الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات لنيل شهادة الماستر
في التدريب الرياضي
تخصص : تدريب و التحضير البدني

تحت عنوان:

تأثير الوحدات التدريبية في تنمية تحمل السرعة وانعكاسها على مهارة الجري بالكرة عند لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة

مبحث تجريبي على لاعبي كرة قدم فئة أقل من 19 سنة – اتحاد مستغانم – بولاية مستغانم

إعداد الطلبة:
- بغلال اسماعيل
- مغتات عبد القادر

اشراف:
*/ سنوسي عبد الكريم

السنة الجامعية: 2018 / 2019

الإهداء

إلى من اشترت راحتي وسعادتي بتعبها وشقائها

إلى أغلى اسم نطقه لساني أمي ثم أمي ثم أمي حفظها الله

إلى الذي لو عشت آخر عمر لن أرد له جزءا مما وهبني وحرص على ترقيتي وتربيتي إلى سندي القوي في الحياة الوالد الكريم.

إلى كل من يسري دمهم في عروقي إخواني وأخواتي.

إلى جميع الأقارب وكل من ساندي من قريب أو من بعيد.

إلى كل من احس بهم قلبي وتجاوزهم قلمي.

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة عملي .

اسماعيل

الإهداء

إلى من اشترت راحتي وسعادتي بتعبها وشقائها

إلى أغلى اسم نطقه لساني أمي ثم أمي ثم أمي رحمها الله وأسكنها فسيح جنانه "أمي"

إلى الذي لو عشت آخر عمر لن أرد له جزءا مما وهبني وحرص على ترقيتي وتربيتي إلى سندي القوي في الحياة الوالد الكريم.

إلى كل من يسري دمهم في عروقي إخواني وأخواتي.

إلى جميع الأقارب وكل من ساندي من قريب أو من بعيد.

إلى كل من احس بهم قلبي وتجاوزهم قلمي.

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة عملي .

عبد القادر

تشكرات

الشكر لله أولا وله الحمد على منحه لنا نعمة الإسلام قبل

نعمة العلم وتوفيقه لنا في إنجاز هذا العمل المتواضع.

إلى الدكتور الفاضل المؤطر "سنوسي عبد الكريم" الذي أمدني

بكل ما لديه، وكان عونا لي من أجل الوصول إلى إنجاز هذا

العمل وكذا مساندته لي إتمام مشواري الدراسي.

إلى كل أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية.

إلى رئيسة جمعية الاتحاد الرياضي بمستغانم "بوخاتم عز الدين"

ومدرب آمال اتحاد مستغانم "ق.مراد"

إلى من حفزني لإتمام هذا العمل سواء بالدعاء أو النصيحة

أو الكلمة الطيبة.

كما لا ننسى كل من وهب لي يد العون لإتمام

هذا العمل المتواضع.

جعل الله جهدهم في ميزان حسناتهم يوم القيامة

إنشاء الله.

يتمثل عنوان الدراسة في تأثير الوحدات التدريبية في تنمية تحمل السرعة وانعكاسها مهارة الجري بالكرة عند لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة وتهدف الدراسة إلى معرفة مدى تأثير الوحدات التدريبية في تنمية صفة السرعة في كرة القدم ذكور أقل 19 سنة، والغرض من الدراسة أن للوحدات التدريبية لها أثر إيجابي في تنمية تحمل السرعة، وتتكون العينية من ستة وعشرون لاعبا مقسما إلى قسمين منها ضابطة وتجريبية وقد تم إختيارها بطريقة مقصودة، وقد إستخدم أدوات عديدة (الإلمام النظري حول الموضوع – إختبارات السرعة، الوحدات التدريسية والوسائل البيداغوجية والاحصائية، ملعب كرة القدم).

ومنه نستنتج فاعلية للألعاب الصغيرة والوحدات التدريبية لها دور مهم في تطوير وتنمية صفة السرعة الإنتقالية وحركية ورد الفعل ومن أهم الإقتراحات، فتقدم به الطالبان حيث تتمثل في إستخدام الوحدات التدريبية وتطبيقها على نفس الفئة العمرية (19سنة) ضرورة إستعمال الألعاب الصغيرة من الحصص التدريبية وإدراك أهمية الألعاب الصغيرة في حياة اللاعب وتنمية شخصيته وقدراته الحركية وهذا بعد الإلمام بعالم التدريب نظريا والاحتكاك بالمدربين دوي الخبرة العلمية والعملية.

Résumé
Le titre de l'étude est l'effet des unités d'entraînement sur le développement de la tolérance à la vitesse et son reflet. L'habileté de courir avec le ballon pour les joueurs de football de moins de 19 ans. L'étude vise à connaître l'étendue de l'impact des unités d'entraînement sur le développement du caractère de la vitesse chez les hommes de soccer de moins de 19 ans, et l'objectif de l'étude est que les unités d'entraînement ont Un impact positif sur le développement de l'endurance de vitesse, et en nature il se compose de vingt-six joueurs répartis en deux parties, contrôlés et expérimentaux et choisis de manière délibérée, et il a utilisé plusieurs outils (connaissances théoriques sur le sujet - tests de vitesse, unités d'enseignement, moyens pédagogiques et statistiques, terrain de football).
Nous en concluons l'efficacité des petits jeux et des unités d'entraînement qui ont un rôle important dans le développement et le développement de la caractéristique de la vitesse de transition, de la mobilité et de la réaction, et l'une des suggestions les plus importantes, de sorte que les talibans l'ont fait en utilisant les unités d'entraînement et en les appliquant au même groupe d'âge (19 ans). Petit dans la vie du joueur et le développement de sa personnalité et de ses capacités cinétiques, et ceci après avoir connu le monde de la formation théorique et du contact avec les entraîneurs au son de l'expérience scientifique et pratique.

الفهرس

الإهـداء.....	ج
تشكرات.....	د
ملخص البحث.....	
قائمة الجداول.....	ط
قائمة الأشكال.....	ي
المقدمة.....	2
الجانب النظري	
الفصل الأول: *السرعة والتدريب الرياضي*	
تمهيـد:.....	11
أولا: السرعـة.....	11
1-تعريف السرعة:.....	11
2-تعريف السرعة عند بعض أخصاء التدريب الرياضي.....	11
3-ماهيـة السرعة.....	11
4-أنواع السرعة:.....	12
5-خصوصيات عمل السرعة.....	14
6-أشـكال السرعة:.....	14
7-العوامل المؤثرة في السرعة.....	14

8-تأثير السرعة القصوى على حامض اللاكتيك:.....	16
9-تكوين حامض اللاكتيك أثناء السرعة.....	16
10-تأثير أنظمة إنتاج الطاقة على بعض المتغيرات الخاصة بالجهاز الدوري التنفسي أثناء السرعة.....	17
11-مستلزمات التنفس أثناء السرعة.....	17
أهميـة السرعة.....	18
خلاصة:.....	19
ثانيا-التدريب الرياضي:.....	20
1-التدريب الرياضي.....	20
2-مبادئ التدريب الرياضي.....	21
4-فاعليـة التدريب.....	24
5-تقييم جرعة التدريب:.....	25
6-الطرق التدريبية:.....	26
1.6-مفهوم طرق التدريب:.....	26
2.6اشتراطات الطرق التدريبية:.....	26
7-أساليب التدريب الرياضي:.....	26
1.7.طرق التدريب المستمر:.....	26
2.7.طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة:.....	26
8-التحمل.....	28

1.8.تحمل السرعة	28
2.8. تحمل القوة.....	29
3.8.تحمل الأداء والعمل.....	29
4.8.أنواع التحمل.....	30
خلاصة.....	31
الفصل الثاني: الوحدات التدريبية وفئة العمرية أقل 19 سنة	
تمهيد:.....	33
1.1.مفهوم الوحدات التدريبية.....	34
2.1.أنواع الوحدات التدريبية.....	34
3.1.الوحدات التدريبية ذات الاتجاه المنفرد.....	34
4.1.أنواع الوحدات التدريبية.....	36
2.المرحلة العمرية.....	38
1.2.تعريف بالمرحلة العمرية.....	38
2.2.مفهوم المراهقة.....	38
3.خصائص المرحلة العمرية.....	39
خلاصة.....	42

الجانب التطبيقي	
الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
تمهيد.....	45
1-1- منهج البحث:.....	46
1-2- مجتمع وعينة البحث:.....	46
1-2-1- مجتمع البحث:.....	46
1-2-2-عينة البحث:.....	46
3.1.متغيرات البحث:	46
4.1.مجلات البحث:	47
1.4.1 المجال البشري:	47
2.4.1.المجال المكاني:	47
1.4.3.المجال الزماني.....	47
5-أداة البحث.....	47
1.5.الدراسة الاستطلاعية:.....	47
6-المعاملات العلمية:.....	47
1.6.صدق الأداة.....	47
7-الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة.....	48
1.7.الثبات.....	48
2.7.صدق الاختبار.....	48
3.7.حساب معامل الثبات.....	49

8.الوسائل الاحصائية.....	50
❖ المتوسط الحسابي.....	50
❖ الانحراف المعياري :	51
❖ معامل الارتباط لبيرسون :	52
خلاصــة:	53
الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج	
تمهيـد:	55
2-1عرض ومناقشة نتائج البحث:	56
2-2 مناقشة عرض ونتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث:.....	58
2-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبار جري 30 متر بالكرة:.....	59
2-2-2 عرض ومناقشة نتائج الاختبار الجري المنعرج بالكرة:.....	61
2-2-3 عرض ومناقشة نتائج الاختبار50 متر عدو من اقتراب 10 متر:.....	63
2-3 مناقشة عرض ونتائج الاختبار والبعدي لعينتي البحث:.....	65
2-3-0 عرض ومناقشة نتائج الاختبار جري 30 متر بالكرة:.....	66
2-3-2 عرض ومناقشة نتائج الاختبار الجري المنعرج بالكرة:.....	68
2-3-3 عرض ومناقشة نتائج الاختبار50 متر عدو من اقتراب 10 متر:.....	70
2-2-2الاستنتاجات:.....	72
2-2-3مناقشة النتائج بالفرضيات:	72
1-الإستنتاجات:	76

2-اقتراحات:.....	77
الخاتـمة.....	79
قائمة المصادر والمراجع.....	81
الملاحق:.....	

❖ **قـائمة الجـداول:**

يوضح الجدول مدى تجانس بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في نتائج الاختبارات القبلية باستخدام اختبار دلالة الفروق"ت":	70
يوضح الجدول نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبارات تنمية تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم:	72
يوضح الجدول نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار جري 30 متر بالكرة:	73
يوضح الجدول نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار جري منعرج بالكرة:	75
يوضح الجدول نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار50 متر عدو من اقتراب 10 متر	77
يوضح الجدول نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث:	79
يوضح الجدول نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار جري 30 متر بالكرة:	80
يوضح الجدول نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار جري المنعرج بالكرة:	82
يوضح الجدول نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار50 متر عدو من اقتراب 10 متر:	84

❖ **قائمة الأشكال**

يوضح الشكل نتائج الاختبار القبلي لعينتي البحث.	71
يوضح الشكل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار جري 30 متر بالكرة.	74
يوضح الشكل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار جري منعرج بالكرة.	75
يوضح الشكل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار 50 متر عدو من اقتراب 10 متر.	76
يوضح الشكل مدى تجانس بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في نتائج الاختبارات القبلية باستخدام اختبار دلالة الفروق"ت":	76
يوضح الشكل نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار جري 30 متر بالكرة.	80
يوضح الشكل نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار جري المنعرج بالكرة.	81
يوضح الشكل نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار 50 متر عدو من اقتراب 10 متر.	83
يوضح الشكل نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار 50 متر عدو من اقتراب 10 متر.	85

التدريب الرياضي وسيلة لصنع النجاح ، وهو علم بحد ذاته مرتبط بعلوم أخرى كعلم النفس، علم الإجتماع، علم البيولوجيا، علم الحركة إلى أخره من العلوم، والمدرب الناجح هو المدرب الذي يعرف كيف يواكب مختلف التطورات الحاصلة في تلك العلوم للإستفادة منها في إطار وضع البرامج التدريبية.

وكرة القدم كغيرها من الرياضات، بل هي الأكثر شعبية في العالم استيقظت مئات الآلاف إن لم يكن الملايين من الممارسين المسجلين والملايير من العشاق همهم الوحيد نجاح فرقهم وحصد مختلق الألقاب، لكن هذا النجاح لا يأتي من الصدفة، بل يتجاوز ذلك بكثير من التخطيط والعمل الجاد، والإلمام النظري بالعلوم وتطبيق مختلف البرامج والقدرة على الاسترداد من الجهد البدني (نعمان، 2000)، وكذا مواعيد النوم واليقظة والنشاطات الممارسة وكل ما يسمى بالتدريب غير المرئي ناهيك عن الجوانب المختلفة للتدريب البدني والنفسي والمهاري وكذا الذهني وكل هذه الجوانب تعمل مع بعض للوصول إلى النتيجة الرياضية.

ومن خلال معايشتنا لواقع تدريب كرة القدم في وطننا الجزائر كلاعبين وكمدربين لاحظنا أن مهمة التدريب أصبحت غير مبرمجة، خاصة عند القاعدة وبفضل رؤساء الأندية اللاعب السابق على أصحاب الشهادات مع قلة ان لم يكن انعدام الكفاءة العلمية لهؤلاء، ونقص التربصات مما انعكس سلبا على المردود العام، وخاصة الجانب البدني لرياضينا.

وهذا ما لمسناها عند الأغلبية، حتى لاعبي المحترف الأول، وكذا لاعبي المنتخب الوطني من المحللين، وهذا ليس استنتاجنا فحسب، بل ما صرح به الناخب الوطني السابق حليلوزيتس في العديد من المرات، حسب المدرب العالمي "أيدينف" مدرب كوريا الجنوبية في كأس العالم عام 2002 فأن الجانب البدني بعد الدعامة الأساسية للرياضي، ويأتي في المقدمة قبل الجوانب الأخرى بحيث كان التفوق الفريق الكروي على الفرق الأخرى وهو له إلى الدور النصف النهائي يرجع بالأساس إلى التفوق البدني (FIFA ،2002) وهذا لا

نقول أن الجوانب الأخرى غير مهمة ولكن أكيد أن 90د أو 120 د ، من اللعب تتطلب الكثير من الجهد لإنمائها بالشكل المرضي، وصفة التحمل هي صفة رائدة في التدريب كما توفره للرياضي من حضور فعال على حلول مجريات اللقاء، بحيث يرى كل من "هيربين Herbin " عين جونز Kenjones "، "كارل وهينز Karl Heinz " .

وبناءا على ما تقدم تكمن أهمية البحث بوضع الأسس العلمية الصحيحة في إستخدام الوحدات التدريبية والتعرف على مدى تأثيرها في تحمل السرعة وإنعكاسها على مهارة الجري بالكرة عند لاعبي كرة القدم.

❖ **إشكاليــة البحث:**

إن تبني نظام تدريب بإعتماد طرق تدريبية مناسبة لكل صفة بدنية أمر لا يستهان به لما له من دورا فعال من انجاح هذا النظام.

وتعتمد عملية التدريب على البحوث العلمية الجديدة التي تحاول تطوير عنه العملية ورفع المستوى الأدائي لدى اللاعبين عن طريق إدخال التدريب الجديد الذي يعتمد على استعمال الأدوات والتمارين في العملية التدريبية.

يذكر جنيف مختار 1980 أن كرة القدم الحديثة تتطلب تطوير الصفات البدنية للاعبي كرة القدم، وكلما كانت كل مهارة أساسية عالية الأداء يكون لدى قدر كبير من فن الأداء الصحيح للمهارة وحالة بدنية عالية والتكيف على الأداء المهاري الجيد في ظروف تشبه المباراة تحت ضغط منافس.

ويؤكد بارتلزوفيبونتز 1987 أنه يجب أن يكون واضحا تماما لدى الناشئين مدى العلاقة القوية بين التدريب والتعليم وذلك لكي يصبح ما تعلمه في التدريب أمامه مطبقا في واقع المباراة بحيث يدرك أنه لا انفصال بين التدريب والانجاز والتفوق في الملعب .(Bartel et Wernitz, 1989, p. 28)

وعلى ذلك يحاول الباحثان في استخدامهم للوحدات التدريبية لتنمية صفة من الصفات البدنية وانعكاسها على مهارة الجري بالكرة للوصول إلى المستوى المطلوب.

وفي ظل هذه الدراسات نتطرق إلى موضوع بحثنا المتمثل في " **تأثير استخدام وحدات تدريبية في تنمية تحمل السرعة وانعكاسها على مهارة الجري بالكرة عند لاعبي كرة القدم**" وهذا للحصول على الطريقة التدريبية التي تعطي نتيجة إيجابية وملائمة للاعبين.

وعليه يطرح الباحثين التساؤلات التالية:

1-هل استخدام الوحدات التدريبية لها دورا فعال في تنمية تحمل السرعة وتنعكس على مهارة الجري بالكرة؟

2-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والضابطة؟

3-هل تأثر الوحدات التدريبية إيجابيا في تنمية تحمل السرعة وانعكاسها على مهارة الجري بالكرة عند لاعبي كرة القدم؟

❖ **أهداف البحث:**

سطر الطالبان أهداف للبحث وهي كالأتي:

1. إعداد وحدات تدريبية مقترحة لتنمية تحمل السرعة وكيفية إنعكاسها على مهارة الجري بالكرة عند لاعبي كرة القدم.
2. التعرف على مدى تأثير الوحدات التدريبية المقترحة في تنمية تحمل السرعة وكيفية إنعكاسها على مهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم.
3. تحديد دلالة الفروق بين العينتين التجريبية والضابطة.

