



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد الصديق بن يحيى جيجل - قطب تاسوست -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: التحضير البدني الرياضي

بعنوان:

تأثير التدريب المدمج في تحسين صفتي السرعة الخطية و سرعة
تغيير الإتجاه لدى لاعبي كرة القدم

(دراسة ميدانية في فريق الأمل الرياضي لمدينة سكيكدة ARMS صنف U19)

إشراف الأستاذة:

د/قبايلي ليلية

إعداد الطالبين:

- بوالسليو صلاح الدين

- حامي عبد الحكيم

السنة الجامعية: 2022/2021م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وتقدير

الحمد لله الذي علمنا ما لم نكن نعلم، ونشكرك اللهم على ما أعطيتنا من النعم،

بسم الله الذي جعل نور العقول وعلمها.

قال الله تعالى << وإذ تأذن ربكم لئن شكرتم لأزيدنكم >>. صدق الله العظيم

الآية (7) من سورة ابراهيم

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم << من لم يشكر الناس لم يشكر الله >>

فبالحمد نبدأ الكلام، وبالشكر نتوسط المقام، وبالعمل والإخلاص نتحقق الأحلام،

فالحمد لله الذي أذهب الليل مظلمًا بقدرته، وجاء بالنهار مبصرًا برحمته، وكسانا ضيائه ونحن في نعمته.

اللهم إجعل أول عملنا هذا صلاحًا، وأوسطه فلاحًا، وآخره نجاحًا.

أولًا وقبل كل شيء نشكر الله عز وجل الذي وفقنا في أداء هذا العمل المتواضع،

كما نتقدم بخاص عبارات الشكر والعرفان والتقدير إلى كل من ساعدونا في إنجاز هذا البحث العلمي

ونخص بالذكر الأستاذ المشرف "د/ قبائلي ليلية" حفظها الله ورعاها، التي لم تبخل علينا بعلمها

ونصائحها وتوجيهاتها القيمة التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا العمل والتي كانت لنا في العلم مرشدة وفي

المعاملة أختًا مع تمنياتنا لها بالمزيد من النجاح والتوفيق في حياتها العلمية والعملية وهنا لا تكفي

الكلمات لوحدها لإيفاءها حقها فأترك جزاءها لله سبحانه وتعالى،

كما لا ننسى أن نتقدم بالشكر الجزيل إلى جميع الأساتذة من الطور الابتدائي إلى الجامعة وبالأخص

أساتذة قسم التربية البدنية والرياضية وطلبتة الكرام ونتمنى لكم التوفيق والسداد في خطاكم.

شكرا جزيلًا لكم و بارك الله فيكم

الإهداء

الحمد لله الذي نعمه ونستعينه ونستغفره ونستمدد به، له الشكر في الأولى والآخرة وهو على كل شيء قدير،
عليه توكلنا وإليه أنبنا وإليه المصير.

أهدي ثمرة جهدي ودراساتيإلى أئمة الناس في قلبي إلى من لا تكفيهما كلمات الشكر....

إلى التي لن أوفيهما حقهما مهما قدمته لها إلى من تقع الجنة تحب أقدامها وأمرنا الرحمن بطاعتهاأمي
الغالية.

إلى من لي في الوجودوأعطاني بدون حدود.....لأكسر كل القيود..... ولم يطلب مني مقابلًا لذلك الضرو
والجودإلى فخر إمتزازي
.....أبي العزيز.

إلى الطوبى الطاهرة الرقيقة والنفوس البريئة....إلى من كانوا كطاعة وردة إلى عنوان قوتي وإيماني...
إلى رياحين قلبي أخي وأخواتي حفظهم الله ورعاهم.

إلى عائلتي الكبيرة دون إستثناء كبيرهم وصغيرهم وجميع من رحلوا معنا إلى دار الآخرة .

إلى جميع أساتذتي من الطور الإبتدائي إلى الجامعيإلى جميع أصدقائي ومن يعرفني ويحبني كل باسمه
..... الذين لا تكفيهم كلمات الشكر والتقدير.

إلى كل من ساعدني في هذا العمل والمشوار ودعما لي من قريب أو بعيد.

والحمد لله الذي أمّاني على إتمام هذا العمل المتواضع.

الإهداء

أهدي ثمرة جهدنا وعناننا

إلى كل من كان سندا لنا ماديا ومعنويا والذي علمنا أن الحياة كفاح

وأن الأمل أساس النجاح

"الأب الفاضل" أطال الله في عمره

وإلى التي كانت وما زالت سراجا يضيئ دربي "الأم الحنون"

وإلى كل الأخوة والأخوات

وإلى الدكتورة المشرفة التي ساعدتنا كثيرا في هذا العمل التي لم تبخل علينا بالنصيحة والارشاد

وإلى كل من يتصفح صفحات هذه المذكرة

اللهم فكن لنا وليا نصيرا وكن لنا معيننا ومجيرا انك كنت بنا بصيرا

اللهم صل وسلم وبارك على سيدنا محمد وعلى اله وصحبه وسلم والحمد لله رب العالمين

قائمة المحتويات

قائمة المحتويات	
الصفحة	العنوان
أ	شكر وتقدير
ب	إهداء
ت	قائمة المحتويات
ث	قائمة الجداول
ج	قائمة الأشكال
ح	قائمة الملاحق
خ	ملخص الدراسة باللغة العربية
هـ	ملخص الدراسة باللغة الأجنبية
1	مقدمة
الفصل التمهيدي	
5	1. إشكالية الدراسة
6	2. فرضيات الدراسة
7	3. أهداف الدراسة
7	4. أهمية الدراسة
7	5. أسباب إختيار الموضوع
8	6. مفاهيم ومصطلحات الدراسة
9	7. الدراسات السابقة والمثابفة
15	8. التعليق على الدراسات السابقة والمثابفة
الجانب النظري	
الفصل الأول: التدريب المدمج في كرة القدم	
18	تمهيد

19	1.1. تعريف التدريب المدمج في كرة القدم
20	2.1. أهمية التدريب المدمج
20	3.1. أهداف التدريب المدمج
23	4.1. مميزات وخصائص التدريب المدمج
24	5.1. مضمون ومحتويات التدريب المدمج
25	6.1. محاور التدريب المدمج
27	7.1. وضعيات التدريب المدمج
28	8.1. النماذج البنوية لوضعيات التدريب المدمج
28	9.1. معايير التحكم في التدريب المدمج
30	10.1. الوحدات القاعدية للتدريب المدمج
30	11.1. مقاطع التدريب المدمج
31	12.1. أنواع وأشكال التدريب المدمج
34	13.1. حمولة التدريب في كرة القدم
38	خلاصة
الفصل الثاني: المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم	
40	تمهيد
41	1.2. تعريف المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم
41	2.2. عناصر المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم
45	3.2. أشكال السرعة في كرة القدم (السرعة الخطية - سرعة تغيير الإتجاه)
53	4.2. العوامل المؤثرة في السرعة
54	5.2. الطرق والأسس الفنية للسرعة في كرة القدم
56	6.2. أهمية السرعة لدى لاعبي كرة القدم
57	7.2. التخطيط لتدريب السرعة خلال الموسم التدريبي
59	8.2. التأثيرات الفسيولوجية والبيوكيماوية لتدريب السرعة
60	9.2. الأسس التي يجب مراعاتها عند تدريب السرعة
60	10.2. مكونات حمل التدريب لتحسين وتنمية السرعة في كرة القدم

61	11.2. الصفات البدنية التنسيقية
64	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة	
68	1.3. الدراسة الإستطلاعية
70	2.3. المنهج المتبع
70	3.3. مجتمع وعينة الدراسة
70	4.3. مجالات الدراسة
71	5.3. متغيرات الدراسة
71	6.3. أدوات وتقنيات الدراسة
74	7.3. المعالجة الإحصائية
75	8.3. صعوبات الدراسة
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
77	1.4. عرض وتحليل نتائج الدراسة
78	1.1.4 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
82	2.1.4 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
88	2.4. مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات
88	1.2.4 مناقشة نتائج الفرضية الأولى
89	2.2.4 مناقشة نتائج الفرضية الثانية

91	الإستنتاج العام
92	فرضيات مستقبلية
93	خاتمة
95	قائمة المصادر والمراجع
-	الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1	يبين معامل الثبات والصدق لإختبارات العين الإستطلاعية	69
2	يمثل نتائج القياسات الأنترومترية لعينة الدراسة (التجريبية، الضابطة)	77
3	يمثل نتائج عينة الدراسة في الإختبارات القبليّة 30 متر	78
4	يمثل نتائج الإختبارين القبلي والبعدى للعينة التجريبية في إختبار 30 متر	79
5	يمثل نتائج الإختبارين القبلي والبعدى للعينة الضابطة في إختبار 30 متر	80
6	يمثل نتائج عينة الدراسة في الإختبارات البعدية 30 متر	81
7	يمثل نتائج عينة الدراسة في الإختبارات القبليّة ZIG ZAG	82
8	يمثل نتائج الإختبارين القبلي و البعدى للعينة التجريبية في إختبار ZIG ZAG	83
9	يمثل نتائج الإختبارين القبلي و البعدى للعينة الضابطة في إختبار ZIG ZAG	84
10	يمثل نتائج عينة الدراسة في الإختبار البعدى ZIG ZAG	85
11	يمثل نسبة التحسن بين الإختبار القبلي والبعدى لعينة الدراسة (التجريبية) في إختبار 30 متر	86
12	يمثل نسبة التحسن بين الإختبار القبلي والبعدى لعينة الدراسة (الضابطة) في إختبار 30 متر	86
13	يمثل نسبة التحسن بين الإختبار القبلي والبعدى لعينة الدراسة (التجريبية) في إختبار ZIG ZAG	87
14	يمثل نسبة التحسن بين الإختبار القبلي و البعدى لعينة الدراسة (الضابطة) في إختبار ZIG ZAG	87

قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
1	يمثل T الجدولية والمحسوبة لنتائج القياسات الأنتربومترية لعينة الدراسة (الضابطة، التجريبية)	77
2	يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج عينة الدراسة في الإختبارات القبلية 30 متر	78
3	يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الإختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في إختبار 30 متر	79
4	يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الإختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في إختبار 30 متر	80
5	يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج عينة الدراسة في الإختبارات البعدية 30 متر	81
6	يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج عينة الدراسة في الإختبارات القبلية ZIG ZAG	82
7	يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الإختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في إختبار ZIG ZAG	83
8	يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الإختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في إختبار ZIG ZAG	84
9	يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج عينة الدراسة في الإختبار البعدي ZIG ZAG	85

قائمة الملاحق

الرقم	عنوان الملحق
1	طلب تسهيلات
2	استمارة ترشيح الإختبارات المناسبة للبرنامج التدريبي المقترح للأساتذة المختصين
3	البرنامج التدريبي للسرعة
4	القياسات الأنثروبومترية للعينه الضابطة والتجريبية
5	الإختبارات الميدانية القبلية والبعدية للعينه الضابطة والتجريبية

الملخص

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير التدريب المدمج في تحسين صفتي السرعة الخطية وسرعة تغيير الاتجاه لدى لاعبي كرة القدم، شاركت في الدراسة عينة قوامها 16 لاعبا من فريق الأمل الرياضي لمدينة سكيكدة أقل من 19 سنة، وقد استخدمنا المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة، وكأداة بحث استخدمنا إختبارات ميدانية (إختبار السرعة الخطية 30 متر، إختبار سرعة تغيير الاتجاه Zig zag) وتطبيق البرنامج التدريبي لمدة 8 أسابيع بواقع حصتين كل أسبوع، بعد جمع البيانات تم استخدام نظام (SPSS) لتحليل النتائج، حيث أظهرت نتائج الدراسة:

- البرنامج التدريبي بإستخدام طريقة التدريب المدمج يؤثر إيجابيا على تحسين صفة السرعة الخطية وسرعة تغيير الاتجاه لدى لاعبي كرة القدم.

- توصلنا في دراستنا أن البرنامج التدريبي المقترح بالتدريب المدمج أثر إيجابيا على تحسين صفة السرعة الخطية، ويتجلى ذلك من خلال التحسن الواضح التي أظهرته نتائج الدراسة في اختبار 30 متر لدى المجموعة التجريبية.

- توصلنا في دراستنا أن البرنامج التدريبي المقترح بالتدريب المدمج أثر إيجابيا على تحسين صفة سرعة تغيير الاتجاه، ويتجلى ذلك من خلال التحسن الواضح التي أظهرته نتائج الدراسة في اختبار zig zag لدى المجموعة التجريبية.

الكلمات المفتاحية: التدريب المدمج؛ السرعة الخطية؛ سرعة تغيير الاتجاه، لاعبي كرة القدم U19.

Abstract

The study aimed to know the effect of combined training in improving the characteristics of linear speed and speed changing of direction for football players, a sample of 16 players, divided into (8 players) a control group and (8 players) an experimental group from the sports hope team of SKIKDA city under 19 years old, participated in the study, and we used the experimental method for its suitability to the nature of this study; and as a tool research we used field tests (linear speed test 30 meters, zigzag speed test) and the application of the training program for a period of 8 weeks with two sessions per week. after data collection, the SPSS system was used to analyse the results.

The training program using the integrated training method positively affects the improvement of the linear speed and the speed of change of direction among football players.

In our study, we found that the proposed training program with integrated training had a positive impact on improving the linear speed characteristic, and this is evidenced by the clear improvement shown by the results of the study in the 30-meter test of the experimental group.

In our study, we found that the proposed training program with integrated training had a positive effect on improving the speed change of direction, and this is evidenced by the clear improvement shown by the results of the study in the zigzag test of the experimental group.

KEYWORDS: *Integrated training; Linear speed; The speed changing of direction, football players u19.*

المقدمة

أصبح اليوم المجال الرياضي أكثر اتساعاً من حيث المفهوم والأهمية هذا راجع للخبرات المكتسبة من التطبيق العلمي، العملي والتدريب، كذلك من خلال البحوث العلمية والتجارب التي تؤثر بدرجة كبيرة على الرياضي ومردوده خلال المنافسات الرياضية.

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي لاقت اهتماماً متزايداً لكونها من أكثر الألعاب شعبية على المستوى المحلي والعالمي. إن التطور الذي حصل في المستويات العالمية لفرق كرة القدم والذي لمسناه بشكل كبير خلال مختلف البطولات العالمية جاءت نتيجة الإنسجام والتكامل البدني، المهاري والخططي ولم يظهر هذا التكامل بشكل عفوي وعشوائي، بل جاء نتيجة اعتماد المدربين على علم التدريب الرياضي المستند على العلوم الأخرى والتي تحقق أفضل المستويات والنتائج لأنه ثبت علمياً أن إستجابة أجهزة الجسم للتدريب الرياضي لها أهمية خاصة في معرفة مدى التحسن البدني والمهاري والوظيفي للاعبين (الشاطيء، 1992، صفحة 19).

يرجع نجاح معظم مدربي كرة القدم في مجال علم التدريب الحديث إلى حسن توجيه وإعداد اللاعبين بدنياً، مهارياً وخططياً، حيث أصبحت كرة القدم الحديثة تفرض على اللاعبين واجبات ومهام حركية وبذل مجهود بدني كبير وخاصة مع تطور طرائق التدريب، بحيث يعد التدريب المدمج وسيلة مهمة من طرق التدريب الحديث في تدريب كرة القدم، حيث يعمل على تطوير الصفات البدنية للاعب كرة القدم باستخدام الكرة.

ولقد أصبح التخطيط في المجال التدريب الرياضي الحديث ضرورة حتمية على كل مدرب يريد تطوير وإعداد لاعبيه إعداداً متزاناً متكاملًا من جميع النواحي وخاصة الجانب البدني (الشاطيء، 1992، صفحة 19)، ويعد الجانب البدني من أهم متطلبات الأداء في جميع الرياضات بشكل عام و في كرة القدم بشكل خاص، يرجع هذا لكونها العامل الحاسم في الفوز بالمباريات خاصة عندما يتقارب مستوى الفرق، وتظهر هذه الأهمية أثناء المباريات وذلك لكون المتطلبات البدنية دعامة أساسية للأداء في كرة القدم الحديثة لذلك يجب أن نوضح أهمية استخدام تمارين تعمل على تطوير الصفات البدنية المحددة لمستوى الحالة الرياضية بصفة أساسية للاعبين كرة القدم.

حيث تعود أهمية هذه الدراسة لإبراز أهمية التدريب المدمج في كرة القدم وتأثيره في تحسين الصفات البدنية وتحديدًا أهمية صفة السرعة (السرعة الخطية وسرعة تغيير الإتجاه) لدى لاعبي كرة القدم

صنف أواسط بصفة خاصة.

وقد قمنا ببناء دراستنا هذه متبعين خطوات البحث العلمي، وقد قسمنا دراستنا إلى فصل تمهيدي، جانب نظري، جانب تطبيقي.

الفصل التمهيدي فيه ركزنا على الإشكالية مع تحديد الفرضيات، أهداف، أهمية، وأسباب إختيار الدراسة، أيضا مع تحديد المفاهيم والمصطلحات، وفي النهاية الدراسات السابقة المشابهة مع التعليق عليها والإستفادة منها.

الجانب النظري اشتمل على فصلين يشكلان الخلفية النظرية للدراسة، فكان الفصل الأول بعنوان التدريب المدمج في كرة القدم، والذي تطرقنا فيه إلى تعريف التدريب المدمج في كرة القدم، أهميته، أهدافه، خصائصه، معايير، وضعياته، محاوره، محتوياته، أشكاله، مقاطع تدريبيه، الوحدات القاعدية للتدريب المدمج وحمل التدريب، أما في الفصل الثاني فكان بعنوان المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم مركزين على عنصر السرعة الذي يعتبر متغير دراستنا وأبرز ما احتوى عليه هو تعريف المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم، علاقة المتطلبات البدنية بالتدريب الرياضي، عناصر المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم القوة، التحمل، السرعة (السرعة الخطية وسرعة تغيير الإتجاه)، أيضا الصفات التنسيقية للاعب كرة القدم. الجانب التطبيقي اشتمل على فصلين منهجية الدراسة واجراءاتها الميدانية، عرض وتحليل النتائج ومناقشة النتائج في ظل فرضيات الدراسة، الدراسات السابقة والمشابهة والخلفية النظرية.

الفصل التمهيدي

1. الإشكالية

تعد كرة القدم من الألعاب التي تتميز باللعب السريع والمفاجيء والمواقف المتغيرة من الدفاع إلى الهجوم والعكس، أيضا كثرة الإلتحام والتنافس على الكرة بين المتنافسين هذا لا يكون إلا عن طريق تدريبات مشابهة لهذه الحالات، الأمر الذي يتطلب أن يكون تدريب وإعداد اللاعبين وفق هذه المواقف والحالات لتطوير القدرات البدنية المهمة والتي تساعدهم على تحمل مجهود الأداء (المباراة) بسرعة الأداء، السرعة (السرعة الخطية وسرعة تغيير الإتجاه).

شهدت السنوات الأخيرة تحسنا ملحوظا وتطورا علميا في مجال التدريب والتحصير البدني مستغلة التطور التكنولوجي في تطور برامج التدريب، لرفع كفاءة اللاعبين البدنية والمهارية بما يتماشى مع مواقف الأداء في كرة القدم والوصول به إلى حالة التدريب المثلى، لذا أصبح لزاما على المدربين الإلمام بالأسس العلمية لعملية التدريب ونظرا لطبيعة الوحدة التدريبية في كرة القدم التي تعتمد على عمل ميداني واسع، يقوم فيه المدرب بتطوير وتحسين وتنمية كل ما يتعلق باللاعبين سواء من الجانب البدني والمهاري، وبما أن البرامج التدريبية الحديثة تكمن أهميتها وسر نجاحها في إكتساب عنصر التخطيط فعاليتها، وتحقيق الأهداف وإقتصاد في الجهد، المال والوقت، الدقة في التنفيذ كما يشير الواقع أن في المجال الرياضي أن التحصير البدني يأتي في ذيل إهتمام المدربين وهو بهذا أبرز المعوقات التي تحول دون اللحاق بركب التطور العالمي وفي جميع الرياضات، فمن الطبيعي أن يواكب هذا التطور تطورا مماثلا في طرق وأساليب التدريب حتى تتمكن من الوصول إلى المستويات العالية في رياضة كرة القدم، فبعدما تأكد العلماء وخبراء التدريب أن السرعة لها تأثير مباشر وأساسي على تنمية وتحسين جميع عناصر اللياقة البدنية الشاملة التي يحتاجها لاعب كرة القدم بإعتبارها الركيزة الأساسية للقدر الحركية. (ماتيفيف، 1982، ص 30).

أصبح التدريب الرياضي عملية موجهة للنهوض بمستوى اللاعب من خلال مؤشرات مخططة لغرض تنمية كفاءته لأداء المتطلبات الحديثة للعبة كرة القدم وكأساس لبناء لياقة بدنية عالية تؤهله للقيام بالأداء المهاري والواجبات الخطية بأكثر فعالية وإيجابية لما يتطلبه الأداء خلال المباراة والنشاط الحركي للاعب كرة القدم الحديثة أثناء التدريب والمباريات، فالتدريب الرياضي ليس مجرد مجموعة من المهارات بقدر ما هو أداء حركي متعدد، متصل، مترابط وعلى علاقة عضوية منظمة تتم في ظل نظام ديناميكي يخضع لمبدأ الإتصالات المرتدة (التغذية الرجعية) ويمكن أن نضمن الاحتفاظ بالأداء الوظيفي للاعبين بدرجة من الاستقرار، الثبات والدقة في الإتجاه الصحيح للأداء وخاصة في المواقف المتغيرة والمفاجأة (خليل، 2008، ص 12).

فالإعداد البدني يعمل على تطوير المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم، لكن كان التركيز الأكثر في دراستنا هذه على السرعة (السرعة الخطية وسرعة تغيير الإتجاه) حيث تعتبر السرعة من العوامل الرئيسية للأداء البدني ترتبط ببتابع الإنقباض العضلي عند الأداء الحركي، تؤثر السرعة في جميع المكونات البدنية الأخرى حيث نجد أن هناك ارتباطا مباشرا و وثيقا بين القوة، السرعة والمهارة، ففي تحليل (Bloomfield) لمباراة كرة القدم وجد أن هناك 822 تغيير إتجاه لمدافع وأكثر من 700 دوران بزواوية بين 0 و 90 درجة، وفي المباراة يتم القيام بالعدو الخطي السريع مع تغيير الإتجاه، ويعتبر التدريب المدمج هو الأفضل والأسرع في تطوير السرعة لما يتوفر لديه من تكرارات حركية مؤثرة في فترات زمنية متتالية، كذلك عن طريق إدماج الجانب البدني بالمهاري (Dellal, 2008, p. 1).

على ضوء ما قدمناه توصلنا إلى طرح التساؤل التالي:

التساؤل الرئيسي

هل للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المدمج أثر في تحسين صفتي السرعة الخطية وسرعة تغيير الإتجاه لدى لاعبي كرة القدم؟

التساؤلات الفرعية

- هل للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المدمج أثر في تحسين صفة السرعة الخطية لدى لاعبي كرة القدم؟

- هل للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المدمج أثر في تحسين صفة سرعة تغيير الاتجاه لدى لاعبي كرة القدم؟

2. فرضيات الدراسة

الفرضية الرئيسية

- للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المدمج أثر في تحسين صفتي السرعة الخطية وسرعة تغيير الاتجاه لدى لاعبي كرة القدم.

الفرضيات الفرعية

- للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المدمج أثر في تحسين صفة السرعة الخطية لدى لاعبي كرة القدم.

- للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المدمج أثر في تحسين صفة سرعة تغيير الاتجاه لدى

لاعبي كرة القدم.

3. أهداف الدراسة

- ركزت هذه الدراسة على معرفة البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المدمج وهذا من أجل:
- معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المدمج في تحسين صفة السرعة الخطية.
- وكذلك تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المدمج في تحسين صفة سرعة تغيير الاتجاه للاعبين.

4. أهمية الدراسة

أ- علمية

- إضافة مرجع علمي للمكتبة يوجه للمهتمين بالرياضة بشكل عام وللباحثين بشكل خاص.
- إثراء المجال العلمي لإبراز مدى أهمية التدريب المدمج في تحسين الأداء البدني خاصة السرعة الخطية وسرعة تغيير الاتجاه لدى لاعبي كرة القدم.
- معرفة مدى أهمية السرعة الخطية وسرعة تغيير الاتجاه عند لاعبي كرة القدم في هذه المرحلة العمرية.

19u.

ب- عملية

- تسليط الضوء على الفئة العمرية أقل من 19 سنة كونها مرحلة حساسة لتحسين السرعة في كرة القدم.
- محاولة مواكبة الحداثة في التدريب المدمج بالاعتماد على النظريات الحديثة في التدريب.
- إقتراح برنامجا تدريبيا يساعد المدربين في استعماله مستقبلا.
- النهوض بالبرامج التدريبية ومحاولة تطويرها من أجل تحسين المستوى التدريبي في كرة القدم الجزائرية.

5. أسباب اختيار الموضوع

أ- ذاتية

- الرغبة في البحث في المجال العلمي وإثراء المكتسبات حول التدريب الرياضي والتحضير البدني.
- التحفيز من طرف الأستاذ المشرف لإختيار الموضوع.
- اختيارنا للموضوع كان وفق لما يتوفر لدينا من وسائل وفي حدود إمكانياتنا الخاصة.
- احتكاكنا بهذا النادي كلاعبين ومدربين، ومحاولة تطبيق المعلومات النظرية التي تم اكتسابها من خلال المسار الدراسي ميدانيا.

ب-موضوعية

- ضعف مستوى الأداء البدني للفريق (فريق أمل سكيكدة صنف أواسط).
- تركيز معظم المدربين على تنمية صفتي المتداومة على حساب صفة السرعة.
- تسليط الضوء على التدريب المدمج وإبراز دوره في كرة القدم الجزائرية.

6. مفاهيم ومصطلحات الدراسة

- التدريب المدمج

اصطلاحا: طريقة التدريب تضمن أهداف متعددة من خلال وسائل تدريب متعددة منبثقة من وضعيات تنافسية وذلك أثناء الوحدة التدريبية في حد ذاتها مع الأخذ بعين الاعتبار طرق ومبادئ التدريب الرياضي (E.Mombaerts, 1996, p. 56).

إجرائيا: هو منهج تدريبي يتم الإعتماد عليه لتحقيق الأهداف المسطرة، وفي دراستنا قمنا بوضع برنامج مكون من حصص تجمع بين التمارين الخطية (السرعة الخطية وسرعة تغيير الإتجاه) والتمارين التكتيكية (4ضد4) بإستعمال الكرة عند الفئة العمرية أقل من 19 سنة.

- السرعة

اصطلاحا: هي القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة وهذا يعني أنها عبارة عن محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن (البساطي، 2001، ص129).

إجرائيا: هي إحدى الصفات البدنية الأساسية في كرة القدم والتي تبين قدرة اللاعب على الانتقال إلى مسافة معينة في أقصر زمن، وفي دراستنا قمنا بإجراء تمارين لتحسين السرعة الخطية وسرعة تغيير الإتجاه. وفي تقييمها إعتدنا على إختبار 30متر للسرعة الخطية وإختبار zig zag لسرعة تغيير الإتجاه.

- السرعة الخطية

اصطلاحا: تعرف السرعة الخطية بأنها سرعة الركض في اتجاه مستقيم مختلف المسافة (كريزاج، 2020).
إجرائيا: تعني جري اللاعب بأقصى سرعة في اتجاه مستقيم مختلف المسافة. في دراستنا إستعملنا تمارين السرعة (10، 20، 30م) لتحسينها وإختبار السرعة 30 متر لتقييمها.

- سرعة تغيير الإتجاه

اصطلاحا: يعرفها ANNARINI أنها القدرة على تغيير الإتجاه الحركي بمعدل عالي من السرعة (معاني وحسانين، 1996، ص130).

إجرائيا: تعني ركض اللاعب بسرعات مختلفة بطريقة منكسرة بإستعمال الكرة وبدونها، واعتمدنا في

دراستنا تمارين سرعة تغيير الإتجاه(الجري المتعرج مثلا) وفي تقييمها إختبار الجري المتعرج zig zag.

- كرة القدم

اصطلاحا: هي رياضة جماعية تتم بين فريقين، كل فريق يتكون من 11 لاعبا يستعملون كرة منفوخة مستدير ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل الشكل ذو أبعاد محددة، ويحاول كل فريق إدخال الكرة في شباك مرمى حارس الخصم (سلمان، 1998، ص09).

إجرائيا: هي رياضة ذات طابع متقطع تعتمد على السرعة كصفة أساسية لتطويرها خلال هذه المرحلة العمرية (لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة).

7. الدراسات السابقة والمثابفة

- دراسة محمد عشوش تحت عنوان: دراسة مقارنة بين تأثير طريقتي التدريب المتقطع المختلط والتدريب البدني المدمج في تطوير السرعة الهوائية القصوى والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم. أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه ل.م.د- في نظرية ومنهجية التدريب الرياضي، جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي، سنة 2018/2019.

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد تأثير التدريب المتقطع المختلط والتدريب البدني المدمج المبني على أساس الألعاب المصغرة والتمارين البدنية بالكرة (CIRCUITS TECHNIQUES) في تطوير خاصتي السرعة الهوائية القصوى والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم أقل من (19 سنة)، إضافة إلى المقارنة بين الطريقتين، وكان الهدف العام للدراسة كالاتي: التدريب المتقطع المختلط والتدريب البدني المدمج المبني على أساس الألعاب المصغرة له تأثير في تطوير السرعة الهوائية القصوى والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم.

شملت العينة التي استهدفها الباحث مجموعة قوامها (22 لاعبا) من فئة أقل من 19 سنة، متبعين المنهج التجريبي كونه ملائما لطبيعة الدراسة، حيث وزعت العينة عشوائيا على مجموعتين تجريبيتين (مجموعة التدريب المتقطع المختلط ومجموعة التدريب البدني المدمج)، حيث تم تطبيق البرنامجين التدريبيين لمدة 8 أسابيع بواقع حصتين تدريبيتين في الأسبوع، فقبل و بعد تطبيق البرنامجين التدريبيين تم إجراء قياسات لخاصتي السرعة الهوائية القصوى (إختبار الجري المكوكي لـ Luc Leger) والقوة الانفجارية (إختبار الوثب العمودي لـ: سارجنت، إختبار الوثب للامام من الثبات، إختبار الوثب العمودي بعد السقوط drop-jump)، وبعد أن تم التكافؤ بين المجموعتين وتنفيذ البرنامجين التدريبيين.

توصلت الدراسة إلى أن الإختبارات البدنية المطبقة في هذه الدراسة بين تأثيرات إيجابية لطريقتي التدريب المتقطع المختلط والتدريب البدني المدمج في تطوير السرعة الهوائية القصوى والقوة الانفجارية.

كما سمحت نتائج هذه الدراسة بمقارنة تأثيرات كلتا الطريقتين التدريبيتين (متقطع مختلط ومدمج) في تطوير السرعة الهوائية القصوى والقوة الانفجارية، حيث أبانت عن أفضلية التدريب المتقطع المختلط في تطوير القوة الانفجارية مقارنة بطريقة التدريب البدني المدمج، كما وضحت نتائج هذه الدراسة المقارنة إمكانية تطوير السرعة الهوائية القصوى بنفس الشكل وكلتا الطريقتين.

- دراسة بلغريطس ياسين و نابي محمد ناجح تحت عنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المدمج على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية (التمرير، دقة التسديد، الجري بالكرة) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة. دراسة مكملة لنيل شهادة الدكتوراه، جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي - سنة 2018/2019. المجلة الجزائرية للأبحاث والدراسات المجلد 02 - العدد 08 - شهر سبتمبر - السنة 2019.

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي بطريقة التدريب المدمج على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية (التمرير، دقة التسديد، الجري بالكرة) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة، وكان الهدف العام للدراسة كالتالي: البرنامج التدريبي بطريقة التدريب المدمج له أثر في تحسين أداء بعض المهارات الأساسية (التمرير، دقة التسديد، الجري بالكرة) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة. تكونت عينة الدراسة من 32 لاعب من فئة الأواسط والتي تم إختيارها بالطريقة العمدية والمتمثلة في فريقين لكرة القدم هما شباب الطاهير ومولودية الطاهير يتألف كل منهما من 16 لاعب وتم تعيين الفريق الأول كمجموعة ضابطة والفريق الثاني كمجموعة تجريبية وخضعت المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح الذي وضعه الباحثان، بينما خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج التقليدي، إستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، تم إجراء 3 إختبارات مهارية (إختبار التمرير، إختبار دقة التسديد، إختبار الجري بالكرة) قبل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة 8 أسابيع بواقع حصتين تدريبيتين في الأسبوع، ثم إجراء القياس البعدي بعد الإنتهاء من البرنامج التدريبي المقترح وبعد إجراء المعالجة الإحصائية اللازمة أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح له أثر إيجابي على تحسين أداء المتغيرات المهارية لدى أواسط كرة القدم حيث تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في كافة المتغيرات المهارية وأن نتائج الإختبارات على المجموعة التجريبية كانت ذات فاعلية في الإختبارات البعدية، وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المدمج كان ذا فاعلية في تحسين المتغيرات المهارية (التمرير، دقة التسديد، الجري بالكرة) لأواسط كرة القدم أقل من 19 سنة.

- دراسة عسلي حسين وزرقين الصادق وكرارمة أحمد وصغير نور الدين تحت عنوان: تأثير طريقة التدريب المدمج في تطوير بعض الصفات البدنية (التحمل، السرعة، القوة) لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة - صنف أوسط - دراسة مكملة لنيل شهادة الدكتوراه، جامعة العلوم والتكنولوجيا محمد بوضياف معهد التربية البدنية والرياضية وهران، سنة 2021.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير طريقة التدريب المدمج في تطوير بعض الصفات البدنية (التحمل، القوة، السرعة) لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة - صنف أوسط - وكان الهدف العام للدراسة كالتالي: طريقة التدريب المدمج لها تأثير في تطوير بعض الصفات البدنية (التحمل، القوة، السرعة) لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة - صنف أوسط -.

