

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique

Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -

Tasdawit Akli Muḥend Ulḥağ - Tubirett -

Institut des Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives



جامعة البويرة

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة أكلي محمد أولحاج

- البويرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

مذكرة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية

التخصص: التدريب الرياضي نخبوي.

الموضوع:

فعالية البرنامج التدريبي في تنمية بعض صفات اللياقة

البدنية لدى لاعبي كرة القدم

صنف أصاغر (12-14 سنة)

دراسة ميدانية على بعض نوادي الجهوي الثالث لولاية البويرة لفئة أصاغر

- إشراف أستاذ :

د/ مزارى فاتح

- إعداد الطالب :

زايدى سيد علي

السنة الجامعية: 2015/2014

كلمة شكر

رَبِّ أَوْ قُلْ عَلَيَّ: أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَوْ عَلَيَّ وَالِدَيَّ
سُورَةُ النَّمْلِ آيَةُ 19

سورة النمل الآية 19.

و قال رسول الله "ص": [من لم يشكر الناس لم يشكر الله]
نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا على إنجاز هذا البحث
سواء من قريب أو من بعيد، في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل
المتواضع.

كما نتقدم بجزيل الشكر

إلى الدكتور المشرف * مزارى فاتح * الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة
التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث، ولا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر والعرفان
إلى كل من قدم لنا يد العون والمساعدة.

أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية.

حياتنا أمل، يغطيها أمل

يحققها عمل، نهايتها أجل

ولكل امرئ جزاء بما عمل.

إهداء

إلى نبع الحنان وكل الحنان .. إلى من تفرح لفرحي وتحزن لحزني
إلى بر الأمان ... أمي العزيزة
إلى الذي يحترق من أجل أن ينير لي درب الحياة إلى الذي كان
يزيد في عزمي وقوتي ... أبي العزيز.
إلى روح جدي رحمه الله
إلى إخوتي وأخواتي
إلى كل الأصدقاء والأحباب
إلى كل من أدركه القلب ولم يدركه القلم
إلى كل الأصدقاء الذين جمعني بهم أيام الدراسة جامعة البويرة
دون استثناء
إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي

سيد علي

المحتويات	الورقة
شكر وتقدير	أ
إهداء	ب
محتوى البحث	ج
قائمة الجداول	ز
قائمة الأشكال	ط
ملخص البحث	ك
مقدمة	م
مدخل عام : التعريف بالبحث	
1- الإشكالية	2
2- الفرضيات	3
3- أسباب اختيار الموضوع	3
4- أهمية البحث	4
5- أهداف البحث	4
6- تحديد المفاهيم والمصطلحات	5
الجانب النظري: الدراسات و الدراسات المرتبطة بالبحث	
الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة	
تمهيد	8
1-1- المحور الأول: صفات اللياقة البدنية	
1-1-1- تعريف اللياقة البدنية	9
1-1-2- أنواع اللياقة البدنية	9
1-1-3- خصائص اللياقة البدنية	9
1-1-4- تعريف الصفات البدنية	10
1-1-4-1- السرعة	10
1-1-4-2- الرشاقة	12
1-1-4-3- المرونة	13
2-1- المحور الثاني: البرنامج التدريبي	
1-2-1- مفهوم البرنامج التدريبي	15
2-2-1- أهمية البرامج التدريبي	15
3-2-1- أسس بناء البرنامج التدريبية	16
4-2-1- أسس نجاح البرنامج التدريبي	17

17	5-2-1- خطوات تصميم البرامج التدريبية
19	6-2-1- خصائص التصميم للبرامج التدريبية
20	7-2-1- صعوبات تصميم البرامج التدريبية
20	8-2-1- خطوات تخطيط البرنامج التدريبي
3-1- المحور الثالث: كرة القدم	
22	1-3-1- تعريف كرة القدم
22	2-3-1- تاريخ كرة القدم
23	3-3-1- المبادئ الأساسية لكرة القدم
24	4-3-1- صفات لاعب كرة القدم
26	5-3-1- قوانين كرة القدم
28	خلاصة
الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث	
30	تمهيد
31	الدراسة الأولى
33	الدراسة الثانية
35	الدراسة الثالثة
37	لدراسة الرابعة
39	الدراسة الخامسة
40	دراسة السادسة
41	الدراسة السابعة
44	خلاصة
الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث	
الفصل الثالث : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية	
47	تمهيد
48	1-3- الدراسة الاستطلاعية
50	2-3- الدراسة لأساسية
50	1-2-3- المنهج المستخدم
50	2-2-3- ضبط متغيرات البحث
50	3-2-3- مجتمع البحث
52	4-2-3- عينة البحث
53	5-2-3- المجال الزماني والمكاني
53	6-2-3- أدوات الدراسة

59	3-2-7- الطرق الإحصائية
60	خلاصة
	الفصل الرابع: عرض و تحليل و مناقشة النتائج
62	تمهيد
63	4-1- عرض ومناقشة نتائج الجداول
69	4-2- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات
71	خلاصة
72	الاستنتاج العام
74	الخاتمة
76	الاقتراحات والتوصيات
78	قائمة المراجع
	الملاحق

قائمة الجداول

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يمثل صدق ثبات الموضوعية	49
02	يمثل مجتمع البحث الأصلي	51
03	يوضح معلومات خاصة بأفراد العينتين التجريبية و الشاهدة	53
04	يمثل مستويات السرعة	54
05	يمثل مستويات المرونة	56
06	يمثل مستويات الرشاقة	57
07	يمثل توزيع الوحدات التدريبية	58
08	يمثل نتائج اختبار السرعة	63
09	يمثل نتائج اختبار المرونة	65
10	يمثل نتائج اختبار الرشاقة	67

قائمة الأشكال

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
56	يمثل حركة المحركة المد في العمود الفقري	01
57	مخطط اختبار الرشاقة	02
63	يبين النسب المئوية للاعبين في اختبار السرعة	03
65	يبين النسب المئوية للاعبين في اختبار المرونة	04
67	يبين النسب المئوية للاعبين في اختبار الرشاقة	05

ملخص البحث

ملخص البحث (الدراسة):

تهدف الدراسة الحالية إلى إثبات فعالية البرنامج التدريبي في تنمية بعض صفات اللياقة البدنية في كرة القدم صنف اصاغر (12-14)، نظرا لأن عملية الوصول للمستويات العليا والوصول لمنصات التنوير لا يأتي بمحض الصدفة أو بالطرق العشوائية وإنما بمراعاة أساس هذه العملية ألا وهو البرنامج التدريبي الصحيح والعلمي، كما تهدف إلى تبين الصورة الحقيقية التي يجب أن تتم في غضون هذه العملية بالاعتماد على الاختبارات كأساس ومعياري فاصل بين اللاعبين، مما يضمن اختيار اللاعبين الذين يتمتعون بمقومات النجاح والتفوق المستقبلي، وبالتالي إعطاء فرص متكافئة لجميع اللاعبين دون إجحاف في حق أي أحد، وبالمقابل توعية المدربين بالابتعاد عن كل ما هو عشوائي خلال عملية تطبيق البرنامج التدريبي مثل الخبرة الذاتية والملاحظة من خلال المقابلات التنافسية التي لا تؤتي ثمارها وتؤدي إلى ضياع الكثير من المواهب التي يصعب تعويضها، حيث أجرى الباحث دراسته على فريقين من ولاية البويرة "المستوى الجهوي الثالث"، منتهجا في ذلك المنهج التجريبي من خلال تطبيق اختبارات صفات اللياقة البدنية على لاعبين اصاغر، وتطبيق برنامج تدريبي من طرف المدربين على اللاعبين ومعرفة مدى نجاح هذا البرنامج وذلك عن طريق إجراء اختبارات القبلية والبعديّة لكلا الفريقين واشتملت الدراسة على جانبين: الأول خصص للخلفية المعرفية النظرية وتضمن فصلين الأول تضمن ثلاثة (03) محاور، أما الثاني فتضمن الدراسات المرتبطة بالبحث، أما الجانب الثاني فخصص للخلفية المعرفية التطبيقية (الدراسة الميدانية) وتضمن فصلين الأول خصص لمنهجية البحث وإجراءاته الميدانية، أما الثاني فاحتوى عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

وفي الأخير أسفرت نتائج الدراسة عن صحة الفرضيات المقترحة وكشفت حقيقة فعالية البرنامج التدريبي في تنمية بعض صفات اللياقة البدنية في كرة القدم صنف اصاغر (12-14)، وعليه نوصي المدربين بتكييف اختبارات موحدة حسب قدرات اللاعبين، تكون سندا في عملية تطوير صفات اللياقة البدنية عند لاعبي كرة القدم، فهي تساعد في الظفر بأفضل اللاعبين الذين يمثلون الفريق أحسن تمثيل وعلى كافة المستويات.

الكلمات الدالة: البرنامج التدريبي ، صفات اللياقة البدنية، كرة القدم، صنف أصاغر .

مقدمة

مقدمة:

لعل التطورات التي طرأت على النشاط الرياضي وخاصة التنافسي منه شيء يثير حفيظة الكثير من الباحثين والعلماء في المجال الرياضي، كما دفع هذا التطور إلى ازدياد طموح اللاعبين والمدربين في تحقيق انجازات رياضية تتواكب مع هذا التقدم التكنولوجي الرهيب الذي اعترى النشاط الرياضي عامة والتنافسي خاصة ولاعبى المستويات العليا على وجه الخصوص.

كما أصبحت الأحمال البدنية التي يتعرض لها لاعبي المستويات العليا غاية في الخطورة خاصة بعد ارتفاع عدد ساعات التدريب السنوية إلى أرقام عالية، مما جعل هؤلاء اللاعبين على حافة الخطر، وما تبع هذه الزيادة من تغيرات بدنية وكفاءة حركية للاعبين زادت من حدة التنافس في كافة المستويات وجعلته يتصف بالصعوبة خاصة مع تقارب مستويات اللاعبين البدنية والفنية، وأصبح في كثير من المنافسات الحسم للفريق صاحب اللياقة البدنية العالية.

ولعلنا نلاحظ في هذه الحقبة الزمنية التطور العلمي والتكنولوجي الكبير في وسائل التي اهتمت بالأداء الرياضي والتي أصبحت أحد أهم الأدوات التي يجب أن يمتلكها المدرب، حيث أثبتت التجربة أن المدربين أصحاب الانجازات الرياضية الكبيرة في كافة الألعاب هم الذين اعتمدوا على البحث والقياس في تخطيط وتطوير التدريب، لذا أصبحت الاختبارات البدنية جزء مهما ومكملا لنجاح أي برنامج تدريبي أو رياضي يهدف لرفع المستوى الفني أو البدني للأداء مما جعل الكثير من الدول تولي هذا الجانب اهتماما كبيرا ومع زيادة وتيرة التقدم الرياضي وخاصة في كرة القدم الحديثة تغيرت طرق ووسائل وتكنولوجيا التدريب والتحليل والتقويم وبرامج الإعداد البدني وتخطيط التدريب والتنظيم، فقد أصبح التطور العلمي لأساليب التدريب في كرة القدم هدف يسعى إليه مدربي المنتخبات والفرق العالمية للوصول إلى المستويات العليا وتحقيق الإنجازات والبطولات.

وتعد كرة القدم احد الرياضات الأكثر شعبية في معظم دول العالم وحاليا أصبحت تحتل شأنا عظيما في أغلب المجتمعات، وقد تزايد عدد ممارسيها إلى ما يفوق 250 مليون لاعب، فتنظيم مسابقات مثل كأس العالم أصبح مطمح دولي تتطلع وتتنافس على شرف تنظيمه والاشتراك به عواصم دول العالم وتخصص له الميزانيات الطائلة وتبذل له الجهود الرياضية والسياسية على حد السواء، كما أضحت هذه اللعبة جزء فعلا وقويا في الاقتصاد العالمي بل وتطورت لتصبح صناعة قائمة بحد ذاتها، فقد تحول الاهتمام بها إلى أبعد من ذلك في ايجاد مجالات أخرى مرتبطة بتلك الصناعة كالتسويق والرعاية والحقوق التجارية والمالية والاهتمامات العلمية. (باسطي أمر الله أحمد 1998، ص 13)

إلا أن الاهتمامات في التطوير الفني وطرق اللعب ورعاية اللاعبين قد أخذت بعين الاعتبار العديد من الجوانب المرتبطة بالأداء كاللياقة البدنية والمهارية اعتمادا على الاختبارات و أصبحت عملية رعاية اللاعبين لتحقيق الهدف المرجو من الممارسة شيء هام يحوز على اهتمام المختصين ويبعد عن الارتجال مؤسسا على البحث العلمي بوسائله.

وقد شهدت السنوات الأخيرة اهتماما متزايدا بالبحث عن أساليب جديدة في تدريب اللاعبين والاعتماد على الأسس العلمية في تخطيط ووضع البرامج التدريبية وتقييمها المستمر والتي تعمل على تحسين حالة اللاعب لتجعله قادرا على تلقي الأحمال التدريبية الواقعة عليه، بما يكفل له مستوى عال من الأداء مع الاقتصاد في الجهد المبذول، ولكي تؤدي الأجهزة الحيوية دورها بفاعلية فيجب أن تتمتع بقدر كاف من اللياقة البدنية التي هي الأساس للقيام بالمتطلبات المهارية والخطوية والذهنية والنفسية أيضا.

ولاعبي كرة القدم في الفترة الحالية يحتاجون إلى الكثير من المتطلبات البدنية والفنية التي تختلف عن الأنشطة البدنية الأخرى استجابة لشكل الأداء والخصوصية التي أصبحت تميز لاعبي كرة القدم لمواجهة منافسين يتمتعون في الغالب بنفس الصفات البدنية والمهارية مما يجعل معظم الفرق في الدول المتقدمة في كرة القدم على مستوى واحد تقريبا من الأداء الفني وتصبح الغلبة لأصحاب الكفاءة البدنية العالية نظرا لدورها الحاسم في الأداء ومواجهة ظروف ومواقف اللعب المختلفة. (أمير كاظم، 1999، ص08)

ومع هذا التطور أخذت الاختبارات حيزا واسعا في برامج الإعداد في كرة القدم، لأهميتها في تطوير الأداء البدني للاعبين وتقييم مراحل العمل في ظل ما تتمتع به المتغيرات البدنية من اهتمام المدربين كما هو الحال بالنسبة للباحثين أممين إحداث تطوير لعناصر اللياقة البدنية يتواءم مع التغيرات الحادثة في التدريب والمنافسة، فقد ظهرت مجموعة من المصطلحات التي لم تكن موجودة من قبل كمصطلح اللياقة البدنية للأداء التنافسي والمرتبطة بالصحة و لياقة الطاقة وغيرها من المصطلحات التي تميز اللياقة البدنية على اعتبار أنها وسيلة فاعلة في تحقيق التفوق الرياضي.

وتعد اختبارات اللياقة البدنية بشقيها الميداني والمعملي من الطرق والوسائل الهامة للقياس في كرة قدم وغيرها من الألعاب والتي شهدت الكثير من التقدم المتسارع نتيجة التقدم العلمي، وتعتبر الاختبارات الميدانية من أكثر الاختبارات استخداما وانتشارا، وقد لقيت عناية واهتماما من جانب المختصين في اللياقة البدنية وبرامج الإعداد البدني بما يخدم اللاعب واللعب خاصة بعد ظهور مجموعة من الاختبارات التي تحاكي الأداء الفعلي للاعبين فتكون نتائجهم أكثر واقعية وصدق للتعبير عن اللعبة.

ومن هنا ظهرت أهمية الاختبارات البدنية في إظهار الاختلافات الموجودة بين لاعبي كرة القدم من الناحية البدنية أثناء عملية تقييم اللاعبين وتحديد المستوى البدني ودرجة التطور للجانب البدني ومقارنة الأفراد فيما بينهم أو الفريق ككل ومحاولة وضعها كوسيلة للتقييم والمتابعة للاعبين (قبل، أثناء، بعد مختلف فترات التدريب) (ماهر احمد حسن البياتي، 2001، ص32).

يعتبر البرنامج التدريبي من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التربية البدنية والرياضة لأن البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب (حسام عز الرجال إبراهيم الحملي، 2002، صفحة 26). ويعرفه مفتي إبراهيم بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف.

بذلك نجد أن البرنامج هو احد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص (مفتي ابراهيم محمد حمادة، 1997، صفحة 261). يستمد هدف البرنامج من هدف الخطة، كما أن من الأهمية أن يكون هدف البرنامج قابلا للتحقيق، وأن لا يفصل هدفه عن محتواه وتحديد الأهداف بدقة يسهم بدرجة كبيرة في اختيار الأنشطة المناسبة و تحديد أفضل بدائل التدريب والتعلم كما يساعد بفاعلية في القيام بعملية التقييم.

