



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

الرقم التسلسلي:

القسم : التدريب الرياضي

الرمز :

الشعبة: تدريب رياضي

التخصص: تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة

(ماستر)

أثر التدريب الفترتي مرتفع الشدة على صفة التحمل
لدى لاعبي كرة القدم - صنف أوسط -
دراسة ميدانية لفريق الملعب الافريقي السطايفي

إشراف الاستاذ:

د/ الورنيق يوسف

من إعداد الطالبين :

بوشريط طارق

خاذر ماسينيسا

السنة الجامعية :

2021/2020

شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " من اصطنع إليكم معروفا فجازوه ، فإن عجزتم عم مجازاته فادعوا له حتى تعلموا أنكم شكرتم ، فإن الله يحب الشاكرين "

شكرا جزيلا لكل من مد لنا يد العون ، و نحن نخط هذه الأسطر الأخيرة تعود بنا الذاكرة إلى الأيام التي قضيناها في الدراسة من الابتدائي وحتى الجامعة مع الزملاء و الأساتذة الكرام الذين بذلوا جهودا كبيرة لبناء جيل يعتمد عليه ، أقول شكرا كفيتم و وفيتم .

و نقف هنا لنقدم تحية خاصة إلى أساتذتنا الكرام في جامعة محمد بوضياف بالمسيلة و خاصة دكاترة معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية كما نخص بالذكر أستاذي الكريم المشرف على مذكرتنا " الورنيق يوسف " و أقول له شكرا لك و جزاك الله كل خير فقد كنت لنا السند الكبير و العون في إتمام هذا العمل فلك منا فائق الاحترام و التقدير و الإخلاص

و شكرا

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

إلى أمي الغالية أطال الله في عمرها

إلى أبي رحمه الله و اسكنه فسيح جناته

إلى كل إخوتي و أخواتي

إلى كل عائلة بوشريط صغيرا و كبيرا

إلى كل أصدقاء الجامعة : ماسي ، صلاح كيشان ،

يوسف قطاري ، طواهرية عبد القادر ، قرشي عبد

الرؤوف ... إلى كل الزملاء و الأصدقاء ...

إلى هؤلاء جميعا أهدي هذا العمل

بوشريط طارق

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

إلى والدي الكريم و غلى والدتي الغالية

أطال الله في عمرهما

.....

إلى أخوتي و أخواتي وجميع أفراد عائلتي

إلى كل عائلة خاذر من صغيرها إلى كبيرها

.....

إلى كل الأصدقاء و الأحياء

.....

أهدي حصاد جهدي وثمره عملي

خاذر ماسينيسا

قائمة المحتويات

	شكر
	إهداء
	إهداء
	مقدمة
الجانب المنهجي	
الصفحة	الفصل الأول : الإطار العام للدراسة
12	إشكالية الدراسة
13	فرضيات الدراسة
13	أهداف الدراسة
14	أهمية الدراسة
14	تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
16	الدراسات السابقة
الجانب النظري	
	الفصل الثاني : الخلفية النظرية
20	1-التدريب الرياضي
20	1-1 مفهوم التدريب الرياضي
20	2-1 طرق التدريب
20	1-2-1 طريقة التدريب الفتري
21	2-2-1 مفهوم التدريب الفتري
21	3-2-1 التدريب الفتري مرتفع الشدة
21	1-3-2-1 مميزات التدريب الفتري مرتفع الشدة
21	2-3-2-1 أهداف التدريب الفتري مرتفع الشدة
22	4-2-1 نماذج لبعض تمارينات المستخدمة في التدريب الفتري مرتفع الشدة
22	2- التحمل
22	1-2 مفهوم التحمل
22	2-2 أنواع التحمل
23	3-2 العوامل المؤثرة على صفة التحمل
23	4-2 أهداف التحمل
23	5-2 ظاهرة التعب وارتباطها بالتحمل

24	6-2 الوسائل المستعملة لتنمية صفة التحمل
24	3- الفئة العمرية (الأواسط 17-19 سنة)
24	3-1 تحديد وتعريف فئة الأواسط
24	3-2 مميزات المراهقة
26	3-3 أهمية الرياضة بالنسبة للمراهق
	الفصل الثالث : كرة القدم
28	4 كرة القدم
28	4-1 نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم
28	4-2 التسلسل التاريخي لكرة القدم
29	4-3 كرة القدم في الجزائر
30	4-4 المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم
31	4-4-1 الإعداد البدني لكرة القدم
31	4-4-5 صفات لاعب كرة القدم
31	4-5-1 الصفات البدنية
31	4-5-2 الصفات الفزيولوجية
32	4-5-3 أهداف كرة القدم
	الجانب التطبيقي
	الفصل الرابع : منهجية الدراسة
34	1 الدراسة الإستطلاعية
34	2 المنهج المتبع في الدراسة
35	3- مجتمع وعينة البحث
35	4- أدوات جمع البيانات و المعلومات
37	الخصائص السيكمترية للأداة
37	5- إجراءات التطبيق الميداني
37	6- الأساليب الإحصائية
	الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها و مناقشتها
38	1- عرض وتحليل النتائج
39	2- عرض وتحليل ومناقشة الفرضيات
59	2-1 عرض وتحليل و مناقشة الفرضية الأولى

60	2-2 عرض وتحليل و مناقشة الفرضية الثانية
61	3-2 عرض وتحليل و مناقشة الفرضية الثالثة
الفصل الخامس: استنتاجات و اقتراحات	
64	الاستنتاج العام
65	اقتراحات و توصيات
الخاتمة	

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	المؤهلات العلمية للمدربين	38
02	يوضح نسبة استخدام التدريب الفتري	39
03	يوضح آراء العينة حول أهمية تطور التحمل	40
04	يوضح نسب المدربين حسب الهدف من استخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة	41
05	يوضح آراء المدربين حول الصفة التي يرونها مهمة	42
06	يوضح رأي العينة حول مدى حماس اللاعبين للعمل	43
07	يوضح نسب المدربين حول الشدة التي يعتمدونها	44
08	يوضح نسب المدربين حول القدرة على الفهم و التنفيذ للتمارين	45
09	يوضح إجابات المدربين حول طبيعة النتائج المتحصل عليها	46
10	يوضح إجابات المدربين حول العوامل التي تؤثر في تحقيق نتائج ايجابية	47
11	يوضح إجابات المدربين حول ما إذا كانت التمارين تطبق في المباراة	48
12	يوضح إجابات المدربين حول ما إذا كان التدريب الفتري المرتفع الشدة يحسن تحمل اللاعبين	49
13	يوضح إجابات المدربين حول ما إذا كان هناك تحسن من مباراة إلى أخرى	50
14	يوضح إجابات المدربين حول ما إذا كان الأسلوب المستخدم يؤثر على اللاعبين	51
15	يوضح إجابات المدربين حول ما إذا كان التدريب المعتمد مناسباً في إعطاء مردوده	52
16	يبين آراء العينة حول مدى مناسبة التمارين	53
17	يبين آراء المدربين حول مصدر الاعتماد على التمارين	54
18	يبين آراء أفراد العينة حول مدى مواكبة التطورات الحاصلة في مجال التدريب	55
19	يبين آراء أفراد العينة حول الاعتماد على مبدأ التنوع في الشدة و الحجم	56
20	يبين آراء أفراد العينة في نوعية التمارين المعتمد عليها	57
21	يبين آراء أفراد العينة حول مدى ملائمة التمارين مع الوسائل المتاحة	58
22	عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى	59
23	عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية	60
24	عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة	61
25	عرض وتحليل ومناقشة الفرضية العامة	62

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
40	يبين نسبة استخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة	01
41	يوضح نسبة معرفة إذا ما كان المدربون يعطون أهمية لتطوير صفة التحمل	02
42	يوضح توزيع نسب حسب الهدف من استخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة	03
43	يوضح معرفة مدى حماس اللاعبين للعمل بطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة	04
44	يوضح توزيع نسب الشدة المستخدمة في التدريبات	05
45	يوضح معرفة المدربين لتطبيق التدريب الفتري مرتفع الشدة وتسهيل ذلك على اللاعبين	06
46	يبين طبيعة النتائج المتحصل عليها	07
47	يوضح العوامل المؤثرة في تحقيق نتائج إيجابية	08
48	يوضح نتائج إجابات المدربين حول ما إذا كانت التمارين تطبق في المباريات	09
49	يوضح إجابات المدربين حول ما إذا كان التدريب الفتري مرتفع الشدة يحسن تحمل اللاعبين	10
50	يوضح التطور الملحوظ في المباريات	11
51	يوضح إجابات المدربين حول ما إذا كان الأسلوب المستخدم مؤثر	12
52	يوضح إجابات المدربين حول ما إذا كان التدريب المعتمد مناسب ويعطي مردوده في المباريات	13
53	يوضح مساهمة التمارين في تطوير التحمل لدى اللاعبين	14
54	يوضح مصادر التمارين المستخدمة	15
55	يوضح آراء أفراد العينة حول مدى مواكبة التطورات الحاصلة في مجال التدريب	16
56	يبين آراء المدربين حول الاعتماد على مبدأ التنوع في الشدة والحجم	17
57	يوضح حداثة التمارين المستخدمة من طرف المدربين	18
58	يبين آراء المدربين حول مدى ملائمة التمارين مع الوسائل المتاحة	19

مقدمة :

أصبحت الرياضة معيارا من معايير تقدم المجتمعات ومصدرا مهما لصحة و ثقافة الشعوب حيث أن التنافس بين الدول أصبح يقاس بتقدم الرياضة وتطورها ، ولعل كرة القدم من أهم الرياضات التي يحبها ويمارسها أغلب شعوب العالم ، ولم تعد كرة القدم مجرد مباراة بين فريقين بل أصبحت مصدر دخل أساسي للاعب و النادي وبما أن كرة القدم من أكثر الألعاب شعبية في العالم فقد حظيت باهتمام كبير من قبل الباحثين و العلماء للوصول إلى المستوى العالي فقد اهتم الخبراء والباحثون و المدربون بهذه اللعبة بكل ما وصل له العلم في مجال علم التدريب الرياضي والتكنولوجيات الحديثة و الاختبارات العلمية من أجل تطوير وتحسين المستوى البدني و المهاري والخططي و النفسي والذهني للاعب كرة القدم من أجل الوصول إلى الانجاز الرياضي العالي و المستوى الذي نراه عند لاعبي منتخبات الدول المختلفة

إن أساليب اللعب الحديثة قد أظهرت في كاس العالم والدورات الاولمبية أهمية الحالة البدنية للاعب لما تتميز به هذه المباريات من إيقاع سريع لتحركات اللاعبين داخل الملعب القيام بعمل بدني كبير متميز بالشدة العالية التي تظهر في سرعة أداء المهارات و بدايات الجري السريع وقوة الجسم التي تتضح في محاولة اللاعب الاستحواذ على الكرة من اللعب المنافس وسرعة تغيير المنافس و سرعة تغيير المراكز والاتجاهات كما يحدث في كثير من مهارات الخداع و السيطرة على الكرة والتمرير

وتعتبر الخصائص البدنية القاعدية الأساسية للاعب كرة القدم ، وهي القاعدة التي تبنى عليها باقي الإعدادات الأخرى سواء المهارية أو الخططية أو النفسية فكلما كلن اللاعب جاهز من الناحية البدنية كلما استطاع تطبيق المهارات بشكل أفضل مع الاقتصاد في بذل الجهد والدقة والانسيابية ن كما أن ارتفاع مستوى لعب كرة القدم يتطلب إعدادا خاصا من الناحية البدنية و التي لها صلة وثيقة بإتقان المهارات الفنية .

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة.

1-1 الإشكالية :

لقد عرفت الرياضات تطورات منذ القديم بحيث كان الإنسان يمارسها في حياته اليومية , للحصول على قوته اليومي وبعد ذلك طورها الإغريق إلى أن أصبحت هناك منافسات و ألعاب أصبحت الرياضة ظاهرة إجتماعية جلبت إهتمام الباحثين في الألعاب التنافسية ومن بين هذه الألعاب نجد كرة القدم التي ملكت قلوب الشعوب وأصبحت واحدة من إهتمامته اليومية وصخرت لها كل الإمكانيات من أجل تطويرها أكثر , حيث إنقلبت من مرحلة الممارسة كهواية إلى مرحلة أكثر تنظيماً تمثلت في ممارستها لكسب لقمة العيش , فشيدت لها المنشآت والمركبات ونظمت لها دورات وبطولات قارية وعالمية وإقليمية , وأصبحت بذلك الرياضة الأكثر شعبية في العالم .

إن الكلام عن كرة القدم وتطويرها يفترض علينا الحديث عن أحد الركائز التي ترقى بمستوى هذه الرياضة الا وهو التدريب

إن التدريب في كرة القدم يفترض علينا التركيز على خمسة جوانب اساسية وهي الإعداد البدني والإعداد المهاري والإعداد النفسي والأعداد الخططي والذهني , ويجب ان يتكامل جميعها في خط واحد لتحقيق الهدف وهو بناء فريق متكامل في الأداء (بن قاصد علي الحاج 2006\2007 ص2)

كما أن التدريب يهدف إلى محاولة الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى من الأداء ونجد أن للتدريب طرق مختلفة , ومن هذه الطرق المهمة في التدريب نجد طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة والتي يعتمد عليها في تطوير وتنمية طفة أو حركة او شئى معين في التدريب الفتري مرتفع الشدة

ومن بين هذه الصفات التي التي يمطن تطويرها نجد صفة التحمل التي هي صفة من الصفات البدنية التي يسعى المدرب لتنميتها لما لها من أهمية قصوى في كرة القدم من أجل تحسين والرفع من مستوى الأداء

التساؤل العام :

هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التدريب الفكري مرتفع الشدة و صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم ؟

التساؤلات الجزئية :

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لصفة التحمل للمجموعة التجريبية ؟

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لصفة التحمل للمجموعة الضابطة ؟

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية و الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة ؟

2 الفرضيات :

. الفرضية العامة :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التدريب الفكري مرتفع الشدة على صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط

. الفرضيات الجزئية ؟

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لصفة التحمل للمجموعة التجريبية

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي لصفة التحمل و الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية و الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة

3 أهداف الدراسة :

-الكشف عن مدى أهمية صفة التحمل في هذه المرحلة العمرية

-الكشف عن دور التدريب المرتفع الشدة في التأثير على صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط

4 أهمية الدراسة :

أ-الجانب العلمي:

-إثراء مجال البحث العلمي
-الموضوع اثار اهتمامنا كوننا لاعبين كرة القدم
-تدعيم المعهد بمذكرة في هذا الموضوع الذي يصبح في المستقبل كمرجع يستناد إليه

ب-الجانب العملي :

-تكمن أهمية هذا البحث أنه دراسة ميدانية تبين أثر استخدام التدريب الفتري المرتفع الشدة على صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم
-إعطاء صورة واضحة وشاملة على أثر استخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة على صفة التحمل

5- تحديد المفاهيم والمصطلحات :

1-1 التدريب الفتري مرتفع الشدة :

تعريف اصطلاحي :

