



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ألكي محند اولحاج

-البويرة-



جامعة البويرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

جامعة البويرة



مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات

النشاطات البدنية و الرياضية.

التخصص: التدريب الرياضي التنافسي.

الموضوع

تأثير مجموعة من التمرينات الخاصة في تنمية صفة التحمل  
لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال (U17)

دراسة ميدانية أجريت على أندية الرابطة الولائية لكرة القدم البويرة.

تحت إشراف الدكتور:

\* منصورى نبيل.

من إعداد الطالب:

❖ شيبانى مصطفى

❖ رزيق جيلالى

❖ بلعربى أمين

السنة الدراسية : 2018/2017

# شكر وتقدير

قال تعالى:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

{ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ

فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴿19﴾ }

سورة النمل الآية ﴿19﴾ .

الحمد لله والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه ومن والاه في الأولين والآخرين والملأ الأعلى إلى يوم الدين ..

وبعد ، لا يسعني الا ان أتقدم بالشكر الجزيل إلى من قال بحقه الشاعر (كاد المعلم ان يكون رسولا) إلى أستاذي الفاضل الذي أمدني بعلمه ولسنوات طويلة الأستاذ الدكتور منصورى نبيل جزاه الله عني كل خير ووفقه إلى ما يحبه ويرضاه. كما وأتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ إسماعيل أرزقي والأستاذة ناصرياي. وأتقدم بالشكر إلى كافة دكاترة واساتذة وعمال معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

شكرنا الخاص إلى أصدقاء الدراسة: خيرى حسين، فارس بن شيخ، وخالد هارون وإسلام وأيوب.

وعرفانا بالجميل أتقدم بالشكر والتقدير إلى من قرن رضا الله برضاها .. والديّ العزيز

( رَبِّ ارْحَمْنَاهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا ) .

وكذلك أشكر كل من علمني حرفا وأرشدني إلى طريق العلم وسهل في إخراج المذكرة بشكلها الحالي .

(رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ)

شيباني مصطفى رزيق جويالري بالعريبي أمين

# الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

(وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين  
إحساناً، إما يبلغن عندك الكبر أحدهما أو  
كلاهما فلا تقل لهما أف ولا تنهرهما، وقل  
لهما قولا كريما)

صدق الله العظيم

أهدي ثمرة جهدي وتاج عملي

إلى من تحمل في صدرها كل حنان الدنيا إلى أول وجهه  
فتحت عليه عيناني.

إلى أمي حفظها الله ورعاها.  
وإلى والدي حفظه الله ورعاه.  
إلى روح أخي الطاهرة " علي " .

إلى كل من ساهم من قريب أو بعيد في  
دفع هذا البحث بكلمة طيبة أو فكرة  
نيرة أو بسمة صادقة.

إلى كل أساتذة وعمال معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية  
والرياضية.

شيباني مصطفى

# إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

(وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين  
إحساناً، إما يبلغن عندك الكبر أحدهما أو  
كلاهما فلا تقل لهما أف ولا تنهرهما، وقل  
لهما قولا كريما)

صدق الله العظيم

أهدي ثمرة جهدي وتاج عملي

إلى من تحمل في صدرها كل حنان الدنيا إلى أول وجهه  
فتحت عليه عيناني.

إلى أمي حفظها الله ورعاها.  
وإلى والدي حفظه الله ورعاه.  
إلى أخوتي وأخواتي.

إلى كل من ساهم من قريب أو بعيد في  
دفع هذا البحث بكلمة طيبة أو فكرة  
نيرة أو بسملة صادقة.

إلى كل أساتذة وعمال معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية  
والرياضية.

رزيق جيلالي

# الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

(وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين  
إحساناً، إما يبلغن عندك الكبر أحدهما أو  
كلاهما فلا تقل لهما أف ولا تنهرهما، وقل  
لهما قولا كريما)

صدق الله العظيم

أهدي ثمرة جهدي وتاج عملي

إلى من تحمل في صدرها كل حنان الدنيا إلى أول وجهه  
فتحت عليه عيناتي.

إلى أمي حفظها الله ورعاها.

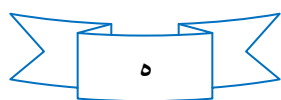
وإلى روح والدي الطاهرة.

إلى روح أخوتي وأخواتي.

إلى كل من ساهم من قريب أو بعيد في  
دفع هذا البحث بكلمة طيبة أو فكرة  
نيرة أو بسملة صادقة.

إلى كل أساتذة وعمال معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية  
والرياضية.

بالعريبي أمين



الصفحة	الموضوع
أ	بسملة
ب	شكر وتقدير
ت	إهداء
ث	محتوى البحث
خ	قائمة الجداول
د	قائمة الأشكال
ذ	ملخص البحث
ر	مقدمة
<b>المدخل العام للبحث</b>	
02	1- الإشكالية
04	2- الفرضيات
04	3- أسباب اختيار الموضوع
05	4- أهمية البحث
05	5- أهداف البحث
06	6- الدراسات المرتبطة بالبحث
12	7- تحديد المصطلحات والمفاهيم
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: البرنامج التدريبي و التدريب الرياضي</b>	
17	تمهيد
18	أولاً: البرنامج التدريبي
18	1-1- مفهوم البرنامج
18	1-2- أهمية البرنامج
18	1-3- الخصائص و السمات التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج
19	1-4- السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح
19	1-5- أسس بناء البرامج التدريبية
20	1-6- أسس وضع البرامج التدريبية

20	1-7- صعوبات تصميم البرامج التدريبية
20	1-8- الخطوات التنفيذية لوضع البرنامج التدريبي لفترة الإعداد
21	1-9- الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج
21	ثانيا: التدريب الرياضي
21	2-1- مفهوم التدريب الرياضي
21	2-2- الأهداف العامة للتدريب الرياضي
22	2-3- خصائص التدريب الرياضي
22	2-4- واجبات التدريب الرياضي
23	2-5- المبادئ الأساسية في التدريب الرياضي
24	2-6- أنواع التدريب الرياضي
24	2-7- طرق التدريب الرياضي
27	- خلاصة

### الفصل الثاني: عناصر اللياقة البدنية

29	- تمهيد
30	2-1- تعريف الصفات البدنية
30	2-2- أنواع الصفات البدنية
30	2-2-1- التحمل
34	2-2-2- القوة
35	2-4-2- السرعة
36	2-4-3- المرونة
37	2-4-4- الرشاقة
38	- خلاصة:

### الفصل الثالث: متطلبات كرة القدم وخصائص المرحلة العمرية U17.

40	تمهيد
41	أولاً: تعريف كرة القدم
41	3-1- المبادئ الأساسية لكرة القدم
41	3-2- متطلبات كرة القدم
43	3-3- أهداف رياضة كرة القدم
43	ثانيا: المرحلة العمرية (14-17) سنة



43	3-1- تعريف المرحلة العمرية (14-17) سنة
44	3-2- خصائص المرحلة العمرية (14 - 17) سنة
45	3-3- احتياجات الطفل خلال مرحلة (14-17) سنة
47	3-4- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين
49	خلاصة

### الجانب التطبيقي

#### الفصل الرابع: منهجية البحث و اجرائاته الميدانية

52	تمهيد
53	4-1- الدراسة الاستطلاعية
53	4-1-1- الدراسة الاستطلاعية الأولى
53	4-1-2- الدراسة الاستطلاعية الثانية
54	4-1-3- الدراسة الاستطلاعية الثالثة
55	4-2- الدراسة الأساسية
55	4-2-1- منهج البحث
55	4-2-2- متغيرات البحث
56	4-2-3- تحديد مجتمع وعينة البحث
60	4-2-4- مجالات الدراسة
61	4-2-5- أدوات البحث
61	4-2-6- الشروط العلمية للاختبارات
63	4-2-7- الاختبارات البدنية
66	4-2-8- البرنامج التدريبي المقترح
68	4-2-9- تحديد وسائل تنفيذ المحتوى
68	4-2-10- الوسائل البيداغوجية
68	4-2-11- الوسائل الإحصائية
71	خلاصة

#### الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

73	تمهيد
74	5-1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج
82	5-2- مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضيات
89	خلاصة

91	الاستنتاج العام
93	الخاتمة
/	اقتراحات وفروض مستقبلية
/	البيبلوغرافيا
الملاحق	
/	الملحق رقم (01)
/	الملحق رقم (02)
/	الملحق رقم (03)
/	الملحق رقم (04)
/	الملحق رقم (05)
/	الملحق رقم (06)

## قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
<b>الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية</b>		
01	يمثل مجتمع البحث.	56
02	يمثل العينة المدروسة:	57
03	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف (cv) في المتغيرات (السن، الطول، الوزن) للعينتين.	58
04	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف (cv) في المتغيرات البدنية للمجموعتين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.	58
05	يوضح الأواسط الحسابية والانحرافات المعيارية و (T) ستودنت للمجموعات المستقلة للمتغيرات المذكورة التي اعتمد عليها الباحث في التكافؤ.	59
06	يوضح الأواسط الحسابية والانحرافات المعيارية و (T) ستودنت للمجموعات المستقلة للمتغيرات البدنية التي اعتمد عليها الباحث في التكافؤ.	59
07	نتائج معامل الثبات وصدق الاختبارات البدنية (التحمل العام، تحمل السرعة، تحمل القوة)	62
08	يمثل مستويات اختبار التحمل الدوري التنفسي (التحمل العام):	63
09	يمثل مستويات اختبار تحمل القوة (عضلات الرجلين).	64
10	يمثل مستويات اختبار تحمل السرعة (200 م).	65
11	يمثل الأساتذة المحكمين للبرنامج التدريبي	66
<b>الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج</b>		
12	يمثل نتائج الاختبارات البدنية القلبية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.	74
13	يمثل نتائج الاختبارات البدنية القلبية والبعديّة للمجموعة الضابطة.	76
14	يمثل نتائج الاختبارات البدنية القلبية والبعديّة للمجموعة التجريبية.	78
15	يمثل نتائج الاختبارات البدنية البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة.	80
16	مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة.	87

## قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
<b>الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية</b>		
63	يمثل اختبار اختبار الجري (1500م)	01
64	يمثل اختبار القفز المتكرر للأعلى	02
65	يمثل اختبار تحمل السرعة (200 م).	03
<b>الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج</b>		
74	يمثل نتائج الاختبارات البدنية القلبية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.	04
76	يمثل نتائج الاختبارات البدنية القلبية والبعديّة للمجموعة الضابطة.	05
78	يمثل نتائج الاختبارات البدنية القلبية والبعديّة للمجموعة التجريبية.	06
80	يمثل نتائج الاختبارات البدنية البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة.	07

## 1- الإشكالية:

لقد أدرك العديد من الناس بان لعبة كرة القدم تتمتع بشعبية واسعة على المستوى المحلي والعالمي وان هذه القاعدة الشعبية في تزايد مستمر يوما بعد يوم والسبب في ذلك يعود إلى عوامل كثيرة من أهمها استغلال الطاقات المادية والبشرية بصورة صحيحة الأمر الذي أدى إلى تتطور هذه اللعبة بشكل ملفت للانتباه وقد اجتمعت كل الجهود والخبرات العملية لتطور المستوى البدني والفني لهذه اللعبة.

وقد اهتمت الكثير من بلدان العالم المتفوقة في كرة القدم بتنمية اللياقة البدنية للاعبينها إيماناً منها بأنها الأساس الذي يرتكز عليه إعداد وبناء اللاعبين وبنائهم على المستوى العالمي ، إذ يظهر ذلك واضحا في الدور الذي تؤديه الكفاءة البدنية في كرة القدم والتي تتميز بالتحمل سواء كان التحمل العام أو التحمل الخاص (تحمل القوة، تحمل السرعة) تحت ظروف اللعب المختلفة والتي تتطلب مقدرة عالية من اللاعبين على الاحتفاظ بفاعلية الأداء طوال زمن المباراة ، فتقدم المستويات الرياضية في العقد الأخير من القرن العشرين جاء نتيجة التخطيط السليم المبني على أسس علمية متطورة مع الارتقاء بأساليب التدريب وتطور الأدوات والأجهزة والملاعب والاهتمام بإعداد المدربين وتأهيلهم علمياً وعملياً ، وقد واكب هذا التطور تقدم في الجانب البدني والجانب المهاري وحيث أن التحمل هو إحدى عناصر اللياقة البدنية التي لها تأثير في الأداء الفني والأداء الحركي، وعليه نجد أن أي فعالية أو لعبة رياضية لا تخلو من عنصر التحمل في تنفيذ واجباتها الحركية وان اختلفت درجة هذا الاعتماد تبعاً لطبيعة الأداء البدني لتلك الفعالية.

ويشير أبو عبده إلى أن الحالة البدنية للاعب كرة القدم تعتبر احد الأسس المهمة التي تحدد كفاءة الأداء المهاري والخططي، لأي خطة مهما بلغة درجة اختيارها يمكن أن تفشل إذا لم توضع القدرات البدنية بشكل عام والتحمل بشكل خاص في الاعتبار، كذلك لا يمكن تنفيذ الأداء المهاري بطريقة آلية بدون امتلاك اللاعب للسمات والخصائص البدنية التي تخدم الأداء الحركي للمهارات الأساسية.<sup>1</sup>

وفي ضوء عمل زميلنا في البحث كمدرب لفئة الناشئين، ومن خلال متابعتنا لمباريات دوري الناشئين في ولاية البويرة، فقد لاحظنا ضعف مستوى اللياقة البدنية ومن خلال عناصر اللياقة البدنية المتمثلة في التحمل العام وتحمل السرعة وتحمل القوة، وهذا ما يدل على عدم وجود الاهتمام الكافي بتنمية مستوى اللياقة البدنية من قبل المدربين بكرة القدم، وقد لاحظنا أيضا أن مدربي الناشئين في ولاية البويرة لا يملكون الدراية العلمية بأهمية وضع برامج اللياقة البدنية ضمن خططهم التدريبية لفئة الناشئين في كرة القدم.

وقد لاحظنا أن هنالك كثيرا من المدربين لا يهتمون بالتركيز على صفة التحمل (التحمل العام و التحمل الخاص) بشكل رئيسي خوفا من حدوث إصابات أو إرهاق أو إجهاد بدني وخصوصا للناشئين وهذا يرجع إلى عدم وجود المعرفة العلمية في تدريب اللياقة البدنية واختيار الوقت المناسب والزمن الكافي لتنمية التحمل، والحصول عليها بطرق وأسس علمية سليمة نستطيع من خلالها الوصول بالناشئ إلى أعلى المستويات.

<sup>1</sup> - أبو عبده، حسن السيد: الإعداد البدني للاعب كرة القدم، ط 1، الفتح للطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر، 2008، ص 80.

ومن هذا المنطلق يمكن أن نقول بان مشكلة تنمية وتطوير صفة التحمل لفئة الناشئين تتطلب حرصا كبيرا ودراية شاملة في المجال التدريبي، حيث تعتمد البرامج التدريبية على ثلاث ركائز هي شدة التدريب وحجمه وكثافته، ولهذا يجب أن يكون هنالك تكامل وترابط من الناحية العلمية والناحية العملية في برامج التدريب.

وقد أكد محمد حسن علاوي نقلا عن هارا و متقايفيف على ضرورة الالتزام بالأسس العلمية في بناء اللياقة البدنية وتطويرها، وكذلك مراعاة الفروق الفردية وسمات الناشئين البدنية والاجتماعية والنفسية لبناء جيل من الناشئين في كرة القدم، وتفعيل دورهم في رفع مستوى كرة القدم وتطويره لخدمة الأندية والمنتخبات على حد سواء.<sup>1</sup> إن التقدم بمستوى تدريب عناصر اللياقة البدنية عامة وصفة التحمل خاصة، يرتبط بقدرة اللاعب الوظيفية وكفاءة أعضائه وأجهزة جسمه ذات العلاقة بالعمل العضلي والتي تعتبر حلقة مهمة من حلقات التدريب في كرة القدم.

وما دفعنا للقيام بهذه الدراسة هو نقص الاهتمام بتدريب صفة التحمل، والذي لاحظناه لدى أغلبية النوادي الجزائرية في المنافسات المحلية والدولية بمختلف مستوياتها وأصنافها، وقد جاء بحثنا هذا ليسلط الضوء والاهتمام على هذا الجانب في بلادنا وفي أندية الرابطة الولائية لولاية البويرة على وجه الخصوص، بحيث سنحاول من خلال هذه الدراسة العمل على تطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالناشئين و المتمثلة في التحمل العام وتحمل القوة وتحمل السرعة، حيث من خلال هذه العناصر سنتطرق لجميع الطرق والوسائل الكفيلة بتنميتها وتطويرها للعمل على خدمة الأندية بشكل عام واللاعبين بشكل خاص ومن هنا ظهرت مشكلة الدراسة لدى الباحثين والمتمثلة في التساؤل التالي:

● هل تأثر التمرينات الخاصة في تنمية صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم دون 17 سنة؟

ويندرج تحت التساؤل السابق، التساؤلات الفرعية التالية:

- 1- هل توجد فروق في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل العام، تحمل السرعة، تحمل القوة) ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية؟
- 2- هل توجد فروق في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل العام، تحمل السرعة، تحمل القوة) ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة؟
- 3- هل توجد فروق في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل العام، تحمل السرعة، تحمل القوة) ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية؟
- 4- هل توجد فروق في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل العام، تحمل السرعة، تحمل القوة) ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية؟

<sup>1</sup>- محمد حسن علاوي: أسامة أنور راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، 1999، ص 156.

**2- الفرضيات:****2-1- الفرضية العامة:**

- للتمرينات الخاصة اثر في تنمية صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم دون 17 سنة.

**2-2- الفرضيات الجزئية:**

- لا توجد فروق في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل العام، تحمل السرعة، تحمل القوة) ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
- لا توجد فروق في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل العام، تحمل السرعة، تحمل القوة) ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.
- توجد فروق في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل العام، تحمل السرعة، تحمل القوة) ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.
- توجد فروق في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل العام، تحمل السرعة، تحمل القوة) ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

**3- أسباب اختيار الموضوع:****3-1- أسباب ذاتية:**

- هي رغبتنا وفضولنا في تبيين مدى أهمية صفة التحمل للاعبين كرة القدم دون 17 سنة، وإبراز اثر التمرينات الخاصة المستخدمة في البرنامج التدريبي في تنمية صفة التحمل لهذه الفئة العمرية من اللاعبين، بالإضافة إلى الإحساس بالقدرة على تناول هذا الموضوع والكشف عن خباياه.

**3-2- أسباب موضوعية:**

- يعد بحثنا هذا خطوة للاهتمام بمثل هذا النوع من البحوث، نسعى من خلاله إلى تحقيق بعض الأهداف التي تعتبر مسعى كل باحث، بغيت إثراء مكتبة المعهد بمثل هذا النوع من الدراسات، وكذلك لنقص الدراسات التي تتناول مثل هذا الموضوع.
- الإهمال الملاحظ من طرف المدربين والذي يتضح في عدم الاهتمام بتدريب صفة التحمل لناشئي كرة القدم ومدى انعكاسه على المستوى البدني للاعبين أثناء المنافسة.
- محاولة الوقوف على جوانب العجز والقصور التي أدت إلى إهمال تدريب صفة التحمل والتي تعتبر أهم صفة للاعبين كرة القدم دون 17 سنة.
- نود من خلال هذا الموضوع إبراز مدى أهمية صفة التحمل للاعبين الناشئين في كرة القدم، ولفت انتباه المدربين إلى ضرورة إدراج تدريب صفة التحمل ضمن البرامج التدريبية، من اجل بلوغ أعلى المستويات وتحقيق أفضل النتائج.
- تراجع مستوى كرة القدم الجزائرية بالمقارنة بالدول الأخرى.

4- أهمية البحث: تكتسي دراستنا هذه أهميتها من:

#### 4-1 الجانب العلمي:

- إبراز القيمة العلمية للبرامج التدريبية بصفة عامة والتمرينات الخاصة بالتحمل بصفة خاصة، وإعطاء القواعد النظرية والمنهجية لوضع مثل هذه البرامج.
- تزويد مكتبة المعهد بمراجع علمية فيما يخص البرامج التدريبية (التمرينات الخاصة بصفة التحمل).
- استخلاص جملة من التوصيات العلمية قصد جعلها كمرجع علمي يستفيد منه الطلبة في حقل التربية البدنية والتدريب الرياضي.
- إثراء الطلبة والأساتذة بمعلومات مفيدة في هذا المجال.
- أن هذه الدراسة تمثل إضافة إلى رصيد الدراسات التي بحثت في هذا المجال.

#### 4-2 الجانب العملي (التطبيقي):

- تسهم تسليط الضوء على الحاجة لبناء برامج تدريبية متخصصة لرفع مستوى المتغيرات البدنية عامة وصفة التحمل خاصة، لدى لاعبي كرة القدم دون 17 سنة.
- تسهم في صفة التحمل نظرا لأهميتها بالنسبة لهذه الفئة العمرية على أسس عملية تدريبية حديثة.
- تساعد المدربين وذلك بتوفير وقتهم وجهودهم في بناء برامج تدريبية وخصوصا لهذه الفئة العمرية.
- فتح الآفاق أمام الباحثين والعاملين في المجال الرياضي، وفي تدريب فئة الناشئين بالأخص للقيام بأبحاث ودراسات مشابهة للمساهمة في تطوير الناشئين.
- تحسيس وتوعية المدربين على ضرورة الاهتمام بتدريب صفة التحمل وذلك بإدراجها ضمن برامجهم التدريبية، تشجيع الطلبة على التطرق لهذا الموضوع المهم في بلادنا للدراسة والبحث من جوانب وزوايا أخرى.

#### 5- أهداف البحث:

لا يخلو أي عمل قيم من هدف يوجه القائم له، وأي سلوك غير هادف يعد ضربا من الضياع، كذلك فالطالب الباحث الذي يقدم على إنجاز بحث في هذا المستوى يكون قد حدد جملة من الأهداف، التي تعتبر بمثابة ضوابط توجه عمله حتى النهاية.

\* الهدف الرئيسي من هذا البحث هو تسليط الضوء على أثر مجموعة من التمرينات الخاصة في تنمية صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال "U17"، كما يهدف إلى:

- تصحيح الطرق والأخطاء المنتهجة من طرف المدربين في عملية بناء البرامج التدريبية وذلك بالاهتمام الشامل بكل المتطلبات البدنية الخاصة بفئة الأشبال، والتأكد من حتمية الاعتماد على الأسس العلمية والتي تكون نتائجها أكيدة ومضمونة.
- إعداد مجموعة من التمرينات الخاصة لتنمية صفة التحمل للاعبي كرة القدم صنف أشبال "U17".



## 6- الدراسات المرتبطة بالبحث:

## ● الدراسة الأولى:

- ✓ عنوان البحث: " تأثير برنامج تدريبي مقترح لمبدأ الاستمرارية في التدريب كدافع لتطوير القدرات البدنية والمهارية لأشبال كرة القدم (15 - 16) سنة " أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية
- ✓ من إعداد الباحث: بوعلي لخضر
- ✓ السنة: 2015/2014
- ✓ مشكلة البحث:

1. هل للأسلوب التدريبي المستمر دور في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى اللاعبين الأشبال في كرة القدم من 15 إلى 16 سنة.؟
  2. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في دوافع اللاعبين الأشبال لاكتساب بعض القدرات البدنية والمهارية حسب أسلوب التدريب المستمر المقترحين.؟
  3. ما مدى تأثير أسلوب التدريب المستمر المقترحين على القدرات البدنية والمهارية لدى اللاعبين الأشبال في كرة القدم.؟
- ✓ أهداف البحث:

1. التعرف على تأثير استخدام أسلوب التدريب المستمر واهم التغيرات التي تحدث على عينة البحث.
  2. دراسة دوافع مختلفة لدى العينة التجريبية ومدى تجاوبهم مع البرنامج التدريبي المقترح.
  3. التعرف على أهم الخصائص البدنية والمهارية لدى الفئة العمرية قيد الدراسة.
  4. التعرف على اثر البرنامج التدريبي في تحسين بعض القدرات البدنية والمهارية بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية.
  5. التعرف على أهم المتطلبات البدنية والمهارية لرياضة كرة القدم واهم الأساليب الممارسة في عملية التدريب لرياضة كرة القدم.
  6. التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير بعض القدرات البدنية والنهارية للاعبين الأشبال في كرة القدم.
- ✓ الفرضيات:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعتين التجريبيتين بين المجموعة الضابطة والمجموعتين التجريبيتين في الاختبارات البدنية.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعتين التجريبيتين بين المجموعة الضابطة والمجموعتين التجريبيتين في الاختبارات المهارية
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي في الاختبارات بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية الأولى.

4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي في الاختبارات المهارية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية الأولى.

5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي في الاختبارات البدنية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية الثانية.

6. توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي في الاختبارات المهارية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية الثانية.

7. توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعتين التجريبتين بين المجموعة الضابطة والمجموعتين التجريبتين في دافعية ممارسة كرة القدم لدى اللاعبين الأشبال.

✓ **منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج التجريبي

✓ **عينة البحث:**

قام الباحث باختيار عينة مكونة من ثلاث مجموعات، مجموعة ضابطة ومجموعتين تجريبتين، في كل مجموعة 8 لاعبين، أي 24 لاعب والذي أجريه عليهم الدراسة.

✓ **أدوات البحث:**

1. - الاختبارات البدنية والمهارية.

2. - مقياس الدافعية.

✓ **أهم النتائج:**

تبين من خلال نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي لأسلوب التدريب المستمر يساعد على تحسين كل من التحمل العام والمرونة والقوة الانفجارية لعضلات الساقين والرشاقة لأشبال كرة القدم ذوي السن (15 - 16) أثناء فترات الإعداد العام، بالإضافة إلى أن البرنامج التدريبي بأسلوب التدريب المستمر تساعد أيضا على تحسين كل من مهارة الجري المتعرج بالكرة ومهارة السيطرة على الكرة بالإضافة إلى دقة رمية التماس.

كما تبين من خلال نتائج الدراسة أن البرامج التدريبية العلمية المقترحة تثير دوافع اللاعبين وتحفزهم على بذل مجهود اكبر شرط أن تكون هذه البرامج مبنية على شروط علمية تراعي مؤهلات والخصائص المراحل العمرية للاعب، أيضا استعمال البيداغوجية أثناء فترات التدريب تساعد على تحسين قدرات اللاعبين وتشجيعهم لبذل مجودات مضاعفة مع فهم جوانب القوة والضعف لديهم والعمل على تحسينها.

✓ **أهم التوصيات:**

1. الاستفادة من النتائج الدراسة، وبرنامج التدريبات الرياضية في إعداد دراسات مشابهة.

2. إجراء دراسات مستقبلية لتأثير أسلوب التدريب المستمر بأنواعه مع متغيرات أخرى ومعرفة التأثير الايجابي لهذا الأسلوب التدريبي.

3. وضع البرامج التدريبية المقننة لما لها من فائدة في رفع المستوى البدني والمهاري للاعبين.

4. يجب استخدام التخطيط المناسب للبرنامج البدني والمهاري المقترح والإشراف عليه بعناية ودقة.

5. الأخذ بعين الاعتبار متغيرات الدراسة البدنية والمهارية التي لخصت الدراسة عند إعداد البرامج لتدريب لاعبي كرة القدم.

### ● الدراسة الثانية:

✓ عنوان الدراسة: "أثر برنامج تدريبي بالأثقال على تنمية القدرة العضلية وبعض المتغيرات الفسيولوجية والأداء المهاري لناشئي كرة القدم" أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية.

✓ من إعداد الباحث: كنتشوك سيدي محمد

✓ السنة: 2015/2014

✓ مشكلة البحث: هل يؤثر البرنامج التدريبي بالأثقال على تنمية القدرة العضلية وبعض المتغيرات الفسيولوجية والأداء المهاري لناشئي كرة القدم

✓ تساؤلات الدراسة:

1. ما هي فاعلية ومردودية تمرينات التكميلية المدمجة بالأثقال خلال فترات الإعداد في تنمية بعض صفات القوة للاعبي كرة القدم الناشئين؟

2. ما هو تأثير مثل هذه التمرينات بعض المتغيرات الوظيفية للاعبين؟

3. ما هو تأثير مثل هذه التمرينات على مستوى الأداء المهاري؟

4. ما هي الفروقات المتحصل عليها بين العينة الضابطة والعينة التجريبية التي يقام عليها البحث؟.

✓ هدف البحث:

1. تصميم برنامج تدريبي تخصصي بوسائل الأثقال الحديثة للاعبي كرة القدم الناشئين تحت 17 سنة لتنمية القدرة العضلية.

2. التعرف على تأثير البرنامج التدريبي بتمرينات الأثقال على بعض المتغيرات الفسيولوجية نبض القلب - والقدرة الإسترجاعية الأساسية للاعبين الناشئين وبعض القدرات الهوائية واللاهوائية

3. تحديد تأثير التدريب بالأثقال على فعالية مستوى الأداء المهاري مثل رشاقة اللاعب وقوة ودقة التصويب.

4. تقنين الحمل التدريبي بتمرينات الأثقال المدمجة في فترات الإعداد وانسجامه مع متطلبات كرة القدم وتوضيح العلاقة أو مدى الترابط بين تحقيق مستوى الأداء المهاري وما يتمتع به اللاعب من قدرة عضلية والكفاءة الوظيفية.

✓ الفرضيات:

1. إن البرنامج التدريبي التخصصي بتمرينات الأثقال يؤثر إيجابيا في تنمية القوة (القدرة العضلية) للاعبي كرة القدم الناشئين تحت 17 سنة.

2. البرنامج التدريبي المقترح بالأثقال يؤثر إيجابا في تحسين بعض الوظائف والمتغيرات الفسيولوجية للاعبي كرة القدم.

3. البرنامج التدريبي المقترح بالأثقال يؤثر إيجابا على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم الناشئين.

4. يحقق برنامج الأتقال التخصصي المقترح زيادة معنوية في قياسات القوة (القدرة العضلية) وفي بعض المتغيرات الوظيفية وكذلك فعالية الأداء المهاري لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة بعد التجريبية.

✓ منهج البحث: المنهج التجريبي.

✓ عينة البحث:

تتكون من فريقين لكرة القدم لولاية مستغانم والتي بلغ عددهم 36 موزعين إلى مجموعتين، لاعبا تحت فريق وداد مستغانم (أ) كعينة تجريبية 18 لاعبا، والمجموعة الثانية تمثلت في فريق ترجي مستغانم (ب) 18 لاعبا كعينة ضابطة وكلا الفريقين ينشطون في القسم الأول تحت 17 سنة والمسجلين في الرابطة الوطنية لكرة القدم الجزائرية الجهة الغربية وعددهم 16 فريقا للموسم الرياضي 2010/2011. كيفية اختيارها: تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية.

✓ أدوات البحث:

1. الاستبيان

2. الاختبارات البدنية (القدرة العضلية) والاختبارات الفسيولوجية والمهارية.

✓ أهم النتائج:

1. رغم وجود لدى المدربين مؤهلات وخبرات ميدانية طويلة، إلا أنهم لا يزالون يفتقرون إلى بعض الطرق العلمية الحديثة في التدريب وخاصة تدريبات الأتقال، وعدم إطلاع هؤلاء المدربين عن طبيعة هذه التدريبات في كيفية تنمية القوة العضلية التي يرشحونها من بين الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة القدم كما لا يولون الأهمية لتدريب هذه الصفة للناشئين.

2. معظم المدربين يستخدمون الطرق والوسائل التقليدية في تدريباتهم أي التركيز على التمارين الحرة الفردية والتمارين الزوجية مع الزميل لتنمية القوة العضلية وخاصة للناشئين، وإهمال تدريبات الأتقال.

3. معارضة الكثير من المدربين لهذه التدريبات بحجة أنها تؤدي إلى التضخم العضلي وإلى تقليل المدى الحركي وتيبس العضلات، وخطر حدوث الإصابات وأنها تؤثر سلبا على المهارة الحركية وبعض الصفات البدنية كالرشاقة والسرعة والمرونة، مما يبين عدم اهتمام المدربين بالإطلاع على كل ما هو جديد في مجال تدريب رياضة كرة القدم.

4. كما أن ليست لهم دراية أو معلومات كافية عن تأثير تدريبات الأتقال على بعض الوظائف الفسيولوجية كتحسين نبض القلب والتنفس في زيادة نشاط الدورة الدموية بصفة عامة والكفاءة البدنية بصفة خاصة في زيادة إنتاج الطاقة الهوائية واللاهوائية

5. عدم معرفة هؤلاء المدربين أنه بإمكان تنمية القوة العضلية بالأتقال للناشئين من فئة الأشبال تحت سنة وحتى ما قبل البلوغ.

6. إن الناشئين في هذه المرحلة يمكنهم اكتساب قوة وقدرة عضلية نتيجة برامج القوة المتدرجة والمصممة جيدا، وأن جميع نتائج هذه الأبحاث أكدت حدوث زيادة معنوية في القوة العضلية لناشئي الذين إستخدمو برامج للتدريب أن

الأبحاث العلمية التي أجريت في مجال التدريب بالأنقال أشارت أن هذا التدريب قد أصبح من الوسائل الفعالة لتنمية الأنواع المختلفة للقوة العضلية وبخاصة للاعبين المتقدمين في دول العالم.

#### ✓ أهم التوصيات:

في حدود الإجراءات المستخدمة والنتائج التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بما يلي:

1. يوصي الباحث بتعميم استخدام برنامج الأنقال للاعبين كرة القدم على كل الفئات من الجنسين.
2. و كما يوصي الباحث بدراسة تأثير برنامج الأنقال تحت ظروف زمنية أطول من التي أجريت في الدراسة الراهنة.
3. إجراء دراسات أخرى لتنمية أنواع القوة العضلية بالأنقال بالطرق التدريب المختلفة (الأيروميتري، البليوميتري).
4. إجراء مزيد من الدراسات التي تتناول تأثير التدريب بالأنقال على تنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة التحمل العضلي، السرعة بالإضافة إلى الدراسات النفسية.
5. كما يوصي الباحث بإجراء دراسات تهدف إلى وضع برنامج الأنقال التخصصي بطريقة فردية للاعبين لتحقيق مبدأ الخصوصية الفردية، وأن يكون البرنامج حسب الخصائص الفردية (الفسولوجية، المرفولوجية، العوامل الوراثية، العمر التدريبي).
6. يوصي الباحث بإجراء دراسات أخرى حول تأثير برنامج الأنقال لمختلف تخصصات الرياضة الأخرى.
7. يوصي الباحث بإجراء دراسات أخرى هادفة إلى قياس القوة العضلية بالأجهزة الحديثة مثل الدينامو متر كما يوصي أيضا المسؤولين على مستوى جامعتنا بضرورة توفير هذا الجهاز.

#### ● الدراسة الثالثة:

✓ **عنوان البحث:** أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين الصفات البدنية والمهارات

الأساسية لدى كرة لاعبي اليد صنف (17 - 19) أطروحة لنيل شهادة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية.

✓ **من إعداد الباحث:** عبد الهادي حريزي

✓ **السنة:** 2013/2012

✓ **مشكلة البحث:** هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين بعض الصفات البدنية

والمهارية الأساسية لدى لاعبي كرة اليد صنف (17 - 19) سنة

✓ **أهداف البحث:**

1. التوعية بأهمية اختيار الطريقة التدريبية المناسبة.
2. فتح مجالات البحث في هذا الاختصاص.
3. إيجاد حل لمشكلة ضعف أداء المهارات الأساسية في كرة اليد.
4. إتباع الطرق السليمة والعلمية في التدريب وذلك بإعداد اللاعب بدنيا جيدا.
5. تجريب بعض الاختبارات التي تسمح بتقييم وتطوير بعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة اليد.
6. تحسيس المدربين بأهمية طريقة التدريب الدائري

✓ **الفرضيات:** البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري له أثر إيجابي على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية لدى لاعبي كرة اليد.

✓ **منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج التجريبي

✓ **مجتمع البحث:** تمثل المجتمع الأصل لدراسة في فرق البطولة الولائية لكرة اليد لولاية المسيلة الذي يتكون من 90 فرق.

✓ **عينة البحث:** اختار الباحث مجموعتين مجموعة تجريبية وهي فريق ترجي المسيلة (أ) 15 لاعب ومجموعة ضابطة وهي أولمبي المسيلة (ب) 15 لاعب. تم اختيارها بالطريقة العمدية.

✓ **أدوات البحث:** الاختبارات البدنية والمهارية

✓ **أهم النتائج:**

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة لصالح التجريبية تعزى للبرنامج التدريبي.

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج القياس القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية لصالح البعدي تعزى للبرنامج التدريبي.

3. تحسن أداء المجموعة الضابطة ولو نسبيا مقارنة بالقياس القبلي.

4. تحسن أداء المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة في جميع الصفات البدنية والمهارية الأساسية لكرة اليد وهذا يعزى للبرنامج التدريبي.

5. تفوقت الاختبارات البعدية في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري المجموعتي البحث.

6. تم اثبات فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في كل من العناصر (القوة للذراعين والرجلين، المرونة، السرعة، الرشاقة).

7. تم اثبات فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في كل من العناصر (التمرير - التنطيط والتصويب).

✓ **أهم التوصيات:**

1. أوضحت النتائج المستخلصة من هذا البحث مدى أهمية طريقة التدريب الدائري، وعلى ضوء هذا يمكن إعطاء بعض الاقتراحات والتوصيات التي يمكن أن يعمل بها مدربي ومسؤولي النوادي والفرق الرياضية لكرة اليد.

2. إعادة النظر في الطرق التدريبية المستخدمة في النوادي والفرق الرياضية.

3. إعطاء أهمية بالغة لكل من طريقة التدريب الدائري ومرحلة الأشبال التي تعد المرحلة الأساسية الترسية وتحسين المهارات والمكتسبات والخبرات.

4. الاهتمام بتطوير المهارات الأساسية التي يحتاج إليها لاعب كرة اليد.

5. إعطاء أهمية للممارسة الرياضية والنشاطات البدنية في حياة المراهق.

6. التأكيد على أهمية مرحلة الإعداد البدني والمهاري ودوره في تطوير المستوى الأدائي لتحقيق النتائج الإيجابية في كرة اليد.

7. إدخال المدربين في تربية وكنية ودولية حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية ومواكبة التطور الرياضي العلمي.

8. نقترح توفير مختلف العتاد ووسائل الممارسة ومستلزماتها وكل الإمكانيات للاعبين والتي تعمل على تطوير وتنمية قدراتهم البدنية.

### 7- تحديد المصطلحات والمفاهيم:

في مختلف البحوث التي يتناولها الباحث، يجد نفسه أمام صعوبات تتمثل في عموميات اللغة، وتداخل المصطلحات، وهذا راجع إلى النزعة الأدبية، حيث يقول (الطاهر سعد الله): "لعل أخطر الصعوبات التي يعاني منها الباحثون في ميادين العلوم الإنسانية عموميات لغتها".

ومن ثم فإن أول ما يواجهه الباحثين تداخل مصطلحات اللغة المستعملة، فالتصور النظري الجيد يقوم ويتحدد على أساس واضح للمفاهيم والمصطلحات التي يستخدمها، ولقد ورد في البحث عدة مفاهيم ومصطلحات تفرض على الباحث أن يزيل عنها اللبس والغموض، وحتى يرقى إلى مستوى البحوث العلمية الأكاديمية، ولهذا السبب نجد أنفسنا مضطرين لتحديد مصطلحات بحثنا نظريا وإجرائيا من أجل تحقيق القدر الكافي من الوضوح، وهذا على النحو التالي:

### 7-1- البرنامج التدريبي:

❖ **التعريف اللغوي:** يعد بناء البرامج من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التربية البدنية والرياضية لأن البرامج العلمية المقننة هي الضامن الوحيد لإحداث النمو المطلوب.

❖ **التعريف الاصطلاحي:** يعرفه مفتي إبراهيم بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف لذلك نجد إن البرنامج هو احد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا.<sup>1</sup>

❖ **التعريف الإجرائي:** هو الاستخدام الأمثل لمجموعة من الطرائق التدريبية المجربة علميا، وهذا طوال فترات التدريب المختلفة من أجل تطوير وتحسين الصفات البدنية والفنية والخطية والنفسية، والارتفاع بمستوى الأداء الرياضي للاعبين لتحقيق هدف رياضي محدد.

### • التمرينات الخاصة:

❖ **التعريف الاصطلاحي:** وتسمى كذلك بالتمارين الغرضية أو التمرينات ذات الأهداف الخاصة وهي التمرينات التي تعمل على إعداد الفرد وتنمية قدراته البدنية ومهاراته الحركية الخاصة بنوع النشاط الرياضي الممارس.

❖ **التعريف الإجرائي:** التمرينات الخاصة هي مجموعة من الأوضاع والحركات الخاصة التي تؤدي بهدف بناء الجسم وتشكيله التشكيل الصحيح، وكذا تنمية قدراته البدنية والحركية الخاصة من اجل الوصول بالفرد إلى أعلى المستوى من الأداء الرياضي، كل هذا في ضوء القواعد الخاصة التي تستند إلى الأسس والمبادئ العلمية.

<sup>1</sup> - مفتي إبراهيم حمادة: البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، مركز الكتاب للنشر الجزء الأول، القاهرة، مصر، 1997، ص 206.