وفي دراستنا هذه تطرقنا إلى جانبين جانب نظري ويحتوي على فصلين تم توضيح فيه كلا من الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث، أما الجانب التطبيقي فتم التطرق إلى منهجية البحث وإجراءاته الميدانية لكل من المنهج العلمي المتبع والمجتمع بعينته الدراسية وأهم الأدوات الإحصائية وجمع المعلومات المعتمدة وكذلك عرض الاختبارات المستخدمة أما في الفصل الرابع فتطرقنا إلى عرض ومناقشة وتحليل النتائج المتوصل إليها ومناقشة هذه النتائج بالفرضيات وأهم الاستنتاجات والاقتراحات المستقبلية.

مدخل عام

التعريف بالبحث

1- الإشكالية:

خطى التدريب الرياضي خطوات واسعة في طريق العلم إذ توسع العلوم المرتبطة التي تؤثر في عملياته فاستخدمها في تطوير ذاته وفي ذات الوقت تم تدعيم الكثير من مبادئه منها: التكيف، الاستجابة الفردية للتدريب.

وكان نتيجة ذلك التطور غير المسبوق في الرياضات المستويات العليا، ورياضة كرة القدم كغيرها من الرياضات مسها هذا التطور الحاصل فلم تعد ميدانا للتجربة بقدر ما أصبحت ميدانا للتطبيق والهدف هو بلوغ أعلى مستويات اللياقة البدنية والمهارية وكذا الفوز في المنافسات ولا شك أن تطور عناصر اللياقة البدنية في رياضة كرة القدم يختلف عن غيره من الرياضات وقد يتميز بتميز الفئات العمرية للممارسين بناء على التكوين المورفولوجي، وحجم العضلات، والعظام ودرجة المرونة التي يتمتع بها أصغر عن الأكبر البالغين حيث يتم تطوير جميع عناصر اللياقة البدنية من سرعة، قوة، تحمل، مرونة، رشاقة لكن موضوع بحثنا نتحدث عن فئة الأصاغر حيث يتم التركيز على ثلاث عناصر مهمة وهي السرعة، الرشاقة والمرونة تماشيا مع المتطلبات الفيزيولوجية و التكوين المورفولوجي للموضوع الذي نحن بصدد.

من هذه المعطيات متعلقة أساسا بما يدور في ذهني وكذا العلاقات بزملائي ونتيجة لمحاكاتي ارتأيت أن أقترح برنامج تربي يخصص فئة الأصاغر في رياضة كرة القدم وهذا ما دفعني أن أطرح السؤال وأقول:
- ما مدى مساهمة البرنامج التدريبي في تنمية عناصر اللياقة البدنية؟

التساؤل الرئيسي:

هل للبرنامج التدريبي أثر في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى المجموعة التجريبية؟

التساؤلات الفرعية:

- هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختيار القبلي والبعدي فيما يخص سرعة لدى المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي؟
- هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختيار القبلي والبعدي فيما يخص مرونة لدى المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي؟
- هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختيار القبلي والبعدي فيما يخص رشاقة لدى المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي؟

2- فرضيات البحث**1-2- الفرضية العامة:**

للبرنامج التدريبي أثر في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى المجموعة التجريبية.

2-2- الفرضيات الجزئية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختيار القبلي و البعدي فيما يخص سرعة لدى المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي؟
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختيار القبلي و البعدي فيما يخص مرونة لدى المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي؟
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختيار القبلي و البعدي فيما يخص رشاقة لدى المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي؟

3- أسباب اختيار الموضوع:

- الرغبة في دراسة هذا الموضوع وخاصة عن التدريب واقتراح البرنامج التدريبي في الكرة القدم.
- قلة الدراسات والبحوث العلمية حول هذا الموضوع بالأخص ولا سيما فيما يتعلق بصفة اللياقة البدنية.
- ارتباط هذا الموضوع باقتراح البرنامج التدريبي وعلاقته بتطوير بعض صفات اللياقة البدنية.
- الوقوف على ما يمكن أن يقدمه اقتراح البرنامج التدريبي لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمساهمة في إتقانها.
- توضيح انعكاس اقتراح البرنامج التدريبي على صفات اللياقة البدنية عند الأصغر.

4- أهداف البحث:

- معرفة أثر البرنامج التدريبي في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى المجموعة التجريبية.
- معرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختيار القبلي والبعدي فيما يخص صفة السرعة لدى المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي
- معرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختيار القبلي والبعدي فيما يخص صفة المرونة لدى المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.
- معرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختيار القبلي والبعدي فيما يخص صفة الرشاقة لدى المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

5- أهمية البحث**أ- بالنسبة للأندية و المدربين**

- معرفة و أهمية الدور الذي يلعبه السن في وضع البرنامج التدريبي.
- الاعتماد على قواعد علمية في تدريب هذه الفئة والمحافظة عليها لأن الرياضة بناء للجسم و الفكر وليست العكس.
- تقديم المدرب للبرنامج التدريبي ومدى كفاءتها.

ب- بالنسبة للجامعة:

- المساهمة في إثراء المكتبة الجامعية بمثل هذه البحوث العلمية و محولة إطاء الحلول و التوصيات المناسبة
- نقص البحوث التي تناولت مثل هذه المواضيع.

6- تحديد المصطلحات و المفاهيم

• صفات اللياقة البدنية:

أ- **التعريف النظري:** تعرف اللياقة البدنية على أنها المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقضه وبدون تعب مفرط مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر ولمواجهة الضغوط البدنية الطارئة أيضا هي القدرة على أداء الواجبات اليومية بحيوية ويقضيه دون عناء زائد مع توفير الجهد (مفتي إبراهيم، 2004، ص 22).

والتمتع بأوقات الفراغ اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم، والتي تخص مستوى القدرة الحركية، كما أن مفهوم اللياقة البدنية أو الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الحركية أو القابلية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره فالغرض من تنمية اللياقة البدنية (حفي محمد مختار، 1988، ص 62-63) هو الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى إنجاز عالي.

ب- **التعريف الإجرائي:** هي مجموعة من العناصر المكنة للياقة البدنية تؤثر على الإنجاز الرياضي و من أهم صفات البدنية للاعب كرة القدم القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة

• البرنامج التدريبي

أ- **التعريف النظري:** يعتبر البرنامج التدريب من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التربية البدنية و الرياضية لأن البرامج العلمية المقننة هي ضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب (حسام عز الرجال ابراهيم الحملي، 2002، ص 26).

ب- **التعريف الإجرائي:** سلسلة منظمة من النشاطات التعليمية المقصودة، و الهادفة إلى تنمية مهارات وتوليد و تقديم المعلومات لدى الموهوبين و المتفوقين من الجنسين، و من هذه المهارات.

• كرة القدم:

أ- **التعريف النظري:** 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 أفراد المجتمع" (رومي جميل، 1986، ص 50).

ب- **التعريف الإجرائي:** هي رياضة من الرياضات الجماعية الأكثر شعبية في العالم تمارس من طرف جميع الناس و من مختلف الفئات العمرية.

الجانب النظري

الفصل الأول

الخلفية النظرية للدراسة

تمهيد:

يشمل الإعداد للاعب كرة القدم عدة نواحي، الإعداد البدني والمهاري والخططي والذهني والتقني ولقد أصبح الإعداد البدني من الدعائم الجوهرية في خطة التدريب السنوية التي تمثل حصة الأسد من النواحي الأخرى في فتراتنا ومراحلها المختلفة.

وربما كرة القدم من الألعاب التي تتطلب تطورا في الصفات البدنية الأساسية للاعبين، وهذا حتى يصبح اللاعب ذو مقدرة على الصمود لمدة طويلة ويتأقلم مع جميع المتغيرات الموجودة في اللاعب بدون انخفاض في كفاءته، ولهذا يجب أن يعتمد لاعب كرة القدم على جميع قدراته البدنية حتى يستطيع تحقيق النجاح والتفوق.

ويتطور رياضة كرة القدم نتيجة التطور العلمي ظهرت أساليب جديدة لإعداد اللاعبين وتعد الاختبارات البدنية أحد الأسس الهامة للبرامج التدريبية، وعلى هذا الأساس ونظرا لضرورة الموضوع خصصنا مجموعة من المحاور تناولنا فيها: المحور الأول الذي تناولنا فيه صفات اللياقة البدنية (السرعة، الرشاقة، المرونة) أما المحور الثاني البرنامج التدريب، أما في المحور الثالث فتناولنا فيه كرة القدم.

1-1-1- المحور الأول: بعض صفات اللياقة البدنية**1-1-1- تعريف اللياقة البدنية:**

تعرف اللياقة البدنية على أنها المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقضه وبدون تعب مفرط مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء (منذر هاشم الخطيب، أ.علي الخياط : "قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم" ط1 دار المناهج للنشر والتوزيع ،الأردن، ص24-25) خلال الوقت الحر ولمواجهة الضغوط البدنية الطارئة أيضا هي القدرة على أداء الواجبات اليومية بحيوية ويقضيه دون عناء زائد مع توفير الجهد (مفتي إبراهيم، 2004، ص22).

والتمتع بأوقات الفراغ اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم، والتي تخص مستوى القدرة الحركية، كما أن مفهوم اللياقة البدنية أو الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الحركية أو القابلية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره فالغرض من تنمية اللياقة البدنية (حفي محمد مختار، 1988، ص 62-63) هو الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى انجاز عالي لذا فان جميع عناصر ومكونات اللياقة البدنية تؤثر على الانجاز الرياضي، ومن بين أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم: القوة السرعة التحمل، الرشاقة، المرونة.

1-1-2- أنواع اللياقة البدنية:**أ- اللياقة البدنية العامة:**

تعني كفاءة الجسم على مواجهة متطلبات النشاط الرياضي.

ب- اللياقة البدنية الخاصة:

هي إبراز مكونات بدنية معينة وتفضيلها من مكونات أخرى في ضوء ما يتطلبه النشاط الرياضي.

1-1-3- خصائص اللياقة البدنية:

من التعاريف السابقة يمكن استخلاص بعض الخصائص الأساسية:

- ✓ اللياقة البدنية عبارة عن مقدرة بدنية تتأسس على عمليات فسيولوجية مختلفة وتتأثر بالنواحي النفسية.
- ✓ أنها مستوى معين من العمل الوظيفي لأجهزة الجسم يمكن قياسه وكذلك يمكن تنميته.
- ✓ الهدف الأساسي للياقة البدنية هو تحسين قدرة الجسم على مواجهة المتطلبات البدنية العادية التي تستلزمها ظروف الحياة اليومية، بالإضافة إلى إمكانية مواجهة تحديات بدنية أكثر صعوبة في المواقف الطارئة أو من خلال أداء جهد بدني كالتدريب أو المنافسات الرياضية.
- ✓ أحد الأهداف المهمة للياقة البدنية هو تحقيق الوقاية الصحية وتوفير حياة أفضل للفرد

1-1-4- تعريف الصفات البدنية:

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرقية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير على القدرات الحركية أو البدنية للإنسان وتشمل كل من القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة والمرونة 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 التوافق، التوازن والدقة".

1-1-4-1- السرعة

يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل زمن ممكن، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية (Dornhorff Martinhabil، 1993، p72).

وتعتبر السرعة في كرة القدم هي "القدرة على تحريك المجاميع العضلية الصغيرة أو الكبيرة في زمن قصير تحت تسلط قوة عضلية صغيرة كانت أم كبيرة وهذا يختلف تماما عندما تكون السرعة مطلوبة لمسافة طويلة .." (منذر هاشم وعلي الخياط: قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان 2000ص30).

ويعرفها علي فهمي بيك: "بأنها بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن" (علي فهمي بيك، ص90).

أ- أنواع السرعة

يمكن تقسيم السرعة في كرة القدم إلى: (زهير الخشاب، 1988 ص73-72).

❖ **سرعة الانطلاق:** وهي القوة الانفجارية التي تساعد اللاعب في الوصول إلى أقصى سرعة ممكنة بالكرة وبدونها وفق متطلبات المباراة.

❖ **سرعة الركض أو "الانتقالية":** ويقصد بها السرعة المكتسبة بعد سرعة الانطلاق والتي يحاول اللاعب فيها المحافظة عليها لأطول مدة ممكنة وحسب المسافة.

❖ **سرعة رد الفعل "الاستجابة":** هي قدرة اللاعب على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن

ممکن (سامي الصفار، 1987، ص230)

وان هذه الاستجابة تختلف من لاعب لآخر وأن الفترة الزمنية أيضا تختلف من مثير إلى آخر وتعرف بأنها " الفترة الزمنية بين استخدام منبه والاستجابة له" (كمال شمشوم ، 1989، ص15).

❖ **السرعة الحركية مع الكرة وبدونها:** يقصد بها السرعة الحركية مع الكرة وقابلية اللاعب للقيام بحركات اللعب بأقصى سرعة ممكنة والكرة التي في حوزته وأن السرعة الحركية مع الكرة تعتبر واحدة من العوامل الأساسية في كرة القدم الحديثة لأن هذه السرعة لا تتوقف على السرعة الحركية للاعب في خط مستقيم أو بدون كرة ولكنها تتوقف كذلك على فلو رة و السرعة لتقييم ظروف اللعب ووضع الحلول المناسبة لها لأن صفة السرعة الحركية مع الكرة يحددها مستوى تطور الصفات البدنية للاعب وسرعة التفكير وسرعة التبديل من حركة إلى أخرى وتحسن السرعة الحركية مع زيادة التدريب (عمرو أبو المجد وجمال إسماعيل ، 1997 ص 39).

ب- طرق تطوير السرعة: (الفريد كونزة ، "كرة القدم ' ترجمة ماهر البياتي وسليمان علي حسن" جامعة الموصل وزارة التعليم العالي والبحث)

يجب أن يكون تدريب السرعة بحيث يؤثر في تنمية وزيادة القدرة على تزايد السرعة والسرعة التي يلزم للاعب أن يقطع بها المسافات التي تجري، وتتطلب عادة الإحماء الجيد ويمكن الحصول على زيادة السرعة مع استخدام طريقة التدريب المتكرر والجري الحر بدون الكرة ولذلك هناك بعض التحضيرات المهمة التي تسبق تدريب السرعة التي يمكن تغييرها من قبل المدرب تبعا لنوع وشدة التدريب مثال على ذلك:

- ✓ الركض الخفيف من 2 - 4 مرات على طول الملعب.
- ✓ إجراء حركات القفز ومرجحة الذراعين والرجلين من الهرولة.
- ✓ مع الهرولة ضرب الكعبين في العقبين ومن المشي سحب الركبتين إلى الصدر.
- ✓ قفزات بسيطة.
- ✓ تغيير سرعة الهرولة ثم تغيير سرعة الركض "تسريع" باتجاهات مختلفة.
- ✓ زيادة سرعة تسريع الأركاض من 40-60 متر لأربع مرات

ج- العوامل المؤثرة في السرعة

✓ قوة الإرادة.

✓ الخصائص التكوينية البيضاء للألياف العضلية فإذا كان اللاعب يمتلك كمية من الألياف العضلية البيضاء أكثر من الحمراء فإنه يمكن تطوير السرعة لدى هذا اللاعب بصورة أفضل مما لو كان يمتلك كمية من الألياف الحمراء أكثر من البيضاء لأنه والحالة هذه يمكن تطوير عنصر المطاولة أكثر من السرعة.

✓ قابلية مطاطية العضلات ومرونة حركة المفاصل.

✓ القدرة الجيدة على الاسترخاء العضلي.

✓ التكنيك الجيد للركض.

إن قابلية سرعة لاعب كرة القدم تحددها سرعة الحركة في الملعب وكذلك سرعة التفكير والعمل مع الكرة وسرعة الحركة تعتمد على قابلية البدء وسرعة الركض بعد البداية والحصول على السرعة القصوى، وبقدرة القيام بالحركات المباغته والتوقف المفاجئ وقدرة الانتقال والتبديل من حركة إلى أخرى هذا بالإضافة إلى أن السرعة في كرة القدم تظهر في إمكانية اللاعب على الحركة وسرعة التفكير الخططي "التكتيكي" وسرعة رد الفعل على الكرة وكذلك سرعة التقدير لحركة الخصم والزميل وسرعة أداء مهارات اللعب كسرعة الإخماد والمناولة والتهديف .

1-1-4-2- الرشاقة

إن مفهوم الرشاقة من المفاهيم التي يكثر حولها النقاش من قبل الباحثين والمفكرين في المجال الرياضي وذلك لارتباطها ببعض الصفات البدنية والحركية وتظهر هذه الصفة في الفعاليات التي تتطلب الوقوف المفاجئ (قاسم لزام صبر ، 2005، ص94).

