



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة لسانس في تدريب الرياضي التنافسي

العنوان :

# إفراح وحدات تدريبية لتنمية صفة التحمل بأسلوب الفري

بحث تجريبي أجري على أصاغر سريع محمديّة وشباب سيق (-17)

إعداد الطلبة :

- عبد الرحمن علي
- أطرش محمد بن يحي

تحت إشراف :

أ.سنوسي عبد الكريم

السنة الجامعية : 2018/2017

# إهداء

الطالب : أطرش محمد بن يحي

---

أهدي ثمرة جهدي إلى نعم الأم للتي تشعر بفرحي وتحزن لحزني، و التي سهرت الليالي من أجلي إلى أجمل و أروع خلق الله إليك يا قرة عيني "أمي".  
إلى أبي رحمه الله وأخله فسيح جنانه فلم أنسى أنك وقفت جنبي على طول حياتي لكن شاء الله مقدر فعل نسال الله تعالى أن يجعل جنة مثواك

إلى إخوتي الذين سهروا من أجل مواصلي لدرب العلم، فإليكم أطيب التهاني يا إخوتي الأعرءاء، إلى كل أصدقائي خاصة صديقي محمود إدريس الذي كان له دور في البحث . إلى عائلتي الرياضية و الذين عشت معهم طفولتي ، إلى كل زملائي في مجال الدراسة و الذين قضيت معهم أروع سنين عمري، إلى كل طلبة قسم التدريب الرياضي . و لا يفوتني أن أشكر كل الاساتذة، لكم مني فائق الإحترام و التقدير.

{ أ }

## الطالب : الطالب : عبد الرحمن علي

---

الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا أن نهتدي لولا أن هدانا الله. بأصدق ما تحمله الكلمات من معاني، وأخلص ما تسمو به المشاعر من عبارات، وأروع ما يتغنى به الفؤاد من أحاسيس، وأقدس آيات التقدير والإحترام. يطيب لي كعضو في هذا البحث المتواضع، أن نهده و بكل تواضع إلى كل من يعرف بالقب " عبد الرحمن " إلى كل أسرة معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم: أساتذة و طلبة و عمالا ، وخاصة قسم تدريب الرياضي . إلى كل طلبة السنة الثالثة لسانس 2018/2017 . إلى كل من نلنا منهم و لو ذروة علم من الطور الابتدائي إلى الجامعة . إلى كل عائلة عبد الرحمن علي . و إهداء خاص إلى من قال فيهما عز وجل :

{ ب }

# شكر وعرفان

نحمد الله ونشكره والذي بفضلہ وعونه وفقنا في إتمام هذا البحث  
نتقدم بشكر وتقدير وإحترام إلى استاذ مشرف سنوسي كريم الذي لم ييخل علينا بمساعدتنا  
في كل الظروف

وتوجيهاته ونصائحه طيلة و مدة إنجاز المذكرة  
ونتمنى من الله تعالى العظيم ان يوفقه في مبتغاه لنيل شهادة الدكتوراه إن شاء الله  
كما نتقدم بشكر الجزيل الى كل افراد اسرة المعهد التربية البدنية الرياضية  
عبد الحميد بن باديس مستغانم  
من مدير المعهد , أساتذة وإداريين وإلى كل طلبة

كما نشكر زملائنا في الدفعة والخاصة دفعة التدريب الرياضي التنافسي انتمى لهم المزيد  
من النجاحات  
وفي الأخير نشكر كل من ساهم من قريب او من بعيد في إتمام هذا العمل ولو بكلمة شكر  
إمتنان  
ولكل هؤلاء نقول جزاكم الله خيرا ووفقكم إلى ما يحبه ويرضاه

{ ج }

# محتويات البحث:

إهداء  
كلمة شكر وتقدير  
ملخص البحث  
قائمة الجداول

# تعريف بالبحث:

- 1- المقدمة
- 2- المشكلة
- 3- أهداف البحث
- 4- فرضيات البحث
- 5- أهمية البحث
- 6- التعريف بمصطلحات البحث
- 7- الدراسات المشابهة

## الباب الأول الجانب النظري :

### الفصل الأول : التخطيط في التدريب

11.....	التمهيد	11
11.....	1-1 تعريف التخطيط	11
11.....	1-2 تعريف التخطيط الرياضي	11
12.....	1-3 أسس التخطيط	12
12.....	1-4 أنواع التخطيط	12
13.....	1-5 مكونات التخطيط	13
13.....	1-5-1 الأهداف	13
13.....	1-1-5-1 الأهداف الإستراتيجية	13
13.....	2-1-5-1 الأهداف التكتيكية	13
13.....	2-5-1 السياسات	13
14.....	3-5-1 الإجراءات	14
14.....	4-5-1 الموازنة التقديرية	14
15.....	1-6 خطوات التخطيط للتدريب الرياضي	15
15.....	1-7 أنواع التخطيط لتدريب الرياضي	15
16.....	1-8 الجوانب الأساسية لتخطيط من أجل تطوير الحركة الرياضية	16
17.....	1-9 أهمية التخطيط	17
17.....	1-10 خلاصة الفصل	17

## فصل الثاني : تنمية الصفات البدنية

18	التمهيد .....
18	1-2 مفهوم التدريب الرياضي .....
19	2-2 خصائص التدريب الرياضي .....
19	1-2-2 الإعداد البدني .....
19	2-2-2 الإعداد المهاري .....
20	3-2-2 الإعداد الخططي .....
20	4-2-2 الإعداد التربوي النفسي .....
20	3-2 قواعد التدريب الرياضي .....
20	1-3-2 التنظيم .....
20	2-3-2 التدرج .....
21	4-2 مراحل التدريب الرياضي .....
21	1-4-1 مرحلة الأساسية .....
21	2-4-2 مرحلة الخاصة .....
21	3-4-2 مرحلة الأساسية (قمة) .....
21	5-2 مبادئ التدريب الرياضي .....
21	1-5-2 مبدأ الخصوصية .....
22	2-5-2 مبدأ الفروق الفردية .....
23	3-5-2 مبدأ التنوع .....
23	4-5-2 مبدأ التكيف .....
23	4-5-2 مبدأ المردودية العائد .....
24	6-5-2 مبدأ الحمل الزائد .....
24	7-5-2 مبدأ التدرج .....
25	7-5-2 مبدأ العودة التلاشي .....

- 25..... 10-5-2 مبدأ التخطيط للوحدة التدريبية
- 26..... 1-10-5-2 أنواع الوحدات التدريبية
- 26..... 2-10-5-2 مكونات الوحدة التدريبية
- 26..... 6-2 أنواع طرق التدريب طبقاً لأسلوب استخدام الحمل وراحة
- 27..... 1-6-2 طريقة تدريب الفارتلك
- 27..... 2-1-6-2 الخصائص الفسيولوجية لتدريب الفارتلك
- 28..... 2-6-2 طريقة التدريب التكراري
- 28..... 1-2-6-2 الخصائص الفسيولوجية للتدريب التكراري
- 29..... 3-6-2 طريقة التدريب المستمر
- 29..... 1-3-6-2 الخصائص الفسيولوجية لتدريب المستمر
- 30..... 4-6-2 طريقة التدريب الفترتي
- 30..... 1-4-6-2 تأثير الفسيولوجي
- 30..... 7-2 واجبات التدريب الرياضي
- 31..... 1-7-2 واجبات التربوية
- 31..... 2-7-2 واجبات التعلمية
- 31..... 3-7-2 واجبات تنموية
- 31..... 4-7-2 أهداف التدريب الرياضي
- 33..... التمهيد
- 33..... 8-2 العناصر للياقة البدنية لكرة القدم
- 33..... 1-8-2 التحمل
- 33..... 1-1-8-2 أنواع التحمل
- 35..... 1-1-1-8-2 تحمل السرعة
- 36..... 2-1-1-8-2 تحمل القوة
- 37..... 3-1-1-8-2 تحمل الأداء
- 37..... 2-1-8-2 أهمية التحمل
- 37..... 2-8-2 القوة
- 38..... 1-2-8-2 القوة القصوى
- 38..... 2-2-8-2 أهمية القوى
- 38..... 3-8-2 السرعة
- 39..... 1-3-8-2 أنواع السرعة

39.....	2-3-8-2 أهمية السرعة
39.....	4-8-2 الرشاقة
40.....	1-4-8-2 أنواع الرشاقة
40.....	2-4-8-2 أهمية الرشاقة
40.....	5-8-2 المرونة
40.....	1-5-8-2 انواع المرونة
40.....	2-5-8-2 أهمية المرونة
41.....	خلاصة الفصل

## الباب الثاني : الدراسة الميدانية

### الفصل الأول : منهجية البحث والإجراءات الميدانية

44.....	التمهيد
44.....	1-الدراسة الإستطلاعية
45.....	2-1 الدراسة الرئيسية
45.....	1-2-1 منهج البحث
45.....	3-1 مجتمع عينة البحث
45.....	1-3-1 المجال البشري
46.....	2-3-1 المجال مكاني
46.....	3-3-1 المجال الزمني
46.....	4-1 متغيرات البحث
46.....	1-4-1 متغير مستقل
46.....	2-4-1 متغير التابع
46.....	3-4-1 متغيرات مشوشة أو الحرجة
47.....	5-1 ادوات البحث
47.....	6-1 الأسس العلمية للإختبارات المستخدمة
47.....	1-6-1 صدق الإختبار
47.....	1-1-6-1 صدق المحتوى
48.....	2-2-6-1 الصدق والثبات
49.....	3-6-1 الموضوعية
49.....	7-1 الدراسة الإحصائية
49.....	1-7-1 الأدوات الإحصائية المستخدمة

51..... خلاصة الفصل

## الفصل الثاني عرض ومناقشة النتائج

53..... المقدمة

53..... 2- عرض ومناقشة نتائج البحث

56..... 1-2 عرض وتحليل نتائج الإختبارات

56..... 1-1-2 عرض وتحليل نتائج الإختبار المكوكي

58..... 2-1-2 عرض وتحليل نتائج الإختبار زيغ زاق

60..... 3-1-2 عرض وتحليل نتائج الإختبار 30م×8

62..... 4-1-2 عرض وتحليل النتائج البعدية لعينتي البحث

64..... 2-2 وعرض ومناقشة نتائج البحث

64..... 3-2 الإستنتاجات

65..... 4-2 مقابلة النتائج بالفرضيات

66..... 5-2 خلاصة العامة

67..... 6-2 التوصيات

67..... الخاتمة

المصادر والمراجع

أولا : العربية

ثانيا: الأجنبية

الملاحق

ملحق 1 : نماذج الوحدات التدريبية مقترحة

ملحق 2 : إستمارة ترشيح الإختبارات المعتمدة

أسماء المحكمين الذين تم الإستعانة منهم في ترشيح الإختبارات

ملخص الدراسة

51..... خلاصة الفصل

## الفصل الثاني عرض ومناقشة النتائج

53..... المقدمة

53..... 2- عرض ومناقشة نتائج البحث

56..... 1-2 عرض وتحليل نتائج الإختبارات

56..... 1-1-2 عرض وتحليل نتائج الإختبار المكوكي

58..... 2-1-2 عرض وتحليل نتائج الإختبار زيق زاق

60..... 3-1-2 عرض وتحليل نتائج الإختبار 30م×8

62..... 4-1-2 عرض وتحليل النتائج البعدية لعينتي البحث

64..... 2-2 وعرض ومناقشة نتائج البحث

64..... 3-2 الإستنتاجات

65..... 4-2 مقابلة النتائج بالفرضيات

66..... 5-2 خلاصة العامة

67..... 6-2 التوصيات

67..... الخاتمة

المصادر والمراجع

أولا : العربية

ثانيا: الأجنبية

الملاحق

ملحق 1 : نماذج الوحدات التدريبية مقترحة

ملحق 2 : إستمارة ترشيح الإختبارات المعتمدة

أسماء المحكمين الذين تم الإستعانة منهم في ترشيح الإختبارات

ملخص الدراسة

## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم
75	جدول رقم 1: يبين نسبة البحث مع مجتمع البحث	1
49	الجدول رقم 02 دراسة الصدق وثبات الإختبارات لصفة تحمل السرعة	2
54	المحسوبة في الإختبارات القبلية لعينة البحث tجدول يبين قيمة عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 34	3
56	جدول يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في الإختبار مكوكي عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 17	4
59	جدول يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في إختبار الجري زيغ زاق 10م×8 عند مستوى الدلالة 0.005 ودرجة الحرية 17	5
61	جدول يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في إختبار الجري 30م×8 عند مستوى الدلالة 0.005 ودرجة الحرية 17	6
63	المحسوبة في الإختبارات البعدية لعينة البحث tجدول يبين قيمة عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 34	7

صفحة	عناوين الأشكال البيانية	رقم
55	الشكل البياني رقم 1 يبين قيمة $t$ في الإختبارات القبلية لعينة البحث	1
57	شكل البياني رقم 2 الفرق بين متوسطات القبلية والبعديّة لعينتي البحث للإختبار مكوكي	2
59	شكل البياني رقم 3 يبين الفرق بين المتوسطات القبلية والبعديّة لعينتي البحث للإختبار 10م	3
62	شكل البياني رقم 4 يبين الفرق بين المتوسطات القبلية والبعديّة لعينتي البحث للإختبار 8×30	4
63	الشكل البياني رقم 5 يبين قيمة $t$ البعديّة لعينة البحث	5

## 1-المقدمة :

كرة القدم الحديثة تتطلب ان يكون اللاعب الحالي متمتعا باللياقة البدنية العالية فقد اصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب كرة القدم احدى اساسيات في الحصة التدريبية اليومية الأسبوعية والسنوية ولقد ارتفعت قدرات لاعبي كرة القدم في السنوات الأخيرة ارتفاعا واضحا نظرا الى لاعبي الكرة الآن وماكانوا عليه من سنوات نجد ان صفاتهم البدنية قد تمت بطريقة ملحوظة وهذا بفعل برنامج التدريبي الصحيح (التطبيقات البدنية الحديثة للاعب كرة القدم )

و التدريب الرياضي وسيلة لصنع النجاح , وهو علم بحد ذاته مرتبط بعلوم أخرى كعلم النفس و علم إجتماع و علم البيولوجيا و علم الحركة..... إلى أخره

و للتدريب الرياضي، الفضل الأول في تحسين وتطوير الإنجازات الرياضية حيث انه يعمل على تحسين الأداء لدى الرياضيين و المدربين ويثرى من معارفهم .فهو عبارة عن صياغة فريدة لمجموعة من المعارف والعلوم بغرض رفع قدرات الممارسين لتحقيق الأداء الجيد ( مروان عبد المجيد ابراهيم ص. 11)

ومدرب الناجح هو المدرب الذي يعرف كيف يواكب مختلف التطورات الحاصلة في تلك العلوم للاستفادة منها في إطار وضع البرامج التدريبية حديثة

و وكذلك من خلال ما شاهدناه في مباريات كأس العالم الأخيرة 2018 التي أجريت فعاليتها في روسيا ان الجانب البدني كان له دور مهم دون إستثناء الجانب الخططي ومهاري

وكذلك من خلال معايشتنا لواقع التدريب كرة القدم في وطننا الجزائر كلاعبين و كمدربين لحضنا ان مهمة التدريب أصبحت غير مبرمجة خاصة عند القاعدة والفئات الصغرى ويفضل رؤساء الأندية اللاعب السابق وعلى أصحاب الشهادات مع قلة أن لم يكن انعدام

الكفاءة العلمية لهؤلاء , ونقص التربصات مما انعكس سلبا على المردود العام وخاصة الجانب البدني لرياضينا , وهذا ما لمسناه عند الأغلبية , حتى عند اللاعب المحترف وكذلك لا عبي المنتخب الوطني للمحليين و وهذا ليس استنتاجنا فحسب , بل ما صرح به الناخب الوطني سابق وحيد حاليوزيتش في عديد من مؤتمرات الصحفية وحسب المدرب العالمي إيدنيق مدرب لمنتخب كوريا الجنوبية في كأس العالم سنة 2002 فإن الجانب البدني يعد دعامة الأساسية للرياضي ويأتي في المقدمة قبل الجوانب الأخرى ( fifa 2002 ) بحيث كان تفوق الكوري على الفرق الأخرى والوصول إلى دور نصف النهائي يرجع بالأساس إلى التفوق البدني

وهنا لا نقول ان الجوانب الأخرى غير مهمة , ولكن أكيد أن 90 د او 120 د من اللعب تتطلب الكثير من الجهد لإنهائها بشكل مرضي , وصفة التحمل التحمل هي الصفة الرائدة في التدريب لما توفره للرياضي من الحضور الفعال على طول مجريات اللقاء و حيث يرى كل من هيربين و كين جونز -- و كارل وهينز وآخرون امن أهم العناصر اللياقة البدنية للعبة كرة القدم هي التحمل

بـ 93.3 بمئة ( اسماعيل ابو المجد وشعلان 1989 صفحة 91 ) وبالنظر الى قربنا للميدان لا حظنا ان هنالك طرق تدريب حديثة وهذا ما دعانا نحاول تخطيط و اقتراح وحدات لتدرب الجانب البدني للرياضيين . و اقتراح وحدات تدريبية لتنمية صفة تحمل السرعة بأسلوب الفكري

ولغرض تسليط الضوء أكثر على هذا الموضوع علميا وتجربيا , إستهل الطلبة بحثهما بالجانب التمهيدي , واين تطرقنا للتعريف بالبحث بطرح المشكلة تم صياغة لها تساؤلات وفرضيات معتمدين على دراسات مشابهة ومراجع تطرقت في هذا الجانب التدريبي

تم أهمية البحث واهدافه ومصطلحات البحث, كما قسم الطالبان بحثهما إلى بايين الاول يشمل الجانب النظري والباب الثاني يشمل الجانب ميداني التطبيقي بحيث قسم الباب الأول

إلى فصلين بحيث تطرقنا في الفصل الأول إلى التخطيط في التدريب الرياضي

والفصل الثاني إلى طرق تنمية الصفات البدنية

أما الباب الثاني فتضمن فصلين الفصل الأول كان حول منهجية المتبع , وادوات والعينة البحث وصعوبة البحث ولوسائل الإحصائية مستعملة

أما الفصل الثاني كان كالاتي عرض ومناقشة محاور وخلال التفريغ مختلف الإختبارات المطبقة على العينة وفي الختام طرح الطالبان خلاصة العامة واهم النتائج المتوصل إليها كذلك بعض التوصيات والإقتراحات التي نرجو ان تساهم ولو بالقدر القليل في الإضافة للموضوع البحث

