الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي ولبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف–المسيلة–

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم: التدريب الرياضي **ميدان: علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية**

الفرع :التدريب الرياضي **التخصص: تحضير بدني و ذهني**

رقم :.....

مذكـــــرة مقـــدمة لـــــنيل شهـــــادة المـــــاستر أكاديمـــــي

إعداد الطالب: هبال فؤاد

تحت عنوان

أثر برنامج مقترح بالتدريب المستمر في تنمية المداومة لدى لاعبي كرة القدم أثناء فترة الإعداد

"دراسة ميدانية فريق مولودية شباب مقرة صنف أشبال"

لجنة المناقشة:

اسم ولقب الأستاذ(ة):الدكتور بريكي الطاهر	**جامعة** :الجزائر	**رئيسا**
اسم ولقب الأستاذ(ة) : الدكتور ديلمي محمد	**جامعة** : المسيلة	**مشرفا ومقررا**
اسم ولقب الأستاذ(ة):الدكتور دحماني محمد	**جامعة** : المسيلة	**مناقشا**
اسم ولقب الأستاذ(ة):الدكتور عمريو زهير	**جامعة** : المسيلة	**مناقشا**

السنة الجامعية:2016 /2017

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

التسلسل	الموضوع	الصفحة
	فهرس المحتويات	
	فهرس الجداول	
	فهرس الأشكال	
	فهرس الملاحق	
	شكر وتقدير	
	مقدمة	أ
	الفصل الأول الخلفية النظرية والدراسات السابقة	
1-1	الخلفية النظرية	03
1-1-1	أنظمة إنتاج الطاقة	03
1-1-1-1	النظام اللاهوائي اللالبني	04
2-1-1-1	النظام اللاهوائي اللبني	04
3-1-1-1	النظام الهوائي	05
2-1-1	طرائق التدريب	08
1-2-1-1	طريقة تدريب الحمل المستمر	08
3-1-1	المداومة	10
4-1-1	كرة القدم	12

1-4-1-1	نبذة عن كرة القدم	12
2-4-1-1	المتطلبات البدنية في كرة القدم	12
5-1-1	فترة الإعداد	13
1-5-1- 1	فترة الإعداد العام	13
2-5-1-1	فترة الإعداد الخاص	14
2-1	البحوث المشابهة	15
1-2-1	دراسة الشيخلي	15
2-2-1	دراسة الويس	15
3-2-1	دراسة عامر محمد سعيد	16
التسلسل	**الموضوع**	**الصفحة**
الفصل الثاني الإطار العام للدراسة		
1-2	الكلمات الدالة في الدراسة	19
1-1-2	البرنامج التدريبي	19
2-1-2	التدريب المستمر	19
3-1-2	المداومة	20
4-1-2	كرة القدم	20

5-1-2	المراهقـة	21
2- 2	مشكلة البحث	22
3-2	أهداف البحث	23
4-2	اهمية الدراسة	23
5-2	فروض البحث	23
الفصل الثالث الاجراءات الميدانية للدراسة		
1-3	التجربة الاستطلاعية	25
2-3	منهج البحث	25
3-3	مجتمع البحث وعينته	25
4-3	ادوات جمع البيانات والمعلومات	26
1-4-3	تكافؤ مجموعتي البحث	26
2-4-3	أدوات البحث	29
ا3-4-3	الأجهزة والأدوات المستخدمة	29
4-4-3	التصميم التجريبي	29
5-4-3	وسائل جمع البيانات	29
1-5 -4-3	تحديد القياسات والاختبارات المستخدمة	29
2-5-4-3	مواصفات القياسات والاختبارات المستخدمة	30
3-5-4-3	الشروط العلمية للأداة	30

5-3	اجراءات التطبيق الميداني	32
1-5-3	الكشف الطبي	32
2-5-3	تصميم البرنامج التدريبيي	32
التسلسل	**الموضوع**	**الصفحة**
3-5-3	مواصفات التدريبات المستخدمة في البرنامج التدريبي	32
4-5-3	الاختبارات والقياسات القبلية	33
5-5-3	تنفيذ البرنامجين التدريبيين	33
6-5-3	الاختبارات والقياسات البعدية	34
6-3	الوسائل الإحصائية	35
7-3	مجالات الدراسة	35
الفصل الرابع عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها		
1-4	عرض وتحليل ومناقشة نتائج البرنامج التدريبي بالتدريب المستمر عدو 800 متر	37
1-1-4	عرض وتحليل نتائج زمن إنجاز عدو 800 متر	37
2-1—4	مناقشة النتائج- زمن انجاز عدو 800 متر	41
3-1-4	عرض وتحليل نتائج معدل النبض بعد عدو 800 متر	43
4-1-4	مناقشة نتائج معدل النبض بعد عدو 800 متر	47

الفصل الخامس استنتاجات واقتراحات		
1-5	الاستنتاجات	49
2-5	التوصيات	49
3-5	المراجع المعتمدة في الدراسة	50
5-5	الملاحق	55

فهرس الجداول

الرقم	الموضوع	الصفحة
1	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المعتمدة في التكافؤ بين مجموعتي البحث	27
2	قيمة (ت) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق في المتغيرات المعتمدة في التكافؤ بين مجموعتي البحث	28
3	تحديد النسبة المئوية للحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين عن طريق معدل النبض	34
4	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي في زمن عدو 800متر ودلالة الفروق بينهما للمجموعة الشاهدة	37
5	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية التي استخدمت تدريب الحمل المستمر عدو 800متر ودلالة الفروق بينهما	38
6	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لزمن عدو 800 متر في الاختبار البعدي ودلالة الفروق بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية	39
7	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي في معدل النبض بعد عدو 800 متر ودلالة الفروق بينهما للمجموعة الشاهدة	43
8	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي في معدل النبض بعد عدو 800 متر ودلالة الفروق بينهما للمجموعة التجريبية	44

9	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمعدل النبض بعدعدو 800 مترفي الاختبار البعدي ودلالة الفروق بين المجموعتين	45

فهرس الأشكال

الرقم	الموضوع	الصفحة
1	ملخص لسلسلة التفاعلات التي تحدث في النظام الهوائي (الأوكسجيني)	07
2	يوضح الأعمدة البيانية لإنجاز عدو 800 متر قبل وبعد تنفيذ البرنامج التدريبي	40
3	يوضح الأعمدة البيانية لمعدلات النبض بعد عدو 800 متر قبل وبعد تنفيذ البرنامج التدريبي للمجموعتين الشاهدة والتجريبية	46

فهرس الملاحق

الرقم	الموضوع	الصفحة
1	نموذج استفتاء آراء السادة الخبراء حول البرنامج التدريبي لطريقة التدريب المستمر	55
2	البرنامج التدريبي الخاص بتدريب الحمل المستمر	57

(شكر وتقدير)

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

أما وقد شارفت قافلة البحث الوصول بنا إلى بر الأمان والاطمئنان لجني ثمار هذه المسيرة العلمية ، فإن واجب الوفاء يقضي بشكر كل من كانت له يد بيضاء على البحث ، فمن لم يشكر الناس لم يشكر الله كما ورد في الأثر ، لذا أقدم شكري وتقديري إلى الأستاذ الدكتور احمد بوسكرة مدير المعهد وكل من الدكتور مقاق كمال رئيس قسم التدريب الرياضي لجهودهم الطيبة ورعايتهم للطلبة وتوفير كافة المستلزمات والمتطلبات في سبيل النهوض بالحركة العلمية والدكتور محمد ديلمي المشرف على الرسالة والذي كان له الفضل الكبير في صقل خبراته العلمية من خلال فترة إشرافه على البحث ، إذ كان لتوجيهاته العلمية القيّمة أكبر الأثر في إتمام هذا العمل فجزاه الله كل خير ومتّعه بالصحة.

ويطيب لي ان اقدم وافر الشكر والامتنان إلى كل من الدكتور فاتح يعقوبي . و الدكتور كوبية محمد والدكتور بن سالم سالم لتوجيهاتهم العلمية القيّمة ومساعدتهم لي في توفير المصادر العلمية وتسهيل استخدام البرنامج .

وإن واجب الوفاء يدعوني ان اتقدم بجزيل الشكر الى كل اخوتي في الاتحاد الوطني للشبيبة الجزائرية من مناظلين واطارات وكل من كان رفيقا لدربي

واقدم ثمرة جهدي هذا إلى عزيزاي وقرة عيني والديا الكريمين (أطال الله عمرهماوحفظهما) وإخوتي وأخواتي الذين ساندوني وشجعوني في الحصول على شهادة الماستر .

وختاماً اتقدم بشكري الوافر والامتنان إلى كل من ساندني في مسيرتي لإنجاز البحث ، جزى الله الجميع خير الجزاء .

هبال فؤاد

مقدمة

مقدمة

ان الإعداد البدني للرياضي له أهمية كُبرى في الوصول إلى أفضل الإنجازات الرياضية ، إذ تُعد المستويات التي وصل إليها العديد من أبطال العالم ضرباً من الخيال بعد التقدم الذي حدث في العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي ، ولاسيما علم التدريب الرياضي.

وعلى الرغم من التقدم العلمي في مجال التدريب ، لابد من إجراء المزيد من البحوث والدراسات للتوصل إلى العديد من الحقائق العلمية من أجل الكشف عن أفضل الطرائق والأساليب لتطوير كل فعالية من الفعاليات الرياضية بشكل أمثل .

ففي رياضة كرة القدم وهي إحدى الرياضات الشائعة عالمياً ، لا يمكن تطوير المستوى الرياضي للاعب من دون التزود بالأسس العلمية الصحيحة المتعلقة بنوع التدريب المستخدم .

ومن المعلوم فإن صفة المداومة هي إحدى الصفات البدنية المهمة التي يحتاجها لاعب كرة القدم ، والتي يمكن تطويرها بعدة طرائق تسهم في تحسين الأداء .

وتعد طريقة التدريب المستمر من أكثر الطرائق التدريبية استخداماً لتطوير المداومة لدى لاعبي كرة القدم .

ومن الجدير بالذكر فإن طريقة تدريب المستمر تعد الوسيلة الرئيسة المستخدمة في العملية التدريبية لتطوير صفة المداومة للاعبين في حالة توافر الأوكسجين ، إذ يصل اللاعب هذه الطريقة إلى ما يسمى بالحالة الثابتة (**Steady State**) وهي تتميز بوجود توازن بين عمليتي الاحتياج للأوكسجين والكمية المستهلكة أثناء العمل الرياضي، (عثمان ، 1990 ص 53-55)

ومن هنا جاءت أهمية البحث في الكشف عن أنسب طريقة (التدريب المستمر) في تنمية المداومة لدى لاعبي كرة القدم ، فضلاً عن الكشف على عدد من المتغيرات الوظيفية التي ترافق تطوير الإنجاز ، ومن ضمنها معدل النبض ، وهي محاولة علمية تعزز أهمية الاعتماد على النظام الهوائي (الأوكسجيني) بوصفه نظاماً من أنظمة إنتاج الطاقة للإسهام في تطوير الإنجاز الرياضي ، فضلاً عن تعزيز أهمية الحقائق العلمية المتعلقة بالمتغيرات الوظيفية نتيجة تنفيذ البرنامج التدريبي بطريقته التدريب المستمر .

الفصل الاول

الخلفية النظرية

والدراسات السابقة

1-1 الخلفية النظرية :

1-1-1 أنظمة إنتاج الطاقة :

" لقد أصبح المدخل الحديث لتنمية كفاءة الجسم الوظيفية من مرتكزات برامج التدريب لتنمية أنظمة إنتاج الطاقة ، إذ لا يمكن تحقيق أهداف العملية التدريبية إذا ما تمت بعيدة عن تطبيقات هذه الأنظمة ، كما لا يمكن أن يتطور مستوى الرياضي ما لم توجه برامج التدريب لتنمية هذه الأنظمة التي يعتمد عليها خلال المنافسة ، فإنتاج الطاقة عملية ضرورية للانقباض العضلي ، ومن دون إنتاج الطاقة لن يكون هناك انقباض عضلي ، ومن ثم فلن تكون هناك حركة أو أداء رياضي " (عبد الفتاح ، 1997 ص 30) لذلك يعد موضوع الطاقة من أهم الموضوعات العملية في مجال التدريب الرياضي نظراً لارتباط الطاقة بحركات الجسم في النشاط الرياضي.

ولغرض تطوير البرامج التدريبية مع استغلال أقصى طاقة لدى الرياضي على المدرب أن يعرف أنظمة إنتاج الطاقة التي تعتمد عليها الفعالية الرياضية ، ولكي نفهم الطريقة أو الوسيلة التي تفي بها البرامج التدريبية المختلفة ، يكون من الضروري فهم ماهية أنظمة إنتاج الطاقة .

إن الغذاء هو مصدر الطاقة التي يحصل عليها الجسم ، والذي يتحول إلى طاقة كيميائية ، ثم ميكانيكية تُخزن في الجسم " وتتحرر هذه الطاقة باستخدامها في الانقباض العضلي من خلال المركب {ATP} المخزون في خلايا الجسم ، ولاسيما العضلية منها ، والذي بانشطاره تنتج الطاقة" (عبد الفتاح وحسانين ، 1997ص 215).

لذلك تعد مادة الـ {ATP} وهي رمز لـ { الادينوزين ثلاثي الفوسفات} وهو المصدر الرئيس للطاقة ، أحد المركبات الغنية بالطاقة الموجودة في الخلايا العضلية .

ومن المعروف أن هناك أنظمة متعددة لإنتاج الطاقة ، وإن هذه الأنظمة تختلف فيما بينها تبعاً لاعتمادها على الأوكسجين أو عدم اعتمادها عليه ، وهي تتكون مما يأتي :

- النظام اللاهوائي اللالبني (النظام الفوسفاتي ATP-PC)
- النظام اللاهوائي اللبني (نظام حامض اللاكتيك LA)

-النظام الهوائي (النظام الأوكسجيني O2)

وسنوجز القول في الأنظمة اللاهوائية في حين سنفصل القول في النظام الهوائي لأهميته في هذه الدراسة .

1-1-1-1 النظام اللاهوائي اللالبني (النظام الفوسفاتي ATP-PC)

يعد هذا النظام أسرع الأنظمة في إنتاج الطاقة ، وهو المسؤول عن إنتاج الطاقة للأنشطة البدنية التي تؤدى بسرعة شبه قصوى إلى قصوى وفي حدود ما لا يزيد عن (30) ثانية (عبد الفتاح ورضوان ، 1993 ص 80)

ومن المعروف أن الكمية الكلية لمخزون الـ(ATP – PC) في العضلة قليل جداً ، مما يحد من إنتاجية الطاقة بوساطة هذا النظام .(ملحم ، 1998 ، 304)

إن النظام الفوسفاتي يعتمد في جوهره على إعادة بناء الـ (ATP) عن طريق مادة كيميائية مخزونة بالعضلة تسمى الفسفوكرياتين (PC) (عبد الفتاح ،ص 1997 ، 31) .

