

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات لنيل شهادة الماستر في التربية

البدنية و الرياضية

**أثر التحضير البدني المدمج في تنمية القوة الانفجارية  
لدى لاعبي كرة القدم تحت 23 سنة.**

بحث تجريبي اجري على فريق شباب العين الصفراء تحت 23 سنة

إعداد الطالبان:

- طرفاية نور الدين
- زكراوي مبارك

تحت إشراف: د. مسالتي

لخضر

السنة الجامعية : 2019/2020

# اهداء

## بسم الله الرحمن الرحيم

اهدي ثمرة عملي الى من قال فيها ما يلي  
صدق الله العظيم "وبالوالدين احسانا  
الى التي عانت وقاست من اجلي وصبرت الى التي تعبت  
من اجل ان تراني رجلا وان  
اهديتها كنوز الدنيا فلن اوفي لها حقها امي العزيزة احبك  
الى الذي علمني كيف اتحدى مصاعب الحياة .الى الذي  
جعل مني رجلا ابي العزيز احبك  
الى الأخ الذي كان سندا لي طيلة مشواري الدراسي  
الى اعمامي و عماتي و ابنائهم و بناتهم و اخوالي وخالتي  
والى جدتي والى جميع اصدقائي من قريب ومن بعيد دون  
اصدقاء الجامعة استثناء  
الى كل من علمني حرفا طيلة مشواري الدراسي  
الى كل هؤلاء اهدي عملي هذا.

# اهداء

## بسم الله الرحمن الرحيم

اهدي ثمرة عملي الى من قال فيها ما يلي  
وبالوالدين احسانا صدق الله العظيم  
الى التي عانت وقاست من اجلي وصبرت الى التي تعبت  
من اجل ان تراني رجلا وان  
اهديتها كنوز الدنيا فلن اوفي لها حقها امي العزيزة احبك  
الى الذي علمني كيف اتحدى مصاعب الحياة الى الذي  
جعل مني رجلا ابي العزيز محمد احبك  
الى كل اخوتي فيصل ومحمد و عبد المجيد و اخواتي والى  
ابنائهم  
الى اعمامي و عماتي و ابنائهم و بناتهم و اخوالي وخالتي  
والى جدتي العزيزة يمينة والى زوجتي المستقبلية بودى  
والى جميع اصدقائي من قريب ومن بعيد دون استثناء  
خصوصا اصدقاء الجامعة  
الى كل من علمني حرفا طيلة مشواري الدراسي  
الى كل هؤلاء اهدي عملي هذا.

## شكر و تقدير

نحمد الله حمدا كثيرا بمنه وكرمه علينا وتوفيقه لنا بإتمام هذا البحث المتواضع ونسأله تعالى أن يوفقنا لما يحبه ويرضى.

إلى كل من أضاء بعلمه عقل غيره وأهدى بالجواب الشافي حيرة سائله فأظهر بسماحته تواضع العلماء و برحابته سماحة العارفين.

نتقدم بأسمى آيات الشكر والامتنان والتقدير والمحبة إلى الذين حملوا أقدس رسالة في الحياة، إلى الذين مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة

إلى الأستاذ والبروفيسور الذي تكرم بالإشراف على هذا البحث "ميسالتي لخضر" والذي لم يبخل علينا بتوجيهاته ونصائحه القيمة حتى آخر نقطة في هذا البحث.

كما نتوجه بالشكر إلى كل أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم

إلى الذين كانوا عوننا لنا في بحثنا هذا و نورا يضيء الظلمة التي كانت تقف أحيانا في طريقنا، إلى الذين زرعو التناؤل في درينا و قدموا لنا المساعدات و التسهيلاتو الأفكار والمعلومات

ويبقى رجاؤنا من المولى عز وجل أن يلقى هذا البحث المتواضع القبول و النجاح إن شاء الله.

## محتوى البحث:

إهداء:.....ج

شكر و تقدير:.....د

### قائمة المحتويات:

قائمة الجداول:.....ط

قائمة الأشكال:.....ي

### التعريف بالبحث:

1-مقدمة.....02

2- مشكلة الدراسة:.....03

3- فرضيات البحث.....05

4-أهداف البحث.....06

5- مصطلحات البحث.....08

6- الدراسات المشابهة.....11

### الباب الأول: الدراسة النظرية

#### الفصل الأول: التحضير البدني المدمج

1- تمهيد.....13

1-1- لمحة عن التحضير البدني المدمج.....14

1-2-تعريف التحضير البدني المدمج.....15

1-3-مدة التحضير البدني المدمج.....16

1-4-أنواع التحضير البدني المدمج.....18

1-4-1-مرحلة الاعداد البدني العام.....21

1-4-2-مرحلة الاعداد البدني الخاص.....22

1-4-2-1-خصائص الاعداد الخاص.....22

1-4-3-مرحلة الاعداد للمباريات.....23

1-5-تعريفات التحضير البدني المدمج.....23

- 6-1- أهمية التحضير البدني المدمج ..... 23.....
- 7-1- التدريبات باستخدام التحضير البدني المدمج..... 24.....
- 1-7-1- التدريبات المهارية باستخدام التحضير البدني المدمج..... 24.....
- 2-7-1- التدريبات المهارية البدنية باستخدام التحضير البدني المدمج..... 24.....
- 3-7-1- التدريبات المهارية الخططية باستخدام التحضير البدني المدمج ..... 25.....
- 4-7-1- التدريبات المهارية الخططية البدنية باستخدام التحضير البدني المدمج... 25.....
- 8-1- جوانب اعداد لاعب كرة القدم وفق التحضير البدني المدمج..... 25.....
- 1-8-1- فترة التدريب خاصة بالاعداد البدني باستخدام التحضير البدني المدمج... 26.....
- 2-8-1- فترة التدريب خاصة بالاعداد المهاري باستخدام التحضير البدني المدمج. 26.....
- 1-2-8-1- الاعداد المهاري ..... 26.....
- 2-2-8-1- أهمية الاعداد المهاري للاعب كرة القدم ..... 27.....
- 3-2-8-1- مكونات الاعداد المهاري باستخدام التحضير البدني المدمج..... 27.....
- 4-2-8-1- الاعداد المهاري في خطة التدريب السنوية..... 27.....
- 9-1- العوامل التي يجب مراعاتها أثناء استخدام التدريب البدني المدمج..... 27.....
- 10-1- مزايا وعيوب التدريب البدني المدمج..... 28.....
- 11-1- بعض النماذج التطبيقية العالمية للوحدات التدريبية باستخدام التدريب البدني المدمج ..... 29.....
- 1-11-1- نموذج أمر الله البساطي لوحدة التدريبية المهارية تنتهي بالتمرير باستخدام التدريب البدني المدمج ..... 30.....
- 1-11-2- نموذج FREDERIC للوحدة التدريبية البدنية المهارية في مساحات مصغرة باستخدام التدريب البدني المدمج ..... 31.....
- 1-11-3- نموذج ALEXANDRE للوحدة التدريبية البدنية المهارية الخططية باستخدام التدريب البدني المدمج ..... 33.....
- 1-11-4- نموذج لتامر محسن إسماعيل لوحدة البدنية المهارية ..... 34.....
- 1-12- الخلاصة..... 35.....

## الفصل الثاني:كرة القدم ومتطلباتها البدنية و الفئة العمرية

- تمهيد:.....37
- 2- نبذة تاريخية عن كرة القدم .....37
- 2-1-عالميا.....37
- 2-2- في المغرب العربي.....37
- 2-3- في الجزائر.....38
- 2-4- معلومات مهمة عن رياضة كرة القدم الجزائرية.....39
- 2-5-تعريف كرة القدم.....40
- 2-5-1- أهداف رياضة كرة القدم.....40
- 2-5-2- القيمة التربوية لرياضة كرة القدم .....41
- 2-5-3- خصائص كرة القدم.....42
- 2-5-4- الضمير الجماعي.....42
- 2-5-5- النظام.....42
- 2-5-6- العلاقات المتبادلة.....42
- 2-6-التنافس.....42
- 2-6-1-التغيير.....42
- 2-6-2-الاستمرار.....42
- 2-6-3-الحرية.....43
- 2-6-4-الاعداد المهاري لكرة القدم .....43
- 2-6-5-مفهوم الاعداد المهاري لكرة القدم .....43
- 2-6-6- مراحل الاعداد المهاري في كرة القدم.....44
- 2-6-6- الاعداد الخططي لكرة القدم.....45
- 2-7-مفهوم الاعداد الخططي لكرة القدم.....45
- 2-8-1أنواع خطط اللعب.....45
- 2-9- الخطط الهجومية العامة.....46
- 2-10- الخطط الدفاعية العامة.....46

- 47..... 11-2- تقسيم خطط اللعب
- 47..... 12-2- خطوات التدريب على خطط اللعب
- 49..... 13-2- الأسس التي يتوقف عليها تنفيذ الخطط الجماعية
- 50..... 14-2- القواعد الأساسية عند التدريب على خطط اللعب
- 51..... 15-2- طرق اللعب في كرة القدم
- 52..... 15-2- 1 مفهوم طرق اللعب
- 52..... 15-2- 2 تنوع طرق اللعب
- 53..... 16-2- النقاط الأساسية عند اختيار المدرب طريقة اللعب
- 54..... 17-2- المرحلة العمرية
- 54..... 18-2- تعريف المرحلة العمرية
- 54..... 19-2- مفهوم المراهقة
- 55..... 20-2- خصائص المرحلة العمرية أقل من 23 سنة
- 55..... 20-2- 1- التعريف بفئة أقل من 23 سنة
- 55..... 20-2- 2- مميزات فئة أقل من 23 سنة
- 57..... 20-2- 3- خلاصة

## الباب الثاني: الجانب التطبيقي

### الفصل الأول: منهجية البحث

- 60..... 1- تمهيد
- 61..... 1-1- التجربة الاستطلاعية
- 61..... 1-2- إجراءات البحث الميدانية
- 62..... 1-2-1- منهج البحث
- 62..... 1-2-2- مجتمع و عينة البحث:
- 62..... 1-2-3- متغيرات البحث
- 66..... 1-2-4- مجالات البحث
- 66..... 1-2-4-1- المجال البشري
- 66..... 1-2-4-2- المجال المكاني

- 66.....المجال الزمني.3-4-2-1
- 67.....: أدوات البحث :5-2-1
- 68.....:الأسس العلمية للاختبار المستخدمة:3-1
- 72 .....:الدراسات الإحصائية:4-1
- 72.....:خلاصة.5-1

### الفصل الثاني: تحليل ومناقشة النتائج

- 74.....تمهيد.2
- 74.....:عرض ومناقشة نتائج الدراسة:1-2
- 75.....:عرض ومناقشة نتائج العينة الضابطة:1-2-2
- 76.....:اختبار سارجنت.1-1-2-2
- 77.....:اختبارالحجلة بالرجل اليمنى.2-1-2-2
- 77.....:اختبار الحجلة بالرجل اليسرى.3-1-2-2
- 79.....:عرض ومناقشة نتائج العينة التجريبية:2-2-2
- 80.....:اختبار سارجنت.1-2-2-2
- 81.....:اختبارالحجلة بالرجل اليمنى.2-2-2-2
- 82.....:اختبار الحجلة بالرجل اليسرى.3-2-2-2
- 84.....:مقارنة النتائج:3-2
- 85.....:الاستنتاجات:4-2
- 92.....:مناقشة الفرضيات:5-2
- 93.....:اقتراحات.6-2
- 95 .....:خلاصة عامة.7-2
- .....قائمة المراجع.
- .....الملاحق.

## الفصل التمهيدي:

### التعريف بالبحث

مقدمة:

يتميز التدريب الرياضي الحديث بأساليب علمية راقية في جميع الرياضات والمقصود هو اختيار طرق تدريبية بأنسب الوسائل والاساليب للوصول باللاعبين الى مستويات متقدمة في جميع الانشطة حيث يرى كيوستن ان النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد من خلال الانشطة الحركية من العمليات التربوية الهادفة الى تنمية وتطوير الجسم (cureton1981) فالاتجاهات الرياضية التي يقوم بها الباحث في برنامج التدريب الرياضي لها اهمية كبيرة في تطوير التدريب بصفة خاصة والرياضة بصفة عامة وتساهم في رقي الدول عن طريق قناعة القائمين عليها ومعرفة أهمية التدريب الرياضي في بناء قاعدة صلبة من اللاعبين والرياضيين عن طريق تطوير قدراتهم البدنية للوصول بهم الى مستوى الانجاز العالي , فمن بين طرق التدريب الاكثر رواجاً في العالم طريقة التحضير البدني المدمج وذلك من خلال الرفع من اللياقة البدنية وتنمية الصفات البدنية ,فالتطور الواضح للاداء الحركي في جميع الرياضات للاعبين والرياضيين والنشاط الزائد الذي يتجلى به كل لاعب .

كل ذلك بين أهمية التحضير البدني المدمج الذي في الوقت الراهن يلقي انتشاراً ورواجاً في التدريب الرياضي حيث أنه يعتبر منعرجاً حاسماً في بلوغ الأهداف المسطرة من طرف الفريق (dellal2008) وذلك من خلال تطوير جميع الصفات البدنية التي هي من اهم العناصر الاساسية والمهمة للرياضيين عامة وكرة القدم بصف خاصة حيث يذكر (حنفي مختار 1980 ص-65-) أن كرة القدم الحديثة تتطلب الصفات البدنية للاعب كرة القدم ,ولكي تكون كل مهارة عالية الاداء يكون على اللاعب قدر كبير من الاداء الصحيح للمهارة وحالة بدنية عالية والتكيف على الاداء المهاري الجيد في ظروف تشبه المباراة تحت ضغط المنافس كما تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، و التي تعد أحد أساسيات مباراة كرة

القدم لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم و الأداء المستمر طول 90 دقيقة و الذي يمتد الى أكثر من ذلك في كثير من الأوقات(مأمور بن حسن السلطان ،1998،ص90)، ولضمان تدريب ناجح و فعال كما أنه من الضروري على المعنين بشؤون الكرة اتباع أحسن الطرق و أنجحها، ونظرا الى أن الصفات المهارية و البدنية و الخططية في كرة القدم تعد من العناصر الأساسية والمهمة فتأخذ مدة كبيرة في التطور و أصبح من الضروري ربح الوقت و هذا عن طريق دمج المعيار البدني في وضعيات القدرات التكتيكية ( التحكم في الأعمال التدريبية ) وهو ما يعرف بالتحضير البدني المدمج .

هنا تكمن أهمية البحث في معرفة مدى فعالية التحضير البدني المدمج في تطوير القوة الانفجارية و مدى تأثيرها على مردود لاعبي كرة القدم و كيفية انجاحها في اطار التحضير البدني المدمج لتحقيق الغرض بغية السير و مواكبة التطورات التدريبية الحديثة .

و من هنا كانت الانطلاقة لدراسة هذا الموضوع و التعرف على أهمية التحضير البدني المدمج في تطوير القوة الانفجارية في مجال التدريب الرياضي في كرة القدم و تضمنت الدراسة باب نظري و باب تطبيقي ، يشمل الباب النظري ثلاثة فصول الفصل التمهيدي و يتناول الاشكالية ، فرضيات البحث ، أهداف الدراسة و أهميتها وكذلك التطرق الى المفاهيم و المصطلحات الاجرائية و الدراسات السابقة .الفصل الاول يشمل موضوع التحضير البدني المدمج أما الفصل الثاني فيعالج كرة القدم و متطلباتها البدنية والفئة العمرية. أما الباب التطبيقي فهو مقسم الى فصلين ، الفصل الأول يشمل منهجية البحث و اجراءاته الميدانية من خلال التجربة الاستطلاعية و طرق المعاينة الاحصائية و عينة البحث و اختيارها و الادوات المستخدمة في المعالجة .أما الفصل الثاني فيتضمن عرض

و تحليل و مناقشة النتائج بالإضافة الى الخلاصة العامة و الاشارة الى الاقتراحات و الحلول.

## 2-مشكلة البحث :

ان التطور السريع في تحقيق المستويات العالية في شتى المجالات الرياضية سواء في الألعاب الجماعية أو الفردية يسير متواكبا و تكنولوجيا علوم التدريب الحديثة الذي يعرف على أنه مجموعة من التمرينات و المجهودات البدنية التي تؤدي الى احاث تكيف أو تغير وظيفي على أجهزة الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي.

التحضير البدني المدمج هو أن تستطيع كيف تسير قوتك البدنية لتمرين تدخل فيها الكرة و ذلك بادماج الكرة في العمل البدني بهدف اكتساب القدرات التقنية و الخططية و البدنية للاعب كرة القدم لتطوير عدة صفات بدنية منها : صفة القوة الانفجارية ، التي تتميز باستخدام القوة في أقل زمن لانتاج الحركة لمرة واحدة ومن هذا المنطلق نطرح التساؤلات التالية :

• هل للتحضير البدني المدمج أثر في تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم

U23؟

- هل يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة و التجريبية ؟

## 3-أهداف البحث :

- تصميم وحدات تدريبية بالتحضير البدني المدمج للاعب كرة القدم أقل من 23

سنة لتنمية القوة العضلية .

- معرفة مدى تأثير التحضير البدني المدمج في تطوير القوة الانفجارية .

4-فرضيات البحث :

- يؤثر التحضير البدني المدمج تأثيرا إيجابيا في تطوير القوة الانفجارية .
- يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة و التجريبية لصالح المجموعة التجريبية.
- 5-تعريف المصطلحات :

**1-5 التحضير البدني المدمج :** هي ادماج الكرة في العمل البدني بحيث يسمح باكتساب قدرات تكتيكية وفنية وبدنية للاعب ، هناك الذي يشاهد وينفذ وهو يختلف عن الآخر الذي يراه ويفهمه ثم يطبقه وهناك أيضا فروق بين سماع التعليمات والاصغاء لها، ان التمارين المعطاة للفريق يجب أن تنفذ بشكل فعال لكي يستفيد منها اللاعب بشكل فعال.