❖ **فرضيـــات البحث:**

من خلال التساؤلات المطروحة وبعد القراءة المفصلة لجوانب البحث يمكن الفرضيات على الشكل التالي:

1. الوحدات التدريبية المقترحة لها دور فعال في تنمية تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم.
2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والضابطة.
3. تأثير الوحدات التدريبية إيجابيا على تنمية تحمل السرعة وانعكاسها على مهارة الجري لدى لاعبي كرة القدم.

❖ **أهميــة البحث:**

إيمانا بأهمية إعداد لاعبي كرة القدم إعداد سلبيا من الناحية البدنية والمهارية وذلك إعتمادا على استخدام الوحدات التدريبية في تنمية تحمل السرعة ومهارة الجري بالكرة من أجل تسهيل العملية التدريبية وهذا ما دفعنا لانجاز موضوع بحثنا هذا والذي يكتسب أهمية بالفئة جدا نظرا لما يعالج من مشاكل في اكتساب وتنمية اللاعب لتحمل السرعة وانعكاسها على مهارة الجري بالكرة في كرة القدم وهدفنا هو معرفة تأثير إستخدام الوحدات التدريبية.

❖ **مصطلحــات البحث:**

- **الوحدات التدريبية:** هي الوحدات المنظمة تنظيما بسيطا يمكن لمدرب وضع الوحدات التي تتناسب مع سن اللاعبين واستعدادهم والهدف المراد تحقيقه ويمكن ممارستها في أي مكان كما يمكن أدائها بإستخدام أوات بسيطة أو بدون أدوات وهي لا تحتاج إلى تنظيم دقيق معقد (إيلين وديع، 1989، صفحة 26).
- **السرعة:** وعني قدرة اللاعب على أداء حركة أو حركات معينة في أقل زمن ممكن وتنقسم إلى سرعة الانتقال وسرعة الأداء "الحركة" وسرعة الاستجابة (فيصل رشيد، لحمر عبد الحق، 1997، صفحة 30).
- **الجري بالكرة:** وهي من المهارات الأساسية لكرة القدم أي بمعنى التحكم بالكرة في جميع الأوقات وهو الأمر الذي تتطلب توازيا جيدا وقدرة ممتازة على الثبات (Grass Raets Fifa ، 1984، صفحة 23).
- **كـرة القدم:** هي لعبة جماعية تجمع بين فريقين يتكون كل فريق من إحدى عشرة لاعبا ولا يقل عن سبعة لاعبين داخل الملعب مستطيل الشكل ذات أرضية مستوية ويشرف على المقابلة أربعة حكام (فيصل رشيد، لحمر عبد الحق، 1997، صفحة 97).

- **تحمل السرعة:** زيميكين .ف. zimikin تحمل السرعة بأنه المقدرة على الاحتفاظ بمعدل عال من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلال مسافات قصيرة ولفترة طويلة (الخويا 2010.)

❖ **الدراســات المشابهــة:**

لم نعثر فيها اطلعنا عليه وفي حدود علمنا على بحث أفراد الموضوع في دراسة خاصة وفي رسالة جامعية أو كتاب أو غيرها وإن كان هناك بعض البحوث عالجنا بعض جوانبه نذكر منها:

- **الدراسة الأولى:** دراسة بوخبلة رياض بعنوان "أثر برنامج تدريب مقترح لتنمية القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم لدى الأشبال (2014-2015)".

❖ **الإشكاليــة:** هل للبرنامج التدريبي في كرة القدم أثر لتنمية القوة والسرعة على لاعبي كرة القدم؟

❖ **الفرضيــات:**

- **الفرضية العامة:** للبرنامج التدريب في كرة القدم لتنمية القوة والسرعة أثر على لاعبي كرة القدم.
- **الفرضيات الجزئية:** للبرنامج التدريب المقترح لتنمية القوة أثر على لاعبي كرة القدم

للبرنامج التدريب المقترح لتنمية السرعة أثر على لاعبي كرة القدم.

❖ **النتائــج:**

- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية والبعدية في اختبارات القوة والسرعة للمجموعة التجريبية.
- عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية والبعدية في إختبارات القوة والسرعة للمجموعة الشاهدة.

- **الدراسة الثانية**

دراسة بلخير عبد الرحمان وآخرون "مذكرة ليسانس (2008)"

- **الإشكاليـة:** أثر وحدات تدريبية مقترحة لتطوير بغض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبات كرة القدم 18-20 سنة.

يهدف البحث إلى إقتراح برنامج تدريس لتطوير بعض الصفات البدنية والممارسية اللاعبات كرة القدم ومعرفة أثر هذا البرنامج المقترح في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبات كرة القدم وقد استنتجت المجموعة تدين مستوى يرجع لنفس في المستوى المعرفي والتأهيل العلمي للمدربين ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية والقلبية لعينتنا البحث التجريبية في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية.

❖ **أهـم التوصيـات:**

-ضرورة إختيار المدربين لأنسب الطرق التدريبية لتدريب فرقهم.

-رفع القدرات المعرفية للمدربين المحليين عن طريق مشاركتهم في التربصات التكوينية التي تتم تحت إشراف مختصين في مجال التدريب.

-ضرورة الإعتماد على هذا البرنامج المقترح لتطوير وتنمية مستوى فرقهم البدنية والمهارية.

❖ **التعليق على الدراسات السابقة والمتشابهة:**

من خلال ما قام به الباحث من قرارات واستطلاع لنتائج الأبحاث والدراسات السابقة إستفادات الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في كيفية إختيار المنهج الملائم لطبيعية أجواء وظروف الدراسة حيث اتفقت الدراسات السابقة من حيث المنهج على المنهج التجريبي.

-المعالجة الإحصائية في الدراسة وجهت الباحث على معالجات تتناسب وطبيعة الدراسة.

-إختيار الوسائل والأدوات المستخدمة لجمع البيانات.

-الإستفادة من طريقة عرض النتائج ومناقشتها.

❖ **نقد الدراسات السابقة والمشابهة:**

من خلال رؤية شاملة للدراسات المشابهة رأينا الإهتمام الواضح بالبرامج التدريبية للناشئين من خلال إقتراح برامج تدريبية تهتمد على الطرق والوسائل البيداغوجية الحديثة كما لاحظنا إهتمام بعض الباحثين بدراسة الأداء المهاري والصفات البدنية حيث اهتمت بعض الدراسات باقتراح برامج تدريبية تعمل على تطوير الأداء المهاري والصفات البدنية لكن الشيء الملاحظ هو القصو الذي وجدناه في هذه الدراسات من خلال عدم التطرق والتعرض لنوع البرنامج المقترح والحلول والتمارين المختارة والتأهيل على تنمية هذه القدرات.

بعض محاولتنا جمع هذه الدراسات وإيجاد النقاط المشتركة التي نرى أنها تخدم هذه الدراسة وتدعمها وجدنا أن هذه البرامج بهذا التدقيق لم تطبق في الجزائر (منطقة مستغانم شكل خاص)، نظرا إلى العوامل التي باتت ترتبط بالملاحظة المجردة فقط خالية من المعايير العلمية التي تساير كرة القدم الحديثة وتحقيق أعلى مستويات الإنجاز الرياضي.

وقد اتفقت جميع هذه الدراسات على أهمية البرامج التدريبية في الاختبار والتوجيه ولهذا نعتبر أن التوجيه الصحيح والمناسب للاعبي كرة القدم سوف تعطي احتمال النجاح الأكبر للبرامج التدريبية.

تمهيـــد:

السرعة تلك الكلمة التي تسميها في مختلف مجالات حياتنا اليومية ولأهميتها فقد دأب العلماء والباحثين والكتاب على دراستها والتعمق بها فالسرعة منذ أن وجدت البشرية أعطاها اهتماما كبيرا.

وفي المجال الرياضي ذلك البحر الكبير من العلوم والمعارف إذ تعد السرعة إحدى عناصر اللياقة البدنية المهمة والضرورية لجميع أشكال الرياضات المختلفة وليس كما يعتقد البعض أن أهميتها مقتصرة على ركض المسافات وهي إحدى الركائز الكامنة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية...

أولا: السرعــة

1-تعريف السرعة:

تعد السرعة واحدة من الصفات البدنية للإنسان وهي من الصفات الأساسية للفعاليات الرياضية وتعتبر السرعة احدى مكونات الإعداد البدني واحدى الركائز الهامة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية.

وهي تلعب دورا هاما في معظم الأنشطة الرياضية وخاصة التي تتطلب منها قطع مسافات محدودة في أقل زمن أو أداة مهارة معينة تتطلب سرعة إنقباض عضلية معينة لتحقيق هدف الحركة.

2-تعريف السرعة عند بعض أخصاء التدريب الرياضي:

- السرعة عند كمال عبد المجيد ومحمد صحبي حسين:" هي انجاز الأعمال الآلية بحدها الأقصى في حدود وحدة زمنية (د.قاسم حسن حسين،د.يوسف لازم كماش ,2012م-1432هصفحة194) .

3-ماهيــة السرعة: (علي عبد العظيم الزبيدي و بشار عزيز ياسر ,2016الصفحات20-21) .

لوحظ أن إصطلح السرعة في الحقل الرياضي يستخدم نتيجة الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع بين الانقباض العضلي والانبساط "الاسترخاء".

لقد أكدت المصادر العلمية عدم اقتصار مفهوم السرعة في المجال الرياضي على نوع واحد فقط من الحركات بل ينبغي ان يتناول كل الصفات الحركية التي يصادفها في مختلف أنواع الفعاليات الرياضية وأهمها:

أ- **الحركات الثنائية (المتكررة):** ويشمل ذلك المشي، الجري، السباحة، التجديف، الدراجات.

ب- **الحركات الثلاثية:** وهي الحركات المغلقة التي تشمل على مهارة حركية واحدة التي تؤدي لمرة واحدة وتنهي مثل حركة ركل الكرة، وتسمى كلاهما بالسرعة الانتقالية.

ج-الحركات المركبة: وهي الحركات التي تشمل على أكثر من مهارة حركية واحدة وتؤدي لمرة واحدة وتنتهي مثل: حركة استلام وتمرير الكرة، حركة الركضة التقريبية والوتب.

د-الاستجابات الحركية: ويشمل ذلك الانطلاق في الركض بصورة عامة أو للسباحة أو أثناء الإستجابة الحركية للمواقف المتغيرة في الألعاب الرياضية مثل كرة القدم أو السلة.

4-أنواع السرعـة:

يرى هارة أن هناك ثلاث أنواع أساسية للسرعة هي (د.قاسم حسن حسين،د.يوسف لازم كماش ,2012م-1432هصفحة60) :

أ-السرعة الإنتقاليـة: وهي سرعة الانقباضات العضلية للتحرك للأمام بأسرع ما يمكن وهي تعني قطع مسافات محدودة في أقل زمن ممكن مثل الركض في ألعاب القوى أو السباحة لمسافة قصيرة أو سباق الدراجات لمسافة قصيرة.

ب-السرعة الحركيـة: ويقصد بها سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة أداء لكمة معينة أو أداء حركة التصديق في كرة القدم أو السلة.

ج-سرعة الاستجابة: يقصد بسرعة الاستجابة أو سرعة الفعل هي الفترة الزمنية بين ظهور يسر معين وبداية الاستجابة الحركية والاستجابة الحركية الزمن الواقع من لحظة ظهور المثير حتى نهاية الاستجابة الحركية وتقسم سرعة رد الفعل إلى قسمين.

1.سرعة رد فعل البسيط: وتعني أن الرياضي يعرف مسبقا نوع المثير المتوقع وبنفس الوقت يكون لديه الاستعداد للإجابة على ذلك المثير.

2.سرعة الفعل المركب: وهذا النوع من الاستجابة يكون المتير غير معروف للاعب بصورة مسبقة كما هو الحال في الألعاب الجماعية كرة القدم والسلة واليد... إلخ، حيث تكون المناولة أو الاستقبال للكرة بصورة مفاجئة واللاعب لم يكن لديه فترة تحضيرية.

5-خصوصيات عمل السرعة (د.قاسم حسن حسين،د.يوسف لازم كماش ,2012م-1432هصفحة26)

- ارتفاع دقات القلب إلى أكثر من 180 دقة /دقيقة.
- العضلة تعمل تحت النظام اللاهوائي لا حمضي.
- السن المناسب لتطوير صفة السرعة هو 11 سنة إلى 12 سنة.

6-أشكـــال السرعـة:

أ-سرعة الحركة الوحيدة الغير متكررة: تظهر سرعة الحركة الوحيدة غير المتكررة في أداء حركة واحدة فقط غير متكررة بشكل متفجر.

ب-تزايد السرعة "التسارع": وتعني المقدرة على سرعة التدرج بمستوى سرعة الأداء من بداية السباق حتى الوصول إلى أقصى سرعة.

ج-السرعة المنتظمة: وتعني الاحتفاظ بمستوى السرعة عند قطع مسافة.

7-العوامل المؤثرة في السرعة (د.قاسم حسن حسين،د.يوسف لازم كماش ,2012م-1432هالصفحات46-49) : ما من شك أن هناك عوامل مهمة يرتكز عليها تنمية صفة السرعة من أهمها نذكر:

أ-الألياف العضليـة:

تكون سريعة التحفز والإنفعال العالي، فضلا على أنها سريعة الإنقباض ولها قوانين بيوكميائية أخرى (تحوي على الكثير من الفوسفات كرياتين+ ثلاثي فوسفات الأدونورين + مايوفيرين عال + النوزين- الفوسفور ولاكتيك والتحفز الكلايكولي والأغشية الكبيرة والقوية).

ب-النمط العصبي للرياضي:

ترتبط تنمية السرعة بنمط الجهاز العصبي التي يتميز به الرياضي حيث أن عمليات السيطرة والتوجيه التي يقوم بها الجهاز العصبي المركزي من العوامل المهمة التي يرتكز عليها إمكانيات الرياضي.

ج-القــوة المميزة بالسرعــة:

يعتبر القوة المميزة بالسرعة عامل مهم أساسي لضمان تنمية صفة السرعة وخاصة في حالة التغلب على المقاومة تتطلب على درجة كبيرة من الانقباضات العضلية لذلك يركز على صفة السرعة الإنتقالية لعدائي المسافات القصيرة كنتيجة لتنمية صفة القوة العضلية.

د-القــدرة على الاسترخــاء العضــلي:

يقصد بها عدم وجود تشنج عضلي واستخدام العضلات اللازمة فقط في العمل دون غيرها، بينما تحتفظ العضلات المقابلة بالاسترخاء حتى يتم انقباض العضلات العامة بالقوة والسرعة المطلوبة.

8-تأثير السرعة القصوى على حامض اللاكتيك:

يستهلك أثناء السرعة القصوى مخزون الطاقة العالية من ATP و PC وهذا المنتج من الطاقة يتم دون الاعتماد على الأوكسيجين ولا يتكون في هذه المرحلة حامض اللاكتيك ولقلة المخزون من الطاقة الفوسفاتية يجب أن يكون هناك منبع آخر للطاقة تساطيع العضلات الاعتماد عليه أثناء نشاطها هذا المصدر هو الكربوهيدرات وخاصة الكلايكوجين الموجود في العضلة الذي يتحول إلى حامض اللاكتيك والطاقة ويشير كارسون بأن:

- كربوهيدرات (كلايكوجين) حامض اللاكتيك + طاقة
- طاقة + 3 فوسفات +3ثنائي فوسفات الأدينوزين
- 3 ثلاثي فوسفات الأدينوزين (ATP3)

9-تـكوين حامض اللاكتيك أثناء السرعة (د.قاسم حسن حسين،د.يوسف لازم كماش ,2012م-1432هالصفحات145-149)

يشير ماركريا أن استهلاك الأوكسجين يصل إلى أقصاه قصيرة وعندما تصل السرعة (إلى درجة تفوق قدرة العمل الأوكسجين يتكون)، الثابت دون الإرتباط بالطاقة المطلوبة أثناء السرعة القصوى والذي يؤدي في فترة قصيرة، وعندما تصل شدة السرعة إلى درجة تفوق قدرة العمل الأوكسجين يتكون الدين الأوكسجين ويعتبر الدين الأوكسجين مقياسا للطاقة اللاأوكسيجين والذي يحدث في صورتين فالأولى تسمى اللاكتيكي وتسدد في أول دقيقتين من فترة الشفاء وأما الثانية فتسمى لاكتيك وتسدد بعد فترة طويلة، حيث أن استمرار مثل السرعة القصوى بتوقف على مقدار ما يتراكم من نواتج العمل اللاأوكسيجين وخاصة ما يتراكم من حامض اللاكتيك.

10-تأثير أنظمة إنتاج الطاقة على بعض المتغيرات الخاصة بالجهاز الدوري التنفسي أثناء السرعة (د.قاسم حسن حسين،د.يوسف لازم كماش ,2012م-1432هصفحة151)

اعتمد العمليات البيوكميائية لإنتاج الطاقة الأوكسيجينية على وجود الأوكسجين واستهلاك الأوكسجين بكفاءة يعني كفاءة إنتاج الطاقة حيث ترتبط طبيعة تغييرات القدرة الأوكسجين بكفاءة الجهاز الدوري التنفسي في توصيل هواء الشهيق إلى الدم وكفاءة عمليات توصيل الأوكسجين إلى الأنسجة ومقدرة الأوعية الدموية على تحويل سريان الدم من الأنسجة غير العاملة إلى العضلات العاملة وأيضا بكفاءة العضلات في استهلاك الأوكسجين، أي كفاءة عمليات التمثيل الغذائي وانتاج الطاقة.