شملت العينة التي استهدفتها الدراسة على عينتين تتكون من (21 لاعبا) من كل فريق المتمثل في لاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة تم إختيارها بطريقة عمدية، حيث تمثلت العينة التجريبية في لاعبي وفاق سبدو والعينة الضابطة في لاعبي مولودية سبدو، مع تطبيق مجموعة من الإختبارات البدنية على العينتين كقياس قبلي متمثلة في (إختبار السرعة 40م، إختبار دفع الكرة الطبية 3كغ، إختبار سارجنت، إختبار نافاث 20م) وإعادة تطبيق الإختبارات البعدية على العينتين بعد تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المدمج الذي تضمن 22 وحدة تدريبية بمعدل أربع وحدات في الأسبوع لمدة ستة أسابيع، ومن أهم النتائج المتوصل إليها هي أن البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام طريقة التدريب المدمج حقق تطورا إيجابيا بين الإختبارين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية، وبهذا يتضح أن لطريقة التدريب المدمج تأثير إيجابي في تطور مستوى بعض الصفات البدنية (التحمل، السرعة، القوة) لدى عينة البحث.

- دراسة فغلول سنوسي تحت عنوان: طريقة التدريب المدمج بالكرة لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم تحت 18 سنة. دراسة مكملة لنيل شهادة الدكتوراه، جامعة مستغانم سنة 2014.

هدفت الدراسة إلى إقتراح برنامج تدريبي باستخدام طريقة التدريب المدمج بالكرة لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم تحت 18 سنة، وكان الهدف العام للدراسة كالتالي: البرنامج التدريبي باستخدام طريقة التدريب المدمج يطور بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم تحت 18 سنة.

شملت العينة التي إستهدفها البحث فريق ترجي مستغانم لكرة القدم تحت 18 سنة وبلغ حجمها 30 لاعبا بنفس المواصفات السن، الجنس والخبرة التدريبية، قسمت إلى مجموعة تجريبية ب(15 لاعبا) طبق عليها البرنامج التدريبي، والأخرى ضابطة بنفس العدد التي تمثلت بفريق وداد مستغانم. ومن أهم الإستنتاجات التي توصلت إليها الدراسة هي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عينتي البحث في نتائج بعض الصفات البدنية لصالح التجريبية، مما يدل على فاعلية طريقة التدريب المدمج بالكرة المقترحة في

تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم تحت 18 سنة.

- دراسة برواق حسان ومقران إسماعيل تحت عنوان: أثر التدريب المدمج على تنمية مهارات (التمرير الطويل، المراوغة، التسديد) وبعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم (15-17) سنة. دراسة مكملة لنيل شهادة الدكتوراه، جامعة قسنطينة 2- عبد الحميد مهري، المجلد 08، العدد 01، سنة 2022. هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر التدريب المدمج على تنمية مهارات (التمرير الطويل، المراوغة، التسديد) وبعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم (15-17) سنة، وكان الهدف العام للدراسة كالتالي: التدريب المدمج له تأثير على تنمية مهارات (التمرير الطويل، المراوغة، التسديد) لدى لاعبي كرة القدم (15-17) سنة.

شملت العينة التي إستهدفتها الدراسة على (32 لاعبا) من فريقي شباب الضلعة وإتحاد عين البيضاء بولاية أم البواقي، وتم إختيار العينة بشكل عمدي وهي تحتوي على مجموعة ضابطة ب (16 لاعبا) من فريق شباب الضلعة ومجموعة تجريبية تحتوي على (16 لاعبا) من فريق إتحاد عين البيضاء مستخدما في هذا المنهج التجريبي، مع تطبيق مجموعة من الإختبارات (بدنية ومهارية) تمثلت الإختبارات البدنية في (إختبار السرعة 40م، إختبار دفع الكرة الطبية 3كغ، إختبار سارجنت، إختبار نافاث 20م) وإختبارات مهارية تمثلت في (إختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة، إختبار التسديد على المرمى، إختبار المراوغة) وإعادة تطبيق الإختبارات البعدية على العينتين بعد تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام طريقة التدريب المدمج.

أهم الإستنتاجات التي توصلت إليها هذه الدراسة هي ضرورة إستخدام طريقة التدريب المدمج لما له من أثر إيجابي على تنمية الصفات البدنية و المهارية للاعبي كرة القدم.

- دراسة التوهامي حمداوي تحت عنوان: دراسة تأثير التدريب الشامل والمدمج في تطوير الصفات البدنية وفعاليتها على الأداء التقني المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط 17-18 سنة. رسالة ماجستير في التدريب الرياضي، جامعة الجزائر 3 سنة 2010.

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير التدريب الشامل والمدمج في تطوير بعض الصفات البدنية وفعاليتها على الأداء التقني المهاري للاعبي كرة القدم صنف أوسط 17-18 سنة وكان الهدف العام للدراسة كالتالي: التدريب الشامل والمدمج له أثر في تطوير بعض الصفات البدنية وفعاليتها على الأداء التقني المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط 17-18 سنة.

شملت العينة التي استهدفتها الدراسة عينتين تكونت من 34 لاعبا (17 عينة تجريبية، 17 عينة ضابطة) من جنس الذكور منخرطين في ناديين ينشطان بالقسم الجهوي الثاني للرابطة الجهوية لكرة القدم

باتت، ضمن صنف الأواسط لموسم 2010/2009، مستخدماً المنهج التجريبي الذي يلائم هذه الدراسة مع تطبيق مجموعة من الإختبارات البدنية والمهارية على العينتين كقياس قبلي وإعادة تطبيق الإختبارات البعدية على العينتين بعد تطبيق البرنامج التدريبي.

من أهم استنتاجات الدراسة هي يجب الإعتماد على تطوير الصفات البدنية المختلفة وفق مهام تقنية، مهارية، خطية، نفسية ونظرية كوحدة متكاملة مع الأخذ بعين الإعتبار الأهداف التنموية، التعليمية والتطويرية في كل مرحلة من مراحل التدريب، والنمو المورفولوجي والبيولوجي للاعبين من بداية التكوين إلى نهايته مع التوزيع العلمي لحمولات التدريب المدمج والشامل من خلال ما تلميه مرحلة التدريب أو التكوين.

- دراسة بن زردة لقمان ومرابط محمد مصطفى بعنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح مبني على الألعاب المصغرة في تنمية السرعة (سرعة رد الفعل وسرعة تغيير الإتجاه) وبعض المؤشرات الفسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم فئة الناشئين (12-11 سنة). مذكرة ماستر تدريب رياضي جامعة العربي بن مهدي أم البواقي سنة 2020/2019.

هدفت الدراسة في إبراز الدور الذي تلعبه الألعاب المصغرة في تطوير السرعة والتحسين من مستوى بعض المؤشرات الفسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم فئة الناشئين (أقل من 13 سنة) وكان الهدف العام للدراسة: للألعاب المصغرة أثر في تنمية السرعة (سرعة رد الفعل وسرعة تغيير الإتجاه) وبعض المؤثرات الفسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم فئة الناشئين (12-11 سنة).

شملت العينة 13 لاعبا من فريق الوفاق الرياضي من ولاية قسنطينة فئة الناشئين، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي مع تطبيق البرنامج التدريبي والإختبارات القبلية والبعدية (إختبار نيلسون، إختبار 20 متر نافاث، إختبار pro agility).

من أهم استنتاجات الدراسة هي أن الألعاب المصغرة تنمي صفة السرعة وذلك من خلال تطوير سرعة رد الفعل وسرعة تغيير الإتجاه باستخدام برنامج تدريبي مقترح، والوصول بهذه النتيجة فمن الضروري معرفة دور الألعاب المصغرة في تحسين مستوى بعض المؤشرات الفسيولوجية وهذا ما يثبت صحة الفرضيات.

- دراسة Joseph Krizag بعنوان: العلاقة بين خفة الحركة والسرعة الخطية والقوة الانفجارية للأطراف السفلية للنخبة النسائية للاعبات كرة القدم السلوفينية، كلية الرياضة جامعة ليبوليانا، سلوفينيا، المجلد 21، العدد 02 سنة 2020.

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين خفة الحركة والسرعة الخطية والقوة الانفجارية للأطراف

السفلية للنخبة النسائية للاعبات كرة القدم السلوفينية، وكان الهدف العام للدراسة كالتالي: هناك علاقة بين خفة الحركة والسرعة الخطية والقوة الانفجارية للنخبة النسائية للاعبات كرة القدم السلوفينية.

شملت العينة التي استهدفتها الدراسة (18 لاعبة) كرة القدم للنخبة من فرق دوري السيدات السلوفيني الأول بطولة 2017/2018 مستخدمين المنهج التجريبي، وتطبيق إختبارات بدنية (إختبار cmj، إختبار T، إختبار السرعة الخطية 20م) مع تطبيق البرنامج التدريبي، تمت معالجة البيانات بنظام .SPSS.

من أهم استنتاجات هذه الدراسة: أن نتائج خفة الحركة، السرعة الخطية والقوة الانفجارية للأطراف السفلية لهما نفس العوامل المحددة، علاوة على ذلك يبدو أن هذه المكونات تلعب دورا مهما في زيادة قدرات اللعب للاعبات إلى مستوى أعلى من الأداء، يجب أن يضمن المدربون أن لاعبات النخبة يطورن القدرات البدنية المذكورة إلى مستوى عال من الأداء كجزء من برنامج تدريبي مخططا جيدا لا يتطلب في هذه الحالة ارتفاع تكاليف المعدات لتنفيذ هذه التمارين التي تهدف إلى تحسين خفة الحركة، السرعة الخطية والقوة الانفجارية للأطراف السفلية التي تبدو مفيدة للوصول إلى أداء عال بين لاعبات كرة القدم.

– دراسة mehdi kargarfard et shaditajvand et alirezarabbani et filipemanuel clement et farzadjalilvand بعنوان: تأثير التدريب البليومتري على سرعة تغيير الإتجاه والسرعة الخطية والعدو المتكرر لدى لاعبي كرة القدم الشباب. دراسة تجريبية، كلية علوم الرياضة، جامعة أصفهان ايران، سنة 2020.

هدفت الدراسة معرفة تأثير التدريب البليومتري على صفة سرعة تغيير الإتجاه والسرعة الخطية وقدرة العدو المتكرر لدى لاعبي كرة القدم للشباب.

شملت عينة البحث على 24 لاعبا من فريق كرة القدم تحت 19 سنة مقسمين إلى ثلاث مجموعات واحدة ضابطة ومجموعتين تجريبيتين يطبق عليهم برنامج تدريبي لمدة سنة أسابيع مسخدمين في هذا البحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، فقبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي أجريت مجموعة من الإختبارات (إختبار الجري المنكسر RSA، إختبار 505، إختبار السرعة الخطية 30 متر). توصلت نتائج الدراسة إلى أن طريقة التدريب البليومتري أثرت في تحسين سرعة تغيير الإتجاه والسرعة الخطية والعدو المتكرر للاعبين كرة القدم للشباب.

8. التعليق على الدراسات السابقة

يهدف الطالبان من عرض الدراسات السابقة إلى التعرف على الجوانب النظرية والإجراءات العلمية لكل دراسة وذلك بهدف الحصول على الدعم المعلوماتي من هذه الدراسات والتي بدورها تساعد الباحث في تحديد الإجراءات العلمية للدراسة الحالية على أسس علمية سليمة فالدراسات التي استعان بها الطالبان الباحثان يتناول معظمها برامج تدريبية مدمجة وتأثيرها على الصفات البدنية والمهارية وكلها اعتمدت على المنهج التجريبي الذي يتمشى مع طبيعة المشكلات وكذا التشابه في طبيعة اختيار العينة، وتناولت دراستنا طريقة التدريب المدمج في كرة القدم واتبعت المنهج التجريبي مما يتمشى وطبيعة موضوعنا.

الجانب النظري

الفصل الأول:

التدريب المدمج
في
كرة القدم

تمهيد

التدريب في كرة القدم أصبح عملية تعتمد على الأساليب العلمية بالإضافة إلى ممارسة و خبرة ميدانية، و الإخلال بإحدى القواعد الأساسية لتحسين ونمو تلك الخبرة سيدد منها ويجعل من صاحبها مدربا ناقصا مهما كانت خبرته العلمية حيث أن التدريب الرياضي بصفة عامة وتدريب كرة القدم بصفة خاصة يقصد به إعداد لاعب كرة القدم اعدادا فيسيولوجيا بتكيف أجهزته الحيوية مع المجهود المبدول والأداء المطلوب خلال المباراة وكذا اعداده مهاريا وخططيا بحمل مناسب من حيث الشدة والحجم، ومن خلال هذا الموضوع سنتطرق إلى الخلفية النظرية لموضوع بحثنا في هذا الفصل.

1.1. تعريف التدريب المدمج في كرة القدم

عرفه كل من N.Elias و E.Dering التدريب المدمج انطلاقا من اللعب الذي يتطور من خلال الأشكال العامة للخبرات المتداخلة للحركة الرياضية، بحيث أن برمجة اللعب من أجل كسب أكبر معرفة في الميدان وبمتغيرات مستثمرة، فالفريقين المتنافسين يكونون بشكل خاص من الوضعيات، ومن أجل دراستها والتعرف عليها يجب أن يحتوي التدريب الشامل والمدمج أهداف متعددة من خلال اللعب والتسلية والمتعة الهادفة للوصول إلى تنافس متميز ونتيجة إيجابية (Dfor, 2000, p. 20)..

ويذكر E.Morin أن التدريب المدمج من خلال اعتماده على أربع معالم موجودة أساسا في مقابلة كرة القدم هي التفاعلات، المواجهات، التدريب والتنظيم، والتفاعل الحاصل في المنافسة يعطي فكرة عن التخطيط، التدريب والتنظيم الذي ينتجه الفريقين المتنافسين وانطلاقا من هذه النتائج نحدد الأهداف المتعددة بطريقة كلية وبصفة تتضمن تسيير طاقتي بدني، تقني وخططي (Monault.a, 1996, p. 56).

يشير J.Metzeler بأن التدريب المدمج هو التحضير الذي ينطلق أساسا من منطق التقارير البدنية، التقنية والخططية المتحصل عليها من ملاحظة المقابلات الرسمية لكرة القدم، وبناء على هذه النقائص والمشاكل والتعقيدات تحدد أهداف مدمجة لحصص التدريب.

عرفته Marinela Vitulli التدريب المدمج أنه تلك المناورات بالكرة من أجل الحصول على أحسن تقنية بأسلوب فردي وباستجابة بدنية وغالبا تكون لها أهداف خططية مع خلق روح تفاعل داخل فريق كرة القدم.

يعتبره بانتييس A.pintus أنه برمجة أولويات فردية في العمل والإقتراب باللاعبين الآخرين من الناحية التقنية، الخططية والبدنية، إذا فهو عمل مركب دون إهمال أي فرد من أفراد الفريق مع توزيع مثالي للحمولة.

عرفه GOURCUFF التدريب المدمج الذي يدرج ضمن الطريقة الكلية بحيث لا تكون جوانب تحضير بدنية و أخرى تقنية لكن التحضير يكون ككل مدمج ومركب مع مراعاة وضعيات اللعب التنافسي (Marrion.a, 2000, p. 45).

ذكر كل من E.Mombearts و A.Monault التدريب المدمج على أنه إدراج كل الأهداف التدريبية التعليمية والتنموية في كل تمرين أو لعبة بما في ذلك الجوانب البدنية، التقنية، النظرية والنفسية بنفس الصيغة التنافسية (BRUEGGEMANN.dfor, 2000, p. 8).

الشيء المهم في التحضير البدني هو أن تعرف كيفية تسيير قوتك البدنية بتمارين تدخل فيها

الكرة، التقييم الفيسيولوجي بتمارين خاصة يجب أن تكون معروفة، إدماج الكرة في العمل البدني يسمح بإكتساب قدرات تقنية، تكتيكية وبدنية للاعب، وزيادة على ذلك يجب على المدرب أن يتأقلم مع الثقافة الكروية و التكتيكية للاعبين والنادي الذي يكون تحت وصايته، لكي يتحكم فيالتدريبات.
(Dellal.alexender, 2008, p. 8).

2.1. أهمية التدريب المدمج

يعد التدريب المدمج وسيلة مهمة من الوسائل الحديثة في تدريب كرة القدم، فهو كسر لقاعدة ونمط التدريب اليومي الذي يتألف من عدة فعاليات كالإحماء ثم تمرين التكتيك ثم تمارين اللعب المصغر، فهو مناسب جدا للاعبين الذين يتدربون لفترات تدريبية أكثر من خمس وحدات تدريبية أسبوعية كما في المدارس والأكاديميات الكروية (الخولي، 1994، ص 153).

تكمن أهمية التدريب المدمج في محتوياته، ويمكن إنجازها في ما يلي:

- يساعد في الحصول على تحكم تقني ومهاري كبير جدا، بحيث يسمح للاعب كرة القدم على كسب مخزون معرفي، خططي وبدني يستغل كمعطيات تنافسية فردية وجماعية تسهل على اللعب الديناميكي والمشاركة الفعالة.
- يساعد على تطوير كرة القدم ذات الريثم السريع من ناحية التحول الدفاعي إلى الهجوم والعكس بإتباع مبدأ التسلسل، الحركية والإستعراض في اللعب (JEAN PAUL Ancien:, 2008, p16-19).
- يساعد على كسب العقلية التنافسية للاعب.
- يساعد على تحسين مجمل عوامل التحضير البدني على أساس تنظيم قاعدي مع توقع درجات التأقلم والتحكم الفردي والجماعي بالكرة وبدون كرة.
- يساعد على تطوير نظم الإنتاج الطاقي لدى لاعبي كرة القدم بمختلف أنواع مصادرها الطاقوية الهوائية واللاهوائية.
- يساعد على قراءة ومعالجة المعلومات المنحدرة من اللعب والتأقلم مع المنافسة، فهذا الجانب التدريبي يعطي الأولوية للتأقلم الخططي والإستراتيجية العامة للعب الفريق.
- يساعد المدرب على إكتساب المعطيات الحقيقية للفريق والمؤهلات التدريبية التي تساهم في بناء الخطة التنافسية (E.Mombaerts, 1996, p. 8).

3.1. أهداف التدريب المدمج

إن التدريب المدمج من خلال محتواه يسعى إلى تحقيق الأهداف التالية:

- اكتساب الكثير من الخبرات المعرفية المؤثرة في آلية المهارة الحركية.
- توجيه ومراقبة المجمعات الحركية في كرة القدم بشكل مفصل ودقيق.
- اكتساب القدرة على قراءة المعلومات التنافسية، الخططية وتحويلها إلى قرارات حركية (R.CHANON, 1994, p. 249)
- القدرة على التأقلم مع مختلف الوضعيات الذاتية كاللعب مع نفس أعضاء الفريق مما يكسب التوافق الجماعي للفريق.
- التدرج الفعلي في عملية بناء اللعب بالتعرف على المشكلة، إختيار الأهداف الخاصة، التحضير للتدريب، اختيار وسائل التدريب، دمج كل المكونات مع الجانب التقني والخططي ثم يتبعها الدمج مع باقي المكونات البدنية.
- اكتساب مستوى عالي من التحضير الخططي والذي بدوره يساعد على ربح الوقت وإبداع وضعياتتنافسية،كما تساعد على اكتساب سرعة تقنية كثيرة.
- طريقة التريب المدمج تساهم في التأقلم مع المنافسة والصراع الثنائي الأرضي والهوائي من خلال اللعب الطويل ولمسات الكرة.
- التدريب المدمج يساعد على التحكم في وضعيات الخصم من خلال التقليل من مدة الحفاظ على الكرة وتضييق مساحات اللعب للوصول الفعلي إلى الأهداف المتعددة الجوانب من خلال التدريب المدمج.

أ- تطوير ذكاء اللعب

اللاعب الذكي أو الذي يلعب جيدا ويقوم بقراءة عالية لمعطيات اللعب، وفي كرة القدم يجب أن يعتمد على فهم مجمل المتغيرات والإحتمالات التي تساعد على أداء دوره الدفاعي والهجومي وبذلك يدخل في التفكير الجماعي للفريق، فاللاعب الذي يقرأ اللعب جيدا يقوم بتمريرة صحيحة للزميل.

ب- تسهيل التنقلات بالكرة

إن تحديد الأهداف لا يكون وفق تثبيتها، أو الوصول إليها فقط، وإنما لوضعيات الكرة مقارنة بباقي عناصر الميدان كالزميل أو المنافس والتي يتم تطبيقها ميدانيا وفق اعتماد الشروط التالية:

- استعمال الكرة من طرف اللاعب المنطلق يكون بعد اتقان الإختبارات والوضعيات التي يتفاعل معها في التدريبات والمباريات.
- الإتصال بالكرة هو مايفرضأن يكون عدد الاعبين كبير ويتحكمون في الكرة بنسبة كبيرة مما يمكنهم من حل وضعيات لعب معقدة، فالمدرّب عليه أن يطبق فعليا لعب مباشر وسريع بناءا على قدرات لاعبيه وذلك وفق المبادئ التالية:

- تطبيق اللعب السريع والمباشر لا يعني فقدان الكرة بصفة فورية.
- تطبيق اللعب السريع والمباشر مثل التمريرات الطويلة بدون مراقبة وهو ما يمكن تطبيقه خلال فترات تدريب الشباب.
- تطبيق اللعب السريع والمباشر بوضع اللاعبين في وضعيات لا تسمح لهم بالحفاظ على الكرة بناء على وضع المنافس في وضع مشكلة وربطها بالوقت مع ضرورة انجاح المهارات التقنية كالتمرير (E.Mombaerts, 1996, p256).

ج- تطوير القدرة على حل المشكلات

القدرة على إدراك الوضعيات المرتبطة بقدرة اللاعب على حل المشكلات الخطئية أثناء اللعب هذه القدرة نجدها في حالة الإستحواذ على الكرة مقارنة بالتنافس فنقول "إن اللاعب المستحود على الكرة له قدرة كبيرة ومتعددة لإيجاد حلول مناسبة لوضعيات المشكلة وما يمنحه تعدد وحرية كبيرة لتحديد القرار".

د- تطبيق اللعب المباشر والسريع

يعد الأداء التقني أو الوظيفي السريع والفكر الخططي الإبداعي عناصر مهمة في بناء نوع خاص من اللعب للوصول لتطبيق لعب سريع وممتع، فاللاعب يجب أن يتمتع بقدرات إخراج وأداء تصرفات تقنية بسرعة كبيرة على أن يقوم بقراءة معلومات خاصة بوضعيات اللعب قبل أن يقرر.

هـ- تطبيق اللعب الإبداعي

يعد اللعب الإبداعي من من أهداف المدربين واللاعبين على حد سواء، وذلك من أجل مواكبة التعديلات والتغيرات في لعب الفريق المنافس، وتطبيق اللعب الإبداعي يبني أساسا على طريقة إيجاد طريقة التفحص والتفكير المتعلقة بجانب الإبداع والهدف المقصود منه هو تطوير سرعة اكتشاف كل ما يمكن أن يكون دخيل ومتغير غير محسوب مسبقا، كما خلال اللعب المباشر والسريع، فاللعب الإبداعي يقارن مباشرة بدرجة حذر اللاعبين ويمكن تطبيقها باستعمال طريقة حل المشكلات.

فاللاعب الذي يواجه مشكلة فعليه الحذر والتفكير الإبداعي واللعب السريع المباشر يساعده على إيجاد وضعيات حلول جديدة فمثلا وضعية مشكلة اربع مهاجمين ضد ثلاث مدافعين أو مهاجمين ضد مدافع واحد، فالهدف الهجومي هو وضع قاعدة زيادة عددية إضافية بإختراق اللاعب المستحود على الكرة لمركز المدافعين مما يسمح بإيجاد وضعية زيادة عددية كحل يؤهل إلى تسجيل الهدف فاللعب هنا مفتوح على حلول متعددة وعليه فتدريب لاعبي كرة القدم بوجه بصفة أكبر نحو تطوير سرعة اتخاذ القرار وسرعة التنفيذ في اطار مقارنة خطئية للعب الجماعي، فنوعي السرعة هاتان شرطان أساسيان لتحديد كمية المعلومات الهامة من الناحية النوعية ودمجها مع المعلومات الملائمة لوضعيات اللعب من أجل

إيجاد أفضل الحلول الفعالة لمشكلات اللعب بدون تسرع وبسرعة ادراك واتخاذ قرار وتنفيذه لحل المشكلة.

(Ieroux, 2006, p. 75-77).

4.1. مميزات و خصائص التدريب المدمج

من أهم ما تتميز به طريقة التدريب المدمج هو تركيب التمرينات المختارة واستخدام التمرينات التي تهدف للتغلب على مقومات متوسطة القوة والتي يمكن تكرارها لعدة مرات، وكذلك يهدف في البناء العام للتدريب إلى تنمية وتطوير القوة العضلية والتحمل في وقت واحد، لقد أصبح التدريب المدمج يعتمد على المبادئ والأسس التدريبية والتنظيمية أمكن استخدامها والإعتماد عليها عند تشكيل ووضع البرامج في جميع الأنشطة الرياضية لتحقيق الأهداف العلمية التدريبية (عبد الفتاح أبو العلا وأحمد نصر الدين، 1993، ص94).

أيضا نجد أن التدريب المدمج يتميز بعدة مميزات لا تختلف كثيرا عن التدريب التقليدي من ناحية تسيير الحمولة ويمكن تلخيصها فيمايلي:

1.4.1. التدريب المدمج تدريب نشط

هذا النوع من التدريب له هدف رئيسي هو الإبداع بدءا من الوضعيات التدريبية المقاربة الشدة من المنافسة التي تسمح في النهاية بحصول اللاعب على سرعة الإدراك الإختياري وفق عمل تقني في وضعيات التعب والتقدم والزيادة العددية للمهاجمين على المدافعين، وذلك بالإستعمال المعقد للوسائل البيداغوجية التي تساعد على التأقلم مع وضعيات المنافسة، إذا فاللاعبون يعملون ويكررون التدريب في نفس وضعيات المنافسة، هذا يعني ربح الوقت.

2.4.1. التدريب المدمج تدريب كلي واعتيادي

إن الهدف من كل تدريب هو التحضير للمنافسة وما تحمله من اندماج وتداخل لمكونات المستوى العالي فالهدف من هذا كله هو تطوير القدرات البدنية والمهارات التقنية والخطية والإستعدادات النفسية للاعبين، فالتدريب المدمج يأخذ بعين الإعتبار تحضير كل العوامل المشاركة والمكونة للتفوق الرياضي الفردي والجماعي (cramp, 2001, p. 29).

3.4.1. التدريب المدمج تدريب نموذجي ومثالي

في المستوى العالي من أوليات المدرب التحضير بشكل مؤثر على المنافسة من هذه المقاربة يكون البحث عن الوضعية المناسبة والمشابهة للمنافسة التي تسمح للحصول على تفوق رياضي جيد، إذا فخاصية التدريب المثالية النموذجية تساعد على تكرار نفس المتطلبات التنافسية أثناء نفس الحصة مع استعمال الطريقة الكلية بدمج العوامل البدنية والتقنية والخطية، وهي نفسها الإحتياجات والخصائص

التي يحتاجها اللاعب أثناء المنافسة الفعلية (DOCSET, 1989, p. 16).

1.4.4.4. التدريب المدمج يعتمد على الفترات والمجالات

حيث يمكن استخدامه في التمارين المتعددة القياسات والأهداف ويمكن ربطه بتحليل المجهودات المبذولة وفترات الراحة خلال المنافسة وهي ممثلة في تحليل المجهودات الحقيقية المبذولة خلال المقابلة بناء على ثلاث مبادئ وهي:

أ- التدريب المدمج تدريب ينحدر من اللعب من أجل الرجوع إلى اللعب

اعتماد على حمولة المجهودات البدنية والنفسية التي يتم ملاحظتها من المنافسات الرسمية أو التدريبية أو إسقاطها كأهداف تحضيرية.

ب- دراسة المجهود المتقطع في كرة القدم

من خلال الدراسات الإحصائية المتحصل عليها من ملاحظة اللعب التنافسي في المستوى العالي ويهدف الحصول على مختلف أنواع ومقاطع اللعب وظروفه وإظهار نفس النتائج الإحصائية لنشاط كرة القدم ممثلة في مقاطع التمارين في اللعب بمختلف الأوقات فكانت النسب الآتية:

50% أكثر من 20 ثانية، 32% من 20 إلى 50 ثانية، 18% من 50 ثانية إلى أكثر من 2 دقائق.

ج- دراسة النبضات القلبية

إن مراقبة النبضات القلبية الناتجة خلال المقابلة التنافسية تعتبر جانب جد مهم في العمل المبذول والمتواصل بحيث أنه في حالة عمل وفق شدة ومدة مستمرة تسمح بسهولة التعرف على نوع الوظيفة الطاقوية السائدة وعامل الإسترجاع بوقته ونوعه لكن في العمل المتقطع تعطي تعقيدا في التحليل، كما أن الدراسة المعمقة لخصائص اللعب الجماعي تسمح للحصول على أفضل فترات الإسترجاع بين كل مجهود (E.Mombaerts, 1991, p. 183).

1.5.1. مضمون ومحتويات التدريب المدمج

في التدريب المدمج يتمثل المضمون التدريبي في العموم على التمارين التقنية ووضعيات المشكلات بالإضافة إلى اللعب وما يحمله من وسائل التدريب وتطوير شامل للصفات البدنية والمؤهلات التقنية والخطية التي نحددها فيمايلي:

1.5.1.1. التمارين التقنية

التمرين التقني يعد وسيلة العمل في العملية التدريبية التي تساعد على التأقلم مع سلوكيات وتصرفات الخصم والزميل والتي من خلالها نتحكم في معايير ومتغيرات اللعب من مساحات وأوقات اللعب في إطار التحسين التقني، البدني والخطي، فالمدرّب يبحث دائما عن آلية ومهارة تقنية مغلقة

تسمح للاعبين بالتنافس الفعلي وتحقيق حلول لوضعيات وظروف المشكلة.

2.5.1. اللعب

لا يمكن الوصول إلى الأهداف التقنية، البدنية، الخطئية والنفسية بصفة دقيقة جدا نظرا لصعوبة التحكم في حمولة التدريب للعب الحر، لكن يجب على المدرب أن يعتمد على طريقة التدريب باللعب مهما كانت الظروف وذلك من أجل خلق وضعيات بيداغوجية تساعد على التأقلم الجماعي للفريق مع استراتيجية اللعب العامة، فالمدرب عليه أن يلاحظ لعب فريقه مما يمنح معلومات مهمة جدا خاصة من الناحية التنسيقية النظامية والروح الجماعية للفريق مما يسمح له ببناء مضمون تدريبي معين مؤهل للتنافس الفعلي.

3.5.1. وضعيات المشكلات

الوضعيات الحاصلة في التنافس هي وضعيات لعب منفردة، إما باللاعبين أو بخطوط اللعب الدفاعي أو الوسط أو الهجومي، فالمدرب يحدد أهدافه الخاصة من خلال اختيار وضعية مشكلة ملاحظة لدى لاعبيه أو من تصوره الخاص من اللعبة والتي تؤدي إلى تحقيق أهدافه المحددة، فالوضعيات البيداغوجية يحددها المدرب أو تطور من خلال مبادئ اللعب المختار والمنتهج الذي يقوم على أسس مركبة خاصة بمعالم الفريق وتعارض خاص بوضعيات الخصم.

فالمبدأ المعتمد لحل المشكلات هو كيف أفعل من أجل، والتي تعتمد أساسا على مجموعة المعطيات والتصورات التالية:

- استغلال وسائل المراقبة المتاحة لتحديد نقاط القوة والضعف الخاص بالمنافس.
- استغلال الوسائل البيداغوجية وسيرورة اللعب ونصائح المدرب أثناء التدريب.
- تحليل الحركات من خلال إستراتيجية لعب المنافس لحل المشكلة المطروحة.
- وضعيات المشكلات ليست نتيجة نهائية لكن يجب أن يبدأ التدريب منها وعلى متغيرات الوقت والمساحات وعدد اللاعبين (E.MOMBAERTS, 1996, p. 87).

6.1. محاور التدريب المدمج

التدريب المدمج يرتكز على أربعة محاور أساسية منها ما يتعلق بمشروع التدريب في حد ذاته ومنها ما يهتم بالأهداف الخاصة للتدريب المدمج ومنها ما يتعلق بمحتويات التدريب ومنها ما يخص التطبيق الميداني للتدريب المدمج والتي نحددها فيما يلي:

1.6.1. مشروع التدريب المدمج نحو كرة القدم الديناميكية والحركية

التوجيهات الحديثة في تدريب كرة القدم تهدف للوصول إلى درجات عالية من التأقلم لظروف

المنافسة الفعلية والتوجه إلى لعب كرة قدم نشطة وذات حركية كبيرة من خلال التنقلات على مستوى التوزيع الوظيفي لواجبات اللاعبين ويمكن الوصول إلى هذه الحالة باستخدام التدريب المدمج وقت العمل على النواحي الآتية:

أ- من ناحية اللعب الفعال

انطلاقاً من مطلب التكوين وجاهزية اللاعبين التي تعد الأساس في اللعب التنافسي ويرى Mombaerts أن اللعب الفعال لفريق كرة القدم يقوم على قدرة لاعبيها على ضمان وحفاظ طويل المدة على الكرة، وإبداع استمرارية في اللعب الحركي والنشيط وذلك باستخدام اللعب انطلاقاً من الإستحوذ على الكرة وفق ما يتم تطبيقه أثناء المقاطع التدريبية من مدة تساوي من 5 إلى 10 تمريرات ناجحة، لكن أيضاً بنظام لعب سريع ومباشر انطلاقاً من استرجاع الكرة وفق مقطع قصير من مدة زمنية تساوي من 1 إلى 4 تمريرات وهذه هي الفكرة الصحيحة للعب فريق مستحوذ على الكرة والذي يسمح من خلاله إلى إيفاد نظام التوازن للفريق المنافس بتغيير السرعة الحركية الهجومية وهو ما يعرف باللعب الإبداعي الذي يوفر تأقلم سريع على نقاط القوة وضعف المنافسة الرسمية، مع تطبيق اضافي للوضعيات المقترحة من طرف المدرب وهو ما يغني المخزون البدني التقني، الخططي والنفسي للاعب الذي بذوره يتفاعل مع الوضعيات التناسبية بصفة مثالية مهما كانت نوعية اللعب المقترحة (7). (TEODORESCU.L, 1993, p. 7).