**2- المشكلة:**

تعتبر مهمة التدريب مهنة معقدة كونها غير مستقرة وغير مضبوطة . وفي حراك دائم والمدرّب هو المسؤول الأول عن عملية التدريب لكنه ليس الوحيد بل يحتاج الى طاقم عمل يمدّه بكل المعطيات والمعلومات , سواء داخليا عن الحالة كل الرياضي من الرياضة , او عن نفس المنافس لكن في قسم الهواة نراه وحيدا في خصم كل تلك المتغيرات فهو المسؤول عن وضع الخطط والبرامج

ومعاينة المنافسين تحديد طريقة التدريب وبحكم إنشغالات بعض المدربين . وقيامهم بوظائف أخرى يصبح من الصعب إيجاد أوقات لتدريب وان وجدت فهم كأوقات فراغ بالنسبة لهم لمهنتهم الأصلية , فيختار البعض طريقة المناسبة لإجراء حصص تدريبية لكن هناك فترات يجب اخذ اللاعب راحة لإعادة شحن قواه من خلال وقوفنا على خبرة بعض المدربين لقسم الهواة ومحتوى برامجهم المتكافئة نسبيا , فوجدنا اختلاف في تحصيل تأكيد للقول فريقهم من الجانب البدني وخاصة في صفة التحمل الهوائي ولا هوائي المعروف ( بالقوة لا تستطيع ان تكسب مباراة ولكن بالتحمل تستطيع ان تكسبها ) ( اسماعيل ابومجد وشعلان 1989 صفحة 19 )

وكذلك تطرق المدربين في تطوير طرق التدريب ففي اتجاهات الحديثة يستخدم طريقة تقوم بإعداد اللاعب بدنيا وفق ظروف التدريب الفئري ( مرتفع الشدو او منخفض الشدة ) دون إستثناء طرق التدريب الأخرى فطريقة التدريب الفئري intermittent مشابهة للمنافسة لتطوير صفات البدنية من بينها صفة تحمل السرعة التي هي من مضمون بحثنا ويعني إرتباط التحمل بصفة السرعة لتحقيق متطلبات الأداء في نشاط تخصصي (كرة القدم)

ونظرا لحنثمية وجود هذه الإشكالية عند بعض الفرق توجه الطالبان إهتمامهم نحوى البحث ودراسة هذه المشكل

### 3-التساؤل العام :

هل الوحدات التدريبية المقترحة بالتدريب الفتري تؤثر في تنمية صفة تحمل السرعة عند لاعبي U 17 كرة القدم

### 4-التساؤلات الفرعية

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية ؟

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج البعدية للعينين التجريبية والضابطة ؟

### 5-اهداف البحث:

بناء وحدات تدريبية بطريقة اسلوب التدريب الفتري

تأثير الوحدات التدريبية تنمية تحمل السرعة للاعبين كرة القدم

معرفة الفروق الإحصائية بين الإختبارات القبلية والبعدية للعينة الضابطة والتجريبية . ؟

المعرفة الفروق الإحصائية بين النتائج الإختبارات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية . ؟

### 6-الفرضيات :

هنا صاغ الطالبان الفرضية عامة وشاملة حول الموضوع البحث على الشكل التالي :

الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب الفتري تؤثر إيجابيا في تنمية صفة تحمل

السرعة عند لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة

### الفرضيات الفرعية

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية والبعدية وهي لصالح الإختبارات البعدية

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارات البعدية للعينتين وهي لصالح العينة التجريبية

**7- أهمية البحث :**

لقد تكلم الطالبان في بحثهما عن موضوع حساس جدا يخص إقتراح وحدات لتنمية صفة التحمل السرعة بطريقة التدريب الفتري فتدريب صفة التحمل السرعة بطريقة أسلوب الفتري وما تكسبه من من أهمية بالغة في كرة القدم ليست مجرد برنامج تدريبي فقط بل هي من أساسياتها (مقاومة التعب البدني ودهني) لها أكثر من جانب لذا يجب الإلمام الكلي بمعريفها للوصول بأفضل اداء للجسم الرياضي دون حدوث إصابات أو الوقوع في التدريب الزائد لذا بدراسة عملية نرجو أن تثري هذا الموضوع أكثر فأكثر ونعالج ولو جانب يسير منه

**8-مصطلحات البحث :****8-1-الوحدات التدريبية :**

هي نواة عملية التخطيط اليومي وهي اصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب الرياضي

**8-2-التدريب الفتري :****8-2-1-تدريب الفتري منخفض الشدة :**

يهدف هذا النوع من التدريب على تنمية الصفات البدنية ويمتاز بشدة متوسطة وكما قلت شدة التمرين زاد حجم تكرار ( كماش وسعد 2006. ص 305 )

**8-2-2-تدريب الفتري مرتفع الشدة :**

تهدف هذه الطريقة في التدريب تنمية الصفات البدنية وتعمل العضلات في غياب الأوكسجين نتيجة شدة الحمل مرتفع الشدة ( البشتاوي و الخواجا 2005 ص. 274 )

**8-3-التحمل :**

لغة هو الصمود إجرائيا هو مقاومة التعب البدني و الدهني أثناء تأدية اللاعب لواجباته

**8-4-تحمل السرعة**

هو قدرة الرياضي على تكرار السرعات خلال زمن المباراة (محمد رضا الوقاد . 121)

**9-دراسات مشابهة****9-1-دراسة أستاذ سنوسي عبد الكريم : مذكرة لسانس 2003**

عنوان : أثر الوحدات التدريبية مقترحة لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية عند لاعبي كرة القدم (14-16) سنة

-الهدف : إقتراح برنامج تدريبي لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية و الأساسية للاعبين كرة القدم

**منهج البحث : منهج تجريبي**

**أهم نتائج :** إستنتجت مجموعة البحث عن هناك فروق معنوية من الإختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية وهناك تطابق في إتجاه النتائج الإختبارات البدنية ومهارية مما يعكس التأثير الإيجابي للوحدات التدريبية وفعاليتها مقارنة بالعينة الضابطة

**9-2-دراسة طالب حمودي أحمد : مذكرة نيل شهادة ماستر أحمد تحت إشراف د-حجار محمد خرفان : 2015**

عنوان : فاعلية الوحدات التدريبية على تنمية صفة تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم هواة  
**هدف الدراسة :**

معرفة فاعلية الوحدات التدريبية على تنمية صفة تحمل السرعة للاعبين كرة القدم هواة

**منهج البحث : منهج تجريبي**

**إجراءات البحث :**

تمثل عينة البحث في لاعبي لولاية مستغانم شباب سيدي علي و إتحاد سيدي لخضر -أقل من 17 سنة للموسم الرياضي 2014-2015 والبالغ عددهم 36 لاعبا بواقع 18 لاعبا لكل من مجموعتين 14.33% الضابطة والتجريبية وتما إختيارها بطريقة العمدية

**أهم الإستنتاجات :**

إستنتج الباحث من خلال الدراسة عن هناك فروق معنوية من الإختبارات القبلية والبعديّة لعينة التجربة مما يعكس فاعلية الوحدات التدريبية على تنمية صفة تحمل السرعة مقارنة بمقارنتها ب العينة الضابطة

**التوصية :**

ضرورة إستخدام الوحدات التدريبية في برنامج هواة لما لها من فاعلية في تنمية وتطوير صفات البدنية وصفة التي كانت على قيد الدراسة

**أ-التعليق على الدراسة :**

من خلال ما قام به الطالبان من قراءات وإستطلاع نتائج وتقارير الأبحاث السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة ، تمكن الطالبان من إستخلاص أهم دراسات المرتبطة بموضوع الدراسة والتي تم الإستعانة بها في الدراسة وقدر رعى الطالبان إختيار الإصدارات والدراسات المشابهة التي استعان بها الطالبان كانت قد صدرت في الفترة الزمنية من (2000) حتى (2015) وهذا ما يثبت حداثة تلك الدراسات ، والتي كان معظمها يرتبط أثر الوحدات التدريبية في تنمية صفات البدنية وصفة تحمل السرعة .

وقد إستفاد الطالبان من تحليل هذه الدراسات من حيث المنهج المستخدم وهو المنهج التجريبي والوسائل والادوات المستخدمة في جمع البيانات كالإختبارات البدنية خاصة بلاعبي كرة قدم وكذا في طريقة بناء البرامج المقننة التي تسمح بتطوير الصفات البدنية بإستخدام الطرق والوسائل الحديثة في عملية التدريب وإعداد لاعبي كرة القدم

وخلاصة القول فإن من خلال الدراسات السابقة والمرتبطة تكن الطالبان من الإستفادة من تلك البحوث والدراسات حيث شكلت إطارا نظريا لموضوع الدراسة الحالية كما تم الإستفادة من الإجراءات مستخدمة كالمنهجية ، إختيار العينات ، ادوات البحث .

**الخلاصة**

لقد تضمن التعريف بالبحث مقدمة ، وطرح المشكلة ، وأهداف والفرضيات التي تخدم عنوان البحث وأهمية البحث ومصطلحات ودراسات والبحوث المشابهة .

# الباب الأول الجانب النظري

# فصل الأول

التخطيط في التدريب الرياضي

**تمهيد :**

يعتبر التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الأسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي .

فالوصول إلى المستويات الرياضية العالية ولا يأتي جزافا , بل من خلال التدريب المنظم لفترة طويلة , وهذا مما يعطي اهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط بالنسبة لعملية التدريب الرياضي والتخطيط للتدريب الرياضي هو وسيلة ضرورية فاعلة لضمان التقدم الدائم بالمستوى الرياضي , يحتوي بجانب الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه , على كل العوامل التي يتأسس عليها هذا الهدف . ويجب ان لا يفهم ان التخطيط يرتبط دائما بالفقرات الطويلة بل انه من ضروري التخطيط لفترات طويلة والتي يمكن فيها تحديد الأهداف والواجبات التفصيلية لكل مرحلة . (محمد إبراهيم أبو حلوة ص . 5)

**تعريف التخطيط :**

عرفه إجلال عبد المنعم (1999) بأنه : مرحلة التفكير في المستقبل والتنبؤ بالمشكلات والإمكانات والإحتياجات والإستعداد لهذا المستقبل

بأنه : التنبؤ بما سيكون عليه المستقبل مع الإستعداد لهذا المستقبل Fayol وكما يرى فايول ويشير حليم المنيري , عصمان بدري (1991) إلى التخطيط بأنه : عمل إفتراضات لما ستكون عليه أحوال في مستقبل ثم وضع خطة تبين الأهداف المطلوبة الوصول إليها والعناصر والواجب إستخدامها لتحقيق البحث وطريقة إستخدام هذه العناصر وخط السير ومراحل المختلفة والواجب المرور بها والوقت الازم لتنفيذ الأعمال (محمد إبراهيم أبو حلوة ص . 23)

**تعريف التخطيط للتدريب الرياضي :**

هو الإجراء العقلاني لإجراء العمليات بموجب تسلسل المنطقي لغرض الحصول على هدف مسطر (محمد إبراهيم أبو حلوة ص 61)

هو عملية مستمرة ومستقبلية في طبيعتها نتيجة إلى الإعداد المتكامل للوصول الى نتائج وإنجازات متفرقة (

التخطيط هو عملية عقلية في أساسها وميل الذهني في أداء الأشياء بطريقة جمعة فالتخطيط تفكير قبل الأداء في ضوء الحقائق لا الخمين (محمد إبراهيم أبو حلوة ص . 61)

**أسس التخطيط :**

يعتمد التخطيط على اسس خاصة لنجاحه وعلى المدرب إدراك و الأهمية القصوى للتخطيط السنوي للتدريب وإن يركز على الأمور الأتية ك

معرفة جدول المباريات ومواعيدها حتى تعطى للمدرب الحرية في التصرف في وضع الخطة

معرفة إمكانات وقدرات كل لاعب وكذلك الفريق

معرفة ماهو منامكانات تدريبية ويستفاد منها مدرب

**أنواع التخطيط :**

تتطلب عملية التخطيط للوصول إلى مستويات العليا وتحقيق الإنجازات العالية إعدادا طويلا وهذا الإعداد

يحتاج إلى تخطيط مبرمج وفق اسس علمية للوصول إلى افضل نتائج

فإن وجود خطة للموسم الرياضي موضوعة وفق اسس ومعايير عملية صحيحة تعطي الفرصة للمدرب من

أجل وضع إمكانات وخبرته للوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات وبالتالي يكون قادر على توزيع وقته

من أجل تعليم مفردات الخطة المرسومة ( مهارات , خطط , لياقة البدنية ... إلخ )

وتمثل خطة التدريب على الأساس في بناء وتطوير الرياضيين و هذه وأيضا الأساس لوضع الخطط البعيدة

إذ هي عبارة عن إطار عمل قومي لتقويم مواسم الرياضة ماضية وتطوير خطة أفضل لعمل للموسم الحالي

و مواسم التي تليها ولكي يحقق المدرب ذلك يجب أن يمتلك عقلية وذهنية ومهارة في تحليل مواقف

للحصول على معلومات التي تخدم العملية التدريبية وعليه فإن أهم أنواع تخطيط تتحدد فيما يأتي:

التخطيط طويل المدى ( لعدة سنوات )

التخطيط لأربعة سنوات (الألعاب السنوية)

التخطيط السنوي (سنة واحدة )

التخطيط الفصلي ( الفتري )

التخطيط الشهري

التخطيط الأسبوعي

التخطيط اليومي (محمد إبراهيم أبو حلوة ص. 67)

**مكونات التخطيط :****الأهداف :**

يشير جوليك Gulick إلى ان أقل ضمان لفعالية الإدارة هو تحديد الهدف بوضوح وذلك لأنفعالية الإدارة تتأثر بانتقاء الأهداف ، فالانتقاء الجيد للأهداف يزيد من فعالية الغدارة والانتقاء العشوائي يقلل من تلك الفاعلية مما يشير الى عدم الدقة في التخطيط

وتنقسم الأهداف إلى ك

**أهداف إستراتيجية**

هي تعتبر عن النتائج المراد تحقيقها في المستقبل البعيد والتي يطلق عليها اهداف طويلة المدى

**اهداف تكتيكية :**

هي عن المطلوب تحقيقه من نتائج في الأجل القصير والتي يطلق عليها اهداف قصيرة الأجل ( حماد .

2014. ص 24)

**2- السياسات :**

يعرف رالف ديفز السياسات بأنها هي مجموعة من المبادئ والقواعد التي وضعتها القيادة التنفيذية لتسترشد بها المنظمة لضبط الفكر والعمل التنظيمي من أجل الوصول الى الهدف او الغاية فالهدف يوضح لنا مانريد ان نحققه والسياسة توضح لنا كيفية التنفيذ

ومن جهة أخرى يعرف كيلى على أنها : مجموعة من القواعد الموضوعة على مستوى عال من السلطة لتوجه القرارات التي تتخذ على مستوى أقل

ويعرفها كل من السيد شلتوت وحسن معوض بأنها القواعد و المبادئ والأسس التي توضح طريقة العمل لتنفيذ المشروع

ومن خلال ماسبق يتضح ان السياسات بمثابة قواعد يصفها المدرب لضبط وتوجيه العمل وتعمل بمثابة خرائط يسترشد بها المرؤسين عند أدائهم لعملهم وبالتالي تقلل من كثرة توقف العمل للسؤال والإستفسار

**3- الإجراءات :**

الإجراءات ماهي إلا خطوات تفصلية محددة تأتي الخطوة منها بعد الأخرى وفقا لتتابع زمني فالإجراءات توضح بشكل محدد الخطوات الواجب إتباعها بشكل روتيني مما يؤدي إلى إنعدام التفكير في المستقبل في كيفية التنفيذ في كل مرة ومن تم يزداد الكفاءة

الإجراءات بأنها : طريقة موضوعة سلفا عن كيفية تنفيذ اعمال روتينية aiderson ويعرف الدرسون

**4- الموازنة التقديرية :**

إن الميزانية التقديرية هي المظهر المادي للتنبؤ , فأعداد الموازنة يمثل تجسيدا للخطة الموضوع لأوجه نشاط المشروع التي وضعت في ضوء التنبؤ بالظروف المستقبلية ووضع تحليل الإقتراضات عن المستقبل معنى الميزانية يتم تسجيل الإقتراحات التي يكون عن المستقبل في صورة مالية وكمية او الإثنين معا فبعد تقسيم الأعمال ( الإقتراحات) إلى أوجه النشاط الوضائف المختلفة التي يحتويها المشروع يصبح لكل وظيفة اومجال موضوع لميزانية تقديرية للوظائف ويتم تجميع كافة الموازنات الوظيفية في ميزانية موحدة البرنامج الزمنية وجدول العمل (محمد إبراهيم أبو حلوة ص. 26)

**خطوات التخطيط للتدريب الرياضي :**

أهم الخطوات لإعداد البرنامج في مجال تدريب :

دراسة المجتمع

دراسة الأفراد

دراسة الإمكانيات

تحديد الأهداف

إختيار المحتوى

التقويم

القواعد الأساسية يجب مراعاتها لضمان عامل النجاح التخطيط في التدريب الرياضي وهي :

1- خضوع الخطة للهدف العام للدولة

2- بناء الخطة طبقا لأسس العلمية والحديثة

3- تحديد اهم الوجبات التدريبية وأسبعية كل منها

4- مرونة الخطة

5- الارتباط بالتقويم

### أنواع التخطيط للتدريب الرياضي :

يرى عصام عبد الخالق (2000م) انه يمكن تقسيم التخطيط لعملية التدريب الرياضي

#### من حيث التكوين :

1- التخطيط للتدريب الفردي

2- التخطيط للتدريب الجماعي

من حيث الزمن

1- خطة التدريب طويلة المدى

2- خطة لإعداد للبطولات الرياضية

3- خطة التدريب السنوية

ويذكر محمد عبد الصالح , مفتي إبراهيم (1994م) إن خطط التدريب تنقسم إلى

1- خطط التدريب طويل المدى

2- خطط التدريب لإعداد للبطولات

3- خطط التدريب الفترية أو جزئية

4- خطط تدريب يومية ( وحدات التدريبية اليومية)

ويطلق على الخطط التدريب السنوية خطط قصير المدى ويعتبرها البعض من أهم أسس التخطيط نظرا لان

العام ( الموسم الرياضي)

يشكل دورة زمنية مغلقة تقع فيها المباريات وهي بهذا المفهوم تعني بالتخطيط الفردي الجماعي عام للاعب

الفريق على مدار ( موسم تدريبي ) (محمد إبراهيم أبو حلوة ص.71)

خطوات التخطيط للبرنامج التدريبي :