ويساعد الجهاز الدوري في التخلص من حامض اللاكتيك نتيجة زيادة توصيل الدم إلى العضلات العاملة عن طريق زيادة الدفع القلبي وكثافة الشعيرات الدموية وتوزيع سريان الدم إلى العضلات العاملة وهذا يعمل على سريان الدم خلال العضلات لفترة زمنية معينة مما يسمح بزيادة انتشار حامض اللاكتيك من العضلات إلى الدم الذي يقوم بنقله إلى القلب والكبد والعضلات إلى الدم الذي يقوم بنقله إلى القلب والكبد والعضلات غير العاملة حيث يتم أكسدة حامض اللاكتيك وتحويله إلى ثاني أكسيد الكربون والماء لاستخدامه كوقود لنظام إنتاج الطاقة الاوكسجينية ويتم معظم ذلك بواسطة العضلات الهيدكلية بيد أن عضلة القلب والمخ والكبد والكليتين تشترك أيضا في هذه الوظيفة.

11-مستلزمات التنفس أثناء السرعة (د.قاسم حسن حسين،د.يوسف لازم كماش ,2012م-1432هصفحة157) :

لقد ثبت علميا أنه ما تم خلط الدم بثاني أوكسيد الكربون درجة جيدا ثم حقن به حيوانا في الشريان السباني يلاحظ زيادة فورية في حجم التنفس للدقيقة أما إذا تم الحقن في الوريد الإبريقي فلن يكون هناك تأثير على التنفس ولو حدث ذلك فإنه يكون قليلا جدا ومتأخرا نتيجة لفقدان ثاني أوكسيد الكربون في أثناء مرور الدم في الرئتين ولوحظ أيضا إذا

ما حقن الدم في أثناء مروره في اتجاه المخ بمحلول حامض مثل حامض اللاكتيك أو البوريك فإن التنفس يؤديه بالطريقة التي يزداد بها إذا ما أضيف ثاني أوكسيد الكربون للدم الشرياني وهذا يعني:

- أن المركز التنفسي يتجاوب ويتأثر بدرجة حماسة للتغيرات التي تحدث في تركيز ايونات الهيدروجين في الدم الشرياني.
- إن ثاني أوكسيد الكربون يؤثر على المركز التنفسي ما دام يؤثر على تركيز ايونات الهيدروجين.

أهميــة السرعة (البستاوي والخواجا، 2005، صفحة 348.، 2002، صفحة 318):

إن السرعة تعمل على سلامة الجهاز والألياف العضلية لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لهما من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية التي تساعد على زيادة الخزينة الطاقوية من كرياتين فوسفات « CP » و أدينوزين ثلاثي الفوسفات « ATP ».

خلاصـــة:

برزت أهمية السرعة في الرياضة كمكون أساسي من مكونات اللياقة البدنية والحركية والتي تكتسب قيمة كبيرة لدى اللاعبين التي تؤهلهم للقيام بواجباتهم الفنية والخططية ومواجهتهم للخصوم بكل أريحية.

وعلى هذا فإن تطوير السرعة يعتبر أمرا هاما لأقصى درجة خلال التخطيط والتنفيذ للتدريب الرياضي وقطاع كرة القدم بشكل عام.

ثانيا-التدريب الرياضي

1. التدريب الرياضي (البستاوي والخواجا، 2005، صفحة 348.، 2002، الصفحات 23-24):

يعرف علم التدريب الرياضي بأنه الإعداد الكامل للبدن والنفس صوب تحقيق أفضل النتائج إذ أن هدف عملية التدريب هو تطوير قابلية الرياضي البدنية والنفسية عن طريق تطوير الصفات البدنية (القوة – السرعة والتحمل والمرونة والرشاقة) بنسب مختلفة على دقة خصوصية الفعالية ويعرف أيضا أنه عملية تربوية منظمة ومخططة طبقا لمبادئ أسس علمية تهدف إلى تطوير القدرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية والمعرفية لتحقيق مستوى عال من الانجاز في النشاط الرياضي الممارس.

2-مبادئ التدريب الرياضي:

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

أ-مبدأ المشاركة (البستاوي والخواجا، 2005، صفحة 348.، 2002، الصفحات 43-44-45):

تمثل فعاليات مشاركة اللاعب في عملية التدريب أساسا هاما لإنجاح العملية التدريبية والوصول باللاعب إلى أفضل المستويات الرياضية العالية حيث أن مشاركة اللاعب في عملية التدريب تلعب دورا هاما وحيويا لابد وأن يوضع في الاعتبار ويجب على المدرب أن يؤكد دور اللاعب في عملية التدريب.

ب-مبدأ التنمية:

تمثل التنمية الشاملة متعددة الجوانب أساسا هاما للعملية التدريبية وتعتبر من المتطلبات الضرورية لبدء التدريب وتلعب التنمية الشاملة دور هام في بداية العمل مع الناشئين حيث يعتبر المدخل الرئيسي الذي يبين عليه تباعا المراحل التالية للعملية التدريبية سواء كانت التركيز على الخصائص المرتبطة بالرياضة والوصول بها إلى مستويات عالية وكذلك بالنسبة للإعداد المهاري والخططي فمن خلال الإعدام العام ينطلق التركيز على الإعداد الخاص ثم مستوى الأداء العالي.

ج-مبدأ خصوصية التدريب: "التدريب النوعي"

التخصيص يشير إلى أسلوب تدريب الرياضيين بطريقة نوعية لإنتاج تكيف نوعي، فمثلا الرياضيون الذين يتدربون على القوة بحركات عالية السرعة (رمي الرمح- الإرسال في التنس) لابد أن يتم تدريبهم على تنشيط أو تطوير نفس الوحدات الحركية كما تتطلب رياضتهم بأعلى سرعة ممكنة ويجب أن يوضع في الإعتبار العناصر التالية عند استخدام مبدأ الخصوصية، خصوصية نظم إنتاج الطاقة- خصوصية وطبيعة النشاط الممارس- خصوصية العضلات العامة واتجاهات العمل العضلي- خصوصية فترات الموسم الرياضي (ما قبل الموسم وفي الموسم وبعد الموسم).

د-مبدأ الإستعداد (البستاوي والخواجا، 2005، صفحة 348.، 2002، الصفحات 45-48):

عند التخطيط البرامج التدريبية للرياضيين يجب أن تتناسب مع مستوى الاستعداد الفسيولوجي والبنائي والتركيبي لهم وأن يكون ذلك متماشيا مع درجة النضج الذي يجب أن نضع في الإعتبار عند تصميم البرامج التدريبية العوامل المؤثرة في درجة استعداد اللاعب للتدريب الرياضي.

هـ-مبدأ الفروق الفردية (البستاوي والخواجا، 2005، صفحة 348.، 2002، الصفحات 50-51-52):

يعتبر هذا المبدأ أحد أهم سمات طرق التدريب الحديثة ويمثل عنصرا هاما لجميع اللاعبين، لذا يجب عدم إهمال كأحد وسائل تطوير مستوى الأداء حيث تمثل أساسيات التعلم وخصائص كل لعبة وقدرات اللاعب نفسه الأركان الأساسية لمبدأ الفروق الفردية في التدريب الرياضي فمن خصائص عملية التدريب الرياضي أنها عملية فردية حتى ولو كانت لمجموعة من اللاعبين فلكي ينجح المدرب في تخطيطه لعملية التدريب يجب أن يراعي الفروق الفردية للاعبين من حيث السن والعمر التدريبي والعمر البيولوجي والجنس والحالة الصحية ... إلخ، حيث يجب أن تتطابق الأعمال التدريبية بدقة متناهية مع خصائص اللاعب الفردية.

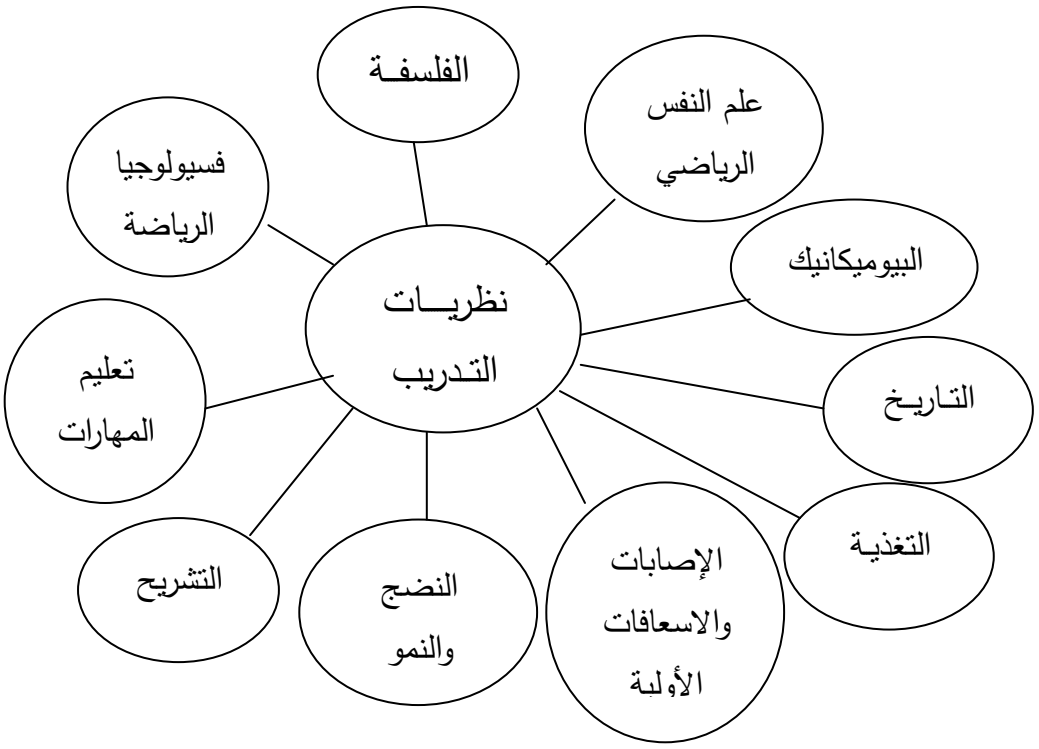
و-مبـدأ التنوع:

إن التدريب المعاصر يحتاج إلى العديد من ساعات العمل المتواصلة بالإضافة إلى الزيادة المستمرة في حجم وشدة الحمل، وذلك بغرض تحقيق مستويات عالية في الأداء والذي يتطلب من اللاعب/ اللاعبين إنجاز ما يقرب من 1200 – 1500 ساعة تدريب خلال 300-320 يوما في السنة.

ز-مبدأ الإحماء والتهدئة:

يجب على المدرب مراعاة أن يتضمن البرنامج التدريبي على تدريبات للاحماء تعطى في بداية كل جرعة تدريبية بالإضافة إلى تدريبات للتهدئة تعطى في نهاية كل جرعة تدريبية فالاحماء يساعد على تحضير وتجهيز أجهزة الجسم وظيفيا كما يزيد من سرعة وصول الإرشارات العصبية إليها ويزيد من سرعة تلبيتها واستجاباتها ويحسن النغمة الفسيولوجية وهذا ما يؤدي إلى زيادة تهيئة أجهزة الجسم وأجراءه لاستقبال الجمل المعطى ويجب أن يتضمن

الإحماء تدريبات المرونة والمطاطية مع التدرج في زيادة شدة الحمل، أما التهدئة فتكون في نهاية جرعة التدريب.



الشكل01: العلوم المرتبطة بنظريات التدريب الرياضي

4-فاعلية التدريب (البستاوي والخواجا، 2005، صفحة 348.، 2002، الصفحات 21-22):

ترتبط فاعلية التدريب بثلاثة عوامل هي:

أ-**التردد:** وهو عدد مرات التدريب ويعتبر التدريب بواقع 3 مرات على الأقل أسبوعيا يمكن أن تزيد تدريجيا إلى 1-2 مرات في الأسبوع ولكن أكثر من ذلك لا تحصل على فائدة وإذا ما تدرب الفرد 5 أيام يمكن أن تحدث له الإصابات بينما يؤدي يوم الراحة الأسبوعية إلى منع الملل والراحة.

ب-الشـدة: تعبر الشدة عن مدى شدة العمل وأسهل طريقة لتحديدها بواسطة قياس معدل القلب فإذا شعر بالتعب عند الأداء فهذا يعني أن الشدة عالية جدا وهذا خطر على الممارس.

ج-الـوقت أو الـدوام: يعتبر العامل الأساسي حجم التدريب الكل هو الوقت والدوام وعلى الأقل 20 دقيقة يحتاج إليها الفرد لإحداث التأثير المطلوب في كل جرعة تدريب ويمكن أن يزيد الوقت عن ذلك ليصل إلى ساعة غير أن هذا لا يعني أن التدريب لمدة ساعتين سوف يضاعف الفائدة.

لكن أفضل دوام للبداية هو من 20 -30 دقيقة في كل مرة ويمكن في حالة توفر الوقت أو الحالة الصحية الجيدة أن تكرر هذه الفترة 2-3 مرات في اليوم وهذا أسهل للجسم ويساعد على اكتساب الفائدة.

5-تقييم جرعة التدريب:تنقسم جرعة التدريب إلى ثلاثة أجزاء هي:

أ-التسخين: التسخين هو المرحلة الأولى في جرعة التدريب والتي تؤدي قبل الجزء الأساسي وهو فترة التدريب ويتم باستخدام بعض التمرينات الخفيفة لرفع درجة حرارة الجسم والوقاية من الإصابات.

ب-فترة التدريب: وهي فترة التركيز على تمرينات الجهاز القلبي الوعائي والأنشطة الخاصة وتنمية القوة العضلية والتحمل أو التمرينات.

ج-التهدئة: وهي فترة الانتقال من فترة التدريب إلى الحالة العادية للراحة.

6-الطرق التدريبية:

1-مفهوم طرق التدريب:

تعرف طريقة التدريب بأنها المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى الحالة البدنية للاعب (البستاوي والخواجا، 2005، صفحة 348.، 2002، صفحة 210).

- **اشتراطات الطرق التدريبية:**

- تحقيق الغرض من الوحدة التدريبية والذي يجب أن يكون واضحا.
- تناسب مع الحالة التدريبية للفرد.
- تتماشى مع مهارة المدرب وإمكانته في كيفية تطبيقها.
- يجب وضعها على أساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي.
- تساعد على استخدام القوة الدافعة التي تحت اللاعب على مواصلة التدريب الرياضي (البستاوي والخواجا، 2005، صفحة 348.، 2002، صفحة 322).

7-أساليب التدريب الرياضي:

1-طرق التدريب المستمر:

تتميز طريقة التدريب المستمر بالاستمرارية والعمل أو التدريب دون وجود فترات راحة خلال النشاطات التدريبية ويتميز حجمها بالاتساع بسبب طول الفترة الزمنية الخاصة بالأداء الرياضي أما هدفها يطول التحمل في الدورات والتنفس لأنها تحفز الدم وتزيد قدرته على حمل كمية أكبر من الأوكسجين والوقود الذي يؤدي إلى زيادة قدرة أجهزة الجسم على التكيف للمجهود البدني المستمر ولتحقيق هذه الفائدة يستخدم المتدرب أساليب مختلفة في هذه الطريقة وهي:

- **ثبات شدة الأداء:**أن يحافظ الرياضي على سرعة واحدة خلال تدريبه العضلي حتى يصل نبضه إلى 150 نبضة / دقيقة.
- **تغير شدة الأداء:** أن تقسم مسافة الأداء إلى مسافات أو فترات زمنية تزداد وتنخفض في الشدة بناءا على تقييم المدرب.
- **طريقة الجري المتنوع:** تتغير فيه سرعة التمرين حسب قدرة وحالة اللاعب.

2-طريقة التدريب الفتري: يقصد بالتدريب الفتري أن يأخذ المتدرب راحة بصورة دورية عند تدريبه على تمارين معينة وتقسم هذه الطريقة إلى:

- **طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة:** تزداد شدة التمرين في هذه الطريقة من خلال التدريب المستمر حيث يقل الحجم وتظهر الراحة الإيجابية بين التكرارات المختلفة وتهدف إلى إطالة التحمل العام والخاص والقوة.
- **طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة:**

تزداد شدة أداء التمرين في هذه الطريقة عن طريقة التدريب الفتري مخفض الشدة وبالتالي فإن الحجم يقل وتزداد الراحة الإيجابية لكنها تبقى غير كاملة، أما هدفها فهو تحسين التحمل الخاص واللاهوائي والسرعة والقوة.

8-التحمل:

-**حسب لاروس:** هو القدرة على مقاومة التعب البدني والذهني حتى الإجهاد "التأثر"

- -حسب الدكتور مهند حسين: مقدرة الفرد على اداء جهد ميكانيكي مستمر بشدة معلومة خلال فترة زمنية معينة (البستاوي والخواجا، 2005، صفحة 348.)

-حسب الطالبان 'هو الصمود لتحقيق واجب معطى لمدى زمنية دون هبوط في الكفاءة.

فإن التحمل أخير هو ما يحقق متطلبات الأداء في اللعبة طوال فترة المباراة بدون تعب وبكفاءة عالية من تحمل السرعة، تحمل للأداء (الرشاقة)، وتحمل القوة أما التحمل التنفسي بصورته المتقطعة فهو يخص التحمل العام في كرة القدم والأنشطة الرياضية الاخرى (عبد الفتاح ونهر الدين، 2003، صفحة 141.

وعليه يمكن أن نحدد السرعة -تحمل الأداء- تحمل القوة).

1.8.تحمل السرعة:

يعرف 'زيمكين .ف. Zimkin " تحمل السرعة بأنه المقدرة على الاحتفاظ بمعدل عال من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلال مسافات قصيرة ولفترة طويلة، ومن الجانب التطبيقي في كرة القدم فإن هذا التقسيم يتضمنه الأداء حيث يتطلب مواقف اللعب المختلفة من اللاعب الأداء بسرعات متعددة ومتغيرة كتحمل الأداء المهاري، وتحمل السرعة القصوى، وتحمل الأقل من الأقصى، وتحمل السرعة المتوسطة وتحمل السرعة المتغيرة والجانب الخططي الذي يتطلب السرعات كالجري بالكرة وبدونها، وأخذ الأماكن والتغطية السريعة لأفراد الدفاع وتكرر أداء العدو السريع لمسافات متعاقبة خلال التدريب وطوال المباراة.

