



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



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

بحث مقدم ضمن متطلبات لنيل شهادة الدكتوراه في علوم و تقنيات التربية البدنية و الرياضية.

### بعضوان

طريقة التدريب المدمج بالكرة المقترحة لتطوير بعض  
الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة  
بحث تجريبي أجري على فريق الأواسط لترجي مستغانم

إشرافه:  
أ/ دبن قوة علي

إعداد الطالب الباحث:  
فغلول سنوسي

السنة الجامعية: 2015/2014

# الإهداء

أهدي هذا البحث المتواضع:

إلى العيون التي ترعانا بنظراتها الدافئة إلى من يسعوا ليفتحوا لنا ينابيع الأمل إلى من بعثوا فينا آيات الجد والعمل إلى الوالدين الكريمين متمنيا لهما دوام الصحة والعافية .

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

إلى الذين يبنون النفوس و ينشئون العقول، إلى الذين يكتشفون المواهب و يساهمون في تربية الأجيال الصاعدة إلى كل المدرسين الذين ساهموا في إعدادي من التعليم الابتدائي إلى الجامعي.

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

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

أ.د.رياض راوي علي ، أ/د عطا الله أحمد أ/د بلكلحل منصور أ/د قاصد علي حاج محمد ، د. بن قلاوز ، أ/د بن قناب الحاج. ، أ/د بن برنو عثمان. أ/د صبان محمد ، أ/د رمعون محمد د. حرباش

إبراهيم ، د. جفدم بن ذهبية ، د. مناد فوضيل .د. كشوك سي أحمد. بوعزة،

إلى جميع الزملاء في درب الحياة و الدراسة و العمل و خاصة ، أ.مكي،أ. عابد عمر ، مدرب عابد

عبدالله ، غالي التواتي ، إلى جميع رؤساء رابطات كرة القدم و معاهد التكوين و خاصة المدربين.

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

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

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

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

إلى كل أصدقائي داخل الوطن و خارجه.

إلى هؤلاء جميعاً أهدي ثمرة جهدي.

الطالب فغلول سنوسي 

## الشكر و التقدير

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

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

الطالب فغول سنوسي 

## قائمة المحتويات

الصفحة	العناوين
أ.	الإهداء
ب.	الشكر و التقدير
ج.	المحتويات
ي.	قائمة تسلسل الجداول
م.	قائمة تسلسل الأشكال البيانية
التعريف بالبحث	
02	1- مقدمة
07	2- مشكلة البحث
10	3- أهداف البحث
10	4- فرضيات البحث
11	5- أهمية البحث
11	6- تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث
	الباب الأول: الدراسة النظرية
	مدخل الباب الأول
	الفصل الأول: الدراسة السابقة و المشاهدة
17	تمهيد
18	1-1-1.دراسة : سنوسي عبد الكريم 2013
20	1-1-2.دراسة : مساليتي لخضر 2012
21	1-1-3.دراسة : ضياء الدين برع جواد 2011
23	1-1-4.دراسة : فغلول سنوسي 2011
24	1-1-5.دراسة : التوهامي حمداوي. 2010
26	1-1-6.دراسة : كمال ياسين لطيف 2010
28	1-1-7.دراسة: معتز يونس ذنون الطائي (2001)
29	1-2.دراسات السابقة في الألعاب الجماعية:

29	1-2-1. دراسة:مجدى عبد النبي محمد على 2008
31	1-2-2. دراسة:أيمن أحمد عبد الفتاح ومجدي أحمد شوقي 2006.
31	1-3-3.الدراسات المشابهة :
31	1-3-1. الدراسة : جعدم بن ذهبية 2014
33	1-3-2. الدراسة : محمد يوسف محمد شريحي 2013
34	1-3-3. دراسة : حجار خرفان محمد 2012
35	1-4.الدراسات الأجنبية:
35	1 4 1. دراسة : ديلال و آخرون (Dellal, et al 2012)
36	1 4 2. دراسة : ديلال و آخرون (Dellal, et al 2012).
37	1 4 1. دراسة : جوفانوفك و آخرون (Jovanovic, et al, 2011)
38	1 4 3. دراسة :جورج كازورلا 2006:
40	1-5. التعقيب على الدراسات السابقة و البحوث المشابهة:
43	1-5-2. أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة و البحوث المشابهة
	-الخلاصة-
الفصل الثاني: (خصائص و مميزات الفئة الأواسط ) ( 18- 20) سنة.	
46	تمهيد
46	1-2. تعريف المرحلة العمرية(18-20) سنة : (فئة الأواسط)
48	2-2. أهمية معرفة الخصائص المرحلة العمرية في التدريبيكرة القدم
48	2-3. مفهوم مرحلة العمرية 18-20 سنة (الفئة الأواسط)
50	2-4.خصائص و مميزات الفئة العمرية ( 18-20) سنة
58	2-5.مشاكل فئة الأواسط ( 18-20 ) سنة:
62	2-6.المميزات البدنية لفئة الأواسط 18-20سنة
62	2-7.الصفات البدنية وعلاقتها بالمتغيرات النفسية و الذهنية للمرحلة العمرية 18- 20 سنة.

63	2-8. فئة الأواسط وتخطيط التدريب المهاري و الخططي
64	-الخلاصة
الفصل الثالث: الإتجاهات تخطيط برامج التدريب الحديث في كرة القدم	
67	- تمهيد
68	3-1. تعريف التدريب الرياضي في كرة القدم:
70	3-2.. ماهية التدريب الرياضي الحديث
72	3-3. خصائص التدريب الرياضي في كرة القدم
72	3-4. مبادئ التدريب الرياضي في كرة القدم:
76	3-5. أنواع الوحدات التدريبية تبعاً لاتجاه تأثير حمل التدريب
78	3-6. حمل التدريب الرياضي:
78	3-6.1. تعريف حمل التدريب الرياضي
79	3-6.2. مكونات حمل التدريب
80	3-6.3. شدة حمل التدريب:
81	3-6.4. حجم حمل التدريب:
82	3-6.5. كثافة حمل التدريب:
83	3-6.6. درجات حمل التدريب
89	3-6.7. أنواع حمل التدريب
91	-الخلاصة
الفصل الرابع متطلبات التدريب الحديث لصفات البدنية الأساسية في كرة القدم	
93	تمهيد
93	4-المتطلبات البدنية للعب كرة القدم:

93	4-1. تفاصيل المحتوى البدني لفئة الأواسط 18-20 سنة :
94	4-2. أهمية الصفات البدنية للاعب كرة القدم :
95	4-3. التحمل
96	4-1.2.3. التحمل العام
101	4-2.2.3. التحمل الخاص
103	4-1.2.2.3. تحمل السرعة
109	4-2.2.2.3. تحمل القوة
113	4-1.4. القوة المميزة بالسرعة
116	4-2.4. تحمل القوة المميزة بالسرعة
120	4-5. الرشاقة
124	4-6. علاقة الصفات البدنية ببعض متغيرات التدريب المدمج في كرة القدم
124	4-6-1. علاقة بين الصفات البدنية
127	4-6-2. الصفات البدنية و علاقتها بالأداء المهاري
129	4-6-3. الصفات البدنية و علاقتها بالأداء الخططي
132	- الخلاصة
الفصل الخامس : طرق التدريب لتنمية الصفات البدنية وفق المتطلبات التدريب الحديث في كرة القدم	
134	تمهيد
134	5-1. طرق التدريب لتنمية الصفات البدنية
134	5-1.1. تعريف طرق التدريب
135	5-2.1. أنواع طرق التدريب
135	5-1.2.1. طريقة التدريب المستمر
137	5-2.2.1. طريقة التدريب الفتري

142	5-3.2.1. طريقة التدريب التكراري:
145	5-4.2.1. طريقة التدريب الدائري:
150	5-5.2.1. طريقة التدريب بيك أب ( pick up )
150	5-6.2.1. طريقة الدمج اللعب و السرعة
151	5-7.2.1. طريقة التدريب الضاغط
152	5-8.2.1. طريقة التدريب المركب
152	5-9.2.1. طريقة التدريب حمل المنافسة و المتابعة
154	-الخلاصة
الفصل الخامس : المتطلبات التدريب الحديث و طريقة التدريب المدمج في كرة القدم	
156	تمهيد:
157	6-1. تعريف التدريب المدمج
151	6-2. أهمية التدريب المدمج
162	6-3. الأهداف الخاصة للتدريب المدمج
168	6-4. خصائص التدريب المدمج
170	6-5. معايير التحكم في التدريب المدمج
173	6-6. محاور التدريب المدمج
177	6-7. وضعيات التدريب المدمج
178	6-8. أشكال وأنواع التدريبات المدمجة
179	6-8-1. التدريبات البدنية المدمجة
180	6-8-2. التدريبات مهارية المدمجة
182	6-8-3. التدريبات مهارية البدنية المدمجة
183	6-8-4. التدريبات مهارية الخططية المدمجة
183	6-8-5. التدريبات مهارية الخططية البدنية المدمجة

184	6-8-6.التدريبات الخطئية المدمجة
184	9-6.جوانب إعداد لاعب كرة القدم وفق التدريب المدمج
194	الخلاصة
195	خاتمة الباب الأول
الباب الثاني: الدراسة التطبيقية	
197	مدخل الباب الثاني
الفصل الأول: الدراسة الاستطلاعية	
199	تمهيد
199	1- الدراسة الاستطلاعية
199	1.1.1.أهداف الدراسة الاستطلاعية
200	2.1.1.الدراسة الاستطلاعية الأولى: تحليل ومناقشة نتائج الاستمارة
224	3.1.1.الدراسة الاستطلاعية الثانية: الاختبارات البدنية
225	1. الدراسة الإستطلاعية الثالثة:البرنامج التدريبي المقترح
226	2.1. التجربة الإستطلاعية
228	-الخلاصة
الفصل الثاني: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية	
230	تمهيد
230	2. إجراءات البحث الميدانية:
230	1.2. منهج البحث:
231	2.2. مجتمع و عينة البحث:
232	3.2. مجالات البحث:
232	4.2. أدوات البحث:
236	5.2. الضبط الإجرائي للمتغيرات
240	6.2. الأسس العلمية للاختبارات

245	7.2. البرنامج التدريبي
248	8.2. مواصفات الاختبارات المستخدمة
254	9.2. الوسائل الإحصائية
256	—الخلاصة
الفصل الثالث: عرض ومناقشة النتائج	
	—تمهيد
258	3-1. عرض وتحليل النتائج القبليّة البعدية عند العينات البحث في المتغيرات البحث
274	3-2. مقارنة نتائج الاختبارات البعدية بين عينيّ البحث الضابطة و التجريبية
289	3-3. عرض وتحليل النتائج القبليّة ( المرحلة الإعداد) البعدية (المرحلة المنافسة) عند العينات البحث في المتغيرات البحث
309	3-4. عرض وتحليل النتائج البعدية (المرحلة المنافسة) عند العينات البحث في متغيرات البحث
314	3-5. تحليل النتائج حجم تأثير طريقة التدريب المدمج على بعض الصفات البدنية.
316	3-6. استنتاجات البحث
317	3-7. مناقشة النتائج بفرضيات البحث
360	7.3. الاقتراحات
360	—خلاصة العامة
365	—قائمة المراجع والمصادر
/	—الملاحق
/	—تلخيص البحث باللغة العربية
/	—تلخيص البحث باللغة الفرنسية
/	—تلخيص البحث باللغة الانجليزية

قائمة الجداول :		
رقم الجدول	العنوان	ص
01	يوضح تصورا عاما لزمان وحدات التدريب وعددها خلال الموسم الرياضي	64
02	يوضح درجة أهمية الصفات البدنية في كرة القدم بالنسبة للأداء المهاري و الخططي خلال المباراة	131
03	يمثل نتائج ممارسة كرة القدم من طرف المدربين.	203
04	يمثل صنف الذي ينتمي إليه مدربين المستجوبين.	204
05	يمثل عدد السنوات الخبرة بالنسبة للمدربين.	205
06	يمثل نتائج تلقي المدربين لتربص التكويني.	206
07	يمثل الأصناف التي دربها المدربين المستجوبين.	207
08	يمثل مرحلة التي يستعمل فيها التدريب المندمج.	209
09	يمثل عدد الحصص المبرمجة أسبوعيا.	210
10	يمثل عدد الحصص المبرمجة أسبوعيا.	211
11	يمثل نشاط أندية المدربين وفق رزنامة الرسمية.	213
12	يمثل نوع التخطيط الذي يعتمد عليه المدربين في عملية التخطيط التدريب المندمج. للمجموعة البحث التجريبية الأولى .	214
13	يمثل نتائج استجواب المدربين .	215
14	يمثل الهدف الأسمى الذي يركز عليه المدربين ويطمحون لتحقيقه	216
15	يمثل صنف التخطيط الذي يعتمد عليه المدرب في التخطيط لتدريب المندمج.	217
16	يمثل نتائج استجواب المدربين.	218
17	يمثل الجوانب التي تركز عليها عملية التخطيط التدريب المندمج.	219
18	يمثل الصفات البدنية التي لها أهمية في برنامج التدريب المندمج.	221

222	يمثل نوع اختبارات المستخدمة في القياس الصفات البدنية التي لها أهمية في برنامج	19
225	يوضح نسبة المثوية مجموعة الاختبارات البدنية و الفسيولوجية المنتقاة	20
227	يوضح رزنامة تنفيذ الاختبارات المبرمجة خلال المرحلة القبلية و البعدية للتجربة الاستطلاعية .	21
231	يوضح تصنيف المجتمع الكلي لعينة الدراسة.	22
233	يوضح رزنامة توقيت التدريبات وتداول الملاعب لعينة البحث.	23
237	يوضح التجانس بين العينة الضابطة و التجريبية في نتائج القياسات القبلية باستخدام اختبار لدلالة الفروق ت ستودنت	24
238	يوضح التجانس و التكافؤ العينة البحث في نتائج الاختبارات القبلية باستخدام اختبار لدلالة الفروق.	25
239	يوضح رزنامة تنفيذ الاختبارات المبرمجة خلال المرحلة القبلية و البعدية لعيني البحث	26
241	يوضح ثبات الاختبارات	27
243	يوضح صدق الاختبارات.	28
258	يبين النتائج القبلية والبعدية ( المرحلة الإعداد) و نسبة تطور عند العينات البحث في المتغيرات البحث	29
259	يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية في متغير تحمل الكرة	30
261	يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية في متغير تحمل القوة.	31
264	يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية في متغير تحمل السرعة .	32
267	يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية في متغير تحمل القوة المميزة بالسرعة	33
269	يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية في متغير تحمل قوة البطن .	34

272	يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية في متغير الرشاقة	35
274	يبين مقارنة نتائج الاختبارات البعدية بين عينتي البحث الضابطة و التجريبية	36
275	يوضح مقارنة النتائج البعدية لعينتي البحث في متغير تحمل	37
277	يوضح مقارنة النتائج البعدية لعينتي البحث في متغير تحمل القوة	38
278	يوضح مقارنة النتائج البعدية لعينتي البحث في متغير تحمل السرعة	39
281	يوضح مقارنة النتائج البعدية لعينتي البحث في متغير تحمل القوة المميزة بالسرعة	40
283	يوضح مقارنة النتائج البعدية لعينتي البحث في متغير تحمل القوة البطن	41
285	يوضح مقارنة النتائج البعدية لعينتي البحث في متغير الرشاقة بالكرة	42
287	يبين نسبة التحسن في المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية و الضابطة و الفرق بين أداء المجموعتين في القياس البعدي خلال المرحلة الإعداد	43
289	يوضح مقارنة النتائج القبلية ( المرحلة الإعداد) و البعدية ( المرحلة المنافسة) في متغير المتغيرات البحث	44
290	يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية في متغير تحمل بالكرة	45
293	يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية في متغير تحمل القوة	46
297	يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية في متغير تحمل السرعة	47
300	يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية في متغير تحمل القوة المميزة بالسرعة	48
303	يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية في متغير تحمل القوة البطن	49
306	يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية في متغير الرشاقة	50
310	يوضح دلالة الفروق بين متوسطي اختبار البعدي للمرحلة المنافسة للمجموعة الضابطة و التجريبية في المتغيرات البحث.	51
314	يبين قيمة مربع إيتا و مقدار حجم التأثير للعينة التجريبية	52

قائمة الأشكال البيانية

ص	العنوان	الشكل البياني
126	يبين الترابط بين القدرات البدنية المختلفة.	01
203	دائرة نسبية تمثل نسبة ممارسة المدربين لكرة القدم	02
204	دائرة نسبية تمثل كل صنف الذي ينتمي إليه مدربين المستجوبين.	03
205	دائرة نسبية تمثل نسبة سنوات الخبرة بالنسبة للمدربين.	04
206	دائرة نسبية تمثل نسبة تلقي المدربين لتربص التكويني.	05
208	دائرة نسبية تمثل نسبة الأصناف التي درها المدربين المستجوبين	06
209	دائرة نسبية تمثل نسبة مراحل التي يستعمل فيها التدريب المدمج.	07
211	دائرة نسبية تمثل نسبة عدد الحصص المبرمجة أسبوعيا.	08
212	دائرة نسبية تمثل نسبة الفترات المبرمجة لإجراء التدريب.	09
213	دائرة نسبية تمثل نشاط الأندية وفق رزنامة رسمية.	10
214	دائرة نسبية تمثل نوع التخطيط	11
215	دائرة نسبية تمثل نتائج الاستجواب	12
217	دائرة نسبية تمثل نسبة الهدف الأسمى الذي يركز عليه المدربين ويطمحون لتحقيقه.	13
218	يمثل صنف التخطيط الذي يعتمد عليه المدرب في التخطيط لتدريب المدمج.	14
219	دائرة نسبية تمثل نتائج الاستجواب.	15
220	دائرة نسبية تمثل نسب الجوانب.	16
221	دائرة نسبية تمثل نسب الصفات البدنية التي لها أهمية في برنامج التدريب المدمج	17
222	دائرة نسبية تمثل نسب نوع اختبارات المستخدمة في القياس الصفات البدنية التي لها أهمية في	18

	برنامج التدريب المدمج	
260	يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية في متغير تحمل الكرة	19
261	يبين فرق المتوسط الحسابي البعدي لعيني البحث في متغير تحمل القوة	20
265	يبين فرق المتوسط الحسابي البعدي لعيني البحث في متغير تحمل السرعة	21
268	يبين فرق المتوسط الحسابي البعدي لعيني البحث في متغير تحمل القوة المميزة بالسرعة:	22
271	يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية في متغير تحمل قوة البطن البحث التجريبية الثالثة.	23
273	يبين فرق المتوسط الحسابي البعدي لعيني البحث في متغير الرشاقة.	24
276	يبين فرق المتوسط الحسابي البعدي لعيني البحث في متغير التحمل.	25
278	يبين فرق المتوسط الحسابي البعدي لعيني البحث في متغير تحمل القوة.	26
280	يبين فرق المتوسط الحسابي البعدي لعيني البحث في متغير تحمل السرعة.	27
283	يبين فرق المتوسط الحسابي البعدي لعيني البحث في متغير تحمل القوة المميزة بالسرعة	28
285	يبين فرق المتوسط الحسابي البعدي لعيني البحث في متغير تحمل القوة البطن	29
287	يبين فرق المتوسط الحسابي البعدي لعيني البحث في متغير الرشاقة بالكرة	30
288	يوضح النسب المئوية للتحسن بين المجموعتين ( التجريبية والضابطة) للقدرات البدنية في القياس البعدي المرحلة الإعداد	31
293	يبين فروق المتوسطات للعيني البحث بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في متغير التحمل	32
296	يبين فروق المتوسطات للعيني البحث بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في متغير تحمل القوة	33
300	يبين فروق المتوسطات للعيني البحث بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في متغير تحمل السرعة	34
303	يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية في متغير تحمل القوة المميزة بالسرعة :	35

306	يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية في متغير تحمل القوة البطن	36
309	يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية في متغير الرشاقة	37
313	يوضح دلالة الفروق بين متوسطي اختبار البعدي للمرحلة المنافسة للمجموعة الضابطة و التجريبية في المتغيرات البحث.	38
315	يبين حجم تأثير طريقة التدريب المدمج على بعض الصفات البدنية	39

## التعريف بالبحث

- 1 - مقدمة البحث
- 2 - مشكلة البحث
- 3 - أهداف البحث
- 4 - فروض البحث
- 5 - أهمية البحث
- 6 - المفاهيم و المصطلحات الإجرائية للبحث

## 1 - مقدمة البحث:

إن النعمة التي أنعمها الله على الإنسان هي نعمة العقل ، و ميزها على سائر مخلوقاته، حيث أن العقل هو المفكر و المدبر و المبتكر في إيجاد طرق و أساليب و حلول من أجل الوصول إلى الهدف المنشود الذي يسعى إليه الإنسان ، إن تطور العلوم في مختلف الميادين لم يأتي بصدفة ولكن جاء عن طريق مفكر و مدبر أنا و هو العقل. القرآن الذي نزل على محمد رسول الله (ص) الصالح لكل مكان و زمان حتى يوم القيامة، كما أن الفقهاء و المفسرين و العلماء الدين أجتهد و في تفسير وفهم القرآن من عصر إلى عصر و ذلك حسب تطور العلم و التكنولوجيا .

و ما بالك علوم الدنيا التي أختص بها الإنسان ، حيث نجد مجموعة نظريات في مختلف العلوم تغيرت من جيل إلى جيل آخر من العلماء وذلك حسب تطور العلم و التكنولوجيا ، ومن هنا يأتي دور علوم التدريب الرياضي الذي يقتضي البحث العلمي حيث تطورت علوم التدريب الرياضي عبر العصور حتى يومنا هذا وذلك بتطور العلم والتكنولوجيا. يجب علينا أن نعرف أولاً مستوى التقدم الذي وصلت إليه كرة القدم في وقتنا الحاضر إلى جانب معرفتنا الكاملة بالطريق التي تسير فيه لكي نستطيع أن نبتكر الطرق والوسائل التي تتماشى مع مستوى ذلك التقدم ويجب أن يرتبط ذلك بمدى توقعنا إلى ما سوف تصل إليه كرة القدم في المستقبل القريب. (غازي ، 2011، 60-61).

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

أن الوصول إلى مستوى إنجاز الرياضي العالي و الفوز بمختلف البطولات ( المحلية، العربية ، افريقية و الدولية و القارية ، الأولمبية ) لم ياتي بصدفة ، و لكن أتى بتكاتف جهود مجموعة قائمة على تسير الفريق في مختلف الرياضيات ، و معتمدين على البحث العلمي في مختلف العلوم المتعلقة بمجال التدريب الرياضي. "يجب أن توضع برامج التدريب على أساس تحديد شدة ناتج الشغل وبالتالي تحديد نسب مشاركة نظم إنتاج الطاقة، إن لكل نشاط رياضي متطلباته الخاصة، كالألعاب الجماعية (كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد، الكرة الطائرة، هو كي....) فهي تحتاج إلى كل من النوعين الطاقة الهوائية والطاقة اللاهوائية) " (حسام الدين، 1997، 79)، "لاعب كرة القدم الذي يمتلك معرفة وخبرة بفنون اللعبة ويستخدم ذكائه الميداني التكتيكي في اللعب و الكفاح من أجل تحقيق الهدف بفعالية كبيرة يستطيع التفوق مع فريقه والحصول على نتائج طيبة في المباريات، وهذا التفوق والنجاح يتطلب وجود العوامل الأساسية لتطوير التكتيك الهجوم والدفاع وهي القدرات والإمكانات البدنية و المستوى العالي للأداء المهاري و ثبات الصفات النفسية والمعنوية وتطورها و امتلاك اللاعبين القدرة على التفكير التكتيكي المبدع والتصرف الصحيح في مواقف اللعب المختلفة ". (محمود ، 2009 ، 95).

إن نجاح فريق كرة القدم ببطولة العالمية يأتي باستخدام طرق و الأساليب الحديثة المبتكرة ومثال على ذلك الفريق الألماني الذي فاز بكأس العالم لم يفز بالصدفة ، و لكن جاء التتويج بتكاتف جهود مجموعة قائمة على تسير الفريق كما يبين ذلك الحوار الذي أجرته القناة انبي الرياضية مع رئيس اتحاد رياضة كرة القدم ، الذي بين أن سر نجاح الفريق ، كان بواسطة تلاحم جهود كل من الدولة ، رئيس الفريق ، المدرب مساعديه ، المختصين النفسانيين ، و الفرقة الطبية ، و الجمهور، و لاننسى اللاعبين الموهوبين ، و من الناحية العلمية التدريبية و بالأخص اللياقة البدنية أن سبب وصول اللاعبين إلى اللياقة البدنية عاليا هو استخدام الطريقة الحديثة في عملية الاسترجاع السريع بين الشوطين و بعد نهاية المقابلة 90د و بين الشوطين الإضافيين

و بعد نهاية المقابلة ككل ، وكذلك عمل وتحرك اللاعبين جماعيا أثناء المقابلات كما و إنك تلاحظ المقابلة في كرة اليد، كما يؤكد على ماذكرناه أنفا جون بول jean-poul أن عملية الاسترجاع يطلق عليها العملية التحضيرية المتخفية التي تتكافئ و تتوازن مع العملية التحضيرية التدريبية ( حمل ) ( ancian, 2008 , 60 ) .

أصبحت رياضة كرة القدم في عصرنا هذا تعتمد على الأسس العلمية و خبرة المدرب، حيث نجد أن كرة القدم تلعب مدة 90 دقيقة أو 120 دقيقة أو عدة مباريات متتالية خاصة في البطولات العالمية ، و من هذا يتطلب اللياقة البدنية العالية أن تتكيف و ظروف مباراة كرة القدم ( مدة ، نوع الخصم ، مستوى المباراة و المنافسة ، الأحوال الجوية ، الرطوبة ، درجة الحرارة ، الرياح ، البرودة ، المرتفعات...و ما إلى ذلك) ، أن اللاعب كرة القدم هو الإنسان المتحرك الذي له تركيبة معقدة و له مزاج متقلب و ينتمي إلى مجموعة (الفريق) ، حيث أن رفع اللياقة البدنية للاعب واحد دون آخر تؤثر على أداء الفريق ككل ، عكس الرياضة الفردية، و كذلك رفع مستوى اللياقة البدنية حسب مراكز اللعب.

والتدريب الحديث يجب أن يبقى على افتراضات سابقة وأنها تعرف لنا مستوى التقدم بما يجب أن يخطط بناءً على آخر ما وصلت إليه الطرق العلمية المختلفة بجانب المساعدات التي تقدمها العلوم الأخرى كالتربية و علم النفس، بايوميكانيك، علم الوظائف الحيوية، علم الحركة ... إلخ، من العلوم التي تقدم التربية الرياضية، وأخيراً يجب أن يكون التدريب الحديث بوسائله المختلفة الجسر الذي نعبه للوصول إلى تحقيق أهدافنا في إعداد لاعب الكرة ضمن المواصفات المثالية ( غازي ، 2011، 60 - 61).

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

حيث أنّ الباب الأول خصص للدراسة النظرية و لقد تم التطرق فيه إلى جمع المادة الخبرية التي تخدم موضوع البحث و تم تنظيمها في خمسة فصول، أشتمل الفصل الأول للدراسات المشابهة حيث كانت مرشدا للباحث في تحديد منهجية البحث و أدوات جمع البيانات و اختيار أنسب المعالجات الإحصائية . كما ساعدت الباحث في تحديد الخطوات المتبعة لإجراءات البحث سواء من النواحي الفنية أو الإدارية، و في اختيار العينة، و كيفية عرض النتائج وتحليلها و تفسيرها . بينما خصص الفصل الثاني لمعرفة خصائص و مميزات المرحلة العمرية لفئة الأواسط و ذلك في محاولة إلمام الطالب الباحث بكل ما له صلة بهذه المرحلة العمرية من عدة جوانب وكذلك إبراز مدى تلبية حاجيات هذه الفئة العمرية من حيث النمو المتوازن و السليم من الجانب البدني ، العقلي، النفسي الاجتماعي ، و الانفعالي، والمهاري و التكتيكي . وأما الفصل الثالث وأما الفصل الثالث فقد تمثل في الاتجاهات الحديثة لبرنامج التدريب في كرة القدم ، كان محتواه يتمحور حول مفهوم التدريب ومبادئه و خصائصه، ثم التطرق إلى التخطيط بأنواعه، والوصول إلى الوحدة التدريبية .مكوناتها في كرة القدم وأما الفصل الرابع خصص بالإلمام بكل ما يتعلق بموضوع المتطلبات الصفات البدنية و يتعلق بموضوع الفصل الخامس الطرق تنميتها في مجال كرة القدم في محاولة إلقاء نظرة عن مفهومه ثم التطرق إلى طرق تدريبيه، و علاقته بالصفات البدنية والمهارية والتكتيكية والفسولوجية وبينما الفصل السادس خصص بالإلمام بكل ما يتعلق بموضوع التدريب المدمج في كرة القدم وإبراز جوانب أساسية، و إلى عرض لمحة تاريخية وجيزة حولها وكذا إلى أهم مميزات الإعداد للاعب كرة القدم . أما الباب الثاني فقد خصص للدراسة الميدانية وانتظم في ثلاث فصول. حيث أنّ الفصل الأول خصص للدراسة الاستطلاعية حيث تم تحديد أدوات البحث وواصفاتها الخاصة و نوع المفحوصين الذين تلائمهم ومتطلبات تطبيقها و طبيعة البيانات التي تؤدي إليها من حيث مميزاتها وحدودها، كما قام الباحث بإجراء التعديلات اللازمة

تبعاً للملاحظات والاقتراحات التي أوردتها لمحكمون، و بعد ذلك تم التأكد من مدى صدقها وثباتها و موضوعيتها، و بالإضافة إلى ذلك تم التدريب عليها رفقة الفريق المساعد من حيث كيفية استخدام تلك الأدوات و إعدادها، و تفسير البيانات التي تؤدي إليها . كما يعتمد الطالب الباحث في هذا الفصل على تنفيذ متطلبات الدراسة الأساسية من حيث تفريغ الاستبيان الذي وجه إلى عينة من المدربين، مع العرض والمناقشة للنتائج وهذا قصد الكشف عن واقع سير عملية تدريب الأواسط من قبل المدربين، و أما الفصل الثاني تمثل في عرض لمنهجية البحث و الإجراءات الميدانية المتبعة، وهذا من خلال تحديد المنهج العلمي المتبع، عينة البحث، مجالات البحث، و إلى الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث، كما تم التطرق إلى عرض مفصل لبرنامج التدريبي الذي يحتوي على مجموعة من التمارين المندمجة بالكرة وذلك معتمداً على الأسس العلمية، و تم تحكمه من طرف المختصين، وكذلك استخدام الأدوات البحث والقواعد التي ينبغي مراعاتها في الإعداد لها و تنفيذها، كما اختتم هذا الفصل بعرض دقيق للوسائل الإحصائية التي سوف يستند عليها الباحث في معالجة النتائج المتحصل عليها من درجات خام في شكلها الأولي إلى درجات معيارية يمكن من خلالها إصدار أحكام موضوعية حول الظاهرة موضوع البحث، بينما الفصل الثالث فقد خصص لعرض ومناقشة نتائج عينة البحث بعد تطبيق التجربة، و قد تمت المعالجة الإحصائية من خلال توظيف مجموعة من مقاييس النزعة المركزية و التشتت و الارتباط، و في هذا الصدد فإن تطبيق تجربة في هذا البحث على عينة عمدية من اللاعبين الأواسط فريق ترحي مستغنام، ثم تطرق الطالب الباحث في هذا الفصل إلى مناقشة النتائج بالفرضيات، و من خلال هذا الأخير أستنتج الطالب الباحث إلى أن فاعلية طريقة التدريب المدمج بالكرة المقترحة أظهرت تأثيراً إيجابياً على تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

**2 - مشكلة البحث:**

و في الأواني الأخيرة و خاصة في بطولة كأس العالم 2014 برازيل ، نجد أن طريقة اللعب تغيرت حيث أن كل اللاعبين يدافعون و يهاجمون ككتلة واحدة كما في لعبة كرة اليد ، هذا يتطلب اللياقة البدنية العليا مع الاسترجاع سريع ، أن اللاعب كرة القدم خلال 90 دقيقة يقطع مسافة 10-12 كم و هذه المسافة مكونة من مختلف مجهودات الهوائية و اللاهوائية . مجهود الهوائي يتمثل التحمل الجهاز دوري التنفسي ( مشي ، جري خفيف ، استرجاع ) ، أما مجهود اللاهوائي يتمثل في تحمل القدرات البدنية في ظروف اللاهوائية ( سرعة القصوى ، قوة القصوى ، وكذلك مجهودات مدمجة الهوائية - اللاهوائية ) تحمل السرعة تحمل القوة المميزة بالسرعة ، التحمل القوة ، الرشاقة) ، أن تكرار مجهود بأنواعه من بداية المباراة حتى النهاية يتطلب من اللاعب تحمل تلك مجهودات المتكررة ، أي أن يكون لدى اللاعب الصفات البدنية المدمجة (تحمل السرعة تحمل القوة المميزة بالسرعة ، التحمل القوة ، الرشاقة) ، حيث أن تحمل بأنواعه في كرة القدم يختلف عن الألعاب الرياضية أخرى ، أي أن كرة القدم تمتاز بالتحمل متغير ( مشي ، جري خفيف ، السرعة ، القوة ، تغير اتجاه ، جري للخلف ، جري جانب ، الإحتكاك ، حمل الكرة و ما إلى ذلك...

من أجل وصول إلى مستوى اللياقة البدنية عالية يجب أن نجد طرق و اساليب من اجل رفع مستوى اللياقة البدنية من خلال التدريب ، ومشاهدة لظروف المباراة ، أي أن حمل المباراة هو حمل الأقصى اي حجم و شدة متساويان في القمة ، هناك جوانب عدة تظهر خلال المباراة ، هي ( العقلي ، البدني التقني ، المهاري ، النفسي). كما يطلق على حمل المباراة بحمل الشامل. على

هذا الأساس يجب أن يكون حمل التدريب مشاهدة لظروف المباراة. كما يؤكد على ذلك جون بول 2007 أن يتدرب و يحضر اللاعب في التدريب كما أنه يلعب في المباراة.

لقد أصبح المستوى المهاري للاعبي كرة القدم اليوم في معظم أنحاء العالم يكاد يكون متشابهاً وليس هناك فارق كبير بين مستوى مهارة لاعب وآخر من حيث تأديته المهارات الأساسية المختلفة التي تتطلبها اللعبة ولكن إذا نظرنا إلى مقومات اللعبة من حيث اللياقة البدنية وخطط اللعب المختلفة نجد الفارق الكبير بين مستوى فريق وآخر ولا يمر يوم دون أن نسمع أو نقرأ عن ابتكارات جديدة وطرق تدريب حديثة بكرة القدم خاصة بالناحية الفنية والبدنية إلى جانب ابتكار وتوقع خطط جديدة للعب وطرق مبتكرة للإعداد البدني لم تستخدم من قبل. ونجد أن الدافع الرئيسي من وراء كل هذه التطورات التي حدثت في ميدان كرة القدم خلال الأعوام الماضية أو الحاضرة هي الرغبة في التربع على عرش الكرة في العالم والتفوق على الآخرين، ومن هنا أصبح واضحاً لخبراء الكرة في العالم أن الوصول إلى هذا المستوى العالي في ميدان كرة القدم لا يمكن أن يتم بصورته المتكاملة إلا عن طريق التحسين المستمر لطرق التدريب مع تقديم الأفكار العلمية الحديثة التي تتسم بالجرأة والتنظيم ونجد أن جميع الطرق والاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم تهدف إلى إعداد اللاعب لخوض في سلسلة المباريات المختلفة خلال الموسم الرياضي من مباريات دولية ومحلية بأداء ثابت لتنفيذ كل الواجبات مهارية والخططية والحفاظ على المستوى البدني والنفسي بفترة المنافسات الرياضية. (غازي ، 2011 ، 60-61).

أن تطور برامج التدريب لرفع كفاءة اللاعبين البدنية و الفنية والتكتيكية والنفسية  
والذهنية بما يتمشى مع مواقف الأداء المشاهدة في نشاط كرة القدم و الوصول به لحالة  
التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي و العمل على  
تطويرها لأقصى مدى ممكن حتى يتمكن اللاعب ب من التحرك في مساحات كبيرة من  
الملعب ينفذ خلالها الواجبات الدفاعية و الهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة.  
وهنا يجب أن نوضح أن استخدام تمارين الإعداد البدني الخاص يكون تطوير القدرات

الفيولوجية المحددة لمستوى الحالة الرياضية بصفة أساسية للاعب كرة القدم، وبالذات قدرات الحركية كالقوة المميزة بالسرعة، و تحمل السرعة وتحمل الأداء، ويتم تطوير هذه القدرات بالصورة التي يحتجها نشاط كرة القدم أثناء فترة المنافسة " (أبوعبده، 2008، 18-23)، " إن الشيء المهم في التحضير البدني هو أن تستطيع و تعرف كيف تسير قوتك البدنية بتمارين تدخل فيها الكرة. التقييم الفسيولوجي بتمارين خاصة يجب أن تكون معروفة، إدماج الكرة في العمل البدني سمح باكتساب قدرات تقنية ، تكتيكية و بدنية للاعب، وزيادة على ذلك المدرب يجب عليه أن يتأقلم مع الثقافة الكروية والتكتيكية للاعبين والنوادي، التي يكون تحت وصايته، لكي يتحكم في التدريبات" (dellal, 2008, 1) ، أن لاعب كرة القدم أثناء أدائه في المقابلة يقوم بتكرار حركاته بالكرة المسافة 10م- 30م- 40م- 50م عدة مرات بشدة مرتفعة أو تحت القصوى "عندما تضغط بكفاءة الأعضاء اللاهوائية للطاقة للاعبين من خلال تكرار بكفاءة عالياً فسوف تنهياً تلك الأعضاء لتسمح للاعبين بالعمل بالسرعة عالياً جداً طوال المباراة بكاملها (الوشاحي، 1994، 505)

ومن الذي ذكرنا سابقاً يمكن قول أن طريقة التدريب المدمج ( حمل الشامل) تتمشى مع الجونب الإعداد في كرة القدم، و ذلك وفق الأهداف المنشودة و حسب سيرورة كل مرحلة الإعداد للمنافسة و فق مكونات الحمل ( الحجم، الشدة ، الكثافة ) على سبيل مثال في تطوير الصفات البدنية خلال المراحل الإعداد ( إعداد العام ، إعداد الخاص ، أعداد المباراة ، المنافسة ) إن طريقة التدريب المدمج في إعداد البدني في تطوير الصفات البدنية نستخدم حمل الشامل حيث نسبة جانب البدني أكبر من جانب ( المهاري ، التكتيكي) و متساوي مع جانب العقلي و النفسي). و تتمشى مع المراحل الإعداد ، و هكذا بنسبة لجوانب الأخرى.

ومن خلال الدراسة الاستطلاعية ، و انطلاقاً من الدراسة السابقة التي تطرق إليها الباحث في مذكرة الماجستير التي توصل من خلالها إلى أهمية التمارين المدججة بالكرة في تطوير التحمل

السرعة لدى لاعبي كرة القدم 17-19 سنة، كما توصلت هذه الدراسة إلى أن التمارين المندمجة بالكرة هي مجموعة من تمارين مشابهة لظروف المباراة من ناحية الحمل ( الشدة والحجم)، وكذلك تشابه من ناحية ( البدني ، العقلي ، المهاري ، التكتيكي ، النفسي). وخبرة الطالب الباحث كونه رياضي ومدرب لاحظ إن من أسباب تدني مستوى لاعبي كرة القدم خلال السنوات الأخيرة ، هو نقص استخدام التمارين بالكرة مع الجانب المهاري أو الخططي التي تهدف الى تنمية الصفات البدنية وخاصة الصفات البدنية المدمجة ، إضافة إلى متطلبات أنظمة الطاقة خاصة بصفة تحمل السرعة، وتحمل القوة و التحمل القوة المميزة بالسرعة و الرشاقة خلال فترات و المراحل الإعداد للمنافسة وهذه بطبيعة الحال مشكلة راودت الطالب الباحث منذ مدة ليست بالقصيرة، و على هذا الأساس يرى الطالب الباحث أن بناء برنامج التدريب الذي يعتمد على كيفية تقنين الحمل التدريبي وخلق ظروف مناسبة تتشابه وظروف المنافسة، ويتم تطوير الصفات البدنية في مرحلة الإعداد و المنافسة عن طريق التريب المدمج بالكرة. ومن هنا يطرح سؤال التالي:

هل طريقة التدريب المدمج الكرة المقترحة تؤثر إيجابيا على تطوير بعض الصفات البدنية لاعبي كرة القدم سن 18 سنة؟.

### 3 أهداف البحث :

- أ. اقتراح برنامج تدريبي باستخدام طريقة التدريب المدمج الكرة لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أواسط 18)على الأسس النظرية و العلمية .
- ب. التعرف على فاعلية طريقة التدريب المدمج الكرة لتطوير بعض الصفات البدنية.

### 4 فرضيات البحث:

الفرضية العامة: طريقة التدريب المدمج الكرة المقترحة تأثر إيجابي اعلى بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أواسط 18).

## الفرضيات الجزئية :

- أ. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي لقياسات المتغيرات البحث في المرحلة الإعداد للعينت البحث ولصالح الإختبار البعدي.
- ب. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و العينة التجريبية في الإختبار البعدي لقياسات المتغيرات البحث في المرحلة الإعداد ولصالح العينة التجريبية.
- ت. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي ( المرحلة الإعداد) و الإختبار البعدي (المرحلة المنافسة) لقياسات المتغيرات البحث ، للعينت البحث ولصالح العينة التجريبية.
- ث. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و العينة التجريبية في الإختبار البعدي لقياسات المتغيرات البحث في المرحلة المنافسة ولصالح العينة التجريبية.
- 5 - أهمية البحث:

- أ. معرفة دور طريقة التدريب المدمج بالكرة ، المعتمد على الأسس النظرية و العملية لتطوير بعض الصفات البدنية.
- ب. المساهمة في تطوير الرياضة كرة القدم على المستوى الوطني وإيجاد قاعدة عريضة لها، والوصول إلى المستوى العالي من خلال الجهد المتواضع.
- ت. تزويد مكتباتنا بمثل هذا النوع من البحوث العلمية.

## 6 - المفاهيم و المصطلحات الإجرائية للبحث

### تعريف التدريب المدمج:

مصطلح المدمج **intégration** هو يلقب بلقب الكامل كل من جمع بين الجوانب السلوكية الثلاثة: المعرفة (العقلية) ، الحركة (البدنية) ، الوجدانية (الانفعالية)(الخولي، 1994، 153)، التدريب المدمج يسمى مجمعا و أيضا مختلط أو

التدريب مقاومة الخاصة نحن نسعى لتحقيق مستوى جيد من اللياقة البدنية إلى التدريبات باستخدام الكرة (Vitulli, 2010) .

- التدريب المدمج هو تحديد أهداف تدريبية بشكل متعدد وباستعمال الوسائل الشبه تنافسية وتنافسية على ان تكون عوامل التدريب بدنية وتقنية وخطوية ونفسية مع احترام المعالم والمرحل العامة لسيرورة التدريب في الدورات الصغرى والمتوسطة والكبرى بما احتوته من حمولة.  
-التدريب المدمج بالنسبة للمحضر ليس فقط تكرير نفس التمارين البدنية والتقنية والخطوية والأهداف لكن المحضر الحقيقي هو الذي يتصورها بأحسن وأفضل وضعيات واستعمالها بما تتطلبه المنافسة (Marion, 2000, 35).

### التعريف الاجرائي للطريقة التدريب المدمج :

طريقة : هي تلك طريقة نستعملها في حصص التدريبية التي تحتوي من جوانب لتحقيق الهدف أو مجموعة من الأهداف معا و ذلك وفق إتجاه الهدف المنشود.

التدريب المدمج : هو مجموعة من تمارين مشاهمة لظروف المباراة من ناحية الحمل ( الشدة والحجم ) ، وكذلك تشابه من ناحية ( البدني ، العقلي ، المهاري ، التكتيكي ، النفسي).

### تعريف الصفات البدنية :

" اختلف العلماء في إطلاق اسم لعوامل اللياقة البدنية فبعضهم يطلق عليها الصفات البدنية أو مكونات اللياقة البدنية أو عناصر اللياقة البدنية و تعد الصفات البدنية من المصطلحات الشائعة الاستخدام في عملية التدريب الرياضي"(فرحات ، 2003)،" لذلك نرى إن عملية تنمية الصفات البدنية الضرورية تهدف أساسا على الارتقاء بالمستوى المهاري من جهة و من جهة أخرى أن جميع التحركات الخطوية في الملعب الذي يواجهها اللاعب و ما تحتاج منه إلى بذل

جهد كبير ولتنفيذ هذه الخطط فيتطلب إلى المستوى عل من الصفات البدنية. ( غازي ،  
2011،36-80 ) .

**التعريف الاجرائي الصفات البدنية :** هي القدرات التي يكتسبها اللاعب كرة القدم من خلال  
التدريب المتواصل من أجل أن يؤدي و جياته أثناء المباريات المختلفة.

# الباب الأول

## الدراسة النظرية و البحوث المشاهدة

مدخل الباب.

-الفصل الأول : الدراسة السابقة و البحوث المشاهدة .

-الفصل الثاني : خصائص و مميزات فئة الأواسط.

-الفصل الثالث: الإتجاهات تخطيط برامج التدريب الحديث في كرة القدم

-الفصل الرابع : متطلبات التدريب الحديث لصفات البدنية الأساسية في

كرة القدم

-الفصل الخامس : طرق التدريب لتنمية الصفات البدنية وفق المتطلبات

التدريب الحديث في كرة القدم:

-الفصل السادس : المتطلبات التدريب الحديث و طريقة التدريب المدمج في

كرة القدم

خاتمة الباب.

## مدخل الباب :

حيث أن الباب الأول خصص للدراسة النظرية و لقد تم التطرق فيه إلى جمع المادة الخيرية التي تخدم موضوع البحث و تم تنظيمها في ستة فصول، أشتمل الفصل الأول للدراسات المشابهة حيث كانت مرشدا للباحث في تحديد منهجية البحث و أدوات جمع البيانات و اختيار أنسب المعالجات الإحصائية. كما ساعدت الباحث في تحديد الخطوات المتبعة لإجراءات البحث سواء من النواحي الفنية أو الإدارية، و في اختيار العينة، و كيفية عرض النتائج و تحليلها و تفسيرها. بينما خصص الفصل الثاني لمعرفة خصائص و مميزات المرحلة العمرية لفئة الأواسط و ذلك في محاولة إلمام الطالب الباحث بكل ما له صلة بهذه المرحلة العمرية من عدة جوانب وكذلك إبراز مدى تلبية حاجيات هذه الفئة العمرية من حيث النمو المتوازن و السليم من الجانب البدني ، العقلي، النفسي الاجتماعي ، و الانفعالي، والمهاري و التكتيكي .وأما الفصل الثالث و أما الفصل الثالث فقد تمثل في الاتجاهات الحديثة لبرنامج التدريب في كرة القدم ، كان محتواه يتمحور حول مفهوم التدريب ومبادئه وخصائصه، ثم التطرق إلى التخطيط بأنواعه، والوصول إلى الوحدة التدريبية. بمكوناتها في كرة القدم و أما الفصل الرابع خصص بالإلمام بكل ما يتعلق بموضوع المتطلبات الصفات البدنية و يتعلق بموضوع الفصل الخامس الطرق تنميتها في مجال كرة القدم في محاولة إلقاء نظرة عن مفهومه ثم التطرق إلى طرق تدريبيه، و علاقته بالصفات البدنية والمهارية والتكتيكية والفسيوولوجية وبينما الفصل السادس خصص بالإلمام بكل ما يتعلق بموضوع طريقة التدريب المدمج في كرة القدم وإبراز أهميته من عدة جوانب أساسية، و إلى عرض لمحة تاريخية وجيزة حولها وكذا إلى أهم مميزات الإعداد للاعبي كرة القدم

# الفصل الأول

## الدراسات السابقة البحوث المشابهة :

- 1-1-1.الدراسات السابقة :
- 1-1-1-1. دراسة : سنوسي عبد الكريم 2013
- 1-1-1-2. دراسة : مساليتي لخضر 2012
- 1-1-1-3. دراسة : ضياء الدين برع جواد 2011
- 1-1-1-4. دراسة : فغلول سنوسي 2011
- 1-1-1-5. دراسة : التوهامي حمداوي. 2010
- 1-1-1-6. دراسة : كمال ياسين لطيف 2010
- 1-1-1-7. دراسة: معتز يونس ذنونالطائي (2001)
- 1-2-1. دراسات السابقة في الألعاب الجماعية:
  - 1-2-1-1. دراسة: مجدى عبد النبي محمد على 2008
  - 1-2-2-1. دراسة: أيمن أحمد عبد الفتاح ومجدي أحمد شوقي 2006.
- 1-3-1. الدراسات المشابهة :
  - 1-3-1-1. الدراسة : جغدم بن ذهبية 2014
  - 1-3-1-2. الدراسة : محمد يوسف محمد شريحي 2013
  - 1-3-1-3. دراسة : حجار خرفان محمد 2012
  - 1-4-1. الدراسات الأجنبية:
    - 1-4-1-1. دراسة : ديلال وآخرون (Dellal, et al 2012).
    - 1-4-1-2. دراسة : جوفانوفك وآخرون (Jovanovic, et al, 2011)
    - 1-4-1-3. دراسة : ديلال وآخرون (Dellal, et al 2011).
    - 1-4-1-4. دراسة : جورج كازورلا 2006:
- الخلاصة :

## - تمهد:

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

وقد عمل الطالب الباحث على تقسيم هذه الدراسات إلى ثلاثة أجزاء:

- 1.** دراسات السابقة التي تطرقت إلى عملية تطوير الصفات البدنية من خلال تحديد برنامج التدريبي خاص في كرة القدم.
- 2.** دراسات مشابهة تطرقت إلى عملية تطوير الصفات البدنية من خلال تحديد برنامج التدريبي خاص في الألعاب الجماعية الأخرى.

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

1- الدراسات السابقة البحوث المشابهة :

1 1. الدراسات السابقة :

1-1-1. دراسة : سنوسي عبد الكريم 2013

عنوان : أثر التدريب المدمج على ملاعب مصغرة في تطوير صفتي الرشاقة والسرعة لناشئي كرة

القدم

الهدف :

معرفة أثر التدريب المدمج على ملاعب مصغرة في تطوير صفة الرشاقة لناشئي كرة القدم؟

معرفة أثر التدريب المدمج على ملاعب مصغرة في تطوير صفة السرعة لناشئي كرة القدم؟

الفروض:

يؤثر التدريب المدمج على ملاعب مصغرة إيجابا في تطوير صفة الرشاقة لناشئي كرة القدم.

يؤثر التدريب المدمج على ملاعب مصغرة إيجابا في تطوير صفة السرعة لناشئي كرة القدم.

هناك فروق دالة إحصائيا بين نتائج الاختبارات البعدية للعينات الضابطة والتجريبية في صفتي

الرشاقة والسرعة لصالح العينة التجريبية.

المنهج :

وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي،

المجتمع والعينة:

تمثل مجتمع البحث في تلاميذ أقسام "رياضة ودراسة" لولاية مستغانم — المستوى المتوسط —

للموسم الدراسي 2011-2012، والذين بلغ عددهم 127 تلميذ، حيث قام الباحث

باختيار عينة مكونة من مجموعتين ضابطة وتجريبية تمثلت الأولى في تلاميذ قسم "رياضة و

دراسة" بمتوسطة 08 ماي 1945 دائرة بوقيرات بعدد 18 تلميذ وتمثلت الثانية في تلاميذ قسم

"رياضة ودراسة" بمتوسطة كتروسي محمد دائرة ماسرة بعدد 18 تلميذ.

وتم اختيار المجموعتين بالطريقة العمدية، إذ طبقت الوحدات التدريبية المقترحة على المجموعة  
التجريبية

#### الأداة:

أولاً: المصادر والمراجع العربية والأجنبية: - المقابلات الشخصية: - الاستبيان: - الاختبارات  
البدنية والمهارية: سادساً: الوسائل البيداغوجية:

تمثلت في 18 كرة قدم MESUCA مقاس 04، ميقاتيه CASIO.HS-30W، صافرة Fox  
40، شريط قياس ديكا مت ر، صدریات بثلاث ألوان مختلفة، 20 شاخص حجم كبير،  
10 شواخص حجم صغير، 12 قائم، 04 مرمى صغير.

الثانيا: الاختبارات البدنية: اختبار جري 30م من الوقوف: اختبار بارو: اختبار جري  
30م بالكرة: اختبار بارو بالكرة:

الثالثا: الدراسات الإحصائية: المتوسط الحسابي: الانحراف المعياري: معامل الارتباط رن

"PEARSON": اختبارات الدلالة الإحصائية: استخدم الباحث اختبار أستيودنت (ت)

#### الأهم لاستنتاجات:

إن تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر إيجاباً في تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية إذ تبين أن  
تلك التدريبات تسمح باستعمال مجموعة من المهارات العديدة مما يخلق تكرارات مؤثرة تساعد  
على ثبات واستقرار المهارات الحركية لدى ناشئي كرة القدم، كما أن مثل هذه التدريبات تعد  
من أسلوب المنافسات والذي يعد من أفضل أساليب استثارة نشاط اللاعبين الناشئين مما يخلق  
عبيء بدني ومنافسة حقيقية.

#### التوصيات:

استخدام التدريبات التي تتماشى مع طبيعة واتجاه الأداء كما يحدث أثناء المنافسات. (عبد الكريم،

2013).

## 1-1-2.دراسة : مسالبيتي لخضر 2012

**عنوان :** تأثير برنامج تدريبي مقترح للتدريب ابدني المدمج في تنمية القوة و السرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة الأواسط (16-18)سنة

**الهدف:** تعرف إلى ما مدى تأثير برنامج تدريبي مقترح للتدريب ابدني المدمج في تنمية القوة و السرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة الأواسط (16-18)سنة.

**الفرضيات :**

-برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج يؤثر ايجابيا في تنمية القوة و السرعة لدى لاعبي كرة القدم للأواسط (16-18)سنة.

برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج يؤثر ايجابيا في تطوير تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم للأواسط (16-18)سنة

**المنهج :** استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي.

**العينة :** عينة البحث اختيرت بطريقة عمدية 18 لاعب لفريق يدي لخضر يمثل عينة التجريبية و 18 لاعب لفريق سيدي علي يمثل عينة الضابطة. من مجتمع الأصلي 200 لاعبا.(20فريق).

**الأدأة:** المصادر و المرجع العربية و الأجنبية ، الإستبيان ، المقابلات ، اختبارات المهارة و البدنية.

**الوسائل :** (اختبار البطن، اختبار التعلق ، اختبار الجري 30م ، اختبار الجري 50م) الوسائل الإحصائية:(المتوسط الحسابي ، انحراف المعياري ، ت تيستوننتد ، معامل الارتباط).

**برنامج التدريب:** 3 وحدات تدريبية في الأسبوع ، 16 وحدة تدريبية في شهر ، مدة وحدة التدريبية 120د

**الأهم الاستنتاجات :** قد أثر البرنامج التدريبي المقترح (التدريب البدني المدمج) ، تأثيرا ايجابيا في تنمية القوة و السرعة و تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم الأواسط. وذلك بعد المقارنة بين نتائج الاختبار البعد للعينتين ، و لصالح عينة التجريبية التي طبق عليها برنامج التدريب المقترح (التدريب البدني المدمج).

## الأهم الاقتراحات :

اجراء مزيد من الدراسات حول تأثير التدريب البدني المدمج على تنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة. (لخضر، 2012 ، 116-129)

### 1 1 3 . دراسة : ضياء الدين برع جواد 2011

**العنوان:** تأثير تمارين (مركبة بدنية -مهارة ) في تطوير بعض القدرات البدنية و المهارات الأساسية بكرة القدم

#### المهدف:

إعداد تمارين مركبة (بدنية -مهارة) لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم .

التعرف على تأثير التمارين المركبة (البدنية -المهارة) في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم.

#### الفروض :

توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للقدرات البدنية والمهارات الأساسية ولصالح الاختبار البعدي .

#### المنهج:

استخدام الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذاتي الاختبارين القبلي والبعدي لملاءمته متطلبات البحث ولكونه الطريق المناسب لحل المشكلة .

#### المجتمع والعينة :

عينة البحث ضرورة من ضرورات البحث العلمي ، اذ آختار الباحث مجتمع البحث بالطريقة العمدية، وهم لاعبو فئة الشباب لنادي الطلبة دون 19 سنة من أندية الدرجة الممتازة لفرق بغداد المسجلين رسميا في كشوفات الإتحاد العراقي المركزي بكرة القدم، وبلغ عدد أفراد العينة

(12) لاعباً ,علماً أن مجتمع البحث يتكون من (11)نادي ,وان عدد لاعبي مجتمع البحث هو (275)لاعباً وتم استبعاد حراس المرمى وعددهم (35)أي ما نسبته (6%) من المجتمع الكلي.

#### الأداة :

الأولا :المقابلة، الاختبارات، المصادر والمراجع العربية والأجنبية، فريق العمل المساعد، الشبكة العالمية للمعلومات (الانترنت)، استمارة تسجيل البيانات .

الثانيا : الاختبارات المستخدمة في البحث للقدرات البدنية والمهارات الأساسية :

اختبار القوة المميزة بالسرعة - اختبار تحمل السرعة - اختبار تحمل السرعة - اختبار قياس دقة المناولة - الدرحة بالكرة في خط متعرج بين القوائم - اختبار تهديف الكرات

الثالثا : الوسائل الإحصائية : أستخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية :

للحصول على (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط ، معامل الالتواء ،  
لمجموعة المتناظرة (واحدة) (قبلي -بعدي) والنسبة المئوية

t . test

#### البرنامج :

قام الباحث بإعداد تمارين مركبة (بدنية -مهارية) (بكرة القدم لفئة الشباب )دون 19سنة (،  
موزعة على ( 24 )وحدة تدريبية ولمدة (8)أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً  
لضمان أثر التدريب عند ممارسة النشاط الرياضي وتراوح زمن الوحدة التدريبية الواحدة بين  
(40-70)دقيقة، 5/5/2011 -13/3/2011

#### لأهم الاستنتاجات :

للتمارين المركبة التي أستخدمها الباحث أثر إيجابي في تطوير القدرات البدنية والمهارية قيد  
الدراسة للاعبي الشباب بكرة القدم وعلى النحو الآتي :

أدت التمارين المركبة التي أستخدمها الباحث إلى تأثير إيجابي لتطور القدرات البدنية الخاصة  
بكرة القدم (تحمل القوة، وتحمل السرعة، والقوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين ولرجل اليسار)،

إذ إنّ أكبر قيمة معنوية ظهرت لدى أفراد عينة البحث في الاختبارات البدنية، كانت في قدرات (تحمل السرعة ثم تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين ولرجل اليسار) .

#### الأهم التوصيات :

تأكيد استخدام التمرينات المركبة وإعطائها الأهمية الكبيرة في أثناء الوحدات التدريبية في مدة الإعداد الخاص والمنافسات الخاصة بالفئات العمرية المختلفة للشباب والناشئين بكرة القدم، لكونها تؤدي إلى تطوير القدرات البدنية و المهارية. (جواد، 2011 )

### 1 1 4 . دراسة : فغلول سنوسي 2011

عنوان :فاعلية تمارين مندجة بالكرة المقترحة لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم ( 17-19) سنة.

#### المهدف :

يهدف البحث إلى اقتراح برنامج تدريبي باستخدام تمارين مندجة بالكرة لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم ( 17-19) سنة على الأسس النظرية و العلمية و الخبرات العالمية في هذا المجال.

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

#### الفروض:

وقد افترض الطالب الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تحمل السرعة بين العينة الضابطة والعينة التجريبية ولصالح العينة التجريبية .

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

المنهج : ونظرا لطبيعة البحث استخدم المنهج التجريبي.

**العينة:** بعد تحديد الطالب الباحث المجتمع الأصلي للدراسة الذي تمثل في لاعبي كرة القدم من صنف الأواسط 18 سنة من مواليد 1993م ، تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية من منتخب فريق ترجي مستغانم والتي بلغ عددهم 35 لاعبا ذكور أي بنسبة 100% و من نفس المواصفات السن، وسنوات التدريب (أكثر من 3 سنوات تدريب) الأداة :: المصادر و المرجع العربية و الأجنبية ، الإستبيان ، المقابلات ، اختبارات البدنية. الوسائل الإحصائية: ثم معالجتها إحصائيا باستخدام الوسط الحسابي و معامل الارتباط البسيط لكارل بيرسون و الانحراف المعياري واختبار **T. Test** .

### برنامج التدريب المقترح:

وقد تضمن البرنامج التدريبي 40 وحدة تدريبية بواقع ثلاث إلى خمسة وحدات واستغرق تنفيذ البرنامج (10 أسابيع ) وكان زمن الوحدة التدريبية (90 -120د) وقد تم تنفيذ البرنامج التدريبي من 2010/09/23 إلى 2010/12/12 .

**الأهم الإستنتاجات :** توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تحمل السرعة بين العينة الضابطة والعينة التجريبية ولصالح العينة التجريبية، و وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي لصالح هذه الأخيرة في نتائج بعض القدرات الفسيولوجية لتحمل السرعة، مما يدل على فاعلية التمارين المندمجة بالكرة المقترحة و بلوغ الهدف المنشود.

**الأهم الاقتراحات :** استخدام تمارين مشابهة لأداء المقابلات باستخدام الوسائل التدريبية لتحسين مستوى أداء اللاعبين، و تنظيم ملتقيات تكوينية للمعنيين حول منهجية التدريب الحديثة. (سنوسي، 2011)

### 1 1 5 . دراسة : التوهامي حمداوي. 2010

عنوان : دراسة تأثير التدريب الشامل و المدمج في تطوير الصفات البدنية و فاعلية على الأداء التقني المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط 17-18 سنة.

## الهدف :

ابراز مدى فعالية البرنامج التدريبي الشامل و المدمج في التطوير بالتوازن للصفات البدنية و الأداء التقني معا لدى أواسط لاعبي كرة القدم.

## الفروض:

- أن برمجة دورات تدريبية متوسطة قاعدية ، ما قبل التنافسية ، و تنافسية هادفة بطريقة التدريب الشامل و المدمج المتعدد الأهداف تؤدي إلى تطوير مختلف الصفات البدنية الوظيفية و التنافسية ذات المتطلبات الطاقوي الهوائية و اللاهوائية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط 17-18 سنة أثناء مدة البرمجة.

- أن برمجة دورات تدريبية متوسطة قاعدية ، ما قبل التنافسية ، و تنافسية هادفة بطريقة التدريب الشامل و المدمج المتعدد الأهداف تؤدي إلى تطوير مختلف التقنيات المهارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط 17-18 سنة أثناء مدة البرمجة.

**المنهج:** أستخدم الطالب المنهج التجريبي.

**العينة :** تم إختيار العينة مكونة من 34 لاعب منخرطين في ناديين ينشطان بالقسم الجهوي الثاني للرابطة الجهوية لكرة القدم ولاية خشنلة. و تم تقسمها إلى مجموعتين ، مجموعة التجريبية 17لاعب و مجموعة الضابطة 17 لاعب.

## الأداة :

الإختبار البدنية :إختبار تحمل العام جري 12د لكوبر.إختبار تحمل العام 1500م.إختبار تحمل السرعة 30م\*5 مع 30ثا راحة.إختبار تحمل القوة لهانز 5د.إختبار القوة المميزة بالسرعة ل سار جنت.إختبار الرشاقة جري المتعرج 29.40 م.إختبار سرعة رد الفعل 10م.إختبار السرعة الإنتقالية 30م.إختبار المرونة بثني الجذع للأمام.

**البرنامج التدريبي:** 4دورات التدريبية المتوسطة ، تحتوي على 64 وحدة التدريبية، 3 وحدات التدريبية في الأسبوع ، مدة ساعة و نصف لكل وحدة التدريبية.

الوسائل الإحصائية : ثم معالجتها إحصائياً باستخدام الوسط الحسابي و معامل الارتباط البسيط

لكارل بيرسون و الانحراف المعياري و اختبار **T. Test.**

**الأهم الاستنتاجات:** لقد أستنتج الطالب من خلال البحث أن برمجة دورات تدريبية متوسطة قاعدية ، ما قبل التنافسية ، و تنافسية هادفة بطريقة التدريب الشامل و المدمج المتعدد الأهداف لم تؤدي إلى تطوير مختلف الصفات البدنية الوظيفية و التنافسية ذات المتطلبات الطاقوي الهوائية و اللاهوائية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط 17-18 سنة أثناء مدة البرمجة.

راجع هذا إلى أن تطبيق برنامج التدريب الشامل و المدمج على فئة أواسط كرة القدم تنشط ضمن المنافسة في الأقسام السفلى لا يمكن إلا إذا توفر مستوى تكوين قاعدي أولى من جوانب التحضير البدني و التقني و الخططي و النفسي و النظري.

أن رياضة كرة القدم كلعبة تنافسية تعتمد فعلا على تدمج و شمولية الصفات البدنية الوظيفية و التنسيقية مع المؤهلات المهارية التقنية لتكون دعامة لباقي المتطلبات الخططية و النفسية و هو ما يؤهل فعلا إلى مستوى التفوق الرياضي التنافسي.

**الأهم التوصيات :**

العمل على تنوع للتمارين البدنية الوظيفية و المهارية و الخططية خلال الوحدات نفسها من أجل الحصول على أكبر مخزون التقني و الخططي يسمح للاعب بالتنافس. (حمداوي، 2010).

**1 1 6 . دراسة :كمال ياسين لطيف 2010**

**عنوان :** تأثير تدريب بعض المقتربات الخططية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبي كرة القدم

**الهدف:** التعرف على تأثير تدريب المقتربات الخططية في تطوير القدرات البدنية الخاصة و بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم .

**الفروض:**

وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي و لصالح البعدي في تطور بعض

القدرات البدنية الخاصة و المهارات الأساسية بكرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية.  
وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارين البعدي في بعض القدرات البدنية الخاصة و المهارات  
الأساسية بكرة القدم و لصالح المجموعة التجريبية  
العينة: تم اختط عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو شباب نادي نفط ميسان المشارك في  
دوري التأهيل للدرجة الممتازة للموسم 2010/2009 والبالغ عددهم (24) لاعباً وقد تم  
استبعاد حماة الهدف و البالغ عددهم (2) لاعبين و لاعبا ن لأصابتهم و بذلك أصبحت العينة  
(20) لاعباً تم تقسيمهم بطريقة القرعة إلى مجموعتين ضابطة و تجريبية بالطريقة العشوائية و  
بذلك أصبح عدد كل منهم (10) لاعبين .

#### الأداة :

استخدم الباحث الأدوات التالية:

المراجع والمصادر. آراء الخبراء .كرة قدم عدد (20) نوعنايك (Nike) حاسبة لتسجيل  
ليانات نوع (Sharp) يابانية الصنع.

#### الاختبارات المعتمدة بالبحث

الاختبارات البدنية: في ضوء النسب التي حصلت عليها الاختبارات تم ترشيح الاختبارات التي  
حصلت على أعلى نسبة من الدرجات و كمايلي:

أولاً:- اختبار الحجل على ساق واحده لمسافة 30 م لقياس القوة المميزة بالسرعة (1)

ثانياً:- اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة الانفجارية لعضلات الساقين(2)

ثالثاً:- اختبار ضرب الكرة بالجدار من مسافة 6 م لقياس سرعة الأداء (3)

رابعاً:- اختبار جري 3×50 م بالكرة لقياس تحمل الأداء (4)

#### البرنامج التدريبي :-

قام الباحث بإعداد برنامج تدريبي لتدريب المبادي الخطئية بواقع (3) وحدات أسبوعي المدة  
(8) أسابيع وفد بلغ عدد الوحدات (24) وحدة تدريبية قد بلغ زمن الوحدة التدريبية (30د)

من القسم الرئيس للوحدة التدريبية فقط مراعي السلوب التدرج فيشدة تدريب المبادئ الخططية الفردية من السهل للصعب لتحقيق الأهداف الخاصة بالوحدة التدريبية لمرحلة الإعداد الخاص مستخدما أسلوب التدريب الفترى المرتفع الشدة مبتدأ بشدة 75% بالنظام التموجي (1-3) مراعي الاستخدام الأمثل لفترات الراحة بين التكرارات  
الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية S.p.SS

الأهم الاستنتاجات:

أثرت تدريبات المقتربات الخططية تأثيراً إيجابياً في تطور القدرات البدنية الخاصة و المهارات

الأهم التوصيات:

التأكيد على استخدام تدريبات المقتربات الخططية في تطوير القدرات البدنية الخاصة و المهارات

الاساسيه (لطيف، 2011)

**1-1-7. دراسة: معتر يونس ذنون الطائي (2001)**

عنوان: "أثر برنامجين تدريبيين بأسلوبي التمارين المركبة و تمارين اللعب في بعض الصفات البدنية و المهارية بكرة القدم".

الهدف: التعرف على تأثير البرنامجين التدريبيين بأسلوبي تمارين المركبة و تمارين اللعب في بعض

الصفات البدنية و المهارية للاعبين كرة القدم فئة الشباب دون ( 19) سنة والكشف عن الصفات البدنية و المهارية الأكثر تأثيراً في البرنامجين التدريبيين.

المنهج: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث،

العينة: كما أجري البحث على عينة قوامها ( 32) لاعب من منتخب شباب و تربية محافظة

نينوى و تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين تجريبيتين و تم توزيع الأسلوبين التدريبيين باستخدام القرعة،

(6) البرنامج: تم إعطاء البرنامجين في فترة الإعداد القصير قبل المنافسات ولمدة شهر، بواقع ( وحدات تدريبية في الأسبوع، هذا واستخدم الباحث الاختبارات كوسيلة لجمع المعلومات.

### الأهم استنتاجات:

البرنامجين التدريبيين أديا إلى تطوير الصفات البدنية والمهارة والوظيفية المعينة قيد الدراسة. إعداد برنامج تدريبي علمي ونموذجي ولمدة (4) أسابيع وبواقع (6) وحدات تدريبية في الأسبوع بالأسلوبين يؤدي إلى تطوير الصفات البدنية والمهارة. التدريب بالأسس الخططية في الوحدة التدريبية اليومية والدورة الصغيرة والمتوسطة يؤدي إلى تطوير الصفات البدنية والمهارة. (معزز، 2001).

### 1 2. دراسات السابقة في الألعاب الجماعية:

#### 1-2-1. دراسة: مجدى عبد النبي محمد على 2008

عنوان: برنامج تدريبي مركب و تأثيره في مستوى بعض القدرات البدنية والأداءات المهارة الهجومية المركبة للاعبى كرة اليد.

### الغاف :

- تأثير البرنامج التدريبي في مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة (القوة - السرعة - الرشاقة )

-تأثير البرنامج التدريبي في مستوى بعض الأداءات المهارة الهجومية المركبة .

### الفروض :

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى في مستوى بعض القدرات البدنية

لصالح القياس البعدى. .

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى في مستوى بعض

الأداءات المهارة الهجومية المركبةلصالح القياس البعدى .

### المهج :

استخدم الباحث المنهج التجريى بالتصميم التجريى للمجموعة الواحدة باستخدام القياس القبلى والبعدى وذلك لمناسبته لطبيعة البحث .

### العينة :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبى نادى كفر الشيخ الرياضى ونادى طنطا الرياضى مواليد 1991/90 م للموسم الرياضى 2008/07 م لقد بلغ حجم مجتمع البحث (32) ، ولقد بلغ حجم العينة الأساسية (16) لاعباً ، وتم إستبعاد عدد ( 4 ) لاعبين ، ولقد بلغ حجم عينة الدراسة الاستطلاعية (12) لاعباً من خارج عينة البحث ومن داخل مجتمع البحث.

### الوسائل الإحصائية :

المتوسط الحسابى. الوسيط. الانحراف المعيارى. التفلطح. الالتواء.

برنامج التدريبى: فترة تنفيذ البرنامج التدريبى

2007 /10//1 - 2007/11/24

فترة الإعداد تبدأ بنهاية الفترة الاستشفائية السابقة مع أول وحدة تدريبية وتنتهى بأول مباراة رسمية فى الموسم التنافسى . على أن زمن فترة الإعداد يتراوح ما بين ( 8 : 12 ) أسبوعاً ، أن التدريبات التى تجمع بين التدريب بالأثقال والبليو مترى فى آن واحد تتراوح بين 60 : 80% من الحد الأقصى وتتراوح المجموعات بين 1 : 4 مجموعات والتكرارات من 4 : 6 تكرارات والراحة البينية بين المجموعات من 2 : 3 ق .

### الأهم الاستنتاجات :

- أظهر البرنامج التدريبى المقترح تأثيراً إيجابياً على تحسن بعض المتغيرات البدنية (القوة ، السرعة ، الرشاقة).

أظهر البرنامج التدريبى المقترح تأثيراً إيجابياً على تحسن المستوى المهارى لبعض الاداءات المهارية الهجومية المركبة

التدريب على مواقف اللعب الفعلية من خلال التدريبات المركبة والتدريبات الموقفية يعمل على تحسين مستوى الأداء البدني والمهارى للاعبى كرة اليد.

### الأهم التوصيات:

- الاستعانة بالبرنامج التدريبى المقترح باستخدام التدريب (المركب) لتطوير مستوى القدرات البدنية والأداءات المهارية المركبة للاعبى لكرة اليد. (على، 2008)

### 1-2-2. دراسة:أيمن أحمد عبد الفتاح ومجدي أحمد شوقي 2006.

عنوان : تنمية بعض الأداءات الحركية المركبة المندمجة الهجومية لناشئي هوكي.

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

المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي والوصفي .

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

مدةالبرنامج : 10أسابيع بواقع 5 وحدات أسبوعيا .

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

### 1 3. الدراسات المشابهة :

### 1-3-1. الدراسة : جفدم بن ذهبية 2014

عنوان : دور الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام التدريبات على الملاعب المصغرة في تحسين الجانب البدني و المهاري للاعبى كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية.

اهداف البحث: معرفة دور الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام التدريبات على الملاعب

المصغرة في تحسين الجانب البدني و المهاري للاعبى كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية.

**الفروض :** هناك الفروق دالة إحصائياً بين نتائج الاختبارات البعدية للعينه الضابطة والتجريبية في جل الصفات البدنية و المهارات الأساسية لصالح العينة التجريبية.

**المنهج :** وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي وذلك باستخدام القياس القبلي و البعدي،

**العينة :** و قد شملت عينة البحث على 51 تلميذا من الطور الإكمالي تم اختيارهم بطريقة عمدية تتراوح أعمارهم من (13-15) سنة موزعين على النحو التالي:

العينة التجريبية: 18 تلميذا يشاركون في الفريق الرياضي المدرسي لإكمالية بن مانه محمد

العينة الضابطة: 18 تلميذا يشاركون في الفريق الرياضي المدرسي لإكمالية 08 ماي 1945

امتدت فترة الدراسة الميدانية لهذا البحث من 28-10-2012 الى 31-01-2013

**أدوات البحث:**

المصادر و المراجع: الوسائل البيداغوجية: المقابلات الشخصية المباشرة الاستبيان:

**الاختبارات البدنية:** اختبار الجري 30 م ( السرعة ). اختبار الجري المتعرج بين الحواجز (

الرشاقة ). اختبار ثني الجذع من وضع الوقوف ( المرونة ). اختبار الوثب العريض من الثبات (

القوة المميزة بالسرعة ).

**الوسائل الإحصائية:**

النسبة المئوية. - مقياس الترتيب المركزية: و يتمثل في المتوسط الحسابي، الوسيط، المنوال. - مقياس

التشتت: و يتمثل في الانحراف المعياري. - مقياس العلاقة بين المتغيرات (الارتباط): و يتمثل في

معامل الارتباط البسيط لبيرسون.

**الإستنتاجات:** ان التدريبات على الملاعب المصغرة تحسن من مستوى الاداء البدني و المهاري

للاعبي الفرق الرياضية المدرسية

**الاقتراحات:** ضرورة استخدام تدريبات الملاعب المصغرة في برامج تدريب للفرق الرياضية

المدرسية لما لها من تأثير إيجابي في تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية . (بن ذهبي، 2014).

## 1-3-2. الدراسة : محمد يوسف محمد شريحي 2013

**العنوان:** أثر برنامج تدريبي مقترح تبعا لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية و المهارة و الفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم.

**الاهداف :**

أثر برنامج تدريبي مقترح تبعا لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية و المهارة و الفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم.

**الفروض :**

ما الفرق بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي للمتغيرات قيد الدراسة.

**المنهج :** استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريب.

مجتمع و عينة البحث : اختيرت العينة بالطريقة العمدية من ناشئي نادي ثقافي طولكرم لكرة القدم للموسم الرياضي 2012-2013 ، و بلغ أفراد العينة 30 لاعبا تتراوح الأعمارهم 14-16 سنة ، و تم توزيعهم عشوائيا على مجموعتين تجريبية و ضابطة بواقع 15 لاعب .

**برنامج التدريبي :**

خصص الباحث للبرنامج التدريبي 12 أسبوع بواقع 3 وحدات تدريبية اسبوعيا. زمن كلي للوحدة التدريبية 81-125 دقيقة ، و زمن كلي للألعاب المصغرة في كل وحدة التدريبية 30-45 دقيقة.

**طرق التدريب :** طريقة التدريب الفكري و التكراري .

**الصفات البدنية :** تحمل ، تحمل القوة ، تحمل السرعة ، الرشاقة ، القوة المميزة بالسرعة.

**الاختبارات البدنية :**

اختبار تحمل 800 م ، اختبار القوة المميزة بالسرعة، الخمس وثبات المتتالية، اختبار القوة الانفجارية ، الوثب العمودي من الثبات . اختبار البطن 30ثا. اختبار السرعة الانتقالية جري 20متر من الوقوف . اختبار الرشاقة بارو.

## المعالجات الإحصائية :

المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، اختبار T ، نسبة التئوية ، معامل ارتباط بيرسون.

## الأهم الاستنتاجات :

أن البرنامج التدريبي المقترح تبعاً لشكل اللعب لمدة 12 اسبوع و بمعدل 3 وحدات تدريبية اسبوعية له تأثير ايجابي ذو دلالة احصائية على تطوير المتغيرات البدنية (تحمل ، تحمل السرعة ، تحمل القوة ، القوة المميزة بالسرعة ، السرعة الانتقالية ، الرشاقة).

أن البرنامج التدريبي المقترح تبعاً لشكل اللعب لمدة 12 اسبوع و بمعدل 3 وحدات تدريبية اسبوعية له تأثير ايجابي ذو دلالة احصائية على تطوير المتغيرات الفسيولوجية.

## الأهم التوصيات:

استخدام البرنامج التدريب المقترح تبعاً لشكل اللعب في المرحلة المنافسات. لأنه يتم المحافظة على الجانب البدني و الفسيولوجي. (شريجي، 2013 ، 75)

## 3-3-1. دراسة : حجار خرفان محمد 2012

عنوان : فاعلية التدريب باستخدام أسلوب المنافسة على ملاعب مصغرة في تطوير بعض المتطلبات البدنية و المهارية لناشئي كرة القدم .

## الهدف :

معرفة أثر التدريب على ملاعب مصغرة باستخدام أسلوب المنافسة في تطوير بعض الصفات البدنية لناشئي كرة القدم .

الفروض: يؤثر التدريب على ملاعب مصغرة باستخدام أسلوب المنافسة في تطوير بعض الصفات البدنية لناشئي كرة القدم .

المنهج : قد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي.

العينة: قام الباحث باختيار عينة مكونة من 30 لاعب من الأصل 300 لاعب .، قسمت إلى مجموعتين ، 15 مجموعة الضابطة ، و مجموعة التجريبية. موسم 2010/2009 .

الأداة :: المصادر و المرجع العربية و الأجنبية ، الإستبيان ، المقابلات ، اختبارات البدنية.  
برنامج التدريبي المقترح: و قد تضمن البرنامج التدريبي 40 وحدة تدريبية بواقع ثلاث إلى  
خمسة وحدات واستغرق تنفيذ البرنامج (10 أسابيع ) وكان زمن الوحدة التدريبية (90 -  
120د) و قد تمت تنفيذ البرنامج التدريبي من 2010/09/23 إلى 2010/12/12 .  
الوسائل الإحصائية : ثم معالجتها إحصائيا باستخدام الوسط الحسابي ومعامل الارتباط البسيط  
لكارل بيرسون و الانحراف المعياري واختبار (T. Test )  
الأهم الإستنتاجات : توظيف التدريب على ملاعب مصغرة باستخدام أسلوب المنافسة اثر  
إيجابي على المتطلبات الصفات البدنية لناشئي كرة القدم .  
الأهم التوصيات: استخدام التدريبات التي تتماشى مع طبيعة و اتجاه الأداء كما يحدث أثناء  
المنافسة. (محمد، 2012 )

#### 1 4. الدراسات الأجنبية:

#### 1 4 4. دراسة : ديلال و آخرون (Dellal, et al 2012)

عنوان: أثر الألعاب الجانبية الصغيرة والكبيرة على بعض المتغيرات المهارية والفسولوجية  
وعلاقتها بمواقع لاعبي النخبة في كرة القدم  
الهدف : هدفت الدراسة إلى مقارنة أثر تغيرات القواعد العامة على المتطلبات المهارية  
والفسولوجية للاعبين في كرة القدم في خمسة مواقع للعب من خلال ألعاب جانبية مصغرة مدتها  
أربعة دقائق على فترات مختلفة بالمقارنة مع مباريات 11 لاعب للجانب الواحد.  
المنهج : المنهج التجريبي .

العينة : تكونت عينة الدراسة من ( 40 ) لاعبا تم تقسيمهم إلى خمسة أقسام تتراوح  
أعمارهم (25.3±2.4) سنة وأوزانهم ( 77.3±4.1 ) كيلو غرام، وأطوالهم ( 182.4±2.3 )  
سم،

برنامج التدريب : لعبوا ثلاثة ألعاب جانبية صغيرة مشروطة ( 4 × 4 ) وكذلك مباريتين وديتين وتم تحليل معدل ضربات القلب ولكتات الدم وكذلك الأداء المهاري والفسولوجي للاعبين .

**الأهم الاستنتاجات :** بمقارنة الألعاب الجانبية الصغيرة مع لعب المباراة فإن المسافة المقطوعة في الدقيقة ونشاطات الجري بكثافة عالية وعدد مرات استلام وخسارة الكرة كانت عالية في الألعاب الجانبية الصغيرة وعلى العكس من ذلك كانت التمريرات الناجحة واستلام الكرة أقل في المباراة وبالنسبة لمعدل ضربات القلب كانت أعلى في الألعاب الجانبية الصغيرة مقارنة مع المباراة. (شريحى، 2013 ، 75).

#### 1 4 5. دراسة : ديلال وآخرون (Dellal, et al 2012).

**عنوان :** أثر الألعاب الجانبية الصغيرة مقابل فترة التدريب لدى لاعبي كرة القدم الهواة (المبتدئين) على القدرة التنفسية والقدرة على أداء التمارين المتقطعة مع تغيير في الاتجاه.

**الهدف :** هدفت الدراسة مقارنة أثر الألعاب الجانبية الصغيرة في كرة القدم مقابل التمارين المتقطعة ذات الكثافة العالية في اختيار التنفس الهوائي المستمر وكذلك الأداء في الاختبار المتقطع مع تغيير الاتجاه .

**العينة :** تم اختيار (22) لاعبا من لاعبي كرة القدم الهواة متوسط أعمارهم  $(26.3 \pm 4.7)$  سنة. **برنامج التدريب :** حيث تم وضعهم في ثلاثة مجموعات لمدة 6 أسابيع وهذه المجموعات هي (مجموعة الألعاب الجانبية الصغيرة وعدد اللاعبين فيها 8 لاعبين ومجموعة التدريب المتقطع ذو الكثافة العالية وعدد اللاعبين فيها 8 لاعبين والمجموعة الضابطة وعدد اللاعبين فيها 6 لاعبين) حيث قامت مجموعة الألعاب الجانبية الصغيرة بتنفيذ تسعة جلسات مكونة من  $(2 \times 2)$  و  $(1 \times 1)$  من اللاعبين بينما قامت مجموعة التدريب المتقطع ذو الكثافة العالية بتنفيذ تسعة جلسات من الجري المتقطع على شكل 30 ثانية من المجهود بتخللها 30 ثانية من الراحة السلبية  $(30 \pm 30)$  ثا)  $(15 \pm 15)$  ثا)  $(10 \pm 10)$  ثا).

**الأهم الاستنتاجات :** أظهرت النتائج أن مجموعة الألعاب الجانبية الصغيرة ومجموعة التمارين المتقطعة ذات الكثافة العالية تحسنا في القدرة التنفسية بمعدل ( 6,6 و 5,1 % على التوالي للمجموعتين) والمجموعة الضابطة كانت (5,8 %) بينما لم يكن هناك أي تغيير في الأداء لدى المجموعة الضابطة وأظهر لاعبو مجموعة الألعاب الجانبية الصغيرة والتدريب المتقطع ذو الكثافة العالية تزايد متشابه في أدائهم من (15-30 ثانية) من اختبار اللياقة البدنية المتقطع وكذلك في اختبار القدرة التنفسية المستمرة خلال 6 أسابيع وخاصة زيادة ملحوظة عن تلك الموجودة في المجموعة الضابطة ومن أهم التوصيات في هذه الدراسة أن كلا من مجموعة الألعاب الجانبية الصغيرة ومجموعة التدريب المتقطعة مكثفة بالمقارنة مع المجموعة الضابطة خلال 6 أسابيع. كما أنها تدل على وجود تأثير متشابه في إنعاش القدرة والقدرة على إعادة التغيرات التوجيهية بنسبة 180 درجة وأنه سوف يكون المدربون قادرين على الاختبار بين هاتين الوسيلتين وذلك بما يتلاءم مع هدف التدريب. ( شريحي 2013 ، 77 )

#### 1 4 6. دراسة : جوفانوفك وآخرون (Jovanovic, et al, 2011)

**عنوان :** أثر برنامج تدريبي للسرعة والرشاقة والتسارع على قدرة الأداء لدى اللاعبين النخبة لكرة القدم.

**الهدف :** هدفت إلى تحديد أثر برنامج تدريبي للسرعة والرشاقة والتسارع على قدرة الأداء لدى اللاعبين النخبة لكرة القدم.

**المنهج :** المنهج التجريبي.

**العينة :** أجريت الدراسة على عينة قوامها ( 100 ) لاعب قسمت بالتساوي إلى مجموعتين

تجريبيتين وضابطة، وتم قياس قدرة الأداء قبل وبعد البرنامج التدريبي من خلال: قياس السرعة من خلال عدو 5 متر، والتسارع من خلال عدو 10 متر، وأقصى سرعة من خلال عدو 30 متراً، والقدرة للرجلين من خلال اختيار بوسكو للوثب العمودي.

**برنامج التدريب :** تطبيق برنامج تدريبي لمدة (8) أسابيع.

الأهم الإستنتاجات : أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي أثر إيجابيا على السرعة والتسارع وأقصى سرعة، والقدرة على الوثب العمود ووجود فروق بين المجموعتين في القياسات قيد الدراسة ولصالح المجموعة التدريبية. ( شريحي 2013، 84 )

#### 1 4 7. دراسة : جورج كازورلا 2006:

عنوان : " التقدم البدني والفسولوجي للاعب كرة القدم وتوجيه طريقة إعدادة " .

#### الهدف:

مقارنة القدرات الفسيولوجية والبدنية والمرفولوجية لعينة البحث.

تحليل المتطلبات الحديثة للاعب كرة القدم.

وضع تحت تصرف كل من المدرب، أخصائي الإعداد البدني، طبيب الفريق، وسائل تقييم ميدانية مرفقة بالنتائج التي يستطيع استعمالها.

لمراقبة الحالة البدنية للاعبين.

لتخطيط الجرعة البدنية الملائمة في تدريباتهم اليومية.

المنهج : المنهج التحريبي .

العينة : شملت هذه الدراسة عينة مكونة من 165 لاعبا من البطولة الفرنسية للدرجة الأولى

111 للدرجة الثانية:

الفريق الوطني الفرنسي.

بعض الفرق الأوروبية. (السويد - الدنمارك - إسبانيا - إيطاليا).

الإختبارات : قام الباحث، بالإضافة إلى القياسات الأنتروبومترية والقياسات المرفولوجية، إلى

القيام ببعض الاختبارات البدنية والحركية ممثلة في:

اختبارات القوة ( CMJ-CMJ avec signal sonore – SJ – DJ - sergent )

والسرعة ( 10-20-30م من الوقوف ومن بداية متحركة)، تحمل السرعة لبرنقسبو

Bangsboo والمرونة (اختبار المرونة France – Eval, Euro fit).

## الأهم نتائج الدراسة:

بينت نتائج هذه الدراسة أهمية الخصائص البدنية والمرفولوجية والفسولوجية للاعب كرة القدم

الحالي والمستقبلي:

امتلاك قامة مساوية أو أكثر من 1,80 سم.

لا يجب أن تتعدى نسبة الدهون 11 %.

جري سرعة 30 م في أقل من 3,95 ثا.

القدرة على إعادة 12 انطلاقة سريعة 20 م بدون هبوط أقل من 0,17 ثا مقارنة و بأحسن

نتيجة مسجلة في هذه المسافة.

تسجيل ارتفاع عمودي لا يقل عن 65 سم بجهاز ( Abalakov ) أو 53 سم في جهاز

(Bosco).

الوصول إلى سرعة هوائية قصوى VAM مساوية أو تتعدى 17,5 كم/سا.

بالإضافة إلى هذه النتائج استخلص ما يلي:

تقييم وتطوير القدرة الهوائية للاعب كرة القدم يؤدي إلى:

محافظة اللاعب على نشاطه خلال شوطي المباراة دون الشعور بالتعب الشديد.

الاسترجاع الجيد والسريع ما بين جهدين أو أكثر خلال المباراة.

زيادة قدرة تدريب اللاعب (الشدة والزمن).

استخلص الباحث أن القدرة اللاكتيكية لا تشكل عاملا أساسيا في كرة القدم ولكن امتلاك هذه

الخاصية يستطيع أن يمثل فارقا في بعض الأحيان لدى اللاعبين (في حالة الدفاع والهجوم الجماعي

للفريق، المحاصرة رجل لرجل، صعود الدفاع عاليا).

استخلص كذلك أن تحمل السرعة أصبح أساسيا في كرة القدم الحديثة، باعتباره هو القدرة على

إعادة حركات قصيرة وذلك شدة عالية والتي تميز لاعب كرة القدم الحديثة، وقد استدل بنتائج

دراسته فيما يخص عدد الانطلاقات السريعة في مباراة كرة القدم الذي كان حوالي 80 انطلاقة سريعة فأصبح يقوم اللاعب بأكثر من 120 حركة من نوع الجهد القصير وذو الشدة العالية. أن أهمية المرونة لا تتجلى فقط في تطوير فعالية الحركات التقنية بل يتعداه إلى الوقاية من إصابات المفاصل والعضلات وكذا الأربطة..(Cazorla, 2006)

### 5-1. التعقيب على الدراسات السابقة و البحوث المشابهة:

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

وأهم ما خُص إليه الطالب الباحث من الدراسات السابقة ما يلي:

أجريت هذه الدراسات في الفترة من 2001 إلى 2014 أى خلال 13 عاما.

**الهدف:** هدفت معظم الدراسات إلى بناء برامج تدريبية باستخدام الملاعب المصغرة

- لتنمية القدرات البدنية (تحمل، القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة - تحمل السرعة - التوازن - المرونة - الرشاقة - القوة القصوة) والتعرف على تأثير تنمية هذه القدرات على النواحي المهارية والفسولوجية ونتائج المباريات لدى اللاعبين، ما عدا دراستان التي هدفت إلى إقتراح برنامج تدريبي باستخدام التدريب المدمج و أثر على اللياقة البدنية ودورها في تطوير الأداء المهاري للاعبين كرة القدم، و أما الدراسة الواحدة هدفت إلى اثر المقاربات الخططية في تطوير بعض الصفات البدنية. وقد هدفت الدراسة الطالب الباحث إلى إقتراح برنامج تدريبي باستخدام طريقة التدريب المدمج لتطوير بعض الصفات البدنية قيد الدراسة .

**المنهج المستخدم:** اختلفت الدراسات السابقة و البحوث المشابهة في نوعية المنهج

المستخدم كل حسب طبيعة دراسته والهدف منها حيث استخدمت غالبية الدراسات

المنهج التجريبي ولكن بتصميمات مختلفة (مجموعة واحدة، مجموعتين "ضابطة - تجريبية"، ثلاث مجموعات تجريبية، ثلاث مجموعات "ضابطة - 2 تجريبية")، وقد اتبع الطالب الباحث المنهج التجريبي ذا التصميم الثنائي "ضابطة و تجريبية" لمناسبته لطبيعة إجراءات الدراسة الحالية.

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

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

**أدوات البحث:** انحصرت معظم دراسات على الأدوات التالية:

المصادر و المراجع العربية و الأجنبية ، الاستمارة الاستبائية ، المقابلات الشخصية ، الاختبارات و القياسات المعالجة الإحصائية - الأدوات الرياضية. واستخدمت معظم دراسات إختبارات البدنية بدون الكرة . أما الطالب الباحث أسخدم في الدراسات إختبارات بالكرة.

**مكونات البرنامج التدريبي:**

**مدة البرنامج التدريبي:** تراوحت الفترة الزمنية لتنفيذ البرامج التدريبية في جميع الوحدات أسبوعيا - من ( 08 - 12 ) أسبوع في المرحلة الإعدادية والواقع من ( 3-5 ) الوحدات الأسبوعية واستخدم الباحث في الدراسة الحالية برنامج مدته 10 أسابيع بواقع 3- وحدات أسبوعيا . قيد الدراسة

**طرق التدريب :** إن كثير من الدراسات استخدمت طريقة التدريب الملاعب المصغرة مستمر و طريقة الفترتي بدون تحديد نوعيته وبعض ركز على طريقة التدريب المتغير.

اعتمد الطالب الباحث على استخدام طريقة التدريب المستمر و الفتري و التكراري و الدائري و طريقة بيك و طريقة اللعب مع إدخال تمارين السرعة. ( طريقة التدريب المدمج)

**مكونات الحمل التدريب:** تمحورة مكونات حمل التدريب في نقاط التالية:

**الحجم :** تمثل في تكرارات و مجموعات - المدة - المسافة.

**الشدة:** سرعة العدو- بشدة 80-90 %

**الكثافة :** الراحة السلبية و الإيجابية كاملة و غير كاملة.

**محتوى برنامج التدريبي :** كان محتوى البرنامج التدريبي مختلف وذلك حسب طبيعة المشكلة البحث ،حيث معظم الدراسات استخدمت برنامج التدريبي يحتوي على تمارين البدنية منفصلة و تمارين مهارية منفصلة في تنمية الصفات البدنية على المراحل الإعداد. إلا أن أقلية استخدم تمارين مهارية مندمجة في مختلف الرياضات الفردية و الجماعية. وهي على النحو التالي:

**دراسة : سنوسي عبد الكريم 2013**

**عنوان :** أثر التدريب المدمج على ملاعب مصغرة في تطوير صفتي الرشاقة والسرعة لناشئي كرة القدم

**دراسة : مسالتي لخضر 2012**

**عنوان :** تأثير برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج في تنمية القوة و السرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة الأواسط (16-18)سنة

**دراسة : فغلول سنوسي 2011**

**عنوان :**فاعلية تمارين مندمجة بالكرة المقترحة لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم ( 17-19) سنة.

**دراسة : التوهامي حمداوي. 2010**

عنوان : دراسة تأثير التدريب الشامل و المدمج في تطوير الصفات البدنية و فاعلية على الأداء التقني المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط 17-18 سنة.

دراسة كمال ياسين لطيف 2010، تأثير تدريب بعض المقتربات الخططية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبي كرة القدم

دراسة : أيمن أحمد عبد الفتاح ومجدي أحمد شوقي ( 2006 )، عنوانها تنمية بعض الأداءات الحركية المركبة المندمجة الهجومية لناشئي هوكي .

ومن خلال هذه الدراسات تبين أن التدرج المدمج كان منحصرا في المهارات

المندمجة. وهذا الأخير كان فعالا في تحسين بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة.

أعتمد الطالب الباحث تسطير برنامج تدريبي يحتوي على مجموعة من التمارين المدمجة في تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم .

### 1-5-2. أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة و البحوث المشابهة :

خلص الطالب الباحث من عرض وتحليل الدراسات السابقة و البحوث المشابهة إلى

تحديد النواحي النظرية والإجراءات العملية للدراسة الحالية كالتالي :

- تحديد وتفهم الجوانب المختلفة لمشكلة البحث الحالي .

- التأكيد على أهمية الصفات البدنية في الإعداد للاعبين خاصة المرحلة الأواسط حيث

أوضحت الدراسات السابقة و البحوث المشابهة تحسن في نتائج المباريات للاعبين الذين يستخدمون المهارات المركبة .

- صياغة الأهداف والفروض للدراسة الحالية .

- تحديد نوعية وحجم أفراد العينة .

- تحديد المنهج المناسب لإجراء الدراسة الحالية .

- التعرف على وسائل جمع البيانات وتحديد الأدوات والأجهزة المناسبة لإجراءات الدراسة .

- تصميم وبناء البرنامج التدريبي المقترح على أسس علمية سليمة وبما يتفق مع (خصائص أفراد العينة - الصفات البدنية والمهارية المراد تنميتها - الهدف من الدراسة) .
- اختيار الأساليب الإحصائية المناسبة لتحليل بيانات الدراسة كيفية عرضها بصورة سهلة و واضحة .

### الخلاصة :

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

## الفصل الثاني

### خصائص و مميزات الفئة الأواسط (18 - 20) سنة.

تمهيد .

**1.2** تعريف المرحلة العمرية (18-20) سنة : ( فئة الأواسط)

**2.2** أهمية معرفة الخصائص المرحلة العمرية في التدريبكة القدم:

**3.2** مفهوم مرحلة العمرية 18-20 سنة (الفئة الأواسط)

**4.2** خصائص و مميزات الفئة الأواسط ( 18 - 20 ) سنة.

**5.2** مشاكل فئة الأواسط ( 18 - 20 ) سنة.

**6.2** تفاصيل المحتوى البدني لفئة الأواسط 18-20 سنة

**7.2** الصفات البدنية و علاقتها بالمتغيرات النفسية و الذهنية للمرحلة العمرية .

**8.2** فئة الأواسط و تخطيط التدريب المهاري و الخططي .

خلاصة الفصل.

## تمهيد :

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

و يريد الطالب الباحث من خلال هذا الفصل أن نبين مختلف الصفات والخصائص التي يتميز بها لاعبو هذه الفئة الأواسط (18-20) سنة، حيث سيتم توضيحها في المراحل التي تمر بها هذه الفئة من نمو جسمي، واجتماعي، وعقلي وغيرها.

### 2-1. تعريف المرحلة العمرية (18-20) سنة : ( فئة الأواسط)

#### 2-1.1. تعريف المراهقة:

المراهقة هي الميلاد النفسي و هي الميلاد الوجودي للعالم الجنسي ، و هي الميلاد الحقيقي للفرد كذات فردية ، و هي مزاج من شئ في سبيله إلى الخلع و الإنتهاء هو الطفولة ، و تقيض في سبيله إلى الارتداء و النماء هو الرشد.(العمرية، 2005، 190).

تسمى هذيه المرحلة بالمرحلة المتأخرة ، ولقد أهتم الكثير من الباحثين بتعريفها و نجد:

- تعريف " ستيفن هارد stiven hard" تعتبر مرحلة العمرية ما بين 18-20 سنة ، مرحلة

الشباب و أيضا مرحلة التعليم العالي ، و التي تعد الفرد إلى حياة الراشد الذي يكون مسؤولا عن نفسه ، و عن قراراته الهامة مثل الزواج و المهنة . (هارد ، 2009 ، 171 ) .

- يشير العلماء : أن المراهقة المتأخرة ( فئة الأواسط) تعتبر مرحلة التفاعل و توحيد أجزاء الشخصية و التنسيق فيما بينها ، بعد أصبحت الأهداف واضحة ، و القرارات مستقلة و بعد أن أنتهى المراهق من الإجابة عن التساؤلات المتعددة التي كانت تشغل باله في المراحل السابقة ، مثل من أنا؟ ، و من أكون ؟ ، إلى أين أسير ؟ ، ماهو هدي في ؟ ، كيف سأصبح ؟ . (القذافي، 2000، 358).

