



جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل

كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية



قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مذكرة التخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية

تخصص: التحضير البدني الرياضي

بعنوان:

أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب المدمج في  
تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم  
\_أقل من 17 سنة\_ ذكور

- دراسة ميدانية لنادي الشباب الرياضي بلدية الطاهير CRBT -

تحت إشراف الدكتور:

بلفريطس ياسين

من إعداد الطالبين:

بوفرميل خليل

عيشونة محمد

الموسم الجامعي: 2022/2021

# شكر و عرفان

الحمد لله حمدا كثيرا الحمد لله شكرا جزيلاً  
الحمد لك خلقتنا و بالعقل و النطق ميزتنا  
الحمد لك عدد خلقك و مداد كلماتك أعتتنا و بالعلم زودتنا...  
يقول الحبيب صلى الله عليه وسلم « من لم يشكر الناس لم يشكر الله »  
نتقدم بجزيل الشكر إلى كل من كانت له يد المساعدة في هذا العمل  
سواء من قريب أو من بعيد.  
كما لا يفوتنا أن نتقدم بأسمى معاني التقدير و الاحترام و العرفان  
إلى أستاذنا القدير " بلفريطس ياسين "  
المشرف على بحثنا هذا و الذي لم ييخل علينا بالنصح و الإرشاد و التوجيه  
كما لا ننسى أن نشكر كل أساتذة القسم  
على المساعدات التي بذلوها من أجلنا،  
و إلى كل من كانت له بصمة في هذا العمل من أساتذة و طلبة .

شكرا لهم جميعا

# إهداء

إلى أعر الناس و أقربهم إلى قلبي إلى والدتي العزيزة  
ووالدي العزيز اللذان كانا عوننا و سندنا لي، و كان لدعائهما  
المبارك أعظم الأثر في سير سفينة البحث حتى ترسو على  
هذه الصورة.

إلى من ساندتني و خطت معي خطواتي ويسرت لي الصعاب  
و شجعتني إلى زوجتي العزيزة .

إلى زهراتي و فلذات كبدي "سوسن" و "سرين".

إلى إخواني و أخواتي و كل الأهل و الأحباب.

إلى أساتذتي و أهل الفضل علي اللذين غمروني بالعطاء و  
التقدير و النصيحة و التوجيه و الإرشاد.

إلى زميلي في هذا العمل محمد

إلى كل هؤلاء أهديهم هذا العمل المتواضع، سائلاً الله العلي  
القدير أن ينفعنا به و يمدنا بتوفيقه.

خليل بوفرمل



## اهداء أهلى

إلى اللذان تعبنا من أجلي و ضحيا بكل شيء في سبيلي، و انطفنا من أجل اشتعالي، إلى **والدي الكريمين** قبل كل شيء

إلى **زوجتي** الكريمة والعزيزة على قلبي سندي و دراعي وشريكتي في هذه الحياة و التي كانت الدافع لي في مواصلة الدراسة في طور الماستر

### "بسمة بن صابرة"

إلى **ابنتي "سجدة"** التي أضافت بوجودها بهجة وحلاوة ومرحا وحباً في حياتي

إلى **إخوتي و أخواتي** الذين تقاسمت طفولتي و شبابي معهم ، و إلى **أبنائهم** الذين أمدوا عائلتنا بصوت المرح

إلى **نجيب**، ابن أخي الذي كبر سريعا وصرنا أستطيع الاعتماد عليه

إلى **عائلة زوجتي** الذين صاروا بدورهم عائلتي

إلى الذي لا تصفه الكلمات، رفيق عمري و أخي الذي لم تلده أمي "**فارس طيبوق**"،

إلى أصدقائي الأحباء "**سامي**"، "**أبو بكر الصديق**"، "**يوسف**"، "**سمير**"، "**سفيان**"، "**فؤاد**" الذين تشاركت و إياهم معنى

"الصدقة وأثبتوا صدق عبارة "الصديق وقت الضيق"

إلى "**عاطف**"، "**حسين**"، "**هشام**"، و كل طاقم **متوسطة حمدة مسعود** الذين يضيفون إلى مكان العمل جوا مملوءا بالضحك

و المرح

إلى زميلي "**خليل بوفرمل**" الذي تقاسمت معه سنتي الماستر من أولهما إلى آخرهما والذي تشاركت معه هذا العمل

إلى كل من **يعرفني** من قريب أو بعيد و يتمنى لي الخير

**إليهم جميعا أهدي هذا العمل**

**محمد عيشونة**



# قائمة المحتويات



## قائمة المحتويات

\_ البسمة

\_ الشكر

\_ الإهداء

\_ قائمة المحتويات

\_ قائمة الجداول

\_ قائمة الأشكال

الترقيم	العنوان	الصفحة
	مقدمة	01

### الفصل التمهيدي

-1	إشكالية الدراسة	04
-2	فرضيات الدراسة	05
-3	أهمية الدراسة	06
-4	أهداف الدراسة	06
-5	أسباب اختيار الموضوع	06
-6	تحديد مفاهيم الدراسة	07
-7	الدراسات السابقة والمثابفة	09
-8	التعليق على الدراسات السابقة والمثابفة	14

### الجانب النظري

#### الفصل الاول: التدريب الرياضي الحديث في كرة القدم

تمهيد		18
-1	التدريب الرياضي	19
-1-1	مفهوم التدريب الرياضي	19
-2-1	اشكال التدريب الرياضي	20
-3-1	اهداف التدريب الرياضي	20
-4-1	انواع التدريب	21
-5-1	حمل التدريب الرياضي	22
-6-1	مبادئ التدريب الرياضي	23

27	طرق التدريب الرياضي	-7-1
31	طرق التدريب الحديثة	-8-1
34	تخطيط البرامج التدريبية	-2
34	مفهوم البرنامج التدريبية	1-2
34	أسس بناء وتصميم البرامج التدريبية	-2-2
35	خطوات تصميم برنامج رياضي	-3-2
36	الاحتياجات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج	-4-2
37	التدريب المدمج	-3
37	تعريف التدريب المدمج	-1-3
38	أهداف وأهمية التدريب المدمج	-2-3
38	أشكال وأنواع التدريبات المدمجة	-3-3
39	خصائص التدريب المدمج	-4-3
41	معايير التحكم في التدريب المدمج	-5-3
43	الوحدات القاعدية للتدريب المدمج	-6-3
44	محتوى حصص التدريب الشامل والمدمج	-7-3
46	خلاصة	

### الفصل الثاني: كرة القدم ومتطلباتها

48	تمهيد	
49	تعريف كرة القدم	-1
49	تحليل نشاط كرة القدم	-2
49	التحليل البدني	-1-2
52	التحليل الفزيولوجي	-2-2
54	ملامح كرة القدم الحديثة	-3
55	متطلبات كرة القدم الحديثة	-1-3
56	متطلبات كرة القدم الحديثة حسب مراكز اللعب	-2-3
58	الصفات البدنية في كرة القدم	-4
59	السرعة	-1-4
64	القوة	-2-4
72	خلاصة	



الجانب التطبيقي

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

75	تمهيد	
76	الدراسة الاستطلاعية	-1
78	منهج الدراسة	-2
78	مجتمع الدراسة	-3
78	عينة الدراسة	-4
79	تجانس عينة الدراسة	-1-4
79	تكافؤ مجموعتي الدراسة	-2-4
80	مجالات الدراسة	-5
80	المجال المكاني	-1-5
80	المجال البشري	-2-5
80	المجال الزمني	-3-5
80	متغيرات الدراسة	-6
80	المتغير المستقل	-1-6
80	المتغير التابع	-2-6
81	الاختبارات المستخدمة	-7
81	اختبار سارجنت	-1-7
81	اختبار الجري 30م	-2-7
82	الأسس العلمية للاختبار	-8
82	صدق وثبات الاختبار	-1-8
83	الموضوعية	-2-8
84	الدراسة الاحصائية	-9
87	خلاصة	

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

89	تمهيد	
90	عرض وتحليل نتائج الدراسة في ضوء الاختبارات	-1
90	عرض وتحليل نتائج اختبار سارجنت	-1-1
93	عرض وتحليل نتائج اختبار السرعة 30 متر	-2-1

97	تحليل ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات	-2
97	مناقشة الفرضية الجزئية الأولى في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية	-1-2
99	مناقشة الفرضية الجزئية الثانية في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية	-2-2
102	مناقشة الفرضية العامة	-3-2
102	الاستنتاج العام للدراسة	-3
102	الفروض المستقبلية	-4
104	خلاصة	
106	خاتمة	
108	قائمة المصادر والمراجع	

\_ الملاحق

\_ ملخص الدراسة

## قائمة الجداول

الصفحة	اسم الجدول	الرقم
79	يبين تكافؤ العينة في الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية	01
82	يبين معامل صدق وثبات الإختبارات المقترحة	02
90	يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار سارجنت	03
91	يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار سارجنت	04
92	يمثل نتائج الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة في اختبار سارجنت	05
93	يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار السرعة 30 متر	06
94	يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار السرعة 30 متر	07
95	يمثل نتائج الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة في اختبار السرعة 30 متر	08

## قائمة الأشكال

الصفحة	اسم الشكل	الرقم
27	طريقة التدريب المستمر	01
28	طريقة التدريب الفتري	02
50	يوضح المسافة الإجمالية المقطوعة لكل لعبة وفقاً لدور التمركز	03
51	يوضح المسافة النسبية التي قطعها اللاعبون في المناصب الخارجية وفقاً لفئات النشاط	04
50	يوضح المسافة المقطوعة في لعبة المباريات للاعبين المعاصرين من المستوى الأعلى	05
52	معدل ضربات القلب أثناء مباراة 120 دقيقة	06
91	يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار سارجنت	07
91	يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار سارجنت	08
92	يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري نتائج الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة في اختبار سارجنت	09
94	يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار السرعة 30 متر	10
95	يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار السرعة 30 متر	11
96	يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري نتائج الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة في اختبار السرعة 30 متر	12

# مقدمة



كرة القدم ما تزال تعرف تقدما مستمرا في عدة جوانب رغم أن مهمة اللاعب لم تتغير والتي تتمثل في محاولة تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف دون التلقي، إذ تعتبر من بين الرياضات المتطلبة لمستوى بدني وفزيولوجي كبير، فالاهتمام بالجانب البدني يعتبر أفضل وأول خطوة تؤدي إلى رفع مستوى الأداء المهاري والخططي، فبالإضافة إلى المدرب، يعتبر المحاضر البدني المسؤول عن رفع مستوى اللياقة البدنية، كما له دور كبير في تطوير مختلف الصفات البدنية على غرار القوة و السرعة.

ولقد اهتم التدريب الحديث في كافة بلدان العالم بتنمية الصفات البدنية وعناصر اللياقة البدنية، إذ يمكننا القول أن اللياقة البدنية هي الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمانية والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني والحركي بأفضل درجة أو أقل جهد ممكن.

أن والتدريب الرياضي بدوره يعتمد أو بالأحرى يقف على أساليب وطرق تدريبية مختلفة، وعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تعتمد عليها كل طريقة واستخدامها بشكل يتناسب مع اتجاهات التدريب، حيث تمتاز كل طريقة بالإجراءات التطبيقية المنظمة للتمرينات المختارة مع مراعاة الحمل التدريبي الموجه لتحقيق هدف ما.

تطوير عناصر اللياقة البدنية وتنميتها من الموضوعات التي اثارة الاهتمام لدى العاملين في المجال الرياضي، والتي تعتبر وسيلة لتنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الصفات البدنية، والحالات التدريبية للفرد سلوك يؤدي إلي تحقيق الغرض المطلوب، وهذا يستوجب اعتماد الطرق التدريبية المختلفة، ومن بين هذه الطرق طريقة التدريب المدمج التدريب الشامل والمدمج هو تحديد أهداف تدريبية بشكل متعدد وباستعمال الوسائل الشبه تنافسية وتنافسية على أن تكون عوامل التدريب بدنية وتقنية وخطوية ونفسية مع احترام المعالم والمراحل العامة لسيرورة التدريب في الدورات الصغرى والمتوسطة والكبرى بما احتوته من حمولة تدريبية، يعد هذا الأسلوب مزيجا من نماذج التدريبات ذات الأثر الهادف لرفع الناحية مهارية والبدنية أو كليهما من الناحية الخطوية ، ويتوقف ذلك على محتواها وهدفها الأساس ي والفرعي الذي يضعه المدرب وتناسب ذلك مع مرحلة وفترة التدريب ، وهذه التدريبات ذات اثر جيد لتنمية الإحساس الحركي ورفع درجات تكيف اللاعب لمتطلبات المباراة في اقل وقت متاح فضلا عن تحسين القدرات البدنية والخطوية الخاصة وذلك بتنمية تقدير المسافات وسرعات العدو وتوقف الدورات وربطها بحركات الزملاء المنافسين والخصوم ، وزيادة قدرة اللاعب على الاستجابة الصحيحة والتوقعات التي تنمية بها طبيعة الألعاب، حيث أن من أولويات المدرب في المستوى العالي 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 والنموزجية تساعد على وتكرار نفس المتطلبات التنافسية أثناء نفس الحصة مع استعمال الطريقة الكلية بدمج العوامل البدنية والتقنية والخطية وهي نفسها الاحتياجات والخصائص التي يحتاجها اللاعب أثناء المنافسة الفعلية وهو ما يوضحه المثال الآتي أثناء مقابلة تدريبية يلعب الفريق باحتياط وفق نظام قاعدي خاص بالفريق مما يسمح له بمواجهة عالية عند المقابلة الرسمية. وقد اشتملت دراستنا على:

**الفصل التمهيدي:** وتناولنا فيه الإطار العام للدراسة.

**الجانب النظري :** اشتمل على فصلين حيث: تطرقنا في الفصل الأول إلى التدريب الرياضي الحديث.

في حين الفصل الثاني تناول كرة القدم الحديثة.

أما الجانب التطبيقي فيشتمل على فصلين هما:

**الفصل الثالث:** احتوى على الأسس المنهجية للدراسة الميدانية.

وفي **الفصل الرابع** تطرقنا إلى عرض وتحليل ومناقشة النتائج.



# الفصل التمهيدي



### 1- إشكالية الدراسة:

يعد التدريب عملية تعليمية وتنموية تربوية تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية تهدف لتحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة<sup>1</sup>، وهو أحد صور التدريب عامة وأحد مجالات النشاط الرياضي الذي يعمل على رفع مستوى الانجاز عند الرياضي للوصول للمستويات العالية في النشاط الرياضي الممارس<sup>2</sup>، فهو علم قائم بذاته، حيث تطور هذا المجال بشكل هائل مع تطور المجال الرياضي ومواكبة للتطورات الحاصلة في مختلف المجالات، فقد طرأت عليه العديد من التغيرات للوصول بالرياضي لأعلى المستويات وتحقيق الإنجاز الرياضي.

واللياقة البدنية خلال وقتنا الحاضر أصبح لها أهمية كبيرة في الحياة بشكل عام، نظرا لتأثيرها الملحوظ على تحسين صحة الأشخاص، ودورها الفعال في تطوير مستوى الرياضي، ونظرا للتطور الملحوظ في كرة القدم ولما تتطلب من امكانات بدنية، تقنية، تكتيكية وعقلية، فالأحمال في مباراة وخاصة العدو الذي يختلف بالكرة وبدونها استهدفت في الأعوام الأخيرة لتطويرها بشكل خاص.<sup>3</sup>

فاللياقة البدنية في كرة القدم هي توفير واكتساب اللاعب لخصائص بدنية عالية متمثلة في مختلف الصفات البدنية (المداومة، القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة) في شكلها البسيط أو المركب كمداومة السرعة، القوة المميزة بالسرعة، مداومة القوة ... والتي تأتي عن طريق التدريب المستمر والشاق، إضافة لكفاءة الأجهزة الوظيفية المختلفة للجسم كالجهاز القلبي، الدوراني، الهضمي والجهاز العصبي... فتكامل كل هذه الجوانب يعطي للاعب كرة القدم فرصة الارتقاء للمستوى العالي واكتساب اللياقة التي تسمح له بتحقيق أفضل النتائج.<sup>4</sup>

وتعد طرق تطوير عناصر اللياقة البدنية وتنميتها من الموضوعات التي اثاره الاهتمام لدى العاملين في المجال الرياضي، والتي تعتبر وسيلة لتنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الصفات البدنية، والحالات التدريبية للفرد سلوك يؤدي إلى تحقيق الغرض المطلوب، وهذا يستوجب اعتماد الطرق التدريبية المختلفة، ومن بين هذه الطرق طريقة التدريب المدمج الذي يعرف بأنه إدراج كل الأهداف التدريبية

<sup>1</sup> مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص21.

<sup>2</sup> مهند حسن البشتاوي، أحمد ابراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، 2005، ص03.

<sup>3</sup> Jean-Michel Bénézet , Hansruedi Hasler(FIFA): football des jeunes, zurich, 2016, p 12.

<sup>4</sup> محمد إبراهيم شحاتة: دليل اللياقة البدنية، المكتبة المصرية، الإسكندرية، ط1، 2008، ص 171.

## الفصل التمهيدي

التعليمية والتموية في كل تمرين أو لعبة بما في ذلك الجوانب البدنية، التقنية والخطية والنظرية والنفسية بنفس الصيغة التنافسية.<sup>1</sup>

كل هذه العوامل جعلتنا نقترح طريقة التدريب المدمج كأحد أهم البرامج التدريبية الحديثة والتي قد تساهم في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى الفئات الشبانية (أقل من 17 سنة) في رياضة كرة القدم.

وهذا ما يدفعنا إلى طرح التساؤلات التالية:

◀ هل للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المدمج أثر في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة؟

### - التساؤلات الفرعية:

✓ هل للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المدمج أثر في تنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة؟

✓ هل للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المدمج أثر في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة؟

### -2- فرضيات الدراسة:

#### -1-2- الفرضية العامة:

- للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المدمج أثر في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة.

#### -2-2- الفرضيات الفرعية:

- للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المدمج أثر في تنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة.

- للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المدمج أثر في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة.

<sup>1</sup> Brueggemann :dfor the good of soccer, edition de boeck, 2000, p8.

### 3- أهمية الدراسة :

تتمثل أهمية الدراسة فيما يلي :

- الإسهام بمزيد من الدراسات والبحوث التي تخدم طالب علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بولاية جيجل.
- إعطاء دفع قوي للطلبة للبحث في موضوع التدريب المدمج.
- إثراء المجال العلمي لإبراز مدى أهمية التدريب المدمج في تحسين الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم في المرحلة العمرية من أقل من 17 سنة.
- الوصول إلى نتائج عملية تسمح للمدرب بالوقوف إلى أهم نقاط الضعف والقوة في تخطيط وتعديل البرامج التدريبية باستخدام التدريب المدمج بما يسمح بتحقيق أفضل المستويات وبالتالي تحقيق أفضل النتائج.

### 4- أهداف الدراسة: تتجلى أهداف البحث فيما يلي:

- معرفة ما إذا كان للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المدمج أثر في تنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة.
- معرفة ما إذا كان للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المدمج أثر في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة.

### 5- أسباب اختيار الموضوع :

#### 5-1- أسباب ذاتية:

- كون الباحث مدرب فريق، فمن خلال خبرته المتواضعة لاحظ ضعف في القوة والسرعة للاعبين.
- محاولة تغطية الضعف في هاتين الصفتين اللتان تعتبران من بين أهم عوامل النجاح في كرة القدم الحديثة.

- دراسة أسلوب لتحضير اللاعبين بدنيا في كرة القدم المتمثلة في تمارين التدريبات المدمجة.

#### 5-2- أسباب موضوعية:

- إبراز أهمية التدريب المدمج في تطوير صفتي القوة والسرعة.
- توفر المصادر والمراجع العلمية اللازمة وتنوعها.
- سهولة تطبيق هذه الطرق التدريبية وبساطة الأدوات والأجهزة المستخدمة فيها.

- صلاحية المشكلة للدراسة النظرية والتطبيقية.

- عدم تطور الأداء البدني للاعب كرة القدم وعدم الحصول على نتائج إيجابية رغم الشروط المتوفرة.

### 6- تحديد المفاهيم الدراسة:

#### 6-1 البرنامج التدريبي :

اصطلاحا:

الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا وما يتطلبه ذلك من نوع توزيع زمني وطرق تنفيذه وإمكانات تحقيق هذه الخطة<sup>1</sup>.

إجرائيا:

هو مجموعة من التمارين والألعاب مبنية على بعض الصفات البدنية (القوة، السرعة).

#### 6-2 التدريب المدمج :

اصطلاحا:

مصطلح المدمج integration هو يلقب بلقب الكامل كل من جميع بين الجوانب السلوكية الثلاثة: المعرفة (العقلية)، الحركة (البدنية) ، الوجدانية (الإنفعالية).<sup>2</sup>

اختلفت تصورات تعريف التدريب المدمج لكن كلها احتوت جوانب التحضير البدنية والتقنية والخطية ككل متكامل.<sup>3</sup>

إجرائيا:

هو طريقة من طرائق التدريب الرياضي تسعى إلى الارتقاء بقدرات البدنية والمهارية، وذلك من أجل تنمية صفة بدنية واحدة أو صفتين معا، من أجل تحقيق الهدف المرجو في دراستنا وهي تنمية صفتي القوة والسرعة.

<sup>1</sup> صدق محمود ناشف: استراتيجيات التعليم والتعلم في الطفولة المبكرة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001، ص99.

<sup>2</sup> أمين الخولي : الرياضة والحضارة الإسلامية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص153.

<sup>3</sup> فغلول سنوسي: طريقة التدريب المدمج بالكرة لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم (تحت 18 سنة)، المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم، 11 (11)، ص191.

### 6-3 اللياقة البدنية :

اصطلاحاً:

يعرف (KORYAKVRSKI) اللياقة البدنية انها نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم و التي تشخص المستوى وتطور القدرة الحركية كما أن مفهوم اللياقة البدنية يعطي نفس مفهوم الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية للرياضة التي تؤثر على نموه و تطوره، فالغرض من تنمية اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية لبناء الجسم السليم و الوصول إلى الإنجاز الأعلى.<sup>1</sup>

اجرائياً:

هي مجموعة القدرات الوظيفية المطلوبة من أجل أداء أعمال خاصة تتطلب بذل الجهد العضلي مع الاهتمام بالفرد القائم بالعمل والعمل المؤدى كما ونوعاً، وفي دراستنا هذه تعبر عن صفتي القوة والسرعة.

### 6-4 كرة القدم :

اصطلاحاً:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس، كما أشار إليها رومي جميل « كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية ينكيف معها كل أصناف المجتمع »<sup>2</sup>.  
كرة القدم هي رياضة متعددة العوامل، يعنى أن المستوى العالي للرياضي يتعلق بالإمكانيات التقنية التكتيكية والبدنية والعقلية، فكل مركز لعب له خصائصه التي تختلف حسب المتطلبات والتوجهات التكنولوجية (تنشيط هجومي و دفاعي)، والذي يقوم به طاقم التدريب.<sup>3</sup>

اجرائياً:

هي رياضة متقطعة تتميز بتكرار للأنشطة الانفجارية الحاسمة في المباراة فهي تتطلب تنمية للصفات البدنية الأساسية (السرعة، القوة...)، وهو ما يسمح لنا بتطبيق دراستنا.

<sup>1</sup> حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1985، ص 62-63.

<sup>2</sup> رومي جميل: كرة القدم، دار النقائض، بيروت، لبنان، ط2، 1986، ص 50-52.

<sup>3</sup> Alexendredellal : de l'entraînement à la performance en football, de boeck Bruxelles, 2008, p01 .

### 6-5 صنف أقل من 17 سنة:

اصطلاحاً:

تتمحور دراستنا حول فئة أقل من 17 سنة والتي تعتبر إحدى مراحل المراهقة، ويعرف عبد المنعم عبد القادر الميلادي هذه الأخيرة "هي مرحلة تعتبر الأقرب إلى النضج الجنسي والعقلي والانفعالي فهي مرحلة انتقالية بين مرحلتَي الطفولة والرشد وتمتد من 13 سنة إلى 19 سنة تقريباً".<sup>1</sup>

اجرائياً:

هي مرحلة سنوية تتميز بكثرة التغيرات السريعة على مختلف جوانب الفرد (المورفولوجية، الفيزيولوجية، الوظيفية، النفسية، البدنية، العقلية، الانفعالية... الخ) ، وفي دراستنا سنركز على المرحلة العمرية للاعبين الذين تتراوح أعمارهم بين (15-17) سنة تقريباً.

### 7- الدراسات السابقة والمرتبطة بالموضوع :

#### 7-1- الدراسات المحلية:

الدراسة الأولى:

- صاحب الدراسة: عبد المؤمن محمد و قواسمي محمد، مذكرة ماستر، جامعة خميس مليانة، 2016.
- عنوان الدراسة: طريقة التدريب التكراري لدى المدربين في تحسين السرعة والقوة المميزة بالسرعة عند لاعبي كرة القدم الفئة العمرية 17-19 سنة.
- تساؤلات الدراسة:

- \_ هل يلعب التدريب التكراري دور في تنمية السرعة والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم؟
- \_ هل التدريب التكراري يعطي مردوداً أثناء المباريات من طرف لاعبي كرة القدم؟
- \_ هل تمارين التدريب التكراري المنتهجة من طرف المدرب تلعب دوراً في تنمية السرعة و القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم؟

- الهدف من الدراسة:

- \_ تبين أن التدريب التكراري له دور في تنمية السرعة والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.
- \_ معرفة ما اذا كان التدريب التكراري يعطي مردوداً أثناء المباريات.
- \_ معرفة مدى مساهمة التمارين المنتهجة من طرف المدربين في تنمية السرعة.

<sup>1</sup> عبد المنعم عبد القادر الميلادي: سيكولوجية المراهقة، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، 2004، ص 53.



## الفصل التمهيدي

\_ ان كان التدريب الرياضي يعتمد على الخصوصية أو التخصص في نوع معين من الأنشطة.

- المنهج المتبع:

المنهج الوصفي الملائم لطبيعة البحث.

- عينة الدراسة:

جميع أفراد المجتمع الأصلي و المكون من مدربي رابطة ولاية تيبازة أواسط، وهي عينة قصدية مكونة من 13 مدرب.

- الأدوات المستخدمة في الدراسة:

الإستمارة.

- نتائج الدراسة:

\_ التدريب التكراري يلعب دور في تنمية صفة السرعة وذلك من خلال النتائج المتوصل اليها في الجانب التطبيقي.

\_ التدريب التكراري يعطي مردودا أثناء المباريات من طرف اللاعبين، وذلك من خلال النتائج المحققة و التمارين المطبقة والتحسن الموجود.

\_ التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تحسين صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم، وذلك من خلال التمارين المقننة ومصادرهما والوسائل المتاحة.

\_ أثبتت الدراسة النظرية أن استخدام طريقة التدريب التكراري يسمح بتحسين وتطوير السرعة الى أقصى حد لها وتبلغ أقصى درجاتها في سن المراهقة بعد ذلك تبقى في نفس المستوى حتى سن الثلاثين ثم تبدأ في الانخفاض.

**الدراسة الثانية:**

- صاحب الدراسة: أحمد مبارك، مذكرة ماستر، معهد التربية البدنية و الرياضية، بسكرة، 2018.

- عنوان الدراسة: أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري على صفتي السرعة والقوة للاعبي كرة اليد صنف أقل من 19 سنة.

- تساؤلات الدراسة:

\_ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في صفة السرعة لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال لأقل من 19 سنة؟

## الفصل التمهيدي

\_ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في صفة القوة لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال لأقل من 19 سنة؟

- الهدف من الدراسة:

\_ توضيح تأثير طريقة التدريب التكراري على صفة السرعة بالكرة وبدون كرة.

\_ توضيح تأثير طريقة التدريب التكراري على صفة القوة (الطرف العلوي والطرف السفلي).

\_ التعريف بصفتي القوة والسرعة ومدى أهميتها في كرة اليد.

\_ تحسيس المدربين بأهمية صفتي القوة والسرعة في التحضير البدني أثناء التدريب.

\_ محاولة حل مشاكل نقص القدرات البدنية للاعبين كرة اليد.

- المنهج المتبع:

المنهج التجريبي الملائم لطبيعة البحث.

- عينة الدراسة:

اختبار عينة البحث بطريقة قصدية على فريق سيدي بوزيد بأولاد جلال بقاعة متعددة الرياضات "أحمد فلاح"، والتي تتكون من 10 أفراد.

- الأدوات المستخدمة في الدراسة:

الاختبارات والحصص التدريبية.

- نتائج الدراسة:

\_ طريقة التدريب التكراري لها تأثير إيجابي على بعض الصفات البدنية لدى فئة الأشبال.

\_ أغلبية اللاعبين يحبون ممارسة كرة اليد ولهم رغبة كبيرة في الوصول الى مستويات عالية وهذا عامل مهم في اكتسابهم صفتي السرعة والقوة.

\_ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في صفة السرعة وهذا ما يثبت وجود تحسن في السرعة.

\_ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في تحسين صفة القوة.

### 7-2- الدراسات العربية:

#### - الدراسة الأولى :

الأستاذ "إياد حميد رشيد الخرجي" - رسالة ماجستير - جامعة الموصل

**العنوان :** تأثير استخدام أسلوب التدريب الدائري والمحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية لكرة القدم لأعمار 17-19 سنة ؟

#### **التساؤل :**

- ما مدى تأثير استخدام أسلوب التدريب الدائري لتطوير أداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم .

#### **هدف الدراسة :**

ايراز دور وأهمية التدريب الدائري والمحطات في تطوير القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم.

#### **النتائج :**

- استخدام أسلوب تدريب المحطات لتطوير عناصر اللياقة البدنية.

- أما لتطوير الجانب المهاري فيستخدم أسلوب التدريب الدائري .

#### - الدراسة الثانية :

الأستاذ: حيدر غازي إسماعيل جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية -رسالة ماجستير- 2005 م.

**العنوان:** اثر استخدام برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية لدى الناشئين.

#### **التساؤلات والفرضيات :**

- اثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية للناشئين.

- الفروق في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة بين الاختبارين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية.

- الفروق في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

افترض الباحث ما يلي:

## الفصل التمهيدي

- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة للمجموعتين التجريبية والضابطة.

- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لبعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة ولمصلحة المجموعة التجريبية.

### النتائج :

- تفوقت الاختبارات البعديّة في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمتطلبات الخاصة ومستوى الأداء المهاري لمجموعتي البحث.

- اثبت فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في كل من العناصر (القوة الانفجارية - للذراعين والرجلين والقوة المميزة بالسرعة - للذراعين والرجلين والبطن ، والمرونة للعمود الفقري ، والتوازن المتحرك ، والتوافق والرشاقة ) وفي تحسين المتطلبات الخاصة فضلاً عن تأثيرها على مستوى الأداء المهاري .

- لم تحقق المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التقليدي فاعلية في كل من العناصر (القوة الانفجارية- للرجلين، والقوة المميزة بالسرعة - للرجلين، والمرونة - للعمود الفقري ، والسرعة الانتقالية والتوازن المتحرك ، والتوافق والرشاقة) فضلاً عن المتطلبات الخاصة ومستوى الأداء المهاري.

- **الدراسة الثالثة :** ماهر أحمد حسن البياتي وفارس سامي يوسف.

- تحت عنوان :

" أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم بحث تجريبي على لاعبي نادي الحسين الرياضي لفئة تحت 17 سنة ". مجلة التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2004.

- **هدف الدراسة :** تهدف هذه الدراسة إلى:

\* وضع برنامج تدريبي مقترح معتمد على أسس علمية لتطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية تحت سن 17 سنة بكرة القدم.

\* تأثير البرنامج التدريبي المقترح على متغيرات البحث.

- **فرضيات الدراسة :**

\* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبارات البعديّة لمتغيرات الدراسة.

\* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث.

## الفصل التمهيدي

- **منهج الدراسة :** استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة الدراسة.

- **عينة الدراسة :** تم تطبيق الدراسة على عينة تتكون من 40 لاعب مقسمة إلى مجموعتين متساويتين ضابطة وأخرى تجريبية لنادي الحسين المشارك في الدوري ، قام الباحثان بتطبيق اختبارات بدنية (السرعة الانتقالية، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، المرونة، مداومة، السرعة، مداومة القوة) واختبارات للمهارات الأساسية (الدرجة، التهديف، الاخمد، السيطرة على الكرة، المناولة المتوسطة).

- **نتائج الدراسة :**

\* ظهور تطور في مستوى اللاعبين في المهارات الأساسية التالية (الدرجة، التهديف، الاخمد، السيطرة على الكرة، المناولة المتوسطة) لدى المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

\* ظهور تطور في مستوى اللاعبين في القدرات البدنية التالية (المرونة، الرشاقة، السرعة الانتقالية المطاولة الخاصة والقوة المميزة بالسرعة) لدى المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

\* ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين في جميع القدرات البدنية والمهارات الأساسية السابقة الذكر لدى المجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ولكن بنسب أقل من نتائج المجموعة التجريبية.

