



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



الرقم التسلسلي:

الرمز:

التخصص: تحضير بدني وذهني

مذكرة لنيل متطلبات شهادة

(ماستر أكاديمي)

القسم: التدريب الرياضي

الشعبة: التدريب الرياضي

أثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب المتقطع في تطوير
بعض عناصر اللياقة البدنية اثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم
أواسط

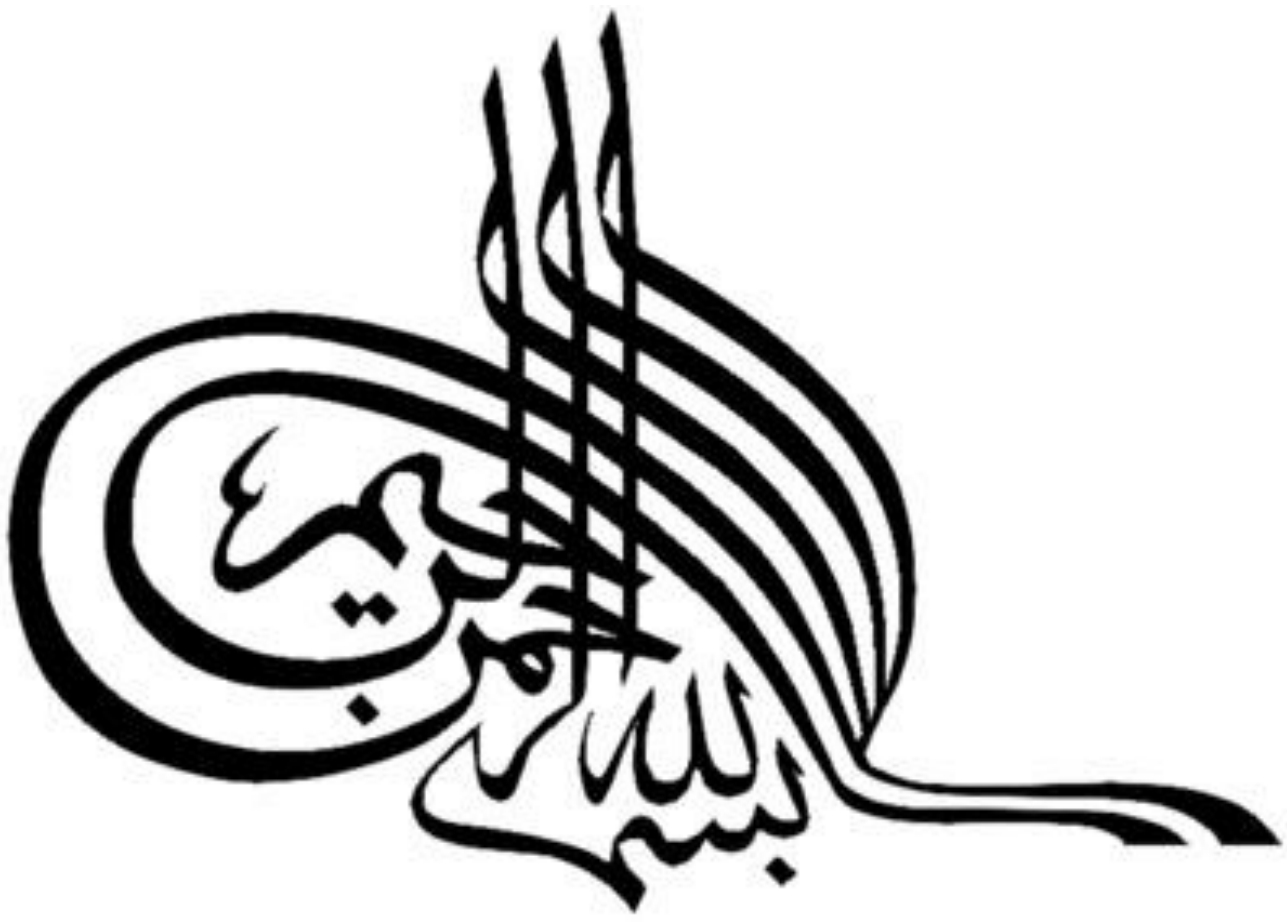
إشراف الدكتور:

- مجادي مفتاح

إعداد الطالب:

- كداد محمد الصالح

السنة الدراسية 2020/2019



شكر و عرفان

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

على المساعدات والتسهيلات التي قدموها لي خلال زيارتي لهم، أشكر أيضا كل من ساهم من قريب أو بعيد في إنجاز هذا البحث.

حياتنا عمل يغطيها أمل نهايتها أجل ولكل امرئ جزاء بما عمل

إهداء

أهدي ثمرة جهدي هذه:

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

إلى أعلى ما في الوجود أمي الغالية
إلى الذي كان دوماً إلى جانبي ...صاحب الفضل ومصدر
الرعاية

إلى من أخلصت له دعواتي والدي الغالي
إلى إخوتي و أخواتي

إلى كل الأهل و الأقارب.....و أجدادي رحمهم الله
إلى جميع أساتذتي من الطور الابتدائي إلى الطور الجامعي

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

شكر و عرفان
فهرس المحتويات
فهرس الجداول
فهرس الأشكال

مقدمة أ

الجانب المنهجي الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

مقدمة: أ

الجانب المنهجي الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- 1-1- الاشكالية 5
2-1- الفرضيات 6
3-1- الأهداف الدراسة: 7
4-1- أهمية البحث والحاجة إليه: 7
5-1- مصطلحات البحث: 8
6-1- الدراسات المشابهة: 11

الجانب النظري الفصل الثاني : البرنامج التدريبي وطرق التدريب الرياضي المتقطع

- تمهيد 19
2-2- مفهوم البرنامج 20
2-2-1- أسس بناء البرامج التدريبية 20
2-2-2- أسس نجاح البرنامج التدريبي 20
2-2-3- خطوات تصميم البرامج التدريبية 21
3-1- طرق التدريب 27
3-1-1- مفهوم طرق التدريب 27
3-1-2- أنواع طرق التدريب 27
3-2- التدريب المتقطع 28
3-2-1- تعريف التدريب المتقطع 28
3-2-2- أنواع التدريب المتقطع 29
3-2-3- خصائص طريقة التدريب المتقطع 31
3-2-4- أهمية التدريب المتقطع 32
خلاصة 34

الفصل الثالث: المنافسة الرياضية

- 2- المنافسة الرياضية 41
4-2-1- تعريف المنافسة الرياضية 41
4-2-2- أنواع المنافسة الرياضية 42
4-2-3- أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب 42
خلاصة 43

الجانب التطبيقي الفصل الرابع: منهجية الدراسة


| | |
|----|---------------------------------|
| 54 | تمهيد |
| 55 | 1-6- الدراسة الاستطلاعية |
| 57 | 2-6- منهج البحث |
| 58 | 3-6- متغيرات البحث |
| 59 | 4-6- تحديد مجتمع وعينة البحث |
| 63 | 5-6- مجالات الدراسة |
| 64 | 6-6- أدوات البحث |
| 65 | 7-6- الشروط العلمية للاختبارات |
| 67 | 8-6- الاختبارات البدنية |
| 71 | 9-6- أسس وضع البرنامج |
| 71 | 10-6- كيفية تقنيه واعتماده |
| 78 | 11-6- تحديد وسائل تنفيذ المحتوى |
| 78 | 12-6- الوسائل البيداغوجية |
| 78 | 13-6- صعوبات البحث |
| 79 | 14-6- الدراسات الإحصائية |
| 83 | خلاصة |

الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج

| | |
|----|---------------------------------------|
| 85 | تمهيد |
| 86 | 1-7- عرض وتحليل النتائج: |
| 94 | 2-7- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات |
| 98 | الخلاصة |

الفصل السادس: استنتاجات واقتراحات

| | |
|-----|------------------------------|
| 100 | 1-8- استنتاجات |
| 101 | 2-8- اقتراحات وفروض مستقبلية |
| 103 | قائمة المصادر والمراجع |
| 107 | الملاحق |



فهرس الجداول
والأشكال

فهرس الجداول

| الرقم | عنوان الجدول | الصفحة |
|-------|---|--------|
| 01 | بين، عمل طبعة التدريب طويل الأمد | 29 |
| 02 | بين، طبعة عمل، التدريب المتقطع متوسط الأمد | 30 |
| 03 | يبين طبيعة عمل التدريب المتقطع قصير الأمد+ التدريب المتقطع قصير قصير | 30 |
| 04 | يوضح طريقة التدريب المتقطع وفقا لأنظمة انتاج الطاقة | 32 |
| 05 | يمثل محتتم البحث | 59 |
| 06 | يمثل العينة المدروسة | 60 |
| 07 | يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات (السن، التدريب، الطول، والوزن) للعنيتين. | 61 |
| 08 | الجدول رقم: (08): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في المتغيرات البدنية للعنيتين. | 61 |
| 09 | يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و (t) ستيودنت للمجموعات المستقلة للمتغيرات المذكورة التي اعتمد عليها الباحث في التكافؤ الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المعتمدة في التكافؤ بين مجموعتي | 62 |
| 10 | يمثل تكافؤ العنيتين في الصفات البدنية. | 63 |
| 11 | نتائج معامل الثبات والصدقة، الاختبارات البدنية | 65 |
| 12 | الاختبارات النهائية التي، أصفرت عنها عملية المفاضلة | 66 |
| 13 | يمثل الأساتذة المحكمين، للاختبارات البدنية والبرنامج التدريب. | 66 |
| 14 | يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين المجموعة (أ) والمجموعة (ب). | 86 |
| 15 | يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة (ب) | 88 |
| 16 | يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة (أ) | 90 |
| 17 | نتائج الاختبارات البدنية البعدي للمجموعة (أ) و(ب) | 92 |
| 18 | مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة. | 97 |

فهرس الأشكال

| الرقم | عنوان الشكل | الصفحة |
|-------|--|--------|
| 01 | يمثل طريقة التدريب المتقطع (العدو، تقنيات القوة العضلية) | 31 |
| 02 | يمثل طريقة التدريب المتقطع (العدو) | 31 |
| 03 | يوضح التصميم التجريبي المستخدم | 58 |
| 04 | يبين مكونات البرنامج التدريبي المقترح | 71 |
| 05 | نتائج الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين (أ) و (ب) | 86 |
| 06 | نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة (ب) | 88 |
| 07 | نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة (أ) | 90 |
| 08 | نتائج الاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين (أ) و(ب) | 92 |

مقدمة

إن تلاحق التقدم و التطور في العصر الحديث بفضل تقدم المعرفة و التكنولوجيا الحديثة ويعود هذا الفضل إلى الإنسان صانع الحضارة الذي يستخدم عمله في تحقيق حياة أفضل للبشرية، فالرياضة اعتبرت ومازالت تعتبر أحد الركائز الأساسية لتقدم أي مجتمع ، فهي مرآة تعكس مستوى حضارة و تقدم الشعوب ، ولذلك لا بد من الاعتناء بها و السهر على تقدمها، وهذا التقدم الحاصل في التدريب الرياضي أصبح يشكل قاعدة أساسية لتطوير المهارات التقنية و الفنية و النفسية ... الخ، وتساهم أساسا في المحافظة وتحسين اللياقة البدنية لدى الرياضيين ذات المستوى العالي، حيث تؤمن الدولة مجموعة من الإمكانيات المادية و البشرية (الكفاءات) قصد الوصول برياضيي الكعبة إلى المستوى العالي. المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب واللاعب للسير على الطريق الذي يوصل إلى الهدف المرجو من التدريب. فلقد تنوعت طرق التدريب لرفع مستوى الإنجاز الرياضي وعلى المدرب معرفة هذه الطرق من كل جوانبها.

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشهدين وهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة. وهي من الألعاب القديمة وتاريخها طويل حافظه فيه على حيويتها وقدرتها على استقطاب الجماهير باهتمامهم وممارسته الشعوب بشغف كبير وأعطوها أهمية خاصة فجعلوها جزء من منهاج لتدريب العسكري لما تتميز به من روح المنافسة والنضال. ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى كبير إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، أي أن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وبتوقيف سليم وبمختلف الطرق، ويحسن ضرب الكرة بالرأس في المكان والظرف المناسبين، كما وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في يتعاون تعاوننا تماما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق. إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية اتقانا تماما. وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات المصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى، وهذا ما يجعل تغير الشدة واردة من وقت إلى آخر، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى، فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى من الناحية الفنية والتكتيكية والبدنية وهذا ما سنتناوله في دراستنا هاته. حيث تم تقسيم الدراسة الى مجموعة من الفصول على الشكل التالي:

- الفصل الأول: وتناولنا فيه الاطار العام للدراسة.
- الفصل الثاني: تناولنا فيه كل ما يتعلق بالتدريب الرياضي.
- الفصل الثالث: تناولنا فيه طرق التدريب الرياضي المتقطع.
- الفصل الرابع: تناولنا فيه عناصر اللياقة البدنية والمنافسة الرياضية

- الفصل الخامس : تناول فيه الباحث لمحة عن كرة القدم
اما فيما يخص الجانب التطبيقي فقسمنها الى فصلين:
- الفصل السادس: تناولنا فيه الإجراءات الميدانية للدراسة
- الفصل السابع : تناولنا فيه تحليل ومناقشة النتائج على ضوء فرضيات الدراسة
- الفصل الثامن : استنتاجات اقتراحات وافاق مستقبلية

الجانب المنهجي

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

البدني خاصة وهذا ما أثر سلبا على هذه الفرق التي تقبع في الأقسام السفلى وهذا كله راجع إلى عدم الاهتمام ببناء برامج تدريبية مقننة.

وعلى هذا الأساس جاءت هذه الدراسة والتي تجلت أهميتها في أن البرامج التدريبية المقننة والسليمة لها دور كبير وحساس في تطوير عناصر اللياقة البدنية لفئة الأكاير باعتبارها الوسيلة التي يمكن من خلالها تطوير اللاعبين لقدرة المختلفة سواء كانت بدنية أو مهارية أو خطوية بالإضافة إلى اختيار الطريقة التدريبية الملائمة لهذا الغرض والالتزام بالهدف المحدد.

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

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

1-2- الفرضيات:

الفرضية العامة:

طريقة التدريب المتقطع لها أثر إيجابي في تطوير والمحافظة على بعض عناصر اللياقة البدنية خلال مرحلة المنافسة على لاعبي أواسط كرة القدم.
الفرضيات الجزئية:

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

1-3- الأهداف الدراسة:

الهدف العام:

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

1. التعرف فيما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعض عناصر اللياقة البدنية في القياس القبلي للعينة للضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.
 2. التعرف فيما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعض عناصر اللياقة البدنية في القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.
 3. التعرف فيما إذا كانت فروق ذات دلالة إحصائية في بعض عناصر اللياقة البدنية في القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.
 4. التعرف فيما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعض عناصر اللياقة البدنية في القياس البعدي للضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.
- 1-4- أهمية البحث والحاجة إليه:

تستمد هذه الدراسة الخاصة بتأثير طريقة التدريب المتقطع في تطوير والمحافظة على بعض عناصر اللياقة البدنية خلال فترة المنافسة عند لاعبي أواسط كرة القدم، كما تبرز أهميتها من طبيعة الموضوع نفسه حيث أنه مرتبط بلعبة الأكثر شعبية والرياضة الأكثر ممارسة، فهي تجد عناية كبيرة من قبل الجانب العلمي والنظري* ويمكن التبرك بأهمية هذه الدراسة وفي الجانب المكتبة الجامعية قصد مساعدة المدربين والباحثين.

❖ الجانب العملي * التطبيقي *: يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تعديل الصورة التدريبية لهذه الفئة العمرية وإتباع الطرق العلمية المناسبة في بناء البرامج التدريبية التي تساهم في تطوير متطلبات اللعبة وخاصة منها الجانب البدني من أجل الإعداد الجيد والشامل والمتكامل لفئة الأواسط خلال مرحلة المنافسة حسب خصائص ومتطلبات النمو والتكيف الفسيولوجية لأعضاء

1-5- الجسم لهذا الغرض العمري.

التدريب الرياضي في كرة القدم:
- التعريف الاصطلاحي:

يعرفه "مفتي إبراهيم حامد" بأنه مجموع العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين واللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة (مفتي إبراهيم حمادة، 2001، صفحة 21)، كما يعرف أيضا بأنه كل ما يبذله الجسم من جهد ينتج عنه تكيف سواء من الناحية الوظيفية أو التكوينية أو المهارية ويؤثر بالإيجاب على الأعضاء الداخلية للفرد فيرتفع مستواه إلى أعلى مستوى من الفعالية خلال التطبيق العملي (مفتي إبراهيم حامد، 1998، صفحة 143). (مفتي إبراهيم حمادة، 1999، صفحة 24)

- التعريف الإجرائي:

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

- **التعريف الاصطلاحي:** هو عبارة عن العمليات المطلوب تنفيذها بحيث تراعي مواعيد بدأ والانتها من هذه العمليات وفق زمن محدد وهدف واضح. (حسام عز الرجال و ابراهيم الحلمي، 2002، صفحة 62).
كما عرفه "ويلمير" أنه بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة للعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة (على مصطفى طه، 1999، صفحة 12).
- **التعريف الإجرائي:** هو مجموعة من الوحدات التدريبية التي اعتمدنا عليها في زمن محدد بهدف الوصول إلى تطوير بعض الصفات البدنية للاعبين كرة القدم فئة أواسط (U19) باستخدام طريقة التدريب المتقطع ومبادئها.

➤ طريقة التدريب المتقطع - Intermittent:

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

- **التعريف الإجرائي:**

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

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

- **التعريف الاصطلاحي:**

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

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

➤ بعض عناصر اللياقة البدنية:

- **التعريف الاصطلاحي:** ويعرفها "كوباتوفسكي" السوفيتي " اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم والتي تخص مستوى القدرة الحركية"، كما أن الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الحركية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره، والغرض من اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى إنجاز عالي. هي الصفات البدنية التي يقوم بها لاعبو أواسط كرة القدم (لأقل من 19 سنة) وتتمثل الصفات المتناولة في هذه الدراسة وهي (التحمل الدوري التنفسي والتحمل الخاص بالسرعة والقوة الالاميزة بالسرعة، السرعة الانتقالية، والرشاقة).