ب- من ناحية التكوين

يعتبر التدريب المدمج باستعمال المقاطع الطويلة ابتداء من الحفاظ على الكرة أنه نموذج متغير لمختلف الوضعيات التي تسمح بزيادة المخزون البدني، التقني والخططي للاعب، وهو ما يساعد على إنجاز الواجبات الحركية المطلوبة لحل الوضعيات التنافسية على أحسن مستوى ويمكن أيضاً تكوين لاعبي كرة القدم من خلال التدريب المدمج فيمايلي:

- اعتماد التنوع في وضعيات التغيير المختلفة بالتوجه إلى تكوين اللاعبين المتعددي المناصب وذلك من خلال اكتساب تصرفات متعددة ومتنوعة تسمح لهم بإضافة مخزون معرفي وحركي يساهم في بناء وإنهاء اللعب الجماعي (80). (E.MOMBAERTS, 1996, p. 80).

- اختيار سريع وصحيح للتصرفات من خلال قراءة اللعب وتحديد الواجبات على حسب المعارف المكتسبة.

- اختيار وتنفيذ سريع وصحيح للتصرفات التنافسية في إطار تطوير اللعب الحركي والنشط الذي يمثله التنسيق والتوافق الحركي للفريق.

- تنفيذ دقيق وسريع للعلاقة الوثيقة بين المساحة ووقت اللعب وهو ما يساعد على التحكم المتعدد

والمتخصص من أجل التحكم في المتغيرات الحاصلة في وضعيات اللعب التنافسي (turbin, 2002, p. 171).

-تجاوز الدور الخاص والمحدد بمنصب اللعب إلى تكوين لاعب متعدد المهام وتطوير استعداداته للعب في كل الوظائف التقنية، الخططية، البدنية والنفسية.

-تكوين لاعبين جاهزين للعب لفترات ومقاطع طويلة وبفعالية كبيرة تسمح لهم بالتنافس الفعلي وفق المعايير التقنية، البدنية والحركية (thill, 2000, p. 313).

- تحضير اللاعبين من جميع الجوانب البدنية، الخططية والنفسية تسمح لممارسة كرة قدم على مستوى عال من الأداء الديناميكي والحركي والتي بدورها تطور بصفة إضافية عملية التكوين.

- محتوى البرنامج التكويني ينطلق بمقاربة حدودية أي وحدة شاملة ومتكاملة من خلال تحديد دقيق لحقيقة اللعب التنافسي والوضعيات، حالات وجوانب التدريب البدنية، التقنية والخططية التي تسمح بالحصول على مجموعة معلومات عن الوضعيات العكسية المنفذة من طرف الفريق المنافس، معلومات عن وضعيات الفريق الفنية، معلومات حول إختيار حلول لمشكلات وضعيات اللعب المفروضة، معلومات حول زمن وشدة الحمولة وتحديد القدرة على تصور لوضعيات حل المشكلة (DUFOUR.W, 1989, p. 217).

7.1. وضعيات التدريب المدمج

خلال التدريب المدمج وللتحكم في درجات الحمولة التدريبية يجب إجراء عملية تخفيض وضعيات اللعب على حسب النوعية البدنية التدريبية التي تسمح للتحكم في المتغيرات وفي مساحة اللعب واللعب العكسي والوصول إلى العمل بإرادة كبيرة وتحدي اللعب واحد ضد واحد، اللعب على مستوى الخطوط الدفاعية، الهجومية، الوسط الدفاعي، الوسط الهجومي والتأقلم مع مختلف أنواع اللعب المختارة من طرف المدرب على أن يتحمل كل لاعب حمولات المجهودات الخاصة بمناصب اللعب (FRANCOIS, 2001, p. 19)

الملاحظة الأساسية التي يجب إنتهاجها على مستوى تخطيط مجهودات وحمولات التدريب هو التحكم في وضعيات اللعب الموجودة أثناء التنافس الفعلي وإن كانت بعض الشيء معدلة، كما أنه على المدرب التحكم في الشدة الفردية للاعبين بحيث يجب أن يبدؤوا التدريب بشدة مختلفة خاصة بكل لاعب ومن خلال كل هذا يمكن التحكم النسبي في تطورات المقابلة الرسمية.

الوضعيات الشبه تنافسية تنفذ من طرف اللاعبين بالمجهودات البدنية المختلفة عليه حسب مستواهم وفي التحضير وفق العتبة الهوائية واللاهوائية مع الأخذ بالإعتبار مستواهم التقني، الخططي، النفسي وذلك بإقضاء التصرفات والتنقلات بحيث يجب على كل لاعب التحكم في مجهوداته الوظيفية على حسب مستواه (cramp, 2001, p. 29).

يتحكم التوزيع الفردي في التدريب المدمج على النحو التالي:

- اللاعبين هم أنفسهم من يتحكمون في التدريب كل حسب مستواه.
- على المدرب التقليل من التكرارات في حالة تعب اللاعبين.
- على المدرب تغيير اللاعبين الذين ينشطون بصفة كبيرة عن بقية اللاعبين (E.Mombaerts, 1996, p. 85).

8.1. النماذج البنوية لوضعيات التدريب المدمج

- التدريب المدمج يحدد بناء على محتواه الأهداف المسطرة والمستهدفة مع مختلف التدخلات في الوضعيات والتناقضات المدمجة في اللعب التنافسي والتي يتم إسقاطها في وحدات تدريبية قاعدية أو تطويرية على حسب القدرات الطاقوية للاعبين كرة القدم وهو ما يمكن تحديده كمايلي:
- الإكثار من الوضعيات المصغرة للتدريب المتعددة الأهداف والتعقيدات التنافسية.
 - التحكم في مساحات اللعب وعدد اللاعبين، النصائح، التوجيهات، التعليمات والمتغيرات مع الأخذ بعين الاعتبار للمحتوى التقني والخططي.
 - شدة التمارين والحمولة ومدة المثير يجب أن تضبط على أساس التمارين التي تستخدم فيها الكرة.
 - التعرف على كمية الحمولة تسمح بتحديد متطلبات واحتياجات التدريب الطاعي الهوائي أو اللاهوائي (turbin, 2002, p. 157).

9.1. معايير التحكم في التدريب المدمج

- التدريب المدمج ينطلق أساسا من حقيقة اللعب في كرة القدم وبنوية الوضعيات الحاصلة في مختلف المتغيرات التنافسية بحيث يمكن أيضا تحديد معايير التحكم في حقيقة تنفيذ هذا التدريب فيما يلي:

1.9.1. التأقلم مع المعايير التطبيقية

بحيث يتحكم في التدريب المدمج من خلال:

- مقاييس المساحات التدريبية تكون على النحو الاتي $1/2$ ، $1/4$ ، $3/2$ من مساحة اللعب الحقيقية.
- عدد اللاعبين المتنافسين يكون وفق عدد تنافسي ثلاثي أو رباعي أو سباعي.
- التوجيهات والنصائح المقدمة تكون على مستوى الهدف المقصود كالمراقبة الفردية أو الدفاع عن المنطقة أو عدد لمسات الكرة.
- مدة دوام المقطع التدريبي تكون حسب الهدف والشعبة الطاقوية بحيث تكون المدة من 7-15-30 ثانية، أو 1 دقيقة أو 2 دقيقة أو 3 دقائق فأكثر.
- نوعية الراحة بين المقاطع والسلاسل التدريبية تكون على سلبية أو إيجابية (galais, 2007, p. 78).

- عدد المقاطع والسلاسل التدريبية تكون على الشكل الآتي: 4 مقاطع أو 3 سلاسل من 3 مقاطع وهو ما يعني حجم الوحدة التدريبية.
- مجمل هذه المعايير لها تأثير كبير على تحديد شدة المثير أو المنبه التدريبي والذي يمكن التحكم فيه بنحو ثابت من خلال عدد اللاعبين على مساحة معينة بحيث ننقص ونضيق المساحة فاشدة إذا تزداد وتكون مرتفعة والعكس نتحكم في مساحة لعب ثابتة فتزيد من عدد اللاعبين وعليه فالشدة تنزل بصفة ملحوظة (E.MOMBAERTS, d1986).
- **مجموعة معطيات التحكم في التدريب المدمج**
يمكن التحكم في سيرورة التدريب المدمج من خلال:

-- النبضات القلبية

- تعتبر النبضات القلبية وسيلة مراقبة فعالة وسهلة لقياس المجهودات الطاقوية الهوائية واللاهوائية وكذا حالة الإسترجاع وعليه يجب الأخذ بعين الإعتبار النبضات القلبية للتحكم في حمولة التدريب الرياضي وتكون عمليا على النحو الآتي:
- تأخذ النبضات القلبية عند نهاية سلسلة من المقاطع التدريبية في أوقات الراحة تكون جد قصيرة من أجل التمكن من الحصول على كشف دقيق لتأثير الحمولة الداخلية.
 - تأخذ النبضات القلبية عند نهاية مقطع تدريبي فالراحة تكون طويلة نسبيا ابتداءا من 1 دقيقة.
 - تأخذ النبضات القلبية عند نهاية الراحة بين مقطعين تدريبيين أو بين سلسلتين.
 - تأخذ النبضات القلبية عند نهاية اخر مقطع تدريبي، ثم بعد ذلك تأخذ بعد 5 دقائق من أجل تقييم الإسترجاع النهائي ونتائج أهداف الحصة.

2.9.1. الوسائل التطبيقية لمراقبة النبضات القلبية

التحكم المثالي في النبضات القلبية تسمح وتمنح احتساب الدقات القلبية الفورية مع أو بدون بحث معمق أو دراسة عملية، وعليه يمكن إعتداد القياس اليدوي التي تعتبر على دقة مقبولة ويكون على النحو الآتي:

- احتساب الوقت خلال 10 ثوان عدد النبضات.
- الحساب يبدأ عند سماع الدقة الأولى من الشريان السباتي إلى غاية اخر دقة أين يتوقف الحساب ويطبق وفق المعادلة التالية: $10 * 60 / \text{الوقت} \text{ أو } 600 / \text{الوقت} = \text{النبضات} / \text{الدقيقة}$.

3.9.1. الإستعمال التطبيقي لنبضات القلب

- من الضروري معرفة النبضات القلبية في حالة الراحة كشرط أول لتحديد النبضات القصوى للاعب كرة القدم وذلك انطلاقاً من القدرة القصوى الهوائية فالهدف من استعمال حساب النبضات القلبية هو تحديد شدة المثير من 50 إلى 90% من السرعة الهوائية القصوى بحيث تسمح لنا التحكم فيمايلي:
- السرعة الهوائية القصوى.
 - القدرة الهوائية القصوى أي 100% من السرعة القصوى الهوائية وهو ما يعرف الزمن الأقصى للجري المحسوب للاعب كرة القدم عند 100% من السرعة القصوى الهوائية.
 - المداومة الهوائية وهو التقدم في أوقات مقررة بنسبة مئوية من السرعة القصوى الهوائية من 75% إلى 100% (galais, 2007, p. 52).

10.1. الوحدات القاعدية للتدريب المدمج

تعتبر الوحدة التدريبية القاعدة الأساسية لعملية التدريب بحيث أن يحتوي على تسلسل التصرفات التقنية والخطية، وتوقعات قليلة للعب ثم مواصلة العمل وعليه يمكن التعرف من خلال القيمة الطاقوية لهذه الوحدة القاعدية وهو ما يمكننا من التحكم في حمولة التدريب بدمج هذه الوحدات مع مقاطع التدريب المختلفة الأهداف.

- الوحدات القاعدية للتدريب المدمج خاصة من الناحية البدنية يكون متحكم فيه بصفة جيدة وفق امكانية تعديل وأقلمة عدد الوحدات التدريبية ومدة تسلسل التصرفات ويمكن تحديده على النحو الآتي:
- 15ثا + 15ثا = 30ثا تعاد 12 مرة ثم راحة ايجابية 4دقائق ثم الإستئناف بإعادة من 3 إلى 6 مرات.
 - 30ثا + 15ثا = 45ثا تعاد 8 مرات ثم راحة ايجابية 4 دقائق ثم الإستئناف بإعادة من 2 إلى 3 مرات.
 - 8د + 4د = 12دقيقة تعاد 2مرات ثم الإستئناف بإعادة من 1 إلى 2 مرات.
- (WEINEK, 1997, p. 419).

11.1. مقاطع التدريب المدمج

- تقدم هذه المقاطع التدريب المدمج على أساس الوحدات التدريبية القاعدية التي تسمح بالتعرف وتعديل حملات التدريب وفق زمن العمل وفترة الراحة وشدة العمل وهو ما تبينه النماذج التالية:
- نموذج 15ثا + 15ثا * 12 مرة بشدة 100 إلى 100% من السرعة القصوى الهوائية وبفترة راحة سلبية 15ثا وراحة ايجابية 4 دقائق.
 - نموذج 30ثا + 15ثا * 8 مرات بشدة 90 إلى 100% من السرعة القصوى الهوائية وبفترة راحة سلبية 15ثا وراحة ايجابية 4 دقائق.

- نموذج 90 ثا * 4 مرات بشدة من 80 إلى 90% من السرعة القصوى الهوائية وبفترة راحة 30 ثا وراحة إيجابية 4 دقائق.

- نموذج 12 د مرة واحدة بشدة من 75 إلى 85% من السرعة القصوى الهوائية وبفترة راحة إيجابية 4 دقائق، والملاحظة تساوي فترات الراحة الإيجابية بين المقاطع التدريبية (turbin, 2002, p. 116).

12.1. أنواع وأشكال التدريبات البدنية المدمجة

التمارين الحقيقية المدمجة تهدف إلى تطوير القدرات البدنية والمهارية والخطئية، مما يشابه وظروف المباراة الحقيقية، لذلك يمكن اعتبارها من التمارين الخاصة لتحقيق هذه الأهداف، حيث أن التدريب المدمج هو مزيج من نماذج التدريبات ذات الأثر الهادف لرفع الناحية المهارية والبدنية أو كليهما مع الناحية الخطئية، ويتوقف ذلك على محتواها وهدفها الأساسي والفرعي الذي يضعه المدرب وتناسب ذلك مع مرحلة التدريب، وهذه التدريبات ذات أثر جيد لتنمية الإحساس الحركي ورفع درجات تكيف اللاعب لمتطلبات المباراة في أقل وقت متاح فضلا عن تحسين القدرات البدنية، الخطئية وذلك بتنمية تقدير المسافات وسرعات العدو والتوقف والدورات وربطها بحركات الزملاء المنافسين والخصوم وزيادة قدرة اللاعب على الإستجابة الصحيحة والتوقعات التي تتميز بها طبيعة الألعاب الجماعية (كرة القدم)، ولذا فإن هذا الأسلوب يعتبر من أكثر الأساليب فعالية للاعبين الكبار وذوي المستوى العالي لرفع مستوى الأداء التنافسي، وترقية أداء المهارات الخاصة تحت ضغط الخصم، وتصحيح الأخطاء، وتنمية القدرات الخطئية والتفكير الإبتكاري للاعب، يتجه المدرب إلى إعداد الوحدات التدريبية لتحقيق الأغراض السابقة مع مراعاة دمج تمارين بدنية، مهارية، التدريبات المدمجة مهارية بدنية، كذلك التدريبات المدمجة مهارية خطئية والمهارية الخطئية بدنية (البساطي وكشك، 2000، ص 189).

1.12.1. التدريبات البدنية المدمجة

هي تدريبات أثقال بشدة عالية يتبعها تدريب البليومتر ك في نفس المجموعة التدريبية على أن تتشابه بيوميكانيكيا ويرى الباحث أنه أسلوب إستراتيجي يمكن من خلاله تحقيق أقصى إستفادة ممكنة من تمرين البليومتر ك بعد أداء تدريب الأثقال الذي يماثله في نفس المجموعات العضلية (EBBAN & WATT, 1998).

هي طريقة تستخدم المقاومات الثقيلة والخفيفة بطريقة متباينة تهدف في النهاية إلى تحسين القدرة العضلية، هي سلاسل تدريبية بشكل تتابعي بهدف تحسين صفة بدنية واحدة (FLECK & KONTOR, 1986).

2.12.1. التدريبات المهارية المدمجة

تفرض طبيعة اللعب خلال المباريات كرة القدم بمواقفها المتغيرة والمتنوعة على اللاعبين استخدام أشكال مركبة وكثيرة للمهارات المختلفة منها (مهارات مركبة) أو مدمجة وهي تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مرتبطة (مدمجة) تؤدي بتتالي ويؤثر كل منها في الآخر تأثير متبادل، ولذلك يستوجب على المدرب إعداد وتجهيز لاعبيه لمواجهة تلك المواقف من خلال الإرتقاء بمستوى الأداء المهاري طبقا لشروط وظروف المباراة، حيث يعد امتلاك اللاعب للمهارات المنفردة وإتقانه لها (تمرير، استلام، مراوغة مثلا)، ليست بأهمية توافر القدرة لديه على أداءها بصورة مركبة (استلام ثم تمرير، استلام ثم جري ثم مراوغة ثم تمرير، استلام ثم مراوغة ثم تصويب مثلا)، ودقيقة تتناسب مع طبيعة المواقف خلال المباراة، وامتلاك اللاعب لأشكال اختيار متنوعة من المهارات المدمجة بما يشابهه مع متطلبات المباراة يتيح له اختيار أفضلها طبقا لموقف اللاعبين ومن ثم زيادة قدرته على المناورة وتنفيذ الخطط.

يظهر جليا حتمية الإتجاه للأساليب الحديثة خلال عملية التدريب لمكوناتها المختلفة ولإتجاه الحديث في تعليم وتدريب المهارات في كرة القدم يؤكد على ضرورة دمج هذه المهارات لتكوين مهارات مركبة موقفية يتم التدريب عليها مبكرا مع اللاعبين الناشئين قدر الإمكان، حيث يمكن بناءها من خلال التكرارات الكثيرة لها وتنوعها لتشابه ظروف المباريات بحيث تدرج صعوبات تأديتها لتتناسب مع خصائص المرحلة السنية ومستويات اللاعب المبتدئ والناشئ، وبذلك يستقر أداءها بالنسبة للاعب وتزيد سرعة ودقة أداءه وتصرفه السليم عند مواجهة المنافسين، وللتدليل على أهمية المهارات المدمجة يجب على المدرب النظر إلى التمرير أو التصويب ليس كمهارة منفردة فقط، ولكن كنهاية لأداء مركب يجب التدريب عليه دائما من خلال ربط كل منها بالحركة (الجرى)، أو إحدى المهارات الأخرى التي تسبقها أو الإثنين معا، حيث تمثل نسبة الجمل المهارية المدمجة خلال المباراة والتي تنتهي بالتمرير 62% ويمثل الإستلام ثم التمرير 29%، والجمل المهارية التي تنتهي بالتصويب 11%، بينما التمرير المباشر من الحركة 26% ولذلك يجب أن يرتبط أداء اللاعب خلال التدريب دائما بالحركة وسرعة الأداء ومن ثم تعد أشكال التدريب المحتوية على تركيبات مختلفة ومتنوعة للمهارات والتي تنتهي جميعا إما التصويب على المرمى أو التمرير في مناطق مختلفة من الملعب أمرا يستوجب الإهتمام لبلوغ المستويات العالية، والمدرب الجيد هو الذي يتخذ من اللعب مرشدا لوضع كمية التدريبات في برامج الإعداد بما يتناسب مع هذه المتطلبات (البساطي وكشك، 2000، ص 77).

3.12.1. التدريبات المهارية البدنية المدمجة

يعتمد أداء الوحدات التدريبية ذات التأثير المهاري على تحديد الأهداف الأساسية والفرعية المراد

تحقيقها خلال الوحدة (مهاري، أساسي، بدني، فرعي أو العكس) ثم وضع محتويات النماذج وأساليب إخراجها لتحقيق تلك الأهداف وأخيرا ربط أداء المهارات الخاصة بتدريب العناصر البدنية الحاسمة والمنتقاة كمواقف لعب تنافسية، وفي هذا الصدد يجب على المدرب التركيز في الشرح على أهداف الوحدة التدريبية وكيفية التنفيذ بما في ذلك أساليب عدد التكرارات للأداء وشدته وفترات الراحة البيئية.

وخلال التدريب على مهارات الإستلام والتمرير أو الجري بالكرة أو السيطرة يمكن للمدرب ربطها بتحقيق أهداف بدنية خاصة كالسرعة أو التحمل أو تحمل السرعة، ويتم ذلك في صورة ثنائية أو مجموعات وتأخذ فترات الراحة كوسيلة لتغيير والتبديل في تحقيق الأهداف ونظام عمل اللاعبين والتوجيه وإعطاء المعلومات، وما نود التأكيد عليه هو مراعاة المدرب أولا للأسس والقواعد العلمية للتدريب وتنمية العناصر البدنية المختارة من حيث (الحجم والشدّة وفترة الراحة)، للتمرين أثناء ربطه بالتدريب على المهارات ليتم تحقيق الأغراض المرجوة ولا تصبح مجرد تدريبات شكلية فقط، وثانيا عدم إغفال شروط وقواعد المتطلبات الفنية للمهارة الخاصة المراد تعليمها أو التدريب عليها (البساطي وكشك، 2000، ص 19).

4.12.1. التدريبات المهارية الخطئية المدمجة

تتميز هذه النوعية من التدريبات بإحتواء المهارات الخاصة المتضمنة لها على بعض الصعوبات المتدرجة عند تأديتها، وضرورة ربط إحتياج وواجبات مراكز وخطوط اللعب بإختيار تلك التدريبات لتحقيق أهداف محددة وقد تتم بصورة فردية أو ثنائية أو جماعية بين اللاعبين من خط واحد (خط الظهر، خط الوسط، خط الهجوم) أو من خطين متتاليين أو أكثر (لاعب خط وسط مهاجم أو مع جناح أو مع ظهير)، سواء في حالة الإستحواذ على الكرة أو الدفاع في أي جزء بالملاعب في الأمام أو الخلف (الثلاث الهجومي، الثلاث الدفاعي).

5.12.1. التدريبات المهارية الخطئية البدنية المدمجة

يتسع نطاق أداء لاعبي كرة القدم في هذه النوعية من التدريبات لتنمية الأداء المهاري لديهم مع الجانب البدني في أشكال خطئية هادفة، وهذه التدريبات تتشابه مع الأسلوب السابق إلا أنها تتميز بتحقيق التكيف مع متطلبات المباراة والتناسف من خلال مواقف اللعب الفعلية والتي تتضح فيها تحركات اللاعبين، أداء المهارات تحت ضغط، حرية اتخاذ القرار، سرعة التحرك والأداء، وهي تتم في شكل جماعي (أكثر من لاعبين)، مراكز اللاعبين، وينحصر دور المدرب في التوجيه على تحقيق هدف التدريب وزيادة إيقاع اللعب وإتقان المهارات وكذلك تحديد أزمنة وفترات الراحة البيئية بما يحقق التنمية البدنية المرجوة، كما يجب على المدرب تشكيل النماذج التدريبية المتنوعة بين اللاعبين لتحقيق شمولية الأداء وزيادة قدرة اللاعب على الأداء المتغير طبقا لمتطلبات كل مباراة (البساطي وكشك، 2000، ص

(196).

6.12.1. التدريبات الخطئية المدمجة

يعتبر "الدفاع المركب" أو المدمج مزيج بين دفاع رجل لرجل ودفاع المنطقة وفيها يحدد المدافع منطقة محددة يلتزم بها بالدفاع بشكل أساسي بحيث يراقب فيها أي مهاجم يدخل إليها للحد من حركته وخطورته، ولدفاع المركب يعتبر مقياس حقيقي للكشف عن قدرات المدافعين ومدى تفهمهم لتنفيذ واجبات خطط الدفاع الجماعي، وهو يتطلب قدرا كبيرا من اللياقة البدنية وحسن التعاون الجماعي بين أفراد الفريق (أبو عبده والسيد، 2001، ص 214).

13.1. حمولة التدريب في كرة القدم

لتأمين حدوث التعب المؤدي إلى عمليات التكيف ثم الإرتقاء بمستوى اللاعبين من الناحية البدنية والنفسية، الخطئية والتقنية فإن حمولة التدريب هو الوسيلة الرئيسية لذلك، وقد تطرق بعض العلماء لتحديد مفاهيم لحمل التدريب منها:

من وجهة النظر الفيزيولوجية يشير السيد عبد المقصود عن فروخو شانسكي للحمولة بكمية التأثيرات الواقعة على الأعضاء الداخلية نتيجة عمل عضلي محدد ينعكس على الأعضاء الداخلية على هيئة ردود أفعال وظيفية واستخلاصا لمفاهيم حمل التدريب يمكن تعريفه بأنه كمية التدريبات أو المجهودات ذات الإتجاهات المختلفة والمؤثرة على جميع أعضاء وأجهزة الجسم الحيوية التي تظهر على اللاعب في صورة ردود أفعال وظيفية نتيجة أداء هذه التدريبات (البساطي، 1998، ص 27).

1.13.1. مكونات حمولة التدريب

أ- **الشدة:** تتمثل في درجة تركيز التدريبات أو المثيرات في الوحدة التدريبية وتحدد بمقدار الإنجاز الفعلي، وهي بذلك تمثل قوة المثير أو درجة صعوبة أداء التمرين.

ب- **الحجم:** يحدد من خلال زمن أو مسافة التمرين وكذلك عدد مرات التكرار وبذلك يمثل حجم مجموع المسافات أو الأزمنة أو التكرارات في وحدة التدريب اليومية ودورات الحمولة الأسبوعية أو الشهرية.

ج- **كثافة العمل:** هي عبارة عن العلاقة الزمنية بين فترات الراحة والعمل في وحدة التدريب أو مجموعة التمارين، وهي بذلك تمثل علاقة غاية في الأهمية، وتحدد كثافة الحمولة التدريبية من خلال التحكم في شدة وفترة دوام التمرين أو عدد التكرارات حسب اتجاه الحمولة، فقد يؤدي اللاعب التمرين 5 مرات في زمن قدره 15 دويمكن أيضا أداء 7 تكرارات في نفس الزمن والفارق بين الوضعين هو كثافة التمرين.

ويشير حسين فيما يخص التوقيت الصحيح لتكرار الحمل يقول أن قدرة اللاعب على الأداء بدنيا كان أم مهاريا تمر في أربعة مراحل هي:

- **مرحلة استنفاد الجهد:** عند أداء اللاعب جهد بدني فإنه ينفد طاقة وجهد مما يؤدي الى انخفاض قدرته على العمل تدريجيا وتظهر عليه أعراض التعب.

- **مرحلة استعادة الشفاء:** عند انتقال اللاعب من فترة الأداء إلى فترة الراحة نجد بأن امكانية اللاعب تعود تدريجيا إلى حالتها الأولى التي بدأت منها.

- **مرحلة زيادة استعادة الشفاء:** عند استمرار فترة الراحة تزداد امكانية اللاعب أكبر مما كانت عليه في البداية وتعرف هذه الفترة بمرحلة التعويض الزائد أو مرحلة زيادة استعادة الشفاء.

- **مرحلة العودة لنقطة البداية:** إذا كانت فترة الراحة أكثر من اللازم فإن قدرة اللاعب تعود مرة ثانية إلى حالتها الأولى (حسن هاشم ياسر، 2012، ص30).

2.13.1. الدرجات الرئيسية لحمولة التدريب

من الأفضل أن تكون هناك درجات رئيسية للحمولات تعبر كمعالم من ثم اتفق على أن تكون هذه الدرجات كمايلي:

أ- **الحمولة القصوى:** درجة الحمولة التي يصل اللاعب خلال تنفيذها لدرجة التعب لا يستطيع معها الإستمرار في الأداء مما يؤدي باللاعب الوصول إلى درجة التعب لا يستطيع معها الإستمرار في اللعب.

- استخدامات الحمولة القصوى

- يستخدم في تطوير اللياقة والقدرات البدنية.

- يستخدم في تطوير المهارات في ظروف المنافسات.

- يستخدم في تطوير القدرات الخطئية في ظروف المنافسات.

ب- **الحمولة الأقل من الأقصى:** هي الحمولة التي تقل درجتها قليلا عن الحمولة القصوى.

- استخدامات الحمل الأقل من الأقصى

- تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة الحركية والخطئية كما هو الحال في بعض مواقف المنافسة والتي يكون فيها حمل الأداء أقل من الأقصى.

- تحقيق ثبات المستوى دون إلقاء عبء بدني وعصبي أقصى على كاهل اللاعب (حماد م.، 2002، ص 120).

ت- **الحمولة العالية:** الحمولة التي تقل درجته قليلا عن الحمولة الأقل من الأقصى.

- تأثيرات الحمولة العالية في اللاعب

- تطوير استهلاك الأكسجين إلى أقصى حد.

- تطوير الجهاز الدوري التنفسي.

- إنتاج كبير من الطاقة (البساطي، 1998، ص 40).

ث- **الحمولة المتوسطة:** هي الحمولة الذي تتميز درجته بالتوسط من حيث العبيء الواقع على أجهزة الوظيفة للاعب.

- تأثيرات الحمولة المتوسطة

- يستخدم في تحقيق أهداف تعلم المهارات الحركية والخطوية.

- يستخدم في الإرتقاء بمستوى تعلم المهارات الحركية والخطوية.

- يستخدم بمدى واسع في خفض درجة بعد استخدام الحمولة القصوى والحمولة الأقل من القصوى.

ج- **الحمولة الأقل من المتوسطة:** هي الحمولة الذي يقل بدرجات قليلة عن الحمولة المتوسطة والذي لا يلقى أعباء كبيرة على الأجهزة الوظيفية لجسم اللاعب، وتؤدي الحمولة الأقل من المتوسطة إلى تنشيط الأجهزة الوظيفية دون التسبب في إلقاء أعباء كبيرة عليها، وبالتالي لايشعر اللاعب بالتعب.

- استخداماته

- يستخدم كثيرا في تمارين الإحماء والتهدئة خلال وحدة التدريب.

- يستخدم بهدف إضفاء روح السرور والمرح والإستمتاع خلال وحدة التدريب.

- تعلم المهارات الحركية والخطوية ومراجعة البعض منها الذي يتطلب عبئا بدنيا خفيفا.

- التقليل من الضغوط الواقعة على اللاعب نتيجة تنفيذ أحمال قصوى أو أقل من قصوى.

ح- **حمولة الراحة الإيجابية:** هو أقل الدرجات التي يمكن أن يتعرض لها اللاعب خلال التدريب الرياضي، في هذه الدرجة من الحمولة لا تكون هناك أعباء تذكر على الأجهزة الوظيفية لجسم اللاعب خلال التدريب الرياضي، بل العكس فقد أثبتت الدراسات أن التعرض لمثل هذه الدرجة من حمولة التدريب تؤدي إلى سرعة استعادة اللاعب شفاءه من الحمولات السابقة (حماد، 2000، ص 125).

تنقسم الراحة البنينية من حيث أسلوب تنفيذها إلى نوعين رئيسيين هما:

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

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

كما يمكن تقسيم الراحة البيئية إلى نوعين هما:

- 1- راحة غير كاملة: يصل فيها معدل النبض غالبا ما بين 140-180 ن/د.
- 2- راحة كاملة: فيها تهبط العمليات الفيزيولوجية بالجسم إلى مستويات متدنية ويصل فيها النبض غالبا ما بين 110-120 ن/د (البشتاوي و الخواجة، 2005، ص 70).

خلاصة

تتميز طبيعة الأداء في كرة القدم بإحتوائها على صفات عديدة يتعين على اللاعبين إتقانها سواء بالكرة أو بدونها لتحقيق التفوق في المنافسة، ومن هنا فإن التدريب على تلك الصفات يشغل حيزا زمنيا في برنامج إعداد وتدريب الفئات الشبانية من لاعبي كرة القدم، ويعتبر التدريب المدمج من أهم أساليب التدريب الحديث في الوقت الحاضر والذي أصبح يعتمد عليه بكثرة من طرف المدربين والمختصين في إعداد البرامج والمناهج التدريبية، حيث أنه يحدد أهداف تدريبية بشكل متعدد و بإستعمال وسائل شبه تنافسية على أن تكون عوامل التدريب بدنية، تقنية، خططية ونفسية مع إحترام المعالم والمراحل العامة لسيرورة و التدرج في حمولة التدريب المدمج مع مراعاة المرحلة السنية للاعبين.

الفصل الثاني:

المتطلبات البدنية للاعب
كرة القدم

تمهيد

المتطلبات البدنية لدى لاعبي كرة القدم عبارة عن مستوى كفاءة اللاعب من حيث القدرات البدنية اللازمة لتنفيذ مهامه الرياضية التي تفرضها كرة القدم الحديثة على اللاعبين، من واجبات ومهام بدنية كبيرة ومع الضغوطات التي يواجهها اللاعب خلال المنافسة أو التدريبات تزداد هذه الواجبات كلما ازداد التنافس واللحظات الحرجة في المباراة لذا وجب على المحضرين البدنيين والمدربين خصوصا الإلمام بالمبادئ الأساسية في تطوير هذه المتطلبات البدنية للاعبين كرة القدم الحديثة متبعين بذلك خصائص ومميزات والمراحل العمرية للاعبين، كما أن ضرورة الإتجاه للأساليب العلمية لتشكيل البرامج والتدريب والتدرج بمحتوياتها لكي يرتفع مستوى الأداء البدني للاعبين خلال مباريات كرة القدم واجب، وفي ظل تغيرات الإنجاز الكروي الحديث الذي يتميز بزيادة معدل اللعب وسرعته وإرتفاع مستوى الأداء وإعتماد الكرة الشاملة على أداء الواجبات الخطئية، أصبح اللاعب يشغل أكثر من منصب في الفريق إذ أن المدافع يساهم بشكل فعال في الهجوم والمهاجم يتراجع إلى الدفاع على الرغم من تحمل اللعب لهذا الجهد العالي فإنه عليه الإحتفاظ بلياقته البدنية طيلة المباراة ولكي يتمكن اللاعب من هذا كله وجب على المحضر البدني الوقوف على تنمية وتطوير المتطلبات البدنية والسرعة على وجه التحديد.