- إذ أنا حياة في هذه المرحلة تأخذ طابع آخر و فيه يتجه الفرد محاول أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه، ويلاءم بين تلك المشاعر الجديدة و الظروف البيئية ليحدد من وقعه من هؤلاء الناضجين ، محاولا التعود على ضبط النفس و الابتعاد عن ال عزلة و الانطواء تحت لواء الجماعة في درس المراهقة كيفية الدخول في الحياة المهنية ، و تتوسع علاقاته مع تحديد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية و الاجتماعية و إزاء العمل الذي يسعى إليه . (الحافظ، 1990 ، ص 48)

هذه المرحلة تمثل نهاية فترة المراهقة و بداية مرحلة البلوغ حيث يكتمل النمو، و تصبح العضلات اكثر قدرة على تحمل التدريب ، و يبدأ التدرج في التدريب على المرونة و التأكيد على التخصص الرياضي. (نصرالدين، 2003 ، 268)

نستنج من خلال التعريفات السابقة أن مرحلة العمرية (18-20 سنة) تمثل عتبة الرشد ، يكون المراهق فيها قد فرغ من التعليم الثانوي و التحق بالجامعة ، فهي فرصة لإعادة تنظيم الشخصية بعد أن تحدد الأهداف المستقبلية و تتخذ القرارات الهامة في الحياة كإختيار المهني و الزواج .

و نستخلص من التعريفات السابقة ، أن المرحلة العمرية ( 18-20 سنة) وتسمى من خلال تصنيف المراحل العمرية في كرة القدم بفئة الأواسط ، حيث تعتبر هذه فئة مرحلة البلوغ ، حيث أكتمل قوام الجسم ، و هي بوابة دخول العالم التدريب ذو مستوى العالي و انتقال إلى المرحلة القادمة الأكبر.

## 2-2. أهمية معرفة الخصائص المرحلة العمرية في التدريكرة القدم:

و لقد ثبت أن ممارسة الرياضة بشكل خاطئ خلال مراحل النمو تؤدي مستقبلا إلى حدوث مشاكل بدنية و صحية خطيرة قد يستمر الفرد في معاناته منها خلال المراحل التالية من عمره ، و تقدم المعلومات الفسيولوجيا الإجابة على كثير من التساؤلات المهمة في المجال الرياضي خلال مراحل النمو حيث تطرح العديد من التساؤلات التي تدور حول ماهية الأهداف التي يوضع على أساسها البرنامج الرياضي حتى يحقق عمليات النمو الطبيعية للطفل فتصل إلى أعلى مستوى لها ؟ ( نصرالدين، 2003 ، 265) .

إن نتائج الأبحاث حددت الأسس و المبادئ و التي يمكن بموجبها التعامل مع تلك الفئات العمرية عند التخطيط و البرمجة لعملية التدريب و كذا نوعية التدريبات المناسبة لقدرات جسمية و البدنية و مهارية و الحركية و العقلية و الفسيولوجيا .(شعلا، 2009 ، 15)

و من خلال ما ذكر أنفا يستلخص الطالب الباحث إن من ضرورة على المدرب أو الباحث الذي يقوم بدراسة أو التدريب الفئة العمرية معينة أن يكون بدارية و معرفة الخصائص و المميزات لهذه الفئة و ذلك وفق الأسس العلمية و البيولوجية . التي توصل إليها العلماء.

## 2-3. مفهوم مرحلة العمرية 18-20 سنة (الفئة الأواسط)

تختلف وجهه النظر العلمية للعلماء في التوصل إلى تعريف محدد لهذه المرحلة نظرا لاختلاف وجهات النظر الايدولوجية بين الباحثين عليه: لا يوجد تعريف محدد للشباب، وهناك صعوبة في إيجاد تحديد واضح لهذا المفهوم، وعدم الاتفاق على تعريف موحد شامل، يعود لأسباب كثيرة أهمها اختلاف الأهداف المنشودة من وضع التعريف وتباين المفاهيم، والأفكار العامة التي يقوم عليها التحليل السيكولوجي والاجتماعي الذي يخدم تلك الأهداف . لذلك فان مفهوم المرحلة العمرية 18 - 20 سنة ( الفئة الواسط ) . يتسع للعديد من الاتجاهات التالية :

**2-1.3.الاتجاه البيولوجي:** وهذا الاتجاه يقوم اساس على الحتمية البيولوجية باعتبارها مرحلة عمرية أو طور من أطوار نمو الإنسان، الذي يكتمل نضجه العضوي، وكذلك نضجه العقلي والنفسي والذي يبدأ من سن 15-25، وهناك من يحددها من 13-20.

**2-2.3.الاتجاه السيكولوجي:** يرى هذا الاتجاه أن الشباب حالة عمرية تخضع لنمو بيولوجي من جهة ولثقافة المجتمع من جهة أخرى. بدءا من سن البلوغ وانتهاء بدخول الفرد إلى عالم الراشدين الكبار، حيث تكون قد اكتملت عمليات التطبيع الاجتماعي. وهذا التعريف يحاول الدمج بين الاشتراطات العمرية والثقافة المكتسبة من المجتمع

**2-3.3.الاتجاه الاجتماعي:** ينظر هذا الاتجاه للشباب باعتباره حقيقة اجتماعية وليس ظاهرة بيولوجية فقط، بمعنى أن هناك مجموعة من السمات والخصائص إذا توافرت في فئة من السكان كانت هذه الفئة شبابا. هذا وقد رأى احمد فؤاد الشريبي ان فترة الشباب هي "تلك الفترة من النمو والتطور الانساني التي تتسم بسمة خاصة تبرزها وتعطيها صورتها المميزة " وتنقسم هذه الفترة في نظرة إلى أربع مراحل هي:

مرحل المراهقة وهي التي تمتد من 12-15 سنة

-مرحلة اليفاع وهي تمتد من 15-18 سنة

-مرحلة الشباب المبكر وهي تمتد من 18-21 سنة

-مرحلة الشباب البالغ وهي تمتد من 21-25 سنة

هذا وقد تطرق بعض العلماء إلى تصنيف الشباب على أساس المهنة أو العمل وبممكننا

توضيحه كالتالي:

- فئة الطلاب وتشمل هذه الفئة طلاب الثانوية، والمعاهد المتوسطة، والعليا، وطلاب الجامعات، وهذه الفئة واسعة بحكم موقعها وامتلاكها الثقافة والتعليم.

-فئة العمال وهذه الفئة تعتبر من الفئات الواسعة في المجتمع، ويمكنها أن تلعب دوراً في حال تنظيم فعلها و تأطيره من خلال النقابات والمؤسسات المهنية

-فئة الموظفين وهي فئة غير متجانسة من حيث الاهتمامات ومستوى المعيشة ومستوى التعليم.

-فئة العاطلين عن العمل غالبيتهم من خريجي الجامعات والعمال، وهذه الفئة تصنف بأنها الأسوأ من حيث الواقع المعيشي، والاستقرار النفسي وخياراتها، واهتماماتها بسبب وضعها الاقتصادي غير المستقر.

كما عرفت فئة الشباب " بأنها فترة العمر التي تتميز بالقابلية للنمو يمر فيها الإنسان بمراحل حيوية تتميز بالقابلية للنمو الذهني، والنفسي والاجتماعي والبدني والعاطفي " ( احمد ، 2003 ، ص 18 )

هذا ويختلف مفهوم الشباب من المنظور الاجتماعي عن المفهوم البيولوجي من حيث الاختصار على جوانب النضج الجسمي، كما يختلف عن المفهوم السيكولوجي من حيث الاختصار على جوانب النضج النفسي .ومن هذا المنطلق يرى علماء الاجتماع أن الشباب " مرحلة عمرية تبدأ حينما يحاول المجتمع إعداد الشخص وتأهيله لكي يحتل مكانة اجتماعية ويؤدي دوراً أو أدواراً في بنائه وتنتهي حينما يتمكن الشخص من أن يتبوأ مكانته ويؤدي دوره في السياق الاجتماعي " (احمد، 2003، ص18)

## 2-4. خصائص و مميزات الفئة العمرية ( 18-20 )سنة:

### 2-1.4. النمو الجسمي:

إن البعد الجسمي هو أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهق ، ويشتمل البعد الجسمي على مظهرين أساسيين من مظاهر النمو وهما النمو الفيزيولوجي أو التشريحي والنمو العضوي والمقصود بالنمو الفيزيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة للأعيان التي يتعرض لها المراهق أثناء البلوغ و ما بعده و يشمل ذلك التوجه بالخصوص النمو في الغدد

الجنسية أما النمو العضوي فيشمل نمو الأبعاد الخارجية للمراهق كالتطول والوزن والعرض حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن 3 كلغ في السنة و 29 سم بالنسبة للتطول (نوري الحافظ. 1990، 48) ، فإن عامل زيادة قوة للعضلات حيث تصبح العضلات أكثر قدرة على تحمل التدريب، و قد تصل كتلة العضلات في هذه المرحلة إلى حوالي 53% من وزن الجسم (سميعة. 2008، 275) ، و تصبح العضلات أكثر قدرة على تحمل التدريب (نصرالدين. 2003، 228) ، و تزداد قدرة على التحمل اللاهوائي (الخوجا. 2005، 56).

## 2-2.4. النمو الحركي:

يتفق معنى النمو الحركي إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغيرات المتتابة التي تسير حسب أسلوب ونظام مترابط متكامل خلال حياة الإنسان ، ولكن وجه الاختلاف هو مدى التركيز على دراسة السلوك الحركي والعوامل المؤثرة فيه ، وقد جاء تعريف أكاديمية النمو الحركي التي قدمت تعريف النمو الحركي على أنه عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان. والعمليات المسؤولة عن هذه التغيرات ، ومن مظاهر النمو الحركي لدى المراهق أن حركاته تصبح أكثر توافقا

وانسجاما ، ويزداد نشاطه وقوته وتزداد عنده زمن الرجوع: **REACTION "**

**TIME** " وهو الزمن الذي يمضي بين المثير والاستجابة، في هذه المرحلة يظهر تطور

واضح لقابلية القوة عند الذكور حيث تزداد قيم القوة سنويا عند القوة القصوى، كذلك

تحسن القوة وقوة العضلات بالنسبة لوزن الجسم وكتعبير عن هذه الحقيقة نلاحظ

الزيادة السنوية لقيم الركض والقفز والرمي وكذلك يزداد تطور صفات السرعة والمرونة

والرشاقة العامة (محمد بسيوني. 1992، 147)، أما من حيث الجانب الحركي فتتميز

الحركات بالتوافق والاتزان ويزداد إتقان المهارات الحركية كما تزداد سرعة الزمن الذي

ينحصر بين المثير والاستجابة لهذا المثير (زهران. 1989، 137)، ويظهر الاتزان التدريجي

في نواحي الارتباك والاضطراب الحركي، وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسن وتعتبر هذه المرحلة دورة النمو الحركي لأن المراهق يستطيع فيها اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها، ويؤكد "كورت مانيل" على أن ديناميكية سير الحركات تتحسن خلال هذه المرحلة وتتطور كذلك دقة هذه التصرفات الحركية وبشكل عام النقل الحركي وكذلك الظهور، الواضح للبناء الحركي والوزن الحركي إضافة إلى الدقة الحركية وثبات الحركة والتطور طبقاً لذلك قابلية التطبع الحركي والحركات المركبة (مانيل، 1987، 284). كما يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك والإضراب الحركي وتأخذ مختلف المهارات الحركية في التحسن والرقى كما يلاحظ الارتقاء في مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة وتتميز هذه المرحلة بأنها قمة النمو الحركي حيث يستطيع فيها المراهق اكتساب سرعة تعلم مختلف الحركات وتثبيتها بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به المراهق يساعد كثيراً على إمكان ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية (jerry, 1987, 17-18) كما أن زيادة مرونة عضلات الفتاة تساهم في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية والتمرينات الفنية، فالمرونة هي الصفة الوحيدة التي تتطور عند البنات أحسن من الذكور .

إن ديناميكية سير الحركات تتحسن خلال مرحلة المراهقة الثانية وتتطور كذلك دقة هدف التصرفات وبشكل عام ثبات التوجيه الحركي والانسياي والدقة والحركة، كلها تعمل على تحسين قابلية التوجيه الحركي كذلك تتطور طبقاً لقابلية التطبع الحركي والحركات المركبة كما تعتبر هذه المرحلة مرحلة جديدة للتعلم (مانيل، 1987، 288)، وتساهم عملية التدريب الرياضي المنظمة في الوصول إلى أعلى المستويات كما تلعب عمليات التركيز الواعي والإرادة القوية دوراً هاماً في نجاح عمليات التعلم والتدريب وبلوغ درجة النجاح بسرعة فائقة، ويستطيع الذكر الوصول إلى أعلى المستويات

الرياضية في بعض الأنشطة الرياضية (علاوي، 1991، 149)، و يضيف حامد زهران ، أن قدرة المراهق تزداد في أخذ القرار و التفكير السليم و الاختيار و الثقة بالنفس و الاستقلالية في التفكير و الحرية في الاستكشاف (أحمد، 1996، 185) .

## 2-3.4. النمو الفسيولوجي :

يزداد في هذه المرحلة النمو الغددي الوظيفي ونمو الأعضاء الداخلية بوظائفها المختلفة حيث يؤثر الجهاز الدموي في نمو الشرايين ويبدأ مظهر هذا النمو بزيادة سريعة في سعة القلب إذ تفوق في جوهها سعة حجم قوة الشرايين ويصل الضغط الدموي إلى 120 ملل عند الذكور والإناث في بداية هذه المرحلة وتنقص هذه الكمية إلى 105 ملل عند الإناث في سن 19 و 115 ملل عند الذكور في السن 18، أما بالنسبة للرياضيين الذين يمارسون باستمرار فيزيد عندهم حجم القلب والرئتان وتصبحها زيادة في الهيموغلبين والأجسام الحمراء، حيث تستهلك العضلات كمية كبيرة من الأكسجين وتزداد التهوية الدقيقة للرئتين ويزداد نمو الألياف العصبية في المخ من ناحية السمك والطول (شلش، 1984 ، 125) ، وبالنسبة لكل من النبض و ضغط الدم فتلاحظ هبوط نسبيا ملحوظا في نبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي ، ما يؤكد انخفاض نسبة استهلاك الأوكسجين (أحمد، 1996، 183).

من خلال مذكره الباحثين أنفا ، يمكن أن سننتج أن هذه المرحلة ( فئة الأواسط) ، قد أكتمل نموه جسميا و فسيولوجيا و حركيا ، فيصل طول الجسم إلى أقصاه و تثبت الأعضاء ، و يزداد التوافق ما بينما هو حسي و حركي، و يكتمل النضج الجنسي بظهور الخصائص الجنسية الثانوية.

**2-4.4. النمو العقلي:** يلاحظ لدى المراهق في مرحلة اكتسابه المهارات العقلية و المفاهيم اللازمة من أجل المواطنة القادرة ذات الكفاءة ، و تزداد قدراته على التحصيل كما تزداد سرعته في القراءة و تتجه القراءاته نحو القراءات المتخصصة ، كما تزداد قدراته على الإتصال العقلي مع الآخرين ( المناقشة المنطقية ، إقناع الآخرين ، الميول و المطامح أكثر واقعية لديه . (ملحم، 2004، 378) الملاحظ في فترة المراهقة أن الحدث السوي يسير في نموه العقلي في جهات عديدة، فهو يستمر في هذا العقد الثاني من عمره على اكتساب القابلية العقلية وتقويتها كما ينمو أيضا في القابلية على التعلم ، وهو إلى جانب ذلك يتميز بزيادة قابليته على إدراك العلاقة بين الأشياء وعلى حل المشكلات التي تتميز بالصعوبة والتعقيد بالإضافة إلى كل هذا سيصبح أكثر قدرة على التعامل بالأفكار المجردة (الحافظ، 1990، 69)، و يبحثه المستمر عن ما وراء الطبيعة و يظهر سمات المنطق في التفكير وهذا راجع لنمو الذكاء فيه ونضج الجهاز العصبي ، وهذا ما يؤدي به إلى محاولة فهم كل ما يثير فضوله وتساؤله ، كما تتسم الحياة العقلية لدى المراهق بأنها تتجه نحو التمايز ، إذ تكتسب حياته نوعا من الفعالية تساعده التكيف مع البيئة الأخلاقية الثقافية والاجتماعية التي يعيش فيها (مختار، 1982)، فيكون مثاليا في تصرفاته للاهتمام بالمواضيع المختلفة كالسياسة والدين والفلسفة نظرا لتأثر المراهق بنموه العضوي والعقلي والانفعالي ويختلف الإدراك عنده عن ما كان عليه في الطفولة وهذا راجع لمدى تفاعله مع المحيط الذي يعيش فيه ، فإدراك الطفل للممارسة الرياضية مثلا يتلخص في الآثار المباشرة وما يراه فيها من لهُ ومرح ، أما إدراك المراهق فهو أوسع ليرى في الرياضة خصائص وسمات الصحة البدنية والعلاقات الاجتماعية السليمة ودورها في إنشاء الفرد السوي ، ومع أن إدراك المراهق يمتد عقليا إلى ما وراء المحسوسات نحو الأفق البعيد ، والمراهق في هذه المرحلة يعتبر أكثر انتباها من الطفل لما يفهم ويدرك

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

سنتج مذكره الباحثين أنما أن النمو العقلي في المرحلة ( الفئة الأواسط) ، تصل إلى أوجه و يتحول و يتطور التفكير المجرد إلى التفكير التطبيقي ، و تزداد طموحاته أكثر واقعية و ولديه رغبة و همة في المناقشة و إقناع الآخرين و يزداد التحصيل و الصياغة و التخصص ، و ذلك عن طريق تطور المهارة العقلية.

## 5.4-2. النمو الاجتماعي : تتميز الحياة الاجتماعية في مرحلة المراهقة بأنها المرحلة التي

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

### أ. الصراع مع الأسرة:

معظم علماء النفس والاجتماع يؤكدون أن الصراع القائم بين المراهق والوالدين هو إحدى حقائق الحياة إلا أن الاختلاف يكمن في العوامل المؤدية إلى ذلك فنظرية التحليل النفسي مثلا: تبين أن الآباء هم المسئولون عن ذلك الصراع بينهم وبين أبنائهم في مرحلة المراهقة رأي "FERIDENBERG" الذي يصرح أن الآباء عندما يرون علامات النضج

ظاهرة عند أبنائهم فإن ذلك يؤثر عليهم فيشير فيهم الخوف لأن هذا التغيير يمثل تقييم الآباء في السن مما يزيد من مخاوفهم هو التعارض والاختلاف في وجهات النظر فيما بيديه المراهق من رغبة في التلقائية وتشكك في الأوضاع القائمة وهي ما يعلقه الآباء من آمال مستقبل أبنائهم في تحقيق النجاح.

### ب. المراهق والزملاء (الرفاق):

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

### ت. المراهق والمركز الاجتماعي:

يبدأ المراهق في تحديد اهتماماته المهنية بوضوح في سن 18-20 سنة فالطموح المهني ينمو من خلال اكتسابه موقفا سلبيًا نحو بعض المهن وليس عن طريق اكتسابه موقفا إيجابيا نحو المهن المفضلة.

### 2-6.4. النمو الانفعالي :

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

## 2-1.6.4. الحاجة إلى الحنان:

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

## 2-2.6.4. النشاط الذاتي :

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

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

ب.الصراع النفسي حيث يكون كثير التقلبات والآراء.

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

ث.التمرد ومقاومة سلطة الأسرة حيث يرى بأن مساعدتها تدخلا والنصيحة إهانة فيعمد إلى إبراز شخصيته (الباهي، 1997، 7) ، ومن هنا يستخلص الطالب الباحث أن وضع

اللاعب على أساس التفاعلات المعقدة بين البدنية والنفسية. يساعد لتطوير المهارات

الحركية والصفات البدنية و التكتيكية الخاصة بهم (صفات القوة والسرعة والرشاقة

والتحمل والقوة). فهو يساهم بذلك في اللياقة الصحية والجسدية والعقلية.وأما من ناحية

النمو الاجتماعي و الانفعالي يمكن أن نذكر منها بعض الخصائص المرتبطة بلعبة كرة

القدم:

- زيادة الميل لاكتشاف البيئ ةو المخاطرة و المغامرة و التجوال و الترحال.  
- القدرة على الانتظام في جماعات و التعامل معها بطريقة إيجابية منتجة.  
- متابعة سير الأبطال الرياضي نو الأحداث الجارية (الشاطي، 1992، 148).  
من خلال ما ذكره العلماء و الباحثين سابقا نستنج الطالب الباحث أن النمو الاجتماعي في هذه المرحلة تعتبر المرحلة الاندماج اجتماعي ، حيث يحاول المراهق أن يفرض نفسه على الآخرين وذلك حب القيادة و المسؤولية ، ولا يجب أن يعامله الآخريين و كأنه الطفل ، و يزداد الاتصال الاجتماعي مع الآخريين.

وستخلص الطالب الباحث أن في هذه المرحلة 18-20 سنة يكتمل فيها كل مظاهر النمو ، النمو الجسمي، النمو الحركي ،النمو الفسيولوجي ، النمو العقلي ، النمو الاجتماعي ، و بالتالي في هذه المرحلة ، يكون الفرد مستعد لتحمل حمل التدريب بأنواعه و حمل المنافسة، و قدرته على إدماج و تأقلم مع الآخريين.

## 2-5. مشاكل فئة الأواسط ( 18-20 ) سنة:

إن مشاكل المراهقة من المشكلات الرئيسية التي تواجه المراهقين في هذه الفترة والسبب يعود إلى المجتمع نفسه و المدرسة والهيات الاجتماعية والأسرة والنوادي و كل المنظمات التي لها علاقة بهذه الفئة ولهذا سيتناول مختلف المشاكل التي يتعرض لها المراهق.

### 2-1.5. المشاكل النفسية :

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

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

## 2-2.5. المشاكل الانفعالية :

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

## 2-3.5. المشاكل الاجتماعية :

إن مشاكل المراهق تنشأ من الاحتياجات السلوكية الأساسية مثل الحصول على مركز أو مكانه في المجتمع كمصدر السلطة على المراهقة. تطرأ حالة الاضطراب النفسي التي تفرضها المراهقة على المراهقين و تزداد حاجتهم إلى الانتباه أكثر، كما أن نمو قدرة المراهقة على التحصيل تساعد على التفكير المجرد ، مقارنة بالمراحل السابقة والفهم الجيد إلى جانب الميل الصحيح للنشاط المقدم يساعده على التذكر بالاسترجاع ما مر به من

نظري عن طريق الذاكرة الحركية (زيدان، 1970 ، 152) ، كما تتميز هذه المرحلة بالاعتماد على النفس وأن لا يعامل المراهق كالطفل ويحتفظ بالأحقاد ورغبة في الانتقام كما يميل للفرح والتسلية والضحك ويراعي م واقف الآخرين ويجب العمل والمناقشة وحب العلاقات مع الآخرين، كما تتميز بكثرة التناقضات وعدم الاستقرار العاطفي والحساسية الزائدة التي تؤدي بالمراهق إلى المرور بفترة صراع نفسي ويضيف « Lewin » وصف هذه الفترة بالاضطراب في السلوك كما يميل الفرد إلى التسلية والإعجاب بالأفكار ويكون المراهق في هذه المرحلة سريع الانفعال حيث يتأثر بأي موقف يقابله وسريع الانتماء للمؤسسات والجماعات أو المنظمات الخ(المندلأوي، 1990، 21) ، ومن الجهة الاجتماعية يشعر المراهق في هذه المرحلة بالبلوغ مما يرغبه على اتباع سلوكيات معينة كمحاولة التحرر من القيود التي يفرضها عليه الوالد ان في البيت أو المربي ويعتبرهما تجاهلا كفاءته ومقدرته كما يحاول دائما تقليد الكبار خاصة النجوم ويغلب على سلوكه الاجتماعي طابع الاعتزاز بالذات وكثيرا ما يبدي المراهق بعض صور السلوك الاجتماعي (محمد، 1973 ، 288)، و من خلال ذلك يرى الطالب الباحث أن التكفل بالالاع ب اجتماعيا يعطي حافزا بتقدم اللاعب كفرد و كجماعة نحو مستوى عال.

#### أ. الأسرة كمصدر للسلطة :

إن المراهق في هذه المرحلة من العمر يميل إلى الاستقلال والحرية والتحرر من عالم الطفولة وعندما تتخلى الأسرة في نشأته يعتبر هذا الموقف تصغيرا في شأنه واحتقارا لقدراته ، كما أنه لا يريد أن يعامل معاملة الصغار لذلك نجد ميل المراهق إلى النقد والمناقشة في كل ما يعرض عليه من آراء وأفكار ولا يتقبل كل ما يقال له بل يصبح له مواقف وأفكار يتعصب لها أحيانا لعناده وإن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات والتراعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع خضوع هذا المراهق

وامتثاله أو تمرده وعدم استسلامه. فالمراهق يريد التحرر من أسرته فلا يقبل التدخل في شأنه فهو يريد الاستقلال والتحرر من جميع القيود التي تكبله من قبل الأسرة.

#### ب. المدرسة كمصدر للسلطة :

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

#### ت. المجتمع كمصدر للسلطة:

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

#### 2-4.5. المشاكل الصحية:

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

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

## 2-5.5. التزعة العدوانية:

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

## 2-6. المميزات البدنية لفئة الأواسط 18-20 سنة :

- بسبب أن المنافسة تؤدي بمستوى رفيع فإن الشق البدني يجب أن يشمل جميع عناصر اللياقة البدنية.

- يجب أن يشتمل الإعداد البدني و يندمج مع المهارات، والقواعد الهجومية و الدفاعية و الخطط الهجوم أو الدفاع.

- تنفيذ التمرينات المركبة من العناصر البدنية و المهارية من الدقة و التوافق. (ابراهيم،

2011، 100).

## 2-7. الصفات البدنية وعلاقتها بالمتغيرات النفسية و الذهنية للمرحلة

العمرية 18-20 سنة.

ويمثل الإعداد العقلي نفس الأهمية الإعداد البدني، ولذلك فإن إتاحة الفرصة للتدريب العقلي المنتظم للإعداد البدني يعتبر من أهم المتطلبات لمعظم اللاعبين لتحقيق الحد الأقصى من النتائج، ويتمشى ذلك مع الرغبة الكاملة من لاعبي المستويات العالية في الانتظام في ممارسة الإعداد العقلي للمباريات بهدف تطوير مستوى الأداء مع درجة عالية من التقبل لهذا النوع من التدريب.

وحالة اللاعب العقلية يمكن أن يكون لها تأثيرا كبيرا على حالته البدنية، فالعديد من استجابات الجهاز العصبي الذاتي مثل ضربات القلب، درجة الحرارة وغيرها والتي كان يعتقد أنها خارج نطاق التحكم الواعي، ثم البرهنة على أنها تتأثر بالحالة العقلية والتي تعتبر عاملا هاما أيضا في التعامل مع الألم وسرعة الاستشفاء من المرض

وقد أشار الكثير من العلماء إلى أهمية الإعداد العقلي للمباريات في المساهمة للوصول إلى حالة الوعي البديل **Alternative State of Conscious** والتي يصل فيها الأداء إلى الحالة المثالية **Ideal Performance State** وأن طرق التدريب العقلي وخاصة الإعداد للمنافسات يمكن تطبيقها في الأنشطة الفردية والجماعية، ويمكن أن تكون جزء من أبعاد عملية التدريب الكلية. (غازي ، 2011 ، 110 – 115).

من خلال مذكره الباحثين أنفا يستنتج الطالب الباحث أنه توجد علاقة بين الصفات البدنية و المتغيرات النفسية و الذهنية.

## **2-8. فنة الأواسط و تخطيط التدريب المهاري و الخططي :**

عناصر التدريب المهاريو الخططي في حالة الهجوم:

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

## جدول (1) يوضح تصورا عاما لزمان وحدات التدريب وعددها خلال الموسم الرياضي

المستويات العالية	الناشؤون من	الأشبال من	السن أو الصنف
فوق 19 سنة	18 - 13	12 - 9	البيان
10 - 5	6 - 4	4 - 3	عدد الوحدات التدريب في الأسبوع.
230 - 250	200 - 160	180 - 130	إجمالي عدد الوحدات في السنة.
150 - 90	120 - 80	100 - 70	زمن الوحدة.
300 - 165 سا	238 - 123 سا	142 - 100 سا	زمن التدريب خلال الموسم.

### الخلاصة :

من خلال ما عرضناه في هذا الفضل فئة الأواسط ( 18-20 سنة ) ، تبين لنا أنها فترة حاسمة و مهمة في حياة اللاعب ب، و تعتبر المرحلة بوابة لدخول عالم الاحتراف وانتقال إلى فئة الأكاير، حيث إن التدريب و النضج مظهران متكاملان يؤديان إلى نمو المستوى و ترقيته ، إذا يتفعلان معا تفاعلا يجعل من الصعوبة التفريق بين أثر التدريب و أثر النمو في المستوى البدني و الفسيولوجي و المهاري و التكتيكي و النفسي ، حيث يحتاج اللاعب في هذه المرحلة إلى تنمية قواه البدنية و القدرة على الحكم السليم و التوازن لتأدية واجباته اليومية في البيئة و عمله ، ومع الإيمان التام بأقوال العطرة التي تدل على إدراك الرسول الله صلى الله عليه و سلم بمراحل العمرية قوله "لاعب ابنك سبعا ( سبعة سنوات الأولى) و أدبه سبعا ( من سبعة سنوات إلى أربعة عشر سنوات) و صاحبه سبعا (من أربعة عشر إلى إحدى وعشرون السنة) و ثم ألق حبله على غاربه (من إحدى وعشرون السنة إلى أكثر من ذلك)، كما أن هناك بعض المختصين الباحثين في مجال علم النفس قام بدراسة هذه المقولة و تم تطبيقها في حياته اليومية العلمية و العملية (الخولي، 1994، 153) ، كما يرى الطالب الباحث أن نعني بهذه المرحلة و ذلك من خلال إتباع أسس علمية مما يتطلب حاجيات هذه الأخيرة، و ذلك لكي يتحقق للاعب فرصة اكتساب الخبرات و المهارات الحركية التي تزيد رغبة و تفاعل في الحياة، و نقوم بصقل مواهبه و قدراته البدنية

و العقلية ، بما يتماشى و متطلبات هذا العصر الحديث، ما يؤكد على ذلك كل من رياض راوي  
على و دحمان محمد نصرالدي ن و بن قوة عليّ على الاهتمام و دراسة كل ما يلزم من معلومات  
خاصة بكل المراحل العمرية . و ذلك حتى يتسنى لنا إعطاء جرعات حمل التدريب بما يتناسب  
وقدرات هذا الأخير و على هذا الأساس يعتبر التدريب الحديث في كرة القدم عملية تفجير  
الطاقات الشابة واندماجها نحو المجتمع داخل اللعب و خارج اللعب ، إن بناء فريق و الوصول به  
إلى مستوى عال، يتطلب منا أن نعتني بمختلف المراحل العمرية و ذلك من خلال دراسة الجسم  
الرياضي من كل النواحي كما ذكرناها سابقا. بما أننا تطرقنا في هذا الفصل حول خصائص و  
مميزات الفئة العمرية ( 18-20 ) سنة ، إن هذا الأخير يعتمد على وسائل و طرق من أجل تطوير  
مستوى لاعبي كرة القدم ، و من هذا منطلق سيتطرق الطالب الباحث إلى الموضوع الذي يتمثل  
الإتجاهات تخطيط برامج التدريب الحديث في كرة القدم في الفصل الثالث.

# الفصل الثالث

## الإتجاهات تخطيط برامج التدريب الحديث في كرة القدم

تمهيد :

3-1.1. التدريب الرياضي الحديث في كرة القدم :

3-1.1.1. تعريف التدريب الرياضي في كرة القدم:

3-2.1. ماهية التدريب الرياضي الحديث

3-3.1. خصائص التدريب الرياضي في كرة القدم :

3-4.1. مبادئ التدريب الرياضي في كرة القدم:

3-2. التخطيط الحديث للتدريب في كرة القدم:

3-3. حمل التدريب الرياضي:

- الخلاصة:

## تمهيد :

أصبح التدريب الحديث يعتمد على الأسس العلمية ، حيث هذان الأخيران يتواكبان وحسب المتطلبات العصر الحديث ، كما يعتمد على كفاءة المدرب في الموازنة بين التدريب والعلم حسب متطلبات حاجيات المكان و الزمان الذي يعيش فيه الفرد الرياضي للوصول إلى إنجاز. وعلى هذا الأساس ينبغي علينا كمختصين في مجال التدريب الرياضي عند تخطيط برنامج أن يكون وفق متطلبات وحاجيات الجسم الرياضي وكذلك حسب الهدف الذي نسعى إليه، حيث تختلف قدرات و الاستعدادات من الفرد إلى آخر، و تركيبته الجسمية الخارجية القامة (الوزن- الطول) و الداخلية منها نوع العضلة مثل الألياف العضلية البطيئة و السريعة وكذلك العامل الوراثي الذي يلعب دورا في تحديد أو تخصيص الفرد في نوع الرياضة، وهذا كله يعتمد على اختبارات و قياسات مخبرية و ميدانية (الصحية-النفسية- البدنية الفسيولوجية -المورفولوجية - البيولوجية - الاجتماعية) ، ولا يمكن أن نهمّل خبرة و كفاءة المدرب في توجه و انتقاء الفرد الرياضي. أن علم التدريب الرياضي كما يسمى هو في الحقيقة ليس علما واحدا بل هو علوم متعددة يستمد ذاته وخصوصيته وديمومته من علوم الفلسفة والاثربولوجيوالبايومكانيك و علم الحركة و علم النمو و علم التغذية و علم النفس الرياضي و علم الاجتماع و علم الطب الرياضي و علم التعلم الحركي و علم الاختبارات و القياس وغيرها من العلوم الأخرى ذات العلاقة وان علم التدريب الرياضي هو تجسيد حقيقي لكل هذه العلوم و المعارف , أن هذه المهمة الصعبة الملقاة على عاتق هذه العلوم كبيرة وواسعة لأنها تتناول الإنسان بتفاصيله الكثيرة بدءا من هيكله الجسمي و تركيب أجهزته المعقدة المختلفة مرورا باستخدام العلوم الأخرى في تطوير قدرات جسم

اللاعب وإمكانياته وإنجازاته وضمن مسار علمي سليم ووفق منهج تخطيطي يمتد لسنوات طويلة تتطلب أعمالاً وجهود جبارة من الكفاح والصبر والإرادة وانهاء بتحقيق ووصوله إلى الإنجاز على مستوى المنافسات والبطولات الدولية والقارية (حمودي، 2012/2011).

إن الوصول إلى الإنجاز الرياضي يتطلب إيجاد طرق وحلول مناسبة واكتشاف أساليب جديدة لتطوير القدرات البدنية والتقنية والتكتيكية والنفسية والعقلية، وخلق ظروف مشاهمة لمثل المنافسة. وهذا يتطلب تخطيطاً من أجل الوصول إلى الهدف المنشود وفق المعايير محددة عن طريق الفحوصات والاختبارات كما ذكرنا أنفاً، هذا يسمح لنا وضع برنامج مقنن يعتمد على الأسس العلمية وذلك حسب متطلبات وقدرات اللاعبين. ومن هذا المنطلق سيتطرق الطالب الباحث خلال هذا الفصل إلى موضوع التدريب مفهومه ومبادئه وخصائصه، ثم التطرق إلى التخطيط بأنواعه، و الوصول إلى الوحدة التدريبية بمكوناتها في كرة القدم.

### 3- التدريب الرياضي الحديث في كرة القدم :

#### 3-1. تعريف التدريب الرياضي في كرة القدم:

يشير محمد علاوي أن التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية (علاوي، 2002، 18). ويضيف مفتيحماد أن التدريب الرياضي يهدف إلى وصول اللاعب إلى أعلى المستويات خلال المنافسة والعمل على استمراره لأطول فترة ممكنة، والتدريب هو العمليات التعليمية والتربوية التي تتضمن التنشئة وإعداد اللاعبين والفرق

الرياضية من خلال التخطيط والقيادة والتطبيق بهدف تحقيق أعلى المستويات في  
الرياضة الممارسة والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة (حماد، 2001، 21)، وقد  
تناول التدريب الرياضي بالدراسة كثير من العلماء فقد عرفه العالم  
هارا Harra بأنه " إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى الرياضي  
العالي بالأعلى " أما ماتيفيف Matview الروسي فقد عرفه بأنه " عبارة عن  
إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية والفنية والحظية والعقلية والنفسية  
والخلقية عن طريق ممارسة التمرينات البدنية (الجبور، 2013، 13)، ويرى  
حسن أبو عبده أن الهدف العام للتدريب الرياضي في كرة القدم يتحقق من  
خلال التدريب المستمر والمنظم والعمل الجاد للمدرب مع لاعبيه لتحقيق أعلى  
إنجاز واستخدام الخبرات الناجحة في تحقيق ذلك مع العمل على استكمال  
وتطوير الصفات البدنية التي تنعكس إيجابياً على تنمية الصفات المعنوية  
والإرادية لأعضاء الفريق مع اختيار أنسب طرق التدريب وأساليب التقويم،  
ويضيف أيضاً أن الهدف العام للتدريب في كرة القدم هو الإعداد المتكامل  
للاعب بدنياً ومهارياً وخططياً وفكرياً ونفسياً لتحقيق أعلى مستوى بالأداء  
المتكامل (أبو عبده، 2002، 21-22).

و يشير فوزي إلى أن هناك مفاهيم سيكولوجية عديدة و متنوعة للتدريب  
الرياضي و هي :

-التدريب الرياضي عملية (تربوية، تطوير للشخصية، إعداد التنافس).

- التدريب الرياضي شرط للتعلم . (فوزي، 2006، 154).

كما توجد أمور كثيرة تساهم مساهمة فعالة في عملية التدريب الرياضي  
الشاملة نذكر منها :

1. النواحي النظرية التي تمد الفرد الرياضي بمعلومات عن النقط الفنية والخططية وطرق وأساليب التدريب أو الخاصة بتنمية القدرات العقلية .
2. المباريات والبطولات سواء الداخلية أو الخارجية ( محلية ، دولية )
3. مشاهدة المنافسات الرياضية ذوى المستوى الرفيع .
4. المناقشات المتعددة والمتنوعة التي تتم بين المدرب والرياضي أو بينه وبين الفريق أو بين أفراد الفريق بعضهم البعض بغرض تقييم .
5. الإطلاع على سجلات أو نشرات أو دوريات أو كتب .
6. المناخ التربوي الذي يمكن أن يؤثر على الرياضي من النواحي الخلقية والتربوية والثقافية كالمترل والعلاقات الأسرية والمدرسة وهواياته ومجموعة أصدقائه ... الخ. (الجبور، 2013، 14)

### 3-2. ماهية التدريب الرياضي الحديث :

الأولى : مفهومه :

التدريب الرياضي الحديث " عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعب إلى الأداء المثالي خلال المباريات والمنافسات ذلك نقول من حيث :

-أنها عملية بمعنى أنها تعتمد أساساً على مجموعات مختلفة من التمرينات الهادفة، وأن مجال التدريب الرياضي الحقيقي هو الملاعب وليس الورقة والقلم ، وهذا يعتبر الشرط الأول من التدريب الرياضي .

-أما الشرط الثاني من عملية التدريب فهي الناحية التربوية وهي هامة جداً ، لقد كان التدريب منذ حوالي 25 سنة يعتمد فقط على الأداء البدني ولا يهتم بالناحية التربوية ،

أما الآن فيهتم المدربون اهتماماً كبيراً بتنمية الصفات الإرادية للاعبين لما لها من أثر واضح على الأداء الرياضي . (الجبور، 2013، 15).

#### الثانياً: أهدافه:

ويمكن أن نلخص أهداف الناحية التربوية في النقاط التالية :  
- إتباع الأسلوب العلمي التربوي السليم في تقديم المعلومات للاعب بحيث يستطيع يستوعب المعلومات و يهضمها خلال التدريب العملي.

- أن يعتني المدرب بتنمية الصفات الإرادية للاعب فالكفاح والعزيمة والمثابرة والعمل على النصر وعدم اليأس والشجاعة والإقدام ... الخ تلعب دوراً هاماً في نتائج المباريات ، بل لقد أثبت العلماء أن 60% من نتائج المباريات تتوقف على ارتفاع وثبات الصفات الإرادية للاعبين.

-أن يعتني المدرب بأن يتصف اللاعبون بالخلق الحميد داخل الملعب وخارجه وكم أضع لاعبون فرصة النصر لفريقهم بسوء خلقهم أثناء المباريات وبالعكس فكم النصر الأدبي وحب الجماهير والإداريين نتيجة تصرفاتهم الخلقية الكريمة ، وأقرب مثل لذلك لاعبنا الدولي الكبير (الجبور، 2013، 15)

يرى كويس الجباني أن أهداف التدريب الرياضي :

-التنمية العامة للقدرات البدنية التي تبني عليها العملية التدريبية وتشمل تحسين مستويات القوة، السرعة والتحمل و المرونة والتي يتطلبها الأداء الحركي .

-التركيز على المتطلبات البدنية الخاصة بكل نشاط ويعتمد ذلك على خبرة

المدرّب .

-تحسين وتطوير خطط من خلال تعلم طريقة أدائها (الجباني، 2003، 19).

### 3-3. خصائص التدريب الرياضي في كرة القدم :

حدد حماد خصائص التدريب بما يلي :

- تأثير شخصية و فلسفة و قيم المدرب .

- اعتم د على الأسس التربوية. كما يخضع كافة عملياته للأسس و المبادئ العلمية

-تواصل عمليات التدريب الرياضي و عدم انقطاعها.و تكامل عملياته.

-عدم إهمال دور الخبرة فيه ، و إتباع لنمط الحياة الرياضية، مع نبذ المنشطات (حماد، 2001، 26-27).

### 3-4. مبادئ التدريب الرياضي في كرة القدم:

إن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار. وتهتم 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 .وتتلخص

مبادئ التدريب الرياضي في كرة القدم بما يلي :

1. إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب .

2. إنأحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء .

3. أن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء وتطوير اللياقة البدنية .

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

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

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

### 3-1.4. قانون زيادة الحمل :

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

أحمال التدريب .وزيادة استعادة الشفاء في وقت الراحة توضح كيف يؤثر التدريب ،فإذا كان حمل التدريب ليس كبيراً بدرجة كافية، فلن تتحقق مرحلة زيادة استعادة الشفاء، أو تتحقق بدرجة قليلة ،والحمل الكبير جداً سوف يسبب للاعب مشاكل في الاستشفاء وربما لا يعود إلى مستوى لياقته البدنية الأصلي. وهذه الحالة تحدث بسبب التدريب الزائد (الخياط، 2005).

### 3-2.4. قانون المردود (العائد) : إذا لم يتعرض اللاعب إلى التدريب المنتظم

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

إن اختلاف الأحمال التدريبية كما رأينا لها تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب ، وعلى ذلك فإن الزيادة في حمل التدريب سوف تؤدي إلى تكيف غير كامل، وسوف تحدث للاعب مشكلات في الاستشفاء من مثيرات التدريب (الأحمال) . هذه المشكلات مع الاستشفاء يمكن أيضاً أن تتراكم. يحدث هذا عندما يكون تكرار التحميل كبير جداً، أو متعاقباً على فترات قريبة جداً ،

ويعني العلاقة بين الحمل وفترة الراحة البيئية في الوحدة التدريبية (الحاوي، 2002، 119)، و يرجع هبوط مستوى الأداء إلى بسبب عدم التكيف الكامل لحمل التدريب الذي يعد واحداً من أهم أسباب حدوث ظاهرة الحمل الزائد. وفي هذه الحالة يجب على المدرب أن يتيح الفرصة للاعب لراحة حقيقية وان يقوم بإجراء عملية تقييم وتقليل أحمال التدريب المختلفة. إن العلاقة بين الحمل والاستشفاء تسمى بمعدل التدريب ، وعلى ذلك ف إن تحديد معدل التدريب الصحيح الفردي للاعب يعد إحدى الطرائق التي يمكن أن يحقق المدرب من خلالها المستوى المثالي لتحسين كل من مستوى اللياقة (الخياط، 2005).

**3-3.4 قانون التخصص:** إن لقانون التخصص طبيعة خاصة، حيث نجد أن نوعية حمل التدريب ينتج عنها استجابة وتكيف خاص. ويجب أن يكون حمل التدريب خاصاً بكل لاعب ومتماشياً مع متطلبات المسابقة التي اختارها. إن التدريب العام يجب أن يأتي دائماً قبل التدريب الخاص في الخطة طويلة المدى، كما أن حجم التدريب العام يحدد إلى أي مدى يمكن للاعب أن يستكمل متطلبات التدريب الخاص. وكلما كان حجم التدريب العام كبيراً كلما كانت قدرة اللاعب على استيعاب التدريب الخاص كبيرة (الخواججا، 2005، 38-

40). و خلال العملية التدريبية فإن التطوير يتم في الاتجاه البيولوجي ، التعليمي، و الاتجاه التربوي المهتم بالجانب الخلفي، الانتماء، التعاون، الروح رياضية، لإرادة، الإثارة و جانب ضبط النفس (البيك ، 2008، 32-34). فهذه الاتجاهات الأساسية (البيولوجية، التعليمية، التربوية ) يجب أن تنمو و تتطور خلال العملية التدريبية حتى يرتقي مستوى اللاعب، و أثناء الارتقاء

بالنواحي سابقة الذكر خلال العملية التدريبية، فإنه يجب مراعاة خصائص  
و مبادئ التدريب المختلفة كما ذكرها سابقا .

### 3-5. أنواع الوحدات التدريبية تبعاً لاتجاه تأثير حمل التدريب :

إحداهما

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

#### 1. وحدة التدريب ذات الاتجاه الموحد :

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

- استخدام مبدأ التنوع وتطبيق ذلك على طرق التدريب ووسائله حيث إن  
هذا النوع من وحدات التدريب يؤدي إلى سرعة التعب .
- التركيز على استخدام حجم حمل تدريبي أكثر وزيادة فاعلية التأثير  
الفسيولوجي من خلال مراعاة التموج ما بين الارتفاع والانخفاض في شدة  
الحمل والتغيير ما بين العضلات المستخدمة .
- إمكانية استخدام هذه الوحدات لتحقيق أهداف محددة مثل زيادة قدرة  
الرياضي على الاقتصادية في الجهد أو لزيادة التحمل في مواجهة العمل البدني  
لفترة طويلة .

- ينصح بعدم استخدام هذه الوحدات في بداية الموسم التدريبي أو مع الرياضي بعد الانقطاع لفترة عن التدريب، ويفضل في هذه الحالة الاعتماد على الوحدات ذات الاتجاه المتعدد .

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

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

## أ. وحدة التدريب ذات الاتجاه المركب المتتالي : يستخدم هذا النوع عدة تشكيلات كما يلي :

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

## ب. وحدة التدريب ذات الاتجاه المركب المتوازي : وتهدف طريقة تشكيل

هذه الوحدة إلى تنمية أكثر من صفة بدنية في شكل متوازٍ، وتستخدم عادة

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

### 3-6. حمل التدريب الرياضي:

#### 3-6.1. تعريف حمل التدريب الرياضي: يعتبر حمل التدريب الرياضي الوسيلة

الرئيسية لتأمين حدوث التعب المؤدي إلى عمليات التكيف ثم الارتقاء بمستوى اللاعبين من الناحية البدنية والتقنية والخططية والنفسية وقد تطرق بعض العلماء إلى تحديد مفاهيم الحمل التدريبي فكانت كالاتي:

عرفه هاري **Harre** حمل التدريب بأنه الجهد البدني، العصبي والنفسي الواقع على أجزاء الجسم المختلفة كرد فعل لممارسة الأنشطة الرياضية. (الخوجا، 2005، 34-

35)

عرفه مات فياف **Matveive** بأنه كمية التأثير المعينة على أعضاء وأجهزة اللاعب أثناء ممارسته النشاط البدني. (أمر الله البساطي، صالح الوحش، 157)

عرفه هارا **Harra** بأنه مجموعة المثريات الحركية المقننة ذات الأثر التدريبي على تنمية وتثبيت الفورمة الرياضية والحفاظ عليها.

أما من جهة نظر الفسيولوجية يشير سيد عبد المقصود عن فرخو شانسكي للحمل بكمية التأثيرات الواقعة على الأعضاء الداخلية نتيجة عمل عضلي محدد ينعكس على الأعضاء الداخلية على هيئة ردود أفعال وظيفية.

واستخلاصا لمفاهيم حمل التدريب يمكن تعريفه بأنه كمية التدريبات أو الجهود ذات الاتجاهات المختلفة والمؤثرة على جميع أعضاء وأجهزة الجسم الحيوية التي تظهر على اللاعب في صورة ردود أفعال وظيفية نتيجة أداء هذه التدريبات. (البساطي ،

1998، 27)

**3-2.6. مكونات حمل التدريب:** تعددت مكونات حمل التدريب باختلاف المدارس

الفكرية لكن الاتفاق توجه على أن الحمولة الرياضية تتكون من ثلاث مكونات رئيسية وهي شدة الحمل، كثافة الحمل بحيث يتم توجيه التدريب من خلال التحكم في هذه المكونات الثلاثة للحمل مع مراعاة العلاقة بينهما حيث تمثل هذه العلاقة درجة عالية من الأهمية عند تخطيط وتشكيل البرامج التدريبية ويمكن إيضاح هذه المكونات في النقاط التالية:

شدة الحمل - حجم الحمل - كثافة.

يمكن استخدام المكونات الثلاثة لحمل التدريب على المستويات التالية ، و إن اختلف طريقة تقنين كل مستوى.

- على مستوى التمرين الواحد.

- على مستوى الواحد ككل.

- على مستوى الأسبوع التدريبي.

- على مستوى الفترة التدريبية. (ابراهيم، 2011 ، 72).

### 3-6-3. شدة حمل التدريب:

الأولى: تعريف شدة حمل التدريب: عرفها شولش **Shaliche** بكونها استخدام القوة في وحدة زمنية محددة، ويعرفها **علاوي** بكنها السرعة أو القدرة أو الصعوبة المميزة للأداء. (كمال، 1999، 59)

يقصد به درجة الصعوبة أو القوة التي يؤدي بها التمرين الجهد البدني، أو درجة تركيز التدريبات أو المثيرات الحركية في الوحدة التدريبية. (مفتي ، 2001، 65)

الثانيا: القياس الشدة : وهي بذلك تمثل قوة المثير أو درجة صعوبة أداء التمرين ففي الجري بالكرة مثلا كلما زادت سرعة الجري كلما زادت شدة الحمل، ويمكن قياسها من خلال:

أ - سرعة التمرين: وهي التي يمكن قياسها من خلال الزمن أو معدل النبض كما في تدريبات الجري والسباحة رياضات السرعة وقوة التحمل مثل الجري لمسافة **100 متر** في **11** ثانية ممثلة كسرعة أو الجري لمسافة **01** كم بمعدل نبض **140** نبضة في الدقيقة ممثلة كتحمل.

ب - مقدار المقاومة: يمكن قياسها لمعرفة كمية المقاومة بالكيلوغرام باستخدام الأثقال الحرة أو المقاومات المتغيرة.

ت - مسافة الأداء: تقاس بالمتري كالتصويب لأبعد مسافة بواسطة الكرة. (ابراهيم، 2011 ، 72)

ث - سرعة اللعب: تتحد سرعة اللعب في الألعاب الجماعية بعدد مرات لمس الكرة أو عدد التمرينات في وقت محدد وكذا من خلال التدريب بمتطلبات متدرجة الصعوبة لأشكال المنافسة.

ج سرعة تردد الحركة: كما في تدريبات نط الحبل أو الوثب في المكان. ( أحمد البساطي، 1998، 29، 30)  
3-4.6 حجم حمل التدريب:

الأولى : تعريف حجم حمل التدريب: عرفها شولش **Shaliche** بأنها عدد مرات التكرار أو طول فترة أداء التمرين. (حسين، 1999، 59)

حجم الحمل هو أحد المكونات الثلاثة لحمل التدريب، ويعبر عن عدد أو زمن أو مسافة أو ثقل الأداء وتكرارها خلال أداء للجهد البدني أي التمرين. (الخوجا، 2005، 67)

- يعبر حجم الحمل عن سعة الأداء الفعلي للجهد البدني أو التمرين.  
- حجم الحمل يتكون من بعدين رئيسيين هما:

**البعد الأول:** عدد مرات أداء التمرين أو الزمن المستغرق في تنفيذه أو طول المسافة المقطوعة أو الثقل المستخدم.

**البعد الثاني:** عدد مرات إعادة تكرار التمرين ذاته أو مجموعة الأزمنة المستغرقة في تنفيذه، ويمكن تحديد حجم الحمل كما يلي:

أ-تكرار التمرين أو المثير يتمثل في عدد مرات أداء أو تكرار التمرين الواحد كما في تكرار الجري لمسافة خمسين متر أربع تكرارات **4 × 50 م** أو رفع ثقل وزنه **70 كلغ** عشر تكرارات **10 × 70 كلغ** .

ب-فترة دوام التمرين أو المثير يقصد به استمرار أداء التمرين الواحد وتحدد كما يلي:

- زمن أداء التمرين: ومثال ذلك الجري لمسافة **100 م/ثا** يتمثل دوام المثير في الزمن الذي يستغرقه التمرين وهو **12 ثا** أو مجموع الأزمنة إذا تم التكرار أكثر من مرة ومثال ذلك **4 × 100 م 12 ثا** راحة بعد كل تكرار **60 ثا**.

وعليه يمثل زمن الدوام هنا **4 × 12 ثا = 48 ثا** أو الجري المستمر بمدة **30 دقيقة** وهنا يتمثل الحجم في الزمن وهو **30 دقيقة**. (أمر الله ، 2001 ، 31 ، 32)

-مسافة التمرين: يقصد به المسافة التي بقطعها اللاعب ومثال ذلك الجري لمسافة **200 م × 4 مرات** في زمن **38 ثا** وراحة بعد كل تكرار **70 ثا** وغنا يتمثل التمرين في مجموع تكرار المسافات وهو **800 م**. (أمر الله ، 2001 ، 33 ، 34)

### 3-5.6 كثافة حمل التدريب:

**1- تعريف كثافة حمل التدريب:** ويقصد به مدة طول أو قصر الفترة أو الفترات الزمنية التي تستغرق في الراحة بين إعادة تكرار أداء الجهد البدني أو التمرين أو بين الجهود البدنية المكونة للحمل.

ح - التعريف السابق لكثافة الحمل بعكس العلاقة الزمنية بين تكرارات أداء الجهد البدني والتمرينات المكونة للحمل.

و لتوضيح هذا المفهوم تقدم مثلا لحمل لجهد بدني وليكن جلوس من الرقود **20 مرة** ، ويعاد تكراره **4 مرات**، إن الفترة الزمنية بين كل تكرار وآخر تحدد كثافة الحمل، و لتوضيح ذلك تقدم حالتين تختلف إحداها عن الأخرى في كثافة الحمل كما يلي:

خ - أداء التمرين للمرة الأولى **20 مرة** ثم راحة **60 ثا**.

د تكرار أداء التمرين للمرة الثانية **20 مرة** ثم راحة **90 ثا**.

ذ تكرار أداء التمرين للمرة الثالثة **20 مرة**.

بمقارنة الحالة الأولى بالثانية نجد أن فترة الراحة تختلف بين كل تكرار وآخر، ففي الحالة الأولى **60** ثاين كل تكرار، في حين أنها **90** ثا بين كل تكرار للحالة الثانية، وبذلك نجد أن الكثافة في المرة الأولى أكبر.

ر قد يرى المدرب أو مخطط البرنامج أن تزداد فترة الراحة البينية بالثانية عن الأولى وتزداد الثالثة عن الثانية.

الراحة البينية تعرف بأنها الفترة الزمنية التي يقضيها الفرد الرياضي بين حملين. (مفتي ،

**2001، 71**)

### **3-6.6. درجات حمل التدريب:**

**1. تعريف درجات حمل التدريب:** تعرف درجات حمل التدريب بأنها درجة تشير إلى

تأثير مكونات حمل التدريب الشدة والحجم والكثافة في الفرد الرياضي ويمثل نسبة مئوية من أقصى ما يستطيع تحمله تؤثر مكونات حمل التدريب مجتمعة معا بصورة مباشرة في تكوين درجة الحمل التي يقوم بأدائها الفرد الرياضي فكلما زادت الشدة والكثافة وقل الحجم للحمل زادت الدرجة الكلية له وبالتالي تزداد درجة شعوره بالتعب والعكس صحيح.

**2. درجات حمل التدريب الرئيسية:** كي يمكن أن نتعرف بسهولة على درجات حمل

التدريب كان لابد من وجود درجات رئيسية يمكن أن ينسب إليها وهي الحمل الأقصى، الحمل الأقل من الأقصى الحمل المتوسط، الحمل الخفيف الأقل من المتوسط، الراحة الإيجابية.

جميع درجات حمل التدريب تستخدم في تطوير مستوى اللاعب خلال كافة الدورات  
الحملية حيث أن لكل منها دورها الهام والفعال في رفع مستوى اللاعب والتي نحدد  
فيما يلي:

### الأولى : الحمل الأقصى:

أ- وصفه: هو الحمل الذي يصل الفرد الرياضي خلال تنفيذه لدرجة التعب. (مفتي ،

2001 ، 73)

يتضمن شدة من 90 - 100 % من الحد الأقصى للفرد الرياضي عادة ليكون  
التكرار من 3-5 مرات. (كمال ، 1999 ، 64)

ب- تأثيره: العبء البدني الناتج عن الحمل الأقصى يؤدي إلى عدم مقدرة الفرد  
الرياضي على متابعة الأداء وتجعله يبدي الرغبة لا شعوريا في توقفه عنه.

ج- أهميته واستخداماته: يحقق الحمل الأقصى هدفا هاما في التدريب الرياضي حيث  
تعمل هذه الدرجة من الحمل بصورة مباشرة على الارتقاء بمستوى اللاعب وخاصة  
في تمارين التحمل الهوائي، والتحمل اللاهوائي وتمارين القوة العضلية.

د- الفترة اللازمة لاستعادة الشفاء من الحمل الأقصى: يتطلب فترة راحة أطول من

أي فترة راحة في أي درجة من درجات الحمل الأخرى حتى يتمكن من استعادة  
شفاءه، وتستغرق عادة ما بين 5 - 4 دقائق كمعدل وتزيد وتقل طبقا للهدف من  
الحمل.

هـ- نصائح تراعى عند استخدام الحمل الأقصى:

-ينصح بعدم استخدام الحمل الأقصى قبل المنافسة مباشرة يوماً أو بعد يومين على الأقل حتى تتمكن الأجهزة الوظيفية لجسم الفرد الرياضي من الاستشفاء منه قبل الدخول فيها.

-ينصح بعدم استخدامه بعد المشاركة في المنافسة مباشرة اليوم التالي لها.  
عدم الإفراط في استخدامه مع الناشئين. (مفتي ، 2001 ، 74 ، 75)

الثانيا : حمل الأقل من الأقصى:

أ- وصفه: هو الحمل الذي تقل درجته عن الحمل الأقصى.  
(مفتي ، 2001 ، 75 ، 76)

بحيث يتضمن شدة من 75 إلى 90 % من الحد الأقصى لقدرة الفرد على التمرين،  
وعادة ما يكون التكرار من 6 - 10 مرات. (حسنين، 1999 ، 64)

ب- تأثيره: بما أن الحمل الأقل من الأقصى لا يقل كثيرا عن الحمل الأقصى فإن الأجهزة الوظيفية للفرد الرياضي تعمل بمستوى عالٍ أيضا لكن ليس بالدرجة القصوى.

ج- أهميته واستخداماته:

ز يمكن من خلاله تحقيق ثبات المستوى دون وقوع عبء بدني وعصبي أقصى على الفرد الرياضي.

س - يستخدم في تطوير بعض أنواع الأداء البدني المرتبط بالأداء الحركي والمهاري والخططية مثل حالة التدريب على المهارات والخطط في ظروف تشبه ما يحدث في المنافسة.

ش - تنمية وتحسين كفاءة عمل الأجهزة الوظيفية بالجسم.

ص - يستعاض به عن الحمل الأقصى في كثير من الأحيان وخاصة حينما لا يريد المدرب الوصول بالحمل للدرجة القصوى.

د- الفترة اللازمة لاستعادة الشفاء من الحمل الأقل من الأقصى: يتطلب أداء الحمل

الأقل من الأقصى فترة راحة طويلة نسبيا لكنها أقل من تلك الفترة اللازمة لاستعادة

الشفاء من الحمل الأقصى، وتبلغ ما بين **2 - 4** دقائق كمعدل، وتزيد وتقل طبقا للهدف من الحمل.

هـ- نصائح تراعى عند استخدام الحمل الأقل من القصوى:

ض - ينصح بعدم استخدامه قبل المنافسات بيوم، وفي أحيان كثيرة بعدم استخدامه قبل المنافسة بيومين.

ط - ينصح بعدم استخدامه في فترة الانتقال.

الثالث: الحمل المتوسط:

أ- وصفه: هو الحمل الذي تتميز درجته بالتوسط من حيث العبء الواقع على الأجهزة الوظيفية لجسم اللاعب.

ويتضمن شدة من **50** إلى **70** % من الحد الأقصى لقدرة اللاعب على التمرين

وعادة يكون التكرار من **10 - 15** مرة. (حسنين، 1999، 64)

ب- تأثيره: يقل فيه الإحساس بالتعب عن الحملين الأقصى والأقل من الأقصى، ومن ثم فإن اللاعب يستطيع الاستمرار في أداءه بدرجة مرضية دون ما يظهر أعراض الإرهاق.

ج- أهميته واستخداماته:

- يستخدم بدمى واسع في تحقيق أهداف تعلم المهارات الحركية وخطط اللعب والارتقاء بمستوياتها.

- يستخدم بمدى واسع في خفض الحمل بعد استخدام أي من الحملين الأقصى والأقل من الأقصى.

- يستخدم بمدى واسع خلال فترة الانتقال بعد المنافسات.

- يستخدم بمدى واسع قبل المنافسة مباشرة أو بعدها مباشرة.

د- الفترة اللازمة لاستعادة الشفاء من الحمل المتوسط:

- يحتاج الفرد الرياضي في هذا الحمل لزمين يتراوح ما بين 1-2 دقيقة كمعدل وتزيد وتقل طبقاً للهدف من الحمل.

هـ- نصائح تراعى عند استخدام الحمل المتوسط:

- الاحتراس من التراخي في تنفيذ حتى لا تنخفض درجة الحمل وتصل إلى حمل أقل وهو الحمل الخفيف الأقل من المتوسط

ينصح بعدم استخدامه بكثرة بغرض رفع المستوى البدني. (حماد، 2001، 78، 79)

الرابع : الحمل الخفيف الأقل من المتوسط:

أ- وصفه: هو الحمل الذي يقل بدرجات قليلة عن الحمل المتوسط بحيث يتضمن شدة من 35 إلى 50% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله، يكون عادة التكرار 16 - 30 مرة. (حسنين، 1999، 64)

ب- تأثيره: يؤدي إلى تنشيط الأجهزة الحيوية لجسم اللاعب مع عدم إلقاء أعباء كبيرة عليه، وبالتالي فإنه لا يشعر خلاله بالتعب.

ج- أهميته واستخداماته:

ظ - يستخدم في التقليل من الضغط الواقع على اللاعب نتيجة أداء الأحمال القصوى والأقل من القصوى.

ع - يستخدم في المراحل الأولى لتعلم المهارات الحركية وكذلك في مراجعة بعضها التي تتطلب عبئا بدنيا خفيفا.

غ - يستخدم في تمارين الإحماء والتهدئة خلال وحدة التدريب اليومية.

ف - تستخدم على نطاق واسع في فترة الانتقال.

د- الفترة اللازمة لاستعداد الشفاء من الحمل الخفيف:

بما أن هذا الحمل لا يشكل أو يحدث أعباء على الأجهزة الحيوية للاعب فإن الفترة اللازمة لاستعادة الشفاء منه تتراوح ما بين **1د - 35نا** وتزيد وتقل طبقا للهدف من الحمل.

هـ- نصائح تراعى عند استخدام الحمل الخفيف:

-لا يستخدم بهدف تنمية الصفات البدنية.

-عدم استخدامه لفترة طويلة حتى لا يشعر اللاعب بالملل منه.

-تنقسم الراحة البدنية من حيث أسلوب تنفيذها إلى نوعين رئيسيين هما:

-**الراحة الإيجابية:** فيها تستغل الراحة البينية في الأداء الخفيف لبعض أنواع الأنشطة البدنية التي تهدف إلى استعادة الأجهزة العضوية لشفائها والتقليل من أثار الأعراض التي تؤدي إلى ظهور التعب.

-**الراحة السلبية:** تتم بعدم أداء الفرد الرياضي لأي نوع من الأنشطة الحركية المقصودة بعد الانتهاء من تمرين سابق ويتمثل ذلك في الرقود أو الوقوف أو الجلوس أو الاسترخاء. (حماد، 2001، 71، 78، 79)

-كما يمكن تقسيم الراحة البينية من حيث مستوياتها إلى نوعين هما:

-**راحة كاملة:** وفيها تهبط العمليات الفسيولوجية بالجسم إلى مستويات متدنية ويصل فيها النبض غالبا ما بين **110 إلى 120** نبضة في الدقيقة ويلاحظ عدم عودتها إلى الحالة الطبيعية للاعب.

-**راحة غير كاملة:** ويصل فيها معدل النبض غالبا ما بين **140 إلى 180** نبضة في الدقيقة. (الخواجا، 2005، 70)

**3-7.6. أنواع حمل التدريب:** يشتمل الحمل التدريبي بصفة عامة على ثلاث أشكال رئيسية هي: حمل خارجي، حمل داخلي، حمل نفسي.

**1- الحمل الخارجي:** المنفذ خلال وحدات التدريب ومستوى تركيزها أو إنجازها خلال وحدات زمنية محددة. (أمر الله، 2001، 29)

ويقصد به أيضا كل التمرينات المقدمة والتي ينفذها الفرد الرياضي ويتم تنفيذها أيا كان الهدف منه، قد يكون الهدف من الحمل الخارجي هو تطوير الصفات البدنية كالقوة العضلية أو التحمل الهوائي أو اللاهوائي أو غيرها، أو الصفات الحركية كالسرعة والرشاقة أو المهارات الحركية كالتصويب في كرة القدم، أو القدرات الخطئية أو الصفات الإرادية.

ق - يلاحظ أن الحمل التدريبي الخارجي المتمثل في التمرينات المؤدات، يتعلق بالبيئة التدريبية. (حسين ، 2005 ، 59)

**2- الحمل الداخلي:** يقصد به التأثير الناتج من الحمل الخارجي على كافة الأجهزة الوظيفية لجسم الفرد الرياضي أو ما ينتج من استجابة داخل الجسم نتيجة أداء الحمل الخارجي. (مفتي ، 2001 ، 64)

ك - يمكن قياس الحمل الداخلي من خلال قياس التغيرات الحادثة في الأجهزة الوظيفية المختلفة للاعب وبالتالي يمكن التعرف على درجة تأثيره، فعلى سبيل المثال يمكن قياس الفارق بين ضربات القلب قبل القيام بأداء التمرين وبين عدد ضربات القلب بعد أدائه مباشرة، وتعتبر أسهل طرق حمل التدريب الداخلي. (الخوجا ، 2005 ، 59 ، 60)

**3- الحمل النفسي:** ترتبط طرق ووسائل تنمية الجوانب البدنية والنفسية والمهارية والخطئية بالجانب النفسي للاعب وخاصة المنافسات الرياضية المليئة بالمواقف الانفعالية التي تتميز بالقوة والشدة والإثارة فالجانب النفسي يمثل الضغوط العصبية التي يتعرض لها اللاعب أثناء مواقف التدريب والمنافسة كما يشير محمد حسن علاوي إلى أن المواقف الانفعالية المرتبطة بالتدريب والمنافسة تزيد من قيمة العبء الواقع على أجهزة الجسم. ومن ثم فإن استخدام الوظائف العقلية كالتصور والتوقع من وإلى أقصى

درجة يزيد من المجهود المبذول من قبل اللاعب ولذا يجب على المدرب مراعاة قيمة الحمل النفسي وتأثيره على مستوى أداء اللاعب وحثه على استخدام قدراته العقلية لأقصى درجة لتحقيق الهدف من التدريب باستشارته لاستخدام القدرات الكامنة. (أحمد البساطي، 1998، 35، 36)

#### - الخلاصة:

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

## الفصل الرابع

### متطلبات التدريب الحديث لصفات البدنية الأساسية في كرة القدم

- تمهيد

4- المتطلبات البدنية للعب كرة القدم:

4-1. تفاصيل المحتوى البدني لفئة الأواسط 18-20 سنة

4-2. أهمية الصفات البدنية

4-3. التحمل

4-2.2.3. التحمل الخاص

4-1.2.2.3. تحمل السرعة

4-2.2.2.3. تحمل القوة

4-4. تحمل القوة المميزة بالسرعة

4-5. الرشاقة

4-6. علاقة الصفات البدنية ببعض متغيرات التدريب المدمج في كرة القدم :

4-1.6. علاقة الصفات البدنية بالتعب

4-2.6. علاقة بين الصفات البدنية

4-3.6. الصفات البدنية و علاقتها بالأداء المهاري

4-4.6. الصفات البدنية و علاقتها بالأداء الخططي.

- الخلاصة

## - تمهيد :

لقد أصبح الإعداد البدني للاعب كرة القدم الشغل الشاغل للمدربين في الإعداد و التخطيط موسم التدريبي من خلال برامج مقننة للحمل موضوعة على أسس علمية للوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن من اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم و التي يعتبر التحمل و القوة و السرعة و الرشاقة أهم المقومات و العناصر و الصفات الأساسية لتحقيق اللياقة البدنية ، و لذلك فقد أصبحت تنمية تلك الصفات البدنية للاعب إحدى الأركان الأساسية في خطة التدريب اليومية ، الأسبوعية ، و الفترية ، و السنوية . إن تكرار جهد متواصل خلال المباريات، يتطلب من اللاعب أن تكون له قابلية في مقاومة ذلك العبء الذي يقع عليه ، حيث يتطلب من اللاعب لياقة بدنية عالية مرتبطة كتحمل السرعة و تحمل القوة و تحمل القوة المميزة بالسرعة و الرشاقة و المرونة، و من هذا المنطلق ، سيتطرق الطالب الباحث في هذا الفصل إلى موضوع الصفات البدنية الضرورية في مجال كرة القدم .

## 4- المتطلبات البدنية للعب كرة القدم:

### 4-1. تفاصيل المحتوى البدني لفئة الأواسط 18-20 سنة :

- بسبب أن المنافسة تؤدي بمستوى رفيع فإن الشق البدني يجب أن يشمل جميع عناصر اللياقة البدنية.

- يجب أن يشتمل الإعداد البدني و يندمج مع المهارات، و القواعد الهجومية و الدفاعية و الخطط الهجوم أو الدفاع.

- تنفيذ التمرينات المركبة من العناصر البدنية و المهارية من الدقة و التوافق. (ابراهيم، 2011، 100).

## 4-2. أهمية الصفات البدنية للاعب كرة القدم :

إن لعبة كرة القدم باعتبارها من الألعاب التي تتطلب مجهودا كبيرا من أجل الوصول إلى المستوى العالي وتحقيق الفوز، لذا يتحتم على اللاعب أن يمتلك قدرات بدنية وحركية عالية وذلك من أجل مواجهة متطلبات اللعب والمنافسة وخاصة المباراة التي تستغرق وقت أطول من وقتها الأصلي، فاللاعب الذي يمتلك المهارات الفنية وحدها لا تكون كافية ما لم ترتبط بالمستوى الجيد من حيث اللياقة البدنية، وبشكل يضمن قدرة اللاعب على الاستجابة السريعة لكافة احتمالات المباراة، وإن ارتفاع مستوى القدرات البدنية له تأثير إيجابي على حالة اللاعب النفسية والمعنوية، إذ يؤدي إلى تطوير عامل الإرادة لديه بشكل يجعله قادرا على التحرك داخل الملعب، لذا يجب الاهتمام بمكونات الأداء البدني وبعدها من العناصر الأساسية للوصول إلى مستوى الأداء العالي وذلك من خلال تطوير عناصرها بشكل متوازي وشامل. )

Tchokonté

(Sylvain, 2011, 39).

و تعتبر الصفات البدنية في كرة القدم من أهم المتطلبات التي يتم تنميتها ، كما تعتبر البوابة الرئيسية و الركيزة الأساسية للانجاز ، لأنها تجعل اللاعب قادرا على التكيف مع المتطلبات اللعب مهارية و الخططية و النفسية بمستوى عال من الكفاءة و الفاعلية و لقد تعددت آراء الخبراء المدارس الغربية و الشرقية حول تحديد مكونات الصفات

البدنية ، و أتفق كل من البساطي و jean-paul و طه اسماعيل و عمر أبو المجد

و ابراهيم شعلال ، بسطويسي أحمد على تحديد الصفات البدنية في مجال كرة القدم في

(التحمل ، السرعة ، القوة ، تحمل السرعة ، تحمل القوة ، تحمل القوة المميزة بالسرعة ،

الرشاقة ، المرونة) (أمر الله، 1995 ، 71). (ancian, football une

(42, 2008) préparation physique programmée, (أحمد،  
1999 ، 110)(شعلال، 1989 ، 92).

سيتطرق الطالب الباحث في هذا الفصل الدراسة أهم الصفات البدنية المدججة و ذلك  
لأهميتها للاعب كرة القدم خلال فترة المباراة، والمنافسات. و هي على نحو التالي:

#### 3-4. التحمل: تلعب قدرات التحمل دورا هاما في كل الأنشطة

الرياضية تقريبا إذ أن لها أهمية كبرى لمستوى الإنجاز أثناء المنافسة ، وكذلك  
قدرة الفرد على أداء الحمل أثناء التدريب ، ولا يقتصر التأثير السلبي

مستوى تطور غير كما ف للتحمل العام على انخفاض فاعلية التدريب ككل

بحيث يؤدي التعب المبكر إلى الإقلال من زمن التدريب بالإضافة إلى أنه يعيق

إمكانية أداء برنامج تدريبي مرتفع الشدة ، وإنما يجد أيضا من اختيار طرق

ومحتويات التدريب الممكنة ، فإن للتحمل أهمية كبيرة للنشاط الرياضي الذي

يؤدي بهدف الحفاظ على الصحة ، وذلك بسبب تأثيره الوقائي على القلب

والدورة الدموية ، والأمراض التي قد تصيب الفرد نتيجة لقلة الحركة

#### 3-4.1. ماهية التحمل :

يعتبر التحمل من أهم القدرات البدنية اللازمة لممارسة النشاط الرياضي

وخاصة ما يتميز منها بطول فترة الأداء ، ويعرف كمال درويش ومحمد

حسانين نقلا عن بارو ومك جي Barrow and Mec Gee حمل بأنه

مقدرة المجموعات العضلية الكبيرة على الاستمرار في عمل انقباضات متوسطة

لفترات طويلة من الوقت نسبيا، والتي تتطلب تكيف الجهازين الدوري

والتنفسي لهذا النشاط (كمال درويش، 1999، 32) ، ويعرفه (داتشكوف)

على أنه " مقدرة اللاعب للوقوف ضد التعب والذي ينمو في حدود مزاوله النشاط

الرياضي المحدد". أما مفهوم التحمل في كرة القدم فيعرفها (كرامر) حيث يقول: " هو قدرة اللاعب على الأداء المهاري والفني بدرجة عالية ولفترة طويلة ". (حسين، 2000 ، 55) ويشير رفاعي مصطفى أن التحمل هو مقدرة اللاعب على الاستمرار في تنفيذ الواجبات البدنية والمهارية والخطئية لأطول فترة ممكنة في المباراة، كما يقصد به تأخر ظهور التعب (حسين ، 2005 ، 24 ) ، ويرى أمر الله البساطي إن التحمل أحد المتطلبات الضرورية للاعب الكرة ويعتبره الخبراء أحد الجوانب الرئيسية للفوز في المباريات ، ويعرف التحمل بقدرة اللاعب في الاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة من خلال تأخير ظهور التعب الناتج أثناء أداء اللاعب خلال المباراة ( أمر الله البساطي ، 2001 ، 59 )هو القدرة على تحقيق عمل مرتفع الشدة لأطول مدة ممكنة (الوقاد، 2003،121).

#### 4-2.3. أنواع التحمل :

#### 4-1.2.3. التحمل العام:

هو القدرة علي العمل باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات لفترات طويلة وبمستوى متوسط ( أو فوق متوسط ) من الحمل، مع استمرار عمل الجهازين الدوري والتنفسي بصورة طيبة (أبو عبده، 2008 ، 40)، ويعتمد على تحسين عمل الأجهزة الوظيفية و المجموعات العضلية الكبيرة لفترة طويلة و يقصد به التحمل الهوائي. و هو قدرة اللاعب في المحافظة على الأداء بمجهود بسيط أو متوسط لأطول فترة ممكنة (رزق الله، 1992 ، 18)، وهو قدرة لاعب كرة القدم على الاستمرار في أداء عمل ذي حمل متغير لفترة مستمرة و متصلة تعمل الأجهزة الحيوية و العضلات بما يؤثر إيجابيا على الأداء التخصصي (محمود مختار، 1980 ، 12).

حيث يشير محمود أن عامل التعب بعد عاملا مؤثرا في نسبة تسجيل الأهداف كان يسجل بنسبة 30 من مائة منها في الربع ساعة الأخيرة من المباريات أي من الدقيقة (75-90) و يؤكد ذلك نسبة ( 20 من مائة) من الأهداف التي تم تسجيلها في نفس الفترة للمباراة في الربع ساعة الأخيرة في الدوري الفرنسي . (صالح، 2013 ، 232) ، وكما يؤكد على ذلك معظم المحللين في مختلف القنوات الرياضية منها قناة الجزائر الرياضية ، و القناة أمبي الرياضية على أن سبب تفوق فريق ألمان على الفرق التي تقابل معها في كأس العالم 2014 ببرازيل ، قدرة على التحمل التعب و القدرة على لاسترجاع سريع. ( 2014 ) . حيث أن جسم الإنسان على الألياف العضلية الحمراء و التيتمثل مانسبته ( 50 من مائة) من مجموع الألياف العضلية لدى الرياضيين ، و هي ألياف بطيئة و تظهر بلون (داكن) و لذلك تسمى بالألياف الحمراء . (السيد، 2008 ، 171) ، و تتميز هذه الألياف بزيادة القدرة على العمل لفترة طويلة اعتماد على الأكسجين في إنتاج الطاقة ، ولذا فإنها تعرف بالألياف المؤكسدة . (مفضي، 2012 ، 224) .

أما التحمل في كرة القدم فيعرفه أبوعبدا 2002 بأنه " قدرة اللاعب على مقاومة التعب الناتج عن تأدية واجباته البدنية و المهارية و الخططية طوال شوطي المباراة بدرجة عالية من الدقة والتركيز قبل الشعور بالإجهاد و التعب . " (أبوعبدا، 2002 ، 28) .

#### الأولى: أهمية التحمل العامة:

- تعتبر التحمل الهوائية القاعدة الأساسية للصفات البدنية الأخرى.

- التحمل العامة تؤدي إلى تقوية الأربطة والأوتار والأنسجة المضادة ويقلل من احتمالات الإصابات.

- التحمل الهوائية تساعد على استعادة الشفاء خلال الأداء المختلفة كما تساهم في إطالة فترة الأداء قبل أن يحل التعب.

- التحمل الهوائية تأخذ وقتاً أكبر في التحضير من التحمل اللاهوائية وهو ما يمنح درجة عالية من المقاومة ويؤدي على العتبة الفارقة اللاهوائية بصفة متأخرة.

- التحمل الهوائية ترتبط بالحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين لذا فهو يعتبر أهم المؤشرات الدالة عليه زيادة استهلاك الأوكسجين تعكس بشكل كبير كفاءة العضلة في إنتاج الطاقة.

- التحمل تهدف إلى التأثير على الألياف العضلية البطيئة الانقباض أكثر من الألياف العضلية السريعة الانقباض.

- التحمل الهوائية تساعد على زيادة الشعيرات الدموية التي تمد العضلات على مستوى الألياف بالطاقة.

**50%**

- التحمل الهوائية تساعد على زيادة عدد وحجم الميتوكوندريا الخلوية بنسبة وهو ما يوفر الطاقة خلال الأكسدة الهوائية.

- التحمل الهوائية تساعد على زيادة المخزون الطاقي للجليكوجين العضلي من

**200-400** غرام والجليكوجين الكبدي من **60-120** غرام والجليسيريد العضلي

من **800-1200** غرام.

- التحمل العامة تساعد على زيادة في نظام الأنزيمات المشاركة في أكسدة الدهون مما يجعل مستوى تحليل الأحماض الأمينية يزداد، وهو ما يؤدي إلى استخدام الدهون كمصدر طاقتي يعتبر احتياطي للجليكوجين.

**100-900-650**

- التحمل العامة تساعد على زيادة الحجم الداخلي للقلب من

ملل، كما يتأثر سمك عضلة القلب ووزنه من **500-350-250** غرام.

- التحمل العامة تساعد على الاقتصاد في العمل القلبي بالتقليل من النبضات وبالزيادة في الدفع والسعة الدموية بحيث يكون ما بين **30-20** لتر في الدقيقة وبحجم كلي من

**6-5** لترات. (Weineck, 2004, 124)

- التحمل الهوائية تساعد على الزيادة المطلقة في عدد الكريات الدموية الحمراء كدعم للنشاط الهوائي من خلال النقل المثالي للأكسجين في العمليات الأيضية المختلفة، كما تساعد على الترتيب الحراري وقدرة مناعة الجسم مما يسمح قدرة عالية من مقاومة التعب.

**الثانيا: الأسس العلمية لتدريب التحمل العامة:**

لتدريب التحمل العامة الهوائية يعتمد على الخطوات والمقاربة المنهجية الآتية:

الأخذ بدرجة عالية من التقنين والتحكم في شدة التمرين، فترة الراحة ونوعيتها السلبية أو الإيجابية، عدد مرات التكرار وبأي شكل. (العلاء ، 1993 ، 166)

**30-50%** من

-يجب أن تحدد تمارين بشدة قليلة من الحمل وفق نسبة مئوية من

الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين وذلك في بداية التحضير خاصة العام منه.

-يجب أن تتسم التمارين بالزيادة التدريجية في التمارين دون الوصول إلى إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي وذلك بزيادة المسافة أو شدة الجهد المبذول، كما يمكن استخدام تمارين تطويرية باعتماد مبدأ التحميل الزائد. (محمد ، 1995 ، 301)

-يجب مراعاة العمل التدريبي على تموج حمل الوحدات اليومية المستخدمة مع الأخذ بعين الاعتبار التناوب ما بين الراحة الكافية والعمل.

-يجب الاعتماد على مبدأ التنويع على عدم إهمال مبدأ خصوصية التدريب.

-يجب الأخذ بعين الاعتبار للفترة العمرية بحيث أن مرحلة ما قبل المراهقة تختلف في

(Weineck,

العديد من المظاهر عن البالغين حتى ما إذا كان مستواهم مرتفعاً،

2004, p. 126)

-يجب رفع مستوى استهلاك الأوكسجين برفع قدرات التغلب على الحمولة

ذات الحجم الطويل المدى بواسطة رفع مستوى سرعة الأنظمة التنفسية إلى الحد الأقصى.

70-95% من

-اعتماد تمارين وفق طريقة التدريب المستمرة التي تشير إلى شدة

3-50 كلم.

الحجم الأقصى للأوكسجين وعلى مستوى مسافة مثالية تقدر بـ

(مفتي ، 2001 ، 170)

90-100% من

-اعتماد تمارين وفق الطريقة التكرارية ذات الشدة المحددة ما بين

4 إلى 30 دقيقة

الحجم الأقصى لاستهلاك الأوكسجين وبفترة راحة تقدر بـ

وبتكرار من 1-6 مرات.

و من خلال مذكره الباحثين ، يستنتج الطالب الباحث أن تحمل العام يعتبر القاعة

الأساسية لصفات البدنية الأخرى ، كما يلعب دور مهم في رفع كفاءة اللياقة الهوائية

و ذلك حسب متطلبات كرة القدم ، و من خلال تعاريف السابقة التي تنطبق إليها

الباحثين يستخلص الطالب الباحث أن تحمل العام هو عملية الأوكسجينية التي يتطلبها

اللاعب كرة القدم أثار المباراة و المنافسة من اجل مواصلة الجهد البدني و مقاومة التعب حتى نهاية المباراة و المنافسة ، حيث تكمن أهمية تحمل العام في تخزينه كمية الأوكسيجين داخل العضلة عن طريق المياقلوبين الذي ينقل ويوفر الأوكسيجين عند الحاجة من أجل بناء و استرجاع ، ومن هذا أساس أستخدم الطالب الباحث في تقييم تحمل اختبار تحمل بالكرة.و كذلك من هذا الأساس تبين لطالب الباحث أن طريقة التدرب المدمج خلال حصص التدريبية و في مختلف المراحل الإعداد المختلفة ، له دور في تنمية تحمل العام قيد الدراسة.

#### 4-2.2.3.التحمل الخاص :

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

#### الأولى: أهمية التحمل الخاصة:

للتحمل اللاهوائي أهمية بالغة في النشاط الرياضي وفي التسيير الأمثل للمنافسة الفعلية ذلك من خلال التفاعلات الكيميائية التي تسمح بدورها في الإمداد بالطاقة وتمثل الأهمية في ما يلي:

- تساعد على تنمية إنتاج الطاقة بالنظام الفوسفاتي الكرياتيني أو نظام اللاكتيك.
- تساعد على تحسين سعة المجمعات العضلية.

-تحسين كفاءة الحركات وفعالية الأداء الأفضل التي تحتاج إلى بذل طاقة أقل.  
-تساعد على زيادة المنظمات العضلية بزيادة التدريب اللاهوائي والذي يسمح بمستويات عالية من الكفاءة العضلية ومستويات أفضل من حامض اللاكتيك والذي يسمح للأوكسجين بالتحرك من حامض اللاكتيك لكي يكون إلكترونيا مما يقلل من التعب.

-زيادة قدرة إنزيمات القليكوجان وتسمح بمتابعة التمارين رغم تكون حمض اللبن.  
- بحث يرى إكبلوم Ekblom و آل Al بأن التدريب ذو شدة عالية لصفة التحمل لمدة 4 أسابيع يؤدي إلى انخفاض في نظام الجهاز العصبي السمباتي Sympathicotonique وارتفاع في نظام التوتر العصبي المبهم Vagotonique. (Weineck, 2004, . 117)

الثانيا : الأسس العلمية لتدريب التحمل الخاصة: يجب إتباع المعالم التدريبية والمنهجية الآتية لتدريب صفة التحمل اللاهوائية.

-يجب الاعتماد على استخدام تمارين ذات شدة عالية ولفترة زمنية قصيرة.  
-يمكن الوصول إلى درجة التحميل الزائد وهي حالة عادية في عملية التأقلم الوظيفي خلال تدريب التحمل اللاهوائية.  
-يجب ربط التدريب في التحمل اللاهوائية بمستوى زيادة السرعة تدريجيا ونقص المسافة تدريجيا أيضا.

-لتدريب اللاهوائي يجب أن يوجه بصفة خاصة إلى البالغين باعتبار استعداداتهم الوظيفية لتحمل حمض اللاكتيك.

-الثالثا : أنواع التحمل الخاص:

وقسم ابو عبده و كماش التحمل الخاص في كرة القدم إلى :

تحمل السرعة ، تحمل القوة ، تحمل الإداء.(السيد،  
2008 ، 40)(لازم، 2002 ،  
52)

#### 4-1.2.2.3 تحمل السرعة : يفهم من التحمل السرعة القابلية على العمل

الخاص لفترة طويلة دون تغير السرعة ، إلا أن الصفة العامة أظهرت عدم وجود أي حالة تكون فيها السرعة متساوية على طول المسافة .

فقد عرفها ماتيفقابلة مقاومة التعب في العمل العضليالذي يتطلب سرعة عالية، فضلا عن أنها قابلية المحافظة على سرعة التردد الحركي في الحركات الانتقالية العالية و السرعة القصوى لمسافة قصيرة ، فخلال الفعاليات

و الألعاب الرياضية التي تتميز بالشدة القصوى لفترة زمنية ، (حسين

ق، 1998، 469)، و يعرف زيمكين ن.ف تحمل السرعة بأنه المقدرة على

الاحتفاظ بمعدل عال من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلال مسافات قصيرة

ولفترة طويلة (طه إسماعيل ، 1989 100)، مع وجود فترات راحة بسيطة

ما بين 10ثا إلى 30ثا، ومن أمثلتها التطبيقية في كرة القدم الأداء المهاري

و الخططي بسرعات مختلفة، كالجري بالكرة و بدونها، و أخذ الأماكن

و التغطية السريعة للاعب و التوقيت المفاجئ لاستلام الكرة و تكرار أداء

العدو السريع لمسافات متعاقبة خلال التدريب و طول المباراة، و يعرف تحمل

السرعة بقدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عال من سرعة الحركة أثناء تكرار

الجري خلال المباراة، أي تحمل توالي الحركات التي تختلف شدة سرعتها حسب

متطلبات مواقف اللعب المختلفة. (أبو عبده ، 2008 ، 41). وبناء على هذا

فقد عرف زيمكين ن ( zimkin ) تحمل السرعة بأنه مقدرة اللعب على الاحتفاظ

بمعدل عال من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلال مسافات قصيرة و لفترة طويلة .

9-8

(لازم، 2002 ، 53)، ويضيف الهزاع أن ناشئ كرة القدم يقض ما يقارب ( من مائة) من وقت المباراة أي ( 7-8 دقائق) في جهد بدني عالي الشدة يشمل ذلك الجري السريع ، وحركات تغيير الاتجاه ، و الوثب، و التوقف المفاجئ مما يعني أن اللاعب في الفترات يستخدم النظام اللاأوكسجيني كمصدر لطاقة العضلات. (محمد، 2010 ، 177).

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

**الأولى : أهمية تحمل السرعة في كرة القدم:** و يعد تحمل السرعة أحد العوامل

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

**الثانيا : أنواع التحمل السرعة:**

و يؤكد علاوي أن تحمل السرعة ينقسم إلى الأنواع التالية:

أ. تحمل السرعة القصوى : ويقصد به القدرة على تحمل أداء الحركات المتماثلة.

ب. تحمل السرعة تحت القصوى: ويقصد به القدرة على تحمل أداء الحركات المتماثلة المتكررة لفترات متوسطة وبسرعة تقل عن الحد الأقصى لقدرة الرياضي مثلا في المسافات المتوسطة في الجري أو السباحة أو التجديف أو ركوب الدراجات (أبوعبدو، 2001، 39).

ت. تحمل السرعة المتوسطة: ويقصد به القدرة على تحمل أداء الحركات المتماثلة المتكررة لفترات طويلة و بسرعة مثلا في المسافات الطويلة ولعب مقابلة لساعتين.

ث. تحمل السرعة المتغير : ويقصد به القدرة على تحمل سرعات متغيرة و مختلفة التوقيت لفترات طويلة مثل الألعاب الجماعية ككرة القدم(أبوعبده، 2008،41).

**الثالثا : مبادئ تنمية التحمل السرعة :** إن طبيعة الأداء في كرة القدم تتصف

بالتغير المستمر للجهد الذي يبذله اللاعبون لتنفيذ متطلبات الأداء أثناء التدريب

و المباراة. و يتراوح هذا الجهد ما بين جهد ضعيف أثناء الجري الخفيف لمدة

تتراوح ما بين 45-6 دقيقة، وجهد متوسط أثناء الجري لمسافات تتراوح ما بين

6-12 كلم تستغرق زمتنا حوالي 25-30 دقيقة على فترات مختلفة. و بجهد

عال يستغرق ما بين 5-7 دقائق حيث يجري فيها اللاعبون مسافة تتراوح

ما بين 1500-2500م مقسمة ما بين 10م-15م-20م - 40م. هذا الجهد

المتغير يحتاج من أخصائي الأحمال التدريبية و المدرب ان يعمل على تطوير

الأجهزة الحيوية لجسم اللاعبين ، وخاصة القلب و الدورة الدموية و التنفس

بالإضافة إلى تنمية قوة الإرادة و المثابرة و العزيمة للتغلب على القوة الداخلية

و الخارجية التي تصاحب الأداء أثناء التدريب و أثناء المباراة لذلك يجب على المدرب و هو يخطط الأحمال التدريبية أن يراعي التالي أثناء التخطيط للتنمية التحمل.

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

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

و يخصص مرحلة الإعداد المباراة ، يتم التركيز على تحمل الأداء و تحمل السرعة من خلال متطلبات الأداء المهاري والخططي لكرة القدم ، ويقول: آلن واد (Wade Allen) إن الجري بالكرة يلعب دورا مهما في خطة تدريب اللياقة المتنوعة للاعب الكرة ، ويجب أن يراعي أجزاء و مناطق الملعب وظروف و مواقف اللعب و تناسب ذلك مع الأداء المهاري للاعبين (إسماعيل ، 101، 1989).

الرابعاً : الأسس العلمية لمراحل تنمية التحمل السرعة:

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

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

**المرحلة الثانية :** يكون التدريب مركزا على تنمية تحمل السرعة من خلال الجري سرعة عالية أعلى من سرعة الجري بالطريقة المتغيرة، و يجب أن تكون فترة الجهد العالي بما لا يسمح لأجهزة جسم اللاعب بالشفاء التام قبل البدء بفترة أخرى للعمل العنيف و يتم التحكم في ذلك عن طريق فترات الراحة البينية. و مثال على ذلك : جري مسافة 200م\*5مرات حيث تكون فترات البينية على نحو التالي م 1 90ثا - 2م 60ثا - 3م 30ثا . و تتميز هذه المرحلة بعدم إشباع حاجة جسم اللاعب بالأكسجين أي أن العمل يكون لاهوائيا.

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

الخامسا : تطوير التحمل السرعة للعب كرة القدم بواسطة الحمل:

تبدأ تدريبات تحمل السرعة بعد اكتساب مستوى مناسب لكل من التحمل والسرعة و يكون ذلك بعد فترة مناسبة من التدريب أربعة أسابيع تقريبا،

وصل عدد مرات التدريب على تحمل السرعة في الأسبوع من 3- 5 مرات. ويوجد اتجاهين يمكن استخدامهما في تنمية تحمل السرعة .

#### أ. الاتجاه الأول:

يعتمد على معدل النبض في تحديد شدة التمرين و فترات الراحة ، حيث يؤكد

هذا الاتجاه على ضرورة وصول معدل ضربات القلب عن 140ن/ق ، ولا يصل لالعاب إلى الراحة الكاملة.

#### ب. الاتجاه الثاني :

يعتمد على تحديد مسافات الجري و الزمن المقابلة لها و كذلك الزمن الخاص

بفترة الراحة، وعلى ذلك تشير الأبحاث في هذا الخصوص إلى ضرورة اعتماد

التمارين على محددات ثابتة لكل من الزمن و المسافة و الراحة .وفي هذا

الخصوص سيجيب على تساؤلات كثير من المدربين من واقع نتائج البحوث

العلمية ،حول كيفية الارتقاء بحمل تدريب تحمل السرعة، و على المدرب

مراعاة استخدام تدريبات الجري بأشكال مختلفة لمسافات متنوعة،حيث يساعده

ذلك في تحسين القدرة الفسيولوجية للاعب و تحسين التوافق العام و

المساعدة في عملية التكيف وللمتطلبات البدنية العالية.وقبل اختيار التمرين

يجب على المدرب تحديد مسافة الجري و الشدة الأداء و فترات الراحة بما

يتناسب و إمكانيات اللاعبين،حيث يمثل هذا التحديد قاعدة الارتقاء بمسوى

التدريب ، و من خلال المثال التالي نوضح كيفية ارتقاء بمسوى تحمل السرعة

في ضوء الأبحاث العلمية من خلال النموذج التالي:

- مسافة الجري 200م وزيادة التكرار من 4 إلى 12 تكرر .
- تناسب فترة الراحة مع عدد مرات التكرار : 12\*200م في زمن 34ثا و راحة 75ثا.

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

من خلال ما ذكره الباحثين أنفا يستنتج الطالب الباحث أن تحمل السرعة هو  
مجموعة من تكرارات السرعة في ظروف اللاهوائية التي يكررها اللاعب  
القدم بالكرة و دون الكرة خلال المقابلة في مختلف مسافات ، دون هبوط  
بمستوى السرعة مع مقاومة التعب. ويعتبر تحمل السرعة في كرة القدم تحمل  
السرعة المتغير. ومن هذا أساس أستخدام الطالب الباحث في تقييم تحمل  
السرعة اختبار تحمل السرعة بالكرة. و كذلك من هذا الأساس تبين لطالب  
الباحث أن طريقة التدريب المدمج خلال حصص التدريب و في مختلف المراحل  
الإعداد المختلفة ، له دور في تنمية تحمل السرعة قيد الدراسة.

#### 4-2.2.2.3. تحمل القوة:

يحتاج الأمر إلى تحمل القوة في كثير من الأنشطة الرياضية التي تتطلب منافستها تكرر  
استخدام القوة، ونظرا لأن المقاومات التي يتعين التغلب عليها مختلفة ولأن فترة  
استمرار المنافسات متفاوتة إلى حد كبير. (عبد المقصود، 1997، 158)

**الأولى : تعريف تحمل القوة:** يمكن إفادة التعاريف الخاصة بمداومة القوة بناءً على أنها صفة مركبة وهي كالآتي:

عرفها نيومان **Neumann** بأنها قابلية إنتاج قوة قبل كل تأقلم شرطي لدى الألياف العضلية لهزة بطيئة أو سريعة العمل لفترة طويلة نسبياً، كذلك التحكم الجيد لعناصر التقلص العضلي. (**Weineck, 2004, 181**)

-تعرف في كثير من المراجع "بالتحمل العضلي" أو الجلد العضلي". بمعنى قدرة الفرد على بذل جهد بدني مستمر أثناء وجود مقاومات على المجموعات العضلية المعينة لأطول فترة معينة"،(الوشاحي، 1994، 68)

- وتعرف ايضاً على إنها عبارة عن القدرة على تكرار الحركات مرات كثيرة أثناء المباراة دون ان ينخفض مستوى القوة الضرورية لتادية هذه الحركات ملحوظ نتيجة التعب. (كيرش، 2012، 7)

-يعرفها **R. Taelman** على أنها " قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء الجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بالمستويات العضلية".

(**Taelman, 2000, 26**)

-عرفها **Thaxton** تاكستون قدرة العضلة على أو المجموعات العضلية على أداء عدة انقباضات ضد مقاومة لفترة من الوقت أو المحافظة على الانقباض الأيزومتري لأطول مدة زمنية.

وعرفها إبراهيم حماد بأنها المقدرة على الاستمرار في إخراج القوة أمام مقومات لفترة طويلة. (مفتي ، 2001، 170)

**الثانيا : أهمية تحمل القوة:** يمكن حصر الأهمية الوظيفية والرياضية لمداومة القوة فيما يلي:

-تدريب مداومة القوة يساعد على تقليل مشاركة الألياف العضلية أقل من ذلك العدد المنقبض عادة في القوة المميزة بالسرعة وهو ما يساعد على الحصول على فترة راحة نسبية.

مداومة القوة تساعد على تأقلم الانقباض العضلي الذي يكون مستمرا لزم من يتراوح ما بين **45 ثانية إلى عدد كبير من الدقائق. (وجدي ، 2002 ، 106-107)**

-تدريب مداومة القوة يساعد على كسب الثقة النفسية للفرد فهي تمنحه درجة جيدة من الإدراك، ويكون له نوع من الاتزان الانفعالي وتدعم لديه عناصر الشجاعة. (أبو العلاء ، 1993 ، 90)

**الثالثا : الأسس العلمية لتدريب تحمل القوة:** لتدريب هذه الصفة البدنية المركبة يمكن الاعتماد على المعالم المنهجية الآتية:

-يشير **نوكر Nocker** إلى أن القدرة الهوائية قابلة للتدريب أثناء كافة المراحل السنوية ونظرا لأن مداومة القوة أساسا شكل من أشكال التحمل اللاهوائي بشرط التوزيع المنظم للحمولة خاصة الفئات الشبانية. يجب الاعتماد على تمارين مداومة قوة على مستوى التحمل اللاهوائي ومستوى القوة القصوى.

-ويشير العلماء إلى عدم وجود تأثير للعمر على مستوى قابلية تدريب مداومة القوة، ففي أحد التجارب أمكن إثبات أن معدل التقدم في مستوى مداومة القوة لدى الصبيان كان مساويا لأولئك الذين كانوا أكبر منهم في العمر بثلاث سنوات.

-يمكن اعتماد تمارين بدنية لتطوير مداومة القوة على **30-40%** من أقصى شدة وبتكرار **25-50%** من التكرارات وبمجموعات **4-6** بشرط استعمال التدريب الدائري وبفترات راحة غير كاملة بين كل تمرين وكاملة بين كل سلسلة، كما يمكن

برمجة تمارين بشدة 40-60% وبعدها تكرارات من 50-75% لأقصى تكرار

وبمجموعات عمل من 3-5 وفق تدريب دائري وبفترات راحة من 30-40 ثانية.