➤ القوة المميزة بالسرعة:

- **التعريف الاصطلاحي:**

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

- **التعريف الإجرائي:**

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

➤ **السرعة الانتقالية:**

- **التعريف الاصطلاحي:**

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

- **التعريف الإجرائي:**

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

➤ **التحمل:**

- **التعريف الاصطلاحي:**

قدرة اللاعب على الاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوضعي لأطول فترة ممكنة. (البساطي، 2001 ص 59)

- **التعريف الإجرائي:**

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

➤ **الرشاقة:**

التعريف الاصطلاحي:

القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدين أو القدم أو

الرأس. (Thil, 1977 p197)

- التعريف الإجرائي:

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

بقاء أجهزة الجسم سليمة.

➤ المنافسة:

- التعريف الاصطلاحي:

المنافسة الرياضية هي حالة يقوم فيها شخصين أو أكثر بالتنافس و العمل للحصول على الجائزة

أكبر حصة و تحقيق مستواه النخبوي (Gould , P S Weiberg, 1997 p125) .

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

الرياضي، وهذا لتحقيق أعلى مستوى ممكن وتحصيل نتيجة جيدة والفوز على الآخرين.

➤ أواسط كرة القدم:

- التعريف الاصطلاحي:

الأواسط جمع أواسط مفردة وسطى المتوسط المعتدل الذي يحتل مكانا وسطا بين طرفي

الشيء. (الحشوش، 2006 ص188)

- التعريف الإجرائي:

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

الفرد غير ناضج انفعاليا و تكون خبرته محدودة وقد اقترب من النضج العقلي و البدني و الاجتماعي

و الانفعالي وتبعاً لتصنيف الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) فان الرمز u19 يعني باللغة الانجليزية

Under19 أي تحت 19 سنة .

1-6- الدراسات المشابهة:

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

• سنة : 1996

• عنوان الدراسة: "تأثير برنامج لتنمية بعض الصفات البدنية الخاص على بعض المتغيرات

الفسيولوجية ومستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم."

• المشكلة: هل البرنامج التدريبي المقترح يؤثر بشكل ايجابي على تنمية بعض الصفات البدنية

الخاصة وعلى بعض المتغيرات الفسيولوجية و مستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم.

• الهدف: التعرف على أثر البرنامج المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على بعض

المتغيرات الفسيولوجية والمهارات الأساسية للاعب بكرة القدم الناشئين:

- **الفرض:** البرنامج التدريبي المقترح يؤثر بشكل ايجابي على تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة وعلى بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء المهاري لناشئى كرة القدم.
- **منهج البحث:** المنهج التجريبي.
- **عينة البحث و كيفية اختيارها:** اشتملت عينة البحث على عدد 30 لاعب كرة القدم الناشئين والمتمثلة في فريقين من الدرجة الأولى مسجلين في الإتحاد المصري لكرة القدم تم اختيارهم بطريقة عمدية تتراوح أعمارهم بين 16-18 سنة مقسمين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعة تحتوي على 15 لاعبا.
- **أداة البحث:** حيث تمثلت في الاختبارات البدنية القوة العضلية السرعة والتحمل والاختبارات الفسيولوجي تمثلت في اختبار الكفاءة البدنية -vo2max- والقدرة الإسترجاعية والنبض أما الاختبارات المهارية لقياس مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم.
- **أهم نتيجة:** البرنامج المقترح أدى إلى تطوير بعض الصفات البدنية كالتحمل والقوة العضلية والسرعة.
- **أهم توصية:** ضرورة الاعتماد على البرنامج التدريبي في الرفع من الكفاءة البدنية الخاصة بلاعبين كرة القدم عند الناشئين.
- **2-2 دراسة: ماهر أحمد حسن البياني - فارس سامي يوسف**
- **سنة: 2003/2004**
- **عنوان الدراسة:** "تأثير برامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية لكرة القدم".
- **المشكلة:** هلالبرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية لكرة القدم؟
- **الهدف:** التعرف على مدنتأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية لكرة القدم".
- **الفرض:** البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية لكرة القدم".
- **منهج البحث:** ستخدم الباحث المنهج التجريبي.
- **عينة البحث وكيفية اختيارها:** ناشئى كرة القدم تحت 17 سنة حيث بلغ مجمل البحث 40 لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وعددها 18 لاعبا وضابطة وعددها 18 لاعبا بعد استبعاد حراس المرمى وعددهم 04.
- **أداة البحث:** اختبارات بدنية ومهارية و الوسائل الإحصائية.

- ***أهم نتيجة:** ظهور تطور في مستوى إذا اللاعبين في عناصر القدرة البدنية التالية: (المرونة - السرعة الانتقالية - الرشاقة - المطاولة الخاصة - القوة - المميّزة بالسرعة) لدى المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي و لصالح الاختبار البعدي.
- **أهم توصية:** ضرورة الاهتمام بالقدرات البدنية للناشئين من خلال وضع برامج تدريبية متطورة تتضمن اختبارات تقييمية و دورية.

2-3 دراسة: عبد الهادي حريزي.

• سنة: 2013/2012

- **عنوان الدراسة:** أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسي نبعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد صنف 19 سنة.
- **المشكلة:** هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد صنف 19 سنة؟
- **الهدف:** التعرف فيما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية ف يبعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لدى لاعبي كرة اليد صنف 17-19 سنة.
- **الفرض:** البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري له أثر إيجابي على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد.
- **منهج البحث:** المنهج التجريبي.
- **عينة البحث وكيفية اختيارها:** العينة التجريبية تتشكل من 15 لاعبا من فريق ترحي المسيلة لكرة اليد. أما العينة الضابطة فتتكون من 15 لاعب من أولمبي المسيلة. وتم ضبط العينتين بالطريقة العمدية.
- **أداة البحث:** استخدم الباحث الاختبارات البدنية و المهارة، و الوسائل الإحصائية.
- **أهم نتيجة:** تفوقت الاختبارات البعدية في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لمجموعتي البحث.
- ***أهم توصية:** إعطاء أهمية بالغة لكل من طريقة التدريب الدائري ومرحلة الأشبال التي تعد المرحلة الأساسية لترسيخ وتحسين المهارات والمكتسبات والخبرات.

2-4 دراسة: كلش عابد/شارف مراد

• سنة: 2013/2012

- **عنوان الدراسة:** مدى فعالية برنامج تدريبي مقترح خلال مرحلة المنافسة في المحافظة على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم.
- **المشكلة:** ما مدى أثر البرنامج التدريبي المقترح في المحافظة على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم أثناء مرحلة المنافسة ؟
- **الهدف:** التعرف على مدى أثر البرنامج التدريبي المقترح في المحافظة على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم أثناء مرحلة المنافسة.
- **الفرض:** البرنامج التدريبي المقترح في الجانب البدني خلال مرحلة المنافسة من طرف الباحثين له أثر ايجابي في المحافظة على اللياقة البدنية .
- **منهج البحث:** تجريبي.

- *عينة البحث وكيفية اختيارها: لاعبي كرة القدم تحت 20 سنة لنادي واد ارهيو حيث تم اختيارهم بالطريقة العمدية.
 - *أداة البحث: الاختبارات البدنية و الوسائل الإحصائية .
 - *أهم نتيجة : ظهور فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبارات البعدية و لصالح المجموعة التجريبية .
 - *أهم توصية: ضرورة الاستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح في إعداد اللاعبين خلال مرحلة المنافسة.
- 2-5 دراسة: بن تهامي علي
- سنة: 2013 / 2014
 - عنوان الدراسة: اثر برنامج تدريبي مقترح للإعداد البدني الخاص باستخدام طريقة التبادلي قصير_قصير Intermittent في تنمية بعض الصفات البدنية لناشئ كرة القدم (15_ 16سنة)
 - المشكلة: هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب التبادلي قصير_قصير Intermittent في تنمية القوة المميز بالسرعة لعضلات الرجلين لدى ناشئ كرة القدم صنف أشبال 15_ 16سنة .
 - الهدف: تصميم البرنامج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب التبادلي قصير_قصير Intermittent يؤثر إيجابا في تنمية القوة المميز بالسرعة لعضلات الرجلين لدى ناشئ كرة القدم صنف أشبال 15_ 16سنة .
 - الفرض: البرنامج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب التبادلي قصير_قصير Intermittent يؤثر إيجابا في تنمية القوة المميز بالسرعة لعضلات الرجلين لدى ناشئ كرة القدم صنف أشبال 15_ 16سنة .
 - منهج البحث: تجريبي.
 - عينة البحث و كيفية اختيارها: 30 لاعبا من شباب فروحة و غالي معسكرتم اختيارهم بالطريقة العمدية
 - أداة البحث: الاختبارات البدنية و الوسائل الإحصائية .
 - أهم نتيجة: البرنامج التدريبي باستخدام طريقة التدريب التبادلي قصير_قصير كان له تأثير فعال في تنمية بعض الصفات الدنية الأساسية لناشئ كرة القدم.
 - أهم توصية: ضرورة استخدام طريقة طريقة التدريب التبادلي قصير_قصير في تصميم برامج التدريب والتحصير البدني لناشئ كرة القدم لما لها من أثر ايجابي في تنمية الصفات البدنية الأساسية.

❖ التعليق على الدراسات:

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

- اتفقت معظم الدراسات السابقة على استخدام المنهج التجريبي للتحقق من أهداف وفروض تلك الدراسات.
- اتفقت معظم الدراسات التجريبية السابقة على استخدام نظام المجموعة التجريبية أو أكثر والمجموعة الضابطة لإتمام تلك الدراسات.
- اتفقت معظم الدراسات التجريبية السابقة على استخدام القياسات القبليّة والبعديّة كأدوات لجمع البيانات اللازمة لتلك الدراسة، لغرض تحليل البيانات ومعالجتها إحصائياً في الدراسات السابقة استخدم اختبار (ت) لتحديد الفروق بين المجموعات وبين القياسين القبلي والبعدي وتحديد مستوى واتجاه الدلالة الإحصائية بشكل أساسي لاستخلاص نتائج هذه الدراسات.
- اختلافات طفيفة في مدة تطبيق البرامج التدريبية إلا أنها كانت كلها مقننة من حيث الشدة والحمل لكل برنامج أو عينة.

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

1. وضعت صور واضح عن أهداف الدراسة الحالية والإطار العام لها وكذلك صياغة فروض وتساؤلات الدراسة.
2. تحديد المنهج المناسب لإجراء دراسة ليتناسب مع الأهداف التي وضعت.
3. تحديد المدة الزمنية المناسبة للبرنامج.
4. تحديد متغيرات الدراسة.
5. التعرف إلى الطرق الإحصائية والتحليلية المستخدمة في الدراسات السابقة وطرق عرضها واستخراج النتائج وعرضها والخروج بالاقتراحات.

❖ نقد الدراسات:

من خلال تحليلنا لنتائج هذه الدراسات السابقة يمكن الملاحظة أن معظم طرق التدريب لها فاعلية في تطوير مهارة أو صفة من الصفات البدنية و خاصة في تخصص رياضة كرة القدم التي شملتها هذه الدراسات و أن البرامج التدريبية إذا كانت مبنية على أسس علمية صحيحة و استعمال الوسائل التدريب الحديثة فإنها ستؤدي حتما إلى تحقيق تطور في الجانب البدني و تحسن في الجانب المهاري وهذا ما يظهر من خلال الفروق الظاهرية بين العينات التجريبية و العينات الضابطة و لصالح العينات المستخدمة، و هذا ما أدى بنا إلى اختيار موضوعنا الذي يعتمد على طريقة التدريب المتقطع Intermittent وفق برنامج تدريبي علمي هادف و مسطر بتخطيط يستند إلى مراجع و طرق تدريب علمية لها الأثر الناجح في تحسين المرود البدني و المهاري وخاصة في فئة الأواسط و من المعروف أن هذه المرحلة تتميز بتطوير مختلف أشكال القوة العضلية و العمل الجيد الذي جاءت به دراستنا الحالية مقارنة بالدراسات السابقة تقديم طريقة تدريبية حديثة للمحافظة على مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (القوة

المميزة بالسرعة و السرعة القصوى و التحمل و الرشاقة) في كرة القدم وهذا ما أظهرته نتائج العينة التجريبية التي تدرت بالتدريب المتقطع Intermittent معدلات تفوق معدلات التحسن لدى العينة الضابطة بنسب تفوق النسب المتحصل عليها في الدراسات السابقة .

❖ **أوجه الاستفادة من الدراسات المرتبطة بالبحث:**

من خلال الدراسات المرتبطة بالبحث تمكننا من الاستفادة من تلك البحوث والدراسات، حيث شكلت إطارا نظريا لموضوع الدراسة الحالية، كما تم الاستفادة من الإجراءات المستخدمة في تلك البحوث من

حيث: رسم خريطة البحث وتحديد المسار الصحيح للخطوات الملائمة لتطبيق إجراءات هذه الدراسة.

- تحديد فصول الجانب النظري.
- ضبط متغيرات موضوع الدراسة.
- الوصول إلى صياغة إشكالية البحث.
- كيفية اختيار العينة.
- تحديد الأدوات المستعملة في الدراسة.
- التعرف على أهم الاختبارات البدنية المستخدمة وتحديد أنسبها.
- تحديد أنسب القوانين والمعادلات الإحصائية الملائمة لطبيعة الدراسة.
- كيفية عرض البيانات وتحليلها وتفسيرها تفسيراً علمياً.
- تحديد المنهج المناسب (المنهج التجريبي)

الجانب النظري

الفصل الثاني

البرنامج التدريبي وطرق
التدريب الرياضي المتقطع

تمهيد

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

2-2- مفهوم البرنامج:

يعد بناء البرنامج من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التربية البدنية والرياضية عامة والتدريب الرياضي خاص باختلاف تخصصاتهم لأن البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب. (حسام عز الرجال، إبراهيم الحملي، 2002، صفحة 26) كما يعرفه مفتي إبراهيم بانها خطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف لذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدون هي كون التخطيط ناقص". (مفتي إبراهيم حماد ، 1997، صفحة 260)

2-2-1- أسس بناء البرامج التدريبية:

يتفق كل من عمرو أبو المجد جمال النمكي ومفتي إبراهيم حمادة بأن الأسس الهامة لتخطيط البرامج التدريبية وخاصة في كرة اليد هي:

- أن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن.
- تنظيم البرنامج بحيث يتاح وقت ملائم للتعلم.
- أن تكون البرامج من الأنشطة المشوقة والتي تتميز بالقيم والتي تؤدي إلى النمو المتوازن.
- اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم وهي الأهداف (اللياقة البدنية، المهارات، المعلومات الرياضية، المعلومات الشخصية والاجتماعية) بما تتناسب مع كل مرحلة سنوية.
- يقدم البرنامج الأنشطة القابلة لاستخدام طرق التدريب غير الشكلية أو التقليدية.
- يجب إدخال التكامل كعملية تربوية كمفهوم في التربية الرياضية من خلال مداخل منطقية (النمكي، عمرو أبو المجد و جما، 1997، الصفحات 185-184).

2-2-2- أسس نجاح البرنامج التدريبي:

يشير عمرو أبو المجد وجمال النمكي ومفتي إبراهيم حمادة انه لكي يتم النجاح للبرنامج التدريبي للاعبين يجب أن يراعي المدرب ما يلي:

- يجب أن ينمي لدى اللاعبين الاستجابة (الدافع للتعلم) للبرنامج التدريبي وأن يكون لديهم الثقة فيما يبذلونه من جهد خلال التعلم والتدريب وان يقتنع كل لاعب بان ذلك سوف يصل به إلى درجة عالية من الأداء.
- يجب أن يتعود لاعب على التركيز الكامل في الأداء أثناء التدريب.
- يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي التمرينات والألعاب التي تجدد من نشاط اللاعبين وتزيد من إقبالهم على الأداء وتبعد عامل الملل والسأم لديهم، أي يجب الخلط بين البرنامج المشوق الترفيهي والبرنامج الجيد والذي يتطلب التصميم والعطاء.
- لابد وان يحتوي البرنامج على وسائل القياس التي توضح وتبين نتائج التدريب لدى اللاعبين، فهناك اختلاف في تفاعل اللاعبين في أهداف البرنامج وخلال فتراته ومراحله ومقياس النجاح أن يشعر اللاعبون بمدى ما حققوه من تقدم ولا يقتصر التدريب على ما يجب أن يفعلوه فقط.

- يجب أن تحدد المهرجانات والمباريات، وأماكن التدريب وعدد اللاعبين والأدوات ووسائل القياس، والسجلات الخاصة بالكشف الطبي الدوري والإصابات، وذلك ضمانا لسير التدريب وتنظيمه .
 - يجب أن يراعى عند التخطيط للبرامج الإعداد المتكامل للاعبين لكل من الجوانب البدنية والمهارية والخطية والنفسية والذهنية.
 - يتناسب البرنامج مع الإمكانيات والأدوات والملاعب المتاحة في كل نادي.
 - يجب أن تتصف وحدة التدريب بالشمولية وان تصفي عليها عامل البهجة والسرور والمتعة.
- 2-2-1- خطوات تصميم البرامج التدريبية:**

يرى مفتي إبراهيم، حنفي محمود مختار، انه كي يتم تصميم البرامج التدريبية لتنفيذ خطة في إطار تخطيط متكامل، فان من الأهمية أن يشتمل على العناصر التالية:

2-2-1-1- المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج

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

2-2-1-2- الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي

يستمد هدف البرنامج من هدف الخطة، كما أن من الأهمية أن يكون هدف البرنامج قابلا للتحقيق، وأن لا يفصل هدفه عن محتواه وتحديد الأهداف بدقة يسهم بدرجة كبيرة في اختيار الأنشطة المناسبة وتحديد أفضل بدائل التدريب والتعلم كما يساعد بفاعلية في القيام بعملية التقييم.

لتحقيق الأهداف يجب توافر العوامل التالية:

- الفئة المستهدفة في البرنامج.
- مستوى الأداء الذي يرغب المتدرب الوصول إليه.
- الظروف الايجابية التي يتطلبها البرنامج والسلبية التي تعيق نجاحه (السكرانة، بلال خلف، 2011، صفحة 138).

2-2-1-3- تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي

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

2-2-1-4- تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي:

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

2-2-1-5- الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبية:

يمكن تلخيص هذه الخطوات كالتالي:

- لقاء المدرب مع اللاعبين لشرح محتوى التدريب.
- إعداد المدرب لمكان التدريب من ملعب أو قاعة أو خارجه.
- إعداد الأجهزة والأدوات التي قد يتطلبها تنفيذ الوحدة التدريبية.
- بدء الوحدة التدريبية بشكل نظامي.

