربية البدنية والرياضية باستعمال طريقة الألعاب المصغرة لما لها من أهمية في تنمية القدرات النفسية الحركية.

نتائج الدراسة

- ✓ طريقة الألعاب المصغرة تنمي القدرات النفسية الحركية التلاميذ الطور الثاني-9-11سنة
- ✓ طريقة الألعاب المصغرة طريقة ناجحة بالنسبة لتلاميذ الطور الثاني-9-11سنة
- ✓ طريقة الألعاب المصغرة طريقة محببة جدا لدي تلاميذ الطور الثاني-9-11سنة

الاستفادة من الدراسات السابقة:

- ❖ تحديد مشكلة البحث والتعرف على طرائق معالجتها.
- ❖ كيفية تحديد خطة وإجراءات البحث.
- ❖ التعرف على الوسائل المختلفة لجمع البيانات التي تتناسب مع طبيعة البحث.
- ❖ التعرف على كيفية تحديد الاختبارات والقياسات المستعملة في البحث.
- ❖ التعرف على الأساليب الإحصائية المختلفة لمعالجة البيانات.

الباب الأول :

الدراسة النظرية

الفصل الأول:

نظم إنتاج الطاقة

تمهيد:

يعد إنتاج الطاقة في جسم الإنسان من الموضوعات المهمة في فسيولوجيا الحركة الرياضية، لأنه من الموضوعات وثيقة الصلة بحياة الإنسان وبكفاءة الجسم أثناء الأداء البديني في الرياضة، وتظهر أهمية الطاقة لجسم الإنسان في كونها تجعله يقوم بكافة وظائفه الحيوية المعقدة . وتعتبر الطاقة في جسم الإنسان المصدر الهام للحركة وهي مصدر الانقباض العضلي وهي مصدر الأداء الرياضي بشتى أنواعه، ولا يمكن أن يحدث الانقباض العضلي المسئول عن الحركة أو عن تثبيت أوضاع الجسم بدون إنتاج طاقة، وليست الطاقة المطلوبة لكل انقباض عضلي أو لكل أداء رياضي متشابهة أو بشكل موحد، فالطاقة اللازمة للانقباض العضلي السريع تختلف عن الطاقة اللازمة للانقباض العضلي المستمر لفترة طويلة، ولذلك فإن تدريب نظم إنتاج الطاقة ورفع كفاءتها يعني رفع كفاءة الجسم في إنتاج الطاقة، أي رفع كفاءة الجسم في الأداء الرياضي، ولذلك أصبحت برامج التدريب كلها تقوم على أسس تنمية نظم إنتاج الطاقة، ، حيث أصبحت نظم إنتاج الطاقة وتنميتها هي لغة التدريب الرياضي الحديث والمدخل المباشر لرفع مستوى الأداء الرياضي دون إهدار للوقت والجهد الذي يبذل في اتجاهات تدريبية أخرى بعيدة كل البعد عن نوعية الأداء الرياضي التخصصي.

1. تعريف الطاقة Energy

تعرف الطاقة بانها القوة او الجهد او الحيوية أو الاستطاعة على القيام بعمل أو شغل Work، وهي مصطلح ظهر في أول الأمر مرتبطا بالحركة الميكانيكية او بمقدرة الجسم على الحركة الميكانيكية ،ولعل اهم ما يميز الطاقة ما يأتي :

1- الطاقة كالمادة لا تفنى.

2- الطاقة تتخذ أشكالا ومظاهر مختلفة.

3- يمكن أن تتحول الطاقة من شكل لآخر.

1.1.اشكال ومظاهر الطاقة: Forms of energy

يمكن تصنيف الطاقة إلى ستة أشكال (مظاهر) هي:

- الطاقة الميكانيكية Mechanical Energy
- الطاقة الكيميائية Chemical Energy
- الطاقة الكهربائية Electrical Energy
- الطاقة الحرارية Heat Energy
- الطاقة النووية Nuclear Energy
- الطاقة الضوئية Light Energy

وتعد الشمس المصدر الأم لكل أشكال ومظاهر الطاقة، وتعتبر الطاقة الكيميائية Chemical Energy والطاقة الميكانيكية Mechanical Energy أهم أشكال ومظاهر الطاقة التي تعنينا في مجال النشاط الرياضي. (رضوان، الصفحات 33-34)

الطعام كمصدر للطاقة يحتاج جسم الإنسان إلى العديد من عناصر الغذاء التي يحصل منها على الطاقة، ويستخدمها في بناء وتجديد خلاياه وأنسجته وبناء الإنزيمات والهرمونات اللازمة للتفاعلات الكيميائية المختلفة في الجسم، كما يحصل الجسم على الماء والفيتامينات، والأملاح المعدنية، وهي عناصر لها دورها في عمليات التمثيل الغذائي والتفاعلات

الكيميائية المختلفة بالجسم .هذا بالإضافة إلى أن الجسم يمكنه تخزين بعض صور العناصر الغذائية كمصادر إحتياطية لإنتاج الطاقة . ويحصل جسم الإنسان على إحتياجاته من العناصر من المواد الغذائية التالية:

1.1.1. المواد الكربوهيدراتية: Carbohydrates

تعتبر المواد الكربوهيدراتية المصدر الرئيسي لإنتاج الطاقة في الجسم وبخاصة أثناء النشاط البدني ويزيد من أهميتها في المجال أن كمية الأكسجين اللازمة لأكسدتها تقل عن كمية الأكسجين اللازمة لأكسدة المواد الدهنية، وتوجد المواد الدهنية، وتوجد المواد الكربوهيدراتية في جسم الانسان على النحو التالي:

سكر الدم (الجلوكوز –Glucose): وهو سكر أحادى رمزه الكيمائي هو C6H12O6، وهو لا يحتاج إلى عمليات هضم، وانما يمتص كما هو ،وينتج عن إحتراقه طاقة وماء وثانى أكسيد الكربون .

الجليكوجين Glycogen (النشأ الحيواني): وهو يتكون من وحدات متكررة من سكر الجلوكوز. فعند إمتصاص السكريات الأولية (الأحادية) وهي : سكر الجلوكوز – الفركتوز – الجلاكوز عن طريق الشعيرات الدموية بخملات الأمعاء الى الدورة البابية بالكبد ، فإنه يتم تخزين هذه السكريات الأولية في الكبد بعد تحويلها إلى جليكوجين (نشأ حيوانى)، إلى حين حاجة الجسم إليها حيث يتحلل الجليكوجين مرة أخرى إلى "سكر جلوكوز" بسرعة تعادل إحتياج الجسم إليه. ومن ناحية أخرى تقوم العضلات والخلايا بإمتصاص الجلوكوز من الدم والإحتفاظ به في صورة جليكوجين (نشأ حيوانى) لتحويله إلى طاقة وقت الحاجة إليه .

2.1.1. المواد الدهنية Lipids (Fat)

من العناصر الغذائية الأساسية ، وهي إذا ما أضيفت إلى الطعام بنسبة معينة ، فإنها تساعد على زيادة شهية الفرد. وتعد المواد الدهنية من مصادر إنتاج الطاقة اللازمة للأداء البدني في الأنشطة الرياضية التي تتطلب الأداء لفترات زمنية طويلة.

وتعتبر المواد الدهنية المصدر الثاني من مصادر الطاقة في الجسم بعد المواد الكربوهيدراتية ، كما أن لها وظيفة حيوية هامة بالنسبة للنمو البدني وزيادة الوزن وإنتاج حامض لينوليك Linoleic الذي يتسبب نقصه في الجسم إلى نقصان الوزن ، كما تعد المواد الدهنية أحد المصادر الأساسية التي تمد الجسم بالفيتامينات التي تذوب في الدهون وهي فيتامينات: أ،د،ك،هـ ، (DEAK(رضوان، الصفحات 34-35)

المواد البروتينية: Proteins تتركب المواد البروتينية من عناصر الكربون، والهيدروجين، والأكسجين، والنيتروجين، والكبريت، والفسفور، والحديد، والماغنسيوم، والمنجنيز ويدخل البروتين في بناء وتركيب الخلايا وتعويض الخلايا التالفة في جسم الإنسان. ويعد البروتين من العناصر الغذائية الهامة بالنسبة للرياضيين، لأنه يدخل في بناء العضلات والعظام وتكوين الإنزيمات والهرمونات والأحماض الأمينية المختلفة مثل حامض الجلايسين Glycine acid وحامض ثنائي البيتيد Dipeptide acid وغيرها.

هضم الطعام Food Digestion

يقصد به تحويل الطعام إلى عناصره الأولية بواسطة الجهاز الهضمي ، حيث يجري تحويل المواد الغذائية الكربوهيدراتية والدهنية والبروتينية إلى جزيئات صغيرة يمكن إمتصاصها للإستفادة منها. والجزء الذي يصعب هضمه أو إمتصاصه يطرد خارج الجسم وهو ما يعرف بالبراز .

إمتصاص الطعام : Absorption بإنتهاء عملية هضم الطعام تكون المواد الغذائية الرئيسية قد تفككت وتحللت إلى الأولية كما يلي:

وتمر نواتج الإمتصاص السابقة من الخملات " الموجودة في الأمعاء الدقيقة إلى الدم مباشرة ثم إلى الكبد ، الذي ينظم حاجة الجسم منها ، وينقيها من أية سموم قد تمتص معها من القناة الهضمية. (رضوان، صفحة 35)

الأيض:

Metabolism الأيض (الميتابوليزم) مصطلح يشير إلى كل التغيرات الكيميائية (الإستجابات التي تحدث في الجسم أثناء إنتاج الطاقة للشغل أو العمل ، فمن المعروف أن الطعام الذي نتناوله لا يستخدم مباشرة في إنتاج الطاقة بواسطة خلايا الجسم ، ولكن إنتاج الطاقة يحدث نتيجة تجزئة الطعام الذي يتحول (يصنع) إلى مكونات كيميائية تكون المصدر المباشر لإنتاج الطاقة مثل ثلاثى فوسفات الأدينوسين (ATP).

معنى ذلك أن الأيض (الميتابوليزم) عبارة عن التحولات التي تحدث لعناصر الغذاء الأولية المختلفة بعد إمتصاصها من القناة الهضمية إلى الدم إلى أن تتأكسد داخل الخلايا لتعطينا الطاقة أو الحرارة التي يحتاجها الجسم لبناء مادته والحفاظ على حياته.

وتعرف عملية الأيض (الميتابوليزم) باسم: عملية التمثيل الغذائي أو التحول الغذائي وهي تشمل عمليتين أساسيتين متعاكستين تحدثان بعد الهضم و الإمتصاص هما:

(أ) الأنابوليزم (البناء) Anabolism (عكس عملية الهدم)

وهي عملية تصنيع build–up (تخليق) المركبات الكيميائية المعقدة من مركبات بسيطة ،مثال ذلك: تصنيع (تخليق) بروتين الجسم من أملاح الأمونيا Amino acids. معنى هذا أن عملية الأنابوليزم (البناء) تشمل التحول الذي يحدث لعناصر الغذاء البسيطة التركيب إلى مواد معقدة تدخل ضمن تركيب الجسم ، وهي تتم كالتالي:

(ب) الكاتابوليزم (التكسير أو الهدم) Catabolism | ويقصد بها تفكك Breakdown أو تحلل المركبات الكيميائية المعقدة إلى صور بسيطة مثال ذلك التحلل الكيميائي للدهون و الكربوهيدرات الإنتاج الطاقة وتتم هذه العملية كالتالي:

وإذا زادت عملية البناء anabolism على الهدم catabolism فإن ذلك بسبب زيادة في وزن الجسم ، واذا حدث العكس ، أي زادت عملية الهدم على عملية البناء ينقص وزن الجسم ، و إذا تساوت العمليتان فإن وزن الجسم يبقى ثابتا. (رضوان، الصفحات 38–39)

3.1.1. أنظمة إنتاج الطاقة في جسم الإنسان:

لا يمكن أن يحدث الانقباض العضلي المسئول عن الحركة أو تثبيت أوضاع الجسم بدون إنتاج طاقة ، ونحن هنا نقول تجاوزا مصطلح " إنتاج الطاقة " وفي الحقيقة هو تحويل الطاقة وليست الطاقة المطلوبة لكل إنقباض عضلي أو لكل اداء رياضي متشابهه أو بشكل موحد ، فالطاقة اللازمة للانقباض العضلي السريع تختلف عن الطاقة اللازمة للانقباض العضلي المستمر لفترة طويلة حيث يشتمل الجسم على نظم مختلفة لإنتاج الطاقة السريعة أو الطاقة البطيئة تبعا لاحتياجات العضلة وطبيعة الأداء الرياضي.

تختلف هذه النظم فيما بينها في سرعة تحويل الطاقة وتهدف هذه النظم جميعا إلى إعادة تكون المركب الكيميائي ATP نظر لأن كمية ATP المخزونة في العضلات قليلة ولا تكفي الاستمرار في العمل الا لبضع ثواني معدودة ولذلك تعمل نظم الطاقة على إعادة بناء هذا المركب بعد إنشطاره حتى يستمر في توليد الطاقة اللازمة للانقباض العضلي وتختلف نظم الطاقة في عملية إستعادة تكوين هذا المركب حيث تتم هذه العملية بدون الأكسجين وهي الطريقة الأسرع او بالاكسجين وهي الطريقة الأبطأ ، ولكن يتحدد النظام المستخدم تبعا لطبيعة الأداء البدني نفسه وسرعته وفترة إستمراره . (الفتاح أ.، 2003، صفحة 2003)

4.1.1. نظم إنتاج الطاقة:

أصبح المدخل الحديث لتنمية كفاءة الجسم الفسيولوجية هو تركيز برامج التدريب التنمية نظم إنتاج الطاقة، ولا يمكن تحقيق أهداف العملية التدريبية إذا ما تمت بعيدة عن تطبيقات نظم إنتاج الطاقة، كما لا يمكن أن يتطور مستوى الرياضي ما لم توجه برامج التدريب التنمية نظم إنتاج الطاقة التي يعتمد عليها خلال المنافسة، فإنتاج الطاقة عملية ضرورية للانقباض العضلي، وبدون إنتاج الطاقة لن يكون هناك انقباض عضلي وبالتالي لن تكون هناك حركة أو أداء رياضي، ونظم إنتاج الطاقة ثلاثة نظم وهي:

- النظام الفوسفاتي اللاهوائي

- نظام حامض اللاكتيك اللاهوائي
- النظام الأكسوجيني الهوائي .

تختلف هذه النظم فيما بينها في سرعة إنتاج الطاقة، وتهدف هذه النظم جميعا إلى إعادة تكوين مادة (ATP) وهي عبارة عن مركب كيميائي غني بالطاقة موجود في جميع خلايا الجسم، وهذا المركب هو المصدر المباشر الإنتاج الطاقة، فعندما ينشطر يولد طاقة ميكانيكية تؤدي إلى انقباض العضلة، وفي نفس الوقت يصاحب ذلك توليد طاقة حرارية تصاحب الانقباض العضلي. غير أن كمية (ATP) المخزونة في العضلات قليلة ولا تكفي للاستمرار في العمل إلآ لبضع ثواني معدودة، ولذلك تعمل نظم إنتاج الطاقة على إعادة بناء هذا المركب بعد انشطاره حتى يستمر في توليد الطاقة اللازمة للانقباض العضلي، وتختلف نظم إنتاج الطاقة في عملية استعادة تكوين هذا المركب حيث تتم هذه العملية بدون الأكسجين وهي الطريقة الأسرع أو بالأكسجين وهي الطريقة الأبطأ، ولكن يتحدد النظام المستخدم تبعا لطبيعة الأداء البديني نفسه وسرعته و فترة استمراره. (الفتاح أ.، 1997)

ويمكن تلخيص الفوائد التطبيقية لدراسة الطاقة الحيوية فيما يلي:

- تصنيف الأنشطة الرياضية وفقا لنظم الطاقة .
- تصميم برامج التدريب المختلفة وفقا لتنمية كفاءة نظم الطاقة بمستوياتها المختلفة.
- تصميم برامج الاستشفاء أثناء التدريب وبعد استخدام الوسائل المختلفة.
- تنظيم تغذية الرياضي، سواء قبل أو أثناء أو بعد التدريب لضمان استمرارية الإمداد بالطاقة وكذلك سرعة تعويض مصادرها.
- تحسين مقاومة التعب أثناء التدريب والمنافسة.
- الاختبارات والمقاييس الفسيولوجية لنظم الطاقة .

2.1. نظم الطاقة الحيوية في المجال الرياضي :

لا يمكن أن يحدث الانقباض العضلي المسئول عن الحركة أو عن تثبيت أوضاع الجسم بدون إنتاج طاقة، وليست الطاقة المطلوبة لكل انقباض عضلي أو لكل أداء رياضى متشابهة أو بشكل موحد، حيث يشمل الجسم على نظم مختلفة الإنتاج الطاقة السريعة أو الطاقة البطيئة تبعا لاحتياجات العضلة وطبيعة الأداء الرياضي، وهذا الذي سنحاول تبسيطه في العنصر الموالي بالتطرق بشيء من التفصيل إلى نظم الطاقة اللاهوائية والهوائية وقدراتهما.

1.2.1.النظام الهوائي نظام الأكسجين :

يتميز هذا النظام عن النظامين الآخرين لإنتاج الطاقة بوجود الأكسجين كعامل فعال خلال التفاعلات الكيميائية لإعادة (ATP) ويتم نظام الأكسجين في داخل الخلية العضلية، ولكن في حيز محدود هو الميتوكوندريا وهي عبارة عن أجسام تحمل الماد الغذائية للخلية وتكثر وجودها في الخلايا العضلية .

ويؤثر التدريب الرياضي بصورة فعالة على الميتوكوندريا فتزداد في العدد والحجم معا، وهو أمر هام لإنتاج مزيد من الطاقة عند الرياضيين .

ويعتمد هذا النظام لتحويل الطاقة على ثلاثة مصادر لإعادة بناء (ATP) عن طريق أكسدة المواد الكربوهيدراتية والدهون والبروتين، ونظرا لتوافر متطلبات هذا النظام من الأكسجين في الهواء الجوي ومصادر الطاقة المخزونة في الجسم فإنه يتميز بقدرته على تحويل قدر كبير من الطاقة ولفترة طويلة، ولذلك فهو يعتبر النظام السائد في الأنشطة البدنية ولفترة طويلة، وهي أنشطة التحمل، كما أنه يعتبر قاعدة أساسية الأنشطة القوة والسرعة اللاهوائية لكونه عاملا مساعدا على سرعة الاستشفاء خلال فترات الراحة البينية، ويصل معدل الاستهلاك إلى مستواه الأقصى خلال بضعة دقائق، كما يرتبط هذا النظام

أيضا بعمل وكفاءة أجهزة أخرى مسئولة عن توفير الأكسجين كالجهاز الدوري والجهاز التنفسي والدم. (الفتاح ع.، 2006)

2.2.1. نظام ATP –PC أو النظام الفسفاتي:

إن كمية (ATP) الموجودة في العضلة، حتى في عضلات الرياضيين جيدي التدريب لا تكفي لإدامة القدرة العضلية القصوى إلا لحوالي 3 ثواني فقط، ويمكن أن تكون لنصف جريان مسافة 50 مترا فقط، ولذلك ففيما عدا بضع ثوان في كل مرة فمن الضروري أن يتولد (ATP) جديد باستمرار، حتى أثناء إجراء السباقات الرياضية القصيرة و يعتبر فوسفات الكرياتين من المركبات الكيميائية الغنية بالطاقة وهو يوجد في الخلايا العضلية مثله في ذلك مثل (ATP) وعند انشطاره تتحرر كمية كبيرة من الطاقة تعمل هذه الطاقة على استعادة بناء (ATP) المصدر المباشر للطاقة حيث يتم استعادة مول (ATP) مقابل انشطار مول PC (المول هو وزن الغرام الجزيئي وهو عبارة عن المجموع الكلي للوزن الذري لمكونات المركب الكيميائي ويستخدم المول كوحدة قياس للمركبات. ومن المعروف أن الكمية الكلية لمخزون (ATP و PC في العضلة قليلة جدا وهي تقدر بحوالي 0.3 مول في السيدات و 0.6مول في الرجال وهذا بالتالي يحدد من إنتاجية الطاقة بواسطة هذا النظام، فيكفي أن يعدو اللاعب 100 متر بأقصى سرعة لينتهي مخزونه.(الفتاح ع.، 2006)

3.2.1. نظام حامض اللاكتيك الجلكزة اللاهوائية :

يعتمد هذا النظام أيضا على إعادة بناء (ATP)لا هوائيا بواسطة عملية الجلكزة اللاهوائية، ويختلف هنا مصدر الطاقة حيث يعتبر مصدرا غذائيا يأتي من التمثيل الغذائي الكربوهيدرات التي تتحول إلى صورة بسيطة في سكر الجلوكوز الذي يمكن استخدامه مباشرة لإنتاج الطاقة أو يمكن أن يخزن في الكبد أو في العضلات على هيئة جليكوجين لاستخدامه فيما بعد. ويذكر لامب Lamb 1984 أن كمية جزيئات (ATP) التي تنتج لا هوائيا من انشطار 180جم جليكوجين حوالي 3 مول فقط، أما في حالة توافر الأكسجين فإن نفس الكمية

تعطي 39مول، والأنشطة الرياضية التي تعتمد على الجلكزة اللاهوائية لا تحتاج إلى إعادة كمية كبيرة من ، (ATP) وقد يرجع السبب في ذلك إلى قدرة العضلات والدم على تحمل من 60–70 ملليجرام أي حوالي من 6–7ملى مول / كجم من حامض اللاكتيك حتى ظهور التعب، فإذا تم انشطار كل كمية الجليكوجين والتي مقدارها 180 ملليجرام فلا تستطيع العضلات وكذلك الدم تحمل كل الكمية من حامض اللاكتيك وينتج عن ذلك هبوط في مستوى الأداء، ومعظم الأنشطة التي تعتمد على العمليات اللاهوائية غالبا ما تكون أنشطة ديناميكية مثل سباقات السباحة والعدو، كما تتميز أنشطة العمل اللاهوائي بالشدة العالية ويستمر زمن أدائها مابين 5ثواني و 1 دقيقة 2. وتتم هذه التحولات من خلال سلسلة تتكون من 12 تفاعلا كيميائيا وكل من هذه التفاعلات له أنزيمه الخاص. (الفتاح ش.، 1997)

4.2.1. أنواع القدرات اللاهوائية:

تنقسم القدرات اللاهوائية إلى نوعين هما:

1.4.2.1. القدرة اللاهوائية القصوى:

وهي القدرة على إنتاج أقصى طاقة أو شغل ممكن بالنظام اللاهوائي الفوسفاتي، وتتضمن جميع النشطة البدنية التي تؤدي بأقصى سرعة أو قوة وفي أقل زمن ممكن يتراوح ما بين 5–10 ثواني .