1.2. تعريف المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم

موضوع إعداد اللاعبين وتطويرهم من الناحية البدنية هو الهدف الرئيسي الذي تطمح له جميع الفرق الرياضية، التي تعمل على تنمية متطلبات اللعب، من أجل تلبية الاحتياجات التي يعبر عنها مسار اللعبة (المنافسة) (Chafa, 2022, p. 170).

يعد الجانب البدني من أهم جوانب التفوق الرياضي، فاللاعب بحاجة إلى مستوى عال من اللياقة البدنية لتحمل طبيعة المنافسة والقدرة على الاستمرار في الأداء بكفاءة عالية طيلة وقت المباراة. (Dellal A, 2008, p28).

ولاسترجاع الكرة والاحتفاظ بها يجب الاعتماد على العديد من العوامل التقنية والتكتيكية والاستعداد العقلي والعوامل الفيزيولوجية وبالأخص العامل البدني (Lukas et Vojtech, 2011, p65).

ومن وجهة نظر فيزيولوجية فإن كرة القدم هي الرياضة التي تلتزم مختلف أنظمة الطاقة من خلال الجهود التي تنطوي عليها. والصفات البدنية الأساسية للاعب كرة القدم (تحمل، السرعة، القوة) وصفات وبدنية تنسيقية (المرونة والرشاقة).

2.2. عناصر المتطلبات البدنية لدى لاعبي كرة القدم

من أهم المتطلبات البدنية والواجب توفرها في لاعب كرة القدم الحديثة نجد:

1.2.2. التحمل في كرة القدم

- تعريف التحمل

أشار FRED COREI على أنها السماح بإنجاز مجهود ذو شدة متوسطة أثناء مدة طويلة دون تأثير المردود العام للاعب.

ويعرفها KLARKE بأنها مقدرة الفرد على أداء جهد مستمر خلال فترة زمنية طويلة (حسانين، 1993، ص 78).

- أنواع التحمل

أ- التحمل العام

القدرة على العمل باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات لمدة طويلة وبمستوى متوسط أو فوق المتوسط من الحمولة، مع استمرار عمل الجهازين الدوري والتنفسي بصورة طبيعية.

التحمل العام من الصفات الأساسية والهامة للإعداد البدني العام الذي يتطلب تنمية وتطوير مختلف الأجهزة الوظيفية في جسم الإنسان لتتكيف وطبيعة النشاط الرياضي الممارس والوصول به إلى أعلى الدرجات، لتسهيل تحقيق الأهداف العامة والخاصة وتسهيل القدرة على أداء مختلف المهارات

الحركية الرياضية بصورة متوافقة جيدة (شغاتي، 2014، ص 340).

ب- التحمل الخاص

كفاءة اللاعب للقيام بتحقيق متطلبات مرتبطة بنوع تخصصه بدون هبوط الأداء وبفعالية وتحت ظروف المنافسة، ويذكر أيضا أن التحمل الخاص يرتبط ارتباطا وثيقا بمقدرة القلب وكفاءة الدورة الدموية والتغيرات الكيميائية التي تحدث في العضلات وكذلك إفراز الهرمون وأخيرا بقوة الإرادة (الخالق، 1992، ص 183)

يرى بعض العلماء أنه يمكن تقسيم الأنواع الرئيسية للتحمل الخاص كما يلي:

تحمل السرعة، تحمل القوة، تحمل العمل أو الأداء (الإستمرارية في الأداء) (عزيز، 2015، ص 91).

- طرق لتحسين وتنمية التحمل

طرق تحسين وتنمية صفة التحمل تعتمد على تمارين لتقوية الجهاز العصبي والتنفسي والدورة الدموية وهي تمارين خاصة في الركض المستمر داخل الملعب مع حركات وتغيرات مفاجئة في تغيير الإتجاه والوثب والركض، ونجد:

- الركض السريع داخل الملعب ولمدة طويلة تعودهم على التحمل والإستمرار في المباريات.

- ثني الركبتين والوثب عدة مرات متتالية في زمن قصير.

- تنظيم عملية التنفس بحيث تكون بعمق ولعدد من المرات بشكل مناسب للجهد المبذول (نجم، ص 27).

2.2.2. القوة العضلية في كرة القدم

- تعريف القوة العضلية

التغلب على مقومات الجاذبية والعمل الداخلي والخارجي للعضلة متناسبة في ذلك مع حجم الجسم والمقطع العضلي له ومن الناحية الوظيفية على قوة المؤثر العصبي (ابراهيم، 1970، ص 84).

- أنواع القوة العضلية

أ- القوة القصوى

أقصى قوة عضلية يقوم بها الفرد لمرة واحدة يستطيع التغلب على أقصى مقاومة من المقاومات المختلفة أو مواجهتها (شحاتة، 2015، ص 74).

ب- القوة المميزة بالسرعة

إن القوة المميزة بالسرعة تعني قدرة الجهاز العصبي على إنتاج قوة سريعة، الأمر الذي يتطلب درجة من التوافق في دمج صفة القوة وصفة السرعة في مكون واحد، وترتبط القوة المميزة بالسرعة بالأنشطة التي تتطلب حركات قوية وسريعة في آن واحد كألعاب الوثب والرمي بأنواعه المختلفة وألعاب

الوثب السريع ومهارات ركل الكرة (ابراهيم م.، 2008، ص 634).

ج- قوة التحمل

قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطاته بالمستويات من القوة العضلية (علاوي، 1989، ص 115).

د- القوة الانفجارية

يرى هنتجر أنها القوة التي تستطيع العضلة إنتاجها في حالة أقصى إنقباض إيزومتري إرادي (المقصود، 1997، ص 98).

قدرة الفرد على تجنيد جسمه ككل أو جزء منه لبذل قوة عضلية أقل من القصوى لمرة واحدة في أقل زمن ممكن يستطيع بها التغلب على أقصى مقاومة من المقاومات المختلفة، بإختلاف النشاط الرياضي الممارس (شحاتة، 2015، ص 75).

- طرق لتحسين و تنمية القوة العضلية

القوة العضلية تلعب دورا هاما في انجاز لاعب كرة القدم خلال المباراة حيث يتضح احتياج اللعب لها في الكثير من المرات، ولضمان التطور العالي لصفة القوة نستعمل مايلي:

- **طريقة المنهجية الشديدة:** وتتطلب انجاز التمرينات بحمولات محددة أو قرب محددة مرة واحدة أو مرتين، الحمولة الحديدية للتدريب هي الحمولة التي تستطيع التحمل بدون ضغط، هذه المنهجية تقوم بالتناسق العضلي والذي يسمح بزيادة القوة.
- **طريقة المنهجية الطويلة:** وتتطلب استعمال حمولات خفيفة ومتوسطة (40-60%) لكن بأقصى عدد ممكن من الإعادات.
- **طريقة منهجية الجهد الديناميكي:** هذه المنهجية مستعملة بكثرة لتطوير صفات القوة والسرعة تستعمل من أجل ذلك حمولات وأثقال لا تتنافى مع تقنية الحركة (تستعمل أثقال 3-5%) من وزن بنية الرياضي (AHMED et nasraddin , 1987, p. 16).

3.2.2. السرعة في كرة القدم

- تعريف السرعة

أشار فرانك ديك أنها القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم أو الجسم ككل في أقل زمن ممكن (الفتاح و نصر الدين، 2003، ص 164).

ويعرفها فراي بأنها القدرة على إنجاز الأفعال الحركية في أقل فترة زمنية ممكنة مع الأخذ بعين الاعتبار الظروف الخارجية وذلك بفضل تحرك وسير الجهاز العضلي وقدرة العضلات (المجهد و آخرون، ص

(128).

القدرة الكبيرة في إمكانيات اللعب وأدائه أثناء تحركاته المختلفة على شكل إنطلاقات مختلفة أو الجري السريع وحالات اللعب مع الإنسيابية في تغيير الإتجاه أثناء الحركة وفق متطلبات مواقف اللعب المختلفة في أقصر زمن ممكن (حسن و ياسر، 2013، ص 125).

يشير لارسون ويوكم على أنها القدرة على أداء حركات متتابعة في أقل زمن ممكن. القدرة على تحقيق الحركة في أقل زمن ممكن (الشاطى عويسوني، 1992، ص 180).

– أنواع السرعة

يمكن تقسيم السرعة إلى الأنواع الرئيسية التالية:

- السرعة الانتقالية.
- السرعة الحركية.
- سرعة رد الفعل.

أ- السرعة الإنتقالية

السرعة الإنتقالية بمفهومها العام هي الإنتقال من مكان إلى آخر بسرعة، وتعرف بأنها محاولة الإنتقال أو التحرك من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة، أي محاولة التغلب على مسافة ممكنة في أقصر زمن ممكن (البصير، 1999، ص 141)

ب- السرعة الحركية

سرعة انقباض عضلة أو عدة مجموعات عضلية بأقصر زمن ممكن ومثال على ذلك الرمية الجانبية في كرة القدم، حركة الطعن بالهجوم في المبارزة، اللكمة أو ضرب الخصم في الملاكمة، التهديد في كرة اليد مثلا، وسرعة الحركة من الصفات البدنية التي لها أهمية كبيرة في تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبين كرة القدم وتعد العامل الحاسم في الكثير من الألعاب وتعتمد بشكل رئيسي على مستوى القوة الانفجارية لدى اللاعب فكلما كانت القوة الانفجارية لديه عالية كلما كان حركته وأدائه سريعا ولا يتيح فرصة للخصم للدفاع، كما تزداد قدرته على التخلص من الخصم (المالح و آخرون، 2017، ص 87).

ج- سرعة رد الفعل

يرى أبو عبده (2008) أنها قدرة اللاعب للإستجابة الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن، وبمعنى آخر تمثل سرعة رد الفعل المدة الزمنية بين ظهور مؤثر ما والمبادرة الأولى للإستجابة له بالحركة أي أنه الزمن الذي يستغرقه اللاعب لبدء مبادرة الإستجابة بالحركة لمؤثر معين، ويمكن تقسيمها إلى:

- **زمن الإحساس:** هو زمن استقبال الأعصاب الحسية في جسم اللاعب للمؤثر وتوصيله إلى الجهاز العصبي المركزي.

- **زمن التفكير واتخاذ القرار:** هو الزمن الذي يستغرقه الجهاز العصبي المركزي للتفكير واتخاذ القرار ببدء الحركة.

- **زمن المبادرة لبدء الحركة:** هو زمن إرسال الإشارات العصبية من الجهاز العصبي المركزي عن طريق الأعصاب الحركية إلى العضلات العاملة لبدء تنفيذ الحركة (سلامة، 2013، ص 27).

نجد نوعين في سرعة رد الفعل وهما:

- **رد الفعل البسيط:** هو حينما يكون المثير معروفا للرياضي و يعلم أيضا أسلوب الإستجابة لهذا المثير مثل البدء في ألعاب القوى والسباحة مثلا.

- **رد الفعل المركب:** هو حينما لا يعلم الرياضي مسبقا نوع المثير أو توقيت حدوثه مثل مواقف اللعب المختلفة التي تظهر وتتطلب أن يتخذ الرياضي القرار بالرد على هذا المثير وهناك نوعان من رد الفعل المركب (رد الفعل المركب بالإستجابة الواحدة - رد الفعل المركب بعدة استجابات) (الفتاح أ.، 2012، ص 202).

3.2. أشكال السرعة في كرة القدم (السرعة الخطية - سرعة تغيير الإتجاه)

السرعة واحدة من الخصائص الرئيسية للاعب كرة القدم في المستوى العالي (Sassi, 2001) وكلما ارتفع مستوى المنافسة ارتفعت سرعة اللعب حسب المركز الذي يشغله (LIPPI, 2007) إذا السرعة هي عنصر أساسي في كرة القدم اليوم.

أثناء المباراة يؤدي اللاعبون حوالي 700 متر من العدو السريع بين 100 و 140 عدو بمسافات مختلفة تتراوح بين بضعة أمتار و 50 متر وأوقات الإسترجاع تتراوح بين 30 و 40 ثانية (BANGSBO, 2008).

يذكر (Carminati Et DI Salvo, 2003) أن صفة السرعة تشكل حلقة الربط بين الصفات البدنية الأخرى ويضيفان هي صفة متعددة المكونات تشكل رابطا بين مختلف عناصر الأداء الأخرى فهي تتطلب قدرات المرونة الحركية ومرونة المفاصل والتنسيق والقوة (bansbo, 2008) وأن هناك علاقة بين القدرة على تكرار العدو السريع (RSA) والحد الأقصى لإستهلاك الأوكسجين (Vo2max) (RONNESTAD Et (AI, 1994).

السرعة هي صفة مختلفة حيث تتدخل فيها العوامل البدنية والنفسية والفسولوجية بالتدريب وتحسينها بغض النظر عن مستوى الممارسة، وبفضل تناسق كل هذه العوامل سيتمكن اللاعبون من

تطوير أدائهم مهما كانت أشكال السرعة. هذه السرعة المتعددة العوامل وهي بأشكال مختلفة: سرعة الإنطلاق، سرعة التناسق، الخفة، سرعة القوة، السرعة الزائدة، مداومة السرعة، القدرة على تكرار العدو السريع (a.dellal, 2008) بالإضافة إلى السرعة الخطية وسرعة تغيير الإتجاه اللتان تعتبران من أهم أشكال السرعة التي نجدها بكثرة في كرة القدم الحديثة.

1.3.2. السرعة الخطية في كرة القدم

- مفهوم السرعة الخطية في كرة القدم

في رياضة كرة القدم الحديثة نجد اللاعب يكرر الجري لمسافة قصيرة في اتجاه مستقيم بكثرة حيث تعتبر هذه القدرة (السرعة الخطية) ما بين 5 و 20 متر من مكونات الأساسية في الرياضة العالية المستوى ككرة القدم.

ولقد ثبت أن قدرة الرياضي على إنتاج مستويات عالية من السرعة الخطية لمسافات قصيرة مختلفة مرتبطة بأداء أفضل كما تم تقييمه من خلال مهارة أكبر في الإجراءات الهجومية والدفاعية الرئيسية (اكتساب الصراعات، التمير، المراوغة، التسديد، إنهاء الهجمات مثلا) حيث تؤكد على أهمية السرعة الخطية والعدو لمسافات قصيرة لأداء الرياضي وتطوره. حيث يعد فهم الأساليب الأكثر فاعلية والقائمة على الأدلة لتطوير السرعة الخطية للاعب كرة القدم تحديا لجميع الممارسين المشاركين في الرياضات الإحترافية نظرا للحاجة إلى التطوير المتزامن للصفات البدنية المتعددة المرتبطة بها (السرعة والقوة وقوة التحمل) بالإضافة إلى المهارات التقنية والتكتيكية في كرة القدم الإحترافية.

- تعريف السرعة الخطية في كرة القدم

هي سرعة الركض في اتجاه مستقيم مختلف المسافة، وتمثل 5 إلى 10% من إجمالي المسافة المقطوعة خلال المباراة ويتوافق مع 1 إلى 3% من وقت اللعب في بطولات كرة القدم على وجه الخصوص، تظهر إحصائية رئيسية أهمية السرعة الخطية للاعب كرة القدم "غالبا ما يكون الركض الخطي للاعب عن حركة متكررة للعبة تسبق هدفا أو محاولة أو تمريرة مثلا، بالإضافة إلى ذلك ارتبط متوسط العدو الخطي السريع والمرتفع في إختبار القدرة على الجري المتكرر (RSA) والتي ترتبط ارتباطا وثيقا بالسرعة القصوى بمسافة العدو الإجمالية المقطوعة أكبر خلال مباراة كرة القدم إحترافية.

وعلى الرغم من الحاجة إلى المزيد من البحث إلا أن أداء السرعة الخطية للركض للاعب كرة

القدم هو محدد مهم لأداء هذه الرياضة (altmann et al, 2022)

--مراحل الأداء الفني للسرعة الخطية في كرة القدم

يمر لاعب كرة القدم خلال الجري لمسافة معينة بسرعة وفي اتجاه خطي بعدة مراحل، مما يدفعنا

الى تحليل الأداء الفني لهذا الشكل من أشكال السرعة حيث تتكون من مراحل مجتمعة ومحددة تتعلق بأداء سرعة جري خطية للاعب كرة القدم وهي: سرعة رد الفعل، قدرة البداية الانفجارية، التسارع، إدامة السرعة، تباطؤ التسارع.

-- **زمن رد الفعل:** يقصد به الفترة الزمنية المستغرقة بين الحافز وأول حركة يؤديها اللاعب والتي تتمثل في حركة انسيابية من مكان تواجد داخل الملعب من البداية.

-- **قدرة البداية الانفجارية:** تعبر عن قابلية اللاعب على مغادرة مكان البداية بشكل مثالي وبقدرة انفجارية للتغلب على حالة السكون العالية، حيث تتطلب من الرياضي قوة انفجارية للأطراف السفلية لإعطاء دفع أكبر للأمام وتساعد في تحقيق التسارع.

-- **التسارع:** هي أن ينتقل الرياضي من حالة السكون في أول بداية إلى أقصى معدل للسرعة في أقصر فترة زمنية ممكنة، وهذا يتطلب تحريك الرياضي لقدميه بسرعة كبيرة وزيادة طول الخطوة أثناء تقدمه للأمام تدريجياً وهذا يتطلب تدريبات لتحسين طول الخطوات للاعبين لتحسين السرعة كما يتطلب توافق عصبي عضلي والدفع في الأرض بالقدم واستعمال مثالي لذراعيه.

-- **إدامة السرعة القصوى:** بعد التسارع يتحتم على اللاعب أن يحافظ على هذه السرعة (مكون مطاولة السرعة) وهنا تدخل أيضاً مهارة الركض الخطي بإستعمال الخطوات الملائمة للمحافظة على الوضع المثالي للركض.

-- **تباطؤ التسارع:** يجب على الرياضي أن يتغلب على تباطؤ التسارع الذي لا بد أن يحدث في المراحل الأخيرة لمسافة ركضه عن طريق المحاولة على تقليل فترة تماس القدم مع الأرض لغرض إدامة إيقاع الركض مثلاً، حيث يقوم بعدها بتغيير اتجاهه أو بتنفيذ مهار (تسديد، مراوغة، تمرير مثلاً). (شعلان و أبو العلا، 1994، ص 253).

- تركيز الركض لمسافات قصيرة وكيفية تحسين التسارع

ثبت أن الرياضيين الذين يمارسون الرياضات في مواقف مشابهة لكرة القدم يصلون عموماً على أقصى سرعة للعدو (VO2MAX) في مسافات قصيرة (15-45 متراً) بسرعات قصوى أقل مقارنة بعدائين النخبة المدربين تدريباً جيداً.

بالإضافة إلى ذلك يحقق هؤلاء الرياضيون نسبة مئوية أعلى من السرعة القصوى لمسافات أقصر على سبيل المثال (90%) عند (13.7) متر في كرة القدم الأمريكية و(96%) عند 21 متر في الرجبي، لذلك يستخدم الممارسون والباحثون عموماً نتائج سرعة الركض الخطية القصيرة أي وقت الإنهاء أو السرعة القصوى التي تم الوصول إليها كمقياس بديل للتسارع على سبيل المثال (0-5 متر، 0-10 متر،

(20-20 متر) (نيكلسون وآخرون، 2020).

- طرق تدريب السرعة الخطية في كرة القدم

لقد تم تقسيم طرق التدريب العدو الخطي لمسافات قصيرة إلى مجموعات فرعية في تحليل التلوي بواسطة نيكولسون وآخرون عام 2021 نجد:

-- **محدد تدريب سرعة الإنطلاق:** عبارة عن طريقة تدريبية يقوم فيها الرياضي بمحاكاة أداة نمط حركة العدو السريع.

أ- **الطرق الأساسية:** عبارة عن طرق التدريب التي تحاكي نمط الحركة للعدو السريع (مثل تدريبات في تقنية العدو، تدريبات في طول الخطوة وتكرارها، الركض الخطي السريع متفاوت المسافة والسرعة).

ب- **الطرق الثانوية:** وهي عبارة عن طرق التدريب التي تحاكي عمل الركض، ولكنها تطبق الحمل الزائد عن طريق تقليل أو زيادة سرعة الحركة من خلال تطبيق مقاومة إضافية (على سبيل المثال: استخدام الزلاجات أو أحزمة المقاومة، أو الملابس الثقيلة أو سباقات السرعة عن طريق التنافس بين لاعبين في اتجاه خطي لمسافات مختلفة) بمساعدة الجاذبية على سبيل المثال: أنظمة البكرة، أو سباقات السرعة بمساعدة الشريك أو سباقات الإنحدار (مساعدة الجاذبية).

ج- **طرق التدريب العالي (تدريب غير خاص بالعدو السريع):** هي عبارة عن طرق التدريب التي لا تشمل الركض الفعلي للاعب ولكن لها تأثير على سرعة اللاعب مثل (القوة وقياسات الحركة) يمكن إجراء هذه الأساليب بشكل فردي (مثلا التدريب في قاعات التقوية) أو بالإشتراك مع طرق أخرى من الدرجة الأولى (تدريبات التقوية والتدريب على مقياس الضغط).

د- **طرق محددة مجمعة:** يقصد بها طرق التدريب التي تجمع طرق التدريب الأساسية وطرق التدريب الثانوية (مثلا العدو السريع + زلاجة المقاومة).

هـ- **طرق التدريب المشترك:** هي عبارة عن طرق التدريب بما في ذلك تدريب العدو السريع (طرق التدريب الأساسية و طرق التدريب الثانوية) مثال: تدريب العدو الخطي مع القوة مع المقاومة أو بدون مقاومة.

و- **طرق التدريب الرياضي فقط:** هي عبارة عن طرق التدريب التي لا تتضمن أي تدريب للعدو الخطي السريع و توصف بأنها شكل من التدريبات التقنية والتكتيكية الهجومية والدفاعية ومحاكاة اللعبة، والتي قد تشمل بعض أشكال تدريب التحمل أو اللعب التنافسي.

يصف لنا هذا التحليل لطرق التدريب لتحسين أداء اللاعبين في كرة القدم للعدو الخطي السريع من خلال طرق التدريب الأساسية، الثانوية والمشاركة أنه يمكن تحسينه. كما أظهرت طرق التدريب

المحددة المجمعة أيضا تحسينات كبيرة في أداء العدو الخطي عند 0 و 5 و 0 و 10 متر .

(<http://www.neuroxtrain.com>, 22/04/2022, 00 :15h)

- أهمية إختبارات السرعة الخطية في كرة القدم

تم تطوير العديد من الإختبارات على التشغيل لفحص العديد من مهارات السرعة في هذا السياق يشير العدو الخطي إلى الركض في خط مستقيم لمسافات مختلفة بما في ذلك مراحل التسارع والسرعة القصوى حيث تشير اختبارات السرعة الخطية إلى سباقات السرعة لمسافات قصيرة وذات وقت قصير (أقل من 10 ثوان) والتي تتخللها مراحل انتعاش أو استرجاع قصيرة (أقل من 60 ثانية).

ولقد أتم الخبير ألتمان وآخرون عمله في 2019 حيث أثبت أنه يمكن استخدام اختبارات السرعة الخطية على مسافات مختلفة (من 5 إلى 40 مترا) لتحديد التسارع الذي يعتبر عاملا مهما في السرعة الخطية بالإضافة إلى السرعة القصوى (<http://www.neuroxtrain.com>, 22/04/2022, 00 :15h).

- نظام إنتاج الطاقة المستخدمة في السرعة الخطية في كرة القدم

يهدف نظام إنتاج الطاقة اللاكسجيني (ATP – PC) إلى تطوير جميع أنواع السرعة وأشكالها بما في ذلك السرعة الخطية وسرعة القوة والقوة الانفجارية ويتميز هذا النظام بما يلي:

- شدة التدريب من (90-100%) من أفضل إنجاز للتمرين.
- مدة التدريب أقل من 10 ثوان.
- يصل معدل ضربات القلب في التمرين إلى أكثر من 175 ضربة في الدقيقة.
- يصل فيه معدل ضربات القلب في فترة الراحة إلى أقل من (120) ن/د للبدء بالتكرار التالي أو من (3-5) دقائق.

هذا يعني أن كل تمرين سواء كان بدني أو مهاري أو خطي يقع ضمن هذه المواصفات فإنه يهدف إلى تطوير هذا النظام ويسمى التدريب اللاكسجيني بنظام الفوسفات (ATP – PC). (المالغ و آخرون، 2017، ص 84)

2.3.2. سرعة تغيير الإتجاه في كرة القدم

في كرة القدم تعتبر السرعة والزمن والمساحة هي المشغل لجميع الاستراتيجيات التكتيكية، حيث لا تستطيع أن تفعل شيئا بدون السرعة والزمن والمساحة حيث يمكننا توجيه ونقل السرعة للأمام وللخلف وعلى الجانبين، لهذا السرعة في كرة القدم ليست محصورة في التوجه بسرعة في خط مستقيم ولا تقتصر على هذا فقط بل إنها تتعدى إلى تغيير اللاعبين بسرعة لاتجاههم في مختلف المساحات في المستوى العالي.

حيث تعتبر صفة مهمة في المجال الرياضي لكل من المهاجمين والمدافعين وحتى حارس المرمى حيث تتطلب خفة حركية واستجابة لمحفز غالبا ما تحتمه حركة الخصم قبل تغيير الإتجاه أو التسارع ومن منظور علم الرياضة وخبراء كرة القدم يبدو أن هناك نقاشا حول مفهوم وتعريف سرعة تغيير الإتجاه مرتبطة ارتباطا وثيقا بصفة الرشاقة.

- تعريف سرعة تغيير الإتجاه في كرة القدم

لسرعة الإتجاه في كرة القدم عدة معاني حيث يعرفها شيبارد ويونغ بأنها حركة سريعة لكامل الجسم مع تغيير السرعة والإتجاه استجابة لمحفز ما. يعرفها Annarini هي القدرة على تغيير الإتجاه الحركي بمعدل عالي من السرعة (معاني وحساتين، 1996، ص 130) يذكر سلامة عن فليشمان (FLEISCHMANN) بأن عاملي الرشاقة والتوافق من العوامل سرعة تغيير الإتجاه (بسطويسي، 1999، ص 255).

حيث ترتبط الرشاقة بصفة سرعة تغيير الإتجاه ارتباطا كبيرا كما يحتاج إليها لاعبو كرة القدم وتعتبر من أكثر الصفات استخداما أثناء التدريب والمباريات فتظهر في مواقف كثيرة منها تغيير الإتجاه والسرعة في الجري بالكرة وبدون كرة وما يرتبط بها من تغيير لإتجاهات اللاعب كما تظهر أيضا في المحاورة والمراوغة والمهاجمة وقطع الكرات، في ضوء ذلك تعرف أيضا بأنها مقدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه، جزء منه، سرعته أو اتجاهه سواء في الأرض أو في الهواء بسرعة مناسبة لمتطلبات الأداء الفني بإيقاع سليم مع الإقتصاد في الجهد (أبو عبده والسيد، 2008، ص 226).

- مكونات سرعة تغيير الإتجاه في كرة القدم

سرعة تغيير الإتجاه لدى لاعبي كرة القدم تتطلب رشاقة وخفة وسرعة كبيرة، ولتطويرها لا بد لنا من تطوير هذه المكونات.

حيث يرى أبو عبده 2008 أن سرعة تغيير اتجاه لاعبي كرة القدم تتضمن على عدة مكونات مميزة تساهم في كفاءة اللاعب ونجاحه منها:

- المقدرة على رد فعل الحركي بالإستجابة السريعة للمواقف المتغيرة.

- المقدرة على التوجيه الحركي.

- ضبط الحركات المركبة بدقة نحو الهدف.

- المقدرة على التنسيق الحركي.

- التوافق الحركي عند إتقان بعض الحركات والمهارات وربطها ببعضها.

- المقدرة على الإستعداد الحركي.

- المقدرة على التوازن والتحكم المكاني للجسم في الحركات المركبة.

- التكيف الصحيح لواجبات متغيرة و مواقف ممكنة.

- المقدرة على خفة الحركة (سلامة، 2013، ص 38).

- أساسيات سرعة تغيير الإتجاه في كرة القدم

يرى جريج جاتز أن تحسين سرعة تغيير الإتجاه وحركة اللاعب تتضمن الحيوية، الرشاقة والتسارع حيث تتضمن وقت رد الفعل والتوازن والتنسيق والتباطىء والتسارع.

ويمكن أن تكون هذه التدريبات تفاعلية أو غير تفاعلية، حيث تعتبر التدريبات الغير تفاعلية هي تلك التدريبات التي يمكن للرياضي أن يتوقع فيها ما سيحدث، بينما التدريبات التفاعلية فتتطلب من الرياضي أن يتفاعل مع المنبه ويتخذ قرارا في جزء من الثانية وتعمل هذه التدريبات على تحسين خفة الحركة وسرعة تغيير الإتجاه، لكن كلاعب كرة القدم يجب التركيز على التدريبات التفاعلية حيث من المرجح أن تكون حاضرة في اللعبة وحسب "جريج جاتز" فإن أساسيات الرشاقة هي أساسيات سرعة تغيير الإتجاه حيث تشكل إطار العمل لتصميم روتين تدريبي لزيادة السرعة والقدرة على تغيير الإتجاه بالنسبة للاعب كرة القدم من المستوى العالي، وتعد السرعة أمرا بالغ الأهمية للإبتعاد عن الضغط على المراوغة، القطع والركض، فجميع اللاعبين الأفضل في العالم يتمتعون بالمرونة والسرعة والتوازن الإستثنائي.

أ- **وقت رد الفعل:** هو عبارة عن الوقت الذي يستغرقه اللاعب للتعرف على المنبه والرد عليه، ويمكن أن يكون المنبه بصريا أو سمعيا أو حركيا، والثلاثة حاضرون في مباراة كرة القدم حيث تعتبر رؤية الكرة أثناء اللعب بمثابة إشارة بصرية إلى مكان حدوث اللعبة ومدى السرعة التي يمكنك بها تتبع الكرة أو تحديد موقع الخصم وسيحدد مدى جودة لعبك، وبصفة المدافع فإن سماع تعليمات حارسك من وراء الصراخ أمر بالغ الأهمية لإنشاء دفاع قوي. توقع العمل والشعور والتخلص من ضغط الخصم هي صفات للاعبين الذين يتمتعون بوقت رد فعل جيد، حيث يمكنك تقليل وقت رد الفعل عن طريق إجراء التدريبات التي تستخدم جميع أنواع التحفيز والمخصصة للعبة كالتدريبات التي يجب أن تتفاعل فيها مع الشريكسكون مفيدة في نقل مهاراتك إلى المباراة.

ب- **التوازن:** يعد الحفاظ على مركز كتلتك فوق قدميك أمرا مهما عند الإنتقال من حركة إلى أخرى، يقع مركز كتلتك عادة فوق الوركين، ويتطلب التوازن خفض جسمك تحت السيطرة حتى تتمكن من الحفاظ على وضع جيد للحركة في أي إتجاه، تتطلب تدريبات التقاطع توازنا ديناميكيا أكثر من التدريبات الأساسية لحركة القدمين، لكن كل الحركات الرياضية الجيدة والمتغيرة تتطلب توازنا نشطا في جميع أنحاء الجسم.

ج- التنسيق: يتضمن إنتاج عدة حركات معا بطريقة سلسلة، إن لعبة كرة القدم مليئة بمهارات الكرة المنسقة على الأرض وفي الهواء والتي عندما يتم دمجها معا تنتج مهارة كاملة، ولتحسين التنسيق القيام بإجراء كل تمارين خفة الحركة بمعدل أبطأ لتطوير الكفاءة الفنية قبل إدخال السرعة، كما تتطلب السرعة في تغيير الإتجاه أيضا التنسيق بين الجزء السفلي والجزء العلوي من الجسم في الأرض أو عند التحرك في الفضاء حيث تلعب الذراعين دورا في موازنة الجزء العلوي من الجسم، أثناء ضبط مركز الجاذبية للحركة الوائية.

د- التباطىء: ستؤدي القدرة على التباطىء بسرعة مع التحكم في تحسين تغيرات السرعة متعددة الإتجاهات أثناء المباراة، وتهيمن هذه المهارة على القوة، حيث يؤثر النقص في القوة للجزء السفلي من الجسم والقوة الأساسية على القدرة على إستعادة التوازن أثناء التنقل، حيث تحتاج آليات التباطىء إلى التدريب على مستويات الحركة الثلاثة، حيث يعد تطوير هذه الآليات أمرا مهما لنقادي الإصابة.

هـ- التسارع بعد التباطىء: عمل التسريع من خلال تدريبات البدء إلى تحسين قدرتك على التحرك بسرعة في اتجاهات مختلفة أثناء الرد على شريك أو الكرة. وسيؤدي إلى زيادة سرعة التغيير في الإتجاه أثناء تدريبات خفة الحركة إلى القضاء على أي تأخير عند تغيير الإتجاه. ويجب أن تشمل هذه البدايات السريعة التحرك إلى الأمام والخلف والجانب، اللف، والتحرك في زوايا مختلفة (جاتر، 2019).

- العوامل المؤثرة في سرعة تغيير الإتجاه في كرة القدم

- **أنماط الجسم:** يتمتع اللاعب العضلي المتوسط الطول والعضلي قصير الطول بقدرة كبيرة على المحاورة وتغير الإتجاه والمناورة والتحكم في حركات الجسم بينما اللاعب الطويل نحيفا أو بدينا ليس لديه تلك القدرة.
- **الوزن الزائد:** تؤدي زيادة الوزن إلى انخفاض مستوى رشاقة جسم اللاعب بشكل مؤثر لأن ذلك يؤثر على القصور الذاتي للجسم وأجزائه، كما أن الدهون في الجسم تقلل من سرعة الإنقباض العضلي وقوته مما يؤثر على قدرة اللاعب في سرعة تغيير اتجاهات جسمه.
- **التعب:** يؤثر التعب على سرعة تغيير الإتجاه لدى اللاعبين وذلك بتأثيره سلبا على رشاقة وخفة حركة اللاعب، فالتعب له تأثير ضار على العناصر التي تتكون منها الرشاقة مثل القوة وسرعة رد الفعل، سرعة الحركة والقدرة بلإضافة إلى أن التعب يؤدي إلى انخفاض التوافق العضلي العصبي للاعب (سلامة، 2013، ص 39).