- إجراء تمارين الإحماء .
- إجراء تمارين تحقيق أهداف الوحدة في تسلسل علمي .
- إجراء تمارين التهدئة .
- مقابلة اللاعبين للاطمئنان عليهم للتعرف على مدى تأثير الحمل عليهم واستكمال الإعداد النفسي .

2-2-1-6- تقويم البرنامج التدريبي:

يجب على المدرب تحديد مواعيد تقويم كافة الجوانب للبرنامج التدريبي (بدني، مهاري، خططي، ذهني، نفسي) وعلى المدرب استخدام نتائج في تعديل جزء أو أكثر من البرنامج التدريبي .

2-2-1-7- تطوير البرنامج التدريبي:

- يتم التطوير من خلال عدد من الخطوات نلخصها فيما يلي:
- التحديد الدقيق لهدف عملية تطوير البرنامج .
 - التحديد الدقيق للأهداف الفرعية لهدف البرنامج .
 - التحديد الدقيق للظروف النفسية والاجتماعية لكل من المستفيدين والمشاركين في البرنامج .
 - التحديد الدقيق لأفضل أنشطة تحقيق أهداف البرنامج .
 - التحديد الدقيق لأفضل طرق وأساليب تحقق أنشطة البرنامج .
 - التحديد الدقيق لأفضل أساليب التقويم لكل من أنشطة البرنامج(الوقاد، محمد رضا، 2003، صفحة 309).

2-2-1-8- خصائص التصميم للبرامج التدريبية:

- تلبية الاحتياجات المحددة .
- أن تكون أهدافها قابلة للقياس .
- ترتيب الوحدات في المحتوى بشكل منطقي .
- وقت التنفيذ يراعي الوحدات والمحتوى .
- القاعة مناسبة ومحفزة .
- توفير التقنيات المساعدة
- توزيع المادة التعليمية على المتدربين .
- تحديد شروط التجانس للمتدربين .
- الالتزام بطرق التقييم وأساليبه .
- حساب التكاليف والإيرادات للبرنامج .
- تحديد مشرف ومنسق على البرنامج .

2-2-3- صعوبات تصميم البرامج التدريبية:

- عدم معرفة الجهات الراغبة في التدريب الاحتياجات الفعلية لها .
- التدريب يحل مشكلة ضعف الأداء وليس عدم وجود سياسات .

- تحميل البرامج أهداف ومهام أكبر من إمكانية التنفيذ بسبب ضيق الوقت أو قلة المواد.
 - تعذر تجريب البرامج المصممة قبل البدء في البرنامج.
- الاستعجال في تصميم البرامج، غياب التقييم العلمي لما ينفذ من البرامج. (السكرانة، بلال خلف، 2011، الصفحات 148-149). 3-1- طرق التدريب

3-1-1 مفهوم طرق التدريب:

تعرف طريقة التدريب بأنها (المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير الحالة البدنية والمهارية للرياضي).

3-1-2 أنواع طرق التدريب:

• طريقة التدريب المستمر:

تتميز هذه الطريقة بأن التمارين تؤدي بجهد متواصل ومنتظم وبدون راحة، كأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة، ولزمن طويل، وبسرعة متوسطة، وتكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسط، وحجم التدريب كبير وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية صفة التحمل (Waeineck jurgain، 1988).
طريقة التدريب الفتري:

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

- التدريب الفتري المرتفع الشدة: ويهدف إلى تحسين السرعة، القوة، القوة المميزة بالسرعة وفيه يرتفع نبض القلب إلى 180 ضربة في الدقيقة، ويكون حجم الحملة قليلاً نسبياً.
- التدريب الفتري المنخفض الشدة: ويهدف إلى تطوير التحمل، وتحمل السرعة ومجموعة العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة، وفيه يرتفع نبض القلب إلى 160 ضربة في الدقيقة ويكون حجم الحمل أكبر قليلاً.
- طريقة التدريب التكراري:

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

• التدريب الدائري:

بدأ شيوع مصطلح التدريب الدائري في نهاية الخمسينات كنظام للتدريب يستهدف رفع مستوى اللياقة البدنية لتلاميذ المدارس، وكان الفضل في ذلك إلى كل من مورجان Morgan وأدامسون Adamson في جامعة ليندز بإنجلترا.

• طريقة التدريب المتقطع - Intermittent:

- بعض المفاهيم حول طريقة التدريب المتقطع:

يشير **وجدي الفاتح ومحمد لطفي**: أن هذه الطريقة تهدف إلى تنمية القوة العضلية و تحمل القوة وتحسين سرعة الانطلاق و تحسين السرعة، وكذلك التحمل الخاص إذا ما تكرر التمرين لفترة كافية، و هو يعمل أيضًا على تنمية هذه الصفات المرتبطة بالمهارات الأساسية، و تنظم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب بالارتفاع بالسرعة أو قوة التمرين ثم يتدرج في الهبوط بالقوة أو بالسرعة ثم يكرر التمرين مرة أو أكثر . (وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد، 2002 ص344) "يذكر طلحة حسام الدين": أنه أكدت نتائج العديد من الدراسات إلى أن الفرد يستطيع أن يؤدي تمرين الدراجة بأعلى درجات الشغل لمدة ثلاث دقائق يشعر بعدها بالإجهاد التام، أما إذا قام بعمل التمرين بنفس المستوى و لمدة دقيقة واحدة و حصل بعدها على دقيقتين للراحة فسوف يمكنه ذلك من الاستمرار في أداء التمرين لمدة 24 دقيقة حتى يصل إلى نفس الحالة من الإجهاد العام، حيث يصل تركيز حامض اللاكتيك في الدم إلى 15.7ملي مول، و عندما تنخفض فترة العمل إلى 10 ثواني و فترة الراحة إلى 20 ثانية، فإنه يمكن أن يستمر في بذل الجهد حتى 30 دقيقة قبل الشعور بالإجهاد العام، انخفاض نسبة تركيز حامض اللاكتيك إلى 2.2ملي مول (طلحة، 1997 ص41) يؤكد أن التمرين المتقطع يحسب بأن التمرين في شكل دخل في العجز يتلائم كل فرد على حده، وذكر شيرل Sherrill لمكونات لبرنامج التدريب المتقطع و هي: .

- **فترات العمل:** و هي عدد مفروض من التكرار لنفس النشاط تحت ظروف متماثلة ، و يمكن أن تشمل فترات العمل العدد الأفضل من التمرين في نطاق عدد من الثواني.

- **فترة الراحة:** و هي عدد الثواني أو الدقائق للراحة بين فترات العمل و التي يستطيع الفرد أثناءها العودة مرة أخرى من مرحلة التعب إلى المرحلة الطبيعية للاستعداد للمجموعة التالية من التكرار، و خلال فترة الراحة يجب على الفرد أن يمشي بدلا من الاستلقاء أو الجلوس أو ما هو مفترض أنه وضع

ساكن.
- **التكرار:** هو عدد المرات لفترات العمل التي يتم تكرارها تحت ظروف مماثلة.

3-2- التدريب المتقطع

3-2-1- تعريف التدريب المتقطع:

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

3-2-2- أنواع التدريب المتقطع:

للتدريب المتقطع ثلاث أنواع هي : (وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد، 2002 ص345)

• طريقة التدريب الطويل الأمد:

يكون الرياضي قادرا على القيام بمجهودات متتالية ذات شدة تحت القصوى وفوق الاستطاعة الهوائية لمدة 3 دقائق تتبع بفترات راحة نشيطة تساوي نفس مدة العمل 3 دقائق، من خلال ضبط مختلف مكونات الحمل من شدة ومدة وفترة وطبيعة الراحة يمكن إحداث الاتزان الفيزيولوجي المناسب للاستمرار في هذا العمل الرياضي يقوم بتكرار الجهد عدة مرات بحيث يكون عدد التكرارات على الأقل 6 مرات شدة التمرينات تكون مضبوطة بحيث يكون الميكانزم الهوائي الغالب لإنتاج الطاقة، (إحداث دين أكسوجيني) سيتوجب علي استرجاع مدخرات الرياضي أثناء الاستشفاء الذي يدوم 3 دقائق.

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

| التدريب المتقطع طويل الأمد | |
|-----------------------------------|-------------------------|
| الراحة بين التكرارات المدة: 2د | نوع الراحة : إيجابية |
| الراحة بين المجموعات : | مشي + تمدد عضلي |
| المدة: 3 د | |
| حجم العمل / الحصة: 8 مجموعات | |

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

• طريقة التدريب المتقطع المتوسط الأمد:

الخلفية العلمية لهذا النموذج الثاني قريبة من الخلفية العلمية الطريقة السابقة (طويلة المدى) إلا أنه في هذا النوع الدين الأوكسجيني المتراكم خلال الجهد فوق الحرج ينبه وتيرة تدفق الأوكسجين خلال فترة الراحة النشيطة الفارق يكمن بالخصوص في شدة الجهد التي تتطلب فترات راحة تساوي أو تقترب من فترة راحة التدريب المتقطع ذو الأمد الطويل وتكون تتراوح بين 2دقيقة و2.30 دقيقة لتكرار تصل إلى 8 تكرارات على الأقل ويمكن الوصول بعدد التكرارات إلى 10 تكرارات في هذه الطريقة ضبط شدة الجهد عامل مهم في الاستمرار في الجهد وفي فعاليته، وبقيلة تعطي في أغلب الأحيان نتائج جيدة، أما وتيرة جري تقارب 5 كلم/سا أريد من Pma بقليل تعطي في أغلب الأحيان نتائج جيدة، أما الأنشطة الجماعية. تبقى المؤشرات الخارجية أكثر صحة للاستدلال عن استشفاء الرياضي مثل (النبض) و القدرة على تكرار نفس الجهد لعدة مرات ويبقى الأهم هو تنويع الأنشطة مع الحفاظ على درجة الجهد.

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

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

• طريقة التدريب المتقطع قصير الأمد:

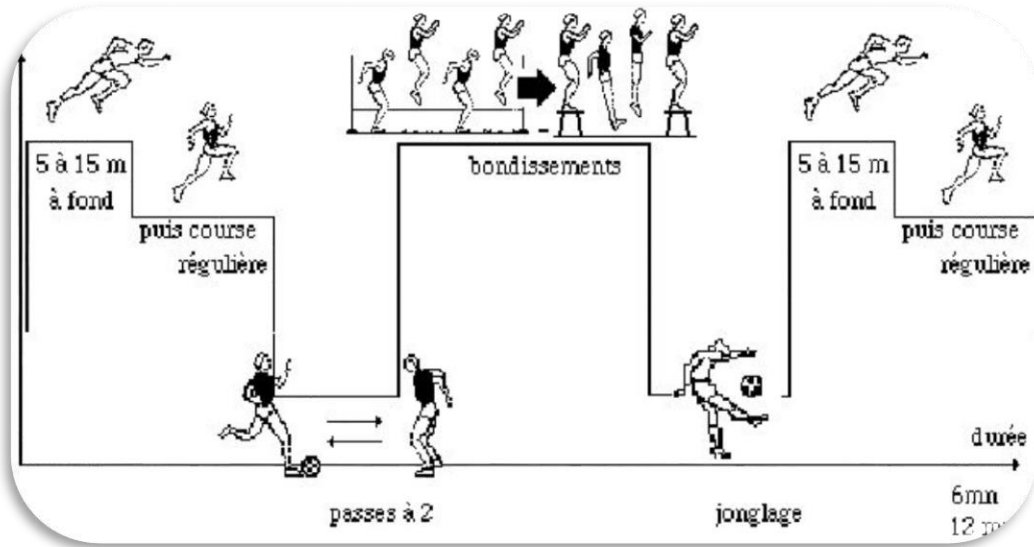
في هذه الطريقة يقل الزمن عن طريقة التدريب المتوسط المدى في نفس الوقت تزداد شدة العمل أكثر من طريقة التدريب المتقطع المتوسطة الأمد حيث لا تزيد مدة العمل عن 30 ثانية وأقل من دقيقة في حين تصل فترة الراحة إلى دقيقة ونصف. وتبقى نفس الميكانيزمات السابقة كذلك في هذه الطريقة إلا أن تدفق الأكسجين في فترات الراحة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

الجدول رقم: 03 يبين طبيعة عمل التدريب المتقطع قصير الأمد+ التدريب المتقطع قصير قصير

(Bertrand, 2005)

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

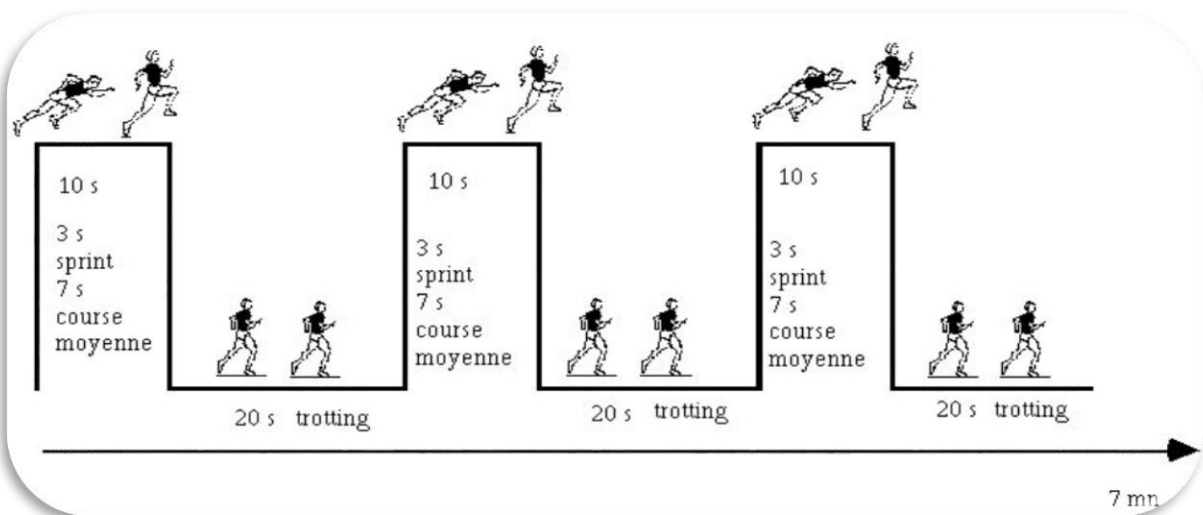
الشكل رقم: (01) يمثل طريقة التدريب المتقطع (العدو، تقنيات القوة العضلية)



3-2-3- خصائص طريقة التدريب المتقطع:

التمارين المعتمدة على التدريب المتقطع تتضمن تناوبا بين فترات من الجهد المكثف بشدة مع فترات من الجهد المنخفض الشدة والتي تسمى فترات الانتعاش، سيتضمن ذلك بالنسبة للاعبين التناوب بين الركض السريع والركض البطيء، التدريب المتقطع هو واحد من أكثر التمارين قدرة على زيادة السرعة، حيث أن تعلم الركض بسرعة هو عملية تدريجية، حيث أن المناوبات المتباعدة من الركض السريع يفيدها فترات من الانتعاش يسرع الكبر مع استهلاك اقل للطاقة، ومن فوائد التدريب المتقطع أيضا أن الركض الروتيني ذو الوتيرة المعتدلة سيصبح أسهل.

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



الجدول رقم (04): يوضح طريقة التدريب المتقطع وفقا لأنظمة إنتاج الطاقة (Dellal.A ·2008 p50).

| الخصائص | أنظمة إنتاج الطاقة |
|---------|--------------------|
|---------|--------------------|

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

- كذلك حسب FOX و COLL (1972) طريقة فترات العمل القوية تنتج نسبة ارتفاع عالية جدا و نستنتج تنوع أقصى قوة للياقة البدنية.
- مدة التمرين ومدة الراحة تعد أو تقدر بالثواني (مسافات).
- شدة التمرين وشدة الراحة تقدر بالنبض.
- نمط الراحة بين التكرارات والسلاسل (الزمن الكلي للعمل)
- التدريب المتقطع يتكون غالبا من عدد كبير لجهود ذات شدة عالية.

يقوم بالتطوير الأقصى للاستطاعة الهوائية القصوى وكذلك المداومة الهوائية وكذلك الميتيابوليزم

اللاهوائي لكن بدون تراكم لحمض اللبن التدريب المتقطع (30.30) (15.15) (20.10) (25.5) هذا النمط من التدريب يقوم بتحسين

وتطوير القدرة الهوائية لما يقوم بتطوير وتحسين القدرة الانفجارية (Dellal.A، 2008 p50)

3-2-4- أهمية التدريب المتقطع:

- تحسين المقاومة (زيادة حجم القلب) .
- زيادة ضغط العضلات.
- استرجاع سهل.
- تنبيه كل الألياف.
- عمل أكثر تنوعا.
- يسمح بإضافة تمارين القوة العضلية.

- يؤثر على اللاعبين ذو المستوى العالي أنه يزيد من Vo2 max ويؤخر من ظهور التعب مقارنة بالتدريب المستمر كما يخفض من تراكم حمض اللبن وتساعد من استعمال الفسفوكرياتين في المنظومة الطاقوية. (Luc leger et Gilles Tarnier, 2003)

الفصل الثالث

المنافسة الرياضية

4-2- المنافسة الرياضية:

4-2-1- تعريف المنافسة الرياضية:

- **التنافس لغة:** يقصد به التسارع أو التسابق في الشيء فيقال تنافس رجل مع شخص آخر أي تسابق وتسارع من أجل بلوغ هدف معين (حسين عمر، 1998، ص 457).