2.8.تحمل القوة:

يعرف (هارا Harra) تحمل القوة بأنه المقدرة على مقاومة التعب في اثناء المجهود الدائم الذي يتميز بإرتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزائه ومكوناته.

ويفضل (مور هارس Moure Horse) استخدام مصطلح التحمل العضلي بدلا من مصطلح تحمل القوة، وينظر إليه كأحد عناصر صفة التحمل وليس كأحد عناصر صفة القوة العضلية.

وهذا الرأي له مبرزاته حيث أنها منه تتطلب التعب أثناء المجهود المستمر الذي يتطلب القوة العضلية.

وتبرز أهمية عنصر تحمل القوة للاعبي كرة القدم نظرا لوجود بعض المهارات التي تتطلب بدل القوة ولفترة طويلة مثل الوتب لأعلى لضرب الكرة بالرأس أكثر من مرة أو التصويب على المرمى بقوة ومن مسافات مختلفة ولعدة مرات.

3.8.تحمل الأداء أو العمل:

يرى بعض العلماء أن هناك نوعا من التحمل الخاص يطلق عليه مصطلح تحمل العمل أو الآداء ومنه تربط صفة التحمل بصفة الرشاقة ويقصد به تحمل التكرار أداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبيا بصورة توافقية جيدة ومثال ذلك تكرار المهارات الحركية في الألعاب ككرة القدم على سبيل المثال ويتضح ذلك في مقدرة لاعب الكرة على الأداء بالكرة وبدونها لفترة طويلة.

ومن التقسيم السابق يمكن القول ان التحمل الخاص في كرة القدم يعني قدرة اللاعب على الأداء المهاري والخططي والذي يستلزم عناصر القوة و السرعة والرشاقة طوال مدة المباراة (90 د) بدرجة عالية من الكفاءة والفاعلية ودون أن تظهر عليه أعراض التعب (اسماعيل 1989، الصفحات-99-100).

4.8.أنواع التحمل:

حسب التخطيط

التحمل العام:

-قدرة الفرد الرياضي أو الشخص على مقاومة التعب أثناء أداء الحركات والتمارين الرياضية لفترة زمنية طويلة (عند استخدام أحمال تدريبية عامة).

-تحسين الجهازين الدوري والتنفسي وتكوين قاعدة فسيولوجية عريضة و يرى "ماثفيف" أن التحمل العام يتميز بالآتي: " 1.طول فترة الأداء، 2-الاستمرار في الأداء، 3-أن يكون الحمل ذو شدة مرتفعة نسبيا، 4-اشتراك أكبر عدد من المجموعات العضلية الكبيرة، 5-كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي).

التحمل الخاص:

يعرفه داكتسون "بأنه مقدرة على الوقوف ضد التعب الذي ينمو في حدود مزاولته لنشاط محدد".وهو كذلك " قدرة الفرد على الاحتفاظ بكفاءته البدنية فترة أداء النشاط المعين.

ويرى الطالبان أنه في مجال كرة القدم "مقدرة اللاعب على أداء واجباته النفسية والخططية لأطول فترة ممكنة مع عدم هبوط مستواه من الناحية الفيزيولوجية.

خلاصة:

لقد تمكنا من خلال هذا الفصل أن نبين أهمية التدريب الرياضي في تطوير مستوى اللاعبين من خلال البرامج التدريبية المهتمة من طرف المدربين ورأينا كيف أن هذه المتطلبات الحديثة لكرة القدم تجعل منها صورة متطورة ترفع وجودهم ولهذا فإن البرامج التدريبية في كرة القدم هي من الوسائل الضرورية لبلوغ الأهداف المسيطرة.

تمهيد:

تعتبر الوحدة التدريبية الحجر الأساس المتكرر لبناء الهيكل التدريبي ليس فقط بالنسبة للدورة التدريبية الصغرى بل يمتد ذلك إلى الدورات المتوسطة والكبرى وبذلك يتوقف نجاح خطة التدريب السنوي على التشكيل الجيد للوحدات التدريبية لكل موسم من مواسم التدريب والذي تحتويه الدورات المختلفة حيث يعتمد أساسا على تفين حمل التدريب في كل وحدة من تلك الوحدات والذي يربط بهدف ونوع كل دورة وموسم هذا بالإضافة إلى التنسيق الجيد في المحتوى بين كل وحدات تدريبية وأخرى الوحدة التدريبية قد تؤدي مرة واحدة في اليوم، أو مرتين إلى ثلاث مرات وذلك حسب ظروف ومقتضيات التدريب والذي يتمثل في نوع النشاط الممارس والموسم التدريبيى والهدف من كل وحدة كما ان لكل وحدة هدف قد يكون تدريبيا أو تعليما أو تدريبيا تعليميا أو استثنائيا وبذلك تختلف تلك الأهداف على مدار السنة التدريبية من دورة إلى أخرى ومن موسم لأخر حيث ترتبط كل وحدة بالوحدة والوحدات السابقة واللاحقة لها حيث إنها جزء ينفصل على تلك الوحدات.

I-1.مفهوم الوحدات التدريبية: (علاوي علم التدريب الرياضي 1992، صفحة 247، محمد حسن علاوي مصر، دار المعارف).

I-2. أنواع الوحدات التدريبية:

- وحدات تدريبية تبعا للهدف.
- وحدات تدريبية تبعا كاتجاه تأثير الحمل.
- وحدات تدريبية تبعا لطريقة التنفيذ.

ومن أهداف الوحدات التدريبية تنمية القدرات العامة والخاصة ويمكن تنمية قدرة بدنية واحدة أو أكثر في الوحدة نفسها وهذا يتوقف على اتجاه هدف خطة التدريب (أحمد عبد الفتاح أبو العلى 1997 التدريب الرياضي أسس الفيزيولوجيا القاهرة، دار الفكر العربي، صفحة 292).

I-3.أنواع الوحدات التدريبية تبعا لاتجاه جمل التدريب على نوعين:

I-1.3.الوحدات التدريبية ذات الإتجاه المنفرد:

وهي الوحدات التي يكون التأثير المستهدف منها في تنمية صفة بدنية واحدة بحيث يهدف الزمن المحدد لتمرينات الإعداد الخاص إلى تنمية صفة خلال الوحدة ، أي في اتجاه واحد فقط يكون موجها نحو تطوير القدرة اللاهوائية أو الهوائية أو موجها نحو نوع معين من المهارات لتطويرها.

I-2-3.الوحدات التدريبية ذات الإتجاه المركب:

ويقصد بها أن تشتمل الوحدة الواحدة على تنمية صفات بدنية عدة في الوقت نفسه وفي إطار الوحدة نفسها كذلك فهي تعني ما تحتويه الوحدة من

I-2.3.الوحدات التدريبية ذات الاتجاه المركب

ويقصد بها أن تشتمل الوحدة الواحدة على تنمية صفات بدنية عدة في الوقت نفسه وفي إطار الوحدة نفسها، كذلك فهي تعني ما تحتويه الوحدة من تمرينات تكون متعددة ومختلفة من حيث إتجاه التنمية فقد تتشكل الوحدة على شكلين تدريبيين معا (هوائي ولاهوائي). (الساطي 1999 صفحة 128 قواعد وأسس التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي).

I-3.3.الوحدات التدريبية ذات الاتجاه المتعدد المتتالي:

ويسميها (على البيك) الجرعات التي تحقق الأهداف بشكل متتابع يتم استخدام الوسائل بصورة متتالية والتي توجه نحو تطوير صفتين أو ثلاث صفات من الصفات البدنية الخاصة في أغلب الأحيان ويذكر أن هذا النوع من الوحدات تنقسم على جزأين أو ثلاث أجزاء مستقلة تختلف في إتجاهاتها نحو تنمية صفات بدنية معينة ومثال على ذلك أن يشمل الجزء الاول تمرينات تنمية السرعة والجزء الثاني تمرينات اللاهوائي والجزء الثالث تمرينات التحمل الهوائي. (البيك 1980 صفحة 109، تخطيط التدريب الرياضي الاسكندرية، دار المعارف).

I-4.3.الوحدات التدريبية ذات الإتجاه المتوازي:

الوحدات التدريبية التي تحقق الأهداف بالشكل المتوازي تستخدم عادة في الدورات المتوسطة الأساسية أي في المرحلة المسماة بالإعداد الأساسي وأهمية هذه الجرعات تتضح في الحجم الكبير لمجموع العمل والتأثير النسبي الكبير والعريض والامكانيات التي تتناسب مع ما يقف أمام الرياضيين من أهداف يجب تحقيقها في هذه المرحلة ويستخدم الشكل المتوازي للوحدات التدريبية مع المبتدئين أيضا وقد اختار الباحثة هذا الترتيب للوحدات التدريبية كونه أكثر ملائمة لمستوى اللياقة البدنية للعينة فالاداء باستخدام وزن الجسم وبمختلف الاتجاهات أو الاداء بالأوزان الحرة والصعود والنزول من وعلى المصطبة ولمدة

طويلة بسيالة تأثيرات بدنية وفيسيولوجية بالإضافة إلى المردودات النفسية التي تصاحب الاداء في المجال العملي التدريبي فإن الرياضيين يستخدمون شكلين من الوحدات سابقة الذكر:

-في الشكل الأول توجه الوحدات نحو تطوير الإمكانيات الخاصة بالسرعة وتطوير التحمل أثناء العمل اللاهوائي.

-في الشكل الثاني فإن الوحدات توجه نحو تطوير التحمل أثناء العمل الهوائي والعمل اللاهوائي (البيك 1980 صفحة 109، تخطيط التدريب الرياضي الاسكندرية، دار المعارف)

I-4.أنواع الوحدات التدريبية لاختلاف أهدافها:

I.4.1.الوحدة التعليمية:

وتهدف الوحدة التعليمية إلى تعلم الرياضي خبرة جديدة مثل مختلف المهارات الأساسية أو خطط اللعب أو المكونات المهارية المركبة أو المعلومات النظرية في مجال التدريب أو المنافسة. «Cattenoy & Thierry 2011 ; pp,16-18, une paison pour les U planification et seanos paris ;amphora.

I-2.4.الوحدة التدريبية:

وتهدف الوحدة التدريبية إلى تنمية مختلف جوانب الإعداد ويمكن أن تختلف هذه الوحدات تبعا لإتجاه تأثير الأحمال البدنية المشكلة لها ما بين الوحدات ذات الاتجاه الموحد أو المتعدد كما تختلف أيضا تبعا لاختلاف حجم الأحمال البدنية.

وتستخدم هذه الوحدات على مدى واسع بهدف الاعداد البدني عند تنمية القوة والسرعة والتحمل والمرونة وكذلك لتطوير المهارات الفنية والخططية وتزداد الأهمية البنية للوحدات التدريبية تبعا لارتفاع المستوى الرياضي وتطويره من مرحلة إلى اخرى وعلى مستوى خطة

التدريب الموسمية بكثر استخدام الوحدات التدريبية في الفترة الثانية من مرحلة الاعداد وبداية مرحلة المنافسات. «Cattenoy & Thierry 2011 ; pp,16-18, une paison pour les U planification et seanos paris ;amphora.»

I-3.4.الوحدة التعليمية التدريبية:

ويتميز العمل في هذه الوحدات بالمزج بين النوعين السابقيين لتحقيق هدفين في وقت واحد مثل تعليم مهارة جديدة والتدريب عليها لتثبيتها ويكثر استخدام هذا النوع من الوحدات التدريبية خلال المرحلة الثانية من مراحل التدريب طويل المدى وكذلك خلال النصف الثاني من فترة الاعداد في خطة الموسم التدريبي.Cattenoy & Thierry 2011 ; pp,16-18, une paison pour les U planification et seanos paris ;amphora.

I-4.4.الوحدة الاستشفائية:

تتميز الوحدة الاستشفائية بانخفاض حجم الحمل التدريبي وتنوعه ويعتبر الهدف الأساسي لهذه الوحدة هو استثارة عمليات الاستشفاء للتخلص من تراكم التعب الناتج عن تنفيذ أحمال تدريبية كبيرة في وحدات سابقة وهذا بدوره يوفر خلفية جيدة لنجاح عملية التكيف لأجهزة جسم الرياضي.

- استخدام وحدة الاستشفاء خلال برنامج التدريب
- يكثر استخدام وحدة الاستشفاء في فترات التدريب القصوى وذلك بعد تنفيذ عدة وحدات تدريبية ذات أحمال كبيرة.
- في اليوم السابق للبطولة لتخليص الجسم من التعب قبل المنافسة.
- بعد البطولة مباشرة بهدف التخلص من التعب البدني والعصبي Cattenoy & Thierry 2011 ; pp,16-18, une paison pour les U planification et seanos paris ;amphora.

II-المرحلة العمرية:

II-1-التعريف بالمرحلة العمرية: (قدور عمراوي عبد اللطيف و طيب محمد، 2015-2016، صفحة 136)

تتميز هذه المرحلة باعتبارها فترة انتقال ما بين الطفولة والشباب إذ يمر الفرد فيها بالمرحلة التي يطلق عليها مرحلة المراهقة والتي تتميز بالعديد من التغيرات الفزيولوجية والنفسية التي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل التالية من عمره.

II-2-مفهـــوم المراهقة:

المراهقة من الناحية البيولوجية هي تلك المرحلة التي تبدأ من بداية البلوغ أي بداية النضج الجنسي حتى اكتمال نمو العظام وهي تتميز بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلة التوافق فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدئها وظاهرة اجتماعية في نهايتها (قدور عمراوي عبد اللطيف و طيب محمد، 2015-2016، صفحة 19) .

يشير النمو إلى تلك التغيرات التكوينية والوظيفية إلى تطرأ على الكائن الحي منذ تكوين الخلية الملقحة والتي تتميز طوال حياة الكائن وهذه التغيرات تحدث خلال مراحل متتابعة وبطريقة تدريجية ويقصد بالتغيرات التكوينية تلك التغيرات التي تتناول نواحي الطول والعرض الوزن والحجم، وتشمل على التغيرات التي تتناول الوظائف الحركية والجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية التي يمر بها الفرد في مراحل نموه المختلفة وهذه التغيرات ترتبط معا وتؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها إذا سلوك الفرد يكون نتاجا لعوامل متعددة تتكامل فيما بينها وتتفاعل معا بصورة (قدور عمراوي عبد اللطيف و طيب محمد، 2015-2016، صفحة 19).

❖ **خصائص المرحلة العمرية (أقل من 19 سنة)**

1-تعريف بفئة أقل من 19 سنة (قدور عمراوي عبد اللطيف و طيب محمد، 2015-2016).

إذا كنا بصدد التحدث عن هذه الفئة أو المرحلة الممتدة ما بين (17-19) سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة جد حاسمة وهامة في حياة الفرد وهي ما يسمها علماء النفس بمرحلة المراهقة المتأخرة وما هي إلا مرحلة تأخذ تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة وتأكيد لها.

لذا ان الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابع آخر وفيها يتجه الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه ويلاءم بين تلك المشاعر الجديدة والظروف البيئية ليحدد موقعه من هؤلاء الناضجين، محاولا التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة فيدرس المراهق كيفية الدخول في الحياة المهنية وتتوسع على فئة مع تحديد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية والاجتماعية وإزاء العمل الذي يسعى إليه.

2-مميــزات فئة أقل من 19 سنة:

أ-**النمو الجسدي:**ان البعد الجسمي هو أحد الابعاد البارزة في النمو المراهق ويشتمل البعد الجسمي على مظهرين أساسيين من مظاهر النمو هما النمو الفيزيولوجي أو التشريحي والنمو العضوي والمقصود بنمو الفيزيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة للأعيان التي يتعرض لها المراهق أثناء البلوغ وما بعد يشمل ذلك الوجه بخصوص النمو في الغدد الجنية أما النمو العضوي فيشمل على نمو المظاهر الخارجية للمراهق كالطول والوزن والعرض، حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن "03 كلغ" في السنة و "29 سنتيم" بالنسبة للطول.

ب-النمو العقلي:

من الملاحظ لفترة المراهقة أن الحدث السوي يسير في نمو العقلي في وجهات عديدة فهو يستمر في هذا العقد الثاني من عمره على اكتساب القابلية العقلية وتقويتها كما ينمو أيضا على التعلم وهو جانب ذلك يتميز بزيادة قابلية على إدراك العلاقة بين الأشياء وعلى حل المشكلات التي يتميز بالصعوبة والتعقيد بالإصافة إلى كل هذا يصبح أكثر قدرة على التعامل بالأفكار المجردة.

ج-النمو الإجتماعي:

تتميز الحياة الإجتماعية في مرحلة المراهقة بأنها المرحلة تكوين العلاقات الصحيحة التي يصل إليها المراهق في مرحلة الرشد وفي مرحلة المراهقة ينطلق المراهق لحياة أوسع محاولا التخلص من الخضوع الكامل للأسرة ويصبح قادرا على الانتماء للجماعة ويظهر هذا النشاط الذي يمارسه المراهق في اختياره لزملائه وفي احكامه الاخلاقية وكذلك أسلوب تعامله مع الغير.

د-النمو الحركي:

يتفق معنى النمو الحركي الحد كبير مع معنى العامل من حيث كونه مجموعة من التغيرات المتابعة التي تثير حسب أسلوب نظام مترابطة متكامل خلال حياة الانسان ولكن وجه الاختلاف هو مدى تركيز دراسة السلوك الحركي والعوامل المؤثرة فيه وقد جاء تعريف أكاديمية النمو الحركي Motordevelopementacadimy التي قدمت تعريف النمو الحركي أنه عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الانسان.