يمكن أن نقول في قدرة متحمل القوة الخاصة يكون الصبيان والبنات وكذا تلاميذ

مرحلة المدرسة المتأخرة على نفس المستوى من القابلية، ولا يتوقف مستوى قابلية

تدريب مداومة القوة لا على السن ولا على الجنس. (عبد المقصود، 1997،

221-224)

من خلال مذكره الباحثين أنفا يستنتج الطالب الباحث أن تحمل القوة هو

قدرة اللاعب ب كرة القدم على تكرار و تردد بذل جهد بقوة بالكرة و دون

الكرة لفترة طويلة في ظروف اللاهوائية دون هبوط في مستوى قوة و مع

مقاومة تعب حتي نهاية المباراة و المنافسة.. ويعتبر تحمل القوة في كرة القدم

تحمل القوة المتغير. ومن هذا أساس أستخدم الطالب الباحث في تقييم تحمل

القوة اختبار تحمل القوة بالكرة. و تتجلى أهمية تحمل في مجال كرة القدم

لكونها صفة مدجة بين تحمل و القوة في رفع قدرة البدنية للاعب ب على على

مقاومة ظروف و المتغيرات التي يتلاقها أثناء المباراة و المنافسة و التي تشمل )

قوة احتكاك الأرض متكررة ، قوة الاحتكاك ضد الخصم المتكررة، قوة مقاومة

مع جسمه المتكررة ، الرياح ، الأمطار..)، ومن هذا الأساس تبين لطالب

الباحث أن طريقة التدريب المدمج خلال حصص التدريب و في مختلف المراحل

الإعداد المختلفة ، له دور في تنمية تحمل القوة قيد الدراسة.

4-4. تحمل القوة المميزة بالسرعة: يحتاج الأمر في كثير من الأنشطة الرياضية إلى

سرعة القوة، مثلا العدو، الوثب في الألعاب الجماعية، كالتذف في كرة القدم، وغالبا

ما ترتبط هذه الأنشطة بالتحمل عندما يتطلب الأمر أداء الكثير من التكرارات أثناء المنافسة.

#### 4-1.4 القوة المميزة بالسرعة :

**الأولى : تعريف القوة المميزة بالسرعة:** يعتبر هذا العنصر المركب من التحمل القوة

و السرعة من العناصر الهامة في المجال تدريب بعض الأنشطة و التي تطلب عنصر القوة

المميزة بالسرعة و لفترات طويلة (أحمد، 1999 ، 211) ، وتعتبر من مكونات القوة

و هي من المتطلبات الضرورية للاعب كرة القدم.(غازي ، 2011، 38)، تعد هذه

الصفة من الصفات الأساسية في تحديد مستوى الأداء في كثير من المنافسات. ويقول

**R. Taelman** حولها على أنها: " قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على

مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية ". (Taelman,

26, 2000)، القوة المميزة بالسرعة هي القدرة على التغلب المتكرر على

المقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة وتكون القوة والسرعة عند ذلك

أقل من القصوى، (اسماعيل، 1997 ، 83)ويؤكد ذلك طلحة حسام

الدين 2003 أن القوة المميزة بالسرعة تتمثل في التكرار دون ما برهة انتظار

لتجميع القوى (الجرى السريع). (طلحة، 2003 ، 67) ، كما يعرف هاري

**Harry** و**Frée** القوة المميزة بالسرعة بأنها قدرة النظام العصبي العضلي في

التغلب على مقومات بأكبر سرعة تقلص ممكنة. (Weineck, 2004, 178) ،

- كما أن القوة المميزة بالسرعة تعني مقدرة العضلة في التغلب على مقومات

باستخدام سرعة حركية عالية وهنا يبرز دور الربط بين القوة العضلية في حد ذاتها

وإمكانية إخراجها بأقصى سرعة وهذا النوع من القوة العضلية هو النوع السائد في

كرة القدم ويرجع ذلك إلى أن الإعداد البدني والمهاري والخططية خلال المباراة يتطلب سرعة أداء عالية جدا. (محمد عبده،، 1994، 93)

- كما أنها الانقباض العضلي الحاصل خلالها يكون ناتجا عن عدد كبير جدا من الألياف العضلية ويقل العدد الذي ينقبض عادة في القوة القصوى.

- كما تعرف على أنها سرعة الانقباض العضلي الذي يتسم بزيادتها المفردة إذ تنقبض العضلة أو المجموعة العضلية بأقصى سرعة لها.

- أنه الأداء الذي يتراوح زمن الانقباض العضلي فيه ما بين جزء من الثانية إلى ثانية واحدة وأهم الأمثلة التطبيقية للقوة المميزة بالسرعة هي: الوثب العالي، الوثب الطويل، دفع الجلة، إطاحة المطرقة، ركل الكرة. (مفتي ، 2001 ، 170)

- كما يعرفها ليتزلتر **Letzelter** أنها مختلف القدرات والمظاهر والمثلة في قوة القفز، قوة القذف، قوة الرمي، قوة الجر، قوة الركل، قوة الهجوم.

(Weineck,

2004, 178)

كما تعرف على أنها تحقيق وتنفيذ الحركات بتنسيق بين حركتي القوة والسرعة في آن واحد وبكثافة وتواتر النبضات العصبية. (نصر الدين ، 1993 ، 93)

وبالتالي يمكن أن نستخلص أن القوة المميزة بالسرعة في لعبة كرة القدم هي سرعة وقوة أداء اللاعب في المباراة أثناء قيامه بالأداء المهاري بشكل قوي وسريع من أجل إنجاز جيد.

الثانيا : أهمية القوة المميزة بالسرعة: يمكن حصر هاته الأهمية الوظيفية والتدريبية

للقوة المميزة بالسرعة فيما يلي:

- القوة المميزة بالسرعة تساعد على مزدوجة للصفات البدنية والنفسية باعتبارها صفة نفسو حركية.

-القوة المميزة بالسرعة تساعد على تطوير صفة الرشاقة خلال مرحلة الطفولة من خلال التعلم الحركي وهو ما يكسب المهارة الرياضية بشرط مراعاة توزيع الحمولة.  
-يساعد تدريب القوة المميزة بالسرعة اكتساب السرعة اللادورية والدورية.  
-تدريب القوة المميزة بالسرعة يساهم في تكوين توافق ما بين العضلات وما بين العضلة في حد ذاتها.

القوة المميزة بالسرعة تساعد على اكتساب التقنية التخصصية من خلال التقلص والتناسق ما بين العضلات. (أبو العلاء ، 1993 ، 93)

الثالثا : الأسس العلمية لتدريب القوة المميزة بالسرعة: يجب اعتماد تمارين تدريب ذات شدة قصوى مما يساعد على تطوير عمل الألياف العضلية BII التي تتطلب حركات قوية وسريعة.

-كذلك اعتماد تمارين ذات شدة كبيرة يعد مطلب وعامل حاسم لتطوير القوة المميزة بالسرعة وتطوير الألياف العضلية نوع BII التي تسمح لباقي الألياف العضلية الأخرى بلوغ أسرع وأقصى تقلص وإنتاج أكبر قدر ممكن من القوة.  
-يجب اعتماد تمارين وظيفية بأداء وتناسق عضلي بسرعة وبقوة.  
-التناسق بين العضلات وسرعة التقلص يتطور بالتدريبات التي تشارك بأداء ديناميكي انفجاري وشدة قصوى.

-التدريب بالطريقة البليومترية وبالطريقة العكسية يؤدي إلى نجاح كامل للقوة المميزة بالسرعة. (Weineck, 2004, 227)

-قوة تقلص الألياف العضلية يتعلق بالقسم العرضي أو حجم العضلات المشاركة ربما يتطور بالطريقة التكرارية القصوى أو تدريب القوة القصوى.

-في الدورة السنوية للتدريب نبدأ في المرحلة التحضيرية بالبحث عن المستوى الأقصى للقوة كقاعدة عمل لاحقة.

-يمكن استخدام تمارين بدنية بشدة انقباض عضلي بسرعات عالية نسبيا وذلك بزيادة معدلات المقاومات وتخفيض في سرعة الأداء ويمكن تلخيصه تطبيقا بعدد

تدريب أسبوعي من **2-3** حصص، وبشدة أداء من **70-80%** وبعدد أداء التمرين

بـ **7-8** مرات وبراحة مقدرة بـ **3-5** دقائق وبمجموعات من **2-3**.

-وفي المرحلة التنافسية القوة كشرط أساسي يمكن التفاؤل بتطويرها للتناسق بين

العضلات وما بينها. (Weineck, 2004, 228)

**4-2.4**. تحمل القوة المميزة بالسرعة:

**الأولى : تعريف تحمل القوة المميزة بالسرعة:** يعتبر هذا العنصر المركب من التحملو

القوة و السرعة من العناصر الهامة في المجال تدريب بعض الأنشطة و التي تطلب عنصر

القوة المميزة بالسرعة و لفترات طويلة (أحمد، 1999 ، 211) ، تعد هذه الصفة من

الصفات الأساسية في تحديد مستوى الأداء في كثير من المنافسات.

يعبر عنها **علي فهمي ألبيك** على أنها: " القدرة على التغلب المتكرر على المقاومات

باستخدام سرعة حركية مرتفعة ". (البيك، 2003 ، 177)

يتحدد مفهوم تحمل القوة المميزة بالسرعة على مستوى الإنجاز في كثير من الأنشطة

الرياضية تبعاً لمستوى سرعة القوة أو تحمل القوة وفي بعض الأنشطة يكون لهما تأثيرا

مشتركا.

وفي أنشطة رياضية أخرى تؤثر كل منهما بصورة منعزلة، ولكن الارتباط بالتحمل

تظهر سرعة القوة أيضا على شكل تحمل سرعة القوة ويحدث نفس الشيء في أشكال

ظهور سرعة القوة الأخرى وعلى سبيل المثال تحمل قوة الارتقاء أو الوثب، تحمل قوة

العدو أو تحمل قوة وسرعة الصراعات الثنائية وهذا الارتباط مع صفة التحمل و يعد مطلب لأداء كثير من التكرارات أثناء المنافسة. (عبد المقصود، 1998، 120)

-القدرة على قياس مستوى تحمل القوة المميزة بالسرعة إلا من خلال تحديد ملاحظات في قدرة قوة العدو والتسارع، قدرة قوة الوثب أو الارتقاء وقدرة قوة الرمي، ولهذا ..... مباشرة وغير مباشرة على التنافس، كما تتضح أهمية قدرة قوة العدو والتسارع في الألعاب الجماعية.

**الثانيا : خصائص تحمل القوة المميزة بالسرعة:** نظرا لتعقيد تركيبة هذه الصفة البدنية الثانوية فإن لها تحديد ظروف التنافس ويمكن تحديدها فيما يلي:

- على التأقلم مع الظروف اللاهوائية والتحمل عليها.
- على إنجاز واجبات تنافسية تتميز بسرعات عالية وقوة كبيرة.
- في التنقل على مستوى مناصب لعب متعددة ومنه اكتساب مهارات مختلفة.
- على أداء خططي مختلف من خلال تغيير المناصب وكسب الثقة

بالنفس. (Jürgen, 2004, 450, 451)

**الثالثا : عناصر تحمل القوة المميزة بالسرعة:** من أهم العناصر المكونة لمداومة القوة المميزة بالسرعة ما يلي:

أ- **قوة العدو والتسارع:** توفر قدرة انطلاق جيدة للحصول على الكرة التي لا يستطيع الوصول إليها عند التنافس للحصول على الكرة يتمكن اللاعب ذو المستوى العالي في قدرة استحواذ عليها.

-العدو اللاعب من اتخاذ موقف أفضل وما ينتج عن ذلك من إمكانية تعامل أحسن وتلعب في الألعاب الجماعية دورا مهما سواء في الدفاع أو الهجوم، فمثلا تتضح

أهميتها من المدافع والمهاجم للحصول على الكرة أو عندما يعدو لاعب الجناح للحصول على طويلة من لاعب خلفي.

هي إحدى قدرات أسس المستوى وهي تكمن في القدرة على أداء أقصى درجة تسارع فترة ممكنة، فكلما ارتفع المستوى كلما أمكن للرياضي أداء مستوى تسارع أعلى ولفترة أطول، كذلك تزداد سرعة العدو بصورة كبيرة مع زيادة المستوى وبالإضافة إلى ذلك يزداد طول المسافة التي يحدث خلالها التسارع الإيجابي.

(لطفي ،

**118 ، 120)**

**ب- قدرة قوة الوثب والارتقاء:** يؤدي التقدم في قوة الوثب إلى حدوث زيادة في

مسافة أو ارتفاع الطيران، وهذا إلى تقدم المستوى بصفة عامة وعلى سبيل المثال الوثب في القفز الطويل أو العالي أو المبارزة الثنائية بين لاعبين أو أكثر للحصول على الكرة في الهواء.

-تمكن الزيادة في مستوى قدرة قوة الوثب من مسار طيران واضح كأحد المقاييس المستخدمة للتقدير الكيفي للوثبات.

يوفر مستوى قدرة قوة الوثب العالي ظروف مناسبة لأداء بعض المهارات مثل التصويب مع الوثب ومهارة ضرب الكرة بالرأس في كرة القدم.

(Thill , 2000,.

**155)**

-يكن الدور الغير مباشر لقدرة الوثب في ناحيتين، فمن ناحية تؤدي الزيادة في قوة الوثب إلى ارتفاع مستوى قدرات الأسس البدنية بصورة عامة، ويكن الجانب الآخر في انتقال أثرها إلى الأداء المهاري. (Thill , 2000, 156)

-قدرة قوة الوثب عبارة عن جزء أساسي من قدرات الأسس البدنية لا يمكن الاستغناء عنه.

-يصاحب تدريب قوة الوثب تحسين قدرة مداومة القوة في رشاقة الوثب.  
-يؤدي تدريب قوة الوثب من خلال انتقال الأثر إلى مكاسب تدريبية في بعض قدرات سرعة القوة الأخرى.

-قدرة قوة الوثب عبارة عن قدرة مركبة تشترك فيها عناصر القدرات الانعكاسية لحركات الرجلين والقوة الانفجارية للعضلات المادة للساقين والعناصر التطويعية المستخدمة وتكنيك الوثب. (Weineck, 2004, 408- 409)

الرابعاً : أسس علمية لتدريب تحمل القوة المميزة بالسرعة:

أ- تطوير قدرة قوة العدو أو التسارع: يمكن تحسين قدرة قوة العدو أو التسارع بتطوير في مستوى الحركة كطول الخطوة أو في معدل تردد الحركات، كتردد الخطوة لذلك، تصب كافة الإجراءات التدريبية في اتجاه تحسين مدى الحركة المهارية.

ب- تطوير قدرة قوة الوثب أو الارتقاء: يمكن تطوير قدرة قوة الوثب أو الارتقاء وفق مضمون تدريبي بحيث:

-يجب تقديم تدريب قدرة قوة الوثب بمدى واسع وبتنوع كبير.  
-يفضل استخدام تدريب قدرة قوة الوثب في المسابقات المركبة.  
-التخطيط لتدريب قدرة قوة الوثب كأسلوب يستخدم لتحقيق كافة الأهداف التربوية وبالذات لكافة المسابقات ومن أهم الطرق التدريبية لتطوير هذه الصفة يذكر فاينك Weineck أنه وعلى غرار الطريقة التكرارية والفترة المرتفعة الشدة يذكر 04 طرق أخرى كميزات تدريبية لمداومة القوة المميزة بالسرعة وهي:

-طريقة الجري مع تغير التوتر وطريقة الجري في نحو الأعلى العقبة.  
-طريقة الجري بخطوات انفجارية وطريقة الجري ضد مقاومة.  
(Jürgen, 2004, 408 , 409)

من خلال مذكره الباحثين أنفا يستنتج الطالب الباحث أن تحمل القوة المميزة  
بالسرعة هو قدرة اللاع ب كرة القدم على تكرار و تردد بذل جهد بقوة  
بالكرة و دون الكرة لفترة طويلة في ظروف اللاهوائية دون هبوط في مستوى  
قوة و مع مقاومة تعب حتي نهاية المباراة و المنافسة. ويعتبر تحمل القوة المميزة  
بالسرعة في كرة القدم تحمل القوة المتغير. ومن هذا أساس أستخدم الطالب  
الباحث في تقييم تحمل القوة المميزة بالسرعة اختبار القوة المميزة بالسرعة.  
و تتجلى أهمية تحمل القوة المميزة بالسرعة في مجال كرة القدم لكونها صفة  
مدجة بين تحمل و القوة و السرعة ي في رفع قدرة البدنية للاع ب على على  
مقاومة ظروف و المتغيرات التي يتلاقها أثناء المباراة و المنافسة و التي تشمل  
( قوة القفز متكررة ، قوة الاحتكاك ضد الخصم في الهواء المتكررة، قوة مقاومة  
مع جسمه المتكررة )، ومن هذا الأساس تبين لطالب الباحث أن طريقة  
التدرب المدمج خلال حصص التدريبية و في مختلف المراحل الإعداد المختلفة ،  
له دور في تنمية تحمل القوة المميزة بالسرعة قيد الدراسة.

**4-5-5. الرشاقة:** تعتبر الرشاقة من أهم الصفات البدنية الهامة للأداء الحركي سواء  
من الناحية النوعية أو الجمالية حيث تشكل مع باقي الصفات البدنية كالقوة والسرعة  
والتحمل والمرونة مستويات الأداء الأعلى.

**4-5-1. تعريف الرشاقة:** هناك اختلاف كبير حول تحديد معنى ومفهوم الرشاقة  
نظرا لارتباطها الوثيق بكل الصفات البدنية من جهة، وبالنواحي المهارية للأداء  
الحركي من جهة أخرى بحيث: يعد عنصر الرشاقة العنصر الوحيد من عناصر اللياقة  
البدنية الذي تعددت الخلافات بين المختصين في التربية الرياضية في تعريفه ويرجع هذا  
الخلاف إلى طبيعة عنصر الرشاقة نفسه حيث يدخل في تركيبه كل من التوافق العضلي

العصبي والمرونة والسرعة، ويرى **عثمان** أن الرشاقة من العناصر الهامة في جميع

الأنشطة البدنية كما تلعب دورا بالغ الأهمية في المسابقات ألعاب القوى والرياضات

الجماعية ككرة القدم حيث تمكن من خلال التمتع بهذه الصفة القدرة السريعة للتفهم

للحركة الجديدة وتسهل عملية التكنيك الجديد. (موسى، 2009، 71)

ويعرفها **مفتي (2010)** بأنها: " المقدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته

أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح ". (حماد،

2010، 55)

كما يشير **(الوقاد)** إلى أن الرشاقة تتصل اتصالا مباشرا بالجهاز العصبي لذلك فهي

تعرف بأنها: " قدرة الجهاز العصبي على التحكم لتسهيل أداء الحركات المختلفة في

سرعة مناسبة، ومواجهة الحركات المفاجئة، واختيار الطريقة المناسبة لأدائها، وقد اتفق

الكثير من العلماء على تقسيم الرشاقة إلى قسمين هما: الرشاقة العامة والرشاقة الخاصة.

(الوقاد، 2003، 111).

كما تعرف بأنها قدرة اللاعب على تكرار وضع الجسم أو أحد أجزائه بانسيابية

وسرعة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة في النشاط. (البساطي، 2001، 157)

- ويعرف **Barrow** المرونة بأنها قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغيير اتجاهاته

شرط أن يكون مصحوبا بالدقة والسرعة.

- تحتل الرشاقة مكانا حيويا و بارزا بين القدرات البدنية الخاصة التي يحتاج إليها

لاعب كرة القدم كالتحمل و القوة و السرعة و المرونة و القدرة ، و تعتبر من أكثرها

استخداما أثناء المباريات و التدريب ، تظهر في مواقف كثيرة ، منها تغير الاتجاه

و السرعة في الجري سواء بالكرة أو بدونها و ما يرتبط بها من تغير لاتجاهات اللاعب

و تظهر أيضا في المحاور و المهاجمة و ضرب الكرة بالرأس و السيطرة على الكرة

و التصويب على المرمى مع الاقتصاد في الجهد المبذول أثناء تأدية هذه المهارات.  
(السيد، 2008 ، 226)

- أما حسن فيعرف الرشاقة بأنها القدرة على أداء مجموعة من الحركات الخاصة في اتجاهات مختلفة بأقصى ما يستطيع الفرد الرياضي من كفاءة و سرعة بحيث يستطيع من خلال تغيير أوضاعه الحركية في الأرض و في الهواء في أقل زمن ممكن و تتكون من التوافق العصبي و العضلي و دقة الأداء الحركي و المهاري.  
(ياسر، 2012 ، 16).

-- و يضيف أبو عبده أن مكونات الرشاقة للاعب كرة القدم تتضمن عدة مكونات مميزة تساهم في كفاءة اللاعب و نجاحه في أداء الرشاقة منها المقدرة على رد فعل الحركي بالاستجابة السريعة للمواقف المتغيرة.(السيد، 2008 ، 228) .  
-و يقدم هرتز **Hertz** تعريفاً من أنسب التعاريف لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ يرى أن الرشاقة هي:  
-أولاً: القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة.  
-ثانياً: القدرة على سرعة التعلم وإتقان المهارات الحركية الرياضية.  
-ثالثاً: القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة.

#### 4-5-2. أنواع الرشاقة: تنقسم الرشاقة إلى نوعين:

أ- الرشاقة العامة: وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد والدقة والانسيابية وتوقيت سليم.

ب- الرشاقة الخاصة: وتعني المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضات التخصصية.

ت- أهمية الرشاقة: الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم أو أوضاعه في الهواء أو على الأرض، أو الانطلاق السريع ثم التوقف المباغت أو إدماج عدة مهارات في إطار واحد أو الأداء الحركي الذي يتسم بالتباين. (جماد ، 2001 ، 199 ، 200)

-يرى لوهمان Louhman بأن الرشاقة تساهم بقدر كبير في سرعة تعلم وإتقان المهارات الحركية.

-يرى بيتر هارتز Piter Hartz إن الرشاقة لها أهمية بالغة تتمثل في المقدرة على رد الفعل والتوجيه الحركي، القدرة على التنسيق أو التناسق والاستعداد الحركي، القدرة على التوازن والربط الحركي.

-تساعد الرشاقة على اكتساب درجة عالية من قدرة الرد الفعل الحركي والتوازن

الحركي، كما تكسب التناسق والاستعداد والربط الحركي. (علاوي، 1994،

213 ، 214)

4-5-3. أسس علمية لتدريب الرشاقة: تعتبر من الصفات البدنية التي تجب التبكير

في تنميتها في مرحلة الطفولة إذ تسمح الأجهزة الوظيفية بالتكيف معها لذا المعالم إتباع المنهجية التالية:

-يجب الاعتماد على مبدأ تغيير شكل التمارين أو إضافة عنصر له كاستحداث وضعيات جديدة غير مألوقة، وتغيير في الشروط الخطئية.

-يجب أن تتميز التمارين بدرجة معروفة من الصعوبة على مستوى التنسيق

الحركية والتمارين المعقدة.

-توفير الشروط المثلى لتطوير الرشاقة كالسن ما قبل الدراسة والمراهقة لأن الأجهزة

الوظيفية والعصبية في مثل هذا السن يكون أكثر ليونة وأفضل استقبالا.

-لا يجب توسيع مجال تدريب الرشاقة ليتعدى حدوده بل يجب تطوير العادات الحركية التي تنمى والنشاط الرياضي الممارس.

-يمكن اعتماد طريقة لتدريب الفترى بمعالها من أهم الطرق التي تستخدم لتدريب

الرشاقة وفق عدد مرات في الأسبوع من **3-4** وبشدة أداء التمارين من **90-**

**100%** وبتكرار من **7-10** مرات وبراحة قريبة من الكاملة وبعمل مجموعات

مقدرة بـ **3-4** مجموعات. (Jürgen, 2004. 411)

يستنتج الطالب الباحث من خلال مذكره الباحثين أنفا أن الرشاقة هي قدرة اللاعب كرة القدم على تغير حركة أو مجموعة من الحركات المركبة بالكرة و دون الكرة في مختلف ظروف في أقل الوقت ممكن دون هبوط في مستوى الرشاقة و حتي نهاية المباراة و المنافسة، و تعتبر الرشاقة في كرة القدم مهمة و التي تتكون من القوة و السرعة و المرونة و من هذا أساس أستخدام الطالب الباحث في تقييم الرشاقة اختبار الرشاقة بالكرة. و تتجلى أهمية الرشاقة في مجال كرة القدم لكونها صفة مدجة بين القوة و السرعة و المرونة في رفع قدرة البدنية للاعب ب على مقاومة ظروف و المتغيرات التي يتلاقها أثناء المباراة و المنافسة و التي تشمل ( مرور بين اللاعبين او الثلاثة بالكرة أو بدون الكرة متكرر ، دوران في الهواء متكرر، مخادعة الخصم متكررة)، و من هذا الأساس تبين لطالب الباحث أن طريقة التدرب المدمج خلال حصص التدريب و في مختلف المراحل الإعداد المختلفة ، له دور في تنمية الرشاقة قيد الدراسة.

**4-6. علاقة الصفات البدنية ببعض متغيرات التدريب المدمج في كرة القدم :**

**4-6-1. علاقة بين الصفات البدنية:** إن لاعب كرة القدم يحتاج إلى

تدريبات ذات نوعيات عديدة يتم عن طريقها تطوير مستوى الصفات المركبة

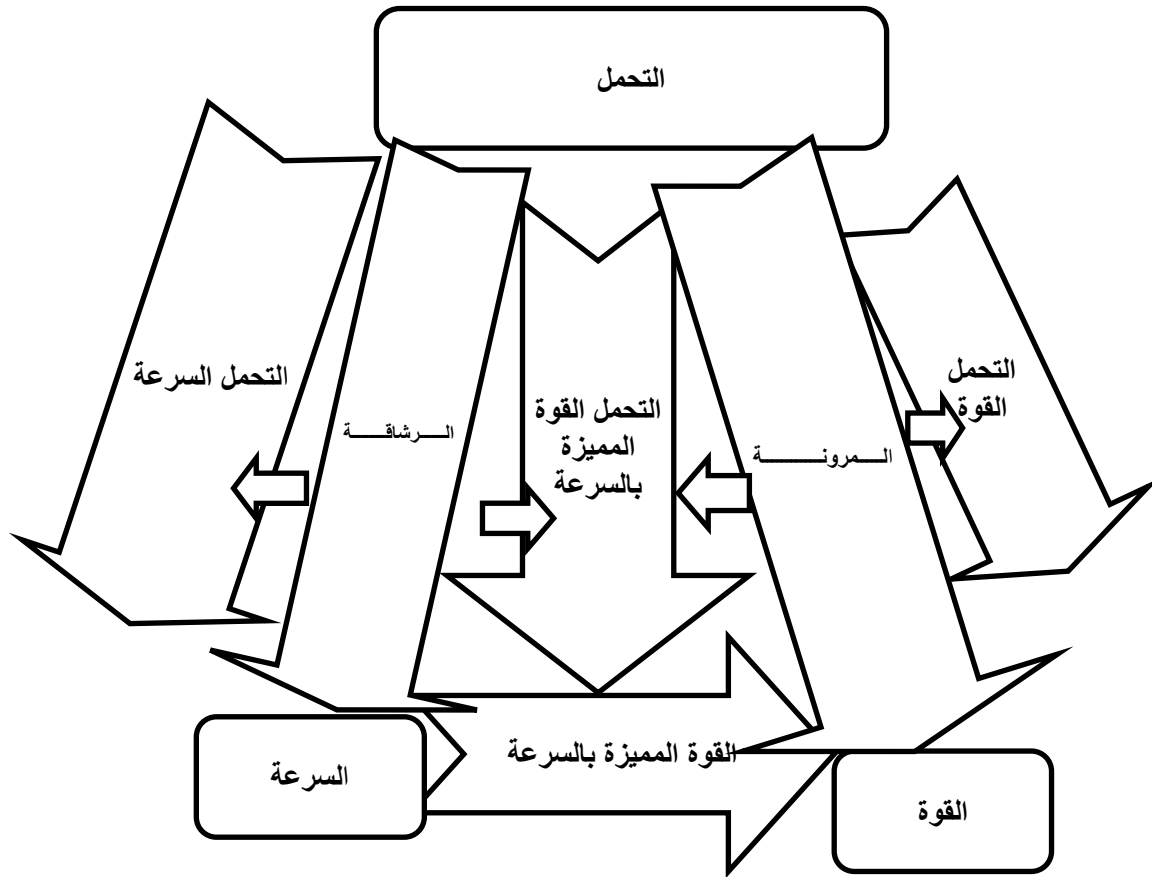
من السرعة و القوة و التحمل ، مع مراعاة التكامل بصورة شاملة لتنمية جميع القدرات و الصفات البدنية فعلى سبيل المثال يتطلب الأداء البدني قدرة كبيرة من القوة العضلية ، فإن ذلك الأداء يتطلب مستوى من السرعة و الرشاقة و المرونة و التحمل مع مراعاة أنه لا توجد قدرة بدنية منفصلة عن بقية القدرات، كذلك إن هناك كثيرا من التدريبات التي تسعى لتنمية أكثر من قدرة واحدة عن طريق عمل تدريبات توافقية لمزج أكثر من قدرة بدنية سواء قدرتين أو أكثر (أبو عبده، 2008، 33). لقد تحددت عناصر اللياقة البدنية الخاصة في كرة القدم بخمسة عناصر و هي التحمل ، و السرعة ، و الرشاقة ، و المرونة ، بالإضافة إلى مكونات تلك العناصر و التي تتماشى و متطلبات الأداء في اللعبة، و ترتبط تلك العناصر و مكوناتها ارتباطا وثيقا ، مثل يرتبط عنصر التحمل بالسرعة و الرشاقة و القوة، حيث تشكل مكونات التحمل الخاص في كرة القدم (طه إسماعيل، 1989، 178). و ترتبط القوة بالصفات البدنية الأخرى، حيث تكون مع السرعة صفة مركبة هي القوة المميزة بالسرعة (قدرة اللاعب على إخراج أقصى انقباض عضلي بمعدل عالي من السرعة) و التي تمكنه خلال المباراة من القفز عاليا لضرب الكرة بالرأس أو لغرض التهديد، و خصوصا التهديد المفاجئ و القريب من مرمى الخصم، بالإضافة إلى الانطلاقات السريعة على مسافات ( 30 م ).

10-15-20-

أما مع صفة التحمل تكون صفة مركبة هي تحمل القوة ( مقدرة اللاعب على مقاومة التعب أثناء تكرار الجهود ) و التي من خلالها يستطيع اللاعب التغلب على المقاومات المختلفة التي تحدث أثناء المبارا، و كذلك القدرة على الأداء الجيد من بدايتها إلى نهايتها دون هبوط في المستوى.

إن تطور القوة عند اللاعب تمكنه من سرعة تغيير الاتجاه أثناء الدحرجة بالكرة أو بدونها وكذلك أثناء المراوغة، بالإضافة إلى السرعة العالية، وهذه معايير أساسية لصفة الرشاقة وكذلك تمكنه من السيطرة على جسمه ضد قوة عزم القصور الذاتي أثناء قيامه بهذه الحركات أثناء المنافسة، والتي تشمل الجسم كله أو جزء منه. (lambertin, 2000 ,111)

الشكل ( 1 ): يبين الترابط بين القدرات البدنية المختلفة.



يستنتج الطالب الباحث من خلال ما ذكره الباحثين أنفا أنه توجد علاقة بين الصفات البدنية . حيث أن كرة القدم اللعبة الشاملة، تتطلب اللياقة البدنية العلية ، و من أجل تنمية تلك اللياقة البدنية يجب إعداد برنامج التدريبي يعتمد على الأسس العلمية ، أي يجب أن نعرف كيف أن نرتب عناصر اللياقة البدنية ، حيث يعتبر الجسم اللاعب

كرة القدم تركيبة مترابطة و معقدة ، أي عندما أريد تنمية تحمل السرعة بالكرة في المواقع مشاهدة للمباراة ، نجد أثناء تحرك اللاعب بالكرة يستخدم حركة جسمه بما يتطلب قوة العضلية و تكرار تلك قوة يتطلب تحمل و ماينتج تحمل القوة ، و جري بين الزملاء بالكرة ما ينتج الرشاقة التي بدورها متكونة من السرعة ، المرونة و القوة. و أثناء ضرب كرة بعد جري بسرعة القصوى مما ينتج القوة المميزة بالسرعة و تكرار ذلك ينتج تحمل القوة المميزة بالسرعة و فترات الراحة بين التمارين و مجموعات مما تنتج قدرة الإسترجاع ، هذا مما يؤد لنا هناك علاقة ترابط بين الصفات البدنية . ومن هذا الذي ذكرناه أنفا سوف يستخدم الطالب الباحث طريقة التدريب المدمج قيد الدراسة يراعي تلك علاقة بين الصفات البدنية.أي أستخدام التمارين امشاهدة لحمل المباراة.

#### 4-6-2. الصفات البدنية و علاقتها بالأداء المهاري:

تعتمد طبيعة الأداء في كرة القدم على درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الأساسية في كرة القدم، وتوظيف تلك المهارات خططيا. وتتميز طبيعة الأداء المهاري في كرة القدم بعدم ثبات طريقة الأداء من حيث تكرارية الجولة كما يلاحظ في الجري أو السباحة مثلا، حركات اللاعب تتغير وفقا لمواقف اللعب وتغييرها كما تكون طبيعة الحركة واتجاه ومقدار القوة. وكذلك ما بين العدو السريع بأقصى حركة ممكنة إلى التوقف السريع والمشي، وترجع عمليات التغيير المختلفة في الأداء إلى طبيعة سير المباراة، وبناءً على ذلك تزداد أهمية كفاءة الجهاز العصبي في استقبال المعلومات من أعضاء الحس وسرعة العمليات العصبية في أداء الاستجابات المناسبة اللازمة للقيام بالواجبات الحركية والمهارية المطلوب حسب مواقف اللعب المختلفة. ويشير " ريستوفيكوف " إلى أن المهارات الحركية المتنوعة لدى اللاعب تنعكس على نمو الصفات البدنية،

وبالتالي يصبح من السهل إتقان المهارات الحركية الجديدة؛ أي أن هناك ارتباطاً بين المخزون من المهارات والصفات البدنية، هذا من جانب وبين المهارات الجديدة من جانب آخر (شعلان، 1994، 23-24). كما يؤكد على ذلك مجموعة من العلماء أمثال ماتيفيف، نوفيكونوف، شيلمن، داتشكوف، زيمكين، دسكوى، بيحنكل: فإن تدريبات اللياقة البدنية العالية تؤدي إلى زيادة المقدرة الفنية و القدرة الحركية لدى اللاعبين. وهكذا أصبحت اللياقة البدنية و الفنية لا يمكن فصلهما في أي مرحلة من مراحل الإعداد، و كذا فترة المباريات، كما يمكن تلخيص ما ذكرناه آنفاً في الجدول التالي:

(طه إسماعيل، 1989، 93).

يستنتج الطالب الباحث من خلال ما ذكره الباحثين أنفاً أنه توجد علاقة بين الصفات البدنية و الأداء المهاري. حيث يقوم اللاعب مثلاً بمراقبة الكرة ثم يجري بها و بعد تمريرها و بعد يقوم بجرى، كما يقوم اللاعب مثلاً بمراقبة الكرة ثم يجري بها و بعد تمريرها و بعد يقوم بجرى بدون كرة و بعد يقوم باستلامها مرة ثانية أما بارتقاء بوجود أو عدم وجود الخصم أو يقوم بتصويبها على شكل طائر نحو المرمى، و من خلال هذا مثل لقد قام اللاعب بمجموعة من التمارين متداخلة من أجل الوصول إلى الهدف و هذه التمارين هي: استلام الكرة، الجري بالكرة، تمرير الكرة استلام كرة في وضعية الارتقاء، تصويب نحو المرمى. كل هذه التمارين المهارية التي قام بها اللاعب تدخل في إطار التمارين البدنية و بالتالي هذا ما بين لنا أن هناك علاقة ترابط بين الصفات البدنية و الأداء المهاري .

ومن هذا الذي ذكرناه آنفاً سوف يستخدم الطالب الباحث طريقة التدريب المدمج قيد الدراسة. أي استخدام التمارين المشابهة للمباراة.

#### 4-6-3. الصفات البدنية و علاقتها بالأداء الخططي:

وتشير المراجع والبحوث إلى أهمية الصفات البدنية للاعب كرة القدم بخطوط اللعب المختلفة نظرا لأهميتها في الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية وإتقان المهارات الفنية، اللياقة الفنية تعتبر القاعدة العريضة التي تبنى عليها الخطط المختلفة للفريق وخاصة في طرق اللعب الحديثة التي لم تضع حدا فاصلا بين وظائف كل لاعب وأصبح من أساسيات لاعب خط الدفاع مثلا التقدم للأمام في حالة الهجوم كما أصبح من مهام لاعبي خط الهجوم السقوط للحلف لمساعدة الدفاع إما خط الوسط أصبح الوسط أصبح المركز الرئيسي لديناميكية الفريق يتقدم مع الهجوم في حالة الهجوم ويتأخر مع الدفاع في حالة الدفاع، ويتفقد محمد الأفندي مع بطرس روق الله وعبدالله أبو العلا أن خط الوسط هو حلقة وصل دائم في وسط خطوط اللعب في الدفاع والهجوم في آن واحد. ويشير حنفي مختار أن التطور الحديث في طرق اللعب ينتج عنه تطور في الأداء للاعبين زيادة متطلبات مراكز اللعب المختلفة مما يستوجب بالضرورة زيادة كفاءتهم البدنية وتكاملها كما يتسنى اكتساب عناصر ومكونات معينة من اللياقة البدنية لمواجهة هذه المتطلبات الجديدة كما أصبح الأداء الفني الممتاز يتطلب مستوى عاليا من اللياقة البدنية إذا أن اللاعب ذو الكفاءة البدنية العالية تساعده أن يقوم بكل المتطلبات الفنية المطلوبة طوال المباراة بكفاءة عالية، ويضيف قريظم ومحمد عبده أن العامل الأول الذي يساعد لاعبي الفريق في تأدية واجباتهم على الوجه الأكمل وطبقا لطريقة اللعب وخطة الفريق هي اللياقة البدنية والمهارات الفنية العالية وإذا فقدتها اللاعبون فقدوا حلقة الربط بين خطوط اللعب المختلفة فتحدث الثغرات لصالح الخصم، ويذكر حسن عبد الجواد أن تكوين الفريق بكرة القدم وتوزيعهم حسب خطوط اللعب المختلفة

(خط الدفاع، خط الوسط، خط الهجوم) يحتاج إلى مجموعة من اللاعبين بمستوى متجانس من النواحي البدنية والمهارات الفنية بحيث يتقنون اللعب الحديث وفنونه بكلتا القدمين لتنفيذ أي خطة وصولاً إلى التوازن الحركي والفني للفريق كما يشير أحمد خاطر أن الدفاع والهجوم في كرة القدم الحديثة أصبح على زيادة اشتراك أكبر عدد ممكن من لاعبي كرة القدم أعلى قدر ممكن اللياقة البدنية والمهارات الفنية من أجل تنفيذ اللاعبين واجباتهم في كل خط من خطوط اللعب في الدفاع والهجوم حسب طريقة اللعب وخاصة في عمليات التقدم والتغطية لدى تبادل مراكز اللاعبين في خطوط اللعب المختلفة. (محمود، 2011، 82).

من خلال ما ذكره الباحثين أنفا يستنتج الطالب الباحث أنه توجد علاقة بين الصفات البدنية و الأداء الخططي. حيث يقوم اللاعب مثلاً بمراقبة الكرة ثم يجري بها و بعد تمريرها و بعد يقوم بجري، كما يقوم اللاعب مثلاً بمراقبة الكرة ثم يجري بها و بعد تمريرها و بعد يقوم بجري بدون كرة و بعد يقوم باستلامها مرة ثانية أما بارتقاء بوجود أو عدم وجود الخصم أو يقوم بتصويبها على شكل طائر نحو المرمى، و من خلال هذا مثل لقد قام اللاعب بمجموعة من التمارين متداخلة من أجل الوصول إلى الهدف و هذه التمارين هي: استلام الكرة ، الجري بالكرة، تمرير الكرة استلام كرة في وضعية الارتقاء ، تصويب نحو المرمى. كل هذه التمارين المهارية التي قام بها اللاعب تدخل في إطار الخططي و بالتالي تنتج التمارين البدنية ، هذا ما بين لنا أن هناك علاقة ترابط بين الصفات البدنية و الأداء الخططي .

ومن هذا الذي ذكرناه أنفا سوف يستخدم الطالب الباحث طريقة التدريب المدمج قيد الدراسة يستخدم التمارين الخططية. أي استخدام التمارين المشاهدة للمباراة.

الجدول رقم ( 2 ) يوضح درجة أهمية الصفات البدنية في كرة القدم بالنسبة للأداء المهاري و الخططي خلال المباراة. (شعلال، 1989 ، 95)

المرونة	الرشاقة	تحمل القوة المميزة بالسرعة	تحمل القوة	تحمل السرعة	الأداء المهاري و الخططي
%80	%100	%93.3	%86.6	%100	الجرى بالكرة بأنواعه ا .
%80	%93.3	%86.6	%73.3	%100	التمرير و التحرك لاستلام و تثبيت الكرة.
%93.3	%100	%80	%13.3	%66.6	السيطرة و التحكم في الكرة بمختلف الطرق.
%100	%100	%100	%93.3	%93.3	ضرب الكرة بالرأس في أوضاع مختلفة.
%93.3	%100	%100	%93.3	%93.3	الركلات و التصويب بأنواعه.
%80	%100	%53.3	%60	%100	المحاوره و الخداع و الاختراق
%33.3	%100	%46.6	%80	%100	الأداء بدون الكرة من الجري
%80	%93.3	%93.3	%100	%93.3	المهاجمة بأنواعه ا

## - الخـلاصة:

إن سر نجاح الفرق بالبطولات المختلفة (المحلية، العربية، الإفريقية، العالمية... الخ)، يكمن في استمرارية أداء اللاعب جهداً من بداية المباراة حتى نهايتها دون هبوط في مستوى الأداء، حيث أصبح اللاعب في الوقت الحالي يعتمد على اللياقة البدنية العالية، هذا ما نشهده خلال البطولات العالمية وخاصة لمقابلة بين إسبانيا و هولندا في كأس العالم 2010 لقد اتفق محللون على أن فريق إسبانيا كانت لديه استمرارية في بذل الجهد حتى نهاية المباراة. كذلك الفريق الألماني في بطولة كأس العالم 2014 في برازيل، الذي يمتاز باللياقة البدنية العالية كما تفق على ذلك المختصون و المحللون في مختلف القنوات التلفزيونية الرياضية هذا مما يتطلب من اللاعب القيام بعدة مهمات أثناء المباراة، حيث يصبح الفريق مهاجماً في حالة استحوازه على الكرة فينتقل أفراد الفريق كل يؤدي دوره الهجومى و يتبادلون تمرير الكرة و الجري مع كثيرة تبادل المراكز بين اللاعبين لخلخلة الدفاع المنافس، و إذ فقد الفريق الكرة يصبح أفراده في حالة الدفاع، من قلب الهجوم حتى حارس المرمى، و على هذا الأساس يعتبر تحمل السرعة من العناصر البدنية الأساسية التي يجب أن يعتمد عليه القائمون في مجال التدريب على كرة القدم، و من أجل تنمية تحمل السرعة، يجب الاعتماد على أسس علمية في التدريب الرياضي، التي تتمثل في طرق التدريب و تقنين الحمل، ودراسة علاقة بينالصفات البدنية و الصفات البدنية و المهارية الخططية و الفسيولوجية و النفسية و ذلك من أجل الوصول إلى مستوى الإنجاز في المستقبل. بما أن الطالب الباحث تطرق في هذا الفصل حول موضوع الصفات البدنية المدججة الذي يعتبر نتيجة البحث، سيتطرق الطالب الباحث إلى طرق التدريب لتنمية الصفات البدنية و علاقتها ببعض متغيرات التدريب في كرة القدم، في الفصل الخامس .

# الفصل الخامس

طرق التدريب لتنمية الصفات البدنية وفق المتطلبات التدريب الحديث في كرة القدم:

تمهيد :

5-1. طرق التدريب لتنمية الصفات البدنية :

5-1.1. تعريف طرق التدريب

5-2.1. أنواع طرق التدريب

5-1.2.1. طريقة التدريب المستمر

5-2.2.1. طريقة التدريب الفتري

5-3.2.1. طريقة التدريب التكراري

5-4.2.1. طريقة التدريب الدائري

5-5.2.1. طريقة التدريب بيك أب (pick up)

5-6.2.1. طريقة الدمج اللعب و السرعة

5-7.2.1. طريقة التدريب الضاغط

5-8.2.1. طريقة التدريب المركب

5-9.2.1. طريقة التدريب حمل المنافسة و المتابعة

-الخلاصة :

## تمهيد :

في الآونة الأخيرة لقد تعددت طرائق وأساليب كرة القدم وبهذه الطرائق الحديثة ظهرت بعد التطور الكبير في إمكانيات لاعبي كرة القدم البدنية والمهارية والسرعة الفائقة التي ظهرت فرق كرة في المنافسات الرياضية مما جعلت محتوى وأنظمة التدريب تماشياً مع هذا التقدم السريع والهائل في لعبة كرة القدم. ويشير كل من البشتاوي مهند والخواججا أحمد ان طرق التدريب الرياضي هي الوسائل و الخطوات اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي لتنمية و تطوير الحالة التدريبية للاعب إلى أقصى درجة ممكنة لتحقيق الهدف المطلوب (أحمد، 2005 ، 267).

### 1-5. طرق التدريب لتنمية الصفات البدنية :

#### 1.1-5. تعريف طرق التدريب:

ويقصد بمصطلح طرق التدريب بكل الطرق المستخدمة في الوحدة التدريبية والتي تتنوع نوعاً وشكلاً خاصاً من أشكال التدريب كما أن هذه الطريقة تهدف إلى تحقيق هدف معين (أبو عبده، 2008 ، 293).

عرفها محمد حسن علاوي: بأنها مختلف الطرق والوسائل التي يمكن عن طريق استخدامها في التدريب لتنمية وتطوير القدرة الرياضية. (محمد ، 1994 ، 211)

عرفها مفتي إبراهيم حمادة: بأن طرق التدريب الرياضي هي المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى - الحالة البدنية للاعب التي هي أحد

مكونات فورمته الرياضية وليست كلها. (إبراهيم ، 2001 ، 210)

عرفها مهند والخوججا: بأنها الوسائل والخطوات اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي لتنمية وتطوير الحالة التدريبية للاعب إلى أقصى درجة ممكنة لتحقيق الهدف المطلوب. (مهند ، 2005 ، 267).

من التعاريف التي ذكرها الباحثين أنفا ، يمكن أن نعرف طريقة التدريب هي جسر الذي يمر عليه من أجل وصول إلى الهدف المنشود، أي أنها المنهجية ذات القواعد و النظم المحددة المستخدمة في

تطوير مستوى اللياقة البدنية للاعب ، و ذلك تعتمد على مكونات حمل التدريب من أجل وصول إلى الهدف الذي يريد المدرب تحقيقه، ومن هنا يمكن قول ان طرق التدريب في كرة القدم تتجلى بخصوصية المراحل الإعداد ، و إستخدام مكونات حمل التدريب و الهدف المطلوب .

## 5-2.1. أنواع طرق التدريب :

تلعب خصوصية اللعبة الرياضية وأهداف التدريب المحور الرئيسي لاختلاف الطرق والأساليب في التدريب الرياضي وذلك اختلف العلماء والخبراء في عمليات تقسيم طرق التدريب وأساليبها، أما في لعبة كرة القدم فقد أدخلت طرق إضافية للتدريب كما اتفق عليها زهير الخشاب وحنفي مختار الذي يتغير منها فقط الأسلوب في التدريب عن الألعاب الأخرى وهي كما يلي (محمود،

2011، 177-178):

### 5-1.2.1. طريقة التدريب المستمر

تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبياً. يهدف إلى:

أ- تطوير التحمل العام - التحمل الدوري التنفسي

ب- تطوير التحمل الخاص:

- تحمل القوة

- تحمل السرعة

- تحمل الأداء

ت- تطوير القدرة على سرعة الشفاء(أبوعبده، 2008، 282)

الأساليب المستخدمة في تنفيذ طريقة التدريب المستمر:

-ثبات شدة الأداء

-تبادل تغيير شدة الأداء

-طريقة التنويع الذاتي في الأداء (فارتللك)(أبوعبده، 2008، 284). و من فوائد هذه الطريقة أنها

تستخدم لاكتساب التحمل و تحمل السرعة فضلا عن التحمل القوة ، (كمال، 2004 ، 230) ، ويعد هذا التدريب للألعاب الجماعية . (اسماء، 2011 ، 164).

ما هو الفرق بين العنصر الثاني والثالث.

يشترط في التدريب المستمر ما يأتي:

-عدم تخطي العتبة اللاهوائية

-يفضل تبادل استخدام أسلوب الأداء الثابت والأداء المتغير في حدود عدم تخطي العتبة اللاهوائية .

-عند استخدام هذه الطريقة مع الناشئين يفضل تحديد زمن الجري .

### 5-1.1.2.1. التأثيرات طريقة التدريب المستمر:

**الأولى: التأثيرات من الناحية الفسيولوجية:** تساهم في ترقية عمل الجهازين الدوري والتنافسي، وتعمل على زيادة قدرة الدم على حمل كمية أكبر من الأوكسجين اللازمة للاستمرار في بذل الجهد، مما يساعد بدرجة كبيرة على زيادة قدرة الأجهزة وأعضاء الجسم على التكيف للمجهود البدني الدائم.

**الثانية: التأثيرات من الناحية النفسية:** بذل الجهد الدائم والمستمع يعتبر من النواحي النفسية

الهامة التي تتطلب توافر صفة التحمل. (مهند ، 2005 ، 268)

### 5-2.1.2.1. خصائص ومكونات طريقة التدريب المستمر:

تتميز هذه الطريقة باستخدام حمل التدريب المستمر بالخصائص التالية:

أ-شدة أداء التمرين: تتراوح شدة التمارين المستخدمة ما بين 25 إلى 80 % من

أقصى مستوى الفرد الرياضي أو اللاعب.(محمد ، 1994 ، 214)-

-عدد مرات أداء التمرين الأداء مستمر لفترة زمنية طويلة فترات الراحة لا توجد .

-زمن الأداء يتراوح بين 30-90 دقيقة للمبتدئين ، 120 دقيقة للمتقدمين (القومي، 13

2014/07 على الساعة 5 سا و 07) .

ب- **حجم التمارين:** يمكن زيادة حجم التمارين عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر، أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار، فيكون قليل إذا ما كان الأداء مستمرا لفترة زمنية طويلة، كبير إذا ما كان الأداء مستمرا لفترة زمنية متوسطة مع ملاحظة أن زمن الأداء يتراوح ما بين 30 و90 دقيقة وذلك طبقا لنوع الرياضة.

ت- **فترة الراحة البدنية:** بحيث تؤدي التمرينات بشكل مستمر بدون راحة. (حسن ، 1994 ، 214).

من خلال مذكره الباحثين أنفا يستنتج الطالب الباحث أن طريقة التدريب مستمر لها دور في تنمية التحمل العام بشدة 30-50 من مائة ، أي تنمية الكفاءة الهوائية و تحسين الجهاز الدوري التنفسي و القلي ، و تكون بشدة ثابتة و منخفضة و لمدة الطويلة، وكذلك لها دور في تنمية التحمل الخاص أي رفع الكفاءة اللاهوائية لتحمل السرعة ، و تحمل القوة ، و ذلك بأستخدام شدة 70-80 من مائة و لمدة قصيرة ، كما يمكن إستخدام اساليب المختلفة لطريقة التدريب مستمر مثل جري المتغير ، و طريقة التدريب الفار ت لك بشدة تمرينات السرعة المتنوعة للمسافة المقطوعة و في مختلف ظروف التي يوجهها اللاعب تؤثر تأثيرا كبيرا على الجسم اللاعب لأنها تستدعي إثارة الجهاز العصبي المركزي و سرعة حدوث التعب المركزي. و يحدث ذلك نتيجة حدوث ظاهرة دين الأوكسجين ، و من هذا الذي ذكرناه أنفا سوف يستخدم الطالب الباحث طريقة التدريب المدمج قيد الدراسة بأسلوب التدريب المستمر بالكرة و دون الكرة. أي أستخدام التمارين مشاهمة لظروف المباراة.

### 5-2.2.1. طريقة التدريب الفتري :

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

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

ب- تقسيم تبعاً لسرعة الأداء : وفي هذا التقسيم يمكن إحداث تغيرات في مستوى  
السرعة دون الربط بينهما و بين فترة استمرار الحمل و هي تنقسم إلى قسمين:

**5-1.2.2.1. التدريب الفتري منخفض الشدة :** و يتميز باداء درجة سرعة من بسيط  
إلى متوسط من خلال أداء مقطوعات تدريبية ، يصل فيها معدل النبض إلى  
190 ن/ف ، ثم يستريح اللاعب ليصل معدل النبض في الراحة إلى 120 ن/ق.

-أهداف التدريب الفتري منخفض الشدة مرتفع الحجم:

-التحمل العام - التحمل الهوائي -تحمل القوة(البك، 1997 ، 71).

الأولى: تأثيرات طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة:

أ- التأثيرات من الناحية الفسيولوجية: تسهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة لعبور العتبة  
اللاهوائية.

ب- التأثيرات من الناحية النفسية: تسهم في رقي التركيز والتكيف النفسي للاعب لبعض  
ظروف ومتغيرات المنافسة.(البشتاوي، ، 2005 ، 272).

الثانيا: مكونات الحمل في التدريب الفتري منخفض الشدة مرتفع الحجم

أ-بالنسبة لشدة التمرينات: تتميز هذه الطريقة باستخدام الشدة المتوسطة قد تصل في تمرينات الجري إلى  
حوالي 60 % إلى 80 % من أقصى مستوى للفرد، وفي تمرينات التقوية العضلية تصل إلى 50 % إلى  
60 % من أقصى مستوى اللاعب.

ب-بالنسبة لحجم التمرينات: يمكن استخدام تمرينات التقوية بالانتقال أو بدونها إلى حوالي  
إلى 30 مرة ويمكن أن تتكرر على هيئة مجموعات لكل تمرين اي تكرار و كل تمرين 10 مرات

لثلاث مجموعات تتراوح فترة التمرين الواحد ما بين **14** إلى **90** ثانية بالنسبة للجري و**15** إلى **30** ثانية بالنسبة لتمرينات التقوية سواء باستخدام أثقال أو ثقل الجسم نفسه.

ت-بالنسبة لفترات الراحة البيئية: تكون ما بين **45** ثانية و **90** ثانية بالنسبة للاعبين المتقدمين أي تصل نبضات القلب إلى حوالي **120** إلى **130** نبضة في الدقيقة. (مفتي ، 1994 ، 213)

وبالنسبة للناشئين ما بين **60** إلى **120** ثانية أي تصل نبضات القلب إلى حوالي **110-120** نبضة في الدقيقة. (مهند ، 2005 ، 272).

أما بالنسبة لفترات دوام التمرين يجب أن لا يتعدى زمن التمرين الواحد **75%** من أقصى شدة للاعب في تمرينات القوة، حيث يمكن تكرار تمرينات القوة باستخدام الأثقال من **8-10** مرات لكل مجموعة. (طلحة ، 1997 ، 114).

يستنتج الطالب الباحث من خلال ما ذكره الباحثين أنفا أن طريقة التدريب الفكري المنخفض الشدة لها دور في تنمية تحمل العام و تحمل القوة و تحمل السرعة ، بشدة تمرينات الجري إلى حوالي **60%** إلى **80%** من أقصى مستوى للفرد، وفي تمرينات التقوية العضلية تصل إلى **50%** إلى **60%** من أقصى مستوى اللاعب. و فترة غير كاملة حيث نبض القلب لا يقل عن **110-120** ن/د أي تنمية الجهازين الدوري والتنفسي من خلال تحسين السعة الحيوية للرتئين وسعة القلب بالإضافة إلى زيادة حمل الدم للأكسوجين وتأخر ظهور التعب، كما تساعد على زيادة عدد الشعيرات الدموية، وكما تنمي صفة الإرادة وقدرة التحسن والتأقلم ، ومن هذا الذي ذكرناه أنفا سوف يستخدم الطالب الباحث طريقة التدريب المدمج قيد الدراسة بأسلوب التدريب الفكري المنخفض الشدة بالكرة و دون الكرة. أي استخدام التمارين مشاهمة لظروف المباراة.

**5-2.2.2.1. التدريب الفكري مرتفع الشدة :** ويؤدي بدرجة سرعة عالية نسبيا للإعداد لمطلبات السرعة الخاصة بالمباراة ، وذلك من خلال مقطوعات تدريبية يصل معدل النبض في نهاية

كل مقطوعة منها إلى 170-190ن/ق ثم يهبط إلى 140-150ن/ق أثناء الراحة (البيك، 1997، 71).

الأولى: أهداف التدريب الفترتي مرتفع الشدة منخفض الحجم

-التحمل الخاص

-التحمل اللاهوائي

-السرعة

-القوة المميزة بالسرعة

-الإسهام في تطوير القوة القصوى

- الرشاقة.

الثانيا: تأثيرات طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة:

أ- التأثيرات من الناحية الفسيولوجية:

يكمن الفارق الرئيسي بين طريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة والمنخفض الشدة في مجال تبادل المواد، ففي الأحمال التي تستمر بين دقيقة وأربع دقائق، والتي تؤدي بدرجة عالية من الشدة تقوي عمليات إعداد الطاقة عن طريق الجلو كوز ويحدث ذلك نحسن ملحوظ في الطاقة اللاهوائية، كما يؤدي التدريب الفترتي ذو الشدة العلية أي درجة شدة تحمل التدريب العالية تؤدي إلى وصول معدل امتصاص الأوكسجين إلى **90 %** من أقصى قدرة اللاعب والتي تؤدي بدورها إلى أن تصل شدة الانقباض العضلي إلى **30 %** من أقصى شدة انقباض عضلي.

زيادة تفريغ مخزون هذه الخلايا وكذلك زيادة سمكها وفيما يخص بتحسن مستوى أقصى قدرة امتصاص الأوكسجين فلقد أظهرت تجارب **فوكس Fox** أن حمل التدريب الفترتي مرتفع الشدة يحقق أقصى معدل زيادة في مستوى الإنجاز. (عادل ، 1999 ، 160)

ب- التأثيرات من الناحية النفسية: تسهم في زيادة سعة التكيف للاعب للظروف والمتغيرات المتعددة بالمنافسة. (مفتي ، 1994 ، 213-214)

### الثالثا: مكونات الحمل في التدريب الفكري مرتفع الشدة منخفض الحجم

أ- بالنسبة لشدة التمرينات: تمتاز التمرينات المستخدمة في هذه الطريقة بالشدة المرتفعة تصل إلى حوالي **80% إلى 90%** من أقصى مستوى اللاعب وفي تمرينات التقوية تصل إلى **75%** من أقصى مستوى اللاعب.

ب- بالنسبة لحجم التمرينات: يقل الحجم في هذه الطريقة نتيجة زيادة الشدة مقارنة بالطريقة السابقة فيمكن تكرار تمرينات الجري **10** مرات وتكرار تمرينات التقوية من **08** إلى **10** مرات بكل مجموعة.

ت- بالنسبة لفترات الراحة البيئية: نتيجة لزيادة الشدة فإن الراحة البيئية تزداد نسبيا ولكنها تصبح أيضا فترات غير كاملة للراحة لكي تتيح للقلب العودة إلى الجزء من حالته الطبيعية. وتتراوح ما بين **90** إلى **180** ثانية للمتقدمين مع مراعاة عدم هبوط نبضات القلب إلى ما يزيد عن **140** نبضة في الدقيقة و **110** إلى **240** ثانية للاعبين مع الناشئين مع مراعاة عدم هبوط نبضات القلب إلى ما يزيد عن **100** إلى **120** نبضة في الدقيقة مع مراعاة استخدام الراحة الإيجابية في غضون الراحة البيئية. (الخوجا، 2005، 274-275).

يستنتج الطالب الباحث من خلال ما ذكره الباحثين أنفا أن طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة لها دور في تنمية تحمل القوة و تحمل السرعة، و تحمل القوة المميزة بالسرعة، بشدة تمرينات الجري إلى حوالي **80%** إلى **90%** من أقصى مستوى اللاعب وفي تمرينات التقوية تصل إلى **75%** من أقصى مستوى اللاعب.

و فترة غير كاملة حيث نبض القلب لا يقل عن **130** ن/د أي تنمية الجهازين الدوري والتنفسي من تقوي عمليات إعداد الطاقة عن طريق الجلو كوز ويحدث ذلك نحسن ملحوظ في الطاقة اللاهوائية، كما يؤدي التدريب الفكري ذو الشدة العالية إلى وصول معدل امتصاص الأوكسجين إلى **90%** من أقصى قدرة اللاعب والتي تؤدي بدورها إلى أن تصل شدة الانقباض العضلي إلى **30%** من أقصى شدة انقباض عضلي ، ومن هذا الذي ذكرناه أنفا

سوف يستخدم الطالب الباحث طريقة التدريب المدمج قيد الدراسة بأسلوب التدريب الفتري  
الرتفع الشدة بالكرة و دون الكرة.أي أستخدام التمارين مشابهة لظروف المباراة.

### 5-3.2.2.1. خصائص الفسيولوجية للتدريب الفتري:

إن البرامج التدريبية الخاصة بالتدريب الفتري (منخفض الشدة، ومرتفع الشدة) تبني على أسس  
فسيولوجية من حيث إرتباطها بالراحة البينية المستخدمة بين التمرينات، فتؤثر بشكل مباشر على  
الدفع القلبي ويعمل على تنظيم وتحسين الدورة الدموية واستهلاك O2 المطلوب للأداء الجهد  
البدني، وبعد تنفيذ البرنامج تبدأ معدلات النبض بالإخفاض التدريجي مقابل زيادة في حجم الدفع  
القلبي مما يؤدي إلى الحصول على التكيف الفسيولوجي. (المقصود، 1997، 207).

حيث يذكر لازم كماش ( 2006) أن المجهود بالحمل الفتري منخفض الشدة يطلق على  
العمليات التكيفية والتغيرات الشكلية للعضلات وللجسم ككل، حيث يزداد المقطع العرضي  
للعضلات مع زيادة كثافة الشعيرات الدموية نتيجة التدريب، فيما نلاحظ في التدريب الفتري  
مرتفع الشدة يؤدي إلى زيادة الدين الأكسجيني وبالتالي تحيد العضلات للعمل لاهوائيا وهذا يضع  
على عاتق الدم مسؤولية معادلة العضلات الأيضية الحمضية وموازنتها، فقيام لاعب كرة القدم  
بالجهد ذو الشدة المرتفعة في تمرينات التقوية العضلية في حدود 75% يؤثر على قدرة اللاعب  
في إستهلاك O2 وكذلك على مساحة المقطع العرضي للعضلة الأمر الذي يؤدي بالتالي إلى تحسن  
القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة. (سعد، 2006، 318).

### 5-3.2.1. طريقة التدريب التكراري:

تهدف هذه الطريقة إلى تحسين مستوى تحمل السرعة ، و تحمل الأزمة القصيرة  
و المتوسطة و الطويلة ، التحمل اللاهوائي ، السرعة ، القوة المميزة بالسرعة ، الإسهام في  
تطوير القوة القصوى ، الرشاقة ، مع مراعاة عدد بسيط من التكرارات لارتفاع درجة  
شدة الأداء، وإعطاء فترات راحة كاملة بين الأحمال المختلف حتى يمكن لأجهزة الحيوية  
المتمثلة في الجهازين الدوري و التنفسي و القلب من العودة إلى الوضع الذي كانت عليه

قبل بداية حمل التدريب . (أبو عبده، 2008 ، 290) وتتصف هذه الطريقة بعلاقتها القوية بشدة ومدة الحمل التدريبي، إذ تتطلب شدة عالية ومدة قصيرة للتحميل " إذ تبلغ الشدة فيها 90-100% من الحد الأقصى ونتيجة لهذه الشدة العالية توضع هذه الطريقة في قمة الطرائق التدريبية (حسانين، 1997 ، 106)

### الأولى: تأثيرات طريقة التدريب التكراري:

#### أ- التأثيرات الفسيولوجية:

تعمل هذه الطريقة التدريبية على تنظيم وتطوير عملية تبادل الأوكسجين بالعضلات، وزيادة الطاقة المخزنة، فإنها تؤثر تأثيراً كبيراً على الجسم لأنها تستدعي إثارة الجهاز العصبي المركزي وسرعة حدوث التعب المركزي. ويحدث ذلك نتيجة حدوث ظاهرة دين الأوكسجين، أي عدم القدرة على إمداد العضلات لحاجتها الكاملة من الأوكسجين مما يؤدي إلى استهلاك الطاقة المخزونة وبذلك تراكم حمض اللبن في العضلة مما يقلل من قدرات الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء. (، 2005، صفحة 276).

#### ب- التأثيرات من الناحية النفسية:

تعمل الطريقة التكرارية التدريبية على تطوير الصفات الإرادية، وقدرة التحكم المثالية في الجهود أثناء المنافسة، كما تساهم في تطوير قدرة التفوق الشخصي. (حماد،

1994، 215)

### الثانيا: مكونات حمل التدريب التكراري:

أ- حجم التمرينات: بما أن طريقة التدريب التكراري تعمل بالشدة القصوى فإن حجم التمرينات يكون أقل، أي تكون التكرارات قليلة تتراوح ما بين 3-6 تكرارات في التمرين الواحد باستخدام الأثقال أي قصر فترة الأداء.

ب-شدة التمرينات : تتراوح شدة التمرينات ما بين 80-100% من أقصى شدة

اللاعب في تمرينات القوة باستخدام الأثقال.

ت-فترات الراحة: تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء مما يتطلب إعطاء

فترات راحة طويلة نسبيا حيث تكون في تمرينات القوة ما بين 2-3د، ويمكن

استخدام مبدأ الراحة الإيجابية أي أداء تمرينات الإطالة وتمرينات التنفس. (بريقع،

2005 ، 145-144).

الثالثا: خصائص الفسيولوجية لطريقة التدريب التكراري:

ويذكر ( بسطويسي ) ان التدريب بالحمل التكراري يؤدي إلى إثارة الجهاز العصبي المركزي

حيث تتراوح الشدة بين 90-100% من مقدرة اللاعب وهذا ما يسبب التعب المركزي وينتج

عنه أيضا دين او كسجيني كبير والذي يجبر العضلات إلى العمل لاهوائيا ولذلك تنتج النفايات

والمخلفات التي تسبب زيادة التعب المركزي. (Espace\_réservé1)(احمد، 1999، 314).

وتؤدي طريقة التدريب التكراري إلى التأثير على مختلف أجهزة وأعضاء الجسم وخاصة الجهاز

العصبي المركزي بصورة مباشرة لأن اللاعب يعمل بشدة قصوى مما يؤدي إلى سرعة حدوث

التعب المركزي نتيجة حدوث ظاهرة "دين الأكسجيني" أي عدم القدرة على إمداد العضلات

باحتياجها الكاملة من الأكسجين بسبب ارتفاع شدة التمرينات وبذلك تتم التفاعلات الكيميائية في

غياب O2 مما يؤدي إلى استهلاك المواد المخترنة للطاقة ويتراكم حامض اللاكتيك في العضلة مما

يقلل من قدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء، فكلما زاد استهلاك O2 (زيادة شدة الحمل

البدني) يزداد الدفع القلبي وهذا يرتبط بسعة الدم الأكسجينية وسرعة سريان الدم في الجهاز

الدوري ولكي يمكن للاعب أن يستمر في الأداء لابد لأنسجة جسمه أن تتعود على العمل في

ظروف نقص الأكسجين وهذا يعتبر من العوامل المهمة لتدريب القدرة اللاهوائية للاعب كرة

القدم، كما تؤدي هذه الطريقة إلى تضخم العضلات وتحسين التوافق العضلي العصبي وتكبير

مصادر الطاقة. (المولى، 1999 ، 264).

ويرى الطالب الباحث أن هذه الطريقة تعطي حالة نفسية جيدة للاعب لان شدة التمرين العالية والتي تكون مشاهدة لشدة السرعة أو اكثر وكذلك المسافات المختارة القريبة من مسافة المباراة تعطي اللاعب ميزة جيدة للإحساس بزمن ومسافة الجري ووضع تكتيك مناسب في تقسيم المسافة وتوزيع الجهد فضلا عن أن الراحة الكافية والتي تكون قريبة من الطبيعية أو شبه الطبيعية تعطي اللاعب راحة كافية لاستعادة مدة استشفاء ممتاز لغرض تهيئة أجهزة جسم اللاعب الوظيفية وإعادةهما إلى وضعها الطبيعي أو شبه الطبيعي لغرض تكملة بقية تكرارات التمرين.

يستنتج الطالب الباحث من خلال مذكره الباحثين أنفا أن طريقة التدريب تكراري لها دور في تنمية القوة العضلية القصوى ، القوة المميزة بالسرعة، تحمل السرعة، قدرة الاسترجاع ، بشدة تمرينات بين 90-100% من مقدرة اللاعب و فترة الراحة كاملة حيث نبض القلب يقل عن 100 ن/د أي تحسين في الطاقة اللاهوائية، كما يؤدي التدريب التكراري ذو الشدة العلية إلى وزيادة الطاقة المختزنة، فإنها تؤثر تأثيرا كبيرا على الجسم لأنها تستدعي إثارة الجهاز العصبي المركزي وسرعة حدوث التعب المركزي. ويحدث ذلك نتيجة حدوث ظاهرة دين الأوكسجين ، ومن هذا الذي ذكرناه أنفا سوف يستخدم الطالب الباحث طريقة التدريب المدمج قيد الدراسة بأسلوب التدريب تكراري بالكرة و دون الكرة. أي استخدام التمارين مشاهدة لظروف المباراة.

#### 5-4.2.1. طريقة التدريب الدائري:

التدريب الدائري أحد الأساليب التنظيمية للتدريب باستخدام التشكيل المستمر للحمل أو الفترى أو التكراري. ويهدف إلى تنمية تحمل السرعة حيث يتميز بعدد المشتركين وتوفر الشدة والتحدي و تنافس بين المجموعات ، ومما يحقق روح التحدي و الاستمتاع معا. (أمر الله البساطي، 1998، 103 )، يذكر العديد من الخبراء في مجال التدريب الرياضي بأن التدريب الدائري يعد من أفضل الأساليب التدريب لتحقيق التكيف ورفع مستوى اللياقة البدنية، وتهدف إلى تنمية وتطوير صفات القوة العضلية مثل تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة (القدرة) والقوة القصوى. (بريقع، 2005 ، 147). فيشير صبحي حسانين وكسري

معاني (1998) بأنه طريقة تنظيمية لطرق التدريب المختلفة ( مستمر، فترتي، تكراري) ويستخدم أيضا طرق تقنين الحمل التدريبي من حيث الشدة، الحجم، الكثافة، فالتدريبات تأخذ شكل الدائرة أو محطات حيث ترتب التمرينات حسب الأهداف، يبدأها اللاعب بالتمرين الأول ثم الثاني وهكذا بتسلسل التمرينات في كل محطة يطلق عليها دائرة، وقد يؤدي اللاعب دائرة واحدة أو دورتين أو 3 دورات حسب الهدف والتي تتراوح ما بين 4-15 تمرينا عند تدريب القوة العضلية بالأثقال وأحيانا أكثر.

إذا كان الهدف مثلا تنمية القوة المميزة بالسرعة فيتطلب الأداء السريع للتمرينات لفترة 15 ثانية لكل تمرين يعقبه حوالي 45 ثا كفترة راحة بينية، وعند استخدام الأثقال يتراوح الثقل الإضافي ما بين 50-60% من أقصى مستوى ال لاعب والتي يمكن تكرارها من 15-20 مرة على الأقل (علي، 2002 ، 452)

ومن الأساليب التدريب الدائري الخاص بتنمية القوة العضلية كما يلي:

**5-1.4.2.1. التدريب الدائري باستخدام طريقة التدريب الفترتي** **ي منخفض الشدة:**

حيث سبق وأن شرحنا هذه الطريقة وأهدافها لكن نحاول استعراض بعض نماذج التدريب في هذه الطريقة.

النموذج الأول : 15 ثا عمل و 45 ثا راحة + الحد الأقصى للتكرارات في حدود 50-60% من حد الأقصى تكرار، ويصل تكرار التمرين من 15-20 مرة في زمن 30 ثا خاصة إذا كان الهدف القوة المميزة بالسرعة فيحسن الأداء السريع للتمرينات ، ويستخدم النظام الآتي:

الحد الأقصى

عدد التكرارات = \_\_\_\_\_

مثال ل لاعب كرة القدم الحد الأقصى لتكرار تمرين عضلات البطن (الجلوس من الرقود) هو 40 مرة في الدقيقة فتكون جرعة اللاعب  $2/40 = 20$  مرة .

النموذج الثاني: استخدام الحمل الفترى المنخفض لشدة وتقنين حمل التدريب بنظام (30ثا عمل و30ثا راحة) وخاصة إذا كان الهدف تنمية تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة دفعة واحدة: مع مراعاة أن تستغرق فترة راحة بينية بين كل دورة وأخرى من 3-5د. ويمكن زيادة حمل التدريب وتحديد تكرار كل تمرين بالطريقتين التاليتين: (الخطيب، 1996 ، 168)

الطريقة الأولى:

الحد الأقصى تكرار + 3	ثم	الحد الأقصى تكرار + 2	ثم	الحد الأقصى تكرار + 1
_____		_____		_____
2		2		2

الطريقة الثانية:

الحد الأقصى تكرار 3x	ثم	الحد الأقصى تكرار 2x	ثم	الحد الأقصى تكرار 1x
_____		_____		_____
2		2		2

#### 5-2.4.2.1. التدريب الدائري باستخدام الحمل الفترى مرتفع الشدة:

تهدف هذه الطريقة إلى تنمية وتطوير صفات القوة العضلية مثل القوة المميزة بالسرعة والقوة القصوى وتحمل القوة.

- (10- وفي هذا النموذج من التدريب يثبت زمن الأداء في كل تمرين بحيث يكون في حدود 15ثا) وتكون فترة الراحة البينية ما بين ( 30-90ثا) وتكون الشدة المستخدمة بحدود 75% من أقصى قدرة اللاعب، ويجب أن لا يزيد عدد مرات تكرار كل تمرين عن 8-12 مرة، ويمكن التدرج بحمل هذه الطريقة بأداء كل تمرين لفترة 10ثوان بدلا من 15ثا وتكرار عدد مرات التمرين الواحد من 8-12 مرة مع زيادة سرعة الأداء مع ثبات فترة الراحة البينية، حيث تصل

فترة الراحة إذا كان الهدف القوة المميزة بالسرعة إلى 90 ثا، أما إذا كان الهدف تحمل القوة من 30-40 ثا. (طلحة ، 1997 ، 213).

ويمكن استخدام طريقة التدريب الدائري باستخدام الطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة من خلال

الطريقة التالية:(علي، 2004 ، 218)

$$\frac{\text{الحد الأقصى لتكرارات}}{\text{عدد التكرارات} = \frac{\text{الحد الأقصى لتكرارات}}{\text{حتى يصل إلى}} \times 2x$$
$$\frac{\text{الحد الأقصى لتكرارات}}{2} = \frac{\text{الحد الأقصى لتكرارات}}{2} \times 3x$$

ثم

$$\frac{\text{الحد الأقصى لتكرارات}}{2}$$

#### 5-3.4.2.1 طريقة التدريب الدائري باستخدام التدريب التكراري:

في هذا النوع يثبت عدد تكرار التمرين بحدود 8 تكرارات فقط وتكون فترات الراحة 120 ثا، فإن هذا النموذج يتضمن تثبيت عدد التكرارات واستمرار في أداء التمرينات ويكون الهدف هو تقليل زمن الأداء، وخاصة عند تدريب القوة العضلية بالأثقال للناشئين.

أما النموذج الثاني حيث تكون عملية تثبيت زمن الأداء لكل تمرين ويكون في حدود ( 10-15 ثا) وتثبيت الشدة في كل حلقة بـ ( 50% ثم 60% ثم 70%) وتحدد فترات الراحة ما بين 90-180 ثا ويستخدم التدرج في زيادة التكرارات من حلقة إلى أخرى مع تحديد زمن الأداء ( 10-15 ثا).

أما النموذج الثالث يتميز بتزايد في شدة التمرينات مع ثبات التكرار في كل حلقة، ويستمر ذلك حتى الأسبوع الرابع من بداية التدريب، ويمكن زيادة شدة التمرينات الخاصة بالقوة العضلية بمقدار (0.5-5 كغ) أسبوعياً. (الخطيب، 1996 ، 175).

الأولى :تأثيرات طريقة التدريب الدائري:

أ- التأثيرات من الناحية الفسيولوجية:

تساعد هذه الطريقة على الأداء في ظروف لا هوائية أي عدم القدرة على إمداد العضلات بالأوكسجين الهوائي بسبب الارتفاع النسبي لشدة التمرينات، وهو ما يؤدي إلى استهلاك الطاقة المخزونة ومنه يتراكم حمض اللبن في العضلات مما يؤدي إلى تقليل القدرة على الاستمرار في العمل. (أبو العلاء ، 1993 ، ، 234)

ب- التأثيرات من الناحية النفسية:

تعمل هذه الطريقة إلى تطوير الصفات الإرادية كاللتصميم والعزيمة القوية أثناء الأداء وهذه طبيعة التدريب الدائري (أمر الله ، 1998 ، 103) ، كما تمنح القدرة على التقويم الذاتي للاعب كما تساعد على تنمية صفة الإثارة والتشويق في الأداء واكتساب السمات الخلقية. (مفتي ، 2001 ، 216).

يستنتج الطالب الباحث من خلال ما ذكره الباحثين أنفا أن طريقة التدريب الدائري لها دور في تنمية التنمية العضلية وتحسين المقدرة الوظيفية، كما يهدف التدريب الدائري بمختلف تشكيلاته على إمكانية تحميل جميع المجمعات العضلية والأجهزة الحيوية القلب والدورة الدموية.باتزان خلال تنظيم مكونات الحمل وطرقه يمكن تنمية الصفات البدنية المركبة مثل تحمل القوة والقدرة بجانب الصفات الأساسية عامة وكذلك تحسين مستوى الاستعدادات الفردية و قدرة الاسترجاع ، كما تمتاز طريقة التندريب الدائري بأنه طريقة تنظيمية لطرق التدريب المختلفة

(مستمر، فترتي، تكراري) ويستخدم أيضا طرق تقنين الحمل التدريبي من حيث الشدة، الحجم، الكثافة ومن هذا الذي ذكرناه أنفا سوف يستخدم الطالب الباحث طريقة التدريب المدمج قيد الدراسة بأسلوب التدريب الدائري بالكرة و دون الكرة.أي استخدام التمارين مشاهدة لظروف المباراة.

### 5.2.1-5. طريقة التدريب بيك أب (pick up):

تهدف هذه الطريقة إلى تحسين مستوى تحمل السرعة ، وذلك لزيادة قدرة اللاعب على أداء مسافات قصيرة و سريعة لمرات كثيرة خلال المباراة. وخلال ذلك تتنوع طبيعة خطوة اللاعب من المشي إلى العدو السريع إلى الهرولة ، ولذلك يوصي -دنتيمان- و- وارد- 1988 باستخدام طريقة سرعات بيك أب (pick up) وفي هذه الطريقة يكون الأداء بسرعة تدريجية من الهرولة إلى العدو السريع بنسبة 75% ، ثم إلى أقصى سرعة ، وتستخدم نسبة 1:1 للمسافة المقطوعة و مسافة المشي التي تليها للاستشفاء ، و مثال على ذلك مشي 25 عدو بسرعة 75% لمسافة 25م ثم العدو بأقصى سرعة لمسافة 5 م، يلي ذلك مشي للاستشفاء بحيث تسمح هذه الفترة ببعض الاستشفاء لأداء التكرار الثاني وهكذا يمكن التكرار ، ومسافة مقدره في كرة القدم من 25م- 50م نظرا لأن الغرض من التدريب هو التركيز على الألياف العضلية السريعة (أحمد نصر الدين، 2003، 192). من خلال ما ذكره الباحثين أنفا، يستنتج الطالب الباحث أن طريقة التدريب بيك أب لها دور في تنمية تحمل السرعة، قدرة الاسترجاع ، بشدة تمرينات السرعة المتنوعة للمسافة المقطوعة و مسافة المشي التي تليها للاستشفاء كما يؤدي التدريب بيك أب فإنها تؤثر تأثيرا كبيرا على الجسم لأنها تستدعي إثارة الجهاز العصبي المركزي وسرعة حدوث التعب المركزي. ويحدث ذلك نتيجة حدوث ظاهرة دين الأوكسجين ، ومن هذا الذي ذكرناه أنفا سوف يستخدم الطالب الباحث طريقة التدريب المدمج قيد الدراسة بأسلوب التدريب بيك أب بالكرة و دون الكرة. أي استخدام التمارين مشاهمة لظروف المباراة.

### 6.2.1-5. طريقة الدمج اللعب و السرعة:

تهدف هذه الطريقة إلى تحسين مستوى تحمل السرعة ، وذلك لزيادة قدرة اللاعب على أداء مسافات قصيرة و سريعة لمرات كثيرة خلال القسيمة.

وخلال ذلك تتنوع طبيعة خطوة اللاعب، باستخدام طريقة اللعب و تمارين السرعة (dellal , 2008, 158).

من خلال مذكره الباحثين أنفا، يستنتج الطالب الباحث أن طريقة الدمج اللعب و السرعة لها دور في تنمية تحمل السرعة، و قدرة الاسترجاع ، بشدة تمارينات السرعة المتنوعة للمسافة المقطوعة و مسافة المشي التي تليها للاستشفاء كما لها ميزة تشبه اللعب اثناء المباراة فإنها تؤثر تأثيرا كبيرا على الجسم اللاعب لأنها تستدعي إثارة الجهاز العصبي المركزي و سرعة حدوث التعب المركزي. ويحدث ذلك نتيجة حدوث ظاهرة دين الأوكسجين ، و من هذا الذي ذكرناه أنفا سوف يستخدم الطالب الباحث طريقة التدريب المدمج قيد الدراسة بأسلوب طريقة الدمج اللعب و السرعة بالكرة و دون الكرة. أي استخدام التمارين مشاهدة لظروف المباراة.

### 5-7.2.1. طريقة التدريب الضاغط :

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

- تغيير اتجاه التمرين باستمرار ، و تغيير المسافة بين اللاعب و الكرة .
- تغيير المسافة التي يجريها اللاعب .

- إدخال مهارة الخداع أو أي مهارة أخرى مع المهارة الأولى (محمد لطفي، 2002، 345).

ويهدف هذا التدريب إلى سرعة أداء اللاعب للمهارات بالدقة المطلوبة ، و في نفس الوقت زيادة تحمل اللاعب للأداء المهاري لهذه المهارة ، و ينمي صفة تحمل السرعة والقدرة و تحمل الأداء (محمود مختار، 1988 ، 122).

من خلال ما ذكرناه الباحثين يستنتج الطالب الباحث أن هذه الطريقة تعطي حالة نفسية جيدة للاعب لان شدة التمرين العالية والتي تكون مشاهدة لشدة ظروف المباراة أو أكثر وكذلك وضع

تكتيك مناسب في تقسيم المسافة وتوزيع الجهد فضلا عن أن الراحة الكافية . و من هذا الذي ذكرناه أنفا سوف يستخدم الطالب الباحث طريقة التدريب المدمج قيد الدراسة بأسلوب طريقة طريقة التدريب الضاغظبالكرة و دون الكرة.أي استخدام التمارين مشاهدة لظروف المباراة.

### 5-8.2.1. طريقة التدريب المركب:

بدأت سباحة المنافسات ذات المستوى العالمي منذ وقت قريبى استخدام مزيد من ثلاث وأربع طرق للتدريب على الأقل في تدريبيهم وعند دمج هذهالطرق بشكل متكامل في البرنامج الفردي للتدريب يمكن استخدام البرامج في هذه الحالةالبرامج المركبة (صلاح فضلي، 1999، 16)،

يستنتج الطالب الباحث من خلال مذكوره الباحثين أنفا، أن طريقة التدريب المركب لها دور في تنمية تحمل القوة و القوة المميزة بالسرعة ، بشدة تمرينات المتنوعةو التي تحقق مجموعة من الأهداف في وقت واحد ، و من هذا الذي ذكرناه أنفا سوف يستخدم الطالب الباحث طريقة التدريب المدمج قيد الدراسة بأسلوب طريقة التدريب المركب بالكرة و دون الكرة.أي استخدام التمارين مشاهدة لظروف المباراة.

### 3-9.2.1. طريقة التدريب حمل المنافسة و المتابعة:

تهدف طريقة حمل المنافسة إلى تطوير قدرات تحمل المنافسات الخاص لبناء الفورمة الرياضية و يقتصر استخدام هذه الطريقة على لاعبي المستويات العليا. خصائصها :

-اختبار ثبات بعض النواحي الفنية و التكتيكية.

-اختبار قدرات أسس المستوى التوافقية تحت ظروف المنافسة.

-المقارنة بين مستوى الإنجاز المركب و مستويات الإنجاز التي يتم التوصل إليها

باستخدام اختبارات حركية. (أبوعبده، 2008 ، 294-296).

يستنتج الطالب الباحث من خلال مذكره الباحثين أنفا، أن طريقة التدريب حمل المنافسة و المتابعة لها دور في تنمية تحملو تحمل القوة و القوة المميزة بالسرعة ، بشدة تمرينات المتنوعة و التي تحقق مجموعة من الأهداف في وقت واحد ، و من هذا الذي ذكرناه أنفا سوف يستخدم الطالب الباحث طريقة التدريب المدمج قيد الدراسة بأسلوب طريقة التدريب حمل المنافسة بالكرة و دون الكرة. أي استخدام التمارين مشاهدة لظروف المباراة.

### الأولى :تأثيرات طريقة التدريب التنافسية:

#### أ- التأثيرات من الناحية الفسيولوجية:

تعمل هذه الطريقة على تطوير مزدوج للأنظمة الطاقوية الهوائية واللاهوائية كما تساعد على الأداء الحركي والوظيفي باستدعائها للمؤثرات العصبية المركزية بالإضافة إلى اعتمادها على الأداءات العالية الشدة باعتبار الجهد المبذول.

#### ب- التأثيرات من الناحية النفسية:

إن الطريقة التنافسية تستعمل لحل مختلف الواجبات البيداغوجية والإرادية والأخلاقية

وتحسين المعارف العقلية. (Jürgen, 2004, 137 - 138)

و يستخلص الطالب الباحث من خلال ما ذكره الباحثون السابقون ، يختلف التدريب من طريقة إلى أخرى ويحاول كل مدرب استخدام طريقة تتلاءم مع طبيعة اللاعبين الذين يتعامل معهم والتي يمكن بواسطتها من تنمية الصفات البدنية و المهارات الحركية والخططية إلى أعلى مستوى ، وتعتمد عملية التدريب على عدة طرق تستهدف الارتقاء بمستوى العناصر المتحركة فى الرياضة التخصصية كما تخضع هذه الطرق لنظام معين يحدد كل من حجم وشدة التدريب المستخدم كذلك فترات الراحة ونظام العمل .

- الخلاصة:

و يستخلص الطالب الباحث من خلال ما ذكره الباحثون السابقون في هذا الفصل ، يختلف التدريب من طريقة إلى أخرى ويحاول كل مدرب استخدام طريقة تتلاءم مع طبيعة اللاعبين الذين يتعامل معهم والتي يمكن بواسطتها من تنمية الصفات البدنية و المهارات الحركية والخطوية إلى أعلى مستوى ، وتعتمد عملية التدريب على عدة طرق تستهدف الارتقاء بمستوى العناصر المتحكمة فى الرياضة التخصصية كما تخضع هذه الطرق لنظام معين يحدد كل من حجم وشدة التدريب المستخدم كذلك فترات الراحة ونظام العمل و أنه توجد علاقة بين الصفات البدنية فيما بينها و التعب و الأداء المهاري و الخططي و المتغيرات النفسية و الذهنية و المتغيرات الأنظمة الطاقوية حيث يقوم اللاعب مثلا مراقبة الكرة ثم جري بها و بعد تمريرها و بعد يقوم بجري، كما يقوم اللاعب مثلا مراقبة الكرة ثم جري بها و بعد تمريرها و بعد يقوم بجري بدون كرة و بعد يقوم باستلامها مرة ثانية أما بارتقاء بوجود أو عدم وجود الخصم أو يقوم بتصويبها على شكل طائر نحو المرمى، و من خلال هذا مثل لقد قام اللاعب بمجموعة من التمارين متداخلة من أجل الوصول إلى الهدف و هذه التمارين هي: استلام الكرة ، الجري بالكرة، تمرير الكرة استلام كرة في وضعية الارتقاء ، تصويب نحو المرمى. كل هذه التمارين المهارية البدنية الخطوية التي قام بها اللاعب أما أن تكون في ظروف إنتاج الطاقة الهوائية أو في ظروف إنتاج الطاقة اللاهوائية و التي تتطلب عامل النفسي كبير وكذلك تتطلب حضور الذهني من أجل تنفيذ تلك التمارين و بالتالي ينتج التمارين البدنية.

ومن هذا الذي ذكرناه أنفا سيتطرق الطالب الباحث إلى طريقة التدريب المدمج قيد الدراسة في الفصل السادس.

# الفصل السادس

## المتطلبات التدريب الحديث و طريقة التدريب المدمج في كرة القدم

-تمهيد:

6-6- طريقة التدريب المدمج:

6-1. تعريف التدريب المدمج :

6-2. أهمية التدريب المدمج:

6-3. الأهداف الخاصة للتدريب المدمج:

6-4. خصائص التدريب المدمج:

6-5. معايير التحكم في التدريب المدمج:

6-6. محاور التدريب المدمج

6-7. التطبيق الميداني للتدريب الشامل والمدمج:

6-8. أشكال وأنواع التدريبات المدمجة :

6-9. جوانب إعداد لاعب كرة القدم وفق التدريب المدمج:

- الخلاصة:

## - تمهيد:

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

## 6- طريقة التدريب المدمج في كرة القدم :

ولقد أصبحت طريقة التدريب المدمج مرغوبا فيها فقط في السنوات القليلة الماضية وبحكم استخدام هذه الطريقة عديد من الاعتبارات:

- فهذا النوع من التدريب يعتبر ميزة مادته التدريبية متنوعة بحيث تعمل على زيادة التشويق بالنسبة للاعبين بدرجة كبيرة.
- والآراء الحديثة المختلفة من خبراء الفسيولوجي وخبراء الكرة تؤكد أن اللاعبين يستمرون في أداء عمل تدريبي مركز جدا تحت ظروف هذا النوع من التدريب في فترة المحافظة على المستوى بسهولة كبيرة، إذا ما غيرنا من كيفية أو نوعية التمرينات أو القوة اللازمة للتنشيط من وقت لآخر.

-وأخيرا بالنسبة لضرورة استخدام التدريب المدمج يجب ألا نغفل أن لاعبي الأندية من المستويات المنخفضة يمكنهم فقط أن يؤدوا تدريباتهم في مجموعة أو مجموعتين مرة كل أسبوع على الأكثر، وهذا الظرف يجعله أمرا يحتم تنمية المعلومات العلمية في كرة القدم وكذلك جميع الصفات البدنية بانتظام في تلك الفترات اليومية والأسبوعية.

-محتويات الفترات التدريبية اليومية من التدريب المدمج.

-بالمطابقة البرنامج والجدول التدريبي، فإننا نعطي من (3-2) جرعات رئيسية من

التدريب المدمج في الجزء الرئيسي الفترة التدريبية اليومية.

-والجزء الرئيسي التدريب يحتوي على تمرينات خاصة اللياقة البدنية والفنية

والخططية وهذه التمرينات قد تأتي واحدة بعد الأخرى أو قد تؤدي بالتبادل، ولكن

تطبيق الطرق التدريب الحديثة قد تحتوي الفترة التدريبية اليومية على أجزاء لتنمية

الصفات البدنية والمهارات المختلفة (تمرينات مركبة). (غازي ، 2011، 189،

190).

### 6-1. تعريف التدريب المدمج :

مصطلح المدمج *intégration* هو يلقب بلقب الكامل كل من جمع بين

الجوانب السلوكية الثلاثة: المعرفة (العقلية) ، الحركة (البدنية) ، الوجدانية

(الانفعالية)(الخولي، 1994، 153)، التدريب المدمج يسمى مجمعا و أيضا

مختلط أو التدريب مقاومة الخاصة نحن نسعى لتحقيق مستوى جيد من اللياقة

البدنية إلى التدريبات باستخدام الكرة (Vitulli, 2010) .

- التدريب المدمج هو تحديد أهداف تدريبية بشكل متعدد وباستعمال الوسائل الشبه

تنافسية وتنافسية على ان تكون عوامل التدريب بدنية وتقنية وخططية ونفسية مع

احترام المعالم والمرحل العامة لسيرورة التدريب في الدورات الصغرى والمتوسطة

والكبرى بما احتوته من حمولة.

-التدريب المدمج بالنسبة للمحضر ليس فقط تكرير نفس التمارين البدنية والتقنية والخطية والأهداف لكن المحضر الحقيقي هو الذي يتصورها بأحسن وأفضل وضعيات واستعمالها بما تتطلبه المنافسة (Marion, 2000, 35). ومثال لذلك الدمج أو التكامل هو التدريب الشبه بالمهارة الممزوجة باللياقة و الذي يبقى عليه لفترة محددة من الوقت ( 3 دقائق) أو حتى تسجيل مجموعة أهداف ( 3نقط بالترتيب تسجيل بدون خطأ) (الضرب الساحق المتصل على الشبكة) (الوشاحي، 1994، 505).

- Brad McGregor (2006) طريقة تستخدم المقاومات الثقيلة والخفيفة بطريقة متباينة، تهدف في النهاية إلى تحسين القدرة العضلية. و يذكر Fleck&Kontor (1986) هي سلاسل تدريبية بشكل تتابعي بهدف تحسين صفة بدنية واحدة كما يشير Ebben, & watt (1998) هي تدريبات أنقال بشدة عالية يتبعها ترمينات البليومتر في نفس المجموعة التدريبية على أن تتشابه بيوميكانيكا (Vitulli, 2010).

-عرف إريك مومبارتس E. Mombaerts وأندريم وA.Monault التدريب المدمج على انه إدراج كل الأهداف التدريبية التعليمية والتنموية في كل تمرين أو لعبة بما في ذلك الجوانب البدنية، التقنية والخطية والنظرية والنفسية بنفس الصيغة التنافسية (Brueggemann.D,2000,8). إن الشيء المهم في التحضير البدني هو أن تستطيع و تعرف تسير قوتك البدنية بتمارين تدخل فيها الكرة . التقييم الفسيولوجي بتمارين خاصة يجب أن تكون معروفة ، إدماج الكرة في العمل البدني سمح باكتساب قدرات تقنية ، تكتيكية و بدنية للاعب، وزيادة على ذلك المدرب يجب عليه أن يتأقلم مع الثقافة الكروية و التكتيكية للاعبين

و النوادي ، التي يكون تحت وصايته، لكي يتحكم في التدريبات"  
(dellal,2008,1).

- وعرفته **مارينيللا فيتلي Marinella Vitulli** التدريب المدمج أنه تلك المناورات بالكرة من أجل الحصول على أحسن تقنية وبأسلوب فردي وباستجابة بدنية وغالبا تكون لها أهداف خططية مع خلق روح تفاعل داخل فريق كرة القدم.
- عرف **روكس Rox** التدريب المدمج أنه برمجة حصص تدريبية بطريقة سهلة لمدة زمنية من 45 إلى 90 دقيقة بحيث تركز على التسخين ثم تحديد مواضيع ومحتويات تقنية خططية وبدنية بصفة مركبة.
- عرف **موفق ميد المولى** التدريب المندمج هو التدريب الذي يجمع أكثر من عنصر واحد من عناصر اللعبة فمثلا تدريب فني - خططي او تدريب فني- بدني وهكذا وكل هذه المصطلحات ترجع اساسا لمفهوم التدريب الاقتصادي في الالعاب الرياضية.(المولى، 2014، 7/2 على الساعة 12 سا57د)
- عرف **باتنيس A. Pintus** التدريب الشامل والمدمج أنه برمجة أوليات فردية في العمل والاقتراب باللعبين الآخرين من الناحية التقنية والخططية والبدنية، إذاً فهو عمل مركب دون إهمال أي فرد مت أفراد الفريق مع توزيع مثالي للحمولة.
- وعرف **قوركيف Gourcuff** التدريب المدمج أنه التدريب الذي يدرج ضمن الطريقة الكلية بحيث لا تكون جوانب تحضير بدنية وأخرى تقنية لكن التحضير يكون ككل مندمج ومركب مع مراعاة وضعيات اللعب التنافسي.
- عرف **ميتزيلر J. Metzeler** التدريب المدمج أنه التحضير الذي ينطلق أساسا من منطق التقارير البدنية والتقنية والخططية المتحصل عليها من ملاحظة المقابلات الرسمية لكرة القدم، وبناءً على هذه النقائص والمشاكل والتعقيدات تحدد أهداف مدججة لخصص التدريب.(Marion, 2000, 45)

—وعرف كل من إلياس **N. Elias** و**E. Dering** التدريب المدمج

انطلاقاً من اللعب الذي يتطور من خلال الأشكال العامة للخبرات المشابهة والمتداخلة للحركة الإنسانية بحيث أن برمجة اللعب من أجل كسب أكبر معرفة في الميدان وبمتغيرات المستمرة فالفريقين المتنافسين يكونون شكل خاص من الوضعيات ومن أجل دراستها والعرف عليها يجب أن يحتوي التدريب الشامل والمدمج أهداف متعددة من خلال اللعب والتسلية والمتعة الهادفة للوصول إلى تنافس متميز ونتيجة إيجابية (Brueggemann.D , 2000, 22).

—عرف **E. Morin** مورين التدريب المدمج من خلال اعتماد على أربع معالم عامة موجودة أساساً في مقابلة كرة القدم وهي الفوضى، التفاعلات والمواجهات، التدريب، والتنظيم، فالتفاعل الحاصل في المنافسة يعطي فكرة عن الفوضى والتدريب والتنظيم الذي ينتجه الفريقين المتنافسين وانطلاقاً من هذه النتائج نحدد الأهداف المتعددة بطريقة كلية وبصفة تضمن تسيير طاقتي بدني وتقني وخططي (Monault, 1996, 56).

يستخلص الطالب الباحث من خلال التعاريف سابقة الذكر أن التدريب المدمج هو مجموعة من الأهداف مشتركة خلال حصة التدريبية من أجل تحقيق تطور أو تنمية جوانب التي يحتاجها اللاعب كرة القدم في المباراة. أي أن يحضر ويتدرب اللاعب كما إنه في المباراة، حيث تنفيذ حصة التدريب المدمج ( البدني ، التقني ، الخططي ، النفسي ، الذهني )، خلط بين التمارين البدنية ، المهارية ، الخططية ، النفسية ، الذهنية، بنسب مختلفة حسب المرحلة من المراحل الإعداد وذلك من أجل تحقيق الهدف المرجو.

## 2-6. أهمية التدريب المدمج:

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

تكمن أهمية التدريب المدمج في محتوياته ويمكن إنجازها في ما يلي:

-يساعد على في الحصول على تحكم تقني و مهاري كبير جدا، بحيث يسمح للاعب كرة القدم على كسب مخزون معرفي وخططي وبدني يستغل كمعطيات تنافسية فردية وجماعية تسهل على اللعب الديناميكي والمشاركة الفعالة.

-يساعد على تطوير كرة القدم ذات ريثم سريع من ناحية التحول الدفاعي إلى

الهجوم والعكس بإتباع مبدأ التسلسل والحركية والاستعراض في اللعب

.Paul ancien, 2008, 16-19)

-يساعد على كسب العقلية التنافسية.

-يساعد على تحضير وتطوير مجمل عوامل التحضير على أساس تنظيم قاعدي مع

توقع درجات التأقلم والتحكم الفردي والجماعي بالكرة أو بدونها.

-يساعد على تطوير نظم الإنتاج الطاقوي لدى لاعبي كرة القدم بمختلف أنواع

مصادرها الطاقوية الهوائية واللاهوائية.

-يساعد على قراءة ومعالجة المعلومات المنحدرة من اللعب والتأقلم مع المنافسة إذا

فهذا الجانب التدريبي يعطي الأولوية للتأقلم الخططيواإستراتيجية العامة للعب الفريق.

(Jean

-يساعد المدرب على اكتساب المعطيات الحقيقية للفريق والمؤهلات التدريبية التي

تساهم في بناء الخطة التنافسية (Mombaerts-E-, 1996, 80).