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

ونفس المنفعة وحسب كتاب "روبار" الذي يعرف المنافسة على أنها كل شكل مزاحمة تهدف للبحث عن النصر في مقابلة رياضية، ويأتي ما اتفق عليه ليكمل هذا التعريف بقوله "هو النشاط الذي يحصل داخل إطار مسابقة في إطار أو نمط استعداد معروفة وثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى" (1983, P13.METVIEN, T.P). كما أن هناك العديد من التعاريف التي قدمها بعض الباحثين لمفهوم المنافسة من بينها:

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

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

4-2-2- أنواع المنافسة الرياضية:

4-2-2-1- المنافسة التمهيدية:

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

4-2-2-2- المنافسة الإخبارية:

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

4-2-2-3- المنافسة التجريبية:

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

4-2-2-4- منافسات الانتقاء:

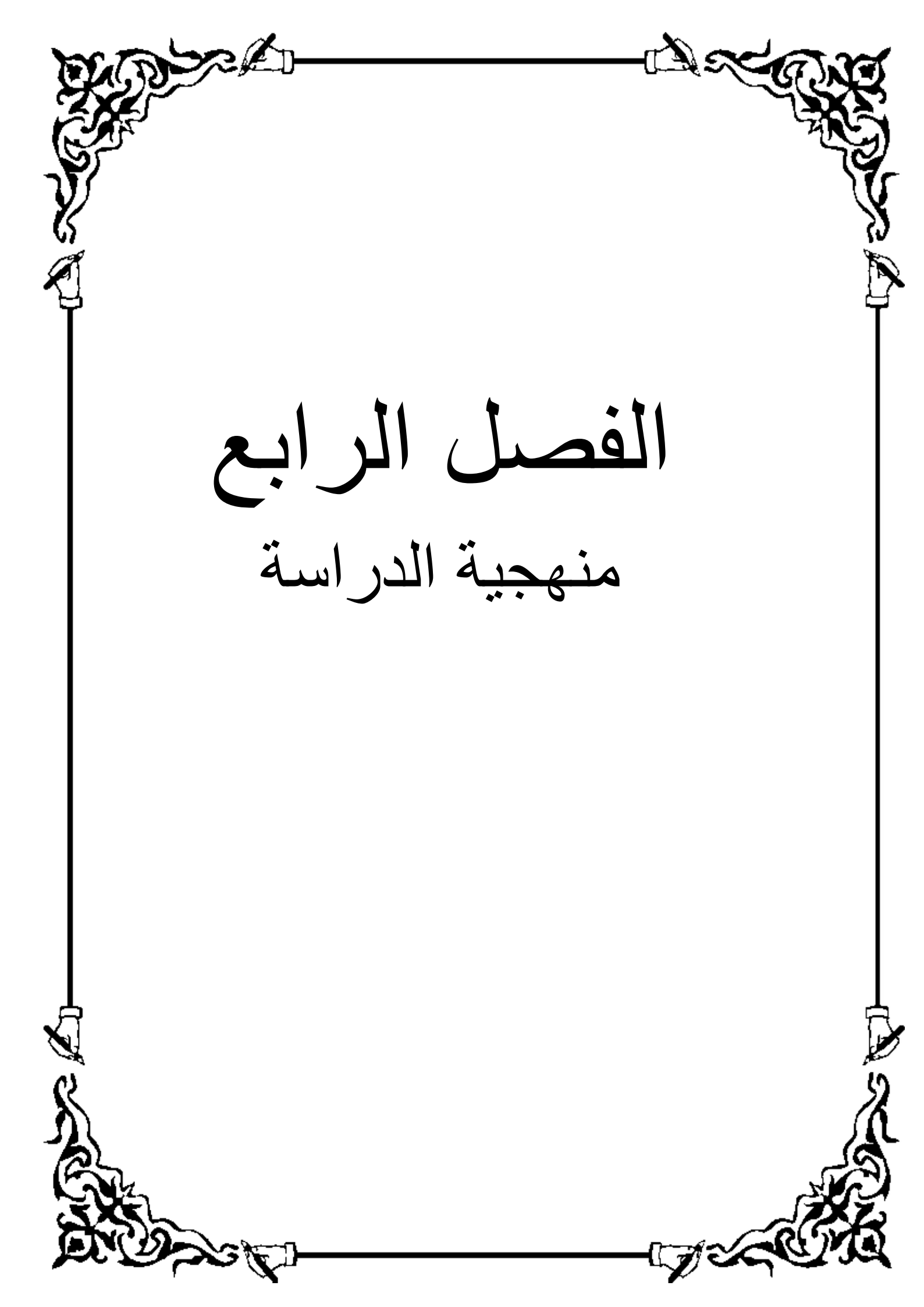
يتم بناء على هذه المنافسة انتقاء الرياضيين وتشكيل الفريق في المنافسات الرسمية.

4-2-2-5- المنافسة الرئيسية:

يعتبر الهدف الرئيسي من المشاركة في المنافسات الرسمية هو تحقيق أعلى مستوى ممكن ويتحقق ذلك من خلال التعبئة القصوى لكافة إمكانيات الرياضة البدنية والمهارية والخطئية والنفسية (أبو العلاء عبد الفتاح والياحىي شعلان، 1994، ص 25-26).
4-2-3- أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب:

- تنحصر أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب فيما يلي (ناهد رسن سكر، 2002، ص 56).
- تحتل المنافسة أهمية كبيرة، تفوق أهمية الحصة العادية لدى اللاعبين، نتيجة أنه يحضرها في الغالب متفرجون يفوق عددهم الجمهور الموجود خلال الحصة العادية.
- تعتبر المنافسة المجال الحقيقي لاختبار صحة اللاعبين.
- نتائج المنافسة تسجل بشكل رسمي، بخلاف عمليات التسجيل التي تحدث أثناء الحصة العادية.
- يترتب على الأداء في المنافسات الحصول على مراتب مشرفة، الأمر الذي يظهر قيمة المنافسة.
- يوجد دائماً في المنافسات خصم أو منافس.
- نتائج المنافسة عبارة عن ثمار التدريب.

الجانب التطبيقي



الفصل الرابع

منهجية الدراسة

تمهيد:

تعتبر منهجية البحث والإجراءات المنهجية الخاصة به من أهم خطوات البحث العلمي التي يجب على الباحث أن يعرفها ويتقنها، فعليه أن يكون متمكناً من الانتقال بين مختلف مراحل هذه الخطوة بطريقة منطقية ومنسقة لتجعل من البحث دراسة منظمة. كما أنه من واجب الباحث أن يدرك كيفية إستعمال مختلف الأدوات الخاصة بهذه العملية وكيفية إستغلالها لأهداف البحث، وسوف نحاول أن نوضح في هذا الفصل مختلف هذه الإجراءات التي سوف نعتمد عليها من أجل الوصول إلى حل لمشكلة البحث، كما أننا سنوضح المجالات التي سيتم فيها إجراء هذا البحث نقصد كل من المجال المكاني والمجال الزمني. كما أننا سوف نحدد مجتمع الدراسة والعينة التي أدرت عليها الدراسة. كذلك سنتطرق إلى نوع المنهج المتبع لإنجاز هذه الدراسة وتحقيق الأهداف المرجوة منها، وسيحتوي هذا الفصل على عرض مفصل لأدوات الدراسة المستعملة وكيفية معالجتها وتسجيل نتائجها. كما سيساعدنا هذا الفصل في ضبط مختلف الأدوات والوسائل المستعملة لمعالجة هذه النتائج معالجة علمية، وتحويلها إلى معطيات تعمل على تفسير وتبرير إفتراضات البحث، والتي تسعى إلى تحقيق الأهداف المرجوة من الدراسة، وكذلك إيجاد حلول لمشكلة البحث.

6-1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه ، حيث يقوم الباحث بتنظيم زيارات لميدان دراسته أو الاطلاع على بعض محاور دراسته الميدانية. (موريس أنجيس، بوزيد صحراوي، 2004، صفحة 298) كما تهدف الدراسة الاستطلاعية للتأكد من إمكانية التطبيق العملي والميداني لهذه الدراسة وكذا مدى ملائمة مكان الدراسة للبحث وضبط العينة التي سوف تجرى عليها الدراسة والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها.

تكمّن أهداف دراستنا الاستطلاعية فيما يلي:

- معرفة حجم المجتمع الأصلي الذي تستهدفه الدراسة وخصائصه.
- ضبط العينة المناسبة حسب متغيرات الدراسة وطريقة اختيارها.
- التعرف على مختلف الظروف التي تمكن أن ترافق عملية التطبيق بغرض التحكم فيها من جهة ولتفادي المشكلات التي تواجهها من جهة أخرى.
- التأكد من ملائمة أدوات الدراسة التي تم اختيارها والمتمثلة في اختبارات البدنية والبرنامج التدريبي ومدى تغطيته لأهداف البحث.
- التحقق من صدق وثبات الاختبارات البدنية على العينة الاستطلاعية، وذلك قبل استخدامه وتطبيقه على عينة الدراسة.
- التحقق من صدق المحكمين (الظاهري) والصدق التجريبي للبرنامج التدريبي على العينة الاستطلاعية.
- الصياغة النهائية لفرضيات الدراسة، حيث تعطينا النتائج الأولية للدراسة الاستطلاعية مؤشرات لمدى ملائمة الفرضيات وماهي التعديلات الواجبة في حالة عدم فلاتمتها، ومن هنا كانت للبحث مجموعة من التجارب الاستطلاعية جاءت على النحو التالي:

6-1-2- الخطوة الاستطلاعية الأولى:

• اجرائتها:

- بعد الإحساس بالمشكلة وإختيار موضع الدراسة وموافقة الأستاذ المشرف عليه قام الباحث بزيارة مقر الرابطة الولائية لكرة القدم بالمسيلة وكان ذلك يوم 20 نوفمبر 2019.
- أهدافها: من أجل ضبط مجتمع دراسة البحث والمتمثل في أندية ولاية المسيلة.
- نتائجها: تحصل الباحث على قائمة إسمية لجميع الأندية الناشطة في الرابطة الولائية لكرة القدم بالمسيلة فئة الأواسط (U19)، (انظر في نفس الفصل الجدول ص54).

3-1-2 الخطوة الاستطلاعية الثانية:

- اجرائتها: بعد إختيار عينة البحث قام الباحث بأخذ تسهيل المهمة المعدة من طرف إدارة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، (انظر الملحق رقم 01)، تم التوجه مباشرة إلى الفرق

- محل الدراسة وهما النادي الرياضي الهاوي مولودية المسيلة والنادي الرياضي الهاوي اولمبي المسيلة، (انظر الملحق رقم 02)، (انظر نفس الفصل الجدول ص55).
- اهدافها: تم عقد جلسة مع المدربين ورؤساء الفرق لأخذ الموافقة حول إمكانية إجراء الدراسة الميدانية وتطبيق الاختبارات وذلك يومي 27 و 28 نوفمبر 2019.
- نتائجها: تحصل الباحث على موافقة الناديين فيما يخص القيام بتطبيق الاختبارات وكذا البرنامج التدريبي مع تحديد الفترة الزمنية لتطبيقهما.

6-1-3- الخطوة الاستطلاعية الثالثة:

- اجرائتها: قام الباحث بالإطلاع على مجموعة من الكتب والمراجع العلمية والدراسات والبحوث المشابهة، من أجل بناء البرنامج التدريبي بحيث أستغرق بناء البرنامج التدريبي قرابة شهرين وكذا من أجل استخلاص أهم الصفات البدنية التي يحتاجها اللاعبين حسب متطلبات كرة القدم الحديثة والفئة العمرية.
- اهدافها: إقتراح مجموعة من الإختبارات البدنية (05 إختبارات) ومن أجل الوصول إلى أفضل طريقة لإجراء هذه الدراسة والحصول على نتائج دقيقة، قام الباحث بعرض البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المنقطع وإستمارة الاختبارات المرشحة على مجموعة من الخبراء والمختصين (أساتذة، ذكاترة، مدربين) من داخل الجامعة وخارجها عددهم (09)، (انظر نفس الفصل الجدول رقم ص61).

- تعديل البرنامج أو تصحيحه إن وجدت فيه أخطاء أو نقائص ما وكذا ترشيح أهم الإختبارات البدنية حسب درجة الأفضلية (انظر نفس الفصل الجدول (12) ص61) التي تتناسب مع قدرات اللاعبين الأواسط (U19) وكان ذلك في الفترة الممتدة بين 04 جانفي 2020 و 07 جانفي 2020.

6-1-4- التجربة الاستطلاعية الرابعة:

- اجرائتها: بعد تحديد فريق العمل المساعد في تطبيق الاختبارات البدنية تم عقد مجموعة من الجلسات معهم من أجل شرح وتوضيح مفردات الاختبارات المكتوبة وغرض كل واحد منها أولاً ثم التطبيق العملي لها.
- اهدافها: توضيح فيما يخص الأدوات المستعملة في تنفيذ الإختبارات وكيفية التعامل معها واستعمالها وتقديم شروحات وافية عن كيفية تسجيل و تفرغ النتائج في هذه الاستمارة، من خلال تسجيل محاولات كل اختبار في المكان المخصص لها كما تم توزيع المهام على أعضاء فريق العمل المساعد، من خلال إعطاء كل شخص مسؤولية محددة طوال فترة الاختبارات تقاديا لخط
- لأهمها: وتوضيح الخصول على نتائج دقيقة خلال فترة الإطلاع. المساعد تم إستغلال فرصة إجراء الاختبارات لتأكد من ثباتها "Test-Retest" تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه من جديد تقديم شرح



6-3- متغيرات البحث:

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

4-6- تحديد مجتمع وعينة البحث:

6-4-1- المجتمع الأصلي للدراسة:

يعني مجموعة من المفردات أو العناصر التي تدخل في دراسة ظاهرة معينة (عدنان حسين الجادي ، يعقوب عبد الله أبو حلو، 2009، صفحة 92)، إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة التي نريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة بحيث تمثل مجتمع البحث في فرق كرة القدم فئة أصغار التي تشتمل على مستوى الرابطة الولائية بالمسيلة للموسم الرياضي 2019/2020.

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

إن الهدف من اختيار العينة هو الحصول على معلومات من مجتمع الأصلي للبحث، فالعينة إذن هي انتقاء عدد من الأفراد لدراسة ممثلين لمجتمع الدراسة، فالاختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة لتعميم على المجتمع، حيث تكون نتائجها صادقة بالنسبة له، ولقد حاول الباحث أن يحدد عينة لهذه الدراسة تكون أكثر تمثيلاً للمجتمع الأصلي، هذا ما يخول له الحصول على نتائج يمكن تعميمها ولو بصورة عشوائية، ومن ثم الخروج بنتائج تلازم الحقيقة وتعطي صورة واقعية للميدان المدروس.

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

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

وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة ، فان اختيارنا وقع على ناديي : النادي الرياضي الهاوي اولمبي المسيلة (OM) والنادي الرياضي الهاوي مولودية المسيلة (MCM) بحيث تم تقسيمهما إلى مجموعتين متكافئتين من حيث العدد، وكانت المجموعتين كالتالي:

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

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

جدول رقم (06): يمثل العينة المدروسة:

| العينة | التسمية | عدد | السن | الجنس | المستوى |
|------------------------------|---------|-----|-------|-------|------------------|
| النادي الهاوي اولمبي المسيلة | OM | 12 | 18-19 | ذكور | الرابطة الولائية |

| | | | | | |
|------------------|------|-------|----|-----|-------------------------------|
| الرابطة الولائية | ذكور | 18-19 | 12 | MCM | النادي الهاوي مولودية المسيلة |
|------------------|------|-------|----|-----|-------------------------------|

- التجانس والتكافؤ:

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

الجدول رقم (07): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات

(السن التدريبي، الطول، والوزن) للعينتين.

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

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

المتغيرات
- التجانس في المتغيرات البدنية:

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

البدنية للعينتين.

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

يلاحظ من الجدول أعلاه بأن جميع قيم معامل الالتواء الخاصة بالمتغيرات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح كانت محصورة بين (3 و-3) مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في هذه المتغيرات.

3-4-6 تكافؤ مجموعتي البحث:

أجري التكافؤ بين مجموعتي البحث على وفق المتغيرات (السن، الطول والوزن)

الجدول (09): يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و(t) ستيودنت للمجموعات المستقلة للمتغيرات المذكورة التي اعتمد عليها الباحث في التكافؤ الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المعتمدة في التكافؤ بين مجموعتي البحث.

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

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (09) والذي يبين نتائج المتغيرات التي اعتمد عليها

الباحث في التكافؤ المجموعتين المجموعة (أ) والمجموعة (ب) نلاحظ:

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين وهذا في كل المتغيرات المعتمدة في

تكافؤ المجموعتين وهي: العمر التدريبي، الطول، الوزن، حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة على التوالي

(00)، (-0,444)، (0,127) وهي أقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب (2.07) وهذا عند مستوى

الدلالة (0,05) وبدرجة حرية قدرت ب (22)

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

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

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

5-6- مجالات الدراسة:

- المجال البشري: أجريت الدراسة على فريقي اولمبي المسيلة ،مولودية المسيلة لكرة القدم صنف أواسط والتابعين للرابطة الولائية لكرة القدم بالمسيلة والتي تتراوح أعمارهم من 17-18 سنة (u19)
- المجال المكاني: وقد قسم إلى جانبين وهما:
- الجانب النظري: لقد قمنا ببحثنا هذا في مختلف المكتبات منها مكتبة المعهد (علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة محمد بوضياف المسيلة)

- **الجانب التطبيقي:** تم تطبيق الاختبارات القبلية والبعديّة على المجموعات (ب) المتمثلة في لاعبي النادي الرياضي الهاوي مولودية المسيلة في الملعب المسيلة.
- كما تم تطبيق البرنامج التدريبي والاختبارات القبلية والبعديّة على المجموعة (أ) المتمثلة في لاعبي النادي الرياضي اولمبي المسيلة في الملعب المسيلة .
- **المجال الزمني:** قد قسم إلى جانبين و هما:

- **الجانب النظري:** لقد انطلقنا في بحثنا هذا ابتداء من شهر نوفمبر 2019 بعد الحصول على موافقة الأستاذ المشرف إلى غاية نهاية شهر ديسمبر 2019.

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

- 1- **الاختبار القبليّة:** قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة للمجموعتين المجموعة (أ) التي تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح عليها والمجموعة (ب) التي إستمرت في التدريب بالبرنامج التدريبي العادي وقد كان هذا الإجراء بعد القيام بالتجربة الاستطلاعية والتحقق من صدق وثبات الاختبارات وقد تم إجراء هذه الاختبارات 17 و 18 جانفي 2020 وفقا للتسلسل التالي:

- يوم 17 جانفي 2020 أجريت الاختبارات البدنية للمجموعة (ب).

- يوم 18 جانفي 2020 أجريت الاختبارات البدنية للمجموعة (أ).

- 2- **البرنامج التدريبي المقترح:** تم إجراء البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المتقطع علي المجموعة (أ) في الفترة الممتدة من 19 جانفي 2020 إلى غاية 21 فيفري 2020 بحيث تم تضييع حصتين تدريبيتين بسبب سوء الأحوال الجوية وتم تعويضهما.