**7-2- صفة التحمل:**

❖ **التعريف الاصطلاحي:** التحمل هو أن يستطيع اللاعب الاستمرار طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية، وكذلك قدراته الفنية والخطية بإيجابية وفاعلية، بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طوال زمن المباراة.<sup>1</sup>

❖ **التعريف الإجرائي:** يعد التحمل احد عناصر اللياقة البدنية الضرورية فهو يمثل قدرة اللاعب على مقاومة الأجهزة العضوية للتعب لفترة طويلة من الزمن، وان القدرة على مقاومة التعب يتحكم فيها الجهاز العصبي المركزي الذي يقوم بتحديد وضبط القدرة أو الكفاية على العمل لجميع أجهزة وأعضاء الجسم، لذا فإن نقص كفاءة الجهاز العصبي المركزي يعتبر العامل الهام في سلسلة العمليات التي ينتج عنها زيادة درجة التعب وبالتالي ضعف القدرة على التحمل.<sup>2</sup>

• وينقسم إلى نوعين هما:

أ- **التحمل العام:** يعرفه إبراهيم شعلان " بأنه: "مقدرة لاعب كرة القدم على الاستمرار في أداء عمل بدني ذو حمل متغير لفترة مستمرة ومتصلة تعمل فيها الأجهزة الحيوية والعضلات به، يؤثر إيجاباً على الأداء التخصصي في كرة القدم". كما يقصد به الاستمرار في الجهد لفترة طويلة دون هبوط مستوى الكفاءة أو الفعالية وذلك باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات وبمستويات متوسطة من الحمل مع استمرار عمل الجهاز الدوري التنفسي بصورة طبيعية.

ب- **التحمل الخاص:** يعرفه إبراهيم شعلان " بأنه: "استمرار اللاعب في الأداء للصفات البدنية العالية والقدرات الفنية والخطية المقننة طوال المباراة دون أن يظهر عليه التعب والإجهاد أو الإخلال بمستوى الأداء".<sup>3</sup>

**7-3- اللاعب:**

❖ **التعريف الاصطلاحي:** هو الفرد المشارك برياضة معينة (كرة القدم)، قصد بناء الخصائص الوظيفية والبدنية والمهارية والنفسية.

❖ **التعريف الإجرائي:** هو الفرد الممارس لنوع معين من الرياضة (كرة القدم) بصفة ، مستمرة ضمن قواعد اللعبة.

**7-4- كرة القدم:**

❖ **التعريف الاصطلاحي:** كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها "رومي جميل": كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع.<sup>4</sup>

❖ **التعريف الإجرائي:** كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل واحد منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى، ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط، وحكمان للتماس

<sup>1</sup>- مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، مصر، 1977، ص 62.

<sup>2</sup>- <https://m.bayt.com/ar/specialties/P,19/06/2018, 21:45>.

<sup>3</sup>- إبراهيم شعلان: كرة القدم بين النظرية والتطبيق والإعداد البدني في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989، ص 97 - 98.

<sup>4</sup>- رومي جميل: فن كرة القدم، ط 2، دار النقائض، بيروت، 1986، ص 50 - 51.



وحكم رابع المراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل (في حالة مقابلات الكأس) فيكون هناك شوتين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوتين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

#### 7-5- الفئة العمرية "أشبال":

❖ **التعريف الاصطلاحي** لفئة الأشبال (15 - 17) سنة "المراهقة الوسطى": تسمى كذلك بالمرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة سرعة النمو الجسمي نسبيا وتزداد التغيرات الجسمية الفيزيولوجية واهتمام المراهق بمظهره وقوة جسمه وحب ذاته.<sup>1</sup>

❖ **التعريف الإجرائي** لفئة الأشبال (15 - 17) سنة: تعتبر فئة مهمة من الفئات التي يمر عليها لاعب كرة القدم خلال مساره الكروي، وما يميزها هو حدوث تغيرات فسيولوجية وعقلية ونفسية نتيجة ضغوط قد تفرضها الأسرة إضافة إلى ضغوطات اجتماعية كجماعة الرفاق في الفريق الرياضي، المدرسة، الحي... الخ.

<sup>1</sup>- صالح محمد علي أبو جادو: علو النفس التطوري الطفولة والمراهقة، دار المسير والتوزيع، مصر، 2007، ص 405.

## 1- الإشكالية:

لقد أدرك العديد من الناس بان لعبة كرة القدم تتمتع بشعبية واسعة على المستوى المحلي والعالمي وان هذه القاعدة الشعبية في تزايد مستمر يوما بعد يوم والسبب في ذلك يعود إلى عوامل كثيرة من أهمها استغلال الطاقات المادية والبشرية بصورة صحيحة الأمر الذي أدى إلى تتطور هذه اللعبة بشكل ملفت للانتباه وقد اجتمعت كل الجهود والخبرات العملية لتطور المستوى البدني والفني لهذه اللعبة.

وقد اهتمت الكثير من بلدان العالم المتفوقة في كرة القدم بتنمية اللياقة البدنية للاعبينها إيماناً منها بأنها الأساس الذي يرتكز عليه إعداد وبناء اللاعبين وبنائهم على المستوى العالمي ، إذ يظهر ذلك واضحا في الدور الذي تؤديه الكفاءة البدنية في كرة القدم والتي تتميز بالتحمل سواء كان التحمل العام أو التحمل الخاص (تحمل القوة، تحمل السرعة) تحت ظروف اللعب المختلفة والتي تتطلب مقدرة عالية من اللاعبين على الاحتفاظ بفاعلية الأداء طوال زمن المباراة ، فتقدم المستويات الرياضية في العقد الأخير من القرن العشرين جاء نتيجة التخطيط السليم المبني على أسس علمية متطورة مع الارتقاء بأساليب التدريب وتطور الأدوات والأجهزة والملاعب والاهتمام بإعداد المدربين وتأهيلهم علمياً وعملياً ، وقد واكب هذا التطور تقدم في الجانب البدني والجانب المهاري وحيث أن التحمل هو إحدى عناصر اللياقة البدنية التي لها تأثير في الأداء الفني والأداء الحركي، وعليه نجد أن أي فعالية أو لعبة رياضية لا تخلو من عنصر التحمل في تنفيذ واجباتها الحركية وان اختلفت درجة هذا الاعتماد تبعاً لطبيعة الأداء البدني لتلك الفعالية.

ويشير أبو عبده إلى أن الحالة البدنية للاعب كرة القدم تعتبر احد الأسس المهمة التي تحدد كفاءة الأداء المهاري والخططي، لأي خطة مهما بلغة درجة اختيارها يمكن أن تفشل إذا لم توضع القدرات البدنية بشكل عام والتحمل بشكل خاص في الاعتبار، كذلك لا يمكن تنفيذ الأداء المهاري بطريقة آلية بدون امتلاك اللاعب للسمات والخصائص البدنية التي تخدم الأداء الحركي للمهارات الأساسية.<sup>1</sup>

وفي ضوء عمل زميلنا في البحث كمدرب لفئة الناشئين، ومن خلال متابعتنا لمباريات دوري الناشئين في ولاية البويرة، فقد لاحظنا ضعف مستوى اللياقة البدنية ومن خلال عناصر اللياقة البدنية المتمثلة في التحمل العام وتحمل السرعة وتحمل القوة، وهذا ما يدل على عدم وجود الاهتمام الكافي بتنمية مستوى اللياقة البدنية من قبل المدربين بكرة القدم، وقد لاحظنا أيضا أن مدربي الناشئين في ولاية البويرة لا يملكون الدراية العلمية بأهمية وضع برامج اللياقة البدنية ضمن خططهم التدريبية لفئة الناشئين في كرة القدم.

وقد لاحظنا أن هنالك كثيرا من المدربين لا يهتمون بالتركيز على صفة التحمل (التحمل العام و التحمل الخاص) بشكل رئيسي خوفا من حدوث إصابات أو إرهاق أو إجهاد بدني وخصوصا للناشئين وهذا يرجع إلى عدم وجود المعرفة العلمية في تدريب اللياقة البدنية واختيار الوقت المناسب والزمن الكافي لتنمية التحمل، والحصول عليها بطرق وأسس علمية سليمة نستطيع من خلالها الوصول بالناشئ إلى أعلى المستويات.

<sup>1</sup> - أبو عبده، حسن السيد: الإعداد البدني للاعب كرة القدم، ط 1، الفتح للطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر، 2008، ص 80.

ومن هذا المنطلق يمكن أن نقول بان مشكلة تنمية وتطوير صفة التحمل لفئة الناشئين تتطلب حرصا كبيرا ودراية شاملة في المجال التدريبي، حيث تعتمد البرامج التدريبية على ثلاث ركائز هي شدة التدريب وحجمه وكثافته، ولهذا يجب أن يكون هنالك تكامل وترابط من الناحية العلمية والناحية العملية في برامج التدريب.

وقد أكد محمد حسن علاوي نقلا عن هارا و متقايفيف على ضرورة الالتزام بالأسس العلمية في بناء اللياقة البدنية وتطويرها، وكذلك مراعاة الفروق الفردية وسمات الناشئين البدنية والاجتماعية والنفسية لبناء جيل من الناشئين في كرة القدم، وتفعيل دورهم في رفع مستوى كرة القدم وتطويره لخدمة الأندية والمنتخبات على حد سواء.<sup>1</sup> إن التقدم بمستوى تدريب عناصر اللياقة البدنية عامة وصفة التحمل خاصة، يرتبط بقدرة اللاعب الوظيفية وكفاءة أعضائه وأجهزة جسمه ذات العلاقة بالعمل العضلي والتي تعتبر حلقة مهمة من حلقات التدريب في كرة القدم.

وما دفعنا للقيام بهذه الدراسة هو نقص الاهتمام بتدريب صفة التحمل، والذي لاحظناه لدى أغلبية النوادي الجزائرية في المنافسات المحلية والدولية بمختلف مستوياتها وأصنافها، وقد جاء بحثنا هذا ليسلط الضوء والاهتمام على هذا الجانب في بلادنا وفي أندية الرابطة الولائية لولاية البويرة على وجه الخصوص، بحيث سنحاول من خلال هذه الدراسة العمل على تطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالناشئين و المتمثلة في التحمل العام وتحمل القوة وتحمل السرعة، حيث من خلال هذه العناصر سنتطرق لجميع الطرق والوسائل الكفيلة بتنميتها وتطويرها للعمل على خدمة الأندية بشكل عام واللاعبين بشكل خاص ومن هنا ظهرت مشكلة الدراسة لدى الباحثين والمتمثلة في التساؤل التالي:

● هل تأثر التمرينات الخاصة في تنمية صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم دون 17 سنة؟

ويندرج تحت التساؤل السابق، التساؤلات الفرعية التالية:

- 1- هل توجد فروق في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل العام، تحمل السرعة، تحمل القوة) ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية؟
- 2- هل توجد فروق في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل العام، تحمل السرعة، تحمل القوة) ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة؟
- 3- هل توجد فروق في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل العام، تحمل السرعة، تحمل القوة) ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية؟
- 4- هل توجد فروق في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل العام، تحمل السرعة، تحمل القوة) ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية؟

<sup>1</sup>- محمد حسن علاوي: أسامة أنور راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، 1999، ص 156.

**2- الفرضيات:****2-1- الفرضية العامة:**

- للتمرينات الخاصة اثر في تنمية صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم دون 17 سنة.

**2-2- الفرضيات الجزئية:**

- لا توجد فروق في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل العام، تحمل السرعة، تحمل القوة) ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
- لا توجد فروق في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل العام، تحمل السرعة، تحمل القوة) ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.
- توجد فروق في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل العام، تحمل السرعة، تحمل القوة) ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.
- توجد فروق في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل العام، تحمل السرعة، تحمل القوة) ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

**3- أسباب اختيار الموضوع:****3-1- أسباب ذاتية:**

- هي رغبتنا وفضولنا في تبيين مدى أهمية صفة التحمل للاعبين كرة القدم دون 17 سنة، وإبراز اثر التمرينات الخاصة المستخدمة في البرنامج التدريبي في تنمية صفة التحمل لهذه الفئة العمرية من اللاعبين، بالإضافة إلى الإحساس بالقدرة على تناول هذا الموضوع والكشف عن خباياه.

**3-2- أسباب موضوعية:**

- يعد بحثنا هذا خطوة للاهتمام بمثل هذا النوع من البحوث، نسعى من خلاله إلى تحقيق بعض الأهداف التي تعتبر مسعى كل باحث، بغيت إثراء مكتبة المعهد بمثل هذا النوع من الدراسات، وكذلك لنقص الدراسات التي تتناول مثل هذا الموضوع.
- الإهمال الملاحظ من طرف المدربين والذي يتضح في عدم الاهتمام بتدريب صفة التحمل لناشئي كرة القدم ومدى انعكاسه على المستوى البدني للاعبين أثناء المنافسة.
- محاولة الوقوف على جوانب العجز والقصور التي أدت إلى إهمال تدريب صفة التحمل والتي تعتبر أهم صفة للاعبين كرة القدم دون 17 سنة.
- نود من خلال هذا الموضوع إبراز مدى أهمية صفة التحمل للاعبين الناشئين في كرة القدم، ولفت انتباه المدربين إلى ضرورة إدراج تدريب صفة التحمل ضمن البرامج التدريبية، من اجل بلوغ أعلى المستويات وتحقيق أفضل النتائج.
- تراجع مستوى كرة القدم الجزائرية بالمقارنة بالدول الأخرى.

4- أهمية البحث: تكتسي دراستنا هذه أهميتها من:

#### 4-1 الجانب العلمي:

- إبراز القيمة العلمية للبرامج التدريبية بصفة عامة والتمرينات الخاصة بالتحمل بصفة خاصة، وإعطاء القواعد النظرية والمنهجية لوضع مثل هذه البرامج.
- تزويد مكتبة المعهد بمراجع علمية فيما يخص البرامج التدريبية (التمرينات الخاصة بصفة التحمل).
- استخلاص جملة من التوصيات العلمية قصد جعلها كمرجع علمي يستفيد منه الطلبة في حقل التربية البدنية والتدريب الرياضي.
- إثراء الطلبة والأساتذة بمعلومات مفيدة في هذا المجال.
- أن هذه الدراسة تمثل إضافة إلى رصيد الدراسات التي بحثت في هذا المجال.

#### 4-2 الجانب العملي (التطبيقي):

- تسهم تسليط الضوء على الحاجة لبناء برامج تدريبية متخصصة لرفع مستوى المتغيرات البدنية عامة وصفة التحمل خاصة، لدى لاعبي كرة القدم دون 17 سنة.
- تسهم في صفة التحمل نظرا لأهميتها بالنسبة لهذه الفئة العمرية على أسس عملية تدريبية حديثة.
- تساعد المدربين وذلك بتوفير وقتهم وجهودهم في بناء برامج تدريبية وخصوصا لهذه الفئة العمرية.
- فتح الآفاق أمام الباحثين والعاملين في المجال الرياضي، وفي تدريب فئة الناشئين بالأخص للقيام بأبحاث ودراسات مشابهة للمساهمة في تطوير الناشئين.
- تحسيس وتوعية المدربين على ضرورة الاهتمام بتدريب صفة التحمل وذلك بإدراجها ضمن برامجهم التدريبية، تشجيع الطلبة على التطرق لهذا الموضوع المهم في بلادنا للدراسة والبحث من جوانب وزوايا أخرى.

#### 5- أهداف البحث:

لا يخلو أي عمل قيم من هدف يوجه القائم له، وأي سلوك غير هادف يعد ضربا من الضياع، كذلك فالطالب الباحث الذي يقدم على إنجاز بحث في هذا المستوى يكون قد حدد جملة من الأهداف، التي تعتبر بمثابة ضوابط توجه عمله حتى النهاية.

\* الهدف الرئيسي من هذا البحث هو تسليط الضوء على أثر مجموعة من التمرينات الخاصة في تنمية صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال "U17"، كما يهدف إلى:

- تصحيح الطرق والأخطاء المنتهجة من طرف المدربين في عملية بناء البرامج التدريبية وذلك بالاهتمام الشامل بكل المتطلبات البدنية الخاصة بفئة الأشبال، والتأكد من حتمية الاعتماد على الأسس العلمية والتي تكون نتائجها أكيدة ومضمونة.
- إعداد مجموعة من التمرينات الخاصة لتنمية صفة التحمل للاعبي كرة القدم صنف أشبال "U17".

## 6- الدراسات المرتبطة بالبحث:

## ● الدراسة الأولى:

- ✓ عنوان البحث: " تأثير برنامج تدريبي مقترح لمبدأ الاستمرارية في التدريب كدافع لتطوير القدرات البدنية والمهارية لأشبال كرة القدم (15 - 16) سنة " أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية
- ✓ من إعداد الباحث: بوعلي لخضر
- ✓ السنة: 2015/2014
- ✓ مشكلة البحث:

1. هل للأسلوب التدريبي المستمر دور في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى اللاعبين الأشبال في كرة القدم من 15 إلى 16 سنة.؟
  2. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في دوافع اللاعبين الأشبال لاكتساب بعض القدرات البدنية والمهارية حسب أسلوب التدريب المستمر المقترحين.؟
  3. ما مدى تأثير أسلوب التدريب المستمر المقترحين على القدرات البدنية والمهارية لدى اللاعبين الأشبال في كرة القدم.؟
- ✓ أهداف البحث:

1. التعرف على تأثير استخدام أسلوب التدريب المستمر وأهم التغيرات التي تحدث على عينة البحث.
  2. دراسة دوافع مختلفة لدى العينة التجريبية ومدى تجاوبهم مع البرنامج التدريبي المقترح.
  3. التعرف على أهم الخصائص البدنية والمهارية لدى الفئة العمرية قيد الدراسة.
  4. التعرف على اثر البرنامج التدريبي في تحسين بعض القدرات البدنية والمهارية بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية.
  5. التعرف على أهم المتطلبات البدنية والمهارية لرياضة كرة القدم وأهم الأساليب الممارسة في عملية التدريب لرياضة كرة القدم.
  6. التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير بعض القدرات البدنية والنهارية للاعبين الأشبال في كرة القدم.
- ✓ الفرضيات:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعتين التجريبيتين بين المجموعة الضابطة والمجموعتين التجريبيتين في الاختبارات البدنية.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعتين التجريبيتين بين المجموعة الضابطة والمجموعتين التجريبيتين في الاختبارات المهارية
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي في الاختبارات بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية الأولى.

4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي في الاختبارات المهارية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية الأولى.

5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي في الاختبارات البدنية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية الثانية.

6. توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي في الاختبارات المهارية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية الثانية.

7. توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعتين التجريبتين بين المجموعة الضابطة والمجموعتين التجريبتين في دافعية ممارسة كرة القدم لدى اللاعبين الأشبال.

✓ **منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج التجريبي

✓ **عينة البحث:**

قام الباحث باختيار عينة مكونة من ثلاث مجموعات، مجموعة ضابطة ومجموعتين تجريبتين، في كل مجموعة 8 لاعبين، أي 24 لاعب والذي أجريه عليهم الدراسة.

✓ **أدوات البحث:**

1. - الاختبارات البدنية والمهارية.

2. - مقياس الدافعية.

✓ **أهم النتائج:**

تبين من خلال نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي لأسلوب التدريب المستمر يساعد على تحسين كل من التحمل العام والمرونة والقوة الانفجارية لعضلات الساقين والرشاقة لأشبال كرة القدم ذوي السن (15 - 16) أثناء فترات الإعداد العام، بالإضافة إلى أن البرنامج التدريبي بأسلوب التدريب المستمر تساعد أيضا على تحسين كل من مهارة الجري المتعرج بالكرة ومهارة السيطرة على الكرة بالإضافة إلى دقة رمية التماس.

كما تبين من خلال نتائج الدراسة أن البرامج التدريبية العلمية المقترحة تثير دوافع اللاعبين وتحفزهم على بذل مجهود أكبر شرط أن تكون هذه البرامج مبنية على شروط علمية تراعي مؤهلات والخصائص المراحل العمرية للاعب، أيضا استعمال البيداغوجية أثناء فترات التدريب تساعد على تحسين قدرات اللاعبين وتشجيعهم لبذل مجودات مضاعفة مع فهم جوانب القوة والضعف لديهم والعمل على تحسينها.

✓ **أهم التوصيات:**

1. الاستفادة من النتائج الدراسة، وبرنامج التدريبات الرياضية في إعداد دراسات مشابهة.

2. إجراء دراسات مستقبلية لتأثير أسلوب التدريب المستمر بأنواعه مع متغيرات أخرى ومعرفة التأثير الإيجابي لهذا الأسلوب التدريبي.

3. وضع البرامج التدريبية المقننة لما لها من فائدة في رفع المستوى البدني والمهاري للاعبين.

4. يجب استخدام التخطيط المناسب للبرنامج البدني والمهاري المقترح والإشراف عليه بعناية ودقة.

5. الأخذ بعين الاعتبار متغيرات الدراسة البدنية والمهارية التي لخصت الدراسة عند إعداد البرامج لتدريب لاعبي كرة القدم.

### ● الدراسة الثانية:

✓ عنوان الدراسة: "أثر برنامج تدريبي بالأثقال على تنمية القدرة العضلية وبعض المتغيرات الفسيولوجية والأداء المهاري لناشئي كرة القدم" أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية.

✓ من إعداد الباحث: كنتشوك سيدي محمد

✓ السنة: 2015/2014

✓ مشكلة البحث: هل يؤثر البرنامج التدريبي بالأثقال على تنمية القدرة العضلية وبعض المتغيرات الفسيولوجية والأداء المهاري لناشئي كرة القدم

✓ تساؤلات الدراسة:

1. ما هي فاعلية ومردودية تمرينات التكميلية المدمجة بالأثقال خلال فترات الإعداد في تنمية بعض صفات القوة للاعبي كرة القدم الناشئين؟

2. ما هو تأثير مثل هذه التمرينات بعض المتغيرات الوظيفية للاعبين؟

3. ما هو تأثير مثل هذه التمرينات على مستوى الأداء المهاري؟

4. ما هي الفروقات المتحصل عليها بين العينة الضابطة والعينة التجريبية التي يقام عليها البحث؟.

✓ هدف البحث:

1. تصميم برنامج تدريبي تخصصي بوسائل الأثقال الحديثة للاعبي كرة القدم الناشئين تحت 17 سنة لتنمية القدرة العضلية.

2. التعرف على تأثير البرنامج التدريبي بتمرينات الأثقال على بعض المتغيرات الفسيولوجية نبض القلب - والقدرة الإسترجاعية الأساسية للاعبين الناشئين وبعض القدرات الهوائية واللاهوائية

3. تحديد تأثير التدريب بالأثقال على فعالية مستوى الأداء المهاري مثل رشاقة اللاعب وقوة ودقة التصويب.

4. تقنين الحمل التدريبي بتمرينات الأثقال المدمجة في فترات الإعداد وانسجامه مع متطلبات كرة القدم وتوضيح العلاقة أو مدى الترابط بين تحقيق مستوى الأداء المهاري وما يتمتع به اللاعب من قدرة عضلية والكفاءة الوظيفية.

✓ الفرضيات:

1. إن البرنامج التدريبي التخصصي بتمرينات الأثقال يؤثر إيجابيا في تنمية القوة (القدرة العضلية) للاعبي كرة القدم الناشئين تحت 17 سنة.

2. البرنامج التدريبي المقترح بالأثقال يؤثر إيجابا في تحسين بعض الوظائف والمتغيرات الفسيولوجية للاعبي كرة القدم.

3. البرنامج التدريبي المقترح بالأثقال يؤثر إيجابا على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم الناشئين.



4. يحقق برنامج الأتقال التخصصي المقترح زيادة معنوية في قياسات القوة (القدرة العضلية) وفي بعض المتغيرات الوظيفية وكذلك فعالية الأداء المهاري لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة بعد التجريبية.

✓ منهج البحث: المنهج التجريبي.

✓ عينة البحث:

تتكون من فريقين لكرة القدم لولاية مستغانم والتي بلغ عددهم 36 موزعين إلى مجموعتين، لاعبا تحت فريق وداد مستغانم (أ) كعينة تجريبية 18 لاعبا، والمجموعة الثانية تمثلت في فريق ترجي مستغانم (ب) 18 لاعبا كعينة ضابطة وكلا الفريقين ينشطون في القسم الأول تحت 17 سنة والمسجلين في الرابطة الوطنية لكرة القدم الجزائرية الجهة الغربية وعددهم 16 فريقا للموسم الرياضي 2010/2011. كيفية اختيارها: تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية.

✓ أدوات البحث:

1. الاستبيان

2. الاختبارات البدنية (القدرة العضلية) والاختبارات الفسيولوجية والمهارية.

✓ أهم النتائج:

1. رغم وجود لدى المدربين مؤهلات وخبرات ميدانية طويلة، إلا أنهم لا يزالون يفتقرون إلى بعض الطرق العلمية الحديثة في التدريب وخاصة تدريبات الأتقال، وعدم إطلاع هؤلاء المدربين عن طبيعة هذه التدريبات في كيفية تنمية القوة العضلية التي يرشحونها من بين الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة القدم كما لا يولون الأهمية لتدريب هذه الصفة للناشئين.

2. معظم المدربين يستخدمون الطرق والوسائل التقليدية في تدريباتهم أي التركيز على التمارين الحرة الفردية والتمارين الزوجية مع الزميل لتنمية القوة العضلية وخاصة للناشئين، وإهمال تدريبات الأتقال.

3. معارضة الكثير من المدربين لهذه التدريبات بحجة أنها تؤدي إلى التضخم العضلي وإلى تقليل المدى الحركي وتيبس العضلات، وخطر حدوث الإصابات وأنها تؤثر سلبا على المهارة الحركية وبعض الصفات البدنية كالرشاقة والسرعة والمرونة، مما يبين عدم اهتمام المدربين بالإطلاع على كل ما هو جديد في مجال تدريب رياضة كرة القدم.

4. كما أن ليست لهم دراية أو معلومات كافية عن تأثير تدريبات الأتقال على بعض الوظائف الفسيولوجية كتحسين نبض القلب والتنفس في زيادة نشاط الدورة الدموية بصفة عامة والكفاءة البدنية بصفة خاصة في زيادة إنتاج الطاقة الهوائية واللاهوائية

5. عدم معرفة هؤلاء المدربين أنه بإمكان تنمية القوة العضلية بالأتقال للناشئين من فئة الأشبال تحت سنة وحتى ما قبل البلوغ.

6. إن الناشئين في هذه المرحلة يمكنهم اكتساب قوة وقدرة عضلية نتيجة برامج القوة المتدرجة والمصممة جيدا، وأن جميع نتائج هذه الأبحاث أكدت حدوث زيادة معنوية في القوة العضلية لناشئي الذين إستخدمو برامج للتدريب أن

الأبحاث العلمية التي أجريت في مجال التدريب بالأنقال أشارت أن هذا التدريب قد أصبح من الوسائل الفعالة لتنمية الأنواع المختلفة للقوة العضلية وبخاصة للاعبين المتقدمين في دول العالم.

#### ✓ أهم التوصيات:

في حدود الإجراءات المستخدمة والنتائج التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بما يلي:

1. يوصي الباحث بتعميم استخدام برنامج الأنقال للاعبين كرة القدم على كل الفئات من الجنسين.
2. و كما يوصي الباحث بدراسة تأثير برنامج الأنقال تحت ظروف زمنية أطول من التي أجريت في الدراسة الراهنة.
3. إجراء دراسات أخرى لتنمية أنواع القوة العضلية بالأنقال بالطرق التدريب المختلفة (الأيروميتري، البليوميتري).
4. إجراء مزيد من الدراسات التي تتناول تأثير التدريب بالأنقال على تنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة التحمل العضلي، السرعة بالإضافة إلى الدراسات النفسية.
5. كما يوصي الباحث بإجراء دراسات تهدف إلى وضع برنامج الأنقال التخصصي بطريقة فردية للاعبين لتحقيق مبدأ الخصوصية الفردية، وأن يكون البرنامج حسب الخصائص الفردية (الفسولوجية، المرفولوجية، العوامل الوراثية، العمر التدريبي).
6. يوصي الباحث بإجراء دراسات أخرى حول تأثير برنامج الأنقال لمختلف تخصصات الرياضة الأخرى.
7. يوصي الباحث بإجراء دراسات أخرى هادفة إلى قياس القوة العضلية بالأجهزة الحديثة مثل الدينامو متر كما يوصي أيضا المسؤولين على مستوى جامعتنا بضرورة توفير هذا الجهاز.

#### ● الدراسة الثالثة:

✓ **عنوان البحث:** أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى كرة لاعبي اليد صنف (17 - 19) أطروحة لنيل شهادة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية.

✓ **من إعداد الباحث:** عبد الهادي حريزي

✓ **السنة:** 2013/2012

✓ **مشكلة البحث:** هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية لدى لاعبي كرة اليد صنف (17 - 19) سنة

✓ **أهداف البحث:**

1. التوعية بأهمية اختيار الطريقة التدريبية المناسبة.
2. فتح مجالات البحث في هذا الاختصاص.
3. إيجاد حل لمشكلة ضعف أداء المهارات الأساسية في كرة اليد.
4. إتباع الطرق السليمة والعلمية في التدريب وذلك بإعداد اللاعب بدنيا جيدا.
5. تجريب بعض الاختبارات التي تسمح بتقييم وتطوير بعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة اليد.
6. تحسيس المدربين بأهمية طريقة التدريب الدائري

✓ **الفرضيات:** البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري له أثر إيجابي على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية لدى لاعبي كرة اليد.

✓ **منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج التجريبي

✓ **مجتمع البحث:** تمثل المجتمع الأصل لدراسة في فرق البطولة الولائية لكرة اليد لولاية المسيلة الذي يتكون من 90 فرق.

✓ **عينة البحث:** اختار الباحث مجموعتين مجموعة تجريبية وهي فريق ترجي المسيلة (أ) 15 لاعب ومجموعة ضابطة وهي أولمبي المسيلة (ب) 15 لاعب. تم اختيارها بالطريقة العمدية.

✓ **أدوات البحث:** الاختبارات البدنية والمهارية

✓ **أهم النتائج:**

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة لصالح التجريبية تعزى للبرنامج التدريبي.

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج القياس القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية لصالح البعدي تعزى للبرنامج التدريبي.

3. تحسن أداء المجموعة الضابطة ولو نسبيا مقارنة بالقياس القبلي.

4. تحسن أداء المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة في جميع الصفات البدنية والمهارية الأساسية لكرة اليد وهذا يعزى للبرنامج التدريبي.

5. تفوقت الاختبارات البعدية في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري المجموعتي البحث.

6. تم اثبات فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في كل من العناصر (القوة للذراعين والرجلين، المرونة، السرعة، الرشاقة).

7. تم اثبات فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في كل من العناصر (التمرير - التنطيط والتصويب).

✓ **أهم التوصيات:**

1. أوضحت النتائج المستخلصة من هذا البحث مدى أهمية طريقة التدريب الدائري، وعلى ضوء هذا يمكن إعطاء بعض الاقتراحات والتوصيات التي يمكن أن يعمل بها مدربي ومسؤولي النوادي والفرق الرياضية لكرة اليد.

2. إعادة النظر في الطرق التدريبية المستخدمة في النوادي والفرق الرياضية.

3. إعطاء أهمية بالغة لكل من طريقة التدريب الدائري ومرحلة الأشبال التي تعد المرحلة الأساسية الترسية وتحسين المهارات والمكتسبات والخبرات.

4. الاهتمام بتطوير المهارات الأساسية التي يحتاج إليها لاعب كرة اليد.

5. إعطاء أهمية للممارسة الرياضية والنشاطات البدنية في حياة المراهق.

6. التأكيد على أهمية مرحلة الإعداد البدني والمهاري ودوره في تطوير المستوى الأدائي لتحقيق النتائج الإيجابية في كرة اليد.

7. إدخال المدربين في تربية وكنية ودولية حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية ومواكبة التطور الرياضي العلمي.

8. نقترح توفير مختلف العتاد ووسائل الممارسة ومستلزماتها وكل الإمكانيات للاعبين والتي تعمل على تطوير وتنمية قدراتهم البدنية.

### 7- تحديد المصطلحات والمفاهيم:

في مختلف البحوث التي يتناولها الباحث، يجد نفسه أمام صعوبات تتمثل في عموميات اللغة، وتداخل المصطلحات، وهذا راجع إلى النزعة الأدبية، حيث يقول (الطاهر سعد الله): "لعل أخطر الصعوبات التي يعاني منها الباحثون في ميادين العلوم الإنسانية عموميات لغتها".

ومن ثم فإن أول ما يواجهه الباحثين تداخل مصطلحات اللغة المستعملة، فالتصور النظري الجيد يقوم ويتحدد على أساس واضح للمفاهيم والمصطلحات التي يستخدمها، ولقد ورد في البحث عدة مفاهيم ومصطلحات تفرض على الباحث أن يزيل عنها اللبس والغموض، وحتى يرقى إلى مستوى البحوث العلمية الأكاديمية، ولهذا السبب نجد أنفسنا مضطرين لتحديد مصطلحات بحثنا نظريا وإجرائيا من أجل تحقيق القدر الكافي من الوضوح، وهذا على النحو التالي:

### 7-1- البرنامج التدريبي:

❖ **التعريف اللغوي:** يعد بناء البرامج من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التربية البدنية والرياضية لأن البرامج العلمية المقننة هي الضامن الوحيد لإحداث النمو المطلوب.

❖ **التعريف الاصطلاحي:** يعرفه مفتي إبراهيم بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف لذلك نجد إن البرنامج هو احد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا.<sup>1</sup>

❖ **التعريف الإجرائي:** هو الاستخدام الأمثل لمجموعة من الطرائق التدريبية المجربة علميا، وهذا طوال فترات التدريب المختلفة من أجل تطوير وتحسين الصفات البدنية والفنية والخطية والنفسية، والارتفاع بمستوى الأداء الرياضي للاعبين لتحقيق هدف رياضي محدد.

### • التمرينات الخاصة:

❖ **التعريف الاصطلاحي:** وتسمى كذلك بالتمارين الغرضية أو التمرينات ذات الأهداف الخاصة وهي التمرينات التي تعمل على إعداد الفرد وتنمية قدراته البدنية ومهاراته الحركية الخاصة بنوع النشاط الرياضي الممارس.

❖ **التعريف الإجرائي:** التمرينات الخاصة هي مجموعة من الأوضاع والحركات الخاصة التي تؤدي بهدف بناء الجسم وتشكيله التشكيل الصحيح، وكذا تنمية قدراته البدنية والحركية الخاصة من اجل الوصول بالفرد إلى أعلى المستوى من الأداء الرياضي، كل هذا في ضوء القواعد الخاصة التي تستند إلى الأسس والمبادئ العلمية.

<sup>1</sup> - مفتي إبراهيم حمادة: البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، مركز الكتاب للنشر الجزء الأول، القاهرة، مصر، 1997، ص 206.

**7-2- صفة التحمل:**

❖ **التعريف الاصطلاحي:** التحمل هو أن يستطيع اللاعب الاستمرار طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية، وكذلك قدراته الفنية والخطية بإيجابية وفاعلية، بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طوال زمن المباراة.<sup>1</sup>

❖ **التعريف الإجرائي:** يعد التحمل احد عناصر اللياقة البدنية الضرورية فهو يمثل قدرة اللاعب على مقاومة الأجهزة العضوية للتعب لفترة طويلة من الزمن، وان القدرة على مقاومة التعب يتحكم فيها الجهاز العصبي المركزي الذي يقوم بتحديد وضبط القدرة أو الكفاية على العمل لجميع أجهزة وأعضاء الجسم، لذا فإن نقص كفاءة الجهاز العصبي المركزي يعتبر العامل الهام في سلسلة العمليات التي ينتج عنها زيادة درجة التعب وبالتالي ضعف القدرة على التحمل.<sup>2</sup>

• وينقسم إلى نوعين هما:

أ- **التحمل العام:** يعرفه إبراهيم شعلان " بأنه: "مقدرة لاعب كرة القدم على الاستمرار في أداء عمل بدني ذو حمل متغير لفترة مستمرة ومتصلة تعمل فيها الأجهزة الحيوية والعضلات به، يؤثر إيجاباً على الأداء التخصصي في كرة القدم". كما يقصد به الاستمرار في الجهد لفترة طويلة دون هبوط مستوى الكفاءة أو الفعالية وذلك باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات وبمستويات متوسطة من الحمل مع استمرار عمل الجهاز الدوري التنفسي بصورة طبيعية.

ب- **التحمل الخاص:** يعرفه إبراهيم شعلان " بأنه: "استمرار اللاعب في الأداء للصفات البدنية العالية والقدرات الفنية والخطية المقننة طوال المباراة دون أن يظهر عليه التعب والإجهاد أو الإخلال بمستوى الأداء".<sup>3</sup>

**7-3- اللاعب:**

❖ **التعريف الاصطلاحي:** هو الفرد المشارك برياضة معينة (كرة القدم)، قصد بناء الخصائص الوظيفية والبدنية والمهارية والنفسية.

❖ **التعريف الإجرائي:** هو الفرد الممارس لنوع معين من الرياضة (كرة القدم) بصفة ، مستمرة ضمن قواعد اللعبة.

**7-4- كرة القدم:**

❖ **التعريف الاصطلاحي:** كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها "رومي جميل": كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع.<sup>4</sup>

❖ **التعريف الإجرائي:** كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل واحد منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى، ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط، وحكمان للتماس

<sup>1</sup>- مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، مصر، 1977، ص 62.

<sup>2</sup>- <https://m.bayt.com/ar/specialties/P,19/06/2018, 21:45>.

<sup>3</sup>- إبراهيم شعلان: كرة القدم بين النظرية والتطبيق والإعداد البدني في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989، ص 97 - 98.

<sup>4</sup>- رومي جميل: فن كرة القدم، ط 2، دار النقائض، بيروت، 1986، ص 50 - 51.

وحكم رابع المراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل (في حالة مقابلات الكأس) فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

#### 7-5- الفئة العمرية "أشبال":

❖ **التعريف الاصطلاحي** لفئة الأشبال (15 - 17) سنة "المراهقة الوسطى": تسمى كذلك بالمرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة سرعة النمو الجسمي نسبيا وتزداد التغيرات الجسمية الفيزيولوجية واهتمام المراهق بمظهره وقوة جسمه وحب ذاته.<sup>1</sup>

❖ **التعريف الإجرائي** لفئة الأشبال (15 - 17) سنة: تعتبر فئة مهمة من الفئات التي يمر عليها لاعب كرة القدم خلال مساره الكروي، وما يميزها هو حدوث تغيرات فسيولوجية وعقلية ونفسية نتيجة ضغوط قد تفرضها الأسرة إضافة إلى ضغوطات اجتماعية كجماعة الرفاق في الفريق الرياضي، المدرسة، الحي... الخ.

<sup>1</sup>- صالح محمد علي أبو جادو: علو النفس التطوري الطفولة والمراهقة، دار المسير والتوزيع، مصر، 2007، ص 405.

**تمهيد:**

لتحديد أهداف فريق ما لابد على المدرب من وضع برنامج تدريبي يسطر من خلاله أهداف الفريق ومتطلبات نجاح هذه العملية من خلال تحديد نقاط القوة والضعف لتصحيحها وتنميتها، حيث يعتمد وضع البرنامج التدريبي على تحديد الاحتياجات والمتطلبات والبرنامج الزمني المناسب.

على المدرب من جانب آخر مراعاة الجوانب الأساسية للتدريب واختيار وتحديد نوع التدريب والأسلوب أو الأساليب المثلى التي تخدم البرنامج المسطر مع مراعاة أهم المبادئ المحددة له حسب طبيعته عاما كان أو خاص وذلك لنجاح هذه العملية، حيث سنتطرق في هذا الفصل إلى تحديد أهمية ومتطلبات وخصائص البرنامج والمبادئ وطرق وأنواع التدريب المناسبة.

أولاً: البرنامج التدريبي:

### 1-1- مفهوم البرنامج:

يعد بناء البرامج من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التربية البدنية والرياضية لان البرامج العلمية المقننة هي الضامن الوحيد لإحداث النمو المطلوب.

ويعرفه مفتي إبراهيم " بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف، لذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص".<sup>1</sup>

### 1-2- أهمية البرنامج:

يمكن أن نستخلص أهمية البرنامج بصفة عامة ونذكر أهمها في النقاط التالية:

- **اكتساب عنصر التخطيط فاعليته:** حيث أن البرنامج عنصر حيوي وأساسي من عناصر التخطيط ففي غياب البرنامج تصبح عملية التخطيط ناقصة ونقصانها يجعلها عديمة الفاعلية.
- **تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح و التوفيق:** إن التخطيط عنصر من عناصر الإدارة و بغياب البرنامج من التخطيط تسقط فاعليته وتجعله غير ذي قيمة، وبالتالي تكون العملية الإدارية غير مكتملة فتصبح لا جدوى منها.
- **ضياح الأهداف:** إن عدم اكتمال العملية الإدارية لفقدائها عنصر التخطيط الكامل يجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف، لان أساليب تنفيذ الأهداف وتحقيقها يكمن في وجود البرامج.
- **الاقتصاد في الوقت:** حيث تعطي البرامج للوقت قيمة، وتقلل من الوقت الضائع وتساعد على انجاز الأعمال في اقصر وقت ممكن بحيث تستغل الوقت المتيسر أحسن استغلال.
- **تساعد على نجاح الخطط التدريبية والتعليمية:** إذا اكتملت العملية الإدارية بكل عناصرها تصبح القدرة على تحقيق وتنفيذ أهداف الخطط الموضوعية، وطالما تحقق الخطط أهدافها تصبح خططا ناجحة.
- **البعد عن العشوائية في التنفيذ:** في غياب البرامج تتسلسل العشوائية إلى عمليات التنفيذ ويكون نتيجة ذلك تعثر العملية الإدارية بأكملها وتفشل لعدم وجود تحديد واضح لمراحل وكيفية تنفيذ الواجبات.
- **دقة التنفيذ:** إن العلم المسبق بأسلوب التنفيذ المناسب وطريقة التعلم الأفضل وكمية الوقت المتيسر لانجاز العمل، كل هذا يساعد على الدقة في التنفيذ أي أن البرامج سبب في الانجاز الدقيق فلا تسقط فكرة ولا يضيع غرض معين.<sup>2</sup>

### 1-3- الخصائص و السمات التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج:

- مراعاة الجانب التأهيلي سواء العلمي أو الثقافي في من يقومون بتصميم وبناء البرامج التدريبية.
- ضرورة الاعتماد على المدربين المتخصصين والذين يستطيعون مراعاة الجانب التربوي في عملية التدريب.
- يفضل أن يكون القائمين على تصميم البرنامج من ذوي الخبرة سواء من حيث ممارسة اللعبة أو ممارسة مهنة التدريب لإحدى الفرق الرياضية.