**3-6. الأهداف الخاصة للتدريب المدمج:** يهدف التدريب المدمج من خلال

تصوراته ومحتواه وسيورته إلى تحقيق الأهداف الآتية:

-توجيه ومراقبة المجمعات الحركية في كرة القدم بشكل دقيق ومجمل.

-اكتساب عدد أكبر من الخبرات المعرفية المؤثرة في آلية المهارة الحركية.

-اكتساب القدرة على قراءة المعلومات التنافسية والخططية وتحويلها إلى قرارات

حركية (Chanon.r, 1994, 249).

-القدرة على التأقلم مع مختلف الوضعيات الذاتية كاللعب مع نفس أعضاء الفريق

وهو ما يكسب التوافق الجماعي للفريق.

-التدرج الفعلي في عملية بناء اللعب بالتعرف على المشكلة واختيار الأهداف

الخاصة وبعدها التحضير للتدريب ثم اختيار وسائل التدريب ثم دمج كل المكونات مع

الجانب التقني والخططي ليلبها الدمج مع باقي المكونات البدنية.

-اكتساب مستوى عال من التحضير الخططي والذي بدوره يساعد على ربح الوقت

وإبداع وضعيات تنافسية، كما تساعد على اكتساب سرعة تقنية كبيرة.

-طريقة التدريب الشامل والمدمج تساعد على التأقلم مع المنافسة والصراع الثنائي

الأرضي والهوائي من خلال اللعب على الطائر ولمسات الكرة.

-هذه الطريقة التدريبية تساعد على التحكم في وضعيات الخصم من خلال التقليل

من وقت حفاظهم على الكرة وتقليل مساحات اللعب وللوصول الفعلي إلى هذه

الأهداف المتعددة الجوانب من خلال التدريب الشامل والمدمج يعتمد على التوجيهات

والجوانب والأسس الآتية (Grosgerges, 1990,184-185):

أ **تطوير ذكاء اللعب:** يقال عن اللاعب الذي يلعب بذكاء أن يلعب جيدا ويقوم بقراءة عالية لمعطيات اللعب وفي كرة القدم فاللاعب يجب أن يعتمد على فهم مجمل المتغيرات والاحتمالات التي تساعد على أداء دوره الدفاعي والهجومى وبذلك يدخل في التفكير الجماعي للفريق، فاللاعب الذي يقرأ اللعب جيدا للزميل يقوم بتمريرة للزميل مما يساعد على الاستحواذ على الكرة ومن خلاله تحقيق الأهداف، فاللاعب كرة القدم يجب أن يتحكم العناصر الدقيقة الآتية:

-التفكير المركز والاعتيادي في وضعيات المنافس - التفكير في درجات خطورة اتخاذ القرار.

-التفكير الآلي في أداء القرارات الحركية.

-التفكير المتناوب والمتعدد في إيجاد حلول مشكلات الوضعيات المطروحة، وفي كل الحالات فالتدريب الشامل والمدمج ينطلق من شكل التدريب الهادف إلى تطوير ذكاء

اللاعبين في أثناء وضعيات اللعب بالكرة أو بدون كرة (Grosgerges.B, 1990, 285-288).

ب -**تسهيل التنقلات مقارنة بالكرة:** تحديد الأهداف لا يكون وفق تشبيتها

أو بلوغها فقط وإنما بالنسبة لوضعيات الكرة مقارنة بباقي عناصر الميدان كالزميل

أو المنافس والتي يتم تطبيقها ميدانيا وفق اعتماد الشروط الآتية:

-استعمال الكرة من طرف اللاعب المطلق يكون مقارنة عدد الاختبارات

والوضعيات التي يتفاعل معها.

-بالنسبة للمبتدئين يكون العمل موجه نحو تحديد أهداف تقنية بصفة أكبر ومع

وضعيات شبه تنافسية وفي ألعاب مصغرة مع إشراك الكرة في كل هاته الوضعيات

التنافسية.

-بالنسبة للمبتدئين العمل يكون بانتهاج المواقف المتمثلة فر ربط الاتصال البصري مع الكرة في كل المواقف، ربط الاتصال البصري مع اللعب ككل، شرح المتغيرات الحاصلة والملاحظة في اللعب بالكرة بين اللاعبين(Konzag, 1983) .

-شرح الفروق التقنية الفردية بين اللاعب المسلح تقنيا وغير ذلك.

-التدريب بالتنقلات ووضعيات الكرة تسمح للاعب الحصول على مهارة وتقنية

كروية كما تسمح له بلعب الكرة مع كل الاحتمالات والمتغيرات التنافسية.

**ج- تطوير القدرة على حل المشكلات:** القدرة على إدراك الوضعيات مرتبطة

بقدرة اللاعب على حل المشكلات الخططية أثناء اللعب هذه القدرة نجدها في حالة

الاستحواذ على الكرة مقارنة بالتنافس فنقول:

-أن اللاعب المستحواذ على الكرة له قدرة كبيرة ومتعددة لإيجاد حلول مناسبة

لوضعيات المشكلة وهو ما يمنحه تعدد وحرية كبيرة لتحديد القرار.

-بالنسبة للمدرب إيجاد حلول تعتبر أقل سهولة من اللاعب، لكن بالنسبة للاعب

الموجود في الوضعية فغير ذلك بحيث أن عليه قراءة المتغيرات والوضعيات لإيجاد أفضل

حل وهو ما يتطلب منه مجموعة من القدرات المهارية والبدنية والخططية وحتى النفسية

وذلك بالاعتماد على قدراته على قراءة متعددة لوضعيات الكرة مقارنة بالمنافس مع

استعمال ذكاء كبيرة في اللعب من أجل اختيار أفضل الحلول بين تعاقبات

اللعب(Mombaerts, 1986).

-المدرب الذي يهدف إلى تطوير نوعية قدرات لاعبيه عليه أن يجد طريقة تسمح

لبناء قاعدة إمكانيات تنافسية في أفضل حالتها مقارنة بالتفوق الرياضي، فما عليه إلا

أن يعتمد على طريقة حل المشكلات التي تمنح لعب جماعي من الناحية التقنية

والخططية من أجل تجاوز الوضعيات التنافسية التي تعتبر حاجز بين لاعبيه

وأهدافه(Mombaerts .E, 1991, 181-187).

## د- تطبيق اللعب المباشر والسريع: يعتبر الفكر الخططي الإبداعي وسرعة الأداء

التقني والوظيفي عناصر مهمة جدا في بناء نوع خاص من اللعب وللوصول إلى تطبيق لعب سريع وصحيح فاللاعب يجب أن يتمتع بقدرات إخراج وأداء تصرفات تقنية بسرعة كبيرة على أن يقوم بقراءة معلومات خاصة بوضعيات اللعب قبل أن يقرر الاتصال بالكرة وهو ما يفرض على المدرب أن يكون عدد كبير من اللاعبين الذين يتحكمون بنسبة كبيرة في الكرة وهو ما يمكنهم من حل وضعيات لعب معقدة، فالمدرب إذن عليه أن يطبق فعليا لعب مباشر وسريع بناءً على قدرات لاعبيه وذلك وفق المبادئ والوضعيات الآتية:

-تطبيق اللعب السريع والمباشر لا يعني فقدان الكرة بصفة فورية.

-تطبيق اللعب المباشر والسريع مثلا التمريرات الطويلة بدون مراقبة وهو ما يمكن

تطبيقه خلال فترات تدريب الشباب (Mombaerts, 1991, 256).

-تطبيق اللعب المباشر والسريع بوضع اللاعبين في وضعيات لا تسمح لهم بالحفاظ على الكرة بناءً على وضع المنافس في وضع مشكلة وربطها بالوقت مع ضرورة إنجاح المهارات التقنية كالتمرير.

-على المدرب تطبيق اللعب المباشر والسريع بناءً على تمارين تنافسية على شكل تسارعات كبيرة ولمسات كرة أرضية وهوائية وهو ما يمنح له لاعب سريع بدنيا وتقنيا وفكريا، فهذه السرعة لفكرية ذهنية مرتبطة بباقي مكونات اللعب الشامل.

-على المدرب التفكير في إيجاد توازن انطلاقا من مخزون تقني وقراءة جيدة للعب من خلال إدراك وتحليل واتخاذ قرار حركي يتوافق مع وضعية اللعب كل هذا يعتبر شرط أساسي لانتهاج اللعب المباشر والسريع.

-على اكتساب اللاعبين قدرات وخبرات تطبيقية في كرة القدم على جانبيهما الجانب المتعلق بحركية الكرة والجانب الخاص بقراءة اللعب التي تسمح لحدوث

ازدواجية في المهام وازدواجية في الحركة في نفس الوقت وهو ما يعطي تفوق عددي واستحواذ على الكرة من خلاله منح حيوية تنافسية.

–على المدرب وضع لاعبيه على مستوى دائم ومتصل بالكرة من أجل الحصول على قدر كاف من التأقلم مع عناصر اللعب التنافسي السريعة والمباشرة  
(Mombaerts,1996,84).

–على المدرب إفادة لاعبيه بمعلومات عن وضعيات تنافسية مباشرة مع الخصم والمرمى على حد سواء من أجل تحديد القدرة على إنهاء اللعب الهجومي السريع والمباشر بصفة عالية تقنيا وخططيا.

–على المدرب تعويد لاعبيه على التركيز بصفة طويلة على اللعب بدون تسرع قبل إنهاء وضعية اللعب.

–على المدرب وضع مشكلات تدريب مختلفة خلال الحصص التدريبية ومقارنته بوضعية تنافسية من اللعب الفعلي وبناءً على خط حارس المرمى، خط الدفاع، خط الوسط وخط الهجوم.

–على المدرب تطوير قدرات واستعدادات رد الفعل المركب باعتبارها تهيأ قدر عال من إدراك وضعيات ومعلومات اللعب.

–على المدرب تطوير قدرات التسارع التقني والتحكم المهاري إلى غاية تأهيلها بصفة آلية والتي من خلالها تسمح بقراءة لعب بشكل فعال وبسرعة كبيرة وريح الوقت التي تساعد على كسب أولوية خططية والتي بدورها تمكن من لعب إبداعي في مساحات متعددة القياسات (Mombaerts, 1986).

–على المدرب تطوير قدرات لاعبيه الإدراكية من خلال وضعيات مشكلات متعددة تساعد على استعمال المؤهلات البدنية كالسرعة والجوانب التقنية كالتمرير وجوانب خططية كالتقلات ومن خلالها تحديد حلول إيجابية لوضعية اللعب.

على المدرب تطوير القدرات التنافسية في جانبه التقني والمتمثلة في التكامل بين السرعة والتقنية كمرقبة الكرة مع اعتبار معلومات عن اللعب التنافسي المتميز بالتداخل في المتغيرات وذلك بالاهتداء إلى سيورة تنافسية في خضم اللعب.

من خلال اللعب المباشر والسريع فالمدرب يهدف بالوصول إلى تكوين لاعب كرة قدم سريع تقنيا وعلى مستوى تفكير على إيجاد الحلول الخطوية والإبداعية تفيد في التنافس الفعلي (Mombaerts, 1991, 253-255).

و- تطبيق اللعب الإبداعي: يعتبر اللعب الإبداعي من أهداف المدربين واللاعبين على حد سواء وذلك من أجل مواكبة التعديلات والتغيرات في لعب الفريق المنافس، وتطبيق اللعب الإبداعي يبنى أساسا على طريقة إيجاد طريقة التفحص والتفكير المتعلقة بجانب الإبداع والهدف المقصود منه هو تطوير سرعة اكتشاف كل ما يمكن أن يكون دخيل ومتغير غير محسوب مسبقا كم خلال اللعب المباشر والسريع فاللعب الإبداعي يقارن مباشرة بدرجة حذر اللاعبين ويمكن تطبيقها باستعمال طريقة حل المشكلات. فاللاعب الذي يواجه مشكلة فآلية الحذر والتفكير الإبداعي واللعب السريع والمباشر يساعده على إيجاد وضعيات حلول جديدة فعلى سبيل المثال وضعية مشكلة أربعة مهاجمين ضد ثلاث مدافعين أو مهاجمين ضد مدافع واحد فالهدف الهجومي هو وضع قاعدة زيادة عددية إضافية باختراق اللاعب المستحوذ على الكرة لمركز المدافعين مما يسمح بإيجاد وضعية زيادة عددية كحل يؤهل إلى تسجيل الهدف، فاللعب هنا مفتوح على حلول متعددة وعليه فتدريب لاعبي كرة القدم يوجه بصفة أكبر نحو تطوير سرعة اتخاذ القرار وسرعة التنفيذ في إطار مقارنة خطوية للعب الجماعي، فنوعي السرعة هاته شرطان أساسيان لتحديد كمية المعلومات الهامة من الناحية النوعية ودمجها مع المعلومات الملائمة لوضعيات اللعب من أجل إيجاد أفضل الحلول والفعالة لمشكلات

(Philippe,

اللعب بدون تسرع وبسرعة إدراك واتخاذ قرار وتنفيذه لحل المشكلة  
(2006, 75-77).

#### 4-6. خصائص التدريب المدمج:

ستميز هذا التدريب بعدة ميزات هي لا تختلف كثيرا عن التدريب التقليدي من ناحية  
تسيير الحمولة ويمكن تلخيصها فيما يلي:

#### 1-4-6. التدريب المدمج تدريب مثالي ونموذجي: من أوليات المدرب في المستوى

العالي التحضير بشكل مؤثر على المنافسة من هذه المقاربة يكون البحث عن الوضعية  
المناسبة والمشاهدة للمنافسة التي تسمح للحصول على تفوق رياضي جيد، إذا فخاصية  
التدريب المثالية النموذجية تساعد على وتكرار نفس المتطلبات التنافسية أثناء نفس  
الحصة مع استعمال الطريقة الكلية بدمج العوامل البدنية والتقنية والخططية، وهي  
نفسها الاحتياجات والخصائص التي يحتاجها اللاعب أثناء المنافسة الفعلية وهو ما  
يوضحه المثال الأتي أثناء مقابلة تدريبية يلعب الفريق باحتياط وفق نظام قاعدي خاص  
بالفريق مما يسمح له بمواجهة عالية عند المقابلة الرسمية بحيث ينجز هذا العمل وفق  
مناظرة نوعية من الضغط العالي أثناء حصص التدريب والنهاية توقع تفوق ورد فعل  
خططي كبير جدا (Doccet, 1989, 16-18).

#### 2-4-6. التدريب المدمج تدريب نشط: هذا النوع من التدريب له هدف رئيسي

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

### 3-4-6. التدريب المدمج تدريب كلي واعتيادي: هدف كل تدريب هو التحضير

للمنافسة وما تحمله من اندماج وتداخل لمكونات المستوى العالي فالهدف من هذا كله هو تطوير القدرات البدنية والمهارات التقنية والخططية والاستعدادات النفسية للاعبين، فالتدريب الشامل والمدمج يأخذ بعين الاعتبار تحضير كل العوامل المشاركة والمكونة للتنافس الرياضي الفردي والجماعي (Remy , 2001, p. 29-33).

### 4-4-6. التدريب المدمج تدريب يعتمد على المجالات أو الفترات: وهو ما يمكن

استخدامه في التمارين المتعددة القياسات والأهداف ويمكن ربطه بتحليل الجهود المبذولة وفترات الراحة خلال المنافسة وهي ممثلة في تحليل الجهود الحقيقية المبذولة خلال المقابلة بناء على ثلاث معالم هي (Thomas, 1976, p. 87-89):

### 1-4-4-6. دراسة النبضات القلبية: ملاحظة النبضات القلبية الناتجة خلال المقابلة

التنافسية تعتبر جانب جد مهم في العمل المبذول والمتواصل بحيث أنه في حالة عمل وفق شدة ومدة مستمرة تسمح بسهولة التعرف على نوع الوظيفة الطاقوية السائدة وعامل الاسترجاع بوقته ونوعه لكن في العمل المتقطع تعطي تعقيدا في التحليل، كما أن الدراسة المعمقة لخصائص اللعب الجماعي تسمح للحصول على أفضل فترات استرجاع بين كل مجهود (Mombaerts, 1991, 183-184).

### 2-4-4-6. دراسة المجهود المتقطع في كرة القدم: من خلال الدراسات الإحصائية

المتحصل عليها من ملاحظة اللعب التنافسي في المستوى العالي وبهدف الحصول على مختلف أنواع ومقاطع اللعب وظروفه وإظهار نفس النتائج الإحصائية لنشاط كرة القدم ممثلة في مقاطع التمارين في اللعب. بمختلف الأوقات فكانت النسب الآتية:

50% أكثر من 20 ثانية، 32% من 20 إلى 50 ثانية، 18% من 50 ثانية إلى أكثر من 2 دقيقة.

## 6-4-5. التدريب المدمج تدريب ينحدر من اللعب لأجل الرجوع إلى اللعب:

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

## 6-5. معايير التحكم في التدريب المدمج: ينطلق هذا التدريب أساسا من حقيقة

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

## 6-5-1. التأقلم مع المعايير التطبيقية: بحيث يتحكم في التدريب الشامل والمدمج

من خلال:

- مقاييس المساحات التدريبية تكون على النحو الأتي  $2/1$  ،  $4/1$  ،  $3/2$  ، من مساحة اللعب الحقيقية.

- عدد اللاعبين المتنافسين يكون وفق تنافس ثلاثي أو رباعي أو سباعي .... إلخ.

- التوجيهات والنصائح المقدمة تكون على مستوى الهدف المقصود كالمراقبة الفردية، أو الدفاع عن المنطقة أو عدد لمسات الكرة.

- مدة دوام المقطع التدريبي تكون حسب الهدف والشعبة الطاقوية بحيث تكون المدة من 7-15-30 ثانية أو 1 دقيقة أو 2 دقيقة أو 3 دقائق فأكثر.

- مدة دوام الراحة بين المقاطع التدريبية تكون من 15-30 ثانية، أو مساوية أو أكبر أو أقل من مدة العمل.

- نوعية الراحة بين المقاطع والسلاسل التدريبية تكون على سلبية أو إيجابية (Daniel,2007, 78).

- عدد المقاطع والسلاسل التدريبية تكون على شكل الأتي 4 مقاطع أو 3 سلاسل من 3 مقاطع وهو ما يعني حجم الوحدة التدريبية.

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

ثابتة فتزيد من عدد اللاعبين وعليه فالشدة تنزل بصفة ملحوظة  
(Mombaerts - E, 1986)

**2-5-6. مجموعة معطيات التحكم في التدريب المدمج:** يمكن التحكم في سيرورة التدريب المدمج من خلال:

**1-2-5-6. النبضات القلبية:** تعتبر النبضات القلبية وسيلة مراقبة سهلة وفعالة لقياس الجهود الطاقوية الهوائية واللاهوائية وكذا حالة الاسترجاع وعليه يجب الأخذ بعين الاعتبار للتحكم في حمولة التدريب الرياضي وتكون عمليا على النحو الآتي:

- تأخذ النبضات القلبية عند نهاية كل سلسلة من المقاطع التدريبية فأوقات الراحة تكون جد قصيرة من أجل التمكن من الحصول على كشف دقيق لتأثير الحمولة الداخلية.

- تأخذ النبضات القلبية عند نهاية مقطع التدريبي فالراحة تكون طويلة نسبيا ابتداء من دقيقة واحدة.

- تأخذ النبضات القلبية عند نهاية الراحة بين كل مقطعين تدريبيين أو بين سلسلتين.

- تأخذ النبضات القلبية عند نهاية آخر مقطع تدريبي، ثم بعد ذلك تأخذ بعد من أجل تقييم الاسترجاع النهائي ونتائج أهداف الحصة.

**3-5-6. وضعيات التدريب المدمج:** للتحكم في درجات الحمولة التدريبية من

خلال التدريب المدمج يجب إجراء عملية تخفيض وضعيات اللعب على حسب نوعية البدنية التدريبية التي تسمح للتحكم في المتغيرات وفي مساحات اللعب واللعب

العكسي والوصول إلى العمل بإرادة كبيرة وتحدي اللعب واحد ضد واحد، واللعب على مستوى الخطوط الدفاعية والهجومية والوسط الدفاعي والوسط الهجومي والتأقلم مع مختلف أنواع اللعب المختارة من طرف المدرب على أن يتحمل كل لاعب محاولات الجهود الخاصة بمناصب اللعب (Francois, 2001, 19-21) .

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

-الوضعيات الشبه تنافسية تنفذ من طرف اللاعبين بالجهود البدنية المختلفة علة حسب مستواهم في التحضير وفق العتبة الهوائية واللاهوائية مع الأخذ بالاعتبار مستواهم التقني والخططي والنفسي وذلك بإقصاء التصرفات والتنقلات بحيث يجب على كل لاعب التحكم في مجهوداته الوظيفية على حسب مستواه (Jean , 2001, 29-33).

-يتحكم التوزيع الفردي في التدريب الشامل والمدمج على النحو الآتي:

-اللاعبين هم أنفسهم الذين يتحكمون في التدريب كل حسب

مستواه (Mombaerts, 1996, 85-86).

-على المدرب التقليل من التكرارات في حالة تعب اللاعبين بالتقليل من التكرارات.

-على المدرب تغيير اللاعبين الذين ينشطون بصفة كبيرة عن بقية

اللاعبين (Jurgen Weineck, 1997, 411-419).

6-5-6. النماذج البنوية الوضعيات التدريب المدمج: الأهداف المسطرة

والمستهدفة في التدريب المدمج يحدد بناءً على محتواه مع مختلف التدخلات في

الوضعيات والتناقضات المدججة في اللعب التنافسي والتي يتم إسقاطها في وحدات تدريبية قاعدية أو تطويرية على حسب القدرات الطاقوية للاعب كرة القدم وهو ما يمكن تحديده فيما يلي:

-الإكثار من الوضعيات المصغرة للتدريب المتعددة الأهداف والتعقيدات التنافسية وفق الوضعيات الآتية:

-وضعية 3 ضد 3 بدون مرمى وبدون مرمى.

-وضعية 3 ضد 3 بوجود مرمى مع تعقيدات وفق قدرات اللاعبين.

-وضعية 3 ضد 3 بوجود مرمى وبدون ضغط الوقت.

-وضعية 3 ضد 3 مع الإفراط في الاستفادة من الوقت الضيق ووضعية الفريق

المنافس أو المدافعين (Nideffer, 1979, 138-148).

-التحكم في مساحات اللعب وعدد اللاعبين، النصائح والتوجيهات والتعليمات

والمغيرات مع الأخذ بعين الاعتبار للمحتوى التقني والخططي.

-شدة التمارين والحمولة ومدة المثير يجب أن تضبط على أساس التمارين التي

تستخدم فيها الكرة.

-التعرف على كمية الحمولة تسمح بتحديد متطلبات واحتياجات التدريب الطاغي

الهوائي أو اللاهوائي (Bernard Turpin, 2002, 167).

**6-6. محاور التدريب المدمج:** يركز التدريب المدمج على أربعة محاور أساسية منها

ما يتعلق بمشروع التدريب في حد ذاته ومنها ما يهتم بالأهداف الخاصة للتدريب

المدمج ومنها ما يتعلق بمحتويات التدريب ومنها ما يخص التطبيق الميداني للتدريب

المدمج والتي نحدددها فيما يلي:

**6-6-1. مشروع التدريب المدمج نحو كرة القدم الديناميكية والحركية:**

التوجيهات الحديثة في تدريب كرة القدم تهدف للوصول إلى درجات عالية من التأقلم

لظروف المنافسة الفعلية والتوجه إلى لعب كرة قدم نشطة وذات حركية كبيرة من خلال التنقلات على مستوى التوزيع الوظيفي لواجبات اللاعبين ويمكن الوصول إلى هذه الحالة باستخدام التدريب المدمج وفق العمل على النواحي الآتية:

أ - من ناحية اللعب الفعال: انطلاقا من مطلب تكوين وجهازية اللاعبين التي تعد

الأساس في اللعب التنافسي يرى مومبارتس أن اللعب الفعال لفريق

كرة القدم يقوم على قدرة لاعبيها على ضمان وحفاظ طويل المدة على الكرة، وإبداع استمرارية في اللعب الحركي والنشط وذلك باستخدام اللعب انطلاقا من الاستحواذ

على الكرة وفق ما يتم تطبيقه أثناء المقاطع التدريبية من مدة تساوي 5 إلى 10

تمريرات ناجحة، لكن أيضا بنظام لعب سريع ومباشر انطلاقا من استرجاع الكرة وفق

مقطع قصير من مدة زمنية تساوي من 1 إلى 4 تمريرات وهاته هي الفكرة الصحيحة

للعب فريق مستحوذ على الكرة والذي يسمح من خلاله إفقاد نظام التوازن الفريق المنافس بتغيير السرعة الحركية الهجومية وهو ما يعرف باللعب الإبداعي الذي يوفر تأقلم سريع على نقاط قوة وضعف المنافس، وهذا التأقلم يعطي القدرة على إنتاج مقاطع لعب طويلة المدة خلال المنافسة الرسمية مع تطبيق إضافي للوضعيات المقترحة من طرف المدرب وهو ما يعني المخزون البدني والتقني والخططي والنفسي للاعب الذي بدوره يتفاعل مع الوضعيات التنافسية بصفة مثالية مهما كانت نوعية اللعب المقترحة (Teodorescu.L, 1993, 79-87).

ب - من ناحية التكوين: يعتبر التدريب المدمج باستعمال المقاطع الطويلة ابتداءً من الحفاظ على الكرة نموذج متغير لمختلف الوضعيات التي تسمح بزيادة المخزون البدني والتقني الخططي للاعب وهو ما يساعد على إنجاز الواجبات الحركية المطلوبة لحل الوضعيات التنافسية على أحسن مستوى ويمكن إيضاح وانب تكوين لاعبي كرة القدم من خلال التدريب الشامل والمدمج فيما يلي:

- اعتماد التنوع في وضعيات التحضير المختلفة بالتوجه إلى تكوين اللاعبين المتعددي  
المناسب وذلك من خلال اكتساب تصرفات متعددة ومتنوعة تسمح لهم بإضافة

(Mombaerts, مخزون معرفي وحركي يساهم في بناء وإنهاء اللعب الجماعي  
1996, 80).

- تجاوز الدور الخاص والمحدد بمنصب اللعب إلى تكوين لاعب متعدد المهام وتطوير  
استعداداته للعب في كل المساحات التقنية والخطية والبدنية والنفسية.

- تكوين لاعبين جاهزين للعب لفترات ومقاطع طويلة وبفعالية كبيرة تسمح لهم  
بالتنافس الفعلي وفق المعايير التقنية والبدنية والحركية الآتية  
(Edgar, 2000, :313-320)

- اختيار سريع وصحيح للتصرفات من خلال قراءة اللعب وتحديد الواجبات على  
حسب المعارف المكتسبة.

- اختيار وتنفيذ سريع وصحيح للتصرفات التنافسية في إطار تطوير اللعب الحركي  
والنشط الذي يمثله التنسيق والتوافق الحركي للفريق.

- تنفيذ دقيق وسريع للعلاقة الوثيقة بين المساحة ووقت اللعب وهو ما يساعد على  
التحكم المتعدد والمتخصص من أجل التحكم في المتغيرات الحاصلة في وضعيات اللعب  
التنافسي (Bernard, 2002, 171).

- تحضير اللاعبين من جميع جوانب البدنية والتقنية والخطية والنفسية تسمح لممارسة  
كرة قدم على مستوى عال من الأداء الديناميكي والحركي والتي بدورها تطور بصفة  
إضافية عملية التكوين.

- محتوى البرنامج التكويني ينطلق بمقاربة وحدوية أي وحدة شاملة ومتكاملة من  
خلال تحليل دقيق لحقيقة اللعب التنافسي ولوضعيات وحالات وجوانب التدريب  
البدنية والتقنية والخطية التي تسمح بالحصول على مجموعة معلومات عن الوضعيات

العكسية المنفذة من طرف الفريق المنافس، معلومات عن وضعيات الفريق نفسه،  
معلومات حول اختيار حلول لمشكلات وضعيات اللعب المفروضة، معلومات حول  
زمن وشدة الحمولة وتحديد القدرة على تصور لوضعية حل المشكلة  
(Dufour.W, 1989, 217).

**6-6-2. محتويات التدريب المدمج:** يتمثل المضمون التدريبي في هذا التدريب في

بمجل وضعيات المشكلات والتمارين التقنية بالإضافة إلى اللعب وما يحمله من وسائل  
تدريب وتطويل شامل للصفات البدنية والمؤهلات التقنية والخطئية والتي نحددها فيما  
يلي:

**أ وضعيات المشكلات:** المشكلات الحاصلة في التنافس هي وضعيات لعب منفردة

إما باللاعبين أو بخطوط اللعب الدفاعي أو الوسط أو الهجومي، فالمدرّب إذا يحدّد  
أهدافه التدريبيّة الخاصّة من خلال اختيار وضعية مشكلة ملاحظة لدى لاعبيه أو من  
تصوره الخاص من اللعبة والتي تؤدي إلى تحقيق أهدافه المحددة، فالوضعيات البيداغوجية  
يحددها المدرّب أو تطوّر من خلال مبادئ اللعب المختار والمنتهج والذي يقوم على  
أسس مركبة خاصة بمعالم الفريق وتعارض خاص بوضعيات الخصم وهو ما يمكن  
توضيحه من خلال الجدول الآتي (Mombaerts-E-, 1996, 87) :

فالمبدأ المعتمد لحل المشكلات هو كيف أفعل من أجل والتي تعتمد أساساً على مجموعة  
المعطيات والتصورات الآتية:

- استغلال الوسائل البيداغوجية وسيرورة اللعب ونصائح المدرّب أثناء التدريب.

- تحليل الحركات من خلال إستراتيجية لعب المنافس لحل المشكلة المطروحة.

- استغلال وسائل المراقبة المتاحة لتحديد نقاط القوة والضعف الخاصة بالمنافس.

-وضعيات مشكلات ليست نتيجة نهائية لكن يجب أن يبدأ التدريب العمل منها  
وعلى متغيرات الوقت والمساحات وعدد اللاعبين  
(Mombaerts, 1996,  
88).

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

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

**6-7. وضعيات التدريب المدمج:** تعتمد وضعيات التدريب المدمج على مجموعة من  
المتغيرات المتعلقة بالنواحي البدنية والخططية والتقنية والتنظيمية والتي تحدد على النحو  
الآتي:

أ **العلاقة الهجوم والدفاع:** إن الأهداف المرجوة من الهجوم هو اشتراك التحركات  
والتبادلات في وضعيات الدفاع التي تنفذ أثناء امتلاك الكرة أو عند استرجاعها والتي  
تحدد فعالية الهجوم فمن خلال مقدار النجاح في امتلاك الكرة والتصرف بها على  
أحسن شكل تقاس القدرة على حل مشكلات اللعب.

**ب الوضعيات العكسية:** تعتبر التمارين ذات مقاطع الشدة العالية مهمة جدا في إدراك

قدرة المنافس على وضع تفوق عددي أو التحكم في اللعب فمن خلال هذه الوضعيات

العكسية للمنافس يمكن التحكم في معالمة الخططية والتقنية

والنفسية (Mombaerts-E-, 1996, 89)

**ت تنظيم العناد:** يعتبر من التصرفات البيداغوجية التي تساعد على بناء نظام معين في

الفريق وخلق جو عمل مهم جدا لتحقيق الأهداف، والتدريب الشامل والمدمج يعتمد

بصورة كبيرة على تنظيم العناد البيداغوجي وذلك بناء على:

-التخطيط المسبق لوضعيات التدريب ولأهدافه وذلك باعتماد تخطيط الميدان، عدد

ونوع الأقماع، الأقمصة العكسية والكرات كما يمكن إضافة مدرب لكل فوج عمل

من أجل التحكم وقراءة الوضعيات التدريبية والتنافسية المطروحة.

-قراءة وفهم جيد لوضعيات اللعب المبرمجة للتطبيق والتي يمكن ترميزها على عدة

أشكال وعلى سبيل المثال سطر أو خط يعني دوران ونقل الكرة، رسم خط متقطع

يعني تحرك اللاعب بدون كرة، الأرقام تعني حساب الحركات والتصرفات التقنية،

لاعب وتضح يعني مهاجم، لاعب عاتم يعني مدافع.

## **6-8. أشكال وأنواع التدريبات المدمجة :** يعد هذا الأسلوب مزيجا من نماذج

التدريبات ذات الأثر الهادف لرفع الناحية المهارية والبدنية أو كليهما مع

الناحية الخططية، ويتوقف ذلك على محتواها وهدفها الأساسي والفرعي الذي

يضعه المدرب وتناسب ذلك مع مرحلة وفترة التدريب، وهذه التدريبات ذات

أثر جيد لتنمية الإحساس الحركي ورفع درجات تكيف اللاعب لمتطلبات

المباراة في أقل وقت متاح فضلا عن تحسين القدرات البدنية والخططية الخاصة

وذلك بتنمية تقدير المسافات وسرعات العدو والتوقف الدورانات وربطها

بحركات الزملاء المنافسين والخصوم. وزيادة قدرة اللاعب على الاستجابة

الصحيحة والتوقعات التي تتميز بها طبيعة الألعاب الجماعية (كرة القدم). ولذا فإن هذا الأسلوب يعتبر أكثر الأساليب فاعلية للاعبين الكبار وذوي المستوى العالي لرفع مستوى الأداء التنافسي، وترقية أداء المهارات الخاصة تحت ضغط الخصم وتصحيح الأخطاء، وتنمية القدرات الخططية والتفكير الابتكاري للاعب، ويتجه المدرب إلى إعداد الوحدات التدريبية لتحقيق الأغراض السابقة مع مراعاة دمج تمارين بدنية، مهارية، التدريبات المندمجة مهارية بدنية كذلك التدريبات المندمجة مهارية خططية، و المهارية خططية بدنية (البساطي، 2000، 189).

### 6-8-1. التدريبات البدنية المدمجة :

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

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

### 6-8-1.1. برامج التدريبات البدنية المدمجة:

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

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

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

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

### **6-8-2. التدريبات المهارية المدمجة:**

طبيعة اللعب خلال مباريات كرة القدم بمواقفها المتغيرة والمتنوعة تفرض على  
اللاعبين استخدام أشكال مركبة وكثيرة للمهارات المختلفة منها (مهارات  
المركبة) أو المندجة وهي تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة  
(مندجة) تؤدي بتتال ويؤثر كل منها في الآخر تأثير متبادل، ولذلك يستوجب  
على المدرب إعداد وتجهيز لاعبيه لمواجهة تلك المواقف من خلال الارتقاء  
بمستوى الأداء المهاري طبقا لشروط وظرف المباراة، حيث يعد امتلاك اللاعب  
للمهارات المنفردة وإتقانه لها (تمرير، استلام، مراوغة... الخ) ليست بأهمية توافر

– استلام ثم جري ثم

القدرة لديه على أدائها بصورة مركبة (استلام ثم تمرير

مراوغة ثم تمرير ، استلام ثم مراوغة ثم تصويب الخ) ودقيقة تتناسب مع طبيعة  
المواقف خلال المباراة ، و امتلاك اللاعب لأشكال اختيار متنوعة من المهارات  
المندمجة بما يتشابه مع متطلبات المباراة يتيح له اختيار أفضلها طبقاً للموقف  
اللاعبين ومن ثم زيادة قدرته على المناورة وتنفيذ الخطط.

وانطلاقاً من المفهوم السابق والمواكبة التطور المضطرد في مستوى أداء اللاعبين  
وسرعتهم يتضح بصورة جلية حتمية الاتجاه للأساليب الراقية خلال عملية  
التدريب لمكوناتها المختلفة. والاتجاه الحديث في تعليم وتدريب المهارات في كرة  
القدم يؤكد على ضرورة دمج هذه المهارات لتكوين مهارات مركبة موقفية  
يتم التدريب عليها مبكراً للاعبين الناشئين قدر الإمكان، حتى يمكن بنائها من  
خلال التكرارات الكثيرة لها وتنوعها لتشابه ظروف المباريات بحيث تتدرج  
صعوبات تأديتها لتتناسب مع خصائص المراحل السنوية ومستويات اللاعب  
المبتدئ والناشئ ، وبذلك يستقر أدائها بالنسبة للاعب وتزيد سرعة ودقة أدائه  
وتصرفه السليم عند مواجهة المنافسين ، وللتدليل على أهمية المهارات المندمجة  
يجب على المدرب النظر إلى التمرير أو التصويب ليس كمهارات منفردة فقط  
ولكن كنهاية لأداء مركب يجب التدريب عليه دائماً من خلال ربط كل منها  
بالحركة (الجري) أو إحدى المهارات الأخرى التي تسبقها أو الاتنين معاً، حيث

62%

تمثل نسبة الجمل المهارية المندمجة خلال المباراة والتي تنتهي بالتمرير

ويمثل الاستلام ثم التمرير منها 29%، والجمل المهارية التي تنتهي بالتصويب

11% بينما التمرير المباشر من الحركة 26%، ولذلك يجب أن يرتبط أداء

اللاعب خلال التدريب دائماً بالحركة وسرعة الأداء، ومن ثم تعد أشكال

التدريب المحتوية على تركيبات مختلفة ومتنوعة للمهارات المندمجة والتي تنتهي

جميعاً إما بالتصويب على المرمى أو التمرير في مناطق مختلفة في الملعب أمراً يستوجب الاهتمام بلوغ المستويات العالية، والمدرب الجيد هو الذي يتخذ من هذه النسب مرشداً لوضع كمية التدريبات في برامج الإعداد بما يتناسب مع هذه المتطلبات. (البساطي، 2000، 77-78).

### 3-8-6. التدريبات المهارية البدنية المدججة:

يعتمد أداء الوحدات التعليمية والتدريبية ذات التأثير المهاري على تحديد الأهداف الأساسية والفرعية المراد تحقيقها خلال الوحدة (مهاري أساس، بدني فرعي، أو العكس) ثم وضع محتويات النماذج وأسلوب إخراجها لتحقيق تلك الأهداف وأخيراً ربط أداء المهارات الخاصة بتدريب العناصر البدنية الحاسمة والمتنقاة كمواقف لعب تنافسية، وفي هذا الصدد يجب على المدرب التركيز في الشرح على أهداف الوحدة التدريبية وكيفية التنفيذ بما في ذلك أساليب عدد التكرارات للأداء وشدته وفترات الراحة البينية (البساطي، 2000، 190).

وخلال التدريب على مهارات التمرير والاستلام أو الجري بالكرة، أو السيطرة يمكن للمدرب ربطها بتحقيق أهداف بدنية خاصة كالسرعة أو التحمل أو تحمل السرعة، ويتم ذلك في صورة ثنائية أو مجموعات وتؤخذ فترات الراحة كوسيلة للتغيير والتبديل في تحقيق الأهداف ونظام عمل اللاعبين والتوجيه وإعطاء المعلومات. وما نود التأكيد عليه هو ضرورة مراعاة المدرب أولاً للأسس والقواعد العلمية لتدريب وتنمية العناصر البدنية المختارة - من حيث (حجم وشدة وفترة الراحة) للتمرين أثناء ربطه بالتدريب على المهارات ليتم تحقيق الأغراض المرجوة ولا تصبح مجرد تدريبات شكلية فقط، وثانياً عدم

إغفال شروط وقواعد المتطلبات الفنية للمهارة الخاصة المراد تعليمها أو التدريب عليها.

#### 6-8-4. التدريبات المهارية الخططية المدمجة:

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

#### 6-8-5. التدريبات المهارية الخططية البدنية المدمجة:

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

شمولية الأداء وزيادة قدرة اللاعب على الأداء المتغير طبقا لمتطلبات كل مباراة. (البساطي، 2000، 196).

### 6-8-6. التدريبات الخططية المدمجة:

الدفاع المركب ( المدمج ) هو خليط بين دفاع رجل لرجل و دفاع المنطقة و فيها يحدد المدافع منطقة محددة يلتزم فيها بالدفاع بشكل أساسي بحيث يراقب فيها أي مهاجم يدخل إليها للحد من حركته و خطورته. و الدفاع المركب يعتبر مقياس حقيقي للكشف عن قدرات المدافعين و مدى تفهمهم لتنفيذ واجبات خطط الدفاع الجماعي و هو يتطلب قدرا كبيرا من اللياقة

البدنية و حسن التعاون الجماعي بين أفراد الفريق (أبو عبده، 2002 ، 214)

،وبناء على ما جاء في أعلاه يستنتج الطالب الباحث أن المندمجة تهدف إلى القدرات و القابليات البدنية و مهارية و الخططية مما يشابه ظروف المباراة الحقيقية، لذلك يمكن اعتبارها من التمارين الخاصة لتحقيق هذه الأهداف.

### 6-9-9. جوانب إعداد لاعب كرة القدم وفق التدريب المدمج:

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

### 6-9-1. فترة التدريب خاصة بالإعداد البدني باستخدام التمارين المدمجة:

إن تحقيق المستويات العالية بالنسبة للاعبين أو الفرق في كافة المراحل الفنية و الوصول إلى النتائج الرياضية المطلوبة ، يتوقف على مدى ما توصل إليه اللاعب من إعداد بدني ، وما تحقق من تطور لعناصر اللياقة البدنية الأساسية و هي (القوة ، السرعة ، التحمل ، المرونة ، الرشاقة )، وهذه الأخيرة تعتبر من أهم صفات لاعب كرة القدم ، لذلك فهي من أساس أهداف خطة التدريب

عند العمل في تنمية و تطوير اللياقة البدنية (الوقاد، 2003، 97)، و يعتبر

الإعداد البدني أهم عناصر إعداد اللاعب أو أحد أجزاء التدريب الموجه نحو تطوير الصفات أو القدرات البدنية، من خلال تقوية ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها طبقاً لمتطلبات المباريات وقد تنوعت أساليب وطرق التدريب المستخدمة في رفع مستوى اللياقة البدنية لتحقيق هدف الإعداد وهو التكيف الوظيفي لمتطلبات العناصر البدنية بحيث يدل التكيف على مدى التحسين الذي يحدث في الأجهزة الفسيولوجية والتكوينية

والنفسية (البساطي، 2001 ، 44-45)، ويهدف الإعداد البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا ونفسيا مما يتماشى مع مواقف الأداء المتشابهة في نشاط كرة القدم والوصول به لحالة التدريب المطلق عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي، والعمل على تطويرها لأقصى مدى ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب ينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب ظروف المباراة، (أبو عبده، 2002 ، 35).

## 6-9-1- الإعداد البدني في خطة التدريب السنوية باستخدام التدريب المدمج:

أ. الإعداد البدني العام : تبدأ تدريبات الإعداد البدني العام في بداية فترة الإعداد، وتختلف نسبة توزيعها الزمني على مدار فترة الإعداد، ويزداد زمن تدريبها في المرحلة الأولى والثانية من المرحلة الإعدادية وتقل في المرحلة الأخيرة من فترة الإعداد حيث تنشأ المقدمات الضرورية في تطوير الإعداد الخاص بمساعدة الإعداد العام، وهي مرحلة أساسية تأتي في المقدمة من حيث الترتيب

في برامج التدريب والغرض منها رفع مستوى اللياقة البدنية للاعب بصفة عامة بالتنمية الشاملة والمتزنة للعناصر البدنية لتحمل متطلبات المباراة والقدرة على استعادة الشفاء برفع كفاءة الأجهزة الوظيفية من خلال التمارين ذات الصفات التطورية العامة والتي تتم في الملعب أو الصالات (البساطي، 2001 ، 46). ومن الوسائل المهمة في الإعداد البدني العام استخدام تدريبات للتطوير البدني العام من الألعاب الرياضية الأخرى المساعدة في تطوير القدرات البدنية العامة والتي تؤثر في جسم اللاعب وتعمل على تقوية الجهاز العصبي العضلي وتحسين كفاءة وظائفه الداخلية وكذلك تطوير التوافق الحركي بهدف رفع المستوى العام للقدرات الحركية الأساسية وذلك باستخدام التمرينات البنائية العامة (عبد، 2002 ، 36).

(أبو)

**ب. الإعداد البدني الخاص :** وهو موجة نحو تقوية أنظمة وأجهزة الجسم،

وزيادة القدرة الوظيفية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم أي تطوير الصفات المميزة للاعب مثل التحمل الدوري التنفسي وسرعة رد الفعل والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة الرجلين، والرشاقة وتحمل

30متر لتحسين

السرعة وهذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة

السرعة، أو الجري لمسافة محدودة. بطريقة التناوب وتقل تدريبات الإعداد البدني

الخاص في فترة الإعداد مقارنة بالإعداد العام حيث تصل لأعلى نسبة لها في

مرحلة الإعداد الخاص، الاستعداد للمباريات ومقارنة بالإعداد العام تزداد

تدريجيا ويقل حجم الإعداد العام بنسب متفاوتة حسب مراحل

الإعداد (البساطي، 2001 ، 47). كذلك يعمل الإعداد البدني الخاص في كرة

القدم على تحسين الصفات والقدرات الحركية للاعب لتعويد جسمه التكيف

على الجهد البدني العالي في ظروف المباراة، وأن هذا الهدف يتحقق من خلال

تخطيط التدريب للموسم التدريبي، في فترة الإعداد الخاص للفترة الإعدادية وفي بداية مرحلة المنافسات، والتي يجب المحافظة فيها على مستوى الإعداد البدني الخاص إلى نهاية فترة المنافسات، وبصورة عامة يجب الفصل بين كل من الإعداد البدني العام والخاص لأن كلا منهما يكمل الآخر من خلال تخطيط الموسم التدريبي الذي يبدأ بمرحلة الإعداد البدني العام ثم إلى الإعداد البدني الخاص للارتقاء بالقدرات البدنية والحركية الخاصة بلاعبي كرة القدم (أبو عبده، 2002، 36).

**ت. الإعداد البدني في مرحلة المسابقات :** في هذه المرحلة يكون الاهتمام

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

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

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

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

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

للتدريب على السرعة بأنواعه ١ مرتين في الأسبوع.

للتدريب على القوة المميزة بالسرعة يوميا بحيث تكون ذات طابع مهاري.

للتدريب على الرشاقة الخاصة مرتين في الأسبوع. أما التدريب المرونة فيكون

يوميا (البساطي، 1995، 77-78).

ث. الإعداد البدني في المرحلة الانتقالية : وهي المرحلة الأخيرة من إعداد لاعب

كرة القدم و يرافقه هبوط في مستوى شدة التدريب، و في هذه المرحلة تاخذ

ة

تمرينات الإعداد البدني طابعا خاصا و مشوقا من خلال الألعاب الترفيهي

و السباحة .. إلخ. و مما سبق يستخلص الطالب الباحث أن الإعداد البدني

يعد واحدا من أهم متطلبات الإعداد للاعب كرة القدم و التي تتجه نحو تطوير

النوعيات و القدرات البدنية الأساسية، كما يؤكد على ذلك ياسر حسن نقلا

عن أنا اسكارو وديموفا و إن مستوى تطوير هذه النوعيات يتم خلال مراحل

الإعداد للاعبين و الذي يكون ضمن قياسات موضوعية موحدة بمساعد

الاختبارات المقننة. (يموفا، 2008، 13).

**6-9-2. فترة التدري ب الخاصة ب الإعداد المهاري باستخدام التدريب**

**المدمج:**

**6-9-2.1. الإعداد المهاري:** يعتبر الإعداد المهاري أحد الجوانب الأساسية

لعملية التدريب في كرة القدم، ويمثل مستوى إتقان الأداء المهاري أحد

مؤشرات القدرة مهارية العامة أو الإنجاز المهاري للاعب وخاصة إذا تماثل

أو تشابه هذا الأداء مع متطلبات لمواقف اللعب خلال المباريات.

والأداء المهاري في كرة القدم يمثل مجموعة من الأداءات الحركية الفردية المندجة بالكرة وبدونها يتطلب تنفيذها من اللاعب قدرات بدنية ونفسية متكامل معاً لإخراج هذا الأداء بالصورة والشكل المناسب للموقف اللعب، والقدرة الخاصة للاعب كرة القدم في المستوى العالي لا ترتبط فقط بامتلاكهم لمهارات اللعب، ولكن بقدرتهم على الاختيار المناسب والدمج لتلك المهارات مع بعضها البعض وأدائها تبعاً لمتطلبات موقف اللعب من حيث المساحة المتاحة وضع المنافس وقوته وضع الزميل، السرعة والدقة والتوقيت المناسب مع الاقتصاد في الجهد، هذا ويتحدد المستوى المهاري للاعب بقدرته على تنفيذ الأداءات الحركية المهارية بالكرة بصورة مندجة تحت ضغط المنافسين خلال المباراة وليس أثناء التدريب فقط، (البساطي، 1998، 35).

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

و من خلال ما ذكره الباحثون آنفاً، يرى الطالب الباحث أن الإعداد المهاري يعتبر وسيلة من وسائل إعداد اللاعب من كل الجوانب منها البدنية و التكتيكية. إلخ و وصول به إلى مستوى الفورمة الرياضية. والأداء المهاري في

ضوء المفهوم السابق له يعتبر عنصرا حاسما يشكل مع فرض توافر عناصر والإعداد الأخرى أساسا هاما للاعب كرة القدم في التحكم والسيطرة على مجريات اللعب أثناء سير المباريات.

تنفيذ الأداء المهاري تحت ضغط المنافسين وذلك بزيادة اكتساب اللاعب عدد كبير من المهارات الخاصة بالكرة وبدونها ذات الأشكال والتركيبات المختلفة وبتكرارات كبيرة تمكنه من زيادة مقدرته على اتخاذ القرار

**DissitionMaking** - خبرة مهارية - وكذا التنوع في استخدام تلك

المهارات طبقا لاختلاف ظروف ومواقف اللعب، فضلا عن حسن تصرفه مع المنافس خلال مواقف اللعب المتغيرة في ضوء قانون اللعب، ومن هنا فهو يسعى دائما للارتقاء بمستوى إتقان وتبني الأداءاتالمهارية للاعب خلال الجوانب الأساسية لمفاهيم الأداء المهاري.

و الإعداد المهاري في كرة القدم يهدف إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات و محاولة الوصول بها إلى المرحلة آلية

(أبو عبدو، 2008، 67)، وتهدف كذلك إلى تنمية إحد ي النواحي المهمة في إعداد لاعب كرة القدم.

**6-9-2-2** مكونات الإعداد المهاري باستخدام التمارين المدمجة: تحدد

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

أ. شمولية وزيادة حجم الإعداد المهاري: ويعني هنا حجم الإعداد المهاري في

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

ب. تنوع محتوى الإعداد المهاري: أن يراعي في عملية الإعداد المهاري

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

ت. ربط تنفيذ الأداء المهاري بمواقف اللعب التنافسية: ويرتبط ذلك بما سبق

حيث يجب على المدرب هنا ودائما وأبدا أن يعد تدريباته بحيث يمكن توظيفها لتحقيق الهدف المنشود. وهو أداء هذه المهارات في مواقف تنافسية متشابهة لما يحدث في المباريات، من خلال وضع منافس متدرج الإيجابية بداية من

التركيبات الثنائية ( 1 ضد 1، 2 ضد 2، 3 ضد 3... الخ) وحتى المباريات

المصغرة أو تدريبات خطوط اللعب (البساطي، 2000، 165).

**6-9-2-3. الإعداد المهاري في خطة التدريب السنوية باستخدام**

**التدريب المدمج:**

خلال مرحلة الإعداد العاميغلب على تمرينات الإعداد المهاري ثبات الشروط المحددة للتمرين و لعدد مرات للتكرار مناسب و خاصة للناشئين و أن نراعي

2 إلى 3 أشهر.

فترات الراحة بين تمرينات الإعداد المهاري و تتراوح مدتها بين

و يتم في هذه المرحلة لتعلم المهارات الجديدة ، وتمهيد لمرحلة اكتساب باقي المهارات . أما في مرحلة الإعداد الخاص فيلجأ المدرب إلى تطوير الأداء المهاري والعمل على تثبته عن طريق استخدام تغير الظروف الخارجية للتمارين المستخدمة مدة هذه المرحلة من 3 إلى 4 أسابيع، بينما في مرحلة المباريات التجريبية يعمل المدرب على الاستمرار في تطوير المهارات الأساسية و محاولة تثبتها في كافة الظروف و المواقف قدر الاستطاعة هادفا للوصول إلى آلية أدائها، و استعمال المنافسة التجريبية. في حين خلال فترة المباريات يشير مفتي إبراهيم على حرص المدرب في المحافظة على ثبات الأداء المهاري و ذلك باستعمال التمرينات المختلفة و المشوقة. أما خلال فترة الانتقال التدريب كله مركزا على تدريب المهارات الأساسية في صورة ترويجية بحتة مثل التصويب في صورة الألعاب و تكثر الألعاب مهارية التنس بالرأس أو القدم أو كرة الطائرة (إبراهيم، 1994، 38-43).

### 6-9-3. فترة التدري ب الخاصة ب الإعداد الخططي باستخدام التدريب المدمج.

**6-9-3-1. مفهوم الإعداد الخططي:** يعتبر الإعداد الخططي هو المركب الذي يمتزج فيه كافة أنواع الإعداد لتحقيق هدف التدري ب الرياضي، فهو محصلة تطوير حالة الفرد البدنية مهارية والفكرية والنفسية، والتطبيقية في ترابط وتكامل للمساعدة على اتخاذ القرار والتصرف المناسب في مواقف المنافسة المختلفة في حدود قانون اللعب (عبد الخالق، 1992 ، 147)، ويعرفه حسن السيد بأنه "مجال تطبيق الرياضي لميزاته البدنية والمهارات الحركية وقدراته العقلية واستعدادات ه النفسية وتنسيقهما تبعا لظروف المنافسة

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

### الخلاصة:

وعلى ذكر ما سبق يرى الطالب الباحث أن لعبة كرة القدم هي لعبة جماعية ،  
حيث يطغى عليها روح الجماعة وكل يتعاون في دفاع و هجوم ، كأننا نرى  
تماسكا أو كتلة جماعية تتحرك في آن واحد ، بما أن توقيت المباراة  
أكثر 120 دقيقة ، حيث أثناء المباراة هناك مجهود بدني و مهاري و تكتيكي  
و نفسي و عقلي و حتى مجهود اجتماعي.ومن هذا المنطلق يتبين للطالب  
الباحث أن المقابلة هي مجموعة من التمارين التي يقوم بها اللاعبون، و التي  
تكون على شكل تمارين مندمجة مع بعضها بعض ، كما يقوم اللاعب مثلا  
مراقبة الكرة ثم جري بها و بعد تمريرها و بعد يقوم بجري، كما يقوم اللاعب  
مثلا مراقبة الكرة ثم جري بها و بعد تمريرها و بعد يقوم بجري بدون كرة  
و بعد يقوم باستلامها مرة ثانية أما بارتقاء بوجود أو عدم وجود الخصم  
أو يقوم بتصويبها على شكل طائر نحو المرمى، و من خلال هذا مثل لقد قام  
اللاعب بمجموعة من التمارين متداخلة من أجل الوصول إلى الهدف و هذه  
التمارين هي: استلام الكرة ، الجري بالكرة، تمرير الكرة استلام كرة في وضعية  
الارتقاء ، تصويب نحو المرمى. كل هذه التمارين البدنية المهارية التي قام بها  
اللاعب تدخل في إطار التكتيكي و بالتالي ينتج لنا التمارين المندمجة البدنية  
المهارية التكتيكية، هذا ما بين لنا أن هناك تمارين مندمجة يمكن أن يؤديها

اللاعبون قبل المقابلة (التمارين المشاهدة لظروف المقابلة) من أجل وصول إلى الهدف المنشود خلال المقابلة ، وكذلك هناك التمارين المندمجة التي نستخلصها بعد المقابلة ، و من خلالها يمكن تصحيح أخطاء إيجاد طرق ووسائل بديلة مثلى لتحسين مستوى اللاعبين. كما يؤكد على ذلك (cometti, إن خلق التمارين المشاهدة يعني المندمجة تكون هي نفسها سوف يقوم بها اللاعب أثناء المقابلة.

( 131 , 2005 )

بما أن الطالب الباحث تطرق في هذا الفصل إلى موضوع طريقة التدريب المدمج ، فإن هذا الأخير يعتبر من وسائل و طرق التدريب لتنمية الصفات البدنية لأساسية للاعب كرة القدم، ومن هذا المنطلق سيطبق الطالب الباحث طريقة التدريب المدمج قيد الدراسة في الدراسة الميدانية.

## خاتمة الباب:

من أجل وصول إلى نتيجة و لبد لطالب الباحث أن يلتم بمعلومات النظرية و ذلك من خلال مصادر و مراجع العلمية ، و دراسات المشاهدة، التي تعتبر كمادة خبرية ، كما يوجد في العصرنا الحالي المكتبة الإلكترونية موثوقا من معاهد و جامعات من المختلف الدول ، و على هذا الأساس تطرق الطالب الباحث في هذا الباب إلى ، أشتمل الفصل الأول للدراسات المشابة حيث كانت مرشدا للباحث في تحديد منهجية البحث و أدوات جمع البيانات و اختيار أنسب المعالجات الإحصائية . كما ساعدت الباحث في تحديد الخطوات المتبعة لإجراءات البحث سواء من النواحي الفنية أو الإدارية، و في اختيار العينة، و كيفية عرض النتائج وتحليلها و تفسيرها . بينما خصص الفصل الثاني لمعرفة خصائص و مميزات المرحلة العمرية لفئة الأواسط و ذلك في محاولة إلمام الطالب الباحث بكل ما له صلة بهذه المرحلة العمرية من عدة جوانب وكذلك إبراز مدى تلبية حاجيات هذه الفئة العمرية من حيث النمو المتوازن و السليم من الجانب البدني ، العقلي،النفسي الاجتماعي ، و الانفعالي، والمهاري و التكتيكي .وأما الفصل الثالث وأما الفصل الثالث فقد تمثل في الاتجاهات الحديثة لبرنامج التدريب في كرة القدم ، كان محتواه يتمحور حول مفهوم التدريب و مبادئه وخصائصه، ثم التطرق إلى التخطيط بأنواعه، والوصول إلى الوحدة التدريبية بمكوناتها في كرة القدم وأما الفصل الرابع خصص بالإلمام بكل ما يتعلق بموضوع المتطلبات الصفات البدنية و يتعلق بموضوع الفصل الخامس الطرق تنميتها في مجال كرة القدم في محاولة إلقاء نظرة عن مفهومه ثم التطرق إلى طرق تدريبيه، و علاقته بالصفات البدنية والمهارية والتكتيكية والفسولوجية وبينما الفصل السادس خصص بالإلمام بكل ما يتعلق بموضوع التدريب المدمج في كرة القدم وإبراز أهميته من عدة جوانب أساسية ، و إلى عرض لمحة تاريخية وجيزة حولها وكذا إلى أهم مميزات الإعداد للاعب كرة القدم ، إن هذه الدراسات التي ذكرناها سابقا ستكون كمتنن و معزز لدراسة الطالب الباحث ببحثه ، و من هذا المنطلق سوف يتطرق الطالب الباحث في الباب الثاني إلى دراسة الاستطلاعية، و إلى المنهجية البحث و ثم إلى الاستنتاجات.

# المباحث الثاني

## (الدراسة التطبيقية الميدانية )

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

## - مدخل الباب الثاني:

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

# الفصل الأول

## (الدراسة الاستطلاعية)

- تمهيد.

1. الدراسة الاستطلاعية.

1.1. الأهداف دراسة الاستطلاعية.

2.1. الدراسة الإستطلاعية الأولى (تحليل ومناقشة نتائج الاستمارة).

3.1. الدراسة الإستطلاعية الثانية (الاختبارات البدنية و).

4.1. الدراسة الإستطلاعية الثالثة (البرنامج التدريبي المقترح).

5.1. التجربة الإستطلاعية .

- خلاصة الفصل .

## - تمهيد:

عله قبل البدء في الدراسة الميدانية لابد من التطلع على الظروف و الإجراءات التي سيتم ها إجراء هذا البحث الميداني لهذا الأساس سوف يقوم الطالب الباحث في هذا الفصل الدراسة الاستكشافية التي مهدت الدراسة الميدانية ، و التي تعتبر مرتكز للبحث الميداني و ذلك نظرا لأهميتها في مساعدة الباحث على تطبيق أدوات البحث .

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

### 1.1. الدراسة الاستطلاعية:

#### 1.1.1. أهداف الدراسة الاستطلاعية:

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

- واقع تدريب رياضة كرة القدم، وهذا من خلال معرفة هؤلاء المدربين عن طبيعة التدريبات الموجه لتنمية الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم؟ وما هي حدود إطلاعهم حول هذا النوع من التدريب؟

- الطرق والوسائل التدريبية المستخدمة في تنمية الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم فئة الأواسط.

- تحديد أنسب الاختبارات لقياس الصفات البدنية و لدى الأواسط لمعرفة صدق و ثبات و موضوعية الاختبارات حتى يكون لها ثقل علمي .

- سلامة تنفيذ و تطبيق الاختبارات المراد استعمالها في التجربة الأصلية و ما يتعلق بها من إجراءات القياس و الأدوات و الأجهزة المستخدمة ، و اكتشاف نواحي القصور التي قد تظهر أثناء تنفيذ الاختبارات و معالجة نواحي القصور التي تظهر عند تطبيقها .

- ترتيب أداء الاختبارات و التدريب على تسجيل البيانات في الاستمارة المعدة لذلك .  
قام الطالب الباحث بالدراسة الاستطلاعية على النحو التالي :

### 2.1.1. الدراسة الاستطلاعية الأولى:

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

**الخطوة الثانية:** لقد شرع الطالب الباحث كخطوة ثانية في الوقوف على الصعوبات التي قد تواجه المدربين في فهم أسئلة الاستمارة الاستبائية التي تم إعدادها في البداية على شكل مقترح و تقديمها إلى مجموعة من المدربين و الأساتذة و الدكاترة العاملين في حقل التربية البدنية و التدريب الرياضي على وجه الخصوص بغرض الأخذ بآرائهم و توجيهاتهم العلمية حول الأهداف من الأسئلة الموضوعية إلى جانب صياغتها بأسلوب

علمي واضح وكذا حسن ترتيبها (أنظر إلى قائمة الاسمية في الملحق الأول )، حيث تم توزيع 10 نسخ من الاستبيان من شهر مارس إلى أفريل/ 2012 وتم العمل معهم على الطريقة المباشرة قصد الأخذ بآرائهم من حيث الوضوح أو غموض الأسئلة المطروحة. وبعد أسبوع من تاريخ التوزيع تم جمعها. حيث سجل الباحث ملاحظة أساسية كون بعض مفردات الاستبيان غير واضحة ومبهمة وخاصة لدى المديرين في هامش الاستبيان و تعديلهما حتى تكون الإجابة ذات درجة من الدقة و الفعالية أثناء تحليل و إفراز نتائج الاستبيان الرئيسي، إلى أن تم إعداد وصياغة الاستبيان بشكله النهائي (لاحظ الاستبيان، في الملحق الأول).

#### الخطوة الثالثة: المقابلات الشخصية المباشرة:

استخدم الطالب الباحث في دراسة أسلوب المقابلة الشخصية للحصول على البيانات التي تفيد البحث، حيث تزامنت المقابلات المباشرة مع الاستمارات الإستبائية في نفس الوقت، وقد تمثلت المقابلات الشخصية في عدة زيارات ميدانية قام بها الباحث على عدة مستويات منها المعهد الوطني لتكوين المديرين و إطارات في اختصاص كرة القدم عين البنيان ( الجزائر العاصمة) و كذلك المديرية الجهوية لتكوين المديرين التي تم فيها مقابلة مدير المعهد، حيث بادر بتسهيل مهمة مقابلة مدربي فرق كرة القدم و كذلك الأساتذة المختصين في المجال التدريب الرياضي و بكرة القدم بصفة خاصة حيث أكدوا أن النوادي المحترفة العالمية في كرة القدم يزاولون تدريبات المدججة تفوق الساعة ضمن برامجهم التدريبية كما رحبوا كثيرا بفكرة البحث، وحسب رأيهم أن تطوير رياضة كرة القدم في بلادنا يجب أن نعتمد على البرامج التدريبية التي تحتوى على طرق و وسائل تكون مشابهة للمباراة وهذا من ضمن المخططات وأهداف المعهد الوطني (مدير المعه د السيد: قارة عين البنيان أنظر إلى الوثيقة في الملحق الرابع). كما قام الباحث بلقاءات

م شخصية مباشرة مع رئيس الرابطة الوطنية السوداني ة كرة القدم الأمريكية (أحمد آد أحمد محمد . انظر إلى الوثيقة في الملحق الرابع)، وكذلك مقابلة شخصية مباشرة مع الحكم الدولي جاب الله التواتي (أنظر إلى وثيقة في ملحق الرابع) ، كذلك مقابلة شخصية غير مباشرة عن طريق القنوات التلفزيوني ة (الإفستام، 2012) ، و كان اللقاء مع المدرب مضطفي بسكري و 2014 بمجموعة من الباحثين والمدربين مختصين في كرة القدم على المستوى الدول بغرض الأخذ بآرائهم والاستفادة من خبراتهم في إنجاز هذا البحث العلمي على المستوى الوطني وذلك عن طريق نقل تلفزيون ، و كذلك على مستوى ولاية مستغام والذين أفادو ا الطالب الباحث كثيرا في هذه الدراسة. للإشارة إن هذه المعطيات السابقة حفزت الطالب الباحث على إجراء هذه الدراسة على مستوى ولاية (مستغام) .

#### الخطوة الرابعة :تحليل ومناقشة نتائج الاستمارة:

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

السؤال الأول: هل سبق لكم وأن مارستم كرة القدم في ناد معين ؟

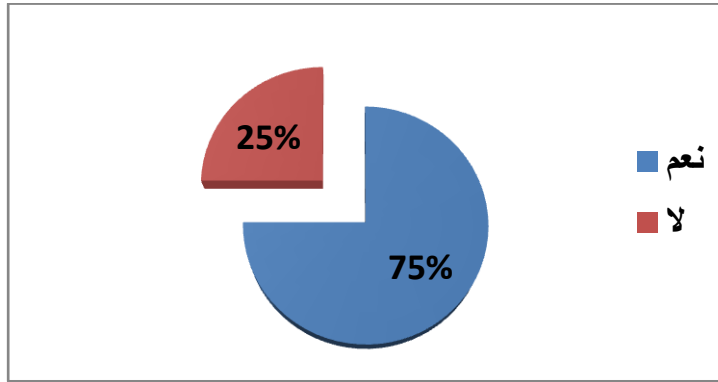
الغرض منه: معرفة إذا كان المدرب قد مارس كرة القدم في ناد معين أم لا.

جدول رقم (03): يمثل نتائج ممارسة كرة القدم من طرف المدربين.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> ج	كا <sup>2</sup> م	مج	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
عند 0,05					75	15	نعم
دالة إحصائية	01	3,84	5	20	25	5	لا

تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم 03 الذي يمثل ممارسة القدم من طرف المدربين أن معظم المدربين قد مارسوا كرة القدم وهذا نسبة 75% ومنهم من لم يمارسوها بنسبة 15% كما نلاحظ كذلك أن نتائج كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01 أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية فهناك فرق دال إحصائياً. أنظر إلى الشكل التالي:

شكل رقم (02) دائرة نسبية تمثل نسبة ممارسة المدربين لكرة القدم



الاستنتاج: من خلال النتائج في الشكل أعلاه نستنتج أن معظم المدربين قد مارسوا كرة القدم في أندية معينة وهذا ما نفسره بأن الممارسة تؤثر بصفة إيجابية على عملية التخطيط في التدريب الرياضي.

السؤال الثاني: إذا كانت إجاباتكم بنعم إلى أي صنف ينتمي مدرب ناديتكم؟

الغرض منه: معرفة أي صنف ينتمي إليه مدرب النادي الذي قد مارس فيه المدرب المستوجب كرة القدم.

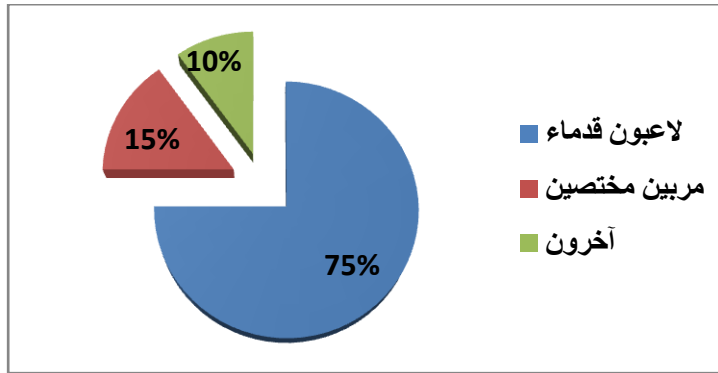
جدول رقم (04): يمثل صنف الذي ينتمي إليه مدربين المستجوبين.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> ج	كا <sup>2</sup> م	مج	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابات
عند 0,05							
فرق دال إحصائيا	02	5,99	15,75	20	75	15	لاعبون قدماء
					15	3	مربين مختصين
					10	2	آخرون

تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم 04 نلاحظ أن أغلب أو مجمل المدربين المستجوبين أكدوا أن مديريهم كانوا من فئة لاعبين قدماء وهذا بنسبة 75 % وبنسبة 15 % كانوا مربين مختصين ونسبة 10 % كانوا آخرين.

ومن النتائج كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 02 نلاحظ أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية فهناك فرق دال إحصائيا.

شكل رقم (03) دائرة نسبية تمثل كل صنف الذي ينتمي إليه مدربين المستجوبين.



الاستنتاج: من خلال النتائج الشكل الأعلى نستنتج أن الصنف الذي كان ينتمي إليه معظم المدربين لنوادي التي كان ينتمي إليها المدربين المستجوبين هم من صنف لاعبين قدماء وهذا ما نفسره بأن خبرة المدرب تكون أكبر كلما يتلقى التدريب من طرف مدربين ذو أقدمية في ممارسة اللعبة.

السؤال الثالث: ما هو عدد سنوات الخبرة ؟

الغرض منه: معرفة مدة ممارسة مهنة التدريب من طرف المدرب.

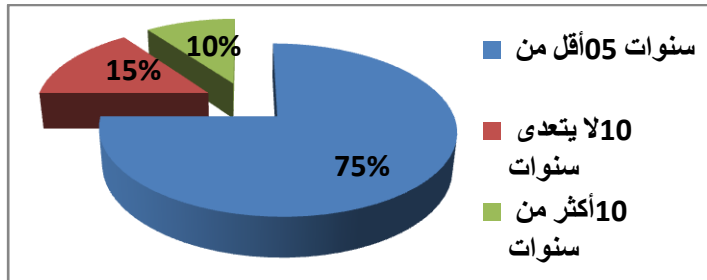
جدول رقم (05): يمثل عدد السنوات الخبرة بالنسبة للمدربين.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> ج	كا <sup>2</sup> م	مج	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابات
عند 0,05					75	15	أقل من 05 سنوات
فرق دال إحصائيا	02	5,99	15,75	20	15	3	لا يتعدى 10 سنوات
					10	2	أكثر من 10 سنوات

تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم 05 أن أغلب مدربي أندية كرة القدم مارسوا مهنة التدريب في فترة زمنية لا تزيد عن 05 سنوات وهذا بنسبة 75 % ثم تليها نسبة 15 % لا تتعدى 10 سنوات ونسبة 10 % كخبرة أكثر من 10 سنوات.

ومن خلال نتائج كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 02 نلاحظ أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية فهناك فرق دال إحصائيا.

شكل رقم (04) دائرة نسبية تمثل نسبة سنوات الخبرة بالنسبة للمدربين.



الاستنتاج: من خلال النتائج نستنتج أن مدة ممارسة مهنة التدريب لها دور كبير في اكتساب المدرب للخبرات كما نفسر ذلك أنه كلما زادت هذه ممارسة التدريب زادت الخبرة والتجربة ومنه التحكم الجيد في عملية التخطيط في التدريب الرياضي والعكس كذلك.

السؤال الرابع: بصفتكم مدرب هل تلقيتم تربص تكويني؟

الغرض منه: معرفة إذا كان المدرب قد تلقى تربص تكويني يساير التطورات التي تمس عملية التدريب في كرة القدم.

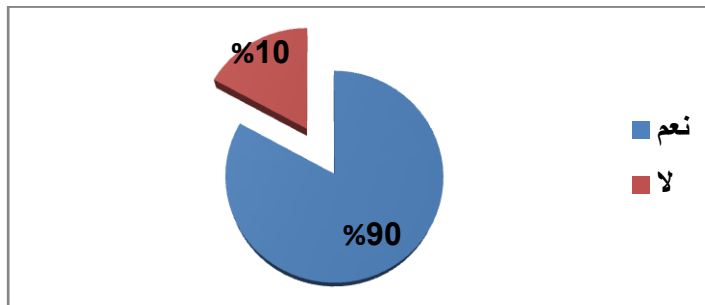
جدول رقم (06): يمثل نتائج تلقي المدربين لتربص التكويني.

مستوى الدلالة عند 0,05	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> ج	كا <sup>2</sup> م	مج	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
فرق دال إحصائيا	01	3,84	12,8	20	90	18	نعم
					10	2	لا

تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم 06 أن نسبة 90% من المدربين قد تلقوا التربص التكويني وهي نسبة كبيرة بالنسبة لنسبة 10% التي تعبر عن المدربين الذين لم يتلقوا تربص تكويني.

ومن خلال نتائج كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01 نلاحظ أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية فهناك فرق دال إحصائيا.

شكل رقم (05) دائرة نسبية تمثل نسبة تلقي المدربين لتربص التكويني.



الاستنتاج: من خلال النتائج نستنتج أن معظم المدربين هم على دراية بأهمية التربص التكويني المتمثل في عملية تنمية واكتساب المعارف الجديدة والتأطير الجيد ونفس ذبك بأهمية وفعالية التربص التكويني في مسيرة التطورات الجديدة في التدريب والتخطيط الرياضي.

السؤال الخامس: ما هي الأصناف التي سبق وأن تربتموها؟

الغرض منه: معرفة إذا كان للمدرب خبرة سابقة في التدريب في فئة الأواسط والتي نحن بصدد دراستها.

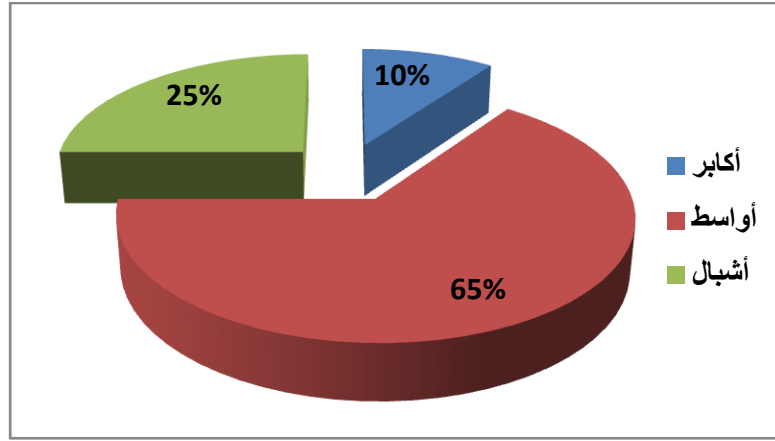
جدول رقم (07): يمثل الأصناف التي درجها المدربين المستجوبين.

مستوى الدلالة عند 0,05	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> ج	كا <sup>2</sup> م	مج	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
فرق دال إحصائيا	02	5,99	9,80	20	10	2	أكابر
					65	13	أواسط
					25	5	أشبال

تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم 05 أن معظم المدربين أن نصيب اهتمامهم على تدريب فئة الأواسط وهذا بنسبة 65% ثم تليها فئة الأشبال وهذا بنسبة 25% ثم نسبة 10% على فئة الأشبال.

ومن خلال نتائج كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01 نلاحظ أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية فهناك فرق دال إحصائيا.

شكل رقم (06) دائرة نسبية تمثل نسبة الأصناف التي دربها المدربين المستجوبين.



الاستنتاج: من خلال النتائج نستنتج أن معظم المدربين يهتمون بتدريب فئة الأواسط بنسبة مقارنة مع الفئات الأخرى ونفسر ذلك بتواجد اللاعب في أوج عطائه ونضجه بدنيا ومهاريا وحتى سلوكيا وتسهيل هذه الفئة عملية التخطيط في التدريب الرياضي. في مجال تدريب كرة القدم نجد نقطتين مهمتين خاصة بالمدربين و هي:

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

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

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

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

السؤال السادس: في أي مرحلة من مراحل التدريب تلجئون فيها إلى التدريب المدمج ؟

الغرض منه: معرفة المرحلة التي يستعمل فيها التدريب المدمج خلال عملية التخطيط.

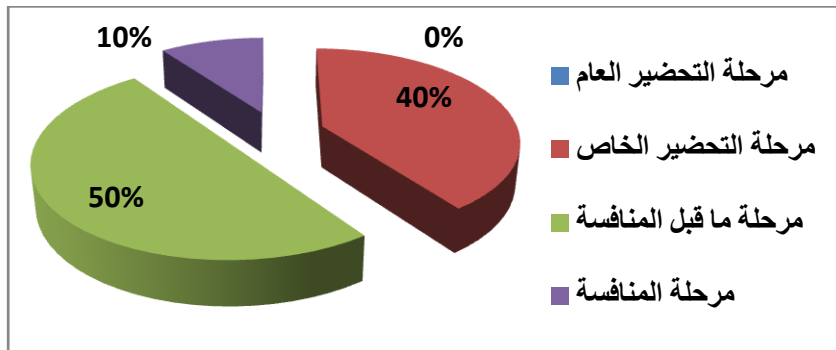
جدول رقم (08): يمثل مرحلة التي يستعمل فيها التدريب المدمج.

مستوى الدلالة عند 0,05	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> ج	كا <sup>2</sup> م	مج	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابات
فرق دال إحصائيا	03	7,82	13,6	20	00	00	مرحلة التحضير العام
					40	8	مرحلة التحضير الخاص
					50	10	مرحلة ما قبل المنافسة
					10	2	مرحلة المنافسة

تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم 07 أن أغلبية مدرّبين يعتمدون على التدريب المدمج خلال مرحلة ما قبل المنافسة وهذا بنسبة 50% ثم نسبة 40% خلال مرحلة التحضير الخاص وأقلية خلال مرحلة المنافسة بنسبة 10%.

ونلاحظ خلال نتائج كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 03 نلاحظ أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية فهناك فرق دال إحصائيا.

شكل رقم (07) دائرة نسبية تمثل نسبة مراحل التي يستعمل فيها التدريب المدمج.



الاستنتاج: من خلال النتائج نستنتج أن التدريب المدمج يكون في مرحلة ما قبل المنافسة ومرحلة التحضير الخاص خلال عملية التخطيط في التدريب الرياضي ونفسر ذلك بأنه مرحلة التحضير الخاص ومرحلة ما قبل المنافسة يكون هناك عملية دمج بين الجانب البدني والمهاري والجانب الخططي. ويرى الطالب الباحث من

خلال الشكل البياني رقم ( 5 ) أن معظم المدربين يشرفون على تحضير فريق الأواسط، في المرحلة التحضيرية ، وهذا غير كافي في مرحلة العمرية ، كما يؤكد على ذلك مجموعة من المختصين و الباحثين في مجال التدريب الرياضي و خاصة كرة القدم كلما كانت المرحلة التحضيرية الطويلة كان مستوى أداء اللاعبين جيد خلال مرحلة المباريات، أي يتطلب عدد الأسابيع من 8-12 أو أكثر في المرحلة التحضيرية (البيك ، 2008 ، 138).

السؤال السابع: ما هو عدد الحصص المبرمجة أسبوعيا ؟

الغرض منه: معرفة قيمة ومكانة عدد الحصص التدريبية لدى المدرب في عملية التخطيط لتدريب المدمج.

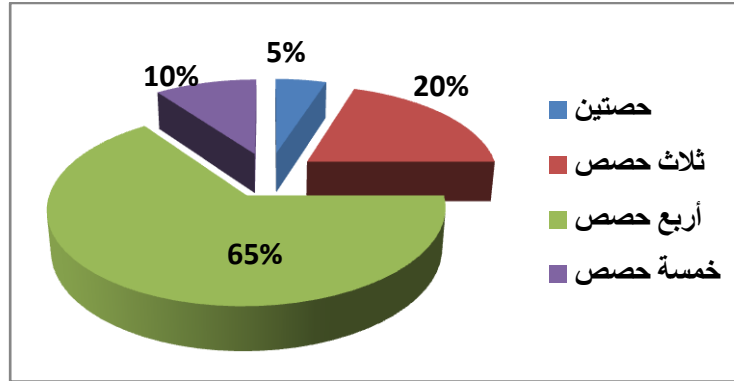
جدول رقم (09): يمثل عدد الحصص المبرمجة أسبوعيا.

مستوى الدلالة عند 0,05	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> ج	كا <sup>2</sup> م	مج	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابات
فرق دال إحصائيا	03	7,82	18	20	5	01	حصتين
					65	13	ثلاث حصص
					20	04	أربع حصص
					10	02	خمسة حصص

تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم 08 أن أغلبية المدربين يقومون ببرمجة ( 03 ) حصص في الأسبوع وهذا بنسبة 65 % ثم تليها برمجة بعض المدربين ( 04 ) حصص وذلك بنسبة 20 % وما نسبته 10 % خمسة (05) حصص أسبوعيا ونسبة 5 % تبرمج حصتين (02) في الأسبوع.

ونلاحظ خلال نتائج كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 03 نلاحظ أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية فهناك فرق دال إحصائيا.

شكل رقم (08) دائرة نسبية تمثل نسبة عدد الحصص المبرمجة أسبوعيا.



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

السؤال الثامن: في أي فترة ترمجون تدريبات الفريقكم ؟

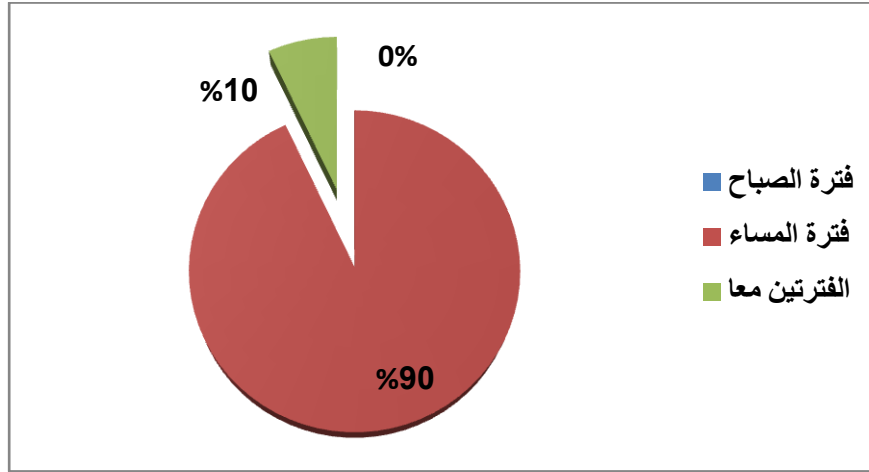
الغرض منه: معرفة الفترة التي يختارها المدرب والتي يراها مناسبة في إجراء عملية التدريب.

جدول رقم (10): يمثل عدد الحصص المبرمجة أسبوعيا.

مستوى الدلالة عند 0,05	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> ج	كا <sup>2</sup> م	مج	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابات
فرق دال إحصائيا	02	5,99	29,22	20	00	00	فترة الصباح
					90	18	فترة المساء
					10	02	الفترتين معا

تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم 09 أن أغلبية المدربين كانت إجاباتهم باختيار الفترة المسائية وهذا بنسبة 90% وهناك من يرى اختيار الفترتين معا الصباحية والمسائية وهذا بنسبة 10%. ونلاحظ خلال نتائج كاس<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 02 نلاحظ أن كاس<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كاس<sup>2</sup> الجدولية فهناك فرق دال إحصائيا.

شكل رقم (09) دائرة نسبية تمثل نسبة الفترات المبرمجة لإجراء التدريب.



الاستنتاج: من خلال النتائج نستنتج أن المدربين يعتمدون على الفترة المسائية بنسبة كبيرة جدا وهذا نفسره ببعض الأسباب مثل ارتباطات المدربين واللاعبين.

المحور الثالث: التدريب المدمج خلال عملية التخطيط هو من بين الأساليب الأكثر نجاعة للوصول إلى الأداء الرياضي الجيد لدى ممارسي كرة القدم.

السؤال التاسع: هل تمارسون نشاط مبارياتكم وفق رزنامة رسمية للمنافسات؟

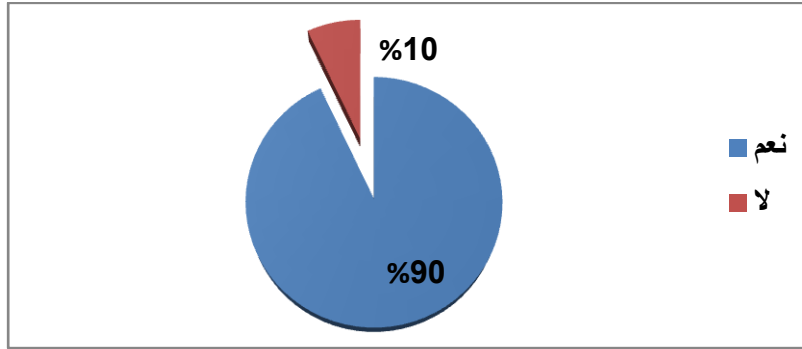
الهدف منه: معرفة إذا كان النادي مقيد برزنامة رسمية أم لا.

جدول رقم (11): يمثل نشاط أندية المدربين وفق رزنامة الرسمية.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> ج	كا <sup>2</sup> م	مج	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
عند 0,05							
فرق دال إحصائيا	01	3,84	12,8	20	90	18	نعم
					10	02	لا

تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم 10 أن أغلبية النوادي تمارس نشاط مبارياتها وفق برزنامة رسمية وذلك من خلال إجابات المستجوبين المقدرة بنسبة 90% ومنهم من أجاب عكس ذلك بنسبة مقدرة بـ 10%.

شكل رقم (10) دائرة نسبية تمثل نشاط الأندية وفق رزنامة رسمية.



ونلاحظ من خلال نتائج كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01 أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية فهناك فرق دال إحصائيا.

الاستنتاج: من خلال النتائج نستنتج أن أغلبية المدربين يمارسون عملية التدريب وفق رزنامة رسمية للمباريات وهذا ما نفسره بالاهتمام الذي يتصف به معظم المدربين في مجال التخطيط لتدريب المندمج والذي يهدف إلى رفع الأداء الرياضي.

السؤال العاشر: ضمن أي نوع من أنواع التخطيط يعتمد عليه التخطيط لتدريب المندمج؟

الغرض منه: معرفة نوع التخطيط الذي يلجأ إليه المدرب في التخطيط لتدريب المندمج.

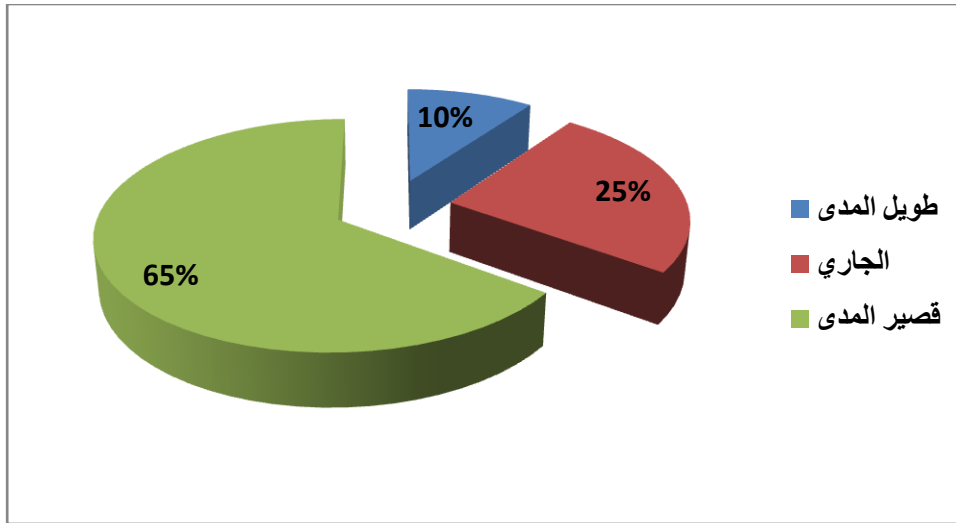
جدول رقم (12): يمثل نوع التخطيط الذي يعتمد عليه المدربين في عملية التخطيط التدريبي المدمج.

مستوى الدلالة عند 0,05	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> ج	كا <sup>2</sup> مج	مج	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابات
فرق دال إحصائيا	02	5,99	9,70	20	10	02	طويل المدى
					25	5	الجاري
					65	13	قصير المدى

تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم 11 أن الكثير من المدربين يعتمدون على التخطيط قصير المدى وهذا بنسبة 65% وما نسبة 25% على التخطيط الجاري وهناك من يرى أن التخطيط طويل المدى هو الأنجع وهذا بنسبة 10%.

ونلاحظ من خلال نتائج كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 02 أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية فهناك فرق دال إحصائيا.

شكل رقم (11) يبين دائرة نسبية تمثل نوع التخطيط.



الاستنتاج: من خلال النتائج نرى أن التخطيط طويل المدى هو الأنسب والأجبع في عملية التخطيط لتدريب المندمج ونفسر ذلك كون التدريب المندمج يستعمل على قصير المدى.

السؤال الحادي عشر: هل أنتم من المدربين الذين يؤمنون بنجاعة التخطيط لتدريب المندمج في تنمية الأداء الرياضي قبل المنافسات؟

الغرض منه: معرفة إذا كان للمدرب أهداف مسطرة قبل بداية المنافسة.

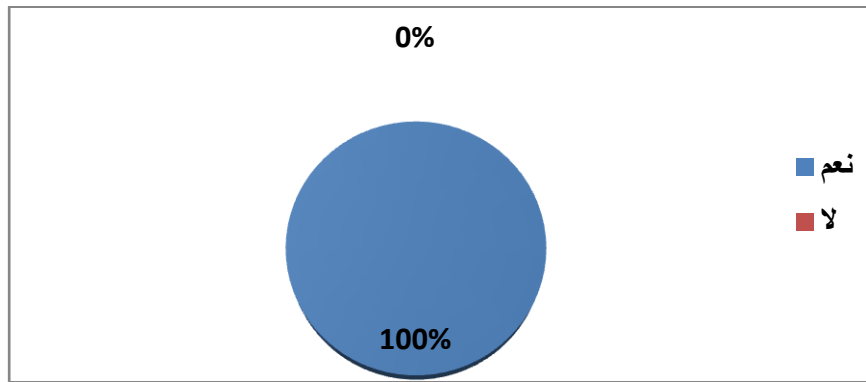
جدول رقم (13): يمثل نتائج استجواب المدربين.

مستوى الدلالة عند 0,05	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> ج	كا <sup>2</sup> م	مج	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
فرق دال إحصائيا	01	3,84	20	20	100	20	نعم
					00	00	لا

تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم 12 أن جميع المدربين يؤمنون بتحديد الأهداف قبل بداية المنافسات وهذا حسب النسبة المقدرة بـ 100%.

ونلاحظ خلال نتائج كا<sup>2</sup> في الجدول أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية فهناك فرق دال إحصائيا.

شكل رقم (12) دائرة نسبية تمثل نتائج الاستجواب.



الاستنتاج: من خلال النتائج نستنتج أن مدربي كرة القدم يعتمدون في عملية التدريب المدمج على تحديد أهداف معينة قبل بداية المنافسات.

السؤال الثاني عشر: إذا كانت إجاباتكم بنعم على السؤال السابق فما هي الأهداف التي حددتموها هذا الموسم؟

الهدف منه: معرفة الهدف الأسمى الذي يركز عليه المدربين ويطمحون لتحقيقه.

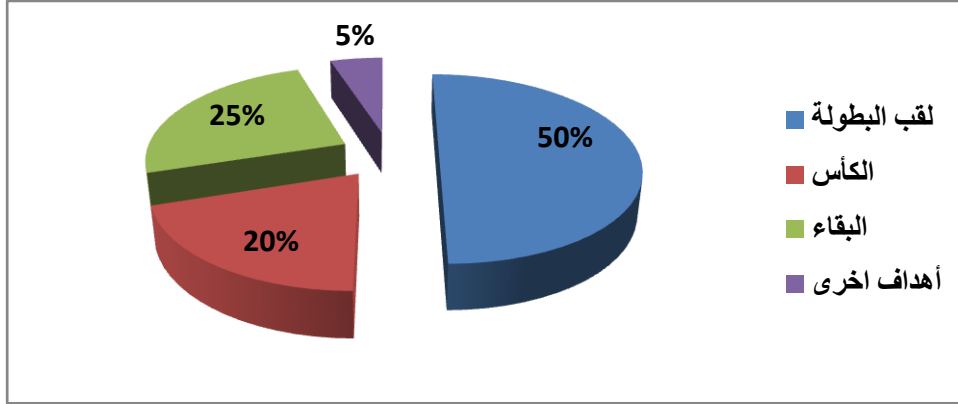
جدول رقم (14): يمثل الهدف الأسمى الذي يركز عليه المدربين ويطمحون لتحقيقه

مستوى الدلالة عند 0,05	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> ج	كا <sup>2</sup> م	مج	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابات
فرق دال إحصائياً	03	7,82	8,4	20	50	10	لقب البطولة
					20	4	الكأس
					25	5	البقاء
					5	1	أهداف أخرى

تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم 13 أن أغلبية المدربين يطمحون في نيل لقب البطولة وهذا بنسبة 50% ثم يأتي وراءها هدف البقاء بنسبة 25% وبعدها الكأس بنسبة 20%.

ونلاحظ من خلال نتائج كا<sup>2</sup> في الجدول أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية فهناك فرق دال إحصائياً.

شكل رقم (132) دائرة نسبية تمثل نسبة الهدف الأسمى الذي يركز عليه المديرين ويطمحون لتحقيقه



الاستنتاج: من خلال النتائج نستنتج أن البطولة تعني الكثير بالنسبة لغالبية المديرين وتعد الهدف الأسمى في الموسم خاصة عند هذه الفئة (الأواسط) ونفس ذلك بوجود اللاعب في أوج عطائه.

السؤال الثالث عشر: ما هو صنف التخطيط الذي تعتمدون عليه في التخطيط لتدريب المدمج ؟

الغرض منه: تحديد صنف التخطيط الذي يعتمد عليه المدرب في التخطيط لتدريب المدمج.

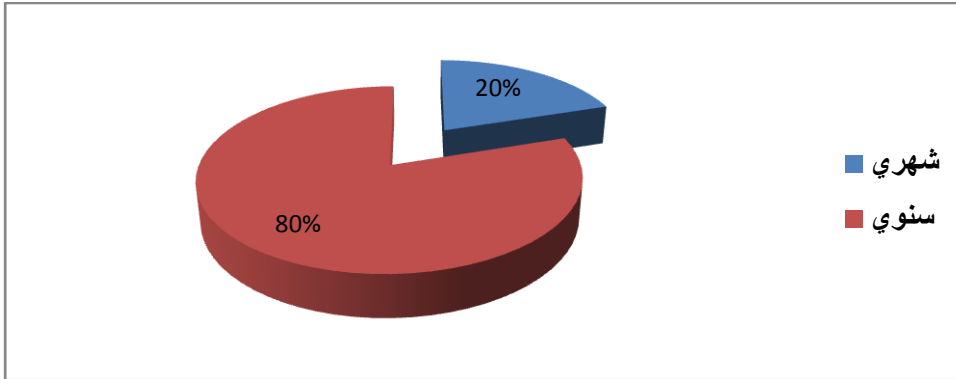
جدول رقم (15): يمثل صنف التخطيط الذي يعتمد عليه المدرب في التخطيط لتدريب المدمج.

مستوى الدلالة عند	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> ج	كا <sup>2</sup> مج	مج	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابات
0,05							
فرق دال إحصائيا	01	3,84	7,2	20	20	04	شهري
					80	16	سنوي

تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم 14 أن أغلبية المديرين يعتمدون على الصنف السنوي في عملية التخطيط لتدريب المدمج وهذا بنسبة 80% ثم يليها بنسبة 20% يعتمدون على الصنف الشهري .

ونلاحظ خلال نتائج كا<sup>2</sup> في الجدول أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية فهناك فرق دال إحصائيا.

شكل رقم (14) دائرة نسبية تمثل نسب صنف التخطيط.



الاستنتاج: نستخلص مما سبق أن صنف التخطيط السنوي يخص بالأولوية لدى مدربي كرة القدم مقارنة مع صنف التخطيط الشهري .

السؤال الرابع عشر: هل غالبا ما حققتم الأهداف التي سطرتموها من التخطيط لتدريب المدمج ؟

الهدف منه: معرفة مدى تحقيق الأهداف المسطرة من المدرب.

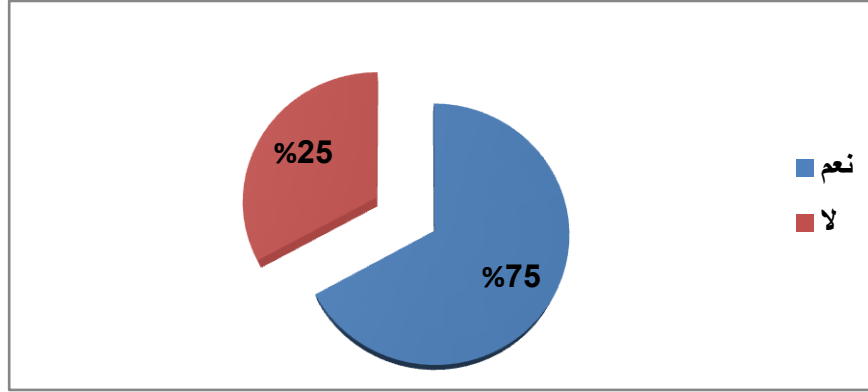
جدول رقم (16): يمثل نتائج استجواب المدربين.

مستوى الدلالة عند 0,05	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> ج	كا <sup>2</sup> م	مج	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
فرق دال إحصائيا	01	3,84	5	20	75	15	نعم
					25	5	لا

تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم 15 أن جل المدربين المستجوبين غالبا ما حققوا الأهداف التي سطروها وهذا بنسبة 65% أما نسبة 25% أكدوا عكس ذلك.

ونلاحظ من خلال نتائج كا<sup>2</sup> في الجدول أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية فهناك فرق دال إحصائيا.

شكل رقم (15) دائرة نسبية تمثل نتائج الاستجواب.



الاستنتاج: من خلال النتائج نستنتج أن الأهداف المسطرة غالباً ما تحقق على الأرض الواقع ونفسر ذلك بدقة التخطيط لتدريب المندمج.

السؤال الخامس عشر: ما الجانب الذي تركزون عليه أثناء التدريب المندمج؟

الهدف منه: معرفة الجوانب التي تركز عليها عملية التخطيط لتدريب المندمج.

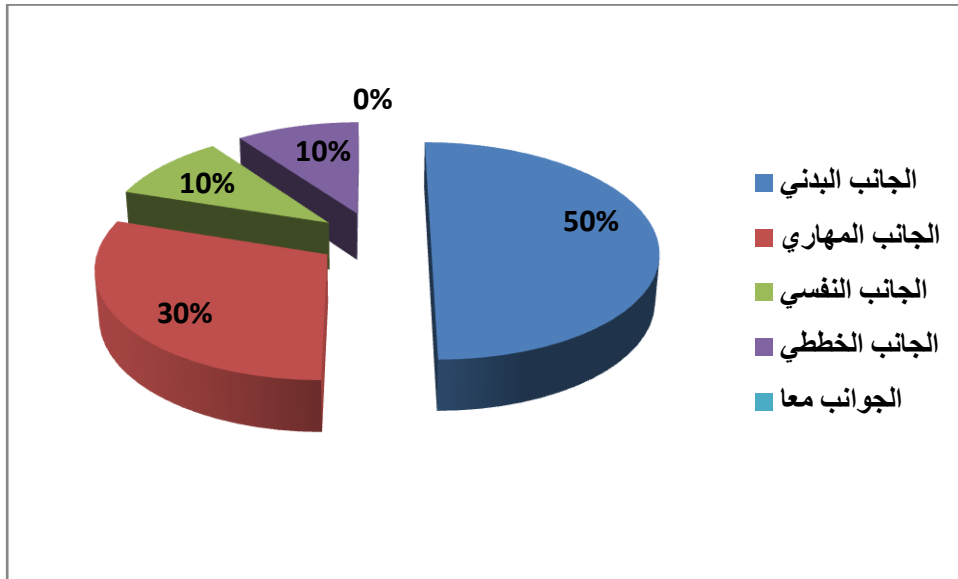
جدول رقم (17): يمثل الجوانب التي تركز عليها عملية التخطيط لتدريب المندمج.