هو احد طرق التدريب الفتري و الذي يتميز بزيادة شدة حمل التدريب وقلة حجمه نسبيا , والذي يهدف المدرب من خلاله الى تطوير بعض الصفات البدنية كما يمتاز هذا النمط بالعمل تحت ظروف الدين الاكسجيني نتيجة استخدام الشدة العالية والتي قد تصل الى 90% من الحد الأقصى لقدرات اللاعب)

(الربضي,2001ص216)

-التعريف الإجرائي:

هو طريقة من طرق التدريب تهدف إلى تنمية وتحسين بعض الصفات البدنية وتتميز بالشدة العالية وحجم منخفض وبعده التكرارات التي تتخللها راحة بينية

2-1 التحمل :

اصطلاحا:

يعد احد المكونات الأساسية للأداء البدني والقدرة الحركية واللياقة البدنية وكفاءة الفرد وتتوقف هذه العملية على سلامة أجهزة الجسم (الجهازين الدوري والتنفسي و الجهاز العضلي والعصبي) ويتوقف على مقدار التعاون بين هذه الأجهزة (حسن البشتاوي2010ص348)

-التعريف الإجرائي :

التحمل هو قدرة الرياضي على العمل لفترات طويلة نسبيا دون الهبوط في مستوى الفاعلية

2-1 كرة القدم :

- لغة:

كرة القدم كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم , فالأمريكيون يعتبرون كرة القدم ما يسمى عندهم ب (روقي) او كرة القدم الامريكية (روجي جميل,1986ص5)

-إصطلاحا:

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما من احد عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ميدان مستطيلة , في نهاية كل طرفيها مرمى الهدف , يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الآخر للحصول على نقطة(هدف) والتفوق على المنافس في إحراز النقاط (محمود بن حسن سليمان 1998ص9)

-تعريف إجرائي:

كرة القدم لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا في ميدان مستطيل الشكل صالح للعب يحاول كل منهما تسجيل اكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم , يدير اللقاء حكم وسط وحكيم على الأطراف ومحافظ اللقاء , تدوم مدة المباراة 90 د مقسمة لشوطين كل واحد منهما يدوم 45د مع استراحة لمدة 15د بالإضافة لاحتساب الوقت الضائع تستعمل كرة جلدية في الملعب و ألبسة الفريقين مختلفة في اللون

الدراسات السابقة :

الدراسة 01: دراسة صبري عبد الجليل بودور شهادة الماستر 2018/2019

جامعة : محمد بوضياف - المسيلة

بعنوان : أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (تحمل

القوة – تحمل السرعة) لدى عدائي المسافات الـ1500 م صنف (17-18)

أهداف الدراسة :

-التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية (تحمل القوة – تحمل السرعة)

- التعرف على الفروق بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في كل من اختبار (تحمل السرعة – تحمل القوة)

- التعرف على الفروق بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في كل من اختبار (تحمل لبقوة – تحمل السرعة)

مشكلة الدراسة :

ما مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تحسين بعض عناصر اللياقة

البدنية (تحمل القوة – تحمل السرعة) لدى عدائي الـ1500 م صنف أواسط

فرضيات الدراسة :

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبليين بين العينة الشاهدة والعينة التجريبية

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي بالنسبة للعينة التجريبية

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين البعديين للعينة الشاهدة والتجريبية لصالح العينة التجريبية

إجراءات الدراسة :

العينة : فريق مدرسة ألعاب القوى – بن سرور-

المنهج المستخدم: المنهج التجريبي

الأدوات المستخدمة : الاختبارات

النتائج المتوصل إليها :

بعد عرض وتحليل النتائج المتوصل إليها توصلنا على النتائج التالية :

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبليين بين العينة

الشاهدة و العينة التجريبية في اختبائي تحمل القوة و تحمل السرعة

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي بالنسبة للعينة التجريبية فب اختبائي تحمل القوة وتحمل السرعة

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين البعديين بين العينة

الشاهدة و العينة التجريبية لصالح العينة التجريبية في اختبائي تحمل القوة

وتحمل السرعة.

الدراسة 02:

دراسة العبدى شوية – برمولى مصطفى مذكرة لنيل شهادة الماستر

2014/2013

تحت عنوان " أثر استخدام التدريب الفترى مرتفع الشدة على تطوير الأداء البدنى لدى لاعبي كرة القدم – صنف أواسط "

أهداف الدراسة :

اثر استخدام التدريب الفترى على تطوير الأداء البدنى لاعبي كرة القدم صنف أواسط الفروق فى الأداء البدنية بين لاعبي المجموعتين التجريبية و الضابطة فى الاختبارين القبلى و البعدى

التعرف على الفروق و المتغيرات البدنية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة فى الاختبار البعدى

الإشكالية :

هل أسلوب التدريب الفترى مرتفع الشدة يعمل على تطوير الأداء البدنى للاعبى الشباب لكرة القدم ؟

الفرضيات :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين فى الأداء البدنى فى الاختبارين القبلى و البعدى بين المجموعتين التجريبية و الضابطة لصالح الاختبار البعدى
فروق ذات دلالة إحصائية فى الأداء البدنى بين المجموعتين التجريبية و الضابطة فى الاختبار البعدى لصالح المجموعة التجريبية .

الدراسة الميدانية:

المجال الزمانى و المكاني : ملعب 1 نوفمبر 1954

جانفى 2013- مارس 2013

النتائج المتحصل عليها :

أحدث المناهج التدريب المقترح باستخدام التدريب الفترى مرتفع الشدة على أثر إيجابا فى الأداء البدنى المعنى بالدراسة .

مناهج التدريب المقترحة وبأسلوب التدريب الفترى و المستند على أنظمة إنتاج الطاقة يؤدي إلى تطوير الأداء البدنى للاعبى الشباب لكرة القدم .

الدراسة 03:

دراسة الشىخلى (1995)

موضوع الدراسة : استخدام عدد من طرائق التدريب لتطوير التحمل الخاص و علاقتها بإنجاز

800 متر (العراق)

أهداف الدراسة :

-استخدام الطرائق المستخدمة فى البحث فى تطوير التحمل الخاص

- أفضلية الطرائق المستخدمة فى البحث فى تطوير التحمل الخاص

- علاقة تطوير التحمل الخاص فى إنجاز ركض 800م

عينة الدراسة :

أجريت الدراسة على عينة قوامها 45 طالبة من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية في جامعة -بغداد-

نتائج الدراسة :

وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي للتحمل الخاص و لصالح الاختبار البعدي عملت الطرائق التدريبية (الفارتلك ، التكراري / الفترتي مرتفع الشدة) على تطوير التحمل الخاص لدى مجاميع البحث

لم تظهر فروق معنوية بين الطرائق التدريبية في تطوير التحمل الخاص في الاختبارات التدريبية البعدية

ظهرت علاقة ارتباط عالية بين اختبار التحمل الخاص و إنجاز 800م للطرائق التدريبية كافة .

تعليق على الدراسات السابقة و المشابهة :

مما لاشك فيه أن الدراسات السابقة و المشابهة تعتبر كنقطة بداية لفك الغموض و التعجب و جميع السؤالات و العراقيل التي يمكن أن تواجهنا في البحث ، من خلال ما قمنا به من دراسات و استطلاع النتائج ، كما أفادتنا الدراسات السابقة و المشابهة في إعطائنا لمحة ولو بسيطة عن موضوعنا المدروس من خلال التعرف على مختلف الأساليب و المناهج المناسبة للموضوع بما فيها الاستنتاجات و الاقتراحات و هذا ما يساعدنا في التعرف على مختلف الصعوبات التي واجهتهم في بحوثهم العلمية و محاولة قدر المستطاع تجنبها . ولا يقتصر الأمر على الصعوبات فقط بل و الأخطاء أيضا سواء كانت علمية أو منهجية و محاولة عدم تكرارها و الوقوع فيها . إلا أن دراستنا تميزت باستخدام التدريب الفترتي مرتفع الشدة حيث تهدف إلى تطوير الخاصية المراد دراستها مباشرة (صفة التحمل) كما أشار الكثير من الأخصائيين و باستخدام وسائل بسيطة و ظروف حياتية متشابهة لكل الرياضيين وهذا لا ينفي كمالية بحثنا فلا يخلو بحث من الأخطاء لذا وجب علينا كطلبة التعلم من أخطاء البحوث السابقة و الاستفادة منها

الجانب النظري

الفصل الثاني:
الخلفية النظرية

1-1-1 التدريب الرياضي:

1-1 مفهوم التدريب الرياضي:

يرى البعض أن كلمة التدريب مصطلح منشق من كلمة لاتينية وتعني "يسحب" أو "يجذب" , وقد انتهى الأمر بهذا المصطلح الى اللغة الانجليزية وقد كان يقصد به قيما سحب الجواد من مربطه لإعداده للاشتراك في السباقات و بمرور الوقت انتشر استخدام مصطلح " التدريب" في المجال الرياضي واعتري مفهومه ومعناه القديم الكثير من التعديل والتهديب.

وفي لغتنا العربية يقال " درب " فلانا بالشيئ , عليه فيه وقد قام بعض علماء الثقافة الرياضية بتحديد معنى ومفهوم التدريب الرياضي بصورة تعكس خبراتهم وتجاربهم وما يؤمنون به من اتجاهات ومذاهب وفلسفات و وهكذا اختلف مفهوم التدريب الرياضي لدى كل منهم وبالتالي اختلف تعريفهم له , وسنكتفي بتقديم التعريف الذي يتميز بقدر كبير من الصلاحية: " التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف اساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من انواع الأنشطة الرياضية .

وفي ضوء هذا التعريف يمكننا أن نستخلص أن التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية (كعلم التشريح ، علم وظائف الأعضاء، الفيسيولوجيا، علم الميكانيك... الخ)

وهدفنا النهائي إعداد الرياضي للوصول إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته واستعداداته وإمكانياته وذلك في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه والذي يمارسه بمحض إرادته (محمد حسن علاوي، 1992ص35-36).

2-1 طرق التدريب :

تمتاز الرياضات بتعدد فعالياتها وكل فعالية تختلف بحد ما عن الاخرى بأدائها الفني ومتطلباتها البدنية واحتياجاتها التدريبية رغم أن جميعها يحتاج إلى إعداد بدني عام لكل عناصر اللياقة البدنية المعروفة ، لكل فعالية طرق تدريبية خاصة بها .

1-2-1 طريقة التدريب الفتري :

نبذة تاريخية عن التدريب الفتري :

تشير النتائج من خلال إطلاع الباحث عن المصادر والمراجع المتوفرة إلى انه في النصف الثاني من القرن العشرين وجد تقدم ملحوظ ولموس في المستويات الرياضية المختلفة نتج عنها تغيرات في أسس ونظريات التدريب التي أصبحت مرتبطة ارتباطا وثيقا بالعلوم الاخرى من علوم وظائف الأعضاء وعلوم الحركة والكمياء الحياتية وانعكس ذلك على المستويات الرياضية المختلفة وخاصة على المستويين الأولمبي والدولي (بسطويسي 1999ص287)

ويعود التقدم في النتائج إلى استخدام طرائق و وسائل وأساليب علمية حديثة ، الغاية منها النهوض بمستويات الأداء و الإنجاز ومن بين تلك الطرائق طريقة التدريب الفتري التي برزت

بشكل ملفت للنظر خلال تلك المدة والتي لم تقتصر على الألعاب الفردية فقط وإنما ظهرت نتائجها على الألعاب الجماعية أيضا من خلال تنمية تحسين القدرات البدنية كالقوة والسرعة والمطاولة وكذلك الصفات البدنية المركبة (محمد حسن علاوي، 1994 ص 217)

وقد دعت الحاجة الى استخدام طريقة التدريب الفتري فضلا عن الطرق الأخرى في تدريبات كرة القدم لأن الحركة الرئيسية في لعبة كرة القدم هي الركض فضلا عن سرعة الركض ، وبدأ ذلك منذ 1958-1959م واجربت تجارب عديدة على هذه الطريقة في هنغاريا حتى عام 1962م حيث حاول المدربون وضع الطرائق التكتيكية و التكنيكية للإعداد البدني ، حيث قامو بدراسة العلاقة العلمية بين الحمل والراحة وتوصلوا إلى أنها تساعد في تطوير كرة القدم ، لأنهم يتعرضون إلى حمل عالٍ ومتوسط خلال المباراة (الخشاب وآخرون 1999 ص 432-434)

2-2-1 مفهوم التدريب الفتري:

هو نظام تدريبي يتميز بالتبادل المتتالي بين الجهد و الراحة وتنسب كلمة الفتري إلى فترة الراحة البيئية بين كل تدريب والتدريب الذي يليه (أول من دون هذه الطريقة هو العالم الفيسيولوجي " ران ديل " وأول من استعملها هو العداء الألماني " هاييج " و أشهر من استخدمها وطبقها واستطاع تحطيم ارقام قياسية اولمبية هو العداء التشيكي " زاتبيك إميل " عداء المسافات الطويلة (أسامة رياض 1987)

3-2-1 التدريب الفتري مرتفع الشدة :

مميزات التدريب الفتري مرتفع الشدة:

يتميز بزيادة حمل التدريب وقلة حجمه نسبيا، ويهدف المدرب من استخدام هذا النوع من التدريب إلى تطوير التحمل الخاص عند الرياضي ،

كما يمتاز التدريب الفتري مرتفع الشدة بالعمل تحت ظروف الدين الأكسجيني أي العمل بغياب الأكسجين نتيجة لاستخدام الشدة القصوى أثناء التدريب ، وتصل الشدة المستخدمة إلى 90 بالمئة من الحد الأقصى

أما حجم التمرين يجب أن يتناسب مع الشدة المستخدمة ، وبالنسبة للراحة أيضا لا بد من العودة إلى ضربات القلب كمعيار حقيقي ، حيث لا تزيد فترة الراحة على 160 ثانية عند وصول النبض من 100 إلى 120 ضربة في الدقيقة ثم يبدأ الرياضي في التمرين الثاني .(سلمان علي حسن وآخرون 1983)

أهدافه التدريب الفتري مرتفع الشدة :

تهدف هذه الطريقة إلى تنمية الصفات البدنية التالية :

-التحمل الخاص

- السرعة

-القوة المميزة بالسرعة

-القوة العظمى

ونجد في مثل هذا النوع من التدريب العضلات تعمل في غياب الاكسجين نتيجة شدة الحمل المرتفعة ، وهذا يعني حدوث ظاهرة الدين الأوكسجيني عقب كل أداء و اخر وتؤدي مثل هذه الطريقة إلى تأخر الاحساس بالتعب .(مهند حسن البشتاوي 2005ص274)

1-2-4 نماذج لبعض تمارينات المستخدمة في التدريب الفترتي مرتفع الشدة :

تمارين الجري لألعاب القوى لسن 18 سنة

عدد مرات التكرار	فترة الراحة البينية	سرعة الجري	مسافة الجري
8-6 مرة	90-120 ثانية	14-18 ثانية	100م
8-6 مرة	120-180 ثانية	36-38 ثانية	200م
6-4 مرة	120-180 ثانية	45-52 ثانية	300م
5-4 مرة	180- فما فوق	75-95 ثانية	400م

ويمكن التقدم بحمل التدريب بالعمل على إنفاص فترات الراحة البينية ، أو زيادة سرعة الجري أو زيادة عدد مرات التكرار لمرة واحدة لمرتين .(مهند حسن البشتاوي 2005 ص275)

2-التحمل:

1-2 مفهومه:

القدرة على القيام بإنجاز عمل ما لفترة طويلة بتأثير ايجابي وبشدة عالية

2-2 أنواع التحمل :

التحمل نوعان هما:

أ-التحمل العام : قدرة الفرد الرياضي أو الشخص على مقاومة التعب أثناء أداء الحركات و التمارينات الرياضية لفترة زمنية طويلة و الهدف من التحمل العام تحسين عمل الجهازين الدوري و التنفسي وتكوين قاعدة فيزيولوجية عريضة و التحمل العام هو أي رياضة تمارس لزمناً أو مسافة طويلة كالسباحة و جري المسافات الطويلة .

