

المركز الجامعي : الوانشريسي - تيسمسيلت -

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضة

قسم: التدريب الرياضي

ذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات التربوية البدنية و الرياضية

التخصص: تحضير بدني

دراسة مقارنة بين التدريب المستمر والتدريب بالألعاب المصغرة لتنمية صفة

المداومة لدى لاعبي كرة القدم U15

دراسة ميدانية: لفريق الرياضة المدرسية متوسطة - البواعيش - المدية -

تحت إشراف:

د. واضح أحمد الأمين

من إعداد الطالبان:

❖ داود زرقون

❖ محمد برقوبة

لجنة المناقشة

رئيساً	مركز جامعي تيسمسيلت	د. ربوح صالح
مشرفاً	مركز جامعي تيسمسيلت	أ/ د. واضح أحمد الأمين
مناقشاً	مركز جامعي تيسمسيلت	د. قرقور محمد

شكر و تقدير

قبل كل شيء نشكر الله تعالى الذي وفقنا لإتمام هذا العمل فلك الحمد حتى ترضى
ولك الحمد إذا رضيت ولك الحمد بعد الرضى ، إيماننا بجديته وإخلاصه وتفهمه بل ويقينا منا أن الشكر
أقل شيء يمكن أن نقدمه له نتقدم بالشكر الجزيل

إلى الدكتور المشرف "**واضح أحمد الأمين**" جزاه الله عنا كل خير وأعانه في
تبليغ رسالة العلم ، إلى كل من كان له الفضل في وصولنا إلى هذا المستوى
إلى كل من علمنا حرفا ووهبنا علما وكان سببا في انجاز هذا العمل إلى أساتذتنا الكرام
، كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من ساهم أو قدم لنا يد المساعدة من قريب أو من بعيد.

داود زرقون

محمد برقوبة

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

قال الله تعالى ﴿وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا﴾

إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبرا، إلى التي حملتني وهنا على وهن، إلى التي سهرت الليالي لأنام ملء أجفاني إلى منبع الحب والحنان.

إلى رمز الصفاء والوفاء والعطاء، إلى أُمي حفظها الله ورعاها في كل وقت بعينه التي لا تنام.

إلى رمز العز والشموخ إلى من وطأ الأشواك حافيا ليوصلني إلى ما وصلت إليه اليوم . إلى أبي العزيز الغالي .

إلى إخوتي و أخواتي الأعزاء

إلى الزوجة الغالية

إلى أبنائي الأعزاء " أنس - محمد عبد الرؤوف "

إلى جميع الأهل و الأقارب

إلى جميع أصدقاء الدراسة والعمل

إلى كل من الأساتذة الكرام : واضح أحمد الأمين - بن نعمة محمد - بن رابع خير الدين

داود - محمد

ملخص البحث باللغة العربية:

حاولنا في بحثنا التطرق إلى بعض أساليب التدريب الخاصة بكرة القدم والمتمثلة في التدريب المستمر ومميزاته والتدريب بالألعاب المصغرة، وأهميته والعوامل المساعدة لنجاح هذا النوع من التدريب، كما عرجنا على المداولة بصفتها عنصر من عناصر الصفات البدنية المهمة للاعب كرة القدم، ومن أجل معرفة الطريقة المناسبة للتنمية هذه الصفة ، قمنا بإجراء مقارنة بين التدريب المستمر والتدريب بالألعاب التدريب المصغر، ومعرفة أن كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي والقبلي باستعمال التدريب المستمر والتدريب بالألعاب المصغرة في اختبار صفة المداولة للاعبين كرة القدم U15.

ومن أجل الوصول إلى هذه الأهداف تم طرح التساؤل التالي:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين مجموعة الألعاب المصغرة ومجموعة التدريب المستمر في تنمية صفة المداولة ، وقصد التأكد من صحة الفرضية التي مفادها.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين مجموعة الألعاب المصغرة ومجموعة التدريب المستمر لتنمية صفة المداولة قمنا باستعمال المنهج المتبع من خلال أدوات البحث المتمثلة في الاختبارات البدنية كوبر cooper التي تم عرضها على عينة مكونة من 12 لاعب كرة قدم ذكور ثم اختبرهم للمشاركة في البطولة الوطنية للرياضة المدرسية، وبعد إجراء الاختبارات القبلية والبعدي تم معالجتها باستعمال اختبار t. test وقد أسفرت النتائج النهائية عن

ما يلي:

- البرنامج التدريبي المبني على الألعاب المصغرة يساهم بشكل كبير في تنمية صفة المداومة من التدريب المستمر .

- التدريب بالألعاب المصغرة هو التدريب المناسب لهذه الفئة العمرية وهذا لزيادة الرغبة و الدافعية في العمل.

الكلمات المفتاحية: التدريب المستمر - التدريب بالألعاب المصغرة - المداومة .

Résumé :

Dans nos recherches, nous avons essayé d'aborder certaines des méthodes d'entraînement pour le football tel que la méthode continue et ses avantages et l'entraînement avec des jeux réduits et son importance et les facteurs qui contribuent au succès de ce type d'entraînement.

Nous avons également parlé de l'endurance en tant que composante des qualités physiques importantes pour le footballeur, et afin de savoir la méthode appropriée pour développer cette qualité, nous avons comparé la méthode continue avec les jeux réduits, et savoir s'il existe des différences significatives entre le post-test et le pré-test en utilisant la méthode continue et les jeux réduits pour tester l'endurance des joueurs du football U15.

Et pour atteindre ces objectifs la question suivante a été posée :

Existe-il des différences significatives dans le post-test entre le groupe des jeux réduits et le groupe de la formation continue pour développer l'endurance, et pour vérifier cette hypothèse :

Il existe des différences significatives entre le groupe des jeux réduits et le groupe de l'entraînement continue pour développer l'endurance, nous avons utiliser l'approche expérimentale à travers les outils de recherche des tests physiques COOPER, qui ont été présentés sur un échantillon de 12 joueurs de football sélectionnés pour participer au tournoi national du sport scolaire, et après les post-tests et les pré-tests ils ont été traités à l'aide d'un test T, les résultats finaux ont donné les résultats suivants :

Le programme d'entraînement des jeux réduits contribuent de manière significative au développement de l'endurance que la formation continue

L'entraînement avec les jeux réduits est la bonne formation pour ce groupe d'âge, c'est pour augmenter le désir et motivation du travail

Mots-clés : l'entraînement continue - jeux réduits – l'endurance.

قائمة المحتويات

الشكر
الاهداء
ملخص بالعربية
ملخص بالفرنسية
قائمة الجداول والأشكال

الباب الأول: الجانب النظري

أ مقدمة:

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- 1- إشكالية الدراسة: 2
- 2- فرضيات الدراسة: 3
- 1-2 الفرضية العامة : 3
- 2-2 الفرضيات الجزئية: 4
- 3- أهداف البحث : 4
- 4- أهمية البحث : 4
- 5- مصطلحات البحث : 5
- 6- الدراسات السابقة والمثابفة: 6
- 7- أهم نتائج الدراسة: 7

الفصل الثاني : الخلفية النظرية للبحث

- 10..... تمهيد:
- 1-التدريب الرياضي: 11
- 2-أقسام التدريب : 11
- 1-2 التدريب الهوائي واللاهوائي: 11
- 2-2التدريب اللاهوائي: 11
- 2-3التدريب الهوائي: 12
- 1-خصائص التدريب بالطريقة المستمرة: 12
- 1-1 الخصائص الفيزيولوجية لتدريب بالحمل المستمر: 14
- 1-الألعاب المصغرة: 15
- 1-1 أهمية الألعاب المصغرة: 15
- 1-2مميزات الألعاب المصغرة 15
- 1-3 طريقة كرة القدم المصغرة: 16
- 1-4 سليات الألعاب المصغرة في التحضير البدني: 17

- 17.....5-1 مبادئ إختيار واستخدام الألعاب المصغرة:
- 18.....2-خصائص الألعاب المصغرة
- 19.....3-البرنامج التدريبي المقترح:
- 19.....4- القواعد اللازمة لنجاح الألعاب المصغرة:
- 19.....5- أسباب استخدام الألعاب المصغرة:
- 20.....6-خصائص الألعاب المصغرة المبرمجة:
- 21.....7-المداومة:
- 21.....1-7 أهمية المداومة:
- 22.....8- أنواع المداومة:
- 22.....1-8 المداومة ذات الزمن الطويل:
- 22.....2-8 المداومة ذات الزمن المتوسط:
- 22.....3-8 المداومة ذات الزمن القصير:
- 22.....4-8 المداومة المميزة بالقوة:
- 22.....5-8 المداومة المميزة بالسرعة:
- 23.....9-خصائص تدريب المداومة:
- 23.....1-9 العوامل المؤثرة على المداومة:
- 24.....10- مجالات المداومة:
- 24.....1-10 المداومة العامة
- 25.....2-10 المداومة الخاصة:
- 26.....3-10 المداومة المختلطة:
- 26.....خصائص تدريب المداومة:
- 28.....11-الفئة العمرية U15
- 28.....2-11-خصائص لاعب فئة الاقل من 15 سنة :
- 30.....4-11-المميزات الجسمية للمرحلة العمرية 15 سنة.....

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهج البحث والإجراءات الميدانية

- 32.....تمهيد :
- 33.....1-منهج البحث :
- 33.....2-مجتمع البحث :
- 33.....3-عينة البحث :
- 33.....4-مجالات البحث :

- 5-تحديد متغيرات الدراسة : 34
- 6-أدوات البحث : 34
- 7- تعريف اختبار y_0-y_0 :..... 35
- 8- الدراسة الاستطلاعية: 35
- 9-الوسائل الإحصائية المستخدمة في معالجة النتائج النهائية : 36
- 10-المنهج الإحصائي: 36

الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج الدراسة النهائية

- تمهيد: 39
- تحليل ومناقشة فرضيات البحث : 40
- الإستنتاجات : 45
- الإقتراحات والتوصيات : 46
- خاتمة : 48
- قائمة المصادر والمراجع 50

الملاحق

قائمة

المجداول والأشكال

قائمة الجداول

الصفحة	الجدول
18	الجدول رقم (01): خصائص الألعاب المصغرة
20	الجدول رقم (02): خصائص الألعاب المصغرة المبرمجة
25	الجدول رقم (03): أهداف البرنامج التدريبي المقترح
35	الجدول رقم (04): نتائج القياس القبلي لعيني التدريب المستمر و الألعاب المصغرة
41	الجدول رقم (05): نتائج القياس القبلي والبعدي لعينة الألعاب المصغرة
42	الجدول رقم (06): نتائج القياس القبلي والبعدي لعينة التدريب المستمر
43	الجدول رقم: (07) نتائج القياس البعدي لعينة التدريب المستمر والألعاب المصغرة
قائمة الأشكال	
41	الشكل بياني رقم (01): التمثيل البياني لنتائج القياس البعدي لعينتين متجانستين
42	الشكل بياني رقم (02): نتائج القياس البعدي والقبلي لعينتين متجانستين
43	الشكل بياني رقم (03): نتائج القياس البعدي لعينتين غير متجانستين

الباب الأول:

الجانب النظري

مقدمة:

أصبحت رياضة كرة القدم من أكثر الألعاب شهرة في المجال الرياضي ، وتعتمد هذه الرياضة على الجانب البدني مما يحتم على ممارستها الإعداد الجيد من أجل الوصول إلى أعلى المستويات وتحقيق الأهداف المرجوة، مما جعل أصحاب الإختصاص يفكرون في إيجاد طرق و أساليب تدريبية حديثة ومتطورة .

تولي الدول المتقدمة اهتماما كبيرا في مجال تطوير كرة القدم وهذا من خلال ما توفره من موارد مادية وبشرية من أجل الرفع من مستوى أداء لاعبي كرة القدم بإجراء بحوث علمية بحثية من أجل معرفة الطرق التدريبية المناسبة لتطوير الصفات البدنية بكل أنواعها، ويعتبر التدريب في كرة القدم من بين العمليات المنظمة التي تعتمد على الأسس العلمية من أجل الرفع من مستوى اللاعب لذا فإن تحقيق المستويات العالية تحتاج إلى قدرات بدنية ومهارية وخطوية ونفسية ، وتختلف هذه القدرات من رياضي إلى آخر وهذا حسب السن والجنس. ولضمان تدريب فعال وجب على المدرب القائم بالعملية التدريبية إتباع أحسن الطرق ومعرفة المبادئ الأساسية ومعرفة خصائص ومميزات كل فئة عمرية.

كما أن التدريب بالطريقة المستمرة والتدريب بطريقة الألعاب المصغرة من بين الأساليب المناسبة لتطوير صفة المداومة وهذا لكون هاته الطرق التدريبية وسيلة للتعبير عن الذات وإشباع الحاجيات وإفراز الطاقة، ويذكر عبد العاطي محمد أحمد في هذا الصدد أن التعلم عن طريق اللعب هو الأساس وهو الإمتاع لذلك يجب على المدرب استغلال وتوظيف الاندفاع في تنمية وتطوير المهارات الحركية (علاوي، 1998، صفحة 13).