الخطوة الأولى : وتشمل تحليل علمي شامل لحالة التدريبية قبل وضع الخطة

الخطوة الثانية : وتشمل وضع خطة التدريب المناسبة

الخطوة الثالثة : وتشمل جميع التفرغات وضع خطة التدريب المناسبة تتضمن

- 1- محتويات التدريب
  - 2- طرق التدريب المستخدمة
  - 3- مبادئ الحمل التدريب
  - 4- المبادئ التربوية والنفسية
  - 5- تنفيذ العملية التدريبية
  - 6- عوامل إعاقة سير الخطة
  - 7- الحالات الخاصة وغير منتظرة
  - 8- تنفيذ وتثبيت النظام الديناميكي للعملية التدريبية
  - 9- المعلومات السريعة من خلال استخدام الوسائل التعليمية المختلفة
- الخطوة الرابعة وهي مرحلة الدخول في المنافسات ويتم خلالها تقويم المستوى من خلال البيانات والسجلات وملاحظة
- الخطوة الخامسة يتم إجراء مقارنة بين المستوى في بداية بعد إنتهاء الخطة وعمل التقويم النهائي وفيمايلي توضيح الخطوات (محمد إبراهيم أبو حلوة ص. 72)

### **الجوانب الأساسية لتخطيط من أجل تطوير الحركة الرياضية :**

يمكن إنجاز أهم الجوانب والنواحي الأساسية لغرض تطوير الحركة الرياضية والفعاليات الرياضية المختلفة بما يلي :

- مجال الرياضة الإنجازات العالية
- مجال الرياضة المستويات العالية
- مجال الرياضة المدرسية
- مجال الرياضة العلاجية
- مجال الرياضة التروييح (الجماهير)
- مجال رياضة المعوقين

**أهمية التخطيط :**

- التخطيط هو جسر الذي نعبر من خلاله للوصول إلى أهدافنا
- يساعد التخطيط على سرعة انجاز العمل بشكل المطلوب
- يؤدي التخطيط إلى المعرفة والمتابعة الصادقة لما سيتم تنفيذه
- يحافظ على الوقت والجهد ومال من الضياع
- يقضي على الفوضى
- يساعد على تدريب الأولويات لدي العاملين والقائمين على البرنامج
- يساعد على إستمرارية الجهود
- يساعد على تحديد المواعيد زمنية بظبط بدء الأنشطة وإنهائها
- يساعد في تحديد مهم العاملين في البرنامج وطريقة أدائهم
- يزيد من الفعالية وإنتاجية القائمين على البرنامج والخطط
- يساعد على جعل البرنامج والخطط أكثر شمولية وتكاملا
- يضع التخطيط جميع العاملين امام مسؤوليات محددة
- يساعد على معرفة ومواقع الضعف سواء في الخطة والبرنامج او العناصر القائمة على تصميم البرامج التدريبية اللازمة للإرتقاء بالكفاءات من كافة الجوانب العلمية والا إدارية والقيادية (محمد إبراهيم أبو حلو ص. 62)

**خلاصة الفصل :**

- من خلال دراستنا لعنصر التخطيط في التدريب الرياضي ، والذي يعتبر ذات أهمية بالغة في عالم التدريب و التطبيق الجيد لعملية التخطيط يعطي نتائج حسنة وذلك للوصول إلى أهداف منشودة مسطرة. يساعد التخطيط على معرفة مواقع الضعف سواء في الخطة والبرنامج او العناصر القائمة على تصميم البرامج التدريبية اللازمة للإرتقاء بالكفاءات من كافة الجوانب العلمية وآلا إدارية والقيادية

# الفصل الثاني تتمة الصفات البدنية

**تمهيد :**

غالبا ما نجد ان مصطلح التدريب يطلق على كل علم منظم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية , اوزيادة التعلم الحركي والتكنيكي (مهاري) للإنسان وحيث ما يخصنا من التدريب هو التدريب الرياضي الذي يعمل على تحضير الرياضيين للوصول إلى أعلى وأفضل المستويات المستطاعة كما ان هذا المفهوم قد توسع وازدادت أهميته في كل لعبة رياضية (د- مروان عبد المجيد ابراهيم ص. 15 )

ولذلك وضع الخبراء طرقا متعددة تهدف كل منها الى تنمية العناصر البدنية معينة وبناء على ذلك يستخدم المدرب الطريقة التي تناسب الهدف الذي يود ان يصل اليه وتطوير الرياضي

**مفهوم التدريب الرياضي :**

يعرف التدريب على انه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكنيك والتكنيك وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكنيك و تكنيك وتطوير القابلية العقلية ضمن منهج علمي مبرمج واهداف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول الرياضي الى اعلى مستويات الرياضية ممكنة (حنفي محمود ص. 15)

ويعرف المصطلح التدريب الرياضي انه عبارة عن قوانين وانظمة الهادفة على إعداد الفرد للوصول الى مستوى الإنجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول الى المستوى لائق ,حيث يؤكدون على مرعاة الحياة الرياضي وصحته الجسمية العامة كما يتحسس التوافق العصبي والعظلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة القابلية الإنتاج لدى الفرد (قاسم حسن الحسين . ص 78 79 )

ويرى ماتيفاف تطابق مفهوم الإعداد الرياضي اكثر شمولية من مصطلح التدريب الرياضي حيث يعد احد العناصر المستوى الرياضي ويتميز بكونه من العناصر التي تبرز قدرة الفرد بإستخدام الطرق ومستلزمات التي يتمكن الفرد بواسطتها ان يضمن التطور الرياضي وقابلية المستوى , وهذه الأخيرة عبارة عن حالة ديناميكية معقدة تتميز بالمستوى البدني النفسي المتكامل (حنفي محمود ص. 15)

ويعرفه محمد علاوي " التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع لأسس والمبادئ العلمية و تهدف اساس إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية او في نوع معين من انواع الرياضية " ( العلاوي 2002 صفحة 78 )

**خصائص التدريب الرياضي :**

الخصائص المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف الى الوصول باللاعب الى الوصول اداء الرياضي الجيد من خلال اعداده اعدادا كاملا لذلك يجب على كل مدرب ان يكون ملما الماما كاملا بخصائص التدريب الرياضي ويعتبر اهمها في ما يلي :

التدريب الرياضي وعلاقته مع العلوم الأخرى كانت موهبة الفردية قديما في الثلاثينات والأربعينات تلعب دورا اساسيا في الوصول الفرد على المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي والذي كان امرا مستبعدا فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على معارف المعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العلوم الطبيعية العلوم والإنسانية , الطب الرياضي و الميكانيك الحيوية وعلم الحركة وعلم النفس الرياضي , والتربية وعلم الاجتماع الرياضي ( العلاوي 2002 ص. 21)

ويرى أحمد المفتي إبراهيم " ان اسس والمبادئ العلمية التي تساهم في العمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في ( إبراهيم 1998 ص 21-22)

- 1- علم التشريح
- 2- وظائف أعضاء الجهد البدني
- 3- بيولوجية الرياضة
- 4- علوم حركة الرياضة
- 5- علم النفس الرياضي
- 6- علوم التربية
- 7- علم الاجتماع الرياضي
- 8- الإدارة والرياضة

الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي :

لكي يمكن إعداد اللاعب إعدادا شاملا لعملية التدريب الرياضي ليحقق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدراته وإستعداداته فمن الضروري ان يراعي في اعداد اربع جوانب ضرورية وهي :

**1-2 الإعداد البدني :**

يهدف إلى إكتساب اللاعب مختلف او القدرات البدنية العامة والخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي

**2-2 الإعداد المهاري**

يهدف إلى تعليم وإكتساب اللاعب الرياضي المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه وحاوله إتقانها وتثبيتها واستخدامها بفعالية

**3- الإعداد الخطي :**

يهدف الى تعليم واكتساب اللاعب الرياضي القدرات الخطية الفردية والجماعية والضرورية للمنافسات الرياضية وبمحاولة اتقانها وتثبيتها واستخدامها بفاعلية تحت نطاق مختلف الظروف والعوامل في المنافسات الرياضية  
2-4 الإعداد التربوي والنفسي :

يهدف إلى تعليم واكتساب اللاعب الرياضي والقدرات والسمات وخصائص والمهارات النفسية تنميتها وكذلك توجيه وإرشاده ورعايته بصورة تسهم في إظهار كل طاقاته وقدراته وإستعداداته في المنافسات الرياضية بالإضافة على مساعدة اللاعب الرياضي في تشكيل وتنمية شخصية متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة ( العلاوي 2002 ص 24-25)

**قواعد التدريب الرياضي :**

لما كانت العملية التدريب الرياضي عملية تربوية مستمرة تستغرق سنين عديدة حتى يصل اللاعب إلى أداء الرياضي المثالي المطلوب لذلك تنطبق عليه قواعد التي تنطبق على العمليات التربوية الأخرى وهي:

**التنظيم :**

يتحتم على مدرب ان ينظم عملية التدريب على النحو التالي :

- 1- تخطيط وتنظيم عملية التدريب من يوم إلى يوم ومن أسبوع إلى أسبوع ومن شهر إلى شهر وأخيرا من سنة إلى سنة
- 2- تنظيم كل وحدة تدريبية ودالك بوضع واجبات مناسبة مبنية على ماسبق ان تدرب عليه اللاعبين
- 3- ان يرتبط الهدف التدريب في كل وحدة تدريب بهدف وحدة التدريب السابقة

**التدرج :**

أصبح التدرج للوصول إلى أحسن مستوى من التدريب الأداء قاعدة هامة في التدريب و مبدأ هاماً في الحمل والتدرج في التدريب يكون أثناء دورة الحمل الكبيرة والتدرج يعني سير خطة التدريب وفقاً لما يلي :

- من السهل إلى الصعب
- من البسيط إلى مركب
- من القريب على البعيد

■ من معلوم إلى مجهول (حنفي محمد مخنار ص. 45-46)

### مراحل التدريب الرياضي :

التدريب الرياضي عملية مستمرة تخضع لتخطيط وإذ انه من الواجب هنا رسم خطط للتنمية الرياضية تتصاعد تدريجيا وعلى مدى كبير من السنوات وكما يمكن تحقيق المستويات العالية في أي نشاط من الأنشطة الرياضية لا يمكن ان يتحقق بين ليلة وضحاها لكنه ينمو تدريجيا من خلال التخطيط و الصحيح المبرمج لعمليات التدريب الرياضي ونظام التدريب الرياضي يشتمل رعاية للفئات العمرية المتعددة إبتداءا من العمر المناسب لممارسة النشاط الرياضي ولحين الوصول الى مستويات العليا وبهذا الصدد وضع النظام التدريبي مستقل للناشئين الصغار يختلف في الخطوط والمميزات الخاصة بمقارنة مع النظام التدريبي للرياضيين المتقدمين اولا والأبطال وعلى ضوء ذلك فإن تخطيط التدريب ينقسم إلى مراحل التالية :

**1- المرحلة الأساسية :** وتسمى المرحلة الأولية لممارسة النشاط الرياضي من عمر (5-9) سنوات

**2- المرحلة الخاصة :** وهي مرحلة التدريب الرياضي التخصصي من عمر (10-18) سنة

**3- المرحلة العليا (القمة)** ويقصد بها مرحلة التدريب للمستويات الرياضية العليا (19 فأكثر)

ومما يجدر الإشارة إليه هنا هو :

-ان المراحل المشار إليها مراحل متداخلة فيما بينها وبشكل إنسيابي حيث تؤثر كل منها بالأخر وتتأثر بها

- لكل مرحلة من هذه المراحل هدف واضح ترمي وتهدف إليه

- ينبغي مراعاة العمر المناسب لبدء ممارسة النشاط التخصصي فلكل رياضة عمرها المناسب فالسباحة والجمناستيك والرقص على الجليد يبدأ من عمر مبكر بينما هناك ألعاب تبدأ بأعمار أكثر من 10 سنوات

(د- مروان عبد المجيد ابراهيم 39-40)

### المبادئ التدريب الرياضي :

#### 1-مبدأ الخصوصية

لقد أظهرت الدراسات الحديثة اهمية التركيز على نوعية التخصص الرياضي للاعب بمعنى ان تركيز عملية التدريب في كرة القدم يجب ان ينصب اساسا على متطلبات اللعبة من الناحية الفسيولوجية , ومهارية والخطية والبرامج التدريبية يجب ان تعمل على تحسين نظام الطاقة الأساسي المرتبط بالعبة , وأيضا والتركيز على العضلات المستخدمة في النفس اللعبة , فخطوط إنتاج الطاقة وأنظمة الأنزيمات

أنواع الألياف العضلية , والإستجابات العضلية العصبية تتكيف بشكل محدد وخاص لنوع التدريب المستخدم على سبيل المثال , تدريبات الأثقال لها تأثيرات قليلة نسبيا على التحمل وعلى العكس تدريبات التحمل نشط خطوط العمل الهوائي مع تأثير قليل نسبيا على سرعة والقوة

(kenney – costill 2011 p 184)

في هذا المبدأ العمل يكون مركز على النظام الطاقوي الذي يلعب دور كبير أثناء المنافسات ( المباريات)

ثانيا : العمل يكون ملقى على الجهاز العصبي وأخيرا عامل الدافعية

(raymond verheijen 1999 p 71)

### مبدأ الفروق الفردية – التفريد :

يتصف التدريب في كرة القدم بالجماعية من حيث شكل والأداء مع التركيز على الصفة الفردية للتدريب عموما , حيث انه تراعي الفروق الفردية من حيث المستوى البدني ومهاري او العمر او غيرها , حيث ان اللاعبين جميعا ليسوا متشابهين في استجاباتهم للتدريب بنفس الطريقة و بحيث تلعب الوراثة دور كبير في العملية التدريبية ( انواع الالياف العصبية : بطيئة – السريعة – الإفرازات الهرمونية ... ) وهذا مايطرح السؤال حول التحسن الملحوظ لرياضي بعد البرنامج التدريبي معطى , بينما هناك تأخر بالنسبة للأخر لنفس البرنامج لذلك لا بد لجميع البرامج التدريبية ان تأخذ بعين الإعتبار القدرات والإحتياجات الخاصة للرياضيين .

(fox mathews 2002 p.183-184)

ففي كرة القدم ك الفرق تتدرب في أغلب أوقات بمجموعات وهذا هو المنطق بإعتبار رياضة كرة القدم رياضة جماعية لذلك على مدرب ان يكون متيقظا للإختلافات الموجودة بين اللاعبين وكل لاعب له حسب (raymond . verheijen 1999 p-73) خصوصية لذلك يتطلب علينا القيام بالتدريب الفردي

كما أن مراكز اللعب تتطلب درجات مختلفة ومتفاوتة من الصفات البدنية التي تتوافر لدى لاعب دون الأخر , فلا بد من تحديد وحدة إلى وحدتين للتدريب خلال الدورة الأسبوعية للتدريب الفردي , وذلك لإستكمال نواحي الضعف او النقص للعناصر المختلفة لللياقة البدنية

ومن أهم العوامل التي يجب على المدرب معرفتها لتحديد جرعات الحمل التدريبي الفردية للاعبين هي :  
العمر الزمني للاعبين – عمر التدريب , حالة التدريب , والصحة العامة حمل التدريب وقدرة اللاعب للرجوع إلى حالته الطبيعية ( المهنة الوظيفية للاعب ) مقدرته على إستعادة تكوين مركبات الطاقة في العضلات ورجوعه لحالته الطبيعية عقب إنتهاء من التدريب , الحالة النفسية والمزاج ( البشتاوي وخوجا 2005 ص 38-41)

**مبدأ التنوع**

يجب ان يتميز البرنامج التدريبي بالتنوع وعدم تكرار الممل , ويفيد في استخدام التنوع ما بين العمل وراحة , وإرتفاع الشدة وإنخفاضها , التنوع في التدريبات مع الفترات الراحة مناسبة تسمح للاعب بزيادة الحمل التدريب دون التعرض إلى مخاطر الإصابات او الإرهاق الشديد  
الوحدات التدريبية يجب ان تتنوع فيما بينها , الشديد الحفيف المتوسط للسماح بحدوث الإستشفاء , كما ان محتوى البرنامج التدريبي يجب أيضا ان يتنوع وذلك اكسر الملل والجمود والضجر ( اليشتاوي و الخواجا 2005 ص 38-41)

التنوع في التدريب يسمح بالحفاظ أكثر فأكثر على الدافعية لذلك لا بد على اللاعبين تقادي انهاء تدريباتهم بكثيرة من الإلتزام

(Raymond verhrijen 1999p 72)

**مبدأ التكيف :**

التدريب الرياضي يحدث تغييرات في الأجهزة الوظيفية لجسم اللاعب للتكيف مع متطلبات التدريبات الكبرى

التكيف على المتطلبات التدريب تحدث تدريجيا وعلى مدة زمنية طويلة نسبيا , و الجهود المبذولة لتسريع عملية التكيف تؤدي عادة لغصابة او المرض او التدريب الزائد والعديد من التكيفات الحاصلة يتم فقدانها عند التوقف او الإنقطاع عن التدريب

**مبدأ المردود العائد – الإنعكاس :**

يقصد به الإنخفاض الذي يلاحظ في مستوى اللاعب عند الإنقطاع عن التدريب او عند الإغفال عن الإستمرارية في العمل لتنمية صفة معينة خلال الموسم

فإن لم يتعرض اللاعب الى التدريب المنتظم والمقنن فسوف يؤدي ذلك لجعل لياقة متدنية ودون المستويات المطلوبة , ولذلك يجب تعريض الجسم الى التدريب منتظم وغير منقطع حتى تحصل الفائدة التدريبية والتكيف المطلوب ( البشتاوي والخواجا 2005 ص 44)

فعند التوقف عن التدريب , للمستوى الرياضي يهبط ويعود مثل غير المتدرب إذن الربح المأخود من التدريبات سوف يفتقد

(fox & mathews 2002 p. 183)

**مبدأ الحمل الزائد**

بعد ان تحدث عملية التكيف فإن الحمل التدريبي لا يؤدي إلى حدوث تأثيرات تؤدي إلى تطوير حالة اللاعب , وذلك لا بد من زيادة حمل التدريبات بصفة مستمرة فقد بني جسم الإنسان من ملايين من الخلايا الحسية الدقيقة , وكل نوع او 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 , والحمل التدريب هو العمل او التمرين الذي يؤدي اللاعب في الوحدة التدريبية والتحميل هو الوسيلة التي تستخدم في تنفيذ احمال تدريبية فعندما يواجه اللاعب تحديا للياقة البدنية , بمواجهة حمل تدريبي الجديد تحدث إستجابة من الجسم وهذه الإستجابة تكون بمثابة تكيف الجسم لمثير حمل التدريب اولى هذه الإستجابة في التعب , وعندما يتوقف الحمل تكون هنالك عملية الإستشفاء من التعب والتكيف مع حمل التدريب ( الخياط 2005 )

**مبدأ التدرج :**

حتى تنجح عملية التكيف ويتطور المستوى وحتى تنجح عملية زيادة الحمل التدريبي يجب ان يراعي المدرب مبدأ التدرج في زيادة الحمل بمعنى ان الزيادة السريعة قد لا تؤدي الى التكيف , كما قد تؤدي إلى الإجهاد .