<sup>1</sup>مفتي إبراهيم حماد: البرامج التدريبية المخططة لفريق كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، الجزء الأول، القاهرة، مصر، 1994، ص 206.

<sup>2</sup> عبد الحميد شرف، "البرامج التدريبية الرياضية، بين النظرية و التطبيق"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002، ص 14 - 45 - 46



- يفضل عند اختيار مصمم البرنامج التدريبي، انتقاء الأفراد الذين يهتمون بالتجديد والتطوير والتنوع المستمر في طرق وأساليب التدريب والذي يستفيد من الخبرات الأجنبية.

- يجب على مصممي البرنامج التدريبي أن يهتموا بخصائص وطبيعة الأفراد الذين سيوضع لهم البرنامج.

- يفضل اختيار الأفراد الذين يراعون الإمكانيات المتيسرة لديهم سواء كانت المادية أو البشرية.

#### 1-4- السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح:

- أن يراع احتياجات واهتمامات الأفراد الذين سينفذ عليهم: الأشبال، متقدمين، مستوى عالي.
- يعتبر البرنامج جزءا مكملا للعملية التي تهدف إليه المؤسسة التربوية أو المنشأة الرياضية.
- أن يساعد البرنامج على تنمية وتطوير قدرات اللاعبين.
- أن يساهم في اكتشاف قدرات اللاعبين ومواهبهم المختلفة.
- يمكن تنفيذه واقعا وفق الإمكانيات و التسهيلات المتاحة.
- يحافظ على الأهداف التربوية التي تنشدها التربية البدنية بصورة عامة.
- يساهم في إظهار الفكر التدريبي للمدرب ويبين قدراته ومعارفه العامة والخاصة.<sup>1</sup>

#### 1-5- أسس بناء البرامج التدريبية:

- يتفق كل من محمد الحمامي وأمين الخولي، و كذلك كل من عمرو أبو المجد وجمال النمكي بان الأسس المهمة لتخطيط البرامج التدريبية لفئات العمرية الصغيرة و خاصة في كرة القدم هي:<sup>2</sup>
- أن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن.
  - تنظيم البرنامج بحيث يتاح وقت ملائم للتعلم.
  - أن تكون البرامج من الأنشطة المشوقة والتي تتميز بالقيم وتؤدي إلى النمو المتوازن.
  - أن تبنا البرامج في ضوء الإمكانيات المتاحة، والأهداف الاجتماعية، وفلسفة المجتمع وشخصية الفئات العمرية.
  - اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم وهي الأهداف، (اللياقة البدنية، المهارات الحركية المعلومات الرياضية، المعلومات الشخصية والاجتماعية) بما تتناسب مع كل مرحلة عمرية.
  - يقدم البرنامج الأنشطة القابلة لاستخدام طرق التدريب غير الشكلية أو التقليدية، ويجب إدخال التكامل كعملية تربوية وكمفهوم في التربية الرياضية من خلال مداخل منطقية.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> يحي السيد الحاوي، المدرب الرياضي، المركز العربي للنشر، القاهرة، الطبعة 1، 2002، صفحة 106.

<sup>2</sup> محمد الحمامي و أمين الخولي، أسس بناء البرامج التدريبية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1990، صفحة 44.

<sup>3</sup> عمرو أبو الجود و جمال النمكي، تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1997،

**1-6- أسس وضع البرامج التدريبية:**

- المعرفة المسبقة بمواعيد المباريات الرسمية أو الودية (الداخلية، أو الخارجية) حتى يتم وضع خطة التدريب على هذا الأساس.

- مستوى اللاعبين والفريق من حيث المهارات وقدرة الأداء الرياضي.

- الإمكانيات التي في متناول يد المدرب.<sup>1</sup>

**1-7- صعوبات تصميم البرامج التدريبية:**

- عدم معرفة الجهات الراغبة في التدريب والاحتياجات الفعلية لها.

- التدريب يحل مشكلة ضعف الأداء وليس عدم وجود سياسات.

- تحميل البرامج أهداف ومهام أكبر من إمكانية التنفيذ بسبب ضيق الوقت وقلة المواد.

- تعذر تجريب البرامج المصممة قبل البدا في البرنامج.

- غياب التقييم العلمي لما ينفذ من البرنامج.<sup>2</sup>

**1-8- الخطوات التنفيذية لوضع البرنامج التدريبي لفترة الإعداد:**

**أولاً:** يجب على أي مدرب قبل وضع محتوى المواد التدريبية لبرنامج الإعداد أن يكون لديه إجابة واضحة على النقاط التالية والواجب مراعاتها وهي:

- تحديد اثر التدريبات السابقة عند اللاعب والكشف الطبي والتقارير الشامل عن كل لاعب والتعرف على المستوى الحقيقي للجوانب البدنية والمهارية لكل لاعب من خلال الاختبارات.
- تحديد صفات اللياقة البدنية المراد تحسينها ونسبة كل منها تقريبا.
- تحديد الأهداف الخاصة لكل مرحلة.
- تحديد الملعب والمساعدين والأدوات الخاصة.
- الاطلاع على قائمة المنافسات في أي بطولة.

**ثانياً:** يجب على المدرب معرفة الأهداف والواجبات الخاصة بمراحل التدريب خلال فترة الإعداد بالإضافة إلى البيانات السابقة وذلك بهدف معرفة نسبة مكونات الحالة التدريبية من حيث كمية التدريب والزمن المخصص لها. وبصفة عامة الإعداد العام في هذه الفترة يجب أن يحقق تحسنا كبيرا في عمل الأجهزة الوظيفية والقدرة الهوائية بصفة خاصة وإنشاء قاعدة عامة لخدمة العناصر الخاصة في كرة القدم، بينما الإعداد الخاص يكون التدريب فيه موجها أكثر إلى تحسين وتطوير المتطلبات الخاصة في كرة القدم (بدنية، مهارية، خطية، فكرية).<sup>3</sup>

<sup>1</sup>- محمود حنفي مختار، أسس تخطيط برنامج التدريب الرياضي، دار الزهران، مصر، 1988، ص 167.

<sup>2</sup>- السكارنة بلال خلف، تصميم البرامج التدريبية، دار النشر و التوزيع و الطباعة، عمان، 2011، صفحة 148 - 149.

<sup>3</sup>- عبد المقصود السيد، نظريات التدريب الرياضي و فسيولوجيا التحمل، مطبعة الشباب الحر، القاهرة، 1992، ص 107.

### 1-9- الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج:

- ضرورة إجراء فحص طبي شامل للمشاركين في البرنامج.
- الاهتمام بعملية الإحماء قبل البدا في أي تمرين.
- مراعاة حمل التدريب سواء كان حملا خارجيا أو داخليا.
- مراعاة التغذية المناسبة والراحة للممارسين أثناء عملية التنفيذ.
- تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب.
- تجنب الإسراع الغير مدروس في عملية التنفيذ.<sup>1</sup>

### ثانيا: التدريب الرياضي:

### 2-1- مفهوم التدريب الرياضي:

يتحدد مفهوم التدريب الرياضي طبقا للهدف العام من العملية التدريبية، حيث لا يرتبط مصطلح التدريب بالضرورة مع النشاط الرياضي أو رياضة المستويات فقط، بل يتضمن مجالات أخرى غير النشاط الرياضي كالمجالات الحرفية والتجارية... الخ.

وحول تطور مفهوم التدريب الرياضي كمصطلح فقد تباينت آراء العلماء في تحديد تعريف مشترك حيث كان لكل منهم مفهومه الخاص والذي يتحدد وفقا لاتجاهاته وفلسفته ومجال تخصصه، ومن جهة أخرى يعرف التدريب بمجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي.

ويضيف هولمان (1976) إلى ذلك حدوث تغير مورفولوجي حيث يرى أن التدريب الرياضي يشير إلى المثيرات الحركية (تمرينات)، والتي تحدث تكيف بيولوجي في الأعضاء الداخلية وكذلك تكيف مورفولوجي.<sup>2</sup> والمفهوم الحديث للتدريب الرياضي العلمي بأنه العمليات التعليمية والتنموية والتربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين/ اللعابات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية والميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة.<sup>3</sup>

### 2-2- الأهداف العامة للتدريب الرياضي: تنحصر أهداف التدريب الرياضي في:

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الايجابية للمتغيرات الفسيولوجية والنفسية الاجتماعية.

- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الانجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية، النفسية، الاجتماعية).

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية، هما الجانب التعليمي (التدريبي - التدريسي)، الجانب التربوي ويطلق عليهما واجبات التدريب الرياضي

<sup>1</sup>- يحي السيد الحاوي، المدرب الرياضي، مرجع سابق، ص108.

<sup>2</sup>- أمر الله احمد البساطي، مرجع سابق، 1998، ص 2- 3.

<sup>3</sup>- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، الصفحة 21.

فالأول يهدف إلى اكتساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة، القوة، التحمل،...الخ) والمهارية والخطية والمعرفية، أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس، والثاني يتعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإراديا، ويهتم بتحسين التدوق وتطوير الدوافع وحاجات وميول الممارس واكتسابه السمات الخلقية الحميدة كالروح الرياضية وحب الوطن والمثابرة وضبط النفس ... من خلال المنافسات.

### 2-3- خصائص التدريب الرياضي:

- يتميز التدريب الرياضي بالعديد من الخصائص الجوهرية والمؤثرة والتي تلقي بمتطلبات جديدة ومتطورة دائما على العملية التدريبية والقائمين بها وأهم هذه الخصائص ما يلي:
- يهدف التدريب الرياضي بشتى أنواعه إلى تحسين القدرات البدنية والنفسية والعقلية للفرد من خلال الممارسة الفعلية للنشاط الرياضي المعني.
- يتميز التدريب الرياضي بخاصية الاعتماد على البحث العلمي لتحقيق أعلى مستويات الانجاز معتمدا على نظريات ومعارف مستخلصة من نتائج البحوث العلمية لعديد من العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي.
- يتميز التدريب الرياضي بخصوصية التدريب ومراعاة الفروق الفردية من حيث السن والجنس.
- يتميز التدريب الرياضي بمراعاة ديناميكية تطور القدرات البدنية للأعمار المختلفة.
- يتميز التدريب الرياضي بالاستمرارية والتدرج في زيادة متطلبات التدريب على المدى البعيد.
- يتميز التدريب الرياضي بعملية التقييم والمراقبة الطبية والتربوية الدورية للفرد خلال مراحل التدريب والإعداد.
- يتميز التدريب الرياضي بالتأثير على أسلوب حياة الفرد.
- يتميز التدريب الرياضي بدور المدرب القيادي لعملية التدريب.<sup>1</sup>

### 2-4- واجبات التدريب الرياضي:

هناك واجبات للتدريب الرياضي لابد للمدرب واللاعب من تنفيذها لتحقيق الهدف من التدريب وعملية التدريب تنقسم واجباتها إلى ثلاثة أقسام وهي:

#### 2-4-1- الواجبات التربوية للتدريب:

يقع الكثير من المدربين في خطأ جسيم إذ يعتقدون بان العناية بالتوجيه لتنمية السمات الخلقية وتطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة لها، فلا يدرك المدرب خطاه إلا متأخرا بعد أن تتوالى هزائم فريق، فكثيرا ما يكون الفريق مستعدا من الناحية الفنية تمام الاستعداد، إلا انه من الناحية التربوية تنقص لاعبيه العزيمة والمثابرة والكفاح والعمل على النصر، مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني والفني وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة، لذلك فان أهم واجبات الشق التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هي:

- العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولا، وليكون مثله الأعلى وهدفه الذي يعمل على أن يحققه برغبة أكيدة وشغفه هو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وما يقتضيه ذلك من بذل جهد وعرق في التدريب مبتعدا عن أية مبررات للتهرب من التدريب أو الأداء الأقل مما هو مطلوب منه.

<sup>1</sup> - أمر الله احمد البساطي، مرجع سابق، 1998، ص 5 - 6 - 7 - 8.

- زيادة الوعي القومي للاعب، ويبدأ هذا العمل على تربية الولاء الخاص للاعبين نحو ناديتهم ووطنهم ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يبني عليها تنمية باقي الصفات الإرادية والخلقية.
- أن ينمي المدرب في اللاعب الروح الرياضية من تسامح وتواضع وضبط للنفس وعدالة رياضية.
- تطوير الخصائص والسمات الإرادية التي تأثر في سير المباراة ونتائجها كالمثابرة والتصميم والطموح والجرأة والإقدام والاعتماد على النفس والرغبة في النصر... الخ.

#### 2-4-2- الواجبات التعليمية للتدريب:

- التنمية الشاملة والمنتزعة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب.
- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
- تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول إلى أعلى مستوى رياضي ممكن.
- تعلم وإتقان القدرات الخططية الضرورية للرياضة التخصصية.<sup>1</sup>

#### 2-4-3- الواجبات التنموية للتدريب:

- التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية بأحدث الأساليب العلمية المتاحة.

#### 2-5- المبادئ الأساسية في التدريب الرياضي:

- 2-5-1- مبدأ التكيف: التدريب الرياضي يحدث التغييرات في الأجهزة الوظيفية لجسم اللاعب وذلك بغرض التكيف مع متطلبات التدريب الكبرى.

- 2-5-2- مبدأ الاستجابة الفردية للتدريب: استجابة أجسام اللاعبين للتدريب أمر فردي ويعتمد على خصائص كل لاعب.

- 2-5-3- مبدأ الاستعداد: استفادة الجسم من التدريب تعتمد على مدى جاهزية واستعداد اللاعبين للقيام بالتدريب بكل جدية.

- 2-5-4- مبدأ التقدم بدرجة حمل التدريب: درجة الحمل يجب أن تكون ثابتة ولكن يجب أن تزداد بمرور الوقت للقدرة على التكيف.

- 2-5-5- مبدأ التحمل الزائد: لتحقيق الارتقاء بعنصر بدني يجب أن يصل حمل التدريب عند مستوى الحمل الأقصى (الحمل الخارجي) مما يتحمل اللاعب.

- 2-5-6- مبدأ الخصوصية: لتطوير الأداء يجب التدريب بنفس طريقة الأداء أثناء المنافسة من خلال محاكاة نفس الوضع الذي سوف ينفذ من خلاله.

- 2-5-7- مبدأ التنوع: ضرورة التدرج في التنوع في التدريب من الأداء إلى الراحة ومن الصعب إلى السهل.

- 2-5-8- مبدأ الإحماء و التهدئة: يبدأ كل تدريب بإحماء وينتهي بالتهدئة فهما عنصران أساسيان لنجاح العملية التدريبية والحصول على نتائج مرضية.

<sup>1</sup> - مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، 2001، ص 30.

**2-5-9- مبدأ التدريب طويل المدى:** التدريب يحتاج لفترة زمنية طويلة كي يظهر تأثيره، ولوصول الرياضي إلى المستوى العالي يجب أن يكون هناك تخطيط طويل المدى من 10 إلى 15 سنة من العمل المدروس و المنضم.

**2-5-10- مبدأ العودة إلى الحالة الطبيعية:** التوقف عن التدريب يؤدي باللاعب إلى العودة إلى الحالة الطبيعية التي كان عليها قبل التدريب.<sup>1</sup>

## 2-6- أنواع التدريب الرياضي:

تعد أنواع التدريب بأشكالها المختلفة تدريبات تطبيقية موجهة لتحقيق هدف التدريب من خلال طرق تنفيذ برامج الإعداد المختلفة والموجهة للارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي، فهي تعتمد في جوهرها أحد أنواع التدريب والذي يتحدد وفقا للنظام المستخدم للإمداد بالطاقة أثناء المجهود البدني، منه نستنتج أن التدريب ينقسم إلى نوعين أساسيين هما:

### 2-6-1- التدريب اللاهوائي:

يتمثل في التمرينات التي يكون معدل إخراج القوة مرتفع جدا (لزمن قليل) وتكون هذه الفترة المنتجة بدون مساهمة ذات معنى للنظام الهوائي.

### 2-6-2- التدريب الهوائي:

يتمثل هذا النوع في التمرينات التي تستمر لفترات طويلة ويكون معدل إخراج القوة المنتجة اقل، ولزمن أطول وبدون مساهمة ذات قيمة للنظام اللاهوائي.

ويعتمد بذلك كل نوع من أنواع التدريب على إحدى النظامين الأساسيين للإمداد بالطاقة و هما:

#### أ- النظام اللاهوائي:

والذي يعتمد على النظام الفوسفاتي (ثلاثي الفوسفات والفوسفوكرياتين ATP-CP)، والنظام اللاكتيكي acid Lactic لإنتاج الطاقة أثناء تنفيذ التمرينات المختلفة والتي تتطلب تكرار الانقباضات العضلية العنيفة (الشدة العالية) لفترة اقل من دقيقتين.

#### ب- النظام الهوائي أو الأكسوجيني:

والذي يعتمد على أوكسجين الهواء للإمداد بالطاقة أثناء تنفيذ التمرينات بشدة معتدلة إلى اقل من الأقصى والتي تتطلب الاستمرار لفترة أكثر من دقيقتان.

## 2-7- طرق التدريب الرياضي:

لقد تنوعت طرق وأساليب التدريب لرفع مستوى الانجاز الرياضي، وعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تعتمد عليها كل طريقة وإمكانية استخدامها بشكل يتناسب واتجاهات التدريب، حيث تتمثل طريقة التدريب في الأجراء التطبيقي المنظم للتمرينات المختارة في ضوء قيم محددة للحمل التدريبي والموجهة لتحقيق هدف ما، ومهما تنوعت هذه الطرق أو الأساليب فهي تعتمد حتما على إحدى نوعي التدريب (هوائي ولا هوائي)، وفي ضوء ذلك يمكن تقسيم طرق التدريب إلى:<sup>2</sup>

<sup>1</sup> <http://istaps.yoo7.com/t767-topic>. 15:45 ، 04/04/2018.

<sup>2</sup> - أمر الله احمد البساطي، مرجع سابق، 1998، الصفحة 70.

**2-7-1- طريقة التدريب المستمر:**

تتميز هذه الطريقة التدريبية باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية ويهدف هذا النوع من التدريب إلى الارتقاء بمستوى القدرة الهوائية بصفة أساسية والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة وأعضاء الجسم الوظيفية، أي تطوير التحمل الدوري التنفسي والتحمل الخاص (تحمل السرعة، تحمل القوة، تحمل الأداء) ويظهر تأثيره جليا في قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من الأداء طوال زمن المنافسة وتأخر ظهور التعب خاصة في نهايتها.<sup>1</sup>

ولزيادة خصوصية وفعالية هذا النوع من التدريب فقد أمكن تقسيمه لعدة أساليب متنوعة هي:

**أ - التدريب المستمر منخفض الشدة:**

يستخدم هذا الأسلوب منذ عام 1960، وترتبط تدريباته بمستوى منخفض من الحمل، حيث تتراوح شدته ما بين 60% إلى 80% من أقصى معدل لضربات القلب، وتتميز تدريباته بالاستمرار لفترات ومسافات طويلة جدا تصل إلى 48 كم.

ويعد هذا الأسلوب مناسب لتحقيق قواعد التكيف (سرعة استعادة الاستشفاء، والتعويض الطاقي) وخاصة في بدايات فترات الإعداد العام أو لحالات صحية خاصة.

**ب - التدريب المستمر عالي الشدة:**

يتميز هذا الأسلوب التدريبي بالاستمرار في أداء الحمل البدني بمعدل سريع نسبيا تتراوح شدته ما بين 80% إلى 90% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب، وتكون تدريباته قريب ما يكون للمنافسة والجري لمسافات متوسطة، ويعد مؤشرا جيدا في رياضات التحمل، واستخدامه في تدريبات الجري يحسن من سرعة الرجلين وقوتها وكذا التحمل العضلي.<sup>2</sup>

**2-7-2- طريقة التدريب الفتري:**

تتميز هذه الطريقة من التدريب بوجود فترات راحة بين كل تمرين وآخر وكذلك بين كل مجموعة وأخرى و لذلك سميت هذه الطريقة بالتدريب الفتري حيث تتخلله فترات راحة بعكس التدريب بطريقة الحمل المستمر والذي يفتقد لوجود فترات راحة، وتنقسم طريقة التدريب الفتري إلى نوعين يختلف كل منهما عن الآخر في درجة الحمل كما تختلفان في درجة تأثيرهما على تنمية الصفات البدنية وهما:

**أ - التدريب الفتري المنخفض الشدة:**

تهدف هذه الطريقة إلى تنمية الصفات البدنية التالية (التحمل العام، التحمل الخاص، وتحمل القوة)، كما تتميز التمرينات المستخدمة في هذه الطريقة بالشدة المتوسطة، أما بالنسبة للراحة فتكون الراحة غير كاملة تتيح للقلب العودة إلى جزء من حالته الطبيعية.

<sup>1</sup>- أمر الله احمد البساطي، مرجع سابق، 1998، الصفحة 71.

<sup>2</sup>- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، الطبعة 2، دار المعارف، القاهرة، 1972، الصفحة 211.

**ب - التدريب الفكري المرتفع الشدة:**

تهدف هذه الطريقة إلى تنمية الصفات البدنية التالية (التحمل الخاص، السرعة، القوة المميزة بالسرعة، والقوة القصوى بدرجة أقل)، كما تتميز التمرينات المستخدمة في هذه الطريقة بالشدة المرتفعة، أما بالنسبة للراحة فتزداد فترات الراحة البيئية كنتيجة لزيادة شدة التمرينات ولكن تبقى راحة غير كاملة.<sup>1</sup>

**2-7-3- طريقة التدريب التكراري:**

تتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين وهي تتشابه مع التدريب الفكري في تبادل الأداء والراحة ولكن تختلف عنه في:

- طول فترة أداء التمرين وشدته وكذا عدد مرات التكرار.

- فترة الاستعادة الاستشفاء بين التكرارات.

حيث تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا من حيث المنافسة والشدة، مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء وفق شدة عالية.

**2-7-4- طريقة التدريب الدائري:**

في الوقت الحالي يرى العديد من العلماء أن طريقة التدريب الدائري في حد ذاتها ليست طريقة للتدريب تتميز بخصائص معينة تفرقها عن طرق التدريب الأخرى (كالتدريب المستمر والتدريب الفكري والتدريب التكراري) ولكنها عبارة عن طريقة تنظيمية لأداء التمرينات يراعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات و ترتيبها عدد مرات تكرارها وشدتها ويمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبادئ أي طريقة من طرق التدريب السالفة ذكرها بهدف تنمية وتطوير صفات القوة العضلية والسرعة والتحمل، والصفات البدنية المركبة من هذه الصفات مثل تحمل القوة وتحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة.<sup>2</sup>

**2-7-5- طريقة التدريب الهيبوكسيك:**

قبل التعرف على إجراءات طريقة الهيبوكسيك يجب أولاً معرفة ما هو الهيبوكسيك؟، هو مصطلح يطلق على الظروف التي يحدث فيها تعرض الجسم لنقص الأكسجين (نقص محتوى الأكسجين في الدم)، يحدث ذلك نتيجة تعرض الجسم لبيئة غير طبيعية كالانتقال للعب في الأماكن التي تعلو سطح البحر أو صعود المرتفعات حيث انخفاض الضغط الجزئي للأكسجين في الهواء الجوي ومن ثم حدوث نقص في كمية الأكسجين التي يستنشقه اللاعب أثناء أداء النشاط البدني.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> - <http://www.sport.ta4a.us/human-sciences/athletic-training/402-training-methods.html>

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي، مرجع سابق، 1972، الصفحة 211.

<sup>3</sup> - طلحة حسام الدين و آخرون، الموسوعة العلمية في التدريب، التحمل بيولوجيا و بيوميكانيك، الطبعة 2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997، الصفحة 133.



## خلاصة:

خلال ما سبق استخلصنا أن للبرنامج التدريبي أو التدريب الرياضي أهمية بالغة في تطوير وتنمية القدرات البدنية والنفسية لكل رياضي، مما يؤدي إلى رفع مستوى الرياضي وذلك بالاعتماد على الخصائص والسمات المميزة له واستخلصنا أيضا أهم الخطوات اللازمة لتصميم البرامج وذلك من خلال أهم القواعد والأهداف والخصائص وأنواع التدريب المختلفة كما تطرقنا أيضا إلى مبادئ التدريب الرياضي

**تمهيد:**

أخذ مفهوم ومعنى القدرات البدنية في مجال التدريب الرياضي وضعاً مميزاً وذلك منذ الخمسينيات ونتيجة للخبرات الجديدة والمتنوعة للدارسين العرب عامة في مجال التربية البدنية والرياضية من المدارس الأجنبية المختلفة كالمدارس الألمانية والأمريكية والروسية.

والذي كان لهم جميعاً أثر كبير في إثراء المكتبة العربية ، حيث اختلفت المصطلحات ، نتيجة للترجمات من لغات ثلاث مختلفة... وتباينت مفاهيم مصطلح اللياقة البدنية وتفسيرها ومكوناتها<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - البسطويسي احمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص 107.

**1-2- تعريف الصفات البدنية**

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرفية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية، للإنسان وتشمل كل من (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة) ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية" التي تتشكل من عناصر بدنية، فنية خطوية ونفسية بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان، والتي تشمل على مكونات اجتماعية، نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى (مقاومة المرض، القوة البدنية، والجلد العضلي، التحمل الدوري التنفسي القدرة العضلية، التوافق، التوازن والدقة). وبالرغم من هذا الاختلاف إلا إن كلا المدرستين اتفقتا على أنها مكونات وإن اختلفوا حول بعض العناصر.<sup>1</sup>

وتطرقنا في بحثنا هذا إلى عناصر اللياقة البدنية على حسب رأي الكتلة الشرقية:

**2-2- أنواع الصفات البدنية:****1-2-2- التحمل:**

يعتبر التحمل من الدعائم الأساسية للياقة البدنية في الفعاليات الرياضية التي يتطلبها الإعداد البدني لفترة طويلة، وتختلف تعاريفه بالنسبة لكل عالم، فيعرفه "تشارلز بوش" أنه القدرة على القيام بانقباضات مستمرة وطويلة باستخدام عدد من المجموعات العضلية بقوة ولمدة كافية لإلقاء التعب والعبء على وظائف الجهاز الدوري والتنفسي.

ويعرف التحمل أيضا بقدرة اللاعب بالاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة، من خلال تأخير ظهور التعب أثناء أداء اللاعب خلال المباراة.<sup>2</sup>

ويعني التحمل أيضا أن يستطيع اللاعب الاستمرار طوال زمن المباراة مستخدما صفاته البدنية، وكذلك قدراته الفنية والخطوية بايجابية وفاعلية، بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طوال زمن المباراة.<sup>3</sup>

ويعرفه "خارابوجي" بأنه القدرة على تحقيق عمل مرتفع الشدة لأطول فترة ممكنة.<sup>4</sup> بينما يعرف "الوقاد" التحمل بأنه قدرة اللاعب في المحافظة على تنفيذ أو أداء العمل لأطول مدة زمنية ممكنة دون ظهور التعب.

<sup>1</sup> - محمود عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992، ص 171.

<sup>2</sup> - البساطي أمر الله احمد: التدريب و الإعداد البدني في كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية مصر، ص 83.

<sup>3</sup> - حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، مصر، 1977، ص 62.

<sup>4</sup> - محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي: نفس مرجع، 1992، ص 186.

## أ- أهمية التحمل:

- يعد التحمل الدوري التنفسي من أهم المكونات اللازمة لممارسة معظم الأنشطة الحركية وخاصة تلك التي تتطلب العمل لفترات طويلة.

- يرتبط بالعديد من المكونات البدنية الأخرى كالرشاقة و القوة والسرعة.

- يرتبط الجلد الدوري التنفسي بالترابط الحركي والسمات النفسية وخاصة قوة الإرادة.

- يعد المكون الأول في اللياقة البدنية والأساس الذي تبنى عليه العناصر الأخرى.

- يرتبط التحمل الدوري التنفسي بالقدرة على زيادة عمليات التمثيل الغذائي وبالتالي الوصول إلى عملية استقلاب الدهون والتأثير على تركيب الجسم وتحفيز الوزن.

ب- أنواع التحمل: يمكن تقسيم صفة التحمل إلى نوعين رئيسيين هما:

## ❖ التحمل العام:

هو القدرة على التحمل لفترة طويلة دون هبوط مستوى الكفاءة أو الفعالية وذلك باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات وبمستويات متوسطة من الحمل من استمرار عمل الجهاز الدوري والتنفسي بصورة طبيعية وهذا حسب رأي الدكتور صلاح السيد قدوس الذي يرى أيضا إن التحمل العام هو عبارة عن أداء عملي لتكوين مقاومة ضد التعب الجسمي نتيجة استغراق وقت طويل للعمل وارتباط صفة التحمل ارتباطا وثيقا بظاهرة التعب.<sup>1</sup>

ونجد بغض العلماء وخاصة علماء التربية الرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية يستخدمون مصطلح التحمل الدوري التنفسي بدلا من التحمل العام، نظرا لان هذا النوع من التحمل يرتبط ارتباطا وثيقا بدرجة مستوى الجهازين الدوري والتنفسي، إذ يتوقف عليهما عملية نقل الأكسوجين والغذاء إلى العضلات حتى يمكنها الاستمرار في العمل لفترات طويلة.<sup>2</sup>

## ❖ التحمل الخاص:

يختلف كل نشاط رياضي عن بقية الأنشطة الرياضية الأخرى في النوع الذي يتطلبه من صفة التحمل طبقا للخصائص التي يتميز بها، وعلى ذلك توجد عدة أنواع خاصة من صفة التحمل ترتبط كل منها بنوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية.

ويرى بعض العلماء انه يمكن تقسيم الأنواع الرئيسية للتحمل الخاص كما يلي:

• **تحمل السرعة:** ويعني قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلال مسافات قصيرة ولفترات طويلة نسبيا.<sup>3</sup>

ويمكن تقسيم تحمل السرعة إلى الأنواع التالية:

- **تحمل السرعة القصوى:** ويقصد به القدرة على تحمل الحركات المتماثلة والمتكررة لفترات قصيرة بأقصى سرعة ممكنة، كتحمل أقصى سرعة في المسافات القصيرة في الجري ... الخ.

<sup>1</sup> - صالح السيد قدوس، الأسس العلمية الحديثة في رياضة الملاكمة، ط 1، دار الفكر العربي، 1977 ص 68 .

<sup>2</sup> - محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط 11، دار المعارف، مصر، 1990، ص 174.

<sup>3</sup> - طه إسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية و التطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، 1989، ص 99.

- تحمل السرعة الأقل من القصوى: ويقصد به القدرة على تحمل الحركات المتماثلة والمتكررة لفترات متوسطة وبسرعة تقل عن الحد الأقصى لقدرة الفرد، كما هو الحال في مسابقات المسافات المتوسطة في الجري ... الخ.
- تحمل السرعة المتوسطة: ويقصد به القدرة على تحمل الحركات المتماثلة والمتكررة لفترات طويلة وبسرعة متوسطة، كما هو الحال في منافسات المسافات الطويلة في الجري ... الخ.
- تحمل السرعة المتغيرة: ويقصد به القدرة على تحمل سرعات متغيرة ومختلفة التوقيت لفترات طويلة، كما هو الحال الألعاب الرياضية ككرة القدم وكرة السلة وكرة اليد ... الخ.
- تحمل القوة: يرى بعض العلماء بأنه يمكن إدراج ضمن أنواع التحمل الخاص، فهو قدرة الفرد الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع إلقاء المقاومة على المجموعات العضلية.<sup>1</sup>
- تحمل الأداء: يرى بعض العلماء أن هناك نوعا من التحمل يطلق عليه مصطلح تحمل العمل أو تحمل الأداء، وفيه ترتبط صفة التحمل بالرشاقة، ويقصد به تحمل تكرار أداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبيا بصورة توافقية جيدة.<sup>2</sup>

### ج- تنمية التحمل عند الأشبال:

- إن وجهة النظر القديمة التي كانت تنادي بحتمية اقتصار ممارسة الأشبال لأنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب السرعة، وعدم ممارستهم لتلك الأنواع التي تتطلب التحمل، لا تجد في وقتنا الحالي الكثير من التأييد، فكثيرا ما نلاحظ أن الأطفال يمارسون ألعابهم لفترات طويلة من الزمن يعقبها فترة للراحة ثم يعاودون الممارسة مرة أخرى. ومن هذا المنطلق تظهر بعض الاعتبارات الهامة التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها عند تدريب التحمل بالنسبة للأشبال، ويمكن تلخيص أهم هذه الاعتبارات كما يلي:
- 1- يستحسن البدء مبكرا وبقدر المستطاع بتدريب الأشبال على التحمل حتى يتمكن بذلك من ضمان إعدادهم إعدادا صحيحا مقننا في غضون السنوات الطويلة لعملية التدريب الرياضي.
  - 2- يجب أن تتميز تدريبات التحمل بالطابع الشامل والمتزن.
  - 3- يجب علينا أن نضع في اعتبارنا المبدأ القائل بأن السرعة هي التي تعمل على إنهاك الفتى، وليس طول المسافة أو فترة الممارسة، وعلى هذا الأساس يجب علينا مراعاة عدم التركيز بشكل مفرط على عنصر السرعة في غضون عمليات التدريب.
  - 4- مراعاة تنظيم الحمل الواقع على كاهل الفرد على فترات، وأن تتسم الممارسة بالطابع التروحي الذي يناسب إلى حد كبير الخصائص النفسية للأشبال.
  - 5- الاكتفاء بممارسة الألعاب الرياضية لمحاولة تنمية وتطوير تحمل السرعة بالنسبة للأشبال.
  - 6- من المستحسن أن يعقب تدريبات التحمل التي تتميز بقوتها، يوم أو أكثر للراحة.
  - 7- إن تدريب التحمل للأشبال لا يهدف لتحقيق النتائج فقط وإنما يهدف أساسا إلى تمهيد المستوى للارتفاع بالقدرة على التحمل في السنوات القادمة.

<sup>1</sup> - عبد الحميد كامل و حسنين محمد صبحي: اللياقة البدنية ومكوناتها، ط 3، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، 1997، ص 67.

<sup>2</sup> - محمد حسن علاوي: مرجع سابق، 1990، ص 174.

- 8- يجب الاهتمام بإجراء الفحص الطبي الدوري بصورة منتظمة بالنسبة للأشبال الذين يمارسون ألعاب التحمل ككرة القدم، وبصفة خاصة يجب الاهتمام بالقدرة الوظيفية لمستوى عمل القلب.
- 9- عندما نريد تنمية التحمل لدى الأشبال يجب مراعاة الأعباء و المتطلبات بالنسبة للأجهزة الوظيفية للجسم (كالجهاز العصبي والجهاز الدوري والجهاز التنفسي...) وهذا لضمان حدوث التكيف المثالي.
- 10- ينبغي الاهتمام بالتخطيط الطويل المدى لعمليات التدريب على التحمل حتى لا يؤدي الأمر إلى إصابة الأشبال بمختلف الإصابات كإصابات القلب والأنسجة.<sup>1</sup>

#### د- طرق تنمية التحمل:

##### ❖ تنمية التحمل العام:

من خلال التجربة لوحظ أن الشيء الأساسي لتطوير التحمل العام هو الاستمرارية في التدريب على الشدة الوسطى والشدة القصوى مع التأكد من زيادة حجم التدريب وهذا يكون مطبقا على جميع المجموعات العضلية عند اللاعب مع الأخذ بالاعتبار بأن تكون شدة التدريب مناسبة لإمكانيات وقدرات اللاعب وغالبا يكون التدريب هوائيا، ولتطوير التحمل يمكن استخدام الطرق التالية:<sup>2</sup>

##### • طريقة التدريب المستمر:

وتتميز هذه الطريقة بأن التمرينات التي تؤدي بجهد متواصل ومنتظم وبدون راحة كأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل وسرعة متوسطة وتكون شدة الحمل في النوع من التدريب متوسطة وحجمها كبير، ويمكن استخدام طريقة الحمل المستمر خلال جميع مراحل التدريب، ولكن الفائدة الكبرى من هذه الطريقة تكون خلال الجزء الأول من مرحلة الإعداد وتستخدم هذه الطريقة مع جميع الأنشطة الرياضية، لكنها تتطلب وقتا طويلا وتساهم في اكتساب اللاعب القدرة على الاقتصاد في الجهد وتحسين عمل القلب والدورة الدموية.<sup>3</sup>

##### • طريقة التدريب الفتري:

والتدرب بهذه الطريقة يعني أن يعطى اللاعب حملا معيناً ثم يعقب ذلك فترة راحة ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة وهكذا يلاحظ عند إعطاء الحمل ارتفاع نبضات القلب إلى 180 نبضة في الدقيقة، أما فترة الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 نبضة في الدقيقة، ثم يعطى حملا ثانياً وهكذا تواليها، وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقاً، وينقسم التدريب الفتري إلى نوعين:

- **التدريب الفتري المرتفع الشدة:** ويهدف لتحسين السرعة والقوة المميزة للسرعة، وترتفع نبضات القلب إلى 180 نبضة في الدقيقة ويكون حجم الحمل قليلاً نسبياً.

- **التدريب الفتري المنخفض الشدة:** يهدف إلى تطوير التحمل و تحمل السرعة ومجموعات العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة وفيه يرتفع نبض القلب إلى 160 نبضة في الدقيقة ويكون حجم الحمل أكبر قليلاً.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي: مرجع سابق، 1990، ص 174.

<sup>2</sup> - كمال جميل الريطي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون، ط2، عمان، 2004، ص 80.

<sup>3</sup> - bernard turpin: op-cit, 2002, p 57.

<sup>4</sup> - habil dornhoff martinK, l'éducation physique et sportives, Alger, office des publication universitaire, 1993, p74

- **طريقة التدريب التكراري:** وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء اللاعب حمل مرتفع الشدة ثم اخذ فترة راحة حتى يعود إلى حالته الطبيعية ثم تكرار الحمل مرة أخرى وهكذا تواليا وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية تحمل القوة.
- ❖ **تنمية التحمل الخاص:**

يتم استخدام مجموعة من التمارين التي تهدف إلى تحسين وتطوير التكتيك الخاص بتلك الفعالية الرياضية التي يتدرب عليها اللاعب من خلال التكرارات المناسبة والفترة الزمنية المناسبة لهذا التمرين أو ذلك، وتطوير التحمل الخاص له علاقة مباشرة بتطوير التحمل العام، وهناك تأثير متبادل بينهما ولتطوير التحمل الخاص يجب استخدام طريقة التدريب الفترتي بنوعيه، المرتفع الشدة لتطوير تحمل القوة والمنخفض الشدة لتطوير تحمل السرعة. والمهم في التحمل الخاص هو التدرج في استخدام الشدة من المنخفضة إلى المتوسطة إلى ما قبل القصوى ويكون هذا حسب طبيعة وظروف المنافسة أو التدريب.<sup>1</sup>

### 2-2-2- القوة:

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

القوة هي « القدرة على تحمل خارجي بفضل المجهود العضلي ، و فيزيولوجيا نستطيع تعريف القوة بأنها التوتر الأقصى الذي تحدثه العضلة أثناء التقلص »<sup>2</sup>

أما تعريف القوة في مجال اللعبة هي « مقدار العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة وقد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة أو الاحتكاك »<sup>3</sup>

أ- أنواع القوة:

- يمكننا تقسيم صفة القوة إلى الأنواع الرئيسية الآتية والتي اتفق عليها معظم علماء التربية البدنية والرياضية:
  - ❖ **القوة العضلية القصوى:** وتعني « اكبر قوة تستطيع العضلات توليدها من أقصى انقباض إرادي لها ».
  - ❖ **سرعة القوة:** وتعني « مقدرة العضلات في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية عالية ».
  - ❖ **تحمل القوة:** وتعني « المقدرة على التغلب على المقاومات لفترات طويلة ».<sup>4</sup>
- ب- تنمية القوة عند الأشبال:

<sup>1</sup> - كمال جميل الريطي: مرجع سابق، 2004 ص 80.

<sup>2</sup> - Matvieu ( I.P ) Apects gonda , entaux de l'entrainement " édition vigot , Paris 1983".

<sup>3</sup> - حنفي محمود مختار ، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، 1974 ، ص 62 .

<sup>4</sup> - مفتي إبراهيم حماد ، بناء فريق كرة القدم ، ط 1 ، دار الفكر العربي، 1993 ، ص 216 .

إن تنمية القوة بلعب دورا هاما في التكوين العام للطفل، كما يجب عند تنمية القوة اخذ الحذر من خصائص الجسم خلال فترة النمو ، حيث يكون الجهاز العظمي للطفل رخو ولين لافتقاره لمادة الكالسيوم ، كما انه يملك مقاومة ضعيفة ، وعلى حسب " واينتش " الجهاز العظمي لا يكتمل نموه إلا في المرحلة من 17 - 20 سنة .<sup>1</sup>

إن الألعاب والأعمال الحركية التي تعتمد على القوة تستطيع مساعدة الطفل في هذه المرحلة على تحسين القوة في وقت مبكر .

### 2-2-3- السرعة:

يرى البعض إن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابة العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي والاسترخاء العضلي ويرى البعض الآخر انه يمكن تعريف السرعة بأنها القدرة على أداء حركات معينة في اقصر زمن ممكن.<sup>2</sup>

ومن جهة أخرى يعرفها " بيوكر " بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة.<sup>3</sup> ويؤكد " هولمان " بان السرعة تعتمد على:

□ القوة العظمى.