2.4.2.1. السعة اللاهوائية:

ويطلق عليها أيضا التحمل اللاهوائي وهي القدرة على الاحتفاظ أو تكرار انقباضات عضلية قصوى اعتمادا على إنتاج الطاقة اللاهوائية بنظام حامض اللاكتيك، وتتضمن جميع الأنشطة البدنية التي تؤدي بأقصى انقباضات عضلية ممكنة سواء ثابتة أو متحركة مع تحمل التعب حتى دقيقة أو دقيقتين ويذكر ويلمور Wilmore 1994 ماتيوز Mathews 1981 أن السعة اللاهوائية تعني قدرة العضلة على العمل في إطار إنتاج الطاقة اللاهوائية

والتي تتراوح بين أقل من 30 ثانية حتى دقيقتين بشدة قصوى، ويتطلب ذلك كفاءة في قدرة العضلات على تحمل نقص الأكسجين وزيادة قدرة تلك العضلات على استخدام نظم الطاقة اللاهوائية وتحمل زيادة حامض اللاكتيك. ومن بين هذه الأنشطة العدو لمسافة 400، 200، 100 متر. كما أن السعة اللاهوائية هي التي تعتمد على إنتاج الطاقة في أقل زمن ممكن الأداء عمل عضلي قصير اعتمادا على نظام الفوسفات، وتعتبر قياسات السعة اللاهوائية هي بمثابة قياسات الحد الأقصى العمليات التمثيل الغذائي اللاهوائي في إنتاج الطاقة، ويضيف أن التحمل اللاهوائي يمثل قدرة العضلات على القيام بانقباضات عضلية بالحد الأقصى لها خلال فترة زمنية من 10 ثواني حتى دقيقتين اعتمادا على نظام حامض اللاكتيك الإنتاج الطاقة. (سلامة، 2008)

خلاصة:

تعتبر الطاقة الحيوية في جسم الإنسان مصدر الحركة، وهي مصدر الانقباض العضلي وهي مصدر الأداء الرياضي بشتى أنواعه، حيث تحصل خلايا الجسم على الطاقة من البيئة المحيطة من خلال الغذاء الذي ينقل للخلية لكي يتحول إلى شغل بيولوجي مباشرة وإنما يتحول إلى مركب كيميائي غني بالطاقة حيث تكون كميته محدودة جدا ، وهي كمية تكفي الإنسان لأداء عمل عضلي سريع ولكن لفرته زمنية قصيرة تتعدى بضعة ثواني، لذلك وحتى يستمر الفرد في إنتاج الطاقة لابد من مصادر تساعد على إعادة بناء ATP بصفة مستمرة وإلا توقف الجسم عن إنتاج ATP، كما تتطلب جميع التفاعلات الكيميائية اللازمة في الجسم نشاط الإنزيمات سواء كان ذلك لهضم المواد الغذائية أو لعمليات الأكسدة وغيرها، و عليه فمعرفة وإدراك هذه العمليات الفسيولوجية في جسم الرياضي تساهم في تخطيط برامج ووحدات تدريبية وأوقات استشفاء ونظام غذائي موافق للمتطلبات البدنية للرياضي قصد رفع مستواه والظهور بالمستوى الجيد والمطلوب في مختلف المنافسات الرياضية.

الفصل الثاني:

كرة القدم و خصائص المرحلة العمرية

تمهيد :

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين

وهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيها أثناء المنافسة .

بالإضافة إلى أنها تتميز بحيويتها وقدرتها على استقطاب الجماهير لذا مارستها الشعوب بشغف

كبير وأعطوها أهمية خاصة فجعلوها جزءا من منهاج التدريب العسكري لما تتميز به من روح المنافسة والنضال .

حتى نتمكن من بناء قاعدة رياضية(فرق) صلبة تضمن السيرورة والديمقراطية لها (لهذه الفرق) لابد من الاهتمام بالأصناف الصغرى بحيث تمر بمراحل متعددة من التكوين طويل المدى، تكوين شامل ومتكامل يخضع فيها المتكون في مرحلة من مراحله إلى الانتقاء وحتى تكون هذه الأخيرة فعالة وناجحة من الضرورة أن تخضع إلى منهج علمي وموضوعي يضعه الأخصائيون في مجال التربية والتدريب وعلم النفس وعلم الاجتماع وفي مجال الصحة بحيث يختص جانب من هذا المنهج بدراسة وتحديد أهم الخصائص التي من خلالها يتم انتقاء واختيار هذه الكفاءات .

1.2.كرة القدم في الجزائر :

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ" عمر بن محمود"،" على رايس"، الذي أسس سنة1895 م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليعة الحياة في الهواء الكبير)lakant garde vie grandin ، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام

1917م ، وفي 7 أوت1921 م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية "

مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي القسنطينة (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة1921 م .

بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها غالي معسكر الاتحاد الإسلامي لوهران والاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر .

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسية لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكتل لصد الاستعمار،

فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق

المعمرين ، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية ، مع هذا تم تفطن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تحري تعطي الفرصة الأبناء الشعب التجميع والتظاهر بعد كل لقاء ، حيث في سنة1956 م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من (سانت اوجين ، بولوغين حاليا) التي على إثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى حميد النشاطات الرياضية في 11 مارس1956 م تجنبا للأضرار التي تلحق بالجزائريين.

وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطنية في 18 افري1958 م الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوق الديكان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان سوخان، كرمالي ، زوبا، كيو ابرير ...

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962م وكان" محند معوش "أول رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و 6 رابطات جهوية .

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم1963-1962 م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة1963 م وفاز بما فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في منافسات الكؤوس الإفريقية وفي نفس السنة أي1963 م كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط السنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية. (بلقاسم، 1997)

كما شارك في أولمبياد موسكو لسنة1980 ، وفاز بكأس إفريقيا مرة واحدة بالجزائر لسنة 1990م وشارك في دورتين لكأس العالم الأولى باسبانيا سنة1982 م، والثانية بالمكسيك سنة1986 م، ودون ذلك

لم يحظى المنتخب الوطني بتتويجات كبيرة، حيث أقصيا من تصفيات كأس العالم الباقية رغم إنجابه لعدة

لاعبين أكفاء أمثال :لالماس ، عاشور، طهر، فريحه، كركور، دراوي، وفي بداية الثمانينات 1982م ظهرت وجوه لامعة مثلت الكرة الجزائرية أحسن تمثيل أمثال : بلومي ، ماجر، ع اد، زيدان، مرزقان، سرباح، بترولي ....

أما في التسعينات فقد ظهر كل من صايب و تاسفاوت وآخرون، هذا عن الفريق الوطني، أما عن الأندية

فقد برهنت عن وجود الكرة الجزائرية على المستوى الإفريقي، والدليل على ذلك لعبها للأدوار النهائية

بالنسب لكأس إفريقيا للأندية البطلة، وكأس الأفروأسيوية وكأس الكؤوس والحصول على الكأس لبعض

أنديتنا العريقة أمثال شبيبة القبائل ووفاق سطيف ، مولودية الجزائر .

2.2. مدارس كرة القدم :

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسوها، وكذلك الشروط

الاجتماعية والاقتصادية والجغرافية التي نشأ فيها .

في كرة القدم نميز المدارس التالية :

- مدرسة أوروبا الوسطى (النمسا، المجر، التشيك)
- المدرسة اللاتينية .
- مدرسة أمريكا الجنوبية. (عيساوي، 1980)

3.2. المبادئ الأساسية لكرة القدم :

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في اتقانها 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 وبتوقيت سليم وبمختلف الطرق، ويكتم

الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، ويحاور عند اللزوم ويتعاون تعاونا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية اتقانا تاما.

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب .

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي (الجواد، 1977)

- ✓ استقبال الكرة .
- ✓ المحاورة بالكرة .
- ✓ المهاجمة .
- ✓ رمية التماس .
- ✓ ضرب الكرة .
- ✓ –لعب الكرة بالرأس .
- ✓ –حراسة المرمي .

1.3.2.صفات لاعب كرة القدم للناشئين

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة، تلاءم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربع متطلبات للاعب كرة القدم، وهي الفنية الخططية والنفسية والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا ومهاري عاليا والتعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر .

ستركز في بحثنا هذا على متطلبات اللعبة البدنية اعتمادا على معلومات وإحصائيات جمة في الميدان

الكروي من خلال دراسات متعددة، تظهر التغيرات الفيزيولوجية المقامة بدقة قبل المباراة والتمرينات أو أثنائهم أو بعدهم .

يمكن تقوم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات، فإن التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة(المولى، 1995)

1.1.3.2. الصفات البدنية :

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولكن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية ، جيد التقنية، ذكي، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا تندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لتتحقق من أن معاير الاختيار لاترتكز دوما على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة ، وذلك مما يضيف صفة العالمية لكرة القدم .

ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة، والمحافظة عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام. (رفعت، 1998)

2.1.3.2. الصفات الفيزيولوجية :

تتحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخططية و الفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية ، وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من

الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخططية له قليلة ، وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى ، وهذا ما يجعل تغير الشدة وارد من وقت إلى آخر ، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى ، وتحقق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية

والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي:

- ✓ القابلية على الأداء بشدة عالية.
- ✓ القابلية على أداء الركض السريع.
- ✓ القابلية على إنتاج قوة القدرة العالية خلال وضعية معينة

إن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي ، وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نذكر أن الصفات تحدد عن طريق الصفات الحسية ولكن تحسين كفاءتها.

عن طريق التدريب وفي أغلب الحالات، فإن اللاعبين المتقدمين في كرة القدم يمتلكون قابلية عالية في بعض الصفات البدنية فقط ، ولهذا فإن نجاح الفريق يعتمد على اختيار إستراتيجية اللعب التي توافق قوة اللاعبين .

3.1.3.2. الصفات النفسية :

تعتبر الصفات النفسية أحد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم وما يمتلكه من السمات الشخصية ومن بين الصفات النفسية نذكر ما يلي :

التركيز :

يعرف التركيز على أته "تضيق الانتباه ، وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه عملى مٹير محدد "، ويرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي :

المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد الفترة من الزمن وغالبا ما تسمي هذه الفترة بمدى الانتباه.

الانتباه :

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار، ويتضمن الانتباه الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة
الاضطراب والتشويش والتشتت الذهني. (كاظم، 1990)

التصور العقلي :

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل الغرض الإعداد للأداء، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية ، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن لمح إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو مطلوب .

الثقة بالنفس :

هي توقع النجاح ، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب
فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء (راتب، 2003)

الاسترخاء :

هو الفرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط ، وتظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر.

4.2. قواعد كرة القدم :

إن الجاذبية التي تتمتع بما كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية، ما بين الأحياء) ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك فهناك سبعة عشر (17) قاعدة السير هذه اللعبة ، وهذه القواعد سارت بعدة تعديلات ولكن لازالت باقية إلى الآن .

حيث أول سيق للثبات للأول قوانين كرة القدم أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من قبل الجميع دون استثناء ، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار1982 م كما يلي :

المساواة :

إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية ، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون .

السلامة :

وهي تعتبر روحا للعبة ، بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة ، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب وأرضيتها، وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية .

التسلية :

وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة اللعبة ، فقد منع المشرعون القانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر من اللاعب تجاه بعضهم البعض. (الصفار، 1984)

5.2. طرق اللعب في كرة القدم :

إن لعبة كرة القدم لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد ، وهو المصلحة العامة للفريق ، ولا بد أن تناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق.

طريقة : 2-4-4

وهي الطريقة التي نالت جدا البرازيل لكأس العالم سنة1958 م، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع ، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين) الدفاع والهجوم (واشتراك خط الوسط الذي يعمل على تحليل دفاع الخصم .

طريقة : 3-3-4

وتمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط ، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عمليات الهجوم على فريق الخصم و كما أن هذه الطريقة سهلة الدراسة و سهلة التدريب .

الطريقة الشاملة :

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم وفي الدفاع.

6.2. متطلبات كرة القدم :

1.6.2.الجانب البدني :

المتطلبات البدنية للناشئين في كرة القدم :

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبني عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن المباراة90 دقيقة والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات، ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام المهارية والخططية المختلفة بفاعلية، فقد أصبح حاليا من واجب الهجوم بالاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الفريق للكرة.

الإعداد البدني لكرة القدم :(preparation physique) يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص ، وقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أداؤها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية، وتحد نوعين من الإعداد البدني : إعداد بدني عام وإعداد بديني خاص

الإعداد البدني العام :(préparation physique générale)

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون التوجه إلى رياضة معينة، و يمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة للرياضي الذي يخضع طيلة هاته المرحلة التمارينات موجهة إلى تطوير الصفات البدنية الهامة للرياضي الذي يخضع طيلة هاته المرحلة التمارينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية مقاومة، قوة، مرونة...إلخ

ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البديني من دعم تقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصلية وكذا الأجهزة الفيزيولوجية) جهاز الدموي التنفسي والجهاز العصبي. (PRADET، 1997، صفحة 22)

الإعداد البدني الخاص :(preparation physique specique)

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية طبقا المتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل التحمل الدوري التنفسي والسرعة الحركية والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل، والمرونة الخاصية والسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة...إلخ وهذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو المسافة 30 مترا لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة التطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة بالإعداد العام حيث تصل الأعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والإستعداد للمباريات. (كشك، 2000)

2.6.2. عناصر اللياقة البدنية :

التحمل:

عامة التحمل هو القدرة على مقاومة التعب والعودة إلى الحالة الطبيعية في أسرع وقت ممكن (Khelifi، 1990، صفحة 10)

ويعتبر التحمل أحد والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة من خلال تأثير ظهور التعب الناتج أثناء أداء اللاعب خلال المباراة، وهذا المفهوم يشير إلى أهمية إتجاه التدريب أساسا نحو تطوير عمل القلب والرئتين والسعة الحيوية والسرعة نقل الدم للعضلات، وكذا بإطالة فترة الأداء او العمل بدون أكسجين ، القدرة الهوائية واللاهوائية وتظهر أهمية التحمل في كرة القدم خلال المباراة في إمكانية تحول اللاعب من الهجوم

للدفاع والعكس، وباستمرار مع أداء كبير مما تتطلبه المباراة من إنجاز حركي بالكرة أو بدونها.

القوة العضلية

تلعب القوة العضلية دورا بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة القدم خلال المباراة، وتعرف هذه القوة بقدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها وهي واحد من أهم مكونات ذات اللياقة البدنية، حيث ترتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم وتؤثر في مستواها، ويتضح إجتياح اللاعب لها في كثير من المواقف أثناء اللعب، كالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب من المرمى أو التمريرات المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة، كما يحتاج إليها اللاعب أيضا فيما تتطلبه المباراة من الكفاح والإحتكاك المستمرة مع الخصم للإستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طوال زمن المباراة. (كشك، 2000)

السرعة :

تعريف: تفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معنية وفي ظروف معينة ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الجرحة لا يستمر طويلا. (الجبار، 1984)

وتعني السرعة كذلك: القدرة على أداء الحركات المتشابهة أو غير متشابهة صورة متتابعة وناجحة في أقل وقت ممكن وتتضح أهميتها في المباراة عند مفاجأة الخصم أو الفريق المنافس بالهجوم لإحداث تغيرات في دفاع الخصم، من خلال سرعة أداء التمرير والتحرك وتغير المراكز، وتعتبر السرعة بكل أنواعها من أهم مميزات لاعب الكرة الحديثة، حيث يساهم ذلك في زيادة فعاليات الخطط الهجومية .

تحمل السرعة

يعرف تحمل السرعة بأنها أحد العوامل الأساسية للإنجاز في كرة القدم، ونعني قدرة اللاعب بالاحتفاظ بمعدل عال من سرعة الحركة أثناء تكرار الجري خلال المباراة، أي تحمل توالي

السرعات التي تختلف شدة سرعاتها حسب متطلبات مواقف اللعبة المختلفة، حيث تتطلب المباراة قدرة فائقة على تكرار التجارب بالانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة في أي وقت خلال زمن المباراة تسعون دقيقة للقيام بالواجبات الهجومية والدفاعية. (عبده، 2000)

الرشاقة :

تعريف: هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة، وتحديد مفهوم الرشاقة نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة والتقنيات من جهة أخرى، تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء ، كما تتضمن أيضا عناصر تغيير الإتحاد وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة لعنصر السرعة

ويرى البعض أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو جزء معين منه.

ويعتبر التعريف الذي يقدمه" هوتز "من أنسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ يرى أن الرشاقة هي :

- ✓ القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة .
- ✓ القدرة على سرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية .
- ✓ القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة.

3.6.2. دراسة عملية الانتقاء:

مفاهيم أساسية:

نذكر من بعض التعاريف ما يلي :

يعرف الإنتقاء بأنه" اختيار العناصر البشرية التي تتمتع بمقومات بمقومات النجاح في نشاط رياضي معين. (الجبار، 1984)

وعموما يعرفه" مارتين ويك "1976 هو عملية الملاحظة الأشياء أو تصرفات خارقة يقوم بها كائن بشري (حسانين، 1999)

أما في المجال الرياضي فيقول' روثينك" '1983 بأنه الاختيار الجاري بين الرياضيين من طرف المؤسسات المخولة لذلك في مختلف المستويات بهدف تسهيل تطور الموهبة وتشجيعها "

ويقول" ريسان خريط بحيد "إن عملية الاختيار تساعد في استثمار الجهود البشرية في هذا الميدان كما أنها تأتي بأفضل العناصر من الناحية البدنية والنفسية والفيزيولوجية والاجتماعية إلى التدريب المكثف المتقن مما يساعد في إحراز أفضل النتائج (WEINICK، صفحة 84)

إذن من خلال التعاريف لعملية الانتقاء فهي تهدف إلى اختيار أفضل العناصر التي تتمتع مقومات محددة سواء كانت موروثة (خصائص ومقومات مورفولوجية) أو كانت مكتسبة طبعا عن طريق التدريب (الجانب المهاري مثلا) فتعبر عوامل افتراضية للنجاح في رياضة معينة وهذا عن طريق الانتقاء وعبر مراحل متتالية .

7.2. المهارات الأساسية في كرة القدم :

1.7.2. أهمية المهارات في كرة القدم:

تتوقف نتائج أي فريق في كرة القدم على مدى إجادة لاعبيه للمهارات المختلفة لهذه الرياضة و توظيفها لصالح جهود الفريق لتحقيق هدفه في الفوز بالمباراة، إن درجة أو مستوى إيجاده لاعبي الفريق تحدد بدرجة كبيرة مستوى تعامل كل لاعب مع الكرة و كيفية التحكم فيها أو توصيلها أو أسلوب الاستحواذ عليها من المهاجم، وكذلك كيفية تصويبها إلى المرمى و التحرك بدون الكرة و ينطبق ذلك كله على حارس المرمى.

إن ممارسي رياضة كرة القدم كثيرون جدا و لكن كلما ارتفع مستوى إجادة اللاعب للمهارات كلما زادت قيمته في الفريق، إذ ذلك ينطبق على أي مستوى من مستويات ممارسة كرة القدم

في العالم، ففي فرق الصغار – البراعم أو الناشئين و الشباب أو الدرجة الأولى أو الفرق القومية كلما ارتفع مستوى اللاعب في مستوى أدائه للمهارات كلما زادت أهميته في الفريق شريطة أن يكون متمتعا بقدر مناسب من باقي العناصر الأخرى كاللياقة البدنية، حتى اللاعب الذي يكون يتميز بأداء مهارة واحدة أعلى من مستوى زملائه فإنه يصبح مميزا في الكثير من المواقف فاللاعب الذي يتميز بارتفاع في مستوى أدائه في المراوغة أو الذي يمتاز في نوع معين من أنواع ضربات الكرة عن باقي زملائه يكون سلاحا مميزا داخل هذا الفريق.

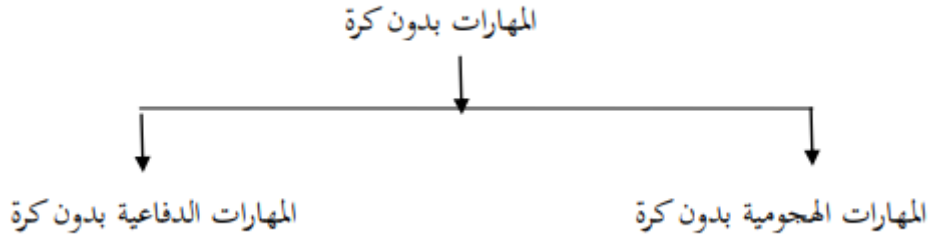
وكرة القدم رياضة تربوية جماعية يتطلب أن يكمل أداء كل لاعب فيها أداء باقي زملائه في الفريق، إذ ذلك ينطبق أيضا على المهارات الأساسية حتى يصبح لدى كل فريق تنوعا و تكاملا في مستويات أداء لاعبيه و بذلك يصبح مستوى أداء الفريق جيدا .

2.7.2. أقسام المهرات في كرة القدم

و يتفق كل من محمد عبده صالح و مفنتي ابراهيم، فرج بيومي أن المهارات الأساسية في كرة القدم تقسم

إلى:

1.2.7.2.المهارات بدون كرة :



الشكل رقم (1) : يبين المهارات بدون كرة

- ✓ الجري التفاعلي الهجومي مع مجريات اللعب
- ✓ الجري التفاعلي الدفاعي مع مجريات اللعب
- ✓ تحفز المهاجم للتعامل مع الكرة

- ✓ تحفز المدافع للتعامل مع الكرة
- ✓ الوثب التعامل المدافع مع الكرة.
- ✓ الوثب للتعامل المهاجم مع الكرة

يتحرك لاعب كرة القدم في أغلب أوقات المباراة بدون كرة نظرا لاتساع مساحة الملعب وكثرة عدد اللاعبين، فماذا يفعل اللاعب خلال باقي الوقت؟ إنه يؤدي المهارات بدون كرة أو قد يكون يلتقط أنفاسه .

2.2.7.2.المهارات باستخدام الكرة :

التمرير يكون و إما بالقدم أو الرأس و ينقسم إلى ما يلي :

التمرير الطويل تمرير القصير .

التصويب: و يكون إما بالقدم أو الرأس و ينقسم إلى ما يلي :

التصويب الدقيق التصويب القوي .

الجري بالكرة:

تعتبر مهارة الجري بالكرة من المهارات الأساسية التي يجب أن يتقنها جميع اللاعبين بدون استثناء سواء المدافعين أو المهاجمين وهي مهارة تتم بعدة طرق مختلفة يختار فيها اللاعب الطريقة المناسبة له والتي تتناسب أيضا مع طبيعة الموقف المهاري والخططي أثناء تأديته للمهارة، والجري بالكرة قدر كبير من السرعة والقدرة على الانطلاق مع الاحتفاظ بالكرة بعيدا عن متناول الخصم .

وتتضمن مهارة الجري بالكرة الاحتفاظ بها تحت سيطرة اللاعب لكي يتمكن من التخلص لاعب أو أكثر من الخصم بالمرور بالكرة بينهما و هذا يتطلب من اللاعب القدرة على تغيير الاتحاد و سرعته في استخدام حركات جسمه في الخداع أثناء الجري. (راتب، 2003)

ويجب على المدربين الاهتمام بتعليم مهارة الجري بالكرة بأنواعها المختلفة في سن مبكرة للناشئين حتى يتمكن من إيجادها ويجب أن يعلموا لاعبيهم ضرورة استخدام القدمين في أداء

المهارة و كيفية استخدام جسم اللاعب كعاتق بين اللاعب و المنافس للاحتفاظ بالكرة بعيد عن متناول الخصم.

طرق الجري بالكرة :

أ – الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الخارجي

ب – الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الداخلي

ت – الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الأمامي. (حماد)

و ينقسم طرق ضرب الكرة بالقدم إلى قسمين:

- ✓ طرق شائعة الاستعمال
- ✓ طرق غير شائعة الاستعمال
- ✓ باطن القدم
- ✓ سن القدم
- ✓ وجه القدم الخارجي
- ✓ كعب القدم
- ✓ وجه القدم الأمامي
- ✓ أسفل القدم
- ✓ وجه القدم الداخلي
- ✓ الركبة

ضرب الكرة بالرأس :تعتبر مهارة ضرب الكرة بالرأس من اهم المهارات الأساسية للعبة التي يجب على لاعب كرة القدم أن يجيدها سواء كان مدافعا أو مهاجما خصوصا إذا وضعنا في الاعتبار أن الكرة لا تكون على الأرض لفترات طويلة أثناء فترات المباراة و اللاعب الجيد هو ذلك اللاعب الذي يستطيع توجيه ضربات الرأس في قوة تعادل قوة توجيهه لضربات الكرة بالقدم .