-مميزات التحمل العام:

يرى ماتيفيف أن التحمل العام يتميز بالاتي :

- طول فترة الأداء

- الاستمرار في الأداء

- أن يكون الحمل ذو شدة مرتفعة نسبياً

- كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي

ب- التحمل الخاص :

يعرف بأنه مقدرة اللاعب على الوقوف ضد التعب الذي ينمو في حدود مزاولته لنشاط محدد فقد عرفه " عصام عبد الخالق" بأنه مقدرة الرياضي لتحقيق متطلبات مرتبطة بنوع تخصصه بدون الهبوط في مستوى الأداء وبفعالية وتحت ظروف المنافسة. (عصام عبد الخالق 2005ص102)
2-3 العوامل المؤثرة على صفة التحمل :

-العوامل النفسية:

الرياضات الطويلة بحاجة إلى قوة الإرادة عند الرياضي والعوامل النفسية ليس سهلا تنميتها لذا يجب أن يكون الإعداد النفسي من وقت مبكر

-العوامل المرتبطة بالطاقة:

أي عمل يحتاج إلى تحملا لاحتراق داخل الجسم اي وجود الاكسجين وكلما كانت الامكانات الاكسجينية عند الرياضي يكون مؤهلا ليكون لاعب تحمل جيد
-العوامل الفسيولوجية :

مدى نمو أجهزة الجسم الداخلية , والتحمل يجب تنميته من سن 17 لأن أجهزة الجسم يكون نموها تدريجي

-العوامل المرتبطة بتوزيع الجهد والقوة على فترة المنافسة : سباق يحتاج إلى جري ساعتين فلو بذل اللاعب كل جهده في الساعة الاولى من الصعب الجري بنفس السرعة والتحمل في الساعة الثانية لذلك يجب دائما الجهد والسرعة لتحقيق إنجاز جيد

2-4 أهداف التحمل :

-تحسين الكفاءة الوظيفية لعمل الأجهزة الداخلية في جسم الإنسان عن طريق:

- زيادة حجم القلب مما ينتج عنه زيادة في نسبة الدم المضخ للجسم بنسبة كبيرة .
 - زيادة السعة الهوائية للريثين مما ينتج عنه زيادة في نسبة التبادل الغازي في الجسم وأثره في زيادة نسبة الأكسجين المستنشق وتوزيعه في الجسم
 - زيادة عدد شعيرات الدموية مما ينتج عنه سهولة نقل الغذاء وسرعته في الجسم .
 - تسهيل العمليات الأيضية (البناء و الهدم)لتحرير الطاقة
- (عامر فاخر شغاتي،2011ص303-304)

2-5 ظاهرة التعب وارتباطها بالتحمل :

التحمل مرتبط بالتعب لأن الرياضي في تمارين التحمل يظهر لديه حالة من التعب وقيل الحديث عن هذه الظاهرة لا بد أن نميز بين ثلاث مصطلحات:

- 1-التعب : هو التدرج في انخفاض كفاءة الأداء نتيجة لاستمرار بذل مجهود
- 2-الإجهاد : هو وصول الرياضي إلى درجة عدم القدرة على مقاومة التعب
- 3-الإنهاك: هو حالة التوقف المفاجئ كنتيجة لإنهاك القوى خلال بذل مجهود.

و عرف بعض علماء وظائف الأعضاء بأن التعب حالة كيميائية ناتجة من تجمع المواد المختلفة أو المواد السامة كتجمع ثاني أكسيد الكربون وحامض اللاكتيك في العضلات عند أداء النشاط الرياضي

يقسم زاسيوكي التعب إلى :

- التعب المحلي وهو الذي تعمل فيه أقل من ثلث العضلات في الجسم
- التعب الجزئي وهو الذي تعمل فيه ثلث إلى ثلثي عضلات الجسم
- التعب العام وهو الذي تعمل فيه أكثر من ثلثي عضلات الجسم .

وأثبت ماتزر أن الجسم يعود لوضعه الطبيعي بعد التعب إذا بلغ 82 بالمئة بعد خمس دقائق من العمل و 90" بعد 10 د و 95" بعد 20 د (حسن البشتاوي، 2010ص35)

2-6- الوسائل المستخدمة لتنمية التحمل:

تمارين الإعداد العام : تهدف إلى تنمية التحمل العام ، هذه التمارين بعيدة عن التخصص الرياضي وتهدف إلى توسيع القاعدة الفسيولوجية ، وغالبا ما تعطى هذه في فترة الإعداد + المرحلة الانتقالية

-تمارين الإعداد الخاص : هذه التمارين تهدف إلى رفع القدرة البدنية و الإمكانيات الفسيولوجية عند الرياضي باستخدام مهارات واتجاه حركي قريبة من التخصص

- تمارين خاصة: نفس المهارات المطلوبة أو المشابهة لها باستخدام اجهزة مساعدة وبعض التمارين

- التمارين التنافسية : وهي المهارات والجمل الحركية المطلوب أدائها في المنافسة

3-الفئة العمرية (الأواسط 17-19 سنة) :

3-1 تحديد وتعريف فئة الأواسط:

إذا كنا بصدد التحدث عن صفة الأواسط أو المرحلة العمرية الممتدة ما بين(19-17)سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة هامة وجد حاسمة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة وما هي إلا مرحلة تدعيم التوازن من المرحلة وتأكيدها .

إن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابع اخر وفيها يتجه الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه ويلتزم بين تلك المشاعر الجديدة ليحدد موقعه بين هؤلاء الناضجين ، محاولا التعود على ضبط النفس و الابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الشجاعة فيدرس المراهق كيفية الدخول في الحياة المهنية وتتنوع علاقته مع تحديد اتجاهه إزاء الشؤون السياسية و الاجتماعية المحيطة به .

3-2 مميزات المراهقة :

1-النمو الجسمي:

إن البعد عن الجسمي هو أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهقة ويشتمل البعد الجسمي على مظهرين أساسيين من مظاهر النمو هما المظهرين الفزيولوجي أو العضوي و المقصود بالنمو

الفزيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة التي يتعرض لها المراهق أثناء البلوغ وما بعده ويشمل ذلك الوجه بالخصوص النمو في الغدد الجنسية أما النمو العضوي فيشمل نمو المظاهر الخارجية للمراهق كالتطول و الوزن و العرض حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن 3 كلغ في السنة

يؤدي النمو الجسمي إلى الاهتمام بالجنس الآخر ويهتم المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة عضلاته ومهارته الحركية لما تحمله من أهمية في التوافق الاجتماعي (نوري حافظ، 1998ص48)

2- النمو العقلي:

من الملاحظ في فترة المراهقة أن الحدث السوي يسير في النمو العقلي فهو يستمر في عقده الثاني من عمره في اكتساب القابلية على التعلم إلى جانب ذلك يتميز بالصعوبة والتعقيد بالإضافة إلى أنه يصبح أكثر قدرة على التعامل مع هذه الأفكار المجردة حيث يتميز ببحثه عن ما وراء الطبيعة وبظهور سمات المنطق في التفكير هذا راجع لنمو الذكاء فيه و نضج الجهاز العصبي وهذا ما يؤدي إلى محاولة فهم كل ما يثير فضوله وتسأوله كما تتسم الحياة العقلية لدى المراهق بأنه تتجه نحو التمايز إذ تكتسب حياته نوع من الفاعلية تساعده للتكيف مع البيئة الاجتماعية والثقافية و الأخلاقية التي تعيش فيها. (كمال جمال الريضي 2004ص48)

3-النمو الحركي:

في هذه المرحلة يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك و الاضطراب الحركي تأخذ مختلف المهارات الحركية في التحسين و الرقي كما يلاحظ ارتفاع في مستوى العضلات و الأعصاب بدرجة كبيرة ويستطيع المراهق في هذه المرحلة من زيادة سرعة الاكتساب و التعلم مختلف الحركات و اتقانها وتثبيتها بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به المراهق يساعد كثيرا على إمكانية ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية (عبد القادر ناصر 2005ص33)

5- النمو النفسي :

تتميز هذه المرحلة بثورة وحيرة و اضطراب يترتب عليها جميعا عدم تناسق ينعكس على انفعال المراهق مما يجعله حساسا إلى درجة و أهم هذه الحساسيات و الانفعالات وضوحا :

-خجل بسبب نموه الجسمي لدرجة يظنه مرضا

- إحساس شديد بالذنب

- خيالات واسعة وأمنيات جديدة وكثيرة

- عواطف وطنية و دينية واجتماعية

- افكار مستحدثة وجديدة

كما ينمو عند المراهق الفكري النقدي وسعة الملاحظة ويصبح مضادا للعادات و

التقاليد (محمود كاش 1991ص166)

6- النمو الاجتماعي:

حياة المراهق الاجتماعية مليئة بالصراعات و الغموض و التناقضات فيعيش صراع بين آراء أصدقائه وآراء أسرته و بين الرغبة في الاستقلالية عن الوالدين وبين الحاجة إليهما ، وكل هذا يؤدي إلى عيشه في تناقضات تظهر في سلوكه وتفكيره بحيث يقول ولا يفعل ، يخطط ولا ينفذ ، يمتثل للجماعة ويرغب في السيطرة وتأكيد الذات في نفس الوقت

كما يتجه المراهق إلى الاهتمام بمظهره الشخصي و توسيع علاقاته الاجتماعية أما الإناث فغالبا ما يلجأن إلى الاهتمام بمظهرهن أكثر من الذكور (رمضان محمد القذافي 1998ص355)

3-3 أهمية الرياضة بالنسبة للمراهق :

إن النشاط الرياضي جزء من التربية العامة وهدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية والاجتماعية وذلك من خلال أنواع مختلفة من الأنشطة البدنية لتحقيق هذه الأغراض

فالنشاط الرياضي يضمن النمو الشامل و المتوازن للطفل و يحقق احتياجاته البدنية مع مراعات المرحلة العمرية التي يجتازها الطفل حيث يكون هناك عدم انتظام في نمو من ناحية الوزن والطول مما يؤدي الى نقص التوافق ، إذ يلعب التوافق بين العضلات و الأعصاب دورا في زيادة الانسجام في كل ما يقوم به المراهق من حركات هذا من الناحية البيولوجية

أما من الناحية الاجتماعية فوجود لاعبين في وحدة واحدة خلال ممارسة النشاط البدني يزيد من اكتسابهم الكثير من الصفات التربوية إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية الصفات الخلقية و المحافظة على الملكية العامة .

الفصل الثالث :

كرة القدم

4 - كرة القدم:

4-1 نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شعبية في العالم ، و هي الأعظم في نظر اللاعبين و المتفرجين .

نشأت كرة القدم في بريطانيا و أول من لعب الكرة كان عام 1175م من قبل طلبة المدارس الإنجليزية وفي سنة 1334م قام - الملك إدوارد الثاني - بمنع لعب كرة القدم في المدينة نظرا للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف - إدوارد الثالث- و رتشارد الثاني و هنري الخامس (1453-1373م) لعبت أول مباراة في مدينة لندن ب20 لاعبا لكل فريق في شارع مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف ، كما لعبت مباراة اخرى في مدينة " ايتون " بنفس العدد من اللاعبين وسجل هدفين في تلك المباراة .

بدئ وضع القوانين سنة 1830 م بحيث تم اتفاق ضربات الهدف و الرميات الجانبية و أسس نظام التسلسل قانون " هاورد" كما أخرج القانون المعروف بقواعد " كامبرج" عام 1848م و التي تعتبر الخطوة الأولى في وضع قوانين الكرة ، وفي عام 1989م انشأت القوانين العشرة تحت عنوان " اللعبة الأسهل" ، حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم و إعادة اللاعب للكرة داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها، وفي عام 1863م أسس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت سنة 1888م (كأس إتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة ، وفي عام 1889م تأسس الإتحاد الدنمركي لكرة القدم و أقيمت كأس البطولة 15 فريق

في عام 1904م تشكل الإتحاد الدولي لكرة القدم " فيفا " ودالك بمشاركة كل من الدانمارك ، هولندا، بلجيكا ، سويسرا، فرنسا .
أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأروغواي 1930م (موفق مجيد المولي 1999ص09)

4-2 التسلسل التاريخي لكرة القدم :

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود ، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس ، واشتد صراع التطور بين القارتين الأوروبية و الأمريكية في جميع المنافسات ، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم وبدأ تطور الكرة منذ بدأت منافسة كأس العالم سنة 1930م و فيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم :

- 1845م : وضعت جامعة كامبريدج القواعد ال 13 للعبة كرة القدم
- 1855م : أسس أول نادي لكرة القدم البريطانية (نادي شيفلد)
- 1883م: أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم
- 1873م: أول مقابلة دولية بين بريطانيا و اسكتلندا
- 1882م: عقد في لندن مؤتمر دولي ل مندوبي اتحادات بريطانيا اسكتلندا و ايرلندا وتقرر إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله
- 1904م: تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم
- 1925م: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلل
- 1930م: أقيمت أول كأس عالم وفازت بها الأوروغواي
- 1953م: محاولة تعيين حكمين في المباراة
- 1939م: تقرر وضع أرقام على قمصان اللاعبين من الخلف
- 1949م: أقيمت أول دورة كرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط
- 1950م: تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية كرة القدم
- 1963م: أول دورة باسم كأس العرب
- 1967م: دورة المتوسط في تونس ضمن ألعابها كرة القدم
- 1970م: دورة كأس العالم في المكسيك فازت بها البرازيل
- 1974م: دورة كأس العالم في ميونخ وفازت بها ألمانيا
- 1975م: دورة البحر المتوسط في الجزائر
- 1976م : الدورة الأولمبية مونتريال
- 1978م: دورة كأس العالم في الأرجنتين و فازت بها الأرجنتين
- 1980م: الدورة الأولمبية في المكسيك
- 1982م: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفازت بها ألمانيا
- 1986م: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها الأرجنتين
- 1990م: دورة كأس العالم في إيطاليا وفاز لها ألمانيا
- 1994م: دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز بها منتخب البرازيل
- 1998م: دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بها البلد المنظم ، ولأول مرة نظمت ب32منتخبا من بينها خمس فرق من إفريقيا
- 2002م: فازت بها البرازيل وكانت أول مرة من تنظيم مزدوج بين دولتين (اليابان و كوريا الجنوبية)

3-4 كرة القدم في الجزائر :

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ، والتي اكتسبت شعبية كبيرة ، وهذا بفضل الشيخ " عمر بن محمود" ، "علي رايس" الذي أسس سنة 1895 م أول فريق جزائري تحت اسم " طليعة الحياة في الهواء الكبير " وفي 07 أوت 1921 م تأسس أول فريق

رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن شباب رياضي قسنطينة هو أول نادي تأسس قبل 1921 م .