□ سرعة انقباض وتقلص العضلات .

□ نسبة طول الأطراف إلى الجذع.

□ التوافق

□ نوعية الألياف العضلية.

□ قابلية التلبية ورد الفعل في البداية.

أ- أنواع السرعة: نستطيع تمييز أنواع عديدة من السرعة :

❖ السرعة الدورية: (Vitesse cyclique)

وتعني ارتباط الحركة بالقوة وكمثال على ذلك الجري السريع في الألعاب الرياضية مع تغيير الاتجاه.<sup>4</sup>

❖ سرعة رد الفعل:

يقصد بها المقدرة على الاستجابة لمؤثرات خارجية في اقصر زمن ممكن، وبالتكرار تصبح هذه الحركات لا إرادية كالقفز والركض والضرب والانتباه نحو مؤثرات خارجية ، ويمكن أن نطلق على هذه الاستجابة رد الفعل المكتسب، أما فيما يخص رد الفعل الطبيعي فهو صفة وراثية أي يولد مع الطفل ، ويمكن ملاحظة ذلك جليا عند الأطفال الصغار من خلال الفروق التي تظهر بينهم مبكرا، كما انه يشكل أساس رد الفعل المكتسب.<sup>5</sup>

❖ السرعة الانتقالية:

تعني الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة وبأقصر فترة زمنية.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - Jurgen weineck , Biologie du sport, Edition vigot, Paris,1985.

<sup>2</sup> - محمود عوض بيسوني ، فيصل ياسين الشاطي ، مرجع سابق ، 1992، ص180،198.

<sup>3</sup> - تشارلز يوتشر ، أسس التربية البدنية، ترجمة الدكتور حسن معوض، د. كمال صالح، مكتبة الانجلو مصرية، القاهرة، 1964، ص 181.

<sup>4</sup> - أثير صبري ، عقيل عبد الله الكاتب: التدريب الدائري ، مطبعة علاء بغداد 1980 ، ص 48.

<sup>5</sup> - تامر محسن واثق تاجي: كرة القدم و عناصرها الأساسية ، المطبعة الجامعية بغداد، 1976، ص 56.



### ❖ سرعة الحركة ( الأداء )

يقصد بها أداء حركة أو عدة حركات مركبة معا في اقل زمن ممكن.

#### ب- تنمية السرعة عند الأشبال:

إن العوامل الوظيفية للسرعة تحدد وراثيا، وتنمية هذه العوامل يتم مبكرا لدى الطفل حسب "weineck"، ويرى " relhok - relments - rezmok " أن في السنوات المدرسية الأولى من عمر الطفل يتم فيها اكبر تطور للتوتر وسرعة الحركة ، فيجب إذا الأخذ بعين الاعتبار التطوير العام للعوامل البدنية للطفل ، واللجوء أكثر إلى تمارين السرعة ، والتركيز أكثر على التمارين التي تتطلب الاستجابة السريعة ( رد الفعل ) ، والتمارين التي تتطلب قدرات عالية من التوافق الحركي وعلى التسارع وسرعة الحركة ، وفي مقدمة هذه التمارين الألعاب الصغيرة والتي تبنى على عنصر اللعب والمطاردات، والتي تفسح المجال أمام التصرفات الخاصة بالسرعة مما يمنع تشكيل عائق السرعة الذي يؤدي إلى ركودها.<sup>2</sup>

#### 2-2-4- المرونة:

تعد المرونة عنصر مهما من عناصر اللياقة البدنية أثناء الأداء الحركي الرياضي ، كما تشكل مع باقي الصفات البدنية الأخرى الركيزة التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي فهي تعبر عن مدى الحركة في مفصل واحد أو عدد كبير من المفاصل ، فيعرفها " باروف " بأنها « مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة »، أما " خارابوجي " فيرى بأنها « القدرة على أداء الحركات لمدى واسع ».<sup>3</sup>

#### أ- أنواع المرونة : هناك نوعان من المرونة :

❖ المرونة العامة : تعني: « مقدرة المفاصل المختلفة بالجسم على العمل في مدى واسع ».

❖ المرونة الخاصة: تعني: « مقدرة المفاصل الضرورية الاستخدام في نشاط ما من العمل في مدى واسع »<sup>4</sup>

وهناك علماء يقسمون المرونة إلى نوعين هما:

- المرونة الايجابية: مقدرة المفصل على العمل في مدى واسع نتيجة لانقباض مجموعات عضلية معينة تعمل على هذه المفاصل ، مثل ثني الجذع أماما بصورة تلقائية بدون مساعدة.
- المرونة السلبية: تحصل بواسطة الفعالية القوى الخارجية ، أي أقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض القوى الخارجية ، كما هو الحال عند أداء التمرينات بمساعدة الزميل ، وتكون درجة المرونة السلبية اكبر من درجة المرونة الايجابية.<sup>5</sup>

<sup>1</sup>- قاسم حسن حسين ، قيس ناجي عبد الجبار: مكونات الصفات الحركية ، مطبعة الجامعة بغداد 1984 ، ص 48 .

<sup>2</sup> - Weineck (j), Manuel d'entraînement, édition vigot, paris, 1986, P 91.

<sup>3</sup>- محمود عوض البسيوني فيصل، ياسين الشاطي ، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية ، مرجع سبق ذكره ، ص 220

<sup>4</sup>- مفتي إبراهيم حماد ، بناء فريق كرة القدم ، دار الفكر العربي ط 1 ، 1993 ، ص 226 .

<sup>5</sup> - Jurgen Weineck, Idem, 1986, P 273.

**ب- تنمية المرونة عند الأشبال:**

إن الطفل في هذه المرحلة من العمر يملك درجة كبيرة من المرونة المفصلية ، وهذا راجع كون المفاصل والأوتار لم تتضج بعد ، بحيث نجد إن مرونة العمود الفقري تصل إلى اعلي درجاتها في حوالي السن (8 – 9 سنوات)، ثم بعد ذلك تتخفف تدريجيا، وتعتبر السن (10 - 15 سنة) كأفضل سن لتحسين مرونة العمود الفقري.<sup>1</sup>

ومن جهة أخرى نستطيع أن نلاحظ انخفاض قدرة تمديد الأرجل عند مفصل عظم الفخذ ومرونة مفصل الكتفين ويمكن أن تحدث إصابات إذا تعرضت المفاصل إلى تأثير كبير وممكن أكثر إلى الخطر إذا نشطت بواسطة تمارين غير ملائمة فالتمارين في هذا السن من العمر يستحسن أن تكون على شكل العاب.<sup>2</sup>

**2-2-5- الرشاقة:**

تعتبر الرشاقة من القدرات البدنية الهامة ذات الطبيعة المركبة ، حيث أنها ترتبط بالصفات البدنية الأخرى ، وتعني الرشاقة بشكل عام أنها قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير أوضاعه أو اتجاهه بسرعة ودقة . ويعرفها " مانيل" بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس.<sup>3</sup>

**❖ تنمية الرشاقة عند الأشبال:**

الرشاقة صفة أساسية تظهر علاقتها بالنواحي النفسية خاصة في فترة التعلم الحركي وخاصة عند الأطفال الذين يؤدون الحركات بسرعة وإتقان ، ومن الممكن اكتسابها بشكل جيد في الألعاب المختلفة.

يبدأ التدريب على الرشاقة في الأعمار المبكرة، في عمر (5 – 8 سنوات) ، ويستقر التدريب عند الجنسين في عمر (8 – 16 سنوات)، ولإمكانية تطوير الرشاقة ينبغي الاعتماد على وسائل خاصة تهدف إلى تطوير القدرات التوافقية باستخدام أشكال متنوعة ، فيجب العمل على:

□ إكساب الطفل عدد كبير من المهارات الحركية المختلفة.

□ الأداء العكسي للتمارين.

□ خلق مواقف غير معتادة لأداء التمارين

□ التغير في أسلوب أداء التمارين.

ويرى " اروين " إن نوعية نجاح التنسيق هي القاعدة الأساسية لتطوير النتائج الرياضية على المدى الطويل ، وإن نوعية العمل المنتاسق يؤثر على سرعة ونوعية التعلم للتقنية الرياضية ولتحقيق هذا العمل يستلزم الاعتماد على طريقة اللعب.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> - E.Hahn, entrenement Sportif de l'enfant , édition vigot , paris 1981.

<sup>2</sup> - Jurgen weinech, idem, 1986, P 286 .

<sup>3</sup> - محمود عوض بيسوني ، فيصل ياسين الشاطي ، مرجع سابق، ص197.

<sup>4</sup> - E.Hahn , entrainement Sportif de l'enfant , édition vigot , paris 1981 , P 96

خلاصة:

تعد الصفات البدنية من أهم متطلبات الأداء في الأنشطة الرياضية بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة ومن العناصر الأساسية للوصول إلى المستويات العليا في كافة الأنشطة البدنية والرياضية، وتعد صفة التحمل بنوعيه (التحمل الخاص والتحمل العام) من المكونات الأساسية للياقة البدنية للاعب كرة القدم، ويجب أخذهما بعين الاعتبار ومعرفة ماهيتهما بدقة لوضع برنامج تدريبي شامل لكليهما، كما يجب على المربي أو المدرب مراعاة الخصائص العمرية والجنسية والفوارق الفردية لمباشرة التدريبات وفق طرق وأساليب موضوعية ضمن برنامج تدريبي سليم مبني على أسس علمية ومعرفية تلم بصفتي التحمل العام والتحمل الخاص اللذان يعدان من أهم الصفات البدنية التي يجب التركيز عليهما في مرحلة الإعداد، وخاصة لدى فئة الأشبال.

**تمهيد:**

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشيعة في العالم من حيث عدد اللاعبين و المشاهدين فقليلا ما نجد بلدا لا يعرف أبنائه كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوا بتا، فهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة.

وقد ذكر السيد جون ريمي الرئيس السابق للاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA قال مازحا إن الشمس لا تغرب مطلقا عن إمبراطوريتي دلالة على أن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا تبلغه بقية الألعاب أو الرياضات الأخرى. كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على المشاركة في منافساتها، بالرغم من انه في السنوات الأخيرة ظهرت عدة ألعاب نالت الكثير من الإعجاب والتشجيع، لكن بقيت لعبة كرة القدم أكثر الألعاب شعبية وانتشارا في العالم.

### أولاً: كرة القدم:

#### 3-1- تعريف كرة القدم:

أ - **التعريف اللغوي:** كرة القدم "Foot Ball" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون (الفوتبول) ما يسمى عندهم بالرقبي أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة و التي سنتحدث عنها فتسمى SOCCER.<sup>1</sup>

ب - **التعريف الاصطلاحي:** كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية، تلعب بفريقيين يتكون كل واحد من (11) لاعب ضمنهم حارس المرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين احدهم في داخل الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياط.<sup>2</sup>

ج - **التعريف الإجرائي:** كرة القدم لعبة جماعية تتمثل في تداول الكرة بالقدم بين أفراد الفريق الواحد حيث يسعى كل فريق إلى تسجيل اكبر عدد من الأهداف في مرمى الفريق الخصم حتى يكون هو الفائز، في زمن محدد ب 90 دقيقة من خلال شوطين كل شوط 45 دقيقة.

#### 3-2- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المعتمدة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب، ويتوقف نجاح أي فريق و تقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إذ أن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيت سليم وبمختلف الطرق ويكتم الكرة بسهولة ويسير ويحسن ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، كما يتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً، وهذه المبادئ الأساسية متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة من الزمن كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر قبل البدء في اللعب، وتقسّم المبادئ الأساسية إلى ما يلي: (استقبال الكرة، المحاورة بالكرة، المهاجمة، رمي التماس، ضرب الكرة، لعب الكرة بالرأس، حراسة المرمى).<sup>3</sup>

#### 3-3- متطلبات كرة القدم:

##### 3-3-1- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبني عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد احد أساسيات المباراة، لمل تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال

<sup>1</sup> - رومي جميل: فن كرة القدم، ط2، دار النقائض، بيروت، 1988، ص 05.

<sup>2</sup> - علي عادل عبد البصير: تدريب القوة العضلية، ط1، 2004، ص 89-90.

<sup>3</sup> - بلقاسم كلي وآخرون: دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية، مذكرة لنيل شهادة الليسانس في ت.ب.ر معهد ت.ب.ر، دالي إبراهيم، جامعة الجزائر، 1997، ص، 46.

زمن المباراة (90 دقيقة)، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية.<sup>1</sup> ولذا يجب أن يتصف لاعب كرة القدم بدرجة عالية ما تحتاجه المباراة، والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام المهارية والخطئية المختلفة وبكل فعالية، فقد أصبح حالياً من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم، وأيضاً من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة.

#### ❖ الإعداد البدني لكرة القدم:

يعرف الإعداد البدني بأنه العملية التطبيقية لرفع مستوى الحالة التدريبية للفرد باكتسابه اللياقة البدنية والحركية، إذ يهدف إلى تطوير إمكانات الفرد الوظيفية والنفسية وتحسين مستوى قدراته البدنية والحركية لمواجهة متطلبات التقدم في أساليب الممارسة للأنشطة الرياضية.<sup>2</sup> كما ينقسم الإعداد البدني إلى قسمين هما:

- **الإعداد البدني العام:** (préparation physique générale) يعرف بأنه العملية التي يتم من خلالها رفع كفاءة مكونات عناصر اللياقة البدنية بصورة شاملة ومتزنة لد الفرد الرياضي، فمهما كانت نوع الرياضة فإن الإعداد البدني لها لا بد أن يمر أولاً من خلال التطوير الشامل المتزن لكافة العناصر البدنية.<sup>3</sup>
- **الإعداد البدني الخاص:** (préparation physique spécifique) الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانات الوظيفية والبدنية طبقاً لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب كرة القدم مثل العمل الدوري التنفسي والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل والمرونة الخاصة والقوة المميزة للسرعة للرجلين و الرشاقة... الخ.

هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلاً العدو لمسافة 30 متر لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل للخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة بالإعداد العام، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص و الاستعداد للمباريات.

#### 3-3-2- المتطلبات المهارية والخطئية للاعب كرة القدم:

أن من أهم أهداف الفريق في كرة القدم تحقيق الفوز على الخصم وهذا الهدف لا يمكنه أن يتحقق إلا إذا أتقن تطبيق الخطط الدفاعية والهجومية بكفاءة وإيجابية، وهذه الخطط تعتمد على المهارات الأساسية التي تعتبر جوهر الانجاز في المباريات وبدونها لن يكون هنالك تنفيذ خططي سليم.

❖ **الإعداد المهاري والخططي:** يعتبر الإعداد المهاري احد الجوانب الأساسية لتطوير الحالة الرياضية حيث يهدف إلى حدوث تغيير ايجابي في السلوك الحركي من خلال تعلم وإتقان وتثبيت أداء الحركات المهارية، وتتمر عملية اكتساب المهاري بثلاث مراحل أساسية لكل منها خصائص مميزة وتدريبات مختلفة وهي، مرحلة اكتساب التوافق

<sup>1</sup> - حسن احمد الشافعي: تاريخ التربية البدنية و الرياضية في المجتمعين العربي و الدولي، منشأة المعارف، مصر، 1998، ص 23.

<sup>2</sup> - غازي صالح محمود: كرة القدم المفاهيم - التدريب، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2011، ص 32.

<sup>3</sup> - مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص 145.

الأولى للمهارة ثم تليها مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة لنصل إلى المرحلة الأخيرة وهي مرحلة الإتقان ورسوخ المهارة.

بينما يهدف الإعداد الخططي إلى اكتساب اللاعب لكثير من المعلومات والمعارف الخططية المتعلقة بطبيعة النشاط و زيادة القدرة على التفكير واتخاذ القرار المناسب لتنفيذ المختلفة بما يتناسب مع الموقف سواء كان ذلك في شكل فردي أو جماعي، وتطوير الحالة المهارية والخططية يكون من خلال التمرينات المختلفة ويطلق عليها البعض تمرينات المنافسة، وتأخذ التمرينات فيها صيغ وأشكال متنوعة منها:

- التمرينات المهارية.
- التمرينات المهارية والبدنية معا.
- التمرينات المهارية الخططية.
- التمرينات المهارية الخططية والمهارية معا.
- تمرينات المنافسة التدريبية.<sup>1</sup>

**3-4- أهداف رياضة كرة القدم:** يجب على مدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهداف أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي و تلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي:

- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية و التكيف معها.
- التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع و مختلف أنواع و مراحل اللعب في كرة القدم.
- الوعي بالعناصر و المكونات الجماعية و الفردية في رياضة كرة القدم.
- تحسين الوضع و المهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.
- إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكنيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة.
- إدماج و إدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ.<sup>2</sup>

**ثانياً: المرحلة العمرية (14-17) سنة.**

المراهقة مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الشباب ، وهي فترة معقدة وحساسة تحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة ، فيقع الفرد في مجال القوى المؤثرة المتداخلة مابين مرحلتي الطفولة والرشد .

**3-1- تعريف المرحلة العمرية (14-17) سنة.**

المراهقة مصطلح وصفي للفترة من العمر التي يكون ألف فيها غير ناضج انفعاليا وبدنيا وذهنيا، وكلمة المراهقة تعني الاقتراب أو الدنو من الحلم ، و هي مشتقة من الفعل اللاتيني Adolescele و تعني الاقتراب من النضج.<sup>3</sup> والمراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد ، فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها ، و ظاهرة اجتماعية في نهايتها .<sup>4</sup>

<sup>1</sup>- أمر الله أحمد البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998، ص 26.

<sup>2</sup>- منهاج التربية البدنية : " منشورات لوزارة التربية الوطنية " ، 1984 ، ص 29.

<sup>3</sup>- سعدية محمد علي بهاور : سيكولوجية المراهقة، ط1، دار البحوث العلمية، 1980، ص 25.

<sup>4</sup>- فؤاد البهي السيد : الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، مرجع سابق، ص 257

ويرى دوروتي روجرز Darati Rogers أن للمراهقة تعاريف متعددة ، " فهي فترة نمو جسدي و ظاهرة اجتماعية و مرحلة زمنية ، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة " .<sup>1</sup>

وحسب إليزابيث هيرلوك ( 1973 ) ( المراهقة هي مرحلة يشاهد فيها الشقاء نتيجة لعوامل كثيرة منها المثالية ومشاعر نقص الكفاءة و نقص إشباع الحاجات و فشل العلاقات مع الجنس الآخر ) .<sup>2</sup>

### 3-2-1 خصائص المرحلة العمرية (14 - 17) سنة:

#### 3-2-1-1 الخصائص المعرفية:

يوضح بيراوليرون (1988) أن المقصود باستعمال كلمة معرفة أو معرف يهم ضمناً إلا أن بعض لمراقبين (Hayes 1987) قد فرق بين أن يكون الهدف التعليمي سلوكياً و أن يكون معرفياً باعتبار أن التعبير يشمل على الاعتبارات الخاصة بالميكانيزمات العملية التابعة للسلوك ، وهناك قدر من الاختلاف في وجهات نظر حول المعنى الحقيقي للمصطلح فقد طرحت عدة تفسيرات للمعنى فبعض المؤلفين يفسرونه كاعتبارات خاصة بتكوين المعلومات بينما يرى الآخرون انه المقصود بوصف تتابع العمليات التي يمكن التعبير عنها بنتائج أو مخططات ويقترحه "ford Guil" في المجال الرياضي : "المعرفة تسهل الوعي بالمعلومات أو اكتشافها مباشرة أو إعادة اكتشافها أو إعادة التعرف عليها " .

ففي هذه المرحلة يحكم نشاط الطفل النشاط العقلي و هو مبدأ هام و يعقد تقدم الطفل في العمل و يتأثر من حيث المستوى بظروف المواقف التي يتعرض لها .

فالذكاء الذي يعتبر كحالة التوازن تستهدفها تراكيب أخرى تبدأ بالإدراك الحسي و العمليات الحركية الأولية و بذلك فهو مصطلح نوعي يشير إلى الصور العليا من التنظيم أو التوازن للتراكيب المعرفية للطفل.<sup>3</sup>

#### 3-2-2-2 الخصائص النفسية:

الأطفال في هذه المرحلة العمرية يميلون إلى أفكار و انجازات الآخرين في المهارات الحركية ، وكذا إلى المخاطرة في أنشطتهم و إلى إظهار الرغبة في المزيد من الاستقلالية ، و يزيد الاعتماد عليهم في تحمل المسؤولية ، هناك رغبة شديدة للممارسة العاب الفرق خاصة التي تتطلب أنشطة عنيفة و يتأثر الطفل على ما يطلبه من الكبار ، إذ يشعر بأنه موضع إشفاق الآخرين ، هذا ما يدفعه إلى تقدم أسرته عامة و الشك في قدر أبيه و أمه . ويميل إلى التعامل مع الآخرين عملياً حتى يتسنى له معرفة شيء من قدراته و بما انه يسعى للحصول على مكانة له و يصبح بحاجة إلى أن يفهم أعضاء هذه الجماعة فيساعده على ممارسة قدراته و مهاراته و التعرف عليه ، هذا يؤدي زيادة الثقة بالنفس، و تزداد الرغبة في هذه المرحلة إلى اللعب الجماعي و الاستجابة الجيدة للألعاب الجيدة ، ويكون لدى الأطفال من كلا الجنسين العزيمة و الإرادة للتمرن على المهارات الحركية ، بغرض تحسين قدراتهم في اللعب .

في مرحلة الطفولة هذه " خيال الطفل يصبح قويا جدا و قد توق قوته الواقع نفسه و تمتزج عنده الحقيقة بالخيال ويتسم بالقوة و الجnoch .

<sup>1</sup> - ميخائيل إبراهيم أسعد : مشكلات الطفولة والمراهقة، ط2، دار الأفاق الجديدة، لبنان، 1999، ص 91.

<sup>2</sup> - حامد عبد السلام زهران : علم النفس الطفولة والمراهقة، ط5، عالم الكتاب، القاهرة - مصر، 1995، ص 20.

<sup>3</sup> - حمدي عبد المنعم : بناء اختبار معرفي، ط1، دار الفكر، عمان - الأردن، 1983، ص 20.



**3-2-3- الخصائص الحركية و الجسميّة:**

تظهر على المراهق تغيرات عضوية فيزيولوجية و جسمية دليلا على نضج الجسم الذي يعتبر خطوة نحو اكتمال شخصيته ، و يظهر تأثير الناحية الفيزيولوجية في شكل واضح فيزداد النمو لحجم القلب ، كما يسرع النمو الجسمي عند الإناث منه عند الذكور بفارق عامين تقريبا في الوقت الذي تصلن الإناث لأقصى طولهن و من هذا النمو الغير منظم يضطرب التوافق العصبي العضلي فتقل الرشاقة و الخفة ، و يختل الرجل عن المرأة من الناحية التشريحية ، حيث تكون عظام الرجال من الأشكال النوبية و حجمها أكثر ، و كمية النسيج العضلي عنده أكثر من كمية الدهن ، أما المرأة فسعتها الحيوية تكون أقل.

**3-2-4- الخصائص الاجتماعية :**

أن المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه المراهق يرغمه على قوانين و تقاليد عليه احترامها حيث انه لا يريدونها كونها تحد من حريته ، و هكذا يحاول أن يتمرد عليها إن استطاع و ينشأ صراع بينه و بين مجتمعه ، فالمراهق إن لم توجهه التوجيه السليم هلك نفسه و اثر على المجتمع الكائن به<sup>1</sup>.

**3-2-5- الخصائص الانفعالية:**

يرى علماء النفس إن انفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرات عن انفعالات الطفل و تشمل هذه ما يلي:

- نلاحظ ن المراهق في هذه السنوات يثور لأتفه الأسباب.
- تظهر على المراهق انفعالات متقلبة ، و عدم الثبات ، إذ ينتقل من انفعال إلى آخر في أقصى مدى لا يستطيع المراهق التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية إذا غضب مثلا:
- الصراخ و يرمي الأشياء ، وإذا فرح نجده يقوم بحركات بهلوانية.
- يتعرض المراهق في بعض الظروف لحالات من اليأس ، وينشأ هذا الإحباط في تحقيق أمانيه عواطف جامعة تدفعه إلى التفكير في الانتحار في بعض الأحيان.
- تكون للمراهق بعض العواطف الشخصية ، كالاعتزاز بالنفس ، والعناية بالنفس ، وطريقة الجلوس ، والشعور بحقه في إبداء آرائه ، ويكون عاطفي نحو الأشياء الجميلة<sup>2</sup>.

**3-3- احتياجات الطفل خلال مرحلة (14-17) سنة:****3-3-1- الاحتياجات المعرفية:**

يحتاج الطفل في هذه المرحلة أولا إلى المعرفة العلمية وهي المعرفة التي يتحصل عليها عن طريق الحواس أو لا ثم التحليل العقلي المجرد ، وهي خاضعة للاختبارات الحسية العقلية.

ويحتاج إلى المعرفة الرياضية وذلك باكتسابها ، بحيث تتألف معرفة حسية تتأثر بها الحواس مباشرة فترد المؤشرات الحسية إلى العقل ليتولى تنظيمها والربط بين الحركات الرياضية في ما بينها ، ليصوغ منها المعرفة العلمية ، أما الأجهزة الحديثة التي تستخدم في التدريب الرياضي فقد وفرت للعقل الرياضي كثيرا من الجهد والوقت ، ويؤلف الرياضي جوهريين أولهما حسي والثاني مجرد فالمعرفة التي يتوصل إليها في هذه المرحلة حسب حسين هما النوع

<sup>1</sup>- مصطفى فهمي : سيكولوجية الطفولة والمراهقة، ط1، مكتبة مصر، مصر، 1974، ص 233- 234.

<sup>2</sup>- مصطفى فهمي : مرجع سابق، ص 190

الذي يمكن الجزم معه بما يحدث معه بعد فترة قصيرة أو طويلة من التعلم والتدريب امتداده من الماضي البعيد هو خارج من النطاق التجريبي ولا يمكن إعادته مثل تقنية الموهوب الرياضي الصغير ، ويتم بناء هذه النظرية على الأدلة التي جمعت من الدراسات المختلفة كعلم التشريح ، الوراثة ، القياسات البدنية .<sup>1</sup> ويرى البعض أن تكون القدرات العقلية ، وتشكيل والوظائف المعرفية لدى الطفل يتطلب أن يتوفر لديه العمليات العقلية الملائمة ، فان ذلك يتحقق بان تبني لديه هذه العمليات العقلية بطريقة فعّالة.

### 3-3-2- الاحتياجات البدنية:

تتميز هذه المرحلة بالمرحلة الوسطى حيث تحصل فيها تغيرات على الأجهزة العضوية الداخلية ، وتنعكس على القوة الحركية ، فهناك آراء مختلفة حول تأثير مرحلة المراهقة على التطور الحركي ، حيث تشير لمصادر العلمية بعدم التأثير على التطور الحركي ، بينما يرى الآخرون انسجام حركات المراهق في عمره (14-17) سنة وتأثيرها على تطور الحركة.<sup>2</sup>

إذا يعد عمر المراهق الزمن الأفضل لتعلم الأداء الحركي وتطور القوى البدنية والبنية الجسمانية ، حيث يظهر تحسن القوى البدنية ومحيط التوجيه ويؤكد (WEINE CH-1980) إن هذه المرحلة تزداد فيها السرعة والمرونة أكثر ، بينما يرى HARRE-1979 إن زيادة نمو قابلية مستوى القوة لعضلية والبدنية في هذه الفترة ، واحتياجات الطفل البدنية في هذه المرحلة كلاعب تعتبر القاعدة الصلبة القوية التي تركز عليها صحة الأداء الفني لللاعب ، فالمهارة تؤدي بطريقة سليمة يجب أن هناك سريان إنساني في مسار القوة التي تؤدي بها الحركة ، و لا يأتي هذا إلا إذا ساعدت العضلات المقابلة في ذلك و إن تدربت هذه العضلات يحقق هذا العمل المساعد ، و لذا يحتاج إلى القوة العامة و السرعة و التحمل العام و المرونة لجميع مفاصل الجسم ثم اكتساب اللاعب درجة عالية من التوافق بحيث تصل به إلى تحقيق جسم رياضي متناسق خالي من العيوب الجسمانية مما يكون له أحسن الأثر في أداء المهارات.<sup>3</sup>

### 3-3-3- الاحتياجات النفسية الحركية:

إن علم النفس النمو على سبيل المثال يهتم بالعلاقة بين المظاهر البيولوجية و النفسية لنمو الفرد في هذه المرحلة يحتاج إلى وسائل التدخل المناسبة للتقويم و لهذا فالتربية البدنية تكسبه قيمة بارزة في النمو الحيوي النفسي ، و نمو المتناسق بين نفسية و حركية الطفل و تساعد على سرعة التكوين الذهني و الاجتماعي و الخلقي و منحه الثقة بالنفس.

وكما يحتاج إلى استغلال ذاتي نفسي بدني لكي يكون الطفل قادر على الإحساس بحريته و على مواصلة أهدافه و تطويرها.<sup>4</sup>

<sup>1</sup>- قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر للطباعة، مصر، 1998، ص 19.

<sup>2</sup>- قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 19.

<sup>3</sup>- حنفي محمود مختار : التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص 98.

<sup>4</sup>- تأليف جوليا بانتوني- ترجمة عبد الفتاح حسين : التربية النفسية الحركية البدنية والصحية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، بدون طبعة،

إذا الرياضة هي تربية للبدن التي يجتاحها الطفل لإزالة أسباب الأمراض الطارئة ، و أنها كل ما يلزم لجعل نمو الفرد حركيا و هرمونيا .

فتطبيقها بشكل صحيح و سهل يؤثر ايجابيا على الاحتياجات الأخرى للطفل ، كاللعب و المرح و التفكير ... الخ ، و يستطيع خلال الحركة أن يلتزم و أن يشعر بنفسه بدنيا نفسيا و روحيا كما يحتاج أيضا إلى الأهمية التربوية للمجال النفسي الحركي من النظر إلى التربية كعملية شاملة تستهدف النمو المتكامل للشخصية بكافة جوانبها و الحركية و المعرفية و الانفعالية و الاجتماعية ، و يحتل الجانب الحركي و البدني مكانة هامة و أساسية في إطار مفهوم التربية الشاملة ، حيث أن هذه التربية الشاملة تؤكد على وحدة الفرد الكاملة و تظهر إلى السلوك بمختلف مظاهره و الجوانب الحركية و المعرفية.

كما تبين أيضا أهمية النشاط الحركي و المهارات النفسية الحركية في مجالات متنوعة من التعليم ، لذا يحتاج الطفل لعملية التعليم ، و التعلم فيها على إتقان مهارات نفسية حركية مثل التعلم الفني.<sup>1</sup>

### 3-3-4- الاحتياجات الاجتماعية:

أن الطفل إلى ما هو المعنى الذي يتضمنه "التكوين الاجتماعي" بحيث تضم "Frobel) استمرارية" النمو الاجتماعي و التكوين ، و بالتالي أهمية و خصوصية كل لحظة من اللحظات النمو التي تتطلب اهتمام ترويا بشكل إنسانية الطفل "الطمأنينة و الفرح و الابتسامة تظهر ما بداخل الطفل" و كما أن البحث الانثربولوجي يصف احتياج الطفل للتكيف الثقافي بالتدفق المحترم للقوى الاجتماعية على المؤسسات التربوية التي تنظم سلوك الطفل فعن طريقة طريق واسطة الكبار يدخل الشأن بهذا الشكل في علاقة مع "خطوط القوة" للمجموعة الاجتماعية التي تحتاج إلى فهم قيمتها لكي تواصل مسيرتها في الحياة و الرياضة و التقدم عامة و هنا نوضح أن هذه الوساطة من جانب الكبار بالإضافة إلى الإبعاد الدقيقة للتكيف الثقافي في المجتمع و فيما يحتاج إلى الإحساس و التصرف من خلال الخبرات الاجتماعية.

إن عملية التربية عنصر هام و أساسي في حياة الطفل بحيث تهدف إلى تشكيل شخصية الفرد و اكتساب الصفة الاجتماعية و النفسية عن طريق التعلم ، فمن هذه المرحلة الحساسة يبدأ تعلم الاستجابات الصحيحة لمطالب المجتمع و توقعات الآخرين في المواقف المختلفة ، كما يحتاج إلى اكتساب التوقعات السلوكية المرتبطة بالدور الاجتماعي ، و يؤكد Mead George على أهمية اللعب في اكتساب الدور و المهارات المرتبطة بالرياضة مما يساعد على عملية النشأة الاجتماعية.

### 3-4- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين :

إن الرياضة عملية التسلسلية و الترويح لكلا الجنسين ، حيث تحضير المراهق فكري و بدنيا كما تزوده من المهارات و الخبرات الحركية من أجل التعبير عن الإحساس و المشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي الاضطرابات نفسية و عصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المفيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية ، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل المواهب الرياضية من أجل تشغيل وقت الفراغ الذي

<sup>1</sup> - أحمد سليمان روبي : الأهداف التربوية في المجال النفسي الحركي ، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة - مصر ، 1996، ص 54.

يحس فيه الرياضي بالقلق و الملل و بعد لرياضة يتعب المراهق عضليا و فكريا فيستسلم حتما للراحة و النمو بدلا من أن يستسلم إلى الكسل و الخمول و يضع وقته فيما لا يرضي الله و لا النفس و المجتمع ، و عند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية و النوادي الثقافية من اجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية ، فان هذا يتوقف على ما تحس به عن طريق التغيرات الجسمية و النفسية و العقلية التي يمر بها.

● إعطاء المراهق نوعا من الحرية و تحميله بعض المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته و استعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا.

● التقليل من الأوامر و النواهي.

● مساعدة المراهق على اكتساب المهارات و الخبرات المختلفة في الميادين الثقافية و الرياضة لتوفر الوسائل و الإمكانيات و الجو الذي يلاءم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح و الإرشاد و الثقة و التشجيع ، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاده و توجيهه و بث الثقة في حياة المراقين طوال مشوارهم الرياضي.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>- معروف زيات : خفايا المراهقة، ط2، دار الفكر، دمشق، سوريا، 1996، ص 15.

**خلاصة:**

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة أكثر انتشارا في العالم ، و ليس هناك ما يستدعي الحديث عنها ، فصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة بفض ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول التي جعلتها في مقدمة الرياضيات التي تطورها و النهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي.

وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، و الأكيد أن أهم عنصر في هذه الرياضة هو اللاعب ، و لهذا يجب الاهتمام به و معرفة الصفات و الخصائص التي يجب أن تتوفر فيه كي يكون دوره ايجابيا في هذه المعادلة ، و إعطاء النتائج المرجوة منه.

ولعلا ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم و المدروس ، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة لقدم و تكوين اللاعبين و المدربين ، و تعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى أداء لدى اللاعبين.

**تمهيد:**

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها.<sup>1</sup>

فالبحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج بالضرورة إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث، وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة، وطبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها، وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى كثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية، وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي من مفادها التقليل من الأخطاء واستغلال أكثر للوقت والجهد.

بعد انتهائنا من الجانب النظري للبحث، سننتقل في هذا الفصل إلى الإحاطة بالموضوع من الجانب التطبيقي، والقيام بدراسة ميدانية تهدف إلى تحقيق الأهداف المسطرة من قبل، فيما تتأكد صحة الفرضيات، حيث سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في الدراسة والأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة، والمنهج العلمي المتبع حسب متطلبات الدراسة وتصنيفها، كل هذا من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، وكما هو معروف فإن الذي يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا لا يتحقق إلا إذا اتبع القائم بالدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

<sup>1</sup> - فريدريك معتوق: معجم العلوم الاجتماعية، انجليزي، فرنسي، عربي، اكاديميا: بيروت، لبنان، 1998، ص 231.

**4-1- الدراسة الاستطلاعية:**

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، والغرض منها هو تثمين مشكلة البحث وكذلك الوقوف على الواقع الميداني لرياضة كرة القدم، فالبحوث الاستطلاعية، هي تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث كثيرا ما هي أبعادها وجوانبها..إلخ، إذ لا يخفى على أي باحث أن ضبط سؤال الإشكالية وصياغة الفرضيات، هو أساس إنطلاق الدراسة، وأما أدوات البحث المناسبة فهي أساس إنجاز الجانب الميداني الذي يعطي مصداقية للإشكالية.

كما تهدف الدراسة الاستطلاعية للتأكد من امكانية التطبيق العملي والميداني لهذه الدراسة وكذا ملائمة مكان الدراسة للبحث والتعرف على مجتمع البحث وضبط العينة التي سوف تجري عليها الدراسة والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها ومن هنا كانت للبحث مجموعة من الدراسات الاستطلاعية جاءت على النحو التالي:

**❖ الدراسة الاستطلاعية الأولى:**

• **المجال الزمني:** من 2017/11/12 الى 2017/11/14

• **المجال المكاني:** ولاية البويرة.

• **الغرض منها:** معاينة مكان الدراسة وضبط المجتمع والعينة التي ستجرى عليها الدراسة.

• **محتوى (خطة) الدراسة:** بعد الإحساس بالمشكلة قام الباحث بالاتصال بالرابطة الولائية لكرة القدم من أجل ضبط المجتمع الإحصائي للدراسة كما قام بزيارة لبعض فرق ولاية البويرة الناشطة في هذه الرابطة، وبالضبط إلى أماكن تدريبها، للتأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث وأخذ فكرة مبدئية عن العينة التي ستجرى عليها الدراسة، والتحقق من مدى صلاحية الأدوات المستعملة لجمع المعلومات، وأيضا معرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها.

**• نتائج الدراسة:**

- خلصنا لمجموعة من الاستنتاجات كانت بمثابة الموجه لعملية تحضير فرضيات الدراسة.

- تحديد المجتمع الإحصائي للدراسة.

- أخذ نظرة عن العينة والفئة العمرية التي ستجرى عليها الدراسة (U17).

**❖ الدراسة الاستطلاعية الثانية:**

• **المجال الزمني:** من 2017/11/27 الى 2017/11/30.

• **المجال المكاني:** ولاية البويرة.

• **الغرض منها:** القيام بالإجراءات التنظيمية وإعداد الوثائق الإدارية لأخذ موافقة الفرق المختارة فيما يخص إجراء الدراسة الميدانية.

• **محتوى (خطة) الدراسة:** بعد أخذ تسهيل المهمة المعدة من طرف إدارة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية (ISTAPS) ، تم التوجه مباشرة إلى الفرق محل الدراسة، وعقد جلسة مع المدربين ورؤساء الفرق الأخذ الموافقة حول إمكانية إجراء الدراسة الميدانية والقيام بالاختبارات وتطبيق البرنامج التدريبي.

#### • نتائج الدراسة:

- تم أخذ موافقة مدربي ورؤساء الفرق المختارة للدراسة فيما يخص القيام بتطبيق الاختبارات و البرنامج التدريبي .  
- تم الاتفاق على المواعيد والأوقات التي تسمح بالقيام بالاختبارات وتطبيق البرنامج التدريبي حسب جداول أعمال المدربين .

#### ❖ الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

• **المجال الزمني:** من 2018/01/21 الى 2018/01/23

• **المجال المكاني:** بالنسبة للأساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لولاية البويرة  
• **الغرض منها:** ترشيح أهم الاختبارات التي تقيس صفة التحمل، وتحكيم البرنامج التدريبي (التمرينات الخاصة) للاعبين الأشبال (U17).

#### • محتوى (خطة) الدراسة:

- **الخطوة الأولى:** قام الباحثون أولاً بمسح مرجعي لمختلف الكتب والمراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة والمشابهة، لاستخلاص أهم القدرات البدنية الأساسية التي يحتاجها اللاعب حسب متطلبات كرة القدم الحديثة، ثم تم بعد ذلك اقتراح مجموعة من الاختبارات البدنية، بالإضافة إلى البرنامج التدريبي الخاص بتنمية صفة التحمل للاعبين كرة القدم صنف اشبال (17).

ومن أجل الوصول إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات المختارة لهذه الدراسة والحصول على نتائج دقيقة، قام الباحثون بعرض البرنامج التدريبي (التمرينات الخاصة) واستمارة الاختبارات البدنية المرشحة على مجموعة من الخبراء والمختصين (اساتذة، دكاترة، مدربين) الناشطين على مستوى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية (I.STAPS) قصد تعديل البرنامج الخاص بصفة التحمل أو تصحيحه ان وجدت فيه اخطاء او نقائص ما، وكذا ترشيح اهم الاختبارات البدنية التي تتناسب مع قدرات اللاعبين الأشبال (17).

- **الخطوة الثانية:** بعد تحديد فريق العمل المساعد في تطبيق الاختبارات البدنية تم عقد مجموعة من الجلسات معهم من أجل شرح وتوضيح مفردات الاختبارات المكتوبة وغرض كل واحد منها أولاً ثم التطبيق العملي لها، بالإضافة إلى توضيح في ما يخص الأدوات المستعملة في تنفيذ الاختبارات وكيفية التعامل معها واستعمالها وتقديم شروحات وافية عن كيفية تسجيل و تفرغ النتائج في هذه الاستمارة ، من خلال تسجيل محاولات كل اختبار في المكان المخصص لها كما تم توزيع المهام على أعضاء فريق العمل المساعد، من خلال إعطاء كل شخص مسؤولية محددة طوال فترة الاختبارات تفادياً لخلط الأمور وحتى يتم الحصول على نتائج دقيقة خالية من الأخطاء .  
ومن أجل توضيح طريقة العمل ميدانياً لأعضاء فريق العمل المساعد تم استغلال فرصة إجراء الاختبارات لتأكد من ثباتها " Test Retest " تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه من أجل تقديم شرح أكثر وضوحاً عن كيفية إجراء هذه الاختبارات.