- 3- **الاختبار البعديّة:** تم إجراء الاختبارات البعديّة يومي 22 و 23 فيفري 2020 أي بعد أربع أسابيع من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح وكانت على النحو التالي:

- يوم 22 فيفري 2020 أجريت الاختبارات البدنية للمجموعة (ب).

- يوم 23 فيفري 2020 أجريت الاختبارات البدنية للمجموعة (أ).

6-6- أدوات البحث:

- قصد الوصول إلى حلول إشكالية البحث المطروحة وللتحقق من صحة فرضيات هذا البحث لزم إتباع أنجع الأدوات في مجال البحث، حيث تم استخدام الأدوات التالية:
- **الدراسة النظرية:**

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

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

- الاختبارات البدنية:

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

6-7- الشروط العلمية للاختبارات:

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

- **ثبات الاختبار:** إن كلمة الثبات تعني في مدلولها الاستقرار وتعني أننا لو قمنا بتكرار الاختبار لمرات متعددة على الفرد أو المجموعة لأظهرت شيئا من الاستقرار وذلك بأن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما استخدم أكثر من مرة تحت نفس الظروف وعلى نفس الأفراد وتم استخدام اختبار بيرسون "ر" لحساب الثبات.
- **صدق الاختبار:** يقصد بصدق الاختبار أن يقيس فعلا ما وضع لقياسه، ولا يقيس شيئا بديلا عنه أو الإضافة إليه.

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

يتضح من الجدول رقم (11) أن الاختبارات البدنية تتمتع بمعاملات صدق وثبات عالية بحيث

| الاختبارات | حجم العينة | معامل الصدق | معامل "ر" | مستوى الدلالة | قيمة "ر" الجدولية | درجة الحرية | الدلالة الاحصائية |
|------------------------------------|------------|-------------|-----------|---------------|-------------------|-------------|-------------------|
| اختبار التحمل | 06 | 0.989 | 0.98 | 0.05 | 0.811 | 04 | دال |
| التحمل الدوري | | 0.932 | 0.87 | | | | دال |
| التحمل الخاص | | 0.948 | 0.90 | | | | دال |
| اختبار الجري 30متر من مسافة متحركة | | 0.917 | 0.84 | | | | دال |
| اختبار الوثب العالي من الثبات | | 0.969 | 0.94 | | | | دال |
| اختبار الجري المتعرج | | | | | | | |

قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمة "ر" الجدولية في جميع الاختبارات مما يجعلها مناسبة أكثر كأداة لدراسة.

- موضوعية الاختبار:

يقصد بالموضوعية عدم التأثر بالأحكام الذاتية للمصححين، وأن تعتمد نتائجه على الحقائق المتعلقة بموضوع الاختبار وحده، أي لا تختلف درجة الفرد باختلاف المصححين الذين يقومون بتقدير الاختبارات (عصام الدين عبد الخالق، 2003، الصفحات 303-304). وفي هذا البحث أسفرت عملية ترشيح الصفات البدنية والاختبارات التي تقيس تخدم البرنامج التدريبي للاعبين أواسط كرة القدم (U19) من قبل الخبراء والمختصين، كما هو موضح في الجدول التالي:

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

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

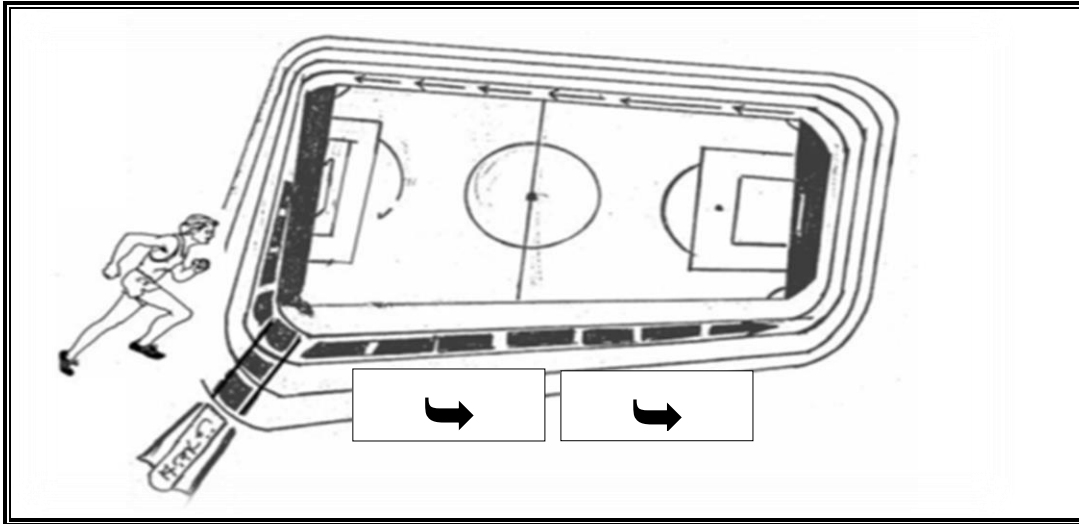
ملاحظة : تم الاعتماد على هذه الاختبارات كونها حصلت على أعلى درجة أفضلية من بين الاختبارات الأخرى، انظر الملحق رقم (03).

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

| رقم | الدرجة العلمية | الجامعة | القرار |
|-----|-----------------|---------------|---------------|
| 1 | أستاذ محاضر "أ" | جامعة المسيلة | موافق+ملاحظات |
| 2 | أستاذ محاضر "أ" | جامعة المسيلة | موافق+ملاحظات |
| 3 | أستاذ محاضر "أ" | جامعة المسيلة | موافق+ملاحظات |
| 4 | أستاذ محاضر "ب" | جامعة المسيلة | موافق+ملاحظات |
| 5 | أستاذ محاضر "أ" | جامعة المسيلة | موافق+ملاحظات |

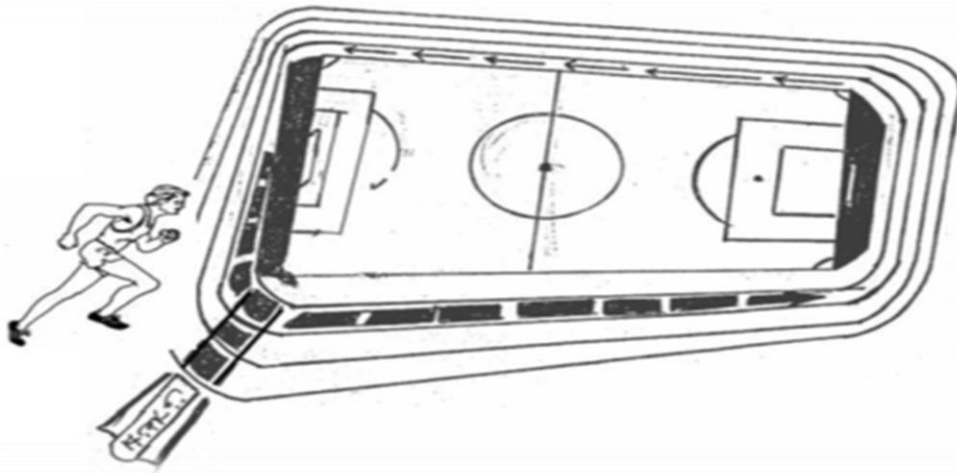
6-8- الاختبارات البدنية:

- اختبار جري 1500 متر.
- الغرض منه: قياس التحمل الأكسوجيني.
- مواصفات الأداء: جري اللاعب لتلك المسافة المحددة (1500 متر) في أقل زمن ممكن.
- التسجيل: يحتسب الزمن من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى عبور خط النهاية ويسجل بالدقائق والثواني.



• اختبار جري 200 متر.

- الغرض منه: قياس التحمل الخاص بالسرعة.
- مواصفات الأداء: جري اللاعب من وضع الوقوف لتلك المسافة المحددة (200 متر) في أقل زمن ممكن.
- التسجيل: يحتسب الزمن من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى عبور خط النهاية ويسجل بالثواني.



• اختبار الوثب العمودي Sargent.

- يعد هذا الاختبار من أفضل الاختبارات المستخدمة لقياس قوة عضلات الرجلين للاعبين كرة القدم حيث سبق استخدامه من قبل منتخبات الاتحاد السوفياتي والألماني والبرازيلي والمنتخب القومي المصري واستخدمه لفرق الدرجة الأولى سنة 1987م.
- الغرض منه: قياس القوة الانفجارية للأطراف السفلية (القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين).
- الأدوات المستخدمة:

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

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

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

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



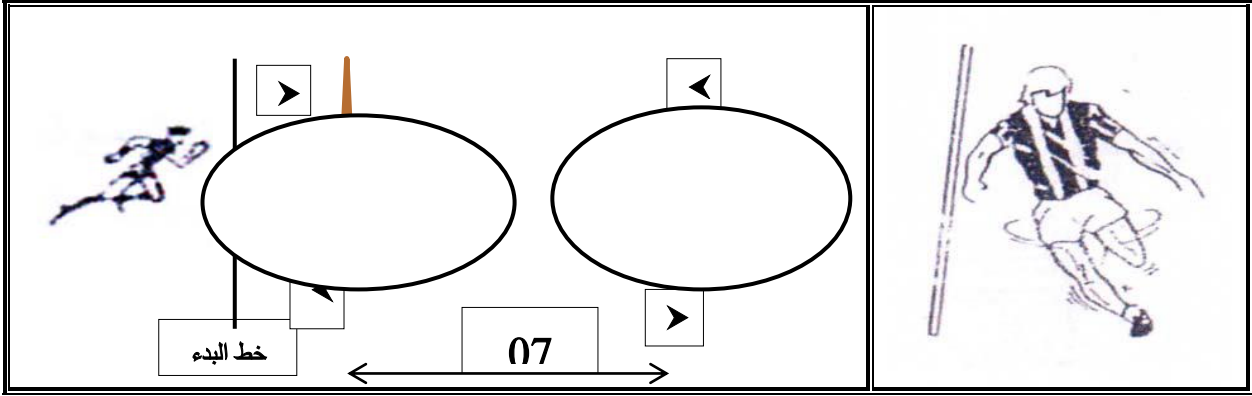
- **تعليمات إضافية:**

- عدم أداء محاولتين أو اهتزازات متكررة للاستعداد للوثب لأعلى.
- أن تكون قطعة الطباشير عند أصبعه الأوسط والذراع الأخرى بجانب الجسم.
- يقوم المختبر بثني الركبتين لأخذ الدفعة للوثب لأعلى.

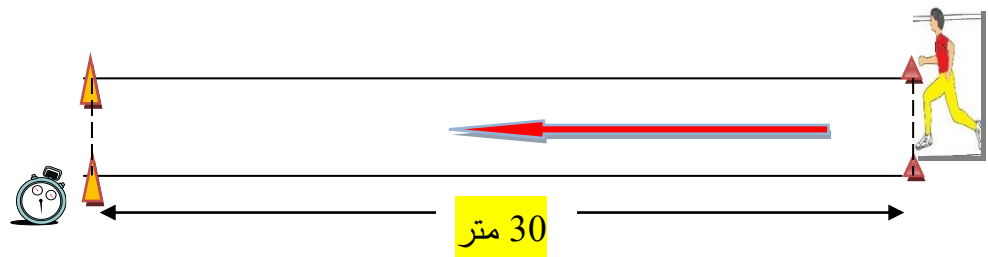
- **حساب النتيجة:**

- تسجل المسافة بين الخط الذي وصل إليه اللاعب من وضع الوقوف والذراعان مفردتان عالياً، والعلامة التي يصل إليها نتيجة الوثب.
- يعطى للاعب ثلاث محاولات وتسجل أحسن المحاولة.
- اختبار الجري المتعرج (زيكراك).
- الغرض منه: قياس الرشاقة.

- مواصفات الأداء: يركض كل لاعب مرتين على شكل (رقم 8) حول شاخصين، يبعد الواحد عن الآخر مسافة (07) أمتار حيث يبدأ الجري وينتهي عند شاخص (الإشارة) الأول.
- التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي قطع فيه المسافة المحددة وفقا لخط السير الموضوع ابتداء من إعلان إشارة البدء حتى تجاوزه لخط النهاية.



- اختبار الجري 30 مترا من بداية متحركة:
- الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.
- الأدوات: ساعة إيقاف، ثلاثة خطوط متوازية مرسومة على الأرض، المسافة بين الخط الأول و الثاني عشرة أمتار وبين الخط الثاني و الثالث 30 مترا.
- مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف الخط الأول، عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلى الخط الثاني والثالث 30 مترا.
- التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع 30 مترا من الخط الثاني حتى الخط الثالث. (إبراهيم، 2004) (برسكي، 86، 1990)



- صدق المحتوى للبرنامج التدريبي المقترح:
- تم عرض البرنامج التدريبي المقترح بصورته الأولية على دكاترة وخبراء من ذوي الاختصاص في مجال التدريب الرياضي، نظريات ومناهج التربية البدنية والرياضية، وفق مخطط كتابة البطاقات الفنية للحصص التدريبية وشاركوا في تحكيمه وتقييمه.
- الإطار العام للبرنامج التدريبي:
- تعد البرامج التدريبية المقننة الوسيلة الفعالة في تحقيق مناهج المدربين وخططهم وتنفيذها بأسلوب يقوم على الأسس العلمية والعملية السليمة.

ولقد أصبح الوصول إلى المستويات العليا من الأداء البدني يعتمد إلى حد كبير على مدى النجاح في توظيف العلم، واستخدام أساليبه المختلفة في الكشف عن إمكانات الفرد، وتحديد ما يناسبها من البرامج. فالبرامج الرياضية القائمة على أسس علمية سليمة تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الأداء وتحقيق نتائج أفضل، والتغلب على الصعوبات والمشاكل التي تواجه اللاعبين بسبب البرامج التدريبية التقليدية (غير المنظمة) التي تبنى وفق اجتهاد فردي في الغالب ويتضمن تمارينته نوعيات متشابهة من حيث الحجم والشدة وقد تركز هذه البرامج على نوعية واحدة من التمارين تعطى بأسلوب معين ، كما أنها تعتمد على الدوافع الشخصية للتغيير والتبديل في المحتوى دون تقييم أو تقنين منظم. وقد راعت في تخطيط وبناء الإطار العام للبرنامج التدريبي ما يلي:

3-2-8- كيفية بناء البرنامج:

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

3-2-9- أسس وضع البرنامج:

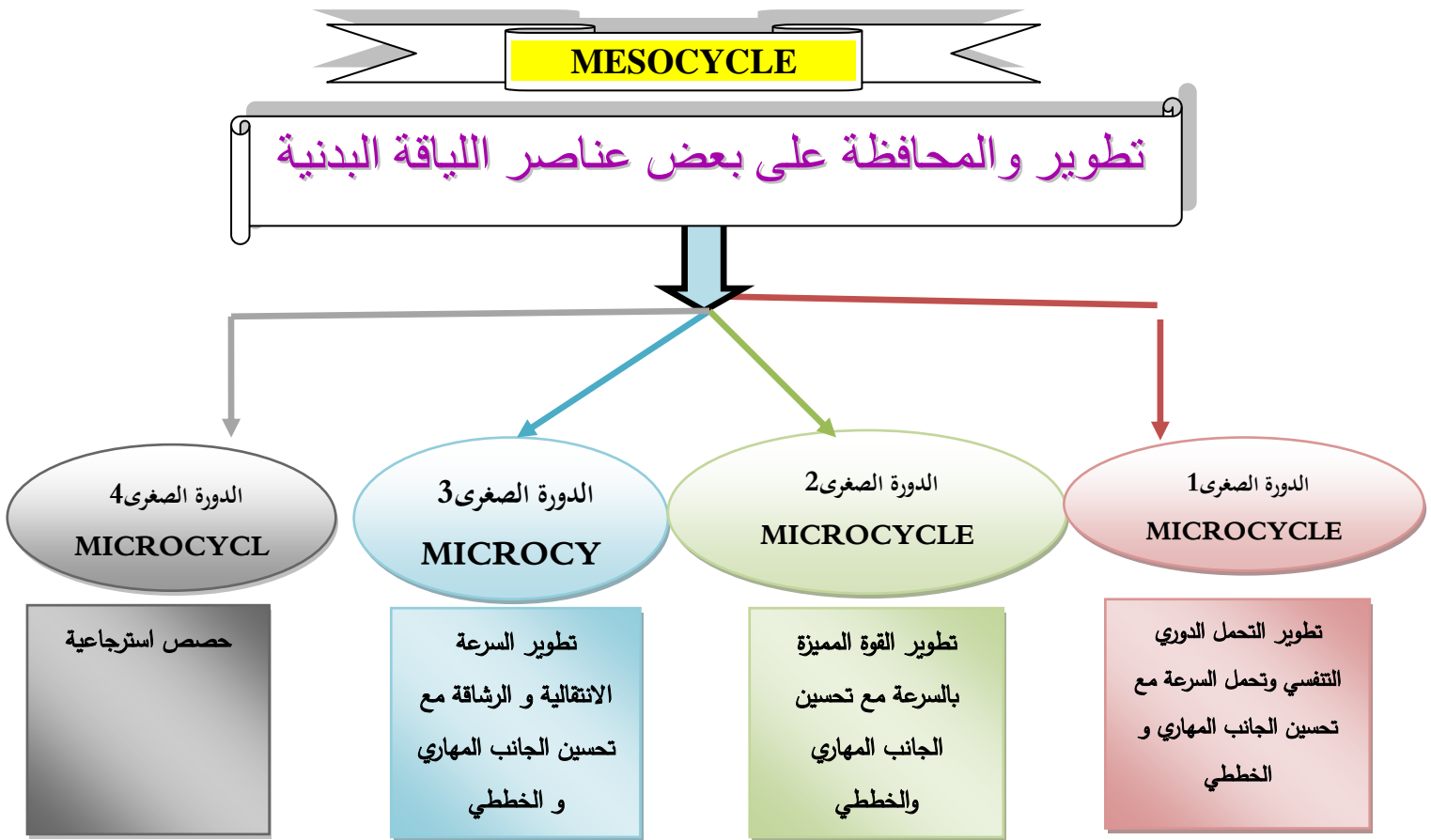
- أن يتوافق البرنامج مع المرحلة السنوية للعبة.
- أن يتوافق البرنامج مع مستوى اللاعبين.
- مرونة البرنامج.
- الاستمرارية في تنفيذ البرنامج دون انقطاع.
- بناء البرنامج المقترح وفق الإمكانيات المتاحة.
- الاهتمام بالجانب الترويحي وعدم إهمال عنصر التشويق والمنافسة.