بعد 1921/ تأسست عدة فرق أخرى منها : غالي معسكر ، الإتحاد الإسلامي لوهران ، الإتحاد الإسلامي للبلدية ، الإتحاد الإسلامي للجزائر.

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام و التكتل لصد الاستعمار كانت كرة القدم أحد الوسائل المحققة لذلك ، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين بالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة الروح الوطنية ، مع هذا تم تفتن الاستعمار الفرنسي إلى المقابلات التي تجري وتعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع و التظاهر بعد كل لقاء ، حيث في سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر و فريق أورلي سانت اوجين (بولوغين حاليا) التي على إثرها أعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين .

وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أبريل 1958م الذي كان مشكلاً من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال : رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في فريق سانت ايتيان ، وسوخان ، كرمالي ، زوبا ، كريمو ...

و كان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية و الدولية ، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى حيث تم تأسيس أول اتحادية لكرة القدم سنة 1962م وكان "محمد معوش" أول رئيس لها

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال موسم 1962-1963م وفاز بها الإتحاد الإسلامي للجزائر و نظمت أول كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية وفي نفس السنة أي 1963م كان أول لقاء للفريق الوطني ، و أول منافسة رسمية بين الفريق الوطني و الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية . (بلقاسم تلي وآخرون 1997 ص 46-47)

4-4 المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم :

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم والتي تعد أحد أساسيات المباراة ، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم والأداء المتميز طوال زمن المباراة 90 دقيقة الذي قد يمتد إلى أكثر من ذلك ، وكذا سرعة تبادل المراكز و تغيير الاتجاهات والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم و الدفاع بفعالية (حسن أحمد الشافعي 1998ص23)

و لذا يجب أن يتصف اللاعب بدرجة عالية من كل ماتحتاجة المباراة و العمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام مهارية والخطية المختلفة بفعالية ، فقد أصبح

اليوم من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك المنافس للكرة ومن واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة

1-4-4 الإعداد البدني لكرة القدم :

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية ، وأولها في فترة الإعداد على وجه الخصوص ، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية و تكامل أدائها ن وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن البرنامج التدريبي بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية ، ونجد نوعين من الإعداد البدني إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص (أمر الله أحمد البساطي 1990ص70)

أ-الإعداد البدني العام :

هو التطور الجيد للصفات البدنية دون التوجه إلى رياضة معينة ، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية العامة ، الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية المقاومة ، القوة ، المرونة ، و يسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني دعم وتقوية عمل الأجهزة العضوية و المفصلية وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز التنفسي و الجهاز العصبي) (michel pradet-2000p22)

ب- الإعداد البدني الخاص:

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية و البدنية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم ، أي تطوير الصفات المميزة للاعب كرة القدم مثل عمل الجهاز الدوري التنفسي ، والسرعة الحركية و سرعة رد الفعل ، و المرونة الخاصة و السرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين و الرشاقة وتحمل السرعة... الخ هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا الجري لمسافة 30 متر لتحسين السرعة ، بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة ، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام . (أمر الله أحمد البساطي 1990ص63)

4-5- صفات لاعب كرة القدم :

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ومن هذه الخصائص و المتطلبات للاعب كرة القدم متطلبات فنية وخطوية و نفسية و بدنية واللاعب الجيد هو الذي يملك تكامل خطيا جيدا و مهاريا عاليا واستعدادات نفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل في احدى تلك المتطلبات يمكن تعويضه في متطلب اخر

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقاً للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعبين للمباريات بالاعتماد على رصد مباريات كثيرة للوصول الى تلك الخصائص و الإحصائيات المهمة . (موفق مجيد المولي 1999ص62)

4-5-1 الصفات البدنية :

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني و إذ اعتقدنا أن الرياضي متكامل التكوين الجسماني قوي البنية هو لاعب مثالي فلا نندهش إذا شاهدنا في مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل للتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوماً على الصفات البدنية ، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة ، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم (محمد رفعت 1999ص99)

4-5-2 الصفات الفزيولوجية :

تتحدد الانجازات في كرة القدم الحديثة بالصفات الفنية و الخططية و الفزيولوجية وترتبط هذه الصفات مع بعضها البعض فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخططية له قليلة وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللعب مجموعة من الحركات مصنفة مابين الوقوف الكامل إلى الركض بالأقصى وهذا ما يجعل تغير الشدة وارد من وقت إلى اخر ، وهذا السلوك ما يميز كرة القدم عن باقي الألعاب الأخرى فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية والتي يمكن أن تقسم إلى مايلي :

- القابلية على الأداء بالشدة العالية
- القابلية على الأداء بالركض السريع
- القابلية على إنتاج القوة خلال خلال وضعية معينة

4-5-3 أهداف كرة القدم:

يجب على مدرب كرة القدم أن يقترح أهدافا أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي أو تلخص بهاته الأهداف الأساسية فيما يلي :

-فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية والتكيف معها
- التنظيم الجماعي مثل: الهجوم و الدفاع ومختلف أنواع ومراحل اللعب في كرة القدم

- الوعي بالعناصر و المكونات الجماعية والفردية في كرة القدم
تحسين المهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب (مناهج التربية البدنية 1984ص29)

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

الإجراءات الميدانية للدراسة

- الدراسة الاستطلاعية
- المنهج التجريبي المتبع في الدراسة
- مجتمع وعينة الدراسة
- أدوات جمع البيانات
- الخصائص السيكمترية لأداة الدراسة
- إجراءات التطبيق الميداني
- الأساليب الإحصائية المستخدمة

ملاحظة : بسبب الوضع الراهن للبلاد وانتشار فيروس كورونا اضطررنا لتغيير أدوات ومجتمع البحث لما واجهنا من صعوبات في ارض الميدان و منع دخول الملعب و عدة عقبات حتمت علينا التغير وذلك بالتشاور مع الأستاذ المشرف و عدة أساتذة وكذا اخذ الإذن من رئيس القسم .

1-الدراسة الاستطلاعية :

قمنا بزيارة إلى الرابطة الولائية لكرة القدم بسطيف للتعرف على مجمع البحث ، وقمنا بمقابلة شخصية مع بعض المدربين وطرح عليهم مجموعة من الأسئلة لمعرفة الموضوع أكثر وكانت مقابلتهم الموجه الرئيسي لصياغة فقرات الاستبيان

-مجالات البحث :

المجال البشري : شملت عينة البحث مدربي الرابطة الولائية لكرة القدم البالغ عددهم 13مدرّب
المجال المكاني : ويشمل مدربي الأندية لولاية سطيف

وكانت الدراسة الاستطلاعية من بداية جانفي حتى بداية فيفري

أما الدراسة الميدانية كانت من منتصف فيفري حتى شهر أفريل

2-المنهج المتبع في الدراسة :

"كان لابد من استعمال المنهج التجريبي لكن للأسباب المعلومة تم تغيير المنهج المتبع "

إن طبيعة الموضوع المدروس هي التي تحدد لنا المنهج المتبع في الدراسة ، لأن هناك مواضيع يصلح لها منهج دون اخر وانطلاقا من طبيعة الموضوع الذي نحن بصدد دراسته اتبعنا المنهج الوصفي

و الذي يعرفه " عثمان حسن عثمان " على أنه : المنهج الذي يهدف إلى جمع البيانات ومحاولة اختيار فروض أو إجابة عن تساؤلات تتعلق بالحالة الراهنة لأفراد العينة (عثمان حسن عثمان ص30)

1-2 ضبط متغيرات الدراسة:

1- المتغير المستقل : هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب
لنتيجة معينة ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر (ناصر ثابت
1984ص58)

المتغير المستقل في دراستنا هو : التدريب الفكري مرتفع الشدة

2- المتغير التابع : يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثيره
قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر
على المتغير التابع (محمد حسن علاوي 1999ص219)
المتغير التابع في دراستنا : صفة التحمل

3- مجتمع وعينة البحث :

1-3 مجتمع البحث :

نعني بمجتمع البحث جميع مفردات الظاهرة لبتي يقوم بدراستها الباحث ، وفي واقع
الأمر أن دراسة مجتمع البحث الأصلي كله تتطلب وقت طويل وجهدا شاقا وتكاليف
مرتفعة يكفي أن يختار الباحث عينة ممثلة لمجتمع الدراسة بحيث تحقق أهداف البحث
وتساعد على إنتاج مهمته (سامي ملحم 2000ص200)
وتمثل مجتمع بحثنا في : مدربي كرة القدم لأندية رابطة سطيف للأواسط

2-3 عينة البحث :

العينة هي جزء من المجتمع الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من
الكل
بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من الأفراد يكون ممثلة لمجتمع البحث (زرواتي رشيد
2007ص333)
عينة بحثنا التي اعتمدنا عليها كانت قصدية شملت بعض مدربي كرة القدم لأندية رابطة
سطيف لفئة الأواسط

4 – أدوات جمع البيانات :

ملاحظة : " كان من المفترض استعمال الاختبار لكن الظروف حالت دون ذلك "
وقد تم صياغة التساؤلات و الفرضيات من جديد على أساس المنهج الوصفي :
التساؤلات الجزئية :

-هل للتدريب الفكري مرتفع الشدة دور في تنمية صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم
أواسط؟

-هل التدريب الفكري مرتفع الشدة يعطي مردود أثناء المباريات من طرف لاعبي كرة
القدم أواسط؟

-هل التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تطوير صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم أواسط؟

الفرضيات :

- للتدريب الفتري مرتفع الشدة دور في تنمية صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم
- التدريب الفتري مرتفع الشدة يعطي مردود أثناء المباريات من طرف لاعبي كرة القدم
- التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تطوير صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم

" إن الدراسة الوصفية يمكن أن تستعمل فيها مجموعة من الأدوات ، لأنها تستهدف تقرير خصائص المشكلة و دراسة الفروق المحيطة بها، وكشف ارتباطاتها بمتغيرات اخرى بهدف وصف الظاهرة المدروسة وصفا دقيقا " (محمد شفيق 1998ص111)

ومن أجل اختبار الفرضيات المقترحة لبحثنا و الوقوف على مدى حقيقتها تم اعتماد استمارة استبيان موجه لمدربي كرة القدم

1-4 الاستبيان:

" هو وسيلة لجمع البيانات مستعملة بكثرة في البحوث العلمية ومن خلالها تستمد المعلومة مباشرة من المصدر الأصلي وتتمثل في جملة من الأسئلة مقسمة إلى (مغلقة ، نصف مغلقة، مفتوحة) ويقوم الباحث بتوزيعها على العينة المختارة كإجراء أولي ثم يقوم بجمعها ودراستها وتحليلها بسهولة و قلة تكاليف (فريد كامل واخرون 2006ص68)

و يتم الاعتماد على الأسئلة التالية :

-الأسئلة المفتوحة : هي الأسئلة التي تكون فيها إجابات مسبقا وغالبا ما تكون ب "نعم" و "لا"

الأسئلة نصف مفتوحة : يحتوي هذا النوع على نصفين الأول يكون فيه مغلقا أي إجابة مقيدة ب "نعم" أو " لا" و الثاني تكون فيه الحرية للمستجوب للإدلاء برأيه الخاص

الأسئلة المفتوحة : وهي الأسئلة التي تكون مضبوطة بأجوبة متعددة ويختار المجيب الذي يراه مناسباً (مصطفى حسين زاهر 2000ص83)

2-4 الخصائص السيكومترية للأداة :

يعتبر الصدق و الثبات و الموضوعية أحد أهم الشروط لسلامة هذا القياس
الصدق : تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقياس و الاختبارات
وهو يتعلق اساسا بنتائج الاختبار (نصر الدين غضبان 1996ص321)

في دراستنا قمنا بصدق المحكمين على أداتنا المتمثلين في أساتذة معهد علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية إذ وزعنا عليهم استمارة الاستبيان موجه للتحكيم يحتوي
على عشرون سؤال و قام الأساتذة بتصحيح بعض الأخطاء و ادخلوا تعديلات عليه
وقمنا نحن بدورنا بتعديل ماطلبه الأساتذة منا قبل توزيعه على المدربين .
الثبات : يعرف الثبات على أنه درجة التماسك التي يمكن لوسيلة القياس تطبيقها كما
تعني مدى اتساق ودقة الاختبار لظاهرة موضوع المقاس ، كما يمكن القول أنه مدى
دقة و اتساق القياسات التي يتم الحصول عليها فيما يقيسه الاختبار (ليلي السيد فرحات
2001ص144)

الموضوعية : الاختبار الموضوعي يقل فيه التقدير الذاتي للمحكمين فموضوعه
الاختبار تعني قلة او عدم وجود اختلاف في طريقة تقويم أداء المختبرين مهما اختلف
المحكمون ، فكلما قل التباين بين المحكمين دل ذلك على أن الاختبار موضوعي (محمد صبحي حسنين 2001ص40)

5- إجراءات التطبيق الميداني :

في دراستنا هذه قمنا باختيار العينة وتحديدتها في تدريبي كرة القدم لرابطة سطيف ،
وبعد عرض استمارات الاستبيان على الأستاذ المشرف وتم تعديلها في صورتها
النهائية ، قمنا بتوزيعها على أفراد العينة وقمنا شرحا مبسطا لاستمارة الاستبيان و
التأكيد لأفراد العينة بأن الأجوبة تستعمل لغرض خدمة البحث العلمي فقط ، وتم
استلام الاجابات كل فرد على حسب فهمه للسؤال وتم التأكد ومراجعة كل الاستمارات
من أجل التأكد من أنهم أجابوا على كل الأسئلة وسجلوا جميع البيانات كل هذا في نفس
الوقت دون انتظار مدة يوم أو يومين

6- الأساليب الإحصائية:

- Spss
- النسبة المئوية
- اختبار كا²

الفصل الخامس

عرض النتائج و تفسيرها ومناقشتها

- عرض وتحليل النتائج

- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى

- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية

- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة

عرض وتحليل النتائج:

1-المعلومات العامة :

الجدول رقم 1: يمثل المؤهلات العلمية للمدربين

المعلومات	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
الشهادة المتحصل عليها	تقني سامي	1	9,09%
	ليسانس في الرياضة	2	18,18%
	دبلوم في التدريب	3	27,27%
	لاعب سابق	5	45,4%
سنوات الخبرة	أكثر من 10 سنوات	1	9,09%
	من 5 إلى 10 سنوات	4	36,3%
	أقل من 5 سنوات	5	45,4%
المجموع		11	100%

تحليل النتائج :

