

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي تيمسسلت
معهد علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تخصص: تدريب رياضي نخوي
بعنوان :

**دراسة مقارنة لتأثير طريقة التدريب المدمج ضد 1 والتمارين
الإيزومترية في القوة الخاصة للأطراف السفلية
لدى لاعبي كرة القدم U19**

بحث تجريبي أجري على لاعبي شبيبة تخمارت وشبيبة اولاد إبراهيم

تحت إشراف الدكتور :

فيصل خروبي

إعداد الطلبة :

* كرشى سيد احمد

* قادة ياسر

السنة الجامعية

2016/2015

كلمة شكر

كن عالما .. فإن لم تستطع فكن متعلما ، فإن لم تستطع فأحب العلماء ، فإن لم تستطع فلا تبغضهم "

لابد لنا ونحن نخطو خطواتنا الأخيرة في الحياة الجامعية من وقفة، نعود إلى أعوام قضيناها في رحاب الجامعة مع أساتذتنا الكرام الذين قدموا لنا الكثير باذلين بذلك جهودا كبيرة في بناء جيل الغد لتبعث الأمة من جديد وقبل أن نمضي تقدم أسمى آيات الشكر والإمتنان والتقدير والمحبة إلى الذين حملوا أقدس رسالة في الحياة إلى جميع أساتذتنا الأفاضل

" وأخص بالتقدير والشكر:

الأستاذ فيصل خروبي

وكذلك نشكر كل من ساعدنا وقدم لنا العون ومد لنا يد المساعدة وزودنا بالمعلومات اللازمة لإتمام هذا البحث ونخص بالذكر:

الأستاذ و الأخ و الصديق : بلغريسي عبد الحميد

كما نتقدم بجزيل الشكر و خالص الإمتنان الى الأستاذ بولنوار احمد

ياسر, سيد احمد

الذي كان له فضل كبير في إنجاز هذه المذكرة

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

(و قل إعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون) التوبة .105.

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك .. ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك .. ولا تطيب

الآخرة إلا بعفوك .. ولا تطيب الجنة إلا برؤيتك

الله جل جلاله

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة .. ونصح الأمة .. إلى نبي الرحمة ونور العالمين ..

سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

إلى من جرع الكأس فارغاً ليسقيني قطرة حب..... إلى من كلت أنامله ليقدم لنا لحظة سعادة

إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم إلى القلب الكبير (والدي العزيز)

إلى من أرضعتني الحب والحنان..... إلى رمز الحب وبلسم الشفاء

إلى القلب الناصع بالبياض (والدتي الحبيبة)

إلى القلوب الطاهرة الرقيقة والنفوس البريئة إلى رياحين حياتي أبناء أخواتي

(الحسن، الحسين، سارة، بلال، محمد، شيماء)

إلى عائلة قادة خاصة

إلى زميلي في المذكرة سيد احمد

و إلى كل من ساهم في إنجاز هذه المذكرة من قريب أو بعيد

أهدي ثمرة جهدي المتواضع

قادة ياسر

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

" و اخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا..."

إلى الحضن الدافئ و القلب الحي و العين التي قاطعت النوم للسهر على راحتي إلى من أدفأني بضميتها أغرمتني بحنانها

إلى الاسم الذي يخفي حقيقة نجاحي أُمِّي العزيزة " حياة "

إليك يا من كنت لي منبعاً للثقة و الصبر و حنين الخلق إلى من حرص على تحقيق أحلامي أبي الكريم " الحبيب "

إلى من أتمنى لهم السعادة إخوتي " ياسر، مروان "

إلى اخوتي إشراف "

إلى جميع الأصدقاء والى كل من يعرفني "

إلى زميلي في البحث " ياسر "

إلى كل طلبة التربية البدنية و الرياضية دفعة 2016

إلى كل عائلة كرشي.

إلى جميع الأساتذة و المعلمين الذين كانوا مصباح معرفتي.

كرشي سيد احمد

المحتوى

العنوان	الصفحة
- الإهداءات	أ
- التشكرات	ب

قائمة المحتويات

- قائمة الجداول	ج
- قائمة الأشكال	د
- قائمة الرسومات	هـ

التعريف بالبحث

1- مقدمة	01
2- الاشكالية	02
3- فرضيات البحث	03
4- أهداف البحث	04
5- أهمية البحث	04
6- مصطلحات البحث	04
7- الدراسات السابقة	06

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

طريقة التدريب المدمج و التمارين الايزومترية

- تمهيد	10
1-1- تاريخ التدريب المدمج	10
2-1- تعريف التدريب المدمج	11
3-1- أهمية التدريب المدمج	11
4-1- أشكال و أنواع التدريبات المدمجة	12
1-4-1- التدريبات البدنية المدمجة	12
1-1-4-1- برنامج التدريبات البدنية المدمجة	12

15 2-4-1- التدرّيات المهاريّة المدجّجة
15 3-4-1- التدرّيات المهاريّة البدنيّة المدجّجة
16 4-4-1- التدرّيات المهاريّة الخططيّة المدجّجة
16 5-4-1- التدرّيات المهاريّة الخططيّة البدنيّة المدجّجة
16 5-2- أنواع تدرّيات القوّة العضليّة
17 6-2- التدرّيب الايزومتري
17 2- تشكيّل حمل التدرّيب الايزوتوني المركزي
18 7-2- نماذج لتدرّيات القوّة العضليّة
19 - خلاصة الفصل

الفصل الثاني

متطلّبات كرة القدم الحديثّة و الصفات البدنيّة

22 - تمهيد
22 1- متطلّبات كرة القدم الحديثّة
23 1-1- المتطلّبات الفسيولوجيّة و البدنيّة
23 2-1- المتطلّبات المهاريّة
23 3-1- المتطلّبات الخططيّة
23 4-1- المتطلّبات النفسيّة
24 5-1- المتطلّبات الاجتماعيّة
24 6-1- المتطلّبات المكملّة
25 2- الصفات البدنيّة
25 1-2- تعريف الصفات البدنيّة
25 2-2- أنواع الصفات البدنيّة
25 1-2-2- التحمل
25 1-1-2-2- أنواع التحمل
26 2-2-2- السرعة
26 1-2-2-2- أنواع السرعة
27 3-2-2- القوّة
27 1-3-2-2- أنواع القوّة
30 - خلاصة الفصل

الفصل الثالث

خصائص المرحلة العمرية (18-20) سنة

29	- تمهيد
29	1- خصائص المرحلة العمرية (18-20) سنة
29	1-1- الخصائص المورفولوجية
29	2-1- الخصائص الفسيولوجية
30	3-1- الخصائص النفسية
30	4-1- الخصائص الحركية
30	5-1- الخصائص العقلية
31	6-1- الخصائص الإجتماعية
32	- خلاصة الفصل

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الأول

منهجية البحث والإجراءات الميدانية

35	- تمهيد
35	1- الدراسة الأساسية
35	1-1- منهج البحث
35	1-2- مجتمع و عينة البحث
36	1-3- مجالات البحث
36	1-3-1- المجال الزمني
36	2-3-1- المجال المكاني
37	3-3-1- المجال البشري
37	4-1- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث
37	5-1- أدوات البحث
43	6-1- مواصفات الاختبارات
42	7-1- الدراسة الاستطلاعية
42	8-1- الأسس العلمية للاختبار
42	1-8-1- ثبات الاختبار

- 42 2-8-1 صدق الاختبار
- 43 3-8-1 موضوعية الاختبار
- 43 9-1 الوسائل الإحصائية

الفصل الثاني

عرض ومناقشة النتائج

- 47 1- عرض ومناقشة النتائج
- 47 1-1- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة لعينيّ البحث
- 48 1-1-1- عرض ومناقشة نتائج اختبار القوة القصوى
- 49 2-1-1- عرض و مناقشة نتائج اختبار تحمل القوة
- 50 3-1-1- عرض و مناقشة نتائج اختبار سارجنت
- 52 1-4-1- عرض و مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة للعينة التجريبية 1
- 52 1-2-1- عرض ومناقشة نتائج اختبار القوة القصوى
- 53 2-2-1- عرض و مناقشة نتائج اختبار تحمل القوة
- 55 3-2-1- عرض و مناقشة نتائج اختبار سارجنت
- 1-4-1- عرض و مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة للعينة التجريبية 2
- 56 1-2-1- عرض ومناقشة نتائج اختبار القوة القصوى
- 57 2-2-1- عرض و مناقشة نتائج اختبار تحمل القوة
- 58 3-2-1- عرض و مناقشة نتائج اختبار سارجنت
- 59 2-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لعينيّ البحث
- 59 1-2-1- عرض ومناقشة نتائج اختبار القوة القصوى
- 60 2-2-1- عرض و مناقشة نتائج اختبار تحمل القوة
- 62 3-2-1- عرض و مناقشة نتائج اختبار سارجنت

الفصل الثالث

الإستنتاجات و التوصيات

- 1- مناقشة نتائج البحث 65
- 2- مقابلة النتائج بالفرضيات 65
- 3- الاستنتاجات 67
- 4- التوصيات 67
- الخلاصة العامة 69
- المصادر والمراجع

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	مدى التجانس بين العينتين	36
02	صدق وثبات الاختبارات	43
03	نتائج اختبارات T لدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبارات القبليّة لعينيّ البحث	47
04	مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينيّ البحث في اختبار القوة القصوى	48
05	مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينيّ البحث في اختبار تحمل القوة	49
06	مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينيّ البحث في اختبار سارجنت	51
07	مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية 1 في اختبار القوة القصوى	52
08	مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية 1 في اختبار تحمل القوة	53
09	مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية 1 في اختبار سارجنت	55
10	مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية 2 في اختبار القوة القصوى	56
11	مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية 2 في اختبار تحمل القوة	57
12	مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية 2 في اختبار سارجنت	58
13	مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعينيّ البحث في اختبار القوة القصوى	59
14	مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعينيّ البحث في اختبار تحمل القوة	60
15	مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعينيّ البحث في اختبار سارجنت	62

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
49	الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعديّة لعينيّ البحث في اختبار القوة القصوى	01
50	الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعديّة لعينيّ البحث في اختبار تحمل القوة	02
52	الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعديّة لعينيّ البحث في اختبار سارجنت	03
53	الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعديّة للعينة التجريبية 1 في اختبار القوة القصوى	05
54	الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعديّة للعينة التجريبية 1 في اختبار تحمل القوة	06
56	الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعديّة للعينة التجريبية 1 في اختبار سارجنت	07
57	الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعديّة للعينة التجريبية 2 في اختبار القوة القصوى	08
58	الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعديّة للعينة التجريبية 2 في اختبار تحمل القوة	09
59	الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعديّة للعينة التجريبية 2 في اختبار سارجنت	10
60	الفرق بين المتوسطات الحسابية البعديّة لعينيّ البحث في اختبار القوة القصوى	11
61	الفرق بين المتوسطات الحسابية البعديّة لعينيّ البحث في اختبار تحمل القوة	13
63	الفرق بين المتوسطات الحسابية البعديّة لعينيّ البحث في اختبار سارجنت	14

مقدمة :

إن المجال الرياضي أصبح اليوم أكثر اتساعا من حيث المفهوم و الأهمية بسبب الخبرات المكتسبة من التطبيق العلمي و العملي , وكذلك من خلال البحوث العلمية و التجارب التي تؤثر بدرجة كبيرة في المنافسات الرياضية. ونظرا لما تتلقاه كرة القدم من أهمية متزايدة في مختلف البلدان المتقدمة منها و النامية جعلت المختصون و الخبراء يفكرون دائما في إيجاد أفضل الأساليب العلمية التي تعمل على تطوير اللعبة و انتقاء البرامج التدريبية اللازمة للوصول إلى المستويات العالية.

و لهذا فإن عمليه إعداد الرياضيين للمشاركة في المسابقات الرياضية عملية بالغة الأهمية تركز على عدة عوامل من بينها البرنامج التدريبي الفعال.

إن التدريب الحديث في كرة القدم يرتبط بتسريع الفعاليات الدفاعية و الهجومية على مستوى عالي من القوة و السرعة ,فضلا عن ارتفاع المستوى المهاري للاعبين و اعتماد أسلوب الكرة الشاملة, فأصبح اللاعب يشغل أكثر من مركز في الفريق أي أننا نرى المدافع يساهم بشكل فعال في الهجوم و المهاجم يتراجع للدفاع عن المرمى و على الرغم من تحمل اللاعب لهذا الجهد العالي فان عليه الاحتفاظ بلياقته البدنية طيلة فترة المباراة.

و في التدريب الحديث لكرة القدم يجب مراعاة متطلبات النشاط التي هي عبارة عن تناوب لفترات عمل مع فترات راحة , مما يستوجب قدرة عالية من تحمل القوة و السرعة و على هذا فان النشاط البدني يجب ان يبنى على صفة

النشاط الحركي للاعبين لذلك يجب اختيار التمارين الخاصة لاعداد الرياضي بدنيا بحيث يكون محتواها و سرعتها متطابقين مع الحركة التي يؤديها اللاعب , وتعد القوة من العناصر الاساسية التي يعتمد عليها الاعداد البدني للاعب كرة القدم لأنها اصبحت تتطلب ان يكون لاعبيها اقوياء البنية , فاللاعب الذي يتميز بالقوة العضلية و اللياقة البدنية العالية يمكنه التغلب على المنافس من حيث الاداء المطلوب في حالة تقارب المستوى الفني و هذا ما نلاحظه من معاناة و الصعوبات التي تواجه اللاعبين في مختلف الفئات.

وهذا ما دفعنا للتطرق إلى هذه الدراسة التي هي بعنوان دراسة مقارنة لتأثير و التدريب المدمج 1 ضد 1 و

التمارين الايزومترية في تطوير بعض الصفات البدنية الضرورية في كرة القدم فئة الأواسط.

وقد قام الطلبة الباحثين بتقسيم هذا البحث إلى باين خصص أولهما للدراسة النظرية، والثاني للدراسة الميدانية.

حيث تم التطرق في الباب الأول المتمثل في الدراسة النظرية إلى جمع المادة الخبرية التي تدعم وتعزز موضوع

البحث، وقد قسمت إلى ثلاثة فصول، ضم الفصل الأول التدريب المدمج و التمارين الايزومترية ، أما الفصل الثاني

فتطرقنا فيه إلى متطلبات كرة القدم، اما الفصل الثالث فتطرق فيه الطلبة الباحثين إلى خصائص المرحلة العمرية وكل ما

يتعلق بهذه الفئة من تغيرات وتطورات من الجانب المورفولوجي، و الفسيولوجي، الحركي، النفسي و الاجتماعي و

العقلي.

أما الباب الثاني والذي احتوى على الدراسة الميدانية فقد قسم هو الآخر إلى ثلاثة فصول، احتوى الفصل الأول على

منهجية البحث، إجراءاته الميدانية من حيث التجربة الاستطلاعية، ومنهج البحث المتبع، والعينة وكيفية اختيارها، وكل

ما تعلق بالتجربة الرئيسية، أما الفصل الثاني ففيه تم عرض ومناقشة النتائج المتوصل إليها ومقارنة نتائج العينتين

التجريبية 1 والتجريبية 2، اضافة الى الفصل الثالث حيث تم فيه مناقشة بالفرضيات ثم الاستنتاجات ليختتم بأهم

التوصيات.

الاشكالية :

ان تنمية بعض الصفات الاساسية والخاصة في كرة القدم يعتبر من الامور المهمة في البرامج التدريبية لتحقيق

تنمية شاملة لعناصر اللياقة البدنية ، لقد تعددت طرائق التدريب الرياضي التي تهدف جميعاً إلى تطوير مستوى الأداء

البدني وصولاً لتحقيق مراكز متقدمة في الأنشطة المختلفة ويسعى المدربون إلى اختيار أفضل أنواع طرق التدريب

وتطبيق أنسبها واستخدام أحدث الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط التخصصي وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق

استثمار أهم القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط المحدد لما لها من تأثير مباشر في ارتفاع مستوى الأداء البدني

والمهاري ،وقد تناول العديد من المدربين عدة اساليب وطرق تدريبية كطريقة التدريب المدمج والتمارين الايزومترية في

تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة مثل القوة القسوى و تحمل القوة والقوة الانفجارية للرجلين التي لها الأثر المباشر

في تحسين مستوى الأداء المهاري والخططي لاسيما في أثناء المباريات، ومما تقدم وبالنظر لنتائج الدراسات والبحوث

السابقة نرى تحديد موضوع دراستنا في اتجاه معرفة مدى تأثير طريقة التدريب المدمج 1 ضد 1 و التمارين الايزومترية

في تطوير قوة الاطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة صنف أواسط وعليه فيمكن طرح التساؤلات الآتية:

التساؤل العام:

هل للبرنامجين بالتدريب المدمج 1 ضد 1 و التمارين الايزومترية تأثير في تطوير قوة الاطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط ؟.

التساؤلات الفرعية:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبليّة للعنيتين التجريبتين 1 و 2 ؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعديّة للعينة التجريبية 1؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعديّة للعينة التجريبية 2؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعديّة بين العينة التجريبية 1 والعينة التجريبية 2؟

فرضيات البحث :

الفرضية العامة :

تؤثر طريقة التدريب المدمج 1 ضد 1 و التمارين الايزومترية إيجابا في تطوير قوة الاطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط .

الفرضيات الفرعية:

- لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبليّة للعنيتين التجريبتين 1 و 2.
- توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعديّة للعينة التجريبية 1 لصالح الإختبارات البعديّة
- توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعديّة للعينة التجريبية 2 لصالح الإختبارات البعديّة
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعديّة بين العينة التجريبية 1 والعينة التجريبية 2 ولصالح العينة التجريبية 2.

أهداف البحث:

- يهدف البحث إلى التعرف على مدى تأثير طريقة التدريب المدمج 1 ضد 1 و التمارين الإيزومترية في تطوير قوة الأَطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط .

- تصميم برنامجين تدريبيين بطريقة التدريب المدمج 1 ضد 1 و التمارين الايزومترية لتطوير قوة الأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط .

أهمية البحث:

يمكن لهذا البحث أن يكتسي أهمية بالغة وذلك من الجانبين العلمي والعملي، فمن الجانب العلمي يمكن اعتباره كمساهمة في إثراء وتثمين المكتبة الجامعية قصد مساعدة المدربين والباحثين، أما من الجانب العملي ربما يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تعديل الصورة التدريبية لهذه الفئة العمرية، وإتباع الطرق العلمية المناسبة في بناء برامج تدريبية مركزة على تطوير الصفات البدنية، من أجل الإعداد الجيد الشامل والمتزن لفئة الأواسط، حسب خصائص و متطلبات النمو و التكيفات الفسيولوجية لأعضاء الجسم لهذه المرحلة العمرية.

مصطلحات البحث:

1 طريقة التدريب المدمج:

* التعريف الاصطلاحي:

يسمى الدمج او التكامل وهو تدريب الشبه بالمهارة الممزوجة باللياقة والذي يبقى عليه لفترة محددة من الوقت

(3دقائق) او حتى تسجيل مجموعة اهداف (الوشاحي، 1994 ، صفحة 56)

* التعريف الاجرائي :

هو التدريب بالدمج بين التمارين البدنية والمهارية والتكتيكية من اجل تحقيق الهدف المرجو .

2-التمرين الايزومتري :

التعريف الاصطلاحي

يرتكز التدريب الايزومتري للقوة العضلية على تمرينات الانقباض العضلي الثابت الذي لا تحدث فيه ايه تغيرات لطول العضلة أثناء الانقباض ولا تحدث حركة نتيجة هذا الانقباض

التعريف الاجرائي

يرتكز التمرين الايزومتري للقوة العضلية على تمرينات الانقباض العضلي الثابت

3- القوة الانفجارية :

* التعريف الاصطلاحي :

قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على إنتاج أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة، أو هي أقصى جهد يمكن إنتاجه لأداء انقباض عضلي إرادي واحد. (ابو العلاء احمد عبد الفتاح، احمد نصر الدين السيد، 1993، صفحة 87)

*التعريف الإجرائي:

القوة هي القدرة على بذل القوة العضلية وإمكانية استخدامها، والمقصود بها تنمية القوة العضلية خاصة العضلات التي تستخدم أثناء اللعب.

4-القوة العضلية القصوى

التعريف الاصطلاحي

تعتبر القوة العضلية من أهم وأكثر العوامل المرتبطة بالأداء في جميع الألعاب الرياضية، وتكمن هذه العوامل من خلال التعبئة القصوى لكافة إمكانيات الرياضة البدنية والمهارية والخططية والنفسية .

التعريف الاجرائي

أكبر قوة تستطيع العضلات توليدها من اقصى انقباض لها

5-المرحلة العمرية U19 :

* التعريف الاصطلاحي:

تعتبر مرحلة اكتمال نهائي ونضج ورشد المراهق جسميا وعقليا واجتماعيا وبذلك يبدأ المراهق في تغيير ثوب الطفولة وارتداء ثوب الرجولة . (احمد، علم النفس الرياضي، 1985، صفحة 26)

*التعريف الإجرائي:

هي مرحلة عمرية يمر بها الفرد لانتقال من الطفولة إلى الرشد، تتميز بعدة تغيرات فسيولوجية، جسمية، عقلية، انفعالية واجتماعية

الدراسات السابقة :

1-دراسة سنوسي عبد الكريم (2012) تحت عنوان:

" تأثير التدريب بالألعاب المصغرة في تطوير بعض المهارات الأساسية عند ناشئي كرة القدم أقل من 17 سنة"

عينة ومنهج البحث:

عينة تضم 20 لاعبا من فريق مولودية الحساسنة لكرة القدم و قد اعتمد الباحث في بحثه هذا على المنهج التجريبي

الفروض:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعدية للعينة التجريبية في المهارات الأساسية قيد البحث ولصالح الاختبار البعدي.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة ولصالح العينة التجريبية.

الاستنتاجات:

- هناك فروق غير معنوية لنتائج الاختبارات القبليّة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات التي تم تقويمها، و هذا يدل على تجانس المستوى قبل البدء في تنفيذ المنهج التدريبي المقترح لعينة البحث.
- حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة تطورا ايجابيا بين الاختبارين القبلي و البعدي ولصالح المجموعة التجريبية في اختبارات المهارات الأساسية، وذلك لتناسبه مع هذه المرحلة العمرية من حيث شدة وحجم التدريب، وعدد التكرارات، زيادة على أن الألعاب المصغرة تعتبر مباريات صغيرة يحدث فيها ما يحدث تماما خلال المباريات مما يخلق عند اللاعب نوع من التأقلم وحسن التصرف عند تكرار نفس المواقف.

2- دراسة عبد الله رمضان و مخطار الصديق عبد الحق (2007) تحت عنوان :

" أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (قوة، رشاقة، مرونة) لدى تلاميذ الطور الثاني خلال درس التربية البدنية و الرياضية. "

عينة و منهج البحث :

عينة تضم 45 تلميذا (ذكور) من المدرسة الابتدائية عدل 2 بولاية وهران و قد اعتمد الباحث في بحثه هذا على المنهج التجريبي.

الفروض :

للبرنامج المقترح اثر ايجابي في تنمية عناصر الصفات البدنية المستهدفة لدى العينة التجريبية.