مستوى الدلالة عند 0,05	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> ج	كا <sup>2</sup> م	مج	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابات
فرق دال إحصائياً	04	9,49	16	20	50	10	الجانب البدني
					30	06	الجانب المهاري
					10	02	الجانب النفسي
					10	02	الجانب الخططي
					00	00	الجوانب معا

تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم 16 أن معظم المدربين يركزون على جميع الجوانب وهذا بنسبة 50% ثم ما بين 30% على كل من الجانب البدني والجانب المهاري وبعدها نسبة 10% على الجانب الخططي في حين يهمل الجانب النفسي بـ 0%.

ونلاحظ من خلال نتائج كاس<sup>2</sup> في الجدول أن كاس<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كاس<sup>2</sup> الجدولية فهناك فرق دال إحصائياً.

شكل رقم (16) دائرة نسبية تمثل نسب الجوانب.



الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج المحصل عليها أن مربّي كرة القدم يعتمدون على الجوانب البدني و المهاري ثم الخططي، النفسي بأقل أهمية) في عمل واحد أثناء عملية التخطيط لتدريب المدمج .

السؤال السادس عشر: ماهي نوع الصفات البدنية التي تعتمدون عليها في برنامج التدريب المدمج ؟

هل هي الصفات البدنية المنفصلة ( تحمل ، القوة ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة ..) أم الصفات البدنية المرتبطة ( تحمل القوة ، تحمل السرعة ، تحمل القوة المميزة بالسرعة ..)؟

الهدف منه: معرفة الصفات البدنية التي لها أهمية في برنامج التدريب المدمج.

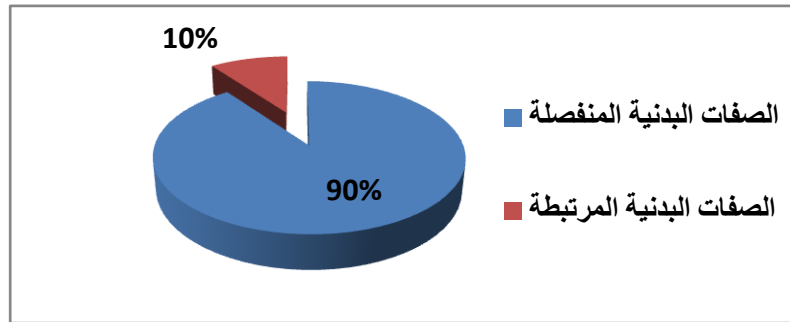
جدول رقم (18): يمثل الصفات البدنية التي لها أهمية في برنامج التدريب المدمج.

مستوى الدلالة عند 0,05	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> ج	كا <sup>2</sup> م	مج	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابات
فرق دال إحصائيا	1	3.83	12,8	20	90	18	الصفات البدنية المنفصلة
					10	2	الصفات البدنية المرتبطة

تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم 17 أن معظم المدربين يركزون على الصفات البدنية المنفصلة وهذا بنسبة 90% ثم ما بين 10% على الصفات البدنية المرتبطة.

ونلاحظ من خلال نتائج كا<sup>2</sup> في الجدول أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية فهناك فرق دال إحصائيا.

شكل رقم (17) دائرة نسبية تمثل نسب الصفات البدنية التي لها أهمية في برنامج التدريب المدمج



الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج المحصل عليها أن مربي كرة القدم يعتمدون على الصفات البدنية المنفصلة.

السؤال الثامن عشر: ماهي نوع إختبارات مستخدمة من أجل القياس الصفات البدنية؟

الهدف منه: معرفة نوع إختبارات المستخدمة في القياس الصفات البدنية التي لها أهمية في برنامج التدريب المدمج.

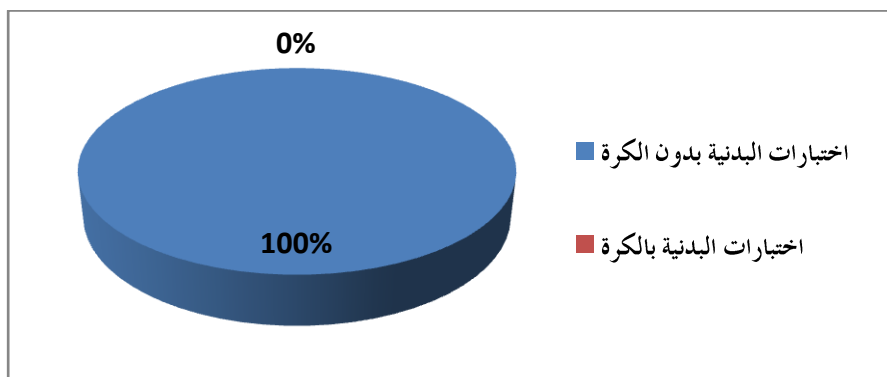
جدول رقم (19): يمثل نوع اختبارات المستخدمة في القياس الصفات البدنية التي لها أهمية في برنامج التدريب المدمج.

مستوى الدلالة عند 0,05	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> ج	كا <sup>2</sup> م	مج	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابات
فرق دال إحصائيا	1	3.83	20	20	100	20	اختبارات البدنية بدون الكرة
					00	00	اختبارات البدنية بالكرة

تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم 18 أن معظم المدربين يركزون على اختبارات البدنية بدون الكرة وهذا بنسبة 100% ثم ما بين 00% على اختبارات البدنية بالكرة.

ونلاحظ من خلال نتائج كا<sup>2</sup> في الجدول أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية فهناك فرق دال إحصائيا.

شكل رقم (18) دائرة نسبية تمثل نسب نوع اختبارات المستخدمة في القياس الصفات البدنية التي لها أهمية في برنامج التدريب المدمج.



الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج المحصل عليها أن مربي كرة القدم يعتمدون على اختبارات البدنية بدون الكرة. إن الاختبارات و القياسات ركن مهم من أركان المناهج العلمية التدريبية. ويولي لها المدربين أهمية كبيرة. حيث أنها تحدد وتقيم مستوى تطور تحمل

السرعة ولكن من خلال الشكل البياني رقم (18) السابق نستخلص أن المديرين لا يستخدمون الاختبارات الفسيولوجية الذي يعتبر من أهم الاختبارات والمعايير التي يتأسس عليها تقنين وضبط الأحمال التدريبية بطريقة فردية للاعبين عند تطبيق برامج التدريب ، حيث يكتفي المديرين بالاختبارات التقليدية (منصور، 2010).

### الخلاصة :

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

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

— معظم المديرين يعتمدون على الطرق التقليدية في تدريبهم .

— عدم اطلاع هؤلاء المديرين على هذا النوع من التدريب

— ليس هناك برنامج تدريبي المدمج خاص لتطوير الصفات البدنية للاعبين كرة القدم.

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

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

— عدم معرفة هؤلاء المديرين أنه بإمكان تنمية الصفات البدنية المدمجة من فئة الأواسط .

— عدم معرفة هؤلاء المدربين عن كيفية قياس الصفات البدنية ونسبة تقدمها وتقييمها من خلال اختبارات .

وأخيرا من خلال استخلاص نتائج أسئلة الاستمارة يحاول الباحث الإجابة عليها ودراستها بالتجريب ميدانيا وهذا بوضع برنامج تدريبي مقترح باستخدام طريقة التدريب المدمج بالكرة لمعرفة تأثيراتها على تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم فئة الأواسط.

### 3.1.1 الدراسة الاستطلاعية الثانية (الاختبارات البدنية) :

**الخطوة الأولى :** تمثلت الخطوة الأولى في تحديد مجموعة من الاختبارات والمتمثل في قياسات الصفات البدنية ( بالإضافة للجهاز القلبي قدرة الإسترجاعية ، و. للاعبين كرة القدم (أواسط) والتي تم مجموعة مصادر ومراجع علمية حيث نظمت في استمارة إستبائية ثم قام الباحث بتوزيع خمسة عشر ( 15) استمارة و عرضها على مجموعة من المدربين و الدكتوراة و الأساتذة بمعهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم لترشيحها وهذا إبتداءا من تاريخ من شهر مارس إلى أبريل / 2012 وذلك لأجل تحديد و ترشيح أدق الاختبارات الموجهة للقياس الفعلي المستهدف من البحث ، و على إثر النتائج المتحصل عليها بعد استرجاعها شرع الباحث في تحليلها مستخلصا مجموعة من النتائج كما هي موضحة في الجدول رقم ( 19) مستندا في ذلك على رأي محمد حسن علاوي و نصر الدين رضوان حيث يذكران أن " كل مكون أو مهارة خاصة تحصل على نسبة تكرارات تقل عن 25% من المجموع الكلي للآراء تستبعد من التجربة المقصودة " (رضوان، 1988، 329).

جدول رقم ( 20) يوضح نسبة المتوية مجموعة الاختبارات البدنية و الفسيولوجية المنتقاة

الصفات	الهدف الاختبار	نوع الاختبار	المحكمين	نسبة المتوية
المورفولوجية	القامة	قياس القامة سم	15	100 %
	الوزن	قياس الوزن غ	15	100 %
البدنية الخاصة	التحمل	إختبار جري بالكرة	12	80 %
	تحمل السرعة	جري 20م * (12+45ثا راحة )	8	53 %
	تحمل القوة	عدد لمسات كرة الطيبة	15	100 %
	تحمل القوة المميزة بالسرعة	خمسة خطوات المتتالية	9	60 %
	القوة البطن	عدد مرات في 30 ثا	15	100 %
	الرشاقة	جري بالكرة المتعرج بين الشواخص 25م	15	100 %

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

#### 4.1.1. الدراسة الإستطلاعية الثالثة: البرنامج التدريبي المقترح :استعان الطالب

الباحث بالعديد من المراجع العلمية و مجموعة من المختصين في تدريب الرياضي و كرة القدم خاصة (أنظر قائمة الاسمية في الملحق الأول ) لتحديد الصفات البدنية في رياضة كرة القدم التي يجب تنميتها، و كذلك تم تصنيف التمارين المدججة المتعددة الأغراض،

وفيه تم وضع البرنامج التدريبي في مجال تدريب الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب كرة القدم وتكون في نفس اتجاه العمل أثناء المباراة، كما يعتبر الاختبار قدرة إسترجاعية لجهاز القلب معرفة سرعة إسترجاع القلب للاعبين ، و كذلك إستخدام طريقة النسبة المؤية لضبط الأحمال التدريبية لكل من الشدة و الحجم و استخدام مستوى نبض القلب لتحديد درجة الحمل و نوع الراحة و أستخدام طريقة تحليل دورة الحمل الأسبوعية (علي ب. 2010) وهذه الاختبارات مخصصة للعينة التجريبية فقط لمعرفة نسبة تقدم البرنامج التدريبي حيث يعتبر هذا الاختبار أكثر الطرق استخداما في مجال التدريب ، حيث تم وضع برنامج تدريبي على أسس علمية في وضع الأهداف والواجبات وتحديد المحتوى وسائل التنفيذ التي بواسطتها يمكن تنفيذ المحاور الرئيسية للبرنامج في إطاره العام .

## 2.1. التجربة الإستطلاعية :

**الخطوة الأولى ( برنامج التدريبي المقترح ) :** خلال هذه الخطوة تناول الطالب الباحث تجريب برنامج المقترح على العينة مكونة من اللاعبين الأواسط ترجي مستغانم لموسم 2012/2013 ثم إعادة تجريب على العينة ترجي مستغانم لموسم 2013/2014 .  
و جدير بالذكر أن العينة الأولى لموسم 2012/2013 احتلت مرتبة الثالثة ، و أما العينة الثانية لموسم 2013/2014 احتلت مرتبة الثانية ( أنظر إلى الوثيقة في الملحق الرابع ) ، كان الهدف من التجربة الأسطلاحية خاصة بالبرنامج التدريبي للتأكد من ثقله العلمي و قوف على الأخطاء و المعوقات التي تحدث . و يمكن حصرها في النقطة التالية :

- معرفة زمن المناسب لكل التمرين .
- معرفة زمن الراحة لكل التمرين .
- معرفة عدد تكرارات المناسبة لكل التمرين .

— معرفة الشدة المناسبة .

— معرفة الحجم.

— معرفة على الطرق و الأساليب .

الخطوة الثانية ( الإختبارات البدنية ) :

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

و طبقت عليهم مجموعة الاختبارات البدنية المستهدفة و على مرحلتين متتاليتين أين تمت المرحلة القبلية الأولى بتاريخ ( 2014/08/13 ) بينما المرحلة البعدية تمت بتاريخ (2014/08/20) و في نفس الظروف الزمانية و المكانية للمرحلة الأولى،( لاحظ الجدول رقم 20 )

جدول رقم ( 21 ) يوضح رزنامة تنفيذ الاختبارات المبرمجة خلال المرحلة القبلية و البعدية للتجربة الاستطلاعية .

الفترة	التاريخ	الاختبارات
9 سا — 10 سا	2010/08/13	جري بالكرة — جري 20 م* 12- تحمل القوة البطن 30 ثا — تحمل القوة جري المتعرج بالكرة 25 م — خمسة خطوات المتتالية
9 سا — 10 سا	2010/08/20	جري بالكرة — جري 20 م* 12- تحمل القوة البطن 30 ثا — تحمل القوة جري المتعرج بالكرة 25 م — خمسة خطوات المتتالية

## الخلاصة:

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

## الفصل الثاني

### الدراسة الأساسية (منهجية البحث و الإجراءات الميدانية )

- تمهيد.

2. إجراءات البحث الميدانية.

1.1. منهج البحث.

2.1. مجتمع وعينة البحث.

3.2. مجالات البحث.

4.2. أدوات البحث.

5.2. ضبط الإجراءي للمتغيرات .

6.2. الأسس العلمية للاختبارات.

1.6.2. ثبات الاختبار.

2.6.2. صدق الاختبار.

3.6.2. موضوعية الاختبارات.

7.2. برنامج التدريبي.

8.2. مواصفات الاختبارات المستخدمة.

9.2. وسائل الإحصائية.

- خلاصة الفصل.

## - تمهيد :

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

### 3. إجراءات البحث الميدانية:

#### 1.3. منهج البحث:

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

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

## 2.2. مجتمع وعينة البحث:

بعد الدراسة الاستطلاعية وبعد تحديد الطالب الباحث المجتمع الأصلي للدراسة الذي تمثل في لاعبي كرة القدم من صنف الأواسط 18 سنة من مواليد 1997م ، للموسم الرياضي 2014 / 2015 ونظرا لطبيعة البحث والمنهج المستخدم فيه، تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية من منتخب فريق ترحي مستغانم والتي بلغ عددهم 35 لاعبا ذكور من نفس المواصفات السن، وسنوات التدريب (أكثر من 3 سنوات تدريب) وهذا حتى يتسنى الضبط الإجرائي لمجموعة من المتغيرات. وقسمت العينة إلى ثلاث مجموعات إحداهما أجريت عليهن الدراسة الاستطلاعية واشتملت على ( 7 لاعبين) و تم استبعادهم من الدراسة الأساسية لبحث، وكذلك تم استبعاد حارسين ، و بقية 26 لاعبا تم تقسيمهم بطريقة عشوائية عن طريق القرعة إلى مجموعتين ، حيث أن المجموعة الأولى تجريبية وتتكون من ( 13 لاعبا ) طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح ، وأخرى ضابطة اشتملت على ( 13 لاعبا) طبق عليها البرنامج التدريبي العادي ودراسة مدى التأثير طريقة التدريب المدمج على بعض الصفات البدنية لاعبي كرة القدم (أواسط).

جدول ( 22 ) يوضح تصنيف المجتمع الكلي لعينة الدراسة.

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

### 3.3. مجالات البحث:

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

القدم من صنف الأواسط 18 سنة من مواليد 1997م ، حيث بلغ عددهم 26 لاعبا موزعين على مجموعتين حجم كل منها 13 لاعبا، تمثلت إحداهما في العينة التجريبية وطبق عليها البرنامج التدريبي باستخدام التمارين المندمجة بالكرة، والعينة الضابطة طبق عليها البرنامج التدريبي باستخدام التمارين العادية للإشارة انه تم تدريب العينتين معا في نفس الملعب والتوقيت.

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

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

المدنية لولاية مستغانم.

**1.3.2 المجال الزماني :** لقد امتدت فترة العمل التجريبي على مرحلتين أساسيتين هما:

المرحلة الأولى: تمثلت في إنجاز التجربة الاستطلاعية والتي امتدت من 2012/04/10

إلى 2013/09/20 وتضمنت هذه المرحلة الخطوات التالية:

- فترة إعداد وتوزيع الاستبيان على المدربين.

- فترة البحث في الاختبارات حسب الأغراض المراد قياسها.

- فترة إنجاز الاختبارات القبليّة والبعديّة للتجربة الاستطلاعية.

-فترة تطبيق برنامج على العينة المحايدة.

**المرحلة الثانية :** تمثلت هذه المرحلة في تطبيق التجربة الأساسية حيث امتدت

من 2014/07/30 إلى 2015/03/23 ، بواقع 4-5 حصص تدريبية في الأسبوع ،

( لاحظ الجدول رقم ( 23 ) ، وخلال هذه الفترة الزمنية أُنجزت الاختبارات القبلية

بتاريخ من 2014/08/15 إلى 2014/08/16 أما الاختبارات البعدية للمرحلة

الإعداد ، فقد أُنجزت بعد قرابة 12 أسبوع من العمل التدريبي أي من 2014/11/10

إلى 2014/11/11. أما الاختبارات البعدية للمرحلة المنافسة ، فقد أُنجزت بعد قرابة

16 أسبوع من العمل التدريبي أي من 2014/11/23 إلى 2015/03/24.

جدول رقم ( 23 ) يوضح رزنامة توقيت التدريبات وتداول الملاعب لعينة البحث.

الفترات	الملعب سليمان	ملحق ملعب رائد فراج	التاريخ
إعداد	- السبت : 17 - 19 سا - الاثنين : 17 - 19 سا - الثلاثاء : 14 - 16 سا - الخميس : 17 - 19 سا	- الأربعاء : 17 - 19 سا	2014/08/20 إلى 2014/11/08
المباريات			2014/11/15 إلى 2015/03/10

#### 4.3. أدوات البحث:

لقد استخدم الطالب الباحث لأجل إنجاز بحثه عن النحو الأفضل وتحقيقاً لأهدافه المنشودة مجموعة

من الأدوات التالية:

أولاً: المصادر والمراجع العربية والأجنبية : الإمام النظري حول موضوع البحث من خلال

الدراسة في كل من المصادر والمراجع العربية والأجنبية، المجالات، والمكتبات العلمية، وشبكة

الانترنت، كما تم الاستعانة والاعتماد على الدراسات السابقة والمرتبطة بتدريبات ، وطرق تنفيذ

البرامج التدريبية مستوى أواسط بصفة خاصة. كما استخدم القاموس ترجمة كلمات من اللغة

الأجنبية إلى اللغة العربية (إدريس، 2007، 456)، واستعان الطالب الباحث بأساتذة اللغة الفرنسية لترجمة (أنظر إلى قائمة الأساتذة المترجمين في الملحق الأول) واستعان بأساتذة اللغة العربية للضبط اللغوي (أنظر إلى قائمة الأساتذة المترجمين في الملحق الأول).

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

- استبيان موجه إلى مدربي كرة القدم لولاية مستغانم و بعض الولايات لمعرفة حدود إطلاع هؤلاء المدربين عن طبيعة التدريبات بالإضافة إلى الطرق والوسائل التي يستخدمونها في تدريباتهم لتنمية الصفات البدنية للاعبين كرة القدم فئة الأواسط.

- استبيان يضم في محتواه مجموعة من الاختبارات المقننة عرضت على المدربين و الأساتذة و المحكمين لأخذ آرائهم حول أنسب الاختبارات التي تقيس بصدق وثبات و موضوعية المتغير التابع المراد قياسه و المتمثل في:

- الاختبارات البدنية ( التحمل بالكرة ، وتحمل السرعة ، تحمّل القوة بالكرة ، تحمّل القوة المميزة بالسرعة ، تحمّل القوة البطن ، الرشاقة بالكرة ) .

- الاختبار الجهاز القلبي قدرة الإسترجاعية .

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

**رابعا: الاختبارات البدنية :** اعتمد الطالب الباحث على بطارية اختبارات مقننة بعد ترشيحها من بعض الأساتذة والمدربين تقيس الجانب البدني والمتمثل في قياسات ( التحمل بالكرة ، وتحمل السرعة ، تحمّل القوة بالكرة ، تحمّل القوة المميزة بالسرعة ، تحمّل القوة البطن ، الرشاقة بالكرة )

ثم عرضها ومناقشتها مع خبراء متخصصين في رياضة كرة القدم، وهذه الاختبارات سوف يتم عرضها مستقبلا.

**خامسا: البرنامج التدريبي المقترح :** استعان الطالب الباحث بالعديد من المراجع العلمية لتحديد الصفات البدنية ( التحمل ، وتحمل السرعة ، تحمل القوة ، تحمل القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة البطن ، الرشاقة ) في رياضة كرة القدم التي يجب تنميتها، وكذلك تم تصنيف التمارين الندمجة المتعددة الأغراض، وفيه تم وضع البرنامج تدريبي في مجال تدريب الصفات البنية التي يحتاجها لاعب كرة القدم وتكون في نفس اتجاه العمل أثناء المباراة .

**سادسا : الوسائل البيداغوجية:**

لقد قام الطالب الباحث بجدد العتاد الرياضي و كمايلي:

**أ - لتنفيذ الاختبارات:**

1. ميزان طبي -قائم خشبي مدرج بالسنتمترات على طول 2متر .
2. شريط متري لـ 50 م
3. عدادين إلكترونيين من النوع الجيد « Digital stop Watch »
4. الشواخص- شريط بلاستيكي - صافرة.كرات طبية-كرات القدم.

**ب - لتنفيذ البرنامج:**

ملعب بن سليمان- ملعب ملحق لرائد الفراج.

**سابعا : الوسائل الاسترجاع:**

- الماء . عصير.شكولاتة و الدوش.

## 5.2. الضبط الإجرائي للمتغيرات :

إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبط للمتغيرات قصد التحكم فيها من جهة وعزل بقية المتغيرات الأخرى، وبدون هذا تصبح النتائج التي يصل إليها الطالب الباحث مستعصية على التحليل والتصنيف والتفسير ويذكر محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب "يصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة". (كامل راتب، 1987، 243)،

### المتغير المستقل:

-طريقة التدريب المصحح ويتم تطبيقه على اللاعبي كرة القدم المجموعة التجريبية .  
للبرنامج العادي ويتم تطبيقه على اللاعبي كرة القدم لمجموعة الضابطة .

### المتغيرات التابعة :

الصفات البدنية ( التحمل ، تحمل السرعة ، تحمل القوة ، تحمل القوة المميزة بالسرعة ، الرشاقة).

### المتغيرات المشوشة :

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

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

- إبعاد حراس المرمى الأواسط.

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

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

الجدول (24) يوضح التجانس بين العينة الضابطة و التجريبية في نتائج القياسات القبليّة باستخدام اختبار لدلالة الفروق ت ستودنت

دلالة الفروق	ت ج	ت م	العينة التجريبية		العينة الضابطة		المقاييس الإحصائية الاختبارات
			ع	س	ع	س	
غير دال	2.06	0.16	0.22	18.15	0.21	18.25	السن
غير دال		0.55	4.22	70.25	4.20	70.12	الوزن (كغ)
غير دال		0.10	3.61	172.1	3.22	173.20	الطول الجسم (سم)
غير دال		0.58	0.43	3.72	0.38	3.70	العمر التدريبي ( سنة )

حجم العينة 26 ، درجة الحرية ( 2-ن ) = 24 عند مستوى الدلالة 0.05

تجانس عينة البحث :من اجل ان يضمن الطالب الباحث ان هناك شروع عمل واحد وتجانس لدى عينة البحث ولغرض تثبيت ورقة اجراء الاختبارات قام الطالب الباحث باجراء تجانس لعينة البحث وكما يشير الى ذلك الجدول (25) .

جدول رقم ( 25) يوضح التجانس و التكافؤ العينة البحث في نتائج الاختبارات القبلية باستخدام اختبار لدلالة الفروق.

دلالة الفروق	ت الجدولية	ت المحسوبة	العينة الطابطة		العينة التجريبية		المقاييس الإحصائية الاختبارات
			ع	س	ع	س	
غير دال إحصائيا	2.06	0.11	44.84	1585.38	19.74	1586.92	تحمل اختبار بالكرة (م)
غير دال إحصائيا		0.54	0.89	10.67	0.97	10.46	تحمل القوة بالكرة الطبية (ع)
غير دال إحصائيا		0.15	0.36	5.78	0.38	5.76	تحمل السرعة (ثا)
غير دال إحصائيا		0.26	0.78	11.60	0.82	11.68	تحمل القوة المميزة بالسرعة (م)
غير دال إحصائيا		0.14	1.44	18.92	1.22	19.00	تحمل القوة البطن (ع)
غير دال إحصائيا		0.27	0.62	8.72	0.76	8.80	الرشاقة بالكرة (ثا)

حجم العينة 26 ، درجة الحرية ( 2-ن-2 ) = 24 عند مستوى الدلالة 0.05

يتضح من الجدول (24) والخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات الأساسية قبل التجربة أنه لا يوجد فروق معنوية في جميع المتغيرات الأساسية بين المجموعتين قبل التجربة حيث بلغت قيمة ( ت ) المحسوبة

بين (0.11، 0.54) وهذه القيم أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 مما يؤكد على تكافؤ المجموعتين في المتغيرات الأساسية قبل إجراء التجربة.

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

ج - لقد أشرف الطالب الباحث بنفسه على إنجاز الاختبارات القبليّة و البعدية على كلا العينتين بمساعدة نفس فريق العمل السابق في الدراسة الاستطلاعية. حيث تم إجراء الاختبارات على كلا العينتين لفريق أوسط التابعين لفريق ترحي مستغانم من نفس المجتمع الأصلي و المقدر عددهم 26 لاعبا. تدربت العينتين مدة أسبوع من 01 إلى 08/08/2014 من أجل التحضير للاختبار ، وفي نفس الوقت تم فحصهم عن طريق الطبيب المختص تابع للفريق ، و بإستخدام التخطيط الكهربائي للقلب وكذلك فحوصات أخرى. و طبقت عليهم مجموعة الاختبارات البدنية المستهدفة و على مرحلتين متتاليتين أين تمت المرحلة القبليّة الأولى بتاريخ ( 11/08/2014) بينما المرحلة البعدية تمت بتاريخ ( 15/03/2015) وفي نفس الظروف الزمانية و المكانية للمرحلة الأولى ، لاحظ الجدول رقم ( 25).

جدول رقم ( 26) يوضح رزنامة تنفيذ الاختبارات المبرمجة خلال المرحلة القبليّة و البعدية لعيني البحث.

الإختبارات	اختبار لقبلي	اختبار البعدي	اختبار البعدي
التاريخ	قبل المرحلة الإعداد	بعد المرحلة الإعداد	بعد المرحلة المنافسة
	(2014/08/10)	2014/11/13	2015/03/15
التوقيت	10 سا- 12 سا	10 سا- 12 سا	10 سا- 12 سا

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

## 6.2. الأسس العلمية للاختبارات : حتى تكون للاختبارات صلاحية في استخدامها

و تطبيقها لا بد من مراعاة الشروط والأسس العلمية التالية :

**ثبات الاختبار:** يقصد بثبات الاختبار هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد و في نفس الظروف، والمقصود بثبات الاختبار " درجة الثقة " وذلك أن اختبار لا يتغير في النتيجة ( أي ذو قيمة ثابتة) خلال التكرار أ و الإعادة، و بمعنى آخر إعطاء الثبات للنتائج التي تحصل عليها الباحث إذا ما أعيدت التجربة على نفس المجموعة المشاهدة (عبد الهادي، 1999، 109)، ويمثل عامل الثبات أهمية في عملية بناء وتفنين الاختبارات و يقصد به أيضا " هو مدى دقة و إتقان أو الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهرة التي وضع من أجلها" (فرحات، 2005، 143)، و يقول أن فان دالين ( van dalin ) عن ثبات الاختبارات " إن الاختبار يعتبر ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذ ما تكرر تطبيقه على نفس المفحوصين و تحت نفس الشروط (حسانين، 1995، 193)، ويعتبر أسلوب ب الثبات عن طريق الاختبار و إعادة الاختبار من أكثر الطرق لإيجاد معامل الثبات صلاحية بالنسبة لاختبارات الأداء للترفيه البدنية والرياضية و يصطلح عليه البعض بمعامل الاستقرار، لقياس صلاحية الاختبارات قام الطالب الباحث بحساب معامل الثبات لكل اختبار سواء بدنية أو فسيولوجية لتحمل السرعة بأسلوب اختبار و إعادة

الاختبار ، حيث أجريت الاختبارات على لاعبي كرة القدم صنف الأواسط وكما استبعد أية متغيرات أخرى مؤثرة ، امتدت الفترة الزمنية بين الاختبار القبلي و البعدي خلال التجربة الاستطلاعية لمدة أسبوع على نفس العينة و بنفس شروط الاختبار الأول ، كما عمل الباحث على ضمان أقوى تجانس وسط ذلك من خلال مراعاة السن ( 18 السنة ) و الوزن و الطول و العمر التدريبي بالإضافة إلى ذلك فقد تم إبعاد حراس مرمى من التجربة الاستطلاعية و الأساسية ، و بعد إنهاء أداء الاختبارات البدنية و ( القبلي و البعدي ) للتجربة الاستطلاعية على حسب مواصفاتها المحددة ، قام الطالب الباحث بالمعالجة الإحصائية و استخلاص النتائج باستخدام معامل الارتباط البسيط الذي يعرف باسم ارتباط برسون. و أفرزت هذه المعالجة الإحصائية عن مجموعة من النتائج الجدول رقم ( 27) يوضح ثبات الاختبارات.

المقاييس الإحصائية		الاختبارات			
مستوى الدلالة الإحصائية	درجة الحرية (ن-1)	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	القيمة المحسوبة (معامل الثبات)	حجم العينة	
0,05	6	0,70	0,99	07	التحمل بالكرة
		0,70	0,95		تحمل السرعة
		0,70	0,90		تحمل القوة
		0,70	0,92		تحمل القوة المميزة بالسرعة
		0,70	0,97		تحمل القوة البطن
		0,70	0,91		الرشاقة

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

## 2.6.2. صدق الاختبار:

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

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

معامل الثبات

= الصدق الذاتي

و بالاعتماد على هذا النوع من الصدق توصلنا إلى النتائج الموضحة في الجدول رقم (27) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-1).

الجدول رقم ( 28 ) يوضح صدق الاختبارات.

مستوى الدلالة الإحصائية	درجة الحرية (ن-1)	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	معامل (الصدق)	حجم العينة	المقاييس الإحصائية الاختبارات
0,05	6	0,70	0,99	07	التحمل بالكرة
		0,70	0,97		تحمل السرعة
		0,70	0,94		تحمل القوة
		0,70	0,95		تحمل القوة المميزة بالسرعة
		0,70	0,98		تحمل القوة البطن
		0,70	0,95		الرشاقة

لقد تبين من خلال النتائج الإحصائية المدونة في الجدول أعلاه أن الاختبارات صادقة فيما وضعت

لقياسه، و هذا بحكم أن كل مؤشرات الثبات التي تأرجحت بين 0.94 كأدنى قيمة و 0.99

كأعلى قيمة و هي أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط و التي بلغت 0,70 و هذا عند

مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 و درجة الحرية 06.

### 3.6.2 . موضوعية الاختيارات:

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

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

كل الاختبارات السالفة الذكر استخلص الطالب الباحث أن الاختبارات المستخدمة تتمتع بموضوعية عالية.

### 7.3. البرنامج التدريبي:

#### - مقدمة:

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

#### 1.7.2. خطوات بناء البرنامج التدريبي:

- من خلال التجربة الميدانية في مجال تدريب ألعاب القوى ، الجيدو ، و الصامبو و كرة القدم المدة من اللاعب إلى المدرب 18 سنة. من خلال المصادر و المراجع العلمية ، و الإنترنت و القنوات التلفزيونية .
- من خلال الاحتكاك بالمدرين.
- من خلال اقتباس المعلومات من المحاضرات خاصة بالتدريب الرياضي.

- من خلال اقتباس المعلومات من الباحثين و الدكاترة.

- من خلال الملتقيات و التكوين.

- من خلال ما ذكرناه سابقا في الباب الأول الدراسة النظرية.

### 2.7.2 . تنفيذ البرنامج:

بعد التحكيم البرنامج التدريبي المقترح من طرف المختصين الباحثين و الدكاترة ، وبعد إجراء اختبارات على العينة التجريبية ومن خلال ما ذكرناه أنفا خطوات بناء البرنامج (أنظر إلى قائمة المختصين في الملحق الأول) ، أستخلص الطالب الباحث مجموعة من القواعد يجب إتباعه من أجل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على العينة التجريبية، وهي على النحو التالي :

**أولا :** إجراء الفحوصات الطبية و الإختبارات و القياسات سوف يتطرق إليها الطالب الباحث لاحقا.

**الثانيا :** تم بناء البرنامج التدريبي على المرحلتين المرحلة الإعداد و المرحلة المنافسة و المرحلة الإعداد تشكل دورة كبرى متكونة من ثلاث دورات متوسطة و عشر دورات أسبوعية للمرحلة الإعداد، و أما المرحلة المنافسة تشكل دورة كبرى متكونة من ثلاث دورات متوسطة و عشر دورات أسبوعية وهذا الأخير يتكون من خمسة وحدات تدريبية كل وحدة تدريبي ة تتكون من ثلاث مراحل، و المرحلة الرئيسية تتكون من حمل أنظر إلى الملحق الثاني.

### 3.7.2 . وسائل و طرق التدريب:

من خلال الدراسة النظرية و خاصة الفصل الرابع فيما يخص متطلبات الصفات البدنية الجزء طرق التدريب لتنمية الصفات البدنية (راجع الفصل الخامس خاصة بالطرق التدريب الصفات البدنية، و الفصل السادس طريقة التدريب المدمج )، و من خلال الدراسة السابقة و المشاهدة الفصل الأول ، أستخلص الطالب الباحث الطرق التالية كما هي .

أسلوب اللعب في ظروف مشاهدة للمباراة.

أسلوب التدريب الدائري في ظروف مشاهدة للمباراة.

طريقة التدريب مستمر في ظروف مشاهدة للمباراة.

طريقة التدريب الفكري في ظروف مشاهدة للمباراة.

طريقة التدريب التكراري في ظروف مشاهدة للمباراة.

دمج أسلوب اللعب في أسلوب الدائري في ظروف مشاهدة للمباراة.

دمج السرعة في أسلوب اللعب في ظروف مشاهدة للمباراة.

دمج القوة في أسلوب اللعب في ظروف مشاهدة للمباراة.

دمج الرشاقة في أسلوب اللعب في ظروف مشاهدة للمباراة.

تمارين المهارة المدججة في ظروف مشاهدة للمباراة.

تمارين الخطئية المدججة في ظروف مشاهدة للمباراة.

## 6.7.2. تقنين حمل التدريبي لصفات البدنية قيد الدراسة :

من خلال الدراسة النظرية السابقة خاصة الفصل الرابع (الصفات البدنية )الجزء كيفية تقنين

الصفات البدنية (راجع الفصل الرابع (الصفات البدنية ) الجزء كيفية تقنين حمل ) و كذلك من

خلال آراء الباحثين و الدكاترة و المدرسين. (أنظر إلى القائمة الاسمية في الملحق الأول) .

استخلص الطالب الباحث تقنين حمل التدريب خاصة الصفات البدنية في النقاط التالي ة و هي:

- (الشدة ) بـ 70 – 90% تحت القصوى.

-نبض القلب ( مؤشر الفسيولوجي ) بـ 180 – 200ن/د من حد الأقصى.

-الوقت 20ثا 120ثا.

-الراحة 120ن/د – 140ن/د غير كاملة. الراحة النشيطة.

-التكرار 10 - 20 مرة .

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

8.2. مواصفات الاختبارات المستخدمة:

1.8.2. تقويم الخصائص المرفولوجية :

1.1.8.2. قياسات الأطوال :

لقياس الطول الكلي للجسم يستخدم جهاز الرشامتر Rstameter و لقياس أطوال أجزاء الجسم المختلفة يستخدم شريط قياس مقسم بالسنتيمتر (سم) وترى القياسات وفقا لما يلي:

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

2.1.8.2. قياس الوزن :

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

1994، 62)

2.8.2. الإختبار هوف لتحمل بالكرة ( hof test)

الهدف من الاختبار: قياس تحمل العام.

الأدوات اللازمة :

ساعة إيقاف . - شريط القياس. - 3 حواجز 30سم-35سم - 22 أقمام أو رايات ركنية - كرة لكرة القدم

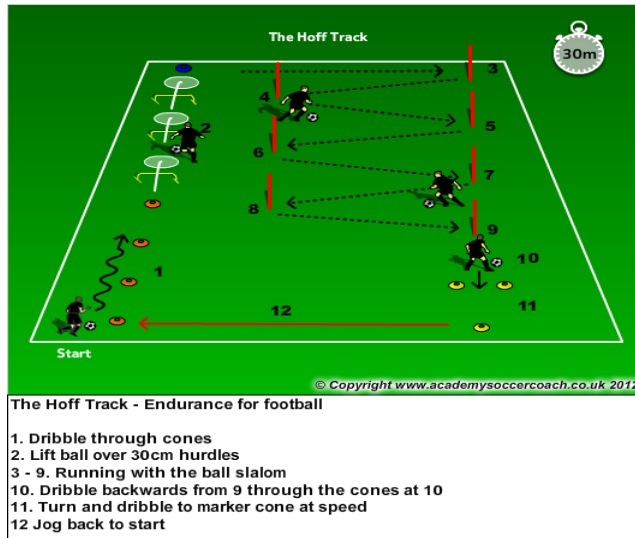
الإجراءات : ملعب كرة القدم.

توضع 10 الأرقام بمسافة 2 متر بين كل قمع و الأخر و على 12 متر من خط البداية و الكرة بوضع القمع الأول. على بعد 7 متر توضع حواجز 3 و مسافة بين حواجز 7 متر و ترك مسافة 5 متر ثم و ضع قمع على مسافة 30.5 متر و بعد توضع 7 ارقام متقابلة فيما بينها مسافة بينهما 25.5 م و مسافة بين قمع 7 و 8 10 متر ثم يوضع قمع 9 على مسافة 15 متر. عند قمع 8 رسم خط طوله 3 متر. دور مسافتها 290 م.

مواصفات الأداء: يقوم اللاعب بالجري بالكرة المتعرج بين الشواخص ، ثم يقفز على حواجز 3 ثم يلف و يتجه نحو قمع 1 جري جانبي حتى قمع 7 و بعد جري للخلف حتى قمع 8 و بعد يجري حتى قمع 9 و بعد يلف و يجري حتى نقطة البداية تحسب دورة الأولة و يقوم مواصلة حتى نهاية الوقت 10 دقائق و هكذا يتم محاولا تحقيق أكبر مسافة خلال 10 دقائق. أنظر إلى الشكل

التسجيل: تحسب مسافة التي قطعها خلال 10 د... (Alexandre Dellal ..) (Chamari et al. 2005) 161) 2008 .

Figure 1 : Le Hoff Test



### 3.8.2. الإختبار جري 20م\*12 راحة 40ثا

الغرض : قياس تحمل السرعة الخاص .

الأدوات اللازمة :

ساعة إيقاف . - شريط القياس . - أقمام أو رايات ركنية .

الإجراءات :

ملعب كرة القدم.

توضع 5 الأقمام بمسافة 4.30 متر بين قمع الأول و قمع الثاني و مسافة بين القمع الثاني و الثالث 3.20م و مسافة بين القمع الثالث و الرابع 5م و مسافة بين القمع الرابع و الخامس 3.20م و مسافة بين القمع الخامس و السادس 4.30م

مواصفات الأداء: يقوم اللاعب بالجري المتغير مسافة 20 متر ، ثم يكرر نفس المسافة 12 مرة و راحة بين تكرارات 40 ثاح أنظر إلى الشكل

التسجيل: تحسب محصلة الزمن التي أستغرقها خلال 12\*20م(40راحة)(cazorla, 2006)



## 4.8.2. اختبار دفع كرتين بالقدم لمدة دقيقة .

الغرض من الاختبار :- قياس تحمل القوة .

### الأدوات المستخدمة

- ساعة إيقاف .

- كرتين طبيتين زهما 1 ك.

### وصف الاختبار :-

كرتان طبيتان المسافة بينهما 6 م و كل كرة توضع في دائرة قطرها 0.5م . يقف اللاعب في منتصف المسافة بين الكرتين و عند سماع الإشارة للبدء يجري بسرعة للمس الكرة و دفعها خارج الدائرة ثم يجري - و يلمس الكرة الأخرى و يدفعها خارج الدائرة أيضا , و يعود للكرة الأولى و هكذا ( لمدة دقيقة ) يقوم مساعدان برد الكرة من الدائرة داخلها عقب كل مرة .

التسجيل :- يحسب اللاعب عدد اللمسات الصحيحة في الدقيقة

### شروط الاختبار :-

- أن يكون لمس الكرة بنعل القدم .

- لا بد من دفع الكرة خارج الدائرة .

- يؤدي اللاعب الاختبار ( بجذاء كاوتش ) . (طه إسماعيل 1989 ، - 253)



## 5.8.2. إختبار الخمس وثبات المتتالية :

الغرض من الإختبار : يقيس هذا الإختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الساق.

طريقة الإختبار :

- يقف اللاعب خلف خط البداية.

- عند إعطاء إشارة البدء مف طرف المحكم الذي يقف عند خط البداية

- ينجز اللاعب 5 خطوات كبيرة.

التسجيل : تحتسب المسافة التي حققها اللاعب من خلال إنجاز 5 وثبات.

الأدوات المستعممة : خط بداية. شريط قياس ( درويش، 2012، 51، ) (المالك، 2013 ، 80)

الدرجة المستوى لإختبار الخمس وثبات المتتالية لقياس قوة المميزة بالسرعة للاعب كرة القدم صنف

الأواسط : ( مزيان، 2012) و (المالك، 2013 ، 137)

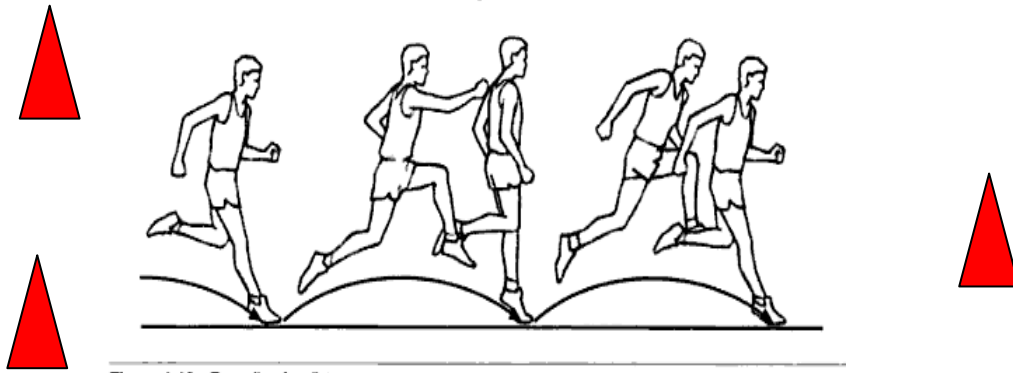


Figure 1.18 Bounding for distance.

## 6.8.2. اختبار الجلوس من وضع الرقود:

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن

مواصفات الأداء: من وضع الرقود والكفان متشابكان خلف الرقبة، يقوم اللاعب بثني الجذع أمام أسفل إلى أن يلمس اللاعب الركبتين بالجبهة، ثم يكرر الأداء أكبر عدد من المرات خلال (30) ثانية على أن يقوم الزميل بتثبيت قدمي اللاعب على الأرض.

التسجيل: يحسب للاعب عدد المحاولات الصحيحة خلال (30) ثانية التي قام بها (ريسان، 1989، 40).



## 7.8.2. الجري المتعرج بالكرة 25م بين الأقسام

الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة.

الأدوات اللازمة :

ساعة إيقاف . - شريط القياس. - 5 أقمام أو رايات ركنية - كرة لكرة القدم

- نقطة فضاء مستقيمة مستطيلة الشكل طولها 15 متر و عرضها 3 أمتار.

الإجراءات :

- يرسم خطان متوزيان على الأرض طول كل منهما 3 متر و المسافة بين الخطين 12.5م ( ملعب كرة القدم.

- توضع الأرقام الستة بمسافة مقدارها 1.80 متر بين كل قمع و الأخر و على 3.5 متر من خط البداية و الكرة بوضع القمع الأول. شكل.

مواصفات الأداء: يقوم اللاعب بالجري المتعرج بين الشواخص في شكل رقم 8 محاولا تحقيق أقل زمن ممكن، وتعطى محاولتان لكل لاعب (2).



التسجيل: يحسب الزمن المحقق في أفضل محاولة بالثانية (عبدو، 2008، 250)

( R.a.AKAMOV 1990, p78 - ) (النمكي، 1998 ، 144 ) (قاسم ، 2005 ، 285 ) (أمر الله البساطي، 2002 ، 232 )

## 9.2. الوسائل الإحصائية:

إستخدم الطالب الباحث برنامج الإحصائي **spss 21**

أ- النسبة المئوية:

نسمي النسبة المئوية أو المعدل المئوي بالنسبة الثابتة لمقدارين متناسبين عندما يكون القياس الثاني

هو 100 ويعبر عنها بالمعادلة التالية: (عبد الهادي، 1999، 141)

ب- **المتوسط الحسابي**: وهو من أهم أشهر مقاييس التربة المركزية الذي سيخرج بجميع قيم كل

عناصر المجموعة تم قسمة النتيجة على عدد العناصر ويحسب من خلال القانون التالي: (Gilbert, 1978, 32)

ت- **الانحراف المعياري**: وهو من أهم مقاييس التشتت وأدقها ويستخدم لمعرفة مدى تشتت

القيم عن المتوسط الحسابي: (حلمي، 1993، 48) (Sanders, 1984, 48)

ث- معامل الارتباط البسيط لكارل بيرسون: وهو يسمى بمقياس العلاقة بين درجات المتغيرات المختلفة ويرمز له بالرمز "ر" ويشير هذا المعامل على مقدار العلاقة الموجودة بين المتغيرين والتي تنحصر في المجال (-1، +1)، فإذا كان الارتباط سالبا دل ذلك على أن العلاقة بين المتغير علاقة عكسية بينما يدل معامل الارتباط الموجب على وجود علاقة طردية بين المتغيرين. (رضوان، 1988، 223).

ج-الصدق الذاتي: ويطلق عليه أيضا مؤشر الثبات وهو صدق الدرجات التجريبية للإختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس، وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للإختبار هي المحك الذي ينسب عليه صدق الإختبار. (رضوان، 1988، 350)

ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذع التربيعي لمعامل ثبات الإختبار  
ه-إختبار الدلالة "ت": يستعمل إختبار الدلالة "ت" لقياس دلالة فروق المتوسطات المرتبطة والغير مرتبطة وللعينات المتساوية والغير متساوية. وفي هذا الصدد إستخدم الباحث المعادلتين التاليتين:

- دلالة فروق بين متوسطين مرتبطين بحيث  $(n_1 = n_2)$ :  
- دلالة الفروق بين متوسطين مستقلين بحيث  $n_1 \neq n_2$  . (معين، 1988، ص 203)

مربع ايتا - حجم التأثير .

بالرجوع إلى معايير الدلالة على مقدار حجم التأثير بناء على اقتراح

(http:// faculty.ksu.edu.sa)، هنزاع محمد الهزاع (Cohen) " (من كوهين

أقل من : 0.41 حجم تأثير صغير.

0.41 - 0.70 حجم تأثير متوسط

أكبر من : 0.70 حجم تأثير كبير.

## الخلاصة:

تعد الدراسة الأساسية من أهم المراحل العلمية التي ينبغي على الطالب الباحث الالتزام بها رغبة في جمع أكبر قدر من المعلومات أو الحقائق التي تخدم موضوع البحث و كذلك إلى تحقيق بعض الأغراض العلمية و هذا بناء على الوسائل المستخدمة و في ظل المنهج المتبع، ا تبعا لأهداف البحث المنشودة، و منه تم استخلاص أنها تتميز بحسن الإعداد و البناء، و يتوافر فيها اختبارات ذات تعليمات محددة لتطبيقها و تصحيحها و تفسير نتائجها، كما يتوافر لها مقومات العلمية من صدق و ثبات و موضوعية، و كذلك تحليل البرنامج التدريبي المقترح.

# الفصل الثالث

- 3-1. عرض وتحليل النتائج القبليّة والبعدية ( المرحلة الإعداد):
  - 3-2. مقارنة نتائج الاختبارات البعدية بين عينيّ البحث الضابطة و التجريبية :
  - 3-3. عرض وتحليل النتائج القبليّة ( المرحلة الإعداد) البعدية (المرحلة المنافسة):
  - 3-4. عرض وتحليل النتائج البعدية (المرحلة المنافسة):
  - 3-5. تحليل النتائج حجم تأثير طريقة التدريب المدمج على بعض الصفات البدنية:
    - 3.5. استنتاجات البحث:
    - 3.6. مناقشة النتائج بالفرضيات البحث:
    - 3.7. اقتراحات البحث :
- خلاصة العامة.

3-1. عرض وتحليل النتائج القبلية والبعديّة ( المرحلة الإعداد ) و نسبة تطوّر عند العينات البحث في المتغيرات البحث :

جدول رقم 29 يبين النتائج القبلية والبعديّة ( المرحلة الإعداد ) و نسبة تطوّر عند العينات البحث في المتغيرات البحث

نسبة تقدم %	فروق الدلالة	ت"م	ف	اختبار بعدي				اختبار قبلي				الإحصائية المقاييس	
				أعلى	أدنى	$\pm$ ع2	$\bar{س}2$	أعلى	أدنى	$\pm$ ع1	$\bar{س}1$	عينه البحث	المتغيرات
68,4	معنوي	9,78	1085,3	2800	2400	126,90	م2672,31	1620	1550	19,74	م1586,92	العينة التجريبية	تحمل الكرة م
16,9	معنوي	6,85	م323,08	2230	1690	160,88	م1908,46	1690	1510	44,84	م1585,38	العينة الضابطة	
53,7	معنوي	15,7	ع 5,62	18	15	0,95	م 16,08	12	9	0,97	ع 10,46	العينة التجريبية	تحمل القوة ع
13,1	معنوي	4,39	ع 1,61	14	10	1,09	م 12,23	12	9	0,87	ع 10,62	العينة الضابطة	
19,0	معنوي	8,98	ثا 0,92	5,1	4,5	0,21	ثا4,82	6,4	5,2	0,38	ثا5,76	العينة التجريبية	تحمل السرعة ثا
7,43	معنوي	6,42	ثا 0,4	6,1	5	0,34	ثا5,38	6,3	5,3	0,36	ثا5,78	العينة الضابطة	
27,7	معنوي	4,23	م 3,24	16	14	0,76	م14,92	13	10	0,82	م11,68	العينة التجريبية	تحمل القوة المميزة بالسرعة م
5,30	معنوي	7,11	م 0,65	13,3	11,5	0,64	م12,25	13	10,4	0,78	م11,60	العينة الضابطة	
8,43	معنوي	7,61	ع77,15	39	30	2,65	ع34,77	21	17	1,22	ع19,00	العينة التجريبية	تحمل القوة البطن ع
28,9	معنوي	17,91	7,7	28	25	1,04	ع26,62	21	17	1,44	ع18,92	العينة الضابطة	
31,1	معنوي	6,48	ثا2,80	7,3	6,1	1,85	ثا6,62	9,9	7,5	0,76	ثا8,80	العينة التجريبية	الرشاقة ثا
28,9	معنوي	3,58	ثا0,55	9,2	6,8	0,70	ثا8,17	9,7	7,8	0,62	ثا8,72	العينة الضابطة	

حجم العينة = 13 ، درجة الحرية (ن-1) = 12 عند مستوى الدلالة 0,05 ، ت ج = 2,179

### 3-1. عرض وتحليل النتائج القبلية البعدية عند العينات البحث في المتغيرات

البحث و نسبة تقدم برنامج التدريبي المقترح:

عرض نتائج الفرضية الأولى و تحليلها:

وللإجابة على الفرضية الأولى للدراسة التي تنص على أن:

على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي إختبار القبلي و إختبار البعدي للمجموعة الضابطة و التجريبية في إختبارات المتغيرات البحث و لصالح إختبار البعدي. وهذا ما يظهره الجدول رقم 29

### 3-1.1. مقارنة النتائج القبلية البعدية عند العينات البحث في متغير تحمل بالكرة.

جدول رقم ( 30 ) يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية في متغير تحمل بالكرة.

قيمة ت	إختبار بعدي				إختبار قبلي				الإحصائية المقاييس
	أعلى	أدنى	$\pm 2ع$	$\bar{س} 2$	أعلى	أدنى	$\pm 1ع$	$\bar{س} 1$	عينة البحث
9,78	2800	2400	126,90	2672,31	1620	1550	19,74	1586,92م	العينة التجريبية
6,85	2230	1690	160,88	1908,46	1690	1510	44,84	1585,38م	العينة الضابطة

حجم العينة = 13 درجة الحرية (ن-1) = 12 عند مستوى الدلالة 0.05 و ت ج = 2,179 نسبة تقدم = 68,39%

لقد تبين على ضوء النتائج المدونة أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة

الضابطة بلغت  $1585,38 \pm 44,84$  أما في الإختبار البعدي و عند نفس العينة

بلغ المتوسط الحسابي  $1908,46 \pm 160,88$  بينما على مستوى العينة التجريبية

المطبقة عليها طريقة التدريب المدمج بالكرة فقد بلغ المتوسط الحسابي في الإختبار

القبلي  $1586,92 \pm 19,74$  أما الإختبار البعدي فقد بلغ  $2672,31 \pm$

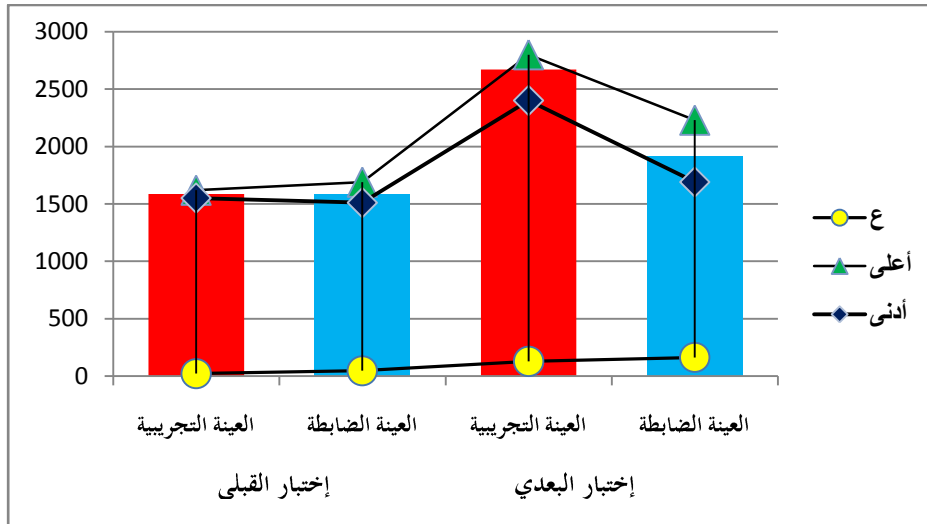
126,90 و بعد استخدام ت "ستيودنت" تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة

الضابطة بلغت 6,85 و هي أكبر من ت الجدولية التي بلغت عند درجة الحرية ن-

12=1 و مستوى الدلالة 0,05 القيمة 2.17 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية

و بالتالي يوجد فرق معنوي بين متوسطات النتائج القبلية و البعدية، أما بالنسبة للعينة التجريبية فبلغت قيمة ت المحسوبة 9,78 و هي أكبر من قيمة ت الجدولية التي بلغت 2.17 عند درجة الحرية 12 و مستوى الدلالة 0,05 مما يدل على وجود دلالة إحصائية أي يوجد فرق معنوي بين المتوسطات ، ولكن من خلال فرق حاصل لمتوسطان القبلي و ابعدى لعينتي البحث تبين أن فرق المتوسط لعينة التجريبية أكبر حيث بلغ 1085,39 م ، من فرق متوسط عينة الضابطة حيث بلغ 323,08 م كما هو موضح في الشكل الابياني التالي ( ) ، كما بلغت نسبة تقدم برنامج لتحمل بالكرة ب 68,39 % كما هو موضح في جدول ( 29 ) .

شكل البياني رقم ( 19 ) يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية في متغير تحمل بالكرة



و من خلال الشكل البياني رقم ( 19 ) استنتج الطالب الباحث أن هناك تحسن الكفاءة الهوائية للعينة التجريبية التي طبقت عليها طريقة التدريب المدمج ، و يرى الطالب الباحث في هذا السياق أن تنمية الاستهلاك الحد الأقصى للأوكسجين (vo2max) له علاقة مباشرة مع تطوير قدرة و كفاءة الجهاز الهوائي ، إذ يذكر ( ماجلشو ) بان أداء تكرارات لمسافات متوسطة له اثر كبير في تنمية الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين كما يصل زمن المجهود إلى ضعف زمن الراحة ( Fox, 1988 , 209). كما تشير الدراسة محمد شريحي أن البرنامج التدريبي المقترح تبعا لشكل اللعب لمدة 12

اسبوع و بمعدل 3 و وحدات تدريبية اسبوعية له تاثير ايجابي على تطوير المتغير التحمل . (شريحي، 2013 ، 75) كما تؤكد على ذلك الدراسة كل من الباحث معتر يونس و ذنون الطائي (2001) إعداد برنامج تدريبي علمي ونموذجي بالأسس الخططية في الوحدة التدريبية اليومية والدورة الصغيرة والمتوسطة ولمدة (4) أسابيع وبواقع ( 6) وحدات تدريبية في الأسبوع يؤدي إلى تطوير الصفات البدنية والمهارية(الطائي، 2001)، كما أكدت دراسة دلال وآخرون ( Dellal, et al 2011). أظهرت المقارنة بين اللاعبين الهواة والمحترفين ونشاطاتهم خلال الألعاب الجانبية الصغيرة أن مستوى اللعب يؤثر على الاستجابات الفسيولوجية والنشاطات المهارية و البدنية وأظهرت الدراسة أن الفروق الأساسية بين اللاعبين النخبة والهواة له علاقة بالألعاب الجانبية الصغيرة وتركز على قدرتهم أداء أعمال ذات كثافة عالية وأنجاز مهارات ومواهب مهارية متعددة مثل تحديد عدد مرات خسارة الكرة عند احتجازها وزيادة نسبة التمريرات الناجحة. ( شريحي 2013 ، 79 ). و من خلال ما ذكرناه اننا نستنتج الطالب الباحث ان طريقة التدري ب المدمج تؤثر إيجابيا على القدرة الهوائية أي على الصفة تحمل الهوائي.

### 2.1-3. مقارنة النتائج القبلية البعدية عند العينات البحث في متغير تحمل القوة

جدول رقم ( 31 ) يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية في متغير تحمل القوة.

قيمة ت	اختبار بعدي				اختبار قبلي				المقاييس الإحصائية
	أعلى	أدنى	$\pm 2ع$	$\bar{س} 2$	أعلى	أدنى	$\pm 1ع$	$\bar{س} 1$	
"ت"م									عينة البحث
15,73	18	15	0,95	16,08	12	9	0,97	10,46	العينة التجريبية
4,39	14	10	1,09	12,23	12	9	0,87	10,62	العينة الضابطة

حجم العينة = 13 درجة الحرية (ن-1) = 12 عند مستوى الدلالة 0.05 ت ج = 2,179 نسبة تقدم = 53,72%

لقد تبين من خلال النتائج المدونة أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة

الضابطة بلغت 10,62 م  $\pm 0,87$ ، أما في الاختبار البعدي و عند العينة نفسها بلغ

المتوسط الحسابي القيمة 12,23 م  $\pm 1,09$  ، بينما على مستوى العينة التجريبية

بلغت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي  $10,46 \pm 0,97$  ، أما في الاختبار

البعدي بلغ المتوسط الحسابي القيمة  $16,08 \pm 0,95$  . و بعد استخدام مقياس

الدلالة الإحصائية ستودنت، تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة

بلغت قيمة  $4,39$  و هي أكبر من قيمة ت الجدولية البالغة  $2.17$  عند درجة الحرية

$12$  و مستوى الدلالة الإحصائية  $0,05$  مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية أي

أنه يوجد فرق معنوي بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي . أما بالنسبة

للعينة التجريبية التي طبقت عليها طريقة التدريب المدمج بالكرة فبلغت المحسوبة

القيمة  $15,73$  و هي أكبر من ت الجدولية البالغة  $2.17$  عند درجة الحرية  $12$  ،

مستوى الدلالة  $0,05$  مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية أي هناك فرق معنوي

دال بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية، ولكن من خلال

فرق حاصل لمتوسطان القبلي و ابعدي لعينتي البحث تبين أن فرق المتوسط لعينة

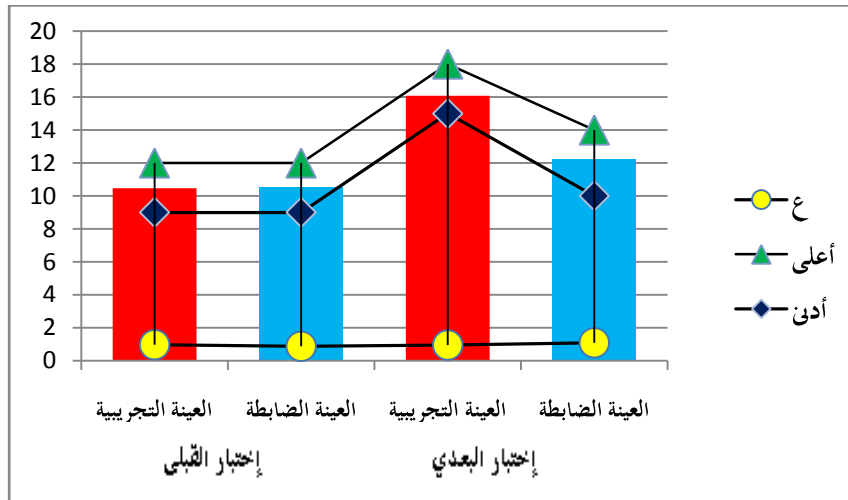
التجريبية أكبر حيث بلغ  $5,62$  ع، من فرق متوسط عينة الضابطة حيث بلغ  $1,61$

ع، كما بلغت نسبة تقدم برنامج لتحمل القوة ب  $53,72$  % كما هو موضح في

جدول ( 29 ) .

الشكل البياني رقم ( 20 ) يبين فرق المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في متغير تحمل

القوة



و من خلال الشكل البياني رقم ( 20) استنتج الطالب الباحث أن طريقة التدريب المدمج بالكرة أثرا إيجابيا على متغير تحمل القوة كما تشير الدراسة محمد يوسف محمد شريحي أن البرنامج التدريبي المقترح تبعاً لشكل اللعب لمدة 12 اسبوع و بمعدل 3 وحدات تدريبية اسبوعية له تأثير ايجابي على تطوير تحمل القوة ، . (شريحي، 2013 ،

75) كما تشير الدراسة ضياء الدين برع جواد 2011 أدت التمرينات المركبة التي أستخدمها الباحث إلى تأثير إيجابي لتطور القدرات البدنية الخاصة بكرة القدم تحمل القوة (ضياء، 2011)، كما أكدته الدراسة كل من الباحث معتز يونس و ذنون الطائي (2001) إعداد برنامج تدريبي علمي ونموذجي بالأسس الخططية في الوحدة التدريبية اليومية والدورة الصغيرة والمتوسطة ولمدة ( 4) أسابيع وبواقع ( 6) وحدات تدريبية في الأسبوع يؤدي إلى تطوير الصفات البدنية والمهارية (الطائي ، 2001)، وأشار بوليكنين (POLIKNIN،1988) نقلا عن (طلحة حسام الدين ، 1997) إلى ضرورة تنوع التدريب عن طريق تنوع أساليب التحميل ويمكن أن يتم ذلك من خلال التغير عدد التكرارات أو عدد المجموعات أو في مقدار شدة الحمل أو في سرعة أداء التمرين أو تغير في مدة الراحة (طلحة، 1997، 52).

و من خلال مذكرناه انفا يستنتج الطالب الباحث ان طريقة التدري ب المدمج تؤثر إيجابيا على تحمل القوة.

### 3.1-3. مقارنة النتائج القبلية البعدية عند العينات البحث في متغير تحمل السرعة

جدول رقم ( 32 ) يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية في متغير تحمل

السرعة

قيمة ت	فروق المتوسطان	اختبار بعدي				اختبار قبلي				المقاييس الإحصائية
		أعلى	أدنى	$\pm 2ع$	$\bar{س}$	أعلى	أدنى	$\pm 1ع$	$\bar{س}$	
"ت"م	ف	أعلى	أدنى	$\pm 2ع$	$\bar{س}$	أعلى	أدنى	$\pm 1ع$	$\bar{س}$	عينة البحث
8,98	0,92	5,1	4,5	0,21	4,82	6,4	5,2	0,38	5,76	العينة التجريبية
6,42	0,4	6,1	5	0,34	5,38	6,3	5,3	0,36	5,78	العينة الضابطة

حجم العينة = 13، درجة الحرية (ن-1) = 12 عند مستوى الدلالة 0,05 ، ت ج = 2,179 نسبة تقدم = 19,01%

لقد تبين من خلال النتائج المدونة أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة

الضابطة بلغت 5,78 ± 0,36 ، أما في الاختبار البعدي و عند العينة نفسها بلغ

المتوسط الحسابي القيمة 5,38 ± 0,34، بينما على مستوى العينة التجريبية بلغت

قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي 5,76 ± 0,38، أما في الاختبار البعدي

بلغ المتوسط الحسابي القيمة 4,82 ± 0,21. و بعد استخدام مقياس الدلالة

الإحصائية ت ستودنت، تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت قيمة

6,42 و هي أكبر من قيمة ت الجدولية البالغة 2.17 عند درجة الحرية 12،

مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية أي أنه يوجد

فرق معنوي بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي . أما بالنسبة للعينة

التجريبية التي طبقت عليها طريقة التدريب المدمج بالكرة فبلغت ت المحسوبة القيمة

8,98 و هي أكبر من ت الجدولية البالغة 2.17 عند درجة الحرية 12 و مستوى

الدلالة 0,05 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية أي هناك فرق معنوي دال بين

المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية، ولكن من خلال فرق

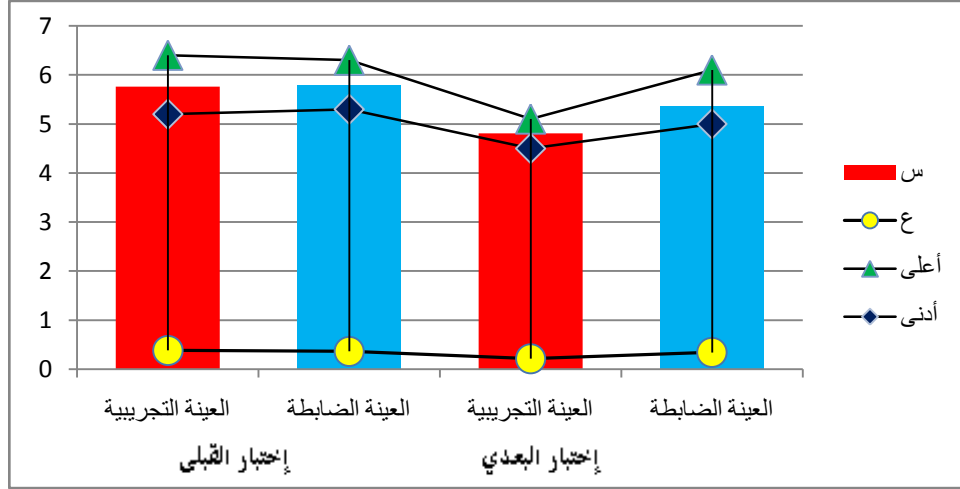
حاصل لمتوسطان القبلي و ابعدي لعينتي البحث تبين أن فرق المتوسط لعينة التجريبية

أكبر حيث بلغ 0,92 ثا ، من فرق متوسط عينة الضابطة حيث بلغ 0,4 ثا كما

هو موضح في الشكل الابياني التالي ( ) ، كما بلغت نسبة تقدم برنامج لتحمل

السرعة ب 19,01% كما هو موضح في جدول ( 29 ) .

الشكل البياني رقم (21) يبين فرق المتوسط الحسابي البعدي لعيني البحث. في متغير تحمل السرعة



و من خلال الشكل البياني رقم ( 21) استنتج الطالب الباحث أن طريقة التدريب

المدمج بالكرة أثرا ايجابيا على تنمية تحمل السرعة. و يتفق كل من همفود و بيلر

و كلاوس ديتتراب وآخرون بمعهد الألمان للتربية الرياضية لايزج ألمانية الشرقية

أساسا إلى تثبيت القدرات التوافقية و صقل المهارات التكنيكية و التكنيكية على تنمية

تحمل السرعة لكرة القدم أن يجري قدر كبير من هذا التدريب بشروط تجبر جسم

اللاعب على العمل لا هوائي، و من أجل ذلك يمكن استخدام تمارين مشابهة للمواقف

الحقيقية أو تتضمن حركات مميزة بمركز من مراكز اللعب و يكون على اللاعب

عدد معين من هذه (طه إسماعيل، 104،1989)، كما إن تنوع في طرق التدريب

خلال الحركات في زمن معين.(حصة التدريب لها أهمية في تنمية تحمل السرعة، كما

تشير الدراسة محمد يوسف محمد شريحي أن البرنامج التدريبي المقترح تبعا لشكل

اللعبة لمدة 12 اسبوع و بمعدل 3 وحدات تدريبية اسبوعية له تأثير ايجابي ذو دلالة

احصائية على تطوير المتغير تحمل السرعة . . (شريحي، 2013 ، 75) كما تؤكد

على ذلك مع الدراسة ضياء الدين برع جواد **2011** أدت التمرينات المركبة التي  
أستخدمها الباحث إلى تأثير إيجابي لتطور تحمل السرعة) ضياء، **2011**، كما  
أتفقت مع الدراسة السابقة للباحث فغلول سنوسي **2011** أن التمارين المدججة  
بالكرة أثرت إيجابيا على تحمل السرعة . كما أتفقت الدراسة كل من الباحث  
يونس و ذنون الطائي ( **2001**) إعداد برنامج تدريبي علمي ونموذجي بالأسس  
الخطية في الوحدة التدريبية اليومية والدورة الصغيرة والمتوسطة ولمدة ( **4** أسابيع  
وبواقع ( **6**) وحدات تدريبية في الأسبوع يؤدي إلى تطوير الصفات البدنية والمهارية  
(الطائي، **2001**). وأكد كذلك الدراسة جورج كازورلا **2006** القدرة على  
إعادة **12** انطلاقة سريعة **20** م بدون هبوط أقل من **0,17** ثا مقارن و بأحسن  
نتيجة مسجلة في هذه المسافة. أن تحمل السرعة أصبح أساسيا في كرة القدم الحديثة،  
باعتباره هو القدرة على إعادة حركات قصيرة وذلك شدة عالية والتي تميز لاعب كرة  
القدم الحديثة، وقد استدل بنتائج دراسته فيما يخص عدد الانطلاقات السريعة في مباراة  
كرة القدم الذي كان حوالي **80** انطلاقة سريعة فأصبح يقوم اللاعب بأكثر من  
**120** حركة من نوع الجهد القصير وذو الشدة العالية (Cazorla, 2006).  
و تشير الدراسات الخاصة بتحليل النشاط الحركي بأن لاعب كرة القدم يجري ما بين  
**40-60** تكرار لمسافة **30** متر بسرعة عالية خلال المباراة الفعلية وهذا يؤكد على  
أهمية تحمل السرعة توالي السرعات للاعب كرة القدم. (أحمد البساطي، **1995،158**  
**-159**). و أثناء تدريب على تمارين بالكرة يتم التركيز على تحمل الأداء و تحمل  
السرعة من خلال متطلبات الأداء المهاري و الخططي لكرة القدم ، ويقول آلن واد  
( **Wade Allen** ) إن الجري بالكرة يلعب دورا مهما في خطة تدريب اللياقة  
المتنوعة للاعب الكرة ، ويجب أن يراعي أجزاء و مناطق الملعب وظروف و مواقف  
اللعبة و تناسب ذلك مع الأداء المهاري للاعبين (طه إسماعيل، **1989،101**).

و من خلال مذكرناه انفا يستنتج الطالب الباحث ان طريقة التدري ب المدمج تؤثر إيجابيا على تنمية تحمل السرعة.

### 3-4.1 مقارنة النتائج القبلي البعدي عند العينات البحث في متغير تحمل القوة المميزة بالسرعة

جدول رقم (33) يوضح مقارنة النتائج القبلي البعدي في متغير تحمل القوة المميزة بالسرعة

قيمة ت	اختبار بعدي				اختبار قبلي				المقاييس الإحصائية
	أعلى	أدنى	$\pm 2ع$	$\bar{س} 2$	أعلى	أدنى	$\pm 1ع$	$\bar{س} 1$	عينة البحث
4,23	16	14	0,76	14,92م	13	10	0,82	11,68م	العينة التجريبية
7,11	13,3	11,5	0,64	12,25م	13	10,4	0,78	11,60م	العينة الضابطة

حجم العينة = ، 13 درجة الحرية (ن-1) = 12 عند مستوى الدلالة 0,05 ، ت ج = 2,179 نسبة التقدم = 27,73%

لقد تبين من خلال النتائج المدونة أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة

الضابطة بلغت  $11,60 \pm 0,78$  ، أما في الاختبار البعدي و عند العينة نفسها بلغ

المتوسط الحسابي القيمة  $12,25 \pm 0,64$  ، بينما على مستوى العينة التجريبية

بلغت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي  $11,68 \pm 0,82$  ، أما في الاختبار

البعدي بلغ المتوسط الحسابي القيمة  $14,92 \pm 0,76$ . و بعد استخدام مقياس

الدلالة الإحصائية ت ستودنت، تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة

بلغت قيمة 7,11 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية البالغة 2.17 عند درجة الحرية

12 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية أي

أنه يوجد فرق معنوي بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي . أما بالنسبة

للعينة التجريبية التي طبقت عليها طريقة التدريب المدمج بالكرة فبلغت ت المحسوبة

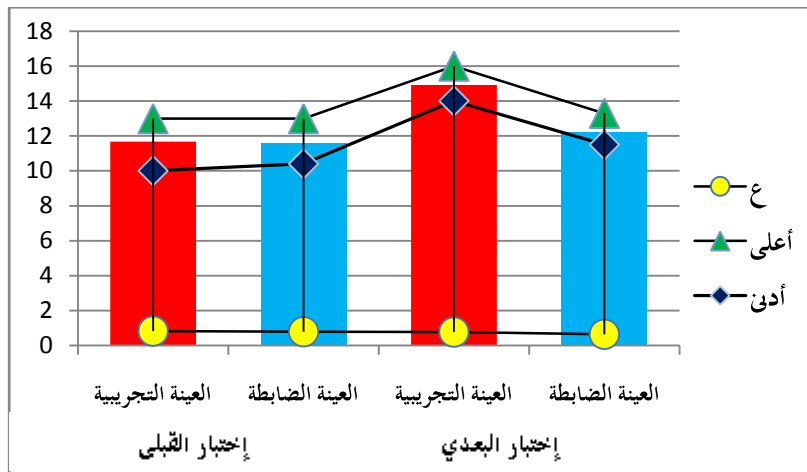
القيمة 4,23 وهي أكبر من ت الجدولية البالغة 2.17 عند درجة الحرية 12

و مستوى الدلالة 0,05 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية أي هناك فرق معنوي

دال بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية، ولكن من خلال

فرق حاصل لمتوسطان القبلي و ابعدي لعينتي البحث تبين أن فرق المتوسط لعينة التجريبية أكبر حيث بلغ 3,24 م ، من فرق متوسط عينة الضابطة حيث بلغ 0,65 م كما هو موضح في الشكل الالياني التالي ( 22 ) ، كما بلغت نسبة تقدم برنامج لتحمل القوة المميزة بالسرعة ب 27,73% كما هو موضح في جدول ( 29 ) .

الشكل البياني رقم (22) يبين فرق المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في متغير تحمل القوة المميزة بالسرعة:



و من خلال الشكل البياني رقم ( 22 ) استنتج الطالب الباحث أن طريقة التدريب المدمج بالكرة أثرا إيجابيا على تنمية القوة المميزة بالسرعة. وذلك من خلال "التوافق في العمل بين العضلات المنقبضة والمنبسطة والانسجام الكامل بين العضلات العاملة والمشاركة في أداء المنهج أدت إلى زيادة سرعتها وتقليل زمن الأداء وجاء هذا نتيجة اشتراك أكبر عدد من الألياف العضلية وترابط عالٍ بين الجهازين العضلي والعصبي كذلك النقصان الحاصل في مدة الانقباض، إذ أنه كلما قصرت مدة الانقباض كان معدل سرعة الانقباض أعلى" (مفتي، 1998، 138) . كما تشير الدراسة محمد يوسف محمد شريحي البرنامج التدريبي المقترح تبعا لشكل اللعب لمدة 12 اسبوع و بمعدل 3 وحدات تدريبية اسبوعية له تأثير إيجابي ذو دلالة احصائية على تطوير المتغير تحمل القوة المميزة بالسرعة .. (شريحي، 2013 ، 75) كما أكدت على ذلك

الدراسة حجار خرفان محمد 2012 توظيف التدريب على ملاعب مصغرة

باستخدام أسلوب المنافسة اثر إيجابي على المتطلبات الصفات البدنية لناشئي كرة القدم

( حجار ، 2012 ). كما أتفقت مع الدراسة مساليتي لخضر 2012 قد أثر

البرنامج التدريبي المقترح (التدريب البدني المدمج) ، تأثيرا ايجابيا في تنمية القوة

و السرعة برنامج التدريبي : 3 وحدات تدريبية في الأسبوع ، 16 وحدة تدريبية في

شهر ، مدة وحدة التدريبية 120د (لخضر ، 2012 ) كما تؤكد الدراسة ضياء

الدين برع جواد 2011 أدت التمرينات المركبة التي أستخدمها الباحث إلى تأثير

إيجابي لتطور القوة المميزة بالسرعة ( ضياء ، 2011 )، كما أكدة الدراسة كمال

ياسين لطيف 2010 حيث قام الباحث بإعداد برنامج تدريبي لتدريب المبادي

الخطية بواقع (3) وحدات أسبوعيا لمدة (8) أسابيع وفد بلغ عدد الوحدات (24)

وحدة تدريبية ابتداء امن يوم ومما أدت تدريبات المقتربات الخطية تأثيراً ايجابياً في

تطور القوة المميزة بالسرعة (لطيف، 2010).

و من خلال ما ذكرناه انفا يستنتج الطالب الباحث ان طريقة التدري ب المدمج تؤثر

إيجابيا على تحمل القوة المميزة بالسرعة.

### 3-5.1 مقارنة النتائج القبليّة البعدية عند العينات البحث في متغير تحمل قوة البطن

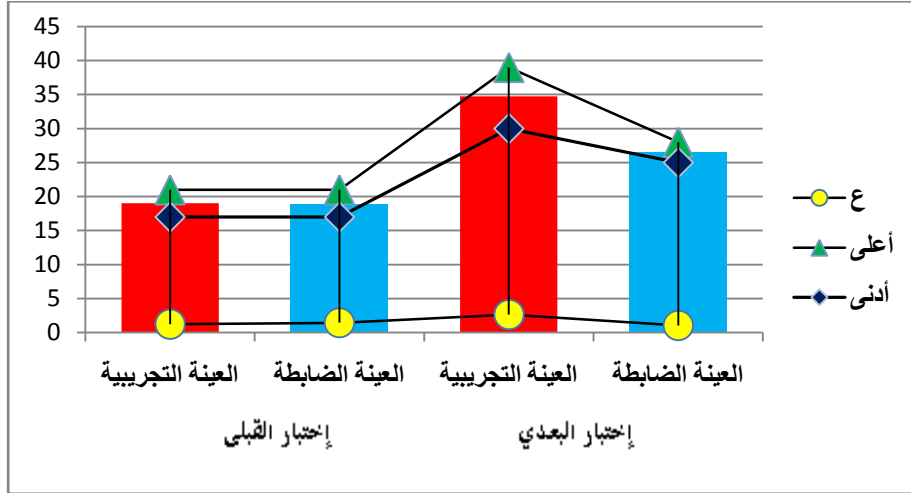
جدول رقم ( 34 ) يوضح مقارنة النتائج القبليّة البعدية في متغير تحمل قوة البطن

قيمة ت	فروق المتوسطان	اختبار بعدي				اختبار قبلي				المقاييس الإحصائية
		أعلى	أدنى	$\pm 2ع$	$\bar{س} 2$	أعلى	أدنى	$\pm 1ع$	$\bar{س} 1$	عينة البحث
7,61	77,15	39	30	2,65	ع 34,77	21	17	1,22	ع 19,00	العينة التجريبية
17,91	7,7	28	25	1,04	ع 26,62	21	17	1,44	ع 18,92	العينة الظابطة

حجم العينة = ، 13 درجة الحرية (ن-1) = 12 عند مستوى الدلالة 0.05 ، ت ج = 2,179 ، نسبة تقدم = 83,43%

لقد تبين من خلال النتائج المدونة أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت  $18,92 \pm 1,44$  ، أما في الاختبار البعدي و عند العينة نفسها بلغ المتوسط الحسابي القيمة  $26,62 \pm 1,04$  ، بينما على مستوى العينة التجريبية بلغت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي  $19,00$  ع  $\pm 34,77$  ، أما في الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي القيمة  $1,22 \pm 2,65$  . و بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية ت ستيودنت، تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت قيمة  $17,91$  وهي أكبر من قيمة ت الجدولية البالغة  $2.17$  عند درجة الحرية  $12$  و مستوى الدلالة الإحصائية  $0,05$  مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية أي أنه يوجد فرق معنوي بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي . أما بالنسبة للعينة التجريبية التي طبقت عليها طريقة التدريب المدمج بالكرة فبلغت ت المحسوبة القيمة  $7,61$  وهي أكبر من ت الجدولية البالغة  $2.17$  عند درجة الحرية  $12$  و مستوى الدلالة  $0,05$  مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية أي هناك فرق معنوي دال بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية، ولكن من خلال فرق حاصل لمتوسطان القبلي و ابعدي لعينتي البحث تبين أن فرق المتوسط لعينة التجريبية أكبر حيث بلغ  $77,15$  ع ، من فرق متوسط عينة الضابطة حيث بلغ  $7,7$  ع ، كما بلغت نسبة تقدم برنامج لتحمل القوة البطن ب  $83,43\%$  كما هو موضح في جدول ( 29 ) .

شكل البياني رقم ( 23 ) يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية في متغير تحمل قوة البطن



و من خلال الشكل البياني رقم ( 23 ) استنتج الطالب الباحث أن طريقة التدريب

المدمج بالكرة أثرا إيجابيا على تطوير القوة البطن. وذلك من خلال "التوافق في العمل

بين العضلات المنقبضة والمنبسطة والانسجام الكامل بين العضلات العاملة والمشاركة

في أداء المنهج أدت إلى زيادة سرعتها وتقليل زمن الأداء وجاء هذا نتيجة اشتراك

أكبر عدد من الألياف العضلية وترباط عالٍ بين الجهازين العضلي والعصبي كذلك

النقصان الحاصل في مدة الانقباض، إذ أنه كلما قصرت مدة الانقباض كان معدل

سرعة الانقباض أعلى" (مفتي، 1998، 138) . حيث مجيد المولى أهمية هذه المجموع

العضلية للجدع للنقل الحركي الذي يتم من الجذع و البطن الى المجموع الأخر

و التحكم في دقتها (المولى، 2000، 74) كما تشير الدراسة محمد يوسف محمد

شريحي البرنامج التدريبي المقترح تبعا لشكل اللعب لمدة 12 اسبوع و بمعدل 3

وحدات تدريبية اسبوعية له تأثير ايجابي ذو دلالة احصائية على تطوير المتغير تحمل

القوة المميزة بالسرعة .. (شريحي، 2013، 75) كما تؤكد الدراسة مساليحي لخضر

2012 قد أثر البرنامج التدريبي المقترح (التدريب البدني المدمج) ، تأثيرا ايجابيا في

تنمية القوة و السرعة برنامج التدريبي : 3 وحدات تدريبية في الأسبوع ، 16 وحدة

تدريبية في شهر ، مدة وحدة التدريبية 120د (لخضر ، 2012)، كما تؤكد

الدراسة ضياء الدين برع جواد **2011** أدت التمرينات المركبة التي أستخدمها الباحث إلى تأثير إيجابي لتطور القوة المميزة بالسرعة ، كما أكدت الدراسة كمال ياسين لطيف **2010** حيث قام الباحث بإعداد برنامج تدريبي لتدريب المبادي الخططية بواقع (3) وحدات أسبوعياً لمدة (8) أسابيع وقد بلغ عدد الوحدات (24) وحدة تدريبية ابتداء من يوم ومما أدت تدريبات المقتربات الخططية تأثيراً إيجابياً في تطور القوة المميزة بالسرعة (لطيف 2010).

و من خلال ما ذكرناه اننا نستنتج الطالب الباحث ان طريقة التدري ب تؤثر إيجابياً على تحمل القوة البطن.

### 3-1.6. مقارنة النتائج القبليّة البعديّة عند العينات البحث في متغير الرشاقة.

جدول رقم (35) يوضح مقارنة النتائج القبليّة البعديّة في متغير الرشاقة.

قيمة ت	فروق بين المتوسطان	اختبار بعدي				اختبار قبلي				الإحصائية المقاييس
		أعلى	أدنى	$\pm 2ع$	$\bar{س}2$	أعلى	أدنى	$\pm 1ع$	$\bar{س}1$	
"ت"م	ف	أعلى	أدنى	$\pm 2ع$	$\bar{س}2$	أعلى	أدنى	$\pm 1ع$	$\bar{س}1$	عينة البحث
6,48	2.80	7,3	6,1	1,85	6,62	9,9	7,5	0,76	8,80	العينة التجريبية
3,58	0.55	9,2	6,8	0,70	8,17	9,7	7,8	0,62	8,72	العينة الضابطة

حجم العينة = ، 13 درجة الحرية (ن-1) = 12 عند مستوى الدلالة 0.05 ، ت ج = 2,179 ، نسبة تقدم = 31,13%

لقد تبين من خلال النتائج المدونة أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة

الضابطة بلغت 8,72 ± 0,62 ، أما في الاختبار البعدي و عند العينة نفسها بلغ

المتوسط الحسابي القيمة 8,17 ± 1,04 ، بينما على مستوى العينة التجريبية

بلغت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي 8,80 ± 0,76 ، أما في الاختبار

البعدي بلغ المتوسط الحسابي القيمة 6,62 ± 1,85 . و بعد استخدام مقياس

الدلالة الإحصائية ت ستودنت، تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة

بلغت قيمة 3,58 و هي أكبر من قيمة ت الجدولية البالغة 2.17 عند درجة الحرية

12 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية أي

أنه يوجد فرق معنوي بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي. أما بالنسبة

للعينة التجريبية التي طبقت عليها طريقة التدريب المدمج بالكرة فبلغت المحسوبة

القيمة 6,48 و هي أكبر من ت الجدولية البالغة 2.17 عند درجة الحرية 12 ،

مستوى الدلالة 0,05 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية أي هناك فرق معنوي

دال بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية، ولكن من خلال

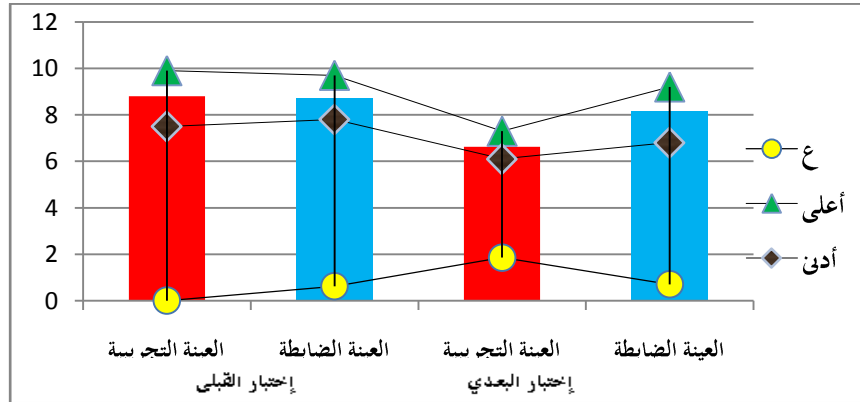
فرق حاصل لمتوسطان القبلي و ابعدي لعينتي البحث تبين أن فرق المتوسط لعينة

التجريبية أكبر حيث بلغ 2.80 ثا ، من فرق متوسط عينة الضابطة حيث بلغ

0.55 ثا كما هو موضح في الشكل الابياني التالي ( 24 ) ، كما بلغت نسبة تقدم

برنامج متغير الرشاقة بالكرة ب 31,13% كما هو موضح في جدول ( 29 ) .

الشكل البياني رقم (24) يبين فرق المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في متغير الرشاقة



و من خلال الشكل البياني رقم ( 24 ) استنتج الطالب الباحث أن طريقة التدريب

الدمج بالكرة أثرا إيجابيا على تطوير الرشاقة ، كما تشير الدراسة سنوسي عبد الكريم

2013 إن تدريبات المدجة على الملاعب المصغرة تؤثر إيجابا في تنمية الصفات البدنية،

كما أن مثل هذه التدريبات تعد من أسلوب المنافسات والذي يعد من أفضل أساليب

استثارة نشاط اللاعبين الناشئين مما يخلق عبء بدني ومنافسة حقيقية (عبد الكريم،

2013)، كما أكدت الدراسة كل من الباحث معترز يونس و ذنون الطائي

(2001) إعداد برنامج تدريبي علمي ونموذجي بالأسس الخططية في الوحدة التدريبية

اليومية والدورة الصغيرة والمتوسطة ولمدة ( 4 ) أسابيع وبواقع ( 6 ) وحدات تدريبية في الأسبوع يؤدي إلى تطوير الصفات البدنية والمهارية(الطائي، 2001).

و من خلال مذكرناه انما يستنتج الطالب الباحث أن طريقة التدري ب المدمج تؤثر إيجابيا على المتغير الرشاقة.

### 3-2. مقارنة نتائج الاختبارات البعدية بين عيني البحث الضابطة و التجريبية :

عرض نتائج الفرضية الثانية و تحليلها: وللإجابة على الفرضية الثانية للدراسة التي تنص على أن:

على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي اختبار البعدي للمجموعة

الضابطة و التجريبية في اختبارات المتغيرات البحث و لصالح العينة التجريبية. وهذا ما

يظهره الجدول رقم 36.

جدول رقم ( 36 ) يبين مقارنة نتائج الاختبارات البعدية بين عيني البحث الضابطة و التجريبية

فروق الدلالة	"ت"م	اختبار البعدي				الإحصائية المقاييس	
		أعلى	أدنى	$\pm 2ع$	$\bar{س}$	عينة البحث	المتغيرات
معنوي	12,91	2800	2400	126,90	2672,31م	العينة التجريبية	تحمل بالكرة م
معنوي		2230	1690	160,88	1908,46م	العينة الضابطة	
معنوي	9,19	18	15	0,95	16,08 م	العينة التجريبية	تحمل القوة ع
معنوي		14	10	1,09	12,23 م	العينة الضابطة	
معنوي	4,91	5,1	4,5	0,21	4,82ثا	العينة التجريبية	تحمل السرعة ثا
معنوي		6,1	5	0,34	5,38ثا	العينة الضابطة	
معنوي	9,36	16	14	0,76	14,92م	العينة التجريبية	تحمل القوة المميزة بالسرعة م
معنوي		13,3	11,5	0,64	12,25م	العينة الضابطة	
معنوي	9,92	39	30	2,65	34,77ع	العينة التجريبية	تحمل القوة البطن ع
معنوي		28	25	1,04	26,62ع	العينة الضابطة	
معنوي	6,70	7,3	6,1	1,85	6,62ثا	العينة التجريبية	الرشاقة ثا
معنوي		9,2	6,8	0,70	8,17ثا	العينة الضابطة	

حجم العينة = ، 26 درجة الحرية (ن-1) = 24 عند مستوى الدلالة 0.05 ، ت ج = 2,06

### 3-1.2. مقارنة نتائج الاختبارات البعدية بين عيني البحث متغير التحمل

جدول رقم ( 37 ) يوضح مقارنة النتائج البعدية لعيني البحث في متغير

التحمل

الدالة الفروقات	"ت" ج	"ت" م	$\pm 2\sigma$	$\bar{x}$	حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
الدالة	2,06	12,9	160,88	1908,46 م	26	العينة الظابطة
			126,90	2672,3 م		العينة التجريبية

درجة الحرية 2-2 = 24 عند مستوى الدلالة 0.05

يلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم ( 37 ) للاختبار البعدي لعيني

البحث أن قيمة ت المحسوبة للعينتين بلغت 12,91 و هي أكبر من ت الجدولية

البالغة القيمة 2.05 عند درجة الحرية 24 و مستوى الدلالة 0,05 و هذا يدل

على وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي الأقل

و هي التي طبقت عليها تمارين مندمجة بالكرة. و أشارت بعض التجارب

و البحوث العلمية و خبرة العاملين في مجال كرة القدم أن هذه الطريقة

التمرينات باستخدام الكرات هو من الأساليب الحديثة التي تساعد على رفع

مستويات القدرات البدنية و الحركية كما لها تأثير المعنوي و نفسي كبير عند

عند إستخدامها أثناء الوحدات التدريبية (حسين، 2012 ، 22). و يرى الطالب

الباحث في هذا السياق أن تنمية الاستهلاك الحد الأقصى للأوكسجين (vo2max) له

علاقة مباشرة مع تطوير قدرة و كفاءة الجهاز الهوائي ، إذ يذكر ( ماجلشو ) بان أداء

تكرارات لمسافات متوسطة له اثر كبير في تنمية الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين

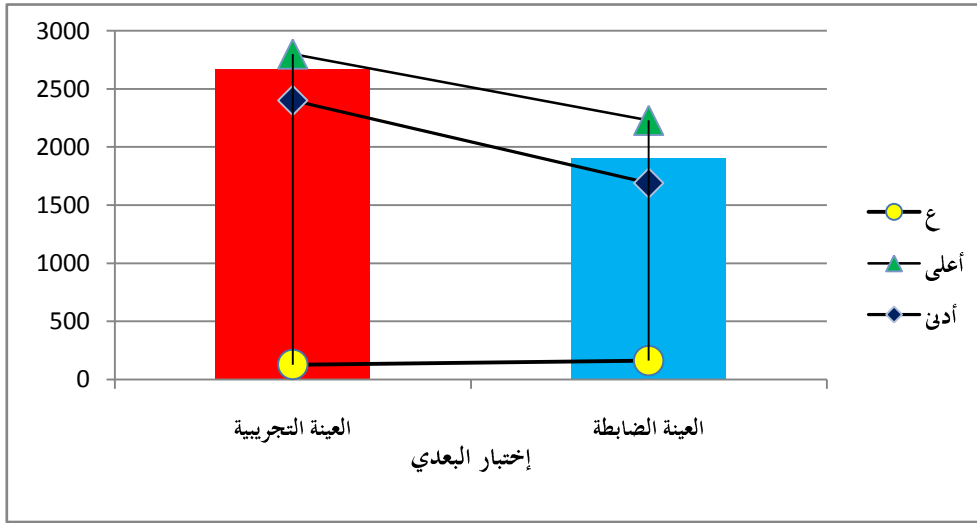
كما يصل زمن المجهود إلى ضعف زمن الراحة (Fox, 1988 , 209) . كما اتفقت

مع الدراسة محمد يوسف محمد شريحي أن البرنامج التدريبي المقترح تبعاً لشكل اللعب

لمدة 12 اسبوع و بمعدل 3 و وحدات تدريبية اسبوعية له تأثير ايجابي على تطوير المتغير

تحمل . (شريحي، 2013 ، 75) ، كما أكدت دراسة ديلال وآخرون ( 2011 al). أظهرت المقارنة بين اللاعبين الهواة والمحترفين ونشاطاتهم خلال الألعاب الجانبية الصغيرة أن مستوى اللعب يؤثر على الاستجابات الفسيولوجية والنشاطات المهنية و البدنية وأظهرت الدراسة أن الفروق الأساسية بين اللاعبين النخبة والهواة له علاقة بالألعاب الجانبية الصغيرة وتركز على قدرتهم أداء أعمال ذات كثافة عالية وإنجاز مهارات ومواهب مهارة متعددة مثل تحديد عدد مرات خسارة الكرة عند احتجازها وزيادة نسبة التمريرات الناجحة. ( شريحي 2013 ، 79 ).

و من خلال مذكرناه انفا يستنتج الطالب الباحث ان طريقة التدري ب المدمج ، تؤثر إيجابيا على القدرة الهوائية أي على الصفة تحمل الهوائي، انظر إلى الشكل رقم ( 25).  
الشكل البياني رقم (25) يبين فرق المتوسط الحسابي البعدي لعيني البحث في متغير التحمل .



## 3-2.2. مقارنة النتائج البعدية لعينتي في متغير تحمل القوة

جدول رقم ( 38 ) يوضح مقارنة النتائج البعدية لعينتي البحث في متغير تحمل القوة

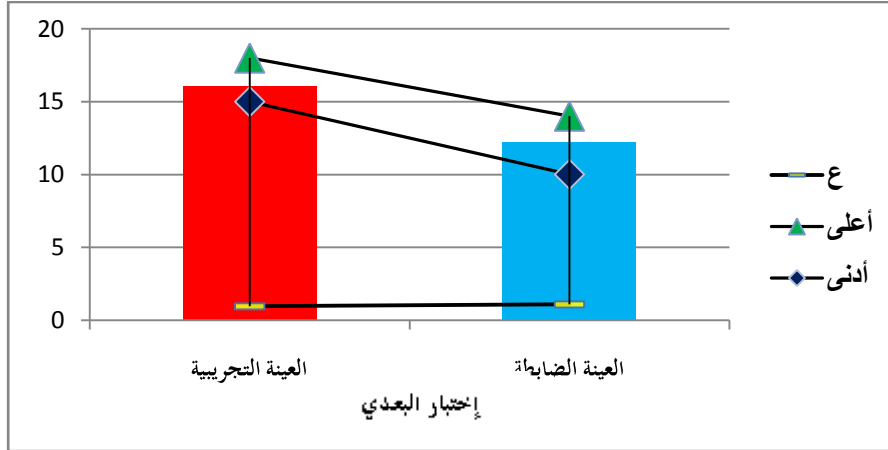
الدالة الفروقات	"ت" ج	"ت" م	$\pm 2ع$	س 2	حجم العينة	المقاييس الإحصائية
						عينة البحث
الدالة	2,06	9,19	1,09	ع 12,23	26	العينة الظابطة
			0,95	ع 16,08		العينة التجريبية

درجة الحرية 2-2 = 24 عند مستوى الدلالة 0.05

يلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم ( 38 ) للاختبار البعدي لعينتي البحث أن قيمة ت المحسوبة للعينتين بلغت 9,19 وهي أكبر من ت الجدولية البالغة القيمة 2.05 عند درجة الحرية 24 و مستوى الدلالة 0,05 وهذا يدل على وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي الأقل وهي التي طبقت عليها طريقة التدريب المدمج بالكرة. وهذا مما يؤكد على ذلك كل من نوال و فاطمة أن الإنقباض العضلي يكون مستمر و لزم من يتراوح من 45 ثا إلى عدد الدقائق أي أن التدريب بالكرة بفترات الزمنية مستمرة و بشدة متوسطة تؤثر على الألياف العضلية ، مما يؤدي إلى تطوير تحمل القوة للاعبين كرة القدم. (نوالي، 2011 ، 87). كما أشارت أغلبية المصادر و البحوث العلمية أن لاعب كرة القدم يستطيع أن يكسب صفات عديدة خلال إشتراكه في المنافسات بجانب المحافظة على إكتسبه أثناء عملية الإعداد العام ، و نظرا لأهمية تمارين المنافسات في رفع مستوى اللاعب . (حسين، 2012 ، 24). كما اتفقت مع الدراسة محمد يوسف محمد شريحي أن البرنامج التدريبي المقترح تبعا لشكل اللعب لمدة 12 اسبوع و بمعدل 3 وحدات تدريبية اسبوعية له تأثير ايجابي على تطوير تحمل القوة، . (شريحي، 2013 ، 75). وأشار بوليكن (POLIKNIN،1988) نقلا عن (طلحة حسام الدين،1997) إلى ضرورة تنويع التدريب عن طريق تنويع أساليب التحميل ويمكن أن يتم ذلك من خلال التغير عدد التكرارات أو عدد المجموعات أو في مقدار شدة الحمل أو في سرعة أداء التمرين أو تغير في مدة الراحة (طلحة، 1997، 52).