6-10- كيفية تقنيته واعتماده:

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

لخص الطالب الباحث البرنامج التدريبي على شكل دورة تدريبية متوسطة MESOCYCLE في مرحلة المنافسة، كما احتوت على 04 دورات تدريبية صغيرة تنافسية MICROCYCLE و ذلك وفق المخطط التالي:

الشكل رقم: (04) يبين مكونات البرنامج التدريبي المقترح:



❖ نموذج للدورة التدريبية الصغرى رقم 01

| الفريق: | الصف: | النشاط: | رقم الدورة: | درجة الحمل: | الحجم الساعي . |
|----------------|------------|-----------|-------------|-------------|----------------|
| اولمبي المسيلة | أواسط U_19 | كرة القدم | 01 | 82% | 480 دقيقة |

| الهدف: | | | تحسين الجانب المهاري و الخططي مع تنمية القدرة الهوائية والتحمل الخاص. | |
|----------|-----|--|---|-------|
| الأيام | عدد | هدف الوحدة التدريبية | الحمل | المدة |
| السبت | / | راحة | / | / |
| الأحد | 01 | تطوير مهارات التمرير و التنسيق مع الكرة | فوق المتوسط | Mn 90 |
| الاثنين | 01 | تطوير التحمل العام والخاص | أقل من | 120Mn |
| الثلاثاء | 01 | تطوير التقنيات الفردية و التركيبات التكتيكية | فوق المتوسط | 90Mn |
| الأربعاء | 01 | إعداد تكتيكي و تطوير تركيبات الهجوم | أقل من | Mn 90 |
| الخميس | 01 | راحة | / | / |
| الجمعة | 01 | مباراة رسمية Match. | أقصى | Mn 90 |

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

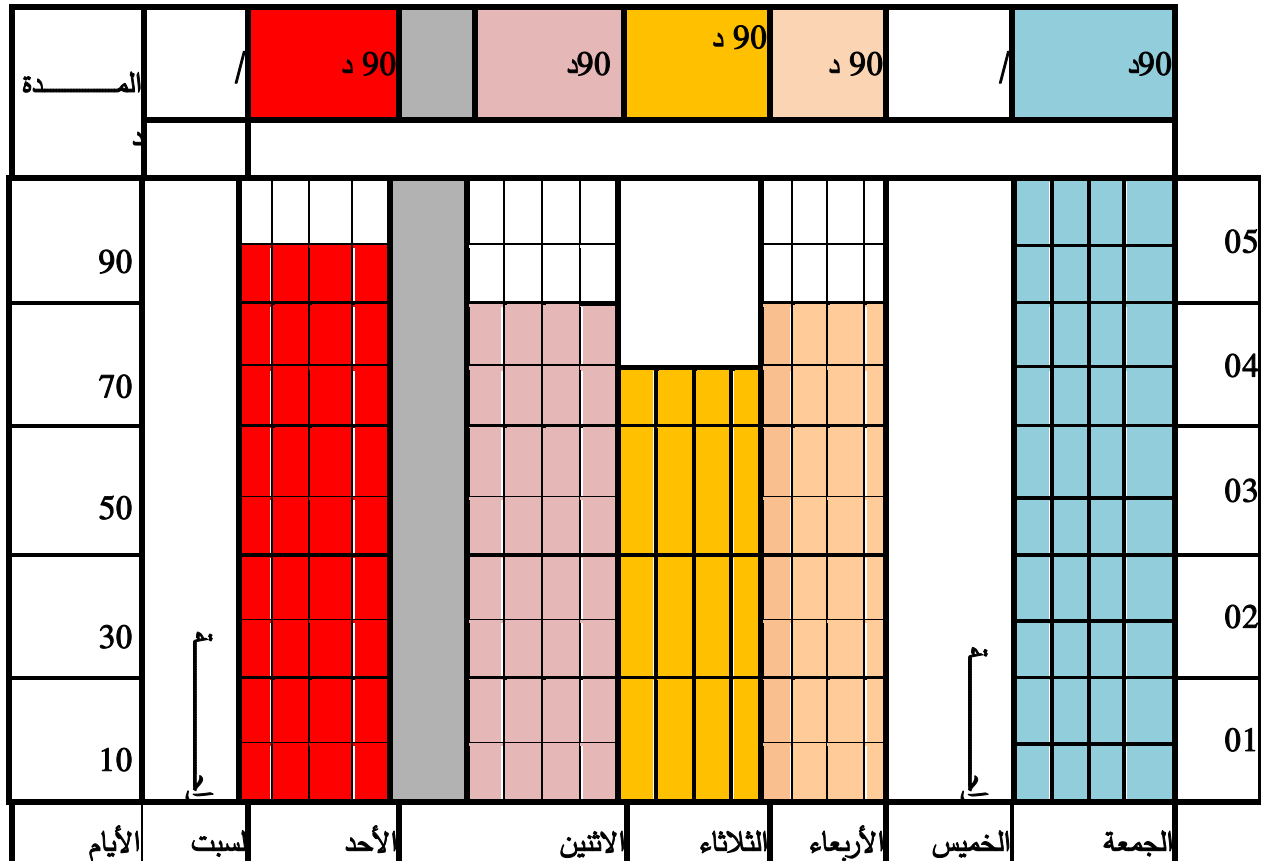
| المدة | 90 د | 120 د | 90 د | 90 د | 90 د | | |
|--------|-------|-------|---------|----------|----------|--------|--------|
| 90 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | |
| 70 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | |
| 50 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | |
| 30 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | |
| 10 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | |
| الأيام | السبت | الأحد | الاثنين | الثلاثاء | الأربعاء | الخميس | الجمعة |

- عدد الحصص خلال الأسبوع: 05.
- مدة الحمل الأسبوعي: 480 د أي 57,14 %.
- مدة الحمل الأسبوعي الكلي: 840 د خلال 07 أيام.
- الشدة المتوسطة للحمل الأسبوعي: $4,2 = 5 / 21$.
- وبالتالي فإن شدة الحمل = 82 % وحجم الحمل = 57,14 %.

❖ نموذج للدورة التدريبية الصغرى رقم 02

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

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

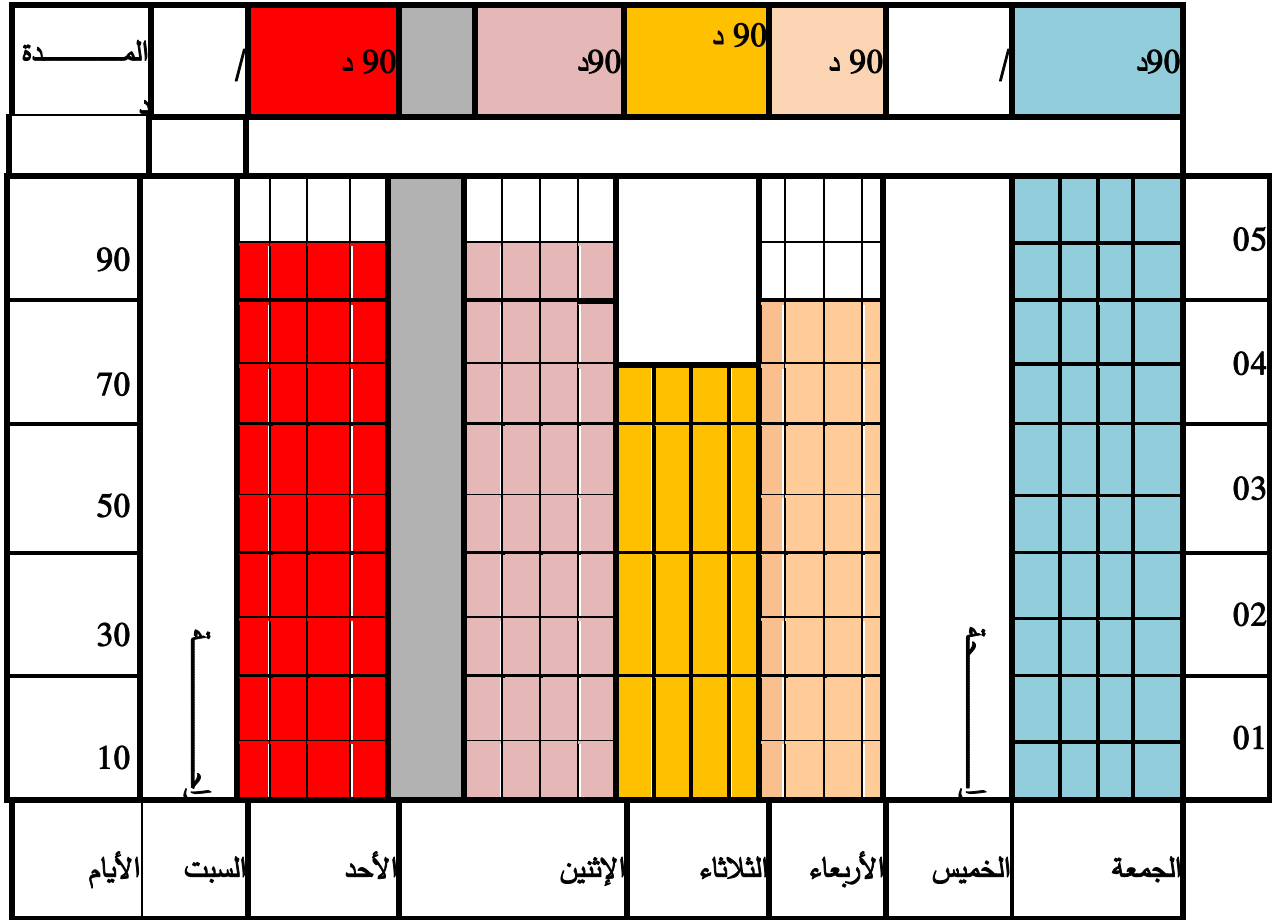


- عدد الحصص خلال الأسبوع: 05.
- مدة الحمل الأسبوعي: 450 د أي 53,57 % .
- مدة الحمل الأسبوعي الكلي: 840 د خلال 07 أيام.
- الشدة المتوسطة للحمل الأسبوعي: $4,2 = 5 / 21$.
- وبالتالي فإن شدة الحمل = 82% و حجم الحمل = 53,57

❖ نموذج للدورة التدريبية الصغرى رقم 03

| الفريق: | | الصف: | النشاط: | رقم الدورة: | درجة الحمل: | الحجم الساعي . |
|--|-----|---|-------------|-------------|-------------|----------------|
| اولمبي المسيلة | | أواسط U_19 | كرة القدم | 03 | 83% | 450 دقيقة |
| الهدف: تطوير الجانب المهاري و الخططي مع تحسين السرعة و الرشاقة | | | | | | |
| الأيام | عدد | هدف الوحدة التدريبية | الحمل | المدة | | |
| السبت | / | راحة | / | / | | |
| الأحد | 01 | تحسين المهارات التقنية حسب مواقف اللعب المختلفة | أقل من | Mn 90 | | |
| الاثنين | 01 | مباراة ودية ضد الأشبال | أقصى | 90Mn | | |
| الثلاثاء | 01 | تحسين التحكم في الكرة و المحافظة عليها | فوق المتوسط | 90Mn | | |
| الأربعاء | 01 | عمل تقني تكيكي | أقل من | Mn 90 | | |
| الخميس | 01 | راحة | / | / | | |
| الجمعة | 01 | مباراة رسمية Match. | أقصى | Mn90 | | |

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



- عدد الحصص خلال الأسبوع: 05.
- مدة الحمل الأسبوعي: 450 د أي 57,14 % .
- مدة الحمل الأسبوعي الكلي: 840 د خلال 07 أيام .
- الشدة المتوسطة للحمل الأسبوعي: 21,5 / 5 = 4,3 .
- وبالتالي فإن شدة الحمل = 83 % و حجم الحمل = 57,14 % .

❖ نموذج للدورة التدريبية الصغرى رقم 04

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

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

| المدة | 90د | 90د | 90د | 90د | 90د | 90د | 90د |
|--------|-------|-------|---------|----------|----------|--------|--------|
| 05 | | | | | | | |
| 04 | | | | | | | |
| 03 | | | | | | | |
| 02 | | | | | | | |
| 01 | | | | | | | |
| الأيام | السبت | الأحد | الاثنين | الثلاثاء | الأربعاء | الخميس | الجمعة |

- عدد الحصص خلال الأسبوع : 05.

- مدة الحمل الأسبوعي : 430 د أي 51,19 % .
 - مدة الحمل الأسبوعي الكلي: 840 د خلال 07 أيام.
 - الشدة المتوسطة للحمل الأسبوعي : $18,5 / 5 = 3,7$.
 - فإن شدة الحمل = 77 % و حجم الحمل = 51,19 %.
- 6-11- تحديد وسائل تنفيذ المحتوى:**

- لتطبيق هذا البرنامج قام الباحث بتحديد المحتوى:
- عدد اللاعبين الذين سيتم إخضاعهم للبرنامج التدريبي المقترح.
 - تحديد فريق العمل المساعد لتنفيذ هذا البرنامج
 - مكان ووقت التدريب والوسائل البيداغوجية.
 - الاختبارات البدنية للوقوف على مستوى التطور.
 - الزمن الكلي لمختلف الفترات التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح.
- 6-12- الوسائل البيداغوجية :**

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

6-13- صعوبات البحث:

- نقص في المصادر والمراجع والبحوث المشابهة.
- غيابات اللاعبين في بعض الوحدات التدريبية .
- صعوبة في ترجمة بعض المصطلحات.
- إصابات بعض اللاعبين

- بناء البرنامج المقترح وفق الإمكانيات المتاحة.
 - الاهتمام بالجانب الترويجي وعدم إهمال عنصر التشويق والمنافسة.
- 14-6- الدراسات الإحصائية:

وهي من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة من خلال الوصول إلى النتائج التي يتم تحليلها ومناقشتها، علما أن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة والتي تتناسب مع نوع الفرضيات وخصائصها وهدف البحث، وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على المعدل الحسابي الإحصائي للتبليغ المفاضلة بين الاختبارات (محسن علي السعداوي، سليمان الحاج عكاب الجنابي، 2013 ص 121، 120).

- مجموع الدرجات لكل اختبار =

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

- القيمة العليا لمدى الدرجات =

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

- درجة الأفضلية للاختبار =

$$\text{درجة الأفضلية للاختبار} = \text{مجموع درجات الاختبار}$$

100×

القيمة العليا للمدى

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

$$R = \frac{N \sum X.Y - \sum X. \sum Y}{\sqrt{(N \sum X^2 - (\sum X)^2). (N \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}} \quad \text{x: قيم المتغير}$$

y: قيم المتغير الثاني.

N: عدد قيم أحد المتغيرين (x أو y).

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

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

- **الالتواء:** يمثل انعدام التماثل فيه فجميع التوزيعات المتماثلة أو الطبيعية ينعدم فيها الالتواء نظرا لانتظامها أو تماثلها حول نقطة التركيز فيها، فوجود الالتواء دليل انعدام الانتظام في التوزيع. (مروان عبد المجيد ابراهيم، 2000: ص 243)

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

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

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

بحيث س هي:

س: المتوسط الحسابي.

n = حجم العينة.

مجم = مجموع القيم.

- **الانحراف المعياري:** وهو من أهم المقاييس التشتت وأدقها، ويستعمل لمعرفة مدى تشتت القيم عن المتوسط الحسابي حسب المعادلة الإحصائية التالية (عبدالحفيظ، 1993 ص 69)

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

بحيث أن:

ع = الانحراف المعياري.

سⁿ = القيم التي تحصلت عليها العينة.

س = المتوسط الحسابي.

س = عدد العينة.

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

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

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

إذ أن:

X_1 : المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى.

X_2 : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

S_1^2 : تباين المجموعة الأولى.

S_2^2 : تباين المجموعة الثانية.

N_1 : عدد أفراد المجموعة الأولى.

N_2 : عدد أفراد المجموعة الثانية. (رائد ادريس محمود الخفاجي، عبد الله مجيد حميد العتابي، 2015: ص 145-147)

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

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

إذ أن:

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

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

f_1 : درجات الاختبار الأول.

f_2 : درجات الاختبار الثاني.

n : عدد الأفراد في أي من الاختبارين. (رائد ادريس محمود الخفاجي، عبد الله مجيد حميد العتابي، 2015: ص 159-160)

ن: عدد الأفراد.

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

- حجم الأثر:

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

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

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

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

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

• ملاحظة:

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

خلاصة:

من خلال هذا الفصل اتضح لنا الخطوات المنهجية التي يجب أن يتبعها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الخاصة بالدراسة، وكذا توضيح أهم الوسائل والأدوات المستعملة في جمع المعلومات، كما قمنا بعرض هذه الوسائل والأدوات بالتفصيل وتوضيح كيفية إستعمالها، بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال مكاني وزماني، كما حددنا عينة الدراسة التي تم تطبيق عليها البرنامج التدريبي، كما أننا عرضنا محتوى البرنامج التدريبي المقترح، كل هذه الإجراءات تمت في أحسن الظروف وتم عرضها في أهمية حيوية في لجمع هذه المعلومات بطريقة مركزية من أجل المنهجية التي، وإنما الوصول إلى البحث نتائج مصيغته بطريقة علمية تساهم على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سابقا المنهجي العلمي الذي يجب على الباحث أن يلتزم به ليعطي مصداقية علمية لبحثه. وفي الأخير يمكن القول أن الباحث الذي يتبع هذه الخطوات والإجراءات أثناء إنجاز بحثه يكون قد حقق خطوة كبيرة في إثبات صدق عمله، وكذا توضيح الركائز العلمية التي إعتد عليها للوصول إلى نتائج علمية دقيقة يمكن الإعتداد عليها مستقبلا وحتى إمكانية تعميمها.



