



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي:

الرمز:

القسم: التدريب الرياضي

الشعبة:

التخصص: تحضير البدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة

(ماستر أكاديمي)

أثر تمارين مدمجة لتنمية التحمل الخاص في مرحلة التحضير البدني الخاص
لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية لفريق مولودية شباب المسيلة لكرة القدم M.C.M (صنف أكابر)

تحت إشراف:

د. كمال مفاق

- إعداد الطالب

- بن رجم شعيب

السنة الجامعية: 2020/2019



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي:

الرمز:

القسم: التدريب الرياضي
الشعبة:

التخصص: تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة
(ماستر أكاديمي)

أثر تمارين مدمجة لتنمية التحمل الخاص في مرحلة التحضير البدني الخاص
لدى لاعبي كرة القدم
دراسة ميدانية لفريق مولودية شباب المسيلة لكرة القدم M.C.M (صنف أكابر)

تحت إشراف:
د. كمال مفاق

- إعداد الطالب
- بن رجم شعيب

السنة الجامعية: 2020/2019

شكر وتقدير

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله ونعمته وتوفيقه لنا

أتقدم بجزيل الشكر إلى كل من كانت له يد المساعدة في انجاز هذا العمل

سواء كانت من قريب أو بعيد.

كما أقدم كامل شكري الخالص إلى الأستاذ المشرف: كمال مفاق

الذي سهل لي طريق العمل ولم يبخل عليا بنصائحه القيمة

وأقدم بالشكر الجزيل إلى جميع أساتذتي الكرام الذين أشرفوا على تدريسي والذين لم

يشرفوا على تدريسي خلال السنوات الخمس

وكل الزملاء والأصدقاء ولكل من ساهم بالكثير أو القليل في اخراج هذا العمل

المتواضع

وفي الأخير نحمد الله جلا وعلا

الذي أعانني في إنهاء هذا العمل

إهداء



بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات والصلاة والسلام على أشرف الخلق سيدنا محمد صل الله عليه وسلم وعلى آله وصحبه أجمعين أما بعد: قال تعالى:

"وَ أَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ وَ الرَّحْمَةَ وَقُلْ رَبِّ إِزْحَمُهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرٌ" سورة الإسراء، الآية:

24

وبعد هذا أهدي عملي هذا المتواضع إلى من القلب يهواها والعمر فداها والعين ترتاح لرؤياها

إلى من أنجبتني بوجدانها وعلمتني من فكرها وطيبتني ونورتني من ضياء حلمها إلى من لو فرشت الأرض ووردا وأشعلت لها أصابع شموعا لما وافيتها حقها، لا ولن أنساها وأطلب من الله أن يحميها ويحفظها.

" أمي الغالية "

إلى من صنع من شقائه سعادتنا واحتمل من أجلنا كل عناء إلى الذي يتقدم عزما ويتدفق شغفا ويفيض كرما، وينساب سماحة إلى الذي أنجب فرتي وطلب فلي والذي سيقى عظيما دائما.

"أبي العزيز" حفظه الله

وإلى أخوتي وأخواتي من الكبير إلى الصغير، وإلى الكتاكيت: دينا، راشا، صفاء ومرام وهاجر ومريم وعبد الرؤوف وسيرين وإلى المولود الجديد(باديس).

وإلى الأصدقاء جميعا الذين يلعبون معي والذين يدرسون معي والذين يجالسوني ويدعمونني

وإلى كل من ساهم في بحثي هذا وإلى كل الأساتذة الكرام وعمال المعهد علوم وتقنيات والنشاطات البدنية والرياضية لجامعة المسيلة.

وإلى كل من يعرف شعيب من قريب أو بعيد.

فهرس المحتويات

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
48	يمثل تجانس العينتين من حيث الطول و الوزن	01
49	يمثل معامل الثبات لاختبار نيميا نوف للتحمل الخاص	02
50	يمثل حساب معامل الصدق لاختبار نيميا نوف للتحمل الخاص	03

الصفحة	فهرس المحتويات
I	شكر
II	إهداء
III	قائمة الجداول والأشكال
أ	مقدمة
الجانب المنهجي	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
05	1-1- الاشكالية
06	1-2- فرضيات الدراسة
06	1-3- أهمية الدراسة
07	1-4- أهداف الدراسة
08	1-5- تحديد مفاهيم و مصطلحات الدراسة
09	1-6- الدراسات السابقة
10	1-7- مميزات الدراسة الحالية
الجانب النظري	
الفصل الثاني: التمارين المدمجة	
	- تمهيد
15	1-2- ماهية التدريب الرياضي
16	2-2- الأهداف العامة للتدريب الرياضي
16	2-3- أسس التدريب الرياضي
16	2-4- أهمية التدريب الرياضي
18-17	2-5- أنواع التدريب الرياضي
18	2-6- حمل التدريب الرياضي
18	2-7- أنواع حمل التدريب الرياضي
18	2-8- مكونات حمل التدريب الرياضي
19-18	2-9- طرق التدريب الرياضي
26-19	2-2- التدريب المدمج
26	2-2-2- أهمية التدريب المدمج
28-27	2-2-3- التدريبات باستخدام التدريب البدني المدمج

29	- الخلاصة
/	الفصل الثالث: التحمل الخاص في مرحلة التحضير البدني الخاص
/	- تمهيد
32	3-1- التحمل
32	3-1-1- التحمل العام
36-33	3-1-2 التحمل الخاص
37	3-2- مرحلة الاعداد البدني الخاص
38	3-2-1- الخطوات التنفيذية لوضع البرنامج التدريبي لمرحلة الاعداد
38	3-2-2 أهداف مرحلة الاعداد البدني الخاص
39	3-2-3- واجبات الاعداد البدني الخاص
40	- الخلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية الدراسة	
	- تمهيد
44	4-1- الدراسة الاستطلاعية
44	4-2- منهج الدراسة
46-45	4-3- متغيرات الدراسة
48-46	4-5- أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)
48	4-6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق، الثبات، الموضوعية)
51-49	4-7- تصميم الدراسة و المعالجة الاحصائية
52-51	4-8- خطوات اجراء الدراسة الميدانية
53	خلاصة
الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج	
55	5-1- عرض النتائج
57	5-2- تحليل النتائج
59-57	5-3- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات
الفصل السادس: الاستنتاجات و الاقتراحات	
61	6-1- الاستنتاج العام
62-61	6-2- الاقتراحات و الفرضيات المستقبلية

68-66	- قائمة المصادر و المراجع
71-69	- قائمة الملاحق
/	- ملخص الدراسة
55	04 يبين النتائج القبلية مع البعدية للعينة الضابطة الخاصة باختبار صفة التحمل الخاص
56	05 يبين النتائج القبلية و البعدية للعينة التجريبية الخاصة باختبار صفة التحمل الخاص
57	06 يبين النتائج البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية الخاصة باختبار صفة التحمل الخاص

قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	يوضح طريقة أداء الاختبار نيميا نوف لصفة التحمل الخاص	49

المخلص:

أثر تمارين لتنمية التحمل الخاص في مرحلة التحضير البدني الخاص لدى لاعبي كرة القدم.

دراسة ميدانية لفريق مولودية شباب المسيلة M.C.M صنف (أكابر).

-عنوان الدراسة: أثر تمارين لتنمية التحمل الخاص في مرحلة التحضير البدني الخاص لدى لاعبي كرة القدم، حيث تهدف إلى الكشف على أثر تمارين مدمجة لتنمية التحمل الخاص في مرحلة التحضير البدني الخاص لدى لاعبي كرة القدم صنف (أكابر)، و التعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لصفة التحمل الخاص لدى المجموعة التجريبية و الكشف عن الفروق ذات الدلالة الاحصائية بين الاختبارين البعديين لصفة التحمل الخاص بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية و لصالح المجموعة التجريبية، استخدم الطالب المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة (ضابطة و تجريبية)، على عينة تتكون من 16 لاعب، حيث طبقت عليهم التمارين المدمجة و استخدام برنامج الحزمة الاحصائية (spss) في تحليل البيانات و التحقق من صحة الفرضيات، حيث أظهرت الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين العينتين الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي لصفة التحمل الخاص و لصالح المجموعة التجريبية، وقد أوصت الدراسة بضرورة التركيز على ادماج تمارين تطويرية قصد تحسين الصفات البدنية المختلفة مع القدرات مهارية و التكتيكية للاعبين في مختلف البرامج التدريبية و بالقيام بدراسات أخرى التي تدرس تأثير التمارين المدمجة على تنمية صفات بدنية أخرى.

The effect of exercises to develop special endurance in the stage of special physical preparation in football.

A field study of the MC Messila team, class (Akaber).

Study title: Exercises for the development of endurance, and they had a - role in implementing their projects, and this was a role in implementing significant differences. The pilot test, the experimental group and the experimental group, use the experimental method in the style of the experimental group, on the pilot test. A sample consisting of 16 players, where the meals were carried out, and starting from the statistical work program (spss in the analysis and analysis of the validity of the hypotheses, as the study shows that there is a study of differences from the validity of the hypotheses, as the study shows statistically significant differences between the two experimental control samples in the dimension of the tolerance character) For the benefit of the experimental group, the study recommended focusing on the integration of developmental exercises Other studies, studying, training, and implementation on the development of other .physical characteristics

إن التطورات التي طرأت على النشاط الرياض وخاصة التنافسي منه شيء يثير حفيظة الكثير من الباحثين والعلماء في المجال الرياضي، كما دفع هذا التطور الى ازدياد طموح اللاعبين والمدربين في تحقيق إنجازات رياضية تتواكب مع هذا التقدم التكنولوجي رهيب الذي اعترى النشاط الرياضي عامة والتنافسي خاصة ولاعبي المستويات العليا على وجه الخصوص.

ولعلنا نلاحظ في هذه الحقبة الزمنية التطور العلمي والتكنولوجي الكبير في البرامج التدريبية وسائل المستخدمة التي اهتمت بالأداء الرياضي والتي أصبحت أحد أهم الأدوات التي يجب ان يمتلكها المدرب، حيث اثبتت التجربة ان المدربين أصحاب الإنجازات الرياضية الكبيرة في كافة الألعاب هم الذين اعتمدوا في البحث، على برامج تدريبية في التخطيط وتطور التدريب. (Le petit Larousse.2005. p475)

فمن الصعب اليوم الوصول الى المستوى العالي بالاعتماد فقط على التجارب الميدانية للمدربين وخبراتهم الفردية بل بات من الضروري اتباع التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث وهذا ما أكده weineck ان القدرة على الانتصارات وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن للقدرة البدنية والمهارية والخطية والنفسية، لذلك وجب ان يكون هناك تخطيط منهجي منظم مبني على اسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث. (yurgon weineck.1986. p309)

وقد شهدت السنوات الأخيرة اهتماما متزايد بالبحث عن أساليب جديدة في تدريب اللاعبين ولاعتماد على الأسس العلمية في التخطيط ووضع البرامج التدريبية وتقييمها المستمر والتي تعمل على تحسين حالة اللاعب لتجعله قادرا على تلقي الاحمال التدريبية الواقعة عليه. ومع هذا التطور في برامج الاعداد في كرة القدم، لأهميتها في تطوير الأداء البدني وتقييم مراحل العمل في ظل ما تتمتع به المتغيرات البدنية من اهتمام المدربين كما هو الحال بالنسبة للباحثين، أملى أحداث تطور لعناصر اللياقة البدنية، و ذلك بهدف الوصول إلى تحقيق و استثمار خصوصية التدريب المرتبطة بنوع النشاط بغية الوصول إلى تأثير مباشر للارتقاء بالمستوى المهارى و البدني و الوظيفي و الخططي و التقني و النفسي و الذهني للاعب كرة القدم (أمر الله أحمد البساطي، 1998، ص13).

وهذا ما دفعنا للتطرق إلى هذه الدراسة إلى تطوير بعض الصفات البدنية الأساسية في كرة القدم (صفة التحمل الخاص) لدى صنف أكابر ببناء تمارين بأسلوب حديث و هو التدريب المدمج أي الدمج بين الجوانب البدنية و المهارية و الخططية و النفسية.

وقد قام الطالب بتقسيم هذا البحث إلى جانبين أولهما للدراسة النظرية، والثاني للدراسة الميدانية، حيث تم التطرق في الجانب الأول المتمثل في الدراسة النظرية إلى جمع المادة الخيرية التي تدعم و تعزز موضوع البحث، وقد قسمت إلى ثلاثة فصول ، ضم الفصل الثاني مفاهيم و تعريف التدريب الرياضي ، خصائصه، أهدافه، مبادئه، إضافة إلى المتطلبات البدنية البدنية المهارية، الفيسيولوجية، الخططية، النفسية، في كرة

مقدمة

القدم. كما احتوى أيضا على طريقة التدريب المدمج ، تعريفها، أهميتها، أشكالها و أنواعها، أما الفصل الثالث فتطرقنا إلى فيه إلى الصفة البدنية المراد تمييزها (صفة التحمل الخاص)، تعريفها، أنواعها، أهميتها في كرة القدم، إضافة إلى مرحلة التحضير البدني الخاص ، تعريفها، مدتها ، خطواتها، أهدافها، واجباتها. أما الفصل الرابع فتطرقنا فيه إلى الجانب الميداني و الذي إحتوى الدراسة الميدانية و قسم هو الآخر إلى فصلين، احتوى الفصل الأول على طرق المنهجية للبحث ، إجراءات الميدانية من حيث التجربة الاستطلاعية و منهج البحث المتبع، و العينة و كيفية اختيارها و كل ما تعلق بالتجربة الرئيسية، أما الفصل الثاني ففيه تم عرض و مناقشة النتائج المتوصل إليها و مقارنة نتائج العينيتين الضابطة و التجريبية. إضافة إلى مقابلة النتائج بالفرضيات ثم الاستنتاجات و التوصيات

الجانب المنهجي

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1-1 الاشكالية:

كرة القدم الرياضة الأكثر شعبية في العالم لفتت هذه الأخيرة تطورا كبيرا من ناحية التدريب والانجاز فالعمل الأساسي أصبح متعلقا بوضع أساليب وخطط جديدة للوصول برياضي الفريق إلى أعلى مستوى من الإعداد والجاهزة للمنافسة الرياضية أما بالنسبة للجانب الأكبر فالتمارين بطرقها المطلقة أخذت النصب الكبير من الأهمية واختلفت هذه التمارين باختلاف الأسلوب المتبع مستغلة التطور التكنولوجي في تطوير برامج التدريب لرفع القدرات البدنية بما يتوافق مع الأداء في كرة القدم، والوصول بالرياضي إلى الحالة البدنية و المهارة و الخططية و تطويرها إلى أقصى مدى ممكن وعرفت كرة القدم تطورا مذهلا خلال المواسم الأخيرة في عراقة اللعب و النجومية و ذلك لظهور طرق جديدة في اللعب، و الى جانبها يتزامن التطور الذي يشمل نواحي متعددة و منها التطور البدني و التكتيكي و الفني من أجل بلوغ أعلى الدرجات في الأداء المهاري المتقن و العطاء الفني و الجمالي بأقل جهد ،(كمال عبد الحميد ،محمد صبحي حسنين،1997،ص186)

حيث إن الحاجة لدراسة أهمية استخدام التحضير البدني المدمج تعد ضرورة ملحة لإدماج الكرة في العملية البدنية يسمح باكتساب القدرات النهارية للاعب و هو الأفضل الأسرع لما يتوفر لديه من تكرارات حركية مؤثرة في فترات زمنية متتالية، و كذلك عن طريق إدماج الجانب البدني بالمهاري،(Alexander Della.2008)

وفي كرة القدم إعداد اللاعب بدنيا في العصر الحالي أضحي من الأساسيات وذلك خلال مراحل الموسم الرياضي ويتمثل هذا الإعداد في رفع كفاءة مكونات عناصر اللياقة البدنية الأساسية(كالتحمل ، السرعة، القوة، المرونة، والرشاقة) وباختيار طريقة التدريب المناسبة للوحدات التدريبية المقترحة، فهي المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير الحالة البدنية للاعب، ولأن عناصر التحضير في كرة القدم تشمل الجوانب المهارية بات من الضروري الاهتمام بتطوير كل المهارات الأساسية للاعب كرة القدم حيث تعتبر احد الأركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية إذ تعتبر قاعدة أساسية للعبة وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة.(حسن السيد أبو عبده ، 2002 ، ص127)

ومن خلال التجربة الميدانية للباحث وبعد الاطلاع على المصادر العلمية لاحظ أن المدربين يركزون في تطوير عناصر اللياقة البدنية وكذا المهارات الفنية الأساسية للاعب كرة القدم ، على مجموعة من التمارين البدنية و المهارية التي تؤدي في غالب الأحيان بشكل لا يتلاءم ولا تقدم بالطريقة المناسبة لذلك و من هنا برزت مشكلة البحث في كيفية اختيار و توظيف البرامج التدريبية المكونة من التمارين البدنية و المهارية وفق الفئة العمرية (صنف أكابر) و محاولة معرفة أثر هذه الطريقة في قسم من المتغيرات البدنية و المهارية ، التي تعد محاولة جديدة و جادة لمعرفة التدخلات التي تحدث عن تطبيق هذه الطريقة، و على ضوء كلما تقدم قمنا بطرح التساؤل العام التالي:

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- هل للتمارين المدمجة أثر على تنمية صفة التحمل الخاص لدى لاعبي كرة القدم؟
التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة التحمل الخاص؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة التحمل الخاص؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لصفة التحمل الخاص؟

1-2 فرضيات الدراسة:

أ- الفرضية العامة:

للتمارين المدمجة تأثير على تنمية صفة التحمل الخاص في مرحلة التحضير البدني الخاص لدى لاعبي كرة القدم.

ب- الفرضيات الجزئية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة التحمل الخاص.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية في اختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة التحمل الخاص.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لصفة التحمل الخاص.