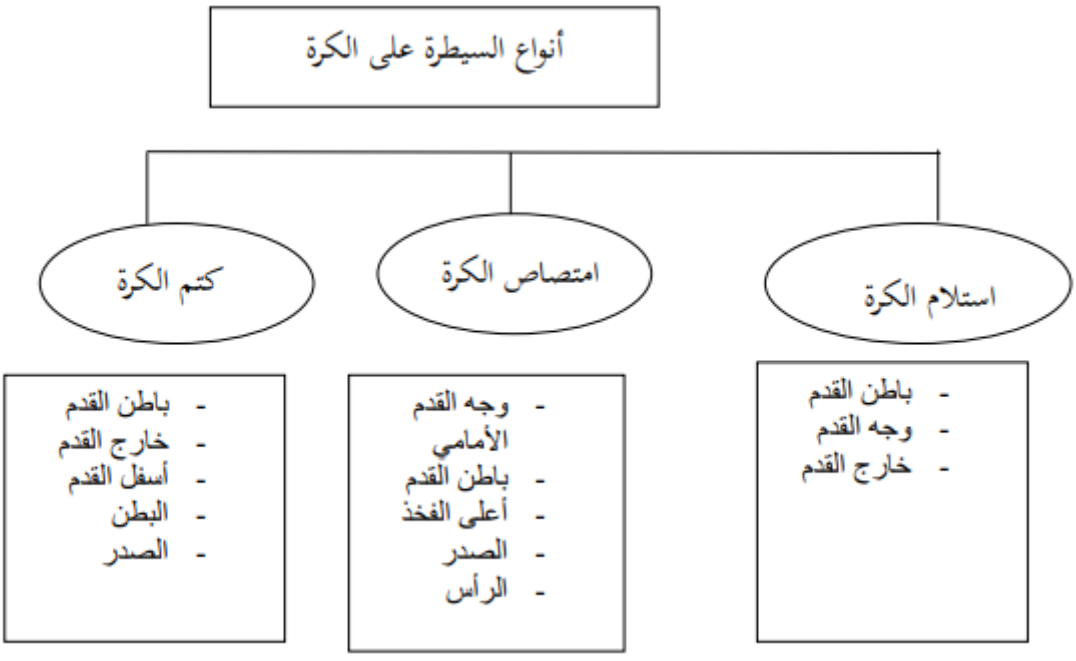
وتظهر أهمية مهارة ضرب الكرة بالرأس للاعب كرة القدم في أنها تحقق :

- ✓ التصويب على المرمى للمهاجمين في حالة الهجوم
- ✓ التمرير للزميل في اتحاد اللعب
- ✓ تشتيت الكرات العالية من أمام المرمى في حالة الدفاع

وكل هذه الشروط يجب أن تتوفر في اللاعب حتى يجيد ويتقن أداء هذه المهارة وهذه الشروط هي :

- ✓ القدرة على الوثب لمسافة عالية
- ✓ التمتع بقدر كبير من الرشاقة للأداء المهارة
- ✓ التوقيت السليم للتحرك لضرب الكرة بالرأس
- ✓ الشجاعة الكافية أثناء الالتحام مع المنافس لضرب الكرة بالرأس

3.2.7.2.أنواع السيطرة على الكرة :



الشكل رقم :02 يوضح أنواع السيطرة على الكرة

الاعداد المهاري في كرة القدم :إن من أهم أهداف الفريق في كرة القدم تحقيق الفوز على الخصم و هذا الهدف لا يمكنه أن يتحقق إلا غذا يتقن تطبيق الخطط الدفاعية و الهجومية

الكفاءة و إيجابية، هذه الخطط التي تعتمد على المهارات الأساسية التي تعتبر جوهر الانجاز في المباريات و بدوما لن يكون هناك تنفيذ خططي سليم و الإعداد المهاري هو عملية تعليم و إتقان المهارات الأساسية المستخدمة في كرة القدم و محاولة تثبيتها و تمثل ركنا أساسيا في وحدة التدريب اليومية و القاعدة الأساسية للعبة، ومن هنا يتضح و يتجلى أهمية التدريب على المهارات الأساسية بالنسبة للاعبي كرة القدم و هذا ما يؤكده ثامر محسن حين يقول إن مجهدات الفريق الهجومية تتركز في فعالية واحدة هي إدخال الكرة في الهدف و بدون هذه الفعالية لا يمكن للفريق أن يحقق الفوز على الخصم من هنا تظهر أهمية الفعاليات التكتيكية بالنسبة لمؤدي هذه الفعالية. (المولى ت.، 1987)

خلاصة:

أصبحت كرة القدم الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة، والاكيد ان اهم عضو في هذه الرياضة هو اللاعب، هذا الأخير الذي كي يكون دورة إيجابيا في هذه اللعبة يجب أن تتوفر له أحسن الظروف من التدريب المنظم والمدروس وهذا طبعا لرفع مستوى الأداء لديه.

وقد دعمت هذه اللعبة بتنظيم محكم وضعه المختصون يخص بمجموعة من المبادئ والقوانين التي تهدف اولا واخيرا إلى المحافظة على سلامة اللاعب، حيث تعتبر عملية الانتقاء من أهم المواضيع التي يجب على المدرب أو المدرس أن يعرف مدى أهمية عملية انتقاء الأطفال الناشئين، وأيضا معرفة طرق ومراحل الانتقاء في مختلف المهارات البدنية والتكتيكية التي أصبحت تتطور تدريجيا مع مرور الزمن .

المرحلة العمرية

تمهيد

يمر الإنسان بعدة مراحل في عمره، تحدد على غرارها مميزات الطرق والحملات أثناء التعلم والتدريب وهذا ما جعل الاختصاصيين يحددون كل صنف من خلال عدة جوانب مختلفة .

الممارسة الرياضية في هذه المرحلة تتطلب نظاما أكاديميا يضمن نجاح هذه الممارسة لذا فمن المهم أن يعرف المدرب خصائص واحتياجات الطفل والجوانب الملموسة لنموه وتطوره، كي يستطيع برمجة نظام تعليمي وتدريبي قائم على أسس وقواعد علمية .

8.2. التعريف بالمرحلة العمرية 14-15 سنة

البلوغ هي كلمة لاتينية الأصل "puberte" أو"mubilite" ، معناها الوصول إلى البلوغ والإدراك وسن البلوغ هو سن التأهل إلى الزواج. (علاوي، 1987، صفحة 32)

مرحلة النضج : هي من 13-14 سنة بالنسبة للبنات ومن 14-15 سنة للذكور وهي الممتدة بين مرحلة السن المدرسي المتأخر ومرحلة البلوغ المتأخر"pubertaire" ، ذكور من 15 14 سنة، بنات من 14 - 13 سنة، وهي مرحلة بطيئة النمو تستقر فيها الانفعالات، يظهر فيها الطفل طاقة كبيرة وسرعة في النشاط الحركي، يظهر ضعف القدرة على المثابرة والجهد والانفرادية، حيث هي مرحلة إتقان للخبرة والمهارات العقلية والحركات، وبذلك ينتقل من الكسب إلى مرحلة الإتقان ويزداد ميله لحب المغامرة والمنافسة القوية، حيث تظهر اختلافات ملحوظة من الناحية الجنسية بين الذكور والإناث، وهذا ما ينجر عنه توجه الذكور إلى الألعاب العضلية العنيفة والبنات العكس،" السن الأفضل للتعلم الحركي تسمح باكتساب التقنيات الرياضية القاعدية على شكل عناصر واحتمال أكبر معالجة) الانحراف العلائقي الموجه (وتعدد التوسعات للمؤشرات الحركية، تمتاز قدرات التعليم في هذه الفترة بكونها مستعملة دفعة واحدة من أجل استيعاب الحركات الدقيقة كل مرة، يجب العمل بحذر في النهاية كي لا نجعل الحركات الغير مكيفة آلية (أخطاء حركية) وتجنب الاستمرار في التعلم مع التقوية.

يقول لديسلاف " la dislav.H "أن هذه المرحلة تتطلب تطوير التوافق وتعلم الحركات السهلة والصبغة من خلال التمرينات المطبقة. (dislave, 1984, p. 53)

ويقول أيضا كورت "korte" انطلاقا من وجهة نظر التطور الحركي فإن هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة الوجوه.

1.8.2. خصائص ومميزات الطفل خلال مرحلة 14-15 سنة

1.1.8.2.النمو العقلي

لا يقتصر النمو في المراهقة على التغيرات الجسمية والفيزيولوجية إنما تتميز فترة المراهقة من الناحية النفسية بأنها فترة نضج في القدرات والنمو العقلي عموما، وهنا يجب أن تيسر إشارة خاصة إلى ظهور الفروق الفردية في مرحلة المراهقة بشكل واضح، ويقصد بهذه الفروق أن توزيع الذكاء يختلف من شخص إلى آخر.

وفي هذه المرحلة نستطيع أن نقول أن الطفل يفكر ويستعمل التحليل للظواهر الاجتماعية والمواقف التي بها يقول محمد حسين علاوي" :يزداد نضج العمليات العقلية كالتذكر والتفكير إذ ينتقل الطفل من طور تفكير الخيال إلى طور الواقعية كما تزداد قدرته على الانتباه والتركيز من حيث المدى والمدة.

2.1.8.2.الخصائص المعرفية :

يوضح بير أوليرون (1988) أن المقصود باستعمال كلمة معرفة أو معرفي يفهم ضمنيا، إلا أن بعض المراقبين أمثال (Hayes 1987) قد فرق بين أن يكون الهدف التعليمي سلوكيا وأن يكون معرقيا باعتبار أن التعبير يشمل على الاعتبارات الخاصة بميكانيزمات العملية التابعة للسلوك، وهناك قدر من الاختلاف في وجهات النظر حول المعنى الحقيقي للمصطلح فقد طرحت عدة تفسيرات في المعنى .

فبعض المؤلفين يفسرونه كاعتبارات خاصة بتكوين المعلومات بينما يرى الأخرون أنه المقصود بوصف تتابع العمليات التي يمكن التعبير عنها بنتائج أو مخططا (عنان، 1988، صفحة 18)

ويقترحه Guilfordفي المجال الرياضي " :المعرفة تسهل الوعي بالمعلومات أو اكتشافها مباشرة أو إعادة اكتشافها أو التعرف عليها ."إذن هنا الإدراك والتعرف على

المعلومات واكتشافها بالتذكر والتعلم والتفكير وبما يتحصل الرياضي على الشعور والإدراك الذي يتم بالتمارين والإنجاز الرياضي.

ففي هذه المرحلة يحكم نشاط الطفل النشاط العقلي وهو مبدأ هام ويعقد تقدم الطفل في العمل ويتأثر من حيث المستوى بظروف المواقف التي يتعرض لها .(بيومي، 1986، صفحة 71)

ففعالية التعلم والتدريب الكامل والإنجاز الرياضي يزداد بواسطة المعلومات التي تعرف عليها الطفل حيث تعد التمارين الرياضية مستلزمات أو معارف أساسية للنجاح أثناء بناء شكل مضمون ومعروف فجميع مراحل التصرف ومكوناته يتم أداؤها بالشعور والإدراك خاصة في هذه المرحلة وتعلم الإدراك والشعور يتم بالتمارين والتطبيق الرياضي.(حسين، 1988، صفحة 19)

3.2.8.2.الخصائص النفسية :

في هذه يحب الأطفال اللعب بشدة لذا يجب على المربي أن يأخذ بعين الاعتبار تعطشهم الشديد للعب وميلهم الطبيعي لهم فالطفل يحتاج إلى المربي كي يسطر له أهداف النشاط.

الأطفال في هذه المرحلة العمرية يميلون إلى أفكار وإنجازات الأخرين في المهارات الحركية، وكذا إلى المخاطرة في أنشطتهم والى إظهار الرغبة في المزيد من الاستقلالية ويزيد الاعتماد عليهم في تحمل المسؤولية، هناك رغبة شديدة لممارسة ألعاب الفرق خاصة التي تتطلب أنشطة عنيفة ويؤثر الطفل على ما يطلبه منه الكبار، إذ يشعر بأنه موضع استحقاق الأخرين، هذا ما يدفعه إلى تقدم أسرته عامة والشك في حكمة أبيه وأمه .

ويميل إلى التعاون مع الآخرين عمليا حتى يتسنى له معرفة شيء من قدراته وبما أنه يسعى للحصول على مكانة له ويصبح بحاجة إلى أن يفهم أعضاء هذه الجماعة فيساعده على ممارسة قدراته ومهاراته والتعرف عليها، هذا يؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس، وتزداد الرغبة في هذه المرحلة إلى اللعب الجماعي والاستجابة الجيدة للألعاب المنظمة، ويكون لدى الأطفال من كلا الجنسين العزيمة والإرادة التمرن على المهارات الحركية بغرض تحسين قدراتهم في اللعب .

في هذه المرحلة يبدأ الميل إلى الجنس الآخر ومحاولة لفت نظرته واثارة انتباهه، كما يظهر الأطفال اهتمامهم بالمظهر الجسماني والمشكلات المتصلة بالجنس والإنجاب، وعموما يرغب أطفال هذا السن إلى إيجاد الزميل الذي يشتركون معه في اللعب، ويكون الوعي الذاتي نحوى تعلم المهارات الجديدة واضحا، ويحتفظ الأطفال برغبة شديدة للألعاب والأنشطة الأكثر عنفا وقوة. (الين، 1996، الصفحات 101-108)

ويميل الطفل إلى حب الاستطلاع واكتساب المعرفة ولذلك يكثر من التساؤل عن كثير من الأمور التي تحيط به .

في مرحلة الطفولة هذه الخيال الطفل يصبح قويا جدا وقد تفوق قوته الواقع نفسه وتمتزج عنده الحقيقة بالخيال ويتم بالقوة والجنوح ."

النمو الحركي

حسب"J.M PALAU هي مرحلة نسبية لا بد منها"، نفس المؤلف يدعم الشكل الجسمي الذي هو نسبيا منظم في نهاية الطفولة ويتأثر بالتزايد المتسارع نتيجة التجارب اليومية التي يتعرض لها الطفل. (Balau، 1985، صفحة 215)

ويقول أيضا جيرجان :عند بداية هذه المرحلة نستطيع وبعمل مكيف تعلم التحكم في الحركات التي تكون بعض الأحيان ذات مستوى عال جدا في الصعوبة. (jurgen weineck :، 1997)

وفي هذه المرحلة يتزايد التطور الحركي في صورة ملحوظة إذ نجد أن الطفل يتمكن بدرجة كبيرة من توجيه الهدف لحركاته ومن القدرة على التحكم، كما يذكر " ماينل "أن التعلم الحركي لهذه المرحلة لا يحدث عن طريق التحليل الإدراكي التفكيري للمهارة الحركية كما هو الحال غالبا بالنسبة للبالغين، إذن الأطفال لا يقومون بالتأمل والتفكير لفترة طويلة في جزئيات المهارة الحركية. (Caja، 1987، صفحة 30)

وفي هذه المرحلة بالذات يجب على المربي أن يأخذ بعين الاعتبار تعليم اللعب باليدين والرجلين لأنها تلعب دورا كبيرا في مستقبل الرياضي، ونشير إلى أنه في هذه الفترة يكسب الطفل حوالي 90% من حجم المهارات الحركية خلال كل حياته، إذن الاكتساب الجيد والمتطور للتحكم في التقنيات الرياضية المختارة تستلزم حجم الحركة التي يتعلمها الطفل خلال هذه الفترة. (Vers, 1986, p. 64)

4.2.8.2.الخصائص الحركية :

يستطيع الناشئ في هذه المرحلة أن يتحكم في حركاته وأن يوجهها نحو الهدف سواء في نشاطه اليومي أو نشاطه الرياضي، ولذلك فهذه هي الفترة المثلى للتعليم الحركي ويرجع ذلك إلى :

التحمل : فيه تحسن ظاهر

القوة : تتحسن ولكن يبقى الناشئ ضعيفا بشكل ملفت للنظر وخاصة في أطرافه العليا وذلك بسبب عملية النمو السريعة التي تعرض لها .

التوافق :يستطيع الناشئ أن يؤدي عددا كبيرا من المهارات بشكل آلي لا يحتاج فيه إلى تشغيل للمراكز العليا بالمخ، بل ويمكنه التحكم في مدي واتجاه الحركات، ويقل التوافق في أواخر هذه المرحلة ويكون أقصى تطور في سن 15 سنة.

السرعة :تزداد سرعة الناشئ ولكن بالرغم من ذلك يحتاج إلى كثير من القوة لتحريك أطرافه الطويلة(praagh, 2008, p. 55)

5.2.8.2.الخصائص البدنية:

الشكل العام : مرحلة انتقال من النمو المستقر في مبدؤها إلى النمو السريع ويدخل البعض في مرحلة تفجير المراهقة.

الهيكل العظمي :العظام مازالت لينة ولكن يوجد تقدم في مرحلة التعظم.

الطول والوزن :درجة النمو تتعلق بالفرد نفسه ولكن الزيادة ثابتة بشكل عام، وقد يتعرض البعض لزيادة في الوزن إلا أنه في أواخر المرحلة 14–15 نرى الأولاد نحافا طوالا، ويضعف هذا النمو قوي اللاعب نوعا ما ويعرضه للتعب.

القلب والرئتان :تتناسب أولا مع الطول والوزن ولكن في أواخر المرحلة يزداد نمو القلب بشكل كبير، لذا كان من اللازم تجنب اللاعب للنشاط التنافسي العنيف، إذن إن نسبة القلب إلى الشرايين لا تكون متعادلة.

ضغط الدم :يقترب من ضغط البالغين.

الصحة :ممتازة ومقاومة الألم عالية.

هذا وتبدأ المظاهر الجنسية في الظهور في أواخر هذه المرحلة، وهنا ترتبط درجة النمو البدني بالنمو الجنسي فنلاحظ مثلا أن القوة العضلية للناشئ تتساوى مع النمو، لذلك فالناشئ في هذه المرحلة يجب أن يعامل وفقا للفروق الفردية. (علاوي،، 1987، صفحة 39)

النمو الاجتماعي :

عندما نتحدث عن النمو أو الواقع الاجتماعي للطفل فإنما نتحدث عنه وهو يتم في بيئة فالمدرب بيئة اجتماعية للطفل مما يكون تفاعل بين الطفل من جهة وبين سائر المدربين أو المعلمين وجميع الأطفال من جهة أخرى فالواقع الاجتماعي في هذه الحالة وبالأخص هذه المرحلة ينشئ نتيجة العلاقة الإنسانية.

والنشأة الاجتماعية والنمو يعنيان شيئا واحد وإن الجانبين عملية تعلم اجتماعي، فالطفل يكتب صفاته الاجتماعية عن طريق التعلم والتدريب المتواصل وذلك باستخلاص العادات الاجتماعية المقبولة وبهذا يتحول الشاب من مجرد فرد إلى شخصية اجتماعية، إذن التكون الاجتماعي لدى الطفل هو مجرد فرد وجود فهو بذلك العملية التي يصبح فيها الفرد عضوا في مجتمع الكبار يشاركهم نشاطاتهم ويمارس معهم حقوقه وواجباته، فإن الحالة الاجتماعية ونمو الطفل في هذه المرحلة يكون مصحوبا بنمو نفسي عنده وآخر خلقي وثالث ديني ورابع واقعي وخامس فكري ..

فهو شخصية متكاملة لكن يتطلب البناء ويستدعي من يتعده بالرعاية والإرشاد، فالمعلم يقتصر على تعليمه تقنية أو تمرين معين (علاوي، 1987، صفحة 48)

6.2.8.2.الخصائص الإجتماعية:

يميل المراهق إلى إظهار مظهره، ويتميز بالصراحة التامة والخلاص فمسايرة الجماعة تقل شيئا فشيئا، وتحل محل الشعور اتجاه أخر يقوم أساسا على تأكيد الذات والرغبة في الاعتراف به كفرد يعمل وسط جماعة وذلك نظرا النضجة العقلي والاجتماعي السبب الذي يدعوه للانسجام في الجماعة في أول مرحلة المراهقة هو تجنب سلوك الرغبة في تأكيد الذات إذ أنه يسعى لأن يكون له مركز بين الجماعة وتعترف هذه الأخيرة بشخصيته، حيث أنه يميل إلى القيام بالأعمال التي تجلب الانتباه كما يحاول

التصنع في طريقة كلامه ويشعر المراهق كذلك أنه عليه مسؤوليات نحو الجماعة أو الجماعات التي ينتمي إليها إذ أنه يحاول القيام لآرائه فيعتقد أنه تريد تحطيم عبقريته . كما أن سلوك المراهق يمتاز بالرغبة في مقاومة السلطة سواء كانت أسرية أو مدرسية اجتماعية، فهو يتشوق لأن يجد نفسه في عالم أخر خارج البيئة المنزلية، عالة الاتجاهات الجديدة، الاستقلال، فإذا تطلع لكل هؤلاء يجد والديه، المدرسة والمجتمع عقبة في سبيل تحقيق أمانيه، فتأخذ السلطة أشكالا عديدة كالغضب، العصيان، الهروب، التهديد، والسلطة تمتد إلى المدرسة لأن هذه الأخيرة امتداد للأسرة ورمز لخدمة حريته. (فهمي، 1974، الصفحات 233-234)

7.2.8.2. الخصائص المرفولوجية :

تتميز هذه مرحلة بالنمو السريع في الطول والوزن وتمس خاصة الأطراف السفلية، وفي فترة المراهقة يبدأ النمو البدني والعضلي وكذلك تزداد القوة أكثر. (A.P.Laptev، صفحة 115)

لقد أثبتت دراسات أجريت حول المراهقين أن مظاهر الجسم تنالها طفرة نمو قوية في فترة ما بين الرابعة عشر والخامسة عشر، وأن هذه الفترة تكون مبكرة عند الإناث ومتأخرة عند الذكور، ومن الأمور التي يمكن ملاحظتها في فترة المراهقة هي درجة النمو السريعة والمتغيرات الجسمية الظاهرة التي تحدث في فترة ما بعد البلوغ مباشرة وتستمر بدرجة أقل بعد الخامسة عشر، في هذه المرحلة تصبح لدى الطفل القدرة على التحكم في العضلات الدقيقة ويستطيع القيام بنشاط يتطلب استخدام هذه العضلات، وتظهر أيضا زيادة في القدرة على التوازن الديناميكي، ونلاحظ أيضا النمو السريع للبنا من الناحية الجسمية وكذا نمو طولي في الرجلين وفي أنسجة العضلات مما يساعد على الزيادة الكبيرة في القوام.

خلاصة :

هذه المرحلة حساسة وهامة في حياة الطفل كونها أسمي المراحل فهي تحدد مستقبل الطفل الرياضي .

النشاط البدني الرياضي له مكانة هامة في حياة الطفل ونموه وهذا لدوره الهام في تنمية مختلف الأنظمة من أجل نمو متناسق مما يحتم الأخذ بعين الاعتبار معرفة مختلف التحولات أثناء ممارسة هذا النشاط.

أثناء هذه المرحلة تحدث تغيرات في أجهزة الجسم المختلفة، وهذه التغيرات تتوافق مع نمو الجسم وترتبط فيما بينها بصفة متكاملة لتشكل وحدة كاملة .

فالطفل أو اللاعب الناشئ يحتاج إلى تنمية وتوفير احتياجاته المختلفة كي يستطيع التأقلم مع نظام محدد من المعرف والمكتسبات لمعرفة التصرف كفرد في المجتمع وكلاعب في الفريق، أملا في مستقبل أرقى.

الباب الثاني : الدراسة الميدانية

- مدخل إلى الباب الثاني
- الفصل الأول : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية .
- الفصل الثاني : عرض و تحليل وتفسير النتائج .

