



جامعة ألكلي منذ أولحاج - البويرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان

علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: تدريب رياضي نخبوي.

تحت عنوان:

**أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب
المتقطع في تطوير والمحافظة على بعض
عناصر اللياقة البدنية في مرحلة المنافسة لدى
لاعبي أواسط كرة القدم (U19)**

دراسة ميدانية على ناديي اتحاد جمعية الهاشمية واتحاد مولودية البويرة لكرة القدم صنف أواسط-

- تحت إشرافه الدكتور:

* مزيان بوحاج

- من إعداد الطالب:

* وائل منير

السنة الجامعية: 2016-2017

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وتقدير

الشكر لله تعالى على توفيقه لنا، والقائل في محكم تنزيله " **لئن شكرتم لأزيدنكم** " (الآية 07 سورة إبراهيم)، ووقوفا عند قوله عليه الصلاة والسلام " **من لم يشكر الناس لم يشكر الله** " (صحيح مسلم)، نحمد الله جزيل نعمه، ونشكره على توفيقه لإنجاز هذه الدراسة، فبفضل مشيئته تيسر لي كل ما هو صعب، واستضاء دربي بشعاع منير، فوصلت بعونه وحسن توفيقه إلى إنجاز هذا العمل المتواضع وإتمامه، له الحمد و له الشكر في أن وفقني في تحقيق بعض ما طمحت إليه اللهم اقبل العمل مع قلته، والجهد مع ضالته والسعي مع شرائه، عز جاهك، وجل ثناؤك ولإله إلا أنت، أتقدم بجزيل الشكر وفائق التقدير والاحترام إلى الدكتور المشرف ***بوحاج مزيان*** الذي يستحق مني تحية اعتراف على ما قدمه لي من نصائح وإرشادات قيمة رغم ضيق وقته وكثرة مشاغله، كما نتقدم بخالص الشكر والامتنان إلى أساتذتنا الكرام اللذين تدرجت على أيديهم وبفضلهم وصلت إلى ما أنا عليه كما أشكر كل من مدربي *نادي اتحاد جمعية الهاشمية* * واتحاد مولودية البويرة* على المساعدات والتسهيلات التي قدموها لي خلال زيارتي لهم، أشكر أيضا كل من ساهم من قريب أو بعيد في إنجاز هذا البحث.

حياتنا عمل يغطيها أمل نهايتها أجل ولكل امرئ جزاء بما عمل

واكـ

مـ

الإهداء



أهدي ثمرة جهدي هذه:

إلى التي تحت أقدامها الجنان.....وبرضاها يرضى خالق الأكوان

إلى أغلى ما في الوجود **أمي** الغالية

إلى الذي كان دوماً إلى جانبي...صاحب الفضل ومصدر الرعاية

إلى من أخلصت له دعواتي **والدي** الغالي

إلى إخوتي و أخواتي فاروق و بومدين - حورية وصبرينة و سلمية

إلى كل الأهل و الأقارب.....و **أجدادي** رحمهم الله

إلى جميع أساتذتي من الطور الابتدائي إلى الطور الجامعي

إلى كل الأصدقاء وخاصة..... **حبيب الله إسماعيل و وهاب**

إلى كل هؤلاء أهدي هذا البحث



منير

واكلي



مِنْهُ الْبَقِيَّةُ

محتوى البحث

الصفحة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير
ب	- الإهداء
ج	- محتوى البحث
ح	- قائمة الجداول
ط	- قائمة الأشكال
س	- ملخص البحث
ل	- مقدمة
مدخل عام: التعريف بالبحث.	
02	1- الاشكالية
04	2- الفرضيات
04	3- أسباب اختيار الموضوع
04	4- أهمية البحث
05	5- أهداف البحث
06	6- تحديد المفاهيم والمصطلحات
الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث.	
الفصل الأول: الخلفية النظرية لدراسة	
11	1- تمهيد
المحور الأول: التدريب الرياضي والبرنامج التدريبي	
13	1-1- التدريب الرياضي و البرنامج
13	1-1-1 مفهوم التدريب الرياضي
13	1-1-2 خصائص التدريب الرياضي
14	1-1-3 أهداف التدريب الرياضي
15	1-1-4 مفهوم البرنامج
15	1-1-5 أسس بناء البرامج التدريبية
15	1-1-6 أسس نجاح البرنامج التدريبي
16	1-1-7 خطوات تصميم البرامج التدريبية
17	1-1-8 خصائص التصميم للبرامج التدريبية
17	1-1-9 صعوبات تصميم البرامج التدريبية

المحور الثاني: طريقة التدريب المتقطع	
19	2-1 طرق التدريب الرياضي
19	1-2-1 مفهوم طرق التدريب
19	3-2-1 أنواع طرق التدريب
19	1- طريقة التدريب المستمر
19	2- طريقة التدريب الفتري
19	3- طريقة التدريب التكراري
19	4- التدريب الدائري
19	5- التدريب المتقطع
20	1-5 بعض المفاهيم حول طريقة التدريب المتقطع
20	2-5 تعريف طريقة التدريب المتقطع
20	3-2-1 أنواع طريقة التدريب المتقطع
22	4-2-1 خصائص التدريب المتقطع
المحور الثالث: كرة القدم وفئة الأواسط (U19)	
26	3-1 كرة القدم وفئة الأواسط (U19)
26	1-3-1 تعريف كرة القدم
25	2-3-1 مميزات كرة القدم
27	3-3-1 المرحلة العمرية (U19) 18-19 سنة
28	4-3-1 خصوصيات هذه المرحلة (18-19) سنة
المحور الرابع: بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم والمنافسة الرياضية	
32	4-1 اللياقة البدنية
32	1-4-1 مفهوم اللياقة البدنية
32	2-4-1 بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم
32	1- القوة المميزة بالسرعة
32	2- السرعة الانتقالية
32	3- التحمل
35	4- الرشاقة
36	3-4-1 تعريف المنافسة الرياضية
33	3-4-1 أنواع المنافسة الرياضية
34	4-4-1 أوجه الاختلاف بين المنافسة و التدريب
39	- خلاصة

الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث.	
40	- تمهيد
41	1-2 دراسة حسين محمود عبد الفتاح 1996
41	2-2 دراسة ماهر احمد حسين البياني- وفارس تهامي يوسف 2004_2003
42	2-3 دراسة عبد الهادي حريزي 2013_2012
42	2-4 دراسة كليش عابد_شارف مراد 2013_2012
43	2-5 دراسة بن تهامي علي 2014_2013
44	7-2 التعليق على الدراسات
45	8-2 أوجه الاستفادة من الدراسات المرتبطة بالبحث
46	- خلاصة
الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية لمبحث.	
الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.	
49	- تمهيد
50	1-3 الدراسة الاستطلاعية
50	1-1-3 الخطوة الاستطلاعية الأولى
50	2-1-3 الخطوة الاستطلاعية الثانية
51	3-1-3 الخطوة الاستطلاعية الثالثة
51	4-1-3 الخطوة الاستطلاعية الرابعة
51	2-3 الدراسة الأساسية
51	➤ أهمية الدراسة الاستطلاعية
52	3-2-1 منهج البحث
52	➤ التصميم التجريبي
53	3-2-2 متغيرات البحث
53	➤ المتغير المستقل
53	➤ المتغير التابع
55	3-2-3 تحديد مجتمع وعينة البحث
55	➤ المجتمع الأصلي للدراسة
56	➤ عينة البحث وكيفية إختيارها
56	➤ تكافؤ مجموعتي البحث
58	3-2-4 مجالات الدراسة
58	➤ المجال البشري

58	➤ المجال المكاني
59	1- الجانب النظري
59	2- الجانب التطبيقي
59	➤ المجال الزمني
59	1- الجانب النظري
59	2- الجانب التطبيقي
59	3-2-5 أدوات البحث
59	1- الدراسة النظرية
59	2- البرنامج التدريبي المقترح
60	3- الإختبارات البدنية
60	3-2-6 الشروط العلمية للاختبارات
60	- ثبات الاختبار
60	- صدق الاختبار
61	- موضوعية الاختبار
62	3-2-7 الاختبارات البدنية
62	1- إختبار الجري 1500 متر
62	2- إختبار الجري 200 متر
63	3- إختبار الوثب العمودي Sargent.
63	4- إختبار الجري 30 متر من مسافة متحركة
64	5- إختبار الجري المتعرج (زيكزاك).
64	- صدق المحتوى للبرنامج التدريبي المقترح
65	- الإطار العام للبرنامج التدريبي المقترح
65	3-2-9 الأسس العلمية في وضع البرنامج المقترح
65	3-2-10 كيفية بناء البرنامج التدريبي المقترح
75	3-2-11 الدراسات الإحصائية
78	3-2-12 صعوبات البحث
78	3-2-13 تحديد وسائل تنفيذ المحتوى
78	3-2-14 الوسائل البيداغوجية
80	- خلاصة

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

82	- تمهيد
83	1-4 عرض وتحليل النتائج
83	2-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين المجموعة (أ) والمجموعة (ب).
85	2-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة (ب)
87	3-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة (أ)
89	4-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية البعديّة للمجموعة (أ) و المجموعة (ب)
90	2-4 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات.
91	4-2-1 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى
91	4-2-2 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثانية
92	4-2-3 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثالثة
92	4-2-4 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الرابعة
93	4-3 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية العامة
95	- الخلاصة
96	- الاستنتاج العام
97	- خاتمة الدراسة
100	- اقتراحات و فروض مستقبلية
/	- البيبلوغرافيا
/	- الملاحق
/	- الملحق رقم 01
/	- الملحق رقم 02
/	- الملحق رقم 03
/	- الملحق رقم 04
/	- الملحق رقم 05
/	- الملحق رقم 06
/	- الملحق رقم 07
/	- الملحق رقم 08
/	- الملحق رقم 09
/	- الملحق رقم 10



ପଞ୍ଚମାଣ୍ଡଳ

قائمة الجداول


الصفحة	عنوان	رقم الجدول
20	- يمثل عمل طبيعة التدريب طويل الأمد	01
21	- يبين طبيعة عمل التدريب المتقطع متوسط الأمد	02
22	- يبين طبيعة عمل التدريب المتقطع قصير الأمد + التدريب المتقطع قصير قصير	03
23	- خصائص التدريب المتقطع وفق الانظمة الطاقة	04
54	- يمثل مجتمع البحث.	05
55	- يمثل العينة المدروسة.	06
56	- يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات (السن، الطول، والوزن) للعينتين.	07
57	- يمثل التكافؤ العينتين في الصفات البدنية	08
58	- يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في المتغيرات البدنية للعينتين	09
58	- يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و (t) ستودنت للمجموعات المستقلة للمتغيرات المذكورة التي اعتمد عليها الباحث في التكافؤ.	10
60	- نتائج معامل الثبات والصدق الاختبارات البدنية.	11
61	- تحكيم الاختبارات البدنية من حيث الموضوعي.	12
61	- يمثل الأساتذة المحكمين للاختبارات البدنية والبرنامج التدريبي:	13
83	- يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبليّة للمجموعتين المجموعة (أ) والمجموعة (ب).	14
85	- يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبليّة والبعدية للمجموعة (ب).	15
87	- يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبليّة والبعدية للمجموعة (أ).	16
89	- يمثل نتائج الاختبارات البدنية البعدية للمجموعة (أ) و (ب).	17
94	- مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة.	18



قائمة الاشكال

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان	رقم الشكل
22	- يمثل طريقة التدريب المتقطع العدو.	01
23	- يمثل طريقة التدريب المتقطع (العدو).	02
53	- يوضح التصميم التجريبي.	03
66	- يبين مكونات البرنامج التدريبي المقترح.	04
82	- يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين المجموعة (أ) والمجموعة (ب).	05
84	- يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة (ب).	06
86	- يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة (أ).	07
88	- يمثل نتائج الاختبارات البدنية البعديّة للمجموعتين المجموعة (أ) و المجموعة (ب).	08



مفرد البنية

أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المتقطع في تطوير والحفاظ على بعض عناصر اللياقة البدنية في مرحلة المنافسة لدى لاعبي أواسط كرة القدم (u19)

-دراسة ميدانية لفرقي اتحاد جمعية البويرة واتحاد مولودية البويرة-

من إعداد الطالب: واكلي منير تحت إشراف الدكتور: بوحاج مزيان.

ملخص البحث: هدفت الدراسة الحالية إلى اقتراح برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المتقطع لتطوير والحفاظ على بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي أواسط كرة القدم (u19)، وقد تم اختيار هذا الموضوع من أجل إبراز الأهمية البالغة التي تلعبها البرامج التدريبية المقترحة المبنية على أسس العلمية السليمة في الارتقاء بالمستوى البدني للاعبين، وكذا أهمية اختيار المدرب لطريقة التدريب المناسبة لتطبيقه بحيث يعتبر اختيار طريقة التدريب من العوامل الجد هامة للوصول النتائج المرجوة مراعيًا في ذلك خصائص المرحلة العمرية للفئة التي يطبق عليها البرنامج التدريبي، كما اهتمت هذه الدراسة بإبراز دور المدرب في اختيار أحسن الطرق التدريبية المستخدمة للوصول إلى المستويات المطلوبة والعمل على تطوير الجانب البدني "موضوع الدراسة" وكذا المهاري، والكشف على نقاط القوة والضعف لديهم، أما من الجانب المنهجي فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث و تمثل مجتمع البحث في الأندية الناشطة في الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة فئة الأواسط، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة وتمثلت في 24 لاعبا تم تقسيمهم إلى مجموعتين (أ) 12 لاعبا من النادي الرياضي الهاوي اتحاد جمعية الهاشمية التي طبقت عليها طريقة التدريب، والمجموعة (ب) 12 لاعبا من اتحاد مولودية البويرة التي تدرت وفق البرنامج العادي، وتم الاعتماد على الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة كأداة للدراسة وهذا لمعرفة الأثر الإيجابي لطريقة التدريب المتقطع في تطوير والحفاظ على بعض عناصر اللياقة البدنية في مرحلة المنافسة، كما اعتمد الباحث على الوسائل الإحصائية التالية: برامج الحزم الإحصائية (spss19) وتم الاعتماد على كل من الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء البسيط بيرسن، معامل الارتباط بيرسن، (t) ستيودنت للعينات المستقلة و (t) ستيودنت للعينات المرتبطة.

وفي الأخير وبعد عملية التحليل والتفسير أسفرت نتائج الدراسة على تحقق الفرضيات المقترحة ومعرفة اثر الإيجابي لطريقة التدريب المتقطع في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية في مرحلة المنافسة لدى لاعبي أواسط كرة القدم (u19).

ومن خلال هذا خرج الباحث بمجموعة من الاقتراحات والفروض المستقبلية كانت على النحو التالي:

ضرورة استخدام الطرق التدريبية المناسبة و المبنية وفق أسس علمية، وكذا الاهتمام بطريقة التدريب المتقطع والتي تشبه طريقة اللعب أثناء المباريات، ضرورة الاهتمام بالاختبارات البدنية قبل أثناء و بعد تطبيق البرامج التدريبية، ضرورة اطلاع وإمام جميع المدربين بطرق التدريب الحديثة والمشاركة في الدورات التكوينية لتطوير مستواهم المعرفي في مجال التدريب الرياضي النخبوي.

- الكلمات الدالة: البرنامج التدريبي -التدريب المتقطع- الصفات البدنية- فئة الأواسط (أقل من 19) سنة.

សំណួរសំណ



1- المقدمة:

إن التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية العالية في مختلف الرياضات سواء في الألعاب الجماعية أو الفردية يسير متواكبا مع تكنولوجيا علوم التدريب الرياضي، و الارتقاء بهذا المستوى لم يكن يأتي من فراغ بل كان و أصبح ومازال العلم هو الأساس، ومن ثم كانت الجهود مستمرة نحو مزيد من الفهم الأعمق لما تتضمنه أسس

و قواعد علم التدريب الرياضي من أجل رفع الحالة التدريبية و بلوغ المستويات العالية و يستلزم ذلك إلقاء الضوء على كل ما هو جديد و مستحدث في مجال التدريب الرياضي و تطبيقاته. (الساوي، 1998 ص 05)

فالتدريب الرياضي لأي نشاط بدني ليس بعملية عشوائية تعتمد على المصادفة، ولكنها عملية مدروسة و مخططة تخطيطا سليما، تعتمد على أسس علمية مدروسة في إطار تربوي متقن، كما أشار إليه *عصام عبد الخالق* بأنه تلك الاتجاهات والأساليب التربوية التي تهدف الى رفع كفاءة و قدرات اللاعبين البدنية و مهارية و الخطئية والنفسية

ليكون قادرا على بذل الجهد المطلوب بطريقة اقتصادية وصولا إلى مستوى أفضل . (الساوي، 2002 ص 10) إن المتمعن

جيذا في كرة القدم الحديثة يلاحظ اعتمادها بشكل كبير على الإيقاع السريع لحركة اللاعبين تحت ظروف اللعب المختلفة سواء بالكرة أو بدونها، و هذا الأمر يستوجب كفاءة بدنية عالية، و قدرة كبيرة من التحمل و القوة و السرعة و الرشاقة، و بالنظر لمتطلبات اللعبة و ما يبذله اللاعبون من جهد بدني خلال المباريات فإن له تأثير كبير على اللياقة البدنية خلال هذه المرحلة الهامة من الموسم الرياضي، و لهذا وجب على المدرب الاهتمام بهذه الفترة بعناية كبيرة للحفاظ على الحالة التدريبية التي وصل إليها اللاعبين، و ذلك يكون من خلال تطبيق البرامج التدريبية و المنتهجة بطريقة علمية في تقنين و تنظيم مختلف التمرينات التدريبية و إعطائها الشكل المناسب الذي يتلائم مع القدرات الحركية و البدنية للاعبين، و كذا المدة و الجهد المناسبين لتفادي مظاهر التعب و الإجهاد، كما يستلزم اختيار الطرق التدريبية الصحيحة لتحسين عناصر اللياقة البدنية و من بينها طريقة التدريب المتقطع الذي أصبح من أشهر الطرق استخداما لكل المستويات و الأعمار، و الذي يشبه كثيرا طريقة اللعب أثناء المباراة و مما يبذله اللاعب من فترات لعب ذات شدة عالية ثم يلي ذلك فترات راحة قد تدوم لدقائق .

(Turpin, 2002 p09) فإن قلة البحوث العلمية حول هذه الطريقة على المستوى المحلي، و عدم إعطائها البرنامج التدريبي العادي و هما ينشطان في الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة فئة أصاغر، و وصولا إلى الاستنتاج الأهمية البالغة خلال الوحدات التدريبية الخاصة بتطوير الصفات البدنية أثناء مرحلة المنافسة، و من هذا المنطلق برزت الحاجة إلى البحث في هذه الطريقة و مدى تأثيرها في تطوير بعض العناصر للياقة البدنية الخاصة بكرة القدم لدى فئة الأواسط خلال مرحلة المنافسة الرياضية، فالموضوع قيد الدراسة تكمن أهميته كونه عبارة عن دراسة تجريبية و تقويمية للجانب البدني للاعبين الأواسط في كرة القدم ولعل أهميته تكمن في كونه يهدف إلى الوصول إلى معرفة العوامل التي من شأنها أن تحسن مستوى اللاعبين في بلادنا من الناحية البدنية و مهارية، كما تطرق

هذا البحث إلى استعمال طريقة تدريبية محددة ألا وهي طريقة التدريب المتقطع، إضافة إلى تطبيقه على فئة عمرية معينة هي اللاعبين الأواسط من سن 17 سنة حتى 19 سنة كما يحول ابرز دور المدرب في اختيار أحسن الطرق التدريبية المستخدمة للوصول إلى المستويات المطلوبة والاعتماد على عملية التخطيط وبناء البرامج التدريبية وفق الأسس العلمية السليمة دون الاعتماد على تجاربهم الميدانية وخبراتهم الفردية فقط.

وهذا البحث يتطرق أيضا إلى واقع الذي تعيشه الفئات الوسطى في أنديتنا الجزائرية لكرة القدم وأهم المعطيات الموجودة، كما أن للبحث أيضا فائدة وأهمية من حيث مساهمته في تنمية المعرفة العلمية في مجال البحث العلمي ومجال التدريب الرياضي، كما نرجو أن يدفع بحثي هذا زملائي الباحثين إلى إجراء بحوث أخرى لإثراء البحوث الميدانية والتجريبية.

فقد كانت البداية والانطلاقة بتحديد المشكل وضبطها، ثم التطرق إلى الخلفية المعرفية النظرية للموضوع، حيث اشتملت هذه الأخيرة على فصل أول تطرقنا فيه إلى أربع محاور مهمة، الأول ألقينا فيه الضوء على التدريب الرياضي والبرنامج التدريبي، أما المحور الثاني فخصصناه لطريقة التدريب المتقطع وأهم مميزاتها، ومحور الثالث يشتمل على كرة القدم والفئة العمرية، وختمنا بالفصل الرابع الذي اشتمل على بعض الصفات البدنية والمنافسة الرياضية، كما يحتوى العرض النظري على فصل ثاني خاص بالدراسات المرتبطة بالبحث والتي لها علاقة بموضوع الدراسة، أما الخلفية المعرفية التطبيقية لهذا البحث فتضمنت فصلين، فصل ثالث يخص منهجية البحث وأجرائته الميدانية كالمنهج المتبع والعينة ولأدوات المعتمدة في الدراسة وحدود الدراسة والوسائل الإحصائية المستخدمة، أما الفصل الرابع فهو خاص بعرض وتحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالاختبارات البدنية المطبقة على مجموعتي الدراسة المجموعة (أ) النادي الرياضي الهاوي اتحاد جمعية الهاشمية الذي طبق عليه البرنامج التدريبي المقترح والمجموعة (ب) النادي الرياضي الهاوي اتحاد مولودية البويرة الذي تدرب وفق البرنامج العادي وخاتمة البحث وتقديم بعض الاقتراحات والفروض المستقبلية.

مجلد اول

التعريف بالبحث

1- الإشكالية:

تعد كرة القدم من الرياضات الجماعية التي ضاع صيتها في العالم بصفة عامة وفي الجزائر بصفة خاصة واكتسبت شعبية وجمهورا كبيرين مقارنة بالرياضات الأخرى، ولضمان استمرارية مكانة هذه الرياضة لدى محبيها وأملا في تطويرها إلى الأفضل، والعمل على تطوير كفاءات بدنية عالية و إيقاع سريع تحت ظروف اللعب المختلفة من حيث أداء الواجبات الدفاعية و الهجومية و الاندفاعات البدنية للسيطرة على الكرة، و القدرة على أداء البدني بفاعلية، و التي بدورها تستوجب مقدرة عالية من اللاعبين على الاحتفاظ بفاعلية الأداء طوال زمن المباراة وهذا له تأثير كبير على اللياقة البدنية خلال هذه المرحلة الهامة من الموسم الرياضي.

ويعد التدريب الرياضي الحديث في كرة القدم خاصة وفي الرياضة الأخرى عامة عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة، تعمل على الوصول باللاعبين إلى التكامل في الأداء البدني والرياضي.

ومن بين الأساليب العلمية الحديثة في مجال التدريب الرياضي عامة والتدريب الرياضي في كرة القدم خاصة هي البرامج التدريبية المقترحة التي أثارت اهتمام الكثيرين من الباحثين والمعنيين بشؤون التدريب الرياضي بهدف الوصول إلى أفضل الطرق التي من شأنها تطوير مستوى الإنجاز لدى الرياضيين (لاعبي كرة القدم) ونجد الكثير من البرامج ركزت على تطوير القدرات البدنية والمهارية للرياضات الجماعية أو الفردية.

فالتدريب يسمح للاعب بأن يرفع مستوى أدائه البدني إلى أقصى مدى باكتسابه لأعلى مستوى من اللياقة البدنية بكل عناصرها حيث يعتبر التدريب الرياضي ذلك الإعداد للرياضي من النواحي البدنية والمهارية والخطية والنفسية والمعرفية باستخدام النشاط البدني.

لقد تعددت طرائق التدريب الرياضي التي تهدف جميعها إلى تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري وصلا إلى تحقيق مراكز متقدمة في الأنشطة المختلفة ويسعى المدربون إلى اختيار أفضل أنواع طرق التدريب وتطبيق أنسبها

واستخدام أحدث الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط التخصصي وذلك بهدف الوصول إلى استثمار أهم القدرات الخاصة بنوع النشاط المحدد لما لها من تأثير مباشر في ارتفاع مستوى الأداء البدني والمهاري. (مفتي ابراهيم حماد، 1994، صفحة 6)

يعتبر اختيار طريقة التدريب من العوامل الجد هامة للوصول إلى النتائج المرجوة، حيث أن اختيار الطريقة الأنجع والأسهل يعتبر فن من الفنون التي يجب على المدرب إتقانها لتطبيق البرنامج الخاص به.

و لهذا يجب على المدرب الاهتمام بهذه الفترة بعناية كبيرة لتطوير الحالة التدريبية للاعبين، و ذلك يكون من خلال تطبيق البرامج التدريبية المنتهجة بطريقة علمية بالاختيار الأمثل للأساليب و الطرق التدريبية الخاصة بتطوير عناصر اللياقة البدنية خلال هذه المرحلة الرياضية من حيث تقنين و تنظيم مختلف التمرينات التدريبية

و إعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات الحركية و البدنية للاعبين، و كذا المدة و الجهد المناسبين لتفادي مظاهر التعب و الإجهاد. وهذا ما جعلنا ن فكر في أحد أهم الطرق التدريبية المستعملة لتدريب الفئات أواسط كرة القدم والمتمثلة في طريقة التدريب المتقطع والتي تشبه كثيرا طريقة اللعب أثناء المباراة و مما يبذله

اللاعب من فترات لعب ذات شدة عالية ثم يلي ذلك فترات راحة قد تدوم لدقائق، كما تعمل على تطوير الجانب البدني الذي يمتاز بشدة عالية و خاصة خلال مرحلة المراهقة.

ومن خلال ملاحظتنا لمستوى لاعبي فئة الأكاير في تخصص كرة القدم على مستوى أندية ولاية البويرة تبين لنا أن هناك تباين في مستوى أداء اللاعبين ويظهر ذلك من خلال عدم تقدم مستواهم البدني خاصة وهذا ما أثر سلبا على هذه الفرق التي تقبع في الأقسام السفلى وهذا كله راجع إلى عدم الاهتمام ببناء برامج تدريبية مقننة. وعلى هذا الأساس جاءت هذه الدراسة والتي تجلت أهميتها في أن البرامج التدريبية المقننة والسليمة لها دور كبير وحساس في تطوير عناصر اللياقة البدنية لفئة الأكاير باعتبارها الوسيلة التي يمكن من خلالها تطوير اللاعبين لقدرة المختلفة سواء كانت بدنية أو مهارية أو خطوية بالإضافة إلى اختيار الطريقة التدريبية المناسبة لإنجاح هذا البرنامج التدريبي وفقا للهدف المحدد.

ومن هذا المنطلق يمكن طرح التساؤل العام التالي:

ما مساهمة البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المتقطع في تطوير والحفاظ على بعض عناصر اللياقة البدنية خلال مرحلة المنافسة على لاعبي أواسط كرة القدم؟
و عليه يمكن طرح التساؤلات التالية:

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض عناصر اللياقة البدنية في القياس القبلي للعينة للضابطة والتجريبية؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض عناصر اللياقة البدنية في القياس القبلي و البعدي للعينة الضابطة؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض عناصر اللياقة البدنية في القياس القبلي و البعدي للعينة التجريبية؟
- 4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض عناصر اللياقة البدنية في القياس البعدي للضابطة والتجريبية؟

2- الفرضيات:

1-2- الفرضية العامة:

طريقة التدريب المتقطع لها أثر إيجابي في تطوير و المحافظة على بعض عناصر اللياقة البدنية خلال مرحلة المنافسة على لاعبي أواسط كرة القدم.

2-2- الفرضيات الجزئية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض عناصر اللياقة البدنية في القياس القبلي للعينة للضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض عناصر اللياقة البدنية في القياس القبلي و البعدي للعينة الضابطة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض عناصر اللياقة البدنية في القياس القبلي و البعدي للعينة التجريبية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

• توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض عناصر اللياقة البدنية في القياس البعدي للظابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط.

3- الأهداف:

3-1- الهدف العام:

معرفة أثر طريقة التدريب المتقطع في تطوير والمحافظة على بعض عناصر اللياقة البدنية خلال مرحلة المنافسة لدى لاعبي أوسط كرة القدم.

3-2- الأهداف الفرعية:

1. التعرف فيما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعض عناصر اللياقة البدنية في القياس القبلي للعينة للظابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط .

2. التعرف فيما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعض عناصر اللياقة البدنية في القياس القبلي و البعدي للعينة الضابطة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط.

3. التعرف فيما إذا كانت فروق ذات دلالة إحصائية في بعض عناصر اللياقة البدنية في القياس القبلي و البعدي للعينة التجريبية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط.

4. التعرف فيما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعض عناصر اللياقة البدنية في القياس البعدي للظابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط.

4- أهمية البحث و الحاجة إليه:

تستمد هذه الدراسة الخاصة بتأثير طريقة التدريب المتقطع في تطوير والمحافظة على بعض عناصر اللياقة البدنية خلال فترة المنافسة عند لاعبي أوسط كرة القدم، كما تبرز أهميتها من طبيعة الموضوع نفسه حيث أنه مرتبط بلعبة الأكثر شعبية و الرياضة الأكثر ممارسة، فهي تجد عناية كبيرة من قبل جهات عديدة و من جهة أخرى يمكن أن تتجلى أهمية هذه الدراسة في جانبين:

❖ الجانب العلمي * النظري*: فيمكن اعتباره كمساهمة في إثراء و تثمين المكتبة الجامعية قصد مساعدة المدربين و الباحثين .

❖ الجانب العملي * التطبيقي*: يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تعديل الصورة التدريبية لهذه الفئة العمرية و إتباع الطرق العلمية المناسبة في بناء البرامج التدريبية التي تساهم في تطوير متطلبات اللعبة و خاصة منها الجانب البدني من أجل الإعداد الجيد و الشامل و المتكامل لفئة الأواسط خلال مرحلة المنافسة حسب خصائص و متطلبات النمو و التكيف الفسيولوجية لأعضاء الجسم لهذه المرحلة العمرية.

6- مصطلحات البحث:

➤ التدريب الرياضي في كرة القدم:

- **التعريف الاصطلاحي:** يعرفه "مفتي إبراهيم حامد" بأنه مجموع العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين واللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة (مفتي إبراهيم حامد، 2001، صفحة 21)، كما يعرف أيضا بأنه كل ما يبذله الجسم من جهد ينتج عنه تكيف سواء من الناحية الوظيفية أو التكوينية أو المهارية ويؤثر بالإيجاب على الأعضاء الداخلية للفرد فيرتفع مستواه إلى أعلى مستوى من الفعالية خلال التطبيق العملي (مفتي إبراهيم حامد، 1998، صفحة 143).

ويعرفه "هارا" إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي فالأعلى (بسطويسي احمد ، 1999، صفحة 24)

- **التعريف الإجرائي:**

يعني مجموعة من الإجراءات المخططة والمبنية على أسس علمية و التي يتم تنفيذها وفقا لشروط محددة و موجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجال كرة القدم.

➤ البرنامج التدريبي:

- **التعريف الاصطلاحي:** هو عبارة عن العمليات المطلوب تنفيذها بحيث تراعي مواعيد بدأ والانتهاء من هذه العمليات وفق زمن محدد وهدف واضح. (حسام عز الرجال وإبراهيم الحلمي، 2002، صفحة 62).

كما عرفه "ويلميرز" أنه بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة للعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة (على مصطفى طه، 1999، صفحة 12).

- **التعريف الإجرائي:** هو مجموعة من الوحدات التدريبية التي اعتمدنا عليها في زمن محدد بهدف الوصول إلى تطوير بعض الصفات البدنية للاعبين كرة القدم فئة (U19) باستخدام طريقة التدريب المتقطع ومبادئها.

➤ **طريقة التدريب المتقطع - Intermittent:**

- **التعريف الاصطلاحي:** يعرفه LE ROBERT، 2002 «بالتدريب الذي يتوقف و يسترجع عبر فترات» و هو عبارة عن فترات عمل قصيرة تكون في شكل جري و قفز. . . و غيرها و مراحل الاسترجاع تكون بالمشي و نشطة . (Luc leger et Gilles Tarnier, 2003)

- **التعريف الإجرائي:**

هي الطريقة التدريبية التي اخترناها لتنفيذ البرنامج التدريبي وهي تتمثل في طريقة التدريب المتقطع والتي تشبه كثيرا طريقة اللعب أثناء المباراة و مما يبذله اللاعب من فترات لعب ذات شدة عالية ثم يلي ذلك فترات راحة قد تدوم لدقائق، كما تعمل على تطوير الجانب البدني الذي يمتاز بشدة عالية و خاصة خلال مرحلة المراهقة.

➤ **كرة القدم:**

- **لغة:** كرة القدم "foot boll" هي كلمة لاتينية تعني ركل الكرة بالقدم.

- التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم لعبة تتم بين فريقين كل فريق يتكون من 11 لاعبا ويحاول كل لاعب ركل الكرة ناحية المرمى لإحراز أهداف على حارس مرمى الخصم ، ويتم تحويل الكرة بالرأس والقدم ولا يسمح إلى لحارس المرمى أن يلمس الكرة باليد خارج منطقتها التي تعرف بمنطقة الجراء (رشيد فرحات، 1996، صفحة 217).

- التعريف الإجرائي:

كرة القدم رياضة جماعية تتمثل في تداول الكرة بالقدم بين أفراد الفريق الواحد حيث يسعى كل فريق إلى تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم حتى يكون هو الفائز في زمن محدد وهو 90 دقيقة ومن خلال شوطين كل شوط 45 دقيقة.

➤ بعض عناصر اللياقة البدنية:

- **التعريف الاصطلاحي:** ويعرفها "كوباتوفسكي" السوفيتي "اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم والتي تخص مستوى القدرة الحركية"، كما أن الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الحركية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية، مفهوماً اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره، والغرض من اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى إنجاز عالي .

- **التعريف الإجرائي:** هي الصفات البدنية التي يقوم بها لاعبو أواسط كرة القدم (لأقل من 19 سنة) وتتمثل الصفات المتناولة في هذه الدراسة وهي (التحمل الدوري التنفسي والتحمل الخاص بالسرعة و القوة الاميزة بالسرعة، السرعة الانتقالية، والرشاقة).

➤ 6-2-1- القوة المميزة بالسرعة:

- التعريف الاصطلاحي:

قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية . " (Taelrman، 1990)

- التعريف الإجرائي:

و هي القوة التي نجدها في النشاط الرياضي الذي يتطلب الأداء المتكرر السريع والذي يتميز بالربط بين القوة والسرعة في زمن واحد كمهارة ركل كرة القدم.

➤ السرعة الانتقالية:

- التعريف الاصطلاحي:

قابلية الفرد على تحقيق عمل في أقل وقت ممكن و تتوقف صفة السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي و الألياف العضلية و العوامل الوراثية و الحالة التدريبية . (Habil, Dornhof .Martin, 1993 p82)

- التعريف الإجرائي:

هي سرعة انتقالية الواجب توفرها لدى اللاعب لقطع مسافة 30 متر من بداية متحركة في أقصر وقت ممكن و تقاس بالثانية.

➤ التحمل:

- التعريف الاصطلاحي:

قدرة اللاعب على الاستمرار و المحافظة على مستواه البدني و الوضعي لأطول فترة ممكنة . (البساطي، 2001 ص 59)

- التعريف الإجرائي:

مقدرة اللاعب على بذل مجهود بدني متواصل و غير منقطع في أطول فترة زمنية.

➤ الرشاقة:

التعريف الاصطلاحي:

القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس. (Thil, 1977 p197)

- التعريف الإجرائي:

هي قدرة الجسم على القيام بواجب حركي معين تحت ظرف مفاجئ دون التعرض لإصابة، أي بقاء أجهزة الجسم سليمة.

➤ المنافسة:

- التعريف الاصطلاحي:

المنافسة الرياضية هي حالة يقوم فيها شخصين أو أكثر بالتنافس و العمل للحصول على الجائزة أكبر حصة و تحقيق مستواه النخبوي (Gould , P S Weiberg, 1997 p125) .

- التعريف الإجرائي: هي المرحلة الأكثر أهمية في أي نشاط حيث تعتبر أنها محصلة عمليات الأداء

الرياضي، وهذا لتحقيق أعلى مستوى ممكن و تحصيل نتيجة جيدة و الفوز على الآخرين.

➤ أواسط كرة القدم:

- التعريف الاصطلاحي:

الأواسط جمع أواسط مفردة وسطى المتوسط المعتدل الذي يحتل مكانا وسطا بين طرفي الشيء. (الحشوش، 2006 ص188)

- التعريف الإجرائي:

المرحلة من 17 - 19 تسمى مرحلة المراهقة و المراهقة مصطلح من العمر و الذي يكون فيها الفرد غير

ناضج انفعاليا و تكون خبرته محدودة وقد اقترب من النضج العقلي و البدني و الاجتماعي و الانفعالي وتبعا

لتصنيف الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) فان الرمز u19 يعني باللغة الانجليزية Under19 أي تحت 19 سنة .

الجانب النظري

الخلفية النظرية للدراسة

والدراسات المرتبطة بالبحث

الفصل الأول

الخلفية النظرية للدراسة

تمهيد:

يعرف التدريب الرياضي بأنه إعداد وتحضير الرياضي من النواحي البدنية والمهارية والخطية والنفسية والمعرفية باستخدام النشاط البدني بهدف الإرتقاء بمستوى التدريب الرياضي عن طريق التخطيط القائم على أسس علمية سليمة تضمن الوصول بعملية التدريب إلى أفضل النتائج فالبرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس علمية سليمة تحترم القوانين ونظريات التدريب الرياضي الحديث.

وعلم التدريب الرياضي يعتبر بمثابة منبع تصب فيه العديد من العلوم مثل علوم البيولوجيا والفسولوجيا والتشريح والميكانيكا وعلم النفس... الخ، وفي السنوات الأخيرة حدثت طفرة في هذه العلوم أدت إلى تطورها وتقدمها مما إنعكس إيجابا على علم التدريب، وأدت إلى تطوره وظهور العديد من طرق التدريب الرياضي مثل التدريب المستمر، الفترى، التكرارى، الدائرى و تدريب المتقطع.

ويمكن القول أن اختيار المدرب لطريقة التدريب تعد أمرا جد مهما، وهذا نظرا لأن لكل طريقة أهدافها وتأثيرها وخصائصها التي تتميز بها، وعليه يجب على المدرب أن يختار الطريقة التي تحقق أهدافه بأقل جهد وتكلفة مع ضمان تحقيق أحسن نتيجة، وأن تكون تخدم النشاط الرياضي التخصصي بصفة مباشرة وتتناسب مع مراحل التدريب السنوية وخصائص المرحلة العمرية التي يتعامل معها.

وتعد طريقة التدريب المتقطع طريقة التي أصبحت من أشهر الطرق استخداما لكل المستويات و الأعمار، والتي تشبه كثيرا طريقة اللعب أثناء المباراة و مما يبذله اللاعب من فترات لعب ذات شدة عالية ثم يلي ذلك فترات راحة قد تدوم لدقائق، بحيث يتم فيها مراعاة جملة من الشروط للتوافق مع المرحلة العمرية وهذا ما يجعلها طريقة فعالة في تطوير والحفاظ على الصفات البدنية للاعبى كرة القدم أواسط U19.

وفي هذا الفصل تتولنا عدة محاور المحور الأول التدريب الرياضي والبرنامج التدريبي، المحور الثاني تطرقنا فيه إلى طريقة التدريب المتقطع، أما المحور الثالث فتطرقنا فيه إلى كرة القدم والمرحلة العمرية (U19). أما المحور الرابع تطرقنا فيه إلى بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم والمنافسة الرياضية.

1-1- التدريب الرياضي و البرنامج التدريبي

1-1-1 مفهوم التدريب الرياضي:

كل ما يبذله الجسم من جهد ينتج عنه تكيف سواء من الناحية الوظيفية أو التكوينية أو المهارية ويؤثر بالإيجاب على الأعضاء الداخلية للفرد فيرتفع مستواه إلى أعلى مستوى من الفعالية خلال التطبيق العملي (مفتي إبراهيم حامد، 2001، صفحة 143). ويعرف محمد علاوي: "التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة" (محمد حسن علاوي، 2002، صفحة 17).

يعرف Matveev التدريب الرياضي علي انه: "ذلك التحضير، البدني، المهاري، الخططي، الفكري والنفسي للرياضي بمساعدة تمارين بدنية" (jurgon, Weineck, 1986, p. 17).

بناء على ذلك فيمكن القول بان التدريب الرياضي هو ذلك العمل التربوي والتعليمي المبني على أسس علمية، وهدفه رفع الأداء الرياضي من جميع النواحي سواء كانت بدنية، نفسية، فكرية، مهارية، خططية وحتى الخلقية التي هي أساس التعلم ضمن منهج ومخطط عملي مبرمج يخضع لقواعد تربوية هدفه الوصول الفرد إلى أعلى مستوى ممكن وهذا بغرض الوصول إلى أحسن النتائج والإنجازات تنافسية قابلة لتحسن باستمرار.

2-1-1 خصائص التدريب الرياضي:

لقد أصبح التدريب الرياضي في عصرنا هذا يتطلب الكثير من المعرفة والكفاءة والإلمام بجميع العلوم المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعدادا متكاملًا، لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما تماما كاملا بخصائص التدريب الرياضي والتي يعتبر من أهمها ما يلي:

➤ التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية:

فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى اكتساب، وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، وتعليم وإتقان المهارات الحركية، والرياضية والقدرات الخططية لنوع النشاط الرياضي التخصصي، بالإضافة إلى اكتساب المعارف، والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ورياضة التخصص بصفة خاصة.

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فإنه يهدف أساسا إلى تربية النشا على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الجماعة (محمد حسن علاوي، 2002، صفحة 17).

➤ التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:

يرى مفتي حماد أن الأسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في: علم التشريح، وظائف أعضاء الجهد البدني، بيولوجيا الرياضة، علوم الحركة الرياضية، علم النفس الرياضي، علوم التربية، علم الاجتماع الرياضي، الإدارة الرياضية (مفتي إبراهيم حامد، 2001، الصفحات 21-22).

➤ التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب:

"كما تتسم عملية التدريب الرياضي في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب، والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس والاستقلال في التفكير والابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب" (حسن السيد أبو عبده، 2001، الصفحات 27-28).

➤ التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:

"التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسما معيناً ثم تنقضي وتزول، وهذا يعني أن الوصول لأعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام فالتدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية، ويركن للراحة التامة إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد محاولة التنمية، وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية".

"استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مروراً بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب للتدريب" (مفتي إبراهيم حامد، 2001، صفحة 22).

1-1-3 أهداف التدريب الرياضي:

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي ما يلي:

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال المتغيرات الايجابية للمتغيرات الفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية.
- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية بتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الانجاز في المجالات الثلاثة: الوظيفية، النفسية، والاجتماعية.

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب التعليمي (التدريبي والتدريسي) والجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى اكتساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة، القوة، التحمل)، والمهارية الخطئية والمعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس، والثاني يتعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع، ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويًا وإداريًا، ويهتم بتحسين، التقدير وتطوير الدوافع، وحاجات وميول الممارس، وإكسابه السمات الخلقية والإدارية الحميدة، الروح الرياضية، المثابرة، ضبط النفس والشجاعة... الخ (أمر الله البساطي، 1998، صفحة 12).

كما يهدف التدريب الرياضي إلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة والفورمة الرياضية تعني تكامل كل من الحالات البدنية، والوظيفية والمهارية، والخطئية، والنفسية والذهنية، والخلقية والمعرفية، والتي تمكن اللاعب من الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية (مفتي إبراهيم حامد، 2001، صفحة 22).