الاستنتاجات:

- تقارب بين العينتين الضابطة والتجريبية في مستوى جميع العناصر البدنية المختبرة أثناء إجراء الاختبارات القبليّة.
- استقرار وثبات في مستوى الصفات البدنية المستهدفة في بحثنا لدى العينة الضابطة أثناء الاختبارات القبليّة والبعدية ولم تحقق تحسن خلال هذه الفترة.

- تحسن في مستوى الصفات البدنية المستهدفة لدى العينة التجريبية في الاختبارات البعدية بالنسبة للاختبارات القبلية

- حققت العينة التجريبية تقدم في مستوى الصفات البدنية المستهدفة خلال الاختبارات البعدية منه عن العينة الضابطة.

3- دراسة فغلول سنوسي (2011) تحت عنوان :

" فاعلية تمارين مندمجة بالكرة مقترحة لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة الأواسط 17-19 سنة. "

عينة و منهج البحث :

عينة تضم 13 لاعبا من فريق ترحي مستغانم لكرة القدم و قد اعتمد الباحث في بحثه هذا على المنهج التجريبي.

الفروض :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تحمل السرعة بين العينة الضابطة و العينة التجريبية و لصالح العينة التجريبية.

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

الاستنتاجات:

- إن ضعف مستوى الإنجازات الرياضية للاعبين كرة القدم ، راجع الى قلة الإهتمام في التكوين العالي و المتكامل الجوانب للمدربين.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تحمل القوة بين العينة التجريبية 1 و العينة التجريبية 2 و لصالح العينة التجريبية.

- أظهرت فاعلية التمارين المدمجة بالكرة المقترحة تأثيرا إيجابيا على تطوير تحمل القوة لدى لاعبي كرة القدم.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية 1 و التجريبية 2 في الإختبار البعدي لصالح هذه الأخيرة في نتائج بعض القدرات الفسيولوجية لتحمل القوة ، مما يدل على فاعلية التمارين المدمجة بالكرة المقترحة و بلوغ الهدف المنشود.

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

تقديم :

لقد أصبح التدريب في كرة القدم عملية معقدة تستدعي علما و ممارسة ميدانية و ليس أحدهما فقط كما ان الاعتماد على الخبرة الميدانية دون اللجوء إلى العلم يخل بإحدى القواعد الاساسية لتطوير تلك الخبرة و العمل على نموها، بل سيحد منها و يجعل من صاحبها مدربا ينقصه الكثير مهما كانت خبرته العلمية، حيث ان التدر يب الرياضي بصفة عامة و تدريب كرة القدم بصفة خاصة يقصد به اعداد لاعب الكرة إعدادا فسيولوجيا بتكيف أجهزته الحيوية مع المجهود المهذول و الاداء المطلوب خلال المباراة، و كذا إعداده مهاريا و خططيا بحمل مناسب سواء من حيث الشدة أو الحجم من خلال هذا الموضوع سيتطرق الط لبة الباحثون إلى أهمية التمارين المندمجة بالكرة و أهم مميزات الإعداد للاعب كرة القدم في هذا الفصل.

1- تاريخ التدريب المدمج :

يشير (Ebben et al (2000 إلى ان بدايات استخدام مصطلح التدريب المدمج ترجع إلى Verkhoshansky (1966 و ذلك عندما وصف تركيب التمرينات المتحدة معا في ضوء مبدأ تطوير القدرات التفاعلية على خلفية الاثارة المتصاعدة للجهاز العصبي المركزي، و يرى (naldchu (1996 إلى ان البدايات الفعلية للتدريب المدمج ترجع إلى أواخر الثمانينات و ذلك عندما قام (Fleck et kontor (1986 عن ما كتبه (Verkhoshansky (1966 في شكل تقرير إلى معهد موسكو الرياضي لاستخدام و تطبيق التدريب المدمج على الرياضيين السوفييت، و ذلك بهدف تحسين اللياقة البدنية لديهم خلال فترة الاعداد، و يضيف إلى قيام المديرين و علماء الرياضة الاور و يبين بتطوير التدريب المدمج بهدف الحصول على نتائج دمج تدريبات المقاومة (الاثقال) ذات الشدة العالية مع تدريبات التصادم shock traning التي تعرف باسم تدريبات البليومتر، و أصبح يستخدم على نطاق واسع في أوروبا الغربية في عام 1995م (حمزة 2010)، كما يضيف على ذلك توماس تات و خلال أواخر 1970 و أوائل 1980 كان هناك اتجاه في برنامج تدريب الكرة الطائرة بالاضافة إلى عدد من الالعاب الرياضية التنافسية الاخرى إلى فصل و تقسيم الواجه المتعددة للبرنامج التدريبي (مهارات التعامل مع الكرة، التحمل التدريب، التدريب النفسي... الخ) كل وجهه، كل يدرب كما لو كان غير متصل بالآخرين، و ذلك كان خطأ، إن لاعب الكرة إنسان كامل و متطلبات اللعبة تتطلب أن يكون اللاعب معدا كالممكن في جميع الواجه الخاصة باللعبة مع بعضها و ليس بصورة منفصلة، لذلك فالدرجة الممكنة أن يدمج التدريب البدني / الفيسيولوجي مع التدريب المهاري و التدريب التكتيكي و التدريب النفسي... الخ (الوشاحي.1994. 507).

2- تعريفات التدريب المدمج :

(Brad McGregor (2006 طريقة تستخدم المقاومات الثقيلة و الخفيفة بطريقة متباينة، و تهدف في النهاية إلى تحسين القدرة العضلية، و يذكر (ebben et watt (1998 هي تدريبات أثقال بشدة عالية يتبعها

تمرينات البليومترزك في نفس المجموعة التدريبية كما أنها تتشابه بيوميكانيكيا إن الشيء المهم في التحضير البدني هو أن نستطيع و نعرف تسيير قوتك البدنية بتمارين تدخل فيها الكرة، التقييم الفسيولوجي بتمارين خاصة يجب ان تكون معروفة، إدماج الكرة في العمل البدني سمح باكتساب قدرات تقنية، تكتيكية و بدنية للاعب، و زيادة على ذلك المدرب يجب عليه أن يتأقلم مع الثقافة الكروية و التكتيكية للاعبين و النوادي، التي يكون تحت وصايته ا، لكي يتحكم في التدريبات" (dellal, 2008.1) و يقول bobby night مثلا هناك الذي يشاهد التمرين و ينفذه و هو يختلف عن الذي يراه و يفهمه ثم يطبقه و أيضا هناك فرق بين سماع التعليمات أو الاصغاء إليها . إن التمارين المعطاة إلى الفريق يجب أن تنفذ بشكل فعال لكي يستفيد اللاعب منه بشكل كبير (night, 1983.6)، إن للتمرين أهمية كبرى في الاعداد البدني العام و الخاص و في الاعداد المهاري و الاعداد الخططي إن كان للمبتدئين أو للمستويات العليا لما تتميز من خصائص لتهيئة الرياضيين بدنيا و مهاريا و تكتيكية و بما يتناسب مع ذلك النشاط (محبوب 2000، 167).

و مصطلح المدمج integration هو يلقب بلقب الكامل كل من جمع بين الجوانب السلوكية الثلاثة : المعرفة (العقلية)، الحركة (البدنية)، الوجدانية (الانفعالية) (الخولي. 1994. 153)، التدريب المدمج يسمى مجمعا و أيضا مختلط أو تدريب المقاومة الخاصة نحن نسعى لتحقيق مستوى جيد من اللياقة البدنية الى التدريبات باستخدام الكرة (vitulli 2010)، و مثال لذلك الدمج أو التكامل هو التدريب الشبهي بالمهارة الممزوجة باللياقة و الذي يبقى عليه لفترة محددة من الوقت (03 دقائق).

يستخلص الطلبة الباحثين من خلال التعاريف السابقة الذكر أن التدريب المدمج هو خلط بين التمارين البدنية مع بعضها البعض أو هو دمج بين التمارين مهارية و ذلك من اجل تنمية صفة بدنية واحدة أو صفتين معا، أو هو دمج بين التمارين البدنية و مهارية و التكتيكية من أجل تحقيق الهدف المرجو.

3- أهمية التدريب المدمج :

يعتبر التدريب المدمج وسيلة مهمة من الوسائل الحديثة في تدريب كرة القدم، فهو كسر لقاعدة و نمط التدريب اليومي الذي يتألف من عدة فعاليات كالاحماء ثم تمرين التكتيك ثم تمارين اللعب المصغر، و هو مناسب جدا للاعبين الذين يتدربون لفترات تدريبية أكثر من خمس وحدات أسبوعية كما في المدارس و الاكاديميات الكروية، و الذي يعتبر من أهم عناصر جذب اللاعبين و تخليهم من روتين التمارين المملة (mouwafk. 2010).

4- أشكال و أنواع التدريبات المدمجة :

يعد هذا الاسلوب مزيجا من نماذج التدريبات ذات الاثر الهادف لرفع الناحية مهارية و البدنية او كليهما من الناحية الخططية، و يتوقف ذلك على محتواها و هدفها الاساسي و الفرعي الذي يضعه المدرب و تناسب ذلك مع مرحلة و فترة التدريب، و هذه التدريبات ذات أثر جيد لتنمية الاحساس الحركي و رفع درجات تكيف اللاعب لمتطلبات المباراة في أقل وقت متاح فضلا عن تحسين القدرات البدنية و الخططية الخاصة و ذلك بتنمية تقدير المسافات و سرعات العدو و توقف الدورات و ربطها بحركات زملاء المنافسين و الخصوم، و زيادة قدرة اللاعب

على الاستجابة الصحيحة و التوقعات التي تتميز بها طبيعة الالعاب الجماعية (كرة القدم)، و لذا فإن هذا الاسلوب يعتبر أكبر الأساليب فعالية للاعبين الكبار و ذوي المستوى العالي لرفع مستوى الاداء التنافسي، و ترقية أداء المهارات الخاصة تحت ضغط الخصم و تصحيح الاخطاء، و تنمية القدرات الخططية و التفكير الابتكاري للاعب، و يتجه المدرب إلى إعداد الوحدات التدريبية لتحقيق الاغراض السابقة مع مراعاة دمج تمارين بدنية، مهارية، التدريبات المندمجة مهارية بدنية كذلك التدريبات المندمجة مهارية خططية، و المهارية خططية بدنية (البساطي 200، 189).

4-1- التدرّيات البدنية المدمجة :

طريقة تستخدم المقاومات الثقيلة و الخفيفة بطريقة متباينة، تهدف في النهاية إلى تحسين القدرة العضلية في هذا الشأن يقول Fleck et kontor (1986) هي سلاسل تدريبية بشكل متتابعي بهدف تحسين صفة بدنية واحدة.

أما eben et wat (1998) في تدريبات أثقال بشدة عالية يتبعها تمارين البليومتر ك في نفس المجموعة التدريبية على ان تتشابه بيوميكانيكيا، و يرى الباحثون بأنه أسلوب استراتيجي يمكن من خلاله تحقيق أقصى استفادة ممكنة من تمرين البليومتر ك بعد أداء تدريب الاثقال الذي يماثله في نفس المجموعات العضلية .

4-1-1- برنامج التدرّيات البدنية المدمجة :

يرى (2007) danny o'dell إلى أن برنامج التدريب المدمج يمكن أن يؤدي من خلال ثلاثة أشكال تدريبية و هي :

1 - الشكل التدريبي العام : و على جميع اللاعبين في هذا الشكل أن يؤديوا جميع المجموعات الخاصة بتدريبات الاثقال بفترة استعادة استشفاء 60ث، و يتبعها 3 ق راحة قبل أداء تدريبات البليومتر ك مع فترة استعادة استشفاء.

2 - الشكل التدريبي النوعي : و على جميع اللاعبين في هذا الشكل أن يؤدي تدريبات البليومتر ك بطريقة تتناسب مع نوع رياضتهم، و يؤدي اللاعب مجموعة أثقال واحدة يتبعها مباشرة مجموعة بليومتر ك بفترة راحة 3 ق بين المجموعات و مراعاة الحد الأدنى لاستعادة الاستشفاء بين المجموعتين (الاثقال و البليومتر ك).

و يطلق على المجموعتين معا اسم السلسلة (حمزة 2010).

3 - الشكل التنافسي : وهو يتشابه مع الشكل النوعي في طريقة التطبيق مع الغاء الحد الأدنى للراحة نهائيا و زيادة فترة الراحة إلى 05ق بين السلاسل التدريبية (مجموعة أثقال + مجموعة بليومتر ك)، و يرى

الباحثون ان الشكل التنافسي يصلح للاعبى المستوى العالى و لا يصلح تطبيقه مع الناشئين، و ذلك لتلاشي حدوث اصابات بين الناشئين قد تضر بمستقبلهم الرياضي.

4-1-2- عناصر تقنين حمل التدريب البدني المدمج :

أ - التكرارات في التدريب البدني المدمج :

يشير عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب (1996) الى ان عملية تحديد العدد الأمثل من المجموعات و التكرارات لكل تمرين نالت قدرا عظيما من الاهتمام للحصول على أفضل تنمية للقوة إذ أن عدد المجموعات له علاقة مباشرة بنتائج التدريب و ان عدد التكرارات في المجموعة يتحدد تبعا للهدف من التدريب بالاثقال و قد أجمع معظم مدربي القوة و الاعداد البدني عل ان الحد الادنى للتنمية المؤثر للقوة في مراحل الاعداد يتم ب استخدام 3 إلى 06 مجموعات ب 10 - 6 تكرارات و يذكر (2000) roger earle أن المجموعات و التكرارات تحدد حسب الفترة التدريبية ففي التضخم العضلي تكون المجموعات من 5 و التكرارات من 8-12 أما في مرحلة القوة 3 إلى 5 مجموعات و التكرارات ومن 5 إلى 06 تكرار أما في مرحلة القدرة فتكون المجموعات من 3 إلى 5 مجموعات و التكرارات من 2-5 تكرار، و يشير (2007) thomas أن أغلب الدراسات التي استخدمت التدريب المدمج استخدمت (5) تكرارات عند رفع الثقل بشدة 85% من الحد الأقصى للاعب، و يتبعها (5) تكرارات بحويب البليومتر، و بعض الدراسات أشارت إلى أن حمل تدريب المقاومة (5 تكرارات) يؤثر ايجابيا على اداء تدريب البليومتر. و بعض الدراسات أشارت إلى أن (5) تكرارات من الحد الأقصى، لا تؤثر بالايجاب على المتغيرات التابعة و المرتبطة بالتدريب البليومتر، و بالرغم من ذلك فالباحثين يروا أن (5) تكرارات إذا لم تؤثر بالايجاب فهي لا تؤثر بالسلب على أداء البليومتر شريطة ألا يؤديوا تدريب البليومتر مباشرة بعد تدريب الاثقال بدون فترة راحة، و توجد دراستان فقط استخدمتا تكرارات مختلفة عن (5) تكرارات، حيث استخدم (6) تكرارات بشدة 65% من أقصى تكرار، و حدثت زيادة في ناتج القدرة العضلية مقدارها 4.5%، و هذه الدراسة تعتبر هامة حيث استخدمت 65% فقط من الحد الأقصى للاعب و حققت نتائج رائعة، و لكنها أجريت على الطرف العلوي فقط.

ب - الشدة في التدريب البدني المدمج :

يذكر عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب (1996) أن الشدة او المقاومة المؤثرة أو الحمل الزائد كلها مترادفات تعبر عن مقدار المقاومة (الوزن الثقيل) الذي يجب أن يتدرب به اللاعب و تعد الشدة واحد ة من أكثر متغيرات تدريب القوة أهمية وتعرف الشدة في مجال تدريب الأثقال بأنها "أقصى ثقل يمكن رفعه لعدد محدد من المرات " و الشدة تزيد باستخدام أثقال أكثر وزنا أو بتحريك ثقل محدد بدرجة أسرع أو خفض فترات الراحة أو كل من هذه العوامل مجتمعة وعن تصميم برنامج لتدريب القوة فإن ه يجب تحديد شدة كل تمرين أو مقدار المقاومة الذي يجب أن يتدرب به اللاعب و لقد نالت عملية تحديد وزن الثقل الذي يبدأ به اللاعب اهتمام العديد من العلماء و الباحثين في هذا المجال (حنّو، 2010)، و على الرياضي أن يتدرب بشدة عالية لكل من تدريبات الاثقال و

تدريبات البليومتر، و هذا يعني أن الحجم يجب أن يكون منخفضا بما فيه الكفاية و ذلك لتجنب حدوث الاعياء، لذا يجب التركيز على نوعية التمرينات المستخدمة، عن طريق تشابه التمرينات المستخدمة في الاثقال مع التمرينات المستخدمة في تدريبات البليومتر.

ت - الراحة في التدريب البدني المدمج :

يشير محمد محمود عبد الدايم و آخرون إلى انه عندما يتم استثارة العضلة بمقدار يفوق قدرتها الطبيعية فالانسجة العضلية تحتاج إلى وقت مناسب لتستعيد شفافها و يحدث التكيف الفسيولوجي الايجابي، و لو كان الوقت المنقضي بين الواجبين الحركيين قصيرا جدا فإن العضلة لا تتمكن من استعادة الشفاء و تؤدي إلى التعب العضلي و إذا زادت فترة استعادة الشفاء فسوف لا يحدث تقدم في مقدار القوة العضلية، و يشير comyns thomas 2006 أن العديد من الدراسات تناولت فترات الراحة المثالية بين تمرين المقاومة و تمرين البليومتر و هذه الفترة يشار إليها بفترة الراحة داخل التدريب المدمج.

ث - الكثافة في التدريب البدني المدمج :

يذكر عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب (1996) أن علماء التمرينات و المدربين الرياضيين يوصون بالتدريب ثلاث أيام في الاسبوع حيث يؤدي ذلك إلى أفضل استعادة ممكنة للشفاء و يسمح بزيادة فعالة في القوة و المتغيرات الفسيولوجية المصاحبة. و يضيف طلحة حسام الدين و آخرون (1997) إن عدد مرات التدريب في الاسبوع تستخدم في تحديد الوقت المطلوب و الاهمية النسبية للرياضة المعنية و تحتاج معظم الرياضات في تدريبها إلى مرتين أو ثلاث مرات تدريب بالمقاومات في الاسبوع و يحث الخبراء إلى ضرورة ان تؤدي التدرينات المدمجة من 1-3 مرات اسبوعيا مع فترة استعادة استشفاء تتراوح من 48-96 ساعة بين الوحدات التدريبية التي تستخدم تمرينات لتقوية نفس المجموعات العضلية.(حمزة 2010).

4-2- التدرينات المهارية المدمجة :

طبيعة اللعب خلال مباريات كرة القدم بمواقفها المتغيرة و المتنوعة تفرض على اللاعبين استخدام أشكال مركبة و كثيرة للمهارات المختلفة منها (المهارات المركبة) أو المندجة وهي تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة (مندجة) تؤدي بتتال و يؤثر كل منها في الآخر لتأثيرا متبادلا، ولذلك يستوجب على المدرب اعداد و تجهيز لاعبيه لمواجهة تلك المواقف من خلال الارتقاء بمستوى الأداء المهاري طبقا لشروط و ظروف المباراة، حيث يعد امتلاك اللاعب للمهارات المنفردة و اتقانه لها (تمرير، استلام و مراوغة... الخ) ليست بأهمية توافر القدرة لديه على أدائها بصورة مركبة (استلام ثم تمرير _ استلام ثم جري ثم مراوغة ثم تمرير، استلام ثم مراوغة ثم تصويب الخ) ودقيقة تتناسب مع طبيعة المواقف خلال المباراة، وامتلاك اللاعب لأشكال اختيار متنوعة من المهارات المندجة بما يتشابه مع متطلبات المباراة يتيح له اختيار أفضلها طبقا للموقف اللعي ومن ثم زيادة قدرته على المناورة و تنفيذ الخطط.

4-3- التدرينات المهارية البدنية المدمجة :

يعتمد أداء الوحدات التعليمية و التدريبية ذات التأثير المهاري على تحديد الاهداف الأساسية و الفرعية المراد تحقيقها خلال الوحدة (مهاري اساس ي، بدني فرعي، أو العكس) ثم وضع محتويات النماذج و أسلوب اخراجها لتحقيق تلك الأهداف وأخيرا ربط أداء المهارات الخاصة بتدريب العناصر البدنية الحاسمة و المنتقاة كمواقف لعب تنافسية، وفي هذا الصدد يجب على المدرب التركيز في الشرح على أهداف الوحدة التدريبية و كيفية التنفيذ بما في ذلك أساليب عدد التكرارات للأداء و شدته و فترات الراحة البينية. (البساطي. 190.2000) و خلال التدريب على مهارات التمير و الاستلام أو الجري بالكرة، أو السيطرة يمكن للمدرب ربطها بتحقيق أهداف بدنية خاصة كالسرعة أو التحمل أو تحمل السرعة، و يتم ذلك في صورة ثنائية أو مجموعات و تؤخذ فترات الراحة كوسيلة للتغيير و التبديل في تحقيق الأهداف و نظام عمل اللاعبين و التوجيه و اعطاء المعلومات. وما نود التأكيد عليه هو ضرورة مراعاة المدرب أولا للأسس و القواعد العلمية لتدريب و تنمية العناصر البدنية المختارة - من حيث (حجم و شدة و فترة الراحة) للتمرين أثناء ربطه بالتدريب على المهارات ليتم تحقيق الأغراض المرجوة ولا تصبح مجرد تدريبات شكلية فقط، وثانيا عدم اغفال شروط و قواعد المتطلبات الفنية للمهارة الخاصة المراد تعليمها أو التدريب عليها.

4-4- التدريب المهاري الخططية المدمجة :

تتميز تلك النوعية من التدريبات بإحتواء المهارات الخاصة المتضمنة لها على بعض الصعوبات المتدرجة عند تأديتها، و ضرورة ربط احتياج و واجبات مراكز و خطوط اللعب باختيار تلك التدريبات لتحقيق أهداف محددة و قد تتم بصورة فردية أو ثنائية أو جماعية بين لاعبي من خط واحد (خط ظهر-خط وسط-خط هجوم) أو من خطين متتاليين أو أكثر (لاعب خط وسط مهاجم أو مع ظهر) سواء في حالة الاستحواذ على الكرة أو الدفاع في أي جزء بالمعنى في الأمام أو الخلف (الثلث الهجومي - الثلث الدفاع).