ولابد من الإشارة إلى أن الانتظام في التدريب اللاهوائي (الفوسفاتي) في حالة عدم توافر الأوكسجين يزيد مخزون العضلة من مصادر الطاقة اللاهوائية وهي مخزون الـ(ATP) والـ(PC) ، فضلاً عن تحسين نشاط الأنزيمات التي تساعد في إنتاج هذا النوع من الطاقة (عثمان ، 1990 ص24) .

2-1-1-1 النظام اللاهوائي اللبني (نظام حامض اللاكتيك LA)

يتم إنتاج الطاقة اللازمة للانقباض العضلي باستخدام هذا النظام من دون استخدام الأوكسجين ، وأن مصدر إنتاج الطاقة في هذا النظام هي مادة الكلايكوجين الناتجة عن طريق المواد الكاربوهيدراتية التي يتناولها الإنسان ، إذ تتحول خلال عمليات الهضم إلى سكر الكلوكوز ، ثم يخزن في العضلات والكبد على شكل كلايكوجين الذي ينشطر عند الحاجة إلى طاقة ، ويتحول إلى سكر الكلوكوز ثم إلى حامض اللاكتيك ويساعد على إعادة بناء الـ(ATP) لإنتاج الطاقة اللازمة (عبد الفتاح ، 1997 ص 32) .

ويعد هذا النظام المسؤول عن إنتاج الطاقة "عندما تتجاوز مدة العمل العضلي (30) ثانية إلى الدقيقة أو الدقيقتين بوصفه نظاماً مسيطراً " (عبد الفتاح ورضوان ، 1993 ص 161)

3-1-1-1 النظام الهوائي (الأوكسجيني O2)

يعد النظام الأوكسجيني من أنظمة الطاقة المستخدمة في الفعاليات ذات الشدة المعتدلة ولمدة طويلة نسبياً فبعد دقيقتين أو ثلاث دقائق من العمل المستمر يبدأ هذا النظام بالسيطرة على تجهيز الجسم بالطاقة بوجود الأوكسجين ، وأن متطلبات الطاقة هنا يتم تزويدها عن طريق التحلل الكامل للكاربوهيدرات والدهون التي تتأكسد بمساهمة الأوكسجين ، فعندما تتأكسد الكاربوهيدرات بطريقة هوائية فإنها تزودنا بكميات أكبر من الطاقة ولكن بسرعة بطيئة ، كما أن مستوى تراكم حامض اللبنيك لا يكون كبيراً جداً . (Martin & Lumsden , 1987 p 166 - 167)

وقد أوضح (Williams) أن الطاقة المتولدة في هذا النظام هي الأكثر كفاءة من النظامين السابقين فيما يخص إنتاج مادة الـ(ATP) وأن نسبة إنتاج الأوكسجين تصل إلى (50%) بعد دقيقتين من الجهد ، ولكن هذه النسبة تزداد إلى (80%) خلال (5) دقائق بعد الجهد وإلى (98%) في ساعة واحدة . (Williams , 1979 p 17)

إن إنتاج الطاقة في النظام الأوكسجيني يتم في داخل الخلية العضلية ولكن في حيز محدود وهو ما يسمى بالمايتوكندريا (Mitochondria) وهي عبارة عن أجسام تحمل المواد الغذائية للخلية ويكثر وجودها في الخلايا العضلية ، وفي هذا النظام نجد أن كميات حامض اللاكتيك التي تتراكم في العضلات وتتحلل إلى جزيئتين من حامض البايروفيك مع إنتاج طاقة تعيد بناء (3) مول من مركب ثلاثي فوسفات الادينوزين (ATP) (السكار وآخران ، 1998 ص 67)

ويتم إنتاج ثلاثي فوسفات الادينوزين نتيجة عمليات الأكسدة والاختزال بالتتابع في السلسلة الهوائية التي تتكون من مجموعة كاملة من الأنزيمات والتفاعلات الحيوية التي تعمل على اكتساب جزيئيتين من الهيدروجين ، ويؤدي هذا إلى تحويل الادينوزين ثنائي الفوسفات إلى الادينوزين ثلاثي الفوسفات (ATP) ، وعندما تصل جزيئتا الهيدروجين (H_2) إلى نهاية السلسلة تتحد مع ذرة من (O_2)

لتكوين جزيئة واحدة من الماء . ونلاحظ هنا أن تكوين الماء بوساطة وجود الأوكسجين هو النهاية الطبيعية للسلسلة الهوائية ، وعند عدم وجود الأوكسجين فإن السلسلة الهوائية لا تقدر على التخلص من جزيئتي الهيدروجين ، مما يسبب توقف عملها ومن ثم توقف إنتاج الـ(ATP)وهذه الحقيقة ذات أهمية كبرى في فهم ما يحدث داخل الجسم في أثناء عملية الجهد ، فالتنفس الهوائي إذن هو عملية إنتاج الـ (ATP) بوجود الأوكسجين وهو من أفضل الطرائق لإنتاج الطاقة (Astrand & Rodahl , 1979 , 240) .

إن السلسلة الهوائية تحتاج إلى ثلاثة مكونات لإنتاج الـ(ATP) هي :

1. ثنائي فوسفات الادينوزين ، والفوسفات غير العضوي .
2. الأوكسجين .
3. الهيدروجين .

ويمكن الحصول على الـ(ADP) والـ(P) من تحلل الـ(ATP) ، كما يمكن الحصول على الـ(O_2) من الدم أثناء عملية التنفس إما الهيدروجين فيمكن الحصول عليه من تحلل الحوامض الدهنية أو من الكلوكوز ، إما مباشرة من الدم أو من الكلايكوجين العضلي .

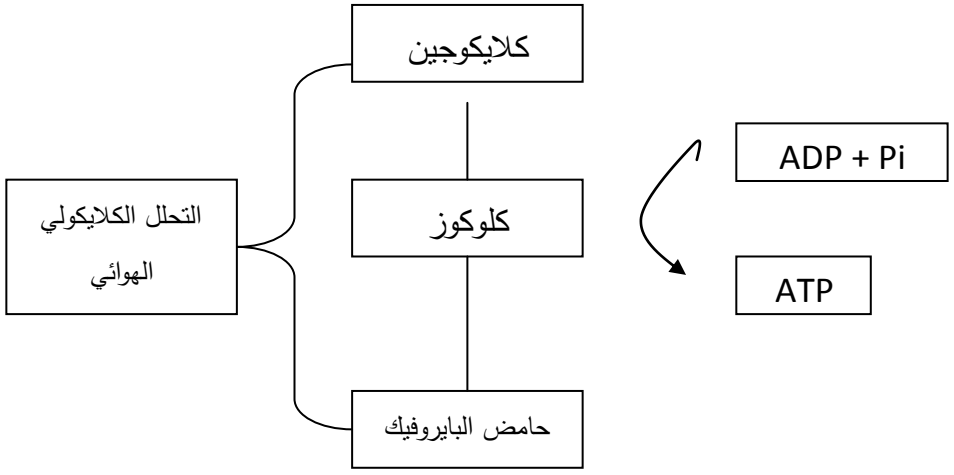
ومن المفيد القول أن كل جزيئتين من الكلوكوز يمكنها أن تحرر أثناء التفاعلات الكيميائية (39) جزيئة من الـ(ATP) أما الحوامض الدهنية فيمكنها أن تحرر أضعاف ذلك . (قبع ، 1989 ص 43)

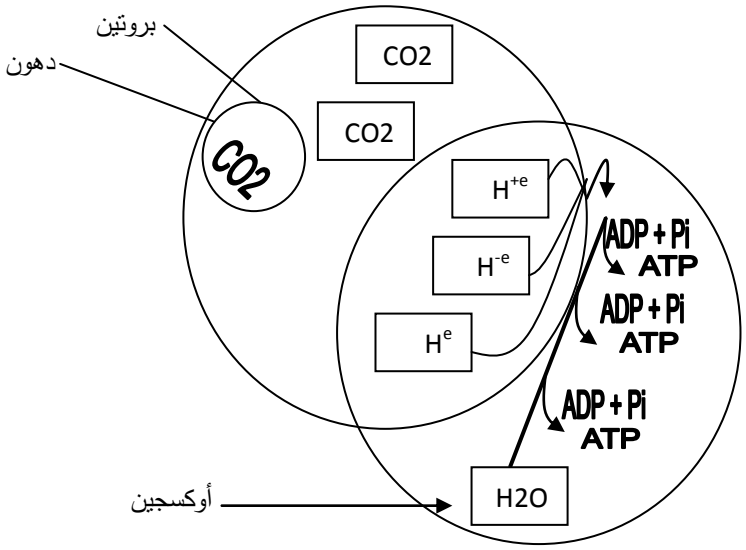
ومن مميزات النظام الهوائي ما يأتي :

1. يعتمد على عنصر الأوكسجين في تحرير الطاقة .
2. يتحرر هذا النظام في الفعاليات التي تمتاز بالشدة الخفيفة إلى المتوسطة ولمدة زمنية تقرب من (3) دقائق وقد تصل إلى ثلاث ساعات .
3. تستخدم الكاربوهيدرات والشحوم مصدراً أساسياً لإنتاج الطاقة وفي بعض الأحيان تستخدم البروتينات .
4. إن الطاقة المحررة من هذا النظام هي أضعاف الطاقة المتحررة من النظامين السابقين.
5. لتحرير الطاقة في هذا النظام نحتاج إلى مدة زمنية أطول من الزمن الذي نحتاجه في تحرير الطاقة في بقية الأنظمة الأخرى ، وعليه نحتاج إلى مئات

التفاعلات الكيميائية وبمساعدة مئات الخمائر . (التكريتي ومحمد علي ، 1986 ص309)

والشكل الآتي يوضح سلسلة التفاعلات التي تحدث في النظام الهوائي .





(Fox & Mathews , 1981 , 20)

الشكل (1)

ملخص لسلسلة التفاعلات التي تحدث في النظام الهوائي (الأوكسجيني)

1-1-2 طرائق التدريب :

إن عملية الإعداد البدني والوظيفي للاعبي كرة القدم تعتمد على إكسابهم قدراً معيناً من كل من الطاقتين الهوائية واللاهوائية بنسب مختلفة على حسب متطلبات المنافسة ، ويتم ذلك بطرائق تدريبية مختلفة .

ويقصد بالطرائق التدريبية (تلك الطرائق المستخدمة في الوحدة التدريبية التي تتبنى نوعاً خاصاً وشكلاً من أشكال التدريب ، كما إن هذه الطرائق تؤدي إلى هدف معين) ويرى العالم الألماني (Rothig) أن طريقة التدريب عبارة عن (تخطيط معين يمثل كيفية اختيار محتويات التدريب وتنظيمه ، فضلاً عن وضع شكل التدريب وتنظيمه على حسب الهدف الموضوع ، وفي كرة القدم تتلخص الطرائق المستخدمة في العملية التدريبية والتي تهدف إلى الارتقاء بمستوى الصفات البدنية ومنها ما يأتي :

1. طريقة تدريب الحمل المستمر .
2. طريقة التدريب الفتري .
3. طريقة التدريب التكراري .
4. طريقة التدريب الدائري .

وتتميز طرائق التدريب في كرة القدم بخصائص معينة وتأثير مختلف لكل طريقة عن الأخرى ، كما تختلف هذه الطرائق فيما بينها في عدة عوامل منها :

-شدة الحمل المستخدمة .
-حجم الحمل المستخدم .
-طول مدة الراحة ونوعيتها .

ويتحكم هدف التدريب هنا في هذه العوامل ، فضلاً عن محتويات التدريب المستخدمة، ومتطلبات الفعالية الممارسة ومستوى اللاعب . (عثمان ، 1990 ص 50-51)

وبما أن البحث الحالي يهدف إلى تنمية المداومة بطريقة تدريب الحمل المستمر للاعبي كرة القدم ، لذلك سنتعرض هنا بشيء من التفصيل إلى هذه الطريقة لأهميتهما في مجال الدراسة.

1-1-2-1 طريقة تدريب الحمل المستمر :

تستخدم هذه الطريقة بهدف الارتقاء بمستوى صفة المداومة العامة والقدرة الهوائية ، وهي تعد الوسيلة الرئيسة في العملية التدريبية للرياضات التي تعتمد بالدرجة الأولى على صفة المداومة والعمل العضلي لمدة طويلة في حالة توافر الأوكسجين ، وتتميز هذه الطريقة بالحركات المتشابهة مثل العدو باستخدام سرعة منتظمة غير متغيرة، كما تتميز هذه الطريقة بشدة الحمل المنخفضة وحجم الحمل الكبير ، وتمثل الشدة المستخدمة هنا سرعة الأداء ، وقد يصل االرياضي في هذه الطريقة بعد مدة معينة من الحمل إلى ما يسمى بالحالة الثابتة (Steady State) وهي حالة توازن بين عملية الاحتياج للأوكسجين والكمية المستهلكة أثناء الحمل ، وفي هذه الطريقة يجب مراعاة تقويم الشدة المستخدمة في الأداء باستمرار حتى لا ترتفع عن المستوى المطلوب وتدخل في حدود الطاقة اللاهوائية وحدوث ظاهرة الدين الأوكسجيني ، وفي حالة استخدام هذه الطريقة في العملية التدريبية لابد من التقيد بمبدأ الزيادة التدريجية والمستمرة في حمل التدريب . (عثمان ، 1990 ص 53-54)

ويشير (المندلاوي وآخران) إلى أن العدو بالطريقة المستمرة يعمل على تطوير شبكة الأوعية الدموية وتحسين القابلية الجسمية في توفير الأوكسجين للعضلات ، ويساعد في تطوير المداومة العامة . (المندلاوي وآخران ، 1990 ص 312)

ويؤكد (علاوي) أن طريقة الحمل المستمر تهدف إلى تنمية المداومة العامة وتطويرها، وفي بعض الأحيان تطوير المداومة الخاصة لدرجة معينة. (علاوي،1979ص 214)

ويذكران (الكاتب وصبري) بأن التدريب المستمر يكون التحمل فيه لمدة طويلة من دون أي توقف والحصول على فترات راحة والسرعة تكون ثابتة أو متغيرة وأن مدة دوام الحمل تقررها الحالة التدريبية الفردية للرياضي والمميزات الخاصة للفعاليات الرياضية . (الكاتب وصبري ، 1988 ص 33)

ويمكن وصف طريقة تدريب الحمل المستمر بمكونات الحمل الآتية :

-**شدة التدريب** : يتفق كل من (بسطويسي وعلاوي) على أن شدة التدريب في طريقة تدريب الحمل المستمر تكون بين (25-75%) من شدة اللاعب القصوى

(بسطويسي ، 1999ص 274) (علاوي ص 1979، 214) في حين ذهب (حمّاد) إلى أن شدة أداء التدريب تكون في هذا النوع من التدريب بين (40-60%) . (حمّاد ، 1998 ص 169)

-**حجم التدريب** : يذكر (بسطويسي) أن حجم التدريب يتحدد بعدد الكيلومترات والأزمنة التي تتضمنها الوحدة التدريبية أو عدد المحاولات والمجموعات ، وهناك علاقة عكسية بين شدة التدريب وحجمه (بسطويسي ، 1999 ص 274)

وأورد (علاوي) أن حجم التدريب في طريقة تدريب الحمل المستمر تتميز بزيادة مقدار حجم التمرينات عن طريق زيادة طول مدة الأداء سواء بوساطة الأداء المستمر ، أم بوساطة زيادة عدد مرات التكرار (علاوي ، 1979 ص 214) .