1-3 أهمية الدراسة:

تكمن أهمية البحث في الحصول على قدر هائل من المعرفة العلمية والتطبيقية للمدربين واللاعبين خاصة في هذا النوع من التدريب الذي يعتبر مهم جدا في مرحلة ما قبل وأثناء المنافسة وهذا ما يؤكد عن أهمية البحث في كونه حلقة ترابط بين العمل الأكاديمي والعمل الميداني.

الاهتمام باستخدام شكل من الإعداد البدني (التمارين المدمجة) في تنمية صفة التحمل الخاص في كرة القدم، وكذا معرفة الأثر الإيجابي للتمارين المدمجة على تنمية التحمل الخاص والمواكبة للتطورات في طرق التدريب الحديثة.

فالباحث يكتسي ب أهمية كبيرة في الجانب العلمي والتدريبي فقد يساعد المدربين في الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تعديل الصورة التدريبية، وإتباع الطرق العلمية المناسبة لبناء برامج تدريبية مدمجة مركزة على صفة التحمل الخاص، من أجل الإعداد الجيد الشامل والمتزن حسب خصائص ومتطلبات النمو لدى

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

هذه الفئة العمرية لعينة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لصالح هذه الأخيرة في نتائج بعض القدرات الفيزيولوجية لصفة التحمل الخاص مما يدل على فاعلية التمارين المدمجة وبلوغ الهدف.

1-4 أهداف الدراسة:

يهدف البحث الى التعرف على مدى تأثير تمارين المدمجة في تنمية صفة التحمل الخاص في مرحلة التحضير البدني الخاص لدى لاعبي كرة القدم.

تصميم تمارين مدمجة لتنمية صفة التحمل الخاص لدى لاعبي كرة القدم في مرحلة التحضير البدني الخاص.

1-5 تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

- التمارين:

اصطلاحا: يعرفها موسى فهمي: بأنها والحركات التي تشكل وتنمي الجسم ومقدرته الحركية والتي تؤدي بغرض الوصول إلى أحسن قدرة حركية ممكنة في الأداء.

- تعرفها ليلي زهران: بأنها مجموعة الأوضاع البدنية التي تهدف لتشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية للوصول بالفرد لأعلى مستوى ممكن من الأداء الرياضي والوظيفي في مجالات الحياة المختلفة معتمدة على أسس علمية. (01-11-2019, <http://www.bдания.com>).

- **إجرائيا:** هي عبارة عن تكرار الأداء لحركة معينة أو عدة حركات في صورة مختلفة من أجل الوصول إلى تأثير معين لتحقيق التحمل خاص للاعبين كرة القدم مولوديه شباب المسلة.

- التدريب المدمج:

اصطلاحا: يعرف بأنه نظام متكامل يهدف الى مساعدة المتعلم خلال كل مرحلة من مراحل تعلمه، ويقوم على الدمج بين التعليم التقليدي والتعليم الحديث بأشكاله المختلفة داخل قاعات الدراسة.

وهو التدريب بالدمج بين التمارين البدنية والمهارية والتكتيكية من اجل الهدف المرجو. (مهدي عدنان، تدرانت مراد، 2017، ص9).

التعريف الإجرائي: هو أسلوب من أساليب التدريب الرياضي التي تسعى الى الارتقاء بقدرات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم، وذلك من اجل تنمية صفة بدنية واحدة أو صفتين معا، من اجل تحقيق الهدف المرجو.

- التحمل الخاص:

- **اصطلاحا:** يعرف التحمل بأنه مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء في الفعالية دون الهبوط في كفاءة، أو مقدرة الرياضي على مقاومة التعب. (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 147)

- **التعريف الإجرائي:** هو قدرة اللاعب على مجابهة الأعباء التنافسية في الرياضة التخصصية والاستمرار في الداء إلى فترة قصير أو متوسطة أو طويلة دون الهبوط في المستوى في كرة القدم.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- مرحلة التحضير البدني الخاص:

اصطلاحا: تستغرق ما بين 2-4 أسابيع، ويتم فيها تخطيط تمرينات تهدف إلى الإعداد البدني الخاص والتأكد من رفع مستوى المهارات الأساسية وتخطيط تمرينات مركبة للمهارات بعضها مع بعض وتمرينات مركبة للمهارات مع عناصر اللياقة البدنية. (محمد عبد صالح الوحش، مفتي إبراهيم محمد، 1994، ص 136).

إجرائيا: هي الفترة التي تكون بعد إعداد البدني العام وتستغرق من 2-3 أسابيع وفيها يقوم المدرب بالتدريب البدني الخاص بكرة القدم وتهدف إلى رفع مستوى اللاعبين وتحضيرهم للمرحلة التي تليها

1-6- الدراسات السابقة

الدراسة الأولى: دراسة مسيلتي لخضر سنة 2014 شهادة الدكتور جامعة الجزائر 3-

- العنوان: توظيف برنامج تدريبي مقترح لتحضير البدني المدمج في تنمية القوة و السرعة وأثرهما على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم.

الهدف من الدراسة: تصميم برنامج تدريبي للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة و السرعة في كرة القدم فئة أقل من 20 سنة ومعرفة مدى تأثيره على تنمية و تطوير القوة و السرعة و المهارات الأساسية في كرة القدم.

عينة الدراسة: شملت العينة فريق سيدي لخضر وفريق سيدي علي فئة أقل من 20 سنة

المنهج المستخدم: المنهج التجريبي

فرضيات الدراسة:

- وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي بين العينتين الضابطة و التجريبية و لصالح العينة العينة التجريبية في اختبارات القوة و السرعة.

استنتاجات الدراسة:

- أن للبرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة و السرعة أثر على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم.

- ضرورة استخدام البرامج التدريبية المقترحة للتحضير البدني المدمج للاعبين كرة القدم لكل الفئات العمرية و لكلا الجنسين، و زيادة الاهتمام بتطوير المهارات الأساسية بعد انقائها و خاصة بعد في تدريب الناشئين

الدراسة الثانية: دراسة فغول سنوسي 2011 شهادة الماجيستر جامعة مستغانم

عنوان الدراسة: اقتراح برنامج تدريبي باستخدام تمارين مدمجة بالكرة لتطوير تحمل السرعة لاعبي كرة القدم 17 سنة.

الهدف من الدراسة: تصميم برنامج تدريبي باستخدام تمارين مدمجة بالكرة لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

عينة الدراسة: عينة تضم 13 لاعب من فريق ترجي مستغانم لكرة القدم فئة أوسط 17-19 سنة.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

المنهج المستخدم : المنهج التجريبي

أدوات جمع البيانات: اختبارات البدنية.

فرضيات الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تحمل السرعة بين العينة الضابطة والعينة التجريبية ولصالح العينة التجريبية.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لصالح هذه الأخيرة في نتائج بعض القدرات الفسيولوجية لتحمل السرعة.

استنتاجات الدراسة:

- ان ضعف مستوى الانجازات الرياضية للاعبين كرة القدم، راجع الى قلة الاهتمام في التكوين العالي والمتكامل الجوانب للمدربين

-- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تحمل السرعة بين العينة الضابطة والعينة التجريبية ولصالح العينة التجريبية

الدراسة الثالثة: مهدي عدنان ومراد تدرانت نيل شهادة ماستر جامعة أم بواقي

- **العنوان:** توظيف برنامج تدريبي مقترح لتحضير البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة وأثرهما على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم.

الهدف من الدراسة: تصميم برنامج تدريبي للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة و السرعة في كرة القدم فئة أقل من 20 سنة ومعرفة مدى تأثيره على تنمية و تطوير القوة و السرعة و المهارات الأساسية في كرة القدم.

عينة الدراسة: شملت العينة فريق سيدي لخضر و فريق سيدي علي فئة أقل من 20 سنة

المنهج المستخدم: المنهج التجريبي

فرضيات الدراسة:

- وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي بين العينتين الضابطة و التجريبية و لصالح العينة التجريبية في اختبارات القوة و السرعة.

استنتاجات الدراسة:

- أن للبرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة و السرعة أثر على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم.

- ضرورة استخدام البرامج التدريبية المقترحة للتحضير البدني المدمج للاعبين كرة القدم لكل الفئات العمرية و لكلا الجنسين، و زيادة الاهتمام بتطوير المهارات الأساسية بعد اتقانها و خاصة بعد في تدريب الناشئين

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

الهدف من الدراسة: تصميم برنامج تدريبي باستخدام تمارين مندمجة بالكرة لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

عينة الدراسة: عينة تضم 13 لاعب من فريق ترحي مستغانم لكرة القدم فئة أواسط 17-19 سنة.

المنهج المستخدم : المنهج التجريبي

أدوات جمع البيانات: اختبارات البدنية.

فرضيات الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تحمل السرعة بين العينة الضابطة والعينة التجريبية ولصالح العينة التجريبية.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لصالح هذه الاخيرة في نتائج بعض القدرات الفسيولوجية لتحمل السرعة.

استنتاجات الدراسة:

- ان ضعف مستوى الانجازات الرياضية للاعبي كرة القدم، راجع الى قلة الاهتمام في التكوين العالي والمتكامل الجوانب للمدربين

-- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تحمل السرعة بين العينة الضابطة والعينة التجريبية ولصالح العينة التجريبية.

1-7- مميزات الدراسة الحالية:

من خلال عرض الدراسات السابقة يهدف الطالب إلى التعرف على الجوانب النظرية و الإجراءات العلمية لكل دراسة وذلك بهدف الحصول على المعلومات من هذه الدراسات، و التي بدورها ساعدت الطالب في دراسته الحالية على أسس علمية سليمة.

- حداثة الدراسات السابقة التي استعان بها الطالب في دراسته التي كان معظمها برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المدمج في تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

- الدراسات التي تناولها الطالب كانت معظمها مختلفة في المتغير المستقل عن دراسته الحالية و كذا الصفة البدنية.

- تشابه الدراسة الحالية في استخدام المنهج المتبع مع الدراسات السابقة التي استعانة بها ألا وهو المنهج التجريبي، و من حيث العينة فقد استخدم الطالب العينة الغرضية لخميتها للموضوع كما استعمل نفس الأداة لجمه البيانات و هي الاختبار.

ت مراد، نيل شهادة ماستر 2017 جامعة أم بواقي

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

عنوان الدراسة: أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المدمج على تطوير بعض الصفات البدنية (السرعة، القوة، المداومة).

الهدف من الدراسة: يهدف البحث إلى التعرف على مدى تأثير طريقة التدريب المدمج في تطوير بعض الصفات البدنية (السرعة، القوة، المداومة) لدى لاعبي كرة القدم

عينة الدراسة: تضم العينة 32 لاعب من فريق اتحاد الشاوية (أ) و (ب) فئة (17-18) سنة

المنهج المستخدم: المنهج التجريبي

فرضيات الدراسة:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية في اختبار سارجنت و دفع الكرة الطبية (3كغ) لدى لاعبي كرة القدم فئة (17-18) سنة.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعديّة بين العينة التجريبية العينة الضابطة ولصالح العينة التجريبية في اختبار السرعة (40م) لدى لاعبي كرة القدم فئة (17-18) سنة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لاختبار نافات ولصالح المجموعة التجريبية لدى لاعبي كرة القدم فئة (17-18) سنة.

استنتاجات الدراسة:

- حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب المدمج تطورا ايجابيا في نتائج الاختبارات البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح العينة التجريبية وهذا يدل على تأثير المنهج التدريبي في تطور مستوى بعض الصفات البدنية (القوة، السرعة المداومة) لدى عينة البحث.

- حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب المدمج تطورا ايجابيا بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية، وذلك لتناسبه مع المرحلة

العمرية من حيث شدة وحجم التدريب وعدد التكرارات

- هناك فروق غير معنوية لنتائج الاختبارات القبلية بين المجموعتين التجريبية والضابطة الاختبارات التي تم تقويمها، وهذا يدل على تجانس المستوى قبل البدء في تنفيذ المنهج التدريبي المقترح لعينة البحث

مميزات الدراسة الحالية:

من خلال عرض الدراسات السابقة يهدف الطالب إلى التعرف على الجوانب النظرية و الإجراءات العلمية لكل دراسة وذلك بهدف الحصول على المعلومات من هذه الدراسات، و التي بدورها ساعدت الطالب في دراسته الحالية على أسس علمية سليمة.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- حداثة الدراسات السابقة التي استعان بها الطالب في دراسته التي كان معظمها برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المدمج في تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.
- الدراسات التي تناولها الطالب كانت معظمها مختلفة في المتغير المستقل عن دراسته الحالية و كذا الصفة البدنية.
- تشابه الدراسة الحالية في استخدام المنهج المتبع مع الدراسات السابقة التي استعانة بها ألا وهو المنهج التجريبي، و من حيث العينة فقد استخدم الطالب العينة الغرضية لخماتها للموضوع كما استعمل نفس الأداة لجمه البيانات و هي الاختبار.

الجانب النظري

الفصل الثاني:

التمارين المدمجة

التدريب الرياضي

2-1 ماهية وأهمية التدريب:

أصبحت الرياضة أحد المظاهر الحديثة التي تعكس تقدم الدول وحجم رقيها واهتمامها ببناء الإنسان المتقدم، فاللقاءات العالمية والأولمبية والقارية والدولية وحتى المحلية منها تعتبر بمثابة محافل تتجلى فيها روعة الأداء البدني ودقة الانجاز لصياغة الحركات الرياضية في أفضل صورها، فصعود الفرد على منصة التتويج يعتبر إشهارا علنيا، (للاعب الممتاز ومدرب الموهوب والعلم الذي خضع للتطبيق تحت إشراف قيادات واعية ومؤهلة. (عويس الجبالي، 2001، 15)

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم الأساسية في مجالات التربية البدنية والرياضية، حيث له من الأساليب والطرق والأدوات ما يميزه عن العلوم الأخرى وهو في نفس الوقت يستخدم عددا كبيرا من العلوم المساهمة فيه مثل الفيزيولوجي والبيولوجي والميكانيك الحيوية والطب وعلم النفس والتغذية.... الخ. (حسانين، 1998، 7).

ويعرف بل اتونوف 1980 التدريب الرياضي بأنه "عملية بدنية تربية خاصة تدفع إلى تحقيق نتائج عالية". (أبو العلاء، 1997، 13).

ويعرف هارا (Harra) أحد علماء التدريب الرياضي بأنه "عملية خاصة منظمة للتربية البدنية الشاملة المتزنة تدفع للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في نوع.

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم الأساسية في مجالات التربية البدنية والرياضية، حيث له من الأساليب والطرق والأدوات ما يميزه عن العلوم الأخرى وهو في نفس الوقت يستخدم عددا كبيرا من العلوم المساهمة فيه مثل الفيزيولوجي والبيولوجي والميكانيك الحيوية والطب وعلم النفس والتغذية.... الخ. (حسانين، 1998، 7).

ويعرف بلاتونوف 1980 التدريب الرياضي بأنه "عملية بدنية تربية خاصة تدفع إلى تحقيق نتائج عالية". (أبو العلاء، 1997، 13).

ويعرف هارا (Harra) أحد علماء التدريب الرياضي بأنه "عملية خاصة منظمة للتربية البدنية الشاملة المتزنة تدفع للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي المختار، كما تسهم بنصيب وافر في إعداد الفرد للعمل والإنتاج والدفاع عن الوطن". (حسن علاوي، 1990، 35)

2-2 الأهداف العامة للتدريب الرياضي:

-تنحصر أهداف التدريب الرياضي في:

-الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للإنسان، من خلال التغيرات الإيجابية الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية.

-محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الإنجاز في الحالات الثلاثة (الوظيفية، النفسية، الاجتماعية) وتشير نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال على أن الصفات النفسية والأسس البدنية مرتبطان ويؤثر كل منهما في الفرد الرياضي.

2-3 أسس التدريب الرياضي:

إن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار. وتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة، والتدريب يتبع مبادئ ولذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى، وتتخلص مبادئ التدريب الرياضي بما يلي: (مفتي ابراهيم، 2001، ص 35)

1- إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب؛

2- إن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء؛

3- إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية؛

4- ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة أو متقاربة جداً؛

5- إن التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جداً ومرتبطة بطبيعة التدريب الخاص؛

6- يكون التكيف خاصاً بالإضافة إلى ما تم ذكره ي أعلاه فهناك القوانين الأساسية للتكيف وهي (زيادة الحمل، المردود العائد، التخصص)؛

2-4 أهمية مبادئ التدريب الرياضي:

-إن اتباع هذه المبادئ يساعد أيضاً على تجنب كل من الإصابة و المرض؛

-المدربون الناجحون هم أولئك الذين يطبقون مبادئ التدريب الرياضي خلال برامجهم التدريبية؛

-عدم تطبيق مبادئ التدريب الرياضي خلال تنفيذ البرامج التدريبية يضر اللاعبين أكثر مما يساعدهم؛

- أجسام الصغار والمراهقين ليس كاملة النضج، وتذكر ان العظام تتوقف عن النمو ما بين 18-21 سنة.

-تذكر إن الطاقة و الراحة أمران مهمان جدا لاستمرار النمو بمعدلات طبيعية فالرياضة يجب أن تطور و تبني لا تحطم (مفتي إبراهيم ،43،2001).

2-5 أنواع التدريب:

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

2-5-1 التدريب الهوائي : يتمثل هذا النوع في التمرينات التي تستمر لفترات طويلة ويكون معدل إخراج القوة المنتجة أقل ولزمن أطول وبدون مساهمة ذات قيمة للنظام اللاهوائي . والنظام الهوائي أو الأوكسجيني يعتمد على أوكسجين الهواء للإمداد بالطاقة أثناء تنفيذ التمرينات بشدة معتدلة إلى أقل من الأقصى والتي تتطلب الاستمرار لفترة أكثر من دقيقتان، والمدخل العلمي لتحديد اتجاه الحمل التدريبي يتوقف على معرفة نظام الإمداد بالطاقة، والجدول التالي يوضح بعض.(مفتي إبراهيم، 2001، ص37).