مدخل الباب الثاني :

لقد قام الطالبان بتقسيم هذا الباب إلى فصلين حيث تم التطرق في الفصل الأول إلى منهجية البحث و إجراءاتها الميدانية ، من ناحية المنهج المستخدم و مجالات البحث و متغيرات الدراسة و ضبط متغيرات الدراسة أما في الفصل الثاني تم عرض و تحليل النتائج و كذا الخروج باستنتاجات و مناقشة النتائج بالفرضيات و في الأخير تم التطرق إلى مجموعة من التوصيات .

الفصل الثاني

منهجية البحث و إجراءاتها الميدانية

تمهيد:

سيتطرق الطالبان في هذا الفصل إلى توضيح منهجية البحث و إجراءاته الميدانية بغية الوصول إلى تحقيق الأهداف المنشودة لعنوان البحث و هذا من خلال تحديد المنهج العلمي المتبع لعينة البحث و مجالات الدراسة و الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث ثم عرض مفصل حول أدوات البحث و القواعد التي يجب مراعاتها أثناء تنفيذها ثم إلى عرض الوسائل الإحصائية التي سوف يستند عليها الطالبان في معالجة النتائج الخام.

1.1. منهج البحث:

يتوقف اختيار نوع المنهج الذي يمكن استخدامه في معالجة متغيرات أي بحث على طبيعة وأهداف المشكلة التي تعالجها، وعلى الإمكانات المتاحة في جمع المعلومات، وانطلاقا من كون الدراسة التي نقوم بها ميدانية تهدف و القيام بالمقارنة بين عينتي البحث في تعلم المهارات الحركية عبر اجراء اختبارات .

2.1.مجتمع وعينة البحث:

يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من مجموعة اللاعبين الممارسين لنشاط كرة القدم U15 (13-15 سنة) بدائرة العامرية ولاية عين تموشنت .

عينة البحث: تمت الدراسة على مجموعة اللاعبين الممارسين لنشاط كرة القدم U15 وقد تم اختيار العينة التجريبية بالطريقة القصدية بينما العينة التجريبية بالطريقة العشوائية .

عينة التجربة الاستطلاعية بـ:5 لاعبين الممارسين لنشاط كرة القدم .

عينة البحث الأساسية بـ: 24 لاعب .موزعة على:

- (12)) لاعب يمارس نشاط كرة القدم تحت إشراف مدربهم الخاص .

- (12) لاعب يمارس نشاط كرة القدم يخضع للبرنامج التدريبي المقترح من طرف الطالبان.

3.1. مجالات البحث:

1.3.1. المجال البشري : أجريت الدراسة على مجموعة من لاعبين الممارسين لنشاط كرة القدم وقد تمت اختيارهم بالطريقة القصدية من بينهم 12 لاعب .

2.3.1. المجال المكاني: أجريت الدراسة في ملعب الجواري لدائرة العامرية

3.3.1. المجال الزمني :هو الوقت المخصص لإجراء الدراسة الأساسية فكانت في الموسم 2021/2020 و كانت بداية من 2021/02/15 إلى 2021/07/30

4.1. متغيرات البحث:

تضمن البحث المتغيرات الآتية:

المتغير المستقل:

ويتمثل في النظام الهوائي و اللاهوائي .

5.1. ضبط متغيرات البحث:

إن أي دراسة ميدانية تتطلب ضبط للمتغيرات قصد التحكم فيها من جهة ، وعزل بقية المتغيرات الأخرى ، حتى لا تؤثر في نتائج البحث، وبدون هذا تصبح النتائج التي توصل إليها الطالبتان مستعصية على التحليل والتصنيف و التفسير ، ويذكر محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب أنه يصعب على الباحث أن يعترض على المسببات الحقيقية للنتائج ، بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة. (تواتي، 2008، صفحة 177)

كما يذكر (فان دالين، 1985، صفحة 386)أن المتغيرات التي تؤثر في المتغير التابع ، والتي من الواجب ضبطها ، هي المؤثرات الخارجية ، والمؤثرات التي ترجع إلى الإجراءات التجريبية ، و المؤثرات التي ترجع إلى تجمع العينة .

و انطلاقا من هذه الاعتبارات عملت الطالبان على ضبط متغيرات البحث:

-عرض تجانس العينتين التجريبية و الضابطة باختبار التجانس ليفين .

- التأكد من العتاد المستخدم (العداد الالكتروني).

- احترام مسافة الأمان و السلام للمختبرين .

- إشراف الطالبتان بنفسه على إنجاز الاختبارات على كل من العينتين في نفس الظروف المكانية.

1.5.1. عرض تجانس العينتين التجريبية و الضابطة باختبار التجانس ليفين

معرفة تجانس العينتين التجريبية و الضابطة **باختبار ليفين في متغير العمر الزمني .**

جدول رقم 01 يبين قيمة اختبار ليفين لمعرفة التجانس بين المجموعتين في متغير العمر الزمني.

المتغير	تجريبية		ضابطة		قيمة F	القيمة الاحتمالية sig	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
العمر الزمني	14.62	1.03	14.23	0.79	2.166	0.152	غير دال

نلاحظ من خلال الجدول رقم (01) تشير القيمة الاحتمالية sig (0.152) والتي هي اكبر من(0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي مجموعة التجريبية و الضابطة في متغير العمر مما يشير الى تجانس المجموعتين في هذا المتغير ،ما يطمئن الطالبان إلى أن العمر لن يؤثر على نتائج الدراسة.

معرفة تجانس العينتين المعاقين سمعيا و الأسوياء باختبار ليفين في متغير الوزن.

جدول رقم 02 يبين قيمة اختبار ليفين لمعرفة التجانس بين المجموعتين في متغير الوزن.

المتغير	التجريبية		الضابطة		قيمة F	القيمة الاحتمالية Sig	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الوزن	51	10.07	49	12.97	1.067	0.310	غير دال

نلاحظ من خلال الجدول رقم (02) تشير القيمة الاحتمالية sig (0.310) والتي هي اكبر من(0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي مجموعة التجريبية و الضابطة في متغير الوزن مما يشير الى تجانس المجموعتين في هذا المتغير ،ما يطمئن الطالبان إلى أن الوزن لن يؤثر على نتائج الدراسة.

معرفة تجانس العينتين المعاقين سمعيا و الأسوياء باختبار ليفين في متغير الطول

جدول رقم 03 يبين قيمة اختبار ليفين لمعرفة التجانس بين المجموعتين في متغير الطول.

المتغير	الأسوياء		المعاقين سمعيا		قيمة f	القيمة الاحتمالية Sig	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الطول	1.55	0.130	1.59	0.146	0.577	0.454	غير دال إحصائيا

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) تشير القيمة الاحتمالية sig (0.454) والتي هي اكبر من(0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي مجموعة الأسوياء و مجموعة المعاقين سمعيا في متغير الطول مما يشير الى تجانس المجموعتين في هذا المتغير ،ما يطمئن الطالبتان إلى أن الطول لن يؤثر على نتائج الدراسة.

ضبط متغيرات الدراسة باختبار ت ستيودنت و مان ويتني لأفراد المجموعتين (التجريبية و الضابطة).

قام الطالبتان باستخدام اختبارين ت ستيودنت و مان وتني u للكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات للمجموعتين التجريبية و الضابطة .

1.2.5.1.عرض نتائج التوزيع الطبيعي :

جدول رقم (04)اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات في متغيرات البحث .

Tests of normality

المتغيرات	Shapiro-Wilk				Kolmogrov-smirnov			
	Statistic		القيمة الاحتمالية sig		Statistic		القيمة الاحتمالية sig	
	الضابطة	التجريبية	الضابطة	التجريبية	الضابطة	التجريبية	الضابطة	التجريبية
العمر	**0.833**	**0.817**	**0.010**	**0.006**	0.249	0.212	0.013	0.068
الوزن	**0.871**	**0.878**	**0.035**	**0.044**	**0.188**	**0.221**	**0.163**	**0.0.47**
الطول	**0.967**	**0.931**	**0.804**	**0.281**	0.119	0.195	0.200	0.129

اعتمد الطالبان الباحثان على نتائج شابيرو ولك test de shapirowilk و نتائج كوروموغروف سميرغروف Kolmogrov-smirnov لاختبار التوزيع، فمن خلال الجدول رقم (04)نلاحظ أنه هناك قيم أو نتائج لا تتبع التوزيع الطبيعي.

- قيم تتبع التوزيع الطبيعي نذكر منها من خلال ملاحظتنا أن قيم sig عند :

- متغير الطول بالنسبة للعينة التجريبية بالنسبة لاختبار شابيرو ولك قيمة sig0.804 و بالنسبة للعينة الضابطة sig 0.281 وهي قيمة أكبر من 0.05 ومنه لا يوجد فرق معنوي .

و في اختبار كوروموغروف سميرغروف قيمة sig 0.200العينة التجريبية و بالنسبة للعينة الضابطة sig0.129 وهي قيمة أكبر من 0.05 ومنه لا يوجد فرق معنوي .

و عليه نستخلص أن القيم أن النتائج تتبع التوزيع الطبيعي مما يعني شرط استخدام مقياس (ت) البارامتري متوفر للمقارنة في نتائج العينتين المستقلتين .

- وقيم لا تتبع التوزيع الطبيعي و نذكر منها من خلال ملاحظتنا أن قيمsigعند :

- متغير الوزن بالنسبة للعينة التجريبية بالنسبة لاختبار شابيرو ولك قيمة sig0.035 و بالنسبة للعينة الضابطة sig 0.044 وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .

و في اختبار كوروموغروف سميرغروف قيمة sig للعينة التجريبية sig 0.047 وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .

- متغير العمر الزمني بالنسبة للعينة التجريبية بالنسبة لاختبار شابيرو ولك قيمة sig 0.010 و بالنسبة للعينة الضابطةsig 0.006 وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .

و في اختبار كوروموغروف سميرغروف قيمة sig 0.013 عند الأسوياء وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .

و عليه نستخلص أن القيم أن النتائج لا تتبع التوزيع الطبيعي مما يعني شرط استخدام مقياس (ت) البارامتري غير متوفر و منه استخدم الطالبان الباحثان بديلا لا بارامتري لا معلمي هو مقياس مان ويتني (u) للمقارنة في نتائج العينتين المستقلتين .

2.2.5.1.عرض نتائج اختبار ت ستيودنت و مان ويتني (u) .

1.2.2.5.1ضبط متغير العمر الزمني للمجموعتين (التجريبية و الضابطة) .

جدول رقم(05) يبين قيمة اختبار مان ويتني (u) للفرق بين متوسطي المجموعتين في متغير العمر الزمني.

المتغير	التجريبية		الضابطة		قيمة مان وتني U	قيمة Z	القيمة الاحتمالية ASYMP SIG	مستوى الدلالة
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب				
العمر	15.63	234.50	15.37	230.50	**110.50**	-0.087	**0.930**	غير دال إحصائيا

نلاحظ من خلال الجدول رقم (05)ان قيمة مان وتني بلغت (28.5)وهي قيمة اكبر من الجدولية (0.51) وهذا ما تشير إليه القيمة الاحتمالية sig (0.930) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات التجريبية و الضابطة في متغير الوزن مما يشير الى تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير ،ما يطمئن الطالبان إلى أن العمر لن يؤثر على نتائج الدراسة .

2.2.2.5.1 ضبط متغير الوزن المجموعتين (التجريبية و الضابطة)

جدول رقم (06) يبين قيمة مان وتني u للفرق بين متوسطي رتب المجموعتين في متغير الوزن.

المتغير	التجريبية		الضابطة		قيمة مان وتني U	قيمة Z	القيمة الاحتمالية ASYMP SIG	مستوى الدلالة
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب				
الوزن	13.37	200.50	17.63	264.50	80.50	-1.331	**0.183**	غير دال إحصائيا

نلاحظ من خلال الجدول رقم (06)ان قيمة مان وتني بلغت (80.50)وهي قيمة اكبر من الجدولية (0.51) وهذا ما تشير إليه القيمة الاحتمالية sig (0.183) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات التجريبية و الضابطة في متغير الوزن مما يشير الى تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير ،ما يطمئن الطالبان إلى أن الوزن لن يؤثر على نتائج الدراسة .

3.2.2.5.1.ضبط متغير الطول المجموعتين (التجريبية و الضابطة).

جدول رقم(07) يبين قيمة اختبار ت تسيودنت للفرق بين متوسطي المجموعتين في الطول .

المتغير	التجريبية		الضابطة		قيمة ت	القيمة الاحتمالية Sig	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الطول	1.47	0.130	1.49	0.146	0.381	0.706	غير دال إحصائيا

نلاحظ من خلال الجدول رقم (07)ان قيمة ت(0.381) وهي قيمة أصغر من الجدولية (2.15) وهذا ما تشير إليه القيمة الاحتمالية sig (0.706) والتي هي اكبر من(0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي التجريبية و الضابطة و في الطول مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير ،ما يطمئن الطالبان إلى أن الطول لن يؤثر على نتائج الدراسة

3.5.1. المتغيرات المشوشة (المحرجة) :

حاولت الطالبتان التحكم في المتغيرات الدخيلة أو المحرجة و ذلك بضبطها و تحديديها و السيطرة عليها و هذا ما يؤكده (عودة ملكاوي،1987ص137) بأن المتغير الدخيل نوع الدخيل نوع من المتغير الذي لا يدخل في تصميم البحث ، و لا يخضع لسيطرة

الباحث و لكن يؤثر في نتائج البحث تأثيرا غير مرغوب فيه و لا يستطيع الباحث ملاحظة المتغير أو قياسه لكن يفترض وجود عدد من المتغيرات الدخيلة و تؤخذ بعين الاعتبار عند مناقشة النتائج و تفسيرها ، و عليه يجب تحديد هذه المتغيرات و السيطرة عليها . وفيما يلي عرض لأهم المتغيرات التي تهدد السلامة الداخلية و الخارجية للبحث :

– ظروف الدراسة و العوامل المصاحبة لها :

لم يتعرض البحث خلال مدة الدراسة لأي طارئ ، أو حادث عرقل سيرها .

– السيطرة على أداة القياس .

6.1.الدراسة الاستطلاعية :

لقد حرصت الطالبتان خلال هذا الفصل على تحديد طبقا لطبيعة البحث و متطلبات إنجازه الميدانية أهم الادوات التي بالإمكان استخدامها قصد الحصول على قدر من المعلومات تقي بالأغراض المنشودة و في هذا السياق الأفراد الذين يقصدهم الطالبان فئة لاعبي كرة القدم U15 و في هذا الصدد يشير إخلاص محمد و مصطفى حسين بضرورة دراية الباحث لمواصفات الاداة و تكلفتها و بنوع المفحوصين الذين تلائمهم و متطلبات تطبيقها و طبيعة البيانات التي تؤذي إليها من حيث مميزاتها و حدودها و مدى صدقها و ثباتها و موضوعيتها بالإضافة إلى ذلك أن يكون مدربا على كيفية استخدام تلك الأدوات و أعدادها و تفسير البيانات التي تؤدي إليها (إخلاص و حسين ،2000،ص143).

وقد قام الطالبان بإنجاز الدراسة الاستطلاعية على ممر من الخطوات التالية :

1.6.1 الدراسة الاستطلاعية الأولى :مجموعة الاختبارات

الخطوة الأولى " تمثلت في قيام الباحث باستطلاع رأي الخبراء ، إلى جانب الاعتماد على المصادر و المراجع و الدراسات السابقة و البحوث المشابهة بغرض التحليل و التفكير المنطقي لأهم المهارات الحركية التي سيتم التطرق إليها في الدراسة و قد تم إعداد مجموعة الاختبارات الهوائية و اللاهوائية ، وقد تم عرضها على مجموعة من

الخبراء قصد تحديد أدق الاختبارات و التي تفي بالغرض المنشود ، وقد أجمع المحكمين عن مناسبة بعض الاختبارات للتطبيق على عينة البحث

الاختبار	عدد المحكمين	الموافقون	الغير الموافقين	النسبة المئوية
اختبار الركض بسرعة	5	5	00	%100
اختبار بريكسي	5	3	02	%60
اختبار الجري 30م*5	5	4	01	%80
اختبار 200 متر	5	4	01	%80

جدول رقم (08) : يبين النسبة المئوية لآراء المحكين للاختبارات البدنية.

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (08) أن نسبة اتفاق المحكين للاختبارات البدنية قيد الدراسة قد بلغ من %60 إلى %100 مما يؤكد ملائمتها للتطبيق على عينة البحث.

2.6.1. الدراسة الاستطلاعية الثانية :

الأسس العلمية للاختبارت في هذه الفترة ، تناول الطالبان الاختبارات المختارة بالتجريب للتاكد من ثقلها العلمي ، حيث تم اختيار عينة عشوائية من نفس مجتمع البحث من أجل استخراج المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث ، طبقت عليهم مجموعة الاختبارات المستخدمة و على مرحلتين متتاليتين أين تمت المرحلة القبلية بتاريخ 2021/02/14 بينما المرحلة البعدية بتاريخ 2020/12/21 في نفس الظروف الزمنية و المكانية للمرحلة الأولى .

ثبات الاختبار : يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة أو استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين (عبد الحفيظ،1993،ص152) و على

أساس هذه الطريقة قام الطالبان الباحثان بإجراء الاختبار على مرحلتين بفاصل زمني قدره 7 أيام مع تثبيت كل المتغيرات (نفس التوقيت ، نفس المكان نفس العينة) و استعملنا لحساب معامل الثبات بيرسون .

جدول رقم (09) : يبين ثبات الاختبارات باستخدام معامل الارتباط بيرسون.

المقاييس الاختبارات	حجم العينة	القيمة المحسوبة (معامل الثبات)	قيمة sig	نوع الارتباط
اختبار الركض بسرعة	5	0.962**	0.000	ارتباط قوي و إيجابي
اختبار بريكسي		1.00**	0.000	
اختبار الجري 30م*5		0.936**	0.000	
اختبار 200 متر		0.995**	0.000	

من خلال الجدول رقم (09) نلاحظ أن كل القيم المتحصل عليها حسابيا محصورة بين 0.93 كأصغر قيمة و 1.00 كأكبر قيمة ومن خلال قيمة sig و التي كانت قيمها من خلال الاختبارات أصغر من 0.05 و 0.01 كمستوى دلالة و درجة الحرية 3 و هذا ما يؤكد مدى ارتباط القائم بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية ممايدل على ثبات الاختبارات المستخدمة .

3.6.1.صدق الاختبار :

يقصد بصدق الاختبار مدى صلاحية الاختبارات لقياس فيما وضع لقياسه و بغرض التعرف على الصدق للاختبارات قيد البحث استخدم الباحث المعادلة التالية :

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

المقاييس الاختبارات	حجم العينة	القيمة المحسوبة (معامل الصدق)
اختبار الركض بسرعة	5	0.980
اختبار بريكسي		1.00
اختبار الجري 30م*5		0.967
اختبار 200 متر		0.997

جدول رقم (10) : يبين صدق الاختبارات المستعملة في البحث.

تبين من خلال جدول رقم (10) أن الاختبارات صادقة و هذا بحكم أن كل القيم المتحصل عليها كانت بين 0.96 كأدنى قيمة 1.00 كأعلى قيمة و عليه فأن الاختبارات تتسم بدرجة عالية من الصدق ما يطمئن الطالبان الباحثان لتطبيق الاختبارات على عينة الدراسة .

4.6.1.موضوعية الاختبار :

يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز أو التعصب و عدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الطالبان الباحثان من أحكام (عسيوي ، 2003ص332) كما يقصدها موضوع التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار و حسب الدرجات و النتائج الخاصة . و في هذه السياق قام الباحث بالاعتماد على الأسس التالية من أجل السير الحسن للتجربة :

- استخدام اختبارات سهلة وواضحة .
- شرح للمختبرين كل تفاصيل و متطلبات الاختبار .

7.1. مواصفات الاختبارات المستخدمة :

اختبار الركض بسرعة :

اسم الاختبار : السرعة الانتقالية اختبار العدو (30) م من البدء (رضوان، اختبارات الأداء الحركي، 2001، صفحة 209)

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

الأدوات اللازمة : مضمار لألعاب القوى أو منطقة فضاء طولها لا يقل عن (50) م ، وعرضها لا يقل عن (5) أمتار ، ساعة توقيت عدد (2) .

الإجراءات : يقف المختبر خلف خط البداية ، و عند الاستماع إشارة البدء يقوم النختبر بالجري على شكل مستقيم في اتجاه القمع الموضوع على مسافة 30م من خط البداية

طريقة الأداء:

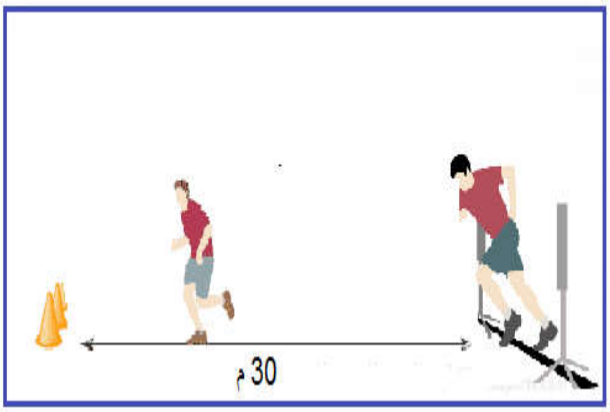
يبدأ الاختبار باتخاذ كل مختبر وضع الاستعداد خلف الخط الأول .

عندما يعطى الاذن بإشارة البدء ، يقوم المختبر بالجري وبسرعة تزايديه تصل

إلى أقصى مدى لها عند خط النهاية .

يخصص لكل مختبر مراقب يتخذ مكانه عند خط البدء الثاني ، ويقف المراقب رافعاً إحدى ذراعيه للأعلى ، وعندما يقطع المختبر خط البدء الثاني ، يقوم المراقب بخفض ذراعه للأسفل بسرعة ، وحينئذ يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة مع هذه الإشارة.

درجات القياس : عندما يقطع المختبر خط النهاية يقوم الميقاتي بإيقاف الساعة وحساب الزمن الذي يستغرقه المختبر ما بين الإشارة التي يعطيها المراقب ولحظة اجتيازه خط النهاية .



الشكل رقم (03) : يبين اختبار الركض بسرعة (السرعة الانتقالية)

اختبار بريكسي (vo2max) :

يجري هذا الاختبار بغرض التنبؤ بأقصى استهلاك الأكسجين و هو عبارة عن الجري لأكبر مسافة في مدة 5 د و كأدوات نستعمل كرونمتر و ديكامتر و شواخص لتقسيم الملعب ككل 25م

جدول رقم 11 : يبين التقديرات الخاصة باختبار بريكسي

التقدير	النتيجة
ممتاز	1310 م فأكثر
متوسط	1165م
ضعيف	1020م فأقل

و من أجل قياس (vo2max) يتم الاعتماد على المعادلة الخاصة بعدائي المسافات الطويلة

(vo2max) مللتر /د/كلغ = 8.67*السرعة كلم / سا – 133

اختبار الجري (5*30متر) 0 ثانية راحة :

الغرض من الاختبار : قياس تحمل السرعة

وصف الاختبار : من وضع البدء العالي يقف اللاعب خلف خط البداية و عند سماع الاشارة يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة له حتى خط النهاية على بعد 30 متر . في نفس الوقت يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة و ايقافها لخطة عبوره لخط النهاية يكرر اللاعب الجري خمس مرات مع الراحة 30 ثا بين كل تكرار و الآخر يمكن التدريب على اختبار .

حساب النتيجة : تسجيل كل محاولة مقربا الزمن لأقرب 10/1 ثا و يجمع الزمن الكلي لخمس محاولات و يتم ايجاد متوسطهم و تكون هي زمن مسافة 5*30م

اختبار العدو 200م

الهدف : القيام بمجهود بدني بأقصى مدته تتجاوز 20 ثانية .

طريقة الاداء : بعد التسخين يقوم اللاعبون بأداء اختبار العدو 200 م

بنقوم بتسجيل القياس المتحصل عليه على وثيقة أعدة مسبقا تحمل أسماء اللاعبين .