5-النمو الإنفعالي (قدور عمراوي عبد اللطيف و طيب محمد، 2015-2016) :

في بداية المراهقة تكون الانفعالات في حدذتها سبب التغيرات التي تحدث لكن بتقدم سن المراهق نأخذ هذه الانفعالات نوع من الهدوء حتى يصل الفرد سن انفعالاته ويصبح قادرا على التحكم فيها وفي هذه المرحلة يدرك أن معاملته لا تناسب مع ما وصل إليه من نضج وبلوغ ومن جهة نجد أن البيئة الخارجية المتمثلة في الأسرة لا تولي اهتماما لهذا التطور ولا تقدر رجولته وحقوقه كفرد له ذاته.

6-المميزات النفسية الاجتماعية:

يؤثر هذا الاستقرار والتوازن النفسي في التفاعل الايجابي مع المحيط المجتمع سواءا على مستوى المدرسة أو العائلة أو نحو الفريق والذي يمنح الفرد الحق في اندماج جيد في المجتمع فيتصف الفرد ما يلي:

- الاهتمام الزائد بالقيم الاجتماعية.
- الشعور بالمسؤولية اتجاه نفسه اتجاه الآخرين.
- تزايد الحاجة للنشاط للمحافظة على كفاءته وقدرته الحركية.
- الشعور بالاستقلالية والسعي نحو الاندماج في الجماعة.

خلاصــة

تعتبر مرحلة المراهقة من اهم وأخطر المراحل، لأنه في هذه المرحلة يكون المراهق في صراع دائم مع نفسه ومع المحيط الذي يعيش فيه فهو يحاول أن يتخطى من القيود المفروضة عليه في البيت ويحاول أن ينتقل بذاته وأن يكون أفكارا خاصة به لوحده ولهذا علينا بالعمل على الحفاظ ومحاولة كسب أفكارا وسلوكات إيجابية يكون لها الدعم في المجتمع مستقبلا.

تـمهيد:

من اجل الوصول إلى حل لمشكلة البحث المطروحة حول معرفة مدى تأثير الوحدات التدريبية المقترحة في تطوير صفة السرعة لدي لاعبي كرة القدم باختلاف فئاته ومستوياته العلمية وعليه كان من الضروري على الطالبان الباحثان توضيح المنهجية المتبعة وإجراءاتها الميدانية و هي كما يلي.

I-1منهج البحث:

إن مجال البحث العلمي يعتمد على المنهج المناسب لكل مشكلة، مستندا على طبيعة المشكلة نفسها وتختلف المناهج المتبعة تبعا لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه(تركي، 1984، صفحة 131).

استخدم الطالبان الباحثان المنهج التجريبي لملامته لهذه الدراسة و أهدافها و ذلك للتعرف على مدى تأثير الوحدات التدريبية المقترحة في تنمية صفة السرعة لدي لاعبي كرة القدم على مستوى بعض الأندية ولاية مستغانم.

فالمنهج التجريبي مضمونه العلمي العام قياس تأثير مواقف أو عامل معين على ظاهرة ما وهو مرتبط بالجانب الزمني.

I-2: مجتمع وعينة البحث:

I- 1.2.مجتمع البحث: يتمحور مجتمع بحثنا حول مجموعة من لاعبي فريق إتحاد مستغانم U 19 حيث أن عدد اللاعبين 26 لاعب.

I- 2.2.عينة البحث: لقد كان إختيار عينة البحث مقصود الفريق إتحاد مستغانم لولاية مستغانم صنف U 19 ، حيث كان عدد العينة 13 لاعبا من أصل 25 لاعبا نسبة 50% من مجتمع البحث كما قسم الفريق عشوائيا إلى مجموعتين متساويتين 13 لاعبا كعينة تجريبية و 13 لاعبا كعينة ضابطة أو شاهدة.

I-3.متغيرات البحث:

I-1.3. المتغير المستقل: وهو الذي يؤثر وعليه فالمتغير المستقل هو "تحمل السرعة".

I-2.3. المتغير التابع: وهو الذي يتأثر بالمتغير المستقل وهو الجانب المهاري تحت 19 سنة.

I-4.مجالات البحث:

I.4..1.المجال البشري: مجموعة من لاعبي كرة القدم صنف أواسط بولاية مستغانم حيث كان عدد اللاعبين 26 لاعب.

I-2.4. المجال المكاني:

قمنا ببحثنا هذا بولاية مستغانم ببلدية مستغانم بالملعب البلدي بن سليمان.

I-3.4. المجال الزمني:

أجريت على عينة من الفريق في المدة الزمنية: فيما يخص الإختبارات القبلية 2019/10/12 وطبقت البرنامج التدريبي من 2019/02/13 إلى غاية 2019/02/20

أما إختبارات البعدية فطبقت في 2019/03/04 حيث طبق العمل نفسه الذي في اختيار القبلي.

I-5. أداة البحث: تمثلت أداة البحث في قياس بعض مهارات كرة القدم نظرا لملائمته مع موضوع البحث.

1.5.الدراسة الاستطلاعية: تمت الدراسة الاستطلاعية يوم 2018/12/28 حيث شملت بعض مهارات كرة القدم على عينة عددها 80 لاعبين كرة القدم وذلك من اجل إيجاد المعاملات العلمية الآتية:

1.6.المعاملات العلمية: قام الطالبان الباحثان بإجراء بعض المعاملات العلمية للتحقيق صلاحية الإختبارات في الدراسة العلية واشتملت:

2.6.صدق الأداة: بعد أن تحكيم أداة البحث (مهاراة كرة القدم) من طرف السادة الخبراء على مستوى معهد التربية البدنية والرياضية التابع لجامعة مستغانم (الملحق 01).

-عينة الدراسة الاستطلاعية: أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة عددها 80 من اللاعبين كرة القدم.

7-الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

7-1.الثبات: يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة أو الاتساق أو استقرار نتائجه فيم لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين.(مقدم، 1993، صفحة 152)

كما يقول فان فالين(Van Valin) عن ثبات الاختبار "إن الاختبار يعتبر ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين وتحت نفس الشروط.(حسانين م، 1995، صفحة 193)

واستخدام الطالبان الباحثان إحدى طرق حساب ثبات الاختبار وهي طريقة "تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه"(معامل الارتباط Test –Retest) للتأكد من مدى دقة واستقرار نتائج الاختبار. وعلى هذا أساس قمنا بإجراء الاختبار على مرحلتين بفاصل زمني قدره أسبوع مع تثبيت كل المتغيرات (نفس العينة، نفس الأماكن، نفس التوقيت، نفس اللاعبين.)

7-2-الصدق الاختبار:

صدق الاختبار أو المقياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله فالاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها (حسانين م، 1995، صفحة 193) ، وباستعمال الوسائل الإحصائية التالية تم حساب ثبات وصدق الاختبار.

3.7.حساب معامل الثبات:

- **معامل الثبات والصدق الاختبار:**

جدول (01) يمثل معامل الثبات و الصدق الاختبار المقترح .

الاختبارات المهارية	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الثبات	معامل الصدق	ر.جدولية
اختبار جري 30 متر بالكرة	08	07	0.05	0.98	0.99	0،666
اختبار جري المنعرج بالكرة				0.99	0.99	
اختبار 50 متر عدو من اقتراب 10 متر				0.97	0.98	

قيمة "ر" الجدولية 0.666عند مستوى الدلالة ن=08

يتبين من خلال هذا الجدول أن قيم معامل الارتباط للاختبار تراوحت (محصورة) ما بين (0.98-0.99) بالنسبةإلى الصدق و(0.97-0.99) بالنسبة إلى الثبات بالرجوع إلى جدول الدلالات الارتباط البسيط لبيرسون لمعرفة ثبات و الصدق الاختبار عند مستوى الدلالة0.05 و هذه القيم دالة إحصائيا بالمقارنة مع "ر" الجدولية التي بلغت 0.666 وعليه يتبين للطالبان الباحثان أن الاختبار الذي تم بناءه بغرض قياس الاختبارات المهارية بالنسبة للاعبين كرة القدم يتميز بدرجة ثبات و صدق عاليتين عند مستوى الدلالة (0.05).

- **الموضوعيـة:** تعتبر الموضوعية من أكثر المشاكل التي تؤثر في الثبات لذلك لابد من الدقة المتناهية في إجراء الاختبار وتسجيل النتائج منهجية البحث وإجراءاته الميدانية (حسانين م، 1995، صفحة 193).

ويعرفها محمد حسن علاوي: "هي مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية كالتحيز" (علاوي و محمد، 1986، صفحة 169).

إن الطالبان الباحثان استخدم في بحثه هذا اختبارات مهارية خاصة بكرة القدم بعد تقديمه إلى مجموعة من المحكمين الذين تتوفر فيهم درجة الدكتوراه فما فوق على مستوى معهد التربية البدنية و الرياضية التابع لجامعةمستغانم ،وذلك بغرض التحكيم ثم بعد ذلك قيام باختبارات مهارية بالنسبة للاعبين كرة القدم والتي شملت (اختبار جري 30 متر بالكرة، اختبار جري المنعرج بالكرة، اختبار50 متر عدو من اقتراب 10 متر)

وبناء على الخطوات السابقة يمكن للطالبان الباحثان أن يستخلص أن أداة الدراسة (مهارات كرة القدم) يتميز بدرجة عالية من الثبات والصدق و الموضوعية.

8-الوسائل الإحصائية:

- ❖ المتوسط الحسابي.
- ❖ الانحراف المعياري.
- ❖ معامل الارتباط "ر" لكارل بيرسون.
- ❖ اختبار"**ت**" للفروق بين المتوسطات.
- ❖ تمت المعالجة بـExc

من أجل فهم كيفية استعمالها يكون توضيحها كالتالي:

❖ **المتوسط الحسابي :**

$$\frac{\Sigma س}{ن} = و \ldots\ldots$$ (ابراهيم، 1999، صفحة 135)

حيث أن

$\overline{س}$: هو المتوسط الحسابي المراد حسابه.

مج : مجموعة قيم س .

ن : عدد قيم س .

ع = الانحراف المعياري

س$^{\rightarrow}$ = المتوسط الحسابي

❖ **الانحراف المعياري :**

$$ع = \sqrt{\frac{\sum(س^{\rightarrow} - س)^2}{ن}}$$ (الحكيم، 2004، صفحة 146)

ع : الانحراف المعياري.

س: درجات معيارية.

س: المتوسط الحسابي.

ن: عدد الأفراد .

مج: اختصار لكلمة مجموع .

"ت" ستيودنت:$\frac{س\ ف}{\sqrt{\Sigma\ ح^2ف}}$

$$\sqrt{ن(ن-1)}$$

❖ ف:الفروق

❖ س ف: مجموع الفروق على عدد أفراد العينة

❖ ح ف: س ف– ف

❖ ح^2 ف:(س ف–ف)^2

❖ ن:عدد أفراد العينة

"ت" ستيودنت: $\frac{س1 - س2}{\sqrt{\frac{ع2^2}{ن-1} + \frac{ع1^2}{ن-1}}}$

❖ **معامل الارتباط لبيرسون :**

نكتب معادلة الارتباط لبيرسون كالتالي :

$$ر = \frac{ن\ مج(س.ص) - (مج\ س)(مج.ص)}{\sqrt{(ن\ س^2مج - (مج\ س)^2).(ص^2مجن - (مج\ ص)^2)}}$$ ..... (الشربيني، 1995، صفحة 132)

حيث أن :

مج س : مجموع قيم الاختبار (س) .

مج ص : مجموع قيم إعادة الاختبار .

مج $س^2$: مجموع مربعات قيم الاختبار س .

مج $ص^2$: مجموع مربعات قيم إعادة الاختبار .

(مج $س^2$): مربع مجموع قيم الاختبار س .

(مج $ص^2$): مربع مجموع قيم إعادة الاختبار ص .

مج (س.ص) مجموع القيم بين الاختبار القبلي س والاختبار البعدي.

خلاصـــة:

إن أي بحث مهما كانت درجته العلمية مرتبط بشكل وثيق بإجراءات البحث الميدانية، لأن جدوى جوهر الدراسة مكنون في كيفية ضبط حدود البحث الرئيسية. وعليه حاول الطالبان الباحثان من خلال هذا الفصل وضع خطة محددة لأهداف البحث لأجل تحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث و مشكلته الرئيسية، كما تم تحديد مجالات البحث وتحديد أدواته اللازمة لجمع البيانات والمعلومات الكافية بطريقة علمية وكيفية استخدامها مع تحديد الوسائل الإحصائية المناسبة والتي تساعد في عرض وتحليل النتائج بغية الإجابة على تساؤلات إشكالية البحث.

تمهيـــد:

إن المعطيات والنتائج المتحصل عليها في أي دراسة أو بحث ما تتطلب من الباحث عرضها ومناقشتها وتحليلها، لهذا الغرض قام الباحثان الطالبان بكل التفاصيل التي تؤدي إلى الفهم المقنن للدراسة والدلالات التي تقتضي أثر الوحدات التدريبية المقترحة لتطوير صفة السرعة لدي لاعبي كرة القدم وتحديد نوع النشاط مع طبيعة الاختبارات المقترحة، هذا الأخير تطرقنا في هذا الفصل إلى تحليل النتائج وإظهار التوضيحات اللازمة للفهم مع إعطاء حوصلة لكل نتيجة توصلنا إليها وعرضها في شاكلة جداول خاصة وتحليلها بيانيا.

2-1عرض ومناقشة نتائج البحث:

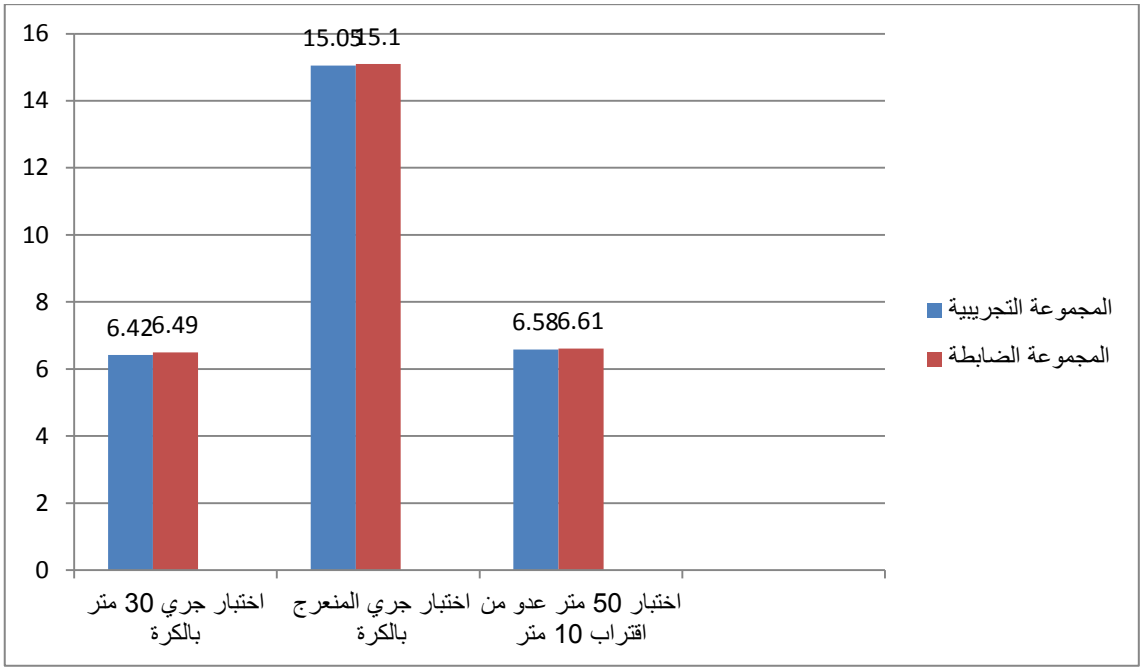
كما ذكرنا سابقا إن الدراسة تهدف إلى أن الوحدات التدريبية المقترحة تؤثر في تطوير صفة السرعة لدي لاعبي كرة القدم والمتمثلة في اختبار جري 30 متر بالكرة، اختبار جري المنعرج بالكرة،اختبار 50 متر عدو من اقتراب 10 م، ولتحقيق ذلك أجري الباحثان مجموعة من الاختبارات المذكورة سلفا ونحن بصدد مناقشتها.

الجدول رقم(1):يوضح مدى تجانس بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في نتائج الاختبارات القبلية باستخدام اختبار دلالة الفروق"ت":

الاختبار القبلي	درجة الحرية	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		س	ع	س	ع				
اختبار جري 30 متر بالكرة	24	6,42	0,32	6,49	0,28	0,52	2,06	0,05	غير دال
اختبار جري المنعرج بالكرة	24	15,05	0,68	15,10	0,75	0,14			غير دال
اختبار 50 متر عدو من اقتراب 10 متر	24	6,58	0,14	6,61	0,22	0,42			غير دال

لقد تبين من خلال المعالجة الإحصائية لمجموع نتائج الخام لعينتي البحث القبلية باستخدام اختبار دلالة الفروق "ت" ستيودنت المحسوبة كما هي موضحة في الجدول رقم(2) أن جميع قيم "ت" المحسوبة تأرجحت بين 0,14 كأصغر قيمة و0,52 كأكبر قيمة ،وهذه القيم أصغر من "ت" الجدولية التي بلغت 2,06 ، عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 24 ، مما تؤكد على عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات، أي أن الفروق الحاصلة

بين المتوسطات ليست لها دلالة إحصائية بالتالي فان هذا التحصيل الإحصائي يؤكد على مدى تجانس بين عينتي البحث القائم بين بعض الاختبارات للاعبي رياضة كرة القدم.



الشكل رقم(1): يوضح نتائج الاختبار القبلي لعينتي البحث.