2-5-2 التدريب اللاهوائي : يتمثل في التمرينات التي يكون معدل إخراج القوة مرتفع جدا لزمن قليل وتكون هذه الفترة المنتجة بدون مساهمة ذات معنى للنظام الهوائي ،ويقصد بالنظام اللاهوائي هو النظام الذي يعتمد على النظام الفوسفاتية (ثلاثي الفوسفات و الفسفور - كرياتين) PC-ATP النظام اللاكتيكي Acid-Lactic لإنتاج الطاقة ، أثناء تنفيذ التمرينات المختلفة والتي تتطلب تكرار الانقباضات العضلية العنيفة (الشدة العالية) لفترة أقل من دقيقتين.(مفتي إبراهيم، 2001، ص37)

2-6 حمل التدريب:

يعتبر حمل التدريب الوسيلة الرئيسية للتأثير على الفرد ويؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة وأعضاء الجسم، وبالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارات الحركية والقدرات الخطئية والسماة الإرادية.

ويعرف (ماتيف) حمل التدريب بأنه كمية التأثير المعينة على أعضاء وأجهزة الفرد المختلفة أثناء ممارسته للنشاط البدني. (هزاع محمد بن هزاع،2010. 44)

بينما يرى (هارة) ان حمل التدريب هو العبء أو الجهد البدني والعصبي الواقع على أجهزة الفرد المختلفة (كالجهاز العصبي، والجهاز الدوري، والجهاز التنفسي والجهاز العضلي الخ) كنتيجة لأداء الانشطة البدنية المقصودة.(لمجد ،2009، ص 54)

2

7- أنواع حمل التدريب:

هناك نوعان لحمل التدريب

2-7-1 الحمل الخارجي : قصد بالحمل الخارجي (كل التمرينات المقدمة و التي يقوم اللاعب و التي يتم تنفيذها أيا كان هدفها .

2-7-2 الحمل الداخلي : يقصد بالحمل الداخلي التأثير الناتج من الحمل الخارجي على كافة الاجهزة الوظيفية لجسم الفرد الرياضي أو ما ينتج من استجابة داخل جسم اللاعب نتيجة أداء الحمل الخارجي .
(مفتي ابراهيم، 2001، ص 63-71).

2-8 مكونات حمل التدريب:

يتكون حمل التدريب من المكونات الأساسية التالية:

2-8-1 الشدة : وتعني درجة الصعوبة او القوة التي يؤدي التمرين (الجهد البدني)، وهي من أهم مكونات حمل التدريب.

2-8-2 الحجم : هو احد المكونات الأربعة لحمل التدريب ويعبر عن عدد أو تكرار أو زمن أو مسافة أو مجموع ثقل التمرين خلال الجهد البدني.

2-8-3 الكثافة: وهي الفترة الزمنية التي يقضيها الرياضي بين حملين متتاليين ، وينصح علماء الطب الرياضي أن تكون فترة الراحة البيئية مناسبة عندما تصل نبضات القلب في ايتها الى 120 ن/د عادة وحسب الفئة العمرية والغرض من التدريب أما الراحة البيئية وتنقسم من حيث أسلوب تنفيذها إلى نوعين هما:

أ-الراحة السلبية: هي الفترة الزمنية التي يستريح فيها الفرد الرياضي تماما ولا يقوم فيها بأداء أي نشاط بدني مقصود، مثل الوقوف أو الجلوس أو الرقود عقب أداء التمرين البدني مباشرة .

ب-الراحة الايجابية (النشطة): هي عبارة عن راحة من خلال العمل أو أداء أو عبارة عن مزيج من الحمل والراحة إذ يقوم فيها الفرد الرياضي بممارسة وأداء بعض أنواع من أنشطة البدنية بطريقة معينة تسهم في استعادة القدرة على العمل ولا تؤدي الى زيادة إحساسه بالتعب مثل أداء بعض تمرينات المرونة الاسترخاء عقب تمرينات التقوية العنيفة أو الجري الخفيف بعد العدو السريع. (المرتضى، 2012، ص 28).

2-9 طرق التدريب الرياضي :

هناك طرائق عدة لإعداد وتدريب الرياضيين والهدف من ذلك هو الا يكون التدريب على وتيرة واحدة فضلا عن عشوائية التدريب عند استخدام الطريقة، إن أنواع التدريب بأشكال المختلفة ما هي الا تدريبات لتحقيق غرض التدريب، ويكون ذلك من خلال تنفيذ طرائق وأساليب

محددة، فضلا عن الوسائل المتبعة عند تنفيذ البرامج التدريبية خلال مراحل الإعداد المختلفة والموجهة للارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي.

2-9-1 تعريف طرق التدريب:

ويعرف أمر الله البساطي طرائق التدريب بأنها "الإجراء التطبيقي المنظم التمرينات المختارة في ضوء قيم محددة للحمل التدريبي والموجهة لتحقيق هدفا ما، ومهما تنوعت هذه الطرائق أو الأساليب في تعتمد حتما على إحدى أنواع التدريب الهوائي واللاهوائي. (احمد البساطي، 1998، ص 88)

وينقل حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي عن (فان وتيج) إلى أن طريقة التدريب "هي عبارة عن تخطيط معين يمثل كيفية اختيار وتنظيم محتويات التدريب، فضلا عن وضع وتنظيم شكل التدريب بحسب الهدف الموضوع أو المراد تحقيقه. (العلي و فاخر شغاتي، 2010، ص 19)

ويعني ذلك أن نوعية الحالة التدريبية للفرد تتحدد طبقا لدرجة تنمية وتطوير المكونات الأساسية التالية:

- الحالة البدنية: يقصد ا درجة تنمية وتطوير الصفات البدنية الأساسية والضرورية.
 - الحالة المهارية: يقصد ا درجة تنمية وتطوير المهارات الحركية الأساسية.
 - الحالة المعرفية: وتعني درجة إلمام اللاعب بتعليمات وارشادات القانون الدولي للنشاط الممارس.
 - الحالة الخطئية: ونعني ا درجة تنمية وتطوير القدرات الخطئية الضرورية.
 - الحالة النفسية: وهي درجة تنمية وتطوير السمات الخلقية والإرادية. (حسن علاوي، 1990، ص 212).
- وإن الاختيار الأمثل لأساليب وطرق التدريب الرياضي المناسبة يعمل بشكل جيد وایجابي علي تحسين ورفع مستوى الانجاز الرياضي، فعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تشمل عليها كل طريقة، وإمكانية استخدامها بشكل جيد ويتناسب واتجاهات التدريب.

2-9-2 اقسام طرق التدريب:

وهي كالاتي:

- طريقة التدريب المستمر؛
- طريقة التدريب الفتري؛
- طريقة التدريب التكراري؛
- طريقة التدريب فارتلك؛
- طريقة التدريب الدائري.

2-9-3 طريقة التدريب المستمر:

2-9-3-1 مفهومها:

يقصد ا تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط لفترة ومنية طويلة نسبيا.

2-9-3-2 أهدافها:

- تطوير الحمل العام.
- تطوير التحمل الهوائي.
- تطوير التحمل العضلي.

2-9-3-3 تأثيره الفيزيولوجي والنفسي:

- من الناحية الفيزيولوجية تحسن الحد الأقصى للقدرة الهوائية ، و سرعة العمليات الهوائية ، بشكل عام تعمل على تحسين كفاءة الحمل الهوائي.

- تنمي الصفات الإرادية المرتبطة بالأداء بالمستمر (الكفاح والتصميم، قوة الإرادة، العزيمة)

2-9-4 طريقة التدريب الفتري:

هو نوع من أنواع طرق وأساليب التدريب الرياضي حيث يعتمد الكثير من المدربين في العالم عليه وينتهجونه في تدريبهم للفرق واللاعبين الذين يدربونهم، وتتسبب كلمة الفتري إلى فترة الراحة البينية، بين كل تدريب والتدريب الذي يليه. وأول من دون هذه الطريقة هو العالم الفسيولوجي (رايندل).

وأول من استخدمها هو العداء الألماني (هابيج)، وتعتمد طريقة التدريب الفتري على تحسين تنمية مستوى القدرات البدنية الخاصة معتمدا على تحقيق التكيف بين فترات العمل والراحة البينية المستحسنة ويعتمد توصيف التدريب الفتري على عدة عناصر منها:

مكونات حمل التدريب والتي تتمثل في شدة مثير التدريب وحجم مثير التدريب وفترة الراحة. مستوى اللاعب ويتحدد عن طريق عمر اللاعب البيولوجي والعمر التدريبي ومستوى القدرات البدنية الخاصة ومستوى المهارى. (حماد، 2001، ص 212)

2-9-4-1 تعريف طريقة التدريب الفتري:

يقصد ا تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة أو التبادل المتتالي للحمل والراحة وتكمن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في امكانية اللاعب على تكرار (المشي - الجري الخفيف - مرجحات الرجلين والذراعان... الخ) المنوعات التدريبية قبل حلول التعب، واستخدام التمرينات البسيطة (الجري الخفيف) يساعد في التخلص من حامض اللبن المتجمع في العضلات وتقليل الإحساس بالتعب وكذا استعادة تكوين مصادر نسبيا. ً

الطاقة المستهلكة أثناء الأداء، ومن ثم القدرة على التكرار بمعدل عالي من الشدة ولفترات قصيرة ويعتمد التدريب الفتري بصفة أساسية على النظام الفوسفاتي للإنتاج الطاقة (PC-ATP)

بالإضافة للنظم الأخرى (الجري بأنواعه - التنس - كرة القدم - السلة - اليد - الطائرة - السباحة ... الخ. (تميم الحاج، 2017، ص74)

أ- طريقة التدريب المنخفض الشدة.

ب- طريقة التدريب الفتري مرتفع الشد.

2-4-9-2 طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة:

تزداد شدة أداء التمارين في هذه الطريقة عن طريقة التدريب المستمر، كما يقل الحجم وتظهر الراحة الإيجابية بين التكرارات لكنها غير كاملة.

2-4-9-2 أهدافها

والنفسى الفسيولوجي تحمل القوة- التحمل العام والتحمل الهوائي.

2-4-9-2 تأثيرها:

- من الناحية الفسيولوجية تسهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة لعبور العتبة اللاهوائية.
- تسهم في رفع التكيف النفسى للاعب أو اللاعبه لبعض ظروف ومتغيرات المنافسة.
- 2-4-9-3 مكونات الحمل التدريب في الطريقة التدريب الفتري منخفض الشدة:

يمثل الجدول 03: مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب الفتري

الفصل الثاني: التمارين المدمجة

2-9-4-3 طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة:

تعد طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة من أهم الطرق التي يستخدمها الرياضي، إذ نجد أن عضلات جسمه في هذه الطريقة تقوم بالعمل في عدم كفاية الأوكسجين نتيجة لشدة المرتفعة وهذا يعني حدوث ما

شدة أداء التمرين	في تمارينات الجري % 60:80.
عدد مرات أداء / زمن التمرين	• في تمارينات القوة (مقاومات % 60 : 50). • للجري ثانية 90:14، للقوة ثانية 30:15 .
فترات الراحة البينية	- راحة إيجابية غير كاملة. - للبالغين من 45 الي 90 ثانية. معدل النبض 120:130 نبضة /د. - للناشئين من 60:120 ثانية. معدل نبض 90:120 نبضة/ د.

يسمى:

بظاهرة (دين الأوكسجين) عقب كل أداء وآخر. (السكرار، وآخرون، 1991، 405).

تزداد شدة أداء التمارين خلالها عن طريق التدريب الفتري مرتفع الشدة وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الإيجابية لكنها تظل غير كاملة

2-9-4-3 أهدافها:

- تطوير التحمل الخاص؛
- التحمل اللاهوائي؛
- السرعة؛
- القوة المميزة بالسرعة؛
- الإسهام في تطوير القوة القصوى.

2-9-4-3 تأثيرها لفسولوجي والنفسي:

-تحسين كفاءة إنتاج الطاقة للنظام اللاهوائي (تحت ظروف نقص الأوكسجين).

-من الناحية النفسية تسهم في زيادة سعة التكيف النفسي للاعب للظروف والمتغيرات المتعددة بالمنافسة.

2-9-4-3 مكونات الحمل التدريب في الطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة:

الجدول 04: يمثل مكونات حمل التدريب الفئري مرتفع الشدة

شدة أداء التمرين	في تمرينات الجري % 60:80.
عدد مرات أداء / زمن التمرين	• في تمرينات القوة (مقاومات % 60 : 50) • للجري ثانية 90:14، للقوة ثانية 30:15 .
فترات الراحة البيئية	• راحة إيجابية غير كاملة. • للبالغين من 45 إلى 90 ثانية. معدل النبض 120:130 نبضة /د. • للناشئين من 60:120 ثانية. معدل نبض 90:120 نبضة/د.

ومن خلال التحكم في هذه المتغيرات يستطيع المدرب توجيه الحمل الفئري، حيث تتراوح شدته ما بين طبقاً لاتجاه التنمية (هوائياً ولاهوائياً) وعلى ذلك يتحدد عدد الحمل المعتدل الى الأقصى (70:95%) مرات التكرار وعدد المنوعات وعدد مرات التدريب الأسبوعية، ويعد النبض أفضل وسيلة لتحديد التمرين وخاصة في تدريبات الجري والسباحة. وتختلف طبيعة وطول فترة الراحة تبعاً للهدف منها ويمكن تحديده بوصول النبض من 130/140 نبضة في الدقيقة بين التكرارات و 120 ن/ق بين المجموعات وغالباً تكون راحة نشطة إيجابية بعض بالمشي أو الجري أو التمرينات الخفيفة بمستوى من الشدة يصل بالنبض من 30:40 % من أقصى عدد لضربات القلب لسرعة استعادة الشفاء.

ويمكن للمدرب أيضاً الاسترشاد بخلاصات نتائج البحوث الفسيولوجية لوضع برامج التدريب الخاصة. (مفتي ابراهيم، 2001، ص 213).

2-9-5 طريقة التدريب التكراري :

تزداد شدة التمرينات في هذه الطريقة عن طريقة التدريب الفئري مرتفع الشدة فتصل الى الشدة القصوى ، و بالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الايجابية . (مفتي ابراهيم، 2001، ص 215).

2-9-5-1 أهدافها:

- القوة العضلية

- السرعة

- القوة المميزة بالسرعة.

2-9-5-2 تأثيرها الفسيولوجي والنفسي:

الفصل الثاني: التمارين المدمجة

• من الناحية الفيزيولوجية تسهم في رفع كفاءة إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي كما تؤثر في الجهاز العصبي نظرا لان الأداء يكون بأقصى شدة ، مما يتسبب في التعب.

2-9-5-3 مكونات حمل طريقة التدريب التكراري:

الجدول 05: (يمثل مكونات حمل التدريب التكراري)

شدة أداء التمرين	• 90 % في تمارينات الجري . • 90-100 % في تمارينات القوة (المقاومة)
عدد مرات أداء / زمن التمرين.	• بدون تحديد زمن
فترات الراحة البينية	• الجري: راحة طويلة من 3:4 دقائق و طبقا للمسافة ، و تكون ايجابية. • للقفزة : 3:4 دقائق ، و تكون ايجابية.
عدد مرات تكرار التمرين المجموعات	1 : 3 للجري 2:3 للمقاومة رفعة

2-9-6 طريقة التدريب الدائري:

أصل شيوع مصطلح التدريب الدائري في الخمسينات كنظام للتدريب يستهدف رفع مستوى اللياقة البدنية للتلاميذ المدارس، وكان الفضل فدى ذلك إلى كل من مورجان وأدامسون في جامعة ليدز بإنجلترا ويذكر كمال درويش ومحمد صبحي حسنين (1999) عن هاره " عبارة عن طريقة تنظيمية لأداة التمارينات بأداة أو بدون أداة يراعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمارينات وعدد مرات تكرارها وشدة و مرات الراحة البينية ويمكن تشكيلها باستخدام مبادئ في طريقة من طرائق التدريب المختلفة في تنمية الصفات البدنية" أما جوزيو مانويل فيعرفه بـ " مجموعة من التمارينات تؤدي على شكل دائرة بطريقة مستمرة تتخللها راحة محدود. (درويش محمد و صبحي حسنين، 1999، ص 21)

2-9-6-1 مفهومه:

التدريب الدائري ليس طريقة مستقلة بذاتها لها مكوناتها الخاصة مثل الطرق الأخرى (الحمل المستمر، الفكري ، التكراري) ولكن هو عبارة عن " وسيلة تنظيمية لتنمية القدرات البدنية و الحركية للفرد بتطبيق تشكيل الحمل لأحد الطرق الاساسية للإعداد لتحقيق الهدف المطلوب. (تميم الحاج، 2017، ص 110)

2-9-6-2 أهدافه:

- تنمية العضلة وتحسين مقدر الوظيفية؛

-الاقتصاد بالجهد بالأداء والتأثير؛
-زيادة مبدأ الحمل.

2-9-6-3 تأثيرها الفسيولوجي والبدني والنفسي:

-طريقة هامة لزيادة كفاءة الجهازين الدوري و التنفس.
-زيادة القدرة على مقاومة التعب.
-التكيف للمجهود البدني المبذول.

-يسهم بدرجة كبيرة في تنمية صفات القوة العضلية و السرعة و التحمل بالإضافة إلى الصفات المركبة من هذه الصفات (تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة).

-تسهم في اكتساب تنمية الصفات المختلفة الإرادية مثل النظام و الأمانة.

-تحسين مستوى الاستعداد الشخصي للتحمل الضغوط. (تميم الحاج، 2017، ص 110)

2-9-6-4 الأساليب المستخدمة في التدريب الدائري :

- التدريب المستمر .

- التدريب الفتري .

- التدريب التكراري .

2-9-6-5 خصائص ومميزات التدريب الدائري:

-يحدد الجرعة التدريبية إما بتكرار أو وقت معين.

- معرفة الحد الأقصى للتكرار لكل نوع من التمرين.

- تقسيم اللاعبين على المحطات.

- راحة بينية بين تمرين وآخر أو بدون راحة.

يمكن تشكيل التدريب الدائري باستخدام أي طريقة من طرائق التدريب الأخرى.