- معايير التدريب في تحسين سرعة تغيير الإتجاه

يمكن أن تكون المواقف التي تعمل على تحسين تغييرات الإتجاه كثيرة ومتنوعة، ومع ذلك يجب

التمييز بين ما يسمى بعمل خفة الحركة "المخطط" وعمل خفة الحركة "التفاعلي"، يستهدف الشكل الأول من العمل تغييرات الإتجاه فيما يسما بالحالات "المغلقة" فيما يسمى الثاني بالحالات "المفتوحة" لأنها تحمل عدم اليقين وهنا يكتسب الجانب المعرفي أهمية أكبر.

لمعايير التدريب في تحسين سرعة تغيير الإتجاه يمكن للمدرب أو المحاضر البدني أن يأخذ في الإعتبار:

أ- **عدد التغييرات في الإتجاه المقترحة أثناء التمرين:** كلما زادت عدد التغييرات في الإتجاه زادت السرعة المرتبطة بها، لذا يجب الحذر لأنه سيكون لهذا تأثير في زيادة الضغط على الجهاز العضلي الهيكلي للاعب.

ب- **عدم اليقين والتعقيد المعرفي للموقف:** كلما كانت حالة من خفة الحركة التفاعلية كلما تم طلب القدرات المعرفية، ومن المسام به أن تغيير تقنية الإتجاه سيكون أقل تأثيراً، ولكن إن لم يكن تدهوره خلال موقف "مفتوح" فسيشير هذا إلى قدرة معينة على تلقي المعلومات الضرورية إما في المنبع أو أثناء تنفيذ التعليمات البرمجية.

ج- **مدة التمرين:** ستؤثر مدة الجهد بشكل مباشر على اللاعب وقدرته على تغيير الإتجاه.

د- **أوقات الراحة:** كلما كانت فترات الراحة أقصر كلما زادت سرعة استنفاد موارد الطاقة البدنية للاعب. بفضل هذه النقاط المختلفة، يمكننا معايرة مواقف بشكل أفضل وبالتالي فإن الموقف البسيط قد يشمل بداية مع عدد صغير من التغييرات في الإتجاه، دون عدم اليقين خلال فترة زمنية قصيرة مع فترة راحة تسمح بالتعافي الكامل على العكس من ذلك قد يقترح الموقف المعقد عددا كبيرا من التغييرات في الإتجاه مع ارتفاع درجة عدم اليقين ومدة التمرين مع وقت استرجاع منخفض من خلال النظر في هذه المعايير المختلفة من الممكن إعداد مواقف العمل والتدريب لهذه الصفة مع التركيز على خفة الحركة ورد الفعل (دومورتييه، 2016).

4.2. العوامل المؤثرة في السرعة

- ترتبط السرعة في الأنشطة ذات التردد الحركي (أنشطة السرعة الإنتقالية) بطول الخطوة كما في العدو والجري وطول حركة الشد في السباحة، حيث يرتبط طول الخطوة بطول الرجل وقوتها، كما يرتبط طول حركة الشد في السباحة بطول وقوة ذراع السباح.

- ترتبط السرعة بمرونة المفاصل ومطاطية العضلات وخاصة بالنسبة للسرعة الإنتقالية.

- يجب ملاحظة أن السرعة تنقسم عند الأداء إلى مرحلتين أولهما مرحلة تزايد السرعة حيث تزيد السرعة تدريجياً، والثانية هي مرحلة تثبيت السرعة نسبياً.

- تتميز السرعة بخصوصيتها بمعنى أن لكل نشاط رياضي تخصصي نوعية للسرعة خاصة ترتبط به بطبيعة الأداء، كذلك لا توجد علاقة بين أنواع السرعة المختلفة بعضها البعض، كما يمكن للإنسان أداء حركة معينة بسرعة عالية في نفس الوقت الذي يؤدي فيه حركة أخرى بسرعة بطيئة.
- تتأثر السرعة من الناحية الفيزيولوجية بالعامل الوراثي الذي يتحكم في تشكيل نسبة الألياف العضلية السريعة والبطيئة وما يتبع ذلك من تكوين عدد الوحدات الحركية.
- تحتاج السرعة أن يقوم اللاعب بعمل إحماء جيد قبل الأداء، ويعمل ذلك على تحسين مطاطية العضلات ومرونة المفاصل وتنبية الجهاز العصبي والوقاية من الإصابات (نصرالدين وأبو العلا، 2003، ص 165).

5.2. الطرق والأسس الفنية للسرعة في كرة القدم

من بين طرق تحسين مختلف أنواع السرعة في كرة القدم نجد:

- طريقة العدو في اتجاه منخفض لتقليل المقاومات والركض فوق المنحدر أو فوق الجسر.
- طريقة العدو، وذلك بمساعدة مقاومات إضافية.
- طريقة الأنماط الحركية للمنافسة.
- التدريب في المرتفعات من أسبوع ل 3 أسابيع.
- طريقة تكرير الإستجابة لمثير بأسلوب واحد غير مغاير.
- طريقة تكرار الفعل بصورة مخالفة لتدريب عناصر رد الفعل كل على حدا (المالكي والعبودي، 2011، ص 123).

- يذكر أبو عبده (2008) أنه يجب على أخصائي الأحمال التدريبية ومدربي كرة القدم مراعاة ما يلي عند وضع البرامج التدريبية الخاصة بتحسين وتنمية أنواع السرعة:
- 1- إختيار التدريبات التي يمكن توظيفها في البرنامج، مع مراعات البدء بتدريبات السرعة الأقل من القصى ثم التدرج بمرور الأداء حتى الوصول إلى سرعة قصوى في غضون خطة التدريب السنوية.
 - 2- تحتاج السرعة إلى قيام اللاعب بعمل فترة إحماء جيد قبل الأداء ويعمل ذلك على تحسين مطاطية العضلات ومرونة المفاصل وتنمية الجهاز العصبي والوقاية من الإصابات.
 - 3- يجب العمل على تقوية عضلات الرجلين والجذع والذراعين أثناء فترة الإعداد لما لها من تأثير إيجابي في تحسين السرعة الإنتقالية والسرعة الحركية.

4- نظرا لإعتماد السرعة على الجهاز العصبي مستريحا، والعضلات العاملة غير مجهدة فيجب أن تعطى تدريبات السرعة في بداية الجزء الرئيسي من وحدة التدريب اليومية بعد المقدمة والإحماء مباشرة.

5- خلال التدريب على السرعة يجب أن تأتي دقة الأداء أولا قبل السرعة ومع زيادة دقة الأداء تزداد سرعة اللاعبين، ملاحظة أن السرعة تنقسم عند الأداء إلى مرحلتين الأولى مرحلة تزايد السرعة تدريجيا والثانية هي مرحلة تثبيت السرعة نسبيا.

6- يجب ملاحظة تنمية السرعة الإنتقالية أولا بدون استخدام الكرة ثم يلي ذلك تنمية السرعة الإنتقالية باستخدام الكرة في أداء التدريبات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية.

7- يجب تنمية أنواع السرعة واحدا تلو الآخر بالتتابع قبل أن تنمى السرعة كقدرة بدنية حركية لأن مستوى تطور سرعة الأداء كقدرة بدنية مركبة تعتمد بالدرجة الأولى على مستوى تطور أنواع السرعة المنفردة.

8- ترتبط السرعة بمرونة المفاصل ومطاطية العضلات وخاصة بالنسبة للسرعة الإنتقالية وتصبح ذات فائدة كبيرة للاعبين كذلك في حالة مقدرة اللاعبين على الإسترخاء العضلي.

9- تبدأ تدريبات السرعة في الأسبوع الثالث من فترة الإعداد، ويجب أن يراعى التدرج في شدة الحمل عند التدريب على السرعة، والبدء بشدة متوسطة أقل من الأقصى ولمسافات (100-40م) لمدة تتراوح ما بين (2-4) أسابيع.

10- يجب على أخصائيين الأحمال التدريبية والمدربين أن يفرقوا بين التدريب على السرعة القصوى وتحمل السرعة من حيث قوة وسرعة الأداء وفترات الراحة البيئية بين التكرارات مراعاة تأثير التدريب على السرعة من الناحية الفسيولوجية بالعامل الوراثي الذي يتحكم في تشكيل نسبة الألياف العضلية السريعة والبطيئة وما يتبع ذلك من تكوين عدد الوحدات الحركية.

11- مراعاة زيادة شدة تدريبات الجري بالتدرج حتى تصل ما بين (85-100%) من أقصى مقدرة للاعب ولمسافات تتراوح ما بين (20-50 متر) وبالكرة مع التنوع في تدريبات السرعة مع تقدم مراحل التدريب وإدخال غرض التشويق وزيادة حماس اللاعبين وزيادة دافعيتهم لتكملة أداء التدريبات بسرعات عالية وبأعلى جهد حتى نهاية الوحدة التدريبية.

12- أن تشمل مجموعات الوحدة التدريبية اليومية (3-6) مجموعات تتخللها فترة راحة بعد كل مجموعة تصل إلى (2-6) دقائق والتكرار (2-4) مرات أسبوعيا في فترة المنافسات تتناسب مع

- مراعات تناسب عدد التكرارات مع مستوى اللاعبين مع ملاحظة ضرورة عدم الإستمرار في أداء تدريبات السرعة في حالة شعور اللاعب بالتعب والإجهاد حتى لا يصاب اللاعب.
- 13- يجب الإستفادة من فترات الراحة بين فترة عمل وأخرى لتنفيذ تدريبات إطالة وإسترخاء العضلات لأن هذه التدريبات تساعد على الحفاظ على مطاطية العضلات.
- 14- في مرحلة الإعداد للمباريات تدمج تدريبات التحمل والسرعة معا في تدريبات واحدة تؤدي غرضا واحدا، وتؤدي التدريبات المركبة والتمرينات بهدف تنمية السرعة في بدء مرحلة الإعداد للمباريات بعد الإنتهاء من التدريب على المهارات الفنية ويتم التركيز على تدريبات الكرة التي تساهم في زيادة قوة التحمل والسرعة معا.
- 15- تستمر تدريبات السرعة طوال فترة المباريات وبشدة قصوى يجب أن لا تعطى تعطى تدريبات السرعة نهائيا خلال الفترة الإنتقالية نظرا للمجهود البدني الكبير الذي تتطلبه تدريبات السرعة (سلامة، 2013، ص 34).

6.2. أهمية السرعة لدى لاعبي كرة القدم

- تؤثر بصورة مباشرة في جميع خصائص اللياقة البدنية الأخرى.
- ترتبط بالقوة فيما يعرف بالقدرة العضلية.
- ترتبط بالرشاقة التي تتطلب أن يكون اللاعب قادرا على تغيير أوضاع جسمه أو تغيير اتجاهاته بسرعة عالية.
- التحمل والمرونة لهما اتصال أساسي ومباشر مع السرعة.
- كما تعتبر السرعة من مكونات اللياقة البدنية وأيضا من مكونات اللياقة الحركية وكذلك من مكونات القدرة الحركية.
- تتأثر بوزن الجسم ولزوجة العضلات والصفات الميكانيكية والتكوينية للجسم كطول الأطراف ومرونة المفاصل.
- تعد السرعة أحد أهم المتطلبات الرئيسية للأداء في كرة القدم الحديثة لما لها من أهمية في ارتباطها بباقي عناصر القدرات البدنية الخاصة الأخرى حيث تظهر أهميتها بلعبة كرة القدم في قدرة اللاعب على أداء المهارات الأساسية والحركية بسرعة كبيرة حسب ظروف المباراة ومدى قدرته على سرعة العدو لمسافات بعيدة سواء بالكرة أو بدون كرة وسرعة الوثب لأعلى لضرب الكرة بالرأس سواء بغرض التمرير أو إصابة الهدف أو حماية المرمى من إحراز هدف للفريق الخصم، كذلك سرعة تغيير إتجاه اللاعب

وسرعة الإستجابة لمواقف اللعب المختلفة.

- إن جميع أنواع السرعة يحتاج إليها لاعب كرة القدم للوفاء بالقدرة على أداء متطلبات المواقف اللعبية المختلفة بالسرعة اللازمة لكل موقف (السيد و أبو عبده، 2008، ص 115).
- وتوضح أهمية السرعة في المباراة عند مفاجئة الخصم من خلال سرعة الأداء والتمرير والتحرك وتغيير المراكز وتؤكد دراسات تحليل النشاط الحركي للمباريات أن السرعة بأنواعها من مميزات لاعب كرة القدم الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعاليات الخطط الهجومية.
- وتكمن كذلك أهمية السرعة في أداء اللاعب للمهارات الأساسية بالسرعة والدقة والتكامل والآلية تحت ضغط المنافس وخاصة عند التصويب بدقة على الرمي أو عند التمرير الدقيق أو قطع الكرة.
- كما تنمى لدى المهاجم والمدافع الإستجابات المتعددة لمواقف اللعب المختلفة والحركات الدقيقة وهذا بالنسبة لتغيير موضع الكرة والزملاء والمنافسين طيلة المباراة فبالنسبة للمدافع يستطيع أن يستعيد صحة موقفه بعد الخداعات التي يمكن أن يقوم بها المهاجم (الويلي، 2000، ص 167).

7.2. التخطيط لتدريب السرعة خلال الموسم التدريبي

السرعة في كرة القدم الحديثة عنصر مهم وتدريب السرعة يجب القيام بتخطيط لذلك حيث يعتبر من الواجبات الصعبة نظرا لكثير من العوامل المتداخلة المؤثرة على السرعة، وكيفية التنسيق بينها في البرنامج التدريبي من حيث الحجم والشدة وترتيبها خلال الجرعة التدريبية، وكذلك نسبة التركيز على العناصر الأخرى المرتبطة بالسرعة خلال الموسم التدريبي كالقوة، المرونة والتحمل، بالإضافة إلى الأداء الفني للمهارة.

كل هذه العوامل مجتمعة تشكل العناصر الأساسية التي يجب مراعاتها عند وضع برنامج تدريب السرعة، وقد يلاحظ في بعض الأحيان توقف تطور مستوى أداء اللاعب من حيث زمن قطع المسافة، وقد يتأخر زمن الأداء بالرغم من جدية اللاعب وانتظامه في التدريب، ومما يدعو إلى الدهشة أننا إذا قمنا بعملية تقويم أو تشخيص لكافة العوامل المتصلة بالسرعة جميعها نجد أنها قد تحسنت وتطورت نتيجة للبرنامج التدريبي، ونجد أن القصور الحقيقي يكمن في تخطيط البرنامج التدريبي بطريقة لا تؤدي إلى توافق وانسجام كل هذه العوامل المؤثرة معا لتكون المحصلة النهائية تحسن زمن الأداء.

والتخطيط لتدريبات السرعة يجب أن يتضمن التخطيط الزمني للموسم ككل ولمراحله التدريبية المختلفة، وكذلك يجب أن يشمل على تخطيط كل جرعات التدريب.

1.7.2. مراحل الموسم التدريبي للسرعة

يمكن تقسيم مراحل الموسم التدريبي لتنمية السرعة إلى 3 مراحل كما هو متبع عادة وهي:

1- مرحلة التجهيز

- تتميز هذه المرحلة بأنها مرحلة تمهيدية ينتقل فيها اللاعب من حالة الراحة إلى حالة التكيف الفيسيولوجي، لذلك يمكن تحديد أهدافها فيما يلي:
- 1- تنمية التحمل الهوائي.
 - 2- تنمية القوة العظمى.
 - 3- تنمية المدى الحركي (المرونة).
 - 4- تطوير الأداء الفني للمهارة التخصصية.

وفي هذه المرحلة تستخدم طرق التدريب المختلفة لتنمية كل عنصر من هذه العناصر مع ضرورة دمجها في شكل الأداء، ويتم التركيز عادة في البداية على استخدام طرق التدريب العامة بشكل أكبر من الطرق الخاصة، والتركيز على تنمية السرعة بشكل عام مع مراعاة استخدام شدات مختلفة، ويجب أن يتميز الأداء بالإسترخاء والإيقاعية والمدى الحركي الكامل، ويمكن لتحقيق أهداف هذه المرحلة استخدام تدريبات الأثقال والتدريبات البليومترية والتدريب الدائري وتدريبات السرعة بالمساعدة.

2- مرحلة التكيف

- تهدف هذه المرحلة إلى تحقيق عملية التكيف الفيسيولوجي وذلك من خلال:
- أ- تنمية السرعة.
 - ب- تنمية تحمل القوة.
 - ت- تنمية القوة العظمى.

لتحقيق ذلك يتم الانتقال من التركيز على طرق التدريب العامة إلى طرق التدريب الخاصة بتنمية السرعة وزيادة حجم التدريبات ذات الشدة القصوى والأقل من القصوى ومراعاة عامل المطاطية مع الإهتمام بعامل التسخين وكذلك الانتقال إلى تدريبات التهدئة بعد أداء الجرعة التدريبية.

3- مرحلة الحفاظ على المستوى

- تهدف هذه المرحلة إلى تحقيق الإستفادة الكاملة من التدريبات التي يتم تنفيذها طوال الموسم كله وذلك من خلال تحقيق ما يأتي:
- زيادة الإهتمام بتنظيم السرعة وتحديد الأهداف الرقمية لكل لاعب ومحاولة تحقيقها خلال التدريب على أجزاء المسافة.

- استخدام تدريبات ذات شدة قصوى بواقع 2-4 مرات أسبوعياً للحفاظ على المستوى الذي أمكن تحقيقه.
 - مراعاة راحة العضلات والجهاز العصبي من خلال التبادل بين جرعات التدريب القصوى والتدريبات منخفضة الشدة، وتقليل حجم الحمل تدريجياً، وغالباً ما تنتهي هذه المرحلة بتهيئة اللاعب للإشتراك في البطولة، وهذه المرحلة تظهر فيها كفاءة المدرب وخبرته وتأهيله العلمي للإحساس بحالة اللاعب النفسية، البدنية والمهارية ومدى تقنين حمل التدريب بما يحقق أهداف هذه المرحلة.

وحتى تتحقق عملية احتفاظ اللاعب بمستوى السرعة التي وصل إليها خلال الموسم التدريبي، يجب أن نضع في الاعتبار أن اللاعب لا يستطيع الإستمرار في التركيز على تنمية عنصر السرعة وحده طوال الموسم التدريبي، ويحتاج إلى الإحتفاظ بمستوى ما اكتسبه من عناصر أخرى خلال المرحلة المبكرة من الموسم التدريبي كالقوة، القدرة، السرعة، التحمل، المرونة واللياقة (نصر الدين وأبو العلا، 2003، ص 200).

8.2. التأثيرات الفسيولوجية والبيوكيماوية لتدريب السرعة

التأثيرات، التغيرات الفسيولوجية والكيميائية التي تحدث للأجهزة الوظيفية للاعبين نتيجة التدريب اللاكسجيني (تدريب السرعة بأنواعها) يمكن تلخيصها فيما يلي:

- تعمل تربيّات السرعة على تحسين سير العمليات العصبية بين الجهازين العصبي، العضلي وبالتالي تحسين عمليات التنسيق بين سرعة تنفيذ الفعاليات المهارية، الخططية وتحسين عمليات التوقيت الحركي والإنسيابية في الأداء الحركي.

- تحسين قدرة الجهاز العصبي على اثاره جميع الوحدات الحركية في العضلة أي تحسين التنسيق والتزامن في عمل الوحدات الحركية في العضلة الواحدة وبين العضلات المشاركة في العمل مما يؤدي ذلك إلى إنتاج قدرة عالية (قوة×سرعة) في الأداء المهاري والخططي.

- تحسين قدرة نظام إنتاج الطاقة اللاكسجيني (ATP-PC) من خلال:

- زيادة مخزونات الطاقة اللاكسجينية (ATP-PC) في العضلات نتيجة لتدريبات السرعة حيث أثبتت التجارب أن كمبة ونوعية مصادر الطاقة اللاكسجينية كما تزداد قدرتها على الإنشطار لإنتاج الطاقة.

- زيادة كميات الإنزيمات المحللة لمصادر الطاقة اللاكسجينية الفوسفاتية (ATP-PC) وإنزيم فوسفوكيناز (CPK).

- تحسين قدرة الأجهزة الوظيفية على تحمل نقص الأوكسجين في الخلايا العضلية وما يصاحبها من تغيرات كيميائية كتراكم كمية من حامض اللاكتيك في العضلات والدم، كما تتحسن قدرة هذه الأجهزة الوظيفية على التخلص من حامض اللاكتيك.

- زيادة في كميات ايونات الكالسيوم، المغنيزيوم، الصوديوم، البوتاسيوم والتي تساعد في عمليات النقل

والإنبساط.

- تحسين عمل الجهاز العضلي نتيجة لتحسين مستوى كفاءة وقدرة الألياف العضلية البيضاء السريعة على التقلص والإنبساط السريع نتيجة لتنفيذ أحجام تدريبية كبيرة من تدريبات السرعة بمختلف أنواعها (المالغ وآخرون، 2017، ص 100).

9.2. الأسس التي يجب مراعاتها عند تدريب السرعة

- يجب تنفيذ تدريبات السرعة بجميع أنواعها بزمن لا يزيد عن (10) ثواني وبتكرارات من 4-5 للمجموعة الواحدة وعدد المجموعات يحدد من قبل المدرب وفقا لمستويات الفريق وحالته التدريبية وهدفه، وأن تكون فترات الراحة بين التكرارات رجوع النبض إلى ما يقارب (120) ضربة في الدقيقة قبل البدء بالتكرار التالي أو من 3-5 دقيقة وبين المجموعات ما يقارب (110) ضربة في الدقيقة أو (10) دقيقة.

- يجب تدريب السرعة بكافة أنواعها في بداية الوحدة التدريبية حتى نستغل قدرة الجهاز العصبي على النقل السريع للإشارات العصبية للعضلات العامة قبل أن يصيبه التعب في منتصف أو نهاية الوحدة التدريبية نتيجة كثرة الإيعازات العصبية المرسلّة إلى العضلات خلال الوحدة التدريبية.

- يجب التركيز على سرعة الأداء الحركي والدقة في تنفيذ الفعاليات المهارية والخطية حتى الوصول إلى مرحلة إتقان المهارات وتنفيذ الخطط بشكل جيد مع التصحيح المستمر للأخطاء.

- التأكد من التهيئة الجسمية الجيدة (الإحماء) قبل تنفيذ تدريبات السرعة تجنباً للإصابة.

- يجب أن تأخذ تدريبات السرعة بالكرات نصيباً وحجماً تدريبياً أكبر من تدريبات السرعة بدون كرات وذلك من أجل تطوير أنظمة إنتاج الطاقة اللاكسجيني (الفوسفاجين واللاكتيك) اللذان يشاركان بنسبة عالية في إنتاج الطاقة في كرة القدم الحديثة ووفقاً لما تتطلبه مواقع اللاعبين ومواقف اللعب المختلفة داخل الملعب وهو ما يطلق عليه اليوم تدريب السرعة الوظيفي والذي يكون فيه تأثير على تطوير قابلية وقدرة اللاعب كبيراً من حيث تطوير أجهزته الوظيفية والعضلات على تحمل نقص الأكسجين وما يصاحبه من تراكم لحمض اللاكتيك في العضلات والدم أثناء أداء سريع لتنفيذ الفعاليات الخطية سواء كانت هجومية أو دفاعية، كما تطور هذه التدريبات سرعة الإستجابة، سرعة الإنطلاق، التوقع الحركي والسرعة في تنفيذ الفعاليات المهارية والخطية (المالغ و آخرون، 2017، ص 99).

10.2. مكونات حمل التدريب لتحسين وتنمية السرعة في كرة القدم

لتدريب السرعة تستخدم تمارين مختلفة لتحسينها سواء كانت تمرينات الإعداد العام أو الإعداد الخاص أو تمرينات المنافسة والتمرينات الخاصة المرتبطة بنوع التخصص الرياضي. ويجب أن تؤدي

تمرينات السرعة عندما يكون الرياضي في حالة جيدة وعلى درجة عالية من التركيز والانتباه والروح المعنوية العالية مع مراعات هذه المكونات عند تدريب السرعة:

فترة استمرارية التمرين: عند التدريب على العناصر الأساسية للسرعة الكلية مثل رد الفعل وسرعة الحركة الواحدة تكون فترة أداء التمرين الواحد قصير جدا لوضع ثوان حتى 5-10 ثانية، وفي حالة التدريب على سرعة المسافة يمكن أن يتراوح زمن التمرين ما بين 5-6 إلى 60 ثانية أو أكثر.

شدة التمرين: تؤدي تمرينات السرعة بأقصى شدة ممكنة، غير أنه يمكن إلى جانب ذلك استخدام التدرج في السرعة من 30-40% حتى 85-95% إلى الشدة القصوى وخاصة عند التدريب على سرعة الحركة الواحدة، أما في حالت التدريب على سرعة المسافة أو رد الفعل فيستخدم الحد الأقصى.

فترات الراحة البيئية: يختلف زمن فترات الراحة البيئية تبعاً لدرجة صعوبة التمرين وحجم العضلات المشاركة وفترة استمرارية أداء التمرين، زيادة طول فترة الراحة البيئية في تمرينات السرعة المرتبطة بالتوافق والتي تشكل جهداً عصبياً للجهاز العصبي المركزي عن التمرينات التي لا تتطلب قدراً كبيراً من التوافق.

وعند استخدام مسافة مسافة كبيرة يمكن أن تكون فترة الراحة طويلة نسبياً من 2-3 دقائق إلى 8-10 دقائق.

عدد تكرار التمرين: يرتبط عدد تكرار التمرين وكذلك عدد المجموعات بزمن استمرارية التمرين وشدته وحجم العضلات المشاركة في العمل وعلى سبيل المثال يمكن أن يصل عدد تكرار في المجموعة ما بين 10-15 مرة، وعندما تكون فترة الأداء طويلة بين المجموعات أيضاً بنوعية التمرين واستمرارية تنفيذه وعدد التكرارات في المجموعة الواحدة وشدة التمرين، وعادة يتراوح ما بين 2-6 دقيقة (الفتاح أ.، 1997، ص 200).

11.2. الصفات البدنية التنسيقية

1.11.2. الرشاقة في كرة القدم

- تعريف الرشاقة

يعرفها MINEL بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين منه (معاني و حسانين، 1996، ص 130).

يعتبر التعريف الذي قدمه هوتز من أنسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ يرى أن الرشاقة هي:

أولاً: هي القدرة على اتقان المتوافقات الحركية المعقدة.

ثانياً: هي القدرة على سرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية (الجبار و حسن، 1984، ص 48).

- أنواع الرشاقة

أ- الرشاقة العامة

مقدرة اللاعب على مدى التوافق والإنجاز الصحيح للمهارات الحركية العامة (بسطويطي، 1999، ص 236).

مقدرة الفرد لحل واجب حركي في عدة أوجه مختلفة من ألوان النشاط الرياضي بتصريف سليم (جباري والحراملة، 2017، ص 78).

ب- الرشاقة الخاصة

مقدرة اللاعب على التصرف في إنجاز تكتيك المهارة الرياضية بأعلى كفاءة ممكنة (بسطويطي، 1999، ص 236).

المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتراكيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية (محمود و أميرة، 2008، ص 216).

- طرق تحسين وتنمية الرشاقة

- تعلم المهارات التي تتسم بالرشاقة وتطويرها يلقي عبئاً كبيراً على الجهاز العصبي المركزي وبالتالي يؤدي ذلك إلى سرعة التعب.

- صفة الرشاقة من الصفات البدنية التي يجب التبكير في تنميتها في مرحلة الطفولة، قد تسمح للأجهزة بالتكيف معها.

- المهارات الحركية التي يتقنها اللاعب بدرجة كبيرة والتي تؤدي تحت نفس الظروف ويكون تأثيرها ضعيف على تحسين وتنمية الرشاقة.

- محددات طريقة التدريب الفتري من أهم الطرق التي تستخدم لتنمية الرشاقة نظراً لأنها توفر الراحة الكافية للاعب حتى يستطيع تكرار العمل (حماد، 1990، ص 200).

2.11.2. المرونة في كرة القدم

- تعريف المرونة

يشير كيورتن بأنها إمكانية تحريك الجسم بسهولة إلى المدى الكامل للحركة.

يرى هارا أنها قدرة الفرد على أداء الحركة بمدى واسع (معاني وحسانين، 1996، ص 185).

- أنواع المرونة

أ- المرونة الثابتة

تبعاً لتسميتها تظهر عند اتخاذ الفرد لوضع بدني معين والثبات في هذا الوضع بحيث تتطلب ذلك الوصول إلى أقصى مدى للمفصل مما يشكل ضغطاً على العضلات المحيطة. وتشمل المرونة الثابتة أداء الحركات البطيئة للوصول إلى نقطة معينة والثبات عند هذه النقطة بوساطة استغلال ثقل الجسم أو بمساعدة الزميل في عملية التثبيت.

ب- المرونة المتحركة

القدرة على أداء حركات على المدى الكامل للمفصل بشكل ديناميكي ويطلق عليها البعض مسمى المرونة النشطة أو المرونة الإيجابية ويمكن أن تتم المرونة المتحركة بطريقتين: إحداها تعتمد على أداء وضع معين يشبه المرونة الثابتة ولكن مع استمرار أداء دفعات حركية في اتجاه زيادة المدى بانقباض العضلات الأساسية ومطاطية العضلات المقابلة، والطريقة الأخرى تقوم على أساس عمل مرجحات للأطراف حول المفصل على المدى الكامل للحركة، أي مع استمرار حركة الدوران حول المفصل دون جهد زائد (سيد وأبو العلا، 2003، ص 51).

- طرق تحسين وتنمية المرونة

- تعتبر تمارين الإطالة التي تستهدف إطالة العضلات، الأربطة والأوتار من أهم وسائل تنمية المرونة، كما تنمي أيضاً بالمقابض الحديدية "الساندو" أو بأداء التمارين على بعض الأدوات كعرض الحائط، أو بتمارين إطالة فردية دون أدوات و دون مساعدة.

- تكون الشدة في تدريب المرونة من 35 إلى 50%.

- الحجم: يعتمد على شكل المفصل و حجم العضلات العامة، مثل العمود الفقري، يمكن تكرار التمرين من 50 إلى 60 مرة والمفاصل الأخرى من 20 إلى 30 مرة ويمكن تكرار التمارين من الثبات في الوضع لمدة 6 إلى 10 ثوان.

- عدد المجموعات: من 3 إلى 6 مجموعات حسب المفصل.

- فترات الراحة البينية: من 15 إلى 45 ثانية حسب شدة وحجم التمرين.

- عدد مرات التدريب: يكون تدريب المرونة كل يوم (ريحان، 2007، ص 101).

خلاصة

التطور الذي لحق بكرة القدم حديثاً ناتج من الإهتمام بتطوير المتطلبات البدنية للاعبين، حيث يعتبر الإعداد البدني أحد الركائز الأساسية التي تتطلبها هذه الرياضة خلال مراحل الموسم التدريبي المختلفة وهو العملية التطبيقية التي تشتمل على كل الإجراءات التي يقوم بها المدرب أو المحاضر البدني خلال الموسم التدريبي من تدريبات مدروسة بأسلوب علمي بغرض الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى من اللياقة البدنية التي يحتاجها لاعب كرة القدم الحديثة، وبدوره فإن عنصر السرعة يلعب دوراً هاماً في النشاط البدني ويعتبر من أهم المتطلبات البدنية لدى لاعبي كرة القدم حيث أصبحت السرعة عاملاً من العوامل المؤثرة في تحقيق النتائج وزيادة معدل الإنتاج الفني في المباريات التنافسية حيث تتجلى أهميتها في مفاجئة الخصم أو الفريق المنافس في الهجوم بإحداث الثغرات في دفاع الخصم من خلال سرعة أداء التمرين والجري الخطي السريع وتغيير الإتجاه لذلك كان لا بد من دراسة كل ما يحتاجه لاعب كرة القدم من متطلبات بدنية وخاصة عنصر السرعة.

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث:

الإجراءات الميدانية
للدراسة

تمهيد

في كل بحث يسعى الباحث إلى التحقق والتأكد من صحة الفرضيات التي قام بوضعها، وذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي باستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلائم وطبيعة الدراسة، وأيضاً القيام بدراسة ميدانية عن طريق تطبيق الإختبارات على العينة المختارة في دراستنا، ويشمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على فصلين، فالفصل الأول ويمثل الإطار والطرق المنهجية لبحثنا هذا والذي يشمل الدراسة الإستطلاعية، المجال المكاني والزمني، المنهج المستخدم وأيضاً الشروط العلمية للأداة (الصدق، الثبات والموضوعية) مع ضبط متغيرات الدراسة كما يحتوي على عينة البحث وكيفية اختيارها، أدوات الدراسة والبرنامج التدريبي، كذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة. أما في الفصل الثاني من الجانب التطبيقي فيشمل عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها في ظل الفرضيات الموضوعية وفي الأخير خلاصة عامة للبحث.

1.1.3. الدراسة الإستطلاعية

هي عملية للكشف لمعوقات التي قد تواجه الباحث أثناء القيام بالتجربة الرئيسية وإعداد مسبق لمتطلبات التجربة من حيث الوقت وصلاحيات الأجهزة والأدوات وغيرها (ابراهيم، 1999، ص 90).

قمنا بزيارة ميدانية في يوم 2021/12/18 لتفقد مستوالي الفريق ومعرفة أوقات التدريب وبعد ذلك قمنا بدراسة الإمكانيات المتوفرة والوسائل المستعملة، وهذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الإختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني، حيث قابلنا مدرب الفريق ورئيس الفريق وتم الإتفاق على الوقت المخصص لإجراء الإختبارات الميدانية. وتم الإنتهاء من جمع كل المعطيات والمعلومات التي نحتاجها للدراسة الميدانية.