ان التمارين المدمجة لها أهمية كبيرة في الاعداد البدني العام و الخاص و بالاعدادالمهاري و الاعداد الخططي ان كان للمبتدئين أو ذوي المستويات العليا لما تتميز من خصائص لتهيئة الرياضيين بدنيا و مهاريا و تكتيكا و بما يتناسب مع ذلك النشاط .

**2-5القوة الانفجارية :** هي قدرة اللاعب على انتاج قوة سريعة ، أو هي القدرة على تحمل القوة لفترة زمنية ممكنة، و يؤكد محمد صبحي حسانين على أن القوة العضلية تسهم في كل أداء بدني رياضي، حيث تعتبر المكون الأول للياقة البدنية وأيضاً عنصر أساسيا في القدرة الحركية و اللياقة الحركية ، وهي الأساس في اللياقة العضلية.(محمد صبحي حسانين،أحمد كسرى معافى 1998،ص17)

و تعرف القوة العضلية على انها المقدرة على مقاومة التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى اقباض ارادي لها " وهي امكانية العضلات أو مجموعة من العضلات التغلب على مقاومة او عدت مقاومات خارجية "

محمد حسن العلاوي، أبو العلا عبد الفتاح 1998،ص27

5-3 كرة القدم :

\* هي لعبة جماعية تتم بين فريقين يتكون كل فريق من احد عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة مستديرة الشكل ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف و يحاول كل فريق ادخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على الهدف (مأمور بن حسن السلطان ،1998،ص90)

\*اجرائيا: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الفئات ,تلعب بين فريقين يتألف كل منهما على 11 لاعبا تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرض مستطيلة في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى,ويتم تحريك الكرة بواسطة الاقدام ولايسمح الا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط وحكمان تماس وحكم رابع لمراقبة الوقت,توقيت المباراة 90 دقيقة وفترة راحة مدتها 15 دقيقة ,وإذا انتهت بالتعادل في حالة مقابلة الكاس فيكون هناك شوطين اضافيين لمدة 15 دقيقة لكل شوط وفي حالة التعادل يضطر الحكم الى اجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

6-الدراسات السابقة والمثابفة:6-1-الدراسة الأولى:

دراسة الاستاذ فغلول السنوسي (فغلول 2006) تحت عنوان:

اقتراح برنامج تدريبي باستخدام التمارين المدمجة بالكرة لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم (17-19 سنة)

\*هدف الدراسة :التعرف على فاعلية التمارين المدمجة بالكرة لتطوير بعض القدرات الفيزيولوجية لتحمل السرعة عند لاعبي كرة القدم.

\***العينة:** اشتملت عينة البحث على عدد 30 لاعب كرة قدم للناشئين والمتمثلة في فريق ترحي مستغانم الذي ينشط في البطولة القسم الاول والمسجلين في الرابطة الوطنية لكرة القدم الجزائرية (الجهة الغربية) وعددهم 16 فريق.

تم اختيارهم بطريقة عمدية تتراوح اعمارهم (17-19 سنة) موزعين الى مجموعتين ضابطة وتجريبية كل مجموعة تحتوي على 15 لاعب.

\***الاجراءات:**

استخدم الباحث المنهج التجريبي مع قياس قبلي وبعدي حيث تمثلت الاختبارات البدنية في القوة العضلية , اختبار البطن , اختبار الوثب العمودي والاختبارات الفيسيولوجية تمثلت في اختبار بريسكي Vo2 max- السرعة الهوائية والقدرة الاسترجاعية (النبض) اما الاختبارات المهارية لقياس مستوى الاداء المهاري لكرة القدم

اهم النتائج: ادى البرنامج الى زيادة معنوية ,فروق ذات دلالة احصائية لصالح المجموعة التجريبية مما دل على فعالية التمارين المدمجة بالكرة حيث يوحى بتعميم التدريب المدمج على مختلف المراحل العمرية

6-2-الدراسة الثانية:

\*دراسة زبوج واضح الماستر سنة 2010 -2011

\***العنوان:** التحضير البدني المدمج ودوره في تطوير الاداء المهاري للاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين

\***هدف الدراسة:**

- ادراك اهمية التكوين العلمي للمدرب

- ادراك الاهمية البالغة للتحضير البدني المدمج ومايعكسه من ايجاب على الاداء المهاري

- ابراز دور التحضير البدني المدمج في تطوير الاداء المهاري للاعبي كرة القدم .

\*فروض البحث:

-التحضير البدني المدمج يؤثر على الاداء المهاري ايجابيا

-ان التكوين العلمي للمدرب يلعب دورا كبيرا في نجاحه

\*منهج البحث:

كيفية البحث: 16 مدربا معتمدين في قسم ما بين الرباطات لكرة القدم صنف اكابر

اداة البحث: المصادر والمراجع الاجنبية والعربية ,المقابلة, الاستبيان

\*اهم نتيجة: التحضير البدني المدمج له دور كبير في تطوير الاداء المهاري للاعبي كرة القدم

\*اهم توصية: توسيع استعمال التحضير البدني المدمج في مختلف الفئات

6-3-الدراسة الثالثة:

\*دراسة كورودورلي محمد -مضمون ابويكر ماستر 2012-2013

تحت عنوان: تاثير التحضير البدني المدمج لتنمية القوة العضلية وتحسين بعض الفيسيولوجية لدى ناشئي لاعبي كرة القدم .

\*هدف الدراسة: التعرف على اثر التحضير البدني المدمج لتنمية القوة العضلية في تحسين

بعض القدرات الفيسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم (ناشئين اقل من 17 سنة

## \*فرضيات الدراسة:

التحضير البدني المدمج له دور ايجابي في تنمية القوة العضلية عند لاعبي كرة القدم (ناشئي اقل من 17 سنة).

التحضير البدني المدمج لتنمية القوة العضلية يآثر ايجابا في تحسين بعض المتغيرات الفيسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم

## \*منهج البحث: المنهج التجريبي

\*عينة البحث: 30 لاعبا (اقل من 17 سنة) من واداد مستغانم لكرة القدم

\*اداة البحث: المصادر العربية والاجنبية للاختبارات البدنية (القوة العضلية) واختبارات القياسات الفيسيولوجية. التجربة الاستطلاعية، فريق العمل المختص، الطرق الاحصائية، الجداول، المنحنيات، ملعب الرائد فراج لكرة القدم.

\*اهم النتيجة: التحضير البدني المدمج له دور في تنمية القوة العضلية وتطوير بعض المتغيرات الفيسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم

\*اهم توصية: ضرورة استخدام التحضير البدني المدمج ضمن المنهج التجريبي لما له من اثر ايجابي على تنمية القوة العضلية وتحسين بعض المتغيرات الفيسيولوجية عند لاعبي كرة القدم .

## \*4-6- الدراسة الرابعة:

\*دراسة مساتي لخضر 2012 دكتوراه.

\*العنوان: تأثير برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة على تطوير بعض المهارات الاساسية في كرة القدم (16-18 سنة)

\*الهدف: التعرف على مدى تأثير برنامج التدريب المقترح للتدريب البدني في تنمية القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم 16-18 سنة.

الفرضيات:

\*البرنامج التدريبي المقترح للتدريب البدني المدمج يؤثر ايجابا في تنمية القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم 16-18 سنة

\*البرنامج التدريبي المقترح للتدريب البدني المدمج يؤثر ايجابا في تطوير بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم 16-18 سنة

أهم الاستنتاجات:

لقد اثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا ايجابيا في تنمية القوة والسرعة وتطوير بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم 16-18 سنة

6- الدراسة السادسة:دهلي هني 2016دكتوراه:

\*العنوان: فاعلية التدريب البدني المدمج في تحسين وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية للاعبين كرة القدم تحت 19 سنة

\*الهدف: التعرف على التدريب البدني المدمج من خلال تحسين وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية للاعبين كرة القدم الهجومية

\*المنهج: اعتمد الباحث على المنهج التجريبي

\*العينة: تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية (16لاعب) باستخدام اختبارات قبلية وبعديّة لنفس العينة.

## التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

من خلال ما قام به الطالبان من استطلاع وبحث عن الدراسات السابقة والمشابهة لموضوع بحثهما استخلصا من هاته الدراسات انها كانت حديثة (2012-2016) حيث كان معظمها يرتبط بالتحضير البدني المدمج ودوره في تنمية الصفات البدنية والمهارات الاساسية وتنفيذ الخطط للاعبين كما استفاد الطالبان من حيث المنهج المستخدم وهو المنهج التجريبي والادوات المستخدمة في جمع البيانات كالاختبارات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم ,كذلك الاستفادة من طريقة بناء البرامج والوحدات التدريبية المقننة لتنمية الصفات البدنية بمختلف الطرق والوسائل الحديثة في عملية اعداد وتطوير لاعبي كرة القدم .

الباب الأول:

الجانب النظري

## الفصل الأول:

التحضير البدني المدمج

## الفصل الثاني:

كرة القدم ومتطلباتها البدنية والمرحلة العمرية

## 2-تمهيد :

إن رياضة كرة القدم بلغت مالم تبلغه معظم الألعاب الأخرى وظهرت في شدة الإقبال على ممارستها ومشاهدتها للإستمتاع بها حيث مرت بتطورات عديدة من جميع النواحي كانت بدنية أو مهارية أو خطية .

## 2-1-نبذة تاريخية عن كرة القدم :

## 2\_1\_1\_ عالميا :

يقول بعض المختصين أن كرة القدم وجدت في القرن الثالث والرابع قبل الميلاد كتدريب عسكري في الصين ما بين سنة 206 ق م إلى 250 ق م كما ورد في بعض المصادر . كانت تسمى تسو تشو (TSHU TSU) بالصينية بمعنى ركل الكرة ،ويقول باحث آخر أن كرة القدم كانت تسمى في تاليابان كيماري (KEMARI) حيث كانت تلعب في ملعب مساحته 140 متر مربع.

كانت تلعب مرتين في السنة بفلورنسا (CALCIO) وفي ايطاليا كانت تسمى باسم الكالشيرو في (episkyros)، وأكد بعض الباحثين أن لعبة كرة القدم كانت تسمى أبيسكيروس وذهب البريطانيون (HarpasTom) اليونان وكانت تسمى لدى الرومان تسمى هارباستم إلى أن أصل كرة القدم إنجليزية وإستدلوا على ذلك بواقعة تاريخية حدثت في إنجلترا حيث إحتلتها الدنمارك في فترة 1016/1042 م ،حيث حاربهم الانجليز في معركة ظهر فيها بعض الأطفال يتقاذفون جسما كرويا من جلد البقر فنشأت الفكرة واللعب بها بالأقدام ( foot\_balle)وأعتبروا ظهور اللعبة واكتشافها في 1050/1075 م ، ثم سميت بعد ذلك ( بدون تخصيص مبادئ أو قوانين لهذه اللعبة إلا بعد فترة من الزمن بالتدريج ، وتم تحديد بعض التواريخ المهمة التي مرت بها هذه الرياضة :

\_عام 1845م اجتمع متخصصون لتأسيس قانون موحد وكان ذلك في كمبريج.

\_في عام 1855م تمت ممارسة كرة القم في اجلنرا .

\_26أكتوبر 1863م تم تأسيس أول إتحادية لكرة القدم في لندن .<sup>1</sup>

\_1904م تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم .

\_1936م ظهرت البطولة الأولى لكأس العالم .<sup>2</sup>

## 2\_1\_2 في المغرب العربي :

ظهرت كرة القدم عن طريق إحتلال الجيوش الإيطالية والفرنسية للدول المغاربية حيث أنشأت لها الفرق والأندية وأقامت مباريات محلية أو بين هذه الفرق وفرق الجيوش الأجنبية وتكون لها إتحاديات خاصة ترعى شؤونها وتشرف على دوراتها .

## 2\_1\_3 في الجزائر:

ظهرت كرة القدم في بداية القرن الماضي وأول نادي في الجزائر كان إسمه (Granepau Pavant Garde Vie AU أسس سنة 1895م .

فتح أول فرع في الجزائر لكرة القدم سنة 1917م ، وبعدها أسس عميد الأندية الجزائرية 17أوت 1921م مولودية الجزائر ، بعد ذلك تأسست بقية الأندية الأخرى ، وكانت المباريات التي تجمعها وبقيّة الأندية الجزائرية الأخرى مع الأندية خاصة الفرنسيين كانت ذات طابع سياسي حيث كان كل فوز للجزائريين بمثابة رمز للتأكيد على حيرته وعدم إحتلاله ن وهذا دليل على أن حب الوطن كان الدافع القوي للاعب الجزائري من أجل تأكيد الهوية الجزائرية الاسلامية كان لدينا بعض اللاعبين الكبار أمثال شنان ، صالح

، بروبة ، بلوصيف ، لالما س كالام و زيتوني وغيرهم ، حيث مثلو الجزائر في عدة محافل دولية:

\_مشاركة أديسا بابا سنة 1967م.

\_سنة 1975م مشاركة الجزائر في ألعاب البحر الأبيض المتوسط حيث تحصلت على المضلية الذهبية .

\_1967م مولودية الجزائر بطلت التاج الافريقي للأندية .

\_1977م ظهور المرسوم المكتعلق بالإصلاح الرياضي وتزامن ذلك مع ظهور جيل من المواهب أمثال بلومي ، ماجر ، عصاد ، بن صولة ، زيدان وآخرين صنعوا مجادة الكرة الجزائرية .

\_1980م تأهل الفريق الوطني إلى نهائي كأس أمم أفريقيا بنيجيريا .

\_1982م قهر المنتخب الألماني في مونديال اسبانيا .

2\_1\_3\_1\_ معلومات مهمة في كرة القدم الجزائرية :

\_21اكتوبر 1962م هو تاريخ نشأة الفاف .

\_1962م عدد المنخرطين في الفاف 3000منخرط .

\_1988م عدد المنخرطين في الفاف 79735 منخرط .

\_1962م عدد الرابطات 3، وفي سنة 1988م 48رابطة منها جهوية .

## 2\_2\_ تعريف كرة القدم :

هي نشاط رياضي يمارس وفق قوانين خاصة وهي لعبة ذات طابع إجتماعي تلعب بفريقيين ، يحاول كل فريق تسجيل أكبر عدد من الأهداف ليكون هو الفائز ، يملك كل فريق عشر لاعبا بما فيهم حارس المرمى تلعب المباراة على ميدان مستطيل الشكل ويشرف على تحكيمها حكم وسط و حكمين على الخطوط الجانبية وحكم رابع إحتياط ، حماد ( 2001 )

كلمة كرة القدم : هي أداة للعب كروية الشكل كاملة الإستدارة مصنوعة من الجلد .

## 2\_3\_ أهداف رياضة كرة القدم :

- \_ فهم وإستيعاب مختلف الحالات الياضية الجماعية والتكيف معها .
- \_ إدماج وإدراك العلاقات الزمة التي تستحق الإستيعاب الجيد ثم التنفيذ .
- \_ التنظيم الجماعي مثل الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع ومراحل اللعب في كرة القدم .
- \_ الوعي بعناصر والمكونات الجماعية والفردية في رياضة كرة القدم .
- \_ إعطاء رؤية واضحة عن عناصر اللعب التكتيكي وإستيعاب الوضعيات المختلفة .
- \_ تحسين المهارات الأساسية الجماعية والفردية في مستوى اللعب .<sup>3</sup>

## 2\_4\_ القيمة التربوية لرياضة كرة القدم :

ت-عتبر كرة القدم من الأنشطة الهامة لدى الشباب وتشمل عدة جوانب عند الفرد منها الجانب النفسي والبدني ، الصحي والعقلي ، الإجتماعي والتربوي ومن بين هذه التأثيرات نذكر مايلي :

\_كرة القدم تكسب اللاعب روح المسؤولية والإعتماد على النفس إنطلاقاً من دوره داخل الفريق .

\_تساهم في توسيع علاقات الصداقة بين اللاعبين إنطلاقاً من إحتكاكهم ببعض البعض

\_تحس من قوام الجسم والعديد من الصفات البدنية كالقوة ، السرعة ، التحمل ، الرشاقة والمرونة مما يسمح لهم باعطاء مظهر جميل يسمح لهم بالتخلص من الإحساس بالنقص الذي ينجم عن الضعف البدني .

\_تخلص الرياضي من العمل لصالحه الخاص وتدفعه إلى العمل لصالح الجماعة .

\_تساهم في تنمية صفتي الشجاعة والإرادة وتخلصه من التردد والخجل .

\_تعود اللاعب على الإنضباط والنظام من خلال إلتزامه ببرنامج التدريب والمنافسة المستمرة .

\_تعطي اللاعب النشاط والحيوية وتبعده عن الكسل والخمول .

\_تربي لدى الشباب القدرة على التقييم الذاتي ، إذ يستطيع اللاعب مقارنة نفسه بالآخرين وتحديد مكانته الشخصية بينهم من جميع الجوانب .

\_تنمي لدى اللاعب روح تقبل النقد والاعتراف بالخطأ من إحترام قرارات المدرب والحكام وحتى الزملاء.

