

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
Tasdawit Akli Muḥend Ulḥağ - Tubirett -
Institut des Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محمد أولحاج
- البويرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية

التخصص: تدريب رياضي

الموضوع

دور البرامج التدريبية في رفع عناصر اللياقة
البدنية لدى لاعبي كرة القدم " U20 "

- دراسة ميدانية أجريت على بعض أندية ولاية البويرة -

إشراف الدكتور:
- منصوري نبيل

إعداد الطالب:
- طاهري رابح

السنة الجامعية: 2016/2015



PDF
Complete

Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

((يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا وَآلِهِمْ
وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا
تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ))

صَلَّى الْعَظِيمِ

سورة المجادلة : آية 11

شكر وتقدير

باسم الله والصلاة والسلام على الحبيب المصطفى أما بعد:

الحمد لله حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه والشكر والحمد الجزيل للعلي القدير الذي وفقنا على إتمام هذا العمل المتواضع وأتقدم بأخلص الشكر للأستاذ المشرف: **"منصوري نبيل"** الذي أمدني بالتوجيهات والارشادات التي أعاننتي طيلة القيام بهذا العمل المتواضع، فكان لي نعم المشرف والموجه والمحفز عند اللزوم.

كما أشكر كل من أعانني ولو بكلمة تحفيز وكل من قدم لي يد العون والنصيحة من قريب أو بعيد وكل أساتذة وعمال معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

وأتوجه بشكر خاص لطاقم عمل مكتبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية الذين قدموا لي كل التسهيلات والعون اللازم لإنجاز هذا البحث.

وأشكر على وجه الخصوص الزميل الطالب في مستوى الماستر 2 سفيان زهواني الذي أعانني وساعدني بنصائحه وتوجيهاته كما أشكر الأساتذة الطلبة: بعوش خالد، زاير حميد، لبوخ توفيق الذين لم يخلوا بناصحتهم وتوجيهاتهم لي.

إهداء

الحمد لله رب الأرباب ومسبب الأسباب ومنزل الكتاب ومجري السحاب وهازم الأحزاب وخالق خلقه من تراب
والصلاة والسلام على المصطفى الأمين وسيد المرسلين وحبيب رب العالمين "محمد صلى الله عليه وسلم"

أهدي عملي المتواضع هذا إلى من أمنت بي ودفعنتي نحو الطريق الصواب إلى من علمتني الصحيح من الخطأ
إلى من أفنت عمرها تقارح الحياة لأجلي إلى من ليس لي سواها

بسم الله الرحمن الرحيم
الحمد لله رب العالمين
والصلاة والسلام على
سيد المرسلين
محمد وآله الطيبين
الطاهرين

الورقة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير.
ب	- إهداء.
ج	- محتوى البحث.
ح	- قائمة الجداول.
ط	- قائمة الأشكال.
ي	- ملخص البحث.
ك	- مقدمة.
مدخل عام: التعريف بالبحث	
02	1- الإشكالية.
04	2- الفرضيات.
04	3- أسباب اختيار الموضوع.
04	4- أهمية البحث.
05	5- أهداف البحث.
05	6- الدراسات المرتبطة بالبحث.
13	7- تحديد المفاهيم والمصطلحات.
الجانب النظري	
الفصل الأول: التدريب الرياضي والبرامج التدريبية	
17	- تمهيد.
18	- التدريب الرياضي.
18	1-1- مفهوم التدريب الرياضي.
18	2-1- أهداف وواجبات التدريب الرياضي.
19	3-1- أسس ومبادئ التدريب الرياضي.
21	4-1- الحمل التدريبي.
21	1-4-1- مفهوم حمل التدريب.
21	2-4-1- أشكال حمل التدريب.
22	3-4-1- درجات حمل التدريب.

23	1-4-4- التحكم في درجة الحمل.
24	- البرامج التدريبية.
24	1-5- مفهوم البرنامج التدريبي.
24	1-5-2- أهمية تخطيط البرامج التدريبية.
24	1-5-3- أسس بناء البرامج التدريبية.
25	1-5-4- أسس وضع البرامج التدريبية.
25	1-5-5- أسس نجاح البرامج التدريبية.
26	1-5-6- خطوات تصميم البرامج التدريبية
26	أولاً/ المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج.
26	ثانياً/ الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج.
26	ثالثاً/ تحديد الأنشطة داخل البرنامج.
26	رابعاً/ تنظيم الأنشطة داخل البرنامج.
26	خامساً/ الخطوات التنفيذية للبرنامج التنفيذي.
26	سادساً/ تقويم البرنامج التدريبي.
27	سابعاً/ تطوير البرنامج التدريبي.
27	1-5-7- خصائص تصميم البرامج التدريبية.
27	1-5-8- صعوبات تصميم البرامج التدريبية.
28	1-5-9- تخطيط البرامج في التدريب الرياضي الحديث.
28	أولاً/ التخطيط والخطة والبرنامج.
28	ثانياً/ الخطط التدريبية في التدريب الرياضي الحديث.
28	أ/ خطط الاعداد طويلة المدى (متعدد السنوات).
29	ب/ خطة التدريب السنوية (الدورة التدريبية الكبرى ماكروسيكل).
31	ج/ الدورة التدريبية المتوسطة (الخطة الشهرية ميزوسيكل).
31	د/ الدورة التدريبية الصغرى (الخطة الأسبوعية ميزوسيكل).
31	و/ خطة التدريب اليومية (الوحدة التدريبية مينيسيكل).
33	خلاصة

الفصل الثاني: عناصر اللياقة البدنية

35	- تمهيد.
36	1-2- مفهوم اللياقة البدنية.
36	2-2- خصائص اللياقة البدنية.
37	3-2- أنواع اللياقة البدنية.
37	1-3-2- اللياقة البدنية العامة.
37	2-3-2- اللياقة البدنية الخاصة.
37	4-2- عناصر اللياقة البدنية.
38	1-4-2- القوة.
38	أ/ أهمية القوة.
38	ب/ أنواع القوة.
39	2-4-2- السرعة.
39	أ/ أهمية السرعة.
40	ب/ أنواع السرعة.
40	ج/ العوامل المؤثرة في السرعة.
40	2-4-3- التحمل.
41	أ/ أنواع التحمل.
42	2-4-4- المرونة.
42	أ/ أهمية المرونة.
42	ب/ أنواع المرونة.
43	ج/ أهمية برامج تدريب المرونة.
43	2-4-5- الرشاقة.
43	أ/ أنواع الرشاقة.
44	ب/ مكونات الرشاقة.
44	2-5- طرق تنمية عناصر اللياقة البدنية.
44	2-5-1- طرق تنمية التحمل.
45	2-5-2- طرق تنمية القوة.

46	2-5-3- طرق تنمية السرعة.
46	2-5-4- طرق تنمية المرونة.
47	2-5-5- طرق تنمية الرشاقة
48	- خلاصة.
الفصل الثالث: فئة الأواسط في كرة القدم	
50	- تمهيد.
51	3-1- كرة القدم.
51	3-1-1- تعريف كرة القدم.
51	3-1-2- المبادئ الأساسية لكرة القدم.
51	3-1-1- صفات لاعب كرة القدم.
52	أ/ الصفات البدنية.
52	ب/ الصفات الفيزيولوجية.
52	ج/ الصفات النفسية.
53	د/ الصفات المورفولوجية.
54	3-2- فئة الأواسط.
54	3-2-1- التعريف بفئة الأواسط.
54	3-2-2- خصائص ومميزات المرحلة العمرية لفئة الأواسط.
54	أ/ النمو الجسمي.
55	ب/ النمو العقلي.
55	ج/ النمو النفسي الاجتماعي.
56	د/ النمو الحركي.
56	و/ النمو الانفعالي.
58	- خلاصة.

الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
61	- تمهيد.
62	1-4- الدراسة الاستطلاعية.
62	2-4- الدراسة الأساسية.
62	1-2-4- المنهج.
62	2-2-4- متغيرات البحث.
62	اولا/ المتغير المستقل.
62	ثانيا/ المتغير التابع.
62	3-4- المجتمع.
63	4-4- عينة البحث وكيفية اختيارها.
63	5-4- مجالات البحث.
64	6-4- أدوات البحث.
65	7-4- الأسس العلمية للأداة.
66	8-4- الوسائل الاحصائية
69	- خلاصة.
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.	
71	- تمهيد.
72	1-5- عرض وتحليل النتائج.
95	2-5- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات.
99	- خلاصة.
100	- الاستنتاج العام.
101	- الخاتمة.
102	- اقتراحات وفروض مستقبلية.
-	- الجيوبوغرافيا.
	- الملاحق.

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	أشكال الحمل التدريبي	21
02	يبين مكونات الحمل التدريبي	22
03	يمثل أنواع القوة	39
04	العوامل المؤثرة في السرعة	40
05	التمثيل النسبي للجدول رقم 04	72
06	التمثيل النسبي للجدول رقم 05	73
07	التمثيل النسبي للجدول رقم 06	74
08	التمثيل النسبي للجدول رقم 07	75
09	التمثيل النسبي للجدول رقم 08	76
10	التمثيل النسبي للجدول رقم 09	77
11	التمثيل النسبي للجدول رقم 10	78
12	التمثيل النسبي للجدول رقم 11	79
13	التمثيل النسبي للجدول رقم 12	80
14	التمثيل النسبي للجدول رقم 13	81
15	التمثيل النسبي للجدول رقم 14	82
16	التمثيل النسبي للجدول رقم 15	83
17	التمثيل النسبي للجدول رقم 16	84
18	التمثيل النسبي للجدول رقم 17	85
19	التمثيل النسبي للجدول رقم 18	86
20	التمثيل النسبي للجدول رقم 19	87
21	التمثيل النسبي للجدول رقم 20	88
22	التمثيل النسبي للجدول رقم 21	89
23	التمثيل النسبي للجدول رقم 22	90
24	التمثيل النسبي للجدول رقم 23	91
25	التمثيل النسبي للجدول رقم 24	92

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	توزيع مفردات العينة	63
02	تحكيم الاستبيان والمقابلة	66
03	نموذج تطبيقي لكيفية حساب كا ²	67
04	يمثل نسبة اللاعبين المتدرجين في الفئات الصغرى	72
05	أهمية الاعداد البدني بالنسبة للمدربين	73
06	دور الاعداد البدني في تحسين الأداء	74
07	يمثل نسبة المستوى البدني بعد الانتهاء من عملية الاعداد	75
08	يبرز نوع الاعداد البدني الذي يحسن مستوى الأداء بصفة أكبر	76
09	أهمية تخطيط برامج تدريبية في تحسين اللياقة البدنية	77
10	النسبة الزمنية لكل مرحلة من مراحل الاعداد البدني	78
11	أهمية البرامج التدريبية بالنسبة للمدربين	79
12	يبين نسبة البرامج التدريبية المخططة وفق أهداف معينة	80
13	يبين نوع التخطيط الذي يقوم به المدرب	81
14	يبين نسبة الأهداف المحققة بالنسبة للموسم السابق	82
15	يبين الجانب الأهم للمدربين في برامج عملهم	83
16	عدد الوحدات التدريبية المبرمجة في الأسبوع	84
17	مستوى وكفاءة المدربين بالنسبة للاعبين	85
18	مدى اهتمام المدربين بتخطيط برامج تدريبية خاصة بتنمية الصفات البدنية	86
19	يبين الصفات البدنية التي يركز المدربون على تنميتها بصفة مستمرة	87
20	يبين الأهمية التي يوليها المدربون للجانب البدني	88
21	يبين أثر الاعداد البدني الجيد في تحسين المستوى أثناء المباريات	89
22	يبين الوقت الذي يخصصه المدربون للجانب البدني (تنمية الصفات البدنية)	90
23	دور البرامج التدريبية في رفع عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم	91
24	يبين مدى مساهمة البرامج التدريبية في رفع عناصر اللياقة البدنية لدى اللاعبين	92

95	الدلالة الاحصائية لأسئلة المحور الأول	25
96	الدلالة الاحصائية لأسئلة المحور الثاني	26
97	الدلالة الاحصائية لأسئلة المحور الثالث	27
98	مقابلة النتائج بالفرضيات	28

ملخص الدراسة :

دور البرامج التدريبية في رفع عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم U20

دراسة ميدانية أجريت على بعض أندية ولاية البويرة

إشراف الأستاذ: منصور نبيل

إعداد الطالب: ظاهري راجح

الملخص:

تهدف الدراسة الحالية على إبراز دور البرامج التدريبية في رفع عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم U20 فبلوغ أعلى المستويات وتحقيق الانجازات الرياضية أو على الأقل تحقيق الأهداف المسطرة في بداية الموسم ومعرفة الأهمية التي يوليها المدربون لعملية تخطيط البرامج التدريبية ولتحقيق كل ذلك تم استخدام عينة من 4 نوادي يتشكلون من 80 لاعبا يمثلون عينة من مجتمع الدراسة والبالغ عددهم 16 ناديا و400 لاعب، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي لملائمته طبيعة الدراسة وتم تطبيق اداتي الاستبيان على اللاعبين وكذا المقابلة بالنسبة للمدربين واستعان الباحث بالوسائل الاحصائية التالية: التكرارات والنسبة المؤوية واختبار كا² وبعد تحليل نتائج الاداتين توصل الباحث اليي للنتائج التالية :

- يختلف تخطيط البرامج التدريبية في الاعداد البدني العام والاعداد البدني الخاص
 - يولي المدربون أهمية كبيرة للبرامج التدريبية
 - يعتمد المدربون في تخطيطهم للبرامج التدريبية على الصفات البدنية
 - للبرامج التدريبية دور مهم وفعال في تنمية عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم u20 وفي ضوء ذلك أوصى الباحث بمايلي:
 - عدم إهمال البرامج التدريبية مع الاطلاع على كل جديد في مجال بناء وتخطيط البرامج التدريبية العلمية
 - يجب على رؤساء ومسؤولي الأندية توفير الامكانيات والوسائل اللازمة للتدريب مع الاهتمام بلاعبهم وتحفيزهم
 - إجراء دورات تكوينية كل مدة زمنية لمواكبة التطورات الحاصلة في مجال التدريب الرياضي
 - الالمام بعنصر التخطيط للبرامج التدريبية لأنه الخطوة الأساسية لتحقيق الأهداف والانجاز الرياضي.
 - الاهتمام بالتكوين في مجال التدريب الرياضي مع الاهتمام بتطوير الصفات البدنية من خلال البرامج العلمية المقننة.
- الكلمات الدالة: البرامج التدريبية، عناصر اللياقة البدنية، كرة القدم، الفئة العمرية "U20"، التخطيط.

مقدمة

مقدمة:

أصبح المجال الرياضي من أهم وأبرز المجالات التي شملها التطور والعلوم نظرا للخبرات المكتسبة في التطبيق العلمي والتدريب الحديث والتجارب والبحوث العلمية التي لها تأثير كبير على المستوى الرياضي وعلى مردود الرياضيين خلال المنافسات والبطولات الرياضية، حيث يطمح معظم المدربين إلى الوصول بلاعبهم وفرقهم إلى أعلى المستويات وهو حلم يداعب خيال كل المختصين والعاملين في المجال الرياضي والذي لن يتحقق إلا من خلال مساهمة التطور العلمي من أجل إعداد اللاعبين والرياضيين والذي يجب أن يستند إلى مجموعة من المبادئ والأسس والحقائق العلمية التي تقدمها مختلف العلوم الأخرى سواءً كانت في المجال الطبي، البيولوجي، الحركي أو النفسي... الخ، والتي يستفيد منها المدرب بفاعلية لتحسين تنفيذ العملية التدريبية وذلك لأن الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين من الوصول برياضيهم إلى المستوى العالي وتحقيق الانجازات الرياضية بالاعتماد فقط على تجاربهم الميدانية وخبراتهم الفردية قد انقضى، فمن الصعب إن لم نقل من المستحيل الوصول بالرياضيين أو اللاعبين في مختلف الرياضات بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة للمستويات العليا المرموقة ما لم يتم وفق التخطيط الرياضي السليم والمبني على أسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث وبيدأ ذلك من انتقاء واختيار اللاعبين الموهوبين وتبنيهم ومسايرتهم خلال مراحل التكوين والتدريب مع إعداد البرامج التدريبية الملائمة والمناسبة لكل مرحلة مع إزالة العقبات والحوجز التي تعترض طريق التقدم بالرياضيين للمستويات العالية.

وتعتبر رياضة كرة القدم اللعبة الأكثر شعبية في أغلب دول العالم بحيث احتلت مراكز متقدمة بين الرياضات وزاد الاقبال عليها من كافة الأعمار ومن كلا الجنسين، وهذا التطور والشعبية الكبيرة التي ألأم بها لم تكن وليدة الصدفة بل حصيلة ونتاج لتفاعل مجموعة من العلوم كالميكانيكا الحيوية والعلوم الطبية وعلم النفس وعلم الاجتماع وعلوم أخرى كثيرة ساهمت في جعلها ذات ترفيهي ومثير جذب إليها أنظار الملايين من المتابعين والعاملين فيها كما ساهمت تلك العلوم في رفع مستوى الانجاز الرياضي وتطوير الحالة التدريبية للاعبين والتركيز على إعدادهم إعدادا جيدا ومتكاملا من جميع النواحي (البدنية، الخططية، المهارية والنفسية) بحيث يسهر القائمين عليها في الدول المتقدمة إلى تطويرها ومواكبة أحدث البرامج التدريبية والأسس العلمية لإعداد اللاعبين وتنمية الموهوبين وهو ما أكده مختلف الخبراء والمختصين من خلال أن القدرة على الانتصارات وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية لذلك وجب أن يكون هناك تخطيط منهجي ومنظم للبرامج التدريبية.

ومما سبق ذكره ولضمان نجاح العملية التدريبية ورفع مستوى كرة القدم وجب على المدربين القائمين على تنفيذ العملية التدريبية إتباع أحسن الطرق والإمام بالمبادئ الأساسية لعلوم التدريب ومعرفة خصائص ومميزات مختلف المراحل العمرية والعمل على تطوير صفاتهم البدنية والمهارية .. الخ بأسلوب علمي صحيح وتطوير هاته الصفات لا يأتي إلا من خلال خطة سليمة طويلة المدى لها أهداف محددة مبنية على أسس علمية من خلال وضع برامج للتنفيذ وفقا للأولوية و الترتيب الزمني لذلك وجب على كل القائمين والحريصين على تطوير هذا المجال تجنيد جميع الطاقات والإمكانات لرفع مستوى المدرب الذي يعد العمود الفقري لهاته العملية وذلك أن يكون في مستوى

تطلعات اللعبة من كفاءة علمية في مجال التدريب الرياضي بالإضافة إلى تهيئة اللاعبين من خلال تخطيط برامج تدريبية علمية للرفع من مستواهم وإعدادهم في جميع المجالات.

وفي دراستنا التي قمنا بها على مستوى أندية ولاية البويرة تطرقنا في البداية إلى التعريف بالموضوع في الفصل التمهيدي من خلال طرح إشكالية هذا البحث وقسمنا الموضوع إلى جانبين (نظري وتطبيقي) حيث احتوى الجانب النظري على ثلاثة فصول ألقينا فيها الضوء على علاقة التدريب الرياضي الحديث والبرامج التدريبية بالإضافة قمنا بالتطرق إلى عناصر اللياقة البدنية وأنواعها وطرق تطويرها والفصل الأخير شمل نبذة عن كرة القدن والمتطلبات البدنية للعب كرة القدم بالإضافة للمرحلة العمرية وخصائصها ومميزاتها، أما الجانب التطبيقي فتضمن فصلين الأول يضم منهجية البحث وإجراءاته الميدانية حيث بينا المنهج العلم المتبع ومجتمع وعينة البحث التي ستجرى عليها الدراسة بالإضافة للأدوات المستخدمة في جمع البيانات والوسائل الاحصائية المعتمدة في تحليل النتائج، أما الثاني فقد احتوى عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاستبيان المقدم للاعبين والمقابلة التي أُجريت مع المدربين لفئة U20 وفي الأخير ختمنا دراستنا باستنتاج عام وخاتمة مع بعض الاقتراحات والفروض المستقبلية كقاعدة لمزيد من البحوث والدراسات المستقبلية التي تخدم المجال الرياضي.

مدخل عام

التعريف بالبحث

1. الإشكالية:

لقد شهد المستوى الرياضي في مختلف الرياضات تقدما كبيرا فقد كان للعلم أو العلوم أثر كبير في تطور التدريب الرياضي وتدعيم أسسه ومبادئه وكان نتيجة ذلك تطور غير مسبوق في رياضات المستوى العالي فأصبح تحطيم الأرقام القياسية يوما بعد يوم أمرا عاديا و التي كان تحطيمها حلما يداعب خيال القائمين على المجال الرياضي، فقد انقضى الزمن الذي كان يتمكن فيه المدربون من الوصول برياضتهم للمستوى العالي بالاعتماد على تجاربهم الميدانية و خبراتهم الفردية فقط، فمن الصعب أو المستحيل الوصول للمستويات العليا ما لم يتم التخطيط الرياضي المقنن والسليم المبني على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي

فلارتقاء بمستوى الأداء الرياضي وتحقيق الانجازات والبطولات في جميع الرياضات لعب التطور العلمي دورا هاما في التدريب الرياضي بكل مكوناته، فأصبح التدريب الرياضي عملية لها دور في المجتمعات المعاصرة، فقد صار مجالا واسعا للتنافس بين كافة قطاعات المجتمع وميدانا للتسابق بين مختلف الدول والشعوب فالتدريب الرياضي حسب هارا hara عملية خاصة منظمة للتربية البدنية الشاملة التي تخضع للأسس العلمية وخاصة التربوية التي تهدف للوصول للمستويات العالية في النشاط الممارس¹

أما علماء في وظائف الأعضاء فلم نظرتهم الخاصة لعملية التدريب حيث ذكر "ريه" أنه التخطيط الواعي والتنظيم المقنن للعمليات البدنية لزيادة القدرة الوظيفية بغرض الوصول لهدف الصحة والكفاءة إلى جانب العمليات التربوية وتطوير العديد من الخصائص البدنية والمهارية، ومنه فالتدريب الرياضي عملية تربوية منظمة لتحقيق التوازن بين متطلبات النشاط الرياضي الممارس وإمكانات اللاعب وقدراته للوصول به إلى أعلى المستويات في النشاط الرياضي²

ويعرفه عصام عبد الخالق أنه عملية الاعداد المنظم المستمر لتطوير قدرات الفرد ورفع مستوى كفاءته لتحقيق المتطلبات اللازمة لأداء عمل معين لبلوغ هدف محدد³

ورياضة كرة القدم كغيرها من الرياضات خضعت للأسس والمبادئ العلمية منذ فترة طويلة حيث لعب التدريب الرياضي دورا كبيرا في الرقي بمستوى اللعبة وتحقيق الانجازات حيث أصبحت نظريات ومبادئ التدريب مرجعا هام في تكوين المدربين واللاعبين، وتعتبر كرة القدم من الرياضات الأكثر شعبية عالميا لاستقطابها الكثير من المتابعين لها حيث بلغ عدد ممارسيها إلى 250 مليون لاعب، فتنظيم مسابقات مثل كأس العالم لأصبح مطمح دولي تتنافس على شرف تنظيمه والاشتراك به عواصم دول العالم، كما أضحت هذه اللعبة جزءا فعلا وقويا في الاقتصاد العالمي بل تطورت لتصبح صناعة قائمة بذاتها، لذلك خصصت لها إمكانات مادية و بشرية هائلة ونظرا للأهمية البالغة التي اكتسبتها اللعبة والتطور العلمي المستمر استوجب القائمين على شؤونها استخدام العلوم لإيجاد طرق وأساليب فعالة لتحقيق الأهداف المسطرة و الاتقان و العطاء الفني الجمالي للعبة في مختلف المستويات وهذا ما يسعى إليه

¹مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا. مبادئ التدريب الرياضي دار وائل للنشر، 2005، ص27

²مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا، مرجع سابق، 2005، ص27

³عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات، ط1-2003، ص6

المختصون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية التي تعمل على تطوير قدرات وإمكانات اللاعب على الجهد والتكيف عليه والتنمية الكاملة و الرفع من قدراته البدنية و المهارية و النفسية و الخططية و رسم الصورة العامة للاعب المثالي في كرة القدم الحديثة و التي تتطلب لاعب متعدد المهام يمتاز بلياقة بدنية جيدة

فالبرنامج التدريبي هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف وبذلك فالبرنامج هو أحد عناصر الخطة و بدونه يكون التخطيط ناقص

وأكد wieneck أن القدرة على الانتصارات وتحقيق النتائج يتوقف في الحصول على أعلى مستوى ممكن من القدرات المختلفة لذلك وجب أن يكون هناك تخطيط منظم للبرامج التدريبية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث¹

كما أن اهتمام المدربين في مختلف الأندية بكل مستوياتها باللاعبين بمختلف أصنافهم خصوصا من الناحية البدنية (القوة العضلية، السرعة، المقاومة، المرونة، الرشاقة) التي قال عنها برنار تيربان bernard turpin بأنها الصفات البدنية الهامة و اللازمة للاعب كرة القدم²

فقد شهدت السنوات الأخيرة اهتماما متزايدا في البحث عن أساليب جديدة في التدريب و الاعتماد على أسس علمية في تخطيط ووضع البرامج التي تعمل على تحسين حالة اللاعب وقدرته على تلقي الأحمال الواقعة عليه، فلكي تؤدي الأجهزة الحيوية دورها بفاعلية يجب أن تتمتع بقدر كاف من اللياقة البدنية التي هي الأساس للقيام بالمتطلبات المهارية والخططية وحتى النفسية والذهنية

حيث يرى كورتون curton أن اللياقة البدنية هي أحد مظاهر اللياقة العامة للفرد و التي تشمل اللياقة البدنية العاطفية، العقلية والاجتماعية واللياقة البدنية هي الخلو من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على وجه حسن مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه أما ماثيوز matheews فيعرفها بأنها مقدرة الفرد على أداء عمل معين³

أما اللياقة البدنية في كرة القدم فقد عرفها همفود وبيبلر وآخرون بأنها عبارة عن مستوى كفاءة اللاعب من حيث القدرات البدنية اللازمة لتنفيذ مهامه الرياضية، فيما يربطها اسماعيل وآخرون بأن اللياقة البدنية الخاصة في كرة القدم هي قدرة اللاعب على الأداء للمكونات البدنية (التحمل، السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة) والتي تشكل الأساس للارتقاء بالمتطلبات المهارية و الخططية و الادارية في كرة القدم⁴

إن المنتبغ لكرة القدم في الرابطة الجهوية لولاية البويرة يلاحظ منذ الوهلة الأولى ضعف النتائج على جميع الأصعدة من الفئات الصغرى و حتى الأكبر بالإضافة إلى افتقار أغلب اللاعبين للياقة بدنية جيدة تسمح لهم

¹Jurgon weineck. Manuel entrainement.edition vigo 1986,P31.

² Bernard teurpin preparation et entarainment du fotbaleur.edition amphora 1990

³يوسف لازم كماش، اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم - جامعة النصر، ليبيا 2002 دار الفكر ص21

⁴يوسف لازم كماش، مرجع سابق، 2005 ص21

بتحقيق النتائج و الارتقاء بالمستوى، وأثبتت دراسات سابقة أن للبرامج التدريبية دور كبير وحساس في مجال تكوين اللاعبين ومن هذا المنطلق ومن خلال تتبعنا لمستوى اللعبة في ولاية البويرة ارتأينا طرح التساؤل التالي:

التساؤل العام:

هل للبرامج التدريبية دور في رفع عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم؟

التساؤلات الفرعية:

_ هل يُعتمد تخطيط البرامج التدريبية في الاعداد البدني العام أم الاعداد البدني الخاص؟

_ ماهي الأهمية التي يوليها المدربين للبرامج التدريبية؟

_ ما هي عناصر اللياقة البدنية التي يعتمد عليها المدربون في تخطيط البرامج التدريبية؟

2.الفرضيات:

2-1-الفرضية العامة:

للبرامج التدريبية دور فعال في رفع عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم

2-2-الفرضيات الجزئية:

_ يختلف تخطيط البرامج التدريبية في الاعداد البدني العام و الاعداد البدني الخاص حسب المدربين

_ يولي المدربون أهمية كبيرة للبرامج التدريبية

_يعتمد المدربون في تخطيط البرامج التدريبية على العناصر البدنية التالية (القوة العضلية ،السرعة ،المقاومة،المرونة،الرشاقة)

3.أسباب اختيار الموضوع:

_ أهمية البرامج التدريبية في كرة القدم ودور اللياقة البدنية في الوصول باللاعبين ومنه الفريق لأعلى مستوى ممكن

_ محاولة اقتراح توصيات و نصائح تفيد المدربين و اللاعبين و العاملين في مجال التدريب الرياضي

_ ضعف النتائج رغم توفر الاطارات و المواهب القادرة على رفع التحدي

_ الميول الشخصي لكرة القدم و التدريب الرياضي

_ التخصص في مجال التدريب الرياضي

4.أهمية البحث: وتتنحصر أهمية البحث في جانبين:

1- الجانب العلمي:

- تسليط الضوء حول أهمية البرامج التدريبية و آثارها في ظل التطورات الحديثة

- إضافة مرجع علمي للمكتبة الجامعية عموما و المختصين في مجال التدريب الرياضي خاصة للرفع من كفاءاتهم المعرفية

2-الجانب العملي:

- معرفة أهمية الدور الذي تلعبه البرامج التدريبية في التدريب الرياضي

- الاعتماد على البرامج العلمية التدريبية في رفع عناصر اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم
- اكتشاف نواحي الضعف وتحسينها و نواحي القوة وتطويرها

5. أهداف البحث:

- محاولة معرفة وإبراز فعالية البرامج العلمية المقننة ودورها في تحسين مستوى الأداء وتحقيق النتائج
- تقديم اقتراحات تهدف لتطوير مستوى اللعبة في الرابطة الولائية
- معرفة دور البرامج التدريبية و أثرها في رفع عناصر اللياقة البدنية
- معرفة الأهمية التي يوليها المدربون في تخطيط البرامج التدريبية

6. الدراسات المرتبطة بالبحث:

6-1- الدراسة الأولى:

- دراسة للباحث سديرة ساعد لإعداد رسالة الماجستير في التربية البدنية والرياضية تخصص تدريب رياضي في جامعة الجزائر موسم (2006-2007).

-عنوان البحث: إدراك أهمية تخطيط البرامج التدريبية في إعداد وتكوين الفئات الصغرى لكرة اليد (12-16) سنة.

-المشكلة: وتمثلت مشكلة البحث في التساؤلات التالية:

- هل البرامج التدريبية العلمية لها دور في تكوين وإعداد الفئات الصغرى لكرة اليد؟
- هل تخطيط البرامج التدريبية العلمية في تكوين وإعداد الفئات الصغرى لكرة اليد تحقق الأهداف المرجوة من التكوين والإعداد؟

- هل يمتلك المشرفين على تكوين وإعداد الفئات الصغرى لكرة اليد مؤهلات علمية لتطبيق البرامج التدريبية؟

- هل يفنقر المشرفين على تكوين وإعداد الفئات الصغرى لكرة اليد إلى دورات الرسكلة وتجديد المعارف؟

- هل يولي المسيرين القائمين على النوادي الرياضية أهمية للتكوين التدريبي العلمي لفئة (12-16) سنة لكرة اليد؟

-هدف البحث: وتمثل هدف البحث في معرفة أهداف النوادي الرياضية بالنسبة لإعداد وتكوين الفئات الصغرى لكرة

اليد والكشف عن أسباب إخفاق هذه النوادي الرياضية في تحقيق أهدافها مع تقديم مقترحات للنهوض بالعملية

التدريبية التكوينية للفئات الصغرى لكرة اليد.

-الفرضيات: وتمثلت فرضيات البحث فيما يلي:

الفرضية العامة:

للبرامج التدريبية العلمية دور هام في تكوين وإعداد الفئات الصغرى لكرة اليد.

الفرضيات الجزئية:

- البرامج التدريبية المنتهجة في تكوين وإعداد فئة (12-16) سنة لا تؤدي إلى تحقيق الأهداف المرجوة من ذلك.

-غياب المؤهل العلمي للمشرفين على فئة (12-16) سنة يؤدي إلى صعوبة تخطيط وتطبيق البرامج التدريبية

العلمية.