4-5- التدريبات المهاري الخططية البدنية المدمجة :

يتسع نطاق أداء لاعبي كرة القدم في هذه النوعية من التدريبات لتنمية الأداء المهاري لديهم مع الجانب البدني في اشكال خططية هادفة، وهذه التدريبات تتشابه مع الأسلوب السابق الا أنها تتميز بتحقيق التكيف مع متطلبات المباراة و التنافس من خلال مواقف اللعب الفعلية و التي تتضح فيها تحركات ال لاعبين، أداء المهارات تحت ضغط، حرية اتخاذ القرار سرعة التحرك و الأداء، وهي تتم في شكل جماعي (أكثر من لاعبين) لمراكز اللاعبين، و ينحصر دور المدرب في التوجيه على تحقيق هدف التدريب و زيادة ايقاع اللعب و اتقان المهارات وكذلك تحديد أزمته و فترات الراحة البينية بما يحقق التنمية البدنية المرجوة، كما يجب على المدرب تشكيل النماذج التدريبية المتنوعة بين اللاعبين لتحقيق شمولية الأداء و زيادة قدرة اللاعب على الأداء المتغير طبقا لمتطلبات كل مباراة(19.2000)

2-5 أنواع تدريبات القوة العضلية :

عند وضع برامج تدريب القوة يتم تحديد نوع القوة المستهدف تنميتها وطبيعة الاحتياج إليها في نوع النشاط الرياضي التخصصي, وبناء على ذلك تتحدد نوعية التدريبات المستخدمة من حيث تشكيل حمل التدريب وتحديد الأدوات والأجهزة المطلوبة, وغيرها من العوامل المهمة والتي يأتي على رأسها تحديد طبيعة ونوعية الانقباض العضلي, حيث تختلف فسيولوجية أنواع الانقباض العضلي, فمنها الانقباض العضلي الثابت ومنها الانقباض العضلي المتحرك بكافة أنواعه المشتقة, وقد يتطلب الأمر استخدام مزيج مختلف لمجموعات عضلية باستخدام أنواع متعددة من الانقباضات, وقد يكون استخدام الانقباض الثابت له تأثيرات سلبية في بعض الأنشطة الرياضية مثلا, ولذلك فأن التحديد السليم لنوعية الانقباض العضلي يساعد في تحقيق مبدأ خصوصية التأثير الفسيولوجي لتدريبات القوة العضلية, وبناء على أنواع الانقباض العضلي المختلفة وضعت أشكال متنوعة لتدريبات القوة العضلية, مثل التدريب الايزومتري والانقباض الايزوتوني المركزي وللأمر كزي, بالإضافة إلى بعض الأنماط المستخدمة والمكونة من تركيب أنواع الانقباضات الأساسية بصفة وظيفية لتحقيق أهداف مهارية وحركية معينة .

2-6 التدريب الايزومتري **Isométrique** يركز التدريب الايزومتري للقوة العضلية على تمارين

الانقباض العضلي الثابت الذي لا يحدث فيه اية تغيرات لطول العضلة أثناء الانقباض ولا تحدث حركة نتيجة هذا الانقباض, وتستخدم لهذا التدريب أنواع من المقاومات الثابتة مثل جدار الحائط أو البار الحديدي المثبت أو استخدام آلات الأثقال, أو باستخدام عمل عضلي لمجموعة عضلية ضد عمل عضلي لمجموعة أخرى مثل دفع أو شد احد الذراعين للأخر . وقد قام العالمان الألمانيان هيتنجر ومولر "Muller&Hettinger" هذا النوع من التدريب واستمرت دراساتها لتطويره خلال الخمسينيات, ويستخدم التدريب الايزومتري لتنمية القوة العضلية الثابتة القصوى, كما يستخدم هذا النوع من التدريب في عمليات التأهيل البدني للاعبين بعد الإصابات . ومن سلبيات هذا التدريب نمو القوة العضلية في زاوية المفصل التي تم التدريب عليها, ولذلك يجب تدريب العضلة خلال المدى الكامل للمفصل .

2-6 تشكيل حمل التدريب الايزومتري : يتم تشكيل حمل التدريب الايزومتري وفقا لما يلي 1. الشدة : استخدام الانقباض الأقصى أو الأقل من الأقصى . 2. التكرارات : أكدت معظم الدراسات على أن دوام الانقباضات يتراوح ما بين 3-10 ثوان لعدد محدد من التكرارات يتراوح ما بين انقباض واحد إلى 40 انقباضا , غير أن هيتنجر ومولر عام 1953 قد حددا مدة 6 ثوان كفترة دوام كافية لزيادة القوة القصوى . 3. عدد ايام التدريب في الأسبوع : ينصح "هينجر ومولر 1961 باستخدام ثلاثة ايام للتدريب أسبوعيا , بينما ينصح "أثا" Atha, 1981 باستخدام الانقباض الأقصى الايزومتري يوميا . تأثيرات التدريب الايزومتري : يؤدي التدريب الايزومتري إلى زيادة حجم العضلة مع حدوث تكيف للجهاز العصبي أيضا, ويتميز التدريب الايزومتري بتنمية القوة العضلية عند زاوية المفصل التي يتم التدريب عليها اي في الوضع الذي تتخذه أجزاء الجسم أثناء التدريب, ولذلك يمكن زيادة عدد تكرارات التمرين ولكن باستخدام زوايا المفصل المختلفة مما يتيح العمل على المدى الكامل للحركة, ويمكن استخدام التدريب الايزومتري بهدف تحسين قوة

الانقباض المتحرك, ولا تؤدي التدريبات الايزومترية في زاوية معينة إلى تحسين الأداء الحركي نظرا لانخفاض السرعة القصوى لحركة الأطراف, كما لا تنمو أيضا سرعة حركة الأطراف عند استخدام مقاومة قليلة, وقد يساعد استخدام زوايا المفصل المختلفة في تحسين الأداء الحركي .

2-6-1 التدريب الايزوتوني المركزي : Concentric في التدريب الايزوتوني يستخدم الانقباض العضلي المتحرك, ولذلك يمكن تقسيمه إلى نوعين هما:

الانقباض المتحرك المركزي حيث تنقبض العضلة وهي تقتصر في اتجاه مركزها, والنوع الآخر هو الانقباض العضلي اللامركزي حيث تنقبض العضلة في اتجاه أطرافها بعيدا عن مركزها وهي تطول . ويقصد بالتدريب الايزوتوني ذلك الانقباض الذي تنتج فيه العضلة انقباضا ذا قوة ثابتة, ولذلك فإنه ليس من الضروري أن يكون كل تدريب تستخدم فيه الأثقال الحرة أو آلات الأثقال... ايزوتونيا, حيث يختلف مقدار القوة تبعاً لاختلاف ظروف العمل الميكانيكي للمفصل الذي تعمل عليه العضلة , وهذا يعني أن المقاومة للانقباض الايزوتوني لا تتغير, وهذا النوع من الانقباض العضلي يستخدم في معظم الأنشطة الرياضية .

2-6-2 تشكيل حمل التدريب الايزوتوني المركزي : 1- الشدة : يستخدم أقصى انقباض عضلي .
2. الحجم : أداء 2-10 تكرارات قصوى لمجموعتين إلى خمس مجموعات . 3. عدد ايام التدريب الاسبوعي : لا يقل عن 3 مرات في الاسبوع . تأثيرات التدريب الايزوتوني المركزي : يمكن أن يؤدي هذا النوع من التدريب إلى التأثير على تركيب الجسم حيث تزيد كتلة الجسم بدون الدهون نتيجة زيادة كتلة النسيج العضلي, وتقل نسبة الدهون ولكن بنسبة ضئيلة لكل منهما , وبذلك لا سيتأثر الوزن الكلي للجسم, نظرا لتساوي نسبة زيادة الكتلة العضلية مع نقص الكتلة الدهنية . ويتأثر الأداء الحركي ايجابيا حيث تتحسن نتائج اختبارات الأداء الحركي كالوثب العمودي والوثب الطويل من الثبات والجري الزجاجي والعدو القصير ودفع الجلة, ويساعد على زيادة الاستفادة المباشرة أن يشمل التدريب المزج ما بين تدريبات المقاومة ومكونات الأداء الحركي والمهارات المطلوب تطويرها كالوثب أو العدو أو الرمي مثلا . 2-6-3 **التدريب الايزوتوني اللامركزي : Ecentric** الانقباض اللامركزي هو الانقباض الذي تؤثر فيه العضلة في الاتجاه الخارج بعيدا عن مركزها وهي تطول, وهذا النوع من الانقباض موجود في مظاهر الحياة اليومية فمثلا النزول من على السلم... يتطلب من العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية العمل بالتطويل ويدخل أيضا هذا النوع العمل بالتطويل ويدخل أيضا هذا النوع من الانقباض العضلي مكملا لطبيعة الحركة عند تدريبات المقاومة الايزوتونية المركزية, وخاصة عندما تكون المقاومة اقل من القوة حيث أن رفع الثقل يتطلب

2-7 نماذج لتدريبات القوة العضلية : نموذج لتدريبات بدون أدوات أو بأدوات بسيطة : يمكن استخدام

أنواع مختلفة من التمرينات بدون الأدوات أو مع الأدوات البسيطة, كما يمكن تطبيق التدريب شرحها ومثال على ذلك ما يلي : جدول(9) برنامج تدريبي بدون أدوات باستخدام التدريب الدائري عن نولان ثاكستون, 1988

تعليمات التنفيذ : 1. أداء تسخين في بداية الجرعة وتهدئة في نهايتها . 2. استخدام التكرارات التي تناسب مع المستوى من أ حتى د . 3. استكمال الدورة بالترتيب الموضح للتمرينات 4. يمكن استخدام فترات راحة من 15 إلى 30 ثانية بين كل تمرين وآخر , ومن 2 إلى 3 دقائق بين كل دورة وأخرى ، كما يمكن أداء التمرينات بدون راحة بين المجموعات. جدول (10) برنامج تدريبي بالأثقال - عن : فوكس وآخرين 1987 نموذج لتدريب دائري على أجهزة الإثقال : صمم هذا البرنامج "فيفان هيوارد Vivian Heyward الشدة : 40-55 % من أقصى تؤدي مرة واحدة . التكرار: أقصى عدد في 30 ثنية . الراحة : 15 ثانية بين المحطات . عدد المحطات بالدائرة : 10 محطات . يتم العمل في اتجاه عقرب الساعة عدد الدورات في الجرعة التدريبية الواحدة: 3 جرعات . زمن الدورة : 8 دقائق . زمن الجرعة: 24 دقيقة. عدد ايلم التدريب الاسبوعي : 3 ايلم . الفترة : 8 أسابيع زيادة التحمل : تحديد أقصى شدة للأداء مرة واحدة ثم يتم تحديد نسبة المقاومة المستخدمة بناء عليها . الجهاز المستخدم : جهاز الأثقال متعدد المحطات Multi Stations ويمكن زيادة التحميل بزيادة عدد التكرارات في كل محطة . التمرينات المكونة للدورة : (10 تمرينات) التدريبات هي :

1. رفع الثقل أمام الصدر من الرقود بنش Bench
2. رفع الجذع من وضع الرقود قرفصاء واليدين متشابكتان Bent-Knee Sit up .
3. مد الرجلين Leg Extension .
4. شد الثقل من أعلى إلى خلف الرأس Lateral Pull – down .
5. رفع الثقل من أمام الفخذين حتى مستوى الصدر Arm Curl .
6. دفع الثقل بالقدمين من أمام الصدر حتى امتداد الرجل Hell Rais .
7. من الرقود على البطن ثني الركبتين مع المقاومة Leg Curl .
8. الثقل أمام الصدر واليدين متقاربتان الدفع لأسفل على امتداد الذراع Triceps .
9. الدفع بالرجلين من الجلوس Seated Leg Press .
10. من مسك الثقل أمام الفخذين الشد حتى مستوى الترقوة Upught Rowing . أسلوب تسجيل جرعات التدريب : يمكن للمدرب واللاعب تقويم عمليات التدريب ، والتدرج بزيادة حمل التدريب من خلال متابعة تسجيل مجموعات وتكرار كل حمل تدريبي وعدد التكرارات والتاريخ ، مما يسهل عملية المقارنات بين الأهداف الموضوعية وما تحقق منها فعلا ، وفيما يلي نموذج لاستمارة التسجيل : وفي المثال المسجل في الاستمارة اللتي عرضها يلاحظ أن المدرب قد حدد وزن الثقل للاعب يوم 4/1 بمقدار 85 كيلو جراما وتمكن اللاعب من الأداء ثلاث مجموعات بتكرار 6 ، 4 ، 4 ، وبعد عدة جرعات تدريبية تمكن اللاعب من أداء ثلاث مجموعات كل مجموعة مكونة من 6 تكرارات ، وهذا يعنى ارتفاع مستواه ، وبناء عليه قام المدرب بزيادة وزن الثقل التدريب إلى 95

كيلو جراماً وأدى اللاعب مجموعات 6 ، 5 ، 4 ، وحينما يتحقق 6 ، 6 ، 6 م التكرارات يمكن للمدرب أن يرتفع بمستوى النقل مرة أخرى ، وهكذا بالنسبة لجميع التمرينات الأخرى . يمكن أداء التمرينات البليومترية في نهاية الجرعة التدريبية مرتين أسبوعياً ، وفي بداية الأسبوع يجب الالتزام بالتكرارات والمجموعات الموجودة بالجدول . في كل جرعة تدريب يستخدم فقط تمرينان من كل مجموعة رئيسية من المجموعات السابقة وثبات حجل - ارتداد - مرجحات . الحد الأدنى لعدد الوثبات الكلي في بداية التدريب باستخدام أقل عدد تكرارات في مجموعة واحدة يبلغ 97 وثبة بدون المرجحات . الحد الأقصى لعدد الوثبات الكلي في نهاية التدريب بعد عملية التدرج تستخدم أقصى عدد تكراري ومجموعتين يبلغ 250 وثبة بدون المرجحات ويدعى :

بالانقباض الثابت (Iso Metric): وهو الانقباض العضلي الذي تتغير فيه الشدة العضلية وقدرة العضلة على توليد الطاقة وزيادة درجة الحرارة دون حدوث تغير في طولها، (Brtler, p, 1989, 104). أن الهدف من التدريب بالانقباض العضلي الثابت يكمن في تدريب مكان العضلة في الجسم، فتدريبات القوة تتم بتطور العضلات العاملة في الجسم وبزمن قليل وفترة أقصر وصرف طاقة أقل، (Hollmannlhettinger, 1993, 229). ويكمن سبب تطور القوة العضلية القصوى بالحمل الثابت في حصول الشد العضلي عندما تطول العضلة باتجاه منشأ العضلة وليس باتجاه المركز. ومعروف أن العمل باتجاه الجاذبية الأرضية وهبوط المقاومة والتوقف في نقطة معينة أو استمرار الهبوط ببطء يولد مقاومة خاصة تزيد (ترفع) من مدى تأثير القوة التي توجه المقاومة، أي أن القوة الناتجة في حركة مقاومة الهبوط أو أثناء التوقف عن الحركة تفوق القوة العضلية الناتجة عن العمل العضلي الثابت أثناء المقاومة. (Gaossea, 1990, 51), (Adam , 1990, 124) أن تطوير القوة العضلية بالانقباض العضلي الثابت أفضل ما يكون عند الزاوية (90)، فالعلاقة بين القوة والزوايا المختلفة وبين الساعد والعضد يعني وجود علاقة بين القوة وطول العضلات نفسها إذ أن العضلة تبلغ أقصى طولها في حالة المد واقصر طول لها في حالة الانقباض القصوى، أو أن أكبر قوة مبذولة أثناء الانقباض العالي الايزومتري تقع بين زاويتي (100-140) درجة، فالقوة العضلية التي تبذل خلال الانقباض الايزومتري القصوى تتوقف على مقدار زاوية المفصل حيث يحدد طول العضلة، لذلك تلعب الزاوية المحصورة بين العضد والساعد أو الزاوية المحصورة بين الفخذ والساق أو الفخذ والجدع دوراً كبيراً في القوة المبذولة أثناء الانقباض الايزومتري القصوى للمجاميع العضلية والتي تعمل على المد والثني ((Grosser, 1989, 43. يتحد زمن الانقباض عند استخدام التمرينات الثابتة بناء على عاملين أحدهما الوصول إلى أقصى انقباض، وقد تنصح بعض المراجع بأن تكون فترة الانقباض الثابت (1-2) ثانية، غير أن الدراسات أثبتت أن هذه الفترة غير كافية للوصول إلى أقصى انقباض، وكذلك في قدرتها على الاحتفاظ بهذا الانقباض لفترة طويلة، وقد اتفق على أن تكون فترة الانقباض الثابت لتنمية القوة العظمى للعضلات الصغيرة (4-5) ثانية وللعضلات الكبيرة من (Embarassed-7 ثواني (عبد الفتاح، 1997، 129).

الخلاصة :

على ذكر ما سبق يرى الطلبة الباحثين أن لعبة كرة القدم هي لعبة جماعية، حيث يطغى عليها روح الجماعة و الكل يتعاون في الدفاع و الهجوم، كأننا نرى تماسكا أو كتلة جماعية تتحرك في آن واحد، حيث أثناء المباراة هناك مجهود بدني و مهاري و تكتيكي و نفسي و عقلي و حتى مجهود اجتماعي، و من هذا المنطلق يتبين للطلبة أن المقابلة هي مجموعة من التمارين التي يقوم بها اللاعبون، و التي تكون على شكل تمارين مندمجة بدنية مهارية تكتيكية، و هذا ما بين أن هناك تمارين مندمجة يمكن أن يؤديها اللاعبون قبل المقابلة (التمارين المشابهة لظروف المقابلة) من أجل الوصول الى الهدف المنشود خلال المقابلة.

الفصل الثاني

تمهيد :

إن الملاحظ لكرة القدم الحديثة يكتشف مدى التطور الملحوظ في الجهد المبذول من قبل اللاعب الذي يجب عليه أن يتميز بالقدرة الكبيرة على التسارع وسرعة التنفيذ، إضافة إلى إيجاد الحلول السريعة لتنفيذ الخطط

الهجومية، فالضغط على المنافس و الإنطلاق في الهجمات المعاكسة أصبحت أكثر من ضرورة و أصبحت فترات الراحة قليلة،لذا فكرة القدم أصبحت تخضع لمؤشرات و متطلبات دقيقة لتحقيق أعلى المستويات. إن مستوى الإنجاز في كرة القدم ما هو إلا نتيجة لتظافر مجموعة من العوامل والتي يمكن تلخيصها في العوامل الفسيولوجية و البدنية (القوة،السرعة،المدامومة،الرشاقة...الخ)و الجوانب التقنية و التكتيكية المتمثلة في الصفات المهارية للاعب و مدى توظيفها في اللعب الجماعي إضافة إلى العوامل النفسية كالدافعية والثقة في النفس،التحكم في الذات دون أن ننسى العوامل الخارجية التي يمكن أن تؤثر في الأداء.

1- متطلبات كرة القدم الحديثة :

1-1- المتطلبات الفسيولوجية و البدنية :

على الرغم من إتفاق المدربين و المحضرين البدنيين على بعض المبادئ الأساسية حول ماهية التدريب إلا أن ذلك لم يمنع من ظهور الكثير من الإختلافات في وجهات النظر و التصورات لبعض جوانب التدريب في كرة القدم الحديثة، وذلك نتيجة للتغير الجذري في خصائص الجهد المبذول من طرف اللاعبين و الذي أدى إلى إعادة النظر في طرق وأساليب التدريب و نوعية الإعداد الذي أصبح يرتكز أساسا على المتطلبات البدنية للأداء. إن تحديد الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة القدم يفرض علينا معرفة دقيقة و تحليلا معمقا للمؤشرات الداخلية للمنافسة (نبض القلب،نسبة تركيز اللاكتات في الدم.....الخ) إضافة إلى العوامل الخارجية كزمن الجهد و وقت الراحة،عدد الإنطلاقات والتي تمكننا من تقدير جميع موارد الطاقة و طبيعة الصفات البدنية المبذولة في نشاط كرة القدم(سيد.1996.337).

إذا قمنا بتحليل أنواع الجهود المبذولة من طرف اللاعبين فإننا نرى أنها تخضع لمجموعة من المعايير و التي تختلف من حيث:

- شدة المواجهات و درجة دافعية اللاعبين
- كثافة الرزنامة و عدد المباريات
- ضرورة تحقيق النتائج(leroux.2006.161)
- كما توجد عوامل أخرى حددت من طرف ديسالفو و كول (2007)وهي:
- مراكز اللاعبين أثناء المباراة .
- الفئة العمرية.
- درجة الممارسة و اللياقة البدنية أو الفورمة الرياضية للاعبين.
- مكان المنافسة(في ميدان الفريق المحلي أو في ميدان المنافس).
- طريقة و نظام اللعب المتبع من طرف الفريق.

1-2- المتطلبات المهارية:

يرتبط الإعداد المهاري ويتحدد وفقا للمتطلبات مهارية الخاصة بكرة القدم، يعرف أيضا بالأعداد التقني أو الفني و يعني كل الإجراءات المتبعة من طرف المدرب لغرض الوصول باللاعب إلى الدقة و الإتقان في أداء جميع المهارات الأساسية في كرة القدم .

يعني الإعداد المهاري اكتساب اللاعبين المهارات الأساسية بخلاف التمرينات والمعلومات والمعارف بهدف التوصل إلى الدقة والإتقان في الأداء.

ويقصد بالإعداد المهاري الفني كل الإجراءات التي يضعها المدرب أو المدرس ويقوم بتنفيذها بهدف تعليم اللاعب المهارات الأساسية والتدرج بها حتى يصل اللاعب إلى أدائها بطريقة آلية مقننة تحت أي ظرف من ظروف المباراة(بوحوش.1995.27).

يعرف دوبر 1989 المهارة بالوسيلة المناسبة للإقتصاد في الجهد في تنفيذ الحركات الناتجة عن نشاط كرة القدم(drissi.2003).

كما يتفق كل من مفتي إبراهيم و صالح عبده محمد وإشراف جابر أن المهارات الأساسية في كرة القدم تعني كل التحركات الضرورية بغرض معين في إطار كرة القدم، سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدون كرة(مفتي.1989.17).

1-3- المتطلبات الخططية:

إن فوز أو إنحزام أي فريق في كرة القدم لا يعتمد فقط على القدرات البدنية للاعبين بل يشمل كذلك على قدرة اللاعبين في التعامل مع الكرة، فكرة القدم الحديثة تتطلب التحكم التقني-التكتيكي المثالي، سواء على المستوى الفردي أو الجماعي، وتفرض تنوع كمي للحركات إضافة إلى كفاءة كبيرة و فعالية في التنفيذ كما أن كرة القدم لعبة جماعية، فالذكاء الجماعي أمر بالغ الأهمية و لا سيما من الجانب التكتيكي من حيث تمركز اللاعبين أو القدرة على فهم و تنفيذ مختلف الخطط.

1-4- المتطلبات النفسية:

إذا تتبعنا بدقة منافسات كرة القدم الحديثة وما يبذله اللاعب خلالها من جهد بدني وعصبي وما يرافق ذلك من انفعالات مختلفة، وإذا ضبطنا طريقة تدريب اللاعب وإعداده من حيث الحجم والشدة وعرفنا الضغوط النفسية الواقعة عليه من جراء حساسية اللعبة وأهمية المباراة نقول: لو وضعنا كل ذلك أمام أعيننا لأحسنا إعداد اللاعب إعداد نفسيا سليما وعلمييا من أجل أن نستطيع مجابهة كل السلبات والتغلب عليها وإحراز الفوز المنشود.

1-5- المتطلبات الإجتماعية:

تعتبر كرة القدم رياضة جماعية تتشكل من مجموعة من الأفراد تربط بينهم مجموعة من المقومات الإجتماعية كالتفاعل الإجتماعي و ديناميكية الجماعة فنجاح أي فريق مرتبط بتوفر العديد من المعطيات ومن أهمها وجود التماسك و الترابط و الوحدة بين أفراد الفريق.