\_تساهم في تنمية التفكير والذكاء إنطلاقاً من المواقف العديدة والمتغيرة التي تصادف اللاعب أثناء المنافسة حيث يجد نفسه مجبراً على إستخدام ذكائه في التفوق على الخصم وغير ذلك

- تكسب الشباب مهارات وخبرات جديدة في شتى مجالات الحياة .
  - \_تعتبر نشاطا يساعد الشباب على التخفيض من حدة الإضطرابات النفسية وتخلصه من الملل والعزلة والإنطواء.
  - \_تعطي اللاعب القدرة على التحمل والمقاومة والعيش على حياة الجد وتبعده عن حياة الرفاهية والكسل والتوكل على الغير .
  - \_تكسب اللاعب الثقة بالنفس والامن والتقدير الإجتماعي .
  - \_تعلم اللاعبين روح القيادة بتحملهم بعض المسؤوليات داخل الفريق
- 2\_4\_خصائص كرة القدم :

- 2\_4\_1\_الضمير الجماعي : تكتسي هذه اللعبة طابعا جماعيا يشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وأدوار مترابطة لتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي .
- 2\_4\_2\_النظام :تحدد طبيعة قوانين في رياضة كرة القدم وصفة اللاتصال المسموح بها مع الزملاء والإحتكاك بالخصم وهذا مايكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب .
- 2\_4\_3\_العلاقات المتبادلة : هي تلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق تشكل مجهودا واحدا .
- 2\_4\_4\_التنافس : من بين عوامل التنافس الكرة ، والخصم ،الدفاع ، الهجوم والمرمى ،كل هذا يعتبر حافزا مهما في إعطاء صيغة تنافسية بحثة .
- 2\_4\_5\_التغيير : تتميز كرة القدم بالتنوع في خطط اللاعب وبنائها والتغيير الكبير وهذا مرتبط بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة .

**2\_4\_6\_ الإستمرار :** إن أهم شيء في كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها إذ يكون فيها البطل سنويا ومستمر كل أسبوع تقريبا مقارنة مع الرياضات الأخرى التي تجرى منافساتها في شكل متباعد .

**2\_4\_7\_ الحرية :** على الرغم من إرتباط لاعب كرة القدم بزملائه وبالهدف الجماعي إلا أنه يملك كامل الحرية في اللعب الفردي والإبداع في أداء المهارات، إذ أنه ليس مقيدا بأداء ثابت كما هو الحال في أغلب الرياضات الفردية بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية التي يكون فيها أمام الخصم وهذا مايكسب رياضة كرة القدم طابعا تشويقيا ممتعا .

## 2\_5\_الاعداد المهاري لكرة القدم:

ان المهارات الأساسية تعتبر من الجوانب الفنية في جميع الأنشطة الرياضية التي بدونها لا يظهر الطابع المميز لنوع النشاط الرياضي الممارس، والتي تعتبر من الجوانب الأساسية في تنفيذ الجانب الخططي وتتميز كرة القدم بكثرة مهاراتها الأساسية وتنوعها ولقد ارتفع مستوى الأداء في كرة القدم بصورة تتماشى مع تطور طرق اللعب وتنوع الخطط الدفاعية والهجومية الامر الذي يتطلب تميز لاعب كرة القدم بالمقدرة الفائقة على الأداء الدقيق .

## 2\_5\_الاعداد المهاري :

يستهدف الاعداد المهاري للاعبين تعليم وتطوير وصقل واتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى الإنجازات الرياضية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية، لتحقيق أعلى الإنجازات الرياضية، ومما لا شك فيه ان الوصول لقمة المستويات الرياضية العالمية لا يأتي الا عن طريق اتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية، فمهما بلغ مستوى اللياقة البدنية

للفرد الرياضي، ومهما اتصف به من سمات خلقية واردة فانه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالالتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط التخصصي الذي يمارسه .

### مفهوم الاعداد المهاري : 2\_1\_5\_

حسب حماد ( 2001 ) يعني الاعداد المهاري كافة العمليات التي تبدأ بتعلم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية وتهدف الى وصولهم فيها لأعلى درجة أو رتبة بحيث تؤدي بأعلى مواصفات الالية والدقة والانسيابية والدافعية التي تسمح به قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد .

### مراحل الاعداد المهاري في كرة القدم : 2\_2\_5\_

ينقسم الاعداد المهاري الى ثلاث مراحل :

أ\_ المرحلة الأولى : مرحلة تعلم المهارات الحركية ويتم التركيز عليها في مرحلة الناشئين

ب\_ المرحلة الثانية: مرحلة تطوير كفاءة الأداء المهاري للوصول الى الالية والدقة والانسيابية والدافعية في تحقيق نتائج اعلى مع الاقتصاد في الجهد .

ج\_ المرحلة الثالثة : تستمر مع اللاعب حتى اعتزال التنافس وتشغل كافة أزمنا الاعداد المهاري في الخطط التدريب بعد ان يكون الأداء الحركي للمهارات .

**2\_6\_2\_الاعداد الخططي لكرة القدم:****: مفهوم الاعداد الخططي لكرة القدم 2\_6\_2\_1\_**

تستخدم كلمة خطط اللعب .تاكتيك, في محاولات كثيرة مختلفة مثل مجالات الحروب والسياسة والألعاب ,وعندما نتكلم عن خطط اللعب في كرة القدم فاننا نعني التحركات والمناورات التي يقوم بها الهجوم والدفاع خلال زمن المباراة وتوجد الخطط دائما طالما كان هناك رجل زميل يعمل اللاعب لكي لعبهما معا و خصم يكافح للاستحواذ على الكرة مما يستدعي استخدام اللاعب لمواطن قوته بذكاء ووعي سواء في تصرفاته أو تحركاته أو تفكيره مع وضع مواطن قوة وضعف الخصم موضع الاعتبار ويمكن ان نعبر عن الخطط على انها استخدام المهارات الأساسية للاعبين في تحركات ومناورات فردية أو جماعية بغرض تحقيق الهدف من المباراة وهو النصر للفريق , ويعرفها طه إسماعيل ؛خطط اللعب هي تلك التحركات والوسائل التي يقوم بها الدفاع والهجوم خلال زمن المباراة وهي الطرق الأساسية والفردية والجماعية التي يمكن استخدامها في الهجوم والدفاع بالكرة أو بدونها واللازمة للسيطرة المباشرة على مجريات اللعب

**2\_6\_2\_أنواع خطط اللعب**

تنقسم خطط اللعب الى التكتيك الهجومى والدفاعى

التكتيك الهجومى هو مجموعة الاعمال والإجراءات التي ينفذها الفريق الذي يملك لكمة ويتضمن تكتيك الهجوم تنظيم الهجوم وتمهيد التهديد وتسجيل الهدف ويتطلب الهجوم اتقان تأدية المهارات وخاصة التحرك السريع بالكرة

ولا يعد لاعبي الهجوم ولاعبو الوسط وحدهم أصحاب المسؤولية عن تنظيم الهجمات وإنما أصبح على لاعبي الدفاع كذلك ان يساهموا في تنظيم الهجوم وانهاؤه فلا بد من اتقانهم لتكتيك الهجوم كذلك

التكتيك الدفاعي هو مجموع الاعمال والإجراءات التي ينفذها الفريق في أي مكان من أماكن الملعب في حالة فقد الكرة وامتلاك الفريق الخصم لها ويهدف التكتيك الدفاعي الى احباط هجمات الخصم ومنعه من تسجيل الأهداف واعتمادا على الدفاع القوي والبناء يمكن تنظيم الهجوم دون تأخير وبصورة ناجحة

وهذا وتتعلق الثقة بالنفس ولاطمئنان للاعبين والفريق الى حد ما بالقوة الدفاعية للاعبين ولا ينحصر مطلب اتقان تكتيك الدفاع في لاعبي الوسط والمدافعين وحدهم وإنما ينطبق على المهاجمين كذلك في حالة يحاول فيها انتزاع الكرة من الخصم

## 2\_6-2\_1\_ الخطط الهجومية العامة وهي

خطط خلق المساحات الخالية واستغلالها

الخطط الهجومية المتكررة

الجمال الخططية الهجومية

خطط المواقع الهجومية الثابتة

## 2\_6\_2\_2\_ الخطط الدفاعية العامة وتشمل

دفاع رجل لرجل

دفاع رجل لرجل في المنطقة

الضغط على المهاجم لمنعه من الاستدارة

الضغط على المهاجمين عند ضربة المرمى واستحواذ الحارس على الكرة

الدفاع الجماعي في أجزاء الملعب الثلاثة .

2\_6\_3\_ تقسيم خطط اللعب :

\_خطط اللعب الهجومية وهي :

\_ العمق في الهجوم .

\_ الإتساع في الهجوم .

\_ السند (المساعدة ) في الهجوم .

\_ تبادل المراكز .

\_ الجري الحر .

\_ الإحتفاظ بالكرة لفترة مناسبة عند اللزوم .

\_ التغلب على مصيدة التسلل .

\_خطط اللعب الدفاعية وهي :

\_ العمق في الدفاع .

\_ التحكم والتقوية في الدفاع(عدم الإندفاع ) .

\_ التأخير في الدفاع .

\_ التركيز في الدفاع .

\_ مصيدة التسلل كخطة دفاعية .

## 2\_6\_4\_خطوات التدريب على خطط اللعب :

وتشمل خطوات التدريب خطط اللعب الناحية النظرية والتطبيق العملي .

1\_الناحية النظرية : تسبق دائماً الناحية النظرية الناحية العملية ،ففي الناحية النظرية يقوم المدرب بشرح التمارين الخططية وشرح خطة اللعب وتحركات اللاعبين وإدراك كل لاعب لواجباته في الملعب عندئذ يكون لديه وضوح ورؤية لما سيقوم به والشرح على السبورة ينمي قدرة اللاعب التصور الحركي التي هي من أهم العوامل في التعليم .

وأهم النقاط في التعليم النظري للخطة هي :

\_عمل نماذج وأشكال للخطة وشرحها على السبورة أو ماكيت الملعب .

\_ملاحظات تعطى أثناء التدريب العملي .

\_تحليل التمرينات العملية والتعليق عليها .

\_تحليل كيفية تصرف كل لاعب في مركزه .

\_ يجب على اللاعبين إدراك الطريقة التي سيلعبون بها .

2\_الناحية التطبيقية : وفيها يتم تطبيق الأفكار النظرية والخطط التي يقوم بها المدرب

بوضع التمرينات موضع التطبيق في الملعب .

وهناك بعض الملاحظات في الملعب :

\_يجب أن يلاحظ المدرب الأولوية في إتقان أداء المهارات الأساسية في التدريب .

\_يجب ان يربط التمرين الخططي بوجود مدافع سلبي أولاً ثم إيجابي .

\_تؤدي التمرينات السابقة في مساحة صغيرة من الملعب مما يصعب من التمرين وينمي مهارة اللاعبين.

\_ يجب أن يلاحظ المدرب أن تكون التمرينات الخطئية تتمشى مع المقدرة والمهارة الحركية للاعبين .

3\_ التطبيق في المباريات التجريبية : بعد أن يقتنع المدرب بأن الخطط التي وضعها تنفذ بدقة ، ينظم مباريات تجريبية مع فرق متوسطة أولاً ليرى مدى إستيعاب اللاعبين للخطط تحت ظروف ملائمة نوعاً ما . ثم يتدرج بجعل فريقه يتقابل مع فرق قوية .

4\_ التطبيق في المباريات : هذه هي الخطوة الأخيرة وعلى المدرب أن يلاحظ أثناء المباريات مقدار تطبيق اللاعبين للخطط الفردية والجماعية والدفاعية والهجومية ويقوم بتحليل المباريات وكل لاعب على حدة.

## 2\_6\_5\_ الأسس التي يتوقف عليها تنفيذ الخطط الجماعية :

1\_ اللياقة البدنية لجميع أفراد الفريق .

2\_ قدرة اللاعبين ومهاراتهم في التحكم في الكرة أثناء اللعب ومن جميع الأوضاع التي يتخذها الجسم .

3\_ أن تخدم الخطط الفردية الخطط الجماعية .

4\_ الوعي الكامل لجميع أفراد الفريق بواجبات مراكزهم وطريقة تنفيذ الخطط من الناحية النظرية والعملية .

2\_6\_6\_ القواعد الأساسية عند التدريب على الخطط : وبدون هذه القواعد يصبح اللاعب والفرق عاجزا عن الإنتشار والتنفيذ الصحيح للواجبات الخطئية :

- 1\_ اللعب بدون كرة .
- 2\_ ركل الكرة ثم الجري .
- 3\_ الجري إلى الكرة .
- 4\_ الكفاح على الكرة .
- 5\_ تغطية الزميل .
- 6\_ الهجوم المضاد من الدفاع .
- 7\_ إستخدام الجذع إستخداما صحيحا .
- 8\_ اللعب المباشر .
- 9\_ التغيير من أنواع التمريرات (طويلة وقصيرة) .
- 10\_ تبادل لاعبو الدفاع والظهر مراكزهم لمساعدة الهجوم .
- 11\_ مساعدة الهجوم للدفاع .
- 12\_ الجري المتقاطع .
- 13\_ تغيير سرعة اللعب .

2\_6\_7 طرق اللعب في كرة القدم :

1\_ الطريقة الإنجليزية : وهي أول طريقة ظهرت للوجود عام 1863 وكانت عبارة عن تنظيم اللاعبين في الملعب على الشكل التالي (1\_1\_9) أي حارس مرمى ولاعب واحد للدفاع والتسعة الباقون في الهجوم .

2\_ الطريقة الاسكتلندية : كانت في عام 1872 حيث كان تنظيم اللاعبين على الشكل التالي (1\_2\_2\_6).

3\_ الطريقة الهرمية :قدمتها إنجلترا كطريقة جديدة للعب في عام 1890 وكانت على الشكل التالي (1\_2\_3\_5) .

4\_ طريقة الظهير الثالث :في عام 1925 أدخلت على اللعبة في إنجلترا طريقة الظهير الثالث دفاعيا وهي طريقة دفاعية على شكل حرفي WM.

5\_ طريقة المثلثات : وهي طريقة نمساوية هجومية كان هدفها كسر قوة دفاع طريقة الظهير الثالث الإنجليزية .

6\_ طريقة قلب الهجوم المتأخر :عام 1952قدمتها المجر في عصرها الذهبي الكروي طريقة رجل لرجل وهي طريقة دفاعية بحثة .

7\_ طريقة (4\_2\_4) وهي طرقة برازيلية استطاع بها البرازيليون الفوز بكأس العالم في نفس العام سنة 1958 في السويد .

8\_ الطريقة الدفاعية : وهي طريقة إيطالية دفاعية بحثة وضعت على شكل (1\_2\_4\_3) .

9\_ طريقة (3\_3\_4).

10\_طريقة (4\_3\_3) .

11\_الطريقة الشاملة : حيث تعتمد هذه الطريقة على تسعة لاعبين في الدفاع وعندما يمتلكون الكرة ينقلون تسعة لاعبين للهجوم .

2\_6\_7\_1\_ مفهوم طرق اللعب :

طريقة اللعب تعني وضع المدير الفني تشكيلا خاصا للاعبي الفريق بحيث يكون لكل لاعب واجبات أساسية وواجبات إضافية يقوم بها وفي كرة القدم الحديثة يتحرك اللاعبون دائما لشغل الأماكن الشاغرة او خلفها واصبح بذلك للاعبي الهجوم واجبات هجومية أساسية = وواجبات دفاعية

1.حارس مرمى على مستوى عالي

2.ظهير حر نشط له قدرات مميزة

3.لاعبا خط وسط قادران على تنفيذ خطط اللعب الهجومية

4.لاعبان في الهجوم كرأسي حربة قدراتهما البدنية عالية وصفاتهما الارادية قوية

2\_6\_7\_2\_تنوع طرق اللعب :وترجع أسباب كثرة طرق اللعب الحديثة وتنوعها الى :

1.اتساع ملعب الكرة جعل التنافس بين لاعبي الفريقين شديدا وذلك يتطلب لياقة بدنية عالية

2.كثرة عدد لاعبي الفريق نسبيا (22 لاعبا)

3. اقتضت كرة القدم الحديثة أن يجيد كل لاعب متطلبات اللعب الدفاعي وفي نفس الوقت أن يعرف الخطط الهجومية المدروسة

ولا تتجح طريقة اللعب الا اذا توفر فيها الشرطان الاتيان :

\_ أن يدرك كل لاعب في الفريق الواجبات التي عليه

\_ أن يكون كل لاعب أهلاً لشغل مركز

2\_6\_8\_ النقاط الأساسية عند اختيار المدرب طريقة اللعب :

أولاً: يجب ألا تكون طريقة اللعب صعبة جداً مما يعطي للاعب فرصة التركيز في تنفيذ خطط اللعب أثناء المباراة

ثانياً: يعتمد اختيار طريقة اللعب على استعدادات اللاعبين وقدراتهم المختلفة

ثالثاً: يجب أن يضع المدرب في اعتباره عند اختيار طريقة اللعب طريقة التحول من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس يجب أن تضع من طريقة اللعب الاستفادة الكاملة من قدرات اللاعبين

رابعاً: يجب أن تعمل الطريقة على تنمية روح اللعب الهجومي

والدراسات التي أجريت حديثاً فإن أي طريقة تبني على ما يأتي :

\_ خط ظهر مكون من أربع لاعبين

\_ خط وسط مكون من لاعبين اثنين

\_ لاعبين رأس حربة في الهجوم

\_ يبقى بعد ذلك لاعبان يضعهما المدرب وفقاً لخطة المباراة وبذلك يمكن تشكيل أي طريقة من طرق اللعب الحديثة

7\_2\_ التعريف بالمرحلة العمرية: (قدور عمراوي عبد اللطيف وطيب محمد، 2016/2015، ص 136)

تتميز هذه المرحلة باعتبارها فترة انتقال مابين الطفولة والشباب إذ يمر الفرد فيها بالمرحلة التي يطلق عليها مرحلة المراهقة أو المراهقة المتأخرة والتي تتميز بالعديد من التغيرات الفيزيولوجية والنفسية التي تأثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل التالية من عمره.