1-1-4 مفهوم البرنامج:

يعد بناء البرنامج من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التربية البدنية والرياضية عامة والتدريب الرياضي خاص باختلاف تخصصاتهم لأن البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب. (حسام عز الرجال ، إبراهيم الحملى ، 2002، صفحة 26)

كما يعرفه مفتي إبراهيم "بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف لذلك نجد أن البرنامج هو احد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص". (مفتي إبراهيم حماد ، 1997، صفحة 260)

1-1-5 أسس بناء البرامج التدريبية :

يتفق كل من عمرو أبو المجد جمال النمكي ومفتي إبراهيم حمادة بأن الأسس الهامة لتخطيط البرامج التدريبية وخاصة 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 (النمكي، عمرو أبو المجد و جما، 1997، الصفحات 185-184).

1-1-6- أسس نجاح البرنامج التدريبي:

يشير 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 وأن 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 .

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.

1-1-7- 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:

أولاً: المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج

إن برنامج كرة اليد يجب أن يبنى على أسس و المبادئ العلمية بالدرجة الأولى مثل علم وضائف الأعضاء، علم النفس الرياضي، علم الحركة..... إلخ.

ثانياً: الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي

يستمد هدف البرنامج من هدف الخطة، كما أن من الأهمية أن يكون هدف البرنامج قابلاً 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 (السكرانة، بلال خلف، 2011، صفحة 138).

ثالثاً: تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي

مثل: الإحماء والتهنئة وكذا الإعداد بمختلف أنواعه (بدني، مهاري، خطي، نفسي)

رابعاً: تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي:

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

خامساً: 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 تمرينات التهيئة.

*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 وأساليب تحقق أنشطة البرنامج.

*التحديد الدقيق لأفضل أساليب التقويم لكل من أنشطة البرنامج(الوقاد، محمد رضا، 2003، صفحة 309).

8-1-1 خصائص التصميم للبرامج التدريبية:

- تلبي الاحتياجات المحددة.

- أن تكون أهدافها قابلة للقياس.

- 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.

9-1-1 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.

-تعذر تجريب البرامج المصممة قبل البدء في البرنامج.

-الاستعجال في تصميم البرامج، غياب التقييم العلمي لما ينفذ من البرامج. (السكرانة، بلال خلف، 2011، الصفحات 148-149)

2-1- طرق التدريب الرياضي:

لقد تنوعت طرق وأساليب التدريب لرفع مستوى الإنجاز الرياضي وعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تعتمد عليها كل طريقة وإمكانية استخدامها بشكل يتناسب واتجاهات التدريب. حيث تتمثل طريقة التدريب في الإجراء التطبيقي المنظم للتمرينات المختارة في ضوء قيم محددة للحمل التدريبي والموجه لتحقيق هدف ما، ومهما تنوعت هذه الطرق أو الأساليب فهي تعتمد حتما على إحدى نوعي التدريب (هوائي أو لا هوائي)

1-2-1- مفهوم طرق التدريب: تعرف طريقة التدريب بأنها (المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير الحالة البدنية والمهارية للرياضي).

2-2-1- أنواع طرق التدريب:

1- طريقة التدريب المستمر:

تتميز هذه الطريقة بأن التمارين تؤدي بجهد متواصل ومنتظم وبدون راحة ، كأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة، ولزمن طويل، وبسرعة متوسطة، وتكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسط، وحجم التدريب كبير وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية صفة التحمل (Waeineck jurgain, 1986, p. 97).

2- طريقة التدريب الفتري:

طريقة هذا التدريب هي أن يعطي حملا معيناً ثم يعقب ذلك فترة راحة، ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة وهكذا ويلاحظ عند إعطاء الحمل ارتفاع نبض القلب إلى 180 ضربة في الدقيقة أما فترة الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 ضربة في الدقيقة، ثم يعطى حملاً ثانياً، وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقاً (حنفي محمود مختار، 1980، صفحة 223).

➤ وينقسم التدريب الفتري إلى نوعين:

1-2- التدريب الفتري المرتفع الشدة: ويهدف إلى تحسين السرعة، القوة، القوة المميزة بالسرعة وفيه يرتفع نبض القلب إلى 180 ضربة في الدقيقة، ويكون حجم الحملة قليلاً نسبياً.

2-2- التدريب الفتري المنخفض الشدة: ويهدف إلى تطوير التحمل، وتحمل السرعة ومجموعة العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة، وفيه يرتفع نبض القلب إلى 160 ضربة في الدقيقة ويكون حجم الحمل أكبر قليلاً.

3- طريقة التدريب التكراري:

وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء حمل مرتفع الشدة ، ثم أخذ فترة راحة حتى يعود اللاعب إلى حالته الطبيعية ثم تكرار الحمل مرة أخرى وهكذا (Habil, Dornhoff. Martin, 1993, p. 74) وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة، القوة، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، كما تعتمد هذه الطريقة عند تنمية المهارات الأساسية تحت ضغط المدافع.

4- التدريب الدائري: بدأ شيوخ مصطلح التدريب الدائري في نهاية الخمسينات كنظام للتدريب يستهدف رفع مستوى اللياقة البدنية لتلاميذ المدارس، وكان الفضل في ذلك إلى كل من مورجان Morgan وأدامسون Adamson في جامعة ليدز بانجلترا.

5- طريقة التدريب المتقطع - Intermittent:

1-5- بعض المفاهيم حول طريقة التدريب المتقطع:

يشير وجدي الفاتح ومحمد لطفي: أن هذه الطريقة تهدف إلى تنمية القوة العضلية و تحمل القوة و تحسين سرعة الانطلاق و تحسين السرعة، وكذلك التحمل الخاص إذا ما تكرر التمرين لفترة كافية، و هو يعمل أيضاً على تنمية هذه الصفات المرتبطة بالمهارات الأساسية، و تنظم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب بالارتفاع بالسرعة أو قوة التمرين ثم يتدرج في الهبوط بالقوة أو بالسرعة ثم يكرر التمرين مرة أو أكثر. (وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد، 2002 ص344) "يذكر طلحة حسام الدين": أنه أكدت نتائج العديد من الدراسات إلى أن الفرد يستطيع أن يؤدي تمرين الدراجة بأعلى درجات الشغل لمدة ثلاث دقائق يشعر بعدها بالإجهاد التام، أما إذا قام بعمل التمرين بنفس المستوى و لمدة دقيقة واحدة و حصل بعدها على دقيقتين للراحة فسوف يمكنه ذلك من الاستمرار في أداء التمرين لمدة 24 دقيقة حتى يصل إلى نفس الحالة من الإجهاد العام، حيث يصل تركيز حامض اللاكتيك في الدم إلى 15.7 ملي مول، و عندما تنخفض فترة العمل إلى 10 ثواني و فترة الراحة إلى 20 ثانية، فإنه يمكن أن يستمر في بذل الجهد حتى 30 دقيقة قبل الشعور بالإجهاد العام، انخفاض نسبة تركيز حامض اللاكتيك إلى 2 ملي مول. (طلحة، 1997 ص11) و قواعد التدريب المتقطع يجب أن توضع في شكل خطة لكي تتلائم كل فرد على حده ، و ذكر شيرل Sherrill لمكونات لبرنامج التدريب المتقطع و هي:

- الإستهلاك: فترة العمل و فترة الراحة، و يمكن أن يتضمن برنامج التدريب المتقطع أي عدد من المجموعات.
- فترات العمل: و هي عدد مفروض من التكرار لنفس النشاط تحت ظروف متماثلة ، و يمكن أن تشمل فترات العمل العدد الأفضل من التمرين في نطاق عدد من الثواني.
- فترة الراحة: و هي عدد الثواني أو الدقائق للراحة بين فترات العمل و التي يستطيع الفرد أثناءها العودة مرة أخرى من مرحلة التعب إلى المرحلة الطبيعية للاستعداد للمجموعة التالية من التكرار، و خلال فترة الراحة يجب على الفرد أن يمشي بدلاً من الاستلقاء أو الجلوس أو ما هو مفترض أنه وضع ساكن.
- التكرار: هو عدد المرات لفترات العمل التي يتم تكرارها تحت ظروف مماثلة.

2-5- تعريف التدريب المتقطع:

التدريب المتقطع يتمثل في تبادل مراحل العمل القصيرة نسبياً من 5 إلى 30 ثانية (على وتيرات قريبة أو كبيرة بالنسبة ل VMA) مع فترات استراحة من 15 إلى 30 ثانية و هذا خلال مدة 3 ± 9 دقيقة هذه المرحلة والتي هي متبوعة بفترة استرجاع نشطة من 7 إلى 9 دقائق (Cometti, 1983)

3-5- أنواع التدريب المتقطع:

للتدريب المتقطع ثلاث أنواع هي : (وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد، 2002 ص345)
أولاً: طريقة التدريب الطويل الأمد.

يكون الرياضي قادراً على القيام بمجهودات متتالية ذات شدة تحت القصوى و فوق الاستطاعة الهوائية لمدة 3 دقائق تتبع بفترات راحة نشيطة تساوي نفس مدة العمل 3 دقائق، من خلال ضبط مختلف مكونات الحمل من شدة و مدة و فترة و طبيعة الراحة يمكن إحداث الاتزان الفيزيولوجي المناسب للاستمرار في هذا العمل.

الرياضي يقوم بتكرار الجهد عدة مرات بحيث يكون عدد التكرارات على الأقل 6 مرات شدة التمرينات تكون مضبوطة بحيث يكون الميكانزم الهوائي الغالب لإنتاج الطاقة، (إحداث دين أكسوجيني) سيتوجب علي استرجاع مدخرات الرياضي أثناء الاستشفاء الذي يدوم 3 دقائق.

التدريب المتقطع طويل الأمد		
الراحة بين المجموعات :		الراحة بين التكرارات المدة: 2د
المدة: 3 د	مشي + تمديد عضلي	
حجم العمل / الحصة: 8 مجموعات		نوع الراحة : ايجابية

الجدول الرقم: (01) يبين عمل طبيعة التدريب طويل الأمد (Bertrand, 2005)

مثال: في مربع طول ضلعه 20م يتنافس فيه فريقان يتكون كل فريق من 3 لاعبين لمدة 3دقائق تتبعها 3 دقائق راحة و من خلال هذا التمرين يصل اللاعب الاستطاعة الهوائية القصوى .

ثانيا: طريقة التدريب المتقطع المتوسط الأمد:

الخلفية العلمية لهذا النموذج الثاني قريبة من الخلفية العلمية الطريقة السابقة (طويلة المدى) إلا أنه في هذا النوع الدين الأوكسجيني المتراكم خلال الجهد فوق الحرج ينبه وتيرة تدفق الأكسجين خلال فترة الراحة النشيطة الفارق يكمن بالخصوص في شدة الجهد التي تتطلب فترات راحة تساوي أو تقترب من فترة راحة التدريب المتقطع ذو الأمد الطويل وتكون تتراوح بين 2دقيقة و 2.30 دقيقة لتكرار تصل إلى 8 تكرارات على الأقل ويمكن الوصول بعدد التكرارات إلى 10 تكرارات في هذه الطريقة ضبط شدة الجهد عامل مهم في الاستمرار في الجهد وفي فعاليته.

وتيرة جري تقارب 5 كلم/سا أزيد من Pma بقليل تعطي في أغلب الأحيان نتائج جيدة، أما الأنشطة الجماعية. تبقى المؤشرات الخارجية أكثر صحة للاستدلال عن استشفاء الرياضي مثل (النبض) و القدرة على تكرار نفس الجهد لعدة مرات ويبقى الأهم هو تنويع الأنشطة مع الحفاظ على درجة الجهد.

التدريب المتقطع متوسط الأمد		
الراحة بين المجموعات : 5د		الراحة بين التكرارات المدة: 30 ثانية
المدة: 4 د	مشي + تمديد عضلي	
حجم العمل / الحصة : 8 د (مجموعات:)		نوع الراحة : سلبية

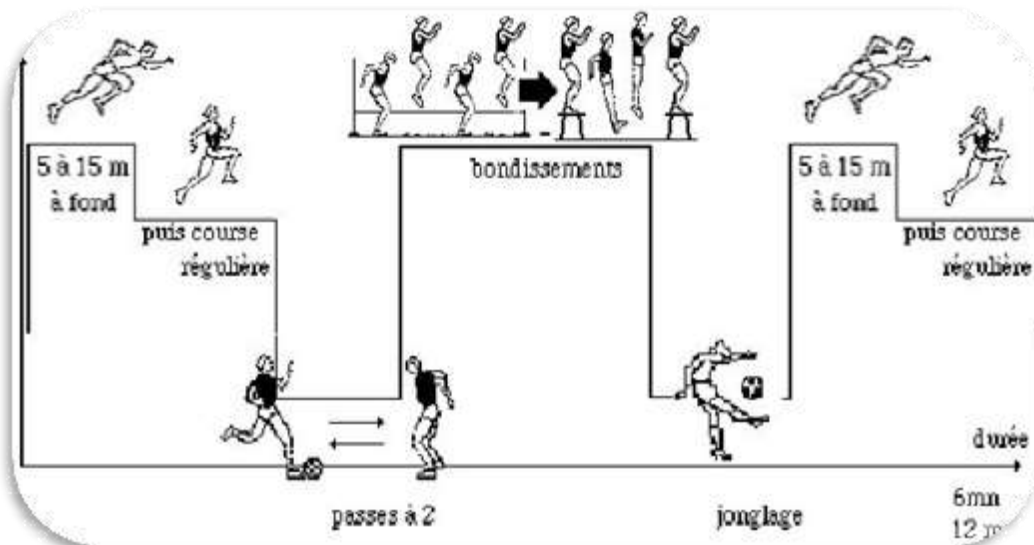
الجدول رقم: (02) يبين طبيعة عمل التدريب المتقطع متوسط الأمد (Bertrand, 2005)

ثالثا: طريقة التدريب المتقطع قصير الأمد:

في هذه الطريقة يقل الزمن عن طريقة التدريب المتوسط المدى في نفس الوقت تزداد شدة العمل أكثر من طريقة التدريب المتقطع المتوسطة الأمد حيث لا تزيد مدة العمل عن 30 ثانية وأقل من دقيقة في حين تصل فترة الراحة إلى دقيقة ونصف. وتبقى نفس الميكانيزمات السابقة كذلك في هذه الطريقة إلا أن تدفق الأكسجين في فترات الراحة يقلل من تزايد الدين الأوكسوجيني بحيث تقارب شدة العمل 100% من الاستطاعة الهوائية القصوى.

التدريب المتقطع قصير الأمد		
الراحة بين المجموعات :	نوع الراحة :	الراحة بين التكرارات : المدة: 15 ثا أو 20 ثانية
المدة : 3 د	مشي + تمديد عضلي	
حجم العمل / الحصة : 9 د (مجموعة: 3د)		
التدريب المتقطع قصير قصير		
الراحة بين المجموعات :	نوع الراحة :	الراحة بين التكرارات : المدة: 10 ثانية
المدة: 2 د	مشي + تمديد عضلي	
حجم العمل / الحصة : 7 د (مجموعة: 2د)		

الجدول رقم: 03 يبين طبيعة عمل التدريب المتقطع قصير الأمد+التدريب المتقطع قصير قصير (Bertrand, 2005)

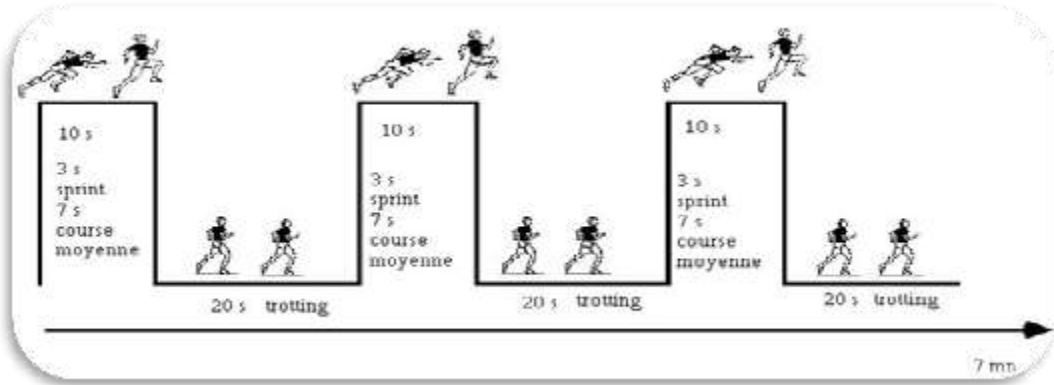


الشكل رقم: (01) يمثل طريقة التدريب المتقطع (العدو، تقنيات القوة العضلية)

1-2-3- خصائص طريقة التدريب المتقطع:

التمارين المعتمدة على التدريب المتقطع تتضمن تناوبا بين فترات من الجهد المكثف بشدة مع فترات من الجهد المنخفض الشدة والتي تسمى فترات الانتعاش، سيتضمن ذلك بالنسبة للاعبين التناوب بين الركض السريع والركض البطيء، التدريب المتقطع هو واحد من أكثر التمارين قدرة على زيادة السرعة، حيث أن تعلم الركض بسرعة هو عملية تدريجية، حيث أن المناوبات المتباعدة من الركض السريع يتخللها فترات من الانتعاش يدرّب العضلات

بفعالية أكبر عند الركض بسرعة أكبر مع استهلاك أقل للطاقة، ومن فوائد التدريب المتقطع أيضا أن الركض الروتيني ذو الوتيرة المعتدلة سيصبح أسهل.



الشكل رقم: (02) يمثل طريقة التدريب المتقطع (العدو)

أنظمة إنتاج الطاقة			الخصائص
هوائي	لاهوائي لاكتيكي	لاهوائي لالاكتيكي	
15 ثا الى 1 دقيقة	15 ثا الى 1 دقيقة	5 ثا إلى 15 ثانية	زمن الأداء
= زمن الأداء	2 * زمن الأداء	30 ثا _ 15 ثا	مدة الراحة
سلبية/ايجابية	سلبية/ ايجابية	سلبية	نوع الراحة
90-110% vma	vma%120	سرعة فوق القصوى	شدة التمرين
2 الى 5 مرات	2 الى 5 مرات	2 الى 5 مرات	عدد التكرارات
من 7 ال 12 دقيقة	من 7 ال 12 دقيقة	من 7 ال 12 دقيقة	مدة التمرين
= زمن العمل	= زمن العمل	= زمن العمل	مدة الراحة بين التكرارات

الجدول رقم04: يوضح طريقة التدريب المتقطع وفقا لأنظمة إنتاج الطاقة (Dellal.A، 2008 p50).

كذلك حسب FOX و COLL (1972) طريقة فترات العمل القوية تنتج نسبة ارتفاع عالية جدا و نستنتج تنوع أقصى قوة للياقة البدنية.

- مدة التمرين ومدة الراحة تعد أو تقدر بالثواني (مسافات).

- شدة التمرين وشدة الراحة تقدر بالنبض .

- نمط الراحة بين التكرارات والسلاسل (الزمن الكلي للعمل)

- التدريب المتقطع يتكون غالبا من عدد كبير لجهود ذات شدة عالية.

يقوم بالتطوير الأقصى للاستطاعة الهوائية القصوى وكذلك المداومة الهوائية وكذلك الميتابوليزم اللاهوائي لكن بدون تراكم لحمض اللبن

التدريب المتقطع (30.30) (15.15) (20.10) (25.5) هذا النمط من التدريب يقوم بتحسين وتطوير القدرة الهوائية لما يقوم بتطوير وتحسين القدرة الانفجارية (Dellal.A, 2008 p50)

1-2-4- أهمية التدريب المتقطع : (Luc leger et Gilles Tarnier, 2003)

- تحسين المقاومة (زيادة حجم القلب) .
- زيادة ضغط العضلات.
- استرجاع سهل.
- تنبيه كل الألياف.
- عمل أكثر تنوعا .
- يسمح بإضافة تمارين القوة العضلية .
- يؤثر على اللاعبين ذو المستوى العالي أنه يزيد من Vo2 max ويؤخر من ظهور التعب مقارنة بالتدريب المستمر كما يخفض من تراكم حمض اللبن وتساعد من استعمال الفسفوكرياتين في المنظومة الطاقوية.

كرة القدم وفئة الأواسط (U19)

1-3-1 تعريف كرة القدم:

❖ التعريف اللغوي:

هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم " Foot Boll " فاللاتينيون يعتبرون كرة القدم ما يسمى بالريفي أمام كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها فتسمى Soccer . (رومي جميل، 1986، صفحة 5)

❖ التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية تتكيف معها كل أصناف المجتمع فبعد أن صارت رياضة جماعية أصبحت أماكن اللعب أكثر ندرة الشارع، أماكن عامة الساحات الخضراء... الخ، هذه الأماكن التي تعتبر المحيط الساحر لهذه اللعبة الأكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء... ، ولقد رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحول كرة القدم إلى رياضة واتخذوها حجة لبعث المسابقات واللقاءات المنظمة انطلاقاً من قاعدة أساسية أنشئوها آنذاك ثم استخدم الأيدي والسواعد باستثناء الحارس إن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا، يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف فيها مرمى يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز ويتم تحريك الكرة بالأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى إمساك الكرة بيده داخل منطقة الجزاء (رومي جميل، 1986، الصفحات 9-10).

وأى خرق لقوانين اللعبة تعرض لاعبي الفريق المخطئ لعقوبة، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط الميدان وحكمان مساعدان وحكم رابع يشرف على العمل خارج الميدان، توقيت المباراة هو 45 دقيقة لكل شوط وفترة راحة بينهم تقدر ب 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل في حالة مقابلات الكأس فإن الحكم يضطر لإجراء ضربات الترجيح لتحديد الفائز.

1-3-2 مميزات كرة القدم:

أ- التنافس: تعتبر وسائل وتجهيزات كرة القدم حوافز ودوافع مهمة لإعطاء صيغة تنافسية، إذ يبقى اللاعب خلال فترة اللعب بحركة مستقيمة ومتغيرة لمراقبة تحركات المنافس وهذا إما يزيد من شدة الاحتكاك بالخصم لكن في إطار اللعب النظيف والمسموح.

ب- الضمير الاجتماعي: يعتبر من أهم الخصائص الأساسية في الرياضات الجماعية إذ تكتسي طابعا جماعيا عن طريق تعدد وكثرة المشاركين باللعب مهام متكاملة ومترابطة بغرض تحقيق الأهداف في إطار جماعي.

ج- الاستمرار: إن طبيعة البطولة باعتبارها مستمرة خلال السنوات يزيد الاهتمام بهذه اللعبة مقارنة بالألعاب الأخرى التي تجري منافستها على شكل متباعد.

د- النظام: طبيعة قوانين لعبة كرة القدم يمنحها النظام، وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب.

هـ- الحرية: يمتلك لاعب كرة القدم حرية كبيرة في اللعب الفردي الإبداعي في أداء المهارات.

و- التغيير: تتميز هذه اللعبة بتغيير وتعدد خطط اللعب على حساب طبيعة المنافس.

3-3-1 المبادئ الأساسية لقانون كرة القدم:

- 1- المساواة: إن قانون اللعبة لممارسة كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك والتي يعاقب عليها القانون.
- 2- السلامة: تعتبر روحا لعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها اللعبة في العهود العابرة وتوضع القانون حدود للحفاظ على صحة وسلامة اللاعب أثناء اللعب مثل تحديد ساحة الملعب أو أرضيتها، تجهيزات اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال للاعبين لإظهار كفاءتهم المهارية العالية.
- 3- التسلية: وهي فسح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يشهدها اللاعب من ممارسته للعبة فقد منع المشروع لقانون كرة القدم بعض الحالات الخطرة التي تؤثر على متعة اللاعب، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة لتصرفات غير رياضية التي تصدر من اللاعبين اتجاه بعضهم البعض. (حسن الجواد، 1984، صفحة 15)

4-3-1 تعريف فئة الأواسط:

يصنف فريق كرة القدم إلى خمسة فئات وهي : الأصاغر ، الأشبال ، الأواسط ، الآمال ، الأكابر والفئة الوسطى هي فئة الأواسط ، المحددة بالمرحلة العمرية الممتدة بين 18-19 سنة اللاعب في هذه الفئة يكون في مرحلة جد حاسمة وهامة في حياته ألا وهي مرحلة المراهقة ، وما هي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة ويتم تأكيده في هذه الفترة ، إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابعا ، يتجه فيها الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه ، بحيث يحاول التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة .

5-3-1 خصائص النمو عند فئة الأواسط :

يتميز نمو لاعب فئة الأواسط بعدة خصائص جسمية و فيزيولوجية و نفسية و التي لها الأثر الكبير في تكوين شخصية اللاعب ، و على مدى تكيفه في المحيط الذي يعيش فيه، ولذا وجب فهم خصائصها ومتطلباتها لنحسن التعامل مع المراهقين بشكل تربوي ذي أثر إيجابي في النمو، و خصائص نمو لاعب فئة الأواسط هي نفسها خصائص النمو في مرحلة المراهقة و التي يمكن شرحها في ما يلي:

أولاً: خصائص النمو البدني و الحركي :

إن البعد الجسمي هو أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهق، ويشمل مظهرين أساسيين من مظاهر النمو وهما النمو الفيزيولوجي أو التشريحي والنمو العضوي، والمقصود بالنمو الفيزيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة للعيان التي يتعرض لها المراهق أثناء البلوغ وما بعده، ويمثل ذلك بوجه خاص النمو في الغدد الجنسية، أما النمو العضوي، فيتمثل في الأبعاد الخارجية كالطول، الوزن والعرض، حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن 3 كغ في السنة، 29 سم بالنسبة للطول، ويؤدي النمو الجسمي إلى الاهتمام بالجنس الآخر، ويهتم المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة عضلاته ومهاراته الحركية، لما تحمله من أهمية في التوافق الاجتماعي وإذا لاحظ المراهق أي انحراف في مظهره الشخصي فإنه يبذل قصارى جهده لتصحيح الوضع وإذا أخفق ينتابه الضيق والقلق وهو يؤدي ذلك إلى الانطواء و الانسحاب. (الحافظ، 1990 ص48)

كما تتميز هذه المرحلة بإتقان المهارات الحركية من مظاهره تصبح حركات المراهق أكثر توافقاً وانسجاماً ويزداد نشاطه وقوته ، وتزداد سرعة زمن الرجوع، وهو الزمن الذي يمي بين مثير وبين استجابة لهذا المثير كما أن النمو الحركي يتفق معناه إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغيرات المتابعة التي تسير حسب أسلوب ونظام مترابط خلال حياة الإنسان ولكن وجه الاختلاف هو مدى التركيز على دراسة السلوك الحركي والعوامل المؤثرة فيه، وقد جاء تعريف أكاديمية النمو الحركي على أنه عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان، والعمليات المسؤولة عن هذه التغيرات.

ثانياً: خصائص النمو النفسي الاجتماعي :

في هذه المرحلة يلاحظ تعاقب مراحل من الإثارة النفسية أو الإحباط النفسي، حيث يظهر غالباً اهتمامات مجردة ومثالية ودينية، ومن ناحية أخرى يعتبر الباحثون المراهقة سن الإيمان العفوي وسن الدقة والفضول ويمكن إن الأفكار على العقل، المفاهيم الإنسانية وعشق المجردات. (جوزيف، صفحة 25) كما يميل المراهق إلى التعامل مع الآخرين عملياً في هذه المرحلة حتى يتسنى له معرفة شيء من قدراته لأنه يسعى للحصول على مكانة له و يصبح بحاجة ماسة إلى أن يفهم أعضاء هذه الجماعة فيساعد على ممارسة قدراته و مهاراته و التعرف عليها، و هذا يؤدي إلى زيادة ثقته بنفسه، و تزداد رغبته في هذه المرحلة الى اللعب الجماعي والاستجابة الجيدة للألعاب ، و يكون لدى المراهق من كلا الجنسين العزيمة و الإرادة للتمرن على المهارات الحركية ، بغرض تحسين قدراتهم في اللعب. (عبد المنعم، 1983ص20)

و من المظاهر الأساسية للنمو الاجتماعي في هذه المرحلة التحرر من سلطة الأسرة ، وتأكيد الذات ومحاولة إشعار الآخرين بالمكانة الاجتماعية ، كما يلاحظ اتساع العلاقات الاجتماعية وتكوين الصداقات كما يبدأ شعور المراهق بالمسؤولية نحو مجتمعه والإهتمام به ومشاركته لأحداثه كما نشير إلى ارتباطه بمجموعة محدودة يتبادل مع أفرادها النصيح والمعرفة ويميل إلى التعاون مع الآخرين للقيام ببعض الخدمات تأكيداً للمكانة الاجتماعية ، كما أن المراهقة تعرف بأنها مرحلة الإبطال فهو كيف سلوكه بما يتناسب مع سلوك البطل الذي اتخذ نموذجاً لنفسه. (مختار، 1982 ص 116)

ثالثاً: خصائص النمو العقلي و الانفعالي:

تتميز هذه المرحلة بالاهتمامات التكتيكية الإطلاعية أو العقلية، وتخضع هي أيضاً لنوع من التصعيد وتتحول إلى اهتمامات عقلية مجردة تدفع المراهق إلى البحث عن الإشكالية الأولى للحياة الثقافية التي يستطيع بلوغها فيتوجه إلى دراسة التاريخ ويوسع نظرتة إلى الوجود بأن يضيف إلى المكان بعداً آخر هو الزمان. كما أن المراهق يعطي عناية كبيرة للمجال الأدبي والشعري. والفنون ثم الموسيقى وأمام الكون يغدو قادراً على تصور العلاقات المجردة العامة وعلى استخدامها، حتى يصل إلى العلاقات الرياضية وتنشأ له فكرة القانون الطبيعي ، وفي جميع الميادين يصبو إلى منظومات من الحقائق النهائية تمنحه مهاداً ومتكاً لشعوره بشخصيته الخاصة. (غالب، 1979 ص 29,30) كما توؤثر إن التغيرات الجسمية الجنسية التي تظهر أثناء المراهقة توؤثر على نفسية وعلى سلوك المراهق وتفكيره وتصرفاته ولذا هناك نمو انفعالي يميز المراهق منه:

- شدة الحساسية والخجل والشعور الحاد بالذنب في كل ما يفعله والهروب إلى التدين المتمزمت خوفا من العقاب ويخرج من المبادئ الدينية والخلقية.
- المراهق يميل للتمرد على تعاليم الأسرة والمدرسة خلافا للطفل الذي يميل للواء الأسرة، كما يختلف المراهق عن الطفل في الميل الشديد لتحسين المظهر الشخصي في الشكل والملبس وطريقة الكلام والعناية بشعره والحرص على إثبات الرجولة في معظم تصرفاته.
- يريد المراهق الدخول في عالم الكبار والتشبه بهم وهذا التكيف للأوضاع الجديدة والتخلي عن العادات القديمة مرتبطا بالتوتر الانفعالي واحتمال الفشل. (محمد، 1978_1979 ص 223)

رابعا: خصائص النمو الفيزيولوجي:

- **معدل القلب:** يبلغ متوسط معدل القلب أثناء الراحة من 70 - 80 ضربة/الدقيقة من العمر المتوسط للرجل البالغ السليم، قد يزداد هذا المعدل لدى بعض الأفراد ، الراحة والجلوس وقليل الحركة حيث يصل إلى حوالي 100 ضربة/دقيقة، وعند الرياضيين المميزين يصل معدل القلب لديهم إلى 30-40 ضربة/دقيقة
- **ضغط الدم:** تؤدي التدريبات ذات الشدة الأقل من القصوى إلى تغيير ضغط الدم ويلاحظ انخفاض في ضغط الدم لدى الأفراد المدربين أثناء الراحة ويحدث الانخفاض في ضغط الدم والانقباض الإنبساطي ويكون معدل النقص في الضغط الانقباضي حوالي 11مم زئبقي وفي الضغط الإنبساطي حوالي 8مم زئبقي.
- وعلی الرغم من أن تمرينات المقاومة تحدث زيادة كبيرة في ضغط الدم الانقباضي والانبساطي إلا أن استمرار التدريب في هذا النوع يؤدي إلى انخفاض الضغط الدموي في وقت الراحة كما أن ضغط الدم المرتفع لا يكون موجودا لدى الرياضيين ذوي المستويات العليا في رفع الأثقال حيث يصل الضغط في 20 سنة إلى 115مليمترا.
- **حجم الدم:** تدريبات التحمل تزيد من حجم الدم، ويحدث ذلك مع التدريب ذو الشدة العالية، وهذه الزيادة في حجم الدم تحدث نتيجة زيادة حجم البلازما. (منسي، 2001 ص 117)
- **حجم القلب:** تظهر نسبة أكبر من الأوردة والشرايين في القلب وتزداد سعته ويترتب عليه زيادة حجم القلب .
- **الجهاز التنفسي:** تحدث تغيرات في النمو، وتشمل هذه التغيرات حجم الحويصلات الهوائية والتي تكون متساوية من الولادة حتى سن السابعة ثم تتضاعف بعد ذلك مرتين حتى 12 سنة، ثم تصل إلى ثلاثة أضعاف عند الكبار مقارنة بحجمهم عند الولادة، ويؤدي ذلك إلى زيادة كبيرة من مساحة غشاء الحويصلات. (أبو العلاء عبد الفتاح، د. إبراهيم شعلال، ص 203)
- **السعة الحيوية:** وهي عبارة عن أقصى حجم للهواء يستطيع الفرد أن يخرج بعد اخذ أقصى شهيق . وعادة ما تبلغ 4600 ميلي لتر، وبذلك تشمل حجم الهواء في الشهيق الاحتياطي بالإضافة إلى حجم الهواء الذي يمكن إخراجة إضافة لحجم الزفير العادي وبالرغم من ذلك يبقى جزء من الهواء في الرئتين لا يخرج مع الأحجام الثلاثية الأخرى ويسمى حجم الهواء المتبقي.

4-1- اللياقة البدنية:

خلال دراسة اللياقة البدنية نواجه عدة أمور غير واضحة وغير موجودة ، ففي بعض الأحيان نجد مفهوم اللياقة يعطي معنى أوسع وأعمق، حيث يشمل جميع جوانب العمل البدني، وبحسب رأي كل من Warsanch و Bucher من أمريكا وكذلك الخبيرين " بافيك و كرزليك J.Kozlik.FR.Poufk من تشيكوسلوفاكيا سابقا فإن مفهوم اللياقة البدنية تشمل مجموعة قدرات عقلية ونفسية وخلقية واجتماعية وثقافية وفنية وبدنية. (كمال درويش، محمد حسين، 1984 ص 35)

1-4-1- مفهوم اللياقة البدنية:

يمكن تعريف اللياقة البدنية على أنها عبارة عن مقدرة بدنية تتأسس على عمليات فسيولوجية مختلفة وتتأثر بالنواحي النفسية. كما تهدف إلى تحقيق الوقاية الصحية و توفير أفضل حياة للفرد.

2-4-1- بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم:

1- القوة المميزة بالسرعة:

يعبر عنها "علي فهمي البيك "على أنها": القدرة على التغلب المتكرر على مقاومات باستخدام سرعة الانقباضات العضلية. ("البيك، 1992 ص 192)

ويقول "R.Taelman" حول القوة المتميزة بالسرعة أنها": قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية. ("Taelrman، 1990)

وبالتالي يمكن أن نستخلص أن القوة المتميزة بالسرعة في لعبة كرة القدم هي سرعة وقوة أداء اللاعب في اللعبة أثناء قيامه بالأداء المهاري بشكل قوي وسريع و إنجاز جيد.

2-1- العوامل المؤثرة في إنتاج القوة العضلية:

حسب Schmidtbleicher فإن إنتاج القوة العضلية اللازمة لأي جهد عضلي يخضع لتدخل العوامل الآتية:

- ◆ نوع الألياف العضلية المشتركة في الأداء.
- ◆ مساحة المقطع الفسيولوجي للعضلة أو العضلات المشتركة.
- ◆ القدرة على إثارة العدد الكافي من الألياف العضلية.
- ◆ زوايا المد في العضلة.
- ◆ حالة العضلة قبل الإنقباض.
- ◆ درجة التوافق بين العضلات المشاركة في العمل.
- ◆ تكتيك الأداء.
- ◆ العامل النفسي (قوة الإرادة).
- ◆ السن و الجنس.
- ◆ طبيعة التدريب و اتجاهه فضلا عن العوامل البيئية و الوراثة و الحالة الغذائية و طبيعة العمل.
- ◆ فترة الإنقباض العضلي.

3-1- طرق و مبادئ تنمية القوة المميزة بالسرعة :

بخصوص تنمية القوة المميزة بالسرعة فتعتبر سرعة الانقباضات العضلية من أهم العوامل التي تؤثر على القوة المميزة بالسرعة. ويراعي أن تكون شدة الحمل باستخدام مقاومات متوسطة (40- 60% من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله) أما حجم الحمل لا يزيد عدد مرات تكرار التمرين الواحد عن 20 مرة وتكرار التمرين الواحد من 4 إلى 6 مجموعات وفترات الراحة من 3-4 دقائق بين المجموعات لضمان استعادة الشفاء الكاملة. (الفتاح، 1994 ص134 و135)

كما يجب استخدام مستوى الشدة الذي يتناسب مع متطلبات التخصص الرياضي (أبو العلا احمد عبد الفتاح، 1996 ص140)

3-4-1- السرعة الانتقالية:

يقصد بها: "محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة، وهذا يعني محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن.

- طريقة تنمية السرعة الانتقالية:

ينصح بعض الخبراء بمراعاة شدة الحمل كالتدريب باستخدام السرعة الأقل من القصوى حتى السرعة القصوى وبالنسبة لحجم الحمل يكون التدريب باستخدام المسافات القصيرة في كرة القدم ما بين 10 إلى 30 م نظرا لكبر حجم الملعب ويفضل تكرار التمرين الواحد على السرعة بين 5 و 10 مرات أما فترات الراحة بين كل تمرين وآخر فتتراوح غالبا ما بين 2 الى 5 دقائق وفقا لشدة وحجم الحمل.

4-4-1- التحمل:

ويقصد به أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدما صفاته البدنية والمهارية والخطئية، بإيجابية وفعالية دون إن يطرأ عليه التعب والإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب. (Taelman, 1990 P25)

كما يعرف Datchnof بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة. (ريسان، 1989 ص186) إذن يمكن تعريف التحمل على أنه قدرة الفرد على مواصلة العمل ومقاومة التعب وكذلك الظروف غير الملائمة طيلة العمل وكذلك الاسترخاء بعد الجهد هو واحد من أوجه التحمل.

5-4-1- أنواع التحمل: يمكن أن نقسم التحمل إلى نوعين:

1- التحمل العام: وهو أن يكون اللاعب قادرا على اللعب خلال مدة اللعب القانونية المحددة، دون صعوبات بدنية، وعليه يجب أن يكون قادرا على الجري بسرعة متوسطة طيلة شوطي المباراة، ويكون الاهتمام بالتحمل العام في بداية الفترة الإعدادية الأولى، ويعتبر التحمل العام هو أساس التحمل الخاص (طه إسماعيل وآخرون، 1989 ص98).

2- التحمل الخاص: هو الاستمرارية في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخطئية متقنة طوال مدة المباراة دون أن يطرأ عليه التعب. (بطرس، 1984 ص516)

1-4-6- طرق تنمية التحمل: في فترة الإعداد العام يمكن التدريب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة ومتنوعة، وتزداد المسافات بتكرار الجري مع الصعوبة كموانع أي مبدأ بحجم صغير ويزداد الحجم تدريجياً. ويهدف ذلك إلى تكييف الأجهزة الحيوية وهو ما يطلق عليه طريقة التدريب المستمر . (طه إسماعيل عمرو أبو المجد، 1989 ص101) والصفة المميزة لهذه الطريقة هو التدريب المستمر لفترة زمنية تمتد من 20 د إلى ساعة و نصف و هذا بمعنى أن ساعة ونصف وتصل عدد دقات القلب الى 140 - 150 دقة في الدقيقة و هذا بمعنى أن سرعة دقات القلب متوسطة ، وغالبا ما تكون التدريبات داخل الغابة .

و بخصوص تحمل القوة العضلية يقول العالم " Delorme " أنه يمكن الحصول على أكبر من المرات من التمرين ضد مقاومة ضعيفة نسبياً أي حجم كبير، وفترات راحة قصيرة . (الربطي ك.، 2004 ص92) أما عن تحمل السرعة فيمكن تنميته عن طريق التدريب الفترى وذلك بالعدو لمسافات مختلفة - 20 - 30 - 50 10متر، وفي صورة مجموعات بينها فترات راحة وفقاً لتشكيل الحمل . ويراعي تقصير فترات الراحة بين كل جزء من هذه المسافات والجزء الآخر .

1-4-7- تحمل السرعة:

يعتبر تحمل السرعة من أهم القدرات التي يحتاجها لاعب كرة القدم حتى يتمكن من الجري بأقصى سرعة في أي وقت خلال المباراة وخاصة عند قرب انتهائها، ويشير (اليك 1997، ص175) إلى أن المفاهيم التي تعرضت إلى مصطلح تحمل السرعة تضمنت اتجاهين أساسيين الأول يتعلق بقدرة الرياضي على الاستمرار في أداء مجهود في خلال الأنشطة الدائرية بأقصى سرعة وذلك لأطول مسافة ممكنة.

أما الثاني فإنه يعتبر مفهوم تحمل السرعة عبارة عن قدرة الرياضي على تكرار أداء العمل يتصف بسرعة عالية لعدة مرات وذلك بفواصل زمنية قليلة.

كما يعرفها (عصام عبد الخالق 1990، ص130)، أنها قدرة الفرد على الاحتفاظ بالسرعة في ظروف العمل المستمرة لتنمية مقدرة مقاومة التعب عن حمل ذو درجة عالية (شدة 75% - 100%) من مقدرة الفرد أو التغلب على التنفس اللاهوائي لاكتساب الطاقة.

يعرف (علاوي 1994 ص175)، تحمل السرعة صفة بدنية مركبة من صفتي التحمل والسرعة ، ولكي يؤدي لاعب كرة القدم دورة في المباراة بصورة جيدة على مدى زمن المباراة خلال الشوطين وهو (90د) لابد أن يكون معدا إعداداً جيداً بحيث يستطيع أن يتحمل كل هذا العبا طوال زمن المباراة دون الإحساس بالتعب لذا يجب تطوير تحمله الخاص بصورة جيدة وكذا العام.

ويشير (إسماعيل طه وآخرون 1994، ص100) عن hara بان تحمل السرعة هو القدرة على مقاومة التعب في أثناء المجهود الدائم الذي يتميز بارتفاع القوة العضلية بعض أجزائه ومكوناته بالإضافة إلى مقدرة اللاعب على الأداء البدني لأطول فترة ممكنة بدون ظهور التعب.

1-4-8- الرشاقة:

هي استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع و المركب وهو استيعاب وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء المهاري نجد أن الرشاقة تلعب دوراً مهماً و ذلك للسيطرة الكاملة على

الأوضاع الصعبة والرشاقة هي خبرة و ممارسة حيث أنها تفقد و تضعف عن الانقطاع عن التدريب لفترة معينة . (كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين، 1978 ص 84)

إذن هي قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو سرعة تغيير الاتجاه، سواء كان ذلك بالجسم كله أو أجزاء منه، سواء كان ذلك على الأرض أم في الهواء.

1-4-9- أنواع الرشاقة:

هناك نوعان من الرشاقة:

أولاً: الرشاقة العامة: وهي نتيجة تعلم حركي متنوع أي نجده في مختلف الأنشطة الرياضية (Ladislav Kacani et Ladislav Horosky, 1986,P24) وتشير أيضا إلى المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم.

ثانياً: الرشاقة الخاصة: وهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكنيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة بالعبة.

1-4-10- مكونات الرشاقة:

1- **الدقة:** هي القدرة في السيطرة على الحركات الإرادية نحو شيء معين، هذه الصفة مرتبطة بصفات أخرى مثل الإدراك الإيقاعي والتميز.

2- **التوازن:** يعني المقدرة على الإحتفاظ بثبات الجسم عند إتخاذ أوضاع معينة (أي توازن الثبات) والإحتفاظ بتوازن الجسم عند الحركة(أي التوازن الحركي).