-تشكيل تمرينات تسيم في تطوير الصفات الحركية و القدرات الخطية.

- يساعد في تقييم الفروق الفردية بين اللاعبين.

- يمكن استخدام التدرج والتموج.

-يوجد به التشويق و الإثارة و التغيير.

-يحسن السمات الخلقية و الإدارية. (تميم الحاج، 2017، ص 111)

يعرفه (محمد عطية2003)، بأنه نظام متكامل يهدف إلى مساعدة المتعلم خلال كل مرحلة من مراحل تعلمه ويقوم بالدمج بين التعليم التقليدي والتعليم الحديث بأشكاله المختلفة داخل قاعات الدراسة.

ويعرفه (زاهر اسماعيل 2009) بأنه توظيف المستحدثات التكنولوجية في الدمج بين الأهداف والمحتوى ومصادر وأنشطة التعلم وطرق توصيل المعلومات من خلال أسلوب التعلم وجها لوجه والتعليم الإلكتروني لإحداث التفاعل بين عضو هيئة التدريس بكونه معلم ومرشد للطلاب من خلال المستحدثات التي لا يشترط أن تكون أدوات إلكترونية محددة.

2-2 التدريب المدمج

2-2-1 تعريفه: ان الشيء المهم في التدريب المدمج هو ان تستطيع تسير قوتك البدنية بتمارين تدخل فيها الكرة، التقييم الفسيولوجي بتمارين خاصة يجب أن تكون معروفة ادماج الكرة في العمل البدني يسمح باكتساب قدرات تقنية تكتيكية وبدنية للاعب وزيادة على ذلك المدرب يجب عليه أن يتأقلم مع الثقافة الكروية للاعبين والنوادي، التي تكون تحت وصايته ليتحكم في التدريبات. (Della.2008.P01).

ومصطلح المدمج INTEGRATION وهو يلقب بلقب الكامل كل من جمع بين الجوانب السلوكية الثلاثة: المعرفة العقلية والحركية البدنية، والوجدانية الانفعالية. (الخولي، 1994، ص 153).

التدريب المدمج يسمى مجمعا وايضا مختلط او التدريب مقاومة الخاصة نحن نسعى لتحقيق مستوى جيد من اللياقة البدنية الى التدريبات باستخدام الكرة. (vitulli.2010).

التدريب المدمج يسمى مجمعا وايضا مختلط او التدريب مقاومة الخاصة نحن نسعى لتحقيق مستوى جيد من اللياقة البدنية الى التدريبات باستخدام الكرة. (vitulli.2010).

2-2-1-1 مفهوم الدمج: مرادف لعملية تطوير وتنمية الصفات البدنية من خلال دمج المهارات الأساسية للنشاط الممارس. (LAMBERTIN.2000. p09).

2-2-2 أهمية التدريب المدمج:

يعتبر التدريب المدمج وسيلة مهمة من الوسائل الحديثة في تدريب كرة القدم، فهو كسر ونمط التدريب اليومي الذي يتألف من عدة فعاليات كالإحماء ثم تمرين التكتيك ثم تمارين اللعب لقاعدة المصغر، وهو مناسب جدا للاعبين الذين يتدربون لفترات تدريبية أكثر من خمس وحدات أسبوعية كما في المدارس والأكاديميات الكروية، والذي يعتبر من أهم عناصر جذب اللاعبين وتخليهم من روتين التمارين المملة

(MOUWFAK.2010)

والعمل بالتدريب البدني المدمج يساعد على تطوير عدة جوانب كالتطوير الجانب المهارى والتنسيق مع اللاعبين بالإضافة الى تنمية الصفات البدنية. (VITULLI.2010)

وتأكد الحقيقة العلمية ان باستخدام التمارين المدمجة باستخدام كرة (التحضير البدني المدمج) أكثر ثراء وأكثر اكتمالا من التدريب البدني التقليدي. (Impellizzeri.2006.P475).

فضلا عن الإيجابيات التي توصلت إليها البحوث والدراسات الحديثة في تطوير التدريب من خلال دمج الجانب البدني بالجانب المهاري هناك ايجابيات أخرى نذكر منها: تحسين دافعية اللاعب.

تدريب بالكرة والألعاب المصغرة ينتج وضعيات اللعب الحقيقية برفع عدد الوضعيات البيوميكانيكية التي تنفذ في المنافسة يمكن العمل على الجانب الخططي.

الاحتياجات الطاقوية قريبة جدا من احتياجات المنافسة. (Impellizzeri.2006. p475).

2-2-3 التدريبات باستخدام التدريب البدني المدمج:

2-2-3-1 التدريبات المهارية المدمجة:

طبيعة اللعب من خلال المباريات كرة القدم بمواقفها المتغيرة والمتنوعة تفرض على اللاعبين استخدام أشكال مركبة وكثيرة للمهارات المختلفة منها (المهارات المركبة) أو المندمجة وهي تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة (مندمجة) تؤدي بتتالي ويؤثر كل منها في الآخر تأثيرا متبادلا. لذلك يستوجب على المدرب إعداد و تجهيز لاعبيه لمواجهة تلك المواقف من خلال الارتقاء بمستوى الأداء المهاري طبقا لشروط و ظروف المباراة، حيث يعد امتلاك اللاعب للمهارات المنفردة و إتقانه لها (تمرير، استلام و مراوغة،...الخ) ليست بأهمية توافر القدرة لديه على أدائها بصورة مركبة (استلام ثم تمرير، استلام ثم جري ثم مراوغة ثم تمرير، استلام ثم مراوغة ثم تصويب...الخ) ودقيقة تتناسب مع طبيعة المواقف خلال المباراة، و امتلاك اللاعب لأشكال اختيار متنوعة من المهارات المندمجة بما يتشابه مع متطلبات المباراة يتيح له اختيار طبقا للموقف اللعبي و من ثم زيادة قدرته على المناورة و تنفيذ الخطط. (أمر الله البساطي،1998، ص 190)

2-2-3-2 التدريبات المهارية البدنية المدمجة:

يعتمد أداء الوحدات التعليمية والتدريبية ذات التأثير المهاري على تحديد الأهداف الأساسية والفرعية المراد تحقيقها خلال الوحدة(مهاري أساسي، بدني فرعي أو العكس) ثم وضع محتويات النماذج وأسلوب إخراجها لتحقيق تلك الأهداف وأخيرا ربط أداء المهارات الخاصة بتدريب العناصر البدنية الحاسمة والمنتقاة كمواقف لعب تنافسية، وفي هذا الصدد يجب على المدرب التركيز في الشرح على أهداف الوحدة التدريبية وكيفية التنفيذ بما في ذلك أساليب عدد التكرارات للأداء وشدته و فترات الراحة البينية وخلال التدريب على مهارات التمرير و الاستلام أو الجري بالكرة، أو السيطرة يمكن للمدرب ربطها بتحقيق أهداف بدنية خاصة كالسرعة أو التحمل أو تحمل السرعة، و يتم ذلك في صورة ثنائية أو مجموعات و تؤخذ فترات الراحة كوسيلة للتغيير

و التبديل في تحقيق الأهداف و نظام عمل اللاعبين و التوجيه و إعطاء المعلومات . وما نود التأكيد عليه هو ضرورة مراعاة المدرب أولاً للأسس والقواعد العلمية لتدريب وتنمية العناصر البدنية المختارة – من حيث (الشدّة والحجم وفترات الراحة) للتمرين أثناء ربطه بالتدريب على المهارات ليتم تحقيق الأغراض المرجوة ولا تصبح مجرد تدريبات شكلية فقط، وثانياً عدم إغفال شروط وقواعد المتطلبات الفنية للمهارة الخاصة المراد تعليمها أو التدرب عليها. (أمر الله البساطي، 2000، ص 77-78)

2-2-3-3 التدريبات المهارية الخطئية المدمجة:

تتميز تلك النوعية من التدريبات باحتوائها المهارات الخاصة المتضمنة لها على بعض الصعوبات المتدرجة عند تأديتها، وضرورة ربط احتياج وواجبات مراكز وخطوط اللعب باختيار تلك التدريبات لتحقيق أهداف محددة وقد تتم بصورة فردية أو ثنائية أو جماعية بين لاعبي من خط واحد (خط ظهر - خط وسط - خط هجوم) أو من خطين متتاليين أو أكثر (لاعب خط وسط مهاجم أو مع ظهير) سواء في حالة الاستحواذ على الكرة أو الدفاع في أي جزء بالملعب في الأمام أو الخلف (الثلاث الهجومي - الثلاث الدفاعي). (وجيه محجوب، 2000، ص 19)

2-2-3-4 التدريبات المهارية الخطئية البدنية المدمجة:

يتسع نطاق أداء لاعبي كرة القدم في هذه النوعية من التدريبات لتنمية الأداء المهارى لديهم مع الجانب البدني في أشكال خطئية هادفة ، وهذه التدريبات تتشابه مع الأسلوب السابق إلا أنها تتميز بتحقيق التكيف مع متطلبات المباراة و التنافس من خلال مواقف اللعب الفعلية و التي تتضح فيها تحركات اللاعبين ، أداء المهارات تحت ضغط ، حرية اتخاذ القرار سرعة التحرك و الأداء ، وهي تتم في شكل جماعي (أكثر من لاعبين) لمراكز اللاعبين ، و ينحصر دور المدرب في التوجيه على تحقيق هدف التدريب و زيادة إيقاع اللعب و إتقان المهارات و كذلك تحديد أزمنة و فترات الراحة البينية بما يحقق التنمية البدنية المرجوة ، كما يجب على المدرب تشكيل النماذج التدريبية المتنوعة بين اللاعبين لتحقيق شمولية الأداء و زيادة قدرة اللاعب على الأداء المتغير طبقاً لمتطلبات كل مباراة. (أمر الله البساطي، 2000، ص 77-78)

الخلاصة

من خلال ما سبق يعتبر التدريب الرياضي عملية خاصة منظمة، هدفها الوصول بالرياضي الى اعلى مستوى ممكن من نوع الفعالية او اللعبة الرياضية، فالتدريب الرياضي عبارة عن شكل التحضير الأساسي الذي يحصل بمساعدة طرق ووسائل منظمة، حيث يظهر ان التحضير الرياضي يؤكد على تفسير التغيرات الوظيفية، ويقصد به عدم توقع الاستفادة المباشرة من التدريب في شكل تحسين استجابات الجسم، ولهذا

الفصل الثاني: التمارين المدمجة

ومن خلال دراسة طريقة التدريب المدمج، توصلنا الى انها وسيلة جد مهمة لتحقيق بعض الأهداف من التدريب الرياضي.

الفصل الثالث

صفة التحمل الخاص

تمهيد

تعد عناصر اللياقة البدنية أو الصفات البدنية مظهرا يشير الى مستوى عمل أجهزة الجسم الوظيفية، وكلما زادت كفاءة هذه الأجهزة ارتفع مستوى هذه العناصر، وفي هذا الفصل سوف نلقي الضوء على أهمية التحمل الخاص ومكوناته والأسس العلمية والعملية لتدريبه ومرحلة التحضير البدني الخاص. ويعتبر التحمل الخاص أحد المكونات الأداء البدني لجميع الرياضيين في الألعاب الرياضية المختلفة والتي تتطلب باستمرار بذل الجهد لمدة طويلة فهو يعبر عن المقدرة على أداء نشاط رياضي معين لمدة زمنية طويلة دون الهبوط في مستوى الأداء، ويرتبط بكفاءة عما أجهزة جسم الرياضي العضوية كالقلب والرئتين والدورة الدموية وكذلك بنوع الرياضة الممارسة، أو الفعالية من المسافة أو المدة الزمنية المستغرقة. كما يعتبره الخبراء أحد جوانب الرئيسة للفوز في المباريات. ليس كل الألعاب الرياضية أو الرياضيون لهم نفس فترة المنافسات، فعلى سبيل المثال تتطلب عدة ألعاب مشاركة المتنافسين في منافسة رئيسية واحدة كل سنة، فهناك خطة تدريبية تتضمن الاعداد لقمة تدريبية واحدة في السنة، و لي تحقيق مستويات عليا يجب ألا ينفصل الإعداد الخاص عن الإعداد العام، ولا يمكن تنمية أي صفة بمعزل عن الصفات الأخرى طول الموسم الرياضي.

التحمل:

3-1 مفهوم التحمل (Endurance):

يعرف التحمل بقدرة اللاعب في الاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة، من خلال تأخير ظهور التعب الناتج أثناء أداء اللاعب خلال المباراة. (أمر الله احمد البساطي، 1998، ص 59)

هو قدرة الفرد في التغلب على التعب أو الاستمرار لأداء النشاط الرياضي لأطول فترة وأكبر تكرار بإيجابية دون الهبوط في مستوى الأداء. (نوال مهدي وفاطمة عبد المالك، 2011، ص 138)

هو قدرة اللاعب في المحافظة على تنفيذ أو أداء العمل لأطول مدة ممكنة، دون ظهور التعب.

(محمد رضا الوقاد، 2003، ص 120)

يقسم التحمل الى: التحمل العام والتحمل الخاص.

3-1-1 التحمل العام: يعتمد على تحسين عمل الأجهزة الوظيفية والمجموعات العضلية الكبيرة لفترة طويلة، ويقصد به التحمل الهوائي. (أمر الله احمد البساطي، 1998، ص 60)

- هو قدرة اللاعب في المحافظة على الأداء بمجهود بسيط أو متوسط لأطول مدة ممكنة. (محمد رضا الوقاد، 2003، ص 120).

- يقصد به قدرة الفرد أداء النشاط البدني بشدة مناسبة لمدة طويلة، وهذا يتطلب العمل لأكثر جزء من الجهاز العضلي ويكون هذا التحمل هو القاعدة الأساسية للتحمل الخاص. (نوال مهدي العبيدي، فاطمة عبد المالك، 2011، ص 140).

- ولتنمية التحمل العام تفضل التمارين المتتالية والمنتشابهة بشدة قليلة إلى فوق المتوسطة؛

- الحجم بسيط نسبياً؛

- مع عدم وجود فترات راحة والنبض يكون في حدود (140 ن/د)؛

- اشراك مجموعات عضلية كبيرة خلال وحدة تدريبية واحدة في اليوم والتي تستمر بزمان (30-90) د؛

- بحدود (4-5) أيام في الأسبوع وعلى مدى (3-4) أشهر؛

- يفضل لذلك التدريب المستمر بأنواعه. (نوال مهدي، فاطمة عبد المالك، 2011، ص 140-141)

3-1-2 التحمل الخاص: يختلف التحمل الخاص للاعب كرة القدم المتقطع الأداء عن التحمل الخاص لمتسابق الماراثون الذي يقطع (43) كم دون انقطاع. ويختلف التحمل الخاص للاعب المصارعة عن لاعب كرة السلة. (نوال مهدي، فاطمة عبد المالكى، 2011ن ص 141)

- يعني ارتباط التحمل بأحد الصفات الأخرى اللازمة لتحقيق متطلبات الأداء في النشاط التخصصي (مباراة كرة القدم). (أمر الله البساطي، 1998، ص 60)

- هو قدرة اللاعب في المحافظة على الأداء الجيد أو العالي وتطويره خلال المباراة أو النشاط الذي يقوم به. (محمد رضا الوقاد، 2003، ص 121)

وهناك تقسيم آخر للتحمل الخاص:

أ- **تحمل الأداء** هو قدرة لاعب كرة القدم على تكرار الأداء المهارى والخططي بكفاءة خلال زمن المباراة، ويعتبر تحمل الأداء مركب من تحمل القوة وتحمل السرعة.

ب- **تحمل السرعة:** وهو قدرة لاعب كرة القدم على تكرار السرعات لا خلال زمن المباراة.

ج- **تحمل القوة:** تعني القدرة على أداء العمل بقوة عضلية كبيرة ولوقت طويل كما في (التجديف، السباحة)

ويعرف التحمل من الناحية الفيسيولوجية بأنه " إمكانية احتفاظ اللاعب في وقت الأداء بما يعرف بحالة الثبات. (محمد رضا الوقاد، 2003، ص 121)

ولتنمية التحمل الخاص تكون الشدة أقل من القصوى إلى الشدة القصوى.

- الحجم قليل نسبياً.

- وجود فترات راحة تتناسب مع زمن أداء التكرارات أو الشدة ويفضل طريقة التدريب الفترى والتكرارى أو الفارتلك لتنمية التحمل الخاص.

أ- **يقسم التحمل طبقاً لنظام إنتاج الطاقة المستخدم للانقباض العضلي إلى:**

1- التحمل الهوائي:

- يعرف التحمل الهوائي بأنه: المقدرة على الاستمرار في الأداء بفاعلية دون الهبوط في المستوى الأداء الرياضية التخصصية باستخدام الأوكسجين المستنشق من الهواء

- النظام المستخدم في انتاج الطاقة للتحمل الهوائي هو النظام الهوائي من خلال تحويل الكلايكون الموجود في الخلايا العضلية في وجود الأوكسجين إلى ثنائي أوكسيد الكربون والماء، حيث تتحرر الطاقة اللازمة لبناء ثلاثي ادينوسين الفوسفات اللازم للانقباض العضلي.
- تستخدم تمارين التحمل الهوائي في الرياضات التي تهدف إلى تحسين كفاءة الأداء لفترة طويلة والتي تزيد مدة استمراريتها عن حوالي (10) دقائق؛
- تعمل تمارين التحمل الهوائي كذلك على تحسن قوة العضلات والأربطة والأوتار والأنسجة الأمر الذي يقلل من احتمالات الإصابة؛
- تنمية التحمل الهوائي تتطلب فترة أطول من التحمل اللاهوائي؛
- تستعمل طريقة التدريب بالحمل المستمر و من أساليبه، جري الفار تلك و التلال ، كذلك التدريب الدائري بدون راحة ؛
- شدة الحملة قليلة؛
- استمرار الأداء لفترة طويلة أو على مراحل طويلة نسبيا الأداء ضد مقومات متوسطة نسبيا.(نوال مهدي العبيدي، فاطمة عبد المالكي، 2011، ص 143-144).