### 2-7-1- مفهوم المراهقة :

المراهقة من الناحية البيولوجية هي تلك المرحلة التي تبدأ من بداية البلوغ أي بداية النضج الجنسي حتى اكتمال نمو العظام وهي تتميز بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلة التوافق فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدنها وظاهرة اجتماعية في نهايتها ( قدور عمراوي عبد اللطيف وطيب محمد ، 2016/2015، ص19).

يشير النمو إلى تلك التغيرات التكوينية والوظيفية بالتغيرات التكوينية التي تطرأ على الكائن الحي منذ تكوين الخلية الملقحة والتي تتميز طوال حياة الكائن وهذه التغيرات تحدث خلال مراحل متتابعة وبطريقة تدريجية ويقصد بها هي أنها تلك التغيرات التي تتناول نواحي الطول والعرض والوزن والحجم وتشمل التغيرات التي تتناول الوظائف الحركية والجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية التي يمر بها الفرد في مراحل نموه المختلفة وهذه التغيرات ترتبط معا وتؤثر كل منها بالأخرى وتتأثر بها اذ سلوك الفرد يظن نتاجا لعوامل متعددة تتكامل فيما بينها وتتفاعل معا بصورة ( قدور عمراوي عبد اللطيف وطيب محمد ، 2016/2015، ص19).

## 2\_7\_2\_ خصائص المرحلة العمرية أقل من 23 سنة :

2\_7\_2\_1\_ التعريف بفئة أقل من 23 سنة : إذا كنا بصدد التحدث عن هذه الفئة أو المرحلة الممتدة ما بين (23،21سنة) فإننا نسلط الضوء على مرحلة جد حاسمة وهامة في حياة الفرد وهي مايسمىها علماء النفس بمرحلة المراهقة المتأخرة والدخول في مرحلة الشباب وماهية إلا مرحلة تأخذ التدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة والتأكيد لها .

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

## 2\_2\_7\_2\_ مميزات فئة أقل من 23 سنة :

أ-النمو الجسدي : ان البعد الجسمي هو أحد الابعاد البارزة في النمو المراهق ويشتمل البعد الجسمي على مظهرين أساسيين من مظاهر النمو هما النمو الفيزيولوجي أو التشريحي والنمو العضوي والمقصود بنموالفيزيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة للأعيان التي يتعرض لها المراهق أثناء البلوغ ومابعد يشمل ذلك الوجه بخصوص النمو في الغدد الجنسية أما النمو العضوي فيشمل على نمو المظاهر الخارجية للمراهق كالطول والوزن والعرض ، حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن "3كلغ"في السنة و"20سنتيم"بالنسبة للطول .

## ب-النمو العقلي :

من الملاحظ لفترة المراهقة أن الحدث السوي يسير في النمو العقلي في وجهات عديدة فهو يستمر في هذا العقد الثاني من عمره على اكتساب القابلية العقلية وتقويتها كما ينمو

أيضا على التعلم وهو جانب يتميز بزيادة القابلية على ادراك العلاقة بين الأشياء وعلى حل المشكلات التي يتميز بالصعوبة والتعقيد بالإضافة إلى كل هذا يصبح أكثر قدرة على التعامل بالأفكار المجردة .

#### ج-النمو الاجتماعي :

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

#### د-النمو الحركي :

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

هـ- النمو الانفعالي : ( قدور عمراوي عبد اللطيف وطيب محمد ،2015/2016 ،ص19):

في بداية المراهقة تكون الانفعالات هي سبب التغيرات التي تحدث لكن بتقدم سن المراهق نأخذ هذه الانفعالات نوع من الهدوء حتى يصل الفرد سن انفعالاته ويصبح قادرا على التحكم فيها وفي هذه المرحلة يدرك أن معاملته لا تتاسب مع ما وصل اليه من

نضج وبلوغ ومن جهة نجد أن البيئة الخارجية المتمثلة في الأسرة لا تولي اهتماما لهذا التطور ولا تقدر رجولته وحقوقه كفرد له ذاته .

و- المميزات النفسية الاجتماعية :

يؤثر هذا الاستقرار والتوازن النفسي في التفاعل الإيجابي مع المحيط الاجتماعي سواء على مستوى المدرسة أو العائلة أو نحو الفريق والذي يمنح الفرد الحق في الاندماج الجيد في المجتمع فيتصف الفرد ما يلي :

\_الاهتمام الزائد بالقيم الاجتماعية .

\_الشعور بالمسؤولية اتجاه نفسه واتجاه الآخرين .

\_تزايد الحاجة للنشاط للمحافظة على كفاءته وقدرته الحركية .

الشعور بالاستقلالية والعي نحو الاندماج في الجماعة .

2\_8\_ خلاصة :

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

الباب الثاني:

الجانب التطبيقي

## الفصل الأول:

### منهجية البحث

**1-1- تمهيد :**

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن الحقائق و تكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها ، و بالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات ثم العمل على تصنيفها و ترتيبها وقياسها و تحليلها من أجل إستخلاص نتائجها و الوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها إلا أن طبيعة المشكلة التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة لذا إستوجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية.

## 1-2- التجربة الاستطلاعية:

تطبيقا للطرق العلمية المتبعة في البحث من أجل الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة قام الباحثان بتطبيق الاختبارات الخاصة بالجانب البدني على مجموعة مكونة من (10) لاعبين أقل من (23 سنة) من فريق شباب العين الصفراء بولاية النعامة . بحيث تم استبعادهم فيما بعد من التجربة الأساسية. وقد كان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية التي امتدت من 2020/01/26 إلى غاية 2020/01/30، معرفة مدى صلاحية الاختبارات المراد استعمالها في التجربة الأساسية، ومعرفة صدق وثبات وموضوعية الاختبارات، وكان الغرض منها مايلي:

- معرفة مدى كفاءة الاختبارات المهارية المستخدمة بتحديد الأسس العلمية لها.
- التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات في ظروف حسنة.
- تحديد الصعوبات التي يتلقاها الباحثان أثناء تطبيق الاختبارات الرئيسية.

## 1-3- إجراءات البحث الميدانية :

## 1-3-1- منهج البحث :

إعتمد الطلبة على المنهج التجريبي بغية إنجاز البحث على النحو الأفضل ، حيث يعتبر المنهج التجريبي هو أقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بطريقة علمية ، كما أن هذا المنهج يمثل اقتراب أكثر صدق لحل العديد من المشاكل العلمية بصورة علمية وهذا بالإضافة إلى إسهامه بتقديم بحث علمي بحت .

## 1-3-2- مجتمع و عينة البحث :

نظرا لطبيعة بحثنا قام الطلبة بإختيار عينتي البحث بطريقة عشوائية متمثلة في 26 لاعب مقسمة إلى مجموعتين منها 13 لاعبا في العينة التجريبية و كذا 13 لاعبا من العينة الضابطة شباب العين الصفراء ولاية النعامة كلتا العينتين يطبق عليها نفس الوحدات التدريبية المقترحة.

## 1-3-3- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على متغيرين أولهما متغير مستقل والآخر متغير تابع.

أ- المتغير المستقل: إن المتغير المستقل هو التحضير البدني المدمج .

ب- المتغير التابع: هو نتيجة المتغير المستقل وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو "القوة الانفجارية".

ج- المتغيرات المشوشة:

هي جميع المتغيرات التي من شأنها التأثير على نتائج البحث وقصد ضبطها والتحكم فيها قام الطلبة بمجموعة من الإجراءات، والمتمثلة في :

التجانس: هو النسبة الفائية (ف) ويسمى كذلك إختبار هارتلي . يقاس مدى التجانس بالفرق بين تباين العينتين . (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، ص338)

الاختبار	ع <sup>2</sup> للعينة التجريبية	ع <sup>2</sup> للعينة الضابطة	ف المحسوبة	ف الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
اختبار سارجانت	3,76	4,45	1,18	4.03	24	0.05	غير دال غير دال
اختبار الحجة بالرجل اليمنى 15 ثانية	2,72	3,16	1,16				غير دال غير دال
اختبار الحجة بالرجل اليسرى 15 ثانية	1,29	3,64	2,82				

الجدول (01) يوضح نتائج النسبة الفائية بين العينة الضابطة والتجريبية

من خلال الجدول الذي يبين لنا نتائج النسبة الفائية (ف المحسوبة) لكل من اختبار سارجنت و اختبار الحجة بالرجل اليمنى 15 ثانية و اختبار الحجة بالرجل اليسرى 15 ثانية و مقارنتها ب ف الجدولية عند درجة الحرية (24) و مستوى الدلالة (0.05) حيث يظهر أن كل القيم (ف المحسوبة) هي أقل من قيمة (ف الجدولية) مما يدل على أن النتائج غير دالة إحصائية في الإختبارات الثلاث.

الإستنتاج : نستنتج انه يوجد تجانس بين العينتين في الاختبارات الثلاث .

الإعتدالية: إعتدالية التوزيع يعني تحرره من الإلتواء يمتد من -3 إلى +3 . ( مروان عبد

المجيد إبراهيم ، 2000، ص339)

## العينة الضابطة :

الاختبار	س <sup>-</sup>	و	ع	معامل الإلتواء	مجال الإعتدالية (-3 ، 3)
اختبار سارجنت	50,46	50	2,11	0,21	ينتمي للمجال
اختبار الحجلة بالرجل اليمنى 15 ثانية	31,82	31,5	1,78	1,02	ينتمي للمجال
اختبار الحجلة بالرجل اليسرى 15 ثانية	32	31	1,91	0,52	ينتمي للمجال

الجدول (02) يوضح نتائج معامل الإلتواء للعينة الضابطة:

يظهر من خلال الجدول الذي يبين لنا نتائج معامل الإلتواء في كل من إختبار سارجنت و إختبار الحجلة بالرجل اليمنى و إختبار الحجلة بالرجل اليسرى للعينة الضابطة أن نتائج معامل الإلتواء تنتمي إلى مجال الإعتدالية المحصور في المجال  $[-3, +3]$  .

الإستنتاج : نستنتج من خلال ذلك أنه توجد إعتدالية .

## العينة التجريبية:

الاختبار	س-	و	ع	معامل الإلتواء	مجال الإعتدالية (3 ، -3)
اختبار سارجنت	50,48	51	1,94	-0,26	ينتمي للمجال
اختبار الحجة بالرجل اليمنى 15 ثانية	32,26	31,5	1,65	0,98	ينتمي للمجال
اختبار الحجة بالرجل اليسرى 15 ثانية	31,87	31,5	1,14	-0,99	ينتمي للمجال

## الجدول (03) يوضح نتائج معامل الإلتواء لعينة التجريبية:

يظهر من خلال الجدول الذي يبين لنا نتائج معامل الإلتواء في كل من إختبار سارجنت و إختبار الحجة بالرجل اليمنى 15 ث و إختبار الحجة بالرجل اليسرى 15 ث للعينة التجريبية أن نتائج معامل الإلتواء تنتمي إلى مجال الإعتدالية المحصور في المجال [-3، +3] .

الإستنتاج : نستنتج من خلال ذلك أنه توجد إعتدالية .

## 1-3-4- مجالات البحث :

أ . المجال البشري:

شملت على 26 لاعب اقل من (23 سنة ) في عينتين على النحو التالي:

العينة الأولى شملت 13 لاعب من العينة التجريبية التي طبقت عليهم الوحدات التدريبية المقترحة .

العينة الثانية شملت 13 لاعب من العينة الضابطة التي لم تطبق عليهم الوحدات التدريبية المقترحة .

ب . المجال المكاني:

انجز البحث في ملعب (عرفاوي محمد) بالعين الصفراء ولاية النعامة

ج . المجال الزمني:

أجريت الدراسة بالقيام بالتجربة الاستطلاعية وذلك في ضبط بعض المتغيرات التي تسمح بإجراء التجربة الأساسية في ظروف جيدة حيث امتدت التجربة الاستطلاعية على مدى يوم حيث كان الاختبار في 26/01/2020 ثم قمنا بإجراء التجربة الأساسية التي جاءت كالآتي حيث أجري الاختبار القبلي يوم 30/02/2020 بحيث طبقنا الحصة التدريبية المقترحة على العينتين في المدة الزمنية التي إمتدت لمدة حوالي شهر واحد ابتداء من 09/02/2020 إلى غاية 11/03/2020 ثم أنجزت الإختبارات البعدية يوم 13/03/2020

1-3-5 - أدوات البحث :

"تعتبر الأدوات التي يستخدمها الطلبة في جمع البيانات المرتبطة بموضوع البحث من أهم الخطوات وتعتبر المحور الأساسي والضروري في الدراسة" (عطا الله، 2006 ص 57).

1. المقابلات الشخصية: قام الطلبة بإجراء مقابلات شخصية مع بعض المختصين في

التدريب الرياضي لكرة القدم كما شملت المقابلات أساتذة ودكاترة من معهد التربية

البدنية والرياضية بمستغانم للتعرف على طبيعة وأهداف التدريب في هذه المرحلة

العمرية. و أهم الأهداف التي يجب أن تتحقق في هذه المرحلة العمرية وكذا

الكيفية الصحيحة في بناء الوحدات التدريبية .

2. الاستبيان: عرض الطلبة استبياناً على مجموعة من الدكاترة وذلك لترشيح الاختبارات البدنية المستخدمة في الدراسة.
3. الاختبارات البدنية: تعتبر من أهم الطرق استخداماً في المجال التدريب الرياضي وخاصة البحوث التجريبية باعتبارها أساس التقييم الموضوعي إذ تعد أنجح الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة في مجال البحوث العلمية. ومن هنا اعتمد الطالبان على بطاريات اختبارات مقننة أقرحت و قوبلت بالإيجاب من طرف الدكاترة و أساتذة تقيس الجوانب البدنية للاعبين عينة البحث والمتعلقة بموضوع الدراسة الملحق رقم (2).
4. الوسائل البيداغوجية: تمثلت في 06 كرات لكرة القدم، ميقاتي، شريط قياس، الشبكة، شواخص عددها (08 شواخص) حجم صغير ، كمبيوتر محمول .
5. المصادر و المراجع العربية و الأجنبية: من خلال الدراسة في المصادر والمراجع العربية والأجنبية، المجالات الرياضية وشبكة الإنترنت حول موضوع البحث وطرق تنفيذ الوحدات التدريبية .

### 1-3-6- الأسس العلمية للاختبارات:

1. ثبات الاختبار: يقصد بثبات الاختبار أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف. (عبدالقادر، 1995ص56)
- قام الطلبة الباحثون بتطبيق الاختبارات على عينة مكونة من (10) لاعب تم اختيارهم بالطريقة العمدية ثم بعد حوالي أسبوع وتحت نفس الظروف أعيد الاختبار على نفس العينة.

الاختبار	ثبات الإختبار	ر الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
اختبار سارجنت	0.85	0.602	9	0.05	دال إحصائيا
اختبار الحجة بالرجل اليمنى 15 ثانية	0.91				دال إحصائيا
اختبار الحجة بالرجل اليسرى 15 ثانية	0.94				دال إحصائيا

الجدول (4) يوضح نتائج ثبات الإختبار

تعد المعالجة الإحصائية للاختبار القبلي الذي أجري على نفس العينة فقد تبين من خلال النتائج المدونة في الجدول أن القيم المتحصل عليها حسابيا لمعامل الارتباط بدت عالية حيث بلغت أدنى قيمة في الاختبارات بـ (0.85) كما بلغت أعلى قيمة (0.94) مما يشير جميعها إلى مدى الارتباط القوي الحاصل في النتائج . وهذا التحصيل الإحصائي يؤكد على وجود قدر من الثبات لجميع الاختبارات المستخدمة وهذا يحكم كذلك على أي قيمة لمعامل الارتباط بيرسون في كل الاختبارات زادت عن ر الجدولية التي بلغت (0.602) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (9) .

الإستنتاج: قد تبين أن الإختبار يتمتع بالثبات .

2. صدق الاختبار: من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدم الطلبة معامل الصدق الذاتي باعتباره صدق الدرجات المعيارية بالنسبة للدرجات الحقيقة التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار (بن قوة، 1997، صفحة 57).

الاختبار	صدق الإختبار	ر الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
اختبار سارجنت	0.92	0.602	9	0.05	دال إحصائيا
اختبار الحجة بالرجل اليمنى 15 ثانية	0.95				دال إحصائيا
اختبار الحجة بالرجل اليسرى 15 ثانية	0.96				دال إحصائيا

الجدول (5) يوضح نتائج صدق الإختبار

من خلال النتائج الإحصائية المدونة في الجدول تبين لنا أن الاختبارات تتصف بقدر من الصدق الذاتي كون القيم المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي للاختبارات جاءت أكبر من القيم الجدولية لمعامل الارتباط بيرسون حيث كل مؤشرات الصدق تراوحت نتائجها ما بين (0.92) كأدنى قيمة و (0.96) كأعلى قيمة و القيم المحسوبة كانت أكبر من ر الجدولية لمعامل الارتباط والتي بلغت (0.602) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (9).

الإستنتاج: قد تبين أن الاختبار يتمتع بالصدق.

3. موضوعية الاختبار: إن الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة الفهم وغير قابلة للتأويل فقد طبقت بموافقة المختصين وهي ضمن أهداف الدراسة ، وبذلك فإن الاختبارات المستخدمة ذات موضوعية جيدة.