ومما لا شك فيه ان النجاح والتألق يكون مبني على أسس وبرامج تدريبية تهدف الى تطوير إمكانيات اللاعب وقدراته البدنية و تعتبر صفة المداومة من الصفات البدنية اللازمة في حياة الرياضي بصفة عامة ولاعب كرة القدم بصفة خاصة، حيث تسمح لهذا الأخير بالقدرة على تنفيذ الواجبات الخطوية المنوطة إليه طيلة وقت المباراة .ولمعرفة الصفات البدنية الواجب تطويرها في كل مرحلة عمرية وكيفية برمجتها يجب الاعتماد على برنامج تدريبي مناسب لكل صفة بدنية، بالإضافة إلى تصور الطريقة التدريبية المناسبة لتطوير صفة المداومة مع الأخذ بعين الاعتبار الفئة العمرية والأنظمة الطاقوية.

وعلى هذا الأساس حاولنا جاهدين في موضوع بحثنا هذا إلى دراسة مقارنة بين التدريب بالطريقة المستمرة والتدريب بطريقة الألعاب المصغرة لتنمية صفة المداومة.

ومن أجل معرفة الطريقة التدريبية المناسبة لتطوير صفة المداومة لصنف أقل من 15 سنة قمنا بمقارنة بين التدريب بالطريقة المستمرة والتدريب بطريقة الألعاب المصغرة، وهذا بوضع برنامج تدريبي خاص بكل طريقة.

فما هي الطريقة التدريبية المناسبة لتطوير صفة المداومة للاعبين كرة القدم أقل من 15 سنة؟

حيث قمنا في بحثنا هذا بتجربة على لاعبي كرة قدم أقل من 15 سنة للفريق الرياضية المدرسية لمتوسطة جعبوط عبد الباقي بالبوايش ولاية المدية بوضع برنامج تدريبي مقترح لدراسة مقارنة بين التدريب بالطريقة المستمرة وطريقة التدريب بالألعاب المصغرة..

وقد اشتمل البحث على جانبين، شمل الجانب النظري و فيه نجد الخلفية النظرية للبحث ويتضمن طريقة التدريب المستمر وطريقة التدريب بالألعاب المصغرة وصفة المداومة.

أما الجانب التطبيقي فيتضمن فصله الأول منهج البحث وإجراءاته الميدانية أما الفصل الثاني قمنا بعرض وتحليل نتائج الدراسة النهائية وتم عرض أهم الاستنتاجات وطرح مجموعة من الاقتراحات والتوصيات .

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

إشكالية

الفرضيات

أهداف البحث

أهمية البحث

تحديد الإجراءات لمصطلحات البحث

الدراسات السابقة

1- إشكالية الدراسة:

إن الإعداد البدني في كرة القدم يوجه نحو تنمية الصفات لبدنية (القوة، المداومة السرعة، الرشاقة والمرونة) والتي يعرفها " برنارتوربان" الصفات البدنية الهامة ، واللازمة للاعب كرة القدم، وهذه العناصر على الرغم من إمكان فصل بعضها البعض من الآخر بشكل نظري إلا أن نراها في الميدان العلمي كوحدة متجانسة يكمل بعضها البعض الآخر ويؤثر و يتأثر كل منها بالنقاط الأخرى و لكننا قد ل نجد صفة التكامل الخمسة عند كثير من المدربين (Bernard.T، 1998، صفحة 27).

يذكر " حنفي مختار" إن كرة القدم الحديثة تتطلب الصفات البدنية للاعب كرة القدم ولكي تكون كل مهارة أساسية عالية الأداء يكون لدى اللاعب قدر كبير من فن الأداء الصحيح للمهارة و حالة بدنية عالية والتكيف على الأداء المهاري الجيد في ظروف تشبه المباراة تحت ضغط المنافس. (مختار، 1980 ، الصفحات 65-68)

تتميز كرة القدم بتنوع أدائها و مهاراتها و تكراراتها الحركية الأساسية المتنوعة الدفاعية و الهجومية و تعتمد على ما يبذله اللاعب من قدرات بدنية و مهارية و خطوية و نفسية لتحقيق أفضل المستويات والوصول إلى تحقيق النتائج الايجابية، تعتبر المداومة من بين أهم الصفات البدنية الضرورية لتحقيق النجاح و الفعالية في المستويات العالية.

ان من مميزات كرة القدم الحديثة انها تعتمد على تنمية و تطوير الصفات البدنية بطريقة شاملة ومدمجة وهو ما يطلق عليه بالتحضير البدني المدمج ، و على ذلك يحاول الباحثان تطويره للصفات البدنية المذكورة سابقا بطريقة شاملة و مدمجة من خلال تخطيط وبرمجة و تدريب اللاعبين على مواقف تكون مماثلة و مشابهة لظروف المنافسات.

و من هنا يتضح ان التدريب بالألعاب المصغرة و التي تجري في مساحات صغيرة وبعدهم معين من اللاعبين ترفع من قدرة اللاعب على الأداء و دقته ، كما أنها تعد إحدى وسائل إعداد اللاعب إعدادا جيدا حيث أنها تحتوي على عناصر اللياقة البدنية ، كما ان لها تأثير على بعض المتغيرات الفسيولوجية التي تعتبر مؤشر على مدى التطور البدني.

و يضيف محمد كشك و أمر الله البساطي "بان تدريبات الألعاب المصغرة او أسلوب المنافسات يعد من أفضل الأساليب لاستثارة نشاط اللاعب و زيادة دوافع ممارسته نحو الأداء". (البساطي، 2000 ، صفحة 1)

كما يعد التدريب بطريقة التدريب المستمر إحدى طرق التدريب المعروفة والأساسية في مجال التدريب الرياضي، حيث تعرف هذه الطريقة بالاستمرار بالعمل او التدريب وعدم وجود فترات راحة خلال الوحدة التدريبية ويمتاز حجمها بالاتساع كطول فترة الأداء او زيادة عدد مرات التكرار وتستخدم هذه الطريق في الحركات المتشابهة (المتكررة) كالهزولة والركض والسباحة والتجديف.

و من خلال الإطلاع على العديد من الدراسات السابقة أو المشابهة، ومن هذا المنطلق نطرح التساؤل التالي :

أ - التساؤل العام:

ما هو تأثير البرامج المقترحة على عيني التدريب المستمر والألعاب المصغرة في تنمية صفة المداومة لدى لاعبي كرة القدم u15 ؟

وبناء على كل ما تقدم يمكن طرح التساؤلات الفرعية التالية:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي بين عيني التدريب المستمر والألعاب المصغرة في تنمية صفة المداومة لدى لاعبي كرة القدم u15 ؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي لعينة الألعاب المصغرة في تنمية صفة المداومة لدى لاعبي كرة القدم u15 ؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لعينة الألعاب المصغرة؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسات البعديتين ؟

2- فرضيات الدراسة:

1-2 الفرضية العامة :

تؤثر البرامج المقترحة بطريقة الألعاب المصغرة على تطوير صفة المداومة لدى لاعبي كرة القدم u15.

2-2 الفرضيات الجزئية:

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي للعينتين للتدريب المستمر و الألعاب المصغرة في تطوير صفة المداومة .
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لعينة الألعاب المصغرة في تطوير صفة المداومة .
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لعينة التدريب المستمر في تطوير صفة المداومة .
- 4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للعينتين .

3- أهداف البحث :

يهدف البحث إلى مايلي :

1. الكشف عن أثر التدريب بالألعاب المصغرة في تنمية صفة المداومة لدى لاعبي كرة القدم اقل 15سنة.
2. الكشف عن أثر التدريب بالتدريب المستمر في تنمية صفة المداومة لدى لاعبي كرة القدم اقل 15سنة.
3. معرفة الطريقة الأنجع والأحسن لتطوير صفة المداومة لدى لاعبي كرة القدم اقل 15سنة.

4- أهمية البحث :

1. معرفة أهمية التدريب بطريقة الألعاب المصغرة في مراحل الإعداد البدني العام و الخاص.
2. معرفة أهمية التدريب المستمر في مراحل الإعداد البدني العام والخاص.
3. استخدام أسلوب التدريب بالألعاب المصغرة في تنمية صفة المداومة .
4. استخدام أسلوب التدريب بالتدريب المستمر في تنمية صفة المداومة .
5. إضافة مرجع علمي للمكتبة الجزائرية بوجه خاص و إلى أصحاب الاختصاص المهتمين بوجه عام.
6. محاولة اقتراح بعض التوصيات النظرية و التطبيقية.

5- مصطلحات البحث :

1 - الألعاب المصغرة jeux réduit:

التعريف الاصطلاحي:

هي تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين، و التي تجرى على مساحات ضيقة و بعدد معين من اللاعبين، و قد يكون هذا العدد متساويا أو متفاوتا حسباً لأهداف المسطرة، ويمكن أن يمارسها الكبار والصغار لأنها تجلب لمن يمارسها السرور و عدم التوتر و هي ليست الطريق الممهد للألعاب الكبيرة فحسب بل أنه لا يمكن الاستغناء عنها في أي مجال سواء في الدراسة أو في التدريب .

التعريف الإجرائي:

هي مجموعة من التدريبات أو التمرينات المماثلة لمواقف الأداء الفعلي أثناء المباريات و تقام بين أعداد قليلة من اللاعبين 1ضد1-2ضد2 داخل مساحات صغيرة من اللعب تتراوح أطوالها ما بين 20 و40 م.

2- التدريب المستمر (la méthode continue au réguliere) :

تتميز هذه الطريقة التدريبية بإستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية ، ويهدف هذا النوع من التدريب إلى الإرتقاء بمستوى القدرة الهوائية بصفة أساسية والحد الأقصى لإستهلاك الاوكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة أعضاء الجسم الوظيفية أي تطوير التحمل الدوري التنفسي والتحمل الخاص (تحمل السرعة ، تحمل القوة ، تحمل الاداء) ، ويظهر تأثيره جاليا في قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل 2لفترة طويلة (الجري لمسافات متوسطة وطويلة ، كالسباحة ، كرة القدم ، كرة اليد ، كرة السلة ، الهوكي...الخ. (الدين، 1997، صفحة 105)

3- المداومة endurance::

إصطلاحاً: هي القدرة على الحفاظ على شدة العمل لأطول فترة زمنية ممكنة. (Iacramp، 2007، صفحة 112)

إجرائياً : هي القدرة على القيام بمختلف العمليات التحضيرية (بدنية، مهارية، تكتيكية) دون هبوط مستوى الإنجاز.

ويعرفها hone: أنها قدرة الجسم على المقاومة ضد التعب أثناء تنفيذ تمارين رياضية لمدة طويلة. (البيك، 1990، صفحة 90)

6- الدراسات السابقة والمثابفة:

يعرض الباحثان في هذا الجزء من البحث الدراسات المثابفة والمرتبطة في نفس المجال الذي يعمل فيه الباحثان وخاصة تلك البحوث والدراسات التي تتشابه مع بحثنا سواء المنهج أو البرامج التدريبية والدراسات المثابفة والمرتبطة لما من أهمية كبرى حيث أنها تتيح للباحثين التعرف على نتائج البحوث الأخرى، كما أنها تتيح للباحثين أيضاً التعرف على المناهج التي استخدمت والعينات التي اختيرت وأدوات القياس لمتغيرات البحث والتي استخدمها الباحثون وأهم الأدوات الإحصائية التي تساعد في تنظيم وتحليل ومناقشة النتائج وعلاقة نتائج هذه الدراسات في تفسير وتدعيم نتائج الدراسة الحالية ، ومن أهمية الدراسات المثابفة أيضاً أنها قد توجه الباحث إلى صياغة الفروض وكذلك استنتاج واستخلاص بعض فروض الدراسة.

الدراسة الأولى :

عنوان الدراسة:تأثير إستخدام الألعاب المصغرة خلال برنامج تدريبي في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط (17 - 19 سنة).

هدفت الدراسة: إلى التعرف على تأثير إستخدام الألعاب المصغرة خلال برنامج تدريبي في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط (17 - 19 سنة).

المنهجية و عينة البحث: استخدم المنهج التجريبي تم اختيار العينتين بالطريقة العمدية حيث تمثلت العينة التجريبية في لاعبي خضراوي أحمد سدراته ب 20 لاعبا و العينة الضابطة اتحاد سدراته ب 20 لاعبا.

الاختبارات و القياسات المستعملة: استعمل الباحث عدة وسائل منها بيداغوجية واختبارات بدنية مثال سار جنت و اختبار تحمل السرعة وأخرى مهارية اختبار الدرجة والجري المتعرج بالكرة، ووسائل إحصائية مثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري والاختبار التائي.

7- أهم نتائج الدراسة:

إن البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة ساهم و بشكل ايجابي في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

دراسة حجار خرفان محمد: 2011

عنوان الدراسة: أثر برنامج تدريبي مقترح في ملاعب مصغرة على تنمية الصفات البدنية و المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم. (محمد ح.، العدد الثامن 2011، صفحة 35)

هدفت الدراسة : إلى معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح على ملاعب مصغرة في تطوير بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم تحت 14 سنة.

التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال دراستنا للبحوث السابقة نلاحظ أن أغلبها انحصرت في طرق التدريب المختلفة و بإدراج برامج تدريسية مقترحة بطريقة الألعاب المصغرة أو التدريب الفكري وهذا ما يشكل ارتباط جزئي بعنوان بحثنا.

كما نلاحظ أن المنهج التجريبي هو المتبع في هذه البحوث وهذا راجع لطبيعة هذه الدراسة، بالإضافة إلى أن عينات البحث كانت أغلبها في الفئات العمرية الصغرى U15. ويعود هذا إلى طبيعة الدراسات التي ارتكزت على تطوير وتنمية الصفات البدنية وفي الأخير يمكن القول بأن هذه الدراسات توصلت إلى نتائج تساهم وتساعد ولو بشكل ضئيل على إعداد بحثنا. ومما لا شك فيه أن الهدف العام للباحث هو التوصل إلى نتائج جديدة تمكن الاعتماد عليها وبطريقة مباشرة، إلا أن البحوث السابقة كانت تحصيل حاصل حيث أنه تم التطرق إلى فعالية الحصص التدريبية وأثر البرامج التدريبية على تطوير الصفات البدنية وهذا في المسلمات بها.