### 8- التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة :

هدفت معظم الدراسات الى بناء برامج تدريبية لتطوير وتنمية القدرات البدنية ( السرعة، القوة) لدى لاعبي كرة القدم خاصة لدى لاعبي الفئات الشبانية .

كما وجدنا أن هناك اتفاق من حيث المنهج المتبع في هذه الدراسات وهو المنهج التجريبي، أما بالنسبة لعينة الدراسة فكان هناك اختلاف في عدد أفراد العينة، إلا أنها اشتركت في كيفية اختيارها والتي كانت بالطريقة العمدية (القصدية).

ولهذا قام الباحث بدراسة تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب المدمج في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة، ولقد استفاد الباحث من هذه الدراسات في معرفة جملة من العراقيل التي واجهت الباحث في هذا الموضوع، وكذلك الاستفادة منها أخذ العبرة من الأخطاء التي وقع فيها الباحث، وقد ساعدت هذه الدراسات الباحث في:

- إعداد وصياغة الإشكالية.

## الفصل التمهيدي

---

- وضع محتوى الفصول.


- تحديد متغيرات الدراسة والاختبارات المستخدمة.

وسيستعين الباحث بهذه الدراسات في تفسير النتائج المتوصل إليها، وذلك باستخدامها كسند لتبرير النتائج المتوصل إليها، والأسلوب الأمثل لعرض البيانات ومناقشة النتائج.

# الجانب النظري





The image features a central illustration of an open book with a white cover and pages. The book is positioned horizontally, with the text on the pages clearly visible. The text is in Arabic and reads "الفصل الأول: التدريب الرياضي" (Chapter 1: Sports Training) and "الحديث في كرة القدم" (The History of Football). The book is set against a white background, which is framed by a decorative border. The border consists of a thin black line with ornate, symmetrical floral and scrollwork patterns at the corners and midpoints of each side. The overall style is clean and professional, typical of a textbook or academic manual.

الفصل الأول: التدريب الرياضي  
الحديث في كرة القدم

### تمهيد:

التدريب الرياضي هو علم قائم بذاته، حيث تطور هذا المجال بشكل هائل مع تطور المجال الرياضي ومواكبة للتطورات الحاصلة في مختلف المجالات، فقد طرأت عليه العديد من التغيرات للوصول بالرياضي لأعلى المستويات وتحقيق الإنجاز الرياضي.

وبعد التدريب الرياضي من العلوم التي شهدت تطورا واتساعا سريعا قياسيا، وهذا ما استوجب من المدربين والمختصين في هذا المجال بالإلمام بقواعد علم التدريب الرياضي ونظرياته وتطبيقاته الواسعة، حيث يقوم التدريب الرياضي على أساس تطوير نتائج الرياضي وتحسينها والوصول به إلى أعلى مستوى ممكن من اللياقة لتحقيق الأداء الرياضي الجيد، ويتم ذلك من خلال أسس ومبادئ علمية.

## 1- التدريب الرياضي:

### 1-1- مفهوم التدريب الرياضي:

يعرف التدريب بأنه " العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية تهدف لتحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة".<sup>1</sup>

ويعرف أيضاً هو " أحد صور التدريب عامة وأحد مجالات النشاط الرياضي الذي يعمل على رفع مستوى الانجاز عند الرياضي للوصول للمستويات العالية في النشاط الرياضي الممارس".<sup>2</sup>

التدريب الرياضي هو أحد العلوم التي تطورت حديثاً والتي ترتبط ارتباطاً وثيقاً ببعض العلوم الأخرى كعلم النفس والتربية والتشريح والفسيولوجيا وغيرها من العلوم، كما أنه يعتمد على تثبيت قواعده وقوانينه على هذه العلوم حيث دأب بعض العلماء على تسميتها (نظريات التدريب الرياضي) لاعتمادها على تلك العلوم في وضع النظريات والقواعد والقوانين التي ساعدت على تطوير عملية التدريب الرياضي واكتسابها من خلال الأبحاث والتجارب العلمية والخبرات بعدا علميا واعتبار علم التدريب الرياضي هو ذروة سنام الأداء ووسيلته الأكيدة.<sup>3</sup>

ويعرفه " مفتي إبراهيم حمادة " على انه العمليات التعليمية والتنموية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة.<sup>4</sup>

إن التدريب الرياضي عملية مدروسة ومخططة تخطيطاً سليماً تعتمد على أسس علمية مدروسة في إطار تربوي متقن فالتدريب الرياضي كما أشار إليه عصام عبد الخالق بأنه تلك الاتجاهات والأساليب التربوية

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص21.

<sup>2</sup> مهند حسن البشتاوي، أحمد ابراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، 2005، ص03.

<sup>3</sup> أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود: الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، ط1،

2008، ص17.

<sup>4</sup> مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 2001، ص21.

التي تهدف إلى رفع كفاءة وقدرات اللاعبين البدنية والمهارية والخطية والنفسية ليكون قادر على بدل المجهود المطلوب بطريقة اقتصادية وصولاً إلى مستوى أفضل<sup>1</sup>.

### 1-2- أشكال التدريب الرياضي:

هناك شكلان مختلفان من أشكال التدريب الرياضي:

#### 1-2-1- التدريب بالمشاركة:

والهدف الأساسي منه ليس النجاح في المنافسات بقدر ما هو التأكيد على المشاركة وأكثر منه على الإعداد، فاللاعبون هنا يهتمون أكثر بتحسين أدائهم من أجل الاستمتاع بالمشاركة.

#### 1-2-2- تدريب الأداء:

وهو نفس الأساس نشاط معرفي يشتمل إعداداً محدداً ومتخصصاً من أجل الأداء في الرياضة، ويعتمد تنفيذه بصفة أساسية على المدربين والمتخصصين والخبراء في علوم الرياضة والذين لهم صلة بالبيئة التدريبية وإدارة المنافسات (خبراء علم النفس الرياضي، خبراء البيوميكانيك، خبراء الفسيولوجيا، خبراء العلاج الطبيعي)<sup>2</sup>.

#### 1-3- أهداف التدريب الرياضي:

من أجل تحقيق الهدف الرئيسي للتدريب الرياضي وهو الارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن، يجب على المدرب وضع الحلول المناسبة باستخدام طرائق التدريب الملائمة لأهداف التدريب في مراحل الإعداد والمنافسة والتي يمكن إيجازها كالاتي:

- الارتقاء بمستوى الإعداد البدني المتعدد الجوانب (الإعداد الشامل).
- ضمان تحسين الإعداد البدني الخاص باللعبة أو الفعالية الرياضية المحددة.
- تحسين الأداء الخططي اللازم للمنافسة وإتقانه.
- الإتقان النوعي للأداء الفني الخاص باللعبة أو الفعالية الرياضية المحددة.
- تنمية الصفات والقدرات النفسية اللازمة وتطويرها لمواجهة أعباء التدريب والمنافسة.

<sup>1</sup> يحيى السيد الحاوي: المدرب الرياضي، المركز العربي للنشر، مصر، 2002، ص10.

<sup>2</sup> نبيلة أحمد عبد الرحمان وسلوى عز الدين فكري: منظومة التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، صص 31-32.

- تنمية الروابط والعلاقات الخاصة بوحدة الفريق كجماعة متماسكة.
- ضمان تحسن الحالة الصحية.
- الوقاية من حدوث الإصابات الرياضية.
- إعداد الرياضي معرفياً بقواعد التدريب الرياضي ومبادئه الفسيولوجية والنفسية وإغناؤه بالمعلومات الخاصة بتغذية ووظائف استعادة الشفاء وقوانين الألعاب وقواعدها وتاريخ تطورها والعلاقات الاجتماعية مع أعضاء الفريق وسبل إدارتها وتطويرها<sup>1</sup>.
- تتحقق أهداف التدريب الرياضي من خلال إحراز المنتخبات للألقاب العالمية عربية قارية أو اولمبية وكذا الوصول الى المنافسات النهائية.
- التعود على القيادة والتبعية واحترام الآخرين والانصياع لقرارات الحكام ومراعاة اداء الآخرين والخذ بها ان كانت على صواب<sup>2</sup>.

#### 1-4- أنواع التدريب:

يمكن تقسيم أنواع التدريب وفقاً للنظام الأساسي المستخدم للإمداد بالطاقة أثناء المجهود البدني، وعليه فهناك نوعين أساسيين هما:

**1-4-1- التدريب اللاهوائي:** يتمثل في التمرينات التي يكون معدل إخراج القوة مرتفع جداً (الزمن قليل) وتكون هذه القوة المنتجة بدون مساهمة ذات معنى للنظام الهوائي.

**1-4-2- التدريب الهوائي:** يتمثل هذا النوع من التمرينات التي تستمر لفترات طويلة ويكون معدل إخراج القوة المنتجة أقل ولزمن أطول وبدون مساهمة ذات قيمة للنظام اللاهوائي.

ينظر إلى التكيف للتدريب باعتباره مجموع التغيرات التي يسببها التكرار المنظم للتمارين<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> أحمد يوسف متعب الحساوي: مهارات التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص ص2728.

<sup>2</sup> أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود: الاتجاهات العديدة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الاسكندرية، ط1، 2008، ص2021

<sup>3</sup> جمال صبري فرج: تدريب القوة البليومترية (لتطوير القوى القوي)، در دلجة، عمان، ط1، 2010، ص ص3435.

1- 5- حمل التدريب الرياضي:

المدرسة الألمانية:

- هو العبء أو المجهود البدني والعصبي الواقع على أجهزة الفرد المختلفة (كالجهاز العصبي والدوري والعضلي) نتيجة أداء أنشطة بدنية مقصودة.

المدرسة الروسية:

- هو تأثير حجم معين من التمرينات البدنية على المستوي الوظيفي لأجهزة الجسم الداخلية.

المدرسة الأمريكية:

- هو حجم المجهود البدني والمهاري الخاص بالوحدات التدريبية للاعب والمقننة من حيث (الشدة - الحجم - الكثافة)<sup>1</sup>.

1-5-1- أنواع ومكونات حمل التدريب:

ينقسم حمل التدريب إلى نوعين هما:

- **حمل التدريب الداخلي:** ويقصد به حجم التأثيرات الفسيولوجية والنفسية الواقعة على أجهزة الجسم الداخلية كنتيجة لأداء الجهد المبذول<sup>2</sup>.

- **حمل التدريب الخارجي:** المقصود بهذا النوع من الحمل هو جهد العمل أو الأداء المتمثل في التدريبات البدنية أو مهارية أو الخطئية، وهذا الحمل بدوره يشمل على ثلاثة مكونات هي:

- **شدة الحمل Intensity of Load:** وتعني مستوى القوة أو السرعة أو الصعوبة المميزة للأداء.

- **حجم الحمل Quantity of Load:** ويقصد به طول فترة أداء الحمل مقاسا بالزمن أو طول المسافة مقاسا بالمتر أو الكيلومتر، كما يتضمن أيضا عدد مرات تكرار التمرين أو عدد الكيلوغرامات أو الأطنان التي رفعها في تدريبات الأثقال مثلا، وعموما يمكن تمييز مكونين لحجم الحمل هما:

- فترة دوام أحمل Duration

<sup>1</sup> أشرف محمود: الإعداد البدني والإحماء في التدريب الرياضي، ط1، دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع، 2016، ص107-108.

<sup>2</sup> أحمد نصر الدين سيد: نظريات وتطبيقات فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2003، ص24.

Frequency الحمل تكرار

- **كثافة الحمل:** وهي تعني العلاقة بين فترات الراحة البينية وشدة الحمل، أو بين الحمل والراحة خلال أداء الجرعة التدريبية أو خلال وحدة التدريب ككل (الساعة التدريبية)<sup>1</sup>.

**1-5-3- تقنين حمل التدريب للناشئين:**

يجب أن يتم تنظيم تدريب الناشئين واختيار طرق تدريبهم في ضوء مراعاة الفروق الفردية والحالة الصحية ومستوى إعدادهم، الأمر الذي يفرض العناية بصفة خاصة بالتقنين في حمل التدريب الرياضي في هذه المرحلة، بحيث يتم التدرج في زيادته تبعاً لنمو الحالة التدريبية للجسم، مع مراعاة تجنب أحمال تدريبية عالية لا تتناسب مع مستوى الناشئين، وذلك كنتيجة لرغبتهم أو إحساسهم للوصول إلى أداء مستوى عالي من خلال التدريب العنيف الذي يعطي في البداية نتائج سريعة نتيجة لاستخدام أحمال كبيرة مع الناشئين وسرعان ما تختفي مؤدية إلى نتائج غير طيبة<sup>2</sup>.

**1-6- مبادئ التدريب الرياضي:**

**1-6-1- الاستجابة الفردية للتدريب ( الفروق الفردية):**

هي وحدة اللاعب المنفردة في الاستجابة للتدريب.

أحدى المبادئ الفسيولوجية للتدريب هو الفردية والتي يجب الأخذ به عند وضع أي برنامج تدريبي، حيث أن يوضع في الاعتبار الاحتياجات المعنية على الخصائص والقدرات الفردية<sup>3</sup>.

ويقول **عماد الدين عباس** نقلاً عن "وشعلان" أن: التدريب الفردي يستخدم لتطبيق مبدأ الفروق الفردية ويتم في الجانب البدني بزيادة أو نقصان لحصل التدريب بما يتوافق مع كل لاعب على حدة وأيضاً في الجانب المهاري والخططي<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> أحمد نصر الدين سيد: نظريات وتطبيقات فسيولوجيا الرياضة، مرجع سابق، ص25.

<sup>2</sup> كمال عبد الحميد إسماعيل، أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: لتقافة الصحية للرياضيين، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008 ، ص481.

<sup>3</sup> نايف مفضي الجبور: فسيولوجيا التدريب الرياضي، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، 2012، ص47.

<sup>4</sup> عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية " نظريات تطبيقات"، ط1، منشأة المعارف، الاسكندرية، 2005، ص166.

### 1-6-2- مبدأ التدرج:

مبدأ الزيادة التدريجية للحمل لا يعني الاستمرار في تقديم هذه الزيادة بصورة مطلقة بل من الأهمية مراعاة ضمان تثبيت درجة التكيف المكتسبة لفترة زمنية مناسبة ثم بعد ذلك يتم تعديل الحمل بزيادته التدريجية مرة أخرى.<sup>1</sup>

والتدرج بالحمل التدريبي أحد العوامل الأساسية عند تصميم أي برنامج تدريبي.<sup>2</sup>

والتدرج يعني سير خطة التدريب وفقا لما يلي:

- من السهل الى الصعب.
- من البسيط الى المركب.
- من القريب الى البعيد.
- من المعلوم الى المجهول.

### 1-6-3- مبدأ التكيف:

يعرف التكيف بأنه الإجهاد المنتظم الناتج عن التدريب، يؤدي الى حدوث تغيرات في الجسم، فالجسم يتكيف مع المتطلبات الزائدة المفروضة عليه تدريجا بالتدريب.<sup>3</sup>

إن الحمل الذي يعطى للاعب يسبب إثارة لأعضاء وأجهزة الجسم الحيوية من الناحية الوظيفية والكيميائية، ويظهر ذلك في شكل تحسن في كفاءة الأعضاء والأجهزة المختلفة، بالإضافة إلى تمييز الأداء بالاقتصاد في الجهد نتيجة لاستمرار أدائه للحمل رغم بدء شعوره بالتعب، ومن ثم يبدأ تكيفه على هذا الحمل.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، مرجع سابق، ص 50.

<sup>2</sup> عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب: تدريب الأثقال "تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي"، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1996، ص 48.

<sup>3</sup> عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب: الاعداد البدني والتدريب بالأثقال في مرحلة ما قبل البلوغ، الأساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة، 2002، ص 297298.

<sup>4</sup> عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية، نظريات تطبيقات مرجع سابق، ص 163.



والتكيف يجب أن يتم بطريقة متسلسلة وعلى فترات زمنية تسمح للأجهزة الحيوية بالتكيف من هذه الأحمال، ولتحقيق هذا التكيف يجب أن يمتد التدرج في مكونات حمل التدريب لفترة مناسبة تبعاً لتخطيط برامج التدريب لأن التدرج غير المنتظم لا يساعد على حدوث التكيف وبالتالي لا ينمي الوظائف الحيوية.<sup>1</sup>

كما أن التكيف النموذجي لجسم اللاعب / اللاعبة الناتج عن التدريب الرياضي يعني:

\_ تحسينا في وظائف القلب والتنفس والدورة الدموية وحجم الدم المدفوع.

\_ تحسن القوة العضلية والقدرة العضلية والتحكم العضلي.

\_ زيادة كفاءة عمل العضلات والعظام والأربطة.<sup>2</sup>

#### 1-6-4- الخصوصية:

يقول "ابراهيم حماد": لتطوير الأداء يجب التدريب بنفس طريقة الاداء ومن خلال نفس الوضع الذي سينفذ من خلاله.<sup>3</sup>

إن الاستجابة أو التكيف للتدريب محدد بالنسبة لنوع النشاط وحجم وشدة التدريب فالاعتماد على القوة أو التحمل أو السرعة في بعض الأنشطة والرياضات يكون بنسب متفاوتة مرتبطة بمتطلبات العمل والأداء في هذه الأنشطة.<sup>4</sup>

ويشير عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب أن الأداء يتحسن بصورة أفضل إذا كان التدريب خاصا بنوع النشاط حيث يجب أن يوضع بعين الاعتبار ما يلي:

- خصوصية نظم إنتاج الطاقة.

- خصوصية العضلات العاملة واتجاه العمل العضلي.<sup>5</sup>

<sup>1</sup> بهاء الدين إبراهيم سلامة، " فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني (لاكتات الدم)"، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة 2005، ص288.

<sup>2</sup> مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، 2001، ص44.

<sup>3</sup> مفتي ابراهيم حماد: نفس المرجع السابق، ص52.

<sup>4</sup> نايف مفضي الجبور: فزيولوجيا التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص48.

<sup>5</sup> عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب: تدريب الأثقال "تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي"، مرجع سابق، ص189.

### 1-6-5- التنوع:

ضرورة التغيير في التدريب من الأداء الى الراحة ومن الصعب الى السهل، كما أن التغيير والتنوع في التدريب يؤدي الى زيادة حماس اللاعب/اللاعبة.  
يتحقق تنوع وتغيير في التدريب من خلال النقاط التالية:  
- التنوع في زمن دوام وحدة (جرعة) التدريب.  
- تغيير رتبة التدريب والتمرينات التي يحتويها.  
- استخدام الألعاب الصغيرة.<sup>1</sup>

وتشير نبيلة عبد الرحمن، وسلوى عز الدين أن التنوع يستخدم لتقليل الرتابة وتخفيف العبء البدني والنفسي المصاحب للتدريب العالي الشدید، ويستطيع المدرب أن يؤدي تنوعاً بتغيير الروتين في التدريب من خلال الأداء في أماكن متعددة، ويجب أن يكون هناك تعاقب لعمل قصير بعد عمل طويل، وعمل استرخائي بعد عمل شديد ونشاط عالي السرعة بعد تمرين سيل المنافسة.<sup>2</sup>

### 1-6-6- الإحماء والتهدئة:

يبدأ كل تدريب بالإحماء وينتهي بالتهدئة.<sup>3</sup>  
ويؤكد أسامة كامل راتب على انه يجب الالتزام في كل جرعة تدريب بتخصيص وقت للتسخين والإحماء في بداية جرعة التدريب وترجع أهمية الإحماء إلى:  
- إعداد اللاعب للمجهود العنيف من خلال رفع درجة حرارة الجسم.  
- زيادة معدل التنفس.  
- زيادة معدل ضربات القلب.  
- الوقاية من تمزق العضلات بتمرينات الإطالة.  
كما يراعى إعطاء تمرينات التهدئة في نهاية الجرعة التدريبية وذلك لأنها تخلص الجسم من مخلفات التمثيل الغذائي بصورة أسرع.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص54.

<sup>2</sup> نبيلة عبد الرحمن، سلوى عز الدين فكري : منظومة التدريب الرياضي فلسفة نفسية فسيولوجية بيوميكانيكية، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004، ص200-201.

<sup>3</sup> مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص55.

<sup>4</sup> أبو العلا عبد الفتاح: التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية"، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص43.

1-6-7- التحميل الزائد:

كي يتحقق الارتقاء بعنصر بدني يجب التدريب يجب التدريب بحمل عند مستوى الحد الأقصى(الحد الخارجي) لمقدرة اللاعب / اللاعب. فائدة التحميل الزائد هي:  
- تحسين كفاءة الجهاز العصبي.  
- تلبية احتياجات الجسم من بروتينات وغيرها بالنسبة للعضلات.

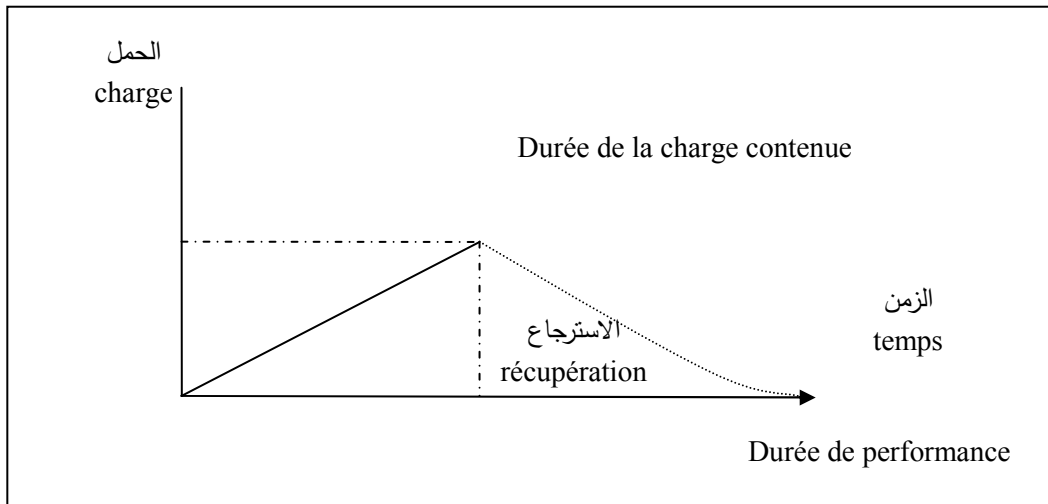
- ارسال المزيد من الدم الى العضلات بالنسبة لزيادة كفاءة الجهاز الدوري.<sup>1</sup>

1-7- طرق التدريب الرياضي:

1-7-1- طرق التدريب الكلاسيكية:

1-1-7-1- طريقة التدريب المستمر:

يشير " شاكر فرهود " إلى أن هذه الطريقة تهدف إلى تنمية القدرة الهوائية بصفة عامة من خلال تطوير التحمل العام والخاص في بعض الأحيان، وذلك دون استخدام فترات راحة بينية مع سرعة منتظمة في الأداء، مع مراعاة عدم الوصول الدين الأوكسيجيني عند تكوين حمل التدريب.<sup>2</sup>



الشكل رقم (01): طريقة التدريب المستمر.

<sup>1</sup> مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص 51.

<sup>2</sup> شاكر فرهود الدرعة: علم التدريب الرياضي، منشورات ذات السلاسل، ط1، 1999، ص75.

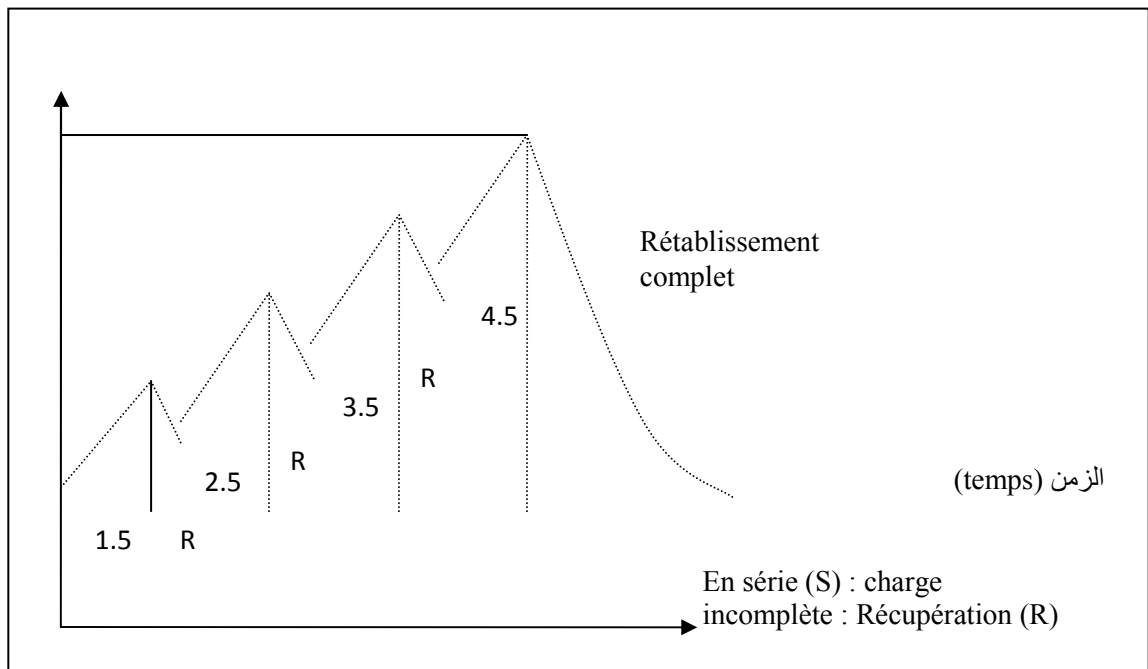
ويشير عادل عبد البصير إلى أهم مميزاتا وهي:

- **شدة التمرينات:** تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 25-75% من أقصى مستوى للفرد.
- **حجم التمرينات:** يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر، أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرارات.
- **فترة الراحة البيئية:** تؤدي التمرينات بدون فترات راحة أي بصورة مستمر<sup>1</sup>.

### 1-7-1-2- طريقة التدريب الفتري:

تتمثل طريقة التدريب الفتري في سلسلة من تكرر فترات التمرين بين كل تكرر وآخر فواصل

زمنية للراحة<sup>2</sup>.



الشكل رقم (02): طريقة التدريب الفتري.

<sup>1</sup> عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 1999، ص 157-156.

<sup>2</sup> أمر الله أحمد الباسطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998، ص57.

وتنقسم إلى:

أ- طريقة التدريب الفكري منخفض الشدة:

يذكر " البشتاوي " أنها تهدف إلى تنمية التحمل بنوعيه العام والخاص وتحمل القوة ومن أهم مميزاتها:

- **شدة التمرينات:** تكون بسيطة ومتوسطة تصل في تمرينات الجري إلى 60-80% من أقصى مستوى للاعب، وتصل في تمرينات القوة إلى 50-60% من أقصى مستوى للاعب.
- **حجم التمرينات:** يمكن استخدام الأثقال الإضافية من 20-30 مرة تقريبا، كما يمكن التكرار على هيئة مجموعات لكل تمرين، أي تكرار كل تمرين 10 مرات لثلاث مجموعات، وتتراوح فترة دوام التمرين الواحد ما بين 14-90 ثا تقريبا بالنسبة للجري، وما بين 15-30 ثا بالنسبة لتمرينات القوة سواء باستخدام أثقال إضافية أو ثقل جسم اللاعب نفسه.
- **فترات الراحة البنائية:** يفضل استخدام مبدأ الراحة الإيجابية خلال فترات الراحة البنائية مثل تمرينات المشي والاسترخاء<sup>1</sup>.

ب- طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة:

يرى " مصطفى وجدي " أن هذه الطريقة تتميز بزيادة شدة التدريب وقلة حجمه نسبيا، ويهدف المدرب من خلال استخدام هذا النوع إلى تطوير التحمل الخاص (تحمل السرعة، تحمل القوة)، والقوة المميزة بالسرعة، والسرعة، كما يمتاز بالعمل تحت ظروف الدين الأوكسيجيني نتيجة لاستخدام الشدة القصوى (90%) أثناء التدريب، والحجم هنا لا بد أن يكون أقل من الشدة، أما الراحة فلا بد من العودة إلى النبض القلبي كمييار للراحة والتي لا تزيد هنا 160 ثانية أو عند وصول دقائق القلب 120-130 ن/د<sup>2</sup> ويشير " عادل عبد البصير " إلى أهم مميزاتها وهي:

- **حجم التمرينات:** ترتبط بشدة التمرينات المستخدمة، ويمكن تكرار الجري 10 مرات تقريبا وتمرينات القوة من 8-10 مرات<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي (للاعب والمدرب)، دار الهدى للنشر والتوزيع، القاهرة، 2002، ص 327-326.

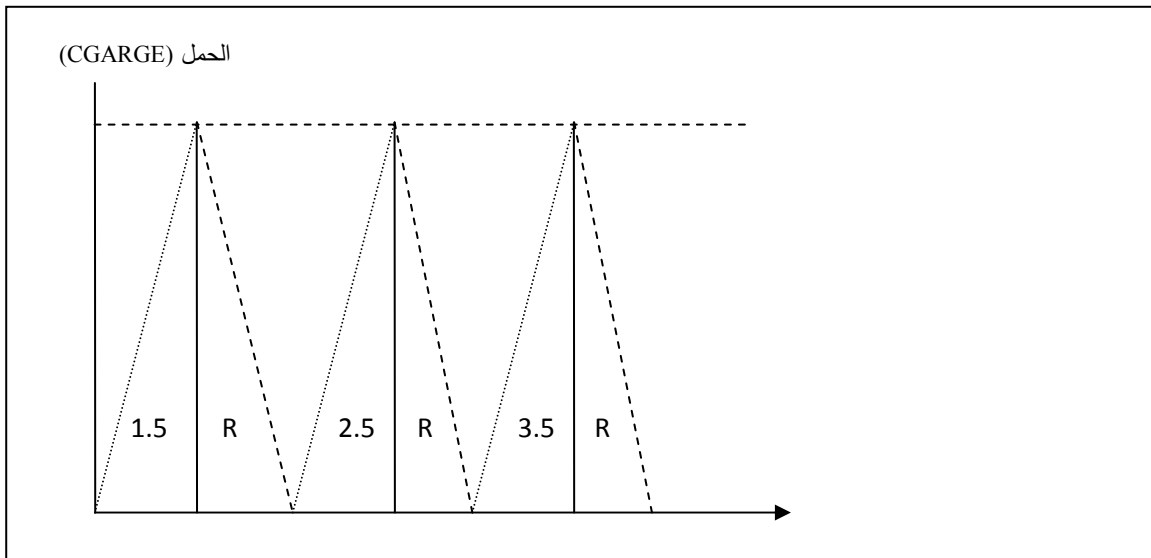
<sup>2</sup> مهدي حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجة: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للطباعة والنشر، عمان، ط1، 2005، ص 65.

- فترات الراحة: تزداد فترات الراحة البينية كنتيجة لزيادة شدة التمرينات ولكنها تصبح أيضا فترات غير كاملة لكي تتيح للقلب العودة إلى جزء من حالته الطبيعية، ويفضل استخدام فترات الراحة البينية مثل تمرينات الاسترخاء<sup>1</sup>.

### 1-7-1-3- طريقة التدريب التكراري:

وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء حمل مرتفع الشدة، ثم أخذ فترة راحة حتى يعود اللاعب إلى حالته الطبيعية، ثم يكرر الحمل مرة أخرى وهكذا.

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة، القوة، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، كما تعتمد هذه الطريقة عند تنمية المهارات الأساسية تحت ضغط المدافع، كما يتميز هذا التدريب بشدة القوة أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا من المنافسة من حيث الشدة والمسافة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية، وتهدف هذه الطريقة من التدريب إلى تطور السرعة الانتقالية، والقوة العظمى، والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة<sup>2</sup>.



الشكل رقم (03): طريقة التدريب التكراري.

<sup>1</sup> عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 1999، صص 159-161.

<sup>2</sup> وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي (للاعب والمدرب)، دار الهدى للنشر والتوزيع، القاهرة، 2002، صص 335.

1-7-1-4- طريقة التدريب الدائري:

يعتبر التدريب الدائري أحد الأساليب التنظيمية للتدريب باستخدام التشكيل المستمر للحمل أو الفكري أو التكراري، ويرجع الفضل لاستخدام هذا الأسلوب لأول مرة تحت هذه التسمية (التدريب الدائري- Cricuit Training) إلى "أدامسون ومورغان" بجامعة ليدز بإنجلترا في أوائل الخمسينيات، ومن ذلك الحين يستخدمه كثير من المدرسين والمدربين، وقد أدخلت عليه تعديلات وتغييرات كثيرة حتى أصبح يعتمد على مبادئ وأسس تدريبية وتنظيمية أمكن استخدامها والاعتماد عليها عند تشكيل ووضع البرامج في جميع الأنشطة الرياضية لتحقيق الأهداف العلمية التدريبية ويعتمد التدريب الدائري في جوهره على تحديد كمية الحركة (حجم الحركة) في فترة زمنية محددة، أو إطلاق الوقت (مدة التمرين)، وأداء أكبر كمية من العمل<sup>1</sup>.