2- التحمل اللاهوائي:

- يعرف التحمل اللاهوائي: بأنه المقدرة على الاستمرار في الأداء بفاعلية دون الهبوط في المستوى الأداء الرياضية التخصصية في غياب الأوكسجين.
- هناك نظامان أساسيان لإنتاج الطاقة اللازمة للتحمل اللاهوائي وهما يعملان لا هوائيا بدون وجود الهواء المستنشق كما يلي:
 - النظام الفوسفاجيني، هو أسرع نظام لإنتاج الطاقة.
 - نظام حامض اللاكتيك (الجلكرة اللاهوائية) ، و هو نظام أقل سرعة من النظام السابق و يعتمد على تحلل غير تام للمواد الكربوهيدراتية ، و هو يعمل على تراكم حامض اللاكتيك في العضلة،(نوال مهدي عبيدي، فاطمة عبد المالكي، 2011، ص 144).
 - ب- التقسيم الوظيفي للتحمل:

1- التحمل الدوري التنفسي: كفاءة الجهازين الدوري التنفسي للفرد على العمل لفترات طويلة.

الفصل الثالث: صفة التحمل الخاص

2- التحمل العضلي: قدرة الفرد على الاستمرار في بذل الجهد مع التغلب علو مقاومات ذات أقل من الأقصى.

ج- التقسيم الأدائي للتحمل:

- التحمل العضلي الثابت
- التحمل العضلي الحركي (الديناميكي). (نوال مهدي العبيدي، فاطمة عبد المالكي، 2011، ص 145).

3-2 مرحلة الإعداد البدني الخاص:

من الممكن أن تشكل فترة الإعداد تلتين إلى ثلاثة أرباع من الدائرة الكبيرة وتقسّم فترة الإعداد إلى مرحلة الإعداد البدني العام ومرحلة الإعداد البدني الخاص، حيث يكون هدف التدريب في مرحلة الإعداد العام تطوير القدرات البدنية الحركية بصورة عامة في حين تهدف مرحلة الإعداد الخاص إلى أن يكون أداء الرياضي أعلى كفاءة وصولاً إلى تحقيق الفورمة الرياضية المناسبة لتحقيق القمة الرياضية. (أحمد يوسف متعب الحساوي، 2014، ص 190)

هذه المرحلة الأطول للدورة السنوية وأثناء هذه المرحلة يتم تطوير التحمل والإمكانيات المهارية والخطية للاستعداد للمرحلة القادمة، وتتراوح هذه المرحلة بين 4 - 6 أسابيع، في الأسبوعين الأولين نوع التدريب يكون عام والحمل يتفاوت في الوسط إلى المستوى العالي ويهدف إلى تطوير مستمر للأداء، بعد ذلك يتم الدخول في تمارين الإعداد البدني الخاص والمهاري والخطي والتنافسي. (أمين خزعل عبد، 2019، ص 33).

تبدأ مرحلة الإعداد من اليوم الأول الذي يعود فيه اللاعب إلى ناديه لممارسة التدريب استعداداً للموسم الرياضي، وتنتهي فترة الإعداد ببداية المباراة الرسمية الأولى في الموسم الرياضي، وتستغرق هذه الفترة من 20 إلى 30% من إجمالي الفترة المخصصة للموسم الرياضي كله. (محمد رضا الوقاد، 2003، ص 136).

تستغرق ما بين 2-4 أسابيع، ويتم فيها تخطيط تمارين تهدف إلى الإعداد البدني الخاص والتأكد من رفع مستوى المهارات الأساسية وتخطيط تمارين مركبة للمهارات بعضها مع بعض وتمارين مركبة للمهارات مع عناصر اللياقة البدنية. كما تتضمن تمارين خطط اللعب وتمارين المراكز وطرق اللعب وتمارين خطط المواقف الثابتة ويتميز حمل التدريب في هذه المرحلة بقلّة الحجم وزيادة الشدة. (محمد عبد صالح الوحش ومفتي إبراهيم محمد، 1994، ص 136).

3-2-1 الخطوات التنفيذية لوضع البرنامج التدريبي لمرحلة الإعداد:

أولاً: من الأهمية لأي مدرب قبل وضع محتوى المواد التدريبية لبرنامج الإعداد البدني الخاص أن يكون لديه إجابات واضحة على النقاط التالية والواجب مراعاتها وهي:

أ-تقويم أثر أعوام التدريب السابقة عند اللاعبين، والكشف الطبي وتقرير شامل على كل لاعب؛

ب-التعرف على المستوى الحقيقي للجوانب البدنية والمهارية من خلال الاختبارات (معرفة الاستعداد للتكيف للتدريب)؛

ج-ماهي الصفات البدنية المراد تحسينها ونسبة كل منها تقريبا (القدرات الهوائية واللاهوائية)؛

د-تحديد الأهداف الخاصة بكل مرحلة؛

هـ-تحديد الملاعب والمساعدین والأدوات اللازمة والمسئول عن النواحي العلاجية؛

و-النظر في قائمة المنافسات (البطولة).

وحصول المدرب على البيانات السابقة تكون بمثابة نقطة البداية لتحديد نسب المواد التدريبية واختيار نوعية التمرينات وكذا تنظيم التدريب وجوانبه. (امر الله أحمد البساطي، 2001، ص 222.223)

ثانياً: يجب على المدرب معرفة الأهداف والواجبات الخاصة بمراحل التدريب خلال فترة الإعداد، إضافة إلى البيانات السابقة. وذلك بهدف تحديد نسبة جوانب الإعداد (مكونات الحالة التدريبية) للاعب من حيث كمية التدريب والزمن المخصص.

وبصفة عامة فإن الإعداد العام في هذه الفترة يجب أن يحقق تحسن قوى في عمل الأجهزة الوظيفية والقدرة الهوائية بصفة خاصة وإنشاء قاعدة عامة لخدمة العناصر الخاصة في كرة القدم، بينما الإعداد الخاص يكون التدريب موجهاً أكثر إلى تحسين وتطوير المتطلبات الخاصة في كرة القدم (بدنية - مهارية - خطية - فكرية). (امر الله أحمد البساطي، 2001، ص 224).

3-2-2 أهداف مرحلة الإعداد البدني الخاص:

- الإقلال من حجم الإعداد العام مع الاحتفاظ بمستوى العناصر الأساسية (قوة - تحمل - سرعة - رشاقة - مرونة)؛

- الارتقاء بمستوى التدريبات الخاصة البدنية والمهارية وزيادة كمياتها؛

- تكثيف التدريبات الخطية؛

الفصل الثالث: صفة التحمل الخاص

- تحقيق قمة المستوى المهارى وربطه بالأداء الخططي - الإعداد التنافسي؛
- الارتقاء بمستوى اللاعب و صفقه بالتدريبات الجماعية و المباريات التنافسية لتقييم المستوى اللاعب قبل دخول المباريات الفعلية و من ثم تحقيق الفورمة الرياضية.(امراللهأحمدالبساطي،2001، ص 224).

3-2-3 واجبات الإعداد البدني الخاص:

- 1-تكمال الصفات البدنية الأساسية والمرتبطة بالأداء التخصصي؛
- 2-الانتقال بالتدريب من الكم إلى النوع (اتجاه مكونات الحمل التدريبي من الحجم إلى الشدة) على وفق التخصص؛
- 3-رفع القدرة الوظيفية الخاصة لأجهزة الجسم الحيوية؛
- 4-تطوير القدرة الخاصة لأجهزة الحواس المرتبطة بالتخصص؛
- 5-زيادة التمرينات الخاصة والتكميلية وتمرينات المنافسة المرتبطة بالأداء التخصصي؛
- 6-الانتقال ويتدرج مناسب من العمل التحليلي إلى العمل المترايط والمركب.(أحمد يوسف متعب الحسناوي،2014،ص 30).

خلاصة:

الفصل الثالث: صفة التحمل الخاص

يطلق مفهوم التحمل الخاص على الأداء الذي يتصف بالسرعة والقوة عن التحمل، نتيجة لارتباط هذه العناصر بعضها مع البعض الآخر فهي تعد صفة بدنية مركبة تحتاجها متطلبات المنافسات أو التدريب من أجل الاستمرار بالأداء الحركي بأقصى جهد عضلي ممكن طوال المدة المستغرقة في ذلك النشاط.

يستلزم التخطيط للتدريب تقسيم الموسم السنوي إلى فترات، ويتفق العلماء التدريب على تقسيم الموسم التدريبي في مجال كرة القدم إلى فترات لسهولة تحقيق الهدف ووضع محتواها طبقا لطبيعة كل فترة. الفترة الإعدادية يجب أن يكون الاتجاه التدريبي في أولها موجه نحو بناء أسس التكيف من خلال عمليات الإعداد العام، بينما الجزء الثاني من هذه الفترة يكون اتجاه التدريب موجه نحو رفع المستوى من خلال تكثيف عمليات الإعداد الخاص والمهاري والخططي، التنافسي، وفي الفترة الأخيرة من هذا الجزء يكون العمل موجه نحو تحقيق الاستعداد والتكيف مع شكل مرحلة المنافسات من خلال عمليات الإعداد التنافسي والخططي.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع:

منهجية الدراسة

تمهيد:

تعتبر عملية جمع البيانات لأغراض التقويم والبحث العلمي من المراحل الهامة التي تحتاج إلى عناية خاصة من قبل الباحث، ويؤكد الباحثون على أهمية المنهجية في البحوث العلمية، ذلك أن قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطا وثيقا بالمنهج الذي يتبعه الباحث، وعلى الباحث أن يصمم بحثه ويحدد الأدوات التي سوف يستخدمها بطريقة واضحة حتى يتمكن من تطبيق أهداف بحثه ويحدد الأدوات التي سوف يستخدمها وكذا تحديد جميع الوسائل والأدوات التي سوف يستخدمها في كل مرحلة من مراحل بحثه ، كما تعتبر عينة البحث من الخطوات الرئيسية في جمع البيانات . وعليه سنتطرق في هذا الفصل إلى جميع هذه النقاط وبالتفصيل.

4-1- الدراسة الاستطلاعية:

مما لا شك فيه أن ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لا بد على الطالب القيام بدراسة استطلاعية لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية والتأكد من صلاحية الأداة المستخدمة والصعوبات التي قد تعترض الباحث. وعليه فقد قام الطالب بإجراء دراسة استطلاعية على النادي الرياضي مولوديه شباب المسلة (صنف أكابر) الذي ينشط في قسم الجهوي الأول رابطة باتنة والتي كان الغرض منها:

التعرف على البرنامج التدريبي للفريق وعدد اللاعبين المنخرطين والذين يتدربون باستمرار وكذلك التعرف على أفراد العينة قيد الدراسة من خلال الاطلاع على الملفات الإدارية والطبية لأجل تصنيفهم في مجموعات متجانسة والاتصال بالمدرسين المتواجدين بهذا الفريق قصد اطلاعهم على موضوع الدراسة أخذ فكرة واضحة على النادي الرياضي من حيث الوسائل والأجهزة والمساحات والمرافق الرياضية المتوفرة والبرامج التدريبية المطبقة خصوصا للفئة قيد الدراسة.

قام الطالب بزيارة ميدانية للنادي، حيث قابلت رئيس النادي صنف أكابر، وتم طرح مجموعة من الأسئلة لغرض تقصي الحقائق والحصول على معلومات كافية عن المجتمع الأصلي للدراسة، حيث وجدة تفهم وتعاون كبيرين من إدارة النادي التي أعطت عناية كبيرة واهتماما بالغاً لموضوع الدراسة وسهلت مهمتي في تحقيق الأهداف قيد الدراسة.

أ-المجال المكاني:

لقد قام الطالب بإجراء هذه الدراسة على مستوى ولاية المسيلة بالمركب المتعدد الرياضات بالمسيلة التابع لمديرية شباب المسيلة، أما فيما يخص الاختبارات كانت على مستوى نفس المركب المتعدد الرياضات لأنه كان في بعض الأحيان يتدربون في الملاحق الجوارية الموجودة بأحياء المسيلة.

ب-المجال الزمني:

بعد اختيار الموضوع الدراسة وقبوله من قبل الإدارة تم البدء في الجانب النظري في (2019-12-25) الى غاية (2020-01-25). والجانب التطبيقي (2020-02-01) الى (2020-03-15).

4-2- المنهج المتبع في الدراسة:

المنهج يعني مجموعة الأسس والقواعد التي يتبعها الباحث من أجل الوصول الى الحقيقة، يقول عمار بوحوش "انه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة.(عمار بوحوش، 2001، ص 137).

- هو مجموعة من القواعد و الأنظمة التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى حقائق مقبولة حول الظواهر موضوع الاهتمام من قبل الباحثين في مختلف مجالات المعرفة الإنسانية.(Anderson.1974.p327) المنهج في البحث العلمي يختلف باختلاف المواضيع، لذلك توجد أنواع عديدة من المناهج العلمية، حيث أن طبيعة الدراسة ونوع المشكلة هي التي تحدد المنهج المتبع في الدراسة.

إن الهدف من الدراسة الحالية هو معرفة إثر تمارين المدمجة في تنمية التحمل الخاص في مرحلة التحضير البدني الخاص للاعبين كرة القدم، فطبيعة هذه الدراسة تبحث في العلاقة السببية بين أكثر من متغيرين، وهي علاقة تأثر وتأثير، وتماشيا مع ذلك فقد استخدم الطالب المنهج التجريبي.

4-2-1- المنهج التجريبي:

إن المنهج التجريبي يشير في مضمونه العلمي العام إلى قياس تأثير موقف معين أو عامل أو ظاهرة ما. (محمد زيان عمر، 1983، ص 117)

وانطلاقا من مشكلة الدراسة التي تبحث في معرفة مقدار تأثير التمارين المدمجة في تنمية التحمل الخاص في مرحلة التحضير البدني الخاص على مجموعة من المتغيرات البدنية والمهارية لدى أكابر كرة القدم من خلال التمارين المدمجة، فإن المنهج التجريبي هو أكثر المناهج ملائمة لهذه الدراسة، يقول محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب "المنهج التجريبي هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر. (محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، 1999، ص 218)

كما عرفه صلاح مصطفى الغول " عبارة عن تغيير عمدي ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما، مع ملاحظة التغيرات الواقعة في ذلك الحدث وتفسيرها. (فضيل دليو وآخرون، 1999، ص 123).

استخدم الطالب مجموعتين (التجريبية والضابطة) مع قياس الاختبار القبلي والبعدي، واستخدام هذا المنهج لمناسبته طبيعة الدراسة ولتحقيق أهداف البحث.

وللتحقق من صحة فروضه في هذه الدراسة اتبعنا المنهج التجريبي الذي يعتبر من أدق المناهج في العلوم لأنه الأقرب إلى الموضوعية ويستطيع فيه الباحث السيطرة على العوامل المختلفة التي تؤثر على الظواهر المدروسة.

4-3- متغيرات الدراسة:

4-3-1- تعريف المتغير المستقل:

- هو العامل أو السبب الذي يطبق بغرض معرفة أثره على النتيجة، (صالح بن حمد عساف، 1416هـ، ص 306).

- تحديد المتغير المستقل: (تمارين مدمجة).

4-3-2- تعريف المتغير التابع:

- هو العامل الذي ينتج عن تأثير العامل المستقل. (عصام حسين الدليمي علي عبد الرحيم صالح، 2014، ص 307)

- تحديد المتغير التابع: (تنمية التحمل الخاص).

4-3-3- المتغيرات الدخيلة:

- إن الدراسة الميدانية تتطلب من الباحث التحكم في كل الظروف المحيطة بالمسئلة بطريقة علمية وذلك بضبط متغيرات الدراسة، ومحاولة عزل والتخلص من المتغيرات الدخيلة قدر المستطاع، أي تجنب تأثير أي متغير يمكن أن يؤثر على المتغير التابع. انطلاقاً من هذه الاعتبارات قام الطالب بضبط المتغيرات الدراسة ومحاولة تجنبها وكما في الآتي:

- وقت إجراء الاختبارات في كامل البحث يتم في نفس إجراء الحصص التدريبية للفريق وفي ظروف مناخية متقاربة؛

- العينتان متقاربتان ومتجانستان من جميع الجوانب (السن، الوزن والطول)؛

- تم إجراء الاختبارات القبلية والبعديّة في نفس الظروف المكانية والزمنية ولقد أشرفنا على هذه العملية بأنفسنا؛

- قام الطالب بالتخطيط للتمارين المدمجة التدريبية مع المدرب من خلال مراعاة توحيد الإطار العام للبرنامج التدريبي لكلا المجموعتين من حيث فترات التدريب وعدد مرات التدريب في الأسبوع وتوقيت الوحدات التدريبية ومكان التدريب؛

- السن: اعتمد الطالب في اختيار العينة على اللاعبين صنف أكابر وقد حرص على أن تكون كل الفئة العمرية ممثلة في العينة في العينة (التجريبية والضابطة).

-الجنس: قام الطالب بتطبيق التمارين على الذكور دون غيرهم.

4-4-مجتمع وعينة الدراسة:

لكي يكون البحث مقبولاً وقابل للإنجاز وفق المنهج التجريبي والمناسب لابد من تحديد مجتمع البحث الذي نريد فحصه أن نوضح المقاييس المستعملة من أجله.

4-4-1-مجتمع الدراسة: المجتمع الأصلي لبحثنا هذا هو فريق مولوديه شباب المسيلة صنف أكابر الناشطون في القسم الجهوي الأول، رابطة باتنة، وكان عدد لاعبي الفريق 25 لاعب في هذه الفئة.

4-4-2-عينة الدراسة: هي مجموعة الدراسة التي تجمع منها البيانات الميدانية، وتعتبر جزء من الكل واحتراماً للأسس المنهجية في إجراء البحوث العلمية وحتى تكون أكثر صدقاً وموضوعية، تم اختيار عينة البحث من المجتمع الأصلي واشتملت 16 لاعب من الفريق موزعين على الشكل التالي:

الفصل الرابع: منهجية الدراسة

- العينة التجريبية: التي ضمت 8 لاعبين من الفريق.

- العينة الضابطة: التي ضمت 8 لاعبين من الفريق.