-فترات الراحة : تتميز طريقة الحمل المستمر بعدم وجود فترات راحة بين التمرينات ، إذ تؤدى بسرعة ثابتة أو سرعات ومسافات متغيرة (بسطويسي ، 1999 ص 274) .

ولا بد من تشكيل شدة وحجم التمرينات المستخدمة بطريقة معينة تستطيع فيها أجهزة الجسم وأعضاؤه العمل في حالة معينة يطلق عليها مصطلح (حالة الثبات Steady State) وهذا يعني تشكيل حمل التدريب (شدة وحجم التمرينات) بصورة تستطيع فيها الدورة الدموية أن تمد العضلات بحاجتها الكاملة من الأوكسجين ، حتى تتم بذلك التفاعلات الكيميائية في وجود الأوكسجين ، مما يسهم في استمرار المواد المختزنة للطاقة وتجديدها ، وبذلك تتمكن العضلات من الاستمرار في بذل الجهد لمدة طويلة من دون ظهور التعب . (علاوي ، 1979ص214)

وقد أوضح (حمّاد) أن التدريب بالحمل المستمر يُحسّن الحد الأقصى للقدرة الهوائية (الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين) وسرعة العمليات الهوائية في ظروف توافر الأوكسجين، وبشكل عام يعمل على تحسين كفاءة التحمل الهوائي . (حمّاد ، 1999 ص 169) وهو يتفق مع ما جاء به (بسطويسي) من أن طريقة الحمل المستمر تعمل على تحسين وتنظيم عمل الدورة الدموية والقلب وتحسين نسبة استهلاك الأوكسجين من الدم ، فضلاً عن تحسين عمليات الأيض (Metabolism) ، وأن أول رد فعل للدورة الدموية للاستهلاك الكبير للأوكسجين يتمثل بزيادة معدل النبض ، ويتكيف بعدها الجسم على التحمل المستمر بزيادة حجم الدم المدفوع من القلب لكل نبضة ، وذلك باتساع حجرات القلب مع بطء في النبض (بسطويسي،1999ص 275).

3-1-1 المداومة :

تعد صفة المداومة من الصفات البدنية الحيوية للرياضيين ، ولاسيما الأنشطة الرياضية التي تتطلب الأداء البدني لمدة طويلة .

"ويرى خبراء التدريب بأن مستوى المداومة تتحدد بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الرياضي مثل التنفس وتبادل الأوكسجين والقلب والدورة الدموية والجهازين العصبي والعضلي والتوافق الحركي والتغيرات الكيميائية في العضلات ومدى الاقتصاد في العمل الوظيفي للجسم " (حسانين ، 1989ص 273)

ويمكن تقسيم المداومة من ناحية أنظمة الطاقة على قسمين رئيسين هما :

1. المداومة اللاهوائية (اللاأوكسجينية) .
2. المداومة الهوائية (الأوكسجينية) .

ونظراً لأهمية المداومة الهوائية في موضوع البحث لا بد من بيان ما هيتها واستكمالاً للفائدة ، فقد عَرّفها (حمّاد) بأنها " المقدرة على الاستمرار في الأداء بفاعلية من دون هبوط مستوى الأداء في الرياضة التخصصية باستخدام الأوكسجين " (حمّاد ، 1998 ص 107) كما عرّفها (التكريتي ومحمد علي) بأنها " قدرة القلب والجهازين الدوري والتنفسي على تزويد أنسجة جسم الإنسان العاملة بالأوكسجين والغذاء ، وإزالة فضلات الاحتراق " . (التكريتي ومحمد علي ، 1986 ص 256)

ويشير (حسين) إلى أن المداومة الهوائية صفة وراثية بشكل رئيس ، لأن الألياف العضلية البطيئة والسريعة تتحدد وراثياً وتؤدي عدد من العوامل الأخرى دوراً في كفاءتها مثل كفاية دورة القلب والدورة الدموية والرئتين في توصيل الأوكسجين من الرئتين إلى الدم ، وكفاية عمليات توصيل الأوكسجين إلى الأنسجة بوساطة كريات الدم الحُمْر ، ويعني ذلك نسبة تركيز الهيموكلوبين ، ومقدرة الأوعية الدموية على تحميل الدم من الأنسجة غير العاملة، إذ تزداد الحاجة إلى الأوكسجين .(حسين ، 1998 ص222-223)

وأوضح (قبع) أن هناك عوامل كثيرة تتحكم في تحديد كفاءة عمل الجهازين الدوري والتنفسي هما شدة التمرين ومدة دوام النشاط وكمية العمل العضلي الذي يحتويه هذا النشاط . (قبع ، 1989 ص 64)

وفي أدناه اعتبارات مهمة في تنمية المداومة الهوائية وهي :

1. تؤدي المداومة الهوائية إلى تقوية الأربطة والأوتار والأنسجة المضادة وتقلل من احتمالات الإصابة .
2. تساعد اللاعبين على سرعة استعادة الشفاء خلال الأداءات المختلفة وتسهم في إطالة مدة الأداء .
3. تعمل المداومة الهوائية على مقاومة التعب .
4. تأخذ المداومة الهوائية وقتاً أطول في التنمية والتطوير عند مقارنتها المداومة اللاهوائية.
5. ترتبط المداومة الهوائية بالحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين (حمّاد ، 1998 ص 117) .

من خلال ما ذُكر من تعاريف وآراء ونظراً لأهمية المداومة الهوائية للاعبي كرة القدم ، وهي الرياضة التي التي أجري البحث عليها ، يرى الباحث أن تحقيق النتائج العالية في رياضة كرة القدم يتوقف على المستوى المرتفع للإمكانات الوظيفية لأجهزة الجسم كافة ، وتشكل المداومة الهوائية عاملاً مهماً لايمكن للمدربين إهماله عند وضع البرامج التدريبية ، فضلاً عن المداومة اللاهوائية ، وذلك ليتمكن اللاعب من تحمل التعب العضلي ومحاولة الاستمرار بكفاءة وفاعلية حتى نهاية المنافسة .

1-1-4:كرة القدم

1-1-4-1 نبذة عن كرة القدم

كرة القدم هي اللعبة الأكثر شعبية وشهرةً على مستوى العالم، و يلعبها 250 مليون لاعب تقريباً في حوالي 200 دولة، تمارس هذه الرياضة بشكل جماعي حيث تُجرى من فريقين يتكوّن كلّ فريق من أحد عشر لاعباً، حيث تُلعب كرة القدم في ملعب مستطيل الشكل بالإضافة إلى وجود مرميين على جانبيه، ويكون الهدف من اللعب هو إحراز عدد أكبر من الأهداف داخل مرمى الخصم ليتحدّد الفريق الفائز.

1-1-4-2 المتطلبات البدنية في كرة القدم .

يشير طه إسماعيل وآخرون (1989) أن إعداد اللاعبين في كرة القدم يشمل علي عدة نواحي كالإعداد البدني والإعداد المهاري ، وأيضا الاعداد الخططي والذهني

والنفسي ، ولقد أصبح الإعداد البدني أحد الدعائم الجوهرية في خطة التدريب السنوية من خلال فتراتها ومراحلها المختلفة .

ويقصد بالإعداد البدني بأنه " ذلك المحتوي من التدريبات مقننة الحمل والموضوعة وفق الأسس

العلمية للتدريب بهدف الوصول باللاعبين إلي أعلي مستوي ممكن من اللياقة

الخاصة بلعبة كرة القدم وبما يتطلبه الأداء المهاري والخططي والذهني في مختلف مراحل الموسم الرياضي " وعن أهمية اللياقة البدنية للاعب كرة القدم يقول " بيليه " أن التطور الذي لحق بكرة القدم حديثا وخاصة منذ عام (1970) ناتج عن الاهتمام باللياقة البدنية للاعبين ، وهي وإن لم تكن عنصرا جديدا إلا أنها أصبحت أكثر وجوبا.(طه إسماعيل وآخرون 1989ص 89-90)

ويذكر طه إسماعيل وآخرون (1989)

أن اللياقة البدنية تلعب دورا هاما في إعداد اللاعب من الناحية المهارية حيث أن الأسلوب المميز لأداء المهارة يشمل مجموعة من الحركات التي غالبا ما يصاحبها ارتفاع في اللياقة البدنية ،وبالرغم من هبوط مستوي اللياقة البدنية بصفة عامة لدي البعض إلا أنهم قد يتفوقون علي غيرهم الأكثر لياقة بدنية في أداء مهارات معينة ، وتفسيرا لهذه الظاهرة يمكن القول " أن اللياقة البدنية تنمي وتطور وترفع من مستوى الأداء المهاري ولكنها ليست هي وسيلة وأسلوب للإعداد المهاري ،كما أن اللاعب الذي يتفوق علي قرينه في الأداء المهاري رغم هبوط مستواه في اللياقة البدنية لا يمتلك القدرة علي تنفيذ نفس الأداء المهاري من خلال مواقف اللعبة التنافسية وهو ما نطلق عليه بالأداء الفني الذي تتطلبه كرة القدم الحديثة ، وأن اللياقة البدنية تؤدي إلي زيادة المقدرة الفنية والقدرة الحركية لدي اللاعبين وأن المهارات الحركية يجب أن تؤسس علي تنمية تلك الصفات البدنية التي تتفق وهذه المهارات والتي غالبا ما تظهر في صورة مركبة عند أداء المهارة ، ولقد تأكد علميا وعمليا أهمية توفير اللياقة البدنية للاعب بجانب لياقته الفنية فلم يعد هناك مجال للاعب الكرة الذي يتمتع بمستوي عال من المهارة دون أن يكون

علي مستوي مماثل من الناحية البدنية ، كما أن الناحية البدنية وحدها لا يمكن أن تؤدي إلي نتائج طيبة في اللعبة بدون مستوي مماثل من الناحية الفنية ، وهكذا أصبحت اللياقة البدنية والفنية لا يمكن فصلهما في أي مرحلة من مراحل الإعداد وكذلك أثناء فترة المنافسات .

(طه إسماعيل وآخرون (1989 ص93)

1-1-5- فترة الإعداد :

تعتبر أهم فترة من فترات الخطة التدريبية ، وعليها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية ، و الفوز في المباريات ، لذا أصبح اليوم استغلال هذه الفترة أحسن استغلال لما لها من أهمية في الحصول على النتائج الإيجابية.

ومن الأهداف العامة لهذه الفترة التي تحاول تحقيقها هي تطوير الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة و الخاصة ، بالإضافة إلى الجانب البدني ، فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي واكتساب الكفاءة الخططية ،وتطوير وتثبيت الصفات الإرادية الخلقية لدى اللاعب (Belik Abdenjem: 1989 p 19).

وتدوم فترة الإعداد من 8إلى 12 أسبوعا حسب الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي ،وتكون قبل فترة المنافسة وتنقسم إلى مراحل هـــي :

1 -1-5-1 فترة الإعداد العام :

وفقا للهدف منها ونوعية العمل بها تشمل التمرينات العامة ويزداد حجم العمل فيها بدرجة كبيرة مابين 70%إلى 80% من درجة العمل الكلية ، والشدة تكون متوسطة وذلك لتطوير الحالة التدريبية ،وأيضا للإرتقاء بعناصر اللياقة البدنية العامة وتستغرق مرحلة الإعداد العام من 2 إلى 3 أسابيع ويجرى التدريب من 3 إلى 5 حصص أسبوعيا لفئات الناشئين وتحتوي هذه المرحلة على تمرينات عامة لجميع أجزاء الجسم و العضلات بالإضافة إلى تمرينات و الألعاب الشبه رياضية . (د مفتي إبراهيم حماد : الجديد في الإعداد المهاري و الخططي .القاهرة 1994 ص 38)

2-1-5-1 فترة الإعداد الخاص :

يهدف التدريب في هذه المرحلة إلى البناء المباشر للفورمة الرياضية للاعبين ويتجه التدريب إلى الناحية التخصصية في جميع جوانب الإعداد : فبالنسبة للإعداد البدني يأخذ الإعداد الخاص الدور الرئيسي ،بينما يوجه الإعداد العام ليشكل الأساس أو القاعدة للحفاظ على الحالة التدريبية العامة التي تم التوصل إليها خلال فترة الإعداد

العام ، وكذلك الارتقاء بالعناصر المرتبطة بتطوير الحالة التدريبية الخاصة ارتباطا وثيقًا ،لذا يحدث تغير - خلال هذه الفترة – في وسائل التدريب و ديناميكية الأحمال التدريبية .

أما بالنسبة للإعداد المهاري و الخططي فيتم التركيز للوصول إلى آلية في الأداء ووضعها في خدمة الخطط الفردية و الجماعية و الفريق ككل لضمان حسن تنفيذها ، أما في الإعداد النفسي يسعى المدرب إلى تهيئة اللاعب لتغلب على الصعوبات النفسية، لذا تزداد أهمية تمرينات المنافسة في هذه الفترة وكذا التمرينات المشابهة للفترة الموالية وهي فترة المنافسة (. د كمال درويش وآخرون : الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد .مركز الكتاب للنشر .مصر 1998ص 101)

2-1 البحوث المشابهة :

1-2-1 دراسة الشيخلي (1995) (رسالة ماجستير) :

{استخدام عدد من طرائق التدريب لتطوير التحمل الخاص وعلاقتها بإنجاز 800متر**}**

هَدَفَتْ الدراسة التعرف على :

1. استخدام الطرائق التدريبية (الفارتلك ، التكراري ، الفتري مرتفع الشدة ،المستمر) في تطوير التحمل الخاص .
2. أفضلية الطرائق المستخدمة في البحث في تطوير التحمل الخاص .
3. علاقة تطوير التحمل الخاص في إنجاز ركض 800 متر .

وأجريت الدراسة على عينة قوامها (45) طالبة من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية في جامعة بغداد للعام الدراسي 1994 – 1995 .

وقد قُسّمت العينة على ثلاث مجاميع ، الأولى نفذت البرنامج التدريبي الخاص بتدريب الفارتلك والثانية نفذت البرنامج التدريبي الخاص بالتدريب التكراري والثالثة نفذت البرنامج التدريبي الفتري المرتفع الشدة .