الفصل الخامس

عرض ومناقشة النتائج

تمهيد:

بعد التقيد بالخطوات المنهجية للبحث يأتي هذا الفصل الذي نقوم فيه بعملية جمع النتائج وعرضها وهي من الخطوات التي يجب على الباحث القيام بها من أجل التحقق من صحة الفرضيات أو عدم صحتها، ولكن العرض وحده غير كافي للخروج بنتيجة ذات دلالة علمية، وإنما يجب على الباحث أن يقوم بعملية تحليل ومناقشة هذه النتائج حتى تصبح لها قيمة علمية وتعود بالفائدة على البحث بصفة عامة، ومن خلال هذا الفصل سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها والتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على لاعبي اولمبي المسيلة و نادي مولودية المسيلة لكرة القدم صنف أواسط التابعين للرابطة الولائية لكرة القدم بالمسيلة من خلال عرض نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعتين في جداول خاصة وتمثيلها بيانيا ومحاولة تفسير النتائج والهدف الرئيسي لهذا الفصل هو تحويل أساليب النتائج الميدانية إلى غرض البحث العلمي وترجمتها إلى لغة يمكن توضيح نتائجها، ولغرض الاختبار فرضيات البحث استخدم الباحث اختبارات (T) للعينات المترابطة والمستقلة. وفي الأخير تختم الفصل بالنتائج العامة المتوصل إليها أو تقدم بعض الاقتراحات والفروض المستقبلية.

7-1- عرض وتحليل النتائج:

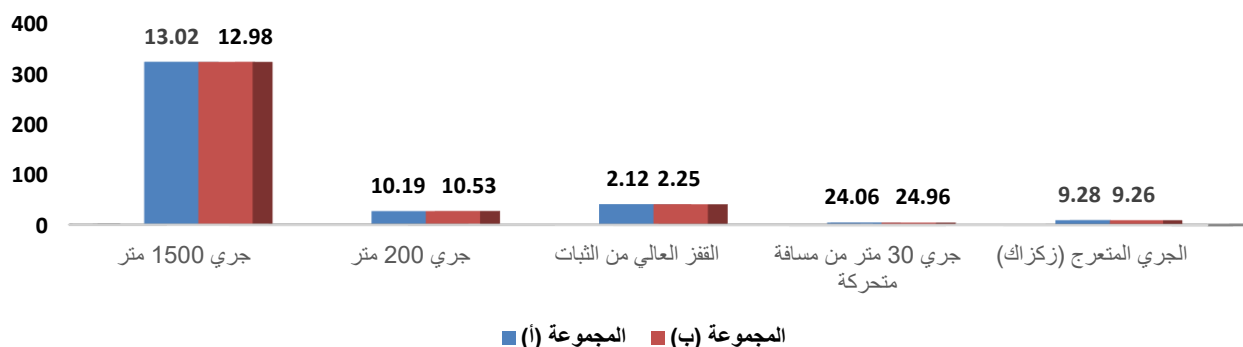
عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين المجموعة (أ) والمجموعة (ب).

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

| المتغيرات البدنية | العينات | المتوسط | الانحراف | (T) | (T) | الدلالة الاحصائية |
|-------------------|---------|---------|----------|-----|-----|-------------------|
|-------------------|---------|---------|----------|-----|-----|-------------------|

| المجدولة | المحسوبة | | | | |
|----------|----------|-------|--------|--------------|---|
| غير دال | 0,419 | 17,15 | 321,83 | المجموعة (أ) | اختبار الجري 1500 متر |
| | | 17,37 | 324,66 | المجموعة (ب) | |
| غير دال | 0,707 | 0,62 | 26,73 | المجموعة (أ) | اختبار الجري 200 متر |
| | | 0,74 | 26,93 | المجموعة (ب) | |
| غير دال | 0,257 | 0,07 | 40,66 | المجموعة (أ) | اختبار القفز العالي من الثبات |
| | | 1,97 | 40,50 | المجموعة (ب) | |
| غير دال | 0,440 | 0,26 | 4,47 | المجموعة (أ) | اختبار الجري 30 متر انطلاقا من مسافة متحركة |
| | | 0,27 | 4,42 | المجموعة (ب) | |
| غير دال | 0,175 | 0,22 | 9,28 | المجموعة (أ) | اختبار الجري المتعرج (زكزاك) |
| | | 0,23 | 9,26 | المجموعة (ب) | |

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



تحليل ومناقشة النتائج:

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

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

حقق الاختبار القبلي للمجموعة (أ) والمتعلق باختبار الجري 1500 متر متوسطا حسابيا قدره (321,83) وانحرافا معياريا قدره (17,55)، في حين حقق الاختبار القبلي للمجموعة (ب) متوسطا حسابيا قدره (321,66) وانحرافا معياريا قدره (0,62) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة

(0,419) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2.07) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (22).

أما اختبار جري 200، فقد حقق الاختبار القبلي للمجموعة (أ) متوسطا حسابيا قدره (26,73) وانحرافا معياريا قدره (0,62) في حين حقق الاختبار القبلي للمجموعة (ب) متوسطا حسابيا قدره (26,93) وانحرافا معياريا قدره (0,74) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (0,707) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2.07) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (22).

أما اختبار القفز العالي من الثبات، فقد حقق الاختبار القبلي للمجموعة (أ) متوسطا حسابيا قدره (40,66) وانحرافا معياريا قدره (0,07)، في حين حقق الاختبار القبلي للمجموعة (ب) متوسطا حسابيا قدره (40,50) وانحرافا معياريا قدره (1,97) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (0,257) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب (2.07) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (22).

أما اختبار جري 30 متر من مسافة متحركة، فقد حقق الاختبار القبلي للمجموعة (أ) متوسطا حسابيا قدره (4,47) وانحرافا معياريا قدره (0,26) في حين حقق الاختبار القبلي للمجموعة (ب) متوسطا حسابيا قدره (4,42) وانحرافا معياريا قدره (0,27) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (0,440) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب (2.07) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (22).

أما اختبار الجري المتعرج، فقد حقق الاختبار القبلي للمجموعة (أ) متوسطا حسابيا قدره (9,28) وانحرافا معياريا قدره (0,22)، في حين حقق الاختبار القبلي للمجموعة (ب) متوسطا حسابيا قدره (9,26) وانحرافا معياريا قدره (0,23) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (0,175) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2.07) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (22).

الاستنتاج:

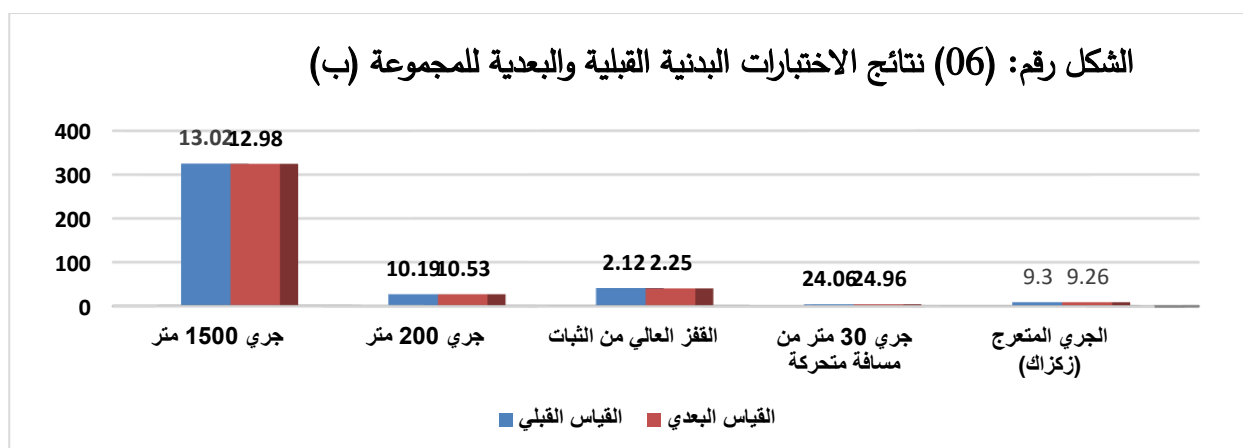
نستنتج من خلال التحليل السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كل الاختبارات البدنية القبلية المطبقة على للمجمعتين (أ) و(ب) قيد الدراسة، وهذا قبل تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وهذا ما يعني وجود تكافؤ بين المجموعتين وعليه فإن المجموعتين تمتلكان نفس المستوى البدني في الصفات البدنية قيد الدراسة قبل تنفيذ البرنامج (انظر منهجية البحث جدول رقم (10) ص 58) وهذا راجع إلى الضبط الدقيق للمتغيرات الخاصة بالبحث والإلمام بها من مختلف الجوانب، وهذا ما سيضفي على البحث نتائج أكثر دقة كون النتائج التي سيتم التوصل إليها بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المتقطع مرتبطة بأثر هذا البرنامج على هذه الصفات البدنية بصفة مباشرة.

عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة (ب)

الجدول رقم (15) يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة (ب)

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

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



➤ تحليل ومناقشة النتائج:

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

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

حقق إختبار القبلي والمتعلق بجري 1500 متر متوسطا حسابيا قدره (325,16) وانحرافا معياريا قدره (17,37)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدر (324,66) وانحرافا معياريا

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج

قدره (0,74) وعند المجدولة والمقدرة ب(2,20) وهذا عند (T) المحسوبة وبالبالغة (1,593) وهي أقل من قيمة (t) المجدولة والمقدرة ب(2,20) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (11).

حقق الإختبار القبلي والمتعلق بجري 200 متر متوسطا حسابيا قدره (27,07) وانحرافا معياريا قدره (0,73)

في حين حقق الإختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (26,93) وانحرافا معياريا قدره (0,74) وعند استخراج (T) المحسوبة وبالبالغة (1,916) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة و المقدرة ب(2,20)

وهذا مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (11)، أما الإختبار المتعلق بالقفز العالي من الثبات حقق الإختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره (41,33) وانحرافا معياريا قدره (1,77) في حين حقق الإختبار

البعدي متوسطا حسابيا قدره (40,50) وانحرافا معياريا قدره (1,97) وعند استخراج (T) المحسوبة وبالبالغة (2,057) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,20)، وهذا مستوى الدلالة (0,05)

وبدرجة حرية (11). أما الإختبار المتعلق بالجري 30 متر من مسافة متحركة حقق الإختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره (4,55) وانحرافا معياريا قدره (0,15) في حين حقق الإختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره

(4,42) وانحرافا معياريا قدره (0,27) وعند استخراج (T) المحسوبة وبالبالغة (1,219) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة و المقدرة ب(2,20) وهذا مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (11).

➤ الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليل نتائج الإختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة (ب) أنه:

لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي في جميع الإختبارات البدنية والمتعلقة بالإختبارات التالية: جري 1500 متر، جري 200 متر، القفز العالي من الثبات، جري 30

متر من مسافة متحركة، الجري المتعرج .

ويرى الباحث أن هذا يرجع إلى اعتماد المدرب على طريقة عشوائية في عملية التدريب وعدم

اعتماده على برامج تدريبية مبنية على أسس علمية حيث أنه من خلال محاولتنا لاستقصاء المحتوى

الإجرائي للعملية التدريبية التي تخضع لها المجموعة (ب) أكد لنا المدرب أنه لا يعتمد على برنامج

تدريبي مخطط ومحدد وإنما يعتمد على خبرته في الكشف عن نقاط ضعف لاعبيه ووضع تمارين

لتطويرها حيث أجاب بصريح العبارة أن البرنامج التدريبي وعملية التخطيط لا تحتاج أن تكتب أو

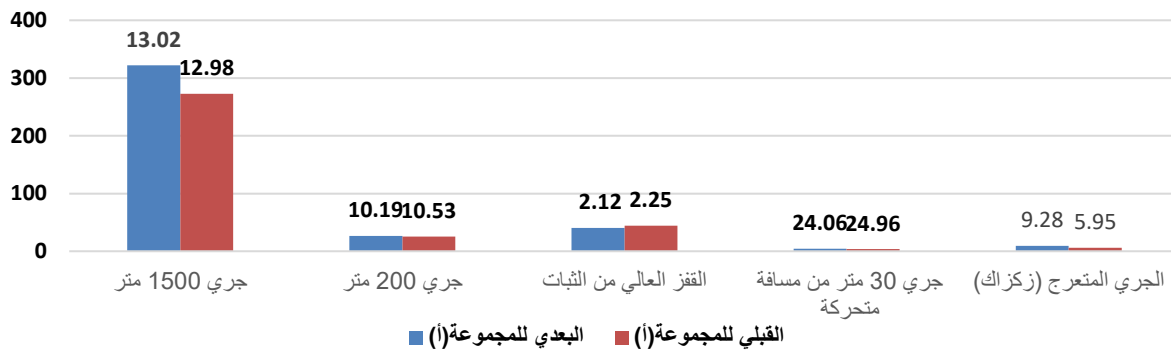
ترسم في ورقة وإنما عمل سيء موجود في ذهنه

الجدول رقم (16): يمثل نتائج الإختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة (أ)

| حجم الأثر | الدلالة الاحصائية | (T) المجدولة | (T) المحسوبة | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | القياس | المتغيرات البدنية |
|-----------|-------------------|--------------|--------------|-------------------|-----------------|--------|-------------------|
| 0.92 | دال | 2,20 | 8,155 | 9,11 | 272,58 | قلبي | 1500 جري |
| | | | | 15,71 | 321,83 | بعدي | |
| 0.95 | دال | | 11,092 | 0,41 | 25,68 | قلبي | 200 جري |

| متري | المتري | المتري | المتري | المتري | المتري |
|------|--------|--------|---------------------|--------|--------|
| 0,62 | 26,73 | بعدي | متري | | |
| 0,83 | 44,16 | قبلي | اختبار القفز العالي | | |
| 1,07 | 40,66 | بعدي | متري | | |
| 0,14 | 3,96 | قبلي | اختبار الجري 30 | | |
| 0,26 | 4,47 | بعدي | متر انطلاقا من | | |
| 2,78 | 5,95 | قبلي | اختبار الجري | | |
| 0,22 | 9,28 | بعدي | المتعرج (زكراك) | | |

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



تحليل ومناقشة النتائج:

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

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

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

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

حقق الاختبار القبلي بالقفز العالي من الثبات متوسطا حسابيا قدره (44,16) وانحرافا معياريا قدره (0,83)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (40,66) وانحرافا معياريا قدره

(1,07)، وعند استخراج قيمة (t) المحسوبة والبالغة (23,216) وهي أكبر من قيمة (t) المجدولة والمقدرة (2,20) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (11).
 حقق الاختبار القبلي المتعلق جري 30 متر من مسافة متحركة متوسطا حسابيا قدره (3,96) وانحرافا معياريا قدره (0,14)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (4,47) وانحرافا معياريا قدره (0,26) وعند استخراج قيمة (t) المحسوبة والبالغة (8,854) وهي أكبر من قيمة (t) المجدولة والمقدرة (2,20) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (11).
 حقق الاختبار القبلي المتعلق بالجري المتعرج (زكراك) متوسطا حسابيا قدره (5,95) وانحرافا معياريا قدره (2,78) في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (9,28) وانحرافا معياريا قدره (0,22) وعند استخراج قيمة (t) المحسوبة و البالغة (3,990) وهي أكبر من قيمة (t) المجدولة والمقدرة (2,20) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (11).
 كما تم حساب حجم أثر المتغير المستقل والذي هو البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المتقطع على المتغير التابع والذي تراوحت قيمه من (0.76-0.95) وهذا ما يدل على أن حجم الأثر

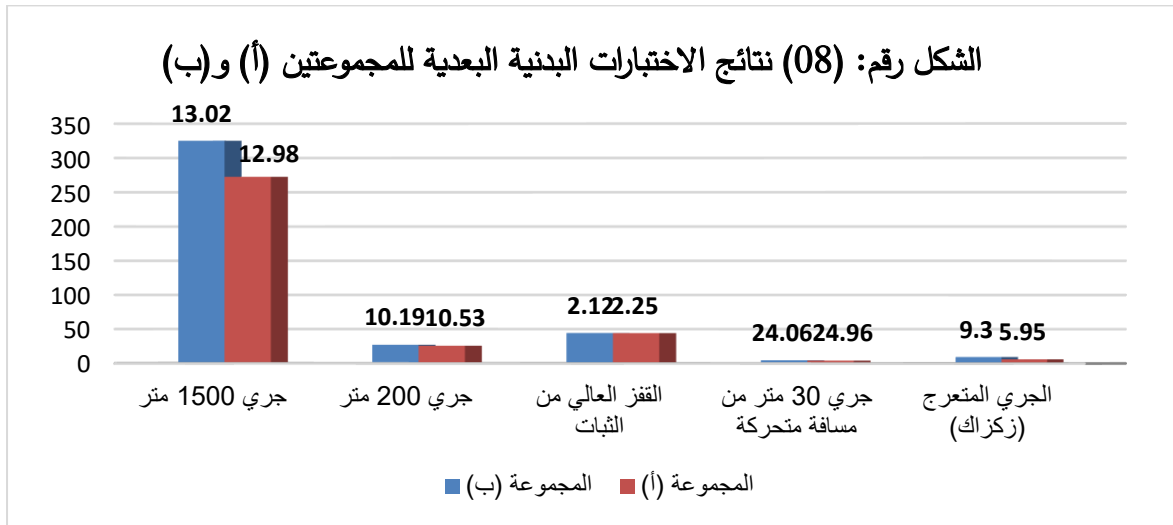
كبير الاستنتاج: نستنتج من خلال تحليل نتائج الاختبارات البدنية والقبلية والبعدي للمجموعة (أ) أنه:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في جميع الاختبارات البدنية والمتعلقة بالاختبارات البدنية التالية التالية :جري 1500 متر، جري 200 متر، القفز العالي من الثبات، جري 30 متر من مسافة متحركة، والجري المتعرج ، لصالح الاختبار البعدي وهذا ما يدل على أن لطريقة التدريب المتقطع أثر إيجابا على تطوير والمحافظة على عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة بحيث أكد "محمد محمود" على أن "البرامج التدريبية المقننة والمنظمة وفق الأسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين (عبد الدايم محمد محمود، 1985، صفحة 136) و(ب).
 4-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية البعدي للمجموعة (أ) و(ب).

الجدول رقم(17) نتائج الاختبارات البدنية البعدي للمجموعة (أ) و(ب).

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

| | | | | |
|--|--|------|------|--------------|
| | | 0,25 | 9,30 | المجموعة (ب) |
|--|--|------|------|--------------|



تحليل ومناقشة النتائج:

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

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

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

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

أما الاختبار القبلي للمجموعة (أ) المتعلق بالقفز العالي من الثبات حقق متوسطا حسابيا قدره (44,16) وانحرافا معياريا قدره (0,83)، في حين حقق الاختبار البعدي للمجموعة (ب) متوسطا حسابيا قدره (41,33) وانحرافا معياريا قدره (1,77)، وعند استخراج قيمة (t) المحسوبة و البالغة (5,003)،

وهي اكبر من قيمة (t) الجدولة والمقدرة (2,20)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (22).