3- **التوافق:** يعرف على أنه القدرة على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد. (سويد، ص07)

ثالثاً: طرق تنمية الرشاقة:

ينصح هارا Haare و ماتيفيف Matveyve باستخدام الطرق التالية أثناء العمليات التدريبية لتنمية و تطوير صفة الرشاقة :

- ✓ الأداء العكسي للتمرين: مثل التصويب بالقدم الأخرى و كذا المحاورة بها في كرة القدم .
- ✓ التغيير في سرعة و توقيت الحركات: كأداء الحركات المركبة كتخطيط الكرة مع التصويب .
- ✓ تغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين: مثل تقصير مساحة الملعب في كرة القدم .
- ✓ التغيير في أسلوب أداء التمرين: كأداء مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات و الجري .
- ✓ تصعيب التمرين ببعض الحركات الإضافية: كأداء التصويب من الدرجة الخلفية و الأمامية .
- ✓ أداء بعض التمرينات المركبة دون إعداد أو تمهيد سابق: مثل أداء مهارة حركية جديدة بارتباطها بمهارة سبق ذكرها.
- ✓ التغيير في نوع المقاومة بالنسبة لتمرينات القفز و التمرينات الزوجية: كاستخلاص الكرة من أكثر من منافس أو القفز مع حمل الكرة الطيبة لضرب الكرة بالرأس . (الربطي ك،، 2004 ص100،101)
- ✓ خلق مواقف غير معتادة لأداء التمرين: كالتدريب على الملاعب الرملية بدلا من الخضراء .

11-4-1- تعريف المنافسة الرياضية:

1- **التنافس لغة:** يقصد به التسارع أو التسابق في الشيء فيقال تنافس رجل مع شخص آخر أي تسابق وتسارع من أجل بلوغ هدف معين (حسين عمر، 1998، ص457).

2- **اصطلاحا:** يعني التنافس كفاح شخص أو أكثر أو جماعة أو أكثر من أجل الحصول على هدف واحد لا يمكن للجميع المشاركة فيه، وقد يكون الأفراد والجماعات على وعي بهذا التنافس وقد لا يكونون، وهم يضعون نصب أعينهم الحصول على ما يريدون من اشباعات وليس هزيمة أو تحطيم منافسيهم، وعندما يكونون على وعي بالمنافسة، كما في حالة مباراة كرة القدم أو اليد فإن الثقافة تكون قد أرسلت قواعد معينة لخوض هذا التنافس ومن يخسر المعركة يتقبل النتيجة بكل روح رياضية (محمد مصطفى الشعبي، 2001. - ص 53).

وكلمة المنافسة لاتينية وتعني البحث المتواصل من طرف عدة أشخاص على نفس المنصب ونفس المنفعة وحسب كتاب "روبار" الذي يعرف المنافسة على أنها كل شكل مزاحمة تهدف للبحث عن النصر في مقابلة رياضية، ويأتي ما اتفق عليه ليكمل هذا التعريف بقوله "هو النشاط الذي يحصل داخل إطار مسابقة في إطار أو نمط استعداد معروفة وثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى" (1983, P13.METVIEN,T.P).

كما أن هناك العديد من التعاريف التي قدمها بعض الباحثين لمفهوم المنافسة من بينها:

التعريف الذي قدمه "مورتون دويتش" Deutxt، والذي أشار فيه إلى المنافسة بصفة عامة على أنها "موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المتنافسين وهذا يعني أن مكافأة الفائز في المنافسة تختلف عن مكافأة غير الفائز أو المنهزم".

وهذا التعريف الذي يقدمه "دويتش" كان أساء للمقارنة بين عمليتين المنافسة والتعاون على أساس أن التعاون على العكس من التنافس، يقصد به أن المشاركين يقتسمون المكافآت بصورة متساوية أو طبقا لإسهامات كل فرد وليس كما هو الحال في المنافسة (محمد حسن علاوي، 2002، ص، 28)

12-4-1- أنواع المنافسة الرياضية:

أولاً: المنافسة التمهيدية:

يعتبر هذا النوع من المنافسات نوعا تجريبيا يستخدمه المدرب لتعويد الرياضي على الشكل المبدئي للمنافسات ويعتبر وسيلة من وسائل الإعداد المتكامل.

ثانياً: المنافسة الإخبارية:

وتستخدم المنافسة الإخبارية لغرض اختبار مستوى إعداد الرياضي ودراسة تأثير مراحل التدريب المختلفة على الحالة التدريبية، والتعرف على نقاط الضعف والقوة، ودراسة تركيب النشاط التنافسي، وبناء على تحليل نتائج هذه المنافسة يتم التخطيط للبرنامج التدريبي للمرحلة المقبلة.

ثالثاً: **المنافسة التجريبية:** يتم خلال هذه المنافسة التركيز على نموذج المنافسة الرئيسية التي يشارك فيها الرياضي، وبصفة خاصة على الدور المطلوب منه خلال هذه المنافسة، وفي هذه الحالة يجب توفر كافة الظروف المشابهة للظروف الرئيسية بأقصى درجة ممكنة.

رابعاً: منافسات الانتقاء:

يتم بناء على هذه المنافسة انتقاء الرياضيين وتشكيل الفريق في المنافسات الرسمية.

خامساً: المنافسة الرئيسية:

يعتبر الهدف الرئيسي من المشاركة في المنافسات الرسمية هو تحقيق أعلى مستوى ممكن ويتحقق ذلك من خلال التعبئة القصوى لكافة إمكانيات الرياضة البدنية و المهارية والخططية والنفسية (أبو العلاء عبد الفتاح و ابراهيم شعلان، 1994، ص25-26).

1-4-15- أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب:

- ✓ تتحصر أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب فيما يلي (ناهد رسن سكر، 2002، ص56.)
- ✓ تحتل المنافسة أهمية كبيرة، تفوق أهمية الحصة العادية لدى اللاعبين، نتيجة أنه يحضرها في الغالب متفرجون يفوق عددهم الجمهور الموجود خلال الحصة العادية.
- ✓ تعتبر المنافسة المجال الحقيقي لاختبار صحة اللاعبين.
- ✓ نتائج المنافسة تسجل بشكل رسمي، بخلاف عمليات التسجيل التي تحدث أثناء الحصة العادية.
- ✓ يترتب على الأداء في المنافسات الحصول على مراتب مشرفة، الأمر الذي يظهر قيمة المنافسة.
- ✓ يوجد دائماً في المنافسات خصم أو منافس.
- ✓ نتائج المنافسة عبارة عن ثمار التدريب.

خلاصة:

لقد تمكنا من خلال هذا الفصل من بناء قاعد معرفية للبحث وذلك من خلال التطرق إلى مجموعة من المحاور حيث تناولنا فيها عملية التدريب الرياضي وذلك بإبراز خصائصها وأهدافها كما تطرقنا إلى البرامج التدريبية وخصائصها موضحين أسس بنائها ونجاحها والخطوات التي يجب إتباعها في تصميمها ومعرفة كيفية تقويم وتطوير هذه البرامج والصعوبات التي تواجهها كما تطرقنا إلى طرق التدريب الرياضي مفهومها أنواعها وأهميتها كما قمنا بتوضيح طريقة التدريب المتقطع وأنواعها وخصائصها.

كما تطرقنا إلى رياضة كرة القدم مميزاتها وأهمنا بالمرحلة العمرية (U19) وخصوصياتها من مختلف الجوانب كما تطرقنا إلى بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم، وكذا منافسة كرة القدم مبرزين أنواعها و أوجه الاختلاف بينها و بين التدريب الرياضي.

ومنها فإن للخلفية النظرية لدراسة الدور الكبير في توجيه الطالب الباحث في مسار بحثه من حيث ضبط جميع المفاهيم المرتبطة بمتغيرات البحث وإزالة الغموض عنها وصولاً إلى الفهم الجيد للموضوع بهدف الوصول إلى تمهيد الطريق للإنتلاق في الدراسة التطبيقية وتسهيل مهمة تنفيذها على أرض الواقع .

الفصل الثاني

الدراسات المترتبة بالبحث

تمهيد:

إن انجاز أي بحث من البحوث العلمية يتطلب من الباحث اللجوء والاستعانة بالدراسات المثابفة، كون هذه الأخيرة تعتبر بمثابة دعم ومساندة للباحث بوقوفه على أهم النتائج التي توصلت إليها البحوث المنجزة في نفس ميدان موضوع البحث قيد الدراسة.

وفي نفس السياق قام الطالب بالرجوع إلى شبكة المعلوماتية الإنترنت، والمكتبات المتخصصة في معاهد وكليات التربية البدنية والرياضية عبر الوطن للإطلاع وحصر الدوريات والبحوث السابقة المتعلقة بموضوع البحث، كما قام بالإطلاع على المجلات العلمية والدوريات والنشرات الخاصة بالمؤتمرات العلمية وبحوث الإنتاج العلمي في المجال الرياضي.

ويمكن للطالب الباحث الاستفادة من الدراسات المثابفة في عدة أوجه من أهمها المنهج والمنهجية المتبعة في إخراج البحث، وكيفية اختيار العينة والطرق التي تمت بها إجراء التجربة سواء الاستطلاعية أو الرئيسية للبحث، زيادة على معرفة الوسائل والأدوات التي استعملت خلال البحث، هم الصعوبات التي واجهتها حتى إخراج البحث في شكله النهائي.

- الدراسات المثابفة:

2-1 دراسة: (دراسة حسن محمود عبد الفتاح)

* سنة : 1996

*عنوان الدراسة:"تأثير برنامج لتنمية بعض الصفات البدنية الخاص على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم."

*المشكلة:هل البرنامج التدريبي المقترح يؤثر بشكل ايجابي على تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة وعلى بعض المتغيرات الفسيولوجية و مستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم .

*الهدف:التعرف على أثر البرنامج المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمهارات الأساسية للاعب بكرة القدم الناشئين:

*الفرض: البرنامج التدريبي المقترح يؤثر بشكل ايجابي على تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة وعلى بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم.

*منهج البحث: المنهج التجريبي.

*عينة البحث و كيفية اختيارها:اشتملت عينة البحث على عدد 30 لاعب كرة القدم الناشئين والمتمثلة في فريقين من الدرجة الأولى مسجلين في الإتحاد المصري لكرة القدم تم اختيارهم بطريقة عمدية تتراوح أعمارهم بين 16-18 سنة مقسمين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعة تحتوي على 15 لاعبا.

*أداة البحث: حيث تمثلت في الاختبارات البدنية القوة العضلية السرعة والتحمل والاختبارات الفسيولوجي تمثلت في اختبار الكفاءة البدنية -vo2max- والقدرة الإسترجاعية والنبض أما الاختبارات مهارية لقياس مستوى الأداء المهاري للاعب كرة القدم.

*أهم نتيجة:البرنامج المقترح أدى إلى تطوير بعض الصفات البدنية كالتحمل والقوة العضلية والسرعة.

*أهم توصية: ضرورة الاعتماد على البرنامج التدريبي في الرفع من الكفاءة البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم عند الناشئين.

2-2 دراسة:ماهر أحمد حسن البياني - فارس سامي يوسف

* سنة:2003/2004

*عنوان الدراسة:" تأثير برامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية و بعض المهارات الأساسية لكرة القدم."

*المشكلة: هالبرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية لكرة القدم؟

*الهدف: التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية لكرة القدم."

*الفرض: البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية لكرة القدم."

* منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

* عينة البحث وكيفية اختيارها: ناشئي كرة القدم تحت 17 سنة حيث بلغ مجمل البحث 40 لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية و عددها 18 لاعبا و ضابطة و عددها 18 لاعبا بعد استبعاد حراس المرمى و عددهم 04.

* أداة البحث: اختبارات بدنية ومهارية و الوسائل الإحصائية.

* أهم نتيجة: ظهور تطور في مستوى إذا اللاعبين في عناصر القدرة البدنية التالية: (المرونة - السرعة الانتقالية - الرشاقة - المطاولة الخاصة - القوة - المميزه بالسرعة) لدى المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي و لصالح الاختبار البعدي.

* أهم توصية: ضرورة الاهتمام بالقدرات البدنية للناشئين من خلال وضع برامج تدريبية متطورة تتضمن اختبارات تقويمية و دورية.

2-3 دراسة: عبد الهادي حريزي.

* سنة: 2013/2012

* عنوان الدراسة: أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسي نبعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد صنف 19 سنة.

* المشكلة: هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد صنف 19 سنة؟

* الهدف: التعرف فيما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية ف يبعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لدى لاعبي كرة اليد صنف 17-19 سنة.

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

* منهج البحث: المنهج التجريبي.

* عينة البحث و كيفية اختيارها: العينة التجريبية تتشكل من 15 لاعبا من فريق ترحي المسيلة لكرة اليد. أما العينة الضابطة فتتكون من 15 لاعب من أولمبي المسيلة. و تم ضبط العينتين بالطريقة العمدية.

* أداة البحث: استخدم الباحث الاختبارات البدنية و المهارية، و الوسائل الإحصائية .

* أهم نتيجة: تفوقت الاختبارات البعدية في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لمجموعتي البحث.

* أهم توصية: إعطاء أهمية بالغة لكل من طريقة التدريب الدائري ومرحلة الأشبال التي تعد المرحلة الأساسية لترسيخ وتحسين المهارات والمكتسبات والخبرات.

2-4 دراسة: كليش عابد/شارف مراد

* سنة: 2013/2012

*عنوان الدراسة: مدى فعالية برنامج تدريبي مقترح خلال مرحلة المنافسة في المحافظة على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم.

*المشكلة: ما مدى أثر البرنامج التدريبي المقترح في المحافظة على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم أثناء مرحلة المنافسة ؟

*الهدف: التعرف على مدى أثر البرنامج التدريبي المقترح في المحافظة على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم أثناء مرحلة المنافسة.

*الفرض: البرنامج التدريبي المقترح في الجانب البدني خلال مرحلة المنافسة من طرف الباحثين له أثر ايجابي في المحافظة على اللياقة البدنية .

*منهج البحث: تجريبي.

*عينة البحث وكيفية اختيارها: لاعبي كرة القدم تحت 20 سنة لنادي واد ارهيو حيث تم اختيارهم بالطريقة العمدية.

*أداة البحث: الاختبارات البدنية و الوسائل الإحصائية .

*أهم نتيجة : ظهور فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبارات البعدية و لصالح المجموعة التجريبية .

*أهم توصية: ضرورة الاستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح في إعداد اللاعبين خلال مرحلة المنافسة .

2-5 دراسة: بن تهامي علي

* سنة: 2014/ 2013

*عنوان الدراسة: اثر برنامج تدريبي مقترح للإعداد البدني الخاص باستخدام طريقة التبادلي قصير_قصير Intermittent في تنمية بعض الصفات البدنية لناشئ كرة القدم (15_ 16سنة)

*المشكلة: هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب التبادلي قصير_قصير Intermittent في تنمية القوة المميز بالسرعة لعضلات الرجلين لدى ناشئ كرة القدم صنف أشبال 15_ 16سنة .

*الهدف: تصميم البرنامج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب التبادلي قصير_قصير Intermittent يؤثر ايجابا في تنمية القوة المميز بالسرعة لعضلات الرجلين لدى ناشئ كرة القدم صنف أشبال 15_ 16سنة .

*الفرض: البرنامج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب التبادلي قصير_قصير Intermittent يؤثر ايجابا في تنمية القوة المميز بالسرعة لعضلات الرجلين لدى ناشئ كرة القدم صنف أشبال 15_ 16سنة .

*منهج البحث: تجريبي.

*عينة البحث و كيفية اختيارها: 30 لاعبا من شباب فروحة و غالي معسكرتم اختيارهم بالطريقة العمدية

*أداة البحث: الاختبارات البدنية و الوسائل الإحصائية .

* أهم نتيجة: البرنامج التدريبي باستخدام طريقة التدريب التبادلي قصير_قصير كان له تأثير فعال في تنمية بعض الصفات الدنية الأساسية لناشئ كرة القدم.

* أهم توصية: ضرورة استخدام طريقة التدريب التبادلي قصير_قصير في تصميم برامج التدريب و التحضير البدني لناشئ كرة القدم لما لها من أثر ايجابي في تنمية الصفات البدنية الأساسية .

❖ التعليق على الدراسات:

بعد أن قام الطالب الباحث باستعراض الدراسات السابقة و المرتبطة بموضوع الدراسة أمكن للطالب الباحث ملاحظة ما يلي:

- اتفقت معظم الدراسات السابقة على استخدام المنهج التجريبي للتحقق من أهداف وفروض تلك الدراسات.
- اتفقت معظم الدراسات التجريبية السابقة على استخدام نظام المجموعة التجريبية أو أكثر والمجموعة الضابطة لإتمام تلك الدراسات.

- اتفقت معظم الدراسات التجريبية السابقة على استخدام القياسات القبليّة والبعدية كأدوات لجمع البيانات اللازمة لتلك الدراسة.

لغرض تحليل البيانات ومعالجتها إحصائياً في الدراسات السابقة استخدم اختبار (ت) لتحديد الفروق بين المجموعات وبين القياسين القبلي والبعدى وتحديد مستوى واتجاه الدلالة الإحصائية بشكل أساسي لاستخلاص نتائج هذه الدراسات.

- اختلافات طفيفة في مدة تطبيق البرامج التدريبية إلا أنها كانت كلها مقننة من حيث الشدة و الحمل لكل برنامج أو عينة.

كما كان الاطلاع على الدراسات السابقة أهمية كبيرة بالنسبة للطالب الباحث حيث ساعدته في :

1- وضعت صور واضح عن أهداف الدراسة الحالية والإطار العام لها وكذلك صياغة فروض وتساؤلات الدراسة.

2- تحديد المنهج المناسب لإجراء دراسة ليتناسب مع الأهداف التي وضعت.

3- تحديد المدة الزمنية المناسبة للبرنامج.

4- تحديد متغيرات الدراسة.

5- التعرف إلى الطرق الإحصائية والتحليلية المستخدمة في الدراسات السابقة وطرق عرضها واستخراج النتائج وعرضها والخروج بالاقتراعات.

❖ نقد الدراسات:

من خلال تحليلنا لنتائج هذه الدراسات السابقة يمكن الملاحظة أن معظم طرق التدريب لها فاعلية في تطوير مهارة أو صفة من الصفات البدنية و خاصة في تخصص رياضة كرة القدم التي شملتها هذه الدراسات و أن البرامج التدريبية إذا كانت مبنية على أسس علمية صحيحة و استعمال الوسائل التدريب الحديثة فإنها ستؤدي حتما إلى تحقيق تطور في الجانب البدني و تحسن في الجانب المهاري وهذا ما يظهر من خلال الفروق الظاهرية بين العينات التجريبية و العينات الضابطة و لصالح العينات

المستخدمة، و هذا ما أدى بنا إلى اختيار موضوعنا الذي يعتمد على طريقة التدريب المتقطع Intermittent وفق برنامج تدريبي علمي هادف و مسطر بتخطيط يستند إلى مراجع و طرق تدريب علمية لها الأثر الناجح في تحسين المردود البدني و المهاري وخاصة في فئة الأواسط و من المعروف أن هذه المرحلة تتميز بتطوير مختلف أشكال القوة العضلية و لعل الجديد الذي جاءت به دراستنا الحالية مقارنة بالدراسات السابقة تقديم طريقة تدريبية حديثة للمحافظة على مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (القوة المميزة بالسرعة و السرعة القصوى و التحمل و الرشاقة) في كرة القدم وهذا ما أظهرته نتائج العينة التجريبية التي تدربت بالتدريب المتقطع Intermittent معدلات تفوق معدلات التحسن لدى العينة الضابطة بنسب تفوق النسب المتحصل عليها في الدراسات السابقة .

❖ أوجه الاستفادة من الدراسات المرتبطة بالبحث:

- من خلال الدراسات المرتبطة بالبحث تمكنا من الاستفادة من تلك البحوث والدراسات، حيث شكلت إطارا نظريا لموضوع الدراسة الحالية، كما تم الاستفادة من الإجراءات المستخدمة في تلك البحوث من حيث:
- رسم خريطة البحث وتحديد المسار الصحيح للخطوات الملائمة لتطبيق إجراءات هذه الدراسة.
- تحديد فصول الجانب النظري.
- ضبط متغيرات موضوع الدراسة.
- الوصول إلى صياغة إشكالية البحث.
- كيفية اختيار العينة.
- تحديد الأدوات المستعملة في الدراسة.
- التعرف على أهم الاختبارات البدنية المستخدمة وتحديد أنسبها.
- تحديد أنسب القوانين والمعادلات الإحصائية الملائمة لطبيعة الدراسة.
- كيفية عرض البيانات وتحليلها وتفسيرها تفسيراً علمياً.
- تحديد المنهج المناسب (المنهج التجريبي)

خلاصة:

تعد الدراسات السابقة والمثابفة خريطة الطريق للمواجهة للباحث نحو رسم طريق بحثه بحيث تعتبر القاعدة والأساس الذي يبني عليه البحث حيث أنها توفر كما من المعلومات النظرية كما تساعد في تحديد المراجع والدراسات التي يمكن الاستفادة منها كما تعتبر التوصيات المقدمة في الدراسات المرتبطة بالبحث كمقترحات لبداية دراسات جديدة ومن خلال عرض الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة تبين للباحث أهمية هذه الدراسات بالنسبة لدراسة الحالية ومن خلالها حاول تجنب الصعوبات التي وقع فيها الباحثون الآخرون وإبراز وتوضيح نقاط التشابه والاختلاف بينها للوصول إلى الاستغلال الأمثل لهذه الدراسات.

الجانب النظري

الدراسة الميدانية للبحث

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

الميرانية

تمهيد:

تعتبر منهجية البحث والإجراءات المنهجية الخاصة به من أهم خطوات البحث العلمي التي يجب على الباحث أن يعرفها ويتقنها، فعليه أن يكون متمكنا من الانتقال بين مختلف مراحل هذه الخطوة بطريقة منطقية ومنسقة لتجعل من البحث دراسة منظمة.

كما أنه من واجب الباحث أن يدرك كيفية إستعمال مختلف الأدوات الخاصة بهذه العملية وكيفية إستغلالها لأهداف البحث، وسوف نحاول أن نوضح في هذا الفصل مختلف هذه الإجراءات التي سوف نعتمد عليها من أجل الوصول إلى حل لمشكلة البحث، كما أننا سنوضح المجالات التي سيتم فيها إجراء هذا البحث نقصد كل من المجال المكاني والمجال الزمني. كما أننا سوف نحدد مجتمع الدراسة والعينة التي أجريت عليها الدراسة. كذلك سنتطرق إلى نوع المنهج المتبع لإنجاز هذه الدراسة وتحقيق الأهداف المرجوة منها، وسيحتوي هذا الفصل على عرض مفصل لأدوات الدراسة المستعملة وكيفية معالجتها وتسجيل نتائجها. كما سيساعدنا هذا الفصل في ضبط مختلف الأدوات والوسائل المستعملة لمعالجة هذه النتائج معالجة علمية، وتحويلها إلى معطيات تعمل على تفسير وتبرير إفتراضات البحث، والتي تسعى إلى تحقيق الأهداف المرجوة من الدراسة، وكذلك إيجاد حلول لمشكلة البحث.

1-3 الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه ، حيث يقوم الباحث بتنظيم زيارات لميدان دراسته أو الاطلاع على بعض محاور دراسته الميدانية. (موريس أنجرس، بوزيد صحراوي، 2004، صفحة 298)

كما تهدف الدراسة الاستطلاعية للتأكد من إمكانية التطبيق العملي والميداني لهذه الدراسة وكذا مدى ملائمة مكان الدراسة للبحث وضبط العينة التي سوف تجرى عليها الدراسة والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها.

✓ أهداف الدراسة الاستطلاعية:

تكمّن أهداف دراستنا الاستطلاعية فيما يلي:

- معرفة حجم المجتمع الأصلي الذي تستهدفه الدراسة وخصائصه.
- ضبط العينة المناسبة حسب متغيرات الدراسة وطريقة اختيارها.
- التعرف على مختلف الظروف التي تمكن أن ترافق عملية التطبيق بغرض التحكم فيها من جهة ولتفادي المشكلات التي تواجهها من جهة أخرى.
- التأكد من ملائمة أدوات الدراسة التي تم اختيارها والمتمثلة في اختبارات البدنية والبرنامج التدريبي ومدى تغطيته لأهداف البحث.
- التحقق من صدق وثبات الاختبارات البدنية على العينة الاستطلاعية، وذلك قبل استخدامه وتطبيقه على عينة الدراسة.

- التحقق من صدق المحكمين (الظاهري) والصدق التجريبي للبرنامج التدريبي على العينة الاستطلاعية.
- الصياغة النهائية لفرضيات الدراسة، حيث تعطينا النتائج الأولية للدراسة الاستطلاعية مؤشرات لمدى ملائمة الفرضيات وماهي التعديلات الواجبة في حالة عدم فلائمتها، ومن هنا كانت للبحث مجموعة من التجارب الاستطلاعية جاءت على النحو التالي:

1-1-3 الخطوة الاستطلاعية الأولى:

✓ اجرائتها:

بعد الإحساس بالمشكلة وإختيار موضع الدراسة وموافقة الأستاذ المشرف عليه قام الباحث بزيارة مقر الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة وكان ذلك يوم 20 نوفمبر 2016.

✓ أهدافها:

من أجل ضبط مجتمع دراسة البحث والمتمثل في أندية ولاية البويرة.

✓ نتائجها:

تحصل الباحث على قائمة إسمية لجميع الأندية الناشطة في الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة فئة الأواسط (U19)، (انظر في نفس الفصل الجدول ص54).

3-1-2 الخطوة الاستطلاعية الثانية:

✓ اجرائتها:

- بعد إختيار عينة البحث قام الباحث بأخذ تسهيل المهمة المعدة من طرف إدارة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، (انظر الملحق رقم 01)، تم التوجه مباشرة إلى الفرق محل الدراسة وهما النادي الرياضي الهاوي اتحاد مولودية البويرة والنادي الرياضي الهاوي اتحاد جمعية الهاشمية، (انظر الملحق رقم 02)، (انظر نفس الفصل الجدول ص55).

✓ اهدافها:

- تم عقد جلسة مع المدربين ورؤساء الفرق لأخذ الموافقة حول إمكانية إجراء الدراسة الميدانية وتطبيق الاختبارات وذلك يومي 27 و 28 نوفمبر 2016.

✓ نتائجها:

- تحصل الباحث على موافقة الناديين فيما يخص القيام بتطبيق الاختبارات وكذا البرنامج التدريبي مع تحديد الفترة الزمنية لتطبيقهما.

3-1-3 الخطوة الاستطلاعية الثالثة:

✓ اجرائتها:

قام الباحث بالإطلاع على مجموعة من الكتب والمراجع العلمية والدراسات والبحوث المشابهة، من أجل بناء البرنامج التدريبي بحيث أستغرق بناء البرنامج التدريبي قرابة شهرين وكذا من أجل استخلاص أهم الصفات البدنية التي يحتاجها اللاعبين حسب متطلبات كرة القدم الحديثة والفئة العمرية.

✓ أهدافها:

- إقتراح مجموعة من الإختبارات البدنية (05 إختبارات) ومن أجل الوصول إلى أفضل طريقة لإجراء هذه الدراسة والحصول على نتائج دقيقة، قام الباحث بعرض البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المتقطع وإستمارة الاختبارات المرشحة على مجموعة من الخبراء والمختصين (أساتذة، دكاترة، مدربين) من داخل الجامعة وخارجها عددهم (09)، (انظر نفس الفصل الجدول رقم ص61).

✓ نتائجها:

- تعديل البرنامج أو تصحيحه إن وجدت فيه أخطاء أو نقائص ما وكذا ترشيح أهم الإختبارات البدنية حسب درجة الأفضلية (انظر نفس الفصل الجدول (12) ص61) التي تتناسب مع قدرات اللاعبين الأواسط (U19) وكان ذلك في الفترة الممتدة بين 04 جانفي 2017 و 07 جانفي 2017.

3-1-4 التجربة الاستطلاعية الرابعة:

✓ اجرائتها:

بعد تحديد فريق العمل المساعد في تطبيق الاختبارات البدنية تم عقد مجموعة من الجلسات معهم من أجل شرح وتوضيح مفردات الاختبارات المكتوبة وغرض كل واحد منها أولا ثم التطبيق العملي لها.

✓ أهدافها:

- توضيح فيما يخص الأدوات المستعملة في تنفيذ الإختبارات وكيفية التعامل معها واستعمالها وتقديم شروحات وافية عن كيفية تسجيل و تفرغ النتائج في هذه الاستمارة ، من خلال تسجيل محاولات كل اختبار في المكان المخصص لها كما تم توزيع المهام على أعضاء فريق العمل المساعد، من خلال إعطاء كل شخص مسؤولية محددة طوال فترة الاختبارات تفاديا لخلط الأمور وحتى يتم الحصول على نتائج دقيقة خالية من الأخطاء.

✓ نتائجها:

- توضيح طريقة العمل ميدانيا لأعضاء فريق العمل المساعد تم إستغلال فرصة إجراء الاختبارات لتأكد من ثباتها "Test-Retest" تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه من جديد تقديم شرح أكثر وضوحا عن كيفية إجراء هذه الاختبارات وكنا ذلك يومي 14 و 15 جانفي 2017، (انظر نفس الفصل الجدول رقم(11) ص(60)

2-3- الدراسة الأساسية:

3- 1-2- منهج البحث:

يمثل المنهج في البحث العلمي مجموعة من القواعد والأمثلة التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة، حيث يعتبر من أرقى الطرق في الحصول على المعرفة، وهذا المنهج قوامه الاستقراء الذي يتضمن الملاحظة العلمية وفرض الفروض والتحقق من صحتها وإجراء التجارب واستخدام أساليب القياس الدقيقة والتحليل الإحصائي للبيانات (إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين، 2000، صفحة 35).

بما أن موضوع بحثنا هذا يتعلق بتطبيق برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المتقطع على مجموعة من اللاعبين الأواسط لتحديد أثره على تطوير والمحافظة على بعض عناصر اللياقة البدنية لديهم فإننا نرى أنها هته الدراسة تقتضي إتباع المنهج التجريبي.

إن المنهج التجريبي هو المنهج الذي يكون الاختبار الحقيقي لفرض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر، كما أن هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية ونظرية بالإضافة إلى إسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية ومن بينها علوم الرياضة. (محمد حسن علاوي، أسامة أنور راتب، 1999، صفحة 217)

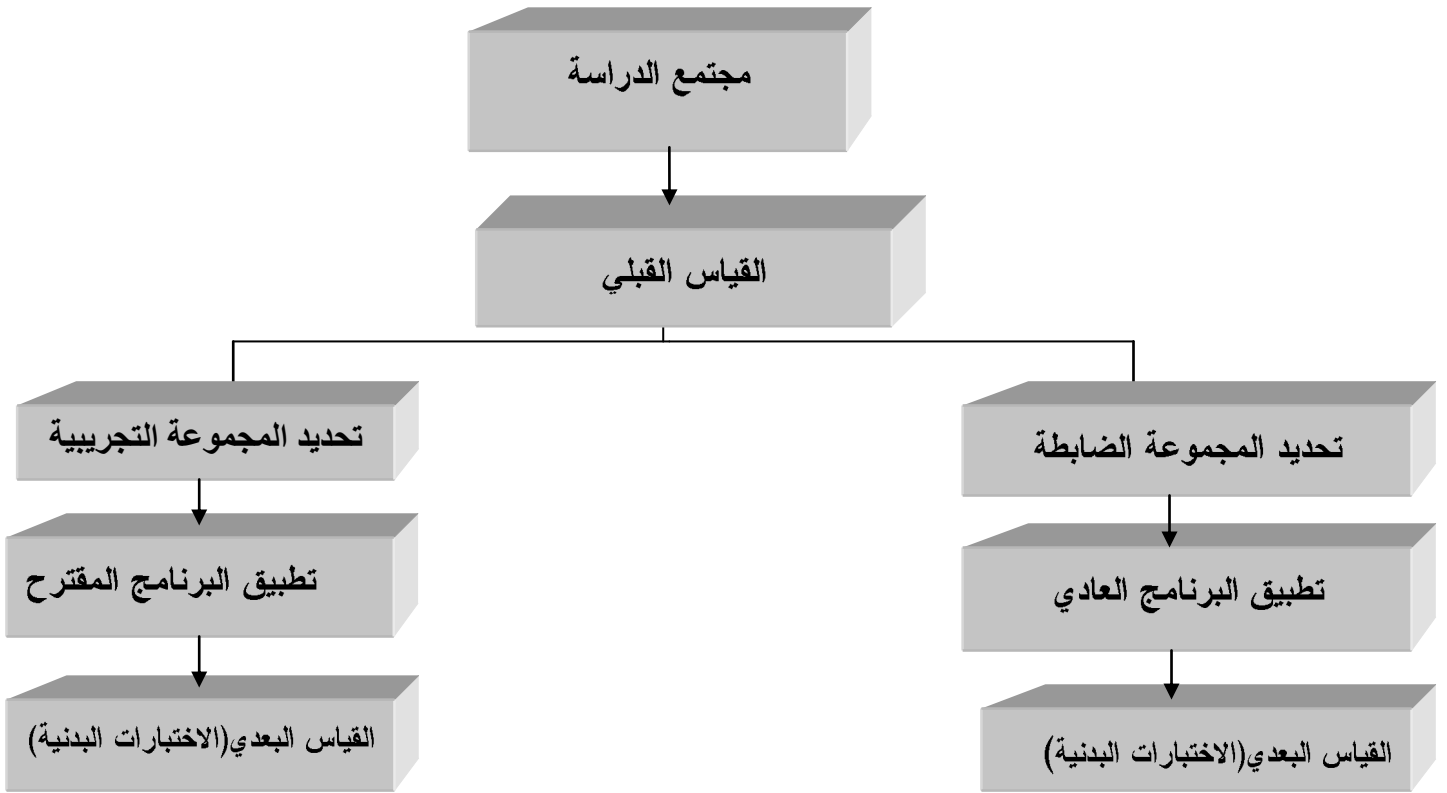
وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي، ويعتبر المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية استعمالا في البحوث العلمية، لكونه أنسب المناهج للوصول إلى أهداف البحث وبذلك يتناسب وطبيعة المشكلة التي نحن بصدد دراستها، وصولا بنا إلى إثبات الأثر الإيجابي من خلال تطبيق البرنامج التدريبي بطريقة التدريب المتقطع لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لأواسط كرة القدم.

✓ التصميم تجريبي:

- تهدف التجربة الأساسية في هذا البحث الى معرفة اثر طريقة التدريب المتقطع كمتغير مستقل وكذا التطوير والحفاظ على بعض عناصر اللياقة البدنية كتغير تابع، حيث تطلب استخدام هذا التصميم لمجموعتين متكافئتين المجموعة التجريبية و الضابطة بتطبيق قياس قبلي قبل إجراء التجربة وقياس بعد التجربة، وهذا التصميم يمكن الباحث من الحصول على معلومات وفيرة باستخدام القياس القبلي للتأكد من المجموعتين المتكافئتين من حيث

المتغير التابع عند بداية البرنامج واستخدام القياس البعدي للكشف عن تأثير المتغير المستقل المتمثل في طريقة التدريب المتقطع على المتغير التابع المتمثل في عناصر اللياقة البدنية محور الدراسة. ولبلوغ ذلك تم مايلي:

- تحديد مجتمع الدراسة و المتمثل في أندية الرابطة الولائية لولاية البويرة لموسم 2017_2026 و البالغ عددهم (21) نادي، حيث اختير ناديين بطريق عشوائية بسيطة من مجتمع الدراسة. (انظر نفس الفصل للجدول رقم(06) ص(55)
- والشكل التالي رقم (03) يوضح التصميم التجريبي المستخدم:



3-2-2 متغيرات البحث:

- * المتغير المستقل: البرنامج التدريبي المقترح بالتدريب المتقطع
- * المتغير التابع: بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل الدوري الأكسوجيني، التحمل الخاص "تحمل السرعة"، السرعة الانتقالية، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة).
- * المتغيرات الدخيلة: (السن التدريبي، الوزن، الطول).

3-2-3 تحديد مجتمع وعينة البحث:

- المجتمع الأصلي للدراسة:

يعني مجموعة من المفردات أو العناصر التي تدخل في دراسة ظاهرة معينة (عدنان حسين الجادي ، يعقوب عبد الله أبو حلو، 2009، صفحة 92)، إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة التي نريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار

والمناسب لهذه الدراسة بحيث تمثل مجتمع البحث في فرق كرة القدم فئة أصغر التي تنشط على مستوى الرابطة الولائية بالبويرة للموسم الرياضي 2016/2017.
الجدول رقم: (5) يمثل مجتمع البحث:

الرقم	رمز الفريق	عدد اللاعبين
01	IRBE	25
02	CRT	25
03	USMBouira	25
04	DRBK	25
05	ABRD	25
06	CRB	25
07	RCH	25
08	USCK	25
09	USA	25
10	UBM	25
11	ABO	25
12	WRD	25
13	ASCEHachimia	25
14	JSC	25
15	FCT	25
16	JSA	25
17	OR	25
18	JSB	25
19	OCA	25
20	WAV	25
21	CRBO	25
المجموع	21	525

- عينة البحث: هي عبارة عن مجموعة من المفردات أو العناصر التي يتم أخذها من المجتمع الذي نريد بحثه أو بتعبير آخر إنها جزء من الكل، ويفترض في هذا الجزء أن يكون ممثلاً للكل. (عدنان حسين الجادي ، يعقوب عبد الله أبو حلو، 2009، صفحة 93)

إن الهدف من اختيار العينة هو الحصول على معلومات من مجتمع الأصلي للبحث، فالعينة إذن هي انتقاء عدد من الأفراد لدراسة ممثلين لمجتمع الدراسة، فالاختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة لتعميم على المجتمع، حيث

تكون نتائجها صادقة بالنسبة له، ولقد حاول الباحث أن يحدد عينة لهذه الدراسة تكون أكثر تمثيلاً للمجتمع الأصلي، هذا ما يخول له الحصول على نتائج يمكن تعميمها ولو بصورة نسبية، ومن ثم الخروج بنتائج تلازم الحقيقة وتعطي صورة واقعية للميدان المدروس.

• طريقة اختيار العينة:

تم اختيارها بطريق بسيطة عشوائية بإتباع الصندوق الأسود، بحيث تم ترقيم النوادي من 1 الى 21 نادي وتم سحب عينتين (النادي الأول تمثل في العينة التجريبية "اتحاد جمعية البويرة، والنادي الثاني تمثل في اتحاد مولودية البويرة).

و اشتملت هذه الدراسة على 24 لاعب كعينة للدراسة مقسمين إلى مجموعتين متكافئتين.

وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة ، فان اختيارنا وقع على ناديي : النادي الرياضي الهاوي اتحاد جمعية الهاشمية (ASCEH) والنادي الرياضي الهاوي اتحاد مولودية البويرة (USMB) بحيث تم تقسيمهما إلى مجموعتين متكافئتين من حيث العدد، وكانت المجموعتين كالتالي:

أ- المجموعة (أ) التي تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح عليها: تحتوي على 12 لاعب من النادي الهاوي اتحاد جمعية الهاشمية والتي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المتقطع.

ب- المجموعة (ب) التي إستمرت في التدريب بالبرنامج التدريبي العادي: تحتوي على 12 لاعب من النادي الهاوي اتحاد مولودية البويرة.

- جدول رقم(06): يمثل العينة المدروسة :

العينة	التسمية	عدد اللاعبين	السن	الجنس	المستوى
النادي الهاوي اتحاد جمعية البويرة	ASCEH	12	19-18	ذكور	الرابطة الولائية لكرة القدم
النادي الهاوي اتحاد مولودية البويرة	USMB	12	19-18	ذكور	الرابطة الولائية لكرة القدم

➤ التجانس والتكافؤ:

1- التجانس في متغيرات (السن التدريبي، الطول، والوزن).

الجدول رقم(07): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات (السن التدريبي، الطول، والوزن) للعينتين.

المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			المتغيرات
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
-0,001	1.44	72.08	-0,382	0.99	5.41	السن التدريبي
1,479	3.49	167.75	-0,566	6.98	177.7	طول الجسم (سم)
0,046	1.08	5.41	-0,942	6.65	71.83	وزن الجسم (كلغ)

يلاحظ من الجدول أعلاه بأن جميع قيم معامل الالتواء لمتغيرات السن، الطول، الوزن، للمجموعتين التجريبية والضابطة كانت محصورة بين (3 و-3) مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في هذه المتغيرات

2- التجانس في المتغيرات البدنية:

الجدول رقم (08): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في المتغيرات البدنية للعينتين.

المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			المتغيرات
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.803	17,37	324.66	0.427	15,71	321.83	التحمل الأكسوجيني
0.006	0.74	26.93	0.091	0.62	26.73	تحمل السرعة
0.211	0.27	4.42	0.675	0.26	4.47	القوة المميزة بالسرعة
0.255	1.91	40.50	0.00	1.07	40.66	السرعة الانتقالية
0.028	0.22	9.26	0.137	0.21	9.28	الرشاقة

يلاحظ من الجدول أعلاه بأن جميع قيم معامل الالتواء الخاصة بالمتغيرات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة

قبل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح كانت محصورة بين (3 و-3) مما يشير الى اعتدالية توزيع العينة في هذه المتغيرات.

➤ تكافؤ مجموعتي البحث:

أجري التكافؤ بين مجموعتي البحث على وفق المتغيرات (السن، الطول والوزن) الجدول (09): يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و (t) ستيودنت للمجموعات المستقلة للمتغيرات المذكورة التي اعتمد عليها الباحث في التكافؤ الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المعتمدة في التكافؤ بين مجموعتي البحث.

المتغيرات	المجموعة (أ)		المجموعة (ب)		T المحسوبة	المجدولة (T)
	ع	س	ع	س		
العمر (السن)	1,08	5,41	0,99	5,41	00	2,07
طول الجسم (سم)	3,49	176,75	6,98	177,75	-0,444	
الوزن الجسم (كغ)	1,44	72,08	6,98	71,83	0,127	

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (09) والذي يبين نتائج المتغيرات التي اعتمد عليها الباحث في التكافؤ المجموعتين المجموعة (أ) والمجموعة (ب) نلاحظ:

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين وهذا في كل المتغيرات المعتمدة في تكافؤ المجموعتين وهي: العمر التدريبي، الطول، الوزن، حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة على التوالي (00)، (-0,444)، (0,127) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب (2.07) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية قدرت ب (22)

- الجدول رقم:(10): يمثل تكافؤ العينتين في الصفات البدنية.

المتغيرات البدنية	العينات	المتوسط	الانحراف	(T) المحسوبة	(T) الجدولة	الدلالة الإحصائية				
اختبار الجري 1500 متر	المجموعة (أ)	321,83	17,15	0,419	2,07	غير دال				
	المجموعة (ب)	324,66	17,37							
اختبار الجري 200 متر	المجموعة (أ)	26,73	0,62	0,707		2,07	غير دال			
	المجموعة (ب)	26,93	0,74							
اختبار القفز العالي من الثبات	المجموعة (أ)	40,66	0,07	0,257			2,07	غير دال		
	المجموعة (ب)	40,50	1,97							
اختبار الجري 30 متر انطلاقا من مسافة متحركة	المجموعة (أ)	4,47	0,26	0,440				2,07	غير دال	
	المجموعة (ب)	4,42	0,27							
اختبار الجري المتعرج (زكزاط)	المجموعة (أ)	9,28	0,22	0,175					2,07	غير دال
	المجموعة (ب)	9,26	0,23							

- من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم:(10) والذي يبين تكافؤ العينتين في الصفات البدنية نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعتين في الصفات البدنية متقارب من بعضهما البعض وكذلك بالنسبة للانحراف المعياري، كما أن (t) المحسوبة جاءت متراوحة بين (-0,440,0,707) وهي أكبر من (t) الجدولة التي تقدر ب (2,07) عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية (22)، ومنه نستنتج انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الطابطة و العينة التجريبية في القياس القبلي مما يؤكد تكافؤ العينتين في الصفات البدنية محور الدراسة.