لذلك كان جديد بحثنا هو إجراء مقارنة بين التدريب المستمر والتدريب بالألعاب المصغرة في أجل الحصول على الطريقة المثلى والأحسن لتطوير صفة من الصفات البدنية بالإضافة إلى أنه لا يمكن استعمال طريقة تدريبية واحدة لتطوير كل الصفات البدنية أي كل صفة بدنية لها طريقة تدريبية خاصة بها من أجل تطويرها.

المخلفات النظيرية للبحث

تمهيد:

من مميزات كرة القدم الحديثة أنها تعتمد على تطوير الصفات البدنية بطريقة عامة وشاملة وهذا من خلال وضع برنامج أو مخطط وتدريب اللاعبين على مواقف تكون مماثلة ومشابهة لظروف المنافسة. وعلى ضوء ما تقدم من آراء الباحثين واستنادا لبعض المدربين و الأساتذة الجامعيين وملاحظتهم بعدم استخدام الأسس العلمية في تدريب صنف الأصغر كرة القدم، وهذا من أجل تنمية صفة المداومة بطرق مختلفة ومتنوعة .

ارتأينا إلى إجراء مقارنة بين التدريب المستمر والتدريب بالألعاب المصغرة وهذا بتصميم برنامج تدريبي خاص بكل طريقة لمعرفة الطريقة المناسبة لتنمية صفة المداومة .

1- التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو علم وأسلوب تربية الأفراد لخوض المسابقات الرياضية ويقوم التدريب الرياضي على خطط معدة مسبقا تخضع إلى أسس ومعايير معينة حيث إنها تعد الأفراد بشكل تدريجي لتجمل التدريبات الرياضية الصعبة وتحمل الضغوطات النفسية والبدنية كما أنها تراعي القدرات الفردية لكل شخص.

وتختلف التدريبات الرياضية باختلاف عدة عوامل مثل العمر والجنس والتدريب الرياضي هو عملية تعتمد على الاستمرارية ولا ترتبط بقواسم معينة ويعود التدريب الرياضي بفوائد جديدة. (حسين ق.، 1997، صفحة 97)

2- أقسام التدريب :

1-2 التدريب الهوائي واللاهوائي:

إن التطور الكبير الذي شهده علم التدريب الرياضي من خلال ارتباطه في أغلب العلوم الطبيعية والإنسانية والاستفادة من نتائج الدراسات والبحوث فيها لإرساء قواعد وقوانين التدريب الرياضي. ومن أهم هذه العلوم هو (الفسيولوجيا) (علم وظائف الأعضاء) لذلك أصبح المدخل العلمي في تشكيل الأحمال التدريبية وتوجيهها نحو أهداف التدريب المبتغاة هو معرفة وتحديد أنظمة إنتاج الطاقة السائدة في أداء اللعبة أو الفعالية الرياضية أو عناصر الإعداد البدني فيها.

ومهما تنوعت طرائق التدريب وأساليبها فإنها تعتمد على أحد أنواع لنظام الطاقة السائد أثناء المجهود البدني وعليه يمكن تقسيم التدريب إلى نوعين أساسيين هما.

2-2 التدريب اللاهوائي:

والذي يتضمن أداء تمرينات بدنية تتميز بالشدة القصوى أو دون القصوى ولمدى زمني قصير أقل من دقيقتين حيث يعتمد فيها إنتاج الطاقة على النظام اللاهوائي (Anaerobic system) بنسبة كبيرة. والذي يتمثل بالنظام الفوسفاتي (ATP-CP) والنظام اللاكتيكي (Lactic Acid).

3-2 التدريب الهوائي:

ويتضمن أداء تمارين بدنية تتميز بالشدة المعتدلة إلى أقل من القصوى ولمدى زمني أكثر من دقيقتين تعتمد في إنتاج الطاقة على النظام اللاهوائي (Anaerobic system) بنسبة كبيرة والذي يعتمد على أوكسجين الهواء لإنتاج الطاقة.

وعلى هذا الأساس يمكن تصنيف الصفات البدنية إلى صفات وقدرات لا هوائية تعتمد في تدريبها على أنظمة إنتاج الطاقة اللاهوائية وأخرى هوائية تعتمد في تدريبها على النظام الهوائي في إنتاج الطاقة. (الله، 1998، الصفحات 74-78)

- تنمية الجهاز التنفسي والدوري.

- التكيف على مقاومة التعب ويساهم في تنمية الصفات البدنية.

هي طريقة تتميز بعدم وجود فترات راحة بين التمارين وتبدأ بشدة 25 % من الشدة القصوى وتندرج هذه النسبة حتى تصل إلى 75% وتستخدم في التحضير البدني العام ، وتقوم هذه الطريقة على تنمية المداومة

1- خصائص التدريب بالطريقة المستمرة:

1. معرفة متطلبات النظام الغذائي لكل عنصر من عناصر الصفات البدنية

2. معرفة التأثيرات الفيزيولوجية

أ- مميزات التدريب بالطريقة المستمرة:

1. تتميز بالاستمرارية وكثافة التمارين بوتيرة عالية

2. الحفاظ على الأنشطة ذات الطابع التكتيكي دون انقطاع

3. العمل بطريقة مستمرة ومنظمة خلال فترات طويلة ووتيرة ضعيفة أو معتدلة وثابتة

4. تطور جيد للتحمل الهوائي .

ب- مجالات تطبيق التدريب بالطريقة المستمرة:

المدائمة الأساسية endurance fondamentale

تتمثل في نشاطات الجري وركوب الدراجات ، السباحة ولمدة مهمة جدا وبكثافة عالية تدوم ساعة أو عدة ساعات كما تسمح هذه الطريقة بتطوير النظام الهوائي (Dellal) وتكون باستعمال طريقتان مختلفتان .

1. العمل لمدة طويلة وبشدة متوسطة (التحمل العام)

2. العمل بشدة عالية (التحمل الخاص). (فيصل، مطبوعات حول طرق ومنهجية التدريب الرياضي

، 2018)

المدائمة العامة endurance générale: تتميز ب

(1) جهود مستمرة ذات شدة متوسطة.

(2) جهود مستمرة ذات شدة (Pradel 1969).

(3) الطريقة المستمرة المنخفضة.

(4) الطريقة المستمرة المرتفعة .

(5) الطريقة المستمرة الواسعة (weinek 2003). تعتمد على تفعيل التمارين (سباق ، سباحة،

ركوب الدراجات) وقد تستغرق عدة ساعات وبشدة ضعيفة إلى معتدلة وهذا النوع من العمل

يمس جميع أعضاء الجهاز العضلي أربطة وأوتار .

كيفية استعمال طريقة التدريب المستمر :

تكون بتطبيق الحصص من مرتين إلى ثلاثة من التدريب الأسبوعي ويتم العمل بشدة نسبتها 85%

محاسن ومساوئ التدريب بالطريقة المستمرة

المحاسن :

- تسهيل وتطوير عملية الربط بين الوظيفة الحركية والأعضاء التنفسية
- العمل الطويل المدى يؤثر بصفة عامة على الوظائف العضوية
- يزيد من القدرات الشخصية (الصبر والمثابرة)
- تطبق هذه الطريقة على المبتدئين وتستخدم خلال الفترات التحضيرية للتدريب.
- تستعمل كوسيلة استرجاع .

المساوئ :

الشعور بالملل أثناء التدريب بالطريقة المستمرة .

1- طريقة التدريب المستمر:

تتميز هذه الطريقة بالاستمرارية والعمل أو التدريب دون وجود فترات الراحة خلال النشاطات التدريبية، ويتميز حجمها بالاتساع بسبب طول الفترة الزمنية الخاصة بأداء الرياضي أما هدفها فهو تطور الشكل العام والخاص والعضلي.

وتؤثر هذه الطريقة على الجهاز التنفسي لأنها تحفز الدم وتزيد قدرته على حمل كمية أكبر من الأكسجين الذي يؤدي إلى زيادة قدرة أجهزة الجسم على التكيف للمجهود البدني المستمر ولتحقيق هذه الفائدة يستخدم التدريب أساليب مختلفة في هذه الطريقة وهي:

أ- ثبات شدة الأداء: أن المحافظة على سرعة واحدة خلال تدريبه العضلي حتى يصل نبضه إلى 150/د.

ب- تغيير شدة الأداء: أن تقسم مسافة الداء إلى المسافات أو فترات زمنية تزداد وتتخفف في الشدة بناء على تقسيم المدرب. (علي، صفحة 35)

1-1 الخصائص الفيزيولوجية لتدريب بالحمل المستمر:

- زيادة في عدد الكريات الحمراء

- نمو الألياف العضلية

- زيادة في حجم القلب وتحسين نسبة الاستهلاك والأكسجين

تحسين الشكل العام.

1- الألعاب المصغرة:

الألعاب المصغرة هي تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين والتي تجري على مساحات ضيقة وبعدد معين من اللاعبين وقد تكون المعدل متساويا أو متفاوتا حسب الهدف أو الأهداف المسطرة (محمد ز.، 2008، صفحة 27).

1-1 أهمية الألعاب المصغرة:

- تطوير القدرات البدنية والفيزيولوجية والنفسية للاعبين وتنمية روح اللعب في الفريق.
- تطوير جميع صفات الداء في كرة القدم خلال كل الموسم وتناسب جميع الأعمار والأجناس ومستوى الخبرة في المنافسة (الدين ب.، صفحة 2018).
- تساعد في الحفاظ على التحمل.
- تطوير التكتيك والقدرات البدنية والفيسيولوجية.
- السماح بتطوير الصفات الهوائية واللاهوائية.
- استحداثها في مرحلة الإحماء
- الدافعية في العمل أو الفعالية تكون بشكل جيد (Motivation).

2-1 مميزات الألعاب المصغرة: (عبده، 2002، صفحة 152)

- تمتاز الألعاب المصغرة بكثرة أنواعها مما يجعل الفرصة للاختيار من بينها ما يتفق وميول الأفراد.
- تناسب كل الأعمار والقدرات من كلا الجنسين فيستطيع كل فرد أن يختار منها ما يناسب سنه وجنسه وقدرته
- يمكن أدائها في أية مساحة من الأرض مهما صغرت.
- لا تخضع للقوانين المعترف بها ويمكن الاتفاق على وضع قواعد وقوانين عامة للعبة.

- لا تحتاج ممارستها أي قدرة جسمية وعقلية عالية.
- مجال واسع لتجديد النشاط والشعور بالسعادة والترويح عن النفس.
- تمتاز مسابقات الألعاب الصغيرة بالحماس وروح المنافسة في نفوس التلاميذ لها والتي لها دور كبير في تنمية قوة الملاحظة وسرعة التلبية واليقظة.
- فرصة مناسبة إعطائهم حق ممارسة الحكم الذاتي أي حكم أنفسهم بأنفسهم.
- تؤهل الأطفال للألعاب الكبيرة.
- تنمي روح الجماعة والتعاون كما في الألعاب الجماعية.
- ليست لها هيئات رياضية تشرف عليها.
- تمارس بالأدوات أو بدونها.

1-3 طريقة كرة القدم المصغرة:

تعد الألعاب المصغرة من أحدث الأساليب في تدريب كرة القدم، فهي عبارة عن مجموعة من التمارين الخاصة والتي تطبق في مساحات خاصة لأجل ضمان المتعة وتطوير المهارات الأساسية ومعرفة أكثر بجميع جوانب كرة القدم الحديثة وهو ما يعرف بالتدريب المدمج أي دمج لجميع عوامل الانجاز الرياضي (البدنية، المهارية، التكتيكية، النفسية والنظرية) خلال الحصص التدريبية، كما يوجد أيضا مصطلح متداول يشير إلى متطلبات كرة القدم الحديثة وهو ما يعرف باللعب المشترك مع الزميل أو زميلين (بالكرة).

يوجد في هذا النوع من التدريب فرص كثيرة ومختلفة للتعامل مع الكرة (دحرجة - تمرير - ضرب تصويب.. الخ) وأن وجود ثلاثة لاعبين في كل فريق تعني وجود مثلث والمثلث هو أساس وحدة الفريق والتشكيل الأساسي لتكتيك الفريق، تطبيق هذا الأسلوب لأول مرة يحتاج للوقت لكي يتطبع اللاعبون الصغار ويفهمون متطلباته وبعد فترة زمنية يصبح أسلوب تدريبي. تعليمي موافق لمختلف الفئات العمرية.

- لدى لاعب كرة القدم حس يتميز ب:

- الإحساس بالتطور
- الإحساس بأرضية محدودة
- الإحساس بالهدف
- الإحساس بالقوانين إذن هناك رابح وخاسر
- الإحساس بزميله في الفريق
- الإحساس بالخصم
- الإحساس بالوقت

من الناحية الطاقوية كل التمارين تحتاج إلى طاقة ذات أهمية كبيرة. كما توجد العديد من العوامل التي تؤثر على الجانب البدني خلال تأدية مختلف التمارين نذكر منها:

- أبعاد الملعب
- عدد اللاعبين
- مستوى اللاعبين
- تعليمات المدرب للاعبين.. الخ Bodineau F2007 ص 08 في كتابه كرة القدم والألعاب المصغرة.