## 4-2- الدراسة الأساسية:

## 4-2-1- منهج البحث:

إن التعامل بالمنهج العلمي في مجال التربية البدنية والرياضية قد حقق قفزة هائلة في دول العالم التي وصلت إلى مستويات رفيعة، حيث يقصد بالبحث العلمي مجموع القواعد والمعطيات الخاصة التي تسمح بالحصول على المعرفة السليمة في طريقة البحث عن الحقيقة لعلم من العلوم. ويعرف المنهج بأنه عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه.<sup>1</sup>

وبالتالي فالمنهج ضروري للبحث إذ هو الذي يميز الطريق ويساعد الباحث في ضبط أبعاد ومساعي وأسئلة وفروض البحث.<sup>2</sup>

ففي مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج السليم والصحيح لكل مشكلة بحث على طبيعة المشكلة، وبما أن موضوع بحثنا هذا يتعلق بتطبيق برنامج تدريبي مقترح (التمرينات الخاصة) لتنمية صفة التحمل على مجموعة من اللاعبين الأشبال لتحديد تأثيره على تنمية بعض العناصر الأساسية لديهم (التحمل العام، تحمل القوة، تحمل السرعة) فإننا نرى أن هته الدراسة تقتضي إتباع المنهج التجريبي.

إن المنهج التجريبي هو المنهج الذي يكون الاختبار الحقيقي لفرض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر، كما أن هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية ونظرية بالإضافة إلى إسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية ومن بينها علوم الرياضة.<sup>3</sup> وقد استخدمنا في هذه الدراسة المنهج التجريبي وذلك بإستخدام القياس القبلي والبعدي، ويعتبر المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية إستعمالاً في البحوث العلمية، لكونه أنسب المناهج للوصول إلى أهداف البحث وبذلك يتناسب وطبيعة المشكلة التي نحن بصدد دراستها.

4-2-2- متغيرات البحث: بناء على الفرضيات السابقة الذكر يمكن ضبط المتغيرات التالية وتحديدتها من أجل الوصول إلى نتائج أكثر علمية وموضوعية.

أ- المتغير المستقل: وهو السبب في علاقة السبب والنتيجة أي العامل الذي نريد من خلاله قياس النتائج.<sup>4</sup>

وفي دراستنا هذه يتمثل المتغير المستقل في: مجموعة من التمرينات الخاصة.

ب- المتغير التابع: يعرف بأنه متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع.

ويمكن تعريفه أيضا بأنه المتغير الذي يوضح الناتج أو الجوانب لأنه يحدد الظاهرة التي نحن بصدد محاولة شرحها وهي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث إلى قياسها وهي تتأثر بالمتغير المستقل.

في دراستنا المتغير التابع تتمثل في تنمية صفة التحمل (التحمل العام، تحمل القوة، تحمل السرعة).

<sup>1</sup> - رشيد زرواتي: تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، 2002، ص119.

<sup>2</sup> - Jean claude combessim: la méthode en sociologie ( serie approches) ed: casbah, Alger, la decouverte, paris, 1996 p 09.

<sup>3</sup> - محمد حسن علاوي، اسامة انور راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، 1999، ص 35.

<sup>4</sup> - deslandes neve: lintroduction a la recherche, edition, paris, 1976, p20.

وهذه المتغيرات هي التي توضح النتائج والجوانب لأنها تحدد الظاهرة التي نود شرحها.

#### 4-2-3- تحديد مجتمع وعينة البحث:

##### أ- مجتمع البحث:

إن القصد من مجتمع البحث في هذه النقطة هو كما عرفه الباحثون: مجموع محدود أو غير محدود من المفردات (عناصر الوحدات)، حيث تنصب الملاحظات"، ويعرفه آخرون على أنه: "جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث".<sup>1</sup>

وهو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث وذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المسحوب منه.<sup>2</sup>

من الناحية الاصطلاحية (هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة مدارس، فرق، أساتذة، أو أي وحدات أخرى)، ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو السمات القابلة للملاحظة، القياس، والتحليل الإحصائي ولذا فقد اعتمدنا في بحثنا وارتأينا أن يكون مجتمع البحث خاص بفرق ولاية البويرة الناشطة في الرابطة الولائية، حيث اشتمل المجتمع الإحصائي المقدم من طرف الرابطة الولائية لكرة القدم لموسم 2017/2018 على 21 فريق.

##### - الجدول رقم (1): يمثل مجتمع البحث.

11	USA	25
12	WRD	25
13	UBM	25
14	ABO	25
15	FCT	25
16	OR	25
17	JSC	25
18	JSA	25
19	JSB	25
20	WAV	25
21	OCA	25

الرقم	الفريق	عدد اللاعبين
01	DRBK	25
02	RCH	25
03	CRB	25
04	ABRD	25
05	USMB	25
06	CRT	25
07	IRBE	25
08	ASCEH	25
09	CRBO	25
10	USCK	25

<sup>1</sup>- احمد بن مرسللي: مناهج البحث العلمي في علوم الإعلام والاتصال، ط 2، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر، 2005، ص 166.

<sup>2</sup>- محمد نصر الدين رضوان: الاحصاء الاستدلالي في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، مصر، 2003، ص 20.

ب- عينة البحث:

العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى انه تؤخذ مجموعة من افراد المجتمع على ان تكون ممثلة لمجتمع البحث الأصلي تمثيلا دقيقا.<sup>1</sup> إن الهدف من اختيار العينة هو الحصول على معلومات من مجتمع الأصلي للبحث، فالعينة إذن هي انتقاء عدد من الأفراد لدراسة ممثلين لمجتمع الدراسة، فالاختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة لتعميم على المجتمع، حيث تكون نتائجها صادقة بالنسبة له، ولقد حاولنا أن نحدد عينة لهذه الدراسة تكون أكثر تمثيلا للمجتمع الأصلي، هذا ما يخول لنا الحصول على نتائج يمكن تعميمها ولو بصورة نسبية، ومن ثم الخروج بنتائج تلازم الحقيقة وتعطي صورة واقعية للميدان المدروس.

إشتملت هذه الدراسة على 32 لاعب كعينة للدراسة مقسمين إلى مجموعتين متكافئتين واختيار العينة من 36 لاعبا كان من أجل التحكم في مجريات الدراسة التي تعتمد على التجربة وتماشيا مع طريقة التدريب المعتمدة والوسائل الموجودة.

وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة عن طريق القرعة، فان اختيارنا وقع على ناديي : نادي جمعية قاديوية (DRBK) ونادي الرياضي الهاوي جباحية (ABRD) بحيث تم تقسيمهما إلى مجموعتين متكافئتين من حيث العدد، وكانت المجموعتين كالتالي:

❖ **المجموعة التجريبية:** التي تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح عليها: تحتوي على 16 لاعب من نادي جمعية قاديوية (DRBK) والتي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح.

❖ **المجموعة الضابطة:** التي إستمرت في التدريب بالبرنامج التدريبي العادي: تحتوي على 16 لاعب من النادي الرياضي الهاوي جباحية (ABRD).

- الجدول رقم(02): يمثل العينة المدروسة:

عدد اللاعبين	العينة	
	الرمز	التسمية
16	DRBK	نادي جمعية قاديوية
16	ABRD	النادي الرياضي الهاوي جباحية

<sup>1</sup> - رشيد زواتي: مناهج وادوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط 1، الجزائر، 2007، ص 334.

ج- التجانس والتكافؤ:

أ: التجانس في المتغيرات (السن، الطول، الوزن)

الجدول رقم (03): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف (cv) في المتغيرات (السن، الطول، الوزن) للعينتين.

المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			المتغيرات
معامل الاختلاف	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	معامل الاختلاف	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
3,78	0,61914	16,1250	3,33	0,54391	16,1875	العمر (السنة)
3,14	5,221	166,06	3,46	5,887	169,56	طول الجسم (سم)
10,05	6,05771	60,1875	10,05	6,0577	60,1875	وزن الجسم (كلغ)

يلاحظ من الجدول أعلاه بأن جميع قيم معامل الاختلاف (cv) لمتغيرات السن، الطول، الوزن، للمجموعتين التجريبية والضابطة كانت أقل من 30% يعني ان العينة متجانسة.

❖ التجانس في المتغيرات البدنية:

- الجدول رقم (04): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف (cv) في المتغيرات البدنية للمجموعتين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			المتغيرات
معامل الاختلاف	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	معامل الاختلاف	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
7,3	0,34	4,67	7,43	0,34	4,68	التحمل العام
2,24	0,58	26,22	2,26	0,59	26,22	تحمل السرعة
13,55	5,97	44,06	15,82	7,06	44,62	تحمل القوة

يلاحظ من الجدول أعلاه بأن جميع قيم معامل الاختلاف (cv) الخاصة بالمتغيرات البدنية (التحمل العام، تحمل السرعة، تحمل القوة) للمجموعتين التجريبية والضابطة كانت أقل من 30% يعني ان العينة متجانسة.

❖ تكافؤ مجموعتي البحث:

أجري التكافؤ بين مجموعتي البحث وفق المتغيرات (السن، الطول، الوزن).

- الجدول رقم(05): يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و (T) ستيودنت للمجموعات المستقلة للمتغيرات المذكورة التي اعتمد عليها الباحث في التكافؤ.

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		(T) المحسوبة	(T) الجدولة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
العمر (السنة)	16,1875	0,54391	16,1250	0,61914	0,303	2,042
طول الجسم (سم)	169,56	5,887	166,06	5,221	0000	
وزن الجسم (كغ)	60,1875	6,0577	60,1875	6,05771	1,779	

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (05) والذي يبين نتائج المتغيرات التي اعتمد عليها الباحث في تكافؤ المجموعتين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة نلاحظ:

عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين وهذا في كل المتغيرات المعتمدة في تكافؤ المجموعتين وهي: السن، الطول، الوزن، حيث بلغت قيمت (T) المحسوبة على التوالي (0,303)، (0000)، (1,779) وهي اقل من قيمة (T) الجدولية والمقدرة ب (2,042) وهذا عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية قدرة ب(30)

❖ اجري التكافؤ بين مجموعتي البحث وفق المتغيرات البدنية (التحمل العام، تحمل السرعة، تحمل القوة) قبل تطبيق البرنامج التدريبي (التمرينات الخاصة).

- الجدول رقم (06): يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و (T) ستيودنت للمجموعات المستقلة للمتغيرات البدنية التي اعتمد عليها الباحث في التكافؤ.

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		(T) المحسوبة	(T) الجدولة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
التحمل العام	4,680	0,348	4,6794	0,34183	- 0,005	2,042
تحمل السرعة	26,221	0,59423	26,2281	0,58979	0,030	
تحمل القوة	44,6250	7,06045	44,0625	5,97181	- 0,243	

من خلال الجدول رقم (06): نلاحظ أن قيمة (T) المحسوبة ما بين (0,005 - و 0,030) وهي أقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب (2,042)، وهذا عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية(30) دل ذلك على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في جميع الاختبارات البدنية، وهذا يعني وجود تكافؤ بين أفراد المجموعتين.

## 4-2-4- مجالات الدراسة:

أ- المجال البشري: أجريت الدراسة على فريقي جمعية قاديوية (DRBK) والنادي الرياضي الهاوي جباحية (ABRD) لكرة القدم صنف أشبال والتابعين للرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة والتي تتراوح أعمارهم من (15-17).

ب- المجال المكاني: وقد قسم إلى جانبين وهما:

❖ الجانب النظري: لقد قمنا ببحثنا هذا في مختلف المكتبات منها مكتبة المعهد (علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المكتبة المركزية في جامعة البويرة)

❖ الجانب التطبيقي: تم تطبيق الاختبارات القبلية والبعديّة على المجموعات الضابطة المتمثلة في لاعبي النادي الرياضي الهاوي جباحية (ABRD) في الملعب البلدي بجباحية.

كما تم تطبيق البرنامج التدريبي والاختبارات القبلية والبعديّة على المجموعة التجريبية المتمثلة في لاعبي النادي جمعية قاديوية (DRBK) في الملعب البلدي بقاديوية.

ج- المجال الزمني: قد قسم إلى جانبين وهما:

الجانب النظري لقد انطلقنا في بحثنا هذا ابتداء من شهر نوفمبر 2017 بعد الحصول على موافقة الأستاذ المشرف إلى غاية نهاية شهر ديسمبر 2017

❖ الجانب التطبيقي: أما الجانب التطبيقي تم تقسيمه على النحو التالي:

- الاختبارات القبلية: قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية للمجموعتين المجموعة التجريبية التي تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح عليها والمجموعة الضابطة التي إستمرت في التدريب بالبرنامج التدريبي العادي وقد كان هذا الإجراء بعد القيام بالتجربة الاستطلاعية والتحقق من صدق وثبات الاختبارات وقد تم إجراء هذه الاختبارات يومي 06 و 08 فيفري 2018 وفقا للتسلسل التالي:

يوم 06 فيفري 2018 أجريت الاختبارات البدنية للمجموعة الضابطة.

يوم 08 فيفري 2018 أجريت الاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية.

- البرنامج التدريبي المقترح (التمرينات الخاصة): تم إجراء البرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة التحمل (التحمل العام، تحمل السرعة، تحمل القوة) على المجموعة التجريبية في الفترة الممتدة 11 فيفري 2018 الى غاية 29 مارس 2018

- الاختبار البعديّة: تم إجراء الاختبارات البعديّة يومي 01 و 03 افريل 2018 أي بعد ستة أسابيع من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح وكانت على النحو التالي:

يوم 01 افريل 2018 أجريت الاختبارات البدنية للمجموعة الضابطة.

يوم 03 افريل 2018 أجريت الاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية.

#### 4-2-5- أدوات البحث:

قصد الوصول إلى حلول إشكالية البحث المطروحة وللتحقق من صحة فرضيات هذا البحث لزم إتباع أفضل الأدوات في مجال البحث، حيث تم استخدام الأدوات التالية:

##### أ - الدراسة النظرية:

هي التي يصطلح عليها ب "الببليوغرافيا"، حيث تتمثل في الاستعانة بالمصادر والمراجع من كتب، مذكرات، مجلات،..الخ، التي يدور محتواها حول موضوع دراستنا وكذلك مختلف العناصر المشابهة التي تخدم الموضوع، سواء كانت مصادر عربية أو أجنبية، أو دراسات ذات صلة بالموضوع.

ب - البرنامج التدريبي المقترح (التمرينات الخاصة): قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل العام ، تحمل السرعة، تحمل القوة) والذي سنتطرق إليه بدقة لاحقا في هذا الفصل.

##### ج- الإختبارات البدنية:

حاول الباحث من خلال استعمال الإختبارات البدنية تحديد ما يلي: تحديد مستوى اللاعبين، ومتابعة التقدم الذي أحرزه البرنامج، كما استعملت لغرض القياس القبلي والبعدي للعينة المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة والفروق الموجودة بينهما سواء قبل أو بعد للمقارنة بينهما.

#### 4-2-6- الشروط العلمية للإختبارات:

يجب على الباحث قبل استخدامه لأي إختبارات أن يراعي فيها العديد من الشروط والأسس العلمية والتي تتمثل في الصدق والثبات والموضوعية.

أ- الثبات  $R_{xy}$ : يعني الثبات أن الإختبار يحقق نفس النتائج تقريبا إذا أعيد تطبيقه على نفس الأفراد تحت نفس الظروف أكثر من مرة، ويتم التعرف على ثبات الإختبار باستخدام أساليب إحصائية عديدة، أهمها وأكثرها استخداما هي طريقة إعادة الإختبار ، تضيف يلي السيد فرحات " أن الثبات هو درجة التماسك التي يمكن لوسيلة القياس المستخدمة من تطبيقها.<sup>1</sup>

$$R_{xy} = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n(\sum x^2) - (\sum x)^2][n(\sum y^2) - (\sum y)^2]}}$$

بحيث: n: عدد العينة.

$\sum xy$ : يمثل حاصل ضرب الدرجات المتقابلة في الإختبار.

$(\sum x)(\sum y)$ : يمثل حاصل ضرب مجموع درجات الإختبار الأول  $x$  في مجموع درجات الإختبار الثاني  $y$ .

$\sum x^2$ : مربعات درجات الإختبار الأول.

$\sum y^2$ : مربعات درجات الإختبار الثاني.

<sup>1</sup> - ليلي السيد فرحات: القياس والإختبار في التربية الرياضية، ط 3، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2005، ص 144.

ب- **الصدق:** يعني أن يكون الاختبار صادقاً في قياس ما وضع من أجله، ويعتبر معامل صدق الاختبار أحد المعايير العلمية الهامة التي يجب أن يتأكد منها واضع الاختبار، فصدق الاختبار هو مقدرة على قياس ما وضع من أجله سواء كان صفة بدنية أو مهارية أو حركية أو سمة من السمات الشخصية.<sup>1</sup> ويمكن حساب صدق الاختبار من الثبات، وذلك لوجود ارتباط قوي بين صدق الإختبار وثباته لأن كل اختبار صادق هو بالضرورة ثابت، وذلك بتطبيق القانون الآتي:<sup>2</sup>

$$\sqrt{\text{الثبات}} = \text{صدق الاختبار}$$

- **الجدول رقم(07):** نتائج معامل الثبات وصدق الاختبارات البدنية (التحمل العام، تحمل السرعة، تحمل القوة)

الاختبارات	حجم العينة	معامل الصدق	معامل الثبات	مستوى الدلالة	قيمة $R_{xy}$ الثبات الجدولية	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
اختبار التحمل العام	12	0,999	0,999	0,01	0,708	10	دالة
اختبار تحمل السرعة		0,999	0,999				دالة
اختبار تحمل القوة		0,990	0,981				دالة

يوضح من الجدول رقم(07) أن الاختبارات البدنية تتمتع بمعاملات صدق وثبات عالية بحيث قيمة  $R_{xy}$  المحسوبة اكبر من قيمة  $R_{xy}$  الجدولية في جميع عناصر اللياقة البدنية المدروسة مما يجعلها مناسبة أكثر كأداة للدراسة.

ج- **الموضوعية:** تعني موضوعية الاختبار بقلة او عدم وجود اختلاف في طريقة تقويم أداء المختبرين مهما اختلف المحكمون، فكلما قل التباين بين المحكمين دل ذلك على أن الاختبار موضوعي، وهذا يعني بأنه لو تم توجيه اختبار ما لمجموعة من المحكمين فإن النتائج التي تأتي عن آرائهم تكون متساوية، ويمكن التعرف على موضوعية الاختبار عن طريق التعرف على مقدار الفروق الفردية بين تقدير محكمين اثنين أو أكثر للأداء.

<sup>1</sup>- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين: كرة اليد الحديثة، ط 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001، ص 39.

<sup>2</sup>- بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد: المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2010، ص 83.



## 4-2-7- الاختبارات البدنية:

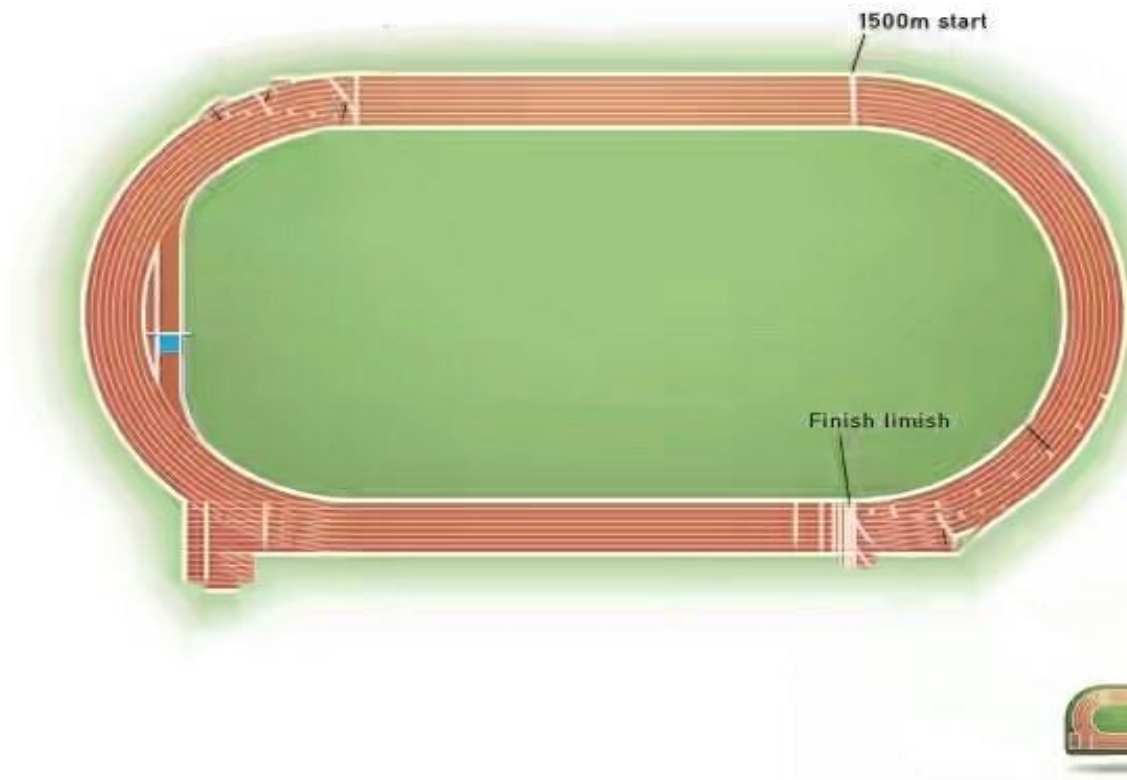
1: التحمل الدوري التنفسي (التحمل العام):

أ- اسم الاختبار: اختبار الجري (1500م)

ب- الغرض منه: قياس التحمل الأكسوجيني.

ج- الأدوات و الوسائل: مضمار العاب القوى، ميقاتييه.

د- طريقة الأداء: جري اللاعب لمسافة 1500 متر بأسرع ما يمكن.



الشكل رقم (01): يمثل اختبار اختبار الجري (1500م)

- جدول رقم (08): يمثل مستويات اختبار التحمل الدوري التنفسي (التحمل العام):

التقدير	النتيجة
ممتاز	4 دقائق و 11 ثانية
متوسط	4 دقائق و 33 ثانية
ضعيف	4 دقائق و 53 ثانية

## 2: تحمل القوة (عضلات الرجلين).

أ- اسم الاختبار: اختبار القفز المتكرر للأعلى.

ب- الغرض منه: قياس تحمل عضلات الساقين.

ج- الأدوات و الوسائل: مكان مستوي و مناسب للقيام بالاختبار، مقياته.

د- طريقة الأداء: من وضع الجلوس على الأرض مع مد الساقين، يضع اليدين على الأرض ينهض اللاعب للأعلى و يقفز في الهواء بالمد الكامل للركبتين، و المد الكامل للذراعين للأعلى ثم العودة للوضع الابتدائي و هكذا لمدة 90 ثانية، و تحسب المحاولات الصحيحة.



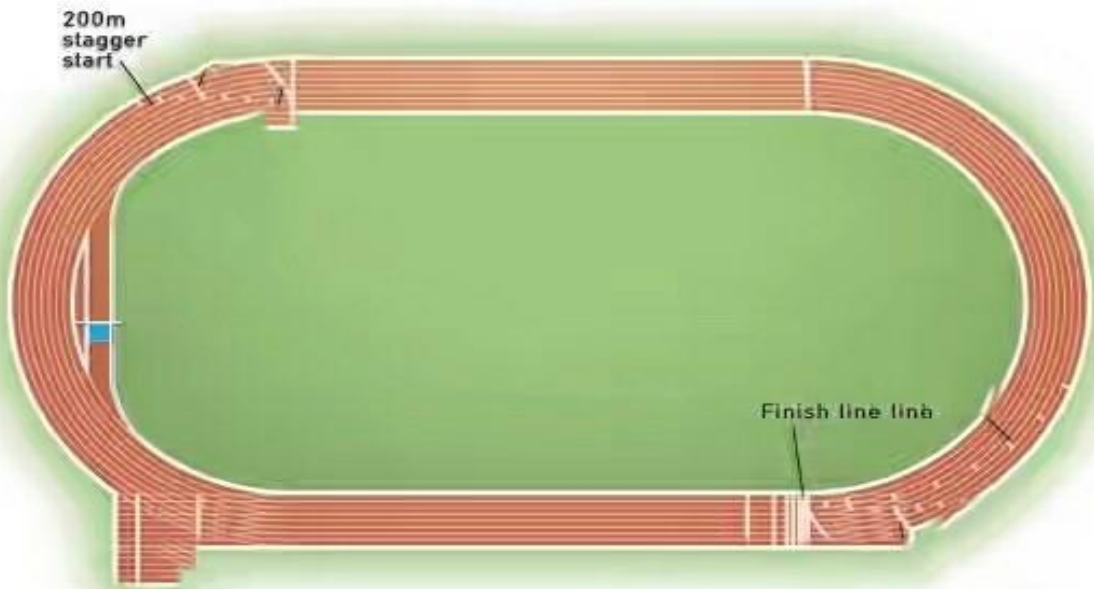
الشكل رقم (02): يمثل اختبار القفز المتكرر للأعلى

- الجدول رقم (09): يمثل مستويات اجتناب تحمل القوة (عضلات الرجلين).

التقدير	النتيجة
ممتاز	53 تكرار
متوسط	42 تكرار
ضعيف	38 تكرار

3: تحمل السرعة

- أ- اسم الاختبار: اختبار تحمل السرعة (200 م).  
 ب- الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة.  
 ج- الأدوات و الوسائل: مضمار ألعاب القوى، مقياته.  
 د- وصف الاختبار: ركض مسافة (200 متر) من وضع الوقوف بالسرعة القصوى، الجري في أزواج متقاربة المستوى.



الشكل رقم (03): يمثل اختبار تحمل السرعة (200 م).

- الجدول رقم (10): يمثل مستويات اختبار تحمل السرعة (200 م).

التقدير	النتيجة
ممتاز	24 ثانية و 90 جزء من المائة
متوسط	25 ثانية و 50 جزء من المائة
ضعيف	26 ثانية و 20 جزء من المائة

4-2-7- البرنامج التدريبي المقترح:

- إسم البرنامج التدريبي: مجموعة من التمرينات الخاصة لتنمية صفة التحمل للاعبين كرة القدم فئة أشبال (u17).
- نوع البرنامج : برنامج تدريبي جماعي
- عدد الحصص: 18 حصة تدريبية + الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين.
- طبيعة الحصص: تعليمية + تدريبية + تنافسية.
- مكونات الوحدة التدريبية:

تشمل الوحدة التدريبية ثلاث مراحل أساسية المرحلة التمهيديّة، الرئيسيّة، الختامية.

\*المرحلة التمهيديّة: وهي تشتمل على تمرينات تحضيرية لدخول في النشاط.

- 1- الإحماء ( العام ) الجري حول الملعب. 2 - تمرينات الإطالة.
- 3- بعض أبجديات السباق.
- 4- الإحماء الخاص ( ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة).

\*المرحلة الرئيسيّة: وهي تشتمل على التمارين الخاصة بالصفة المختارة لدراسة

- 1- دائرة (تمارين الجري بالكرة وبدون كرة).
- 2- دائرة (التمارين الخاصة بالصفة المختارة للدراسة).
- 3- دائرة (التمارين المركبة).
- 4- دائرة (مباراة تطبيقية).

\*المرحلة الختامية (العودة إلى الهدوء):

- 1- جري خفيف حول الملعب.
- 2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية مع مرجحة الذراعين وأخذ شهيق وزفير.

❖ صدق المحتوى للبرنامج التدريبي المقترح:

تم عرض البرنامج التدريبي المقترح بصورته الأولى على دكاترة وخبراء من ذوي الاختصاص في مجال التدريب الرياضي، نظريات ومناهج التربية البدنية والرياضية، وفق مخطط كتابة البطاقات الفنية للحصص التدريبية مرفق باستمارة تقييمية للبرنامج وشاركوا في تحكيمه وتقييمه.

- الجدول رقم (11) يمثل الأساتذة المحكمين للبرنامج التدريبي:

رقم	الرتبة العلمية	الجامعة	القرار
1	أستاذ محاضر (أ)	جامعة البويرة	موافق+ملاحظات
2	أستاذ مساعد (أ)	جامعة البويرة	موافق+ملاحظات
3	أستاذ محاضر (أ)	جامعة البويرة	موافق+ملاحظات
4	أستاذ محاضر (أ)	جامعة البويرة	موافق+ملاحظات
5	أستاذ محاضر (أ)	جامعة البويرة	موافق+ملاحظات

## ❖ الإطار العام للبرنامج التدريبي المقترح:

يعتبر بناء البرامج التدريبية من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التدريب الرياضي، لأن التخطيط الجيد للبرامج والمبني وفق قواعد وأسس علمية هو الضامن الوحيد لأحداث النمو والتطور المطلوب، حيث تضمن الارتقاء بمستوى الرياضي.

أما فيما يخص البرامج التدريبية في كرة القدم فلقد أكدت العديد من الدراسات أن البرنامج التدريبي في كرة القدم لا بد أن يكون مبني وفق أسس علمية وله أهداف واضحة وفي مستوى قدرات وإمكانيات اللاعبين ومتطلبات المرحلة العمرية والتدريبية.

## ❖ الأسس العلمية في وضع البرنامج المقترح:

لقد إعتد الباحث على المراجع والدراسات والأبحاث المشابهة في تخطيط وإعداد البرنامج التدريبي، كما اعتمدنا على رأي دكاترة وخبراء من ذوي الاختصاص في مجالات التدريب الرياضي، وكانت للدراسة الاستطلاعية أثر كبير في رسم خريطة الطريق نحو بناء هذا البرنامج، وتم بناؤه وفق أسس يمكن تلخيصها فيما يلي:

- مراعاة البرنامج لخصائص المرحلة العمرية للعينة قيد الدراسة.
- تنظيم البرنامج بحيث يتاح وقت ملائم للتعلم.
- مراعاة البرنامج لطبيعة التشكيلات ومساحة الملعب.
- مراعاة البرنامج للمبادئ العامة في تطبيق حمل التدريب من التدرج في الحمل، الفروق الفردية، استمرارية التدريب.
- مراعاة عنصر المرونة والتكيف مع الظروف المحيطة، وكذلك من خلال وضع العديد من البدائل.
- احترام مبادئ التدريب وأسس التخطيط الرياضي.
- الحرص على التنوع واستخدام أحدث التمرينات والتشكيلات في تنفيذ البرنامج وذلك بالاعتماد على طرق تدريبية مختلفة .
- بناء البرنامج المقترح وفق الإمكانيات المتاحة.
- الاهتمام بالجانب الترويحي وعدم إهمال عنصر التشويق والمنافسة الذي يعد من أهم الركائز التي تساهم في إنجاح الحصة.

## ❖ بناء البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث خلال مرحلة بناء البرنامج التدريبي المقترح بالاعتماد على:  
تحديد الهدف بحيث يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى تنمية صفة التحمل (التحمل العام، تحمل السرعة، تحمل القوة).

من خلال الإطلاع على أهم المؤلفات وأحدث الدراسات التي تحدد أهمية صفة التحمل، تم اختيار التمارين الفعالة والوضعيات التدريبية التي تتماشى والأهداف المسطرة وفي حدود القدرات البدنية للفئة العمرية (أشبال) والإمكانيات والوسائل المتاحة.

## ❖ مدة البرنامج التدريبي المقترح:

تم تحديد مدة البرنامج التدريبي المقترح ب (06 أسابيع)، بواقع (3) حصص تدريبية أسبوعياً يوم الاحد، الثلاثاء، والخميس، بذلك بلغ إجمالي عدد الحصص التدريبية في البرنامج المقترح (18) حصة تدريبية، وبناء على ذلك استغرق هذا البرنامج شهران كاملان في الفترة الممتدة من 11 فيفري 2017 إلى غاية 29 مارس 2018. ولقد تم تطبيق وحدات البرنامج التدريبي بالملعب البلدي لنادي جمعية قاديوية.

## ❖ 3-2-9- تحديد وسائل تنفيذ المحتوى:

لتطبيق هذا البرنامج قام الباحث بتحديد المحتوى:

- عدد اللاعبين الذين سيتم إخضاعهم للبرنامج التدريبي المقترح.
- تحديد فريق العمل المساعد لتنفيذ هذا البرنامج
- مكان ووقت التدريب والوسائل البيداغوجية.
- الإختبارات البدنية للوقوف على مستوى النمو.
- الزمن الكلي لمختلف الفترات التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح.

## ❖ 3-2-10- الوسائل البيداغوجية :

- كرات قانونية.
- شواهد وشواخص مختلفة الأحجام.
- صفارة من نوع RUCANOR
- ميفاتيه.
- ملعب كرة القدم .
- ديكامتر لقياس المسافات.
- شريط لتقسيم المرمى.
- الحلقات البلاستيكية.
- استمارات التسجيل

## ❖ وسائل أخرى:

- آلة حاسبة من نوع casio fx 602p.
- جهاز كمبيوتر محمول من نوع acer.
- البرنامج الإحصائي SPSS 18.
- أقلام.

### 3-2-11- الوسائل الإحصائية :

\*تم استخدام برنامج SPSS18: وهو البرنامج الإحصائي الذي يساعد ويسهل عملية حساب المعادلات بسهولة وبأكثر دقة.

#### أ) المتوسط الحسابي:

يعرف الوسط الحسابي لمجموعة من القيم بأنه مجموع هذه القيم مقسوما على عددها، ويرمز في العادة إلى الوسط الحسابي بالرمز  $(\bar{x})$ .

فإذا كان لدينا مجموعة من المشاهدات (n) مشاهدة مثل:  $x_1, x_2, \dots, x_n$  فإن:

#### ب) الإنحراف المعياري:

ويتم حسابه لمعرفة تقارب أو تباعد نتائج المجموعة عن وسطها الحسابي وعلاقته كالتالي:

$$S = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{x})^2}{n}}$$

#### ج) إختبار "T" ستيودنت:

##### 1- إختبار "T" ستيودنت لعينتين مستقلتين ومتساويتين:

وهي طريقة إحصائية من الطرق التي تستخدم في حساب الفروق بين المتوسطات الحسابية، وتستخدم الإختبارات لقبول أو رفض العدم بمعنى آخر إختبارات تستطيع تقييم الفرق بين المتوسطات الحسابية تقييما مجردا من التدخل الشخصي وفي حالة العينات الأقل من 30 نستخدم الصيغة التالية:

$$T = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{(S_1)^2 + (S_2)^2}{n - 1}}}$$

##### 2) إختبار "T" ستيودنت لعينتين مرتبطتين غير مستقلتين:

يستخدم توزيع ت بنجاح لاختبار الفروض الخاصة بمجتمعين إحصائيين في العديد من التجارب البحثية التي تتطلب مقارنة متوسطين حسابيين لمجموعة واحدة قياسين قبلي وبعدي.

$$T = \frac{\sum d}{\sqrt{\frac{n \cdot \sum d^2 - (\sum d)^2}{n - 1}}}$$

حيث:  $\sum d$  = مجموع الفروق بين المتوسطات الحسابية للعينتين.

**هـ) معامل الإختلاف:**

يستخدم معامل الاختلاف في المقارنة بين تشتت مجموعتين او اكثر من البيانات، حيث لايمكننا استخدام احد مقاييس التشتت لعمل هذه المقارنة مباشرة في جميع الاحوال وذلك لسببين:

- 1- اختلاف وحدات القياس المستخدمة في المجموعتين كما لو كنا نقارن بين تشتت درجات مجموعة من الطلاب وتشتت اوزانهم واطوالهم.
- 2- وجود فرق كبير بين المتوسطين الحسابيين للمجموعتين المراد المقارنة بين تشتتيهما.

$$C.V = \frac{S}{\bar{x}} \times 100\%$$

حيث أن:

$C.V$ :معامل الإلتواء.

$\bar{x}$ :المتوسط الحسابي.

$S$ :الانحراف المعياري.



## خلاصة:

يعتبر هذا الفصل بمثابة الفصل التمهيدي للمرحلة التطبيقية حيث شمل منهجية البحث وإجراءاته الميدانية فمن خلاله وضع الباحث مشكلة الدراسة بشكل مباشر وهذا بفضل الدراسة الاستطلاعية للمشكلة التي كانت قاعدة أساسية لكي نبين أن الظاهرة موجودة فعلا، ويعتبر بمثابة الدليل أو المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات، وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة.

كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تخدم دراستنا بشكل مباشر، ووضعنا في مستهله المنهج العلمي المتبع في الدراسة، بالإضافة مجتمع وعينة الدراسة وكذا حدود الدراسة المكانية والزمنية، ووصفنا الأدوات والتقنيات المستعملة في جمع المعلومات والبيانات (الاختبارات البدنية، والبرنامج التدريبي (التمرينات الخاصة) والوسائل الإحصائية وكذا المعالجة الجيدة للمعطيات. ..الخ)، من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي . كل هذه الأمور تدخل تحت إطار الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، التي تعتبر الأساس العلمي الذي يركز عليه الباحث لإعطاء بحثه مصداقية منهجية، ويكون عمله منظم بطريقة مقنعة ومنطقية، وتخدم مجالات البحث العلم، فأبي عمل يخلوا من هذا المجال يفقد قيمته العلمية، ولا يمكن الاستفادة منه كدراسة علمية في جميع المجالات، لهذا لا بد للباحث أن يخصص أغلب وقته في تحديد هذه العناصر تحديدا يليق بمستوى الدراسة حتى تعكس الصورة الحقيقة له، إن كان منهجي في عمله أو أنه يتميز بالفوضى والعشوائية، وبهذا نكون قد أزلنا اللبس عن بعض العناصر التي قد تعترض القارئ في هذا الفصل.

## تمهيد:

إن متطلبات البحث العلمي تقتضي عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية وعلى أساس العلاقة الوظيفية بينها وبين الإطار النظري.

فبعد التقيد بالخطوات المنهجية للبحث يأتي هذا الفصل الذي نقوم فيه بعملية جمع النتائج وعرضها وهي من الخطوات التي يجب على الباحث القيام بها من أجل التحقق من صحة الفرضيات أو عدم صحتها، ولكن العرض وحده غير كافي للخروج بنتيجة ذات دلالة علمية، وإنما يجب على الباحث أن يقوم بعملية تحليل ومناقشة هذه النتائج حتى تصبح لها قيمة علمية وتعود بالفائدة على البحث بصفة عامة، ومن خلال هذا الفصل سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها والتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على لاعبي فريقي جمعية قاديوية DRBK والنادي الرياضي الهاوي جباحية ABRD لكرة القدم صنف أشبال التابعين للرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة، من خلال عرض نتائج الاختبارات البدنية والقبلية والبعديّة للمجموعتين في جداول خاصة وتمثيلها بيانياً ومحاولة تفسير النتائج المتحصل عليها وتحليلها باستخدام الأساليب الإحصائية لغرض التوصل إلى النتائج النهائية وتوضيح تلك النتائج استناداً إلى نتائج البحوث السابقة ومن ثم مقارنة هذه النتائج بفرضيات البحث، ولغرض اختبار فرضيات البحث استخدم الباحث اختبارات (T) للعينات المترابطة والمستقلة.

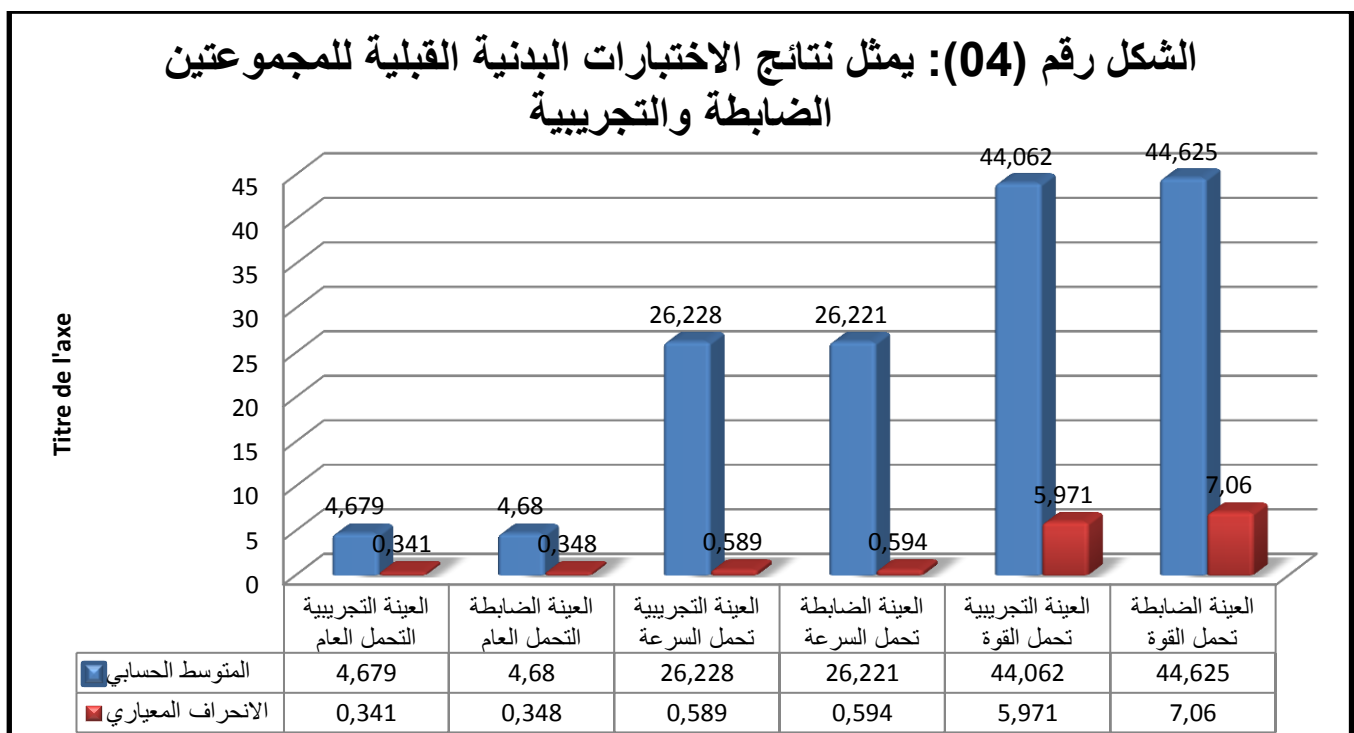
والهدف الرئيسي لهذا الفصل هو تحويل النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية يمكن الاعتماد عليها وفي الأخير نختم الفصل بالنتائج العامة المتوصل إليها.