3-2-4 مجالات الدراسة:

➤ **المجال البشري:** أجريت الدراسة على فريقين اتحاد جمعية الهاشمية واتحاد مولودية البويرة لكرة القدم صنف أواسط والتابعين للرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة والتي تتراوح أعمارهم من 17-18 سنة (u19)

➤ **المجال المكاني:** وقد قسم إلى جانبين وهما:

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

• **الجانب التطبيقي:** تم تطبيق الاختبارات القبلية والبعديّة على المجموعات (ب) المتمثلة في لاعبي النادي الرياضي الهاوي اتحاد مولودية البويرة في ملحق الملعب البويرة.

كما تم تطبيق البرنامج التدريبي والاختبارات القبلية والبعديّة على المجموعة (أ) المتمثلة في لاعبي النادي الرياضي الهاوي اتحاد جمعية الهاشمية في الملعب البلدي بالهاشمية.

➤ **المجال الزماني:** قد قسم إلى جانبين و هما:

• **الجانب النظري:** لقد انطلقنا في بحثنا هذا ابتداء من شهر نوفمبر 2016 بعد الحصول على موافقة الأستاذ المشرف إلى غاية نهاية شهر ديسمبر 2016.

• **الجانب التطبيقي:** أما الجانب التطبيقي تم تقسيمه على النحو التالي:

1- **الاختبار القبليّة:** قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة للمجموعتين المجموعة (أ) التي تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح عليها والمجموعة (ب) التي إستمرت في التدريب بالبرنامج التدريبي العادي وقد كان هذا

الإجراء بعد القيام بالتجربة الاستطلاعية والتحقق من صدق وثبات الاختبارات وقد تم إجراء هذه الاختبارات

- يومي 17 و 18 جانفي 2017 وفقا للتسلسل التالي:

- يوم 17 جانفي 2017 أجريت الاختبارات البدنية للمجموعة (ب).

- يوم 18 جانفي 2017 أجريت الاختبارات البدنية للمجموعة (أ).

2- **البرنامج التدريبي المقترح:** تم إجراء البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المتقطع علي المجموعة (أ) في الفترة الممتدة من 19 جانفي 2017 إلى غاية 21 فيفري 2017 بحيث تم تضيع حصتين تدريبيتين بسبب سوء الأحوال الجوية وتم تعويضهما.

3- **الاختبار البعديّة:** تم إجراء الاختبارات البعديّة يومي 22 و 23 فيفري 2017 أي بعد أربع أسابيع من تطبيق

البرنامج التدريبي المقترح وكانت على النحو التالي:

- يوم 22 فيفري 2017 أجريت الاختبارات البدنية للمجموعة (ب).

- يوم 23 فيفري 2017 أجريت الاختبارات البدنية للمجموعة (أ).

3-2-5 أدوات البحث:

قصد الوصول إلى حلول إشكالية البحث المطروحة وللتحقق من صحة فرضيات هذا البحث لزم إتباع أنجع

الأدوات في مجال البحث، حيث تم استخدام الأدوات التالية:

1- الدراسة النظرية:

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

2- البرنامج التدريبي المقترح: قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المتقطع والذي سنتطرق إليه بدقة لاحقاً في هذا الفصل.

3- الاختبارات البدنية:

حاول الباحث من خلال استعمال الاختبارات البدنية تحديد ما يلي: تحديد مستوى اللاعبين، كما استعملت لغرض القياس القبلي والبعدي للعينة المجموعة (أ) والمجموعة (ب) والفروق الموجودة بينهما سواء قبل أو بعد للمقارنة بينهما.

3-2-6 الشروط العلمية للاختبارات:

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

ثبات الاختبار: إن كلمة الثبات تعني في مدلولها الاستقرار وتعني أننا لو قمنا بتكرار الاختبار لمرات متعددة على الفرد أو المجموعة لأظهرت شيئاً من الاستقرار وذلك بأن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما استخدم أكثر من مرة تحت نفس الظروف وعلى نفس الأفراد وتم استخدام اختبار بيرسون "ر" لحساب الثبات.

• صدق الاختبار: يقصد بصدق الاختبار أن يقيس فعلاً ما وضع لقياسه، ولا يقيس شيئاً بديلاً عنه أو بالإضافة إليه.

الجدول رقم (11) : نتائج معامل الثبات والصدق للاختبارات البدنية.

الإختبارات	حجم العينة	معامل الصدق	معامل "ر"	مستوى الدلالة	قيمة "ر" الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
اختبار التحمل الدوري	06	0.989	0.98	0.05	0,811	04	دال
التحمل التفسلي		0.932	0.87				دال
التحمل الخاص		0.948	0.90				دال
اختبار الجري 30متر من مسافة متحركة		0.917	0.84				دال
اختبار الوثب العالي من الثبات		0.969	0.94				دال
اختبار الجري المتعرج							

- يتضح من الجدول رقم (11) أن الاختبارات البدنية تتمتع بمعاملات صدق وثبات عالية بحيث قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمة "ر" المجدولة في جميع الاختبارات مما يجعلها مناسبة أكثر كأداة لدراسة.
- موضوعية الاختبار:

يقصد بالموضوعية عدم التأثر بالأحكام الذاتية للمصححين، وأن تعتمد نتائجه على الحقائق المتعلقة بموضوع الاختبار وحده، أي لا تختلف درجة الفرد باختلاف المصححين الذين يقومون بتقدير الاختبارات (عصام الدين عبد الخالق، 2003، الصفحات 303-304).

وفي هذا البحث أسفرت عملية ترشيح الصفات البدنية والاختبارات التي تقيس تخدم البرنامج التدريبي للاعبين أواسط كرة القدم (u19) من قبل الخبراء و المختصين، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم: (12) الاختبارات النهائية التي أصفرت عنها عملية المفاضلة:

الصفات البدنية	الاختبارات	درجة الأفضلية
- التحمل الدوري التنفسي	- اختبار الجري 1500 متر	40%
- تحمل السرعة	- اختبار الجري 200 متر	40%
- القوة المميزة بالسرعة	- اختبار القفز العالي من الثبات	37,11%
- السرعة الانتقالية	- اختبار الجري 30 متر من مسافة متحركة	51,11%
- الرشاقة	اختبار الجري المتعرج (زكزاك)	42%
- عدد الخبراء و المختصين: (09).		

ملاحظة: تم الاعتماد على هذه الاختبارات كونها حصلت على أعلى درجة أفضلية من بين الاختبارات الأخرى، انظر الملحق رقم (03).

الجدول رقم: (13) يمثل الأساتذة المحكمين للاختبارات البدنية والبرنامج التدريبي:

رقم	الرتبة العلمية	الجامعة	القرار
1	أستاذ محاضر "أ"	جامعة الجزائر	موافق+ملاحظات
2	أستاذ محاضر "أ"	جامعة الجزائر	موافق+ملاحظات
3	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	موافق+ملاحظات
4	أستاذ محاضر "ب"	جامعة البويرة	موافق+ملاحظات
5	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	موافق+ملاحظات
6	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	موافق+ملاحظات
7	أستاذ محاضر "ب"	جامعة البويرة	موافق+ملاحظات
8	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	موافق+ملاحظات
9	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	موافق+ملاحظات

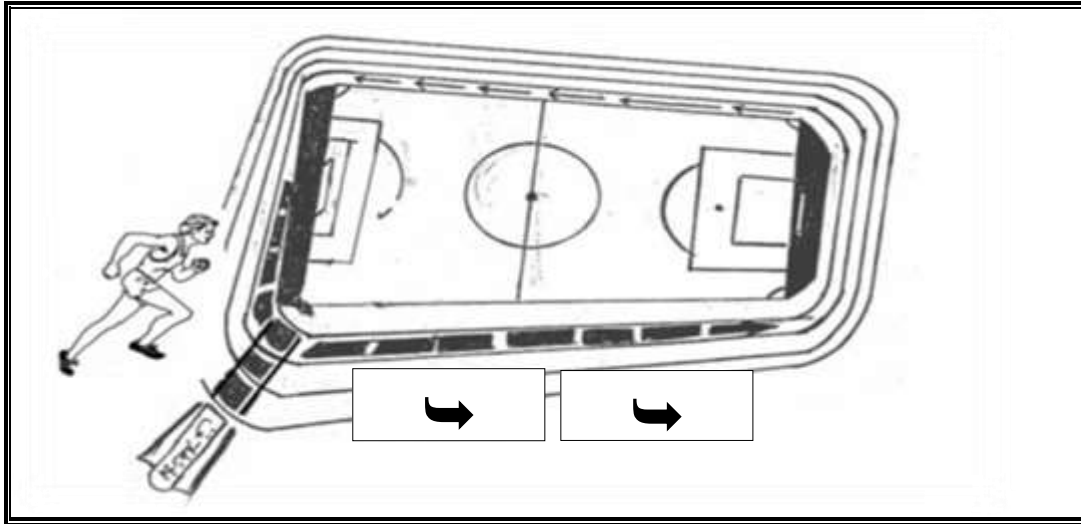
7-2-3 الاختبارات البدنية:

1- اختبار جري 1500 متر.

- الغرض منه: قياس التحمل الأكسوجيني.

- مواصفات الأداء: جري اللاعب لتلك المسافة المحددة (1500 متر) في أقل زمن ممكن.

- التسجيل: يحتسب الزمن من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى عبور خط النهاية ويسجل بالدقائق والثواني.

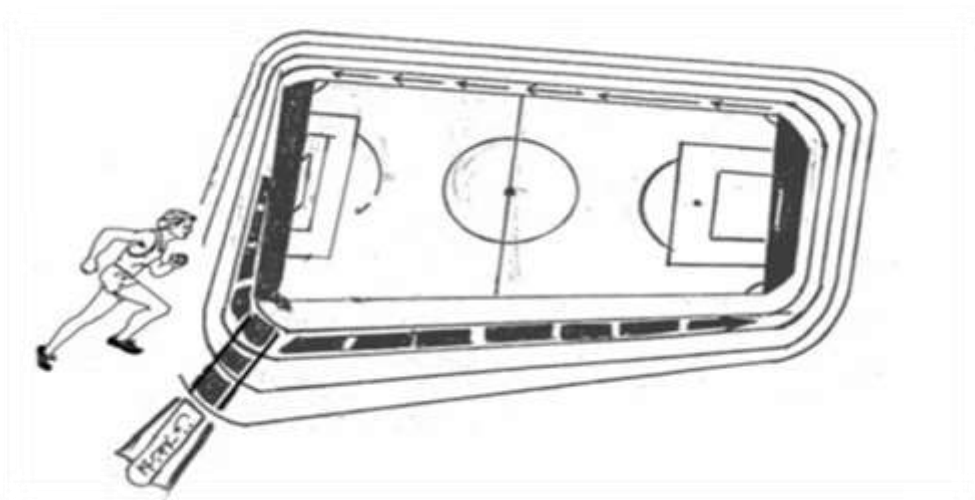


2- اختبار جري 200 متر.

- الغرض منه: قياس التحمل الخاص بالسرعة.

- مواصفات الأداء: جري اللاعب من وضع الوقوف لتلك المسافة المحددة (200 متر) في أقل زمن ممكن.

- التسجيل: يحتسب الزمن من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى عبور خط النهاية ويسجل بالثواني.



3- اختبار الوثب العمودي Sargent.

يعد هذا الاختبار من أفضل الاختبارات المستخدمة لقياس قوة عضلات الرجلين للاعب كرة القدم حيث سبق استخدامه من قبل منتخبات الاتحاد السوفياتي والألماني والبرازيلي والمنتخب القومي المصري واستخدامه لفرق الدرجة الأولى سنة 1987م.

- الغرض منه: قياس القوة الانفجارية للأطراف السفلية (القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين).
- الأدوات المستخدمة:

لوحة خشبية مثبتة على الحائط مدرجة بالسنتيمترات أو مقياس على الحائط لا يقل ارتفاعه عن 04 متر، التدرج يبدأ على بعد "01 متر" من الأرض ويكون موضح بخط على الحائط طوله "25 سم"، ويستعمل اللاعب قطعة الطباشير ارتفاعه أثناء الوثب.

- طريقة الأداء: يقف المختبر بإحدى جانبيه مواجه الحائط والكعبين معا، مع مسك الطباشير باليد المميزة مع الاحتفاظ بكعبيه على الأرض، ويضع علامة بالطباشير على الحائط في أعلى مكان تصل إليه أصابع يده.

- يقوم المختبر بثني الركبتين لأسفل مع الاستمرار في رفع يده لأعلى.

- يقوم المختبر بالوثب لأعلى قدر المستطاع وبأقصى قوة دفع ويضع علامة أخرى بنفس اليد في أعلى مكان وصل إليه بالقفز لأعلى مع الاحتفاظ باستقامة جسمه.



- تعليمات إضافية:

- عدم أداء محاولتين أو اهتزازات متكررة للاستعداد للوثب لأعلى.

- أن تكون قطعة الطباشير عند أصبعه الأوسط والذراع الأخرى بجانب الجسم.

- يقوم المختبر بثني الركبتين لأخذ الدفعة للوثب لأعلى.

- حساب النتيجة:

- تسجل المسافة بين الخط الذي وصل إليه اللاعب من وضع الوقوف والذراعان مفردتان عاليا، والعلامة التي يصل إليها نتيجة الوثب.

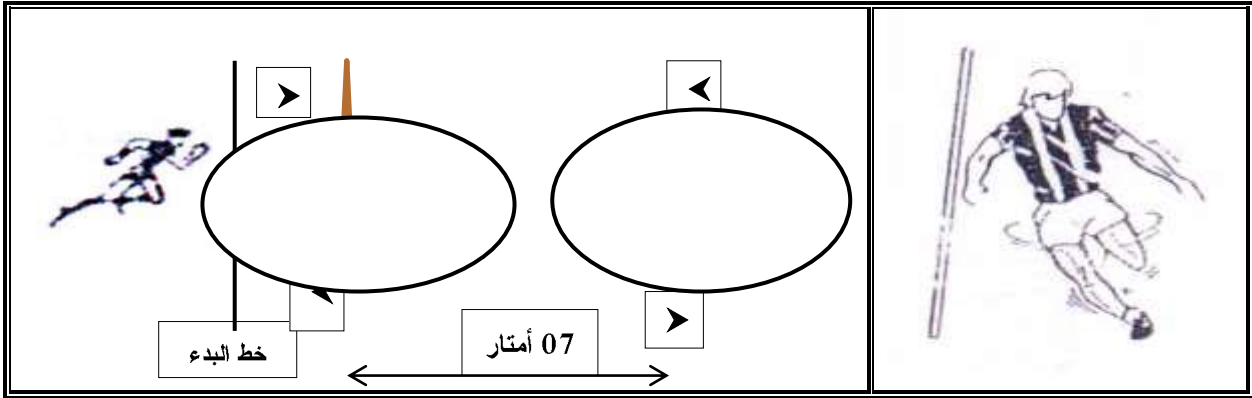
- يعطى للاعب ثلاث محاولات وتسجل أحسن المحاولة.

4- اختبار الجري المتعرج (زيكزاك).

- الغرض منه: قياس الرشاقة.

- مواصفات الأداء: يركض كل لاعب مرتين على شكل (رقم 8) حول شاخصين، يبعد الواحد عن الآخر مسافة (07) أمتار حيث يبدأ الجري وينتهي عند شاخص (الإشارة) الأول.

- التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي قطع فيه المسافة المحددة وفقا لخط السير الموضوع ابتداء من إعلان إشارة البدء حتى تجاوزه لخط النهاية.



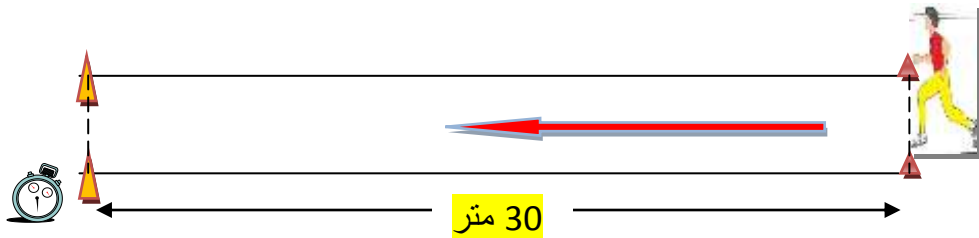
5- اختبار الجري 30 مترا من بداية متحركة:

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

الأدوات: ساعة إيقاف، ثلاثة خطوط متوازية مرسومة على الأرض، المسافة بين الخط الأول و الثاني عشرة أمتار وبين الخط الثاني و الثالث 30 مترا.

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف الخط الأول، عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلى الخط الثاني والثالث 30 مترا.

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع 30 مترا من الخط الثاني حتى الخط الثالث. (إبراهيم، 2004) (برسكي، 86، 1990)



• صدق المحتوى للبرنامج التدريبي المقترح:

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

• الإطار العام للبرنامج التدريبي:

تعد البرامج التدريبية المقننة الوسيلة الفعالة في تحقيق مناهج المدربين وخططهم وتنفيذها بأسلوب يقوم على الأسس العلمية والعملية السليمة.

ولقد أصبح الوصول إلى المستويات العليا من الأداء البدني يعتمد إلى حد كبير على مدى النجاح في توظيف العلم، واستخدام أساليبه المختلفة في الكشف عن إمكانات الفرد، وتحديد ما يناسبها من البرامج.

فالبرامج الرياضية القائمة على أسس علمية سليمة تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الأداء وتحقيق نتائج أفضل، والتغلب على الصعوبات والمشاكل التي تواجه اللاعبين بسبب البرامج التدريبية التقليدية (غير المنظمة) التي تبنى وفق اجتهاد فردي في الغالب ويتضمن تمريناته نوعيات متشابهة من حيث الحجم والشدة وقد تركز هذه البرامج على نوعية واحدة من التمارين تعطى بأسلوب معين ، كما أنها تعتمد على الدوافع الشخصية للتغيير والتبديل في المحتوى دون تقييم أو تقنين منظم.

وقد راعيت في تخطيط وبناء الإطار العام للبرنامج التدريبي ما يلي:

3-2-8- كيفية بناء البرنامج:

- 1-المدة الزمنية للبرنامج التدريبي 04 أسابيع بمعدل 05 حصص أسبوعيا.
 - 2- زمن الوحدة التدريبية الواحدة 90 دقيقة بما فيها الإحماء والجزء الختامي.
 - 3- الاهتمام بالإحماء قبل البدء بتطبيق الوحدة التدريبية.
 - 4- مراعاة التدرج في زيادة الحمل التدريبي.
 - 5- اشتمل البرنامج على الاهتمام بشكل ملحوظ بالجانب البدني موضوع الدراسة.
 - 6- استخدام التعزيز والحوافز وإدخال عنصر التشويق من خلال الألعاب البسيطة والصغيرة في هذا الصدد وهذا يدل على أن سرعة وسهولة التعليم بالألعاب الصغيرة لأي برنامج ، لأنها قريبة من طبيعة الفرد وميوله.
 - 7- استخدام التدريب المتقطع لأنه موضوع الدراسة ولأنه يتطابق مع مواقف اللعب في كرة القدم.
 - 8- استخدام التمرينات الختامية لتهدئة الجسم والعودة للوضع الطبيعي.
- ويمكن إجمال القول بصورة عامة بأن البرنامج التدريبي المقترح يهدف في جوهره ومضمونه إلى تطوير و المحافظة و تحسين متغيرات الدراسة لدى المجموعة التجريبية.

3-2-9- أسس وضع البرنامج:

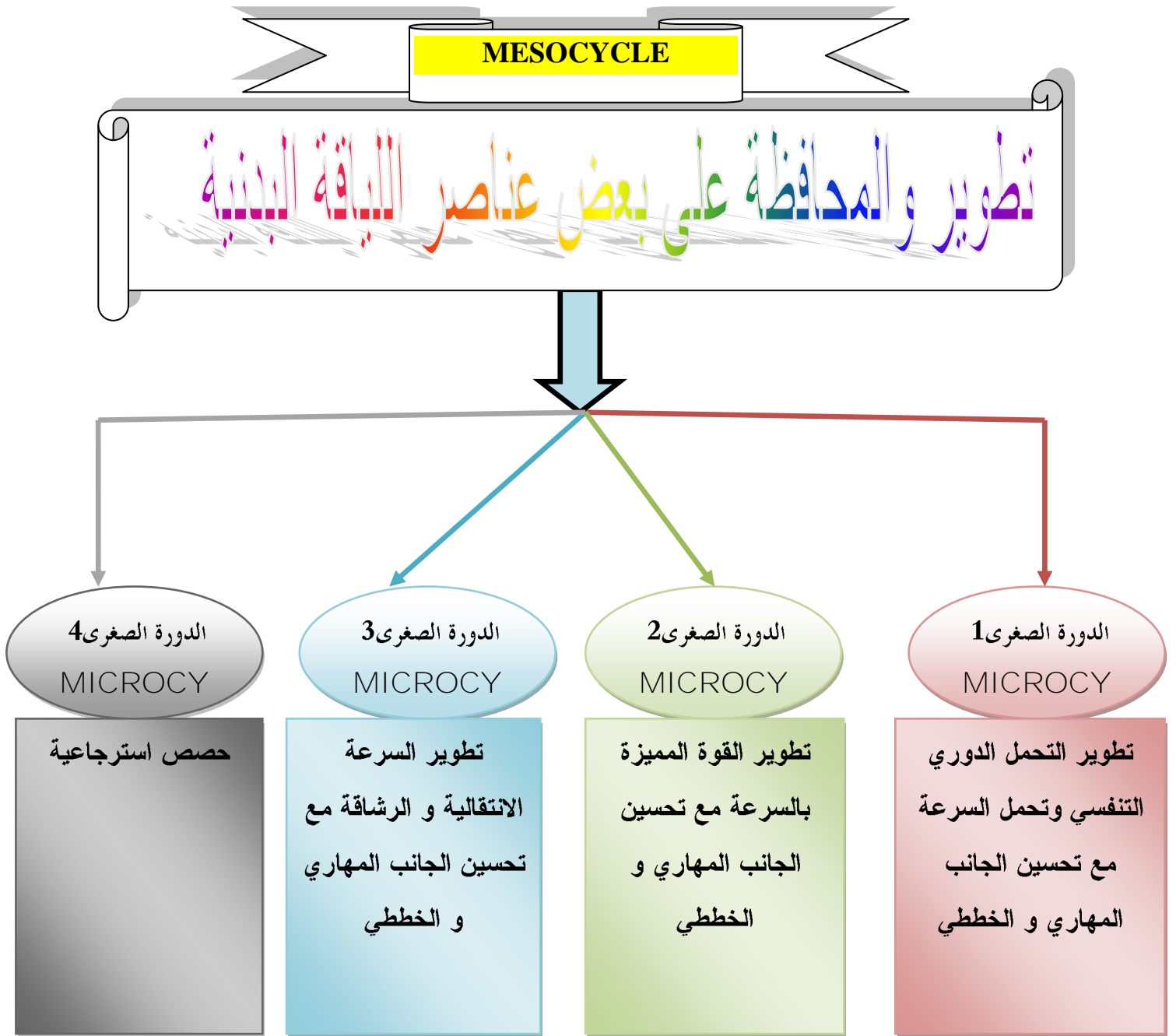
- أن يتوافق البرنامج مع المرحلة السنوية للعينة.
- أن يتوافق البرنامج مع مستوى اللاعبين.
- مرونة البرنامج.
- الاستمرارية في تنفيذ البرنامج دون انقطاع.
- بناء البرنامج المقترح وفق الإمكانيات المتاحة.
- الاهتمام بالجانب الترويحي وعدم إهمال عنصر التشويق والمنافسة.

3-2-10- كيفية تقنيه واعتماده:

و قد قام الطالب الباحث بتطبيق البرنامج المقترح بعد عرضه على عدد من المختصين وأصحاب الخبرة العلمية والعملية وبعد الأخذ باقتراحاتهم وملاحظاتهم حول عدد من جزئيات البرنامج وبعدها تم القيام بتعديل ما تم اقتراحه.

تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح:

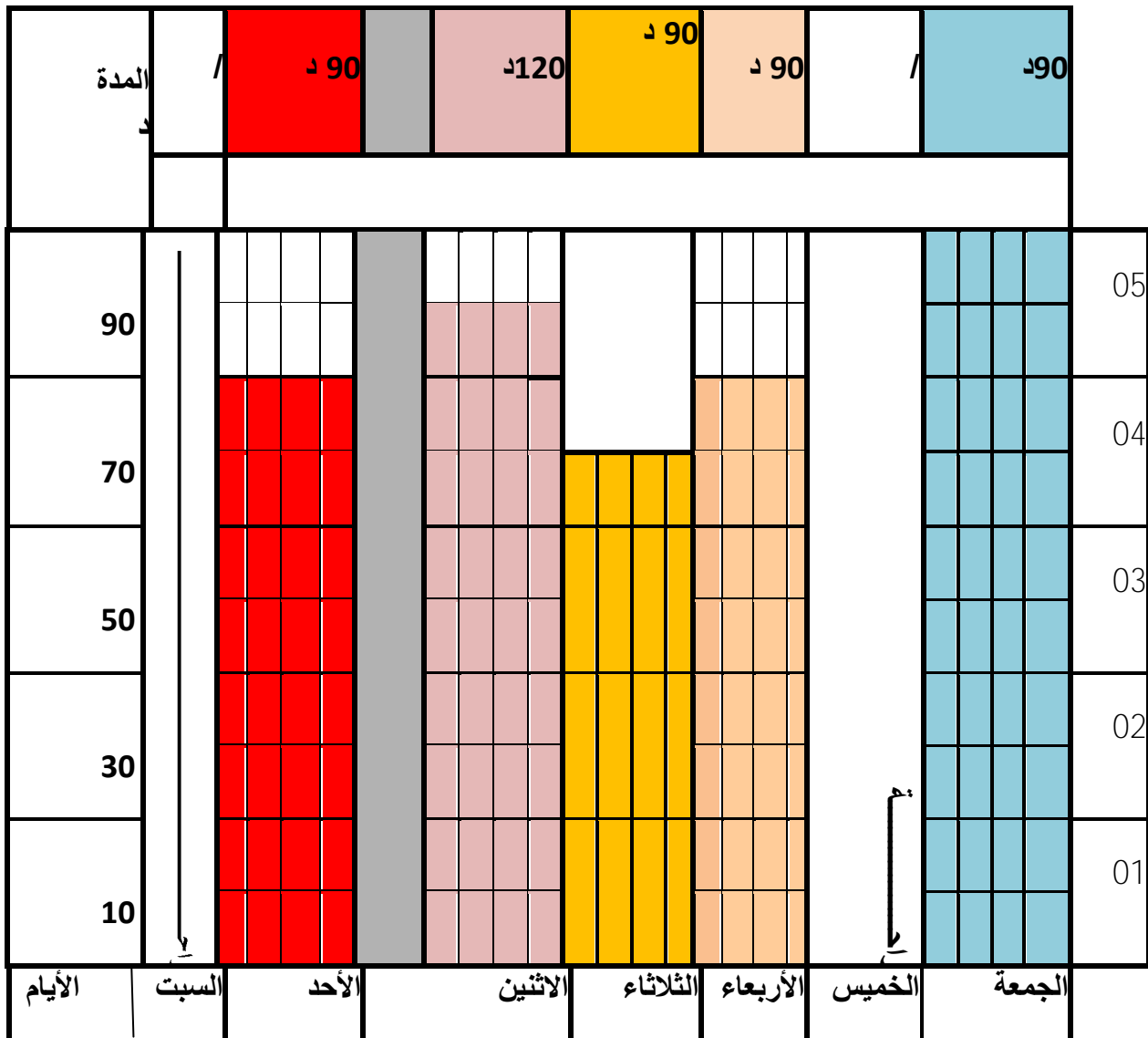
لخص الطالب الباحث البرنامج التدريبي على شكل دورة تدريبية متوسطة MESOCYCLE في مرحلة المنافسة، كما احتوت على 04 دورات تدريبية صغرى تنافسية MICROCYCLE و ذلك وفق المخطط التالي:
الشكل رقم: (04) يبين مكونات البرنامج التدريبي المقترح:



❖ نموذج للدورة التدريبية الصغرى رقم 01

الفريق:	الصف:	النشاط:	رقم الدورة:	درجة الحمل:	الحجم الساعي .
اتحاد جمعية الهاشمية	أواسط U_19	كرة القدم	01	%82	480 دقيقة
الهدف: تحسين الجانب المهاري و الخططي مع تنمية القدرة الهوائية والتحمل الخاص.					
الأيام	عدد الحصص	هدف الوحدة التدريبية	الحمل	المدة	
السبت	/	راحة	/	/	/
الأحد	01	تطوير مهارات التمرير و التنسيق مع الكرة	فوق المتوسط	Mn 90	
الاثنين	01	تطوير التحمل العام والخاص	أقل من أقصى	120Mn	
الثلاثاء	01	تطوير التقنيات الفردية و التركيبات التكتيكية	فوق المتوسط	90Mn	
الأربعاء	01	إعداد تكتيكي و تطوير تركيبات الهجوم	أقل من الأقصى	Mn 90	
الخميس	01	راحة	/	/	/
الجمعة	01	مباراة رسمية Match.	أقصى	Mn 90	

❖ تحليل الحمل التدريبي للدورة التدريبية الصغرى الأولى (MICROCYCLE 1):



❖ عدد الحصص خلال الأسبوع: 05.

❖ مدة الحمل الأسبوعي: 480 د أي 57,14 % .

❖ مدة الحمل الأسبوعي الكلي: 840 د خلال 07 أيام .

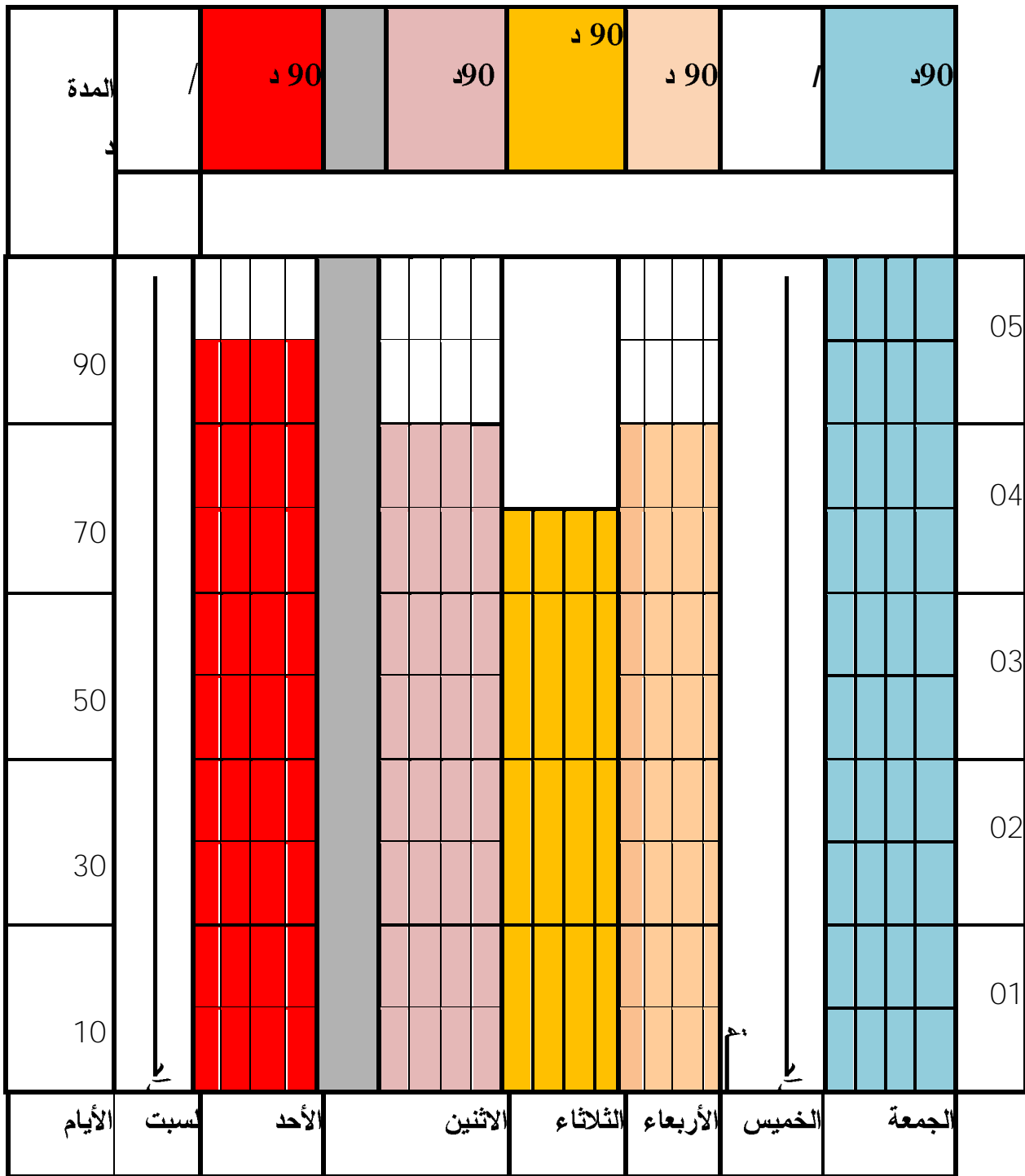
❖ الشدة المتوسطة للحمل الأسبوعي: $4,2 = 5 / 21$.

❖ وبالتالي فإن شدة الحمل = 82 % و حجم الحمل = 57,14 % .

❖ نموذج للدورة التدريبية الصغرى رقم 02

الفريق:	الصف:	النشاط:	رقم الدورة:	درجة الحمل:	الحجم الساعي .
اتحاد جمعية الهاشمية	أواسط U_19	كرة القدم	02	82%	450 دقيقة
الهدف: تحسين الجانب المهاري و الخططي مع تطوير القوة المميزة بالسرعة					
الأيام	عدد الحصص	هدف الوحدة التدريبية	الحمل	المدة	
السبت	/	راحة	/	/	
الأحد	01	تحسين المهارات التقنية من ناحية القوة و السرعة	أقل من الأقصى	Mn 90	
الاثنين	01	تنمية القوة المميزة بالسرعة مع تحسين الجانب المهاري و الخططي	أقصى	90Mn	
الثلاثاء	01	تحسين التحكم في الكرة و المحافظة عليها	فوق المتوسط	90Mn	
الأربعاء	01	تحسين المهارات التقنية و الاجراءات الخططية	أقل من الأقصى	Mn 90	
الخميس	01	راحة	/	/	
الجمعة	01	مباراة رسمية Match.	أقصى	Mn 90	

❖ تحليل الحمل التدريبي للدورة التدريبية الصغرى الثانية (MICROCYCLE 2):



❖ عدد الحصص خلال الأسبوع: 05.

❖ مدة الحمل الأسبوعي: 450 د أي 53,57 % .

❖ مدة الحمل الأسبوعي الكلي: 840 د خلال 07 أيام.

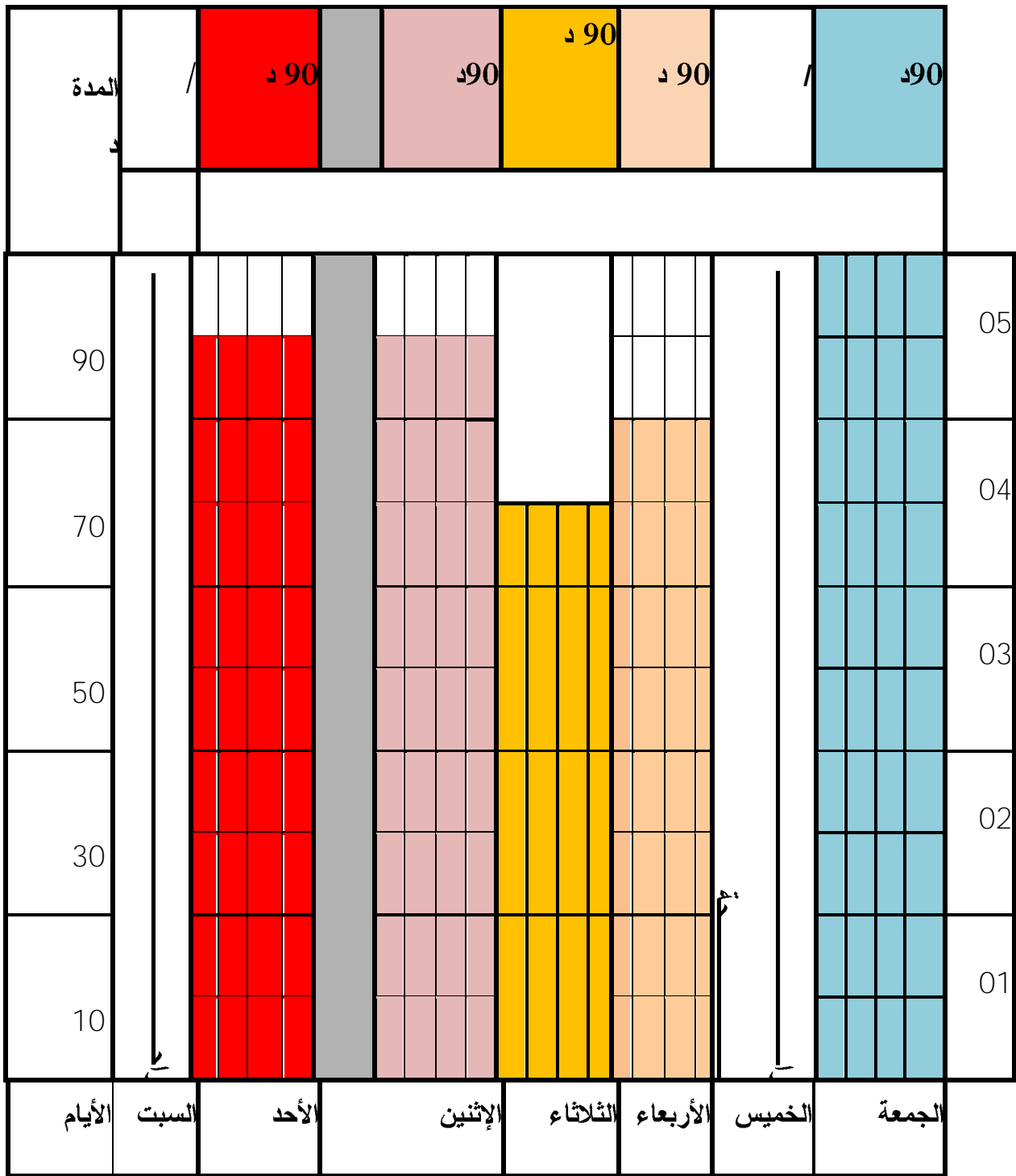
❖ الشدة المتوسطة للحمل الأسبوعي: $4,2 = \frac{5}{21}$.

وبالتالي فإن شدة الحمل = 82% و حجم الحمل = 53,57

❖ نموذج للدورة التدريبية الصغرى رقم 03

الفريق:	الصف:	النشاط:	رقم الدورة:	درجة الحمل:	الحجم الساعي .
اتحاد جمعية الهاشمية	أواسط U_19	كرة القدم	03	83%	450 دقيقة
الهدف: تطوير الجانب المهاري و الخططي مع تحسين السرعة و الرشاقة					
الأيام	عدد الحصص	هدف الوحدة التدريبية	الحمل	المدة	
السبت	/	راحة	/	/	
الأحد	01	تحسين المهارات التقنية حسب مواقف اللعب المختلفة	أقل من الأقصى	Mn 90	
الاثنين	01	مباراة ودية ضد الأشبال	أقصى	90Mn	
الثلاثاء	01	تحسين التحكم في الكرة و المحافظة عليها	فوق المتوسط	90Mn	
الأربعاء	01	عمل تقني تكيبي	أقل من الأقصى	Mn 90	
الخميس	01	راحة	/	/	
الجمعة	01	مباراة رسمية Match.	أقصى	Mn+90	

❖ تحليل الحمل التدريبي للدورة التدريبية الصغرى الثالثة (MICROCYCLE 3):



❖ عدد الحصص خلال الأسبوع: 05.

❖ مدة الحمل الأسبوعي: 450 د أي 57,14 % .

❖ مدة الحمل الأسبوعي الكلي: 840 د خلال 07 أيام .

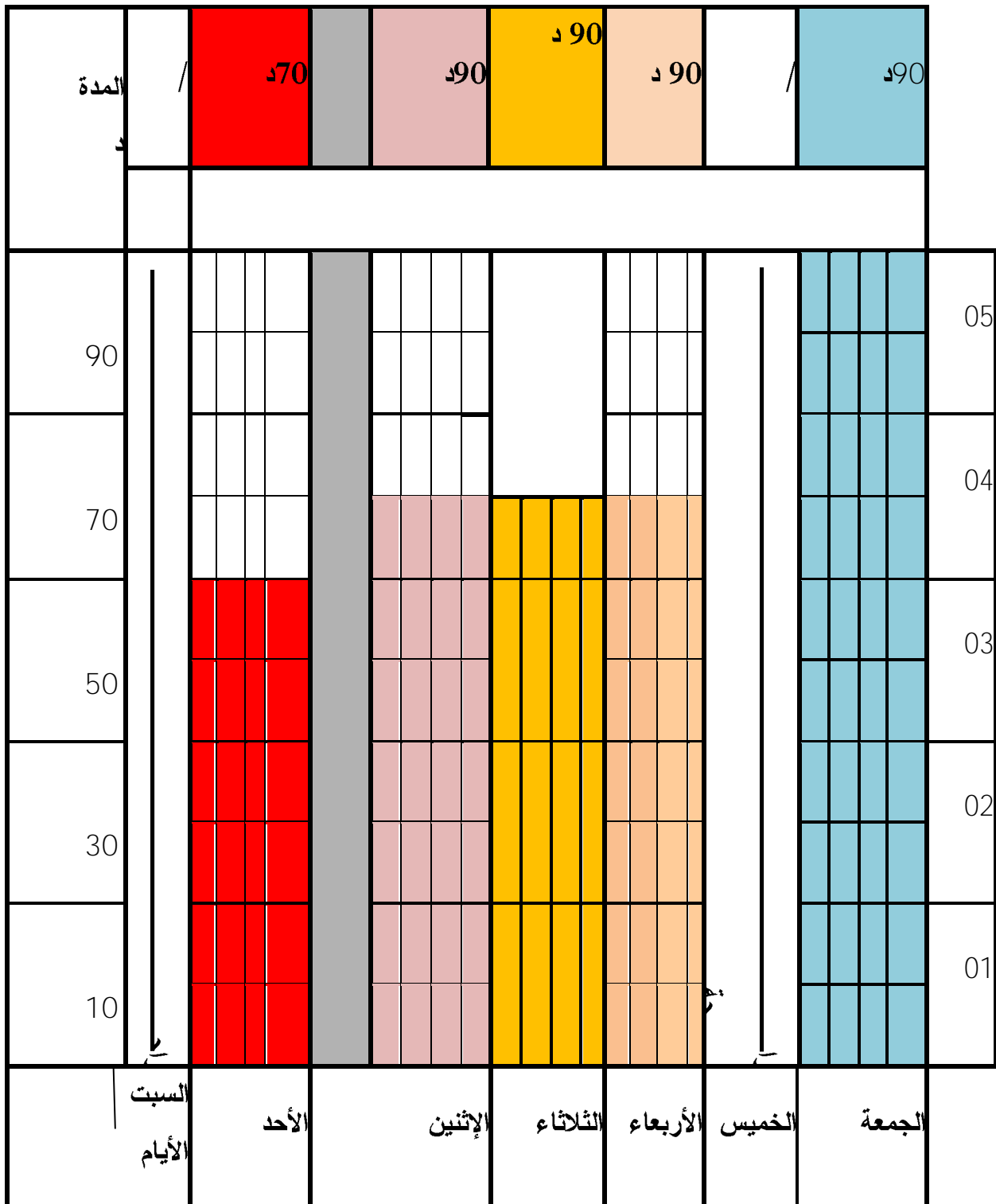
❖ الشدة المتوسطة للحمل الأسبوعي: $4,3 = 5 / 21,5$

وبالتالي فإن شدة الحمل = 83 % و حجم الحمل = 57,14 %.