يعرف محمد علاوي الفريق الرياضي بأنه فردين أو أكثر يسلكون طبقا لمعايير مشتركة، ولكل فرد في الفريق دور يؤديه، مع تفاعل الأدوار بعضها البعض للسعي لتحقيق هدف مشترك.

وقد أشار كل من ديفيد فرانسيس و دونالد يونغ (1992) إلى أن الفريق الرياضي ليس عبارة عن مجموعة من اللاعبين يرتدون رداءا موحدًا، بل أنه أبعد من ذلك، فالفريق الرياضي هو مجموعة نشطة من الأفراد الذين إتزموا بإنجاز أهداف معينة و الذين يعملون معا بصورة متفاعلة و يستمتعون بذلك و يقدمون نتائج مرتفعة القيمة . فبناء على التعريفين السابقين للفريق الرياضي فنلتمس أن نجاح الفريق يخضع بالضرورة على تماسك أعضاء الفريق و ديناميكية جماعته.

عندما نتكلم عن تماسك الفريق و ديناميكية جماعته يقفز إلى الخاطر عدد من الخصائص و المعاني كمشور اللاعبين شعورا قويا بإنتمائهم إلى الفريق، إضافة إلى شعور كل لاعب من لاعبي الفريق بالمشاعر الودية نحو زملاءه، كما يعرف الفريق التماسك بالفريق الذي يكون فيه كل لاعب على أتم الإستعداد لتحمل المسؤولية المشتركة للفريق و الذي يتميز أفراده بالروح المعنوية العالية التي تتمثل في إستعداد كل لاعب بالتضحية بالمصالح الشخصية في سبيل تحقيق المصلحة العامة للفريق(علاوي.7.1998).

و يخضع تماسك الفريق و ديناميكية جماعته إلى مجموعة من الشروط منها :

- الشعور بالإنتماء للفريق
- إشباع الحاجات الفردية
- الشعور بالنجاح
- المشاركة
- وجود قوانين و معايير و تقاليد الفريق
- توفر القيادة الصالحة
- توفر العلاقات التعاونية

1-6- المتطلبات المكتملة:

هناك الكثير من العوامل التي ينبغي معرفتها مدى تأثيرها على الأداء الرياضي للاعب كرة القدم و من الأمور المتفق عليها أن العوامل السابق ذكرها تلعب دوراً إيجابياً في التأثير على نتائج المنافسات الرياضية، فيبذل لاعب كرة القدم جهود جبارة أثناء قيامه بمهامه الحركية سواء خلال التدريب أو أثناء المنافسة و ما ينتج عنها من تعب و إرهاق على جميع المستويات، بدنيا، فسيولوجيا، عقليا و نفسيا والتي يمكن أن تؤثر سلبيا على أداءه، لذا تلعب التغذية

المتوازنة وسيلة أساسية لتمكين اللاعب من تزويده بالطاقة إضافة إلى مختلف وسائل الإسترجاع كالنوم و الإسترخاء التي تسهل عملية الإسترجاع .

2- الصفات البدنية :

2-1- تعريف الصفات البدنية :

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرفية مصطلح "الصفات البدنية " أو "الحركية " للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية، للإنسان وتشمل كل من (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة) ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية " التي تتشكل من عناصر بدنية، فنية حططية ونفسية بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية " باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان، والتي تشمل على مكونات اجتماعية، نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى (مقاومة المرض، القوة البدنية، والجلد العضلي، التحمل الدوري التنفسي القدرة العضلية، التوافق، التوازن والدقة). وبالرغم من هذا الاختلاف إلا إن كلا المدرستين اتفقتا على أنها مكونات وان اختلفوا حول بعض العناصر (بسيوني.1992.186). وتطرقنا في بحثنا هذا إلى عناصر اللياقة البدنية على حسب رأي الكتلة الشرقية

2-2- أنواع الصفات البدنية:

2-2-1- التحمل:

يعتبر التحمل من الدعائم الأساسية للياقة البدنية في الفعاليات الرياضية التي يتطلبها الإعداد البدني لفترة طويلة، و تختلف تعاريفه بالنسبة لكل عالم، فيعرفه " تشارلزبوش " انه القدرة على القيام بانقباضات مستمرة و طويلة باستخدام عدد من المجموعات العضلية بقوة ولمدة كافية لإلقاء التعب و العبء على وظائف الجهاز الدوري والتنفسي . ويعرفه " خارابوجي " بأنه القدرة على تحقيق عمل مرتفع الشدة لأطول فترة ممكنة (بسيوني.1992.186)، بينما يعرفه " اوزلين " على انه قابلية الفرد على أداء عمل حركي بحجم معين لفترة طويلة دون انقطاع (قاسم.1984).

2-2-1-1- أنواع التحمل :

أ . التحمل العام:

هو القدرة على التحمل لفترة طويلة دون هبوط مستوى الكفاءة أو الفعالية وذلك باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات وبمستويات متوسطة من الحمل من استمرار عمل الجهاز الدوري والتنفسي بصورة طبيعية وهذا حسب رأى الدكتور صلاح السيد قدوس الذي يرى أيضا إن التحمل العام هو عبارة عن أداء عملي لتكوين مقاومة ضد التعب الجسمي نتيجة استعراق وقت طويل للعمل وارتباط صفة التحمل ارتباطا وثيقا بظاهرة التع

(قدوس.1977.68).

ب . التحمل الخاص:

يعرفه رياتشكوف " انه قابلية الرياضي على مقاومة التعب الذي يحصل خلال مراحل أداء فعالية رياضية معينة " (قاسم.1984)

2-2-2- السرعة:

يرى البعض أن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابة العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي و الاسترخاء العضلي و يرى البعض الآخر انه يمكن تعريف السرعة بأنها القدرة على أداء حركات معينة في اقصر زمن ممكن (بسيوني.1992.198)، ومن جهة أخرى يعرفها " بيوكر " بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة (يوتشر.1964.181):

و يؤكد " هولمان " بان السرعة تعتمد على:

- القوة العظمى .
- سرعة انقباض و تقلص العضلات .
- نسبة طول الأطراف إلى الجذع .
- التوافق .
- نوعية الألياف العضلية .
- قابلية التلبية و رد الفعل في البداية .

2-2-2-1- أنواع السرعة:

نستطيع تمييز أنواع عديدة من السرعة :

أ . السرعة الدورية (Vitesse cyclique):

و تعني ارتباط الحركة بالقوة و كمثال على ذلك الجري السريع في الألعاب الرياضية مع تغيير الاتجاه ه (صبري.1980.48).

ب . سرعة رد الفعل :

يقصد بها المقدرة على الاستجابة لمؤثرات خارجية في اقصر زمن ممكن ن (Weineck.1992.337)، و بالتكرار تصبح هذه الحركات لا إرادية كالقفز و الركض و الضرب و الانتباه نحو مؤثرات خارجية، و يمكن أن نطلق على هذه الاستجابة رد الفعل المكتسب، أما فيما يخص رد الفعل الطبيعي فهو صفة وراثية أي يولد مع الطفل، ويمكن ملاحظة ذلك جليا عند الأطفال الصغار من خلال الفروق التي تظهر بينهم مبكرا، كما انه يشكل أساس رد الفعل المكتسب (محسن.1976.56).

ج . السرعة الانتقالية:

تعني الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة و بأقصر فترة زمنية (حمادة.220):

د . سرعة الحركة (الأداء):

يقصد بها أداء حركة أو عدة حركات مركبة معا في اقل زمن ممكن (بسيوني.1992.171).

2-2-3- القوة:

يرى العلماء إن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولات الرياضية كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى، كالسرعة التحمل، الرشاقة، كما يرى خبراء الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية والرياضية إن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية العامة ويمكن تعريف القوة بأنها قدرة العضلة في التغلب على المقاومات المختلفة (خارجية، داخلية) ومقاومته (بسيوني.1992).

القوة هي « القدرة على تحمل خارجي بفضل الجهود العضلي، و فيزيولوجيا نستطيع تعريف القوة بأنها التوتر الأقصى الذي تحدثه العضلة أثناء التقلص » (Matvieu . 1983)
أما تعريف القوة في مجال اللعبة هي « مقدار العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة و قد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة أو الاحتكاك » (حنفي.1974.62)

2-2-3-1- أنواع القوة :

يمكننا تقسيم صفة القوة إلى الأنواع الرئيسية الآتية و التي اتفق عليها معظم علماء التربية البدنية و

الرياضية:

أ. القوة العضلية القصوى :

و تعني « أكبر قوة تستطيع العضلات توليدها من أقصى انقباض إرادي لها ».

ب. سرعة القوة:

و تعني « مقدرة العضلات في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية عالية ».

ج. تحمل القوة :

و تعني « المقدرة على التغلب على المقاومات لفترات طويلة » (حماد.1993.216).

الخلاصة :

إن النجاح في بناء فريق كرة القدم يستدعي بالضرورة تواجد مجموعة من العوامل الأساسية التي بدونها لا يمكن الإرتقاء بمستوى كرة القدم، فلوصل إلى النتائج يكون من مختلف الجوانب و التي تشمل كل من الجانب البدني، النفسي، التقني، التكتيكي وذلك في ظل توفر الظروف المعيشية الأساسية و العوامل المكملة الأخرى و التي ترتبط إرتباطا وثيقا في ما بينها لذلك فان النشاط البدني والتدريب الرياضي في كرة القدم يجب أن يأخذ بالاعتبار جميع الإمكانيات و مختلف المتطلبات للسعي للوصول إلى أعلى المستويات .

الفصل الثالث

تمهيد :

إن لعبة كرة القدم كأسرة ثانية تشارك في تكوين اللاعب و ترفيتهم في ميدان الثقافي التربوي، بممارسة التدريب وتعيد الاعتبار الى الجسم كقيمة معنوية وحركية في العلاقة مع المحيط الاجتماعي، هذا ما يؤكد علم النفس الاجتماعي الرياضي وذلك من خلال دراسات الباحثين المختصين في ذلك، حيث تعتبر هذه المرحلة تفجيرا للطاقة، حيث هناك الطاقة البدنية والفسيوولوجية والنفسية والعقلية والاجتماعية والاقتصادية، ونعطي الفرصة للاعب بالتعبير. ويريد الطلبة من خلال هذا الفصل ان نبين مختلف الصفات والخصائص التي يتميز بها لاعبو هذه الفئة الاواسط (18-20) سنة حيث سيتم توضيحها في المراحل التي تمر بها هذه الفئة من نمو جسمي، واجتماعي، وعقلي وغيرها.

1- خصائص و مميزات الفئة العمرية (18-20) سنة :

1-1- الخصائص المورفولوجية :

ان البعد الجسمي هو احد الابعاد البارزة في نمو المراهق، ويشتمل البعد الجسمي على مظهرين اساسيين من مظاهر النمو وهما النمو الفسيولوجي او التشريحي والنمو العضوي والمقصود بالنمو الفسيولوجي هو النمو في الاجهزة الداخلية غير الظاهرة للأعيان التي يتعرض لها المراهق اثناء البلوغ ومابعده ويشمل ذلك التوجه بالخصوص النمو في الغدد الجنسية اما النمو العضوي فيشمل نمو الابعاد الخارجية للمراهق كالطول والوزن والعرض حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن 3 كغ في السنة و 29 سم بالنسبة للطول (نوري الحافظ، 1990، 48) فإن عامل زيادة قوة للعضلات حيث تصبح العضلات اكثر قدرة على تحمل التدريب، وقد تصل كتلة العضلات في هذه المرحلة الى حوالي 53 من وزن الجسم (سمعية، 2008، 275) وتصبح العضلات اكثر قدرة على تحمل التدريب (نصرالدين 2003، 228) وتزداد القدرة على التحمل اللاهوائي (الخوجا، 2005، 56).

1-2- الخصائص الفسيولوجية :

يزداد في هذه المرحلة النمو الغددي الوظيفي ونمو الاعضاء الداخلية بوظائفها المختلفة حيث يؤثر الجهاز الدموي في نمو الشرايين ويبدأ مظهر هذا النمو بزيادة سريعة في سعة القلب اذا تفوق في جوهها سعة حجم قوة الشرايين ويصل الضغط الدموي الى 120 ملل عند الذكور والاناث في بداية المرحلة وتنقص هذه الكمية الى 105 ملل عند الاناث في سن 19 و 115 ملل عند الذكور في السن 18، اما بالنسبة للرياضيين الذين يمارسون باستمرار فيزيد عندهم حجم القلب والرئتان وتصاحبها زيادة في الهيموغلوبين والاجسام الحمراء، حيث تستهلك العضلات كمية كبيرة من الاكسجين وتزداد التهوية الدقيقة للرئتين ويزداد نمو الالياف العصبية في المخ من ناحية السمك والطول (شلش، 1984، 125) وبالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فتلاحظ هبوط نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى دليل على تحسين ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي ما يؤكد انخفاض نسبة استهلاك الاوكسجين (احمد، 1996، 183)

1-3- الخصائص النفسية :

تختص هذه المرحلة بتأهيل المراهق على تنفيذ عمليات ذهنية مثل أنه مؤهل على الدخول في مجموعة اجتماعية و يكون له رد فعل على الحالات المتعددة سواء كانت سلبية أو ايجابية اما المعقدة أو البسيطة فالمدرّب المرّبي يجب أن يرغمه على حمل يفوق قدرته أي (يجب عليه أن يتجاوز الحمولة الملائمة) .

1-4- الخصائص الحركية :

مظاهر النمو الحركي لدى المراهق أن حركاته تصبح أكثر توافقاً و انسجاماً، ويزداد نشاطه وقوته ويزداد عنده زمن الرجوع : REACTION TIME" و هو الزمن الذي يمضي بين المثير و الاستجابة، في هذه المرحلة يظهر تطور واضح لقابلية القوة عند الذكور حيث تزداد قيم القوة سنوياً عند القوة القصوى، كذلك تتحسن القوة وقوة العضلات بالنسبة لوزن الجسم وكتنبيه عن هذه الحقيقة نلاحظ الزيادة السنوية لقيم الركض و القفز و الرمي و كذلك يزداد تطور صفات السرعة و المرونة و الرشاقة العامة (محمد بسوي. 1992، 147) اما من حيث الجانب الحركي فتتميز الحركات بالتوافق و الاتزان و يزداد اتقان المهارات الحركية كما تزداد سرعة الزمن الذي ينحصر بين المثير و الاستجابة لهذا المثير (زهرا 1989، 137) ويظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتكاب و الاضطراب الحركي، وتاخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسن و تعتبر هذه المرحلة دورة النمو الحركي لان المراهق يستطيع فيها اكتساب و تعلم مختلف الحركات و اتقانها.

1-5- الخصائص العقلية :

من الملاحظ في فترة المراهقة ان الحدث السوي يسير في نموه العقلي في جهات عديدة، فهو يستمر في هذا العقد الثاني من عمره على اكتساب القابلية العقلية و تقويتها كما ينمو ايضا في القابلية على التعلم، وهو الى جانب ذلك يتميز بزيادة قابليته على ادراك العلاقة بين الاشياء و على حل المشكلات التي تتميز بالصعوبة والتعقيد بالإضافة الى كل هذا سيصبح اكثر قدرة على التعامل بالأفكار المجردة (الحافظ 1990، 69)، وبعثه المستمر عن ما وراء الطبيعة و بظهور سمات المنطق في التفكير و هذا راجع لنمو الذكاء فيه و نضج الجهاز العصبي، وهذا مل يؤدي به الى محاولة فهم كل ما يثير فضوله و تساؤله، كما تتسم الحياة العقلية لدى المراهق بانها تتجه نحو التمايز، اذ تكتسب حياته نوعاً من الفاعلية تساعد على التكيف مع البيئة الأخلاقية الثقافية و الاجتماعية التي يعيش فيها (مختار، 1982)، فيكون مثالياً في تصرفاته للاهتمام بالمواضيع المختلفة كالسياسة و الدين و الفلسفة نظراً لتأثر المراهق بنموه العضوي و العقلي و الانفعالي و يختلف الإدراك عنده عن ما كان عليه في الطفولة و هذا راجع لمدى تفاعله مع المحيط الذي يعيش فيه، فإدراك الطفل للممارسة الرياضية مثلاً يتلخص في الآثار المباشرة و ما يراه فيها من لهو و مرح، اما ادراك المراهق فهو اوسع ليرى في الرياضة خصائص و سمات الصحة البدنية و العلاقات الاجتماعية السليمة و دورها في انشاء الفرد السوي، و مع ان ادراك المراهق يمتد عقلياً الى ما وراء المحسوسات نحو الافق البعيد، المراهق في هذه المرحلة يعتبر أكثر انتباهاً من الطفل لما يفهم و يدرك وأكثر ثباتاً و استقراراً، هذا ما يظهر في لجوئه الى الطرق المختلفة لحل المشاكل التي تعترضه باستخدامه الاستنتاج و الاستبدال.

1-6- الخصائص الاجتماعية :

تتميز الحياة الاجتماعية في مرحلة المراهقة بانها المرحلة التي تستبق تكوين العلاقات الصحيحة التي يصل اليها المراهق في مرحلة الرشد، و في مرحلة المراهقة ينطلق المراهق لحياة اوسع محاولا التخلص من الخضوع الكامل للأسرة، ويصبح قادرا على الانتماء للجماعة(مختار1982)، ويظهر هذا التغير في النشاط الذي يمارسه المراهق في اختباره لزملائه و في احكامه الأخلاقية و كذلك أسلوب تعامله مع الغير، فمن مظاهر هذا التحول التنبه للفروق الاجتماعية و نقده لنفسه و كذلك بادراك بدور و مسؤولية الفرد الواحد داخل الجماعة مما يساعد على التكيف بصفة سوية كما تكون لديه فكرة الأحكام الأخلاقية على انها مزيج من احكام الراشدين و العادات السائدة ز المعروفة في المؤسسة.

خلاصة :

إن التدريب و النضج مظهران متكاملان يؤديان إلى نمو المستوى و ترقيته، إذ يتفاعلان معا تفاعلا يجعل من الصعوبة التفريق بين أثر التدريب و أثر النمو في المستوى البدني و الفسيولوجي و المهاري و التكتيكي و النفسي، حيث يحتاج اللاعب في هذه المرحلة الى تنمية قواه البدنية و القدرة على التحكم السليم و التوازن لتأدية واجباته اليومية في البيئة و عمله، و يرى الطالب الباحث ضرورة الإعتناء بهذه المرحلة و ذلك من خلال اتباع أسس علمية بما تتطلب حاجيات هذه الأخيرة، و ذلك لكي يتحقق للاعب فرصة اكتساب الخبرات و المهارات الحركية التي تزيد رغبة و تفاعلا في الحياة، و نقوم بصقل مواهبه و قدراته البدنية و العقلية، مما يتماشى و متطلبات هذا العصر الحديث، و إن بناء فريق و الوصول به الى مستوى عال، يتطلب منا أن نعتني بمختلف المراحل العمرية و ذلك من خلال دراسة الجسم الرياضي من كل النواحي كما ذكرناها سابقا .

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

1- الدراسة الأساسية :

1-1- منهج البحث:

يرى "عمار بحوش" و "محمد ذنبيات" أن المنهج في البحث العلمي هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة، واكتشاف الحقيقة. (بحوش - ذنبيات. 1995. 89)

ومما هو متفق عليه، أن منهج البحث يختلف باختلاف المواضيع والمشكلات المطروحة، وقد اختار الطلبة الباحثين المنهج التجريبي، وذلك لطبيعة المشكلة المطروحة الرامية إلى قياس تأثير برنامج تدريبي مقترح في كرة القدم، بتطبيقه على عينة تجريبية.

1-2- مجتمع و عينة البحث:

يقول "عبد العزيز فهمي هيكل" العينة هي المعلومات من عدد من الوحدات التي تسحب من المجتمع الإحصائي موضوع الدراسة، بحيث تكون ممثلة تمثيلاً صادقا لصفات المجتمع، ولدراسة أي مشكلة عملية تحتاج إلى جمع كل ما يتعلق بتلك المشكلة من معلومات. (بن قوة. 1997. 58)

تمثل مجتمع البحث في أواسط الفوج 3 من بطولة الجهوي الثاني رابطة سعيدة للموسم الرياضي 2016/2015 والذين بلغ عددهم 300 لاعبا، وقد شملت عينة البحث 30 لاعبا من فئة أقل من 20 سنة موزعين على الشكل التالي:

- العينة التجريبية 1: والتي تضم 15 لاعبا ينتمون إلى فريق شبيبة تخمارت.

- العينة التجريبية 2 : والتي تضم 15 لاعبا ينتمون إلى فريق شبيبة اولاد ابراهيم

وتم اختيار المجموعتين بالطريقة العمدية، حيث طبق البرنامج على العينة التجريبية بعد عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي.

كما قام الطلبة بإجراء التكافؤ بين العينتين التجريبية 1 والتجريبية 2، وذلك بدراسة بعض المتغيرات التي من شأنها التأثير على المتغير التجريبي المتمثل في قوة الاطراف السفلية ، حيث راعى الباحثون مدى التجانس بين العينتين في متغيرات الوزن والطول وبعض المتغيرات البدنية كما هو موضح في الجدول الموالي:

المتغيرات	وحدة القياس	العينة التجريبية 1		العينة التجريبية 2		ت المحسوبة	ت الجدولية	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
الطول	السنتمتر	6.52	171.76	5.46	172.14	0.84	2.02	غير دال
الوزن	الكيلوغرام	5.20	63.57	4.77	65.14	0.35		غير دال
اختبار القوة القصوى	كغ	5.32	47.93	7.34	48.7	0.79		غير دال
اختبار تحمل القوة	مرات	1.66	13.2	1.50	14.23	0.31		غير دال
اختبار سارجنت	متر	0.02	0.34	0.03	0.34	0.83		غير دال

جدول (01) بين مدى التجانس بين العينتين عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 28

1-3- مجالات البحث:

- المجال الزمني:

أجريت التجربة وفق التسلسل الزمني التالي:

- تمت التجربة الاستطلاعية يوم 06 ديسمبر 2015 على الساعة العاشرة صباحا لتعاد بعد ستة أيام أي يوم 12 ديسمبر 2012 في نفس التوقيت.

- الاختبارات القبلية أجريت يوم: 20 ديسمبر 2015 على العينة التجريبية 1 ويوم: 21 ديسمبر 2015 على العينة التجريبية 2. ثم طبق البرنامج التدريبي المقترح ابتداء من 24 ديسمبر 2015 إلى غاية 24 فيفري 2016 ودامت كل حصة تدريبية 90 دقيقة. أما العينة التجريبية 2 فتكرت تمارس تدرباتها تحت إشراف مدربها، وكانت فترات تدريبها في نفس فترات تدريب العينة التجريبية 1.

- الاختبار البعدي أجري يومي 27 و 28 فيفري 2016 حيث طبق العمل نفسه الذي قمنا به في الاختبار القبلي.

- المجال المكاني:

تم العمل مع العينة التجريبية بالملاعب البلدي لبلدية تخمات.

- المجال البشري:

شملت عينة البحث 30 لاعبا موزعين كما يلي:

15 لاعبا تمثل العينة التجريبية 1 التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح.

15 لاعبا تمثل العينة التجريبية 2 التي تكرت تتدرب تحت إشراف مدربها أي التدريب المدمج .