1.1.3. أهداف الدراسة الإستطلاعية

قمنا بزيارة ميدانية بهدف:

- توسيعا للقاعدة المعرفية والمعلومات حول مجتمع الدراسة وعينته.
- معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجهنا في ظل إجراء الدراسة.
- الإتصال بالمدرب ورئيس الفريق قصد إطلاعهم على موضوع الدراسة.
- التأكد من صلاحية المكان ومناسبته للبرنامج التدريبي.
- توقع المشاكل وخلق البدائل مع التنبؤ واقتراح الحلول.

2.1.3. نتائج الدراسة الإستطلاعية

تمثلت نتائج الدراسة الإستطلاعية فيما يلي:

- مناسبة العينة لموضوع الدراسة.
- مناسبة الإختبارات لعينة الدراسة.
- تعديل في مجمل الأخطاء الظاهرة في كيفية تنفيذ الإختبارات.

- الشروط العلمية للإختبار

أ-الصدق: يعتبر الصدق من أهم شروط الإختبار الجيد، حيث أشار كيورتن بأن الصدق تقدير للإرتباط بين الدرجات الخام للإختبار والحقيقة الثابتة ثباتا تاما(ابراهيم، 1999، ص 68).

ب-الثبات: إذا أجري إختبار ما على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا الإختبار ثم أعيد إجراء هذا الإختبار على نفس هذه المجموعة، ورصدت أيضا درجات كل فرد ودلت النتائج على أن

الدرجات التي حصل عليها الطالب في المرة الأولى لتطبيق الإختبار هي نفس الدرجات التي حصل عليها الطلبة في المرة الثانية، إستنتجنا من ذلك أن نتائج الإختبار ثابتة تماما لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية بل ظلت كما كانت قائمة في المرة الثانية (ابراهيم، 1999، ص 75).

3.1.3. التجربة الإستطلاعية

هي تلك التجربة التي تسبق التجربة الرئيسية وتكون لها فوائد كثيرة للباحث بعد معرفة كل السلبيات التي قد تواجهه في الدراسة الرئيسية.

شملت عينة تجربتنا الإستطلاعية 5 لاعبين من فريق الأمل الرياضي لمدينة سكيكدة أقل من 19 سنة تم إختيارها بطريقة عمدية مطبقين عليها إختبار 30 متر لقياس السرعة الخطية وإختبار ZIG ZAG لقياس سرعة تغيير الإتجاه.

ومما سبق توصلنا إلى النتائج الموضحة في الجدول رقم أدناه عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (4).

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	معامل الصدق	معامل الثبات (القيمة المحسوبة)	حجم العينة	الإختبارات
0,05	4	0,811	1	1	5	إختبار السرعة الخطية
		0,811	1	1		إختبار سرعة تغيير الإتجاه

الجدول رقم (01) يبين معامل الثبات والصدق لإختبارات العينة الإستطلاعية.

ت-الموضوعية: هي من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الإختبار الجيد، والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كرائه، أهوائه الذاتية، ميوله الشخصي وحتى تحيزه أو تعصبه، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون (ابراهيم، 1999، ص 145).

2.3. المنهج المتبع

يعتمد اختيار المنهج المستخدم المناسب في مجال البحث العلمي لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها، وفي بحثنا رأينا استخدام المنهج التجريبي هذا لملائمته طبيعة الدراسة وتحقيق أهداف البحث والتأكد من صحة فرضياتنا. ويعتبر هذا المنهج من أفضل وأدق المناهج في التدريب الرياضي نظراً لأنه أقرب إلى الموضوعية ويستطيع فيه الباحث السيطرة على العوامل المختلفة التي تؤثر على الظاهرة المدروسة.

3.3. مجتمع وعينة الدراسة

تعتبر عينة الدراسة أساس عمل الباحث وهي النموذج الذي فيه ميدان البحث، بعد الدراسة الإستطلاعية وبعد تحديدنا المجتمع الأصلي للدراسة الذي تمثل في لاعبي فريق أمل سكيكدة لكرة القدم صنف أوسط، ونظراً لطبيعة البحث والمنهج المستخدم فيه تم اختيار البحث بطريقة عمدية من فريق الأمل الرياضي لمدينة سكيكدة صنف أوسط والذي بلغ عددهم 21 لاعب. ذلك لأنها أبسط طرق إختيار العينة لأنها تعطي فرص متكافئة وهي تتكون من 3 مجموعات. لقد تم إختيار مجموعتين موزعتين ب مجموعة تجريبية ب (8 لاعبين) ومجموعة ضابطة ب (8 لاعبين)، ومجموعة التجربة الإستطلاعية ب (5 لاعبين) كما تم استبعاد مجموعة التجربة الإستطلاعية من التجربة الأساسية (التجريبية) بعد أن طبقت عليهم الإختبارات (30 متر، zig zag).

1.3.3. ضبط المتغيرات لأفراد العينة

أ- الزمن: هو الوقت المخصص لأداء الحصة التدريبية داخل الملعب المخصص للتدريبات المقدر بيومين كل أسبوع.

ب- الجنس: الجنس المختار هنا هو ذكور.

ت- السن: ينحصر سن اللاعبين بالنسبة لعينة الدراسة المختارة بين 17 - 18 سنة.

4.3. مجالات الدراسة

- المجال البشري: يتمثل في عينة الدراسة الذي استهدفهم بحثنا وهم لاعبي الأمل الرياضي سكيكدة لكرة القدم صنف أوسط موزعين على مجموعتين (8 لاعبين) مجموعة ضابطة و (8 لاعبين) مجموعة تجريبية.

- المجال المكاني: ملعب 20 أوت 1955 بلدية سكيكدة - ولاية سكيكدة .

- **المجال الزمني:** قسمت فترة عملنا على مرحلتين أو فترتين هما:

المرحلة الأولى: شملت فترة الدراسة الإستطلاعية والتي تضمنت ما يلي:

- فترة للزيارة الميدانية والتعرف على عينة البحث وكانت في 2021/12/18.

- إجراء الإختبار القبلي 2022/02/15 والإختبار البعدي في 2022/02/22.

المرحلة الثاني: فترة انجاز الإختبارات القبلية للعينة وكانت في 2022/02/25.

تطبيق البرنامج التدريبي حيث امتدت من 2022/02/26 إلى 2022/04/27 بواقع 2 حصص

تدريبية كل أسبوع، وبعد انجاز البرنامج التدريبي تم تطبيق الإختبارات البعيدة للعينة وقد أنجزت في

2022/04/29.

5.3. متغيرات الدراسة

تعتبر متغيرات الدراسة عنصرا هاما وأساسيا في أي دراسة ميدانية، وقد قمنا بضبط متغيرات

الدراسة أو موضوع بحثنا كما يلي:

أ- **المتغير المستقل:** وتمثل في التدريب المدمج.

ب- **المتغير التابع:** وتمثل في السرعة (السرعة الخطية وسرعة تغيير الإتجاه).

6.3. أدوات وتقنيات الدراسة

1.6.3. البرنامج التدريبي المقترح

- **الأسس العلمية في وضع الإختبار المقترح**

الأسس التي إعتدنا عليها في وضع البرنامج التدريبي هي المراجع العلمية والدراسات والأبحاث

السابقة والأستاذ المشرف علينا وذلك في تحديد لأفضل الطرق والمبادئ لتخطيط البرنامج التدريبي، وبعد

تحليل تلك المراجع والتوصيات المقدمة أمكننا التوصل إلى وضع أسس لبناء البرنامج المقترح والذي

نلخصه فيمايلي:

- مراعاة الأسس العلمية الخاصة بكل عمليات تدريب.

- احترام مبادئ التدريب (الإحماء، تمارين الإستطالة، الشدة، الحجم والراحة).

- مراعاة البرنامج والتمارين المعتمدة للمبادئ العامة للحمولة التدريبية.

- مراعاة مدى الترابط بين عناصر ومكونات الحالة التدريبية للاعبين من صفات بدنية، مهارية وخطوية.

- مراعاة عدم الوصول إلى حالة عدم الإجهاد أو الأرق للاعبين.

- **بناء البرنامج التدريبي**

خلال بناءنا للبرنامج التدريبي المقترح قمنا بالإعتماد على النقاط التالية:

أ- تحديد الأهداف

- وصول لاعبي فريق الأمل الرياضي سكيكدة لكرة القدم صنف أوسط إلى الحالة التدريبية العالية من السرعة (السرعة الخطية وسرعة تغيير الإتجاه) وذلك من خلال تحسين هذه الصفة.
- كذلك الرفع من مستوى الأداء المهاري وتحسين الكفاءة الخططية، بالإضافة إلى ذلك تحسين الصفات الإردادية والخلقية للاعبي فريق امل سكيكدة لكرة القدم صنف أوسط.

ب- واجبات البرنامج المقترح

لقد حددنا بعض الواجبات التي تعمل على الوصول لتحقيق أهداف البرنامج التدريبي والتي نلخصها فيمايلي:

- 1- الإعداد البدني (تحسين السرعة الخطية وسرعة تغيير الإتجاه).
- 2- الإعداد المهاري.
- 3- الإعداد الخططي.

ج- محتوى البرنامج التدريبي المقترح

يحتوي البرنامج التدريبي المقترح في دراستنا على ما يلي:

- 1-المتطلبات البدنية للاعبي كرة القدم: واشتمل على تحسين وتنمية السرعة (السرعة الخطية وسرعة تغيير الإتجاه).
- 2-المتطلبات المهارية للاعبي كرة القدم: واشتمل على تطوير الجري بالكرة وبدون كرة، والجري والتوقف وتغيير الإتجاه وضرب الكرة، الخداع والمراوغة).
- 3-المتطلبات الخططية الخاصة بلاعبي كرة القدم: وقد شمل على تحسين، تطوير وتنمية اللعب الهجومي، الدفاعات الفردية والجماعية من الإستحواذ على الكرة، المراقبة والتحرر، تحركات الخداع، اللعب في العمق، اللعب على الأطراف والأروقة، تغيير اتجاهات اللعب، اللعب الطويل، بناء اللعب من الخلف، الأفضية العددية، الضغط والتحرر.
- 4-المتطلبات النفسية والنظرية الخاصة بلاعبي كرة القدم: وقد احتوت على محاضرات نفسية ونظرية متعلقة بشرح قوانين وطريقة استعمال التمارين.

د- تحديد وسائل تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح

لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح قمنا بتحديد الوسائل التالية:

- عدد اللاعبين (أفراد العينة) الذين سيتم إخضاعهم للبرنامج التدريبي المقترح.
- مكان ووقت التدريب والعتاد البيداغوجي.

- الإختبارات البدنية لقياس (السرعة الخطية وسرعة تغيير الإتجاه).

2.6.3. الإختبارات المستخدمة في الدراسة

أ- إختبار السرعة الخطية (جري 30متر)

- تعريفه

إختبار سرعة 30 متر تحدد فيه مسافة 30 متر مع وضع أقماع تشير الى خط البداية وخط النهاية، يجري الرياضي بأقصى سرعة ممكنة عند اشارة البدء وحتى خط النهاية في اتجاه خطي مستقيم.

- الهدف

يهدف الإختبار الى قياس السرعة الخطية في قطع مسافة 30 متر بأقصى سرعة ممكنة.

- الوسائل والاجراءات المطلوبة للإختبار

- طريق مستقيم مستوي.

- ميقاتي.

- استمارة تسجيل.

- كيفية اجراء الإختبار

- احماء مع تمرينات اطالة لمدة 10 دقائق.

- يتخذ الرياضي وضع الاستعداد خلف خط البدء.

- عند سماع اشارة البدء ينطلق اللاعب بأقصى سرعة حتى يتجاوز خط النهاية.

- يسجل فيه الزمن الذي قطع فيه المسافة المحددة بالثانية.

ب- إختبار سرعة تغيير الإتجاه (إختبار الجري المتعرج zig zag)

- تعريفه

هو الجري المتغير الإتجاه على شكل رقم 8 مع وضع الاقماع على طول المسار.

- الهدف

يهدف الإختبار الى قياس السرعة وسرعة تغيير اتجاه الجسم في اتجاهات مختلفة وسرعة التحكم

في وضعية الجسم.

- الوسائل والإجراءات المطلوبة للاختبار

- ميفاتي.

- أرضية مناسبة للاختبار (أرضية ملعب كرة القدم).

- شكل رقم 8 مع المقاسات.

- أقماع.

- استمارة تسجيل.

- كيفية إجراء الاختبار

- هذا الاختبار يتطلب من الرياضي إجراء دورة حول سلسلة من الأقماع في أسرع وقت ممكن.

- يتم تشكيل مستطيل بأربعة أقماع بطول 15 متر وبعرض 10 متر ويوضع القمع الأخير في المنتصف عند تقاطع القطرين.

- القيام بالتسخين لمدة 10 دقائق.

- عند الإشارة ينطلق المختبر (وضعية البدء العالي) من نقطة الانطلاق (القمع 1) الى القمع الوسط (القمع 2) ليدور حوله ثم ينطلق باتجاه (القمع 3) ليدور حوله من الخارج متجهاً (للقمع 4) ليدور حوله من الخارج ثم ينطلق (للقمع 2) ليدور حوله، لينطلق باتجاه (القمع 5) ليدور حوله من الخارج لينتهي الاختبار بتجاوز (القمع 1) حيث أن مسار الاختبار يشكل رقم 8.

7.3. المعالجة الإحصائية

هي من أهم الطرق التي تساعد الباحث للوصول إلى النتائج وتحليلها وتفسيرها، وقد استعان الباحثين بنظام SPSS الذي يتناسب مع طبيعة مشكلة الدراسة وأهدافها وذلك بحساب ما يلي:

1.7.3. المتوسط الحسابي

هو الطريقة الأكثر استعمالاً، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس، س1، س2، س3، س4.....س ن، على عدد القيم (ن) (حليمي، 1992، ص 45).

2.7.3. الإنحراف المعياري

يعتبر أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها، حيث يدخل إستعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي ويرمز له بالرمز (ع)، فإذا كان الإنحراف المعياري صغير فإن ذلك يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح (حليمي، 1992، ص 45).

3.7.3. إختبار T ستودنت

يستخدم إختبار T ستودنت للدلالة الإحصائية، وكذا قياس مدى دلالة الفروق الفردية بين متوسطي المجموعتين (السمرائي، 1980، ص 76).

- في دراستنا تم استخدامه لمعرفة الدلالة الإحصائية لنتائج الإختبار القبلي والبعدي للإختبارات.

4.7.3. معامل الارتباط بيرسون

ويطلق عليه اسم الارتباط بطريقة العزوم أو معامل الارتباط بطريقة بيرسون، والهدف منه معرفة مدى العلاقة الارتباطية بين القياسين من أجل إيجاد معامل ثبات الإختبار (القياس) (رضوان وعلاوي، 2002، ص 185).

- تم استخدامه في هذه الدراسة من أجل إيجاد صدق وثبات الإختبارات ومعرفة مدى تجانس عينة الدراسة.

8.3. صعوبات الدراسة

- نقص الإمكانيات والوسائل المستعملة في التدريبات.
- تاخر إنطلاق البطولة للفئات الشبانية ككل (u19, u17, u15).
- عدم التوفر الدائم للملعب.

الفصل الرابع:

عرض وتحليل ومناقشة

نتائج الدراسة

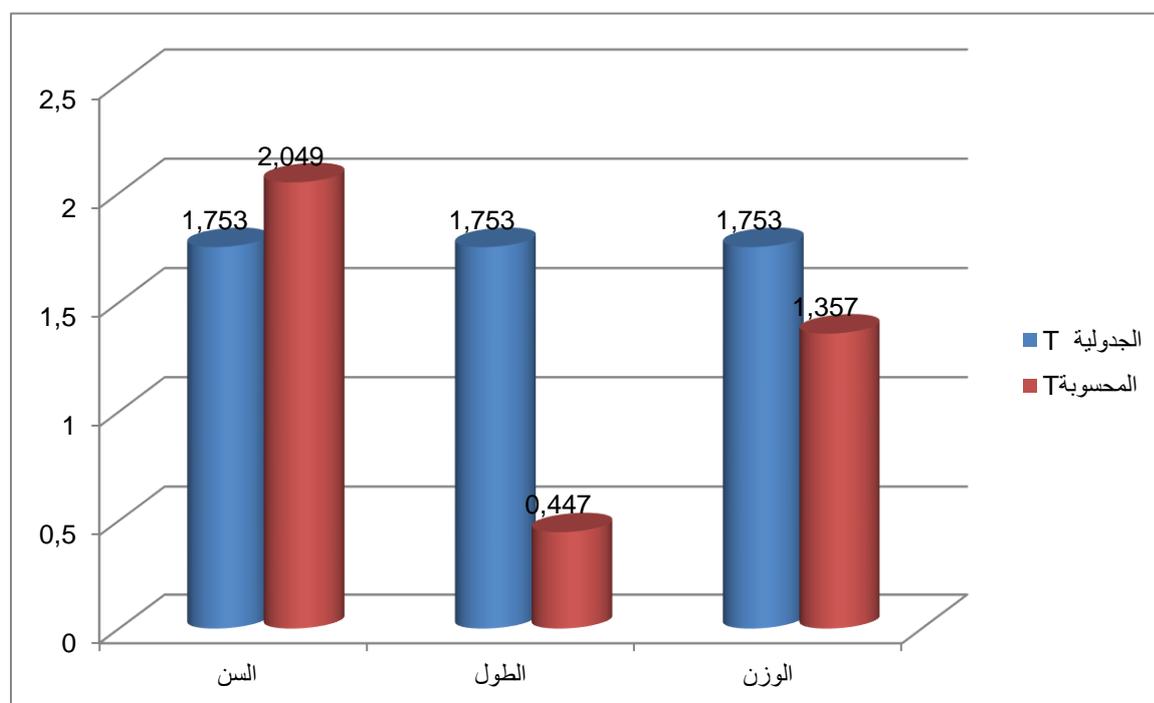
1.4. عرض وتحليل نتائج الدراسة في ضوء الاختبارات

1.1.4. عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي لعينة الدراسة

بعد إجراء الاختبارات القبلي لعينة الدراسة (التجريبية، الضابطة) وعلى اثر النتائج المحصل عليها قام الباحثان بدراسة مدى تجانس هذه العينة باستخدام اختبار T ستيودنت وأفرزت هذه العملية عن النتائج كما يلي:

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		T الجدولية	T المحسوبة	الدالة الإحصائية
	S	\bar{X}	S	\bar{X}			
السن	0,53	17,50	0,35	17,12	1.753	2,049	* دال
الطول	6,69	175,50	5,35	174,12		0,447	غير دال
الوزن	3,54	65,37	4,35	62,87		1,357	غير دال

جدول رقم 02 يمثل نتائج القياسات الأنثرومترية لعينة الدراسة (التجريبية، الضابطة)



الشكل رقم 01 يمثل T الجدولية والمحسوبة لنتائج القياسات الأنثرومترية لعينة الدراسة (التجريبية، الضابطة).

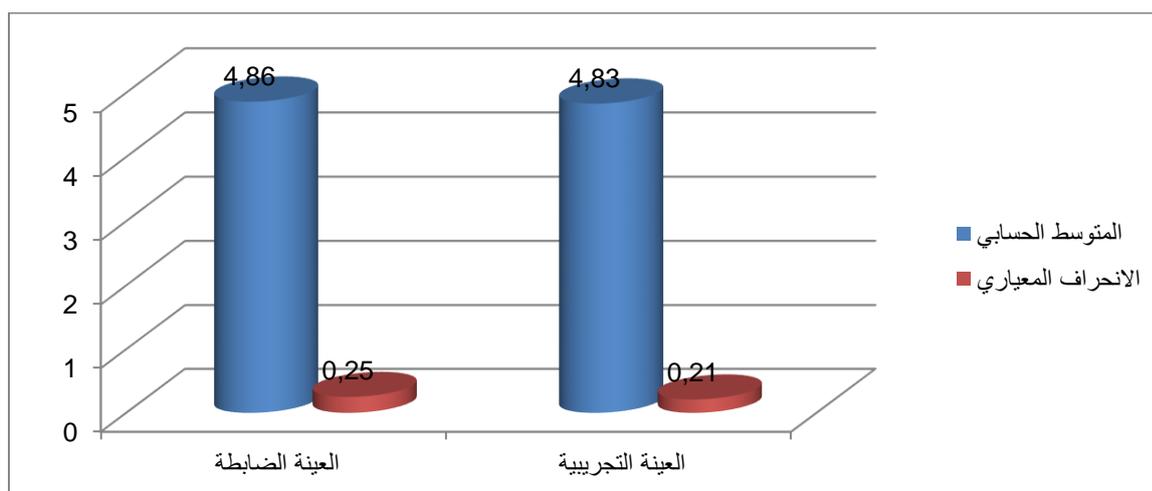
2.1.4. عرض وتحليل نتائج اختبار 30 متر

نتائج عينة الدراسة	N العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	\bar{X}	S	T المحسوبة	T الجدولية	الدلالة
	16							
العينة الضابطة	8	14	0,05	4,86	0,25	0,311	1.761	غير دال
العينة التجريبية	8			4,83	0,21			

جدول رقم 03 يمثل نتائج عينة الدراسة في الاختبارات القبليّة 30 متر

- عرض وقراءة النتائج

من خلال الجدول رقم 03 الذي يمثل نتائج الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية، نلاحظ أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية 14، حيث بلغت قيمة T المحسوبة (0,311) وهي أصغر من T الجدولية والتي بلغت قيمتها (1,761) ومعنذلك أنه هناك تجانس لعينة الدراسة.



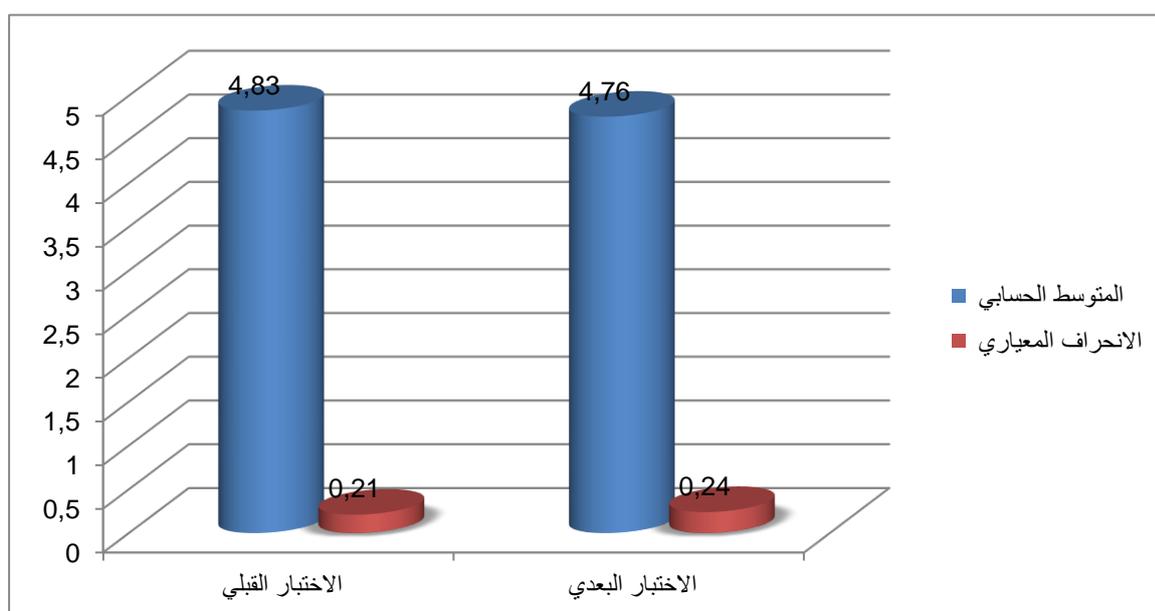
الشكل رقم 02 يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج عينة الدراسة في الاختبارات القبليّة 30 متر.

الدالة	Df درجة الحرية	A مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		N العينة
					S	\bar{X}	S	\bar{X}	
*دال	7	0,05	1,895	3,188					8
					0,24	4,76	0,21	4,83	

جدول رقم 04 يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في إختبار 30متر.

- عرض وقراءة النتائج

من خلال الجدول رقم 04 الذي يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية، نلاحظ أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (7)، حيث بلغت قيمة T المحسوبة (3,188) وهي أكبر من T الجدولية والتي بلغت قيمتها (1,895) ومعنى ذلك أن البرنامج التدريبي المسطر من طرفنا كباحثين بتطبيق تدريبات (10، 20، 30متر، عن طريق الألعاب المصغرة) أدى إلى تحسين أداء السرعة الخطية في إختبار 30 متر للاعبين.



الشكل رقم 03 يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في إختبار

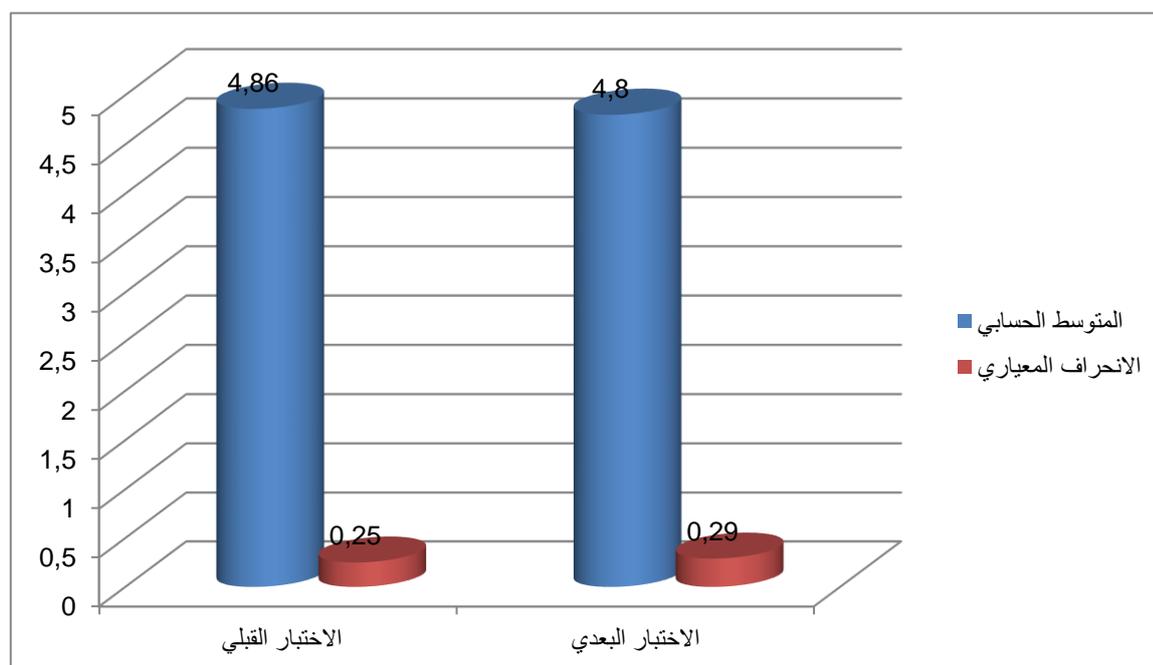
30متر

العينه N	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		المحسوبة T	الجدولية T	A مستوى الدلالة	Df درجة الحرية	الدلالة
	S	\bar{X}	S	\bar{X}					
8					2,973	1,895	0,05	7	*دال
	0,25	4,86	0,29	4,80					

جدول رقم 05 يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في إختبار 30متر

- عرض وقراءة النتائج

من خلال الجدول رقم 05 الذي يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة، نلاحظ أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (7)، حيث بلغت قيمة T المحسوبة (2,973) وهي أكبر من T الجدولية والتي بلغت قيمتها (1,895) ومعنى ذلك أن البرنامج التدريبي المسطر من طرف مدرب الفريق في مرحلة المنافسة (الرفع من شدة وحجم العمل) أدى إلى تحسين أداء السرعة الخطية في إختبار 30متر للاعبين.



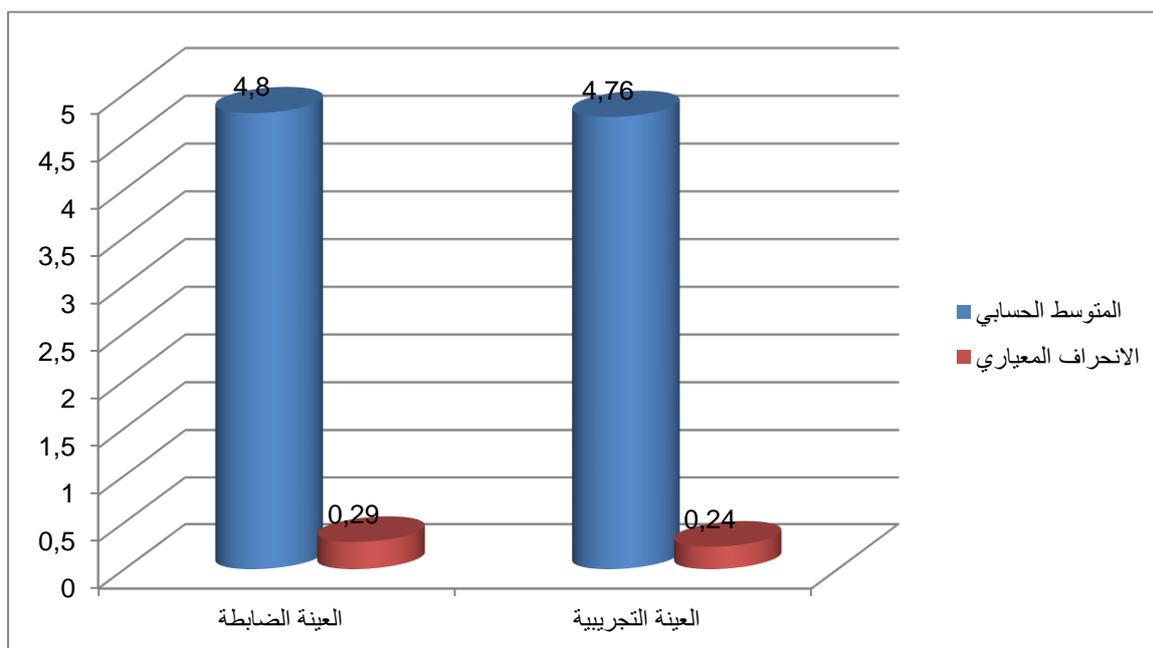
الشكل رقم 04 يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في إختبار 30متر.

نتائج عينة الدراسة	N العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	\bar{X}	S	T المحسوبة	T الجدولية	الدلالة
	16							
العينة الضابطة	8	14	0,05	4,80	0,29	0,292	1.761	غير دال
العينة التجريبية	8			4,76	0,24			

جدول رقم 06 يمثل نتائج عينة الدراسة في الاختبارات البعدية 30 متر

- عرض وقراءة النتائج

من خلال الجدول رقم 06 الذي يمثل نتائج الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية، نلاحظ أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (14)، حيث بلغت قيمة T المحسوبة (0,292) وهي أصغر من T الجدولية والتي بلغت قيمتها (1,761).



الشكل رقم 05 يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج عينة الدراسة في الاختبارات البعدية 30 متر.

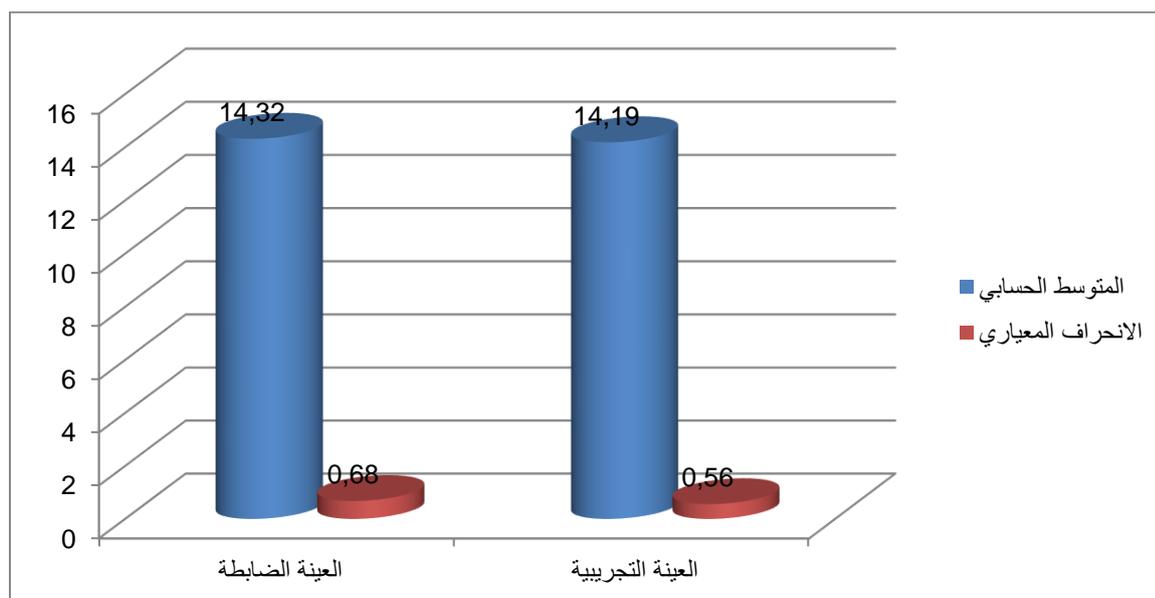
3.1.4. عرض وتحليل نتائج إختبار ZIG ZAG

نتائج عينة الدراسة	N العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	\bar{X}	S	T المحسوبة	T الجدولية	الدلالة
	16							
العينة الضابطة	8	14	0,05	14,32	0,68	0,401	1,761	غير دال
العينة التجريبية	8			14,19	0,56			

جدول رقم 07 يمثل نتائج عينة الدراسة في الاختبارات القبليّة ZIG ZAG

- عرض وقراءة النتائج

من خلال الجدول رقم 07 الذي يمثل نتائج الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية، حيث نلاحظ أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (14)، حيث بلغت قيمة T المحسوبة (0,401) وهي أصغر من T الجدولية والتي بلغت قيمتها (1,761) ومع ذلك فإن عينة الدراسة متجانسة.