- عدم استفادة المشرفين على تكوين وإعداد فئة (12-16) سنة لكرة اليد إلى الرسكلة وتجديد المعارف يؤدي إلى عدم مسايرة البرامج الحديثة للتدريب.
- عدم اهتمام المسيرين لسياسة التكوين لفئة (12-16) سنة يؤدي إلى إهمال ونقص عملية التكوين والإعداد.
- **منهج البحث:** كان المنهج المستخدم في هاته الدراسة "المنهج الوصفي المسحي"
- **العينة وكيفية اختيارها:** حاول الباحث أن يحدد عينة لهذه الدراسة تكون أكثر تمثيلا للمجتمع الأصلي للحصول على نتائج يمكن تعميمها ولو نسبيا للخروج بنتائج تلازم الحقيقة وتعطي صورة واقعية للميدان المدروس وشملت عينة البحث (26 مدرب) على مستوى أندية القسم الأول للرابطة الجهوية لقسنطينة لكرة اليد، كما تم الاعتماد على عينة أخرى مقصودة متكونة (من 26 فرد من رؤساء الفرق).
- **أدوات البحث:** استخدم الباحث في دراسته أسلوب المقابلة الشخصية للحصول على البيانات التي تفيد بحثه، كما قام بتصميم وتقنين استمارتي استبيان على ضوء الدراسات النظرية والمصادر والمراجع المتصلة بالبحث وزعت على عينات البحث، كما قام الباحث باستخدام الوسائل والتقنيات الاحصائية للوصول للمؤشرات الكمية التي تساعده على التحليل والتفسير والتأويل والحكم.
- **نتائج الدراسة:** وكانت أهم النتائج التي توصل إليها الباحث كالتالي:
 - تبين أن هناك قصور وضعف كبير للمدربين في تحديد ووضع أهداف زمنية واضحة ومحددة المعالم كما أن البرامج التدريبية المطبقة لا تتماشى ولا تسمح بتطوير المتطلبات الحديثة لكرة اليد بالإضافة لضعف لمدربين في تخطيط وبناء البرامج التدريبية على أسس علمية، بالإضافة لعدم إلمام عظم المدربين بطرق التدريب الحديثة ونقص في معرفة الصفات البدنية والمهارية لهذه الفئة.
 - نقص في المؤهل العلمي في الاشراف على فئة (12-16) سنة رغم الخبرة الطويلة لبعض المدربين الغير مبنية على أسس علمية.
 - عدم اهتمام المسيرين ورؤساء الفرق لسياسة التكوين والإعداد في مجال التدريب الرياضي لكرة اليد والنقص الفادح في الامكانيات والوسائل البيداغوجية.
- **أهم التوصيات:**
 - ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي من خلال المشاركة في الملتقيات العلمية والدورات التدريبية تحت إشراف إطارات مختصة.
 - التأكيد على المدربين بضرورة الاطلاع على ماهو جديد في مجال بناء وتخطيط البرامج التدريبية .
 - على المدربين أن يقوموا ببناء وتخطيط برامج تدريبية علمية بشارك إطارات وأساتذة مختصين للوصول بالعملية التدريبية إلى المستوى العالي.
 - ضرورة اهتمام رؤساء الفرق بالفئات الصغرى مع توفير الامكانيات اللازمة للتدريب.
 - إلزامية إشراك الفئات الصغرى في المنافسات الولائية والجهوية لكرة اليد من قبل الرابطات الولائية والجهوية.

6-2- الدراسة الثانية:

- هي دراسة من إعداد زايدي سيدعلي ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص تدريب رياضي بجامعة البويرة موسم (2014-2015).

- **عنوان البحث:** فعالية البرنامج التدريبي في تنمية بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر (12-14) سنة

- **المشكلة:** وكانت مشكلة البحث "ما مدى مساهمة البرنامج التدريبي في تنمية عناصر اللياقة البدنية؟"

- **هدف البحث:** فيما تمثلت أهداف البحث في:

- معرفة أثر البرنامج التدريبي في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى المجموعة التجريبية

- معرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي فيما يخص الصفات البدنية (السرعة المرونة الرشاقة)

- **الفرضيات:** وتمثلت فرضيات البحث فيما يلي

الفرضية العامة:

للبرنامج التدريبي أثر في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى المجموعة التدريبية

الفرضيات الجزئية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي فيما يخص سرعة لدى المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي فيما يخص سرعة المرونة لدى المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي فيما يخص سرعة الرشاقة لدى المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

- **منهج البحث:** وكان المنهج المستخدم في هذه الدراسة "المنهج التجريبي"

- **العينة وكيفية اختيارها:** تمثلت عينة البحث في فريقين لكرة القدم تم اختيارهما على مستوى ولاية البويرة وهما الفريق البلدي لبلدية الجباحية والفريق البلدي لبلدية القادرية وقد اختيرت هذه العينة بصفحتها غير متجانسة من حيث

المرحلة السنية والمورفولوجية ينتمون لصنف الأصاغر (12-14) سنة وأجريت الاختبارات على 14 لاعب لكل فريق.

- أدوات البحث:

- بطارية اختبارات (السرعة، المرونة، الرشاقة) تُجرى على كلتا العينيتين (الضابطة والتجريبية) على شكل اختبار قبلي وبعدي.

- أهم النتائج التي توصل إليها الباحث:

أن للبرنامج التدريبي أثر في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى المجموعة التجريبية وأن الحصص التدريبية المقترحة لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة، المرونة، الرشاقة) لها أثر على أداء الرياضيين الأصاغر في كرة القدم.

- أهم التوصيات:

- توفير المرافق والعتاد اللازم لضمان العمل الناجح والوصول إلى النتائج.

- توعية اللاعبين بمدى أهمية صفات اللياقة البدنية وعلاقتها بتطوير قدرات اللاعب.

- ضرورة إرفاق البرنامج التدريبي في كل الأطوار التي تخص الممارسة الرياضية.

6-3- الدراسة الثالثة:

- من إعداد الباحث بن قاصد علي الحاج محمد لإعداد رسالة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في نظريات ومناهج التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر موسم (2004-2005)

- عنوان البحث: تقويم برامج إعداد لاعبي كرة القدم الفئات الصغرى على مستوى بعض مدارس كرة القدم الجزائرية.

- المشكلة: وتمثلت مشكلة البحث في التساؤلات التالية:

- ماهي المعوقات التي تحول دون تطوير مستوى كرة القدم الجزائرية على مستوى مدارسها؟

- هل التخطيط وتطبيق البرامج التدريبية لكرة القدم على مستوى مدارس كرة القدم الجزائرية ملائمة وتحقق الأهداف الموضوعية؟

- ما هي الوسائل الضرورية المناسبة للمساهمة في حل المشكلة المطروحة؟

- هدف البحث: أما أهداف البحث فتلخصت في

- الكشف عن أسباب قصور مدارس كرة القدم الجزائرية في تحقيق أهدافها.

- تقويم البرامج التدريبية لمدرسي مدارس كرة القدم عينة البحث قصد الدراسة.
- تطوير أداء المدربين لإعداد فرقهم من خلال نموذج مقترح لتطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الفئات الصغرى على مستوى مدارس كرة القدم الجزائرية.
- الفرضيات: افترض الباحث أن:
 - البرامج التدريبية المطبقة على مستوى بعض مدارس كرة القدم الجزائرية لمدرسي عينة البحث قصد الدراسة تفتقر إلى الأسس العلمية في مجال التدريب الرياضي الحديث
 - البرامج غير واضحة ولا تتماشى مع متطلبات اللعبة وخصائص المرحلة العمرية.
 - الامكانيات البشرية والمادية غير مساعدة بالنهوض بمستوى اللعبة ونقص الكفاءة في الاشراف.
 - النموذج المقترح لعينة البحث قصد الدراسة يسمح بتطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية.
- منهج البحث: واستخدم الباحث في هذه الدراسة منهجين هما المنهج الوصفي المسحي والمنهج التجريبي.
 - العينة وكيفية اختيارها: عينة البحث في الدراسة المسحية وشملت 12 فريق وقام الباحث بتوزيع الاستثمارات الاستثنائية على جميع المدربين (86 مدرب) بنسبة مئوية 72.33% أما عينة البحث التجريبية فقد قام الباحث بإختيار مجموعتين (تجريبية وضابطة 108 لاعب 16 أصغر 20 أشبال 18 أواسط) وتم اختيار المجموعتين بطريقة مقصودة.
- الأدوات المستخدمة: وكانت الأدوات المستخدمة لجمع البيانات والمعلومات هي المصادر والمراجع و المقابلات الشخصية، الاستبيان، الاختبارات البدنية والمهارية والوسائل البيداغوجية والاحصائية.
 - أهم النتائج المتوصل إليها: توصل الباحث في النهاية إلى أن للبرنامج التدريبي المقترح فعالية وأثر في تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية بالإضافة لوجود الفروق الفردية بين في عينة البحث
 - ضعف الهيئة التدريبية في الاشراف على تدريب الفئات الصغرى وهذا من خلال القصور الواضح في الأعداد المهني المدرب سواء كان المؤهل العلمي أو الثقافة التدريبية.
 - البرامج التدريبية المطبقة لا تتمتع بالأسس العلمية في بناء وإعداد البرامج بالإضافة لأن البيئة التدريبية والمتمثلة في المكانيات البشرية والمادية غير ملائمة لنجاح العملية التدريبية.
- أهم توصية:
 - ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي مع التأكيد عليهم بضرورة الاطلاع على كل ماهو جديد في كرة القدم والعلوم المرتبطة

- ضرورة اهتمام النوادي بالفئات الصغرى (أصاغر - أشبال - أواسط) مع توفير الامكانيات اللازمة للتدريب من خلال وضع ميزانية تكفي للصرف على أوجه النشاط والقدرة على تحقيق الأهداف الموضوعية.
- وصاية للاتحاد الجزائري لكرة القدم بضرورة قيام لجان من أساتذة دكاترة وخبراء في مجال التدريب الرياضي بتخطيط برامج تدريبية مقلنة للناشئين.

6-4- الدراسة الرابعة:

-دراسة من إعداد الطالب الباحث بوراشيد هشام ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية جامعة قسنطينة 2 موسم (2014-2015).

-**عنوان البحث:** دور وأهمية بعض عناصر اللياقة البدنية (المدائمة، السرعة، القوة) وتأثيرها على التحضير في الرياضات الجماعية لدى تلاميذ الطور المتوسط (12-13) سنة.

-**المشكلة:** وتمثلت مشكلة البحث في التساؤلات التالية:

- ما مدى تأثير البرنامج المقترح والتقليدي في تطوير المساوي التحضيري في كرة اليد وكرة الطائرة؟
- هل هناك تفوق لأحد البرنامجين في نشاط كرة اليد في تطوير الصفات البدنية قيد الدراسة؟
- هل هناك تأثير لعناصر اللياقة البدنية (المدائمة، السرعة، القوة) على المستوى التحضيري للتلاميذ في النشاطين المدروسين؟

-**هدف البحث:** وكان أهداف البحث تصبو إلى:

- معرفة أهمية عناصر اللياقة البدنية (المدائمة، السرعة، القوة) لدى تلاميذ الطور المتوسط (12-13) سنة.
- معرفة أهمية عناصر اللياقة البدنية المدروسة بالنسبة للرياضات الجماعية.
- معرفة دور عناصر اللياقة البدنية المدروسة في الرياضات الجماعية.
- التعرف على تأثير البرنامج المقترح في نشاط كرة اليد على تنمية الصفات البدنية قيد الدراسة.
- دراسة مدى تأثير مستوى عناصر اللياقة البدنية المدروسة على تحضير مشاط كرة اليد وكرة الطائرة.

الفرضيات:

- هناك تفوق للبرنامج المقترح في نشاط كرة اليد في تطوير عناصر اللياقة البدنية المدروسة على البرنامج التقليدي.
- هناك تأثير معنوي لمستوى عناصر اللياقة البدنية المدروسة على المستوى التحضيري الذي بلغه التلاميذ في نشاطي كرة اليد والطائرة.

- وجود تحسن بين الاختبار القبلي والبعدي للمستوى التحضيري في نشاطي كرة اليد والطائرة لصالح الاختبار العدي بالنسبة للبرنامج المقترح والتقليدي.
- هناك تفوق للبرنامج المقترح في نشاط كرة اليد في تطوير عناصر اللياقة البدنية المدروسة على البرنامج التقليدي
- هناك فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي للمستوى التحضيري بين المجموعتين في نشاطي كرة اليد و الكرة الطائرة والتفوق لصالح المجموعة التجريبية.
- **منهج البحث:** استخدم الباحث في هذه الدراسة النهج الوصفي والمنهج التجريبي
- **عينة البحث:** واختار الباحث عينته بالطريقة العشوائية 64 تلميذ مستخدما الاختبارات والمقاييس والوسائل الاحصائية.
- **أهم النتائج:** توصل الباحث إلى أن هناك تأثير معنوي لمستوى عناصر اللياقة البدنية المدروسة على المستوى التحضيري الذي بلغه التلاميذ في نشاطي كرة اليد وكرة الطائرة.
- حقق البرنامج التدريبي والمقترح تطوراً في المستوى التحضيري للتلاميذ في النشاطين المدروسين.
- لعناصر اللياقة البدنية (السرعة، المتانة، القوة) تأثير كبير على المستوى التحضيري للتلاميذ في نشاطي كرة اليد وكرة الطائرة.
- وجود تحسن بين الاختبار القبلي والبعدي للمستوى التحضيري في مشاطي كرة اليد وكرة الطائرة.
- هناك فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي للمستوى التحضيري بين المجموعتين.

5.6. التعليل على الدراسات:

من خلال الدراسات السابقة يتضح لنا العلاقة أو النقاط المشتركة بينها وبين الدراسة الحالية والتي سنحاول استعراضها كالتالي:

أ- من حيث متغيرات الموضوع :

بحيث تختلف الدراسات السابقة في صياغتها ولكنها تشترك مع الدراسة الحالية في المتغيرات التالية: البرامج التدريبية، الصفات البدنية، عناصر اللياقة البدنية.

ب- من حيث المنهج:

المستخدم تتوعت المناهج المستخدمة في الدراسات السابقة بين المنهجين (الوصفي والتجريبي) ولكنها تخدم بنسبة كبيرة نفس موضوع دراستنا

من حيث العينة وكيفية اختيارها:

تنوعت طرق اختيار العينات ما بين عشوائية ومقصودة وذلك من أجل تحقيق الأهداف المرجوة لكل دراسة

من حيث الأدوات المستخدمة:

استخدمت الدراسات السالفة الذكر أدوات التالية: المصادر والمراجع العلمية، الاستبيان، المقابلة والوسائل البيداغوجية: أدوات للدراسة وهناك من استخدم الاختبارات البدنية والمهارية وفقا لهدف بحثه وهو ما يشابه لحد كبير هدف دراستنا.

أهم النتائج المشتركة:

اتفقت معظم الدراسات على أن للبرامج التدريبية دور كبير وأهمية وفعالية في تنمية الصفات البدنية أو عناصر اللياقة البدنية، كما توصلت أغلب الدراسات السابقة إلى انتقال أغلب المدربين للكفاءات العلمية لتصميم البرامج التدريبية العلمية والمقننة.

6-6- نقد الدراسات

لقد ركزت الدراسات السابقة والسالفة الذكر على معرفة أهمية البرنامج التدريبي في تنمية بعض صفات اللياقة البدنية وأهمية تخطيط البرامج في تكوين وإعداد الفئات الصغرى بينما تطرقت دراسة أخرى إلى معرفة أهمية ودور بعض عناصر اللياقة البدنية على التحضير البدني للرياضات الجماعية بينما جاءت دراستنا لتسلط الضوء على دور البرامج التدريبية بصفة عامة وشاملة لكل الصفات البدنية لفئة معينة في نشاط رياضي خاص ألا وهي فئة الأواسط في كرة القدم.

6-7- أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة: تشترك الدراسات السابقة والدراسة الحالية من حيث الاستفادة

المعرفية وفي ضوء الجانبين المعرفي النظري و المعرفي التطبيقي يمكن تحديد أوجه الاستفادة فيمايلي:

- 1- تزويد الدراسة الحالية بالخلفية المعرفية الأدبية (النظرية)
- 2- معرفة وتحديد مجتمع الدراسة وعيناته ومدى ملائمته مع مجتمع وعينة الدراسة الحالية
- 3- الاستفادة من الدراسات السابقة في صياغة أداة الدراسة
- 4- مقارنة نتائج الدراسة الحالية بنتائج الدراسات السابقة

7. تحديد المفاهيم والمصطلحات:

7-1- البرامج التدريبية:

التعريف النظري: يعتبر البرنامج التدريبي أحد عناصر الخطة فهو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف¹

التعريف الإجرائي: البرامج التدريبية عبارة عن خطوات تنفيذية لعملية تخطيط لخطة ما مصممة سابقا وما يتطلبه تنفيذها من من توزيع ومني وطرق التطبيق وإمكانات تحقق هدف الخطة أو البرنامج بدون البرامج التدريبية يكون التخطيط ناقص ومن المستحيل أن يتحقق الهدف من الخطة بدون البرامج التدريبية العلمية المقننة.

7-2- عناصر اللياقة البدنية:

التعريف النظري: تعرفها منظمة الصحة العالمية بأنها المقدرة على أداء عمل عضلي على نحو مرض وهي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط وبقظة وبدون تعب مفرط مع توفر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر ولمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة.

وهي أحد مظاهر اللياقة البدنية العامة للفرد والتي تشمل اللياقة (الاجتماعية، العقلية، العاطفية) وهي الخلو من مختلف الأمراض العضوية والوظيفية وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على وجه حسن مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه ومجابهة الأعمال الشاقة لمدة طويلة دون إجهاد زائد.²

التعريف الإجرائي: هي العناصر الضرورية للقيام بالأعمال والواجبات الرياضية دون بذل جهد كبير في سبيل تحقيق الانجازات والارتقاء بمستوى الكفاءات الوظيفية لجسم الرياضي ومن العناصر البدنية المميزة للاعبي كرة القدم نجد (القوة، السرعة، المداومة، المرونة، الرشاقة)

7-3- كرة القدم:

التعريف النظري: هي لعبة جماعية يتم فيها تسجيل أكبر عدد من الأهداف في شباك الخصم والمحافظة على الشبكة نظيفة من الأهداف وتلعب كرة القدم بين فريقين، يضم كل فريق 11 لاعب بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد تدوم المباراة 90 دقيقة أي 45 دقيقة لكل شوط ويتخللها وقت راحة يدوم 15 دقيقة، حيث تُجرى المباراة بين فريقين يرتدون ألبسة مختلفة وتكون هذه الأخيرة من تبان وقميص وحذاء للعب.³

وكرة القدم رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أفراد أصناف المجتمع¹

¹ علي فهمي بيك-عماد الدين أبو زيد-المرب الرياضي في الألعاب الجماعية، دار المعارف، 2003، ص102.

² أبو العلا أحمد عبد الفتاح-أحمد نصر الدين-فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، 2007، ص13، 14.

³ مختار سالم-كرة القدم لعبة الملايين، مكتبة المعارف، 1988، ص12.

التعريف الاجرائي: هي رياضة جماعية تحتل المرتبة الأولى عالميا من ناحية الشعبية وهي مناسبة لكل فئات المجتمع ولا تتطلب إمكانات وأدوات كبيرة لممارستها كما أنها تتمتع بالروح التنافسية والتشويق ولعبة تجمع عدة نواحي منها البدنية والمهارية والخطبية.

7-4. الفئة العمرية:

التعريف النظري: هي مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة ويتم تأكيده في هذه الفترة إذ أن الحياة في هذه الفترة تأخذ طابعا آخر وفيها يتجه الفرد محاولا أن وكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه ويوائم بين تلك المشاعر الجديدة والظروف البيئية ليحدد موقعه من هؤلاء الناضجين محاولا التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة، فتقل نزاعاته فيدرس المراهق كيفية الدخول إلى الحياة المهنية، وتتوسع علاقاته الاجتماعية مع تحديد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية والاجتماعية وإزاء العمل الذي يسعى إليه.²

التعريف الاجرائي: هي فترة من فترات المراهقة عند الفرد تتسم بتغيرات في البنية الجسمية والعقلية وحتى النفسية عند كل فرد وتتأثر حسب البيئة والمحيط الذي يتكون فيه الشخص لتبني معالم شخصيته ويحاول فيها المراهق فرض نفسه وآرائه وتتسم بالميل للجنس الآخر وهي من أهم المحطات في المجال الرياضي لجميع التخصصات.

¹ موقف مجيد متولي-الاعداد الوظيفي لكرة القدم-دار الفكر العربي،1999،ص9.

² نوري الحافظ-المراهقة-المؤسسة العربية للنشر والتوزيع،1990،ص48

الفصل الأول

التدريب الرياضي والبرامج التدريبية

تمهيد:

التدريب الرياضي الحديث صار علما قائما بذاته، بحيث لا يمكن الخوض في العملية التدريبية والإشراف على اللاعبين ما لم يتم إعداد برامج تدريبية مخططة مبنية على أسس علمية في التدريب الرياضي. حيث أصبح الوصول للمستويات الرياضية العالية يتطلب الإعداد لسنوات عديدة وهذا الإعداد لا يأتي بمحض الصدفة بل بواسطة التخطيط المقنن والقائم على أسس علمية سليمة تضمن الوصول بعملية التدريب لأفضل النتائج، فالبرامج التدريبية العلمية المقننة والتي تحترم مبادئ ونظريات التدريب الرياضي الحديث هي الكفيلة بتطوير مستوى اللاعبين، لذلك تعتبر البرامج التدريبية والمدرب والتخطيط الرياضي من أهم عناصر نجاح العملية التدريبية.

وسنتطرق في هذا الفصل إلى عدة عناصر تتمحور حول مفهوم التدريب الرياضي، واجباته، أسسه ومبادئه بالإضافة لحمل التدريب والبرامج التدريبية مفهومها وأسس بنائها ونجاحها وخطوات وخصائص تصميم البرامج التدريبية والصعوبات التي تواجه تصميمها، وقمنا بإعطاء نظرة شاملة وهادفة على كل ما يساعد في إنجاز البرامج والتخطيط لها بأسلوب علمي صحيح كواجبنا كباحثين.

1 - التدريب الرياضي:

1. مفهوم التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية والتربوية ويهدف إلى إعداد الرياضي إعداد شاملاً للوصول للاعب لأعلى مستوى رياضي ممكن وتحسين جميع الصفات الجسمية والبدنية والمهارية والتكتيكية¹

يعتبر التدريب الرياضي الجزء الأساسي من عملية الإعداد الرياضي باعتباره العملية البدنية التربوية الخاصة والقائمة على استخدام التمرينات البدنية بهدف تطوير مختلف الصفات البدنية اللازمة للرياضي لتحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من الأنشطة الرياضية²

والتدريب الرياضي عبارة عن عملية تربوية هادفة وموجهة ذات تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم (براعم، ناشئين، متقدمين) إعداد متعدد الجوانب (بدنياً، مهارياً، فنياً وخططياً) للوصول لأعلى مستوى ممكن، ولا يقتصر التدريب الرياضي على إعداد المستويات العليا فقط، فهو عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات الرياضية المختلفة كالرياضة المدرسية ورياضة المعاقين والرياضة الجماهيرية.

ويعرفه علاوي عن هارا 1966 hara بأنه عملية خاصة مقننة للتربية البدنية الشاملة المتزنة، تهدف للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن من نوع النشاط الرياضي المختار.

كما يعرفه ليمان 1975 بأنه كل الأحمال و المجهودات الجسمية التي تؤدي إلى تكيف وظيفي أو تكويني وإلى تغييرات في الأعضاء الداخلية ينتج عنها ارتفاع المستوى الرياضي للاعب.³

وهو تخطيط وإعداد منظم مبني على تنبؤات ولمدة زمنية وينفذ بشكل تمرينات وحركات مختلفة وفقاً لقابليات الفرد من أجل رفع مستوى الانجاز عند الرياضي للوصول للمستويات العالية.⁴

2. أهداف وواجبات التدريب الرياضي:

من أجل تحقيق الهدف الرئيسي للتدريب الرياضي وهو الارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن يجب على المدرب وضع الحلول المناسبة باستخدام التمارين البدنية وطرق التدريب المؤثرة والملائمة لأهداف التدريب في مراحل الإعداد والمنافسة والتي يمكن إيجازها فيما يلي:

- إعداد قدرات الفرد الرياضي البدنية والمهارية والخططية والفكرية
- رفع مستوى ودرجة الإعداد النفسي والسمات الشخصية للفرد الرياضي
- رفع استعداد الفرد لتحقيق الفوز في المسابقة
- ضمان تحسين الإعداد البدني الخاص باللعبة أو الفعالية الرياضية

¹ فتحي أحمد هادي السقاف-التدريب العلمي الحديث في كرة اليد، مؤسسة حورس الدولية للنشر و التوزيع، الاسكندرية، 2013-ص66

² أبو العلا أحمد عبد الفتاح-التدريب الرياضي المعاصر، دار الفكر العربي، مصر، 2012-ص57

³ بسطويسي أحمد-أسس ونظريات التدريب-دار الفكر العربي، 2008، ص24

⁴ فاطمة عبد مالح-نوال مهدي جاسم-التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية، مكتبة المجتمع العربي، 2011، ص21

- تحسين الاداء الخططي اللازم للمنافسة وإتقانه

- الوقاية من حدوث الاصابات الرياضية

- تنمية الروابط والعلاقات الخاصة بوحدة الفريق كجماعة متماسكة

- إحرار المنتخبات الوطنية المستوى المتقدم في البطولات العربية و القارية و الأولمبية

- الوصول للمنافسات النهائية

ومن خلال أهداف التدريب يمكن تحديد أهم واجباته والتي يمكن أن نحددها في الواجبات التربوية والتعليمية ومن أهم الواجبات التربوية التي يحاول المدرب تحقيقها تطوير السمات الخلقية للفرد وقوة الارادة وتحمل المسؤولية وتطوير الروح الرياضية وحب التنافس بالإضافة للخصائص والصفات الارادية التي تؤثر على سير المباريات ونتائجها والتصميم والطموح والجرأة والاعتماد على النفس لرفع مستواهم لخدمة ناديهم والوسط الاجتماعي والوطن. أما الواجبات التعليمية فتتلخص في عملية الاعداد البدني حيث يعمل المدرب على تطوير عناصر اللياقة البدنية من تنمية شاملة للصفات البدنية الأساسية وتنمية خاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية بالإضافة لتعلم المهارات الحركية في الرياضة التخصصية اللازمة وإتقانها للوصول إلى أعلى مستوى رياضي ممكن وتعلم المهارات الحركية الضرورية وإتقانها للمنافسة.

3. أسس ومبادئ التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي عملية منظمة لها أهداف وتعمل على تحسين ورفع مستوى اللياقة البدنية للاعب وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة والتدريب يتبع مجموعة من المبادئ لذلك تُخطط العملية التدريبية وفق هذه المبادئ التي تحتاج إلى فهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع البرامج التدريبية ونستعرض فيما يلي بعض مبادئ التدريب:

3-1-الاستمرارية : لحدوث التكيفات المطلوبة في الأجهزة الوظيفية الداخلية للفرد يجب أن تكون التدريبات والتمرينات الرياضية مستمرة ومتواصلة لأن أي انقطاع عن التدريب يؤدي إلى تراجع في كفاءة الأجهزة الوظيفية وهذا يؤثر سلبا على الاداء المهاري والبدني للاعب، أما في خطط التدريب البعيدة والخطة السنوية فيقوم الرياضي بالتدريب المستمر والمنتظم مع المحافظة على توازن البرنامج التدريبي والتنسيق الجيد في عملية التبديل والتغيير بين العمل والراحة خلال كل وحدة تدريبية وخلال المراحل القصيرة والطويلة للخطة التدريبية السنوية¹

3-2-التدرج : في زيادة حمل التدريب يرتبط تحقيق النتائج الرياضية بزيادة الحمل التدريبي عام بعد عام غير أن هذه الزيادة يجب أن تتم بشكل تدريجي وفي إطار التكيف الفيزيولوجي مع ضرورة الحذر من إصابة اللاعب أو الرياضي بسبب التدريب الزائد والإجهاد²

وأيضا البدء بالتمارين والمهارات والخطط السهلة وبأوزان وتكرارات قليلة ثم تبدأ الزيادة في كمية الوزن والتكرار ثم الانتقال للحركات الصعبة³

¹ فاطمة عبد مالح-نوال مهدي جاسم-مرجع سابق-2011-ص58

² أحمد يوسف متعب الحسنواي-مهارات التدريب الرياضي-دار صفاء للنشر و التوزيع،2014،ص31

³ فاطمة عبد مالح-نوال مهدي جاسم-مرجع سابق-2011-ص58

3-3- الجاهزية : حيث يرتكز نجاح عمل المدرب في تخطيطه للبرامج التدريبية على عنصر الاستعداد والجاهزية البدنية والنفسية من أجل إعداد الرياضي إعداداً متكاملاً

3-4- مبدأ الفروق الفردية : من البديهي اختلاف الأفراد في قدراتهم البدنية والعقلية والنفسية لذلك يجب على المدرب مراعاة الفروق الفردية ووضع برامج تدريبية تناسب خصائص تلك الفروق وحدد الأخصائيون في مجال التدريب الرياضي تلك الفروق فيما يلي:

الاختلافات في الجوانب الفطرية و الاستعدادات الخاصة مثل نسبة الألياف العضلية السريعة والبطيئة في تكوين الجهاز العضلي، كذلك مستوى كفاءة وظائف الأجهزة الحيوية الداخلية نظراً لعلاقتها وتأثيرها في مستوى عنصر التحمل وأيضاً مواصفات التركيب الجسماني من الجوانب المورفولوجية والأنثروبومترية وعلاقة ذلك بالاستعدادات للتفوق في أداء رياضي معين بالإضافة للاختلافات الحادثة نتيجة فروق السن وأيضاً نتيجةً للاختلافات في التطور الجسماني الحركي¹

كما أن أي برنامج تدريبي صحيح يكون بسبب اختلاف الرياضيين واختلاف استجابة كل منهم للتدريب بحيث أن شفاء العضلات الكبيرة يكون بطيئاً مقارنة بالحركات الصغيرة وأيضاً الحركات السريعة تتطلب زمناً للاستشفاء أكبر من الحركات البطيئة وأيضاً النساء يتطلبن زمناً أطول من الرجال للاستشفاء والرياضيين الأكبر عمراً يحتاجون وقتاً أطول من الرياضيين الشباب للاستشفاء²

3-5- التكيف: الاستمرار في أداء التمرينات والوحدات التدريبية لأوقات تتراوح ما بين أسبوع و عدة أسابيع يؤدي إلى حدوث تغييرات في أعضاء وأجهزة أجسام اللاعبين وهذه التغييرات تسمى التكيف للأحمال التدريبية ونستعرض نوعان من التكيف وهما التكيف الوظيفي الذي يحدث في الأجهزة الوظيفية والذي يؤدي إلى تحسين كفاءة أدائها والتكيف المورفولوجي الذي يحدث في أحجام وأبعاد الأجهزة العضوية وفق عاملان أساسيان يؤثران في درجة التكيف وهما : الأحمال التي يؤديها اللاعب ومرحلة النمو التي يمر بها اللاعب³

3-6- الشمولية : يهدف الإعداد العام خلال المرحلة الأولى من تطوير الحالة التدريبية للاعب إلى النمو والتطوير العام و المتوازن لمكونات الهيكل البنائي للحالة التدريبية وخاصة البدنية منها ويستخدم المدرب تمرينات بنائية عامة تختلف عن حركات النشاط التخصصي وتلك التمرينات تؤدي في مواقف لا تتشابه مع متطلبات المواقف التي تظهر أثناء المنافسات.

3-7- مبدأ التخصص : التدريب الرياضي مهمة تعتمد على بناء برامج تحتوي على تمرينات من شأنها تطوير ما يحتاجه الفرد من متطلبات بدنية يستخدمها في نشاطه التخصصي لذا يعمل المدرب على تحقيق هدف الإعداد البدني الخاص في تطوير وتحسين مستوى القدرات الخاصة بالنشاط التخصصي حيث أنها تؤثر إيجابياً على فعالية البرامج التدريبية نحو تطوير مستوى الحالة المهارية و الخطية لتحقيق أعلى مستويات الانجاز الرياضي للاعب

¹ مهند حسين البشناوي، أحمد إبراهيم الخوجا-مبادئ التدريب الرياضي-دار وائل للنشر، 2005، ص55

² أحمد يوسف متعب الحسنوي-مرجع سابق-2014، ص35

³ فاطمة عبد مال-ح نوال مهدي جاسم-مرجع سابق-2011، ص62

حيث أن المدرب يستعمل في محتوى برنامجه تمارينات بنائية خاصة تعمل على تطوير القدرات الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس¹.

4. الحمل التدريبي:

4-1- مفهوم حمل التدريب

ما زال حمل التدريب يمثل القاعدة الأساسية للتدريب الرياضي حيث يعرفه العالم الروسي أوكتومسكي بأنه العبء أو الجهد الواقع على الجسم و الذي يتطلب استهلاك طاقة الجسم ويؤدي إلى التعب الذي بدوره يؤدي إلى استثارة عمليات الاستشفاء ونتيجة لذلك لا يصل الرياضي إلى مجرد حالة الاستشفاء فقط بل يصل إلى حالة من التعويض الزائد وأفضل من حالته قبل البدء²

وهو مجموعة التمارين والجهود البدنية والمهارية والعصبية والنفسية التي يؤديها الرياضي في الوحدة التدريبية اليومية والتي تُحدث تغييرات فيزيولوجية داخلية تعكس تطور الكفاءة البدنية للفرد والحالة المهارية والنفسية.