- نوع العينة: غرضية وهذا لتلائمها مع مجريات الدراسة.

4-3- تجانس العينة:

- من أساسيات تطبيق وتنفيذ المنهج التجريبي هو ضبط جميع المتغيرات والعوامل التي قد تؤثر في عملية تطبيق التجربة الرئيسية للبحث ولكي يرجع الفرق بين النتائج البحث أو وجدت إلى العوامل المستقلة، قمنا بإجراء التجانس بين أفراد العينة عينة الدراسة بالنسبة لبعض المتغيرات (الطول، الوزن)، وقد تم ذلك من خلال تطبيق اختبار (ت) لعينتين مستقلتين.

الجدول رقم (01): يمثل تجانس العينتين في (الطول، الوزن)

القرار	دلالة T	قيمة T	المجموعة التجريبية		المجموعة الشاهدة		الوسائل الإحصائية
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات
غير دال	0.637	0.482	0.028	1.76	0.033	1.77	الطول
غير دال	1.000	0.000	2.181	71.06	2.043	71.06	الوزن

- من خلال الجدول 01 يمكننا استنتاج ما يلي:

- بالنسبة للطول بلغت قيمة (ت) 0.482 بمستوى دلالة 0.637 ولدينا $0.637 < 0.05$ أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وهذا معناه أن المجموعتين متجانستين من حيث متغير الطول.

- بالنسبة للوزن بلغت قيمة (ت) 0.000 بمستوى دلالة 1.000 ولدينا $1.000 < 0.05$ أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وهذا معناه أن المجموعتين متجانستين من حيث متغير الوزن.

4-5- أساليب جمع البيانات:

أدوات جمع البيانات:

تعتبر أدوات الدراسة المحور الأساسي الذي يستند عليه الباحث ويوظفه في كشف الحقيقة عن مشكلة الدراسة.

4-5-1- الجانب النظري للبحث: اعتمد الطالب في بحثه في شقه النظري على كتب متخصصة ودراسات سابقة ومشابهة كله باللغتين العربية والأجنبية.

4-5-2- الجانب التطبيقي للبحث: اعتمد الطالب في الشق التطبيقي على تمرينات مدمجة و اختبار قبلي و البعدي فيما يلي:

4-5-2-1- الإختبار المستخدم:

تعريف الاختبار: هو مجموعة من المثيرات التي للفرد لاستثارة استجابات تكون أساسا لإعطائه درجة رقمية تعتبر مؤشرا للقدر الذي يمتلك من الخاصية التي يقيسها الاختبار. (ary.D.1996.p233)
بعد قيام أفراد العينة بالإحماء الجيد بمساعدة المدرب قمت بالاختبار الآتي:

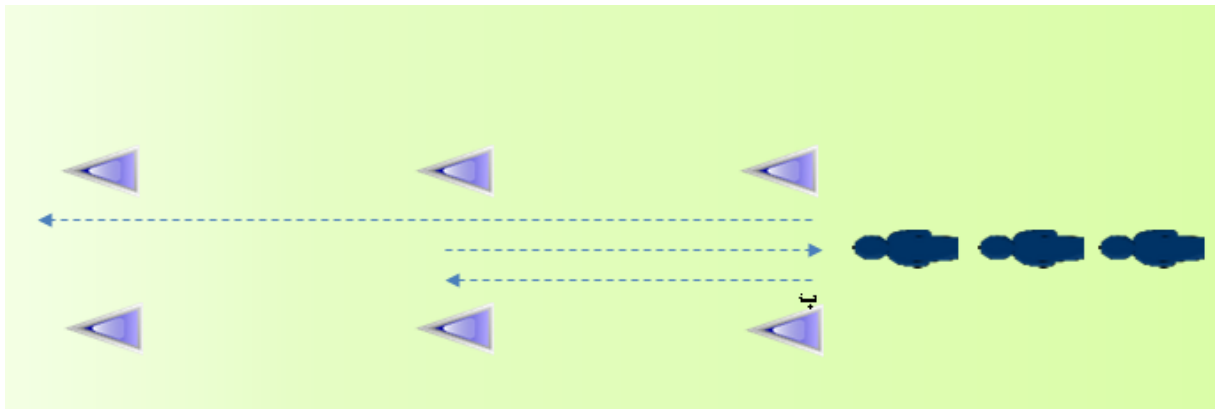
اختبار نيميانوف:(جري بسرعة180 متر)

- هدف الاختبار: قياس قدرة تحمل الخاص للاعب كرة القدم

- الأدوات المستعملة: ملعب، أقماع، تحديد نقطة البداية والنهاية، صافرة، ميقاتي.

- طريقة العمل: يقف اللاعب عند قمع البداية وهو قمع النهاية ويوجد قمع ثاني يبعد عم القمع الأول بمسافة 15م في نفس المسار (اتجاه مستقيم) ويوجد قمع ثالث يبعد عن القمع الأول 30م، عند سماع الإشارة يجري اللاعب بأقصى سرعة نحو القمع الثاني ثم يعود إلى القمع الأول ثم إلى القمع الثالث ثم القمع الأول ثم يعود إلى الثالث ثم القمع الأول وبعد ذلك القمع الثاني ويعود إلى القمع الأول الذي هو نقطة البداية وينهي الاختبار.

ملاحظة: يمنح لكل لاعب محاولتين بينهما فترة راحة، وتسجل أحسن محاولة.



الشكل رقم (01): يوضح طريقة أداء الاختبار نيميا نوف لصفة التحمل.

4-6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

الخصائص السيكومترية للاختبار (نيميا نوف)

4-6-1: حساب الثبات:

- يعرفها مقدم عبد الحفيظ: مدى دقة واستقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين. (مقدم عبد الحفيظ, 1993, ص52)

- يعني كذلك اتساق درجات الاختبار ودقة نتائجه وتحررها من تأثير المصادفة عندما يطبق على عينة محددة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين يفصل بينهما زمن. (Anastasi.1988.p116-117)

قام الباحث بحساب معامل الثبات للاختبار المطبق على عينة عددها 3 لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية (العينة الاستطلاعية) وذلك باستخدام طريقة تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه وذلك بتطبيق الاختبار واعادة تطبيقه بعد 3 أيام بنفس شروط الاجراء الأول والنتائج موضحة في الجدول الاتي:

الجدول رقم (02): يمثل معامل الثبات للاختبار نيميا نوف للتحمل الخاص

الاختبار	عدد العينة	درجة الحرية	ثبات الاختبار
نيمايونوف(التحمل الخاص)	3	1	0.997

- من خلال الجدول يتضح أن القيمة المتحصل عليها حسابيا مرتفعة جدا حيث بلغت 0.997 بالنسبة للاختبار التحمل ومن خلال هذا يتضح لنا أن جميع قيم لمعاملات الارتباط قريبة من 1 وبالتالي فإن معامل الارتباط قوي أي أن الاختبار ذو درجة ثبات عالية.

4-6-2: حساب الصدق:

-الصدق: يعني المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي وضع من أجله حيث يختلف الصدق وفقا للأغراض التي يراد قياسها. (محمد صبحي حسانين, 1995, ص192)

تم حساب الصدق لهذا الاختبار باستخدام طريقة (الصدق الذاتي) حيث يساوي الجذر التربيعي لمعامل الثبات والذي يقاس بالمعادلة التالية: صدق الاختبار =معامل ثبات الاختبار*

الجدول (03): يمثل حساب معامل الصدق لاختبار نيميا نوف للتحمل الخاص

الاختبار	عدد العينة	درجة الحرية	الصدق الاختبار
نيميا نوف (التحمل الخاص)	3	1	0.998

يتضح من خلال الجدول (03) ارتفاع معامل صدق الاختبار مما يشير إلى صلاحية تطبيقه.

- من خلال النتائج المتحصل عليها تبين لنا أن الاختبار يتصف بدرجة عالية من الصدق كون القيم المحسوبة لمعامل صدق الاختبار 0.998 بالنسبة لاختبار نيميانوف.

4-6-3-الموضوعية:

- تعرف بأنها: الميزة الأساسية للمنهج التجريبي، إذ بدونها لا يكون للبحث التجريبي قيمته المتعارف عليها، والمقصود بها أن الباحث يجب عليه أن يقبل تسجيل الظاهرة موضوع الدراسة بأمانة ودقة ومهارة عالية. (برو محمد، 2014، ص72)

- قام الطالب في دراسته باتباع كل الإجراءات التي تبعده عن الذاتية في البحث من خلال:

- تطبيق الاختبار كما هي وفقا لإجراءات الخاصة للاختبار دون القيام بعملية اعداد أو تصحيح لها.

- تسجيل الدرجات المتحصل عليها كما هي في الاختبار (اختبار نيميانوف) دون ذاتية أو تعديل فيها بكل أمانة ودقة.

4-7-تصميم الدراسة للمعالجة الإحصائية:

4-7-1-تصميم الدراسة:

4-7-1-1-اختبارات الدراسة:

- صممت الدراسة من قبل الطالب وفق خطوات ممنهجة وفقا لمعايير البحث العلمي وذلك بالقيام بالاختبار القبلي لكنتا العينيتين (الضابطة والتجريبية) بعد عملية التسخين، بعد الانتهاء من سلسلة التمارين المدمجة تم القيام بالاختبار البعدي قبل المرحلة الرئيسية للحصة التدريبية المولية للانتهاء سلسلة التمارين، وتسجيل النتائج ومقارنتها وفق فرضيات هذا البحث.

4-7-1-2- التمارين المقترحة:

- قام طالب بتصميم تمارين مدمجة على ضوء الخصائص وقدرات لاعبي كرة القدم وذلك بعد اطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة، بعد ذلك تم صياغة التمارين مدمجة حيث شملت الدراسة على (8) تمارين عبر 8 حصص لواقع التمرين في كل حصة تدريبية.

4-7-2- المعالجة الإحصائية:

في ضوء الأهداف و الفرضيات الموضوعية للدراسة قام الطالب باستخدام بعض الأساليب الإحصائية لمعالجة البيانات و اختبار صحة الفرضيات الذي اشتمل على الآتي:

1-برنامج SPSS

2-المتوسط الحسابي.

3-الانحراف المعياري.

4-اختبار Test T لعينتين مستقلتين ولعينتين مترابطتين.

5-معامل ارتباط بيرسون .

4-8-خطوات إجراء الدراسة الميدانية:

4-8-1 التجربة الاستطلاعية:

- تم القيام بالتجربة الاستطلاعية على عينة شملت 3 لاعبين من فريق مولوديه شباب المسيلة لكرة القدم، ثم تم استبعادهم فيما بعد من التجربة الأصلية. وكانت العينة المأخوذة تطابق الشروط لعينة البحث.
- بعد أخذ الموافقة حول إجراء هذه الدراسة من طرف الفريق الرياضي مولوديه شباب المسيلة تم إجراء الاختبار القبلي بتاريخ (2019-12-25) وتم إعادة الاختبار بعد 3 أيام أي بتاريخ (2019-12-28).
والهدف من التجربة الاستطلاعية هو حساب خصائص تجانس العينة وحساب الخصائص السيكومترية لأداة الراسة (الثبات-الصدق-الموضوعية).

نتائج الدراسة الاستطلاعية:

- اخذ الموافقة من الفريق الرياضي لإجراء التجربة الميدانية انظر الملحق رقم(01)

- حساب الخصائص السيكومترية والتأكد من صحتها، الصدق والثبات انظر للجداول رقم(02_03)

حساب خصائص وتجانس العينة وتطابقها مع متطلبات الدراسة انظر للجداول رقم (01)

4-8-2 التجربة الميدانية:

- عند الاطلاع على المعطيات المستخلصة من التجربة الاستطلاعية أجرى الطالب التجربة الميدانية كما يلي:

4-8-2-1 الاختبار القبلي: تم إجراء الاختبار القبلي على المجموعتين (الضابطة والتجريبية) يوم (25-12-2019).

قبل بدء الاختبار تم إجراء تسخينات كما هو معتاد ومن ثم قمنا بشرح الاختبار للاعبين وهذا من أجل الفهم الجيد والتطبيق الصحيح للاختبار، وتم إجراء الاختبار بالملعب المتعدد الرياضات بالمسيلة.

4-8-2-2 زمن تطبيق التمارين:

قام الطالب بتحديد التمارين وفق سلسلة من التمارين المدمجة مقسمة على 8 وحدات تدريبية، زمن كل تمرين 20 دقيقة بمعدل حصة إلى حصتين بالأسبوع، وتم الشروع في التمارين في (12-01-2020).

4-8-2-3 الاختبار البعدي:

- تم القيام بالاختبار البعدي على المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في (16-02-2020).

خلاصة:

حاول هذا الفصل باعتباره الإطار التطبيقي للبحث ومن أهم الفصول في البحث إعطاء نظرة عن المنهج المستخدم كما أحاط بظروف اختيار العينة ووضح حدود البحث الزمانية والمكانية كما أبرز الثقل العلمي لأدوات القياس من خلال صدق وثبات هذا الأخير وكذا اخذ الطالب الباحث تجانس العينتين بعين الاعتبار حيث وجد تجانس العينة في كل المتغيرات وهذا كله تمهيدا للدراسة الأساسية كما أوضح الباحث الأدوات الإحصائية التي استعملت في كل ذلك تمهيدا للوصول إلى نتائج هذا البحث وتحليلها ومناقشتها.

الفصل الخامس:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

-5- عرض النتائج الفرضية الأولى:

الجدول 01: يبين النتائج القبلية مع البعدية للعينة الضابطة الخاصة باختبار نيميا نوف

المجموعة	العينة	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
الضابطة	08	القبلي	37.065	0.701	-	7	0.252	غير
		البعدي	37.262	0.701	1.248			دال

الفرضية الأولى:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة التحمل الخاص، وللتأكد من صحة الفرضية استعملت اختبار (ت) لحساب الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي، وتحصلنا على النتائج الممثلة في الجدول رقم: (01).

- تحليل ومناقشة الجدول (01):

. يظهر لنا من خلال الجدول (01) أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار نيميانوف القبلي للمجموعة الضابطة بلغ 37.065 وانحراف المعياري وصل إلى 0.701، أما المتوسط الحسابي لنفس الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 37.262 وانحراف معياري 0.701، وبلغت قيمة (T) المحسوبة -1.248 عند درجة حرية 7، وبلغت قيمة مستوى الدلالة 0.252 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05، وبذلك نقول إنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في صفة التحمل الخاص لدى المجموعة الضابطة.

- وبالتالي يمكن القول إن المجموعة الضابطة لم تتغير إلى الأحسن أو لم يحدث فيها تغير (حدوث تطور في مستوى صفة التحمل الخاص) وهذا بسبب عدم خضوعها للمعالجة التجريبية (التمارين المدمجة التدريبية) وتدرت بشكل عادي، وهذا ما اتضح من خلال المقارنة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لدى المجموعة التجريبية

الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

الفرضية الثانية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة التحمل الخاص في الاختبار القبلي والاختبار البعدي لدى المجموعة التجريبية، وللتأكد من صحة الفرضية استعملت (ت) لحساب الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي وتحصلنا على النتائج التالية:

الجدول رقم 02: يبين النتائج القبلية والبعديّة للعينة التجريبية الخاصة باختبار صفة التحمل

المجموعة	العينة	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
التجريبية	08	القبلي	36.985	0.945	2.848	7	0.025	دال
		البعدي	36.520	0.899				

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 02:

- يظهر لنا من خلال الجدول (02) أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار صفة التحمل الخاص القبلي للمجموعة التجريبية بلغ 36.985 وانحراف معياري وصل 0.945، أما المتوسط الحسابي لنفس الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 36.520 وانحراف معياري وصل 0.899 وبلغت قيمة (ت) المحسوبة 2.848 عند درجة حرية 7، وبلغت مستوى الدلالة 0.025 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 وبذلك نقول إنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في صفة التحمل الخاص لدى المجموعة التجريبية.

- وبالتالي يمكن القول أن المجموعة التجريبية تغيرت إلى الأحسن أو حدث فيها تغير (حدوث تطور في مستوى صفة التحمل الخاص) وهذا بسبب خضوعها للمعالجة التجريبية (التمارين المدمجة التدريبية)، و هذا ما اتضح من خلال المقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي لدى المجموعة التدريبية.

الفرضية الثالثة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة التحمل الخاص بين الاختبار البعدي لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية، ولصالح المجموعة التجريبية، وللتأكد استعملت اختبار (ت) لحساب الفروق في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، وتحصلنا على النتائج المثلة في الجدول رقم (03).

الجدول 03: يبين النتائج البعديّة للعينتين الضابطة و التجريبية الخاصة باختبار نيميا نوف

الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

الإختبار	العينة	المجموعة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	T المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
التحمل الخاص	08	الضابطة	37.262	0.353	2.173	14	0.047	دال
	08	التجريبية	36.520	0.899				

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 03:

- يظهر لنا من خلال الجدول 03 أن المتوسط الحسابي الخاص بالمجموعة الضابطة في اختبار نيميانوف البعدي بلغ 37.262 وبانحراف معياري وصل 0.353 أما المتوسط الحسابي لنفس الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية بلغ 36.520 وبانحراف معياري وصل 0.899 وبلغت قيمة (ت) المحسوبة 2.173 عند درجة حرية 14، وبلغت مستوى الدلالة 0.047، وبذلك نقول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة التحمل الخاص بين الاختبار البعدي لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية، ولصالح المجموعة التجريبية.

- وعليه نقول أن المجموعة التجريبية تغيرت إلى الأحسن أو حدث فيها تغير (حدوث تطور في مستوى صفة التحمل الخاص) و هذا بعد ادخال المعالجة التجريبية (التمارين المدمجة التدريبية) عليها، مقارنة مع المجموعة الضابطة و التي تدرت بشكل علدي و لم تطبق عليها التمارين التدريبية المدمجة و هذا ما اتضح من خلال المقارنة بين الاختبار البعدي لدى المجموعتين الضابطة و التجريبية.