1-4 سلبيات الألعاب المصغرة في التحضير البدني:

- لا تسمح بمراقبة جميع اللاعبين.

- من الصعب مراقبة الشدة (الدين د،، 2018).

1-5 مبادئ إختبار وإستخدام الألعاب المصغرة:

- فهم الغرض من مراعات الظروف التالية: السن، الجنس، النمو.

- مراعاة قانون التدرج التعليمي للواجبات الحركية المتعلمة.

- مراعاة أن تكون الألعاب متنوعة ومشوقة واقتصادية.

- التحكم في العمل الخاص باللعبة (حسن، -2008، صفحة 72)

2- خصائص الألعاب المصغرة: (فيصل، محاضرة حول طرق ومنهجية التدريب الرياضي،

(2016)

الجدول رقم (01): خصائص الألعاب المصغرة

نوع اللعب	عدد التكرارات	مدة الراحة	مدة العمل	مساحة الملعب	الأهداف البدنية	الأهداف
1×1	2 إلى 04	30ثا إلى 3دو30ثا	30ثا إلى 1دو30ثا	5م إلى 25م ²	تقوية العضلات السفلية للجسم نظام لاهوائي	منافسة وتغطية+ مراوغة
2 × 2	3 إلى 05	45ثا إلى 3دو30ثا	45ثا إلى 2د	12م إلى 56م	اللاهوائي-تقوية العضلات السفلية للجسم	منافسة تغطية جري بدون كرة+ مراقبة واحد لواحد
3 × 3	2 إلى 05	1د إلى 3د و 30ثا	2د إلى 4 دقائق	140م	لاهوائية+ هوائي حيوية	منافسة+ تغطية+ جري دون كرة
4 × 4	2 إلى 06	1د إلى 4د	2دو30ثا إلى 5د	300م إلى 1200م	لاهوائي+ هوائي حيويةMPA	منافسة+مراوغة+تغ طية+مراقبة+ سد الثغرات
5 × 5	2 إلى 6	1د إلى 4د	4د إلى 07د	600م إلى 1400م	لاهوائي+ هوائي حيويةMPA	منافسة+ جري+ مراقبة+ تمريرات قصيرتو 1/ 2طويلة
6 × 6	4 إلى 1	1د إلى 4د	5د إلى 08د	900م إلى 2000م	لاهوائي+ هوائي حيويةMPA	منافسة+ جري بدون كرة علاقات جماعية+ التنسيق في التنقل

3- البرنامج التدريبي المقترح:

العمل على البرنامج البدني واللعب داخل المساحات المحددة حسب طبيعة التركيز بأسلوب الألعاب المصغرة (5×5) (2×2) ... إلخ

4- القواعد اللازمة لنجاح الألعاب المصغرة:

- ضبط عدد اللاعبين من أجل الفعالية وهذا بإعتبار 6×6 كحد أقصى.
- ضبط قياسات الملعب حسب عدد اللاعبين.
- اختيار سلاسل ذات مدة قصيرة.
- منح راحة السلبية للأقصى أداء في الجهد.
- منح فترات راحة كافية بين السلاسل.
- تحضير عدد كبير من الكرات الجاهزة للاحتياط من أجل تجنب الوقت الضائع. (حسين ك.، 2013 - 2014، صفحة 14)

5- أسباب استخدام الألعاب المصغرة:

تتميز الألعاب المصغرة بشعبية كبيرة ليس فقط عند اللاعبين الكبار لكرة القدم بل أيضا عند اللاعبين الشباب، وهذا من أجل الاتصال بالكرة وبحث عن اللعب المشترك، فهذه الحالات تتطلب مهارات جيدة مثل التمرير، المراوغة وضرب الكرة بالقدم وكذلك دراسة تكتيكية مثل الجري دون الكرة، التخلص من المراقبة والتعاون مع اللاعبين (خطاب، 1990، صفحة 14).

6- خصائص الألعاب المصغرة المبرمجة: (الدين ب.، 2018 - بدون نشر).

الجدول رقم (02): خصائص الألعاب المصغرة المبرمجة

صاحب البرنامج	الراحة اللازمة	عدد التكرارات	مدة التمرين	مساحة الملعب	صنف اللعبة
Clemente 2014	3د	3	05 د	19× 19م	2 × 2
2008Dellal	2د و30ثا	6	2د و30ثا	15×20	2 × 2
2008Dellal	3د	4	2 د	15×20	2 × 2
2002Rampinnini	3د	3	4 د	20×28 30×42 25×35	5 × 5
2002Le Gall		1	24د و30ثا	20×20	6 × 5
Barthelemy 2011	3د	6	3د	20×20	6 × 5

7- المداومة:

ويعرفها hone: أنها قدرة الجسم على المقاومة ضد التعب أثناء تنفيذ تمارين رياضية لمدة طويلة. (البيك، 1990، صفحة 90)

7-1 أهمية المداومة:

تعد المداومة من المستلزمات الأساسية التي تعتمد عليها اللياقة البدنية، و هي ضرورية لجميع الرياضيين، فالجهد الذي يبذله الفرد خلال التدريب و المناسبات يتطلب جهدا بدنيا على أجهزة الجسم وأعضائه المختلفة مما يؤدي إلى حدوث التعب ، و تعمل المداومة على تأخير ظهور التعب و تساعد على إدامة العمل و استقرار نسبي الفعالية الأداء الحركي، و ترجع المداومة إلى الجهازين الدوري والتنفسي فكلما زادت قدرة هذين الجهازين زادت قدرة الفرد على مداومة العمل الحركي واستمراره لفترة طويلة بسبب إمداد العضلة بالأوكسجين بصورة دائمة (الخولي، 1996، صفحة 140).

فالمداومة تمنح الرياضي قدرة حركية خاصة وتساعد على الاحتفاظ بالتوتر العضلي لفترة زمنية طويلة في مستوى ثابت دون الانخفاض في مستوى الأداء.

تحسين القدرة البدنية.

- تسمح بتحمل حمولات التدريب العالية.

- تطوير قدرات الاسترجاع.

- التقليل من الإصابات.

- تحسين سرعة رد الفعل.

- تطوير الجهاز التنفسي والدوري الدموي ويرفع من الاستهلاك الأقصى للأوكسجين.

ومن هذا نستنتج أن المداومة تتميز بنوع العمل والفترة الزمنية فضلا على حجم الشكل العضلي، ويرى «HOLLMANN» أن المداومة تتعلق ب:

- حجم الشغل العضلي (موضعي عام).

- إمكانية حساب الطاقة (الأوكسجينية أو اللا أوكسجينية).

- شغل العمل العضلي

8- أنواع المداومة:

8-1 المداومة ذات الزمن الطويل:

إن عناصر تحديد مستوى دوام المداومة ذات الزمن الطويل يتعلق بحجم استقبال الأوكسجين أي أن القدرة القصوى تتعلق بكميات نبضات القلب في الدقيقة والمداومة ذات الزمن الطويل O_2 الأوكسجين فقدره الاستقبال تتعدى 08 دقائق وقد تصل إلى 03 ساعات.

8-2 المداومة ذات الزمن المتوسط:

يعد هذا النوع من المداومة مهما لقطع مسافة تتراوح زمنها 2-8 دقائق وتصل فيها عملية الاستقبال بشكل متوازي مع كميتها من الاحتراق أي حصول حالة توازن.

8-3 المداومة ذات الزمن القصير:

المداومة ذات الزمن القصير يصل زمنها من 30 ثانية إلى 02 دقيقتين وتتطلب الكثير من المواد للحصول على الطاقة بالاعتماد على الطريقة الأوكسجينية وتتطلب أيضا بذل الجهد الإرادي القصي وقابلية تردد الستارة فضل عن استقرار التوافق الحركي.

8-4 المداومة المميزة بالقوة:

وتدل على مستوى قابلية القوة والمداومة على مقاومة التعب، وهي قدرة التغلب على العمل العضلي المطلوب أدائه في فترة زمنية مستمرة، كما تظهر أهميتها في الفعاليات التي تحتاج حركتها في التغلب على المقاومة الكبيرة، مثل فعالية السباحة، والتجديف، والمصارعة ... الخ، ويكمل على مبدأ بديهي هو أنه كلما ازداد العبء الخارجي الذي يسلط على الفعالية يزداد تطور القوة المطلقة، ويزداد تعلق تكرار جهد القوة بتطوير قابلية القوة.

8-5 المداومة المميزة بالسرعة:

تعني قابلية مقاومة التعب بشدة الحافز القصوى وحصول إعادة بناء الطاقة بالحالة الأوكسجينية، وهذا يعني استمرارية السرعة الانتقالية بالسرعة نفسها وعدم حفظها بسبب التعب، فمصطلح المداومة

المميزة بالسرعة يعني قدرة الفرد على المحافظة على السرعة العالية لطول مسافة ممكنة وزيادة مقدرته على مقاومة التعب (هشام، 2015/2014، صفحة 21).

9- خصائص تدريب المداومة:

تتمثل في معايير محددة تمكن للمدرب التحكم فيها.

1- شدة النشاط: وهو أول مبدأ ويتغير بفعل الأنشطة الطاقوية. ويعتمد أساسا على مميزات القوة والقدرة.

2- مدى النشاط: وهو مبدأ مكمل للشدة ويتغير حسب الأنشطة التي تزيد تطويرها.

3- مدة الاسترجاع: وهي خاصية التحكم في شدة النشاط حيث تسمح بإعادة الأنشطة الطاقوية (اللامي، 2004، صفحة 91).

9-1 العوامل المؤثرة على المداومة:

نعلم أن المداومة هي القدرة اللازمة لإنتاج النشاط الرياضي لفترة طويلة دون نقص الفعالية أو هي القدرة التي تقاوم التعب، وبهذا يجب الأخذ بعين الاعتبار هذه الصفة (التعب) بتيقن مختلف أشكال التعب:

- التعب البدني Physique

- التعب الانفعالي التائيري Emotional

- التعب الحسي Sonsorielle

- التعب العقلي Intellectually.

في ميدان التدريب الرياضي الأولوية تكون في حل المشاكل المتسببة في التعب البدني ولا يجب إهمال تطور المقاومة أو أنواع التعب الأخرى في تطبيق المستوى العالي وخصوصا عند اقتراب المنافسة لذا فان المدرب يجب أن يكون قادر على أخذه باهتمام كبير ومراجعة الإجراءات في هذا المجال.

10 - مجالات المداومة:

10-1 المداومة العامة: هي قدرة الجسم على تحمل جهد وشدة متوسطة حيث تعمل الأنظمة العضلية شبه كلياً لفترة زمنية طويلة نوعاً ما.

وهي القدرة الهوائية للفرد بحيث يكون هناك توازن بين الطاقة المستهلكة وكمية الأوكسجين المزودة في كرة القدم «حسب تالمان» يمكن للاعب أن يقدم مبارتين متتاليتين بوتيرة معتدلة وهذا كمثل عن المداومة (نظرياً طبعاً) وفي هذه الحالة فإن تدريب المداومة يكون حسب المدرب إذا يمكن أن يقسمها إلى مرحلتين:

المرحلة الأولى:

تدريب المداومة كون باجتياز مسافة طويلة بوتيرة معتدلة وفي مدة لا تتعدى 30 دقيقة.

المرحلة الثانية:

تدريب وتطوير القوة الهوائية يكون بجهد يتراوح بين 2 و 5 دقائق بوتيرة لا تزيد عن 80 % كأقصى قوة هوائية، وتكون متقطعة لفترات متساوية. هذا النوع من التدريب يمكن أن يكون على شكل جري خفيف مع تسارع من 2-3-5 دقائق مع تصاعد تدريجي.

تطور المداومة العامة يشغل مكان هام في تدريب كرة القدم، دوره تنشيط الصحة وارتفاع قدرها الوظيفية وانشاء قاعدة قوية للتدريب وللنشاط الرياضي ذي مستوى عالياً لمداومة العامة تتطور بتزايد تدريجي لمدة الجهد الناتج عن القيام بتمارين وليس فقط عن الجري.

يمكننا تطوير الامكانيات الهوائية حسب الطرق التالية:

- الطريقة المستمرة.

- الطريقة المتغيرة.

- الطريقة المتكررة.

فالعديد من الباحثين يرون أن الطريقة المستمرة تكون أحسن للإمكانيات الهوائية بعد الأسبوع الثاني إلى الرابع من فترة التحضير وكذا في الحصص الأولى أو الأخيرة للمنافسة.

10-2 المداومة الخاصة:

معظم المختصين يسموها المقاومة، تتمثل في قدرة مقاومة التعب عند الصرار النوعي في المنافسة. المقاومة حسب «حسب تالمان» هو الذي يستطيع انجاز جهد مكثف لفترات زمنية قصيرة ومتتالية، وهذه مجهودات تكون عشوائية أي 180 نبضة او أكثر. جهد المقاومة يكون كبير في منافسات كرة القدم والاندفاع البدني يكون واضح.

مثال عن المداومة الخاصة:

جناح يستفيد من تمريرة في منطقته ويصعد بالكرة ثم يهاجم من طرف خصمه فيقوم بتمرير الكرة لزميله وسرعان ما يسترجعها ثم يرمي بكل مجهوده ليراوغ المدافع ويتجاوزه ولكن هذا الأخير يتدخل يفتك منه الكرة ويصعد اما في الهجوم المعاكس فينطلق الجناح ليصح خطأه يلحق المستحوذ على الكرة وبعد بجهود كبير يقوم بعملية انزلق وتكون ناجحة.