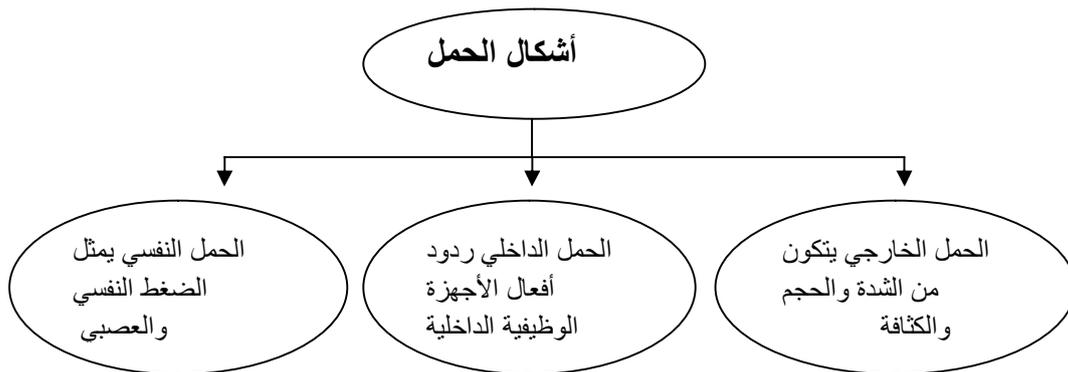
4-2- أشكال حمل التدريب : ويتضمن حمل التدريب ثلاث أشكال وهي:

الحمل الخارجي _ الحمل الداخلي _ الحمل النفسي

4-2-1- الحمل الخارجي : هو كمية التمارينات و التدريبات أو العمل المنفذ خلال الوحدات التدريبية وبزمن محدد والذي يؤدي إلى حدوث الحمل الداخلي ويتكون من الشدة ، الحجم ، الكثافة.

4-2-2- الحمل الداخلي : وهو مستوى التغييرات الوظيفية للأجهزة الداخلية نتيجة أداء التدريبات بمختلف أنواعها أي نتيجة للحمل الخارجي، فكلما زاد مستوى الحمل الخارجي أدى إلى زيادة ردود أفعال الأجهزة الوظيفية (الحمل الداخلي).

4-2-3- الحمل النفسي : وهو الضغوط والانفعالات النفسية والعصبية الناتجة عن التدريب والمنافسة³



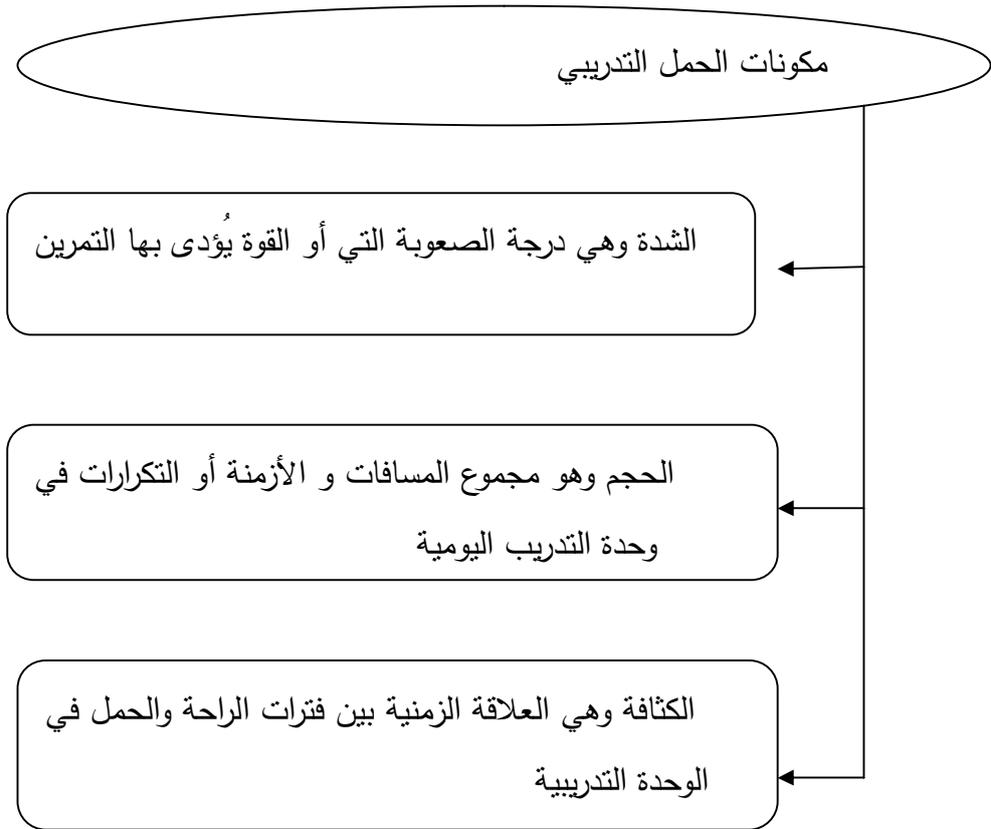
شكل رقم (1) يبين أشكال الحمل التدريبي

يتضمن الحمل الخارجي مجموعة تمارينات وحركات تُنفذ خلال الوحدة التدريبية وهذه التمارينات تؤدي وفق مكونات الحمل التي ترتبط مع بعضها البعض وتتحكم بتوجيه الهدف من الحمل التدريبي وهذه المكونات هي:

¹ لمجد محمد السبيري-علم التدريب الرياضي-2009،ص11

² أبو العلا أحمد عبد الفتاح-مرجع سابق-دار الفكر العربي،20012،ص81

³ فاطمة عبد مالح-نوال مهدي جاسم-مرجع سابق-2011،ص33.32



شكل رقم (2) يبين مكونات الحمل التدريبي¹

4-3- درجات حمل التدريب:

يتميز حما التدريب بدرجاته أو مستوياته المتعددة وتتحصر ما بين (الحمل الأقصى) أي أقصى ما يستطيع الفرد تحمله و(الحمل المتواضع أي الراحة الايجابية) وينتج عن هذه المستويات من حمل التدريب درجات متفاوتة من التعب الذي يعتبر كظاهرة فيزيولوجية طبيعية تؤدي إلى الارتفاع بالمستوى الوظيفي الوظيفي و العضوي للفرد ويمكن تقسيم درجات الحمل حسب (شدة وحجم الحمل) إلى الدرجات أو المستويات التالية:

(الحمل الأقصى - الحمل الأقل من الأقصى - الحمل المتوسط - الحمل البسيط - الراحة الايجابية)

4-3-1- الحمل الأقصى: وهو أقصى درجة من الحمل يستطيع الفرد أن يتحملها ويتميز بعبء قوي جدا على أجهزة وأعضاء الجسم ويتطلب درجة عالية جدا من القدرة على التركيز كما يتطلب فترات طويلة من الراحة للاستشفاء وتتراوح شدته من (90 إلى 100%) من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله مع التكرار لعدد ضئيل من المرات أو لفترات قصيرة (1-5 مرات).

4-3-2- الحمل الأقل من الأقصى: وهو الحمل الذي يقل بعض الشيء عن الحمل السابق ويحتاج إلى درجة عالية من المتطلبات بالنسبة لأجهزة وأعضاء الجسم المختلفة وبالنسبة للقدرة على التركيز وتظهر على الفرد مظاهر

¹ فاطمة عبد مالح-نوال مهدي جاسم-مرجع سابق-2011-ص33،34

التعب ويتطلب فترات طويلة للراحة، وتتراوح شدته من (75 إلى أقل قليلا من 90 %) مما يستطيع الفرد تحمله مع التكرار لعدد متوسط من المرات أولفترات متوسطة (من 6 إلى 10 مرات).

4-3-3- الحمل المتوسط : يتميز بدرجة المتوسطة من حيث العبء الواقع على مختلف أجهزة وأعضاء الجسم ويحس الفرد عقب الأداء بقدر متوسط من التعب ، وهذا المستوى من الحمل تتراوح شدته ما بين (50 إلى أقل قليلا من 75 %) من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله مع التكرار لعدد من المرات يتراوح ما بين (10 إلى 50 مرة).

4-3-4- الحمل البسيط : ويتميز بوقوع عبء يقل عن المتوسط على أجهزة وأعضاء جسم الفرد المختلفة ويتطلب درجة بسيطة من القدرة على التركيز ولا يحس الفرد بعد الأداء بتعب يُذكر وهذا المستوى من الحمل تتراوح شدته من (35 إلى أقل قليلا من 50 %) مما يستطيع الفرد تحمله، مع التكرار لعدد كبير من المرات أو لفترات طويلة (من 15 إلى 20 مرة).

4-3-5- الراحة الايجابية : ويتميز هذا المستوى بحمل متواضع، وتشتمل مكوناته غالبا على تمارين الاسترخاء أو الجري الخفيف أو الألعاب الصغيرة التي ترتبط بالمرح، ويسهم هذا المستوى من الحمل في اكتساب الفرد الاسترخاء و الراحة البدنية و العصبية ويستخدم غالبا أثناء الراحة الايجابية، وتقل شدته عن 30 % مما يستطيع الفرد تحمله مع التكرار لعدد كبير جدا من المرات أو لفترات طويلة (من 20 إلى 30 مرة).¹

4-4- التحكم في درجة الحمل:

يمكن للمدرب استخدام أساليب مختلفة لمحاولة التحكم في درجات الحمل التدريبي حتى يمكنه تحقيق الهدف الذي يرمي إليه ومن الأساليب لبتي يمكنه استخدامها ما يلي:

(التغيير في شدة الحمل - التغيير في حجم الحمل - التغيير في فترات الراحة البينية).

4-4-1- التغيير في شدة الحمل مثل التغيير في درجة السرعة أو التغيير في مقدار الثقل المستخدم أو التغيير في درجة الأداء، التغيير في طبيعة العوائق والموانع المراد التغلب عليها أو زيادة صعوبة أو سهولة الأداء البدني مثل تصعيب التمارين البدنية أو التقليل من درجة صعوبتها.

4-4-2- التغيير في حجم الحمل كالتغيير في الفترة المحددة للأداء، مثل زيادة أو خفض الفترة المحددة للأداء الواحد مثال فترة الوثب بالحبل هي 30 ثانية فيمكن زيادة هذه الفترة إلى 45 ثانية أو خفضها، أو يمكن التغيير في عدد مرات تكرار الأداء ففي المثال السابق يمكن تكرار الوثب بالحبل لمدة 30 ثانية من 4 إلى 5 مرات.

4-4-3- التغيير في فترات الراحة البينية كالتغيير في فترة الراحة البينية بين كل أداء وآخر مثل تطويل أو تقصير فترة الراحة بين التمرين البدني الواحد والتمرين الذي يليه، أو بين كل مجموعة من التمارين والمجموعة التي تليها أو التغيير في نوع فترة الراحة مثل استخدام الراحة السلبية أو الراحة الايجابية أو المزج بينهما.²

¹ محمد حسن علاوي-علم التدريب الرياضي-دار المعارف،1994،ص55،56،57

² محمد حسن علاوي-مرجع سابق-1994،ص57،58

البرامج التدريبية

1. مفهوم البرنامج التدريبي:

كثيرا ما تتم عملية التخطيط في معظم مجالات الحياة دون أهم عناصرها ألا وهي البرامج، وذلك لعدم الالمام التام بعملية تصميم وتطوير هذه البرامج فهي بصفة عامة الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط وبدونها يكون التخطيط ناقص، والبرامج لا توضع من فراغ حيث أن لها علاقة بعناصر التخطيط الأخرى فهي توضع في ضل الأهداف المرجوة وعلى أساس الامكانيات المتاحة والبرامج التدريبية تضمن استمرار عمليات التنفيذ بأسلوب متدرج من يوم لشهر لسنة وعرفه بعض العلماء منهم :

وعرفه وليامز wiliams "البرامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة"¹

ويعرفه مفتي ابراهيم "بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية وبدونه يكون التخطيط ناقص"² وتعتبر البرامج من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التربية البدنية والرياضية لأن البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب³

ومنه يمكن القول أن البرامج التدريبية عبارة عن خطوات تنفيذية لعملية تخطيط خطة ما سألقة التصميم وما يتطلبه التنفيذ من توزيع زمني وطرق التطبيق وإمكانات تحقق هدف الخطة، فمن الصعب أو المستحيل تحقيق هدف الخطة دون البرامج التدريبية.

2. أهمية تخطيط البرامج التدريبية:

وتتلخص في النقاط التالية:

- اكتساب التخطيط الفعالية المطلوبة
- الاقتصاد في الوقت
- المساعدة في نجاح الخطط التدريبية والتعليمية
- دقة التنفيذ
- البعد عن العشوائية في التنفيذ
- تكتسب العملية الادارية بأكملها النجاح

3. أسس بناء البرامج التدريبية:

اتفق كل من محمد الحماصي وأمين الخولي وأيضاً أبو المجد وجمال النمكي بأن الأسس الهامة لتخطيط البرامج التدريبية وخاصة في كرة القدم هي :

- أن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن.

¹ عبد الحميد شرف-البرامج في التربية الرياضية بين النظرية و التطبيق للأسوياء و المعاقين-مركز الكتاب للنشر، 1997،ص18

² مفتي ابراهيم محمد حمادة-التدريب الرياضي الحديث-تخطيط،تطبيق،دار الفكر العربي،1997،ص261

³ حسام عز الرجال-ابراهيم الحملي-برنامج مقترح للتدريب العقلي والبدني لتطوير مستوى أداء مهارة الاستقبال والارسال للاعبين لكرة الطائرة،2002،ص26

- تنظيم البرامج بحيث يتاح وقت ملائم للتعلم.
- أن تكون البرامج من الأنشطة المشوقة والتي تتميز بالقيم وتؤدي إلى النمو المتوازن.¹
- أن تبنى البرامج في ضوء الامكانيات المتاحة والأهداف.
- اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم وهي الأهداف (اللياقة البدنية، مهارات المعلومات الرياضية، المعلومات الشخصية والاجتماعية) بما يتناسب مع كل مرحلة سنوية.²
- 4. أسس وضع البرامج التدريبية:**
- المعرفة المسبقة لمواعيد المباريات الرسمية أو الودية (الداخلية والخارجية) حتى يتم وضع خطة التدريب على هذا الأساس.
- معرفة مستوى الفريق واللاعبين من حيث المهارات وقدرة الأداء الرياضي.
- الامكانيات التي في متناول المدرب.³
- 5. أسس نجاح البرامج التدريبية:**
- من شروط نجاح البرنامج التدريبي للاعبين أشار كل من حمادة ابراهيم وجمال النمكي وأبو المجد أنه يجب على المدرب مراعاة ما يلي:
- يجب أن ينمي لدى اللاعبين الاستجابة (الدافع للتعلم والرغبة) للبرنامج التدريبي وأن تكون لديهم الثقة فيما يبذلونه من جهد أثناء التعلم والتدريب مع إقتناع كل لاعب بأن ذلك سيصل به إلى درجة عالية من الأداء.
- يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي الألعاب و التمرينات التي تجدد من نشاط اللاعبين وتزيد من إقبالهم على الأداء وتبعد عامل الملل لديهم أي المزج بين البرنامج المشوق الترفيهي والبرنامج الجدي الذي يتطلب التصميم.
- يجب أن يتعود اللاعب على التركيز الكامل في الأداء الكامل أثناء التدريب.
- يجب أن يحتوي البرنامج على وسائل القياس التي توضح نتائج التدريب لدى اللاعبين فهناك اختلاف في تفاعل اللاعبين في أهداف البرنامج وخلال فتراته ومراحله ومقياس النجاح أن يشعر اللاعبون بمدى ماحققوه من تقدم ولا يقتصر التدريب على يجب أن يفعلوه فقط.
- يجب تحديد المباريات والمسابقات، وأماكن التدريب وعدد اللاعبين والأدوات ووسائل القياس، والسجلات الخاصة بالكشف الطبي الدوري والإصابات، وذلك ضمانا لسير التدريب وتنظيمه وفقا للبرامج الموضوعة في إطار خطة التدريب السنوية.
- عند تخطيط البرامج التدريبية يجب مراعاة الاعداد المتكامل للاعبين لكل من الجوانب البدنية و المهارية والخطية والنفسية والذهنية.
- تناسب البرنامج مع الامكانيات والأدوات والملاعب المتاحة في كل نادي.

¹ محمد الحمامجي-أمين الخولي-أسس بناء البرامج التدريبية-دار الفكر العربي،1990،ص60

² عمرو أبو المجد-جمال النمكي-تخطيط برامج تربية وتدريب النواعم والناشئين في كرة القدم-مركز الكتاب والنشر،1997،ص167

³ محمود حنفي مختار-أسس تخطيط برنامج التدريب الرياضي-دار الزهران،1988،ص22

- يجب أن تتصف وحدة التدريب بالشمولية وأن تصفى عليها عامل البهجة والسرور والمتعة.^{1 2}
- 6. خطوات تصميم البرامج التدريبية:**

لتصميم البرامج التدريبية في تنفيذ خطة في إطار تخطيط متكامل لكرة القدم فإنه يجب أن يشتمل على العناصر التالية:

6-1- المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج:

إن برنامج كرة القدم يجب أن يبنى على المبادئ والأسس العلمية بالدرجة الأولى كباقي العلوم الأخرى معلم النفس الرياضي أو علم وظائف الأعضاء، علم الحركة... الخ.

6-2- الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج:

يُستمد هدف البرنامج من هدف الخطة، كما أمه من المهم أن يكون هدف البرنامج قابلاً للتحقيق، وأن لا يفصل هدفه عن محتواه وتحديد الأهداف بدقة يساهم بدرجة كبيرة في اختيار الأنشطة المناسبة وتحديد أفضل بدائل التدريب والتعلم كما يساعد بفعالية في القيام في بعملية التقييم.

6-3- تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي:

مثل الإحماء والتهدئة وكذا الاعداد بمختلف أنواعه (بدني - مهاري - خططي - نفسي).

6-4- تنظيم الأنشطة داخل البرنامج:

ويعتمد على عدو عناصر منها تنظيم حمل التدريب بكل مكوناته ودرجته وكذلك توزيع أزمنا التدريب.

6-5- الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي: ويمكن تلخيصها كالتالي

- لقاء المدرب مع اللاعبين لشرح محتويات التدريب.
- إعداد المدرب لمكان التدريب من ملعب أو قاعة وخلافه.
- إعداد الأجهزة والأدوات التي قد يتطلبها تنفيذ الوحدة التدريبية.
- بدء الوحدة التدريبية بشكل نظامي.
- إجراء تمارينات الاحماء
- إجراء تمارينات تحقق أهداف الوحدة في تسلسل عملي
- إجراء تمارينات التهدئة
- مقابلة اللاعبين للاطمئنان عليهم للتعرف على مدى تأثير الحمل عليهم واستكمال الاعداد النفسي

6-6- تقييم البرنامج التدريبي:

على المدرب تحديد مواعيد معينة لتقييم كافة جوانب البرنامج التدريبي (البدنية، المهارية، الخططية) وذلك من خلال الاختبارات الخاصة بذلك لغرض معرفة نقاط القوة والضعف لإجراء التعديلات اللازمة في جزء أو الأجزاء المطلوب معالجتها مستقبلاً³

¹ مفتي ابراهيم حماد-البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم-مركز الكتاب والنشر، 1997، ص263.

² جمال المنكي-عمرو أبو الجود-مرجع سابق-1997، ص185-186.

³ منصور جميل العنكي-التدريب الرياضي وأفاق المستقبل-مكتبة المجتمع العربي، 2013، ص191، 192.

6-7- تطوير البرنامج التدريبي:

- ويتم التطوير من خلال عدد من الخطوات الملخصة 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 التقييم لكل من أنشطة البرنامج¹

7. خصائص تصميم البرامج التدريبية:

- تلبية الاحتياجات المحددة.
- أن تكون أهدافها قابلة للقياس.
- أن تكون تحتوي مستوى المدربين.
- ترتيب الوحدات في المحتوى بشكل منطقي.
- أن يراعي وقت التنفيذ والوحدات والمحتوى.
- أن تكون 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 للبرنامج.
- تحضير الشهادات والإعداد للافتتاح والاختتام.

8. صعوبات تصميم البرامج التدريبية:

- عدم معرفة الجهات الراغبة في التدريب الاحتياجات الفعلية لها.
- تحميل البرامج أهداف ومهام أكبر من امكانية التنفيذ بسبب ضيق الوقت أو قلة المواد.
- تعذر تجريب البرامج المصممة قبل البدء في البرنامج.
- الاستعجال في تصميم البرنامج.
- غياب التقييم العلمي لما يُنفذ من البرامج²

¹ محمد رضا الوقاد-التخطيط الحديث في كرة القدم-دار السعادة للطباعة،2003،ص203،209.

² بلال خلف السكرانة-تصميم البرامج التدريبية-دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة-2011،ص148-149.

9. تخطيط البرامج في التدريب الرياضي الحديث:

إن التخطيط في التدريب للعبة كرة القدم يلعب دورا هاما وأساسيا في تحقيق المستويات الرياضية العالية سواء في جانبها البدني أو المهاري أو الخططي أو النفسي.

وتتطلب رفع كفاءة لاعب كرة القدم أمورا كثيرة منها التخطيط السليم للتدريب الرياضي لجوانب الاعداد المهاري، الفني والخططي حيث أن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يأتي وليد الصدفة بل نتيجة لخطة طويلة المدى لها أهداف محددة تمتد إلى عدة سنوات.

ومن هنا أصبح البرامج التدريبية الوسيلة الفعالة في تأسيس وإعداد النشء ورفع مستواهم مهاريا وفنيا لإنجاز متطلبات اللعبة تحت كافة ظروف الأداء المختلفة¹

والتخطيط يعتبر الوسيلة الأساسية والضرورية لتطوير أداء اللاعبين والفريق، ولما كان التدريب هو الوسيلة الرئيسية للوصول إلى هذا التطور في أدائهم كان أمرا ضروريا تخطيط التدريب ضمنا لإحداث أفضل درجة ممكنة في المستوى وتقدمه²

9-1- التخطيط والخطة والبرنامج:

التخطيط عملية أشمل من وأعم من مفهوم الخطة، إذ يعبر عن التخطيط بأنه وضع خطة، فالخطة ناتجة عن التخطيط وتعرف الخطة أنها "الاطار الذي يحدد المعالم الأساسية للبرنامج" أما التخطيط فهو "عملية تتبؤ بالمستقبل والاستعداد له بخطة" أما البرنامج "فهو الخطوات التنفيذية التي تكون على شكل فعاليات وتمارين بدنية أو عقلية تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الأهداف³

9-2- الخطط التدريبية في التدريب الرياضي الحديث:

التخطيط لأي عمل في أي مجال يضمن دائما الحصول على أعلى النتائج، ويسهل تبعا لذلك وضع البرامج والتخطيط في كرة القدم أو غيرها من الأنشطة الرياضية يضمن دون شك الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية لذلك فإنه من الضروري أن يكون لدينا خطة متكاملة عندما نبدأ في العمل مع أي فريق وعلى أي مستوى⁴ وهناك ثلاثة أنواع من الخطط المستخدمة في التدريب الرياضي في رياضة كرة القدم وهذه الخطط هي:

خطط الاعداد طويلة المدى - خطط التدريب السنوية - خطط التدريب اليومية⁵

9-2-1- خطط الاعداد طويلة المدى(متعدد السنوات):

يسمى التخطيط طويل المدى بالتخطيط الأولمبي، حيث توضع الخطة لغرض إعداد اللاعبين لأربع سنوات بالنسبة للمنتخبات والفرق التي ترتبط بمسابقات أو بطولات دولية أو أولمبية كالمشاركة في كأس العالم أو البطولات القارية أو الدورات الأولمبية، وقد تطول فترة الاعداد لثماني سنوات أو أكثر حيث يقوم المدربون بانتقاء اللاعبين حسب الأعمار المناسبة لفعاليتهم، عن طريق الاختبارات و القياس الخاصة بذلك، وبذلك يتعدونهم بالتدريب المقنن

¹ ابراهيم شعلان-محمد عفيفي-كرة القدم للناشئين-مطابع أمون،2001،ص259.

² مفتي ابراهيم حماد-مرجع سابق-1997،ص287.

³ أحمد يوسف متعب الحسنواي-مرجع سابق-2014،147.

⁴ محمد رضا الوقاد-مرجع سابق-2003،ص269.

⁵ مفتي ابراهيم حماد-مرجع سابق-1997،ص267.

عن طريق وضع الخطط طويلة المدى و التي تحتوي مراحل تدريبية لكل منها هدف خاص وواضح.¹
ويكون العمل موجها نحو التكوين القاعدي للرياضي خلال خطة طويلة المدى، باستعمال طرق تدريبية متنوعة لتطوير وثبات الكفاءة البدنية والمهارية والرفع من الحالة التدريبية للاعبين خلال مرحلة إعدادهم.²

9-2-2- خطة التدريب السنوية: (الدورة التدريبية الكبرى ماكروسيكل)

تشكل السنة دورة زمنية مغلقة تقع ضمنها المنافسات في أوقات معينة ومحددة، لذلك تعتبر من أهم أسس تخطيط التدريب، فعند الشروع في وضع خطة العمل السنوية يجب توفر كافة البيانات والمعلومات الخاصة بالفريق سواءً كانت إدارية، فنية، علمية أو نظرية ففي النواحي النظرية تشمل الخطة على كل ما يتعلق بظروف المباريات و الفرق المنافسة ونواحي القياس والتقويم والاختبارات التي يشارك فيها اللاعبون في كافة المراحل، وفي النواحي العلمية توضيح الخطة وذلك بتوزيعها في البرنامج وكيفية تقسيم الوقت والحمل التدريبي عبر مراحل وفترات الخطة السنوية (فترة الاعداد - فترة المنافسات - الفترة الانتقالية).³

أ- فترة الاعداد : وهي الفترة التي يُعد ويأهل خلالها اللاعب كي يخوض مباريات الموسم التنافسي.⁴
وتعتبر أهم فترة من فترات الخطة السنوية وعليها يترتب فشل أو نجاح العملية التدريبية والفوز في المباريات ومن الأهداف العامة لهذه الفترة تطوير الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة والخاصة، كما تعمل على الوصول باللاعب إلى الأداء المهاري العالي واكتساب الكفاءة الخططية وتطوير ونثيبت الصفات الارادية والخلقية لدى اللاعبين.⁵

وتقسم مرحلة الاعداد إلى ثلاثة مراحل تكمل بعضها بعضاً وهي كما يلي:

(مرحلة الاعداد العام - مرحلة الاعداد الخاص - مرحلة المنافسات التجريبية)

أولاً: الاعداد البدني العام

يزداد حجم العمل فيها بدرجة كبيرة من (70-80%) من درجة العمل الكلية والشدة تكون متوسطة، وذلك لتطوير الحالة التدريبية وأيضاً للارتقاء بعناصر اللياقة البدنية العامة.

وتستغرق هذه المرحلة من (2-3) أسابيع ويجري التدريب من (3-5) مرات أسبوعياً وتحتوي هذه المرحلة على تمارين عامة لجميع أجزاء الجسم والعضلات بالإضافة إلى التمارين الفنية، والتمارين بالأجهزة والألعاب الصغيرة.⁶

ثانياً: الاعداد البدني الخاص

وتستغرق هذه المرحلة من (4-6) أسابيع، وفي كرة القدم تهدف إلى التركيز على الاعداد البدني الخاص من خلال تدريبات الاعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والموقف وما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين

¹ بسطويسي أحمد-مرجع سابق-2008،ص377.

² Jurgon wieneck-op.cit-1968.p306

³ مفتي ابراهيم حماد-مرجع سابق-1997،ص267.

⁴ فاطمة عبد مال-ح-نوال مهدي جاسم-مرجع سابق-2011،ص77.

⁵ Belik Abdenejem: Lentrainement sportif·Edition A.A.C.S·algerie·1989.p19

⁶ مفتي ابراهيم-الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم،دار الفكر العربي،1994،ص38،39.

الأداء المهاري والخططي وتطويره وإكساب اللاعبين الثقة بالنفس.¹

تهدف مرحلة الاعداد البدني الخاص إلى تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية التي تخص لعبة كرة القدم مع التركيز على الأداء المهاري الخططي.

وبصورة شاملة تهدف إلى محاولة وصول الفرد إلى أقصى مستوى، وتشمل الاعداد البدني الخاص وإتقان الأداء المهاري واكتساب القدرات الخططية إلى جانب الاشتراك في المنافسات.²

ثالثاً: مرحلة المنافسات التجريبية

وتستغرق ما بين (3-5) أسابيع وطبقاً لظروف كل فريق وتتضمن من (4-8) مباريات تجريبية، وهدفها الأساسي رفع الأداء المهاري والخططي وطرق اللعب كما تستكمل الجوانب البدنية خاصة تلك التي تحتاج فترة طويلة لتنميتها وتطويرها مثل أنواع القوة العضلية والتحمل في ظروف المباريات.³

وتخدم هذه المرحلة مباشرة الفترة القادمة (فترة المنافسات) وبالتالي فالهدف الرئيسي للمدرب هو الحفاظ على جميع مكتسبات المراحل السابقة وتثبيتها والاستفادة من المقابلات التجريبية للوقوف على أهم الأخطاء وتصحيحها.⁴

ب- فترة المنافسات: ويتلخص الهدف الأساسي لهذه المرحلة في إمكانية الحفاظ على المستوى الذي تحقق من الاعداد الخاص والارتقاء به وإمكانية الاستفادة به في أحسن صورة خلال المنافسات الهامة.⁵

وفي كرة القدم تعتبر هذه المرحلة من أهم وأخطر ما يمر به اللاعبون والمدربون ففي هذه المرحلة من أهم واجبات المدرب ما يلي:

- المحافظة على مستوى الفريق طيلة هذه الفترة والمحافظة على القمة.
- تتراوح مراحل التدريب الأسبوعية في هذه المرحلة من (4-5) أسبوعياً.
- التركيز على الناحية الجماعية في التدريب في هذه المرحلة.
- العمل الدعوي بغرض خلط الجانب البدني والمهاري لرفع القدرة الفنية والبدنية والوقوف على حالات الضعف في قدرات اللاعبين.

ج- الفترة الانتقالية: وتتحصر بين فترة نهاية المباريات وبداية فترة الاعداد، وتهدف على الترويح على اللاعبين بعد الشد العصبي خلال فترة المباريات، وإراحة الأجهزة الحيوية بعد المجهود البدني خلال الموسم الرياضي وعلاج الإصابات الرياضية، وتستغرق الفترة الانتقالية ما بين (4-6) أسابيع، ولا يحتوي التدريب في هذه المرحلة على أحجام كبيرة من العمل وتعتبر من أهم فترات الخطة السنوية لتحقيق التقدم في الموسم المقبل إذا تم التخطيط جيداً⁶

¹ طه اسماعيل -كرة القدم بين النظرية والتطبيق، الاعداد البدني في كرة القدم، دار الفكر العربي، 1989، ص29.

² وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد- الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع، 2002، ص205.

³ مفتي ابراهيم حماد-مرجع سابق-1997، ص281.

⁴ طه اسماعيل-مرجع سابق-1989، ص35.

⁵ علي فهمي البيك-عماد الدين عباس أبو زيد-تخطيط التدريب الرياضي، منشأة المعارف، 2008، ص103.

⁶ علي فعمي بيك-أسس إعداد لاعبي كرة-دار الفكر العربي، 1996، ص201.

9-2-3- الدورة التدريبية المتوسطة: (الخطة الشهرية ميزوسيكل)

يسعى المدرب دائما للوصول لأفضل مستويات لاعبيه لمختلف مكونات اللعبة، ومستوى اللاعب مهما كان جيدا فإنه دائما بحاجة للتطور والتقدم لذلك فإن تمارين الأسابيع التي تضم الشهر الواحد يجب أن تكون واضحة من حيث التطور والتدرج والارتقاء وأن محتويات الأسبوع الأول من الشهر يمكن اعتبارها قاعدة من أجل الانطلاق إلى الأفضل، وأثناء وضع البرنامج الشهري يجب على المدرب أخذ عملية الاسترداد بعين الاعتبار، أي يعمل المدرب على خفض حمل التدريب من ناحية الشدة أو الحجم أو الاثنين معا في سبيل أن يسترد اللاعب ويمكن للمدرب الاعتماد على مبدأ الاسترداد في اللياقة البدنية فقط مثلا¹

تمثل الدورة المتوسطة جزءا أساسيا يتكرر بأشكال مختلفة متدرجة الشدة على مدار السنة التدريبية لتمثل في إجمالها الدورة التدريبية الكبرى والتي ترتبط بها مواسم التدريب المتعاقبة، ويمكن تغيير إيقاع الدورات المتوسطة حيث تستمر أكثر من ستة أسابيع وحتى ثمانية أسابيع ويتوقف ذلك على:

- البرنامج الزمني الخاص بالمباريات المحلية والدولية التي يشترك فيها اللاعب.
- مستوى اللاعب وإمكاناته في المقدرة على التكيف والاسترجاع.
- طرق تخطيط ونظام الدورات الصغيرة.²

9-2-4- الدورة التدريبية الصغرى: (الخطة الأسبوعية ميكروسيكل)

وتسمى بدورة الحمل الأسبوعية، حيث ترتبط ببرنامج إيقاعي أسبوعي، وقد تطول الدورة حتى أسبوعين وقد تقل حيث تتمثل في يومان تدريبيان، ويتم تشكيل حمل الدورة التدريبية الصغرى بناء على موقعها داخل مواسم التدريب وهدف كل موسم وارتباطها بالدورة التدريبية المتوسطة حيث تعتبر مكونا أساسيا من مكوناتها إضافة إلى نوع الدورة (إعداد ، مسابقات ، استرجاع) كما يتشكل حمل الدورة التدريبية الصغرى بناء على مستوى اللاعب وقدرته على تقبل الأحمال التدريبية ولذلك يعتبرها هارا 1979 وعلي البيك 1995 من أهم الوحدات التدريبية لعملية التدريب وتعتبر أساس بناء الدورات التدريبية المتوسطة والطويلة حيث تتشكل منها تلك الدورات.³

9-2-5- خطة التدريب اليومية: (الوحدة التدريبية منيسكل)

هي الخلية الأولى لكافة عمليات تخطيط التدريب الرياضي، حيث تضم مجموعة من التمارين والأنشطة الحركية التي تتحقق خلالها بعض الأهداف التعليمية والتطبيقية من خلال عدد من التمارين التي تنظم بشكل موفق، ويمكن التفريق بين وحدات التدريب حسب الهدف الرئيسي لكل منها، فهناك وحدة تدريب يغلب عليها السمة البدنية وأخرى

¹ ثامر محسن وسامي السفار - أصول التدريب في كرة القدم - دار الكتاب للطباعة والنشر ، بغداد العراق ، 1988 ، ص168

² بسطويسي أحمد-مرجع سابق-2008،ص349.