5-3- مناقشة النتائج في ضل الفرضيات:

في إطار موضوع بحثنا والذي تطرق إلى دراسة أثر تمارين تدريبية بأسلوب المدمج لتنمية صفة التحمل الخاص لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر، ومن خلال النتائج المتحصل عليها من جراء تطبيق اختبار نيميانوف بين المجموعتين الضابطة والتجريبية سنقوم بمناقشة النتائج المتحصل عليها وذلك في ضوء والفرضيات المطروحة والتحليل الإحصائي لهذه الأخيرة.

- **الفرضية الأولى والتي تنص على أنه:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة التحمل الخاص بين الاختبار القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي.

- ان البيانات المتحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى باستخدام اختبار (ت) و الموضحة في الجدول (01) و التي سجلت أنه لا وجود فروق في صفة التحمل الخاص بين الاختبار القبلي و البعدي في اختبار نيميانوف، حيثي كشفت نتائج هذه الدراسة عن صحة هذه الفرضية و التي تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 7 بين الاختبار القبلي و البعدي في المجموعة الضابطة في صفة التحمل الخاص و لصالح الاختبار البعدي، و هذه راجعة إلى عدم خضوع هذه العينة للتمارين التدريبية بالأسلوب المدمج و الذي طبق على المجموعة التجريبية.

- و عليه يمكن القول أن نتائج دراستنا توافق العديد من نتائج الدراسات السابقة و تتماشى تماما مع توقعاتنا في صياغة الفرضية الأولى، و التي تنص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي

الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

و البعدي للعينة التجريبية في اختبار صفة التحمل الخاص و لصالح العينة التجريبية ، و نقول أن الفرضية الثانية تحققت.

- ومن خلال كل هذا نقول أن فرضيتنا الأولى التي تنص على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة التحمل الخاص قد تحققت. **الفرضية الثانية والتي تنص على أنه:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية في اختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة التحمل الخاص.

-ان البيانات المتحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية باستخدام اختبار (ت) و الموضحة في الجدول(02) و التي سجلت وجود فروق في صفة التحمل الخاص في الاختبار القبلي و البعدي في اختبار نيميانوف في المجموعة التجريبية ، حيث كشفت نتائج هذه الدراسة عن صحة هذه الفرضية و التي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 07 بين الاختبار القبلي و البعدي في المجموعة التجريبية في صفة التحمل الخاص و لصالح الاختبار البعدي، و هذه راجعة إلى التمارين التدريبية بالأسلوب المدمج و الذي طبق على العينة التجريبية.

- و عليه يمكن القول أن نتائج دراستنا توفق العديد من نتائج الدراسات السابقة و تتماشى تماما مع توقعاتنا في صياغة الفرضية الثانية، و التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختبار صفة التحمل الخاص و لصالح العينة التجريبية، و نقول أن الفرضية الثانية تحققت.

- **الفرضية الثالثة تنص على أنه:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لصفة التحمل الخاص.

- ان البيانات المتحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة باستخدام اختبار (ت) و الموضحة في الجدول 03 و التي سجلت وجود فروق في صفة التحمل الخاص في الاختبار البعدي في اختبار نيميانوف في المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية، حيث كشفت نتائج هذه الدراسة عن صحة هذه الفرضية و التي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 14 في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في صفة التحمل الخاص و لصالح الاختبار البعدي، و هذه راجعة إلى التمارين التدريبية بالأسلوب المدمج و الذي طبق على العينة التجريبية.

- و عليه يمكن القول أن نتائج دراستنا توفق العديد من نتائج الدراسات السابقة و تتماشى تماما مع توقعاتنا في صياغة الفرضية الثانية، و التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين العنيتين الضابطة و التجريبية في اختبار صفة التحمل الخاص و لصالح العينة التجريبية ، و نقول أن الفرضية الثانية تحققت.

- **الفرضية العامة:** للتمارين التدريبية المدمجة أثر على تنمية صفة التحمل الخاص لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

- بعد دراستنا لموضوع بحثنا والذي يتطرق إلى دراسة أثر تمارين مدمجة لتنمية صفة التحمل الخاص لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر، من خلال النتائج المتحصل عليها من جراء إجراء اختبار نيميانونف والمستخدم على المجموعتين الضابطة والتجريبية.
- حيث توصلنا إلى النتائج الخاصة بالاختبار، حيث وجدنا تطابق ملموس بين النتائج والفرضيات المطروحة، وانطلاقاً من نتائج اختبار نيميانونف ومقارنتها بالفرضيات، وذلك استناداً على الأرقام المستنتجة من خلال حساب المتوسطات الحسابية، وكذا الدلالات الإحصائية المتحصل عليها تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في العينة التجريبية، وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية ظاهرة لصالح البعدي.
- أما النتائج المتحصل عليها في نفس الاختبار للمجموعة الضابطة نجد أنه لا توجد أي فروق معنوية دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي، وهذا راجع لعدم إخضاع المجموعة الضابطة للمعالجة التجريبية حيث تدرت وفق طريقتها التدريبية المعتادة، ومن خلا النتائج المتحصل عليها من تطبيق اختبار (ت) والتي تبين وجود فروق معنوية دالة إحصائية في اختبار نيميانونف لصفة التحمل الخاص البعدين بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.
- كما أشار: Alexander della أن الشيء المهم في التحضير البدني المدمج هو أن تستطيع تسيير قوتك البدنية بتمارين تدخل فيها الكرة، وكذلك بتمارين خاصة يجب أن تكون معروفة بإدماج الكرة في العمل البدني مما يسمح باكتساب قدرات بدنية وتقنية وتكتيكية للاعب.
- ومن خلال مما سبق ذكره من التحاليل الإحصائية قد تبين صدق وتحقق الفرضيات الجزئية وهذا ما يعني صدق وتحقق الفرضية العامة والمتمثلة في أن: للتمارين المدمجة تأثير على تنمية صفة التحمل الخاص في مرحلة التحضير البدني الخاص لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.
- ومن خلال كل هذا نقول أن فرضيتنا العامة التي تنص على: للتمارين المدمجة أثر على صفة التحمل الخاص لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر قد تحققت.

الفصل السادس:

الاستنتاجات والاقتراحات

6-1- الاستنتاج العام:

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يمكن استنتاج الآتي:

1- حققت التمارين المدمجة أثرا ايجابيا على صفة التحمل الخاص في مرحلة التحضير البدني الخاص لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر؛

2- حققت التمارين المدمجة أثرا ايجابيا بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار صفة التحمل الخاص لدى لاعبي كرة القدم؛

3- هناك فروق غير معنوية لنتائج الاختبار القبلي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار الذي تم تقويمه، وهذا يدل على تجانس المستوى العينة البحث قبل البدء في تنفيذ التمارين المدمجة؛

4- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في صفة التحمل الخاص بين الاختبار القبلي والبعدي في العينة الضابطة؛

5- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين البعديين في المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية؛

6- ان استخدام طريقة التمارين المدمجة لها تأثير على تطوير أداء المتغيرات البدنية (صفة التحمل الخاص) في كرة القدم؛

7- تنمية صفة التحمل الخاص جد هامة للاعبي كرة القدم في مرحلة التحضير البدني الخاص.

8- استخدام أسلوب التدريب المدمج في عملية التدريب خلال مرحلة التحضير يؤدي إلى تطوير المتغيرات البدنية والمهارية والتكتيكية للاعبي كرة القدم، ولهذا يجب العمل على النوع من التدريبات في العملية التدريبية خلال الموسم التدريبي.

6-2- الاقتراحات والفرضيات المستقبلية:

من جراء اجراء هذا البحث قد تسنى لنا ملاحظة عدة أشياء من بعض الصعوبات في انجاز وتقديم سيرورة هذا البحث أو حتى كحقائق في وجه تحسين مستوى النوادي الرياضية.

إذا لخصنا مجموعة من الاقتراحات والتوصيات لعلها تساهم في تحسين وضعية النوادي الرياضية وتمثلت هذه الاقتراحات كما في الآتي:

1- التأكيد على الأسس العلمية عند وضع المنهج التدريبي من حيث اختيار التمارين البدنية والمهارية والخطية والتكرار والوقت والراحة بينها، والأدوات المستخدمة لما لها من تأثير في تطور المستوى البدني للاعب كرة القدم؛

2- الاهتمام بالصفات البدنية للاعب كرة القدم لأنها سر النجاح والتفوق خاصة؛

- 3- توفير الوسائل والامكانيات البيداغوجية اللازمة لتسهيل العملية التدريبية وضمان السيورة الحسنة لها.
 - 4- ضرورة التركيز على ادماج تمارين تطويرية قصد تحسين الصفات البدنية المختلفة مع القدرات المهارية والتكتيكية للاعبين في مختلف البرامج التدريبية؛
 - 5- ادخال المدربين في تريضات ودورات تكوينية حتى يستفيدوا منها ويرفعوا من قدراتهم المعرفية والعلمية والتدريبية؛
 - 6- ضرورة اهتمام المدربين بالربط بين النواحي البدنية والمهارية والخططية ضمن مفردات المنهج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب المدمج.
 - 7- إجراء دراسات مشابهة لفئات عمرية مختلفة وعلى صفات بدنية أخرى لمعرفة تأثير التدريب المدمج عليها.
- وفيما يخص الفرضيات المستقبلية لدراستنا فقد قمنا باقتراح بعض الفرضيات الجزئية التي نراها قابلة للإجراء الميداني كما في الآتي:

- 1- القيام بالدراسات لتنمية صفات بدنية ما (الرشاقة، القوة، السرعة....) بالتمارين المدمجة مع جميع الجوانب الأخرى لدى لاعبي كرة القدم؛
 - 2- زيادة الاهتمام بتطوير صفة التحمل الخاص لدى لاعبي كرة القدم لما لها من أهمية في تطوير مستوى اللاعب من جميع الجوانب؛
 - 3- القيام بدراسات أخرى التي تدرس تأثير التمارين المدمجة على تنمية صفات بدنية أخرى؛
 - 4- القيام بدراسات أخرى حول تأثير التدريب المدمج على الجانب التكتيكي والمهاري؛
 - 5- إجراء بحوث أخرى حول مدى تأثير التدريب المدمج على مختلف التخصصات الرياضية الأخرى.
- وفي الأخير نضع كل أيدي المهتمين بهذا المجال هذه الدراسة لمحاولة توسيع البحث من رياضة كرة القدم إلى رياضات أخرى والنهوض بالرياضة في الجزائر لبلوغ أعلى مستويات.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

قائمة المراجع باللغة العربية:

الكتب:

- 1- محمد رضا الوقاد، 2003: التخطيط الحديث في كرة القدم، ط1، دار السعادة، مصر.
- 10- عويس الجبالي 1991: التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات ، ط4، دار المعارف، الاسكندرية مصر.
- 11- حسن السيد أبو عبده، 2002: الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم، ط1، مكتبة الاشعاع الفنية، الاسكندرية مصر.
- 12- عمار بوحوش، 2001: مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ط3، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 13- محمد حسن علاوي، 1990: علم التدريب الرياضي، ط11، دار الفكر و المعارف للنشر و التوزيع ، القاهرة.
- 14-
- 15- وجيه محجوب (2000): التعلم و جدولة التدريب، ط...، العادل للطباعة و النشر، بغداد، العراق.
- 16- صالح بن حمد عساف (1416هـ): سلسلة البحث في العلوم السلوكية، ط1، مكتبة العبيكان للطباعة و النشر، الرياض، السعودية.
- 17- عصام حسين الديلمي و عبد الرحيم صالح (2014): البحث العلمي أسسه و مناهجه، ط1، دار رضوان للنشر و التوزيع، عمان ، الأردن.
- 18- كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين (1997): اللياقة البدنية و مكوناتها، ط1، دار الفكر العربي للطباعة و النشر، القاهرة، مصر.
- 19- محمد زيان عمر (1983): البحث العلمي مناهجه و تقنياته، ط1، بيروت.
- 2- أحمد يوسف متعب الحساوي، 2014: مهارات التدريب الرياضي، ط1، دار صفاء، عمان.
- 20- مقدم عبد الحفيظ (1993): الإحصاء و القياس النفسي التربوي، د.ط، الديوان الوطني للمطبوعات الجزائرية، الجزائر.
- 21- برو محمد (2014): الموجه في منهجية العلوم الاجتماعية، ط1، الأمل للطباعة و النشر و التوزيع، تيزي وزو، الجزائر.
- 22- ابراهيم السكار و آخرون (1991): موسوعة فيزيولوجية مسابقة المضمار، ط1، دار الكتاب للنشر و التوزيع، القاهرة، مصر.
- 23- أمر الله أحمد البساطي (1990): التدريب و الإعداد البدني في كرة القدم، ط2، دار المعارف ، مصر.

- 24- خالد تميم الحاج (2017): أساسيات التدريب, ط1, دار الجزائرية للنشر و التوزيع.
- 25- لمجد محمد (2009): علم التدريب الرياضي, د.ط, دار المعرفة, الرياض, المملكة العربية السعودية.
- 26- هزاع محمد بن هزاع (2002): الطب الرياضي و مفهومه و مجالاته مع نظرة واقعة و مستقبلية في السعودية, ط , جامعة بن سعود الاسلامية, الرياض.
- 27- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (1997): التدريب الرياضي و الأسس الفيزيولوجية, ط1, دار الفكر العربي, القاهرة, مصر.
- 28- حسنين محمد (2001): قياس و تقويم في التربية البدنية و الرياضية, ط1, دار الفكر العربي, القاهرة, مصر.
- 29- حسن علي و عامر فاخر الشغاتي (2010): استراتيجيات طرائق و أساليب التدريب الرياضي, د.ط, مكتبة النور, بغداد, العراق.
- 3- نوال مهدي العبيدي و فاطمة عبد المالكى, 2011: التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية الرياضية, ط1, مكتبة المجتمع العربي, عمان.
- 30- كمال درويش و محمد حسنين صبحي (1999): الجديد في التدريب الدائري, ط1, مركز الكتاب للنشر, القاهرة, مصر.
- 31- مفتي ابراهيم حمادة (2001): التدريب الرياضي الحديث-تخطيط و تطبيق و قيادة, ط2, دار الفكر العربي, القاهرة, مصر.
- 4- أمر الله أحمد البساطي, 1998: قواعد و أسس التدريب الرياضي و تطبيقاته, ط1, منشأة المعارف, مصر الاسكندرية.
- 5- محمد عبد صالح الوحش و مفتي ابراهيم محمد, 1994: أساسيات كرة القدم, ط1, دار عالم المعرفة, القاهرة.
- 6- أمر الله أحمد البساطي, 2001: التدريب البدني- الوظيفي في كرة القدم. تخطيط- تدريب- قياس. ط, دار الجامعة الجديدة للنشر, مصر.
- 7- عبد, أمين خزعل, 2019: فيسيولوجيا التدريب الرياضي, ط1, مكتبة المجتمع العربي, عمان6 الأردن.
- 8- أسامة كامل راتب و محمد حسن علاوي, 1999: البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي, ط2, دار الفكر العربي, القاهرة.
- 9- فضيل دليو و آخرون, 1999: الأسس العلمية في العلوم الاجتماعية, ط.., منشورات جامعة قسنطينة.
- قائمة المراجع بالغة الأجنبية:

- 1- Waeineck Jurgain(1986): manuel entrainement, edition vigot, paris.
- 2-vitulli ,M, (2010) :<http://www.entrainement de foot.com/vitulli.html>
préparation integree récupèrère sur sur web.

قائمة المراجع

- 3-Della alexandere (2008).de l'entrainement a la perfaormance en football.paris.dépot légal.
- 4-Impellizzeri, (2006) :et al phyiological and perfomance effets of generic vasus specific aerobic training in soccer, phayers int j sportsmed.
- 5-Lanbertin (2000):football preparation physique integer poris, editions amphora.
- 6- le petit larousse,(2005):planification et entrainement, edition amphora, paris .
- 7-Mouwafek Majeed mola,(2010) : entrainement intégré de football, bio soccer@yahoo.com.
- 8- Anastasi, A (1998) : psychological testing, New york, Macmi han, 6thed.
- 9-Anderson, E,E(1974): the effectivenss of retail price reduction, A comparision of alternative expressions of price, journal of marketing research.
- 10- Ary.D.Jacobs,L et razavieh (1996): Introduction to reaserch in education (Fife edition), New york, holt, Rineht and Winston,Inc.

المذكرات :

- مذكرة مهدي عدنان و تدرانت مراد (2017): أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المدمج على تطوير بعض الصفات البدنية (السرعة، القوة، المداومة) لدى لاعبي كرة القدم, مذكرة تخرج ماستر, جامعة العربي بن مهدي , أم بواقي.

المواقع الالكترونية:

- موقع بدنية بتاريخ(2019-12-13) (<http://www.bдания.com>).

الملاحق

إلى السيد : رئيس نادي مولودية
شباب المسيلة

تسهيل مهمة

يشرفنا أن نلتبس من سيادتكم تقديم يد العون والمساعدة للطالب:

الطالب (ة): بن رجم شعيب : الفوج : 01

السنة: الثانية ماستر

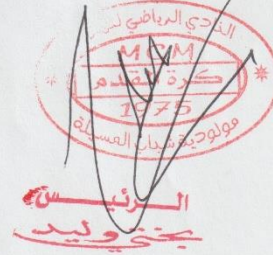
التخصص: تحضير بدني

السنة الجامعية: 2020/2019

وهذا بغرض تسهيل مهمة الطالب من أجل القيام بالدراسة الميدانية لموضوع
البحث

رئيس القسم

رئيس الفريق



التمرين رقم (01):

دحرجة الكرة مع تغيير الاتجاه

الوقت: 15 دقيقة.

الوسائل: كرات وأقماع.