والرشاقة من أكثر المكونات الحركية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاه الجسم أو تغيير أوضاعه في الهواء أو على الأرض أو البدء والتوقف بسرعة أو محاولة إدماج عدة مهارات حركية في إطار واحد، أو الأداء الحركي تحت ظروف متغيرة ومتباينة بقدر كبير من التوافق والدقة والسرعة(محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، 2001، ص236).

والرشاقة تعني المقدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهه على الأرض أوفي الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح والمقدرة على سرعة تحكم أداء حركة جديدة والتعديل السريع الصحيح للعمل الحركي وضبطه ويرجع سبب التباين في مفاهيم الرشاقة إلى تعدد مركباتها وارتباطها الوثيق بكافة الصفات البدنية وتغير الاتجاهات أهم جوانب الرشاقة وهي خاصية نادرة ما تكون ضمن الأداء الحركي الرياضي وتظهر الرشاقة بوضوح خلال الأداء الحركي المركب المتنوع الذي يتصف بسرعته وصعوبة تنفيذه حيث تظهر الحاجة لإنجاز الحركة كلها مرة واحدة وبصورة تتابع فيها أجزاءه وتتغير طبقا لظروف معينة (قاسم حسن حسين ، 1998 ، ص 178).

ويشير مفتي إبراهيم عن (ستبلر) إلى إن الرشاقة تقسم إلى :

أ- الرشاقة العامة:

ويقصد بها إمكانية الفرد على مدى التوافق والإنجاز الجيد للحركات.

ب- الرشاقة الخاصة

ويقصد بها مقدرة اللاعب على التصرف في إنجاز تكتيك الفعاليات الرياضية بأعلى كفاءة ممكنة (مفتي ابراهيم خداد، 1998، ص 157-158).

ج- العوامل المؤثرة على الرشاقة (ناهدة عبد زيد، 2008 ص 73).

- ✓ الوزن
- ✓ العمر والجنس
- ✓ شكل الجسم ونمطه
- ✓ أثر التدريب وتكراره
- ✓ القوة العضلية

1-1-4-3- المرونة

تعد المرونة عنصرا 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 فيعرفها "القدرة على أداء الحركات لمدى واسع". (محمود عوض البسيوني ، ص 220)

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" (مفتي ابراهيم حماد، 1993 ص 226).
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 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 أكبر من درجة المرونة الايجابية (Jurgen Weinec، 1997، p 273)

2-1- المحور الثاني: البرنامج التدريبي**1-2-1- مفهوم البرنامج**

يعتبر البرنامج من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التربية البدنية والرياضة لأن البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب (حسام عز الرجال إبراهيم الحلمي، 2002، صفحة 26).

ويعرف مفتي إبراهيم بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف.

بذلك نجد أن البرنامج هو احد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص (مفتي إبراهيم محمد حمادة، 1997، صفحة 261).

1-2-2- أهمية البرامج:

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

- **إكساب عنصر التخطيط فاعليته:** حيث أن البرامج عنصر حيوي و أساسي من عناصر التخطيط ففي

غياب البرامج تصبح عملية التخطيط ناقصة وبالتالي تصبح عديمة الفعالية.

- **تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح والتوفيق:** إن التخطيط عنصر من عناصر الإدارة وغياب البرامج

من التخطيط تسقط فاعليته وتجعله غير ذي قيمة ، وبالتالي تكون العملية الإدارية غير مكتملة وبدون جدوى، ويصح القول عنها كمن يحرق في الماء . فتكون العملية التعليمية متعثرة تماما والسبب يكون في غياب البرامج.

- **ضياع الأهداف:** إن عدم اكتمال العملية الإدارية لفقدائها عنصر التخطيط الكامل يجعلها غير قادرة على

تحقيق الأهداف فتصبح الأهداف سرابا والأمانى أوهاما. لأن 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 أقصر 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 تتسلل 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 التعليم الأفضل وكمية الوقت المتيسر لإنجاز

العمل كل هذا يساعد على الدقة في التنفيذ أي أن البرامج سبب في الإنجاز الدقيق فلا تسقط فكرة ولا يضيع غرض معين (عبد الحميد شرف، 2002، صفحة 17، 46).

1-2-3- أسس بناء البرنامج التدريبية:

يتفق كل من محمد الحماحي وأمين الخولي. وكذا كل من عمرو أبو المجد جمال النمكي . ومفتي إبراهيم حمادة . بأن الأسس الهامة لتخطيط البرامج التدريبية و خاصة في كرة اليد هي:

- 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 والتي تؤدي إلى النمو المتوازن .
- اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم وهي الأهداف (اللياقة البدنية، المهارات، المعلومات الرياضية، المعلومات الشخصية والاجتماعية) بما تتناسب مع كل مرحلة سنوية.
- يقدم البرنامج الأنشطة القابلة لاستخدام طرق التدريب غير الشكلية أو التقليدية.

يجب إدخال التكامل كعملية تربوية كمفهوم في التربية الرياضية من خلال مداخل منطقية (عمرو أبو المجد وجمال النمكي، 1997، الصفحات 185-184).

1-2-4 - أسس نجاح البرنامج التدريبي:

ويشير عمرو أبو المجد وجمال النمكي ومفتي إبراهيم حمادة انه لكي يتم النجاح للبرنامج التدريبي للاعبين يجب أن يراعي المدرب ما يلي:

- يجب أن ينمي لدى اللاعبين الاستجابة (الدافع للتعلم) للبرنامج التدريبي و أن يكون لديهم الثقة فيما يبذلونه من جهد خلال التعلم والتدريب وان يقتنع كل لاعب بان ذلك سوف يصل به إلى درجة عالية من الأداء.

- يجب أن يتعود لاعب على التركيز الكامل في الأداء أثناء التدريب.

- يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي التمرينات والألعاب التي تجدد من نشاط اللاعبين وتزيد من إقبالهم على الأداء وتبعد عامل الملل والسأم لديهم، أي يجب الخلط بين البرنامج المشوق الترفيهي والبرنامج الجيد والذي يتطلب التصميم والعطاء.

- لا بد وان يحتوي البرنامج على وسائل القياس التي توضح وتبين نتائج التدريب لدى اللاعبين، فهناك اختلاف في تفاعل اللاعبين في أهداف البرنامج وخلال فتراته ومراحله ومقياس النجاح أن يشعر اللاعبون بمدى ما حققوه من تقدم ولا يقتصر التدريب على ما يجب أن يفعلوه فقط.

- يجب أن تحدد المهرجانات والمباريات، وأماكن التدريب وعدد اللاعبين والأدوات ووسائل القياس، والسجلات الخاصة بالكشف الطبي الدوري والإصابات، وذلك ضمانا لسير التدريب وتنظيمه وفقا للبرامج الموضوعية في إطار خطة التدريب السنوية.

- يجب أن يراعى عند التخطيط للبرامج الإعداد المتكامل للاعبين لكل من الجوانب البدنية والمهارية والخطية والنفسية والذهنية.

- يتناسب البرنامج مع الإمكانيات والأدوات والملاعب المتاحة في كل نادي.

- يجب أن تتصف وحدة التدريب بالشمولية وان تصفي عليها عامل البهجة والسرور والمتعة.

1-2-5 - خطوات تصميم البرامج التدريبية:

يرى مفتي إبراهيم، حنفي محمود مختار، انه كي يتم تصميم البرامج التدريبية لتنفيذ خطة في

إطار تخطيط متكامل، فان من الأهمية أن يشتمل على العناصر التالية:

أولا: المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج

إن برنامج كرة اليد يجب أن يبنى على أسس و المبادئ العلمية بالدرجة الأولى مثل علم وظائف

الأعضاء، علم النفس الرياضي، علم الحركة..... إلخ.

ثانيا: الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي

يستمد هدف البرنامج من هدف الخطة، كما أن من الأهمية أن يكون هدف البرنامج قابلا للتحقيق، وأن لا يفصل هدفه عن محتواه وتحديد الأهداف بدقة يسهم بدرجة كبيرة في اختيار الأنشطة المناسبة و تحديد أفضل بدائل التدريب والتعلم كما يساعد بفاعلية في القيام بعملية التقويم.

لتحقيق الأهداف يجب توافر العوامل التالية:

- الفئة المستهدفة في البرنامج.
- مستوى الأداء الذي يرغب المتدرب الوصول إليه.
- الظروف الايجابية التي يتطلبها البرنامج والسلبية التي تعيق نجاحه (بلال خلف السكارنة، 2011، صفحة 138).

ثالثا: تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي

مثل: الإحماء والتهدئة وكذا الإعداد بمختلف أنواعه (بدني، مهاري، خططي، نفسي)

رابعا: تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي:

ويعتمد تنظيم الأنشطة داخل البرنامج على عدة عناصر منها تنظيم حمل التدريب بكل مكوناته ودرجته وكذلك توزيع أزمته التدريب.

خامسا: الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبية:

يمكن تلخيص هذه الخطوات كالتالي:

- لقاء المدرب مع اللاعبين لشرح محتوى التدريب.
- إعداد المدرب لمكان التدريب من ملعب أو قاعة أو خارجه.
- إعداد الأجهزة والأدوات التي قد يتطلبها تنفيذ الوحدة التدريبية.
- بدء الوحدة التدريبية بشكل نظامي.
- إجراء تمارينات الإحماء.
- إجراء تمارينات تحقيق أهداف الوحدة في تسلسل علمي.
- إجراء تمارينات التهدئة.
- مقابلة اللاعبين للاطمئنان عليهم للتعرف على مدى تأثير الحمل عليهم واستكمال الإعداد النفسي.

سادسا: تقويم البرنامج التدريبي:

يجب على المدرب تحديد مواعيد تقويم كافة الجوانب للبرنامج التدريبي (بدني، مهاري، خططي، ذهني، نفسي) وعلى المدرب استخدام نتائج في تعديل جزء أو أكثر من البرنامج التدريبي.

سابعا: تطوير البرنامج التدريبي:

يتم التطوير من خلال عدد من الخطوات نلخصها فيما يلي:

- التحديد الدقيق لهدف عملية تطوير البرنامج.
- التحديد الدقيق للأهداف الفرعية لهدف البرنامج.
- التحديد الدقيق للظروف النفسية والاجتماعية لكل من المستفيدين والمشاركين في البرنامج.
- التحديد الدقيق لأفضل أنشطة تحقيق أهداف البرنامج.
- التحديد الدقيق لأفضل طرق و أساليب تحقق أنشطة البرنامج.
- التحديد الدقيق لأفضل أساليب التقويم لكل من أنشطة البرنامج (محمد رضا الوقاد، 2003، صفحة 309)

1-2-6- خصائص التصميم للبرامج التدريبية:

- تلبية الاحتياجات المحددة.
- أن تكون أهدافها قابلة للقياس.
- يكون يحتوى مستوى المدربين.
- ترتيب الوحدات في المحتوى بشكل منطقي.
- وقت التنفيذ يراعي الوحدات والمحتوى.
- القاعة مناسبة ومحفزة.
- توفير التقنيات المساعدة،
- توزيع المادة التعليمية على المتدربين.
- تحديد شروط التجانس للمتدربين.
- الالتزام بطرق التقييم وأساليبه.
- حساب التكاليف والإيرادات للبرنامج.
- تحديد مشرف ومنسق على البرنامج.
- تحضير الشهادات والإعداد للافتتاح والاختتام.

1-2-7 - صعوبات تصميم البرامج التدريبية:

- عدم معرفة الجهات الراغبة في التدريب الاحتياجات الفعلية لها.
- التدريب يحل مشكلة ضعف الأداء وليس عدم وجود سياسات.
- تحميل البرامج أهداف ومهام اكبر من إمكانية التنفيذ بسبب ضيق الوقت أو قلة المواد.
- الاستعجال في تصميم البرامج.
- غياب التقييم العلمي لما ينفذ من البرامج (بلال خلف السكرانة، 2011، الصفحات 148-149)

1-2-8 - خطوات تخطيط البرنامج التدريبي:

دورة التدريب الكبيرة: (Macrocycle)

هي فترة زمنية (مثال : 12 شهر) تحدد فيها أزمان التحضيرات اللازمة للوصول إلى المنافسة الرئيسية.

دورة التدريب المتوسطة: (Mesocycle)

هي تقسيمات لتطوير عناصر وقدرات محددة داخل دورة التدريب الكبيرة وهي عادةً بين (4 - 8) أسابيع.
مثل: فترة الإعداد العام ، الإعداد الخاص ، المنافسات.

دورة التدريب الصغيرة: (Microcycle)

هي فترة تدريب قصيرة زمنياً عادةً (7 - 10) أيام وتحتوي على معلومات مفصلة عن شدة وزمن وترتيب التدريب داخل الوحدة التدريبية.

ما هي وحدة التدريب و ما هي مكونات الوحدة التدريبية؟

الوحدة التدريبية ممكن أن تتكون من العديد من الأنشطة الفردية (تدريبات) مثل : 6 × 80مالشدة 90% الراحة دقيقتين والهدف من التمرين هو (تطوير تحمل السرعة) داخل الوحدة التدريبية هنالك الإحماء ، التهدئة ، التكنيك ، الفتحات ، النشاط المستخدم لتطوير القدرة المطلوبة ، كلما ذكر يسمى بالنشاط (التمرين) الفردي.

ما هو البرنامج التدريبي:

البرنامج التدريبي (دورة التدريب الصغيرة) يتكون من مجموعة من الوحدات التدريبية و التي تنتشر على مدى 7 - 10 أيام.

كيفية تحقيق الهدف:

تصميم ووضع الأهداف عملية سهلة، ولكن أحياناً يتم فقدان طريقة التحفيز المناسبة التي يجب وضعها داخل البرنامج التدريبي.

يجب على الأهداف أن تنظم بتركيز عالي وهناك العديد من الصيغ التي تساعد في تصميم الأهداف.

1-3-1- المحور الثالث: كرة القدم

1-3-1- تعريف كرة القدم:

(أ) - التعريف اللغوي:

كرة القدم "football" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى باك "rugby" أو كرة القدم الأمريكية أم كرة القدم المعروفة و التي سأحدث عنها تسمى "soccer".

(ب) - 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 أفراد المجتمع". (رومي جميل، 1986، ص50)

1-3-2- تاريخ كرة القدم:

(أ) في العالم:

لقد اختلفت الآراء وكثرت الأقاويل حول تحديد البداية الحقيقية لكرة القدم فهي لعبة قديمة التاريخ ظهرت من حوالي خمسة آلاف سنة في الصين لتدريب الجيوش وتحسين لياقتهم البدنية، كما يرى البعض الآخر أن حوالي 4500 سنة قبل الميلاد القدماء المصريون مارسوا هذه اللعبة ويذكرون إن قدماء اليونان نقلو هذه اللعبة عن المصريين وهم بدورهم نقلوها إلى الانجليز. حسب المؤرخين تعددت الأسماء الخاصة لكرة القدم ففي اليابان كانت تدعى "kemari". (مختار سالم، 1988، ص15) وهناك في ايطاليا لعبة كرة قديمة تسمى "الكاليسو calicio" كانت تلعب في فلورنسا مرتين في السنة، بمناسبة عيد "sanjon". (حسن عبد الجواد، 1984.. ص15).

كما ورد في احد مصادر التاريخ أنها تذكر باسم "تسو-شوي tsu-shu" أي بمعنى ركل الكرة وكل ما عرف من تفاصيل أنها كانت تتألف من قائمين كبيرين ارتفاعهما عن 30 قدم مكسورة بالحرائر المزركشة وبينهما شبكة من الخطوط الحريرية يتوسطها ثقب مستدير مقداره وقطره قدم واحد (مختار سالم، نفس المرجع، ص12). وبعد كل هذه الخلافات تم الاتفاق سنة 1830 على وان تكون هذه اللعبة لعبتين: الأولى (soccer) والثانية (rugby)، وبعدها في عام 1845 تم وضع القواعد الثلاثة عشرة لكرة القدم وثلاثة عشر بجامعة كامبردج، وفي عام 1862 أنشأت عشرة قواعد جديدة تحت عنوان "اللعبة السهلة" وجاء فيها منع ضرب الكرة بكعب القدم، وفي 26 أكتوبر 1863 أسس أول اتحاد انجليزي على أساس القواعد والقوانين الجديدة لكرة القدم وبمرور كل هذه السنوات أدى ذلك الى ظهور أول بطولة رسمية عام 1888 ويميت باتحاد الكرة، وبدأ الدوري بإثنا عشر فريقا وسنة بعدها أسست في الدنمرك الاتحادية الوطنية لكرة القدم ويتنافس على بطولتها خمسة عشر فريقا.