شروط الاختبار :

الاحماء الجيد

العدو من البدء العالي

تحديد مسار العدو بالأقماع .

التسجيل يتم تسجيل الزمن و نبضات القلب عند خط النهاية .

8.1.الوسائل الإحصائية :

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات و تنظيمها و عرضها و تحليلها و اتخاذ القرارات بناءا عليها. و من بين التقنيات الإحصائية المستعملة في بحثنا هي :

اختبار مان ويتني man withney لعينتين مستقلتين (u) .

اختبار ليفين levene اختبار التجانس .

المتوسط الحسابي:

$$\bar{س} = \frac{\text{مج س}}{\text{ن}}$$ **بحيث:**

س: المتوسط الحسابي.

مج س : مجموع القيم .

ن : عدد العينة .

الانحراف المعياري :ن > 30 نستعمل القانون التالي :

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مج} (س - \bar{س})^2}{\text{ن}}}$$ **بحيث:**

ع: الانحراف المعياري

س: مجموع القيم.

$\bar{س}$: المتوسط الحسابي.

ن : عدد العينة.

التباين:

التباين = $ع^2$

التجانس:

$$ف = \frac{ع^2_1}{ع^2_2}$$

بحيث:

$ع^2_1$: التباين الأكبر .

$ع^2_2$: التباين الأصغر .

3.12.معامل الارتباط بيرسون :

$$ر = \frac{مج (\overline{س} - س) (\overline{ص} - ص)}{\sqrt{مج (\overline{س} - س)^2 \ مج (\overline{ص} - ص)^2}}$$

ر : معامل الارتباط بيرسون.

س : قيم الاختبار الاول

$\overline{س}$: المتوسط الحسابي للاختبار الأول

ص : قيم الاختبار الثاني

$\overline{ص}$:المتوسط الحسابي للاختبار الثاني.

ت ستودنت :

بحيث:

$$ت = \frac{|\overline{س_1} - \overline{س_2}|}{\sqrt{\frac{ع_1^2 + ع_2^2}{ن - 1}}}$$

$\overline{س1}$، $\overline{س2}$: المتوسط الحسابي

$ع_1^2$، $ع_2^2$: التباين الأكبر و الأصغر

$ن_1$ ، $ن_2$:الحجم.

خاتمة :

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تناولنا فيه منهجية البحث من بين أهم الفصول التي ضمتها دراستنا هذه لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا إلى احتواء أهم المتغيرات و العوامل التي كان بالإمكان أن تعيق السير الحسن لهذه الدراسة . إلى أن هذا الفصل يعتبر الدليل المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات و بالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بطريقة منهجية و علمية صحيحة كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تهم الدراسة بشكل كبير ، منها المنهج ، أدوات البحث متغيرات البحث .... إلى الدراسة الاستطلاعية التي تعد من أهم مراحل البحث العلمي التي ينبغي على الباحث الالتزام بها قصد جمع أكبر من المعلومات و الحقائق التي تخدم موضوع البحث و كذلك إلى تحقيق بعض الأغراض العلمية و هذا بناء على الوسائل المستخدمة و في ظل المنهج المتبع

عرض و تحليل

النتائج

تمهيد :

من خلال هذا الفصل سنقوم بعرض و تحليل و مناقشة النتائج التي تم جمعها و التحصيل عليها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على عينة البحث، و سنحاول من خلال هذا الفصل إعطاء التفاسير لحل الإشكالية المطروحة

و لقد حرصنا أن تكون عملية التحليل و المناقشة بطريقة علمية و منظمة حيث سنقوم بعرض و تحليل الاختبارات البدنية القبلية و البعدية لمجموعة الأسوياء و مجموعة المعاقين سمعيا و تحليلها وفق الأساليب الإحصائية و الهدف من هذه العملية هو تحويل النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية .

1.2. عرض و مناقشة نتائج الاختبارات القبلية للعينتين التجريبية و الضابطة :

بعد إجراء الاختبارات البدنية لعينتي البحث و على اثر النتائج المتحصل عليها قام الطالبان الباحثان بدراسة الفروق بين المتوسطات و تجانس العينة من خلال استخدام اختبار ت ستيودنت لعينتين مستقلتين و اختبار مان ويتني لعينتين مستقلتين ، و قبل حساب هذان الاختبارين يجب اجراء اختبار التوزيع الطبيعي لـ شابيرو ويلك و النتائج موضحة في الجدولين التاليين :

عرض نتائج التوزيع الطبيعي :

جدول رقم (12)اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات في الاختبارات البدنية القبلية .

Tests of normality

المتغيرات	Shapiro-Wilk			
	Statistic		القيمة الاحتمالية sig	
	التجريبية	الضابطة	التجريبية	الضابطة
اختبار الركض بسرعة	0.920	0.946	0.195	0.461
بريكسي (VO2MAX)	0.877	0.839	0.043	0.012
اختبار الجري 30م*5	0.878	0.854	0.045	0.020
اختبار 200 متر	0.870	0.831	0.033	0.010

اعتمد الطالبان الباحثان على نتائج شابيرو ولك test de shapirowilk لاختبار التوزيع، فمن خلال الجدول رقم (12)نلاحظ أنه هناك قيم أو نتائج لا تتبع التوزيع الطبيعي.

- قيم تتبع التوزيع الطبيعي نذكر منها من خلال ملاحظتنا أن قيم sig عند :

- اختبار الركض بالنسبة للعينة التجريبية بالنسبة لاختبار شابيرو ولك قيمة sig0.195 و بالنسبة للعينة الضابطة sig0.461 وهي قيمة أكبر من 0.05 ومنه لا يوجد فرق معنوي .

و عليه نستخلص أن القيم أن النتائج تتبع التوزيع الطبيعي مما يعني شرط استخدام مقياس (ت) البارامتري متوفر للمقارنة في نتائج العينتين المستقلتين .

– وقيم لا تتبع التوزيع الطبيعي و نذكر منها من خلال ملاحظتنا أن قيمsig عند :

- اختبار بريكسي (VO2MAX) بالنسبة للعينة التجريبية بالنسبة لاختبار شابيرو ولك قيمة sig 0.043 و بالنسبة للعينة الضابطة sig0.012 وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .
- اختبار الجري 30م*5 بالنسبة للعينة التجريبية بالنسبة لاختبار شابيرو ولك قيمة sig 0.045 و بالنسبة للعينة الضابطة sig0.020 وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .
- اختبار 200 متر الزمني بالنسبة ل للعينة التجريبية بالنسبة لاختبار شابيرو ولك قيمة sig 0.033 و بالنسبة للعينة الضابطة sig0.010 وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .

و عليه نستخلص أن القيم أن النتائج لا تتبع التوزيع الطبيعي مما يعني شرط استخدام مقياس (ت) البارامتري غير متوفر للمقارنة في نتائج العينتين المستقلتين

و نقوم بحساب باختبار اللامعلمي و هو البديل عندما لا يتوفر شرط التوزيع الطبيعي و هو مان ويتني لعينتين مستقلتين .

عرض و مناقشة نتائج القياس القبلي في الاختبارات البدنية العينة التجريبية و العينة الضابطة:

جدول رقم (13) يبين نتائج الاختبار القبلي للمجموعتين المعاقين سمعيا و الأسوياء في متغير الركض باستخدام اختبار ت ستيودنت :

المتغير	التجريبية		الضابطة		قيمة ت	القيمة الاحتمالية Sig	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الركض	5.80	0.296	6.01	0.367	1.746	0.092	غير دال إحصائيا

نلاحظ من خلال الجدول رقم (13)ان قيمة ت(1.746) وهي قيمة أصغر من الجدولية (2.10) وهذا ما تشير إليه القيمة الاحتمالية sig (0.092) والتي هي اكبر من(0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج القياس القبلي للمجموعتين في اختبار الركض مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير و التجانس بين أفراد المجموعتين التجريبية و الضابطة .

جدول رقم (14) يبين نتائج الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية و الضابطة باستخدام اختبار مان ويتني man witheny :

المتغير	التجريبية		الضابطة		قيمة مان وتني U	قيمة Z	القيمة الاحتمالية ASYMP SIG	مستوى الدلالة
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب				
بريكسي (VO2MAX)	16.30	244.50	14.70	220.50	100.50	-0.498	0.619	غير دال إحصائيا
30متر *5	16.20	243	14.80	222	102	-0.449	0.653	غير دال إحصائيا
اختبار 200 متر	13.07	196	17.93	269	76	-1.514	0.130	غير دال إحصائيا

نلاحظ من خلال الجدول رقم (14) :

– ان قيمة مان وتني في اختبار بريكسي (VO2MAX) بلغت (100.50)وهي قيمة اكبر من الجدولية (0.32) وهذا ما تشير إليه القيمة الاحتمالية sig (0.619) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات بين التجريبية و الضابطة مما يشير الى تكافؤ المجموعتين.

– و ان قيمة مان وتني في اختبار 30متر*5 بلغت (102)وهي قيمة اكبر من الجدولية (0.32) وهذا ما تشير إليه القيمة الاحتمالية sig (0.653) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات بين المجموعتين التجريبية و الضابطة مما يشير الى تكافؤ المجموعتين.

– و ان قيمة مان وتني في اختبار 200 متر بلغت (76)وهي قيمة اكبر من الجدولية (0.06) وهذا ما تشير إليه القيمة الاحتمالية sig (0.130) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في اختبار 200 متر مما يشير الى تكافؤ المجموعتين.

و نستخلص من خلال نتائج الجدول رقم انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج القياس القبلي للمجموعتين.

و القفز مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات و التجانس بين أفراد المجموعتين التجريبية و الضابطة

2.2.عرض و مناقشة نتائج القياس القبلي و البعدي الخاص بالاختبارات البدنية لمجموعة التجريبية .

عرض نتائج التوزيع الطبيعي :

جدول رقم (15)اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات في الاختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية.

Tests of normality

المتغيرات	Shapiro-Wilk			
	Statistic		القيمة الاحتمالية sig	
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
الركض	0.920	0.896	0.195	0.084
بريكسي (VO2MAX)	0.877	0.827	0.043	0.008
30متر*5	0.878	0.940	0.05	0.387
اختبار 200 متر	0.870	0.879	0.033	0.046

اعتمد الطالبان الباحثان على نتائج شابيرو ولك test de shapirowilk لاختبار التوزيع، فمن خلال الجدول رقم (15)نلاحظ أنه هناك قيم أو نتائج لا تتبع التوزيع الطبيعي.

- قيم تتبع التوزيع الطبيعي نذكر منها من خلال ملاحظتنا أن قيم sig عند :

- اختبار الركض بالنسبة للاختبار القبلي بالنسبة لاختبار شابيرو ولك قيمة sig0.195 و بالنسبة للاختبار البعدي sig0.461 وهي قيمة أكبر من 0.05 ومنه لا يوجد فرق معنوي .

- متغير 30متر*5 بالنسبة للاختبار القبلي بالنسبة لاختبار شابيرو ولك قيمة sig 0.05 و بالنسبة للاختبار البعدي sig0.387 وهي قيمة أكبر من 0.05 ومنه لا يوجد فرق معنوي .

و عليه نستخلص أن القيم أن النتائج تتبع التوزيع الطبيعي مما يعني شرط استخدام مقياس (ت) البارامتري متوفر للمقارنة في نتائج العينتين المستقلتين .

– وقيم لا تتبع التوزيع الطبيعي و نذكر منها من خلال ملاحظتنا أن قيمsig عند :

- اختبار بريكسي بالنسبة للاختبار القبلي بالنسبة لاختبار شابيرو ولك قيمة sig0.043 و بالنسبة للاختبار البعدي sig 0.08 وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .
- اختبار 200 متر بالنسبة للاختبار القبلي بالنسبة لاختبار شابيرو ولك قيمة sig 0.033 و بالنسبة للاختبار البعدي sig 0.046وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .

و عليه نستخلص أن القيم أن النتائج لا تتبع التوزيع الطبيعي مما يعني شرط استخدام مقياس (ت) البارامتري غير متوفر للمقارنة في نتائج العينتين المرتبطتين

و نقوم بحساب باختبار اللامعلمي و هو البديل عندما لا يتوفر شرط التوزيع الطبيعي و هو ويلككسون لعينتين مرتبطتين .

عرض و مناقشة نتائج القياس القبلي و البعدي في الاختبارات البدنية للعينة التجريبية:

باستعمال اختبار ت ستيودنت :

جدول رقم(16) يبين نتائج القياس القبلي و البعدي في الاختبارات البدنية للعينة التجريبية باستخدام اختبار ت ستيودنت :

المتغير	القبلي		البعدي		قيمة ت	القيمة الاحتمالية Sig	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الركض	5.80	0.296	5.45	0.288	8.352	0.000	دال إحصائيا
30متر*5	4.81	1.65	4.25	1.41	15.199	0.000	دال إحصائيا

نلاحظ من خلال الجدول رقم (16)ان قيمة ت(8.352) وهي قيمة أكبر من الجدولية (2.10) وهذا ما تشير إليه القيمة الاحتمالية sig (0.000) والتي هي أصغر من(0.05) و ان قيمة ت(15.199) وهي قيمة أكبر من الجدولية (2.10) وهذا ما تشير إليه القيمة الاحتمالية sig (0.000) والتي هي أصغر من(0.05) وهذا ما يفسر انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية و من خلال المتوسط الحسابي نجد أن اختبار الركض في القياس القبلي متوسطه الحسابي (5.45) و هوأصغر المتوسط الحسابي للقياس القبلي(5.80) و منه نجد الفروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي . و من خلال المتوسط الحسابي نجد أن اختبار 30متر*5 في القياس القبلي متوسطه الحسابي (4.25) و هو أصغر من المتوسط الحسابي للقياس القبلي (4.81) و منه نجد الفروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي .

باستعمال اختبار ويلككسون :

جدول رقم (17)يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية باستخدام اختبار ويلككسون wilcoxon:

المتغير	قبلي		بعدي		قيمة Z	القيمة الاحتمالية ASYMP SIG	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
بريكسي (VO2MAX)	33.38	6.72	37.32	6.37	−3.408	0.001	دال إحصائيا
200 متر	30.03	1.0004	29.81	1.03	−3.413	**0.001**	دال إحصائيا

نلاحظ من خلال الجدول رقم (17) :

يتضح من خلال الجدول رقم (17) الذي يدرس الفرق بين المتوسطات بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في الاختبارات البدنية و هي التوازن و من خلال اختبار ويلككسون اللامعلمي نجد أن قيمة sig عند (0.001) و التي هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار ال و من خلال اختبار ويلككسون اللامعلمي نجد أن قيمة sig عند (0.001) و التي هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار الرشاقة . و من خلال اختبار ويلككسون اللامعلمي نجد أن قيمة sig عند (0.001) و التي هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار القفز. و من خلال المتوسط الحسابي نجد أن اختبار بريكسي في القياس القبلي متوسطه الحسابي (33.38) و هو أصغر من المتوسط الحسابي للقياس البعدي (37.32) و منه نجد الفروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي و من خلال المتوسط الحسابي نجد أن اختبار 200 متر في القياس القبلي متوسطه الحسابي (30.03) و هو أضغر من المتوسط الحسابي للقياس البعدي (19.79) و منه نجد الفروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي .

و يفسر الطالبان الباحثان ذالك إلى فعالية البرنامج المقترح الذي يشمل على مجموعة من التدريبات للمهارات الحركية الأساسية و الصفات البدنية و التي ساعدت على تنمية النظم الهوائية و اللاهوائية للاعبين لدى للعينة التجريبية.

3.2.عرض و مناقشة نتائج القياسين القبلي و البعدي الخاص بالاختبارات البدنية للمجموعة الضابطة .

عرض نتائج التوزيع الطبيعي :

جدول رقم (18)اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات في الاختبارات البدنية القبلية و البعدية للعينة الضابطة .

Tests of normality

المتغيرات	Shapiro-Wilk			
	Statistic		القيمة الاحتمالية sig	
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
الركض	0.946	0.914	0.461	0.158
بريكسي (VO2MAX)	0.839	0.694	0.012	0.000
30متر*5	0.854	0.853	0.020	0.019
200 متر	0.831	0.815	0.010	0.006

اعتمد الطالبان الباحثان على نتائج شابيرو ولك test de shapirowilk لاختبار التوزيع، فمن خلال الجدول رقم (18)نلاحظ أنه هناك قيم أو نتائج لا تتبع التوزيع الطبيعي.

- قيم تتبع التوزيع الطبيعي نذكر منها من خلال ملاحظتنا أن قيم sig عند :

- اختبار الركض بالنسبة للاختبار القبلي بالنسبة لاختبار شابيرو ولك قيمة sig0.461 و بالنسبة للاختبار البعدي sig0.158 وهي قيمة أكبر من 0.05 ومنه لا يوجد فرق معنوي .

و عليه نستخلص أن القيم أن النتائج تتبع التوزيع الطبيعي مما يعني شرط استخدام مقياس (ت) البارامتري متوفر للمقارنة في نتائج العينتين المستقلتين .

– وقيم لا تتبع التوزيع الطبيعي و نذكر منها من خلال ملاحظتنا أن قيمsig عند :

- اختبار بريكسي (VO2MAX) بالنسبة للاختبار القبلي بالنسبة لاختبار شابيرو ولك قيمة sig 0.012 و بالنسبة للاختبار البعدي sig 0.000 وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .
- اختبار 30 متر *5 الزمني بالنسبة للاختبار القبلي بالنسبة لاختبار شابيرو ولك قيمة sig 0.020 و بالنسبة للاختبار البعدي sig 0.019 وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .
- اختبار 200 مترالزمني بالنسبة للاختبار القبلي بالنسبة لاختبار شابيرو ولك قيمة sig 0.010 و بالنسبة للاختبار البعدي sig 0.006 وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .

و عليه نستخلص أن القيم أن النتائج لا تتبع التوزيع الطبيعي مما يعني شرط استخدام مقياس (ت) البارامتري غير متوفر للمقارنة في نتائج العينتين المرتبطتين .

و نقوم بحساب باختبار اللامعلمي و هو البديل عندما لا يتوفر شرط التوزيع الطبيعي و هو ويلككسون لعينتين مرتبطتين .

عرض و مناقشة نتائج القياس القبلي و البعدي في الاختبارات البدنية للعينة الضابطة :

باستعمال اختبار ت ستيودنت :

جدول رقم (19)يبين نتائج القياس القبلي و البعدي في الاختبارات البدنية للعينة الضابطة باستخدام اختبار ت ستيودنت :

المتغير	القبلي		البعدي		قيمة ت	القيمة الاحتمالية Sig	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الركض	6.01	0.367	5.72	0.296	8.582	0.210	**غير دال**

نلاحظ من خلال الجدول رقم (19)ان قيمة ت(8.582) وهي قيمة أكبر من الجدولية (2.10) وهذا ما تشير إليه القيمة الاحتمالية sig (0.210) والتي هي أكبر من(0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة .

باستعمال اختبار ويلككسون :

جدول رقم (20) يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في اختبار (بريكسي 30متر*5،200متر) باستخدام اختبار ويلككسون wilcoxon:

المتغير	قبلي		بعدي		قيمة Z	القيمة الاحتمالية ASYMP SIG	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
بريكسي	32.56	5.899	32.76	5.898	-3.408	0.203	**غير دال**
30 متر*5	4.80	**1.457**	4.78	**1.175**	-3.159	00.150	**غير دال**
200 متر	30.02	**2.218**	29.97	**1.918**	-2.840	0.096	**غير دال**

نلاحظ من خلال الجدول رقم (20):

يتضح من خلال الجدول رقم (20) الذي يدرس الفرق بين المتوسطات بين الاختبار القبيلي و البعدي للعينة في الاختبارات البدنية الهوائية واللاهوائية و من خلال اختبار ويلككسون اللامعلمي نجد أن قيمة sig عند (0.203) و التي هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) و منه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار بريكسي (VO2MAX) . و من خلال اختبار ويلككسون اللامعلمي نجد أن قيمة sig عند (0.150) و التي هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) و منه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار ال30متر *5 و من خلال اختبار ويلككسون اللامعلمي نجد أن قيمة sig عند (0.096) و التي هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) و منه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار 200 متر .

4.2.عرض و مناقشة نتائج القياس البعدي الخاص بالاختبارات البدنية لمجموعتي التجريبية و الضابطة .

عرض نتائج التوزيع الطبيعي :

جدول رقم (21)اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات في الاختبارات البدنية البعدية للعينة التجريبية و العينة الضابطة.

Tests of normality

المتغيرات	Shapiro-Wilk			
	Statistic		القيمة الاحتمالية sig	
	التجريبية	الضابطة	التجريبية	الضابطة
الركض	0.896	0.914	0.064	0.158
بريكسي (VO2MAX)	0.827	0.694	0.008	0.000
30متر*5	0.940	0.853	0.387	0.019
200 متر	0.879	0.815	0.046	0.006

اعتمد الطالبان الباحثان على نتائج شابيرو ولك test de shapirowilk لاختبار التوزيع، فمن خلال الجدول رقم (21)نلاحظ أنه هناك قيم أو نتائج لا تتبع **التوزيع** الطبيعي.

- قيم تتبع التوزيع الطبيعي نذكر منها من خلال ملاحظتنا أن قيم sig عند :

- اختبار الركض بالنسبة للعينة التجريبية بالنسبة لاختبار شابيرو ولك قيمة sig0.064 و بالنسبة لعينة المعاقين سمعيا sig0.158 وهي قيمة أكبر من 0.05 ومنه لا يوجد فرق معنوي .
- اختبار 30متر*5 بالنسبة للعينة التجريبية بالنسبة لاختبار شابيرو ولك قيمة sig 0.387 وهي قيمة أكبر من 0.05 ومنه لا يوجد فرق معنوي .

و عليه نستخلص أن القيم أن النتائج تتبع التوزيع الطبيعي مما يعني شرط استخدام مقياس (ت) البارامتري متوفر للمقارنة في نتائج العينتين المستقلتين .

– وقيم لا تتبع التوزيع الطبيعي و نذكر منها من خلال ملاحظتنا أن قيمsig عند :

- اختبار بريكسي (VO2MAX) بالنسبة للعينة التجريبية بالنسبة لاختبار شابيرو ولك قيمة sig 0.008 و بالنسبة لعينة المعاقين سمعيا sig0.000 وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .
- اختبار 200 متر الزمني بالنسبة للعينة التجريبية بالنسبة لاختبار شابيرو ولك قيمة sig 0.046 و بالنسبة لعينة المعاقين سمعيا sig 0.006 وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .

و عليه نستخلص أن القيم أن النتائج لا تتبع التوزيع الطبيعي مما يعني شرط استخدام مقياس (ت) البارامتري غير متوفر للمقارنة في نتائج العينتين المرتبطتين .

و نقوم بحساب باختبار اللامعلمي و هو البديل عندما لا يتوفر شرط التوزيع الطبيعي و هو ويلككسون لعينتين مرتبطتين .

عرض و مناقشة نتائج القياس البعدي في الاختبارات البدنية للعينة التجريبية و العينة الضابطة :

باستعمال اختبار ت ستيودنت :

جدول رقم(22) يبين الاختبارات البدنية البعدية للعينة التجريبية و العينة الضابطة.

المتغير	التجريبية		الضابطة		قيمة ت	القيمة الاحتمالية Sig	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الركض	5.45	0.288	5.72	0.29	-2.729	0.016	دال إحصائيا
30متر*5	4.25	1.414	4.78	1.175	-1.276	0.0012	دال إحصائيا

نلاحظ من خلال الجدول رقم (22)ان قيمة ت في اختبار الركض (2.729) وهي قيمة أكبر من الجدولية (2.10) وهذا ما تشير إليه القيمة الاحتمالية sig (0.016) والتي هي أصغر من(0.05) وهذا ما يفسر انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبار البعدي للعينة التجريبية و الضابطة و من خلال المتوسط الحسابي نجد أن اختبار الركض في القياس البعدي لعينة التجريبية متوسطه الحسابي (5.45) و هو أصغر من المتوسط الحسابي للقياس البعدي لعينة الضابطة (5.72) و منه نجد الفروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية.