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن المدربين يحملون شهادات مختلفة، حيث نجد مدرب واحد يحمل شهادة تقني سامي في الرياضة ممثلاً بنسبة مئوية 9,09 و مدربين متحصليين على شهادة الليسانس في الرياضة في الرياضة كما نجد ثلاثة مدربين حاملين لشهادات في التدريب بنسبة مئوية تصل إلى 27,27 في حين نجد 5 مدربين لاعبين سابقين

أما سنوات الخبرة التي تتراوح عند أكثر من 10 سنوات فنجد مدرب واحد بنسبة 9,09 أما المدربين الذين يملكون خبرة من 5 إلى 10 سنوات فنجد 4 مدربين بنسبة مئوية 36,4 في حين أقل من 5 سنوات خبرة لدينا 5 مدربين بنسبة 45.4

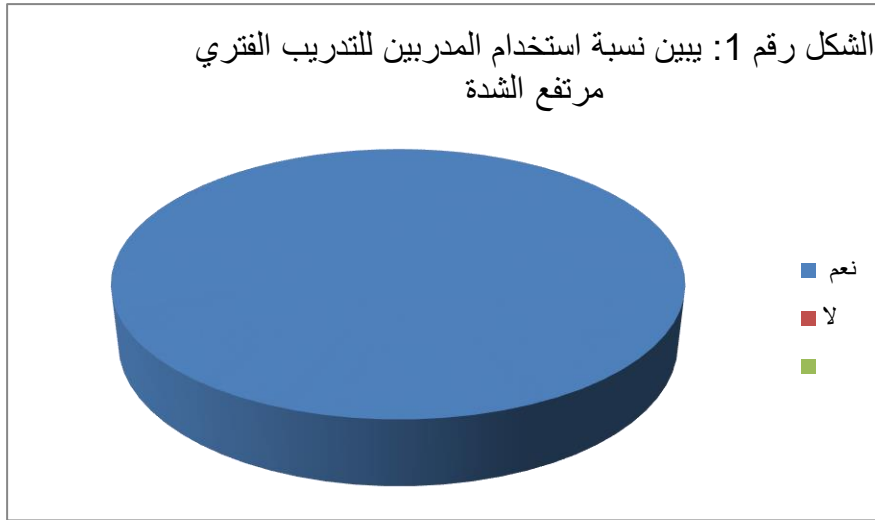
2- تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان :

السؤال الأول : أثناء الحصص التدريبية هل تعتمدون على التدريب الفكري مرتفع الشدة ؟

الغرض من السؤال : البحث عن مدى استخدام التدريب الفكري مرتفع الشدة

الجدول 2: يوضح نسبة استخدام التدريب الفكري مرتفع الشدة

الافتراحت	التكرارات	النسبة المئوية	ك2 المحسوبة	ك2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	11	100%	11	3,84	0,05	1
لا	0	0%				
المجموع	11	100%				



(الشكل رقم 1)

عرض وتحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم 2 يبين لنا أن النسبة المئوية للإجابة بنعم هي 100% و الإجابة ب لا 0% أي أن مجموع المدربين يقرون بأنهم يستخدمون التدريب الفتري مرتفع الشدة أثناء الحصص التدريبية ومن خلال الجدول نلاحظ أن كا² المحسوبة 11 أكبر من كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0,05 وبدرجة حرية 1 ، وهذا دلالة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية على أن الإجابة بنعم تشمل رأي المدربين .

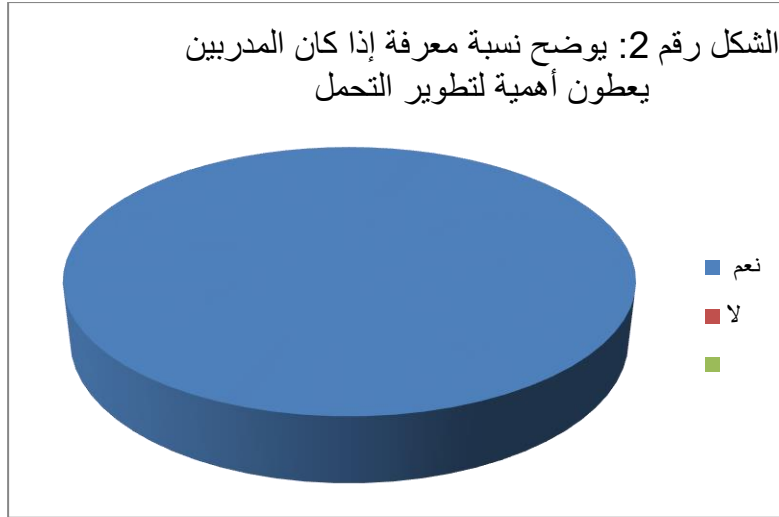
الاستنتاج : من خلال الجدول نستنتج أن اغلب المدربين يعتمدون على طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة أثناء الحصص التدريبية

السؤال الثاني : أثناء الحصص التدريبية هل تعطون أهمية كبيرة لتطوير صفة التحمل ؟

الغرض من السؤال : معرفة الأهمية التي يوليها المدرب لتطوير صفة التحمل .

الجدول رقم 3 : يوضح آراء العينة حول أهمية تطوير التحمل

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	المحسوبة كا ²	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	11	100%	11	3,84	0,05	1
لا	0	0%				
المجموع	11	100%				



(الشكل رقم 2)

عرض وتحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم 03 نلاحظ أن النسبة المئوية للإجابة بنعم هي 100% و الإجابة بلا 0% أي أن كل المدربين يعطون أهمية كبيرة لتطوير صفة التحمل ، كما يبين لنا الجدول أن χ^2 المحسوبة أكبر من المجدولة عند مستوى الدلالة 0,05 وبدرجة حرية 1 وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

الاستنتاج :

من خلال الجدول نستنتج أن المدربين أثناء التدريب يعطون أهمية كبيرة لتطوير صفة التحمل

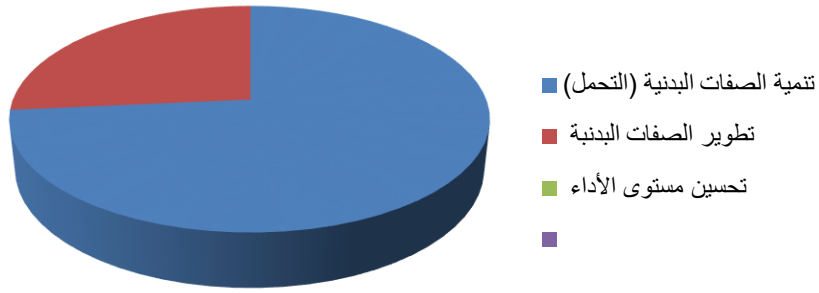
السؤال الثالث : ماهو الهدف من استخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة ؟

الغرض من السؤال : معرفة الهدف من استخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة .

الجدول رقم 04 : يوضح توزيع نسب المدربين حسب الهدف من استخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة .

الافتراحت	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	المجدولة χ^2	مستوى الدلالة	درجة الحرية
تحسين مستوى الأداء	0	0%	8,86	5,99	0,05	2
تطوير القدرات البدنية	2	18,18%				
تنمية الصفات البدنية (التحمل)	9	81,82%				
المجموع	11	100%				

الشكل رقم 03 يوضح توزيع النسب حسب الهدف من استخدام التدريب الفكري مرتفع الشدة



عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة المئوية لإجابات تنمية الصفات البدنية 81,81% أكبر من النسبة المئوية لإجابات المدربين الذين يعتمدون على هذه الطريقة لتطوير الصفات البدنية في حين رأى معظم المدربين أن الهدف من استخدام التدريب الفكري مرتفع الشدة لا يعتمد عليه لتحسين الأداء

كما يتبين لنا من خلال الجدول أن كلاً المحسوبة 8,86 أكبر من كلاً المجدولة 5,99 عند مستوى الدلالة 0,05 و بدرجة حرية تساوي 2

الاستنتاج : نستنتج أن معظم المدربين يؤكدون على أن الهدف من استخدام التدريب الفكري مرتفع الشدة هو تنمية الصفات البدنية من بينها التحمل .

السؤال الرابع : رتب هذه الصفات البدنية والتي تراها مهمة بدرجة كبيرة للاعبين كرة القدم ؟

الغرض من السؤال : معرفة الصفة التي يعتمد المدرب على تطويرها .

الجدول 05: يوضح آراء المدربين حول الصفة التي يرونها مهمة

الترتبة	التكرار	الاقتراحات
1	11	تحمل
3	11	القوة
4	11	الرشاقة
5	11	المرونة
2	11	السرعة

عرض وتحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم 05 نلاحظ أن الترتيب كان كالتالي : التحمل هو الصفة البدنية الأولى التي يراها المدربون مهمة بدرجة كبيرة ثم السرعة ثانياً والقوة في المرتبة الثالثة أما الرشاقة فكانت رابعة واحتلت المرونة المرتبة الخامسة حسب آراء 11 مدرب .

الاستنتاج : من خلال الجدول نستنتج أن أغلب المدربين يرون أن الصفة البدنية الكبيرة التي يعطون لها أهمية أكبر هي صفة التحمل.

السؤال الخامس : عند استخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة هل اللاعبين يتحمسون لهذه الطريقة؟

الغرض من السؤال : معرفة المدرب مدى تحمس اللاعبين للعمل بطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة .

الجدول رقم 06: يوضح رأي المدربين حول مدى تحمس اللاعبين للعمل بهذه الطريقة

الافتراحتات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	11	100%	11	3,84	0,05	1
لا	0	0%				
المجموع	11	100%				



(الشكل رقم 04)

عرض وتحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم 06 يتبين لنا أن النسبة المئوية للإجابة بنعم هي 100% و الإجابة بلا هي 0% أي ان كل المدربين يقرون بأن اللاعبين يتحمسون للعمل بطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة و من خلال الجدول أيضا نلاحظ أن الم كا² حسوبة أكبر كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0,05 و بدرجة حرية 1 وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية على أن الاجابة بنعم تمثل رأي المدربين

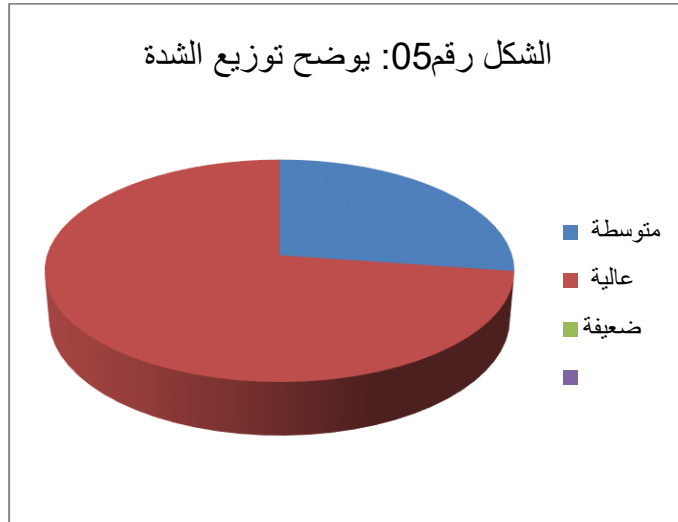
الاستنتاج : من خلال الجدول نستنتج أن المدربين يقرون بأن اللاعبين يتحمسون للعمل بطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة

السؤال السادس : ماهي الشدة التي تعتمدون عليها ؟

الغرض من السؤال : معرفة الشدة المستخدمة في التدريبات

الجدول 07 : يوضح نسب المدربين حول الشدة المستخدمة أثناء التمارين

الافتراحتات	التكرارات	النسبة المئوية	المحسوبة كا ²	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
عالية	8	72,72%	7,78	5,99	0,05	2
متوسطة	3	27,27%				
ضعيفة	0	0%				
المجموع	11	100%				



(الشكل رقم 05)

عرض وتحليل النتائج:

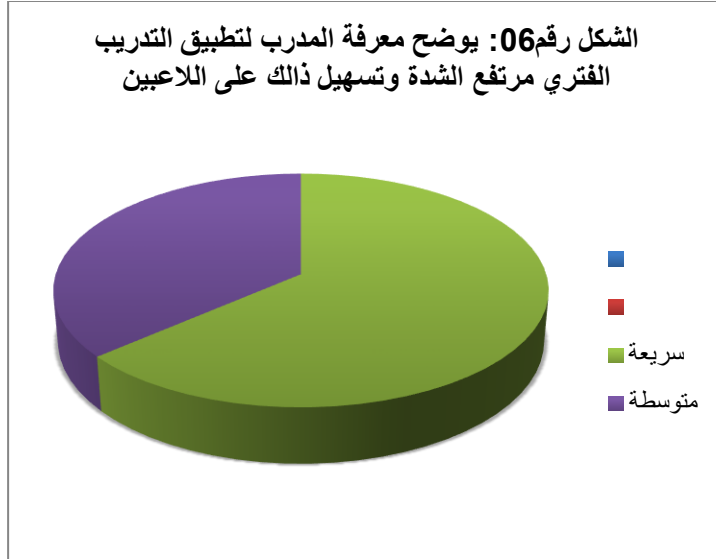
من خلال الجدول رقم 07 نلاحظ أ، النسبة المئوية لاعتماد الشدة العالية تمثل 72,72% إذ ان اغلب المدربين يعتمدون على الشدة العالية ونجد من يقرون الاعتماد على الشدة المتوسطة يمثلون نسبة 27,27% وتنعدم النسبة عند الشدة الضعيفة كما نلاحظ من خلال الجدول أن كا² المحسوبة 7,78 أكبر من كا² المجدولة 5,99 عند مستوى الدلالة 0,05 وبدرجة حرية 2 وهذا دلالة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية على الاعتماد على الشدة العالية

السؤال السابع : عند استخدام التدريب الفترتي مرتفع الشدة هل ترون أن قدرة اللاعب على الفهم و التنفيذ للتمرين تكون ؟

الغرض من السؤال : إدراك مدى معرفة المدرب لتطبيق التدريب الفتري مرتفع الشدة و قابلية الفهم من اللاعبين

الجدول 08: يوضح نسب المدربين حول القدرة على الفهم و التنفيذ

الافتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
سريعة	7	63,6%	6,32	5,99	0,05	2
متوسطة	4	36,3%				
ضعيفة	0	0%				
المجموع	11	100%				



(الشكل:06)

عرض و تحليل النتائج :

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبية المئوية 63,6% من المدربين يرون أن القدرة على الفهم والاستيعاب تكون سريعة بينما نسبة 36,3% من المدربين يرون بأن القدرة على الفهم و الاستيعاب تكون متوسطة و كما نلاحظ من خلال الجدول أن كا² المحسوبة 6,32 أكبر من كا² المجدولة 5,99 عند مستوى الدلالة 0,05 وبدرجة حرية 2 وهذا دلالة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية على أن أغلب المدربين يرون أن قدرة الفهم و الاستيعاب تكون سريعة .

الاستنتاج : من خلال الجدول نستنتج أن معظم المدربين يرون أنه عند استخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة قدرة اللاعب على الفهم و الاستيعاب للتنفيذ تكون سريعة .