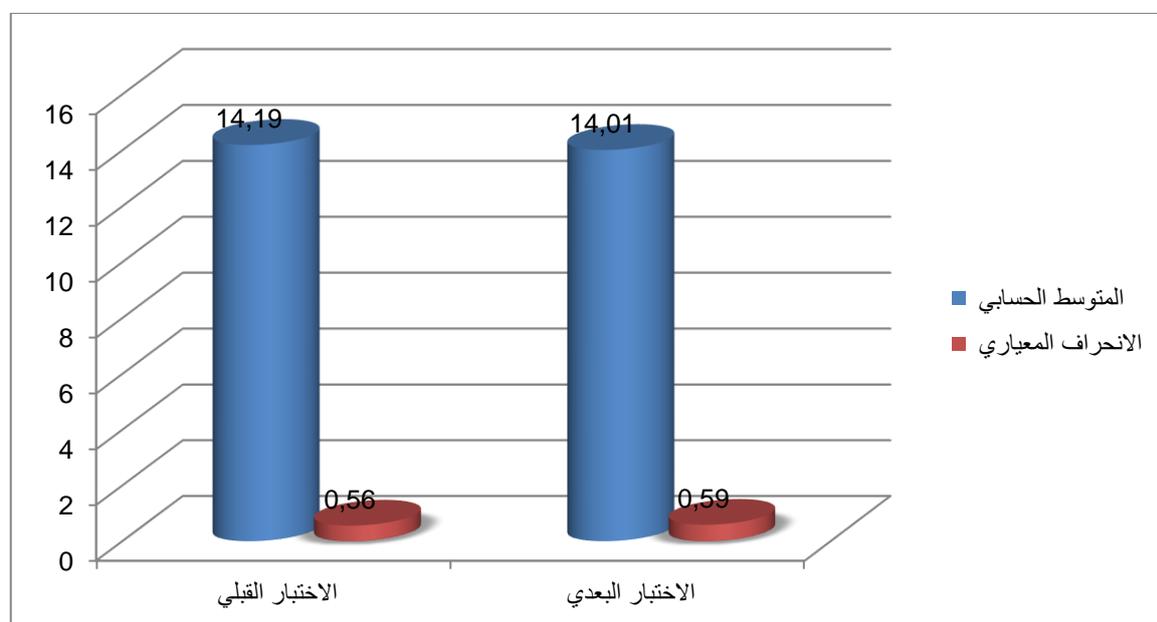
الشكل رقم 06 يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج عينة الدراسة في الاختبارات القبليّة ZIG ZAG.

الدلالة	Df درجة الحرية	A مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		N العينة
					S	\bar{X}	S	\bar{X}	
*دال	7	0,05	1,895	5,008					8
					0,59	14,01	0,56	14,19	

جدول رقم 08 يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار ZIG ZAG

- عرض وقراءة النتائج

من خلال الجدول رقم 08 الذي يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية، نلاحظ أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (7)، حيث بلغت قيمة T المحسوبة (5,008) وهي أصغر من T الجدولية والتي بلغت قيمتها (1,895). ومعنى ذلك أن البرنامج التدريبي المسطر من طرفنا كباحثين بتطبيق تدريبات (تمارين تغيير الإتجاه، أكراموف، الألعاب المصغرة) قد أثر في تحسين أداء سرعة تغيير الإتجاه في اختبار ZIG ZAG للاعبين.



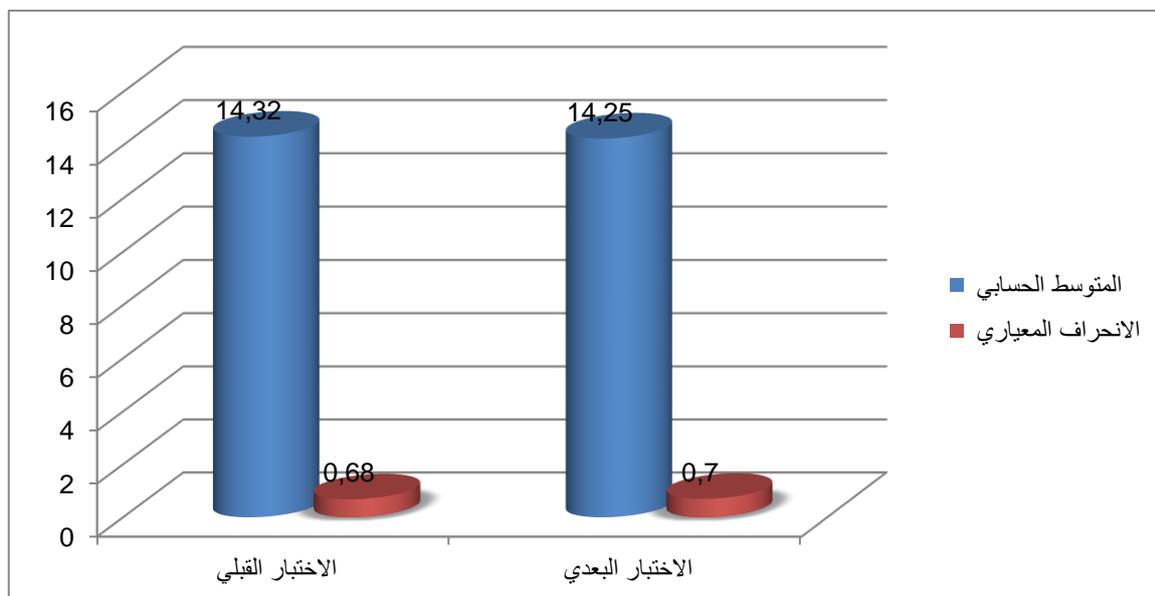
الشكل رقم 07 يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار ZIG ZAG.

الدالة	Df درجة الحرية	A مستوى الدالة	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		N العينة
					S	\bar{X}	S	\bar{X}	
*دال	7	0,0	1,895	2,672					8
					0,70	14,25	0,68	14,32	

جدول رقم 09 يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في إختبار ZIG ZAG

- عرض وقراءة النتائج

من خلال الجدول رقم 09 الذي يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة، حيث نلاحظ أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (7)، حيث بلغت قيمة T المحسوبة (2,672) وهي أصغر من T الجدولية والتي بلغت قيمتها (1,895) ومعنى ذلك أن البرنامج التدريبي المسطر من طرف مدرب الفريق في مرحلة المنافسة (الرفع من الشدة والحجم) نظرا لدور ومكانة تدريب السرعة في كرة القدم لأن المدرب يركز على ذلك مما أثر في تحسين سرعة تغيير الإتجاه للاعبين.



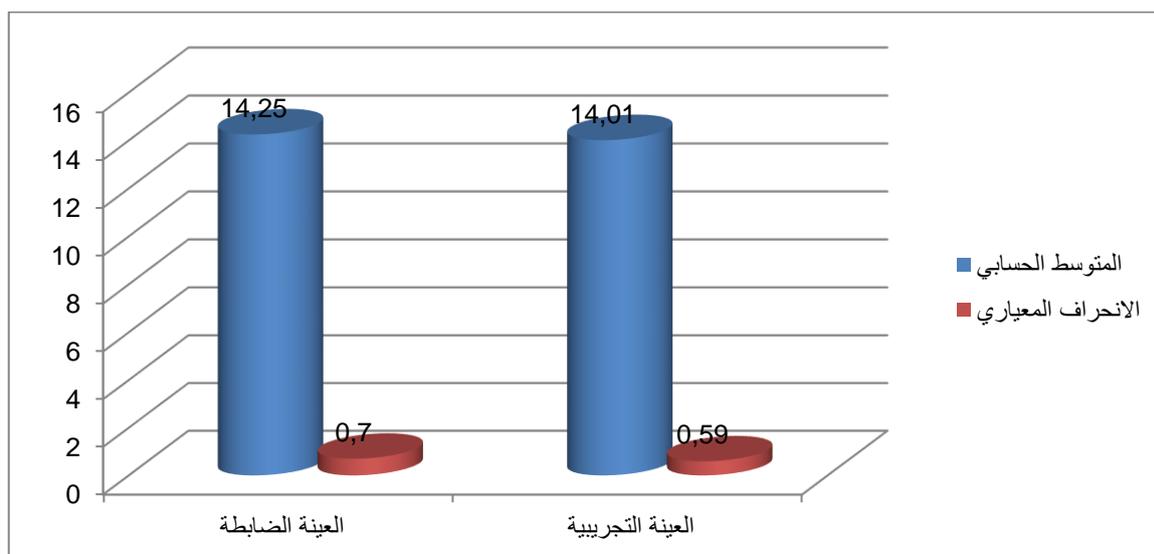
الشكل رقم 08 يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في إختبار ZIG ZAG.

نتائج عينة الدراسة	N العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	\bar{X}	S	T المحسوبة	T الجدولية	الدلالة
العينة الضابطة	8	14	0,05	14,2 5	0,70	0,751	1,761	غير دال
العينة التجريبية	8							

جدول رقم 10 يمثل نتائج عينة الدراسة في الاختبار البعدي ZIG ZAG

عرض وقراءة النتائج

من خلال الجدول رقم 10 الذي يمثل نتائج الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية، نلاحظ أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (14)، حيث بلغت قيمة T المحسوبة (0,751) وهي أصغر من T الجدولية والتي بلغت قيمتها (1,761) ومعنى ذلك أن المدرب أولى إهتمام كبير في وحداته التدريبية والعمل على تحسين صفة سرعة تغيير الإتجاه لكونها من المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة.



الشكل رقم 09 يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج عينة الدراسة في الاختبار البعدي

.ZIG ZAG

ن = 8

الاختبار	المتوسط الحسابي للاختبارات القبلية	المتوسط الحسابي للاختبارات البعدية	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن
30 متر	4,83	4,76	0,07	1,47 %

الجدول رقم 11 يمثل نسبة التحسن بين الاختبار القبلي والبعدى لعينة الدراسة (التجريبية) في اختبار 30 متر.

يوضح الجدول رقم 11 نسبة التحسن بين المتوسطات لاختبار 30 متر القبلي والبعدى لعينة الدراسة، حيث بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدى قيمة (0,07) بنسبة تحسن تقدر بـ (1,47%) وهذا المقدار من التحسن يعني التطور في الاختبارات لصالح الاختبارات البعدية باستعمال البرنامج التدريبي المدمج في تحسين صفة السرعة الخطية للمجموعة التجريبية.

ن = 8

الاختبار	المتوسط الحسابي للاختبارات القبلية	المتوسط الحسابي للاختبارات البعدية	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن
30 متر	4,86	4,80	0,06	1,25 %

الجدول رقم 12 يمثل نسبة التحسن بين الاختبار القبلي والبعدى لعينة الدراسة (الضابطة) في اختبار 30 متر.

يوضح الجدول رقم 12 نسبة التحسن بين المتوسطات لاختبار 30 متر القبلي والبعدى لعينة الدراسة، حيث بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدى قيمة (0,06) بنسبة تحسن تقدر بـ (1,25%)، نظرا لأهمية صفة السرعة الخطية في التدريب الحديث لكرة القدم فإن المدرب أعطى مكانة كبيرة في برنامجه التدريبي والعمل على تحسين صفة السرعة الخطية لكونها من المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم.

ن = 8

الاختبار	المتوسط الحسابي للاختبارات القبلية	المتوسط الحسابي للاختبارات البعدية	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن
Zig zag	14,19	14,01	0,18	1,31 %

الجدول رقم 13 يمثل نسبة التحسن بين الاختبار القبلي والبعدى لعينة الدراسة (التجريبية) في إختبار ZIG ZAG.

يوضح الجدول رقم 13 نسبة التحسن بين المتوسطات لاختبار zig zag القبلي والبعدى لعينة الدراسة، حيث بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدى قيمة (0,18) بنسبة تحسن تقدر بـ (1,31%) وهذا المقدار من التحسن يعنى التطور في الاختبارات لصالح الاختبارات البعدية باستعمال البرنامج التدريبي المدمج في تحسين صفة سرعة تغيير الإتجاه للمجموعة التجريبية.

ن = 8

الاختبار	المتوسط الحسابي للاختبارات القبلية	المتوسط الحسابي للاختبارات البعدية	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن
zig zag	14,32	14,25	0,06	0,47%

الجدول رقم 14 يمثل نسبة التحسن بين الاختبار القبلي والبعدى لعينة الدراسة (الضابطة) في إختبار ZIG ZAG.

يوضح الجدول رقم 14 نسبة التحسن بين المتوسطات لاختبار zig zag القبلي والبعدى لعينة الدراسة، حيث بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدى قيمة (0,06) بنسبة تحسن تقدر بـ (0,47%) يدل على عمل المدرب في برنامجه التدريبي على تحسين صفة سرعة تغيير الإتجاه في التدريب الحديث لكرة القدم مما أثر في تحسن مستوى اللاعبين في هذه الصفة.

2.4. مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

1.2.4. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية

-تتطلق الفرضية الجزئية الأولى من اعتقاد مفاده أن للتدريب المدمج أثر في تحسين صفة السرعة الخطية للاعبين كرة القدم والتأكد من صحة أو نفي هذه الفرضية، قمنا بدراسة وتحليل نتائج الجداول المتعلقة بالفرضية الأولى والآن سنناقش نتائج هذه الدراسة في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية.

❖ يتضح من خلال الجدول رقم (04)، أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية إختبار 30 متر، حيث بلغ متوسط الاختبار القبلي (4,83) وبلغ متوسط الاختبارالبعدي (4,76).

❖ كما يوضح الجدول رقم (11) وجود تحسن في اختبار 30 متر، في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي بنسبة (1,47%).

في ضوء هذا التحليل الخاص بالفرضية الأولى توصلنا إلى النقاط التالية:

- أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في عنصر السرعة الخطية.

- وجود تحسن في اختبار 30 متر في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي.

- يرجع سبب تحسن النتائج في الاختبار البعدي إلى تأثير استخدام البرنامج المقترح بتمارين تحسين السرعة الخطية (10، 20، 25، 30م، 2 ضد 2، 3 ضد 1، 4 ضد 4، 6 ضد 6).

في هذا الإطار تتفق دراستنا مع دراسة (mehdikargarfard et all, 2020) التي توصل فيها إلى

أن التدريب البليومتري أثر في تحسين السرعة الخطية لدى لاعبي كرة القدم للشباب.

ومن الخلفية النظرية نذكر الباحثين حسب (ألتمان وآخرون، سنة 2022) تعتبر هذه الصفة (السرعة الخطية) ما بين 5 و30 متر من مكونات الأساسية في الرياضة العالية المستوى ككرة القدم. ولقد ثبت أن قدرة اللاعب على إنتاج مستويات عالية من السرعة الخطية لمسافات قصيرة مختلفة مرتبطة بأداء أفضل كما تم تقييمه من خلال التحولات الهجومية والدفاعية الرئيسية، حيث تؤكد على أهمية السرعة الخطية لأداء الرياضي وتطوره.

يعد فهم الأساليب الأكثر فاعلية والقائمة على الأدلة لتطوير السرعة الخطية للاعب كرة القدم تحدياً لجميع الممارسين المشاركين في الرياضات الإحترافية نظراً للحاجة إلى التطوير المتزامن للصفات البدنية المتعددة المرتبطة بها (السرعة، القوة وقوة التحمل) بالإضافة إلى المهارات التقنية والتكتيكية في

كرة القدم الاحترافية. بالإضافة إلى ذلك يرى (نيكلسون وآخرون، سنة 2020) أن هؤلاء اللاعبين يحققون نسبة مئوية أعلى من السرعة القصوى لمسافات أقصر على سبيل المثال (90%) عند (13.7) متر في كرة القدم الأمريكية و(96%) عند 21 متر في الرجبي، لذلك يستخدم الممارسون والباحثون عموماً نتائج السرعة الخطية القصيرة أي وقت الإنهاء أو السرعة القصوى التي تم الوصول إليها كمقياس بديل للتسارع على سبيل المثال (5-0 متر، 10-0 متر، 20-0 متر).

بناءً على هذه الدراسات واستناداً إلى الخلفية النظرية التي اعتمدها، بالإضافة إلى النتائج المتحصل عليها في موضوع فرضية التطبيقية القائلة " بأن للتدريب المدمج تأثير في تحسين السرعة الخطية لداعبي كرة القدم " نأتي بقرار إثبات الفرضية.

2.2.4. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية

تنطلق الفرضية الجزئية الثانية من اعتقاد مفاده أن للتدريب المدمج أثر في تحسين صفة سرعة تغيير الإتجاه للاعبي كرة القدم، والتأكد من صحة أو نفي هذه الفرضية، قمنا بدراسة وتحليل نتائج الجداول المتعلقة بالفرضية الثانية والآن سنناقش نتائج هذه الدراسة في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية.

يتضح من خلال الجدول رقم(08)، أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في صفة سرعة تغيير الإتجاه في اختبار zig zag، حيث بلغ متوسط الاختبار القبلي(14,19) وبلغ متوسط الاختبار البعدي (14,01).

كما يوضح كل من الجدول رقم (13) وجود تحسن في اختبار zig zag، في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي بنسبة (1,31%).

في ضوء هذا التحليل الخاص بالفرضية الثانية توصلنا إلى النقاط التالية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في صفة سرعة تغيير الإتجاه.

- وجود تحسن في اختبار zig zag في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي.

- يرجع سبب تحسن النتائج في الاختبار البعدي إلى تأثير استخدام البرنامج المقترح بتمارين تحسين سرعة تغيير الإتجاه (الجري المتعرج، مرور بين الأقماع مثلاً) باستخدام الكرة.

في هذا الإطار تتفق دراستنا مع دراسة (بن زردة لقمان و مرابط محمد مصطفى، سنة 2020) التي توصل فيها إلى أن البرنامج التدريبي بالألعاب المصغرة أثر في تحسين سرعة تغيير الإتجاه لدى

لاعبي كرة القدم لفئة الناشئين.

ومن الخلفية النظرية يذكر الباحث (جريج جاتز، سنة 2019) أن تحسين سرعة تغيير إتجاه اللاعب تتضمن الحيوية، الرشاقة والتسارع حيث تتضمن وقت رد الفعل، التوازن، التنسيق، التباطؤ والتسارع.

ويمكن أن تكون هذه التدريبات تفاعلية أو غير تفاعلية، حيث تعتبر التدريبات الغير تفاعلية هي تلك التدريبات التي يمكن للرياضي أن يتوقع فيها ما سيحدث، بينما التدريبات التفاعلية تتطلب من الرياضي أن يتفاعل مع المنبه ويتخذ قرارا في جزء من الثانية وتعمل هذه التدريبات على تحسين سرعة تغيير الإتجاه، لكن كلاعب كرة القدم يجب التركيز على التدريبات التفاعلية حيث من المرجح أن تكون حاضرة في اللعبة وحسب (جريج جاتز، سنة 2019) فإن أساسيات سرعة تغيير الإتجاه تشكل إطار العمل لتصميم روتين تدريبي لزيادة السرعة والقدرة على تغيير الإتجاه بالنسبة للاعب كرة القدم من المستوى العالي، وتعد السرعة أمرا بالغ الأهمية للإبتعاد عن الضغط على المراوغة والقطع والركض، فجميع اللاعبين الذين حققوا إنجاز عالي عالميا يتمتعون بالمرونة، السرعة والتوازن الإستثنائي.

ويذكر أيضا الباحث (بنيامين دومورتييه، سنة 2016) المواقف التي تعمل على تحسين تغييرات الإتجاه كثيرة ومتنوعة، ومع ذلك يجب التمييز بين ما يسمى بعمل خفة الحركة "المخطط" وعمل خفة الحركة "التفاعلي"، يستهدف الشكل الأول من العمل تغييرات الإتجاه فيما يسمى بالحالات "المغلقة" فيما يسمى الثاني بالحالات "المفتوحة" لأنها تحمل عدم اليقين وهنا يكتسب الجانب المعرفي أهمية أكبر منبين هذه المواقف عدد التغييرات في الإتجاهات المقترحة أثناء التمرين، عدم اليقين والتعقيد المعرفي للموقف، أيضا مدة التمرين وأوقات الراحة.

بناء على هذه الدراسات واستنادا إلى الخلفية النظرية التي اعتمدها، بالإضافة إلى النتائج المتحصل عليها في موضوع فرضينا التطبيقية القائلة "للتدريب المدمج أثر في تحسين صفة سرعة تغيير الإتجاه لدى لاعبي كرة القدم" نأتي بقرار إثبات هذه الفرضية.

في ظل تحقيق فرضياتنا الجزئية الأولى والثانية نأتي بقرار إثبات الفرضية العامة والتي مفادها البرنامج التدريبي بإستخدام طريقة التدريب المدمج يؤثر في تحسين صفتي السرعة الخطية و سرعة تغيير الإتجاه لدى لاعبي كرة القدم.

الإستنتاج العام

من خلال مناقشة نتائج هذه الدراسة والتي هدفت إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي بإستخدام طريقة التدريب المدمج في تحسين صفتي السرعة الخطية وسرعة تغيير الإتجاه لدى لاعبي كرة القدم.

- نستنتج أن البرنامج التدريبي بإستخدام طريقة التدريب المدمج أثر إيجاباً على تحسين صفة السرعة الخطية وسرعة تغيير الإتجاه لدى لاعبي كرة القدم.

- توصلنا في دراستنا أن البرنامج التدريبي بإستخدام طريقة التدريب المدمج أثر إيجاباً على تحسين صفة السرعة الخطية، ويتجلى ذلك من خلال التحسن الواضح التي أظهرته نتائج الدراسة في اختبار 30 متر لدى المجموعة التجريبية.

- توصلنا في دراستنا أن البرنامج التدريبي المقترح بالتدريب المدمج أثر إيجاباً على تحسين صفة سرعة تغيير الإتجاه، ويتجلى ذلك من خلال التحسن الواضح التي أظهرته نتائج الدراسة في اختبار zig zag لدى المجموعة التجريبية.

فرضيات مستقبلية

في ضوء أهداف الدراسة، عرض نتائجها ومناقشتها ينبغي على المدربين والمحضرين البدنيين إتباع مايلي:

- ضرورة استخدام طريقة التدريب المدمج في كرة القدم.
- ضرورة استخدام التدريب المدمج لتحسين صفة السرعة الخطية وسرعة تغيير الإتجاه.
- ينبغي إدماج تمارين السرعة الخطية وسرعة تغيير الإتجاه في التدريبات لارتباطها الوثيق بالحركات الأساسية التي يستخدمها لاعب كرة القدم.
- ضرورة استخدام مبدأ الفردية من طرف المدرب في المرحلة الإعدادية على حسب مركز اللاعب للاعبين.
- ينبغي على المدرب أن يكون على علم بالمتطلبات البدنية الخاصة بكل مركز لعب.
- ينبغي إعطاء أهمية لعنصر السرعة الخطية وسرعة تغيير الإتجاه، لأنها تعتبر من المتطلبات البدنية لكرة القدم الحديثة.
- الاهتمام بالفئات الصغرى عن طريق التكوين السليم.
- كما ينبغي على مسيري النوادي الرياضية توفير وسائل مراقبة حمولة التدريب (Lactate Pro2H , Polar GPS)، الوسائل البيداغوجية والاهتمام بالفئات الصغرى. كما فتحنا المجال لدراسات أخرى للبحث في تأثير التدريب المدمج على الصفات البدنية، وأيضا لإجراء دراسات لتأثير التدريب المدمج على الصفات البدنية في رياضات أخرى.

الخاتمة

خاتمة

شهد التدريب الرياضي في السنوات الأخيرة تطورا كبيرا في مختلف الأنشطة الفردية والجماعية خاصة في كرة القدم التي تعد من أهم وأكبر الرياضات شعبية في العالم، لذلك أصبح هاجسا على المختصين في هذه اللعبة من أجل تقديم أداء يليق بسمعة كل ناد وكل بلد بتحقيق الإنجازات في مختلف البطولات والمنافسات.

بينت البرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس علمية سليمة التي تتماشى مع الاتجاهات الحديثة للتدريب الرياضي هي الوحيدة الكفيلة بوصول اللاعب إلى الانجاز العالي والمنافسة على المستوى العالمي، وأن المتطلبات الحديثة في كرة القدم خلقت الحاجة الكبيرة إلى إعداد اللاعبين إعدادا بدنيا عاليا، لاسيما وأن تغيرات الانجاز الكروي الحديثة ترتبط بتسريع الفعاليات الدفاعية والهجومية مع مستوى عال للقوة والسرعة، فضلا عن ارتفاع مستوى الأداء المهاري للاعبين، إذ عليه الاحتفاظ بلياقته البدنية والانجاز طيلة المباراة.

يعتبر التدريب المدمج هو الأفضل والأسرع في تطوير السرعة الخطية وسرعة تغيير الإتجاه لداللاعبين لأنها تعتبر من المتطلبات البدنية لكرة القدم الحديثة لما يتوفر لديه من تكرارات حركية مؤثرة فيفترات زمنية متتالية، كذلك عن طريق إدماج الجانب البدني بالمهاري بإستخدام الكرة، وتعتبر السرعة الخطية وسرعة تغيير الإتجاه ضرورية لتحقيق المستوى المطلوب.

من خلال هذه الدراسة التي هدفت إلى التعرف على تأثير التدريب المدمج في تحسين صفتي السرعة الخطية وسرعة تغيير الإتجاه لدى لاعبي كرة القدم، فإن النتائج المتحصل عليها بينت صحة الفرضيتين المطروحتين قبل الدراسة، وبينت فعالية البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التدريب المدمج في تحسين صفتي السرعة الخطية وسرعة تغيير الإتجاه لدى لاعبي كرة القدم.

قائمة المصادر و المراجع

قائمة المصادر والمراجع

المراجع باللغة العربية:

1. الخولي، أ. أ. (1994). الرياضة و الحضارة الإسلامية. القاهرة: دار الفكر العربي.
2. الدين، ع. أ. (1993). فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط1، مدينة نصر: دار الفكر العربي.
3. أمر الله البساطي. (1998). قواعد و أسس التدريب الرياضي و تطبيقاته. الإسكندرية، مصر: منشأة المعارف.
4. أمر الله البساطي و محمد كشك. (2000). أسس الإعداد المهاري و الخططي في كرة القدم (الإصدار ط1). دار الجامعة الجديدة للنشر.
5. حماد، م. إ. (2000). أسس تنمية القوة، ط1، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
6. مهند البشتاوي و أحمد ابراهيم الخواجة. (2005). مبادئ التدريب الرياضي (الإصدار ط1). عمان، الأردن: دار وائل للنشر و التوزيع.
7. محمد رضا الوقاد. (2003). التخطيط الحديث في كرة القدم. القاهرة: دار السعادة للنشر.
8. محمود عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطيء. (1992). نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية. ديوان المطبوعات الجامعية.
9. أمر الله البساطي. (2001). الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم. الإسكندرية: دار الجامعة الجديدة.
10. جوزيف كريزاج. (2020). العلاقة بين خفة الحركة و السرعة الخطية و القوة الانفجارية للأطراف السفلية للنخبة النسائية للاعبات كرة القدم السلوفينية. سلوفينيا: كلية الرياضة جامعة ليوبليانا.
11. علي فهمي البيك و عماد الدين عباس أبو زيد و محمد عبدة خليل. (2008). تخطيط التدريب الرياضي من سلسلة الإتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي (الإصدار ط4).
12. ماتيفيف. (1982). طرق و نظريات التربية الرياضية. روسيا.
13. مأمور بن حسن آل سلمان. (1998). كرة القدم بين المصالح و المفاصد الشرعية (الإصدار 2). بيروت، لبنان: ابن حزم.
14. مفتي ابراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث، تخطيط تطبيق و قيادة (الإصدار ط2). القاهرة.
15. إبراهيم شعلان و طه إسماعيل و عمر أبو المجدد. (بلا تاريخ). لإعداد البدني في كرة القدم. دار الفكر العربي.
16. أبو العلا أحمد عبد الفتاح. (2012). التدريب الرياضي المعاصر. القاهرة: دار الفكر العربي.
17. أبو العلا أحمد عبد الفتاح و أحمد نصر الدين. (2003). فسيولوجيا اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.
18. أبو العلا أحمد عبد الفتاح و أحمد نصر الدين سيد. (2003). فسيولوجيا اللياقة البدنية (الإصدار ط2). القاهرة: ملتزم الطبع و النشر دار الفكر العربي.
19. أبو العلا عبد القادر و ابراهيم شعلان. (1994). فسيولوجيا التدريب الرياضي. دار الفكر العربي.
20. أبو العلا أحمد عبد الفتاح. (1997). التدريب الرياضي، الأسس الفسيولوجية (الإصدار ط1). مصر: دار الفكر العربي.
21. أبو عبده و حسن السيد. (2008). الإعداد البدني للاعبين كرة القدم (الإصدار ط1). الإسكندرية، مصر: الفتح للطباعة و النشر.

22. أحمد بسطويطي. (1999). أسس و نظريات التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
23. أحمد بن عبد الرحمن الحراملة و علي بن محمد جباري. (2017). الصحة و اللياقة البدنية (الإصدار ط1). مكتبة المتنبّي.
24. أحمد نصر الدين و أبو العلا أحمد عبد الفتاح. (2003). فيسيولوجيا اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.
25. السيد عبد المقصود. (1997). نظريات التدريب الرياضي، تدريب و فيسيولوجيا القوة (الإصدار ط1). مركز الكتاب للنشر.
26. أميرة حسن محمود و ماهر حسن محمود. (2008). الإتجاهات العديدة في علم التدريب الرياضي (الإصدار ط1). الإسكندرية: دار الوفاء لندنيا للطباعة و النشر.
27. بنيامين دومورتييه. (15 12, 2016). التسارع و تغيير الإتجاه. تم الاسترداد من <http://www.valdemarne.fr>
28. جريج جاتز. (26 06, 2019). أساسيات رشاقة كرة القدم. تاريخ الاسترداد 07 05, 2022، من www.soccer-training-info.com
29. حامد بسام عبد الرحمن سلامة. (2013). أثر التدريب الفترّي على الشدة و تدريب الفارتلك على بعض الخصائص البدنية و الفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم (رسالة ماجستير). فلسطين: جامعة النجاح الوطنية.
30. دينسدیل، جونز، أند تیل، نیکلسون. (2020). تدريب أداء العدو لمسافات قصيرة للاعبين كرة القدم. <http://www.neuroxtrain.com>
31. عادل عبد البصير. (1999). التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
32. عامر فاخر شغاتي. (2014). علم التدريب الرياضي، نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا (الإصدار ط1). عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع.
33. عصام عبد الخالق. (1992). التدريب الرياضي نظريات، تطبيق (الإصدار ط7). الإسكندرية: دار المعارف.
34. علي السعيد ربحان. (2007). ثقافة اللياقة البدنية للجنسين.
35. غازي صالح محمود و هاشم ياسر حسن. (2013). كرة القدم التدريب البدني (الإصدار ط1). عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع.
36. فاضل حسين عزيز. (2015). اللياقة البدنية. عمان: الخبارية للنشر و التوزيع.
37. قاسي حسن حسن و قاسي ناجي عبد الجبار. (1984). مكونات صفة حركية. مطبعة جامعة بغداد.
38. محمد ابراهيم شحاتة. (2015). برامج اللياقة الدولية. الإسكندرية: ماهي للنشر و التوزيع.
39. محمد توفيق الوليلي. (2000). تدريب المنافسات. القاهرة: دار GMC للطباعة و النشر.
40. محمد حسن علاوي. (1989). علم التدريب الرياضي (الإصدار ط1). القاهرة: دار المعارف.
41. محمد رضا ابراهيم. (2008). التطبيق الميداني لنظريات و طرق التدريب الرياضي. بغداد: دار الكتاب و الوثائق.
42. محمد صبحي حسانين. (1993). القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
43. محمد صبحي حسانين و أحمد كسرى معاني. (1996). موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
44. محمود عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطيء. (1992). نظريات و طرق التربية البدنية (الإصدار ط2). ديوان المطبوعات الجامعية.
45. موسى فهمي ابراهيم. (1970). اللياقة البدنية الرياضية. الإسكندرية: دار الفكر العربي.

قائمة المصادر و المراجع

46. موفق مجيد المولى و جبار رحيمة الكعبي و فاطمة عبد المالح. (2017). المنهجية الحديثة في التخطيط و التدريب الرياضي (الإصدار 1ط). بغداد: مركز الفيسل للطباعة و النشر.
47. نوال مهدي العبيدي و فاطمة عبد المالكى. (2011). التدريب الرياضي لطلبة الرابعة كليات التربية الرياضية (الإصدار 1ط). عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع.
48. يوسف البازي و مهدي نجم. (بلا تاريخ). المبادئ الأساسية في كرة السلة، كلية التربية الرياضية. بغداد: جامعة بغداد.
49. بو عبده و حسن السيد. (2001). الإتجاهات الحديثة في التخطيط و تدريب كرة القدم (الإصدار 1ط). الإسكندرية.
50. أمين أنور الخولي. (1994). الرياضة و الحضارة الإسلامية. القاهرة: دار الفكر العربي.
51. عبد الفتاح أبو العلا و أحمد نصر الدين. (1993). فسيولوجيا اللياقة البدنية (الإصدار 1). مدينة نصر: دار الفكر العربي.
52. مفتي ابراهيم حماد. (2002). التدريب الرياضي الحديث. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
53. مفتي ابراهيم. حماد. (2000). أسس تنمية القوة (الإصدار 1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
54. الشاطيء, م. ع. (1992). نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية. ديوان المطبوعات الجامعية.
55. الوقاد, م. ر. (2003). التخطيط الحديث في كرة القدم. القاهرة: دار السعادة للنشر.
56. جوزيف كريزاج. (2020). العلاقة بين خفة الحركة و السرعة الخطية و القوة الانفجارية للأطراف السفلية للنخبة النسائية للاعبات كرة القدم السلوفينية. سلوفينيا: كلية الرياضة جامعة ليوبليانا.