❖ نموذج للدورة التدريبية الصغرى رقم 04

الفريق:		الصف:	النشاط:	رقم الدورة:	درجة الحمل:	الحجم الساعي .
اتحاد جمعية الهاشمية		أواسط U_19	كرة القدم	04	%77	430 دقيقة
الهدف:						الترويح على اللاعبين بعد الشد العصبي خلال الدورات السابقة
الأيام	عدد الحصص	هدف الوحدة التدريبية	الحمل	المدة		
السبت	/	راحة		/	/	
الأحد	01	تحسين المهارات التقنية من خلال بعض الألعاب الترفيهية	خفيف	70Mn		
الاثنين	01	تحسين التحكم في الكرة و المحافظة عليها	متوسط	90Mn		
الثلاثاء	01	تطوير أسلوب اللعب على الأجنحة	فوق المتوسط	80Mn		
الأربعاء	01	عمل تقني تكتيكي	متوسط	Mn 90		
الخميس	01	راحة		/	/	
الجمعة	01	مباراة رسمية Match.	أقصى	Mn 90		

❖ تحليل الحمل التدريبي للدورة التدريبية الصغرى الرابعة (MICROCYCLE 4) :



❖ عدد الحصص خلال الأسبوع : 05.

❖ مدة الحمل الأسبوعي : 430 د أي 51,19 % .

❖ مدة الحمل الأسبوعي الكلي: 840 د خلال 07 أيام.

❖ الشدة المتوسطة للحمل الأسبوعي : $3,7 = 5 / 18,5$.

❖ فإن شدة الحمل = 77% و حجم الحمل = 51,19% .

3-2-11- تحديد وسائل تنفيذ المحتوى:

- لتطبيق هذا البرنامج قام الباحث بتحديد المحتوى:
- عدد اللاعبين الذين سيتم إخضاعهم للبرنامج التدريبي المقترح.
- تحديد فريق العمل المساعد لتنفيذ هذا البرنامج
- مكان ووقت التدريب والوسائل البيداغوجية.
- الاختبارات البدنية للوقوف على مستوى التطور.
- الزمن الكلي لمختلف الفترات التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح.

3-2-12 الوسائل البيداغوجية :

- كرات قانونية.
- شواهد وشواخص مختلفة الأحجام.
- صفارة من نوع RUCANOR
- ميقاتييه.
- ملعب كرة القدم .
- ديكامتر لقياس المسافات .
- أحبال لتقسيم المرمى.
- الحلاقات البلاستيكية.
- سلالم التدريب.
- وسائل أخرى:
- الآلة الحاسبة.
- جهاز كمبيوتر محمول من نوع "HB"
- أقلام.

3-2-13- صعوبات البحث:

- نقص في المصادر والمراجع والبحوث المشابهة.
- غيابات اللاعبين في بعض الوحدات التدريبية .
- صعوبة في ترجمة بعض المصطلحات .
- إصابات بعض اللاعبين
- بناء البرنامج المقترح وفق الإمكانيات المتاحة.
- الاهتمام بالجانب الترويجي وعدم إهمال عنصر التشويق والمنافسة.

3-2-14- الدراسات الإحصائية:

و هي من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة من خلال الوصول إلى النتائج التي يتم تحليلها ومناقشتها، علما أن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة والتي تتناسب مع نوع الفرضيات وخصائصها وهدف البحث، وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على المعدلات الإحصائية التالية:

- قوانين حساب درجات المفاضلة بين الاختبارات (محسن علي السعداوي، سليمان الحاج عكاب الجنابي، 2013 ص121، 120).
- مجموع الدرجات لكل اختبار =

$$\text{مجموع الدرجات} = \text{مجموع (عدد التكرارات} \times \text{درجة الأهمية)}$$

- القيمة العليا لمدى الدرجات =

$$\text{القيمة العليا لمدى الدرجات} = (\text{عدد الخبراء} \times \text{أعلى درجة في المدى})$$

- درجة الأفضلية للاختبار =

$$\text{درجة الأفضلية للاختبار} = \frac{\text{مجموع درجات الاختبار}}{\text{القيمة العليا للمدى}}$$

100×

القيمة العليا للمدى

- معامل الثبات لبيرسون: وهو يسمى بمقياس العلاقة بين درجات المتغيرات المختلفة ويرمز له بالرمز (R) ويعني مقدار العلاقة الموجودة بين متغيرين والتي تنحصر في مجال [-1,1]، فإذا كان الارتباط سالبا وهذا يعني أن العلاقة بين المتغيرين علاقة عكسية بينما يدل معامل الارتباط موجب على وجود علاقة طردية بين المتغيرين ويحسب بالمعادلة الآتية: (محمد أبو يوسف، 1989 ص 62)

$$R = \frac{N \sum X.Y - \sum X. \sum Y}{\sqrt{(N \sum X^2 - (\sum X)^2). (N \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

x : قيم المتغير الأول.

y : قيم المتغير الثاني.

N: عدد قيم أحد المتغيرين (x أو y).

* الصدق الذاتي: ويتم حسابه كالأتي: (محمد نصر الدين رضوان، 2002: ص 278)

$$\text{معامل صدق المقياس} = \sqrt{\text{ثبات المقياس}}$$

- **الالتواء:** يمثل انعدام التماثل فيه فجميع التوزيعات المتماثلة أو الطبيعية ينعدم فيها الالتواء نظرا لانتظامها أو تماثلها حول نقطة التركيز فيها، فوجود الالتواء دليل انعدام الانتظام في التوزيع. (مروان عبد المجيد ابراهيم، 2000: ص243)

$$\text{معامل الالتواء} = \frac{\text{(الوسط الحسابي-المنوال)}}{\text{الانحراف المعياري}}$$

- وقد استعملنا معامل الالتواء للتأكد من تجانس المجموعتين في كل المتغيرات المدروسة حيث ان قيمته محصورة بين (+3، -3) تدل على تجانس المجموعة.
- **المتوسط الحسابي:** وهو أحد مقاييس الدراسة المركزية والذي يحسب بجميع قيم عناصر المجموعة ثم قسمة النتيجة على عدد العناصر وذلك من خلال المعادلة التالية (سعد الله، 1999 ص 148)

$$\left\{ \frac{\text{مجموع } n \text{ س}}{n} = \text{س} \right\}$$

بحيث س هي:

س: المتوسط الحسابي.

ن = حجم العينة.

مجم = مجموع القيم.

- **الانحراف المعياري:** وهو من أهم المقاييس التشتت وأدقها، ويستعمل لمعرفة مدى تشتت القيم عن المتوسط الحسابي حسب المعادلة الإحصائية التالية (عبدالحفيظ، 1993 ص69)

$$\left\{ \sqrt{\frac{\text{مجم}(س-س)}{1-n}} \right\}$$

بحيث أن:

ع = الانحراف المعياري.

س^ن = القيم التي تحصلت عليها العينة.

س⁻ = المتوسط الحسابي.

س = عدد العينة.

- **اختبار "ت" لعينتين مستقلتين:** وهي وسيلة إحصائية تستخدم للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي مجموعتين أو عينتين مستقلتين أو منفصلتين تماما وهي خاصة بالبيانات المتصلة أو المستمرة حصار والتي تتوزع توزيعا طبيعيا أو اعتداليا، مثل الكشف عن الفرق بين متوسطي المجموعة التجريبية والمجموعة

الضابطة في أحد المتغيرات، ومن المهم أن نشير هنا إلى أنه لا يشترط تساوي عدد أفراد المجموعتين في هذا الاختبار، يحسب اختبار "ت" بالمعادلة التالية:

$$t_{\bar{X}_1 - \bar{X}_2} = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\left(\frac{(N_1 - 1)s_1^2 + (N_2 - 1)s_2^2}{N_1 + N_2 - 2}\right)\left(\frac{1}{N_1} + \frac{1}{N_2}\right)}}$$

إذ أن:

X_1 : المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى.

X_2 : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

S_1^2 : تباين المجموعة الأولى.

S_2^2 : تباين المجموعة الثانية.

N_1 : عدد أفراد المجموعة الأولى.

N_2 : عدد أفراد المجموعة الثانية. (رائد ادريس محمود الخفاجي، عبد الله مجيد حميد العتاي، 2015: ص145-147)

- اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين: تستخدم هذه الوسيلة عندما يرتبط المتوسطان وبمعنى آخر عندما نجرى اختباراً على مجموعة من الأفراد ثم نعيد نفس الاختبار على نفس المجموعة في وقت آخر أي أن العينة التي يجرى عليها الاختبار الأول هي نفسها العينة التي يجرى عليها الاختبار الثاني، تحسب قيمة الاختبار التائي لعينتين مترابطتين بالمعادلة التالية:

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

إذ أن:

XF : متوسط الفروق ويحسب من العلاقة: (حيث $f = \text{الفروق } (f_1 - f_2)$).

$$Xf = \frac{\sum f}{n}$$

f_1 : درجات الاختبار الأول.

f_2 : درجات الاختبار الثاني.

n : عدد الأفراد في أي من الاختبارين. (رائد ادريس محمود الخفاجي، عبد الله مجيد حميد العتاي، 2015: ص159-160)

n : عدد الأفراد.

وتحتسب ت الجدولية من خلال الجدول الإحصائي الخاص ب « T » ستيودنت، وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 ن-2.

• حجم الأثر:

$$r = \sqrt{\frac{t^2}{t^2 + df}}$$

يتغير حجم الأثر صغيرا: إذا كانت قيمة معامل الارتباط (0.10-0.29)

يتغير حجم الأثر متوسطا: إذا كانت قيمة معامل الارتباط (0.30-0.49)

يتغير حجم الأثر جيدا: إذا كانت قيمة معامل الارتباط (0.50 فما فوق)

أما إذا قلت قيمة حجم الأثر عن 0.10 فيمكن القول أن هناك اثر. (محمد جاسم اليساري، 2011، ص233-230)

• ملاحظة:

تم استعمال برنامج spss19 للتأكد من دلالة الاختبار (T) حيث نلاحظ أن جداول التحليل الإحصائي المستخرجة من برنامج spss التي توضح قيم اختبار "ت"ستيوذنت تتضمن قيما من أهمها النسبة الفائية (F) ودلالاتها الإحصائية sig والتي تحدد مدى تجانس العينتين عن طريق اختبار ليفن لتجانس التباين Levene's Test for Equality of Variances، ثم قيمة (t) وقد حسبت مرتين، الأولى في حالة افتراض التباين Equal Variances والثانية افتراض عدم تساوي التباين Equal Variances not assumed، وبما أن القيم الخاصة بجميع الأبعاد والمقياس ككل تحت sig أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) فهذا معناه وجود التجانس فإن (F) غير دالة وبالتالي نأخذ القيمة الأولى (t) التي في السطر الأول Equal Variances not assumed.

خلاصة:

من خلال هذا الفصل اتضحت لنا الخطوات المنهجية التي يجب أن يتبعها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الخاصة بالدراسة، وكذا توضيح أهم الوسائل والأدوات المستعملة في جمع المعلومات، كما قمنا بعرض هذه الوسائل والأدوات بالتفصيل وتوضيح كيفية إستعمالها، بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال مكاني وزماني، كما حددنا عينة الدراسة التي تم تطبيق عليها البرنامج التدريبي، كما أننا عرضنا محتوى البرنامج التدريبي المقترح، كل هذه الإجراءات تمت في أحسن الظروف وتم عرضها في أحسن صورة، لكن جمع هذه المعلومات ليس هو الغاية من الدراسة، وإنما الوصول إلى نتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سابقا.

وهذا الفصل يكسوا أهمية كبيرة في البحوث العلمية، لأنه بمثابة الركيزة المنهجية التي يعتمد عليها الباحث لرسم خريطة عمل واضحة المعالم والأبعاد، وظف إلى ذلك فإنه يحدد الإطار المنهجي العلمي الذي يجب على الباحث أن يلتزم به ليعطي مصداقية علمية لبحثه.

وفي الأخير يمكن القول أن الباحث الذي يتبع هذه الخطوات والإجراءات أثناء إنجازه بحثه يكون قد حقق خطوة كبيرة في إثبات صدق عمله، وكذا توضيح الركائز العلمية التي إعتد عليها للوصول إلى نتائج علمية دقيقة يمكن الإعتماد عليها مستقبلا وحتى إمكانية تعميمها.

الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

بعد التقيد بالخطوات المنهجية للبحث يأتي هذا الفصل الذي نقوم فيه بعملية جمع النتائج وعرضها وهي من الخطوات التي يجب على الباحث القيام بها من أجل التحقق من صحة الفرضيات أو عدم صحتها، ولكن العرض وحده غير كافي للخروج بنتيجة ذات دلالة علمية، وإنما يجب على الباحث أن يقوم بعملية تحليل ومناقشة هذه النتائج حتى تصبح لها قيمة علمية وتعود بالفائدة على البحث بصفة عامة، ومن خلال هذا الفصل سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها والتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على لاعبي اتحاد جمعية الهاشمية و نادي اتحاد مولودية البويرة لكرة القدم صنف أواسط التابعين للرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة من خلال عرض نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعتين في جداول خاصة وتمثيلها بيانيا ومحاولة تفسير النتائج المتحصل عليها وتحليلها باستخدام الأساليب الإحصائية لغرض التوصل إلى النتائج النهائية وتوضيح تلك النتائج استناداً إلى نتائج البحوث السابقة ومن ثم مقارنة هذه النتائج بفرضيات البحث، ولغرض اختبار فرضيات البحث استخدم الباحث اختبارات (T) للعينات المترابطة والمستقلة. والهدف الرئيسي لهذا الفصل هو تحويل النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية يمكن الاعتماد عليها. وفي الأخير نختم الفصل بالنتائج العامة المتوصل إليه أو نقدم بعض الاقتراحات والفروض المستقبلية.

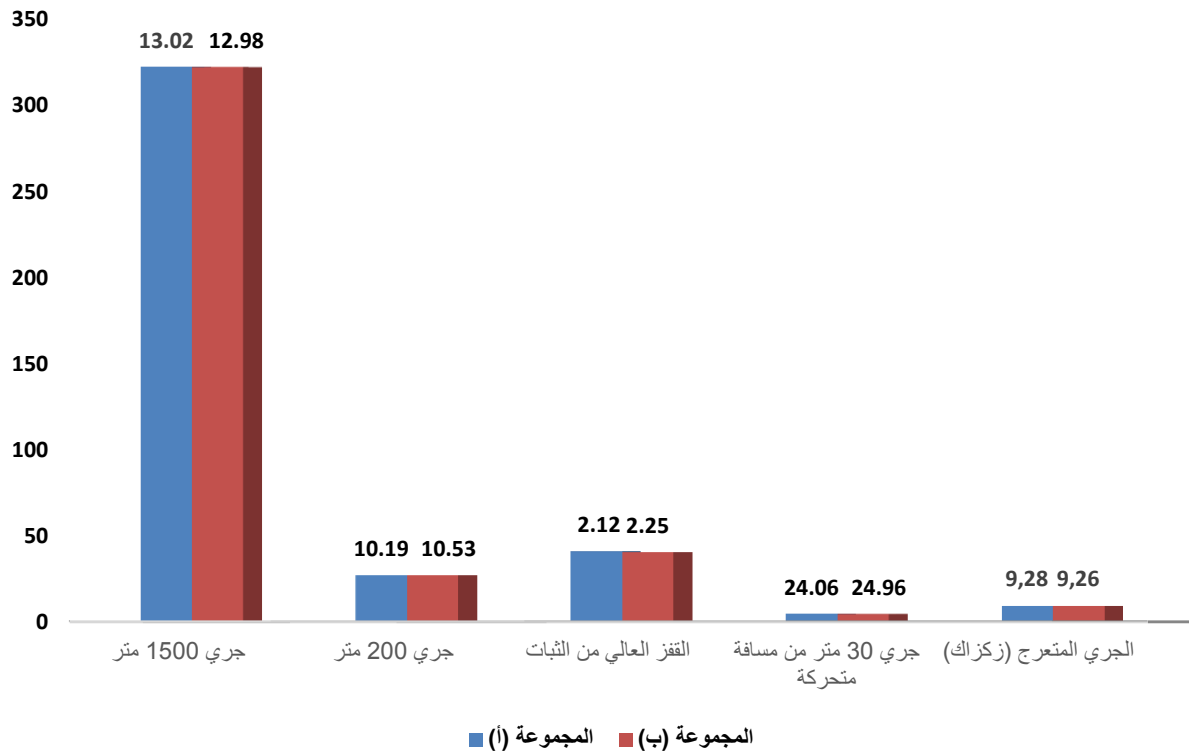
4-1 عرض وتحليل النتائج:

4-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين المجموعة (أ) والمجموعة (ب).

الجدول رقم: (14) يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين المجموعة (أ) والمجموعة (ب).

المتغيرات البدنية	العينات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(T) المحسوبة	(T) الجدولة	الدلالة الاحصائية				
اختبار الجري 1500 متر	المجموعة (أ)	321,83	17,15	0,419	2,07	غير دال				
	المجموعة (ب)	324,66	17,37							
اختبار الجري 200 متر	المجموعة (أ)	26,73	0,62	0,707		2,07	غير دال			
	المجموعة (ب)	26,93	0,74							
اختبار القفز العالي من الثبات	المجموعة (أ)	40,66	0,07	0,257			2,07	غير دال		
	المجموعة (ب)	40,50	1,97							
اختبار الجري 30 متر انطلاقا من مسافة متحركة	المجموعة (أ)	4,47	0,26	0,440				2,07	غير دال	
	المجموعة (ب)	4,42	0,27							
اختبار الجري المتعرج (زكزاك)	المجموعة (أ)	9,28	0,22	0,175					2,07	غير دال
	المجموعة (ب)	9,26	0,23							

الشكل رقم (05) نتائج الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين (أ) و (ب)



➤ تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (13) والشكل رقم (04) واللذان يوضحان نتائج الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين (أ) و (ب) نلاحظ :

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كل الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين (أ) و (ب) قيد الدراسة، إذ بلغت قيمة (T) المحسوبة ما بين (0,175 , 0,440) وهي أقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2,07) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (22) وهذا على النحو التالي:

حقق الاختبار القبلي للمجموعة (أ) والمتعلق باختبار الجري 1500 متر متوسطا حسابيا قدره (321,83) وانحرافا معياريا قدره (17,55)، في حين حقق الاختبار القبلي للمجموعة (ب) متوسطا حسابيا قدره (321,66) وانحرافا معياريا قدره (0,62) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (0,419) وهي أقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2,07) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (22).

أما اختبار جري 200، فقد حقق الاختبار القبلي للمجموعة (أ) متوسطا حسابيا قدره (26,73) وانحرافا معياريا قدره (0,62) في حين حقق الاختبار القبلي للمجموعة (ب) متوسطا حسابيا قدره (26,93) وانحرافا معياريا قدره (0,74) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (0,707) وهي أقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2,07) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (22).

أما اختبار القفز العالي من الثبات، فقد حقق الاختبار القبلي للمجموعة (أ) متوسطا حسابيا قدره (40,66) وانحرافا معياريا قدره (0,07)، في حين حقق الاختبار القبلي للمجموعة (ب) متوسطا حسابيا قدره (40,50) وانحرافا معياريا قدره (1,97) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (0,257) وهي أقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب (2,07) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (22).

أما اختبار جري 30 متر من مسافة متحركة، فقد حقق الاختبار القبلي للمجموعة (أ) متوسطا حسابيا قدره (4,47) وانحرافا معياريا قدره (0,26) في حين حقق الاختبار القبلي للمجموعة (ب) متوسطا حسابيا قدره (4,42) وانحرافا معياريا قدره (0,27) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (0,440) وهي أقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب (2,07) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (22).

أما اختبار الجري المتعرج، فقد حقق الاختبار القبلي للمجموعة (أ) متوسطا حسابيا قدره (9,28) وانحرافا معياريا قدره (0,22)، في حين حقق الاختبار القبلي للمجموعة (ب) متوسطا حسابيا قدره (9,26) وانحرافا معياريا قدره (0,23) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (0,175) وهي أقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2,07) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (22).

الاستنتاج:

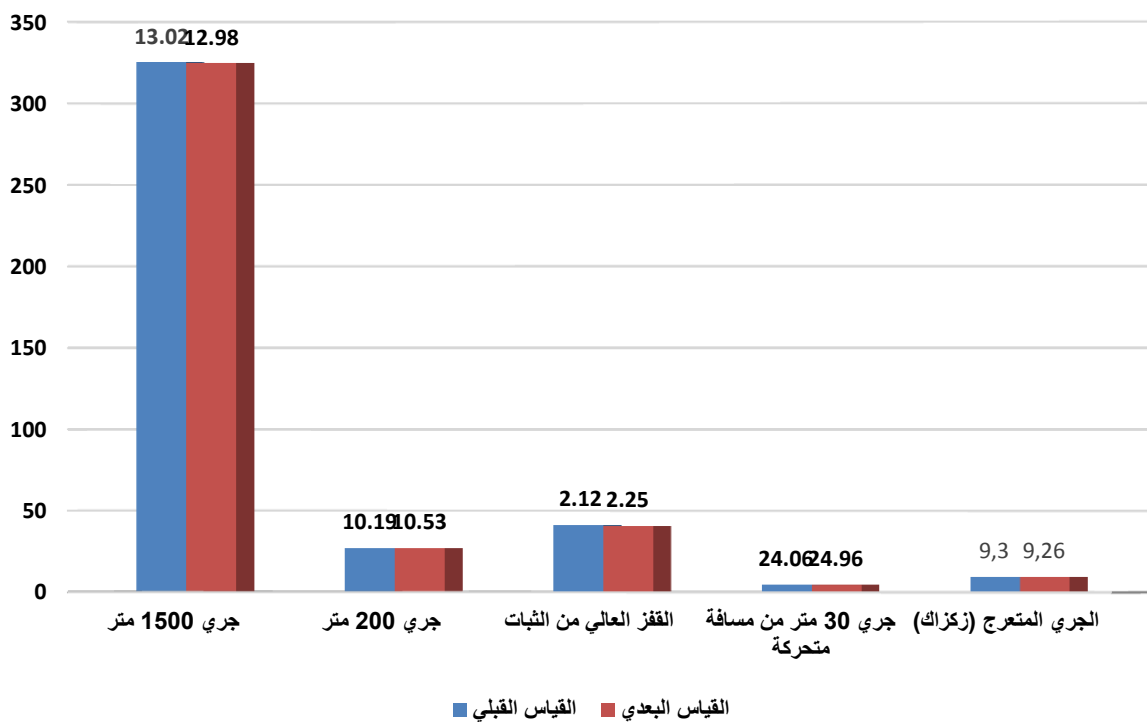
نستنتج من خلال التحليل السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كل الاختبارات البدنية القبلية المطبقة على للمجموعتين (أ) و (ب) قيد الدراسة، وهذا قبل تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وهذا ما يعني وجود تكافؤ بين المجموعتين وعليه فإن المجموعتين تمتلكان نفس المستوى البدني في الصفات البدنية قيد الدراسة قبل تنفيذ البرنامج (انظر منهجية البحث جدول رقم (10) ص 58) وهذا راجع إلى الضبط الدقيق للمتغيرات الخاصة

بالبحث والإمام بها من مختلف الجوانب، وهذا ما سيضيفي على البحث نتائج أكثر دقة كون النتائج التي سيتم التوصل إليها بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المتقطع مرتبطة بأثر هذا البرنامج على هذه الصفات البدنية بصفة مباشرة.

4-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة (ب)
الجدول رقم (15) يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة (ب)

مستوى الدلالة	(t) الجدولة	(t) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات البدنية
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
غير دال	2,20	1,593	17,37	324,66	17,18	325,16	جري 1500 متر
غير دال		1,916	0,74	26,93	0,73	27,07	جري 200 متر
غير دال		2,057	1,97	40,50	1,77	41,33	القفز العالي من الثبات
غير دال		1,219	0,27	4,42	0,15	4,55	جري 30 متر من مسافة متحركة
غير دال		1,773	0,23	9,26	0,25	9,30	الجري المتعرج (زكزاك)

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



➤ تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (14) والشكل رقم (05) والذان يبينان نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة (ب)، نلاحظ:

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية للمجموعة (ب)، في كل الاختبارات تنحصر بين حيث أن (T) المحسوبة تراوحت قيمها بين (2, 057, 1, 219) وهي أصغر من (T) المجدولة المقدره (2,20) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (11) وهذا على النحو التالي:

حقق إختبار القبلي والمتعلق بجري 1500 متر متوسطا حسابيا قدره (325,16) وانحرافا معياريا قدره (17,37)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدر (324,66) وانحرافا معياريا قدره (0,74) وعند المجدولة والمقدرة ب(2.20) وهذا عند (T) المحسوبة والبالغة (1.593) وهي أقل من قيمة (t) المجدولة والمقدرة ب(2,20) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (11).

حقق الإختبار القبلي والمتعلق بجري 200 متر متوسطا حسابيا قدره (27,07) وانحرافا معياريا قدره (0,73) في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (26,93) وانحرافا معياريا قدره (0,74) وعند استخراج (T) المحسوبة والبالغة (1,916) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة و المقدره ب(2,20) وهذا مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (11)، أما الاختبار المتعلق بالقفز العالي من الثبات حقق الإختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره (41,33) وانحرافا معياريا قدره (1,77) في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (40,50) وانحرافا معياريا قدره (1,97) وعند استخراج (T) المحسوبة والبالغة (2,057) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,20)، وهذا مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (11).

أما الاختبار المتعلق بالجري 30 متر من مسافة متحركة حقق الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره (4,55) وانحرافا معياريا قدره (0,15) في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (4,42) وانحرافا معياريا قدره (0,27) وعند استخراج (T) المحسوبة والبالغة (1,219) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة و المقدره ب(2,20) وهذا مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (11).

➤ الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة (ب) أنه:

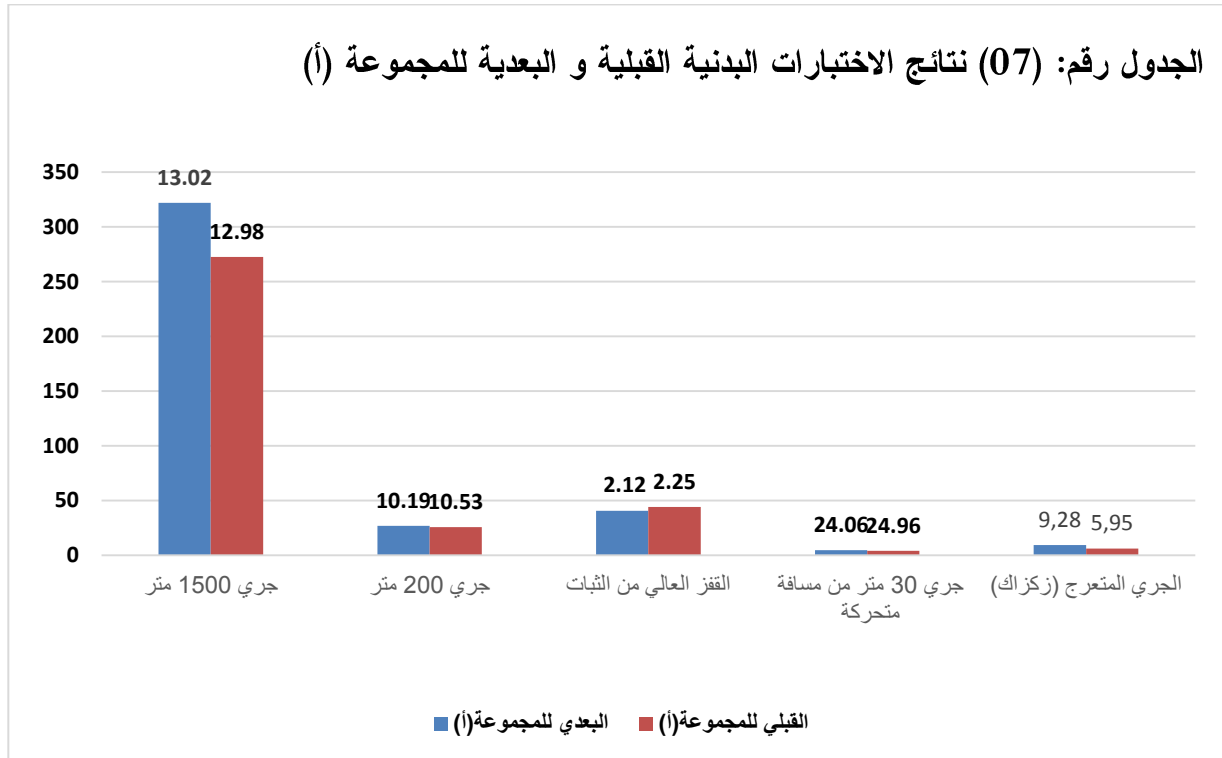
لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في جميع الاختبارات البدنية والمتعلقة بالاختبارات التالية: جري 1500 متر، جري 200 متر، القفز العالي من الثبات، جري 30 متر من مسافة متحركة، الجري المتعرج (زكراك).

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

3-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة (أ)
الجدول رقم (16): يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة (أ)

حجم الأثر	الدالة الإحصائية	(T) المجدولة	(T) المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القياس	المتغيرات البدنية
0.92	دال	2,20	8,155	9,11	272,58	قبلي	اختبار الجري 1500 متر
				15,71	321,83	بعدي	
0.95	دال		11,092	0,41	25,68	قبلي	اختبار الجري 200 متر
				0,62	26,73	بعدي	
0.88	دال		23,216	0,83	44,16	قبلي	اختبار القفز العالي من الثبات
				1,07	40,66	بعدي	
0.93	دال		8,854	0,14	3,96	قبلي	اختبار الجري 30 متر انطلاقاً من مسافة متحركة
				0,26	4,47	بعدي	
0.76	دال		3,990	2,78	5,95	قبلي	اختبار الجري المتعرج (زكراك)
				0,22	9,28	بعدي	

الجدول رقم: (07) نتائج الاختبارات البدنية القبلية و البعدية للمجموعة (أ)



➤ تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (15) والشكل رقم (06) والذان يبينان نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة (أ) حيث نلاحظ:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية للمجموعة (أ) لصالح الاختبار البعدي، حيث بلغت (t) المحسوبة ما بين (3,990- 23,216) وهي أكبر من (t) الجدولة و المقدره ب(2,20) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (11) وهذا على النحو التالي:

حقوق الاختبار القبلي المتعلق بالجري 1500 متر متوسطا حسابيا قدره (272,58) وانحرافا معياريا قدره (9,111)، في حين حقوق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (321,83) وانحرافا معياريا قدره (15,71) وعند استخراج قيمة (t) المحسوبة و البالغة (8,155)، وهي أكبر من قيمة (t) الجدولة والمقدرة (2,20) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (11).

حقوق الاختبار القبلي المتعلق بجري 200 متر متوسطا حسابيا قدره (25,68) وانحرافا معياريا قدره (0,41)، في حين حقوق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (26,73) وانحرافا معياريا قدره (0,62) وعند استخراج قيمة (t) المحسوبة و البالغة (11,092) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولة والمقدرة (2,20) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (11).

حقوق الاختبار القبلي بالقفز العالي من الثبات متوسطا حسابيا قدره (44,16) وانحرافا معياريا قدره (0,83)، في حين حقوق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (40,66) وانحرافا معياريا قدره (1,07)، وعند استخراج قيمة (t) المحسوبة و البالغة (23,216) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولة والمقدرة (2,20) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (11).

حقوق الاختبار القبلي المتعلق جري 30 متر من مسافة متحركة متوسطا حسابيا قدره (3,96) وانحرافا معياريا قدره (0,14)، في حين حقوق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (4,47) وانحرافا معياريا قدره (0,26) وعند استخراج قيمة (t) المحسوبة و البالغة (8,854) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولة والمقدرة (2,20) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (11).

حقوق الاختبار القبلي المتعلق بالجري المتعرج (زكزاك) متوسطا حسابيا قدره (5,95) وانحرافا معياريا قدره (2,78) في حين حقوق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (9,28) وانحرافا معياريا قدره (0,22) وعند استخراج قيمة (t) المحسوبة و البالغة (3,990) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولة والمقدرة (2,20) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (11).

كما تم حساب حجم اثر المتغير المستقل والذي هو البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المتقطع على المتغير التابع والذي تراوحت قيمه من (0.76-0.95) وهذا ما يدل على أن حجم الأثر كبير.

➤ الاستنتاج: نستنتج من خلال تحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة (أ) أنه:

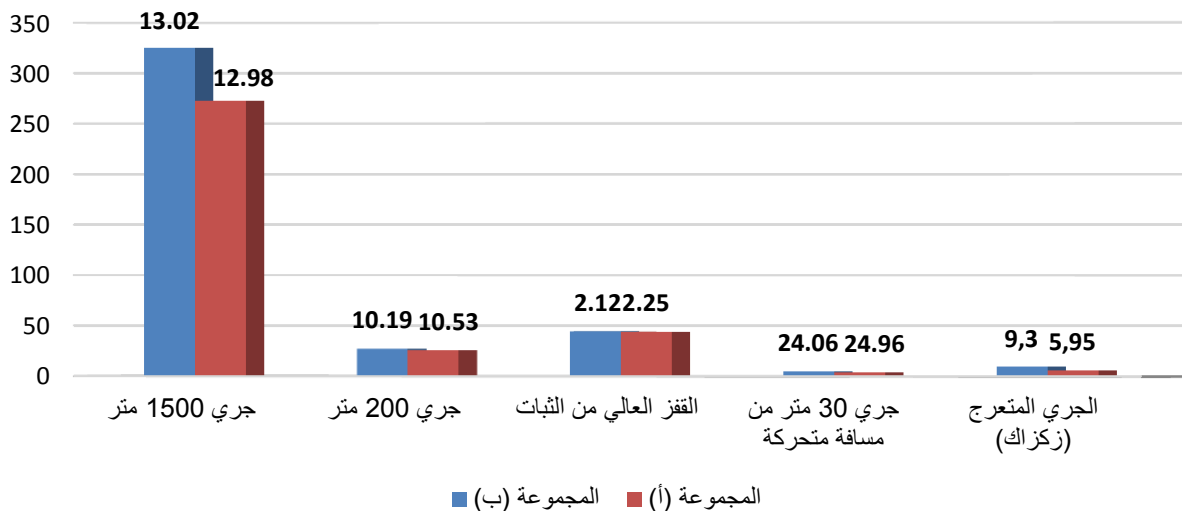
توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في جميع الاختبارات البدنية والمتعلقة بالاختبارات البدنية التالية التالية: جري 1500 متر، جري 200 متر، القفز العالي من الثبات، جري 30 متر

من مسافة متحركة، والجري المتعرج (زكزاك)، لصالح الاختبار البعدي وهذا ما يدل على أن لطريقة التدريب المتقطع أثر إيجابا على تطوير والمحافظة على عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة بحيث أكد "محمد محمود" على أن "البرامج التدريبية المقننة والمنظمة وفق الأسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين (عبد الدايم، محمد محمود، 1985، صفحة 136)

3-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية البعيدة للمجموعة (أ) و(ب).
الجدول رقم (17) نتائج الاختبارات البدنية البعيدة للمجموعة (أ) و(ب).

المتغيرات البدنية	العينات	المتوسط	الانحراف	(T) المحسوبة	(T) المجدولة	الدلالة الإحصائية		
اختبار الجري 1500 متر	المجموعة (أ)	272,58	9,11	9,364	2.20	دال		
	المجموعة (ب)	325,16	17,18					
اختبار الجري 200 متر	المجموعة (أ)	25,68	0,41	5,708		2.20	دال	
	المجموعة (ب)	27,07	0,73					
اختبار القفز العالي من الثبات	المجموعة (أ)	44,16	0,83	5,003			2.20	دال
	المجموعة (ب)	41,33	1,77					
اختبار الجري 30 متر انطلاقا من مسافة متحركة	المجموعة (أ)	3,96	0,14	9,610	2.20			دال
	المجموعة (ب)	4,55	0,15					
اختبار الجري المتعرج (زكزاك)	المجموعة (أ)	5,95	2,78	4,136		2.20		دال
	المجموعة (ب)	9,30	0,25					

الشكل رقم: (08) نتائج الاختبارات البدنية البعيدة للمجموعتين (أ) و(ب)



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (16) والشكل رقم (07) والذان يوضحان دلالة نتائج الاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين (أ) و (ب) نلاحظ:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كلا لاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين (أ) و (ب) قيد الدراسة لصالح المجموعة (أ) التي خضعت للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المتقطع، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (4,136-9,610) وهي أكبر من قيمة (t) المجدولة و المقدره ب (2,20) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (22) وهذا كما يلي:

حقق الاختبار القبلي للمجموعة (أ) المتعلق بالجري 1500 متر متوسطا حسابيا قدره (272,58) وانحرافا معياريا قدره (9,11)، في حين حقق الاختبار البعدي للمجموعة (ب) متوسطا حسابيا قدره (325,16) وانحرافا معياريا قدره (17,18)، وعند استخراج قيمة (t) المحسوبة و البالغة (9,364)، وهي أكبر من قيمة (t) المجدولة والمقدرة (2,20) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (22).

أما الاختبار القبلي للمجموعة (أ) المتعلق بالجري 200 متر حقق متوسطا حسابيا قدره (25,68) وانحرافا معياريا قدره (0,41)، في حين حقق الاختبار البعدي للمجموعة (ب) متوسطا حسابيا قدره (27,07) وانحرافا معياريا قدره (0,73)، وعند استخراج قيمة (t) المحسوبة و البالغة (5,708)، وهي أكبر من قيمة (t) المجدولة والمقدرة (2,20) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (22).

أما الاختبار القبلي للمجموعة (أ) المتعلق بالقفز العالي من الثبات حقق متوسطا حسابيا قدره (44,16) وانحرافا معياريا قدره (0,83)، في حين حقق الاختبار البعدي للمجموعة (ب) متوسطا حسابيا قدره (41,33) وانحرافا معياريا قدره (1,77)، وعند استخراج قيمة (t) المحسوبة و البالغة (5,003)، وهي أكبر من قيمة (t) المجدولة والمقدرة (2,20)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (22).

أما الاختبار القبلي للمجموعة (أ) المتعلق بالجري 30 متر من مسافة متحركة حقق متوسطا حسابيا قدره (3,96) وانحرافا معياريا قدره (0,14)، في حين حقق الاختبار البعدي للمجموعة (ب) متوسطا حسابيا قدره (4,55) وانحرافا معياريا قدره (0,05)، وعند استخراج قيمة (t) المحسوبة و البالغة (9,610) وهي أكبر من قيمة (t) المجدولة والمقدرة (2,20) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (22).

أما الاختبار القبلي للمجموعة (أ) المتعلق بالجري المتعرج (زكزاك) حقق متوسطا حسابيا قدره (5,95) وانحرافا معياريا قدره (2,78)، في حين حقق الاختبار البعدي للمجموعة (ب) متوسطا حسابيا قدره (9,30) وانحرافا معياريا قدره (0,25) وعند استخراج قيمة (t) المحسوبة و البالغة (4,136) وهي أكبر من قيمة (t) المجدولة والمقدرة (2,20) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (22).

الاستنتاج:

نستنتج من خلال التحليل السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كل الاختبارات البدنية البعدية المطبقة للمجموعتين (أ) و (ب) قيد الدراسة، وهذا بعد تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وهذا ما يعني وجود فروق

بين المجموعتين بعد تنفيذ البرنامج التدريبي لصالح المجموع (أ) التي طبق عليه البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المتقطع.

بحيث يوصي "محمد رضا" على أنه "يجب على المدرب تنظيم ومراقبة استخدام الحجم والشدة التدريبية بشكل دقيق لضمان عملية تحسين مستوى الرياضيين بشكل جيد جدا" (إبراهيم محمد رضا، 2008، صفحة 11)

4-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر طريقة التدريب المتقطع في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية في مرحلة المنافسة لدى لاعبي أواسط كرة القدم (u19) وجاءت الفرضية العامة للدراسة على النحو: طريقة التدريب المتقطع لها أثر إيجابي في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية خلال مرحلة المنافسة لدى لاعبي أواسط كرة القدم. أما الفرضيات الجزئية حولنا من خلالها إبراز أثر طريقة التدريب المتقطع في تطوير المحافظة على بعض عناصر اللياقة في مرحلة المنافسة لدى لاعبي أواسط كرة القدم. وجاءت على النحو التالي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض عناصر اللياقة البدنية في القياس القبلي للعينة للضابطة والتجريبية لدى لاعبي أواسط كرة القدم.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض عناصر اللياقة البدنية في القياس القبلي و البعدي للعينة الضابطة لدى لاعبي أواسط كرة القدم.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض عناصر اللياقة البدنية في القياس القبلي و البعدي للعينة التجريبية لدى لاعبي أواسط كرة القدم.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض عناصر اللياقة البدنية في القياس البعدي للضابطة والتجريبية لدى لاعبي أواسط كرة القدم .

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

- يفترض الطالب الباحث أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض عناصر اللياقة البدنية في القياس القبلي للعينة الضابطة والتجريبية لدى لاعبي أواسط كرة القدم".
- و من خلال النتائج المتوصل إليها والموضحة في الجدول رقم (13)، والأعمدة البيانية في الشكل رقم (04) تبين أنه لا يوجد فروق في عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة (التحمل الدوري الأكسوجيني، و تحمل السرعة، والقوة المميزة بالسرعة، و السرعة الانتقالية، والرشاقة)، وهذا يعني أن الفرقين لهما نفس المستوى وما يؤكد ذلك نتائج اختبارات القبليّة (انظر منهجية البحث جدول رقم (10) ص 58) وهذا ما يؤكد أن الفرضية الأولى قد تحققت.

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

- يفترض الطالب الباحث أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض عناصر اللياقة البدنية في القياس القبلي و البعدي للعينة الضابطة لدى لاعبي أواسط كرة القدم.

من خلال النتائج المتوصل إليها والموضحة في الجداول رقم (14) و الأعمدة البيانية رقم (05) تبين أن طريقة التدريب المتقطع اثر ايجابي في تطوير والمحافظة على الصفات البدنية قيد الدراسة (التحمل الدوري الأكسوجيني، و تحمل السرعة، والقوة المميزة بالسرعة، و السرعة الانتقالية، والرشاقة)، وهذا ما يؤكد أن العينة الضابطة التي كانت تتدرب على البرنامج الاعتيادي للمدرب لم تحقق تحسن في عناصر اللياقة البدنية، بحيث يوصي "محمد رضا" على أنه "يجب على المدرب تنظيم ومراقبة استخدام الحجم والشدة التدريبية بشكل دقيق لضمان عملية تحسين مستوى الرياضيين بشكل جيد جدا" (ابراهيم محمد رضا، 2008، صفحة 11) ومما تقدم يمكن القول أن البرنامج العادي الذي تدربت عليه العينة الضابطة لم يحقق تقدم وهذا راجع لعدة أسباب أهمها عدم مراعاة مبادئ التدريب الرياضي وكذا تنظيم الحمل التدريبي، وهذا ما يؤكد أن الفرضية الثانية قد تحققت.

4-2-3 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثالثة:

- يفترض الطالب الباحث أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض عناصر اللياقة البدنية في القياس القبلي و البعدي للعينة التجريبية لدى لاعبي أواسط كرة القدم".