5-1- عرض وتحليل النتائج:

5-1-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

الصفات البدنية	العينات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(T) المحسوبة	(T) المجدولة	الدلالة الإحصائية		
التحمل العام	الضابطة	4,6794	0,3418	- 0,005	2,042	غير دالة		
	التجريبية	4,6800	0,3481					
تحمل السرعة	الضابطة	26,2281	0,5897	0,030		2,042	غير دالة	
	التجريبية	26,2219	0,5942					
تحمل القوة	الضابطة	44,0625	5,9718	- 0,243			2,042	غير دالة
	التجريبية	44,6250	7,0604					

الجدول رقم (12) يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.



عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (12) والشكل رقم (04) والذان يوضحان نتائج الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية نلاحظ:

عدم وجود فروق ذات إحصائية وهذا في كل الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد الدراسة بحيث حقق الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة والمتعلق بعنصر التحمل العام متوسطا حسابيا قدره (4,769) وانحرافا معياريا قدره (0,341)، في حين حقق الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية متوسطا حسابيا قدره (4,680)

وانحرافا معياريا قدره (0,348) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة وبالبالغة (0,005 -) وهي أقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2,042)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (30).

أما الاختبار المتعلق بعنصر تحمل السرعة، فقد حقق الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة متوسطا حسابيا قدره (26,228) وانحرافا معياريا قدره (0,589)، في حين حقق الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية متوسطا حسابيا قدره (26,221) وانحرافا معياريا قدره (0,594)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة وبالبالغة (0,030) وهي أقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(0,042)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (30).

أما الاختبار المتعلق بعنصر تحمل القوة، فقد حقق الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة متوسطا حسابيا قدره (44,062) وانحرافا معياريا قدره (5,971)، في حين حقق الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية متوسطا حسابيا قدره (44,625)، وانحرافا معياريا قدره (7,060)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة وبالبالغة (0,243 -) وهي أقل من (T) الجدولة والمقدرة ب (2,042) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (30).

ومن خلال النسبة الفائية (F) ودالاتها الإحصائية sig والتي تحدد مدى تجانس العينتين عن طريق اختبار ليفن لتجانس التباين Levenes Test Fquality of Variances ثم قيمة (T) ودرجة الحرية ومستوى دلالة (T) وقد حسبت مرتين الأولى في حالة افتراض تساوي التباين assumed Equal Variances والثانية في حالة افتراض عدم تساوي التباين Equal Variances not assumed وبما أن القيم الخاصة بجميع الاختبارات تحت sig أكبر من مستوى الدلالة  $\alpha=0,05$  فهذا معناه وجود تجانس (F) غير دالة وبالتالي نأخذ القيمة الأولى ل (T) التي في السطر الأول Equal Variances assumed ولمعرفة إذا كانت قيمة (T) هذه دالة أم لا نقارن قيمة sig(tailed) المقابلة لها على مستوى الدلالة  $\alpha=0,05$  وبما أن جميع قيم sig(tailed) في كل الاختبارات تتحصر بين (0,996،0,809) وهي أكبر من مستوى الدلالة  $\alpha=0,05$  وبما أن قيمة (T) المحسوبة ما بين (0,030،- 0,243) وهي أقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2,042)، وهذا عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (30)، دل ذلك على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في جميع الاختبارات البدنية

### الاستنتاج:

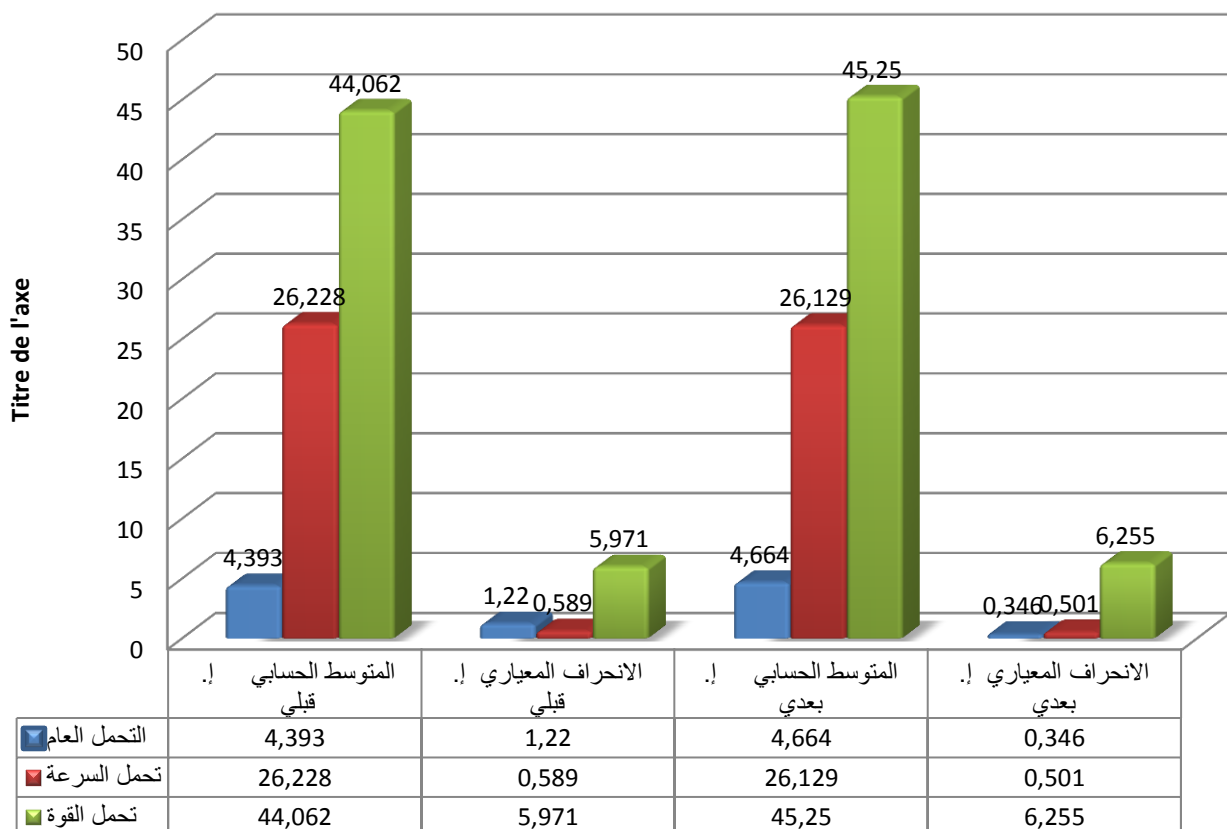
نستنتج من خلال التحليل السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كل الاختبارات البدنية القبلية المطبقة على المجموعتين الضابطة والتجريبية قيد الدراسة، وهذا قبل تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح (التمرينات الخاصة) وهذا ما يعني وجود تكافؤ بين المجموعتين وعليه فإن المجموعتين تمتلكان نفس المستوى البدني في الصفات البدنية الأساسية قيد الدراسة قبل تنفيذ البرنامج وهذا راجع الى الضبط الدقيق للمتغيرات الخاصة بالبحث والإلمام بها من مختلف لجوانب حيث أكدت جميع الدراسة المرتبطة بالبحث أن الضبط الدقيق للمتغيرات الخاصة بالبحث هي العامل الأساسي الذي يجب توفره قبل الشروع في أي دراسة تعتمد على اقتراح برنامج تدريبي من أجل تحقيق التكافؤ بين المجموعات التي سوف تخضع للدراسة، وهذا ما سيضيفي على البحث نتائج أكثر دقة كون النتائج التي سيتم التوصل إليها بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح (التمرينات الخاصة) مرتبط بتأثير هذا البرنامج على هذه العناصر البدنية المختارة بصفة مباشرة.

4-1-2- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة.

الدلالة الإحصائية	(T) المجدولة	(T) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات البدنية
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دالة	2,131	- 0,951	0,3469	4,6644	1,2201	4,3937	التحمل العام
غير دالة		1,854	0,5010	26,1294	0,5897	26,2281	تحمل السرعة
غير دالة		- 2,117	6,2556	45,2500	5,9718	44,0625	تحمل القوة

الجدول رقم(13): نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة.

الشكل رقم (05): يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة



عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (13) والشكل رقم (05) وللذان يبينان نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة نلاحظ:

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية للمجموعة الضابطة، إذ أن جميع قيم (sig(tailed) في كل الاختبارات تنحصر بين (0,611،0,061) وهي أكبر من مستوى الدلالة  $\alpha=0,05$  كما قيمة (T) المحسوبة ما بين (- 2,117، 1,854) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب (2,131)، وهذا عند مستوى دلالة  $\alpha=0,05$  وبدرجة حرية (2,131)، وهذا على النحو التالي:

حقق الاختبار القبلي المتعلق بصفة التحمل العام متوسطا حسابيا قدره (4,393) وانحرافا معياريا قدره (1,220) في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (4,664) وانحرافا معياريا قدره (0,346) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (- 0,951) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب (2,131)، وهذا عند مستوى دلالة  $\alpha=0,05$  وبدرجة حرية (15).

حقق الاختبار القبلي والمتعلق بصفة تحمل السرعة متوسطا حسابيا قدره (26,221) وانحرافا معياريا قدره (0,589)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (26,129)، وانحرافا معياريا قدره (0,501)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (1,854) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب (2,131)، وهذا عند مستوى دلالة  $\alpha=0,05$  وبدرجة حرية (15).

أما الاختبار المتعلق بصفة تحمل القوة فقد حقق الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره (44,062) وانحرافا معياريا قدره (5,971)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (45,250) وانحرافا معياريا قدره (6,255)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (- 2,117) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب (2,131)، وهذا عند مستوى دلالة  $\alpha=0,05$  وبدرجة حرية (15).

#### الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة أنه:

لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في جميع اختبارات البدنية والمتعلقة بالصفات التالية: التحمل العام، تحمل القوة، تحمل السرعة.

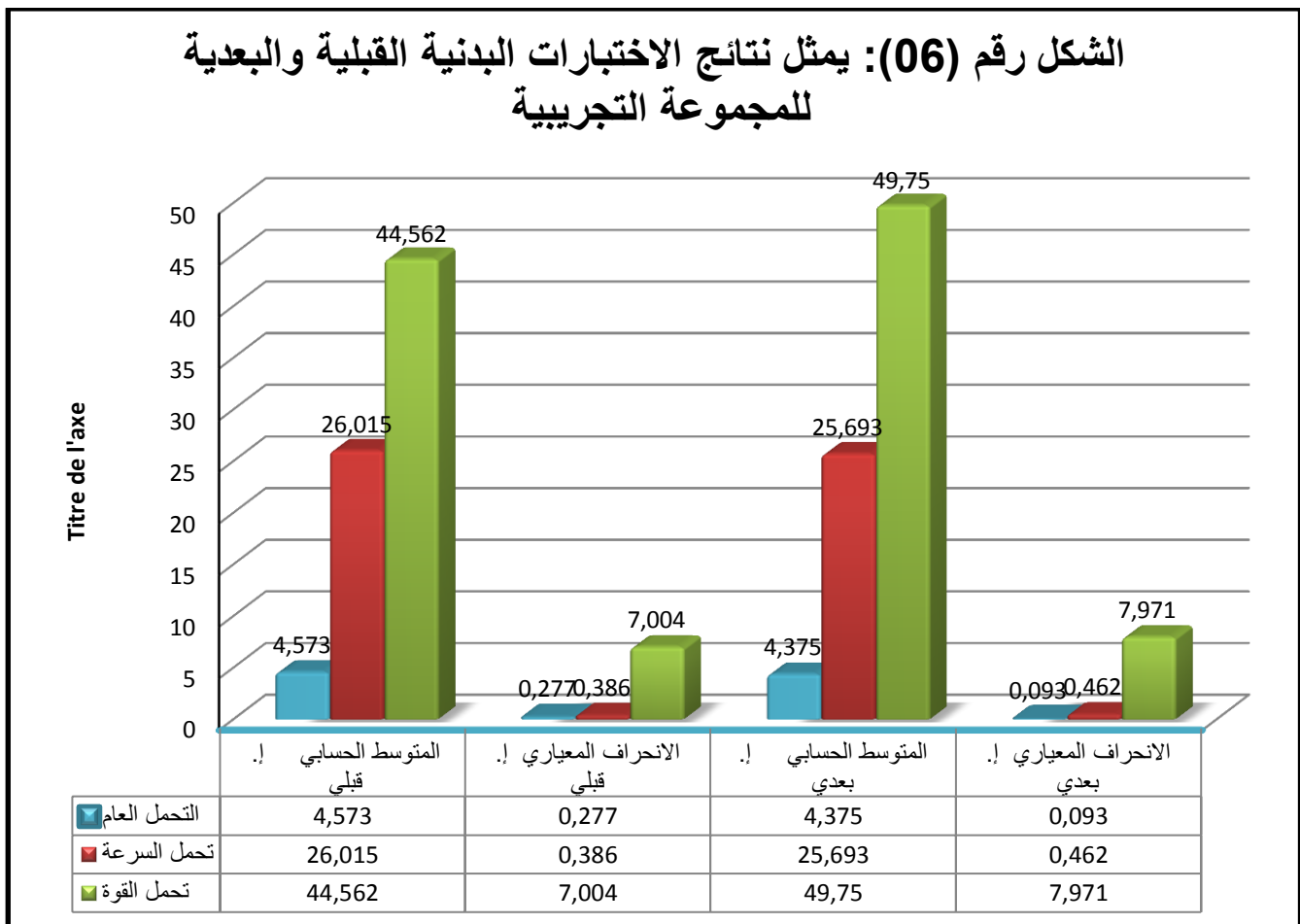
ويرى الباحثون أن هذا راجع إلى اعتماد المدرب على طريقة عشوائية في عملية التدريب وعدم اعتماد على برامج تدريبية مبنية على أسس علمية حيث انه من خلال محاولتنا الاستقصاء المحتوى الإجرائي للعملية التدريبية التي تخضع لها المجموعة الضابطة أكد لنا المدرب أنه لا يعتمد على برنامج تدريبي مخطط ومحدد وإنما يعتمد على خبرته في الكشف عن نقاط ضعف لاعبيه ووضع تمارين لتطويرها حيث أجاب بصريح العبارة أن البرنامج التدريبي وعملية التخطيط لا تحتاج أن تكتب أو ترسم في ورقة وإنما كل شيء موجود في ذهنه.

3-1-5- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية.

الدلالة الإحصائية	(T) المجدولة	(T) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات البدنية
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	2,131	3,912	0,093	4,375	0,277	4,573	التحمل العام
دالة		5,158	0,462	25,693	0,386	26,015	تحمل السرعة
دالة		-6,983	7,971	49,750	7,004	44,562	تحمل القوة

الجدول رقم (14): نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية

الشكل رقم (06): يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (14) والشكل رقم (06) والذان يبينان نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية، نلاحظ:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي، إذ أن جميع قيم ( sig. (tailed) في كل الاختبارات تنحصر بين (0,01، 0,012) وهي أصغر من مستوى الدلالة  $\alpha = 0.05$  كما بلغت قيمة (T) المحسوبة ما بين (-6,983، 5,158) وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,131)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (15)، وهذا على النحو التالي:

حقق الاختبار القبلي والمتعلق بالتحمل العام متوسطا حسابيا قدره (4,573) وانحرافا معياريا قدره (0,277)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (4,375) وانحرافا معياريا قدره (0,093)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة وبالبالغة (3,912) وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,131)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (15).

حقق الاختبار القبلي والمتعلق بتحمل السرعة متوسطا حسابيا قدره (26,015) وانحرافا معياريا قدره (0,386)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (25,693) وانحرافا معياريا قدره (0,462)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة وبالبالغة (5,158) وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,131)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (15).

أما الاختبار المتعلق بتحمل القوة فقد حقق الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره (44,562) وانحرافا معياريا قدره (7,004)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (49,750) وانحرافا معياريا قدره (7,971)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة وبالبالغة (-6,983) وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,131)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (15).

#### الاستنتاج:

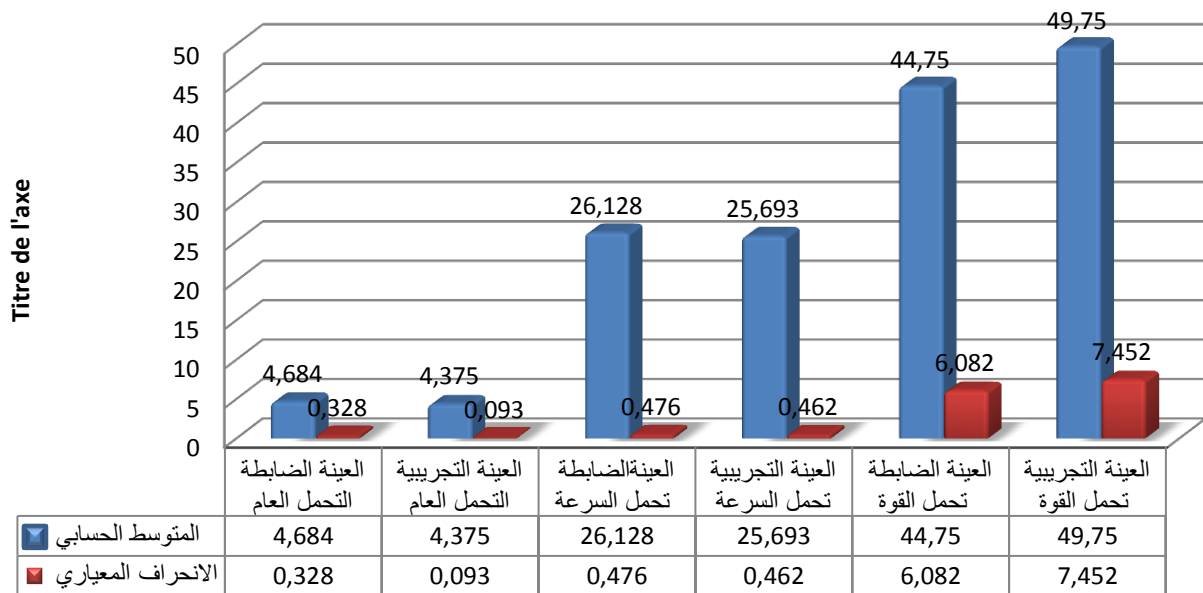
نستنتج من خلال تحليل نتائج الاختبارات البدنية والقبلية والبعدي للمجموعة التجريبية أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في جميع اختبارات البدنية والمتعلقة بالصفات التالية: التحمل العام، تحمل السرعة، تحمل القوة لصالح الاختبار البعدي وهذا ما يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابا على تنمية جميع الصفات البدنية الأساسية قيد الدراسة بحيث أكد بعض العلماء على أن "البرامج التدريبية المقننة والمنظمة وفق الأسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدني للاعبين".



4-1-5- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة. الجدول رقم(15): يمثل نتائج الاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

الصفات البدنية	العينات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(T) المحسوبة	(T) المجدولة	الدلالة الإحصائية	
التحمل العام	الضابطة	4,684	0,328	-3,620	2,042	دالة	
	التجريبية	4,375	0,093				
تحمل السرعة	الضابطة	26,128	0,476	-2,622			دالة
	التجريبية	25,693	0,462				
تحمل القوة	الضابطة	44,750	6,082	2,079			دالة
	التجريبية	49,750	7,452				

الشكل رقم(07): يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (15) والشكل رقم (07) والذان يوضحان نتائج الاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة نلاحظ :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كل الاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة قيد الدراسة لصالح المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج التدريبي المقترح، إذ بلغت قيمة (T) المحسوبة ما بين (2,079، -3,620) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب (2,042)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (30).

حقق الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية والمتعلق التحمل العام متوسطا حسابيا قدره (4,375)، وانحرافا معياريا قدره (0,093)، في حين حقق الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة متوسطا حسابيا قدره (4,684) وانحرافا معياريا قدره (0,328)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (3,620 -) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2,042)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (30).

أما الاختبار المتعلق بتحمل السرعة، فقد حقق الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية متوسطا حسابيا قدره (25,693) وانحرافا معياريا قدره (0,462)، في حين حقق الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة متوسطا حسابيا قدره (26,128) وانحرافا معياريا قدره (0,476)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (2,622 -) وهي أقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2,042)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (30).

أما الاختبار المتعلق بتحمل القوة، فقد حقق الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية متوسطا حسابيا قدره (49,750) وانحرافا معياريا قدره (7,452)، في حين حقق الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة متوسطا حسابيا قدره (44,750) وانحرافا معياريا قدره (6,082)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (2,079) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2,042)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (30).

ومن خلال النسبة الفائية (F) ودلالاتها الإحصائية sig والتي تحدد مدى تجانس العينتين عن طريق اختبار ليفن لتجانس التباين **Levene's Test For Equality of Variances** ثم قيمة (T) ودرجة الحرية ومستوى دلالة (T) وقد حسبت مرتين الأولى في حالة افتراض تساوي التباين **Equal Variances assumed** والثانية في حالة افتراض عدم تساوي التباين **Equal Variances not assumed** وبما أن القيم الخاصة بجميع الاختبارات تحت sig أكبر من مستوى الدلالة  $\alpha = 0.05$  فهذا معناه وجود تجانس فإن (F) غير دالة وبالتالي نأخذ القيمة الأولى ل (T) التي في السطر الأول **Equal Variances assumed** ولمعرفة إذ كانت قيمة (T) هذه دالة أم لا نقارن قيمة (sig. (tailed) المقابلة لها مع مستوى الدلالة  $\alpha = 0.05$  وبما أن جميع قيم (sig. (tailed) في كل الاختبارات تنحصر بين (0.047-0.01) وهي أقل من مستوى الدلالة  $\alpha = 0.05$  كما أن قيمة (T) المحسوبة ما بين (2,079، -3,620) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2,042)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (30) دل ذلك على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في جميع الاختبارات البدنية لصالح المجموعة التجريبية

**الاستنتاج:**

نستنتج من خلال التحليل السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كل الاختبارات البدنية البعدية المطبقة على للمجموعتين التجريبية والضابطة قيد الدراسة، وهذا بعد تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وهذا ما يعني وجود فروق بين المجموعتين بعد تنفيذ البرنامج التدريبي لصالح المجموعة التجريبية التي طبق عليه البرنامج التدريبي المقترح.

بحيث أكد بعض العلماء على أنه "يجب على المدرب تنظيم ومراقبة استخدام الحجم والشدة التدريبية بشكل دقيق لضمان عملية تحسين مستوى الرياضيين بشكل جيد جدا.

**4-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:**

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير التمرينات الخاصة على تنمية صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال (U17) وجاءت الفرضية العامة لدراسة على النحو التالي:

- للتمرينات الخاصة اثر في تنمية صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم دون 17 سنة.

أما الفرضيات الجزئية حولنا من خلالها إبراز مساهمة التمرينات الخاصة في تنمية صفة التحمل وجاءت على النحو التالي:

- لا توجد فروق في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل العام، تحمل السرعة، تحمل القوة) ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
- لا توجد فروق في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل العام، تحمل السرعة، تحمل القوة) ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة.
- توجد فروق في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل العام، تحمل السرعة، تحمل القوة) ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية.
- توجد فروق في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل العام، تحمل السرعة، تحمل القوة) ذات دلالة إحصائية في القياس البعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

**4-2-1- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى:**

والتي نفترض فيها أنه لا توجد فروق في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل العام، تحمل السرعة، تحمل القوة) ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

على إثر المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج المتحصل عليها باستخدام اختبار الدلالة (T) ستيودنت، بغرض إصدار أحكام موضوعية حول معنوية الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات القبلي لعينتي البحث، إذ تبين من خلال النتائج الإحصائية المستخلصة من خلال الجدول رقم (12) والشكل رقم (04) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية قيد

الدراسة، ونفسر هذه النتيجة لتكافؤ وتجانس عينتي البحث وذلك لعدم وجود فروق في متغيرات (الطول، الوزن، السن) وكذا في المتغيرات البدنية (التحمل العام، تحمل السرعة، تحمل القوة) قبل تنفيذ البرنامج وهذا راجع إلى الضبط الدقيق للمتغيرات الخاصة بالبحث والإلمام بها من مختلف الجوانب حيث أن الضبط الدقيق للمتغيرات الخاصة بالبحث هي العامل الأساسي الذي يجب توفره قبل الشروع في أي دراسة تعتمد على اقتراح برنامج تدريبي (التمرينات الخاصة) من أجل تحقيق التكافؤ بين المجموعات التي سوف تخضع لدراسة وهذا ما يتناسب مع خصائص تصميم البرامج التدريبية.

حيث اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج العديد من الدراسات الأخرى منها: دراسة سلامة (2013) التي خلصت إلى عدم وجود فروق إحصائية بين متوسطات الاختبارات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية على بعض الخصائص البدنية والفسيولوجية، وهذا ما يؤكد تكافؤ عينتي البحث، مما يؤكد وجود تكافؤ بين المجموعتين قبل تطبيق البرنامج، وهي نفس النتيجة خرج بها شرقاوي (2009) في دراسته تحت عنوان تأثير استخدام وسائل التدريب في القدرات البدنية المختلفة التحسين من الخاصة لدى لاعبي كرة القدم تحت (17) سنة. ومن خلال ما سبق وحسب النتائج المتحصل عليها يمكن القول أن الفرضية الأولى للبحث والتي تنص على أنه "لا توجد فروق في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل العام، تحمل السرعة، تحمل القوة) ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية". قد تحققت.

#### 4-2-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثانية:

والتي يفترض فيها الباحثان أنه لا توجد فروق في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل العام، تحمل السرعة، تحمل القوة) ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

أظهرت نتائج اختبار (T) ستيودنت بغرض إصدار أحكام موضوعية حول معنوية الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة، إذ تبين من خلال النتائج الإحصائية المستخلصة من خلال الجدول رقم (13) والشكل رقم (05) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة والتي لم يطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح، وهذا ما أدى إلى ظهور نتائج مقارنة مابين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة حيث أن قيمة (T) المحسوبة لجل اختبارات قياس الصفات البدنية للاعبين كلها أقل من قيمة (T) الجدولية، هذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية مما يدل أن العينة الضابطة لم تحرز أي تطور أو تقدم في تنمية الصفات البدنية المدروسة وهذا راجع إلى عدم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح عليها، وتركها دون عملية تدريبية هادفة واضحة المعالم وذات أسس علمية وعملية.

وتتفق هذه النتيجة مع النتائج التي تؤكد عدم تنمية أو تطوير العناصر اللياقة البدنية لدى المجموعة الضابطة التي لم يطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح بمعنى أن المجموعة الضابطة لم يحدث لها أي تطور ظاهر خلال الفترة ما بين القياس القبلي و البعدي، حيث استمرت على نفس الحالة التي كانت عليها ما قبل الاختبار القبلي إذ لم تحدث لها أي فروق ذات دلالة إحصائية بسبب عدم تطبيق عليهم وحدات تدريبية ذات أسس علمية وعملية مناسبة من أجل زيادة وتطوير مستوى الصفات البدنية لديهم، والتي توصل إليها معظم الباحثين الذين اتبعوا المنهج التجريبي، ومن بين هذه الدراسات نجد دراسة حسين (2011) بعنوان أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض العناصر البدنية (السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة، التحمل العام) وعلى العناصر البدنية (السيطرة على الكرة، التصويب، التمير، الجري بالكرة، رمية التماس) لدى ناشئي كرة القدم، وكذا دراسة البياتي ويوسف (2004) التي جاءت تحت عنوان تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية لفئة تحت سن (17) سنة لكرة القدم، وهي البحوث التي أكدت انه بدون تدخل البرنامج التدريبي لا توجد فروق إحصائية في المجموعة الضابطة.

ومن خلال ما سبق وحسب النتائج المتحصل عليها يمكن القول أن الفرضية الثانية للبحث والتي تنص على أنه "لا توجد فروق في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل العام، تحمل السرعة، تحمل القوة) ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة". قد تحققت.

#### 4-2-3- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثالثة:

والتي يفترض فيها الباحثان أنه توجد فروق في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل العام، تحمل السرعة، تحمل القوة) ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية. أظهرت نتائج اختبار (T) ستيودنت بغرض إصدار أحكام موضوعية حول معنوية الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة التجريبية، إذ تبين من خلال النتائج الإحصائية المستخلصة من خلال الجدول رقم (14) والشكل رقم (06) أن البرنامج التدريبي المقترح أثر على جميع المتغيرات البدنية التي قيد الدراسة، وبدلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، إذ تراوحت قيمة (T) المحسوبة لجل اختبارات قياس الصفات البدنية للاعبين ما بين (-6,983، 5,158) وهي كلها أكبر من قيمة (T) الجدولية المقدر ب (2,131) وهذا عند حرية (15) ومستوى الدلالة (0,05) وهذا راجع حسب رأي الباحثين إلى مدى فاعلية الوحدات التدريبية المشكلة للبرنامج التدريبي المقترح وتأثيرها الايجابي على العينة التجريبية في تطوير بعض الصفات البدنية التي قيد الدراسة.

بحيث نرى أن الضمان الوحيد لتأثير محتوى من التدريبات البدنية ولرفع مستوى اللياقة البدنية هي وجود البرامج المقننة في مجال كرة القدم، كما أن عملية بناء البرنامج التدريبي تكون وفق الأسس العلمية، والتي تعتمد على مختلف الطرق التدريبية المناسبة لتطوير كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية.

وكما يرى عبد الحميد شرف" أن البرامج والخطط التدريبية لها تأثيرات مباشرة على الرياضيين، فهي تساعدهم على الرفع من مستوى اللياقة البدنية بعناصرها المتعددة.<sup>1</sup>

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات الأخرى أهمها دراسة بوعلي لخضر (2014/2015) التي جاءت تحت عنوان: تأثير برنامج تدريبي مقترح لمبدأ الاستمرارية في التدريب كدافع لتطوير القدرات البدنية والمهارية لأشبال كرة القدم (15 - 16) سنة" حيث أكدت هذه الدراسة أن البرامج التدريبية العلمية المقترحة تثير دوافع اللاعبين وتحفزهم على بذل مجهود أكبر، شرط أن تكون هذه البرامج مبنية على شروط علمية تراعي مؤهلات وخصائص المراحل العمرية للاعبين.

ومن خلال ما سبق وحسب النتائج المتحصل عليها بالإضافة إلى نتائج الدراسات المرتبطة بالبحث يمكن القول أن الفرضية الثالثة للبحث والتي تنص على "وجود فروق في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل العام، تحمل السرعة، تحمل القوة) ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية". قد تحققت.

#### 4-2-4- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الرابعة:

والتي يفترض فيها الباحثان أنه توجد فروق في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل العام، تحمل السرعة، تحمل القوة) ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

أظهرت نتائج اختبار (T) للمجموعتين المستقلتين (Independent t-test) في الجدول رقم (15) والشكل البياني رقم (07) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي في جميع المتغيرات قيد الدراسة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية، إذ تراوحت قيمة (T) المحسوبة ما بين (-3,620، 2,079)، وهي كلها أكبر من قيمة الجدولية المقدر ب (2,131) وهذا عند درجة حرية (30) ومستوى الدلالة (0,05) وهذا راجع حسب رأي الطلبة الباحثين إلى مدى فاعلية الوحدات التدريبية المشكلة للبرنامج التدريبي المقترح وتأثيرها الإيجابي على العينة التجريبية في تنمية بعض الصفات البدنية (التحمل العام، تحمل السرعة، تحمل القوة)، عكس العينة الضابطة التي لم تخضع للبرنامج التدريبي المقترح.

حيث يشير ابو عبده إلى أن البرنامج التدريبي المخطط والهادف المحتوى التدريبات المقننة بأسلوب علمي يؤدي إلى الحصول على أفضل النتائج.<sup>2</sup>

وبشكل عام جاءت نتائج هذه الدراسة متفقة مع نتائج دراسات كل من: دراسة راتب (2011) تحت عنوان " اثر برنامج تدريبي لتطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم فئة (14 - 16) سنة" حيث كانت أهم النتائج التي توصل إليها الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأثر البرنامج التدريبي في تطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي، كما دلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الاختبارات لعناصر اللياقة البدنية والمهارية في القياسات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

<sup>1</sup> عبد الحميد شرف: البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للاسوياء والمعاقين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 2002، ص56.  
<sup>2</sup> ابو عبده، حسن السيد: الاعداد البدني للاعبين كرة القدم، ط1، الفتح للطباعة والنشر، الاسكندرية، مصر، 2008، ص 70.

ويؤكد أبو طامع على أن التنوع واستخدام الأدوات المساعدة يساهم إلى حد كبير في قدرة المتعلمين على سرعة التعلم وإتقان المهارات واكتساب اللياقة في تطبيق البرنامج التدريبي المقترح. وعلى هذا يؤكد الباحثان على أن البرامج التدريبية المقترحة والمقننة تعطي نتائج أفضل وأسرع لأنها تكون مبنية على أسس علمية وعملية من حيث توزيع الحمل وطرق التدريب المناسبة ومراعاة الفروق الفردية، وتوفير كل مايلزم من أجل تطبيق وتنفيذ البرنامج بالشكل المطلوب عكس تلك البرامج التقليدية التي تكون مبنية على الارتجال وعدم التخطيط السليم العلمي والعملية.

ويؤكد أيضا الباحثان على أن البرنامج التدريبي المقترح حقق المطلوب في التأثير على جميع المتغيرات البدنية قيد الدراسة، وهذا يدل على نجاح محتوى البرنامج وما تم تطبيقه من خلال التدريبات الموضوعة بكل صدق وموضوعية، وهذا يؤكد صدق نتائج الدراسة في وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية قيد الدراسة. وعليه يمكن القول: إن التقدم الذي حققه كل من مجموعتي الدراسة يرجع إلى طبيعة البرنامج التدريبي التي خضعت له كل منها، وخاصة إذا علمنا أن المجموعتين كانتا متكافئتين ومتجانستين قبل التجربة ، وخضعت لظروف واحدة خلال التجربة، فيما عدا طبيعة ومحتويات البرنامج التدريبي الخاص بكل منها. ومن خلال ما سبق وحسب النتائج المتحصل عليها بالإضافة إلى نتائج الدراسات المرتبطة بالبحث يمكن القول أن الفرضية الرابعة للبحث والتي مفادها وجود فروق في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل العام، تحمل السرعة، تحمل القوة) ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية"، قد تحققت.

4-2-5- مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة:

الجدول رقم (16): مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة.

النتيجة	صيغتها	الفرضية
تحققت	لا توجد فروق في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل العام، تحمل السرعة، تحمل القوة) ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.	الفرضية الجزئية الأولى
تحققت	لا توجد فروق في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل العام، تحمل السرعة، تحمل القوة) ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.	الفرضية الجزئية الثانية
تحققت	توجد فروق في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل العام، تحمل السرعة، تحمل القوة) ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.	الفرضية الجزئية الثالثة
تحققت	توجد فروق في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل العام، تحمل السرعة، تحمل القوة) ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.	الفرضية الجزئية الرابعة
تحققت	للتدريبات الخاصة اثر في تنمية صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم دون 17 سنة.	الفرضية العامة

للتأكد من الفرضية العامة والتي تنص على أن للبرنامج التدريبي المقترح (التدريبات الخاصة) اثر في تنمية صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم دون 17 سنة.

يلاحظ من خلال الجداول أرقام (12،13،14،15) والأشكال البيانية (04،05،06،07) التي توضح الدلالة الإحصائية للفروق الحاصلة بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية أن: استخدام البرنامج التدريبي المقترح (التدريبات الخاصة) من خلال الوحدات التدريبية المشكلة للبرنامج وتطبيقه على المجموعة (العينة) التجريبية كان للبرنامج التدريبي المقترح من طرف الباحثان له تأثير إيجابي بحيث ساهم بشكل واضح وفعال في تطوير الصفات البدنية المدروسة الخاصة بلاعبين أشبال لكرة القدم.

إذ كانت قيمة (T) المحسوبة في الاختبارات البدنية الخاصة بالصفات البدنية المدروسة كلها أكبر من قيمة (T) الجدولية وهذا دليل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح المجموعة التجريبية، على عكس المجموعة الضابطة التي تركت بدون تطبيق البرنامج التدريبي المقترح عليها التي خلصت نتائجها إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة التي لم تبرز أي تطور أو تقدم في تطوير



الصفات البدنية المدروسة، هذا راجع إلى عدم تطبيق الأسس العلمية والعملية من قبل المدرب المشرف عليها حيث لم يراعي مكونات التدريب (شدة وحجم الحمل وفترات الراحة).

حيث يؤكد البساطي (1995) لتحقيق أهداف البرنامج التدريبي وضمان تأثير محتوى من التدريبات البدنية ولرفع مستوى الحالة التدريبية هي وجود البرامج المقننة في مجال كرة القدم<sup>1</sup>

ومن خلال كل ما سبق ذكره يمكننا القول أن البرنامج التدريبي المقترح (التمرينات الخاصة) أدى إلى تطوير كل الصفات البدنية المبحوثة الخاصة للاعبين أشبال كرة القدم، هذا ما يثبت فعالية الوحدات التدريبية المكونة للبرنامج التدريبي المقترح.

في ظل نتائج الدراسة ومناقشتها، ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الفرضيات الجزئية، يمكن القول أنها جاءت في سياق الفرضية العامة، ومنه يمكن القول أن الفرضية العامة والتي تنص على أن للبرنامج التدريبي المقترح (التمرينات الخاصة) تأثير في تنمية صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم دون 17 سنة. قد تحققت.

<sup>1</sup>- البساطي امر الله احمد: التدريب والاعداد البدني في كرة القدم، منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر، 1995، ص 137.

## الخلاصة:

من خلال هذا الفصل تمكنا من التحليل الإحصائي لنتائج الاختبارات البدنية والفيزيولوجية وإعطائها قيمتها العلمية وذلك باستعمال عدة وسائل إحصائية منها الوسط الحسابي والانحراف المعياري كما استعملنا اختبار (T) ستيودنت للمجموعات المرتبطة والمستقلة وكذا اختبار ليفن لتجانس التباين **Levene's Test For Equality of Variances**، وذلك لمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه النتائج في اختبار (T) لعينتين مستقلتين، حيث قمنا بمناقشتها وتفسيرها لمعرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على القدرات البدنية متمثلة في التحمل العام، تحمل السرعة، تحمل القوة، عند بالنسبة لأشبال كرة القدم (أقل من 17 سنة)، ثم الخروج باستنتاج للاختبارات البدنية.

ولقد تطرقنا في هذا البحث إلى مقارنة نتائج الاختبارات القبلية للمجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة وكذا مقارنة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين هذا لمعرفة الاختلاف البدني للمجموعتين، كما قمنا بعرض ومناقشة وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين ومن ثم الخروج باستنتاج لأهم النتائج المتوصل إليها، وحاولنا الوقوف على مدى نمو الصفات البدنية المختارة بعد تطبيق البرنامج التدريبي للمجموعتين، الاستدلال بالمعالجة الإحصائية، بالإضافة إلى معرفة مدى تحقق فرضيات البحث في شقها البدني والتي جاءت في سياق تحقق الفرضية العامة القائلة أن البرنامج التدريبي المقترح (التمرينات الخاصة) يؤثر في تنمية بعض القدرات البدنية (التحمل العام، تحمل السرعة، تحمل القوة) لدى أشبال كرة القدم أقل من (17) سنة.

الاستنتاج العام:

على ضوء ما توصلت إليه نتائج الدراسة، ومن خلال المعطيات النظرية وكذا الدراسة النظرية إستطعنا أن نكشف عن تأثير البرنامج التدريبي المقترح (التمرينات الخاصة) على بعض القدرات البدنية (التحمل العام، تحمل السرعة، تحمل القوة) لدى أشبال كرة القدم، فعملية تحليل نتائج الدراسة عن طريق إتباع سبل علمية في عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وكذا مناقشتها، تم التوصل إلى جملة من النتائج العامة أبرزها:

أن الضامن الوحيد والأمثل لتنمية القدرات البدنية عند الأشبال هو بناء البرامج التدريبية المقننة والمحكمة والتي تحتوي على مجموعة من التمرينات الخاصة التي تتماشى مع خصائص ومتطلبات المرحلة العمرية، مما يضمن النمو الأمثل لهذه الصفات البدنية حيث أن البرنامج التدريبي المقترح أثبت نجاعته في تنمية صفات (التحمل العام، تحمل السرعة، تحمل القوة) التي تعتبر من بين متطلبات المرحلة العمرية للأشبال، وان توجيه الأحمال التدريبية والزيادة التدريجية فيها داخل حصص خاصة والبرنامج عامة تضمن التكيف المطلوب وبالتالي الرفع التدريجي لهذه القدرات البدنية المستهدفة بطريقة ممنهجة وعلمية.

من خلال الدراسة التي قمنا بها حاولنا تسليط الضوء على اثر التمرينات الخاصة في تنمية صفة التحمل لتحسين الأداء لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال، وقد كان الهدف من دراستنا لهذا الموضوع هو محاولة وضع برنامج خاص لدى فئة الأشبال مبني على أسس علمية وهذا قصد الرفع من مستوى التحمل لدى اللاعبين و إبراز أهمية البرنامج التدريبي المقترح في تحسين المستوى الأداء للاعبي كرة القدم صنف أشبال.