2-2 مناقشة عرض ونتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث:

الجدول رقم(2):يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبارات تنمية تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم:

المقاييس الإحصائية	حجم العينة	س1	ع1	س2	ع2	"ت"م	"ت"ج	د-ح	مستوى الدلالة	الاختبارات
العينة التجريبية	13	6,42	0,36	6,02	0,17	3,03	2,18	12	0,05	**اختبار جري 30 متر بالكرة**
العينة الضابطة	13	6,49	0,28	6,47	0,31	2,07				
العينة التجريبية	13	15,05	0,68	14,49	0,58	4,88				**اختبار جري المنعرج بالكرة**
العينة الضابطة	13	15,09	0,75	15,08	0,75	0,69				
العينة التجريبية	13	6,58	0,14	6,31	0,17	7,11				**اختبار 50 متر عدو من اقتراب 10 متر**
العينة الضابطة	13	6,61	0,20	6,60	0,22	1,37				

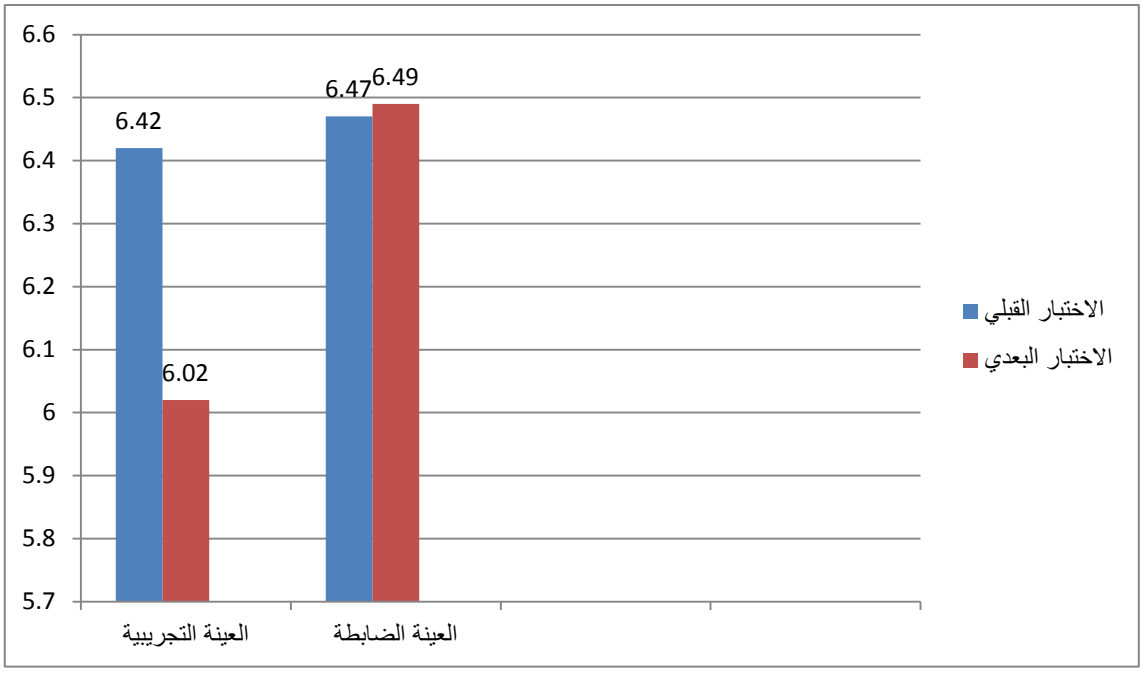
2-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبار جري 30 متر بالكرة:

الجدول رقم(3):يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار جري 30 متر بالكرة:

المقاييس الإحصائية	حجم العينة	س1	ع1	س2	ع2	"ت"م	"ت"ج	د-ح	مستوى الدلالة	دلالة الإحصائية
العينة التجريبية	13	6,42	0,36	6,02	0,17	3,03	2,18	12	0,05	دال
العينة الضابطة	13	6,49	0,28	6,47	0,31	2,07				غير دال

لقد تبين من خلال النتائج المدون في الجدول رقم(4) أن قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي عند العينة الضابطة في نتائج جري 30 متر بالكرة بلغت 6,49 والانحراف المعياري بلغ قدره0,28 أما في الاختبار البعدي وعند نفس العينة فقد بلغ متوسطها الحسابي 6,47والانحراف المعياري 0,31، بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها الوحدات التدريبية المقترحة تؤثر في تنمية تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم، فقد بلغ متوسطها الحسابي للاختبار القبلي في نفس الاختبار قيمة 6,42وانحرافها المعياري 0,36 ، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ متوسط الحسابي قيمة 6,47 والانحراف المعياري 0,31 وبعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية المتمثل في "ت" ستيودنت وبعد عملية التوظيف والمعالجة الإحصائية، تبين أن قيمة "ت"المحسوبة للعينة الضابطة التي بلغت 2,07وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت قيمة 2,18، وبالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغت "ت المحسوبة 3,03 وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قيمتها 2,18 عند درجة الحرية 12 ومستوى الدلالة 0,05.

بما أن قيمة "ت" المحسوبة للعينة الضابطة أصغر من "ت" الجدولية، وقيمة "ت" المحسوبة للعينة التجريبية أكبر من "ت" الجدولية، يستخلص الطالبان الباحثان أن الفروق الظاهرية بين متوسطات النتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة لا توجد دلالة إحصائية أي أنه لا يوجد تحسن ظاهر، بينما توجد دلالة إحصائية للعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي، وهذا راجع إلى مدى تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة التي تساهم بقدر كبير في تنمية تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم مما أثر إيجابا على اختبار جري 30 متر بالكرة.



الشكل رقم(3): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار جري 30 متر بالكرة.

2-2-2عرض ومناقشة نتائج الاختبار جري منعرج بالكرة:

الجدول رقم(4):يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار جري منعرج بالكرة:

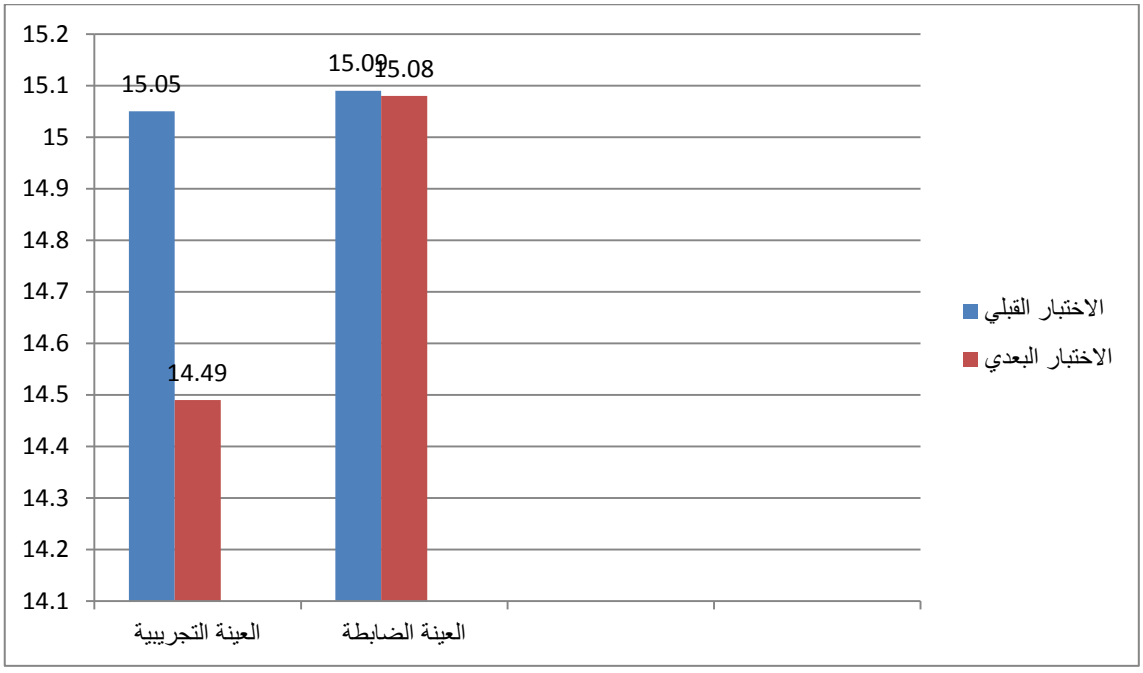
المقاييس الإحصائية	حجم العينة	س1	ع1	س2	ع2	"ت"م	"ت"ج	د-ح	مستوى الدلالة	دلالة الإحصائية
العينة التجريبية	13	15,05	0,68	14,49	0,58	4,88	2,18	12	0,05	دال
العينة الضابطة	13	15,09	0,75	15,08	0,75	0,69				غير دال

لقد تبين من خلال النتائج المدون في الجدول رقم(5) أن قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي عند العينة الضابطة في نتائج جري منعرج بالكرة بلغت 15,09 والانحراف المعياري بلغ قدره0,75 أما في الاختبار البعدي وعند نفس العينة فقد بلغ متوسطها الحسابي 15,08والانحراف المعياري 0,75، بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها الوحدات التدريبية المقترحة تؤثر في تنمية تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم، فقد بلغ متوسطها الحسابي للاختبار القبلي في نفس الاختبار قيمة 15,05وانحرافها المعياري 0,68.

أما في الاختبار البعدي فقد بلغ متوسط الحسابي قيمة 14,49 والانحراف المعياري 0,58 وبعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية المتمثل في "ت" ستيودنت وبعد عملية التوظيف والمعالجة الإحصائية ،تبين أن قيمة "ت"المحسوبة للعينة الضابطة التي بلغت 0,69وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت قيمة 2,18، وبالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغت "ت المحسوبة 4,88 وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قيمتها 2,18 عند درجة الحرية 12 ومستوى الدلالة 0,05.

بما أن قيمة "ت" المحسوبة للعينة الضابطة أصغر من "ت" الجدولية، وقيمة "ت" المحسوبة للعينة التجريبية أكبر من "ت" الجدولية، يستخلص الطالبان الباحثان أن الفروق

الظاهرية بين متوسطات النتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة لا توجد دلالة إحصائية أي أنه لا يوجد تحسن ظاهر ، بينما توجد دلالة إحصائية للعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي، وهذا راجع إلى مدى تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة التي تساهم بقدر كبير في تنمية تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم مما أثر إيجابا على اختبار جري منعرج بالكرة.



الشكل رقم(4): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار جري منعرج بالكرة.

2-2-3عرض ومناقشة نتائج الاختبار50 متر عدو من اقتراب 10 متر:

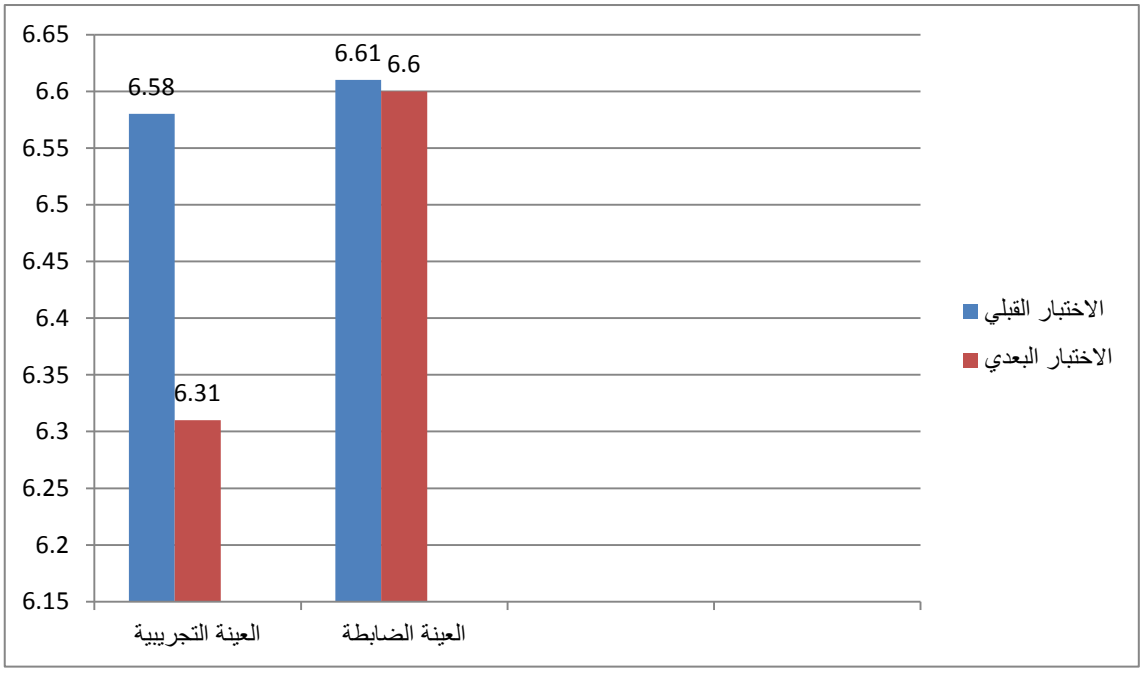
الجدول رقم(5): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار50 متر عدو من اقتراب 10 متر:

المقاييس الإحصائية	حجم العينة	س1	ع1	س2	ع2	"ت"م	"ت"ج	د-ح	مستوى الدلالة	دلالة الإحصائية
العينة التجريبية	13	6,58	0,14	6,31	0,17	7,11	2,18	12	0,05	دال
العينة الضابطة	13	6,61	0,20	6,60	0,22	1,37				غير دال

لقد تبين من خلال النتائج المدون في الجدول رقم(6) أن قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي عند العينة الضابطة في نتائج 50 متر عدو من اقتراب 10 متر بلغت 6,61 والانحراف المعياري بلغ قدره0,20 أما في الاختبار البعدي وعند نفس العينة فقد بلغ متوسطها الحسابي 6,60والانحراف المعياري 0,22، بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها الوحدات التدريبية المقترحة تؤثر في تنمية تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم، فقد بلغ متوسطها الحسابي للاختبار القبلي في نفس الاختبار قيمة 6,58وانحرافها المعياري 0,14 .

أما في الاختبار البعدي فقد بلغ متوسط الحسابي قيمة 6,31 والانحراف المعياري0,17 وبعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية المتمثل في "ت" ستيودنت وبعد عملية التوظيف والمعالجة الإحصائية ،تبين أن قيمة "ت"المحسوبة للعينة الضابطة التي بلغت 1,37وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت قيمة 2,18، وبالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغت "ت المحسوبة 7,11وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قيمتها 2,18 عند درجة الحرية 12 ومستوى الدلالة 0,05.

بما أن قيمة "ت" المحسوبة للعينة الضابطة أصغر من "ت" الجدولية، وقيمة "ت" المحسوبة للعينة التجريبية أكبر من "ت" الجدولية، يستخلص الطالبان الباحثان أن الفروق الظاهرية بين متوسطات النتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة لا توجد دلالة إحصائية أي أنه لا يوجد تحسن ظاهر، بينما توجد دلالة إحصائية للعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي، وهذا راجع إلى مدى تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة التي تساهم بقدر كبير في تنمية تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم مما أثر إيجابا على اختبار 50 متر عدو من اقتراب 10 متر.



الشكل رقم(5): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار 50 متر عدو من اقتراب 10 متر.

2-3 مناقشة عرض ونتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث:

الجدول رقم(6):يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث:

المقاييس الإحصائية	حجم العينة	س1	ع1	"ت"م	"ت"ج	د- ح	مستوى الدلالة	الاختبارات
العينة التجريبية	13	6,02	0,17	4,42	2,06	24	0,05	**جري 30 متر بالكرة**
العينة الضابطة	13	6,47	0,31					
العينة التجريبية	13	14,49	0,58	2,22				**جري المنعرج بالكرة**
العينة الضابطة	13	15,08	0,75					
العينة التجريبية	13	6,31	0,17	3,70				**50 متر عدو من اقتراب 10 متر**
العينة الضابطة	13	6,60	0,22					

2-3-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبار الجري 30 متر بالكرة:

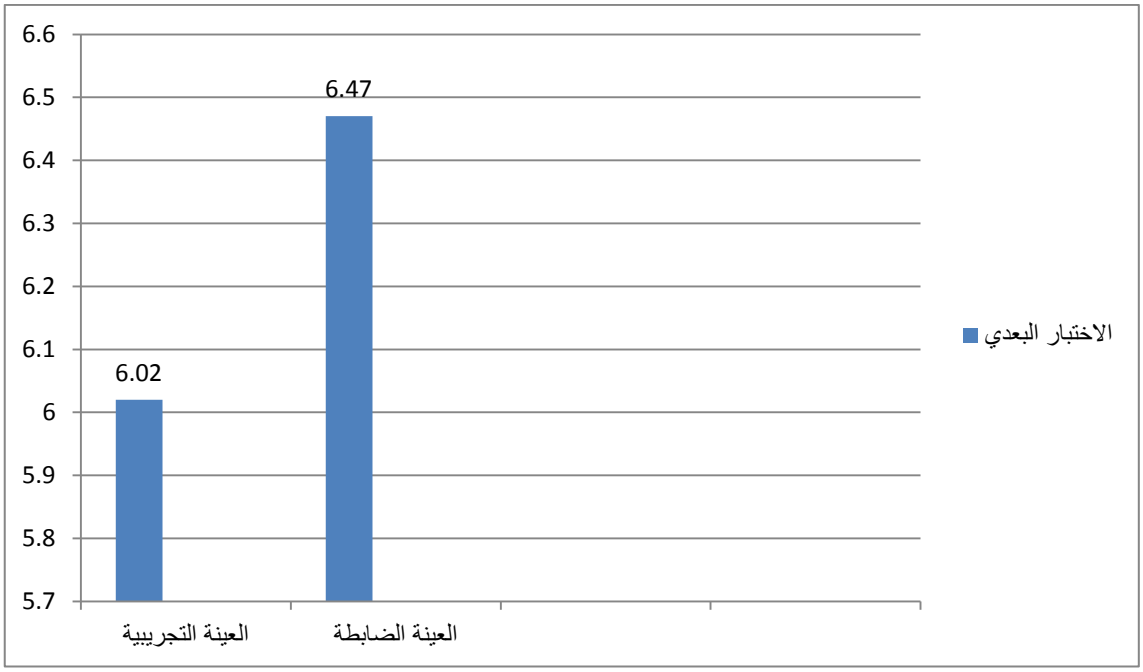
الجدول رقم(7):يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار جري 30 متر بالكرة:

المقاييس الإحصائية	حجم العينة	س1	ع1	"ت"م	"ت"ج	د-ح	مستوى الدلالة	دلالة الإحصائية
العينة التجريبية	13	6,02	0,17	4,42	2,06	24	0,05	دال
العينة الضابطة	13	6,47	0,31					

نلاحظ من خلال مقارنة النتائج الاختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول رقم(8) بين عينتي البحث في اختبار جري 30 متر بالكرة، أن الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين المتوسطات المقدرة ب6,47 والانحراف المعياري 0,31 بالنسبة للعينة الضابطة، وبمقدار 6,02 وانحراف المعياري 0,17 بالنسبة للعينة التجريبية المطبق عليها الوحدات التدريبية، يشير إلى نوع من التباين الحاصل في الصفة المقاسة لصالح العينة التجريبية، لكن لا يعتبر هذا الحكم صحيحا وموضوعيا إلا بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" ستيودنت، حيث بعد المعالجة الإحصائية لموضوع النتائج الخام المتحصل عليها بلغت قيمة "ت" المحسوبة 4,42 بالمقارنة مع "ت" الجدولية التي بلغت 2,06 عند درجة الحرية 2ن-2(24)، وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0,05، وهي أقل من "ت" المحسوبة.