ويعزي الطالبان الباحثان كون أن العينة التجريبية أكثر لياقة و سرعة من العينة الضابطة كونهم يمارسون النشاط بانتظام و رغم أن العينة الضابطة قد قدموا تطورا ملحوظا من الخلال نتائج الاختبار البعدي و ذلك راجع لفائدة البرنامج المقترح .

و ان قيمة ت في اختبار 30متر*5 ما تشير إليه القيمة الاحتمالية sig (0.0012) والتي هي أصغر من(0.05) وهذا ما يفسر انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في

نتائج و من خلال المتوسط الحسابي نجد أن اختبار الركض في القياس البعدي لعينة التجريبية متوسطه الحسابي (4.25) و هو أصغر من المتوسط الحسابي للقياس البعدي لعينة الضابطة (4.78) و منه نجد الفروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية الاختبار البعدي.

باستعمال اختبار ويلككسون :

جدول رقم(23) يبين نتائج البعدي الاختبارات البدنية البعدية للعينة التجريبية و العينة الضابطة باستخدام اختبار ويلككسون wilcoxon:

المتغير	التجريبية		الضابطة		قيمة Z	القيمة الاحتمالية ASYMP SIG	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
بريكسي	37.32	6.37	32.76	5.89	-0.284	0.0303	دال إحصائيا
200 متر	29.81	2.63	29.97	1.918	-1.136	0.025	دال إحصائيا

نلاحظ من خلال الجدول رقم (23) :

يتضح من خلال الجدول رقم (23) الذي يدرس الفرق بين المتوسطات الاختبار البعدي بين مجموعة الأسوياء و المعاقين سمعيا في الاختبارات البدنية الهوائية و اللاهوائية من خلال اختبار ويلككسون اللامعلمي نجد أن قيمة sig عند (0.0303) و التي هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار بريكسي لصالح العينة التجريبية كون المتوسط الحسابي للعينة التجريبية (37.32) أكبر من المتوسط الحسابي للعينة الضابطة '32.76). و من خلال اختبار ويلككسون اللامعلمي نجد أن قيمة sig عند (0.025) و التي هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار 200 متر لصالح العينة التجريبية كون المتوسط الحسابي للعينة التجريبية (29.81) أكبر من المتوسط الحسابي للعينة الضابطة (29.97) .

و يفسر الطالبان الباحثان ذلك إلى فعالية البرنامج المقترح الذي يشمل على مجموعة من التدريبات للمهارات الحركية الأساسية و مجموعة الألعاب الشبه الرياضية و التي ساعدت على تنمية النظام الهوائي و اللاهوائي .

5.2.الاستنتاجات :

- ❖ لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي بين العينيتن التجريبية و الضابطة .
- ❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية للعينة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي .
- ❖ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للعينة الضابطة بين الاختبار القبلي و البعدي .
- ❖ هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين العينية التجريبية و الضابطة لصالح العينة التجريبية .

6.2.مناقشة النتائج بالفرضيات

من خلال ما توصل إليه الطالبان الباحثان من نتائج البحث و التي تم معالجتها إحصائيا قاما بتفسير طبقا لأهداف البحث و توضع كما يلي :

1.6.2.مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

افترض الطالبان الباحثان أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي بين العينيتن التجريبية و الضابطة . و يتضح من خلال الجدول رقم 13 و 14 أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في الاختبار القبلي من خلال الاختبارات الهوائية و اللاهوائية و يعزي الطالبان الباحثان ذلك كون أن المجموعتين متجانستان للقيام بالاختبارات وتكون النتائج تمتاز بالموضوعية .

2.6.2.مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

افترض الطالبان الباحثان أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية للعينة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي.

و يتضح من خلال الجدول رقم (16) و (17) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي من خلال الاختبارات الهوائية واللاهوائية .

و يعزي الطالبان الباحثان سبب تحسن نتائج المجموعة التجريبية في جميع الاختبارات الخاصة مقارنة بالاختبارات القبلية إلى أن البرنامج المقترح و المطبق على العينة التجريبية ساهم بشكل كبير في تحسين النظام الهوائي و اللاهوائي نظرا لأن التمرينات

المقترحة تم إعطائها بشكل موجه نحو أهداف معينة فضلا عن التكرار مع تصحيح الاخطاء و إن التطور الحاصل في النظم الهوائية و اللاهوائية يعود إلى التمرينات المتنوعة و باستخدام التمرينات المتنوعة مما أدى إلى تطور إيجابي للاعبين فالتدريب مع التأكيد على الزمن و بتمرينات متنوعة يؤدي إلى تثبيت النظم الهوائية و اللاهوائية و تفعيلها و تحسينها مما يدل ذلك على أن البرنامج التدريبي المطبق على اسس علمية و نظرية و عليه نقول أن الفرضية قد تحققت.و أن مفهوم النمو للمهارات الحركية يعتمد بالدرجة الأولى على العمل المنسق و المنتظم الذي يقوم به الجهاز العصبي و الجهاز العضلي فغرس النمو المهارات الحركية هو أن نجعل الحركات الجسمية مفيدة و نافعة اداءها بأقل جهد ممكن و برشاقة و كفاءة عالية و جميلة (المحاسنة، 2006، صفحة 15)

و هذا ما اتقف عليه كل من دراسة حامد بسام عبد الرحمان سلامة جامعة النجاح فلسطين ، دراسة مهند خليل عبد المحسن القواسمي جامعة النجاح فلسطين ، دراسة معروف سعيد جامعة الجزائر 03 ، دراسة حاجي عيسى وآخرون ، دراسة كل من طفراوت أمين وديداوي بوعلام

كانت أهم النتائج أن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لأفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في المتغيرات الفسيولوجية حيث بلغت نسبت التطور في كل من : القدرة اللاأكسجينية 35.5 %، السعة اللاأكسجيئية 23.6 %، الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين النسبي % 19.9، بينما أظهرت النتائج عدم وجود دلالة إحصائية على المتغيرات : مؤشر كتلة الجسم ، معدل الأيض الأساسي ، كتلة الشحوم. وجد تطور بالنسبة للقدرة اللأكسجينية قدر ب 14.2 % و بالنسبة للسعة اللأكسجيئية قدر التطور ب 16.4%.

3.6.2.مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

افترض الطالبان الباحثان أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للعينة الضابطة بين الاختبار القبلي و البعدي و يتضح من خلال الجدول رقم (19) و (20) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة
و قد تبين أن المجموعة الضابطة التي لم يطبق عليها البرنامج لم تتحسسن فيها النظم الهوائية و للاهوائية للاعبين بشكل ملحوظ و ذلك راجع إلى عدم استعمال اختبارات من أجل الكشف على مستوى تطور اللاعبين كما أن أغلب المدربين لايستخدمون أصلا البرامج المبنية على أسس علمية .

4.6.2.مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

افترض الطالبان الباحثان أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين العينية التجريبية و الضابطة لصالح المجموعة التجريبية و يتضح من خلال الجدول رقم (22) و (23) أكدت نتائج بين المجموعتين التجريبية و الضابطة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين العينية التجريبية و الضابطة لصالح المجموعة التجريبية و يدل ذلك على انطباع البرنامج المقترح على عينتي البحث و لا يوجد فرق بين في هذه المهارات الحركية بينما يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض المهارات الحركية و نذكر منها الركض و القفز فمن خلال نتائج الاختبارات الخاصة بالمهارات الحركية فإننا وجدنا أن هناك تطور ملموس في اداء المهارى لكل فرد من أفراد

و يعزي الطالبان الباحثان سبب تحسن نتائج المجموعة التجريبية في جميع الاختبارات الخاصة مقارنة بالعينة الضابطة التي لم يطبق عليها البرنامج و نؤكد إلى أن البرنامج المقترح و المطبق على العينة التجريبية ساهم بشكل كبير في تحسين النظام الهوائي و

اللاهوائي نظرا لأن التمرينات المقترحة تم إعطائها بشكل موجه نحو أهداف معينة فضلا عن التكرار مع تصحيح الاخطاء و إن التطور الحاصل في النظم الهوائية و اللاهوائية يعود إلى التمرينات المتنوعة و باستخدام التمرينات المتنوعة مما أدى إلى تطور إيجابي للاعبين فالتدريب مع التأكيد على الزمن و بتمرينات متنوعة يؤدي إلى تثبيت النظم الهوائية و اللاهوائية و تفعيلها و تحسينها مما يدل ذلك على أن البرنامج التدريبي المطبق على اسس علمية و نظرية و عليه نقول أن الفرضية قد تحققت

و هذا ما اتقف عليه كل من دراسة حامد بسام عبد الرحمان سلامة جامعة النجاح فلسطين ، دراسة مهند خليل عبد المحسن القواسمي جامعة النجاح فلسطين ، دراسة معروف سعيد جامعة الجزائر 03 ، دراسة حاجي عيسى وآخرون ، دراسة كل من طفراوت أمين وديداوي بوعلام

كانت أهم النتائج أن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لأفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في المتغيرات الفسيولوجية حيث بلغت نسبت التطور في كل من : القدرة اللاأكسجينية 35.5 %، السعة اللاأكسجيئية 23.6 %، الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين النسبي % 19.9، بينما أظهرت النتائج عدم وجود دلالة إحصائية على المتغيرات : مؤشر كتلة الجسم ، معدل الأيض الأساسي ، كتلة الشحوم. وجد تطور بالنسبة للقدرة اللأكسجينية قدر ب 14.2 % و بالنسبة للسعة اللأكسجيئية قدر التطور ب 16.4%

7.2.التوصيات :

يوصي الطالبان الباحثان باستخدام التدريب اللاهوائي لتطوير المهارات الأساسية و النظام اللاهوائي في رياضة كرة القدم

إجراء دراسات أخرى باستخدام طرق و أساليب أخرى لتطوير الجانب المهاري و البدني في كرة القدم .

إجراء نفس الدراسات تحت نفس الظروف زمنية أطول من التي أجريت حتى يتمكن تعميمها.

ضرورة الالمام بجميع المعارف العلمية و التطبيقية من أجل بناء برامج مينية على أسس صحيحة و مقننة .

ضرورة الاهتمام بالنظم الطاقوية و التركيز على الجانب البدني ثم المهاري .

ضرورة الرفع من القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي عن طريق دورات تكوينية و ملتقيات و تكوينهم في مجال الانظمة الطاقوية .

خاتمة :

أصبحت برامج التدريب اليوم كلها تقوم على أسس تنمية نظم إنتاج الطاقة وأصبحت طرق التدريب وأهدافه واختبار مستوى الرياضي، وتوجيهه، ووصف الغداء المناسب له والمحافظة على وزنه وتخطيط أمحال التدريب بما يتناسب مع فترات تعويض مصادر الطاقة ،كل هذه العمليات الأساسية التي تقوم عليها عملية التدريب الرياضي تقوم أساسا على الفهم التطبيقي لنظم إنتاج الطاقة، وأصبح إنتاج الطاقة وتنميتها هما لغة التدريب الرياضي الحديث والمدخل المباشر لرفع مستوى الأداء الرياضي دون إهدار للوقت والجهد الذي يبذل في اتجاهات تدريبية أخرى بعيدة كل البعد عن نوعية الأداء الرياضي.

ولقد حاولنا في دراستنا هذه التعرف على اسس استخدام معايًن الانتقاء، حيث أننا في البداية أردنا معرفة أمهيه الخاصية المورفولوجية الذي يكون لو الأثر الإيجابي عل أداء اللاعبين خلال المنافسة لأن الانتقاء المورفولوجي مهم في مسًنة أي فريق قبل وأثناء المنافسة وذلك للوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى من اللياقة البدنية، ومن أجل ضمان أفضل النتائج الرياضية حيث على المدربين الاهتمام بالجانب البدين أثناء عملية الانتقاء مستعملين كل الطرق العلمية والمعارف المطبقة في الانتقاء للحصول على النتائج المرجوة.

بالإضافة إلى أن كرة القدم خدمت في بحثنا هذا الجانب المهاري الخططي للأطفال ما بين 14-15 سنة، تستطيع هذه الطريقة خدمت الجانب البدني (تنمية الصفات البدنية) وأيضا الجانب النفسي كما الجوانب الأخرى كذلك.

المصادر و المراجع

المصادر باللغة العربية:

1) أحمد نصر الدين فيسيولوجيا الرياضة ، نظريات و تطبيقات ، دار الفكر العربي ط 2001.

2) برنامج تربية حركية مقترح لتطوير إدراك الجري، رانيا محمد حسن سعيد.

3) تأتير شدة حمل مباراة على مستوى كفاءة فسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم أحمد علي أحمد فيلكاوي.

4) تدريب رياضي أسس فسيولوجية دار الفكر العربي القاهرة 1997 م.

5) محمد سمير سعد الدين على وظائف أعضاء و الجهد بدني منشأة معارف إسكندرة 2000 م.

6) الفتاح. أ.ا.أ.ع، التدريب الرياضي في الأسس الفيسيولوجية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.

7) إبراهيم سيد عبدالوهاب لاشين، كرة القدم، ط1، 2017.

8) محمد نصر الدين رضوان، طرق قياس الجهد البدني في الرياض، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

9) أبو العلا عبد الفتاح، فسيولوجيا التدريب الرياضي، سلسلة المراجع في التربية البدنية والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.

10) الفتاح. أ.ا.أ.ع، التدريب الرياضي في الأسس الفيسيولوجية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.

11) علاوي & الفتاح، فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع، 2006.

12) شعلان & الفتاح، فسيولوجيا التدريب في كرة القدم: 650 تدريبا للكفائة الفيسيولوجية والحركية والإعداد البدني للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة، 1998.

13) سلامة. ب، الخصائص الكيميائية الحيوية لفسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008.

14) تامر محسن اسماعيلو موفق مجيد المولى1987

15) محمد حسن علاوي :علم النفس الرياضي"، دار المعارف، القاهرة، مصر،1987 .

16) أمين الخولي، محمود عنان :المعرفة الرياضية، دار الفكر العربي، مصر1988 .

17) فرج حسين بيومي :بناء اختبارات معرفية في كرة القدم، دار الفكر، عمان، الأردن،1986 .

18) قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي، دار الفكر، عمان، الأردن، 1988.

19) وديع فرج الين : خبرات في الألعاب للصغار والكبار، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر،1996 .

20) محم دحسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1987.

21) مصطفى فهمي :سيكولوجية الطفولة والمراهقة، مكتبة مصر، ط1، مصر1974 .

22) حنفي محمود مختار :التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، مصر،1990 .

المصادر بالغة الفرنسية:

23) jurgen weineck : Biologie du sport , edition vigot , paris, France, 1997.

24) La dislave .H: entrainement de foot balle, edition groupe ESC, Lyon, France , 1984

25) J.M. Balau : science Biologiques et Engmement sportif, édition doin, Paris, France, 1985.

26) Weinek Jürgen : Biologie du sports, édition amphora, 2eme édition, Paris, France, 1985.

27) Taill Tomas et Caja: Manuelle du l'indication sportif préparation au brevet a l'état, édition Vigot Paris, France, 1987.
28) Jean Pierre Bonet et Vers: Une pédagogie de l'Arte moteur , Edition vigot, Paris, France, 1986.
29) Emmanuelvan praagh : physiologie du sport enfant et adolescent, édition poeck université bruxelles .2008
30) A.P.Laptev: "Etude des caractéristiques des exercices spécifiques gardian de but différent niveau, édition Vigot, Paris, France.
31) Alex ink Else: Social structure and Child socialization by John Chausen edition al-Bostion-little bridWIT-198.
32) George Mead: Genesis of the self and social in scort the sociological perspective, edition Little brown-co, Potstone, USA 1997.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديموقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس –مستغانم–

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم : تدريب رياضي

تخصص: تحضير بدني

استمارة ترشيح الاختبارات

تحية طيبة وبعد:

يشرفني أن أضع بين أيديكم هذه الاستمارة والتي تشتمل على مجموعة من الاختبارات البدنية المنتقاة لهذه الدراسة والتي تدخل ضمن تحضير شهادة الماستر تخصص: تحضير بدني بعنوان: أهمية النطام الهوائي و اللاهوائي عند ناشئ كرة القدم U15

نرجوا من سياتكم المحترمة وضع علامة(V)على الاختبار المناسب واعطاء الاقتراحات والارشادات التي ترونها مفيدة لبحثنا.

الطالبان الباحثان :

شقراني فتحي

بن شيخ وليد

تحت اشراف:

د. كوتشوك محمد

المتغيرات البدنية	الاختبارت	مناسب	غير مناسب	الترتيب (الاولوية)
هوائي	اختبار بريكسي			
	اختبار كوبر			
	اختبار ميني كوبر			
	اختبار نافات			
	اختبار 200 متر			
لا هوائي	إختبار الجري المرتد 2 × 10 م			
	اختبار الجري لمسافة 30 م *5.			
	إختبار الجري الزكزاكي 2 × 7 بوجود 5 موانع			
	اختبار الركض بسرعة 40 متر			

نموذج بطاقة تسجيل نتائج الاختبارات المطبقة على عينة البحث

اسم الاختبار ..... / وحدة القياس : .....عدد المحاولات .....

		عينة البحث :			
الرقم	الاسم و اللقب	المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	المحاولة الثالثة	المحاولة الرابعة
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					
10					
11					
12					

النتائج الخام للعينة التجريبية و الضابطة

اختبار الركض بسرعة

	التجريبية		الضابطة	
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
1	5.61	5.50	5.91	5.84
2	5.80	5.73	5.77	5.58
3	5.45	5.23	5.22	5.10
4	6.12	5.90	5.55	5.41
5	5.94	5.60	5.35	5.24
6	5.98	5.81	5.72	5.68
7	6.24	6.01	6.23	5.90
8	5.66	5.45	5.50	5.25
9	5.43	5.35	5.95	5.80
10	6.10	5.90	6.08	5.83
11	5.61	5.50	5.91	5.84
12	5.80	5.73	5.77	5.58

اختبار بريكسي

	التجريبية		الضابطة	
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
1	42,41	45,59	26,85	40,40
2	25,93	30,11	30,01	26,01
3	32,99	35,77	40,35	31,25
4	41,35	40,20	26,03	40,35
5	21,03	25,88	29,12	25,00
6	31,97	30,30	29,89	28,04
7	38,18	40,15	39,53	29,05
8	35,04	44,84	37,26	38,42
9	36,92	37,32	38,12	36,84
10	28,93	40,15	31,23	37,08
11	36,92	37,36	31,12	30,52
12	28,93	40,25	30,84	30,20

اختبار 30 متر *5

	التجريبية		الضابطة	
1	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
2	4.80	4.50	4.90	4.82
3	4.90	4.46	5.10	4.95
4	4.20	4.10	5.02	4.80
5	4.50	4.30	4.70	4.53
6	4.90	4.25	4.50	4.30
7	4.56	4.27	4.92	4.80
8	5.02	4.80	4.96	4.82
9	4.66	4.30	4.98	4.90
10	4.66	4.32	4.50	4.30
11	4.78	4.20	4.80	4.78
12	4.42	4.08	4.78	4.72
1	4.52	4.10	4.67	4.52

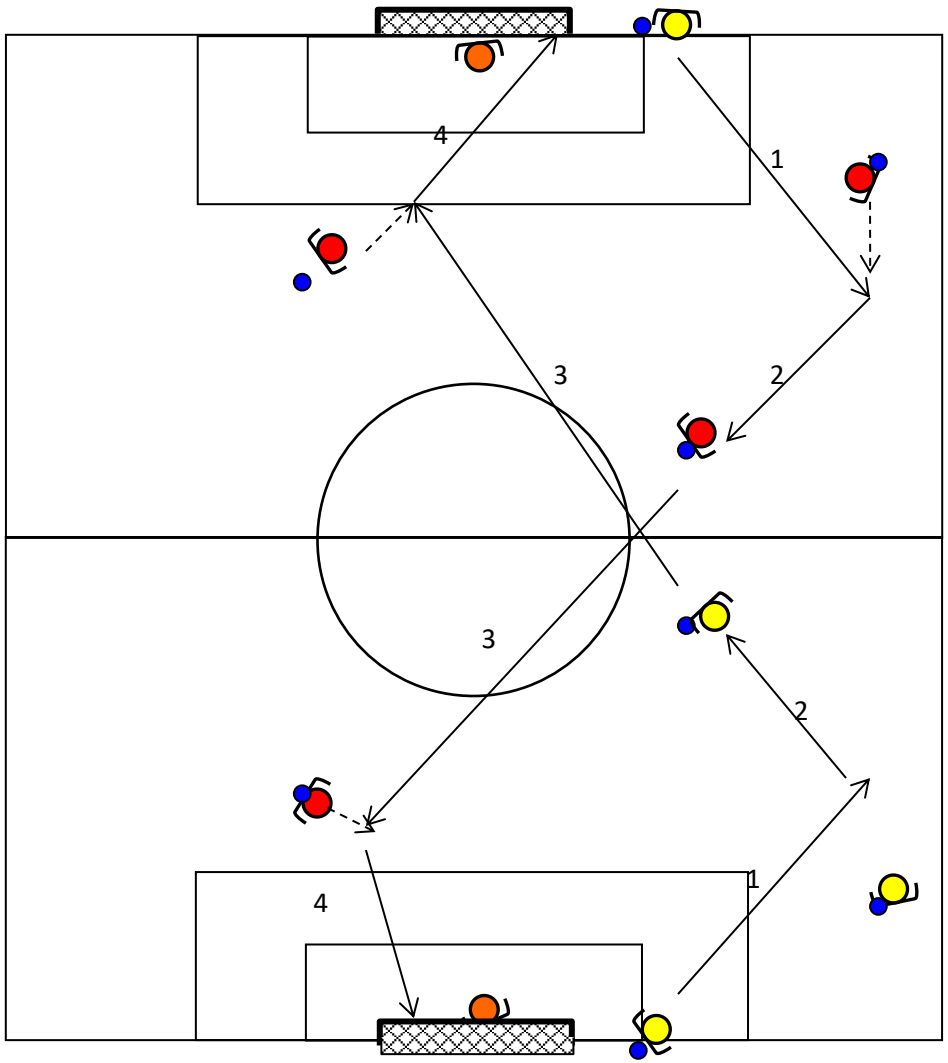
اختبار 200 متر

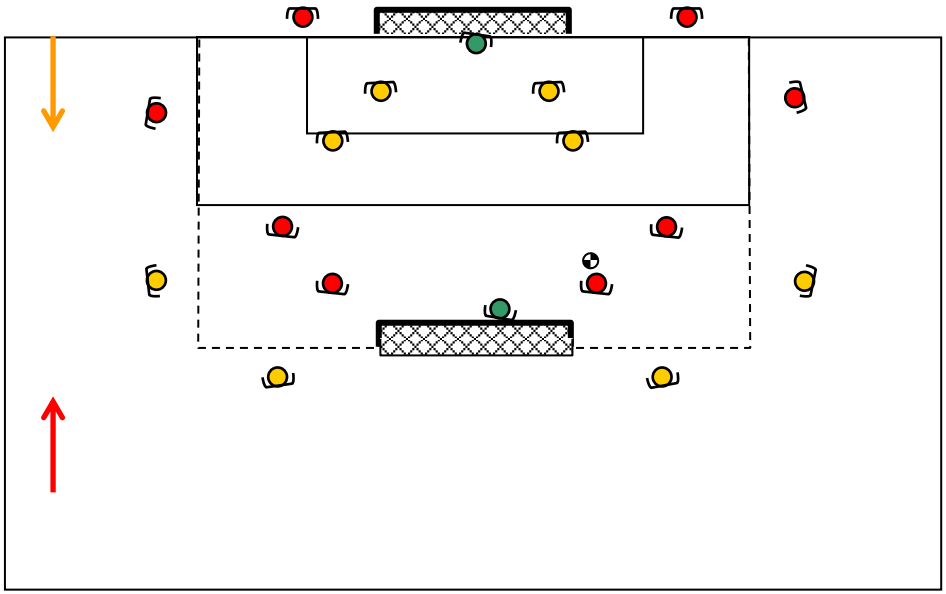
	التجريبية		الضابطة	
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
1	29,34	29,05	29,45	29,40
2	29,15	28,87	30,14	30,10
3	28,12	27,92	31,21	31,20
4	30,55	30,12	28,16	28,15
5	29,33	29,05	30,25	30,20
6	29,53	29,42	29,90	29,80
7	31,57	29,23	31,26	31,20
8	29,32	30,92	30,16	30,05
9	30,47	30,98	29,16	29,15
10	31,34	31,15	29,26	29,19
11	31,10	30,84	31,24	31,20
12	30,54	30,10	30,14	30,10