(ب) في الجزائر:

تاريخ كرة القدم طويل في الجزائر، فقبل اندلاع الكفاح المسلح كانت هناك فرق لكرة القدم ذات الأسماء التي ترمز لعروبيتها، ففي سنة 1921 شهدت الجزائر ميلاد أول فريق هو نادي "مولودية الجزائر"، جاء بعدها "شباب قسنطينة"، ثم "الاتحاد الرياضي الإسلامي لوهران" وانضمام فرق عديدة للمجموعة، تكونت جمعيات الرياضة الوطنية في لعبة كرة القدم متخذة أبعاد سياسية لم ترضي قوات الاستعمار، جاء بعد هذه الأندية فريق "جبهة التحرير الوطني" الذي كون في 13 أبريل 1958 حيث ولد في حضن الثورة المسلحة لإسماع صوت الجزائر المكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم.

في ظرف أربعة سنوات تحول الفريق إلى مجموعة ثورية مستعدة لتضحيات و إسماع صوت الجزائر من ابعد نقطة من العالم، في تخفي وبدأت مسيرة جبهة التحرير الوطنية من تونس عبر العالم في تخفيض النشيد الوطني. بعد الاستقلال جاءت فترة الستينات و السبعينات التي تغلب عليها الجانب الترويجي و الاستعراضي، حيث إن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا تلتها مرحلة الإصلاحات الرياضية من 1978-1985 التي شوهدت قفزة نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل ما وفر لها من إمكانيات مادية، الشيء الذي سمح للفريق الوطني نيل الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر في المرتبة الثانية في كأس إفريقيا للأمم سنة 1980، وفي المنافسات الاولمبية تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من العاب موسكو سنة 1980. وكذلك الميدالية البرونزية سنة 1979 في العاب البحر الأبيض المتوسط و وصلت إلى قمته في مونديال ألمانيا سنة 1982 أين فاز الفريق الوطني على احد عمالقة كرة القدم في العالم وهو الفريق الألماني الغربي وانهزمت بصعوبة سنة 1986 في مونديال المكسيك أمام البرازيل، وتحصلت على كأس إفريقيا للأمم سنة 1990 بالجزائر. (مجلة الوحدة الرياضية، 18/06/1982.. ص10).

1-3-3- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة و التي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طريق التدريب. ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة. إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف نوعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة و بالتوقيف سليم وبمختلف الطرق، وبحسن ضرب الكرة بالرأس في المكان والظرف المناسبين، كما يتعاون تعاوننا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق. إن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين والملعب سواء في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم منتقنا لجميع المبادئ الأساسية اتقاننا تاما. وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على

الناحيتين أو أكثر قبل البدء باللعب وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم الى ما يلي:

- استقبال الكرة.
- مهاجمة.
- رمي التماس.
- ضرب الكرة.
- لعب الكرة بالرأس.
- حراسة المرمى. (بلقاسم كلي واخرون، 1997.. ص46).

1-3-4- صفات لاعب كرة القدم:

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان، و من هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربعة متطلبات للاعب كرة القدم وهي الفنية، الخطئية، النفسية، والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا و مهاريا وعاليا و التعدادات النفسية الايجابية المبينة على قابلية بدنية ممتازة ونقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر.

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات، فإن التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص و الإحصائيات المهمة. (حسن عبد الجواد، 1984، ص25-27).

(أ) الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولئن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تتقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا تتدهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل و الأسلوب، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي، و ذلك ما يضيف الصفة العالمية لكرة القدم ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، ومعرفة التميرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة، و المحافظة عليها وتوجيهها يتناسق بتناسق عام وتام.

ب) الصفات الفيزيولوجية:

تحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية و الخططية و الفيزيولوجية وكذلك النفسية و الاجتماعية و ترتبط هذه الحقائق مع بعضها و عن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب كانت المعرفة الخططية له قليلة، وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات المصنفة ما بين الوقوف الكامل الى الركض بالجهد الأقصى ، وهذا ما يجعل تغير الشدة واردة من وقت الى آخر، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى، فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى، وتحقيق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية و التي يمكن أن تقسم الى ما يلي:

- القابلية على الأداء بشدة عالية .
- القابلية على أداء الركض السريع .

- القابلية على إنتاج قوة (قوة) عالية خلال وضعية معينة) .

إن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات، يتدرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي النفسي وكذلك العضلات المتداخلة في الجهاز العصبي. (VE, L. (1981.p489)

ج) الصفات النفسية:

تعتبر الصفات النفسية احد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم وما يمتلكه من السمات الشخصية، ومن بين الصفات النفسية نذكر ما يلي:

- **التركيز:** يعرف التركيز على انه "تضييق الانتباه، وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد"، ويرى البعض إن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي:(المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة ب:مدى الانتباه). (بحي كاظم النقيب،1990، ص384)
- **الانتباه:** يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار، ويتضمن الانتباه، الانسجام و الابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتشويش و التشتت الذهني.

- **التصور العقلي:** وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الإعداد للأداء، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو المطلوب.
- **الثقة بالنفس:** هي توقع النجاح الأكثر أهمية والاعتقاد في إمكانية التحسن ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب، فبرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء .
- **الاسترخاء:** هو فرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية و العقلية و الانفعالية بعد القيام بنشاط، وتظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر. (أسامة كامل راتب، 1995.. ص 117).

1-3-5- قوانين كرة القدم:

- **ميدان اللعب:** يكون مستطيل الشكل لا يتعدى طوله 130 متر ولا يقل عن 100 متر، ولا يزيد عرضه عن 100 متر ولا يقل عن 60 متر.
- **الكرة:** كروية الشكل، غطائها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71 سم، ولا يقل عن 68 سم، أما وزنها لا يتعدى 450 غ ولا يقل عن 359 غ.
- **مهام اللاعبين:** لا يسمح لأي لاعب ا ناي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.
- **عدد اللاعبين:** تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما 11 لاعبا داخل الميدان، و 7 لاعبين احتياطيين.
- **الحكام:** يعتبر صاحب السلطة المزاول لقوانين اللعبة لتنظيم القانون وتطبيقه.
- **مراقبو الخطوط:** يعين للمباراة مراقبان للخطوط و واجبهما أن يبين خروج الكرة من الملعب، يجهزان بريات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.
- **مدة اللعب:** شوطان متساويان كل منهما 45 دقيقة، يضاف الى كل شوط وقت ضائع ولا تزيد في طرف الراحة بين الشوطين عن 15 دقيقة.
- **بداية اللعب:** يتحدد اختيار نصف الملعب، وركلة البداية على القرعة بقطعة نقدية و للفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.
- **الكرة في الملعب أو خارج الملعب:** تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بداية المباراة الى نهايتها.

- **طريقة تسجيل الهدف:** يحتسب الهدف كلما اجتازت الكرة خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة (حنفي محمود مختار، 1997، ص 23).
- **التسلسل:** يعتبر اللاعب متسلسلا إذا كان اقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها.
- **الأخطاء وسوء السلوك:** يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:
- * ركل أو محاولة ركل الخصم.
 - * عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الأثداء أمامه أو خلفه.
 - * دفع الخصم بعنف .
 - * الوثب على الخصم .
 - * ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.
 - * مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.
 - * يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى.
 - * دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه.
- **الضربة الحرة:** حيث تنقسم إلى قسمين:
- أ) مباشرة: وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة.
- ب) غير مباشرة: وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.
- **ضربة الجزاء:** تضرب الكرة من علامة الجزاء وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.
- **رميت التماس:** عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.
- **ضربة المرمى:** عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى ماعدا الجزاء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق الخصم.
- **الضربة الركنية:** عندما يخرج الخصم الكرة من خط المرمى فيها عدا الجزاء الواقع بين القائمين(حنفي محمود مختار، 1997، ص 23).

خلاصة:

إن الاهتمام باللياقة البدنية للاعبين من أهم الواجبات الملقاة على المدرب، بما أن الجانب البدني هو القاعدة الأساسية الأولى التي تبنى عليها جميع الجوانب الأخرى (الفنية، الخطئية، النفسية) وبالتأكيد فإن الاعتماد على الطرق العلمية في تقنين التدريب على الصفات البدنية له أثر ايجابي على مردود اللاعبين في الميدان، مما يساهم في رفع المستوى العام للعبة.

وفي الأخير نحن نرى أن الصفات البدنية هي الركن الأساسي للاعب كرة القدم الحديثة، فهي تدخل في جميع ميكانيزمات اللعبة حيث أن هذه القدرات يمكن أن تطورها من خلال البرامج التدريبية مدى ملائمتها عن طريق الاختبارات البدنية التي بدليل انصراف جميع العلماء والباحثين لدراستها دراسات معمقة وكذا ظهور طرق وأساليب جد متطورة ودقيقة تستعمل الاختبار ومن أجل الوصول إلى لاعب ذو صفات بدنية جيدة، لذا على المدربين وخاصة المحليين منهم في الرابطة الولائية بولاية البويرة أن يولوا أهمية كبيرة لتطوير الجانب البدني للاعبين وخاصة فئة الأصغر لأنها مرحلة من مراحل تطور اللاعب.

الفصل الثاني

الدراسات المرتبطة بالبحث

تمهيد:

إن الدراسات السابقة مصدر اهتمام لكل باحث مهما كان تخصصه فكل بحث هو عبارة عن تكملة للبحوث أخرى وتمهيدا لبحوث قادمة لذلك يجب القيام أولا بتصفح أهم ما جاء في الكتب ومختلف المصادر والاطلاع على الدراسات السابقة يكتسي أهمية كبيرة فهي تفيد في نواحي النقص والفجوات وتفيد الباحث في تحديد أبعاد المشكلة التي يبحث عنها، يؤكد تركي رابح (1984) فيما يتعلق بأهمية الدراسات السابقة يقول "من الضروري ربط المصادر الأساسية من دراسات ونظريات سابقة حتى تتمكن من تصنيف وتحليل معطيات البحث والربط بينهما وبين الموضوع الوارد بالبحث فيه." (تركي رابح، 1984، ص123).

وانطلاقا من هذا المبدأ يتضح أنه من المنطقي استعراض أهم الدراسات السابقة والمشابهة ذات العلاقة بموضوع بحثنا ومن الدراسات التي تعتبر مشكلة لموضوع بحثنا.

الدراسة الأولى:

إسم ولقب الباحث: بوحاج مزبان

عنوان البحث: بطارية اختبارات لتقويم بعض القدرات البدنية والمهارية أثناء انتقاء لاعبي كرة القدم صنف أواسط *17-19* أطروحة لنيل شهادة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله زرالدة.

تاريخ الدراسة: السنة الجامعية: 2013/2012

بطارية اختبارات لتقويم بعض القدرات البدنية والمهارية أثناء انتقاء لاعبي كرة القدم صنف أواسط

17-19 أطروحة لنيل شهادة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله زرالدة.

أهمية الموضوع:

تكمن أهمية الموضوع في كونه سيبين الصورة الحقيقية التي يجب الاعتماد عليها أثناء عملية الانتقاء والتمثلة في استعمال بطارية اختبارات للتقويم البدني والمهاري والتي نرى أنها من أهم المعايير التي يجب أن يعتمد عليها المدرب في عملية الانتقاء للتمكن من ضبط مختلف المتغيرات الخاصة بالعملية، والتي تمكنه من اختيار لاعبين مناسبين ذو قدرات بدنية ومهارية متلائمة مع النشاط الممارس، والاستفادة من التقنيات الحديثة والمتطورة في هذا المجال، كما سنبين الكيفيات والطرق والأسس العلمية التي يجب الاعتماد عليها لضبط هذه الطريقة ضبطا دقيقا يتماشى والمتطلبات الحديثة لرياضة كرة القدم، زد إلى ذلك هي عبارة عن توعية لمختلف المدربين الذين يقعون في خطأ الاعتماد على الملاحظة والمباريات كمعايير لعملية الانتقاء، والانتقال من جانب الصدفة إلى الجانب العلمي في عملية الانتقاء والاعتماد على بطارية الاختبارات كأساس علمي لانتقاء لاعبي كرة القدم

الفرضيات

الفرضية العامة

استعمال بطارية الاختبارات لتقويم القدرات البدنية والمهارية يعتبر أساسا علميا لعملية انتقاء لاعبي كرة

القدم صنف أواسط.

الفرضيات الجزئية

- تكمن أهمية بطارية الاختبارات أثناء عملية الانتقاء في تحديد القدرات البدنية والمهارية بدقة وبصورة علمية وبالتالي اختيار اللاعبين الأكفاء وهذا ما يضمن النتائج الجيدة إذ اعتمدت عملية تدريب علمية ومقننة.

يعمل كل من المؤهل العلمي للمدرب، و إمكانيات النادي، وتدخل مسؤولي النادي في عملية الانتقاء، على إعاقة استعمال بطارية الاختبارات من طرف المدربين لتقويم القدرات البدنية والمهارية أثناء عملية انتقاء لاعبي كرة القدم

صنف أواسط

- يمكن الاستعانة بنتائج التقويم البدني والمهاري باستعمال بطارية اختبارات في أي عملية انتقاء سواء كان ذلك في بداية الموسم الرياضي أو قبل المباراة أو في وقت آخر، وكذا على مختلف المستويات.

أدوات البحث:

- الدراسة النظرية
- المقابلة تشمل عنصرين : الأول مخصص للمعلومات والثاني مخصص لأسئلة البحث
- بطارية الاختبارات

الوسائل الإحصائية

- النسب المئوية
- اختبار كاف تربيع "كا" ²

منهج البحث

المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي اعتمادا على أداة اختبارات "و" المقابلة."

الاستنتاج العام:

من خلال كل ما تم تقديمه في كلا الجانبين النظري والتطبيقي، يمكن القول أننا وصلنا إلى استخلاص زبدة هذا العمل المتواضع، وخاصة من خلال الدراسة الميدانية التي وضحت الغموض الذي كان يطغى على هذا العمل وبالتالي تقديم الحلول التي تعطي إجابة للإشكال المطروح سابقا، وكنتيجة لهذا العمل يمكن أن نستنتج أن استعمال بطارية اختبارات لتقويم قدرات اللاعبين بدنيا ومهاريا أثناء عملية الانتقاء هو عمل علمي ومنجي يتطلب من المدرب كفاءة علمية ومهنية حتى يتمكن من تطبيقه والتعامل به، وكذا هو طريقة مدروسة ومساعدة له حيث أنها تقدر اللاعبين تقويها موضوعيا ومقننا، وهذا ما يساعده على معرفة حقيقة اللاعبين الذين سيتعامل معهم، وكذا اختيار نوعية البرنامج التدريبي الذي سيطبقه للوصول بهم إلى مستوى معين.

ومن جهة أخرى استنتجنا أن المدرب الذي يعتمد على عملية المقابلات التنافسية والملاحظة أثناء عملية الانتقاء، يجد صعوبة في التعامل مع اللاعبين أثناء عملية التدريب، وكذا تتطلب منهم وقت حتى يتمكن من أن يكتشف القدرات الحقيقية للاعبين، وذلك لأنه في بداية الأمر اعتمد على طريقة تمكنه من اختيار اللاعب على أساس اللعب الفكري "خلال المقابلة"، وليس على أساس طويل المدى "تقويم قدرات اللاعبين"، زد إلى ذلك فإن هذه الطريقة تخضع إلى خبرة وكفاءة المدرب وهنا سنتحدث عن عامل متدخل في هذه العملية، وهو عامل ذاتية المدرب الذي لا يمكن التحكم فيه أثناء تطبيق هذه الطريقة، حيث نجد نتائج هذه الطريقة تختلف من مدرب إلى آخر، على عكس الطريقة السابقة التي تكون نتائجها ثابتة بين مختلف المدربين.

ومنه يمكن القول أن الطريقة الأولى "استعمال بطارية اختبارات لتقويم قدرات اللاعبين" أثناء عملية الانتقاء هي عملية علمية وتتضح فعاليتها في النتائج التي سيحققها الفريق إذا جسدت بطريقة تدريب علمية ومنهجية، لذا يجب على المدربين أن يعتمدوا على هذه الطريقة لانتقاء لاعبيه على جميع المستويات والأعمار، لأنها حقا عملية مضمونة النتائج شريطة أن تتم عملية المتابعة العلمية لبرامج التدريب، وأن تنتهج منهجية تدريب علمية وواضحة المعالم.