- معرفة أهمية الدور الذي يلعبه السن لدى فئة أشبال. لبناء قاعدة أداء المستوى العالي.
- البرنامج التدريبي المقترح قد ساهم بشكل إيجابي وجيد في تنمية صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم.
- من خلال تحليل النتائج التي تحصلنا عليها، والتي تم معالجتها بطرق إحصائية علمية توصلنا إلى تحقيق الفرضية العامة لهذا البحث، وكذلك أسفرت نتائج البحث عن تحقيق الفرضيات الجزئية المقدمة.
- ومن خلال ما لاحظناه في هذا البحث نرى أن الوحدات التدريبية الخاصة المقترحة التي مارستها المجموعة التجريبية، أدت إلى التحسين ورفع المستوى الرياضي، ومن هنا نرى ان للتحمل تأثير على مستوى اللاعبين الأشبال كما أنها تساهم في تحقيق أفضل إنجاز ممكن ورفع من مستوى الأداء الرياضي للاعبين.
- ساهم البرنامج التدريبي المقترح بشكل كبير في تنشيط وتفعيل الحصص التدريبية.

الإستنتاجات السابقة هي نتيجة دراسة تجريبية سعت للتأكد من تأثير البرنامج التدريبي المقترح على القدرات البدنية (التحمل العام، تحمل السرعة، تحمل القوة) لدى أشبال كرة القدم من خلال أربعة فرضيات وتحقق الأخيرة أثبت التأثير الفعال الإيجابي للبرنامج التدريبي للمتغيرات السالف ذكرها في ضوء الحقائق العلمية .

## الخاتمة الدراسة.

إن من بين الرياضات الجماعية رياضة كرة القدم التي تعتبر من بين الرياضات الأكثر شعبية في العالم وذلك للدور الذي تلعبه في التخفيف من الضغوطات النفسية اليومية، ولقد مرت بعدة مراحل تطورت فيها من جوانب عدة: قوانينها، طريقة لعبها، مفومها، النظرة الشعبية لها، وكذا تعدد طرق ومناهج تدريبها، فمن أجل الازدهار وبلوغ المستوى ونجاح كرة القدم كان لازماً وضع برامج خاصة لجذب الأطفال بعدد هائل قصد جعلها الرياضة العالمية رقم واحد، وهذا ما يفسر دخولها الألعاب الأولمبية مبكراً وبالرغم من ذلك لم تفقد خاصيتها الأساسية كلعبة للاحتفاظ باللياقة.

فالرفع من المستوى البدني للاعب كرة القدم يجب أن يعتمد على قواعد علمية وخصوصيات، تطبق بكل صرامة وإتقان، لتحقيق النتائج الجيدة والرفع من مستوى أداء اللاعبين ليس وليد الصدفة إنما هو مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالطرق العلمية وأساليب السير الجيد للتدريب لأن هذا الأخير له أهمية بالغة في تطوير وتنمية القدرات البدنية لكل رياضي، مما يؤدي إلى رفع مستوى الرياضي، إذن فالحالة التدريبية ترتفع نتيجة لتكرار التدريب.

فكرة القدم كما تعرف تعتمد على العديد من الصفات البدنية ولعل أبرزها صفة التحمل، وما النتائج المتحصل عليها والتي أبدت فروق معنوية دالة إحصائياً إلا دليل على مدى تأثير التحمل على مستوى اللاعبين الأشبال، وأهمية الوحدات التدريبية الخاصة (التمرينات الخاصة) وأثرها على تنمية صفة التحمل، لذا تم اختيار فئة (15- 17 سنة) والتي لها خصوصيات مما يجعلنا نطبق عليها الوحدات التدريبية الخاصة (التمرينات الخاصة) لتنمية صفة التحمل والتي لها علاقة بتحسين مستوى اللاعب وبالاعتماد على النتائج المحصل عليها في الاختبارات البدنية اتضح لنا أن:

- الوحدات التدريبية الخاصة (التمرينات الخاصة) لها تأثير على تنمية صفة التحمل.

- تنمية صفة التحمل يؤثر على تحسين مستوى اللاعبين الأشبال.

## اقتراحات و فروض مستقبلية:

### اقتراحات و فروض مستقبلية:

على ضوء دراستنا ومن خلال النتائج المحصل عليها ارتاب إينا أن نقتراح بعض التوصيات المتمثلة فيما يلي:

- ✓ يجب أن تعطى أهمية كبيرة للجانب البدني خلال إجراء الحصص التدريبية.
- ✓ العمل على توفير الوسائل لتطوير الصفات البدنية الأساسية والتي تتماشى مع متطلبات المرحلة العمرية.
- ✓ يجب على المدرب إعداد برنامج تدريبي مسطر مبني على أسس علمية مسايرة للتطورات الحاصلة في ميدان التدريب الرياضي الحديث.
- ✓ إبراز أهمية التحمل في تحسين مستوى اللاعبين الأشبال في كرة القدم.
- ✓ تنمية صفة التحمل خاصة في هذه المرحلة من العمر (15-17 سنة) التي تعتبر السن الملائمة (L âge favorable)
- ✓ استخدام النتائج التي تم التوصل إليها لإجراء دراسات وبحوث أخرى.
- ✓ ضرورة استخدام البرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس علمية.
- ✓ توجيه الأحمال التدريبية داخل البرامج التدريبية بما يتوافق مع قدرات ومؤهلات الرياضيين
- ✓ مراعاة متطلبات وخصائص المرحلة العمرية خلال العملية التدريبية لإحداث التنمية والتطور المطلوب.
- ✓ ضرورة إجراء الاختبارات البدنية لمعرفة مستوى القدرات البدنية والوقوف على مستوى الرياضيين، وذلك للإعداد السليم للبرامج التدريبية.
- ✓ يوصي الباحث بإجراء دراسات تهدف للتعرف على تأثيرات البرامج العلمية والمقننة والممنهجة.
- ✓ على الرياضيين والتي تحتوي على مجموعة من التمرينات الخاصة، والعمل على طرح البرامج التدريبية التي تخدم رياضة كرة القدم.
- ✓ يوصي الباحث مسؤولي الفرق والمختصين والمدربين بضرورة الاهتمام بالفئات الأشبال وتحضيرهم للمدى البعيد.
- ✓ و يوصي الباحث باهتمام المسؤولين على هذه الرياضة بتزويد الفرق الرياضية بالإمكانات والوسائل اللازمة للتدريب العملي الحديث.
- ✓ فتح دورات تكوينية موسمية للمدربين والمسيرين للاستفادة من كل ما هو جديد في التدريب الرياضي عامة وفي رياضة كرة القدم خاصة، وكذا تبادل الخبرات لاستفادة اللاعبين في رياضة كرة القدم.

### ❖ قائمة المصادر:

القرآن الكريم:

الحديث الشريف

### ❖ قائمة المراجع باللغة العربية:

1. إبراهيم شعلان: كرة القدم بين النظرية والتطبيق والإعداد البدني في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989.
2. أبو عبده، حسن السيد: الإعداد البدني للاعب كرة القدم، ط 1، الفتح للطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر، 2008.
3. أنير صبري ، عقيل عبد الله الكاتب: التدريب الدائري ، مطبعة علاء بغداد 1980.
4. احمد بن مرسل: مناهج البحث العلمي في علوم الإعلام والاتصال، ط 2، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر، 2006.
5. أحمد سليمان روبي : الأهداف التربوية في المجال النفسي الحركي ، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1996.
6. البساطي أمر الله احمد: التدريب و الإعداد البدني في كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية مصر.
7. البسطويسي احمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
8. السكارنة بلال خلف، تصميم البرامج التدريبية، دار النشر و التوزيع و الطباعة، عمان، 2011.
9. أمر الله أحمد البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998.
10. بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد: المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2010.
11. جوليا بانتوني- ترجمة عبد الفتاح حسين : التربية النفسية الحركية البدنية والصحية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، بدون طبعة، 1991.
12. تامر محسن واثق تاجي: كرة القدم و عناصرها الأساسية ، المطبعة الجامعية بغداد، 1976.
13. تشارلز يوتشر، أسس التربية البدنية، ترجمة الدكتور حسن معوض، د. كمال صالح، مكتبة الانجلو مصرية، القاهرة، 1964.
14. حامد عبد السلام زهران : علم النفس الطفولة والمراهقة، ط5، عالم الكتاب، القاهرة – مصر، 1995.
15. حسن احمد الشافعي: تاريخ التربية البدنية و الرياضية في المجتمعين العربي و الدولي، منشأة المعارف، مصر، 1998.
16. حمدي عبد المنعم : بناء اختبار معرفي، ط1، دار الفكر، عمان- الأردن، 1983.
17. حنفي محمود مختار ، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، 1974.
18. حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، مصر، 1977.
19. رشيد زرواتي: تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، 2002.

20. رشيد زواتي: مناهج وادوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط 1، الجزائر، 2007.
21. رومي جميل: فن كرة القدم، ط 2، دار النقائص، بيروت، 1986.
22. سعدية محمد علي بهاور : سيكولوجية المراهقة، ط1، دار البحوث العلمية، 1980.
23. صالح السيد قدوس، الأسس العلمية الحديثة في رياضة الملاكمة، ط 1، دار الفكر العربي، 1977.
24. صالح محمد علي أبو جادو: علو النفس التطوري الطفولة والمراهقة، دار المسير والتوزيع، مصر، 2007.
25. طلحة حسام الدين و آخرون، الموسوعة العلمية في التدريب، التحمل بيولوجيا و بيوميكانيك، الطبعة 2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997.
26. طه إسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية و التطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، 1989.
27. عبد الحميد شرف، "البرامج التدريبية الرياضية، بين النظرية و التطبيق"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002.
28. عبد الحميد كامل و حسنين محمد صبحي: اللياقة البدنية ومكوناتها، ط 3، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، 1997.
29. عبد المقصود السيد، نظريات التدريب الرياضي و فسيولوجيا التحمل، مطبعة الشباب الحر، القاهرة، 1992.
30. علي عادل عبد البصير: تدريب القوة العضلية، ط1، مصر، 2004.
31. عمرو أبو الجود و جمال النمكي، تخطيط برامج تربية و تدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1997.
32. غازي صالح محمود: كرة القدم المفاهيم - التدريب، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2011.
33. فريدريك معتوق: معجم العلوم الاجتماعية، انجليزي، فرنسي، عربي، أكاديميا: بيروت، لبنان، 1998.
34. قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر للطباعة، مصر، 1998.
35. قاسم حسن حسين ، قيس ناجي عبد الجبار: مكونات الصفات الحركية ، مطبعة الجامعة بغداد 1984.
36. كمال جميل الريطي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون، ط2، عمان، 2004.
37. كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين: كرة اليد الحديثة، ط 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001.
38. ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط 3، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2005.
39. محمد الحماحمي و أيمن الخولي، أسس بناء البرامج التدريبية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1990.
40. محمد حسن علاوي: أسامة أنور راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، 1999.
41. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط 11، دار المعارف، مصر، 1990.
42. محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، الطبعة 2، دار المعارف، القاهرة، 1972.

43. محمد نصر الدين رضوان: الإحصاء الاستدلالي في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، مصر، 2003.
44. محمود حنفي مختار، أسس تخطيط برنامج التدريب الرياضي، دار الزهران، مصر، 1988.
45. محمود حنفي مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، مصر، 1977.
46. محمود عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992.
47. مصطفى فهمي : سيكولوجية الطفولة والمراهقة، ط1، مكتبة مصر، مصر، 1974.
48. معروف زيات : خفايا المراهقة، ط2، دار الفكر، دمشق، سوريا، 1996.
49. مفتي إبراهيم حماد ، بناء فريق كرة القدم ، ط 1، دار الفكر العربي، 1993.
50. مفتي إبراهيم حماد: البرامج التدريبية المخططة لفريق كرة القدم، الجزء الأول، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1994.
51. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
52. ميخائيل إبراهيم أسعد : مشكلات الطفولة والمراهقة، ط2، دار الأفاق الجديدة، لبنان، 1999.
53. يحي السيد الحاوي، المدرب الرياضي، المركز العربي للنشر، القاهرة، الطبعة 1، 2002.

### ❖ المذكرات

1. بلقاسم كلي وآخرون : دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية، مذكرة لنيل شهادة الليسانس في ت.ب.ر، جامعة آكلي محند أولحاج، معهد ت.ب.ر، دالي إبراهيم، جامعة الجزائر، 1997.
2. : بوعلي لخضر: تأثير برنامج تدريبي مقترح لمبدأ الاستمرارية في التدريب كدافع لتطوير القدرات البدنية والمهارية لأشبال كرة القدم (15 - 16) سنة"، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه، معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية، التدريب الرياضي النخبوي، الجزائر، السنة الدراسية 2014/2015.
3. كتشوك سيدي محمد: "أثر برنامج تدريبي بالأثقال على تنمية القدرة العضلية وبعض المتغيرات الفسيولوجية والأداء المهاري لناشئ كرة القدم"، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه، معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية التدريب الرياضي النخبوي، الجزائر، السنة الدراسية 2010/2011.
4. عبد الهادي حريزي: أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى كرة لاعبي اليد صنف (17 - 19)، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه، معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية، التدريب الرياضي النخبوي، الجزائر، السنة الدراسية 2012/2013.

### ❖ المجالات

1. منهاج التربية البدنية : " منشورات لوزارة التربية الوطنية " ، 1984.



1. bernard turpin: op-cit, 2002.
2. deslandes neve: lintroduction a la recherche, edition, paris, 1976.
3. E.Hahn, entrenement Sportif de l'enfant , édition vigot , paris 1981.
4. habil dornhoff martinK,l'éducation physique et sportives, Alger, office des publication universitaire, 1993.
5. <http://istaps.yoo7.com/t767-topic>.
6. <http://www.sport.ta4a.us/human-sciences/athletic-training/402-training> methods.html.
7. Jean claude combessiM: la méthode en sociologie ) serie approches( ed: casbah, Alger, la decouverte, paris, 1996.
8. Jurgen Weineck, Idem, 1986.
9. Jurgen weineck , Biologie du sport, Edition vigot, Paris,1985.
10. Matvieu ( I.P ) Apects gonda , entaux de l'entrainement " édition vigot , Paris 1983."
11. Weineck (j), Manuel d'entraînement, édition vigot, paris, 1986.

## استمارة البرنامج التدريبي

### تحية طيبة وبعد:

يقوم الباحثون بإجراء دراسة بعنوان: أثر مجموعة من التمرينات الخاصة في تنمية صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم فئة أشبال U17

وذلك استكمالاً لمتطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، بجامعة آكلي محند أولحاج بالبويرة.

حيث يشرفني أن أضع بين أيديكم هذا البرنامج التدريبي المقترح والذي يحتوي على مجموعة من الوحدات التدريبية التي تعمل على تنمية وتطوير بعض الصفات البدنية والمتمثلة في (التحمل العام، تحمل السرعة، تحمل القوة)، وقد تم انتقاء هذه الوحدات بكل عناية ودقة من قبل الباحث مع الأخذ برأي بعض ذوي الخبرة والاختصاص حتى يكون هناك توافق بين البرنامج المقترح والهدف الذي نسعى لتحقيقه وهو الوصول بالناشئ في كرة القدم إلى مستوى متميز من القدرات البدنية.

### 1- هدف البرنامج التدريبي:

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى التعرف على مقدار التغير و التحسن لبعض الصفات البدنية لدى الناشئ في كرة القدم، وذلك من خلال برنامج تدريبي يحتوي على مجموعة من التمرينات البدنية الخاصة بأشبال كرة القدم و التي تعمل على تنمية و تطوير بعض الصفات البدنية (التحمل العام، تحمل السرعة، تحمل القوة)، و من خلال ذلك البرنامج التدريبي المقترح يجب على الباحث التركيز على الصفات البدنية و التي تعتبر الأساس في تطوير مستوى اللاعب من جميع النواحي الخطئية و المهارية مع مراعاة المحافظة على سلامة الأشبال من الإصابات خلال تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح.

### 2- طرق التدريب المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح:

تم استخدام طريقة التدريب الفترى بنوعيه منخفض الشدة (60% إلى 80%) لتدريب التحمل العام، ومرتفع الشدة (80% إلى 90%) لتدريب تحمل السرعة، و طريقة التدريب الدائري (90% إلى 95%) في البرنامج التدريبي المقترح، و قد تم قياس الشدة من خلال قياس النبض لدى الأشبال يدويا.

### 3- التوزيع الزمني لتنفيذ البرنامج

تم توزيع البرنامج التدريبي المقترح على 6 أسابيع بواقع 3 وحدات تدريبية أسبوعيا و ذلك على النحو الآتي:

- تم تحديد (18) وحدة تدريبية خلال 6 أسابيع.

- تم تحديد (3) وحدات تدريبية في الأسبوع، (السبت، الثلاثاء، الخميس).

- زمن فترة الإحماء يتراوح من (15 إلى 20) دقيقة.

- زمن الجزء الختامي من (10 إلى 15) دقيقة.

- الزمن الكلي للعمل يتراوح من (4 إلى 60) دقيقة في الوحدات التدريبية، (حسب الوحدة التدريبية و هدفها).

- الزمن الكلي للراحة يتراوح من (15 إلى 20) دقيقة، حسب هدف كل وحدة تدريبية.

- الزمن الكلي للوحدة التدريبية يتراوح من (90 إلى 100) دقيقة.

جدول يبين التوزيع الزمني لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة التحمل لدى الأشبال كرة القدم.

الرقم المتسلسل	الشهر	الأسبوع	عدد الوحدات التدريبية	هدف الوحدة التدريبية
1	الأول	الأول	تدريب 1 الأحد	التحمل العام
			تدريب 2 الثلاثاء	التحمل العام
			تدريب 3 الخميس	تحمل القوة
		الثاني	تدريب 4 الأحد	التحمل العام
			تدريب 5 الثلاثاء	التحمل العام
			تدريب 6 الخميس	تحمل القوة
		الثالث	تدريب 7 الأحد	التحمل العام
			تدريب 8 الثلاثاء	التحمل العام
			تدريب 9 الخميس	تحمل السرعة
الرابع	تدريب 10 الأحد	التحمل العام		
	تدريب 11 الثلاثاء	تحمل السرعة		
	التدريب 12 الخميس	تحمل القوة		
2	الثاني	الخامس	التدريب 13 الأحد	التحمل العام
			التدريب 14 الثلاثاء	تحمل السرعة
			التدريب 15 الخميس	تحمل القوة
		السادس	التدريب 16 الأحد	تحمل السرعة
			التدريب 17 الثلاثاء	تحمل القوة
			التدريب 18 الخميس	تحمل السرعة

الشكل 1: جدول يبين التوزيع الزمني لسير البرنامج التدريبي المقترح



جامعة آكلي محند أولحاج البويرة  
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
قسم: التدريب الرياضي النخبوي.



عنوان المذكرة: "أثر مجموعة من التمرينات الخاصة في تنمية صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم فئة أشبال U17"  
جدول المحكمين للبرنامج التدريبي (مجموعة من التمرينات الخاصة)

الإمضاء	الملاحظات	التخصص	الدرجة العلمية	المحكم

تحت إشراف:

- د. منصور نبيل

- إعداد الطلبة:

- شيباني مصطفى

- رزيق جيلالي

- بالعريبي أمين



جامعة أكلي محند أولحاج البويرة  
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
قسم التدريب الرياضي النخبوي



استمارة تحكيم البرنامج التدريبي المقترح موجه إلى الأساتذة (مجموعة من التمرينات الخاصة)

الأستاذ المحترم، تحية طيبة:

في إطار التحضير لانجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الليسانس تخصص تدريب رياضي نخبوي بعنوان:  
"أثر مجموعة من التمرينات الخاصة في تنمية صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم فئة أشبال U17"

بحيث تجريبي على نادي ..... في الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة، و نظرا لما تتمتعون به من الخبرة و الدراية العلمية في مجال التدريب الرياضي عامة و كرة القدم خاصة و التي سيكون لها تأثير في إثراء هذه الدراسة. يرجو الباحث تفضلكم بالموافقة على إبداء رأيكم حول البرنامج التدريبي المقترح (مجموعة من التمرينات الخاصة) و المبني وفق المراجع العلمية و الخبرة الميدانية للأستاذ المشرف و كذا المكتسبات المعرفية للطالب الباحث، و هذا قصد تعديله أو تصحيحه إن وجدة فيه أخطاء أو نقائص ما، و من ثم تطبيقه على عينة الدراسة و المتمثلة في لاعبي كرة القدم لنادي .....صنف أشبال و لمعرفة تأثير البرنامج التدريبي (مجموعة من التمرينات الخاصة) في تنمية بعض المتغيرات البدنية (التحمل العام، تحمل القوة، تحمل السرعة)، و بإمكانكم تعديل أو حذف أو إضافة ما ترونه مناسباً.

ولكم فائق التقدير و الاحترام

اسم و لقب الأستاذ: .....

الدرجة العلمية: .....

التخصص: .....

الخبرة الميدانية: .....

التوقيع: .

- الطلبة الباحثين:

- شيباني مصطفى

- رزيق جيلالي




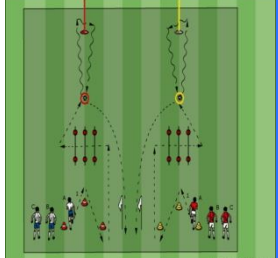


- أمين بالعربي

- إشراف الدكتور:

- د. منصور نيبيل



المرحلة: الإعداد العام	زمن الوحدة: 90 دقيقة	رقم الحصة:	اليوم:
هدف الوحدة: التحمل العام	درجة الحل اليومي: متوسط		
وسائل الانجاز: ملعب كرة القدم، شواخص، ميقاتي، أقماع، سلام ، حواجز ، قوائم، كرات.			


الشدة	التكرار	الراحة	زمن الأداء	الإخراج	شرح التمرين	فترات الوحدة
		4	د 6 د 5 د 6		1- الإحماء العام: الجري حول الملعب. 2- تمارينات الإطالة. 3- الإحماء الخاص: ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة.	الفترة التمهيدية
60 إلى 80	5	د 2	د 10 د 6	 	1: التمرين الأول: الجري مسافة 1600 متر. في هذا التمرين يقوم اللاعب الجري حول الملعب لمسافة 1600 متر مجزئة إلى 4 مراحل بحيث يقطع في كل مرحلة 400 متر، كما يجب إن يسرع من خطواته في كل مرحلة قدر الإمكان. 2: التمرين الثاني: يقوم اللاعبون في هذا التمرين بالجري و اجتياز العوائق الموجودة في 5 محطات الأولى وعند وصوله للمحط 6 يقوم بتسديد الكرة ناحية المرمى ثم يعود إلى منطقة البداية.	الفترة الرئيسية
		1	د 6		3: التمرين الثالث: تمرين الجري و اجتياز العوائق بحيث يقوم اللاعبين بالجري و اجتياز مجموعة من العوائق الموجودة على طول المسار الموضح في الشكل المقابل.	
			د 15		4: التمرين الرابع: مباراة تطبيقية.	
			د 15		- جري خفيف حول الملعب. - أداء بعض التمارينات التنفسية و الاسترخائية و عمل إطالة للعضلات.	العودة إلى الراحة

المرحلة: الإعداد العام	زمن الوحدة: 90 دقيقة	رقم الحصة:	اليوم:
هدف الوحدة: التحمل العام		درجة الحل اليومي: متوسط	
وسائل الانجاز: ملعب كرة القدم، شواخص، ميقاتي، أقماع، قوائم، سلاّم، كرات.			



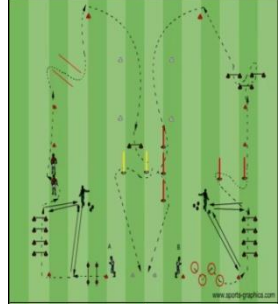
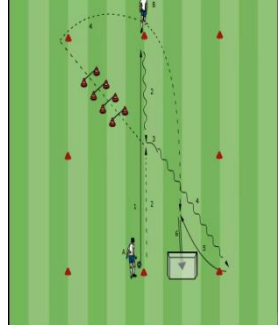

الشدة	التكرار	الراحة	زمن الأداء	الإخراج	شرح التمرين	فترات الوحدة
		4 د	6 د 5 د 6 د		1- الإحماء العام: الجري حول الملعب. 2- تمارينات الإطالة. 3- الإحماء الخاص: ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة.	الفترة التمهيدية
60 إلى 80	5	1 د	15 د 6 د 5 د 15 د	   	1: التمرين الأول: الجري مسافة 3600 متر. في هذا التمرين يقوم اللاعب الجري حول الملعب لمسافة 3600 متر مجزئة إلى 3 مراحل بحيث يقطع في كل مرحلة 1200 متر، كما يجب إن يسرع من خطواته في كل مرحلة قدر الإمكان. 2: التمرين الثالث: يقوم اللاعبون في هذا التمرين بالجري و اجتياز المانع المتمثل في القفز فوق السلاّم ثم يستلم الكرة من اللاعب 1 ليمررها إلى اللاعب الثاني ثم يتقدم ليستقبلها من جديد و يسدها ناحية المرمى، ثم يعود إلى منطقة البداية. 3: التمرين الثالث: نقوم بتقسيم اللاعبين و توزيعهم على 6 محطات في منطقة مساحتها (40×40) بحيث يقوم اللاعبون بتمرير و استقبال الكرة مع الانتقال من محطة إلى أخرى (1 إلى 6). 4: التمرين الرابع: مباراة تنافسية	الفترة الرئيسية
			15 د		- جري خفيف حول الملعب. - أداء بعض التمارينات التنفسية و الاسترخائية و عمل إطالة للعضلات.	العودة إلى الراحة






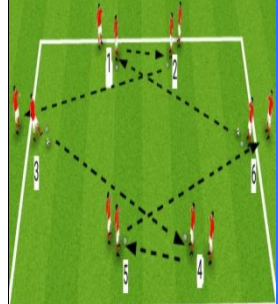


المرحلة: الإعداد العام	زمن الوحدة: 90 دقيقة	رقم الحصة:	اليوم:
هدف الوحدة: التحمل العام		درجة الحل اليومي: أقل من الأقصى	
وسائل الانجاز: ملعب كرة القدم، شواخص، ميقاتي، أقماع، سلام، حلقات، حواجز، قوائم، كرات.			

الشدة	التكرار	الراحة	زمن الأداء	الإخراج	شرح التمرين	فترات الوحدة
		4د	6د 5د 6د		1- الإحماء العام: الجري حول الملعب. 2- تمارينات الإطالة. 3- الإحماء الخاص: ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة.	الفترة التمهيدية
60 إلى 80	4	2د	14د 6د		1: التمرين الأول: الجري مسافة 2400 متر. في هذا التمرين يقوم اللاعب الجري حول الملعب لمسافة 2400 متر مجزئة إلى 6 مراحل بحيث يقطع في كل مرحلة 400 متر، كما يجب إن يسرع من خطواته في كل مرحلة قدر الإمكان. 2: التمرين الثاني: يقوم اللاعبون في هذا التمرين بالجري و اجتياز الموانع المنتشرة في محطات المسار و المتمثلة في (المحطة 1: الجري الجانبي ما بين القوائم، المحطة 2: القفز فوق الحواجز، المحطة 3: القفز من دائرة إلى أخرى المحطة 4: الجري بين القوائم، المحطة 5: القفز فوق السلام) 3: التمرين الثالث: يقوم اللاعبون في هذا التمرين بالجري و اجتياز المانع المتمثل في القفز فوق السلام ثم يستلم الكرة من اللاعب 1 ليمررها إلى اللاعب الثاني ثم يتقدم ليستقبلها من جديد و يسدها ناحية المرمى، ثم يعود إلى منطقة البداية. 4: التمرين الرابع: مباراة تطبيقية.	الفترة الرئيسية
			15د		- جري خفيف حول الملعب. - أداء بعض التمارينات التنفسية و الاسترخائية و عمل إطالة للعضلات.	العودة إلى الراحة

المرحلة: الإعداد العام	زمن الوحدة: 90 دقيقة	رقم الحصة:	اليوم:
هدف الوحدة: التحمل العام	درجة الحل اليومي: متوسط		
وسائل الانجاز: ملعب كرة القدم، شواخص، ميقاتي، أقماع، سلام، حلقات، حواجز، قوائم.			

الشدة	التكرار	الراحة	زمن الأداء	الإخراج	شرح التمرين	فترات الوحدة
		د 4	د 6 د 4 د 6		1- الإحماء العام: الجري حول الملعب. 2- تمارينات الإطالة. 3- الإحماء الخاص: ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة.	الفترة التمهيدية
60 الى 80	3	د 3	14 د		1: التمرين الأول: الجري مسافة 2000 متر. في هذا التمرين يقوم اللاعب الجري حول الملعب لمسافة 2000 متر مجزئة إلى 5 مراحل بحيث يقطع في كل مرحلة 400 متر، كما يجب إن يسرع من خطواته في كل مرحلة قدر الإمكان. 2: التمرين الثاني: تمرين الجري و اجتياز الموانع. يقوم اللاعبين في هذا التمرين بالجري و اجتياز الموانع الموجودة في المسار، كما يقوم باستقبال و تمرير الكرة في أماكن محددة.	الفترة الرئيسية
	3	د 1	6 د		3: التمرين الثالث: نقسم اللاعبين مثنى مثنى بحيث يقوم اللاعب الأول بتمرير الكرة إلى اللاعب الثاني ثم الجري و اجتياز الموانع إلى أن يصل إلى المنطقة C لكي يستقبل الكرة من اللاعب الثاني الذي بدوره انتقل من المنطقة B إلى المنطقة C	
	4	د 1	د 5		4: الميرين الرابع: مباراة تطبيقية.	
			15 د		- جري خفيف حول الملعب. - أداء بعض التمارينات التنفسية و الاسترخائية و عمل إطالة للعضلات.	العودة إلى الراحة


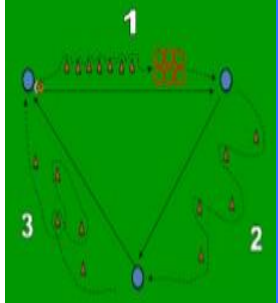
المرحلة: الإعداد العام	زمن الوحدة: 90 دقيقة	رقم الحصة:	اليوم:
هدف الوحدة: التحمل العام		درجة الحل اليومي: أقل من الأقصى	
وسائل الانجاز: ملعب كرة القدم، شواخص، ميقاتي، أقماع، سلام، حواجز، كرات.			

فترات الوحدة	شرح التمرين	الإخراج	زمن الأداء	الراحة	التكرار	الشدة
الفترة التمهيدية	1-الإحماء العام: الجري حول الملعب. 2- تمارينات الإطالة. 3- الإحماء الخاص: ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة.		د 6 د 5 د 6	4		
الفترة الرئيسية	1: التمرين الأول: الجري مسافة 3000 متر. في هذا التمرين يقوم اللاعب الجري حول الملعب لمسافة 3000 متر مجزئة إلى 3 مراحل بحيث يقطع في كل مرحلة 1000 متر، كما يجب إن يسرع من خطواته في كل مرحلة قدر الإمكان. 2: التمرين الثاني: يمرر اللاعب الأول من المنطقة A الكرة إلى اللاعب 2 ثم ينتقل ليأخذ مكانه، و عند استلام الكرة من اللاعب 2 يقوم بتمريرها إلى اللاعب 3 ثم يقوم بالانتقال و اخذ مكانه وهكذا تواليا إلى أن تصل الكرة إلى اللاعب 4 الذي يمرر الكرة لمنطقة البداية ثم يقوم بالجري واجتياز المانع للوصول إلى المنطقة B، نفس العمل يقوم به اللاعبون في المنطقة B إلى المنطقة A. 3: التمرين الثالث: نقوم بتقسيم اللاعبين و توزيعهم على 6 محطات في منطقة مساحتها (40×40) بحيث يقوم اللاعبون بتمرير و استقبال الكرة مع الانتقال من محطة إلى أخرى (1 إلى 6). 4: التمرين الرابع: مباراة تنافسية.	   	د 15 د د 5 د 15	4 4 1 4	3 إلى 4 2 4	60 إلى 80
العودة إلى الراحة	- جري خفيف حول الملعب. - أداء بعض التمارينات التنفسية و الاسترخائية و عمل إطالة للعضلات.		د 15			

المرحلة: الإعداد العام	زمن الوحدة: 90 دقيقة	رقم الحصة:	اليوم:
هدف الوحدة: التحمل العام		درجة الحل اليومي: أقل من الأقصى	
وسائل الانجاز: ملعب كرة القدم، شواخص، ميقاتي، أقماع، سلام، حلقات، حواجز، قوائم، كرات.			

الشدة	التكرار	الراحة	زمن الأداء	الإخراج	شرح التمرين	فترات الوحدة
		4 د	6 د 5 د 6 د		1- الإحماء العام: الجري حول الملعب. 2- تمارينات الإطالة. 3- الإحماء الخاص: ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة.	الفترة التمهيدية
60 إلى 80	4	2 د	14 د 6 د		1: التمرين الأول: الجري مسافة 2400 متر. في هذا التمرين يقوم اللاعب الجري حول الملعب لمسافة 2400 متر مجزئة إلى 6 مراحل بحيث يقطع في كل مرحلة 400 متر، كما يجب إن يسرع من خطواته في كل مرحلة قدر الإمكان. 2: التمرين الثاني: يقوم اللاعبون في هذا التمرين بالجري و اجتياز الموانع المنتشرة في محطات المسار و المتمثلة في (المحطة 1: الجري الجانبي ما بين القوائم، المحطة 2: القفز فوق الحواجز، المحطة 3: القفز من دائرة إلى أخرى المحطة 4: الجري بين القوائم، المحطة 5: القفز فوق السلام) 3: التمرين الثالث: يقوم اللاعبون في هذا التمرين بالجري و اجتياز المانع المتمثل في القفز فوق السلام ثم يستلم الكرة من اللاعب 1 ليمررها إلى اللاعب الثاني ثم يتقدم ليستقبلها من جديد و يسدها ناحية المرمى، ثم يعود إلى منطقة البداية. 4: التمرين الرابع: مباراة تطبيقية.	الفترة الرئيسية
			15 د		- جري خفيف حول الملعب. - أداء بعض التمارينات التنفسية و الاسترخائية و عمل إطالة للعضلات.	العودة إلى الراحة

المرحلة: الإعداد العام	زمن الوحدة: 80 دقيقة	رقم الحصة:	اليوم:
هدف الوحدة: التحمل العام	درجة الحل اليومي: الأقصى		
وسائل الانجاز: ملعب كرة القدم، شواخص، ميقاتي، أقماع، سلام، حلقات، حواجز، قوائم، كرات.			

فترات الوحدة	شرح التمرين	الإخراج	زمن الأداء	الراحة	التكرار	الشدة %
الفترة التمهيدية	1- الإحماء العام: الجري حول الملعب 2- تمارينات الإطالة 3- الإحماء الخاص: ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة		5 د 3 د 4 د	3 د		
الفترة الرئيسية	1: التمرين الأول: الجري في مجموعة واحدة حول الملعب لمدة 12 دقيقة ملاحظة: الراحة البينية تكون راحة إيجابية (أي القيام ببعض تمارينات التمديد و الإطالة ) 2: التمرين الثاني: يقوم اللاعبون في هذا التمرين باجتياز العوائق الموجودة داخل دائرة منتصف الملعب والتي تأخذ شكل المربع بحيث يحتوي كل ضلع من أضلاعه على عائق مختلف، فعند اجتياز كل عائق يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة ناحية خط الدائرة ثم يعود لاجتياز العائق الذي يليه. يكرر نفس العمل حتى نهاية التمرين. 3: التمرين الثالث: تمرين مثلث العقبات نقوم في هذا التمرين بتقسيم اللاعبين إلى ثلاث مجموعات و نضع كل مجموعة أمام رأس من رؤوس المثلث ونحدد اتجاه و شدة الجري بحيث تكون الشدة مرتفعة و متوسطة بالتتابع حسب كل منطقة من المناطق الثلاث. 4: التمرين الرابع: اللعب (2 ضد 2) في مساحة محددة	   	12 د 3 د 3 د 10 د	4 د 1 د 1 د	2 3 3	80 إلى 90
العودة إلى الراحة	- جري خفيف حول الملعب - أداء بعض التمارينات التنفسية و الاسترخائية و عمل إطالة للعضلات.		10 د			

المرحلة: الإعداد العام	زمن الوحدة: 80 دقيقة	رقم الحصة:	اليوم:
هدف الوحدة: التحمل العام	درجة الحل اليومي: الأقصى		
وسائل الانجاز: ملعب كرة القدم، شواخص، ميقاتي، أقماع، سلام، حواجز، قوائم، كرات.			

الشدة	التكرار	الراحة	زمن الأداء	الإخراج	شرح التمرين	فترات الوحدة
		3د	5د 3د 4د		1- الإحماء العام: الجري حول الملعب 2- تمرينات الإطالة 3- الإحماء الخاص: ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة.	الفترة التمهيدية
90 إلى 95	2	4د	15د	 	1: التمرين الأول: الجري في مجموعة واحدة لمدة 15 دقيقة. ملاحظة: الراحة البينية تكون راحة إيجابية (أي القيام ببعض تمرينات التمديد و الإطالة ) 2: التمرين الثاني: يقوم اللاعبون في هذا التمرين بالجري و اجتياز العوائق الموجودة في 5 محطات الأولى وعند وصوله للمحط 6 يقوم بتسديد الكرة ناحية المرمى ثم يعود إلى منطقة البداية.	الفترة الرئيسية
	3	2د	3د		3: التمرين الثالث: يقوم اللاعبون في هذا التمرين بالجري و اجتياز المانع المتمثل في القفز فوق السلام ثم يستلم الكرة من اللاعب 1 ليمررها إلى اللاعب الثاني ثم يتقدم ليستقبلها من جديد و يسدها ناحية المرمى.	
	3	1د	3د		4: التمرين الرابع: اللعب ( 4 ضد 4 ) في مساحة ( 20× 30 ) متر	
			10د		- جري خفيف حول الملعب - أداء بعض التمرينات التنفسية و الاسترخائية و عمل إطالة للعضلات.	العودة إلى الراحة

المرحلة: الإعداد العام	زمن الوحدة: 90 دقيقة	رقم الحصة:	اليوم:
هدف الوحدة: تحمل القوة	درجة الحل اليومي: الأقصى		
وسائل الانجاز: ملعب كرة القدم، شواخص، ميقاتي، أقماع، سلام، حلقات، حواجز، قوائم، حبال، كرات.			


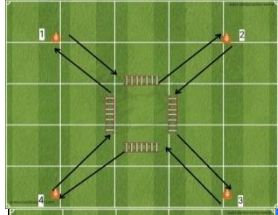
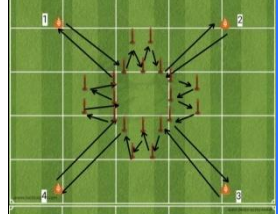
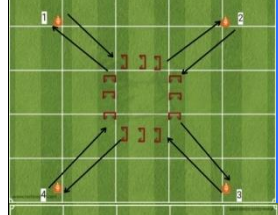
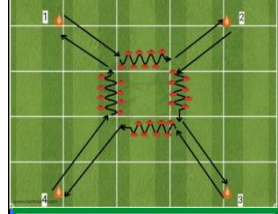


الشدة	التكرار	الراحة	زمن الأداء	الإخراج	شرح التمرين	فترات الوحدة
		4د	6د 4د 6د		<p>1- الإحماء العام: الجري حول الملعب.</p> <p>2- تمارينات الإطالة.</p> <p>3- الإحماء الخاص: ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة.</p>	الفترة التمهيدية
90 إلى 95	3د	2د	8د 5د	   	<p>1: التمرين الأول: نوزع اللاعبين على 6 محطات موجودة داخل منطقة مساحتها (30×20).</p> <p>المحطة 1: تمرين القرفصاء ثم القفز العمودي.</p> <p>المحطة 2: تمرين القفز داخل الدوائر بالرجلين معا أو برجل واحدة مع الثبات لمدة 3 ثانية.</p> <p>المحطة 3: تمرين نط الحبل.</p> <p>المحطة 4: رقود و تمرين البطن النصفي.</p> <p>المحطة 5: تمارين الضغط.</p> <p>المحطة 6: جري سريع و القفز فوق السلام.</p> <p>2: التمرين الثاني: نقسم اللاعبين إلى مجموعتين A و B بحيث يقف لاعبي المجموعة B في أماكنهم المخصصة من أجل تمرير و استقبال الكرة، أما لاعبي المجموعة A فينتقلون للأمام و الخلف و من لاعب إلى آخر من المجموعة B قصد استقبال و تمرير الكرة، ثم يقومون بالجري مع اجتياز العوائق.</p> <p>3: التمرين الثالث: تمرين الجري واجتياز العوائق. يقوم اللاعبون بالجري و اجتياز العوائق الموجودة على المسار، ثم تمرر له الكرة ليسددها في المرمى.</p> <p>4: التمرين الرابع: مباراة تطبيقية.</p>	الفترة الرئيسية
			15د		<p>- جري خفيف حول الملعب.</p> <p>- أداء بعض التمارينات التنفسية و الاسترخائية و عمل إطالة للعضلات.</p>	العودة إلى الراحة

المرحلة: الإعداد العام	زمن الوحدة: 90 دقيقة	رقم الحصة:	اليوم:
هدف الوحدة: تحمل القوة		درجة الحل اليومي: الأقصى	
وسائل الانجاز: ملعب كرة القدم، شواخص، ميقاتي، أقماع، سلام، حلقات، حواجز، قوائم، حبال.			