1-8-1- طرق التدريب الحديثة:

1-8-1-1 التدريب المتقطع:

هو عبارة عن ممارسة أنشطة غير متصلة بصورة مباشرة بالنشاط التخصصي حيث تساعد في تنمية المجموعات العضلية التي لا تستخدم بكثرة لتحقيق التوازن في عمل المجموعات العضلية العاملة وغير العاملة في النشاط التخصصي الأمر الذي يقي اللاعبين من الإصابة، كما أن عملية التغيير في التدريب تكون محفزاً نفسياً للاعبين، ويحافظ على مستوياتهم في غير أيام التدريب<sup>2</sup>.

إن التمارين المتقطعة تمثل شكلاً جوهرياً في التدريب الرياضي الحديث بشكل عام والتحضير المرتبط بكرة القدم بشكل خاص<sup>3</sup>.

حيث قام كل من (Bangasbo) 1994 و (Verheijen) 1997 " بتحليل النشاط البدني في كرة القدم على شكل تمارين متقطعة لأن اللاعب في كرة القدم يقوم بحركات متنوعة تجمع بين الجري

<sup>1</sup> أمر الله الباسطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998، ص103.

<sup>2</sup> Ronald, c, (2010) : Mountaieering, the freedom of the Hills, the Mountaineers Books, 8th ed, U.S.A, P77.

<sup>3</sup> Alexandre dellal : de l'entrainement a la performance en foot ball, de boeck, 2008, p 145.

المشي المراوغة السرعة في اتجاهات مختلفة بشدات تتنوع حسب متطلبات المركز مستوى اللعب الخبرة وكذا الدور المشغول في الفريق"<sup>1</sup>.

### 1-1-8-1- انواع التدريب المتقطع:

يقسم كل من (Pradet) 2002 , ( Billat ) 1996 إلى أربعة أقسام :

\* **التدريب المتقطع طويل المدى:** يكور الرياضي قادرا على القيام بمجهودات متتالية ذات الشدة تحت القصوى لمدة ثلاثة دقائق تتبع بفترات راحة نشطة لمدة ثلاثة دقائق .

الرياضي في هذه الطريقة يقوم بتكرار جهد ذو نوعية عدة مرات بحيث يصل عدد التكرارات الى ستة وتضبط الشدة لتغلب الاستقطاب الطاقوي الهوائي . مثل : 3 مدافعين ضد 3 مهاجمين في مربع بضلع 15 متر.

\* **التدريب المتقطع المتوسط المدى :** الخلقية العلمية لهذا الصنف تتشابه مع سابقتها في النوع الاول الى انه في هذا الاسلوب الدين الاكسجيني المتراكم خلال الجهد فوق الحرج ينبه وتيرة تدفق الاكسجين خلال فترة الراحة النشطة ويكون زمن الجهد والراحة من 2 دقيقة الى 2:30 دقيقة .

ويصل عدد التكرارات الى 8 حتى 10 تكرارات . اما عن شدة الجهد فتكون اكثر من السرعة الهوائية القصوى ب5 كلم/سا .

\* **التدريب المتقطع القصير المدى :** في هذه الطريقة يقل الزمن عن طريقة التدريب المتقطع المتوسط مع الزيادة في شدة العمل اكثر من النوع الثاني , حيث لا تزيد مدة العمل عن 30 ثانية لا تفوق 60 ثانية ,في حين تصل فترة الراحة الى 1:30 دقيقة .وتبقى نفس الميكانيزمات السابقة كذلك في هذه الطريقة الا ان تدفق الاكسجين في فترات الراحة يقل من تزايد الدين الاكسجيني . بحيث تقارب شدة العمل 100 من السرعة الهوائية القصوى<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> alexandre dellal : une saison de préparation physique, de boeck , 2013, p 122

<sup>2</sup> gille cometti : football et musculation, édition action, paris, 1999, p 140.



### 1-8-2- طريقة تدريب المحطات:

في هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمارين بحيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الآخر كل في وقت محدد، وتمارين المحطات يشبه نظام التدريب الدائري، ولكن يختلف عنه من حيث زمن فترة الراحة إذ يعود اللاعب إلى حالته الطبيعية بعد كل تمرين قبل الانتقال إلى التمرين الموالي، كذلك لا يكرر مرة أخرى ويتوقف حجم أو شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين<sup>1</sup>.

### 1-8-3- طريقة التدريب بتمرنات الإطالة Stretching:

استعملت هذه الطريقة لأول مرة من قبل الإسكندنافيين وهي طريقة جديدة تعتمد على النقل والارتخاء وسحب العضلة المعينة، وتهدف إلى تحسين المرونة وتقوم على تمرينات بسيطة ولا تحتاج إلى أدوات<sup>2</sup>.

أما "Alford" فقد عرفها أنها طريقة تدريب مصممة لغرض تنمية القوة المطاطية العضلية حيث تنبسط المجموعات العامة أولاً تحت تأثير حمل معين قبل أن يبدأ الانقباض بأقصى قدر ممكن<sup>3</sup>.

### 1-8-4- طريقة التدريب للعب:

تتميز بالتغير المستمر في الشدة طبقاً للاتجاه المراد تحقيقه أثناء سير اللعب، وتمتاز هذه الطريقة بأن العمل فيها يتشابه مع طبيعة النشاط التخصصي في كثير من المواقف، وهي طريقة ممتعة ومؤثرة ويستطيع المدرب بواسطتها اختيار التمرينات وأزمنتها وواجباتها بما يتناسب وقابلية اللاعبين<sup>4</sup>.

### 1-8-5- طريقة التدريب البليومتري:

تعد تدريبات البليومتري من أحد أهم أشكال التدريبات التي تساهم بشكل كبير في تنمية القدرة العضلية وخاصة للطرف السفلي لجميع الأنشطة الرياضية التي تتطلب مستوى عال من القوة والسرعة سواء في الرياضات الجماعية أو الفردية. ويعتبر أيضاً التدريب البليومتري أحد أنواع تدريبات المقاومة

<sup>1</sup> وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: مرجع سبق ذكره، ص133.

<sup>2</sup> سعيد خليل محمد: مبادئ فيزيولوجيا الرياضة، جامعة بغداد، ط1، 2008، ص121.

<sup>3</sup> Alford, Plyometrics, U.S.A, round table by L.A.A.F, magazine, march, 1989, p21.

<sup>4</sup> يوسف لازم كماش وصالح بشير سعد: الأسس الفزيولوجية للتدريب في كرة القدم، دار الوفاء للنشر، الإسكندرية، 2006، ص306.

التي تستخدم في تدريبات القوة المميزة بالسرعة، أو القوة الانفجارية Explosive Power والتي تعد أحد الأساليب التي يتم استخدامها لتحسين سرعة الانطلاق سواء للجري أو الوثب. وهو ما يتطلب توافر القدرة العضلية أو القوة الانفجارية التي تعمل على استخدام قوة بسرعة عالية.

## 1-8-6- التدريب المدمج

### 2- تخطيط البرامج التدريبية:

#### 2-1- مفهوم البرنامج التدريبية:

إن برامج التدريب الرياضي تستخدم تمرينات وتدريبات لازمة لتنمية المتطلبات الخاصة، بالمسابقة ويتبع التدريب مبادئ لذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفاهم كامل من المدرب الرياضي قبل البدء بوضع البرنامج التدريبي طويل المدى.<sup>1</sup> والبرنامج بصورة عامة عبارة عن العمليات المطلوب تنفيذها بحيث يراعي معاد بدء وانتهاء العمليات وفق زمن محدد وهدف واضح.<sup>2</sup>

يتكون التخطيط، على أساس التقييم التشخيصي، من تحليل وتصميم وتحديد وهيكل المشروع وإضفاء الطابع الرسمي عليه وتوجيهه وفقاً للأغراض والأهداف، وهو نهج تم رفضه من خلال منهجية. للتمييز بحكمة قدر الإمكان، الأغراض والأهداف والمهام الدقيقة إن وجدت، يجب تحديد وتحليل عدد معين من العناصر والعوامل الثابتة التي ينطوي عليها البحث عن الأداء.<sup>3</sup>

#### 2-2- أسس بناء وتصميم البرامج التدريبية:

إن تصميم البرنامج التدريبي لو أساسيات والتي يجب ألا يغفلها المصمم "المدرب" لدى فان البرنامج التدريبي الناجح له سماته التي تميزه أهمها ما يلي:  
أولاً : معرفته المسبقة بمواعيد المسابقات وأنواعها هل هي مباريات ودية أو بطولة دوري أو بطولة مناطق.

<sup>1</sup> عامر فاخر الشغاتي: نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان ، 2013 ، ص36.  
<sup>2</sup> يحي السيد الحاوي: المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب ، المركز العربي للنشر، مصر، 2002، ص 101.

<sup>3</sup> Philippe Leroux: Football planification et entrainement pour atteindre la performance, editions @mphora, 2006, p20.

وتحديد مواعيد البطولات المختلفة خلال العام التدريبي هام جداً عند وضع المدرب لخطة التدريب السنوية كذلك فإن مواعيد البطولات

الدولية وارتباطها بالبطولات المحلية يلعب دوراً آخر أكثر أهمية في تخطيط عملية التدريب.

**ثانياً :** مستوى اللاعبين أو الفريق من حيث الحالة البدنية والحالة المهارية.

إن أي خطة تدريب تكون غير مبنية على معرفة جيدة وتقويم سليم لحالة اللاعبين مقضياً عليها بالفشل.

إن أهم عمل للمدرب عند وضع خطة التدريب هو معرفة ما هو مستوى لاعبيه الحالي وما هو المستوى

الذي سيحاول أن يصل إليه لاعبيه مستقبلاً من خلال خطة التدريب المنظمة لقوى اللاعبين.

**ثالثاً:** الإمكانيات المتاحة للمدرب من حيث مكان التدريب ومساعدتي المدرب والإمكانيات المادية.<sup>1</sup>

### 2-3- خطوات تصميم برنامج رياضي:

لتصميم برنامج خلال مادة تعليمية أو تدريبية أو لأي نوع من الأفراد يطلب له النجاح يجب أن يشمل

على العناصر التالية:

- الأسس التي يقوم عليها البرنامج.

- الهدف والأهداف الإجرائية.

- محتوى البرنامج.

- تنظيم الأنشطة داخل البرنامج.

- تنفيذ البرنامج.

- الأدوات المستخدمة في البرنامج.

- تقويم البرنامج.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> أشرف محمود، مرجع سابق، ص 24-25.

<sup>2</sup> يحي السيد الحاوي: مرجع سابق، ص 107.

## 2-4- الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج:

هناك مجموعة من الاحتياطات والإجراءات يجب مراعاتها عند تنفيذ برنامج رياضي للأسوياء أو المعاقين ويتفق على أغلبها العلماء وهي:

### ❖ ضرورة إجراء فحص طبي شامل للمشاركين في البرنامج:

لكي يؤتي البرنامج ثماره ولكي تتحدد المسؤوليات يجب أن يتمتع المشاركون في البرنامج بقدر كبير من الصحة العامة ويتم التأكد من ذلك بواسطة إجراء عمليات فحص طبي شامل عليهم حتى تكون الأمور واضحة ويتحمل كل مسؤوليته بما في ذلك المسؤولية المدنية عمى أن يتم ذلك قبل بدء عملية التنفيذ مباشرة ثم بطريقة دورية بعد ذلك أثناء تنفيذ البرامج.

### ❖ الاهتمام بعملية الإحماء قبل البدء في أي تمرين:

هي بمثابة إجراء تنبيه لجسم الإنسان لاستقبال النشاط المنتظر حيث أن مفاجأة الجسم بأي أنشطة بدنية غير عادية تعرضه للإصابات ما يؤدي لمواقف وخيمة<sup>1</sup>.

ويتم عن طريق أداء بعض التمرينات ذات الطبيعة المعينة من حيث استمرارية العمل وطبيعة التأثير وتسلسل الأداء بحيث يمكن من خلالها رفع كفاءة عمل الأجهزة الحيوية الداخلية ذات التأثير المباشر لإنتاج الطاقة عن طريق العمل الهوائي، وتجهيز العضلات العامة والخاصة لتلقي العبء القادم دون ما حدوث أي أضرار<sup>2</sup>.

### ❖ مراعاة حمل التدريب:

حمل التدريب قد يكون حملاً خارجياً وهو عبارة عن كل التمرينات التي يعطيها المربي للاعب وقد يكون الحمل داخلياً وهو عبارة عن انعكاس أثر الحمل الخارجي على أجهزة الجسم الحيوية، فإذا كان الحمل ضعيفاً لا يستفيد منه الممارس وإذا كان الحمل زائداً عن الحد الخارجي لمقدرة اللاعب تولد عنه ظاهرة التدريب الزائد.

<sup>1</sup> يحي السيد الحاوي: مرجع سابق، ص 108.

<sup>2</sup> أحمد رويني: الإحماء الرياضي وإسهاماته في ضبط مستويات ضغوط المنافسة لدى لاعبي كرة القدم، أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة مستغانم، 2017/2018، ص 19.

❖ مراعاة التغذية المناسبة والراحة للممارسين:

يجب مراعاة أن تكون فترة الراحة إيجابية تعتمد على التحرك النشط والعلاج الطبيعي بعد الجيد العنيف ومعرفة المربي لأنواع التعب تجعله قادرا على تحديد مدة الراحة اللازمة، وفي نفس الوقت يجب العناية بالتغذية الصحيحة والتي يتناسب وحجم ونوعية النشاط الرياضي.

❖ تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب:

من الحقائق المهمة معرفة "تكيف الجسم للحمل المؤقت" فابتعاد اللاعب عن التدريب أو عدم الانتظام فيه يقلل من مستواه إذن لا بد أن يستمر اللاعب في التدريب بأسلوب منظم طوال فترة البرنامج<sup>1</sup>.

### 3- التدريب المدمج:

#### 3-1- تعريف التدريب المدمج:

التدريب الشامل والمدمج هو تحديد أهداف تدريبية بشكل متعدد وباستعمال الوسائل الشبه تنافسية وتنافسية على أن تكون عوامل التدريب بدنية وتقنية وخطوية ونفسية مع احترام المعالم والمراحل العامة لسيرورة التدريب في الدورات الصغرى والمتوسطة والكبرى بما احتوته من حمولة .

التدريب الشامل والمدمج بالنسبة للمحضر ليس فقط تكرير نفس التمارين البدنية والتقنية والخطوية الأهداف لكن المحضر الحقيقي هو الذي يتصورها بأحسن وأفضل وضعيات واستعمالها بما تتطلبه المنافسة<sup>2</sup>.

ومثال ذلك الدمج أو التكامل هو التدريب الشبه بالمهارة الممزوجة باللياقة والذي يبقى عليه لفترة من الوقت (3 دقائق) أو حتى تسجيل مجموعة أهداف ( 3 نقط بالترتيب تسجيل بدون خطأ)(الضرب الساحق المتصل على الشبكة)<sup>3</sup>.

يعرف على أنه طريقة تستخدم المقاومات الثقيلة والخفيفة بطريقة متباينة ، وتهدف في النهاية إلى تحسين القدرة العضلية، وهي تدريبات أثقال بشدة عالية يتبعها تمرينات البليومترية في نفس المجموعة التدريبية كما أنها تتشابه بيوميكانيكيا، أن الشيء المهم في التحضير البدني هو أن تستطيع تسيير قوتك

<sup>1</sup> يحي السيد الحاوي: مرجع سابق، ص108.

<sup>2</sup> marion.a : alaboration et evaluation des progremmes sportifs, edition de boeck 2000.p35

<sup>3</sup> عصام الوشاحي: الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول إلى المستوى العالي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص505.

البدنية بتمارين تدخل فيها الكرة، التقييم الفيسيولوجي بتمارين خاصة يجب أن تكون معروفة، إدماج الكرة في العمل البدني سمح باكتساب قدرات تقنية، تكتيكية وبدنية للاعب، وزيادة على ذلك المدرب يجب عليه أن يتأقلم مع الثقافة الكروية والتكتيكية للاعبين والنوادي ، التي يكون تحت وصايته ، لكي يتحكم في التدريبات.<sup>1</sup>

### 3-2- أهداف وأهمية التدريب المدمج:

يهدف التدريب الشامل والمدمج من خلال تصوراته ومحتواه وسيروته إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- توجيه ومراقبة المجمعات الحركية في كرة القدم بشكل دقيق ومجمل.
- إكتساب عدد أكبر من الخبرات المعرفية المؤثرة في آلية المهارة الحركية.
- إكتساب القدرة على قراءة المعلومات التنافسية الخططية وتحويلها إلى قرارات حركية.<sup>2</sup>
- تكن أهمية التدريب الشامل والمدمج في محتويات ويمكن إيجازها فيما يلي:
- التدريب الشامل والمدمج يساعد في الحصول على تحكم تقني مهاري كبير جدا ، بحيث يسمح للاعب كرة القدم على كسب مخزون معرفي وخططي وبدني يستغل كمعطيات تنافسية فردية وجماعية تسهل على اللعب الدينامي والمشاركة الفعالة.
- التدريب الشامل والمدمج يساعد على تطوير كرة القدم ذات ريثم سريع من ناحية التحول الدفاعي إلى الهجوم والعكس بإتباع مبدأ التسلسل والحركية والإستعراض في اللعب.<sup>3</sup>

### 3-3- أشكال وأنواع التدريبات المدمجة:

يعد هذا الأسلوب مزيجا من نماذج التدريبات ذات الأثر الهادف لرفع الناحية مهارية والبدنية أو كليهما من الناحية الخططية ، ويتوقف ذلك على محتواها وهدفها الأساس ي والفرعي الذي يضعه المدرب وتتاسب ذلك مع مرحلة وفترة التدريب ، وهذه التدريبات ذات اثر جيد لتنمية الإحساس الحركي ورفع درجات تكيف اللاعب لمتطلبات المباراة في اقل وقت متاح فضلا عن تحسين القدرات البدنية والخططية الخاصة وذلك بتنمية تقدير المسافات وسرعات العدو وتوقف الدورات وربطها بحركات الزملاء المنافسين والخصوم ، وزيادة قدرة اللاعب على الاستجابة الصحيحة والتوقعات التي تنمى بها طبيعة الألعاب الجماعية، ولذا فان هذا الأسلوب يعتبر اكبر الأساليب فعالية للاعبين الكبار وذو المستوى العالي لرفع

<sup>1</sup> DELLAL ALEXANDER : de l'entrainement a la performance en football, paris, 2008, p29

<sup>2</sup> Chanon.r-baux : l'entrainement physique integre, revue eps 1994, p249.

<sup>3</sup> jean Paul : ancien-football une préparation physique programmée, édition amphora, 2008, p17-19.

مستوى الأداء التنافسي ، وترقية أداء المهارات الخاصة تحت ضغط الخصم وتصحيح الأخطاء ، وتنمية القدرات الخطية والتفكير الابتكاري للاعب ، ويتجه المدرب إلى إعداد الوحدات التدريبية لتحقيق الأغراض السابقة مع مراعاة دمج تمارين بدنية ، مهارة ، التدريبات المندمجة مهارة بدنية كذلك التدريبات المندمجة مهارة خطية ، والمهارة خطية بدنية.<sup>1</sup>

### 3-4- خصائص التدريب المدمج:

يتميز هذا التدريب بعدة ميزات هي لا تختلف كثيرا عن التدريب التقليدي من ناحية تسيير الحمولة ويمكن تلخيصها فيما يلي:

#### \* التدريب المدمج تدريب مثالي ونموذجي :

من أولويات المدرب في المستوى العالي 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 والنموذجية تساعد على وتكرار نفس المتطلبات التنافسية أثناء نفس الحصة مع استعمال الطريقة الكلية بدمج العوامل البدنية والتقنية والخطية وهي نفسها الاحتياجات والخصائص التي يحتاجها اللاعب أثناء المنافسة الفعلية وهو ما يوضحه المثال الآتي أثناء مقابلة تدريبية يلعب الفريق باحتياط وفق نظام قاعدي خاص بالفريق مما يسمح له بمواجهة عالية عند المقابلة الرسمية بحيث ينجز هذا العمل وفق مناظرة نوعية من الضغط العالي أثناء حصص التدريب والنهاية توقع تفوق ورد فعل خطي كبير جدا<sup>2</sup>.

#### \* التدريب المدمج تدريب نشط :

هذا النوع من التدريب له هدف رئيسي هو الإبداع إبتداء من الوضعيات التدريبية المقاربة الشدة من المنافسة التي تسمح في النهاية بحصول على سرعة الإدراك الاختياري وفق عمل تقني في وضعيات التعب والتقدم والزيادة العددية للمهاجمين على المدافعين وذلك بالاستعمال المعقد للوسائل البيداغوجية

<sup>1</sup> أمر الله أحمد البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، الاسكندرية، منشأة المعارف، 1998، ص200.

<sup>2</sup> Doccet : les sports collectif , EPS, edition action,1980,p16-18.

التي تساعد على التأقلم مع وضعيات المنافسة، إذا فاللاعبون يعملون ويكررون التدريب في نفس وضعيات المنافسة هذا يعني ربح الوقت.

**\* التدريب المدمج تدريب كلي واعتيادي :**

هدف كل تدريب هو التحضير للمنافسة وما تحمله من اندماج وتداخل لمكونات المستوى العالي فالهدف من هذا آله هو تطوير القدرات البدنية والمهارات التقنية والخطوية والاستعدادات النفسية للاعبين، فالتدريب الشامل والمدمج يأخذ بعن الاعتبار تحضير كل العوامل المشاركة والمكونة للتفوق الرياضي الفردي والجماعي<sup>1</sup>.

**\* التدريب المدمج تدريب يعتمد على المجالات او الفترات :**

وهو ما يمكن استخدامه في التمارين المتعددة القياسات والاهداف ويمكن ربطه بتحليل المجهودات المبذولة وفترات الراحة خلال المنافسة وهي ممثلة في تحليل المجهودات الحقيقية المبذولة خلال المقابلة بناء على معالم هي<sup>2</sup>:

- دراسة النبضات القلبية : ملاحظة النبضات القلبية الناتجة خلال المقابلة التنافسية تعتبر جانب جد مهم في العمل المبذول والمتواصل بحيث انه في حالة عمل وفق شدة ومدة مستمرة تسمح بسهولة التعرف على نوع الوظيفة الطاقوية السائدة وعامل الاسترجاع بوقته ونوعه لكن فبالعمل المتقطع تعطي تعقيدا في التحليل ، كما ان الدراسة المعمقة لخصائص اللعب الجماعي تسمح للحصول على افضل فترات استرجاع بين كل مجهود<sup>3</sup>.

- دراسة المجهود المتقطع في كرة القدم : من خلال الدراسات الاحصائية المتحصل عليها من ملاحظة اللعب التنافسي في المستوى العالي وبهدف الحصول على مختلف انواع ومقاطع اللعب وظروفه واطهار نفي النتائج الاحصائية لنشاط كرة القدم ممثلة في مقاطع التمارين في اللعب بمختلف الاوقات فكانت النسب الاتية :

<sup>1</sup> jean luc cayl-remy lacramp : manuel pratique de l'entreenment 110 questions, reponses developpees ,edition amphora , 2001.p29-33.

<sup>2</sup> T.reilly and v.thomas : emotion analysis of work rate in different positional roles in professionnall football-match play, edtion actio, 1976, p87-89

<sup>3</sup> mombaerts.f : de lanalyse du jeu a la formation du joueurs de football, edition actio decembre, 1991, p183-184



50% أكثر من 20 ثانية ، 32% من 20 الى 50 ثانية، 18% من 50 ثانية الى أكثر من 2 دقيقة.

- مبدأ تعاقب العمل والراحة : الوضعية الدفاعية او الهجومية تقدم على اساس وحدة قاعدية من المجهود في لعب كرة القدم ، هذه الوضعيات الدفاعية او الهجومية يمكن ان تخلق تسلسل في اللعب ، هذه الوحدة التسلسلية في الوضعيات المتقطعة بفترات الدفاع والهجوم هي بدون شك تتلاشى بمرور الوقت وفي مساحات اللعب ، عند هذا المستوى الذي يتسم بتصميم المهام الخطئية فوضعية اللعب هي وضعيات متقطعة بفترات راحة ايجابية يتأثر اما باستئناف اللعب او بالمخالفات بحيث تكون الفترات المحددة للراحة اقل زمن ومقطعة مع خفض شدة حمولة العمل ، هاته الفترات الايجابية للراحة المدرجة بعد المجهود المتقطع للعب والمقدرة من 0 الى 30 ثانية يمكن تعديل الراحة الى 15 ثانية ، وفي نفس التوجه يوجد ثلاث انواع لتوزيع الراحة وهي على الشكل الاتي:

- زمن اللعب اقل من وقت الراحة او من زمن اللعب من وقت الراحة او زمن اللعب يساوي وقت الراحة

\* التدريب المدمج تدريب ينحدر من اللعب لأجل الرجوع الى اللعب :

اعتمادا على حمولة المجهودات البدنية والنفسية التي يتم ملاحظتها من المنافسات الرسمية او التدريبية ثم اسقاطها كأهداف تحضيرية.

### 3-5- معايير التحكم في التدريب المدمج :

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

\* التأقلم مع المعايير التطبيقية :

بحيث يتحكم في التدريب الشامل والمدمج من خلال:

- مقاييس المساحات التدريبية تكون على النحو الاتي: 1/2.1/1.2/3/4 من مساحة اللعب الحقيقية.
- عدد اللاعبين المتنافسين يكون وفق تناسق ثلاثي او رباعي او سباعي....الخ.
- التوجيهات والنصائح المقدمة تكون على مستوى الهدف المقصود كالمراقبة الفردية، او الدفاع عن المنطقة او عدد لمسات الكرة.

- مدة دوام المقطع التدريبي تكون حسب الهدف والشعبة الطاقوية بحيث تكون المدة من 7-15-30 ثا او 1دقيقة او 2 دقيقة او 3 دقائق فاكثر.

- مدة دوام الراحة بين المقاطع التدريبية تكون من 15 الى 30 ثا أو مساوية أو أكبر أو أقل من مدة العمل.

- نوعية الراحة بين المقاطع والسلاسل التدريبية تكون سلبية أو ايجابية.<sup>1</sup>

\* **مجموعات معطيات التحكم في التدريب المدمج** : يمكن التحكم في سيرورة التدريب الشامل والمدمج من خلال :

- **النبضات القلبية** : تعتبر النبضات القلبية وسيلة مراقبة سهلة وفعالة لقياس المجهودات الطاقوية الهوائية واللاهوائية وكذا حالة الاسترجاع وعيه يجب الأخذ بعين الاعتبار للتحكم في حمولة التدريب الرياضي وتكون عمليا على النحو الآتي:

- تأخذ النبضات القلبية عند نهاية سلسلة من المقاطع التدريبية فأوقات الراحة تكون جد قصيرة من اجل التمكن من الحصول على كشف دقيق لتأثير الحمولة الداخلية.

- تأخذ النبضات القلبية عند نهاية مقطع تدريبي فالراحة تكون طويلة نسبيا ابتداء من دقيقة واحدة.

- تأخذ النبضات القلبية عند نهاية الراحة بين مقطعين تدريبيين او بين سلسلتين.

- تأخذ النبضات القلبية عند نهاية اخر مقطع تدريبي ، ثم بعد ذلك تأخذ بعد 5 دقائق من أجل تقييم الاسترجاع النهائي ونتائج اهداف الحصة.

- **الوسائل التطبيقية لمراقبة النبضات القلبية** : التحكم المثالي في النبضات القلبية تسمح وتمنح احتساب الدقات القلبية الفورية مع او بدون بحث معمق أو دراسة عملية،وعليه يمكن اعتماد القياس اليدوي التي تعتبر على دقة مقبولة ويكون على النحو الآتي:

- احتساب الوقت خلال 10 دقات قلبية.

<sup>1</sup> daniel le galais : la priparation physique optimal, edition masson, 2007, p78.

- الحساب يبدأ عند سماع الدقة الأولى من الشريان السباتي الى غاية آخر دقة أين يتوقف الحساب ويطبق وفق المعادلة الآتية:

$$10 * 60 / \text{الوقت} \text{ او } 600 / \text{الوقت} = \text{النبضات} / \text{الدقيقة}.$$

- **الاستعمال التطبيقي لنبضات القلب** : من الضروري معرفة النبضات القلبية في حالة الراحة كشرط اول لتحديد النبضات القصوى للاعب كرة القدم وذلك انطلاقا من القدرة القصوى الهوائية فالهدف من استعمال حساب النبضات القلبية هو تحديد شدة المثير من 50 الى 100% من القدرة القصوى الهوائية بحيث تسمح لنا التحكم فيما يلي.

- السرعة القصوى الهوائية .

- القدرة الهوائية القصوى اي 100% من السرعة القصوى الهوائية وهو ما يعرف الزمن الاقصى للجري المحسوب للاعب كرة القدم عند 100% من السرعة القصوى الهوائية.

- المداومة الهوائية وهو التقدم في اوقات مقررة بنسبة مائة من السرعة القصوى الهوائية من 75% الى 100%.<sup>1</sup>

### 3-6- الوحدات القاعدية للتدريب المدمج :

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

- الوحدات القاعدية للتدريب الشامل والمدمج خاصة من الناحية البدنية يكون متحكم فيه بصفة جيدة وفق امكانية تعديل وأقلمة عدد الوحدات التدريبية ومدة تسلسل التصرفات ويمكن تحديده على النحو الاتي:

15ثا + 15ثا = 30ثا تعاد 12 مرة ثم راحة ايجابية 4 دقائق ثم الاستئناف باعادة من 3 الى 6 مرات.

30ثا + 15ثا = 45ثا تعاد 8 مرات ثم راحة ايجابية 4 دقائق ثم الاستئناف باعادة من 2 الى 3 مرات.

<sup>1</sup> daniel le galais, OPCIT, p52.

8 د + 4 دقيقة = 12 دقيقة تعاد 2 مرة ثم الاستئناف باعادة من 1 الى 2 مرة.<sup>1</sup>

### 3-7- محتوى حصص التدريب الشامل والمدمج :

عندما نكون قد حددنا هدف خاص لحصة تدريبية فإننا إذا شخصنا مشكل اللعب ثم بعد ذلك نعرف الأهداف الخاصة بدقة عالية وهذه الطريقة تتكون من ست حصص تدريبية قاعدية وأولية والتي تهدف إلى :

- الحفاظ والتقدم بالكرة مع وضع عكسي هو معارضة التقدم بالكرة .

- افقاد توازن الدفاع مع وضع عكسي هو استرجاع الكرة .

- الانهاء مع وضع عكسي هو الدفاع والحفاظ على المرمى .

كما ان طريقة التدريب الشامل والمدمج في محتواها تعتمد على تحليل الوضعيات وفق مبدآن اساسيات هما اللعب التنافسي وهي نقطة البداية والنهاية لكل المتغيرات ، والثاني هو قراءة وتحليل التقرير العكسي الذي يسمح بالتخلص من مشكلات اللعب التي تعتبر نقاط قوة وضعف نظام اللعب الجماعي للفريق ويمكن تحديدها بصفة متكاملة من خلال تحليل تقرير اللعب التي تعتمد على المسار التالي :

- تقرير حول فرص التهديد فالمبدأ يقول ان الهدف المسجل غير كافي .

- تقرير حول وضعية افقاد توازن دفاع المنافس فمبدأ الاحتراق حماية المرمى غير فعالة .

- تقرير حول الحفاظ على الكرة المعاكسة خلق عدد فرص تسجيل غير كافي .

- تقرير حول وضعية التوازن الدفاعي فاسترجاع الكرة فقط غير كافي .

- تقرير حول عدد التمريرات في مقاطع اللعب فالوضعية المعاكسة ان ضياع الكرة غير كافي .

- تقرير حول وضعية مشكل ضياع الكرة فالوضعية العكسية تكون بصعود الكرة التي لا تسمح بالتبديل الدفاعي وهو ما يمكن استعماله اثناء الهجوم المضاد او المعاكس.

يمكن تحديد مضمون الحصص التدريبية في التدريب الشامل والمدمج بناء على المراحل الاتية :

<sup>1</sup> - jurgen.weinek : manuel dentrainement, edition vigot, 1997,p411-419 .



- المرحلة الأولى يتم فيها تحديد المهارات الحركية المتخصصة التي يجب تطويرها من خلال التمارين التقنية .

- المرحلة الثانية في هذه المرحلة يبحث المدرب دمج المكونات البدنية والنفسية ابتداء من عرض متوافق للوضعيات والمشكلات او بواسطة التمارين ال على شكل وضعيات ومحادثات تعليمه وذلك وفق مبدأ الحمولة من خلال المدة والشدة والاسترجاع وعدد التكرارات فمن خلال هذه المراحل يحدد التدريب انطلاقاً من مشكلات اللعب المأخوذة من التنافس الحقيقي فكل مشكلة لعب يجب علاجها وتحليلها وتحديد حل مناسب له من خلال التمارين التقنية والحصص التدريبية.