1-4- 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 عبارة عن السبب في الدراسة وفي دراستنا المتغير المستقل هو "طريقة التدريب المدمج و التمارين الازومترية".

ب - المتغير التابع:

هو نتيجة المتغير المستقل وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو قوة الاطراف السفلية

ت - المتغيرات المشوشة:

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

- اختيار العينتين من نفس الجنس (ذكور)، والسن (19 سنة)

- إبعاد اللاعبين الذين أجريت عليهم التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم 10 لاعبين موزعين بالتساوي بين العينتين التجريبية 1 والتجريبية 2.

- إشراف الطلبة أنفسهم على إجراء التجربة الاستطلاعية و الرئيسية والاختبارات القبليّة والبعدية على كلا

العينتين، وذلك بمساعدة فريق عمل مكون من سواعد علمية مؤهلة .

- توحيد توقيت ومكان إجراء الاختبارات القبليّة والبعدية لكلا العينتين.

1-5- أدوات البحث:

"تعتبر الأدوات التي يستخدمها الباحث في جمع البيانات المرتبطة بموضوع البحث من أهم الخطوات وتعتبر المحور الأساسي والضروري في الدراسة" (عطاء الله. 2006. 75).

✓ المصادر والمراجع العربية والأجنبية:

قصد الإحاطة الكلية والإمام النظري بموضوع البحث قام الطلبة بالإعتماد على كل ما توفر لديهم من

مصادر ومراجع باللغتين العربية والأجنبية زيادة على المجلات والملتقيات العلمية، فضلا عن شبكة الإنترنت، كما تم الاستعانة والاعتماد على الدراسات السابقة والمرتبطة بمحقل التدريب الرياضي.

✓ الاختبارات البدنية:

من أهم الوسائل استخداما في مجال التدريب الرياضي، خاصة في البحوث التجريبية باعتبارها أساس التقييم

الموضوعي، فهي تعد من أنجع الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة، وعليه اعتمد الطلبة على اختبارات مقننة تقيس

الجوانب البدنية للأواسط ، كما تم عرض هذه الاختبارات على الخبراء للتحكيم.

✓ التجربة الاستطلاعية:

من أجل تفادي الأخطاء، وكشف جوانب وصعوبات البحث.

✓ العتاد الرياضي المتكون من:

- 20 كرات قدم قانونية.
- شواخص عددها 30 شاخصا.
- شريط ديكا متر للقياس من نوع بلاستيكي.
- ميزان طبي
- 02 ميقاتي لقياس الوقت.
- صافرة.
- صدريات بألوان مختلفة.
- 2 كرات طبية 3 كغ.

✓ الوسائل الإحصائية:

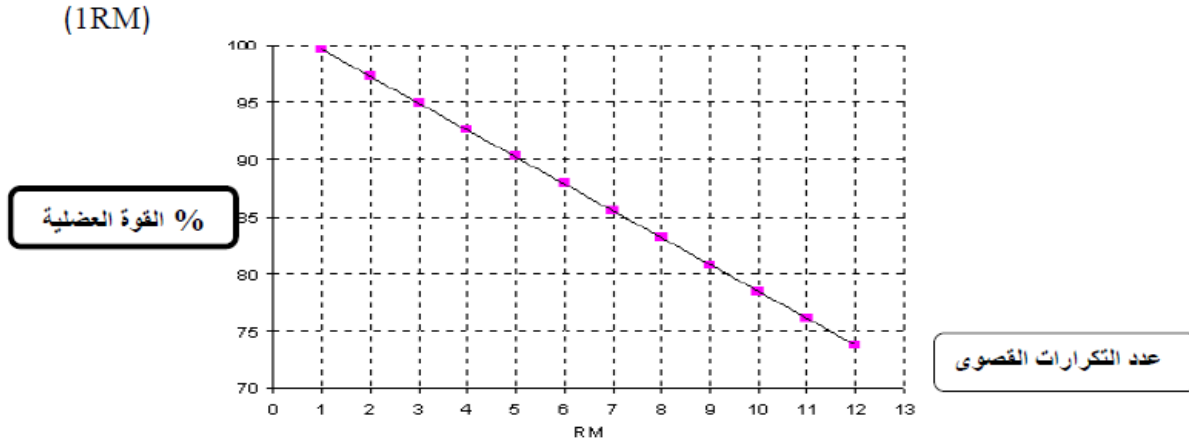
من أهم الوسائل الإحصائية المستعملة في هذا البحث هي:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط البسيط برسون
- الصدق الذاتي
- اختبار T ستودنت لعينتين مرتبطتين
- اختبار T ستودنت لعينتين غير مرتبطتين

1-6- مواصفات الاختبارات:

بعد قيام أفراد العينة بالإجماء الجيد بمساعدة المدرب تبدأ الاختبارات الآتية:

أولاً: اختبار القوة القصوى RM-1



الشكل (34): العلاقة المباشرة بين عدد التكرارات القصوى و نسبة القوة

(سال و ماكدوغال 1981 ، كاربينلي 1994)

2-3 اختبار قوة عضلات الأطراف السفلية: قياس القوة القصوى لعضلات الأطراف السفلية

الأدوات المستخدمة: الأتقال ، آلة (العمود)

وصف الإختبار:

بعدما يقوم اللاعب بإحماء خاص ، يأخذ اللاعب وضعيته على الآلة بحيث تكون رجلاه متباعدتين على حسب الوركين، تقوم بتثبيت العمود على الكتفين، يقوم اللاعب بمسك العمود بيديه مع سحب المرفقين للوراء مع تثبيت الجذع بإنقباض عضلات البطن .

يقوم اللاعب بالنزول ببطئ حتى تصبح الركبتان في زاوية 90° ثم يعود إلى وضعيته الأولية مع الحرص على المحافظة على الظهر في إسقامة عن طريق إنقباض عضلات البطن.

نبدأ بزيادة الحمولة أكثر فأكثر بعد كل محاولة، زيادة الحمولة تقدر ب10 كغ ما بين المحاولات مع 3 د راحة.

يجب أن يكون عدد التكرارات في المحاولة الأخيرة ما بين 1 و 10 (عدد التكرارات القصوى)، فإذا كان تكرار واحد (1RM) فذلك يمثل القوة القصوى ، أما إذا كان أكثر من تكرار فيجب استخدام

معادلات بيرزيكي . (51 ، 103)

الرسم رقم 01 يوضح اختبار القوة القصوى

الوزن × 100

= القوة القصوى

102,78 - (2,78 × التكرار الأقصى)



الشكل (35): يوضح رسم توضيحي لإختبار القوة القصوى للأطراف السفلية
بيرزيكي (سال و ماكدوغال 1981)

ثانيا : اختبار تحمل القوة : السكوات

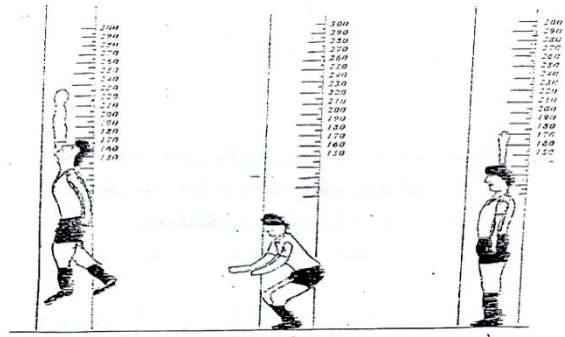
- الهدف من الاختبار : قياس تحمل القوة للأطراف السفلية .
- الأدوات المستعملة : صالة تمارينات - جهاز قوة الرجلين.
- طريقة العمل : يجلس اللاعب على جهاز قياس القوة مثنياً ركبتيه (أ) ويحدد المدرب ثقلاً معيناً للاعب يقوم اللاعب بمد الركبتين تماماً ثم يثني الركبتين ويستمر في ذلك حتى يشعر بالتعب ولا يستطيع دفع الثقل بالرجلين عند تكرار التمرين في المراحل التالية يبقى ثابتاً مقدار الثقل المدفوع .
- التسجيل : يسجل المختبر للاعب عدد مرات دفع الثقل بالرجلين .
- ملاحظة : ضرورة مد الركبتين حتى نهايتها .

الرسم رقم 02

ثالثا : اختبار سارجنت (dellal.2008.292)

- الهدف من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

- الأدوات المستعملة : طباشير، شريط قياس، لوحة.
- طريقة العمل : توضع لوحة بجانب المختبر ويقوم بمد ذراعه لتأشير النقطة التي يصل إليها بواسطة قطعة طباشير، وعند إعطاء الإشارة يتخذ المختبر وضع القفز للوصول إلى أعلى نقطة ممكنة ويؤشر على اللوحة أقصى ارتفاع يصله المختبر .
- التسجيل : تقاس المسافة بين الإشارة الأولى والثانية ويسجل الرقم وتعطى للاعب محاولتان وتحسب الأفضل.
- ملاحظة : تمنح لكل لاعب محاولتين، مع تسجيل أحسنهما.



الرسم رقم 03 يوضح اختبار سارجنت

1-7- الدراسة الاستطلاعية:

إتباعا للمنهجية العلمية في إجراء البحوث وقصد الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة للاختبارات وإعطاء مصداقية وموضوعية للبحث وقف الطلبة على التجربة الاستطلاعية حيث أشرفوا بنفسهم على إجرائها على عينة من خمسة لاعبين من أواسط فريق شبيبة تخمارت و خمسة لاعبين من أواسط فريق شبيبة اولاد ابراهيم تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ليصبح عددهم 10 لاعبين تم استبعادهم من التجربة الرئيسية وكانت التجربة الاستطلاعية بالملاعب البلدي لبلدية تخمارت وكان الهدف الرئيسي هو دراسة كفاءة الاختبارات الخاصة باللياقة البدنية . وتم القيام بالتجربة الاستطلاعية يوم 2015/12/06 على الساعة العاشرة صباحا وأعيدت يوم

2015/12/12 في نفس التوقيت للتأكد من صدق وثبات الاختبار وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية ما يلي:

- - معرفة مدى كفاءة الاختبارات البدنية المستخدمة بتحديد الأسس العلمية لها.

- - تحديد الزمن المستغرق للقيام بهذه الاختبارات.

- - التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات في ظروف حسنة.

- - تحديد الصعوبات التي يتلقاها الباحث أثناء تطبيق الاختبارات الرئيسية.

1-8- الأسس العلمية للاختبار:

أ- ثبات الاختبار:

يقول مقدم عبد الحفيظ " إن ثبات الاختبار هو مدى الدقة أو الاتساق واستقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين " أي يعني إذا ما أعيد نفس الاختبار على نفس الأفراد وفي نفس الظروف يعطي نفس النتائج (بن قوة . 1997 . 57)

قام الطلبة بتطبيق الاختبارات على عينة مكونة من 10 لاعبين خمسة من فريق شبيبة تخمارت وخمسة من فريق شبيبة اولاد ابراهيم وبعد خمسة أيام وتحت نفس الظروف أعيد الاختبار على نفس العينة . بعد الحصول على النتائج استخدم الطلبة معامل الارتباط بيرسون وبعد الكشف في جدول الدلالات لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 وجد أن القيمة المحسوبة لكل اختبار هي أكبر من القيمة الجدولية (0.60) مما يؤكد أن الاختبارات على درجة عالية من الدقة والثبات.

ب- صدق الاختبار:

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

وقد تبين أن الاختبار على درجة عالية من الصدق الذاتي كما هو موضح في الجدول رقم (02)

صدق الاختبار	ثبات الاختبار	ر الجدولية	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	حجم العينة	
0.87	0.76					القوة القصوى
0.96	0.94	0.60	0.05	09	10	تحمل القوة
0.96	0.94					القوة الانفجارية

جدول (02) بين مدى ثبات و صدق الاختبارات عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09

ت- موضوعية الاختبار:

موضوعية الاختبار تدل على عدم تأثره، أي أن الاختبار يعطي نفس النتائج أي كان القائم بالتحكيم، ويشير إن لإطلاع الخبراء والمختصين وموافقهم بالإجماع على الاختبارات ومفرداتها تبعد عنها الشك والتأويل، كما أن بطارية الاختبار المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التوزيع الذاتي .

1-9- الوسائل الإحصائية:

إن الهدف من استعمال الوسائل هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعد في التحليل والتفسير والحكم ومن أهم الوسائل الإحصائية المستعملة في هذا البحث هي :
* المتوسط الحسابي: (سعد الله. 1991 .184)

$$\bar{س} = \frac{\text{مجم س}}{ن}$$

س : المتوسط الحسابي
مجم س : مجموع الدرجات
ن : عدد أفراد العينة

الهدف منه الحصول على المتوسط المختبرين في الاختبارات البدنية، والمهارية زيادة على أنه ضروري لحساب الانحراف المعياري.

* الانحراف المعياري: (ناجي - شامل .92.)

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مجم ح}^2}{ن-1}}$$

لما $ن > 30$

ح2 : مربعات الانحرافات عن المتوسط
 مج ح2 : مجموع مربعات الانحرافات عن المتوسط
 ن : عدد أفراد العينة

*معامل الارتباط البسيط (برسون) : (مقدم. 1993. 110)

$$r = \frac{\text{مج س} \times \text{ص} - \frac{\text{مج ص} \times \text{مج س}}{ن}}{\sqrt{\left[\frac{\text{مج ص}^2}{ن} - 2 \text{مج ص} \right] \left[\frac{\text{مج س}^2}{ن} - 2 \text{مج س} \right]}}$$

مج س X ص : مجموع درجات س X درجات ص

مج س : مجموع درجات س

مج ص : مجموع درجات ص

مج س² : مجموع مربع درجات س

مج ص² : مجموع مربع درجات ص

* صدق الاختبار:

صدق الاختبار \geq الثبات

* اختبار ت ستودنت: (مقدم. 1993. 110)

- المعادلة الأولى : تستعمل لمعرفة الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي لنفس العينة .

ت : اختبار ستودنت

م ف : متوسط الفروق

ح ف = ف - م ف

ف : الفرق بين الدرجات في الاختبار القبلي والبعدي

ن : عدد أفراد العينة

$$t = \frac{\text{م ف}}{\sqrt{\frac{\text{مج (ف)}^2}{ن(ن-1)}}}$$

- المعادلة الثانية : تستعمل لمعرفة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي لعينتين.

ت : اختبار ستودنت

س1 : متوسط درجات العينة الأولى

س2 : متوسط درجات العينة الثانية

ع : الانحراف المعياري للعينة الأولى

$$t = \frac{|\text{س}_1 - \text{س}_2|}{\sqrt{\frac{\text{ع}_1^2 + \text{ع}_2^2}{ن-1}}}$$

ع : الانحراف المعياري للعينة الثانية

ن : عدد أفراد العينة

الفصل الثاني

عرض و مناقشة نتائج البحث :

1-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة لعينيّ البحث:

قصد إصدار أحكام موضوعية حول طبيعة التجانس القائم بين عينيّ البحث التجريبية والضابطة من خلال بعض المتغيرات وبعض الاختبارات البدنية، عمل الطلبة على معالجة مجموعة الدرجات الخام المتحصل عليها باستخدام اختبار دلالة الفروق "ت" ستودنت كما هو مبين في الجدول التالي:

المتغيرات	وحدة القياس	العينة التجريبية 1		العينة التجريبية 2		ت المحسوبة	ت الجدولية	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
الطول	السنتيمتر	6.52	171.76	5.46	172.14	0.84		غير دال
الوزن	الكيلوغرام	5.20	63.57	4.77	65.14	0.35		غير دال
اختبار القوة القصوى	كغ	5.32	47.93	7.34	48.7	0.79	2.02	غير دال
اختبار تحمل القوة	مرات	1.66	13.2	1.50	14.23	0.31		غير دال
اختبار سارجنت	السنتيمتر	0.02	0.34	0.03	0.34	0.83		غير دال

جدول رقم (03) يبين نتائج اختبارات T لدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبارات القبليّة لعينيّ البحث

درجة الحرية (2ن - 2) = 28 عند مستوى الدلالة 0.05

يتضح من الجدول الخاص بالفروق بين المجموعتين التجريبية 1 والتجريبية 2 في بعض المتغيرات وبعض الصفات البدنية أنه لا توجد فروق معنوية بين المجموعتين قبل إجراء التجربة الرئيسية حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (0.31 و 0.84) وكلها أقل من ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 28 والمقدرة بـ: 2.02 مما يؤكد تكافؤ و تجانس المجموعتين قبل إجراء التجربة.

1-1-1- عرض وتحليل نتائج اختبار القوة القصوى:

الدالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		حجم العينة	
			ع	س	ع	س		
دال	2.14	7.15	4.69	50.08	4.36	45.06	15	العينة التجريبية 1
دال		17.08	4.92	54.46	4.02	42.93	15	العينة التجريبية 2

جدول رقم (04) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار القوة القصوى

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن :

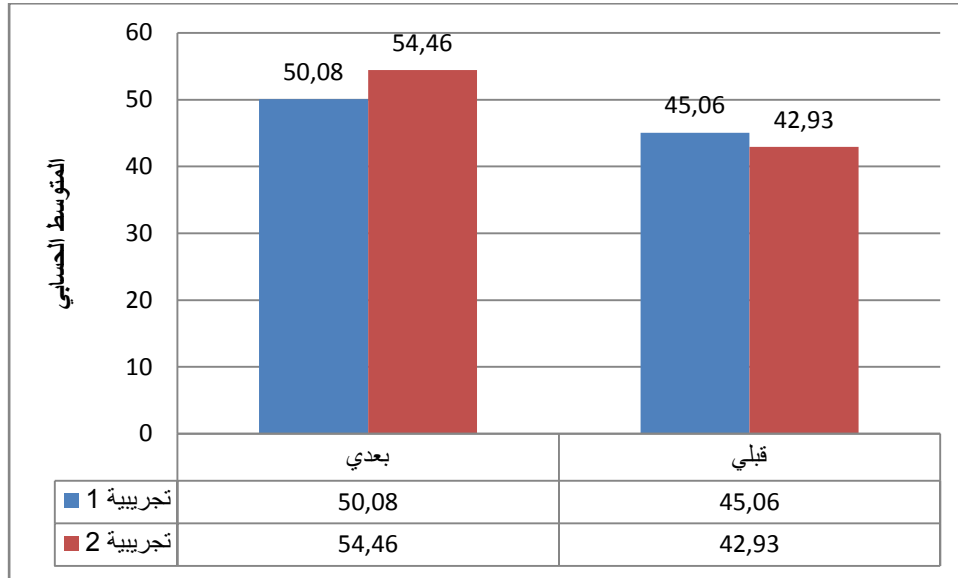
- المجموعة التجريبية 1 تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 45.06 وانحراف معياري قدره 4.36 أما الاختبار البعدي فبلغ متوسط الحسابي 50.08 وانحرافها المعياري قدره 4.69 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 7.15 و هي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر ب 2.14 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 14 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي .

- المجموعة التجريبية 2 خلال الاختبار القبلي حققت متوسط حسابي قدره 42.93 و انحراف معياري قدره 4.02 و بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 54.46 وانحراف معياري 4.92 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 17.08 و هي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر ب 2.14 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 14 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي .

و من خلال الشكل البياني رقم (01) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي و البعدي لعين تي

البحث في اختبار القوة القصوى و إن المجموعة التجريبية حققت أعلى مستوى حسابي و هذا ما يدل على فعالية البرنامج المقترح في تطوير صفة التحمل.

الشكل رقم (01) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي و البعدي لعين تي البحث في اختبار القوة القصوى



1-1-2- عرض وتحليل نتائج اختبار تحمل القوة:

الدالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		حجم العينة	
			ع	س	ع	س		
دال	2.14	10.31	1.35	15.13	1.04	13.33	21	العينة التجريبية 1
دال		12.22	1.46	14	1.50	12.4	21	العينة التجريبية 2

جدول رقم (05) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار تحمل القوة

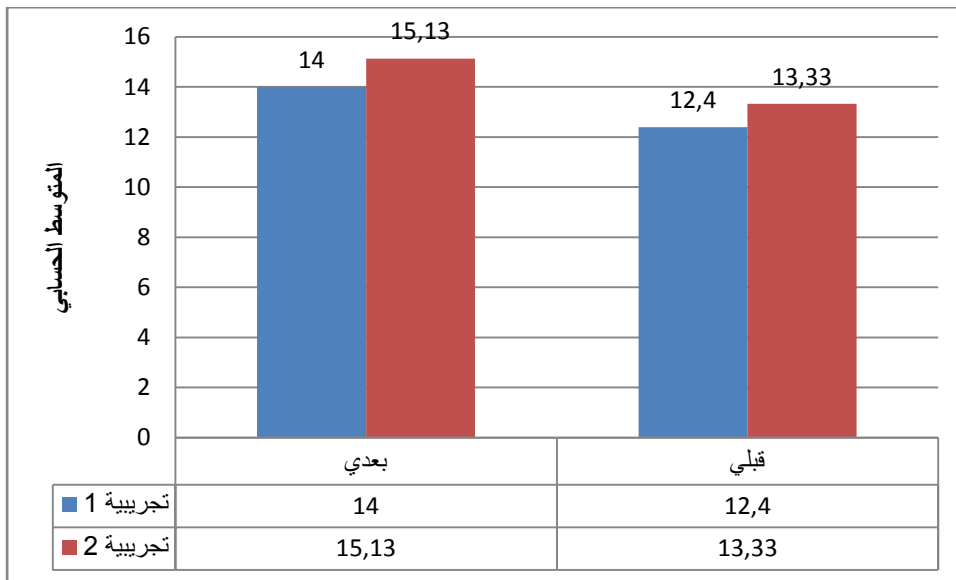
من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن :

- المجموعة التجريبية 1 تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 13.33 وانحراف معياري قدره 1.04 أما الاختبار البعدي فبلغ متوسطه الحسابي 15.13 وانحرافه المعياري قدره 1.35 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 10.31 وهي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر بـ 2.14 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 14 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي .

- المجموعة التجريبية 2 خلال الاختبار القبلي حققت متوسط حسابي قدره 12.4 و انحراف معياري قدره 1.5 و بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 14 وانحراف معياري 1.46 و بلغت قيمة (T) المحسوبة 12.22 و هي أقل من (T) الجدولية التي تقدر بـ 2.14 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 14 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق غير معنوي أي دال إحصائياً .

و من خلال الشكل البياني رقم (02) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي و البعدي لعين تي البحث في اختبار تحمل القوة و إن المجموعة التجريبية حققت أعلى مستوى حسابي و هذا ما يدل على فعالية البرنامج المقترح في تطوير صفة السرعة.