المجهود العام لهذا الجناح تم في 21 ثانية ويتمثل فيما يلي:

- الاستقبال والصعود السريع بالكرة.

- تمريرة مع زميله واسترجاعها بمعنى تمريرة زائد انطلق

- محاولة مراوغة

- عودة سريعة ناحية الخصم بدون كرة

- انزلاق.

هذا الجهد هوائي واللعب يضطر لتسجيل وقت للاسترجاع ضرورة ليجاد توازن تنفسي ليسمح له بالقيام بجهد آخر.

عند تسجيل وقت مستمر على التوترات القلبية المطبقة أثناء التدريب أو المواجهة تلحظ تعاقب تغيير

طفيف في عدد النبضات يكون متوسط التوترات القلبية في مستويات مرتفعة مقدر بين 160 و 180 نبضة في الدقيقة.

3-10 المداومة المختلطة:

- إن التصنيف الطبيعي لمقاومة جهاد أو التعب له أهمية أساسية عند لاعبي كرة القدم.
- يجب أن نفهم من هذا أن الإعداد البدني يقه عمل الشاقة وجهد الجسم في حالة استقرار عندما تكون الشدة كبيرة.
- أن العمل بنظام مختلط أي هوائي، لا هوائي يكون سيئ مرة عن تكوين المداومة ونمو قدرة العمل اللاعب.
- عند تحسين الإمكانيات الهوائية واللاهوائية يجب الأخذ بعين الاعتبار ما يلي:

1. نمو الإمكانيات الهوائية يكون أساسا مع ارتفاع المكونات السكرية.
2. أن تحسين الإمكانيات الهوائية يكون بتحسين نشاط نظام الأوعية القلبية والجهاز التنفسي.
3. تحسين سرعة انتقال الوظائف الفسيولوجية يكون بتغير شدة العمل.
4. نمو الحدود الفسيولوجية والوظائفية المستقرة بالنسبة لنقل الأجهزة التنفسية والدموية.

مميزات المداومة المختلطة:

1. نبضات القلب تتراوح بين 150 - 180 نبضة في الدقيقة
2. العضلة اقل تجميحا لحمض اللاكتيك .
3. المداومة المختلطة تنفذ بعد تحسين المداومة العامة (الهوائية).

خصائص تدريب المداومة:

تتركز خصائص المداومة على أسس مبنية على أنشطة بفعل خمسة معايير محددة ومن خلال هذه الخصائص يحاول المدرب التحكم في النتائج المرغوبة والمرجوة من خلل أثارة الرياضي.

شدة النشاط:

هو أول هذه المبادئ ويتغير بتغير الأنشطة الطاقوية ويعتمد أساسا على مميزات القوة والقدرة التي تريد تنميتها.

مدة النشاط:

هذا المبدأ مكمل للشدة وبالتالي يتغير حسب الأنشطة التي نريد تطويرها.

مدة الاسترجاع:

بالرغم من انه في الكثير من الأحيان تكون هذه الميزة مهمة من طرف المدربين فان هذه الخاصية تعتبر أساسية في التحكم في شدة النشاط بحيث تسمح لنا بإعادة الأنشطة الطاقوية والعصبية للرياضي التي بإمكانها تكرار نفس النشاط وبنفس الشدة مما يؤدي إلى تراكم ثقل العمل وهذا بدوره ل يمكن أن ينتج تحسنا مستمرا.

طبيعة الاسترجاع:

مراقبة الاسترجاع تمر أولا عبر التحكم في طبيعتها إما متحركة ثابتة كاملة وإما غير كاملة وبإمكان المدرب أن يستعمل هذه المميزات المختلفة لتماديا. وتنشيط او تحقيق النتائج من خلال الحالات التي يطرحها، إذن عليه أول التكهن بطبيعة الاسترجاع التي سيطبقها.

الكمية الكلية للعمل (عدد التكرارات):

إنها آخر المبادئ التي يجب التطرق إليها عند تنظيم حصص تدريبية بدنية ومن خلل هذه الميزة يمكننا معرفة الفترة التي يمكن للتمرين المتكرر أن يضع قيمته انه مهم جدا التذكير بالمفهوم والتنظيم المحدد لجميع هذه الأسس الخمس التي تسمح للمدرب توقع إثر الحصة على التطور الطاقوي للرياضي، وبالتالي يمكن معرفة غياب أو عدم التأقلم مع أحد من هذه المميزات يجعل التمرين غير مجدي وفي بعض الأحيان خطير ول يمكننا من تطوير الأنشطة الطاقوية للرياضي.

أن مدة قصيرة من الاسترجاع بإمكانها تغيير التفاعلات تكتيكية إلى تفاعلت متطورة النشاط لتكتيكي وطبعا لكل نشاط طريقته في العمل.

11- الفئة العمرية u15:

إن تحدثنا عن هذه الفئة والتي تمتد من 10 إلى 15 سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة هامة في حياة الفرد، وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة المتوسطة الممتدة من 14 إلى 18 سنة ، حيث أن هذه المرحلة تتميز بتغيرات النفسية والبدنية والتي تكون ذات علاقة بالبلوغ وتتميز بالنضج العقلي والحسي والفزيولوجي والاجتماعي . (زهران، 1995، صفحة 297)

هي فترة ما بين الطفولة والشباب بحيث تعمل على تغيير الإنسان وتحويل الإنسان من البراءة إلى سن الرشد وهي فترة جوهريّة في الحياة إذ تساهم بدور كبير وفعال في بناء شخصية الإنسان وتسمى بالمراهقة.

11-1- مفهوم المراهقة:

المعنى اللغوي:

هي الإقتراب أو الدنو إذ يقال رهق الغلام فهو مراهق أي قارب الاحترام أو أشرف على سن التعرف (أوزري، 1993، صفحة 28)

- اصطلاحاً:

وهي لفظ وصفي يطلق عليه المرحلة التي يقترب فيها الطفل وهو الفرد غير الناضج انفعالياً، وجسيمياً وعقلياً، من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة (رابح، 1998، صفحة 206)

11-2- خصائص لاعب فئة الاقل من 15 سنة :

يبين الدكتور قاسم حسن حسين 1998 -أن من خصائص اللاعب المراهق في كرة القدم ما يلي:

الصفات البدنية :

السرعة الانفعالية : تتمثل في العدو لأخذ الأماكن الشاغرة أو الانطلاق بسرعة نحو الكرة القادمة للوصول إليها التصويت بدقة .

السرعة الحركة : هي سرعة أداء اللاعب للمهارة بالسرعة والدقة والتكامل تحت ضغط المنافس خاصة عند سرعة الاستجابة : وهي القدرة على الاستجابة للمواقف والتحركات الخطيرة وهذا لتغيير موقع

اللعبة حتى يستطيع أن يستجيب بسرعة- . القوة المميزة للسرعة : تظهر في الوثب لضرب الكرة بالرأس عند التصويب أو إبعاد الكرة . الصفات الأخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة وتظهر أهميتها في المزامنة للاستحواذ على الكرة بين اللاعبين .

القوة : هي القدرة العضلية في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها بالتوتر العضلي. وتؤثر تأثيرا كبيرا في 2 أداء الحركات سواء المراوغات في الأرض أو في الهواء - خليل مخائيل عوض: "مشكلات المراهق في المدن والريف" ، دار المعارف ، مصر ، ب ط، 1997 ، ص 7

الرشاقة : يجب التدريب عليها يوميا ، ويتمثل في القدرة على المرور على منافس أو أكثر وتتطلب سلاسة في - .أمين أنور الخولي : "رياضة والمجتمع" ، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب ، الكويت ، 1996، ص 132-133

المرونة : لكي تؤدي المهارة بطريقة سليمة يجب أن تأخذ المفاصل في الجسم الزوايا الصحيحة

تكون مرنة لذلك فإن مرونة العمود الفقري لها دور هام في انسيابية الحركات

-المداومة والتحمل :

التحمل جزء هام من اللياقة البدنية حيث أنه يتوقف على استخدام مجموعة كبيرة من العضلات ولمدة طويلة فهو عامل هام يساعد على تحسين اللياقة البدنية ونعني بالتحمل القدرة على الاستمرار في أداء متطلبات المباراة بدون هبوط المستوى وهو ما يسمى بتحمل الأداء خاصة في الدقائق الأخيرة فكلما زادت قدرته على تحمل الأداء تأثرت صفاته الإرادية مثل العزيمة والإصرار والعمل على النصر والثقة بالنفس للاستحواذ على الكرة .

- **التوافق :** بين أجزاء جسم اللاعب عند أداء المهارات هام جدا لدقة أداء اللاعب والتوافق مع

الكرة هو العامل الفيصل في إتقان المهارة ، فإن لم يكن هناك توافق بين نظر اللاعب والكرة وأجزاء

الجسم تتعدم قدرة اللاعب على التحكم في الكرة ، لذلك كانت كل تمرينات الكرة تعمل على توافق نظر اللاعب وجسمه والكرة من هنا كانت أهمية اختبارات التوافق لتحديد مدى قدرة اللاعب على التوافق

11-3- الخصائص التشريحية والفيزيولوجية بالنسبة للاعب كرة القدم

إن الدور الذي تلعبه الخصائص الفيزيولوجية في تطوير العضوية يرجع إلى الجهاز العصبي المركزي ، إن التدريب المتعدد الاختصاصات يجب أن يكون اهتماما أساسيا في الوسط الرياضي لكي تتطور عند اللاعبين قابلية أداء النشاط الرياضي لمدة طويلة في الحياة ، لذلك يجب أن يكون التدريب بطريقة حيوية تحفيزية مصحوبة بعدد كبير من التجارب الناجحة ، فأثناء تعليم الحركات التنسيقية المعقدة للاعب المراهق بطريقة منهجية يجب الاهتمام لهما -التبادلات الوظيفية . تأثير كبير على العضوية وهما:

-التبادلات الوظيفية.

-إعادة الهيئة المورفولوجية في شكل متطور يتميز بصفات أنثروبومترية .

التغيرات الفيزيولوجية :

نلاحظ في الفترة عدة تغيرات فيزيولوجية ، فنلاحظ تغيير وتغيير وظائف كل جهاز من أجهزة الجسم وقد ركز العلماء في دراستهم على البلوغ الجنسي لما يكسبه من أهمية بالغة والذي يعتبر من التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث للمراهق

11-4-المميزات الجسمية للمرحلة العمرية 15 سنة :

-زيادة ملحوظة في نمو الطول في هذه المرحلة والذي يسبق زيادة في الوزن حيث تبدو على الاطفال النحافة وعدم السيطرة على التوازن عند أداء الحركات المختلفة بالنسبة لنمو الطول .

الباب الثاني :

الجانب التطبيقي

تمهيد :

بعد إنهاء الدراسة النظرية لبحثنا الاستعانة بالمراجع والمصادر المتمثلة في الكتب ورسائل الماجستير ومذكرات التخرج ليسانس و ماستر ، وذلك قصد تغطية بعض الجوانب الخاصة بدراستنا فإننا نتحول الآن وذلك بالجانب التطبيقي الذي سنحاول فيه أن نحيط بالموضوع من هذا الجانب وذلك بالقيام بدراسة ميدانية عن طريق إجراء برنامج تدريبي على تلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية صنف أقل من 15 سنة والذي يتمحور أساسا حول الفرضيات التي قمنا بصياغتها ، ثم بمناقشة وتحليل النتائج التي تحصلنا عليها وذلك بوضع جداول وأعمدة بيانية وفي الأخير نقوم بعرض الاستنتاج ونوضح في صدق الفرضيات التي يتضمنها البحث.

1- منهج البحث :

إن دراسة طبيعة الظاهرة التي يتطرق إليها الباحث هي التي تحدد طبيعة المنهج لأن المنهج هو عبارة عن طريقة يصل بها الإنسان إلى حقيقة وفي مجال البحث العلمي يعتمد المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها ، وتختلف المناهج المتبعة باختلاف الذي يود الباحث التوصل إليه ، وفي بحثنا هذا وبمعنوا «دراسة مقارنة بين التدريب المستمر والتدريب بالألعاب المصغرة لتنمية صفة المداومة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة ، ارتأينا الى إتباع المنهج التجريبي وذلك لملائمته لموضوع وطبيعة البحث.

2- مجتمع البحث :

يتمثل مجتمع بحثنا في عدد الفرق المشاركة في الرياضة المدرسية على المستوى الولائي والمقر عددهم ب 14 فريقا.

3- عينة البحث :

العينة التجريبية : تتمثل تلاميذ متوسطة جعبوط عبد الباقي بالبوايش ولاية المدية والمشاركين في البطولة الوطنية للرياضة المدرسية للموسم الدراسي 2019/2018. والبالغ عددهم 12 تلميذا قمنا بتحديد عينة بحثنا عن طريق اختيار فريق الرياضة المدرسية صنف u15، حيث طبق على الفريق حصص تدريبية باستخدام الألعاب المصغرة والتدريب المستمر ولقد تم إجراء الإختبار على الفريق المكون من 12 لاعب ، وتم اختيار العينة بصفة قصديه .

4- مجالات البحث :

4-1 المجال البشري :

أجري البحث على مجموعة التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية، والبالغ عددهم 12 تلميذ.

4-2 المجال المكاني :

تم إجراء البحث بالملعب البلدي لبلدية البوايش.

3-4 المجال الزمني :

تم إجراء البرنامج التدريبي في الفترة الممتدة من 2019/02/10 الى غاية 2019/04/14

وبمجموع 08 حصص .