### 1-3-7- الوحدات التدريبية المطبقة :

لتطبيق الوحدات إستعملنا مجموعة من الحصص التدريبية موزعة بمعدل حصتين في الأسبوع لكل من العينتين الملحق رقم (3) ، شملت الأهداف التدريبية التالية :

- ✓ أن يتحضر اللاعب بدنيا و أن يتأقلم جيدا ويعتاد على كرة القدم.
- ✓ أن يستعد اللاعب بدنيا و ان يتعلم تقدير ارتفاع و طيران الكرة في كرة القدم .
- ✓ أن يتعلم اللاعب التمرير من الاعلى في كرة القدم.
- ✓ أن يؤدي اللاعب للتمرير من الاعلى في كرة القدم بشكل صحيح.
- ✓ أن يستطيع اللاعب تادية التمرير من الاسفل في كرة القدم بالطريقة الصحيحة.
- ✓ أن يتعلم اللاعب الاداء بشكل صحيح مع التوجيه الجيد للكرة في التمرير من الأعلى و الاسفل في كرة القدم.

### -3-8- الدراسة الإحصائية:

وهي من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة من خلال الوصول إلى النتائج التي يتم تحليلها ومناقشتها، علما أن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة والتي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها وهدف البحث، وقد اعتمدنا في هذه الدراسة الإحصائية على برنامج الجداول (Excel) .

## 1-3-9- صعوبات البحث:

- صعوبة تأقلم اللاعبين مع التمارين المقترحة.
- ضيق الوقت بين الدراسة اليومية وكتابة المذكرة والتربص الميداني.
- الانطلاقة المتعثره للدراسة في بداية الموسم مما انعكست تأثيراتها سلبا علينا.

## الخلاصة:

تعد الدراسة الميدانية من أهم المراحل العلمية التي ينبغي على الطالب الباحث الإلتزام بها رغبة في جمع أكبر قدر من المعلومات أو الحقائق التي تخدم موضوع البحث و كذلك إلى تحقيق بعض الأغراض العلمية هذا بناء على الوسائل المستخدمة و في ظل المنهج المتبع ، و تبعا لأهداف البحث المنشودة و منه تم إستخلاص أن هذه الأخيرة تتميز بحسن الإعداد والبناء ، ويتوفر فيها إختبارات ذات تعليمات محددة لتطبيقها وتصحيحها و تفسير نتائجها ، كما يتوافر لها المقومات العلمية من الصدق و الثبات و الموضوعية.

الفصل الثاني:

تحليل ومناقشة النتائج

## 2-1- تمهيد :

إن المنهجية التي تسير على نحوها البحوث العلمية تستدعي ضرورة عرض وتحليل النتائج التي توصلت إليها الدراسة وهذا من أجل توضيح الاختلافات والتشابهات التي يصل إليها أي بحث وذلك لإزالة الغموض عن النتائج المسجلة خلال الدراسة وحتى لا تبقى مجرد أرقام ولهذا يعتبر هذا الفصل جوهر البحث . ويحتوي هذا الفصل على دراسة وتحليل هذه النتائج المدونة في جداول خاصة وتمثيلها البياني لتوضيح التغيير الواقع نتيجة لهذه الدراسة وفيما يلي عرض النتائج مع التحليل.

2-1-1- عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

2-2-1- المقارنة بين الإختبار القبلي لعينتي الضابطة والتجريبية :

الاختبار	الضابطة		التجريبية		ت محسوبة	ت جدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة الإحصائية
	ع	س-	ع	س-					
اختبار سارجنت	1	50,4 6	2,11	50,4 8	1,94	0,47	24	0.05	غير دال
اختبار الحجلة بالرجل اليمنى 10 ث	2	31,8 2	1,78	32,2 6	1,65	0,64	24	0.05	غير دال
اختبار الحجلة بالرجل اليسرى 10 ث	3	32	1,91	31,8 7	1,14	0,19	24	0.05	غير دال

الجدول (16) يوضح نتائج الإختبار البعدي لعينتي الضابطة والتجريبية

يظهر لنا حسب الجدول رقم (16) المقارن للإختبار القبلي لعينتي الضابطة والتجريبية و من خلال النتائج المدونة فيه تبين لنا أن ت المحسوبة هي أصغر من ت الجدولية عند درجة الحرية (24) و في مستوى الدلالة (0,05) لكل من اللإختبارات (3) لتطوير القوة المميزة الانفجارية لعضلات الساق مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية . الإستهنتاج: فئة العينة الضابطة لديها القدرة على تطوير القوة الانفجارية مثلها مثل العينة التجريبية من ناحية الأداء البدني

2-2-3-1- المقارنة بين الإختبار القبلي لعينتي الضابطة والتجريبية لاختبار سارجنت :

الاختبار	الضابطة		التجريبية		ت محسوبة	ت جدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدالة
	ع	س-	ع	س-					
اختبار سارجنت	1	50,46	2,1	8	1,94	0,47	24	0,05	غير دال

الجدول (17) يوضح نتائج الإختبارين القبلي و البعدي لعينتي الضابطة والتجريبية 01

يظهر من خلال الجدول رقم (17) الذي يقارن بين الإختبار القبلي لعينتي الضابطة و التجريبية أنه عن طريق ت تسويدنت أن ت المحسوبة قد قدرت ب (0,47) وهي أقل من ت الجدولية المقدره ب (2,06) عند درجة الحرية (24) و مستوى الدلالة (0,05) مايشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية .

الإستنتاج: لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين عينتي الضابطة و التجريبية في اختبار سارجنت.

2-3-2- المقارنة بين الإختبار القبلي لعينتي الضابطة والتجريبية لاختبار الحجلة بالرجل اليمنى

10 ث

الإختبار الثاني :

الاختبار	الضابطة		التجريبية		ت محسوبة	ت جدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدالة
	ع	س-	ع	س-					
اختبار الحجلة بالرجل اليمنى 10 ث	2	31,8	1,78	6	1,65	0,64	24	0,05	غير دال

الجدول (18) يوضح نتائج الإختبار القبلي لعينتي الضابطة والتجريبية لاختبار الحجلة بالرجل

اليمنى 10 ث

يظهر من خلال الجدول رقم (18) الذي يقارن بين الإختبار القبلي لعينتي الضابطة و التجريبية لاختبار الحجلة بالرجل اليمنى أنه عن طريق ت تسويدنت أن ت المحسوبة قد قدرت ب (0,64) وهي أصغر من ت الجدولية المقدرة ب (2,06) عند درجة الحرية (24) و مستوى الدلالة (0.05) مايشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية .

الإستنتاج: لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي لعينتي الضابطة و التجريبية في اختبار الحجلة بالرجل اليمنى 10 ث .

2-2-3- المقارنة بين الإختبار القبلي لعينتي الضابطة والتجريبية لاختبار الحجلة بالرجل اليسرى 10 ث :

الاختبار	الضابطة		التجريبية		ت محسوبة	ت جدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
	ع	س-	ع	س-					
اختبار الحجلة بالرجل اليسرى 10 ث	32	1,91	31,8	1,14	0,19	2,06	24	0.05	غير دال

الجدول (19) يوضح نتائج الإختبار القبلي لعينتي الضابطة والتجريبية لاختبار الحجلة بالرجل اليسرى 10 ث 01:

يظهر من خلال الجدول رقم (19) الذي يقارن بين الإختبار القبلي لعينتي الضابطة والتجريبية لاختبار الحجلة بالرجل اليسرى أنه عن طريق ت تسويدنت أن ت المحسوبة قد قدرت ب (0,19) وهي أصغر من ت الجدولية المقدرة ب (2,06) عند درجة الحرية (24) و مستوى الدلالة (0.05) مايشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية .

الإستنتاج: لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي لعينتي الضابطة و التجريبية في اختبار الحجلة بالرجل اليسرى 10 ث.

2-2- عرض و تحليل و مناقشة النتائج :

تهدف الدراسة للتعرف على فاعلية وحدات تدريبية في تدريب العينة التجريبية بعض التمارين الأساسية في كرة القدم الاقل (23 سنة) " ولتحقيق ذلك أجرى الطالبان الباحثان مجموعة من الاختبارات القبليّة والبعدية على عيني الضابطة والتجريبية وفي هذا الفصل سيتم معالجة النتائج الخام المحصل عليها باستخدام مجموعة من المقاييس الإحصائية لأجل عرضها في جداول ثم تحليلها ومناقشتها والتي أفرزت نتائجها ما يلي:

2-2-1- المقارنة بين الإختبارين القبلي و البعدي لعينة التجريبية

الاختبارات	إختبار قبلي		إختبار بعدي		ت محسوبة	ت جدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة الإحصائية
	ع	س-	ع	س-					
اختبار سارجنت	1,94	50,4	1,75	55,1	9,61	2,17	12	0.05	دال
		8		3					دال
اختبار الحجلي بالرجل اليمنى 10ث	1,64	32,2	1,70	35,6	6,39	2,17	12	0.05	دال
		6		3					دال
اختبار الحجلة بالرجل اليسرى 10ث	1,14	31,8	1,38	34,1	5,30	2,17	12	0.05	دال
		7		7					دال

الجدول (06) يوضح نتائج الإختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية

يظهر لنا حسب الجدول رقم (06) الذي يعرض نتائج الإختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية نلاحظ أن "ت محسوبة" تتراوح ما بين (5,30) كأدنى قيمة و (9,61) كأكبر قيمة وهي أكبر من "ت جدولية" ما عدا القيمة الأولى المقدره ب(2,17) عند درجة الحرية (12) و مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبار البعدي إنطلاقا من المتوسط الحسابي الأصغر في الإختبارات الأولى لكل من اختبار سارجنت واختبار الحجة بالرجل اليمنى واختبار الحجة بالرجل اليسرى و والمتوسط الحسابي الأكبر في كل من نفس الإختبارات الثانية المتبقية هذه الفروق التي يرجعها الباحث إلى أثر المتغير المستقل المتمثل في الوحدات التدريبية المطبقة التي كان لها السبب المباشر في تطوير القوة الانفجارية للعينه التجريبية .

الإستنتاج: هناك تحسن في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الساق لدى العينه التجريبية سواء من ناحية الأداء أو التوجيه.

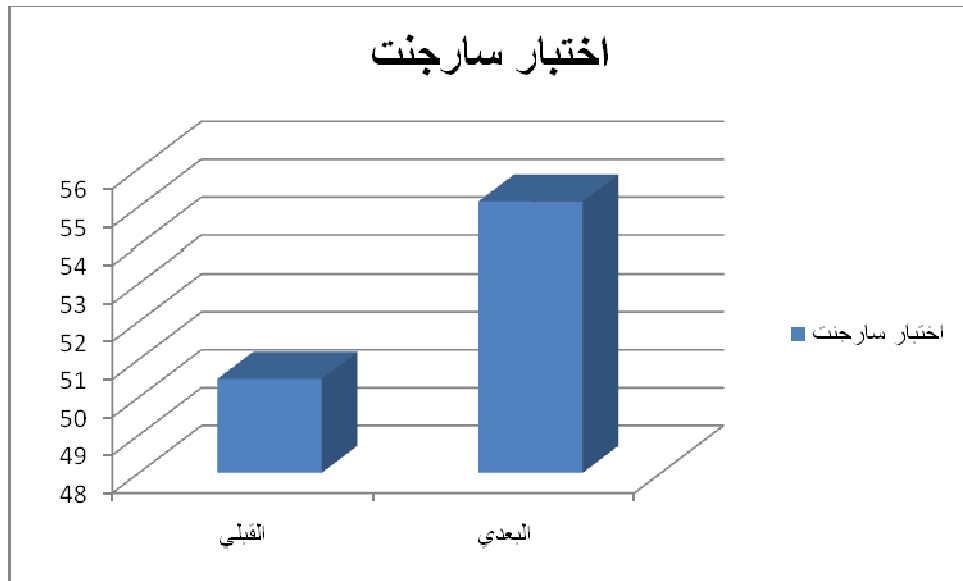
2-2-1-1- المقارنة بين الإختبارين القبلي و البعدي لعينه التجريبية في اختبار سارجنت :

الإختبار الأول :

الاختبار	إختبار قبلي		إختبار بعدي		ت محسوبة	ت جدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	ع	س-	ع	س-					
اختبار سارجنت	1	50,4	1,94	55,1	9,61	2,17	12	0.05	دال
		8		3					

الجدول (07) يوضح نتائج الإختبارين القبلي و البعدي لعينه التجريبية في اختبار سارجنت: يظهر من خلال الجدول رقم (07) الذي يقارن بين الإختبار القبلي و البعدي لعينه التجريبية أنه عن طريق ت تسويدنت أن ت المحسوبة قد قدرت ب (9,61) وهي أكبر من ت الجدولية المقدره ب (2,17) عند درجة الحرية (12) و مستوى الدلالة (0.05) مايشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبار البعدي إنطلاقا من المتوسط

الحسابي الأكبر المقدر في الإختبار البعدي بـ (55,13) وهو أكبر من المتوسط الحسابي القبلي المقدر بـ (50,48) هذه الفروق التي يرجعها الباحث إلى أثر المتغير المستقل المتمثل في الوحدات التدريبية المطبقة التي كان لها السبب المباشر في تطوير عضلات الساق لدى العينة التجريبية و هذا ما يوضحه الرسم البياني التالي :



الشكل (10) التمثيل البياني لنتائج الإختبارين القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختبار سارجنت

الإستنتاج: هناك تحسن وتطوير للقوة الانفجارية لعضلات الساق لدى العينة التجريبية من ناحية الأداء.

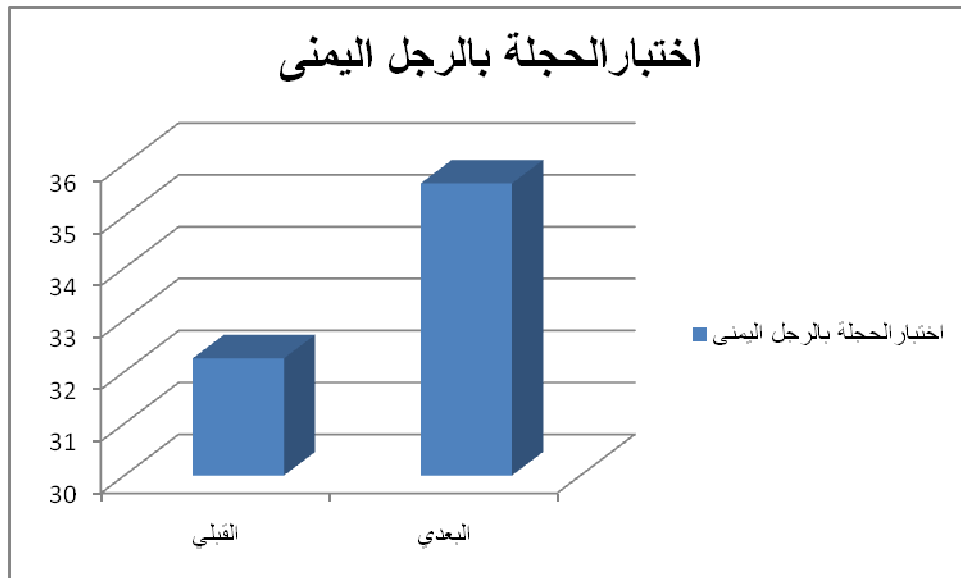
2-2-1-2- المقارنة بين الإختبارين القبلي و البعدي لعينة التجريبية في اختبار الحجة بالرجل اليمنى 10ث:

الإختبار الثاني :

الاختبار	إختبار قبلي		إختبار بعدي		ت محسوبة	ت جدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
	ع	س-	ع	س-					
اختبار الحجة بالرجل اليمنى 10ث	32,26	1,65	35,6	1,7	6,39	2,17	12	0.05	دال
			3	0					

الجدول (08) يوضح نتائج الإختبارين القبلي و البعدي للعينه التجريبية في اختبار الحجة بالرجل اليمنى 10ث

يظهر من خلال الجدول رقم (08) الذي يقارن بين الإختبار القبلي و البعدي لعينة التجريبية أنه عن طريق ت تسويدنت أن ت المحسوبة قد قدرت ب (6,39) وهي أكبر من ت الجدولية المقدره ب (2,17) عند درجة الحرية (12) و مستوى الدلالة (0.05) مايشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبار البعدي إنطلاقا من المتوسط الحسابي الأكبر المقدر في الإختبار البعدي ب (35,63) وهو أكبر من المتوسط الحسابي القبلي المقدر ب (32,26) هذه الفروق التي يرجعها الباحث إلى أثر المتغير المستقل المتمثل في التحضير البدني المدمج والوحدات التدريبية المطبقة التي كان لهاالسبب المباشر في تطوير عضلات الساق للعينه التجريبية و هذا ما يوضحه الرسم البياني التالي :



الشكل (11) التمثيل البياني لنتائج الإختبارين القبلي و البعدي لعينة التجريبية في اختبار الحجة بالرجل اليمنى

الإستنتاج: هناك تطوير في القوة الانفجارية لعضلات الساق لدى العينة التجريبية من ناحية الأداء.