فالأنظمة الحيوية تستطيع ان تتكيف على احمال كبيرة واكبر من المتطلبات الأنشطة اليومية العادية , أحمال التدريب يجب زيادتها بالتدرج لجعل الجسم يتكيف بشكل أفضل منعا من الإصابات , التنوع في حجم وشدة التدريب يسمح بحدوث التكيف , وغيرها ذلك فإن تأثير التدريب سوف يتوقف عند حد معين ولن يسمح بتطور أداء اللاعب أكثر من ذلك

كما أثبتت البحوث العلمية والخبرة الميدانية افضلية تصعيد الحمل التدريب بالتدرج بعد تثبيته مدة تتراوح ما بين 14- 21 يوما , حتى يحدث التكيف ولذلك يجب التفكير بعناية تامة عند زيادة جرعة حمل التدريب , ويجب إعدادها تبعا للقدرة اللاعب كل حسب إمكانية الشخصية , وبذلك تكون زيادة حمل التدريب على شكل خطوات وتبعا لذلك تحدث عمليتين منفصلتين عن بعضهما

1-إكتساب تكيف جديد

2- تثبيت التكيف الحديث التعلّم 0 البشتاوي والخواجا ' 2005 ص. 37 38)

**مبدأ تلاشي العودة :**

عندما يبدأ لاعب لا يمتلك لياقة بدنية في النظام التدريب فإن مستوى لياقته يتحسن بسرعة ولكن كلما أصبح أكثر لياقة يصبح مبدأ تلاشي العودة قانوناً , بمعنى انه كلما أصبح اللاعبون أكثر لياقة فإن كمية التحسن تكون أبطأ كلما إقتربوا من حدود المسموح لديهم وراثياً بمعنى آخر كلما زادت مستويات اللياقة كلما زاد العمل او التدريب مطلوب لتحقيق نفس المكاسب منذ تصميمك لبرامج التدريبية تذكر ان المستويات اللياقة لن تستمر في التحسن بنفس المعدل كلما أكثر لياقة ( نبيلة , سعدية وياسمين 2012 ص. 297 )

**مبدأ الإستمرارية :**

فريدل ألمان Feed Allmen انه لا بد من ان يكون برنامج يومي للمحافظة على مستوى اللاعب يقول (الن ج. Alen j rayn)

و ضمان الإرتقاء به حيث ان المستوى البدني لدى اللاعبين الذين ينقطعون عن التدريب , بعد %  
المواطنة اليومية يقل بنسبة 10

في الأسبوع , كما ان القدرة الجهاز الدوري التنفسي على التكيف لأي مجهود تقل لكن بسرعة اقل  
(حسن مندلاوي قاسم ص 17)

**مبدأ التخطيط للوحدات التدريبية :**

لضمان التدريب اليومي المنظم للمدرب يتطلب الأمر الإستعانة بخطط يومية مسجلة من واقع الخطط  
الأسبوعية والعقلية والسنوية وعلى هذا الاساس اعتبرت الوحدة التدريبية اليومية هي نواة عملية  
التخطيط اليومي لذا ينظر إليها على انها اصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب  
الرياضي كما ينبغي ان تحتوي الوحدة التدريبية اليومية على ما ياتي

1-تحديد وسيلة وجرعة عملية الإحماء

2- ترتيب تسلسل تمارينات ( الجزء الرئيسي)

3- تحديد حمل التمارينات (شدة التمارينات وفترة استمرارها وعدد التكرارات وفترة الراحة الإيجابية

4- تحديد اهم النقاط التعليمية للمهارات الحركية والخطوية (د- مروان عبد المجيد ابراهيم  
ص.55)

**أنواع الوحدات التدريبية اليومية حسب الهدف هي :**

- 1- وحدة التدريبية بدنية
- 2- وحدة تدريبية مهارية
- 3- وحدة تدريبية خطية
- 4- وحدة تدريبية مركبة ( بدنية مهارية, بدنية خطية أو مهارية خطية )

**مكونات الوحدة التدريبية**

- 1- مقدمة
  - 2- القسم الإعدادي
  - 3- قسم الرئيسي
  - 4- القسم الختامي
- شكل الوحدة التدريبية اليومية يجب أن يكون بسيطاً وعلمياً وواضح الأهداف (منصور جميل العنكي ص. 189-190 )

**أنواع طرق التدريب طبقاً لأسلوب استخدام الحمل وراحة :**

- يستخدم الخبراء طرقاً متعددة منها إلى تنمية عناصر بدنية معينة وبناء على ذلك يستخدم المدرب طريقة التي تناسب الهدف الذي يود ان يصل إليه ويمكن تقسيم هذه الطرق طبقاً لأسلوب الحمل والراحة إلى الطرق التالية :
- 1- طريقة تدريب الفارتلك
  - 2- طريقة تدريب التكراري
  - 3- طريقة تدريب الإستمراري
  - 4- طريقة التدريب الفتري
- ولكل طريقة من هذه الطرق لها أهدافها وتأثيرها وخصائصها التي تتميز بها وينبغي على المدرب الإلمام بها حتى تمكن من النجاح في تطوير الصفات البدنية والضرورية للفرد الرياضي إلى اقصى درجة ممكنة

**1-طريقة تدريب الفارتلك :**

اول من إستخدامه السويديون في بداية الثلاثينات لغرض تحسين التحمل العام وتحمل السرعة والقوة وهو عبارة عن تغيير في سرعات اللاعب الذاتية أثناء التدريب وتؤدي هذه الطريقة إلى تحسين القدرة الهوائية للاعب ودليل على ذلك النتائج الباهرة في جري المسافات المتوسطة وطويلة التي حققت بإستخدام هذا الأسلوب من التدريب وتستخدم هذه الطريقة في تنمية القدرات الهوائية للاعب المسافات الطويلة وكرة القدم ولاعبي القوى ومتسابقى الدرجات ويعني بتدريب الفارتلك الجري المستمر المتنوع في السرعة والمسافة . ويجب ان تكون منطقة الجري متباينة بقدرة المستطاع وتكون المسافة الكلية حوال 10-12 كيلومتر والجزء الأكبر من الجري يجب ان يكون بخوات سهلة (راحة) ومسافات الجري المتوسط الجهد تكون من 200-600 متر والجوي المتدرج السرعة ( العجلة النزائدية ) لمسافة من 150 : 300 متر والجري السريع لمسافة من 50-100 متر ( وصعود وهبوط المنحدرات لمسافة 100-200 متر ) و يجب ان يتضمن هذا النوع من التدريب هذه المحتويات لزيادة تأثيره وتعتبر الممرات بين الغابات من أفضل الأسطح المرنة لمثلا هذا النوع من التدريب (د- مروان عبد المجيد ابراهيم . 101-102)

**الخصائص الفسيولوجية لتدريب الفارتلك :**

يؤدي تدريب الفارتلك إلى زيادة حجم القلب وذلك ونتيجة تحسين القدرة الهوائية كما يؤدي إلى زيادة في كريات الدم الحمراء ونسبة الهيموجلوبين في الدم والجليكوجين وزيادة الشعيرات الدموية المتفتحة وتقوية الأربطة والأوتار والنسجة الرابطة زيادة حجم وقوة والعضلات بصفة عامة (د- مروان عبد المجيد ابراهيم ص 102)

**2-تدريب التكراري :**

تستخدم طريقة التدريب التكراري مع المستويات العليا لما تتميز به من شدة قصوى تصل إلى 95 % وتنمي هذه الطريقة الخصائص الحركية مثل القوة المميزة بالسرعة والقوة العظمى والسرعة القصوى والقدرة الانفجارية , والتحمل الخاص وتتميز هذه الطريقة بعدم إستمرار التدريب على وتيرة واحدة بل التغير في الحمل التدريب ومن خلال مكونات الحمل يمكن توصيف طريقة التدريب التكراري كما

ويتم التدريب في هذه الطريقة بشدة عالية وقد تصل إلى حد الأقصى لمقدرة الفرد ان يأخذ اللاعب بعد ذلك راحة بينية تسمح له بإستعادة الشفاء الكامل

ويرى ميشال برادي : ان التكرار هو نفس مبدأ الفترتي أي طريقة غير مستمرة , ويمكن الإخلاق في زمن الإسترجاع حيث تكون هذه الطريقة كافية لإستعادة مخزون الطاقة وقد تصل الشدة إلى اقصى او أكثر من قدرة الفرد

### الخصائص الفسيولوجية للتدريب التكراري :

يؤدي التدريب التكراري الى تنمية القدرة الهوائية واللاهوائية للاعب وزيادة قدرة وحجم العضلات ونمو الألياف في العضلة كما يؤثر على الجهاز العصبي فيزيد إثارة الجهاز المركزي من حيث تتراوح الشدة بين 90-100% من قدرة اللاعب وهذا ما يتسبب عنه التعب المركزي وما ينتج عن ذلك من أكسجين والذي يجبر العضلات على العمل لا هوائيا وزيادة الميتايولزم العضلي الناتج عن العمل بالحمل تكراري الأقصى يستلزم من اللاعب العناية بالغذاء كما نوعا , وهذا بالإضافة الى مواد المعادلة والأملاح المعدنية والفيتامينات والتي يجب ان تتوافر بكميات مناسبة حتى لا تحدث نتائج غير مرضية تبعاً انقص تلك المواد الهامة للرياضي , وبدالك تتحسن مقاومة التعب المركزي والتعب الموضوعي الطرفي حيث ينتج عنه التوافق جيد بين العضلات والأعصاب مما يعطي التدريب بالحمل التكراري فرصة أكبر لتنمية كل من عنصر السرعة القصوى تحمل القوة القصوى , وتمنية القدرة الهوائية لإعتماد هذا النوع من التدريب على النظام الطاقة اللاهوائي ممن الأساليب المستخدمة في التدريب التكراري التدريبات البليومترية والتدريب الدائري وتدريب زيادة الأحمال عن طريق الأثقال (د- مروان عبد المجيد ابراهيم ص. 104)

### التدريب مستمر :

يقصد بهد طريقة الإستمرارية في الأداء دون وجود فترات للرحات البيئية , وتعد هذه الطريقة إحدى الطرق الأساسية لتنمية صفة التحمل الأساسي الهوائي وهذا حسب الدكتور " ( يوسف لازم كماش ص 301)

وتتميز هذه الطريقة بعدم وجود فترات الراحة بين التمرينات وتبدأ بشدة 25% من الشدة القصوى وهذه النسبة حتى تصل 75 % في نهاية موسم الإعداد وتستخدم هذه طريقة في موسم الإعداد العام كعلاقة معينة لتشكيل حمل التدريب لذلك الموسم وتنمي القدرات البدنية مثل التحمل العام .

**الخصائص الفسيولوجية لتدريب المستمر :**

التدرب بالحمل المستمر يؤدي الى حدوث متغيرات فسيولوجية منها زيادة في عدد كريات دموية الدم الحمراء والهيموجلوبين في العضلات وزيادة عدد الشعيرات الدم المتفتحة ونمو الألياف وزيادة في حجم القلب وتحسين نسبة استهلاك الأكسجين ويؤدي استخدام التدريب المستمر على تحسين التحمل العام (تحمل الإجهاد العضلي) , وبذلك يتكيف الجسم للعمل دون إنقطاع ) ( وينتج ذلك التوازن بين الأكسجين والأيض الوظيفي , هذا يعني أن الجسم يجب steady state للوصول إلى الحالة التالية )

يغطي إحتياجاته في الأكسجين من العمل المستمر من إحتياجاته دون حدوث دين أكسجين بنسبة بسيطة , وعند التحسن في المستوى فإن الوصول إلى الحد الأقصى للتعب كأساس للتقدم , فلو لم يشعر اللاعب بعد التدريب بأنه مازال قادر على العطاء دون شعور بالتعب خاصة بالنسبة للعضلات الداخلية , هذا مؤشر جيد على التحمل الموضعي والنتائج عن بناء شعيرات دموية جديدة حيث تعمل على توصيل نسبة أكبر من الدم المؤكسد والمواد الغذائية للألياف العضلية , وبذلك تزداد مساحة المسطح المعرض لتبادل الغازات مما يضمن وصول المزيد من الأكسجين للعضلات يتم التخلص من العضلات الأيضية الناتجة عن الإجهاد المستمر عن طريق الرنتين وإفراز العرق عن طريق مسام الجلد (د- مروان عبد المجيد ابراهيم ص. 106)

**طريقة التدريب الفتري :**

تعتمد طريقة التدريب الفتري على تنمية وتحسن مستوى القدرات البدنية الخاصة معتمدا على تحقيق التكيف بين الفترات العمل والراحة البيئية المستحسنة

وطريقة التدريب الفتري من طرق التدريب التي تتميز بالتبادل المتالي لبذل الجهد والراحة ويرجع هذا الاسم نسبة إلى فترة ) بين كل تمرين وتمرين الذي يليه interval الراحة البنية , (

ويفضل " ماتيويس فوكس " تطبيق هنا مبدأ الراحة الإيجابية يراعي إمتداد فترة الراحة حتى تكون عدد النبضات في دقيقة للمتقدمين حوالي 120-130 ض/د وبالنسبة للناشئين 110-120 ض/د فكلما قلت إزداد الدفع القلبي تزداد كمية الدم المتدفقة الى أعضاء الجسم ويكون , هنالك تعويض الأكسجين , أما الفضلات من التعب المتراكم فتتحل وتخرج من الجسم , فتسرد العضلات مميزات وتأثير التدريب الفتري .

### التأثير الفسيولوجي :

- زيادة نسبة عملية البناء الأساسية وزيادة كفاءة التمثيل الغذائي للعضلات
- 2- تقوية جدران الرئتين والأوردة والشعيرات الدموية , وتسهل عملية تبادل الغازات
- 3- خفض مستوى الكلسترول في الدم على المدى البعيد
- 4- تقدم سريع في القدرة على إنتاج الطاقة عن طرق الأخرى
- 5- التحكم الدقيق في زيادة حجم التدريب وشدته وتدرجيا بدون دخول في الحمل زائد
- 6- التدريب الفترى يتطلب عملا متعدد الجوانب ويخلق إنسجاما بين السرعة والتطور والقوة والمقدرة والتحمل ومركباتهم

خلال العمل على رفع الراهية (د- مروان عبد المجيد ابراهيم ص 17-18)

### واجبات التدريب الرياضى :

يمكن تحديد واجب التدريب الرياضى الحديث والتي يمكن إختيارها واجب المدرب كما يلي :

### الواجبات التربوية : وتشمل مايلي :

- تربية النشئ على حب الرياضة وان يكون المستوى عالى في الرياضة التخصصية حاجة من حاجات الأساسية
- تشكيل دوافع ميول اللاعب والإرتقاء بها بصورة تستهدف اساسا خدمة الوطن
- تربية وتطوير السمات الخلفية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضى وروح الرياضية
- بث وتطوير الخصائص والسمات الإدارية

### الواجبات التعليمية :

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية والإرتقاء بالحالة الصحية للاعب
- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية
- تعلم إتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية والازمة للوصول إلى أعلى مستوى رياضى ممكن
- تعلم إتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسة للرياضة التخصصية ( تعلم وإتقان المهارات)

### الواجبات التنموية :

التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير المستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق للوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية بإستخدام أحداث الأساليب المتاحة (حماد مفتي إبراهيم ص 30)

### - أهداف التدريب الرياضي :

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي مايلي :

الإرتقاء بمستوى عمل الاجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للمتغيرات الفيزيولوجية النفسية والاجتماعية

ويمكن تحقيق اهداف عملية التدريب بصفة عامة من خلال جانبين اساسيين على مستوى واحد هما الجانب التعليمي ( التدريبي , التدريسي ) الجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي فالأول يهدف إلى أكتساب وتطوير القدرات البدنية ( السرعة القوة التحمل ) ومهارية والخططية والمعرفية أو خبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس

وأما الثاني متعلق في مقام الأول بايدولوجية التقدير وتطوير الدوافع الحاجات وميول الممارس وإكتسابه السمات الخلفية حميدة والروح الرياضة والمثابرة ,ظبط النفس والشجاعة ....ألخ (امر الله البساطي ص. 12)

وكما يهدف التدريب الرياضي إلى الوصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على إستمرار لأطول فترة ممكنة والفورمة الرياضية تعني تكامل كل الحالات البدنية والوظيفية والمهارية والخططية والنفسية والذهنية والخلقية والمعرفية والتي تمكن في الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية بإضافة إلى ذلك فإن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه فرصة بإثبات ذاته والطبيعة وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف والعدل بذل الجهد , فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الإجتماعية (حماد مفتي إبراهيم ص. 12)

كما يوجد أهداف أخرى تتلخص في مايلي :

تنمية النواحي المهارية وخططية : يهدف التدريب في تعليم مهارات الحركية وتنمية القدرات الخططية دفاعية وهجومية

تنمية القدرات العقلية و معرفية : يعلم تدريب الرياضي إكتساب اللاعب مختلف المعارف ومعلومات الخاصة بالعبة التي يمارسها من حيث تاريخها وقوانينها وتطورها

تنمية القدرات النفسية والإدارية : يهدف التدريب الرياضي إلى إعداد الرياضي من نواحي التربوية والنفسية والإدارية التي تساهم في إستمرار قدرته على المثابرة وبذل الجهد وظبط النفس

التعود على القيادة والتبعية وإحترام الآخرين : ينمي في الشخص عنصر القيادة والشجاعة وفي إتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية مع مراعاة آراء الآخرين وإحترام نظرهم

حب الوطن والولاء والعمل على رفع شأنه بين الدول ك يخلق التدريب الرياضي عند الرياضيين حب وطنهم والولاء من خلال العمل على رفع الراية (د- مروان عبد المجيد ابراهيم ص 17-18)

### التمهيد

تختلف المتطلبات البدنية حسب كل نشاط رياضي ممارس , فالعناصر اللياقة البدنية للسباحين لسيت هي نفسها للمصارعين ولسيت للاعبي كرة القدم ومن هذا المنطق يختلف محتوى التدريب وفتراته حسب الإختصاص كما تختلف أيضا طرق التدريب وذلك على حسب تناسب تلك الطرق مع متطلبات الرياضة .