ويجب على المدربين الابتعاد كل البعد عن الطريقة الثانية "استعمال المقابلات التنافسية، والملاحظة" أثناء عملية الانتقاء لتفادي النتائج العشوائية والتي تركز على مبدأ الصدفة والمفاجآت، وإنما يجب عليه بناء عمله على ركيزة علمية ما دام ذلك ممكن ومتوفر، وعض النظر عن الإمكانيات المادية والوسائل المتوفرة وغير المتوفرة في الفريق، والتركيز على مستقبل اللاعب الذي يمكن أن يحقق نتائج لو استطعنا تقديم عمل منهجي ومقنن، وآخر ما يمكن قوله هو على المدرب أن يعتمد على الطريقة العلمية ما دامت تقدم نتائج مضبوطة ودقيقة والابتعاد عن العمل العفوي والفوضوي، ويمكن دعم الطريقة الأولى بالثانية للاستفادة من خبرة المدربين والمسيرين، وكذا محاولة إدماجهم في الطريقة الأولى تدريجياً.

الدراسة الثانية:

إسم ولقب الباحث: د. سليمان فاروق سليمان و د. حمدي محمد علي.

عنوان البحث: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتدريبات الفارتلك على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية للاعب كرة القدم.

تاريخ الدراسة: السنة الجامعية: 2002/2003

الفارتلك مصطلح سويدي Fartlek ويعني حرفياً اللعب بسرعة وهو عبارة عن الجري لمساحات مختلفة الطول قصيرة ومتوسطة وطويلة وبسرعات متغيرة من المشي (هوائي) حتى الشدة القصوي (لا هوائي) دون أي تخطيط مسبق للتغير الذي يحدث في السرعة ليس في مسافة الجري وغالباً ما يتم ذلك في الخلاء وتتسم مساحة الجري بالتغير في طبيعتها (رملية- خضراء- مرتفعة- منخفضة- سهول- ممهدة) (2: 169).

أهمية الدراسة:

-قلة استخدام تدريبات الفارتلك في برامج الإعداد البدني للاعب كرة القدم.
-الحاجة إلى وجود برامج تدريبية باستخدام تدريبات الفارتلك ومعرفة مدى تأثيرها على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والأداء المهاري للاعب كرة القدم.

فرض الدراسة:

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي وذلك في بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمهارية.

ومن خلال عمل الباحثان في مجال تدريب كرة القدم وألعاب القوى تدريسياً وأكاديمياً لاحظا أن كثيراً من المدربين يغفلون تدريبات الفارتلك معتمدين على الأساليب التدريبية التقليدية وعلى ذلك يرى الباحثان أن تطبيق تدريبات الفارتلك على لاعبي كرة القدم قد يساهم وبشكل واضح في ارتفاع المستوي البدني و المهاري إلى الحدود المطلوبة في ظل مقومات كرة القدم الحديثة والتي سبق وتم التنويه عنها في مجمل التعرض لموضوع الدراسة.

المنهج المستخدم:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بطريقة العينة الواحدة حيث أن المنهج يناسب طبيعة الدراسة.

الأدوات المستخدمة

- كرات قدم قانونية.
- حواجز ألعاب قوي وصولجانا.
- كرات طبية وأقماع.
- رستاميتير لقياس الطول.
- ميزان طبي لقياس الوزن.
- شرائط اختبار لتحديد نسبة اللاكتيك في الدم.
- عدد من الشكاكات للوخز، قطن طبي ومواد مطهره.
- جهاز أكويوسبورت Acqusport لقياس نسبة حامض اللاكتيك في الدم.
- جهاز ون نتش One Touch لقياس نسبة الجلوكوز في الدم في الراحة وبعد المجهود.

الوسائل الإحصائية

تمت المعالجات الإحصائية للبيانات المتحصل عليها باستخدام طريقة ولكسون وحسبت المعنوية عند

مستوي 0.05.

الاستنتاجات

- حققت المجموعة التجريبية تحسناً ملحوظاً في متغيرات البحث الفسيولوجية (نسبة الجلوكوز في الدم قبل وبعد المجهود- النبض قبل وبعد المجهود- الكفاءة البدنية- الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين- اللاكتيك قبل المجهود وبعد المجهود) وذلك نتيجة الانتظام في برنامج تدريبي بطريقة الفارتلك حيث أظهرت النتائج فروقاً دالة إحصائياً بين القياسان القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.
- حققت المجموعة التجريبية تحسناً ملحوظاً في متغيرات البحث البدنية (القدرة- تحمل القوة- سرعة قصوي- تحمل سرعة) وذلك يرجع إلى استخدام أسلوب الفارتلك حيث أظهرت النتائج فروقاً دالة إحصائياً بين القياسان القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.
- حققت المجموعة التجريبية تحسناً ملحوظاً في متغيرات البحث الفنية المهارية في كرة القدم (السيطرة- الاستلام- الخداع- الجري- المحاوررة والتسديد على المرمي) نتيجة للمتغير التجريبي تدريبات الفارتلك حيث أظهرت النتائج فروقاً دالة إحصائياً بين القياسان القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.
- أن تدريبات الفارتلك لها تأثير فعال على تنمية التحمل الهوائي واللاهوائي مما أثر بالتالي على مستويات الأداء سواء في تنمية السرعات وتنمية النواحي المهارية في سباقات السرعة والمهارات الأساسية في الكرة القدم.

الدراسة الثالثة:

إسم ولقب الباحث: أ.م. ماهر احمد حسن البياتي م.م. فارس سامي يوسف

عنوان البحث: بحث تجريبي على لاعبي نادي الحسين الرياضي لفئة تحت 17 سنة كلية التربية الرياضية .

تاريخ الدراسة: السنة الجامعية: 2000/2001

أهمية البحث:

يجب أن يتم تحسين كفاءة عملية التدريب الرياضي للمرحلة السنية التي تبدأ من الطفولة حتى مرحلة تحت سن 21 سنة ، وقد بات استثمار كافة الجوانب التي تسهم في توسيع قاعدة الناشئين مما أدى إلى ارتفاع المستويات الرياضية التنافسية نتيجة الإعداد البدني والمهاري للاعبين عند وضع البرامج التدريبية ، مما حدا بالباحثين بالاهتمام بفئة تحت سن 17 سنة من خلال وضع برنامج تدريبي معتمد على أسس علمية مدروسة لغرض تطوير القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية من أجل الارتقاء بمستوى أداء اللاعبين نحو الأفضل.

فرضيات البحث

- التجريبية في الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث -وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث

منهج البحث :

إن مشكلة البحث هي التي تحدد استخدام المنهج العلمي لحلها ، حيث تم استخدام المنهج التجريبي كونه أنسب المناهج العلمية لحل مشكلة البحث

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

- ساعة توقيت .
- شريط قياس.
- شواخص.
- ميزان طبي.
- كرات قدم قانونية .
- المصادر والمراجع.
- استمارة استبيان.
- الاختبارات والقياس.
- (Internet)شبكة المعلومات الدولية.

الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- النسبة المئوية للعينات المتناظرة والغير المتناظرة (T. Test)
- اختبارات

الاستنتاجات

- ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين في المهارات الاساسية التالية* الدرجة - التهديف - الاخمد - السيطرة - المناولة المتوسطة* لدى المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي
- ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين في عناصر القدرة البدنية التالية المرونة - السرعة الانتقالية - الرشاقة - المطاولة الخاصة القوة المميزة بالسرعة) لدى المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي
- ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين في جميع المهارات الاساسية التالية (الدرجة - التهديف - الاخمد - السيطرة - المناولة المتوسطة) لدى المجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ولكن بنسب اقل مقارنة بنتائج المجموعة التجريبية
- ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين في جميع عناصر القدرة البدنية التالية (المرونة - السرعة الانتقالية - الرشاقة - المطاولة الخاصة القوة المميزة بالسرعة) لدى المجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ولكن بنسب اقل مقارنة بنتائج المجموعة التجريبية.

الدراسة الرابعة:

إسم ولقب الباحث: الخماسي أ.م.د. مجيد خدا يخش اسد م.م. بيباك محمد علي جامعة السليمانية
 عنوان البحث: تأثير منهج تدريبي لتطوير سرعة الكرة ودقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم / فاكلي التربية
 الرياضية والاساسية / سكول التربية الرياضية.
 تاريخ الدراسة: السنة الجامعية: 2006/2007

فرضيتا البحث

- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث ولصالح الاختبارات البعدية
- توجد فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المبحوثة ولصالح المجموعة التجريبية

أهمية البحث :

تكمن أهمية البحث من خلال وضع منهج تدريبي مبني على أسس علمية لتطوير سرعة الكرة ودقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم الخماسي.

منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث
 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الكتروني لقياس وزن الجسم / نسبة الخطأ 0.001 لقياس الزمن لاقرب 1/100 من الثانية G
- G & - ساعة توقيت العدد 7 نوع
- فيديو نوع سوني بسرعة 60/ثا
- Dell - حاسبة العدد 1 نوع
- صافرة العدد 5
- شريط قياس العدد 2 طوله 50 متر و 5.5 متر
- كرات قدم خماسي العدد 10
- طباشير .

- شواخص بارتفاع 40 سم العدد 22
- شواخص بارتفاع 20 سم العدد 10
- صناديق العدد 2 بارتفاع 35 سم
- موانع العدد 5
- برنامج دارت فش للتحليل الحركي.

الوسائل الإحصائية

تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية

النسبة المئوية 20،65

لاستخراج ما يأتي : الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، اختبار : spss وايضا تم استخدام البرنامج الإحصائي للعينات المتناظرة والعينات الغير متناظرة *المستقلة*

الاستنتاجات :

- فاعلية المنهج المستخدم في تطوير سرعة الكرة ودقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم الخماسي .
- ظهور تطور كبير في القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة
- إن للتمرينات المعدة في المنهج التدريبي في المتغير البدني كان لها تأثير ايجابي في تطور القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين والتي ساعدت في تطور سرعة الكرة لدى المجموعة التجريبية .
- إن للتمرينات المعدة في المنهج التدريبي والخاصة بدقة التهديف كان لها تأثير ايجابي في تطورها لدى المجموعة التجريبية

الدراسة الخامسة:

إسم ولقب الباحث : مساليتي لخضر

عنوان البحث: توظيف برنامج تدريبي مقترح للتدريب بالأثقال في تنمية القوة العضلية وأثرها على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم".

تاريخ الدراسة: السنة الجامعية: 2007/2008

الهدف من الدراسة :

- تصميم برنامج تدريبي بالأثقال للاعبين كرة القدم الأواسط (16-18 سنة) لتنمية القوة العضلية
- معرفة ما مدى تأثير برنامج التدريب بالأثقال على تحسين بعض المهارات الأساسية لكرة القدم
- معرفة ما مدى تأثير برنامج الأثقال مقترح في القياسات القوة لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة .

عينة الدراسة :

اختيرت بطريقة عمدية قدرت بـ: 36 لاعبا تتراوح أعمارهم ما بين (16/18 سنة) وقسمت العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة.

المنهج المستخدم:

استخدم المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين تجريبية وضابطة مع قياس قبلي وبعدي.

أدوات جمع المعلومات:

المصادر والمراجع العربية والأجنبية ،بطارية اختبار روسية الاختبارات البدنية والمهارية.

نتائج الدراسة:

- إن استخدام البرنامج التدريبي المقترح قد أثر ايجابيا في تنمية القوى عند لاعبين .
- أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسين وتطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم

(ضرب الكرة بالرأس ، الجري المنعرج و رمية التماس).

الدراسة السادسة:

إسم ولقب الباحث: بلعروسي سليمان

عنوان البحث: توظيف الألعاب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم".

تاريخ الدراسة: السنة الجامعية: 2008/2009

الهدف من الدراسة :

- تصميم برنامج تجريبي مقترح باستخدام الالاعاب التمهيدية يهدف لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات لناشئي كرة القدم ومعرفة تأثيرها على هذه الصفات وكذلك المهارات الأساسية .
- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم.

عينة الدراسة:

تمثلت عينة البحث في أصاغر الوفاق الرياضي لبلدية جديوية ولاية غليزان الذي ينشط ضمن القسم الجهوي تتراوح أعمارهم بين 15/13 سنة ، حيث قام الباحث باختيار عينة مكونة من مجموعتين ضابطة وتجريبية تمثلت في 30 لاعبا.

المنهج المستخدم:

وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي.

أدوات جمع المعلومات:

المصادر والمراجع العربية والأجنبية ، المقابلات الشخصية ، الاستبيان .

نتائج الدراسة

- إن توظيف الألعاب التمهيدية في البرامج التدريبية تؤثر إيجابيا في تنمية بعض الصفات البدنية اللاصقة السرعة والمهارات الأساسية الأساسية .
- إن برمجة التدريب وفق الأسس والمبادئ العلمية بمحتوى التدريبات التقليدية لا يكفي للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات.
- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

الدراسة السابعة:

اسم ولقب الباحث: أوناى مجيد.

عنوان المذكرة: تأثير صفة السرعة على فعالية تنفيذ اللقطات التكنوتكتيكية لدى لاعبي كرة القدم .

التاريخ: 2008/2007.

- مشكلة البحث: ماهو تأثير صفة " قوة السرعة" على فعالية تنفيذ اللقطات التكنوتكتيكية لدى لاعبي أواسط كرة القدم.

- الهدف من البحث : يهدف البحث إلى دراسة ميدانية لمعرفة مدى تأثير صفة "قوة السرعة" على فعالية تنفيذ اللقطات التكنوتكتيكية لدى لاعبي كرة القدم ومعرفة العلاقة الكامنة بين صفة "قوة السرعة" وتنفيذ اللقطات التكنوتكتيكية.

- الفرضيات :

1- الأسباب الرئيسية والجوهرية في عدم فعالية تنفيذ اللقطات التكنوتكتيكية يرجع إلى افتقار المدربين للأسس العلمية في مجال التدريب الحديث وهذا راجع إلى

- محدودية المدربين في ثقافتهم التدريبية.
- أهداف البرنامج غير واضحة ولا تتماشى مع متطلبات اللعبة وخصائص المرحلة العمرية.
- الإمكانيات المادية والبشرية غير مساعدة بتطبيق البرنامج بشكل دقيق.

2-النموذج المقترح لعينة البحث قصد الدراسة يسمح بتطوير صفة قوة السرعة وبالتالي

- هناك فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في صفة قوة السرعة وهي لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.
- التخطيط الاستراتيجي أثناء التدريب يساهم في تطوير الصفات البدنية خاصة قوة السرعة.

3-يوجد اختلاف في ديناميكية النشاط التكنوتكتيكي بعد البرنامج التدريبي المقترح لصالح المجموعة التجريبية.

- منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

- العينة وكيفية اختيارها: تتكون البطولة الجهوية الوسطى من 16 فريقا اللذين يلعبون في القسم الأول . ويبلغ عدد لاعبين من مجتمع الأصل المسجلين لسنة 2008/2007 لفئة الأواسط 320 لاعبا.

- اخترنا مجموعتين مجموعة تجريبية 20 لاعب ومجموعة ضابطة 20 لاعبا، وهذا بنفس التوزيع والتنظيم للاعبين حسب كل فئة.

- أواسط لشبيبة القبائل (المجموعة التجريبية).
- أواسط اتحاد العاصمة (المجموعة الضابطة).

وتم اختيار المجموعتين بطريقة مقصودة و ثم تطبق عليها الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة.
أدوات البحث: المقابلات الشخصية، الاستبيان، الملاحظة البيداغوجية، الاختبارات الميدانية.

• اختبار أكرا موف بالكرة .

• اختبار أكرا موف بدون كرة.

• اختبار 30 متر سرعة.

الإستنتاج: توصل الباحث إلى الاستنتاج بأنه يوجد اختلاف في ديناميكية النشاط التكنوتكتيكي بعد تطبيق البرنامج التدريبي لصالح المجموعة التجريبية، لذا أوصى بضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي ووضع معايير مقننة مع توفير الأسلوب العلمي في اختبار مدربي الناشئين.

التعليق على الدراسات:

بالنظر الى الدراسات السابقة والتي تم استعراضها، نجد أنها تؤكد في مجملها على أهمية المعايير البدنية والفنية في كافة المجالات الرياضية كالتدريب والتدريس والصحة إلى جانب أهميتها في البحث العلمي كجانب من جوانبه التطبيقية وكخلفية نظرية للدراسة التي نقوم بها.