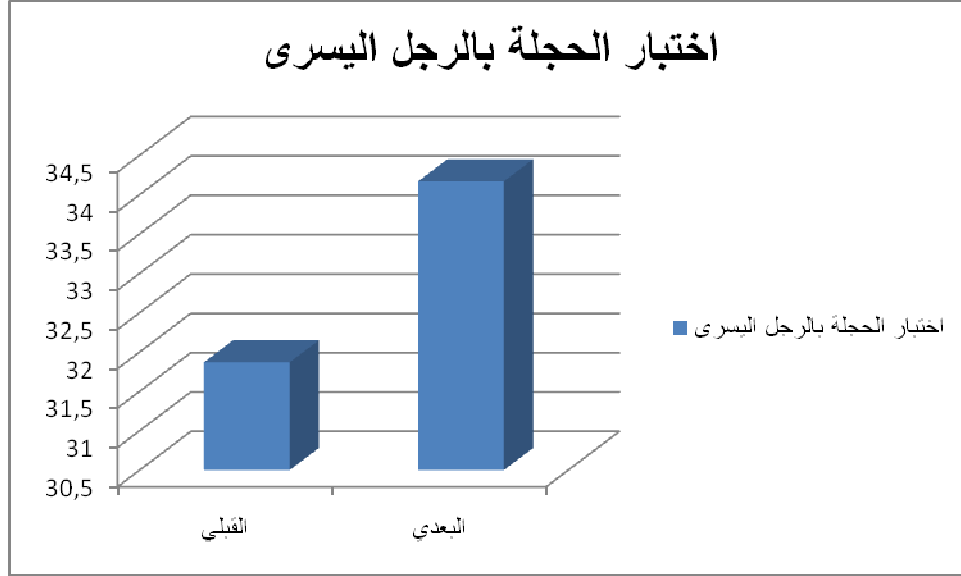
2-2-1-3- المقارنة بين الإختبارين القبلي و البعدي لعينة التجريبية في اختبار الحجة بالرجل اليسرى 10ث:

الإختبار الأول :

الاختبار	إختبار قبلي		إختبار بعدي		ت محسوبة	ت جدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	ع	س-	ع	س-					
إختبار الحجة بالرجل اليسرى 10ث	3	31,87	1,14	34,1	1,38	2,17	12	0.05	دال

الجدول (09) يوضح نتائج الإختبارين القبلي و البعدي لعينة التجريبية في اختبار الحجة بالرجل اليسرى 01:

يظهر من خلال الجدول رقم (09) الذي يقارن بين الإختبار القبلي و البعدي لعينة التجريبية أنه عن طريق ت تسويدنت أن ت المحسوبة قد قدرت ب (5,30) وهي أكبر من ت الجدولية المقدر ب (2,17) عند درجة الحرية (12) و مستوى الدلالة (0.05) مايشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبار البعدي إنطلاقا من المتوسط الحسابي الأصغر المقدر في الإختبار البعدي ب (34,17) وهو أصغر من المتوسط الحسابي القبلي المقدر ب (31,87) هذه الفروق التي يرجعها الباحث إلى أثر المتغير المستقل المتمثل في التحضير البدني المدمج الوحدات التدريبية المطبقة التي كان لها السبب المباشر في تطوير القوة الانفجارية لدى العينة التجريبية و هذا ما يوضحه الرسم البياني التالي :



الشكل (12) التمثيل البياني لنتائج الإختبارين القبلي و البعدي لعينة التجريبية في اختبار الحجة بالرجل اليسرى:

الإستنتاج: هناك تطور في القوة الانفجارية لعضلات الساق لدى العينة التجريبي  
2-2-2- المقارنة بين الإختبارين القبلي و البعدي للعينة الضابطة :

الاختبار	إختبار قبلي		إختبار بعدي		ت محسوبة	ت جدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
	ع	س-	ع	س-					
إختبار سارجنت	2,11	50,4	2,05	51,0	1,5	2,17	12	0.05	دال
		6		7					
إختبار الحجة بالرجل اليمنى 10ث	1,78	31,8	1,64	32,0	0,75				
إختبار الحجة بالرجل اليسرى 10ث	1,91	32	2,0	32,0	0,62				دال
			007	8					دال

الجدول (11) يوضح نتائج الإختبارين القبلي و البعدي للعينة الضابطة

يظهر لنا حسب الجدول رقم(11) الذي يعرض نتائج الإختبار القبلي و البعدي للعيينة الضابطة نلاحظ أن "ت محسوبة " تتراوح ما بين (0,62) كأدنى قيمة و (1,5) كأكبر قيمة وهي اصغر من "ت جدولية " ماعدا القيمة الأولى المقدره ب(2,17) عند درجة الحرية (12) و مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبار البعدي إنطلاقا من المتوسط الحسابي الأصغر في الإختبار القبلي لكل من الاختبارات الثلاث وكذا الاختبار البعدي مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية التي يرجعها الباحث إلى أثر المتغير المستقل المتمثل في اثر الوحدات التدريبية الغير المطبقة التي كان لها السبب المباشر في عدم تطوير العينة الضابطة.

**الإستنتاج :** لا يوجد هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي و البعدي للعيينة الضابطة.

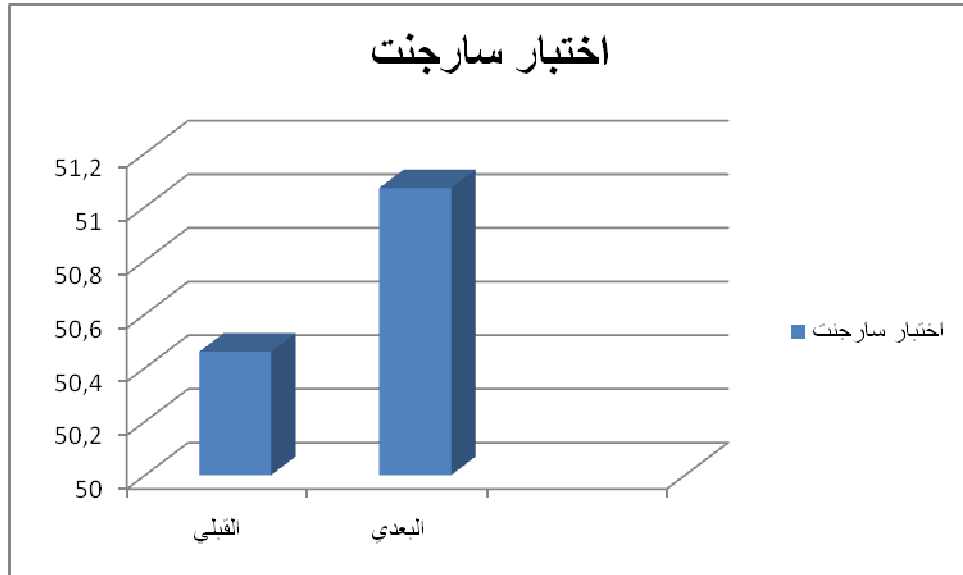
**2-2-2-1- المقارنة بين الإختبارين القبلي و البعدي للعيينة الضابطة في اختبار سارجنت :**  
**الإختبار الأول :**

الاختبار	إختبار قبلي		إختبار بعدي		ت محسوبة	ت جدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	ع	س-	ع	س-					
اختبار سارجنت	50,4	2,11	2,05	51,0	1,5	2,17	12	0.05	دال
	6			7					

**الجدول (12) يوضح نتائج الإختبارين القبلي و البعدي للعيينة الضابطة في اختبار سارجنت 10**  
**ث**

يظهر من خلال الجدول رقم (12) الذي يقارن بين الإختبار القبلي و البعدي للعيينة الضابطة أنه عن طريق ت تسويدنت أن ت المحسوبة قد قدرت ب (1,5) وهي أكبر من

ت الجدولية المقدر بـ (2,17) عند درجة الحرية (12) و مستوى الدلالة (0.05) مايشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبار البعدي إنطلاقاً من المتوسط الحسابي الأكبر المقدر في الإختبار البعدي بـ (51,07) وهو أكبر من المتوسط الحسابي القبلي المقدر بـ (50,46) هذه الفروق التي يرجعها الباحث إلى أثر المتغير المستقل المتمثل في الوحدات التدريبية الغير المطبقة التي كان لها السبب المباشر في عدم تطوير هذا ما يوضحه الرسم البياني التالي :



الشكل (14) التمثيل البياني لنتائج الإختبارين القبلي و البعدي للعينة الضابطة في اختبار سارجنت الإستنتاج: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي للعينة الضابطة في اختبار سارجنت.

2-2-2-2- المقارنة بين الإختبارين القبلي و البعدي للعينة الضابطة في اختبار الحجة بالرجل

اليمنى 10ث

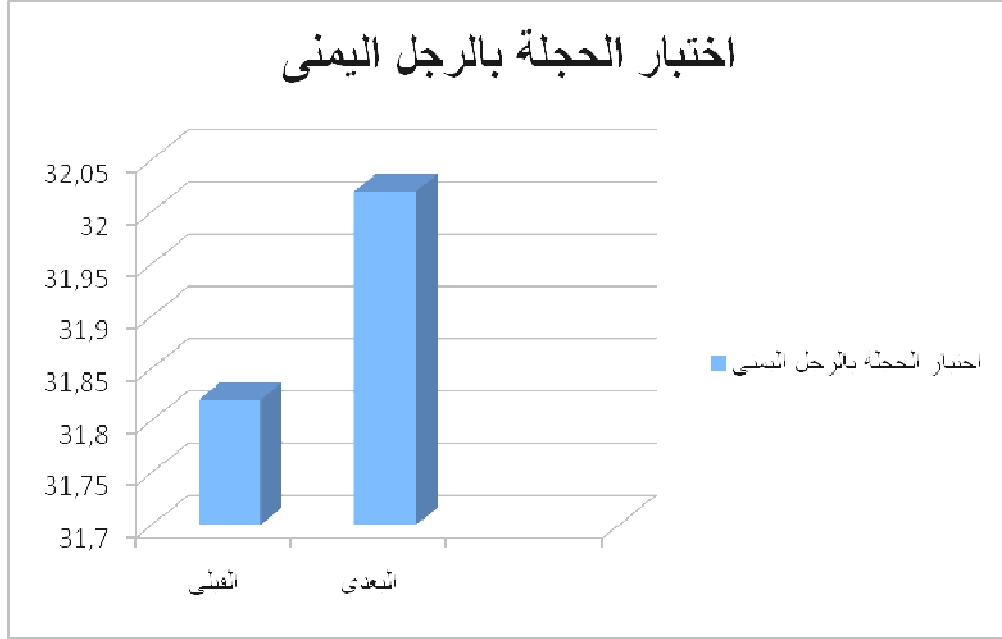
الإختبار الثاني :

الاختبار	إختبار قبلي		إختبار بعدي		ت محسوبة	ت جدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة الإحصائية
	ع	س-	ع	س-					
اختبار الحجة بالرجل اليمنى 10ث	31,82	1,78	32,02	1,64	0,75	2,17	12	0.05	دال

الجدول (13) يوضح نتائج الإختبارين القبلي و البعدي للعينة الضابطة اختبار الحجة بالرجل

اليمنى 10ث

يظهر من خلال الجدول رقم (13) الذي يقارن بين الإختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة أنه عن طريق ت تسويدنت أن ت المحسوبة قد قدرت ب (0.48) وهي اصغر من ت الجدولية المقدر ب (2,17) عند درجة الحرية (12) و مستوى الدلالة (0.05) مايشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبار البعدي إنطلاقاً من المتوسط الحسابي الأكبر المقدر في الإختبار البعدي ب (32,02) وهو أكبر من المتوسط الحسابي القبلي المقدر ب (31,87) هذه الفروق التي يرجعها الباحث إلى أثر المتغير المستقل المتمثل في الوحدات التدريبية الغير المطبقة التي كان لها السبب المباشر في عدم تطوير العينة الضابطة و هذا ما يوضحه الرسم البياني التالي :



الشكل (15) التمثيل البياني لنتائج الإختبارين القبلي و البعدي للعينة الضابطة في اختبار الحجة بالرجل اليمنى

الإستنتاج: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي للعينة الضابطة في اختبار الحجة بالرجل اليسرى.

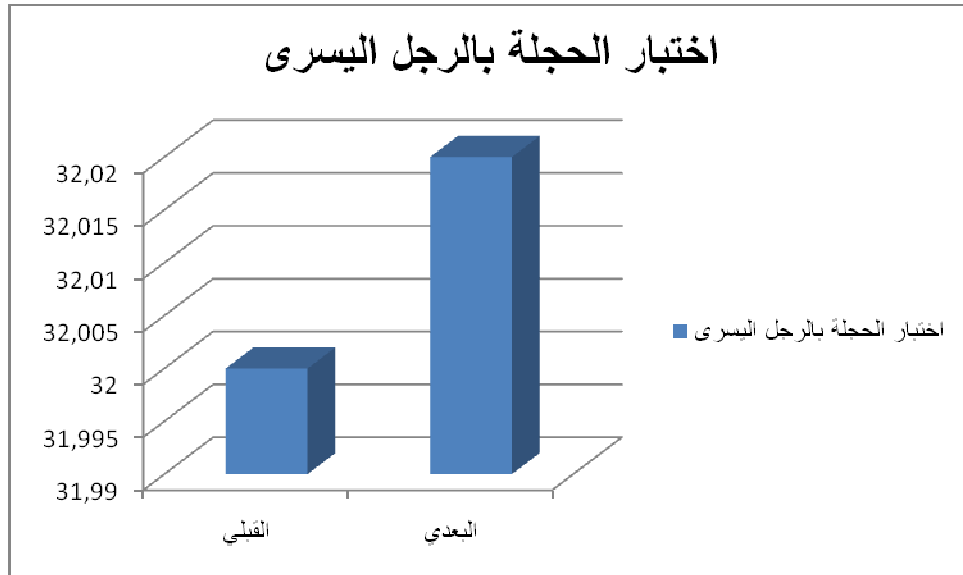
2-2-3- المقارنة بين الإختبارين القبلي و البعدي للعينة الضابطة في اختبار الحجة بالرجل اليسرى :

الإختبار الأول :

الاختبار	إختبار قبلي		إختبار بعدي		ت محسوبة	ت جدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	ع	س-	ع	س-					
اختبار الحجة بالرجل اليسرى 10ث	32	1,91	32,0	2,00	0,62	2,17	12	0.05	دال
				07					

الجدول (14) يوضح نتائج الإختبارين القبلي و البعدي للعينة الضابطة في اختبار الحجة بالرجل اليسرى 10ث :

يظهر من خلال الجدول رقم (14) الذي يقارن بين الإختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة أنه عن طريق ت سيودنت أن ت المحسوبة قد قدرت بـ (0.05) وهي أصغر من ت الجدولية المقدر بـ (2,17) عند درجة الحرية (12) و مستوى الدلالة (0.05) مايشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبار البعدي إنطلاقاً من المتوسط الحسابي الأصغر المقدر في الإختبار البعدي بـ (32,08) وهو أكبر أو يساوي المتوسط الحسابي القبلي المقدر بـ (32) هذه الفروق التي يرجعها الباحث إلى أثر المتغير المستقل المتمثل في الوحدات التدريبية الغير المطبقة التي كان لها السبب المباشر في عدم تطوير العينة الضابطة و هذا ما يوضحه الرسم البياني التالي :



الشكل (16) التمثيل البياني لنتائج الإختبارين القبلي و البعدي للعينة الضابطة في اختبار الحجة بالرجل اليسرى 10ث :

الإستنتاج: لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية في اختبار الحجة بالرجل اليسرى للعينة الضابطة .

2-2-3- المقارنة بين الإختبار البعدي لعينتي الضابطة والتجريبية :

الاختبار	الضابطة		التجريبية		ت محسوبة	ت جدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدالة الإحصائية
	ع	س-	ع	س-					
اختبار سارجنت	51,0	2,05	55,1	1,75	5,41	2,06	24	0,05	غير دال
	7	3							
اختبار الحجلة بالرجل اليمنى 10 ث	32,0	1,64	35,6	1,70	5,50	2,06	24	0,05	غير دال
	2	3							
اختبار الحجلة بالرجل اليسرى 10 ث	32,0	2,00	34,1	1,38	3,09	2,06	24	0,05	غير دال
	8	07	7						

الجدول (15) يوضح نتائج الإختبار البعدي لعينتي الضابطة والتجريبية

يظهر لنا حسب الجدول رقم (15) المقارن للإختبار البعدي لعينتي الضابطة والتجريبية و من خلال النتائج المدونة فيه تبين لنا أن ت المحسوبة هي أكبر من ت الجدولية عند درجة الحرية (24) و في مستوى الدلالة (0,05) لكل من اللإختبارات (3) لتطوير القوة الانفجارية لعضلات الساق مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية . الإستنتاج: يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار البعدي بين العينة الضابطة و التجريبية لصالح العينة التجريبية.

2-2-3-1- المقارنة بين الإختبار البعدي لعينتي الضابطة والتجريبية لاختبار سارجنت :

الاختبار	الضابطة		التجريبية		ت محسوبة	ت جدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدالة الإحصائية
	ع	س-	ع	س-					
اختبار سارجنت	51,07	2,0	55,1	1,75	5,41	2,06	24	0,05	غير دال
	1	5	3						

الجدول (16) يوضح نتائج الإختبار البعدي لعينتي الضابطة والتجريبية 01

يظهر من خلال الجدول رقم (16) الذي يقارن بين الإختبار البعدي للعينه الضابطة و التجريبية أنه عن طريق ت تسويدنت أن ت المحسوبة قد قدرت ب (5,41) وهي أكبر من ت الجدولية المقدره ب (2,06) عند درجة الحرية (24) و مستوى الدلالة (0.05) مايشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية .

الإستنتاج: : يوجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي بين العينه الضابطة و التجريبية لصالح العينه التجريبية في اختبار سارجنت.