وتعتبر لعبة كرة القدم من الرياضات التي تحتاج لمتطلبات خاصة وتتحدد متطلبات لاعب كرة القدم في اربعة جوانب رئيسية وهي المهارية , الخطئية والنفسية

### 2-8 العناصر اللياقة البدنية لكرة القدم :

يرتبط الإعداد البدني ويتحدد وفقا لمتطلبات البدنية الخاصة بكرة القدم حيث يحتاج اللاعب كرة القدم إلى مستوى عالي من اللياقة البدنية تسمح له بالإستفادة من المهارات بدرجة عالية وتنفيذ الوجبات الخطئية بكفاءة عالية طوال زمن المباراة

ونظرا لما يتطلبه نشاط كرة القدم من اللاعب من تحرك مستمر سواء هذه التحركات بالكرة او بدونها وبدرجات مختلفة من الشدة وطبقا لنتائج دراسات والتحليل وملاحظة للنشاط الحركي لمباريات كرة القدم تتضح اهمية القصوى لمستوى كل من التحمل والسرعة والقوة العضلية وان معظم تحرك اللاعبين خلال زمن المباراة يكون بدون كرة وقد ثبت من واقع تحليل المباريات ان مسافة جري اللاعب عموما خلال مباراة الواحدة تتراوح ما بين 11 كلم إلى 17 كلم وفي دراسات اخرى من 8 إلى 12 كلم وهذا يؤكد اهمية التحمل الخوائي و اللاهوائي والسرعة كمتطلبات اساسية للاعب كرة القدم (أمر الله السيوطي .ص39 )

### 2-8-1 التحمل :

حسب " لاروس " هو القدرة على مقاومة التعب البدني والذهني حتى الإجهاد حسب الدكتور مهند حسين " مقدرة الفرد على أداء جهد ميكانيكي مستمر بشدة معلومة خلال فترة

زمنية معينة ( البشتاوي والخوaja 2005 ص. 348 )  
 حسب الطالبان " هو الصمود لتحقيق واجب معطى لمدة زمنية دون هبوط في الكفاءة  
 فإن تحمل أخيرا هو ما يحقق متطلبات الأداء في اللعبة طوال فترة المباراة بدون تعب وبكفاءة عالية من  
 تحمل السرعة وتحمل الأداء وتحمل القوة امت التحمل النفسي بصورته المتقطعة فهو يخص التحمل  
 العام في كرة القدم والأنشطة الرياضية الأخرى (أبوا العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر دين ص.  
 141)

وكذلك التحمل يعني ان اللاعب يستطيع ان يستمر طوال زمن المباراة مستخدما صفاته البدنية وكذلك  
 قدراته الفنية و الخطئية والإيجابية وفعالية بدون ان يطرأ عليه التعب او الإجهاد الذي يعرقله عن  
 الدقة والتكامل في الأداء بالقدرة المطلوبة طوال المباراة (حنفي محمد مخنار ص. 62)  
 ويبدأ التدريب عليه من 8 الى 9 سنوات وبتكريز عالي إبتداء من 14 الى 15 سنة بينما تحمل القوة من  
 14 الى 16 سنة ويصل اقصاه الى بعد 18 سنة (حسن مندلاوي قاسم ص. 15)  
 وعليه يمكن ان نحدد مكونات التحمل الخاص من حيث التطبيق في كرة القدم إلى مايلي : تحمل السرعة  
 – تحمل الأداء – تحمل القوة

## 2-1-8-1 أنواع التحمل :

### أ) حسب التخطيط

#### 1-التحمل العام :

وهو القدرة اللاعب في المحافظة على الأداء بمجهود بسيط او متوسط لأطول فترة ممكنة (محمد  
 رضا الوقاد ص. 120)  
 ويعتمد على تحسين عمل الأجهزة الوظيفية والمجموعات العظلية كبيرة لفترة طويلة ويقصد به التحمل  
 الهوائي أمر الله السيوطي ص. 40)

#### 2-التحمل الخاص :

يعني إرتباط بأحد الصفات الأخرى اللازمة لتحقيق متطلبات الأداء في النشاط التخصصي ( مباراة كرة  
 القدم ) وتوجد تقسيمات كثيرة لتحمل الخاص او اكثرها تناسبا مع متطلبات كرة القدم



بأنها قابلة محافظة على سرعة التردد SIMKin و تحمل السرعة صفة بدنية مركبة من صفتي التحمل والسرعة وقد عرفها سمك الحركي في الحركات الإنتقالية العالية والسرعة القصوى لمسافة قصيرة ويقول اخر بأنها قابلة اداء عمل بالسرعة القصوى لمدة زمنية طويلة (عامر فاخر شغاتي ص. 245) يمكن تقسيم تحمل السرعة إلى انواع الأتية :

ويقصد به القدرة على تحمل اداء الحركات المتماثلة المتكررة لمدة قصيرة بأقصى سرعة ممكنة كتحمل اقصى سرعة في المسافات القصيرة

### 1 تحمل السرعة الأقل من القصوى

: ويقصد به لبقرة على تحمل اداء الحركات المتماثلة المتكررة لمدة متوسطة وبسرعة تقل عن الحد الأقصى لقدرة الفرد , كما هو حال في مسابقات المسافات المتوسطة

### 2-تحمل السرعة المتوسطة :

ويقصد به القدرة على تحمل أداء الحركات المتماثلة المتكررة لمدة طويلة وبسرعة متوسطة كما هو الحال في المنافسات المسافات الطويلة وسباق الماراتون

### 3-تحمل السرعة المتغيرة :

ويقصد به القدرة على تحمل سرعات متغيرة ومختلفة التوقيت لمدة طويلة كما هو الحال في الألعاب الرياضية ( كرة القدم )

(عامر فاخر شغاتي ص 246-247)

### 2-1-1-8-2 تحمل القوة :

" تحمل القوة بأنه المقدرة على مقاومة التعب في أثناء المجهود الدائم الذي يتميز بإرتفاع Hara يعرف " هار

درجة القوة العضلية في بعض أجزائه ومكوناته

( إستخدام مصطلح التحمل العظلي بدلا من مصطلح تحمل القوة , وينظر إليه كأحد

ويفضل ( مور هاس MOUREHORS )

كأحد العناصر صفة التحمل وليس كعنصر صفة القوة العضلية

وهذا الرأي مبرراته حيث انها صفة تتطلب التعب اثناء المجهود المستمر الذي يتطلب لبقوة العظلية وهي القدرة على العمل بدون إنقطاع مع إحتفاظ بالقوة العضلية لفترة طويلة بمعنى القدرة للعب على مقاومة التعب اثناء المجهود الدائم في مباراة التي تتميز بإرتفاع درجة القوة العضلية في بعض اجزاء مكوناتها . (بطرس رزق الله ص.18)

### 2-1-1-8-2 تحمل الأداء :

هو قدرة اللاعب على تكرار الأداء المهاري والخططي بكفاءة خلال زمن المباراة ويعتبر تحمل الأداء مركب من تحمل القوة وتحمل السرعة (محمد رضا الوقاد ص 121)

### 2-1-8-2 اهمية التحمل :

المظاهر الفيزيولوجية التي تؤكد قدرة اللاعب على التحمل :

1. زيادة الدفع الدم المحمل بالأكسجين على الخلايا العضلية
2. انخفاض دقة السرعة القلب " النبض عند اللاعب مما يعطي وقتا اطوال للبطين للإسترخاء والإمتداد
3. انخفاض ضغط الدم عند اللاعب
4. زيادة سطح الرنتين ومن زيادة السعة عند اللاعب مما يساعد على توفير كمية من الأكسجين
5. زيادة عدد كريات الدم الحمراء ونسبة الهيموغلوبين في الدم لدى اللاعب مما يساعد ايضا على توفير كمية اكبر من الأكسجين التي تصل الى الأنسجة (محمد رضا الوقاد ص. 123)

### 2-8-2 القوة :

يعرف شاركري : حيث القى الضوء حول دور الجهاز العصبي في القوة العضلية حيث يعرفها " هي اقصى جهد يمكن إنتاجه لأداء عضلي الواحد (محمد رضا الوقاد ص. 122) ويؤكد لامب " هي أقصى مقدار للقوة يمكن ادائه في اقصى إنقباض عضلي واحد وفي هذه التعريفات يمكن ان يتحدد مفهوم القوة العضلية في النقاط التالية :

- 1- ان القوة العضلية هي محصلة الناتجة عن اقصى انقباض عضلي من تحديد ثالت ام متحرك
- 2- ان يكون الإنقباض ذا درجة قصوى ويؤدي مرة واحدة
- 3- ان يكون الإنقباض إرادي أي تحت سيطرة الجهاز العصبي الإرادي
- 4- ان ترتبط القوة بوجود مقاومة تواجدها , سواء كانت هذه المقامو متمثلة في ثقل خارجي ام ثقل الجيم نفسه او مقاومة منافس او مقاومة الإحتكاك

### 2-2-8-2 القوة القصوى :

وهي تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على انتاج اقصى انقباض عضلي ارادي كما انها تعني قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية او مواجهتها القوة المميزة بالسرعة :

قد تم تعريفها من قبل **ماتفياف** بانها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الإنقباضات العضلية .

### 2-2-8-2 اهمية القوة :

يرى السباطي ان القوة العضلية تلعب دورا بالغ الأهمية في إنجاز الأداء ل لاعب كرة القدم خلال مباراة ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف , خاصة عند الوثب لضرب الكرة بالرأس او التصويب على المرمى او التمريرات الطويلة بأنواعها المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة والمناسبة , كما تظهر أهميتها فيها تتطلب المباراة من كفاح و الإحتكاك المستمر مع الخصم للإستحواذ على الكرة او الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم اثناء المباراة (أمر الله السيوطي ص. 83)

### 2-3-8-2 السرعة :

هي إحدى العناصر الأساسية لإعداد البدني وتعرف بأنها قدرة اللاعب على اداء الحركات المتتابعة او عمل معين في اقصر وقت ممكن (محمد رضا الوقاد ص. 119)

وتعرف كذلك بأنها هي قدرة اللاعب على اداء حركات معينة في اقل زمن ممكن , أي هي اختصار زمن الإجابات العضلية للإشارات العصبية (بطرس رزق الله ص 13)

### 2-8-3-1 أنواع السرعة

يمكن ان نلخصها فيما يلي :

(أ) سرعة الإنتقالية كما في الجري السريع للحاق بالكرة قبل الخصم , او المشاركة في الدفاع والهجوم تبديل المراكز وهروب من الرقابة , بمعنى اخر لتحقيق المبادئ الأساسية للخطط كالمقدرة على التحرك وتبادل المراكز مساندة , خلق المساحات للإختراق ( أمر الله السيوطي ص. 83 )  
(ب) سرعة التحرك: ويقصد بها سرعة انقباض العضلة او مجموعة عضلية اثناء مرحلة حركية معينة في اقل زمن ممكن قبل ركل الكرة

(ج) سرعة الإستجابة ( رد الفعل): ويعني سرعة الإستجابة لأي مثير خارجي مثل كرة او منافس او

زميل حسن التصرف في اقل زمن ممكن ( سرعة إتخاذ القرار ) (أمر الله السيوطي ص 129)

2-8-3-2 أهمية السرعة: تتضح أهمية السرعة في المباراة عند مفاجئة الخصم من خلال سرعة الأداء و المرير والتحرك وتغيير المراكز , وتؤكد الدراسات تحليل النشاط الحركي للمباريات الدولية , ان السرعة بأنواعها من مميزات لاعبي الكرة

الحديثة , حيث يساهم ذلك في الفعالية الخطط الهجومية الطاقوية , كما ان هذه الصفات لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية إذا ( الإعداد البدني الوظيفي ATPتساعد على زيادة المخزون الطاقوي من كربين وفوسفات , ادينوزين ثلاثي الفوسفات )

( في كرة القدم )

### 2-8-4 الرشاقة

الرشاقة في كرة القدم تعني قدرة اللاعب على تغيير اوضاع الأداء بسرعة مناسبة امتطلبات اللاعب مع الإدخار في بدل الجهد ( متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والوظيفي ص 27 )

## 22-8-4-1 انواع الرشاقة :

يمكن تقسيم الرشاقة الى رشاقة العامة والرشاقة الخاصة

### 2-4-8-2 اهمية الرشاقة

يتضح جليا دور الرشاقة واهميتها الجوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري وخطط الفنية , وذلك في تحديد المنافسات وخاصة التي تتطلب الأداء الحركي فيها التعاون وتناسق وتغيير المراكز ومواقف وظروف الإستحواذ على الكرة ( كرة القدم بين النظرية والتطبيق الإعداد البدني ص . 107 )

### 2-8-5 المرونة :

يعرفها رضا وقاد بأنها سهولة الحركة في المفاصل مما يساعد على اداء كافة الحركات بأوسع مدى لهذه المفاصل

### 2-8-5-1 انواع المرونة

يمكن تقسيمها إلى :

(أ) المرونة الإيجابية : هي إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما في المفصل على حساب المجموعة العضلية العاملة على هذا المفصل والتي تقوم بأداء تلك الحركة .

(ب) المرونة السلبية : هي إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما في المفصل على حساب القوة الخارجية تقوم بأداء الحركة فإن المرونة يمكن تقسيمها إلى :

المرونة الثابتة ( إستاتيكية ) : هي مدى الحركة الذي يستطيع العضو المتحرك الوصول إليه ثم التثبيت فيه , ( أي هو مدى الحركة الإيجابية )

المرونة الديناميكية : هي مدى الحركة الذي يستطيع العضو المتحرك الوصول إليه اثناء اداء الحركة تتم بالسرعة القصوى (بطرس رزق الله ص. 31)

### 2-8-5-2 أهمية المرونة :

تظهر اهمية المرونة جليا في اداء اللاعب اثناء رفع رجليه عاليا واستلام الكرة والسيطرة عليها او تقويس الجذع لإستقبال الكرة بالصدر ومرجحات الذراعين لاداء رمية التماس وفي جميع الأداءات التي

تحتاج الى مرحة الرجلين كما في التصويب او تمرير وخاصة اثناء الجري (حنفي محمد مخنار ص. 61)

العلاقة بين الصفات البدنية ( عناصر اللياقة البدنية)

- 1- عنصر التحمل : يرتبط هذا العنصر بعنصر السرعة , الرشاقة , والقوة
  - 2- عنصر السرعة : يرتبط بعنصر تنمية التحمل كما يساهم في اداء الحركات ( الرشاقة )
  - 3- عنصر القوة يرتبط هذا العنصر بعنصر التحمل تنمية السرعة والرشاقة وتحديد مرونة المفاصل
  - 4- عنصر مرونة : تؤثر بدرجة كبيرة في عناصر النمو القوة السرعة , الرشاقة
- مما سبق ذكر يمكن القول ان عناصر اللياقة البدنية متداخلة ويؤثر كل منها في الآخر ويتأثر به وقد أثبتت التجارب العلمية والابحاث تلك العلاقة فيما يخص نوحى النمو التطور لتلك العناصر ومكوناتها

#### خلاصة الفصل :

من خلال دراستنا هذا الفصل يمكن تحقيق أهداف التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال تطبيق أسلوب الصحيح والحديث في عالم التدريب لاكتساب وتطوير القدرات البدنية ( تحمل السرعة قوة – رشاقة مرونة ) وكذلك تطوير مهارة الخطئية ومعرفة للاعب

# الباب الثاني

## الدراسة الميدانية

الفصل الأول  
منهجية البحث  
والإجراءات  
الميدانية

**تمهيد**

إن دراسة أهمية ودقتها، تتعدى الجانب النظري المنطق منه، الى الجانب الميداني، من أجل التحقق من الفرضيات الموضوع، وهذا ما يتطلب من، توخي الدقة الإختبار المنهج العلمي الملائم والأدوات المستعملة لجميع المعلومات، والتي يعتمد عليها فيما بعد، وكذلك استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة، من أجل الوصول الى نتائج، ذات الدلالة ودقة، وتساهم في تسليط الضوء على مشكلة المدروسة.

**1-1 الدراسة الإستطلاعية**

قام الطالبان بدراسة إستطلاعية في بداية الموسم الكروي وكان الهدف من الدراسة الأسس العلمية للإختبار وكذلك تأهيل السواعد العلمية التي إختارها الطالبان للإستعانة بها التطبيق الميداني للإختبارات من أجل:

- شرح الهدف من البحث وتحديد الاختبارات المطلوبة .
- التعرف على الأجهزة والأدوات وطريقة إستخدامها .
- الوقوف على اهم الصعوبات التي قد تواجه الطالبان عند إجراء الإختبارات الرئيسية .

وعليه قام الطالبان بإجراء دراسة إستطلاعية على عينة من نفس المرحلة العمرية 7 لا عيين من شبان -17 من فريق سريع محمدية وذلك للوقوف على أهم النقاط السابقة الذكر مما أسفرت عليه النتائج

**1-2-1 منهج البحث :**

تختلف مناهج البحث المتبعة, تبعا للاختلاف الهدف الذي يود التوصل إليه في مجال البحث العلمي , ويعتمد إختيار المنهج المناسب لحل المشكلة بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها , ومن هذا المنطق حتمت مشكلة البحث إتباع المنهج التجريبي ملائمة لطبيعة البحث , وهذا لمعرفة مدى تأثير التدريب على تنمية صفة التحمل للاعبي كرة القدم .

**2-1 مجتمع عينة البحث :**

لقد تم إنجاز تجربة البحث على عينة تظم 18 لاعبا من فريق سريع المحمدية و 18 من فريق شباب سيق من ولاية معسكر من قسم الهواة للبطولة ما بين الربطات لكرة القدم لجهو الغربية صنف اواسط (-17) المسجلين في البطولة 2017-2018

النسبة المئوية	العدد	
100 %	250	المجتمع الأصلي
14.33 %	36	عينة البحث

**جدول رقم 1: يبين نسبة البحث مع مجتمع البحث**

وتم إختيار المجموعتين بالطريقة العمدية بحيث تم إجراء التكافئ بين المجموعتين التجريبية الظابطة ولعينة البحث وذلك بدراسة بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي

أي صفة التحمل بأنواعها , حيث راعى الطالبان مدى تجانس العينتين في المتغيرات الطوال, الوزن والعمر

### 3-1 مجالات البحث :

**1-31-1 المجال البشري :** شملت الدراسة 36 لاعبا من القسم الهواة, البطولة ما بين الربطات للغرب , ينتمون إلى ولاية معسكر , كل فريق من سريع محمدية و شباب سيق من الاعبين المسجلين في فرق ولاية معسكر والذين ينشطون في البطولة ما بين الربطات لسنة 2018-2017

### 2-3-1 المجال المكاني :

تم إجراء البحث في جانبه الميداني في ملعب فريق سريع محمدية ( ملعب والي محمد ) وفريق شباب سيق وقد إختارنا هاذين الفريقين لقربهما الجغرافي والبيئي لضبط المتغيرات الإجرائية للبحث .