و من خلال مذكرناه انفا يستنتج الطالب الباحث ان طريقة التدريب المدمج ، تؤثر إيجابيا على تحمل القوة. ( انظر إلى الشكل رقم 26.

الشكل البياني رقم (26) يبين فرق المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في متغير تحمل القوة.



3.2-3. مقارنة نتائج الاختبارات البعدية بين عينتي البحث متغير تحمل السرعة

جدول رقم (39) يوضح مقارنة النتائج البعدية لعينتي البحث في متغير تحمل السرعة

المقاييس الإحصائية	حجم العينة	$\bar{X}_2$	$\pm 2\sigma$	"ت"م	"ت"ج	الدالة الفروقات
عينة البحث	26	5,38	0,34	4,91	2,06	الدالة
العينة الضابطة		4,82	0,21			
العينة التجريبية						

درجة الحرية 2-2 = 24 عند مستوى الدلالة 0.05

يلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (39) للاختبار البعدي

لعينتي البحث أن قيمة ت المحسوبة للعيتين بلغت 4,91 وهي أكبر من ت

الجدولية البالغة القيمة 2.05 عند درجة الحرية 24 و مستوى الدلالة 0,05

و هذا يدل على وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة ذات المتوسط

الحسابي الأقل وهي التي طبقت عليها طريقة التدريب المدمج بالكرة. كما

أشارت أغلبية المصادر و البحوث العلمية أن لاعب كرة القدم يستطيع أن

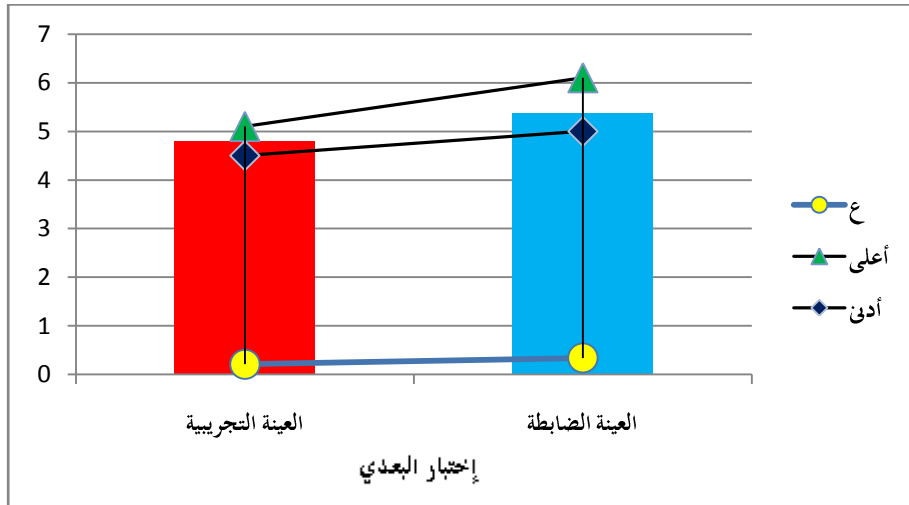
يكسب صفات عديدة خلال إشتراكه في المنافسات بجانب المحافظة على

إكتسبه أثناء عملية الإعداد العام ، و نظرا لأهمية تمارينات المنافسات في رفع مستوى اللاعب . (حسين، 2012 ، 24). و يتفق كل من همفود و بيلر و كلاوس ديتتراب و آخرون بمعهد الألمان للتربية الرياضية لايزج ألمانية الشرقية أساسا إلى تثبيت القدرات التوافقية و صقل المهارات التكنيكية و التكنيكية على تنمية تحمل السرعة لكرة القدم أن يجري قدر كبير من هذا التدريب بشروط تجر جسم اللاعب على العمل لا هوائي، ومن أجل ذلك يمكن استخدام تمارين مشابهة للمواقف الحقيقية أو تتضمن حركات مميزة .مركز من مراكز اللعب و يكون على اللاعب عدد معين من هذه (طه إسماعيل، 1989،104)، كما إن تنوع في طرق التدريب خلال الحركات في زمن معين.(حصنة التدريب لها أهمية في تنمية تحمل السرعة، كما تشير الدراسة محمد شريحي أن البرنامج التدريبي المقترح تبعا لشكل اللعب لمدة اسبوع و بمعدل 3 وحدات تدريبية اسبوعية له تأثير ايجابي ذو دلالة احصائية على تطوير المتغير تحمل السرعة . . (شريحي، 2013 ، 75) كما تؤكد على ذلك الدراسة ضياء الدين برع جواد **2011** أدت التمرينات المركبة التي أستخدمها الباحث إلى تأثير إيجابي لتطور تحمل السرعة ) ضياء ، **2011** ، كما أتفتحت مع الدراسة السابقة للباحث فغلول سنوسي 2011 أن التمارين المدججة بالكرة أثرت إيجابيا على تحمل السرعة ) سنوسي ، 2011 ) ، وأكد كذلك الدراسة جورج كازورلا 2006 القدرة على إعادة 12 انطلاقة سريعة 20 م بدون هبوط أقل من 0,17 ثا مقارن و بأحسن نتيجة مسجلة في هذه المسافة. أن تحمل السرعة أصبح أساسيا في كرة القدم الحديثة، باعتباره هو القدرة على إعادة حركات قصيرة وذلك شدة عالية والتي تميز لاعب كرة القدم الحديثة، وقد استدل بنتائج دراسته فيما يخص عدد الانطلاقات السريعة في مباراة كرة القدم الذي كان حوالي 80 انطلاقة سريعة فأصبح يقوم اللاعب بأكثر من 120 حركة من نوع الجهد القصير وذو الشدة

العالية (Cazorla, 2006)، و تشير الدراسات الخاصة بتحليل النشاط الحركي بأن لاعب كرة القدم يجري ما بين 40-60 تكرار لمسافة 30 متر بسرعة عالية خلال المباراة الفعلية و هذا يؤكد على أهمية تحمل السرعة توالي السرعات للاعب كرة القدم. (أحمد البساطي، 1995، 158-159). و أثناء تدريب على تمارين بالكرة يتم التركيز على تحمل الأداء و تحمل السرعة من خلال متطلبات الأداء المهاري و الخططي لكرة القدم ، ويقول آلن واد ( Wade Allen ) إن الجري بالكرة يلعب دورا مهما في خطة تدريب اللياقة المتنوعة للاعب الكرة ، و يجب أن يراعي أجزاء و مناطق الملعب وظروف و مواقف اللعب و تناسب ذلك مع الأداء المهاري للاعبين (طه إسماعيل، 1989، 101).

و من خلال مذكرناه انفا يستنتج الطالب الباحث ان و من خلال مذكرناه انفا يستنتج الطالب الباحث ان طريقة التدري ب المدمج ، تؤثر إيجابيا إيجابيا على تنمية تحمل السرعة. ( انظر إلى الشكل رقم 27).

الشكل البياني رقم ( 27 ) بين فرق المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في متغير تحمل السرعة.



### 3-4.2. مقارنة النتائج البعدية لعيني في متغير تحمل القوة المميزة بالسرعة

جدول رقم (40) يوضح مقارنة النتائج البعدية لعيني البحث في متغير تحمل القوة المميزة

بالسرعة

الدلالة الفروقات	"ت" ج	"ت" م	$\pm 2\sigma$	$\bar{x}$	حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
الدالة	2,06	9,36	0,64	12,25 م	26	العينة الظابطة
			0,76	14,92 م		العينة التجريبية

درجة الحرية 2-24 = 24 عند مستوى الدلالة 0.05

يلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (40) للاختبار البعدي

لعيني البحث أن قيمة ت المحسوبة للعيتين بلغت 9,36 وهي أكبر من ت

الجدولية البالغة القيمة 2.05 عند درجة الحرية 24 و مستوى الدلالة 0,05

و هذا يدل على وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة ذات المتوسط

الحسابي الأقل وهي التي طبقت عليها طريقة التدريب المدمج بالكرة.

وقد أثبتت الدراسات والبحوث لكل من فلاك و كريمامر 1997 أن توليد

مقاومة ثابتة على كل الألياف العضلية للعضلة الواحدة أو المجموعة العضلية

و بالمدى الكامل للحركة المعدل و سرعة الأداء المطلوبة تعتبر من السس الثابتة

علميا التي توفر أقصى الألياف العضلية. و التي تؤدي بالتالي إلى تطوير القوة

العضلية حتما ، كما أن الدراسات والبحوث التي قام بها فرادي 1997م قد

دعمت هذه النتائج مما أدى إلى إنتشار إستخدام هذه الطريقة التدريب الشامل

و خاصة في مراحل الإعداد البدني. (العنبيكي، 2013 ، 82) . عندما

تتواصل العوامل الأساسية الثالثة وهي السرعة والقوة و التحمل في تعبير واحد

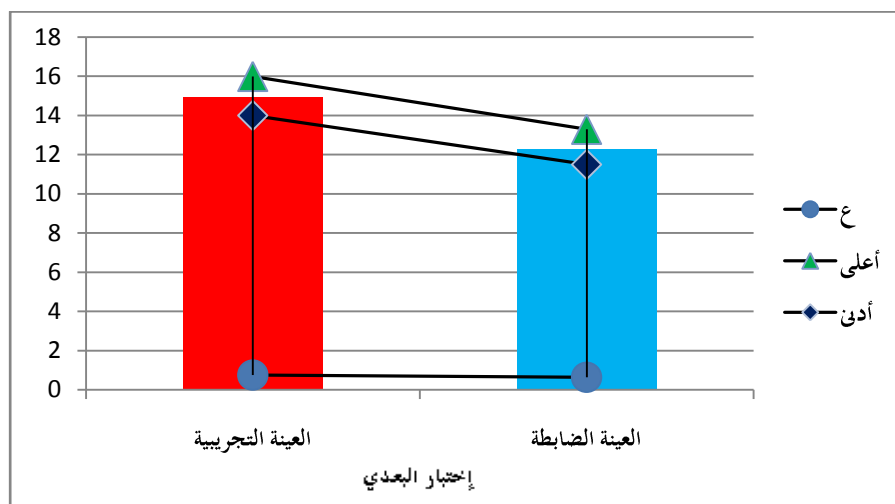
عندئذ يتم التطرق حول مصطلح تحمل القوة المميزة بالسرعة و التي تظهر بصور

منتظمة في المباريات و المقصود بها هو كفاءة المقاومة ضد عملية بذل جهد

بقوة و سرعة و بشكله التحميلي المختلف مع أقل ما يمكن من فقدان  
في الإنجاز. (الخياط، 2000). وذلك من خلال "التوافق في العمل بين العضلات  
المنقبضة والمنبسطة والانسجام الكامل بين العضلات العاملة والمشاركة في أداء المنهج  
أدت إلى زيادة سرعتها وتقليل زمن الأداء وجاء هذا نتيجة اشتراك أكبر عدد من  
الألياف العضلية وتربط عالٍ بين الجهازين العضلي والعصبي كذلك النقصان الحاصل  
في مدة الانقباض، إذ أنه كلما قصرت مدة الانقباض كان معدل سرعة الانقباض  
أعلى" (مفتي، 1998، 138). كما اتفقت مع الدراسة محمد يوسف محمد شريحي  
البرنامج التدريبي المقترح تبعاً لشكل اللعب لمدة 12 اسبوع و بمعدل 3 وحدات  
تدريبية اسبوعية له تأثير ايجابي ذو دلالة احصائية على تطوير المتغير تحمل القوة المميزة  
بالسرعة .. (شريحي، 2013، 75)، كما أكدت الدراسة كمال ياسين لطيف  
2010 حيث قام الباحث بإعداد برنامج تدريبي لتدريب المبادي الخططية بواقع (3)  
وحدات أسبوعياً لمدة (8) أسابيع وقد بلغ عدد الوحدات (24) وحدة تدريبية ابتداء  
امن يوم ومما أدت تدريبات المقتربات الخططية تأثيراً ايجابياً في تطور القوة المميزة  
بالسرعة (لطيف 2010) .  
و من خلال ما ذكرناه انفا يستنتج الطالب الباحث ان طريقة التدري ب المدمج ، تؤثر  
إيجابياً على تحمل القوة المميزة بالسرعة. ( انظر إلى الشكل رقم 28).

الشكل البياني رقم ( 28 ) يبين فرق المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في

متغير تحمل القوة المميزة بالسرعة



### 5.2-3. مقارنة النتائج البعدية لعينتي في متغير تحمل القوة البطن

جدول رقم (41) يوضح مقارنة النتائج البعدية لعينتي البحث في متغير تحمل القوة البطن

المقاييس الإحصائية	حجم العينة	س	$\pm 2\sigma$	"ت" م	"ت" ج	الدالة الفروقات
عينة البحث	26	ع 26,62	1,04	9,92	2,06	الدالة
العينة الضابطة		ع 34,77	2,65			
العينة التجريبية						

درجة الحرية 2-2 = 24 عند مستوى الدلالة 0.05

يلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم ( 41 ) للاختبار البعدي

لعينتي البحث أن قيمة ت المحسوبة للعينتين بلغت 9,92 وهي أكبر من ت

الجدولية البالغة القيمة 2.05 عند درجة الحرية 24 و مستوى الدلالة 0,05

و هذا يدل على وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة ذات المتوسط

الحسابي الأقل وهي التي طبقت عليها طريقة التدريب المدمج بالكرة. وقد

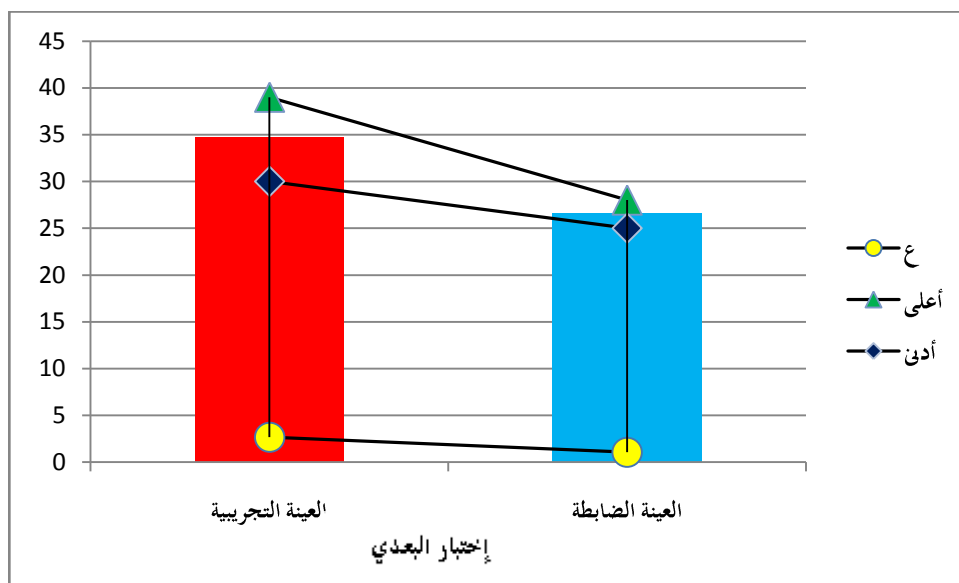
أثبتت الدراسات والبحوث لكل من فلاك و كريمانر 1997 أن توليد مقاومة

ثابتة على كل الألياف العضلية للعضلة الواحدة أو المجموعة العضلية و بالمدى الكامل للحركة المعدل و سرعة الأداء المطلوبة تعتبر من السس الثابتة علميا التي توفر أقصى الألياف العضلية . و التي تؤدي بالتالي إلى تطوير القوة العضلية

حتما ، كما أن الدراسات و بحوث التي قام بها فرادي 1997م قد دعمت هذه النتائج مما أدى إلى إنتشار إستخدام هذه الطريقة التدريب الشامل و خاصة في مراحل الإعداد البدني. (العنبيكي، 2013 ، 82) . عندما تتواصل العوامل الأساسية الثالثة و هي السرعة والقوة و التحمل في تعبير واحد عندئذ يتم التطرقحول مصطلح تحمل القوة المميزة بالسرعة و التي تظهر بصور منتظمة في المباريات و المقصود بها هو كفاءة المقاومة ضد عملية بذل جهد بقوة و سرعة و بشكله التحميلي المختلف مع أقل ما يمكن من فقدان فيالإنجاز. (الخياط، 2000). وذلك من خلال "التوافق في العمل بين العضلات المنقبضة والمنبسطة والانسجام الكامل بين العضلات العاملة والمشاركة في أداء المنهج أدت إلى زيادة سرعتها وتقليل زمن الأداء وجاء هذا نتيجة اشتراك أكبر عدد من الألياف العضلية وترابط عالٍ بين الجهازين العضلي والعصبي كذلك النقصان الحاصل في مدة الانقباض، إذ أنه كلما قصرت مدة الانقباض كان معدل سرعة الانقباض أعلى" (مفتي، 1998، 138) . كما اتفقت مع الدراسة محمد شريحي البرنامج التدريبي المقترح تبعا لشكل اللعب لمدة 12 اسبوع و بمعدل 3 وحدات تدريبية اسبوعية له تأثير ايجابي ذو دلالة احصائية على تطوير المتغير تحمل القوة البطن ..(شريحي، 2013 ، 75)

و من خلال مذكرناه انفا يستنتج الطالب الباحث ان طريقة التدري ب المدمج تؤثر إيجابيا على تحمل القوة البطن. انظر إلى الشكل رقم 29.

الشكل البياني رقم ( 29 ) يبين فرق المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في متغير تحمل القوة البطن



### 6.2-3. مقارنة النتائج البعدية لعينتي البحث في متغير الرشاقة بالكرة

جدول رقم ( 42 ) يوضح مقارنة النتائج البعدية لعينتي البحث في متغير الرشاقة بالكرة

المقاييس الإحصائية	حجم العينة	$\bar{x}$	$\pm 2\sigma$	"ت" م	"ت" ج	الدلالة الفروقات
عينة البحث	26	8,17	0,70	6,70	2,06	الدالة
العينة الضابطة		6,62	0,39			
العينة التجريبية						

درجة الحرية  $2 - 2 = 24$  عند مستوى الدلالة 0.05

يلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم ( 42 ) للاختبار البعدي

لعينتي البحث أن قيمة ت المحسوبة للعينتين بلغت 6,70 و هي أكبر من ت

الجدولية البالغة القيمة 2.05 عند درجة الحرية 24 و مستوى الدلالة 0,05

و هذا يدل على وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة ذات المتوسط

الحسابي الأقل و هي التي طبقت عليها طريقة التدريب المدمج بالكرة. كما

اتفقت مع الدراسة محمد يوسف محمد شريحي أن البرنامج التدريبي المقترح تبعا لشكل

اللعبة لمدة 12 اسبوع و بمعدل 3 وحدات تدريبية اسبوعية له تأثير ايجابي ذو دلالة

احصائية على تطوير المتغير (الرشاقة).. (شريحي، 2013 ، 75) كما أُنْفَقَتْ مَع

الدراسة سنوسي عبد الكريم 2013 إن تدريبات المدججة على الملاعب المصغرة تؤثر

إيجابا في تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية إذ تبين أن تلك التدريبات تسمح

باستعمال مجموعة من المهارات العديدة مما يخلق تكرارات مؤثرة تساعد على ثبات

واستقرار المهارات الحركية لدى ناشئي كرة القدم، كما أن مثل هذه التدريبات تعد

من أسلوب المنافسات والذي يعد من أفضل أساليب استثارة نشاط اللاعبين الناشئين

مما يخلق عبئ بدني ومنافسة حقيقية. حيث إستُخدم اختبار الرشاقة بالكرة. كما تشير

الدراسة كل من الباحث معتز يونس و ذنون الطائي ( 2001) إعداد برنامج تدريبي

علمي ونموذجي بالأسس الخططية في الوحدة التدريبية اليومية والدورة الصغيرة

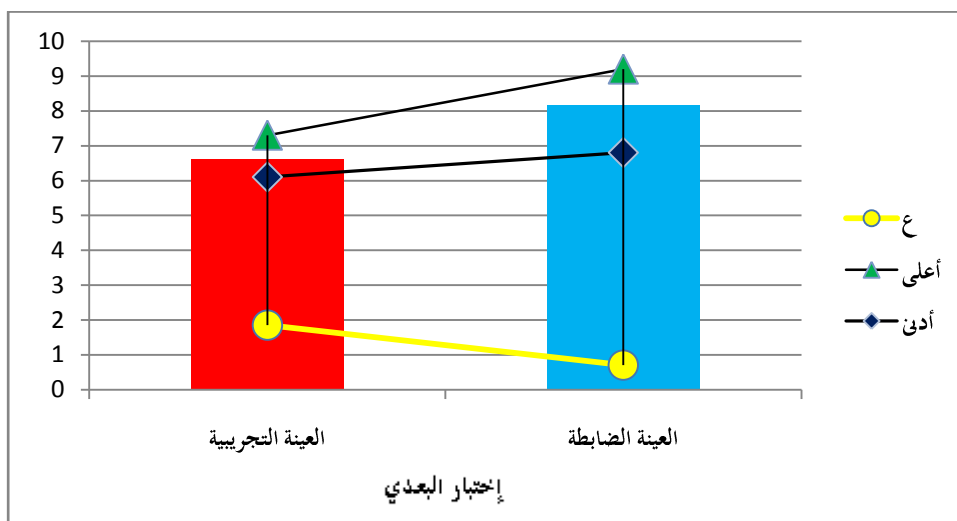
و المتوسطة ولمدة ( 4 ) أسابيع وبواقع ( 6 ) وحدات تدريبية في الأسبوع يؤدي إلى

تطوير الصفات البدنية والمهارية ( الطائي، 2001 ).

و من خلال مذكرناه انفا يستنتج الطالب الباحث ان طريقة التدري ب المدمج تؤثر

إيجابيا على المتغير الرشاقة. انظر إلى الشكل رقم 30.

الشكل البياني رقم ( 30) يبين فرق المتوسط الحسابي البعدي لعيني البحث في متغير الرشاقة بالكرة .



ولقد قام الطالب الباحث بحساب الفروق بين نسبة تحسن المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لمتغيرات

القدرات البدنية خلال المرحلة الإعداد ، والجدول رقم (43) يوضح ذلك:

الجدول رقم ( 43) يبين نسبة التحسن في المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية و الضابطة

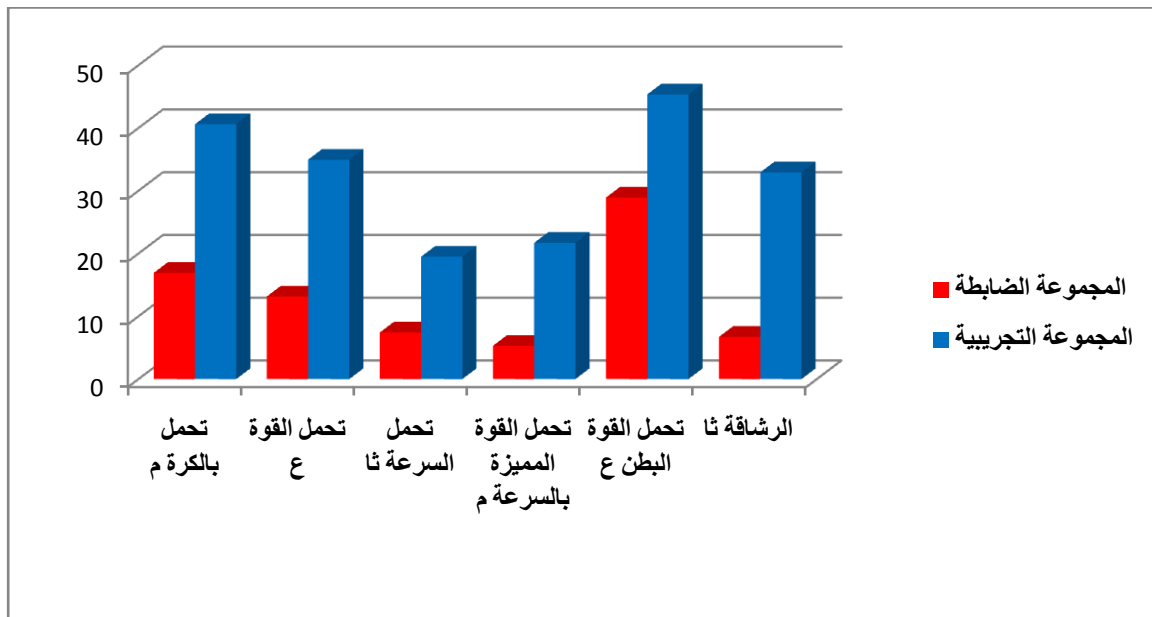
و الفرق بين أداء المجموعتين في القياس البعدي خلال المرحلة الإعداد

الفرق في نسبة التحسن %	المرحلة الإعداد		وحدة القياس	المتغيرات
	المجموعة التجريبية نسبة تطور %	المجموعة الضابطة نسبة تطور %		
23,69	40,61	16,92	متر	تحمل بالكرة م
21,79	34,95	13,16	تكرار	تحمل القوة ع
12,07	19,5	7,43	ثانية	تحمل السرعة ثا
16,41	21,71	5,30	متر	تحمل القوة المميزة بالسرعة م
16,43	45,35	28,92	تكرار	تحمل القوة البطن ع
26,2	32,93	6,73	ثانية	الرشاقة ثا

يتضح من الجدول الأعلى وجود فروق في نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولقد كان التحسن لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي، وتراوح أعلى نسبة تحسن ما بين 26,2% إلى 12,07% .

ويعزو الباحث زيادة فروق نسبة التحسن بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية وذلك لان الطالب الباحث قام بتطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية، وهذا بدوره أدى إلى فاعلية كبيرة في زيادة نسبة تحسن قدراتهم البدنية الخاصة ، وان سبب عدم وجود نسب تحسن كبيرة لدى المجموعة الضابطة لتطبيق البرنامج التقليدي وعدم تطبيق برنامج تدريبي دقيق ومنظم يُخدم مستواهم ويراعي إمكانياتهم البدنية والعمرية. ومن خلال مذكراته انفا يستنتج الطالب الباحث ان طريقة التدري ب المدمج تؤثر إيجابيا على المتغيرات البحث. انظر إلى الشكل رقم 31.

الشكل رقم (31): يوضح النسب المئوية للتحسن بين المجموعتين ( التجريبية والضابطة) للقدرات البدنية في القياس البعدي المرحلة الإعداد.



**3-3. عرض وتحليل النتائج القبلية ( المرحلة الإعداد) البعدية (المرحلة المنافسة) عند العينات البحث في المتغيرات البحث :**

جدول رقم ( 44 ) يوضح مقارنة النتائج القبلية ( المرحلة الإعداد) و البعدية ( المرحلة المنافسة) في متغير المتغيرات البحث

نسبة تطور %	فروق الدلالة	ت م	الإختبار العدي ( المرحلة المنافسة)				الإختبار القبلي (المرحلة الإعداد)				المقاييس الإحصائية	
			أعلى	أدنى	± 2ع	س 2	أعلى	أدنى	± 1ع	س 1	عينت االبحث	المتغيرات البحث
42,27	معنوي	4,30	2890	2430	120,17	2717,7	2800	2400	126,9	م2672,31	العينة التجريبية	تحمل بالكرة
16,95	غير معنوي	0,03	2200	1690	75,21	1850	2230	1690	160,88	م1908,46	العينة الضابطة	
39,46	معنوي	4,62	18	16	0,39	16,84	18	15	0,95	ع 16,08	العينة التجريبية	تحمل القوة
14,10	غير معنوي	1	13	11	0,53	12,20	14	10	1,09	ع 12,23	العينة الضابطة	
28,79	معنوي	5,65	4,8	4,01	0,16	4,41	5,1	4,5	0,21	ثا4,82	العينة التجريبية	تحمل السرعة
7,67	غير معنوي	0,90	6,1	5,2	0,29	5,40	6,1	5	0,34	ثا5,38	العينة الضابطة	
25,63	معنوي	4,38	16	15	1.23	15,53	16	14	0,76	م14,92	العينة التجريبية	تحمل القوة المميزة بالسرعة
5,55	غير معنوي	1,97	12,3	11,5	1,07	12,28	13,3	11,5	0,64	م12,25	العينة الضابطة	
54,01	معنوي	4,65	40	35	1,06	38,07	39	30	2,65	ع34,77	العينة التجريبية	تحمل القوة البطن
32,76	غير معنوي	1,87	28	24	1,17	ع27	28	25	1,04	ع 26	العينة الضابطة	
38,34	معنوي	3,00	6,3	5,8	0,24	6,28	7,3	6,1	1,85	ثا6,62	العينة التجريبية	الرشاقة
6,97	غير معنوي	1,83	9,2	6,8	0,68	8,15	9,2	6,8	0,70	ثا8,17	العينة الضابطة	

حجم العينة = 13 ، درجة الحرية (ن-1) = 12 عند مستوى الدلالة 0.05

### 3-3. عرض وتحليل النتائج القبلية ( المرحلة الإعداد) البعدية (المرحلة المنافسة)

عند العينات البحث في المتغيرات البحث :

عرض نتائج الفرضية الثالثة وتحليلها:

وللإجابة على الفرضية الثالثة للدراسة التي تنص على أن:

على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي اختبار القبلي (المرحلة الإعداد) و اختبار البعدي

(المرحلة المنافسة) للمجموعة الضابطة و التجريبية في اختبارات المتغيرات البحث و لصالح المجموعة

التجريبية. وهذا ما يظهره الجدول رقم 44

### 3-3. 1. عرض وتحليل النتائج القبلية ( المرحلة الإعداد) البعدية (المرحلة

المنافسة) عند العينات البحث في متغير التحمل :

جدول رقم ( 45 ) يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية في متغير

التحمل

بالكرة .

قيمة ت	المرحلة المنافسة		المرحلة الإعداد		المقاييس الإحصائية
	اختبار بعدي		اختبار قبلي		
"ت" م	± 2ع	س <sup>2</sup>	± 1ع	س <sup>1</sup>	عينة البحث
4,30	120,17	2717,7 م	126,9	2672,31 م	العينة التجريبية
0,03	75,21	1850 م	160,88	1908,46 م	العينة الضابطة

حجم العينة = 13 ، درجة الحرية (ن-1) = 12 عند مستوى الدلالة 0.05

لقد تبين على ضوء النتائج المدونة أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة

الضابطة بلغت 1908,46 م ± 160,88 أما في الاختبار البعدي و عند نفس

العينة بلغ المتوسط الحسابي 1850 م ± 75,21 بينما على مستوى العينة

التجريبية المطبقة عليها طريقة التدريب المدمج بالكرة فقد بلغ المتوسط الحسابي في

الاختبار القبلي 2672,31 م ± 126,9 أما الاختبار البعدي فقد بلغ 2717,7

م ± 120,17 و بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية ت ستودنت، تبين أن

قيمة ت المحسوبة بالنسبة لمتغير التحمل للعينة الضابطة كانت أقل من قيمة ت

الجدولية البالغة 2.17 عند درجة الحرية 12 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05

مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية أي أنه لا يوجد فرق معنوي بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي . كما هو موضح في جدول ( 45 ) .

ويمكن تفسير هذه النتيجة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( 0,05 ) بين الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة لتغير تحمل ، إلى

تعود اللاعبين على طريقة التدريب من قبل المدرب وعلى اعتمادهم على التدريب من أجل تحسين خطط اللعب في المرحلة المنافسة ، و عدم محافظة على قدرة

التحمل التي اكتسبها خلال المرحلة الإعداد ، وهذا يعني أن التدريب للاعبين وفق

الطريقة التقليدية (المعتادة) لم يؤثر كثيرا على مستوى المتغيرات البحث، لأن هذه

الطريقة كما هو معروف طريقة روتينية ومألوفة تثير الملل لدى اللاعبين خلال

الحصص التدريبية كما تتميز بعدم قدرتها على إثارة الدافعية التدريب مما يؤدي إلى قلة المشاركة لدى اللاعبين.

و بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية ستبodont، تبين أن قيمة ت المحسوبة

بالنسبة لتغير التحمل للعينة التجريبية كانت أكبر من قيمة ت الجدولية البالغة

2.17 عند درجة الحرية 12 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 مما يدل على

أنه توجد دلالة إحصائية أي أنه يوجد فرق معنوي بين المتوسط الحسابي للاختبار

القبلي و البعدي . كما هو موضح في جدول ( 45 ) .

ويمكن تفسير هذه النتيجة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى

( 0,05 ) بين الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لتغير التحمل ،

راجع ذلك إلى فعالية طريقة التدريب المدمج حيث أن التمارين المشابهة لأداء

الحركات و بأساليب متنوعة ومختلفة من ناحية المسافات في المقابلة مما ساعد على

تطوير المتغيرات البحث وهذا يتفق مع ما أشار إليه حنفي محمود 1994 "إن

الإحساس بالكره عند اللاعب ينمو مع التمرين ويكون نوعاً خاصاً من الملاحظة

العالية التي تجعله يستطيع أن يتعامل مع الكره بخبرته وينشأ عن ذلك إدراك اللاعب

دقه وخواص الكره شكلها ووزنها ومرونتها عند جريه بها" (حنفي محمود 1994

)ويرى الباحث إن إستخدام طريقة التدريب المدمج بالكره يجب أن تتناسب مع مراكز اللاعب عند استخدامها طبقاً لمواقف اللعب. حيث تعود اللاعبين على

طريقة التدريب من قبل المدرب وعلى اعتمادهم على التدريب من أجل تحسين

خطط اللعب في المرحلة المنافسة ، مع محافظة على اللياقة البدنية التي أكتسبها

خلال المرحلة الإعداد . إن هدف كل تدريب هو التحضير للمنافسة وما تحمله

من اندماج وتداخل لمكونات المستوى العالي فالهدف من هذا كله هو تطوير

القدرات البدنية والمهارات التقنية والخططية والاستعدادات النفسية للاعبين،

فالتدريب والمدمج يأخذ بعين الاعتبار تحضير كل العوامل المشاركة والمكونة

للتفوق الرياضي الفردي والجماعي (Remy,2001,29-33)، للتحكم في

درجات الحمولة التدريبية من خلال التدريب المدمج يجب إجراء عملية تخفيض

وضيعات اللعب على حسب نوعية البدنية التدريبية التي تسمح للتحكم في

المتغيرات وفي مساحات اللعب واللعب العكسي والوصول إلى العمل بإرادة كبيرة

وتحدي اللعب واحد ضد واحد، واللعب على مستوى الخطوط الدفاعية والهجومية

والوسط الدفاعي والوسط الهجومي والتأقلم مع مختلف أنواع اللعب المختارة من

طرف المدرب على أن يتحمل كل لاعب حمولات المجهودات الخاصة بمناصب

اللعب (Francois, 2001, 19-21) . كما تؤكد على ذلك النتائج

نسبة تحسن لمتغير تحمل القوة خلال المرحلة المنافسة ، حيث بلغت بـ 1,66 %.

وهذا يعني أن التدريب اللاعبين وفق طريقة التدريب المدمج أثر كثيراً على

مستوى متغير التحمل، وبالتالي تحصل اللاعبين على النتائج جيدة و حدث لهم

تحسن، لأن هذه الطريقة التدريب المدمج كما هو معروف تشير حماس لدى

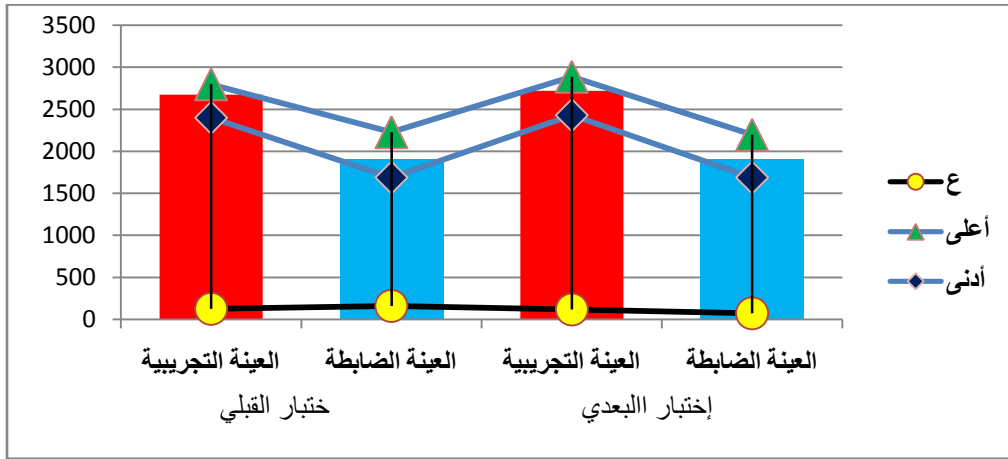
اللاعبين خلال الحصص التدريبية كما تتميز بقدرتها على إثارة الدافعية التدريب

مما يؤدي إلى كثرة المشاركة لدى اللاعبين.

وفي الأخير يستنتج الطالب الباحث إن طريقة التدريب المدمج بالكرة المقترحة تؤثر إيجابيا على لمتغير التحمل لدى لاعبي كرة القدم أواسط (18).

أنظر إلى الشكل التالي :

الشكل البياني رقم 32 يبين فروق المتوسطات للعينتي البحث بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في متغير التحمل



### 3-3. عرض وتحليل النتائج القبلية ( المرحلة الإعداد) البعدية (المرحلة

المنافسة) عند العينات البحث في متغير تحمل القوة :

جدول رقم 46 يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية في متغير تحمل القوة

قيمة ت	المرحلة المنافسة		المرحلة الإعداد		المقاييس الإحصائية
	اختبار قبلي	اختبار بعدي	اختبار قبلي	اختبار بعدي	
عينة البحث	$\bar{س} 1$	$\pm 1ع$	$\bar{س} 2$	$\pm 2ع$	
العينة التجريبية	16,08 ع	0,95	16,84	0,39	4,62
العينة الضابطة	12,23 ع	1,09	12,20	0,53	1

حجم العينة = 13 ، درجة الحرية (ن-1) = 12 عند مستوى الدلالة 0.05

لقد تبين من خلال النتائج المدونة أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة

الضابطة ( المرحلة الإعداد) لمتغير تحمل القوة بلغت ب  $1,09 \pm 12,23$  ،

أما في الاختبار البعدي (المرحلة المنافسة) عند العينة بلغ المتوسط الحسابي ب  $12,20 \pm 0,53$  ، و بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية ت ستودنت، تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة لمتغير تحمل القوة للعينة الضابطة كانت أقل من قيمة ت الجدولية البالغة 2.17 عند درجة الحرية 12 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية أي أنه لا يوجد فرق معنوي بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي . كما هو موضح في جدول ( 46 ) .

ويمكن تفسير هذه النتيجة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( 0,05 ) بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة لمتغير تحمل القوة ، إلى تعود اللاعبين على طريقة التدريب من قبل المدرب وعلى اعتمادهم على التدريب من أجل تحسين خطط اللعب في المرحلة المنافسة ، و عدم محافظة على مستوى تحمل القوة التي أكتسبها خلال المرحلة الإعداد . وهذا يعني أن التدريب اللاعبين وفق الطريقة التقليدية (المعتادة) لم يؤثر كثيرا على مستوى المتغيرات البحث، وبالتالي تحصل اللاعبين على نفس النتائج ولم يحدث لهم أي تحسن، لأن هذه الطريقة كما هو معروف طريقة روتينية ومألوفة تثير الملل لدى اللاعبين خلال الحصص التدريبية كما تتميز بعدم قدرتها على إثارة الدافعية التدريب مما يؤدي إلى قلة المشاركة لدى اللاعبين.

و أما قيمة المتوسط الحسابي القبلي ( المرحلة الإعداد ) عند العينة التجريبية لمتغيرات البحث بلغت ب  $\pm$  ، 16,08 م  $\pm 0,95$  ، أما في الاختبار البعدي ( المرحلة المنافسة ) و عند العينة نفسها بلغ المتوسط الحسابي ب  $\pm 16,84$  ع ، و بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية ت ستودنت، تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة لمتغير تحمل القوة للعينة التجريبية كانت أكبر من قيمة ت الجدولية البالغة 2.17 عند درجة الحرية 12 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05

مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية أي أنه يوجد فرق معنوي بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي . كما هو موضح في جدول ( 46 ) .

ويمكن تفسير هذه النتيجة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( 0,05 ) بين الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لمتغير تحمل القوة ، راجع ذلك إلى فعالية طريقة التدريب المدمج حيث أن التمارين المشابهة لأداء الحركات وبأساليب متنوعة ومختلفة من ناحية المسافات في المقابلة مما ساعد على تطوير المتغيرات البحث وهذا يتفق مع ما أشار إليه حنفي محمود 1994 "إن الإحساس بالكرة عند اللاعب ينمو مع التمرين ويكون نوعاً خاصاً من الملاحظة العالية التي تجعله يستطيع أن يتعامل مع الكرة بخبرته وينشأ عن ذلك إدراك اللاعب دقة وخواص الكرة شكلها ووزنها ومرونتها عند جريه بها" (حنفي محمود 1994)

ويرى الباحث إن إستخدام طريقة التدريب المدمج بالكرة يجب أن تتناسب مع مراكز اللاعب عند استخدامها طبقاً لمواقف اللعب. حيث تعود اللاعبين على طريقة التدريب من قبل المدرب وعلى اعتمادهم على التدريب من أجل تحسين خطط اللعب في المرحلة المنافسة ، مع محافظة على اللياقة البدنية التي أكتسبها خلال المرحلة الإعداد . إن هدف كل تدريب هو التحضير للمنافسة وما تحمله من اندماج وتداخل لمكونات المستوى العالي فالهدف من هذا كله هو تطوير القدرات البدنية والمهارات التقنية والخططية والاستعدادات النفسية للاعبين، فالتدريب والمدمج يأخذ بعين الاعتبار تحضير كل العوامل المشاركة والمكونة للتفوق الرياضي الفردي والجماعي ، (Remy,2001,29-33)

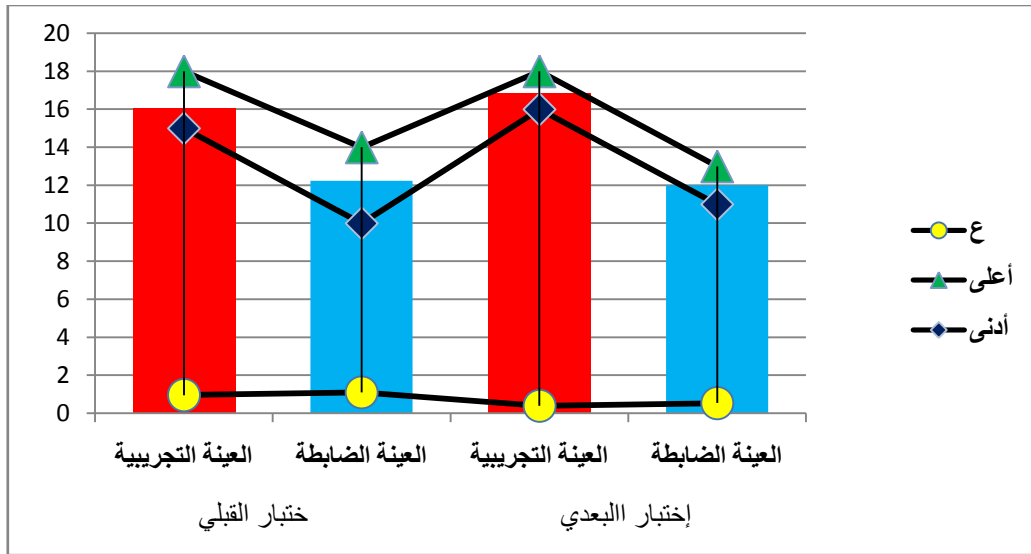
(Thomas,1976,87-89) ، للتحكم في درجات الحمولة التدريبية من خلال التدريب المدمج يجب إجراء عملية تخفيض وضعيات اللعب على حسب نوعية البدنية التدريبية التي تسمح للتحكم في المتغيرات وفي مساحات اللعب واللعب العكسي والوصول إلى العمل بإرادة كبيرة وتحدي اللعب واحد ضد واحد، واللعب على مستوى الخطوط الدفاعية والهجومية والوسط الدفاعي

والوسط الهجومي والتأقلم مع مختلف أنواع اللعب المختارة من طرف المدرب على أن يتحمل كل لاعب حمولات الجهود الخاصة بمناصب اللعب (Francois,2001,19-21). كما تؤكد على ذلك النتائج نسبة تحسن

للمتغير تحمل القوة خلال المرحلة المنافسة بـ 4,51 %

وهذا يعني أن التدريب اللاعبين وفق طريقة التدريب المدمج أثر كثيرا على مستوى المتغير تحمل القوة البطن وفي الأخير يستنتج الطالب الباحث إن طريقة التدريب المدمج بالكرة المقترحة تأثر إيجابي ا على المتغير تحمل القوة لدى لاعبي كرة القدم أواسط 18). أنظر إلى الشكل التالي :

الشكل البياني رقم 33 يبين فروق المتوسطات للعيني البحث بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في متغير تحمل القوة



### 3.3-3. عرض وتحليل النتائج القبلية ( المرحلة الإعداد) البعدية (المرحلة

المنافسة) عند العينات البحث في متغير تحمل السرعة:

جدول رقم ( 47 ) يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية في متغير تحمل

السرعة

قيمة ت		المرحلة المنافسة اختبار بعدي		المرحلة الإعداد اختبار قبلي		المقاييس الإحصائية
"ن" ج	"ت" م	$\pm 2ع$	$\bar{س} 2$	$\pm 1ع$	$\bar{س} 1$	عينة البحث
2,17	5,65	0,16	4,41	0,21	4,82	العينة التجريبية
	0,90	0,29	5,40	0,34	5,38	العينة الضابطة

حجم العينة = 13 ، درجة الحرية (ن-1) = 12 عند مستوى الدلالة 0.05

لقد تبين على ضوء النتائج المدونة أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة

الضابطة بلغت  $5,38 \pm 0,34$  أما في الاختبار البعدي وعند نفس العينة

بلغ المتوسط الحسابي  $5,40 \pm 0,29$  بينما على مستوى العينة التجريبية

المطبقة عليها طريقة التدريب المدمج بالكرة فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار

القبلي  $4,82 \pm 0,21$  أما الاختبار البعدي فقد بلغ  $4,41 \pm 0,16$

و بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية ستبيدنت، تبين أن قيمة ت المحسوبة

بالنسبة لمتغير تحمل للعينة الضابطة كانت أقل من قيمة ت الجدولية البالغة

2.17 عند درجة الحرية 12 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 مما يدل على

أنه لا توجد دلالة إحصائية أي أنه لا يوجد فرق معنوي بين المتوسط الحسابي

للاختبار القبلي و البعدي . كما هو موضح في جدول ( 47 ) .

ويمكن تفسير هذه النتيجة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى

( 0,05 ) بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة لمتغير تحمل

السرعة ، إلى تعود اللاعبين على طريقة التدريب من قبل المدرب وعلى اعتمادهم

على التدريب من أجل تحسين خطط اللعب في المرحلة المنافسة ، و عدم محافظة

على قدرة تحمل السرعة التي أكتسبها خلال المرحلة الإعداد . وهذا يعني أن التدريب للاعبين وفق الطريقة التقليدية (المعتادة) لم يؤثر كثيرا على مستوى المتغير تحمل السرعة، لأن هذه الطريقة كما هو معروف طريقة روتينية ومألوفة تثير الملل لدى اللاعبين خلال الحصص التدريبية كما تتميز بعدم قدرتها على إثارة الدافعية التدرّب مما يؤدي إلى قلة المشاركة لدى اللاعبين.

و بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية ستودنت، تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة لمتغير تحمل السرعة للعينه التجريبية كانت أكبر من قيمة ت الجدولية البالغة 2.17 عند درجة الحرية 12 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية أي أنه يوجد فرق معنوي بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي . كما هو موضح في جدول ( 47).

ويمكن تفسير هذه النتيجة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( 0,05 ) بين الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لمتغير تحمل السرعة ، راجع ذلك إلى فعالية طريقة التدريب المدمج حيث أن التمارين المشابهة لأداء الحركات و بأساليب متنوعة ومختلفة من ناحية المسافات في المقابلة مما ساعد على تطوير المتغيرات البحث وهذا يتفق مع ما أشار إليه حنفي محمود 1994 " إن الإحساس بالكره عند اللاعب ينمو مع التمرين ويكون نوعاً خاصاً من الملاحظة العالية التي تجعله يستطيع أن يتعامل مع الكرة بخبرته وينشأ عن ذلك إدراك اللاعب دقه وخواص الكرة شكلها ووزنها ومرونتها عند جريه بها"

(حنفي محمود 1994) ويرى الطالب الباحث إن استخدام طريقة التدريب المدمج بالكرة يجب أن تتناسب مع مر اكز اللاعب عند استخدامها طبقاً لمواقف اللعب. حيث تعود اللاعبين على طريقة التدريب من قبل المدرب وعلى اعتمادهم على التدريب من أجل تحسين خطط اللعب في المرحلة المنافسة ، مع محافظة على اللياقة البدنية التي أكتسبها خلال المرحلة الإعداد . إن هدف كل تدريب هو التحضير للمنافسة وما تحمله من اندماج وتداخل لمكونات المستوى العالي فالهدف

من هذا كله هو تطوير القدرات البدنية والمهارات التقنية والخططية والاستعدادات النفسية للاعبين، فالتدريب والمدمج يأخذ بعين الاعتبار تحضير كل العوامل

المشاركة والمكونة للتفوق الرياضي الفردي والجماعي (Remy,2001,29-

33).التدريب المدمج تدريب يعتمد على المجالات أو الفترات وهو ما يمكن

استخدامه في التمارين المتعددة القياسات والأهداف ويمكن ربطه بتحليل الجهود

المبدولة وفترات الراحة خلال المنافسة (Thomas,1976,87-89) ،

للتحكم في درجات الحمولة التدريبية من خلال التدريب المدمج يجب إجراء عملية

تخفيض وضعيات اللعب على حسب نوعية البدنية التدريبية التي تسمح للتحكم في

المتغيرات وفي مساحات اللعب واللعب العكسي والوصول إلى العمل بإرادة كبيرة

وتحدي اللعب واحد ضد واحد، واللعب على مستوى الخطوط الدفاعية والهجومية

والوسط الدفاعي والوسط الهجومي والتأقلم مع مختلف أنواع اللعب المختارة من

طرف المدرب على أن يتحمل كل لاعب حمولات الجهود الخاصة بمناصب

اللعب، كما تؤكد على ذلك النتائج نسبة تحسن لمتغير تحمل السرعة خلال

المرحلة المنافسة ، حيث بلغت بـ 9,29 % .

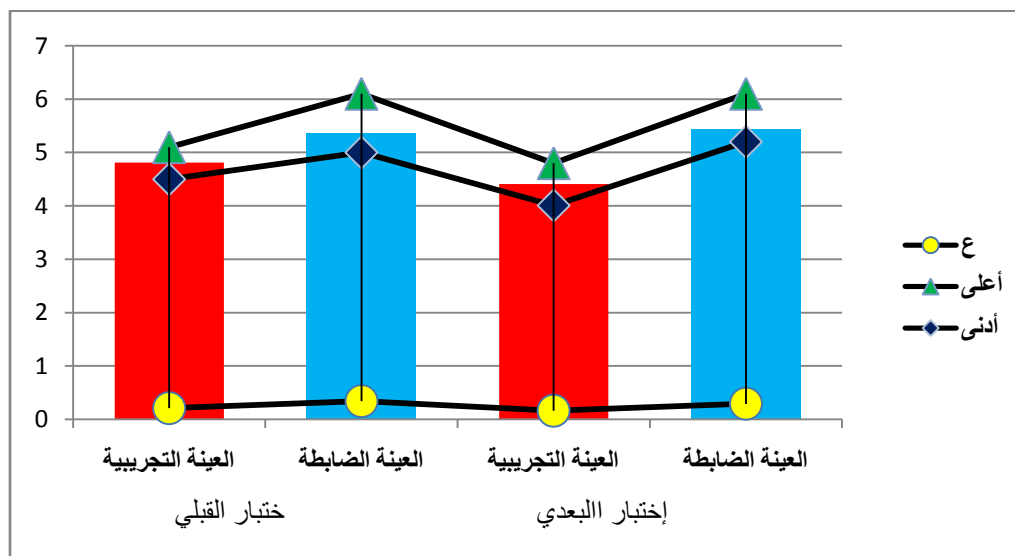
وهذا يعني أن التدريب للاعبين وفق طريقة التدريب المدمج أثر كثيرا على

مستوى لمتغير تحمل القوة البطن وفي الأخير يستنتج الطالب الباحث إن طريقة

التدريب المدمج بالكرة المقترحة تأثر إيجابي ا على لمتغير تحمل السرعة لدى لاعبي

كرة القدم أواسط 18).. أنظر إلى الشكل التالي :

الشكل البياني رقم 34 يبين فروق المتوسطات للعيني البحث بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في متغير تحمل السرعة



3-4.3 عرض وتحليل النتائج القبلية ( المرحلة الإعداد) البعدية (المرحلة

المنافسة) عند العينات البحث في متغير تحمل القوة المميزة بالسرعة :

جدول رقم 48 يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية في متغير تحمل القوة المميزة بالسرعة

قيمة ت		المرحلة المنافسة اختبار بعدي		المرحلة الإعداد اختبار قبلي		المقاييس الإحصائية
"ت" ج	"ت" م	$\pm 2ع$	$\bar{س} 2$	$\pm 1ع$	$\bar{س} 1$	عينة البحث
2,179	4,38	1.23	15,53	0,76	14,92م	العينة التجريبية
	1,97	1,07	12,28م	0,64	12,25م	العينة الضابطة

حجم العينة = 13 ، درجة الحرية (ن-1) = 12 عند مستوى الدلالة 0.05

لقد تبين من خلال النتائج المدونة أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة

الضابطة (المرحلة الإعداد) لمتغير تحمل القوة المميزة بالسرعة بلغت ب

12,25م  $\pm 0,64$  ، أما في الاختبار البعدي (المرحلة المنافسة) عند العينة

نفسها بلغ المتوسط الحسابي ب ، 12,28م  $\pm 1,07$  و بعد استخدام مقياس

الدلالة الإحصائية ستؤدنت، تبين أن قيمة ت الحسوبة بالنسبة لمتغير تحمل القوة المميزة بالسرعة للعينه الضابطة كانت أقل من قيمة ت الجدولية البالغة 2.17 عند درجة الحرية 12 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية أي أنه لا يوجد فرق معنوي بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي . كما هو موضح في جدول ( 48 ) .

ويمكن تفسير هذه النتيجة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( 0,05 ) بين الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة لمتغير تحمل القوة المميزة بالسرعة ، إلى تعود اللاعبين على طريقة التدريب من قبل المدرب وعلى اعتمادهم على التدريب من أجل تحسين خطط اللعب في المرحلة المنافسة ، و عدم محافظة على مستوى تحمل القوة المميزة بالسرعة التي أكتسبها خلال المرحلة الإعداد ، و هذا يعني أن التدريب للاعبين وفق الطريقة التقليدية (المعتادة) لم يؤثر كثيرا على مستوى المتغيرات البحث ، و بالتالي تحصل اللاعبين على نفس النتائج و لم يحدث لهم أي تحسن، لأن هذه الطريقة كما هو معروف طريقة روتينية و مألوفة تثير الملل لدى اللاعبين خلال الحصص التدريبية كما تتميز بعدم قدرتها على إثارة الدافعية التدرّب مما يؤدي إلى قلة المشاركة لدى اللاعبين.

و أما قيمة المتوسط الحسابي القبلي ( المرحلة الإعداد ) عند العينة التجريبية لمتغيرات البحث بلغت من  $14,92 \pm 0,76$  و في الإختبار البعدي ( المرحلة المنافسة ) و عند العينة نفسها بلغ المتوسط الحسابي ب  $15,53 \pm 1,23$  و بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية ستؤدنت، تبين أن قيمة ت الحسوبة بالنسبة لمتغير تحمل القوة المميزة بالسرعة للعينة التجريبية كانت أكبر من قيمة ت الجدولية البالغة 2.17 عند درجة الحرية 12 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية أي أنه يوجد فرق معنوي بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي . كما هو موضح في جدول ( 48 ) .

ويمكن تفسير هذه النتيجة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى

(0,05) بين الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لمتغير تحمل

القوة المميّزة بالسرعة ، راجع ذلك إلى فعالية طريقة التدريب المدمج حيث أن التمارين المشابهة لأداء الحركات وبأساليب متنوعة ومختلفة من ناحية المسافات في المقابلة مما ساعد على تطوير المتغير تحمل القوة المميّزة بالسرعة وهذا يتفق مع ما

أشار إليه حنفي محمود 1994 "إن الإحساس بالكرة عند اللاعب ينمو مع التمرين ويكون نوعاً خاصاً من الملاحظة العالية التي تجعله يستطيع أن يتعامل مع الكرة بخبرته وينشأ عن ذلك إدراك اللاعب دقه وخواص الكرة شكلها ووزنها

ومرونتها عند جريه بها" (حنفي محمود 1994) ويرى الطالب الباحث إن إستخدام طريقة التدريب المدمج بالكرة يجب أن تتناسب مع مر اكز اللاعب عند استخدامها طبقاً لمواقف اللعب. حيث تعود اللاعبين على طريقة التدريب من قبل

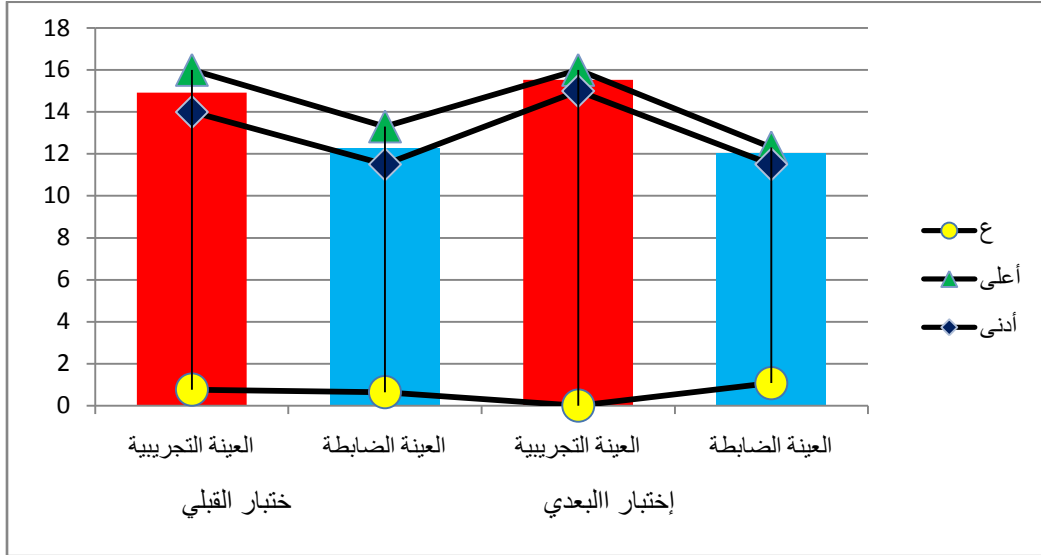
المدرّب وعلى اعتمادهم على التدريب من أجل تحسين خطط اللعب في المرحلة المنافسة ، مع محافظة على اللياقة البدنية التي أكتسبها خلال المرحلة الإعداد ، إن هدف كل تدريب هو التحضير للمنافسة وما تحمله من اندماج وتداخل لمكونات المستوى العالي فالهدف من هذا كله هو تطوير القدرات البدنية والمهارات التقنية والخطئية والاستعدادات النفسية للاعبين، فالتدريب والمدمج يأخذ بعين الاعتبار تحضير كل العوامل المشاركة والمكونة للتفوق الرياضي الفردي والجماعين (Remy,2001,29-33) . كما تؤكد على ذلك النتائج نسبة تحسن

3,92 لمتغير تحمل القوة المميّزة بالسرعة خلال المرحلة المنافسة ، حيث بلغت بـ %

وهذا يعني أن التدريب للاعبين وفق طريقة التدريب المدمج أثر كثيرا على مستوى لمتغير تحمل القوة البطن وفي الأخير يستنتج الطالب الباحث إن طريقة

التدريب المدمج بالكرة المقترحة تأثر إيجابي أعلى لمتغير تحمل القوة المميزة بالسرعة  
أنظر إلى الشكل التالي :

شكل البياني رقم ( 35 ) يوضح مقارنة النتائج القبليّة البعدية في متغير تحمل  
القوة المميزة بالسرعة :



3-5.3. عرض وتحليل النتائج القبليّة ( المرحلة الإعداد ) البعدية ( المرحلة

المنافسة) عند العينات البحث في متغير تحمل البطن :

جدول رقم 49 يوضح مقارنة النتائج القبليّة البعدية في متغير تحمل  
القوة  
البطن

قيمة ت		المرحلة المنافسة اختبار بعدي		المرحلة الإعداد اختبار قبلي		المقاييس الإحصائية
"ت" ج	"ت" م	$\pm 2ع$	$\bar{س} 2$	$\pm 1ع$	$\bar{س} 1$	عينة البحث
2,179	4,65	1,06	ع 38,07	2,65	ع 34,77	العينة التجريبية
	1,87	1,17	ع 27	1,04	ع 26	العينة الضابطة

حجم العينة = 13 ، درجة الحرية (ن-1) = 12 عند مستوى الدلالة 0.05

لقد تبين من خلال النتائج المدونة أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة ( المرحلة الإعداد ) لمتغير تحمل القوة البطن بلغت ب  $26 \pm$  ع  $1,04$ ، أما في الاختبار البعدي ( المرحلة المنافسة ) عند العينة نفسها بلغ المتوسط الحسابي ب ،  $27 \pm$  ع  $1,17$  و بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية ستودنت، تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة لمتغير تحمل القوة البطن للعينة الضابطة كانت أقل من قيمة ت الجدولية البالغة  $2.17$  عند درجة الحرية  $12$  و مستوى الدلالة الإحصائية  $0,05$  مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية أي أنه لا يوجد فرق معنوي بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي . كما هو موضح في جدول ( 49 ) .

ويمكن تفسير هذه النتيجة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (  $0,05$  ) بين الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة لمتغير تحمل القوة البطن ، إلى تعود اللاعبين على طريقة التدريب من قبل المدرب وعلى اعتمادهم على التدريب من أجل تحسين خطط اللعب في المرحلة المنافسة ، و عدم محافظة على مستوى تحمل القوة البطن التي أكتسبها خلال المرحلة الإعداد . وهذا يعني أن التدريب للاعبين وفق الطريقة التقليدية (المعتادة) لم يؤثر كثيرا على مستوى المتغيرات البحث، وبالتالي تحصل اللاعبين على نفس النتائج ولم يحدث لهم أي تحسن، لأن هذه الطريقة كما هو معروف طريقة روتينية ومألوفة تثير الملل لدى اللاعبين خلال الحصص التدريبية كما تتميز بعدم قدرتها على إثارة الدافعية التدرّب مما يؤدي إلى قلة المشاركة لدى اللاعبين ، و أما قيمة المتوسط الحسابي القبلي ( المرحلة الإعداد ) عند العينة التجريبية لمتغير تحمل القوة البطن بلغت من  $34,77 \pm$  ع  $2,65$  و في الاختبار البعدي ( المرحلة المنافسة ) و عند العينة نفسها بلغ المتوسط الحسابي ب  $38,07 \pm$  ع  $1,06$  ، و بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية ستودنت، تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة لمتغير تحمل القوة البطن للعينة التجريبية كانت أكبر من قيمة ت الجدولية البالغة  $2.17$  عند درجة

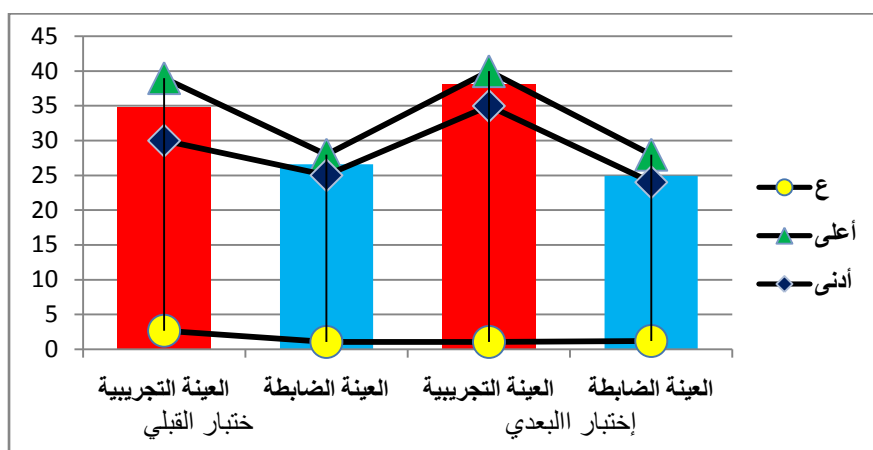
الحرية 12 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية أي أنه يوجد فرق معنوي بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي . كما هو موضح في جدول ( 49 ) .

ويمكن تفسير هذه النتيجة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( 0,05 ) بين الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لمتغير تحمل القوة البطن ، راجع ذلك إلى فعالية طريقة التدريب المدمج حيث أن التمارين المشابهة لأداء الحركات و بأساليب متنوعة ومختلفة من ناحية المسافات في المقابلة مما ساعد على تطوير لمتغير تحمل القوة البطن وهذا يتفق مع ما أشار إليه حنفي محمود 1994 "إن الإحساس بالكره عند اللاعب ينمو مع التمرين ويكون نوعاً خاصاً من الملاحظة العالية التي تجعله يستطيع أن يتعامل مع الكره بخبرته وينشأ عن ذلك إدراك اللاعب دقه وخواص الكره شكلها ووزنها ومرونتها عند جريه بها" (حنفي محمود 1994) ويرى الباحث إن إستخدام طريقة التدريب المدمج بالكرة يجب أن تتناسب مع مر اكز اللاعب عند استخدامها طبقاً لمواقف اللعب. حيث تعود اللاعبين على طريقة التدريب من قبل المدرب وعلى اعتمادهم على التدريب من أجل تحسين خطط اللعب في المرحلة المنافسة ، مع محافظة على اللياقة البدنية التي أكتسبها خلال المرحلة الإعداد ، إن هدف كل تدريب هو التحضير للمنافسة وما تحمله من اندماج وتداخل لمكونات المستوى العالي فالهدف من هذا كله هو تطوير القدرات البدنية والمهارات التقنية والخططية والاستعدادات النفسية للاعبين، فالتدريب والمدمج يأخذ بعين الاعتبار تحضير كل العوامل المشاركة والمكونة للتفوق الرياضي الفردي والجماعي (Remy,2001,29-33).التدريب المدمج تدريب يعتمد على المجالات أو الفترات وهو ما يمكن استخدامه في التمارين المتعددة القياسات والأهداف ويمكن ربطه بتحليل الجهود المبذولة وفترات الراحة خلال المنافسة (Thomas,1976,87-89) ، كما تؤكد على ذلك

النتائج نسبة نسبة تحسن لمتغير تحمل القوة البطن خلال المرحلة المنافسة ، حيث بلغت بـ 3,92 % .

وهذا يعني أن التدريب اللاعبين وفق طريقة التدريب المدمج أثر كثيرا على مستوى متغير تحمل القوة البطن وفي الأخير يستنتج الطالب الباحث إن طريقة التدريب المدمج بالكرة المقترحة تأثر إيجابي اعلى لمتغير تحمل القوة البطن لدى لاعبي كرة القدم أواسط (18). أنظر إلى الشكل التالي :

شكل البياني رقم ( 36 ) يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية في متغير تحمل القوة البطن



### 3-6.3 عرض وتحليل النتائج القبلية ( المرحلة الإعداد) البعدية (المرحلة

المنافسة) عند العينات البحث في متغير الرشاقة :

جدول رقم 50 يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية في متغير الرشاقة

قيمة ت	المرحلة المنافسة		المرحلة الإعداد		المقاييس الإحصائية	
	اختبار بعدي		اختبار قبلي			
"ت" ج	"ت" م	$\pm 2ع$	س2	$\pm 1ع$	س1	عينة البحث
2,179	3,00	0,24	ثا6,28	1,85	ثا6,62	العينة التجريبية
	1,83	1.02	ثا8,15	0,70	ثا8,17	العينة الضابطة

حجم العينة = 13 ، درجة الحرية (ن-1) = 12 عند مستوى الدلالة 0.05

لقد تبين من خلال النتائج المدونة أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة (المرحلة الإعداد) لمتغير الرشاقة بلغت ب  $8,17 \pm 0,70$  ، أما في الاختبار البعدي (المرحلة المنافسة) عند العينة نفسها بلغ المتوسط الحسابي ب ،  $8,15 \pm 1,02$  و بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية ت ستودنت، تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة لمتغير الرشاقة للعينة الضابطة كانت أقل من قيمة ت الجدولية البالغة  $2.17$  عند درجة الحرية  $12$  و مستوى الدلالة الإحصائية  $0,05$  مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية أي أنه لا يوجد فرق معنوي بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي . كما هو موضح في جدول (50) .

ويمكن تفسير هذه النتيجة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(0,05)$  بين الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة لمتغير الرشاقة ، إلى تعود اللاعبين على طريقة التدريب من قبل المدرب وعلى اعتمادهم على التدريب من أجل تحسين خطط اللعب في المرحلة المنافسة ، و عدم محافظة على مستوى لمتغير الرشاقة التي اكتسبها خلال المرحلة الإعداد . وهذا يعني أن التدريب للاعبين وفق الطريقة التقليدية (المعتادة) لم يؤثر كثيرا على مستوى لمتغير الرشاقة ، وبالتالي تحصل اللاعبين على نفس النتائج ولم يحدث لهم أي تحسن، لأن هذه الطريقة كما هو معروف طريقة روتينية ومألوفة تثير الملل لدى اللاعبين خلال الحصص التدريبية كما تتميز بعدم قدرتها على إثارة الدافعية التدرّب مما يؤدي إلى قلة المشاركة لدى اللاعبين.

و أما قيمة المتوسط الحسابي القبلي (المرحلة الإعداد) عند العينة التجريبية لمتغير الرشاقة بلغت من  $6,62 \pm 1,85$  و في الاختبار البعدي (المرحلة المنافسة) و عند العينة نفسها بلغ المتوسط الحسابي ب  $6,28 \pm 0,24$  ، و بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية ت ستودنت، تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة لمتغير الرشاقة للعينة التجريبية كانت أكبر من قيمة ت الجدولية البالغة  $2.17$  عند درجة الحرية  $12$  و مستوى الدلالة الإحصائية  $0,05$  مما يدل على أنه توجد دلالة

إحصائية أي أنه يوجد فرق معنوي بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي . كما هو موضح في جدول ( 50 ) .

ويمكن تفسير هذه النتيجة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى

( 0,05 ) بين الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لمتغير الرشاقة ،

راجع ذلك إلى فعالية طريقة التدريب المدمج حيث أن التمارين المشابهة لأداء

الحركات و بأساليب متنوعة ومختلفة من ناحية المسافات في المقابلة مما ساعد على

تطوير لمتغير الرشاقة وهذا يتفق مع ما أشار إليه حنفي محمود 1994

"إن الإحساس بالكرة عند اللاعب ينمو مع التمرين ويكون نوعاً خاصاً من

الملاحظة العالية التي تجعله يستطيع أن يتعامل مع الكرة بخبرته وينشأ عن ذلك

إدراك اللاعب دقة وخواص الكرة شكلها ووزنها ومرونتها عند جريه بها" (حنفي

محمود 1994) ويرى الطالب الباحث إن استخدام طريقة التدريب المدمج

بالكرة يجب أن تتناسب مع مر اكز اللاعب عند استخدامها طبقاً لمواقف اللعب.

حيث تعود اللاعبين على طريقة التدريب من قبل المدرب وعلى اعتمادهم على

التدريب من أجل تحسين خطط اللعب في المرحلة المنافسة ، مع محافظة على

اللياقة البدنية التي أكتسبها خلال المرحلة الإعداد ، التدريب المدمج يعتمد على

المجالات أو الفترات وهو ما يمكن استخدامه في التمارين المتعددة القياسات

والأهداف ويمكن ربطه بتحليل المجهودات المبذولة وفترات الراحة خلال المنافسة

(Thomas,1976,87-89) ، للتحكم في درجات الحمولة التدريبية من

خلال التدريب المدمج يجب إجراء عملية تخفيض وضعيات اللعب على حسب

نوعية البدنية التدريبية التي تسمح للتحكم في المتغيرات وفي مساحات اللعب

واللعب العكسي والوصول إلى العمل بإرادة كبيرة وتحدي اللعب واحد ضد

واحد، واللعب على مستوى الخطوط الدفاعية والهجومية والوسط الدفاعي

والوسط الهجومي والتأقلم مع مختلف أنواع اللعب المختارة من طرف المدرب على

أن يتحمل كل لاعب حمولات المجهودات الخاصة بمناصب اللعب

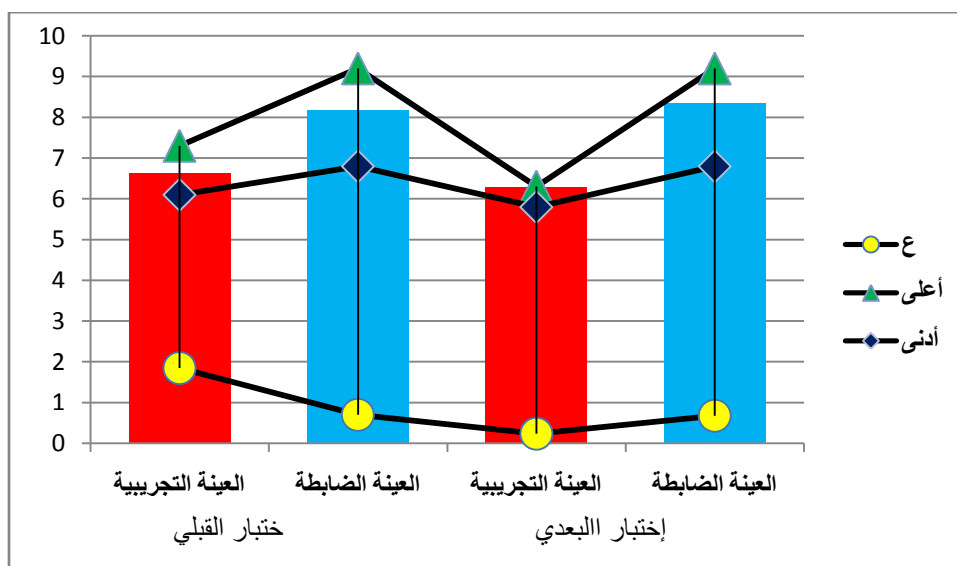
(Francois,2001,19-21). كما تؤكد على ذلك النتائج نسبة تحسن

لكل المتغيرات البحث خلال المرحلة المنافسة ، حيث بلغت بـ 5,41 % .

وهذا يعني أن التدريب اللاعبين وفق طريقة التدريب المدمج أثر كثيرا على مستوى  
لمتغير الرشاقة و في الأخير يستنتج الطالب الباحث إن طريقة التدريب المدمج بالكرة  
المقترحة تأثر إيجابيا على لمتغير الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم أواسط (18).

أنظر إلى الشكل التالي :

شكل البياني رقم ( 37 ) يوضح مقارنة النتائج القبليّة البعدية في متغير الرشاقة



4-3. عرض وتحليل النتائج البعدية (المرحلة المنافسة) عند العينات البحث في

متغيرات البحث :

عرض نتائج الفرضية الرابعة و تحليلها:

تنص هذه الفرضية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي اختبار  
البعدي للمرحلة المنافسة للمجموعة الضابطة و التجريبية في اختبارات المتغيرات  
البحث و لصالح المجموعة التجريبية. وهذا ما يظهره الجدول رقم 50

جدول رقم ( 51 ) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي اختبار البعدي  
للمرحلة المنافسة للمجموعة الضابطة و التجريبية في المتغيرات البحث.

فروق الدلالة	ت م	الإختبار العدي ( المرحلة المنافسة)				المقاييس الإحصائية	
		أعلى	أدنى	$\pm 2ع$	$\bar{س} 2$	عينت اتلبحث	المتغيرات البحث
معنوي	12,59	2890	2430	120,17	2717,7	العينة التجريبية	تحمل بالكرة
		2200	1690	75,21	1850	العينة الضابطة	
معنوي	3,40	18	16	0,39	16,84	العينة التجريبية	تحمل القوة
		13	11	0,53	12,20	العينة الضابطة	
معنوي	12,88	4,8	4,01	0,16	4,41	العينة التجريبية	تحمل السرعة
		6,1	5,2	0,29	5,40	العينة الضابطة	
معنوي	8,48	16	15	1,23	15,53	العينة التجريبية	تحمل القوة المميزة بالسرعة
		12,3	11,5	1,07	12,28	العينة الضابطة	
معنوي	24,08	40	35	1,06	38,07	العينة التجريبية	تحمل القوة البطن
		28	24	1,17	ع27	العينة الضابطة	
معنوي	9,84	6,3	5,8	0,24	6,28	العينة التجريبية	الرشاقة
		9,2	6,8	0,68	8,15	العينة الضابطة	

حجم العينة = 26 ، درجة الحرية (ن-1) = 24 عند مستوى الدلالة 0.05 ت ج = 2,06

لقد تبين من خلال النتائج المدونة أعلاه في الجدول رقم 50 أن قيمة المتوسط

الحسابي في الإختبار البعدي ( المرحلة المنافسة) عند العينة الضابطة لمتغيرات

البحث بلغت من 1850 $\pm$ 75,21 ، 12,20 م  $\pm$  0,53 ، 5,40 ثا  $\pm$

0,29 ، 12,28 م  $\pm$  1,07 ، ع27  $\pm$  1,17 ، 8,15 ثا  $\pm$  0,68 أما في

الاختبار البعدي ( المرحلة المنافسة ) و عند العينة التجريبية بلغ المتوسط الحسابي

القيمة 2717,69 م  $\pm$  120,17 ، 16,84 ، ع  $\pm$  0,39 ، 4,41 ثا  $\pm$  0,16 ،

15,53 م  $\pm$  1,23 ، ع38,07 ، 1,06  $\pm$  6,28 ، 0,24  $\pm$  ، و بعد

استخدام مقياس الدلالة الإحصائية ت ستودنت، تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة

لكل المتغيرات البحث للعينة التجريبية كانت أكبر من قيمة ت الجدولية البالغة

2,06 عند درجة الحرية 12 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 مما يدل على

أنه توجد دلالة إحصائية أي أنه يوجد فرق معنوي بين المتوسط الحسابي بين العينة الضابطة و العينة التجريبية في الإختبار البعدي .

ويمكن تفسير هذه النتيجة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث ، راجع

ذلك إلى فعالية طريقة التدريب المدمج حيث أن التمارين المشابهة لأداء الحركات و بأساليب متنوعة و مختلفة من ناحية المسافات في المقابلة مما ساعد على تطوير

المتغيرات البحث وهذا يتفق مع ما أشار إليه حنفي محمود 1994 "إن الإحساس

بالكره عند اللاعب ينمو مع التمرين ويكون نوعاً خاصاً من الملاحظة العالية التي

تجعله يستطيع أن يتعامل مع الكره بخبرته وينشأ عن ذلك إدراك اللاعب دقه

وخواص الكره شكلها ووزنها ومرونتها عند جريه بها" (حنفي محمود 1994

)ويرى الباحث إن إستخدام طريقة التدريب المدمج بالكره يجب أن تتناسب مع

مراكز اللاعب عند استخدامها طبقاً لمواقف اللعب. حيث تعود اللاعبين على

طريقة التدريب من قبل المدرب وعلى اعتمادهم على التدريب من أجل تحسين

خطط اللعب في المرحلة المنافسة ، مع محافظة على اللياقة البدنية التي أكتسبها

خلال المرحلة الإعداد ، إن هدف كل تدريب هو التحضير للمنافسة وما تحمله من

اندماج وتداخل لمكونات المستوى العالي فالهدف من هذا كله هو تطوير القدرات

البدنية والمهارات التقنية والخططية والاستعدادات النفسية للاعبين، فالتدريب

والمدمج يأخذ بعين الاعتبار تحضير كل العوامل المشاركة والمكونة للتفوق الرياضي

الفردى والجماعي (Remy,2001,29-33) .التدريب المدمج يعتمد على

المجالات أو الفترات وهو ما يمكن استخدامه في التمارين المتعددة القياسات

والأهداف ويمكن ربطه بتحليل الجهود المبذولة وفترات الراحة خلال المنافسة

(Thomas,1976,87-89) ، للتحكم في درجات الحمولة التدريبية من

خلال التدريب المدمج يجب إجراء عملية تخفيض وضعيات اللعب على حسب

نوعية البدنية التدريبية التي تسمح للتحكم في المتغيرات وفي مساحات اللعب  
واللعب العكسي والوصول إلى العمل بإرادة كبيرة وتحدي اللعب واحد ضد  
واحد، واللعب على مستوى الخطوط الدفاعية والهجومية والوسط الدفاعي  
والوسط الهجومي والتأقلم مع مختلف أنواع اللعب المختارة من طرف المدرب على  
أن يتحمل كل لاعب حمولات الجهود الخاصة بمناصب اللعب

(Francois,2001,19-21). كما تؤكد على ذلك النتائج نسبة تحسن

لكل المتغيرات البحث خلال المرحلة المنافسة ، حيث بلغت نسبة تحسن لمتغير تحمل

السرعة بـ 9,29% وأما لمتغير تحمل القوة البطن بلغت نسبة تحسن بـ

8,66% ، و المتغير الرشاقة بلغت نسبة تحسن بـ 5,41% ، و متغير تحمل

القوة بلغت نسبة تحسن بـ 4,51% و متغير تحمل القوة المميزة بالسرعة

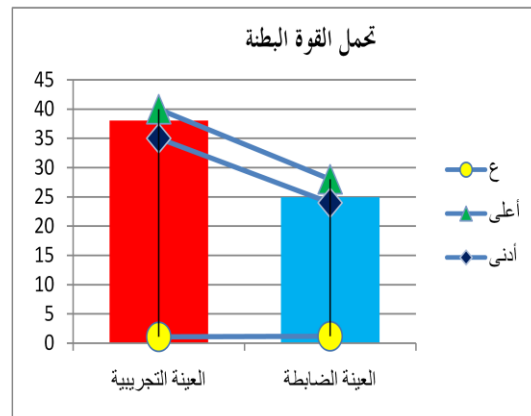
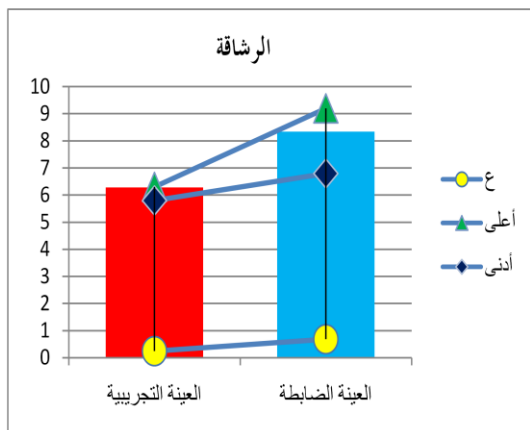
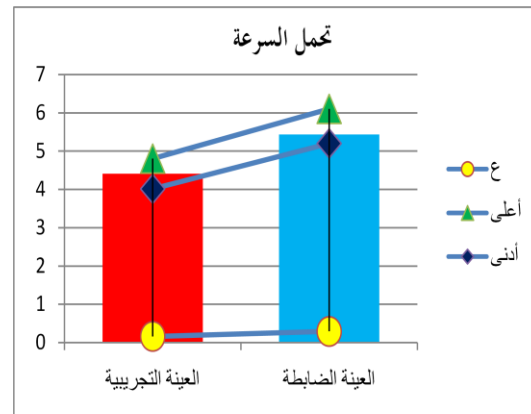
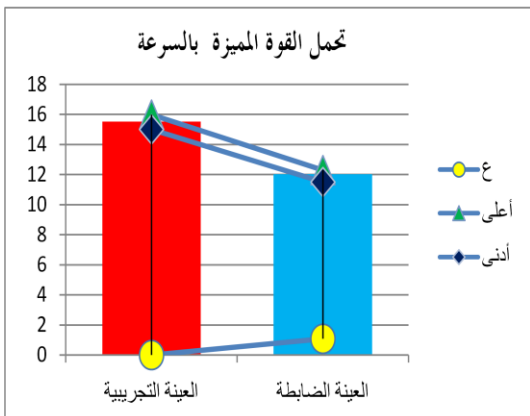
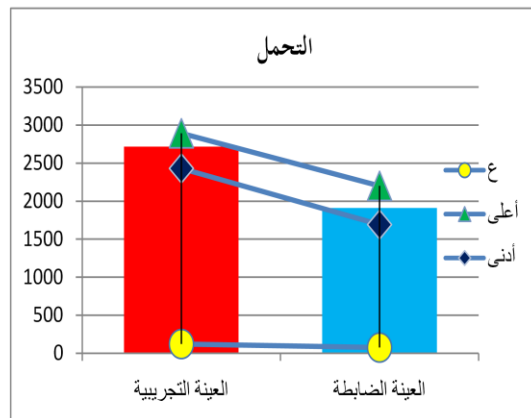
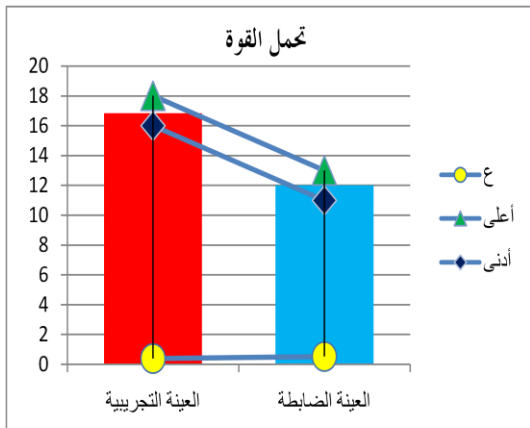
بلغت نسبة تحسن بـ 3,92% و متغير تحمل نسبة تحسن بلغت بـ 1,66%.

وهذا يعني أن التدريب للاعبين وفق طريقة التدريب المدمج أثر كثيرا على  
مستوى المتغيرات البحث، وبالتالي تحصل اللاعبين على النتائج جيدة و حدث لهم  
تحسن، لأن هذه الطريقة التدريب المدمج كما هو معروف تشير حماس لدى  
اللاعبين خلال الحصص التدريبية كما تتميز بقدرتها على إثارة الدافعية التدرج  
مما يؤدي إلى كثرة المشاركة لدى اللاعبين. أنظر إلى الشكل رقم 38 :

وفي الأخير يستنتج الطالب الباحث إن طريقة التدريب المدمج بالكرة المقترحة تأثر

إيجابيا على بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أواسط (18).

الشكل البياني رقم 38 يوضح دلالة الفروق بين متوسطي اختبار البعدي للمرحلة المنافسة للمجموعة الضابطة و التجريبية في المتغيرات في البحث.



### 3-5. تحليل النتائج حجم تأثير طريقة التدريب المدمج على بعض الصفات البدنية.

وللإجابة على الفرضية العامة للدراسة التي تنص على أن:

طريقة التدريب المدمج الكرة المقترحة تؤثر إيجابياً على بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أواسط (18).

قام الطالب الباحث بحساب قيمة مربع إيتا  $\eta^2$  (Eta squared) وكذا حجم التأثير (Effect size)

لمعرفة مدى تأثير المتغير المستقل (طريقة التدريب المدمج) على المتغير التابع (بعض الصفات البدنية) وذلك بالرجوع إلى نتائج المجموعة التجريبية في اختبارات القبليّة و البعدية لمتغيرات البحث كما يلي:

جدول رقم ( 52 ) يبين قيمة مربع إيتا و مقدار حجم التأثير للعينة التجريبية

مقدار حجم التأثير	قيمة حجم تأثير	نسبة	قيمة مربع إيتا $\eta^2$	قيمة ت	المتغير التابع	المتغير المستقل
الحجم تأثير كبير	8,8	% 88	0,88	9,78	تحمل بالكرة م	طريقة التدريب المدمج المقترح
	5,7	%95	0,95	15,7	تحمل القوة ع	
	2,4	%87	0,87	8,98	تحمل السرعة ثا	
	3,9	%60	0,72	4,23	تحمل القوة المميزة بالسرعة م	
	12,10	%82	0,82	7,61	تحمل القوة البطن ع	
	2,8	%77	0,77	6,48	الرشاقة ثا	

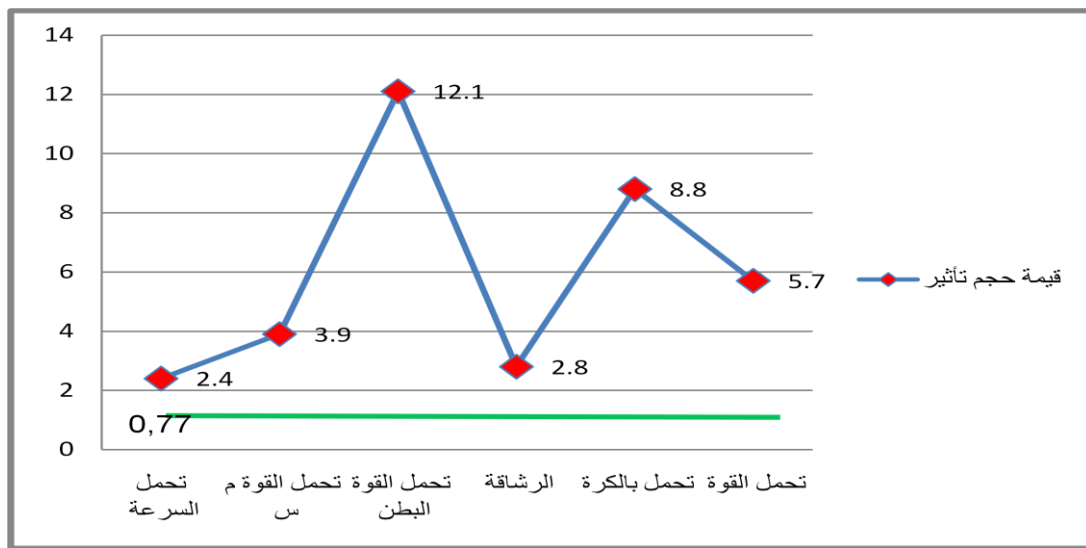
يتضح من الجدول رقم ( 52 ) أن قيمة مربع إيتا  $\eta^2$  بلغت بين 0.72 و 0.95 وهذا يعني أن 60 % - 95 % من التباين الكلي في المتغير التابع ( لمتغيرات البحث ) يرجع إلى أثر المتغير المستقل ( طريقة التدريب المدمج

مقترحة) ويلاحظ أن هذه النسبة مرتفعة مما يشير إلى أثر مرتفع لاستراتيجية برنامج التدريب باستخدام طريقة التدريب المدمج. وبالنسبة لحجم التأثير فقد بلغ بين 2.4-12.10 وهي قيمة تدل على حجم كبير للمتغير المستقل على المتغير التابع و"بالرجوع إلى معايير الدلالة على مقدار حجم التأثير بناء على اقتراح ([http:// faculty.ksu.edu.sa](http://faculty.ksu.edu.sa))، هزاع محمد الهزاع (Cohen) من كوهين.

أقل من : 0.41 حجم تأثير صغير 0.70 حجم تأثير متوسط أكبر من : 0.70 حجم تأثير كبير.

ونظرا لأن مقدار حجم التأثير أكبر من 0.70 ومنه نستنتج بأن طريقة التدريب المدمج المقترحة أثر إيجابيا على بعض الصفات البدنية للبحث لدى لاعبي كرة القدم الأواسط. وهذا يرجع إلى طبيعة طريقة التدريب المدمج التي تعتمد على التدريب اللاعبين بأسلوب المشابه لظروف المباراة .

الشكل البياني رقم 39 يبين حجم تأثير طريقة التدريب المدمج على بعض الصفات البدنية



### 3-6. استنتاجات البحث:

استناداً إلى ما تم استخلاصه من الدراسات النظرية والقياسات والاختبارات المستخدمة في الدراسة وفي ضوء أهداف البحث وفروضه وأدواته وعينة البحث وما أسفر عنه التحليل الإحصائي تمكن الطالب الباحث من الوصول إلى الاستنتاجات التالية:

1. إن ضعف مستوى الانجازات الرياضية للاعبين كرة القدم ، راجع إلى قلة الاهتمام في التكوين العالي والمتكامل للجوانب المدربين.
2. الافتقار المدربين لاستخدام الاختبارات خاصة بالكرة القدم لتقويم مستوى اللاعبين و الوصول بهم إلى مستوى أحسن.
3. نقص إلمام المدربين في كيفية تسطير الأهداف و كذا الجوانب المستهدفة التي ينبغي تقويمها للوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات.
4. توجد فروق المتوسطات الحسابية للإختبار القبلي و لإختبار البعدي ( المرحلة الإعداد ) في المتغيرات البحث بين العينة الضابطة و العينة التجريبية ولصالح إختبار البعدي.
5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات البحث ( تحمل ، تحمل القوة ، تحمل السرعة ، تحمل القوة المميزة بالسرعة ، القوة البطن ، الرشاقة) لدى لاعبي كرة القدم، للإختبار البعدي ( المرحلة الإعداد ) بين العينة الضابطة العينة التجريبية ولصالح العينة التجريبية.
6. توجد فروق المتوسطات الحسابية للإختبار القبلي( المرحلة الإعداد ) و لإختبار البعدي ( المرحلة المنافسة ) في المتغيرات البحث بين العينة الضابطة و العينة التجريبية ولصالح العينة التجريبية.
7. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات البحث ( تحمل ، تحمل القوة ، تحمل السرعة، تحمل القوة المميزة بالسرعة ، القوة البطن ، الرشاقة) لدى لاعبي كرة القدم، للإختبار البعدي ( المرحلة المنافسة) بين العينة الضابطة العينة التجريبية ولصالح العينة التجريبية.
8. أظهرت فاعلية طريقة التدريب المدمج بالكرة المقترحة تأثيرا ايجابيا على تطوير تحمل ، تحمل القوة ، تحمل السرعة ، تحمل القوة المميزة بالسرعة ، القوة البطن ، الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم.

### 3-7. مناقشة النتائج بفرضيات البحث:

#### مقدمة:

بعد الانجاز المنظم لمراحل توظيف أنسب و أحدث الوسائل العلمية لمعالجة مشكلة البحث التي تم صياغتها بدقة ووضوح فاهتم الطالب الباحث بمناقشة و التأكد من صحة الفروض الموضوعية كحلول مقترحة للمشكلة أو نفيها لكون أن ( الفرض لا يزيد على كونه جملة لا هي صادقة و لا هي كاذبة). كما سيتم عرض مجموعة من الاستنتاجات المستخلصة من الدراسة الأساسية ثم إلى عرض مجموعة من التوصيات.

#### الأولى : مناقشة الفرضية الأولى:

تتعلق الفرضية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي إختبار القبلي و إختبار البعدي للمجموعة الضابطة و التجريبية في إختبارات المتغيرات البحث و لصالح إختبار البعدي.

#### أ.متغير التحمل :

فبعد المعالجة الإحصائية باستخدام "ت" ستودنت لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها بغرض إصدار أحكام موضوعية حول تطبيق طريقة التدريب المدمج بالكرة مقترحة يؤدي إلى تطوير التحمل للاعبين كرة القدم فقد تبين أن العينة الضابطة التي كانت تحت إشراف مدربها حدث تطور طفيف في التحمل. حيث من خلال فرق حاصل لمتوسطان القبلي و ابعدي لعينتي البحث تبين أن فرق المتوسط لعينة التجريبية أكبر حيث بلغ **1085,39م** ، من فرق متوسط عينة الضابطة حيث بلغ **323,08م** كما هو موضح في الجدول رقم (29).

و يرى الطالب الباحث أن أسباب الضعف في تطوير التحمل هو راجع إلى أن أغلبية المدربين لا يستخدمون أصلا إختبارات التحمل بالكرة خاصة ، لتقويم مستوى اللاعبين و كذا إلى الأساليب و الطرق التدريبية المستخدمة

على العينة نفسها، على العكس من ذلك فإن العينة التجريبية التي طبقت عليها طريقة التدريب المدمج بالكرة المقترحة ، و من خلال المعالجة الإحصائية والموضحة في الجدول ( 29 ) تبين وجود فرق معنوي في النتائج لكون أن جل قيم "ت" المحسوبة هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 24 مما يؤكد على مدى فاعلية طريقة التدريب المدمج بالكرة المقترحة و الموجهة بهدف تطوير التحمل لدى لاعبي كرة القدم لمرحلة عمرية ( 18 ) سنة، حيث توافقت هذه الفرضية مع الدراسة محمد يوسف محمد شريحي أن البرنامج التدريبي المقترح تبعاً لشكل اللعب لمدة 12 اسبوع و بمعدل 3 وحدات تدريبية اسبوعية له تأثير إيجابي على تطوير المتغير التحمل (شريحي، 2013 ، 75) وقد أعترضت مع دراسة التوهامي حمداوي. 2010 البرنامج التدريبي : 4 دورات التدريبية المتوسطة ، تحتوي على 64 وحدة التدريبية ، 3 وحدات التدريبية في الأسبوع ، مدة ساعة و نصف لكل وحدة التدريبية. حيث أستنتجت الدراسة الباحث أن برمجة دورات تدريبية متوسطة قاعدية ، ما قبل التنافسية ، و تنافسية هادفة بطريقة التدريب الشامل و المدمج المتعدد الأهداف لم تؤدي إلى تطوير مختلف الصفات البدنية الوظيفية و التنافسية ذات المتطلبات الطاقوي الهوائية و اللاهوائية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط 17-18 سنة أثناء مدة البرمجة. و قد أرجع هذا إلى أن تطبيق برنامج التدريب الشامل و المدمج على فئة أوسط كرة القدم تنشط ضمن المنافسة في الأقسام السفلى لا يمكن إلا إذا توفر مستوى تكوين قاعدي أولى من جوانب التحضير البدني و التقني و الخططي و النفسي و النظري. كما يعزو الطالب الباحث أن سبب عدم تحقيق الأهداف، راجع إلى مستوى العينة المختارة التي لم تكون لديها قاعدة التدريبية تعتمد على الأسس العلمية و كذلك إلى ضعف مستوى معظم المدربين قائمين على المختلف الفئة العمرية و كذلك نوع اختبارات المستخدمة كما تؤكد الدراسة الإسطلاعية التي قام بها الطالب الباحث إستجواب بعض المدربين و عن طريق تحليل الإستمارة الإستبائية

الموزعة على المدربين للعبة كرة القدم أن معظمهم يستخدمون في برامج التدريبية تحتوي على التمارين الألعاب القوى حيث لا يميزون بين الصفات البدنية خاصة باللاعب كرة القدم. كما أتفتت الدراسة كل من الباحث معتز يونس و ذنون الطائي ( 2001) إعداد برنامج تدريبي علمي ونموذجي بالأسس الخططية في الوحدة التدريبية اليومية والدورة الصغيرة والمتوسطة ولمدة ( 4) أسابيع وبواقع ( 6) وحدات تدريبية في الأسبوع يؤدي إلى تطوير الصفات البدنية والمهارية . كما أكدت دراسة دلال وآخرون ( Dellal, et al 2011). أظهرت المقارنة بين اللاعبين الهواة والمحترفين ونشاطاتهم خلال الألعاب الجانبية الصغيرة أن مستوى اللعب يؤثر على الاستجابات الفسيولوجية والنشاطات المهارية و البدنية وأظهرت الدراسة أن الفروق الأساسية بين اللاعبين النخبة والهواة له علاقة بالألعاب الجانبية الصغيرة وتركز على قدرتهم أداء أعمال ذات كثافة عالية وانجاز مهارات ومواهب مهارية متعددة مثل تحديد عدد مرات خسارة الكرة عند احتجازها وزيادة نسبة التمريرات الناجحة. ( شريحي 2013، 79). كما يؤكد على ذلك مجموعة من العلماء كل من ماتيفيف ، نوفيكوف، شيلمن ، داتشكوف ، زيمكين ، دسكوى ، بيجنكل: فإن تدريبات اللياقة البدنية العالية تؤدي إلى زيادة المقدرة الفنية و القدرة الحركية لدى اللاعبين، وهكذا أصبحت اللياقة البدنية و الفنية لا يمكن فصلهما في أي مرحلة من مراحل الإعداد ، و كذا فترة المباريات (طه إسماعيل ، 1989، 93) ، و أثناء تدريب على التمارين المندجة بالكرة يتم التركيز على تحمل الأداء و تحمل السرعة من خلال متطلبات الأداء المهاري و الخططي لكرة القدم ، ويقول – آلن واد ( Wade Allen ) إن الجري بالكرة يلعب دورا مهما في خطة تدريب اللياقة المتنوعة للاعب الكرة ، ويجب أن يراعي أجزاء و مناطق الملعب وظروف و مواقف اللعب و تناسب ذلك مع الأداء المهاري للاعبين. (طه إسماعيل، 1989، 101) ويتفق كل من همفود و بيلر و كلاوس ديتتراب ، بمعهد الألمان للتربية الرياضية لايزج ألمانية الشرقية أساسا إلى تثبيت القدرات التوافقية و صقل المهارات التكنيكية

و التكتيكية على تنمية تحمل السرعة لكرة القدم ،أن يجري قدر كبير من هذا التدريب بشروط تجبر جسم اللاعب على العمل لا هوائي،ومن أجل ذلك يمكن استخدام تمارين مشابهة للمواقف الحقيقية أو تتضمن حركات مميزة .مركز من اللعب و يكون على اللاعب عدد معين من هذه الحركات في زمن معين (طه إسماعيل ، 1989،104)، هذا ما يدل على مدى فاعلية طريقة التدريب المدمج بالكرة التي اقترحها الطالب الباحث كان لها نفس التأثير في تطوير التحمل .