5- تحديد متغيرات الدراسة :

يعتبر ضبط المتغيرات عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية وهذا بغرض التحكم فيها بقدر المستطاع، حيث يكون هذا الضبط مساعد على تفسير وتحليل النتائج دون الوقوع في الخطأ والعراقيل وتكتسي مرحلة تحديد متغيرات البحث أهمية كبيرة لهذا يمكن القول أنه كي تكون فرضيات البحث قابلة للتحقق ميدانيا لابد من العمل على صياغة وتجميع كل متغيرات البحث بشكل سليم ودقيق فلا بد من الجانب التطبيقي للبحث.

وقد جاء ضبط متغيرات دراستنا كما يلي :

5-1 المتغير :

هو ذلك العامل الذي يحدث فيه تعديل لعلاقته بمتغير آخر.

5-1-1 المتغير المستقل : طريقة التدريب المستمر وطريقة التدريب بالألعاب المصغرة.

5-1-2 المتغير التابع : (المداومة)صفة من الصفات البدنية.

6- أدوات البحث :

تم في بحثنا الاعتماد ما يلي:

- وحدات تدريبية تشمل برنامج التدريب المستمر والتدريبية بالألعاب المصغرة.

البرنامج التدريبي :

الجدول رقم 03: يوضح أهداف البرنامج التدريبي المقترح

الإسابيع	الهدف	المدة
الأسبوع الأول	تنمية قدرة مقاومة الجهد لمسافة متوسطة وابقاع سريع	55 د
الأسبوع الثاني	زيادة كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي	55 د
الأسبوع الثالث	العمل على مقاومة التعب بالعمل الجماعي دون ارهاق	55 د
الأسبوع الرابع	التحكم في الإيقاع التنفسي	55 د
الأسبوع الخامس	الرفع من قيمة المجهود وراء محفز من خلال العمل الجماعي	55 د
الأسبوع السادس	التحكم في الجهد والإيقاع لمسافة معينة	55 د

تعريف اختبار يويو- endurance -test : yo-yo-

يستخدم هذا الاختبار لقياس وتقويم قابلية الرياضي على العمل المستمر لأطول فترة ممكنة وهو اختبار مفيد للشخص المشارك في الفعاليات المعتمدة على التحمل ، مثل الركض على المسافات الطويلة وطبقا للنتائج العلمية فمن الممكن نتائج الاختبار لقيام الحد الأقصى للأكسجين المستهلك .

7- الدراسة الاستطلاعية:

تم اجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى يوم الثلاثاء 2019/02/05 على عينة قصدية متكونة من 12 لاعبا .

1- الغرض من الدراسة:

من أجل الوصول إلى أفضل طريقة لإجراء الإختبار الذي يؤدي للحصول على نتائج صحيحة ومضبوطة كان لابد من تنفيذ الإختبار وهذا من أجل :

- 1- التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء البحث .
- 2- معرفة الوقت الكافي لإجراء البحث.
- 3- معرفة مدى ملائمة الأدوات وصلاحيتها للقياس

2- الدراسة الأساسية والعينة :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية لعينة تتكون من 12 تلميذ بمتوسطة بلدية البواغيش بولاية المدية في الفترة الممتدة من : 2019/02/10 إلى 2019/04/14 . وتم عرض نتائج الإختبار القبلي و البعدي على مجموعة من المحكمين من أجل إبداء الرأي حول البرنامج التدريبي المقترح من طرف الباحثان.

9- الوسائل الإحصائية المستخدمة في معالجة النتائج النهائية :

تتنوع المناهج الإحصائية في البحوث العلمية إلا أن كل منهج يناسب موضوع بحث معين فوجدنا أن المنهج المناسب هو منهج المقاييس الإحصائية منها عدة مقاييس إحصائية يتم استعمالها هذا المنهج منها: المتوسط والوسيط، المنوال، التباين، الانحراف... الخ.

10- المنهج الإحصائي:

وبعد إجراء هذا الإختبار قمنا باختبار أداة البحث اللازم للحصول على نتائج حقيقية ومن أجل هذا وجدنا أن إختبار "T" هو الأداة الإحصائية المناسبة لهذا النوع من الاختبارات. وهذا لاحتوائها على حالتين متشابهتين في بحثنا:

1- حالة عينتين مرتبطتين ومتساويتين في عدد أفرادها.

2- حالة عينتين غير مرتبطتين ومتساويتين في عدد أفرادها.

ومن أجل حساب "T" كان لابد من إحتساب ما يلي:

المتوسط الحسابي

$$\frac{\sum \text{س}}{\text{ن}} = \text{المتوسط الحسابي}$$

الإنحراف المعياري

التباين = مربع الانحراف

ن: عدد الأفراد.

$$\frac{\sqrt{\text{مج}(\text{س} - \bar{\text{س}})^2}}{\text{ن}_1} = \text{الانحراف المعياري}$$

تم الاعتماد في بحثنا على الوسائل الإحصائية التالية:

- جداول تحتوي على اختبار قبلي وبعدي.

- اختبار T.TEST

- استخدام الحاسوب في تحليل الأرقام الإحصائية المجمعة من أجل الثقة والسرعة.

عرض وتحليل

نتائج الدراسة النهائية

تمهيد:

سيتم في هذا الفصل عرض مفصل لمعطيات ونتائج الدراسة الحالية وما أسفرت عنه المعالجة النهائية من بيانات وهذا تبعا لفرضيات الدراسة وذلك بعرضها أولا في جداول توضيحية و إرفاقها بتعليق موجز ومن ثمة مناقشه هاته النتائج المتوصل إليها في ضوء الدراسات السابقة ومن ثمة الخروج باستنتاج عام ومقترحات .

تحليل ومناقشة فرضيات البحث :

الفرضية الاولى:

جدول رقم (04): نتائج القياس القبلي لعينتي التدريب المستمر و الألعاب المصغرة .

مستوى الدلالة	د ح	ت ج	ت م	ع انحراف	س	
دال	11	2.20	2.62	12.30	1120م	اختبار قبلي

من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للعينتين 1120 والانحراف المعياري 12.30 ، ت المحسوبة 2.62 وت الجدولية 2.20 أي ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية عند درجة الحرية 11.

الفرضية الثانية:

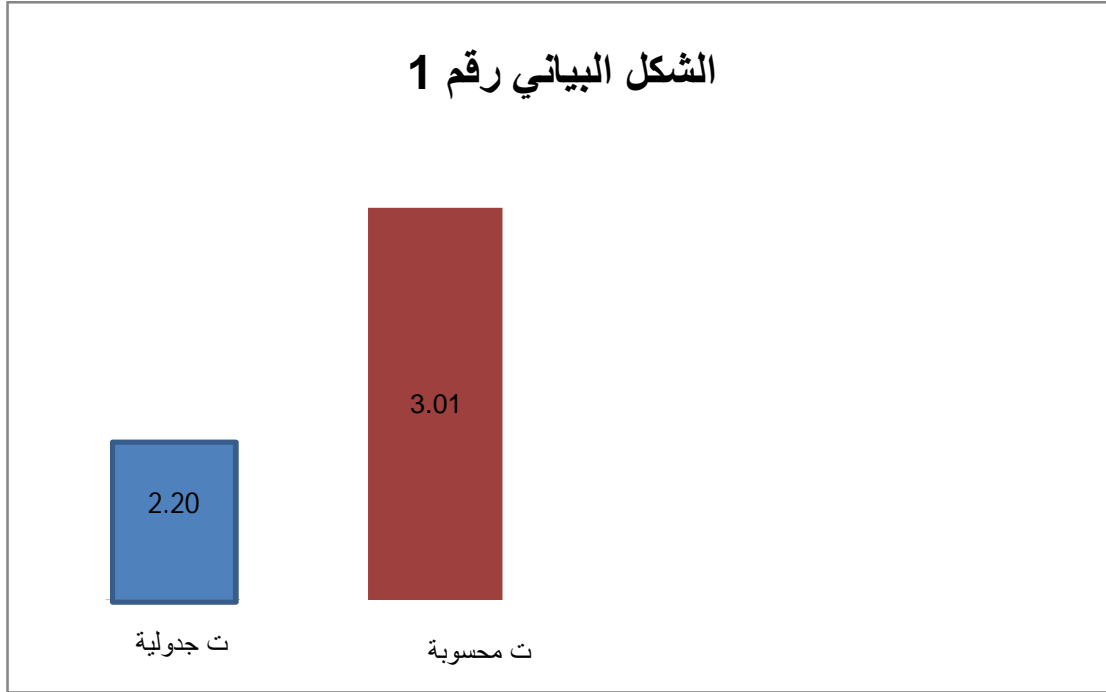
جدول رقم (5) : نتائج القياس القبلي و البعدي لعينة الألعاب المصغرة.

مستوى الدلالة	د ح	ت ج	ت م	ع انحراف	س	
دال	11	2.20	3.01	12.30	1120 م	اختبار قبلي
				15.83	1420 م	اختبار بعدي

نلاحظ من خلال الجدول رقم (5) أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي لعينة الألعاب المصغرة 1120 والانحراف المعياري 12.30، المتوسط الحسابي للقياس البعدي يساوي 1420 والانحراف المعياري 15.83 ، ت المحسوبة 3.01 في الإختبار البعدي و ت الجدولية 2.20 عند درجة الحرية 11.

الشكل البياني رقم (01):

يمثل نتائج القياس البعدي لعينتين متجانستين.



الفرضية الثالثة :

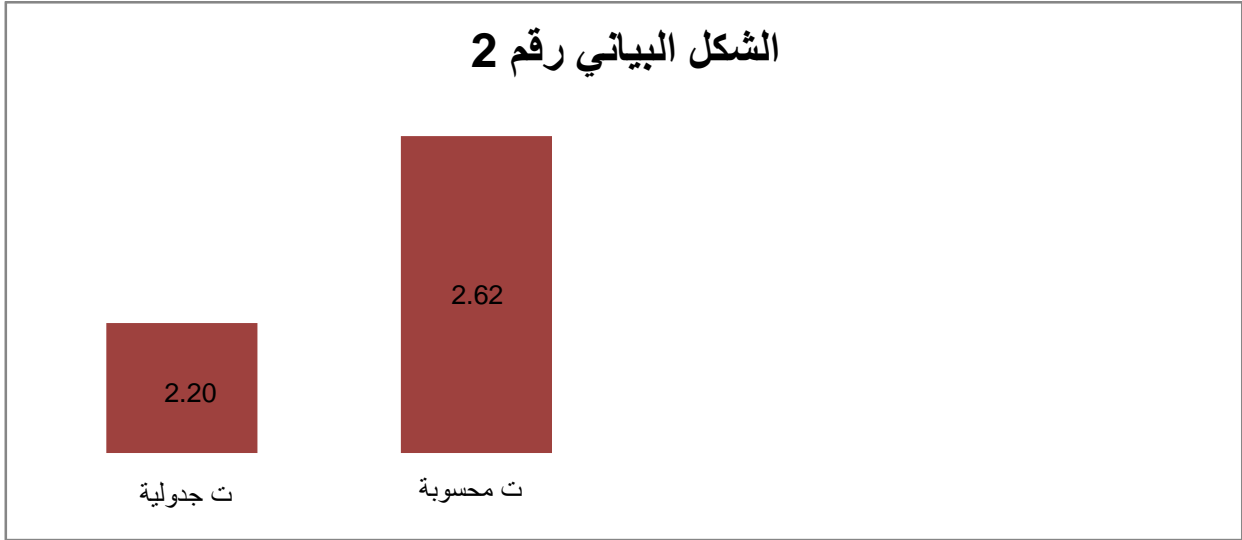
جدول رقم (06): نتائج القياس القبلي و البعدي لعينة التدريب المستمر.

مستوى الدلالة	د ح	ت ج	ت م	ع انحراف	س	
دال	11	2.20	2.62	12.30	م1120	اختبار قبلي
				14.22	م1190	اختبار بعدي

نلاحظ من خلال الجدول رقم (6) أن المتوسط للقياس القبلي يساوي 1120 و المتوسط للقياس البعدي يساوي 1190 ، الإنحراف المعياري للقياس القبلي يساوي 12.30 والإنحراف المعياري للقياس البعدي يساوي 14.22 عند درجة الحرية 11 لعينة التدريب المستمر و ت المحسوبة 2.62 و(ت) الجدولية 2.20 .

الشكل البياني رقم (02):

يمثل نتائج القياس القبلي و البعدي لعينتين متجانستين.