### 3-3-1 المجال الزمني :

إمتدت الدراسة التجريبية الرئيسية في الفترة 20/8/2018 إلى غاية 21/9/2018 وفيها تم إجراء الإختبارات البدنية القبلية والبعدية

### 4-1 متغيرات البحث :

- 1- المتغير المستقل : أسلوب الفكري
- 2- المتغير التابع : تنمية صفة تحل السرعة
- 3- المتغيرات المشوشة او الحرجة : وقد إختيرت العينة على اساس التجانس في الطول والوزن والعمر التدريبي من خلال بطاقات اللاعبين المرفقة في نادي .

بعدها قمنا بإجراء الإختبارات القبلية والبعديّة في نفس التوقيت وتحت نفس الظروف ومتابعة مباشرة من الطالبان فريق العمل المتخصص. فحين قام الطالبان بتصميم وحدات التدريبية المقترحة مع مراعاة توحيد الإطار العام للبرامج لكل مجموعتين من حيث فترات التدريب وعدد مرات التدريب في الأسبوع وزمن الوحدات التدريبية اليومية, كما أدخلت التدريبات الفنية على البرنامج المقترح على مجموعة التجريبية كمتغير تجريبي في حين إستمرت المجموعة الطابطة في إستخدام التمارين التقليدية .

### 5-1 أدوات البحث :

بغية تحديد الإختبارات التي تقيس صفة التحمل بأنواعها قمنا بغرض إستمارة الإختبارات تقيس هذه الصفة , قد تم حصرها من خلال حصر المراجع والدراسات السابقة والمشابهة على أساتذة باحثين ومدربين من ذوي الإختصاص والخبرة الميدانية , وقد تم الإرجاع على الإختبارات التالية :

إختبار 20م\*6 – 40م\*2 – 20م\*2 لقياس تحمل السرعة

إختبار 30م\*5 لقياس تحمل السرعة

إختبار الجري مكوكي 8\*10 م لقياس تحمل السرعة

### 6-1 الأسس العلمية لإختبارات المستخدمة :

#### 1-6-1 صدق الإختبار :

#### 1-1-6-1 صدق المحتوى ( صدق المحكمين )

وقد تجلى من خلال حصر الدراسات والبحوث المشابهة لإنتقاء الإختبارات التي تقيس الصفة المراد درستها , تم عرضها على المحكمين للإختبار النهائي للإختبارات .  
دراستها , ثم عرضها على محكمين للإختبار النهائي للإختبارات

## 1-6-2-2 الصدق والثبات

معامل الثبات	القيمة الجدولية	معامل الصدق	الإختبارات
0.90	0.625	0.96	1. إختبار الجري 30×5 م 30 ثانية
0.89	0.625	0.95	2. جري (10م × 8) من البدئ العالي
0.87	0.625	0.93	3. جري مكوكي (10 م × 8) على شكل رقم 8 - من البدئ العالي

## الجدول رقم 02 دراسة الصدق وثبات الإختبارات لصفة تحمل السرعة

الجدول رقم 02 يبين معامل الصدق وثبات للإختبارات المعتمدة في البحث عند درجة الحرية 06 ومستوى الدلالة 0.05 بالتالي وجود الصدق الذاتي وبهذا فإن الدراسة الإستطلاعية حققت أهدافها على جميع الأصعدة فقد قدمت لنا معطيات مهمة من أهمها الأسس العلمية للإختبارات التي ستستعمل في التجربة الميدانية وهذا ما أكده الجدول رقم 02 والذي ما ثبات وصدق الإختبارات

### 1-6-3 الموضوعية

كوننا لم نتدخل في نتائج الإختبارات ، وعدم تحيزنا لاي طرف . ويادة على ان مجموعة الإختبارات المستخدمة في بحثنا مفهومة وسهلة و واضحة ، وذلك بعدما تلقوا شرحا شاملا لأهداف الإختبارات ومواصفاتها وشروطها ، كما أجبنا على كل التساؤلات التي أثارها المختبرون قبل التطبيق الإختبارات ، وهذا ما يجعلها غير قابلة للتأويل ومناسبة للصفة المقاسة .

وبهذا دراسة الإستطلاعية حققت أهدافها عل جميع الأصعدة فقد قدمت لنا معطيات مهمة من أهمها الأسس العلمية للإختبارات التي ستستعمل في التجربة الميدانية وهذا ما أكده الجدول رقم 02 والذي يبين مدى ثبات وصدق الإختبارات

### 1-7-1 الدراسة الإحصائية :

#### 1-7-1 الأدوات الإحصائية المستخدمة :

إن الهدف الدراسة الإحصائية ، هو محاولة التوصل الى مؤشرات كمية ذات الدلالة ، تساعدنا على التحليل والتفسير والحكم على مدى صلاحية الفرضيات و المعدلات الإحصائية المستعملة هي :

$$\text{المتوسط الحسابي} = \bar{س} = \frac{\text{مج قيم العينة}}{\text{مج ن}} = \frac{\text{عدد العينة}}{\text{ن}}$$

**الوسيط و :** القيمة الوسطى التي تتوسط القيم بعد ترتيبها من الأعلى الى الأسفل أو العكس . و في حالة الزوجي تجمع القيمتان و تقسم على اثنتين .

$$\text{الانحراف المعياري :} \quad \sigma = \sqrt{\frac{\sum (س - \bar{س})^2}{ن}} = \sqrt{\frac{\sum س^2}{ن} - \left(\frac{\sum س}{ن}\right)^2}$$

### خلاصة الفصل

هدفا هذا الفصل إلى تحديد معالم البحث الميدانية كما تطرق إلى تجربة الإستطلاعية التي كانت بمثابة تمرين لفريق العمل وإختيار المنهج المناسب وملائم لهدف الدراسة ، بالإضافة إلى ضبط المتغيرات لتكون الدراسة أكثر دقة في النتائج

# الفصل الثاني

## عرض ومناقشة

### النتائج

**المقدمة :**

إن طبيعة البحث ومنهجيته تقتضي على الباحث تخصيص هذا الفصل الذي تناول عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها ، وذلك لمعرفة أثر الوحدات التدريبية لتنمية صفة تحمل السرعة على عينة البحث وهذا في جميع الإختبارات المعتمدة في الدراسة .

وعليه سيقوم الطالبان في هذا الفصل بالتطرق إلى عرض أهم النتائج ومناقشتها بصدق وموضوعية مستعينا بمجموعة من الوسائل وطرق الإحصائية التي تم التطرق إليها في الفصل السابق

**2- عرض ومناقشة نتائج البحث :**

تهدف الدراسة الى التعرف على أثر الوحدات التدريبية المقترحة على تطوير صفة تحمل السرعة للاعبي كرة القدم للفئة العمرية أقل من 17 سنة

ولمعرفة ذلك قام الطالبان بمجموعة من الإختبارات القبلية والبعدية وهي :

1. جري مكوكي (10م × 8 ) على شكل رقم 8 - من البدئ العالي
2. إختبار الجري 5×30 م 30 ثانية
3. جري زيغ زاق (10م × 8) من البدئ العالي

لقد قام الطالب بشرح الإجراءات التنفيذية للاختبارات في الفصل الإجراءات البحث الميدانية . وفي الأخير سيتم عرض وتحليل ومناقشة نتائج هذه الاختبارات القبلية والبعديّة ، وذلك بالاعتماد على الوسائل الضرورية والملائمة لطبيعة البحث والتي أفرزت نتائجها على مايلي :

نتائج الاختبارات القبلية لعينتي البحث:

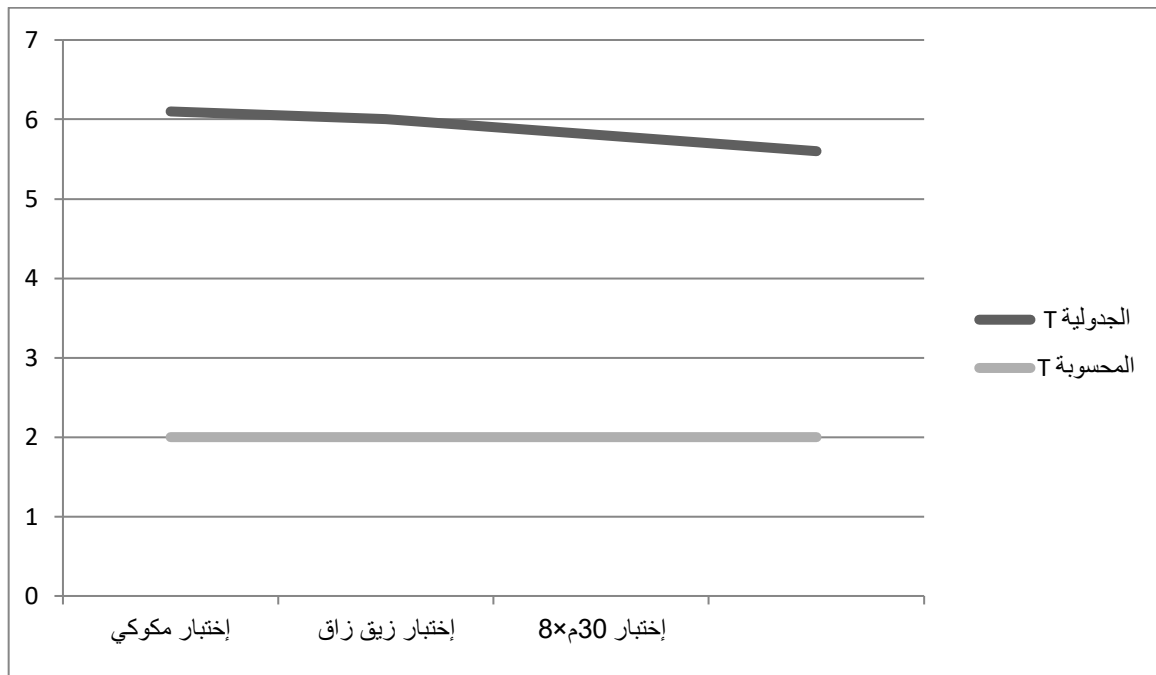
بعد إجراء الاختبارات القبلية لعينتي البحث وعلى أثر النتائج المتحصل عليها قام الطالب مدى تجانس هذه العينتين مستخدمين t ستودنت وأفرزت النتائج التالية :

الإختبار	مجموعة ظابطة		مجموعة التجريبية		ت محسوبة	ت الجدوليّة	الدلالة الإحصائية
	س-	ع	س	ع			
إختبار 8×30	44.51	0.08	43.67	1.05	1.60	2.042	غير دال
إختبار 8×10	32.32	0.09	42.87	1.12	1.44		غير دال
إختبار مكوكي	454.36	1.09	44.87	1.23	1.26		غير دال

الجدول رقم (03) يبين قيمة t المحسوبة في الاختبارات القبلية لعينة البحث عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 34

من خلال الجدول رقم 3 تبين لنا أن:

مجموعتين متجانستان في كل الإختبارات وكانت قيم  $t$  المحسوبة كالأتي إختبار المكوكي 1.26 ، إختبار (8م10) 1.44 إختبار 8م30 1.60 وهي قيم أصغر من  $t$  الجدولية التي تقدر ب 2.042 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 34 ، وهذا ما يدل على تجانس عينة البحث في هذه الإختبارات



الشكل البياني رقم 1 يبين قيمة  $t$  في الإختبارات بالقبلية لعينتي البحث

1-2 عرض وتحليل النتائج الإختبارات :

1-1-2 عرض وتحليل نتائج الإختبار المكوكي :

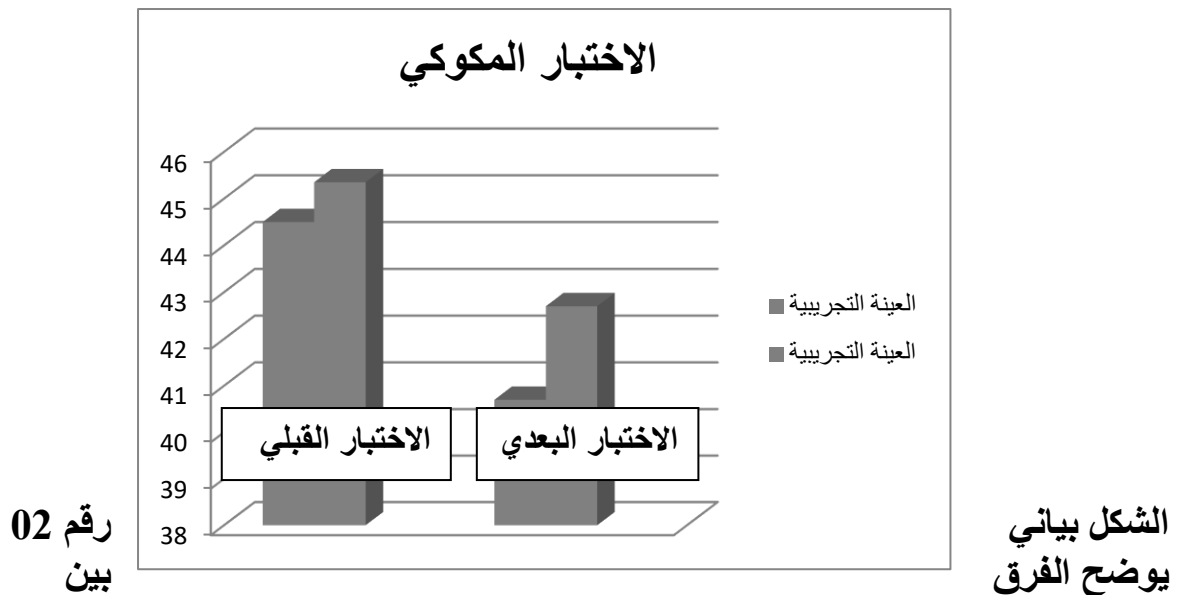
العمليات الإحصائية								
الدلالة الإحصائية	قيمة t الجدولية	قيمة t المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		العينة	
			ع	س	ع	س	ن	
دال إحصائيا	2.11	2.97	0.93	40.91	1.23	44.87	18	المجموعة التجريبية
دال إحصائيا	2.11	2.37	1.07	42.82	1.06	45.36	18	المجموعة الظابطة

الجدول رقم (04) يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في الإختبار المكوكي عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 17

من خلال الجدول رقم يبين مقارنة النتائج للإختبار القبلي والبعدي للعينة البحث في إختبار مكوكي (تحمل السرعة) يبين أن :

المجموعة التجريبية حقق في الإختبار القبلي متوسط حسابي قدره : 44.87 وإنحراف معياري قدره : 1.23 ام في إختبار البعدي فقدر المتوسط الحسابي ب 40.91 وإنحراف معياري 0.93 كما أن قيمة t محسوبة قدرت ب 2.97 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 17

هي أكبر من قيمة t الجدولية والتي تقدر ب 2.11 وهذا يدل وجود فرق دال إحصائيا بين الإختبار القبلي والبعدي ولصالح الإختبار البعدي



### المتوسطات القبلية والبعديتين لعينتي البحث في الإختبار مكوكي

-أما مجموعة الطابطة في الإختبار القبلي كان متوسطه الحسابي يقدر بـ 45.36 وإنحرافه المعياري 1.06 وبلغ المتوسط الحسابي في إختبار البعدي 42.82 وإنحراف المعياري 1.07

أما قيمة  $t$  المحسوبة فبلغت 2.37 عن مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 17 وهي أكبر من قيمة  $t$  المقدر بـ : 2.11 وهذا يدل على انه يوجد فرق دال إحصائي بين الإختبار القبلي والبعدي لصالح البعدي

يؤكد الشكل البياني رقم النتائج المذكورة سابقا في الجدول إذ يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للمجوعتين التجريبية ووظابطة في هذا الإختبار ، اين يتبن لنا ان مجموعة التجريبية حققت أحسن فرق متوسط حسابي في الإختبار البعدي ، مما يدل على فعالية وأثر الإيجابي للوحدات التدريبية المقترحة على تطوير وتحسين صفة تحمل السرعة على عينة البحث

## 2-1-2 عرض وتحليل نتائج الإختبار الجري 10م×8 من البدء العالي

العمليات الإحصائية								
الدالة الإحصائية	قيمة t الجدولية	قيمة t المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		العينة ن	
			ع	س	ع	س		
دال إحصائياً	2.11	2.90	0.95	38.91	1.12	42.87	18	مجموعة التجريبية
دال إحصائياً	2.11	2.30	1.02	40.84	0.09	43.32	18	مجموعة الظابطة

الجدول رقم يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في إختبار

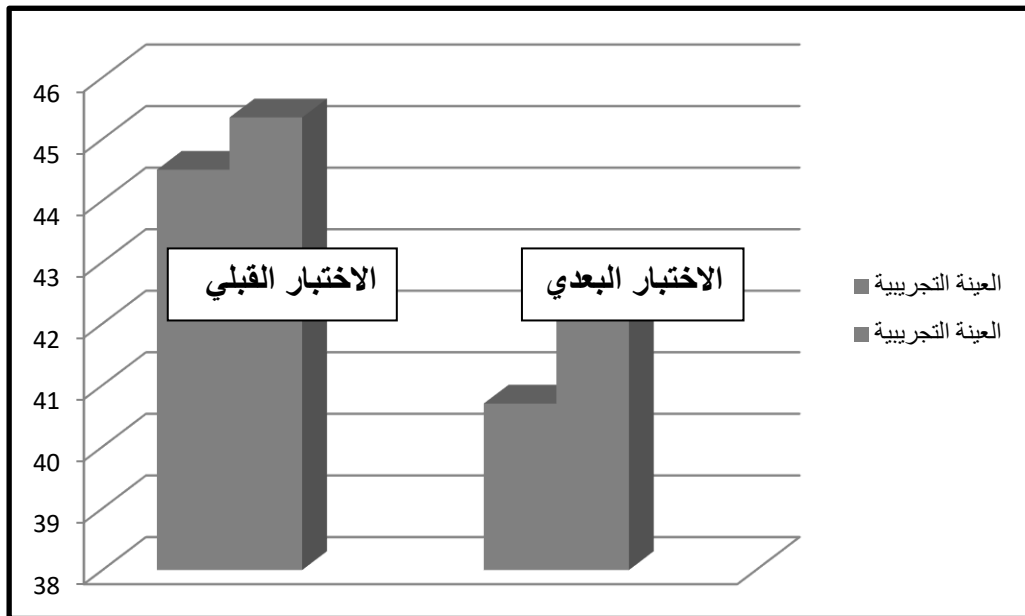
الجري 10م×8 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 17

من خلال الجدول رقم يبين مقارنة النتائج للختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في إختبار الجري 10م×8 يبين أن

-المجموعة التجريبية حقق في إختبار القبلي متوسط حسابي قدره : 42.87 وإنحراف معياري قدره : 1.12 أما في إختبار البعدي فقدر المتوسط الحسابي ب : 38.91 وإنحراف معياري ب : 0.81 كما أن قيمة t محسوبة ب : 2.90 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 17 هي أكبر من قيمة t الجدولية والتي تقدر ب 2.11 وهذا يدل على وجود فرق دال إحصائياً بين الإختبار القبلي والبعدي لصالح الإختبار البعدي

أما مجموعة الظابطة في الإختبار القبلي كان متوسطه الحسابي يقدر ب : 43.32 وإنحرافه المعياري 0.09 وبلغ المتوسط الحسابي في الإختبار البعدي 40.84 وإنحراف المعياري 1.02 ، أما قيمة t المحسوبة فبلغت : 2.30 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية وهي أكبر من قيمة t الجدولية مقدرة ب : 2.11 وهذا يدل على أنه يوجد فرق دال إحصائياً بين الإختبار القبلي البعدي لصالح الإختبار البعدي .