³ بسطويسي أحمد-مرجع سابق-2008،ص330.

يغلب عليها السمة المهارية وثلاثة الخططية، وقد يحتوي اليوم الواحد على أكثر من وحدة تدريبية خلال تدريب المستويات العليا.¹

أو هي المجال الرئيسي لتطبيق فعاليات التدريب الرياضي وتتكون من مجموعة متكاملة من الأنشطة الحركية والبدنية المتتالية والتي يمارسها اللاعبون في صورة تمرينات تحت إشراف المدرب والتي تحقق خلالها عدد من الأهداف التعليمية والتنموية في حصة زمنية ويشتمل مفهوم وحدة التدريب الرياضي على النقاط الرئيسية التالية:

- وحدة التدريب هي المجال الرئيسي لتطبيق عمليات التدريب الرياضي.
- وحدة التدريب تتكون من مجموعة متكاملة من الأنشطة الحركية التي تمارس في صورة تمرينات.
- كافة أنشطتها يجب أن تؤدي تحت قيادة مدرب مؤهل.²

ولضمان حسن سير عملية التدريب أثناء الوحدة التدريبية يجب أن يقوم المدرب بتسجيل جميع خطوات الخطة في كراسة خاصة موضحا فيها أهداف خطة التدريب اليومية والتمرينات التي يعطيها لكي يحقق هذه الأهداف وطريقة تنظيم وإخراج هذه التمرينات ووحدة التدريب اليومية تحتوي على ثلاثة أجزاء وهي:

(الجزء الاعدادي - الجزء الرئيسي - الجزء الختامي)³

¹ فاطمة عبد مالح-نوال مهدي جاسم-مرجع سابق-2011، ص80-81.

² مفتي ابراهيم-المرجع الشامل في التدريب الرياضي-دار الكتاب الحديث، 2010، ص19.

³ حنفي محمود مختار-الأسس العلمية في تدريب كرة القدم-دار الفكر العربي، 1988، ص207-208.

خلاصة:

الخلاصة من هذا الفصل هو أن للتدريب الرياضي الحديث والبرامج التدريبية دورا هاما وفعالا في العملية التدريبية حيث تطرقنا في هذا الفصل لمفهوم التدريب الرياضي، أهميته أهدافه وواجباته بالإضافة للأسس و المبادئ التي يقوم عليها كما تطرقنا للحمل التدريبي ومكوناته ودرجاته وكيفية التحكم بها لنذهب بعدها للبرامج التدريبية و كيفية تخطيطها و الأسس التي تقوم عليها و خطط التدريب من أعلى الهرم وحتى القاعدة التي وهي الوحدة التدريبية اليومية مدعمين كل ذلك بأراء وتعريفات لبعض العلماء والباحثين الذين لهم شأن في مجال التدريب الرياضي.

الفصل الثاني

عناصر اللياقة البدنية

تمهيد:

كانت ولا زالت اللياقة البدنية محل دراسة من قبل العديد من العلماء والباحثين وهذا من خلال مفاهيمها ومكوناتها وطرق تدريبها من أجل الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى بدني يمكنه أن يبلغه وذلك يوم المنافسة لتدعيم المستوى الفني والخططي وبالتالي تحقيق نتائج جيدة.

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

ويشمل الاعداد للاعب كرة القدم عدة نواحي (الاعداد البدني،المهاري، الخططي، الذهني والتقني) ولقد أصبح الاعداد البدني من الدعائم الجوهرية في خطة التدريب السنوية التي تمثل حصة الأسد من النواحي الأخرى في فتراتها ومراحلها المختلفة.

عناصر اللياقة البدنية

1. مفهوم اللياقة البدنية:

هناك تعريفات عدة لمفهوم اللياقة البدنية وهي غير متناقضة بل تكمل بعضها بعضا وتعبر عن فلسفة المجتمعات وأهدافها من التربية الرياضية، وتعرف بأنها "المقدرة على أداء عمل عضلي على نحو مرض. ويعد تعريف هاريسون كلارك من أكثر التعريفات شمولية إذ عرفها أنها القدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط وبقظة ومن دون تعب كبير مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر بمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة.¹

وهي أحد مظاهر اللياقة العامة للفرد وتشمل الخلو من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على أحسن وجه، مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه ومواجهة الأعمال الشاقة لمدة طويلة دون اجهاد زائد، وهي نتاج تفاعل كافة العناصر البدنية والوظيفية التي تعكس كفاءة الأداء البدني والمهاري للاعب.² أما تعريف اللياقة البدنية حسب علماء التربية البدنية وعلماء الفيزيولوجيا ومن بينهم العالم ريك أندرسون فجاء على النحو التالي "هي قدرة جهاز التنفس والدورة الدموية على استعادة حالتها الطبيعية بعد أداء عمل معين"³

2. خصائص اللياقة البدنية:

من التعاريف السابقة للياقة البدنية يمكن الملاحظة أن جميعا قد تعطي المفهوم المتكامل للياقة البدنية وإن كانت متعددة الجوانب غير أنه يمكن استخلاص بعض الخصائص الأساسية التي تعطي في مجملها المفهوم المتكامل للياقة البدنية وهذه الخصائص هي:

- أن اللياقة البدنية عبارة عن مقدرة بدنية تتأسس على عمليات فيزيولوجية مختلفة وتتأثر بالعوامل النفسية.
- أنها مستوى معين من العمل الوظيفي لأجهزة الجسم يمكن قياسه وكذلك تتميته.
- أن الهدف الأساسي للياقة البدنية هو تحسين قدرة الجسم على مواجهة المتطلبات البدنية العادية التي تستلزمها ظروف الحياة اليومية، بالإضافة لإمكانية مواجهة تحديات بدنية أكثر صعوبة في المواقف الطارئة أو من خلال أداء جهد بدني مثل التدريب أو المنافسة الرياضية.
- تحقيق الوقاية الصحية وتوفير حياة أفضل للفرد من أحد الأهداف المهمة للياقة البدنية وبناءً على ما سبق فاللياقة البدنية عملية فردية أي أنها ترتبط بدرجة كبيرة بظاهرة الفروق الفردية.

¹ أحمد يوسف متعب الحسناوي-مرجع سابق-2014،ص99.

² فاطمة عبد مالحنوال مهدي جاسم-مرجع سابق-2011،ص116.

³ كمال عبد الحميد-محمد صبحي حسنين-اللياقة البدنية ومكوناتها-دار الفكر العربي،1997،ص35.

واللياقة البدنية عملية نسبية بمعنى أن الفرد الذي تقابله متطلبات بدنية عادية يتعامل معها في حياته اليومية بنجاح وبأقل درجة من التعب.¹

3. أنواع اللياقة البدنية:

قسم مفهوم اللياقة البدنية وفقا لاعتبارات متعددة ترتبط بأغراض تنمية مكونات اللياقة البدنية وتطويرها من قدرات بدنية وحركية وفيزيولوجية إلى الأنواع التالية:

3-1- اللياقة البدنية العامة:

وتعني اللياقة البدنية العامة كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة بما يحقق له السعادة والصحة، ويهني مفهوم الارتقاء باللياقة البدنية أن يسعى الفرد إلى تطوير مكوناتها الأساسية في ضوء الاتجاهات التالية:

- الشمولية وتعني تنمية جميع المكونات الأساسية للياقة البدنية مثل القوة والسرعة والمرونة والتحمل والرشاقة.
- الاتزان ويعني أن يكون تطوير هذه المكونات بشكل متزن دون تفضيل مكون على آخر.
- الحجم المناسب أي أن تكون عملية التطور في المكونات الأساسية بما يتناسب وإمكانات الفرد البدنية في ضوء ما يتمتع به من قدرات بدنية موروثية ومكتسبة.

3-2- اللياقة البدنية الخاصة:

ترتكز اللياقة البدنية الخاصة على القواعد العامة التي تحقق تطور الألعاب الرياضية "تحديد المستوى" مما يتطلب تكويننا جسميا وعضويا يمكنه من استخدام مختلف مهاراته في مختلف الأنشطة الرياضية بواسطة عناصر اللياقة الخاصة بأقل جهد ممكن.²

وهي قابلية الفرد على امتلاكه للقدرات البدنية والحركية المطلوبة لتحسين أداءه المهاري والخططي لنوع النشاط الرياضي التخصصي.

4. عناصر اللياقة البدنية:

لقد اختلف العلماء حول تحديد عناصر ومكونات اللياقة البدنية، وسبب هذا الاختلاف يعود إلى اختلاف وجهات النظر لمفهوم اللياقة البدنية وفق فلسفتهم الخاصة.³

وقام العلماء بتقسيم اللياقة البدنية إلى مكونات وعناصر أساسية لأغراض البحث والدراسة ووضع البرامج والمناهج التدريبية المتخصصة لتطويرها بنسب مختلفة حسب أهمية كل منها للانجاز في اللعبة والفعالية الرياضية

¹ عادل عبد البصير-التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق-مركز الكتاب للنشر، 1999، ص122.

² قاسم حسين حسين-تعلم قواعد اللياقة البدنية-عمان، 1998، ص16، 17.

³ فاطمة عبد مالخ-نوال مهدي جاسم-مرجع سابق-2011، ص118.

المعينة ولقد تعددت واختلقت تقسيمات مكونات اللياقة البدنية بحسب مدارس التدريب الرياضي.¹ وعند جمع مكونات اللياقة البدنية التي اتفق عليها الجميع، نجدها خمس مكونات أساسية للقدرات البدنية وهي (القوة - السرعة - التحمل - المرونة - الرشاقة).²

4-1- القوة:

ويعرفها محمد حسن علاوي بأنها القدرة العضلية في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها.³ وهي أيضا قدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها. وتعرف بأنها قدرة بدنية أساسية لا يمكن مشاهدتها ولكن وصفها والشعور بها ولها مقدر واتجاه ونقطة تأثير. وأشار عصام عبد الخالق كما عرفها محمد عثمان عن هارا بأنها "قدرة الجهاز العضلي العصبي في التغلب على مقاومة عالية نسبيا أو مواجهتها من خلال استخدام عضلات الجسم".⁴

4-1-1- أهمية القوة:

- تسهم في إنجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في كافة الرياضات وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء
- تسهم في تقدير العناصر (الصفات البدنية) الأخرى مثل السرعة والتحمل والرشاقة لذا فهي تشغل حيزا كبيرا في برامج التدريب الرياضي.
- تعتبر محددًا هامًا في تحديد التفوق الرياضي في معظم الرياضات.
- كما يشير ماثيوز إلى أن القوة ضرورية لحسن المظهر وتأدية المهارات بدرجة ممتازة، كما أنها تعتبر أحد المؤشرات الهامة لحالة اللياقة البدنية، وهي أيضا أحد وسائل العلاج من التشنجات البدنية.⁵

4-4-2- أنواع القوة:

- **القوة العامة:** والتي يعبر عنها بأنها قوة عضلات الجسم كافة، حيث يقول ثامر محسن واثق ناجي عن القوة العامة أنها قوة العضلات بشكل عام والتي تشمل عضلات الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة.
- **القوة الخاصة:** وهي التقوية التي تمس بصفة خاصة العضلات المشاركة في اللعب.⁶
- **القوة العظمى (القوى):** هي أقصى قوة يمكن للرياضي الحصول عليها من خلال تقلص عضلي.

¹ أحمد يوسف متعب الحسناوي-مرجع سابق-2014،ص101.

² فاطمة عبد المالح-نوال مهدي جاسم-مرجع سابق-2011،ص119.

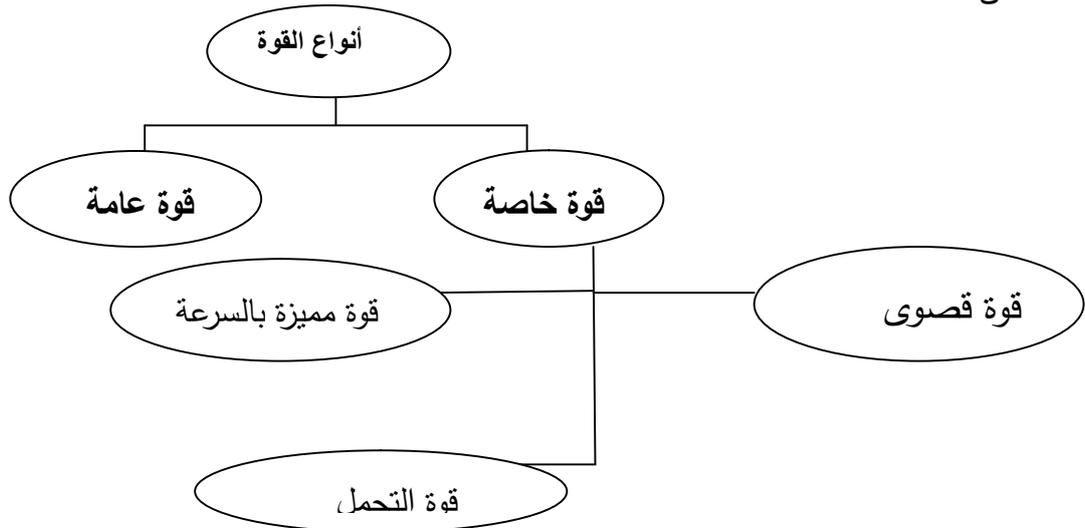
³ محمد حسن علاوي-مرجع سابق-1994،ص91.

⁴ عصام عبد الخالق-التدريب نظرياته وتطبيقاته-منشآت المعارف،2003،ص129.

⁵ محمد صبحي حسنين-أحمد كسرى معاني-موسوعة التدريب التطبيقي-مركز الكتاب للنشر،1998،ص17.

⁶ ثامر محسن-واثق ناجي-كرة القدم وعناصرها الأساسية-المطبعة الجامعية،1988،ص13-14.

- القوة المميزة بالسرعة: هي المظهر السريع للقوة العضلية الذي يدمج كل من السرعة والقوة في حركة واحدة كما تعرف بمقدرة العضلة على مقاومات تتطلب درجة عالية من السرعة والانقباضات العضلية
- قوة التحمل: هي القدرة على المحافظة على نفس مستوى القوة أطول فترة زمنية ممكنة أو إعادة أكبر عدد من المرات لنفس لحركة بدون فقدان القوة.¹
- القوة الانفجارية: وهي القدرة على قهر أو التغلب على أي مقاومة أقل من القصوى ولكن في أسرع زمن ممكن²



شكل (3) يمثل أنواع القوة³

4-2- السرعة:

يعرفها محمد صبحي حسنين "بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن"⁴ وتلعب السرعة دورا كبيرا في الكثير من ألوان النشاطات المختلفة، والسرعة لها أهميتها في الأنشطة التي تحتاج إلى مستوى عالي من قوة التحمل ولفترة قصيرة كما في الألعاب المنظمة.

وتعتبر السرعة في كرة القدم القدرة على تحريك المجاميع العضلية الصغيرة أو الكبيرة في زمن قصير تحت تسلط قوة عضلية صغيرة كانت أم كبيرة وهذا يختلف تماما عندما تكون السرعة مطلوبة لمسافة طويلة.⁵

4-2-1- أهمية السرعة:

تعتبر مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضيات المختلفة وأحد عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية.

¹ Jean Luc- Layla Rémy Lacramp-manuel pratique de l'entrainement-edition amphora.2007.p101.

² علي فهمي البيك-أسس إعداد لاعبي كرة القدم-دار النهضة،1992،ص193.

³ فاطمة عبد مالح-نوال مهدي جاسم-مرجع سابق-2011،ص125.

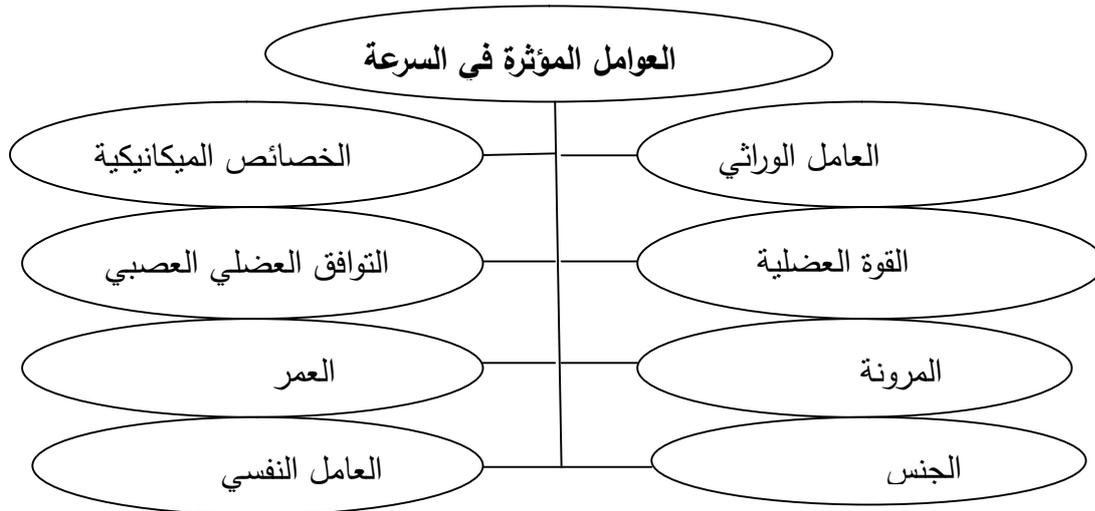
⁴ محمد صبحي حسنين-أحمد كسرى معاني-مرجع سابق-1998،ص76.

⁵ منذر هاشم-علي الخياط-قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم-دار المناهج للنشر والتوزيع،2000،ص30.

4-2-2- أنواع السرعة:

- السرعة ببساطة هي القدرة على أداء حركة أو مجموعة حركات بدنية محددة في أقل زمن ممكن وتنقسم إلى
- سرعة الانتقال وتتمثل تكرار أداء حركات متماثلة للانتقال من مكان لآخر لمسافة صغيرة نسبياً (10-50م).
- سرعة الحركة وتتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن مثل ركل الكرة أو تصويب الكرة.
- سرعة الاستجابة تُعرف بأنها المقدرة على الاستجابة لمثير بحركة في أقل زمن ممكن، ويطلق عليها أيضاً سرعة رد الفعل، ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة لظهور موقف معين خلال المباراة، مثل سرعة صد الكرة عند حارس المرمى أو سرعة تغيير الاتجاه نتيجة لتغيير موقف مفاجئ أثناء المباراة ويهدف تدريب السرعة إلى رفع كفاءة كل من الجهاز العصبي والعضلي.¹

4-2-3- العوامل المؤثرة في السرعة:



شكل (4) يمثل العوامل المؤثرة في السرعة²

4-3- التحمل:

- هو القدرة على مواجهة التعب والاستمرار في بذل مجهود بشدة منخفضة نسبياً لأطول فترة ممكنة.³
- وهي أيضاً "بمقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء بفاعلية دون هبوط في كفاءته" ويمكن أن يفهم على "قدرة الفرد في الاستمرار لأداء نشاط بدني لأطول فترة وأكبر تكرار بإيجابية دون هبوط مستوى الانجاز"⁴

¹ عماد الدين عباس أبو زيدان-التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية-2005،ص264.

² فاطمة عبد مالحنوال مهدي جاسم-مرجع سابق-2011،ص132.

³ عماد الدين عباس أبو زيد-مرجع سابق-2005،ص258.

⁴ عصام عبد الخالق-مرجع سابق-2003،ص149.

4-3-1- أنواع التحمل:

-**التحمل العام:** ويقصد به قدرة الفرد على أداء النشاط البدني بشدة مناسبة لمدة طويلة وهذا يتطلب العمل لأكبر جزء من الجهاز العضلي ويكون هذا التحمل هو القاعدة الأساسية للتحمل الخاص.

-**التحمل الخاص:** تختلف الأنشطة الرياضية من حيث متطلباتها من التحمل طبقا للخصائص المميزة لها والتحمل الخاص هو نتيجة ارتباط التحمل العام مع أحد مكونات اللياقة البدنية الأخرى المرتبط بعضها ببعض مثل (تحمل السرعة، تحمل القوة) إذ أن المطلوب في المسابقات هو استمرار الأداء الحركي بالسرعة أو القوة المثلى، وذلك لمدة زمنية محددة مستخدما التحمل العضلي بأقصى مجهود، ويقسم التحمل الخاص إلى:

- **تحمل القوى:** وهو القدرة على أداء العمل بقوة عضلية كبيرة ولوقت طويل.

- **تحمل السرعة:** وتعني قدرة الفرد على الاحتفاظ بالسرعة في ظروف العمل المستمر.

- **تحمل الأداء:** أي القدرة على أداء مهارات حركية بتوافق جيد مع إمكانية تكرارها لمدة طويلة نسبيا، مثل تكرار أداء مهارات في كرة القدم أو التمريرات والجري والتصويب، ومن ذلك يتضح أن التحمل ليس صراعا ضد التعب فحسب بل إنه إصرار على أداء العمل المكلف به بكفاءة وحيوية.

-**التحمل الهوائي:** وهو المقدرة على الاستمرار في الأداء بفاعلية دون هبوط في مستوى الأداء في الرياضة التخصصية باستخدام الأكسجين المستنشق من الهواء.

-**التحمل اللاهوائي:** وهو المقدرة على الاستمرار في الأداء بفاعلية دون هبوط في مستوى الأداء في الرياضة التخصصية من دون استخدام الأكسجين المستنشق.

-**التحمل الدوري التنفسي:** أي كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي للفرد على العمل لأوقات طويلة.

-**التحمل العضلي:** قدرة الفرد على الاستمرار في بذل الجهد مع التغلب على مقاومات ذات شدة أقل من الأقصى.¹

¹ فاطمة عبد مالح-نوال مهدي جاسم-مرجع سابق-2011، ص138، 139.

4-4- المرنة:

يستخدم البعض مصطلح المرنة العضلية تعبيراً عن قدرة العضلة على الامتطاط إلى أقصى مدى لها، في حين يفضل البعض وصف المرنة العضلية بالمطاطية ويرى البعض أنها تنسب إلى المفاصل ويرى البعض أنها تنسب إلى العضلات وهناك رأي ثالث يقول أنها تنسب إلى العضلات والمفاصل، ونرى أن اتجاه ومدى الحركة

يُحدد تبعاً لنوع المفصل الذي تعمل فيه، ومن المسلم به أن العضلات تعمل في حدود المجال الذي يسمح به نوع المفصل، فهي لا تستطيع أن تزيد مدى الحركة عن الحدود التشريحية للمفصل العامل فيها وقدرة العضلة على الإمتطاط تُحدد مقدار ما يستطيع أن يصل إليه المفصل من مدى، مما سبق يتضح أن اتجاه ومدى الحركة تُحدد تبعاً لنوع المفصل الذي تعمل عليه وأن قدرة المفصل على الوصول إلى أقصى مدى له يتوقف على مطاطية العضلات العاملة عليه، أي أن العضلات تحدث الحركة داخل الحدود التي يسمح بها المفصل.¹

4-4-1- أهمية المرنة:

- تسهل اكتساب اللاعب للمهارات الحركية المختلفة والأداء الخططي.
- تسهم في الاقتصاد في الطاقة والإقلال من زمن الأداء.
- لها دور فعال في تأخير ظهور التعب والإقلال من احتمالات التقلص العضلي والألم العضلي.
- تسهم في إعادة الاستشفاء وإظهار الحركات بصورة أكثر انسيابية وفاعلية.

4-4-2- أنواع المرنة:

- المرنة العامة: إمكانية المفصل أو عدو مفاصل من الحركة في ظروف صعبة.
- المرنة الخاصة: وهي المدى الحركي الذي يمكن أن يصل إليه المفصل عند أداء النشاط التخصصي.
- المرنة السلبية (القصرية): هي أقصى مدى يمكن أن يصل إليه المفصل بمساعدة خارجية.
- المرنة الديناميكية: وهي قدرة الفرد على تكرار سرعة أداء حركات معينة تتضمن الإطالة العضلية للمفصل.²
- المرنة الايجابية: وهي أكبر مدى حركي ممكن في مفصل ينفذه اللاعب مستقلاً وبدون مساعدة خارجية من خلال مجهوده العضلي.
- المرنة الاستاتيكية: هي المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة ثم الثبات.³

¹ كمال عبد الحميد-محمد صبحي حسنين-اللياقة البدنية ومكوناتها-دار الفكر العربي،1997،ص75-76.

² السيد عبد المقصود-نظريات التدريب الرياضي الجوانب الأساسية العلمية التدريبية-القاهرة،1996،ص222،223.

³ محمد ابراهيم شحاتة-تدريب الجوائز المعاصر-دار الفكر العربي،2003،ص253.

4-4-3- أهمية برامج تدريب المرونة:

عند البدء في تنفيذ أي برنامج تدريبي للمرونة، يلاحظ تأخر ظهور نتائج ملموسة لهذا البرنامج فالتحسن المنشود لمستوى المرونة محكوم بعاملين رئيسيين هما:

-الفروق الفردية بين الأفراد في مستويات البداية وبالتالي في المستويات المفترض الوصول إليها، حيث أن هذين المستويين يتأثران إلى حد كبير بالعديد من المتغيرات البيولوجية والنفسية.

-الطرق والوسائل المستخدمة أي الطرق المتبعة في التدريب لتحقيق أهداف البرنامج، فإذا كانت إحدى هذه الطرق لا تعمل بفعالية كافية أو تتنافى مع إحدى المبادئ البيولوجية أو النفسية فإن الفعالية المنشودة يمكن أن تحققها طريقة أخرى، وهناك العديد من فوائد التدريب على المرونة منها تخفيف حدة التوتر والضغط النفسي، تخفيف آلام العضلات، تعزيز المستوى المهاري ومنع أو تجنب الإصابات.¹

4-5- الرشاقة:

ويعرفها عصام عبد الخالق بأنها "القدرة على سرعة التحكم في أداء حركة جديدة والتعديل الصحيح للعمل الحركي".²

أما السيد عبد المقصود فقد عرفها عن "هيرتز" بأنها "القدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه وأيضا المقدرة على استخدام المهارات وفق متطلبات الموقف المتغير بسرعة وبدقة والمقدرة على إعادة تشكيل الأداء تبعا للموقف بسرعة".³

وتعتبر الرشاقة من الصفات البدنية المركبة، حيث تتضمن العديد من الصفات الأخرى مثل التوازن والدقة والسرعة والتوافق الحركي، كل هذه الصفات مجمعة في تداخل منسجم تجعل اللاعب قادرا على اتخاذ الأوضاع المختلفة بجسمه ككل أو الأجزاء المختلفة منه حتى يتحقق الأداء الجيد المطلوب، ولما كانت الرشاقة عنصر مركب فإن التدريبات الخاصة بها يتم التركيز عليها في الفترات الأخيرة من مراحل الاعداد بعد أن يكون اللاعب اكتسب العديد من الصفات البدنية الأخرى مثل السرعة والقوة.

وعلى ذلك فالتدريبات الخاصة بهذه الصفة ستتضمن حركات مختلفة يراعى فيها السرعة والقوة وتغيير الاتجاه والتوافق والدقة والمرونة والعديد من الصفات البدنية.⁴

4-5-1- أنواع الرشاقة:

- الرشاقة العامة: أي المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والإختلاف والتعدد بدقة وانسيابية بشكل عام.

¹ طلحة حسام الدين -الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي-مركز الكتاب للنشر-1997،ص203.

² عصام عبد الخالق-مرجع سابق-2003،ص179.

³ السيد عبد المقصود-مرجع سابق-1996،ص257.

⁴ عماد الدين عباس أبو زيد-مرجع سابق-2005،ص272،273.

- **الرشاقة الخاصة:** المقدرة على أداء المهارات الحركية المطلوبة بتوافق وتوازن ودقة، ومتطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في النشاط الرياضي التخصصي.

4-5-2- مكونات الرشاقة:

وتتضمن مكونات الرشاقة المقدرة على رد الفعل الحركي، المقدرة على التوجيه والتوازن الحركي، المقدرة على التنسيق والتناسق الحركي، المقدرة على الاستعداد والربط الحركي وخفة الحركة.¹

5- طرق تنمية عناصر اللياقة البدنية:

5-1- طرق تنمية التحمل:

يعتقد بعض المدربين أن طول مدة التدريب تنمي صفة التحمل فيزيدون من عدد ساعات التدريب وهذا خطأ لأن زيادة ساعات التدريب دون تخطيط مقنن تزيد من نسبة الاصابات لذلك من الأفضل اتباع ما يسمى بالأسلوب الاقتصادي في التدريب الذي يعتمد على ساعات التدريب اليومي المنظم والذي يعتمد على طرق ومبادئ منها:

- في فترة الاعداد العام يمكن التدريب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة ومتنوعة وتزداد المسافات بتكرار الجري مع صعوبة الموانع أي تبدأ بحجم حمل صغير ويزداد حجم الحمل تدريجياً ويهدف ذلك إلى تكيف الأجهزة الحيوية وهو ما يطلق عليه بطريقة التدريب المستمر

- الزيادة في سرعة الجري من أقل من المتوسطة إلى المتوسطة فالسرعة العالية مع الخلط بين تلك السرعات أي تزايد شدة الحمل تدريجياً وذلك للمسافات الطويلة والمتوسطة مع أداء تمرينات تحمل السرعة.

- في مرحلة الاعداد الخاص تؤدي مسافات الجري بالكرة مع أداء بعض المهارات الأخرى المتنوعة ومن خلال بعض الموانع التي تتماشى مع مواقف اللعب في الأداء التنافسي مع الارتفاع بشدة الحمل لتلك التمرينات.

- وتعتبر طريقة التدريب الدائري والتدريب الفترتي من أهم الطرق لتنمية التحمل الخاص لكرة القدم وتستخدم طريقة التدريب الدائري في تنمية تحمل القوة للاعبين وتحمل الأداء على أن يحتوي على عدة محطات كل منها تختلف عن الأخرى من ناحية الغرض ويجب أن يكون التركيز بدرجة كبيرة على المجموعات العضلية للرجلين ويمكن التغيير فيها والتعديل حسب إمكانات وقدرات اللاعبين وبخصوص تحمل القوة العضلية يقول العلم ديورما وكذا لورمي أنه يمكن الحصول على أكبر قدر من تحمل القوة العضلية بعمل أكبر عدد من المرات للتمرين ضد مقاومة ضعيفة نسبياً أي حجم كبير وفترات راحة قصيرة، أما تحمل السرعة فيمكن تنميتها عن طريق التدريب الفترتي وذلك

¹ فاطمة عبد مالحنوال مهدي جاسم مرجع سابق-2011، ص148، 149.

بالعدو لمسافات مختلفة (10 - 20 - 30 - 40 - 50م) في صورة مجموعات بينها فترات راحة وفقا لتشكيل الحمل مع مراعاة تقصير فترات الراحة بين كل جزء من هذه المسافات والجزء الآخر.¹

5-2- طرق تنمية القوة:

وأول هذه المبادئ ما توصل إليه كل من لانج لورم وآخرون في أن الزيادة في القوة العضلية تصل إلى أكبر معدل لها عندما تعمل العضلات ضد مقاومة تستدعي اشتراك الحد الأقصى من الألياف في العمل العضلي أو أقصى قدرة للفرد وذلك عن طريق عدد التكرارات في التمرين أو الأوزان أو الأثقال ويؤكد لورم أن نمو القوة العضلية يمكن تحقيقه من خلال الانقباض العضلي ضد مقاومة كبرى، أما بخصوص تنمية القوة المميزة بالسرعة فتعتبر سرعة الانقباضات العضلية من أم العوامل التي تؤثر على القوة المميزة بالسرعة ويراعى أن تكون شدة الحمل باستخدام مقاومات متوسطة (40-60%) مما يستطيع الفرد تحمله، أما حجم الحمل لا يزيد عدد مرات تكرار التمرين الواحد عن 20 مرة وتكرار التمرين الواحد من (4-6) مجموعات وفترات الراحة من (3-4) دقائق بين المجموعات لضمان استعادة الشفاء الكاملة ويقول العام ديلورما أن هناك أربعة طرق لتقوية العضلة وهي:

- محاولات تحريك مقاومة كبيرة (أكبر ثقل) ممكن مرة واحدة.
- عمل سلسلة من المحاولات المتكررة ضد مقاومة معينة يمكن أن تقل أو ترد مع كل مجموعة أو سلسلة من المحاولات.

- عمل ثلثي أكبر عدد من المحاولات يستطيع الفرد القيام بها ضد مقاومة ثابتة.
- عمل أكثر عدد ممكن من المحاولات ضد مقاومة ضعيفة نسبيا وثابتة ويقصد بذلك تنمية تحمل القوة.
- أما لو كهارت فقد وضع أسس كيفية زيادة الحمل أو جهد العضلة لتقويتها وتتلخص فيما يلي:
- السرعة التدريجية في أداء التمرين.
- الزيادة التدريجية في الحمل أو المجهود على العضلة.
- زيادة الوقت لعمل عدد أكثر أداء تمرين معين بالتدرج.
- محاولة زيادة عدد مرات التمرين في كل مرة وبنفس المقاومة السابقة أو المجهود.