**ب.متغير تحمل القوة :**

فبعد المعالجة الإحصائية باستخدام "ت" ستودنت لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها بغرض إصدار أحكام موضوعية حول تطبيق طريقة التدريب المدمج بالكرة مقترحة يؤدي إلى تطوير تحمل القوة للاعب كرة القدم فقد تبين أن العينة الضابطة التي كانت تحت إشراف مدربها حدث تطور طفيف في تحمل القوة. حيث من خلال فرق حاصل لمتوسطان القبلي و ابعدي لعيني البحث تبين أن فرق المتوسط لعينة التجريبية أكبر حيث بلغ **5,62** ع، من فرق متوسط عينة الضابطة حيث بلغ **1,61** ع ، كما بلغت نسبة تقدم برنامج لتحمل القوة ب **53,72 %** كما هو موضح في الجدول رقم (29).و يرى الطالب الباحث أن أسباب الضعف في تطوير تحمل القوة هو راجع إلى أن أغلبية المدربين لا يستخدمون أصلا اختبارات تحمل القوة بالكرة خاصة ، لتقويم مستوى اللاعبين و كذا إلى الأساليب و الطرق التدريبية المستخدمة على العينة نفسها، على العكس من ذلك فان العينة التجريبية التي طبقت عليها طريقة التدريب المدمج بالكرة المقترحة، و من خلال المعالجة الإحصائية و الموضحة في الجدول ( 29) تبين وجود فرق معنوي في النتائج لكون أن جل قيم "ت" المحسوبة هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى الدلالة **0,05** و درجة الحرية **24** مما يؤكد على مدى فاعلية طريقة التدريب المدمج بالكرة المقترحة و الموجهة بهدف تطوير تحمل القوة لدى لاعبي كرة القدم لمرحلة عمرية

(18) سنة،، حيث توافقت هذه الفرضية مع دراسة محمد يوسف محمد شريحي

أن البرنامج التدريبي المقترح تبعاً لشكل اللعب لمدة 12 اسبوع و بمعدل 3 وحدات تدريبية اسبوعية له تأثير ايجابي على تطوير تحمل القوة ، (شريحي، 2013 ، 75)

كما أتفقت مع الدراسة كما اتفقت مع الدراسة ضياء الدين 2011 أدت التمرينات المركبة التي أستخدمها الباحث إلى تأثير إيجابي لتطور تحمل القوة ( جواد ، 2011) ، وقد أعترضت مع دراسة التوهامي حمداوي. 2010 البرنامج التدريبي:

4 دورات التدريبية المتوسطة ، تحتوي على 64 وحدة التدريبية ، 3 وحدات التدريبية في الأسبوع ، مدة ساعة و نصف لكل وحدة التدريبية. حيث أستنتجت الدراسة الباحث أن برمجة دورات تدريبية متوسطة قاعدية ، ما قبل التنافسية ، و تنافسية هادفة بطريقة التدريب المدمج المتعدد الأهداف لم تؤدي إلى تطوير مختلف الصفات البدنية الوظيفية و التنافسية ذات المتطلبات الطاقوي الهوائية و اللاهوائية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط 17-18 سنة أثناء مدة البرمجة. و قد أرجع هذا إلى أن تطبيق برنامج التدريب الشامل و المدمج على فئة أوسط كرة القدم تنشط ضمن المنافسة في الأقسام السفلى لا يمكن إلا إذا توفر مستوى تكوين قاعدي أولى من جوانب التحضير البدني و التقني و الخططي و النفسي و النظري. كما يعزو الطالب الباحث أن سبب عدم تحقيق الأهداف راجع إلي مستوى العينة المختارة التي لم تكون لديها قاعدة التدريبية تعتمد على الأسس علمية و كذلك إلى ضعف مستوى معظم المدربين قائمين على المختلف الفئة العمرية و كذلك نوع اختبارات المستخدمة كما تأكد الدراسة الإسطلاعية التي قام بها الطالب الباحث إستجواب بعض المدربين و عن طريق تحليل الإستمارة الإستبائية الموزعة على المدربين للعبة كرة القدم أن معظمهم يستخدمون في برامج التدريبية تحتوي على التمارين الألعاب القوى حيث لا يميزون بين الصفات البدنية خاصة باللاعب كرة القدم ، و لقد أثبت المتغيرات الكبيرة التي طرأت على خطط اللعب الحديثة أن لاعب كرة القدم يحتاج إلى مستوى معين من تحمل كأساس لتطوير قابلياته على أداء حركات سريعة و قوية أثناء المباراة

و تظهر حاجة اللاعب إلى تمارين تحمل القوة من خلال الجهد الذي يبذله أثناء المباراة  
كما أن الحالات التي يحدث فيها اللاعب مع الخصم بشكل مباشر لإنتزاع الكرة من  
55-45 مرة (ياسر، 2011، 47)، كما أتفقت الدراسة كل من الباحث  
يونس و ذنون الطائي (2001) إعداد برنامج تدريبي علمي ونموذجي بالأسس  
الخطئية في الوحدة التدريبية اليومية والدورة الصغيرة والمتوسطة ولمدة (4 أسابيع  
وبواقع (6) وحدات تدريبية في الأسبوع يؤدي إلى تطوير الصفات البدنية والمهارية  
وأشار بوليكنين (POLIKNIN،1988) نقلا عن (طلحة حسام الدين، 1997)  
إلى ضرورة تنوع التدريب عن طريق تنوع أساليب التحميل ويمكن أن يتم ذلك من  
خلال التغير عدد التكرارات أو عدد المجموعات أو في مقدار شدة الحمل أو في سرعة  
أداء التمرين أو تغير في مدة الراحة (طلحة، 1997، 52). وهذا ما توصلت  
إليه دراسة الطالب الباحث اثر تطبيق طريقة التدريب المدمج بالكرة المقترحة  
إيجابيا على تحمل القوة .

#### ت. متغير تحمل السرعة :

فبعد المعالجة الإحصائية باستخدام "ت" ستيودنت لمجموع النتائج الخام  
المتحصل عليها بغرض إصدار أحكام موضوعية حول تطبيق طريقة التدريب  
المدججة بالكرة مقترحة يؤدي إلى تطوير تحمل السرعة للاعب كرة القدم فقد  
تبين أن العينة الضابطة التي كانت تحت إشراف مدربها حدث تطور طفيف  
في تحمل السرعة. حيث من خلال فرق حاصل لمتوسطان القبلي و ابعدي لعيني  
البحث تبين أن فرق المتوسط لعينة التجريبية أكبر حيث بلغ **0,92** ثا ، من فرق  
متوسط عينة الضابطة حيث بلغ **0,4** ثا ، كما بلغت نسبة تقدم برنامج لتحمل  
السرعة ب **19,01%** كما هو موضح في جدول (29).

و يرى الطالب الباحث أن أسباب الضعف في تطوير تحمل السرعة هو راجع  
إلى أن أغلبية المدربين لا يستخدمون أصلا اختبارات تحمل السرعة المتغير

خاصة ، لتقويم مستوى اللاعبين و كذا إلى الأساليب و الطرق التدريبية المستخدمة على العينة نفسها، على العكس من ذلك فان العينة التجريبية التي طبقت عليها طريقة التدريب المدججة بالكرة المقترحة، و من خلال المعالجة الإحصائية و الموضحة في الجدول ( 29) تبين وجود فرق معنوي في النتائج لكون أن جل قيم "ت" المحسوبة هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 24 مما يؤكد على مدى فاعلية طريقة التدريب المدمج بالكرة المقترحة و الموجهة بهدف تطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم لمرحلة عمرية ( 18) سنة، كما يشير في نفس السياق كل من أبو علا و أحمد، أن طبيعة الأداء في كرة القدم أن يتميز اللاعب بتحمل السرعة لكي يتمكن من قطع مسافات قصيرة و سريعة لمرات عديدة ، كذلك تنوع خطوات اللاعب بين المشي إلى الجري السريع إلى الهرولة خلال المباراة (الدين، 1993 ، 436). يتفق كل من همفود و بيلر و كلاوس ديترتراب و آخرون بمعهد الألمان للتربية الرياضية لايزج ألمانية الشرقية أساسا إلى تثبيت القدرات التوافقية و صقل المهارات التكنيكية و التكنيكية على تنمية تحمل السرعة لكرة القدم أن يجري قدر كبير من هذا التدريب بشروط تجبر جسم اللاعب على العمل لا هوائي، ومن أجل ذلك يمكن استخدام تمارين مشابهة للمواقف الحقيقية أو تتضمن حركات مميزة بمركز من مراكز اللعب و يكون على اللاعب عدد معين من هذه طه إسماعيل، (1989، 104)، كما إن تنوع في طرق التدريب خلال الحركات في زمن معين.(حصة التدريبية لها أهمية في تنمية تحمل السرعة، كما اتفقت مع الدراسة محمد يوسف محمد شريحي أن البرنامج التدريبي المقترح تبعا لشكل اللعب لمدة 12 اسبوع و بمعدل 3 وحدات تدريبية اسبوعية له تأثير ايجابي ذو دلالة احصائية على تطوير المتغير تحمل السرعة . . (شريحي، 2013 ، 75) كما اتفقت مع الدراسة ضياء الدين 2011 أدت التمرينات المركبة التي أستخدمها الباحث إلى تأثير إيجابي لتطور تحمل السرعة ( جواد ، 2011) كما أنفقت مع الدراسة

السابقة للباحث فغلول سنوسي 2011 أن التماريب المدججة بالكرة أثرت إيجابيا على تحمل السرعة (س نوسي ، 2011) . وقد أعترضت مع دراسة : التوهامي حمداوي. 2010 البرنامج التدريبي : 4 دورات التدريبية المتوسطة ، تحتوي على وحدة التدريبية ، 3 وحدات التدريبية في الأسبوع ، مدة ساعة و نصف لكل وحدة التدريبية. حيث أستنتجت الدراسة الباحث أن برمجة دورات تدريبية متوسطة قاعدية ، ما قبل التنافسية ، و تنافسية هادفة بطريقة التدريب المدمج المتعدد الأهداف لم تؤدي إلى تطوير مختلف الصفات البدنية الوظيفية و التنافسية ذات المتطلبات الطاقوي الهوائية و اللاهوائية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط 17-18 سنة أثناء مدة البرمجة. و قد أرجع هذا إلى أن تطبيق برنامج التدريب الشامل و المدمج على فئة أوسط كرة القدم تنشط ضمن المنافسة في الأقسام السفلى لا يمكن إلا إذا توفر مستوى تكوين قاعدي أولى من جوانب التحضير البدني و التقني و الخططي و النفسي و النظري. كما يعزو الطالب الباحث أن سبب عدم تحقيق الأهداف راجع إلي مستوى العينة المختارة التي لم تكون لديها قاعدة التدريبية تعتمد على الأسس علمية و كذلك إلى ضعف مستوى معظم المدربين قائمين على المختلف الفئة العمرية و كذلك نوع اختبارات المستخدمة كما تؤكد الدراسة الإسطلاعية التي قام بها الطالب الباحث إستجواب بعض المدربين و عن طريق تحليل الإستمارة الإستبائية الموزعة على المدربين للعبة كرة القدم أن معظمهم يستخدمون في برامج التدريبية تحتوي على التمارين الألعاب القوى حيث لا يميزون بين الصفات البدنية خاصة باللاعب كرة القدم . كما أتفقت الدراسة كل من الباحث معتز يونس و ذنون الطائي ( 2001) إعداد برنامج تدريبي علمي ونموذجي بالأسس الخططية في الوحدة التدريبية اليومية والدورة الصغيرة والمتوسطة ولمدة ( 4) أسابيع وبواقع ( 6) وحدات تدريبية في الأسبوع يؤدي إلى تطوير الصفات البدنية والمهارية . كما أكدت دراسة ديال و آخرون ( Dellal, et al 2011). أظهرت المقارنة بين اللاعبين الهواة والمحترفين ونشاطاتهم خلال الألعاب الجانبية الصغيرة أن مستوى اللعب يؤثر على

الاستجابات الفسيولوجية والنشاطات المهارية و البدنية وأظهرت الدراسة أن الفروق الأساسية بين اللاعبين النخبة والهواة له علاقة بالألعاب الجانبية الصغيرة وتركز على قدرتهم أداء أعمال ذات كثافة عالية وأنجاز مهارات ومواهب مهارية متعددة مثل تحديد عدد مرات خسارة الكرة عند احتجازها وزيادة نسبة التمريرات الناجحة. (شريحي 2013، 79). وأكد كذلك الدراسة جورج كازورلا 2006 القدرة على إعادة 12 انطلاقة سريعة 20 م بدون هبوط أقل من 0,17 ثا مقارن و بأحسن نتيجة مسجلة في هذه المسافة. أن تحمل السرعة أصبح أساسيا في كرة القدم الحديثة، باعتباره هو القدرة على إعادة حركات قصيرة وذلك شدة عالية والتي تميز لاعب كرة القدم الحديثة، وقد استدلت بنتائج دراسته فيما يخص عدد الانطلاقات السريعة في مباراة كرة القدم الذي كان حوالي 80 انطلاقة سريعة فأصبح يقوم اللاعب بأكثر من 120 حركة من نوع الجهد القصير وذو الشدة العالية. (Cazorla, 2006)، و تشير الدراسات الخاصة بتحليل النشاط الحركي بأن لاعب كرة القدم يجري ما بين 40-60 تكرار لمسافة 30 متر بسرعة عالية خلال المباراة الفعلية و هذا يؤكد على أهمية تحمل السرعة توالي السرعات للاعب كرة القدم. (أحمد البساطي، 158، 1995-159). و أثناء تدريب على تمارين بالكرة يتم التركيز على تحمل الأداء و تحمل السرعة من خلال متطلبات الأداء المهاري و الخططي لكرة القدم ، ويقول آلن واد ( Wade Allen ) إن الجري بالكرة يلعب دورا مهما في خطة تدريب اللياقة المتنوعة للاعب الكرة ، ويجب أن يراعي أجزاء و مناطق الملعب وظروف و مواقف اللعب و تناسب ذلك مع الأداء المهاري للاعبين (طه سماعيل، 101، 1989). و هذا ما توصلت إليه دراسة الطالب الباحث اثر تطبيق طريقة التدريب المدمج بالكرة المقترحة إيجابيا على تحمل السرعة .

### ث. متغير تحمل القوة المميزة بالسرعة :

فبعد المعالجة الإحصائية باستخدام "ت" ستيودنت لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها بغرض إصدار أحكام موضوعية حول تطبيق طريقة التدريب المدججة بالكرة مقترحة يؤدي إلى تطوير تحمل القوة المميزة بالسرعة للاعب كرة القدم فقد تبين أن العينة الضابطة التي كانت تحت إشراف مدربها حدث تطور طفيف في القوة المميزة بالسرعة. ولكن من خلال فرق حاصل لمتوسطان القبلي و ابعدي لعيني البحث تبين أن فرق المتوسط لعينة التجريبية أكبر حيث بلغ **3,24 م** ، من فرق متوسط عينة الضابطة حيث بلغ **0,65 م** ، كما بلغت نسبة تقدم برنامج لتحمل القوة المميزة بالسرعة ب **27,73%** كما هو موضح في جدول ( 29 ) .

و يرى الطالب الباحث أن أسباب الضعف في تطوير تحمل القوة المميزة بالسرعة هو راجع إلى أن أغلبية المدربين لا يستخدمون أصلا اختبارات تحمل القوة المميزة بالسرعة خاصة ، لتقوم مستوى اللاعبين و كذا إلى الأساليب و الطرق التدريبية المستخدمة على العينة نفسها، على العكس من ذلك فان العينة التجريبية التي طبقت عليها طريقة التدريب المدججة بالكرة المقترحة، من خلال المعالجة الإحصائية و الموضحة في الجدول ( 29 ) تبين وجود فرق معنوي في النتائج لكون أن جل قيم "ت" المحسوبة هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى الدلالة **0,05** و درجة الحرية **24** مما يؤكد على مدى فاعلية طريقة التدريب المدججة بالكرة المقترحة و الموجهة بهدف تطوير تحمل القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم لمرحلة عمرية ( **18** ) سنة ، وذلك من خلال "التوافق في العمل بين العضلات المنقبضة والمنبسطة والانسجام الكامل بين العضلات العاملة والمشاركة في أداء المنهج أدت إلى زيادة سرعتها وتقليل زمن الأداء وجاء هذا نتيجة اشتراك أكبر عدد من الألياف العضلية وترابط عالٍ بين الجهازين

العضلي والعصبي كذلك النقصان الحاصل في مدة الانقباض، إذ أنه كلما قصرت مدة الانقباض كان معدل سرعة الانقباض أعلى" (مفتي، 1998، 138). كما اتفقت مع الدراسة محمد يوسف محمد شريحي البرنامج التدريبي المقترح تبعا لشكل اللعب لمدة 12 اسبوع و بمعدل 3 وحدات تدريبية اسبوعية له تأثير ايجابي ذو دلالة احصائية على تطوير المتغير تحمل القوة المميزة بالسرعة .. (شريحي، 2013، 75)

. كما أتفقت مع دراسة مساليبي لخضر 2012 قد أثر البرنامج التدريبي المقترح (التدريب البدني المدمج)، تأثيرا ايجابيا في تنمية القوة و السرعة برنامج التدريبي : 3 وحدات تدريبية في الأسبوع ، 16 وحدة تدريبية في شهر ، مدة وحدة التدريبية 120د،وقد أعترضت مع دراسة : التوهامي حمداوي. 2010 البرنامج التدريبي :4دورات التدريبية المتوسطة ، تحتوي على 64 وحدة التدريبية ، 3 وحدات التدريبية في الأسبوع ، مدة ساعة و نصف لكل وحدة التدريبية. حيث أستنتجت الدراسة الباحث أن برجة دورات تدريبية متوسطة قاعدية ، ما قبل التنافسية ، و تنافسية هادفة بطريقة التدريب الشامل و المدمج المتعدد الأهداف لم تؤدي إلى تطوير مختلف الصفات البدنية الوظيفية و التنافسية ذات المتطلبات الطاقوي الهوائية و اللاهوائية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط 17-18 سنة أثناء مدة البرجة. و قد أرجع هذا إلى أن تطبيق برنامج التدريب الشامل و المدمج على فئة أواسط كرة القدم تنشط ضمن المنافسة في الأقسام السفلى لا يمكن إلا إذا توفر مستوى تكوين قاعدي أولى من جوانب التحضير البدني و التقني و الخططي و النفسي و النظري. كما يعزو الطالب الباحث أن سبب عدم تحقيق الأهداف راجع إلي مستوى العينة المختارة التي لم تكون لديها قاعدة التدريبية تعتمد على الأسس علمية و كذلك إلى ضعف مستوى معظم المدربين قائمين على المختلف الفئة العمرية و كذلك نوع اختبارات المستخدمة كما تأكد الدراسة الإسطلاعية التي قام بها الطالب الباحث إستجواب بعض المدربين و عن طريق تحليل الإستمارة الإستبائية الموزعة على المدربين للعبة كرة القدم أن معظمهم يستخدمون في برامج التدريبية

تحتوي على التمارين الألعاب القوى حيث لا يميزون بين الصفات البدنية خاصة  
باللاعب كرة القدم . كما أتفقت الدراسة كل من الباحث معتز يونس و ذنون  
الطائي ( 2001 ) إعداد برنامج تدريبي علمي ونموذجي بالأسس الخططية في الوحدة  
التدريبية اليومية والدورة الصغيرة والمتوسطة ولمدة ( 4 ) أسابيع وبواقع ( 6 ) وحدات  
تدريبية في الأسبوع يؤدي إلى تطوير الصفات البدنية والمهارية.

كما اتفقت مع الدراسة ضياء الدين **2011** أدت التمرينات المركبة التي  
أستخدمها الباحث إلى تأثير إيجابي لتطور تحمل القوة المميزة بالسرعة ( جواد ،  
2011 ). كما أكدت الدراسة كمال ياسين لطيف 2010 حيث قام الباحث  
بإعداد برنامج تدريبي لتدريب المبادئ الخططية بواقع (3) وحدات أسبوعياً لمدة (8)  
أسابيع وقد بلغ عدد الوحدات (24) وحدة تدريبية ابتداءً من يوم ومما أدت  
تدريبات المقترحات الخططية تأثيراً إيجابياً في تطور القوة المميزة بالسرعة . وهذا ما  
توصلت إليه دراسة الطالب الباحث اثر تطبيق طريقة التدريب المدمج بالكرة  
المقترحة إيجابياً على تحمل القوة المميزة بالسرعة .

### ج. متغير تحمل القوة البطن :

فبعد المعالجة الإحصائية باستخدام "ت" ستيودنت لمجموع النتائج الخام  
المتحصل عليها بغرض إصدار أحكام موضوعية حول تطبيق طريقة التدريب  
الدمجة بالكرة مقترحة يؤدي إلى تطوير تحمل القوة البطن للاعب كرة القدم  
فقد تبين أن العينة الضابطة التي كانت تحت إشراف مدرّجها حدث تطور  
طفيف في القوة البطن. ولكن من خلال فرق حاصل لمتوسطان القبلي و ابعدي  
لعينتي البحث تبين أن فرق المتوسط لعينة التجريبية أكبر ولكن من خلال فرق  
حاصل لمتوسطان القبلي و ابعدي لعينتي البحث تبين أن فرق المتوسط لعينة  
التجريبية أكبر حيث بلغ 77,15 ع ، من فرق متوسط عينة الضابطة حيث  
بلغ 7,7 ع ، كما بلغت نسبة تقدم برنامج لتحمل القوة البطن ب

83,43% كما هو موضح في جدول ( 29 ) . وذلك من خلال "التوافق في

العمل بين العضلات المنقبضة والمنبسطة والانسجام الكامل بين العضلات العاملة والمشاركة في أداء المنهج أدت إلى زيادة سرعتها وتقليل زمن الأداء وجاء هذا نتيجة اشتراك اكبر عدد من الألياف العضلية وترابط عالٍ بين الجهازين العضلي والعصبي كذلك النقصان الحاصل في مدة الانقباض، إذ أنه كلما قصرت مدة الانقباض كان معدل سرعة الانقباض أعلى" (مفتي، 1998، 138) . كما اتفقت مع الدراسة محمد يوسف محمد شريحي

البرنامج التدريبي المقترح تبعاً لشكل اللعب لمدة 12 اسبوع و بمعدل 3 وحدات تدريبية اسبوعية له تأثير ايجابي ذو دلالة احصائية على تطوير المتغير تحمل القوة المميزة بالسرعة . (شريحي، 2013 ، 75) . كما أتفقت مع

دراسة مساليحي لخضر 2012 قد أثر البرنامج التدريبي المقترح (التدريب

البدني المدمج) ، تأثيراً ايجابياً في تنمية القوة و السرعة برنامج تدريبي : وحدات تدريبية في الأسبوع ، 16 وحدة تدريبية في شهر ، مدة وحدة

التدريبية 120 دن كما تؤكد الدراسة ضياء الدين برع جواد 2011 أدت

التمرينات المركبة التي أستخدمها الباحث إلى تأثير إيجابي لتطور القوة المميزة

بالسرعة ، كما أكدت الدراسة كمال ياسين لطيف 2010 حيث قام الباحث

بإعداد برنامج تدريبي لتدريب المبادي الخططية بواقع (3) وحدات أسبوعياً

لمدة (8) أسابيع وقد بلغ عدد الوحدات (24) وحدة تدريبية ابتداء امن يوم

ومما أدت تدريبات المقتربات الخططية تأثيراً ايجابياً في تطور القوة المميزة بالسرعة .

و من خلال ما ذكرناه انفا يستنتج الطالب الباحث ان طريقة التدري ب المدمج

تؤثر إيجابياً على تحمل القوة البطن.

## 5. متغير الرشاقة :

فبعد المعالجة الإحصائية باستخدام "ت" ستيودنت لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها بغرض إصدار أحكام موضوعية حول تطبيق طريقة التدريب المدججة بالكرة مقترحة يؤدي إلى تطوير الرشاقة للاعب كرة القدم فقد تبين أن العينة الضابطة التي كانت تحت إشراف مدرّها حدث تطور طفيف في الرشاقة. حيث من خلال فرق حاصل لمتوسطان القبلي و ابعدي لعينتي البحث تبين أن فرق المتوسط لعينة التجريبية أكبر حيث بلغ 2.80 ثا ، من فرق متوسط عينة الضابطة حيث بلغ 0.55 ثا ، كما بلغت نسبة تقدم برنامج متغير الرشاقة بالكرة ب 31,13% كما هو موضح في جدول (29) . كما اتفقت مع الدراسة محمد يوسف محمد شريحي أن البرنامج التدريبي المقترح تبعاً لشكل اللعب لمدة 12 اسبوع و بمعدل 3 وحدات تدريبية اسبوعية له تأثير ايجابي ذو دلالة احصائية على تطوير المتغير (الرشاقة).. (شريحي، 2013 ، 75) كما أتفقت مع الدراسة سنوسي عبد الكريم 2013 إن تدريبات المدججة على الملاعب المصغرة تؤثر إيجاباً في تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية إذ تبين أن تلك التدريبات تسمح باستعمال مجموعة من المهارات العديدة مما يخلق تكرارات مؤثرة تساعد على ثبات واستقرار المهارات الحركية لدى ناشئي كرة القدم، كما أن مثل هذه التدريبات تعد من أسلوب المنافسات والذي يعد من أفضل أساليب استثارة نشاط اللاعبين الناشئين مما يخلق عبئ بدني ومنافسة حقيقية. حيث إستخدم اختبار الرشاقة بالكرة . وقد أعترضت مع دراسة : التوهامي حمداوي. 2010 البرنامج التدريبي : 4 دورات التدريبية المتوسطة ، تحتوي على 64 وحدة التدريبية ، 3 وحدات التدريبية في الأسبوع ، مدة ساعة و نصف لكل وحدة التدريبية. حيث أستنتجت الدراسة الباحث أن برمجة دورات تدريبية متوسطة قاعدية ، ما قبل التنافسية ، و تنافسية هادفة بطريقة التدريب الشامل و المدمج المتعدد الأهداف لم تؤدي إلى تطوير مختلف الصفات البدنية الوظيفية و التنافسية ذات المتطلبات الطاقوي الهوائية و اللاهوائية لدى لاعبي كرة القدم صنف

أواسط 17-18 سنة أثناء مدة البرمجة. و قد أرجع هذا إلى أن تطبيق برنامج التدريب الشامل و المدمج على فئة أواسط كرة القدم تنشط ضمن المنافسة في الأقسام السفلى لا يمكن إلا إذا توفر مستوى تكوين قاعدي أولى من جوانب التحضير البدني و التقني و الخططي و النفسي و النظري. كما يعزو الطالب الباحث أن سبب عدم تحقيق الأهداف راجع إلي مستوى العينة المختارة التي لم تكون لديها قاعدة التدريبية تعتمد على الأسس علمية و كذلك إلى ضعف مستوى معظم المدربين قائمين على المختلف الفئة العمرية و كذلك نوع اختبارات المستخدمة كما تؤكد الدراسة الإسطلاعية التي قام بها الطالب الباحث إستجواب بعض المدربين و عن طريق تحليل الإستمارة الإستبائية الموزعة على المدربين للعبة كرة القدم أن معظمهم يستخدمون في برامج التدريبية تحتوي على التمارين الألعاب القوى حيث لا يميزون بين الصفات البدنية خاصة باللاعب كرة القدم. كما أتفقت الدراسة كل من الباحث معتر يونس و ذنون الطائي ( 2001) إعداد برنامج تدريبي علمي ونموذجي بالأسس الخططية في الوحدة التدريبية اليومية والدورة الصغيرة والمتوسطة ولمدة ( 4) أسابيع وبواقع ( 6) وحدات تدريبية في الأسبوع يؤدي إلى تطوير الصفات البدنية والمهارية . كما أكدت دراسة ديال و آخرون ( Dellal, et al 2011). أظهرت المقارنة بين اللاعبين الهواة والمحترفين ونشاطهم خلال الألعاب الجانبية الصغيرة أن مستوى اللعب يؤثر على الاستجابات الفسيولوجية والنشاطات المهارية و البدنية وأظهرت الدراسة أن الفروق الأساسية بين اللاعبين النخبة والهواة له علاقة بالألعاب الجانبية الصغيرة وتركز على قدرتهم أداء أعمال ذات كثافة عالية وإنجاز مهارات ومواهب مهارية متعددة مثل تحديد عدد مرات خسارة الكرة عند احتجازها وزيادة نسبة التمريرات الناجحة . ( شريحي 2013، 79).

و من خلال ما ذكرناه انما يستنتج الطالب الباحث ان طريقة التدريب المدمج ، تؤثر إيجابيا على متغير الرشاقة.

وفي الأخير يستنتج الطالب الباحث إن طريقة التدريب المدمج بالكرة المقترحة تؤثر إيجابيا على بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أواسط (18). و بالتالي أن الفرضية قد تحققت.

### الثانيا: مناقشة الفرضية الثانية :

على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي اختبار البعدي للمجموعة الضابطة و التجريبية في اختبارات المتغيرات البحث و لصالح العينة التجريبية.

### أ. متغير التحمل :

يلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (36) للاختبار البعدي لعيني البحث أن قيمة ت المحسوبة للبعيتين بلغت الجدولية البالغة القيمة 2.05 عند درجة الحرية 24 و مستوى الدلالة 0,05 و هي أكبر من ت

و هذا يدل على وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي الأقل و هي التي طبقت عليها طريقة التدريب المدمج بالكرة، أشارت بعض التجارب و البحوث العلمية و خبرة العاملين في مجال كرة القدم أن هذه الطريقة التمرينات بإستخدام الكرات هو من الأساليب الحديثة التي تساعد على رفع مستويات القدرات البدنية و الحركية كما لها تأثير المعنوي و نفسي كبير عند عند إستخدامها أثناء الوحدات التدريبية (حسين، 2012

، 22). و يرى الطالب الباحث في هذا السياق أن تنمية الاستهلاك الحد الأقصى للأوكسجين (vo2max) له علاقة مباشرة مع تطوير قدرة و كفاءة الجهاز الهوائي، إذ يذكر ( ماجلشو ) بان أداء تكرارات لمسافات متوسطة له اثر كبير في تنمية الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين كما يصل زمن المجهود إلى ضعف زمن الراحة (Fox, 1988 , 209). كما اتفقت مع الدراسة محمد يوسف محمد شريحي أن

البرنامج التدريبي المقترح تبعا لشكل اللعب لمدة 12 اسبوع و بمعدل 3 وحدات

تدريبية اسبوعية له تأثير ايجابي على تطوير المتغير تحمل . (شريحي، 2013 ، 75)

كما أتفقت مع دراسة : حجار خرفان محمد 2012 توظيف التدريب على ملاعب

مصغرة باستخدام أسلوب المنافسة اثر إيجابي على المتطلبات الصفات البدنية لناشي

كرة القدم .. كما أتفقت الدراسة كل من الباحث معترز يونس و ذنون الطائي

(2001) إعداد برنامج تدريبي علمي ونموذجي بالأسس الخططية في الوحدة

التدريبية اليومية والدورة الصغيرة والمتوسطة ولمدة (4) أسابيع وبواقع (6) وحدات

تدريبية في الأسبوع يؤدي إلى تطوير الصفات البدنية والمهارية . كما أكدت دراسة

ديلال وآخرون ( Dellal, et al 2011). أظهرت المقارنة بين اللاعبين الهواة

والمحترفين ونشاطاتهم خلال الألعاب الجانبية الصغيرة أن مستوى اللعب يؤثر على

الاستجابات الفسيولوجية والنشاطات المهارية و البدنية وأظهرت الدراسة أن الفروق

الأساسية بين اللاعبين النخبة والهواة له علاقة بالألعاب الجانبية الصغيرة وتركز على

قدرتهم أداء أعمال ذات كثافة عالية وانجاز مهارات ومواهب مهارية متعددة مثل

تحديد عدد مرات خسارة الكرة عند احتجازها وزيادة نسبة التمريرات الناجحة.

( شريحي 2013 ، 79).

و من خلال مذكرناه انفا يستنتج الطالب الباحث ان طريقة التدري ب المدمج في

ضروف المقابلة و تكرارات المسافات الجري بالكرة و بدون الكرة ، تؤثر إيجابيا على

القدرة الهوائية أي على الصفة التحمل الهوائي .

**ب.متغير تحمل القوة :**

يلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (36) للاختبار البعدي

لعينتي البحث أن قيمة ت المحسوبة للعينتين بلغت 9,19 و هي أكبر من ت

الجدولية البالغة القيمة 2.05 عند درجة الحرية 24 و مستوى الدلالة 0,05

و هذا يدل على وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة ذات المتوسط

الحسابي الأقل و هي التي طبقت عليها طريقة التدريب المدمج بالكرة. وهذا مما

يؤكد على ذلك كل من نوال و فاطمة أن الإنقباض العضلي يكون مستمر و  
لزمين يتراوح من 45 ثا إلى عدد الدقائق أي أن التدريب بالكرة بفترات  
الزمنية مستمرة و بشدة متوسطة تؤثر على الألياف العضلية ، مما يؤدي إلى  
تطوير تحمل القوة للاعب كرة القدم. (نوالي، 2011 ، 87). كما أشارت  
أغلبية المصادر و البحوث العلمية أن لاعب كرة القدم يستطيع أن يكسب  
صفات عديدة خلال إشتراكه في المنافسات بجانب المحافظة على إكتسبه أثناء  
عملية الإعداد العام ، و نظرا لأهمية تمارين المنافسات في رفع مستوى  
اللاعب . (حسين، 2012 ، 24). كما اتفقت مع الدراسة محمد يوسف محمد  
شريحي أن البرنامج التدريبي المقترح تبعاً لشكل اللعب لمدة 12 اسبوع و بمعدل 3  
وحدات تدريبية اسبوعية له تأثير إيجابي على تطوير تحمل القوة ، . (شريحي، 2013  
، 75) كما أتفقت مع دراسة : حجار خرفان توظيف التدريب على ملاعب  
مصغرة باستخدام أسلوب المنافسة اثر إيجابي على المتطلبات الصفات البدنية لناشئي  
كرة القدم . محمد 2012 كما أتفقت مع الدراسة ضياء الدين 2011 أدت  
التمرينات المركبة التي أستخدمها الباحث إلى تأثير إيجابي لتطور القدرات البدنية  
الخاصة بكرة القدم تحمل القوة ( ضياء الدين، 2011 )، كما أكدت دراسة  
ديلال وآخرون ( Dellal, et al 2011). أظهرت المقارنة بين اللاعبين الهواة  
والمحترفين ونشاطاتهم خلال الألعاب الجانبية الصغيرة أن مستوى اللعب يؤثر على  
الاستجابات الفسيولوجية والنشاطات المهارية و البدنية وأظهرت الدراسة أن الفروق  
الأساسية بين اللاعبين النخبة والهواة له علاقة بالألعاب الجانبية الصغيرة وتركز على  
قدرتهم أداء أعمال ذات كثافة عالية وإنجاز مهارات ومواهب مهارية متعددة مثل  
تحديد عدد مرات خسارة الكرة عند احتجازها وزيادة نسبة التمريرات الناجحة.  
( شريحي 2013 ، 79). وأشار بوليكنين ( POLIKNIN،1988) نقلا عن  
(طلحة حسام الدين ، 1997) إلى ضرورة تنوع التدريب عن طريق تنوع أساليب  
التحميل ويمكن أن يتم ذلك من خلال التغير عدد التكرارات أو عدد المجموعات

أو في مقدار شدة الحمل أو في سرعة أداء التمرين أو تغير في مدة الراحة (طلحة، 1997، 52).

و من خلال ماذكرناه انفا يستنتج الطالب الباحث ان طريقة التدري ب المدمج تؤثر إيجابيا على تحمل القوة.

ت. متغير تحمل السرعة :

يلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (36) للاختبار البعدي لعيني البحث أن قيمة ت المحسوبة للعيتين بلغت 4,91 وهي أكبر من ت الجدولية البالغة القيمة 2.05 عند درجة الحرية 24 و مستوى الدلالة 0,05

و هذا يدل على وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي الأقل و هي التي طبقت عليها طريقة التدريب المدمج بالكرة. أشارت أغلبية المصادر و البحوث العلمية أن لاعب كرة القدم يستطيع أن يكسب صفات عديدة خلال إشتراكه في المنافسات بجانب المحافظة على إكتسبه أثناء عملية الإعداد العام ، و نظرا لأهمية تمارين المنافسات في رفع مستوى اللاعب . (حسين، 2012 ، 24). و يتفق كل من همفود و بيلر

و كلاوس ديترتراب وآخرون بمعهد الألمان للتربية الرياضية لايبزج ألمانية الشرقية أساسا إلى تثبيت القدرات التوافقية و صقل المهارات التكنيكية و التكتيكية على تنمية تحمل السرعة لكرة القدم أن يجري قدر كبير من هذا التدريب بشروط تجبر جسم اللاعب على العمل لا هوائي، و من أجل ذلك يمكن استخدام تمارين مشابهة للمواقف الحقيقية أو تتضمن حركات مميزة بمركز من مراكز اللعب و يكون على اللاعب عدد معين من هذه (طه إسماعيل، 1989، 104)، كما إن تنوع في طرق التدريب

خلال الحركات في زمن معين.(حصنة التدريب لها أهمية في تنمية تحمل السرعة، كما اتفقت مع الدراسة محمد يوسف محمد شريحي أن البرنامج التدريبي المقترح تبعا لشكل اللعب لمدة 12 اسبوع و بمعدل 3 وحدات تدريبية اسبوعية له تاثير ايجابي ذو

دلالة احصائية على تطوير المتغير تحمل السرعة . (شريحي، 2013 ، 75) كما

اتفقت مع الدراسة ضياء الدين برع جواد **2011** أدت التمرينات المركبة التي

أستخدمها الباحث إلى تأثير إيجابي لتطور تحمل السرعة ( ضياء الدين، **2011** ) ،

كما أتمت مع الدراسة السابقة للباحث فغلول سنوسي 2011 أن التمارين

المدججة بالكرة أثرت إيجابيا على تحمل السرعة (سنوسي ، 2011 )، كما أتمت

الدراسة كل من الباحث معتز يونس و ذنون الطائي ( 2001) إعداد برنامج

تدريبي علمي ونموذجي بالأسس الخططية في الوحدة التدريبية اليومية والدورة الصغيرة

والمتوسطة ولمدة ( 4 ) أسابيع وبواقع ( 6 ) وحدات تدريبية في الأسبوع يؤدي إلى

تطوير الصفات البدنية والمهارية ( الطائي ، 2001) ، و أكد كذلك الدراسة

جورج كازورلا 2006 القدرة على إعادة 12 انطلاقة سريعة 20 م بدون هبوط

أقل من 0,17 ثا مقارن و بأحسن نتيجة مسجلة في هذه المسافة. أن تحمل السرعة

أصبح أساسيا في كرة القدم الحديثة، باعتباره هو القدرة على إعادة حركات قصيرة

وذلك شدة عالية والتي تميز لاعب كرة القدم الحديثة، وقد استدل بنتائج دراسته فيما

يخص عدد الانطلاقات السريعة في مباراة كرة القدم الذي كان حوالي 80 انطلاقة

سريعة فأصبح يقوم اللاعب بأكثر من 120 حركة من نوع الجهد القصير وذو

الشدة العالية (Cazorla, 2006)، و تشير الدراسات الخاصة بتحليل النشاط

الحركي بأن لاعب كرة القدم يجري ما بين 40-60 تكرار لمسافة 30 متر بسرعة

عالية خلال المباراة الفعلية و هذا يؤكد على أهمية تحمل السرعة توالي السرعات

للاعبب كرة القدم. (أحمد البساطي، 1995، 158-159). و أثناء تدريب على

تمارين بالكرة يتم التركيز على تحمل الأداء و تحمل السرعة من خلال متطلبات الأداء

المهاري و الخططي لكرة القدم ، ويقول آلن واد ( Wade Allen ) إن الجري

بالكرة يلعب دورا مهما في خطة تدريب اللياقة المتنوعة للاعب الكرة ، ويجب أن

يراعي أجزاء و مناطق الملعب وظروف و مواقف اللعب و تناسب ذلك مع الأداء

المهاري للاعبين (طه إسماعيل، 1989، 101).

و من خلال ماذكرناه انفا يستنتج الطالب الباحث ان طريقة التدري ب المدمج تؤثر إيجابيا على تطوير تحمل السرعة.

### ث. متغير تحمل القوة المميزة بالسرعة :

يلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (36) للاختبار البعدي لعيني البحث أن قيمة ت المحسوبة للعينتين بلغت الجدولية البالغة القيمة 2.05 عند درجة الحرية 24 و مستوى الدلالة 0,05 و هذا يدل على وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي الأقل و هي التي طبقت عليها طريقة التدريب المدمج بالكرة.

وقد أثبتت الدراسات و البحوث لكل من فلاك و كريمامر 1997 أن توليد

مقاومة ثابتة على كل الألياف العضلية للعضلة الواحدة أو المجموعة العضلية و بالمدى الكامل للحركة المعدل و سرعة الأداء المطلوبة تعتبر من السس الثابتة علميا التي توفر أقصى الألياف العضلية . و التي تؤدي بالتالي إلى تطوير القوة

العضلية حتما ، كما أن الدراسات و بحوث التي قام بها فرادي 1997م قد

دعمت هذه النتائج مما أدى إلى إنتشار إستخدام هذه الطريقة التدريب الشامل

و خاصة في مراحل الإعداد البدني. (العنكي، 2013 ، 82) . عندما

تتواصل العوامل الأساسية الثلاثة و هي السرعة والقوة و التحمل في تعبير

واحد عندئذ يتم التطرق حول مصطلح تحمل القوة المميزة بالسرعة و التي تظهر

بصور منتظمة في المباريات و المقصود بها هو كفاءة المقاومة ضد عملية بذل

جهد بقوة و سرعة و بشكله التحميلي المختلف مع أقل ما يمكن من فقدان

فيالإنجاز. (الخياط، 2000). وذلك من خلال "التوافق في العمل بين العضلات

المنقبضة والمنبسطة والانسجام الكامل بين العضلات العاملة والمشاركة في أداء المنهج

أدت إلى زيادة سرعتها وتقليل زمن الأداء وجاء هذا نتيجة اشتراك اكبر عدد من

الألياف العضلية وترابط عالٍ بين الجهازين العضلي والعصبي كذلك نقصان الحاصل

في مدة الانقباض، إذ أنه كلما قصرت مدة الانقباض كان معدل سرعة الانقباض أعلى" (مفتي، 1998، 138). كما اتفقت مع الدراسة محمد يوسف محمد شريحي البرنامج التدريبي المقترح تبعاً لشكل اللعب لمدة 12 اسبوع و بمعدل 3 وحدات تدريبية اسبوعية له تأثير ايجابي ذو دلالة احصائية على تطوير المتغير تحمل القوة المميزة بالسرعة .. (شريحي، 2013، 75) كما أتفقت مع دراسة حجار خرفان محمد 2012 توظيف التدريب على ملاعب مصغرة باستخدام أسلوب المنافسة اثر إيجابي على المتطلبات الصفات البدنية لناشئي كرة القدم . كما أتفقت مع دراسة مساليتي لخضر 2012 قد أثر البرنامج التدريبي المقترح (التدريب البدني المدمج) ، تأثيراً ايجابياً في تنمية القوة و السرعة برنامج التدريبي : 3 وحدات تدريبية في الأسبوع ، 16 وحدة تدريبية في شهر ، مدة وحدة التدريبية 120د ، كما تؤكد الدراسة ضياء الدين برع جواد 2011 أدت التمرينات المركبة التي أستخدمها الباحث إلى تأثير إيجابي لتطور القوة المميزة بالسرعة (جواد ، 2011). كما أتفقت الدراسة كل من الباحث معتز يونس و ذنون الطائي ( 2001) إعداد برنامج تدريبي علمي ونموذجي بالأسس الخططية في الوحدة التدريبية اليومية والدورة الصغيرة والمتوسطة ولمدة ( 4 ) أسابيع وبواقع ( 6 ) وحدات تدريبية في الأسبوع يؤدي إلى تطوير الصفات البدنية والمهارية ( الطائي ، 2001). كما أكدة الدراسة كمال ياسين لطيف 2010 حيث قام الباحث بإعداد برنامج تدريبي لتدريب المبادي الخططية بواقع (3) وحدات أسبوعياً لمدة (8) أسابيع وقد بلغ عدد الوحدات (24) وحدة تدريبية ابتداءً من يوم ومما أدت تدريبات المقتربات الخططية تأثيراً ايجابياً في تطور القوة المميزة بالسرعة (كمال ، 2010) .

و من خلال مذكرناه انفا يستنتج الطالب الباحث ان طريقة التدري ب المدمج ، تؤثر إيجابياً على تحمل القوة المميزة بالسرعة.

## ج. متغير تحمل القوة البطن :

يلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (36) للاختبار البعدي لعينتي البحث أن قيمة ت المحسوبة للعينتين بلغت الجدولية البالغة القيمة 2.05 عند درجة الحرية 24 و مستوى الدلالة 0,05 و هذا يدل على وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي الأقل و هي التي طبقت عليها طريقة التدريب المدمج بالكرة. وقد أثبتت الدراسات و البحوث لكل من فلاك و كريمانر 1997 أن توليد مقاومة ثابتة على كل الألياف العضلية للعضلة الواحدة أو المجموعة العضلية و بالمدى الكامل للحركة المعدل و سرعة الأداء المطلوبة تعتبر من السس الثابتة علميا التي توفر أقصى الألياف العضلية . و التي تؤدي بالتالي إلى تطوير القوة العضلية حتما ، كما أن الدراسات و بحوث التي قام بها فرادي 1997م قد دعمت هذه النتائج مما أدى إلى إنتشار إستخدام هذه الطريقة التدريب الشامل و خاصة في مراحل الإعداد البدني. (العنبيكي، 2013 ، 82) . عندما تتواصل العوامل الأساسية الثلاثة و هي السرعة والقوة و التحمل في تعبير واحد عندئذ يتم التطرق حول مصطلح تحمل القوة المميزة بالسرعة و التي تظهر بصور منتظمة في المباريات و المقصود بها هو كفاءة المقاومة ضد عملية بذل جهد بقوة و سرعة و بشكله التحميلي المختلف مع أقل ما يمكن من فقدان في الإنجاز. (الخياط، 2000). وذلك من خلال "التوافق في العمل بين العضلات المنقبضة والمنبسطة والانسجام الكامل بين العضلات العاملة والمشاركة في أداء المنهج أدت إلى زيادة سرعتها وتقليل زمن الأداء وجاء هذا نتيجة اشتراك أكبر عدد من الألياف العضلية وترابط عالٍ بين الجهازين العضلي والعصبي كذلك نقصان الحاصل في مدة الانقباض، إذ أنه كلما قصرت مدة الانقباض كان معدل سرعة الانقباض أعلى" (مفتي، 1998، 138) . كما اتفقت مع الدراسة محمد يوسف محمد شريحي البرنامج التدريبي المقترح تبعا لشكل اللعب لمدة 12 اسبوع و بمعدل 3

وحدات تدريبية اسبوعية له تأثير ايجابي ذو دلالة احصائية على تطوير المتغير تحمل القوة البطن. (شريحي، 2013 ، 75). كما تؤكد الدراسة ضياء الدين ، أدت التمرينات المركبة التي أستخدمها الباحث إلى تأثير إيجابي لتطور القوة المميزة بالسرعة (ضياء الدين، 2011).

و من خلال ماذكرناه انفا يستنتج الطالب الباحث ان طريقة التدري ب المدمج تؤثر إيجابيا على تحمل القوة البطن.

#### 5. متغير الرشاقة :

يلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (36) للاختبار البعدي لعيني البحث أن قيمة ت المحسوبة للعينتين بلغت الجدولية البالغة القيمة 2.05 عند درجة الحرية 24 و مستوى الدلالة 0,05 و هذا يدل على وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي الأقل و هي التي طبقت عليها طريقة التدريب المدمج بالكرة. كما اتفقت مع الدراسة محمد يوسف محمد شريحي أن البرنامج التدريبي المقترح تبعاً لشكل اللعب لمدة 12 اسبوع و بمعدل 3 وحدات تدريبية اسبوعية له تأثير ايجابي ذو دلالة احصائية على تطوير المتغير (الرشاقة).. (شريحي، 2013 ، 75) كما

أفقت مع الدراسة سنوسي عبد الكريم 2013 إن تدريبات المدمجة على الملاعب

المصغرة تؤثر إيجاباً في تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية إذ تبين أن تلك التدريبات تسمح باستعمال مجموعة من المهارات العديدة مما يخلق تكرارات مؤثرة تساعد على ثبات واستقرار المهارات الحركية لدى ناشئي كرة القدم (سنوسي ، 2013 ) ، كما أن مثل هذه التدريبات تعد من أسلوب المنافسات والذي يعد من أفضل أساليب استشارة نشاط اللاعبين الناشئين مما يخلق عبئاً بدني و منافسة حقيقية. حيث إستخدم اختبار الرشاقة بالكرة . وقد أعتضت مع دراسة التوهامي حمداوي.

2010 البرنامج التدريبي : 4 دورات التدريبية المتوسطة ، تحتوي على 64 وحدة

التدريبية ، 3 وحدات التدريبية في الأسبوع ، مدة ساعة و نصف لكل وحدة التدريبية. حيث أستنتجت الدراسة الباحث أن برمجة دورات تدريبية متوسطة قاعدية ، ما قبل التنافسية ، و تنافسية هادفة بطريقة التدريب الشامل و المدمج المتعدد الأهداف لم تؤدي إلى تطوير مختلف الصفات البدنية الوظيفية و التنافسية ذات المتطلبات الطاقوي الهوائية و اللاهوائية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط 17-18 سنة أثناء مدة البرمجة. و قد أرجع هذا إلى أن تطبيق برنامج التدريب الشامل و المدمج على فئة أواسط كرة القدم تنشط ضمن المنافسة في الأقسام السفلى لا يمكن إلا إذا توفر مستوى تكوين قاعدي أولى من جوانب التحضير البدني و التقني و الخططي و النفسي و النظري. كما يعزو الطالب الباحث أن سبب عدم تحقيق الأهداف راجع إلى مستوى العينة المختارة التي لم تكون لديها قاعدة التدريبية تعتمد على الأسس علمية و كذلك إلى ضعف مستوى معظم المدربين قائمين على المختلف الفئة العمرية و كذلك نوع اختبارات المستخدمة كما تؤكد الدراسة الإسطلاعية التي قام بها الطالب الباحث إستجواب بعض المدربين و عن طريق تحليل الإستمارة الإستبائية الموزعة على المدربين للعبة كرة القدم أن معظمهم يستخدمون في برامج التدريبية تحتوي على التمارين الألعاب القوى حيث لا يميزون بين الصفات البدنية خاصة باللاعب كرة القدم . كما أتفقت الدراسة كل من الباحث معتر يونس و ذنون الطائي ( 2001 ) إعداد برنامج تدريبي علمي ونموذجي بالأسس الخططية في الوحدة التدريبية اليومية والدورة الصغيرة والمتوسطة ولمدة ( 4 أسابيع وبواقع ( 6 وحدات تدريبية في الأسبوع يؤدي إلى تطوير الصفات البدنية والمهارية. و من خلال مذكرناه انفا يستنتج الطالب الباحث ان طريقة التدري ب المدمج تؤثر إيجابيا على المتغير الرشاقة.

وفي الأخير يستنتج الطالب الباحث إن طريقة التدريب المدمج بالكرة المقترحة تأثر إيجابيا على بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أواسط (18). و بالتالي أن الفرضية قد تحققت.

### الثالثا: الفرضية الثالثة :

على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي اختبار القبلي (المرحلة الإعداد) و اختبار البعدي ( المرحلة المنافسة ) للمجموعة الضابطة و التجريبية في اختبارات المتغيرات البحث و لصالح المجموعة التجريبية.

### أ. متغير التحمل :

بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية ستودنت، تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة لمتغير تحمل للعينة الضابطة كانت أقل من قيمة ت الجدولية البالغة 2.17 عند درجة الحرية 12 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية أي أنه لا يوجد فرق معنوي بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي . كما هو موضح في جدول ( 44 ) .

ويمكن تفسير هذه النتيجة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( 0,05 ) بين الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة لمتغير التحمل ، إلى تعود اللاعبين على طريقة التدريب من قبل المدرب وعلى اعتمادهم على التدريب من أجل تحسين خطط اللعب في المرحلة المنافسة ، و عدم محافظة على قدرة تحمل التي اكتسبها خلال المرحلة الإعداد . وهذا يعني أن التدريب للاعبين وفق الطريقة التقليدية (المعتادة) لم يؤثر كثيرا على مستوى المتغيرات البحث، لأن هذه الطريقة كما هو معروف طريقة روتينية ومألوفة تثير الملل لدى اللاعبين خلال الحصص التدريبية كما تتميز بعدم قدرتها على إثارة الدافعية التدرّب مما يؤدي إلى قلة المشاركة لدى اللاعبين.

و بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية ستبيدنت، تبين أن قيمة ت المحسوبة

2.17

بالنسبة لمتغير تحمل للعينه التجريبية كانت أكبر من قيمة ت الجدولية البالغة

عند درجة الحرية 12 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 مما يدل على أنه توجد

دلالة إحصائية أي أنه يوجد فرق معنوي بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي

و البعدي . كما هو موضح في جدول ( 44 ) .

ويمكن تفسير هذه النتيجة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( 0,05 )

بين الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لمتغير التحمل ، راجع ذلك إلى

فعالية طريقة التدريب المدمج إلى أن التمارين المشابهة لأداء الحركات و بأساليب

متنوعة ومختلفة من ناحية المسافات في المقابلة مما ساعد على تطوير المتغيرات البحث

وهذا يتفق مع ما أشار إليه حنفي محمود 1994 "إن الإحساس بالكره عند اللاعب

ينمو مع التمرين ويكون نوعاً خاصاً من الملاحظة العالية التي تجعله يستطيع أن يتعامل

مع الكره بخبرته وينشأ عن ذلك إدراك اللاعب دقه وخواص الكره شكلها ووزنها

ومرونتها عند جريه بها" (حنفي محمود 1994) ويرى الباحث إن إستخدام طريقة

التدريب المدمج بالكره يجب أن تتناسب مع مر اكز اللاعب عند استخدامها طبقاً

لمواقف اللعب. حيث تعود اللاعبين على طريقة التدريب من قبل المدرب وعلى

اعتمادهم على التدريب من أجل تحسين خطط اللعب في المرحلة المنافسة ، مع

محافظة على اللياقة البدنية التي أكتسبها خلال المرحلة الإعداد . إن هدف كل

تدريب هو التحضير للمنافسة وما تحمله من اندماج وتداخل لمكونات المستوى العالي

فالهدف من هذا كله هو تطوير القدرات البدنية والمهارات التقنية والخططية

والاستعدادات النفسية للاعبين، فالتدريب والمدمج يأخذ بعين الاعتبار تحضير كل

العوامل المشاركة والمكونة للتفوق الرياضي الفردي والجماعي (Remy,

2001,29-33)..التدريب المدمج تدريب يعتمد على المجالات أو الفترات وهو

ما يمكن استخدامه في التمارين المتعددة القياسات والأهداف ويمكن ربطه بتحليل

(Thomas,1976,87-89)،

المجهودات المبذولة وفترات الراحة خلال المنافسة

للتحكم في درجات الحمولة التدريبية من خلال التدريب المدمج يجب إجراء عملية تخفيض وضعيات اللعب على حسب نوعية البدنية التدريبية التي تسمح للتحكم في المتغيرات وفي مساحات اللعب واللعب العكسي والوصول إلى العمل بإرادة كبيرة وتحدي اللعب واحد ضد واحد، واللعب على مستوى الخطوط الدفاعية والهجومية والوسط الدفاعي والوسط الهجومي والتأقلم مع مختلف أنواع اللعب المختارة من طرف المدرب على أن يتحمل كل لاعب حمولات المجهودات الخاصة بمنصب اللعب (Francois,2001,19-21). كما تؤكد على ذلك النتائج نسبة تحسن لمتغير التحمل خلال المرحلة المنافسة ، حيث بلغت بـ 1,66 % .

وهذا يعني أن التدريب للاعبين وفق طريقة التدريب المدمج أثر كثيرا على مستوى متغير التحمل،

**ب. متغير تحمل القوة :**

و بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية ستودنت، تبين أن قيمة ت الحسوبة بالنسبة لمتغير تحمل القوة للعينة الضابطة كانت أقل من قيمة ت الجدولية البالغة 2.17 عند درجة الحرية 12 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية أي أنه لا يوجد فرق معنوي بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي . كما هو موضح في جدول ( 44 ) .

ويمكن تفسير هذه النتيجة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( 0,05 ) بين الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة لمتغير تحمل القوة ، إلى تعود اللاعبين على طريقة التدريب من قبل المدرب وعلى اعتمادهم على التدريب من أجل تحسين خطط اللعب في المرحلة المنافسة ، و عدم محافظة على مستوى تحمل القوة التي أكتسبها خلال المرحلة الإعداد . وهذا يعني أن التدريب

اللاعبين وفق الطريقة التقليدية (المعتادة) لم يؤثر كثيراً على مستوى المتغيرات البحث، وبالتالي تحصل اللاعبون على نفس النتائج ولم يحدث لهم أي تحسن، لأن هذه الطريقة كما هو معروف طريقة روتينية ومألوفة تثير الملل لدى اللاعبين خلال الحصص التدريبية كما تتميز بعدم قدرتها على إثارة الدافعية التدريب مما يؤدي إلى قلة المشاركة لدى اللاعبين.

و أما قيمة المتوسط الحسابي القبلي ( المرحلة الإعداد ) عند العينة التجريبية لمتغيرات البحث بلغت ب  $\pm$  ، **16,08 م  $\pm$  0,95** ، أما في الاختبار البعدي ( المرحلة المنافسة ) و عند العينة نفسها بلغ المتوسط الحسابي ب **16,84 ع  $\pm$  0,39** ، و بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية ستودنت، تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة لمتغير تحمل القوة للعينة التجريبية كانت أكبر من قيمة ت الجدولية البالغة **2.17** عند درجة الحرية **12** و مستوى الدلالة الإحصائية **0,05** مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية أي أنه يوجد فرق معنوي بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي . كما هو موضح في جدول ( 44 ) .

ويمكن تفسير هذه النتيجة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( **0,05** ) بين الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لمتغير تحمل القوة ، راجع ذلك إلى فعالية طريقة التدريب المدمج إلى أن التمارين المشابهة لأداء الحركات و بأساليب متنوعة ومختلفة من ناحية المسافات في المقابلة مما ساعد على تطوير المتغيرات البحث وهذا يتفق مع ما أشار إليه حنفي محمود **1994** "إن الإحساس بالكرة عند اللاعب ينمو مع التمرين ويكون نوعاً خاصاً من الملاحظة العالية التي تجعله يستطيع أن يتعامل مع الكرة بخبرته وينشأ عن ذلك إدراك اللاعب دقه وخواص الكرة شكلها ووزنها ومرونتها عند جريه بها" (حنفي محمود **1994** ) ويرى الباحث إن استخدام طريقة التدريب المدمج بالكرة يجب أن تتناسب مع مر اكز اللاعب عند استخدامها طبقاً لمواقف اللعب. حيث تعود اللاعبين على طريقة التدريب من قبل المدرب وعلى

اعتمادهم على التدريب من أجل تحسين خطط اللعب في المرحلة المنافسة ، مع  
 محافظة على اللياقة البدنية التي أكتسبها خلال المرحلة الإعداد . إن هدف كل  
 تدريب هو التحضير للمنافسة وما تحمله من اندماج وتداخل لمكونات المستوى العالي  
 فالهدف من هذا كله هو تطوير القدرات البدنية والمهارات التقنية والخطوية  
 والاستعدادات النفسية للاعبين، فالتدريب والمدمج يأخذ بعين الاعتبار تحضير كل  
 العوامل المشاركة والمكونة للتفوق الرياضي الفردي والجماعي (Remy ،  
 2001,29-33). التدريب المدمج يعتمد على المجالات أو الفترات وهو  
 ما يمكن استخدامه في التمارين المتعددة القياسات والأهداف ويمكن ربطه بتحليل  
 الجهود المبذولة وفترات الراحة خلال المنافسة (Thomas,1976,87-89)،  
 للتحكم في درجات الحمولة التدريبية من خلال التدريب المدمج يجب إجراء عملية  
 تخفيض وضعيات اللعب على حسب نوعية البدنية التدريبية التي تسمح للتحكم في  
 المتغيرات وفي مساحات اللعب واللعب العكسي والوصول إلى العمل بإرادة كبيرة  
 وتحدي اللعب واحد ضد واحد، واللعب على مستوى الخطوط الدفاعية والهجومية  
 والوسط الدفاعي والوسط الهجومي والتأقلم مع مختلف أنواع اللعب المختارة من  
 طرف المدرب على أن يتحمل كل لاعب حمولات الجهود الخاصة بمناصب اللعب  
 (Francois,2001,19-21). كما تؤكد على ذلك النتائج نسبة تحسن  
 للمتغير تحمل القوة خلال المرحلة المنافسة ب بلغت نسبة تحسن ب  
 4,51% وهذا يعني أن التدريب للاعبين وفق طريقة التدريب المدمج أثر كثيرا على مستوى  
 المتغير تحمل القوة .

#### ت. متغير تحمل السرعة :

و بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية ت ستودنت، تبين أن قيمة ت المحسوبة  
 بالنسبة لمتغير تحمل للعينة الضابطة كانت أقل من قيمة ت الجدولية البالغة  
 عند درجة الحرية 12 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 مما يدل على أنه لا توجد  
 2.17

دلالة إحصائية أي أنه لا يوجد فرق معنوي بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي . كما هو موضح في جدول ( 44 ) .

ويمكن تفسير هذه النتيجة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( 0,05 ) بين الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة لتغير تحمل ، إلى تعود اللاعبين على طريقة التدريب من قبل المدرب وعلى اعتمادهم على التدريب من أجل تحسين خطط اللعب في المرحلة المنافسة ، و عدم محافظة على قدرة تحمل التي أكتسبها خلال المرحلة الإعداد . وهذا يعني أن التدريب للاعبين وفق الطريقة التقليدية (المعتادة) لم يؤثر كثيرا على مستوى المتغير تحمل السرعة، لأن هذه الطريقة كما هو معروف طريقة روتينية ومألوفة تثير الملل لدى اللاعبين خلال الحصص التدريبية كما تتميز بعدم قدرتها على إثارة الدافعية التدرّب مما يؤدي إلى قلة المشاركة لدى اللاعبين.

و بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية ت ستودنت، تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة لمتغير تحمل السرعة للعينة التجريبية كانت أكبر من قيمة ت الجدولية البالغة 2.17 عند درجة الحرية 12 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية أي أنه يوجد فرق معنوي بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي . كما هو موضح في جدول ( 44 ) .

ويمكن تفسير هذه النتيجة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( 0,05 ) بين الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لمتغير تحمل ، راجع ذلك إلى فعالية طريقة التدريب المدمج إلى أن التمارين المشاهدة لأداء الحركات و بأساليب متنوعة ومختلفة من ناحية المسافات في المقابلة مما ساعد على تطوير المتغيرات البحث وهذا يتفق مع ما أشار إليه حنفي محمود 1994 "إن الإحساس بالكره عند اللاعب ينمو مع التمرين ويكون نوعاً خاصاً من الملاحظة العالية التي تجعله يستطيع أن يتعامل مع الكره بخبرته وينشأ عن ذلك إدراك اللاعب دقه وخواص الكره شكلها ووزنها

ومرونتها عند جريه بما" (حنفي محمود 1994) ويرى الباحث إن إستخدام طريقة التدريب المدمج بالكره يجب أن تتناسب مع مر اكز اللاعب عند استخدامها طبقاً لمواقف اللعب. حيث تعود اللاعبين على طريقة التدريب من قبل المدرب وعلى اعتمادهم على التدريب من أجل تحسين خطط اللعب في المرحلة المنافسة ، مع محافظة على اللياقة البدنية التي أكتسبها خلال المرحلة الإعداد . إن هدف كل تدريب هو التحضير للمنافسة وما تحمله من اندماج وتداخل لمكونات المستوى العالي فالهدف من هذا كله هو تطوير القدرات البدنية والمهارات التقنية والخطوية والاستعدادات النفسية للاعبين، فالتدريب والمدمج يأخذ بعين الاعتبار تحضير كل العوامل المشاركة والمكونة للتفوق الرياضي الفردي والجماعي (Remy , 2001,29-33). التدريب المدمج يعتمد على المجالات أو الفترات وهو ما يمكن استخدامه في التمارين المتعددة القياسات والأهداف ويمكن ربطه بتحليل الجهود المبذولة وفترات الراحة خلال المنافسة (Thomas,1976,87-89) ، للتحكم في درجات الحمولة التدريبية من خلال التدريب المدمج يجب إجراء عملية تخفيض وضعيات اللعب على حسب نوعية البدنية التدريبية التي تسمح للتحكم في المتغيرات وفي مساحات اللعب واللعب العكسي والوصول إلى العمل بإرادة كبيرة وتحدي اللعب واحد ضد واحد، واللعب على مستوى الخطوط الدفاعية والهجومية والوسط الدفاعي والوسط الهجومي والتأقلم مع مختلف أنواع اللعب المختارة من طرف المدرب على أن يتحمل كل لاعب حمولات الجهود الخاصة بمنصب اللعب (Francois,2001,19-21). كما تؤكد على ذلك النتائج نسبة تحسن لمتغير تحمل السرعة خلال المرحلة المنافسة ، حيث بلغت نسبة تحسن متغير تحمل السرعة ب 9,29 % .

وهذا يعني أن التدريب للاعبين وفق طريقة التدريب المدمج أثر كثيرا على مستوى متغير تحمل السرعة .

### ث. متغير تحمل القوة المميزة بالسرعة :

و بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية ستيدونت، تبين أن قيمة ت الحسوبة بالنسبة لمتغير تحمل القوة المميزة بالسرعة للعينة الضابطة كانت أقل من قيمة ت الجدولية البالغة **2.17** عند درجة الحرية **12** و مستوى الدلالة الإحصائية **0,05** مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية أي أنه لا يوجد فرق معنوي بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي . كما هو موضح في جدول ( 44 ) .

ويمكن تفسير هذه النتيجة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( 0,05 ) بين الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة لمتغير تحمل القوة المميزة بالسرعة ، إلى تعود اللاعبين على طريقة التدريب من قبل المدرب وعلى اعتمادهم على التدريب من أجل تحسين خطط اللعب في المرحلة المنافسة ، و عدم محافظة على مستوى تحمل القوة المميزة بتالاسرعة التي أكتسبها خلال المرحلة الإعداد . وهذا يعني أن التدريب للاعبين وفق الطريقة التقليدية (المعتادة) لم يؤثر كثيرا على مستوى المتغيرات البحث، وبالتالي تحصل اللاعبين على نفس النتائج ولم يحدث لهم أي تحسن، لأن هذه الطريقة كما هو معروف طريقة روتينية ومألوفة تشير الملل لدى اللاعبين خلال الحصص التدريبية كما تتميز بعدم قدرتها على إثارة الدافعية التدرّب مما يؤدي إلى قلة المشاركة لدى اللاعبين.

و أما قيمة المتوسط الحسابي القبلي ( المرحلة الإعداد ) عند العينة التجريبية لمتغيرات البحث بلغت من **14,92م ± 0,76** و في الإختبار البعدي ( المرحلة المنافسة ) و عند العينة نفسها بلغ المتوسط الحسابي ب **15,53م ± 1,23** ، و بعد استخدام

مقياس الدلالة الإحصائية ستيدونت، تبين أن قيمة ت الحسوبة بالنسبة لكل المتغيرات البحث للعينة التجريبية كانت أكبر من قيمة ت الجدولية البالغة **2.17** عند درجة الحرية **12** و مستوى الدلالة الإحصائية **0,05** مما يدل على أنه توجد

دلالة إحصائية أي أنه يوجد فرق معنوي بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي . كما هو موضح في جدول ( 44 ) .

ويمكن تفسير هذه النتيجة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( 0,05 )

بين الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لمتغير تحمل القوة المميّزة بالسرعة ، راجع ذلك إلى فعالية طريقة التدريب المدمج إلى أن التمارين المشابهة لأداء الحركات و بأساليب متنوعة ومختلفة من ناحية المسافات في المقابلة مما ساعد على تطوير المتغير تحمل القوة المميّزة بالسرعة وهذا يتفق مع ما أشار إليه حنفي محمود 1994 "إن الإحساس بالكرة عند اللاعب ينمو مع التمرين ويكون نوعاً خاصاً من الملاحظة العالية التي تجعله يستطيع أن يتعامل مع الكرة بخبرته وينشأ عن ذلك إدراك اللاعب دقه وخواص الكرة شكلها ووزنها ومرونتها عند جريه بها"

(حنفي محمود 1994 ) ويرى الباحث إن استخدام طريقة التدريب المدمج بالكرة يجب أن تتناسب مع مراكز اللاعب عند استخدامها طبقاً لمواقف اللعب. حيث تعود

اللاعبين على طريقة التدريب من قبل المدرب وعلى اعتمادهم على التدريب من أجل تحسين خطط اللعب في المرحلة المنافسة ، مع محافظة على اللياقة البدنية التي أكتسبها خلال المرحلة الإعداد . إن هدف كل تدريب هو التحضير للمنافسة وما تحمله من اندماج وتداخل لمكونات المستوى العالي فالهدف من هذا كله هو تطوير القدرات البدنية والمهارات التقنية والخططية والاستعدادات النفسية للاعبين، فالتدريب والمدمج يأخذ بعين الاعتبار تحضير كل العوامل المشاركة والمكونة للتفوق الرياضي الفردي والجماعي (Remy,2001,29-33) .التدريب المدمج تدريب يعتمد

على المجالات أو الفترات وهو ما يمكن استخدامه في التمارين المتعددة القياسات والأهداف ويمكن ربطه بتحليل الجهود المبذولة وفترات الراحة خلال المنافسة (Thomas,1976,87-89) ، للتحكم في درجات الحمولة التدريبية من خلال التدريب المدمج يجب إجراء عملية تخفيض وضعيات اللعب على حسب نوعية

البدنية التدريبية التي تسمح للتحكم في المتغيرات وفي مساحات اللعب واللعب العكسي والوصول إلى العمل بإرادة كبيرة وتحدي اللعب واحد ضد واحد، واللعب على مستوى الخطوط الدفاعية والهجومية والوسط الدفاعي والوسط الهجومي والتأقلم مع مختلف أنواع اللعب المختارة من طرف المدرب على أن يتحمل كل لاعب محاولات الجهود الخاصة بمناصب اللعب (Francois,2001,19-21) .

كما تؤكد على ذلك النتائج نسبة تحسن لكل المتغيرات البحث خلال المرحلة المنافسة ، حيث بلغت نسبة تحسن لمتغير تحمل القوة المميزة بالسرعة بلغت نسبة تحسن ب 3,92% .

وهذا يعني أن التدريب للاعبين وفق طريقة التدريب المدمج أثر كثيرا على مستوى المتغير تحمل القوة المميزة بالسرعة .

#### ج.متغير تحمل القوة البطن :

و بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية ت ستودنت، تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة لمتغير تحمل القوة البطن للعينة الضابطة كانت أقل من قيمة ت الجدولية البالغة 2.17 عند درجة الحرية 12 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية أي أنه لا يوجد فرق معنوي بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي . كما هو موضح في جدول ( 44 ) .

ويمكن تفسير هذه النتيجة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( 0,05 ) بين الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة لمتغير تحمل القوة البطن ، إلى تعود اللاعبين على طريقة التدريب من قبل المدرب وعلى اعتمادهم على التدريب من أجل تحسين خطط اللعب في المرحلة المنافسة ، و عدم محافظة على مستوى تحمل القوة البطن التي أكتسبها خلال المرحلة الإعداد . وهذا يعني أن التدريب للاعبين وفق الطريقة التقليدية (المعتادة) لم يؤثر كثيرا على مستوى المتغيرات

البحث، وبالتالي تحصل اللاعبين على نفس النتائج ولم يحدث لهم أي تحسن، لأن هذه الطريقة كما هو معروف طريقة روتينية ومألوفة تثير الملل لدى اللاعبين خلال الحصص التدريبية كما تتميز بعدم قدرتها على إثارة الدافعية التدريب مما يؤدي إلى قلة المشاركة لدى اللاعبين.

و أما قيمة المتوسط الحسابي القبلي ( المرحلة الإعداد ) عند العينة التجريبية لمتغير تحمل القوة البطن بلغت من  $34,77 \pm 2,65$  و في الاختبار البعدي ( المرحلة المنافسة ) و عند العينة نفسها بلغ المتوسط الحسابي ب  $38,07 \pm 1,06$  و بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية تسيودنت، تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة لكل المتغيرات البحث للعينة التجريبية كانت أكبر من قيمة ت الجدولية البالغة  $2.17$  عند درجة الحرية  $12$  و مستوى الدلالة الإحصائية  $0,05$  مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية أي أنه يوجد فرق معنوي بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي . كما هو موضح في جدول ( 44 ) .

و يمكن تفسير هذه النتيجة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (  $0,05$  ) بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لمتغير تحمل القوة البطن ، راجع ذلك إلى فعالية طريقة التدريب المدمج إلى أن التمارين المشابهة لأداء الحركات و بأساليب متنوعة ومختلفة من ناحية المسافات في المقابلة مما ساعد على تطوير لمتغير تحمل القوة البطن وهذا يتفق مع ما أشار إليه حنفي محمود 1994 "إن الإحساس بالكره عند اللاعب ينمو مع التمرين ويكون نوعاً خاصاً من الملاحظة العالية التي تجعله يستطيع أن يتعامل مع الكره بخبرته وينشأ عن ذلك إدراك اللاعب دقه وخواص الكره شكلها ووزنها ومرونتها عند جريه بها" (حنفي محمود 1994) ويرى الباحث إن إستخدام طريقة التدريب المدمج بالكره يجب أن تتناسب مع مر اكز اللاعب عند استخدامها طبقاً لمواقف اللعب. حيث تعود اللاعبين على طريقة التدريب من قبل المدرب وعلى اعتمادهم على التدريب من أجل تحسين خطط اللعب في المرحلة

المنافسة ، مع محافظة على اللياقة البدنية التي أكتسبها خلال المرحلة الإعداد .  
إن هدف كل تدريب هو التحضير للمنافسة وما تحمله من اندماج وتداخل لمكونات  
المستوى العالي فالهدف من هذا كله هو تطوير القدرات البدنية والمهارات التقنية  
والخططية والاستعدادات النفسية للاعبين، فالتدريب والمدمج يأخذ بعين الاعتبار

(Remy

تحضير كل العوامل المشاركة والمكونة للتفوق الرياضي الفردي والجماعي

..التدريب المدمج يعتمد على المجالات أو الفترات (2001,29-33)

وهو ما يمكن استخدامه في التمارين المتعددة القياسات والأهداف ويمكن ربطه

بتحليل الجهود المبذولة وفترات الراحة خلال المنافسة

(Thomas,1976,87-89) ، للتحكم في درجات الحمولة التدريبية من

خلال التدريب المدمج يجب إجراء عملية تخفيض وضعيات اللعب على حسب نوعية

البدنية التدريبية التي تسمح للتحكم في المتغيرات وفي مساحات اللعب واللعب

العكسي والوصول إلى العمل بإرادة كبيرة وتحدي اللعب واحد ضد واحد، واللعب

على مستوى الخطوط الدفاعية والهجومية والوسط الدفاعي والوسط الهجومي والتأقلم

مع مختلف أنواع اللعب المختارة من طرف المدرب على أن يتحمل كل لاعب

حمولات الجهود الخاصة بمناصب اللعب (Francois,2001,19-21)

كما تؤكد على ذلك النتائج نسبة تحسن تحسن لمتغير تحمل القوة المميزة بالسرعة

خلال المرحلة المنافسة ، حيث بلغت بـ 3,92 % .

وهذا يعني أن التدريب للاعبين وفق طريقة التدريب المدمج أثر كثيرا على

مستوى لمتغير تحمل القوة البطن وبالتالي تحصل اللاعبون على النتائج جيدة و حدث

لهم تحسن.

## 5. متغير الرشاقة :

و بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية ستيدونت، تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة لمتغير الرشاقة للعينة الضابطة كانت أقل من قيمة ت الجدولية البالغة 2.17 عند درجة الحرية 12 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية أي أنه لا يوجد فرق معنوي بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي . كما هو موضح في جدول ( 44 ) .

ويمكن تفسير هذه النتيجة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( 0,05 ) بين الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة لمتغير الرشاقة ، إلى تعود اللاعبين على طريقة التدريب من قبل المدرب وعلى اعتمادهم على التدريب من أجل تحسين خطط اللعب في المرحلة المنافسة ، و عدم محافظة على مستوى لمتغير الرشاقة التي أكتسبها خلال المرحلة الإعداد . وهذا يعني أن التدريب للاعبين وفق الطريقة التقليدية (المعتادة) لم يؤثر كثيرا على مستوى لمتغير الرشاقة ، وبالتالي تحصل اللاعبين على نفس النتائج و لم يحدث لهم أي تحسن، لأن هذه الطريقة كما هو معروف طريقة روتينية ومألوفة تثير الملل لدى اللاعبين خلال الحصص التدريبية كما تتميز بعدم قدرتها على إثارة الدافعية التدرّب مما يؤدي إلى قلة المشاركة لدى اللاعبين.

و أما قيمة المتوسط الحسابي القبلي ( المرحلة الإعداد ) عند العينة التجريبية لمتغير الرشاقة بلغت من  $6,62 \pm 1,85$  و في الإختبار البعدي ( المرحلة المنافسة ) و عند العينة نفسها بلغ المتوسط الحسابي ب  $6,28 \pm 0,24$  ، و بعد استخدام

مقياس الدلالة الإحصائية ستيدونت، تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة لكل المتغيرات البحث للعينة التجريبية كانت أكبر من قيمة ت الجدولية البالغة 2.17 عند درجة الحرية 12 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 مما يدل على أنه توجد

دلالة إحصائية أي أنه يوجد فرق معنوي بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي . كما هو موضح في جدول ( 44 ) .

ويمكن تفسير هذه النتيجة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( 0,05 ) بين الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لمتغير الرشاقة ، راجع ذلك إلى فعالية طريقة التدريب المدمج إلى أن التمارين المشاهدة لأداء الحركات و بأساليب متنوعة ومختلفة من ناحية المسافات في المقابلة مما ساعد على تطوير لمتغير الرشاقة وهذا

يتفق مع ما أشار إليه حنفي محمود 1994 "إن الإحساس بالكره عند اللاعب ينمو مع التمرين ويكون نوعاً خاصاً من الملاحظة العالية التي تجعله يستطيع أن يتعامل مع الكره بخبرته وينشأ عن ذلك إدراك اللاعب دقه وخواص الكره شكلها ووزنها

ومرونتها عند جريه بها" (حنفي محمود 1994) ويرى الباحث إن إستخدام طريقة التدريب المدمج بالكره يجب أن تتناسب مع مر اكز اللاعب عند استخدامها طبقاً لمواقف اللعب. حيث تعود اللاعبين على طريقة التدريب من قبل المدرب وعلى اعتمادهم على التدريب من أجل تحسين خطط اللعب في المرحلة المنافسة ، مع محافظة على اللياقة البدنية التي أكتسبها خلال المرحلة الإعداد . إن هدف كل

تدريب هو التحضير للمنافسة وما تحمله من اندماج وتداخل لمكونات المستوى العالي فالهدف من هذا كله هو تطوير القدرات البدنية والمهارات التقنية والخططية والاستعدادات النفسية للاعبين، فالتدريب والمدمج يأخذ بعين الاعتبار تحضير كل

العوامل المشاركة والمكونة للتفوق الرياضي الفردي والجماعي (Remy , 2001, 29-33)..التدريب المدمج يعتمد على المجالات أو الفترات وهو

ما يمكن استخدامه في التمارين المتعددة القياسات والأهداف ويمكن ربطه بتحليل

المجهودات المبذولة وفترات الراحة خلال المنافسة (Thomas,1976,87-89)

، للتحكم في درجات الحمولة التدريبية من خلال التدريب المدمج يجب إجراء عملية تخفيض وضعيات اللعب على حسب نوعية البدنية التدريبية التي تسمح للتحكم في

المتغيرات وفي مساحات اللعب واللعب العكسي والوصول إلى العمل بإرادة كبيرة وتحدي اللعب واحد ضد واحد، واللعب على مستوى الخطوط الدفاعية والهجومية والوسط الدفاعي والوسط الهجومي والتأقلم مع مختلف أنواع اللعب المختارة من طرف المدرب على أن يتحمل كل لاعب حمولات الجهود الخاصة بمناصب اللعب (Francois,2001,19-21). كما تؤكد على ذلك النتائج نسبة تحسن

لمتغير الرشاقة خلال المرحلة المنافسة ، حيث بلغت بـ 5,41 % .

وهذا يعني أن التدريب للاعبين وفق طريقة التدريب المدمج أثر كثيرا على متغير الرشاقة و بالتالي تحصل اللاعبين على النتائج جيدة و حدث لهم تحسن.

من خلال مذكرناه أنفا يستنتج الطالب الباحث طريقة التدريب المدمج الكرة المقترحة تأثر إيجابيا على بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أواسط و بالتالي أن الفرضية قد تحققت. و في الأخير قد تحققت الفرضية.

#### الرابعاً : مناقشة الفرضية الرابعة :

على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي اختبار البعدي للمرحلة المنافسة للمجموعة الضابطة والتجريبية في اختبارات المتغيرات البحث و لصالح المجموعة التجريبية ، و بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية ت ستودنت، تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة لكل المتغيرات البحث للعينة التجريبية كانت أكبر من قيمة ت الجدولية البالغة 2.17 عند درجة الحرية 12 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية أي أنه يوجد فرق معنوي بين المتوسط الحسابي بين العينة الضابطة و العينة التجريبية في الإختبار البعدي كما هو موضح في جدول رقم ( 51) . أن تمارين المندمجة تهدف إلى تنمية القدرات و القابليات البدنية و المهارية بطريقة مشاهدة للمباراة الحقيقية (المولى، 1999 ، 14) كما يذكر موفق المولى أنكما تشير بعض الدراسات التي قام بها مجموعة من الباحثين في الدراسة

المقارنة بين التدريب المنفرد و التدريب المدمج ، حيث أستنتج أن التدريب الذي يعتمد على طريقة إتجاه المنفردة في كرة القدم و التي تقود لخسارة اللياقة البدنية خلال المرحلة المنافسة، أما طريقة التدريب المتكاملة و المدججة و التي تقود كذلك لمستويات عليا الأداء المهاري و الخططي و الوصول بلاعبي كرة القدم لقمة الأداء و المحافظة على اللياقة البدنية قوية على طول فترة المنافسة . (المولى، 2010 ، 93)

و في السياق يرى الطالب الباحث إن إستخدام التمارين المشاهدة لتلك ظروف المباراة التي تتمشى مع المراحل التحضيرية ، كما إن تنظيم حصص التدريبية على الشكل التمارين تكون المشاهدة لتلك المواقف في المقابلة ، حيث يستخدم تمارين خاصة بالقوة المميزة بالسرعة حسب مراكز اللاعبين يشير jean يجب على

اللاعب أن يتدرب كأنه يلعب في المقابلة الرسمية . كما يعبر عن حمل التدريب أثناء حصة التدريبية بحمل مجمع الذي يحتوي على التكتيك، الفني، البدني، النفسي، الذهني (ancian, 2008 , 60). وأشار بوليكنين ( POLIKNIN،1988) نقلا عن

(طلحة حسام الدين ، 1997) إلى ضرورة تنوع التدريب عن طريق تنوع أساليب

التحميل ويمكن أن يتم ذلك من خلال التغير عدد التكرارات أو عدد المجموعات أو في مقدار شدة الحمل أو في سرعة أداء التمرين أو تغير في مدة الراحة (طلحة ،1997، 52). كما أكدت الدراسة على ذلك ، إن التفكير المتناوب والمتعدد في

إيجاد حلول مشكلات الوضعيات المطروحة، وفي كل الحالات فالتدريب المدمج ينطلق من شكل التدريب الهادف إلى تطوير ذكاء اللاعبين في أثناء وضعيات اللعب

بالكرة أو بدون كرة (Grosgerges.B, 1990, 285-288) ، ولقد

أوجدت البحوث في الطب و العلوم في الرياضة و التمارين بأن الفريق الذي يتوقف عن التدريب المقاومة خلال الموسم سيلاحظ عليه نقصان في الأداء الكروي في نهاية

الموسم ، حيث بينت النتائج إختبارات السرعة و القدرة و الرشاقة لموسم كرة

القدم لفريق عندما يتوقف اللاعبين عن تدريب خلال الموسم . (المولى، 2010 ،

94) من المهم تنفيذ الكثير من تمارين اللياقة البدنية مع الكرة أو على شكل وضعيات

اللعب ، حيث يصيب النجاح المدرب الذي ينوع تمارين اللياقة من وحدة تدريب لأخرى لأجل التأثير في مختلف العناصر البدنية .أي أن الجري السريع لمسافات قصيرة ثم لمسافات طويلة و جري مع الكرة ثم دون الكرة ثم تماري البلايومترك و عمل القدمين السريع. كما يجب أن تركز أي استراتيجية تدريبية على السرعة و القدرة و القوة و اخيرا على التحمل / الراحة في المرحلة الشباب. ، (المولى، 2010 ، 111-112) . من المهم التذكير بأن الرشاقة الصفة المركبة التي تتألف من السرعة و المرونة و القوة و المهارات الحركية حيث أن تنمية تلك الصفات لها علاقة في تطوير الرشاقة. محتوى البرنامج التكويني ينطلق بمقاربة وحدوية أي وحدة شاملة ومتكاملة من خلال تحليل دقيق لحقيقة اللعب التنافسي ولوضيعات وحالات وجوانب التدريب البدنية والتقنية والخططية التي تسمح بالحصول على مجموعة معلومات عن الوضعيات العكسية المنفذة من طرف الفريق المنافس، معلومات عن وضعيات الفريق نفسه، معلومات حول اختيار حلول لمشكلات وضعيات اللعب المفروضة، معلومات حول زمن وشدة الحمولة وتحديد القدرة على تصور لوضعية حل المشكلة (Dufour.W, 1989, 217). كما قام مولى الموفق بإعداد برنامج لتدريب الرشاقة خلال 6 أسابيع حيث يتدرب اللاعبو كرة القدم على الرشاقة 3 مرات في الأسبوع خلال المرحلة التحضير (المولى، 2010 ، 162) أن التدريب صفة القدرة للجدع أو مايسمى بالقوة الجوهريه لوسط الجسم لأن ذلك يجنب اللاعب الكثير من الإصابات الشائعة بكرة القدم ، حيث أن تقوية عضلات البطن مما تثير قوة إنتقال الحركي للأطراف الجسم اللاعب .( المولى، 2010 ، 10) إن هدف كل تدريب هو التحضير للمنافسة وما تحمله من اندماج وتداخل لمكونات المستوى العالي فالهدف من هذا كله هو تطوير القدرات البدنية والمهارات التقنية والخططية والاستعدادات النفسية للاعبين، فالتدريب الشامل والمدمج يأخذ بعين الاعتبار تحضير كل العوامل المشاركة والمكونة للتفوق الرياضي الفردي والجماعي (Remy,2001,29-33) ..التدريب المدمج تدريب يعتمد على المجالات أو الفترات وهو ما يمكن استخدامه في التمارين المتعددة

القياسات والأهداف ويمكن ربطه بتحليل المجهودات المبذولة وفترات الراحة خلال المنافسة (Thomas,1976,87-89) ، يركز مدرب اللياقة البدنية على خمس صفات بدنية رئيسية وهي التحمل و القوة و السرعة و المرونة و التوافق ، حيث أن تلك الصفات الخمسة تكون متداخلة و مترابطة مع بعضها.(المولى، 2010 ، 10) .

من خلال ماذكرناه أنفا يستنتج الطالب الباحث طريقة التدريب المدمج الكرة المقترحة تأثير إيجابي على بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أواسط (18).و بالتالي أن الفرضية قد تحققت.

#### الخامسا :مناقشة الفرضية العامة :

طريقة التدريب المدمج الكرة المقترحة تأثير إيجابي ا على بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أواسط (18).

و بعد المعالجة الإحصائية الطالب الباحث بحساب قيمة مربع إيتا  $\eta^2$  (Eta sward) و كذا حجم التأثير (Effect size) لمعرفة مدى تأثير المتغير المستقل (طريقة التدريب المدمج) على المتغير التابع (بعض الصفات البدنية) وذلك بالرجوع إلى نتائج المجموعة التجريبية في اختبارات القبليّة و البعدية لمتغيرات البحث ، يتضح من الجدول رقم ( 52) أن قيمة مربع إيتا  $\eta^2$  بلغت بين 0.72 و 0.95 وهذا يعني أن 60% - 95% من التباين الكلي في المتغير التابع ( لمتغيرات البحث ) يرجع إلى أثر المتغير المستقل ( طريقة التدريب المدمج مقترحة ) ويلاحظ أن هذه النسبة مرتفعة مما يشير إلى أثر مرتفع لاستراتيجية برنامج التدريب باستخدام طريقة التدريب المدمج. و بالنسبة لحجم التأثير فقد بلغ بين 2.4 - 12.10 وهي قيمة تدل على حجم كبير للمتغير المستقل على المتغير التابع. ونظرا لأن مقدار حجم التأثير أكبر من 0.70 ومنه نستنتج بأن طريقة التدريب المدمج المقترحة أثر إيجابيا على بعض الصفات البدنية للبحث لدى لاعبي كرة القدم الأواسط. وهذا يرجع إلى

طبيعة طريقة التدريب المدمج التي تعتمد على التدريب للاعبين بأسلوب المشابه لظروف المباراة و بالتالي الفرضية قد تحققت .

#### 7.4. الاقتراحات :

إنطلاقاً مما أسفرت عنه الدراسة من نتائج يقترح الطالب الباحث بالاتي :

- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القدرات البدنية الخاصة لتحسن مستوى الأداء المهاري ولللاعبين .

- استخدام تمرينات مشاهدة لأداء المقابلات باستخدام الوسائل التدريبية لتحسين مستوى أداء اللاعبين .

- الاهتمام بطريقة التدريب المدمج لفئة العمرية الأخرى .

- استخدام الاختبارات الخاصة التي خضعت للمعاملات العلمية (الصدق - الثبات) وكذلك الجهاز المقترح لتقييم مستوى اللاعبين البدني والمهاري والتكتيكي بصفة دورية .

- إجراء المزيد من الدراسات لتطوير القدرات البدنية الخاصة للاعبين رياضة كرة القدم في المراحل السنوية المختلفة .

- تنظيم ملتقيات تكوينية للمعنيين حول منهجية التدريب الحديثة .

- دمج الإطارات المتخرجة من المعاهد في مهنة تدريب الفرق الرياضية على مختلف المستويات و الفئات العمرية .

#### خاتمة عامة:

أن الوصول إلى مستوى إنجاز الرياضي العالي و فوز بمختلف بطولات ( المحلية، العربية ، افريقية و الدولية و القارية ، الأولمبية ) لم يأتي بصدفة ن و لكن أتى بتكاتف جهود مجموعة قائمة على تسيير الفريق في المختلِف الرياضيات ، و معتمدين على البحث العلمي في مختلِف علوم متعلقة بالمجال التدريب الرياضي. "يجب أن توضع برامج التدريب على أساس تحديد شدة ناتج الشغل و بالتالي تحديد نسب مشاركة نظم إنتاج الطاقة، إن لكل نشاط رياضي متطلباته الخاصة، كالألعاب الجماعية (كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد، الكرة الطائرة، هوكي

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

ومن خلال الدراسة الاستطلاعية و خبرة الطالب الباحث كونه رياضي ومدرب لاحظ أن من أسباب تدني مستوى لاعبي كرة القدم خلال السنوات الأخيرة ، هو عدم استخدام التمارين بالكرة مع الجانب المهاري أو الخططي التي تهدف الى تطوير بعض الصفات البدنية ، وهذه بطبيعة الحال مشكلة راودت الطالب الباحث منذ مدة ليست بالقصيرة. و على هذا الأساس يرى الطالب الباحث أن بناء برنامج التدريب الذي يعتمد على كيفية تقنين الحمل التدريبي و خلق ظروف مناسبة تتشابه و ظروف المنافسة . ويتم الى تطوير بعض الصفات البدنية في مرحلة الإعداد عن طريق تمارين مندججة بالكرة، ومن هنا تم تقسيم هذا البحث إلى باين، أما الباب الأول خصصه للدراسة النظرية بينما الباب الثاني فقد خصص للدراسة الميدانية.

حيث أن الباب الأول خصص للدراسة النظرية و لقد تم التطرق فيه إلى جمع المادة الخبرية التي تخدم موضوع البحث و تم تنظيمها في خمسة فصول، أشتمل الفصل الأول للدراسات المشابهة حيث كانت مرشدا للباحث في تحديد منهجية البحث و أدوات جمع البيانات و اختيار أنسب المعالجات الإحصائية. كما ساعدت الباحث في تحديد الخطوات المتبعة لإجراءات البحث سواء من النواحي الفنية أو الإدارية، و في اختيار العينة، و كيفية عرض النتائج وتحليلها و تفسيرها . بينما خصص الفصل الثاني لمعرفة خصائص و مميزات المرحلة العمرية لفئة الأواسط و ذلك في محاولة إمام الطالب الباحث بكل ما له صلة

بمذه المرحلة العمرية من عدة جوانب وكذلك إبراز مدى تلبية حاجيات هذه الفئة العمرية من حيث النمو المتوازن و السليم من الجانب البدني ، العقلي،النفسي الاجتماعي، و الانفعالي، والمهاري و التكتيكي .وأما الفصل الثالث وأما الفصل الثالث فقد تمثل في الاتجاهات الحديثة لبرنامج التدريب في كرة القدم ، كان محتواه يتمحور حول مفهوم التدريب و مبادئه و خصائصه، ثم التطرق إلى التخطيط بأنواعه، والوصول إلى الوحدة التدريبية بمكوناتها في كرة القدم وأما الفصل الرابع خصص بالإمام بكل ما يتعلق بموضوع المتطلبات الصفات البدنية و يتعلق بموضوع الفصل الخامس الطرق تنميتها في مجال كرة القدم في محاولة إلقاء نظرة عن مفهومه ثم التطرق إلى طرق التدريب، و علاقته بالصفات البدنية والمهارية والتكتيكية والفسولوجية وبينما الفصل السادس خصص بالإمام بكل ما يتعلق بموضوع التدريب المدمج في كرة القدم وإبراز أهميته من عدة جوانب أساسية ، و إلى عرض لمحة تاريخية وجزيرة حولها وكذا إلى أهم مميزات الإعداد للاعب كرة القدم . أما الباب الثاني فقد خصص للدراسة الميدانية وانتظم في ثلاث فصول. حيث أن الفصل الأول خصص للدراسة الاستطلاعية حيث تم تحديد أدوات البحث وواصفاتها الخاصة و نوع المبحوثين الذين تلائمهم ومتطلبات تطبيقها و طبيعة البيانات التي تؤدي إليها من حيث مميزاتها وحدودها، كما قام الباحث بإجراء التعديلات اللازمة تبعاً للملاحظات والاقتراحات التي أوردتها لمحكمون، و بعد ذلك تم التأكد من مدى صدقها وثباتها و موضوعيتها، و بالإضافة إلى ذلك تم التدريب عليها رفقة الفريق المساعد من حيث كيفية استخدام تلك الأدوات وإعدادها، و تفسير البيانات التي تؤدي إليها . كما أعتمد الطالب الباحث في هذا الفصل على تنفيذ متطلبات الدراسة الأساسية من حيث تفريغ الاستبيان الذي وجه إلى عينة من المدربين، مع العرض والمناقشة للنتائج وهذا قصد الكشف عن واقع سير عملية تدريب الأواسط من قبل المدربين، و أما الفصل الثاني تمثل في عرض منهجية البحث و الإجراءات الميدانية المتبعة، وهذا من خلال تحديد المنهج العلمي المتبع، عينة البحث، مجالات البحث ، و إلى الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث، كما تم التطرق إلى عرض مفصل لبرنامج التدريبي

الذي يحتوي على مجموعة من التمارين المندجة بالكرة وذلك معتمدا على الأسس العلمية ، و تم تحكمه من طرف المختصين ، و كذلك استخدام الأدوات البحث والقواعد التي ينبغي مراعاتها في الإعداد لها و تنفيذها ، كما اختتم هذا الفصل بعرض دقيق للوسائل الإحصائية التي سوف يستند عليها الباحث في معالجة النتائج المتحصل عليها من درجات خام في شكلها الأولي إلى درجات معيارية يمكن من خلالها إصدار أحكام موضوعية حول الظاهرة موضوع البحث، بينما الفصل الثالث فقد خصص لعرض ومناقشة نتائج عينة البحث بعد تطبيق التجربة، و قد تمت المعالجة الإحصائية من خلال توظيف مجموعة من مقاييس التزعة المركزية و التشتت و الارتباط، و في هذا الصدد فإن تطبيق تجربة في هذا البحث على عينة عمدية من اللاعبين الأواسط فريق ترحي مستغام، ثم تطرق الطالب الباحث في هذا الفصل إلى مناقشة النتائج بالفرضيات، ومن خلال هذا الأخير أستنتج الطالب الباحث إلى أن فاعلية طريقة التدريب المدمج بالكرة المقترحة أظهرت تأثيرا ايجابيا على تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم. و لقد بلغت حصيلة المصادر و المراجع المستعملة في هذا البحث: 170 مرجع باللغة العربية و 40 مرجع باللغة الفرنسية .

## المصادر و المراجع

1. أولاً: المصادر و المراجع باللغة العربية:
2. الثانية : المصادر و المراجع باللغة الأجنبية:
3. الثالثة: الأتترنتات :

أولاً: المصادر و المراجع باللغة العربية:

- 1 -جبور نايف مفضي. (2013). فسيولوجيا التدريب الرياضي . مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع.
- 2 -محمود غازي صالح. (2013). الأسس العلمية و التطبيقية لكرة القدم. مصر: كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية مكتبة المجتمع العربي.
- 3 -المولى موفق مجيد. ( 2010 ). مناهج التدريب البدنية في كرة القدم. الإمارات العربية المتحدة: الدار الكتاب الجامعي. العين.
- 4 -المولى موفق مجيد. (2000). الأساليب احديثة في تدريبيكرة القدم . دعمان: دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع.
- 5 -المولى موفق مجيد. ( 2008 ). المدرب و العمل التكتيكي لكرة القدم . سوريا: دار الينابيع.
- 6 -العبيدي نوال مهدي و فاطمة عبد المالكي. ( 2011 ). التدريبالرياضي. عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع ط1.
- 7 -العنبيكي منصور جميل. ( 2013 ،). التدريب الرياضي. عمان: المكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع ، ط1.
- 8 -إبراهيم مفتي حماد. ( 2001). التدريب الرياضي الحديث . القاهرة: دار الفكر العربي.
- 9 -إبراهيم مفتي. (2011). المرجع الشامل في كرة القدم. مصر: دار التكايب الحديث القاهرة.
- 10 - أبو العلا أحمد عبد الفتاح أحمد نصر الدين. ( 1993). فسيولوجيا اللياقة البدنية( الطبعة الأولى). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 11 - أبو العلا أحمد عبد الفتاح و أحمد نصرالدين. ( 2003 ). فسيولوجيا اللياقة البدنية . القاهرة : دار الفكر العربي.
- 12 - أبو زيد عباس عماد الدين. ( 2005). التخطيط و الأسس العلمية لبناء و إعداد الفرق الألعاب الجماعية نظريات، تطبيقات (الطبعة الأولى). الإسكندرية: منشأة المعارف.
- 13 - أبو عبده ، و حسن السيد. ( 2008). الإعداد البدني للاعبي كرة القدم. مصر: الفتح للطباعة و النشر الإسكندرية.
- 14 - أبو عبده حسن السيد. ( 2001). الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم . (الطبعة الأولى). الإسكندرية.