إختبار جري 10م×8



المذكورة

سابقاً في الجدول إذ يوضح الفرق بين متوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية ووظابطة في هذا الإختبار أين يتبين لنا أنا مجموعة التجريبية حققت أحسن فرق متوسط حسابي في إختبار البعدي ، من ما يدل فعالية وأثر الإيجابي للوحدات التدريبية المقترحة على تطوير وتحسين صفة تحمل السرعة على عينة البحث .

## 3-1-2 عرض وتحليل نتائج إختبار الجري 30م×8

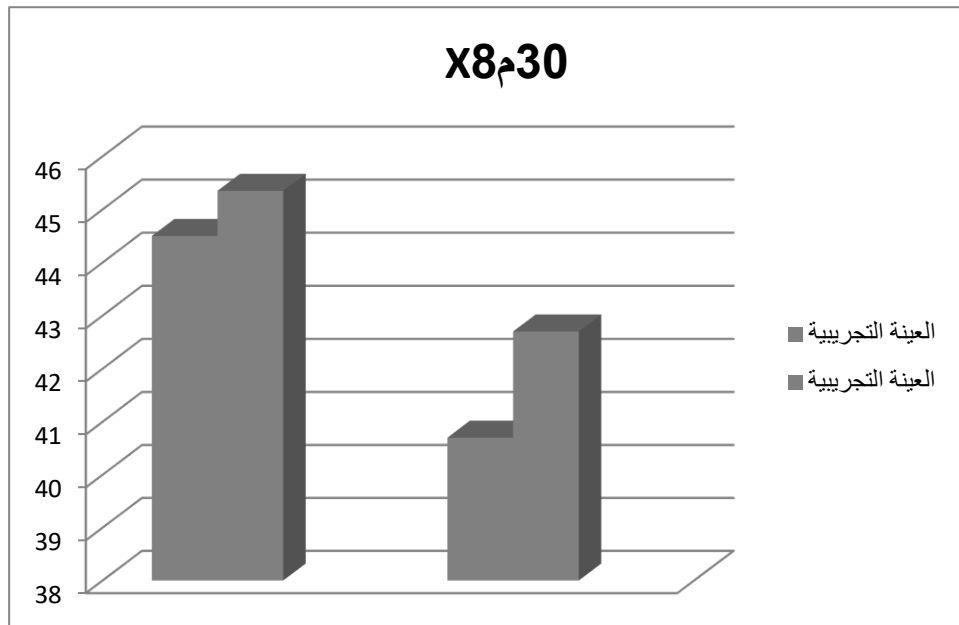
العمليات الإحصائية								
الدالة الإحصائية	قيمة t الجدولية	قيمة t محسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		العينة ن	
			ع	س	ع	س		
دال إحصائيا	2.11	2.94	0.96	39.73	1.05	43.67	18	المجموعة التجريبية
دال إحصائيا	2.11	2.33	0.09	41.65	0.08	44.51	18	المجموعة الضابطة

جدول رقم يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينتين البحث إختبار 30م×8 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 17

من خلال الجدول رقم يبين مقارنة النتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في إختبار جري 30م×8 يتبين أن :

المجموعة التجريبية حققت في إختبار القبلي متوسط حسابي قدره 43.67 و إنحراف معياري قدره 1.05 أما في الإختبار البعدي فقدر متوسط الحسابي بـ : 39.73 و إنحراف معياري بـ : 0.96 ، كما ان قيمة t محسوبة قدرت بـ : 2.94 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 17 هي اكبر من قيمة t الجدولية التي تقدر بـ 2.11 وهذا يدل على وجود فرق دال إحصائيا بين الإختبار القبلي والبعدي ولصالح الإختبار البعدي

أما مجموعة الظابطة في الإختبار القبلي كان متوسط حسابي يقدر ب: 44.51 وإنحرافه المعياري 0.08 وبلغ متوسط حسابي في الإختبار البعدي 41.65 وإنحراف المعياري 09.0 أما قيمة t المحسوبة فبلغت 2.33 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية وهي أكبر من قيمة t الجدولية المقدر ب: 2.11 وهذا يدل على أنه يوجد فرق دال إحصائياً بين الإختبار القبلي والبعدي لصالح الإختبار البعدي



البياني  
يوضح  
بين

الشكل  
رقم 04  
الفرق

المتوسطات القبليو والبعدي لعينتي البحث في إختبار 8×30

**4-1-2 عرض وتحليل نتائج البعدية لعينتي البحث :**

بعد إجراء الإختبارات ، قام الطالبان بمعالجة نتائج المتحصل عليها إحصائيا ، وذلك بإستخدام الإختبار t ستودنت .

وهذا عن طريق إستخدام القيم t المحسوبة ومقارنتها ب قيمة t الجدولية والتي بلغت 2.042 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 34 كما هو موضح في الجدول التالي :

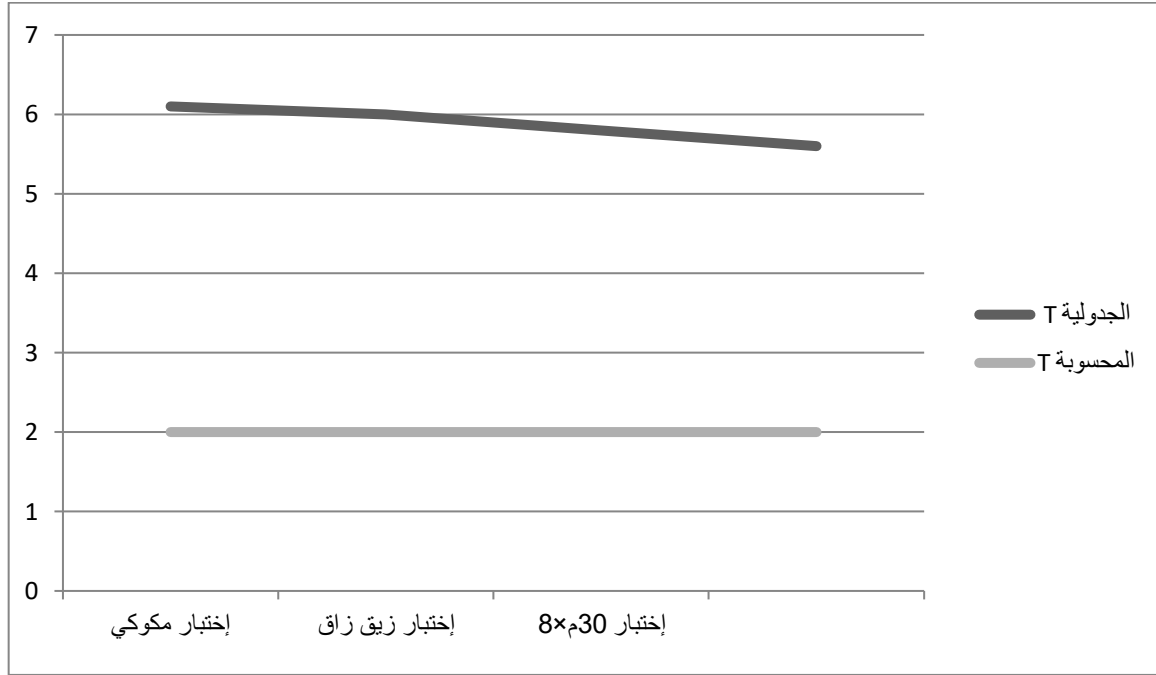
د.إ	ت.ج	ت.م	العينة التجريبية		العينة الظابطة		الإختبارات
			- ع	- س	- ع	- س	
دال	2.042	5.52	0.93	40.91	1.07	42.82	إختبار مكوكي
دال	2.042	5.40	0.95	38.91	1.02	40.84	إختبار جري م8×10
دال	2.042	5.32	0.96	39.73	0.09	41.65	الجري م8×30

جدول رقم يبين قيمة t محسوبة في الإختبارات البعدية لعينة البحث عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 34

من خلال الجدول رقم الذي يبين قيمة  $t$  المحسوبة للإختبارات لعينة البحث يتبين مايلي :

أن قيمة  $t$  المحسوبة في الإختبارات قد بلغت كالتالي :

إختبار مكوكي 5.52 ، الإختبار 8×30م من بدء العالي 5.40 ، إختبار 30م×8 5.32 ، وهي قيم اكبر من قيمة  $t$  الجدولية والمقدرة بـ 2.042 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 34 مما سبق نستنتج ان كل قيم  $t$  المحسوبة للإختبارات كانت أكبر من قيم  $t$  الجدولية .



وعلى ضوء نتائج المذكورة سابقا يوضح الشكل البياني قيم  $t$  المحسوبة اين يظهر أن القيم أكبر من قيمة  $t$  الجدولية وهذا يدل على انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية للإختبارات البعدية وهذا يدل على الأثر الإيجابي للوحدات التدريبية المقترحة على صفة التحمل السرعة للاعبي كرة القدم للفئة العمرية أقل (17) سنة

**2-1 عرض ومناقشة نتائج البحث :**

إعتمادا على البيانات ونتائج الجمعها الطلاب ، وإنطلاقا من عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث المستخلصة من تحليل الإحصائي بنتائج عينة البحث ، وفي إطار حدود الدراسة تبين لنا من خلال ملاحظة أهم نتائج ان عينة البحث حققت فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الحسابية للإختبارات القبلية والبعديّة في جميع الإختبارات بنسبة للعينة التجريبية وهذا ما تؤكدّه الجداول والأشكال البيانية التالية

–الجدول :

الأشكال البيانية :

ومن هنا يفسر الطلاب تطور الذي عرفته عينة البحث بفاعلية وأثر الوحدات التدريبية المقترحة على تنمية صفة تحمل السرعة وملائمتها للفئة العمرية أقل من 17 سنة

2-3 الإستنتاجات :

إستنادا إلى ماتم إستخلاصه من دراسات النظرية والإختبارات المستخدمة في الدراسة وضوء أهداف البحث وفروضه وما أسفرت عنه الدراسة الإحصائية الطالبان مايلي :

-إن الوحدات التدريبية المقترحة أثرت إيجابيا على صفة التحمل السرعة للاعبين كرة القدم إذ تبين أن تلك الوحدات تدريبية تسمح بتطوير مجموعة الصفات البدنية .

1. تساهم هذه مثل هذه الوحدات التدريبية على تطوير صفة التحمل السرعة للاعبين كرة القدم
  2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية
  3. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعديّة للعينتين التجريبية وظابطة
- أفرزت نتائج المعالجة الإحصائية على وجود تطور وتحسن في نتائج الإختبارات البعديّة مقارنة بالقبلية لعينتي البحث ، وكانت كلها فروق ذات دلالة إحصائية للعينة التجريبية ، بينما حققت العينة الظابطة فروق ذات دلالة إحصائية في إختبار : إختبار مكوكي ، إختبار 10م×8 ، إختبار 30م×8

وعند مقارنة النتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث تبين أن كل الفروق الحاصلة بين المتوسطات لها فروق ذات دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية المطبق عليها الوحدات التدريبية المقترحة مما يدفعنا بالقول أن الوحدات التدريبية المقترحة كانت فاعلية فب تنمية صفة تحمل السرعة

#### 2-4-4 مقابلة النتائج بالفرضيات

علة ضوء الإستنتاجات المتحصل عليها من خلال عرض ومناقشة النتائج ثم مقارنتها بفرضيات البحث وكانت كالتالي :

#### 2-4-1 الفرضية العامة

حيث إفترض الباحث أن الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب الفتري تؤثر إيجابيا في تنمية صفة تحمل السرعة عند لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة وقد أظهرت النتائج صحة هذه الفرضية حيث وجدنا أن هناك تحسن في صفة تحمل السرعة وهذا مادلت عليه نتائج الإختبارات كما هي موضحة في الجداول السابقة والأشكال البيانية السابقة ويرجع الفضل في التحسن في هذه الصفة إلى الوحدات التدريبية المقترحة وما تتضمنه من تمارين لتنمية هذه الصفة . وهذا مأكده دراسة أستاذ سنوسي عبد الكريم سنة 2003 بعنوان : أثر الوحدات التدريبية مقترحة لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية عند لاعبي كرة القدم (14-16) سنة وإنطلاقا من ما تم التوصل إليه سابقا من المصادر العلمية و عدة دراسات نقول ان الفرضية العامة تحققت

#### الفروض الجزئية

#### الفرضية الأولى :

حيث إفترض الطالبان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبالية والبعدية وهي لصالح الإختبارات البعدية ولقد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية حيث أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبالية والبعدية وهي لصالح الإختبارات البعدية كما هو موضح في جداول السابقة والأشكال البيانية

**مناقشة الفرضية الأولى :**

من خلال نتائج الجداول السابقة يتضح أن صفة التحمل السرعة قد تحسنت بفضل الوحدات التدريبية المقترحة وبطريقة الأسلوب الفكري

**الفرضية الثانية :**

حيث يفترض الطالبان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارات البعدية للعينتين وهي لصالح العينة التجريبية

فقد أثبتت النتائج صحة هذا الجزء من الفرضية حيث تم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدية للعينتين التجريبية و ضابطة وهي لصالح العينة التجريبية التي حققت أكبر متوسط حسابي كما هو موضح في جداول والأشكال بيانية ويرجع الطالبان تطور مستوى عينة البحث .

إذ حققت متوسطات حسابية أحسن في جميع الإختبارات البعدية كما بينته سابقا دراسة طالب ماستر **حمودي أحمد عنوان :** فاعلية الوحدات التدريبية على تنمية صفة تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم هواة التي أجريت من قبل ومن هنا نقول أن الفرضية الثانية تحققت .

لقد كانت الدراسات المشابهة دعما وتوجيها في دراسة الموضوع وتحليل نتائج فكانت سندا وإرتكازا في وضع الفرضيات وتحليلها من أجل الوصول إلى نتائج سليمة ودقيقة

**5-2 الخلاصة العامة**

من أجل النهوض بمستوى كرة القدم الجزائرية ، يستوجب علينا الاهتمام بكل مآمن شئنه المساهمة في دفع هذه اللعبة إلى أمام ، ولو بشيء اليسير فناهيك عن اختيار كفى وإدراج تربيصات وكذا إتباع الأساليب الحديثة لتدريب وإهتمام بنشئ وعملية الإنتقاء .

وجب الوقوف على الإمكانيات البيولوجية للأفراد ، ومعرفة طريقة التدريب لكل صفة بدنية ونفسية للإستثمار الأكبر والأمثل ولي حصد نتائج أفضل من شأنها مساهمة الفعلية لتطوير هذه اللعبة الجماهيرية ، والإنتقال الفعلي من الهواية إلى الإحتراف الحقيقي وليس اللفظي .

وعلى ضوء النتائج المتوصل إليها ، فقد توصل الطالبان إثر دراستهما لصفة تحمل السرعة والتي تعتبر مهمة أساسية للاعبي كرة القدم فإن أفضل طريقة لتحسينها والوقوف دون فقدانها هي طريقة التدريب الفكري بإعتماد على الوحدات التدريبية

ومن هنا جاءت هذه الدراسة بهدف

معرفة أثر الوحدات التدريبية مقترحة على تنمية صفة تحمل السرعة للاعبي كرة القدم وذلك من خلال خلق مواقف أثناء التدريب تشبه ما يحدث في مباراة من ضغط الخصوم وضغط مرتفع . ضف إلى ذلك سرعة إتخاذ القرار الصحيح في تمارين مرتفعة الشدة .

## 6-2 التوصيات

إعتمادا على البيانات التي جمعها الطالبان من خلال دراستهما هذه إتطلاقا من إستنتاجات المستخلصة وفي حدود إطار الدراسة يتقدم الطالبان بتوصيات التالية :

1. ضرورة إستخدام الوحدات التدريبية في برنامج تدريبي لما لها من تأثير إيجابي في تنمية وتطوير الصفات البدنية و صفة التي كانت على قيد دراسة
2. ضرورة تصميم تمارين تتماشى مع طبيعة الوحدات التدريبية من أجل تطوير صفة تحمل السرعة وتنميتها
3. تأكيد على الأسس العلمية عن وضع برنامج تدريبي من حيث شدة الحمل
4. إجراء بحوث مشابهة لفئات عمرية أخرى

## الخاتمة :

تظن هذا لفصل عرض ومناقشة نتائج البحث وكذا الإستنتاجات والتوصيات . أين بين لنا مدى التطور الذي عرفته التجربة في صفة التحمل السرعة .