وعلى أساس هذا التحصيل الإحصائي نجد أن الفروق الظاهرة الحاصلة بين متوسطي نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية لتحسين مهارة جري 30 متر بالكرة التي تساعد بقدر كبير في ارتقاء بمستوى اللاعب، وهذا راجع إلى مدى أهمية الوحدات التدريبية المقترحة التي تؤثر إيجابا

على تنمية تحمل السرعة وانعكاسها على مهارة الجري لدى لاعبي كرة القدم وهذا على العينة التجريبية، بينما العينة الضابطة فالفروق الحاصلة ترجع إلى مؤثر الخصوصية في التدريب من قبل المدرب فبدون برنامج تدريبي لا يعود بالإيجاب على الجانب المهاري للاعب كرة القدم.



الشكل رقم(7): يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار جري 30 متر بالكرة.

2-3-2 عرض ومناقشة نتائج الاختبار الجري المنعرج بالكرة:

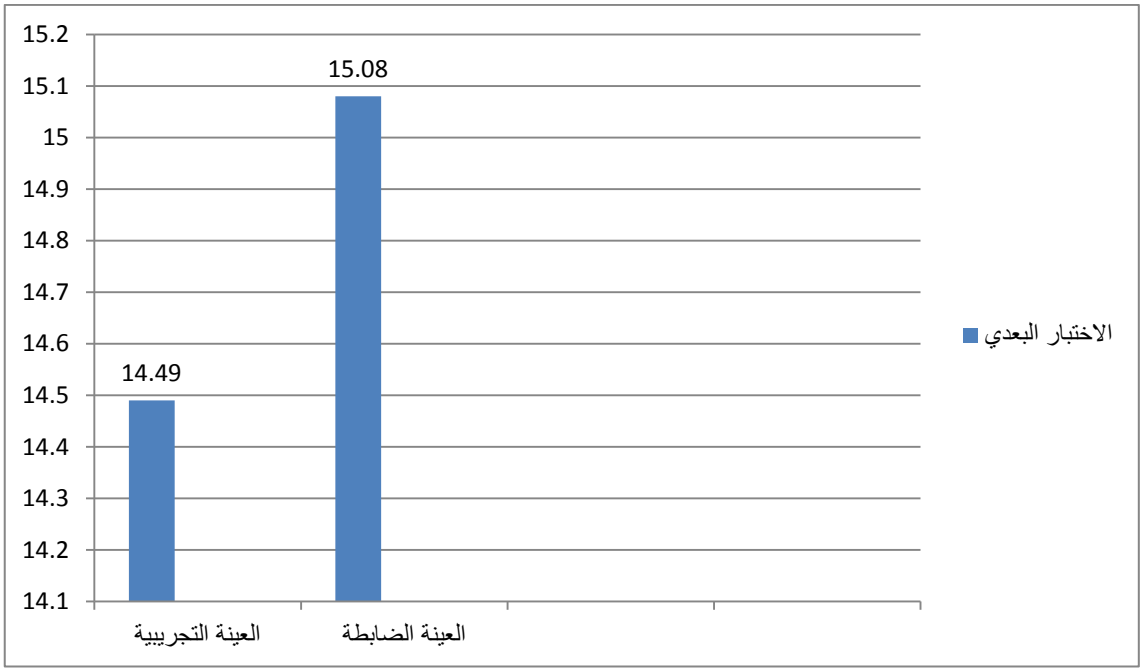
الجدول رقم(8): يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار جري المنعرج بالكرة:

المقاييس الإحصائية	حجم العينة	س1	ع1	"ت"م	"ت"ج	د-ح	مستوى الدلالة	دلالة الإحصائية
العينة التجريبية	13	14,49	0,58	2,22	2,06	24	0,05	دال
العينة الضابطة	13	15,08	0,75					

نلاحظ من خلال مقارنة النتائج الاختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول رقم(9) بين عينتي البحث في اختبار جري المنعرج بالكرة، أن الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين المتوسطات المقدرة ب15,08والانحراف المعياري 0,75 بالنسبة للعينة الضابطة، وبمقدار 14,49 وانحراف المعياري 0,58 بالنسبة للعينة التجريبية المطبق عليها الوحدات التدريبية، يشير الى نوع من التباين الحاصل في الصفة المقاسة لصالح العينة التجريبية، لكن لا يعتبر هذا الحكم صحيحا وموضوعيا إلا بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" ستيودنت، حيث بعد المعالجة الإحصائية لموضوع النتائج الخام المتحصل عليها بلغت قيمة "ت" المحسوبة 2,22 بالمقارنة مع "ت" الجدولية التي بلغت 2,06 عند درجة الحرية 2ن-2(24)، وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 ، وهي أقل من "ت" المحسوبة.

وعلى أساس هذا التحصيل الإحصائي نجد أن الفروق الظاهرة الحاصلة بين متوسطي نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية لتحسين مهارة جري المنعرج بالكرة التي تساعد بقدر كبير في ارتقاء بمستوى اللاعب، وهذا راجع إلى مدى أهمية الوحدات التدريبية المقترحة التي تؤثر إيجابا

على تنمية تحمل السرعة وانعكاسها على مهارة الجري لدى لاعبي كرة القدم وهذا على العينة التجريبية، بينما العينة الضابطة فالفروق الحاصلة ترجع إلى مؤثر الخصوصية في التدريب من قبل المدرب فبدون برنامج تدريبي لا يعود بالإيجاب على الجانب المهاري للاعب كرة القدم.



الشكل رقم(8): يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار جري المنعرج بالكرة.

2-3-3 عرض ومناقشة نتائج الاختبار50 متر عدو من اقتراب 10 متر:

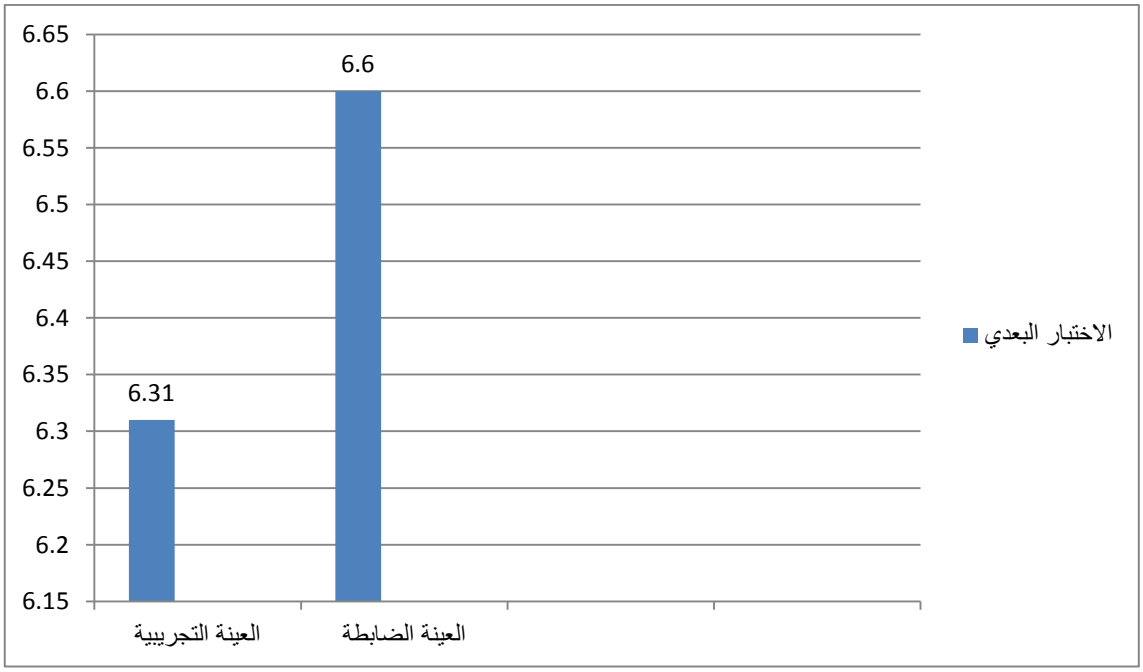
الجدول رقم(9):يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار50 متر عدو من اقتراب 10 متر:

المقاييس الإحصائية	حجم العينة	س1	ع1	"ت"م	"ت"ج	د-ح	مستوى الدلالة	دلالة الإحصائية
العينة التجريبية	13	6,31	0,17	3,70	2,06	24	0,05	دال
العينة الضابطة	13	6,60	0,22					

نلاحظ من خلال مقارنة النتائج الاختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول رقم(10) بين عينتي البحث في اختبار 50 متر عدو من اقتراب 10 متر، أن الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين المتوسطات المقدرة ب6,60والانحراف المعياري 0,22 بالنسبة للعينة الضابطة، وبمقدار 6,31 وانحراف المعياري 0,17 بالنسبة للعينة التجريبية المطبق عليها الوحدات التدريبية، يشير إلى نوع من التباين الحاصل في الصفة المقاسة لصالح العينة التجريبية، لكن لا يعتبر هذا الحكم صحيحا وموضوعيا إلا بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" ستيودنت، حيث بعد المعالجة الإحصائية لموضوع النتائج الخام المتحصل عليها بلغت قيمة "ت" المحسوبة 3,70 بالمقارنة مع "ت" الجدولية التي بلغت 2,06 عند درجة الحرية 2ن-2(24)، وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 ، وهي أقل من "ت" المحسوبة.

وعلى أساس هذا التحصيل الإحصائي نجد أن الفروق الظاهرة الحاصلة بين متوسطي نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية لتحسين مهارة 50 متر عدو من اقتراب 10 متر التي تساعد بقدر كبير في ارتقاء بمستوى اللاعب، وهذا راجع إلى مدى أهمية الوحدات التدريبية المقترحة

التي تؤثر إيجابا على تنمية تحمل السرعة وانعكاسها على مهارة الجري لدى لاعبي كرة القدم وهذا على العينة التجريبية، بينما العينة الضابطة فالفروق الحاصلة ترجع إلى مؤثر الخصوصية في التدريب من قبل المدرب فبدون برنامج تدريبي لا يعود بالإيجاب على الجانب المهاري للاعب كرة القدم.



الشكل رقم(9): يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار 50 متر عدو من اقتراب 10 متر.

2-2-2الاستنتاجات :

- لا توجد فروق عند مستوى الدلالة0,05 بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للاختبار القبلي في اختبار جري 30 متر بالكرة، اختبار جري المنعرج بالكرة،اختبار 50 متر عدو من اقتراب 10 متر، وهذا ما تؤكد أن هناك تجانس بين هذه العينات.
- لا توجد فروق عند مستوى الدلالة0,05 بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار جري 30 متر بالكرة، اختبار جري المنعرج بالكرة، اختبار 50 متر عدو من اقتراب 10 متر.
- توجد فروق عند مستوى الدلالة0,05 بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار جري 30 متر بالكرة، اختبار جري المنعرج بالكرة، اختبار 50 متر عدو من اقتراب 10 متر، لصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق عند مستوى الدلالة0,05 بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي في اختبارات جري 30 متر بالكرة، جري المنعرج بالكرة، 50 متر عدو من اقتراب 10 متر، لصالح المجموعة التجريبية.

2-2-3 مناقشة الفرضيات:

- **مناقشة الفرضية الأولى:**

من خلال نتائج الجداول السابقة يتضح أن صفة تحمل السرعة قد تحسنت بالتدريب بالطريقة الكلاسيكية وكذا التدريب بطريقة الألعاب المصغرة على حد سواء، لكن أسفرت النتائج على أن التدريب بطريقة الألعاب المصغرة كان أكثر تحسنا من تدريب الطريقة الكلاسيكية، ففي صفة التحمل السرعة كانت بنسبة التحسن لطريقة الألعاب المصغرة أكبر

من نسبة العينة التي تتدرب بالطريقة الكلاسيكية، وهذا ما يؤكد أمر الله البساطي 2001، يرى أن صفة التحمل هي الصفة الوحيدة التي يمكن أن تريد تفوق 80 % .

- **مناقشة الفرضية الثانية:**

حيث افترضنا الطالبان وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارات البعدية والقبلية للعينتين التجريبية والضابطة وهي لصالح العينة التجريبية فقد أثبتت النتائج صحة هذا الجزء من الفرضية حيث تم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للعينتين التجريبية والضابطة وهو لصالح العينة التجريبية التي حققت أكبر متوسط حسابي كما هو موضح في الجداول والاشكال البيانية.

ويرجع الطالبان تطور مستوى عينة البحث إذا حققت متوسطات حسابية أحسن في جميع الاختبارات البعدية كما بينته سالفا الدراسات بوستة تواتي وأخرون 2008، دراسة حجار محمد خرفان (2007-2008).

- **مناقشة الفرضية الثالثة:**
- توجد فروق عند مستوى الدلالة0,05 بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي في اختبارات جري 30متر بالكرة، جري المنعرج بالكرة، 50 متر عدو من اقتراب 10 متر لصالح المجموعة التجريبية.

على اثر المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج المتحصل عليها باستخدام اختبار دلالة"ت" غرض إصدار أحكام حول معنوية الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للاختبار البعدي تبين من خلال الجدول النتائج المستخلصة وكما هي مدونة في الجداول حسب أرقام التالية(9,10,8) أن كل الفروق الظاهرة الحاصلة بين المتوسطات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للاختبار البعدي لها دلالة إحصائية في اختبارات جري 30 متر بالكرة، جري المنعرج بالكرة، 50 متر عدة من اقتراب

10 متر لصالح الاختبار البعدي المطبقة للوحدات التدريبية، وهذا ما نلاحظ أن هناك تحسن كبير بالنسبة للمجموعة التجريبية عكس المجموعة الضابطة، مما يعكس صدق الفرضية أن الوحدات التدريبية المقترحة تؤثر ايجابيا على تنمية تحمل السرعة وانعكاسها على مهارة الجري لدى لاعبي كرة القدم، وبذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار المجموعة التجريبية.

❖ **الاستنتاجات والاقتراحات**

بعد تطرقنا في الفصل السابق إلى عرض النتائج وتحليلها نتابع في هذا الفصل بتقديم أهم الاستنتاجات التي توصلنا إليها في هذه الدراسة.

1-الإستنتاجات:

إستنادا إلى ما تم إستخلاصه من الدراسات النظرية والإختبارات المستخدمة من الدراسة وضوء أهداف البحث وفروضه وما أسفرت عنه الدراسة الإحصائية إستنتج الباحثان ما يلي:

1. الوحدات التدريبية فاعلية مع تنمية صفة تصل السرعة للاعبين كرة القدم إذ تبين تلك التدريبات تسمح بتطوير مجموعة من الصفات البدنية كما أن مثل هذه التدريبات تعد من المنافسات والذي يعد من أفضل التدريب مما يخلق شكل المنافسة الحقيقية.
2. تساهم كرة القدم مثل هذه التدريبات على تطوير صفة تحمل السرعة للاعبي كرة القدم.
3. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية.
4. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدية للعينتين التجريبية والظابطة.
5. حققت العينة الضابطة فروق ذات دلالة إحصائية في إختبار كوبر وتحمل السرعة.

2-الإقتـراحـات:

على ضوء ما تم عرضه في الجانب الإحصائي والكشف عليه من خلال تحليل ومناقشة البيانات نعتمد على التوصيات التالية:

1. ضرورة إعادة تمرينات خاصة بتنمية وتحسين عنصر السرعة لفئة 19سنة.
2. الإعتماد على أساليب تدريب حديثة تراعي القدرات والمكانزمات الوظيفية والعضوية والبدنية والنفسية لهذه اللاعبين.
3. وضع برنامج تدريب محكم وتطبيقه على نفس الفئة العمرية.
4. ضرورة الإستفادة من التمارين المعدة من طرف الباحث وبناء تمارينات مشابهة.
5. مراعاة الجانب البدني أثناء عملية التدريب.

تعتبر كرة القدم الرياضية الاكثر شعبية وممارسة في العالم ويرجع ذلك إلى المهارات الفنية التي ساهمت بشكل كبير في ذلك، حيث أضفت عليها جمال وانسانية مما ساهم في اتساع وزيادة عدد الممارسين لها والمختصين فيها بهدف تطويرها وتحسينها أكثر ومن بين كل المهارات نذكر منها المراوغة والتي تعتبر من أهمها والقيام بذلك وجب إعداد متكامل للرياضي بما فيه التحضير البدني لجميع الصفات البدنية والتي بينها صفة السرعة.