الشكل رقم (02) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار تحمل القوة



1-1-3- عرض وتحليل نتائج اختبار سارجنت:

الدالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		حجم العينة	
			ع	س	ع	س		
دال	2.14	4.52	0.02	0.34	0.02	0.33	15	العينة التجريبية 1
دال		7.44	0.024	0.36	0.01	0.31	15	العينة التجريبية 2

جدول رقم (06) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار سارجنت

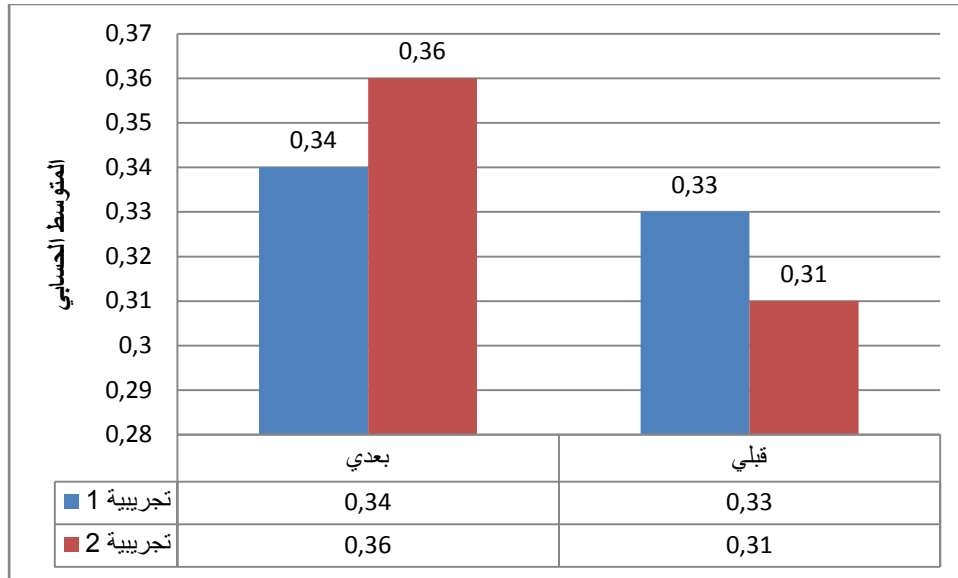
من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن :

- المجموعة التجريبية تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 0.33 و انحراف معياري قدره 0.02 أما الاختبار البعدي فبلغ متوسطه الحسابي 0.34 و انحرافه المعياري قدره 0.02 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 4.52 و هي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر ب 2.14 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 14 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي .

- المجموعة التجريبية 2 خلال الاختبار القبلي حققت متوسط حسابي قدره 0.31 و انحراف معياري قدره 0.01 و بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 0.36 و انحراف معياري 0.024 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 7.44 و هي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر ب 2.14 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 14 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي .

و من خلال الشكل البياني رقم (03) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لعين تي البحث في اختبار سارجنت و إن المجموعة التجريبية حققت أعلى مستوى حسابي و هذا ما يدل على فعالية البرنامج المقترح في تطوير صفة القوة للأطراف السفلية.

الشكل رقم (03) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعدية لعزيتي البحث في اختبار سارجنت



1- عرض وتحليل نتائج الإختبارات القبليّة البعدية للعينة التجريبية 1:

1-1-1- عرض وتحليل نتائج اختبار القوة القصوى:

الدالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		حجم العينة	العينة التجريبية 1
			ع	س	ع	س		
دال	2.14	7.15	4.69	50.08	4.36	45.06	15	

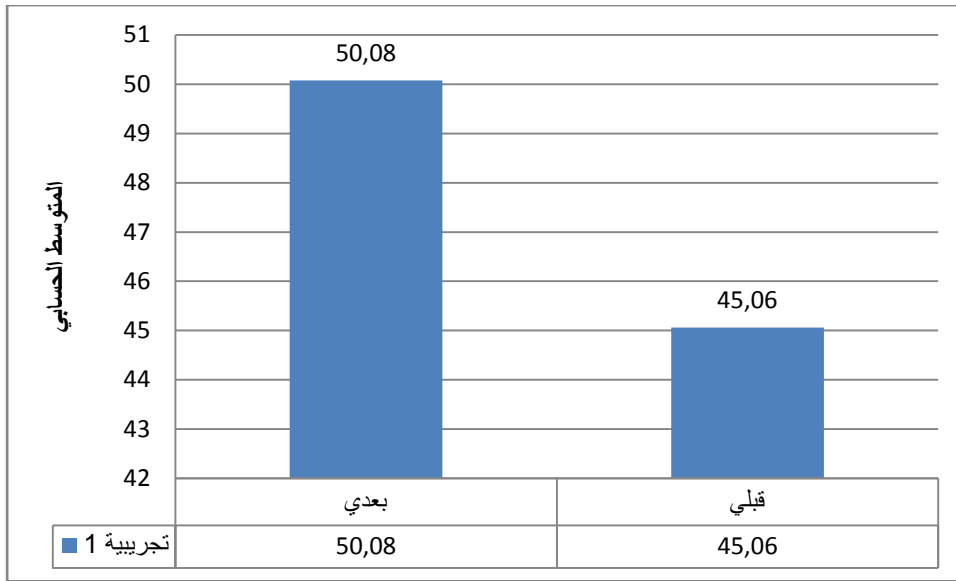
جدول رقم (07) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية 1 في اختبار القوة القصوى

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن :

- المجموعة التجريبية 1 تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 45.06 وانحراف معياري قدره 4.36 أما الاختبار البعدي فبلغ متوسطه الحسابي 50.08 وانحرافها المعياري قدره 4.69 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 7.15 وهي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر بـ 2.14 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 14 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائياً لصالح الاختبار البعدي .

و من خلال الشكل البياني رقم (01) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعدية لعينة البحث في اختبار القوة القصوى .

الشكل رقم (04) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعدية لعينتي البحث في اختبار القوة القصوى



1-1-2- عرض وتحليل نتائج اختبار تحمل القوة:

الدالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		حجم العينة	العينة التجريبية 1
			ع	س	ع	س		
دال	2.14	10.31	1.35	15.13	1.04	13.33	21	

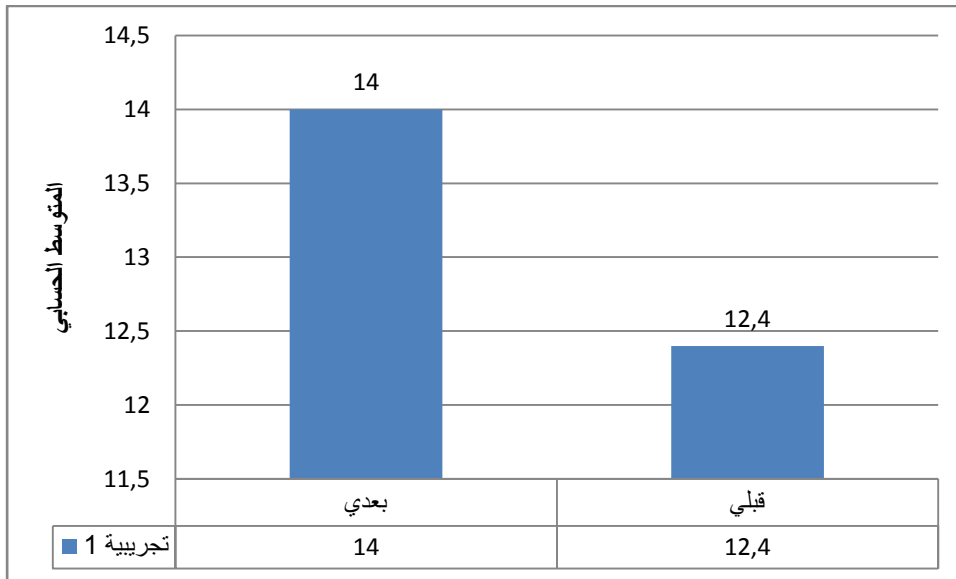
جدول رقم (08) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية 1 في اختبار تحمل القوة

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن :

- المجموعة التجريبية 1 تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 13.33 وانحراف معياري قدره 1.04 أما الاختبار البعدي فبلغ متوسطه الحسابي 15.13 وانحرافه المعياري قدره 1.35 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 10.31 وهي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر بـ 2.14 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 14 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي .

و من خلال الشكل البياني رقم (05) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعديّة لعين تي البحث في اختبار تحمل القوة.

الشكل رقم (05) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعديّة لعينة البحث في اختبار تحمل القوة



1 1 - 3 - عرض وتحليل نتائج اختبار سارجنت:

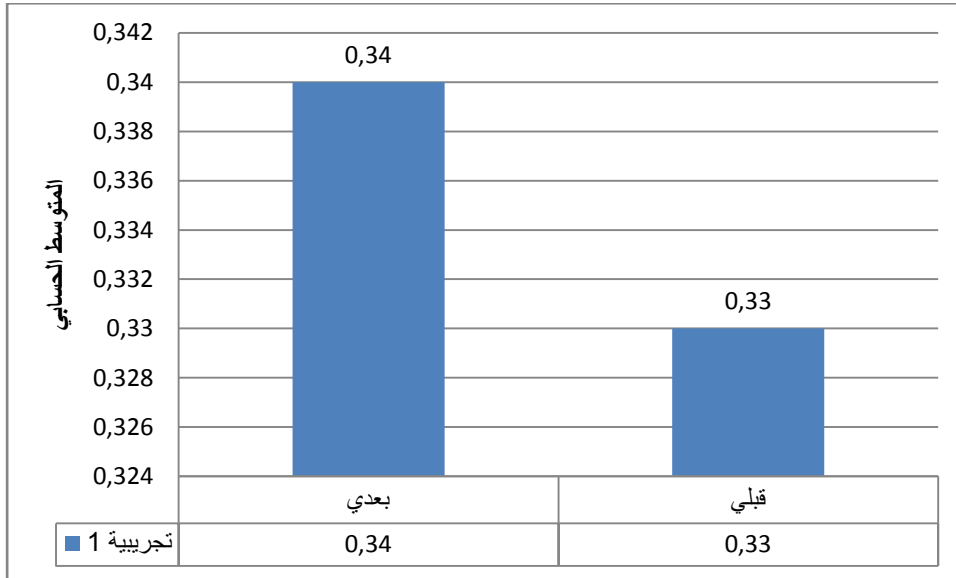
الدالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		حجم العينة	
			ع	س	ع	س		
دال	2.14	4.52	0.02	0.34	0.02	0.33	15	العينة التجريبية 1

جدول رقم (09) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية 1 في اختبار سارجنت

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن :

- المجموعة التجريبية تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 0.33 و انحراف معياري قدره 0.02 أما الاختبار البعدي فبلغ متوسطه الحسابي 0.34 و انحرافه المعياري قدره 0.02 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 4.52 و هي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر بـ 2.14 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 14 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائياً لصالح الاختبار البعدي .
و من خلال الشكل البياني رقم (06) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار سارجنت.

الشكل رقم (06) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار سارجنت



1-2-2- عرض وتحليل نتائج الإختبارات القبلية البعدية للعينه التجريبية 2:

1-2-1- عرض وتحليل نتائج اختبار القوة القصوى:

الدالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		حجم العينة	العينه التجريبية 2
			ع	س	ع	س		
دال	2.14	17.08	4.92	54.46	4.02	42.93	15	

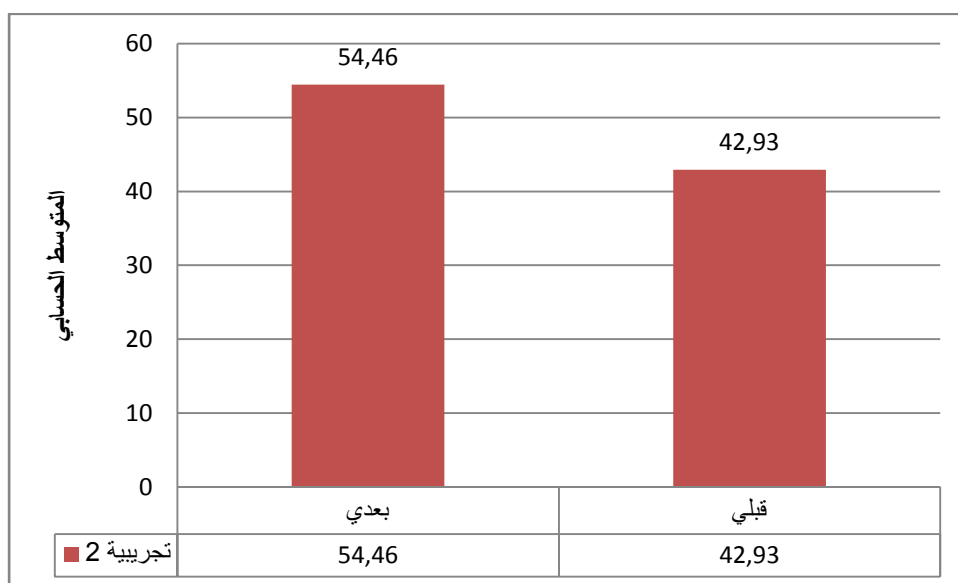
جدول رقم (10) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي البعدي للعينه التجريبية 2 في اختبار القوة القصوى

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن :

المجموعة التجريبية 2 تحصلت على متوسط حسابي قدره 54.46 وانحراف معياري قدره 4.92 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 2.08 و هي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر بـ 2.04 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 28 و يعني هذا وجود فرق معنوي دال إحصائياً.

و من خلال الشكل البياني رقم (07) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية البعدية لعينة البحث في اختبار القوة القصوى.

الشكل رقم (07) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعيرتقي البحث في اختبار القوة القصوى



1-2-2- عرض وتحليل نتائج اختبار تحمل القوة :

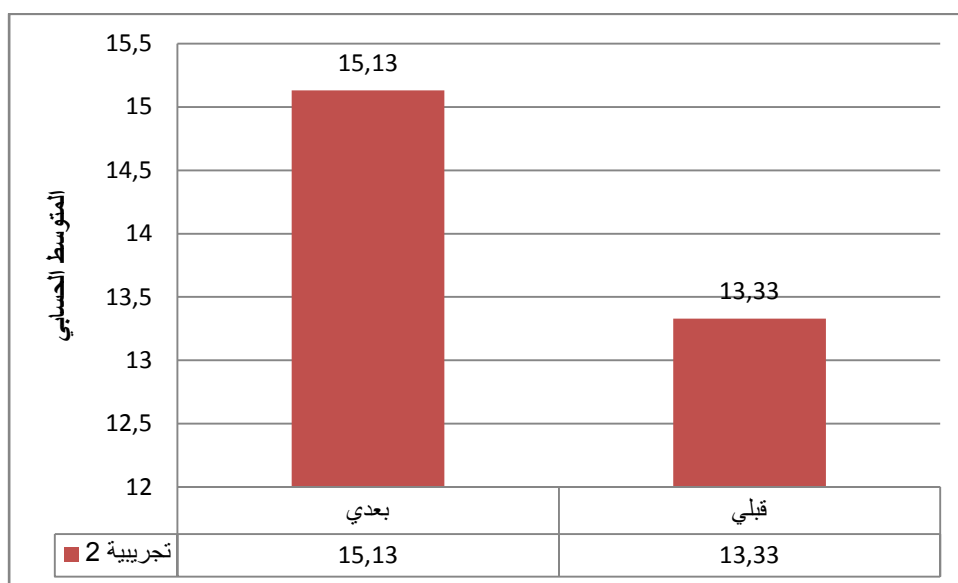
الدالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		حجم العينة	العينة التجريبية 2
			ع	س	ع	س		
دال	2.14	12.22	1.46	14	1.50	12.4	21	

جدول رقم (11) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي البعدي للعينة التجريبية 2 في اختبار تحمل القوة

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن :

المجموعة التجريبية 2 فتحصلت على متوسط حسابي قدره 15 و انحراف معياري قدره 1.35 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 2.19 و هي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر بـ 2.04 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 28 و يعني هذا وجود فرق معنوي دال إحصائياً. و من خلال الشكل البياني رقم (08) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي البعدية لعينة البحث في اختبار تحمل القوة.

الشكل رقم (08) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية البعدية لعينتي البحث في اختبار تحمل القوة



1-2-3- عرض وتحليل نتائج اختبار سارجنت :

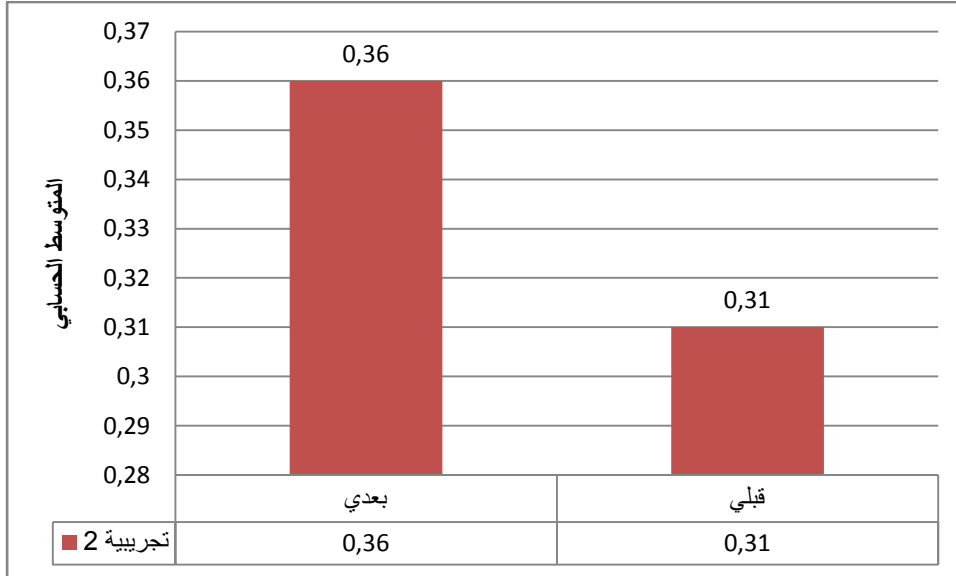
الدالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		حجم العينة	العينة التجريبية 2
			ع	س	ع	س		
دال	2.14	7.44	0.024	0.36	0.01	0.31	15	

جدول رقم (12) يمثل مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينة التجريبية 2 في اختبار سارجنت

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن :

المجموعة التجريبية 1 التجريبية 2 فتحصلت على متوسط حسابي قدره 0.36 و انحراف معياري قدره هـ 0.02 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 2.63 وهي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر بـ 2.04 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 28 و يعني هذا وجود فرق معنوي دال إحصائياً. و من خلال الشكل البياني رقم (09) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية البعدية لعينة البحث في اختبار سارجنت.

الشكل رقم (09) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة البعدية لعيرتق البحث في اختبار سارجنت



1-2-2- عرض وتحليل نتائج الإختبارات البعدية لعينتي البحث:

1-2-1- عرض وتحليل نتائج اختبار القوة القصوى:

الدالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الإختبار البعدي			العينة التجريبية 1
			ع	س	حجم العينة	
دال	2.04	2.08	4.69	50.08	15	العينة التجريبية 1
			4.92	54.46	15	العينة التجريبية 2

جدول رقم (13) يمثل مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعيرتق البحث في اختبار القوة القصوى

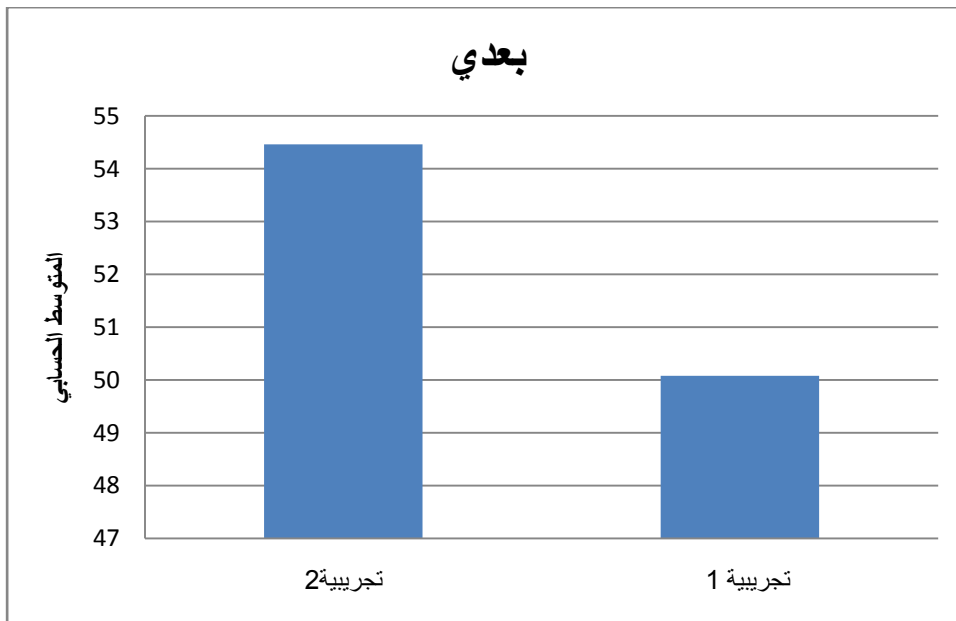
من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن :

المجموعة التجريبية 1 تحصلت على متوسط حسابي قدره 50.08 و انحراف معياري قدره 4.69 أما العينة

التجريبية 2 فتحصلت على متوسط حسابي قدره 54.46 و انحراف معياري قدره 4.92 وبلغت قيمة (T) المحسوبة

2.08 و هي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر بـ 42.0 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 28 و يعني هذا وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة التجريبية 2. و من خلال الشكل البياني رقم (05) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعين تي البحث في اختبار القوة القصوى و إن المجموعة التجريبية 2 حققت أعلى مستوى حسابي و هذا ما يدل على فعالية البرنامج المقترح في تطوير صفة التحمل.

الشكل رقم (10) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث في اختبار القوة القصوى



1-2-2- عرض وتحليل نتائج اختبار تحمل القوة :

الدالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الإختبار البعدي		حجم العينة	
			ع	س		
دال	2.04	2.19	1.46	14	15	العينة التجريبية 1
			1.35	15	15	العينة التجريبية 2

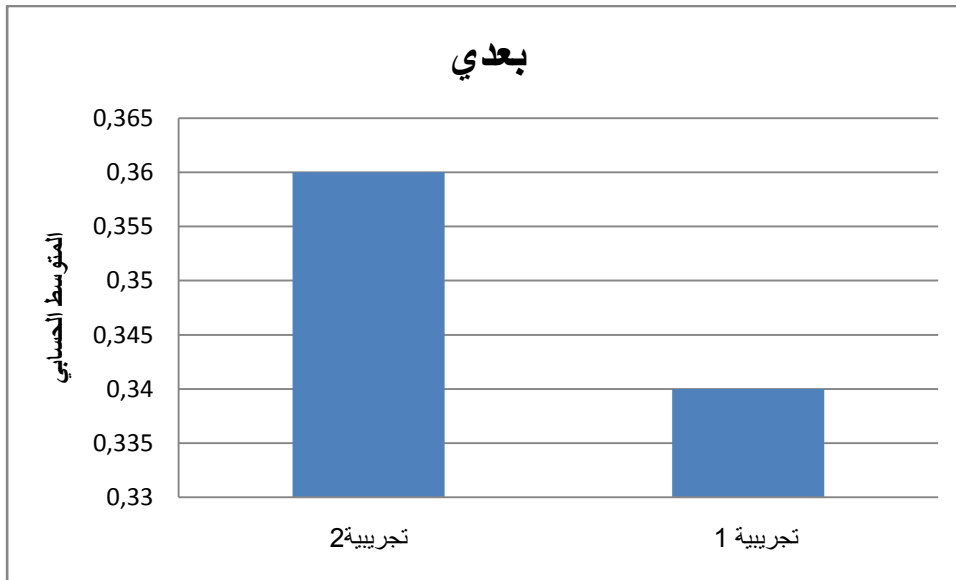
جدول رقم (14) يمثل مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار تحمل القوة

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن :

المجموعة التجريبية 1 تحصلت على متوسط حسابي قدره 14 و انحراف معياري قدره 1.46 أما العينة التجريبية 2 فتحصلت على متوسط حسابي قدره 15 و انحراف معياري قدره 1.35 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 2.19 و هي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر بـ 2.04 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 28 و يعني هذا وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة التجريبية 2.