لقد أثبت ماتيفيف أن تنمية القوة العضلية والقدرة إلى مستوى عال لها يتم عن طريق التدريب السنوي المنتظم أما التتابع السريع للفترات والمراحل الخاصة بتنمية القوة فينتج عنه نقص كبير في مستوى نمو الحالة التدريبية. وإذا وصل الفرد إلى قوة عضلية جيدة من جراء التدريب فإنه يستطيع المحافظة عليها بمجهود قليل بالتدريب من مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعيا وفي حالة عدم التمرن فإن القوة العضلية تقل بنسبة 10% في الأسبوع.²

¹ طه اسماعيل- عمرو أبو المجد-إبراهيم شعلان-مرجع سابق-1989، ص102،100.

² طه اسماعيل- عمرو أبو المجد-إبراهيم شعلان-مرجع سابق-1989، ص138،140.

5-3- طرق تنمية السرعة:

ينصح بعض الخبراء بمراعاة شدة الحمل كالتدريب باستخدام السرعة الأقل من القصوى حتى السرعة القصوى وبالنسبة لحجم الحمل يكون التدريب باستخدام المسافات القصيرة والتي تبلغ في كرة القدم من (10-30) متر ويُفضل تكرار التمرين الواحد على السرعة من بين (5-10) مرات أما فترات الراحة بين كل تمرين وتمرين فتتراوح بين (2-5) دقائق وفقاً لشدة وحجم الحمل وأثبتت دراسات كوروكوف أن السرعة الانتقالية وسرعة الحركة تتأثر بالمواع التي تبطأ الحركة كمقاومة المنافس، كما استطاع أوسولين أن يثبت أن تردد الحركة في العدو من الممكن أن يزداد بمساعدة تمارين القوة العضلية

في مختلف الألعاب وخاصة كرة القدم وجد أن السرعة العالية يمكن أن لا تحقق أي عائد من خلال اللعب بسبب الحالة النفسية السيئة التي تظهر في أداء اللاعبين ولتطوير الأداء يجب التدريب بدون كرة فهي طريقة تصل باللعب لقمة الأداء واستمرار التقدم وفي نفس الوقت يجب التدريب بالكرة لتحويل الأداء إلى نشاط عملي أثناء المباريات لتنمية سرعة الانتقال بالكرة أو لجري بالكرة مع المحاورة وعنصر السرعة يمكن أن يفقد نسبياً من حيث المستوى إذ لم يستمر التدريب عليه بدرجة مناسبة خلال مراحل وفترات التدريب السنوي.¹

5-4- طرق تنمية المرونة:

ويمكن تنمية صفة المرونة عن طريق التدريب اليومي من خلال تمارين الإطالة ومن أهم مبادئ وطرق التدريب على المرونة نجد أنه لا بد أن يكون هناك تنسيق بين تدريبات القوة وتدريبات المرونة حيث أن القوة تساعد الفرد الرياضي على أن يصل إلى المدى المطلوب للحركة أي بالمرونة اللازمة

وعند تنمية المرونة لا بد من الاعتماد على التدريب الأيزوتوني (الحركي) حيث أن العضلة تعمل فيه حالتي القصر والطول وكذا الأربطة مما يساعد على مرونة المفاصل وإطالة العضلات والأربطة ويرى كل من ريان وفريد أنه يمكن تنمية المرونة لمفصل معين عن طريق تقوية العضلات المضادة (عضلات تؤدي إلى ثني المفضل وعضلات تؤدي إلى مد المفصل) بنفس النسبة ونفس القوة ولو تم تقوية مجموعة من العضلات على حساب أخرى لأدى ذلك لنقص في المجال الحركي للمفصل في الاتجاه الذي تعمل فيه العضلة الضعيفة بالإضافة لأن الخمول وعدم النشاط يؤدي نقص المرونة في المفاصل.

¹ طه اسماعيل- عمرو أبو المجد- ابراهيم شعلان- مرجع سابق- 1989، ص 119، 120.

وتحدد العديد من المراجع بعض المبادئ لتنمية المرونة هي:

يُنصح عند اختيار تدريبات المرونة الخاصة بكرة القدم الاعتماد على تلك التدريبات أساساً على الاحتياجات والمتطلبات الخاصة باللعبة.

- العناية بتنمية المرونة العامة لمفاصل الجسم وذلك بالعمل على الارتقاء بمدى الأرجحات لكل أعضاء الجسم الحركي لجسم الانسان وذلك عن طريق تمرينات إطالة العضلات والأربطة والأوتار وزيادة مدى الحركة في المفاصل.

- يمكن تنمية المرونة في زمن قصير نسبياً وذلك باستخدام التكرار الدائم لأداء تمرينات الإطالة وقد أثبتت البحوث التي قام بها لبيريا نيسكاي من أن المران اليومي المستمر يعمل على الزيادة الواضحة للمرونة أكثر من المران كـبـ يومين.

- لا بد أن يكون تدريب المرونة في مقدمة وحدة التدريب أو في نهاية الجزء الأساسي لوحدة التدريب على أن لا يعقب ذلك تدريبات ذات حمل عالي أو عقب مرحلة التعب كما يجب مراعاة أسس التدريب عند التدريب اليومي للمرونة وخاصة العلاقة بين حجم الحمل وشدة¹.

5-5- طرق تنمية الرشاقة:

لتطوير صفة الرشاقة ينبغي على اللاعب العمل على اكتساب عدد كبير من المهارات الحركية المختلفة وتسهم الألعاب الرياضية المختلفة في تنمية وتطوير الرشاقة نظراً لما يتخللها من مختلف الظروف المتغيرة والغير معروفة وينصح هارا باستخدام الطرق التالية في غضون عمليات التدريب بتنمية وتطوير صفة الرشاقة:

- الأداء العكسي للتمرين مثل التصويب بالقدم الأخرى وكذا المحاورة بها في كرة القدم.

- التغيير في سرعة وتوقيت الحركات كأداء الحركات المركبة أو تنطيط الكرة أو التصويب.

- تغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين مثل تقصير مساحة الملعب في كرة القدم.

- التغيير في أسلوب أداء التمرين: كأداء مهارة ضرب الكرة الرأس من الثبات والجري.

- تصعيب التمرين ببعض الحركات الإضافية مع أداء بعض التمرينات المركبة دون إعداد مسبق لها²

ويمكن تطوير صفة الرشاقة في كرة القدم بالتمارين الجمناستيكية المختلفة، تمارين الألعاب والمسابقات، التمارين الثنائية، التمارين المعقدة، التمارين الخاصة بكرة القدم (المهارات الأساسية)³.

¹ طه اسماعيل - عمرو أبو المجد-ابراهيم شعلان-مرجع سابق، 1989، ص170.

² عمرو أبو المجد ابراعي مشعلان-مرجع سابق-1989، ص159.

³ سامي الصفار-كرة القدم كتاب منهجي-1987، ص237.

خلاصة:

من خلال ما سبق يمكن القول أن اللياقة البدنية تعني الصحة الشخصية والحالة الوظيفية ومستوى الاعداد البدني والمهاري والخططي والجانب الروحي للرياضي، وهي مظهر من مظاهر اللياقة العامة الشاملة التي تهدف لسلامة الفرد ككل متكامل في الأجهزة العصبية والعضلية والجهاز التنفسي والأعضاء الداخلية.

ويمكن أن تكون في مجملها أهم عناصر اللياقة البدنية (القوة - السرعة - التحمل - المرونة والرشاقة) فهي انعكاس لما يشعر به الفرد ذاتيا عن مقدرا اللياقة البدنية التي يتمتع بها واللياقة البدنية كما أشار أغلب العلماء نوعين لياقة بنية عامة ولياقة بدنية خاصة.

وفي كرة القدم تعتبر اللياقة البدنية من أهم المظاهر التي يجب على اللاعب أن يتميز بها وأن تطوير عناصرها وتحسينها من الواجبات التي يجب على المدرب أن يعطيها الأولوية الكبيرة من خلال تصميمه للبرامج التدريبية الملائمة و المناسبة والتي تخدم لاعب كرة القدم وفق متطلبات المنافسات أو الدورات.

وقد استعرضنا في هذا الفصل اللياقة البدنية بمفهومها وخصائصها وأنواعها لنتطرق بعدها إلى أهم عناصر اللياقة البدنية (القوة - السرعة - التحمل - المرونة - الرشاقة) محاولين توضيح مفاهيم هذه المصطلحات بالإضافة لتحديد أنواعها ومكوناتها وأهميتها لإبراز الأهمية والدور الذي تحتويه عناصر اللياقة البدنية في تحقيق النتائج والانجازات الرياضية في مختلف الأنشطة الرياضية بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة.

الفصل الثالث

فئة الأواسط في كرة القدم

تمهيد:

اكتسبت رياضة كرة القدم شهرة كبيرة وبلغت حدا لم تبلغه الرياضات الأخرى وظهر ذلك في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق لمشاهدة مبارياتها حيث تعتبر لعبة كرة القدم أكثر الرياضات الجماعية شعبية وأصبح الاهتمام بها ليس منحصرا فقط على الذين يمارسونها بل تعدت ذلك لتشمل عدة جوانب منها الجانب الاقتصادي، السياسي والثقافي.

ولم تكن كرة القدم قديما بالصورة التي نراها حاليا، فقد مرت كرة القدم بتطورات عديدة ومن كل النواحي سواء البدنية أو المهارية، ويعتبر الجانب البدني والمهاري عنصرين هامين يؤثران على أجهزة الجسم وأعضائه مما يضمن له التناسق والتكامل، وكرة القدم لعبة رياضية تمارس ضمن قوانينها الخاصة وتملك هيكل تنظيميا دقيقا لذلك يمكن تحليلها والكلام هن المفاهيم الأساسية التي تحدها كوسيلة وكنظام لتحديد القوانين العامة لها وتعليمها في مختلف الميادين والخوض بها في المسابقات باعتبارها لعبة ذات شعبية واسعة وكبيرة.

ولعبة كرة القدم من الألعاب التي تتطلب تطوير الصفات البدنية للاعبين ليصبح اللاعب ذو مقدرة للصدور لوقت طويل والتأقلم مع جميع المتغيرات الموجودة فيستطيع تحقيق النجاح، بالإضافة أن لكل مرحلة عمرية خصائص ومميزات خاصة لدى الرياضيين ولاعب كرة القدم كغيره له سمات بدنية وفيزيولوجية خاصة لذلك يجب على المدرب الرياضي الامام بكل نواحي هاته المرحلة (البدنية، الحركية، الانفعالية... الخ) لتسطير البرامج التدريبية المناسبة وفقا للسمات الخاصة بفئة الأواسط في كرة القدم لبلوغ أهداف البرنامج المسطرة.

1. كرة القدم:**1-1- تعريف كرة القدم:**

كرة القدم رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أفراد أصناف المجتمع"¹

وهي لعبة جماعية يتم فيها تسجيل أكبر عدد من الأهداف في شبك الخصم والمحافظة على الشبكة نظيفة من الأهداف وتلعب كرة القدم بين فريقين، يضم كل فريق 11 لاعب بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد تدوم المباراة 90 دقيقة أي 45 دقيقة لكل شوط ويتخللها وقت راحة يدوم 15 دقيقة، حيث تُجرى المباراة بين فريقين يرتدون ألبسة مختلفة وتكون هذه الأخيرة من تبان وقميص وحذاء للعب.²

1-2- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كغيرها من الألعاب لها مبادئها الأساسية والتي تعتمد على إتقانها على إتباع أسلوب سليم في التدريب ويتوقف نجاح أي فريق على إتقان أفرادها للمبادئ الأساسية للعبة، ففريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفرادها أن يؤدي ضربات كرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة وتمير الكرة بدقة وتوقيت سليم بمختلف الطرق ويركل الكرة بسهولة والمبادئ الأساسية لكرة القدم عديدة ومتنوعة، فيجب الاهتمام بها دائما عن طريق التدريب وتقسّم هذه المبادئ لما يلي:

(استقبال الكرة - المحاورة بالكرة - المهاجمة - رمية التماس - ضرب الكرة - لعب الكرة بالرأس - حراسة المرمى)³

1-3- صفات لاعب كرة القدم:

لاعب كرة القدم يحتاج لصفات خاصة ثلاث هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي ومن هذه الخصائص هناك أربع متطلبات للاعب كرة القدم وهي الفنية، الخططية، النفسية والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكاملا خططيا جيدا ومهاريا عاليا والتعدادات النفسية الايجابية المبنية على قابلية بدنية ممتازة ونقص الحاصل في إحدى تلك المكونات يمكن أن يعوض في متطلب آخر.⁴

¹ موقف مجيد متولي-الاعداد الوظيفي لكرة القدم-دار الفكر العربي،1999،ص9.

² مختار سالم-مرجع سابق،مكتبة المعارف،1988،ص12.

³ حسن عبد الجواد-كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الاعدادية والقانون الدولي،1977،26،27.

⁴ موقف مجيد متولي-مرجع سابق-1999،ص10،9.

1-3-1- الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم بحركات خصمه غير المتوقعة وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم وتتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، معرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة والمحافظة عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام لتحقيق من أن معايير الاختيار لا تركز دوماً على الصفات البدنية.¹

1-3-2- الصفات الفيزيولوجية:

من محددات الانجاز في كرة القدم الحديثة مجموعة من الصفات أو الخصائص منها الصفات الفيزيولوجية فخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى وهذا ما يجعل تغيير الشدة وارد من وقت لآخر وهذا السلوك هو الذي يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى فمتطلباتها أكثر تعقيداً من أي لعبة أخرى وهذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي:

- القابلية على الأداء بشدة عالية.

- القابلية على أداء الركض السريع.

- القابلية على إنتاج قوة (القدرة العلية) خلال وضعية معينة.

إن أساس الانجاز في كرة القدم داخل تلك المفردات، يتدرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي.²

1-3-3- الصفات النفسية:

وتعتبر الصفات النفسية أحد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم وما يمتلكه من سمات شخصية ومن بين الصفات النفسية نذكر ما يلي:

- التركيز ويعرف على أنه تضيق الانتباه وتثبيته على مثير معين، ويرى البعض لأن التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي "المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وتسمى هذه الفترة بمدى الانتباه".

¹ محمد رفعت-كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية-دار البحار، 1999، ص99.

² موفق مجيد المتولي-مرجع سابق-1999، ص62.

-الانتباه ويعني تركيز العقل على فكرة معينة مبنية على العديد من الأفكار ويتضمن الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يمكنه التعامل مع بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه وعكس الانتباه هو الاضطراب وتشتت الذهن.

-التصور العقلي وهو وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لعرض الاعداد للأداء، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية بحيث كلما كانت الخريطة واضحة في عقل اللاعب كلما أمكن من لمح إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد المطلوب.

-الثقة بالنفس وهي توقع النجاح والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب فرغم عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء.¹

1-3-4- الصفات المورفولوجية:

إن ممارسة أي نشاط رياضي باستمرار لفترات طويلة يكسب ممارسه خصائص مورفولوجية خاصة تتناسب مع نوع النشاط الرياضي الممارس ويؤكد عصام حلمي على أن ممارسة الأنشطة الرياضية ذات الطبيعة الخاصة وبشكل منتظم وفترات طويلة تُحدث تأثيراً مورفولوجياً على جسم الفرد الممارس، ويمكن التعرف على هذا التأثير بقياس أجزاء الجسم العاملة بصورة فعالة أثناء ممارسة هذا النشاط، حيث أن لها تأثير في إظهار القوة العضلية، السرعة التحمل والمرونة، كذلك تجاوب الجسم لمختلف الظروف المحيطة به وكفائته البدنية وتحقيق النتائج الرياضية الباهرة.²

¹ أسامة كامل راتب-تدريب المهارات النفسية(التطبيقات في المجال الرياضي)-دار الفكر العربي -2000،ص117.
² محمد حازم محمد أبو يوسف-أسس إختيار الناشئين في كرة القدم-در الوفاء للطباعة والنشر،2005،ص25،26.

2. فئة الأواسط:

2-1- التعريف بفئة الأواسط:

إذا كنا بصدد التحدث عن فئة الأواسط أو المرحلة الممتدة ما بين (17-21) فإننا نسلط الضوء على مرحلة جد حاسمة وهامة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراقبة المتأخرة، وما هي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة ويتم تأكيده في هذه الفترة إذ أن الحياة في هذه الفترة تأخذ طابعا آخر وفيها يتجه الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه ويوائم بين تلك المشاعر الجديدة والظروف البيئية ليحدد موقعه من هؤلاء الناضجين محاولا التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة، فتقل نزاعاته فيدرس المراهق كيفية الدخول إلى الحياة المهنية، وتتوسع علاقاته الاجتماعية مع تحديد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية والاجتماعية وإزاء العمل الذي يسعى إليه.¹

2-2- خصائص ومميزات المرحلة العمرية لفئة الأواسط:

2-2-1- النمو الجسمي:

تتميز هذه المرحلة بالبطء في معدل النمو الجسماني، ويلاحظ استعادة الفتى لتناسق شكل الجسم كما تظهر الفروق المميزة في تركيب الجسم بين الفتى والفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو عضلات الذراع والصدر الرجلين بدرجة كبيرة من نمو العظام حتى يستعيد الفرد اتزانه الجسمي.²

والبعد الجسمي هو أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهق ويشتمل البعد الجسمي على مظهرين أساسيين من مظاهر النمو هما النمو الفيزيولوجي والنمو الوظيفي والمقصود بالنمو الفيزيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة للأعيان التي يتعرض لها المراهق أثناء البلوغ وما بعده ويشمل ذلك الوجه بالخصوص النمو في الغدد الجنسية، أما النمو العضوي فيشمل على نمو المظاهر الخارجية للمراهق كالطول والوزن والعرض، حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن 03 كلغ في السنة و29 سنتمتر بالنسبة للطول.³

ويصل الفتيان إلى نضج البدني الكامل تقريبا إذ تتخذ ملامح الوجه والجسم صورتها الكاملة تقريبا وتصبح العضلات قوية ومتينة وتحسن شكل القوام.⁴

¹ نوري الحافظ-المراهقة-المؤسسة العربية للنشر والتوزيع، 1990، ص48.

² محمد حسن علاوي-علم النفس الرياضي-دار الفكر العربي، القاهرة، 1992، ص146.

³ نوري الحافظ-مرجع سابق-1990، ص48.

⁴ فؤاد الباهي السيد-الأسس النفسية للنمو-دار الفكر العربي، القاهرة، 1989، ص277.

وتعتبر هذه المرحلة دورة جديدة من للنمو الحركي ويستطيع المراهق اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها، بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به الفتى في هذه المرحلة يساعده كثيرا على إمكانية ممارسة أنواع عديدة من الأنشطة الرياضية، تتطلب المزيد من القوة العضلية.¹

أما من الناحية الفيزيولوجية بالنسبة للرياضيين الذين يمارسون الرياضة باستمرار فيزيد عندهم حجم القلب والرئتان وتصبحها زيادة في عدد الهيموغلوبين والأجسام الحمراء²

وتستهلك العضلات كمية كبيرة من الأكسجين مما يستهلك الدهن وتزداد التهوية الدقيقة للرئتين ويزداد نمو الألياف العصبية في المخ من ناحية السمك والطول³

2-2-2- النمو العقلي:

من الملاحظ لفترة المراهقة أن الحدث السوي يسير في نموه العقلي في جهات عديدة، فهو يستمر في هذا العقد الثاني من عمره على اكتساب القابلية العقلية وتقويتها، كما ينمو أيضا في القابلية على التعلم وهو إلى جانب ذلك يتميز بزيادة قابليته على إدراك العلاقة بين الأشياء وعلى حل المشكلات التي تتميز بالصعوبة والتعقيد، بالإضافة إلى كل هذا سيصبح أكثر قدرة على التعامل بالأفكار المجردة.⁴

وفي المرحلة العمرية (16-18) سنة يصبح الفرد قادرا على فهم المفاهيم المجردة ويبدى اهتماما بكل حرية وإرادة.⁵

2-2-3- النمو النفسي الاجتماعي:

يطغى في هذه المرحلة التوازن من الناحية النفسية وذلك نظرا لنضج القدرات العقلية لدى المراهق الذي أصبح قادرا على إحداث التأقلم مع بيئته وخلق علاقة ارتباط بها.

هذا الارتباط الذي كثيرا ما تكون له علاقة بالجانب الانفعالي للمراهق والنابع من مثيراته، وتغيير المثيرات تبعا لتغيير العمر الزمني، وتغيير الاستجابات تبعا لتطور مراحل النمو، كما أن الاضطرابات الانفعالية التي تحدث خلال المرحلة السابقة نتيجة لاختلال اتزان الغدد الداخلية لا يمكن أن تعود إلى حالات الاستقرار إلا في سن العشرين كما تؤثر الانفعالات الحادة القوية على صحة الفرد على نشاطه العقلي وعلى اتجاهاته النفسية وعاداته

¹ محمد حسن علاوي-سيكولوجية التدريب والمنافسة-دار المعارف،ص147.

² قيس ناجي عبد الجبار-تطوير القابلية البدنية في العمر المدرسي-العراق،1989،ص35.

³ صبحي عمران شلش-علم وظائف الأعضاء-ديوان المطبوعات الجامعية،1984،ص125.

⁴ نوري الحافظ-مرجع سابق-1990،ص69.

⁵ انوف وبيتيغ-مقدمة في علم النفس-ترجمة عادل عز الدين وآخرون، ديوان المطبوعات الجامعية،1994،ص50.

المختلفة تأثيراً قد يفوق نموه وتطوره، كما تبدو مظاهر تأقلم الفرد مع بيئته من خلال احتكاكه بالآخرين ويبدأ ميله للجنس الآخر الشيء الذي يؤثر على سلوكه ونشاطاته المختلفة كما يصبح يحاول رفع حصار الأسرة عليه مما يخلق له عدوانية بينه وبين والديه لكن سرعان ما تزول وهذا ما يؤكد فؤاد البهي حيث يقول "تحول علاقة الأبناء بالوالدين من النزاع إلى الوفاء الذي يبدأ عندما يصل عمر المراهق 17 سنة وتمتد حتى أوائل الرشد في سن 21".¹

2-2-4- النمو الحركي:

تتميز هذه المرحلة بأن تصبح حركات المراهق تمتاز بالتوافق والإتزان ويزداد إتقان المهارات الحركية كما تزداد سرعة الزمن الذي يمضي بين المثير والاستجابة لهذا المثير.²

2-2-5- النمو الانفعالي:

عند بداية المراهقة تكون الانفعالات في حدها بسبب التغييرات التي تحدث لكن بتقدم سن المراهق تأخذ هذه الانفعالات نوع من الهدوء حتى يصل الفرد سن تتزن فيه انفعالاته ويصبح قادراً على التحكم فيها ويدرك في هذه المرحلة أن تعاملاته لا تتناسب مع ما وصل إليه من نضج وبلوغ ومن جهة نجد أن البيئة الخارجية المتمثلة في الأسرة لا تولي اهتماماً لهذا التطور ولا تقدر رجولته وحقوقه كفرد له ذاته فالحاجة إلى الحنان تعتبر منبع صحة المراهق النفسية فهي تعتبر السبيل إلى أن يشعر بالتقدير والتقبل الاجتماعي بحيث تنشأ في هذه المرحلة صفة الاستقلال بنفسه ولذلك نجد علاقته بنفسه تنمو وتزداد بحيث تتعدى حدود المدرسة والمنزل.

على الأسرة والمربي البدني توجيه حماس ونشاط المراهق إلى الوجهة السليمة والاستفادة منه لتطوير شخصيته وتدعيم الصفات التي لا نجدها متوفرة إلا عند الطفل الرياضي مثل روح التعاون، الاتصال وحب الغير وحرية التعبير عن آرائه ويمكن تلخيص بعض الانفعالات في النقاط التالية:

- الحساسية الشديدة حيث يكون مرهف الحس ورقيق الشعور يتأثر بأي شيء يلاحظه.

- الصراع النفسي حيث يكون كثير التقلبات والآراء.

- مظاهر اليأس والقنوط والكآبة بسبب أمانى المراهق وعجزه عن تحقيقها مما يدفعه للعزلة على الذات وقد ينتج عنه كثرة التفكير في الانتحار

¹ فؤاد الباهي السيد-مرجع سابق-1989، ص283.

² حامد عبد السلام زهران-علم النفس النمو-دار افكر العربي 1988، ص137.

- كثرة أحلام اليقظة فيعمل برجولة كاملة وينجح وتفوق دراسي أو ثروة كبيرة.
- التمرد ومقاومة سلطة الأسرة حيث يرى بأن مساعدتها تدخلاً والنصيحة إهانة فيعمد إلى إبراز شخصيته.¹

¹ سلامي الباهي -المعهد التكنولوجي للتربية-المعهد التكنولوجي للتربية، 1981، ص7،6.

خلاصة:

إن مرحلة المراهقة مرحلة حساسة وصعبة يمر بها الفرد وبحكم التغييرات الجسمية والفيزيولوجية بحيث لا يجد المراهق سبيلا للتخلص منها أو على الأقل التخفيف من حدتها إلا بممارسة النشاطات الرياضية فهي لبتي تنمي وتقوي بدنه وتعينه على اكتساب السمات الشخصية السليمة والمقبولة من أفراد المجتمع.

لذلك يجب على المدرب معرفة وفهم لخصائص ومميزات المرحلة العمرية التي هو في صدد تدريبها وأهم التطورات الحادثة في مختلف أوجه النمو لتساعد في نجاح العملية التدريبية.

حيث تطرقنا في هذا الفصل إلى فئة الأواسط في كرة القدم حيث قدمنا تعريفا عاما وشاملا لأشهر وأكثر لعبة شعبية في العالم لنتطرق بعدها للمبادئ الأساسية للهبة والصفات الخاصة بلاعبي كرة القدم لنتوجه بعدها للمرحلة العمرية ألا وهي فئة الأواسط لنتطرق إلى أهم الخصائص والمميزات (النفسية الاجتماعية، الجسمية، الإنفعالية والحركية والعقلية) التي يجب على المدربين إعطائها الأهمية اللازمة لأهميتها أو لدورها في إنجاح العملية التدريبية وتحقيق النتائج المرجوة.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

تحتاج البحوث العلمية بمختلف اتجاهاتها وأنواعها إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث موضوع الدراسة لتزويد الجانب العلمي بمعارف جديدة وهامة فهي تهدف إلى كشف الحقائق، ونقوم بتحديد المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجة مشكلة البحث من خلال طبيعتها، فقيمة وأهمية هذه البحوث تكمن في التحكم في المنهجية المتبعة فيها وصدقها وموضوعيتها، فكل باحث يتحقق من خلال بحثه من الفرضيات التي وضعها ويتم ذلك بإخضاعها للتجربة العلمية التي تعتمد على استخدام مجموعة من المواد العلمية.

من خلال ما تم جمعه من معلومات نظرية في الجانب النظري والمتمثلة في الفصول الثلاثة الخاصة بموضوع بحثنا وهي كالتالي:

- ❖ التدريب الرياضي والبرامج التدريبية
- ❖ عناصر اللياقة البدنية
- ❖ فئة الأواسط في كرة القدم

وتماشيا مع الفرضيات المقترحة كطول أولية لإشكالية البحث سننتقل إلى الجانب التطبيقي قصد دراسة الموضوع دراسة ميدانية لنولي المنهجية العلمية حقها ونحقق المعلومات النظرية السالفة الذكر.

1. الدراسة الاستطلاعية:

تُعد الدراسة الاستطلاعية أولى خطوات البحث العلمي والهدف منها التعرف على ميدان الدراسة والتأكد من مدى ملائمتها للبحث والتعرف على بعض الجوانب والمفاهيم المتعلقة بموضوع البحث.

ومن خلال دراستنا المتمثلة في "دور البرامج التدريبية في رفع عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم u20" توجهنا إلى الرابطة الولائية لكرة القدم بولاية البويرة للحصول أو معرفة عدد الأندية المتواجدة بها و عدد المدربين واللاعبين لنقوم بضبط مجتمع وعينة البحث بالإضافة إلى تصميم الإستبيان الذي سيكون موجه للاعبين والمقابلة مع المدربين وذلك من أجل جمع المعلومات و البيانات والأفكار والتحقق من الفرضيات

2. الدراسة الأساسية:**2-1- المنهج:**

انطلاقاً من موضوع دراستنا المتمثل في "دور البرامج التدريبية في رفع عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم u20" استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي لأنه من أكثر مناهج البحث استخداماً خاصة في مجال البحوث التربوية والاجتماعية والرياضية، فهو يهتم بجميع الأوصاف العلمية الدقيقة للظواهر المختلفة ووصف الوضع الراهن وتفسيره كما يهدف إلى دراسة العلاقات القائمة بين الظواهر المختلفة، بالإضافة لإتسامه بالموضوعية كما يعطي الحرية للمستجوبين في التطرق لأدائهم والمنهج الوصفي كغيره من المناهج الأخرى يمر على مجموعة من المراحل من أهمها التعرف على مشكلة البحث وتحديدتها واختيار الفرضيات ووضعها ثم اختيار العينة المناسبة واختيار أساليب جمع البيانات وإعدادها مع وضع قواعد لتصنيفها ووضع النتائج وتحليلها في عبارات واضحة ومفهومة، كما يعتبر المنهج الوصفي من المناهج الأساسية في البحوث الوصفية في الاستمارة الاستبائية المقدمة إلى المشاركين في العملية التدريبية وهذا ما يتوافق مع موضع دراستنا فهو يعتبر المنهج الأكثر ملائمة للمشكلة التي ندرسها.

2-2- متغيرات البحث:

2-2-1- المتغير المستقل: وهو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة

ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر¹

- المتغير المستقل في دراستنا: البرامج التدريبية.

2-2-2- المتغير التابع: هو المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل²

- المتغير التابع في دراستنا: عناصر اللياقة البدنية.

2-3- المجتمع: هو مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقاً والتي تتركز عليها الملاحظات،

ولكي يكون البحث قابلاً ومقبولاً للإنجاز لابد من تعريف مجتمع البحث الذي نريد فحصه، وأن نوضح المقاييس

المستعملة من أجل حصر هذا المجتمع³

¹ محمد حسن علاوي-أسامة كامل راتب-البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي-القاهرة-1999-ص219.

² محمد حسن علاوي-أسامة كامل راتب-مرجع سابق-1999-ص220.

³ بوزيد صحراوي-موريس أمجرس وآخرون-منهجية البحث في العلوم الانسانية-دار القصبية للنشر-الجزائر-2004-ص298.

هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة مدارس، فرق، تلاميذ، سكان أو أي وحدات أخرى¹

ويتمثل تحديد مجتمع البحث في مدربي ولاعبي فرق الرابطة الولائية لكرة القدم لولاية البويرة في 16 فريق والبالغ عددهم 16 مدرب و 400 لاعب حسب الاحصائيات المقدمة من الرابطة الولائية لكرة القدم.

2-4- عينة البحث وكيفية اختيارها:

العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تُجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث.²

وفي موضوع دراستنا حرصنا على الوصول لنتائج دقيقة وموضوعية وممثلة لمجتمع الدراسة وإعطاء فرصة لجميع مفردات المجتمع الأصلي، لذلك قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية بسيطة واشتملت دراستنا على 80 لاعب و 5 مدربين بالقيام بعملية القرعة وكانت الأندية التي أُختيرت كالتالي:
الجدول رقم (01): توزيع مفردات العينة.

الرقم	اسم النادي	رمز النادي	عدد اللاعبين
01	الشباب الرياضي ثامر	CRT	20
02	وفاق سور الغزلان	ESG	20
03	حمزاوية فريق عين بسام	HCAB	20
04	الأمل الرياضي لبلدية الجباحية	ABRD	20

2-5- مجالات البحث:

2-5-1- المجال البشري: أجريت الدراسة في بحثنا على أفراد العينة والمتمثلة في 80 لاعب و 5 مدربين لكرة القدم فئة u20.

2-5-2- المجال المكاني: وقسم إلى جانبين:

- الجانب النظري: وقمنا بأغلب جمع المعلومات في المكتبة (مكتبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية) بالإضافة إلى المنزل.

- الجانب التطبيقي: قمنا بإجراء البحث الميداني على بعض أندية ولاية البويرة، حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على اللاعبين وإجراء مقابلة مع المدربين لمختلف أندية ولاية البويرة.

2-5-3- المجال الزمني:

- الجانب النظري: امتد من منتصف أكتوبر حتى نهاية ديسمبر وتم فيه جمع المصادر والمراجع الأدبية للدراسة.

¹ محمد نصر الدين رضوان-الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية-دار الفكر العربي-القااهرة-2003-ص14.

² رشيد زرواتي-مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية-عين مليلة الجزائر-2007-ص234.

-الجانب التطبيقي: وكان وفق مرحلتين

الاولى: تحديد مجتمع الدراسة والعينة وكذا أدوات الدراسة المستخدمة

الثانية: امتد من شهر فيفري وحتى منتصف شهر أفريل قمنا خلاله بتصميم الاستبيان وتحليل ومناقشة النتائج

2-6- أدوات البحث:

2-6-1- الاستبيان: الاستبيان هو أنسب وسيلة للمنهج الوصفي، لذلك قمنا باستخدامه كأداة في دراستنا للحصول

على الحقائق والبيانات والمعلومات من خلال استمارة الاستبيان من خلال تصميم مجموعة من الأسئلة والاستبيان من أنجع الوسائل اقتصادا للوقت والجهد مع الحصول على البيانات من من العينة في وقت قصير بصدق.