2-2-3-2- المقارنة بين الإختبار البعدي لعينتي الضابطة والتجريبية لاختبار الحجة بالرجل اليمنى 10 ث :

الاختبار	الضابطة		التجريبية		ت محسوبة	ت جدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
	ع	س-	ع	س-					
اختبار الحجة بالرجل اليمنى 10 ث	1,64	32,0	1,70	35,6	5,50	2,06	24	0.05	غير دال
		2		3					

الجدول (17) يوضح نتائج الإختبارين القبلي و البعدي لعينتي الضابطة والتجريبية لاختبار الحجة بالرجل اليمنى 10 ث

يظهر من خلال الجدول رقم (17) الذي يقارن بين الإختبار البعدي لعينة الضابطة و التجريبية لاختبار المضخة أنه عن طريق ت تسويدنت أن ت المحسوبة قد قدرت ب (5,50) وهي أكبر من ت الجدولية المقدره ب (2,06) عند درجة الحرية (24) و مستوى الدلالة (0.05) مايشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية .

الإستنتاج: يوجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي بين العينه الضابطة و التجريبية لصالح العينه التجريبية في اختبار الحجة بالرجل اليمنى 10 ث.

2-2-3-3- المقارنة بين الإختبار البعدي لعينتي الضابطة والتجريبية لاختبار الحجلة بالرجل

اليسرى 10ث :

الإختبار الأول :

الاختبار	الضابطة		التجريبية		ت محسوبة	ت جدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدالة الإحصائية
	ع	س-	ع	س-					
اختبار الحجلة بالرجل اليسرى 10ث	32,0	2,00	34,1	1,38	3,09	2,06	24	0.05	غير دال
	8	07	7						

الجدول (18) يوضح نتائج الإختبار البعدي لعينتي الضابطة والتجريبية لاختبار الحجلة بالرجل اليسرى 10ث :

يظهر من خلال الجدول رقم (18) الذي يقارن بين الإختبار البعدي لعينة الضابطة والتجريبية لاختبار الحجلة بالرجل اليسرى أنه عن طريق ت تسويدنت أن ت المحسوبة قد قدرت ب (3,09) وهي أكبر من ت الجدولية المقدره ب (2,06) عند درجة الحرية (24) و مستوى الدلالة (0.05) مايشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية .  
الإستنتاج: يوجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي بين العينة الضابطة و التجريبية لصالح العينة التجريبية في اختبار الحجلة بالرجل اليسرى 10ث.

## 2-3- مناقشة النتائج بالفرضيات :

## 2-3-1- مناقشة الفرضية الأولى:

يفترض الباحث أن " الوحدات التدريبية المقترحة للتحضير البدني المدمج تؤثر تأثيراً إيجابياً في تنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 23 سنة . " من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبارات البدنية المتحصل عليها يتضح وجود فروق دالة إحصائية في قياسات القوة الانفجارية بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد التجربة ، ونلاحظ هذا من خلال الجداول رقم (12-13-14) التي توضح الدلالة الإحصائية للفروقات الحاصلة بين متوسطات نتائج اختبارات البدنية القبلية والبعديّة لعينتي البحث.

إن الوحدات التدريبية المقترحة للتحضير البدني المدمج المقترحة التي طبقت على المجموعة التجريبية أدت إلى تنمية الأطراف السفلية، وان استخدام برامج القوة بالتمرينات المدمجة باستخدام الكرة للاعبين أقل من 23 سنة قد أدى إلى زيادة القوة الانفجارية بالإضافة إلى بعض الصفات البدنية الأخرى ويتفق الباحث أن هذا التحصيل الإحصائي يتطابق مع نتائج الأبحاث السابقة في تأكيد الحقائق الهامة كدراسة سنوسي فغول (2011) التي خلصت إلى أن تمارين مدمجة باستخدام الكرة أدت إلى تنمية صفة بدنية ألا وهي تحمل السرعة وهذا ما يؤكدّه أيضاً Alexandre Dellal (2008): " أن التحضير البدني المدمج عبارة عن إدماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب قدرات بدنية للاعبين. و زيادة قدرة اللاعب على أداء المسافات القصيرة و السريعة لمرات كثيرة خلال التمرين ، و من خلال ذلك تنتوع طبيعة خطوة اللاعب "، حيث إن تنمية القوة الانفجارية في هذه المرحلة سوف يكون أكبر بدرجات واضحة وهذا ما تؤكدّه عدة دراسات كدراسة دراسة ميسالتي لخضر 2012 دكتوراه. تحت عنوان: تأثير برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم

(16-18 سنة) والتي كان هدفها: التعرف على مدى تأثير برنامج التدريب المقترح للتدريب البدني في تنمية القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم 16-18 سنة. و دراسة زوج واضح (2010-2011) التي خلصت إلى ظهور تطور في مستوى الأداء المهاري للاعبي كرة القدم، ويؤكد بعض العلماء أن أغلب النمو في الأداء المهاري يتطور بتطور السن و يحدث هذا فيما بين سن البلوغ و سن 19 سنة حتى 23 سنة (خطيب، 2001، 248) وأن حجم العضلة يصل إلى قمته لدى البنين عند بلوغهم سن 23 سنة (حماد، 2000، 30، 40). وهذا ما أكده أيضا Weineck (1997) حيث يقول: " إن الممارسة الرياضية أظهرت بوضوح أن النتائج العالية لا يمكن أن نحققها ما لم يكن بناء قاعدي متين خلال مرحلة الطفولة والمراهقة وهذا ما يحتم علينا تخطيطا طويل المدى في مجال التدريب، إن التحضير البدني المدمج هام وأساسي في تنمية الصفات البدنية كالقوة الانفجارية التي تعتبر أهم صفة في جميع الرياضات وبالأخص كرة القدم أثناء أداء النشاط البدني (Lambertin, 2000, 10). و على هذا الأساس استخلص الطالب الباحث أن هذه الفرضية قد تحققت.

### 3-1-2- مناقشة الفرضية الثانية :

والتي افترض فيها الباحث كالتالي : " هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البدنية والمهارية البعدية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية لصالح العينة التجريبية".

أفرزت المعالجة الإحصائية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينتي البحث لصالح الاختبار البعدى في الاختبارات البدنية للعينتين ونلاحظ هذا من خلال الجداول رقم (12-13-14-) و التي توضح أن أغلب الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات لها دلالة إحصائية لصالح العينة

التجريبية المطبق عليها الوحدات التدريبية المقترحة للتحضير البدني المدمج وهذا ما يثبت صحة الفرضية الثانية، ويرى الطالبان لباحثان أن هذه النتيجة تجيب على العديد من الأسئلة التي تدور في ذهن المدربين باعتمادهم على التدريب العادي وعدم اعتمادهم على طرق حديثة كالتحضير البدني المدمج حيث رأى البعض أنه يمكن إنجاز وحدات تدريبية لتنمية القوة الانفجارية وتطوير بعض الصفات البدنية في كرة القدم بالتمرينات القفز على الرمال والخطر على المدرجات والقفز بأقصى قوة وأداء بعض التمرينات الفردية بالكرة أو بدون كرة ومعظم هذه تمرينات تنمي القوة الانفجارية ولكن بدرجة قليلة وغير متكاملة وهذا ما أشار إليه Weineck (1997) "أن القدرة على الانتصار وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية والمهارية و الخطئية والفكرية ،لذلك يجب أن يكون هناك تخطيط منهجي منظم في التدريب الرياضي". كما يرى الباحثان أن هذه النتيجة تتفق مع عدد محدود من الدراسات الأخرى التي أشارت إلى أنه هناك علاقة بين تنمية وتطوير جانب البدني و المهاري كدراسة بن قاصد علي الحاج محمد (1997) التي هدفت إلى وضع برنامج التدريبي مقترح للفترة الإعدادية في تطوير الصفات البدنية و المهارية الأساسية للاعب كرة القدم الأواسط و دراسة محمد حجار خرفان (2010) التي هدفت إلى معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح على ملاعب مصغرة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم. وتؤكد حقيقة العلمية أن باستخدام التمارين مدمجة باستخدام كرة ( تحضير البدني المدمج) أكثر ثراء وأكثر اكتمالا من التدريب البدني التقليدي ( Impellizzeri 2006,475) و يساعد على تطوير عدة جوانب كالتطوير الجانب المهاري والتنسيق مع اللاعبين بالإضافة إلى تنمية اللياقة البدنية (Vitulli،2010) و هذا ما أكده أيضا Mauriz (2009) في توضيح مزايا و عيوب التحضير البدني المدمج مقارنة بالتحضير البدني العادي(انظر إلى الفصل الثاني

خاص بالتحضير البدني المدمج ص65).و على هذا الأساس استخلص الطالبان الباحثان أن هذه الفرضية قد تحققت.

#### 2-4- الاستنتاجات:

❖ الوحدات التدريبية المقترحة أثرت ايجابيا في تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي عينة البحث في مرحلة المنافسة .

❖ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية وذلك لصالح البعدي سارجنت .

❖ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية وذلك لصالح البعدي في اختبار الحجلة بالرجل اليمنى 10 ثواني .

❖ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية وذلك لصالح البعدي في اختبار الحجلة بالرجل اليسرى .

❖ إن إتباع أسلوب التدريب العادي للعينة الضابطة في عملية التدريب أدى إلى تحسين محدود في الجانب البدني للاعب .

#### التوصيات :

على ضوء دراستنا ومن خلال النتائج المحصل عليها إرتأينا أن نقترح بعض التوصيات و التي تمثلت فيما يلي :

❖ يوصي الطالب باستخدام وحدات تدريبية في مراحل أخرى من مراحل الموسم لتطوير القوة الانفجارية.

❖ إجراء دراسات أخرى باستخدام طرق وأساليب أخرى لتطوير الجانب البدني في كرة القدم .

- ❖ إجراء نفس الدراسة تحت ظروف زمنية أطول من التي أجريت حتى يمكن تعميمها على المستوى الجهوي أو الوطني.
- ❖ من المهم والضرورة تطبيق الوحدات بطريقة مدروسة علميا، وتتناسب مع إمكانيات اللاعبين وسنهم.
- ❖ ضرورة الاعتماد على مبدأ التتبع في التدريب الذي يؤدي إلى إثارة شغف و حماس اللاعب.
- ❖ منح اللاعبين خاصة منهم 23 سنة مراكز و هياكل رياضية بمعدات متطورة و عصرية تساعد على العمل بوحدة تدريبية علمية و مضبوطة.

## 2-4 الخلاصة العامة :

بغية الوصول للمستوى العلمي و حصد أفضل النتائج و الأرقام في رياضة كرة القدم يتطلب على علم التدريب توظيف الجانب النظري و المعلومات و توظيف الجانب التطبيقي في عمله و إيجاد طرق و حلول مناسبة قصد تطوير قدرات بدنية و لقد فاقت شهرة كرة القدم كل الحدود لما تمتاز به من متعة و مشاهدة .

تعتبر الوحدات التدريبية أحد عناصر التدريب كما أنها أحد الأركان الأساسية لعملية التدريب والتعليم والاعتماد على مبدأ التدريب الفعال لا بد من اهتمام بتوظيف هذه البرامج بأسس علمية في عملية التدريب باعتبارها توفر ظروف جديدة ومختلفة حسب نوع وهدف الوحدات المستخدمة وتساهم بشكل كبير في خلق وإيجاد الواقع الذي يقود للتواصل إلى مجموعة من الأهداف التي لها علاقة بالجانب البدني والمهاري وجزء آخر له علاقة باتساع نطاق دور لاعب كرة القدم في كل وحدة من وحدات التدريب فتكامل لاعبين كرة القدم يأتي من التكامل شخصيتهم التي تكون متزنة وحسب إعدادهم وحتى تصل إلى الهدف يكون من الواجب إتباع طرق وأساليب علمية حديثة تؤدي إلى بلوغ الهدف .

إن الهدف الأساسي من التدريب حاليا هو الإعداد والتحضير للحياة والمنافسات واكتساب اللياقة البدنية والمهارات واكتساب القدرة على التصرف والتكيف مع المستجدات ، خاصة إذا تعلق الأمر بجيل المستقبل ونظرا للمهام الملقاة على عاتقه في تحقيق الأهداف ونقلها من جيل إلى آخر فإنه من الواجب التقدم ومواكبة العصر في مجال التدريب بالاستفادة من مستجدات العلوم وطرق التدريب وضرورة تجاوز الطرق التقليدية المطبقة حاليا في الجزائر والتي تفتقر إلى تكوين الخبرة العملية والعلمية في عملية التدريب .

وآخذت رياضة كرة القدم قسطها من التطور العلمي الحديث فتطورا طرق تدريباتها وتعددت وسائلها ويشير الواقع إلى افتقار رياضة كرة القدم الجزائرية إلى برامج الإعداد البدني والمهاري المعدة بعناية والمخطط لها جيدا سواء للكبار أو الناشئين ، كما يشير

الواقع إلى أن الإعداد البدني في ذيل اهتمام المدربين وخاصة عند فئات الامال والواقع المؤلم يتمثل في أن هناك نسبة كبيرة من الفرق تفنقر إلى أهم الأدوات ووسائل الإعداد البدني وبالرغم من أن التحضير البدني يشكل حجر زاوية في الإعداد البدني للاعبين كرة القدم .وخطة تدريب التي تعتبر ركيزة أساسية لتطوير المهارات الأساسية لكرة القدم وأن استخدام برامج ووحداث تدريبية مقننة كبرنامج تدريبي للتحضير البدني المدمج يعني الابتعاد عن عشوائية و مايقدره ذات المدرب في العمل و هذا يساعد على فهم عملية التدريب و تأثيره في عملية التعلم و بغرض استخدام برامج تدريبية بطريقة علمية و اختيار الأسلوب الأفضل في تحقيق أهداف التدريب ،لابد من وقفة علمية تماشيا مع روح التطور و التقدم و تحقيق مستوى أفضل و تنفيذ كل جديد كما يجب أن يكون هذا تطبيق بالدراسة و المعرفة و الفهم و التحليل حتى نصل إلى مستوى أفضل ونتائج أحسن في زمن أقصر ومجهود أقل .

وعلى هذا جاءت هذه الدراسة وقد قسمت إلى بابين ، الباب الأول خصص لدراسة النظرية والباب الثاني خصص للدراسة الميدانية .

قسمنا الباب الأول إلى التعريف بالبحث وفصلين تناولنا في الفصل الأول التحضير البدني المدمج،و تطرقنا فيه عن التحضير البدني و أنواع التحضير البدني أما الفصل الثاني الذي تناولنا فيه كرة القدم ومتطلباتها البدنية و الفئة العمرية.

أما الباب الثاني فهو دراسة الميدانية قسم هو الأخير إلى فصلين تناولنا في الفصل الأول خصص للدراسة الاستطلاعية و تأكد من مدى صدق و ثبات و موضوعية الاختبارات المراد تطبيقها وعلى منهجية البحث والإجراءات الميدانية وقد تناولنا المنهج المستخدم وأدوات البحث والضبط الإجرائي للمتغيرات كما تطرقنا للأسس العلمية للاختبار كما اختتم هذا الفصل بعرض دقيق للوسائل الإحصائية التي سوف يستند عليها الباحثان في معالجة النتائج المتحصل عليها من درجات الخام في شكلها

الأولي إلى درجات معيارية يمكن من خلالها إصدار أحكام موضوعية حول ظاهرة موضوع البحث بينما الفصل الثاني فقد تضمن مناقشة وتحليل نتائج الدراسة بعد تطبيق التجربة وتطرقنا فيه كذلك الى مناقشة النتائج بالفرضيات البحث ثم الاستنتاجات والفرضيات المستقبلية ثم الخلاصة العامة. بغية التحقق من فروض البحث اعتمدنا في بحثنا على المنهج التجريبي على تصميم مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة بفريق شباب العين الصفراء من لاعبي كرة القدم فئة أقل من 23 سنة اختيرا را عمديا من فرق بطولة الجهوية الجنوبية بشار (ب) واشتملت كل عينة على 13 لاعبا حيث طبق على المجموعة التجريبية الوحدات التدريبية المقترحة للتحضير البدني المدمج والعينة الضابطة طبق عليها التدريبات التقليدية والعمل الميداني لمدة ستة أشهر وعلى أثر هذه التجربة تم جمع النتائج ، وبعد المعالجة الإحصائية وعرض و تحليل النتائج استنتجنا أن استخدام وحدات تدريبية مقترحة للتحضير البدني المدمج له أثر ايجابي في تنمية القوة الانفجارية في كرة القدم وضرورة تطبيقه في فرقنا.

## المصادر و المراجع :

- 01- ابو العلاء احمد (1997)،التدريب الرياضي والاسس الفيسيولوجية القاهرة دار الفكر العربي ط 1..
- 02- اكرم زاكي حطاية (1996) ص 257 موسوعة كرة الطائرة ط 1 دار الفكر العربي.
- 03- ابو العلاء احمد عبد الفتاح(1997):التدريب الرياضي \_الاسس الفيسيولوجية مصر دار الفكر العربي .
- 04- ابو العلاء احمد عبد الفتاح (1997):التدريب الرياضي والاسس الفيسيولوجية القاهرة ط\_1 دار الفكر العربي.
- 05- امر الله احمد البساطي(1998): قواعد واسس التدريب الرياضي؛الاسكندرية دار المعارف للطباعة
- 06- ابو العلاء احمد (1998) بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي، القاهرة دار الفكر العربي.
- 07- ابو العلاء احمد عبد الفتاح ؛احمد نصرالدين؛(1999)فيسيولوجيا اللياقة البدنية.القاهرة:دار الفكر العربي ط1.
- 08- امر الله البساطي (2001)ص 148 الاعداد البدني الوظيفي في كرة القدم الانتصار لطباعة الافريست .
- 09- ابراهيم أحمد ابو عبده(2001)اساسيات كرة القدم الأسكشرية،مكتبة ومطبعة لاشعاع العينة
- 10- قاسم حسن المندلوي ،أحمد سعيد 1997, التدريب الرياضي بين النظرية و التطبيق .بغداد :مطبعة علاء .