وتم التوصل إلى النتائج الآتية :-

1. وجود فروق معنوية بين الاختبارين القلبي والبعدي للتحمل الخاص ولصالح الاختبار البعدي .
2. عملت الطرائق التدريبية (الفارتلك ، التكراري ، الفتري مرتفع الشدة) على تطوير التحمل الخاص لدى مجاميع البحث .
3. لم تظهر فروق معنوية بين الطرائق التدريبية في تطوير التحمل الخاص في الاختبارات البعدية .
4. تطوير التحمل الخاص أدى إلى تحسين إنجاز ركض 800 متر .
5. ظهرت علاقة ارتباط عالية بين اختبار التحمل الخاص وإنجاز 800 متر للطرائق التدريبية كافة .

1-2-2 دراسة الويس (1999) (رسالة ماجستير):

{تأثير استخدام طريقتي التدريب التكراري والفتري في بعض المتغيرات الوظيفية لإنجاز ركض 800 متر**}** .

هَدَفَتْ الدراسة التعرف على :-

-تأثير استخدام طريقتي التدريب التكراري والفتري المرتفع الشدة في بعض المتغيرات الوظيفية لإنجاز 800 متر .
-أي من الطريقتين تعمل على تطوير تلك المتغيرات أكثر من غيرها .
-أي من الطريقتين تطور الإنجاز في ركض 800 متر أكثر من الأخرى .

وأجريت الدراسة على عينة قوامها (14) طالبة من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية في جامعة بغداد وللعام الدراسي 1998 – 1999 وقد قسمت هذه العينة على مجموعتين ، الأولى نُفّذ عليها برنامج تدريبي بطريقة التدريب التكراري ، والثانية نُفّذ عليها برنامج بطريقة التدريب الفتري لتطوير الإنجاز في ركض 800 متر ، وتوصلت الدراسة إلى الاستنتاجات الآتية :-

1. هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في إنجاز ركض 800 متر والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ولصالح البعدي .
2. لم تظهر فروق بين طريقتي البحث في الاختبار البعدي لاختبارات البحث جميعها .
3. ظهرت فروق معنوية في نسبة عودة النبض إلى الحالة الطبيعية ولصالح الاختبار البعدي لطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة .

1-2-3 دراسة عامر محمد سعيد (2004) (رسالة ماجستير):

-أثر استخدام المطاولة الهوائية بطريقتي التدريب الفتري منخفض الشدة والمستمر في عدد من المتغيرات الوظيفية والإنجاز في عدو 800 متر-

هدفت الدراسة التعرف على :

- أثر استخدام المطاولة الهوائية بطريقة التدريب الفتري منخفض الشدة في الإنجاز في عدو 800 متر.
- أثر استخدام المطاولة الهوائية بطريقة تدريب الحمل المستمر في الإنجاز في عدو 800 متر.
- دلالة الفروق في إنجاز عدو 800 متر بين مجموعتي البحث التجريبيتين بعد تنفيذ طريقتي التدريب الفتري منخفض الشدة والحمل المستمر في الاختبار البعدي.
- أثر استخدام المطاولة الهوائية بطريقة التدريب الفتري منخفض الشدة في عدد من المتغيرات الوظيفية.

- أثر استخدام المطاولة الهوائية بطريقة تدريب الحمل المستمر في عدد من المتغيرات الوظيفية.
- دلالة الفروق في عدد من المتغيرات الوظيفية بين مجموعتي البحث التجريبيتين بعد تنفيذ طريقتي التدريب الفتري منخفض الشدة والحمل المستمر في الاختبار البعدي.

وقد تضمنت الدراسة عينة البحث التي شملت على طلاب السنة الدراسية الخامسة في ثانوية الوليد المهنية في قضاء تلعفر بمحافظة نينوى للعام الدراسي 2002-2003 وقوامها (20) طالبا تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبيتين والتي تم اختيارهم عشوائيا باستخدام القرعة .

وقد تم النتائج تم التوصل الى الاستنتاجات الآتية:

- أحدث البرنامج التدريبي الذي نفذ من المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت التدريب الفتري منخفض الشدة تطوراً في إنجاز عدو 800 متر .
- أحدث البرنامج التدريبي الذي نفذ من المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت تدريب الحمل المستمر تطوراً في إنجاز عدو 800 متر .
- على الرغم من التطور الذي حدث للمجموعتين في إنجاز عدو 800 متر لم تظهر النتائج فروقاً معنوية بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي ، ولكن أثبتت نسبة التطور أن الإنجاز لدى المجموعة التي استخدمت التدريب الفتري منخفض الشدة هو أفضل من المجموعة التي استخدمت تدريب الحمل المستمر .
- أحدث البرنامج التدريبي الذي نفذ من المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت التدريب الفتري منخفض الشدة انخفاضاً في معدل النبض في أثناء الراحة وارتفاعاً بعد عدو 800 متر ، وأحدث البرنامج أيضاً ارتفاعاً في جميع متغيرات وظائف الرئة ارتقى قسم منها إلى مستوى المعنوية وهي (السعة الحيوية القسرية ، والحجم الزفيري القسري لثانية واحدة ، وحجم التهوية الرئوية القصوى ، والاندفاع الزفيري القسري) ولم ترتق باقي المتغيرات إلى مستوى المعنوية .
- أحدث البرنامج التدريبي الذي نفذ من المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت تدريب الحمل المستمر انخفاضاً في معدل النبض في أثناء الراحة وارتفاعاً بعد عدو 800 متر ، وأحدث البرنامج أيضاً ارتفاعاً في جميع متغيرات وظائف الرئة ارتقى قسم منها إلى مستوى المعنوية وهي (السعة الحيوية القسرية، والحجم الزفيري القسري لثانية واحدة، وحجم التهوية الرئوية القصوى ، والاندفاع الزفيري القسري) ولم ترتق باقي المتغيرات إلى مستوى المعنوية .

- لم تظهر نتائج البحث فروقاً معنوية في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث في المتغيرات جميعها .

الفصل الثاني

الاطار العام للدراسة

1-2 الكلمات الدالة في الدراسة

تتضمن هذه الدراسة العديد من المصطلحات والمفاهيم التي استخدمها الباحث في بحثه والتي تخدم موضوع البحث ومن بين هذه المصطلحات ما يلي :

1-1-2 البرنامج التدريبي

أ - **تعريف البرنامج في اللغة** : هو الورقة الجامعة للحساب والخطة المرسومة للعمل كبرامج الدرس (المعجم الوسيط 1994.ص 47)

ب **تعريف البرنامج التدريبي اصطلاحا** : يقصد بالبرامج التدريبية الانشطة المخططة في إطار منظم حيث تركز على إكساب المتدربين المهارات وتعميق معرفتهم بها .(المري 2009 .ص11)

ت **تعريف البرنامج التدريبي إجرائيا** : يري الباحث إن البرنامج التدريبي هو مجموعة التمارين المخططة بشكل منظم ومستمر والمستخدمة في تنمية المداومة لدى لاعبي كرة القدم

2-1-2 التدريب المستمر

أ - **التدريب المستمر في اللغة** :يقال درب فلانا على الشيء أي عوده ومرنه. (المعجم الوسيط .2004.ص 277)

ب **تعريف التدريب المستمر اصطلاحا** : يشير حنفي مختار (1988) أن طريقة التدريب المستمر " هي طريقة يؤدي فيها اللاعب التدريب لمدة تراوح مابين 30 دقيقة : 2 ساعة أو أكثر دون انقطاع أو تغير توقيت الأداء ويراعى ضرورة الالتزام بتوقيت معين يتناسب من حالة الفرد ونوع التمرينات المختارة " (حنفي مختار -1988ص 92)

ت- تعريف التدريب المستمر إجرائيا: يرى الباحث إن التدريب المستمر هو مجموعة التمارين والبرامج المستخدمة يكون التدريب فيها دون انقطاع وهي أفضل الطرق في تنمية المداومة لدى لاعبي كرة القدم .

3-1-2المداومة

أ - **تعريف المداومة في اللغة** : المداومة على العمل .الاستمرار والمواظبة (معجم الوسيط)

ب **تعريف المداومة اصطلاحا** :يعرفها (fray) بأنها قدرة الرياضي على تحمل المجهود لأطول وقت ممكن ، بينما المداومة البدنية فهي قدرة كامل الجسم أو جزء منه مقاومة التعب. (fray 1977)

ت **تعريف المداومة إجرائيا** :
يرى الباحث إن المداومة هي قدرة وقابلية لاعب كرة القدم على تحمل المجهود البدني لأطول فترة من الزمن.

2-1-4 كرة القدم

أ - التعريف الاصطلاحي :

كرة القدم هي رياضة جماعية ، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل ، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع (رومي جميل ، ص 52.50)

وقبل أن تصبح منظمة ، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة ، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء ، حيث رأى ممارس هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقا من قاعدة أساسية .

ويضيف " جوستاتيسي " سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة .

ب - التعريف الإجرائي :

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف ، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر 11 لاعبا ، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة ، في كل طرف من طرفيهما مرمى، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة .

2-1-5 المراهقــة:

أ - تعـريف المراهقة في اللغة :

المراهقة معناها النمو، نقول: "راهق الفتى وراهقت الفتاة"، بمعنى أنهما نميا نموا متواصلا ومستمرا، والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الاقتراب والنمو من النضج والحلم. (د/ حامد عبد السلام زهران: ، 1995، ص 323)

ب - تعريف المراهقة اصطلاحا:

يعني مصطلح المراهقة بما يستخدم في علم النفس "بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد".

فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد وتمتد من العقد الثاني في حياة الفرد من سن 13 سنة إلى 19 سنة تقريبا، ولا يمكننا تحديد بداية ونهاية مرحلة المراهقة ويرجع ذلك لكون المراهقة تبدأ بالبلوغ الجنسي بينما تحديد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهره المختلفة.(د/ عبد العالي الجسماني 1994، ص 323، 329.)

ث -تعرف المراهقة إجرائيا :

يرى الباحث إن فترة المراهقة هي الفترة التي يتم فيها اكتساب الصفات البدنية للاعب بصفة وهي المرحلة الأنسب لتطوير المداومة لدى لاعبي كرة القدم .

2 -2 مشكلة البحث :

تُعد رياضة كرة القدم من بين الرياضات التي تعتمد على صفة المداومة لزيادة كفاءة القدرة الهوائية واللاهوائية ، إذ أن الارتقاء بالقدرة الهوائية يعمل على تحسين عمل القلب والرئتين ، ويؤدي إلى زيادة حجم القلب وتحسين الممرات المستخدمة في تغذية الشعيرات الدموية في العضلات ، وأن الارتقاء بالقدرة اللاهوائية يعمل على تحسين عمليات الايض وتحويل الغذاء إلى طاقة في العضلات (عثمان ، 1990 ص 129) ويشير كل من (**Fox & Mathews**) في مصفوفة أنظمة إنتاج الطاقة إلى أن النسبة التقريبية لإسهام مصادر الطاقة الهوائية واللاهوائية في كرة القدم هي قرابة (65%) لاهوائي وبحدود (35%) هوائي ، لذلك فإن تطوير الإنجاز في كرة القدم يعتمد على الارتقاء بمستوى هذين النوعين من المداومة مع اختلاف النسب على حسب المستوى الرياضي ، مما يؤكد أهمية التدريبات الهوائية فضلاً عن التدريبات اللاهوائية ، والتي يجب على المدربين العناية بها في مجال تحقيق الإنجاز في كرة القدم .

2-2-1 التساؤل العام :

هل يوجد اثر لبرنامج تدريبي بالتدريب المستمر في تنمية المداومة لدى لاعبي كرة القدم

2-2-2 التساؤلات الجزئية :

01. هل توجد فروق ذات دلالة معنوية في الانجاز بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التي لا تستخدم تستخدم برنامج تدريب الحمل المستمر لتطوير المداومة ؟ .
02. هل توجد فروق ذات دلالة معنوية في الانجاز بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التي تستخدم برنامج تدريب الحمل المستمر لتطوير المداومة ؟
03. هل توجد فروق ذات دلالة معنوية في الانجاز بين المجموعتين ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التي تستخدم تدريب الحمل المستمر لتطوير المداومة ؟ .

2-3 أهداف البحث :

يهدف البحث الكشف عما يأتي :

1. أثر استخدام طريقة تدريب الحمل المستمر في تنمية المداومة لدى لاعبي كرة القدم .
02. دلالة الفروق في الانجاز بين مجموعتي البحث بعد تنفيذ طريقة التدريب المستمر في الاختبار البعدي .
03. أثر استخدام طريقة تدريب الحمل المستمر في تنمية عدد من المتغيرات الوظيفية .
04. دلالة الفروق في عدد من المتغيرات الوظيفية بين مجموعتي البحث بعد تنفيذ طريقة التدريب المستمر في الاختبار البعدي .

2-4 أهمية الدراسة :

جاءت أهمية البحث في الكشف عن أنسب طريقة (التدريب المستمر) في تنمية المداومة لدى لاعبي كرة القدم ، فضلاً عن الكشف على عدد من المتغيرات الوظيفية التي ترافق تطوير الإنجاز ، ومن ضمنها معدل النبض ، وهي محاولة علمية تعزز أهمية الاعتماد على النظام الهوائي (الأوكسجيني) بوصفه نظاماً من أنظمة إنتاج الطاقة للإسهام في تطوير الإنجاز الرياضي ، فضلاً عن تعزيز أهمية الحقائق العلمية المتعلقة بالمتغيرات الوظيفية نتيجة تنفيذ البرنامج التدريبي بطريقة التدريب المستمر

2-5 فروض البحث :

2-5-1 الفرضية العامة :

يوجد اثر لبرنامج تدريبي بالتدريب المستمر في تنمية المداومة لدى لاعبي كرة القدم

2-5-2 الفرضيات الجزئية :

01. توجد فروق ذات دلالة معنوية في الإنجاز بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التي لا تستخدم تدريب الحمل المستمر لتطوير المداومة .
02. توجد فروق ذات دلالة معنوية في الإنجاز بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التي تستخدم تدريب الحمل المستمر لتطوير المداومة .
03. توجد فروق ذات دلالة معنوية في الانجاز بين المجموعتين ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التي تستخدم تدريب الحمل المستمر لتطوير المداومة .

الفصل الثالث

الاجراءات الميدانية

3 1 التجربة الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والإيجابيات التي تقابله أثناء الاختبار لتفاديها (المندلاوي ، 1989 ص 107) ، فقد أجرى الباحث مع فريق العمل المساعد* تجربة استطلاعية على (4) لاعبين من مجتمع البحث ، والذين استبعدوا عند تنفيذ إجراءات البحث الأساسية ، ، إذ أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2016/08/24 ، وقيس فيها معدل النبض في أثناء الراحة باستخدام السماعة الطبية (Stethoscope) ، وكما أختبر عدو 800 متر مع قياس معدل النبض بعد العدو مباشرةً .

. وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية ما يأتي :-

4 التعرف على مدى ملاءمة الاختبارات والبرنامج التدريبي لمجموعة البحث .
5 التعرف على الوقت المستغرق لأداء الاختبارات والقياسات .
6 التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة .
7 التأكد من كفاءة فريق العمل ومدى تفهمه لتنفيذ الاختبارات والقياسات .

3 -2منهج البحث :

استخدم المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث ، وهو أحد المناهج الذي يمكن بوساطته الوصول إلى نتائج دقيقة ، "إذ أن التجريب من أكثر الوسائل كفاءة للوصول إلى معرفة موثوق بها" (محجوب ، 1993 ، 327) "وهو المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر" . (علاوي وراتب ، 1999 ص 217)

3-3 مجتمع البحث وعينته :

بعد أن حدد الباحث مجتمع البحث بطريقة عمدية بلاعبي قسم ما قبل الشرفي صنف أشبال فوج ب للموسم (2016-2017م) ، والبالغ عددهم (130) لاعبا ، والذين تتراوح أعمارهم من (15-17) سنة ، اختيرت عينة مكونة من (20) لاعبا - ينشطون في صفوف فريق مولودية شباب مقرة - من هذا المجتمع بطريقة الاختيار القصدي * وقسموا على مجموعتين بواقع (10) لاعبين لكل

مجموعة مجموعة شاهدة ومجموعة تجريبية ، إذ تقوم كل مجموعة بتنفيذ البرنامج في الاختبارين القبلي والبعدي ، وقد بلغت النسبة المئوية لعينة البحث المختارة من مجتمع البحث الكلي (26%) .

وكانت متغيرات الدراسة كالآتي :

المتغير المستقل :برنامج التدريب المستمر

المتغير التابع :صفة المداومة

3-4 أدوات جمع البيانات والمعلومات

3-4-1 تكافؤ مجموعتي البحث :

أجري التكافؤ بين مجموعتي البحث على وفق المتغيرات (العمر ، وطول الجسم ، وكتلة الجسم ، ومعدل النبض في أثناء الراحة ، وزمن عدو 800 متر ومعدل النبض بعد عدو 800 متر) والجدول (1) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المذكورة التي اعتمد عليها الباحث في التكافؤ .

الجدول (1)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المعتمدة في التكافؤ بين مجموعتي البحث

المجاميع والمعاليم الإحصائية / المتغيرات	المجموعة (الشاهدة)		المجموعة (التجريبية)	
	س-	± ع	س-	± ع
العمر (سنة)	16.20	0.41	16.30	0.61
طول الجسم (سم)	162.42	5.80	164	6
كتلة الجسم (كغم)	60.50	4.10	63.80	5.60
معدل النبض أثناء الراحة (نبضة/دقيقة)	76.83	5.93	76.62	4.29
زمن عدو 800 متر (دقيقة)	3.06	0.28	3.04	0.19
معدل النبض بعد عدو 800 متر (نبضة/دقيقة)	165.64	6.65	165.6	6.47

وللتعرف على دلالة الفروق في المتغيرات المذكورة آنفاً للتأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبيتين أجري اختبار (ت) بين المجموعتين كما هو موضح في الجدول (2) .

الجدول (2)

قيمة (ت) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق في المتغيرات المعتمدة في التكافؤ بين مجموعتي البحث

المعاليم الإحصائية / المتغيرات	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	دلالة الفروق
العمر	1.03	2.10	غير معنوي
طول الجسم	0.62	2.10	غير معنوي
كتلة الجسم	0.14	2.10	غير معنوي
معدل النبض في أثناء الراحة	0.93	2.10	غير معنوي
زمن عدو 800 متر	0.41	2.10	غير معنوي
معدل النبض بعد عدو 800 متر	1.09	2.10	غير معنوي

من خلال ملاحظتنا للجدول (2) يتضح أن قيم (ت) المحسوبة للمتغيرات المعتمدة في التكافؤ قربت من (0.14 – 1.09) ، وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) وأمام مستوى معنوية (0.05) والتي بلغت (2.10) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في المتغيرات المعتمدة في التكافؤ ، وهو يدل على تكافؤ هاتين المجموعتين .

3-4-2 أدوات البحث :

لإكمال الإجراءات العلمية الصحيحة تم الاعتماد على أدوات البحث العلمي الآتية :-

- تحليل المحتوى .
- المقابلة الشخصية .
- الاختبارات والمقاييس .

3-4-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- ساعات إيقاف نوع (Rhythm) تقيس الزمن لأقرب 0.01 من الثانية عدد (4) .
- سماعة طبية (Stethoscope) عدد (2) لقياس معدل النبض .
- جهاز إلكتروني لقياس الطول نوع (OSK) .
- جهاز حساس لقياس كتلة الجسم نوع (OSK) يقيس الكتلة لأقرب (50) غم .

3-4-4 التصميم التجريبي :

تضمن التصميم التجريبي مجموعتين مجموعة شاهدة ومجموعة تجريبية ، تخضع كل مجموعة لاختبار قبلي لمعرفة حالته قبل إدخال المتغير التجريبي ، ثم تعرض للمتغير التجريبي ، وبعد ذلك يجرى الاختبار البعدي ، فيكون الفرق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ناتجاً عن تأثرهما بالمتغير التجريبي . (عبيدات وآخران ، 1996 ص 247)

وقد نَفَذّت المجموعة التجريبية البرنامج التدريبي .

3-4-5 وسائل جمع البيانات :

3-4- 5-1 تحديد القياسات والاختبارات المستخدمة :-

- القياسات الجسمية (قياس طول الجسم ، وقياس كتلة الجسم) .
- اختبار عدو 800 متر .
- قياس معدل النبض (بعد عدو 800 متر مباشرة)

3-4-5-2 مواصفات القياسات والاختبارات المستخدمة :-

3-4-5-2-1 قياس طول الجسم .

3-4-5-2-2 قياس كتلة الجسم .

لم يتم التطرق إلى مواصفات قياس طول الجسم وكتلته بوصفهما قياسين معروفين .

3-4-5 -2-3 قياس معدل النبض .

قياس معدل النبض في أثناء الراحة باستخدام السماعة الطبية (Stethoscope) عن طريق سماع صوت ضربات القلب في منطقة أسفل الثدي الأيسر ، وذلك بجلوس المختبر على مقعد وحساب عدد ضربات القلب في خلال (10) ثوان ثم ضرب الناتج × 6 وقياس معدل النبض أيضاً بعد انتهاء المختبر من عدو 800 متر فور وصول اللاعب إلى خط النهاية.

3-4-5-3 الشروط العلمية للأداة:

3-4-5-3 -1 ثبات الاختبار:

يعرف حسب مقدم عبد الحفيظ بأنه: "هو مدى دقة أو استقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين"(د/ مقدم عبد الحفيظ 1993، ص 52)

عند إعادة الاختبار بعد على نفس العينة "من فريق مولودية شباب مقرة " المتكونة من 26% من العينة الأصلية وفي نفس الظروف وعند حصولنا على النتائج باستخدام معامل الارتباط "سبيرمان" وهذا لمعرفة ثبات الاختبار فكانت النتائج المحصول عليها كالأتي:

* نتائج ثبات اختبار زمن عدو 800 متر 0.98.

* نتائج ثبات اختبار معدل نبض بعد عدو 800 متر0.97 .

وهذا ما يدل على وجود ثبات عالي في الاختبارات

$$ر = 1 - \frac{6 \leq ف^2}{ن(ن^2 - 1)}$$

ف^2 : مربع الفروق بين النتائج الأولى والثانية.

ن : عدد العينة.

ر : معامل الارتباط لسبيرمان.

3-4-5-3 -2 صدق الاختبار:

للحصول على صدق الاختبار قمنا بحساب معامل الصدق.

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

وكانت النتائج المحصل عليها كالآتي:

* نتائج صدق اختبار زمن عدو 800 متر 0.98.

* نتائج ثبات صدق اختبار معدل النبض بعد عدو 800 متر0.97

ومنه نستخلص أن للاختبارات درجة عالية من الصدق.

3-4-5-3 -3- موضوعية الاختبار:

بما أننا اعتمدنا في دراستنا على أدوات قياسية ك ساعات إيقاف في قياس اختبار زمن العدو 800 متر بالإضافة إلى السماعة الطبية في اختبار معدل النبض بعد عدو 800 متر . فإن هذه الاختبارات لا تحتاج إلى محكمين في تسجيل النتائج، وعليه فإن موضوعية الاختبار تساوي واحد . (د/ مقدم عبد الحفيظ ، ص 52-53.)

3-5 إجراءات التطبيق الميداني :

3-5-1 الكشف الطبي :

أجري كشف طبي على عينة البحث للتأكد من سلامة صحة أفراد العينة ، إذ تم قياس معدل النبض في الدقيقة ومعدل ضغط الدم ومعدل التنفس في أثناء الراحة ، وأظهر ذلك الكشف سلامة العينة من الناحية الصحية .

3-5-2 تصميم البرنامج التدريبي (استبيان) :-

تم تصميم برنامج مقترح وتم عرضه على مجموعة من الخبراء * في مجال علم التدريب الرياضي وكرة القدم لبيان رأيهم في صلاحية هذا البرنامج من حيث الشدة المستخدمة ونسبها المئوية لانواع التدريبات والمسافات المستخدمة في الوحدات والمجاميع والتكرارات وفترات الراحة ، وقد تضمن هذا البرنامج تدريب الحمل المستمر.

وبعد عرض الاستبيان المذكور تم الأخذ بملاحظات السادة الخبراء إلى أن استقر البرنامج كما دونا في الملحق (1و 2) .

3-5-3 مواصفات التدريبات المستخدمة في البرنامج التدربي :

3-5-3-1 تدريب الحمل المستمر :

وهو التدريب الذي يؤدى بالعدو بطريقة مستمرة ولمدة طويلة من دون توقف وبدون راحة ، وتكون السرعة ثابتة أو متغيرة (الكاتب وصبري ، 1988 ص 33) ففي تدريبات الحمل المستمر المستخدمة في البحث حددت مدة دوام الحمل عن طريق تحديد المسافات التدريبية ، وحددت الشدة المستخدمة على وفق القيمة القصوى لمعدل النبض اعتماداً على إحدى الطرائق المستخدمة في تحديد الشدة في التدريبات الهوائية .

3-5-4 الاختبارات والقياسات القبلية :

تعد الاختبارات إحدى الوسائل المهمة لتقويم المستوى الذي وصل إليه الرياضي ، كما تبين مدى صلاحية أي برنامج تدريبي . (المندلاوي ، 1989 ص 11)

وفي البحث الحالي أجريت الاختبارات والقياسات القبلية في يوم 2016/08/25 حيث قيس فيه معدل النبض في أثناء الراحة ، وأجري اختبار عدو 800 متر مع قياس زمن العدو ومعدل النبض بعد العدو مباشرةً .

3-5-5 تنفيذ البرنامجين التدريبيين :

بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبار القبلي تم البدء بتنفيذ البرنامج التدريبي لمجموعة البحث التجريبية ، وقد استغرق هذان البرنامج (06) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع، أي نفذت (18) وحدة تدريبية ، وبدأ تنفيذ البرنامج بتاريخ 2016/08/26 وانتهى بتاريخ 2016/10/10 وكما يأتي :

المجموعة الشاهدة والتجريبية :نَفَذّت البرنامج التدريبي العدو لمسافة 800 متر في الاختبار القبلي وعددها (10) لكل مجموعة .

المجموعة التجريبية : نَفَذّت البرنامج التدريبي العدو 800 متر الخاص بتدريب الحمل المستمر وعددها (10) .

وعند تنفيذ البرنامج التدريبي روعيت النقاط الآتية :

1. ابتداء الوحدة التدريبية بالإحماء لتهيئة عضلات الجسم جميعها للعمل .
2. إنهاء الوحدة التدريبية بقيام أفراد العينة جميعهم بأداء تمرينات التهدئة والاسترخاء .
3. يتكون البرنامج التدريبي من (4) دورات متوسطة وبموجات حركة حمل (1:2)
4. يستغرق زمن الوحدة التدريبية (45 – 60) دقيقة .
5. يتم العدو في التدريبات المستخدمة في البرنامج التدريبي من خلال البدء العالِ .

6. تم تحديد شدة العدو في طريقة الحمل المستمر اعتماداً على الجدول (3) في تحديد النسبة المئوية من القيمة القصوى لاستهلاك الأوكسجين والبالغة (50-55%) والتي كانت مناسبة لعينة البحث على حسب التجربة الاستطلاعية

الجدول (3)

يوضح تحديد النسبة المئوية للحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين عن طريق معدل النبض

معدل النبض (نبضة / دقيقة)	النسبة المئوية من القيمة القصوى لاستهلاك الأوكسجين
130-110	%45-40
150-130	%55-50
170-150	%65-60
180-170	%80-75
190-180	%90-85
210-190	%100-90

(ابن العلا ، عبد الفتاح ، 1997 ، 170)

7. حددت المسافات وعدد التكرارات وعدد المجاميع ونسبة العمل إلى الراحة .
8. أجري تدرج في صعوبة تدريب الحمل المستمر من دورة متوسطة إلى أخرى من خلال زيادة المسافات مع خفض الحمل التدريبي في الأسبوع الثالث من كل دورة عن طريق خفض الحجم .
9. حدد عدد التكرارات والمجاميع في المسافات التدريبية في التدريب المستمر بما يتناسب مع مستوى العينة وتدرج صعوبة التدريب .
10. تم تقنين حمل التدريب بوصف أن البرنامج التدريبي قد نُفذا في مرحلة الإعداد العام .

3-5-6 الاختبارات والقياسات البعدية :

أجريت الاختبارات والقياسات البعدية على عينة البحث من المجموعتين الشاهدة والتجريبية بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي يوم 2016/10/10 وبالأسلوب نفسه والتسلسل الذي أجريت فيه الاختبارات والقياسات القبلية. ولابد من الإشارة إلى أنه تم قياس درجة حرارة الجو في الاختبارات والقياسات القبلية والبعدية وكانت ما بين (24م° – 26م°) .

3-6 الوسائل الإحصائية :

استخرجت نتائج البحث بوساطة الوسائل الإحصائية الآتية :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- النسبة المئوية (%) .
- اختبار (ت) (التكريتي ، العبيدي ،1996 ، 101-209)

3-7 مجالات الدراسة :

المجال البشري : لاعبي فريق مولودية شباب مقرة صنف أشبال والبالغ عددهم 20 لاعبا قسم ما قبل الشرفي

المجال المكاني : ملعب الإخوة بوشليق بلدية مقرة ولاية مسيلة

المجال الزماني : من 2016/08/25 إلى غاية 2016/10/10

الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة

النتائج

1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج البرنامج التدريبي بالتدريب المستمر عدو 800 متر

1-1-4 عرض وتحليل نتائج زمن إنجاز عدو 800 متر :

لكي يتحقق الباحث من الهدف الأول ويختبر الفرضية الأولى استخرجت دلالة الفروق في إنجاز عدو 800 متر بين الاختبارين القبلي البعدي للمجموعة الشاهدة التي لم يطبق عليها البرنامج ، كما هو موضح في الجدول (4).