وهو أداة جمع بيانات تحتوي على عدد من الأسئلة أو المفردات التي يستجيب لها المفحوص بطريقة محددة

حسب تعليماتها¹

وتمثلت خطوات تصميم الاستبيان في:

_ وضع الأسئلة اللازمة لكل متغير

_ حصر المتغيرات التي يشملها مجال الاستبيان

_ تحديد المجال الذي يشملها الاستبيان

- عرض الصورة الأولية على المحكمين في مجل التخصص

- تعديل الاستبيان بناء على آراء المحكمين

- تجريب وتقنين الاستبيان على عينة مماثلة لعينة الدراسة

- تعديل الاستبيان في ضوء التجريب والتقنين في صورته النهائية

- تطبيق الاستبيان على العينة المطلوبة²

وتمثلت استمارة الاستبيان في بحثنا في مجموعة من الأسئلة مقسمة على ثلاثة محاور في كل محور 7 أسئلة

(21 سؤال) موجهة للاعبين كرة القدم فئة U20.

-الهدف من تطبيقنا الاستبيان:

تأكيد أو نفي الفرضيات مما يساعدنا في موضوع دراستنا وتزويد الدراسة الميدانية لمعلومات وخبرات تزيد من مصداقية البحث.

-كيفية توزيع الاستبيان:

بعد عرض استمارة الاستبيان على مجموعة من الأساتذة لتحكيمة ومعاينته والموافقة عليه توجهنا إلى الأندية

الممثلة لعينة البحث وقمنا بتوزيع الاستبيان مباشرة على اللاعبين.

¹ عبد الباسط متولي خضر-أدوات البحث العلمي وخطة إعداده-دار الكتاب-مصر-2014-ص207.

² عبد الباسط متولي خضر-مرجع سابق-2014-ص209.

2-6-2-المقابلة:

هي علاقة اجتماعية مهنية ديناميكية زجها لوجه بين الأخصائي والعميل في جو نفسي آمن تسوده الثقة المتبادلة بين الطرفين يهدف إلى جمع المعلومات من أجل حل المشكلة، أي أنها علاقة مهنية فنية حساسة يتم فيها تفاعل اجتماعي هادف وتبادل معلومات وخبرات ومشاعر واتجاهات ويتم خلالها التساؤل عن كل شيء وهي نشاط مهني هادف وليس محادثة عادية¹

وكانت خطوات إجراء المقابلة كالتالي:

_ تحديد عدد الأشخاص المراد مقابلتهم

_ تحديد نوع المقابلة

_ تحديد هدف المقابلة

_ تحديد مكان المقابلة

_ تحديد زمن ووقت المقابلة

الهدف من إجراء المقابلة هو الحصول على معلومات وبيانات مباشرة، حيث قمنا بالتوجه لمدرسي بعض نوادي ولاية البويرة وقمنا بإجراء مقابلة مباشرة معهم.

2-7- الأساس العلمية للأداة (سيكومترية الأداة):

-صدق الاستبيان: ويعني صدق الاستبيان التأكد من أنه سوف يقيس ما أُعد لقياسه للتأكد من صدق أداة الدراسة باستخدام صدق المحكمين²

-الصدق الظاهري: يُقصد بالصدق الظاهري قدرته على قياس ما وُضع لقياسه من خلال النظر إليه وفحص مدى ملائمة بنوده لقياس الأبعاد المختلفة التي وضعت لقياس ذلك ويُقيم الصدق الظاهري من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين والخبراء في الموضوع محل البحث³

قمنا بعرض استمارة الاستبيان الموجه للاعبين على أربعة أساتذة محكمين، ذوي مستوى علمي مشهود به بالإضافة لتجربتهم الميدانية في مجالات البحث والدراسات العالمية، بغرض تحكيم مدى موافقة الأسئلة أو العبارات مع المحاور المقترحة مع حذف وإضافة تعديلات بالنسبة للاستبيان والمقابلة.

¹ عبد الباسط متولي خضر-مرجع سابق-2014-ص189.

² فاطمة عوض صابر-ميرفت علي خفاجة-أسس البحث العلمي-مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية-2002-ص167.

³ عبد الباسط متولي خضر-مرجع سابق-2014-ص216.

الجدول رقم (02): جدول تحكيم الاستبيان والمقابلة.

الرقم	الدرجة العلمية	قرار اللجنة
01	أستاذ محاضر	مقبول
02	أستاذ محاضر	مقبول
03	أستاذ محاضر	مقبول
04	أستاذ مساعد	مقبول

الجدول رقم(01): يمثل تحكيم الاستبيان والمقابلة (صدق المحكمين).

2-8- الواسائل الاحصائية: وفي بحثنا هذا قمنا بالاعتماد على الوسائل التالية:

2-8-1- النسبة المئوية: يتم في هذه العملية حساب عدد تكرارات الأجوبة الخاصة بكل سؤال في الاستبيان وبعدها يتم حساب النسب المئوية بالطريقة الاحصائية التالية¹:

$$\frac{\text{ت} \times 100\%}{\text{ع}} \longleftrightarrow \begin{array}{l} \text{ع} \leftarrow 100\% \\ \text{ت} \leftarrow ? \end{array}$$

عدد التكرارات x 100

النسبة المئوية % =

عدد الأفراد

2-8-2- كا²:

يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان ويتكون هذا القانون من:

_ التكرارات المشاهدة: وهي التكرارات التي نتحصل عليها بعد توزيع الاستبيان.

_ التكرارات المتوقعة: وهو مجموع التكرارات يُقسم على عدد الاجابات المقترحة (الاختيارات).

_ جدول كا²: ويتمون هذا الجدول من:

¹ فريد كامل أبو زينة وآخرون-مناهج البحث العلمي الكتاب الثاني الإحصاء في البحث العلمي-دار المسيرة للنشر والتوزيع-الأردن-2006-ص68.

ـ χ^2 الجدولة: وهي قيمة ثابتة نقارنها مع χ^2 المحسوبة لاتخاذ القرار الاحصائي.

ـ درجة الحرية: وقانونها [ن - 1] حيث ن هي عدد الاجابات المقترحة.

ـ مستوى الدلالة: نقوم بمقارنة النتائج عندها وأغلب الباحثين يستعملون مستوى دلالة 0.05 أو 0.01.

ـ الاستنتاج الاحصائي: بعد الحصول على نتائج χ^2 نقوم بمقارنتها مع χ^2 الجدولة فإذا:

ـ كانت χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولة فإننا نرفض الفرضية الصفرية H_0 ونقبل الفرضية البديلة H_1 التي تقول بأن الفرق في النتائج يعود للفرق بين الفئتين أي توجد دلالة إحصائية.

ـ وإذا كانت χ^2 المحسوبة أقل من χ^2 الجدولة فإننا نقبل الفرضية الصفرية H_0 التي تقول بأنه لا توجد فروق فردية بين النتائج وإنما يعود ذلك إلى عامل الصدفة.

الجدول رقم (03): نموذج تطبيقي لكيفية حساب χ^2 .

مثال: كيفية حساب χ^2

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	71	88.75%	48.05	3.841	0.05	1	دال
لا	09	11.25%					
المجموع	80	100%					

شرح المثال:

ـ التكرارات المشاهدة: 71_09

ـ التكرارات المتوقعة: 80

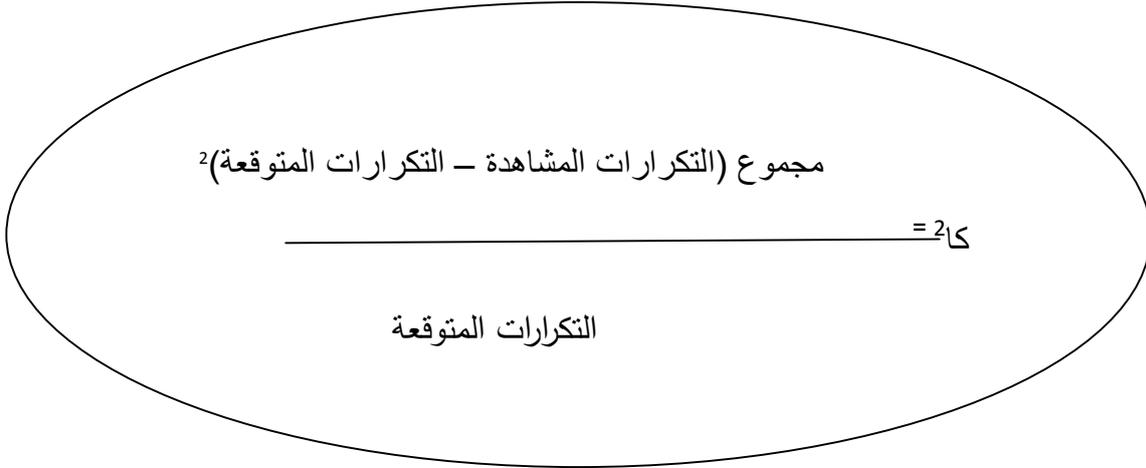
ـ χ^2 الجدولة: 3.841

ـ χ^2 المحسوبة: 48.05

ـ درجة الحرية: بتطبيق [ن - 1] = [1 - 2] = 1

ـ مستوى الدلالة: 0.05

_ الاستنتاج الاحصائي: دال



¹فريد كامل أبو زينة وآخرون-مرجع سابق-2006-ص123.212.

خلاصة:

تناولنا في هذا الفصل منهجية البحث وإجراءاته الميدانية للدراسة التطبيقية حيث قام الباحث بتحديد الخطوات والأدوات والمنهج الذي سيتبعه ويسير وفقه لتحقيق الأهداف المرجوة من هذه الدراسة وذلك من خلال الدراسة الاستطلاعية التي كانت قاعدة أساسية لإظهار مشكلة البحث بالإضافة لخصائص المجتمع الذي نقوم بدراسته مع عرض الأدوات المستخدمة لجمع المعلومات المتمثلة في الاستبيان والمقابلة والوسائل الاحصائية من أجل تحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها بدقة فلقد استعرضنا في هذا الفصل كل الوسائل المساعدة والمستخدمه في إجراء البحث والتي لا يمكن لأي باحث مهما بلغ أن يستغني عنها.

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

من متطلبات البحث العلمي عرض وتحليل مختلف النتائج المُتحصّل عليها من الدراسة الميدانية وذلك من خلال العلاقة الوظيفية بينها وبين الجانب النظري، كما كانت استمارة الاستبيان الموجهة للاعبين كرة القدم والمقابلة التي أُجريت مع المدربين خير معين لجمع البيانات حول دور البرامج التدريبية في رفع عناصر اللياقة البدنية، لذلك نعرض في هذا الفصل تحليلاً للبيانات المُتحصّل عليها من خلال تطبيق استمارة الاستبيان التي قمنا بتقسيمها إلى ثلاث محاور قمنا من خلالها بتحليل نتائج الاستبيان لتفسير النتائج المُتحصّل عليها لنعرضها جداول خاصة ثم تمثيلها بيانياً.

وأخيراً نقوم بختم الفصل بعرض النتائج العامة المتوصل إليها مع مناقشة كل فرضية جزئية على حدى للخروج باقتراحات وفروض مستقبلية.

1_ عرض وتحليل النتائج:

_المحور الأول: البرامج التدريبية في الاعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص

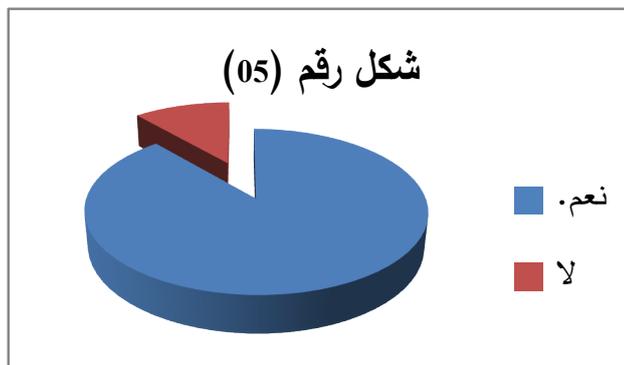
_السؤال الأول: هل تدرجت في الفئات الصغرى لكرة القدم قبل وصولكم لفئة U20؟

_الهدف منه: معرفة المدة الزمنية لكل لاعب في ممارسة كرة القدم.

الجدول رقم (04) يمثل نسبة اللاعبين المتدرجين في الفئات الصغرى

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	71	%88.75	48.05	3.841	0.05	1	دال
لا	09	%11.25					
المجموع	80	%100					

التمثيل النسبي للجدول رقم (04):



من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (04) ويؤكدده اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² الجدولة $48.05 > 3.841$ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية HB0 مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج ويكمن هذا الاختلاف في أن نسبة %88.75 من

مجموع العينة قد تدرجوا في الفئات الصغرى لفرقهم في حين أن النسبة الأخرى والمقدرة ب %11.25 لم يتدرجوا.

الاستنتاج:

ومنه نستنتج أن أغلب لاعبي كرة القدم لفئة U20 قد تدرجوا في الفئات الصغرى لأنديتهم وهو ما يجعلهم بدراية أكثر بالبرامج التدريبية وكيفية التخطيط لها وأهميتها.

السؤال الثاني: هل يولي مدربكم اهتماما كبيرا بالإعداد البدني في برنامج عمله؟

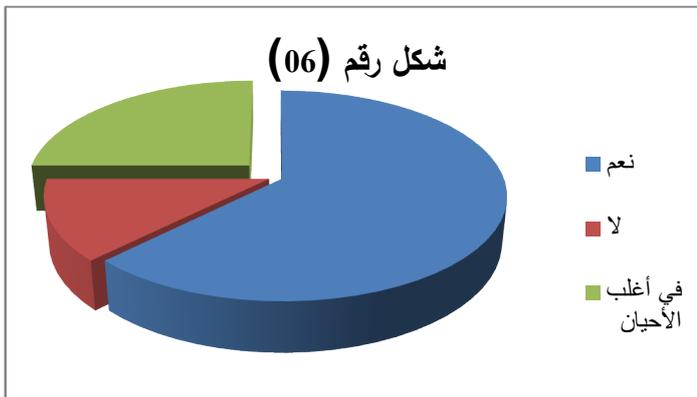
الهدف منه: معرفة الأهمية التي يوليها المدربون بالنسبة للإعداد البدني.

الجدول رقم (05) يمثل أهمية الاعداد البدني بالنسبة للمدربين

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية%	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	50	62.5%	32.11	5.991	0.05	2	دال
لا	10	12.5%					
في أغلب الأحيان	20	25%					
المجموع	80	100%					

التمثيل النسبي للجدول رقم (05):

تحليل النتائج:



من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (05) ويؤكد اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر كا² المجدولة $32.11 > 5.991$ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H_0 مرفوضة وبالتالي هناك

فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج ويكمن هذا الاختلاف في أن نسبة 62.5% من المدربين يعطون أهمية للإعداد البدني في أن نسبة 25% في أغلب الأحيان بينما نسبة قليلة 12.5% من المدربين لا يولون اهتمام بالإعداد البدني.

الاستنتاج:

ومنه نستنتج أن أغلب المدربين يعطون حصة كبيرة للإعداد البدني في برنامج عملهم لأنه يعتبر من أبرز الأسس التي يجب على كل مدرب تحسينها.

السؤال الثالث: هل لعب الاعداد البدني دور في تحسين أدائك أثناء المباريات؟

الهدف منه: معرفة دور الاعداد البدني في تحسين الأداء أثناء المباريات

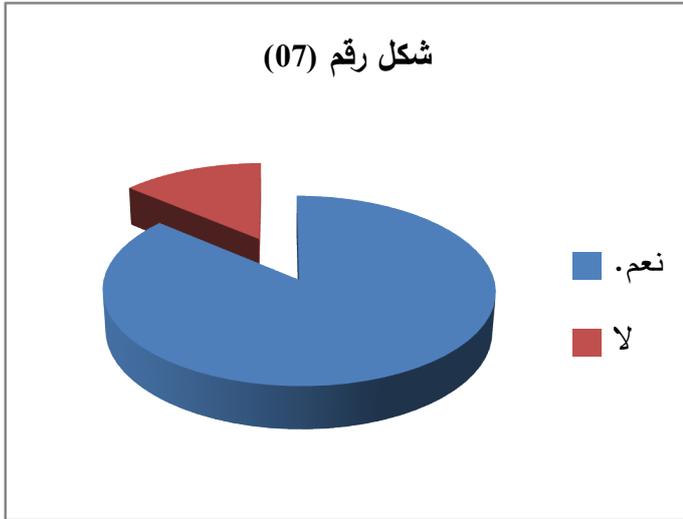
الجدول رقم (06) يمثل دور الاعداد البدني في تحسين الأداء

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	69	%86.25	42.05	3.841	0.05	1	دال
لا	11	%13.75					
المجموع	80	%100					

التمثيل النسبي للجدول رقم (06):

تحليل النتائج:

شكل رقم (07)



كما توضحه الاجابات في الجدول رقم (06) ويؤكدده الاختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من كا² المجدولة $42.05 > 3.841$ عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H₀ مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية تتمثل في كون %86.25 من اللاعبين

تحسن أدائهم من خلال الاعداد البدني في حين أن %13.75 كان رأيهم غير ذلك.

الاستنتاج:

بعد تحليل النتائج نستنتج أن لإعداد البدني دور كبير في تحسين أداء اللاعبين أثناء المباريات.

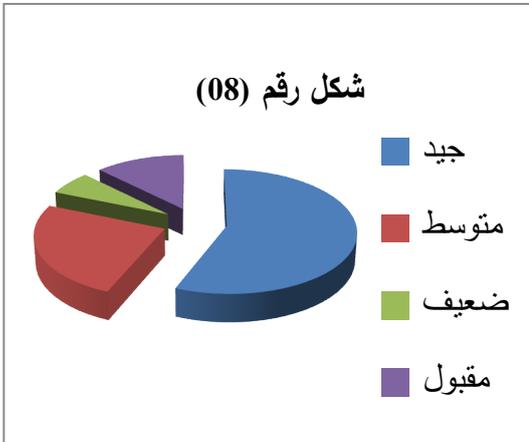
_ السؤال الرابع: كيف تُقيم مستواك البدني بعد الانتهاء من الاعداد البدني؟

_ الهدف منه: تحديد أثر الاعداد البدني على المستوى

الجدول رقم (07) يمثل نسبة المستوى البدني بعد الانتهاء من عملية الاعداد

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
جيد	45	56.25%	47.5	7.815	0.05	3	دال
متوسط	20	25%					
ضعيف	05	6.25%					
مقبول	10	12.5%					
المجموع	80	100%					

التمثيل النسبي للجدول رقم (07):



تحليل النتائج:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (07) ويؤكد اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من كا² المجدولة $7.815 < 47.5$ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 3 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية HBO مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج و تمثلت في أن 56.25% من اللاعبين أحسوا بتحسّن مستواهم البدني بعد عملية الاعداد البدني في حين أن نسبة

25% أن تحسنهم كان متوسط فيما مثلت النسب من 12.5% لـ 6.25% مستوى مقبول ومتوسط على التوالي.

الاستنتاج:

بعد تحليل النتائج نستنتج أن للإعداد البدني أثر ودور كبيرين في تحسين المستوى البدني والرفع من اللياقة البدنية لدى اللاعبين وهو ما تطرقنا له في الجانب النظري.

_ السؤال الخامس: في أي مرحلة من مراحل الاعداد البدني أحسست بتحسن مستواك البدني؟

_ الهدف منه: معرفة أي نوع من أنواع الاعداد البدني له دور أكبر في تحسين المستوى البدني للاعبين

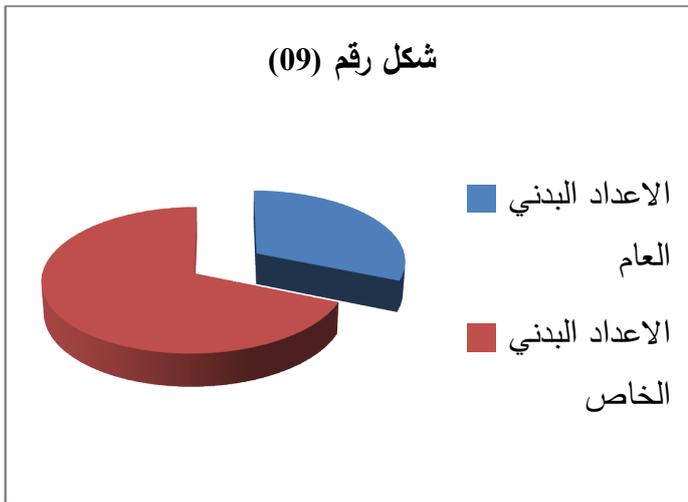
الجدول رقم (08) يبرز نوع الاعداد البدني الذي يحسن المستوى البدني بصفة أكبر

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
الاعداد البدني العام	25	31.25%	11.25	3.841	0.05	1	دال
الاعداد البدني الخاص	55	68.75%					
المجموع	80	100%					

التمثيل النسبي للجدول رقم (08):

تحليل النتائج:

شكل رقم (09)



كما توضحه النتائج في الجدول رقم (08) ويؤكدده اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة $11.25 > 3.841$ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H_0 مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية بين النتائج ويتضح ذلك من حيث أن

نسبة 68.75% من اللاعبين تحسن مستواهم البدني من خلال الاعداد البدني الخاص في حين أن 31.25% من اللاعبين كان للإعداد البدني العام دور في تحسين مستواهم البدني.

الاستنتاج:

ومنه نستنتج أن للإعداد البدني الخاص فعالية أكبر من الاعداد البدني العام في تحسين الحالة البدنية أو المستوى البدني للاعبين من خلال تركيزه على تنمية الصفات البدنية الخاصة بنوع النشاط الممارس وهذا ما جاء في الجانب النظري فصل "عناصر اللياقة البدنية".

السؤال السادس: هل تعتقد أن تخطيط برامج تدريبية خاصة بالإعداد البدني العام والخاص دور في تحسين لياقتك البدنية؟

الهدف منه: معرفة دور تخطيط برامج تدريبية لتحسين اللياقة البدنية من خلال الاعداد البدني العام والخاص.

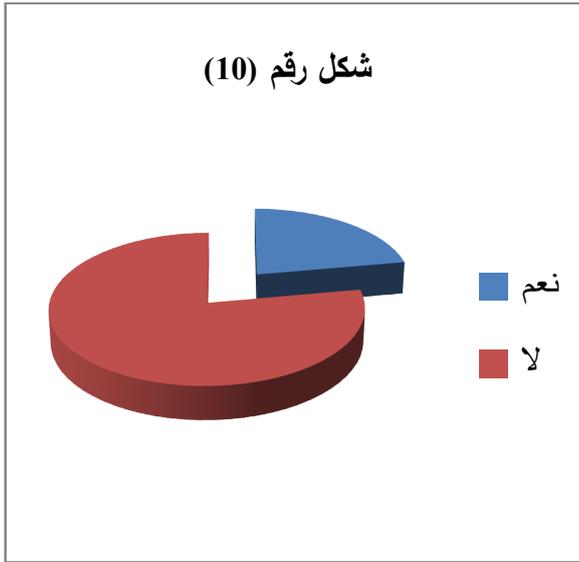
الجدول رقم (09) يمثل أهمية تخطيط برامج تدريبية في تحسين اللياقة البدنية

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	73	91.25%	54.45	3.841	0.05	1	دال
لا	07	07.75%					
المجموع	80	100%					

التمثيل النسبي للجدول رقم (09):

تحليل النتائج:

شكل رقم (10)



من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (09) ويؤكدده اختبار كا² نلاحظ أن كا² المحسوبة أكبر كا² الجدولة $54.45 > 3.841$ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية HBO مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج وذلك أن 91.25% يرون أن تخطيط البرامج التدريبية دور تحسين اللياقة البدنية في حين أن 7.75% يرون عكس ذلك

الاستنتاج:

مما سبق نستنتج أن لتخطيط البرامج التدريبية دور كبير وفعال في تحسين اللياقة البدنية لدى اللاعبين ومنه نستنتج أيضا أن المدربين يولون أهمية للبرامج التدريبية في الاعداد البدني العام و الخاص في تحسين اللياقة البدنية.

السؤال السابع: أي مرحلة يُعطيها مدربكم الوقت الأكبر في الاعداد؟

الهدف منه: معرفة المرحلة التي يعطيها المدربون الحصة الأكبر من الوقت في الاعداد البدني في التخطيط.

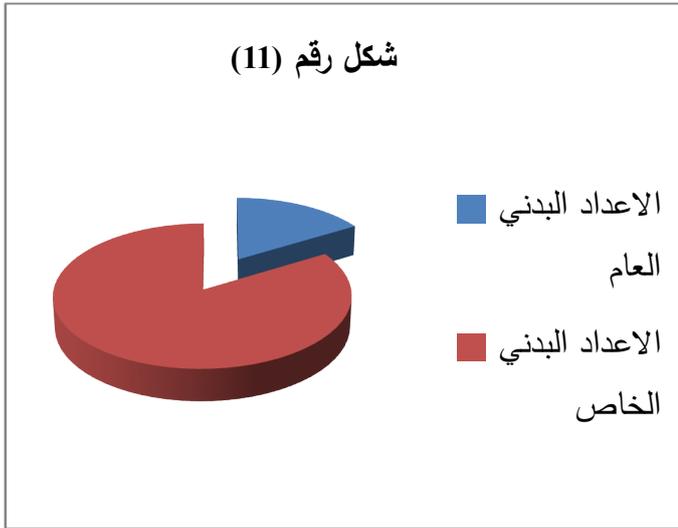
الجدول رقم (10) يمثل النسبة الزمنية لكل مرحلة من الاعداد البدني

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
الاعداد البدني العام	50	62.5%	5	3.841	0.05	1	دال
الاعداد البدني الخاص	30	37.5%					
المجموع	80	100%					

التمثيل النسبي للجدول رقم (10):

تحليل النتائج:

شكل رقم (11)



من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (10) ويؤكد اختبار كا² نلاحظ أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة $3.841 < 5$ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ومنه فالفرضية الصفرية H_0 مرفوضة هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج بحيث يتجسد هذا الاختلاف في أن نسبة 62.5% أجابوا أن الاعداد البدني العام له الوقت الأكبر في الاعداد البدني بينما 37.5% من اللاعبين قالوا بأن الوقت الأكبر الذي يعطيه المدربون هو للإعداد البدني الخاص.

الاستنتاج:

انطلاقاً من النتائج السابقة في الأعلى نستنتج أن أغلبية المدربين يعطون وقت كبير للإعداد البدني العام على حساب الاعداد البدني الخاص بحيث.

_المحور الثاني: أهمية البرامج التدريبية

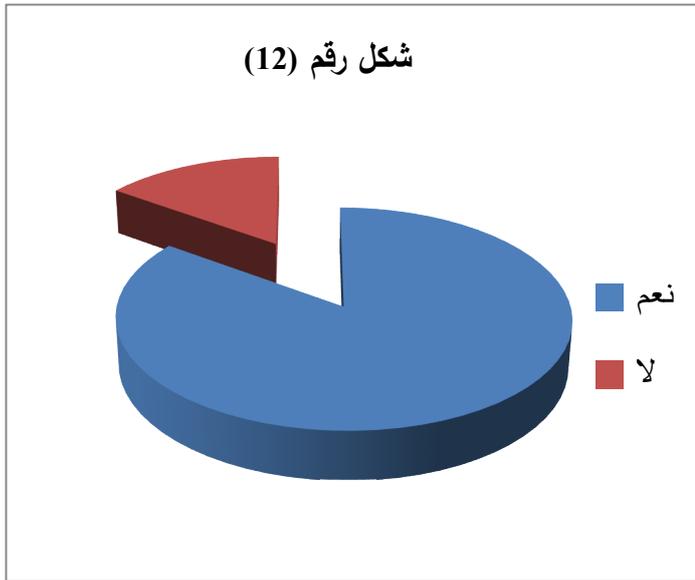
_السؤال الأول: هل يقوم مدركم بمهامه التدريبية بناءً على تخطيط مسبق لبرامج تدريبية؟

_ الهدف منه: معرفة أهمية البرامج التدريبية بالنسبة للمدربين

الجدول رقم (11) يبين أهمية البرامج التدريبية بالنسبة للمدربين

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	68	85%	39.2	3.841	0.05	1	دال
لا	12	15%					
المجموع	80	100%					

التمثيل النسبي للجدول رقم (11)



تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (11) نلاحظ أن نسبة المدربين الذين يقومون بتخطيط برامج تدريبية مسبقة في عدد قيامهم بالعملية التدريبية هي 85% في حين أن نسبة 15% لا يفعلون ذلك حسب اللاعبين وبحساب كا² نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة $39.2 > 3.841$ عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

من النتائج السابقة أعلاه نستنتج أن أغلب المدربين يعطون أهمية ويقومون بتخطيط برامج تدريبية مسبقة قبل الشروع في مهامهم التدريبية.

السؤال الثاني: هل يقوم مدركم بتحديد الأهداف وفق برامج معينة قبل الموسم التنافسي؟

الهدف منه: معرفة إذا كانت البرامج التدريبية المسطرة تُخطط وفق أهداف معينة.

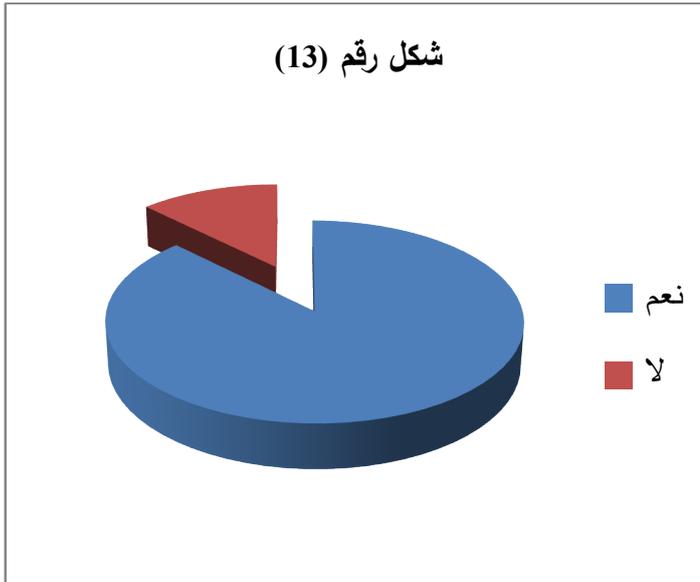
الجدول رقم (12) يبين نسبة البرامج التدريبية المُخططة وفق أهداف معينة.

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	70	87.5%	45	3.841	0.05	1	دال
لا	10	12.5%					
المجموع	80	100%					

التمثيل النسبي للجدول رقم (12):

تحليل النتائج:

شكل رقم (13)



كما يوضحه الجدول رقم (12) نلاحظ أن نسبة المدربين الذين يُخطّون برامج تدريبية وفقاً لأهداف معينة هي 87.5% بينما كانت نسبة 12.5% للمدربين الذين يخطّون برامجهم التدريبية بدون أهداف محددة وبحساب كا² نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة $3.841 < 45$ عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 ومنه فهناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج المبينة في الجدول.

الاستنتاج:

من خلال ما سبق نستنتج أن معظم المدربين يعتمدون على تخطيط برامج تدريبية وفق أهداف مسطرة يسعون لتحقيقها.

_السؤال الثالث: ما نوع التخطيط الذي يقوم به المدرب في التدريب؟

_الهدف منه: معرفة نوع التخطيط الذي يقوم به المدرب اثناء العملية التدريبية.

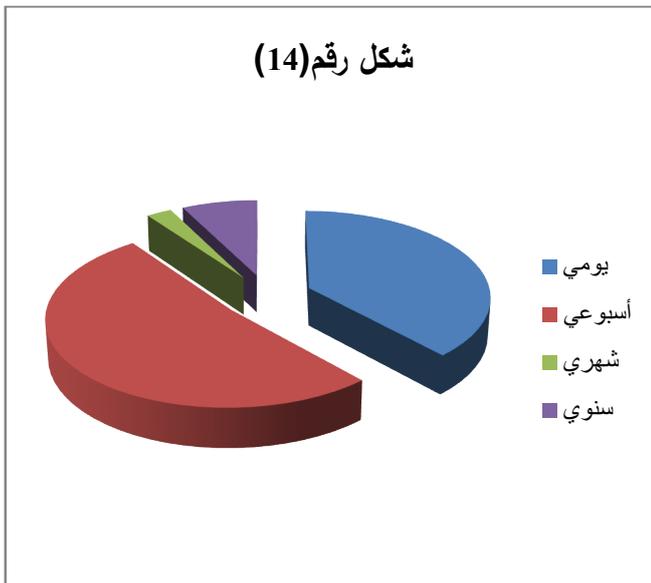
الجدول رقم (13) يبين نوع التخطيط الذي يقوم به المدرب

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
يومي	31	38.75%	54.1	7.815	0.05	3	دال
أسبوعي	41	51.25%					
شهري	02	2.5%					
سنوي	06	7.5%					
المجموع	80	100%					

التمثيل النسبي للجدول رقم (13):

تحليل النتائج:

شكل رقم (14)



كما يوضحه الجدول رقم (13) نلاحظ أن نسبة 51.25% من المدربين يقومون بتخطيط برامج تدريبية اسبوعية في حين أن نسبة 38.25% يقومون بتخطيط يومي فيما نجد أن نسبة قليلة من لمدربين يقومون بتخطيط سنوي وشهري بنسب 7.5% و2.5% .