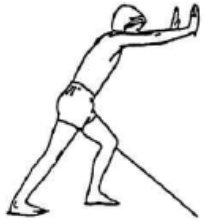
نتائج العينة الاستطلاعية

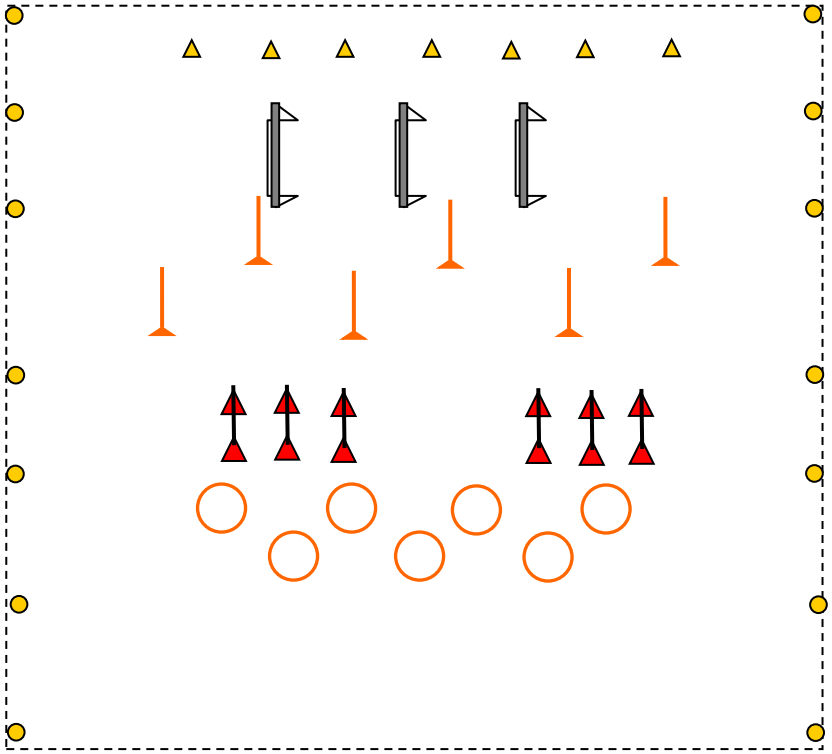
	الركض بسرعة		اختبار بريكسي		اختبار 200 متر		اختبار 30 متر*5	
الرقم	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
1	6.12	6.13	41,35	3241,	30,55	30.45	4.70	4.68
2	5.94	5.90	21,03	0021,	29,33	29.30	4.50	4.49
3	5.98	5.98	31,97	9031,	29,53	29.53	4.92	4.95
4	6.24	6.24	38,18	1038,	31,57	31.55	4.96	4.90
5	5.66	5.66	41,35	2541,	29,32	29.30	4.98	5.10

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
Thème :	**Capacité aérobie** **N° Séance : 2**	**Effectif :**	**18**
Volume :	**Intensité :**		**1h50**
AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE **TEMPS :** 40 minutes	Footing : Endurance capacité renforcement. ❑ Séquence de 2 x 15 minutes de footing.	❑ Récupération de 3 minutes entre les séries.	Boissons
ETIREMENTS **BOISSONS** **TEMPS :** 5 min		CONSIGNES : ❑	Assiettes Boissons
RENFORCEMENT MUSCULAIRE **TEMPS :** 10 min	Pliométrie : 2 séries de 4 x 10 pompes Isométrie : 2 séries de 4 x 30" pompes (gainage)	CONSIGNES : ❑ Le travail de renforcement musculaire est à alterner à chaque séance.	Boissons

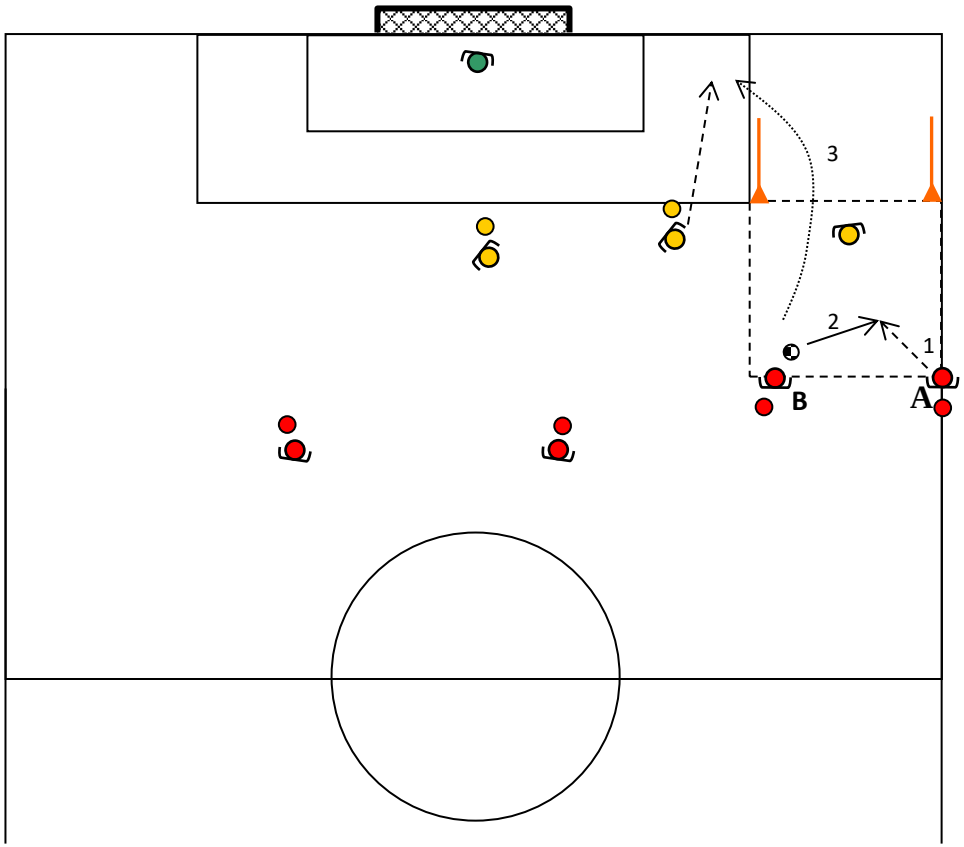
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
N° : 020E **AMELIORATION ATHLETIQUE** ❑ Circuit technique Enchaînement, passes et contrôles : - Relation au poste en circuit avec passe et va - Endurance capacité. **TEMPS : 15 min**		CONSIGNES : ❑ Sur un terrain entier de foot à 11 + 2 gardiens ❑ Les joueurs exécutent, en passe et va, des passes et des contrôles en relation, dans un circuit d'un but à l'autre. ❑ Dès que B a fait la passe à C, le joueur situé en A envoie un autre ballon. ❑ Possibilité de doubler les postes suivant l'intensité. ❑ Les joueurs à la finition doivent frapper avant leur entrée dans la surface. ❑ 3 séries de 3 minutes. ❑ 2 minutes de récupération. VARIANTES : ❑ Bon et mauvais pied. ❑ Jouer en une-deux à chaque poste REMARQUES : ❑ Vérifier les pulsations ❑ Travail sur une durée de 3 minutes avec 1'30" entre chaque série.	Assiettes Maximum de ballons Chasubles

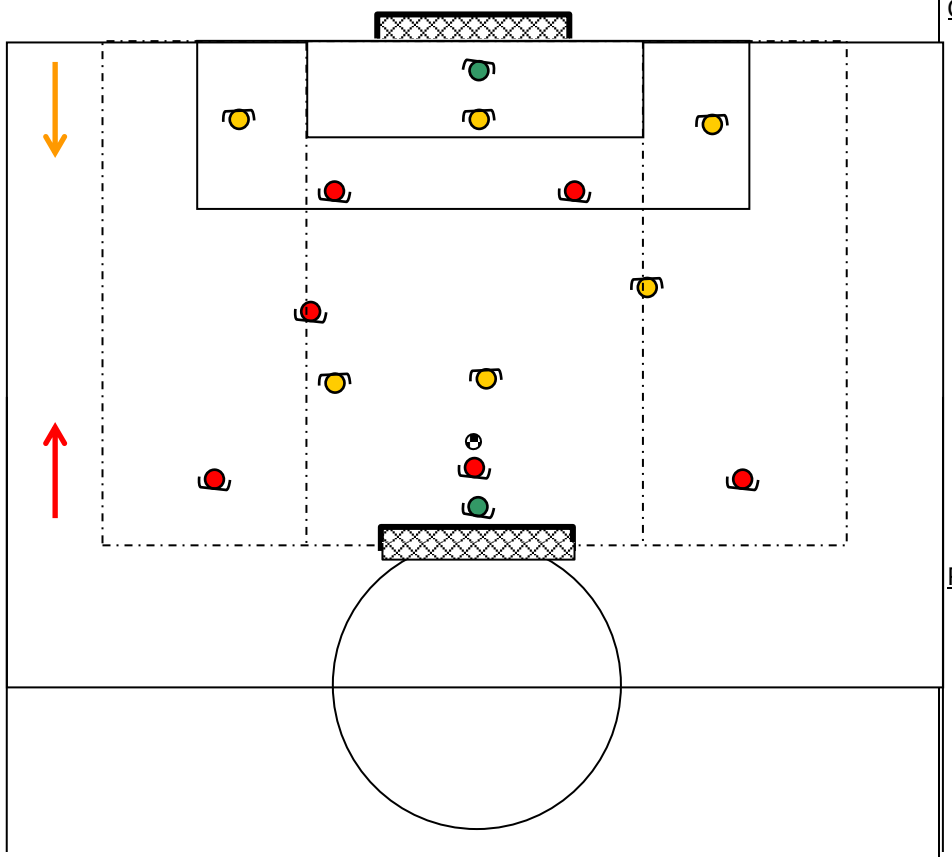
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
N°: 035J **JEU COLLECTIF** Amélioration spécifique avec support tactique collectif <u>Jeu à thème aux pieds :</u> Tournoi sur le thème du tir et centre et frappe **TEMPS : 20 min**		<u>CONSIGNES :</u> ❑ Faire 4 équipes + 2 gardiens fixes ❑ Sur un terrain de 35 X 40 m (2 surface de 16,5 m) ❑ Jeu en 4 contre 4 avec 2 gardiens, sous forme de tournoi : ○ l'équipe qui gagne reste sur le terrain ○ l'autre sort et se place derrière le but, ❑ Les joueurs recherchent à jouer sur les pivots ❑ Les pivots ont 2 touches de balle pour la remettre en jeu. ❑ Les pivots n'ont pas le droit de jouer entre eux. ❑ Libre, 3 touches puis 2 touches dans la zone défensive. <u>REMARQUES :</u> ❑ Attention à équilibrer les zones de jeu	Assiettes Ballons 4 couleurs Chasubles Cônes 1 but amovible

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème :	**Endurance capacité aérobie**	**N° Séance : 4**	**Effectif :**	**20**
Volume :		**Intensité :**		**1h50**
AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE	Footing : Endurance capacité. ❑ Séquence de 2 x 15 minutes de footing.		❑ Après chaque fin de série vérifier les pulsations.	
ETIREMENTS **BOISSONS** **TEMPS :** 5 min	 Aine Mollet Ischios Quadriceps			Assiettes Boissons

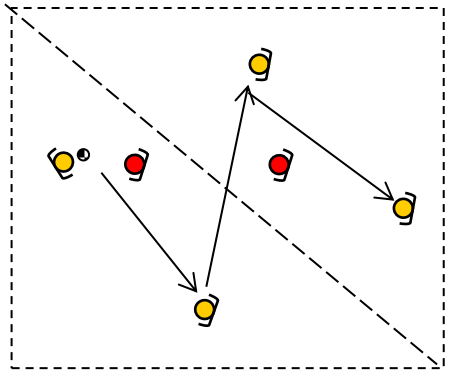
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
N° : 031E **AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE** <u>Pliométrie :</u> Travail des appuis Renforcement musculaire <u>TEMPS :</u> 15 min		<u>CONSIGNES :</u> ❑ Parcours plyométrique : ○ 1 appui entre chaque cône (skipping) ○ Saut de haies ○ Appui entre chaque constri-foot ○ Cloche pied droit puis cloche pied gauche ○ 1 appui dans chaque cerceau ○ Course progressive pour finir à 130 % de VMA ❑ Travail en 2 X 6 minutes ❑ 3 minutes de récupération <u>REMARQUES :</u> ❑ Ce n'est pas un travail de vitesse mais un travail de recherche des appuis.	Assiettes 5 ballons 6 constri-foot 7 cerceaux 19 cônes

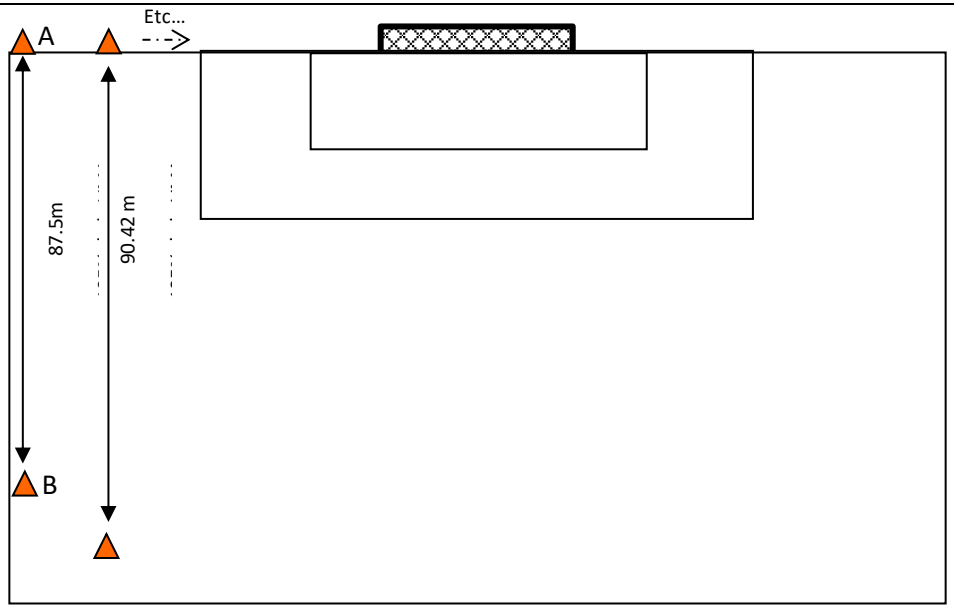
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
RENFORCEMENT ET ETIREMENTS	Maintien en position statique Maintien en position statique Maintien en position statique	<u>CONSIGNES :</u> ➢ Gainage antérieur : 30 à 40sec ➢ Gainage latéral : 30 à 40sec des 2 cotés ➢ Gainage postérieur : 30 à 40sec des 2 cotés ➢ Gainage Antérieur : 30 à 40sec changer l'appui. ➢ Travail sur 4 répétitions ➢ Récupération de 20sec entre les exercices et les séries.	Aucun

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
TAC-024 **PERFECTIONNEMENT Tactique individuelle :** ❑ Situation *Gestion offensive en supériorité numérique* *Objectifs des attaquants :* ❑ Jouer en 2 contre 1 sur le côté en perturbant le défenseur par une course dans le dos. ❑ Conserver le ballon si pas de déséquilibre ❑ Rester en triangle *Objectifs de l'attaquant non porteur du ballon :* ❑ Aider son partenaire ❑ Récupérer le ballon p	 	CONSIGNES : ➢ 3 contre 2 dans la partie finition + 1 gardien ➢ tracer une zone de 15 X 15, le long de la ligne de touche. ➢ départ de la situation : ➢ 1 – (A) l'attaquant sollicite le ballon vers l'intérieur ➢ 2 – (B), son partenaire, fait une passe dans sa course ➢ 3 – Dès que le ballon sort de la zone, entre les deux constris, un attaquant participe à l'attaque et joue un 3 contre 2 ➢ Si le ballon sort de la zonede jeu par un autre côté que celui des deux constris : la situation et terminée ➢ Ne compter le hors jeu qu'après que le ballon soit sorti de la zone. ➢ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but REMARQUES : ❑ Demander à l'attaquant qui sort de la zone, de pénétrer le plus rapidement possible dans la surface de réparation. ❑ Ne pas oublier de rester en soutien du porteur du ballon	Assiettes 1 ballon pour 7 joueurs 2 constri-foot 2 couleurs de chasubles

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
N° : 008J **JEU COLLECTIF** Amélioration spécifique avec support tactiique collectif *<u>Conservation du ballon si pas de déséquilibre attaque placée</u>* <u>Objectifs du jeu d'application :</u> - Utiliser un joueur seul pour conserver ou mieux déséquilibrer l'adversaire - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitud		<u>CONSIGNES :</u> ➢ Sur un ¾ de terrain de foot à 11 + 2 gardiens ➢ Jeu à 7 contre 7 avec les règles du foot à 11 ➢ Tracer deux lignes dans le sens de la longueur du terrain ➢ La zone du milieu étant plus large que les deux autres. ➢ Touches de balle libre, trois puis deux touches ➢ But marqué après que le ballon soit passé par les trois zones : deux points ➢ But marqué sans passage dans les trois zones : 1 point ➢ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies <u>REMARQUES :</u> ❑ Obliger les joueurs à ne pas hésiter à faire tourner le ballon pour déséquilibrer la défense adverse et se mettre en position de frappe ou de centre	Maximum de Ballons Assiettes 2 couleurs de chasubles 2 buts de foot à 11

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
JEU COLLECTIF **Durée :** 10 min		CONSIGNES : ➢ Jeu libre sur un ¾ de terrain de foot à 11 ➢ Jeu à 9 contre 9 + 2 gardiens avec les règles du foot à 11	Ballons 2 couleurs de chasubles 2 buts de foot à 11

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème :	**Puissance Maximale Aérobie**	**N° Séance : 7**	**Effectif :**	**20**
Volume :		**Intensité :**		**1 h 35**
: 062E **CHAUFFEMENT** ❑ Prise en main du groupe chnique libre : ❑ Amélioration du jeu entre deux joueurs. ❑ Développer la coordination et améliorer la concentration. MPS : 15 min			CONSIGNES : ❑ 4 contre 2 dans un carré de 13 X 13 divisé par une diagonale ❑ Les défenseurs sont changés toutes les 2 minutes ❑ Les attaquants restent par deux dans leur moitié. ❑ Les défenseurs se déplacent librement. ❑ Franchir en une touche de balle le plus de fois possible la diagonale REMARQUES : ❑ Se déplacer pendant le trajet du ballon. ❑ S'écarter afin de créer de l'espace au milieu ❑ Utiliser les feintes (de regard, de pieds…) ❑ Minimiser les touches de balle et mettre en valeur l'utilisation du jeu direct	Assiette 1 ballon pour 6
TIREMENTS	**TEMPS :** 5 min		CONSIGNES : ❑	Assiettes

OISSONS			Boissons
P : 009end **MELIORATION THLETIQUE PECIFIQUE :** *uis 20/20 en ligne* bjectifs Endurance puissance aérobie sans ballon **EMPS :** 3		1ère SERIE : ➢ Par groupes de 3 à 4 joueurs ayant la même VAM. ➢ Travail sur 3 x 8 mn ➢ Récupération : 5 mn ❑ Travail à 105% de la VMA ❑ Récupération active sous forme de jonglerie à deux. REMARQUES : ❑ Respecter les temps de récupération. ❑ Bien marquer les temps.	Assiettes 1 ballon pour 4joueurs 3 constri-foot par groupe Chasubles

PALIER	14	15	16	17	18
A-B	87.5	90.42	93.33	96.25	99.17

° : 011T

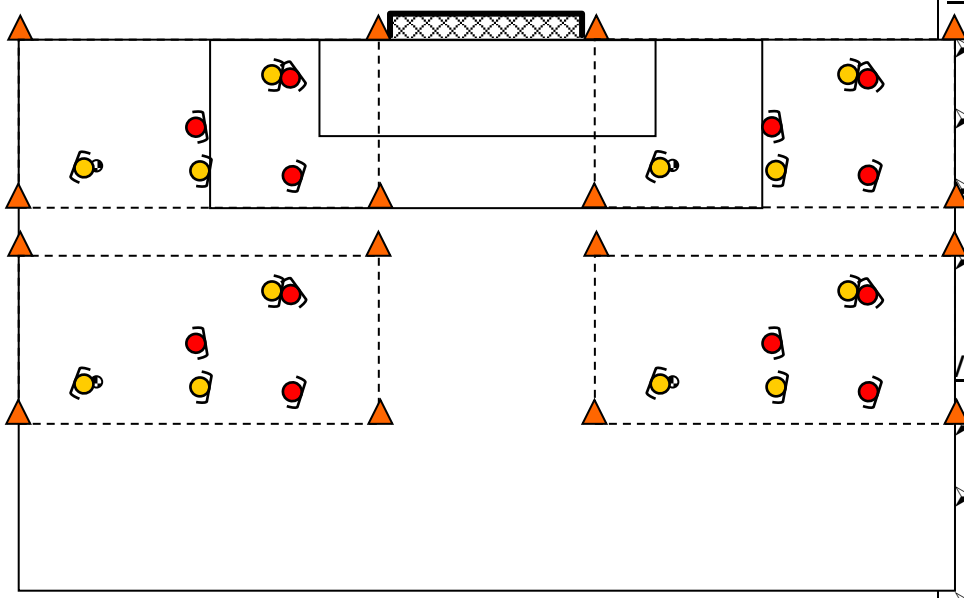
MELIORATION

ECHNICO-TACTIQUE PECIFIQUE:
u/Tournoi

estion offensive et alité numérique :

bjectifs des taquants :

Prendre l'espace libre
Déséquilibrer l'adversaire
Utiliser le dribble
Si pas de déséquilibre, conserver le ballon.



CONSIGNES :

- Jeu 3 contre 3 sur une surface de 30 X 20 m
- Marquer en arrêtant le ballon derrière la ligne de but adverse
- Les touches se font aux pieds. Pas de hors jeu ni de corner
- Toutes les 3 minutes, changer d'adversaire en utilisant le système de montée/descente

/ARIANTES :

- Jeu libre, interdire les passes vers l'avant
- Marquer la moitié de terrain, pour marquer, tous les joueurs doivent être dans leur zone offensive.
- Le point compte double si un joueur de l'équipe adverse n'est pas revenu dans sa zone défensive.