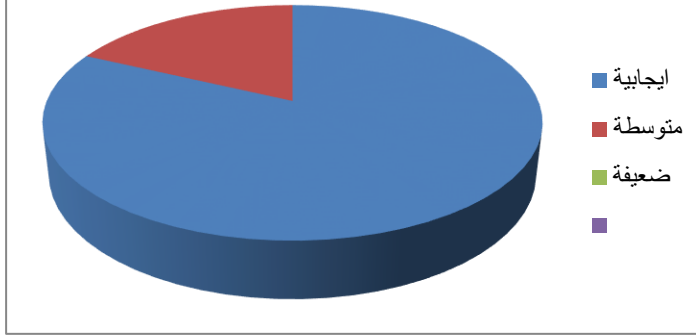
السؤال الثامن: ماهي طبيعة النتائج التي تتحصلون عليها؟

الغرض من السؤال : معرفة النتائج المتحصل عليها .

الجدول رقم 09: يوضح إجابات المدربين حول طبيعة النتائج المتحصل عليها

الإقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	المحسوبة كا2	كا2المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
سلبية	0	0%	8,86	5,99	0,05	2
متوسطة	2	18,1%				
ايجابية	9	81,9%				
المجموع	11	100%				

الشكل رقم 07: يبين نتائج المتحصل عليها



(الشكل رقم 07)

عرض وتحليل النتائج :

من خلال الجدول نرى أن نسبة المدربين الذين يرون أن طبيعة النتائج المتحصل عليها ايجابية تمثل 81,9% بينما نسبة 18,1% من مجموع المدربين ترى أنه نتائج متوسطة متحصل عليها بينما تنعدم النسبة عند نتائج سلبية كما نلاحظ من خلال الجدول أيضا أن كا2 المحسوبة 8,86 أكبر من كا2 المجدولة و هذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية على أن النتائج المتحصل عليها تكون ايجابية .

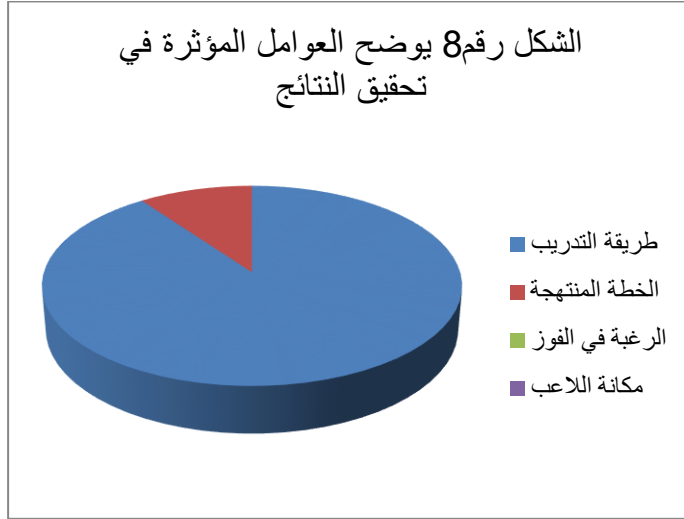
الاستنتاج: من خلال الجدول نستنتج أن أغلب المدربين يرون أنه النتائج المتحصل عليها تكون غالبا ايجابية

السؤال التاسع: ماهي العوامل التي تؤثر بنسبة كبيرة في تحقيق نتائج ايجابية ؟

الغرض من السؤال : معرفة العوامل التي تؤثر في تحقيق النتائج .

الجدول رقم 10: يوضح إجابات المدربين حول العوامل التي تؤثر في تحقيق النتائج

الافتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
مكانة اللاعب	0	0%	18,3	7,81	0,05	3
الخطة المنتهجة	1	9,1%				
الرغبة في الفوز	0	0%				
طريقة التدريب	10	90,9%				
المجموع	11	% 100				



(الشكل رقم 8)

عرض وتحليل النتائج :

من خلال الجدول نلاحظ النسبة المئوية للاجابة بطريقة التدريب تمثل 90.9% أكبر من نسبة الاجابة بالخطة المنتهجة والتي مثلت نسبة 9.1% أما النسبة المئوية للإجابات بالرغبة بالفوز و مكانة اللاعب فهي 0% ومن خلال الجدول نلاحظ يتبين لنا أيضا أن كا² المحسوبة 18,3 أكبر من كا² الجدولة 7,81 عند مستوى الدلالة 0,05 وبدرجة حرية 3 . وهذا دلالة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية على أن طريقة التدريب تمثل رأي أغلب المدربين

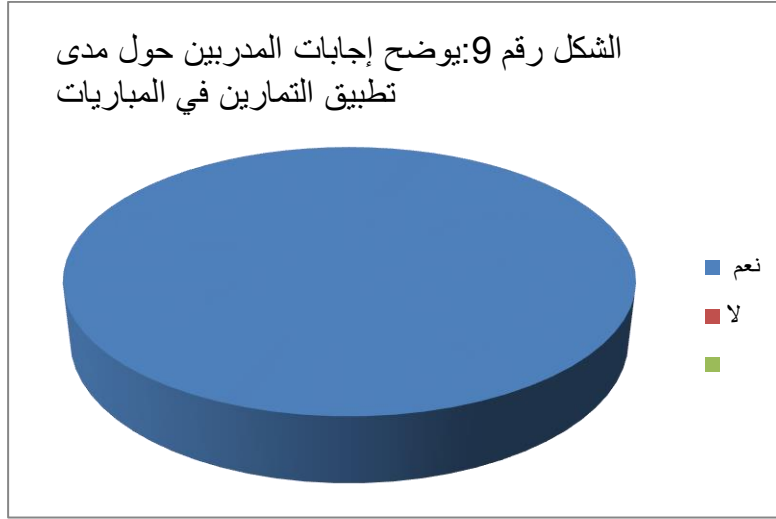
الاستنتاج : من خلال الجدول نستنتج أن العوامل التي تؤثر بنسبة كبيرة في تحقيق النتائج الايجابية هي طريقة التدريب المنتهجة من طرف المدربين أي أن التدريب يلعب دور كبير في تحقيق النتائج الإيجابية

السؤال 10: هل التمارين التي تعتمدون عليها أثناء الحصة التدريبية تطبق في المقابلات ؟

الغرض من السؤال : إبراز مدى تطبيق التمرينات في المقابلات .

الجدول رقم 11: يوضح إجابات المدربين حول مدى تطبيق التمرينات في المقابلات .

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	المحسوبة كا ²	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	11	%100	11	3,84	0,05	1
لا	0	%0				
المجموع	11	%100				



(الشكل 09)

عرض وتحليل النتائج :

من خلال الجدول يتضح أن كل المدربين يقررون على أن التمارين المعتمدة خلال الحصة التدريبية تطبق بشكل تام في المقابلات الرسمية بنسبة 100% ومن خلال الجدول كذلك نلاحظ أن كا² المحسوبة 11 أكبر من كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 ، وهذا دلالة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

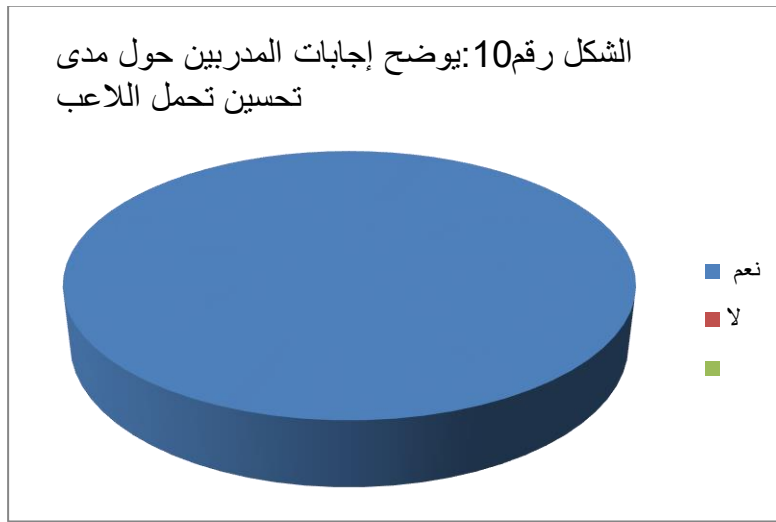
الاستنتاج: نستنتج أن التمارين التي يعتمد عليها المدربون أثناء التدريبات تطبق في المقابلات

السؤال 11: هل للتدريب الفترتي مرتفع الشدة دور في تحسين تحمل اللاعبين أثناء المباريات ؟

الغرض من السؤال : معرفة دور التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تحسين التحمل لدى اللاعب.

الجدول 12 : يوضح إجابات المدربين حول مدى تحسن تحمل اللاعب .

الإقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² لمجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	11	%100	11	3,84	0,05	1
لا	0	%0				
المجموع	11	%100				



(الشكل 10)

عرض وتحليل النتائج :

يتضح من خلال الجدول 12 ، أن النسبة المئوية للإجابة بنعم %100 و الإجابة بلا %0 فمعظم المدربين يقرون بأن التدريب الفترتي مرتفع الشدة له دور في تحسين تحمل اللاعب أثناء المباريات ، ومن خلال الجدول أيضا نلاحظ أن كا² المحسوبة أكبر من كا² المجدولة عند مستوى الدلالة 0,05 و بدرجة حرية 1 وهذا دلالة على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية أن التدريب الفترتي مرتفع الشدة يحسن تحمل اللاعب .

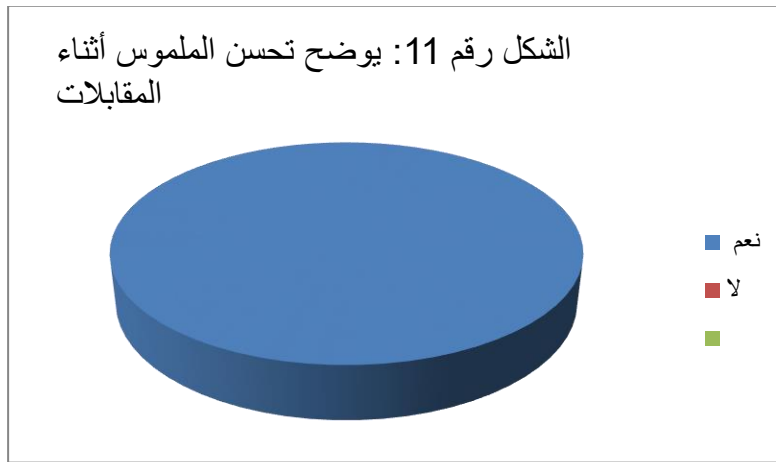
الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن التدريب الفترتي مرتفع الشدة له دور في تحسين تحمل اللاعبين أثناء المباريات

السؤال 12: هل ترون أن هناك تحسن في تحمل اللاعبين من مقابلة إلى أخرى؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى التحسن الموجود

الجدول 13: يوضح إجابات المدربين حول تحسن تحمل اللاعبين

الإقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	11	%100	11	3,84	0,05	1
لا	0	%0				
المجموع	11	%100				



(الشكل 11)

عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول 13 يتبين أن النسبة المئوية للإجابة بنعم 100% و الإجابة بلا 0% فمجموع المدربين يقرون بأن هناك تحسن ملحوظ في تحمل اللاعبين من مقابلة إلى أخرى كما نلاحظ أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 وهذا إن دل فإنما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى

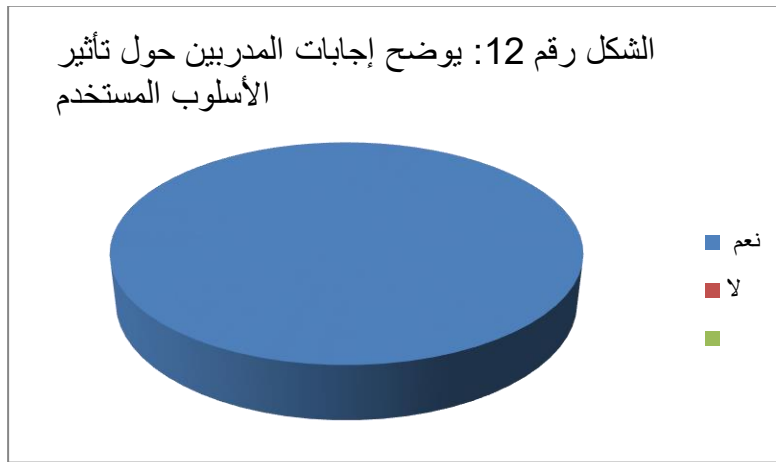
الاستنتاج : نستنتج أن هناك تحسن في تحمل اللاعبين أثناء المقابلات حسب آراء المدربين

السؤال 13: هل ترون أن الأسلوب المستخدم أثناء التدريب يؤثر على اللاعبين في أثناء المقابلات؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير الأسلوب المتبع من طرف المدرب على اللاعبين

الجدول رقم 14: يوضح إجابات المدربين حول تأثير الأسلوب المستخدم على اللاعبين.

الافتراحت	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	11	%100	11	3,84	0,05	1
لا	0	%0				
المجموع	11	%100				



(الشكل 12)

عرض وتحليل النتائج :

من خلال الجدول يتضح أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة 11 وهي أكبر من ال كا²جدولة 3,84 وعند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 و هذا يدل على أن المدربين يرون أن الأسلوب المستخدم أثناء التدريب يؤثر إيجاباً على اللاعبين .

الاستنتاج: ومنه نستنتج أن الأسلوب المستخدم أثناء التدريب يؤثر إيجاباً على اللاعبين ويعطي مردوده في المباريات

السؤال 14: هل لطريقة التدريب المعتمدة في أثناء التدريبات تعطي مردودها في المباريات حسب رأيكم كيف ترونها ؟

الغرض من السؤال : معرفة طريقة التدريب المعتمدة التي تعطي مردودها في المباريات

الجدول رقم 15 : يوضح إجابات المدربين حول ما إذا كانت طريقة التدريب المعتمدة مناسبة .

الإقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
مناسبة تماما	8	72,7%	7,78	5,99	0,05	2
مناسبة نسبيا	3	27,3%				
غير مناسبة	0	0%				
المجموع	11	100%				



(الشكل 13)

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول المبين أعلاه نلاحظ أن نسبة كبيرة من المدربين و التي تقدر ب 72,7% ترى أن طريقة التدريب المعتمدة عليها مناسبة تماما و تعطي مردودها اثناء المباريات بينما نسبة 27,3% من المدربين يرون بأنها مناسبة نسبيا ومن خلال الجدول يتبين لنا أيضا أن ك²المحسوبة 7,78 أكبر من الجدولة 5,99 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

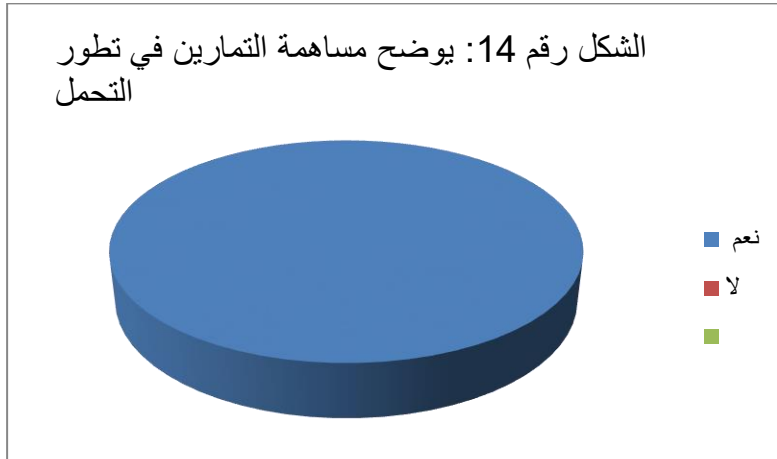
الاستنتاج: نستنتج أن أغلب المدربين يرون أن طريقة التدريب المعتمدة مناسبة تماما وتعطي مردود أثناء المباريات

السؤال 15: هل التمارين التي تعتمدون عليها مناسبة في تطوير صفة التحمل؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى مساهمة التمارين في تطور صفة التحمل .