ومن خلال تتبع الدراسات نجد أنها اهتمت كثيرا بالنواحي البدنية أو الجانب البدني بالإضافة إلى القياسات البدنية وأعطتها الإهتمام الكبير وكذلك المتغيرات البدنية بالطرق الميدانية، كما أن الكثير من الدراسات في مجال كرة القدم ركزت على المراحل السنية الشابة وخاصة مرحلة الاصاغر (12-14) لأهميتها وحساسيتها كإحدى أهم مراحل التطور الفيزيولوجي ، كما تميزت هذه الدراسات بحجم عينة من أجل الوصول إلى نتائج ومعايير مناسبة يمكن الوثوق بها واستخدامها مستقبلا مع مراعاة حجم المجتمع الأصلي وخصائصه، التي تؤثر وبشكل كبير على حجم العينة واختلفت الدراسات في طريقة اختيار العينة فبعضها استخدم العشوائية والأخرى استخدمت القصدية كما اختلفت أيضا طريقة اختيار الاختبارات المناسبة فهناك دراسات اعتمدت الاختبارات المقننة مسبقا على عينات متشابهة واستخدمت بعضها لبطاريات اختبار متعددة الاختبارات وبعضها تناولت اختبار واحد فقط لعمل معايير خاصة به و في جانب آخر اختلفت هذه الدراسات في استخدام الأدوات لبناء المعايير فمنها من استخدمت المستويات المعيارية وأخرى استخدمت من النسب المئوية ودراسات استخدمت الانحراف المعياري ، تناولت جل الدراسات السابقة و المشابهة البرامج التدريبية من زوايا أخرى، لكن دراستنا الحالية جاءت تكميلية للدراسات الأخرى و لكن من زوايا عديدة و متعددة حيث تم هذا على الأقسام الجهوي الثالث لولاية البويرة و نخص بالذكر فرقي (ABRD, DRBK).

ويمكن أن نستخلص من خلال عرض الدراسات السابقة ما يلي:

- التعرف على مستوى الخصائص البدنية التي نريد قياسها.
- الإهتمام بالمراحل التي أجريت عليها الدراسات وبالذات المراحل الأساسية في الدراسة (قبل بداية الموسم، في وسط الموسم، في نهاية الموسم ... إلخ).
- التعرف على المنهج والعينة وكيفية اختيارها.
- التعرف على طريقة البحث وتطبيق الاختبارات وكيفية ترشيحها.
- التعرف على الطرق الإحصائية المستخدمة في البحوث.

خلاصة

تشكل الدراسات السابقة أهمية كبرى لأي باحث، بل أن توفرها من عدمه أساس استمرار الباحث فيم اختار من مشكلة، وعلى ذلك فهي تزود الباحث بالنتائج التي توصلت لها الدراسات السابقة ومن ثم ينهي عليها الباحث دراسته وهو الهدف الأساس من الدراسات السابقة.

غير أنها تشكل أهمية بالنسبة للباحثين المستجدين (تحديدا) حيث توفر لهم كما من المعلومات النظرية الجاهزة، وليس هذا فحسب، بل أنها تساعد في تحديد المراجع والدراسات التي يمكن الاستفادة منها.

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث

منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

تمهيد:

إن الأهمية البالغة التي تكتسبها الدراسة ودقتها، تتعدى الجانب النظري المنطلق منه يتطلب تدعيمها من أجل التحقق من فرضيات البحث، ويجب توخي الدقة في اختيار المنهج العلمي السليم والملائم والأدوات الإحصائية اللازمة التي تتطلبها الدراسة، من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة ودقة، تساهم في تسليط الضوء على الإشكالية المدروسة، وفي تقديم البحث العلمي بصفة عامة.

3-1- الدراسة الاستطلاعية:

يشير عيسى (2009) أن الدراسة الاستطلاعية هي "دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه بدراسته بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته".

وتعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، وتهدف الدراسة الاستطلاعية للتأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث وضبط العينة التي ستجرى عليها الدراسة، والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها.

ونظرا لوجود عدد كبير من الاختبارات البدنية المرشحة ، ومن أجل الوصول إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات المختارة لهذه الدراسة والحصول على نتائج دقيقة.

وتتمثل أهداف الدراسة الاستطلاعية فيما يلي:

- 1- تخطيط الأماكن التي سيجري عليها البرنامج التدريبي
- 2- التعرف على صلاحية وسلامة الأدوات المساعدة في إجراء الدراسة.
- 3- مراعاة التسلسل في مفردات الإختبارات.
- 4- التعرف على مدى الجدية من قبل المختبرين واستجابتهم الحقيقية للبرنامج التدريبي.
- 5- التعرف إلى مدى ملائمة الوقت المخصص لتنفيذ البرنامج التدريبي و المتمثل في الفترة المسائية من الخامسة إلى السادسة ونصف

• **إجراء الدراسة الاستطلاعية:**

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية للمدة من 10 جانفي 2015 إلى 7 فيفري 2015 على عينة من اللاعبين كرة القدم أصغر 12-14 سنة بلغ عددها 5 لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وهذا لتحقيق أهدافها المذكورة آنفا.

• **الصدق الثبات الموضوعية:**

لغرض إيجاد معاملات الصدق والثبات للاختبارات البدنية، قام الباحث بتطبيق طريقة التجزئة النصفية لمعرفة الثبات وفي هذه الطريقة يتم إجراء الإختبار على مجموعة من الأفراد وتسجل النتائج ثم تعتبر الأرقام الفردية قياسا والأرقام الزوجية قياس آخر ويتم حساب معامل الارتباط بين النتائج الفردية والنتائج الزوجية، وكذلك لإستخراج صدق الإختبارات قام الباحث بعرض الإختبارات على مجموعة من الخبراء و المختصين في علم التدريب الرياضي (الملحق)، وبذلك حصل الباحث على صدق المحتوى أو المضمون.

الجدول رقم 01: يمثل صدق الثبات الموضوعية

الصدق الذاتي	الثبات	05	04	03	02	01	اللاعبين
							الاختبارات
0.99	0.99	4.7	4.7	4.9	4.3	4.5	اختبار جري 30متر
		4.2	4.6	4.8	4.9	4.8	
0.99	0.99	46	46	52	49	49	اختبار ثني الجذع خلفا
		49	43	48	52	45	
0.99	0.99	11.9	12.4	12.6	13.3	12	اختبار الجري متعدد الجهات
		12.8	12.4	13.5	13.3	12.2	

3-2-2- الدراسة الأساسية:

3-2-1- المنهج المستخدم

إن موضوع البحث عبارة عن دراسة اختبارات (السن 12-14 * عناصر اللياقة البدنية) بين فريقين لنفس النادي في رياضة كرة القدم، وكشف مدى تطوير القدرات البدنية لكلا الفريقين عن طريق إجراء اختبارات بعض لصفات : السرعة، المرونة، الرشاقة . وهذا من خلال مرحلتين للاختبار (قبلي - بعدي) ولتحقيق ذلك لزم علينا إتباع المنهج التجريبي بإجراء اختبارات لهذه الصفات.

3-2-2- ضبط متغيرات البحث:

يعتبر ضبط المتغيرات عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية وهذا بغرض التحكم فيها قدر المستطاع بحيث يكون هذا الضبط مساعدا على تفسير وتحليل النتائج للدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل، وقد جاء ضبط متغيرات البحث كما يلي :

• المتغير المستقل: البرنامج التدريبي المقترح لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية للأصغر في رياضة كرة القدم بدلالة السن.

• المتغير التابع: بعض عناصر اللياقة البدنية: السرعة، المرونة، الرشاقة .

3-2-3- مجتمع الدراسة:

من الناحية الاصطلاحية: "هو تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ من العينة وقد تكون هذه المجموعة: مدارس، فرق، تلاميذ، سكان، أو أي وحدات أخرى". (محمد نصر الدين رضوان، 2003، ص14) ويطلق على المجتمع الإحصائي اسم العلم ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو سمات قابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي.

يشتمل مجتمع البحث على لاعبي أندية الرابطة الولائية لكرة القدم لولاية البويرة صنف أصغر 12-14 سنة والتي يبلغ عددها 13 ناديا عدد اللاعبين في كل نادي متوسط 21 أي حوالي 273 لاعب.

الجدول (02) يمثل مجتمع البحث الأصلي

ELABORATION CALENDRIER JEUNES SAISON 2014/2015			
الرابطة الولائية لولاية البويرة			
رقم	الفرق	الرمز	الولاية
01	JS bouaklene	JSB	الولاية الـبـويرة
02	O raffour	OR	
03	B hamdoune	BH	
04	JSC aghbalou	JSCA	
05	FC temelete	FCT	
06	JS chorfa	JSC	
07	ABR djebahia	ABRD	
08	AS theliouine	ASTHL	
09	USM bouira	USMB	
10	JS djrdjura	JSD	
11	AS taghzout	AST	
12	DRB kadiria	DRBK	
13	WRBA hdjar	WRBAH	

• التحكم في المتغيرات العشوائية

- أ- التحكم في الزمن: وهو نفس الوقت المخصص لأداء الحصة التدريبية داخل الملعب بالنسبة للاعبين ، حيث وقت إجراء التدريبات يكون على النحو التالي:
- يوم الأحد مساء: من : 17:00 إلى 18:30 .
 - يوم الثلاثاء مساء: من: 17:00 إلى 18:30 .
 - يوم الخميس مساء: من: 17:00 إلى 18:30 .
- ب- السن : وينحصر سن اللاعبين في كلتا المجموعتين بين "12 و 14 سنة".
- ج- الجنس: كلتا العينتين متكونة من الذكور.
- د- الوسائل البيداغوجية: إن جميع الاختبارات تقاس بنفس الوسائل التقييمية والأجهزة مع كلتا المجموعتين (التجريبية والشاهدة).

3-2-4- عينة البحث:

- تمثلت عينة البحث في فريقين لكرة القدم تم اختيارهما على مستوى ولاية البويرة.
- أ- الفريق الأول: فريق نادي البلدي لبلدية جباحية
- ب- الفريق الثاني: فريق نادي البلدي لبلدية قادية.
- وقد اختيرت هذه العينة بصفتها عينة متجانسة من حيث المرحلة السنوية والمرفولوجية ، وهم ينتمون إلى صنف أصاغر (12-14 سنة) ولهما نفس الإمكانيات ، زمن الممارسة مدة شهرين و شهرين ونصف وقد أجريت الاختبارات على (14) لاعب لكل فريق.
- المجموعة التجريبية : يعرض عليها برنامج تدريبي خاص بتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية: السرعة، المرونة ، الرشاقة .
- المجموعة الشاهدة : نتركها تتدرب بصفة عادية أي بالطريقة المعتادة.

- كيفية اختبار العينة: لقد قمنا باختيار العينة المقصودة بشكل متكافئ وذلك لأنها تعطي فرص متكافئة، فكانت العينة تتكون من مجموعتين:

- أ- المجموعة الشاهدة: تحتوي على (14) لاعبين من فريق نادي المستقبل لكرة القدم الفرع الأول.
- 4- لمجموعة التجريبية : تحتوي على (14) لاعبين من فريق نادي المستقبل لكرة القدم الفرع الثاني.

الجدول رقم 03: يوضح معلومات خاصة بأفراد المجموعتين التجريبيّة والشاهدة

المجموعة الشاهدة	المجموعة التجريبية	
12 - 14 سنة	12 - 14 سنة	السن
من 3-4.5 شهرا	من 3-4.5 شهرا	مدة الممارسة
14	14	العدد

3-2-5- المجال الزمني والمكاني:

• المجال الزمني:

ينحصر المجال الزمني للبحث بين 10 جانفي 2015 و 05 ماي 2015

- الاختبار القبلي لكلا العينتين كان في 12 فيفري 2015

- الاختبار البعدي لكلا العينتين كان في 26 أبريل 2015

حيث طبق البرنامج التدريبي المقترح في مدة شهرين ونصف.

• المجال المكاني:

طبقت الإختبارات في فريق الجباجية و هذا على مستوى ملعب الوناس سالم.

3-2-6- أدوات الدراسة

إن الخطوة التي اتبعناها في دراستنا هي وضع وسائل تساعد على توزيع جوانب البحث ، وهي جمع

المعلومات من مختلف المصادر والمراجع وهذا قصد الإلمام بالجانب النظري.

كما اعتمدنا على بطارية اختبارات : السرعة ،المرونة ، الرشاقة .تجرى على كلتا العينتين (الضابطة

والتجريبية) على شكل اختبار قبلي واختبار بعدي، كما تم استعمال وحدات تدريبية على شكل تمارين تساهم في

تطوير العناصر السابقة تخضع لها المجموعة التجريبية قيد البحث.

• الاختبارات المستخدمة

- اختبار السرعة (30م من بداية متحركة).

- اختبار المرونة(ثني الجذبي خلفا).

- اختبار الرشاقة(الجري المتعدد الجهات).

• الاختبارات البدنية (بطارية الاختبارات).

- اختبار السرعة

(30م من بداية متحركة، سرعة الضرب بالرجل)

. عدو 30 م من بداية متحركة .

الأدوات: ساعة إيقاف ،3خطوط متوازية مرسومة على الأرض ، المسافة بين الخط1 والخط2: 10 م، وبين الخط 2و3 (30)م.

مواصفات الأداء :يقف المختبر خلف الخط1، عند سماع إشارة البدا يقوم بالخطو إلى أن يتخطى الخط3 .

يحسب زمن المختبر ابتداء من الخط2 حتى وصوله إلى الخط3 (30م)

التسجيل :يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة ال30م (من الخط2 و حتى الخط3)

الجدول رقم 04: يمثل مستويات السرعة

النتيجة	التقدير
4.2	ممتاز
4.55	متوسط
4.9	ضعيف

• اختبار المرونة (أحمد محمد خاطر وعلي البيك ، ص409)

الهدف : حركة المد في العمود الفقري.

يقف الفرد معتدلاً ومواجه للحائط حيث يثبت جيدا من منطقة الحوض ثم يثني الجذع خلفا (مد الجذع) أقصى ما يمكن مع سقوط الرأس خلفا .

تقاس المسافة من الحائط وحتى أسفل الذقن بواسطة شريط قياس (سم) ودلالة مدى الحركة هنا يكون بعدد السنتمرات التي يبتعد فيها الفرد عن الحائط.

الشكل رقم 01: يمثل حركة المد في العمود الفقري



الجدول رقم 05: يمثل مستويات المرونة

التقدير	النتيجة
ممتاز	47
متوسط	43.5
ضعيف	40

• اختبار الرشاقة (الجري المتعدد الجهات).

الجري المتعدد الجهاتي (محمد صبحي حسانين ،ص363-364)

الأدوات : أربع كرات طبية ،كرسي بدون ظهر ،ساعة إيقاف .

مواصفات الأداء : توضع الكرات الطبية كما هو موضح بالشكل رقم (02) ،المسافات بين الكرات الاربع والتي في الاطراف والكرسي الذي في المنتصف 4.5 م ،والمسافة بين أول كرة طبية وبين خط البداية متر واحد(م1). عند سماع الاشارة البدء يقوم المختبر بالجري من عند نقطة البداية متبعا خط السير الموضح بالشكل (02) حتى يتجاوز خط النهاية . ويحسب له الزمن الذي استغرقه في قطع المسافة طبقا للمواصفات المطلوبة .

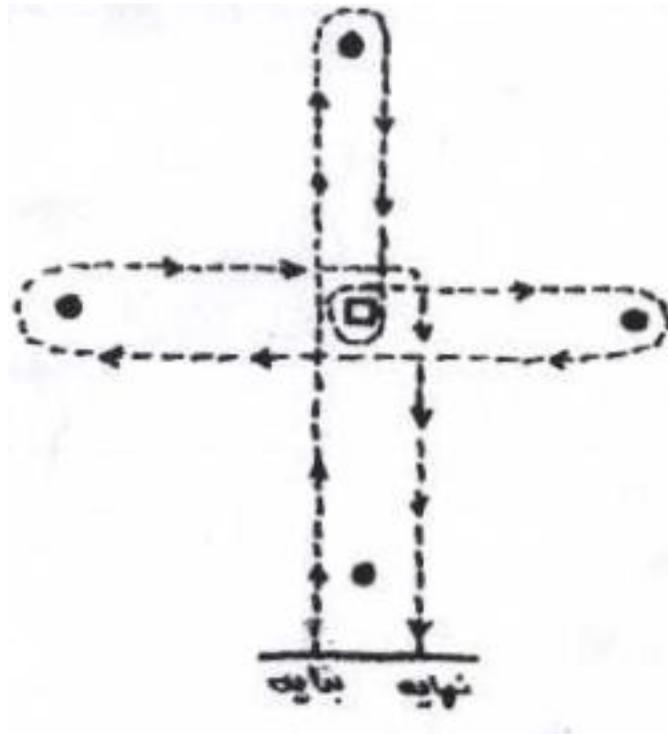
الجدول رقم 06: يمثل مستويات الرشاقة

التقدير	النتيجة
ممتاز	11.9
متوسط	12.7
ضعيف	13.5

*توجيهات:

- يجب اتباع خط السير أثناء الجري .
- أي مخالفة لخط السير المحدد يوقف الاختبار و يعاد مرة أخرى على المختبر بعد أن يحصل على راحة كافية.
- يجب عدم لمس الكرات الطبية أثناء الجري.