### خلاصة:

إن التدريب الرياضي عملية خاصة لمنظمة للتربية البدنية والرياضية، هدفها الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في نوع الفعالية أو اللعبة الرياضية، فالتدريب الرياضي عبارة عن شكل التحضير الأساسي الذي يحصل بمساعدة طرق ووسائل منظمة وتوجيه تربيوي منظم.

ومن خلال الدراسة التي قام بها الباحثان حيث حاولا إلقاء الضوء على مختلف خصائص التدريب الرياضي وتخطيط البرامج التدريبية، بالإضافة إلى التطرق إلى التدريب المدمج بصفة خاصة كطريقة تدريبية حديثة.



الفصل الثاني:  
كرة القدم ومتطلباتها

## تمهيد:

تعتبر رياضة كرة القدم أكثر الرياضات شعبية في العالم إذ بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات الأخرى إذ يغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير، وقد مرت كرة القدم بعدة تطورات تاريخية من الناحية القانونية والتنظيمية وطريقة لعبها، فقد أصبحت لها معاهد ومدارس متخصصة في دراستها وتكوين الإطارات المتخصصة بهذه اللعبة، فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم وألسنتهم، وذلك لما تتميز به هذه اللعبة من خصائص ومميزات جعلتها تختلف عن باقي الرياضات الأخرى وبالتالي هي رياضة يغلب عليها طابع الانسجام والتنظيم بين أفراد جماعة الفريق وكذا الاحترام المتبادل والتعاون وتنسيق الجهود، فهي تلعب دورا مهما في إقامة علاقات وطيدة وسوية قائمة على التأثير في إطار ديناميكية جماعية محددة.

كما تعددت طرق ومناهج تدريبها والتحضير فيها، فأصبحت ذات طابع علمي مبني على أسس ومبادئ جعلتها لعبة مميزة وساهمت كثيرا في وصولها إلى ما هو عليه، بعدما كانت مجرد لعبة تمارس من أجل الترويح في أوقات الفراغ.

والتحضير في كرة القدم أصبح يكتسي جانب أكبر مما كان عليه فنجد جل المدربين قد ألموا بما هو أوسع من التحضير البدني فقط فاتجهوا إلى تحضير جميع الجوانب المتعلقة بالأداء الرياضي، فنجد الجانب المهاري والذي أصبح من العناصر الأساسية في تكوين الناشئين.

فتعليم الناشئين بالضرورة يجب أن يركز على التحضير المهاري من خلال التعليم والتدريب على الصفات مهارية.



**1- تعريف كرة القدم:**

كرة القدم هي رياضة فترية التي تتطلب جميع الامكانيات البدنية، التقنية، التكتيكية والعقلية، فالأحمال في مباراة وخاصة العدو الذي يختلف بالكرة وبدونها استهدفت في الأعوام الأخيرة لتطويرها بشكل خاص.<sup>1</sup>

**2- تحليل نشاط كرة القدم:**

تضمنت الطريقة الأصلية لتحليل الحركة تعليقاً مشفراً على نشاط لاعب واحد في كل لعبة ( Reilly and Thomas، 1976). تم التحقق من صحة الطريقة من خلال المقارنة مع تحليل الفيديو لنفس المشغل على مستوى كامل لعبه. تتطلب الطريقة معايرة طول خطوة كل فرد لكل شدة للحركة. تتمثل الطريقة البديلة في تتبع حركة اللاعب على نموذج محوسب للملعب ، باستخدام التغييرات في الإحداثيات الرياضية لموقع اللاعب لتحديد المسافة المقطوعة وسرعة الحركة. تم نشر مراجعة لطرق تحليل الحركة واستخداماتها في مكان آخر.

الطريقة الأكثر شمولاً لتحليل الحركة هي نظام الكاميرات المتعددة الذي تستخدمه الآن العديد من الأندية في الدوريات المحترفة الأوروبية الكبرى. ستة يتم وضع الكاميرات ، ثلاثة على كل جانب من جوانب الملعب ، وعادة ما تكون على ارتفاع أفضلية في المدرجات. تتم مزامنتها عن طريق ارتباط الكمبيوتر ومن الممكن جمع المعلومات السلوكية عن جميع اللاعبين الـ 22 في ملعب كرة قدم. يمكن أن توفر البيانات ملاحظات سريعة نسبياً للمدرب والفرد لاعبين، عادة في اليوم التالي للمباراة. يمكن أن تشمل ردود الفعل ليس فقط ملفات تعريف العمل الفردية ولكن أيضاً مجموعة من أحداث اللعبة التي تشرح أنماط اللعب. الخدمة التجارية مكلفة نسبياً وعموماً متاح فقط للوادي المهنية الأكثر ثراء.<sup>2</sup>

**1-2- التحليل البدني:**

ينقسم التحليل البدني في كرة القدم الى:

أ- التحليل الكمي (quantitative):

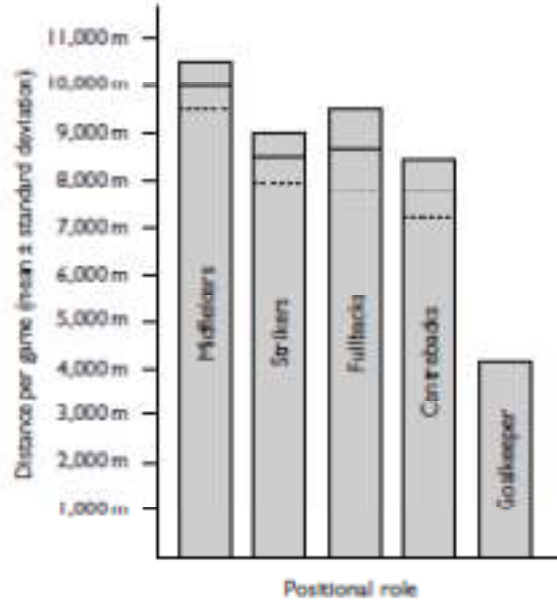
يهتم هذا النوع من التحليل الى التطرق للمسافة الكلية التي يقطعها كل رياضي خلال مباراة كاملة وهذا دون التطرق الى تكتيك اللعب او غيره، كما أن هذا التحليل له معطيات لا تستعمل بطريقة مباشرة في

<sup>1</sup> Jean-Michel Bénézet , Hansruedi Hasler(FIFA): OP cit, 2016, p 12.

<sup>2</sup> Thomas Reilly : the science of training soccer, Routledge, New York, 2007, p21.

التدريب لأنها معلومات عامة جداً، فمثلاً الباحثون أعطوا مسافة كلية مقطوعة بين 8-13 كلم وسرعة متوسطة 7.8 كلم/سا و عدد ضربات قلب متوسط هو 164 ن/د.<sup>1</sup>

والشكل التالي يبين بعض المسافات الكلية المقطوعة خلال مباراة لكرة القدم حسب مركز اللعب:



الشكل رقم (03): يوضح المسافة الإجمالية المقطوعة لكل لعبة وفقاً لدور التمرکز.<sup>2</sup>

تشير مراجعة المسافة المقطوعة أثناء الألعاب (انظر الجدول أدناه) إلى ذلك يقطع اللاعبون الآن مسافة 10-14 كيلومتراً في اللعبة. هذا الرقم يختلف مع الدور الموضعي ، وأكبر مسافة يقطعها لاعبو خط الوسط والأقل بين الملعب لاعبين من قلب الدفاع. هذا التأثير من وضع اللعب ثابت على العقود الثلاثة الماضية. يجب أن يكون الظهير أو الأجنحة متعددة الاستخدامات اعتماداً على الدور الدقيق قد يعرض ملف تعريف معدل العمل للاعب خط الوسط. لاعب خط وسط يلعب دور "قابض" لحماية الدفاع بدلاً من ذلك المشاركة في الهجوم قد لا تغطي مساحة الأرض مثل زملائها في الفريق الآخر أدوار خط الوسط ولكن قد يكون أكثر انخراطاً في التدخل والتنافس على الاستحواذ.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Alexandre dellal : de l'entrainement à la performance en football, OP cit, p 04.

<sup>2</sup>Thomas Reilly, OPCIT, p21.

<sup>3</sup>Thomas Reilly, OPCIT, p20.

League	n	Distance (km)	Method	Reference
English Premier League	24	11.26 ± —	Video-film	Strudwick and Reilly (2001)
	6	10.10 ± 0.70	Video-film	Rienzi et al. (2000)
Italian league	18	10.86 ± 0.18	Video-film	Mohr et al. (2003)
Danish league	24	10.33 ± 0.26	Video-film	Mohr et al. (2003)

الجدول رقم (04): يوضح المسافة المقطوعة في لعبة المباريات للاعبين المعاصرين من المستوى الأعلى.

#### ب- التحليل النوعي (qualitative):

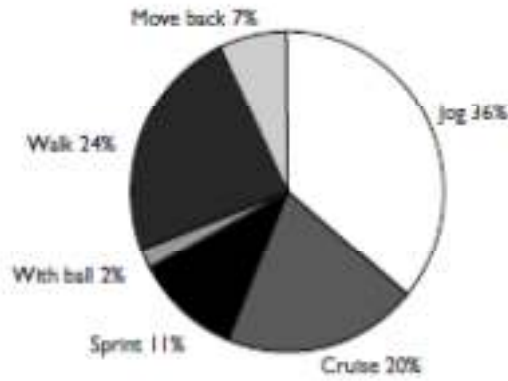
يجب معرفة أن اللاعب يقوم بما بين 825 الى 1636 حركة أو انتقال خلال المباراة، وهي انتقالات متنوعة من حيث الجري المختلف الشدة، انتقالات جانبية، قفزات، جري خلفي و احتكاكات.

ويعتبر الباحثان (BANGSBO) "1994" و (VERHIJEN) "1998" أول من حلل نشاط لاعب كرة القدم بأحسن تدقيق، فقد قاما بالتحليل على حسب مراكز اللعب، على حسب المستوى وعلى حسب شدة الجري.<sup>1</sup>

المسافات النسبية المغطاة في فئات مختلفة من النشاط للخارج للاعبين موضحة في الشكل 2.1. تبلغ المسافة الإجمالية المقطوعة 24% المشي ، 36% الركض ، 20% سرعة الانطلاق، 11% الجري السريع أو النشاط الشامل و 7% تتحرك للخلف. حوالي 2% من إجمالي المسافة المقطوعة في حيازة من الكرة. تتحرك جانبياً وقطرياً مقنعة داخل هذه العريضة التصنيفات. هذه الأرقام هي ممثلة إلى حد ما للمسرحية المعاصرة في التخصص الدوريات الوطنية في أوروبا ، على الرغم من أن إيقاع الدوري الإنجليزي هو الآن أعلى مما كانت عليه قبل عام 1992 عندما تم تأسيسها (Strudwick and Reilly، 2001).<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Alexandre dellal : de l'entraînement à la performance en football, OP cit, P 05

<sup>2</sup> Thomas Reilly : the science of training soccer, Routledge, New York, 2007, p20.



الشكل رقم (05): يوضح المسافة النسبية التي قطعها اللاعبون في المناصب الخارجية وفقاً لفئات النشاط<sup>1</sup>.

## 2-2- التحليل الفزيولوجي:

يمكن قياس طبيعة العمليات الأيضية للاعب كرة القدم إذ تم حساب وتقدير معدل استهلاك الطاقة في الجهد الهوائي القصوي لبعض اللاعبين، إذ دلت نتائج القياس المباشر باستخدام حقيبة دوغلاس إلى أن نسبة استهلاك الطاقة كانت تتراوح بين 22-44 كيلو جول/دقيقة وبمعدل 32 كيلو جول/د.

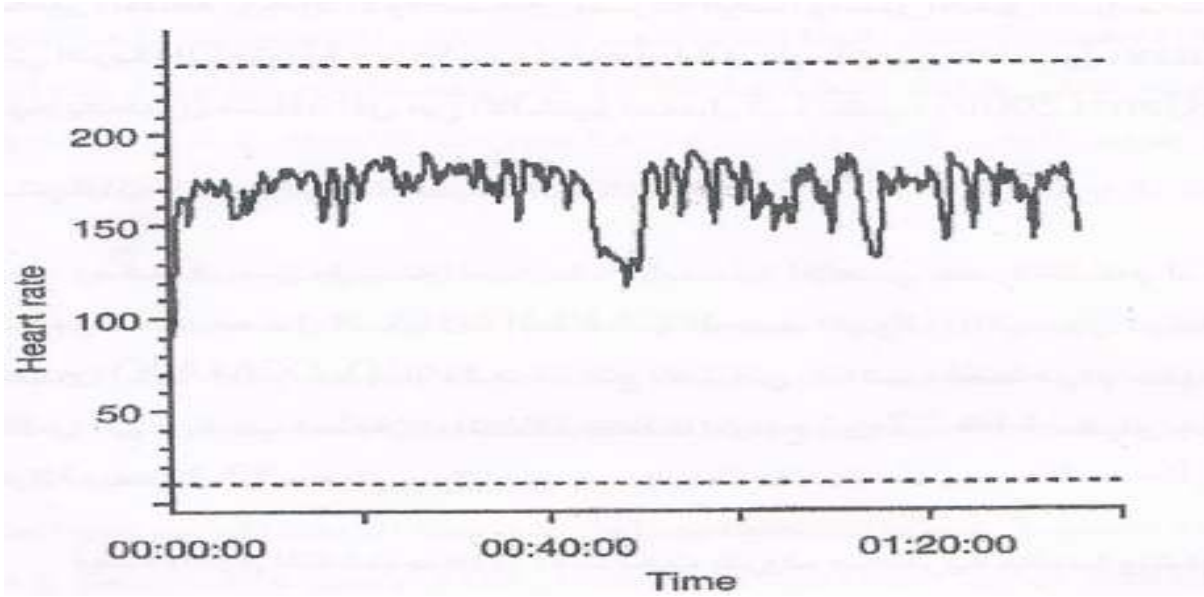
وهذه القيم انتقدت كونها تمت تحت ظروف مختبرية مفيدة وأشارت دراسة أن متوسط استهلاك الطاقة للاعب كرة القدم، كانت 54،8 كيلو جول/د والتهوية الرئوية بلغت 76،1 لتر/د إلا أن هذه النتائج انتقدت أيضاً كونها تتم على جهاز التردميل.

لكنه في السنوات الأخيرة تم الاعتماد على معدل ضربات القلب كمؤشر لمعدل صرف الطاقة وبشكل ميداني أثناء المباراة إذ تم استخدام تقنية (telemetry) وهو راديو بعيد المدى يراقب بيانات القلب أثناء المباريات التجريبية وقد تم استخدامه في بعض البطولات الغير رسمية.

وتشير البيانات عموماً أن نتائج الرسم البياني لعمل القلب جاءت في معظم أوقات اللعب مع زيادة نسبية في الشوط الثاني للاعبين الغير محترفين.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Thomas Reilly : the science of training soccer, Routledge, New York, 2007, p21.

<sup>2</sup> أمين خزعل عبد: تدريب كرة القدم المتطلبات الفزيولوجية والفنية، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2013، ص35.



الشكل رقم (06): معدل ضربات القلب أثناء مباراة 120 دقيقة.

وتشير البيانات أن معدل ضربات القلب للمدافع المحور والقشاش كن بمتوسط 155ض/د ومعدل ضربات القلب للاعبي خط الوسط 170ض/د وللمهاجمين من 168-171ض/د مما يثبت أن هنالك صلة وثيقة بين معدل ضربات القلب والمسافة المقطوعة، وقد استخدم معدل ضربات القلب أثناء اللعب كدليل لتخمين حجم العمليات الأيضية أثناء المباراة.<sup>1</sup>

كما ظهر أن شدة الأداء وأثناء مباراة كرة القدم تتراوح بين 75-85% من  $vo_2 \max$  وبالمقارنة مع بيانات المختبرات المختصة أشارت النتائج أن علاقة الارتباط عالية بين بيانات التجارب الميدانية وتجارب المختبرات وأن نسبة الخطأ ضئيلة.

ويتقدير شدة الأداء في المباراة تم تقدير مستوى لكتات الدم وظهر أن اللاعبين الأكثر جريا في الملعب هم الأكثر إنتاجا لحمض اللاكتيك وبلغت ذروة حامض اللاكتيك 12 ملل مول/ لتر لدى لاعبي المستويات العليا- لكن هذه النسبة تتغير مع تغير طبيعة النشاط في الملعب ونسبة اللجوء إلى الأيض اللاهوائي في المباراة، لكن أكثر الدراسات تشير نتائجها إلى أن نسبة تركيز حامض اللاكتيك تتراوح بين 4-6 ملل مول/لتر وبينت هذه البيانات على أساس سحب الدم: بعد 5 دقائق من نهاية الجهد ولوحظ أن القيمة الأعلى لتجمع حامض اللاكتيك تأتي في نهاية الشوط الأول.

<sup>1</sup> أمين خزعل عبد: تدريب كرة القدم المتطلبات الفزيولوجية والفنية، مرجع سابق، ص36.

نوع التجربة	معدل ض/د	المصدر
مباراة 10 د	160	Siliger 1986
مباراة تدريبية	157	Reilly 1986
مباراة ودية 90 د	161	Ogushi 1993
مباراة رسمية 90 د	167	Ali & Farrally 1994
مباراة رسمية 90 د	161	James & Reilly 1995

الجدول رقم (03): معدل ضربات القلب للاعبين كرة القدم.

وبينما يكون مصدر الطاقة الرئيسي أثناء اللعب الكلايكونجيين المخزون في العضلة يتم تعزيز العضلة بانتقال جزء من مخزون الكلايكونجيين في الكبد إلى العضلات العاملة ثم اللجوء إلى الأحماض الدهنية الحرة التي يرمز إليها (FAA) بالإضافة إلى ثلاثي الجلسرايد (TG) أيضا، إذ لوحظ أن هنالك زيادة في نسبة (FAA) في مجرى الدم لدى اللاعبين خلال آخر 15 دقيقة من المباراة وزيادة نسبة الليبيدات في الدم، كما لوحظ أيضا زيادة في نشاط هرمون الكاتكولامين وهرمون النمو في بلازما<sup>1</sup>.

### 3- ملامح كرة القدم الحديثة:

هناك مقولة قديمة تقول: "إن الهجوم أحسن وسيلة للدفاع" إلا أن تلك المقولة هي نصف الحقيقة ما لم يكن ذلك الهجوم قادر على التحول السريع إلى الدفاع، ففريق ممتاز في الهجوم لا يعني طبقا للقول حصوله على امتياز بالدفاع، فكرة القدم تصبح لعبة راقية جدا حينما يكون التوازن بين الدفاع والهجوم ورغم التأكيد الأخير في المباريات على الطرق الدفاعية إلا أن الهجوم وتسجيل الأهداف يظل الجانب الأكثر تشويقا في الملعب وفي كرة القدم الحديثة أصبحت التشكيلات الدفاعية صعبة جدا حيث أصبح على المهاجم أن يبذل جهدا كبيرا في سبيل التخلص من الرقابة، وبجانب تطور الخطط الدفاعية فقد تطورت الخطط الهجومية فأصبح الواجب الهجومي لا يقتصر على المهاجمين فقط بل على كل اللاعبين، حتى أصبحت بعض الخطط تركز على جعل المهاجمين عناصر لتنفيذ المناورات الهجومية وترك مهمة التهديد والتسجيل لاعبي الوسط ومدافعي الجناح<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> أمين خزعل عبد: تدريب كرة القدم المتطلبات الفزيولوجية والفنية، مرجع سابق، ص 37.

<sup>2</sup> ثامر محسن إسماعيل، موفق مجيد المولي: التمارين التطويرية لكرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 1999، ص 253.

## 3-1- متطلبات كرة القدم الحديثة:

لقد اختلف أسلوب كرة القدم منذ عشرين عاما عن أسلوب اللعب حاليا، فمنذ سنة (1972م) تدرج أسلوب اللعب الهجومي حتى صار يتميز أفراد الفريق الجيد خططيا بالقوة والفهم الصحيح على الأداء القوي والمتوالي على مرمى الفريق المنافس مع الابتعاد عن اللعب إلى الخلف أو اللعب في عرض الملعب أو البطء في تحضير الهجمات والمراوغات الغير مجدية، وهذا محاولة للتغلب على التكتل الدفاعي للفريق المنافس، ولقد ترتب على قرار الاتحاد بجعل الفريق الفائز يتحصل على ثلاث نقاط (3) نقاط والفريق المتعادل على نقطة (1) واحدة، فمنذ ذلك الوقت أصبح كل فريقي بحث عن الفوز الذي ينقله بسرعة إلى مرتبة عالية كما أن الخسارة تجعله في مرتبة أدنى.

وأثناء المقابلة يكون اللاعبين على اتصال مباشر مع الخصم، حالات اللعب تتغير بصورة سريعة وفي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب والفعل وبأسرع وقت ممكن، عن عمل لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير، العمليات الحركية متغيرة وتختلف الواحدة عن الأخرى فالجري متنوع بالعمل بالكرة أو المشي أو التوقف أو القفز.<sup>1</sup>

ويشير الأخصائيون إلى أن جزءا كبيرا من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله الجري الذي يتطور من البطيء إلى السريع، إضافة إلى الانطلاق الذي يتحول من توقف مفاجئ أو تغير خاطف للسرعة أو الاتجاه.

وحاليا نشاهد مباريات في كرة القدم يغلب عليها الجانب الفني والذكاء في اللعب مع التحضير البدني الجيد للاعبين، فالفرق ذات المستوى العالي لها اتجاه تطوير اللعب مثلما هو عليه في الرياضات الأخرى، كرة السلة، كرة اليد، فالكل يهاجم ويدافع في آن واحد وهذا ما أجبر المدربين على الاهتمام بتحضير اللاعب في شتى جوانبه البدني، التقني، التكتيكي، النظري، والجانب النفسي، وهذا استجابة للمتطلبات الاستراتيجية الحديثة.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> حنفي محمود مختار: المدير الفني في كرة القدم، دار النشر، 1997، ص 187-188.

<sup>2</sup> حنفي محمود مختار: نفس المرجع سابق، ص 187-188.

3-2- متطلبات كرة القدم الحديثة حسب مراكز اللعب:

أ/ متطلبات لاعبي الدفاع:

- يقوم أفراد الفريق بالدفاع من لحظة فقدان الكرة.
- استخدام طرفي الوسط خاصة الظهير الحر.
- الدفاع القوي ضد الجناحين ومراقبتهم اللاصقة.
- المراقبة اللصيقة للمهاجمين الخطرين.
- عدم التهور والاندفاع عند القلة العددية.
- يعود لاعبو الوسط لغلقت منطقة اللعب المباشرة الخطرة.<sup>1</sup>

ب/ متطلبات لاعبي الهجوم:

- أن يعمل جميع الفريق على تنفيذ خطط اللعب التي تدربوا عليها.
- العمل على مساعدة الزميل المستحوذ على الكرة.
- جري اللاعب الحر (المهاجم) مائلاً أمام وخلف المدافعين.
- جري المهاجم في داخل الملعب للأهداف التالية:
- مساعدة الزميل الذي معه الكرة في الوسط.
- خلق مساحة فارغة في الجناح.
- فسح المجال الهجومي لمدافع الجناح الذي تصعب مراقبته، القادم من الخلف.
- المشاركة في إنهاء الهجوم لأكبر عدد ممكن من اللاعبين.<sup>2</sup>

ت/ متطلبات لاعبي الوسط:

تضع كرة القدم الحديثة متطلبات كثيرة على اللاعبين وعلى الخصوص على بعض اللاعبين في المناطق الحاسمة من الملعب، فخط الوسط يشكل الخط الأول للتكتل الدفاعي ويعتبر حلقت وصل بين الهجوم والدفاع، وتعتبر منطقة الوسط المنطقة التي يمر منها أكثر اللاعبين ذهاباً وإياباً، بالإضافة إلى كل هذا فإن لاعبي الوسط هم أحسن اللاعبين المساندين لخط الهجوم، وبناء على ذلك يوزع أغلب المدربين أحسن لاعبيهم في هذا الخط باعتبار أن كرة القدم الحديثة لمن يمتلك منطقة الوسط، ولكي يكتمل هذا

<sup>1</sup> حنفي محمود مختار: التطبيق العملي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص 32.

<sup>2</sup> ثامر محسن إسماعيل، موفق مجيد المولي: التمارين التطويرية لكرة القدم، مرجع سابق، ص 179.



المفهوم يجب على لاعبي الوسط العمل كوحدة واحدة، وأن أولى مهمات لاعبي الوسط هو تقديم العمق الدفاعي والذي يرتبط بمسؤولياتهم في تشكيل نقاط الانحراف في لعب المثلثات الدفاعية.

ويمكن ترتيب التكتيكية للاعبي الوسط كالآتي:

- تحويل اتجاه اللعب من جانب لآخر.
- تطبيق مبدأ الاحتفاظ بالكرة والبدء بتطبيق الخطط الهجومية.
- القيام بتنفيذ المناورات الجدارية كأسلوب لهزيمة الدفاع.
- التهديد والهجوم المباشر.
- تشكيل جدار الدفاع الأول (الدفاع المتقدم).
- المراقبة القوية للاعبي الخصم.<sup>1</sup>

ث/ متطلبات مدافعي الجناح:

التقدم في خطط اللعب ألزم المدافعين المشاركة في الهجوم وإنجاحه باعتبارهم يتقدمون من الخلف حيث تصعب مراقبتهم وحررهم من فكرة الالتزام بالدفاع فقط.

وتعتبر منطقة الجناح من المناطق الحيوية وذلك للأسباب التالية:

- الفراغات الواسعة عند الأجنحة باعتبارها مناطق هجومية غير مباشرة.
- قلة المدافعين في المناطق الجانبية.
- صعوبة التغطية من المدافعين أنفسهم.

ولذلك تتلقى كرة القدم الحديثة واجبات إضافية لمدافعي الجناح بتحويلهم إلى مهاجمين جناح وحتى إلى مهاجمين إنهاء الهجوم ويتم هذا خاصة إذا أراد المدرب الاحتفاظ بلاعبي خط الوسط كاملين حتى يتمكن من التحكم في وسط الملعب.

ومن أهم الخطط التكتيكية الهجومية الملقاة على عاتق مدافعي الجناح هي "التغطية".<sup>2</sup>

<sup>1</sup> حنفي محمود: التطبيق العملي في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص 37-40.

<sup>2</sup> حنفي محمود: نفس المرجع السابق، ص 40-47.

## 4- الصفات البدنية في كرة القدم:

لقد اختلف أسلوب كرة القدم منذ 20 سنة عن أسلوب اللعب حالياً فمند سنة (1972) تدرج أسلوب اللعب الهجومي حتى صار يتميز أفراد الفريق الجيد خطياً بالقوة والفهم الصحيح على الأداء القوي والمثالي على مرمى المنافس مع الابتعاد عن اللعب للخلف أو اللعب البطيء لتحضير الهجمات وهذا في محاولة للتغلب على التكتل الدفاعي للفريق المنافس.

أثناء المقابلة يكون اللاعبين على اتصال مباشر مع الخصم، حالات اللعب تتغير بصورة سريعة، وفي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب والعمل بأسرع وقت ممكن، عن لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير، و العمليات الحركية متغيرة، وتختلف الواحدة عن الأخرى، فالجري متنوع بالعمل أو المشي أو التوقف والقفز، ويشير الأخصائيون إلى أن جزء كبير من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله الجري الذي يتطور من البطيء إلى السريع، إضافة إلى الانطلاق الذي يتحول من توقف مفاجئ أو تغير خاطف للسرعة أو الاتجاه.<sup>1</sup>

فحسب كارلينج وآخرون **Carling et al (2008)** ؛ رامبينيني وآخرون **Rampinini et al**

(2007)، أنه خلال مباراة لكرة القدم، يغطي اللاعبون المسافات بسرعات مختلفة ويشركون في مجموعة متنوعة من الأنشطة، ومعظم الأنشطة التي يتم القيام بها خلال المباراة تكون منخفضة الشدة (مثل: المشي والركض والوقوف)، في حين أن العمل (الأداء) ذات الشدة العالية (مثل: الجري والركض بسرعة عالية) تكون أقل تواتراً، وهو ما يمثل حوالي 8 إلى 10 في المائة من المسافة الإجمالية المغطاة.<sup>2</sup> كما يؤكد فيرهيجن و بانغسبو **Verheijen and Bangsbo (1997)** أن العديد من الحركات في كرة القدم تتطلب تغييرات سريعة في الاتجاه، حيث يغير لاعب كرة القدم الاتجاه كل 2-4 ثواني ويقوم بتغييرات في الاتجاه من 1200 إلى 1400 أثناء اللعب.<sup>3</sup>

ولذلك نشاهد حالياً مباريات كرة القدم يغلب عليها الجانب الفني والذكاء في اللعب مع التحضير البدني الجيد للاعبين، فالفرق ذات المستوى العالي لها اتجاه تطوير اللعب مثل ما هو عليه في الرياضات الأخرى (كرة السلة وكرة اليد)... فالكل يهاجم ويدافع في آن واحد، وهذا ما أجبر المدربين على الاهتمام بتحضير اللاعب

<sup>1</sup> حنفي محمود مختار: المدير الفني في كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، ط1، 1998، ص ص 187-188.

<sup>2</sup> Tony Strudwick : Soccer Science, Human Kinetics, United State, 2016, P 221.

<sup>3</sup> CELIK Nesrin et al : "THE EFFECT OF BALANCE ON AGILITY IN SOCCER PLAYERS", Series Physical Education and Sport , SCIENCE, MOVEMENT AND HEALTH, Ovidius University Annals, Volume. XVII, Issue 2, 2017, P 233.

في شتى جوانبه البدني و التقني و التكتيكي و النظري و الجانب النفسي وهذا استجابة للمتطلبات الإستراتيجية الحديثة.<sup>1</sup>

وفيما يلي سوف نتطرق للصفات موضوع الدراسة:

#### 4-1-1- السرعة:

##### 4-1-1-1- تعريف السرعة:

تعرف على أنها قدرة جسم الفرد أو أعضائه على إنجاز أو اجتياز أكبر مسافة في وقت معين أو اجتياز مسافة معينة في أقل وقت ممكن.<sup>2</sup>

السرعة هي صفة عضلية عصبية .يعتمد ذلك على سرعة رد الفعل التي تسبب الانكماش. ألياف العضلات من نوعين: ألياف بطيئة الانقباض، ألياف سريعة الانقباض.<sup>3</sup>

وتدخل السرعة وفقا لمتطلباتها الفسيولوجية ضمن النظام اللاهوائي اللاحمضي ، تكون التمارين قصيرة جدا، مع عدم تدخل الـ O2 الموجود في الرئتين، إذ تعتمد في المقام الأول على كمية الـ O2 الثابتة في العضلات (الميوغلوبين) والدم (الأوكسي هيموغلوبين)<sup>4</sup>.

##### 4-1-2- أنواع السرعة:

قام العديد من الباحثين بتوضيح مكون السرعة على اعتبار أن سرعة اللاعب قد تنحصر في عامل واحد مرتبط بالرجلين والذراعين أو ترتبط بسرعة تغيير الاتجاه وقد أوضح فليشمان **Fleshman** أن السرعة تنقسم إلى:

##### - سرعة الأداء الحركي:

تلعب سرعة الأداء الحركي دورا هاما في كثير من أنواع الأنشطة الرياضية، كما هو الحال في أنشطة ومهارات عديدة مثل: دفع الجلة، والوثب الطويل، والوثب العالي، ورمي الرمح، وتقوم سرعة الحركة على

<sup>1</sup> - حنفي محمود مختار : المدير الفني في كرة القدم، مرجع سابق، ص 188.

<sup>2</sup> Didier reiss, pascal prevost : la bible de la preparation physique, edition mafara, barcelone, 2013, page 360.

<sup>3</sup> jaques la guyader : Manual de preparation physique, edition Chiron, France, 2005, p 76.

<sup>4</sup>jaques la guyader : Manual de preparation physique, OPCIT, p 75.

تنمية مقدرة القوة العضلية، ويراعي أن يكون هناك علاقة بين القوة المستخدمة وبين مقدار المقاومة المراد التغلب عليها.<sup>1</sup>

#### - سرعة رد الفعل:

وتعرف بأنها القدرة على الاستجابة لمثير بحركة في أقل زمن ممكن، وهذا التعريف يوضح لنا أن هناك فاصلا زمنيا بين ظهور بدء المثير وبدء استجابة اللاعب له، وهناك ثلاثة أنواع من سرعة رد الفعل هي:

- أ- **سرعة رد الفعل البسيط:** وهي الزمن المحصور بين لحظة ظهور المثير المعروف من قبل ولحظة الاستجابة له، كما هو الحال عند طلاقة الإشارة في مسابقة الجري والسباحة مثلا.
- ب- **سرعة رد الفعل المركب:** وهو الزمن المحصور بين ظهور مثيران لتمييز بينهما والاستجابة لاحدهما فقط.