و من خلال الشكل البياني رقم (06) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعين تي البحث في اختبار تحمل القوة و إن المجموعة التجريبية 2 حققت أعلى مستوى حسابي و هذا ما يدل على فعالية البرنامج المقترح في تطوير صفة القوة.

الشكل رقم (11) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث في اختبار تحمل القوة



1-2-3- عرض وتحليل نتائج اختبار سارجنت :

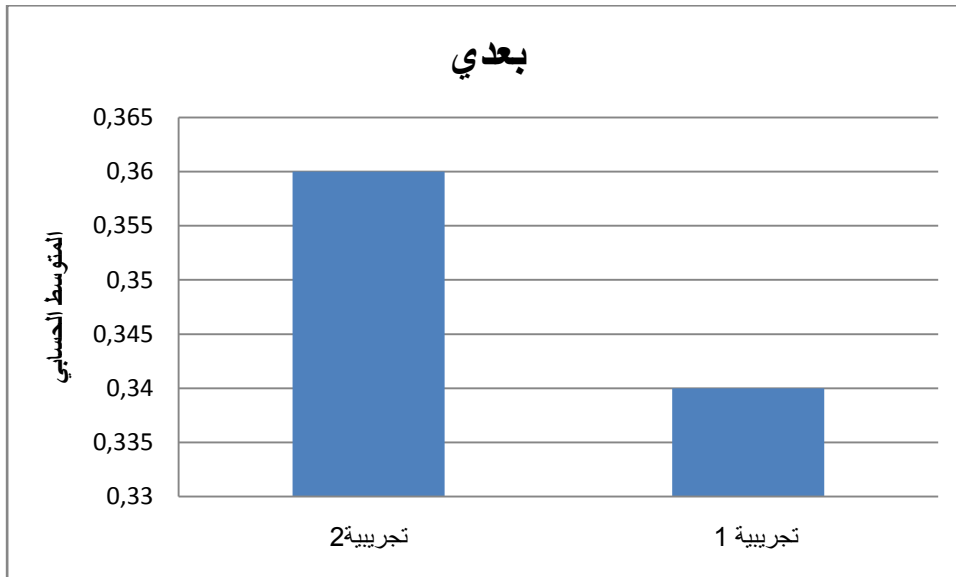
الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الإختبار البعدي		حجم العينة	
			ع	س		
دال	2.04	2.63	0.02	0.34	15	العينة التجريبية 1
			0.02	0.36	15	العينة التجريبية 2

جدول رقم (15) يمثل مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار سارجنت

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن :

المجموعة التجريبية 1 تحصلت على متوسط حسابي قدره 0.34 و انحراف معياري قدره 0.02 أما العينة التجريبية 2 فتحصلت على متوسط حسابي قدره 0.36 و انحراف معياري قدره 0.02 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 2.63 وهي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر بـ 2.04 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 28 و يعني هذا وجود فرق معنوي دال إحصائياً لصالح العينة التجريبية 2. و من خلال الشكل البياني رقم (07) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث في اختبار سارجنت و إن المجموعة التجريبية 2 حققت أعلى مستوى حسابي و هذا ما يدل على فعالية البرنامج المقترح في تطوير صفة القوة للأطراف السفلية.

الشكل رقم (12) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث في اختبار سارجنت



الفصل الثالث

- مناقشة نتائج البحث:

قام الطلبة بجمع البيانات مستعينين في ذلك بأدوات ووسائل جمع البيانات المستعمل في هذه الدراسة، اعتمادا على هذه البيانات وانطلاقا من عرض وتحليل ومناقشة البحث المستخلصة من التحليل الإحصائي لنتائج عينة البحث، من خلال تفحص أهم النتائج يبدو جليا أن عينة البحث حققت فروقا ذات دلالة معنوية في المتوسطات الحسابية للإختبارات القبليّة والبعديّة وهي لصالح الإختبارات البعدية وهو ما تبينه الجداول والأشكال البيانية الموضحة سالفًا.

2- مقابلة النتائج بالفرضيات:

على ضوء الإستنتاجات المتحصل عليها من خلال عرض و مناقشة النتائج، قمنا بمقارنتها بفرضيات البحث وكانت النتائج كالآتي:

الفرضية الأولى :

و التي افترض فيها الطلبة أن " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبليّة والبعديّة للعينة التجريبية 2 في إختبارات القوة قيد البحث ولصالح الإختبار البعدي " و لإثبات صحة هذه الفرضية يتبين لنا من الجداول رقم 04، 05، 06، الفرق الواضح بين المتوسطات الحسابية بين الإختبارات القبليّة والبعديّة ومن قيمة T المحسوبة في كل إختبار حيث كانت دائما أكبر من قيمة T الجدولية المقدرة ب 2.09 عند درجة الحرية 20 ومستوى الدلالة 0.05 . و عليه نقول أن فرضية البحث الأولى قد تحققت.

الفرضية الثانية :

و التي افترضنا فيها أن " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبليّة والبعديّة للعينة التجريبية 1 ولصالح الإختبارات البعدية . " فقد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية من خلال الجداول 07، 08، 09، حيث أثبت وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبليّة و البعدية للعينة التجريبية 1 و هو لصالح الإختبارات البعدية وذلك بتحقيقها لقيم T المحسوبة أكبر من T الجدولية عند درجة الحرية 28 ومستوى الدلالة 0.05 و عليه نقول أن فرضية البحث الثانية قد تحققت.

الفرضية الثالثة :

و التي افترضنا فيها أن " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبليّة و البعديّة للعينة التجريبية 2 و لصالح الاختبارات البعدية . "

فقد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية من خلال الجداول 10، 11، 12، حيث أُثبت وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبليّة و البعدية للعينة التجريبية 2 و هو لصالح الاختبارات البعدية وذلك بتحقيقها لقيم T المحسوبة أكبر من T الجدولية عند درجة الحرية 28 ومستوى الدلالة 0.05 و عليه نقول أن فرضية البحث الثانية قد تحققت.

الفرضية الرابعة :

و التي افترضنا فيها أن " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدية بين العينة التجريبية 1 و العينة التجريبية 2 و لصالح العينة التجريبية 2. "

فقد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية من خلال الجداول 08، 09، 10، حيث أُثبت وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدية للعينة التجريبية 1 و التجريبية 2 و هو لصالح العينة التجريبية 2 في جميع الإختبارات البدنية قيد البحث وذلك بتحقيقها لقيم T المحسوبة أكبر من T الجدولية عند درجة الحرية 28 ومستوى الدلالة 0.05 و عليه نقول أن فرضية البحث الثانية قد تحققت.

الفرضية العامة :

لقد تأكدنا من أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت، و الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت و هذا يعني أن طريقة التدريب المدمج و التمارين الايزومترية قد أدت إلى تطوير قوة الاطراف السفلية عند لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة صنف أواسط، و عليه يرى الطلبة الباحثين أن الفرضية العامة للبحث والتي مفادها أن " طريقة التدريب المدمج 1 ضد 1 و التمارين الايزومترية تؤثر في تطوير قوة الاطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة صنف أواسط قد تحققت.

3- الإستنتاجات:

في حدود إجراءات البحث، و في ضوء أهدافه و من خلال التحليل الإحصائي للنتائج المتحصل عليها
أمكن التوصل إلى الإستنتاجات الآتية :

- 1 هناك فروق غير معنوية لنتائج الإختبارات القبليّة بين المجموعتين التجريبيّة 1 والتجريبية 2 في الإختبارات التي تم تقويمها، و هذا يدل على تجانس المستوى قبل البدء في تنفيذ المنهج التدريبي المقترح لعينة البحث.
- 2 حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب المدمج تطورا إيجابيا بين الإختبارين القبلي و البعدي و لصالح المجموعة التجريبية 2 في الإختبارات البدنية، وذلك لتناسبه مع هذه المرحلة العمرية من حيث شدة وحجم التدريب، وعدد التكرارات، زيادة على أن التدريب المدمج يعتبر تدريب لما يحدث خلال المباريات مما يخلق عند اللاعب نوع من التأقلم وحسن التصرف عند تكرار نفس المواقف.
- 3 حققت العنيتين التجريبية 1 و التجريبية 2 تطورا إيجابيا بين الإختبارين القبلي و البعدي في الإختبارات البدنية غير أن التطور عند العينة التجريبية 1 كان طبيعيا نتيجة الممارسة في حين كان التطور عند العينة التجريبية 2 تطورا نسبيا واضحا والفرق بين المتوسطين يبين نسبة الاختلاف.
- 4 - حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب المدمج و التمارين الايزومترية تطورا إيجابيا في نتائج الإختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية 1 و التجريبية 2 و لصالح العينة التجريبية 2. و هذا يدل على تأثير المنهج التدريبي في تطور قوة الاطراف السفلية لدى عينة البحث.

4- التوصيات :

يوصي الطلبة بما يأتي :

- 1 - ضرورة إستخدام طريقة التدريب المدمج و التمارين الايزومترية ضمن المنهج التدريبي لما له من أثر إيجابي على تطوير قوة الاطراف السفلية في كرة القدم.
- 2 - ضرورة اهتمام المدرسين بالربط بين النواحي البدنية و المهارية و الخططية ضمن مفردات المنهج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب المدمج.
- 3 - التأكيد على الأسس العلمية عند وضع المنهج التدريبي من حيث إختيار التمارين البدنية و المهارية و الخططية و التكرار و الوقت و الراحة بينها و الأدوات المستخدمة لما لها من تأثير في تطور المستوى البدني لدى فئة الأواسط.
- 4 - إجراء بحوث مشابهة لفئات عمرية أخرى.

الخلاصة العامة:

إن تحقيق أحسن النتائج، وبلوغ أعلى المستويات الرياضية ليس وليد الصدفة فحسب بل هو نتاج عمل متواصل، مضبوط ودقيق، يدفعنا دوماً إلى إيجاد طرق وحلول مناسبة واكتشاف أساليب جديدة من شأنها تطوير القدرات البدنية، والمهارية، والخططية، والنفسية والعقلية، وكرة القدم رياضة شعبية تستقطب أنظار الملايين، وتستهيوي قلوب الجماهير لما فيها من فنيات ومنتعة في المشاهدة، زيادة على الدور الذي تلعبه في توطيد العلاقات بين الدول والجماهير، والمساهمة في رفع اقتصاد هذه الدول.

ومن خلال ملاحظة تزايد عدد الفرق الرياضية وتعدد الأصناف العمرية خاصة بعد تطبيق الجزائر وتبنيها لسياسة الإحتراف في المجال الرياضي مع بقاء المنشآت والهياكل الرياضية على ما هي عليه قبل وبعد تطبيق سياسة الإحتراف مما خلق نوع من الإكتظاظ في ملاعب كرة القدم خلال التدريبات وسعيها لحل هذا الإشكال رأى الطلبة أن إقتراح برنامج تدريبي يعتمد في مضمونه على التدريب المدمج والتمارين الايزومترية و مدى تأثيره في تطوير قوة الاطراف السفلية في كرة القدم عند الأواسط، ومن هنا تم تقسيم هذا البحث إلى بابين أولهما للدراسة النظرية، والثاني للدراسة الميدانية حيث تم التطرق في الباب الأول المتمثل في الدراسة النظرية إلى جمع المادة الخبرية التي تدعم، وتعزز موضوع البحث، وقد قسمت إلى ثلاثة فصول، ضم الفصل الأول منها التدريب المدمج و التمارين الايزومترية، أما الفصل الثاني فتطرقتنا فيه إلى متطلبات كرة القدم، أما الفصل الثالث فتطرق فيه الطلبة إلى خصائص المرحلة العمرية وكل ما يتعلق بهذه الفئة من تغيرات وتطورات من الجانب المورفولوجي، و الفسيولوجي، الحركي، النفسي و الإجتماعي والعقلي.

أما الباب الثاني والذي إحتوى على الدراسة الميدانية فقد قسم هو الآخر إلى ثلاثة فصول، احتوى الفصل الأول على منهجية البحث، إجراء نه الميدانية من حيث التجربة الاستطلاعية، ومنهج البحث المتبع، والعينة وكيفية اختيارها، وكل ما تعلق بالتجربة الرئيسية، أما الفصل الثاني ففيه تم عرض ومناقشة النتائج المتوصل إليها ومقارنة نتائج العينتين التجريبية 1 والتجريبية 2، إضافة إلى الفصل الثالث الذي تم فيه مقابلة النتائج بالفرضيات، ومن خلال هذه الأخيرة إستنتج الطلبة أن التدريب المدمج أكثر تأثيراً من التمارين الايزومترية إيجاباً في تطوير قوة الاطراف السفلية. وقد خرجنا بمجموعة من التوصيات والإقتراحات أهمها ضرورة اهتمام المدربين بالربط بين النواحي البدنية و المهارية والخططية ضمن مفردات المنهج التدريبي المقترح بإستخدام طريقة التدريب المدمج و التمارين الايزومترية، وقد استعان الطلبة بمجموعة من المصادر والمراجع بلغ عددها 59 مرجعاً باللغتين العربية والأجنبية.

المصادر و المراجع

المصادر و المراجع العربية :

- 1 - أثير صبري، عقيل عبد الله الكاتب، التدريب الدائري، مطبعة علاء بغداد 1980
- 2 - احمد أسحن: اثر منهاج عملي مقترح في مقياس كرة القدم على تطوير متوسط الصفات البدنية والمهارية مقارنة مع المنهج المقرر، رسالة ماجستير غير منشورة، المدرسة العليا للأساتذة، التربية البدنية ن مستغانم، 1996م
- 3 - احمد امين فوزي. (2006). مبادئ علم النفس الرياضي-المفاهيم التطبيقات. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 4 - أمر الله أحمد البساطي. (1998). قواعد وأسس التدريب الرياضي و تطبيقاته. الاسكندرية: منشأة المعارف.
- 5 - أمين أنور الخولي. (1994). الرياضة و الحضارة الاسلامية. دار الفكر العربي
- 6 - بسطيوطي أحمد. (1999). أسس و نظريات التدريب الرياضي. القاهرة دار الفكر العربي.
- 7 - بطرس رزق الله: التدريب في مجال التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق، 1984م
- 8 - بهاء الدين سلامة. (1994). فسيولوجيا الرياضة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 9 - بوحوش عمار و دنيبات محمد: علم الاجتماع و المنهج العلمي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995 ص 27
- 10 - بوداود عبد اليمين: اثر الوسائل السمعية والبصرية (فيديو) على تعلم المهارات الأساسية بمدارس كرة القدم الجزائرية، رسالة دكتورا غير منشورة، الجزائر، 1996م
- 11 - تامر محسن واثق تاجي، كرة القدم و عناصرها الأساسية، المطبعة الجامعية بغداد 1976
- 12 - تشارلز يوتشر، أسس التربية البدنية، ترجمة الدكتور حسن معوض، د / كمال صالح، مكتبة الانجلو مصرية، القاهرة، 1964
- 13 - حسن السيد ابو عبدة. (2002). الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم. الاسكندرية: مكتبة و مطبعة الاشعاع الفنية.
- 14 - حنفي محمود مختار و مفتي إبراهيم: الإعداد البدني في كرة القدم دار الفكر العربي ،لقاهرة، 1989 ص 17
- 15 - حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، 1974

- 16 - دريال فتحي . (2009). تقييم ديناميكية المؤشرات المورفو-وظيفية و الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم. دراسة ارتباطية في المنهج الوصفي اجريت على فريق ترحي مستغانم أواسط (16-18 سنة). مذكرة الماستر في تخصص التدريب الرياضي و التحضير البدني. مستغانم:معهد التربية البدنية.
- 17 - السيد عائشة عبد المولى: الأسس العلمية لتغذية الرياضيين و الغير رياضيين، الدار العربية للنشر والتوزيع، القاهرة، 2000 ص 55
- 18 - صالح السيد قدوس، الأسس العلمية الحديثة في رياضة الملاكمة، دار الفكر العربي، ط 1، 1977
- 19 - طلحة حسام الدين و وفاء صلاح الدين و مصطفى كامل حمد و سعيد عبد الرشيد. (1997). الموسوعة العلمية في التدريب التحمل بيولوجي و بيوميكانيك (الطبعة الأولى). مصر: مركز الكتاب للنشر. القاهرة.
- 20 - طه اسماعيل و عمرو ابو المجد و ابراهيم شعلال. (1989). كثرة القدم بين النظرية و التطبيق. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 21 - عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب : تدريب الاثقال ، ط 1 ، 1996 ، مركز الكتاب للنشر.
- 22 - عصام الوشاحي. (1994). الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول الى المستوى العالمي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 23 - علاوي محمد حسن: سيكولوجية الجماعات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998 ص 52.
- 24 - علي فهمي البيك و عماد الدين عباس ابو زيد و محمد عبدة خليل. (2008). تخطيط التدريب الرياضي من سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي(الطبعة الرابعة).
- 25 - علي فهمي بيك: أسس إعداد لاعبي كرة القدم، مرجع سابق
- 26 - عمر صابر حمزة. (2010). الأكاديمية العراقية الرياضية. تم الاسترداد من: <http://forum.iraqacad.org>. web.iraqacad.

- 27 - عمر محمد الخياط. نقلا عن بيترج.ل.تومسون. (2005). المدخل الى نظريات التدريب، الاتحاد الدولي القوي. تم الاسترداد من [//www.shababnahda.com](http://www.shababnahda.com) :
- 28 - قاسم حسن حسين، قيس ناجي عبد الجبار كمونات الصفات الحركية، مطبعة الجامعة بغداد، 1984.
- 29 - كويس الجباني. (2003). التدريب الرياضي النظرية و التطبيق (الطبعة الاولى).
- 30 - محمد حسن علاوي. (2002). علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 31 - محمد رضا الوقاد. (2003). التخطيط الحديث في كرة القدم. دار الفكر العربي.
- 32 - محمد زكي سيد: تأثير استخدام ملاعب مصغرة على بعض الجوانب البدنية و المهارية، جامعة حلوان، القاهرة، 1996. ص 337
- 33 - محمد عبده صالح ومفتي إبراهيم: الإعداد المتكامل للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي 1984 ص 27
- 34 - محمود عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية 1992
- 35 - مفتي إبراهيم حماد. (1997). البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم. مركز الكتاب للنشر.
- 36 - مفتي إبراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث. القاهرة: دار الفكر العربي
- 37 - مفتي إبراهيم حماد، بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، ط 1، 1993
- 38 - مهند حسين و احمد ابراهيم الخوجا. (2005). مبادئ التدريب الرياضي، (الطبعة الاولى). دار وائل للنشر.
- 39 - وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي. (2002). الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب. المنيا: دار الهدى للنشر و التوزيع.
- 40 - وجيه محجوب. (2000). التعلم و جدولة التدريب. العراق: العادل للطباعة بغداد.
- 41 - يحيى السيد الحاوي. (2002). المدرب الرياضي بين الاسلوب التقليدي و التقنية الحديثة. القاهرة: المركز العربي للنشر.

42 - بن قوة علي (1997) تحديد مستويات معيارية لاختيار الموهوبين لممارسة كرة القدم

11-12 سنة رسالة ماجستير . مستغانم.

43 - عطا الله أحمد. (2006). أساليب وطرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية. الجزائر

: ديوان المطبوعات الجامعية.

44 - مقدم عبد الحفيظ. (1993). الإحصاء والقياس النفسي والتربوي. الجزائر : ديوان

المطبوعات الجامعية.