# قائمة المصادر ومراجع

## المراجع :

1. قرآن الكريم (سورة إسراء أية 23/ 24)
2. محمد إبراهيم أبو حلوة ( 2016 ) : التخطيط في التدريب الرياضي عمان دار امجد للنشر والتوزيع
3. د- مروان عبد المجيد ابراهيم و د- محمد جاسم الياسري ( 2015 ) : إتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي . عمان الوراق للنشر وتوزيع
4. إسماعيل . ط , ابوالمجد , شعلان ( 1989 ) : كرة القدم بين النظرية والتطبيق . القاهرة دار الفكر العربي
5. عامر فاخر شغاتي (2014) : علم التدريب الرياضي ( نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا ) دار لارواد لنشر وتوزيع
6. مهند البشتاوي وإبراهيم الخواجا (2005) مبادئ التدريب الرياضي عمان . دار وائل للنشر
7. نبيلة .أ. .سعيدة – ياسمين ح. 2012 المدرب والتدريب مهنة وتطبيق القاهرة . دار الفكر العربي
8. محمد رضا الوقاد التخطيط الحديث في كرة القدم ط 1 2003
9. د- حنفي محمود : مدرب كرة القدم دار الفكر العربي القاهرة 1980
10. قاسم حسن الحسين : علم التدريب الرياضي في الأعمار مختلفة دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ط 1 1997
11. محمد حسن العلاوي 2002 علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات . القاهرة دار الفكر العربي
12. حماد مفتي إبراهيم 1998 التدريب الحديث القاهرة دار الفكري

13. امر الله البساطي 1999 اسس وقواعد التدريب الرياضي وتنظيماته .العراق دار النشر

14.حنفي محمد مخنار . (1988) الأسس العلمية في التدريب كرة القدم . عمان دار الفكر العربي

a. (2005) المبادئ الأساسية لتدريب الرياضي [www. Iraqacad.org](http://www.Iraqacad.org) Récupéré sur الخياط ع.م

15.نبيلة , أ. ع ,سعدية . ع ,مها م.ش – ياسمين ح.أ (2012) المدرب والتدريب مهنة وتطبيق . القاهرة دار الفكر العربي

16.منصور جميل العنكي (2013) التدريب الرياضي وفاق المستقبل عمان مكتبة المجتمع العربي للنشر وتوزيع

17.أمر الله السيوطي : الإعداد البدني والوظيفي في كرة القدم , دار الجامعة الجديدة للنشر الإسكندرية

18.أبوا العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر دين (2003) فسيولوجيا اللياقة البدنية . القاهرة دار الفكر العربي

19.حسن مندلاوي قاسم (1979): التدريب بين النظرية والتطبيق . بغداد

20.حنفي محمود مختار : الأسس العلمية لتدريب كرة القدم دار الفكر العربي

21.بطرس رزق الله : متطلبات لاعب كرة القدم البدنية ومهارية . دار المعارف

22.هاشم ياسر حسن ( 2012 ) التطبيقات البدنية الحديثة للاعبين كرة القدم . عمان مكتبة المجتمع المدني العربي للنشر

23. كماش . ي.ل – سعد ص.ب (2006) الأسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم القاهرة دار الوفاء للطباعة .

### مراجع اللغة الفرنسية

1. www. Fifa (2002) endurance تم إسترداد من www. Fifa .com
2. .wilmore j- cotsill – kenny w (2011) physiologie du sport et de l'exercice
3. Raymond verheien (1999) la condition physique du footballeur broodcoorens
4. Fox & mathews (2002) bases physiologique de l'activité physique
5. Bradet ; m (s.d ) récupéré sur www. S-c-fr endurance. htm
6. Guyarder .g i (1999) manuel de préparation physique .paris

ملاحق

## ترشيح الاختبارات المناسبة لتحمل السرعة استمارة

الأستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة

يروم الطالبان إجراء بحثهما الموسوم ( إقتراح وحدات تدريبية لتنمية تحمل السرعة بأسلوب الفتري ) وهو بحث تجريبي على لاعبين كرة القدم (u17) لفريق سريع محمدي . وبما إنكم من ذوي الخبرة والاختصاص في هذا المجال يأمل الباحثان إبداء رأيكم في اختيار الاختبار الأفضل الأكثر أهمية لقياس صفة مطاولة السرعة والذي هو قيد الدراسة

الطلبان

عبد الرحمن علي / أطرش محمد بن يحي

ملاحظة :

- 1- يمكن إضافة أي اختبار تروونه مناسب
- 2- يرجى وضع علامة ( × ) أمام الإختبار مناسب

الرقم	الاختبار	التأشير (×)
1	ثانية راحة بين كل تكرار 30 اختبار الجري 5×30 م	
2	على شكل رقم 8 - من البدئ العالي ) م×8 جري مكوكي (10	
3	إختبار جري (10م × 8) من البدئ العالي	

## الوحدة التدريبية 01

الهدف الوحدة التدريبية : تنمية وتطوير السرعة مع إستخدام كرة

الزمن:70

الأدوات المستخدمة : كرة القدم , صفارة , شواخص , ميقاتي

الملاحظات	زمن الأداء	المحتوى	المراحل
مراحل التنظيم الإحماء الجيد	15	1. تدوين الغيابات 2. ملاحظة الحالات الصحية 3. الإحماء العام ( جري الخفيف ) 4. الإحماء الخاص (التمارين بكرة)	المرحلة التحضيرية
على كل اللاعبين أداء التمرين إعطاء راحة كافية لزرع روح	40	<p><u>تمرين</u> 1: تقسم اللاعبين إلى 4 مجموعات وعلى بعد 10 م نجد شواخص مقابلة لكل مجموعة وعند سماع الصافرة ينطلق اللاعب من كل مجموعة بالكرة وباستخدام السرعة يدور حول الشاخص ثم يمرر الكرة للزميله وهذا الأخير يقوم بنفس العمل (تكرار 5 مرات)</p> <p><u>تمرين</u> 2: تموضع اللاعبين في منتصف ملعب بأربعة مجموعات ومجموعتين التي على أطراف لها كرات ويكون لاعب امام مج التي على طرف يسار وظيفته تمرير الكرة للعب منفذ من مج ويقوم ومجوعتين على وسط يتجهان نحوى مرمى يتقاطعان بينهما ولاعب الطرف آخر بنفس اتجاه نحوى مرمى ولاعب طرف منفذ للعملية فتحة مباشرة نحوى اللاعبين ( تبادل أدوار بين مجموعات و وتغير إتجاه كرات إلى طرف آخر )</p>	المرحلة الرئيسية
الحفاظ على الهدوء داخل مجموعة	15	<ul style="list-style-type: none"><li>• الجري الخفيف ( العودة الى التهدئة )</li><li>• تمارين الإطالة العضلية</li><li>• تمارين الإسترخاء</li></ul>	المرحلة الختامية

## الوحدة التدريبية 02

الهدف الوحدة التدريبية : العمل على تطوير سرعة أداء وتحرك بكرة

الزمن 70

الأدوات المستخدمة : كرة القدم صفارة – شواخص- ميقاتي

الملاحظات	زمن الأداء	المحتوى	المراحل
التنظيم الإحماء الجيد	15	1- تدوين الغيابات 2- ملاحظة الحالات الصحية 3- الإحماء العام ( جري الخفيف ) 4- الإحماء الخاص (التمارين بكرة)	المرحلة التحضيرية
أداء التمرين تركيز إعطاء راحة كافية بين تمارين	40	تمرين 1 : تقسم اللاعبين على 3 مج حيث ينطلق كل لاعب من مج بركض بكرة إتجاه مرمى في خط مستقيم بسرعة كبيرة تم العودة بنفس منوال يفضل تكرار تمرين 3 إلى 5 مرات تمرين 2 : تقسيم المجموعة إلى فوجين على بعد 30م من خط المرمى وعند الإشارة ينطلق لاعبان من كل فوج وذلك بتمرير الكرة بينهما حتى منطقة 18 متر فيقوم أحد اللاعبين بتسديد صواب المرمى مع إستعمال سرعة التمرير ( تكرار 3 )	المرحلة الرئيسية
حفاظ على الهدوء اثناء الإسترخاء		1- الجري الخفيف ( العودة إلى الهدوء ) 2- تمارين الإطالة العضلية 3- تمارين الإسترخاء	المرحلة الختامية

### الوحدة التدريبية : 03

الهدف الوحدة التدريبية : سرعة الاداء وتحرك في كل اتجاهات مع كرة

الزمن :70

الأدوات المستخدمة : كرة القدم – صفارة –شواخص – ميقاتي

المراحل	المحتوى	الزمن	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	1- تدوين الغيابات 2- ملاحظة الحالات الصحية 3- الإحماء العام (الجري الخفيف ) 4- الإحماء الخاص (الجري بالكرة )	15	التنظيم الإحماء الجيد
المرحلة الرئيسية	<p><u>تمرين 1:</u> تقسم المجموعة إلى 3 أفواج ، ونجد 3 لاعبين في كل مجموعة 2 على أطراف وواحد في الوسط حيث يقوم هذا الأخير بتحريك على طرفين حيث يتلقى الكرة من زميل الأول في جهة اليمنى تم يوعيدها له ،ثم يتحرك بسرعة لطرف الآخر ليتلقى الكرة من الزميل في جهة اليسرى ويعيدها له مع تركيز على السرعة والأداء</p> <p>تمرين 2: تقسيم المجموعة إلى 4 أفواج وكل فوج يقابله أربع شواخص حيث يقوم كل لاعب من كل فوج بالدخول بين الشواخص على شكل زيق زاق تم يتلقى الكرة من زميل ويعيدها له (تكرار 5)</p>	40	التنظيم تركيز في أداء التمرين رفع روح بين اللاعبين
المرحلة الختامية	الجري الخفيف ( العودة إلى التهدئة ) تمارين الإطالة العظلية تمارين الإسترخاء		

## الوحدة التدريبية: 04

هدف الوحدة التدريبية : تنمية قدرة التحمل السرعة بالكرة

الزمن: 70

الأدوات المستخدمة : كرة القدم – صفارة – شواخص – ميقاتي

المراحل	المحتوى	الزمن	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	1- تدوين الغيابات 2- ملاحظة الحالات الصحية 3- الإحماء العام (الجري الخفيف) 4- الإحماء الخاص (تمارين بكرة)	15	التنظيم الإحماء الجيد
المرحلة الرئيسية	<p><u>تمرين 1</u>: تقسيم المجموعة إلى 4 أفواج وكل فوج يقابله أربع شواخص حيث ينطلق اللاعب بكرة من كل فوج ودخول بين شواخص يقوم بتوقيف الكرة عند شاخص الأخير وينطلق بسرعة على مسافة 10م مع سرعة في تنفيذ (تكرار 5)</p> <p><u>تمرين 2</u>: تقسيم اللاعبين على 3 أفواج في عرض منتصف الملعب وإنصلاق 3 لاعبين من كل فوج وقيلم بتمريرات قصيرة بينهم من لاعب الوسط إلى لاعبين وسط بسرعة وتحرك لقطع مسافة 40م في وقت قصير</p>	40	تركيز أثناء التمرين إعطاء الراحة الكافية لزرع روح
مرحلة الختامية	1- الجري الخفيف (العودة الى التهدئة) 2- تمارين الإطالة العضلية 3- تمارين الإسترخاء	15	الحفاظ على الهدوء

## الوحدة التدريبية : 05

هدف الوحدة التدريبية : العمل على تطوير تحمل السرعة أداء وتمركز

الزمن :70

الأدوات المستخدمة : كرة القدم – صفارة – شواخص – ميقاتي

الملاحظات	الزمن	المحتوى	المراحل
التنظيم الإحماء الجيد	15	1- تدوين الغيابات 2- ملاحظة الحالات الصحية 3- الإحماء العام (الجري الخفيف) 4- الإحماء الخاص (تمارين بكرة)	المرحلة التحضيرية
تركيز أثناء التمرين رفع روح المجموعة بمقابلة تطبيقية	40	تمرين 1: تموضع اللاعبين في منتصف ملعب بأربعة مجموعات وجموعتين التي على أطراف لها كرات ويكون لاعب امام مج التي على طرف يسار وظيفته تمرير الكرة للعب منفذ من مج ويقوم ومجوعتين على وسط يتجهان نحوى مرمى يتقاطع بينهما ولاعب الطرف آخر بنفس اتجاه نحوى مرمى ولاعب طرف منفذ للعملية فتحة مباشرة نحوى اللاعبين (تبادل أدوار بين مجموعات و تغيير إتجاه كرات إلى طرف آخر)	المرحلة الرئيسية
الهدوء أثناء الإسترخاء	15	1- الجري الخفيف (العودة الى التهدئة) 2- تمارين الإطالة العضلية 3- تمارين الإسترخاء	المرحلة الختامية

## الوحدة التدريبية : 06

هدف الوحدة التدريبية : تنمية صفة تحمل السرعة

الزمن :70

الأدوات المستخدمة : صفارة – كرة القدم – شواخص – ميقاتي

الملاحظات	الزمن	المحتوى	المراحل
التنظيم الإحماء الجيد	15	1. تدوين الغيابات 2. ملاحظة الحالات الصحية 3. الإحماء العام ( جري الخفيف ) 4. الإحماء الخاص (التمارين بكرة)	المرحلة التحضيرية
على كل اللاعبين أداء التمرين هدوء وتركيز	40	1- على حدود ملعب 15/20م يحتوي المربع على 10 شواخص بحيث يقف كل لاعب بجانب شاخص يبعد كل لاعب عن الآخر بـ 5 متر و 8 لاعبين خارج المربع يمرر كل لاعب الكرة الى زميل الذي يليه ويأخذ مكانه بسرعة ويدخل بعدها لاعب من خارج مربع الى داخله وأخذ مكان الأول وهكذا يتداول تمرين 2- تقسيم اللاعبين إلى أفواج ويحتوي كل فوج داخل مربع على 3 مدافعين و 6 مهاجمين مدافعين يحاولون قطع الكرة و مهاجمين يحاولون الإستحفاظ بها على أكبر وقت ممكن مع سرعة التنقل وتمرير	المرحلة الرئيسية
الحفاظ على الهدوء	15	1. الجري الخفيف (العودة إلى التهدئة ) 2. تمارين الإطالة العضلية 3. تمارين الإسترخاء	المرحلة الختامية

## الوحدة التدريبية : 07

الزمن :70

الهدف الوحدة التدريبية : تنمية وتطوير السرعة وتمركز الجيد  
الأدوات المستخدمة : كرة القدم – صفارة – شواخص – مقياتي

الملاحظات	زمن	المحتوى	المراحل
التنظيم الإحماء الجيد	15	1. تدوين الغيابات 2. ملاحظة الحالات الصحية 3. الإحماء العام ( جري الخفيف) 4. الإحماء الخاص (التمارين بكرة )	المرحلة التحضيرية
الإدراك الجيد في تموقع أما مرمة وسرعة تنفيذ التمركز الجيد فوق الميدان	40	تمرين 1: تموضع اللاعبين في منتصف ملعب بأربعة مجموعات وجموعتين التي على أطراف لها كرات ويكون لاعب امام مج التي على طرف يسار وظيفته تمرير الكرة للعب منفذ من مج ويقوم ومجوعتين على وسط يتجهان نحوى مرمى يتقاطع بينهما ولاعب الطرف آخر بنفس اتجاه نحوى مرمى ولاعب طرف منفذ للعملية فتحة مباشرة نحوى اللاعبين ( تبادل أدوار بين مجموعات و تغيير اتجاه كرات إلى طرف آخر ) تمرين 2 : نجد 4 لاعبين في كل مجموعة ، عند سماع الصافرة ينطلق اللاعب بالكرة و باستخدام السرعة حتى الشاخص و يدور حوله ثم يمرر الكرة للزميل و ينطلق بسرعة و هذا الأخير يقوم بنفس التمرين	المرحلة الرئيسية
الهدوء اثناء الإطالة	15	إجراء تمارين تمديد العضلات من وضع الوقوف و من وضع الجلوس (الذراعين ، الجذع ، الساقين )	المرحلة الختامية

## الوحدة التدريبية : 08

الهدف الوحدة التدريبية : تحسين وتطوير مهارة الجري بكرة وتصويب

الزمن : 70

الأدوات المستخدمة : كرة قدم صفارة – شواخص – ميفاتي

الملاحظات	الزمن	المحتوى	المراحل
التسخين الجيد	15	1. تدوين الغيابات 2. ملاحظة الحالات الصحية 3. الإحماء العام ( جري الخفيف ) 4. الإحماء الخاص (التمارين بكرة)	المرحلة التحضيرية
الاستيعاب الجيد للعب في التنفيد	40	تمرين 1: ضع فوجين متساويين وعند الإشارة ينطلق لاعب من كل فوج بالكرة حتى الشاخص 2 ويوقف الكرة و يتصالب مع الزميل ثم ينطلق بالكرة حتى الشاخص 3 و يوقف الكرة و يتصالب مع الزميل و هكذا يتم التمرين حتى الشاخص الأخير ثم يعود بالكرة بين الأقماع بزي فزاق و يمرر الكرة للزميل	المرحلة الرئيسية
الهدوء اثناء الإطالة	15	إجراء تمارين تمديد العضلات من وضع الوقوف و من وضع الجلوس (الذراعين ، الجذع ، الساقين )	المرحلة الختامية

## ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة: إقتراح وحدات تدريبية لتنمية تحمل السرعة بأسلوب الفتري للاعبي كرة القدم تهدف الدراسة : معرفة تأثير وحدات التدريب في تنمية تحمل السرعة افتراض الطالبان :

الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب الفتري تؤثر إيجابيا في تنمية صفة تحمل السرعة عند لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة

## إجراءات البحث :

تمثلت عينة البحث في لاعبي سريع أمال محمديّة وشباب سيق – أقل من 17 سنة للموسم الرياضي 2017-2018 والبالغ عددهم 36 بواقع 18 لاعبي لكل من مجموعتين 14.33% الضابطة والتجريبية وتم اختيارها بطريقة العمدية نسبتها تمثلت في فئة أقل من 17 سنة .

حيث أن الأداة المستخدمة كانت الاختبارات القبلية والبعديّة

## الاستنتاجات :

-إستنتج الطالبان من خلال الدراسة وبناء على ما أفرزته المعالجات الإحصائية مايلي :  
إن الوحدات التدريبية بطريقة الأسلوب الفتري تؤثر إيجابا على صفة تحمل السرعة إذ تبين أن تلك الوحدات التدريبية تسمح باستعمال مجموعة من صفات البدنية من ما يخلق تكرارات مؤثرة تساعد على ثبات وتطوير صفة تحمل السرعة للاعبي كرة القدم  
أهم التوصية :

ضرورة إستخدام الوحدات التدريبية بطريقة التدريب الفتري في برنامج الهواة لما لها من أثر إيجابي في تنمية صفة وتطوير الصفات البدنية والصفة التي كانت قيد الدراسة .

## **Résumé d'étude:**

**Titre de l'étude:** Proposer des modules de formation pour le développement de la vitesse de manière inefficace pour les footballeurs

**Objectif de l'étude:** Connaître l'impact des modules de formation sur Développement

### **Hypothèse de l'étudiant :**

Les modules de formation proposés dans la méthode de formation sont un facteur positif dans le développement de la tolérance de vitesse chez les footballeurs de moins de 17 ans

### **Procédure De la recherche :**

L' échantillon de la rcherche est base sur des joueurs cadets (u17) des équipes **SAM MOHAMMEDIA ET JSS SIG** pour la saison actuelle 2017/2018 et été volontairement et son pour cet age est : (14.33)

L'outil de travail était les tests avant et après .

## **Conclusion :**

Après le traitement des données, la recherche a conclu que :

Les modules de formation sous la forme de la méthode de la jeunesse sont un facteur positif pour la vitesse. Il a été montré que ces unités d'entraînement permettent l'utilisation d'un ensemble de

caractéristiques physiques qui créent des répétitions efficaces qui aident à la stabilité des joueurs de football

## **Recommandation :**

La nécessité d'utiliser des unités de formation sous forme de formation dans le programme amateur en raison de leur impact positif sur le développement du caractère et le développement des qualités physiques et du caractère étudié.