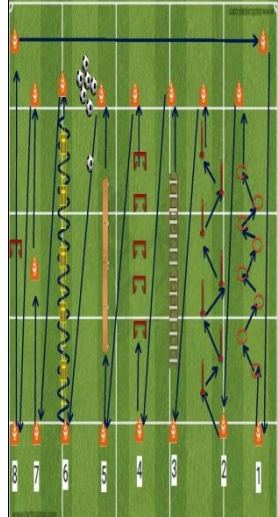
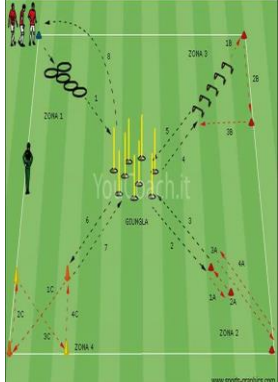


الشدة	التكرار	الراحة	زمن الأداء	الإخراج	شرح التمرين	فترات الوحدة
		4 د	6 د 4 د 6 د		1- الإحماء العام: الجري حول الملعب. 2- تمرينات الإطالة. 3- الإحماء الخاص: ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة.	الفترة التمهيدية
90 إلى 95	3 د	4 د	20 د		1: التمرين الأول: نوزع اللاعبين على 4 محطات موجودة داخل منطقة مساحتها (40×30) المنطقة 1: اللعب 3 ضد 1 وعند سماع الصافرة جري سريع و اجتياز المانع للوصول للمنطقة A التي يقوم فيها بأداء 10 تمارين ضغط المنطقة 2: اللعب 3 ضد 1 وعند سماع الصافرة جري سريع و اجتياز المانع للوصول للمنطقة A التي يقوم فيها بتمرين النط فوق الحبل المنطقة 3: اللعب 3 ضد 1 وعند سماع الصافرة جري سريع و اجتياز المانع للوصول للمنطقة A التي يقوم فيها بالانبطاح و تمرين القرفصاء و القفز المنطقة 4: اللعب 3 ضد 1 وعند سماع الصافرة جري سريع و اجتياز المانع للوصول للمنطقة A التي يقوم فيها بالرقود و تمرين البطن النصفي	الفترة الرئيسية
			10 د		2: التمرين الثاني: تمرين مربع العقبات في هذا التمرين يقوم اللاعب بالجري و اجتياز العقبات المتواجدة في زوايا المربع بالإضافة إلى العقبات المتواجدة في مركزه.	
			10 د		3: التمرين الثالث: مباراة تطبيقية.	
			10 د		- جري خفيف حول الملعب. - أداء بعض التمرينات التنفسية و الاسترخائية و عمل إطالة للعضلات.	العودة إلى الراحة




المرحلة: الإعداد العام	زمن الوحدة: 90 دقيقة	رقم الحصة:	اليوم:
هدف الوحدة: تحمل القوة	درجة الحل اليومي: الأقصى		
وسائل الانجاز: ملعب كرة القدم، شواخص، ميقاتي، أقماع، سلام، حواجز، قوائم.			

الشدة	التكرار	الراحة	زمن الأداء	الإخراج	شرح التمرين	فترات الوحدة
		4د	6د 5د 6د		1- الإحماء العام: الجري حول الملعب. 2- تمارينات الإطالة. 3- الإحماء الخاص: ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة.	الفترة التمهيدية
90 إلى 95	4	1د	6د		1: التمرين الأول: نقسم اللاعبين و نوزعهم على 4 محطات في منطقة مساحتها (40×40)، بحيث يقوم اللاعبون ب: المحطة 1: الجري السريع و القفز فوق السلام المحطة 2: الجري الجانبي السريع و تخطي القوائم المحطة 3: الجري السريع و القفز فوق الحواجز المحطة 4: الجري السريع و القوائم بالكرة و بدون كرة	الفترة الرئيسية
	4	1د	6د			
	4	1د	6د			
	4	1د	6د			
			15د		2: التمرين الثاني: مباراة تطبيقية.	
			15د		- جري خفيف حول الملعب. - أداء بعض التمارينات التنفسية و الاسترخائية و عمل إطالة للعضلات.	العودة إلى الراحة

المرحلة: الإعداد العام	زمن الوحدة: 90 دقيقة	رقم الحصة:	اليوم:
هدف الوحدة: تحمل القوة	درجة الحل اليومي: الأقصى		
وسائل الانجاز: ملعب كرة القدم، شواخص، ميقاتي، أقماع، سلالم، حلقات، حواجز، قوائم، حبال، مقعد السويسري.			

الشدة	التكرار	الراحة	زمن الأداء	الإخراج	شرح التمرين	فترات الوحدة
		4 د	6 د 5 د 6 د		1- الإحماء العام: الجري حول الملعب. 2- تمارينات الإطالة. 3- الإحماء الخاص: ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة.	الفترة التمهيدية
90 إلى 95	4	2 د إلى 3 د	15 د 14 د 10 د	  	1: التمرين الأول: المحطة 1: القفز من الدائرة إلى أخرى المحطة 2: الجري السريع بين القوائم المحطة 3: الجري السريع و القفز فوق السلالم المحطة 4: الجري السريع و القفز فوق الحواجز المحطة 5: القفز فوق المقعد السويسري من جهة إلى أخرى المحطة 6: الجري السريع بالكرة و تخطي القوائم المحطة 7: الجري الجانبي لنصف المسافة ثم تغيير الجهة ليتم المسافة الكلية 2: التمرين الثاني: تمرين مربع العقبات في هذا التمرين يقوم اللاعب بالجري و اجتياز العقبات المتواجدة في زوايا المربع بالإضافة إلى العقبات المتواجدة في مركزه. 3: التمرين الثالث: مباراة تطبيقية.	الفترة الرئيسية
			15 د		- جري خفيف حول الملعب. - أداء بعض التمارينات التنفسية و الاسترخائية و عمل إطالة للعضلات.	العودة إلى الراحة



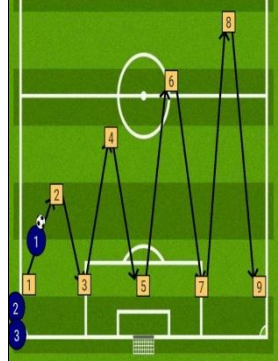
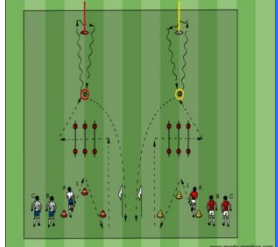
المرحلة: الإعداد العام	زمن الوحدة: 90 دقيقة	رقم الحصة:	اليوم:
هدف الوحدة: تحمل القوة	درجة الحل اليومي: الأقصى		
وسائل الانجاز: ملعب كرة القدم، شواخص، ميقاتي، أقماع، سلام، حلقات، حواجز، قوائم، حبال، كرات.			

الشدة	التكرار	الراحة	زمن الأداء	الإخراج	شرح التمرين	فترات الوحدة
		4 د	6 د 4 د 6 د		1- الإحماء العام: الجري حول الملعب. 2- تمرينات الإطالة. 3- الإحماء الخاص: ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة.	الفترة التمهيدية
90 إلى 95	3 د	5 د	15 د 8 د 5 د 12 د	   	1: التمرين الأول: نوزع اللاعبين على 6 محطات موجودة داخل منطقة مساحتها (30×20). المحطة 1: تمرين القرفصاء ثم القفز العمودي. المحطة 2: تمرين القفز داخل الدوائر بالرجلين معا أو برجل واحدة مع الثبات لمدة 3 ثانية. المحطة 3: تمرين نط الحبل. المحطة 4: رقود و تمرين البطن النصفي. المحطة 5: تمارين الضغط. المحطة 6: جري سريع و القفز فوق السلام. 2: التمرين الثاني: نقسم اللاعبين إلى مجموعتين A و B بحيث يقف لاعبي المجموعة B في أماكنهم المخصصة من أجل تمرير و استقبال الكرة، أما لاعبي المجموعة A فينتقلون للأمام و الخلف و من لاعب إلى آخر من المجموعة B قصد استقبال و تمرير الكرة، ثم يقومون بالجري مع اجتياز العوائق. 3: التمرين الثالث: تمرين الجري واجتياز العوائق. يقوم اللاعبون بالجري و اجتياز العوائق الموجودة على المسار، ثم تمرر له الكرة ليسددها في المرمى. 4: التمرين الرابع: مباراة تطبيقية.	الفترة الرئيسية
			15 د		- جري خفيف حول الملعب. - أداء بعض التمرينات التنفسية و الاسترخائية و عمل إطالة للعضلات.	العودة إلى الراحة

المرحلة: الإعداد العام	زمن الوحدة: 90 دقيقة	رقم الحصة:	اليوم:
هدف الوحدة: تحمل السرعة		درجة الحل اليومي: أقل من الأقصى	
وسائل الانجاز: ملعب كرة القدم، شواخص، ميقاتي، أقماع، قوائم، كرات.			

الشدّة	التكرار	الراحة	زمن الأداء	الإخراج	شرح التمرين	فترات الوحدة
		4	د 6 د 5 د 6		1- الإحماء العام: الجري حول الملعب. 2- تمرينات الإطالة. 3- الإحماء الخاص: ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة.	الفترة التمهيدية
80 إلى 90	4	د 2 إلى د 3	15 د	   	1: التمرين الأول: يقوم اللاعبون في هذا التمرين بالجري السريع من (1 - 2)، جري سريع جانبي من (2 - 3)، جري سريع من (3 - 4)، جري سريع من (4 - 5)، جري سريع جانبي من (5 - 6)، جري سريع من (6 - 7)، جري سريع من (7 - 8)، جري هرولة بطيء من (8 - 9)، جري هرولة بطيء من (9 - 10)، جري هرولة بطيء من (10 - 11). 2: التمرين الثاني: نقسم اللاعبين إلى مجموعتين بحيث ينطلق اللاعب الأول من كل مجموعة بأقصى سرعة ممكنة وفق المسار الموضح في الشكل المقابل ثم يجتاز القوائم ليعود إلى منطقة البداية. 3: التمرين الثالث: نقوم بتقسيم اللاعبين إلى مجموعتين متجانستين بحيث يقوم كل لاعب بالتنافس مع زميله من كل مجموعة و ذلك بنقل الكرة من المنطقة (A إلى B) و (B إلى A) عن طريق الجري و دحرجة الكرة بأقصى سرعة ممكنة 4: التمرين الرابع: مباراة تنافسية	الفترة الرئيسية
			15 د		- جري خفيف حول الملعب. - أداء بعض التمرينات التنفسية و الاسترخائية و عمل إطالة للعضلات.	العودة إلى الراحة


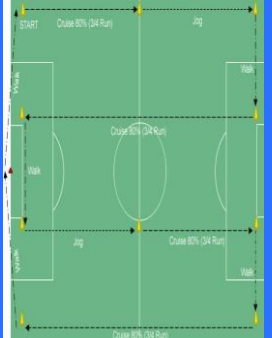
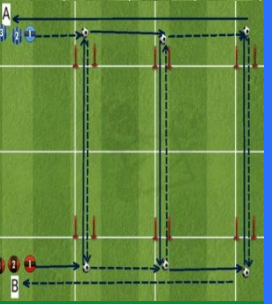


المرحلة: الإعداد العام	زمن الوحدة: 90 دقيقة	رقم الحصة:	اليوم:
هدف الوحدة: تحمل السرعة		درجة الحل اليومي: أقل من الأقصى	
وسائل الانجاز: ملعب كرة القدم، شواخص، ميقاتي، أقماع، حواجز، قوائم، كرات.			

الشدة	التكرار	الراحة	زمن الأداء	الإخراج	شرح التمرين	فترات الوحدة
		4د	6د 5د 6د		1- الإحماء العام: الجري حول الملعب 2- تمرينات الإطالة 3- الإحماء الخاص: ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة	الفترة التمهيدية
80 إلى 90	3	2د	10د		1: التمرين الأول: الجري المتعرج متغير الشدة. يقوم اللاعبون بالجري المتعرج بالكرة أو بدونها مع تغيير الشدة من 50% إلى 70% بالتتابع.	الفترة الرئيسية
	3	2د	10د		2: التمرين الثاني: يقوم اللاعبون في هذا التمرين بالجري ودرجة الكرة بأقصى سرعة من منطقة إلى أخرى بالترتيب من (1 إلى 9) إلى أن يصل إلى منطقة النهاية.	
	5	1د	6د		3: التمرين الثالث: تمرين الجري و اجتياز العوائق بحيث يقوم اللاعبون بالجري و اجتياز مجموعة من العوائق الموجودة على طول المسار الموضح في الشكل المقابل.	
			12د		4: التمرين الرابع: اللعب (6 ضد 6) في مساحة (30 × 20) متر.	
			15د		- جري خفيف حول الملعب. - أداء بعض التمرينات التنفسية و الاسترخائية و عمل إطالة للعضلات.	العودة إلى الراحة

المرحلة: الإعداد العام	زمن الوحدة: 90 دقيقة	رقم الحصة:	اليوم:
هدف الوحدة: تحمل السرعة		درجة الحل اليومي: أقل من الأقصى	
وسائل الانجاز: ملعب كرة القدم، شواخص، ميقاتي، أقماع، قوائم، كرات.			

الشدة	التكرار	الراحة	زمن الأداء	الإخراج	شرح التمرين	فترات الوحدة
		4	6 د 5 د 6 د		1- الإحماء العام: الجري حول الملعب. 2- تمرينات الإطالة. 3- الإحماء الخاص: ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة.	الفترة التمهيدية
80 إلى 90	4 5	2 د إلى 3 د 1 د	15 د 6 د 6 د 10 د	  	1: التمرين الأول: يقوم اللاعبون في هذا التمرين تمرين بالجري بسرعات مختلفة الشدة وفق مسار التمرين، بحيث تتراوح شدة الجري من 50% إلى 70% بالتتابع حتى يصل إلى نهاية التمرين. 2: التمرين الثاني: نقسم اللاعبين إلى مجموعتين بحيث ينطلق اللاعب الأول من كل مجموعة بأقصى سرعة ممكنة وفق المسار الموضح في الشكل المقابل ثم يجتاز القوائم ليعود إلى منطقة البداية. 3: التمرين الثالث: نفس التمرين السابق لكن باستعمال الكرة. 4: التمرين الرابع: مباراة تطبيقية.	الفترة الرئيسية
			15 د		- جري خفيف حول الملعب. - أداء بعض التمرينات التنفسية و الاسترخائية و عمل إطالة للعضلات.	العودة إلى الراحة

المرحلة: الإعداد العام	زمن الوحدة: 90 دقيقة	رقم الحصة:	اليوم:
هدف الوحدة: تحمل السرعة	درجة الحل اليومي: أقل من الأقصى		
وسائل الانجاز: ملعب كرة القدم، شواخص، ميقاتي، أقماع، قوائم، كرات.			

الشدة	التكرار	الراحة	زمن الأداء	الإخراج	شرح التمرين	فترات الوحدة
		4	6 د 5 د 6 د		1- الإحماء العام: الجري حول الملعب. 2- تمرينات الإطالة. 3- الإحماء الخاص: ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة.	الفترة التمهيدية
80 إلى 90	4	2 د إلى 3 د	15 د	   	1: التمرين الأول: يقوم اللاعب في هذا التمرين الجري بسرعات مختلفة وفق مسار التمرين بحيث تكون شدة الجري ما بين 50% 70% 80% 2: التمرين الثاني: يقوم اللاعبون في هذا التمرين بالجري و دحرجة الكرة من منطقة إلى أخرى حسب مسار التمرين و مع كل تكرار يحاول إنهاء التمرين في اقل وقت ممكن 3: التمرين الثالث: نقوم بتقسيم اللاعبين إلى مجموعتين متجانستين بحيث يقوم كل لاعب بالتنافس مع زميله من كل مجموعة و ذلك بنقل الكرة من المنطقة (A إلى B) و (B إلى A) عن طريق الجري و دحرجة الكرة بأقصى سرعة ممكنة 4: التمرين الرابع: مباراة تطبيقية.	الفترة الرئيسية
			15 د		- جري خفيف حول الملعب. - أداء بعض التمرينات التنفسية و الاسترخائية و عمل إطالة للعضلات.	العودة إلى الراحة

المرحلة: الإعداد العام	زمن الوحدة: 90 دقيقة	رقم الحصة:	اليوم:
هدف الوحدة: تحمل السرعة		درجة الحل اليومي: أقل من الأقصى	
وسائل الانجاز: ملعب كرة القدم، شواخص، ميقاتي، أقماع، قوائم، كرات.			

الشدة	التكرار	الراحة	زمن الأداء	الإخراج	شرح التمرين	فترات الوحدة
		4	6 د 5 د 6 د		1- الإحماء العام: الجري حول الملعب. 2- تمرينات الإطالة. 3- الإحماء الخاص: ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة.	الفترة التمهيدية
80 إلى 90	4	2 د إلى 3 د	15 د	   	1: التمرين الأول: يقوم اللاعبون في هذا التمرين بالجري السريع من (1 - 2)، جري سريع جانبي من (2 - 3)، جري سريع من (3 - 4)، جري سريع من (4 - 5)، جري سريع جانبي من (5 - 6)، جري سريع من (6 - 7)، جري سريع من (7 - 8)، جري هرولة بطيء من (8 - 9)، جري هرولة بطيء من (9 - 10)، جري هرولة بطيء من (10 - 11). 2: التمرين الثاني: نقسم اللاعبين إلى مجموعتين بحيث ينطلق اللاعب الأول من كل مجموعة بأقصى سرعة ممكنة وفق المسار الموضح في الشكل المقابل ثم يجتاز القوائم ليعود إلى منطقة البداية. 3: التمرين الثالث: نقوم بتقسيم اللاعبين إلى مجموعتين متجانستين بحيث يقوم كل لاعب بالتنافس مع زميله من كل مجموعة و ذلك بنقل الكرة من المنطقة (A إلى B) و (B إلى A) عن طريق الجري و دحرجة الكرة بأقصى سرعة ممكنة 4: التمرين الرابع: مباراة تنافسية	الفترة الرئيسية
			15 د		- جري خفيف حول الملعب. - أداء بعض التمرينات التنفسية و الاسترخائية و عمل إطالة للعضلات.	العودة إلى الراحة





## 1- الاختبارات المستخدمة

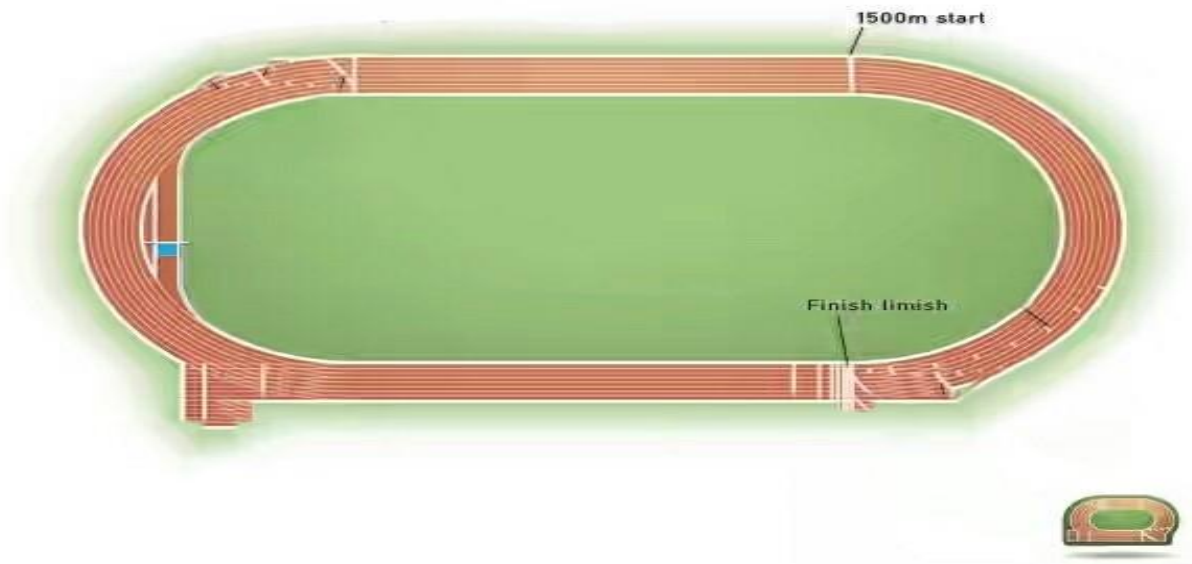
1-1: التحمل الدوري التنفسي (التحمل العام):

أ- اسم الاختبار: اختبار الجري (1500م)

ب- الغرض منه: قياس التحمل الأكسوجيني.

ج- الأدوات و الوسائل: مضمار ألعاب القوى، ميقاتيه.

د- طريقة الأداء: جري اللاعب لمسافة 1500 متر بأسرع ما يمكن.



هـ- جدول التقويم:

التقدير	النتيجة
ممتاز	[4,11 إلى 4,32]
متوسط	[4,33 إلى 4,52]
ضعيف	[4,53 فأكثر]

1-2: تحمل القوة (عضلات الرجلين).

أ- اسم الاختبار: اختبار القفز المتكرر للأعلى.

ب- الغرض منه: قياس تحمل عضلات الساقين.

ج- الأدوات و الوسائل: مكان مستوي و مناسب للقيام بالاختبار، ميفاتيه.

د- طريقة الأداء: من وضع الجلوس على الأرض مع مد الساقين، يضع اليدين على الأرض ينهض اللاعب للأعلى و يقفز في الهواء بالمد الكامل للركبتين، و المد الكامل للذراعين للأعلى ثم العودة للوضع الابتدائي و هكذا لمدة 90 ثانية، و تحسب المحاولات الصحيحة.



هـ- جدول التقويم:

التقدير	النتيجة
ممتاز	أكثر من 53 تكرار
متوسط	من 42 إلى 52 تكرار
ضعيف	من 38 إلى 41 تكرار

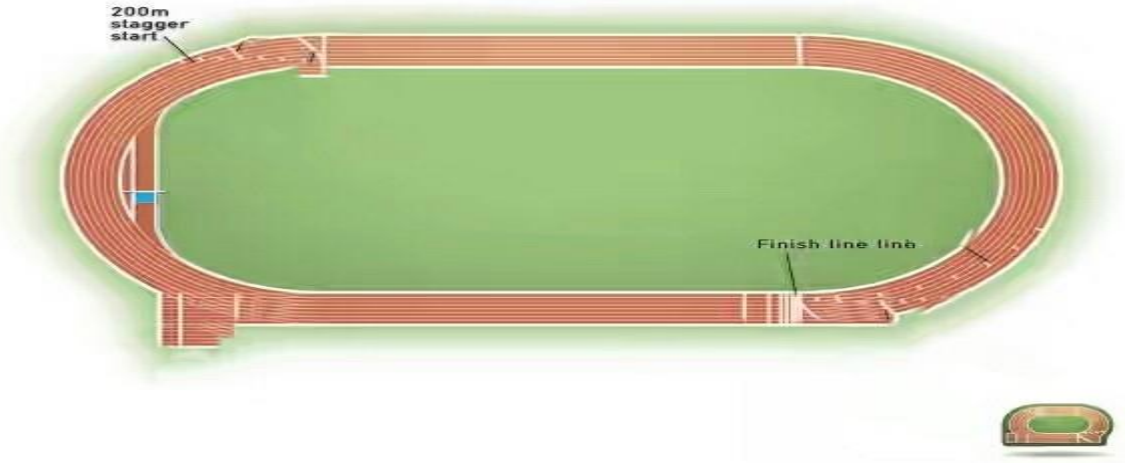
### 3-1: تحمل السرعة

أ- اسم الاختبار: اختبار تحمل السرعة (200 م).

ب- الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة.

ج- الأدوات و الوسائل: مضمار ألعاب القوى، ميقاتيه.

د- وصف الاختبار: ركض مسافة (200 متر) من وضع الوقوف بالسرعة القصوى، الجري في أزواج متقاربة المستوى.



### جدول التقويم:

التقدير	النتيجة
ممتاز	[24,90 إلى 25,49]
متوسط	[25,50 إلى 26,19]
ضعيف	[26,20 فأكثر]

الاستمارة الخاصة بجمع البيانات (للاختبارات التجريبية).

الرقم	الاسم	العمر بالسنة	الوزن kg	الطول m	اختبار التحمل العام جري 1500 متر	اختبار تحمل السرعة العدو 200 متر	اختبار تحمل القوة الانبساط المائل من الوقوف
1	محاص اسامة	17	55	1,61	5,19	27,18	41
2	بوكابوس محمد	16	66	1,70	4,47	25,50	55
3	رومان انس	16	51	1,60	5,11	27,06	38
4	زبيعي سليمان	16	55	1,65	5,16	26,51	39
5	كري سعيد	16	54	1,70	5,15	26,43	38
6	حسناوس محمد	16	65	1,71	5,07	26,47	40
7	دولاش اشرف	16	55	1,70	4,32	25,26	47
8	حمامين رياض	17	68	1,75	4,40	25,40	49
9	اسامة سليمان	16	65	1,85	4,50	26,20	50
10	خليفة يوسف	17	57	1,71	4,57	26,24	42
11	بن يوسف نبيل	17	60	1,70	4,52	26,17	39
12	خلفان إبراهيم	16	58	1,68	4,42	26,35	40

1	2	1	ممتاز	التكرار
4	2	3	متوسط	
7	8	8	ضعيف	
12	12	12		المجموع

## الاستمارة الخاصة بجمع البيانات للمجموعة التجريبية.

نموذج استمارة جمع بيانات الاختبارات البدنية

الرقم	الاسم	العمر بالسنة	الوزن kg	الطول m	اختبار التحمل العام جري 1500 متر		اختبار تحمل السرعة العدو 200 متر		اختبار تحمل القوة الانبساط المائل من الوقوف	
					إ. قبلي	إ. بعدي	إ. قبلي	إ. بعدي	إ. قبلي	إ. بعدي
1	رمال صلاح الدين	16	66	1,72	5,16	5,06	27,02	26,98	40	44
2	محاص اسامة	17	55	1,61	5,14	5,07	27,18	27,00	40	42
3	بوكابوس محمد	16	66	1,70	4,43	4,32	25,54	25,24	53	58
4	رومان انس	16	51	1,60	5,05	4,52	27,00	26,73	40	42
5	زبيعي سليمان	16	55	1,65	5,11	5,00	26,49	26,19	38	40
6	بوسعدية خالد	15	72	1,66	4,59	4,49	26,58	26,19	41	48
7	كري سعيد	16	54	1,70	5,11	4,58	26,41	26,08	38	41
8	حسناوس محمد	16	65	1,71	5,02	4,52	26,45	26,16	41	46
9	دولاش اشرف	16	55	1,70	4,25	4,22	25,21	24,99	50	54
10	حمامين رياض	17	68	1,75	4,37	4,30	25,36	25,07	50	57
11	بلحواس أعمار	16	60	1,74	4,35	4,26	26,03	25,35	60	63
12	اسامة سليمان	16	65	1,85	4,39	4,29	26,17	25,59	56	60
13	خليفة يوسف	17	57	1,71	4,57	4,45	26,20	25,71	42	50
14	بن يوسف نبيل	17	60	1,70	4,55	4,40	26,10	25,49	38	40
15	خلفان إبراهيم	16	58	1,68	4,49	4,37	26,33	25,84	41	46
16	شيخي يسين	16	56	1,65	4,30	4,25	25,48	25,13	45	52

3	6	2	6	3	ممتاز	التكرار
4	6	4	7	4	متوسط	
9	4	10	3	9	ضعيف	
16	16	16	16	16		المجموع

الاستمارة الخاصة بجمع البيانات للمجموعة الضابطة.

نموذج استمارة جمع بيانات الاختبارات البدنية

الرقم	الاسم	العمر	الوزن	الطول	اختبار التحمل العام		اختبار تحمل السرعة العدو 200 متر		اختبار تحمل القوة الانبساط المائل من الوقوف	
					إ. قبلي	إ. بعدي	إ. قبلي	إ. بعدي	إ. قبلي	إ. بعدي
1	شاوش سفيان	16	56	1,62	5,11	5,13	26,03	26,00	55	53
2	سعدي سعيد	16	58	1,67	4,38	4,36	27,18	27,13	41	40
3	كرفالي سليم	17	60	1,70	4,45	4,42	25,54	25,57	39	41
4	حدوش فيصل	16	57	1,64	4,29	4,30	25,47	25,48	40	40
5	اعراب سيد احمد	16	65	1,70	5,11	5,10	26,49	26,44	50	52
6	بلقاضي سيد علي	16	60	1,68	4,36	4,34	26,17	26,15	41	40
7	جوهري عبد الكريم	15	68	1,72	5,11	5,14	25,36	25,32	53	55
8	محمدي محمد	16	55	1,63	4,51	4,49	26,45	26,51	41	41
9	مزياني حكيم	17	65	1,70	5,14	5,12	26,10	26,07	44	49
10	شريف نسيم	16	54	1,60	4,59	4,53	26,41	26,43	50	52
11	مرسلي منير	16	72	1,75	4,36	4,34	27,05	26,40	42	47
12	جوهري بلال	16	55	1,60	4,27	4,25	26,58	26,48	40	42
13	باي عمر	16	51	1,58	5,05	5,00	26,20	26,23	61	63
14	بلخير هشام	17	66	1,70	4,55	4,57	25,29	25,27	39	42
15	عجوج اسلام	15	55	1,59	5,02	5,00	26,32	26,19	41	40
16	سلام يونس	17	66	1,69	4,57	4,54	27,01	26,40	38	38

3	3	3	3	2	2	ممتاز	التكرار
6	4	5	4	5	5	متوسط	
7	9	8	9	9	9	ضعيف	
16	16	16	16	16	16		المجموع

## 1- الاختبارات المستخدمة

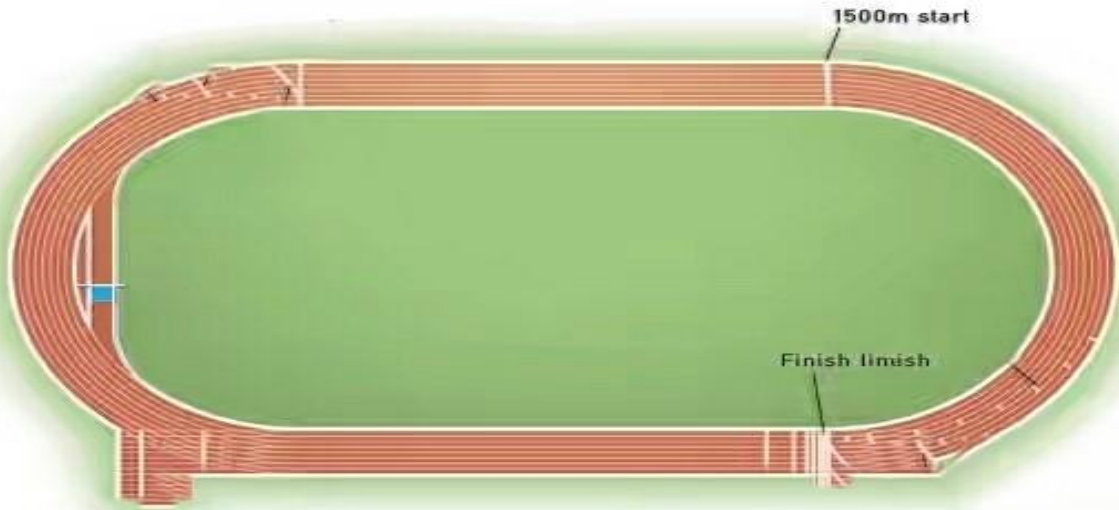
1-1: التحمل الدوري التنفسي (التحمل العام):

أ- اسم الاختبار: اختبار الجري (1500م)

ب- الغرض منه: قياس التحمل الأكسوجيني.

ج- الأدوات و الوسائل: مضمار ألعاب القوى، مقياته.

د- طريقة الأداء: جري اللاعب لمسافة 1500 متر بأسرع ما يمكن.



هـ- جدول التقويم:

التقدير	النتيجة
ممتاز	4 دقائق و 11 ثانية
متوسط	4 دقائق و 33 ثانية
ضعيف	4 دقائق و 53 ثانية



## 1-2: تحمل القوة (عضلات الرجلين).

أ- اسم الاختبار: اختبار القفز المتكرر للأعلى.

ب- الغرض منه: قياس تحمل عضلات الساقين.

ج- الأدوات و الوسائل: مكان مستوي و مناسب للقيام بالاختبار، مقياته.

د- طريقة الأداء: من وضع الجلوس على الأرض مع مد الساقين، يضع اليدين على الأرض ينهض اللاعب للأعلى و يقفز في الهواء بالمد الكامل للركبتين، و المد الكامل للذراعين للأعلى ثم العودة للوضع الابتدائي و هكذا لمدة 90 ثانية، و تحسب المحاولات الصحيحة.



هـ- جدول التقويم:

التقدير	النتيجة
ممتاز	53 تكرار
متوسط	42 تكرار
ضعيف	38 تكرار

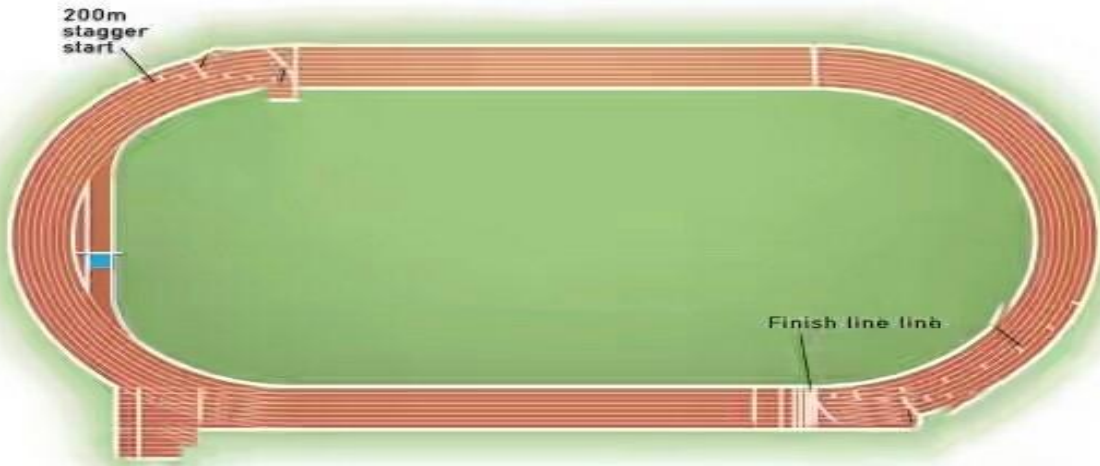
### 3-1: تحمل السرعة

أ- اسم الاختبار: اختبار تحمل السرعة (200 م).

ب- الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة.

ج- الأدوات و الوسائل: مضمار ألعاب القوى، ميقاتيه.

د- وصف الاختبار: ركض مسافة (200 متر) من وضع الوقوف بالسرعة القصوى، الجري في أزواج متقاربة المستوى.



جدول التقويم:

التقدير	النتيجة
ممتاز	24 ثانية و 90 جزء من المائة
متوسط	25 ثانية و 50 جزء من المائة
ضعيف	26 ثانية و 20 جزء من المائة







جامعة آكلي محند أولحاج البويرة  
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
قسم التدريب الرياضي التنافسي



طلب تحكيم الاختبارات البدنية

حضرة المحكم .....المحترم.

تحية طيبة و بعد:

الموضوع: تحكيم أداة البحث

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان: أثر مجموعة من التمرينات الخاصة في تنمية صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم فئة أشبال U17، و ذلك استكمالا لمتطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ، بجامعة آكلي محند أولحاج بالبويرة، و عليه فقد تم اختياركم كعضو لتحكيم الاختبارات البدنية لما عهدناه منكم من الخبرة و المعرفة في هذا المجال واضعا بين أيديكم هذه الاستمارة و التي تحتوي على مجموعة من الاختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية للناشئ في كرة القدم ( تحمل عام، تحمل القوة، تحمل السرعة )، راجيا منكم التكرم بقراءتها و الاطلاع عليها بعناية، و إبداء ملاحظتكم حول ملاءمة الاختبارات لكل متغير من المتغيرات البدنية ، وإعطاء مقترحاتكم من تعديل أو حذف أو إضافة ، مما يضيفي على هذه الاختبارات الموضوعية و الحكم الدقيق.

أرجو التكرم بإبداء ملاحظاتكم في إضافة أو تعديل أو حذف ما ترونه مناسبا:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

واقبلوا فائق الاحترام و التقدير

- إشراف الدكتور:

- د. منصورى نبيل

- الطالبة الباحثين:

- شيباني مصطفى

- رزيق جيلالي

- بالعريبي أمين

1 في المتغيرات الدخيلة (الطول الوزن السن) يحسب بمعامل الاختلاف والذي يساوي الانحراف المعياري على المتوسط الحسابي. يتم حسابه يدويا

## العينة التجريبية

## Statistics

		السن	الوزن	الطول
N	Valid	16	16	16
	Missing	0	0	0
Mean	المتوسط الحسابي	16,1875	60,1875	1,6956
Std. Deviation	الانحراف المعياري (s)	,54391	6,05771	,05887
Minimum		15,00	51,00	1,60
Maximum		17,00	72,00	1,85

## العينة الضابطة

## Statistics

		السن	الوزن	الطول
N	Valid	16	16	16
	Missing	0	0	0
Mean	المتوسط الحسابي	16,1250	60,1875	1,6606
Std. Deviation	الانحراف المعياري (s)	,61914	6,05771	,05221
Minimum		15,00	51,00	1,58
Maximum		17,00	72,00	1,75

## Group Statistics

VAR00004	N	Mean	Std. Deviation	Std. ErrorMean
المجموعة التجريبية السن	16	16,1875	,54391	,13598
المجموعة الضابطة	16	16,1250	,61914	,15478
المجموعة التجريبية الوزن	16	60,1875	6,05771	1,51443
المجموعة الضابطة	16	60,1875	6,05771	1,51443
المجموعة التجريبية الطول	16	1,6956	,05887	,01472
المجموعة الضابطة	16	1,6606	,05221	,01305

## Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	MeanDifference	Std. ErrorDifference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
السن	Equal variances assumed	,052	,821	,303	30	,764	,06250	,20603	-,35827	,48327
	Equal variances not assumed			,303	29,510	,764	,06250	,20603	-,35856	,48356
الوزن	Equal variances assumed	,000	1,000	,000	30	1,000	,00000	2,14172	-4,37398	4,37398
	Equal variances not assumed			,000	30,000	1,000	,00000	2,14172	-4,37398	4,37398
الطول	Equal variances assumed	,185	,670	1,779	30	,085	,03500	,01967	-,00518	,07518
	Equal variances not assumed			1,779	29,578	,086	,03500	,01967	-,00520	,07520

1 في المتغيرات التابعة التجانس يحسب بمعامل الاختلاف والذي يساوي الانحراف المعياري على المتوسط الحسابي. يتم حسابه يدويا

#### العينة التجريبية

##### Statistics

		اختبار التحمل العام	اختبار تحمل السرعة	اختبار تحمل القوة
N	Valid	16	16	16
	Missing	16	16	16
Mean	المتوسط الحسابي	4,6800	26,2219	44,6250
Std. Deviation	الانحراف المعياري (s)	,34818	,59423	7,06045
Minimum		4,25	25,21	38,00
Maximum		5,16	27,18	60,00

#### العينة الضابطة

##### Statistics

		اختبار التحمل العام	اختبار تحمل السرعة	اختبار تحمل القوة
N	Valid	16	16	16
	Missing	16	16	16
Mean	المتوسط الحسابي	4,6794	26,2281	44,0625
Std. Deviation	الانحراف المعياري (s)	,34183	,58979	5,97181
Minimum		4,27	25,29	38,00
Maximum		5,14	27,18	56,00







3 توجد فروق في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل العام، تحمل السرعة، تحمل القوة) ذات دلالة احصائية في القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

PairedSamplesStatistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. ErrorMean
اختبار التحمل إ. قبلي	4,5730	16	,27718	,08704
العام بعدي	4,3753	16	,09347	,07187
اختبار تحمل إ. قبلي	26,0159	16	,38623	,14856
السرعة بعدي	25,6938	16	,46216	,16404
اختبار تحمل القوة إ. قبلي	44,5620	16	7,00445	1,76511
بعدي	49,7500	16	7,97124	1,69681

PairedSamples Test

	PairedDifferences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. ErrorMean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
اختبار التحمل العام إ. قبلي-بعدي	,17375	,17427	,04357	,08089	,26661	3,912	15	,001
اختبار تحمل السرعة إ. قبلي-بعدي	,36313	,16899	,04225	,27308	,45317	5,158	15	,000
اختبار تحمل السرعة إ. قبلي-بعدي	-2,62500	,88506	,22127	-3,09662	-2,15338	-6,983	15	,000

الفرضية 4 توجد فروق في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل العام، تحمل السرعة، تحمل القوة) ذات دلالة احصائية في القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

#### Group Statistics

VAR00004	N	Mean	Std. Deviation	Std. ErrorMean
المجموعة الضابطة	16	4,6644	,34697	,08674
المجموعة التجريبية اختبار التحمل العام	16	4,5063	,28747	,07187
المجموعة الضابطة اختبار تحمل	16	26,1294	,50101	,12525
المجموعة التجريبية السرعة	16	25,8588	,65616	,16404
المجموعة الضابطة	16	45,2500	6,25566	1,56392
المجموعة التجريبية اختبار تحمل القوة	16	47,2500	6,78724	1,69681

#### Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	MeanDifference	Std. ErrorDifference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
اختبار التحمل العام	3,151	,086	1,404	30	,171	,15813	,11265	-,07193	,38818
اختبار التحمل العام			1,404	28,998	,171	,15813	,11265	-,07226	,38851
اختبار تحمل السرعة	1,833	,186	1,311	30	,200	,27062	,20639	-,15088	,69213
اختبار تحمل السرعة			1,311	28,053	,200	,27062	,20639	-,15211	,69336
اختبار تحمل القوة	,210	,650	-,867	30	,393	-2,00000	2,30760	-6,71274	2,71274
اختبار تحمل القوة			-,867	29,803	,393	-2,00000	2,30760	-6,71405	2,71405