الفرضية الرابعة :

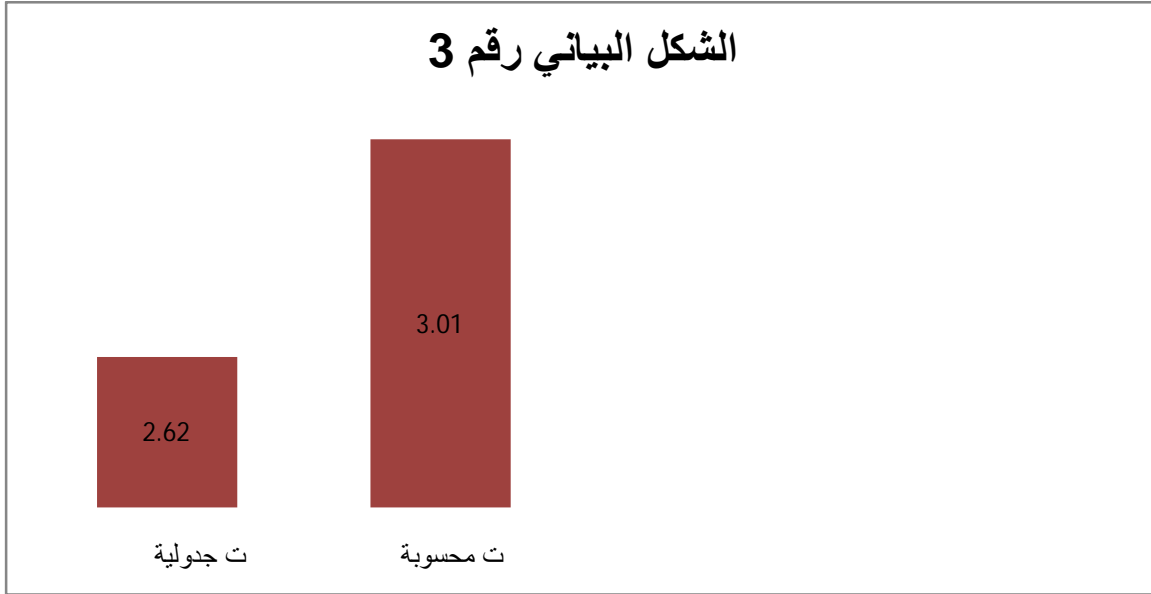
جدول رقم (07): نتائج القياس البعدي لعينتي التدريب المستمر و الألعاب المصغرة.

مستوى الدلالة	د ح	ت ج	ت م	ع انحراف	س	
دال	11	2.20	3.01	15.83	م 1420	اختبار بعدي الألعاب المصغرة
				14.22	م1190	اختبار بعدي التدريب المستمر

نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي لعينة الألعاب المصغرة يساوي 1420 و المتوسط الحسابي للقياس البعدي لعينة التدريب المستمر يساوي 1190 ، الإنحراف المعياري للقياس البعدي لعينة الألعاب المصغرة يساوي 15.83 والإنحراف المعياري للقياس البعدي لعينة التدريب المستمر يساوي 14.22 عند درجة الحرية 11 و(ت) المحسوبة لعينة الألعاب المصغرة 3.01 و(ت) الجدولية 2.20 ، عند درجة الحرية 11.

الشكل البياني رقم (03):

يمثل نتائج القياس البعدي لعينتين غير متجانستين



مناقشة الفرضيات :

من خلال المعطيات النظرية والتطبيقية وبناء على النتائج التي أسفرت عليها الدراسة الميدانية والتي توصلنا من خلالها إلى أن هناك فرق بين التدريب المستمر و التدريب بالألعاب المصغرة وهذا بعد الاعتماد على فرضيتين جزئيتين وفرضية عامة .

لقد سبق و أن تعرضنا إلى أهم النتائج التي توصلنا إليها في دراستنا من خلال تطبيق الأدوات التي تم ذكرها والتي تم تطبيقها على لاعبي الأصغر لكرة القدم (فريق الرياضة المدرسية). و قد سبقت هذه الدراسة بمعرفة مدى أثر بعض الوحدات التدريبية بالألعاب المصغرة والتدريب المستمر لصفة المداومة للاعب كرة القدم أقل من 15 سنة ، بحيث قمنا من خلالها بالمقارنة بين الاختبارات القبلية والبعديّة وإنطلاقاً مما سبق ذكره نستعرض إلى مناقشة هذه النتائج كل حسب الفرضيات المقترحة.

تحليل ومناقشة الفرضية الأولى :

أظهرت نتائج اختبار (t) في الجدول رقم 04 أن برنامج التدريب المستمر والتدريب بالألعاب المصغرة أثرا على تنمية صفة المداومة، حيث نلاحظ أن المتوسط الحسابي يساوي 1120 وانحراف

المعياري يساوي 12.30 ، كما أظهرت النتائج أن (t) الجدولية تساوي 2.20 و (t) المحسوبة لعينة التدريب المستمر تساوي 2.62 عند درجة الحرية 11، وهو ما يؤكد عدم صحة الفرضية التي تقول أنها لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي لعينتي التدريب المستمر والتدريب بالألعاب المصغرة .

و ذلك حسب ماهو موضح في الجدول رقم 04 حيث كانت الفروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبلية لعينتي البحث، ومنه يمكننا القول أن الفرضية الأولى لم تتحقق.

تحليل ومناقشة الفرضية الثانية :

نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم 05 والشكل البياني رقم 01 أن برنامج التدريب بالألعاب المصغرة أثر على تنمية صفة المداومة حيث أثرت نتائج اختبار t أن المتوسط الحسابي يساوي 1110 وإنحراف معياري يساوي 15.83 و t الجدولية تساوي 2.20 و t المحسوبة تساوي 3.01 عند درجة الحرية 11 وهو ما يبرهن عدم صحة الفرضية الثانية.

تحليل ومناقشة الفرضية الثالثة:

نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم 06 والشكل البياني رقم 02 أن برنامج التدريب بالألعاب المصغرة أثر على تنمية صفة المداومة حيث أظهرت نتائج اختبار t أن المتوسط الحسابي يساوي 1120 للقياس القبلي وإنحراف معياري يساوي 12.30 والمتوسط الحسابي للقياس البعدي يساوي 1190 وإنحراف معياري يساوي 14.22 و t المحسوبة تساوي 2.62 t الجدولية تساوي 2.20 عند درجة الحرية 11 وهو ما يبرهن عدم صحة الفرضية الثالثة.

تحليل ومناقشة الفرضية الرابعة:

نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم 07 والشكل البياني رقم 03 أن برنامج التدريب بالألعاب المصغرة أثر على تنمية صفة المداومة حيث أظهرت نتائج اختبار t أن المتوسط الحسابي يساوي 1420 للقياس البعدي وإنحراف معياري يساوي 15.83 و t المحسوبة تساوي 3.01 والمتوسط الحسابي للقياس البعدي لعينة التدريب المستمر يساوي 1190 وإنحراف

معياري يساوي 14.22 و t الجدولية تساوي 2.20 عند درجة الحرية 11 وهو ما يبرهن صحة الفرضية الرابعة.

الفرضية العامة :

من خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا وبعد مناقشة الفرضيات الأربعة و تم التأكد من صحة الفرضية العامة للبحث وهذا ما يؤكد أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب بالألعاب المصغرة يؤثر على تطوير صفة المداومة للاعبين كرة القدم أقل من 15 سنة ،

الاستنتاجات :

من خلال ما سبق ذكره ومناقشة للنتائج المتحصل عليها في حدود المنهج المستخدم والحصول التدريبي المقترحة والعينة التي طبقت عليها الدراسة تمكنا من الحصول على الاستجابات التالية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينتي البحث في العينات البعدي في اختبار كوبر [المداومة] لصالح مجموعة الألعاب المصغرة.

-برمجة التدريب وفق الأسس والمبادئ العلمية بمحتوى التدريبات التقليدية لا يكفي بوصول اللاعب إلى مستوى جيد .

-البرنامج المتبع على أساس الألعاب المصغرة ساهم بقسط كبير في تطوير صفة المداومة لدى الفئة العمرية، U15 .

- استخدام الألعاب المصغرة من الطرق التي برزت بشكل جيد ولم تقتصر على الألعاب الجماعية فقط و إنما حتى الألعاب الفردية من خلال تحسين الصفات البدنية .

-في هذا المرحلة العمرية تزداد قدرات الجسم على قبول حركات جديدة ومفتوحة من حيث الصعوبة والسرعة وتصل إلى أقصى درجات التحمل في سنوات المراهقة.

- ضرورة عناية المدربين بالمداومة الهوائية عند تدريب لاعبي كرة القدم.

الاقتراحات والتوصيات :

- وعلى ضوء الاستنتاجات التي خرجنا بها وحرصا منا على أن تكون هذه الدراسة ذات قيمة وظيفية وعلمية وبناء على النتائج التي تم التوصل إليها ، ارتأينا إلى اقتراح ما يلي :
- تنمية صفة المداومة تكون في بداية الموسم وفي بداية المرحلة العمرية .
 - استخدام طريقة الألعاب المصغرة في فترات الإعداد البدني العام والخاص .
 - التنوع في استعمال الألعاب المصغرة في الملعب لتفادي الملل .
 - وضع برنامج تدريبي خاص [من 5 إلى 6 حصص] في الأسبوع ولمدة شهرين .
 - إجراء الاختبارات القبلية و البعدية من أجل متابعة التطورات البدنية الحاصلة .
 - رفع القدرات المعرفية للمشرفين على التدريب من تریصات وأيام تكوينية .
 - الاهتمام بالرياضة في الأطوار التعليمية من حيث الحجم الساعي والمرافق والتكوين واستعمال التكنولوجيا الحديثة .
 - تكييف برنامج التدريب بالألعاب المصغرة على فئة الناشئين .

خاتمة

خاتمة :

عرفت كرة القدم الحديثة تطورا هاما في مجال التدريب الرياضي وهذا راجع إلى درجة كفاءة أهل الاختصاص ولذا وجب على المدرب أن يساير هذا التطور من حيث الكفاءة العلمية حيث أصبح المدرب هو المحرك الرئيسي أو بالأحرى المسؤول المباشر عن وصول اللاعب إلى المستوى العالي وهذا من خلال التخطيط الجيد والمتقن من أجل إعداد حصص تدريبية مبنية على أسس علمية.

ومنه جاءت هذه الدراسة بهدف معرفة الطريقة التدريبية المناسبة لتنمية صفة المداومة لدى لاعبي كرة القدم U 15 وهذا بعد وضع برنامج تدريبي خاص بكل طريقة تدريبية.

ومن خلال هذه الدراسة يمكن القول بأن هناك تطور في صفة المداومة جراء البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة التي تتم في مساحات ضيقة فطبيعة التمارين المقترحة ، من جري وضرب للكرة والاحتكاك المستمر بالخصم والتحرك المستمر مع التغيير في الاتجاه وسرعة العودة للدفاع وبناء الهجوم ، كما تسمح تطوير الجانب البدني والتقني وحتى النفسي .

وهذا حسب ما أثبتته الدراسة بأن هناك فروق واضحة لصالح البرنامج التدريبي المقترح لطريقة الألعاب المصغرة بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح هذا الأخير .

فهل اعتماد المدربين على طريقة الألعاب المصغرة مقتصر على تطوير صفة المداومة فقط أم على باقي الصفات البدنية الأخرى؟ وما هو السن المناسب لتطوير صفة المداومة؟

قائمة المصادر

والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

القرآن الكريم

الكتب

- أحمد أوزري. (1993). المراهق والعلاقات المدرسية، الشركة المغربية: الرباط.
- أمين انور الخولي. (1996). أصول التربية البدنية والرياضية. أدار الفكر العربي.
- براهيم خير الدين. (2018). محاضرة حول طرق التدريب الرياضي . تيسمسيلت.: جامعة تيسمسيلت.
- البساطي أمر الله. (1998). أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته. الإسكندرية.
- بن رباح خير الدين. (2018 - بدون نشر). محاضرة طرق ومنهجية التدريب الرياضي. تيسمسيلت: جامعة تيسمسيلت .
- بوراشيد هشام. (2015/2014). دور وأهمية بعض عناصر الصفات البدنية (المداومة ، السرعة ، القوة) وتأثيرها على التحضير في الرياضات الجماعية لدى تلاميذ المتوسط. قسنطينة : جامعة قسنطينة .
- تركي رباح. (1998). أصول التربية والتعليم. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- حامد عبد السلام زهران. (1995). علم النفس النمو . عالم الكتب للنشر .
- حجار خرفان محمد. (العدد الثامن 2011). أثر برنامج تدريبي مقترح في ملاعب مصغرة على تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم , بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية. جامعة مستغانم.
- حسن السيد أبو عبده. (2002). أساسيات تدريس التربية الحركية والبدني. الإسكندرية: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية- الإسكندرية.
- حنفي محمود مختار. (1980). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.

- خروبي محمد فيصل. (2018). مطبوعات حول طرق ومنهجية التدريب الرياضي . جامعة تيسمسيلت.
- خروبي محمد فيصل. (2016). محاضرة حول طرق ومنهجية التدريب الرياضي. جامعة تيسمسيلت .
- د. بن رابح خير الدين. (2018). محاضرة - تدريب صفات بدنية.
- زكية إبراهيم كمال - مصطفى السايح محمد. (2008). الوسيط في الألعاب الصغيرة-ط1. دار الوفاء الدين الطباعة.
- طلحة حسام الدين. (1997). الموسوعة العلمية فى التدريب ، التحمل بيولوجيا وبيومكانيك. القاهرة: القاهرة.
- عادل عبد البصير علي. التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق. القاهرة.
- عبد الله حسين اللامي. (2004). الأسس العلمية للتدريب والرياضي. الطيف للطباعة.
- عطيات محمد خطاب. (1990). أوقات الفراغ والترويح.
- علي فهمي البيك. (1990). اعداد لاعبي كرة القدم. القاهرة : دار الفكر العربي .
- قاسم حسن حسين. (1997). علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة. الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- كروم حسين. (2013-2014). دراسة مدى تأثير الألعاب المصغرة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لد الأصاغر. جامعة مستغانم.
- محمد حسن علاوي. (1998). الممارسة التطبيقية لكرة اليد. مدينة نصر: دار الفكر العربي13.
- محمد كشك، أمر الله البساطي. (2000). أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم، (ناشئ - كبار). الاسكندرية: دار المعارف.