ت- **سرعة رد الفعل المنعكس:** هو الزمن المحصور بين ظهور مثير والاستجابة له من خلال عزل التفكير واتخاذ القرار، رد فعل المطلوب القيام به.<sup>2</sup>

#### - السرعة الانتقالية:

هي كفاءة الفرد على أداء حركات متشابهة متتابعة في أقصر زمن ممكن، وذلك بالتحرك باستخدام أقصى قوة وأعلى سرعة ممكنة، وأن أعلى سرعة تتعلق بأكبر تردد للحركة واكتساب مسافة بين حركتين متتاليتين أي أداء مسافة معينة بأقل زمن ممكن.<sup>3</sup>

ويطلق على السرعة الانتقالية القدرة على التحرك من مكان إلى آخر في أقصر فترة زمنية ممكنة.<sup>4</sup>

ويقصد بها أيضا السرعة المكتسبة بعد سرعة الانطلاق والتي يحاول اللاعب فيها المحافظة عليها لأطول مدة ممكنة وحسب المسافة.<sup>5</sup>

وينصح بعض الخبراء بمراعاة النقاط التالية في غضون عملية التدريب على سرعة الانتقال:

<sup>1</sup> يحيى السيد الحاوي: المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر مصر، 2002، ص 147-148.

<sup>2</sup> أميرة حسن، ماهر حسن: الاتجاهات العديدة في علم التدريب، مرجع سابق، ص 193.

<sup>3</sup> عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات، ط12، منشأة المعارف، 2005، ص 169.

<sup>4</sup> Jurgen Weinek :manuel d'entrainement, edition vigot, paris, 1986 ,p344.

<sup>5</sup> زبير الخشاب وآخرون: كرة القدم، مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988، ص 72-73.

**\_ بالنسبة لشدة الحمل:**

التدريب استخدام السرعة أقل من القصوى حتى السرعة القصوى، مع مراعاة ألا يؤدي ذلك إلى التقلص العضلي، وأن يتسم الأداء الحركي بالتوقيت الصحيح والانسيابية والاسترخاء وعدم التوتر.

**- بالنسبة لحجم العمل:**

التدريب باستخدام المسافات القصيرة، مع مراعاة ألا يؤدي ذلك إلى هبوط مستوى السرعة نتيجة للتعب. وينبغي أن يتميز حجم التدريب في غضون الوحدة التدريبية الواحدة بالقلّة.

**\_ بالنسبة لفترات الراحة:**

ينبغي تشكيل فترة الراحة بين كل تمرين وآخر بحيث يسمح للفرد باستعادة الشفاء، وتتراوح غالباً ما بين 2 و5 دقائق، وعموماً ما يتناسب مع ذلك نوع التمرين الذي يؤديه الفرد وما يتميز به من شدة وحجم، وينبغي مراعاة عدم حدوث هبوط في مستوى سرعة الفرد في حالة تكرار التمرين.<sup>1</sup>

**\_ ملاحظة:** ينبغي ملاحظة سرعة الانتقال بالنسبة للاعبين الألعاب الرياضية بدون استخدام أداة اللعب أي عدم استخدام الكرة في ألعاب كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد، أو العصا في الهوكي مثلاً، ثم يلي ذلك محاولة تنمية السرعة بارتباطها باستخدام أداة اللعب كتنمية سرعة الانتقال بالكرة أو سرعة الانتقال مع المحاور بالكرة مثلاً.<sup>2</sup>

**4-1-3- توجيهات هامة خلال تدريب السرعة:**

-التدريب باستخدام السرعة الأقل من القصوى حتى السرعة القصوى على أن يتم الأداء بالتوقيت الصحيح والانسيابية.  
-استخدام مسافات قصيرة في التدريب حتى لا تؤدي إلى التعب وأيضاً عدم التكرار الكثير حتى لا يؤدي إلى تعب وظهور أخطاء في الأداء.<sup>3</sup>  
-فترات الراحة تكون كافية حتى يتمكن اللاعب من استعادة الاستشفاء وتكون غالباً من 2 إلى 5 دقائق.

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 158.

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي: نفس المرجع السابق، ص 159.

<sup>3</sup> أحمد فؤاد الشادلي و يوسف الرسول بوعباس: الأسس العلمية لتدريب التمرينات البدنية، ذات السلاسل للطباعة و النشر والتوزيع، ط1998، ص314.

\_ يؤكد إدريس بوزيد على أن الراحة الكاملة ضرورية عند تنمية صفة السرعة لتحقيق الهدف من وراء هذه التنمية<sup>1</sup>.

\_ يعتبر الإحماء الجيد من قبل التدريب على السرعة من العوامل الضرورية التي لا بد أن لا يغفل عنها المدرب، حتى يكون اللاعب مستعدا ولتنشيط الدورة الدموية وجميع الأجهزة الحيوية لجسم اللاعب، ونظرا لما للجهاز العصبي من أهمية في عامل السرعة في الصباح الباكر أو بعد القيام بمجهود عضلي عنيف<sup>2</sup>.

\_ يؤكد مفتي إبراهيم إن عدد مرات تنفيذ تمرين سرعة الجري تتراوح ما بين 4-6 مرات وطبقا للمستوى والمرحلة السنية أما المنافسات الأكثر استخدام في سرعة الانتقال هي 10-30 م<sup>3</sup>.

#### 4-1-4- العوامل المؤثرة في تنمية السرعة (الفيزيولوجية والبيوكيميائية):

\_ من الناحية الجينية ، كل فرد لديه إمكانية تسمح له بأن يكون أكثر أو أقل سرعة .إذا كان من الممكن تحسين صفات التحمل والتحمل بشكل كبير ، فلا يمكن تطوير السرعة إلا إلى حد محدود .لنفترض أنها صفة جسدية فطرية إلى حد ما ... لكن هذا ليس سبباً لعدم العمل عليها .خاصة إذا كنت تريد التقدم بأقصى سرعة<sup>4</sup>. العدائين لديهم نوعان من الألياف العضلية سريعة الانقباض. تتميز الألياف سريعة التحمل بقدرة إنتاجية أعلى وسرعة أعلى للانقباض ولكنها أقل مقاومة للإجهاد من الألياف بطيئة الانقباض. من الواضح، أنه كلما ارتفعت نسبة الألياف سريعة الانقباض التي يمتلكها الرياضي، زادت القدرة على السرعة.

\_ **المرونة والمطاطية:** كلما أمكن تجهيز العضلات والمفاصل والأربطة بتمرينات المرونة والمطاطية قبل أداء تدريبات السرعة أمكن من الناحية الميكانيكية زيادة مقدار السرعة الناتجة.

\_ النمط العصبي للفرد (التناسق العضلي العصبي):

يتعلق بمدى عمليات الكف والإثارة للعضلات العامة في الحركة والمقصود بالكف والإثارة وهو مدى التناسق في الاستثارات العصبية الواصلة للمجموعات العضلية العاملة لتأمر بعضها بالكف عن الحركة في حين تأمر مجموعات أخرى بالحركة.

<sup>1</sup>Driss Bouzid : Football (concepts et methods ), office des publications universitaire, Alger, 2009, ppg 81.

<sup>2</sup>فتحي لمهشيش يوسف الدريسي: علم وظائف الأعضاء الرياضي، ط1، جامعة قار يونس، بنغازي، 2002، ص32.

<sup>3</sup> مفتي ابراهيم حماد: حمل السرعة و المهارات في كرة القدم، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2014، ص21.

<sup>4</sup>jaques la guyader : Manual de preparation physique, OPCIT, p 76.

\_ **القوة العضلية:** القوة العضلية هامة لضمان السرعة، حيث اثبت "أوزلين" إمكانية تنمية السرعة الانتقالية لمتسابقى المسافات القصيرة في ألعاب القوى كنتيجة لتنمية وتطوير صفة القوة العضلية لديهم كما اثبت "قنزفاي" أن سرعة البدء والدوران في السباحة تتأثر بدرجة كبيرة بقوة عضلات الساقين.

\_ عامل وراثي مهم في تطوير السرعة هو **بنية جسم** كل رياضي الذي يحدد أطوال الرافعة (طول الذراعين والساقين) بشكل كبير القدرة على التحرك بسرعة، ويتم تحديد طول هذه الروافع بطول العظم والنقطة التي تدخل بها العضلات في العظم. هذا يعني أن بعض الجنث مصممة بشكل مثالي للتحرك بسرعة بينما البعض الآخر ليس كذلك. مرة أخرى هذا العامل محدود وراثياً.<sup>1</sup>

\_ **مخزون ATP CP** و قدرة الجسم على إعادة تشكيله بأسرع وقت ممكن.

\_ **الأسس البيوكيميائية** للسرعة فتتطور بشكل بطيء وهذا ما يظهر جراء التعاقب في الحالة الأوكسجينية حيث يحصل تطور في سرعة التحلل الغليكوجيني عند زيادة فوسفات الكرياتين في النهاية، يبلغ زمن انقباضة الوحدات السريعة 60 مللي/ثا، بينما يبلغ زمن انقباضة الوحدات البطيئة 120 مللي/ثا.<sup>2</sup>

#### 4-1-5- كيفية تطوير السرعة في كرة القدم:

بالنسبة إلى الفئات الصغرى ، لا يمكن فصل العمل التنسيقي في البداية عن العمل السريع ، ولسبب وجيه ، فإن جودة التثبيت الداعم ، والتوازن ، والتفكك الجزئي ، وتحديد المواقع ونوايا التسارع ، وتقنية السباق ... كلها عناصر تساهم في جودة سرعة اللاعب .إلى جانب هذا العمل التنسيقي ، يجب ممارسة حيوية السرعة بشكل أساسي في شكل لعبة ، مع مباراة ، حتى سن 13-14 عامًا .بشكل عام ، ضع في اعتبارك دائماً أن خصوصية الجري في كرة القدم هي أن هناك كرة يجب التحكم فيها!

ومن هنا تأتي أهمية إدخال الكرة في كثير من الأحيان .وبعد ذلك سيركض اللاعبون وهم يشعرون بأنهم يلعبون كرة القدم فقط !أخيراً ، لا تنس إضافة تغييرات في الاتجاه إلى تمارينك (السباقات المكسورة ، والمكوكات ، وسباقات المكوك ، وما إلى ذلك) الاختلافات في أشكال البداية (الجلوس ، الاستلقاء ، الدعم ، إلخ) وفي إشارات البداية (المرئية ، السمعية ، الحركية) ستجبر اللاعب على التفاعل مع المحفزات المختلفة ، والتي ستخلق حالة من عدم التكيف المستمر فيه.

<sup>1</sup>Ian Jeffreys : Developing speed, edition human kinetics, U.S., 2013, page 2-3.

<sup>2</sup>مهند حسين البشتاوي وأحمد محمود إسماعيل، فسيولوجيا التدريب البدني، الطبعة الأولى، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، 2006، ص 329.

الطريقة المفضلة للتدريب وتطوير الحد الأقصى والسرعة المثلى (سرعة كرة القدم) مع جميع أنواع السرعة الأخرى والنظام اللاهوائي لا حمضي (ATP-CP) يتم تنفيذ الجري السريع sprint ب 100٪ مع فترات من 3 إلى 5 ثوان حتى 8 إلى 10 ثوان كحد أقصى للعمل والوصول إلى الحد الأقصى للسرعة (ترددات العمل)، يستغرق الأمر ما لا يقل عن 6 ثوانٍ (45-55 / 60 م).

للعمل بالسرعة المحددة للاعب كرة القدم، فأنت بحاجة إلى سباق سريع من 20 إلى 40 سرعة قصيرة يسمح معدل التفاعل (من 2-3 إلى 10 أمتار) بواسطة طريقة التكرار بعدد أكبر من التكرار عن سرعة التسارع والحركة. يكون الاسترداد بين كل سباق سريعًا دائمًا (1:10 / 1:15 إلى 1:20 من وقت الجهد) وفقا للمسافة المحددة.

للحصول على سلسلة من السرعة القصوى (50-60 م)، يلزم الاسترداد الكلي والذي يمكن أن يتراوح من 2 إلى 3 دقائق. عادة ما يكون الشفاء بين التكرار شبه نشط (المشي) الى سالب بين مجموعات، والتي يمكن أن تكون من 3 إلى 6-7 دقائق حسب حجم الجري السريع، يكون الاسترجاع بشكل عام شبه نشط (المشي، الجري الخفيف، مداعبة الكرة 4-5 لاعبين أو حتى العمل العضلي من نوع الجزء العلوي من الجسم بتمارين وظيفية للاستقرار gainage-stabilisation ، وحتى المرونة الديناميكية).

تكون المجموعات مع التكرار (2-4) ولكن السرعة تدريب على النظام اللاهوائي اللاحمضي، وقت الجهد هو 10 إلى 15 ثانية بعد أقصى يصل إلى 30 ثانية. في فئة الشباب، يوصى باستخدام سلسلة مع عدد أقل من التكرار (2-3) ولكن مع مزيد من السلاسل (3-5) حسب الحجم المطلوب. حجم السرعة الموصى به في تدريب الشباب:

- في التدريب السابق للمباراة من 200 إلى 250 م مع مسافات 10متر.

- في التدريب خلال الأسبوع من 280 إلى 400 متر كحد أقصى.<sup>1</sup>

#### 4-2- القوة:

#### 4-2-1- القوة العضلية:

يمكن تعريف القوة العضلية بأنها قدرة العضلة أو العضلات في التغلب على المقاومة أو مقاومتها أو مواجهتها طبقا لنوع النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد ومن أمثلة ذلك ما يلي:

<sup>1</sup>Jean-Michel Bénézet , Hansruedi Hasler(FIFA): football des jeunes, OP cit, page 150-151.



- مقاومة نقل خارجي معين: مثل الأثقال المختلفة كالأثقال الحديدية، أو الكرات التي تؤدي بها التدريبات البدنية المختلفة.
- مقاومة ثقل الجسم: كما هو الحال أثناء الوثب العالي أو الوثب الطويل أو عند أداء حركات الجمباز المختلفة كالوقوف على اليدين.
- مقاومة منافس: كما هو الحال عند أداء التمرينات الزوجية أو في رياضة المصارعة أو الصراعات الثنائية أو الجيدو.
- مقاومة الاحتكاك: كمقاومة الاحتكاك بالأرض كما في رياضة ركوب الدراجات أو مقاومة الماء في السباحة أو التجديف<sup>1</sup>.

تعرف القوة العضلية بأنها المقدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي لها<sup>2</sup>.

ويعرف عصام عبد الخالق القوة بأنها كفاءة الفرد على الأداء البدني بالتغلب أو مواجهة المقاومات المختلفة.

ويعرفها زاسيورسكي بأنها المقدرة العضلية للتغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها.

ويمكن تعريف القوة بأنها قدرة العضلة أو مجموعة عضلية في التغلب على المقاومات الخارجية بغض النظر عن حجمها وشكلها<sup>3</sup>.

#### 4-2-2- أنواع القوة العضلية:

إن الكثير من أنواع الأنشطة الرياضية لا تتطلب فقط قوة كبيرة للانقباضات العضلية كما هو الحال عند أداء بعض التمرينات البدنية باستخدامات مرتفعة، أو كما هو الحال في رياضة رفع الأثقال بل كثيرا ما نجد ارتباط القوة العضلية بصفة السرعة كما يلي الجري أو الوثب أو الرمي أو ارتباط القوة بصفة التحمل أي الارتباط بعامل تكرار الأداء لفترة طويلة متتالية كما الحال في رياضة التجديف أو السباحة أو لعب الكرة مثلا.

وعلى ضوء ذلك يمكننا تقسيم القوة العضلية إلى الأنواع الرئيسية التالية:

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ط11، 1990، ص91.

<sup>2</sup> مفتي إبراهيم حماد: أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومة للأطفال في المرحلة الابتدائية والإعدادية الطبعة الأولى، مركز الكتاب، القاهرة، 2000، ص15.

<sup>3</sup> خالد تميم الحاج: أساسيات التدريب الرياضي، ط1، الجندارية للنشر والتوزيع، الأردن، 2017، ص ص 109-110.

- القوة العظمى أو القوة القصوى.
- القوة المميزة بالسرعة.
- تحمل القوة.

#### 4-2-1- القوة القصوى :

يمكن تعريف القوة القصوى بأنها أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي.

والقوة القصوى من أهم الصفات البدنية الضرورية لأنواع الأنشطة الرياضية التي تستلزم التغلب على المقاومة التي تتميز بارتفاع قوتها كما هو الحال في رياضات رفع الأثقال والمصارعة والجمباز. كما أن هناك أنواع الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى قدر كبير من القوة القصوى مثل رياضات رمي المطرقة ودفع الجلة والتجديف<sup>1</sup>.

ويمكن التعرف عليها من خلال ما تتميز به بأعلى قوة وأقصى سرعة ولمدة واحدة، وبذلك فهي أقصى قوة سريعة لحظية وكما نشهدها في الكرة الطائرة من خلال أداء مهارات تتطلب الوثب عاليا بسرعة كأداء مهارة الدفاع والسحق<sup>2</sup>.

#### 4-2-2- القوة المميزة بالسرعة:

وهي تعنى قدرة الجهاز العصبي العضلي على أنتاج 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 أن واحد كالعاب الوثب والرمي بأنواعه المختلفة والعباب العدو السريع ومهارات ركل الكرة<sup>3</sup>.

هي قدرة الجهاز العصبي العضلي على التغلب على مقاومة بأقصى سرعة ممكنة من الانكماش (HARRA IN WEINEK ?1986). ترتبط القدرة La puissance ارتباطا وثيقا بمستوى القوة القصوى، يمكن تقسيمها إلى عدة فئات فرعية، لقد اخترنا تقديم السرعة في الفقرة نظرا لوجود طريقتين

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 97.

<sup>2</sup> أبو المجد عمرو: إسماعيل الحكي: تخطيط برامج تدريبية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، 1997 ص 83.

<sup>3</sup> أشرف محمود: الإعداد البدني والإحماء في التدريب الرياضي، ط1، دار الحياي للنشر والتوزيع، الأردن، 2016، ص 74.

لتطوير القوة، أحدهما يستخدم بروتوكولات معينة في كمال الأجسام والآخر يقوم بالتناوب بين عمل القوة وعمل السرعة المطلقة في برنامج تدريبي.

#### أ- استطاعة القوة (puissance-force):

هذا هو نوع القوة الأساسية على سبيل المثال في لعبة الركبي أو الجودو الأنشطة التي توجد فيها حاجة راجحة لسرعة التنفيذ vitesse d'exécution أو الحركة المضادة التي أحبطتها الذي يطبع على مستوى عال من القوة.

#### ب- استطاعة السرعة (puissance-vitesse):

هي القدرة البدنية الضرورية على وجه الخصوص في الرياضات الجماعية للملاعب الصغيرة وألعاب القوى والجمباز: يتم التعبير عنها مقابل مقاومة ضعيفة. النشاط الذي يوضح هذا النوع من القوة على أفضل وجه هو رمي الرمح.<sup>1</sup>

#### ت- السرعة:

تعرف السرعة بأنها " قدرة الفرد على أداء حركات معينة في أقصر فترة زمنية ممكنة".

#### 4-2-2-3- تحمل القوة:

تعد صفة تحمل القوة من أهم الصفات البدنية المركبة التي يتميز بها الأداء في أغلب الألعاب والفعاليات الرياضية خصوصية من حيث مقدار ونوع القوة والمدى الزمني لإظهارها.

يعرفها " كمال عبد الحميد " و " محمد صبحي حسنين " بأنها « القدرة على مقاومة التعب أثناء المجهود الدائم الذي يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزائه ومكوناته».

ويعرفها " محمد إبراهيم شحاته " بأنها « قدرة الباطن العضوي أو جزء منه على مواصلة إظهار القوة يعد التعب وتتميز ببديل قدر كبير من القوة مع المثابرة الذهنية والبدنية ».<sup>2</sup>

#### 4-2-3- أنواع الانقباضات العضلية:

تستطيع العضلة إنتاج القوة عند محاولتها التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها وذلك عن طريق الانقباضات العضلية، وهناك أنواع متعددة من الانقباضات العضلية يمكن استخدامها أثناء عملية التدريب لمحاولة تنمية القوة العضلية، ومن أهم أنواع الانقباضات العضلية الرئيسية ما يلي:

<sup>1</sup> Daniel le Gallais, Grégoire Millet : La preparation physique, Elsevier Masson, paris, 2007, p2.

<sup>2</sup> محمد حسن شحاته: أساسيات التدريب الرياضي، المكتبة المصرية، الإسكندرية، 2004، ص25.

- الانقباضات الإيزوتونية (الانقباض الحركي).
- الانقباض الإيزومتري (الانقباض الثابت).
- الانقباض الأيكسوتوني (مركب من الانقباض الحركي الثابت).

#### 4-2-3-1- الانقباض الإيزوتوني (الانقباض الحركي):

هو الانقباض العضلي الذي تتغير فيه طول العضلة (تطول أو تقصر) دون حدوث تغيير في كمية الشدة التي تنتجها بل تظل ثابتة<sup>1</sup>.

وهو نوع من الانقباض العضلي المتحرك حيث تنقبض العضلة وهي تطول بعيدا عن مركزها ويحدث هذا النوع من الانقباض إذا ما كانت المقاومة أكبر من القوة التي تستطيع إنتاجها، حيث نجد في هذه الحالة أن العضلة تحاول التغلب على المقاومة لكن المقاومة تتغلب في النهاية يحدث بالتالي ازدياد في طول العضلة<sup>2</sup>.

#### 4-2-3-2- الانقباض الإيزومتري (الانقباض الثابت):

هو الانقباض العضلي الذي تتغير فيه الشدة العضلية (أي القدرة على توليد وإنتاج الحرارة الطاقة) دون حدوث تغير في طولها، إذ انه يصبح من الإمكان إنتاج قوة عضلية كبيرة دون إظهار حركة واضحة للعضلات<sup>3</sup>.

#### 4-2-3-3- الانقباض الأيكسوتوني (مركب من الانقباض الحركي الثابت):

هو الانقباض العضلي الذي يحدث فيغير في طول العضلة وفي الشدة العضلية الناتجة، وهو عبارة عن مركب الانقباض العضلي الإيزوتوني والإيزومتري.

ويوضح " نيكير " الانقباض الأيكسوتوني بالمثال التالي: عند محاولة الفرد رفع ثقل وزنه (10) كيلوغرام بيده من الأرض، فعندئذ يلزم توليد شدة عضلية مناسبة لمحاولة التغلب على هذا الثقل، وبذلك يحدث تغيير في شدة العضلة من درجة صغيرة حتى الدرجة المناسبة للتغلب على مثل هذا الثقل دون حدوث تغيير في طول العضلة، أي يحدث انقباض عضلي إيزومتري، ثم يعقب ذلك محاولة رفع الثقل

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص92.

<sup>2</sup> محمود محمد علي: المدخل لعلم التدريب الرياضي، دار الطباعة والنشر، جامعة المنصورة، 1993، ص62.

<sup>3</sup> حبيب علي طاهر، حسين حسون: محاضرات علم التدريب الرياضي المرحلة الرابعة، 2014، ص828.

من أسفل إلى أعلى باستخدام الشدة العضلية السابقة إنتاجها (أي مع ثبات الشدة العضلية) مع حدوث تغيير في طول العضلات العاملة أي حدوث انقباض إيزوتوني<sup>1</sup>.

#### 4-2-4- العوامل المؤثرة في القوة العضلية:

هنالك الكثير من العوامل التي يمكن أن تؤثر في القوة العضلية وتتلخص أهم هذه العوامل فيما يلي:

#### 4-2-4-1- المقطع الفسيولوجي للعضلة:

نعني بالمقطع الفسيولوجي مجموع مقطع كل ألياف العضلة الواحدة، ويرى علماء الفسيولوجيا أنها كلما كبر المقطع الفسيولوجي للعضلة كلما زادت القوة العضلية، أي أن القوة العضلية تزداد بزيادة حجم الألياف العضلية، ومن المعروف أن عدد الألياف العضلية الواحدة ثابت لا يتغير ولا يزداد بسبب عامل التدريب الرياضي، ومن الملاحظ أن المقطع الفسيولوجي للعضلة يزداد بسبب عامل التدريب الرياضي وفي حالة عدم ممارسة الفرد للنشاط العضلي لمدة طويلة، كما في حالة المرض أو تجيب العضلة فإنه يحدث ما يسمى بضمور العضلة بالتالي افتقارها للقوة العضلية.

#### 4-2-4-2- إثارة الألياف العضلية:

من المعروف أن الليفة العضلية الواحدة تخضع لمبدأ " الكل أو العدم " وهذا يعني أنه إذا وقع أي مؤثر على الليفة العضلية الواحدة فإنه لن تتأثر بكاملها أو لا تتأثر إطلاقاً وهذا يعني أن هذا المبدأ لا يسري على عمل العضلة ككل (يستثنى من ذلك عضلة القلب) أي أنه إذا وقع مؤثر على العضلة الواحدة فإنها قد تتأثر بكاملها أو قد تتأثر كل ألياف أو بعضها طبقاً للدرجة المميزة لهذا المؤثر.

#### 4-2-4-3- حالة العضلة قبل بدء الانقباض:

من الملاحظ أنه في بداية النشاط العضلي أن القوة العضلية الفعلية الحادثة في أقصاها يرتبط ذلك بخاصية استطالة أو تمدد أو استرخاء العضلة، فالعضلة المرترخية تستطيع إنتاج كمية من القوة تزيد عن قوة العضلة التي لا تتميز بالاستطالة أو الاسترجاع.

وهذه الحقيقة يستغلها الفرد الرياضي إلى أقصى مدى ممكن في مختلف الحركات التي تتطلب القوة العضلية، مثل استغلاله الحركات الإعدادية التي تسبق الجزء الرئيسي من الحركة مباشرة لإمكان

<sup>1</sup> necer . gundrissdbiogiekrpeubunen. Berlin 1996p 87.

خلق أحسن الأسس لضمان قوة الانقباض العضلي، فعلى سبيل المثال يستغل رامي الرمح أو القرص الحركة الإعدادية قبل مباشرة الرمي لمحاولة الوصول إلى درجة كبيرة من التمدد والاستطالة التي تسمح بزيادة الانقباض العضلي للمساعدة في زيادة قوة الرمية<sup>1</sup>.

#### 4-2-4-4- نوع الألياف العضلية:

هناك اختلاف واضح للنواحي الوظيفية للألياف العضلية المختلفة التي تتكون منها العضلات فالألياف العضلية الحمراء تتميز بقابليتها القليلة للتعب، كما ينتج عند استثارتها انقباضات عضلية تتميز بالقوة والبطء ولفترات طويلة كعضلات البطن والعضلة الأخرسية ، ولذا يغلب على هذا اللون من الألياف العضلية العمل الإستاتيكي (الثابت).

أما الألياف العضلية البيضاء فإنها تتميز بسرعة الانقباض مع قابليتها السريعة للتعب كالعضلة ذات الرأسين الفخذية أو العضلة الخياطة ، لذا يغلب على هذا اللون من الألياف العضلية العمل الديناميكي (الحركي)، وكثيرا من عضلات جسم الإنسان تختلط فيها الألياف العضلية الحمراء البيضاء، معا وبذلك تستطيع أداء كل من العمل الإستاتيكي (الثابت) والديناميكي (الحركي)<sup>2</sup>.

#### 4-2-4-5- فترة الانقباض العضلي:

كلما قلت فترة الانقباض العضلي كلما زادت القوة، وعلى العكس من ذلك كلما طالت فترة الانقباض العضلي فإن مقدار القوة لا يظل ثابتا بل يتغير، ويستمر العمل العضلي بالبطء ولا يصل أقصى انقباض إلى نفس الدرجة التي بلغها في أول الأمر، ثم يقل تدريجيا حتى تقف العضلة عن العمل.

#### 4-2-4-6- درجة التوافق بين العضلات المشتركة:

ترتبط القوة العضلية ارتباطا وثيقا لدرجة التوفيق بين العضلات المشتركة في الأداء، إذ أن التوفيق الصحيح لانقباض الألياف المشتركة في الاتجاه المطلوب للحركة، وكذلك التعاون الوثيق بين العضلات العاملة والقدرة على الإقلال من درجة المقاومة التي تسببها العضلات المضادة مما يسهم بدرجة كبيرة في قدرة العضلات العاملة على إنتاج المزيد من القوة العضلية.

<sup>1</sup> نايف ماضي الجبور: فسيولوجيا التدريب الرياضي، مكتب المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2012، ص213.

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص94.

## 4-2-4-7- الإفادة من النظريات الميكانيكية:

يعتبر التطبيق الصحيح للنظريات الميكانيكية أثناء الأداء من العوامل الهامة التي تساهم في زيادة القوة العضلية الناتجة، ومن أمثلة ذلك الاستخدام الصحيح لنظريات الروافع مثل إطالة أذرع القوة لإمكان التغلب على المقاومة الخارجية.

## 4-2-4-8- العامل النفسي:

تؤثر الحالة النفسية بدرجة كبيرة على قدرة الفرد على إنتاج المزيد من القوة العضلية، فعلى سبيل المثال قد يكون عامل الخوف أو عدم الثقة في النفس من العوامل التي تعوق قدرة الفرد على إنتاج المزيد من القوة العضلية، من ناحية أخرى فإن الحماس الفرح وقوة الإرادة والاستعداد للكفاح تعتبر من العوامل التي تسهم بدرجة كبيرة في قدرة الرياضي على تجميع كل إمكانياته وطاقته وبالتالي القدرة على إنتاج المزيد من القوة العضلية، ولعل هذا يفسر ظهور الأبطال في أحسن مستوياتهم عند توافر العوامل النفسية الإيجابية<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 95.

## خلاصة:


الأكيد أن أهم عنصر في هذه الرياضة هو اللاعب، ولهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر فيه كي يكون دوره ايجابيا في هذه المعادلة، وإعطاء النتائج المرجوة منه، وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، وهو ما تطرقنا إليه في هذا الفصل من خلال الإلمام بجميع المتطلبات الأساسية لهذه اللعبة.

ولعل ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم والمدروس، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة لقدم وتكوين اللاعبين والمدربين، وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى الأداء لدى اللاعبين.





# الجانب التطبيقي



الفصل الثالث: الإجراءات  
المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد:

إن البحث العلمي يقوم أساساً على طلب المعرفة وتقصيها والوصول إليها، فالبحث العلمي يعتمد منهجية علمية وذلك للوصول إلى نتائج جديدة لإثراء البحث العلمي عامة بأفكار جديدة، وإن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية الواجب إتباعها.

إن طبيعة المشكلة التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو عدم صحة الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة، ويعمل الجانب التطبيقي من البحث على تكملة وتأييد ما جاء في الجانب النظري فهو وسيلة نقل مشكلة البحث إلى ميدان الدراسة وتوضيحها وتحديدها لذا تم في هذا الفصل من الجانب الميداني استعراض أهم الإجراءات المنهجية للبحث وذلك بالتطرق للمنهج المتبع، الدراسة الاستطلاعية، مجتمع وعينة البحث، أدوات البحث، متغيرات البحث، مجالات البحث وأخيراً الأساليب الإحصائية المستخدمة.

### 1- الدراسة الاستطلاعية:

"تهدف الدراسة الاستطلاعية إلى اختبار وتجريب الأداة التي سوف يستخدمها الباحث ومدى صلاحيتها وصدقها وثباتها حيث يعتبر هذا التجريب صورة مصغرة عن البحث"<sup>1</sup>.  
 وتم إجراء دراستنا على فريق الشباب الرياضي لبلدية الطاهير وفي التالي بعض المعلومات المستخلصة خلال الدراسة الاستطلاعية عن الفريق محل التريص:

#### تقديم مؤسسة التريص:

\_ الاسم الكامل: الشباب الرياضي لبلدية الطاهير (CRBT).

\_ تاريخ التأسيس: 2012

\_ الملعب: الملعب البلدي - الرشيد بوسديرة-

\_ الدوري: البطولة الولائية ولاية جيجل (موسم 2021/2022).

### 1-2- الموارد البشرية :

#### المدربين :

- يتكون النادي على 5 مدربين .

#### اللاعبين :

يحتوي النادي على تسلسل تام في الأصناف الشبانية بالإضافة إلى فريق الأكابر :

• U17

• U15

• U13

• U10

• U7

<sup>1</sup> - خالد يوسف العمار : أبحاث البحث العلمي و إعداد الرسائل الجامعية في العلوم النفسية و التربوية و الإجتماعية، دار الإعصار العلمي للنشر والإشهار، الأردن، ط1، 2015، ص 95.

- تخرج منه عديد اللاعبين الكبار.
- 0 ألقاب في خزينة النادي.

#### الهيكل الفنية و لمسيرين :

- النادي : الشباب الرياضي لبلدية الطاهير
- مقر النادي : الطاهير
- الملعب : الملعب البلدي لبلدية الطاهير

#### المسيرين

- الرئيس : عرييد فرحات
- الأمين العام : شباح فضيل

#### المديرين الفنيين :

- مدرب الأكابر : عياش فنير
- مدرب الأشبال : مسعود لبيض
- مدرب أواسط : بشير بوغرة
- مدرب أصاغر : عبد الكريم بالغياط

وقد تم إجراء دراسة استطلاعية وفقا للآتي:

- يوم 19 جانفي 2022 قام الباحث بدراسة للنادي للوقوف على ظروف العمل، والعمل على التسهيلات الإدارية لبدأ المرحلة التطبيقية للدراسة.