- 15 - أبو عبده حسن السيد. ( 2007 ). الإتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم (الطبعة الثانية). إسكندرية.
- 16 - أبو عبده ه. حسن السيد ( 2008 ). الإعداد المهاري للاعب كرة القدم (الطبعة الثامنة). الإسكندرية.
- 17 - أبو عبده حسن السيد. ( 2008 ). الإعداد البدني لكرة القدم (المجلد ط 1).
- 18 - أحمد إبراهيم الخوجا و مهند حسين. ( 2005 ). مبادئ التدريب الرياضي، (الطبعة الأولى). دار وائل للنشر.
- 19 - أحمد أمين فوزي. ( 2006 ). مبادئ علم النفس الرياضي - المفاهيم التطبيقات. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 20 - إدريس سهيل. ( 2007 ). قاموس فرنسي- عربي- المنهل الوسيط (المجلد الثانية). لبنان: ندار الآداب للنشر و التوزيع بيروت.
- 21 - أسعد محمود موقف. ( 2009 ). اختبارات و التكتيك كرة القدم (الطبعة الثانية).
- 22 - أسماء عبد حميد ،مالح فاطمة ،جاسم ، نوال مهدي ، و كميث ،. ( 2011 ). التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية في كليات التربية الرياضية. العراق: مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع ن بغداد.
- 23 - أشرف محمد علي جابر. ( 2001 ). الأهمية النسبة لمتغيرات حجم القلب و الدم في التقدم بمستوى تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم. كلية التربية الرياضية للبنين و الهرم . المجلة العلمية . المؤتمر العلمي الدولي .
- 24 - الإفتسام يونس . ( 2010 ). تحليل مقابلة بين بن وزداد و مولودية وهران. جزائر. قناة الثالثة.
- 25 - أمر الله أحمد البساطي . ( 1998 ). قواعد وأسس التدريب الرياضي تطبيقاته. دار الناشر للمعارف.
- 26 - أمر الله أحمد البساطي. ( 1995 ). التدريب و الإعداد البدني في كرة القدم . القاهرة: منشأة المعارف بالإسكندرية.
- 27 - أمر الله البساطي و محمد كشك. ( 2000 ). أسس الإعداد المهاري و الخططي في كرة القدم .
- 28 - أمر الله البساطي. ( 2001 ). الإعداد البدني في كرة القدم. دار الجامعة الجديدة للنشر.
- 29 - أمر الله البساطي. ( 2001 ). الإعداد البدني والوظيفي، تخطيط، تدريس، قيادة. دار الجامعة الجديدة للنشر ط1.

30 - أمر الله البساطي، محمد عبده، صالح الوحش (2002). أساسيات كرة القدم. دار عالم المعرفة ط1.

31 - أنا اسكارود- ترجمة - هاشم ياسر حسن يموف. (2008). موسوعة التمارين

التطبيقية للألعاب الرياضية كافة ( الطبعة الأولى). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

32 - أيمن أحمد عبد الفتاح ومجدي أحمد شوقي . (2006). تنمية بعض الأداءات الحركية

الركبة المندمجة الهجومية لناشئي هوكي الميدان، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد الإسكندرية: كلية التربية الرياضية للبنين. 58. جامعة

33 - البساطي، أمر الله. (1995). التدريب و الإعداد البدني في كرة القدم. مصر: درا

منشأ المعارف الإسكندرية.

34 - بسطويسي احمد. (1999). أسس ونظريات التدريب الرياضي . مصر: دار الفكر

العربي ، القاهرة .

35 - بسطوي أحمد. (1996). أسس و نظريات الحركة (المجلد الأولى). ملتزم الطبع و

النشر.

36 - البشتاوي مهند و الخواجا أحمد. (2005). مبادئ التدريب الرياضي. الفلسطين:

دار النشر وائل للنشر جامعة القدس أبو ديس.

37 - بطرس رزق الله. (1992). متطلبات لاعبي كرة القدم البدنية و المهارة .

الإسكندرية: دار المعارف.

38 - بلكحل منصور. (2010). محاضرة ماجستير الاختبارات و القياسات في المجال

التدريب الرياضي ( الموضوع حول الأهمية الاختبارات في تقنين الحمل التدريبي). مستغنام.

معهد التربية البدنية و الرياضية .

39 - بن سي قدور حبيب. (2010). محاضرة ماجستير إدارة و التخطيط . مستغنام: معهد

التربية البدنية و الرياضية .

40 - بن قاصد علي حاج محمد. (2010). محاضرة في منهجية البحث العلمي. مستغنام:

معهد التربية البدنية و الرياضية.

41 - بن قوة علي. (2010). محاضرة في التخطيط التدريب الرياضي ( تحليل حمل

الأسبوعي). مستغنام: معهد التربية البدنية و الرياضية.

42 - بهاء الدين إبراهيم سلامة. (2001). فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني لاكتات الدم. دار

الفكر العربي.

43 - بهاء الدين سلامة. (1994). فسيولوجيا الرياضة . القاهرة: دار الفكر العربي.

- 44 - البيك علي فهمي و عماد الدين عباس أبو زيد و محمد عبده خليل. ( 2008 ).  
تخطيط التدريب الرياضي من سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي (الطبعة الرابعة).
- 45 - البيك علي فهمي، أبو زيد عماد ، خليل محمد. ( 2009 ). التمثيل الغذائي و نظم  
الطاقة اللاهوائية . مصر: منشأ المعارف ن الإسكندرية.
- 46 - تامر محسن إسماعيل - موفق مجيد المولى. ( 1999 ). التمارين التطويرية بكرة القدم. الطبعة  
الأولى عمان: دار الفكر العربي.
- 47 - تامر محسن إسماعيل و موفق مجيد المولى. ( 1999 ). التمارين التطويرية بكرة القدم  
(المجلد الأول). عمان. دار الفكر.
- 48 - تامر محسن و سامي الصفار. ( 1988 ). أصول التدريب في كرة القدم . بغداد: دار  
الكتاب للطباعة و النشر.
- 49 - تيفن هارد. (2009). مشكلات الطفولة و سيكولوجية المراهقة ( طرق علاجها). مصر: دار  
السلام القاهرة.
- 50 - جفدم بن ذهبية. ( 2014 ). دور الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام التدريبات على  
الملاعب المصغرة في تحسين الجانب البدني و المهاري للاعبين كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية  
المدرسية. جزائر: مذكرة الدتوراه بمعهد التربية البدنية و الرياضية الجزائر.
- 51 - حامد عبد السلام زهران. ( 1989 ). علم النفس النمو. القاهرة: دار المعارف.
- 52 - الحاوي يحي السيد. ( 2002 ). المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي و التقني  
الحديثة. القاهرة : المركز العربي للنشر .
- 53 - حجار خرفان محمد. ( 2012 ). فاعلية التدريب باستخدام أسلوب المنافسة على ملاعب  
مصغرة في تطوير بعض المتطلبات البدنية و مهارية لناشئي كرة القدم . الجزائر: أطروحة دكتوراه في  
نظريات و مناهج التربية البدنية و الرياضية معهد التربية البدنية و الرياضية جامعة الجزائر 3.
- 54 - حسن السيد أبو عبدا. ( 2002 ). الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم. مصر:  
الإسكندرية.
- 55 - حسن السيد أبو عبده. ( 2002 ). الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم.  
مكتبة الإشعاع الفنية الإسكندرية.
- 56 - حسن عصري. ( 1999 ). دراسة مقارنة لبعض مؤشرات القدرة الهوائية و اللاهوائية  
بين لاعبي الخطوط المختلفة بكرة القدم ، اطروحة دكتوراه. العراق: كلية التربية الرياضية  
بغداد.
- 57 - حسن هاشم ياسر. ( 2012 ). التطبيقات البدنية الحديثة للاعبين كرة القدم. عمان: مكتبة  
المجتمع العربي للنشر و التوزيع ، ط1.

- 58 - حسن هاشم ياسر. (2011). تحمل الأداء اللاعبي كرة القدم. عمان: ط 1 ، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع.
- 59 - حسن هاشم ياسر. (2012). التطبيقات البدنية الحديثة للاعبي كرة القدم. الأردن: مكتبة المتعم العربي للنشر و التوزيع ، عمان.
- 60 - هداوي التوهامي .( 2010 ). دراسة تأثير التدريب الشامل و المدمج في تطوير الصفات البدنية و فاعلية على الأداء التقني المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط 17-18 سنة .. الجزائر مذكرة الماجستير غير منشورة في نظرية و مناهج التربية البدنية و الرياضية فرع التدريب الرياضي النخبوي جامعة سيدي عبدالله.
- 61 - حنفي محمد مختار. ( 1994 ). الأسس العلمية في التدريب كرة القدم. الكويت: دار الكتاب الحديث.
- 62 - حنفي محمود مختار. ( 1980 ). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم . دار الفكر العربي .
- 63 - حنفي محمود مختار. ( 1988 ). المدير الفني لكرة القدم. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 64 - الخطيب منذر هشام و علي الخياط. ( 2000 ). قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم. عمان: دار المنهاج للنشر و التوزيع ، ط1.
- 65 - خورشيد .( 2004 ). أثر تمارين بدنية مهارية مبنية على أسس التدريب الفكري على عدد من المتغيرات البدنية و المهارية و الوظيفية للاعبي كرة القدم الشباب .العراق :طروحة الدكتوراه غير منشورة ن كلية التربية الرياضية جامعة الموصل.
- 66 - خوري أمين أنور.(1998) أصول التربية البدنية والرياضية. دار الفكر العربي.
- 67 - خولي أمين أنور . ( 1994 ). الرياضة والحضارة الإسلامية . دار الفكر العربي.
- 68 - ديوبولد فان دالين (1985) . مناهج البحث في التربية و علم النفس، ترجمة:محمد نوفل وسليمان الخضري الشيخ وطلعت منصور غبريال (الطبعة الثالثة) ، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية،
- 69 - رافع صالح فتحي و ساطع إسماعيل ناصر و شريف قادر حسين. ( 2009 ). تطبيقات في الفسيولوجيا الرياضية و تدريب المرتفعات ( الطبعة الأولى ). دار دجلة.
- 70 - الربضي، كمال. ( 2004 ). التدريب الرياضي للقرن الحادي و العشرون. الأردن: المكتبة الوطنية للطباعة و النشر عمان.
- 71 - رفاعي مصطفى حسين. ( 2005 ). أصول تدريب كرة القدم . المنصورة: عامر للطباعة و النشر.

- 72 - سامي محمد ملحم. ( 2004)، علم النفس النمو ( دورة الحياة الإنسان ). الأردن: دار الفكر العربي للنشرة التوزيع ، عمان.
- 73 - سستيفن هارد. (2009). مشكلات الطفولة و سيكولوجية المراهقة ( طرق علاجها). مصر: دار السلام القاهرة.
- 74 - سلامة إبراهيم. (1969). اللفافة البدنية- اختبارات التدريب. منبع الفكر .
- 75 - سلامي الباهي. ( 1981). سيكولوجية المراهقة . الجزائر : المعهد التكنولوجي للتربية.
- 76 - سميرة خليل محمد . ( 2008 ) . مبادئ الفسيولوجية الرياضية ( الطبعة الأولى) .
- 77 - سنوسي فغلول . ( 2011 ) . فاعلية تمارين مندجة بالكرة المقترحة لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم (19-17) سنة . مستغام :رسالة ماجستير في علوم التدريب الرياضي ، غير منشورة بمعهد التربية البدنية و الرياضية جامعة مستغام.
- 78 - سيد أحمد نصر الدين. (1993). فسيولوجية اللياقة البدنية. دار الفكر العربي ط1.
- 79 - سيد عبد المقصود. (1997). نظريات التدريب الرياضي- تدريب و فسيولوجية القوة. مركز الكتاب للنشر ط1.
- 80 - سيد ليلى فرحات. ( 2005 ). القياس و الاختبار في التربية الرياضية (الطبعة الثانية). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 81 - شعلان إبراهيم و أبو العلا عبد الفتاح. ( 1994). تدريب للكفاءة الفسيولوجية والحركية والإعداد البدني . القاهرة: دار الفكر العربي.
- 82 - شعلان إبراهيم ، أبو العلا عبد الفتاح. ( 1994). فسيولوجية التدريب في كرة القدم. دار الفكر العربي ط1.
- 83 - صبحي عمران شلش. ( 1984 ). علم وظائف الأعضاء . الجزائر : معهد عنابة.
- 84 - ضياء الدين برع جواد . ( 2011 ) . تأثير تمارين مركبة (بدنية -مهارة ) في تطوير بعض القدرات البدنية و المهارات الأساسية بكرة القدم .السويد :الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة. [http://iusst.org/index.php?option=com\\_](http://iusst.org/index.php?option=com_)
- 85 - طلحة حسام الدين. ( 2003 ). الموسوعة العلمية ( 1 ) في التدريب الرياضي. مصر: دار المعارف .القاهرة.
- 86 - طه إسماعيل و عمرو أبو المجد و إبراهيم شعلال. ( 1989 ). كرة القدم بين النظرية و التطبيق. القاهرة: دار الفكر العربي.

- 87 - عادل عبد البصير علي. (1999). التدريب الرياضي والتكامل بين النظري والتطبيقي. مركز الكتاب للنشر.
- 88 - عبد الفتاح أبو العلاء أحمد. (1997). التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية. ط 1 دار الفكر العربي.
- 89 - عبد القادر بن محمد. (1973). دروس في التربية وعلم النفس. دار الطباعة للبحث الوطني الشعبي.
- 90 - عبد القادر حلمي. (1993). مدخل إلى الإحصاء. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 91 - عبد الكريم سنوسي. (2013). أثر التدريب المدمج على ملاعب مصغرة في تطوير صفتي الرشاقة والسرعة لناشئي كرة القدم. مستغانم: مذكر الماجستير علوم و التقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية غير منشورة.
- 92 - عبده حويل فرحان. (2012). تأثير تدريبات السرعة المقترنة بالرشاقة في تطوير سرعة الأداء لحركي للرجلين للاعبين الشباب بكرة القدم سن تحت 19 سنة، . العراق: مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، المجلد 12 العدد 1.
- 93 - عصام الوشاحي. (1994). التدريب بالأثقال - القوة والبطولة. مصر: دار الجهاد للنشر و التوزيع.
- 94 - عصام الوشاحي. (1994). الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول الى المستوى العالمي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 95 - عصام عبد الخالق. (1992). التدريب الرياضي ( نظريات وتطبيقات). مصر: دار المعارف.
- 96 - عطاء الله أحمد. (2010). محاضرة في إحصاء. مستغانم: معهد التربية البدنية و الرياضية.
- 97 - علي البيك و مهيب هشام. (1994). راحة الرياضي. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- 98 - علي البيك. (1997). أسس و برامج التدريب الرياضي للحكام. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- 99 - عمار بوحوش. محمد محمود ذنبيات. (1995). مناهج البحث العلمي وطرق إعادة البحوث. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية

- 100 - عمرو أبو المجد ، الخكي اسماعيل. ( 1997). تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم.. مصر: مركز الكتاب للنشر. القاهرة.
- 101 - عمرية صالح الدين. ( 2005). الصحة النفسية و الإرشاد النفسي. الرदन: مكتبة المجتمع العربي للنشر ،عمان.
- 102 - غازي صالح محمود. ( 2011). كرة القدم المفاهيم - التدريب. الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع عمان.
- 103 - فاتح و محمد لطفي ،وجدي مصطفى. ( 2002). الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب. المنيا : دار الهدى للنشر والتوزيع .
- 104 - فرحان محمد .علي ( 2012) .، تأثير تدريبات السرعة المقترنة بالرشاقة في تطوير سرعة الأداء لحركي للرجلين للاعبين الشباب بكرة القدم)تحت سن 19 سنة (Vol. المجلد 12). العراق : مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية.
- 105 - قاسم المندلأوي ، علوان عبد الستار، الهاشمي فاطمة ( 1990). دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية في المرحلة الأبتدائية ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد العراق.
- 106 - قاسم المندلأوي، محمد رضا إبراهيم المدافعة، و محمد عبد الحسن حسن ( 1990). الأسس التدريب لفعالية ألعاب القوى. بغداد: مطابع التعليم العالي.
- 107 - قاسم حسن حسين. ( 1987). تعلم قواعد اللياقة البدنية . دار الفكر العربي للنشر.
- 108 - قاسم حسن حسين. ( 1998 ). أسس التدريب الرياضي . عمان: دار الفكر العربي.
- 109 - قاسم حسن حسين. ( 1998). نعلم قواعد اللياقة البدنية. دار الفكر العربي ط 1.
- 110 - قذفي رمضان محمد. ( 2000). علم النفس النمو ( الطفولة و المراهقة). مصر: المكتبة الجامعة الأزاريطة الإسكندرية .
- 111 - قط محمد علي. ( 2002). فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة، . مصر: المركز العربي للنشر، الإسكندرية.
- 112 - كماش ، يوسف لازم. ( 2002 ). اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم. مصر: دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 113 - كمال درويش و محمد صبحي حسانين ( 1999). الجديد في التدريب الدائري الطرق الأساليب والنماذج لجميع الألعاب والمستويات. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

- 114 - كمال درويشن محمد صبحي حسنين. ( 1999). الجديد في التدريب الدائري. مركز الكتاب للنشر ط1.
- 115 - كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين. ( 1997 ). : اللياقة البدنية ومكوناتها. مصر: دار الفكر العربي، القاهرة.
- 116 - كمال ياسين لطيف. ( 2011). تأثير تدريب بعض المقترحات الخططية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم . العراق: مجلة علوم التربية الرياضية العدد الرابع المجلد الرابع .
- 117 - كويس الجبائي. ( 2003). التدريب الرياضي النظرية والتطبيق (الطبعة الأولى).
- 118 - الكيلاني هاشم عدنان . ( 2005 ). فسيولوجية الجهد البدني والتدريبات الرياضية . دار الحنين للنشر والتوزيع.
- 119 - لخضر ميسالتي ( 2012 ) . ، تأثير برنامج تدريبي مقترح للتدريب ابيدي المدمج في تنمية القوة و السرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة الأواسط (16-18) سنة ، مستغانم :مذكرة الدكتوراه منشورة المجلة العلمية لعلوم و التقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية العدد التاسع
- 120 - المالك قاسم علي . ( 2013 ) . بناء عاملي لبطارية اختبار بدنية و حركية للاعبين كرة القدم صنف ناشئين 16-17 سنة و أواسط أقل من 20 سنة . . قسنطينة :رسالة ماجستير غير منشورة في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية جامعة قسنطينة.02
- 121 - ماهر أحمد حسن البياتي و فارس سامي يوسف . ( 2004). تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم. لفئة تحت سنة مجلة التربية الرياضية . المجلد الثالث عشر. العدد الأول .
- 122 - مجدى عبد النبي محمد على. ( 2008). برنامج تدريبي مركب وتأثيره في مستوى بعض القدرات البدنية والأداءات مهارية الهجومية المركبة للاعبين كرة اليد. مصر: بحث منشور بمجلة كلية التربية الرياضية - طنطا.
- 123 - محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب. ( 1987). البحث العلمي في المجال الرياضي . القاهرة: دار الفكر العربي.
- 124 - محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان. ( 1988). القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي (الطبعة الثانية). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 125 - محمد حسن علاوي. ( 1991). علم النفس الرياضي (الطبعة السابعة). القاهرة: دار المعرفة.

- 126 - محمد حسن علاوي. (1994). عالم التدريب الرياضي. دار المعارف ط3.
- 127 - محمد حسن علاوي. (2002). علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية . القاهرة : دار الفكر العربي.
- 128 - محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين. (1994). اختبارات الأداء الحركي. دار الفكر العربي ط3.
- 129 - محمد رضا الوقاد. (2001). التخطيط الحديث في كرة القدم.
- 130 - محمد رضا الوقاد. (2003). : التخطيط الحديث في كرة القدم . دار الفكر العربي.
- 131 - محمد زيان عمر. (1983). البحث العلمي مناهجه وتقنياته. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 132 - محمد صبحي حسانين . (1987). طرق بناء وتقنين الاختبارات . (الطبعة الثانية) القاهرة: دار الفكر العربي.
- 133 - محمد صبحي حسانين. (1995). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية (الطبعة الثالثة). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 134 - محمد صبحي حسانين، أحمد كسري . (1998). معاني موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر ط1.
- 135 - محمد عادل رشدي . (1976). أسس التدريب الرياضي. طرابلس: منشورات الشركة العامة للنشر والتوزيع والإعلان.
- 136 - محمد عبده، صالح الوحش، مفتي إبراهيم محمد. (1994). أساسيات كرة القدم. دار عالم للمعرفة.
- 137 - محمد عثمان. (2000). الحمل التدريبي والتكيف. دار الفكر العربي ط1.
- 138 - محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين. (1992). نظريات وطرق التربية البدنية. ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية.
- 139 - محمد يوسف محمد شريحي. (2013). أثر برنامج تدريبي مقترح تبعا لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية و المهارية و الفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم. فلسطين: الطروحة الماجستير في التربية الرياضية بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية ، نابلس
- 140 - محي الدين مختار. (1982). محاضرات في علم النفس الاجتماع. ديوان المطبوعات الجامعية.

- 141 -مسالتي لخضر. (2012). تأثير برنامج تدريبي مقترح للتدريب ابيدني المدمج في تنمية القوة و السرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة الأواسط ( 16-18) سنة مستغافم: مذكرة الدكتوراه منشورة المجلة العلمية لعلوم و التقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية. العدد التاسع
- 142 - مصطفى زيدان. ( 1970 ). دراسة سيكولوجية ترقية لتلميذ التعليم العام. ديوان المطبوعات الجامعية.
- 143 -معين أمين السيد. ( 1988). المعين في الإحصاء. الجزائر: دار العلوم للنشر والتوزيع
- 144 -مفتي إبراهيم حماد . ( 2001). التدريب الرياضي الحديث- تخطيط وتطبيق وقيادة. دار الفكر العربي ط2.
- 145 -مفتي إبراهيم حماد. ( 1990). الهجوم في كرة القدم. دار الفكر العربي.
- 146 -مفتي إبراهيم حماد. ( 1997). البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم . مركز الكتاب للنشر.
- 147 -مفتي إبراهيم محمد. (1994). أساسيات كرة القدم. دار عالم المعرفة ط1.
- 148 -مفتي إبراهيم. ( 1994). الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم. دار الفكر العربي .
- 149 -مفتي إبراهيم. ( 1994). الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم. مصر: دار الفكر العربي بالقاهرة.
- 150 -مقدم عبد الحفيظ. ( 1993). الإحصاء والقياس النفسي والتربوي مع نماذج من المقاييس والاختبارات. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 151 -موفق أسعد محمود. ( 2008). التعلم و المهارات الأساسية في كرة القدم (الطبعة الأولى). الأردن: دار دجلة.
- 152 -موفق مجيد المولى. (1999). الإعداد الوظيفي لكرة القدم فسيولوجيا التدريب- مناهج خطط. دار الفكر العربي ط1.
- 153 -موفق مجيد المولى. (1999). الإعداد الوظيفي لكرة القدم، (الطبعة الأولى). دار الفكر العربي.
- 154 -موفق مجيد المولى. ( 2008 ). الفكر التدريبي الألماني بكرة القدم . سوريا: دار الينابيع .
- 155 -ميخائيل خليل معوض. ( 1971). مشكلات المراهقة في المدن الريف. القاهرة : دار المعارف.

- 156 - خليل عبد الهادي. ( 1999). القياس والتقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريب الصفي (الطبعة الأولى). الأردن: دار وائل للنشر.
- 157 -نصر الدين أحمد، أبو العلا عبد الفتاح. ( 1993 ). فسيولوجيا اللياقة البدنية. مصر: دار الفكر العربي .
- 158 -نوال إبراهيم شلتوت، أمرفت خفاجة. ( 1994 ). كتاب طرق التدريس في التربية البدنية والرياضة.
- 159 -خوري الحافظ. ( 1990 ). المراهقة (الطبعة الثانية). المؤسسة العربية للدراسات والنشر.
- 160 -وجدي مصطفى الفاتح و طارق صلاح فضلي. ( 1999 ). دليل رياضة السباحة . المنيا : دار الهدى للنشر والتوزيع .
- 161 -وجيه محبوب. ( 2000 ). التعلم و جدولة التدريب. العراق: العادل للطباعة بغداد.
- 162 - يونس ز. ق ( 2011-2012 ). أثر تمارين بدنية مهارية باستخدام زمن المطاولة الخاصة في عدد من المتغيرات المهارية للاعبي كرة القدم الشباب . .العراق :مجلة الرافدين للعلوم الرياضية نصف سنوية جامعة الموصل- .المجلد - 18 العدد59.

الثانيا: المصادر و المراجع باللغة الفرنسية.

- 163- Bernard Turpin. (2002). préparation et entrainement du footballeus - tom 2. Amphora.
- 164- Bernard Turpin. (2002). Préparation et entrainement du footballeurs tom 2. Amphora.
- 165- Brueggemann.D . (2000). For the good of soccer. Edition de boeck.
- 166- Cazorla G ,(2006 ) .*Evaluation physique et physiologique du footballeurs et orientation de sa préparation physique* . , france: univ bordeaux.
- 167- Chanon.r - Baux. (1994). L'entrainement physique intégré. Revue EPS.
- 168- Claude bayer .(1993) .formation du joueur .Edition Amphora.
- 169- Daniel le galais. (2007). La Préparation physique optimal. Masson.
- 170-**DELLAL ALEXANDRE**. (2008). *de l'entrainement a la performance et football. Paris : Dépôt légal.*
- 171- Doccet. (1989). Les sports collectifs - Eps - . Actio.
- 172- Drs- Helga et Letzelter .(1990) .Entrainement de la force-théorie- méthodes- pratique .Edition Vigot.
- 173- Dufour.W. (1989). Les Techniques du comportement moteur. EPS.
- 174- Edgar Thill. (2000). L'éducateur sportif. Vigot.
- 175- Erick Mombaerts. (1991). Football de l'analyse du jeu à la formation du joueur. Actio décembre.
- 176- Francois - qil. (2001). Football initiation et perfectionnement des jeunes . Amphora.
- 177-**FREDERI CLAMBERTIN**. (2000). *Préparation physique intégrée . Editions Amphora.*
- 178- **GLLBERT (N)**. (1978). *Statistique : Traduit Par JEAN-GRUY SAVARD -Edition HRWLTEE- Montréal. Canada.*
- 179- Grosgerges.B. (1990). Observation et entrainement en sport collectif. INSEP.
- 180- Habil - Dornhoff - Martin .(1993) .L'éducation physique et sportive . Office des publications univertitaires
- 181- Jean Luccaul - Remy Lacramp . (2001). Manuel Pratique de l'entrainement 110 question - réponses développées. Amphora.
- 182- Jean Paul ancien. (2008). Football une Préparation physique programmée. @mphora sport.

- 183-** Jürgen Weineck. (1997). Manuel d'entraînement . Vigot.
- 184-** Jürgen Weineck .(2004) .Manuel D'entraînement 4 .eme Edition Vigot.
- 185-** Konzag.L. Dobler.H. (1983). La formation Technico-Technique-  
Revue culture et sport.
- 186-** Marion. A, (2000). Elaboration et évaluation des programmes sportifs. Edition de boeck.
- 187-** Mombaerts - E. (1986). Etude des astreints cardiaques et lactiques mesurées sur le terrain - . Dans m. B. degré.
- 188-** Mombaerts .E. (1991). De l'analyse du jeu a la formation du joueurs de football. Actio.
- 189-** Mombaerts-E-. (1996). Entraînement et performance collective en football. Vigot.
- 190-** Monault. A. (1996). Entraînement professionnel - journal équipe - et E. mombaeets. Enrtainement et - Performance collective et football. Vigot.
- 191-** Nideffer.r.m. (1979). The role of Attention in opimal Athletic performance. University de Toronto.
- 192-** Philippe Leroux. (2006). Football planification et Entraînement. Amphora.
- 193-** Reilly T- and V- Thomas. (1976). Emotion analysis of work rate in different positional roles in professionnall football - match - play. Actio.
- 194-** *SANDERS (D)-FRANKLIN MURPH (A)-ROBERT (J)-ENG . (1984). les statistiques. Une approche nouvelle traduction et adaptation. fransois allard, Michel. Pelletier. Imprimerie. Louiseville. Montreal.*
- 195-** Teodorescu.L. (1993). Thorie et Méthodologie des jeux sportifs . Vigot.

الثالثا : الأنترنات :

196 -موفق ميد المولى. ( 2014، 7/2 على الساعة 12 سا 57ج). سلسلة اعادة النظر بالتطور الرياضي. [bio\\_soccer@yahoo.com](mailto:bio_soccer@yahoo.com).

203- عبد الوهاب غازي هودي. (2012/2011). ملزمة المحاضرات الخاصة بمادة علم التدريب الرياضي لطلبة الماجستير 30/06/2014 . بغداد : [www.cope.uobaghdad.edu.iq/.../training](http://www.cope.uobaghdad.edu.iq/.../training)

204 عمر محمد الحيا . نقلا عن بيترج.ل.تومسون . (2005). المدخل إلى نظريات التدريب،الاتحاد الدولي القوي . تم الاسترداد من : [Web.shbabnahdahttp://www.shbabnahda.com](http://www.shbabnahda.com)

205 طارق حسن رزوقي النعيمي . (2010). كلية التربية الرياضية جامعة بغداد . تم الاسترداد من : [web iraqacad.http://www.iraqacad.org](http://www.iraqacad.org)

206 عمرو صابر حمزة. ( 2010). الأكاديمية العراقية الرياضية. تم الاسترداد من : <http://forum.iraqacad.org> . [Web.iraqacad](http://www.iraqacad.org)

207 -الراحل عبد القوي. ( 2014/07/13 على الساعة 15 ساو 07 ). <http://alalamy.hooxs.com/t18058-topic> . 2014 : منتدى الشاعر الإعلامي.

208 هزاع محمد الهزاع (Cohen) ([http:// faculty.ksu.edu.sa](http://faculty.ksu.edu.sa)).

209. Vitulli, M. (2010). <http://www.entraineurdefoot.com/vitulli.html>

*Préparation intégrée, Récupéré, sur web:*

<http://www.entraineurdefoot.com>.

210. MOUWAFK MAJEED MOLA : *entraînement intégré de football: [bio.soccer@yahoo.com](mailto:bio.soccer@yahoo.com) 9h -11/12/2010.*

## الملاحق

- الملحق الأول : الاستمارة الإستببانية و الاختبارات وقائمة المختصين.
- الملحق الثاني : برنامج التدريبي المقترح.
- الملحق الثالث :النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات القبليّة و البعديّة لعينتي البحث.
- الملحق الرابع : الوثائق الإدارية.

## الملحق الأول

- الاستمارة الإستببانية .
- قائمة المختصين.
- قائمة الفريق العمل.
- قائمة الاعميين الأواسط .
- قائمة الأساتذة المترجمين.
- قائمة المختلف المدرسين
- قائمة الأساتذة التقويم اللغويي.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس . مستغانم .  
معهد التربية البدنية و الرياضية  
قسم التدريب الرياضي

— استمارة استبيان —

حضرة الأساتذة و المدرسين الأفاضل:

نضع بين أيديكم هذا الاستبيان راجيا منكم الإجابة على الأسئلة الواردة فيه التي  
تخدم مجال كرة القدم و البحث العلمي بصفة عامة و مجال بحثنا بصفة خاصة  
وعنوان البحث هو :

" طريقة التدريب المدمج بالكرة مقترحة لتطوير بعض الصفات البدنية لدى  
لاعبي كرة القدم ( 17 — 19 ) سنة " . منهج تجريبي

و في الأخير نلتمس من سيادتكم الاجابة على التساؤلات و الاقتراحات، و  
لكم منا جزيل الشكر و الاحترام و التقدير .

إشراف :

أ/د بن قوة علي

من إعداد الطالب:

● فغلول سنوسي

السنة الجامعية : 2012 — 2013

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

**السؤال الأول:** هل سبق لكم وأن مارستم كرة القدم في ناد معين ؟

**الغرض منه:** معرفة إذا كان المدرب قد مارس كرة القدم في ناد معين أم لا.

نعم لا

**السؤال الثاني:** إذا كانت إجابتكم بنعم إلى أي صنف ينتمي مدرب نادكم ؟

**الغرض منه:** معرفة أي صنف ينتمي إليه مدرب النادي الذي قد مارس فيه المدرب المستوجب كرة القدم.

لاعبون قدماء - مربين مختصين - آخرون

**السؤال الثالث:** ما هو عدد سنوات الخبرة ؟

**الغرض منه:** معرفة مدة ممارسة مهنة التدريب من طرف المدرب.

أقل من 05 سنوات - لا يتعدى 10 سنوات - أكثر من 10 سنوات

**السؤال الرابع:** بصفتكم مدرب هل تلقيتم تربيص تكويني ؟

**الغرض منه:** معرفة إذا كان المدرب قد تلقى تربيص تكويني يساير التطورات التي تلمس عملية التدريب في كرة القدم.

نعم لا

**السؤال الخامس:** ما هي الأصناف التي سبق وأن تربيتموها ؟

**الغرض منه:** معرفة إذا كان للمدرب خبرة سابقة في التدريب في فئة الأواسط والتي نحن بصدد دراستها.

أكابر - أواسط - أشبال

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

**السؤال السادس:** في أي مرحلة من مراحل التدريب تلجئون فيها إلى التدريب المدمج ؟

الغرض منه: معرفة المرحلة التي يستعمل فيها التدريب المدمج خلال عملية التخطيط.

مرحلة التحضير الخاص - مرحلة ما قبل المنافسة - مرحلة المنافسة

السؤال السابع: ما هو عدد الحصص المبرمجة أسبوعياً؟

الغرض منه: معرفة قيمة ومكانة عدد الحصص التدريبية لدى المدرب في عملية التخطيط لتدريب المدمج.

حصتين - ثلاث حصص - أربع حصص - خمسة حصص

السؤال الثامن: في أي فترة تبرمجون تدريبات الفريقكم؟

الغرض منه: معرفة الفترة التي يختارها المدرب والتي يراها مناسبة في إجراء عملية التدريب.

فترة الصباح - فترة المساء - الفترتين معا

المحور الثالث: التدريب المدمج خلال عملية التخطيط هو من بين الأساليب الأكثر نجاعة للوصول إلى الأداء الرياضي الجيد لدى ممارسي كرة القدم.

السؤال التاسع: هل تمارسون نشاط مبارياتكم وفق رزنامة رسمية للمنافسات؟

الهدف منه: معرفة إذا كان النادي مقيد برزنامة رسمية أم لا.

نعم لا

السؤال العاشر: ضمن أي نوع من أنواع التخطيط يعتمد عليه التخطيط لتدريب المدمج؟

الغرض منه: معرفة نوع التخطيط الذي يلجأ إليه المدرب في التخطيط لتدريب المدمج.

طويل المدى - الجاري - قصير المدى

السؤال الحادي عشر: هل أنتم من المدربين الذين يؤمنون بنجاعة التخطيط لتدريب المدمج في تنمية الأداء الرياضي قبل المنافسات؟

الغرض منه: معرفة إذا كان للمدرب أهداف مسطرة قبل بداية المنافسة.

نعم لا

السؤال الثاني عشر: إذا كانت إجاباتكم بنعم على السؤال السابق فما هي الأهداف التي حددتموها هذا الموسم؟

الهدف منه: معرفة الهدف الأسمى الذي يركز عليه المدربين ويطمحون لتحقيقه.

لقب البطولة - الكأس - البقاء - أهداف اخرى

السؤال الثالث عشر: ما هو صنف التخطيط الذي تعتمدون عليه في التخطيط لتدريب المدمج؟

الغرض منه: تحديد صنف التخطيط الذي يعتمد عليه المدرب في التخطيط لتدريب المدمج.

شهر - سنوي

السؤال الرابع عشر: هل غالبا ما حققتم الأهداف التي سطرتموها من التخطيط لتدريب المدمج؟

الهدف منه: معرفة مدى تحقيق الأهداف المسطرة من المدرب. نعم لا

السؤال الخامس عشر: ما الجانب الذي تركزون عليه أثناء التدريب المدمج؟

الهدف منه: معرفة الجوانب التي تركز عليها عملية التخطيط لتدريب المدمج.

الجانب البدني- الجانب المهاري- الجانب النفسي- الجانب الخططي- الجوانب معا.

السؤال السادس عشر: ماهي نوع الصفات البدنية التي تعتمدون عليها في برنامج التدريب المدمج؟

هل هي الصفات البدنية المنفصلة ( تحمل ، القوة ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة ،.. ) أم الصفات البدنية المرتبطة ( تحمل القوة ، تحمل السرعة ، تحمل القوة المميزة بالسرعة .. )؟

الهدف منه: معرفة الصفات البدنية التي لها أهمية في برنامج التدريب المدمج.

الصفات البدنية المنفصلة- الصفات البدنية المرتبطة

السؤال الثامن عشر: ماهي نوع إختبارات مستخدمة من أجل القياس الصفات البدنية؟

الهدف منه: معرفة نوع إختبارات المستخدمة في القياس الصفات البدنية التي لها أهمية في برنامج التدريب المدمج.

إختبارات البدنية بدون الكرة- إختبارات البدنية بالكرة

## قائمة الأساتذة المحكمين للاستمارة الإستيعابية و للاختبارات

الاسم و اللقب	تحصيل العلمي	الوظيفة و مكان العمل
بن قوة علي	أ. دكتور	أستاذ ورئيس البحث العلمي بجامعة مستغانم
بن دحمان نصر الدين محمد	أ. دكتور	أستاذ بجامعة مستغانم
رمعون	أ. دكتور	أستاذ بجامعة مستغانم
صبان محمد	أ. دكتور	أستاذ بجامعة مستغانم
بلكحل منصور	أ. دكتور	أستاذ بجامعة مستغانم
بن قناب الحاج	أ. دكتور	أستاذ و نائب الدراسات و العلاقات الخارجية بجامعة مستغانم
بن سي قدور الحبيب	أ. دكتور	أستاذ بجامعة مستغانم
أدم أحمد	أ. دكتور	أستاذ جامعة السودان رئيس و رئيس الإتحاد العربي للهوكي
مولي المجيد الموفق	أ. دكتور	ستاذ في جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية و مدرس في مختلف الدول العربية

## قائمة الفريق العمل

الأسم و اللقب	تحصيل العلمي	الوظيفة و مكان العمل
حرباش إبراهيم	الدكتوراه	أستاذ بجامعة مستغانم
جفدم بن ذهبية	الدكتوراه	أستاذ بجامعة مستغانم
مناد فوضيل	الدكتوراه	أستاذ بجامعة مستغانم
كشوك سيد أحمد	الدكتوراه	أستاذ بجامعة مستغانم
عقبوي حبيب	الطالب الباحث الدكتوراه	الطالب الباحث
برودي	الطالب الباحث الدكتوراه	الطالب الباحث
ولديوسف التواي	الطالب الباحث الدكتوراه	الطالب الباحث
سليمان مصطفى	ماستر	الطالب
قدور بن عطية منصور	ماستر	الطالب
قدور بن شريف	ماستر	الطالب
مكي ناصر	ماستر	أستاذ تربية بدنية و رياضية
عابد عمر	الليسانس	أستاذ تربية بدنية و رياضية
عابد عبدالله	مدرّب	الأواسط ترّجي مستغانم أقل من 20 سنة
بن يمينة بلقاسم	مدرّب	الأواسط ترّجي مستغانم أقل من 18 سنة
غالي عبدالقادر	مدرّب	الأواسط و داد مستغانم أقل من 18 سنة

## قائمة مختلف المدربين

Email: [david.clarke@coach-soccer.com](mailto:david.clarke@coach-soccer.com)

## MICRO CYCLE TECHNICO-TACTIQUE

<a href="#">micro-cycle Aout</a>
<a href="#">micro-cycle Septembre</a>
<a href="#">micro-cycle Octobre</a>
<a href="#">micro-cycle Novembre</a>
<a href="#">micro-cycle Decembre</a>

## ARTICLE PREPARATION PHYSIQUE

12httpce.campus-insep.comISPqr08\_06\_aubert\_2.html08\_06\_aub.flv

OBJECTIF	AUTEUR
<a href="#">INTERVAL TRAINING</a>	CHRISTOPHER WILLIAMS
<a href="#">preparation physique en endurance</a>	Entraîneurdefoot
<a href="#">Preparation complexe , pourquoi pas ?</a>	Marinella Vitulli
<a href="#">Aspects nouveaux de la préparation physique en football (3 parties)</a>	Gilles Cometti
<a href="#">Un modele aérobic et anaérobic en football</a>	Robert Dos Remedios
<a href="#">Analyse biomécanique du football</a>	Pekka Luthanen
<a href="#">Entraînement en circuit training</a>	Marc R Bernier
<a href="#">Methode d'entraînement Aerobic</a>	Marcio Faria Corrêa
<a href="#">une introduction à la plyométrie</a>	Richard Hawkins
<a href="#">Preparation pre-championnat</a>	Ignazio Argiolas
<a href="#">le yoyo test</a>	jens Bangsbo

<a href="#">batterie de tests physique</a>	Rodulfo Alvarado
<a href="#">Le test des 504 m</a>	Roberto Soria
<a href="#">Developpement de la VMA chez l'enfant et l'adolescent</a>	Johan Saint Macary
<a href="#">14 regles en pré-compétition</a>	Massimo Bucci
<a href="#">quinze conseils d'hygiene</a>	Fausto Garcea
<a href="#">dix conseils en preparation physique</a>	Michel Brahmi
<a href="#">dix erreurs en prepa physique</a>	Michel Brahmi
<a href="#">la preparation avant saison</a>	Nicolas Doyon
<a href="#">exemple de plan annuel</a>	Entraîneurdefoot
<a href="#">la vitesse</a>	Nicolas Dyon
<a href="#">La coordination</a>	Benoit Perche
<a href="#">L'entraînement physique des amateurs</a>	Francesco Perondi
<a href="#">Rapidite du jeu de jambes</a>	Alan Maher
<a href="#">stage preparation avant saison Coverciano</a>	Simone Fugalli
<a href="#">La musculation</a>	Nicolas Dyon (OGC Nice)
<a href="#">Conception integrale de l'entraînement</a>	Cipriano Romero Cerezo
Agileté	Scott Miller (Fulham)

## SEANCES PREPARATION PHYSIQUE

OBJECTIF	AUTEUR
<a href="#">Preparation physique à Coverciano</a>	Vittorio Russiano
<a href="#">Seance d'entraînement à la resistance -vitesse</a>	Dominique Laporta
<a href="#">Programme de reprise de l'Udinese</a>	Marco Proto
<a href="#">Exercices diversifiés de vitesse de course</a>	Jurgen Joeder
<a href="#">Condition physique avec ballon 1</a>	Adil Matni
<a href="#">Condition physique avec ballon 2</a>	Adil matni
<a href="#">prepa physique U18</a>	Entraîneurdefoot Espagne
<a href="#">prepa physique pre championnat niveau region</a>	Entraîneurdefoot
<a href="#">preparation complete pre chnpionnat senior district</a>	Entraîneurdefoot
<a href="#">programme d'entraînement pour la reprise</a>	Entraîneurdefoot Espagne

<a href="#">Préparation type de pré-championnat 15-18 ans</a>	Entraîneurdefoot
<a href="#">Preparation pre championnat seniors et U 18</a>	Michel Brahmi
<a href="#">Séance U12 raec Mons</a>	Franck Mandiau
<a href="#">Travail physique intégré jeux réduits</a>	Alexandre Dellal

## EXERCICES PREPARATION PHYSIQUE

OBJECTIF	AUTEUR
<a href="#">travail de vitesse</a>	Michel Brahmi
<a href="#">vitesse sous pression</a>	Michel Brahmi
<a href="#">vitesse avec frappe au but</a>	Lionel Poulain
<a href="#">vitesse de réaction</a>	Michel Brahmi
<a href="#">endurance avec ballon</a>	Didier Debray
<a href="#">Interval training</a>	Michel Brahmi
<a href="#">travail d'endurance avec ballon</a>	Michel Brahmi
<a href="#">Travail d'endurance avec ballon</a>	Michel Brahmi
<a href="#">Travail d'endurance</a>	Michel Brahmi
<a href="#">Exercice de vitesse avec ballon</a>	Michel Brahmi
<a href="#">Endurance spécifique de base</a>	Michel Brahmi
<a href="#">Travail physico-technique en ateliers</a>	Tobias Rolfes
<a href="#">Resistance avec ballon</a>	Michel Brahmi
<a href="#">PMA Intermittent</a>	Nicolas Locussol
<a href="#">Travail de résistance</a>	Michel Brahmi
<a href="#">Vitesse en action technique</a>	Michel Brahmi
<a href="#">Biathlon-football</a>	Michael Willun
<a href="#">ameliorer la vitesse spécifique</a>	Michel Brahmi
<a href="#">Travail de force -vitesse-PMA</a>	Nicolas Locussol
<a href="#">Travail physico-technique</a>	Rafael Di Gangi
<a href="#">Exercice de vitesse</a>	Amar Zouari
<a href="#">Exercice de résistance</a>	Amar Zouari

<a href="#">exercices de force vitesse</a>	Entraîneurdefoot italiano
<a href="#">Exercice physique en anaérobie lactique</a>	Francisco De Miguel
<a href="#">exercices de préparation à la vitesse force</a>	entraîneurdefoot espana
<a href="#">Rythme et vitesse de jeu</a>	John Helsdon
<a href="#">coordination en course</a>	Annika Schaub
<a href="#">Exercice de motricité pour les 9-11 ans</a>	Frederic Lopes
<a href="#">Exercice de motricité avec ballon</a>	Frederic Lopes
<a href="#">Travail des appuis</a>	Michel Brahmi
<a href="#">coordination en course</a>	Annika Schaub
<a href="#">parcours d'endurance</a>	Ingo Taphorn
<a href="#">Exercices aerobie</a>	Michel Brahmi
<a href="#">Exercices anaerobie alactique</a>	Michel Brahmi
<a href="#">La pyramide</a>	Olivier Drumont
<a href="#">Sprint aux montants</a>	Jurgen Von Klaus Zirinig
<a href="#">Motricité avec cerceaux</a>	Olivier Drumont
<a href="#">15/15 intermittent avec et sans ballon</a>	Andre Charlet
<a href="#">Travail avec lattes</a>	Olivier Drumont
<a href="#">resistance avec ballon</a>	Entraîneurdefoot Argentine
<a href="#">Travail avec lattes</a>	Olivier Drumont
<a href="#">Exercice de vitesse</a>	Entraîneurdefoot Argentine
<a href="#">Exercices physico-technique</a>	Entraîneurdefoot
<a href="#">Capacité aerobie</a>	Andre Charlet
<a href="#">Vitesse et motricite</a>	Frederic Lopez
<a href="#">Seance d'endurance puissance avec appuis et ballons</a>	Alexandre Fahri
<a href="#">Criss cross run</a>	Entraîneurdefoot Australie
<a href="#">travail en 15:15</a>	Richard Hawkins (manchester united)

نادي رياضي ترحي مستغانم المحترف.

## ESM

مقر الجمعية 10 شارع بن سليمان عمار مستغانم

E-mail : [esm\\_mostat27@YAHOO.fr](mailto:esm_mostat27@YAHOO.fr)

قائمة اللاعبين أواسط 18 سنة موسم 2015/2014

الرقم	الإسم واللقب	تاريخ إزدياد
01	قانية بيلال	1997/11/30 مستغانم
02	بل عماري جواد	1997/09/13 مستغانم
03	عواد لخضر	1997/02/03 مستغانم
04	مقني عبد القادر	1997/02/18 مستغانم
05	قارنية بلال	1997/01/19 مستغانم
06	خروس بن ذهبية	1997 مستغانم
07	حمدوش مصطفى	1997/02/03 مستغانم
08	مومنة محمد	1997/05/27 مستغانم
09	عبد العالي الحاج أحمد	1997/07/1901 مستغانم
10	بن حمامي محمد	1997/08/23 مستغانم
11	تواي عبيد	1997/06/26 مستغانم
12	عواشية أوسامة	1997/02/05 مستغانم
13	دواح محمد	1997/02/21 مستغانم
01	حلوي فيصل	1997/02/26 مستغانم
02	جوهري بلقاسم	1997/01/28 مستغانم
03	بلحاسكة عبد الحق	1997/03/30 مستغانم
04	بلومي بلقاسم	1997/08/08 مستغانم
05	شهيدة ألياس	1997/03/06 مستغانم
06	دجمان بن نوة حمزة	1997/12/28 مستغانم
07	ساجي جعفر	1997/08/26 مستغانم
08	مازوني عبد نور	1997/02/04 مستغانم
09	مخلوف إسلام	1997/02/08 مستغانم
10	بن زازة إبراهيم	1997/04/04 مستغانم
11	مراد العيد	1997/02/08 مستغانم
12	بوعزة بلقاسم	1997/03/11 مستغانم
13	بن عكو محمد طاهر	1997/04/21 مستغانم

قائمة الأساتذة التقويم اللغوي

الوظيفة و مكان العمل	تحصيل العلمي	الأسم و اللقب
أستاذ اللغة العربية و أدبها بثانوية بوقيرات	الليسانس	حمة شريف
مفتش اللغة العربية تعليم ابتدائي	الدكتوراه	زيتوني عبد الله

قائمة الأساتذة المترجمين.

الوظيفة و مكان العمل	تحصيل العلمي	الأسم و اللقب
أستاذ اللغة الفرنسية	الطالب الباحث الماجستير	مصطفى مصطفى
أستاذة اللغة الفرنسية	ماستر	بلحضري ماما
أستاذ الجامعي	الطالب الدكتوراه	بن شني الحبيب

## الملحق الثاني

- برنامج التدريبي المقترح.

## برنامج التدريب لتطوير الصفات البدنية لدى فئة الأواسط في كرة القدم الفريق ترحي مستغانم 2014-

2015.

### - مقدمة:

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

### خطوات بناء البرنامج التدريبي:

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

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

**أولا :** إجراء الفحوصات الطبية و الإختبارات و القياسات سوف يتطرق إليها الطالب الباحث لاحقا.

الثانيا : تم بناء البرنامج التدريبي على شكل دورة كبرى متكونة من ثلاث دورات متوسطة و عشر دورات أسبوعية ، وهذا الأخير يتكون من خمسة وحدات تدريبية كل وحدة تدريبية تتكون من ثلاث مراحل، و المرحلة الرئيسية تتكون من حمل .

### وسائل و طرق التدريب:

من خلال الدراسة النظرية و خاصة الفصل الرابع و الخامس فيما يخص متطلبات الصفات البدنية و من خلال الدراسة المشاهدة الفصل الأول ، أستخلص الطالب الباحث الطرق التالية كما هي موضح في الجدول التالي.

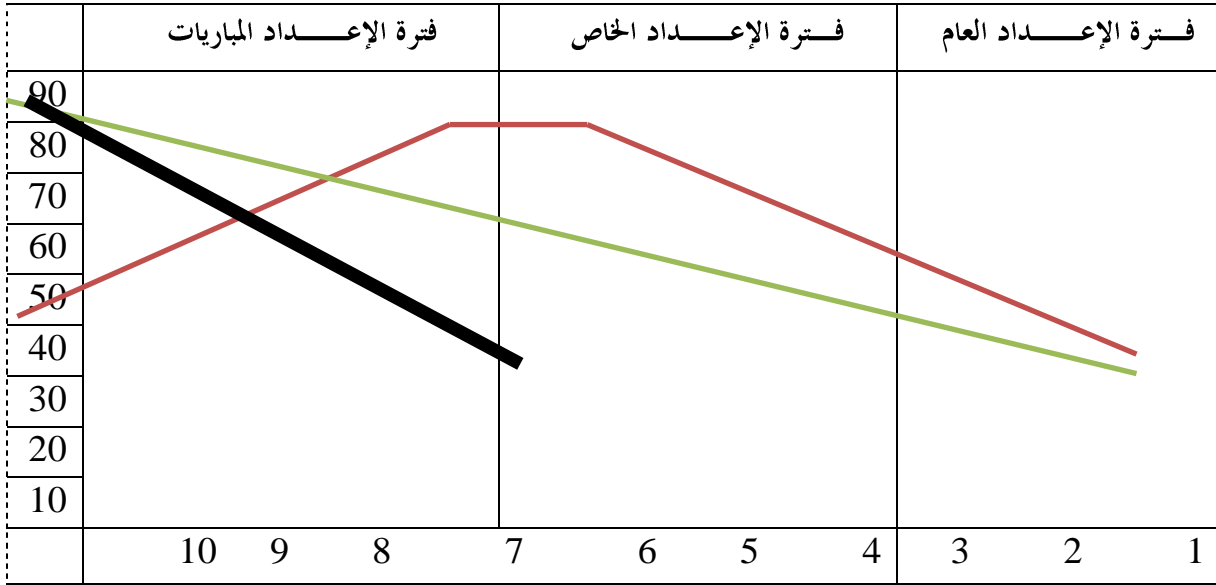
جدول ( 53 ) يبين الأهداف العامة و وسائل التدريب و الطرق التدريب الصفات البدنية.  
( راجع الفصل الخامس خاصة بالطرق تطوير الصفات البدنية ) .

المكونات	الإعداد العام	الإعداد الخاص	الإعداد المنافسة	المرحلة المنافسة
الأهداف العامة	التحمل العام الذي يتمثل في الجهاز التنفسي و القلبي. تنمية السرعة و المرونة و الرشاقة العامة و التوافق . التدرب على المهارات الأساسية و خطوية تنمية تحمل السرعة في ظروف الهوائية.	تحسين الصفات البدنية الخاصة (تحمل السرعة- المرونة الخاصة - التوافق العضلي العصبي). تنمية الصفات الفسيولوجية الخاصة التحمل اللبني ،تحسين الجانب المهاري و التكتيكي.	تحسين الأداء المهاري و الخططي مع تحسين تحمل السرعة. تحسين تحمل القوة ، الرشاقة ، تحمل القوة المميزة بالسرعة ، في الظروف اللا هوائية	تحسين الأداء المهاري و الخططي مع تثبيت الصفات البدنية. تحمل القوة ، الرشاقة ، تحمل القوة المميزة بالسرعة ، في الظروف اللا هوائية
الطرق التدريب	طريقة التدريب المدمج المقترحة			
الوسائل	تمارين عامة تموين على أجهزة. (الزميل المقاومة الزميل و الثقل قاعة التدريب العضلي ). ملعب سليمان- الكرات- الشواخص - القمع - الحواجز - الكرات الطيبة - الحبل - المطاطي- الصفارة - الميقاتي 1- حبال النط وعددها 10. إجراء المقابلات متوسطة المستوى إلى نفس المستوى ( مستوى البطولة)	التمارين الخاصة تمارين على الأجهزة قاعة التدريب العضلي ). الملعب السليمان- الكرات- الشواخص - القمع - الحواجز - الكرات الطيبة - الحبل - المطاطي- الصفارة - الميقاتي 1- حبال النط وعددها 10. إجراء المقابلات متوسطة المستوى إلى نفس المستوى ( مستوى البطولة)	استخدام و وسائل و ظروف مشاهدة للمنافسة . أجراء مقابلات عالية المستوى ملعب سليمان- الكرات- الشواخص - القمع - الحواجز - الكرات الطيبة - الحبل - المطاطي- الصفارة - الميقاتي 1- حبال النط وعددها 10.	استخدام و وسائل و ظروف مشاهدة للمنافسة . أجراء مقابلات ملعب سليمان- الكرات- الشواخص - القمع - الحواجز - الكرات الطيبة - الحبل - المطاطي- الصفارة - الميقاتي 1- حبال النط وعددها 10.

توزيع الزمي لمراحل التدريب و اختبارات تحمل السرعة:  
جدول ( 54 ) يبين فترات و المراحل التدريب و الاختبارات تحمل السرعة.

الشهور	فترات	تاريخ فترة الأسبوعية	الأهداف العامة
أوت	التحضير للاختبارات	من 01 إلى 2014/08/08	تعرف على اللاعبين و تحضيرهم نفسيا للاختبارات.
	اختبارات الصفات البدنية	(2014/08/15)	معرفة مستوى اللاعبين من الناحية البدنية و من خلال الاختبارات تم تسطير برنامج تدريبي.
سبتمبر	إعداد العام	2014/08/20 إلى 2014/09/13	تنمية التحمل العام . تنمية و السرعة و المرونة و الرشاقة العامة و التوافق و تنمية تحمل السرعة في ظروف الهوائية. تدرب على المهارات الأساسية و خطوية.
	إعداد الخاص	2014/09/14 إلى 2014/10/11	تحسين الصفات البدنية الخاصة (تحمل السرعة- المرونة تحمل القوة- تحمل القوة المميزة بالسرعة- الخاصة - التوافق العضلي العصبي).
نوفمبر	إعداد المباريات	2014/ 10/12 إلى 2014/11/08	تحسين أداء المهاري و الخططي مع تحسين الصفات البدنية في ظروف اللا هوائية.
نوفمبر	فترة اختبارات الصفات البدنية	2014/11/10	معرفة ما توصل إليه اللاعبين من الناحية البدنية و من خلال الاختبارات اليبينة .
نوفمبر حتى مارس	المنافسة	2014/11/12 إلى 2015/03/15	تحسين أداء المهاري و الخططي مع تحسين الصفات البدنية في ظروف اللا هوائية .
مارس	إختبارات	2015/03/23	معرفة ما توصل إليه اللاعبين من الناحية البدنية و من خلال الاختبارات النهائية.

شكل ( 40 ) يبين توزيع حمل التدريب خلال فترات الإعداد لتنمية الصفات البدنية.



المباريات

سده التدريب

جم التدريب

#### تقنين حمل التدريب لتحمل السرعة:

الجزء كيفية تقين (الصفات البدنية (من خلال الدراسة النظرية السابقة خاصة الفصل الرابع  
الجزء كيفية تقين حمل ( و كذلك (الصفات البدنية (حمل الصفات البدنية (راجع الفصل الرابع  
من خلال آراء الباحثين و الدكاترة و المديرين. (أنظر إلى القائمة الاسمية في الملحق الأول، ).  
استخلص الطالب الباحث تقنين حمل التدريب خاصة بتحمل السرعة في النقاط التالية و هي:

- سرعة الجري ( الشدة ) بـ 70 - 90% تحت القصوى.
- نبض القلب ( مؤشر الفسيولوجي ) بـ 180 - 200 ن/د من حد الأقصى.
- الوقت 20 ثا 120 ثا.
- الراحة 120 ن/د - 140 ن/د غير كاملة. الراحة النشيطة.
- التكرار 10 - 20 مرة .
- المجموعات 2-5 مرة. (مجيد المولى، 158، 2008، 158، -159)

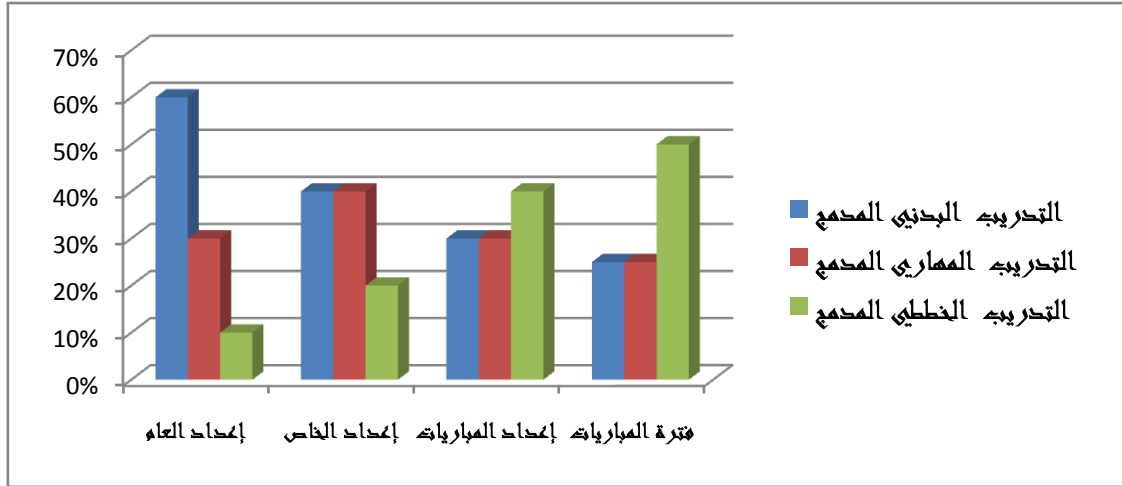
جدول ( 55) يبين نسبة درجة أحمال التدريب خلال مراحل الإعداد لتطوير الصفات

فترة المباريات	إعداد المباريات	إعداد الخاص	إعداد العام	فترات الإعداد التدريب المدمج
% 25	%30	%40	% 60	التدريب البدني المدمج
% 25	%30	%40	%30	التدريب المهاري المدمج
% 50	%40	%20	%10	التدريب الخططي المدمج
%100	%100	%100	%100	النسبة المئوية

البدنية.

التوزيع حمل التدريب على جوانب التدريب المندمج خلال فترة الإعداد

الشكل البياني ( 41 ) يبين النسبة المئوية لتوزيع حمل التدريب المندمج خلال فترة الإعداد.



جدول ( 46 ) يبين النسبة المئوية لتوزيع حمل التدريب على جوانب التدريب المدمج خلال

فترة الإعداد. (راجع الفصل السادس طريقة التدريب المدمج )

نسبة درجات الحمل	مجموع	الإعدادات المباريات			الإعدادات الخاص				الإعدادات العام			المراحل
		1	2	1	1	1	2	2	1	1		درجات الحمل
%16.66	12	1	2	1	1	1	2	2	1	1		الأقصى
%44.44	32	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	تحت القصوى
%22.22	16	1	1	2	1	2	1	1	2	2	3	المتوسط
%16.66	12	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	الراحة
%100	72	10س	9س	8س	7س	6س	5س	4س	3س	2س	1س	الأسابيع

جدول ( 47 ) بين نسبة الوقت الإجمالي لتطوير الصفات البدنية باستخدام التدريب المدمج

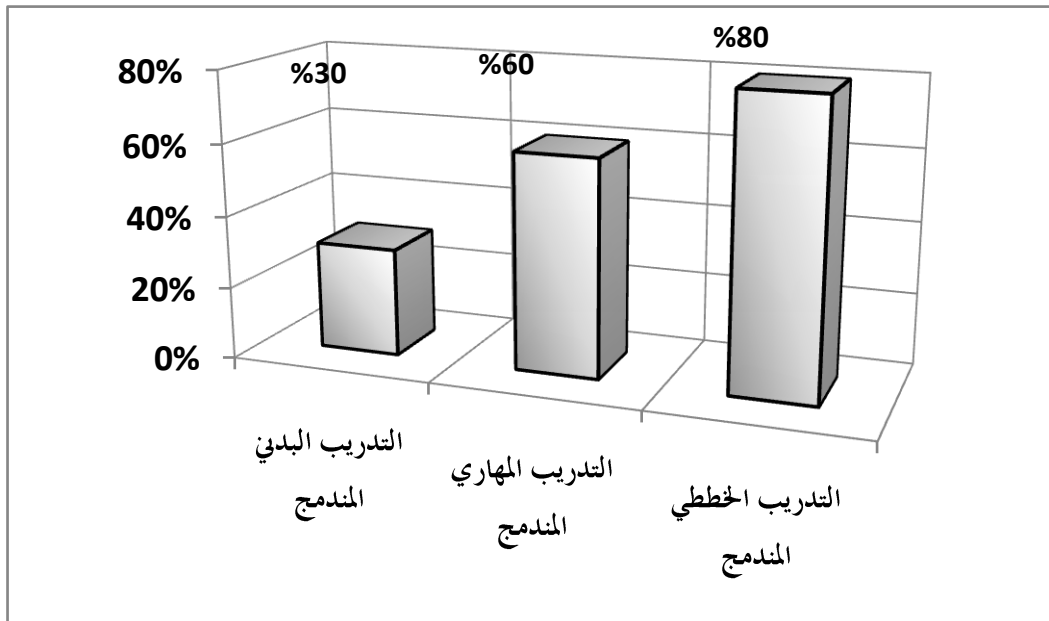
خلال فترة الإعداد.

نسبة المئوية	المجموع	فترات الإعدادات			طريقة التدريب المدمج	
		إعدادات المباريات	إعدادات الخاص	إعدادات العام		
%23.80	20	1	7	12	الإعدادات البدنية المدمج	
%11.90	10	2	5	3	الإعدادات المهاري المدمج	
%11.90	10	7	2	1	الإعدادات الخطط المدمج	
%52.38	44	15	3	7	5	الإعدادات البدنية المهاري المدمج
		9	3	5	1	الإعدادات البدنية الخططي المدمج
		15	9	5	1	الإعدادات المهاري الخططي المدمج
		9	4	3	2	الإعدادات البدنية المهاري الخططي المدمج
%100	5010	1620	1980	1410	بالدقيقة	المجموع الوقت الإجمالي
		84	27	24	بالساعة	

جدول (48) يبين نسبة التطور الصفات البدنية باستخدام التدريب المدمج على خلال فترة الإعداد.

التدريب المدمج الخطي	التدريب المهاري الدمج	التدريب البدني المدمج	التدريب المدمج الصفة
%80	%60	%30	الصفات البدنية

الشكل ( 42 ) يبين نسبة التطور الصفات البدنية باستخدام التدريب المدمج خلال الإعداد .



المراحل الإعداد لتنمية الصفات البدنية وفق الطريقة التدريب المدمج قيد الدراسة :  
فترة في البرنامج : فترة الإعداد:

المرحلة في البرنامج

الأهداف:

- الوقوف على مستوى الفريق من كافة جوانب الأداء.
- الارتقاء مستوى التحمل العام بصورة شاملة و متزنة.
- تنمية التحمل السرعة في ظروف الهوائية.
- مراجعة الأداء المهاري و الخططي خلال تمارين المدمجة .
- يمكن التدريب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة و متنوعة ، و تزداد المسافات بتكرار الجري بالكرة و دون الكرة في ظروف مشابهة للمباراة .
- تحديد سرعة الجري بالكرة و دن الكرة من أقل من المتوسط ثم المتوسطة فالسرعة العالية ، مع الخلط بين تلك السرعات . مع أداء تمارين تحمل القوة.
- عدد دورات الأسبوعية : ثلاث دورات .

فترة الزمنية : من 08/23---إلى 2014/09/13.

عدد الحصص : 15 حصة.

مدة الحصة : من 60 د إلى 120د.

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

المكان : الغابة - الملعب - الصالة .

نموذج الحصة التدريبية الثامنة :

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

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

طريقة التدريب : التدريب مستمر مع إدماج تمارين السرعة.

نوع الحمل : تحت القصى.

الجزء التحضيري:

التحضير النفسي:

الهدف:

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

الإجماء العام:

الهدف : تهيئة الأجهزة الوظيفية البدنية و مجاميع العضلات العامة

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

الإجماء الخاص:

الهدف : تهيئة الأعضاء الخاصة للقيام بالوجبات الحركية للجزء الرئيسي

التمارين المرونة . تمارين مجاميع أطراف الجسم – تمارين السرعة

تمارين بالكرة الدائرية مع إدماج تمارين التمديد و التمارين المهارية المندمجة

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

المرحلة الرئيسية :

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

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

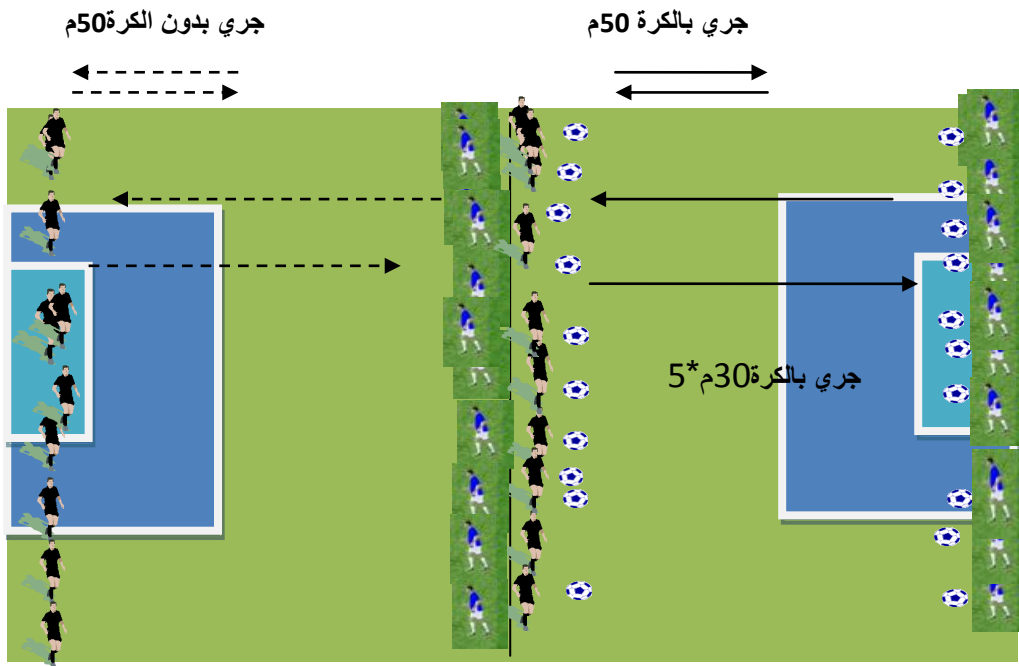
جري مسافة 100م\*10 بوقت 20ثا وبشدة 60% و نبض القلب 170ن/د

و في كل تكرارين جري مسافة 30م\*5 بالكرة بشدة 90% نبض القلب 190ن/د [((100م\*2)+ (30م\*5)) \*10] راحة 5\* بين تكرارات جري 30م لا يقل نبض القلب عن 140ن/د و 2 د بين جري 100م\*2 يقل نبض القلب عن 100ن/د و بين مجموعات 10د تمارين التنفسية و تمديد العضلات.

حجم التدريب : 10.000م الهوائي و 7.500 اللاهوائي.

اللعبة الحر 6 ضد 7 مدة 10د .

كما يبين ذلك الشكل الثالث التالي:



المرحلة الختامية:

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

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

ارتباط اللاعبين عاطفيا بالحصّة وإثارة رغبتهم في ممارسة الحصّة اللاحقة.

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

3. تحية الانصراف (بعد أخذ نبض القلب).

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

فترة في البرنامج : فترة الإعداد :

المرحلة في البرنامج : مرحلة الإعداد الخاص و وفق الطريقة التدريب المدمج:

الأهداف :

1. تنمية تحمل السرعة و تحمل القوة و الرشاقة في ظروف اللاهوائية.

2. رفع كفاءة استخدام المهارات في ظروف المنافسة

3. تنمية تحمل السرعة في الظروف الهوائية.

4. مراجعة و تثبيت و إضافة و الجبات الخطئية

5. فتؤدى مسافات الجري بالكرة مع أداء بعض المهارات الأخرى المتنوعة .

6. و من خلال بعض الموانع التي تتمشى مع مواقف اللعب في الأداء التنافسي مع الأرتفاع بشدة الحمل

لتلك التمرينات ( تحمل السرعة ، تحمل القوة ، تحمل القوة المميزة بالسرعة ، الرشاقة ).

عدد دورات الأسبوعية : أربعة دورات

فترة الزمنية : من 09/14--- إلى 2014/10/11

عدد الحصص : 24-حصّة = 22ح+2م

مدة الحصّة : من 60 د إلى 120د

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

المكان : الملعب

الوقت الإجمالي : 2880د.

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

نموذج الحصة التدريبية السادسة:

اليوم الثالث من الأسبوع السابع من إعداد الخاص:

زمن : 110د.

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

طريقة التدريب : التدريب المدمج .

نوع الحمل : الأقصى.

المرحلة الرئيسية:

15د تمارين مهارية المركبة طريقة المفتي في الملعب كامل مقسم طوليا إلى أربعة أقسام، تمرير و إستلام بين اللاعبين وتنتهي بتصويب بدون قوة ، حيث يتم انتقال من الطول أ إلى ب إلى ج إلى د ، يوزع اللاعبين إلى ثلاث مجموعات.

مجموعة الأولى:

إستخدام طريقة المثلث.

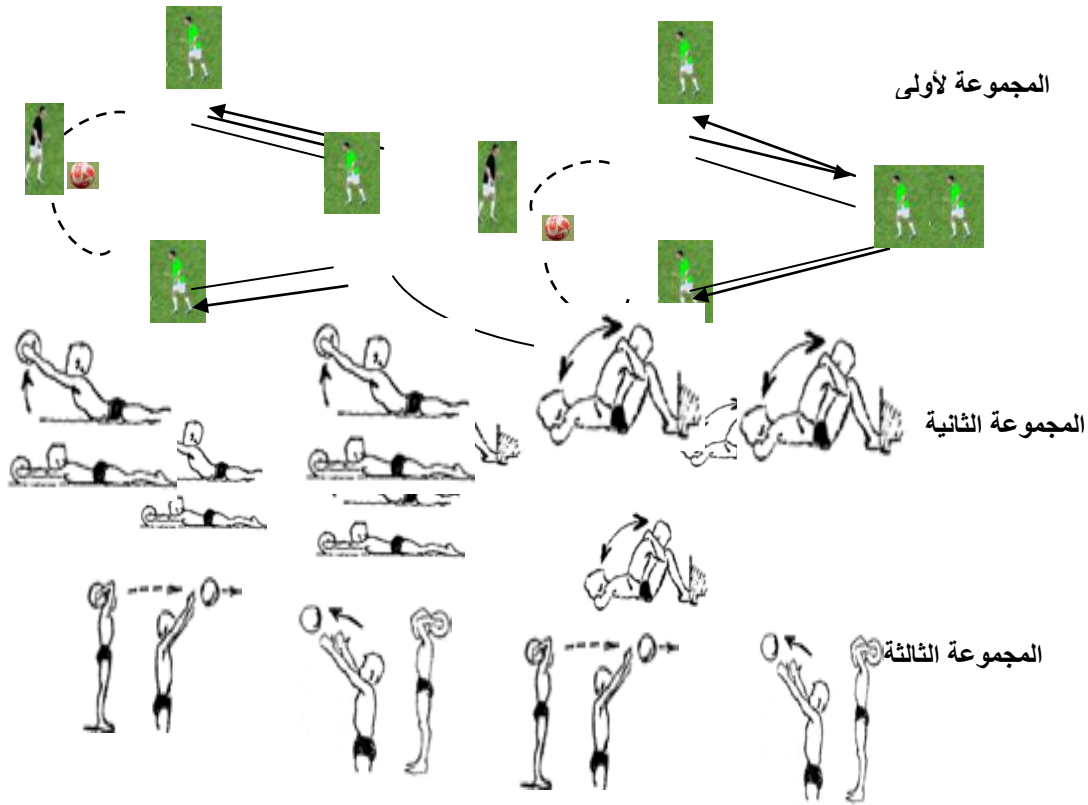
حيث يقوم اللاعب بجري بسرعة على طول المثلث ذهاب و إياب مع ضرب الكرة يوجد خمسة مثلثات ومسافة بينهما 10م حيث يجري اللعب مسافة 50م بشدة 90% و نبض القلب 190ن/د تكرار( 50\*10)\*10 فترة و راحة بين تكرار هي مدة انتظار اللاعب و راحة بين مجموعات 5د راحة إيجابية.

مجموعة الثانية : تمارين البطن و الظهر.

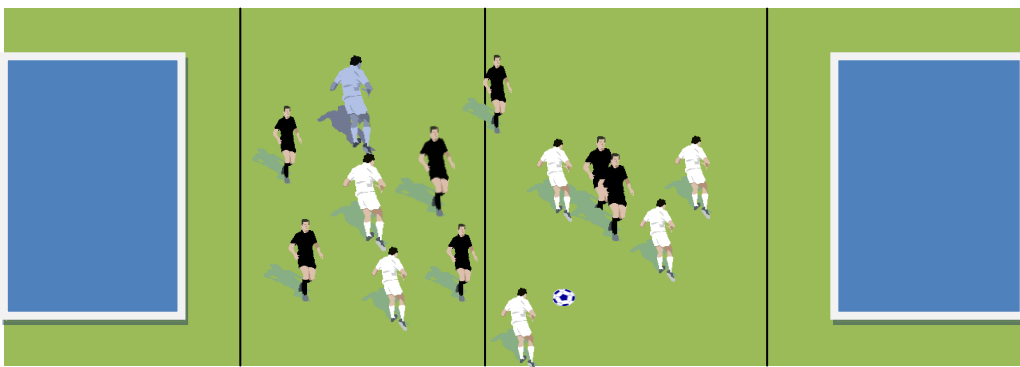
1/2 البطن + 2/1 الظهر \* 10 (+ 20+30+40+50+60+70+80+90)\*2 راحة بين مجموعتين 7د

تمديد العضلات البطن و الظهر.

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



اللعب المصغر



فترة في البرنامج : فترة الإعداد:

المرحلة في البرنامج : مرحلة الإعداد المباريات وفق الطريقة التدريب المدمج:  
الأهداف :

– تنمية التحمل السرعة و القوة المميزة بالسرعة و الرشاقة في ظروف اللاهوائية.

– رفع كفاءة استخدام المهارات في ظروف المنافسة

– في المرحلة تركيز يكون على تحمل السرعة من خلال المتطلبات الأداء المهاري و الخططي لكرة القدم .

– و تحمل الأداء و الرشاقة يجب تدريب عليهم في مواقف اللعب و تناسب ذلك مع الأداء المهاري

للاعبين كل حسب مركزه.

عدد دورات الأسبوعية : ثلاث دورات

فترة الزمنية : من 10/12---إلى 2014/11/03

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

مدة الحصة : من 60 د إلى 120 د

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

المكان : الغابة – الملعب – الصالة

حجم التدريب 2160 د.

تحليل حمل الأسبوعي:

عدد حصص حمل الأسبوعي : 6.

مدة الحمل الأسبوعي 570 د.

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

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

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

الحصة التدريبية أثنى عشرة :

اليوم السادس من الأسبوع العاشر من مرحلة إعداد المباريات:

الهدف : تحسين تحمل القوة و القوة المميزة بالسرعة و تحمل السرعة مقرونة بالرشاقة

طريقة التدريب : التدريب المدمج.

نوع الحمل : تحت الأقصى.

يتكون التدريب الدائري من اربعة المشاغل و كل مشغل يتكون من خمسة التمارين

كل التمارين تكون متشابهة إلا التمارين الأولى من كل مشغل.

عدد اللاعبين في كل مشغل من 3- إلى 4 لاعبين

مدة مشغل 5د راحة أثناء العمل رجوع إلى البداية حيث نبض القلب الراحة يكون 100ن/د

و مدة راحة بين بين مشاغل 7د أداء تمارين تنفس و تمدد العضلات

تكرار حلقة ثلاث مرات و فترة راحة بين دورات 10د التمارين التمديد .

و تتكون حلقة التدريب من :

مشغل الأول: تمارين الحبل - رفع الركبتين بين سلم الرضي - - تمارين البطن - تمارين السرعة - جري بالكرة - قسيمة صغيرة 20\*20م.

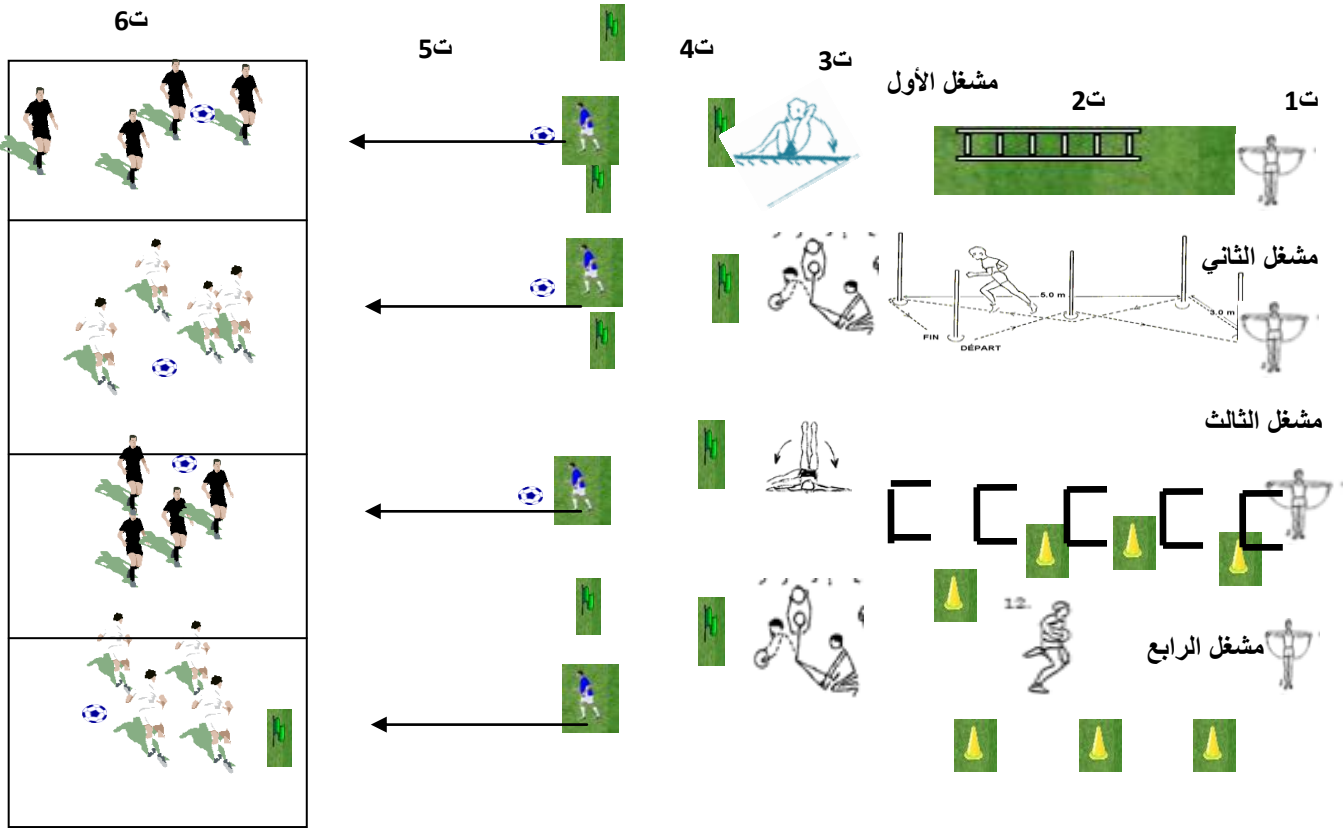
مشغل الثاني تمارين الحبل - جري بين شواخص - الظهر - تمارين السرعة - جري بالكرة - قسيمة صغير 20\*20م

مشغل الثالث تمارين الحبل - قفز فوق الحواجز الرجل بالرجل - تمارين البطن - تمارين السرعة - جري بالكرة - قسيمة صغيرة 20\*20م

مشغل الرابع تمارين الحبل - حمل كرة الطبية - الظهر - تمارين السرعة - جري بالكرة - قسيمة صغير 20\*20م

شدة التمرين 70%

كما يبين ذلك الشكل الثاني التالي



فترة المباريات وفق الطريقة التدريب المدمج :

الأهداف :

تهدف هذه المرحلة أساسا إلى تثبيت القدرات التوافقية و صقل المهارات التكتيكية و التكنيكية على أن يجري قدر كبير نسبيا من هذا التدريب بشرط تجبر جسم اللاعب على العمل بطرق لاهوائية ، و من أجل ذلك يمكن إستخدام أشكال ذات متطلبات مشابهة لمتطلبات المباراة الحقيقية أو تمارين تتضمن حركات مميزة بمركز من ملاكز اللعب .

عدد دورات المتوسطة : ثلاث دورات

فترة الزمنية : من 11/22---إلى 2015/03/10

عدد الحصص : 48 حصص التدريبية + المقابلات

مدة الحصة : من 60 د إلى 120د

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

المكان : الملعب

الحصة التدريبية ثالث عشرة :

اليوم السادس من الأسبوع العاشر من مرحلة المباريات:

الهدف : تحسين تحمل القوة و تحمل السرعة، الرشاقة.

طريقة التدريب : التدريب المدمج.

نوع الحمل : تحت الأقصى.

المرحلة الرئيسية:

توزيع اللاعبين إلى ثلاث مجموعات حيث مج 1 تقف يسار المرمى مسافة 20م مج 2 اليمين المرمى مسافة 20م مج 3 تقف في وسط المرمى

1-يقوم بهذا التمرين ثلاث لاعبين مع كرة واحدة.

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

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

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

5- يستدير اللاعب رقم 3 و يقوم بتحويل الكرة عالية أمام إلى اللاعب رقم 2 الذي احتل منطقة خارج اليسار.

6-يقوم اللاعب رقم 2 بالدحرجة و الإقتراب من خط مرم ي الخصم ثم تحويل الكرة إلى اللاعب رقم 4.

7-يقوم اللاعب رقم 4 تمرير الكرة بالرأسه للخلف إلى اللاعب رقم 3 و يقوم هذا الأخير بالتصويب نحو المرمى.

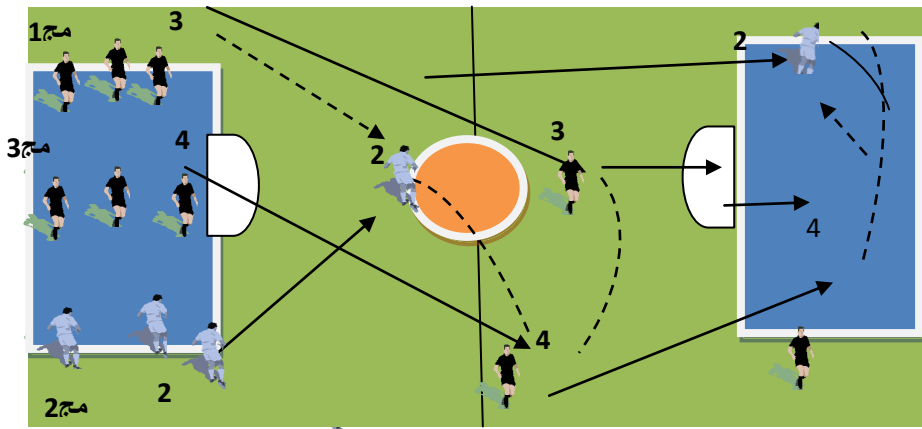
تكرار 80م\*10\*5 بشدة 80%. راحة بين تكرارات تكمن عند إنتهاء التصويب حتى العودة إلى المكان الأول.

راحة بين مجموعات 3د راحة إيجابية.

اللعب المصغر 6ضد6 لمدة 2\*10.

الملاحظة : مع التقدم التكرارات يمكن إضافة المدافع.

كما يبين ذلك الشكل ثلاث عشر التالي:



تقل اللاعب بالكرة  
تقل اللاعب بدون الكرة

المرحلة الختامية :

الهدف : انخفاض الضغط النفسي.

تهدئة مختلف أجهزته الداخلية والعودة بها إلى مستواها الوظيفي الاعتيادي

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

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

3- تحية الانصراف (بعد أخذ نبض القلب).

## الملحق الثالث

-النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات القبلية العينة التجريبية.

-النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات القبلية العينة الضابطة.

-النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات البعدية العينة التجريبية المرحلة

الإعداد.

-النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات البعدية العينة الضابطة المرحلة

الإعداد.

- النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات البعدية العينة التجريبية

المرحلة المناهضة.

-النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات البعدية الضابطة المرحلة

المناهضة..

النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات القبلية العينة التجريبية

اختبارات القبلية لصفات البدنية العينة التجريبية المرحلة الإعداد

الرقم	الرشاقة بالكرة	تحمل القوة البطن	تحمل القوة المميزة بالسرعة	تحمل السرعة	تحمل القوة	تحمل بالكرة
01	9,8	19	12,5	5,3	10	1580
02	8,2	21	13	5,6	11	1560
03	9,5	21	12,3	5,3	9	1600
04	8,1	20	11	5,8	12	1610
05	9,4	20	11,2	5,7	11	1590
06	8,7	18	12	6,1	10	1620
07	9,9	18	12,2	5,2	10	1550
08	7,5	17	11,5	6,1	11	1570
09	8,7	18	12	6,3	11	1580
10	9,6	19	12,2	6,4	12	1600
11	8,5	18	10	5,7	9	1600
12	8,1	19	11	5,8	10	1590
13	8,4	19	11	5,6	10	1580

النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات القبلية العينة الضابطة

اختبارات القبلية لصفات البدنية العينة الضابطة المرحلة الإعداد						
الرقم	الرشاقة بالكرة	تحمل القوة البطن	تحمل القوة المميزة بالسرعة	تحمل السرعة	تحمل القوة	تحمل بالكرة
01	8,9	18	12,4	5,4	11	1560
02	9,5	20	11,2	5,5	10	1570
03	8,9	20	11	5,4	10	1620
04	7,8	17	10,4	5,7	11	1690
05	8,8	17	12	5,8	12	1510
06	9,3	21	10,5	6,2	9	1620
07	7,8	19	13	5,3	11	1560
08	8,7	20	11	6,2	11	1530
09	8,8	17	12	6,3	10	1580
10	7,8	19	11,4	6,3	9	1590
11	8,6	21	12,2	5,8	12	1600
12	9,7	19	12,2	5,7	11	1600
13	8,8	18	11,5	5,6	10	1580

التائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات البعدية العينة التجريبية

اختبارات البعدية لصفات البدنية العينة التجريبية المرحلة الإعداد						
الرقم	الرشاقة بالكرة	تحمل القوة البطن	تحمل القوة المميزة بالسرعة	تحمل السرعة	تحمل القوة	تحمل بالكرة
01	6,2	35	15	4,7	16	2700
02	7,1	31	15	4,5	17	2500
03	6,3	36	14	5	15	2400
04	6,7	39	16	5,1	16	2800
05	6,3	37	14	5	17	2680
06	6,6	32	14	4,9	18	2800
07	7,3	34	15	4,7	15	2680
08	6,8	30	16	4,6	16	2790
09	6,1	37	15	5	15	2800
10	6,5	36	14	5	16	2690
11	7,2	33	16	4,5	16	2750
12	6,7	35	15	4,7	17	2560
13	6,3	37	15	4,9	15	2590

النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات البعدية العينة الضابطة .

اختبارات البعدية لصفات البدنية العينة التجريبية المرحلة المنافسة						
الرقم	الرشاقة بالكرة	تحمل القوة البطن	تحمل القوة المميزة بالسرعة	تحمل السرعة	تحمل القوة	تحمل بالكرة
01	6,1	38	16	4,5	17	2750
02	6,3	35	16	4,2	17	2520
03	6,3	40	15	4,5	16	2430
04	6,2	39	16	4,3	17	2810
05	6,05	39	15	4,3	17	2690
06	6,15	38	15	4,5	18	2890
07	6,8	38	15	4,4	16	2780
08	6,8	39	16	4,5	17	2890
09	6,05	38	16	4,8	16	2815
10	6,12	37	15	4,6	18	2695
11	5,8	38	16	4,5	17	2780
12	6,7	39	16	4,2	17	2590
13	6,3	37	15	4,1	16	2690

النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات البعدية العينة التجريبية .

اختبارات البعدية لصفات البدنية العينة التجريبية المرحلة المنافسة						
الرقم	الرشاقة بالكرة	تحمل القوة البطن	تحمل القوة المميزة بالسرعة	تحمل السرعة	تحمل القوة	تحمل بالكرة
01	6,1	38	16	4,5	17	2750
02	6,3	35	16	4,2	17	2520
03	6,3	40	15	4,5	16	2430
04	6,2	39	16	4,3	17	2810
05	6,05	39	15	4,3	17	2690
06	6,15	38	15	4,5	18	2890
07	6,8	38	15	4,4	16	2780
08	6,8	39	16	4,5	17	2890
09	6,05	38	16	4,8	16	2815
10	6,12	37	15	4,6	18	2695
11	5,8	38	16	4,5	17	2780
12	6,7	39	16	4,2	17	2590
13	6,3	37	15	4,1	16	2690

النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات البعدية الضابطة.

اختبارات البعدية لصفات البدنية العينة الضابطة المرحلة المنافسة						
الرقم	الرشاقة بالكرة	تحمل القوة البطن	تحمل القوة المميزة بالسرعة	تحمل السرعة	تحمل القوة	تحمل بالكرة
01	8,8	25	12,3	5,3	11	1690
02	9,1	26	12	5,25	11	1720
03	8,9	26	12,2	5,3	11	1790
04	7,9	24	11,5	5,5	11	1770
05	8,2	25	12,3	5,3	12	1850
06	8,5	26	12,2	5,8	12	1920
07	7,5	16	12,2	5,2	12	2010
08	8,7	28	12	5,3	12	1990
09	8,9	27	12	6,1	13	2025
10	6,8	25	11,5	5,9	13	1860
11	8	24	12	5,3	13	1980
12	9,2	25	12,1	5,2	13	2000
13	8	27	12	5,25	12	2200

## الملاحق الرابع

ملخص باللغة العربية

ملخص باللغة الفرنسية

ملخص باللغة الإنجليزية

العنوان: طريقة التدريب المدمج بالكرة المقترحة لتطوير بعض الصفات البدنية

لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة

### ملخص البحث باللغة العربية :

يهدف البحث إلى اقتراح برنامج تدريبي باستخدام طريقة التدريب المدمج بالكرة المقترحة لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة ، على الأسس النظرية و العلمية و الخبرات العالمية في هذا المجال ، وقد افترض الطالب الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصفات البدنية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية ولصالح العينة التجريبية ، و وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي لصالح هذه الأخيرة في نتائج بعض الصفات البدنية ، و بعد الدراسة الاستطلاعية وبعد تحديد الطالب الباحث المجتمع الأصلي للدراسة الذي تمثل في لاعبي كرة القدم من صنف الأواسط 18 سنة من مواليد 1997م ، ونظرا لطبيعة البحث والمنهج المستخدم فيه، تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية من منتخب فريق تربي مستغانم والتي بلغ عددهم 35 لاعبا ذكور أي بنسبة 100% و من نفس المواصفات السن، وسنوات التدريب (أكثر من 3 سنوات تدريب) وهذا حتى يتسنى الضبط الإجرائي لمجموعة من المتغيرات، وقسمت العينة إلى ثلاث مجموعات إحداهما أجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية واشتملت على (7 لاعبين) بنسبة 20% تم استبعادهم من الدراسة الأساسية لبحث، وكذلك تم استبعاد حارسين بنسبة 5.71%، وبقية 26 لاعبا بنسبة 74.29% تم تقسيمهم إلى مجموعتين، حيث أن المجموعة الأولى تجريبية وتتكون من ( 13 لاعبا ) طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح ، وأخرى ضابطة اشتملت على ( 13 لاعبا) طبق عليها

البرنامج التدريبي العادي ودراسة مدى التأثير أي التمارين على بعض الصفات البدنية لاعبي كرة القدم (أواسط). وقد تم تجانس العينتين كي لا تؤثر على سير نتائج الاختبارات ، وقد تضمن البرنامج التدريبي 80 وحدة تدريبية بواقع ثلاث إلى خمسة وحدات واستغرق تنفيذ البرنامج ( 26 أسبوع ) وكان زمن الوحدة التدريبية (90 -120د) وقد تم تنفيذ البرنامج التدريبي من 2014/08/10 إلى 2015/03/10 ، ثم أجريت بعد ذلك الاختبارات البعدية وتم بعدها جمع البيانات وتفرغها ثم معالجتها إحصائيا باستخدام الوسط الحسابي ومعامل الارتباط البسيط لكارل بيرسون والانحراف المعياري واختبار ( T. Test ) وتم التوصل إلى الاستنتاجات التالية، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى بعض الصفات البدنية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية ولصالح العينة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي لصالح هذه الأخيرة في نتائج مستوى بعض الصفات البدنية ، مما يدل على فاعلية طريقة التدريب المدمج بالكرة المقترحة و بلوغ الهدف المنشود، انطلاقا مما أسفرت عنه الدراسة من نتائج يقترح الطالب الباحث بالاتي: استخدام تمارين مشابهة لأداء المقابلات باستخدام الوسائل التدريبية لتحسين مستوى أداء اللاعبين، و تنظيم ملتقيات تكوينية للمعنيين حول منهجية التدريب الحديثة .

**الكلمات الأساسية:** طريقة التدريب المدمج - الصفات البدنية - لاعبي كرة القدم (تحت 18)

سنة.

proposition de la méthode intégrés avec le ballon pour le Développer

Quelques qualités physiques chez les footballeurs (U 18) ans

### Résumé en français :

Le but de cette recherche est la à proposition programme d'entraînement basé sur des normes scientifiques avec l'utilisation de la méthode intégrés avec le ballon pour le Développer Quelques qualités physiques chez les footballeurs (U 18) ans. Les chercheurs ont supposé qu'il existe des différences significatives dans la Quelques qualités physiques. entre le l'échantillon Recherche pour l' expérimental, Après l'étude préliminaire faite sur les joueurs de football catégorie junior18 ans, nés en1997, et compte tenu de la nature de la recherche et la méthodologie utilisée en elle, l'échantillon de recherche a été sélectionné d'une façon volontaire de l'équipe de l'Espérance Mostaganem, qui est composé de 35 joueurs soit 100% et du même âge, et même année d'entrainement (plus de 3 ans d'entrainement) et la mise au point d'un ensemble de variables. L'échantillon a été divisé en trois groupes, on a fait une étude d'exploitation sur le premier , formé de (7 joueurs) soit 20% ils ont été écartés de l'étude fondamentale de la recherche, ainsi que deux gardiens de but soit 5,71%, et le reste des 26 joueurs soit 74,29% ont été répartis au hasard par tirage au sort en deux groupes, le premier, expérimental, qui se compose de ( 13

joueurs) dont le programme d'entraînement proposé a été appliqué, et le deuxième témoin (13 joueurs) a été appliqué comme programme d'entraînement normal, L'équivalence des échantillons afin de ne pas influencer sur les résultats du test. Le programme d'entraînement comprenait 90 séances soient trois à cinq séances par semaine et l'exécution de ce programme a duré 26 semaines, le temps de chaque séances est de (90-120 mn) dans un temps bien précis de 10/08/2014 au 10/03/2015, effectuer alors les tests –post, On a recueilli les données et les paramètres pour les traitées statistiquement en utilisant la moyenne arithmétique et le coefficient de corrélation simple de Karl Pearson et l'écart type et Test student. A été trouvé pour atteindre des différences statistiquement significatives entre les résultats de ma recherche d'échantillons de certaines Quelques qualités physiques. pour le bénéfice de son bord le pilote, ce qui démontre l'efficacité des exercices proposés combinés avec le ballon à l'objectif désiré. l'étudiant chercheur suggère, l'utilisation de tels exercices d'entraînement pour faire des matchs avec les moyens d'entraînement pour améliorer les performances des joueurs en organisant des séminaires et de recyclage pour la mise à jour et la mise à niveau des recherches actuelles sur la TME moderne.

**Mots-clés:** -méthode d'entraînement intégrée - qualités physiques - footballeurs (U 18) ans.

The purpose the integrated method with the ball to develop some physical qualities in football ( U- 18) years

**Abstract in English:**

The purpose of this research is to offer based on scientific standards with utilisation the integrated method with the ball to develop some physical qualities in football ( U- 18). The researchers assumed that there are significant differences in some physical qualities. between the sample search for experimental After determining the original study of the community , which is composed of 35 players is 100% and the same age and same year of training (more than 3 years of training) and the development of a set of variables. The sample was divided into three groups, we conducted a study of operations on the first, consisting of (7players) or 20% they were excluded from the study of fundamental research, and two goalies or 5.71%, and the remaining 74.29% or 26 players were randomly assigned by lottery into two groups, one experimental, which consists of (13 players) whose training program offered was applied, and the second witness (13 players) was applied as normal training program. The equivalence of samples in order not to affect the test results. The training program included 40 sessions are three to five sessions per week and the execution of this program lasted 10

weeks, the time of each session is (90-120 min) in a specific time of 23.09 / 2010 to 12/12/2010, then perform post-tests. We collected the data and settings for processed statistically using the arithmetic mean and the simple correlation coefficient of Karl Pearson and the standard deviation and student testing. Was found to reach statistically significant differences between the results of my search for a few samples of some physical qualities. for the benefit of the driver board, which demonstrates the effectiveness of combined exercises with the ball to the desired goal. the student researcher suggests: the use of such training exercises to make games with the drive means to improve player performance by organizing seminars and recycling for updating and upgrading of current research on methodology of modern training .

**Keywords:** - integrated training method - physical qualities - Soccer (U 18 ) years.