الجدول (4)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي في زمن عدو 800متر ودلالة الفروق بينهما للمجموعة الشاهدة

الاختبارين / المعاليم الإحصائية	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
س- (دقيقة)	3.060	3.060
± ع	0.281	0.281
قيمة (ت) المحتسبة	0.41	
قيمة (ت) الجدولية	2.10	
دلالة الفروق	غير معنوي	

من خلال ملاحظتنا للجدول (4) يتبين أن الوسط الحسابي لزمن عدم 800 متر في الاختبار القبلي للمجموعة الشاهدة التي لم تستخدم البرنامج كان (3.060) دقيقة بانحراف معياري بلغ (± 0.281) . وهو نفسه الوسط ا لحسابي للاختبار البعدي (3.060) دقيقة بانحراف معياري قدره (± 0281) .

وبلغت قيمة (ت) المحتسبة بين الاختبارين القبلي والبعدي لزمن عدو 800متر (0.41) وهي أقل من القيمة الجدولية البالغة (2.10) عند درجة حرية (9) وأمام مستوى معنوي (0.05) ، مما يدل على أنه لاتوجد فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة وهذا ما يحقق الفرضية الاولى .

ولكي يتم التحقق من الهدف الثاني واختبار الفرضية الثانية استخرجت دلالة الفروق في إنجاز عدو 800 متر بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية التي استخدمت تدريب الحمل المستمر ، وكما هو موضح في الجدول (5)

الجدول (5)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية التي استخدمت تدريب الحمل المستمر عدو800متر ودلالة الفروق بينهما

الاختبارين / المعاليم الإحصائية	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
س- (دقيقة)	3.042	2.399
± ع	0.166	0.170
قيمة (ت) المحتسبة	11.07	
قيمة (ت) الجدولية	2.26	
دلالة الفروق	معنوي	

من خلال ملاحظتنا للجدول (5) يتبين أن الوسط الحسابي لزمن عدو 800 متر في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية التي استخدمت تدريب الحمل المستمر هو (3.042) بانحراف معياري قدره (± 0.166) في حين بلغ الوسط الحسابي

للاختبار البعدي (2.399) دقيقة بانحراف معياري قدره (± 0.170) . أما قيمة (ت) المحتسبة بين الاختبارين القبلي والبعدي لزمن عدو 800متر فكانت (11.07) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.26) عند درجة حرية (9) وأمام مستوى معنوي (0.05) ، مما يدل على أن الفروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي ، وهو ما يحقق الفرضية الثانية .

وللتحقق أيضاً من الهدف الثالث واختبار الفرضية الثالثة والكشف عن دلالة الفروق في زمن عدو 800 متر بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي استخرجت الفروق بين المجموعتين ، كما هو موضح في الجدول (6) .

الجدول (6)

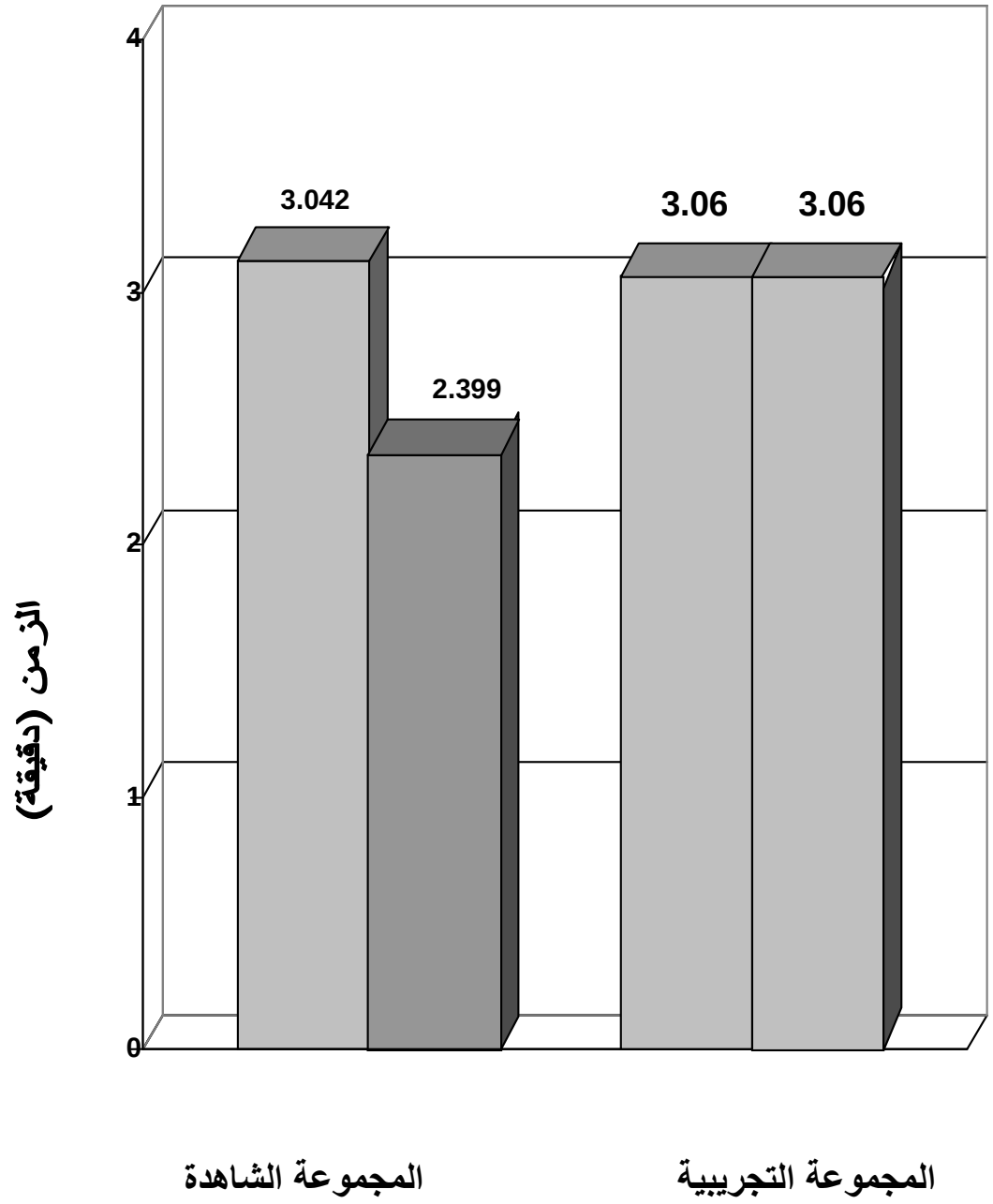
الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لزمن عدو 800 متر في الاختبار البعدي ودلالة الفروق بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية

المجموعتين / المعاليم الإحصائية	المجموعة الشاهدة	المجموعة التجريبية
س- (دقيقة)	3.060	2.399
± ع	0.281	0.170
قيمة (ت) المحتسبة	12.04	
قيمة (ت) الجدولية	2.16	
دلالة الفروق	معنوي	

نلاحظ من الجدول (6) أن الوسط الحسابي لزمن عدو 800 متر في الاختبار البعدي للمجموعة الشاهدة التي لم تستخدم البرنامج التدريبي بالتدريب المستمر (3.060) دقيقة بانحراف معياري بلغ (± 0.281) في حين بلغ الوسط الحسابي لزمن العدو في الاختبار البعدي أيضاً للمجموعة التجريبية التي استخدمت تدريب الحمل المستمر هو (2.399) دقيقة بانحراف معياري بلغ (± 0.170) .

وكانت قيمة (ت) المحتسبة بين المجموعتين (12.04) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.16) عند درجة حرية (18) وأمام مستوى معنوي (0.05) ، مما يدل على أنه توجد الفروق معنوية بين المجموعتين ، وهو ما يحقق الفرضية الثالثة .

والشكل (2) يوضح الأعمدة البيانية لمتوسطات إنجاز عدو 800 متر قبل وبعد تنفيذ البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية والذي أظهر الفروق في الزمن ما بين الاختبارين القبلي والبعدي لكل مجموعة وما بين المجموعتين في الاختبار البعدي .



الشكل (2)

يوضح الأعمدة البيانية لإنجاز عدو 800 متر قبل وبعد تنفيذ البرنامج التدريبي

4—1-2 مناقشة النتائج- زمن انجاز عدو 800 متر- :

من خلال ملاحظتنا للجدول (4) نرى أنه لم يحصل تطور في زمن عدو 800متر لدى المجموعة الشاهدة التي لم تستخدم برنامج التدريب المستمر فقد أظهر الجدول انه لا توجد فروق معنوية في زمن عدو 800 متر بين الاختبارين القبلي والبعدي .

ومن خلال الجدول (5) يتبين أن هناك تطوراً حصل في زمن عدو 800 متر لدى المجموعة التجريبية التي استخدمت تدريب الحمل المستمر ، إذ أظهر الجدول فروقاً معنوية في زمن عدو 800 متر بين الاختبارين القلبي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، ويعزو الباحث هذه النتيجة أيضاً إلى فاعلية البرنامج التدريبي الذي نفذته المجموعة التجريبية ، والذي احتوى على برنامج تدريب لتطوير المداومة بطريقة تدريب الحمل المستمر ، والذي استغرق (6) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعية وتضمن العدو لمسافة 800 متر .

أن طريقة تدريب الحمل المستمر هي إحدى الطرائق الرئيسة التي تستخدم عادة للارتقاء بصفة المداومة العامة والقدرة الهوائية بوجود الأوكسجين "وتتميز بقدرتها على الارتقاء بمستوى كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي ، وتعمل على زيادة قدرة الدم على حمل أكبر كمية من الأوكسجين اللازم للاستمرار في الأداء وبذل الجهد" (عثمان ، 1990 ص54) .

وقد أشار (حسين) إلى أن العمل بطريقة التدريب المستمر يسهم بدرجة كبيرة في زيادة قدرة أعضاء الجسم على التكيف للمجهود البدني المستمر (حسين ، 1998 ص 213) .

ويشير (بسطويسي) إلى أن التدريب المستمر يؤدي إلى تكيف الجسم للعمل من دون انقطاع وبذلك يحدث توازن بين كل من الأوكسجين والأيض والأداء الوظيفي .(بسطويسي ، 1999 ص 275)

وذكر (الدرعة) " أن التدريب بطريقة الحمل المستمر يعمل على تحسين قدرة اللاعب (الفسيولوجية) وتحسين قدرته على التكيف والوصول إلى التوازن بين الطاقة المنتجة والأوكسجين المستخدم" (الدرعة ، 1998 ص 75) .

نستنتج مما تقدم أن طريقة التدريب المستمر كان لها الدور الإيجابي في تطوير المداومة والإنجاز في كرة القدم من خلال برنامج عدو 800 متر ، وذلك عن طريق التدريبات الهوائية التي تم الاعتماد عليها في البرنامج التدريبي ، وهذا يؤكد أهمية هذا النوع من التدريبات بالنسبة لكرة القدم ، فقد ذكر (حسين) "أن اللاعب الذي يمتلك المداومة الهوائية يستطيع الأداء بقدرات فنية وكفاءة من دون هبوط المستوى ، ودون أن تطرأ عليه علامات التعب ، والذي يؤثر في استمرار الأداء وبالشكل الصحيح المطلوب" (حسين ، 1998 ، 295) وذهب (حمّاد) إلى "أن تحسين القدرة الهوائية وسرعة العمليات الهوائية في ظروف توافر الأوكسجين يعمل على تحسين كفاءة التحمل الهوائي" .(حمّاد ، 1998 ص169)

إن التطور الذي حدث لدى المجموعة التجريبية بعد تنفيذها للبرنامج التدريبي هو حدوث عدد من التغيرات الإيجابية في العضلات ، فقد ذكر (عثمان) أن عملية الانتظام في التدريب يؤدي إلى حدوث تغيرات في خلايا وأنسجة الجسم المختلفة ، فالتغيرات التي تحدث بعد التدريبات الهوائية هي تحسين القدرة على العمل العضلي في حالة توافر الأوكسجين، ويتم هذا التحسن أساساً من خلال زيادة كل من المايكلوبين والمايتوكوندريا (بيوت الطاقة) ، وكذلك من خلال زيادة مخزون الكلايكوجين بالعضلات ، فضلاً عن زيادة نشاط الأنزيمات ويمكن أيضاً زيادة قدرة العضلات المستخدمة على استهلاك الدهون واستخدامها بوصفها طاقة لدفع العمل العضلي . (عثمان ، 1990 ص23)

وهذا يتفق مع ما جاء به كل من (التكريتي ومحمد علي) فقد أكدا أن هناك تغيرات تحدث لدى الرياضيين بعد تنفيذهم للتدريبات الهوائية أهمها زيادة كمية خزن مادة (المايكلوبين) في الجهاز العضلي ، وزيادة عملية أكسدة الكاربوهيدرات في العضلات ، وزيادة أكسدة الدهون بالطريقة نفسها التي تمت فيها أكسدة الكاربوهيدرات . (التكريتي ومحمد علي ، 1986 ص 252-253)

ولإيجاد الفرق بين المجموعتين – الشاهدة والتجريبية - في زمن عدو 800 متر في الاختبار البعدي ، وبعد استخراج قيمة (ت) المستقلة ، كما هو موضح في الجدول (6) اتضح وجود فروق معنوية بين المجموعتين في زمن العدو ، ومما يؤكد التقدم الذي حصل في مستوى المجموعة التجريبية بعد تنفيذها للبرنامج التدريبي .

يتأكد لدينا مما سبق حقيقة مهمة يمكن الاستفادة منها في التدريبات الرياضية بعامة وفي تدريب المداومة بخاصة ، وهي إمكانية إنجاز مقادير كبيرة من العمل (أي الحجم المكون من التكرارات والمجاميع) في التدريب المستمر لتنمية المداومة لدى لاعبي كرة القدم .

4-1-3 عرض وتحليل نتائج معدل النبض بعد عدو 800 متر :

للوصول إلى النتائج المتعلقة بمعدل النبض بعد عدو 800 متر استخرجت دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث ، وكما هو موضح في الجدولين (7 ، 8) .