الشكل رقم 02: يمثل مخطط اختبار الرشاقة



الجدول رقم 07: يمثل توزيع الوحدات التدريبية.

توزيع الوحدات التدريبية على أيام الشهر			
الأشهر	الأيام	الأحد	الثلاثاء
01	السرعة	السرعة	مرونة
	السرعة	السرعة	مرونة
	السرعة	السرعة	مرونة
	السرعة	السرعة	مرونة
02	////////////////////		
03	////////////////////		

عرض البرنامج التدريبي:

تم بناء البرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفات السرعة و الرشاقة و المرونة و على ضوء هذا تم اختيار 12 وحدة تدريبية موزعة على التوالي: 06 وحدات سرعة، 04 وحدات مرونة، 02 وحدات رشاقة وهي موزعة على أيام الشهر مثل ما هو مبين في الجدول رقم 06. أما فيما يخص الشهر الثاني و الثالث فكان عبارة عن تكرار للوحدات التدريبية للشهر الأول.

3-2-7- الطرق الإحصائية:

- النسبة المئوية:

بعد عملية جمع نتائج الاختبارات البدنية المطبقة على لاعبي كرة القدم لفئة الأواسط 17-19 سنة، قمنا بحساب النسب المئوية نسبة الى مستويات الاختبارات الأساسية التي وضعها أصحاب او مصممي هذه الاختبارات. (فريد كامل أبوزينة، عبد الحافظ الشايب، 2006، ص202-203).

- معامل الإختبار لبيرسون:

معادلة بيرسون لحساب ثبات الاختبار:

$$r = \frac{N * \text{مج س ص} - \text{مج س} * \text{مج ص}}{\sqrt{[N * \text{مج ص}^2 - (\text{مج ص})^2] [N * \text{مج س}^2 - (\text{مج س})^2]}}$$

- ن: عدد العينة.
- مج س ص: يمثل حاصل ضرب درجات الاعداد الفردية في الزوجية.
- مج س * مج ص: يمثل حاصل ضرب مجموع درجات الأعداد الفردية س في مجموع درجات الأعداد الزوجية ص.
- مج س²: مربعات درجات الأعداد الفردية.
- مج ص²: مربعات درجات الأعداد الزوجية.

- معامل صدق الاختبار:

ويحسب كالآتي:

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

خلاصة:

قصد بلوغ أهداف البحث المنشودة تطرق الباحث في هذا الفصل إلى عرض مفصل حول منهجية البحث والإجراءات الميدانية المنهجية خلال التجربة الاستطلاعية والأساسية وهذا تماشيا مع طبيعة البحث العلمي ومتطلباته العلمية والعملية، حيث تم التطرق في بداية هذا الفصل إلى توضيح الدراسة الاستطلاعية والمنهج المستخدم في البحث، العينة، المجالات، الأدوات المستخدمة في البحث، كما تطرق الباحث إلى عرض جملة من الوسائل الإحصائية المستخدمة بغية الوصول إلى إصدار أحكام موضوعية حول الظاهرة موضوع البحث.

الفصل الرابع

عرض و تحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

من متطلبات البحث العلمي يقتضي عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينة الشاهدة و التجريبية و ذلك من خلال عرض جداول خاصة مع التمثيل البياني لها .
و في الأخير تم ختم هذا الفصل بأهم النتائج المتوصل إليها و مناقشة النتائج بالفرضيات و إبداء بعض التوصيات و الاقتراحات .

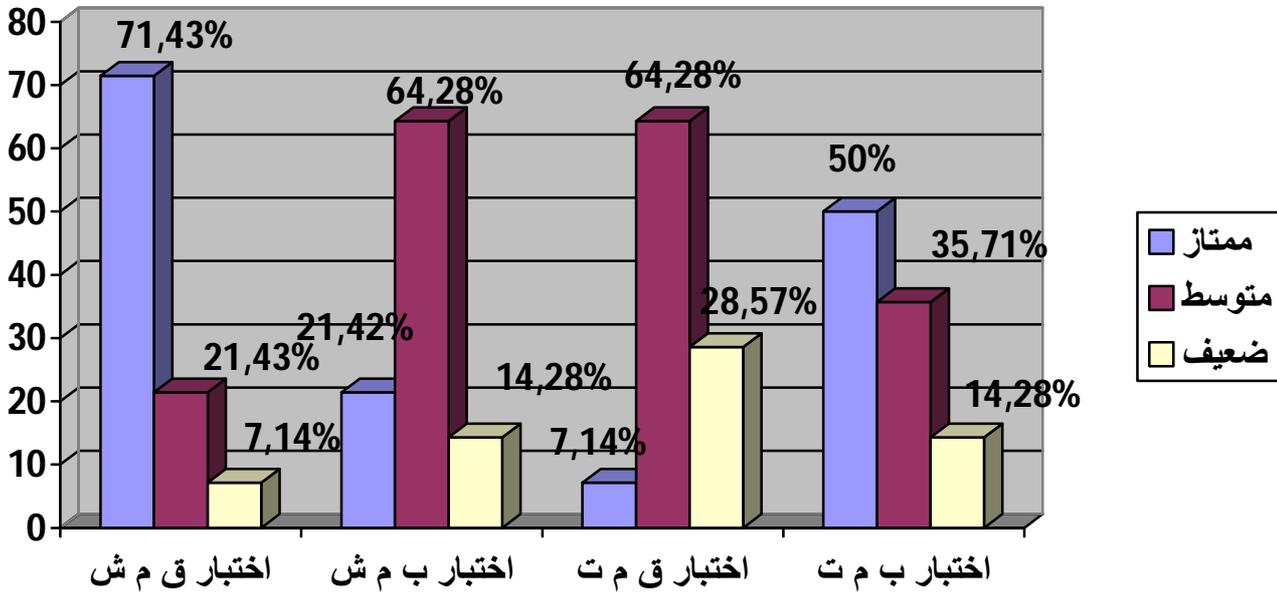
1-4 - عرض و مناقشة نتائج الجداول

• عرض و مناقشة اختبار السرعة (جري 30م)

الجدول رقم 08: يمثل نتائج اختبار السرعة (جري 30م)

مجموعة شاهدة				مجموعة التجريبية				
اختبار القبلي		اختبار البعدي		اختبار القبلي		اختبار البعدي		
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
7.14%	01	21.42%	03	7.14%	01	50%	07	ممتاز
71.43%	10	64.28%	09	64.28%	09	35.71%	05	متوسط
21.43%	03	14.28%	02	28.57%	04	14.28%	02	ضعيف

الشكل رقم 03: الشكل يبين النسب المئوية للاعبين في اختبار جري 30م



التحليل:

نلاحظ من خلال الجدول أن بالنسبة لاختبار السرعة جري 30 م أن في المجموعة الشاهدة كان مستوى صفة السرعة للاعبين متوسط بنسبة 71.43 % و ضعيف بنسبة 21.43 % و ممتاز بنسبة 7.14 % في الاختبار القبلي أما في الاختبار البعدي فكانت مستوى صفة السرعة متوسط بنسبة 64.28 % و ضعيف بنسبة 14.28 % و ممتاز بنسبة 21.43 % .

من خلال ملاحظتنا للمستوى القبلي و البعدي كان متقاربا مما يعني عدم وجود فروث ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي بنسبة كبيرة للمجموعة الشاهدة التي لم تخضع للبرنامج التدريبي.

أما فيما يخص المجموعة التجريبية و التي خضعت للبرنامج التدريبي كان مستوى صفة السرعة للاعبين في الاختبار القبلي متوسط بنسبة 64.28 % و ممتاز بنسبة 7.14 % و ضعيف بنسبة 28.57 % أما في الاختبار البعدي كانت مستوى صفة السرعة ممتاز بنسبة 50 % و متوسط بنسبة 35.71 % و ضعيف بنسبة 14.28 %

و من خلال ملاحظتنا للمستوى القبلي و البعدي في تطور صفة السرعة فكان المستوى القبلي متوسط و تحسن إلى الممتاز استنادا إلى المستويات المعيارية المكيفة لاختبار هذه الصفة و المتمثل في اختبار جري 30 م

الاستنتاج:

و هذا ما يدل على أن البرنامج المقترح قد أثر في تنمية صفة السرعة بشكل واضح.

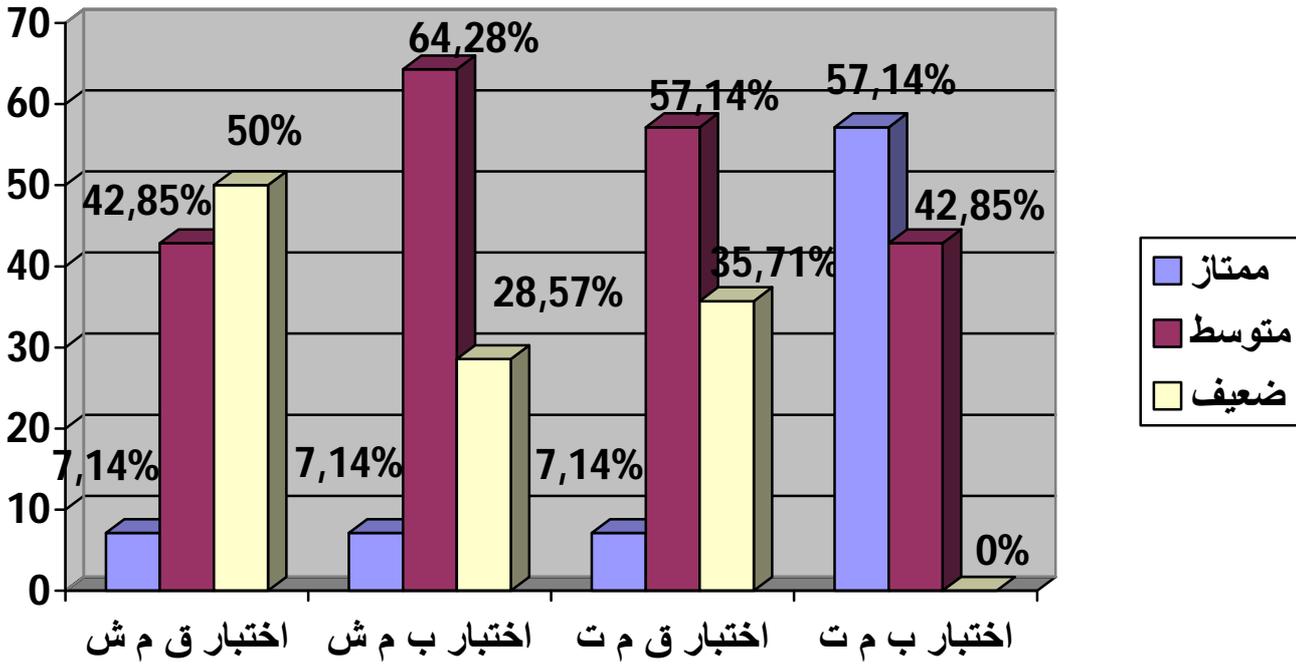
وهذا ما أكده الفريد هونزة (انظر إلى الجانب النظري، ص 11) .

• عرض ومناقشة اختبار المرونة

الجدول رقم 09: يمثل نتائج اختبار المرونة

مجموعة تجربة				مجموعة شاهدة				
اختبار البعدي		اختبار القبلي		اختبار البعدي		اختبار القبلي		
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
%57.14	8	%7.14	1	%7.14	1	%7.14	1	ممتاز
%42.85	6	%57.14	8	%64.28	9	%42.85	6	متوسط
%0	0	%35.71	5	%28.57	4	%50	7	ضعيف

الشكل رقم 04: الشكل يبين النسب المئوية للاعبين في اختبار المرونة



التحليل:

نلاحظ من خلال الجدول أن بالنسبة لاختبار المرونة أن في المجموعة الشاهدة كان مستوى صفة المرونة للاعبين ضعيف بنسبة 50 % و متوسط بنسبة 42.85% و ممتاز بنسبة 7.14 % في الاختبار القبلي أما في الاختبار البعدي فكانت مستوى صفة المرونة متوسط بنسبة 64.28% و ضعيف بنسبة 28.57% و ممتاز بنسبة 7.14 %.

من خلال ملاحظتنا للمستوى القبلي و البعدي كان متقاربا مما يعني عدم وجود فروث ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي بنسبة كبيرة للمجموعة الشاهدة التي لم تخضع للبرنامج التدريبي. أما فيما يخص المجموعة التجريبية و التي خضعت للبرنامج التدريبي كان مستوى صفة المرونة للاعبين في الاختبار القبلي متوسط بنسبة 57.14 % و ضعيف بنسبة 35.71 % و ممتاز بنسبة 7.14 % أما في الاختبار البعدي كانت مستوى صفة المرونة ممتاز بنسبة 57.14 % و متوسط بنسبة 42.85% و ضعيف بنسبة 00%

و من خلال ملاحظتنا للمستوى القبلي و البعدي في تطور صفة المرونة فكان المستوى القبلي متوسط و تحسن إلى الممتاز استنادا إلى المستويات المعيارية المكيفة لاختبار هذه الصفة و المتمثل في اختبار المرونة.

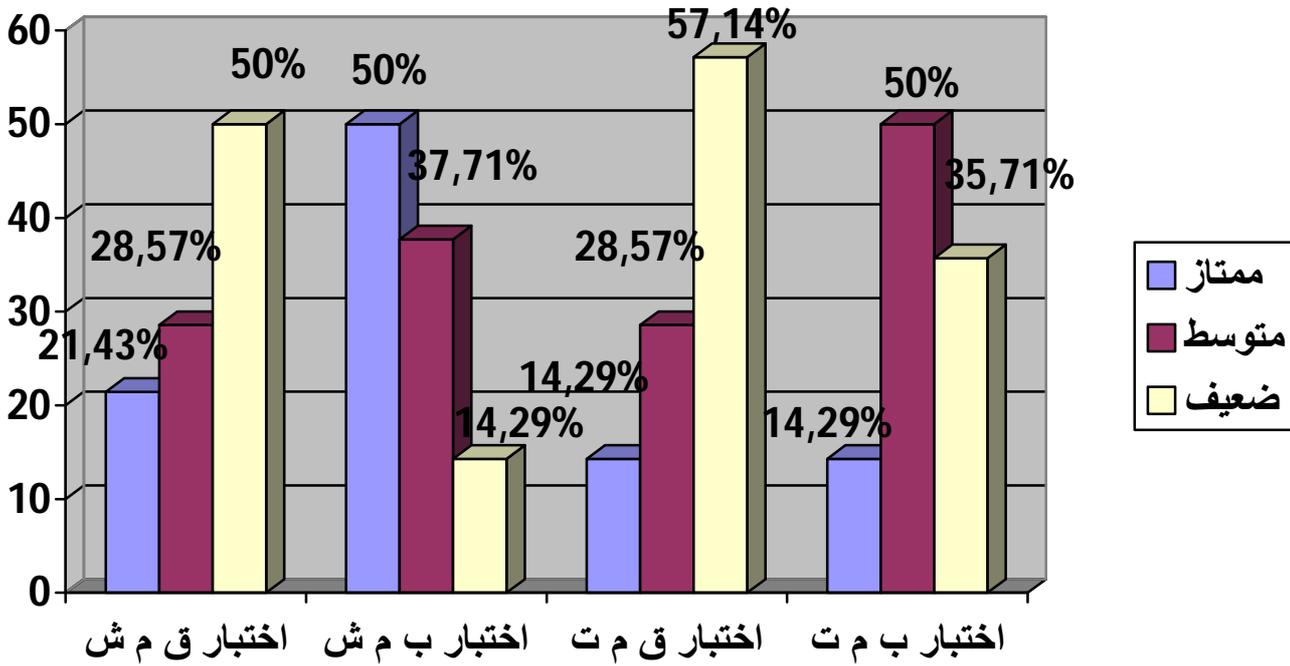
الاستنتاج:

و هذا ما يدل على أن البرنامج المقترح قد أثر في تنمية صفة المرونة بشكل واضح.

الجدول 10: يمثل نتائج اختبار الرشاقة

مجموعة تجربة				مجموعة شاهدة				
اختبار البعدي		اختبار القبلي		اختبار البعدي		اختبار القبلي		
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
%50	7	%21.43	3	%14.29	2	%14.29	2	ممتاز
%37.71	5	%28.57	4	%50	7	%28.57	4	متوسط
%14.29	2	%50	7	%35.71	5	%57.14	8	ضعيف

الشكل رقم 05: الشكل يبين النسب المئوية للاعبين في اختبار الرشاقة.