وبحساب كا² نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة 54.1 < 7.815 بدرجة حرية 3 و مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج:

من خلال تحليل نتائج الجدول أعلاه نستنتج أن أغلب المدربين يقومون بتخطيط أسبوعي كما أن هناك مدربين يقومون بتخطيط يومي فيما أن نسبة قليلة منهم يقومون بتخطيط شهري وسنوي وذلك راجع لطريقة كل مدرب ونظرته لمستوى لاعبيه والأهداف التي يسعى لتحقيقها.

_ السؤال الرابع: هل حققتم أهدافكم بالمسبة للموسم المنقضي؟

_ الهدف منه: معرفة فعالية البرامج التدريبية في تحقيق الأهداف المسطرة

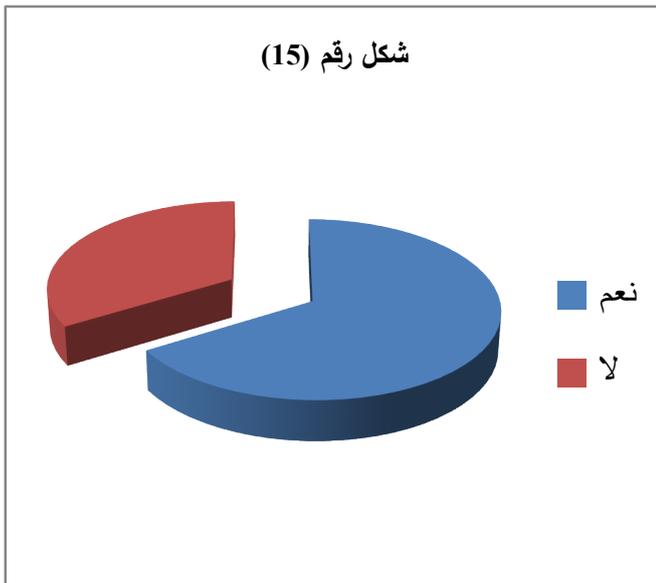
الجدول رقم (14) يبين نسبة الأهداف المحققة في الموسم السابق

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	53	66.25%	8.45	3.841	0.05	1	دال
لا	27	33.75%					
المجموع	80	100%					

التمثيل النسبي للجدول رقم (14):

تحليل النتائج:

شكل رقم (15)



مما سبق في الجدول رقم (14) نجد أن نسبة 66.25% تحققت أهدافهم بالنسبة للموسم المنقضي غير أن نسبة 33.75% من عينة البحث لم تتحقق أهدافهم وهو ما يمثله الشكل رقم (15) (الدائرة النسبية)

وهو ما يؤكد كاه² حيث أن كاه² المحسوبة أكبر من كاه² الجدولة 8.45 > 3.841 بدرجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

نستنتج أن أغلب المدربين تحققت أهدافهم بالنسبة للموسم المنقضي وذلك راجع لاعتمادهم على تخطيط مسبق لبرامج تدريبية وفقا لأهداف معينة وذلك راجع لإدراكهم لمدى مساهمة هذه الأخيرة في تطوير مستوى اللاعبين وتحقيق النتائج وهو ما تطرقنا إليه في الجانب النظري الفصل الأول "البرامج التدريبية الأهمية والمفهوم".

السؤال الخامس: إلى ما يولي مُدربكم الأهمية الأكبر في برنامج عمله في نظركم؟
الهدف منه: معرفة الجانب الذي يهتم به المدربون بصفة كبيرة في تخطيطهم للبرنامج التدريبي.

الجدول رقم (15) يبين الجانب الأهم للمدربين في برامج عملهم

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
الاعداد البدني	35	43.75%	27.45	7.815	0.05	3	دال
الاعداد الخططي	21	26.25%					
الاعداد المهاري	22	27.5%					
الاعداد النفسي	2	2.5%					
المجموع	80	100%					

التمثيل النسبي للجدول رقم (15):

تحليل النتائج:

شكل رقم (16)



نلاحظ من الجدول رقم (15) أن معظم المدربين يميلون للجانب البدني بنسبة 43.75% في حين يميل آخرون إلى الجانب المهاري 27.5% والجانب الخططي 26.25% بالنسب متقاربة في حين أن سبة قليلة جدا من يهتمون بالجانب النفسي بنسبة 2.5% وبحساب كا² نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة $7.815 < 27.45$ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 3 وبالتالي نستنتج أن الفرضية الصفرية H_0 مرفوضة وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج أعلاه.

الاستنتاج:

مما سبق نستنتج أن أغلب المدربين يميلون إلى الجانب البدني بصفة كبيرة وذلك لإدراكهم بضرورة اكتساب لاعبيهم لياقة بدنية جيدة من أجل الفوز بالمباريات و تحقيق النتائج الجيدة وهو ما تطرقنا إليه في الجانب النظري.

السؤال السادس: ما هو عدد الوحدات التدريبية المبرمجة خلال الأسبوع؟

الهدف منه: معرفة عدد الوحدات التدريبية المبرمجة في الأسبوع.

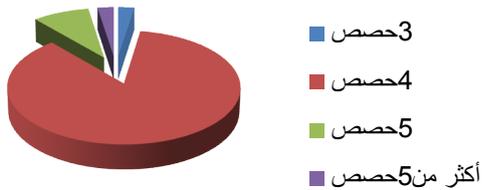
الجدول رقم (16) يمثل عدد الوحدات التدريبية المبرمجة في الأسبوع

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
3	2	2.5%	40.25	7.815	0.05	3	دال
4	69	86.25%					
5	7	8.75%					
أكثر من 5 حصص	2	2.5%					
المجموع	80	100%					

التمثيل النسبي للجدول رقم (16):

تحليل النتائج:

شكل رقم (17)



من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (16) يتضح لنا أن نسبة 86.25% من المدربين يقومون بتخطيط أو برمجة 4 حصص تدريبية في الأسبوع في حين يبرمج آخرون 5 حصص أسبوعية بيد أن قليل من المدربين يقومون ببرمجة إما 3 أو 5 حصص أسبوعية بنسبة 2.5% وبحساب كا² نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة $40.25 < 7.815$ بدرجة حرية 3 ومستوى دلالة 0.05 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية HB0 مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

نستنتج أن أغلب المدربين يميلون لتخطيط وبرمجة 4 حصص تدريبية في الأسبوع وذلك راجع لإدراكهم لمدى مساهمتها في رفع نساوى الرياضي كما أنهم لا يعمدون لزيادة عدد الوحدات التدريبية تقاديا للوقوع في الحمل الزائد.

السؤال السابع: ما هو رأيكم بالمستوى الذي يتمتع به مدركم في تخطيطه للبرامج التدريبية؟

الهدف منه: معرفة المستوى والكفاءة التي يتمتع بها كل مدرب في تخطيطه للبرامج التدريبية

الجدول رقم (17) يمثل مستوى وكفاءة المدربين بالنسبة للاعبين

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
ضعيف	01	1.25%	88.62	5.991	0.05	2	دال
متوسط	66	82.5%					
جيد	13	16.25%					
المجموع	80	100%					

التمثيل النسبي للجدول رقم (17)



تحليل النتائج:

كما يوضحه الجدول رقم (17) ويؤكد الاختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² المجدولة $5.991 < 88.62$ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية HBO مرفوضة وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، حيث نلاحظ أن المستوى السائد عند أغلب المدربين هو متوسط بنسبة 82.5% في حين أن هناك نسبة 16.25% ممن يتمتعون بمستوى جيد مع وجود نسبة شبه معدومة للمستوى الضعيف حسب اللاعبين

الاستنتاج:

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (17) نستنتج أن أغلب مدربي كرة القدم بولاية البويرة يتمتعون بمستوى متوسط في تخطيطهم للبرامج التدريبية التي تتماشى مع طرق التدريب الرياضي الحديث وذلك راجع للتحسن الملحوظ لبعض الأندية.

المحور الثالث: يعتمد المدربون في تنمية عناصر اللياقة البدنية على البرامج التدريبية المخططة.

السؤال الأول: هل يقوم مدركم بتخطيط برامج تدريبية خاصة لتنمي الصفات البدنية.

الهدف منه: معرفة إذا كان المدرب يقوم بتخطيط برامج تدريبية خاصة بتنمية الصفات البدنية للاعبين.

الجدول رقم (18) يبرز مدى اهتمام المدربين بتخطيط برامج تدريبية خاصة بتنمية الصفات البدنية

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	66	82.5%	33.8	3.481	0.05	1	دال
لا	14	17.5%					
المجموع	80	100%					

التمثيل النسبي للجدول رقم (18):

تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال تحليل الجدول رقم (18) أن أغلبية المدربين يقومون بتخطيط برامج تدريبية لتنمية الصفات البدنية بنسبة 82.5% في حين أن نسبة 17.5% لا يقومون بذلك وبحساب كا² نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة $33.8 < 3.481$ عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H_0 مرفوضة وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج.

الاستنتاج:

مما سبق نستنتج أن مدربي كرة القدم يعتمدون على برامج

تدريبية لتنمية عناصر اللياقة البدنية في عملهم التدريبي ويعتبرونها جزء من تخطيط التدريب لتطوير الجانب البدني.

شكل رقم (19)



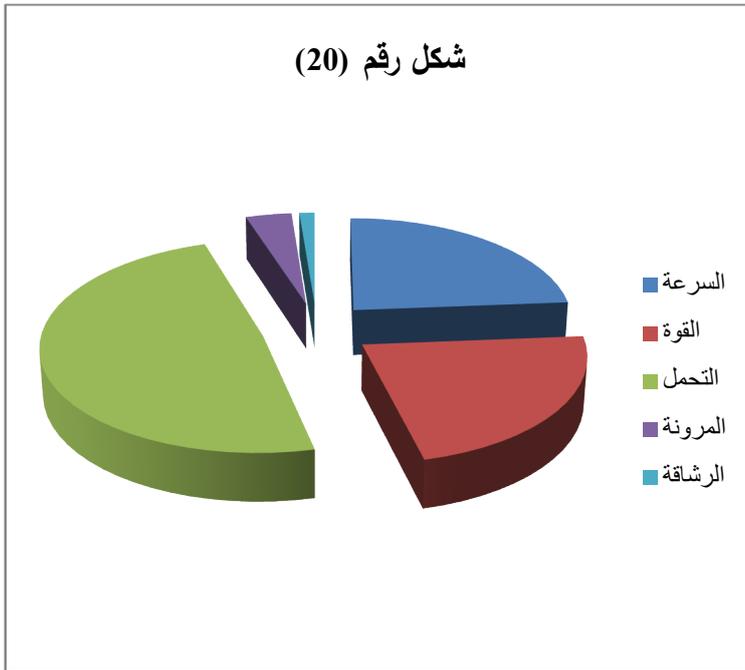
السؤال الثاني: أي الصفات البدنية التي يجب عليكم تطويرها بصفة مستمرة؟
الهدف منه: معرفة الصفات البدنية التي يركز المدربون على تطويرها بصفة مستمرة.
الجدول رقم (19) يبين الصفات البدنية التي يركز المدربون على تنميتها بصفة مستمرة

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
السرعة	19	23.75%	58.5	9.484	0.05	4	دال
القوة	18	22.5%					
التحمل	39	48.75%					
المرونة	03	3.75%					
الرشاقة	01	1.25%					
المجموع	80	100%					

التمثيل النسبي للجدول رقم (19):

تحليل النتائج:

شكل رقم (20)



من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (19) يتضح لنا أن الصفة التي يركز عليها المدربون بصفة كبيرة هي صفة التحمل بنسبة 48.75% تليها السرعة بنسبة 23.75% ثم القوة بنسبة 22.5% حسب عينة البحث وهذا ما يؤكد كاه² حيث نجد أن كاه² المحسوبة أكبر من كاه² الجدولة 9.484 < 58.5 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 4 ومنه نقول بأن الفرضية الصفرية H0 مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج في الجدول.

الاستنتاج:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نستنتج أن التحمل، السرعة، والقوة هي العناصر البدنية التي يركز المدربون على تنميتها بصفة مستمرة لدى اللاعبين وهذا لا يعني بالضرورة بأن العناصر الأخرى غير مؤثرة ولكنها أقل أهمية.

السؤال الثالث: ما هي النسبة التي يوليها مدربكم للجانب البدني؟

الهدف منه: معرفة أهمية الجانب البدني عند المدربين.

الجدول رقم (20) يبين الأهمية التي يوليها المدربون للجانب البدني.

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
منخفضة	02	2.5%	32.11	5.991	0.05	2	دال
متوسطة	38	47.5%					
كبيرة	38	47.5%					
المجموع	80	100%					

التمثيل النسبي للجدول رقم (20):

تحليل النتائج:



مما توضحه نتائج الجدول رقم (20) أن نسبة كبيرة 47.5% من عينة البحث أجابوا بأن اهتمام المدربين بالجانب البدني كبير ومتوسط بنسبة متساوية وهو ما يتم تمثيله في الشكل رقم (21) وهذا ما يؤكد اختبار كا² حيث نجد كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة $32.11 > 5.991$ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ومنه فالفرضية الصفرية H_0 مرفوضة وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج المبينة في الجدول أعلاه.

الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن أغلب المدربين يولون أهمية كبيرة للجانب

البدني في برنامج عملهم وذلك لإدراكهم بمدى أهميته في تحسين النتائج ورفع مستوى الرياضي.

السؤال الرابع: هل شعورك بلياقتك البدنية الجيدة يحسن من مستوى أدائك أثناء المباريات؟

الهدف منه: معرفة أثر الاعداد البدني في تحسين مستوى الأداء أثناء المباريات.

الجدول رقم (21) يبين أثر الاعداد البدني الجيد في تحسين المستوى أثناء المباريات

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	80	100%	40	3.841	0.05	1	دال
لا	00	00%					
المجموع	80	100%					

التمثيل النسبي للجدول رقم (21):

تحليل النتائج:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (21) أن نسبة 100% من عينة البحث أجابوا بأن شعورهم بلياقتهم البدنية يُحسن من مستواهم أثناء المباريات وهذا ما يؤكد اختبار كا² حيث نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² المجدولة $40 > 3.841$ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ومنه فالفرضية الصفرية HB0 مرفوضة وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج.

الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن شعور اللاعبين بلياقتهم البدنية الجيدة يُحسن من مستوى أدائهم في المباريات و بالتالي فإن للجانب

البدني دور في رفع مستوى الرياضي وذلك لا يتحقق إلا من خلال برامج تدريبية تعمل على تحسين اللياقة البدنية.

شكل رقم (22)



السؤال الخامس: ماهي المرحلة التي تُبرمجون فيها وحدات تدريبية عالية الشدة خاصة بتنمية الصفات البدنية؟

الهدف منه: معرفة التوزيع الزمني لبرمجة وحدات تدريبية خاصة بتنمية الصفات البدنية

الجدول رقم (22) يبين الوقت الذي يخصصه المدربون للجانب البدني (تنمية الصفات البدني)

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
بداية الاسبوع	67	83.75%	66.51	5.991	0.05	2	دال
وسط الاسبوع	13	16.25%					
نهاية الاسبوع	00	00%					
المجموع	80	100%					

التمثيل النسبي للجدول رقم (22):

تحليل النتائج:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (22) نجد أن أغلب المدربين يقومون ببرمجة وحدات تدريبية خاصة بتنمية الصفات البدنية خلال بداية الاسبوع بنسبة 83.75% في حين يبرمجها آخرون في وسط الاسبوع بنسبة 16.25% وبحساب كا² نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة $66.51 > 5.991$ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 ومنه الفرضية الصفرية HBO مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية

الاستنتاج:

نستنتج أن أغلب المدربين يقومون ببرمجة حصص تدريبية خاصة بتنمية وتحسين عناصر اللياقة البدنية في بداية الاسبوع.

شكل رقم (23)



السؤال السادس: هل تعتقد أن تخطيط برامج تدريبية خاصة بالإعداد البدني العام والخاص لها دور في تحسين لياقتك البدنية؟

الهدف منه: معرفة دور البرامج التدريبية الخاصة بالإعداد البدني العام والخاص في رفع عناصر اللياقة البدنية.

الجدول رقم (23) يبين دور البرامج التدريبية في رفع عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
واحدة	14	17.5%	68.66	5.991	0.05	2	دال
اثنان	62	77.5%					
ثلاثة	04	05%					
المجموع	80	100%					

التمثيل النسبي للجدول رقم (23):

تحليل الجدول:

كما توضحه النتائج في الجدول رقم (23) ويؤكد اختبار كا² نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² المجدولة $68.66 > 5.991$ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 ومنه فالفرضية الصفرية HBO مرفوضة وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، حيث أن نسبة 77.5% يبرمجون وحدتين تدريبيتين في اليوم في حين أن نسبة 17.5% يقومون ببرمجة حصة تدريبية في اليوم الواحد بينما أن نسبة قليلة يقومون ببرمجة 3 وحدات تدريبية بنسبة 05%.

الاستنتاج:

من النتائج الموضحة في الجدول أعلاه نستنتج أن أغلب المدربين

يقومون ببرمجة حصتين تدريبيتين في اليوم أثناء مراحل الاعداد وذلك للرفع من عناصر اللياقة البدنية لدى اللاعبين.

شكل رقم (24)



السؤال السابع: هل ساهمت البرامج التدريبية في رفع مستوى عناصر اللياقة البدنية في الاعداد الخاص؟

الهدف منه: معرفة مدى مساهمة البرامج التدريبية في الرفع من مستوى اللياقة البدنية لدى اللاعبين

الجدول رقم (24) يبين مدى مساهمة البرامج التدريبية في رفع عناصر اللياقة البدنية لدى اللاعبين

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية%	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
مستوى كبير	50	62.5%	40.92	5.991	0.05	2	دال
مستوى متوسط	27	33.75%					
مستوى ضعيف	03	03.75%					
المجموع	80	100%					

التمثيل النسبي للجدول رقم (24):

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول أعلاه ويؤكدته اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² المجدولة $40.92 > 5.991$ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 ومنه فالفرضية الصفرية HB0 مرفوضة وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، بحيث أن نسبة عدد اللاعبين الذين تحسنت لياقتهم البدنية من خلال البرامج التدريبية بمستوى كبير هو 62.5% كما بلغت نسبة اللاعبين الذين تحسنت لياقتهم بمستوى متوسط 33.75% ونسبة ضعيفة جدا الذين لمن تتحسن لياقتهم البدنية.

الاستنتاج:

من خلال تحليل الاجابات في الجدول السابق نستنتج أن للبرامج التدريبية دور كبير في تحسين وتنمية عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف U20.

شكل رقم (25)



تحليل ومناقشة أجوبة المقابلة:

_المحور الأول: البرامج التدريبية في الاعداد البدني العام والخاص.

_الغرض منه: معرفة دور البرامج التدريبية بالنسبة للمدربين في الاعداد البدني العام والخاص.

من خلال إجراء المقابلة مع المدربين بطرح مجموعة من الأسئلة عليهم تحصلنا على مجموعة من الاجابات حيث يتبين لنا أن أغلب المدربين يعتمدون على برامج تدريبية مخطط لها مسبقا في الاعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص في بداية التحضير لتطوير الصفات البدنية ويعطي كل منهم الوقت الذي يراه مناسباً لكل مرحلة من الاعداد حسب مستوى لاعبيه وحالتهم البدنية خاصة بعد العودة من فترة راحة قد تصل إلى شهر كامل، كما أنه هناك اختلاف بين الاعداد البدني العام والاعداد البدني الخاص حيث أجمل المدربون بأنهم يقومون في فترة الاعداد البدني العام بتطوير وتنمية عناصر اللياقة البدنية بصفة متساوية تقريبا و يقومون بتنمية الصفات البسيطة في حين يقومون في الاعداد البدني الخاص بتنمية الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم حيث يركز معظمهم على تنمية صفات التحمل والسرعة والقوة بصفة أكبر وخاصة التحمل حيث يعتبرون أنه كلما كانت للاعبين قدرة تحمل كبيرة فوق الميدان كلما كانوا أكثر فعالية في تحقيق الفوز وتسجيل الأهداف، كما يقوم المدربون بالاعتماد على البرامج التدريبية الشاملة لكل مراحل وأنواع الاعداد.

الاستنتاج:

من خلال التحليل السابق نستنتج أن المدربين في ولاية البويرة يعتمدون على برامج تدريبية مخطط لها في الاعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص وذلك لإدراكهم لمدى أهمية الجانب البدني في الرفع من المستوى وتحقيق النتائج.

_المحور الثاني: أهمية البرامج التدريبية.

_الهدف منه: إبراز أهمية البرامج التدريبية.

من خلال إجابات المدربين يتضح لنا أنهم يقومون بتقييم عملهم من خلال البرامج التدريبية إما بالقيام بمباريات ودية أو فيما بينهم أو القيام بالاختبارات التي يرونها مناسبة لتقييم عملهم، كما يرى المدربون أن للبرامج التدريبية المخطط لها علاقة مباشرة بتحسين الأداء وإحراز النتائج الجيدة وتحقيق الأهداف المسطرة والتي تختلف من مدرب لآخر حيث أن هدف أحدهم هو تزويد فريق الأكاير بلاعبين قادرين على رفع التحدي، كما يرى آخر أن هدفه تحقق بالنسبة للموسم المنقضي حيث ضمن البقاء في المستوى الذي يلعب فيه في حين قام آخرون بتصدير الترتيب لحد الآن وهو هدفهم هذا الموسم.

الاستنتاج:

مما سبق نستنتج أن للبرامج التدريبية أهمية كبيرة بالنسبة للمدربين و يقوم كل مدرب بتخطيط برامج تدريبية وفق الأهداف التي يسطرونها بالنسبة للموسم.

_المحور الثالث: يعتمد المدربون في تنمية عناصر اللياقة البدنية على البرامج التدريبية.

_الهدف منه: معرفة أثر البرامج التدريبية في تنمية عناصر اللياقة البدنية.

من خلال الأجوبة التي تحصلنا عليها من خلال طرح مجموعة من الأسئلة على المدربين تبين لنا أن المدربين يقومون بتسطير برامج تدريبية شاملة لكل عناصر اللياقة البدنية مع التركيز على المداومة، السرعة، القوة، كما يقومون بتعديل تلك البرامج وفقاً لتحسن أو نقص في تطور الصفات البدنية بالنسبة للاعبين كما تعتبر البرامج التي يصممونها جد مرنة خاصة في التدرج بين الأحمال التدريبية.

الاستنتاج:

مما سبق نستنتج بأن كل المدربين يقومون بالاعتماد على برامج تدريبية مخططة لتنمية عناصر اللياقة البدنية مع التركيز على الصفات البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم كالتحمل والسرعة والقوة التي تعتبر من متطلبات لاعب كرة القدم الحديثة.

2_ مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات:

من خلال البحث الذي قمنا به والمتمثل في "دور البرامج التدريبية في رفع عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم U20" قمنا بطرح ثلاثة أسئلة جزئية ثم قمنا باقتراح ثلاث فرضيات جزئية للدراسة الميدانية وتسجيل النتائج من خلال تلك الدراسة لمقارنة الفرضيات السابقة بالاستنتاجات المتحصّل عليها من خلال عرض ومناقشة النتائج كالآتي:

1.2. مقارنة ومناقشة النتائج بالفرضية الأولى:

الجدول رقم (25): الدلالة الاحصائية لأسئلة المحور الأول.

نتائج المحور الأول			
الأسئلة	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	الدلالة الاحصائية
السؤال الأول	48.05	3.841	دال
السؤال الثاني	32.11	5.991	دال
السؤال الثالث	42.05	3.841	دال
السؤال الرابع	47.5	7.815	دال
السؤال الخامس	11.25	3.841	دال
السؤال السادس	54.45	3.841	دال
السؤال السابع	5	3.841	دال

بعد عرض وتحليل النتائج المتوصل إليها والموضحة في الجداول رقم (04)،(05)،(06)،(07)،(08)،(09)،(10) والممثلة بالدوائر النسبية شكل (05)،(06)،(07)،(08)،(09)،(10)،(11) كما أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج (اختبار كا²)، وانطلاقاً من الفرضية الجزئية والتي مفادها "يختلف تخطيط البرامج التدريبية في الأعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص حسب المدربين أجمع كل اللاعبين والمدربين بأن هناك اختلاف في تخطيط البرامج التدريبية بين الأعداد البدني العام والخاص، حيث لكل مرحلة وقت وتمارين وأهداف تقوم عليها، حيث توصل الباحثان (مناس رايح - مشاط هشام) في دراستهما "أهمية الأعداد البدني في تنمية بعض الصفات البدنية (القوة، السرعة، التحمل) لدى لاعبي كرة القدم" إلى أنهم يمرون لى مختلف مراحل الأعداد البدني العام والخاص وكذلك الانتقال مع مراعاتهم للمجة الزمنية اللازمة في كل مرحلة من مراحل الأعداد البدني هذا ما يؤدي إلى تحسن في مستوى اللياقة البدنية عند اللاعبين بعد عملية الأعداد البدني وبالتالي الجاهزية البدنية لخوض

المنافسات الرسمية وإنهائها دون الإصابة بالإرهاق والتعب نتيجة للإعداد السليم ومنه فإن المدرب يأخذ الجانب البدني بعين الاعتبار في تخطيط التدريب¹

ومنه واستنادا لإجابات اللاعبين والمدربين نستنتج أن هناك إختلاف في تخطيط البرامج التدريبية في الاعداد البدني العام والاعداد البدني الخاص.

ومنه يمكن القول بأن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت بنسبة كبيرة.

2.2. مقارنة ومناقشة النتائج بالفرضية الثانية:

الجدول رقم (26): الدلالة الاحصائية لأسئلة المحور الثاني

نتائج المحور الثاني			
الأسئلة	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	الدلالة الاحصائية
السؤال الأول	39.2	3.841	دال
السؤال الثاني	45	3.841	دال
السؤال الثالث	54.1	7.815	دال
السؤال الرابع	8.45	3.841	دال
السؤال الخامس	27.45	7.815	دال
السؤال السادس	40.25	7.815	دال
السؤال السابع	88.62	5.991	دال

من خلال الجدول رقم (11)، (12)، (13)، (14)، (15)، (16)، (17) والتمثيل النسبي بالأشكال (12)، (13)، (14)، (15)، (16)، (17)، (18)، كما أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج (اختبار كا²) وانطلاقاً من الفرضية الجزئية الثانية التي مفادها " يولي المدربون أهمية للبرامج التدريبية" تبين أن معظم المدربون يعطون أهمية للبرامج التدريبية ويعملون بها ويخططونها وفق أهدافهم التي يسطرونها في بداية الموسم وهو ما جاء عكس الدراسة السابقة سديرة ساعد بعنوان "إدراك أهمية تخطيط البرامج التدريبية في إعداد وتكوين الفئات الصغرى لكرة اليد (12-16) سنة حيث تمثلت نتائج هاته الدراسة إلى وجود قصور وضعف لدى المدربين في تحديد ووضع أهداف محددة المعالم بالإضافة إلى أن البرامج التدريبية المطبقة لا تتماشى مع متطلبات التدريب الحديث مع ضعف المدربين في تخطيط وبناء البرامج التدريبية الملائمة.

فعمليات التخطيط والتطبيق في التدريب لا غنى لأحدهما عن الآخر في التدريب الرياضي²

¹ مناس رايح-مشاط هشام-مذكرة تخرج-2013-ص70.

ومن هذا المنطلق واستنادا إلى ما أدلى به اللاعبون والمدربون نستطيع القول بأن معظم المدربين يولون أهمية للبرامج التدريبية ويعتمدون عليها في برنامج عملهم.

وبالتالي نستنتج أن الفرضية الثانية قد تحققت.

3.2. مقارنة ومناقشة النتائج بالفرضية الثالثة:

الجدول رقم (27) يمثل الدلالة الاحصائية لأسئلة المحور الثالث

نتائج المحور الثالث			
الأسئلة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	الدلالة الاحصائية
السؤال الأول	33.8	3.841	دال
السؤال الثاني	58.5	9.484	دال
السؤال الثالث	32.11	5.991	دال
السؤال الرابع	40	3.841	دال
السؤال الخامس	66.51	5.991	دال
السؤال السادس	68.66	5.991	دال
السؤال السابع	40.92	5.991	دال

من خلال الجدول رقم (18)، (19)، (20)، (21)، (22)، (23)، (24) والتمثيل النسبي للأشكال (19)، (20)، (21)، (22)، (23)، (24)، (25) مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج (اختبار كا²) وانطلاقا من الفرضية الجزئية الثالثة والتي مفادها "يعتمد المدربون في تخطيط البرامج التدريبية عناصر اللياقة البدنية التالية (القوة العضلية، السرعة، المتداومة، المرونة، الرشاقة" اتضح أن معظم المدربين يركزون على صفات القوة السرعة والمتداومة بشكل كبير كما أنهم يعملون على صفة المرونة والرشاقة ولكن بدرجة أقل من الصفات السابقة.

ومنه واستنادا لما جاءت به النتائج يمكننا القول بأن الفرضية الجزئية الثالثة قد تحققت.

وأخيرا يمكننا القول بأن الفرضيات المقترحة جاءت في إطار النتائج المتحصل عليها.

² عتاب إبراهيم، مدى أثر التخضير البدني العام في الرفع من بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم، 2014/2013، معهد التربية البدنية والرياضية، ص179.

4.2. مناقشة ومقارنة نتائج الفرضيات الجزئية بالفرضية العامة:

الجدول رقم (28): مقابلة النتائج بالفرضية العامة.

النتيجة	صياغتها	الفرضية
تحققت	يختلف تخطيط البرامج التدريبية في الاعداد البدني العام والإعداد البدن الخاص حسب المدربين	الفرضية الجزئية الأولى
تحققت	يولي المدربون أهمية كبيرة للبرامج التدريبية	الفرضية الجزئية الثانية
تحققت	يعتمد المدربون في تخطيط البرامج التدريبية على عناصر اللياقة البدنية التالية (القوة، السرعة، المداومة، المرونة والرشاقة)	الفرضية الجزئية الثالثة
تحققت	للبرامج التدريبية دور فعال في رفع عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم	الفرضية العامة

من الجدول رقم (29) يتضح لنا أن الفرضيات الجزئية قد تحققت ومنه الفرضية العامة والتي مفادها أن " للبرامج التدريبية دور فعال في رفع عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم u20" قد تحققت أيضا.

خلاصة:

من خلال هذا الفصل قمنا بإعطاء القيمة العلمية الحقيقية للنتائج المسجلة من خلال أدوات البحث المتمثلة في كل من الاستبيان والمقابلة و قمنا بمناقشتها و تحليلها لمعرفة دور البرامج التدريبية في الرفع من عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر اللاعبين والمدربين واستخدمنا في الحصول على النتائج كل من النسبة المئوية واختبار كا² بمعرفة الدلالة الاحصائية لتلك النتائج وفي الأخير توصلنا لمجموعة من النتائج جاءت في سياق الفرضيات المطروحة.

الاستنتاج العام:

من خلال الدراسة التي قمنا بها وتطبيقاتها والتي تمثلت في دور البرامج التدريبية في رفع عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم وبعد توزيع الاستبيان على اللاعبين وإجراء المقابلة مع المدربين ومن ثم الحصول على النتائج والمعلومات المقدمة من طرفهم قمنا بمعالجتها إحصائياً ومناقشتها وتحليلها ومقابلتها بالفرضيات توصلنا لبعض الحقائق التي سُطرت في الفرضيات السابقة والتي تمثلت في أن أغلب المدربين يتفوقون على أن هناك اختلاف في تخطيط البرامج التدريبية لكل من الاعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص بحيث يقوم كلٌ منهم حسب طريقته وأسلوبه في التخطيط، بالإضافة إلى الأهداف المسطرة مع مراعاة البرنامج الزمني في إطار الامكانيات والوسائل المتاحة والمتوفرة ومن خلال مما سبق تحققت الفرضية الأولى والتي مفادها أن هناك "اختلاف في تخطيط البرامج التدريبية في الاعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص".

ومن خلال الفرضية الجزئية الثانية للبحث نستطيع القول أن للبرامج التدريبية أهمية كبيرة لدى معظم المدربين بحيث تم إثبات أن أغلبهم يعتمدون ويقومون بتخطيط برامج تدريبية يومية وأسبوعية وموسمية مع تأكيدهم على أهمية هاته البرامج في الرفع من مستوى لاعبيهم وخاصة المستوى البدني وتحقيق النتائج والأهداف التي يرجونها وبذلك نقول أن الفرضية الجزئية الثانية والتي مفادها أن "للبرامج التدريبية أهمية كبيرة" قد تحققت.

كما تم إثبات أن معظم المدربين يعتمدون في تخطيطهم للبرامج التدريبية على عناصر اللياقة البدنية (القوة، السرعة، التحمل، المرونة والرشاقة) بحيث أفصح جل المدربين واللاعبين بأنهم يركزون على تنمية وتحسين صفات القوة والسرعة والتحمل بدرجة كبيرة كما أنهم يهتمون بالمرونة والرشاقة ولكن بدرجة أقل وبذلك نقول بأن الفرضية الجزئية الثالثة والتي مفادها "يعتمد المدربون في تخطيطهم للبرامج التدريبية على عناصر اللياقة البدنية (القوة، السرعة، التحمل، المرونة والرشاقة" قد تحققت.