- يوم 29 جانفي من سنة 2022 قام الباحث بتجربة مصغرة على 05 لاعبين من نفس مجتمع الدراسة، لأجل الوصول إلى أدق النتائج ولأجل التأكد من صلاحية الأداة (الاختبارات) قام الباحث بإخضاع الأداة إلى الأسس العلمية لها، وذلك من خلال حساب الصدق، الثبات وموضوعية الأداة، وقد تم استبعادهم من التجربة وكانت العينة المأخوذة تستوفي نفس شروط الفئة الموضوعية للدراسة.

## 2- منهج الدراسة:

المنهج هو الطريقة التي يعتمدها الباحث للوصول إلى هدفه المنشود.<sup>1</sup> واعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي، وقد تم تحديده انطلاقاً من الهدف الذي يتلاءم والمنهج التجريبي، وذلك لكون المنهج التجريبي: "هو محاولة لضبط كل العوامل المؤثرة في المتغيرات التابعة في التجربة ماعدا عامل واحد يتحكم فيه الباحث ويغيره عن نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره على المتغيرات التابعة".<sup>2</sup> وقد تم الاعتماد على التصميم التجريبي لمجموعتين تجريبية وضابطة كل واحدة متكونة من 10 لاعبا بعد أن تم إستبعاد 05 لاعبين تم الإعتماد عليهم في التجربة الاستطلاعية، وذلك بقياسهما قياسا قريبا وقياسا بعيدا (بعض تعرض المجموعة التجريبية للمتغير المستقل الذي هو البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المدمج).

## 3- مجتمع الدراسة:

يرى خالد يوسف العمار (2015) أنه "لابد للباحث من تحديد واضح لمجتمع البحث وذلك لمعرفة من هو المجتمع الذي سيعمل عليه نتائج البحث".<sup>3</sup> ويمثل مجتمع البحث جميع مفردات أو وحدات الظاهرة التي يراد تطبيق الدراسة عليها وفق المنهج المناسب لها، وقد تكون مجتمع هذه الدراسة من فرق كرة القدم لولاية جيجل للفئة أقل من 17 سنة الناشطة في القسم ما قبل شرفي ولاية جيجل.

## 4- عينة الدراسة:

تم اختيار عينة البحث بطريقة قصدية وتمثلت في 20 لاعبا لفرق الشباب الرياضي بلدية الطاهير صنف أصاغر (أقل من 17 سنة)، وهذا نظرا لصغر عينة الدراسة، وقد أخذنا بعين الاعتبار تجانس عينة الدراسة (السن، الطول، الوزن).

<sup>1</sup> خالد يوسف العمار: نفس المرجع سابق، ص 88.

<sup>2</sup> نوري ابراهيم الشوك و رافع صالح الكبيسي: دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية، ط1، كلية التربية الرياضية، بغداد، 2003، ص 59.

<sup>2</sup> خالد يوسف العمار: أبحاث البحث العلمي و إعداد الرسائل الجامعية في العلوم النفسية و التربوية و الاجتماعية، مرجع سابق، ص 88.

4-1- تجانس عينة الدراسة:

من أجل ضبط جميع المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث قام الباحثان بالتحقق من تجانس عينة البحث في متغيرات السن، الطول والوزن، وعليه فقد تم التأكد من توزيع بيانات هذه المتغيرات، توزيعاً طبيعياً كما هو مبين في الجدول التالي:

المؤشرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن (سنة)	16.5	0.51	16.5	0
الطول (سم)	164.5	2.33	164	0.64
الوزن (كغ)	55.22	2.29	55	0.29

ومن الجدول يتضح أن قيم معامل الالتواء كانت محصورة بين  $(\pm 3)$  مما يدل على أن العينة متجانسة في متغيرات السن، الطول والوزن.

4-1- تكافؤ مجموعتي البحث:

لجأ الباحثان إلى التحقق من التكافؤ بين مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في المتغيرات قيد البحث، وذلك بالاعتماد على إختبار (ت)، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (01): يبين تكافؤ العينة في الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
اختبار سارجننت	39	1.56	39.2	1.62	0.28	2.10	0.05	18	غير دال
اختبار 30 متر بدون كرة	6.19	0.35	6.26	0.46	0.38				غير دال

يتضح من خلال الجدول رقم (01) أن جميع قيم (ت) المحسوبة كانت غير دالة معنوياً، مما يؤكد أن كلا المجموعتين الضابطة والتجريبية متكافئتان في اختبارات البحث.

### 5- مجالات الدراسة:

وقد تمثلت مجالات هذه الدراسة فيما يلي:

#### 5-1- المجال المكاني:

أجريت الحصص التدريبية على مستوى المركب الجوّاري بوشركة الطاهير، حيث يقع الملعب في الشمال الشرقي لبلدية الطاهير بالقرب من مستشفى مجدوب السعيد الطاهير.



#### 5-2- المجال البشري:

تمت التجربة على عينة من لاعبي فريق الشباب الرياضي بلدية الطاهير صنف أقل من 17 سنة والمقدر عددهم 20 لاعبا.

#### 5-3- المجال الزمني:

بدأت الدراسة الفعلية لهذا البحث بعد مناقشة موضوع الدراسة وضبطه بدقة وموافقة الأستاذ المشرف، وكان ذلك في بداية الموسم الجامعي، حيث بدأت عملية جمع المادة والمراجع العلمية المتعلقة بالدراسة.

أما الجانب التطبيقي فقد تم البدء في انجاز الحصص التدريبية مع الأكابر بعد موافقة الطاقم الفني ابتداء من تاريخ 2022/01/10 إلى غاية 2022/05/20.

### 6- متغيرات الدراسة:

وتكونت دراستنا من متغيرين: المتغير المستقل والمتغير التابع.

#### 6-1- المتغير المستقل:

والمتغير المستقل في هذه الدراسة هو البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المدمج.

#### 6-2- المتغير التابع:

والمتغير التابع في هذه الدراسة هو تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية.



7- الاختبارات المستخدمة:

7-1- اختبار سارجنت للقفز:<sup>1</sup>

- غرضه: قياس قوة الدفع (الوثب لعضلات الرجلين)
- الأدوات المستخدمة: لوحة خشبية موضوعة أو مثبتة على الحائط مدرجة بالسنتمترات أو مقياس عمى الحائط ارتفاعه لا يقل عن 04 أمتار، التدرج يبدأ على بعد متر عن الأرض، ويستعمل اللاعب قطعة الطباشير ليحدد ارتفاعه أثناء الوثب.
- وصف الاختبار: يقف المختبر بأحدي جانبيه مواجهة الحائط، والكعبين معا مع مسك الطباشير بيده القريبة من الحائط مع الاحتفاظ بكعبيه على الأرض، ويضع علامة بالطباشير على الحائط في أعلى مكان تصل إليه الطباشير التي يبين أصابع يده.
- يقوم المختبر بثني الركبتين لأسفل مع الاستمرار في رفع يده إلى الأعلى.
- يقوم المختبر بالوثب لأعلى بقدر المستطاع ويضع علامة أخرى بنفس اليد في أعلى مكان وصل إليه بالقفز لأعلى مع الاحتفاظ باستقامة جسمه.
- تعليمات إضافية:
- عدم أداء محاولتين أو أي اهتزازات متكررة للاستعداد للوثب لأعلى.
- أن تكون قطعة الطباشير عند أصبعه الأوسط والذراع الأخرى بجانب الجسم.
- يقوم المختبر بثني الركبتين لأخذ الدفعة للوثب لأعلى.
- حساب النتيجة:
- تسجل المسافة بين الخط الذي وصل إليه من خلال الوقوف والذراعان مفردتان عاليا والعلامة التي يصل إليها نتيجة الوثب.

7-2- اختبار الجري "30م".<sup>2</sup>

- غرضه: قياس السرعة.
- الأدوات المستخدمة: ميدان مستوي مناسب، صافرة، ميقاتي، أقماع، استمارة تسجيل.

<sup>1</sup> Brian MacKenzie : 101 performance evaluation tests, London, 2005, p128

<sup>2</sup> Brian MacKenzie : 101 performance evaluation tests, OP.CIT, p174 .

- وصف الاختبار: يقف اللاعبون عند خط البداية واحدا تلو الآخر، بحيث يأخذ اللاعب الأول وضعية الاستعداد من الوقوف، وعند الإشارة ينطلق اللاعب بأقصى سرعة له حتى يصل خط النهاية ولمسافة 30 متر.

- التسجيل: نقوم بتسجيل الزمن المقطوع خلال المسافة المقطوعة، ثم اللاعب الذي يليه وحتى يتم تسجيل جميع اللاعبين، ثم يعاد الاختبار مرة ثانية وثالثة ويعطى أحسن وقت مقطوع خلال المحاولات الثلاثة.

### 8- الأسس العلمية للاختبار:

لأجل الوصول إلى أدق النتائج ولأجل التأكد من صلاحية الإختبارات قام الباحث بإخضاع الإختبارات إلى الأسس العلمية لها، وذلك من خلال حساب الصدق، الثبات وموضوعية الاختبارات.

ويقصد به: "محافظة الاختبار على نتائجه اذا ما أعيد على نفس العينة وفي نفس الظروف".<sup>1</sup>

ويقاس الثبات احصائيا بحساب معامل الارتباط بين الدرجات لبتى حصل عليها الأفراد في المرة الأولى وبين نتائج الاختبار في المرة الثانية، وهو نسبة التباين الحقيقي الداخل في تباين الدرجات التجريبية ويمكن أن نستدل من صدق الاختبار أنه ثابت، في حين أن الاختبار الثابت ليس بالضرورة أن يكون صادقا.<sup>2</sup>

### 8\_1\_ صدق وثبات الاختبار:

تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار، كما أنه حسب ليلي السيد فرحات هو: "هو مدى صلاحية الاختبار أو المقياس في قياس ما وضع من أجله".<sup>3</sup>

وإن الصدق مهم جدل من أجل عاملين هما:

-العامل الأول: يسمح بامتلاك معيار متغير، ونقطة بداية لتطبيق برنامج تدريبي بدني تحت ظروف وشروط معينة.

<sup>2</sup> مروان عبد المجيد ابراهيم: الأسس العلمية و طرق الاحصاء في التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص 75.

<sup>2</sup> ايمان حسين الطائي: صلاحية الاختبارات و القياسات و المعاملات العلمية، الأكاديمية العراقية الرياضية، جاني، 2005 .

<sup>3</sup> ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية البدنية، مركز الكتاب للنشر، ط4، 2007، ص 209.

-العامل الثاني: يسمح الصدق باستخدام معايير المقارنة بين الأفراد.<sup>1</sup> وللتأكد من مدى ثبات وصدق الاختبارات المستعملة فقد تم اجراء الدراسة الاستطلاعية على 6 أفراد من مجتمع الدراسة والذين تم استبعادهم فيما بعد، حيث ومن أجل ذلك قام الباحثان بإجراء الاختبار الأول يوم 19 جانفي 2022 وتم إعادة الاختبار يوم 29 جانفي 2022، وقد حصلنا على نتائج الاختبارين فيما يخص معاملي الثبات والصدق وذلك بحساب ثبات الإختبار بمعامل الارتباط بيرسون ببرنامج Excel، والصدق :

$$\text{الصدق الذاتي: } \sqrt{\text{الثبات}}^2$$

كما هو مبين في الجدول التالي:

مستوى الدلالة	معامل الصدق	معامل الثبات	إعادة الإختبار		الإختبار		حجم العينة	الإختبارات المقترحة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.05	0.912	*0.832	1.58	39 سم	1.14	38.4 سم	05	إختبار سارجنت
	0.991	*0.982	0.47	6.20 ثا	0.45	6.23 ثا		اختبار الجري 30 متر

#### الجدول رقم (02): يبين معامل صدق وثبات الإختبارات المقترحة.

من خلال الجدول رقم (02) يتضح أن هناك علاقة إرتباطية عالية في الاختبارات المستخدمة، مما يؤكد ثبات وصدق الاختبارين.

#### 8-2- الموضوعية:

تعتبر الموضوعية هي "أن يقوم الباحث بالتعامل مع الأشياء والظواهر على أنها أشياء وظواهر مستقلة عن ذات هو محاولة التحرر من كافة النواحي الانفعالية والمواقف الذاتية من خلال الابتعاد عن الأحكام الذاتية والنزوات الشخصية والالتزام بالحياد الأخلاقي والابتعاد عن الآراء والأحكام المسبقة".<sup>3</sup> كما أن موضوعية الاختبار تعني: "تنفيذ قياس خلال اختبار دون الأخذ بالحسبان المواصفات الخارجية للشخص

<sup>1</sup> Didier Reiss et Pescal Prevost : la bible de la préparation physique, OP cit, P 43.

<sup>2</sup> محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط6، 2004، ص39.

<sup>3</sup> يوسف لازم كماش: البحث العلمي مناهجه -أقسامه-أساليبه الإحصائية، دار دجلة، الأردن، ط1، 2016، ص 242.

الذي سينفذ عليه الاختبار.<sup>1</sup> وبما أن الباحث استخدم إختبارات لا تحتاج إلى عمليات حسابية معقدة، وأن وحدات قياس الإختبارات واضحة (السنتمتر والثانية)، فإن ذلك يعني وجود درجة مرتفعة من الموضوعية للإختبارات.

### 9- الأساليب الإحصائية:

إن الهدف من استعمال الدراسة الإحصائية هو التوصل إلى المؤشرات كافية تساعدنا على التحليل والتفسير، والمعادلات الإحصائية المستعملة في هذا البحث هي كالتالي:

#### 9-1- المتوسط الحسابي:

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

يحسب بالعلاقة التالية:

حيث:

$\bar{x}$ : المتوسط الحسابي.

$\sum x$ : مجموع القيم.

$n$ : عدد الأفراد.

#### 9-2- الانحراف المعياري:

ويعتبر الانحراف المعياري من أهم معايير التشتت إذ يبين لنا مدى ابتعاد درجة المختبر عن

$$s^2 = \frac{\sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}$$

المتوسط الحسابي ويعطى بالعلاقة التالية:

حيث:

$s^2$ : الانحراف المعياري.

$\sum x^2$ : مجموع مربع الدرجات.

$(\sum x)^2$ : مربع مجموع الدرجات.

<sup>1</sup>Didier Reiss et Pescal Prevost :la bible de la preparation physique, OP cit, p44.

n: عدد أفراد العينة.

### 9-3- معامل الارتباط بيرسون:

الهدف منه معرفة مدى العلاقة الارتباطية بين الاختبارين من أجل إيجاد معامل ثبات الاختبار وعلاقته

$$r_{yx} = \frac{\sum (x_1 - \bar{x})(y_1 - \bar{y})}{\sqrt{\sum (x_2 - \bar{x})^2 \sum (y_2 - \bar{y})^2}}$$

هي:

### 9-4- معامل الالتواء:

ويسمى معامل بيرسون للالتواء Pearsonian coefficient for skewness ويعطى بالعلاقة التالية:

$$Sk = \frac{3(\bar{x} - Md)}{s}$$

### 9-4- اختبار (T) ستودنت عينتين متصلتين متساويتين:

$$T = \frac{\bar{D}}{sD}$$

يستعمل لحساب الفروق بين المتوسطات الحسابية

$$\bar{D} = \frac{\sum D}{\eta}$$

وتقييمها تقييماً مجرداً من التدخل الشخصي

$$s\bar{D} = \frac{sD}{\sqrt{\eta}}$$

بما أن العينة أقل من 30 فإننا نستعمل صيغة T التالية:

: المتوسط الحسابي للفروق بين النتائج في الحالتين.

$$sD = \sqrt{\frac{\eta \sum D^2 - (\sum D)^2}{\eta(\eta-1)}}$$

: انحراف المتوسطات للفروق.

9-5- اختبار (T) ستيودنت عينتين منفصلتين:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{s_1^2 + s_2^2}}$$

X1: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى.

X2: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

$$s^2 = \frac{\eta \sum x^2 - (\sum x)^2}{\eta(\eta-1)}$$


S<sup>2</sup> : تباين المجموعتين.

$$df = 2(\eta - N)$$

\*وقد تم الاستعانة ببرنامج التحليل الإحصائي في العلوم الإجتماعية النسخة 20 (Spss v20) وبرنامج إكسيل 2007 (Excel 2007) في العمليات الإحصائية.

### خلاصة:

لقد شمل محتوى هذا الفصل الإجراءات الميدانية وذلك بتحديد المنهج المناسب، فكان الاستطلاع تمهيد للعمل الميداني بالإضافة إلى الإجراءات الأخرى للبحث فيما يخص الاختبارات وعينة ومجتمع البحث وكذا الدراسات الإحصائية، حيث أن هذه الإجراءات تعتبر أسلوب منهجي في أي بحث يسعى فيه الباحث أن تكون دراسته علمية ترتكز عليه الدراسات الأخرى.



الفصل الرابع: عرض وتحليل  
ومناقشة نتائج الدراسة



### تمهيد:

إنه من المعروف أن البحوث العلمية تفرض ضرورة عرض وتحليل النتائج المتوصل إليها، وهذا من أجل توضيح الاختلافات والتشابهات التي قد يصل إليها أي بحث علمي وذلك لإزالة الإبهام والغموض عن النتائج المسجلة خلال هذه الدراسة كي لا تبقى مجرد أرقام، بل تحويلها إلى بيانات تسهل قراءتها، ولهذا قام الباحثان في هذا الفصل بدراسة تحليلية لهذه النتائج في جداول ورسومات بيانية لتوضيح التغيرات الواقعة نتيجة هذه الدراسة.

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة في ضوء الاختبارات:

1-1- عرض وتحليل نتائج اختبار سارجنت

جدول رقم (03) يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار سارجنت

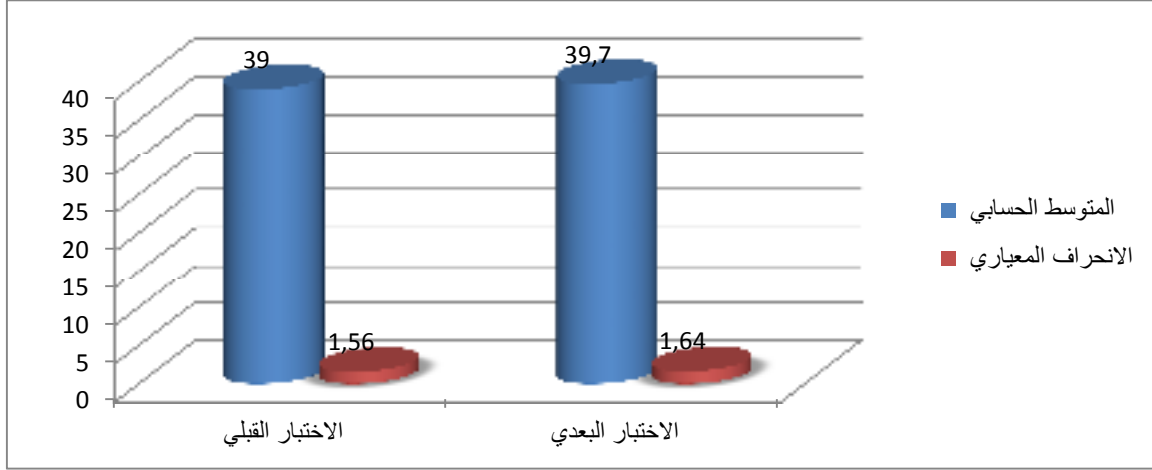
الدالة	Df درجة الحرية	A مستوى الدالة	T الجدولية	T المحسوبة	البعدي	الاختبار	القبلي	الاختبار	N العينة
غير دال	9	0.05	2,26	2.69	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	10
					1.64	39.7	1.56	39	

عرض وقراءة النتائج

من خلال الجدول رقم (03) الذي يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة، حيث نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09، حيث بلغت قيمة T المحسوبة 2.69 وهي أصغر من T الجدولية والتي بلغت قيمتها 2,26، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار سارجنت للعينة الضابطة، في حين نلاحظ وجود فروق صغيرة لصالح الاختبار البعدي مقارنة بالمتوسطات الحسابية.

وبالتالي نستنتج أن الوحدات التدريبية المطبقة من قبل مدرب الفريق تساهم بشكل طفيف في تحسين القوة.

الشكل رقم (07) يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار سارجنت



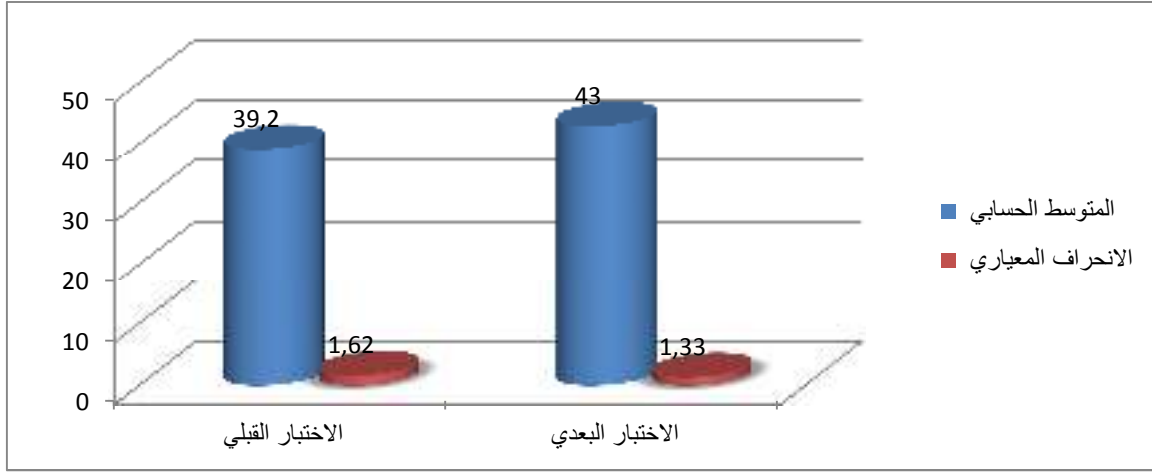
جدول رقم (04): يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار سارجنت

الدالة	Df	A	T	T	البعدي	الاختبار	القبلي	الاختبار	N
	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الجدولية	المحسوبة					العينة
دال	9	0.05	2,26	13.08	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	10
					1.33	43	1.62	39.2	

#### عرض وقراءة النتائج

من خلال الجدول رقم (04) الذي يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية، حيث نلاحظ وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09، حيث بلغت قيمة T المحسوبة 13,08 وهي أكبر من T الجدولية والتي بلغت قيمتها 2,26 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار سارجنت للعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي مقارنة بالمتوسطات الحسابية.

وبالتالي نستنتج أن الوحدات التدريبية المطبقة باستخدام التدريب المدمج ساهمت في تحسن كبير في القوة لدى العينة التجريبية.



الشكل رقم (08) يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار سارجنت

جدول رقم (05): يمثل نتائج الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة في اختبار سارجنت

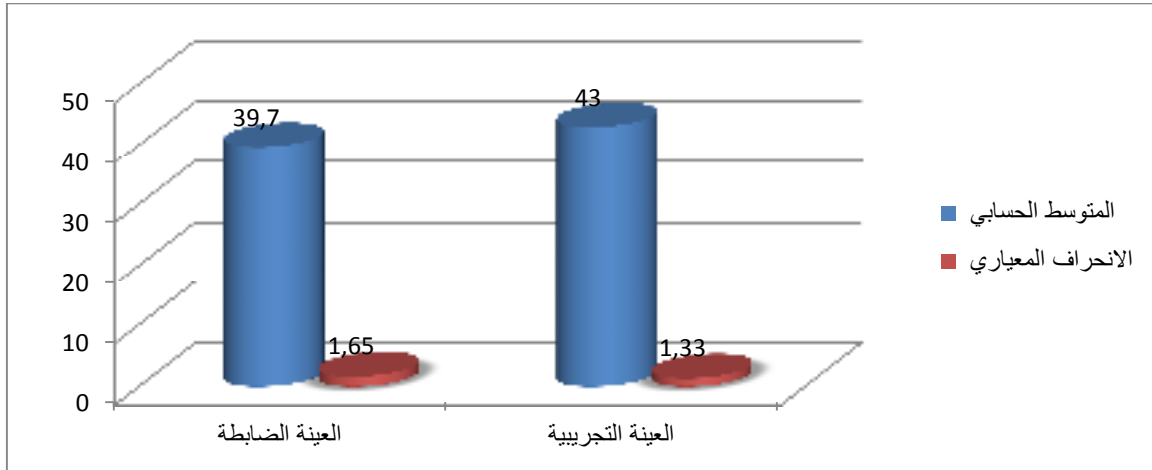
الدالة	Df درجة الحرية	A مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي للعينة التجريبية		الاختبار البعدي للعينة الضابطة		N العينة
					S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	
دال	18	0.05	2.1	4.94					20
					1.33	43	1.65	39.7	

### عرض وقراءة النتائج

من خلال الجدول رقم (05) الذي يمثل نتائج الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة في اختبار سارجنت، حيث نلاحظ وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 18، حيث بلغت

قيمة T المحسوبة 4.94 وهي أكبر من T الجدولية والتي بلغت قيمتها 2.1 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين في اختبار سارجنت لصالح المجموعة التجريبية.

وبالتالي نستنتج أن مساهمة البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المدمج ساهم في تحسين في القوة، حيث كانت مساهمته أكبر بالنسبة للبرنامج المطبق من قبل المدرب.



الشكل رقم (09) يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة في اختبار سارجنت

### 1-2- عرض وتحليل نتائج اختبار السرعة 30 متر

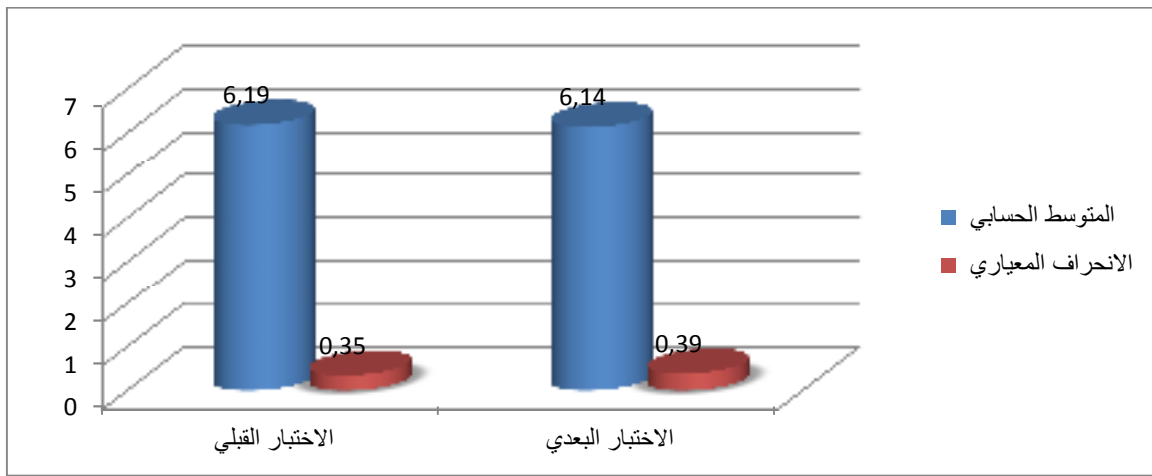
جدول رقم (06) يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار السرعة 30 متر

الدالة	Df	A	T	T	البعدي	الاختبار	القبلي	الاختبار	N
	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الجدولية	المحسوبة	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	العينة
غير دال	9	0.05	2.26	2.21					10
					0.39	6.14	0.35	6.19	

عرض وقراءة النتائج

من خلال الجدول رقم (06) الذي يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للعينة الضابطة، حيث نلاحظ عدم وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09، حيث بلغت قيمة T المحسوبة 2.21 وهي أصغر من T الجدولية والتي بلغت قيمتها 2.26 مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى في اختبار السرعة 30 متر للعينة الضابطة.

وبالتالى نستنتج أن الوحدات التدريبية المطبقة من قبل مدرب الفريق لم تساهم في تحسين صفة السرعة.



الشكل رقم (10) يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونتائج الاختبارين القبلي والبعدى للعينة الضابطة في اختبار السرعة 30 متر

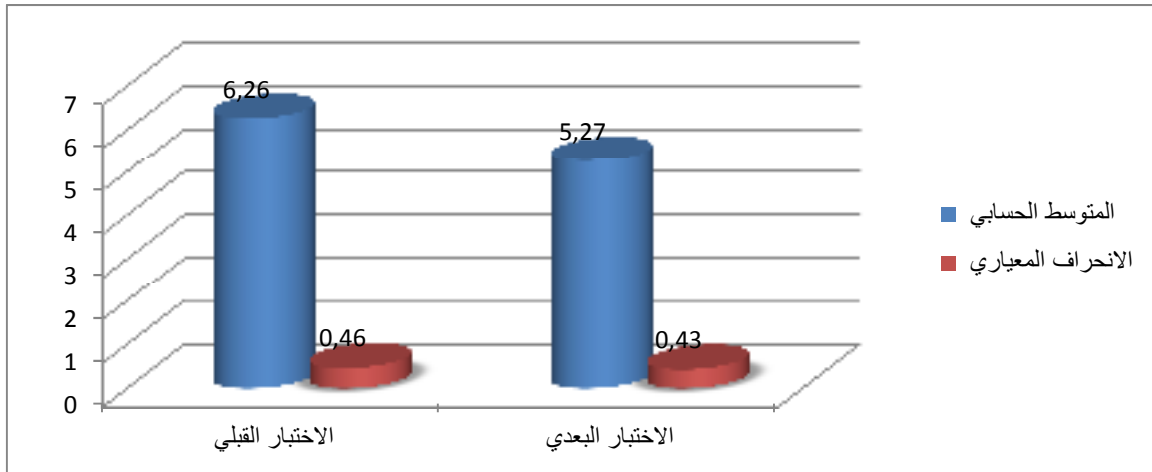
جدول رقم (07) يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للعينة التجريبية في اختبار السرعة 30 متر

الدلالة	Df درجة الحرية	A مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	البعدى	الاختبار	القبلي	الاختبار	N العينة
دال	9	0.05	2,26	6.65	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	10
					0.43	5.27	0.46	6.26	

عرض وقراءة النتائج

من خلال الجدول رقم (07) الذي يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة، حيث نلاحظ وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09، حيث بلغت قيمة T المحسوبة 6.65 وهي أكبر من T الجدولية والتي بلغت قيمتها 2,26 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار السرعة 30 متر للعينه التجريبية لصالح الاختبار البعدي مقارنة بالمتوسطات الحسابية.

وبالتالي نستنتج أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المدمج ساهم في تحسن كبير في صفة السرعة.



الشكل رقم (11) يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه التجريبية في اختبار السرعة 30 متر.

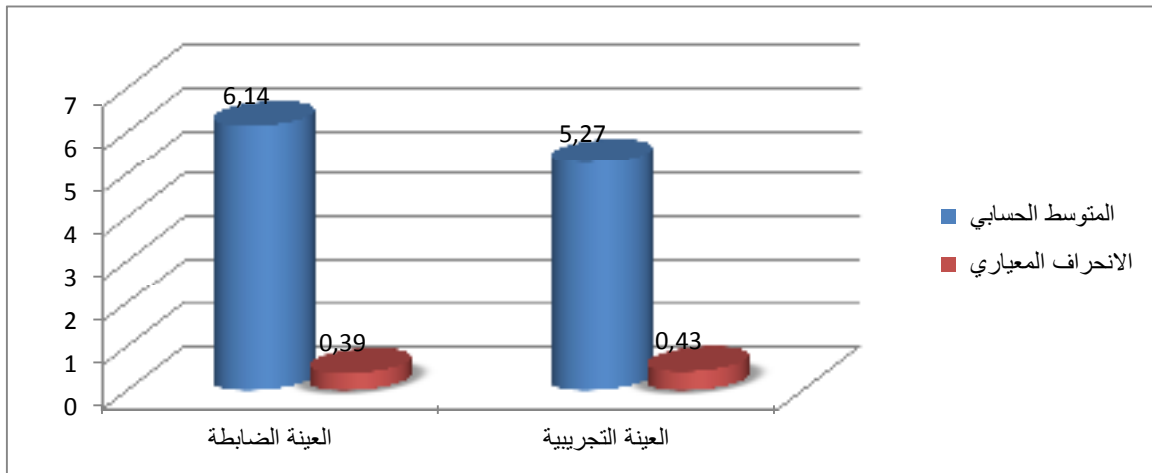
جدول رقم (08): يمثل نتائج الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة في اختبار السرعة 30 متر

الدالة	Df درجة الحرية	A مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي للعينة التجريبية		الاختبار البعدي للعينة الضابطة		N العينة
					S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	
دال	18	0.05	2,1	4.76					20
					0.43	5.27	0.39	6.14	

عرض وقراءة النتائج

من خلال الجدول رقم (08) الذي يمثل نتائج الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة في اختبار السرعة، حيث نلاحظ وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 18، حيث بلغت قيمة T المحسوبة 4.76 وهي أكبر من T الجدولية والتي بلغت قيمتها 2,1 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين في اختبار السرعة 30 متر لصالح المجموعة التجريبية.