- من خلال النتائج المتوصل إليها والموضحة في الجداول رقم (16) و الأعمدة البيانية رقم (07) تبين وجود تحسن واضح لصالح العينة التجريبية، ويرجع ذلك إلى أثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المتقطع حيث كانت نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية أحسن من العينة الضابطة في كل الاختبارات المدروسة، ويتفق ذلك في أن الوحدات التدريبية المنتظمة تؤدي إلى تحسن في اللياقة البدنية وتطوير مكوناتها وأشار في اقتراحاته بإعادة النظر في البرامج المستخدمة في النوادي والفرق الرياضية و الاستعانة بالطرق التدريب الحديثة، و يعزي الطالب الباحث التحسن الذي حققته المجموعة التجريبية إلى كفاءة طريقة التدريب المتقطع Intermittent في تطوير بعض الصفات البدنية خلال مرحلة المنافسة لدى أواسط كرة القدم، فالأبحاث العلمية

و الدراسات السابقة كدراسة بن تهامي علي سنة 2014 و دراسة عبد الهادي حريزي تؤكد مدى الترابط بين التنمية و المحافظة لمكونات اللياقة البدنية العامة بطريقة التدريب المتقطع و الدائري و في هذا الصدد يذكر (و جدي الفاتح و محمد لطفي، 2002) أن هذه الطريقة تهدف إلى تنمية القوة العضلية و تحمل القوة و تحسین سرعة الانطلاق و تحسین السرعة، وكذلك التحمل الخاص إذا ما تكرر التمرين لفترة كافية، وهو يعمل أيضاً على تنمية هذه الصفات المرتبطة بالمهارات الأساسية، فجميع هذه الحقائق تتطابق مع نتائج الدراسة الحالية، وكذلك دراسة: كليش عابد سنة: 2012/2013 توصلت الى ظهور فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبارات البعدية و لصالح المجموعة التجريبية، ودراسة فارس سامي يوسف حيث توصلت الدراسة الى ظهور تطور في مستوى إذا اللاعبين في عناصر القدرة البدنية التالية: (المرونة - السرعة الانتقالية - الرشاقة - المطاولة الخاصة - القوة - المميزة بالسرعة) لدى المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي و لصالح الاختبار البعدي، ومنه يمكن القول أن الفرضية الثالثة قد تحققت.

4-2-4 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الرابعة:

- يفترض الطالب الباحث أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض عناصر اللياقة البدنية في القياس البعدي للضابطة والتجريبية لدى لاعبي أواسط كرة القدم".

- من خلال النتائج المتوصل إليها والموضحة في الجداول رقم (17) و الأعمدة البيانية رقم (08) تبين وجود تحسن في المتغيرات البدنية قيد الدراسة ويرجع ذلك إلى أثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المتقطع، حيث لوحظ تحسن في الاختبارات البدنية وذلك لصالح العينة التجريبية على العينة الضابطة التي تدربت بالطريقة الاعتيادية وهذا ما توصلت إليه العديد من الدراسات أهمها دراسة كليش عابد/شارف مراد، حيث توصلت الى النتيجة التالية: ظهور فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبارات البعدية و لصالح المجموعة التجريبية وكذا دراسة، بن تهامي علي حيث توصلت الى النتيجة التالية: البرنامج التدريبي باستخدام طريقة التدريب التبادلي قصير_قصير كان له تأثير فعال في تنمية بعض الصفات البدنية الأساسية لناشئ كرة القدم، و عليه يمكن القول أن الفرضية الثانية قد تحققت.

4-2-3-4 مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة:

في ظل نتائج الدراسة ومناقشتها، ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الفرضيات الجزئية، يمكن القول أنها جاءت في سياق الفرضية العامة، ومنه يمكن القول أن الفرضية العامة والتي تنص على أن طريقة التدريب المتقطع لها أثر إيجابي في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية خلال مرحلة المنافسة لدى لاعبي أواسط كرة القدم حيث تعتبر طريقة التدريب المتقطع من أحسن الطرق التدريبية خاصة في رياضة كرة القدم لان طريقة التدريب المتقطع تشبه كثيرا طريقة اللعب أثناء المباراة و مما يبذلها اللاعب من فترات لعب ذات شدة عالية ثم يلي ذلك فترات راحة قد تدوم لدقائق. (Turpin, 2002 p09) ومنه يمكن القول أن الفرضية العامة قد تحققت.

الجدول رقم(18):مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة.

النتيجة	صياغتها	الفرضية
تحققت	<ul style="list-style-type: none"> لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض عناصر اللياقة البدنية في القياس القبلي للعينة للضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط . 	الفرضية الجزئية الأولى
تحققت	<ul style="list-style-type: none"> لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض عناصر اللياقة البدنية في القياس القبلي و البعدي للعينة الضابطة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط. 	الفرضية الجزئية الثانية
تحققت	<ul style="list-style-type: none"> توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض عناصر اللياقة البدنية في القياس القبلي و البعدي للعينة التجريبية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط. 	الفرضية الجزئية الثالثة
تحققت	<ul style="list-style-type: none"> توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض عناصر اللياقة البدنية في القياس البعدي للضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط. 	الفرضية الجزئية الرابعة
تحققت	<p>معرفة أثر طريقة التدريب المتقطع في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية خلال مرحلة المنافسة لدى لاعبي أوسط كرة القدم.</p>	الفرضية العامة

الخلاصة:

لقد تمكنا من خلال هذا الفصل تحويل المعطيات الرقمية لنتائج اللاعبين المسجلة من خلال الاختبارات البدنية إلى مجموعة من الجدول والأعمدة البيانية من خلال الاعتماد على العمليات الإحصائية المختلفة وقمنا بمناقشتها وتفسيرها لمعرفة أثر طريقة التدريب المتقطع معتمدين على البرنامج الإحصائي (spss19) بطريقة التدريب المتقطع على بعض الاختبارات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط، ومن ثم الخروج باستنتاج للاختبارات البدنية، ولقد تطرقنا في هذا البحث إلى مقارنة نتائج الاختبارات القبلية للمجموعتين (أ) والمجموعة (ب) وكذا مقارنة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين هذا لمعرفة الاختلاف البدني للمجموعتين، كما قمنا بعرض ومناقشة وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين ومن ثم الخروج باستنتاج لأهم النتائج المتوصل إليها، وحاولنا الوقوف على التطور البدني بعد تطبيق البرنامج التدريبي للمجموعتين، واستخدمنا في (T) ستودنت الحصول على النتائج كل من الوسط الحسابي والانحراف المعياري كما استعملنا اختبار Levene's Test For Equality of Variances للمجموعات المرتبطة والمستقلة وكذا اختبار ليفن لتجانس التباين لعينتين مستقلتين، وفي الأخير (T) وذلك لمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه النتائج في اختبار Variances، توصلنا إلى مجموعة من النتائج جاءت في سياق الفرضيات المطروحة.



الإسئلاج العام

الاستنتاج العام:

من خلال كل ما تم تقديمه في الجانب النظري وعرض وتحليل النتائج في الجانب التطبيقي، نستطيع القول أننا وصلنا إلى إستخلاص مضمون هذا البحث المتواضع وخاصة من خلال الدراسة التطبيقية التي وضحت الغموض الذي كان على هذا العمل بحيث استطعنا الكشف عن أثر طريقة التدريب المتقطع على جميع الاختبارات قيد الدراسة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط، وعند تحليل نتائج هذه الدراسة التي كانت عن طريق عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة (أ) التي خضعت لطريقة التدريب المتقطع والمجموعة (ب) التي استمرت في التدريب وفق البرنامج العادي، تم التوصل لبعض النتائج المتمثلة في:

- ✓ أن المجموعتين كانت تمتلكان نفس المستوى البدني قبل تنفيذ البرنامج على المجموعة .
 - ✓ أما في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة (أ) فقد وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية لصالح الاختبار البعدي .
 - ✓ أما في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة (ب) تبين أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية .
 - ✓ أما الاختبارات البدنية البعديّة للمجموعتين (أ) و(ب) فتوصلنا إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كل الاختبارات البدنية البعديّة للمجموعتين ولصالح المجموعة (أ) التي طبق عليه طريقة التدريب المتقطع وهذا في جميع الاختبارات قيد الدراسة.
 - فمن خلال النتائج يرى الباحث أن هذه الطريقة التدريبية ساعدت على تطوير والحفاظ على عناصر اللياقة قيد الدراسة وهذا ما يعني أن طريقة التدريب المتقطع المطبقة على المجموعة (أ) المتمثلة في 12 لاعب من النادي الرياضي الهاوي اتحاد جمعية الهاشمية قد أثر ايجابيا على الصفات البدنية قيد الدراسة، وهذا ما حقق صحة جميع الفرضيات الجزئية المقدمة من طرف الباحث.
 - ❖ **الفرضية الأولى:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض عناصر اللياقة البدنية في القياس القبلي للعينة للضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط
 - ❖ **الفرضية الثانية:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض عناصر اللياقة البدنية في القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط .
 - ❖ **الفرضية الثالثة:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض عناصر اللياقة البدنية في القياس القبلي و البعدي للعينة التجريبية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط
 - ❖ **الفرضية الرابعة:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض عناصر اللياقة البدنية في القياس البعدي للضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط
- ومن خلال كل هذه النتائج اولا استنتاجات المتحصل عليها توصلنا إلى تحقيق صحة الفرضية العامة والتي مفادها أن " طريقة التدريب المتقطع لها أثر ايجابي في تطوير و المحافظة على بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي أوسط كرة القدم(U19)



الجماعة

- خاتمة الدراسة:

إن التقدم الذي عرفته كرة القدم الحديثة راجع بالأساس إلى إعداد وتطوير المدربين واللاعبين و لا يتسنى هذا إلا من خلال توفير وبناء البرامج التدريبية بأسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث، ويكون فيه المدرب هو الحجر الأساس في نجاح العملية التدريبية فهو الذي يوصل العلم والمعرفة إلى اللاعبين من خلال البرامج التدريبية العلمية، وعليه وجب أن يساير التطور الهائل والتقدم العلمي الكبير الذي وصلت إليه اللعبة من طرق التدريب وإعداد اللاعبين والذي استند إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى.

ونظرا لاحتياج العملية التدريبية إلى متطلبات فنية و تنظيمية، هذا بالإضافة إلى كونها عملية إعداد طويلة المدى ومستمرة حيث لا تتوقف عند يوم تدريبي متمثل في وحدة تدريبية بل قد تصل إلى سنوات ولذلك لا بد من وضع خطط قصيرة وطويلة المدى لتلبية تلك المتطلبات حيث يسبق التخطيط تنفيذ العملية التدريبية كما يجب رسم الهيكل التنظيمي الخاص بالعملية التدريبية ومراعاة كل العوامل التي من شأنها إن تؤثر على البرنامج التدريبي.

لقد بدأنا هذا العمل من خلال إختيار موضوع الدراسة ومن ثم جمع المعطيات النظرية لموضوع الدراسة، إذ بدأه بإشكالية وافتراضات وها نحن الآن ننهيه بحلول ونتائج، وفي خاتمة بحثنا هذا سنحاول تقديم زبدة الموضوع ومدى قدرة الباحث على تقديم افتراضات مستقبلية تساعد الباحثين على مواصلة البحث أو إعادة دراسته من جوانب أخرى، حيث انطلقنا من تعاريف ومصطلحات، وجسدت بجمع المعلومات ومعالجتها وتحليلها معتمدين في ذلك على العمل المنهجي الذي لا يخلو من الضوابط والالتزامات المنهجية المطلوبة، حيث وضعنا في مقدمة أهدافنا إزالة الغموض والالتباس الذي لمسناه أثناء بداية هذا الموضوع، لهذا كانت من أهم الخطوات المعتمدة هي تنظيم العمل في إطار علمي ومنهجي.

إذ يتمحور الهدف الرئيسي في هذه الدراسة طريقة التدريب المتقطع التي تعتبر أحد أهم طرق التدريبية في مجال التدريب الرياضي على العمل على تطوير و الحفاظ على بعض الصفات البدنية المتمثلة في (التحمل الدوري الأكسوجيني، تحمل السرعة، القوة المميزة بالسرعة، السرعة الانتقالية، الرشاقة)، هذه الصفات البدنية بهذه الطريقة التدريبية مقارنة بالطرق التدريبية الأخرى، ومحاولة معرفة مميزات هذه الطريقة التدريبية خاصة في مرحلة المنافسة كونها أهم مرحلة في الموسم الرياضي.

ولقد تم إجراء هذه الدراسة على أواسط كرة القدم أقل من 19 سنة على نادي اتحاد مولودية البويرة و اتحاد جمعية الهاشمية وبحكم أن البرنامج التدريبي المقترح يسعى إلى تنمية الجانب البدني (بعض الصفات البدنية للاعبين كرة القدم إرتنا الباحث إلى تطبيق هذا البرنامج في فترة المنافسة للموسم الكروي 2016-2017 كما تم مراعاة الفئة العمرية المناسبة لهذه الدراسة وما تتميز به من خصائص وظيفية وحركية ونفسية، لمعرفة أهم المؤهلات التي يمكن العمل على تحسينها في هذه المرحلة السنية لأقل من 19 سنة ومن أهم النقاط المهمة التي اعتمدت عليها الدراسة هي معرفة الأثر الايجابي لطريقة التدريب المتقطع الذي كان بمثابة تحدي للباحث وأكبر دليل على ذلك هي الفترة الزمنية التي استغرقها الباحث في بناء هذا البرنامج والتي قدرة بأكثر من شهرين، فلقد اعتمدا الباحث على مجموعة من الاختبارات تم ترشيحها من قبل مختصين وخبراء في مجال التدريب الرياضي لكرة القدم لكشف عن المستويات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة في الصفات البدنية فيد الدراسة،


ولقد تم إختيار هذه الاختبارات ليس لمعرفة فقط القدرات البدنية التي استهدفتها الدراسة أو التي تم إدراجها في البرنامج التدريبي، وإنما كانت هناك قدرات أخرى لمعرفة أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المتقطع على الخصائص البدنية والمهارية الأخرى التي لم يتناولها البرنامج التدريبي من حيث الهدف.

وتم تقسيم اللاعبين في هذه الدراسة إلى مجموعتين المجموعة (أ) وتمثلت في 12 لاعب من النادي الرياضي الهاوي اتحاد جمعية الهاشمية الذي طبق عله البرنامج التدريبي بطريقة التدريب المتقطعة من طرف الباحث والمجموعة (ب) وتمثلت في 12 لاعب من النادي الرياضي الهاوي اتحاد مولودية البويرة، حيث قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية للمجموعتين المجموعة (أ) التي تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح عليها أو لمجموعة (ب) التي استمرت في التدريب بالبرنامج التدريبي العادي وقد كان هذا الإجراء بعد القيام بالتجربة الاستطلاعية والتحقق من صدق وثبات الاختبارات وقد تم إجراء هذه الاختبارات يومي 21 و 22 ديسمبر 2016 وبعد تطبيق الاختبارات القبلية على المجموعتين تأكد الباحث من عدم وجود فروق في المستوى البدني للصفات المختارة في الدراسة الشيء الذي سوف يسمح للباحث من التعرف على أثر البرنامج التطبيقي بعد تطبيقه على المجموعة (أ) وكذا معرفة مدى فاعليته مقارنة بالبرنامج التدريبي العادي الذي خضعت له المجموعة (ب) إنطلق الباحث في تنفيذ البرنامج التدريبي يوم 26 ديسمبر 2016 وذلك حسب البرنامج المتفق عليه مع مدرب نادي اتحاد جمعية الهاشمية حيث اشتمل البرنامج التدريبي على 15 وحدة تدريبية واستغرق فترة زمنية قدرة شهرين كاملين بمعدل خمس حصص تدريبية في الأسبوع أما في ما يخص محتوى الحصة التدريبية فإنه تم تحديدها وفق الأهداف التي وضعا من أجلها البرنامج التدريبي مع مراعات خصائص الطريقة التدريبية المعتمد والحجم الساعي المحدد لكل حصة تدريبية وكذا خصائص المرحلة العمرية وأخر حصة تدريبية من البرنامج المقترح طبقة يوم 21 فيفري 2017 بحيث تم تضيع حصتين تدريبيتين واحدة حيث تم تعويضهما فيما بعد بسبب سوء الأحوال الجوية و تم إجراء الاختبارات البعيدة يومي 22 و 23 فيفري 2017 أي بعد أربع أسابيع من بداية تطبيق البرنامج

التدريبي المقترح تبين من خلال نتائج المتحصل عليها بعد إجراء الاختبارات البعيدة و اخضعها للعمليات الإحصائية أن تبين أن طريقة التدريب المتقطع قد حقق نتائج كبير في حجم الأثر لاختبارات البعيدة للعينة التجريبية مما يوحي على وجود تطور على عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة وهذا ما أكدته عملية مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعيدة للمجموعة (أ) التي كانت لصالح الاختبارات البعيدة وبفارق كبير. ومن أجل معرفة مدى نجاعة البرنامج المطبق على المجموعة (ب) ومن خلال عملية مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعيدة للمجموعة (ب) لوحظ هناك تحسن ولكن بنسبة ضعيفة لم تكن لها دلالة إحصائية، ومن أجل التأكيد على فاعلية هذا البرنامج واثبات نجاعته مقارنة بالبرامج الأخرى وإعطاء نتائج ذات مصداقية أكبر وقابلة لتعميم تم إجراء مقارنة بين النتائج البعيدة للمجموعتين وكانت النتائج لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التي خضعت لطريقة التدريب المتقطع وهذا ما أكد نجاح ونجاعة البرنامج التدريبي المقترح الذي استغرق مدة شهر كامل أي (15) حصة تدريبية بمعدل حصتين في الأسبوع وإمكانية تطبيقه على أي فئة تكون لها نفس خصائص شروط العينة

التي طبق عليها البرنامج المقترح شرط التقيد بخصائص الطريقة التدريبية المعتمدة ومراعاة خصائص المرحلة العمرية.

فالبرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس سليمة تحترم قوانين ونظريات التدريب الرياضي الحديث هي الكفيل الوحيد بوصول اللاعب إلى المستوى العالي، ومن هنا تطرح فكرة وأهمية إعداد البرامج التدريبية حتى نستطيع الوقوف على نقاط القوة والضعف فيها وبالتالي نضمن الاستمرارية في العمل أو تعديله ولقد انقضى الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين للوصول بالرياضيين الموهوبين إلى المستوى العالي من خلال الاعتماد على تجاربهم الميدانية وخبراتهم الفردية، فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي عامة وكرة القدم خاصة ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث.



أخبارنا وأخباركم
سنة ٢٠١٤

- اقتراحات وفروض مستقبلية:

- من خلال ما توصلنا إليه من نتائج و استنتاجات في هذه الدراسة التي قمنا بها، والتي أثبتت بأن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المتقطع لها اثر ايجابي في تطوير و المحافظة على بعض عناصر اللياقة البدنية في مرحلة المنافسة لدى أواسط كرة القدم (U19) وفي ضوء أهداف الدراسة والنتائج التي أظهرتها الدراسة وما ذكر في خاتمة البحث، يمكن تقديم بعض الاقتراحات والفروض المستقبلية وهي على النحو التالي:
- ✓ ضرورة إعداد البرامج التدريبية مبنية على الأسس العلمية لتطوير والمحافظة على الجانب البدني والمهاري للرياضي وذلك باستعمال أنجع الطرق التدريبية.
 - ✓ الاهتمام باستخدام طريقة التدريب المتقطع في خاصة كرة القدم لان طريقة التدريب المتقطع تشبه طريقة اللعب أثناء المباريات.
 - ✓ مراعاة جميع المتغيرات المؤثرة في العملية التدريبية أثناء تسطير البرامج التدريبية .
 - ✓ ضرورة تثبيت مناصب اللاعب من مرحلة الصغر بعد إجراء الاختبارات المناسبة من أجل إكساب اللاعبين للمميزات الخاصة بالمنصب وصقل المهارات الخاصة به وهذا نظر للخلط الكبير في المناصب الشيء الذي يجعل اللاعب غير مستقر مما يؤدي إلى النفور بسبب عدم الارتياح.
 - ✓ الاهتمام بالتكوين القاعدي مما له من أهمية على المسار الرياضي للاعب وأهمية كبرى للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات.
 - ✓ ضرورة الاهتمام بالاختبارات البدنية قبل وأثناء وبعد تنفيذ أي برنامج.
 - ✓ ضرورة إطلاع وإلمام جميع المدربين بطرق التدريب المنتهجة خاصة الحديثة منها وإجراء دورات تكوينية.
 - ✓ خاصة المتعلقة بالإعداد البدني.
 - ✓ أن يتولى العمل في المراحل السنية الصغيرة مدربون مؤهلون علميا وعمليا وأن لا تكون للاعبين السابقين فقط.
 - ✓ الحرص على ضرورة إتباع أسس علمية حديثة أثناء القيام بإعداد البرامج تدريبية وأيضا عند القيام بعملية التدريب.
 - ✓ العمل على توفير كل الوسائل وللمستلزمات التي تسهل العملية التدريبية، مع انتهاز وسائل بيداغوجية حديثة.
 - ✓ العمل على إيجاد سبل لتدعيم النوادي الرياضية ماديا وكذا تحسين راتب المدربين.

البيبيو غرافيا



▪ قائمة المصادر:

- 1- القرآن الكريم (سورة إبراهيم - الآية 07).
- 2- صحيح مسلم.
- قائمة المراجع باللغة العربية.
- 1- أحمد محمد بسطويسى، أسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة الطبعة الأولى، دار الفكر العربي : القاهرة 1999.
- 2- الوقاد محمد رضا، التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة : القاهرة ، مصر 2003.
- 3- ابو العلا احمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين، فيزيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي: القاهرة مصر 2003
- 4- إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية و النفسية و الرياضية، مركز الكتاب للنشر : مصر 2000.
- 5- السكارنة بلال خلف، تصميم البرامج التدريبية ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة: عمان . 2011.
- 6- السيد أبو عبده حسن، الإعداد البدني للاعب كرة القدم، الفتح للطباعة والنشر : الإسكندرية ، مصر 2008.
- 7- إبراهيم، الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، عمان ،الأردن: 1999.
- 8- أبو العلاء عبد الفتاح، إبراهيم شعلال، فيزيولوجية التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي: 1998.
- 9- أبو العلا احمد عبد الفتاح، فسيولوجيا التدريب الرياضي، مصر، دار الفكر العربي: 1996.
- 10- البساطي، قواعد و أسس التدريب الرياضي و تطبيقاته، الاسكندرية، منشأة المعارف: 1998.
- 11- البساطي، الإعداد البدني و الوظيفي في كرة القدم :تخطيط، تدريب، قياس، دار الجامعة الجديدة للنشر: 2001.
- 12- لبيك، أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، دار النشر: 1992.
- 13- الحافظ، المراهقة، المؤسسة العربية للدراسات والنشر ، ط. 02: 1990.
- 14- الحاوي، المدرّب الرياضي، المركز العربي للنشر، القاهرة. 1992.
- 15- الحشوش، الموسوعة الرياضية العصرية، دار يافا العلمية، عمان: 2006.
- 16- الربطي، التدريب الرياضي . عمان: 2004.
- 17- بطرس، التدريب في مجال التربية الرياضية، بغداد، العراق :جامعة بغداد: 1984.
- 18- بن زيدان، درس في التدريب المتقدم . مستغانم: 2014.
- 19- السكارنة بلال خلف، تصميم البرامج التدريبية ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة عمان: 2011.
- 20- بطرس رزق الله، متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية، دار المعارف، الإسكندرية القاهرة: 1994.

- 21- حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي: القاهرة، 1994.
- 22- حسن السيد أبو عبده، الاتجاهات الحديث في التخطيط وتدريب كرة القدم، الطبعة الأولى، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية: الإسكندرية، مصر، 2004.
- 23- حسن الجواد ، كرة القدم، دار العلم للملايين : بيروت لبنان 1984 .
- 24- جوزيف، مناهج التربية، بيروت، دار منشورات عيونات 1998
- 25- رشيد فرحات، موسع كنوز المعارف الرياضية ، الطبعة الثانية دار النظير عبور، 1996.
- 26- ريسان ،" موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، بغداد :جامعة بغداد، الجزء الأول: 1989.
- 27- عصام الدين عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات ، تطبيق الطبعة 11 منشأة المعارف :الاسكندرية، مصر، 2003.
- 28- طلحة، الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة: 1997.
- 29- على مصطفى طه، الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب، قانون، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر: 1999.
- 30- طه إسماعيل وآخرون " كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، الإعداد البدني في كرة القدم، مصر :دار الفكر العربي: 1989.
- 31- عبد المنعم، بناء اختبار معرفي، دار الفكر ، عمان ، الاردن: 1983.
- 32- عدنان حسين الجادي ، يعقوب عبد الله أبو حلو ، الأسس المنهجية والاستخدامات الإحصائية في بحوث العلوم التربوية إثراء ، للنشر والتوزيع: الأردن، 2009
- 33- كمال درويش، محمد حسين، التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر: 1984.
- 34- كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين، اللياقة البدنية و مكوناتها الأساسية، دار الفكر العربي، القاهرة: 1978.
- 35- مفتي إبراهيم حماد، الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي :القاهرة، مصر 1999.
- 36- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي القاهرة ، مصر، 2002.
- 37- موريس أنجريس، ترجمة بوزيد صحراوي ، منهجية البحث في العلوم الإنسانية الطبعة الثانية ، دار القصة للنشر :الجزائر، 2004.
- 38- محمد، سيكولوجية النمو والدافعية، دار الكتب الجامعية: 1978.
- 39- مختار، محاضرات علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر: 1982.
- 40- منسي، علم النفس النمو، مرآة الإسكندرية للكتاب، مصر: 2001.
- 41- وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع، مصر: 2002.

- 1- طوطاوي عبد الله " أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة على بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد" 2014-2015مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
- 2- بوعلي لخضر " تأثير برنامج تدريبي مقترح لمبدأ الاستمرارية في التدريب كدافع لتطوير القدرات البدنية والمهارية لأشبال كرة القدم (15-16) سنة السنة الجامعية (2014-2015) أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراة في نظرية ومنهجية التربية البدنية.
- 3- رشام جمال "تأثير برنامج مقترح بطريقة التدريب الدائري على تنمية المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط (u16) السنة الجامعية 2015-2016 مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
- 4- عبد الهادي حريزي أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساس لدى لاعبي كرة اليد صنف (17-19) سنة دراسة ميدانية لفريقي ترجي وألمبي المسيلة أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراة في نظرية ومنهجية التربية البدنية.
- 5- بوكراتم بلقاسم " تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط السنة الدراسية 2007-2008 مذكرة لنيل شهادة ماجستير .
- 6- بعوش خالد "بطارية اختبارات لتقويم الجانب البدني و المهاري اثناء عملية انتقاء أشبال كرة القدم" السنة الجامعية 2014-2015 مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.


مجلات:

- 1- مجلة علوم التربية الرياضية العدد الربع المجلد الخامس.
- 201 المراجع باللغة الأجنبية:

- 1-André moller. l'entraînement des jeunes dans des centres de formation OARIS(2000
- 2-Bertran.. Condition physique la méthode d'entrainement intermittent.2005
- 3-Cometti. Football et Musculation. ACTIO Référnce FIFA coaching.1993
- 4-Claude . Football psychomotricité du jeune joueur, De éveil a la préformation Paris: Edition Amphora(2007).
- 5-Gould , P S Weiberg Psychologie du sport et de l'activité physique. Paris: Vigot.1997
- 6-Habil, Dornhoff. Martin. l'éducation physique et sportives. alger: ofice des publication universitaire. (1993).
- 7-Taelman. Foot Ball Techniques Nouvelle D'entrainement. Paris: Edition empfora.1990
- 8-Thil, E. Manuel de l'éducation sportif . PARIS: Edition Vigot.1977
- 9- Waeineck jurgain. manuel entrainement. paris: edition vigot. (1986)



الملائكة



الملف رقم 01



قسم التدريب الرياضي

الرقم:/م ع ت ن ب ر/2017 .

إلى السيد (ة): **رئيس الرابطة الوطنية**
للبويرة

الموضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن أقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة:

- الطالب (ة): **الكباري مينا** رقم التسجيل: **K.A.20024**

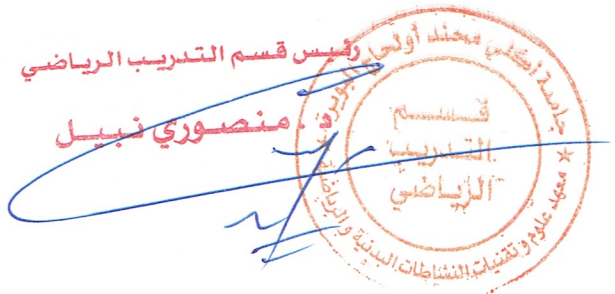
- التخصص: التدريب الرياضي النخبوي

لقيام بزيارة ميدانية على مستوى ناديكم الرياضي خلال الموسم الجامعي 2016 / 2017. الذي يندرج ضمن التحضير لنيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.



رئيس القسم





FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL

الرابطة الولاية لكرة القدم البويرة - الاتحادية الجزائرية لكرة القدم

LIGUE DE WILAYA DE FOOTBALL * BOUIRA*



(Site : lwfbouira.org.dz – lwfbouira@yahoo.fr) Tél/Fax : 026.93.77.06/45.88

(PV. N°03 BL du 19/10/2016/B0 N°03 du : 23/10/2016 S: 2016/2017)

Calendrier jeunes catégories S 2016/2017

Championnat jeunes groupe A

			EXEMPT		
1	ABRD - DRBK	RCH-CRT	CRB - USMB	IRBE	8
2	IRBE - ABRD	DRBK-CRB	USMB - RCH	CRT	9
3	IRBE - CRT	CRB - ABRD	RCH - DRBK	USMB	10
4	CRB - IRBE	USMB - CRT	ABRD - RCH	DRBK	11
5	IRBE - USMB	RCH - CRB	CRT - DRBK	ABRD	12
6	RCH - IRBE	DRBK - USMB	ABRD - CRT	CRB	13
7	IRBE - DRBK	USMB - ABRD	CRB - CRT	RCH	14

Championnat jeunes groupe B

1	ABO - UBM	USA - ASCEH	WRD - CRBO	USCK	8
2	USCK - ABO	UBM - WRD	CRBO - ASCEH	USA	9
3	USCK - USA	WRD - ABO	ASCEH - UBM	CRBO	10
4	WRD - USCK	CRBO - USA	ABO - ASCEH	UBM	11
5	USCK - CRBO	ASCEH - WRD	USA - UBM	ABO	12
6	ASCEH - USCK	UBM - CRBO	ABO - USA	WRD	13
7	USCK - UBM	CRBO - ABO	WRD - USA	ASCEH	14

Championnat jeunes groupe C

1	JSB - OR	WAV - FCT	OCA - JSA	JSC	8
2	JSC - JSB	OR - OCA	JSA - WAV	FCT	9
3	JSC - FCT	OCA - JSB	WAV - OR	JSA	10
4	OCA - JSC	FCT - JSA	JSB - WAV	OR	11
5	JSC - JSA	WAV - OCA	FCT - OR	JSB	12
6	WAV - JSC	OR - JSA	JSB - FCT	OCA	13
7	JSC - OR	JSA - JSB	FCT - OCA	WAV	14



قسم التدريب الرياضي

الرقم:م/ع ت ن ب ر/2017 .

إلى السيد (ة): رئيس النادي الرياضي
.....

النادي الرياضي الجامعي

الموضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن أتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة:

- الطالب (ة): السيد رقم التسجيل: K 12004

-التخصص: التدريب الرياضي النخبوي

للقيام بزيارة ميدانية على مستوى ناديكم الرياضي خلال الموسم الجامعي 2016 / 2017. الذي يندرج ضمن التحضير لنيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.


مسؤول النادي

رئيس النادي الرياضي
محمد بديكر





رئيس القسم






الملف رقم 02

• قائمة الفرق التي تم عليها الدراسة الميدانية:

الرقم	العينة	النادي	المصادقة (الإمضاء)
01	- المجموعة (أ) طريقة التدريب المقترحة (تدريب المتقطع)	- النادي الهاوي اتحاد جمعية الهاشمية (أواسط كرة القدم)	
02	- المجموعة (ب) طريقة التدريب العادية	- النادي الهاوي اتحاد مولودية البويرة (أواسط كرة القدم)	



الملف رقم 03

استمارة استطلاع رأي المحكمين

حول تحكيم الصفات البدنية للاعبين كرة القدم والاختبارات الخاصة بها والبرنامج التدريبي المقترح.

■ تحية طيبة وبعد:

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان: "أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المتقطع في تطوير والمحافظة على بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي أواسط كرة القدم(U19) تتدرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص تدريب رياضي نخبوي، فالرجاء إبداء رأي سيادتكم حول الصفات البدنية وكذلك ترشيح أهم الاختبارات البدنية التي ترونها مناسبة وكذا البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المتقطع للاعبين أواسط كرة القدم، إن تعاونكم وإبداء آرائكم له أهمية بالغة في مساعدة الباحث على إنجاز هذه الدراسة بالشكل الأمثل والمرغوب فيه.

■ ملاحظة:

- 1- وضع علامة (X) أمام الاختبارات البدنية التي ترونها ضرورية ومناسبة وكذلك أمام الاختبارات المناسبة للاعبين أواسط كرة القدم U19.
- 2- الرجاء من سيادتكم الترفييمن الرقم 1 الى 5 حسب درجة أهمية الاختبارات البدنية التي ترونها ضرورية و مناسبة للاعبين أواسط كرة القدم U19.
- 3- الرجاء تعديل مايمكن تعديله في البرنامج المقترح.

مع جزيل الشكر والتقدير سلفا

- تحت إشراف الدكتور

- مزيان بوجاج

-إعداد الطالب:

- واكلي منير

السنة الجامعية: 2017/2016

- جدول يوضح ترشيح الاختبارات البدنية حسب درجات الأهمية:

الأهمية النسبية					الإختبارات البدنية	الصفات البدنية	
5	4	3	2	1		التحمل الدوري التنفسي	التحمل الخاص
	II	II	II		- اختبار 1500 متر		
			II		- اختبار بريكسي جري 5 دقائق.		
I	I	II	II		- اختبار الجري 200 متر من الوقوف		
		II		I	- تحمل الأداء المتوسط المعتمد على الجري الدرجة بين الشواخص بكرة القدم		
I	III	II			- اختبار جري 30 متر.		السرعة الانتقالية
			II		- اختبار جري 50 متر.		
				I	- اختبار جري 70 متر.		
II			II		- اختبار الوثب العمودي Sargent		القوة المميزة بالسرعة
			II		- اختبار الحجل لأقصى في 10 ثا		
		III			اختبار الوثب العريض		
II		III			- اختبار الجري المتعرج (زكراك).		الرشاقة
				II	- اختبار الجري المكوكي المختلف الأبعاد		
			II		- اختبار بارو للرشاقة.		
عدد الخبراء و المختصين: (09).							

- أما فينا يخص كيفية إجراء المفاصلة بين الاختبارات البدنية انظر الملحق رقم (06).

***البطاقة الفنية للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المتقطع:**

- الهدف: تطوير وتحسين الصفات البدنية (التحمل الدوري الأكسوجيني، تحمل السرعة، القوة المميزة بالسرعة، السرعة الانتقالية، الرشاقة).
- طريقة التدريب المعتمدة هي: طريقة التدريب المتقطع.
- الحمل المعتمد: اقل من الأقصى، أقصى.
- عدد الوحدات التدريبية المبرمجة: 15 وحدة تدريبية خلال 4 أسابيع بمعدل 4 وحدة تدريبية في الأسبوع بالإضافة المباراة الرسمية أيام التدريبية يوم (الأحد الاثنين، الثلاثاء، الأربعاء، والجمعة مباراة رسمية)
- مدة الوحدة التدريبية الواحدة : 70-120 دقيقة.
- مجتمع البحث : الأندية النشيطة في الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة صنف أواسط (U 19)
- العينة هي : 12 لاعب من نادي اتحاد جمعية الهاشمية كعينة تجريبية، 12 لاعب نادي اتحاد مولودية البويرة عينة ضابطة.

***ملاحظات عامة حول البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المتقطع.**

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

المرحلة التمهيديّة: وهي تشتمل على تمارين تحضيرية لدخول في النشاط.

1- الإحماء (العام) الجري حول الملعب. 2 - تمارين الإطالة.

3- بعض أبجديات السباق. 4- الإحماء الخاص (ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة).

المرحلة الرئيسية: وهي تشتمل على التمارين الخاصة بتطوير الصفات البدنية قيد الدراسة:

1- تمارين خاصة بتحسين بالتحمل الأكسوجيني. 2- تمارين خاصة بتحسين القوة المميزة بالسرعة.

3- تمارين خاصة بتحسين بالتحمل الخاص بالسرعة. 4- تمارين خاصة بتحسين السرعة الانتقالية.

5- تمارين خاصة بتحسين الرشاقة. 6- تمارين خاصة بتحسين الجانب الخططي والمهاري .

المرحلة الختامية (العودة إلى الهدوء):

1- جري خفيف حول الملعب.

2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية مع مرحة الذراعين وأخذ شهيق وزفير.

هدف الحصة التدريبية

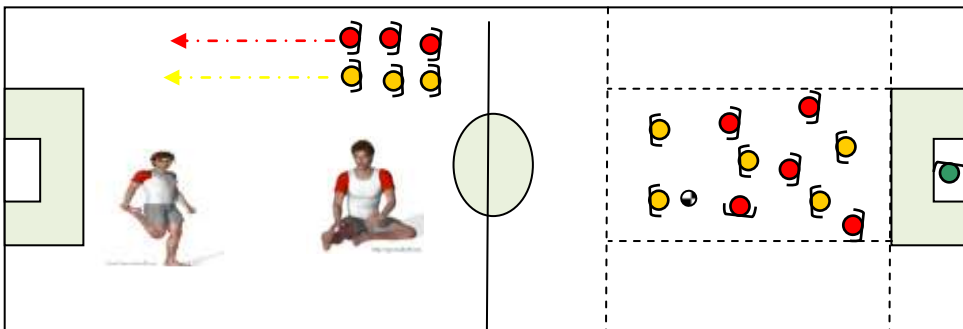
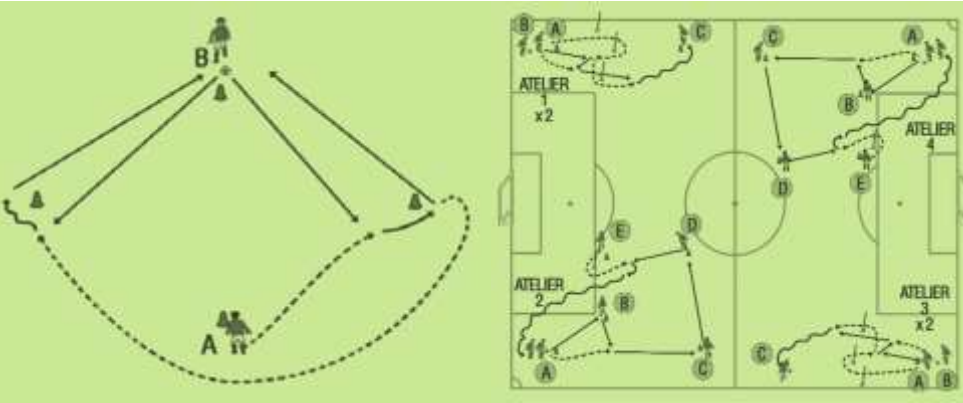
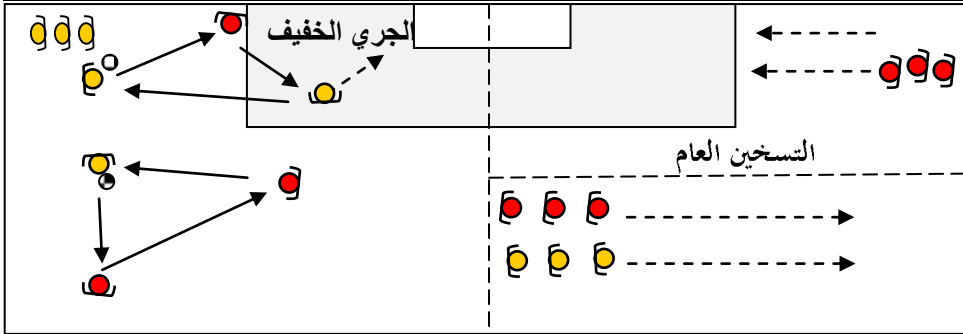
تطوير مهارات التمرير والتنسيق مع الكرة

الوسائل: شواخص - كرات قدم - أقمصة - أعمدة

المدة: 90د

الحمل: فوق المتوسط

هدف البدني:	تطوير التحمل الأكسوجيني
الهدف المهاري:	تحسين التمرير .
الهدف الخططي:	تطوير تركيبات الهجوم .



المرحلة التمهيديّة	الإحماء العام: - اعداد اللاعبين نفسيا و بدنيا . - الجري لمدة 10 د لتنشيط الدورة الدموية . مع التسخين العام .	المدة: 10د	الشدة: %50
	الإحماء الخاص: - في نصف الملعب 3 في كرة القيام بمختلف التمريرات : القصيرة ، المتوسطة و الطويلة.	المدة: 10د	الشدة: %60
المرحلة الرئيسية	التمرين 01: تمرين يتكون من 4 ورشات: الورشة 1 و 3 لهما نفس الخصائص و كذلك 2 مع 4 حيث: الورشة 1 و 3: 2 كرات في 3 لاعبين القيام بالتمرير مع تغيير الأماكن ثم الجري بالكرة. الورشة 2 و 4: 2 كرات في 6 لاعبين تشكيل جملة من التمريرات مع تغيير الأماكن .	المدة: 30د	الشدة: %70
	التمرين 02: 2 في كرة : العمل يكون 30/30 حيث A ينطلق يجري نحو الشاخص يستقبل الكرة ثم يلتف بها حول الشاخص و يمر الى B ثم ينطلق نحو الشاخص الثالث و هكذا .	المدة: 15د	الشدة: %70
	التمرين 03: 30/30 في نصف الملعب: مقابلة 6 ضد 6 و الحفاظ على الكرة لأطول وقت .	المدة: 15د	الشدة: %70
المرحلة الختامية	جري خفيف + القيام بتمديدات عضلية + مناقشة .	10 دقائق	

هدف الوحدة التدريبية

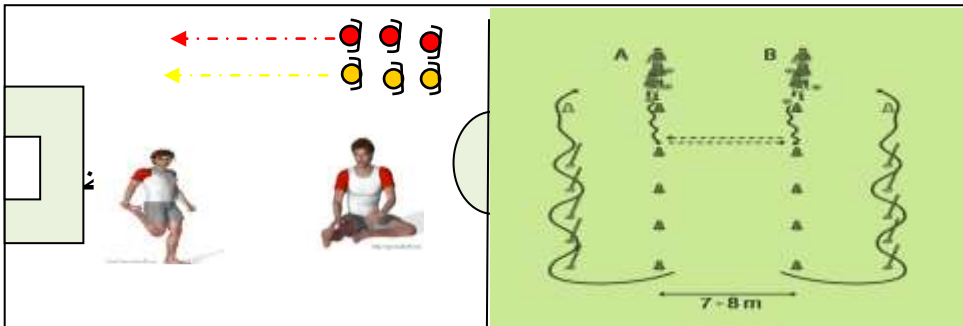
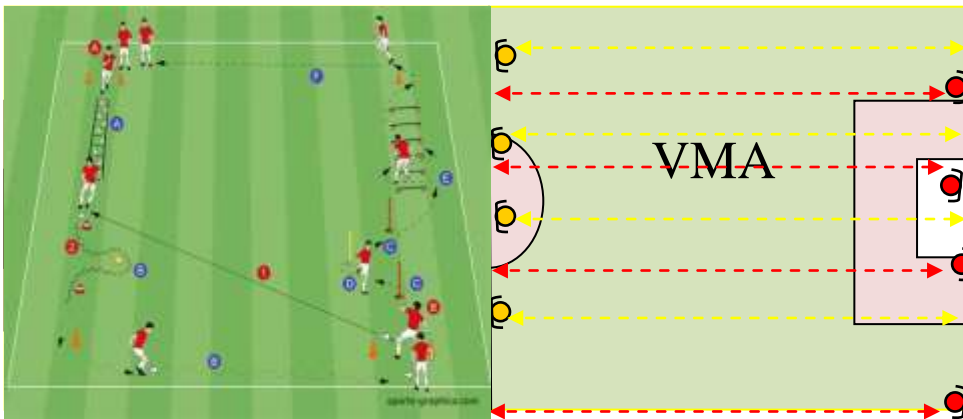
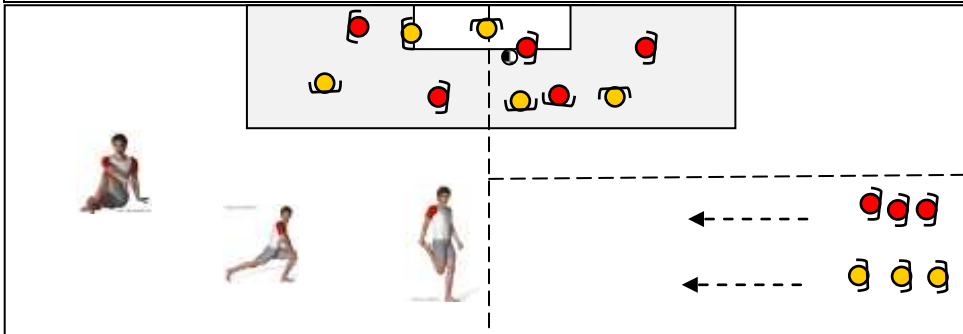
تطوير التحمل العام والخاص بالسرعة

الوسائل: أقماع - سلام - كرات قدم - أقمصا.