قائمة المصادر والمراجع

- مهند الحسين البشتاوي وأحمد ابراهيم الخوجة. (2005). *مبادئ التدريب الرياضي*. عمان: .
- هاشم حسن. (-2008). *الموسوعة التطبيقية للألعاب الرياضية*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر - ط1 - القاهرة.
- وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي. (2002). *الأسس العلمية للتدريب الرياضي*. القاهرة.
- زهران ح. ع. (1995). *علم النفس النمو*. عالم الكتب للنشر .
- مراجع باللغة الفرنسية
- Bernard.T. (1998) .*Préparation en entrainement du football* .paris :édition amphora.
- Jean-luc Layla rémy lacramp .(2007) .*MANUEL pratique de l'entrainement* .janvier :édition Amphora.
- المواقع الالكترونية:
- <https://www.theyoyotest.com/results.htm>

الله الحق

الملاحق

المركز الجامعي الوشريسي تيسمسيلت
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
استمارة استطلاع رأي الأساتذة الخبراء في اختبار كوبر

في إطار انجاز مذكرة تخرج ماستر تحت عنوان دراسة مقارنة بين التدريب المستمر والتدريب بالألعاب المصغرة لتنمية صفة المداومة لدى لاعبي كرة القدم U15 الإشكالية العامة :

ما هو تأثير البرامج المقترحة باستخدام (التدريب المستمر - الألعاب المصغرة) على تنمية صفة المداومة لدى لاعبي كرة القدم u15 ؟
الفرضية العامة:

تأثر البرامج المقترحة باستخدام (الألعاب المصغرة) على تنمية صفة المداومة لدى لاعبي كرة القدم u15 .
الفرضية الممكنة :

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي لصالح مجموعة التدريب المستمر في تطوير صفة المداومة لصالح الإختبار البعدي.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي لصالح مجموعة الألعاب المصغرة في تطوير صفة المداومة لصالح الإختبار البعدي.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لعينة التدريب المستمر وعينة الألعاب المصغرة .

ولكونكم من ذوي الاختصاص والخبرة ونظرا لما تتمتعون به من دراية في هذا المجال يرجى بيان رأيكم حول نتائج الاختبار القبلي والبعدي لصفة المداومة وهذا باستعمال اختبار كوبر وبمكانيكم إضافة أي معلومة ترونها مناسبة.
شاكرين تعاونكم في خدمة هذا البحث .

قائمة الأساتذة المحكمين

الإمضاء	التخصص	الدرجة العلمية	الإسم واللقب
	منهجية تربية بدنية	أستاذ محاضر أ	بن نعجة محمد
	منهجية تربية بدنية	أستاذ محاضر أ	ربوح صالح
	تدريب رياضي	أستاذ مساعد أ	غوتي معزوز

تحت اشراف :

د. واضح أحمد الأمين

الملاحق

الاختبار القبلي والبعدي لتلاميذ الرياضة المدرسية (اختبار كوبر)

الرقم	الاسم واللقب	تاريخ ومكان الميلاد	الاختبار والقبلي التدريب المستمر	الاختبار والقبلي الألعاب المصغرة
01	صادلي يوسف	2004/02/22 البواعيش	م1320	م1240
02	فضيل خالد	2004/01/12 قصر الشلالة	م1250	م1320
03	بلعيد أيمن	2004/12/12 البواعيش	م1315	م1220
04	مجدل محمد	2004/05/04 البواعيش	م1360	م1400
05	بوسنة أحمد	2004/01/29 قصر البخاري	م1230	م1330
06	تقار عز الدين	2004/10/12 عين وسارة	م1400	م1200
07	بن ساحة منصف	2004/03/14 البواعيش	م1330	م1200
08	صوافي محمد الأمين	2004/05/11 البواعيش	م1260	م1120
09	علالي حمزة	2004/11/24 البواعيش	م1320	م1300
10	بن نيفة فؤاد	2004/07/27 البواعيش	م1420	م1422
11	صولة ضياء الدين	2004/04/27 البواعيش	م1350	م1500
12	بداد خير الدين	2004/06/08 زرادة	م1310	م1230

الملاحق

عدد اللاعبين: 12

النشاط: كرة القدم

زمن النشاط: 55د

الحمل التدريبي: FC-160-RPE

هدف الحصص : تنمية قدرة مقاومة الجهد لمسافة متوسطة وبايقاع سريع

الملاحظة	تكرار	زمن الراحة	زمن العمل	هدف التمرين		التمرين	المرحلة
				RPE	زمن التمرين		
التكبير الجيد				10%	15 د	- التحضير النفسي والبدني	شرح هدف الحصص الإحماء العام والخاص والتكيز على الأطراف السفلية
عدم التوقف أثناء العمل FC 160 / 180	6	01د	1د	20% 25%	05د 10د	- تقوية عضلية - تنمية التحمل	EX ₁ - تمارين تقوية العضلية EX ₂ * تقسيم الفريقين الى فوجين فوق أرضية ملعب الشكل ونضع كل قمع في زاوية حيث تكون المسافة بين كل قمع 30 م ، ثم يقوم تلميذين بالتمرير والتنقل بالكرة ، دون سقوط الكرة على الأرض . EX ₃ نفس التمرين لكن هذه المرة بتمرير الكرة بين 03 لاعبين ذهابا على طول الملعب .60 م والحفاظة عليها حتى الوصول. EX ₄ نفس التمرين السابق لكن يكون التمرير ذهابا وايابا EX ₅ مقابلة بين الفريقين.
	6	01د	1د	40%	10د	- تنمية التحمل والقوة PMA	
الإسترجاع الجيد				5%	05د		الرجوع إلى الحالة الطبيعية

الملاحظة

عدد اللاعبين: 12

النشاط: كرة القدم

زمن النشاط: 55د

الحمل التدريبي: FC-160-RPE

هدف الحصّة : زيادة كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي

الملاحظة	تكرار	زمن الراحة	زمن العمل	هدف التمرين		التمرين	المرحلة
				RPE	زمن التمرين		
التكرير الجيد				10%	15 د	- التحضير النفسي والبدني	شرح هدف الحصّة الإحماء العام والخاص والتّركيز على الأطراف السفلية
عدم التوقف أثناء العمل FC 160 / 180	2	1د	5د	10%	5د	- الشعور بالدفاعية في العمل	EX ₁ - لعبة التمريرات العشر EX ₂ * لعبة تسليم الشاهد بحيث يقسم الفريق الى 03 افواج على شكل مثلث بحيث تكون المسافة بين الإفواج حوالي 60 م ثم يقوم اللاعب الاول من الفوج 01 بتسليم الشاهد الى زميله الأول في الفوج 02 وبدوره يسلم الشاهد للأول من الفوج 03 EX ₃ : تقوم بتوزيع الفريق الى مجموعتين وف مسارين مستقيمين وتوضع 04 أقماع على طول المسافة بحيث بين القمع والآخر مسافة 30 م، ثم ينطلق اللاعب الأل من كل فريق الى القمع 01 والعودة الى نقطة الإنطلاق ، ثم الى القمع 02 والعودة حتى يصل الى القمع رقم 04. EX ₄ إعادة التمرين السابق والعمل ب 03 أقماع وعلى شكل منافسة EX ₅ مقابلة تجريبية في كرة القدم.
		1د	2د	15%	5د	- تنمية التحمل + vivacité	
		2د	4د	25%	15د	- تقوية العضلات + تطوير النظام لهوائي - تنمية التحمل	
	6	00	4د		5د	PMA	
الإسترخاء الجيد				5%	5د		الرجوع إلى الحالة الطبيعية

الملاحظة

عدد اللاعبين: 12

النشاط: كرة القدم

زمن النشاط: 55د

الحمل التدريبي: FC-160-RPE

هدف الحصّة : الرفع من قيمة المجهود وراء محفز من خلال العمل الجماعي

الملاحظة	تكرار	زمن الراحة	زمن العمل	هدف التمرين		التمرين	المرحلة
				RPE	زمن التمرين		
التكرار الجيد				10%	15 د	- التحضير النفسي والبدني	شرح هدف الحصّة الإحماء العام والخاص والتركيز على الأطراف السفلية
عدم التوقف أثناء العمل FC 160 / 180	2	د1	د5	10%	د5	- الشعور بالدافعية في العمل	EX ₁ - لعبة الأرقام: يقوم اللاعب بالجري بالكرة بطريقة حرة وبسرعة منخفضة على مسافة 60 م وبعد إعطاء الإشارة ينضم اللاعب حسب الرقم 03، 02، 04، 04 مع تكرار العملية. EX ₂ * يوزع اللاعبون على فوجين مع الجري بإيقاع معين مع الرفع أكثر فأكثر من شدة الجهد البدني . EX ₃ : إجراء 02 مراحل من الجري بشدة 50% من الجهد الأقصى مع الاسترجاع التام بين كل مرحلة وأخرى . EX ₄ يقوم كل فريق بقطع مسافة 300م في ظرف 01 د EX ₅ مقابلة تجريبية في كرة القدم.
	2	د1	د4	15%	د5	- تنمية التحمل	
	2	د1	د4	25%	د9	- تقوية العضلات + تطوير النظام لهوائي	
			د4			د1	
الإسترجاع الجيد				5%	د5		الرجوع إلى الحالة الطبيعية

الملاحقة

عدد اللاعبين: 12

النشاط: كرة القدم

زمن النشاط: 55د

الحمل التدريبي: FC-160-RPE

هدف الحصة : التحكم في الجهد والإيقاع لمسافة معينة

الملاحظة	تكرار	زمن الراحة	زمن العمل	هدف التمرين		التمرين	المرحلة
				RPE	زمن التمرين		
التكرار الجيد				10%	15 د	- التحضير النفسي والبدني	شرح هدف الحصة الإحماء العام والخاص والتكيز على الأطراف السفلية -تهيئة الجهاز الدوري والتنفسي
عدم التوقف أثناء العمل FC 160 / 180	4	د4	د4	10%	د8	- الشعور بالدافعية في العمل	EX ₁ : الجري بالتتابع 4*300م تقسيم اللاعبين الى 03 مجموعات ، كما مجموعة تقوم بقطع مسافة 300 م في ظرف 01 د بنفس الرتم مع المشي لمسافة 100م بين التكرار والآخر . EX ₂ : تبادل الكرة بالأرجل لمسافة 60م بين لاعبين اثنين. EX ₃ إعادة التمرين السابق والعمل ذهابا وإيابا . EX ₄ مقابلة تجريبية في كرة القدم.
	3	د1	د1	20%	د6	- تنمية التحمل	
	4	د1	د2	30%	د12	- تطوير النظام لهوائي	
		د2	د4	25%	د10		
الإسترجاع الجيد				5%	د5		الرجوع إلى الحالة الطبيعية

الملاحق

عدد اللاعبين: 12

النشاط: كرة القدم

زمن النشاط: 55د

الحمل التدريبي: FC-160-RPE

هدف الحصة : التحكم في الإيقاع التنفسي

الملاحظة	تكرار	زمن الراحة	زمن العمل	هدف التمرين		التمرين	المرحلة
				RPE	زمن التمرين		
التسخين الجيد				10%	15 د	- التحضير النفسي والبدني	التحضيرية شرح هدف الحصة الإحماء العام والخاص والتركيز على الأطراف السفلية
عدم التوقف أثناء العمل FC 160 / 180 التركيز أثناء العمل والحث على التكرار في العمل.	6	00	1د	20% 25%	06د 09د	- تقوية عضلية - تنمية التحمل	الرئيسية EX ₁ - تمارين تقوية العضلية EX ₂ *الجرى لمسافة 10 امتار لمدة 7 ثا *القيام بالاجتياز الحواجز لمدة 12ثا *المرور بين الأقماع لمدة 15 ثا *القفز داخل الحلقات لمدة 7 ثا *ثم الرجوع إلى منطقة الانطلاق بالطريقة الخلفية EX ₃ الجري بالكرة وبخط مستقيم لمسافة 10م بزمن قدره 20 ثا ثم الزيادة في السرعة للوصول بزمن 15 ثا ثم زيادة السرعة للوصل بزمن 10 ثا ثم الرجوع إلى منطقة الانطلاق بعكس الزمن 20-15- 10 ثا
	6	00	1د	40%	10د	- تنمية التحمل والقوة PMA	
الإسترخاء الجيد				5%	06د		الرجوع إلى الحالة الطبيعية الختامية

الملاحق

عدد اللاعبين: 12

النشاط: كرة القدم

زمن النشاط: 55د

الحمل التدريبي: FC-160-RPE

هدف الحصة : العمل على مقاومة التعب بالعمل الجماعي دون ارهاق

الملاحظة	تكرار	زمن الراحة	زمن العمل	هدف التمرين		التمرين	المرحلة
				RPE	زمن التمرين		
التسخين الجيد				10%	15 د	- التحضير النفسي والبدني	شرح هدف الحصة الإحماء العام والخاص والتركيز على الأطراف السفلية
عدم التوقف أثناء العمل FC 160 / 180	5	1د	5د	10%	4 د	- الشعور بالدافعية في العمل	الرئيسية
	2	1د	2د	15%	3د	- تنمية التحمل + vivacité	
	6	2د	4د	25%	5د	تقوية العضلات + تطوير النظام لهوائي	
		00	4د	35%	09د	- تنمية التحمل PMA	
						13د	
الإسترجاع الجيد				5%	06د		الرجوع إلى الحالة الطبيعية