أخيراً من خلال النتائج السابقة نستنتج أن للبرامج التدريبية دور كبير وفعال في تنمية وتحسين عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم، لذلك يجب الاهتمام بهذا الجانب بحيث يمكن اعتبار البرامج التدريبية من أهم العناصر التي يجب على كل مدرب أن يكون بدراية بها وبكل مستجداتها فبدون برامج تدريبية لا يمكن تحقيق أي هدف سواء تنمية عناصر اللياقة البدنية أو أي جانب آخر.

خاتمة

خاتمة:

إن دراسة موضوع البرامج التدريبية التي تعتبر أحد عناصر التخطيط وعلاقتها بالجانب البدني وتنمية الصفات البدنية لدى فئة U20 يعد موضوع بالغ الأهمية، خاصة لدوره في تسطير الأهداف والعمل بطريقة علمية وسليمة وبالتالي الرفع من المستوى والانجاز الرياضي ومن أجل الأهمية البالغة التي تكتسبها البرامج التدريبية حاولنا إبراز الدور الفعال التي تلعبه باعتبارها الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية لإحداث الأثر المطلوب فبدونها يكون التخطيط ناقص ولا يمكن تحقيق اي هدف بدونها

فعن طريق دراستنا التي لم تكن صدفة أو عشوائية بل من خلال الشعور بمشكلة ومن خلال اتجاهنا لعالم التدريب ارتأينا تسليط الضوء حول دور البرامج التدريبية في رفع عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم الرياضة ذات الشعبية الأولى عالميا ومحليا توصلنا إلى أن التقدم والتطور الهائل الذي تعرفه كرة القدم الحديثة سببه الالمام والتكوين الجيد للمدربين بموضوع البرامج التدريبية بصفة خاصة والتخطيط الحديث بصفة عامة فالمدرّب يعتبر القاعدة الأساسية في نجاح العملية التدريبية ويعتبر القائد والموجه لذلك فأى خطأ في تخطيط البرنامج التدريبي قد يؤدي إلى الفشل لذلك يجب عليه أن يساير ويتابع التطور والتقدم العلمي الذي وصلت إليه لعبة كرة القدم ومعرفة بناء البرامج التدريبية المبنية على أسس وقواعد علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث.

على ضوء جميع المعطيات النظرية والتطبيقية بالبحث وبعد عرض النتائج وتحليلها واستنادا إلى الدراسة التي قمنا بها والتي تأكدت بها صحة الفرضيات المقترحة توصلنا إلى التأكد من دور البرامج التدريبية الكبير في الرفع من عناصر اللياقة البدنية التي تُعد من المتطلبات الهامة للاعب كرة القدم الحديثة.

وأخيرا بقدر ما أخذ هذا الموضوع منا من الوقت والجهد إلا أنه يسير مقارنة بأهميته ودوره في الوسط الرياضي عامة ومجال التدريب خاصة وأخيرا نسأل الله عزو جل ونتمنى أن يكون بحثنا المتواضع هذا إثراءً جديداً لمكتبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وكذا المدربين مع أمل أن يكون مرجعا لبحوث قادمة إن شاء الله.

اقتراحات وفروض

مستقبلية

اقتراحات وفروض مستقبلية:

من خلال دراستنا لنتائج الاستبيان الذي قمنا به اتجاه اللاعبين والمقابلة التي قمنا بها مع المدربين والدراسة المفصلة التي تطرقنا إليها في الجانب النظري بالإضافة للمناقشة والتحليل والمقارنة التي تمثلت في الجانب التطبيقي التي تمحورت حول دور البرامج التدريبية في رفع عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم، انتهينا إلى مجموعة من الاقتراحات والفروض المستقبلية:

الاقتراحات:

- ❖ عدم إهمال البرامج التدريبية وإعطائها الاهتمام اللازم باعتبارها جزء وعامل رئيسي لتحقيق الأهداف المرجوة
- ❖ يجب الاطلاع على كل جديد في مجال بناء وتخطيط البرامج التدريبية العلمية المقننة
- ❖ تحفيز المدربين في مجال كرة القدم على الاهتمام بفئة U20 باعتبارها خزان لفريق الأكاير بصفة عامة والفئات الأخرى بصفة خاصة
- ❖ بناء برامج تدريبية للإعداد البدني نسبة لاحتياجات الرياضيين
- ❖ ينبغي على المدربين التحكم في الصفات البدنية التي يطبقونها على اللاعبين ببرنامجهم التدريبية في فترة الإعداد
- ❖ يجب على رؤساء الأندية الاهتمام بلاعبهم من خلال توفير الامكانيات والوسائل اللازمة للتدريب

الفرضيات المستقبلية:

- ❖ من الضروري إجراء دورات تكوينية كل مدة زمنية لمواكبة كل ما هو جديد في مجال التدريب الرياضي.
- ❖ الاهتمام بتطوير الصفات البدنية من خلال البرامج التدريبية العلمية المقننة.
- ❖ الامام بعنصر التخطيط للبرامج التدريبية لأنه الخطوة الأساسية لتحقيق الانجاز الرياضي والأهداف المسطرة.
- ❖ الاهتمام بالتكوين في مجال التدريب الرياضي الحديث

البيانيو جرافيا

البليوغرافيا:

1-المصادر:

القرآن الكريم

2-المراجع:

1. أبو العلا أحمد عبد الفتاح -التدريب الرياضي المعاصر - دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، مصر، 2012، ص57
2. أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين-فيزيولوجيا اللياقة البدنية-دارالفكر العربي، 2007، ص13، 14.
3. أحمد يوسف متعب الحسناوي- مهارات التدريب الرياضي-الطبعة الأولى، جامعة بابل العراق، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2014، ص13.
4. إبراهيم شعلان، محمد عفيفي- كرة القدم للناشئين - مطابع أمون القاهرة، مصر، 2001، ص259.
5. أسامة كامل راتب-تدريب المهارات النفسية (التطبيقات في المجال الرياضي)- دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، 2000، ص117.
6. السيد عبد المقصود- نظريات التدريب الرياضي (الجوانب الأساسية العلمية التدريبية)- القاهرة، 1996، ص222، 223.
7. بسطويسي أحمد -أسس ونظريات التدريب- ليبيا، دار الفكر العربي، 2008، ص24.
8. بلال خلف السكارنة-تصميم البرامج التدريبية- عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2001، ص148، 149.
9. بوزيد صحراوي، مورييس أنجرس وآخرون- منهجية البحث في العلوم الانسانية- دار القصبه للنشر، الطبعة الثانية، الجزائر، 2004، ص298.
10. ثامر محسن، سامي الصفار-أصول التدريب في كرة القدم- دار الكتابة للطباعة والنشر، بغداد العراق، 1988، ص168.
11. ثامر محسن، واثق ناجي-كرة القدم وعناصرها الأساسية- بغداد، وزارة التعليم العالي و البحث العلمي، المطبعة الجامعية، 1988، ص13، 14.
12. حنفي محمود مختار-الأسس العلمية في تدريب كرة القدم- دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1988، ص207، 208.
13. حامد عبد السلام زهران-علم النفس النمو- دار الفكر العربي، القاهرة، 1988، ص125.

14. حسن عبد الجواد-كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الا-بيروت، 1977، ص25،26.
15. رشيد زرواتي- مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية- الطبعة الاولى، عين مليلة، الجزائر 2007، ص234.
16. سلامي الباهي- سيكولوجية المراهقة- المعهد التكنولوجي للتربية، الجزائر، 1981، ص07، 06.
17. سامي الصفار وآخرون-كرة القدم كتاب منهجي- كلية التربية البدنية، بغداد، 1987، ص273.
18. صبحي عمران شلش-علم وظائف الأعضاء- ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1984، ص125.
19. طه اسماعيل وآخرون-كرة القدم بين النظرية والتطبيق، الإعداد البدني في كرة القدم- دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1989، ص29.
20. طلحة حسام الدين وآخرون-الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، الجزء الأول، مركز الكتاب والنشر، القاهرة، 1997، ص203.
21. عصام عبد الخالق-التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات- الطبعة الأولى، 2003، ص06.
22. علي فهمي بيك، عماد الدين عباس أبو زيد-المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية، دار المعارف الاسكندرية الطبعة الأولى، 2003، ص102.
23. عبد الحميد شرف-البرامج التدريبية الرياضية بين النظرية والتطبيق لأسوياء والمعاقين-مركز الكتاب للنشر، الطبعة الثانية، القاهرة، 1997، ص18.
24. عمرو أبو الجود، جمال النمكي-تخطيط برامج تربية وتدريب النواعم والناشئين في كرة القدم- مركز الكتاب والنشر، القاهرة، مصر، 1997، ص167.
25. علي فهمي البيك، عماد الدين عباس أبو زيد-تخطيط البرامج التدريبية- منشأة المعارف، الاسكندرية، الجزء الرابع، 2008، ص103.
26. علي فهمي بيك-أسس إعداد لاعبي كرة القدم- دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص201.
27. عادل عبد البصير-التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق-القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999، ص122.
28. عصام عبد الخالق-التدريب نظرياته وتطبيقاته- الطبعة 11، الاسكندرية، منشأة المعارف، 2003، ص129.
29. علي فهمي البيك-أسس إعداد لاعبي كرة القدم-دار النهضة، مصر، 1982، ص193.

30. عماد الدين عباس أبو زيدان-التخطيط والأسس العلمية لبدن وتطبيقات-القاهرة، 2005، ص264.
31. عبد الباسط متولي خضر-أدوات البحث العلمي وخطة إعدادة-دار الكتاب الحديث، 2014، ص207.
32. فريد كامل أبو زينة وآخرون-مناهج البحث العلمي، الكتاب الثاني، الاحصاء في البحث العلمي-الطبعة الأولى، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2006، ص68.
33. فؤاد الباهي السيد-الأسس النفسية للنمو- دار الفكر العربي، القاهرة، 1989، ص35.
34. فاطمة عبد مالح، نوال هدي جاسم-التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية في كليات التربية الرياضية، الطبعة الأولى، جامعة بغداد، مكتبة المجتمع العربي، 2011، ص58.
35. فتحي أحمد هادي السقاف-التدريب العلمي الحديث في كرة اليد- الطبعة الثالثة، الاسكندرية، مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع، 2013، ص66
36. قيس ناجي عبد الجبار-تطوير القابلية البدنية في العمر المدرسي- العراق، 1989، ص35.
37. قاسم حسين حسين- تعلم قواعد اللياقة البدنية-الطبعة الأولى، عمان، 1998، ص 16_17.
38. كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين-اللياقة البدنية ومكوناتها- الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997، ص35.
39. مهذب حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا-مبادئ التدريب الرياضي- الطبعة الأولى، دار وائل للنشر، 2005، ص27.
40. محمد حسن علاوي-تدريب إعداد بدني تخطيط- الطبعة الأولى، بيروت، لبنان، 1992، ص80.
41. مفتي إبراهيم حمادة-التدريب الرياضي الحديث (تخطيط-تطبيق)-القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص261.
42. محمد الحمامجي، أمين الخولي-أسس بناء برامج التربية الرياضية- دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 199، ص44.
43. محمود حنفي مختار-أسس تخطيط برنامج التدريب الرياضي- دار الزهران، القاهرة، 1988، ص224.
44. محمد حسن علاوي-علم التدريب الرياضي- الطبعة 13، دار المعارف، 1994، ص55،56.
45. مفتي إبراهيم حماد-البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم- مركز الكتاب للنشر، الجزء الأول، مصر، 1997، ص263.

46. منصور جميل العنكي- التدريب الرياضي وآفاق المستقبل
ص191.

47. محمد رضا الوقاد-التخطيط الحديث في كرة القدم- دار السعادة للطباعة، القاهرة، مصر، 2003،
ص203_209.

48. مفتي إبراهيم- الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم- دار الفكر العربي، القاهرة، مصر،
1994، ص 37_38.

49. مفتي إبراهيم-المرجع الشامل في التدريب الرياضي- دار الكتاب الحديث، القاهرة، مصر، 2010، ص19.

50. محمد صبحي حسنين، أحمد كسرى معاني- موسوعة التدريب التطبيقي- الطبعة الأولى، القاهرة، مركز
الكتاب للنشر، 1998، ص17.

51. منذر هاشم، علي الخياط-قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم- دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان، 2000،
ص30.

52. محمد صبحي حسنين، كمال عبد الحميد-اللياقة البدنية ومكوناتها- دار الفكر العربي، الطبعة الثالثة،
القاهرة، 1997، ص 75_76.

53. محمد إبراهيم شحاتة-تدريب الجمناز المعاصر- دار الفكر المعاصر، القاهرة، 2003، ص253.

54. مختار سالم- كرة القدم لعبة الملايين- الطبعة الثانية، مكتبة المعارف، 1988، ص 12.

55. محمد رفعت-كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية- دار البحار، لبنان، 1999، ص99.

56. محمد حازم محمد أبو يوسف-أسس إختيار الناشئين في كرة القدم- دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الطبعة
الأولى، الاسكندرية، مصر، 2005، ص25_26.

57. محمد حسن علاوي-علم النفس الرياضي- دار الفكر العربي، القاهرة، 1992، ص 146.

58. محمد حسن علاوي-سيكولوجية التدريب والمنافسة- الطبعة 7، دار المعارف، القاهرة، 1992، ص147.

59. محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب- البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس- دار الفكر
العربي، مدينة نصر، القاهرة، 1999، ص219.

60. محمد نصر رضوان-الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية- دار الفكر العربي، القاهرة
2003، ص14.

61. ميرفت على خفاجة، فاطمة عوض صابر-أسس البحث العلمي- مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية،
الاسكندرية، 2002، ص167.

62. موفق مجيد متولي-الإعداد الوظيفي لكرة القدم- دار الفكر

63. نوري الحافظ-المراهقة- المؤسسة العربية للدراسات والنشر،

64. وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد-الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب-دار الهدى للنشر والتوزيع، المنيا، مصر، 2002، ص205.

ب-المراجع باللغة الأجنبية:

65. Belik Abdenejem- **l'entrainement sportif**- edition A.A.C.S, Algerie, 1989, P19.

66. Bernard teurpin **preparation et entarainment** du fotbaleur.édition amphora 1990,

67. Jean luc Layla Rémy Lacramp-**manuel pratique de l'entrainement**,édition Amphora,janvier 2007,P101.

68. Jurgon weineck. **Manuel entrainement**.edition vigo 1986,P31.



PDF
Complete

*Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

الملاحق

المحور الأول: البرامج التدريبية في الاعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص.

1) هل تدرجتُم في الفئات الصغرى لكرة القدم قبل وصولكم لفئة U20 (الأواسط)؟

نعم لا

2) هل يُولي مدركُم إهتماما كبيرا بالإعداد البدني في برنامج عمله؟

نعم لا في أغلب الأحيان

3) هل لعب الإعداد البدني دور في تحسين أدائك أثناء المباريات؟

نعم لا

4) كيف تُقيم مستواك البدني بعد الانتهاء من الاعداد البدني؟

جيد متوسط ضعيف مقبول

5) في أي مرحلة من مراحل الاعداد البدني أحسست بتحسُن مستواك البدني؟

الاعداد البدني العام الاعداد البدني الخاص

6) هل تعتقد أن تخطيط برامج تدريبية خاصة بالاعداد البدني العام والخاص دور في تحسين لياقتك البدنية؟

نعم لا

7) أي مرحلة يعطيها مدركُم الوقت الأكبر في الاعداد؟

الاعداد البدني العام الاعداد البدني الخاص

المحور الثاني: أهمية البرامج التدريبية

1) هل يقوم مدركم بمهامه التدريبية بناءً على تخطيط مسبق لبرامج تدريبية؟

نعم لا

2) هل يقوم مدركم بتحديد الأهداف وفق برامج معينة قبل الموسم التنافسي؟

نعم لا

إذا كانت الإجابة نعم ما هي أهدافكم هذا الموسم؟

البقاء الصعود

أهداف أخرى

.....

3) ما نوع التخطيط الذي يقوم به المدرب في تدريباتكم؟

يومي أسبوعي شهري سنوي

4) هل حققتم أهدافكم بالنسبة للموسم المنقضي؟

نعم لا

وكيف ذلك؟

5) إلى ما يولي مدركم الأهمية الأكبر في برنامج عمله في نظركم؟

الاعداد البدني الاعداد الخططي الاعداد المهاري النفسي

6) ما هو عدد الوحدات التدريبية المبرمجة خلال الأسبوع؟

3 حصص 4 حصص 5 حصص أكثر من 5 حصص

7) ما هو رأيكم بالمستوى الذي يتمتع به مدركم في تخطيطه للبرامج التدريبية وتسييره للعملية التدريبية؟

ضعيف متوسط جيد

لماذا؟

المحور الثالث: يعتمد المدربون في تنمية عناصر اللياقة البدنية على البرامج التدريبية المخطط لها

1) هل يقوم مدركم بتخطيط برامج تدريبية لتنمية الصفات البدنية؟

نعم لا

2) أي الصفات البدنية التي يجب عليكم تطويرها بصف مستمرة؟

السرعة القوة التحمل المرونة الرشاقة

3) ما هي النسبة التي يوليها مدركم للجانب البدني؟

منخفضة متوسطة كبيرة

4) هل شعورك بلياقتك البدنية الجيدة يُحسن من مستوى أدائك أثناء المباريات؟

نعم لا

5) ما هي المرحلة التي تُبرمجون فيها وحدات تدريبية عالية الشدة خاصة بتنمية الصفات البدنية (الجانب البدني)؟

بداية الأسبوع وسط الأسبوع نهاية الأسبوع

6) كم من وحدة تدريبية تقومون بها في اليوم أثناء مراحل الاعداد البدني؟

واحدة اثنان ثلاثة

7) هل البرامج التدريبية ساهمت في رفع مستوى اللياقة البدنية في الاعداد الخاص؟

بمستوى كبير مستوى متوسط مستوى ضعيف

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة آكلي محند أولحاج البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة استبيان موجهة للاعبين

في إطار إنجاز مذكرة بحثنا تحت عنوان "دور البرامج التدريبية في رفع عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف U20 أوسط" ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص التدريب الرياضي.

نطلب منكم التكرم بالإجابة عن الأسئلة المطروحة في الاستبيان التالي بكل صدق وموضوعية قصد مساعدتنا لإنجاز بحثنا للتوصل لمعلومات ونتائج دقيقة تفيدنا في دراستنا.

كما نحيطكم علما أن إجاباتكم لا تشغل إلا لغرض البحث العلمي وستحظى بطابع من السرية والأمانة التامة.

شكرا على مساعدتكم ولكم منا فائق الاحترام والتقدير.

يرجى وضع علامة (X) في الخانة المناسبة.

إشراف الأستاذ:

منصوري نبيل

إعداد الطالب:

طاهري رايح

أسئلة المقابلة مع المدربين

المحور الأول: البرامج التدريبية في الاعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص

1) هل تعتمدون على برامج تدريبية مخطط لها أثناء عملية الاعداد البدني العام والخاص وكيف ذلك؟

.....

.....

2) هل تختلف البرامج التدريبية المخطط لها في الاعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص وماهي أوجه الاختلاف؟

.....

.....

3) هل تعتمدون على البرامج التدريبية الشاملة (لكل نواحي الاعداد) أم برامج تدريبية مجزئة؟

.....

.....

المحور الثاني: أهمية البرامج التدريبية؟

1) كيف تُقيمون العمل من خلال البرامج التدريبية؟

.....

.....

2) هل يرتبط تحسن الأداء والنتائج بقيمة وأهمية البرامج التدريبية المُخطط لها؟

.....

.....

3) هل تحققت أهدافكم المسطرة من خلال تطبيق البرامج التدريبية وكيف تنتظرون لذلك؟

.....

.....

المحور الثالث: يعتمد المدربون في تنمية عناصر اللياقة البدنية على البرامج التدريبية المخطط لها

1) هل البرامج التدريبية التي تُطوّرونها شاملة لكل عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بكرة قدم وكيف ذلك؟

.....

.....

2) هل تُعدّلون البرامج التدريبية وفق تطور عناصر اللياقة البدنية بمرور الزمن؟

.....

.....

3) ما مدى مرونة البرامج التدريبية حسب عناصر اللياقة البدنية؟

.....

.....

جامعة آكلي محند أولحاج البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: التدريب الرياضي

استمارة تحكيم الاستبيان موجه لأساتذة المعهد

في إطار إنجاز بحث علمي بعنوان "دور البرامج التدريبية في رفع عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم u20" ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس تخصص تدريب رياضي (دراسة ميدانية على بعض نوادي ولاية البويرة لكرة القدم) نرجو منكم أستاذنا المحترم لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في المجال الرياضي عامة ومجال التدريب خاصة أن تتفضلوا مشكورين غير مأمورين بإبداء رأيكم حول صلاحية الاستبيان المصمم والتي تخدم موضوع دراستنا وبإمكانكم إجراء التعديلات المناسبة وشكرا.

ولكم منا فائق الاحترام والتقدير

بيانات الأستاذ المحكم:

الاسم:

اللقب:

الدرجة العلمية:

التخصص:

جامعة آكلي محند أولحاج البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: التدريب الرياضي

استمارة تحكيم أسئلة المقابلة موجهة لأساتذة المعهد

في إطار إنجاز بحث علمي بعنوان "دور البرامج التدريبية في رفع عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم U20" ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس تخصص تدريب رياضي، نتقدم إلى سيادتكم المحترمة أساتذة ودكاترة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة بالاستمارة التالية التي تحتوي على مجموعة من الأسئلة الخاصة بمقابلة مدربي بعض أندية ولاية البويرة والتي تتدرج ضمن إطار بحثنا بالفضل بإعطاء وجهات نظرکم بكل دقة وموضوعية على محتوى هذه الاستمارة كما يمكنكم إجراء بضع التعديلات إذا اقتضى الأمر ذلك.

ولکم منا فائق الاحترام والتقدير.

بيانات الأستاذ المحکم:

الاسم:

اللقب:

الدرجة العلمية:

التخصص:

قائمة الأساتذة المحكمين للاستبيان والمقابلة

لقب وإسم الأستاذ	الدرجة العلمية	الامضاء	قرار اللجنة

	.10	.05	.02	.01	.001
1	2,706	3,841	5,412	6,635	10,827
2	4,605	5,991	7,824	9,210	13,815
3	6,251	7,815	9,837	11,341	16,268
4	7,779	9,488	11,668	13,277	18,465
5	9,236	11,070	13,388	15,086	20,517
6	10,645	12,592	15,033	16,812	22,457
7	12,017	14,067	16,622	18,475	24,322
8	13,362	15,507	18,168	20,090	26,125
9	14,684	16,919	19,679	21,666	27,877
10	15,987	18,307	21,161	23,209	29,588
11	17,275	19,675	22,618	24,725	31,264
12	18,549	21,026	24,054	26,217	32,909
13	19,812	22,362	25,472	27,688	34,528
14	21,064	23,685	26,873	29,141	36,123
15	22,307	24,994	28,259	30,578	37,697
16	23,542	26,296	29,633	32,000	39,252
17	24,769	27,587	30,995	33,409	40,790
18	25,989	28,869	32,346	34,805	42,312
19	27,204	30,144	33,687	36,191	43,820
20	28,412	31,410	35,020	37,566	45,315
21	29,615	32,671	36,343	38,932	46,797
22	30,813	33,924	37,659	40,289	48,265
23	32,007	35,172	38,968	41,638	49,728
24	33,196	36,415	40,270	42,980	51,179
25	34,382	37,652	41,566	44,314	52,620
26	35,563	38,885	42,856	45,642	54,052
27	36,741	40,113	44,140	46,963	55,476
28	37,916	41,337	45,419	48,278	56,893
29	39,087	42,557	46,693	49,588	58,302
30	40,256	43,773	47,962	50,892	59,703

جول ۱۵: ۱۰۰۱



الرقم:...../م ع ت ن ب ر.

إلى السيد (ة):
.....

الموضوع: تسهيل مهمة.

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

- الطالب (ة):
.....

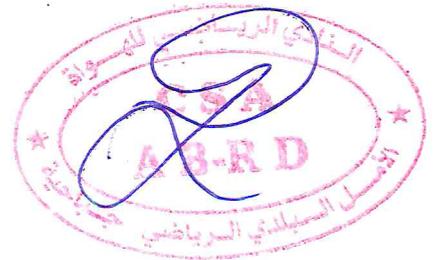
- رقم التسجيل:
.....

- تاريخ ومكان الميلاد:
.....

للقيام بدراسة ميدانية على مستوى مؤسستكم خلال الموسم الجامعي 2015 / 2016. الذي يندرج ضمن
التحضير لمذكرة تخرج شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

رئيس القسم
جامعة أكلي محمد أولحاج البويرة
رئيس قسم التدريب الرياضي بالنيابة
د. ساسي عبد العزيز





الرقم:/م ع ت ن ب ر .

إلى السيد (ق): رئيس نادي الفريق الرياضي الهواة

جامع لكرة القدم C.R.T -

الموضوع: تسهيل مهمة.

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

- الطالب (ة): طالب هوري ابيح

- رقم التسجيل: 130102

- تاريخ ومكان الميلاد: 03 / 05 / 1993 / عين بسام

للقيام بدراسة ميدانية على مستوى مؤسستكم خلال الموسم الجامعي 2015 / 2016. الذي يندرج ضمن التحضير لمذكرة تخرج شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

رئيس القسم

رئيس قسم التدريب الرياضي بالنيابة

د. مساسي عبد العزيز





الرقم:/م ع ت ن ب ر .

إلى السيد (ة): السيد (ة) الجامعي الرياضي للبويرة

عبد بسلام... لآلة... القدم... HcAB

الموضوع: تسهيل مهمة.

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

- الطالب (ة): الجاهري راجح

- رقم التسجيل: K130102

- تاريخ ومكان الميلاد: 03 - 05 - 1993 بعين بسلام

للقيام بدراسة ميدانية على مستوى مؤسستكم خلال الموسم الجامعي 2015 / 2016. الذي يندرج ضمن التحضير لمذكرة تخرج شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.



رئيس القسم
رئيس قسم التدريب الرياضي بالنيابة
د. مساسي عبد القادر



(PV. N°03 BL du 28/09/2015/BO N°03 du : 04/10/2015 S: 2015/2016)

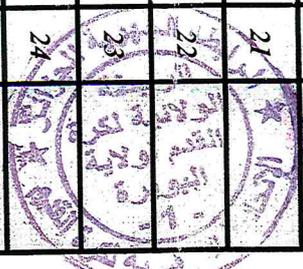


CALENDRIER DIVISION HONNEUR: SAISON 2015/2016

ALLER

RETOUR

1	USMB WOB	DRBK ABRD	OCA JSA	JSCA BH	ASTHL IRBE	CRBO UBM	USCK JSC	JSM FCT	16	
2	USMB ASTHL	JSC FCT	UBM USCK	IRBE JSM	BH CRBO	JSA JSCA	ABRD OCA	WOB DRBK	17	
3	FCT UBM	DRBK USMB	OCA WOB	JSCA ABRD	ASTHL BH	CRBO JSA	USCK IRBE	JSM JSC	18	
4	USMB OCA	DRBK ASTHL	UBM JSC	IRBE FCT	BH USCK	JSA JSM	ABRD CRBO	WOB JSCA	19	
5	FCT BH	JSC IRBE	OCA DRBK	JSCA USMB	ASTHL ABRD	CRBO WOB	USCK JSA	JSM UBM	20	
6	USMB CRBO	DRBK JSCA	OCA USCK	IRBE UBM	BH JSC	JSA FCT	ABRD JSM	WOB ASTHL	21	
7	FCT USMB	JSC DRBK	UBM BH	JSCA OCA	ASTHL JSA	CRBO IRBE	USCK ABRD	JSM WOB	22	
8	USMB JSM	DRBK CRBO	OCA ASTHL	JSCA USCK	BH IRBE	JSA UBM	ABRD JSC	WOB FCT	23	
9	FCT ABRD	JSC WOB	UBM USMB	IRBE JSA	ASTHL JSCA	CRBO OCA	USCK DRBK	JSM BH	24	
10	USMB JSC	DRBK FCT	OCA JSM	JSCA CRBO	ASTHL USCK	JSA BH	ABRD IRBE	WOB UBM	25	
11	FCT OCA	JSC JSA	UBM ABRD	IRBE JSCA	BH USMB	CRBO ASTHL	USCK WOB	JSM DRBK	26	
12	USMB IRBE	DRBK UBM	OCA JSC	JSCA FCT	ASTHL JSM	CRBO USCK	ABRD JSA	WOB BH	27	
13	FCT ASTHL	JSC JSCA	UBM OCA	IRBE DRBK	BH ABRD	JSA WOB	USCK USMB	JSM CRBO	28	
14	USMB JSA	DRBK BH	OCA IRBE	JSCA UBM	ASTHL JSC	CRBO FCT	USCK JSM	WOB ABRD	29	
15	FCT USCK	JSC CRBO	UBM ASTHL	IRBE WOB	BH OCA	JSA DRBK	ABRD USMB	JSM JSCA	30	





الرقم:...../م ع ت ن ب ر.

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

بالمركز القديم بـ 36

الموضوع: تسهيل مهمة.

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

- الطالب (ة): لـ رابع

- رقم التسجيل: K13.0.1.02

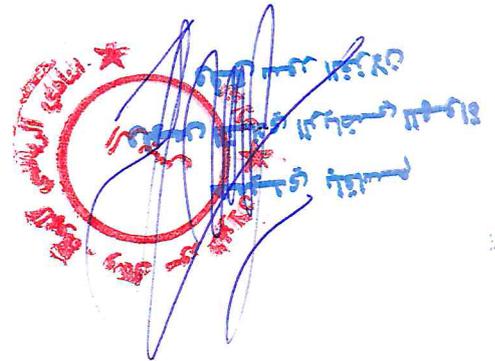
- تاريخ ومكان الميلاد: 03/05/1993 عين يسلم

للقيام بدراسة ميدانية على مستوى مؤسستكم خلال الموسم الجامعي 2015 / 2016. الذي يندرج ضمن التحضير لمذكرة تخرج شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.



رئيس قسم النشاط البدني والرياضي الترويبي بالنادي الرياضي
أ. علوان رفيق





الرقم: 001 / م ع ت ن ب ر .

إلى السيد (ة): رئيس الرابطة الولائية لكرة

القدم - البويرة -

الموضوع: تسهيل مهمة.

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

- الطائب (ة): طابعا في الرابع

- رقم التسجيل: K130 102

- تاريخ ومكان الميلاد: 1993/05/03

للقيام بدراسة ميدانية على مستوى مؤسستكم خلال الموسم الجامعي 2015 / 2016. الذي يندرج ضمن التحضير لمذكرة تخرج شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

رئيس القسم



رئيس قسم التدريب الرياضي بالبويرة

د. ساسي عبد العزيز

علاء الدين، قتيبي، علاء الدين	أستاذ مساعد		علاء الدين
علاء الدين	أستاذ مساعد		علاء الدين
علاء الدين	أستاذ مساعد		علاء الدين
علاء الدين	أستاذ مساعد		علاء الدين
علاء الدين	أستاذ مساعد		علاء الدين

قائمة الأساتذة المحكمين للاشتياق

Le résumé d'étude :

Le rôle des programmes d'entraînement à l'augmentation des éléments actifs chez les joueurs de football U20.

Etudes pratique sur quelques clubs à wilaya du bouira

Préparateur l'étudiant :
TAHRI RABAH

réalisateur professeur :
MANSOURI NABIL

Résumé :

L'étude actuelle se base sur le rôle des programmes d'entraînement pour élever les éléments sportifs chez les joueurs de football U20, donc arriver aux hauts niveaux et réaliser des succès sportifs et des buts tracés au début d'année et connaître l'importance qui donnent les entraîneurs à l'opération de préparer les programmes d'entraînement et réaliser tous ça après utiliser une corpus du 4 clubs se composent du 80 joueurs représentent des exemples (corpus) de la société et leur nombre du 16 clubs et 400 joueurs, ou il utilise le chercheur la méthode descriptif et d'analyse et appliquer les deux moyens sondages d'opinion des joueurs et aussi des interviews avec les entraîneurs et le chercheur fait appel aux moyens de resserrement suivant : répétitions, pourcentage et l'examen K^2 , après des résultats des ce deux moyens le chercheur déduit les résultats suivants :

- La planification des programmes différents dans la préparation physique générale et la préparation physique spécifique.
- Les entraîneurs accordent plus d'importance au programme d'entraînement.
- Les entraîneurs se basent dans leurs planification des programmes d'entraînement sur les caractéristique physique.
- Les programmes d'entraînement ont un rôle important et efficace dans le développement des caractéristique physique chez les footballeur U20.

Le chercheur conseil de :

- Ne pas négliger les programmes d'entraînement et opter sur la nouveauté dans les domaines de planification des programmes d'entraînement scientifique.
- Les chefs des clubs et les responsables doivent donner tous les moyens nécessaires pour l'entraînement et encourager les joueurs.
- Faire des stages chaque fois pour être avec le développement dans le domaine sportif.
- S'intéresser au élément de planification des programmes d'entraînement car c'est l'étape essentielle pour réaliser les objectifs et les buts sportifs.
- S'intéresser au formation dans les domaine sportif avec le développement des caractéristiques sportifs à partir les programmes scientifiques régulés.

Mots clés : les programmes d'entraînement, les caractéristiques physique, football, planification