الجدول رقم 16: يبين آراء أفراد العينة حول مناسبة التمارين .

الافتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	المحسوبة كا ²	المجدولة كا ²	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	11	100%	11	3,84	0,05	1
لا	0	0%				
المجموع	11	100%				



(الشكل 14)

عرض وتحليل النتائج :

من خلال الجدول يتبين لنا أن النسبة المئوية للإجابة بنعم 100% و الإجابة بلا 0% أي أن المدربين يقرون بأن التمارين المعتمدة في التدريبات مناسبة في تنمية وتطوير التحمل لدى اللاعبين كما يتبين لنا أن كا² المحسوبة أكبر من المجدول وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

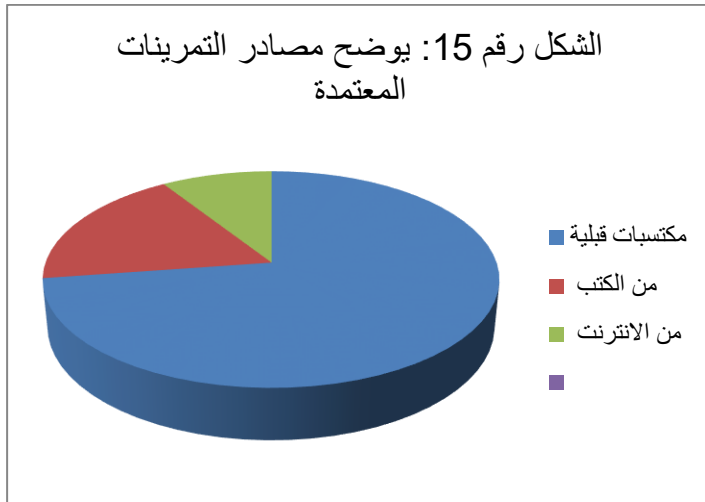
الاستنتاج: نستنتج أن التمارين التي يعتمد عليها المدربون مناسبة لتطوير التحمل لدى اللاعب

السؤال 16: من أين تعتمدون على التمارين التي تطبقونها أثناء التدريبات ؟

الغرض من السؤال : معرفة مصدر التمارين المطبقة

الجدول رقم 17: يوضح آراء المدربين حول المصادر تمرينات الحصص التدريبية.

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
مكتسبات قبلية	8	72.7%	7,05	5,99	0,05	2
من الكتب	2	18,2%				
من الانترنت	1	09,1%				
المجموع	11	100%				



(الشكل 15)

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 72.7 % من المدربين يعتمدون على مكتسبات قبلية و أن التمارين المعتمدة من الكتب تمثل 18,2% و نسبة 09,1% تمثل التمارين المعتمدة من الانترنت ومن خلال الجدول نلاحظ أن كا² المحسوبة 7.05 أكبر من ال كا² مجدولة 5,99 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 1 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

الاستنتاج: نستنتج أن التمارين المعتمد عليها من طرف المدربين تكون من مكتسبات قبلية

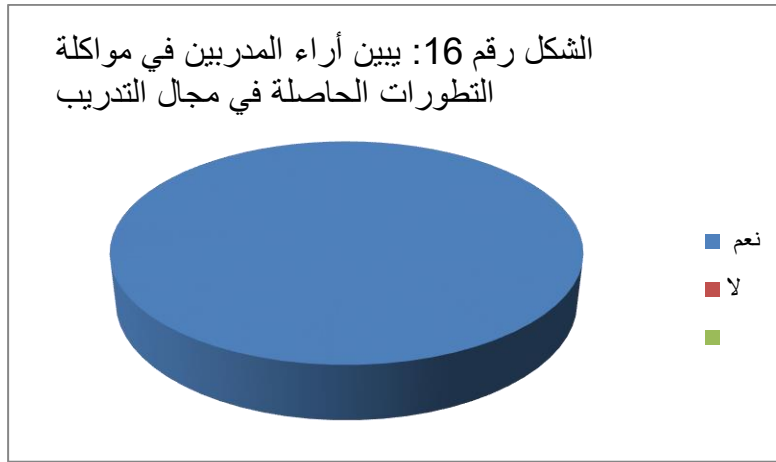
و بنسب قليلة من الكتب و أخرى من الانترنت

السؤال 17: هل تواكب التطورات الحاصلة في التدريب الرياضي ؟

الغرض من السؤال : إدراك مدى مواكبة المدرب للتطورات الحاصلة في مجال التدريب

الجدول رقم 18: يوضح آراء المدربين حول مواكبة التطورات

الاقترحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	11	100%	11	3,84	0,05	1
لا	0	0%				
المجموع	11	100%				



(الشكل 16)

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول يتبين لنا أن النسبة المئوية للإجابة بنعم 100% و الإجابة بلا 0% أي أن كل المدربون يقرون بأنهم يواكبون التطورات الحاصلة في مجال التدريب الرياضي كما يتبين لنا أن كا² المحسوبة أكبر من المجدول وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

الاستنتاج : من خلال الجدول نستنتج أن هناك مواكبة للتطورات الحاصلة في مجال التدريب من طرف المدربين

السؤال 18 : هل تعتمدون على مبدأ التنوع في الشدة والحجم في تطبيق التمارين ؟

الغرض من السؤال : الإطلاع على تحكم المدرب في الشدة والحجم أثناء التمرينات

الجدول رقم 19: يوضح آراء أفراد العينة حول الاعتماد على مبدأ التنوع في الشدة و الحجم .

الافتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	المجدولة كا ²	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	11	100%	11	3,84	0,05	1
لا	0	0%				
المجموع	11	100%				



(الشكل 17)

عرض وتحليل النتائج :

من خلال الجدول يتبين لنا أن النسبة المئوية للإجابة بنعم 100% و الإجابة بلا 0% أي أن المدربين يقرون بأنهم يعتمدون على مبدأ التنوع في الشدة والحجم كما يتبين لنا أن كا² المحسوبة أكبر من المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

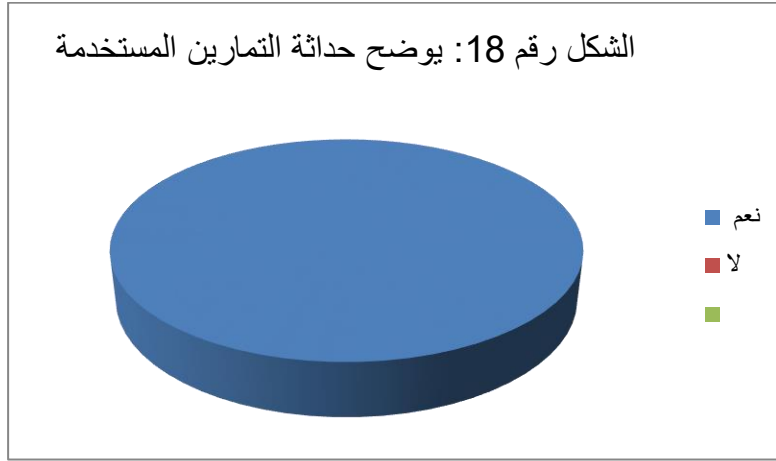
الاستنتاج: من خلال الجدول نستنتج أن كل المدربين يعتمدون على مبدأ التنوع بين الشدة والحجم في التمارين .

السؤال 19: هل التمارين المعتمدة في عملية التدريب ؟

الغرض من السؤال : معرفة حداثة التمرينات المستخدمة .

الجدول 20: يوضح آراء أفراد العينة في نوعية التمارين المعتمدة .

الافتراحت	التكرارات	النسبة المئوية	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
حديثة	11	100%	11	3,84	0,05	1
قديمة	0	0%				
المجموع	11	100%				



(الشكل 18)

عرض وتحليل النتائج :

من خلال الجدول يتبين لنا أن النسبة المئوية للإجابة بنعم 100% و الإجابة بلا 0% أي أن المدربين يقرون بأنهم يعتمدون على تمارين حديثة أثناء الحصص التدريبية ، كما يتبين لنا أن ك2 المحسوبة أكبر من الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح التمارين الحديثة

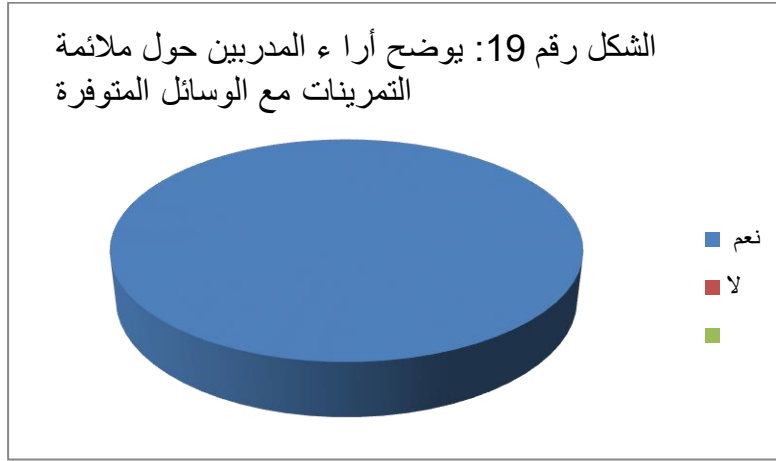
الاستنتاج: من خلال الجدول نستنتج أن كل المدربين يعتمدون على تمارين حديثة أثناء التدريبات

السؤال رقم 20 : هل التمارين التي تعتمدون عليها تتماشى مع الوسائل المتوفرة ؟

الغرض من السؤال : معرفة ملائمة الوسائل المتاحة مع نوعية التدريبات .

الجدول 21: يبسن آراء المدربين حول ملائمة الوسائل المتوفرة مع التمرينات .

الافتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	11	%100	11	3,84	0,05	1
لا	0	%0				
المجموع	11	%100				



(الشكل 19)

عرض وتحليل النتائج :

من خلال الجدول يتبين لنا أن النسبة المئوية للإجابة بنعم %100 و الإجابة بلا %0 أي أن المدربين يقرون بأن التمارين المعتمدة تتماشى مع الوسائل المتوفرة ، كما يتبين لنا أن كا² المحسوبة أكبر من الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

الاستنتاج : نستنتج ان التمارين التي يعتمدون عليها المدربين تتماشى مع الوسائل المتاحة في الفرق .

2- عرض وتحليل و مناقشة الفرضيات :

2-1- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى :

الأسئلة	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	الاستنتاج الإحصائي
سؤال رقم 1	11	3,84	دال
سؤال رقم 2	11	3,84	دال
سؤال رقم 3	8,86	5,99	دال
سؤال رقم 4	11	3,84	دال
سؤال رقم 5	11	3,84	دال
سؤال رقم 6	7,78	5,99	دال
سؤال رقم 7	6,32	5,99	دال

ومن خلال الجداول 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8 وبعد المعالجة الإحصائية وجدنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية و على ضوء هذه النتائج تبين لنا على أن أغلب المدربين يعتمدون على التدريب الفتري مرتفع الشدة أثناء الحصص التدريبية ، وتبين لنا كذلك أن المدربين أثناء الحصص التدريبية وعند استخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة يعتمدون على الشدة العالية وهذا ما أشار إليه مهند حسن البشتاوي , كما أن اللاعبين يتحمسون لهذه عند العمل بهذه الطريقة و يسهل عليهم القيام بالتمارين المقدمة إليهم بحيث تكون الاستجابة على الفهم و التنفيذ سريعة عند استخدام هذه الطريقة من التدريب وبالتالي يمكننا القول أنه قد تحققت الفرضية الجزئية الأولى

2-2- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية :

الأسئلة	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	الاستنتاج الاحصائي
سؤال رقم 8	8,86	5,99	دال
سؤال رقم 9	18,84	7,81	دال
سؤال رقم 10	11	3,84	دال
سؤال رقم 11	11	3,84	دال
سؤال رقم 12	11	3,84	دال
سؤال رقم 13	11	3,84	دال
سؤال رقم 14	7,78	5,99	دال

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجداول 9 . 10 . 11 . 12 . 13 . 14 . 15 وبعد المعالجة الإحصائية تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية و توصلنا إلى أن أغلب المدربين يرون أن النتائج التي يتحصلون عليها أثناء المباريات متوسطة و إيجابية وذلك من خلال النتائج المحققة في المباريات كما توصلنا إلى أن طريقة التدريب تؤثر إيجابا في المباريات و يعطي مردوده ، كما يرى أغلب المدربين أن التمارين المنتهجة في التدريبات تطبق أثناء المباريات وأن هناك تحسن في تحمل اللاعبين من مباريات إلى أخرى ومن خلال هذا نجد أنه قد تحققت الفرضية الثانية .

3-2: عرض و تحليل ومناقشة الفرضية الثالثة :

الإستنتاج الإحصائي	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	الأسئلة
دال	3,84	11	السؤال رقم 15
دال	5,99	7,05	السؤال رقم 16
دال	3,84	11	السؤال رقم 17
دال	3,84	11	السؤال رقم 18
دال	3,84	11	السؤال رقم 19
دال	3,84	11	السؤال رقم 20

مضمون الفرضية الثالثة أن التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تطوير التحمل لدى لاعبي كرة القدم

ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الجداول 16، 17، 18، 19، 20، 21 وبعد المعالجة الإحصائية تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية وتوصلنا إلى أن المدربين يرون أن التمارين التي يعتمدون عليها و التي يقومون بتطبيقها تكون من مكتسبات قبلية وكذا من الكتب و الانترنت ، كما أن المدربون يواكبون التطورات الحاصلة في مجال التدريب الرياضي من خلال التمارين الحديثة التي ينتهجونها حيث أن تلك التمارين تتناسب مع الوسائل المتاحة في الفرق ، وبهذا نقول أن الفرضي الثالثة قد تحققت .

4-2: عرض وتحليل ومناقشة الفرضية العامة:

النتيجة	صياغتها	الفرضية
تحققت	يلعب التدريب الفتري مرتفع الشدة دور في تنمية صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم	الفرضية الأولى
تحققت	التدريب الفتري مرتفع الشدة يعطي مردود أثناء المباريات من طرف لاعبي كرة القدم	الفرضية الثانية
تحققت	التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تطوير التحمل لدى لاعبي كرة القدم	الفرضية الثالثة

من خلال الجدول نستنتج أن الفرضيات الجزئية قد تحققت وهذا ما يدل على أن الفرضية العامة قد تحققت .