المدة: 120 د

الحمل: أقل من الأقصى

الهدف البدني:	تطوير التحمل العام و الخاص بالسرعة.
الهدف المهاري:	تحسين الجري بالكرة .
الهدف الخططي:	/



المرحلة التمهيديّة	الإحماء العام: - اعداد اللاعبين نفسيا و بدنيا . التسخين العام.	المدة: 15د الشدة: %50
	الإحماء الخاص: - داخل منطقة المرمى التمرير باليد ثم بالرجل . تشكيل دائرة مع القيام بتمديدات عضلية .	المدة: 10د الشدة: %50
المرحلة الرئيسيّة	التمرين 01: VMA : في نصف الملعب تشكيل فوجين : العمل يكون 30/10 : اذن 9 تكرارات في 3 مجموعات = 27 مرة الجري لمسافة 100 متر و الراحة النهائية 3 دقائق .	المدة: 30د الشدة: %75
	التمرين 02: في نصف الملعب: تشكيل ورشتين لهما نفس العمل حيث: ينطلق A الجري على سلم الايقاع ، يستلم الكرة من C يجري بالكرة حول الأقماع B ثم ينطلق نحو النقطة C و يمرر الى A' ثم ينطلق slalom ثم passacher ثم جري خفيف.	المدة: 30 د الشدة: %80-90
	التمرين 03: تشكيل فوجين : ينطلق لاعبان بالجري بالكرة نحو الاقمام عند الوصول عند القمع يوقفان الكرة ثم يقومان بالجري الجانبي PASSACHER لتبادلان الكرة و هكذا و عند النهاية ينطلقان بالجري المتعرج حول الاعمدة .	المدة: 20 د الشدة: %80
المرحلة الختامية	جري خفيف + القيام بتمديدات عضلية + مناقشة .	15 دقائق

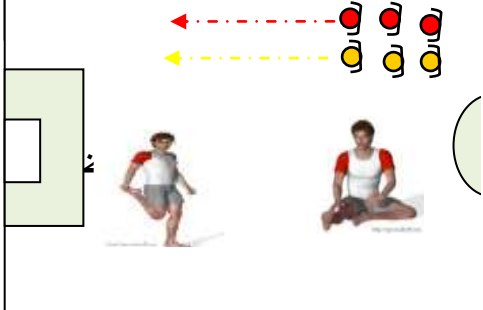
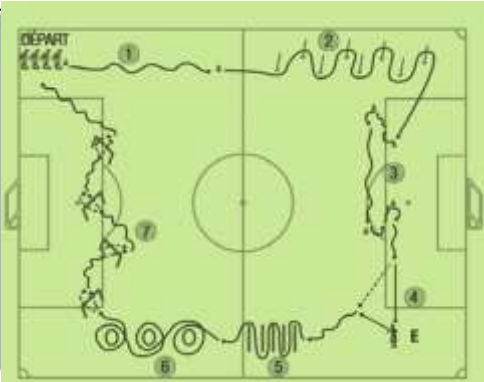
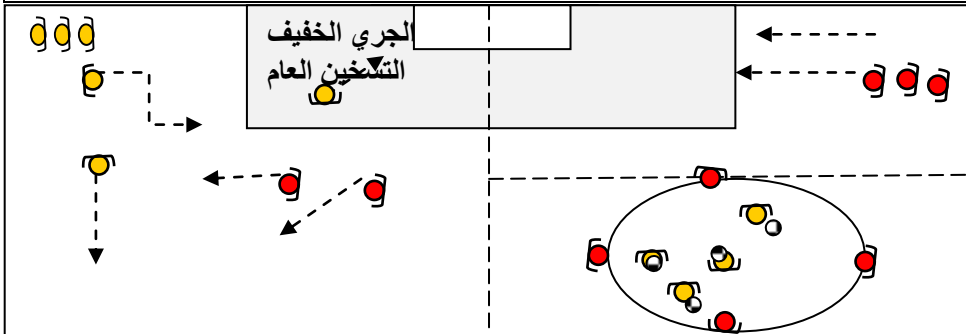
تطوير التقنيات الفردية و التركيبات التكتيكية

المدة : 90 د

الحمل : فوق المتوسط

الهدف البدني :	تطوير القدرة على تحمل العام و الخاص .
الهدف المهاري :	تحسين المهارات الفردية
الهدف الخططي :	تحسين الإجراءات الخططية

الوسائل :



1 c 1 - Intermittent 1' / 1''



1 c 1 avec 2 appuis (1 touche de balle pour les appuis)
Jeu sur 3 min / récup 1 min - Perceur, objectif contre-efforts
Utilisation de l'aspect pour les 1-2, appui contre-appui
Valeur l'utilisation des appuis (avec/ sans 1 ou 2 touches...)
Valeur les cotés (2 petits ballons/ballons avec DB...)

المدة :	10 د	الشدة :	50%	الإجماع العام: - إعداد اللاعبين نفسيا و بدنيا . - الجري لمدة 10 د لتنشيط الدورة الدموية مع التسخين العام	المرحلة التمهيدية
المدة :	20 د	الشدة :	60%		
المدة :	20 د	الشدة :	75%	الإجماع الخاص: - الجري بسرعة مع تغيير الاتجاه عند إعطاء الإشارة . تشكيل دائرة مع القيام بمختلف المهارات الفنية بالكرة و تمرير الكرة بشكل جيد.	المرحلة
المدة :	15 د	الشدة :	75%	التمرين 01: تقسيم الفريق إلى فوجين : فوج يقوم بتنطيط الكرة في وسط الملعب و فوج يقوم بالجري بالكرة وفق 7 ورشات حول الملعب .	
المدة :	15 د	الشدة :	79%	التمرين 02: في نصف الملعب: القيام بجملة تكتيكية حيث 1: ينطلق بدون كرة و 2 يمرر الكرة نحو 1 و ينطلق في خلفه ليستقبل الكرة من 1 و يوزع نحو المرمى و 1 يسجل .	
المدة :	15 د	الشدة :	79%	التمرين 03: في مربع 10/10 متر و لاعب ضد لاعب و بوجود مرميين صغيرين و لاعبين على الجانب للارتكاز عليهما في محاولة للقيام بالصراع على الكرة و المحافظة عليها من خلال المهارات الفردية .	المرحلة الختامية
10 دقائق				جري خفيف + القيام بتمديدات عضلية + مناقشة .	

هدف الحصة التدريبية

إعداد تكتيكي و تطوير تركيبات الهجوم

الوسائل: أقماع - سلام - كرات قدم - أقمصّة.

الهدف البدني :

تطوير التحمل الخاص بالسرعة .

الهدف المهاري :

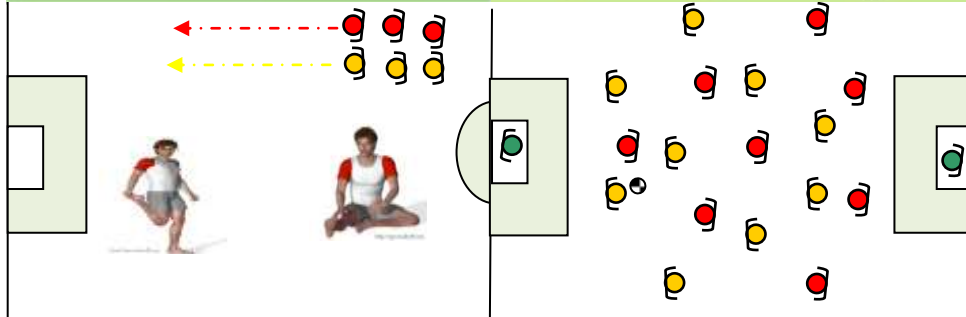
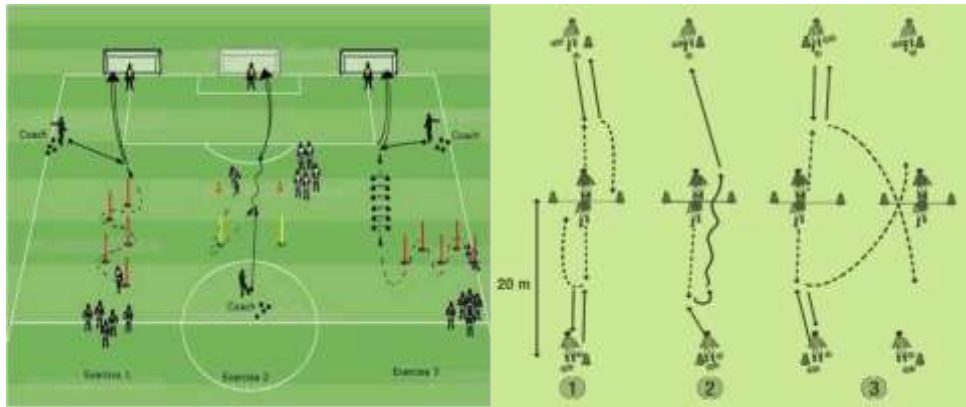
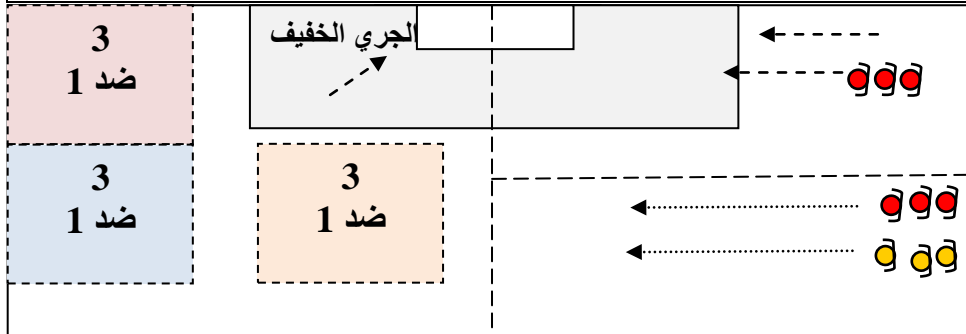
تحسين المهارات التقنية.

الهدف الخططي :

تحسين الإجراءات الخططية الهجومية .

المدة : 90 د

الحمل : أقل من الأقصى



المرحلة التمهيدية	الإجماع العام - اعداد اللاعبين نفسيا و بدنيا . التسخين العام .	المدة:	الشدة:
		10د	50%
المرحلة	الإجماع الخاص: تشكيل أفواج من 7 لاعبين وداخل مربع 8/8 القيام بلعبة 5 ضد2	المدة:	الشدة:
		20 د	60%
المرحلة	التمرين 01: عمل 30/30: تشكيل افواج من 4 لاعبين : 2 لاعبين في الوسط و 2 لاعبين متقابلين : الورشة 1: 2كرات التمرير بلمسة واحدة للكرة ، الورشة 2: التمرير و الجري بالكرة ، الورشة 3: تمريرة ثنائية مع تغيير الأماكن للاعبين الوسط .	المدة:	الشدة:
		15 د	75%
المرحلة	التمرين 02: في نصف الملعب: تشكيل 3 ورشات : الورشة 1: الجري المتعرج مع التسديد ، الورشة 2: الجري حول الشاحص مع التسديد ، SLALOM+ القفز على الحواجز + التسديد.	المدة:	الشدة:
		15 د	80-90%
المرحلة	التمرين 03: مباراة تطبيقية .	المدة:	الشدة:
		20 د	75%
المرحلة الختامية	جري خفيف + القيام بتمديدات عضلية + مناقشة .	المدة:	الشدة:
		10 دقائق	

هدف الحصة التدريبية

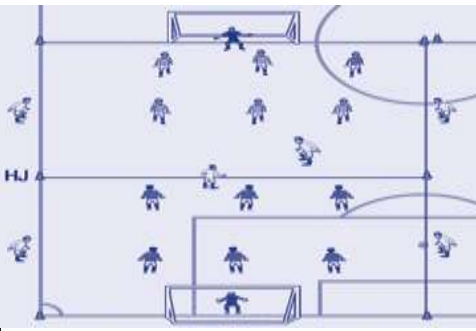
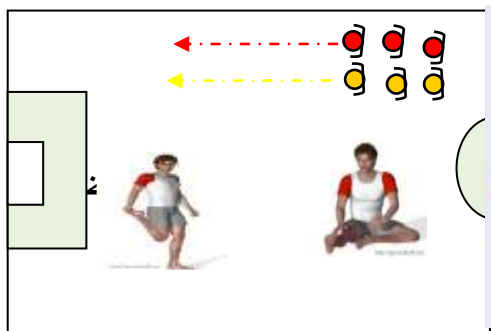
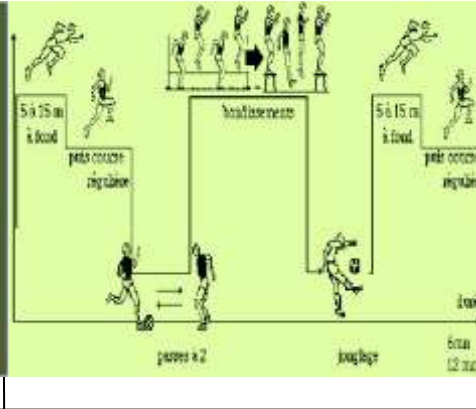
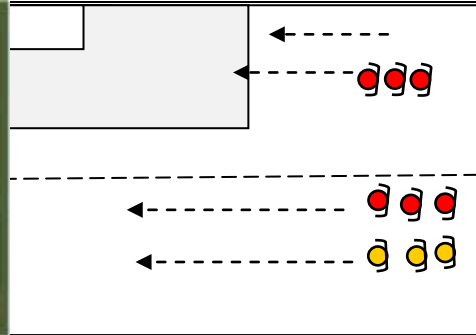
تطوير المهارات التقنية من ناحية القوة و السرعة

المدة : 90 د

الحمل : أقل من الأقصى

الوسائل:

الهدف البدني :	تطوير القوة المميزة بالسرعة من خلال التسديد .
الهدف المهاري :	تحسين المهارات التقنية
الهدف الخططي :	تحسين الإجراءات الخططية



المرحلة التمهيديّة	الإجماع العام: - اعداد اللاعبين نفسيا و بدنيا . - الجري لمدة 10 د لتنشيط الدورة الدموية مع التسخين العام	المدة: 10د	الشدة: 50%
	الإجماع الخاص: القيام بمختلف التمارين العضلية للتخضير للمرحلة الرئيسية .	المدة: 10د	الشدة: 70%
المرحلة الرئيسية	التمرين 01: 20/10 : يتكون التمرين من 10 ثانية عمل و 20 ثانية راحة ايجابية : ينطلق اللعب يجري 15 متر جري عادي و عند وصوله الى الشاحص يقوم بقفز الغزال ثم التمرير ، و ينطلق أيضا بالقفز فوق الحواجز و الحبل المطاطي ثم التنطيط ، لينتهي الدورة بالجري و الجل الاقصى .	المدة: 12د	الشدة: 90%
	التمرين 02 : تشكيل فوجين : الفوج 1: الجري المتعرج و القفز ثم الدفاع ، الفوج 2: القفز و الجري على السلم ثم المراوغة المدافع و التسديد .	المدة: 18د	الشدة: 90%
	التمرين 03 : تشكيل 3 أفواج : في مربع 50/30 متر و مرميين فريق في الارتكاز على محيط الملعب و فريقين في الداخل مع لمستين فقط للكرة العمل يكون 2د/2د .	المدة: 10د	الشدة: 80%

10 دقائق

جري خفيف + القيام بتمديدات عضلية + مناقشة .

المرحلة الختامية

هدف الحصة التدريبية

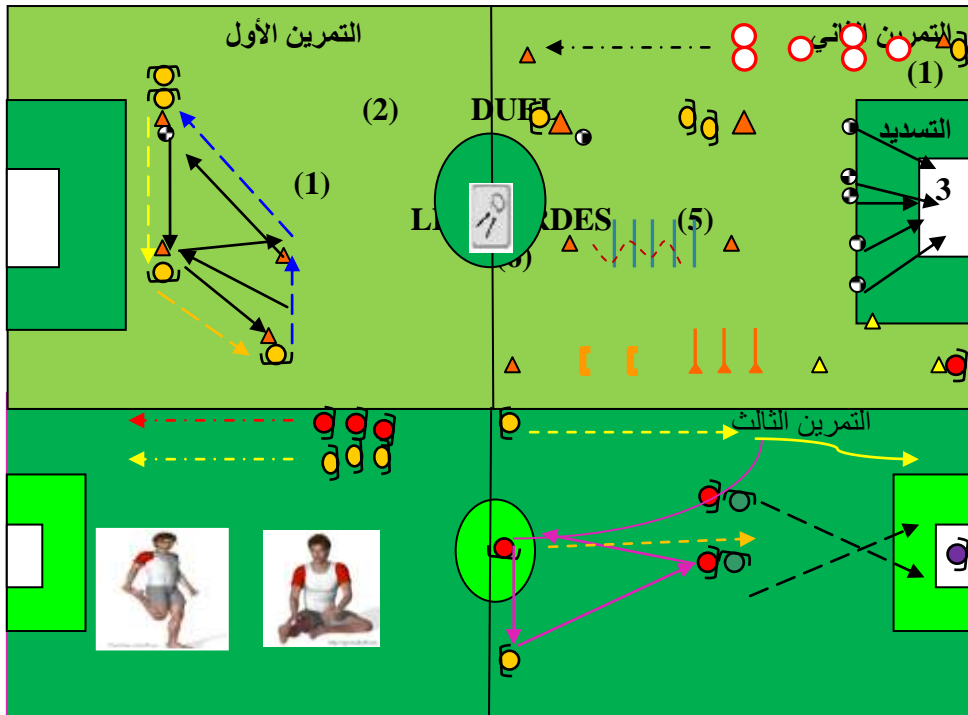
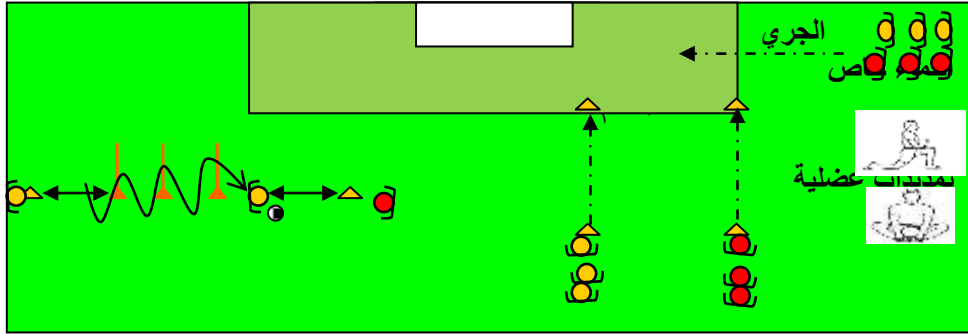
تطوير القوة المميزة بالسرعة مع تحسين الجانب المهاري والخططي

المدة: 120د

الحمل: أقصى

الوسائل: شواحص - حواجز - كرات قدم - أقمصه - حلقات - أعمدة + les cordes

هدف البدني :	تطوير القوة المميزة بالسرعة .
الهدف المهاري :	تحسين بعض المهارات الفنية .
الهدف الخططي :	تطوير تركيبات الهجوم .



المدة:	20''	الشدة:	60%	الإحماء العام :	- إعداد اللاعبين نفسيا و بدنيا . - إحماء عام مع تمددات عضلية .	المرحلة التمهيدية
المدة:	10''	الشدة:	75%	الإحماء الخاص :	- إحماء خاص بالكرة 3 في كرة: التمرير+تسخين الأطراف السفلية. -الإحساس بالكرة لمختلف أعضاء الجسم .	
المدة:	60''	الشدة:	90-100%	التمرين 01:	تقسيم الفريق الى 06 أفواج : العمل في الورشات : 1:القفز+الجري بسرعة , 2: الصراع على الكرة 1ضد1 , 3: التسديد في المرمى . 4:القفز بالحبل, 5: PASSACHER , 6: الجري مع تغيير الاتجاه+ القفز .	المرحلة الرئيسية
المدة:	10''	الشدة:	80-90%	التمرين 02:	04 في كرة : عمل تقني تكتيكي بالتمرير و بلمسة واحدة للكرة لتحسين دقة التمرير نحو الزميل .	
المدة:	10''	الشدة:	80%	التمرين 03:	في نصف الملعب: القيام بجملة تكتيكية للتنسيق بين منصب كل لاعب .	
10 دقائق				جري خفيف + القيام بتمديدات عضلية + مناقشة .	المرحلة الختامية	

هدف الخصبة التدريبية

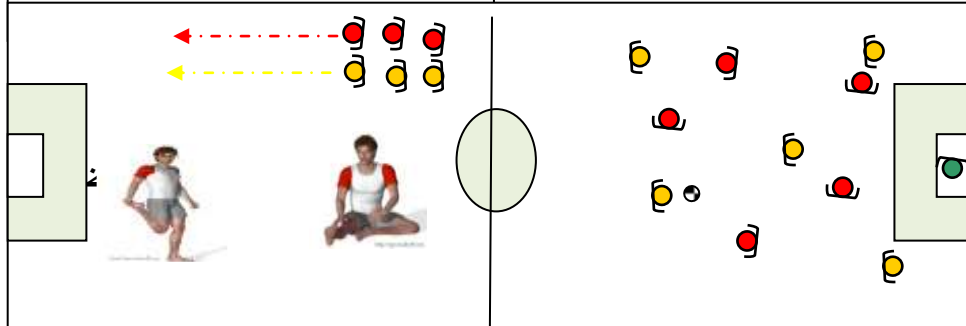
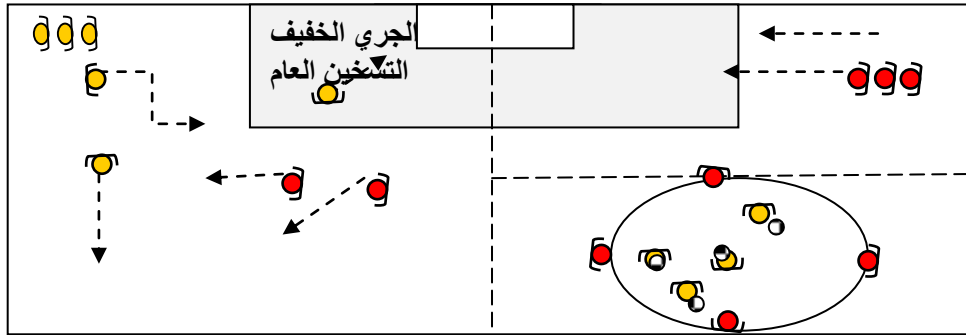
تحسين التحكم في الكرة و المحافظة عليها

الوسائل: أقماع - كرات قدم - أقمصبة.

المدة : 90د

الحمل : فوق المتوسط

الهدف البدني :	تطوير الرشاقة الخاصة و التوافق مع الكرة .
الهدف المهاري :	تحسين التحكم في الكرة و السيطرة عليها .
الهدف الخططي :	تحسين بعض الإجراءات الخططية .



المرحلة التمهيدية	الإجماء العام: - إعداد اللاعبين نفسيا و بدنيا . - الجري لمدة 10 د لتنشيط الدورة الدموية مع التسخين العام.	المدة: 10د	الشدة: 50%
المرحلة التمهيدية	الإجماء الخاص: - الجري بسرعة مع تغيير الاتجاه عند إعطاء الإشارة . تشكيل دائرة مع القيام بمختلف المهارات الفنية بالكرة و تمرير الكرة بشكل جيد.	المدة: 20 د	الشدة: 60%
المرحلة الرئيسية	<u>التمرين 01:</u> 2 ضد 2 في مربع 10متر / 10متر : التمرير و التحكم في الكرة بالاعتماد على لاعبي الارتكاز وذلك من خلال لمستين فقط للكرة مع التسجيل في أحد المرمى الصغير.	المدة: 15 د	الشدة: 75%
المرحلة الرئيسية	<u>التمرين 02:</u> في نصف الملعب: القيام بجملعة من التمريرات التكنيكية و التسجيل في المرمى .	المدة: 15 د	الشدة: 77%
المرحلة الرئيسية	<u>التمرين 03:</u> في نصف الملعب: مقابلة 8 ضد 8 و الحفاظ على الكرة لأطول وقت .	المدة: 20 د	الشدة: 79%
المرحلة الختامية	جري خفيف + القيام بتمديدات عضلية + مناقشة .	10 دقائق	

هدف الحصة التدريبية

تحسين المهارات التقنية و الاجراءات الخططية

الوسائل: أقماع - سلام - كرات قدم - أقمصه.

الهدف البدني :

تحسين القوة المميزة بالسرعة من خلال التسديد .

الهدف المهاري :

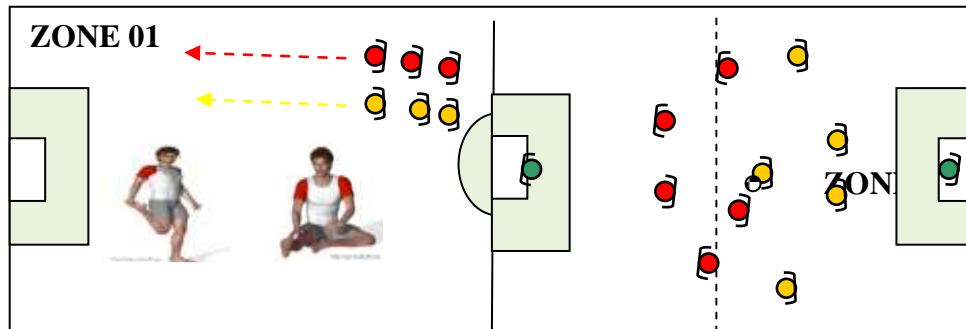
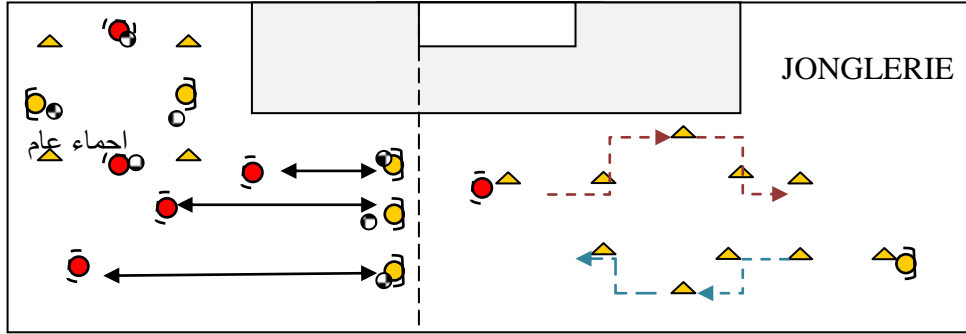
تحسين المهارات التقنية

الهدف الخططي :

تحسين الإجراءات الخططية

المدة : 90 د

الحمل : أقل من الأقصى



المدة: 15 د	الشدة: 60%	الإحماء العام: - اعداد اللاعبين نفسيا و بدنيا . - حركات تسخينية لتفادي الاصابات .	المرحلة التمهيديّة
المدة: 15 د	الشدة: 65%	الإحماء الخاص: - احماء خاص بالكرة . - تنطيط الكرة مع التحرك .	
المدة: 20 د	الشدة: 85-90%	<u>التمرين 01:</u> تقسيم الفريق الى 03 أفواج : الفوج A: يطلق اللاعب بالكرة حول الأقماع ثم التصويب في المرمى ،الفوج B يمرر نحو اللاعب الذي سدد من A ثم يعيد له الكرة ليسدد في المرمى. الفوج C يمرر للاعب من فوج A ويعيدها له ليعمل توزيعه .	المرحلة الرئيسية
المدة: 15 د	الشدة: 88%	<u>التمرين 02:</u> تقسيم الفريق الى فوجين A, B: الجري المتعرج حول الأقماع + تمريرة ثنائية + التسديد في المرمى .	
المدة: 15 د	الشدة: 75%	<u>التمرين 03:</u> تقسيم نصف الملعب الى نصفين :كل منطقة خاصة لكل فريق في محاولة الحفاظ على الكرة في منطقة الخصم .	
10 دقائق		جري خفيف + القيام بتمديدات عضلية + مناقشة .	المرحلة الختامية

هدف الحصة التدريبية

تحسين المهارات التقنية حسب مواقف اللعب المختلفة

الوسائل: أقماع - سلام - كرات قدم - أقمصا - حواجز - اعمدة .

الهدف البدني :

تطوير السرعة و الرشاقة.

الهدف المهاري :

تحسين بعض النقاط لبعض المهارات الفردية.

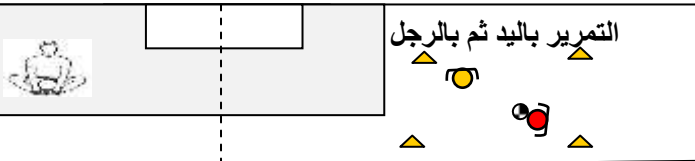
الهدف الخططي :

تطوير أسلوب اللعب الفردي لبعض مواقف اللعب

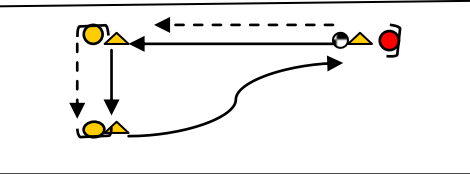
المدة : 90 د

الحمل : أقل من الأقصى

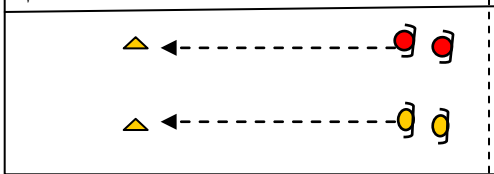
تمديد عضلي



التمرير باليد ثم بالرجل




احماء عام



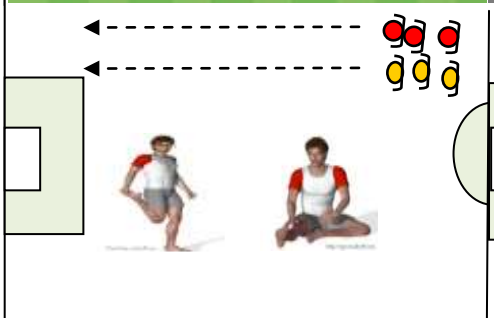
Travail de vivacité avec ballon

Deux 1 vs 1.
L'entraîneur passe le ballon en donnant l'avantage à une couleur.



المرحلة التمهيديّة

المرحلة الختامية



المدة:	الشدة:	الإحماء العام: - إعداد اللاعبين نفسيا و بدنيا . -تقطن عضلي عام .	المرحلة التمهيديّة
10 د	60%		
المدة:	الشدة:	الإحماء الخاص: - إحماء خاص بالكرة . -تمديد عضلي .	المرحلة التمهيديّة
15 د	65%		
المدة:	الشدة:	التمرين 01: تقسيم الفريق الى فوجين : المدرب يمرر الكرة في الوسط و ينطلق كل لاعب من كل فوج للصراع على الكرة ، حامل الكرة يحاول تسجيل هدف في مرمى الفوج الأخر و الثاني يدافع عن مرماه .	المرحلة التمهيديّة
15 د	80%		
المدة:	الشدة:	التمرين 02: نفس التقسيم السابق : لكن في هذا التمرين العمل يكون مدمج ببعض تمارين السرعة و القوة و الرشاقة + الصراع على الكرة و الجري المتعرج مع التسديد كما هو مبين في الشكل .	المرحلة التمهيديّة
20 د	80-93%		
المدة:	الشدة:	التمرين 03: في نصف الملعب و بنفس التشكيل السابق و بوجود مرمرين : القيام بمباراة تطبيقية إحرار الأهداف يكون عن طريق الرأس و تواجد جميع الفريق في منطقة الخصم .	المرحلة التمهيديّة
10 د	77%		
10 دقائق		جري خفيف + القيام بتمديدات عضلية + مناقشة.	المرحلة الختامية

هدف الحصة التدريبية

تحسين التحكم في الكرة و المحافظة عليها

المدة: 90 د

الحمل: فوق المتوسط

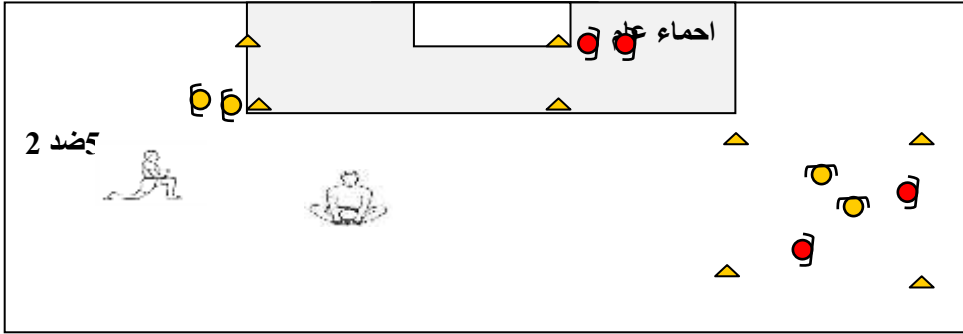
الهدف البدني: تحسين سرعة اللعب بالكرة.

الهدف المهاري: تحسين التحكم في الكرة .

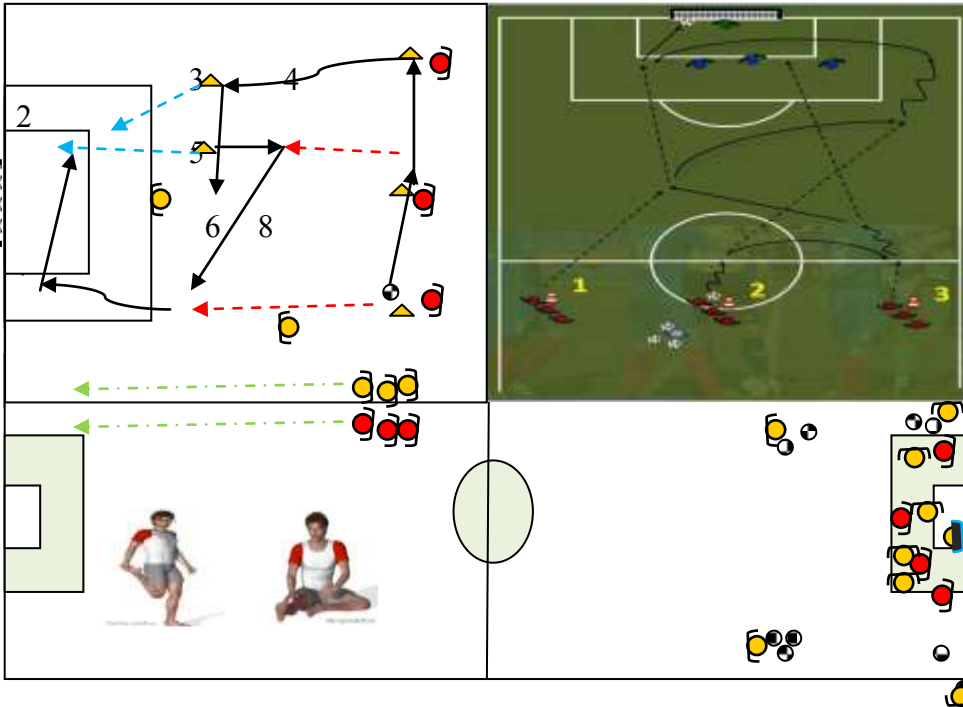
الهدف الخططي: تحسين اللعب الجماعي .

الوسائل: أقماع -كرات قدم - أقمصه.

المرحلة التمهيديّة



المدة: 20 د	الشدة: 60%	الإحماء العام: - إعداد اللاعبين نفسيا و بدنيا . -تحسين التركيز عند اللاعب.	المرحلة التمهيديّة
المدة: 10 د	الشدة: 60%	الإحماء الخاص: - حركات تسخينية لتفادي الإصابات . -تمديد عضلي .	



المدة: 20 د	الشدة: 75%	<u>التمرين 01:</u> -تحسين و تطوير اللعب الثنائي. -تحسين و تطوير اللعب الثلاثي .	المرحلة الرئيسيّة
المدة: 20 د	الشدة: 75%	<u>التمرين 02:</u> تكوين جملة تكتيكية لتحسين اللعب الجماعي .	
المدة: 10 د	الشدة: 75%	<u>التمرين 03:</u> تحسين الهجوم و الدفاع عن المرمى من خلال الركنيات و الضربات الحرة المباشرة .	
10 دقائق		جري خفيف + القيام بتمديدات عضلية + مناقشة .	المرحلة الختامية

عمل تقني تكتيكي

الوسائل: أقماع - سلام - كرات قدم - أقمصة - حواجز - أعمدة + حلقات.

المدة: 90د

الحمل: أقل من الأقصى

الهدف البدني:

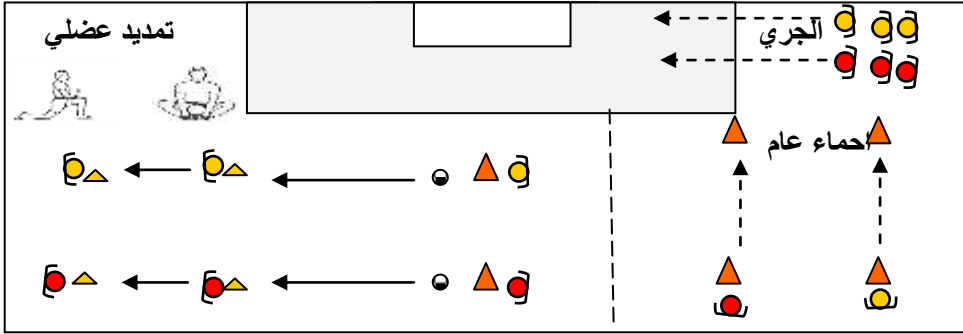
تطوير الرشاقة .

الهدف المهاري:

تحسين الجانب المهاري .

الهدف الخططي:

تحسين بعض خطط اللعب .



المرحلة التمهيديّة	الإحماء العام: - إعداد اللاعبين نفسيا و بدنيا . - تنشيط الدورة الدموية .	المدة: 10د	الشدة: 60%
المرحلة الرئيسية	الإحماء الخاص: -إحماء خاص بالكرة 3 في كرة . -الإحساس بالكرة لمختلف أعضاء الجسم .	المدة: 10د	الشدة: 70%
المرحلة الرئيسية	التمرين 01: تقسيم الفريق إلى 4 أفواج و كل فوجين في ورشة على شكل دائرة تتكون من عدة تمارين مهارية وبدنية العمل يكون ب: 15/15 و كما هو موضح	المدة: 20د	الشدة: 85%
المرحلة الرئيسية	التمرين 02: تقسيم الفريق إلى فوجين A ; B : ينطلق A بالكرة و كذلك B بدون كرة، يمرر إلى B في النقطة أ و يعيدها ل A، و ينطلق B إلى النقطة ب و كذلك تمريرة ثنائية مع A ثم ينطلق B إلى النقطة ج لينتظر الكرة من A و يمررها له بين المدافعين ثم يسجل .	المدة: 20د	الشدة: 90%
المرحلة الرئيسية	التمرين 03: مباراة تطبيقية لتصحيح بعض الأخطاء و التركيز على التمريرات البينية و الثنائية .	المدة: 20د	الشدة: 75%
المرحلة الختامية	جري خفيف + القيام بتمديدات عضلية + مناقشة .	10 دقائق	

تحسين المهارات التقنية من خلال بعض الألعاب الترفيهية

الوسائل: أقماع - سلام - كرات قدم - أقمصة - حواجز - أعمدة - حلقات.

المدة: 70د

الحمل: خفيف

الهدف البدني:	الاسترجاع.
الهدف المهاري:	تطوير الجانب المهاري.
الهدف الخططي:	./.

تمديدات عضلية

30/30

الجري

ENTP

10 - 15 m

15 - 20 m

المرحلة التمهيديّة	الإحماء العام: - إعداد اللاعبين نفسيا و بدنيا . - الجري لمدة 10 د لتنشيط الدورة الدموية.	المدة: 10د	الشدة: 50%
المرحلة الرئيسية	الإحماء الخاص: - تمديد عضلي . - استقبال و تمرير الكرة بشكل جيد.	المدة: 10د	الشدة: 60%
المرحلة الرئيسية	<u>التمرين 01:</u> في مربع 20/20 متر ينطلق كل لاعب بالكرة و ذلك بالقيام بالجري المتعرج حول الأقماع و القيام بمختلف مهارات الجري بالكرة باخل القدم و خارج القدم و غيرها ... العمل يكون: 30/30 .	المدة: 10د	الشدة: 74%
المرحلة الرئيسية	<u>التمرين 02:</u> - في 4 ورشات و كل ورشة ب 3 لاعبين للقيام بمختلف التمريرات	المدة: 15د	الشدة: 79%
المرحلة الرئيسية	<u>التمرين 03:</u> لعبة كرة الطائرة تتكون من فريقين كل فريق يتكون من 5 لاعبين يمكن للاعب أن يلمس الكرة مرتين و الفريق 3 لمسات للكرة و يجب تجنب سقوط الكرة في الأرض.	المدة: 15د	الشدة: 70%
المرحلة الختامية	جري خفيف + القيام بتمديدات عضلية + مناقشة.	10 دقائق	

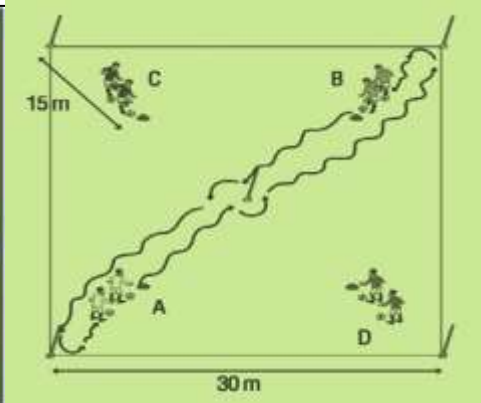
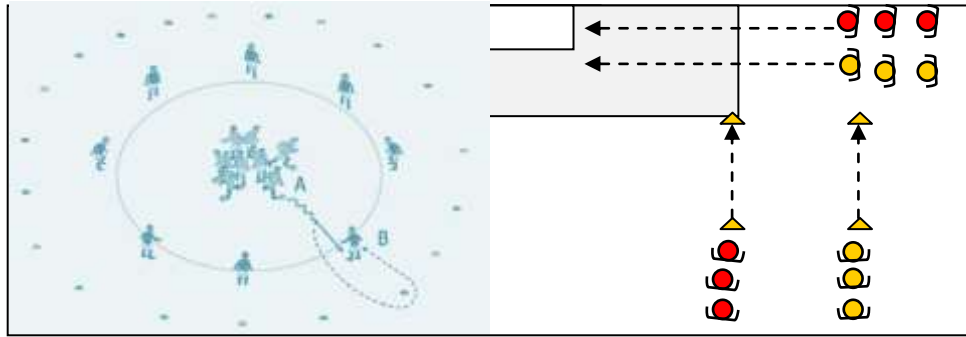
تحسين التحكم في الكرة و المحافظة عليها

المدة: 90د

الحمل: متوسط

الهدف البدني:	استرجاع
الهدف المهاري:	تحسين التحكم في الكرة .
الهدف الخططي:	./.

الوسائل: أقماع - كرات قدم - أقمصة - حواجز - اعمدة.