التشكيل: لكل لاعب كرة بحيث تشكل خمس مجموعات بمعدل أربعة

لاعبين في كل مجموعة ويطلب منهم دحرجة الكرة بين أقماع موضوعة

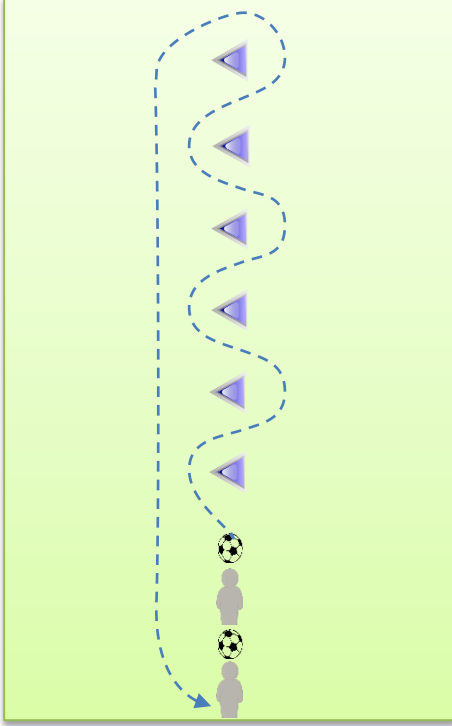
على بُعد 1.5 م بين كل قمع وذلك بالكيفية التالية:

1- دحرجة حرة . 2- دحرجة بالرجل اليمنى فقط.

3- دحرجة بالرجل اليسرى فقط. 4- دحرجة بباطن القدم.

5- دحرجة بظهر القدم. 6- دحرجة بطريقة سريعة .

التكرارات: تكرار لكل متغير (وضعية) × سلاسل



التمرين رقم 02:

دحرجة بالتحكم الجيد في الكرة.

الوقت: 10 دقائق

الوسائل: كرات، أقماع.

التشكيل: تشكل مجموعات من 4 لاعبين، ونعطي لكل مجموعة

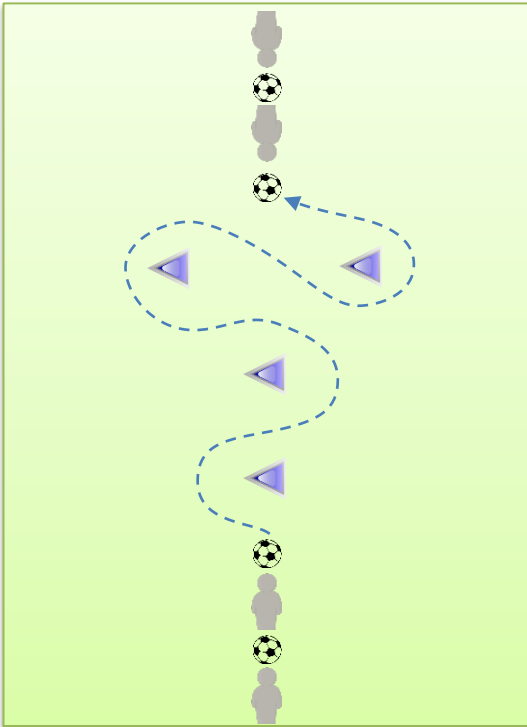
كرة، نضع 2 في جهة و2 في الجهة المقابلة، والشيء نفسه بالنسبة

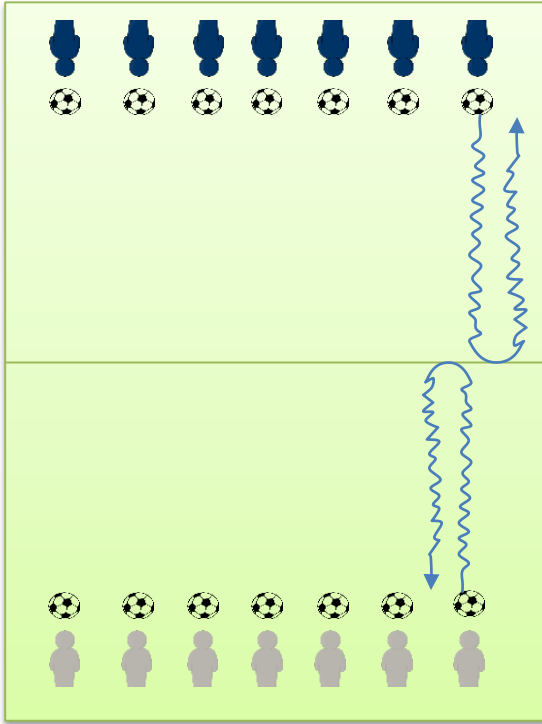
لللاعب الذي يستلم الكرة (ذهابا وإيابا)

المتغيرات: - دحرجة الكرة برجل واحدة.

- دحرجة الكرة بالتناوب بين رجلين.

- نضع منافسة بين المجموعات الأسرع.





تمرين رقم 03:

دحرجة الكرة بكل أقسام الجسم:

الوقت: 20 دقيقة.

الوسائل: كرات وأقماع.

التشكيل: تشكل مجموعتين من اللاعبين المتقابلين على مسافة

20 م، ونطلب من اللاعبين دحرجة الكرة بالطريقة التالية:

- دحرجة الكرة بداخل (بباطن القدم).
- دحرجة الكرة بخارج (بظهر القدم).
- دحرجة الكرة بأسفل القدم جانبا (برجل واحدة) يمينى ثم يسرى.
- دحرجة الكرة بأسفل القدم برجلين (تناوب يمينى ثم يسرى)
- دحرجة الكرة بين القدمين في الوقت نفسه.
- دحرجة الكرة بباطن القدم ثم بظهر القدم في الوقت نفسه.
- التكرارات: 4 تكرارات لكل حركة × سلسلتين.
- العمل يكون ذهابا وإيابا مع أخذ الراحة بين كل حركة وأخرى.

التمرين رقم 04:

دحرجة الكرة مع تغيير الإيقاع

الوقت: 08 دقائق

الوسائل: كرات، أقماع (3 ألوان من اللباس chasubles

التشكيل: كرة لكل لاعب، ونطلب القيام بما يلي:

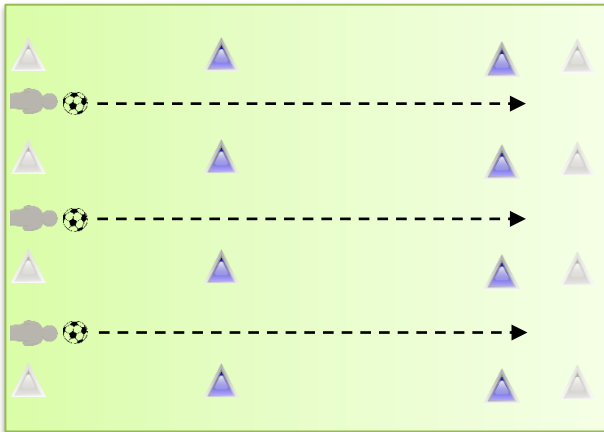
القمع الأصفر: جري خفيف بالكرة.

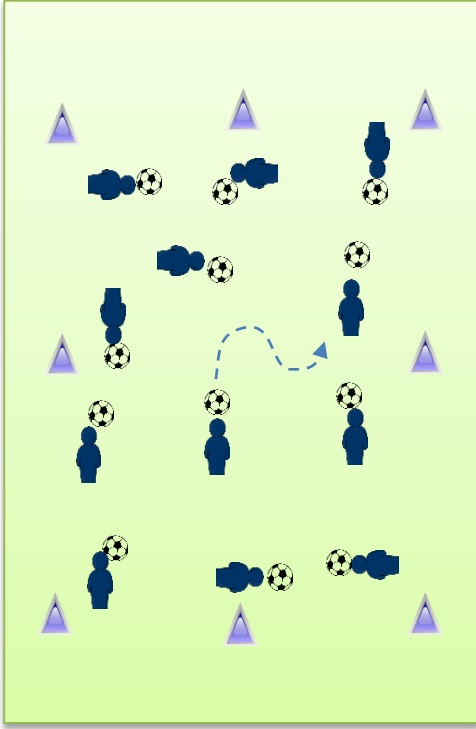
القمع الأحمر: دحرجة بسرعة.

القمع الأخضر: توقف.

اللاعب يدحرج الكرة في خط مستقيم تبعاً للون القمع.

التكرارات: 5 تكرارات × سلسلتين





التمرين رقم 05 :

درجة الكرة مع تغيير الاتجاه.

الوقت : 08 دقائق.

الوسائل : كرات، 4 أقماع.

التشكيل : نضع اللاعبين في منطقة محددة بأقماع، ونطلب منهم

درجة الكرة مع رفع الرأس حسب تعليمات أو إشارات المدرب :

- درجة الكرة بسرعة في الاتجاه المغاير.
- درجة الكرة بالرجل اليمنى.
- درجة الكرة بالرجل اليسرى
- درجة الكرة بباطن القدم.
- درجة الكرة بظهر القدم.
- درجة الكرة بأسفل القدم.
- 5 تكرارات لكل حركة وسلسلتان.

التمرين رقم 06 :

تتابع ثم CROCHETS :

الوقت : 15 دقيقة .

الوسائل : كرات , أقماع .

التشكيل : نشكل مجموعات تتكون من 3 لاعبين (أ)،(ب)،(ج) بكرة

واحدة ونطلب منهم مايلي :

- (أ) يدحرج الكرة ويقوم (ب) CROCHET أمام كل قمع ويمرر

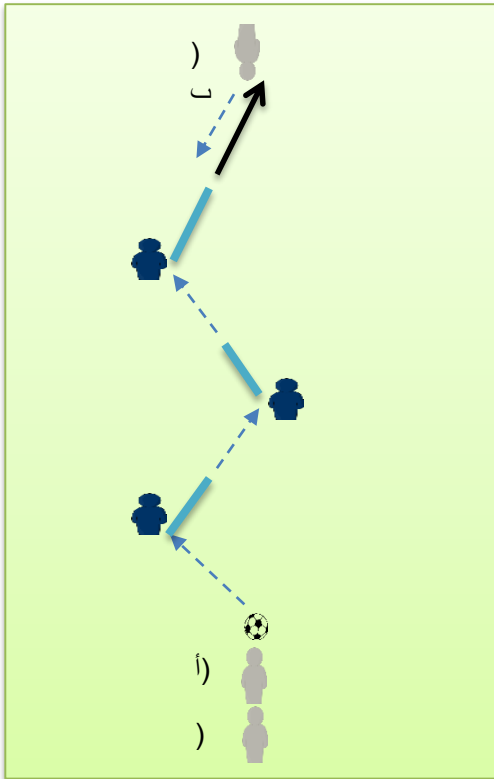
الكرة إلى (ب) .

ب - يقوم بنفس العملية ويمرر إلى (ج).

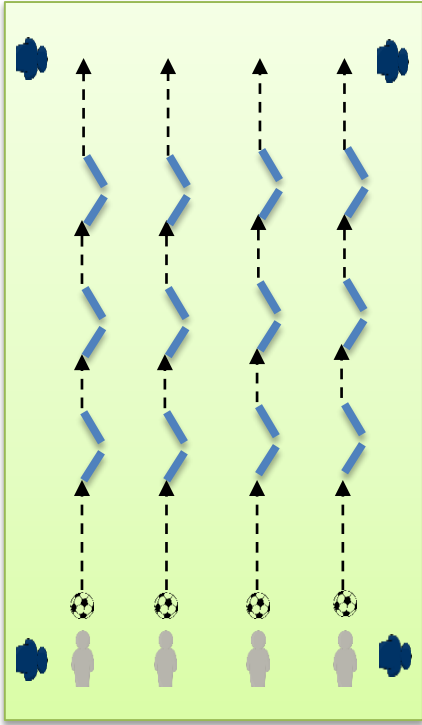
المتغيرات : CROCHET حر .

- يدور حول الأقماع .

التكرارات : 5 تكرارات في 3 سلاسل



التمرين رقم 07 :



المراوغة وفقد التوازن

الوقت : 10 دقائق .

الوسائل : كرات , أقماع .

التشكيل : نعطي لكل لاعب كرة ونطلب منه دحرجتها للأمام ذهابا

و إيابا على مسافة 20 متر بإجراء مراوغات يمينا ويسارا .

المتغيرات : - التركيز على فقد التوازن التمرين رقم 08 :

المراوغة مع التتابع

الوقت : 15 دقيقة .

الوسائل : كرات .

التشكيل :

نشكل مجموعات من أربعة لاعبين (أ، ب، ج، د) ونعطي لهم كرة

واحدة ونطلب منهم مايلي :

(أ) يدحرج الكرة للأمام ،(ب) يجري في اتجاه (أ) ،(أ) يراوغ (ب) ويتخطاه ويمرر إلى (ج) ،

(ب) يذهب وراء (د) و(أ) وراء (ج) ، (ج) يدحرج الكرة للأمام يراوغ (د) ويمرر إلى

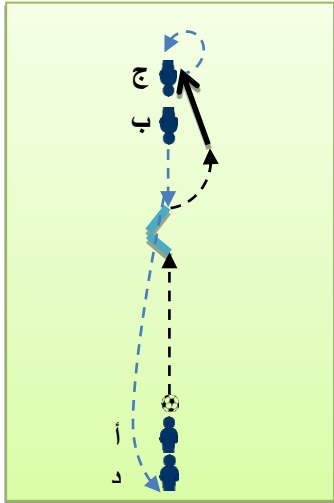
(ب)

وهكذا يكون التتابع

المتغيرات:

- استعمال المراوغة في الوقت المناسب و على بعد مضبوط.

- اللاعبين في وضعية الدفاع يسهلون مهمة المهاجمين ثم يصعبونها بمرور التكرارات.



Group Statistics					
	tajenes	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
point	thabeta	8	71.0625	2.04306	.72233
	tajerbiya	8	71.0625	2.18105	.77112
tail	thabeta	8	1.7738	.03378	.01194
	tajerbiya	8	1.7662	.02825	.00999

نتائج ثبات اختبار و إعادة الاختبار بطريقة برسون للارتباط: اختبار (نيميانونف) لصفة التحمل الخاص:

Correlations

		istela3iya	istela3iya2
istela3iya	Pearson Correlation	1	.997**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	8	8
istela3iya2	Pearson Correlation	.997**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	8	8

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means			
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Dif
point	Equal variances assumed	.141	.713	.000	14	1.000	.00000
	Equal variances not assumed			.000	13.941	1.000	.00000
tail	Equal variances assumed	.571	.462	.482	14	.637	.00750
	Equal variances not assumed			.482	13.576	.638	.00750

الملاحق

- نتائج اختبار (ت) القبلي و البعدي للعينة الضابطة:

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 chaheda1	37.0650	8	.70114	.24789
chaheda2	37.2625	8	.35383	.12510

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 chaheda1 & chaheda2	8	.839	.009

Paired Samples Test

	Paired Differences	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df
					Lower	Upper		
Pair 1 chaheda1 - chaheda2		-.19750	.44768	.15828	-.57177	.17677	-1.248	7

- نتائج اختبار(ت) القبلي و البعدي للعينة التجريبية:

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 tajerbiya1	36.9850	8	.94564	.33433
tadjeribya2	36.5200	8	.89921	.31792

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 tajerbiya1 & tadjeribya2	8	.876	.004

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	d
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
				Lower	Upper		
Pair 1 tajerbiya1 - tadjeribya2	.46500	.46186	.16329	.07888	.85112	2.848	7

الملاحق

- نتائج اختبار(ت) البعدي بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية:

Group Statistics

	VAR00002	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
tahamel	1.00	8	37.2625	.35383	.12510
	2.00	8	36.5200	.89921	.31792

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means			
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
tahamel	Equal variances assumed	26.223	.000	2.173	14	.047	.74250
	Equal variances not assumed			2.173	9.117	.057	.74250

- قائمة أفراد عينة الدراسة (أكابر مولودية شباب المسيلة):

المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
الوزن	الطول	الوزن	الطول
69 كغ	1.72 م	68.5 كغ	1.75 م
69.3 كغ	1.75 م	73 كغ	1.80 م
72 كغ	1.80 م	72 كغ	1.80 م
74 كغ	1.82 م	74 كغ	1.78 م
72.5 كغ	1.80 م	68.8 كغ	1.75 م
73 كغ	1.79 م	70 كغ	1.75 م
69 كغ	1.75 م	73 كغ	1.78 م
70 كغ	1.76 م	69.2 كغ	1.72 م

الملخص الدراسة:

- **العنوان:** أثر تمارين مدمجة لتنمية التحمل الخاص في مرحلة التحضير البدني الخاص لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.
- أهداف الدراسة:
- يهدف البحث الى التعرف على مدى تأثير تمارين المدمجة في تنمية صفة التحمل الخاص في مرحلة التحضير البدني الخاص لدى لاعبي كرة القدم.
- تصميم تمارين مدمجة لتنمية صفة التحمل الخاص لدى لاعبي كرة القدم في مرحلة التحضير البدني الخاص.
- منهج الدراسة: المنهج التجريبي.
- **مجتمع و عينة الدراسة:** تمثل مجتمع الدراسة في جميع لاعبي مولودية شباب المسيلة صنف أكابر و الذي يتكون من 25 لاعب، أما العينة فقد تمثلت في 16 لاعب و تم اختيارهم بطريقة عشوائية من ثم تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين مجموعة ضابطة و مجموعة تجريبية.
- أساليب جمع البيانات: تمثلت في الاختبار التحمل الخاص (نيميا نوف).
- **نتائج الدراسة:**
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية في إختبار القبلي و الإختبار البعدي لصفة التحمل الخاص لصالح الإختبار البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و التجريبية في الإختبار البعدي لصفة التحمل الخاص لصالح العينة التجريبية.
- **الإقتراحات و الفرضيات المستقبلية:**
- ضرورة التركيز على ادماج تمارين تطويرية قصد تحسين الصفات البدنية المختلفة مع القدرات المهارية و التكتيكية للاعبين في مختلف البرامج التدريبية.
- ضرورة اهتمام المدربين بالربط بين النواحي البدنية و المهارية و الخططية ضمن مفردات المنهج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب المدمج.
- أما فيما يخص الفرضيات المستقبلية لدراستنا قام الطالب بإقتراح الفرضية البحثية و التي هي قابلة للإجراء الميداني :
- القيام بدراسات أخرى تدرس تأثير التمارين المدمجة على تنمية صفات بدنية أخرى