الجدول (7)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي في معدل النبض بعد عدو 800 متر ودلالة الفروق بينهما للمجموعة الشاهدة

الاختبارين / المعاليم الإحصائية	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
س- (نبضة/دقيقة)	165.60	165.60
± ع	10.01	10.01
قيمة (ت) المحتسبة	0.48	
قيمة (ت) الجدولية	2.26	
دلالة الفروق	غير معنوية	

من الجدول (7) يتضح لدينا أن الوسط الحسابي لمعدل النبض في أثناء الراحة في الاختبار القبلي للمجموعة الشاهدة التي لم تستخدم البرنامج التدريبي

بالحمل المستمر (165.60) نبضة/دقيقة بانحراف معياري قدره (± 10.01) وهو نفسه في الاختبار البعدي .

وأظهر الجدول (7) أيضاً أن قيمة (ت) المحتسبة بين الاختبارين القبلي والبعدي كانت (0.48) وهي اقل من القيمة الجدولية البالغة (2.26) عند درجة حرية (9) وأمام مستوى معنوية (0.05) ، مما يدل على أنه لا توجد فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعد للمجموعة الشاهدة وهذا ما يحقق الفرضية الأولى .

الجدول (8)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي في معدل النبض بعد عدو 800 متر ودلالة الفروق بينهما للمجموعة التجريبية

الاختبارين / المعاليم الإحصائية	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
س- (نبضة/دقيقة)	164.20	185
± ع	7.627	4.027
قيمة (ت) المحتسبة	7.15	
قيمة (ت) الجدولية	2.26	
دلالة الفروق	معنوية	

من خلال ملاحظتنا للجدول (8) يتبين أن الوسط الحسابي لمعدلات النبض بعد عدو 800 متر في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية التي استخدمت تدريب الحمل المستمر هو (164.20) نبضة/دقيقة بانحراف معياري قدره (± 7.627) ،

في حين بلغ الوسط الحسابي (185) نبضة/دقيقة بانحراف معياري بلغ (± 4.027) .

وعند استخراج قيمة (ت) المحتسبة أظهر الجدول أن القيمة المحتسبة كانت (7.15) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.26) عند درجة حرية (9) وأمام مستوى معنوية (0.05) ، وهو يدل على أن الفروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي* وهو ما يحقق الفرضية الثانية .

وتم التوصل الهدف الثالث في البحث الفروق في معدل النبض بعد عدو 800 متر بين مجموعتي البحث التجريبيتين عن طريق النتائج الموضحة في الجدول (9) .

الجدول (9)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمعدل النبض بعد عدو800 متر

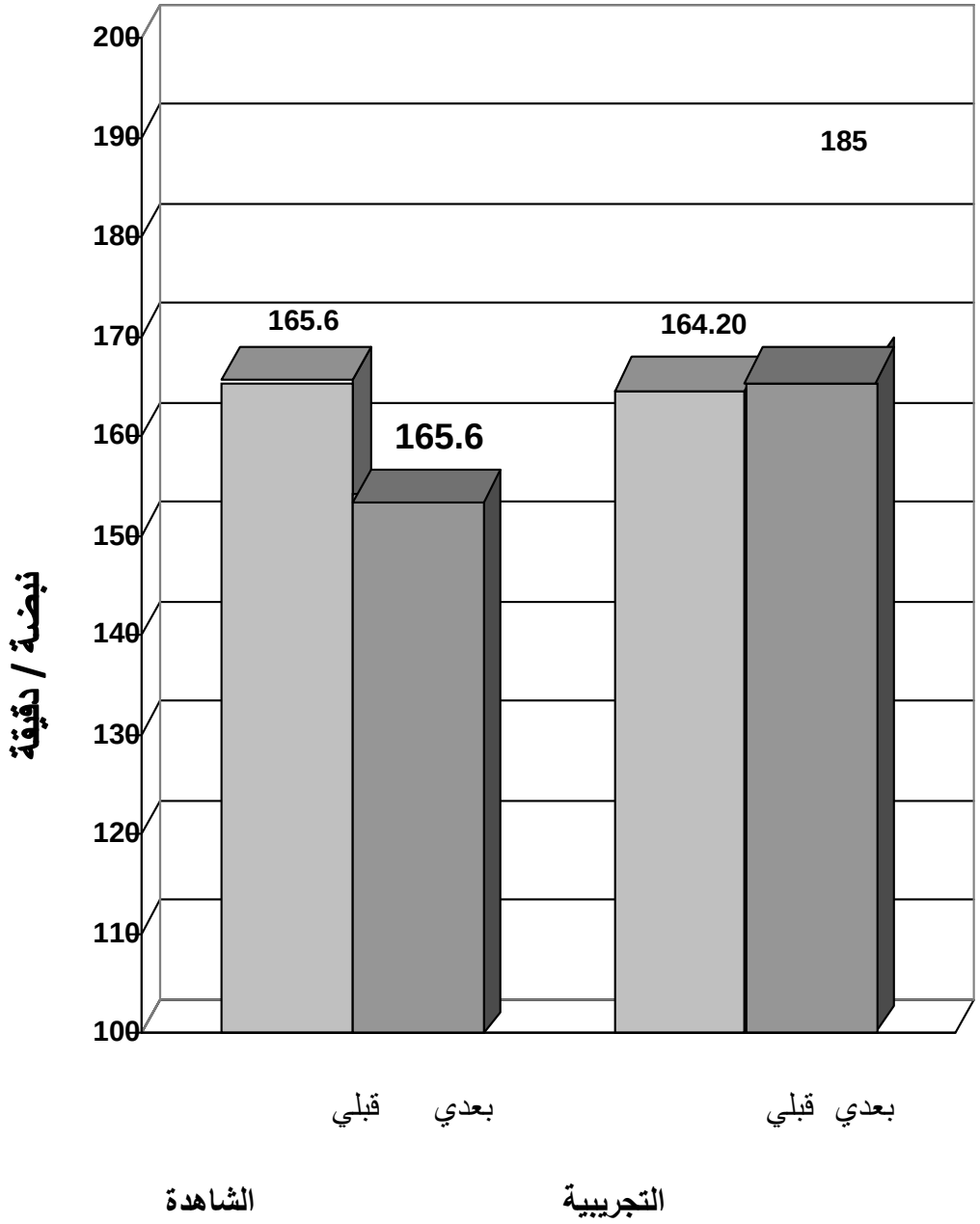
في الاختبار البعدي ودلالة الفروق بين المجموعتين

المجموعتين / المعاليم الإحصائية	المجموعة الشاهدة	المجموعة التجريبية
س- (نبضة/دقيقة)	165.60	185
± ع	10.01	4.027
قيمة (ت) المحتسبة	12.04	
قيمة (ت) الجدولية	2.10	
دلالة الفروق	معنوية	

من خلال ملاحظتنا للجدول (9) يتبين أن الوسط الحسابي لمعدلات النبض بعد عدو 800 متر للمجموعة الشاهدة التي لم تستخدم البرنامج التدريبي بالتدريب المستمر (165.60) نبضة/دقيقة بانحراف معياري بلغ (± 10.01) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار نفسه للمجموعة التجريبية التي استخدمت تدريب الحمل المستمر في الاختبار البعدي بلغ (185) نبضة/دقيقة بانحراف معياري قدره (± 4.027) .

وعند استخراج قيمة (ت) المحتسبة أظهر الجدول أن القيمة المحتسبة كانت (12.04) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.10) عند درجة حرية (18) وأمام مستوى معنوية (0.05) ، مما يدل على أن الفروق بين المجموعتين في الاختبار البعدي معنوية ولصالح المجموعة التجريبية وهو ما يحقق الفرضية الثالثة .

والشكل (3) يوضح الأعمدة البيانية لمعدلات النبض بعد عدو 800 متر قبل وبعد تنفيذ البرنامج التدريبي للمجموعتين الشاهدة والتجريبية ، والذي أظهر الفروق الواضحة في معدلات النبض بين الاختبارين القبلي والبعدي لكل مجموعة وبين المجموعتين في الاختبار البعدي .



الشكل (3)

يوضح الأعمدة البيانية لمعدلات النبض بعد عدو 800 متر قبل وبعد تنفيذ البرنامج التدريبي للمجموعتين الشاهدة والتجريبية

4-1-4 مناقشة نتائج معدل النبض بعد عدو 800 متر .

لقد أظهر الجدولان (7 ، 8) أن هناك فروقاً بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي ،وبين المجموعتين في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية ،.

إن ارتفاع معدل النبض بعد العدو وبعد تنفيذ المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي لتطوير المطاولة الهوائية ومرافقته لتحسن الزمن ، يؤكد أن البرنامج اللذي نُفذ كان له الأثر في حصول التكيف المنتظم والذي أدى إلى إحداث هذه التغيرات بعد تحسن زمن العدو ، وهذا يتفق مع ما ذكره (عبد الفتاح) في "أن التدريب المنتظم يؤدي إلى إحداث تغيرات وظيفية في أجهزة الجسم ومنها القلب والدورة الدموية ، فالأفراد المدربون بصورة جيدة يمكنهم التكيف للتغيرات الوظيفية التي تحدث في أجهزة الجسم من جراء الجهد العضلي، والاستمرار بهذا الجهد ، ومن هذه التغيرات ازدياد نبضات القلب" (عبد الفتاح،1982،46) ، إذ يصبح القلب أكثر كفاءة وأقدر على ضخ الدم وزيادة سريانه إلى العضلات العاملة، مؤكداً بذلك زيادة إمدادها بالطاقة والأوكسجين ويشير (الشاعر وآخران) إلى أن تكيف القلب ما هو إلا الإيجابية في كفاءة القلب الوظيفية بسبب الجهد المنتظم الذي يطرأ عليه ، إذ أن التكيف الذي يحدث نتيجة الانتظام في برامج تدريبية يحدث تغيرات وظيفية في القلب ، تتمثل في توسع تجاويف القلب وازدياد قوة العضلة القلبية ، وازدياد حجم القلب .(الشاعر وآخران ، 1991 ص 10)

وأكد (Divid) بأن هناك تغيرات وظيفية للقلب تحصل بعد أداء الجهد الرياضي ليستطيع إمداد العضلات العاملة باحتياجاتها المتزايدة من الأوكسجين اللازم لأداء المجهود ، ويتم ذلك عن طريق زيادة كل من ناتج القلب وسرعة سريان الدم (Divid , 1978 p 199) .

وأورد (عثمان) أيضاً "أن ممارسة التدريب الرياضي يؤدي إلى زيادة سمك عضلة القلب ، ومن ثم زيادة قوته ، وزيادة حجم الدم المندفع منه في الضربة الواحدة" ، (عثمان ، 1990 ص 24) ، وذهب (حسين) إلى أن التدريب على المداومة يؤدي إلى حصول تكيف وظيفي في أجهزة الجسم جراء الجهد العضلي ، مثل ازدياد عدد ضربات القلب ،(حسين ، 1998 ص 214) ، وأضاف (المولى) "أن التدريب يعمل على تكيف القلب والدورة الدموية ، ويصبح اللاعب ذا مقدرة

على ارتفاع معدل ضربات القلب كلما تحسن مستواه الرياضي" . (المولى ، 1999 ، 25)

الفصل الخامس

الاستنتاجات والاقتراحات

5-1 الاستنتاجات :

1. أحدث البرنامج التدريبي الذي نفذ من المجموعة التجريبية التي استخدمت تدريب الحمل المستمر تطوراً في إنجاز عدو 800 متر .
2. أحدث البرنامج التدريبي الذي نفذ من المجموعة التجريبية التي استخدمت تدريب الحمل المستمر ارتفاعا في معدل النبض بعد عدو 800 متر ، ارتقى إلى مستوى المعنوية
3. اظهرت نتائج البحث فروقاً معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية في المتغيرات جميعها .

5-2 التوصيات :

1. يمكن للمدربين في ألعاب القوى استخدام طريقة التدريب المستمر لتطوير المداومة الهوائية لدى لاعبي كرة القدم لإمكانية إنجاز مقادير كبيرة من العمل في التدريب المستمر .
2. ضرورة عناية المدربين بالمداومة الهوائية فضلاً عن المداومة اللاهوائية عند تدريب لاعبي كرة القدم لأهميتها في تطوير مستوى الإنجاز .
3. التأكيد على مدربي كرة القدم لاعتماد القياسات الوظيفية بوصفها مؤشرات للتكيف في الأجهزة الوظيفية للجسم لتأثيرها في كشف مستوى الحالة التدريبية وبخاصة (معدل النبض)
4. إجراء دراسة مشابهة ولكن بطرق تدريبية أخرى للكشف عن أثر هذا النوع من الطرق في تنمية المداومة

إجراء دراسة مشابهة على فعاليات رياضية أخرى وفئات عمرية أخرى

قائمة المصادر و المراجع

5-3 المراجع المعتمدة في الدراسة

5-3-1 المصادر العربية :

01. البساطي ، آمر الله (1998) : قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، مجلة المعارف ، الإسكندرية .

02. بسطويسي ، أحمد (1999) : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار القلم ، القاهرة .

03. البصري ، إبراهيم (1984) : الطب الرياضي ، إصابات كرة القدم . ج3 ، ط2 ، دار النضال للنشر والتوزيع ، بيروت .

04. البقال ، ياسر منير طه (2002) : أثر استخدام التدريبات التكراري والفتري ، والمختلط في إنجاز وسرعة استشفاء مسافات محددة في عدو 100 متر ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .

05. التكريتي ، وديع ياسين والعبيدي ، حسن محمد عبد (1996) : التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر في جامعة الموصل .

06. التكريتي ، وديع ياسين ومحمد علي ، ياسين طه (1986) : الإعداد البدني للنساء ، دار الكتب للطباعة والنشر في جامعة الموصل .

07. حسانين ، محمد صبحي (1989) : التقويم والقياس في التربية البدنية ، دار الكتاب للنشر ، القاهرة .

08. حسين ، قاسم حسن (1998) : الميدان والمضمار ، ط1 ، دار الفكر للطباعة ، عمان .

09. حسين ، قاسم حسن (1998) : علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة ، ط1 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان .

10. حمّاد ، مفتي إبراهيم (1998) : التدريب الرياضي الحديث ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

11. الحيالي ، كسرى أحمد (2002) : تأثير برنامجين غذائي وغذائي رياضي في عدد من المتغيرات الوظيفية والكيموحيوية والمكونات الجسمية واللياقة البدنية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .

12. خاطر ، أحمد محمد والبيك ، علي فهمي (1978) : القياس في المجال الرياضي ، دار المعارف ، مصر .

13. الخيلاني ، شروق مهدي (2002) : أثر استخدام منهجين تدريبيين (بالأسلوب المنفرد والمتعدد) في تطوير بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .

14. الدرعة ، شاكر فرهود (1998) : علم التدريب الرياضي ، ط1 ، دار السلاسل ، الكويت .