المدة:	10 د	الشدة:	60%	الإحماء العام: - اعداد اللاعبين نفسيا و بدنيا . - الجري لمدة 10 د لتنشيط الدورة الدموية مع التسخين العام	المرحلة التمهيدية
المدة:	20 د	الشدة:	70%		
المدة:	10 د	الشدة:	70%	الإحماء الخاص: تقسيم الفريق الى فوجين A ; B : مع تشكيل دائرة فوج A داخل الدائرة و B على المحيط العمل يكون 15/15 القيام بمختلف مهارات الجري بالكرة + التنظيط .	المرحلة الرئيسية
المدة:	20 د	الشدة:	79%	التمرين 01: تشكيل 4 أفواج في مربع 30/ 30 متر كل فوج يتكون من 3 لاعبين يقوم كل لاعب بالجري بالكرة نحو العمود أي الوسط ثم يعود الى نقطة الانطلاق .	
المدة:	20 د	الشدة:	75%	التمرين 02: تقسيم الفريق الى فوجين لديهم نفس العمل حيث : ينطلق اللاعب بالفجر ثم الجري بين الاعمدة ثم القيام بتمريرة ثنائية مع الزميل ثم استقبال الكرة و التسديد .	
المدة:	20 د	الشدة:	75%	التمرين 03: تقسيم الفريق الى 3 أفواج فوج 03 في الاحتياط : 3 ضد 2 داخل مربع 15/15 متر عند الاشارة يدخل لاعبين من الاحتياط مع كل مجموعة و عند اتمام 10 تمريرات صحيحة ينطلق لاعب بالكرة للقيام بالتوزيع و الاخرين نحو المرمى للهجوم و الدفاع .	المرحلة الختامية
10 دقائق				جري خفيف + القيام بتمديدات عضلية + مناقشة .	

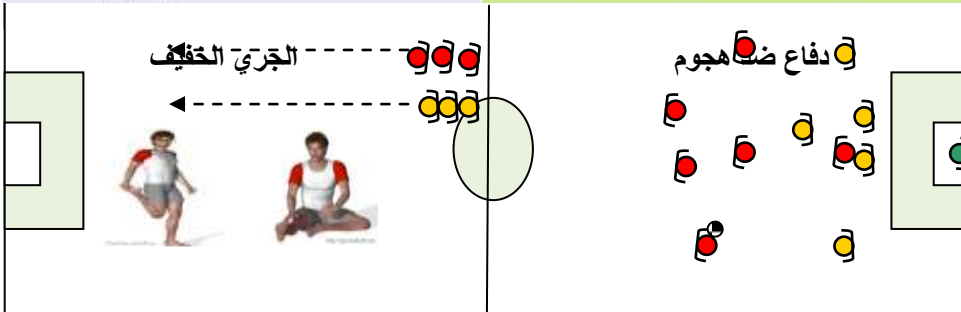
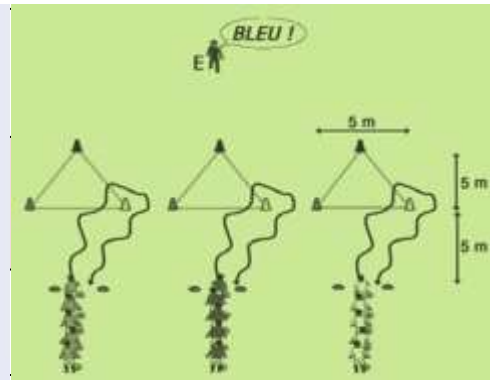
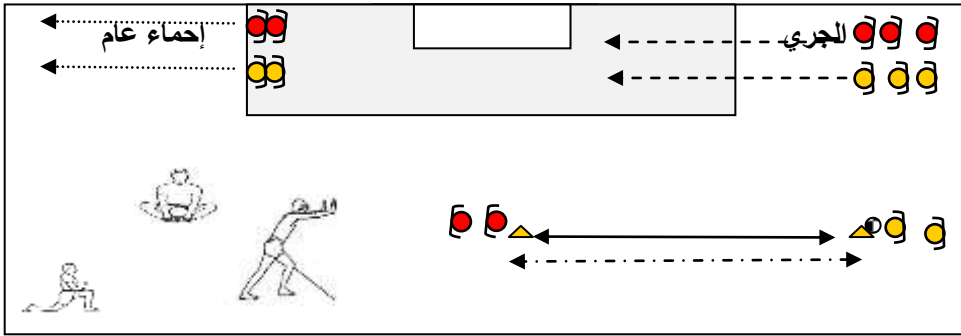
تطوير أسلوب اللعب على الأجنحة

المدة: 80د

الحمل: فوق المتوسط

الهدف البدني:	استرجاع.
الهدف المهاري:	تحسين التوزيع نحو المرمى .
الهدف الخططي:	تحسين اللعب على الأجنحة .

الوسائل: أقماع - كرات قدم - أقمصا.



المدة:	10 د	الشدة:	60%	الإحماء العام: - إعداد اللاعبين نفسيا و بدنيا . - تفتن عضلي عام .	المرحلة التمهيدية
المدة:	15 د	الشدة:	70%	الإحماء الخاص: - إحماء خاص بالكرة. - تمديد عضلي.	
المدة:	10 د	الشدة:	80%	التمرين 01: لعبة الألوان: تشكيل 03 أفواج، أمام كل فوج أقماع على شكل مثلث و مختلفي الألوان، عند إعطاء الإشارة من المدرب ينطلق اللاعب بالجري بالكرة.	المرحلة الرئيسية
المدة:	20 د	الشدة:	75%	التمرين 02: القيام بجولة تكتيكية تنتهي بالتسجيل في المرمى لكن مع وجود مدافع لكن التركيز يكون أكثر على التوزيعات نحو منطقة المرمى .	
المدة:	15 د	الشدة:	75%	التمرين 03: دفاع ضد هجوم مع بقاء المدافعين بمنطقتهم و على المهاجمين إيجاد الحل للقيام بالتوزيع و التسجيل لمدة 30/30.	
10 دقائق				جري خفيف + القيام بتمديدات عضلية + مناقشة.	المرحلة الختامية

الهدف البدني:

استرجاع.

الهدف المهاري:

تحسين دقة التمرير و التسديد.

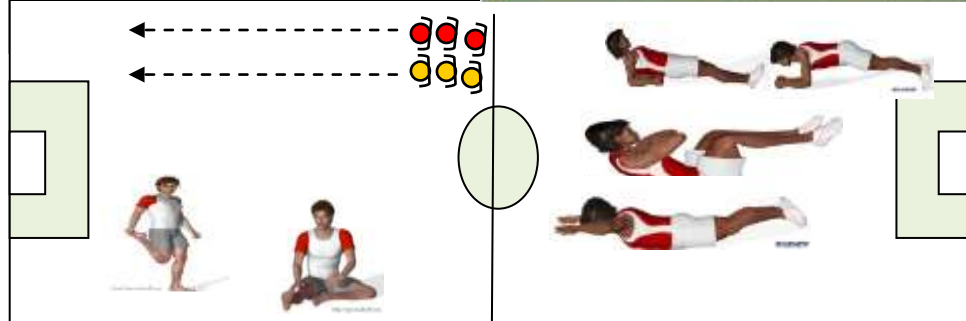
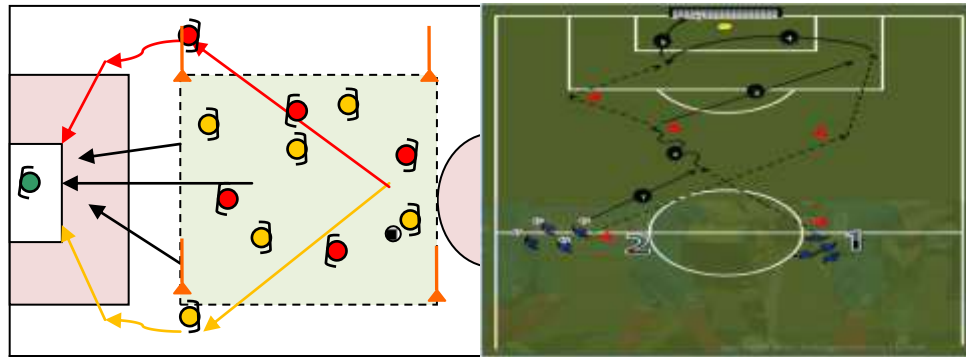
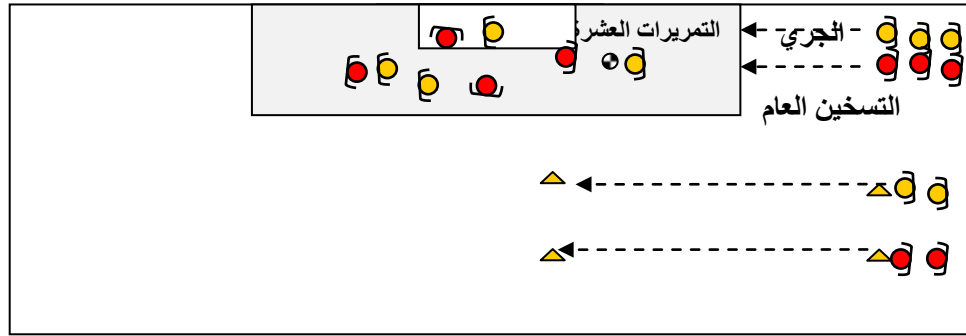
الهدف الخططي:

تحسين العمل الجماعي وفق التمرکز الجيد في الملعب

الوسائل: أقماع- كرات قدم - أقمصة-اعمدة.

المدة: 90 د

الحمل: متوسط



المدة:	الشدة:	الإحماء العام: - إعداد اللاعبين نفسيا و بدنيا .	المرحلة التمهيديّة
10 د	60%	- تفتن عضلي عام .	
المدة:	الشدة:	الإحماء الخاص:	المرحلة الرئيسيّة
10 د	70%	التمريرات العشرة باليدين ثم بالرجلين في منطقة المرمى .	
المدة:	الشدة:	التمرين 01: تكوين جملة تكتيكية لتحسين اللعب الجماعي مع التأكيد على التوزيع نحو المرمى .	المرحلة الرئيسيّة
15 د	80%	التمرين 02: الحفاظ على الكرة في المساحة الضيقة و عند الاشارة التمرير في الأجنحة و التسجيل و الدفاع عن المرمى، 05 ضد 05 .	
15 د	77%	التمرين 03: القيام بتنبيهات عضلية عن طريق عمل فوسفوري: 20/10 الجري بسرعة 5 مرات من الوقوف + 20/10 الجري بسرعة 5 مرات من الجلوس + 20/10 تمارين البطن المضخة 8 مرات .	
10 دقائق		جري خفيف + القيام بتمديدات عضلية + مناقشة .	المرحلة الختامية

استمارة تقييم البرنامج التدريبي المقترح

- استمارة تقييم البرنامج التدريبي المقترح.

الرقم	تقييم البرنامج التدريبي من حيث	مقبول	مرفوض	تعديل
01	- هدف البرنامج			
02	- محتوى البرنامج			
03	- شكل البرنامج			
04	- طريقة التدريب المعتمدة			
05	- توافق البرنامج مع الفئة العمرية			
06	- عدد الحصص التدريبية في الأسبوع			
07	- زمن الحصة التدريبية الواحدة			
08	- شدة الحمل المعتمدة			
09	- الأدوات المستخدمة			
10	- تقييم التمارين الخاصة بالبرنامج			

ملاحظة: يرجى إضافة أي تعديلات أو إضافات ترونها ملائمة للبرنامج التدريبي.

.....

.....


.....

.....

.....

.....

.....



الملف رقم 04

جامعة: العقيد اكلي محند اولحاج - البويرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: التدريب النخبوي

قائمة المحكمين لاختبارات بعض الصفات البدنية والبرنامج التدريبي المقترح.


عنوان الدراسة: "أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المتقطع لتطوير والحفاظ على بعض عناصر اللياقة البدنية في مرحلة المنافسة لدى لاعبي أواسط كرة القدم (U19)

الرقم	اسم و لقب المحكم	الدرجة العلمية	مكان العمل	توقيع المحكم
01	يوسين رحمة	دكتوراه	ج. البويرة	
02	ثاسي سالم	أستاذ محاضر أ	ج. البويرة	
03	ساسيا عبد العزيز	أستاذ محاضر أ	البويرة	
04	دامري مانشع	أستاذ محاضر أ	البويرة	
05	عزسان مجيد	أستاذ محاضر	ج. البويرة	
06	لكلورة صولود	أستاذ محاضر أ	ج. الجزائر	
07	بوحاج مزيان	أستاذ محاضر أ	ج. البويرة	
08	أ. سماعيل أزمي	أستاذ مساعد	ج. البويرة	
09	حاج احمد مراد	أستاذ محاضر	ج. البويرة	

تحت إشراف الدكتور: بوحاج مزيان.

من إعداد الطالب: واكلي منير.

السنة الجامعية: 2016_2017




الملف رقم 05

الملحق رقم: (05) نتائج إعادة الاختبارات المختارة لقياس مدى ثبات الاختبار

- نتائج إعادة الاختبارات المختارة لقياس مدى الاختبارات (6 لاعبين "اتحاد جمعية الهاشمية" خارج العينة المختارة.

الرشاقة		القوة المميزة بالسرعة		السرعة الانتقالية		التحمل الخاص بالسرعة		التحمل الدوري التنفسي		العينة
اعادة اختبار	اختبار	اعادة اختبار	اختبار	اعادة اختبار	اختبار	اعادة اختبار	اختبار	اعادة اختبار	اختبار	
8.7	8.9	40	41	5.33	5.29	27	27.05	311	313	01
8	8.1	39	40	5.2	5.17	27.47	27.3	320	318	02
8.4	8.3	43	42	5.3	5.27	27.03	26.9	306	300	03
8.9	9	41	40	5.09	5.14	27	26.8	322	326	04
8.5	8.7	39	39	5.1	5	27.5	27.76	340	344	05
8.3	8.2	42	42	5.3	5.3	27.1	27.18	305	302	06
0.942		0.842		0.905		0.872		0.984		الارتباط



الملف رقم 06

1-6- جدول يوضح كيفية حساب المفاضلة:

درجة الأهمية					الاختبارات المرشحة للتطبيق	الصفة
5	4	3	2	1		
					- اختبار الجري 30 متر.	اختبار السرعة الانتقالية القصوى
					- اختبار الجري 50 متر.	
					- اختبار الجري 70 متر.	
عدد الخبراء و المختصين: (09)						

1-1-6- حساب الدرجات التي جمعها كل اختبار:

مجموع الدرجات = مجموع (عدد التكرارات × درجة الأهمية)

- اختبار الجري 30 متر من مسافة متحركة: $(5 \times 1) + (4 \times 3) + (3 \times 2) = 5 + 12 + 6 = 23$.

- اختبار الجري 50 متر من مسافة متحركة: $(2 \times 2) = 4$.

- اختبار الجري 70 متر من مسافة متحركة: $(1 \times 1) = 1$.

1-6-2- حساب القيمة العليا لمدى الدرجات:

القيمة العليا لمدى الدرجات = (عدد الخبراء × أعلى درجة في المدى)

$$.45 = 05 \times 09$$

6-1-3- درجة الأفضلية للاختبار =

$$\text{درجة أفضلية} = \frac{\text{مجموع درجات الاختبار}}{\text{القيمة العليا للمدى}} \times 100$$

$$\text{درجة الأفضلية للاختبار 30 متر من مسافة متحركة} = \frac{23}{45} \times 100 = 51,11\%$$

$$\text{درجة الأفضلية للاختبار 50 متر من مسافة متحركة} = \frac{04}{45} \times 100 = 8,88\%$$

$$\text{درجة الأفضلية للاختبار 70 متر من مسافة متحركة} = \frac{01}{45} \times 100 = 2,22\%$$

- وفي ضوء هذه النتائج فإن أنسب الاختبارات هو اختبار الجري 30 متر من مسافة متحركة حصل على أعلى أفضلية من بين الاختبارات الثلاثة (51,11%).

_ ملاحظة: يطبق نفس المبدأ بالنسبة لجميع لاختبارات البدنية للاطلاع على الاختبارات النهائية التي أصفرت عنها عملية المفاضلة (انظر الفصل الثالث الجدول رقم (12) ص 61).

6-2- تحليل الحمل الأسبوعي للدورة التدريبية الصغرى الأولى.

- معطيات:

- عدد الأيام التدريبية 05 حصص خلال الأسبوع، وبالتالي مدة الحمل الأسبوعي باحتساب المباراة الرسمية من كل جمعة.

- مثال تطبيقي للدورة الصغرى الأولى:

- $90+90+90+120+90 = 480$ د ← مدة الحمل خلال التدريبية في الأسبوع.
 - $120 \times 7 \text{ أيام} = 840$ د ← مدة الحمل الكلي خلال الأسبوع.
- وبالتالي فإن 840 د هي مدة الحجم الأسبوعي الكلي ومنه يمكن تطبيق العلاقة الثلاثية للحصول مدة الحمل خلال الاسبوع.

$$840 \longrightarrow 100\%$$


$$480 \longrightarrow X = x = \frac{480 \times 100}{840} = 57,14$$

- ومنه فان مدة الحمل خلال الأسبوع = 480 أي 57,14%
- أما بالنسبة للشدة المتوسطة الأسبوعية = مج الشدة خلال الأسبوع / عدد الأيام التدريبية في الأسبوع.
- مثال تطبيقي:

جدول يوضح حساب الشدة المتوسطة الأسبوعية للدورة التدريبية الصغرى الأولى:

الرقم	أيام التدريب في الأسبوع	القيمة المرجعية في المنحنى	شدة المتوسطة الحمل	تقابلها نسبة %
01	الجمعة	5	4,2	%82
02	الاربعاء	4		
03	الثلاثاء	3,5		
04	الاثنين	4,5		
05	الاحد	4,5		
/	5 أيام	21		


- $4,2 = 5/21$ وبالتالي 4,2 تقابلها في المنحنى %82 (انظر الفصل الثالث ص 68)
- ملاحظة: يطبق نفس الشيء بالنسبة للدورات التدريبية الصغرى الأخرى.



الملف رقم 07

• قائمة الفريق المساعد:

الرقم	الاسم واللقب	الجامعة	الإمضاء
01	- برقوقي أمين	جامعة البويرة	
02	- مولاي أحسن	جامعة البويرة	
03	- واكلي عثمان	جامعة البويرة	
04	- واكلي سمير	جامعة البويرة	




الملف رقم 08

• النتائج المتحصل عليها القبلية والبعدية في الاختبارات البدنية الخاصة بالعينة التجريبية

العينة التجريبية CSA													
نتائج الاختبارات البعدية					نتائج الاختبارات القبلية					معلومات عن اللاعبين			
الرشاقة	القوة المميزة بالسرعة	السرعة الانتقالية	التحمل		الرشاقة	القوة المميزة بالسرعة	السرعة الانتقالية	التحمل		الطول	الوزن	العمر التدريبي	الرقم
			التحمل الخاص بالسرعة	التحمل الدوري التنفسي				التحمل الخاص السرعة	التحمل الدوري التنفسي				
7,1	44	4,10	26	300	9	41	4,76	27,18	312	178	72	6	1
7	45	3,90	26	301	9	42	4,15	27,23	317	177	73	6	2
7,5	43	3,90	26,10	295	9,6	39	4,20	26,90	322	186	74	7	3
3,7	44	4	26,12	299	9,5	40	4,90	27,26	311	176	70	4	4
7,2	44	4	25,90	302	9,5	40	4,80	27,18	315	177	72	5	5
7,1	45	3,89	25,66	290	9,2	42	4,18	26,15	308	174	72	5	6
4,7	45	3,66	26	280	9,5	41	4,20	27,76	300	176	71	7	7
7	44	4,12	25,76	287	9,2	41	4,60	26,98	319	178	74	4	8
7	43	3,80	25,43	302	9	40	4,34	26,12	351	175	70	4	9
7,1	45	4	25,12	2,59	9,1	41	4,50	26	321	176	72	6	10
7,2	43	4,09	25,15	300	9,5	39	4,50	26,11	341	171	71	6	11
7,3	45	4,12	25	303	9,3	42	4,56	26	345	177	74	5	12

• النتائج المتحصل عليها القبلية والبعدية في الاختبارات البدنية الخاصة بالعينة الضابطة

العينة الضابطة USMB													
نتائج الاختبارات البعدية					نتائج الاختبارات القبلية					معلومات عن اللاعبين			
الرشاقة	القوة المميزة بالسرعة	السرعة الانتقالية	التحمل		الرشاقة	القوة المميزة بالسرعة	السرعة الانتقالية	التحمل		الطول	الوزن	العمر التدريبي	الرقم
			التحمل الخاص بالسرعة	التحمل الدوري الاكسوجيني				التحمل الخاص بالسرعة	التحمل الدوري الاكسوجيني				
9,6	42	5,74	27,90	321	9,5	40	4,60	27,50	320	175	82	6	1
9,9	42	5,46	27,22	344	9,6	41	4,20	27,20	344	187	80	6	2
9,6	44	5,82	26,80	311	9,1	44	4,15	26,89	310	178	66	5	3
9,8	41	5,48	27,44	331	9,5	39	4,80	27,10	332	168	70	6	4
9,5	42	5,44	27,54	341	9,1	43	4,34	27	340	164	56	6	5
9,4	40	5,81	26,54	316	9,1	41	4,18	26,12	315	175	71	7	6
9,7	39	5,53	27,88	355	9,3	40	4,20	27,87	355	182	74	6	7
9,1	38	5,66	26,12	317	9	37	4,50	26	316	178	74	4	8
9,3	42	5,51	26,12	343	9	40	4,20	26,23	343	185	73	4	9
9,7	41	5,37	27,32	308	9,5	38	4,90	27,21	308	186	72	4	10
9,6	41	5,42	27,98	315	9,5	41	4,77	28,23	312	180	75	5	11
9,4	44	5,43	26	300	9	42	4,27	25,90	301	175	69	6	12



المسألة رقم 9

09-1 - عينة المجموعة (أ) التي خضعت للبرنامج التدريبي: 12 لاعبا من اتحاد جمعية الهاشمية.

الرقم	السن	الوزن (كـلـغ)	الطول (سم)
01	18	72	178
02	18	73	177
03	18	74	186
04	18	70	176
05	18	72	177
06	18	72	174
07	18	71	176
08	18	74	178
09	18	70	175
10	18	72	176
11	18	71	171
12	18	74	177

09- عينة المجموعة (ب) التي تدربت بالطريقة العادية: 12 لاعبا من اتحاد مولودية البويرة.

الرقم	السن	الوزن (كـلـغ)	الطول (سم)
01	18	82	175
02	18	80	187
03	18	66	178
04	18	70	168
05	18	56	164
06	18	71	175
07	18	74	182
08	18	74	178
09	18	73	185
10	18	72	186
11	18	75	180
12	18	69	175



الملف رقم 10

Table of critical values for Pearson's r :

Compare your obtained correlation coefficient against the critical values in the table, taking into account your degrees of freedom (d.f.= the number of pairs of scores, minus 2).

Example: suppose I had correlated the age and height of 30 people and obtained an r of .45. To see how likely an r of this size is to have occurred by chance, use the table. I have $30-2 = 28$ d.f. My obtained r is larger than .306, .361 and .423, but NOT equal to or larger than .463. Therefore I conclude that an r as large as mine is likely to occur by chance with a $p < .02$.

Critical values of Pearson's r :				
<i>(For a two-tailed test:)</i>				
df:	0.1	0.05	0.02	0.01
1	.988	.997	.9995	.9999
2	.9	.95	.98	.99
3	.805	.878	.934	.959
4	.729	.811	.882	.917
5	.669	.754	.833	.874
6	.622	.707	.789	.834
7	.582	.666	.75	.798
8	.549	.632	.716	.765
9	.521	.602	.685	.735
10	.497	.576	.658	.708
11	.476	.553	.634	.684
12	.458	.532	.612	.661
13	.441	.514	.592	.641
14	.426	.497	.574	.623
15	.412	.482	.558	.606
16	.4	.468	.542	.59
17	.389	.456	.528	.575
18	.378	.444	.516	.561
19	.369	.433	.503	.549
20	.36	.423	.492	.537
21	.352	.413	.482	.526
22	.344	.404	.472	.515
23	.337	.396	.462	.505
24	.33	.388	.453	.496
25	.323	.381	.445	.487

d.f.:	0.1	0.05	0.02	0.01
26	.317	.374	.437	.479
27	.311	.367	.43	.471
28	.306	.361	.423	.463
29	.301	.355	.416	.456
30	.296	.349	.409	.449
35	.275	.325	.381	.418
40	.257	.304	.358	.393
45	.243	.288	.338	.372
50	.231	.273	.322	.354
60	.211	.25	.295	.325
70	.195	.232	.274	.303
80	.183	.217	.256	.283
90	.173	.205	.242	.267
100	.164	.195	.23	.254

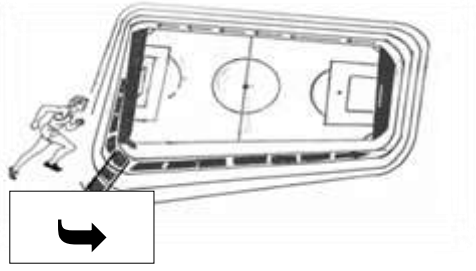
t Table

cum. prob	$t_{.50}$	$t_{.75}$	$t_{.80}$	$t_{.85}$	$t_{.90}$	$t_{.95}$	$t_{.975}$	$t_{.99}$	$t_{.995}$	$t_{.999}$	$t_{.9995}$
one-tail	0.50	0.25	0.20	0.15	0.10	0.05	0.025	0.01	0.005	0.001	0.0005
two-tails	1.00	0.50	0.40	0.30	0.20	0.10	0.05	0.02	0.01	0.002	0.001
df											
1	0.000	1.000	1.376	1.963	3.078	6.314	12.71	31.82	63.66	318.31	636.62
2	0.000	0.816	1.061	1.386	1.886	2.920	4.303	6.965	9.925	22.327	31.599
3	0.000	0.765	0.978	1.250	1.638	2.353	3.182	4.541	5.841	10.215	12.924
4	0.000	0.741	0.941	1.190	1.533	2.132	2.776	3.747	4.604	7.173	8.610
5	0.000	0.727	0.920	1.156	1.476	2.015	2.571	3.365	4.032	5.893	6.869
6	0.000	0.718	0.906	1.134	1.440	1.943	2.447	3.143	3.707	5.208	5.959
7	0.000	0.711	0.896	1.119	1.415	1.895	2.365	2.998	3.499	4.785	5.408
8	0.000	0.706	0.889	1.108	1.397	1.860	2.306	2.896	3.355	4.501	5.041
9	0.000	0.703	0.883	1.100	1.383	1.833	2.262	2.821	3.250	4.297	4.781
10	0.000	0.700	0.879	1.093	1.372	1.812	2.228	2.764	3.169	4.144	4.587
11	0.000	0.697	0.876	1.088	1.363	1.796	2.201	2.718	3.106	4.025	4.437
12	0.000	0.695	0.873	1.083	1.356	1.782	2.179	2.681	3.055	3.930	4.318
13	0.000	0.694	0.870	1.079	1.350	1.771	2.160	2.650	3.012	3.852	4.221
14	0.000	0.692	0.868	1.076	1.345	1.761	2.145	2.624	2.977	3.787	4.140
15	0.000	0.691	0.866	1.074	1.341	1.753	2.131	2.602	2.947	3.733	4.073
16	0.000	0.690	0.865	1.071	1.337	1.746	2.120	2.583	2.921	3.686	4.015
17	0.000	0.689	0.863	1.069	1.333	1.740	2.110	2.567	2.898	3.646	3.965
18	0.000	0.688	0.862	1.067	1.330	1.734	2.101	2.552	2.878	3.610	3.922
19	0.000	0.688	0.861	1.066	1.328	1.729	2.093	2.539	2.861	3.579	3.883
20	0.000	0.687	0.860	1.064	1.325	1.725	2.086	2.528	2.845	3.552	3.850
21	0.000	0.686	0.859	1.063	1.323	1.721	2.080	2.518	2.831	3.527	3.819
22	0.000	0.686	0.858	1.061	1.321	1.717	2.074	2.508	2.819	3.505	3.792
23	0.000	0.685	0.858	1.060	1.319	1.714	2.069	2.500	2.807	3.485	3.768
24	0.000	0.685	0.857	1.059	1.318	1.711	2.064	2.492	2.797	3.467	3.745
25	0.000	0.684	0.856	1.058	1.316	1.708	2.060	2.485	2.787	3.450	3.725
26	0.000	0.684	0.856	1.058	1.315	1.706	2.056	2.479	2.779	3.435	3.707
27	0.000	0.684	0.855	1.057	1.314	1.703	2.052	2.473	2.771	3.421	3.690
28	0.000	0.683	0.855	1.056	1.313	1.701	2.048	2.467	2.763	3.408	3.674
29	0.000	0.683	0.854	1.055	1.311	1.699	2.045	2.462	2.756	3.396	3.659
30	0.000	0.683	0.854	1.055	1.310	1.697	2.042	2.457	2.750	3.385	3.646
40	0.000	0.681	0.851	1.050	1.303	1.684	2.021	2.423	2.704	3.307	3.551
60	0.000	0.679	0.848	1.045	1.296	1.671	2.000	2.390	2.660	3.232	3.460
80	0.000	0.678	0.846	1.043	1.292	1.664	1.990	2.374	2.639	3.195	3.416
100	0.000	0.677	0.845	1.042	1.290	1.660	1.984	2.364	2.626	3.174	3.390
1000	0.000	0.675	0.842	1.037	1.282	1.646	1.962	2.330	2.581	3.098	3.300
Z	0.000	0.674	0.842	1.036	1.282	1.645	1.960	2.326	2.576	3.090	3.291
	0%	50%	60%	70%	80%	90%	95%	98%	99%	99.8%	99.9%
	Confidence Level										



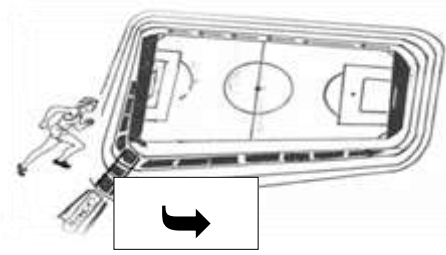
الملحق رقم 11

- الاختبارات التي تم اعتمادها من طرف المحكمين:



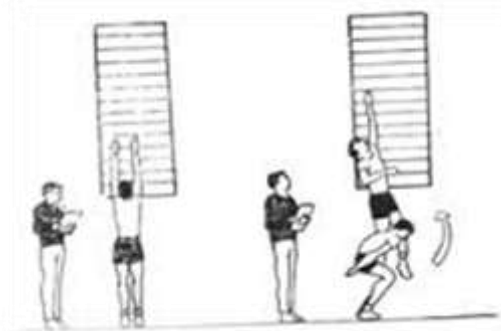
اختبار الجري 1500 متر

هدف الاختبار : قياس التحمل
الأكسوجيني



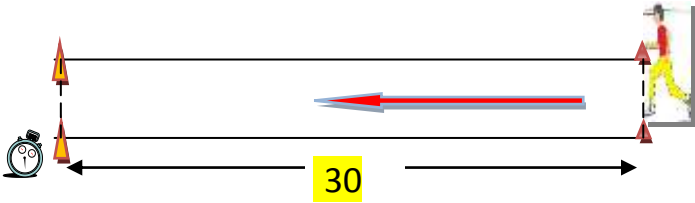
اختبار الجري 200 متر

هدف الاختبار : قياس تحمل السرعة



اختبار القفز العالي من الثبات

هدف الاختبار: قياس القوة المميزة
بالسرعة لعضلة الرجلين



اختبار الجري 30 متر من مسافة
متحركة

هدف الاختبار : قياس السرعة
الانتقالية القصوى



اختبار الجري المتعرج (زكزاك)

هدف الاختبار : قياس الرشاقة



الملف رقم 12

1-12 - صورة لملاعب الذي طبق فيه البرنامج التدريبي للاعبين كرة القدم " اتحاد جمعية الهاشمية"
لأقل من 19 سنة (العينة التجريبية).



12-2- صورة اللاعبين أثناء تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المتقطع.







12-4- صورة لرمز النادي الذي أجريت به البرنامج التدريبي المقترح.







الملف رقم 13

* تجانس العينة التجريبية في طول والوزن و العمر التدريبي:

Statistics		VAR00001	VAR00002	VAR00003
N	Valid	12	12	12
	Missing	0	0	0
Skewness		1,479	,046	-,001
Std. Error of Skewness		,637	,637	,637

* تجانس العينة الضابطة في الطول والوزن والعمر التدريبي:

Statistics		VAR00001	VAR00002	VAR00003
N	Valid	12	12	12
	Missing	0	0	0
Skewness		-,566	-,942	-,388
Std. Error of Skewness		,637	,637	,637

* تجانس العينة التجريبية في الصفات البدنية:

Statistics		VAR00001	VAR00002	VAR00003	VAR00004	VAR00005
N	Valid	12	12	12	12	12
	Missing	0	0	0	0	0
Skewness		-,028	-,255	,211	,006	,803
Std. Error of Skewness		,637	,637	,637	,637	,637

* تجانس العينة الضابطة في الصفات البدنية:

		Statistics				
		VAR00001	VAR00002	VAR00003	VAR00004	VAR00005
N	Valid	12	12	12	12	12
	Missing	0	0	0	0	0
Skewness		,137	,000	,675	,091	,427
Std. Error of Skewness		,637	,637	,637	,637	,637

* التكافؤ في الطول وزن والطول والعمر التدريبي:

		Group Statistics			
VAR00004		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00001	1,00	12	176,7500	3,49350	1,00849
	2,00	12	177,7500	6,98212	2,01556
VAR00002	1,00	12	72,0833	1,44338	,41667
	2,00	12	71,8333	6,65833	1,92209
VAR00003	1,00	12	5,4167	1,08362	,31282
	2,00	12	5,4167	,99620	,28758

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
VAR00001	Equal variances assumed	4,811	,039	-,444	22	,662	-1,00000	2,25378	-5,67406	3,67406
	Equal variances not assumed			-,444	16,183	,663	-1,00000	2,25378	-5,77343	3,77343
VAR00002	Equal variances assumed	6,170	,021	,127	22	,900	,25000	1,96674	-3,82876	4,32876
	Equal variances not assumed			,127	12,032	,901	,25000	1,96674	-4,03391	4,53391
VAR00003	Equal variances assumed	,124	,728	,000	22	1,000	,00000	,42492	-,88123	,88123
	Equal variances not assumed			,000	21,846	1,000	,00000	,42492	-,88159	,88159

* تكافؤ في الصفات البدنية (نتائج القياس القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية):

Group Statistics

VAR00007		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00001	1,00	12	9,2833	,22896	,06610
	2,00	12	9,2667	,23868	,06890
VAR00002	1,00	12	40,6667	1,07309	,30977
	2,00	12	40,5000	1,97714	,57075
VAR00003	1,00	12	4,4742	,26176	,07556
	2,00	12	4,4258	,27639	,07979
VAR00004	1,00	12	26,7392	,62128	,17935
	2,00	12	26,9375	,74811	,21596
VAR00005	1,00	12	321,8333	15,71238	4,53577
	2,00	12	324,6667	17,37989	5,01714

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
VAR00001	Equal variances assumed	,229	,637	,175	22	,863	,01667	,09548	-,18134	,21468
	Equal variances not assumed			,175	21,962	,863	,01667	,09548	-,18136	,21470
VAR00002	Equal variances assumed	2,569	,123	,257	22	,800	,16667	,64940	-1,18010	1,51343
	Equal variances not assumed			,257	16,963	,801	,16667	,64940	-1,20367	1,53700
VAR00003	Equal variances assumed	,213	,649	,440	22	,664	,04833	,10989	-,17956	,27623
	Equal variances not assumed			,440	21,935	,664	,04833	,10989	-,17960	,27627
VAR00004	Equal variances assumed	,077	,783	-,707	22	,487	-,19833	,28072	-,78052	,38385
	Equal variances not assumed			-,707	21,282	,488	-,19833	,28072	-,78166	,38499
VAR00005	Equal variances assumed	,835	,371	-,419	22	,679	-2,83333	6,76350	-16,85998	11,19331
	Equal variances not assumed			-,419	21,780	,679	-2,83333	6,76350	-16,86820	11,20153

* القياس البعدي للعينه الضابطة والتجريبية:

Group Statistics

VAR00007	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00001 1,00	12	5,9583	2,78681	,80448
2,00	12	9,5500	,22361	,06455
VAR00002 1,00	12	44,1667	,83485	,24100
2,00	12	41,3333	1,77525	,51247
VAR00003 1,00	12	3,9650	,14139	,04082
2,00	12	5,5558	,15929	,04598
VAR00004 1,00	12	25,6867	,41024	,11843
2,00	12	27,0717	,73358	,21177
VAR00005 1,00	12	293,1667	12,91112	3,72712
2,00	12	325,1667	17,18262	4,96020

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
VAR00001	Equal variances assumed	11,312	,003	-4,450	22	,000	-3,59167	,80707	-5,26542	-1,91791
	Equal variances not assumed			-4,450	11,142	,001	-3,59167	,80707	-5,36526	-1,81808
VAR00002	Equal variances assumed	3,542	,073	5,003	22	,000	2,83333	,56631	1,65888	4,00779
	Equal variances not assumed			5,003	15,639	,000	2,83333	,56631	1,63055	4,03612
VAR00003	Equal variances assumed	,488	,492	-25,874	22	,000	-1,59083	,06148	-1,71834	-1,46332
	Equal variances not assumed			-25,874	21,695	,000	-1,59083	,06148	-1,71845	-1,46322
VAR00004	Equal variances assumed	6,749	,016	-5,708	22	,000	-1,38500	,24263	-1,88819	-,88181
	Equal variances not assumed			-5,708	17,267	,000	-1,38500	,24263	-1,89630	-,87370
VAR00005	Equal variances assumed	2,562	,124	-5,158	22	,000	-32,00000	6,20443	-44,86720	-19,13280
	Equal variances not assumed			-5,158	20,419	,000	-32,00000	6,20443	-44,92522	-19,07478

* القياس القبلي والبعدي للتجريبية:

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	VAR00001	5,9583	12	2,78681	,80448
	VAR00007	9,2833	12	,22896	,06610
Pair 2	VAR00002	44,1667	12	,83485	,24100
	VAR00008	40,6667	12	1,07309	,30977
Pair 3	VAR00003	3,9650	12	,14139	,04082
	VAR00009	4,4742	12	,26176	,07556
Pair 4	VAR00004	25,6867	12	,41024	,11843
	VAR00010	26,7392	12	,62128	,17935
Pair 5	VAR00005	271,7992	12	85,07871	24,56011
	VAR00011	321,8333	12	15,71238	4,53577

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	VAR00001 - VAR00007	-3,32500	2,88700	,83341	-5,15931	-1,49069	-3,990	11	,002
Pair 2	VAR00002 - VAR00008	3,50000	,52223	,15076	3,16819	3,83181	23,216	11	,000
Pair 3	VAR00003 - VAR00009	-,50917	,19920	,05750	-,63573	-,38260	-8,854	11	,000
Pair 4	VAR00004 - VAR00010	-1,05250	,32869	,09489	-1,26134	-,84366	-11,092	11	,000
Pair 5	VAR00005 - VAR00011	-50,03417	85,48254	24,67668	-104,34718	4,27885	-2,028	11	,068

* القياس القبلي والبعدى للضابطة:

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	VAR00001	9,5500	12	,22361	,06455
	VAR00007	9,2667	12	,23868	,06890
Pair 2	VAR00002	41,3333	12	1,77525	,51247
	VAR00008	40,5000	12	1,97714	,57075
Pair 3	VAR00003	5,5558	12	,15929	,04598
	VAR00009	4,4258	12	,27639	,07979
Pair 4	VAR00004	27,0717	12	,73358	,21177
	VAR00010	26,9375	12	,74811	,21596
Pair 5	VAR00005	325,1667	12	17,18262	4,96020
	VAR00011	324,6667	12	17,37989	5,01714

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	VAR00001 - VAR00007	,28333	,13371	,03860	,19838	,36829	7,340	11	,000
Pair 2	VAR00002 - VAR00008	,83333	1,40346	,40514	-,05838	1,72505	2,057	11	,064
Pair 3	VAR00003 - VAR00009	1,13000	,36955	,10668	,89520	1,36480	10,593	11	,000
Pair 4	VAR00004 - VAR00010	,13417	,24258	,07003	-,01996	,28829	1,916	11	,082
Pair 5	VAR00005 - VAR00011	,50000	1,08711	,31382	-,19072	1,19072	1,593	11	,139

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
مَجْمُوعَةُ مَجَلِّدَاتِ
الْحَقِيقَاتِ

« L'impact du programme d'entraînement proposé avec la méthode d'intermittent Training et cela pour le développement et préservation de quelque des qualité physiques catégorie juniore de football (u19) »

<Etude sur le terrain de l'équipe hachimia et bouira>

La supervision du Dr :BOUHADJ MEZIEN

Préparé par :OUAKLI MOUNIR

La présente étude visait à proposer un programme d'entraînement avec la méthode d'entraînement avec la méthode de entremêlent Training et cela pour le développement de certaines compétences de qualité physique de la catégorie des joueurs de football (u19), ce thème a été choisi afin de mettre en évidence le rôle crucial joué par les programmes d'entraînements proposés, reposant sur des bases scientifiques solides dans l'amélioration de niveau d'habileté des joueurs, ainsi que l'entraîneur doit connaître les critères de la bonne méthode d'entraînement appropriée pour l'appliquer est donc choisir la méthode d'entraînement est parmi les facteurs les plus importants pour atteindre les résultats souhaités, en tenant compte de les caractéristiques de l'âge de la catégorie sur qui est appliquée le programme d'entraînement. L'étude a également porté pour mettre en évidence le rôle de l'entraîneur dans la sélection des meilleures méthodes d'entraînement utilisées pour atteindre les niveaux requis et reconnaître la réalité de la mise en place et la préparation des jeunes catégories du football au niveau de la wilaya de Bouira, et la divulgation des forces et des faiblesses qu'ils ont, de l'autre coté le chercheur a utilisé la méthode expérimentale vu qu'elle convient à la nature de la recherche et cette communauté de recherche se caractérise dans les clubs actifs au niveau de la ligue du Football de bouira catégorie juniore l'échantillon a été sélectionné aléatoirement représenté dans les 24 joueurs ont été divisés en deux groupes, groupe (A) 12 joueurs du club de sport amateur (l'entente hachimia) sur lequel le programme d'entraînement a été appliqué, ensuite le groupe (B) 12 joueur du club de sport amateur de bouira qui a été formé selon le programme régulier, Il se fiait des tests de compétences avant et après comme un outil d'étude a fin de déterminer l'efficacité du programme d'entraînement suggéré dans l'amélioration des compétences de base durant l'étude menée, le chercheur a dépendu quelques méthodes statistiques comme les suivantes: programme du package statistique (spss19) a été adopté sur chacun de la moyenne arithmétique, écart-type, Pearson simple coefficient de torsion, Pearson coefficient de corrélation, (T) Student pour les échantillons indépendants, et (T) Student des échantillons associés. Dans ce dernier, et après le processus d'analyse et d'interprétation Les résultats de l'étude sur la vérification des hypothèses proposées et a révélé l'ampleur de la contribution du programme d'entraînement suggéré avec la méthode de circuit Training dans le développement de certaines compétences de base chez les joueurs de football catégorie jonir (U19).

A travers cela le chercheur a réalisé un ensemble de suggestions et d'hypothèses pour le temps à venir et sont sur l'ordre suivant: La nécessité d'une préparation des programmes d'entraînement reposant sur des bases scientifiques dans le cadre de développer et d'améliorer les compétences techniques et physique tout en utilisant les différentes méthodes de entraînement, donné de l'intérêt à l'utilisation de la méthode de circuit training dans la formation de la catégorie minime ,en tenant compte de toutes les variables qui influent sur le processus d'entraînement au cours des programmes de formation ,donné de l'importance à la formation de base vu le rôle que sa porte dans le parcours athlétique du joueur et pour en arrivé au haut niveau, la nécessité des tests de compétences avant, pendant et après la mise en oeuvre de tout programme, la nécessité d'informer tous les entraîneurs sur les méthodes modernes d'entraînements et de mener des séances de formation pour les entraîneurs des catégories mineures liées au développement des quelque des qualité physiques de cette catégorie.

Mots clés: le programme d'entraînement proposé, intermittent Training, les qualités physiques, catégorie juniore (u19)