وبالتالي نستنتج أن مساهمة البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المدمج في تحسين في صفة السرعة، كانت أكبر منها بالنسبة للبرنامج المطبق من قبل المدرب.



الشكل رقم (12) يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري نتائج الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة في اختبار السرعة 30 متر



## 2- تحليل ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

### 2-1- مناقشة الفرضية الجزئية الأولى في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية

- تنطلق الفرضية الجزئية الأولى من اعتقاد مفاده أن " للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المدمج أثر في تنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة "

وللتأكد 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 (03)، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار سارجنت، حيث بلغت قيمة  $T$  المحسوبة 2.69 وهي أصغر من  $T$  الجدولية والتي بلغت قيمتها 2.26.

❖ ويظهر لنا من خلال الجدول رقم (04) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي في اختبار نيلسون حيث بلغت قيمة  $T$  المحسوبة 13.08 وهي أكبر من  $T$  الجدولية والتي بلغت قيمتها 2.26.

❖ ومن خلال الجدول رقم (05) نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للعينة التجريبية والاختبار البعدي للعينة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في اختبار سارجنت، حيث بلغت قيمة  $T$  المحسوبة 4.94 وهي أكبر من  $T$  الجدولية والتي بلغت قيمتها 2.1.

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

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار سارجنت للقوة.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار سارجنت للقوة.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة في اختبار سارجنت للقوة لصالح المجموعة التجريبية.
- يرجع سبب تحسن النتائج في الاختبار البعدي إلى تأثير البرنامج المقترح باستخدام التدريب المدمج في تنمية صفة القوة.

❖ في هذا الإطار تتحقق دراستنا مع دراسة **عبد المؤمن محمد وقواسمي محمد** التي توصل فيها إلى أن للبرنامج التدريبي له أثر في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم، كما نجد دراسة **أحمد مبارك** التي توصلت إلى أن البرنامج التدريبي المطبق له تأثير إيجابي على بعض الصفات البدنية لدى فئة الأثبال، و هذا ما يثبت وجود تحسن في القوة والسرعة، و دراسة " **إياد حميد رشيد الخرجي** التي توصلت إلى استخدام أسلوب تدريب المحطات يساهم في تطوير عناصر اللياقة البدنية، بالإضافة إلى دراسة **حيدر غازي إسماعيل** التي توصلت اثبت فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في كل من العناصر (القوة الانفجارية – للذراعين والرجلين والقوة المميزة بالسرعة – للذراعين والرجلين والبطن ، والمرونة للعمود الفقري ، والتوازن المتحرك ، والتوافق والرشاقة ) وأنه لم تحقق المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التقليدي فاعلية في كل من العناصر (القوة الانفجارية– للرجلين، والقوة المميزة بالسرعة – للرجلين، والمرونة – للعمود الفقري ، والسرعة الانتقالية والتوازن المتحرك ، والتوافق والرشاقة)، وكذلك دراسة **ماهر أحمد حسن البياتي وفارس سامي يوسف** التي توصل فيها إلى ظهور تطور في مستوى اللاعبين في القدرات البدنية التالية (المرونة،الرشاقة، السرعة الانتقالية المطاولة الخاصة والقوة المميزة بالسرعة) لدى المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

وهذا ما أكده **يحي السيد الحاوي** بأن إن التدريب الرياضي عملية مدروسة ومخططة تخطيطا سليما تعتمد على أسس علمية مدروسة في إطار تربوي متقن فالتدريب الرياضي كما أشار إليه **عصام عبد الخالق** بأنه تلك الإتجاهات والأساليب التربوية التي تهدف إلى رفع كفاءة وقدرات اللاعبين البدنية والمهارية والخططية والنفسية ليكون قادر على بدل المجهود المطلوب بطريقة اقتصادية وصولا إلى مستوى أفضل<sup>1</sup>. أي أن العملية التدريبية تعمل على تنمية جميع جوانب الأداء الرياضي منها الربط بين الجانب البدني والمهاري، والتدريب المدمج كطريقة حديثة تعمل على تحديد أهداف تدريبية بشكل متعدد وباستعمال الوسائل الشبه تنافسية وتنافسية على أن تكون عوامل التدريب بدنية وتقنية وخططية ونفسية مع احترام المعالم والمراحل العامة لسيرورة التدريب في الدورات الصغرى والمتوسطة والكبرى بما احتوته من حمولة، وهو ما أكده **MARION** حيث عرف التدريب المدمج بأنه: ليس فقط تكرير نفس التمارين البدنية والتقنية والخططية الأهداف لكن المحضر الحقيقي هو الذي يتصورها بأحسن وأفضل وضعيات واستعمالها بما تتطلبه المنافسة<sup>2</sup>، وأكد أيضا **عصام الوشاحي** أن الدمج يعني التدريب الشبه بالمهارة

<sup>1</sup> يحيى السيد الحاوي: المدرب الرياضي، المركز العربي للنشر، مصر، 2002، ص10.

<sup>2</sup> marion.a : alaboration et evaluation des progremmes sportifs, edition de boeck 2000.p35

الممزوجة باللياقة والذي يبقى عليه لفترة من الوقت (3 دقائق) أو حتى تسجيل مجموعة أهداف (3 نقط بالترتيب تسجيل بدون خطأ) (الضرب الساحق المتصل على الشبكة).<sup>3</sup> وأكد DELLAL ALEXANDER على أنه طريقة تستخدم المقاومات الثقيلة والخفيفة بطريقة متباينة، وتهدف في النهاية إلى تحسين القدرة العضلية، وهي تدريبات أُنقل بشدة عالية يتبعها تمرينات البليومتر في نفس المجموعة التدريبية كما أنها تتشابه بيوميكانيكيا، التقييم الفيسيولوجي بتمارين خاصة يجب أن تكون معروفة، إدماج الكرة في العمل البدني سمح باكتساب قدرات تقنية، تكتيكية وبدنية للاعب، وزيادة على ذلك المدرب يجب عليه أن يتأقلم مع الثقافة الكروية والتكتيكية للاعبين والنادي، التي يكون تحت وصايته، لكي يتحكم في التدريبات.<sup>4</sup> فالقوة في كرة القدم حسب زاسيورسكي بأنها المقدرة العضلية للتغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها، ويمكن تعريف القوة بأنها قدرة العضلة أو مجموعة عضلية في التغلب على المقاومات الخارجية بغض النظر عن حجمها وشكلها.<sup>5</sup>

← بناء على هذه الدراسات واستنادا إلى الخلفية النظرية التي اعتمدها، بالإضافة إلى النتائج المتحصل عليها في موضوع فرضينا التطبيقية القائلة " للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المدمج أثر في تنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة " نأتي بقرار إثبات الفرضية.

## 2-2- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية

- تنطلق الفرضية الجزئية الثانية من اعتقاد مفاده أن " للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المدمج أثر في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة "

وللتأكد 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 (06)، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار السرعة 30 متر، حيث بلغت قيمة T المحسوبة 2.21 وهي أصغر من T الجدولية والتي بلغت قيمتها 2.26 .

<sup>3</sup> عصام الوشاحي: الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول إلى المستوى العالي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص505.

<sup>4</sup> DELLAL ALEXANDER : de l'entraînement a la performance en football, paris, 2008, p29

<sup>5</sup> خالد تميم الحاج: أساسيات التدريب الرياضي، ط1، الجنادرية للنشر والتوزيع، الأردن، 2017، ص ص 109-110.

- ❖ ويظهر لنا من خلال الجدول رقم (07) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي في اختبار السرعة 30 متر، حيث بلغت قيمة T المحسوبة 6.65 وهي أكبر من T الجدولية والتي بلغت قيمتها 2.26.
- ❖ ومن خلال الجدول رقم (08) نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للعينة التجريبية والاختبار البعدي للعينة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في اختبار السرعة 30 متر، حيث بلغت قيمة T المحسوبة 4.76 وهي أكبر من T الجدولية والتي بلغت قيمتها 2.1 .  
في ضوء هذا التحليل الخاص بالفرضية الأولى توصلنا إلى النقاط التالية :
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار السرعة 30 متر.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة في اختبار السرعة 30 متر لصالح المجموعة التجريبية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة في اختبار السرعة 30 متر لصالح المجموعة التجريبية.
- يرجع سبب تحن النتائج في الاختبار البعدي إلى تأثير البرنامج المقترح باستخدام التدريب المدمج في تنمية صفة السرعة.
- ❖ في هذا الإطار نتحقق دراستنا مع دراسة عبد المؤمن محمد وقواسمي محمد التي توصل فيها إلى أن للبرنامج التدريبي له أثر في تنمية السرعة لدى لاعبي كرة القدم، كما نجد دراسة أحمد مبارك التي توصلت إلى أن البرنامج التدريبي المطبق له تأثير إيجابي على بعض الصفات البدنية لدى فئة الأشبال، و هذا ما يثبت وجود تحسن في السرعة، ودراسة " إياد حميد رشيد الخرجي التي توصلت إلى استخدام أسلوب تدريب المحطات يساهم في تطوير عناصر اللياقة البدنية، وكذلك دراسة ماهر أحمد حسن البياتي وفارس سامي يوسف التي توصل فيها إلى ظهور تطور في مستوى اللاعبين في القدرات البدنية التالية (المرونة، الرشاقة، السرعة الانتقالية، المطاولة الخاصة والقوة المميزة بالسرعة) لدى المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.
- ❖ وهذا ما أكده كارلينج وآخرون Carling et al (2008) ؛ رامبينيني وآخرون Rampinini et al (2007)، أنه خلال مباراة لكرة القدم، يغطي اللاعبون المسافات بسرعات مختلفة ويشاركون في مجموعة متنوعة من الأنشطة، ومعظم الأنشطة التي يتم القيام بها خلال المباراة تكون منخفضة الشدة (مثل: المشي والركض

والوقوف)، في حين أن العمل (الأداء) ذات الشدة العالية (مثل: الجري والركض بسرعة عالية) تكون أقل تواتراً، وهو ما يمثل حوالي 8 إلى 10 في المائة من المسافة الإجمالية المغطاة.<sup>6</sup> كما يؤكد فيرهيجن و بانغسبو Verheijen and Bangsbo (1997) أن العديد من الحركات في كرة القدم تتطلب تغييرات سريعة في الاتجاه، حيث يغير لاعب كرة القدم الاتجاه كل 2-4 ثواني ويقوم بتغييرات في الاتجاه من 1200 إلى 1400 أثناء اللعب.<sup>7</sup> ولذلك نشاهد حالياً مباريات كرة القدم يغلب عليها الجانب الفني والذكاء في اللعب مع التحضير البدني الجيد للاعبين، فالفرق ذات المستوى العالي لها اتجاه تطوير اللعب مثل ما هو عليه في الرياضات الأخرى (كرة السلة و كرة اليد)... فالكل يهاجم و يدافع في آن واحد، و هذا ما أجبر المدربين على الاهتمام بتحضير اللاعب في شتى جوانبه البدني و التقني و التكتيكي و النظري و الجانب النفسي وهذا استجابة للمتطلبات الإستراتيجية الحديثة.<sup>8</sup> فالسرعة هي صفة عضلية عصبية .يعتمد ذلك على سرعة رد الفعل التي تسبب الانكماش. ألياف العضلات من نوعين: ألياف بطيئة الانقباض، ألياف سريعة الانقباض.<sup>9</sup> وحسب أمر الله أحمد البساطي يعد هذا الأسلوب مزيجاً من نماذج التدريبات ذات الأثر الهادف لرفع الناحية المهارية والبدنية أو كليهما من الناحية الخططية، ويتوقف ذلك على محتواها وهدفها الأساس ي والفرعي الذي يضعه المدرب وتناسب ذلك مع مرحلة وفترة التدريب، وهذه التدريبات ذات اثر جيد لتنمية الإحساس الحركي ورفع درجات تكيف اللاعب لمتطلبات المباراة في اقل وقت متاح فضلاً عن تحسين القدرات البدنية والخططية الخاصة وذلك بتنمية تقدير المسافات وسرعات العدو وتوقف الدورات وربطها بحركات الزملاء المنافسين والخصوم، ويتجه المدرب إلى إعداد الوحدات التدريبية لتحقيق الأغراض السابقة مع مراعاة دمج تمارين بدنية، مهارية، التدريبات المندمجة مهارية بدنية كذلك التدريبات المندمجة مهارية خططية ، والمهارية خططية بدنية.<sup>10</sup>

<sup>6</sup> - Tony Strudwick : Soccer Science, Human Kinetics, United State, 2016, P 221.

<sup>7</sup> - CELIK Nesrin et al : "THE EFFECT OF BALANCE ON AGILITY IN SOCCER PLAYERS", Series Physical Education and Sport , SCIENCE, MOVEMENT AND HEALTH, Ovidius University Annals, Volume. XVII, Issue 2, 2017, P 233.

<sup>8</sup> - حنفي محمود مختار : المدير الفني في كرة القدم، مرجع سابق، ص 188.

<sup>9</sup> jaques la guyader : Manual de preparation physique, edition Chiron, France, 2005, p 76.

<sup>10</sup> أمر الله أحمد البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، الاسكندرية، منشأة المعارف، 1998، ص200.

← بناء على هذه الدراسات واستنادا إلى الخلفية النظرية التي اعتمدها، بالإضافة إلى النتائج المتحصل عليها في موضوع فرضينا التطبيقية القائلة " للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المدمج أثر في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة" نأتي بقرار إثبات الفرضية.

### 2-3- الفرضية العامة:

من أجل التحقق من صحة الفرضية العامة يجب الرجوع إلى الفرضيات الجزئية، وبما أن هذه الفرضيات قد تحققت، فمعناه أن الفرضية العامة قد تحققت.

### 3- الاستنتاج العام للدراسة:

في ضوء أهداف الدراسة وعرض نتائجها ومناقشتها تبين أنه:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لتأثير البرنامج المقترح باستخدام التدريب المدمج في تنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة ولصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لتأثير البرنامج المقترح باستخدام التدريب المدمج في تنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة ولصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في اختبار سارجنت للقوة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في اختبار السرعة 30 متر.

وبالتالي يمكن القول أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المدمج ساهم في تنمية صفتي القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة.

### 4- الفروض المستقبلية:

في ضوء أهداف الدراسة وعرض نتائجها ومناقشتها يوصي الباحثان بما يلي:

- ننصح المدربين باستخدام برامج تدريبية لتحسين الاستجابات الحركية.
- إجراء دراسات أخرى تبحث في تأثيرات تنمية سرعة الإستجابة على المتطلبات المهارية الأخرى.

### خلاصة:


لقد تضمن هذا الفصل عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة، وقد تبين لنا من خلال مناقشتها في ضوء الاختبارات المستخدمة مدى التحسن الحاصل للمجموعة التجريبية، وفي ضوء هذه النتائج نستنتج أن الفرضية العامة والتي تنص على وجود تأثير للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية سرعة الاستجابة في تحسين المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة قد تحققت.



خاتمة

كان هدفنا المسطر كشف حقائق موضوع دراستنا، حيث أصبح التدريب الرياضي في كرة القدم هو أحد العلوم التي تطورت حديثا والتي ترتبط ارتباطا وثيقا ببعض العلوم الأخرى كعلم النفس والتربية والتشريح والفسولوجيا وغيرها من العلوم، ويسعى إلى تكوين الفرد تكوينا منهجيا من الناحية النفسية والبدنية الاجتماعية.

ويندرج بحثنا هذا في هذا السياق، إذ نهدف من خلاله إلى تحسين صفتي القوة والسرعة من خلال برنامج تدريبي باستخدام التدريب المدمج عند لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة. ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الدراسة الإحصائية تبين لنا صحة الفرضيات الجزئية التي اعتمدنا عليها في الدراسة كطول مؤقتة وبالتالي إثبات صحة الفرضية العامة. وانطلاقا من هذه النتائج التي تبقى في حدود عينة الدراسة نأمل أن تكون الدراسة الحالية خطوة أولى لدراسات أخرى في المستقبل.



قائمة المصادر  
والمراجع

اولا: المصادر.

- القرآن الكريم:

ثانيا: المراجع باللغة العربية:

1\_الكتب:

- 1- ابراهيم شعلال، محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001.
- 2- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي المعاصر، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2012.
- 3- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين: فسيولوجية اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2008.
- 4- أحمد بسطوي: سباقات المضمار ومسابقات الميدان، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997 .
- 5- أحمد نصر الدين سيد: نظريات وتطبيقات فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2003.
- 6- إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي: طرق الحث العلمي والتحليل الإحصائي، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2000.
- 7- أشرف محمود: الإعداد البدني والإحماء في التدريب الرياضي، ط1، دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع، 2016.
- 8- أليكس بيلوس، ترجمة: عبلة عودة: كرة القدم الحياة على الطريقة البرازيلية ، مراجعة أحمد خريس، أبو ظبي: هيئة أبو ظبي للسياحة والثقافة، ط1، 2011م.
- 9- أمر الله أحمد البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998.
- 10- أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود: الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ط1، 2008.
- 11- بسطوسي أحمد " :أسس ونظريات الحركة" ، دار الفكر العربي، مصر، ط1، 1996 .
- 12- بطرس رزق الله: "متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية"، دار المعارف الإسكندرية، القاهرة، 1994.

- 13- بهاء الدين إبراهيم سلامة ، " فسيولوجيا الرياضة و الأداء البدني (لاكتات الدم)"، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة 2005.
- 14- توما جورج خوري: سيكولوجيا النمو عند الطفل والمراهق، المؤسسة الجامعية للدراسات، بيروت، لبنان، ط، 2000 .
- 15- جمال صبري فرج: تدريب القوة البليومترية (لتطوير القوى القوي)، در دلجة، عمان، ط1، 2010.
- 16- حامد عبد السلام زهران، علم النفس، نمو الطفل والمراهق، عالم الكتب، 1981 .
- 17- حسن سليمان علي: المدخل إلى التدريب الرياضي، مطبعة جامعة الموصل، 1992.
- 18- حسن أحمد الشافعي: تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، ب/د/ط، منشأة المعارف بالإسكندرية، جلال حزي وشركائه، 1998.
- 19- حسن السيد أبو عبده : الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم ، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2002 .
- 20- حسن السيد أبو عبده: "الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم"، مكتبة الإشعاع الفنية، القاهرة، 2002.
- 21- حسن السيد أبو عبده: "الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم"، مكتبة الإشعاع الفنية، القاهرة، 2002.
- 22- حسن السيد أبو عبده:الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ،مكتبة الاشعاع الفنية، الاسكندرية، ط1، 2002.
- 23- حسن عبد الجواد: "كرة المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"، دار العلم للملايين، بيروت، ط4، 1997.
- 24- حنفي محمود مختار : كرة القدم للناشئين، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1997.
- 25- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1994.
- 26- خالد تميم الحاج: أساسيات التدريب الرياضي، ط1، الجنادرية للنشر والتوزيع، الأردن، 2017.
- 27- خالد يوسف العمار: أبجديات البحث العلمي و إعداد الرسائل الجامعية في العلوم النفسية و التربوية والاجتماعية، دار الإعصار العلمي للنشر والإشهار، الأردن، ط1، 2015.
- 28- خليل ميخائيل عوض: مشكلات المراهق في المدن والريف، دار المعارف، مصر، ب ط، 1971 .
- 29- رومي جميل: كرة القدم، دار النقائص، بيروت، لبنان، ط2، 1986.

- 30- ريسان خريبط مجيد: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية، ج1، جامعة البصرة، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي، 1998.
- 31- زكية إبراهيم كامل، مصطفى السايح محمد: "الوسيط في الألعاب الصغيرة"، ط1، نسخة منهجية الناشر، الإسكندرية، مصر، 2007.
- 32- زهران السيد: المهارات الفنية في كرة القدم، دار الوفاء لنديا للطباعة والنشر، الإسكندرية، ط1، 2006.
- 33- سعدي محمد علفي بهادر :سيكولوجية المراهق، دار البحوث العلمية ، الكويت ،1980.
- 34- صباح رضا جابر ، تدريب لاعب كرة القدم ، مطبعة دار السلام ، بغداد ، ط1 ، 1990.
- 35- عادل تركي حسن: كرة القدم تعليم وتدريب، ط1، مطبعة النيل، مصر، 2009.
- 36- عامر فاخر الشغاتي: نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان ، 2013 .
- 37- عبد الرحمان الحيساوي: دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، بيروت، ط، 1996.
- 38- عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفل والمراهقة، دارالفكرالعربي، ط1، القاهرة، مصر، 1994.
- 39- عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب: الاعداد البدني و التدريب بالأثقال في مرحلة ما قبل البلوغ، الأساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة، 2002.
- 40- عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب: تدريب الأثقال "تصميم برامج القوة و تخطيط الموسم التدريبي"، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1996.
- 41- علي فهمي البيك: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية: تخطيط وتصميم البرامج والأعمال التدريبية، منشأة المعاهد، الإسكندرية، 2003.
- 42- عماد الدين عباس أبو زيد وسامي محمد علي: "الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 1998 .
- 43- عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط و الأسس العلمية لبناء و إعداد الفريق في الألعاب الجماعية " نظريات تطبيقات"، ط1، منشأة المعارف، الاسكندرية، 2005.
- 44- غازي محمد صالح، هاشم ياسر حسن: "كرة القدم (التدريب الرياضي)"، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الأردن، 2013.

- 45- فاخر العاقل: علم النفس التربوي، دار العلم للملايين، 1982 .
- 46- قاسم لزام صبر صالح بشير أبو خيط، يوسف لزام كماش: "أسس التعليم الحركي وتطبيقاته في كرة القدم"، ط1، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2010.
- 47- كمال درويش ، محمد صبحي حسنين، التدريب الدائري ، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1984.
- 48- كمال دسوقي: النمو التربوي للطفل والمراهق، دار النهضة العربية، 1979 .
- 49- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين ، اللياقة البدنية و مكوناتها، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، 1997.
- 50- كورث ماينل: "التعلم الحركي"، عبد علي نصيف: دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد، 1987، ص152.
- 51- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط1، دار المعارف، مصر، 1990 .
- 52- محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، ط3، دار السعادة، مصر، 2003.
- 53- محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط6، 2004 .
- 54- محمد صبحي حسنين، احمد كسري معاني: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- 55- محمد عبده صالح، مفتي إبراهيم حماد: أساسيات كرة القدم، دار المعرفة، القاهرة، 1994.
- 56- محمد كشك، أمر الله البساطي: أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم، دار الكتاب للنشر، 2000.
- 57- محمد لطفي السيد، وجدي مصطفى الفاتح: رؤى تدريبية في المجال الرياضي، ط1، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة الجيزة، 2014.
- 58- محمد مجيد المولى: المدرب والعمل التكتيكي لكرة القدم، ط1، دار الينايبع، 2009.
- 59- محمد نصر الدين رضوان: الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
- 60- مشهور بن حسن آل سلمان: كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، ط2، بيروت لبنان، دار حازم للطباعة والنشر والتوزيع 1898م.

- 61- مصطفى السايح محمد، صلاح أنيس محمد: الاختبار الأوروبي للياقة البدنية، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ط1، 2009.
- 62- مصطفى السايح محمد، صلاح أنيس محمد: الاختبار الأوروبي للياقة البدنية، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ط1، 2009.
- 63- مفتي إبراهيم حماد : بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، ط1، 1999.
- 64- مفتي إبراهيم حماد: "الدفاع وبناء الهجوم في كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- 65- مفتي إبراهيم: اللياقة البدنية طريق الصحة البطولة الرياضيين، سلسلة معالم رياضية، ط1، 2004.
- 66- ممدوح محمدي ومحمد علي: الإعداد المهاري وتطوير التفكير الخططي للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- 67- مهند حسن البشتاوي، أحمد ابراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، 2005.
- 68- موقف أسعد محمود: "التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم"، ط2، دار دجلة ناشرون وموزعون، عمان، الأردن، 2009.
- 69- موقف أسعد محمود: "التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم"، ط2، دار دجلة ناشرون وموزعون، عمان، الأردن، 2009.
- 70- نايف مفضي الجبور: فيسيولوجيا التدريب الرياضي، مكتبة المجمع العربي للنشر و التوزيع، ط1، 2012.
- 71- نبيلة أحمد عبد الرحمن وآخرون: المدرب والتدريب مهنة وتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2011.
- 72- نبيلة عبد الرحمن، سلوى عز الدين فكري : منظومة التدريب الرياضي فلسفة نفسية فسيولوجية- بيوميكانيكية، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004.
- 73- وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع، المنيا، 2002.
- 74- يحي السيد الحاوي: المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر، مصر، ط1، 2002.



75- يوسف لازم كماش، صالح بشير أبو خيط: "المبادئ الأساسية لتدريب كرة القدم"، ط1، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2013.

**ثالثا: المراجع باللغة الاجنبية.**

76- Alexandre dellal : de l'entraînement à la performance en football, de boeck Bruxelles, 2008.

77- Bernard turpin :préparation et entrainement du footballeur ,edition Amphora,paris,1990.

78- Dekkar Nour Edine et Aut : « Technique D'évaluation physique ses Athlètes », Imprimerie du point sportif Alger, 1990.

79- Jean-Luc Layla et Remy Lacramp, Manuel Pratique se l'entraînement. Edition Amphora, Janvier, 2007.

80- Jean-Michel Bénézet , Hansruedi Hasler(FIFA): football des jeunes, zurich, 2016, p213.

81- Michel Pradet : la preparation physique, INSEP publication, France, 2012 .

82- Philippe Leroux: Football planification et entrainement pour atteindre la performance, editions @mphora, 2006.

83- Riccardo Di Giminiani, Christiano Visca : Explosive strength and endurance adaptations in young elite soccer players during two soccer seasons. PLoS ONE, Volume 12, Issue 02,February 2017.

84- Thomas Reilly : the science of training soccer, Routledge, New York, 2007.

# الملاحق



الملحق رقم (1) عينة الدراسة

الاسم واللقب	السن	الطول	الوزن
01	17	165	59
02	16	162	57
03	17	162	56
04	17	163	54
05	16	167	55
06	17	170	58
07	16	168	56
08	17	164	59
09	17	165	53
10	16	165	52
11	17	164	54
12	16	167	58
13	16	163	56
14	17	162	53
15	16	161	55
16	16	164	54
17	17	164	52
18	16	165	53
19	17	165	59
20	16	162	57

الملحق رقم (2) نتائج اختبارات التجربة الاستطلاعية

اختبار الجري 30 متر		اختبار سارجنت		اللاعب
إعادة الإختبار	الإختبار	إعادة الإختبار	الإختبار	
6,40	6,53	40	39	01
6,75	6,68	37	38	02
6,36	6,40	38	37	03
5,50	5,60	41	40	04
6	5,94	39	38	05
6,202	6,23	39	38,4	المتوسط الحسابي
0,47	0,45	1,58	1,14	الانحراف المعياري

الملحق رقم (3) نتائج اختبارات التجربة الرئيسية

1- اختبار سارجنت للقفز

العينة التجريبية		العينة الضابطة		اللاعبين
الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
45	41	41	40	<b>01</b>
41	37	39	38	<b>02</b>
42	38	39	37	<b>03</b>
42	40	42	41	<b>04</b>
43	40	38	38	<b>05</b>
44	41	39	40	<b>06</b>
43	38	38	37	<b>07</b>
43	39	38	38	<b>08</b>
42	37	42	41	<b>09</b>
45	41	41	40	<b>10</b>

2- اختبار الجري 30 متر

العينة التجريبية		العينة الضابطة		اللاعبين
الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
5,71	5,91	6,34	6,38	<b>01</b>
5,56	6,09	6,75	6,70	<b>02</b>
5,52	6,74	6	6,18	<b>03</b>
5,72	6,38	5,85	5,87	<b>04</b>
4,99	6,34	5,97	6	<b>05</b>
5	6,76	6,68	6,76	<b>06</b>
5,19	6,61	6,23	6,18	<b>07</b>
5,52	6,60	6,15	6,21	<b>08</b>
5,13	5,81	5,46	5,66	<b>09</b>
4,34	5,38	5,93	6	<b>10</b>

الملحق رقم (4) يبين نتائج المعالجة الإحصائية ببرنامج Spss

1- اختبار سارجنت للقفز:

1-1- تكافؤ العينتين في اختبار سارجنت:

T-TEST GROUPS=VAR00002(1 2)  
/MISSING=ANALYSIS  
/VARIABLES=قبلي.سارجنت.اختبار.تكافؤ  
/CRITERIA=CI (.95) .

Statistiques de groupe

	VAR00002	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
الضابطة العينة		10	39,0000	1,56347	,49441
قبلي.سارجنت.اختبار.تكافؤ					
التجريبية العينة		10	39,2000	1,61933	,51208

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
Hypothèse de variances égales	,000	1,000	-,281	18	,782	-,20000	,71181	-1,69545	1,29545
Hypothèse de variances inégales			-,281	17,978	,782	-,20000	,71181	-1,69558	1,29558

## 1-2- المقارنة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة الضابطة:

T-TEST PAIRS= الاختبار WITH ضابطة .سارجنت.قبل. الاختبار (PAIRED)  
/CRITERIA=CI (.9500)  
/MISSING=ANALYSIS.

### Statistiques pour échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	ضابطة .سارجنت. قبل. الاختبار	10	1,56347	,49441
	ضابطة .سارجنت. بعد. الاختبار	10	1,63639	,51747

### Corrélations pour échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 & ضابطة .سارجنت. قبل. الاختبار ضابطة .سارجنت. بعد. الاختبار	10	,869	,001

### Test échantillons appariés

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatérale)
	Moyen ne	Ecart- type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence				
				Inférieure	Supérieure			
Paire 1 .سارجنت. قبل. الاختبار - ضابطة ضابطة .سارجنت. بعد. الاختبار	- ,70000	,82327	,26034	-1,28893	-,11107	-2,689	9	,025



### 1-3- المقارنة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة التجريبية:

T-TEST PAIRS=تجريبية. سارجنت. بعد. اختبار WITH تجريبية. سارجنت. قبل. الاختبار (PAIRED)

/CRITERIA=CI (.9500)

/MISSING=ANALYSIS.

#### Statistiques pour échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	تجريبية سارجنت قبل الاختبار	10	1,61933	,51208
	تجريبية سارجنت بعد اختبار	10	1,33333	,42164

#### Corrélations pour échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 & تجريبية سارجنت قبل الاختبار تجريبية سارجنت بعد اختبار	10	,823	,003

#### Test échantillons appariés

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatérale)
	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence				
				Inférieure	Supérieure			
Paire 1 سارجنت قبل الاختبار - تجريبية سارجنت بعد اختبار تجريبية	-3,80000	,91894	,29059	-4,45737	-3,14263	-13,077	9	,000

## 1-4- المقارنة في الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية:

T-TEST GROUPS=VAR00002 (1 2)  
 /MISSING=ANALYSIS  
 /VARIABLES=سارجنت.بعدي.قياس.مقارنة  
 /CRITERIA=CI (.95) .

### Statistiques de groupe

	VAR00002	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
سارجنت.بعدي.قياس.مقارنة	الضابطة العينة	10	39,7000	1,63639	,51747
	التجريبية العينة	10	43,0000	1,33333	,42164

### Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
Hypothèse de variances égales قياس.مقارنة بعدي.	1,861	,189	-4,944	18	,000	-3,30000	,66750	-4,70236	-1,89764
سارجنت Hypothèse de variances inégales			-4,944	17,294	,000	-3,30000	,66750	-4,70648	-1,89352

2- اختبار الجري 30 متر:

2-1- تكافؤ العينتين في اختبار الجري 30 متر:

T-TEST GROUPS=VAR00002 (1 2)  
 /MISSING=ANALYSIS  
 /VARIABLES=تكافؤ. اختبار. جري. م. 30 ق. بلي  
 /CRITERIA=CI (.95) .

Statistiques de groupe

	VAR00002	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
الضابطة العينة		10	6,1940	,34594	,10939
قبلي. م. 30 جري. اختبار. تكافؤ التجريبية العينة		10	6,2620	,45553	,14405

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
Hypothèse de variance égales	1,343	,262	-,376	18	,711	-,06800	,18088	-,44802	,31202
اختبار. تكافؤ. م. 30 جري. قبلي Hypothèse de variance inégales			-,376	16,790	,712	-,06800	,18088	-,44999	,31399

## 2-2- المقارنة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينه الضابطة:

T-TEST PAIRS= ضابطة م.30 جري.بعد. اختبار WITH ضابطة م.30 جري.قبل. الاختبار (PAIRED)  
/CRITERIA=CI (.9500)  
/MISSING=ANALYSIS.