وقصد معرفة مدى تأثير الصفة البدنية والمتمثلة في صفة السرعة في تحسين مهارة الجري لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة جاءت هذه الدراسة التي كانت تهدف إلى وضع وحدات تدريبية مدمجة لتنمية صفة السرعة لمعرفة أثرها على تحسين الاداء التقني لهذه المهارة (الجري)، وكذا في محاولة لفهم الاشكال الذي يدور حول فعالية آداها الراجع اساسا إلى القدرة صفة السرعة.

فهذه الوحدات المقترحة والمطبقة على المجموعة التجريبية ساهمت إلى حد ما في رفع صفة السرعة لديهم والتي صاحبها تحسنا لا بأس به في مهارة الجري، وهذا إنطلاقا من النتائج المتحصل عليها.

حيث أثبتت هذه النتائج إلى حد ما ضرورة تحسين صفة السرعة قصد الوصول إلى تحسين الاداء المهاري للتقنية السابقة الذكر لدى اللاعب، وعلى الرغم من النتائج المحصل عليها إلى أنها تبقى غير كافية، الشيء الذي يفتح المجال نحو دراسات مكملة والتي يمكن أن تأخذ من بحثنا هذا منطلقا لبحث أشمل واوسع يؤخذ فيه بعين الاعتبار كل العوامل التي يمكن أن تتدخل في تحسين اداء المهارات لدى اللاعب في كرة القدم.

❖ **قائمة المراجع والمصادر**

1. إبراهيم أحمد سلامة (الاختبارات والقياس للتربية البدنية والرياضية) دار المعارف القاهرة 1980 م ريسان مجيد خربيط (موسعة القياس الاختبارات في التربية البدنية والرياضية العراق 1989.
2. أحمد عبد الفتاح أبو العلاوي، 1997، التدريب الرياضي أسس الفيزيولوجيا، القاهرة، دار الفكر العربي.
3. البيك 1980، تخطيط التدريب الرياضي ، دار المعارف الاسكندرية.
4. تركي رابح، أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، مصر، 1996.
5. حنفي محمود مختار، التطبيق العملي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة 1995.
6. ريانحريبط، أبو العلا عبد الفتاح، كتاب التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، 2012، مدينة النصر القاهرة.
7. السباطي 1999، قواعد واسس التدريب الرياضي، دار الفكر العربي.
8. سعدية محمد علي بهادر، سيكولوجية المراهق، دار البحوث العلمية 1980.
9. عبد الفتاح ونصر الدين 2003.
10. علي عبد العظيم الزبيدي، وبشار عزيز ياسر، كتاب السرعة وأنواعها وتدريباتها، الطبعة الأولى، دار دجلة، عمان، 2016.
11. علي فهمي البيك، الدكتور عماد الدين عباس أبو زيد و الدكتور محمد أحمد عبده أخليل، طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية، طباعة منشأة المعارف، الإسكندرية.
12. علي فهمي البيلك وعماد الدين عباس أبو زيد ومحمد أحمد عبده الخليل، طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية، منشأة المعارف الإسكندرية.

13. فيصل رشيد، لحمر عبد الحق، 1997.
14. قاسم حسن حسين، الدكتور يوسف لازم كماش، كتاب طرق وأساليب تنمية السرعة في المجال الرياضي، الطبعة الأولى، 2012م-1432هـ، المملكة الأردنية الهاشمية المكتبة الوطنية.
15. الكابتن رعد محمد عبد ربه، كتاب كرة القدم، رياضة الشعوب، الأردن، عمان سنة 2010.
16. كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين، أسس التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، القاهرة، دار الفكر العربي 1997.
17. محمد حسن علاوي وحمد نصر الدين رضوان، اختبارات الأداء الحركي، مطبعة دار الصفاء، مصر 1990.
18. محمد حسن علاوي ومحمد عادل رشيدي، علم النفس التجريبي الرياضي، بنغازي، 1986.
19. محمد حسين علاوي ، علم التدريب الرياضي، 1992، دار المعارف.
20. محمد صبحي حسانين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، سنة 1995.
21. محمد عماد الدين اسماعيل، النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت، 1986.
22. محمد لطفي السيد ووجدي مصطفى الفاتح، الأسس العلمية للتدريب الرياضي والمدرب، دار الهدى للتوزيع والنشر، مصر 2002.
23. مفيد إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، الطبعة الثانية، الفكر العربي 2001.
24. مقدم عبد الحفيظ، كتاب الاحصاء والقياس النفسي التربوي سنة 1993.

25. مندر هاشم الخطيب وعلي الخياط، قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم، الطبعة الأولى، الأردن دار المناهج 2000.
26. المهارات الأساسية لكرة القدم، Grass Raets Fifa.
27. همام عبد الله محمد، كتاب التمرينات الحديثة في كرة القدم، الطبعة الأولى، 2017 الاسكندرية.

❖ **باللغة الفرنسية:**

Cattenoy & Thierry 2011 ; pp,16-18, une paison pour les U planification et seanos paris ;amphora.

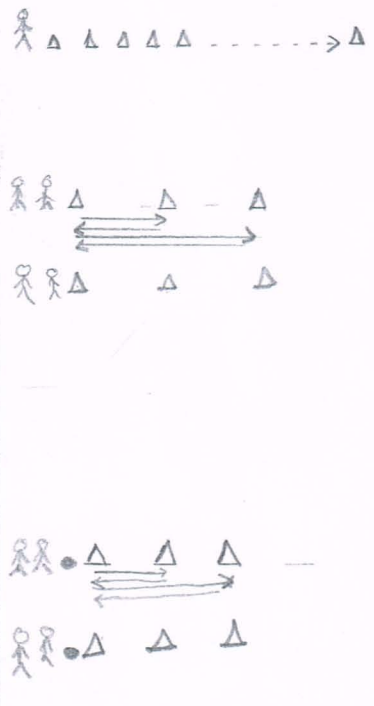
❖ **المذكــرات**

1. مذكرة بعنوان "تأثير مجموعة حصص تدريبية مقترحة مبنية على التمارين المختلطة في تطوير كل من السرعة الهوائية القصوى والقوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم"، بحث تجريبي اجري على فريق شبيبة تيارت أقل من 19 سنة، من إعداد الطالبان:" قدور عمراوي عبد اللطيف و طيب محمد دفعة 2015-2016.
2. مذكرة بعنوان أثر البرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة السرعة "سرعة الاستجابة" من اجل تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم، دراسة ميدانية لفريق نجم أولاد دراج أقل من 15 سنة.

رقم الحصة: 01

الهدف: تنمية السرعة الانتقالية المدة: 70د

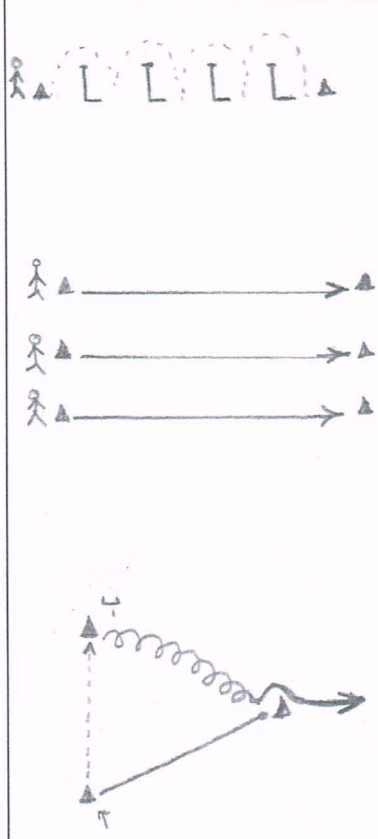
الوسائل: كرات +أقماع+ صفارة+ ميقاتي+ تبان

المراحل	التمارين	الشكل	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	-جري خفيف حول الملعب -حركات التمدد العضلي والمفاصل -حركات تسخنيه مختلفة		**10د** **10د**	
المرحلة الرئيسية	**التمرين 1**: يقوم اللاعب بالجري وتخطي الأقماع لمسافة 10م حيث أن المسافة بين كل قمع وأخر 1م ثم الانطلاق بسرعة لمسافة 15م. **التمرين 2**: كما هو موضح في الشكل ثلاث أقماع المسافة بين القمعين 6م منقسم الفريق الى مجموعتين كل مجموعة تتكون من 5 لاعبين على الأكثر ينطلق اللاعب الأول بسرعة ليصل القمع الثاني ثم يعود ثم ينطلق باتجاه القمع الثالث ليعود ويلمس يد زميله الذي يليه. **التمرين 3**: نفس التمرين السابق مع إضافة كرتين عند القمع الثاني وكرة عند القمع الثالث والمسافة بين الاقماع 5م ينطلق اللاعب الأول بسرعة ويأتي بالكرة ويتركها عند القمع الاول ثم ينطلق نحو القمع الثالث ويأتي بالكرة ليضعها عند القمع الأول ثم يلمس يد زميله الذي بعده لينطلق بكرة الأول يضعها في القمع الثاني ثم يعود ليرجع الكرة الثانية الى القمع الثاني ويعود يلمس يد زميله الذي بعده.		**10د** **15د** **15د**	4تكرارات راحة 1د 4تكرارات لكل لاعب في سلسلتين راحة كافية بين السلسلتين 4تكرارات لكل لاعب في سلسلتين راحة كافية بين السلسلتين
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة الجسم.		**10م**	

رقم الحصة: 04

الهدف: سرعة التنقل بالكرة والمراوغة المدة: 75د

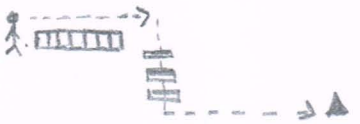
الوسائل: كرات +أقماع+ صفارة+ ميقاتي+ تبان

المراحل	التمارين	الشكل	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	-جري خفيف حول الملعب -تسخينات بالكرة –تمرير استقبال، تنطيط، تحكم في الكرة، حركات التمدد العضلي والمفاصل		**15د**	
المرحلة الرئيسية	**التمرين 1**: يوضع عدد من الحواجز بارتفاع 65سم وبمسافة بين كل حاجز وأخر 50سم. ثم يقوم اللاعب من على خط البداية بالوثب للأمام حتى يمر فوق كل حاجز من الحواجز الموجودة حتى يصل الى خط النهاية. **التمرين 2**: يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة ممكنة باتجاه القمع المقابل له ثم العودة الى البداية ثم يلمس يد زميله الذي يليه وتقدر المسافة بين القمعين ب 15م. **التمرين 3**: نشكل مجموعتين (أ) و (ب) نطلب من المجموعة (أ) تمرير الكرة الى المجموعة (ب) ثم ينطلق ليصبح مدافعا (ب) يستقبل الكرة ليدحرجها بسرعة نحو المرمى ليراوغ (أ) ثم يسدد نحو المرمى مع تغير الأدوار بعد 6 تكرارات.		**15د** **15د** **15د**	5 x1د راحة 2د 4تكرارات لكل لاعب في سلسلتين
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة الجسم.		**10م**	

رقم الحصة: 06

الهدف: تنمية الرشاقة والسرعة المدة: 75د

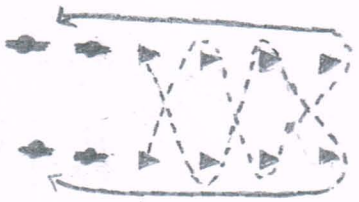
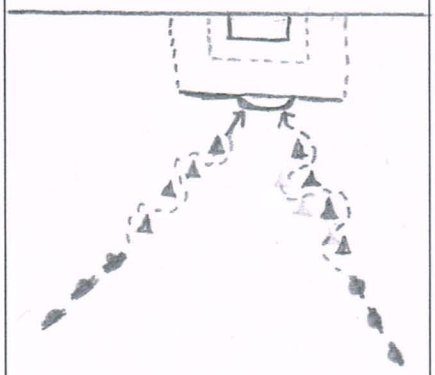
الوسائل: كرات +أقماع+ صفارة+ ميقاتي+ تبان

المراحل	التمارين	الشكل	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	-جري خفيف حول الملعب -تسخينات بالكرة –تمرير استقبال، تنطيط، تحكم في الكرة، حركات التمدد العضلي والمفاصل		**20د**	
المرحلة الرئيسية	**التمرين 1**: يقوم اللاعب بالجري نحو القمع 1 بسرعة ثم على الجانب والى الخلف لينطلق في الأخير نحو القمع الأخير بأقصى سرعة ويعود اللاعب في حالة المشي.		**15د**	4تكرارات في سلسلتين راحة 1د
	التمرين 2: يقوم اللاعب بالجري بخطوات صغيرة (skeaping) ثم على الجانب وفي الأخير ينطلق بأقصى سرعة نحو القمع ويعاد نفس التمرين.		**15د**	4تكرارات في سلسلتين راحة 1د
	التمرين 3: يقوم اللاعب بالجري نحو القمع 2 بسرعة ثم يقوم بالدوران عليه بسرعة لينطلق في الأخير بأقصى سرعة ويعود في حالة مشي.		**15د**	4تكرارات في سلسلتين
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة الجسم.		**10م**	

رقم الحصة: 08

الهدف: تنمية سرعة الانتقال + التحكم بالكرة المدة: 75د

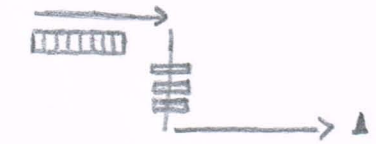
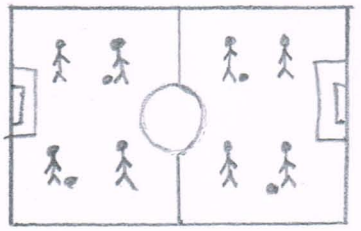
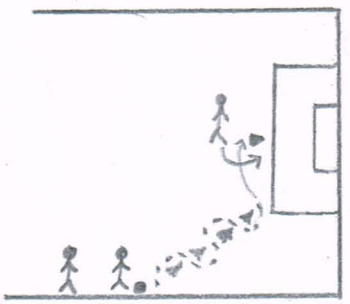
الوسائل: كرات +أقماع+ صفارة+ ميقاتي+ تبان

المراحل	التمارين	الشكل	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	-جري خفيف حول الملعب - تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى الى الأسفل - إجراء تمرينات المرونة والإطالة العضلية الخاصة		**20د**	
المرحلة الرئيسية	**التمرين 1**: يقوم اللاعب بالجري وتخطي الأقماع لمسافة 10م حيث أن المسافة بين كل قمع وأخر 1م ثم الانطلاق بسرعة لمسافة 15م.		**15د**	4تكرارات في سلسلتين راحة 1د
	التمرين 2: نشكل مجموعتين من اللاعبين: عند الصافرة ينطلق الأولان من كل مجموعة بسرعة بين الاقماع ثم العودة ماشيا.		**15د**	4تكرارات في سلسلتين راحة كافية بين التكرارات والسلسلتين
	التمرين 3: مجموعتان من اللاعبين يدحرجون الكرة بسرعة بين الأقماع ثم التسديد نحو المرمى. المتغيرات: دحرجة حرة + تسديد باليمنى – دحرجة حرة + تسديد باليسرى –دحرجة بالرجل اليمنى ثم التسديد –دحرجة بالرجل اليسرى ثم التسديد –دحرجة بالتناوب ثم التسديد باليمنى ثم باليسرى.		**15د**	تكراران لكل متغير (وضعية) في سلاسل
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة الجسم.		**10م**	

رقم الحصة: 10

الهدف: تنمية السرعة الانتقالية + المراوغة المدة: 75د

الوسائل: كرات +أقماع+ صفارة+ ميقاتي+ تبان

المراحل	التمارين	الشكل	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	-جري خفيف حول الملعب -تسخينات بالكرة –تمرير استقبال، تنطيط، تحكم في الكرة، حركات التمدد العضلي والمفاصل		**20د**	
المرحلة الرئيسية	**التمرين 1**: يقوم اللاعب بالجري بخطوات صغيرة (skeaping) ثم على الجانب وفي الأخير ينطلق بأقصى سرعة نحو القمع ويعاد نفس التمرين.		**15د**	4تكرارات في سلسلتين راحة 1د
	التمرين 2: عمل زوجي معهم كرة يقوم اللاعب 1 بدحرجة الكرة والسير بها بتجاه المدافع 2 يحاول اجتياز اللاعب ففي حالة فقدان الكرة من اللاعب 1 ويسيطر عليها اللاعب 2 يتحول اللاعب 1 الى مدافع.		**15د**	4تكرارات في سلسلتين راحة 2د
	التمرين 3: توضع أقماع على جانبي منطقة 18م يقوم اللاعب (أ) بدحرجة الكرة بين الأقماع ثم يمررها الى (ب) الذي يقوم بالتسديد نحو المرمى نفس العمل بالنسبة لباقي اللاعبين مع تبادل الأدوار.		**15د**	4تكرارات في سلسلتين
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة الجسم.		**10م**	

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
Ministère de l'Enseignement Supérieure et de la Recherche Scientifique
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
Université Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem
Institut d'Education Physiques et Sportives
جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

مستغانم: 2018/03/04

قسم: تدريب رياضي

الرقم: 017/ت.ر/ 2019/02

إلى السيد : رئيس النادي الرياضي إتحاد مستغانم

الموضوع : طلب تسهيل مهمة

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

- بغلال إسماعيل .
- مغتات عبد القادر .

المسجلان في السنة الثانية ماستر تحضير بدني رياضي للسنة الجامعية 2019/2018.

وهذا من أجل القيام ببحث تجريبي لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر .

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير .

رئيس القسم

جامعة مستغانم
رئيس قسم التدريب الرياضي
إمضاء: د. سنوسي عبد الكريم
معهد التربية البدنية و الرياضية

موافقة رئيس النادي

رئيس الجمعية الاتحاد الرياضي مستغانم
بوخاتم عزالدين

U.S.M. MOSTAGANEM

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