11- ابو عبده (2002)الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ؛الاسكندرية  
؛مكتبة الاشعاع الفنية .

12-بطرس رزق :متطلبات لاعبي كرة القدم البدنية و المهارة الإسكندرية /دار المعرفة  
1994.

13-ريسان خريبتمجيد.وعلي التركي صالح(2002),نظريات تدريب القوة ,بغدادا

14-البيك 2008 ص 198.

15-الخشاب(1999).

16-رزق الله بطرس (2002ص172)طرق التدريب في مجال التربية البدنية والرياضية؛  
بغداد .

17- رساني خريط مجيد و علي تركي صالح 2002 نظريات تدريب القوة .بغداد.

18 - 19-عقيل الكاتب (1980).التدريب الرياضي الحديث\_أهدافه\_تنظيمه\_طرق  
مبادئه.

20-حنفي محمود مختار(1978)؛الاسس العلمية في تدريب كرة القدم؛مصر دار الفكر

21.-محمد حسن علاوي (2000) : علم النفس الرياضي، الطبعة السابعة، دار  
المعرفة ،القاهرة .

1 :ABOUTUIHI 2002

2 :auberfrederic ;(2002)pourquoi le concept de preparation physique integree est \_il une escroquerie methodologique

3 :boudineau.2003P34

4:david c,laporte(www,yahoo,com) lactic acid departennent ,university of Minnesota

5 :daniel d ,arneheim(1985) :moderne principles of athletic trainaing,mosby :SIXTH EDITION .

6:dellal a (2008) anlyse de l'activite' physique ,Strasbourg

7.**Dellal Alexandre . (2008)**. De l'entraînement à la performance en football . France. Edition De boecksuperieur.

8.**De Boeck Jaques Vrijens. (1996)**. L'entraînement Raisoné du Sportif . Bibliothèque. France .Universitaire de Lyon

9.**Drissi Bouzid.(2004)** .*Caractéristiques morpho-fonctionnelles et technico-tactiques de la performance*. These De Doctorat d'etat Universite D'Alger. Alger..

10.**Dormhorff . M.h (1993)**: l'Education Physique et Sportive . Office Des publication Universitaire Alger .

14.**Edgar Thill(1977)**. Manuel de Education Sportive. Paris. 8 Edition Vigot .

15.**Ferie J. Leroux Ph. (1992)**. Preparation au Brevet d'état de l'educateur L'education sportif.base physiologique de engrainement.tome1. Paris .Edition Amphora. 10.

13 :grant et al b platt y jones al (1999 .2001. 2007)

17 :grant et al b platt y jones al (1999 .2001. 2007)

18. **Gilbert.N. (1978)**. statistique. Traduit par Jean .Gruy Savard. Montréal . Canada. Edition Hrwlttee.

16. **ImpellizzeriFm( 2006)**. et al. Physiological and Performance Effects of Generic Versus Specific Aerobic Training in Soccer Players. Int J Sports Med.

11 :il et rampuni(1999)balson(2004)al et A 50007 :Dintimang,b ward e,dtellez (1997) sport speed ,usahurmankiveties

12. **ImpellizzeriFm( 2006)**. et al. Physiological and Performance Effects of Generic Versus Specific Aerobic Training in Soccer Players. Int J Sports Med.

19. **Impellizzeri Fm( 2006)**. et al. Physiological and Performance Effects of Generic Versus Specific Aerobic Training in Soccer Players. Int J Sports Med.

20. **Lambertin Frédéric(2000)**.football Préparation Physique Intégré . Paris .Edition Amphora .

21. **Matveiv L .P. (1982)**.La Base de l'Entraînement . Paris. Edition Vigot .

22. **Sanders. D.et d'autre(1984)**. Lees Statistiques . Une Approche Nouvelle Traduction et adaptation : Francois Allard , Michel . Pelletier Imprimerie . Louiseville . Montreal .

23. **Sauveur . B.(1990)**. L'adolescence l'Age de tempêtes. Paris .Edition Hachet.

24.**Tupin.B.( 1990)**. Préparation et Entraînement du footballeur. Paris.Edition Amphora.

25.**Weineck Jurgen. (1997)**. Manuel D'entraînement. Paris.Edition Vigot.

الملاحق

معهد التربية البدنية والرياضية - مستغانم -

رقم الوحدة التدريبية: 01

المدة: 60د

هدف الحصة التدريبية: تنمية القوة الانفجارية

الوسائل المستخدمة: صافرة -ميكاتي-شواخص....

الأهداف الإجرائية	الزمن	المرحلة التدريبية	المراحل
<p>-الاحماء الجيد لكامل أعضاء الجسم</p> <p>-الانتظام داخل المجموعة</p> <p>-التركيز على الاحماء الجيد خاصة المراكز الخاصة باللعبة لتفادي الإصابة</p>	10 دقائق	<p>اصطفاف اللاعبين...</p> <p>مراقبة البذلة الرياضية</p> <p>شرح الهدف الاجرائي للحصة</p> <p>الجري الخفيف مع بعض الحركات كاحماء عام</p> <p>تمارين الاحماء الخاص</p>	المرحلة الإعدادية
<p>- الإحساس بالكرة لتطوير الحركة ونمط الأداء</p> <p>- تطوير اللاعبين احساسهم بالكرة خلال ملامسة الكرة باستمرار لتطوير الأداء</p> <p>تمهيدا للمراوغة</p> <p>-تصحيح الأخطاء</p>	45 دقيقة	<p>-شرح التمرين:يغمس اللاعب يده بالطباشير ويقف وجها لوجه للوحة القياس ويرفع المختبريده عاليا ويضع العلامة الأولى بالطباشير على الحائط المدرج وبين قدميه الكرة ثم الجري بها والتصويب ويعاد التمرين 3مرات لتسجل أفضل علامة للمختبر</p> <p>يطبق هذا الاختبار على جميع اللاعبين،مدة الراحة بين كل محاولة 30 ثانية.</p>	المرحلة الرئيسية
<p>الرجوع الى الحالة الطبيعية أو الحالة الأولى</p>	5 دقائق	<p>القيام بتمارين الاسترخاء</p> <p>والتمددات العضلية</p>	المرحلة الختامية

معهد التربية البدنية والرياضية - مستغانم -

رقم الوحدة التدريبية: 02

المدة: 60د

هدف الحصة التدريبية: تنمية القوة الانفجارية

الأهداف الإجرائية	الزمن	المرحلة التدريبية	الوسائل المستخدمة: صافرة -ميكاتي - شواخص.لمراحل
-الاحماء الجيد لكامل أعضاء الجسم -الانضباط داخل المجموعة -التركيز على الاحماء الجيد خاصة المراكز الخاصة باللعبة لتفادي الإصابة	10 دقائق	اصطفاف اللاعبين... مراقبة البذلة الرياضية الجري الخفيف مع بعض الحركات كاحماء عام تمارين الاحماء الخاص	المرحلة الإعدادية
- تنمية التحمل الخاص لدي لاعبي كرة القدم -التركيز على الأعضاء السفلية الخاصة بكرة القدم -الإيقاع الجيد في التمرين	45 دقيقة	- الجري لمسافة 5متر بالكرة ثم القفز بكلتا الرجلين ثم تسديد الكرة -الجري بنفس المسافة الأولى مع القفز برجل واحدة ثم التبديل -تقسيم اللاعبين الى ثنائيات والتمرين يحاول اللاعب الأول الانطلاق بالكرة واللاعب الثاني يبقى ممسكا به لاضافة وزنه الزائد على الانطلاق.	المرحلة الرئيسية
الرجوع الى الحالة الطبيعية أو الحالة الأولى	5 دقائق	القيام بتمارين الاسترخاء والتمددات العضلية	المرحلة الختامية

معهد التربية البدنية والرياضية - مستغانم -

رقم الوحدة التدريبية: 03

المدة: 60د

هدف الحصة التدريبية: تنمية القوة الانفجارية

الوسائل المستخدمة: صافرة -ميكاتي-شواخص....

الأهداف الإجرائية	الزمن		المراحل
- الاحماء الجيد لكامل أعضاء الجسم -الانضباط داخل المجموعة -التركيز على الاحماء الجيد خاصة المراكز الخاصة باللعبة لتفادي الإصابة	10 دقائق	اصطفاف اللاعبين... مراقبة البذلة الرياضية الجري الخفيف مع بعض الحركات كاحماء عام تمارين الاحماء الخاص	المرحلة الإعدادية
- تنمية القوة الانفجارية لدي لاعبي كرة القدم -التركيز على الأعضاء السفلية الخاصة بكرة القدم -تصحيح الأخطاء	45 دقيقة	- التمرين:من وضع ثني الركبتين بزاوية 90درجة والظهر يكون منتصبا عموديا ثم الجري بالكرة مسافة 5 أمتار ،يحاول اللاعب تحقيق أطول زمن ممكن . -نفس التمرين لكن الارتكاز يكون على رؤوس الأصابع. - مقابلة تطبيقية في كرة القدم	المرحلة الرئيسية
الرجوع الى الحالة الطبيعية أو الحالة الأولى	5 دقائق	القيام بتمارين الاسترخاء والتمددات العضلية	المرحلة الختامية

معهد التربية البدنية والرياضية -مستغانم-

رقم الوحدة التدريبية: 04

المدة: 60د

هدف الحصة التدريبية: تنمية القوة الانفجارية

الوسائل المستخدمة: صافرة -ميكاتي-شواخص....

الأهداف الإجرائية	الزمن	الحصة التدريبية	المراحل
-الاحماء الجيد لكامل أعضاء الجسم -الانضباط داخل المجموعة -التركيز على الاحماء الجيد خاصة المراكز الخاصة باللعبة لتفادي الإصابة	10 دقائق	اصطفاف اللاعبين... مراقبة البذلة الرياضية الجري الخفيف مع بعض الحركات كاحماء عام تمارين الاحماء الخاص	المرحلة الإعدادية
- تنمية القوة الانفجارية لدي لاعبي كرة القدم -التركيز على الأعضاء السفلية الخاصة بكرة القدم -تصحيح الأخطاء	45 دقيقة	- التمرين:ثنائيات حيث يقوم اللاعب بتمرير الكرة بيديه في الهواء وضرب الكرة بالرأس ثم تبادل الأدوار -استقبال الكرة على مسافة 25متر عن المرمى وتسديد الكرة بقوة على المرمى	المرحلة الرئيسية
الرجوع الى الحالة الطبيعية أو الحالة الأولى	5 دقائق	القيام بتمارين الاسترخاء والتمددات العضلية	المرحلة الختامية

معهد التربية البدنية والرياضية -مستغانم-

رقم الوحدة التدريبية: 05

المدة: 60د

هدف الحصة التدريبية: تنمية القوة الانفجارية

الوسائل المستخدمة: صافرة -ميكاتي-شواخص....

الأهداف الإجرائية	الزمن	المراحل
-الاحماء الجيد لكامل أعضاء الجسم -الانضباط داخلموعة -التركيز على الاحماء الجيد خاصة المراكز الخاصة باللعبة لتفادي الإصابة	10 دقائق الانتباه الجيد التركيز على الأطراف العامة	اصطاف لاعبين... مراقبة البذلة الرياضية الجري الخفيف مع بعض الحركات كاحماء عام تمارين الاحماء الخاص
- تنمية القوة الانفجارية لدي لاعبي كرة القدم -التركيز على الأعضاء السفلية الخاصة بكرة القدم -إعطاء التوجيهات العامة للاعبين	45 دقيقة	- التمرين:ثنائيات تكون ب فرد الركبتين كاملا مع الوثب عاليا ومرجحة الذراعين عاليا ثم ضرب الكرة بالرأس عند الارتقاء . -الصعود والنزول على الدرج. -الوثب للامام لأعلى مسافة ممكنة مع ثني الركبتين لأعلى .
الرجوع الى الحالة الطبيعية أو الحالة الأولى	5 دقائق	القيام بتمارين الاسترخاء والتمددات العضلية

معهد التربية البدنية والرياضية - مستغانم -

رقم الوحدة التدريبية: 06

المدة: 60د

هدف الحصة التدريبية: تنمية القوة الانفجارية

الوسائل المستخدمة: صافرة -ميكاتي-شواخص....

الأهداف الإجرائية	الزمن		المراحل
-الاحماء الجيد لكامل أعضاء الجسم -الانضباط داخل المجموعة -التركيز على الاحماء الجيد خاصة المراكز الخاصة باللعبة لتفادي الإصابة	10 دقائق التركيز على الأطراف العاملة.	اصطفاف اللاعبين... مراقبة البذلة الرياضية الجري الخفيف مع بعض الحركات كاحماء عام تمارين الاحماء الخاص	المرحلة الإعدادية
- تنمية التحمل العام لدي لاعبي كرة القدم -التركيز على الأعضاء السفلية الخاصة بكرة القدم	45 دقيقة	- الرمي من نصف القرفصاء،الوقوف ومسك الكرة الطبية على مستوى الصدر ثم الهبوط بالجسم حتى توازي الفخذين للأرض،للوصول الى وضع نصف قرفصاء بانفجارية،يتم الوثب لأعلى ما يمكن مع رمي الكرة للأعلى . - رمي الكرة الطبية بقوة من فوق الرأس،الوقوف فتحا مواجهها الحائط،مسك الكرة فوق الرأس الزراعان في كامل امتدادها مع الاحتفاظ بهذه الوضعية يتم إطالة الذراعين للخلف لتحريك الكرة للخلف.	المرحلة الرئيسية
الرجوع الى الحالة الطبيعية أو الحالة الأولى	5 دقائق	القيام بتمارين الاسترخاء والتمددات العضلية	المرحلة الختامية

معهد التربية البدنية والرياضية -مستغانم-

رقم الوحدة التدريبية: 07

المدة: 60د

هدف الحصة التدريبية: تنمية القوة الانفجارية

الوسائل المستخدمة: صافرة -ميقاتي-شواخص....

الأهداف الاجرائية	الزمن	التمارين	المراحل
<p>-الاحماء الجيد لكامل أعضاء الجسم</p> <p>-الانضباط داخل المجموعة</p> <p>-التركيز على الاحماء الجيد</p> <p>خاصة المراكز الخاصة باللعبة</p> <p>لتفادي الإصابة</p>	10 دقائق	<p>اصطفاف اللاعبين...</p> <p>مراقبة البذلة الرياضية</p> <p>الجري الخفيف مع بعض الحركات كاحماء عام</p> <p>تمارين الاحماء الخاص</p>	<p>المرحلة</p> <p>الإعدادية</p>
<p>- التشديد على الاحماء والبدء بالتدرج</p> <p>الإيقاع الجيد في التمرين</p> <p>-التركيز على التنظيم</p> <p>-تصحيح الأخطاء</p>	45 دقيقة	<p>- وضع مقعدين على الأرض على أن تفصل بينهما مسافة تساوي طول ساقى اللاعب، ووضعهما على حافة أحد المقعدين، ووضعهما الكعبين على مقعد اخر ، ثنباالكوعين وخفض الجسم ثم مد الذراعين مرة أخرى ثم القيام بتصويب الكرة على المرمى.</p> <p>-وضع حواجز متساوية الإرتفاع بعدد 4 أو 5 حواجز ووضع الكرة عند الحاجز الأخير. القفز الى الأمام بأسرع ما يمكن كل قفزة تحسب كتكرار ثم الجري بالكرة مسافة 5 أمتار ثم التصويب.</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>
<p>الرجوع الى الحالة الطبيعية</p> <p>أو الحالة الأولى</p>	5 دقائق	<p>القيام بتمارين الاسترخاء</p> <p>والتمددات العضلية</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

معهد التربية البدنية والرياضية -مستغانم-

رقم الوحدة التدريبية: 08

المدة: 60د

هدف الحصة التدريبية: تنمية القوة الانفجارية

الوسائل المستخدمة: صافرة -ميكاتي-شواخص....

الأهداف الإجرائية	الزمن	التمارين	المراحل
<p>- الاحماء الجيد لكامل أعضاء الجسم</p> <p>- الانضباط داخل المجموعة</p> <p>- التركيز على الاحماء الجيد خاصة المراكز الخاصة باللعبة لتقادي الإصابة</p>	10 دقائق	<p>اصطفاف اللاعبين...</p> <p>مراقبة البذلة الرياضية</p> <p>الجري الخفيف مع بعض الحركات كاحماء عام</p> <p>تمارين الاحماء الخاص</p>	المرحلة الإعدادية
<p>- تنمية القوة الانفجارية لدي لاعبي كرة القدم</p> <p>- التركيز على الأعضاء السفلية الخاصة بكرة القدم</p> <p>- الإيقاع الجيد في التمرين</p>	45 دقيقة	<p>- ت1: تبادل الكرة و الكرة الطيبة مع الزميل من الوقوف.</p> <p>ت2: وقوف الذراعان أماما، السقوط أماما أسفل للوصول لوضع الانبطاح المائل ثم دفع الأرض بالقدمين</p> <p>الانبطاح المائل مع قذف الرجلين للأمام والخلف، ثم الوقوف وضرب الكرة</p>	المرحلة الرئيسية
<p>الرجوع الى الحالة الطبيعية أو الحالة الأولى</p>	5 دقائق	<p>القيام بتمارين الاسترخاء والتمددات العضلية</p>	المرحلة الختامية

استمارة الأساتذة المحكمين

التوقيع	الدرجة العلمية	اسم الأستاذ
	دكتوراه	حجار محمد خرفان
	دكتوراه	سنوسي عبد الكريم
	دكتوراه	فغول سنوسي

الاختبارات:

-اختبار سارجنت

-اختبار الحجلة بالرجل اليمنى

-اختبار الحجلة بالرجل اليسرى