المصادر و المراجع الأجنبية :

- 45- HARRE.D.(1979).Trainingslhre.berlin.
- 46- DELLAL ALEXANDRE.(2008).de l'entraînement a la performance en football.paris :Dépôt légale.
- 47- NIGHT BOBBY
fifh.(1983).w.a.b.c.fiba.italy. :bolongna.
- 48- Vitulli ,M.(2010).<http://www.entrainementdefoot.com/vitulli.html> préparation intégrée. récupéré sur web :
<http://www.entrainementdefoot.com>.
- 49- MOUWAFK MAJEED MOLA : entreinement intégré de football :bio.soccer@yahoo.com 9h-11/12/2010
- 50- LEROUX.P:Football, planificationetentraînement, Ed. AMPHORA, Paris, 2006.P 161
- 51- DRISSI.B : Football, concept et méthode » Ed, O.P.U, Alger, 2003. P 77
- 52- MARK .F : L'alimentation de jeune footballeurEd .FIFA ,2006 p 80
- 53- CASCUA.S, ROUSSEAU.V : Alimentation pour le sportif, de la santé à la performance » Ed. AMPHORA, Paris, 2005 p 39
- 54- taelman (R) : "Foot Ball Techniques Nouvelle D'entraînement", OPCIT
- 55- DornhorffMartinhabil: L'éducation Physique et sportif OPU, Alger, 1993
- 56- Edgarthil et Ant: "manuel de education sportif", OPCIT

- 57- Weineck , Biologie du sport, édition vigot , paris, 1992,
P337.
- 58- Matvieu (I.P) Apects gonda , entaux de l'entrainement "
édition vigot , Paris 1983".
- 59- *Www.Diagnoform.Com/Commun/Pdf/Alltest*

الملاحق

التدريب المدمج		التمارين الايزومترية		
الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
60	46	49	45	1
54	43	49	46	2
59	46	50	46	3
47	39	49	45	4
57	40	46	40	5
54	41	47	43	6
65	50	42	39	7
60	52	54	51	8
50	39	51	48	9
55	44	56	50	10
52	43	52	43	11
53	40	60	47	12
52	41	58	53	13
49	39	48	38	14
50	41	51	42	15
اختبار القوة القصوى				

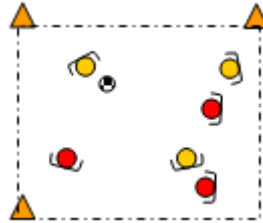
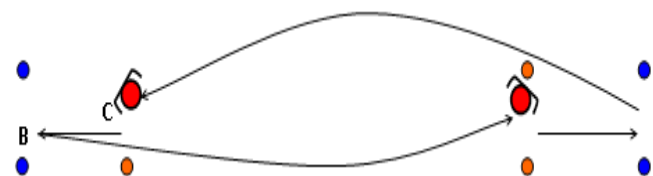
التدريب المدمج		التمارين الايزومترية		
الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
0,38	0,3	0,33	0,32	1
0,35	0,32	0,37	0,36	2
0,39	0,35	0,34	0,34	3
0,32	0,32	0,35	0,33	4
0,37	0,31	0,3	0,3	5
0,33	0,3	0,39	0,38	6
0,37	0,3	0,34	0,32	7
0,39	0,34	0,33	0,33	8
0,38	0,31	0,34	0,34	9
0,37	0,34	0,36	0,35	10
0,35	0,33	0,38	0,37	11
0,39	0,31	0,33	0,31	12
0,35	0,3	0,32	0,32	13
0,39	0,29	0,35	0,33	14
0,41	0,35	0,36	0,35	15
إختبار سارجنت				

التدريب المدمج		التمارين الايزومترية		
الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
16	14	13	12	1
17	14	14	13	2
14	13	15	14	3
15	12	13	11	4
17	15	12	10	5
16	14	17	15	6
13	12	15	14	7
15	13	13	12	8
17	15	15	13	9
15	14	14	12	10
14	12	13	12	11
14	13	15	13	12
15	13	16	14	13
16	14	12	10	14
13	12	13	11	15
اختبار تحمل القوة				

2^{ème} séance–2^{ème} microcycle

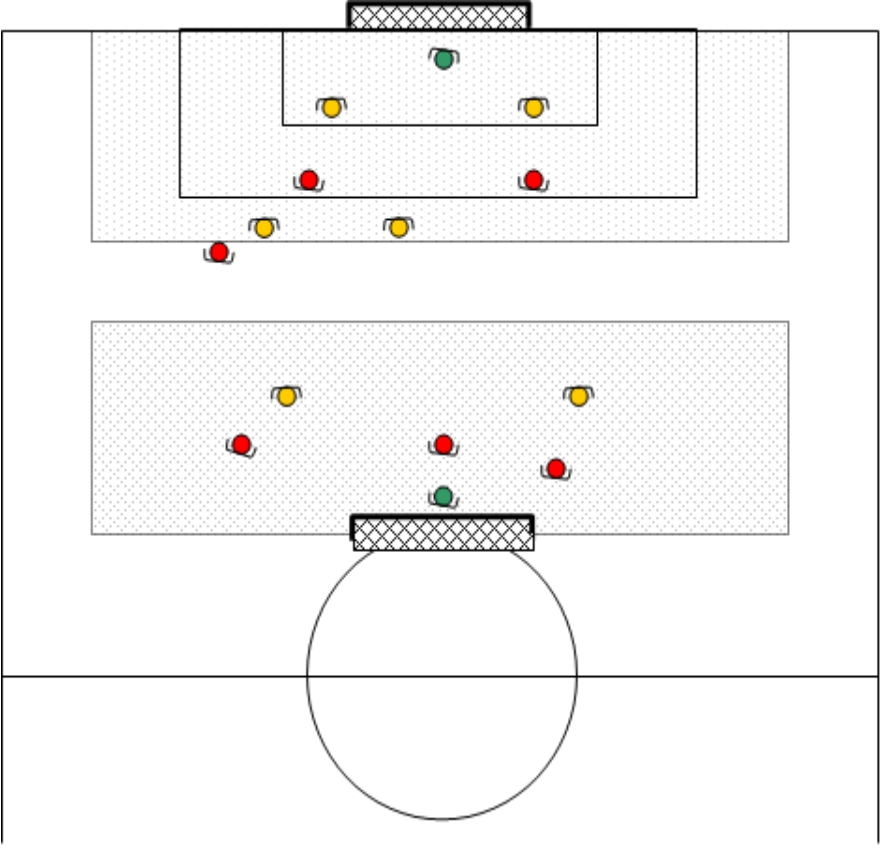
L'objectif principale : aérobie capacité–technique.relation au poste

Le volume horaire : 90 m – la charge : moyenne

Partie	Objectif	Exercice	TW	I	N/R	T/R	Schéma	Observation
PARTIE PREPARATION	PM	Echauffement	Sans ballon	12	30%		03	
	MT	Avec ballon	taureau	09	50%		03	
Partie	Objectif	Exercice	TW	I	N/R	T/R	Schéma	Observation
PARTIE PRINCIPALE	Alternance jeu long /jeu court : Apprentissage des gestes	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 ballon pour 4 ; A et B à 40 m et (B,C) et (A,D) à 5 m ➤ A donne à B ➤ B contrôle et donne à C ➤ C remet à B ➤ B donne à A ➤ A contrôle et donne à D ➤ A chaque séquence, A prend la place de D et C prend la place de B 	12	50%		02		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Débuter l'exercice avec ballons à raz de terre puis allonger pour forcer les contrôles aériens ➤ Insister sur les transmissions et la vitesse d'exécution de la dernière passe Etre exigeant sur la qualité du contrôle

Partie	Objectif	Exercice	TW	I	N/R	T/R	Schéma	Observation
PARTIE PRINCIPALE	Placement et déplacement du défenseur:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dans une zone de 30 x 40 Faire deux équipes une équipe qui défend l'autre qui attaque ➤ Placer les défenseurs du côté gauche, droit et axial pour un duel en 1 contre 1 ➤ L'attaquant doit passer en conduite de balle une des deux portes (3 m) ➤ Le défenseur doit récupérer le ballon et relancer soit directement vers l'éducateur soit vers un partenaire situé à l'opposé de l'appel de balle ➤ Faire l'exercice à gauche et à droite 	15	60%		03		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Le défenseur doit s'adapter à la vitesse de l'attaquant ➤ Il ne doit pas être battu sur l'appel de balle de l'attaquant ➤ Bien se placer et bien anticiper pour récupérer le ballon le plus rapidement possible ➤ Le défenseur doit s'opposer à un changement de rythme et de direction de l'attaquant ➤ Il ne doit jamais perdre le défenseur de vue
	Objectifs des défenseurs:							

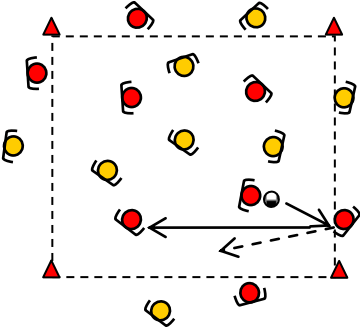
Partie	Objectif	Exercice	TW	I	N/R	T/R	Schéma	Observation
PARTIE PRINCIPALE	<p>Gestion offensive et défensive en égalité numérique:</p> <p>Objectifs de l'attaquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Renverser le jeu pour rechercher un joueur laissé libre à l'opposé. <p>Objectifs des défenseurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Monter sur le porteur du ballon et jouer le hors-jeu. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 3 contre 3 sur $\frac{3}{4}$ d' $\frac{1}{2}$ terrain en longueur + 1 gardien ➤ Les attaquants marquent dans le but. ➤ Les défenseurs marquent dans les deux portes. ➤ Départ de la situation : ➤ (A) fait un appel de balle pour recevoir une passe de (B) en soutien. ➤ Dès que (B) fait la passe, les six joueurs jouent réels. ➤ Après 30'', la situation est terminée. ➤ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but. 	13	70%		03		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Les attaquants doivent le plus vite possible renverser le jeu pour rechercher le joueur laissé libre à l'opposé. ➤ Les défenseurs doivent monter sur le porteur et utiliser le hors-jeu pour récupérer le ballon. ➤ Les défenseurs doivent s'organiser pour coulisser le plus vite possible s'il y a changement du jeu.

Partie	Objectif	Exercice	TW	I	N/R	T/R	Schéma	Observation
PARTIE PRINCIPALE	Récupération du ballon faire le bon choix d'attaque.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu 7 contre 7 sur ¾ de terrain, en longueur, avec deux buts de foot à 11. ➤ Règles foot à 11 ➤ Tracer deux lignes dans le sens de la largeur du terrain ➤ La zone du milieu étant moins large que les deux autres ➤ Dès qu'un joueur récupère le ballon dans sa partie défensive, personne ne peut défendre sur lui. ➤ Il doit en deux touches après récupération du ballon, enchaîner sur une relance, la plus sûre et la plus réelle. 	10	90%				<ul style="list-style-type: none"> ➤ Obliger les défenseurs à presser à plusieurs l'attaquant, porteur du ballon <ul style="list-style-type: none"> ➤ Obliger le récupérateur à enchaîner une situation dans les 2 à 3 secondes qui suivent la récupération du ballon.
PARTIE FINALE	Le retour au calme	Terminer la séance par des étirements	05					

3^{ème} séance–5^{ème} microcycle

L'objectif principale : Préparation Athlétique : Circuit training

Le volume horaire : 90 m – la charge : grande

PARTIE		OBJECTIF	EXERCICE	TW	I	N/R	T/R		SCHEMA	OBSERVATION
	PM	Echauffement	Sans ballon	10	30%					
PARTIE PREPARATION	MT	Avec ballon	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Dans un carré de 30 x 30 ➢ 4 contre 4 avec 4 appuis de chaque équipe à l'extérieur de la zone ➢ Conserver le ballon en donnant à l'appui et en prenant sa place. ➢ Deux touches obligatoires dans le carré. 	10	50%		05			<ul style="list-style-type: none"> ➢ Orientation et qualité des appuis ➢ Vitesse d'enchaînement. ➢ Voir avant de recevoir. ➢ Disponibilité et mobilité du troisième ➢ Donner dans la zone de sécurité (à l'opposé de l'adversaire).

PARTIE PRINCIPALE

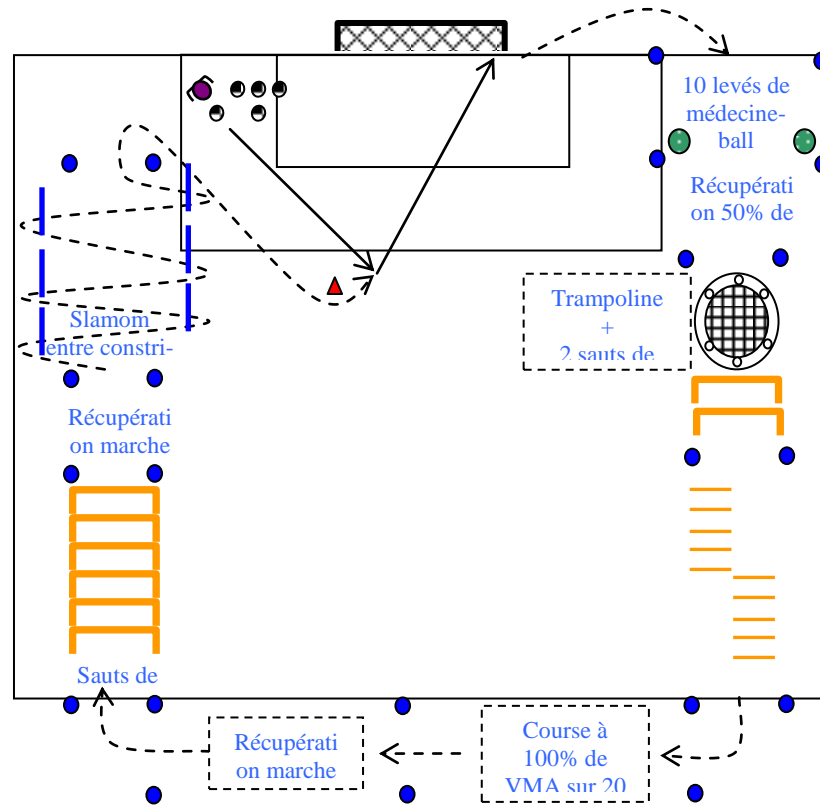
Endurance
force

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

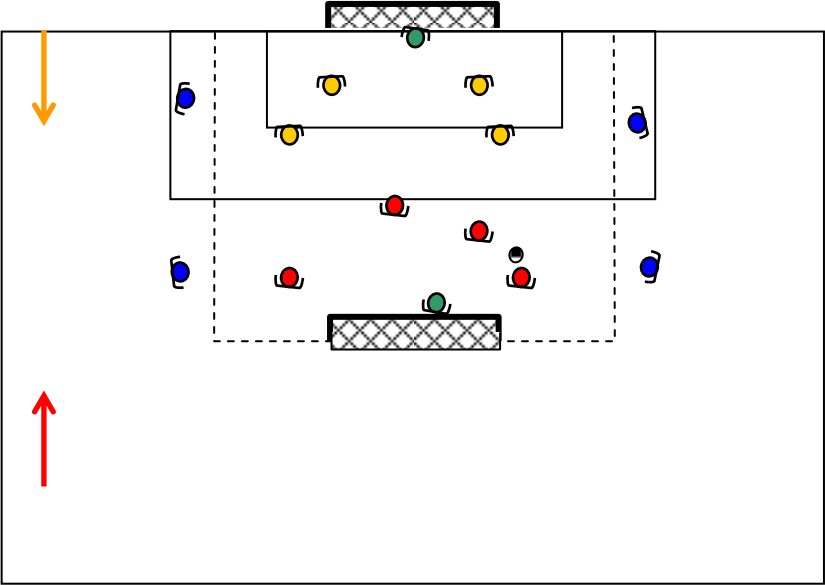
40

70%

05



Insister sur la qualité et corriger les gestes techniques imposés

PARTIE PRINCIPALE	<u>Jeu à thème aux pieds :</u> Tournoi sur le thème du tir et centre et frappe	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Faire 3 équipes ➤ Sur un terrain de 40 X 40 m (2 surface de 16,5 m) ➤ Jeu en 4 contre 4 avec 2 gardiens fixes, sous forme de tournoi (l'équipe qui gagne reste sur le terrain l'autre sort) ➤ Les joueurs recherchent à jouer sur les pivots ➤ Les pivots ont 2 touches de balle pour la remettre en jeu. Devant de but dans les 6 mètres ou en retrait ➤ Libre, 3 touches puis 2 touches dans la zone défensive 	18	90%					<ul style="list-style-type: none"> ➤ Attention à équilibrer les zones de jeu
PARTIE FINALE	Le retour au calme	Etirement	05						

3^{ème} séance–6^{ème} microcycle

L'objectif principale : vitesse avec ballon – technique

Le volume horaire : 90 m – la charge : maximale

Partie		Objectif	Exercice	TW	I	N/R	T/R		Schéma	Observation
PARTIE PREPARATION	PM	Echauffement	footing	05	30%					
	MT		générale	10	50%		05			

PARTIE PRINCIPALE

VITESSE
AVEC
BALLON

Tous les exercices se font dans une zone 30 X 15

Exercice Rouge :

- Au signal de l'éducateur, les deux joueurs effectuent 1/2 tour
- 3 sauts de haie genoux poitrine
- Récupèrent le ballon
- Conduite pied gauche pour le joueur se trouvant à gauche et conduite pied droit pour le joueur se trouvant à droite.

➤ Le gagnant est celui qui arrive le premier à la ligne

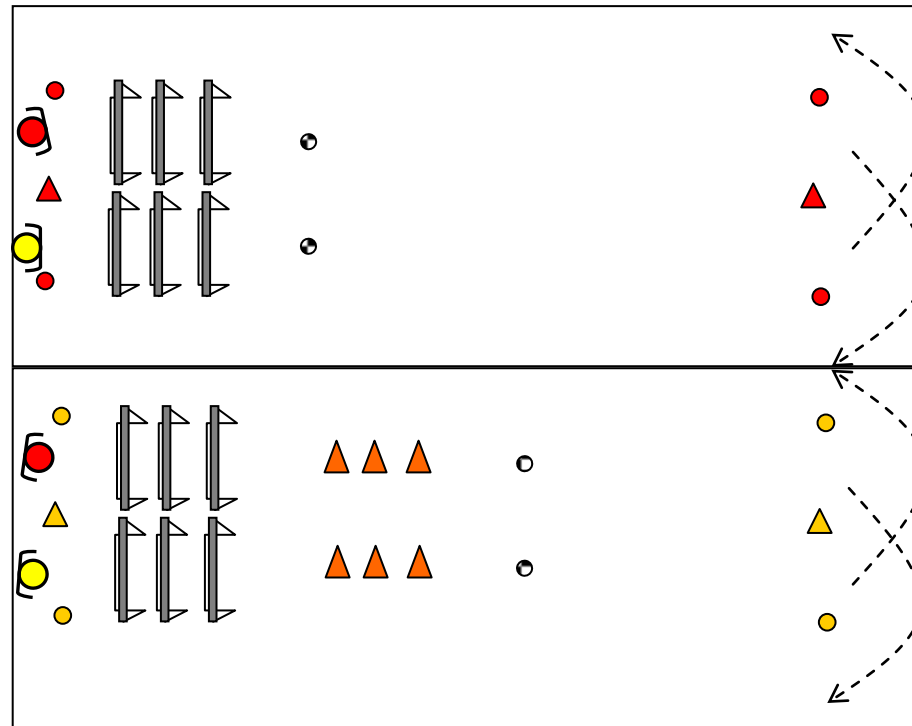
Exercice Jaune :

- les deux joueurs effectuent 3 sauts de haie genoux poitrine
- 1/4 de tour, puis « skipping latéral »
- Récupèrent le ballon
- Conduite pied gauche pour le joueur se trouvant à gauche et conduite pied droit pour le joueur se trouvant à droite.
- Le gagnant est celui qui arrive le premier à la ligne

20

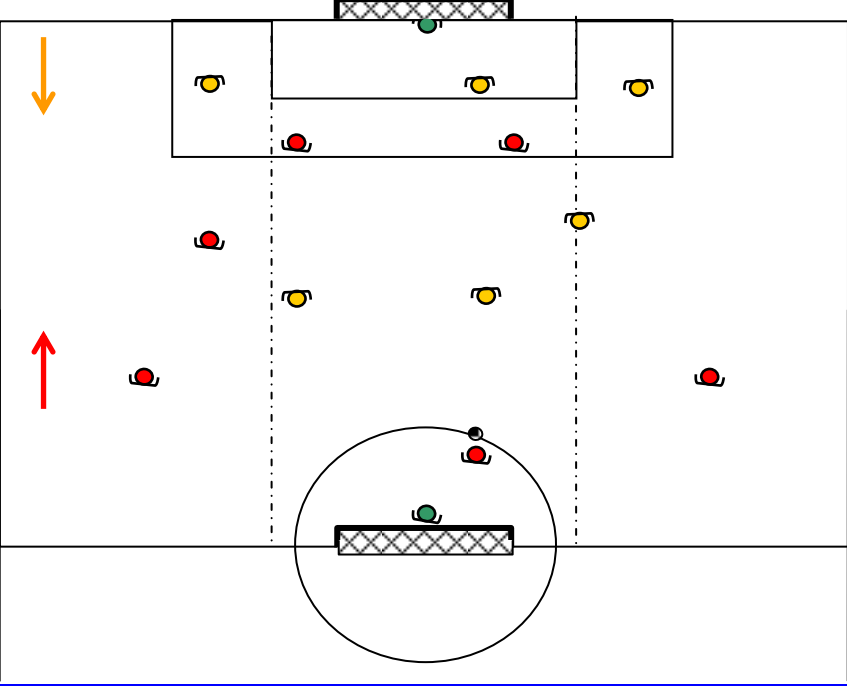
95%

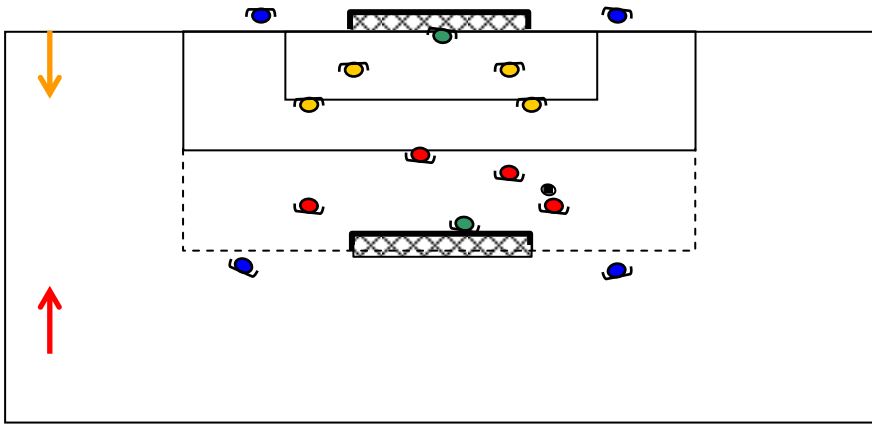
05



- Vous pouvez faire une troisième variante en finissant sur le but
- Faire 2 répétitions sur 3 séries
- Retour marché
- Temps de récupération inter-série 4 min
- Modifier les différents stimuli de départ (visuels, auditifs...)

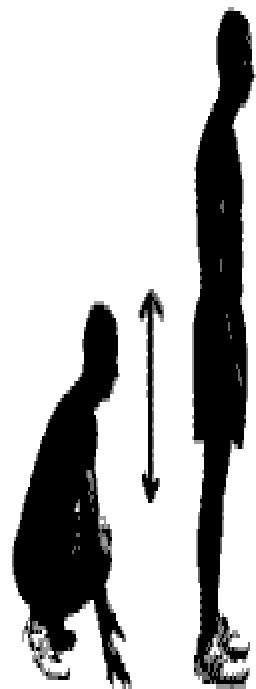
PARTIE PRINCIPALE

<p><u>Déséquilibre de la défense, fixation pour renversement</u></p> <p><u>Objectifs du jeu</u> <u>d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Fixer un espace pour jouer sur un autre ➢ Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Sur un 1/2 terrain de foot à 11 + 2 gardiens ➢ Jeu à 7 contre 7 avec les règles du foot à 11 ➢ Tracer deux lignes dans le sens de la longueur du terrain ➢ Les trois zones ont la même largeur. ➢ Chaque but est gardé par un gardien ➢ Touches de balle libre, trois puis deux touches ➢ But marqué sur passe du côté opposé : 2 points ➢ But marqué dans le but : 1 point ➢ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies 	<p>17</p>	<p>80%</p>	<p>05</p>			<ul style="list-style-type: none"> ➢ Obliger les joueurs à fixer un objectif pour utiliser celui-ci comme fausse piste.
--	---	------------------	-------------------	------------------	--	--	--

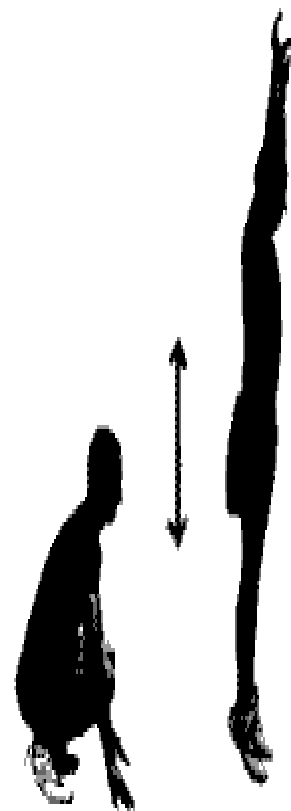
PARTIE PRINCIPALE	<p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Jeu à thème aux pieds :</u> Tournoi sur le thème du tir</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Faire 3 équipes ➤ Sur un terrain de 30 X 40 m (2 surface de 16,5 m) ➤ Jeu en 4 contre 4 avec 2 gardiens fixes, sous forme de tournoi (l'équipe qui gagne reste sur le terrain l'autre sort) ➤ Les joueurs recherchent à jouer sur les pivots ➤ Les pivots ont 2 touches de balle pour la remettre en jeu. ➤ Libre, 3 touches puis 2 touches dans la zone défensive 	20	90%					<ul style="list-style-type: none"> ➤ Attention à équilibrer les zones de jeu
PARTIE FINALE	Le retour au calme	Etirement	05						



Maintien 10"



10 squats



10 sauts