Statistiques pour échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	ضابطة م.30 جري.قبل.الاختبار	10	,34594	,10939
	ضابطة م.30 جري.بعد.اختبار	10	,38742	,12251

Corrélations pour échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 & ضابطة م.30 جري.قبل.الاختبار ضابطة م.30 جري.بعد.اختبار	10	,981	,000

Test échantillons appariés

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatérale)
	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence				
				Inférieure	Supérieure			
Paire 1 م.30 جري.قبل.الاختبار - ضابطة م.30 جري.بعد.اختبار ضابطة	,05800	,08270	,02615	-,00116	,11716	2,218	9	,054

## 2-3- المقارنة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة التجريبية:

T-TEST PAIRS=تجريبية م.30.جري.بعد.اختبار WITH تجريبية م.30.جري.قبل.الاختبار (PAIRED)  
/CRITERIA=CI (.9500)  
/MISSING=ANALYSIS.

### Statistiques pour échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1 تجريبية م.30.جري.قبل.الاختبار	6,2620	10	,45553	,14405
تجريبية م.30.جري.بعد.اختبار	5,2680	10	,42783	,13529

### Corrélations pour échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 & تجريبية م.30.جري.قبل.الاختبار تجريبية م.30.جري.بعد.اختبار	10	,429	,217

### Test échantillons appariés

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatérale)
	Moyen ne	Ecart- type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence				
				Inférieure	Supérieure			
Paire 1 م.30.جري.قبل.الاختبار - تجريبية م.30.جري.بعد.اختبار تجريبية	,99400	,47275	,14950	,65581	1,33219	6,649	9	,000

## 2-4- المقارنة في الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية:

T-TEST GROUPS=VAR00002 (1 2)  
 /MISSING=ANALYSIS  
 /VARIABLES=مقارنة.قياس.بعدي.30 متر  
 /CRITERIA=CI (.95) .

### Statistiques de groupe

	VAR00002	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
مقارنة.قياس.بعدي.30 متر	الضابطة العينة	10	6,1360	,38742	,12251
	التجريبية العينة	10	5,2680	,42783	,13529

### Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
Hypothèse de variances égales قياس.مقارنة متر.30.بعدي.	,176	,680	4,756	18	,000	,86800	,18252	,48454	1,25146
Hypothèse de variances inégales			4,756	17,826	,000	,86800	,18252	,48427	1,25173

الملحق رقم (5) يبين إجازات اللاعبين

<p>الجمعية الجزائرية لكرة القدم لجنة إقليمية لكرة القدم بولاية جيل Ligue Football de Wilaya de Jil</p> <p>Licence U17 n° 01423180991</p> <p>CLUB : CRBT NOM : BOURANA PRENOM : KAMEL-EDDINE NE LE : 22/07/2005 TAHER Grp Sanguin: O+ SAISON SPORTIVE: 2021/2022</p> 	<p>الجمعية الجزائرية لكرة القدم لجنة إقليمية لكرة القدم بولاية جيل Ligue Football de Wilaya de Jil</p> <p>Licence U17 n° 02557181005</p> <p>CLUB : CRBT NOM : BENAMOR PRENOM : ABDELHALIM NE LE : 08/12/2006 TAHER Grp Sanguin: O+ SAISON SPORTIVE: 2021/2022</p> 
<p>الجمعية الجزائرية لكرة القدم لجنة إقليمية لكرة القدم بولاية جيل Ligue Football de Wilaya de Jil</p> <p>Licence U17 n° 02281181004</p> <p>CLUB : CRBT NOM : DJERRAFA PRENOM : BESSAM NE LE : 09/11/2005 TAHER Grp Sanguin: B+ SAISON SPORTIVE: 2021/2022</p> 	<p>الجمعية الجزائرية لكرة القدم لجنة إقليمية لكرة القدم بولاية جيل Ligue Football de Wilaya de Jil</p> <p>Licence U17 n° 02308180994</p> <p>CLUB : CRBT NOM : LATER PRENOM : RAMI NE LE : 14/11/2005 TAHER Grp Sanguin: O+ SAISON SPORTIVE: 2021/2022</p> 
<p>الجمعية الجزائرية لكرة القدم لجنة إقليمية لكرة القدم بولاية جيل Ligue Football de Wilaya de Jil</p> <p>Licence U17 n° 01994180998</p> <p>CLUB : CRBT NOM : BOUKESSA PRENOM : DHIA EDDINE NE LE : 23/09/2006 TAHER Grp Sanguin: A+ SAISON SPORTIVE: 2021/2022</p> 	<p>الجمعية الجزائرية لكرة القدم لجنة إقليمية لكرة القدم بولاية جيل Ligue Football de Wilaya de Jil</p> <p>Licence U17 n° 02337180997</p> <p>CLUB : CRBT NOM : MAIMOUR PRENOM : NOUR ELISLAM NE LE : 19/11/2005 TAHER Grp Sanguin: B+ SAISON SPORTIVE: 2021/2022</p> 
<p>الجمعية الجزائرية لكرة القدم لجنة إقليمية لكرة القدم بولاية جيل Ligue Football de Wilaya de Jil</p> <p>Licence U17 n° 02504180995</p> <p>CLUB : CRBT NOM : GUENOUNE PRENOM : YUCEF NE LE : 29/11/2006 TAHER Grp Sanguin: O+ SAISON SPORTIVE: 2021/2022</p> 	<p>الجمعية الجزائرية لكرة القدم لجنة إقليمية لكرة القدم بولاية جيل Ligue Football de Wilaya de Jil</p> <p>Licence U17 n° 12135181724</p> <p>CLUB : CRBT NOM : FERKHI PRENOM : HAROUN NE LE : 07/08/2005 CON Grp Sanguin: A+ SAISON SPORTIVE: 2021/2022</p> 


**FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL**  
 LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE  
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL  
**Licence U17 n° 01616181861**

**CLUB :** CRBT  
**NOM :** LAOUER  
**PRENOM :** AYOUB  
**NE LE :** 15/08/2005 TAHER  
**Grp Sanguin:** O+  
**SAISON SPORTIVE:** 2021/2022




**FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL**  
 LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE  
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL  
**Licence U17 n° 02237180989**

**CLUB :** CRBT  
**NOM :** BEDROUNE  
**PRENOM :** HATTEM  
**NE LE :** 22/10/2006 TAHER  
**Grp Sanguin:** B+  
**SAISON SPORTIVE:** 2021/2022




**FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL**  
 LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE  
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL  
**Licence U17 n° 00919181006**

**CLUB :** CRBT  
**NOM :** BOUFELIGHA  
**PRENOM :** ABDERRAHIM  
**NE LE :** 17/05/2005 TAHER  
**Grp Sanguin:** A+  
**SAISON SPORTIVE:** 2021/2022




**FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL**  
 LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE  
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL  
**Licence U17 n° 01229181003**

**CLUB :** CRBT  
**NOM :** KIMOUCHE  
**PRENOM :** AYMENE  
**NE LE :** 28/06/2006 TAHER  
**Grp Sanguin:** AB+  
**SAISON SPORTIVE:** 2021/2022




**FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL**  
 LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE  
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL  
**Licence U17 n° 01924181000**

**CLUB :** CRBT  
**NOM :** CHOUAIB  
**PRENOM :** ABDELGHAFOUR  
**NE LE :** 15/09/2006 TAHER  
**Grp Sanguin:** A+  
**SAISON SPORTIVE:** 2021/2022




**FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL**  
 LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE  
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL  
**Licence U17 n° 00330180993**

**CLUB :** CRBT  
**NOM :** KRIKA  
**PRENOM :** WALID  
**NE LE :** 19/02/2005 TAHER  
**Grp Sanguin:** O+  
**SAISON SPORTIVE:** 2021/2022




**FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL**  
 LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE  
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL  
**Licence U17 n° 00694180990**

**CLUB :** CRBT  
**NOM :** BOUFROUA  
**PRENOM :** ACHRAF  
**NE LE :** 20/04/2006 TAHER  
**Grp Sanguin:** O+  
**SAISON SPORTIVE:** 2021/2022




**FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL**  
 LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE  
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL  
**Licence U17 n° 01240180992**

**CLUB :** CRBT  
**NOM :** BELMAHNOUF  
**PRENOM :** ISLEM  
**NE LE :** 30/06/2006 TAHER  
**Grp Sanguin:** B+  
**SAISON SPORTIVE:** 2021/2022




**FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL**  
 LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE  
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL  
**Licence U17 n° 02768181726**

**CLUB :** CRBT  
**NOM :** BENSABRA  
**PRENOM :** AYMENE  
**NE LE :** 31/07/2005 JIJEL  
**Grp Sanguin:** A+  
**SAISON SPORTIVE:** 2021/2022




**FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL**  
 LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE  
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL  
**Licence U17 n° 01786180999**

**CLUB :** CRBT  
**NOM :** AMAMRA  
**PRENOM :** ZAKI  
**NE LE :** 05/06/2006 JIJEL  
**Grp Sanguin:** A+  
**SAISON SPORTIVE:** 2021/2022






**FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL**  
 UNION REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE  
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL  
**Licence U17 n° 00725180996**

**CLUB :** CRBT  
**NOM :** GHIMIT  
**PRENOM :** ZINEDDINE  
**NE LE :** 25/04/2006 TAHER  
**Grp Sanguin:** O+  
**SAISON SPORTIVE:** 2021/2022




**FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL**  
 UNION REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE  
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL  
**Licence U17 n° 02501181002**

**CLUB :** CRBT  
**NOM :** YAHI  
**PRENOM :** OUSSAMA  
**NE LE :** 28/11/2006 TAHER  
**Grp Sanguin:** O+  
**SAISON SPORTIVE:** 2021/2022




**FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL**  
 UNION REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE  
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL  
**Licence U17 n° 04492181862**

**CLUB :** CRBT  
**NOM :** DOUFAR  
**PRENOM :** LOUAI  
**NE LE :** 17/12/2005 JIJEL  
**Grp Sanguin:** A+  
**SAISON SPORTIVE:** 2021/2022





**FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL**  
 UNION REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE  
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL  
**Licence U17 n° 00294181725**

**CLUB :** CRBT  
**NOM :** FADEL  
**PRENOM :** MOHAMMED EL MAHDI  
**NE LE :** 13/02/2006 TAHER  
**Grp Sanguin:** A+  
**SAISON SPORTIVE:** 2021/2022




**FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL**  
 UNION REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE  
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL  
**Licence U17 n° 01683181001**

**CLUB :** CRBT  
**NOM :** SANTOUH  
**PRENOM :** YUCEF  
**NE LE :** 14/08/2006 TAHER  
**Grp Sanguin:** A+  
**SAISON SPORTIVE:** 2021/2022



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد الصديق بن يحيى - القطب الجامعي تاسوست -  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
تخصص: التحضير البدني الرياضي

بعنوان :

استمارة تحكيم

دراسة ميدانية على فريق الشباب الرياضي لبلدية الطاهير CRBT

إشراف الدكتور:

- بلفريطس ياسين

إعداد الطلبة:

- بوفرمل خليل

- عيشونة محمد

السنة الجامعية 2022/2021

## 1- أهداف الدراسة: تتجلى أهداف البحث فيما يلي:

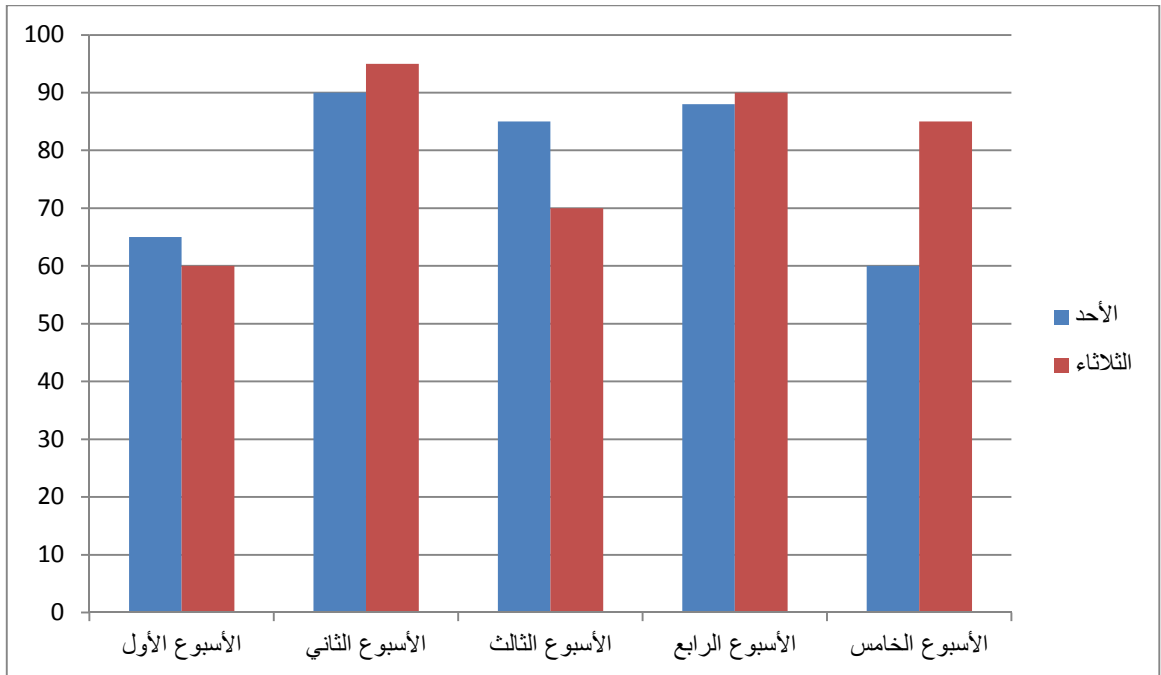
- معرفة ما إذا كان للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المدمج أثر في تنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة.
- معرفة ما إذا كان للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المدمج أثر في صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة.

## 2- الاختبارات المستخدمة:

1-2- اختبار سارجنت: لقياس القوة الانفجارية للأطراف السفلية (يقيس / لا يقيس)

2-2- اختبار الجري 30 متر بدون كرة: لقياس السرعة الانتقالية (يقيس / لا يقيس)

## 3- اتجاه الحمل البرنامج التدريبي:



#### 4- البرنامج التدريبي:

النادي: النادي الرياضي شباب بلدية الطاهر

الحصة: 01

الفئة العمرية أقل من 17 سنة

المدة: 90د

المدرّب: عيشونة + بوفرميل

الهدف: تطوير المداومة الخاصة بالكرة ودون كرة

المراحل	التمارين	الزمن	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	- شرح الهدف من الحصة - تمارين لتهيئة الأجهزة الوظيفية	15د	- رفع نبضات القلب - تهيئة نفسية
المرحلة الأساسية	تمرين 01: ثلاث مجموعات متتالية على جانبي الملعب مدة 2د وبعد الزيادة في الوقت الرتم فوق المتوسط. التمرين 02: نفس التمرين ولكن استعمال الكرة ما بين ثلاثة لاعبين وثلاث مجموعات على طول الملعب التمرين 03: مجموعتين متقابلتان عند الإشارة تبادل الكرة برتم عالي لاعب يمرر العمود الثاني والأخر يمرر الى الزميل في الاستقبال	20د الشدة 60% 03 تكرارات الراحة 1د 20د الشدة 70% 03 تكرارات الراحة 1د 20د الشدة 60% 3 تكرارات الراحة 1د	- التأكيد على الرتم - وضع اقباع مميزة للمسافة - الاستغلال الأمثل للملعب - استعمال اقباع لمكان توقع اللاعب الذي يصوب ترك الحرية للاعب المرر تعلم اللاعبين التعود للعب في مساحات ضيقة.
المرحلة النهائية	- تمارين الهدئة - مناقشة الحصة	15د	- العودة الى الحالة الطبيعية

الفئة العمرية أقل من 17 سنة

المدة:90د

المدرّب: عيشونة + يوفرميل

الهدف: تحسين التمرير

المراحل	التمارين	الزمن	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	- شرح الهدف من الحصة - تمارين لتهيئة الأجهزة الوظيفية	15د	- رفع نصائح القلب - تهيئة نفسية
المرحلة الأساسية	<b>تمرين 01:</b> التمرير من التيات يقسم الفريق الى مجموعات كل مجموعة بها خمسة لاعبين يمرر ا الى ب فيمررها بدوره الى ج ومنه الى د الى و هكذا <b>التمرين 02:</b> التحرك بعد التمرير يبدأ التمرير الى ب يجري بمجرد التمرير تستمر الكرة في الحركة حتى تصل الى و الذي يحاور بها ثم يمرر الى د في مكانه الجديد ويجري ليقف مكانه الأصلي. <b>التمرين 03:</b> التمرير والقطع يقف اللاعبون في قطارين متواجهين وامام كل قطار خط صغير يبدأ كل لاعب منه التمرير المسافة بين الخطون تكون حوالي سبعة أمتار ويبدأ التمرير ب ثم يقطع بسرعة من على يسار ب ليقف خلف القطر الاخر.	20د 20د 20د	-التنوع في التمرير -الزيادة في السرعة والمسافة بالتدرج. يستمر العمل ذهابا وایا ويسكن تغيير نوع التمرير. يمكن استخدام تمريرات متنوعة
المرحلة النهائية	-تمارين التهدئة -مناقشة الحصة	15د	-العودة الى الحالة الطبيعية

الفئة العمرية أقل من 17 سنة

المدة:90د

المدرّب: عيشونة + بوقرمل

الهدف: تطوير السرعة + تحسين الجري بالكرة

المراحل	التمارين	الزمن	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	- شرح الهدف من الحصة - تمارين لهيئة الأجهزة الوظيفية	15د	- رفع نبضات القلب - تهيئة نفسية
المرحلة الأساسية	تمرين 01: يتوزع لاعبو الفريق على زوايا الملعب التي تم تحديدها باستخدام الاعلام عند الإشارة بجري اللاعبين من زاوية الى أخرى مع درجة الكرة على جميع اللاعبين عند الجري المرور بجانب العلم الذي يتم وضعه في منتصف التمرين 02: ينتشر لاعبو الفريق داخل الملعب الذي يتم تحديده يدحرج كل لاعب الكرة بأساليب مختلفة وفي كل الاتجاهات. التمرين 03: تحدد المسافة 1م في كل زاوية من زوايا المصاحبة يقف فيها اللاعب عند الإشارة يركض باتجاه الكرة التي وضعت في الوسط يقوم بدحرجتها الى النطقة المحددة ب1م ويشوز من يجمع أكبر عدد من الكرات.	20د الشدة 90% 03 تكرارات راحة 1د 20د الشدة 90% 03 تكرارات راحة 1د 20د الشدة 90% 03 تكرارات راحة 1د	-النظر الى الامام الكرة قريبة للقدم لمسهولة التحكم فيها. -تجنب الاصطدامات -التركيز على الحركة في كل الاتجاهات. -التحكم في الكرة عند الدحرجة. -إيقاف الكرة اثناء إدخالها الى منطقة 1م.
المرحلة النهائية	-تمارين التهدئة -مناقشة الحصة	15د	-العودة الى الحالة الطبيعية

## الحصة:04

النادي: النادي الرياضي شباب بلدية الطاهر

الفئة العمرية أقل من 17 سنة

المدة:90د

المدرّب: عيشونة + بوفرميل

الهدف: تطوير السرعة + تحسين المراوغة

المراحل	التمارين	الزمن	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	- شرح الهدف من الحصة - تمارين لتهيئة الأجهزة الوظيفية	15د	- رفع نبضات القلب - تهيئة نفسية
المرحلة الأساسية	تمرين 01: يقف اللاعبان بجانب بعضهما بينهما خط فاصل يقوم المدرب برمي الكرة عالها الى خلف اللاعبان ليحاول كل منهما الاستحواد على الكرة والمراوغة ووضع الكرة في منطقة منافسة. التمرين 02: يتم وضع اقماع على أربعة جهات يقف اللاعبون في منتصف المساحة وعند الإشارة يجري اللاعبون بوقت واحد بالكرة كل حسب اتجاهه ويبدأون في مراوغة الاقماع . التمرين 03: 4 يملكون الكورة و04 بدون كرة عند الإشارة يحاول اللاعبون الذين معهم الكرة بمراوغة المدافعين الذين يحاولون منعهم من التسجيل مع مراعاة التغيير في كل مرة.	20د الشدة95% 6تكرارات راحة1د 20د الشدة90% 05تكرارات راحة1د 20د الشدة95% 6تكرارات الراحة1د	-تغير سرعة الجري في المراوغة -الكرة تكون في القدم البعيدة من النافس. يتم التركيز على الأداء المتقن للمراوغة بكتنا القدمين والنظر يكون للإمام. الحفاظ على الكرة في القدم مع رفع الرأس أثناء الأداء.
المرحلة النهائية	-تمارين الهدئة -مناقشة الحصة	15د	-العودة الى الحالة الطبيعية



الفئة العمرية أقل من 17 سنة

المدرّب: عيشونة + يوفرميل

المدة:90د

الهدف: تطوير القوة+تحسين التصويب

المراحل	التمارين	الزمن	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	- شرح الهدف من الحصة - تمارين: لتمهئة الأجهزة الوظيفية	15د	- رفع اليدوات القلب - تهيئة نفسية
المرحلة الأساسية	تمرين 01: حمل الزميل للرجلين والذراعين جانباً على الأرض والمشي امام ثم التبدل. تمارين الشفز على الكاحلين تكرار 12 مرة. التمرين 02: يثف اللاعب على مسافة 15م مواجهاً للجانب كل لاعب معه الكرة يقوم اللاعب بالتصويب على الجانب بالجري والثبات. التمرين 03: نفس التمرين ولكن يقوم اللاعب بالتصويب على الجانب من الوثب الى الأعلى.	20د الشدة 85% (05) تكرارات راحة بين التمرين 1د 20د الشدة 85% (05) تكرارات راحة بين التمرين 1د 20د لشدة 85% (05) تكرارات راحة بين التمرين 1د	-تقوية عضلات الذراعين والقدمين -التنوع في التصويب. -الدقة في التصويب
المرحلة النهائية	-تمارين التهدئة -مناقشة الحصة	15د	-العودة الى الحالة الطبيعية



الفئة العمرية أقل من 17 سنة

المدة:90د

المدرّب: عيشونة + بوقرمل

الهدف: تطوير المداومة الخاصة بالكرة ودون كرة

المراحل	التمارين	الزمن	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	- شرح الهدف من الحصة - تمارين لتهيئة الأجهزة الوظيفية	15د	- رفع تفضلات القلب - تهيئة نفسية
المرحلة الأساسية	تمرين 01: في نصف ملعب مع استعمال 4 كرات عند الإشارة الزيادة في الرتم مدة 20ثا(العمل مكرر)  التمرين 02: نفس التمرين ولكن الزيادة في حجم العمل ولكن من 10 إلى 15م برتم عالي  التمرين 03: لعبة استعمال 3(مرامي)كل فريق يدافع على مرميين buts2 مع استعمال ثوانين للتشويق.	20د الشدة60% 3تكرارات الراحة1د 20د الشدة90% 3تكرارات الراحة1د 20د الشدة60% الراحة1د	-التأكيد على الرتم -وضع اقماع مميزة للمسافة -الاستغلال الأمثل للملعب -استعمال اقماع لمكان توقع اللاعب الذي يصوب ترك الحرية للاعب المراد  تعلم اللاعبين التعود للعب في مساحات ضيقة.
المرحلة النهائية	-تمارين التهدئة -مناقشة الحصة	15د	-العودة الى الحالة الطبيعية

الحصة: 07

النادي: النادي الرياضي شباب بلدية الطاهر

الفئة العمرية أقل من 17 سنة

المدة: 90د

المدرّب: عيشونة + بوفزمل

الهدف: تحسين التمريض + تطوير السرعة

المراحل	التمارين	الزمن	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	- شرح الهدف من الحصة - تمارين لهيئة الجبهة الوظيفية	15د	- رفع نبضات القلب - تعبئة نفسة
المرحلة الأساسية	تمرين 01: التمريض من الثبات يقسم الشريط الى مجموعات كل مجموعة بها خمسة لاعبين يمرر ا الى ب فيمررها بدورة الى ج ومنه الى د الى و الى ه وهكذا التمرين 02: التحرك بعد التمريض يبدأ التمرين الى ب يجري بمجرد التمريض تستمر الكرة في الحركة حتى نصل الى و الذي يجري بها ثم يمرر الى د في مكانه الجديد ويجري ليوقف مكانه الأصلي. التمرين 03: التمريض والقطع يقف اللاعبون في قطارين متواجهين وامام كل قطار خط صغير يبدأ كل لاعب منه التمريض المسافة بين الخطين تكون حوالي سبعة امتار ويبدأ ا التمريض ب ثم يقطع بسرعة من على يمين ب ليوقف خلف القطر الاخر.	20د الشدة 65% 05 تكرارات الراحة 1د 20د الشدة 80% 5 تكرارات الراحة 1د 20د الشدة 90% 5 تكرارات الراحة 1د	-التنوع في التمريض -الريادة في السرعة والمسافة بالتدرج. يستمر العمل ذهابا وياها ويمكن تغيير نوع التمريض يمكن استخدام تمريرات متنوعة
المرحلة النهائية	-تمارين الهدئة -مناقشة الحصة	15د	-العودة الى الحالة الطبيعية

## الحصة:08

النادي: النادي الرياضي شباب بلدية الطاهير

الفئة العمرية أقل من 17 سنة

المدة:90د

المدرّب: عيشونة + بوقرمل

الهدف: تطوير السرعة + تحسين الجري بالكرة

المراحل	التمارين	الزمن	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	- شرح الهدف من الحصة - تمارين لتهيئة الأجهزة الوظيفية	15د	- رفع نبضات القلب - تهيئة نفسية
المرحلة الأساسية	<b>تمرين 01:</b> يتوزع لاعبو الفريق على زوايا الملعب التي تم تحديدها باستخدام الاعلام عند الإشارة بحري اللاعبين من زاوية الى أخرى مع دحرجة الكرة على جميع اللاعبين عند الجري المرور بجانب العلم الذي يتم وضعه في منتصف التمرين <b>02:</b> ينتشر لاعبو الفريق داخل الملعب الذي يتم تحديده يدحرج كل لاعب الكرة بأساليب مختلفة وفي كل الاتجاهات. <b>التمرين 03:</b> تحدد المسافة 1م في كل زاوية من زوايا المساحة يقف فيها اللاعب عند الإشارة يركض باتجاه الكرة التي وضعت في الوسط يقوم بدحرجتها الى النقطة المحددة ب1م ويفوز من يجمع أكبر عدد من الكرات.	20د الشدة 90% 03 تكرارات راحة 1د 20د الشدة 90% 03 تكرارات راحة 01د 20د الشدة 90% 03 تكرارات راحة 01د	-النفط الى الامام الكرة قريبة للقدم لسهولة التحكم فيها. -تجنب الاصطدامات -التركيز على الحركة في كل الاتجاهات. -التحكم في الكرة عند الدحرجة. -إيقاف الكرة اثناء إدخالها الى منطقة 1م.
المرحلة النهائية	-تمارين المهدئة -مناقشة الحصة	15د	-العودة الى الحالة الطبيعية

الفئة العمرية أقل من 17 سنة

المدة:90د

المدرّب: عيشونة + بوفرميل

الهدف: تحسين المراوغة

المراحل	التمارين	الزمن	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	- شرح الهدف من الحصة - تمارين لتهيئة الأجهزة الوظيفية	15د	- رفع لضربات القلب - تهيئة نفسية
المرحلة الأساسية	تمرين 01: يقف اللاعبان بجانب بعضهما بينهما خط فاصل يقوم المدرب برمي الكرة عالها الى خلف اللاعبان ليجربا كل منهما الاستحواذ على الكرة والمراوغة ووضع الكرة في منطقة مناقسه. التمرين 02: يتم وضع القناع على أربعة جهات يقف اللاعبون في منتصف المساحة وعند الإشارة يجري اللاعبون بوقت واحد بالكرة كل حسب اتجاهه ويبدأون في مراوغة الاقناع . التمرين 03: 4 يملكون الكرة و04 بدون كرة عند الإشارة يحاول اللاعبون الذين معهم الكرة بمراوغة المدافعين الذين يحاولون منعهم من التسجيل مع مراعاة التغيير في كل مرة.	20د 20د 20د	-تغير سرعة الجري في المراوغة -الكرة تكون في القدم البعيدة من المنافس. -يتم التركيز على الأداء المثقن للمراوغة بكلتا القدمين والنظر يكون للامام.  الحفاظ على الكرة في القدم مع رفع الرأس اثناء الأداء.
المرحلة النهائية	-تمارين التهدئة -مناقشة الحصة	15د	-العودة الى الحالة الطبيعية

الحصة:10

النادي: النادي الرياضي شباب بلدية الطاهير

الفئة العمرية أقل من 17 سنة

المدرّب: عيشونة + بوفرميل

المدة:90د

الهدف: تطوير القوة+تحسين التصويب

التوجيهات	الزمن	التمارين	المراحل
- رفع لضخات القلب - تهيئة نفسية	د15	- شرح الهدف من الحصة - تمارين لتهيئة الأجهزة الوظيفية	المرحلة التحضيرية
-تقوية عضلات الذراعين والقدمين -التنوع في التصويب. -الدقة في التصويب	د20 الشدة 85% (05) تكرارات راحة بين التمرين 1د د20 الشدة 85% (05) تكرارات راحة بين التمرين 1د د20 الشدة 85% (05) تكرارات راحة بين التمرين 1د	تمرين 01: حمل الزميل للرجلين والذراعين جانبا على الأرض والمشي امام ثم التبدل. -تمارين القفز على الكاحلين تكرار 12 مرة. التمرين 02: يقف اللاعب على مسافة 15 م مواجهها للجائط كل لاعب معه الكرة يقوم اللاعب بالتصويب على الجائط بالجري والثبات. التمرين 03: نفس التمرين ولكن يقوم اللاعب بالتصويب على الجائط من الوثب الى الأعلى.	المرحلة الاساسية
-العودة الى الحالة الطبيعية	د15	-تمارين التهدئة -مناقشة الحصة	المرحلة النهائية





الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -



جيجل في: 25/03/2022

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

إلى السيدة: رئيسة فريق شباب  
الرياضة لبلدية الطاهير

### الموضوع: طلب تسهيلات

يشرفنا أن نتقدم لسيادتكم المحترمة بطلب تقديم ما أمكن من تسهيلات وعون للطلبة الآتية  
أسمائهم، وهذا قصد إجراء دراسة ميدانية في إطار إعداد مذكرة التخرج ماستر LMD في ميدان علوم  
وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص تحضير بدني رياضي.

أسماء الطلبة:

- 1- عيشونية محمد
- 2- بسوعز ماسل خليل
- 3- .....

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام

رئيس القسم

موافقة المؤسسة المستقبلة

رئيس النادي  
عربييد





# ملخص الدراسة

## ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المدمج في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أصغر أقل من 17 سنة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها 20 لاعبا قسمت لمجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع 10 لاعبا في كل مجموعة للموسم الرياضي 2022/2021، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي الملائم لطبيعة الدراسة، واستخدمت الاختبارات البدنية كأداة بحث، واعتمدنا في الدراسة الميدانية على وحدات تدريبية وتم جمع البيانات عن طريق الاختبارات القبلية والبعديّة ومعالجتها باستخدام برنامج نظام الحزمة الإحصائية (SPSS)، لتحليل وتفسير النتائج المتحصل عليها في تنمية السرعة والقوة من خلال الحصص التدريبية المطبقة باستخدام التدريب المدمج وهذا على لاعبي كرة القدم لفريق الشباب الرياضي بلدية الطاهير صنف أقل من 17 سنة.

حيث توصل الباحثان أن البرنامج التدريبي المطبق باستخدام التدريب المدمج له اثر في تنمية صفتي السرعة والقوة ويتضح ذلك من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي من خلال الاختبارات المطبقة وهذا لصالح الاختبارات البعدية.

**الكلمات المفتاحية:** البرنامج التدريبي - التدريب المدمج - اللياقة البدنية - كرة القدم.

### ABSTRACT :

The study aims to identify the impact of the proposed training programme using integrated training on the development of some elements of fitness among footballers with a younger class under 17 years of age To this end, the study was conducted on a sample of 20 players divided into two control and experimental groups of 10 players per group for the 2021/2022 sporting season. The study used the experimental curriculum appropriate to the nature of the study. and physical tests were used as a research tool, and in the field study we relied on training modules and data was collected through tribal and remote tests and processed using the statistical package system programme (SPSS), to analyze and interpret the results obtained in the development of speed and strength through training classes applied using integrated training. This is for footballers of the Taher Municipality youth sports team ranked under 17 years of age.

The researchers found that the training program applied using the integrated training has an impact on the development of the speed and strength profiles. This is evidenced by the existence of statistically significant differences between tribal and postmetric measurements through applied tests and this is for the benefit of remote tests.

**Keywords:** Training Program - Integrated Training - Fitness - Football.