التحليل:

نلاحظ من خلال الجدول أن بالنسبة لاختبار الرشاقة أن في المجموعة الشاهدة كان مستوى صفة الرشاقة للاعبين ضعيف بنسبة 57.14 % و متوسط بنسبة 28.57 % و ممتاز بنسبة 14.29 % في الاختبار القبلي أما في الاختبار البعدي فكانت مستوى صفة الرشاقة متوسط بنسبة 50 % و ضعيف بنسبة 35.71 % و ممتاز بنسبة 14.29 %.

من خلال ملاحظتنا للمستوى القبلي و البعدي كان متقاربا مما يعني عدم وجود فروث ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي بنسبة كبيرة للمجموعة الشاهدة التي لم تخضع للبرنامج التدريبي.

أما فيما يخص المجموعة التجريبية و التي خضعت للبرنامج التدريبي كان مستوى صفة الرشاقة للاعبين في الاختبار القبلي متوسط بنسبة 28.57 % و ضعيف بنسبة 50 % و ممتاز بنسبة 21.43 % أما في الاختبار البعدي كانت مستوى صفة الرشاقة ممتاز بنسبة 50 % و متوسط بنسبة 37.71 % و ضعيف بنسبة 14.29 %.

و من خلال ملاحظتنا للمستوى القبلي و البعدي في تطور صفة الرشاقة فكان المستوى القبلي ضعيف و تحسن إلى الممتاز استنادا إلى المستويات المعيارية المكيفة لاختبار هذه الصفة و المتمثل في اختبار المرونة.

الاستنتاج:

و هذا ما يدل على أن البرنامج المقترح قد أثر في تنمية صفة الرشاقة بشكل واضح.

وهذا اتفقت عليه ناهدة عبد الزيد (أنظر إلى الجانب النظري (ص 13).

4-2- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات:

بعد تحليل ومناقشة نتائج الدراسة سيتم في هذا الجزء مناقشة تلك النتائج بفرضيات البحث قصد معرفة مدى تحققها أو عدم تحققها.

4-2-1- مقابلة ومقارنة النتائج بالفرضيات الجزئية:

أولاً:

تحليل نتائج البحث في ضوء الفرضية الأولى وقد صيغت الفرضية على النحو التالي: " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي فيما يخص صفة السرعة لدى المجموعتين التجريبية لصالح الاختبار البعدي .. من خلال نتائج البحث تبين لنا أن أفراد المجموعة التجريبية قد تحسن أدائهم بشكل واضح فيما يخص صفة السرعة عكس المجموعة الشاهدة والتي دلت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي، ومنه نستطيع القول أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت.

ثانياً:

تحليل نتائج البحث في ضوء الفرضية الثانية وقد صيغت الفرضية على النحو التالي: " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي فيما يخص صفة المرونة لدى المجموعتين التجريبية لصالح الاختبار البعدي .. من خلال نتائج البحث تبين لنا أن أفراد المجموعة التجريبية قد تحسن أدائهم بشكل واضح فيما يخص صفة المرونة عكس المجموعة الشاهدة والتي دلت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي، ومنه نستطيع القول أن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت.

ثالثاً:

تحليل نتائج البحث في ضوء الفرضية الثالثة وقد صيغت الفرضية على النحو التالي: " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي فيما يخص صفة الرشاقة لدى المجموعتين التجريبية لصالح الاختبار البعدي .. من خلال نتائج البحث تبين لنا أن أفراد المجموعة التجريبية قد تحسن أدائهم بشكل واضح فيما يخص صفة الرشاقة عكس المجموعة الشاهدة والتي دلت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي، ومنه نستطيع القول أن الفرضية الجزئية الثالثة قد تحققت.

4-2-2- مقابلة ومقارنة النتائج بالفرضية العامة:

بما أن الفرضية الجزئية الأولى التي تنص على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي فيا يخص صفة السرعة لدى المجموعتين التجريبيية لصالح الاختبار البعدي قد تحققت.

وبما أن الفرضية الجزئية الثانية التي تنص على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي فيا يخص صفة المرونة لدى المجموعتين التجريبيية لصالح الاختبار البعدي قد تحققت.

وبما أن الفرضية الجزئية الثالثة التي تنص على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي فيا يخص صفة الرشاقة لدى المجموعتين التجريبيية لصالح الاختبار البعدي قد تحققت.

و بالتالي الفرضية العامة التي مفادها للبرنامج التدريبي أثر في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى المجموعة التجريبيية قد تحققت كليا أي أن الحصص التدريبيية المقترحة لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة والمرونة والرشاقة) أثر على أداء الرياضيين الأصغر 12-14 في كرة القدم.

خلاصة

قمنا في هذا الفصل بعرض وتحليل ومناقشة النتائج، لكل من الفرضيات الأولى والثانية والثالثة من خلال عرض نتائج اختبارات عناصر اللياقة البدنية لمعرفة المستوى البدني، مع أهمية هذه الاختبارات في مجال التدريب الرياضي وخاصة في عملية التقييم، واستخدمنا في الحصول على هذه النتائج كلا من النسبة المئوية واختبار بيرسون وذلك لمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه النتائج. وفي الأخير توصلنا إلى مجموعة من الحقائق جاءت في صيغ الفرضيات الأنفة ذكرها وطرحها كحلول لمشكلة بحثنا هذا.

الاستنتاج العام:

من خلال النتائج المتحصل عليها وبعد الدراسة الإحصائية وتحليل ومناقشة النتائج توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

- تقارب بين العينتين الضابطة والتجريبية في مستوى جميع العناصر البدنية المختبرة أثناء إجراء الاختبارات القبلية.

- استقرار وثبات في مستوى الصفات البدنية المستهدفة في بحثنا لدى العينة الضابطة أثناء الاختبارات القبلية والبعديّة ولم تحقق تحسن خلال هذه الفترة.

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

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

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

على ضوء النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة، أعطت للفرضية صدقها حيث وجد أن هناك تطور في مستوى جميع عناصر الصفات البدنية المستهدفة بالنسبة للعينة التجريبية بالمقارنة مع العينة الضابطة، وهذا ما يدل على ان البرنامج المقترح من الألعاب الصغيرة كان له الأثر الايجابي في تنمية تلك الصفات البدنية للعينة التجريبية.

خاتمه

خاتمة:

من خلال جمع المعطيات النظرية التي تم توضيحها في مختلف جوانب هذا البحث، وانطلاقاً من المشكلة المطروحة حول تحديد ومعرفة المستوى البدني للاعبين من خلال تطبيق اختبارات بدنية لقياس عناصر اللياقة البدنية لتقييم المستوى المحلي للرابطة الولائية، وخضوعها إلى طرق علمية ومتطلبات مدروسة، لهذا وجب الإجابة على هذا الاشكال ووضع فرضيات البحث التي هي عبارة عن حلول جزئية مؤقتة للإشكالية المطروحة، كان لزاماً علينا من اختبارها لتبيان مدى صحتها، ولتحقيق ذلك قمنا بتصميم استبيان خاص بالمدرّبين وبطارية اختبارات بدنية للاعبين وتحديد المستويات المقترحة لتقييم لاعبي كرة القدم صنف أصاغر.

ومن خلال ما سبق فإن عملية التقييم الجيدة ستسمح بتوفير أفضل النتائج، من خلال نتائج الإختبارات المطبقة على اللاعبين لتحديد المستوى البدني الحقيقي، وبما أن نتائج ومستوى الفرق المحلية لرابطة الولاية ضعيف وحيث أن سوء عملية التقييم سبب من الأسباب الرئيسية لضعف النتائج. لذا وجب على المدرّبين أن تكون عمليتهم في تقييم اللاعبين وتحديد مستواهم من خلال الإختبارات البدنية، المبنية على مبادئ وأسس علمية حتى ترجع بالفائدة على رفع المستوى لهذه الفئة، حتى يمكن تدعيم هؤلاء اللاعبين بركب فرق فئة الأكاير وتوفير أكبر عدد من اللاعبين الممتازين في الفئة التي تليها، وكذا تكوين نواة المستوى المحلي بالأحسن والأفضل.

كما أن عملية التقييم من خلال الإختبارات البدنية لقياس عناصر اللياقة البدنية لتحديد ومعرفة المستوى البدني عملية حساسة، لما لها من تأثيرات على النتائج الحالية والمستقبلية للفرق، فإعداد لاعبين متميزين من جميع النواحي وخاصة البدنية لا يأتي إلا في وجود تلك الاستعدادات والمؤهلات اللازمة لتحقيق أحسن مستوى مبتغى، ولأطول فترة زمنية.

الاقتراحات والتوصيات

الاقتراحات وفروض مستقبلية

لعل خير أثر يتركه الباحث عند إجرائه لموضوع بحثه هو ترك المجال مفتوح للبحث واقتراح بعض النقاط التي تسهم في خدمة البحث العلمي وتدعمه، فمن خلال تقديم بعض الاقتراحات وفرضيات مستقبلية تضيف على البحث قيمة علمية وكذا فتح المجال لاستمرارية البحث من طرف باحثين آخرين لمعالجة الموضوع من زاوية مختلفة من أجل الوصول إلى معالجة الموضوع من كل أبعاده ومن بين هذه التوصيات والفرضيات المستقبلية نقترح ما يلي :

- توفير المرافق والعتاد اللازم لضمان العمل الناجح والوصول إلى النتائج الموجودة .
- القيام ببحوث مشابهة على صفات بدنية التي تؤثر إيجاب البرنامج التدريبي.
- استخدام النتائج التي تم إليها لإجراء دراسات وبحوث أخرى .
- توعية اللاعبين بمدى أهمية صفات اللياقة البدنية و علاقتها بتطوير قدرات اللاعب.
- الاهتمام بصفة بالسرعة ومراعاتها لكونها الصفة الغالبة في معظم الرياضات الجماعية والفردية.
- القيام ببحوث مماثلة لفترات زمنية أطول .
- ضرورة إرفاق البرنامج التدريبي في كل الأطوار التي تخص الممارسة الرياضة .

اليسليو غرافيا

- 1- أسعد موفق محمود، التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، دار دجلة، 2011.
- 2- أكرم الجنابي، بناء وتطبيق بطارية اختبارات بدنية لانتقاء رياضي ألعاب القوى 14-15 سنة، جامعة القادسية، العراق، 2005.
- 3- ألبيك محمد، أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، مصر، 2002.
- 4- ألبيك محمد، المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، منشأة المعارف، مصر، 2003.
- 5- أمر الله أحمد البساطي، الإعداد البدني والوظيفي في كرة القدم: تخطيط - تدريب - قياس، دار الجامعة الجديدة للنشر، الإسكندرية، القاهرة، 2001.
- 6- بشير صالح الرشيد: مناهج البحث التربوي، دار الكتاب الحديث، الكويت، 2000.
- 7- ثامر وافق، كرة القدم وعناصرها الأساسية، القاهرة.
- 8- الجامعة الهاشمية الزرقاء: وجامعة مؤتة، الكرك، الأردن، تاريخ استلام البحث 2008/8/4، وتاريخ قبوله 2009/7/23.
- 9- الجبوري قحطان وعبد الله خطاب، تطور النمو البدني والحركي لتلاميذ المرحلة الابتدائية، رسالة دكتوراه العراق، 1994.
- 10- حسانين محمد صبحي، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- 11- حسين عبد الحميد رشوان: في مناهج العلوم، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، مصر، 2003.
- 12- حسين قاسم حسن، الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي، ط1، دار الحكمة، بغداد، 2004.
- 13- الخولي أنور والشافعي جمال الدين، مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
- 14- رشيد زرواتي: "مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية"، ط1، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، 2007.
- 15- رشيد زرواتي: تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، 2002.

- 16- سيرجي وبوليفكسي ترجمة علاء الدين محمد عليوة، التمرينات البدنية القوة السرعة الرشاقة التوافق المرونة، ط1، ماهي للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر، الاسكندرية، 2010.
- 17- الشماري وآخرون، الاختبارات المعملية والميدانية لشباب كرة القدم للمستوى العالي، الجريدة الرياضية، العدد 38، 2005.
- 18- عامر سعيد الخياكي، سيكولوجية كرة القدم، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2011.
- 19- عبد القادر محمود: سبع محاضرات حول الأسس التعليمية لكتاب البحث العلمي سلسلة في دروس الاقتصاد، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990.
- 20- عملي عادل عبد البصير، تدريب القوة العضلية، ط1، 2004.
- 21- غازي صالح محمد، كرة القدم: المفاهيم - التدريب، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2001.
- 22- فرحات ليلي السيد: القياس والاختبار في التربية البدنية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
- 23- فريد كامل أبو زينة، عبد الحافظ الشايب وآخرون: منهج البحث العلمي للإحصاء في البحث العلمي، ط1، دار المسيرة، عمان، الأردن، 2006.
- 24- فهمي ابراهيم موسى: اللياقة البدنية والتدريب الرياضي والإعداد البدني، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
- 25- كمال عبد الحميد، اللياقة البدنية ومكوناتها، ط3، دار الفكر العربي، 1998.
- 26- ماجد علي مفتي، التدريب الرياضي المعاصر، دار الطباعة لنشر والتوزيع، عمان، 2010.
- 27- محمد نصر الدين رضوان: "الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية"، بدون طبعة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
- 28- محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الوصفي في علوم التربية البدنية و الرياضية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.
- 29- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط2، دار الفكر العربي: القاهرة، 2000.
- 30- مختار أحمد، كرة القدم الأسس العلمية في تطوير اللياقة البدنية، الكويت، 1989.

- 31-مصطفى حسين باهي، علم النفس الرياضية، ط1، الدار العالمية للنشر والتوزيع، القاهرة، 2005.
- 32 - مفتي ابراهيم، المرجع الشامل في كرة القدم، ط1، دار الكتاب الحديث، 2011.
- 33 - مفتي ابراهيم حمادة: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
- 34-موسى ماجد علي، التدريب الرياضي الحديث، ط1، دار الطباعة للنشر والتوزيع، عمان، 2009.
- 35 - موفق أسعد محمود، التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، ط1، دار دجلة، عمان، 2014.
- 36 - موفق اسعد محمود: الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، دار دجلة المملكة، الاردنية الهاشمية، 2011
- 37-هاشم ياسر حسن: التطبيقات البدنية الحديثة للاعبين في كرة القدم، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2012.
- 38-الوقاد محمد رضا، التخطيط الحديث في كرة القدم، ط1، دار السعادة، القاهرة، 2003.
- 39 - يوسف لازم كماش، اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم، دار الفكر، ليبيا، 2002.

الملاحق

Résumé:

La présente étude vise à prouver l'efficacité du programme de formation dans le développement de certaines des qualités de remise en forme dans la classe de football minime (12-14), étant donné que l'accès aux niveaux supérieurs du processus et l'accès aux plates-formes Coronation ne vient pas par hasard ou façons aléatoires, mais en tenant compte de la base de ce processus, à savoir le programme de formation droit et scientifique, vise également à démontrer la véritable image que ce processus doit être au sein de laquelle, selon les essais que la base et la rupture scientifique standard entre les joueurs, ce qui assure la sélection des joueurs qui aiment les composantes du succès et l'excellence avenir, donnant ainsi l'égalité des chances à tous les joueurs, sans préjudice du droit de tout un et, par contraste éduquer les formateurs de rester loin de tout ce qui est aléatoire par l'application du programme de formation, tels que l'auto-expérience et l'observation à travers des interviews compétitifs qui ne portent pas de fruits et conduisent à la perte de beaucoup de talent qui sont difficiles à compenser, où le chercheur a mené une étude sur deux groupes de la province de Bouira, "le troisième processus de niveau régional "Mentahja la méthode expérimentale en appliquant les qualités de tests de condition physique des joueurs Alibdnahaly Asagr, et l'application d'un programme de formation par les formateurs sur les joueurs et de voir comment le succès de ce programme, le spectre en effectuant avant et après le test à l'étude Kity Alfriqin.oachtmmelt sur deux aspects: la première consacrée à l'arrière-plan de la théorie cognitive et veiller à ce que les deux premiers chapitres inclus trois (03) axes, tandis que le second garantit les études de recherche associés, tandis que le second côté Fajss connaissances de base appliquée (étude de terrain) et comprenait deux chapitres, la première consacrée aux procédures de méthodologie de la recherche et sur le terrain, tandis que le second affichage Vahtoy, d'analyser et de discuter des résultats.

Dans les résultats définitifs de l'étude menée à la santé des hypothèses proposées et a révélé le fait que l'efficacité du programme de formation dans le développement de certaines des qualités de remise en forme dans la classe de football minime (12-14), et nous le recommandons conditionné entraîneurs tests standardisés par les capacités des joueurs, être favorable à l'élaboration de processus de remise en forme de recettes lorsque les joueurs de football, il aide le clou dans les meilleurs joueurs qui ont représenté l'équipe et la meilleure représentation à tous les niveaux.

Mots expressifs: programme de formation, des recettes de remise en forme, le football, la classe minime.