15. رضوان ، محمد نصر الدين (1998) : طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ، مركز للنشر.
16. الراوي ، هاشم عبد الرحيم (1993) : أثر أنواع التحمل في بعض المتغيرات الوظيفية في إعداد مقاتلي فوج واجبات الخاص الأول ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
17. زكي ، علي محمد وراتب ، أسامة (1980) : تدريب السباحة ، ط1 ، دار الفكر العربي ، مصر .
18. السكار ، إبراهيم سالم وآخران (1998) : موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
19. شريدة ، فاضل (1990) : وظائف الأعضاء والتدريب البدني ، ط1 ، الرياض ، الاتحاد السعودي للطب الرياضي .
20. شفيق ، مظفر عبد الله (1983) : قابلية القلب والدورة الدموية عند الرياضيين عامة ولاعبي كرة القدم خاصة ، مجلة الاتحاد العربي لكرة القدم ، العدد العاشر .
21. الشاعر ، عبد المجيد وآخران (1991) : أساسيات علم وظائف الأعضاء ، دار المستقبل للنشر واتوزيع ، عمان .
22. الشيخلي ، شاكر محمود (1995) : استخدام بعض طرائق التدريب لتطوير التحمل الخاص وعلاقتها بإنجاز ركض 800 متر ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
23. الصباحي ، أحمد عوض الله (1988) : الصحة الرياضية والعلاج الرياضي ، المكتبة العصرية ، بيروت .
24. صبري ، أثير (1983) : تأثير مطاولة القوة على إنجاز ركض المسافات المتوسطة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
25. الصوفي ، نهلة عناد (1999) : قياس النفس ، نشرة طبية (10) ، مستشفى الرازي في الموصل .
26. عبد الخالق ، عصام الدين (1992) : التدريب الرياضي ، نظريات التطبيقات ، دار المعارف ، الإسكندرية .
27. عبد الفتاح ، أبو العلا أحمد (1982) : بيولوجيا الرياضة ، ط1 ، دار الفكر العربي ، مصر.
28. عبد الفتاح ، أبو العلا (1997) : التدريب الرياضي ، الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
29. عبد الفتاح ، أبو العلا وحسانين ، محمد صبحي (1997) : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

30. عبد الفتاح ، أبو العلا ورضوان ، أحمد نصر الدين (1993) : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
31. عبد الفتاح ، أحمد وعلاوي ، محمد حسن (1984) : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
32. عبيدات ، وآخران (1996) : البحث العلمي ، مفهومه وأساليبه – أدواته ، دار مجدلاوي للنشر والتوزيع ، عمان .
33. عثمان ، محمد (1990) : موسوعة العاب القوى ، ط1 ، دار العلم للنشر والتوزيع ، الكويت
34. علاوي ، محمد حسن (1979) : علم التدريب الرياضي ، ط6 ، دار المعارف ، القاهرة .
35. علاوي ، محمد حسن وراتب ، اسامة (1999) : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة .
36. علاوي ، محمد حسن وعبد الفتاح ، أحمد (2000) : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
37. قبع ، عمار عبد الرحمن (1989) : الطب الرياضي ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
38. الكاتب ، عقيل عبد الله وصبري ، أثير مجيد (1988) : اللياقة البدنية للطالبات ، مطبعة التعليم العالي ، جامعة بغداد .
39. كزير ، خالد فاضل (1988) : فحوصات وظائف التنفس وغازات الدم في معمل كبريت المشراق ، أطروحة ماجستير غير منشورة ، كلية الطب ، جامعة الموصل .
40. مجيد ، ريسان خريبط (1991) : التحليل البيوكيميائي والفسلجي في التدريب الرياضي ، مطبعة دار الحكمة ، جامعة البصرة .
41. المندلاوي ، قاسم وآخران (1989) : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، مطبعة التعليم العالي ، جامعة الموصل .
42. المندلاوي ، قاسم وآخران (1990) : الأسس التدريبية لفعاليات العاب القوى ، مطبعة التعليم العالي ، جامعة الموصل .
43. محجوب ، وجيه (1993) : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد .
44. ملحم ، عائد فضل (1998) : الطب الرياضي والفيزيولوجي ، دار الكندي للنشر والتوزيع ، الأردن .
45. المولى ، موفق مجيد (1999) : الإعداد الوظيفي بكرة القدم ، ط1 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
46. نصار ، سلمى وآخران (1982) : بيولوجيا الرياضة والتدريب ، دار المعارف ، مصر .

5-3-2 المصادر الأجنبية :

50. Astrand, P.O and Rodahl, K (1979) : Text book of work Physiology , Megraw – will book company, U.S.A .
51. Astrand, P.O. et al : (1974) Girl Swimmers with special reference to respiratory and Giralatory adaptation A.M.J. appl. Physiology .
52. Clausen .J.P. (1979) : Effect of training on Cardio vascaler Agiusatments to Exercise . Physical, U.S.A .
53. Colp, C.R, (1979) : Later pretation of pulmouary function lests , chest .
54. Compbell .S.C (1982) : A comparison of the maximum volautary vetilation with the forced expiratory volume in on secand : An assessment of sublect cooperation .
55. Counsilman , J. E. : (1977) : the Complete Book , N. Y. Counsilman Co. .
56. Divid, R (1978) : Phtsiology of Exercise, Macmillam publishing Co. New York .
57. Fox, E, L (1979) : Sports physiology , Piladelphid Saunders Co.
58. Fox, E, L (1984) : Sports physiology , Saunders college publishing company , Japan .
59. Fox, E & Costill, O, (1972) : Estimaled cardio regpiratory respouses during marthon running, Arch, Environ .
60. Fox, E & Mathews, D.K (1974) : Internal training counditioning for sports and general fitness, W.B.Saunders company philadelphia .

61. Fox & Mathews (1976) : The phsiological asis of physical Education and Athletics, 2nd ed, W.B. Saunders company .
62. Fox, E,L & Mathews, D.K (1981) : The physiologyical basis of physical education and athelatices . 3rd , W.B. Saunders company , philadelphia .
63. Frank, O.N (1979) : Sports conditioning doubel day and company, Inc, Gardes city. New York .
64. Guyton, A.C. (1986) : Text book of medical physiology, 7th Ed, W.B. Saunders company philadelphia .
65. Karporich, P. & Sining, W. (1971) : Physiology of musceler activty, 7 thed, philadelphia, W.B. saunders Co.
66. Macardle. W. Katch, F.et al (1981) : Exercise phusiology Lea and Febiger, philadelphia .
67. Martin C. & Lumsden. (1987) : Exercise physiology energy, Natration and human performance, Lea and fieger .
68. Sperryn. (1985) : Sport and Medicine. U.K. Robert Hartnoll, Ltd, Bodmin Gornwall .
69. Sloan, A.W (1974) : Physiology for stadents tsachers of physical education, Edward Arrdd publisher Hd. London .
70. Sharky B.J. (1997) : Fitness and HealthFourth sdifion . Human Kinefies .
71. Williams, M.H & Thampson. J. (1973) : Effect of varient dosges of amehetamine up on Endwrane, P,S. Ourt .
72. Williams. J sperrgh. P (1979) : Sports Medicine. Second Fdition London .
73. obstructive Pulmonary disease

الملاحق

5-5 الملاحق

الملحق (1)

نموذج استفتاء آراء السادة الخبراء في مجال علم التدريب الرياضي حول البرنامج التدريبي لطريقة التدريب المستمر

الأستاذ الفاضل ..... المحترم

يرى الباحث إجراء بحثه الموسوم ((**أثر استخدام برنامج تدريبي بالتدريب المستمر في تنمة المداومة لدى لاعب كرة القدم**))

وتهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن أثر برنامج تدريبي بالتدرب المستمر في تنمية المداومة لدى لاعبي كرة القدم .

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة علمية وعملية في مجال التدريب الرياضي يرجى بيان رأيكم حول مدى صلاحية البرنامج التدريبي المقترح عدو 800 متر لقياس الغرض الذي وضع من أجله وإبداء كافة الملاحظات التي ترونها مهمة فيما يتعلق بموضوع البحث وأهدافه .

شاكرين حسن تعاونكم معنا

الملاحظات :-

التوقيـع :

الاســم : الباحث

التحصيل العلمي : هبال فؤاد

المرتبة العلمية :

وعند تنفيذ البرنامج التدريبي تم مراعاة النقاط الآتية :

1. ابتداء الوحدة التدريبية بالإحماء لتهيئة عضلات الجسم جميعها للعمل .
2. إنهاء الوحدة التدريبية بقيام أفراد العينة جميعهم بأداء تمرينات التهدئة والاسترخاء.
3. يتكون البرنامجان التدريبي من (4) دورات متوسطة وبموجات حركة حمل (1:2) وبواقع (3) دورات صغرى لكل دورة متوسطة .
4. يستغرق زمن الوحدة التدريبية (45 – 60) دقيقة .
5. يتم العدو في التدريبات المستخدمة في البرنامج التدريبي .
6. يُوحد الحجم التدريبي الكلي للمجموعة التجريبية والذي بلغ (28800) متر .
07. يتم تحديد شدة العدو في طريقة الحمل المستمر بتحديد النسبة المئوية من القيمة القصوى للاستهلاك الأوكسجين اعتماداً على التجربة الاستطلاعية بعد أن تكون مناسبة لمستوى عينة البحث .

الملحق (2)

البرنامج التدريبي الخاص بتدريب الحمل المستمر

الدورة المتوسطة الأولى

الأسبوع الأول (الوحدات التدريبية الثلاث)

المسافة	الشـــــدة
1600 م	**حسب النسبة المئوية المختارة من القصوى لمعدل النبض**

الأسبوع الثاني (الوحدات التدريبية الثلاث)

المسافة	الشـــــدة
1600 م	**حسب النسبة المئوية المختارة من القصوى لمعدل النبض**

الأسبوع الثالث (الوحدات التدريبية الثلاث) (خفض الحمل)

المسافة	الشـــــدة
1800 م	**حسب النسبة المئوية المختارة من القصوى لمعدل النبض**

الدورة المتوسطة الثانية

الأسبوع الأول (الوحدات التدريبية الثلاث)

المسافة	الشـــــدة
1800 م	**حسب النسبة المئوية المختارة من القصوى لمعدل النبض**

الأسبوع الثاني (الوحدات التدريبية الثلاث)

المسافة	الشـــــدة
2400 م	**حسب النسبة المئوية المختارة من القصوى لمعدل النبض**

الأسبوع الثالث (الوحدات التدريبية الثلاث) (خفض الحمل)

المسافة	الشـــــدة
2400 م	**حسب النسبة المئوية المختارة من القصوى لمعدل النبض**

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة:* اثر برنامج تدريبي بالتدريب المستمر في تنمية المداومة لدى لاعبي كرة القدم اثناء فترة الاعداد

هدف الدراسة:* تحديد مدى صلاحية التدريب المستمر في تنمية المداومة .

مشكلة الدراسة :

1 - هل توجد فروق ذات دلالة معنوية في الانجاز بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التي لا تستخدم تستخدم برنامج تدريب الحمل المستمر لتطوير المداومة ؟ .

2 - هل توجد فروق ذات دلالة معنوية في الانجاز بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التي تستخدم برنامج تدريب الحمل المستمر لتطوير المداومة ؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة معنوية في الانجاز بين المجموعتين ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التي تستخدم تدريب الحمل المستمر لتطوير المداومة ؟

-فروض الدراسة :

04. لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في الإنجاز بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التي لا تستخدم تدريب الحمل المستمر لتطوير المداومة .
05. توجد فروق ذات دلالة معنوية في الإنجاز بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التي تستخدم تدريب الحمل المستمر لتطوير المداومة .
06. توجد فروق ذات دلالة معنوية في الانجاز بين المجموعتين ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التي تستخدم تدريب الحمل المستمر لتطوير المداومة .

عينة الدراسة: نادي مولودية شباب مقرة صنف اشبال قسم ماقبل الشرفي لولاية مسيلة والبالغ عددهم 20 لاعب

منهج الدراسة: استخدم المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث ، وهو أحد المناهج الذي يمكن بوساطته الوصول إلى نتائج دقيقة.

أدوات الدراسة: تحليل المحتوى –المقابلة الشخصية –الاختبارات والمقاييس

النتائج المتوصل إليها:

أحدث البرنامج التدريبي الذي نفذ من المجموعة التجريبية التي استخدمت تدريب الحمل المستمر تطوراً في إنجاز عدو 800 متر .

أهم الاقتراحات: يمكن للمدربين في كرة القدم استخدام طريقة التدريب المستمر لتطوير المداومة الهوائية لدى لاعبي كرة القدم لإمكانية إنجاز مقادير كبيرة من العمل في التدريب المستمر .

Résumé de l'étude

Titre de l'étude: * Impact d'un programme de formation pour la formation continue dans le développement des polluants joueurs de football au cours de la période de préparation

L'objectif de l'étude: * déterminer la validité de la formation continue dans le développement de polluants.

Le problème de l'étude:

.1Y at-il des différences significatives dans les différences de résultats entre les tests pré et post en faveur du post-test pour un groupe qui n'utilisent pas de formation continue utilisé pour développer les polluants du programme de la grossesse. ؟

.2Y at-il des différences significatives dans les différences de résultats entre les tests pré et post et pour le groupe post-test qui utilise la formation continue pour développer les polluants du programme de la grossesse؟

.3Y at-il des différences significatives dans les différences de résultats entre les deux groupes en faveur du groupe post-test qui utilise la formation continue pour développer les polluants de la grossesse؟

étude –frod:

.01différences significatives dans les différences de résultats entre les tests de pré et post n'existent pas au profit du post-test pour un groupe qui n'utilise pas la formation continue pour développer les polluants de la grossesse.

.02Il y avait des différences significatives dans la réalisation entre les tests pré et post et pour le groupe post-test qui utilise la formation continue pour développer les polluants de la grossesse.

.03Il existe des différences importantes dans la réalisation entre les deux différences de groupes en faveur du groupe post-test qui utilise la formation continue pour développer les polluants de la grossesse.

L'échantillon d'étude: département de la jeunesse des oursons de classe MC pré-gaz sanctionné terme d'honneur totalisant 20 joueurs

Méthodologie de l'étude: Utiliser l'approche expérimentale de la nature de sa pertinence à la recherche, qui est un programme qui peut être négocié l'accès à des résultats précis.

Outils d'étude: Analyse du contenu -almkablh personnel et les normes -alachtbarat

Les résultats obtenus à:

.01Le programme de formation plus récente effectuée à partir du groupe expérimental utilisé la formation continue du développement de la grossesse dans la réalisation d'un ennemi à 800 mètres.

Le programme de formation plus récente effectuée à partir du groupe expérimental utilisé la formation d'augmentation

continue du taux d'impulsions de charge après un ennemi à 800 mètres, a été élevé au niveau moral.

Les suggestions les plus importantes: pour les entraîneurs peuvent dans le football, l'utilisation du mode de formation continue pour développer des polluants atmosphériques parmi les joueurs de football pour atteindre la possibilité de grandes quantités de travail dans la formation continue.