REMARQUES :

- Bien matérialiser les surfaces de jeux.
- Les défenseurs doivent dicter par leur positionnement ou doivent aller les attaquants pour récupérer le ballon plus facilement.
- Demander un marquage individuel en varia

Assiettes

Cônes

3 haies

2 buts de foot à 11

: 007J

U COLLECTIF

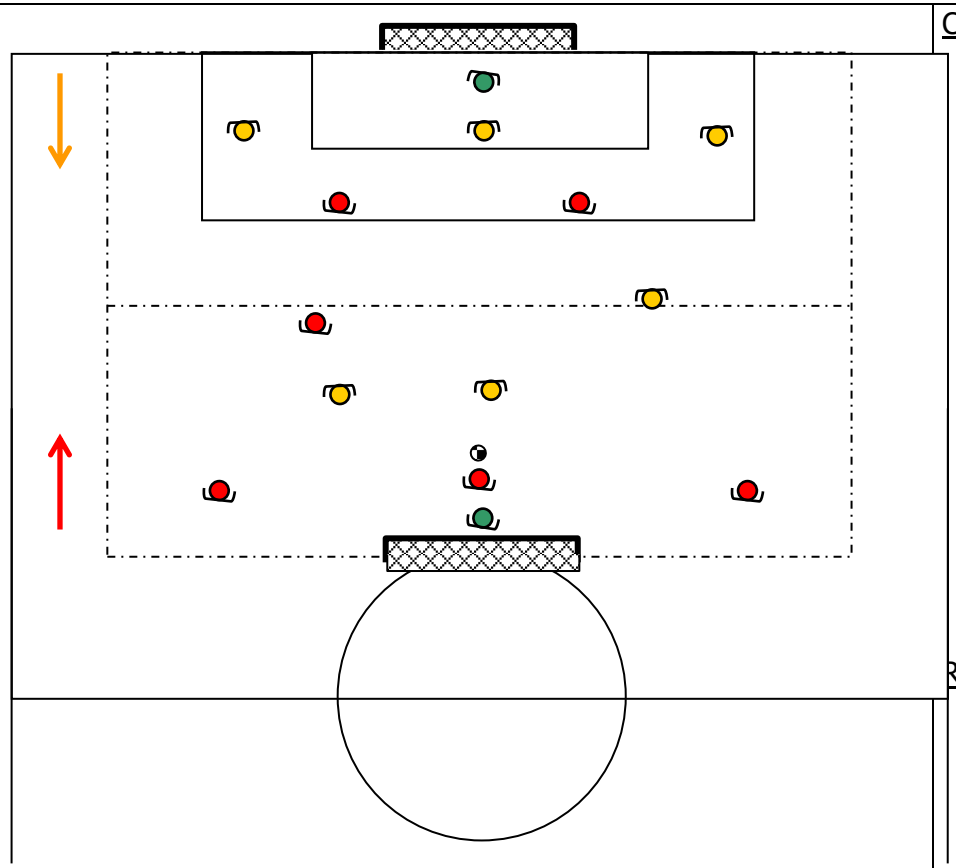
élioration spécifique
ec support tactique
llectif

nservation du ballon si
s de déséquilibre
taque placée

bjectifs du jeu
application :

Utiliser une zone où les joueurs sont libres pour conserver ou

mieux dés



CONSIGNES :

- Sur un ¾ de terrain de foot à 11 + 2 gardiens
- Jeu à 7 contre 7 avec les règles du foot à 11
- Tracer une ligne médiane dans le sens de la largeur du terrain
- Touche de balle libre pour les défenseurs dans leur partie défensive.
- Deux touches de balle pour les attaquants dans leur partie offensive
- But marqué après cinq passes : deux points
- But marqué en moins de cinq passes : 1 point

REMARQUES :

- Obliger les joueurs à ne pas hésiter à faire tourner le ballon pour déséquilibrer la défense adverse et se mettre en position de frappe

Maximum de Ballons

Assiettes

2 couleurs de chasubles

2 buts de foot à 11

Thème :	Préparation Athlétique : Circuit training	N° Séance : 10	Effectif :	16
Volume :		Intensité :		1 h 40

N° : xxxE

ECHAUFFEMENT

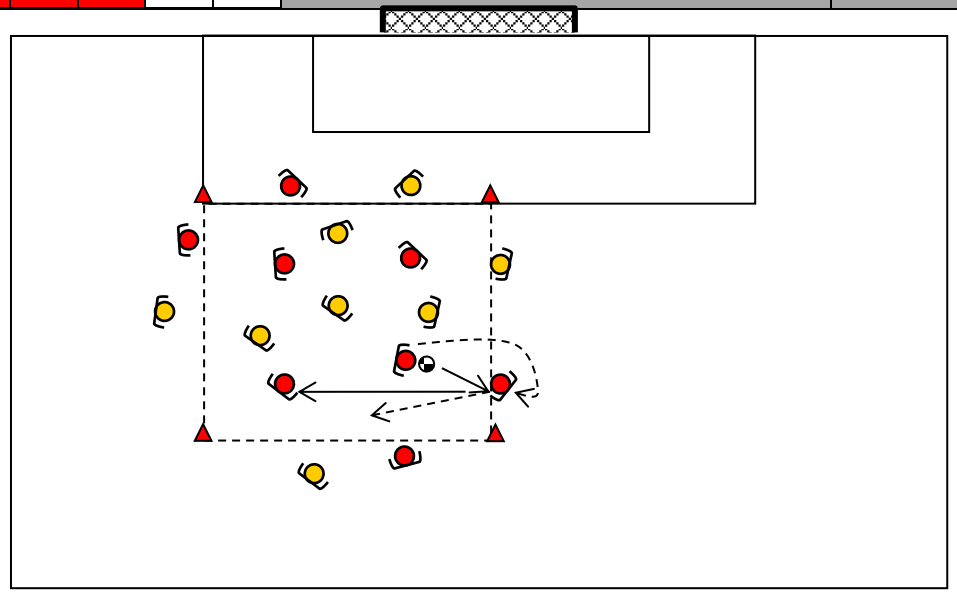
- Jeu de conservation de la balle

Appui soutien en espace réduit

Objectif :

- Améliorer la qualité des enchaînements.
- Améliorer la mobilité et la disponibilité.
- Solliciter la vision du jeu.

TEMPS : **20 min**



CONSIGNES :

- Dans un carré de 30 x 30
- 4 contre 4 avec 4 appuis de chaque équipe à l'extérieur de la zone
- Conserver le ballon en donnant à l'appui et en prenant sa place.
- L'appui doit, avec ou sans contrôle, trouver un troisième.
- Deux touches obligatoires dans le carré.
- 2 x 10 minutes avec 2 minutes de récupération

REMARQUES :

- Orientation et qualité des appuis
- Vitesse d'enchaînement.
- Voir avant de recevoir.
- Disponibilité et mobilité du troisième
- Donner dans la zone de sécurité (à l'opposé de l'adversaire).

Assiettes

Ballons

Chasubles

N° : xxxend

AMELIORATION CAPACITE PHYSIQUE

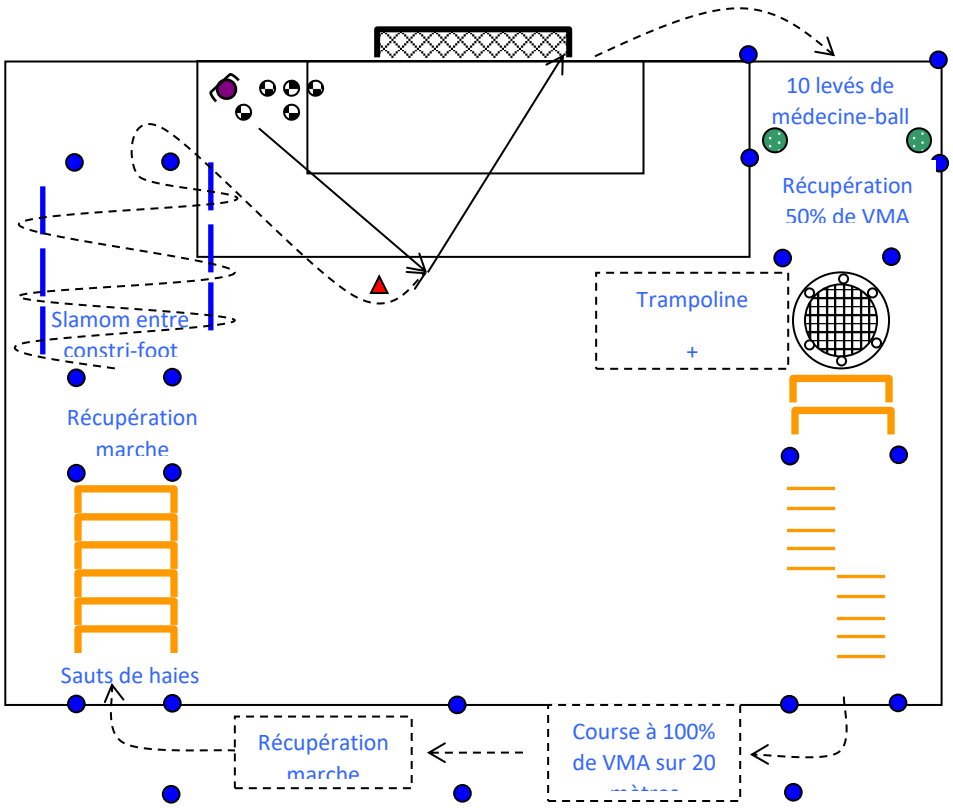
- Circuit training musculaire

8 ateliers en boucle avec alternance des groupes musculaires

Objectifs :

- Endurance force

TEMPS : **40 min**



CONSIGNES :

- Circuit training musculaire
- ATELIER 1 : faire 10 sauts pieds joints au dessus de haies (40cm).
- ATELIER 2 : Récupération marche
- ATELIER 3 : slalomes pas chassés
- ATELIER 4 : Contour du cône et frappe au but
- ATELIER 5 : Récupération en aisance respiratoire pour récupérer le ballon.
- ATELIER 6 : 10 levés de médecine-ball (5kg) pour un travail des quadrille seps.
- ATELIER 7 : Récupération 50% de VMA
- ATELIER 8 : Trampoline prise de deux appuis bas enchaîner de 2 sauts de haies (80cm)
- ATELIER 9 : Skipping latéral à gauche et à droite au dessus de barres.
- ATELIER 10 : Course à 100% de VMA
- ATELIER 11 : Récupération en marchant

CARACTERISTERISTIQUES DU TRAVAIL :

- Complet : 8 minutes
- Nombre de blocs : 3
- Récupération : 4 minutes

REMARQUES :

- Insister sur la qualité et corriger les gestes techniques imposés

Assiettes

Cônes

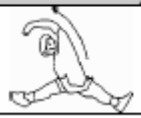
Médecine-ball

Lattes

Cordes à sauter

<table>
<tr>
<td>ETIREMENTS

BOISSONS

<u>TEMPS</u> : 5 min</td>
<td>
<table>
<tr><th colspan="6">Etirements (2x 30sec par exercices)</th></tr>
<tr><td> </td><td> </td><td> </td><td>  </td><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td>Quadriceps</td><td>Ischios</td><td>Pectoraux</td><td>Dos</td><td>Epaules</td><td>Epaules / bras</td></tr>
</table>
</td>
<td>Assiettes

Boissons</td>
</tr>
</table>

N° : 005E

ECHAUFFEMENT

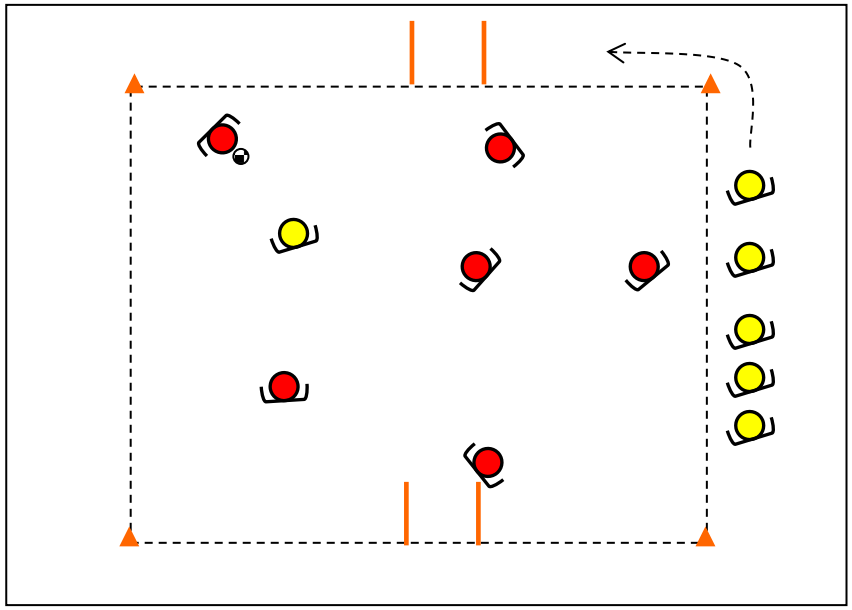
- Prise en main du groupe

Enchaînement, passes et

contrôles :

- Conservation du ballon en supériorité numérique
- Puissance aérobie

TEMPS : 15 min



CONSIGNES :

- Dans un carré de 40 X 40
- Les joueurs en possession doivent effectuer 10 passes d'affilées.
- Les adversaires trottinent autour de la zone en file indienne. Dès qu'il passe devant une porte, le premier rentre dans la zone pour récupérer le ballon à chaque fois qu'un joueur passe devant une porte il peut entrer (2 joueurs par tour max)
- Si l'éducateur le souhaite il peut faire rentrer un joueur ou fermer la porte.
- Dès qu'un défenseur touche le ballon intervertir les rôles
- Si les attaquants réussissent 10 passes consécutives tous les défenseurs reprennent leurs positions en dehors de la zone. L'équipe marque 1 point.

Assiettes

5 ballons

Chasubles

N° : 017end

AMELIORATION CAPACITE PHYSIQUE

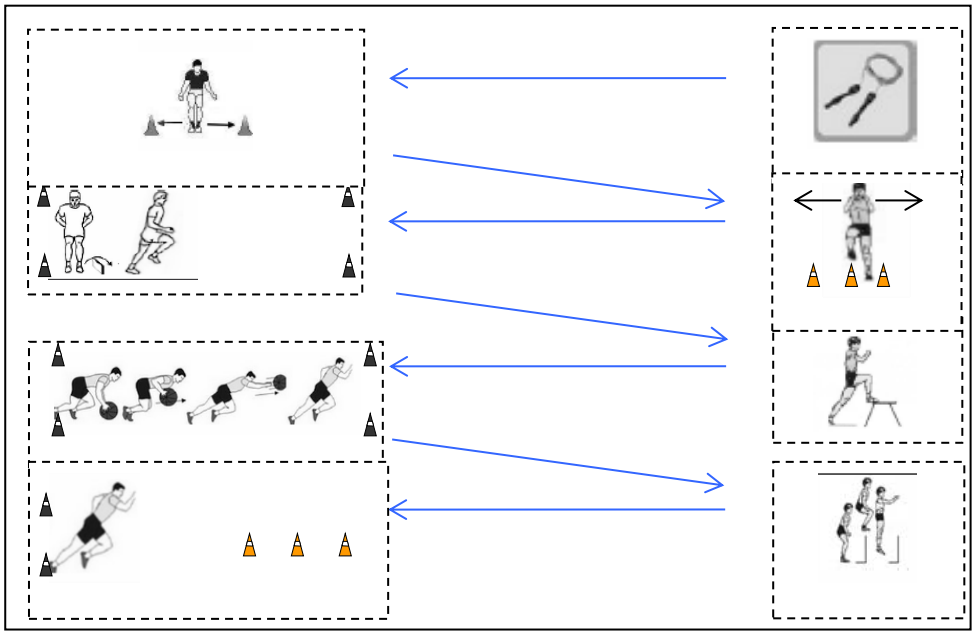
- Circuit training musculaire

8 ateliers en boucle avec alternance des groupes musculaires en 30/30

Objectifs :

- Vitesse force

TEMPS : **40 min**



CONSIGNES :

- Circuit training musculaire 8 ateliers en boucle en 30/30 par 2 avec alternance des groupes musculaires.
- ATELIER 1 : Corde à sauter
- ATELIER 2 : Toucher les cônes (5m) à chaque trajet
- ATELIER 3 : Skipping latéral avec trois cônes.
- ATELIER 4 : Saut de haie (de côté) + accélération sur 10m (changer de côté à chaque passage)
- ATELIER 5 : Bonds sur banc (50cm) 1 appui propulsion verticale en alternance (reprendre une bonne position dos bien droit)
- ATELIER 6 : Démarrage et accélération 10m avec MDB (3 kg) et largage de celui-ci après quelques foulées
- ATELIER 7 : Accélération en aller/retour sur 5m, 6m et 7m toucher le cône et revenir.
- ATELIER 8 : 2 Bondissements verticaux avec tenue isométrique.

DUREE CIRCUIT :

- Complet : 8 minutes
- Nombre de tours : 2 à 3

REMARQUES :

- Insister sur la qualité et corriger les gestes techniques imposés

Assiettes

15 Cônes

2 Médecine-ball

Lattes

2 Cordes à sauter

TAC-022

PERFECTIONNEMENT
Tactique individuelle :

- Jeu d'application

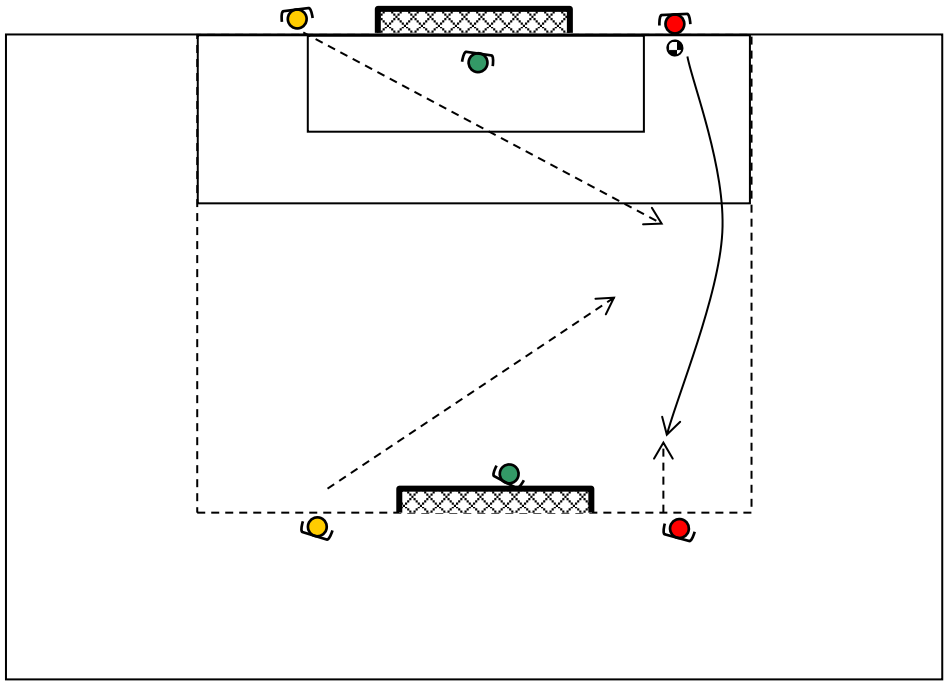
Gestion offensive et défensive en égalité numérique

Objectifs des attaquants :

- Jouer de l'avant
- Frapper au but dès que possible

Objectifs des défenseurs :

- Presser l'adversaire pour le pousser à la faute
- Récupérer le ballon pour relancer ou frap



CONSIGNES :

- 2 contre 2 + 2 gardiens sur une surface de 30 X 40 m
- Constituer deux groupes de joueurs.
- Départ de la situation :
- 1 – (A) sollicite le ballon
- 2 – (B) fait une passe dans la course de (A)
- Dès que (B) fait la passe, les quatre joueurs jouent réels
- Pas de hors jeu
- Après 30 " maximum, la situation est terminée
- Toutes les 5 minutes changer la possession de balle
- L'éducateur peut arrêter la situation quand il veut

REMARQUES :

- Les attaquants doivent aller le plus vite possible au but.
- Les défenseurs doivent s'organiser pour parer au plus pressé.

Assiettes

1 ballon pour 4 joueurs

1 but amovible

2 couleurs de chasubles

N° : 011J

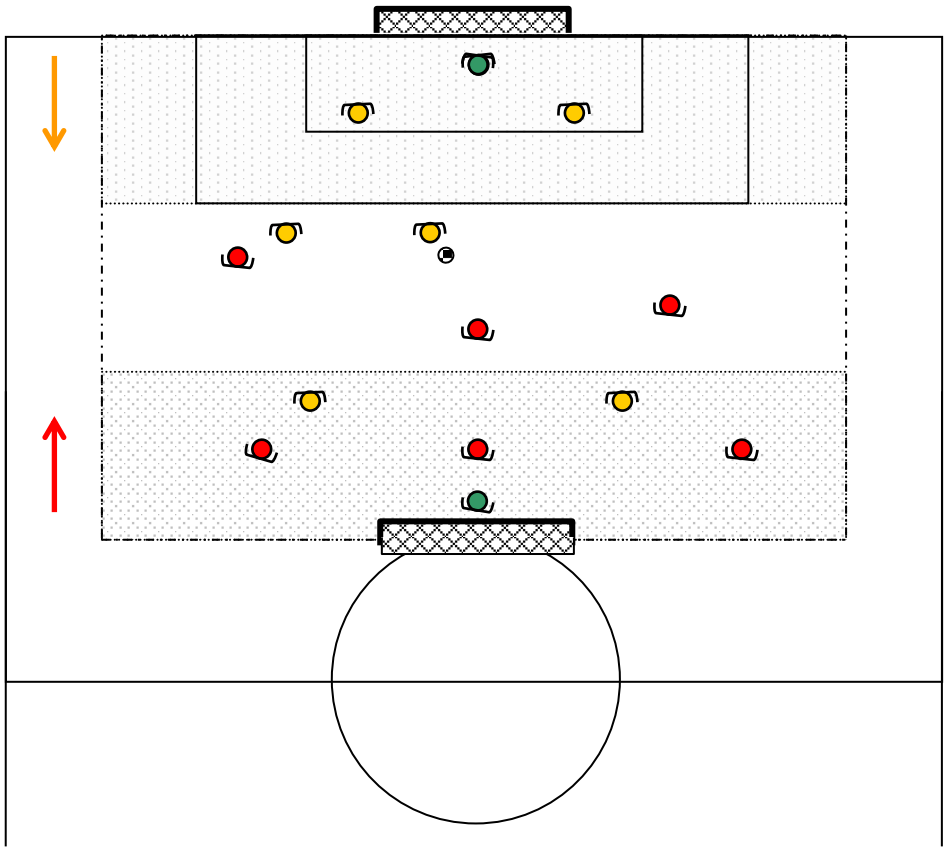
JEU COLLECTIF

Amélioration spécifique avec support tactique collectif

Récupération du ballon faire le bon choix d'attaque

Objectifs du jeu d'application :

- Se maîtriser sans pression après avoir récupéré le ballon pour faire une bonne relance
- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitud



CONSIGNES :

- Jeu 7 contre 7 sur ¾ de terrain, en longueur, avec deux buts de foot à 11.
- Règles foot à 11
- Tracer deux lignes dans le sens de la largeur du terrain
- La zone du milieu étant plus large que les deux autres
- Dès qu'un joueur récupère le ballon dans la zone du milieu, personne ne peut défendre sur lui.
- Il doit en deux touches après la récupération du ballon, enchaîner une relance, la plus sûre et la plus réelle.

REMARQUES :

- Obliger les milieux à presser à plusieurs l'adversaire, porteur du ballon.
- Obliger le récupérateur à enchaîner une situation dans les 2 à 3 secondes qui suivent la récupération.

Maximum de Ballons

Assiettes

2 couleurs de chasubles

2 buts de foot à 11

Commentaires :	Etirements : Durée : 10 mn

Etirements (2x 30sec par exercices)					
Quadriceps	Ischios	Pectoraux	Dos	Epaules	Epaules / bras