الفصل السادس

الاستنتاجات و الاقتراحات

- الاستنتاج العام

- الاقتراحات و التوصيات

الاستنتاج العام :

على ضوء ما توصلنا إليه من نتائج في هذه الدراسة يمكننا أن نستنتج ما يلي :

- التدريب الفكري مرتفع الشدة يلعب دور في تنمية التحمل لدى لاعبي كرة القدم
- أن التدريب الفكري مرتفع الشدة يعطي مردود أثناء المباريات وذلك النتائج المحققة و التحسن الموجود لدى اللاعبين من خلال المباريات .
- أن التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تطوير صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم من خلال التمارين المختارة و مصادرها و مدى تنفيذها و استيعابها من طرف اللاعبين و تماشيا مع الوسائل المتاحة والمتوفرة

الإقتراحات و التوصيات :

من الواضح أن دراستنا هذه ما هي إلا محاولة بسيطة ومحصورة في إمكانياتنا المتوفرة ورغم ذلك أردنا أن نعطي شيئاً بسيطاً لبحوث أخرى في هذا المجال بتوسع وتعمق أكثر وعلى ضوء هذه الدراسة ونتائجها نتقدم ببعض الاقتراحات لمن هم في هذا المجال :

- الاهتمام أكثر بالتدريب الفتري مرتفع الشدة واستخدامه في جميع الرياضات المختلفة
- ضرورة إلمام المدرب بالتطورات الحاصلة و الطرق الحديثة للتدريب ومواكبة التجديد المستمر في هذا المجال
- ضرورة استخدام التقنيات التكنولوجية في التدريب الرياضي الحديث التي تسهل عمل المدربين وتزيد من لرغبة الممارسين للرياضة في أدائها
- إجراء المزيد من الدراسات على التدريب الفتري مرتفع الشدة في مختلف الرياضات
- إقامة ندوات ولقاءات و محاضرات في التدريب الفتري مرتفع الشدة وإبراز أهميته في التدريب الرياضي الحديث
- الاهتمام أكثر بتطوير صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم لأنها أصبحت هي التي تحسم النتائج خاصة في المستوى العالي .
- ضرورة استخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة لما له أهمية من في عملية تطوير مختلف الصفات البدنية .

الخاتمة

الخاتمة :

لكل بداية نهاية فقد بدأنا عملنا المتواضع هذا بجمع المعلومات الخاصة بموضوعنا وكان هدفنا المسطر الوصول إلى نتائج تفيد موضوع دراستنا ، فكما أن التدريب الرياضي الحديث علما قائما بحد ذاته كباقي العلوم يستمد قوانينه من علوم شتى ويسعى لتكوين الرياضي تكوينا منهجيا من الناحية النفسية والبدنية و الاجتماعية وقد مر التدريب الرياضي في كرة القدم بعدة مراحل الهدف منها دائما كان البحث عن أفضل الطرق و المناهج التي من شأنها رفع القدرات البدنية و النفسية والخططية من خلال تحضيره من كل الجوانب لأجل خوض مختلف المنافسات وتحقيق النتائج المرجوة فالتدريب الفتري مرتفع الشدة يعتبر طريقة من طرق التدريب التي يعتمد عليها في تطوير الصفات البدنية ويعد ذو أهمية بالنسبة للاعبين كرة القدم لما يساهم فيه من تطوير لصفاتهم البدنية ويكون الفهم والاستيعاب سهل ويمكن القول أن هذا الموضوع بقدر ما كان شيقا وواسعا بقدر ما استخلصنا منه كيف يساهم التدريب الفتري مرتفع الشدة في تنمية وتطوير صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم .

الملاحق

جامعة المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

استمارة الاستبيان

يشرفنا ويسرنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة التي نلتمس منكم الإجابة عن الأسئلة المطروحة ونلفت انتباهكم أن هذا الاستبيان هو جزء من العمل الذي نقوم به قصد تحذير مذكرة تخرج ماستر تخصص تحضير بدني و الذي تدرج تحت عنوان : أثر التدريب الفتري مرتفع الشدة على صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم صنف – اواسط-

علما أن إجاباتكم تكون مساهمة فعالة في تطوير البحث العلمي كما أنها تبقى سرية وتحضى بأهمية كبيرة و أنها لا تستعمل إلا لأغراض علمية بحتة ، فنرجو منكم ملئ هذه الاستمارة و الإجابة على الأسئلة للوصول إلى نتائج تفيد دراستنا

يرجى وضع علامة x في خانة الإجابة الصحيحة

وتقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير

السنة الدراسية 2021/2020

معلومات خاصة بالمدرسين :

الشهادة المتحصل عليها :

سنوات الخبرة:

المحور الأول : هل للتدريب الفتري مرتفع الشدة دور في تطوير صفة التحمل – أواسط-

1- أثناء الحصة التدريبية هل تعتمد على التدريب الفتري مرتفع الشدة ؟

نعم لا

2- أثناء عملية التدريب هل تعطون أهمية كبيرة لتطوير صفة التحمل ؟

نعم لا

3- ما الهدف من استخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة ؟

تحسين مستوى أداء اللاعبين
تنمية الصفات البدنية من بينها صفة التحمل
تطوير قدرات اللاعب

4- رتب هذه الصفات البدنية والتي تراها مهمة بدرجة كبيرة بالنسبة للاعب كرة القدم ؟

القوة السرعة التحمل

المرونة الرشاقة

5- عند استخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة هل اللاعبون

يتحمسون لهذه الطريقة ؟

نعم لا

6- ماهي الشدة التي تعتمدون عليها أثناء التدريب ؟

عالية متوسطة ضعيفة

7- عند استخدام طريقة التدريب الفتري هل ترى قدرة اللاعب على الفهم و التنفيذ تكون ؟

ضعيفة متوسطة سريعة

المحور الثاني : هل التدريب الفتري يعطي مردود أثناء المباريات من طرف لاعبي كرة القدم
اواسط؟

8- ماهي النتائج التي تتحصلون عليها :

ايجابية متوسطة ضعيفة

9- ماهي العوامل التي تأثر بنسبة كبيرة في تحقيق النتائج الجيدة ؟

طريقة التدريب الرغبة في الفوز

مكانة اللاعب الخطة المنتهجة

10- هل التمارين التي تعتمد عليها أثناء الحصة التدريبية تطبق في المباريات ؟

نعم لا

11- هل للتدريب الفتري مرتفع الشدة دور في تحسن التحمل أثناء المباريات ؟

نعم لا

12- من مقابلة إلى مقابلة هل ترى أن هناك تحسن في تحمل اللاعبين ؟

نعم لا

13- هل ترى أن الأسلوب المستخدم أثناء التدريب يؤثر ايجابا ؟

نعم لا

14- هل طريقة التدريب المعتمدة في تنفيذ التمارين تعطي مردودها في المباريات ؟

غير مناسبة مناسبة نسبيا مناسبة تماما

المحور الثالث: هل التمارين التي تنتهجها تساهم في تطوير التحمل لدى لاعبي كرة القدم-أواسط-

15- هل التمارين التي تعتمدونها مناسبة لتحسين صفة التحمل ؟

نعم لا

16- من اين تعتمدون على التمارين التي تنفذونها في التدريبات ؟

مكتسبات قبلية من الكتب من الانترنت مصدر اخر

17- هل تواكب التطورات الحاصلة في التدريب؟

نعم لا

18- هل تعتمدون على مبدأ التنوع في الشدة و الحجم ؟

نعم لا

19- هل التمارين المعتمدة في التدريب ؟

حديثة قديمة

20- هل التمارين التي تعتمدون عليها تتماشى مع الوسائل المتوفرة و المتاحة ؟

نعم لا

قائمة المراجع والمصادر

- محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب ، البحث العلمي في التربية البدنية وعلم النفس ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1999
- موفق مجيد المولي ، الاعداد الوظيفي لكرة القدم ، دار الفكر ، لبنان ، 1999م
- عامر فاخر شغاتي ، علم التدريب الرياضي ، نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا ، دار الكتب و الوثائق ، بغداد ، 2011 .
- بسطوطي أحمد ، أسس ونظريات التدريب الرياضي ن دار الفكر العربي ، القاهرة ن 1999
- محمود دكاش ، الإعداد النفسي للرياضيين ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1991
- رمضان محمد القذافي ، علم النفس النمو للطفولة والمراهقة ، المكتبة الجامعية ، الاسكندرية ، 1998
- محمود عبد الحليم حسن ، علم النفس النمو ، مركز الاسكندرية للكتاب ، مصر 2001
- كمال جمال الربطي ، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون ، ط2 نشر بدعم من الجامعة الأردنية ، الأردن ، 2004
- رومي جميل ، فن كرة القدم ، ط2 ، دار النفائس ، بيروت 1986م
- مهند حسن البشتاوي ، أحمد إبراهيم الخوجا، مبادئ التدريب الرياضي ، ط2 دار وائل للنشر ، عمان 2010م
- محمود بن حسين سليمان ، كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية ، دار بن حازم ، بيروت 1998م
- رشيد زرواتي ، مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية ، دار الهدى للطباعة و النشر و التوزيع ، الجزائر ، 2007م
- أسامة رياض ، الطب الرياضي و ألعاب القوى ، الاتحاد العربي السعودي لطب الرياضي ، 1987م
- حسن عبد الجواد ، كرة القدم ، ط2 دار العلم للملايين ، بيروت ، لبنان ، 1998م
- أحمد بسطوسي ، أسس و نظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999م
- سليمان علي حسن و آخرون ، التحليل العلمي لمسابقات الميدان و المضمار ، دار المعارف ، 1983م

- محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، ط6 ن دار المعارف القاهرة ، 1992م
- إخلاص محمد عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهر ، طرق البحث العلمي و التحليل الإحصائي في المجالات التربوية و النفسية و الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، 2000م
- محمد رفعت ، كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية ، دار البحار ، لبنان ، 1999م
- مهند حسن البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا ، مبادئ التدريب الرياضي ، ط1 دار وائل للنشر ، عمان، 2005م
- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان ، اختبارات الأداء الحركي ، ط1 دار الفكر العربي ، القاهرة، 1994م
- عثمان حسن عثمان ، المنهجية في كتابة البحوث و الرسائل الجامعية ، منشورية الكتاب ، باتنة ، الجزائر ، 1998م
- عصام عبد الخالق ، التدريب الرياضي ، نظريات و تطبيقات، ط12 ، منشأة المعارف ، 2005م
- محمود عبد الحليم ، حسن ، عفاف بنت صالح محضر ، علم النفس النمو ، مركز الاسكندرية للكتاب ، مصر ، 2001م

ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة :

أثر التدريب الفترتي مرتفع الشدة على صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم

أهداف الدراسة :

-الكشف عن مدى أهمية صفة التحمل في هذه المرحلة العمرية

-الكشف عن دور التدريب المرتفع الشدة في التأثير على صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم
صنف أواسط

- معرفة ان كان التدريب الفترتي مرتفع الشدة يساهم في تطوير صفة التحمل لدى لاعبي كرة
القدم صنف أواسط

الساؤل العام :

هل يساهم التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تحسين صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم -صنف
أواسط- ؟

التساؤلات الجزئية :

-هل للتدريب الفترتي مرتفع الشدة دور في تنمية صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم
أواسط؟

-هل التدريب الفترتي مرتفع الشدة يعطي مردود أثناء المباريات من طرف لاعبي كرة
القدم أواسط؟

-هل التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تطوير صفة التحمل لدى لاعبي
كرة القدم أواسط؟

الفرضيات :

- للتدريب الفترتي مرتفع الشدة دور في تنمية صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم

- التدريب الفترتي مرتفع الشدة يعطي مردود أثناء المباريات من طرف لاعبي كرة
القدم

- التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تطوير صفة التحمل لدى لاعبي كرة
القدم

العينة : تم اختيار العينة بشكل عمدي والمتمثلة في 11 مدرب

المنهج المستخدم : تم الاستناد على المنهج الوصفي في دراستنا

الأدوات المستخدمة في الدراسة :

-الاستبيان ،

Spss –

و2

النتائج المتوصل إليها:

- التدريب الفترتي مرتفع الشدة يلعب دور في تنمية التحمل لدى لاعبي كرة القدم .

- أن التدريب الفترتي مرتفع الشدة يعطي مردود أثناء المباريات وذلك النتائج المحققة و التحسن الموجود لدى اللاعبين من خلال المباريات .

- أن التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تطوير صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم من خلال التمارين المختارة و مصادرها و مدى تنفيذها و استيعابها من طرف اللاعبين و تماشيا مع الوسائل المتاحة و المتوفرة

الإقتراحات و التوصيات :

-الاهتمام أكثر بالتدريب الفترتي مرتفع الشدة واستخدامه في جميع الرياضات المختلفة

- ضرورة إلمام المدرب بالتطورات الحاصلة و الطرق الحديثة للتدريب و مواكبة التجديد المستمر في هذا المجال

- ضرورة استخدام التقنيات التكنولوجية في التدريب الرياضي الحديث التي تسهل عمل المدربين و تزيد من لرغبة الممارسين للرياضة في أدائها

- إجراء المزيد من الدراسات على التدريب الفترتي مرتفع الشدة في مختلف الرياضات

- إقامة ندوات و لقاءات و محاضرات في التدريب الفترتي مرتفع الشدة و إبراز أهميته في التدريب الرياضي الحديث .

. Study summary:

Study Title :

The effect of high-intensity interval training on the endurance of football players

Objectives of the study :

- To reveal the importance of endurance at this age
- Detecting the role of high-intensity training in affecting the endurance of middle-class football players
- Knowing whether high-intensity interval training contributes to developing the endurance of middle-class football player

General question:

Does high-intensity interval training contribute to improving the endurance of football players (middle class)?

Partial questions:

Does high-intensity interval training have a role in developing the endurance of middle football players?

Does high-intensity periodic training give results during matches on the part of mid-level football players?

Do the exercises used by the coach contribute to the development of endurance in mid-level football players?

Hypotheses:

High-intensity interval training has a role in developing the endurance of football players

- High-intensity interval training gives feedback during matches on the part of football players

The exercises used by the coach contribute to the development of endurance in football players

The sample: The sample was chosen deliberately and consisted of 11 trainers

The method used: The descriptive method was based in our study

Tools used in the study:

- the questionnaire,

Spss –

-ka2

Findings:

High-intensity interval training plays a role in developing endurance for football players.

- The high-intensity interval training gives a return during the matches, and this is the results achieved and the improvement in the players through the matches

- The exercises used by the coach contribute to the development of endurance in football players through the selected exercises and their sources and the extent of their implementation and absorption by the players and in line with the available and available means

Suggestions and recommendations:

Pay more attention to high intensity interval training and use it in all different sports

The necessity for the trainer to be familiar with the developments and modern methods of training and to keep pace with the continuous innovation in this field

The necessity of using technological techniques in modern sports training that facilitate the work of coaches and increase the desire of sports practitioners to perform.

- **Conducting more studies on high-intensity interval training in various sports**
- **Holding seminars, meetings and lectures in high intensity interval training and highlighting its importance in modern sports training.**