المراجع باللغة الأجنبية

57. Alexandre Dellal. (2008). de l'entrainement a la performance en football. france: boeck superieur.
58. AHMED, G. N. (1987). ETUDE DEVELOPPEMENT PHYSIQUE CHEZ LES JEUNES FOOTBALLEURS (JUNIORS). alger, MEMOIRE I, NFS/ISTS.
59. altmann, r. n. (2022, 04 22). <http://www.neuroxtrain.com>. Récupéré sur <http://www.neuroxtrain.com>
60. Dellal, A. (2008). analyse de l'activité physique du footballeur et de ses conséquence dans l'orientation de l'entrainement, université de Strasbourg,.
61. BRUEGGEMANN.dfor. (2000). the good of soccer (éd. edition de boeck).
62. Chafa, A. (2022). The effect of intermittent training on improving the Maximal Aerobic
63. Speed, Agility and Heart Rate of the Basketball players Senior Category. Sport system journal, 09(01), 157-174.
64. cramp, c. j. (2001). manuel pratique de l'entrainement 110 questions-reponses developpees. paris: edition amphora.
65. E.MOMBAERTS. (d1986). etude des astreintes cardiaques et lactiques mesures sur le terrain-dans mb, degre.

66. BRUEGGEMANN.dfor. (2000). the good of soccer (edition de boeck ed.).
67. cramp, c. j. (2001). manuel pratique de l'entrainement 110 questions-reponses developpees. paris: edition amphora.
68. Dellal.alexander. (2008). l'entrainement a la performance et football. paris: depot legal.
69. dfor, B. (2000). the good of soccer (edition de boeck ed.).
70. DOCCET. (1989). les sport collectifs-eps. edition action.
71. DUFOUR.W. (1989). les technique du comportement moteur.eps.
72. E.Mombaerts. (1991). de lanalyse du jeu a la formation du joueur de footbal. edition action.
73. E.MOMBAERTS. (1996). entrainement et performance collective en football. edition vigot.
74. E.Mombaerts. (1996). entrainement et performance collective en footballe. edition vigot.
75. E.MOMBAERTS. (d1986). etude des astreintes cardiaques et lactiques mesurees sur le terrain-dans mb, degre.
76. FRANCOIS, g. (2001). foot ball initiation et perfectionnementdes jeunes. edition amphora.
77. galais, D. l. (2007). la preparation physique integre. revue eps.
78. JEAN PAUL Ancien: (2008). football une preparation physique programmes. edition amphora.
79. leroux, p. (2006). football planification et entrainement. amphora.
80. Marrion.a, (. (2000). elaboration et evaluation des programmes sportifs (edition de beock ed.).
81. Monault.a. (1996). entainement professionnel collective en football. vigot.
82. R.CHANON. (1994). l'entrainement physique integre. revue eps.
83. TEODORESCU.L. (1993). theorie et methodologie des jeux sportif. vigot.
84. thill, E. (2000). educateur sportif. vigot.
85. turbin, B. (2002). preparation et entrainement du football-tom2. paris: edition amphora.
86. WEINEK, J. (1997). manuel dentrainement. vigot.
87. galais, D. l. (2007). la preparation physique integre. revue eps.
88. Marrion.a, (. (2000). elaboration et evaluation des programmes sportifs (éd. edition de beock).
89. Monault.a. (1996). entainement professionnel collective en football. vigot.
90. R.CHANON. (1994). l'entrainement physique integre. revue eps.
91. TEODORESCU.L. (1993). theorie et methodologie des jeux sportif. vigot.

92. thill, E. (2000). educateur sportif. vigot.
93. turbin, B. (2002). preparation et entrainement du football-tom2. paris: edition amphora.
94. WEINEK, J. (1997). manuel dentrainement. vigot.
95. 2 JEAN PAUL Ancien .(2008) .:football une preparation physique programmes .edition amphora.
96. Brueggemann dfor .(2000) .the good of soccer, edition de boeck.
97. BRUEGGEMANN.dfor .(2000) .the good of soccer, edition de boeck.
98. cramp, c. j. (2001). manuel pratique de l'entrainement 110 questions-reponses developpees. paris: edition amphora.
99. DANIEL le galais .(2007) .la preparation physique integre .revue eps.
100. Dellal.alexander .(2008) .l'entrainement a la performance et football .paris: depot legal.
101. DOCCET. (1989). les sport collectifs-eps. edition action.
102. DUFOUR.W. (1989). les technique du comportement moteur.eps.
103. E.Mombaerts. (1991). de lanalyse du jeu a la formation du joueur de footbal. edition action.
104. FRANCOIS, g. (2001). foot ball initiation et perfectionnementdes jeunes. edition amphora.
105. JURGEN WEINEK .(1997) .manuel dentrainement .vigot.
106. Monault.a .(1996) .entainement professionnel collective en football .vigot.
107. philippe leroux .(2006) .football planification et entrainement .amphora.
108. R.CHANON .(1994) .l'entrainement physique integre .revue eps.
109. TEODORESCU.L. (1993). theorie et methodologie des jeux sportif. vigot.
110. thill, E. (2000). educateur sportif. vigot.
111. turbin, B. (2002). preparation et entrainement du football-tom2. paris: edition amphora.

الملاحق



الملحق رقم 02:

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى جيجل - قطب تاسوست -
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تخصص تحضير بدني

استمارة ترشيح الإختبارات المناسبة للبرنامج التدريبي المقترح للأساتذة المختصين

في إطار التحضير لمذكرة نيل شهادة الماستر في التحضير البدني الرياضي بعنوان: تأثير التدريب المدمج في تحسن صفة السرعة الخطية وسرعة تغيير الإتجاه لدى لاعبي كرة القدم. دراسة ميدانية في فريق الأمل الرياضي لمدينة سكيكدة U19.

نتقدم نحن الطالبان من الإستفادة من خبراتكم العلمية والعملية في المجال والتي سيكون لها أكبر إثر في إجراء هذه الدراسة. وعليه نرجو من سيادتكم المحترمة القيام بترتيب الإختبارات البدنية المقترحة حسب ملائمتها لقياس الصفة البدنية التي تخدم موضوع البحث.

الأستاذ المشرف:

- قبايلي ليلية.

الطالبان:

- بوالسليو صلاح الدين.

- حامي عبد الحكيم.

السنة الدراسية 2022/2021

بيانات الخبير

..... الأستاذ:
..... الدرجة العلمية:
..... الإختصاص:
..... الجامعة/المعهد:

- الإشكالية

- الفرضية الرئيسية

للتدريب المدمج أثر في تحسين صفة السرعة الخطية وسرعة تغيير الاتجاه لدى لاعبي كرة

القدم.

الفرضيات الجزئية

1. للتدريب المدمج أثر في تحسين صفة السرعة الخطية لدى لاعبي كرة القدم.
2. للتدريب المدمج أثر في تحسين صفة سرعة تغيير الاتجاه لدى لاعبي كرة القدم.

الإختبارات البدنية المقترحة

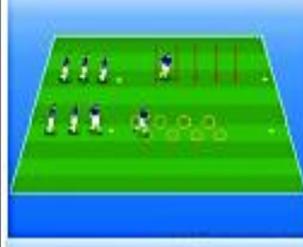
الإقتراحات	الترجيح	الإختبار	الصفة البدنية
		20 متر	السرعة
		30 متر	الخطية
		Zig zag	سرعة تغيير
		T	الاتجاه

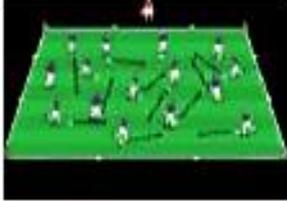
قائمة الأساتذة المحكمين للإختبارات المناسبة للبرنامج التدريبي

الإمضاء	مكان العمل	التخصص	الدرجة العلمية	إسم و لقب المحكم
				قهلوز مراد
				بلفريطس ياسين
				محمد واعمر آيت وازو
				بوزكرية فوزي

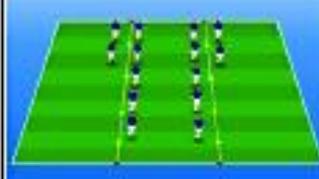
الملحق رقم 03:

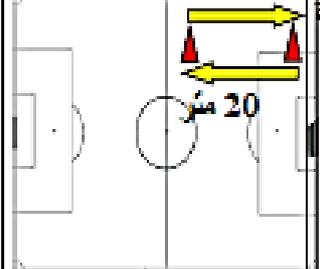
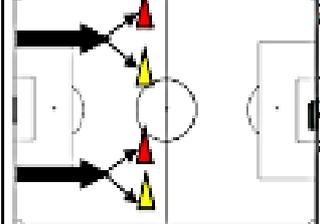
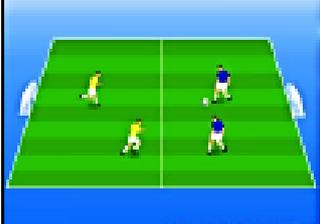
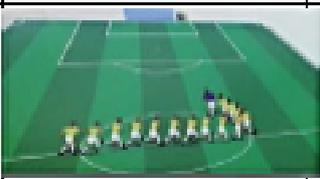
الموسم الرياضي : 2022/2021			الهدف : تحسين السرعة الخطية و سرعة تغيير الاتجاه		النادي :الأمل الرياضي لمدينة سكيكدة.	
التاريخ :			فترة المنافسة PG		المدرّب : - حامي عبد الحكيم - بوالسليو صلاح الدين	
زمن الحصة : 60 د			الحصة رقم : 01		الوسائل : صافرة + ميفاتي + أقماع + دوائر + كرات	
الراحة	الشدة	الحجم	الرسم	التمرين و طريقة الأداء	الأهداف	المراحل
00	%45	د15		- تسجيل الحضور. - التعريف بهدف الحصة. - التسخين العام و الخاص.	تهيئة أجزاء الجسم للتمرين	إحماء
د05	%80	د10		-الجري بالكرة لمسافة 20متر ثم تمرير الكرة للزميل المقابل .	- تحسين السرعة الخطية	الاساسية
د05	%85	د10		-الجري و المرور بالكرة بين الأقماع بسرعات مختلفة .	- تحسين سرعة تغيير الإتجاه .	
00	%25	د15		- جري خفيف حول الملعب. - تمارين الإطالة.	الرجوع إلى الهدوء	التهدئة

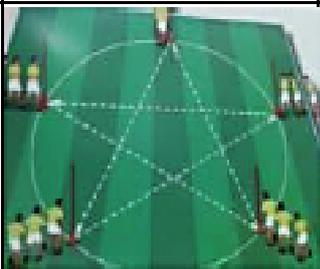
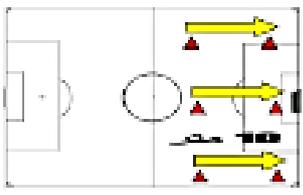
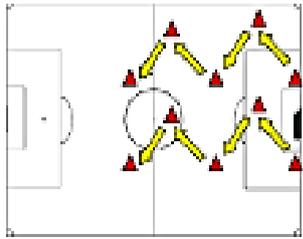
الموسم الرياضي : 2022/2021		الهدف : تحسين السرعة الخطية و سرعة تغيير الاتجاه		النادي : الأمل الرياضي لمدينة سكيكدة.		
التاريخ :		فترة المنافسة PC		المدرّب : - حامي عبد الحكيم - بوسليو صلاح الدين		
زمن الحصة : 60 د		الحصة رقم : 02		الوسائل : صافرة + مبيّاتي + أقماع + دوائر		
الراحة	الشدة	الحجم	الرسم	التمرين و طريقة الأداء	الأهداف	المراحل
00	%45	+15		- تسجيل الحضور. - التعريف بهدف الحصة. - التسخين العام و الخاص.	تهيئة أجزاء الجسم للتمرين	التهيئة
+05	%80	+10		- الجري بسرعة بين الأقماع لمسافة 20 متر	- تحسين السرعة الخطية	الأساسية
+05	%85	+10		- الجري بسرعة بين الحواجز بطريقة منكسرة .	- تحسين سرعة تغيير الإتجاه .	الأساسية
00	%25	+15		- جري خفيف حول الملعب. - تمارين الإطالة.	الرجوع إلى الهدوء	التهيئة

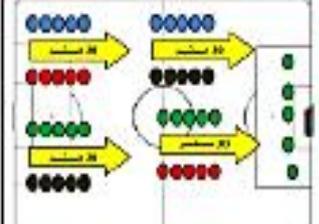
الموسم الرياضي : 2022/2021		الهدف : تحسين السرعة الخطية و سرعة تغيير الاتجاه		النادي : الأمل الرياضي لمدينة سكيكدة.		
التاريخ :		فترة المنافسة PC		المدرّب : - حامي عبد الحكيم - بوسليو صلاح الدين		
زمن الحصة : 70 د		الحصة رقم : 03		الوسائل : صافرة + ميفاتي + أقماع + دوائر + بكرات.		
الراحة	الشدة	الحجم	الرسم	التمرين و طريقة الأداء	الأهداف	المراحل
00	%45	15د		- تسجيل الحضور. - التعريف بهدف الحصة. - التسخين العام و الخاص.	تهيئة أجزاء الجسم للتمرين	الابتدائية
03د	%80	10د		- الجري بسرعة مستقيمة لمسافة 30 متر .	تحسين السرعة الخطية	الأساسية
03د	%85	10د		- الركض ذهابا و ايابا بين الأقماع بطريقة جانبية .	- تحسين سرعة تغيير الإتجاه .	
03د	%90	10د		- تقسيمة اللاعبين 6 ضد 6 و محاولة تسجيل الأهداف.		
00	%25	15د		- جري خفيف حول الملعب. - تمارين الإطالة.	الرجوع إلى الهدوء	النهائية

الموسم الرياضي : 2022/2021			الهدف : تحسين السرعة الخطية و سرعة تغيير الاتجاه		النادي : الأمل الرياضي لمدينة سكيكدة.	
التاريخ :			فترة المنافسة PG		المدرب : - حامي عبد الحكيم - بوالمليو صلاح الدين	
زمن الحصة : 70 د			الحصة رقم : 04		الوسائل : صافرة + ميقاتي + أقماع + دوائر	
الراحة	الشدة	الحجم	الرسم	التمرين و طريقة الأداء	الأهداف	المراحل
00	%45	-15		- تسجيل الحضور. - التعرف بهدف الحصة. - التسخين العام و الخلع.	تهيئة أجزاء الجسم للتمرين	التهيئة
-03	%80	-10		- الجري بالكرة في خط مستقيم نحو الأقماع و محاولة مراوغة اللاعب المقابل .	- تحسين السرعة الخطية	التهيئة
-03	%85	-10		- الجري بسرعة نحو خط المنتصف و العودة إلى الخلف .	- تحسين سرعة تغيير الإتجاه .	
-03	%95	-10		- تقسيم اللاعبين 4 ضد 4 داخل منطقة 18 متر .		
00	%25	-15		- جري خفيف حول الملعب. - تمارين الإطالة.	الرجوع إلى الهدوء	التهيئة

الموسم الرياضي : 2022/2021			الهدف : تحسين السرعة الخطية و سرعة تغيير الاتجاه		النادي : الأمل الرياضي لمدينة سكيكدة.	
التاريخ :			فترة المنافسة PC		المدرّب : - حامي عبد الحكيم - بوالسليو صلاح الدين	
زمن الحصّة : 70 د			الحصّة رقم : 05		الوسائل : صافرة + ميفائي + أقماع + نواثر	
المرحلة	الأهداف	التمرين و طريقة الأداء	الرسم	الحجم	الشدة	الراحة
00	تهيئة أجزاء الجسم للتمرين	- تسجيل الحضور. - التعرف بهدف الحصّة. - التسخين العام و الخالص.		15د	45%	00
03	تحسين السرعة الخطية	- تقسيم اللاعبين لقاطرتين و الجري لمسافة 30 متر بشكل تنافسي.		10د	80%	03
		- الجري بالكرة بسرعة نحو الأقماع بشكل متعرج أو منكسر.		10د	85%	03
		- اللعب 3 ضد واحد في مجموعتين مع محاولة تسجيل أكبر عدد من الأهداف على مرمرى واحد.		10د	95%	03
00	الرجوع الهدوء إلى	- جري خفيف حول الملعب. - تمارين الإطالة.		15د	25%	00

الموسم الرياضي : 2022/2021			الهدف : تحسين السرعة الخطية و سرعة تغيير الاتجاه		النادي : الأمل الرياضي لمدينة سكيكدة.	
التاريخ :			فترة المنافسة PC		المدرّب : - حامي عبد الحكيم - بوالسليو صلاح الدين	
زمن الحصة : 70 د			الحصة رقم : 06		الوسائل : صافرة + مبيقاتي + أقماع + نواثر	
الراحة	الشدة	الحجم	الرسم	التمرين و طريقة الأداء	الأهداف	المراحل
00	%45	-15		- تسجيل الحضور. - التعرف بهدف الحصة. - التسخين العام و الخاص.	تهيئة أجزاء الجسم للتمرين	الإعدادية
03	%80	-10		الجري بالكرة لمسافة 20 متر.	- تحسين السرعة الخطية	الأساسية
03	%85	-10		الجري بالكرة لمسافة 10 متر مع انتظار اشارة المدرّب لتولّي اقماع التمراد الإتجاه إليه.	- تحسين سرعة تغيير الإتجاه بعينه.	
03	%100	-10		تقسيمه لاعين 2 ضد 2 في مسافة 18 متر.		
00	%25	-15		- جري خفيف حول الملعب. - تمارين الإطالة.	الرجوع إلى الهدوء	النهائية

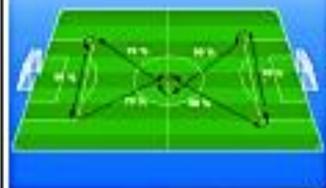
الموسم الرياضي : 2022/2021		الهدف : تحسين السرعة الخطية و سرعة تغيير الاتجاه.		النادي : الأمل الرياضي لمدينة سكيكدة.		
التاريخ :		فترة المنافسة PG		المدرّب : - حامي عبد الحكيم - بوالمنبو صلاح الدين		
زمن الحصة : 70 د		الحصة رقم : 07		الوسائل : صافرة + ميقاتي + أقمارع + نواثر		
المرحلة	الأهداف	التمرين و طريقة الأداء	الرسم	الحجم	الشدة	الراحة
00	تهيئة أجزاء الجسم للتمرين	- تسجيل الحضور. - التعرف بهدف الحصة. - التسخين العام و الخلع.		-15	%45	00
03	تحسين السرعة الخطية مع مهارة التسديد .	تقسيم اللاعبين إلى 3 مجموعات و الجري بالكرة لمدة 10 متر مع محاولة تسجيل الأهداف .		-10	%80	03
03	- تحسين سرعة تغيير الإتجاه مع مهارة التسديد.	- الجري بالكرة نحو الإقمارع و محاولة تسجيل الأهداف من مسافة بعيدة.		-10	%85	03
03		تقسيم اللاعبين 6 ضد 6 في مسافة نصف الملعب .		-10	%85	03
00	الرجوع الهدوء إلى	- جري خفيف حول الملعب. - تمارين الإطالة.		-15	%25	00

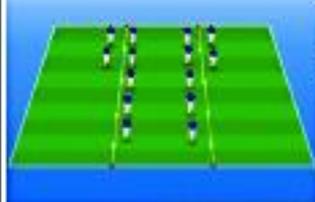
الموسم الرياضي : 2022/2021		الهدف : تحسين السرعة الخطية و سرعة تغيير الاتجاه		النادي : الأمل الرياضي لمدينة سكيكدة.		
التاريخ :		فترة المناظرة PC		المنرب : - حامي عبد الحكيم - بوالسليو صلاح الدين		
زمن الحصة : 70 د		الحصة رقم : 08		الوسائل : صافرة + ميفائي + أقماع + نواثر		
المرحلة	الأهداف	التمرين و طريقة الأداء	الرسم	الحجم	الشدة	الراحة
التهيئة	تهيئة أجزاء الجسم للتمرين	- تسجيل الحضور. - التعرف بهدف الحصة. - التسخين العام و الخاص.		15د	45%	00
الأكاديمية	- تحسين السرعة الخطية	- تقسيم اللاعبين إلى 4 مجموعات تتنافس بلاعبيها لقطع مسافة 30 م و جلب الكرة .		10د	80%	05د
	- تحسين سرعة تغيير الاتجاه .	- الجري و المرور بالكرة بين الأقماع بسرعات مختلفة .		10د	85%	03د
		- تقسيم اللاعبين 4 ضد 4 و محاولة تسجيل الأهداف .		10د	95%	03د
التقييم	الرجوع إلى الهدوء	- جري خفيف حول الملعب. - تمارين الإطالة.		15د	25%	00

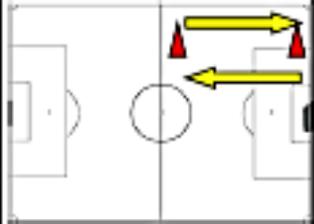
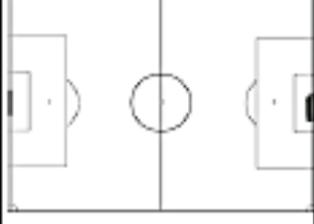
الموسم الرياضي : 2022/2021		الهدف : تطوير السرعة الخطية و سرعة تغيير الاتجاه		النادي : الأمل الرياضي لمدينة سكيكدة.		
التاريخ :		فترة المنافسة PC		المدرب : - حامي عبد الحكيم - بوالملبو صلاح الدين		
زمن الحصة : 70 د		الحصة رقم : 09		الوسائل : صافرة + ميقاسي + أقماع + نواثر		
المرحلة	الأهداف	التمرين و طريقة الأداء	الرسم	الحجم	الشدة	الراحة
التهيئة	تهيئة أجزاء الجسم للتمرين	- تسجيل الحضور. - التعريف بهدف الحصة. - التسخين العام و الخاص.		15د	45%	00د
التأسيسية	- تحسين السرعة الخطية - تحسين سرعة تغيير الاتجاه .	- الجري بالكرة لمسافة 30متر ثم تمرير الكرة للزميل المقابل .		10د	80%	03د
		- الركض ذهابا و ايلبا بين الأقماع بطريقة جانبية .		10د	90%	03د
		- تقسيم اللاعبين 4 ضد 4 داخل منطقة 18 متر .		10د	100%	03د
التهدئة	الرجوع إلى الهدوء	- جري خفيف حول الملعب. - تمارين الإطالة.		15د	25%	00د

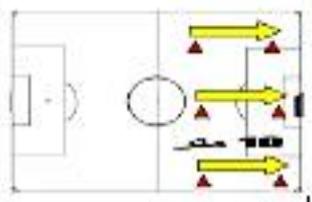
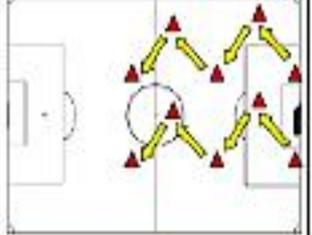
الموسم الرياضي : 2022/2021			الهدف : تطوير السرعة الخطية و سرعة تغيير الاتجاه		النادي : الأمل الرياضي لمدينة سكيكدة.	
التاريخ :			فترة المنافسة PC		المرتب : - حامي عبد الحكيم - بوالملبو صلاح الدين	
زمن الحصة : 70 د			الحصة رقم : 10		الوسائل : صافرة + ميقاتي + أقماع + نواثر	
المرحلة	الأهداف	التمرين و طريقة الأداء	الرسم	الحجم	الشدة	الراحة
الإعدادية	تهيئة أجزاء الجسم للتمرين	- تسجيل الحضور. - التعريف بهدف الحصة. - التسخين العام و الخاص.		15د	45%	00
الأكاديمية	- تحسين السرعة الخطية	- الجري بسرعة بين الأقماع لمسافة 20 متر.		15د	85%	05د
	- تحسين سرعة تغيير الاتجاه .	- الجري بسرعة بين الحواجز بطريقة منكسرة .		10د	95%	03د
		- تقسيمة اللاعبين 6 ضد 6 و محاولة تسجيل الأهداف بمساحة محددة.		10د	100%	03د
التأهيلية	الرجوع إلى الهدوء	- جري خفيف حول الملعب. - تمارين الإطالة.		15د	25%	00

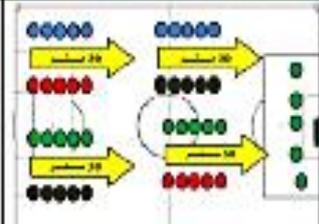
الموسم الرياضي : 2022/2021		الهدف : تطوير السرعة الخطية و سرعة تغيير الاتجاه		النادي : الأمل الرياضي لمدينة سكيكدة.		
التاريخ :		فترة المنافسة PC		المدرّب : - حامي عبد الحكيم - بوالملبو صلاح الدين		
زمن الحصة : 70 د		الحصة رقم : 11		الوسائل : صافرة + ميقاقي + أفماع + دوائر		
المرحلة	الأهداف	التمرين و طريقة الأداء	الرسم	الحجم	الشدة	الراحة
التهيئة	تهيئة أجزاء الجسم للتمرين	- تسجيل الحضور. - التعريف بهدف الحصة. - التسخين العام و الخاص.		15د	45%	00
الأساسية	- تحسين السرعة الخطية	- الجري بسرعة مستقيمة لمسافة 35 متر بشكل تنافسي .		10د	85%	05
	- تحسين سرعة تغيير الاتجاه .	- الجري بسرعة نحو خط المنتصف و العودة إلى الخلف .		10د	95%	03
		- اللعب 3 ضد واحد في مجموعتين مع محاولة تسجيل أكبر عدد من الأهداف على مرمرى واحد.		10د	100%	03
النهائية	الرجوع إلى الهدوء	- جري خفيف حول الملعب. - تمارين الإطالة.		15د	25%	00

الموسم الرياضي : 2022/2021			الهدف : تطوير السرعة الخطية و سرعة تغيير الاتجاه		النادي : الأمل الرياضي لمدينة سكيكدة.	
التاريخ :			فترة المنافسة PC		المدرّب : - حامي عبد الحكيم - بوالملبو صلاح الدين	
زمن الحصة : 70 د			الحصة رقم : 12		الوسائل : صافرة + مبقاني + أشمارع + نواثر	
المرحلة	الاهداف	التمرين و طريقة الاداء	الرسم	الحجم	الشدة	الراحة
00	تهيئة أجزاء الجسم للتمرين	- تسجيل الحضور. - التعرف بهيف الحصة. - التسخين العام و الخاص.		15د	45%	00
05د	تحسين السرعة الخطية	- الجري بالكرة في خط مستقيم نحو الأشمارع و محاولة مراوغة اللاعب المقابل.		10د	85%	05د
03د	تحسين سرعة تغيير الإتجاه .	- الجري و المرور بالكرة بين الأشمارع بسرعات مختلفة .		10د	95%	03د
03د		تقسيمه لاعين 2 ضد 2 في مسافة 18 متر .		10د	100%	03د
00	الرجوع الهدوء إلى	- جري خفيف حول الملعب. - تمارين الإطالة.		15د	25%	00

الموسم الرياضي : 2022/2021		الهدف : تطوير السرعة الخطية و سرعة تغيير الاتجاه		النادي : الأمل الرياضي لمدينة سكيكدة.		
التاريخ :		فترة المنافسة PC		المدرب : - حامي عبد الحكيم - بوالمنلو صلاح الدين		
زمن الحصة : 70 د		الحصة رقم : 13		الوسائل : صافرة + مبقاتي + أقماع + نواثر		
المرحلة	الأهداف	التمرين و طريقة الأداء	الرسم	الحجم	الشدة	الراحة
التهيئة	تهيئة أجزاء الجسم للتمرين	- تسجيل الحضور. - التعرف بهدف الحصة. - التسخين العام و الخاص.		-15	%45	00
الأكاديمية	- تحسين السرعة الخطية	- تقسيم اللاعبين لقاطرتين و الجري لمسافة 35 متر بشكل تنافسي .		-10	%85	-05
	- تحسين سرعة تغيير الاتجاه .	- الجري بالكرة بسرعة نحو الأقماع بشكل متعرج أو منكسر .		-10	%95	-03
		- تقسيم اللاعبين 6 ضد 6 في مسافة نصف الملعب .		-10	%100	-03
التهيئة	الرجوع الهدوء إلى	- جري خفيف حول الملعب. - تمارين الإطالة.		-15	%25	00

الموسم الرياضي : 2022/2021		الهدف : تطوير السرعة الخطية و سرعة تغيير الاتجاه		النادي : الأمل الرياضي لمدينة سكيكدة.		
التاريخ :		فترة المنافسة PC		المدرّب : - حامي عبد الحكيم - بوالملبو صلاح الدين		
زمن الحصة : 80 د		الحصة رقم : 14		الوسائل : صافرة + ميفائي + أقماع + دوائر		
الراحة	الشدة	الحجم	الرسم	التمرين و طريقة الأداء	الأهداف	المراحل
00	%45	-15		- تسجيل الحضور. - التعريف بهدف الحصة. - التسخين العام و الخاص.	تهيئة أجزاء الجسم للتمرين	التهيئة
-05	%85	-10		- الجري بالكرة لمسافة 30 متر .	- تحسين السرعة الخطية	الأكاديمية
-05	%95	-10		- الجري بالكرة لمسافة 10 متر مع انتظار انشارة المدرّب للون القمع المراد الإتجاه إليه .	- تحسين سرعة تغيير الإتجاه .	
-03	%100	-15		مقابلة بين الفريق 8 ضد 8 .		
00	%25	-15		- جري خفيف حول الملعب. - تمارين الإطالة.	الرجوع إلى الهدوء	التهيئة

الموسم الرياضي : 2022/2021			الهدف : تطوير السرعة الخطية و سرعة تغيير الاتجاه		النادي : الأمل الرياضي لمدينة سكيكدة.	
التاريخ :			فترة المنافسة PC		المدرب : - حامي عبد الحكيم - بوالمنبو صلاح الدين	
زمن الحصة : 70 د			الحصة رقم : 15		الوسائل : صافرة + ميقاسي + أقماع + نواثر	
المرحلة	الأهداف	التمرين و طريقة الأناء	الرسم	الحجم	الشدة	الراحة
الابتدائية	تهيئة أجزاء الجسم للتمرين	- تسجيل الحضور. - التعريف بهدف الحصة. - التسخين العام و الخاص.		-15	45%	00
المتوسطة	- تحسين السرعة الخطية	- تقسيم اللاعبين إلى 3 مجموعات و الجري بالكرة لمافة 10 متر مع محاولة تسجيل الأهداف.		-10	85%	-05
	- تحسين سرعة تغيير الاتجاه .	- الجري بالكرة نحو الأقماع و محاولة تسجيل الأهداف من مسافة بعيدة.		-10	95%	-03
		- تقسيم اللاعبين 4 ضد 4 و محاولة تسجيل الأهداف .		-10	100%	-03
النهائية	الرجوع إلى الهدوء	- جري خفيف حول الملعب. - تمارين الإطالة.		-15	25%	00

الموسم الرياضي : 2022/2021		الهدف : تطوير السرعة الخطية و سرعة تغيير الاتجاه		النادي : الأمل الرياضي لمدينة سكيكدة.		
التاريخ :		فترة المنافسة PC		المدرّب : - حامي عبد الحكيم - بوالمللو صلاح الدين		
زمن الحصة : 70 د		الحصة رقم : 16		الوسائل : صافرة + ميعاني + أقماع + نواثر		
الراحة	الشدة	الحجم	الرسم	التمرين و طريقة الأداء	الأهداف	المراحل
00	%45	15د		- تسجيل الحضور. - التعريف بهدف الحصة. - التسخين العام و الخاص.	تهيئة أجزاء الجسم للتمرين	التهيئة
05د	%85	10د		- تقسيم اللاعبين إلى 4 مجموعات تتنافس بلاعبيها لقطع مسافة 25 م و جلب الكرة .	تحسين السرعة الخطية	الأكاديمية
03د	%95	10د		- الجري و المرور بالكرة بين الأقماع بسرعات مختلفة .	- تحسين سرعة تغيير الإتجاه .	
03د	%100	10د		- تقسيم اللاعبين 6 ضد 6 في مسافة نصف الملعب .		
00	%25	15د		- جري خفيف حول الملعب. - تمارين الإطالة.	الرجوع إلى الهدوء	التهيئة

القياسات الأنثروبومترية للعينات الضابطة والتجريبية

الرقم	الإسم و اللقب	السن	الوزن	الطول
01	حمدوش محمد شكيب	18	62	1,75
02	فريوخ عبد الرحمن	17	68	1,77
03	بودينار شمس الدين	17	60	1,78
04	بوفنش أسامة	18	69	1,82
05	لحمر أنيس	17	63	1,75
06	مرابط مهدي	18	70	1,77
07	بن جامع الياس	18	66	1,60
08	حفايضية لؤي	17	65	1,80
09	نوار محمد إسلام	17	64	1,71
10	دلبناني رمزي	17	58	1,70
11	مشحود عبد العزيز	17	61	1,79
12	ساكر سيف الدين	17	60	1,75
13	بوسيلة هيثم	17	65	1,83
14	بن مهدي أكرم	18	72	1,76
15	قعبور نجيب	17	67	1,73
16	شلوفي حمزة	17	58	1,66

الإختبارات الميدانية القبلية والبعديّة للعينة الضابطة والتجريبية

سرعة تغيير الاتجاه (ZIG ZAG)		السرعة الخطية (30 متر)		الإسم و اللقب	الرقم	
الإختبار البعدي	الإختبار القبلي	الإختبار البعدي	الإختبار القبلي			
15,03	15,15	5,07	5,05	حمدوش محمد شكيب	01	العينة الضابطة
15,20	15,14	4,94	5,03	فريوخ عبد الرحمن	02	
13,02	13,12	4,18	4,29	بودينار شمس الدين	03	
13,90	14,00	4,90	4,96	بوفنش أسامة	04	
14,28	14,26	4,79	4,87	لحمر أنيس	05	
14,23	14,30	4,94	4,99	مرابط مهدي	06	
14,60	14,75	5,03	5,01	بن جامع الياس	07	
13,78	13,86	4,60	4,75	حفايضية لؤي	08	
14,62	14,62	4,81	4,90	نوار محمد إسلام	09	العينة التجريبية
14,50	14,78	4,83	4,95	دلبياني رمزي	10	
13,91	14,18	4,84	4,83	مشحود عبد العزيز	11	
13,10	13,21	4,21	4,32	ساكر سيف الدين	12	
13,64	13,92	4,80	4,87	بوسيلة هيثم	13	
13,57	13,81	4,70	4,79	بن مهدي أكرم	14	
14,83	14,93	5,05	5,01	قعبور نجيب	15	
13,91	14,10	4,88	4,98	شلوفي حمزة	16	