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

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

الاستنتاج:

نستنتج من خلال التحليل السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كل الاختبارات البدنية البعدية المطبقة للمجموعتين (أ) و(ب) قيد الدراسة، وهذا بعد تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وهذا مايعني وجود فروق بين المجموعتين بعد تنفيذ البرنامج التدريبي لصالح المجموع (أ) التي طبق عليه البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المتقطع. بحيث يوصي "محمد رضا" على أنه "يجب على المدرب تنظيم ومراقبة استخدام الحجم والشدة التدريبية بشكل دقيق لضمان عملية تحسين مستوى الرياضيين بشكل جيد جدا. (ابراهيم محمد رضا، 2008، ص11)

7-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

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

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

• توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض عناصر اللياقة البدنية في القياس البعدي للضابطة والتجريبية لدى لاعبي أواسط كرة القدم .

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

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

- و من خلال النتائج المتوصل إليها والموضحة في الجدول رقم (13)، والأعمدة البيانية في الشكل رقم(04) تبين أنه لا يوجد فروق في عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة(التحمل الدوري الأكسوجيني، و تحمل السرعة، والقوة المميزة بالسرعة، و السرعة الانتقالية، والرشاقة)، وهذا يعني أن الفرقين لهما نفس المستوى وما يؤكد ذلك نتائج اختبارات القبلية (انظر منهجية البحث جدول رقم(10) ص58) وهذا ما يؤكد أن الفرضية الأولى قد تحققت.

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

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

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

3-2-4 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثالثة:
- يفترض الطالب الباحث أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض عناصر اللياقة البدنية البدنية في القياس القبلي و البعدي للعيينة التجريبية لدى لاعبي أواسط كرة القدم".

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

الصفات البدنية خلال مرحلة المنافسة لدى أواسط كرة القدم، فالأبحاث العلمية

والدراسات السابقة كدراسة بن تهامي علي سنة 2014 ودراسة عبد الهادي حريزي تؤكد مدى الترابط بين التنمية والمحافظة لمكونات اللياقة البدنية العامة بطريقة التدريب المتقطع و الدائري و في هذا الصدد يذكر (وجدي الفاتح ومحمد لطفي، 2002) أن هذه الطريقة تهدف إلى تنمية القوة العضلية و تحمل القوة وتحسين سرعة الانطلاق و تحسين السرعة، وكذلك التحمل الخاص إذا ما تكرر التمرين لفترة كافية، وهو يعمل أيضًا على تنمية هذه الصفات المرتبطة بالمهارات الأساسية، فجميع هذه الحقائق تتطابق مع نتائج الدراسة الحالية، وكذلك دراسة: كليش عابد سنة: 2012/2013 توصلت الى ظهور فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبارات البعدية و لصالح المجموعة التجريبية، ودراسة فارس سامي يوسف حيث توصلت الدراسة الى ظهور تطور في مستوى إذا اللاعبين في عناصر القدرة البدنية التالية: (المرونة - السرعة الانتقالية - الرشاقة - المطاولة الخاصة بالقوة - السرعة بالسريعة) لدى المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدى و لصالح الاختبار البعدى، ومنه يمكن القول، أن الفرضية الثالثة قد تحققت، في بعض عناصر اللياقة البدنية في القياس البعدى للضابطة والتجريبية لدى لاعبي أواسط كرة القدم".

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

3-2-4-3 مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة: يمكن القول أن الفرضية الثانية قد تحققت، في ظل نتائج الدراسة ومناقشتها، ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الفرضيات الجزئية، يمكن القول أنها جاءت في سياق الفرضية العامة، ومنه يمكن القول أن الفرضية العامة والتي تنص على أن طريقة التدريب المتقطع لها أثر إيجابي في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية خلال مرحلة المنافسة لدى لاعبي أواسط كرة القدم حيث تعتبر طريقة التدريب المتقطع من أحسن الطرق التدريبية خاصة في رياضة كرة القدم لان طريقة التدريب المتقطع تشبه كثيرا طريقة اللعب أثناء المباراة و مما يبذله اللاعب من فترات لعب ذات شدة عالية ثم يلي ذلك فترات راحة قد تدوم لدقائق . (Turpin, 2002 p09) ومنه يمكن القول أن الفرضية العامة قد تحققت.

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

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

الخلاصة:

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



الفصل السادس

الاستنتاجات والاقتراحات

8-1- استنتاجات:

- من خلال كل ما تم تقديمه في الجانب النظري وعرض وتحليل النتائج في الجانب التطبيقي، نستطيع القول أننا وصلنا إلى استخلاص مضمون هذا البحث المتواضع وخاصة من خلال الدراسة التطبيقية التي وضحت الغموض الذي كان على هذا العمل بحيث استطعنا الكشف عن أثر طريقة التدريب المتقطع على جميع الاختبارات قيد الدراسة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط، وعند تحليل نتائج هذه الدراسة التي كانت عن طريق عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة (أ) التي خضعت لطريقة التدريب المتقطع والمجموعة (ب) التي استمرت في التدريب وفق البرنامج العادي، تم التوصل لبعض النتائج المتمثلة في:
- أما في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة (أ) فقد وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية لصالح الاختبار البعدي .
 - أما في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة (ب) تبين أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في جل الاختبارات البدنية .
 - أما الاختبارات البدنية البعديّة للمجموعتين (أ) و(ب) فتوصلنا إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كل الاختبارات البدنية البعديّة للمجموعتين ولصالح المجموعة (أ) التي طبق عليه طريقة التدريب المتقطع وهذا في جميع الاختبارات قيد الدراسة.
- فمن خلال النتائج يرى الباحث أن هذه الطريقة التدريبية ساعدت على تطوير والحفاظ على عناصر اللياقة قيد الدراسة وهذا ما يعني أن طريقة التدريب المتقطع المطبقة على المجموعة (أ) المتمثلة في 12 لاعب من النادي الرياضي الهاوي اولمبي المسيلة قد أثر ايجابيا على الصفات البدنية قيد الدراسة، وهذا ما حقق صحة جميع الفرضيات الجزئية المقدمة من طرف الباحث.
- ❖ **الفرضية الأولى:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض عناصر اللياقة البدنية في القياس القبلي للعينة للضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط
 - ❖ **الفرضية الثانية:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض عناصر اللياقة البدنية في القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط .
 - ❖ **الفرضية الثالثة:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض عناصر اللياقة البدنية البدنية في القياس القبلي و البعدي للعينة التجريبية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط
 - ❖ **الفرضية الرابعة:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض عناصر اللياقة البدنية في القياس البعدي للضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط
- ومن خلال كل هذه النتائج أولا استنتاجات المتحصل عليها توصلنا إلى تحقيق صحة الفرضية العامة والتي مفادها أن " طريقة التدريب المتقطع لها أثر ايجابي في تطوير والمحافظة على بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي أوسط كرة القدم(U19)

8-2- اقتراحات وفروض مستقبلية:

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



قائمة المراجع

قائمة المصادر:

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

- 19- السكارنة بلال خلف(2011): تصميم البرامج التدريبية ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.
- 20- بطرس رزق الله (1994): متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية، دار المعارف، الإسكندرية القاهرة.
- 21- حنفي محمود مختار (1994) الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 22- حسن السيد أبو عبده (2004): الاتجاهات الحديث في التخطيط وتدريب كرة القدم، الطبعة الأولى، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية: الإسكندرية، مصر.
- 23- حسن الجواد (1984): كرة القدم، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان.
- 24- جوزيف (1998): مناهج التربية، دار منشورات عيونات، بيروت
- 25- رشيد فرحات (1996): موسع كنوز المعارف الرياضية، الطبعة الثانية، دار النطير عبور .
- 26- ريسان(1989): " موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، جامعة بغداد، الجزء الأول، بغداد.
- 27- عصام الدين عبد الخالق (2003): التدريب الرياضي نظريات، تطبيق الطبعة 11، منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر.
- 28- طلحة (1997): الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 29- على مصطفى طه (1999): الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب، قانون، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 30- طه إسماعيل وآخرون (1989): " كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، الإعداد البدني في كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر
- 31- عبد المنعم(1983): بناء اختبار معرفي، دار الفكر، عمان، الاردن.
- 32- عدنان حسين الجادي، يعقوب عبد الله أبو حلو(2009): الأسس المنهجية والاستخدامات الإحصائية في بحوث العلوم التربوية إثراء، للنشر والتوزيع، الأردن.
- 33- كمال درويش، محمد حسين(1984): "التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر.
- 34- كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين(1978): اللياقة البدنية و مكوناتها الأساسية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 35- مفتي إبراهيم حماد (1999): الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي القاهرة، مصر.
- 36- محمد حسن علاوي(2002): علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي القاهرة، مصر.

- 37- موريس أنجرس، ترجمة بوزيد صحراوي (2004): منهجية البحث في العلوم الإنسانية الطبعة الثانية، دار القصة للنشر، الجزائر.
- 38- محمد (1978): سيكولوجية النمو والدافعية، دار الكتب الجامعية.
- 39- مختار (1982): محاضرات علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 40- منسي (2001): علم النفس النمو، مرآة الإسكندرية للكتاب، مصر.
- 41- وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد (2002): الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع، مصر.

▪ المراجع باللغة الأجنبية:

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

الملاحق

*البطاقة الفنية للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المتقطع:

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

*ملاحظات عامة حول البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المتقطع.

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

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

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

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

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

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

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

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

المرحلة الختامية (العودة إلى الهدوء):

1- جري خفيف حول الملعب.

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

الصف : U_19 أواسط

الوحدة التدريبية رقم: 01

هدف الوحدة التدريبية

المدة: 90د

الحمل : فوق

تطوير مهارات التمرير و التنسيق مع الكرة

المتوسط

تطوير التحمل الأكسوجيني

هدف البدني :

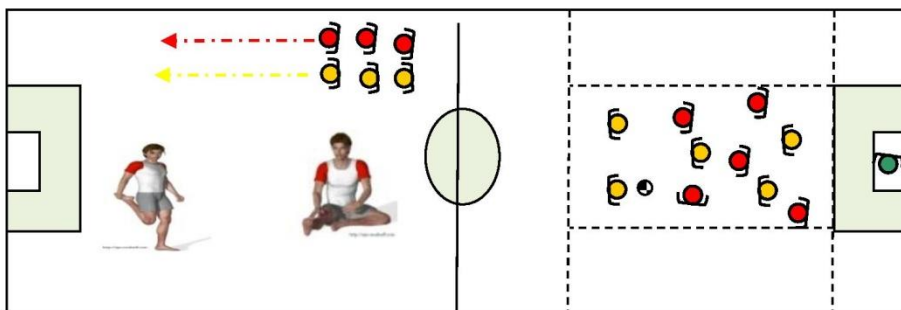
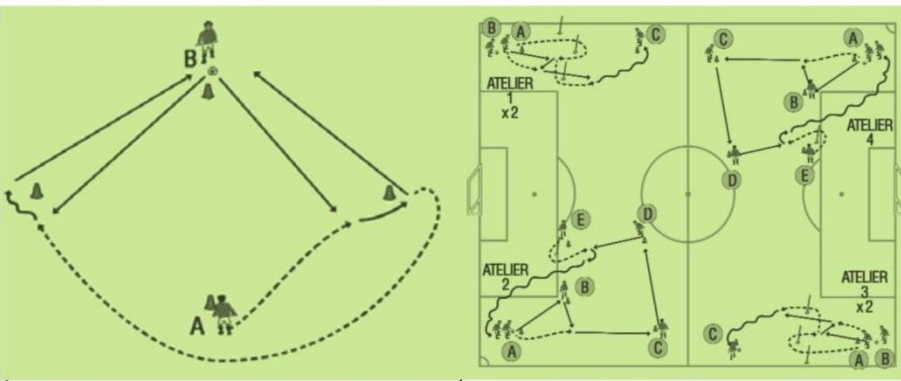
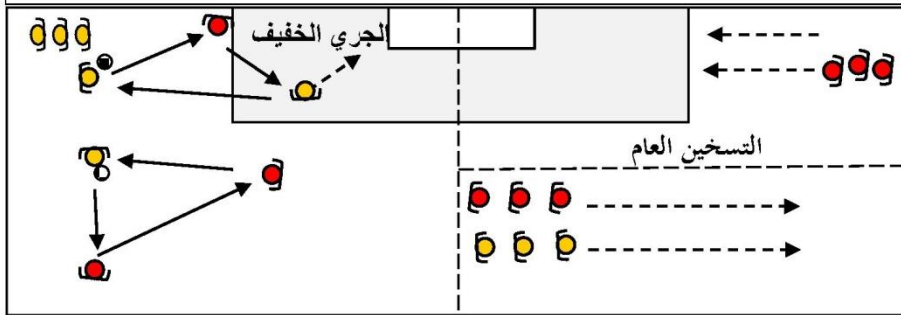
تحسين التمرير .

الهدف المهاري :

تطوير تركيبات الهجوم .

الهدف الخططي :

الوسائل: شواخص -كرات قدم - أقمصه - أعمدة

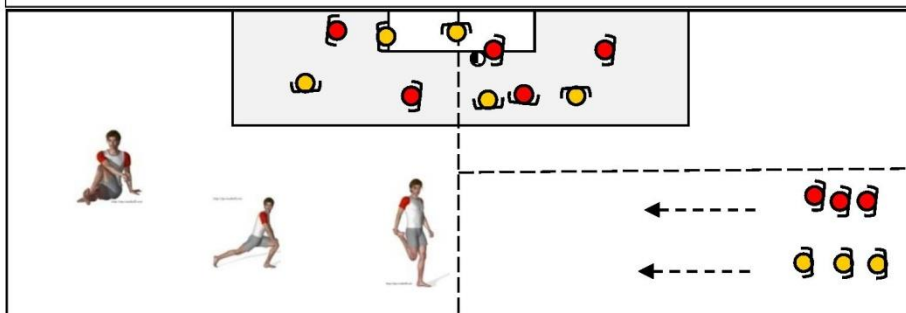


| المرحلة التمهيدية | الإحماء العام: - اعداد اللاعبين نفسيا و بدنيا . -الجري لمدة 10 د لتنشيط الدورة الدموية .مع التسخين العام | المدة: 10د | الشدة: %50 |
|-------------------|--|------------|------------|
| المرحلة الرئيسية | الإحماء الخاص: -في نصف الملعب 3 في كرة القيام بمختلف التمريرات : القصيرة ،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

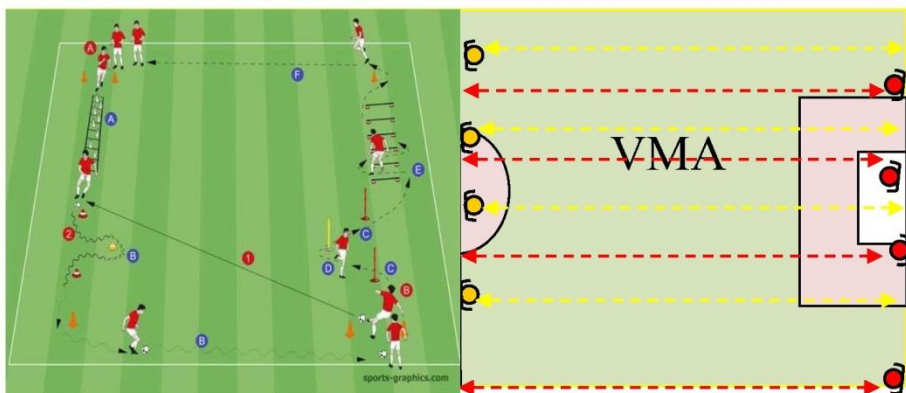
تطوير التحمل العام والخاص بالسرعة

الوسائل: أقماع - سلالم - كرات قدم - أقمصنة.

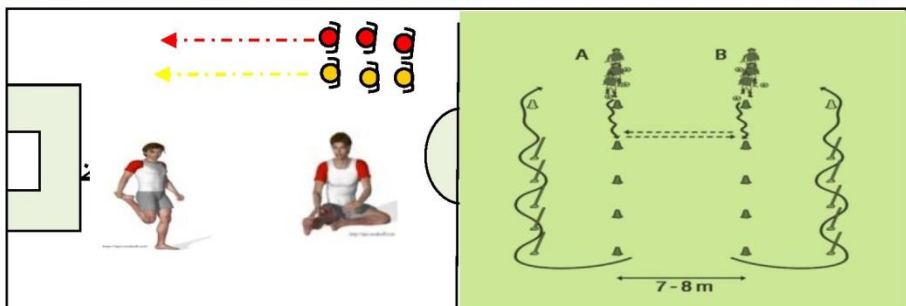
| | |
|-----------------|-------------------------------------|
| الهدف البدني : | تطوير التحمل العام و الخاص بالسرعة. |
| الهدف المهاري : | تحسين الجري بالكرة . |
| الهدف الخططي : | / |



| | | | |
|--------|--|--------|--|
| المدة: | الإحماء العام: - اعداد اللاعبين نفسيا و بدنيا . | الشدة: | التسخين العام. |
| | 15د | | %50 |
| المدة: | الإحماء الخاص: - داخل منطقة المرمى التمرير باليد ثم بالرجل . | الشدة: | تشكيل دائرة مع القيام بتمديدات عضلية . |
| | 10د | | %50 |



| | | | |
|--------|---|--------|---|
| المدة: | التمرين 01: VMA : في نصف الملعب تشكيل فوجين : العمل يكون 30/10 | الشدة: | : اذن 9 تكرارات في 3 مجموعات = 27 مرة الجري لمسافة 100 متر و الراحة النهائية 3 دقائق . |
| | | | |
| المدة: | التمرين 02: في نصف الملعب: تشكيل ورشتين لهما نفس العمل حيث: ينطلق A الجري على سلم الايقاع، يستلم الكرة من C يجري بالكرة حول الأقماع B ثم ينطلق نحو النقطة C و يمرر الى A' ثم ينطلق slalom ثم passacher ثم جري خفيف. | الشدة: | : التمرين 03: تشكيل فوجين : ينطلق لاعبان بالجري بالكرة نحو الأقماع عند الوصول عند القمع يوقفان الكرة ثم يقومان بالجري الجانبي PASSACHER ليتبادلان الكرة و هكذا و عند النهاية ينطلقان بالجري المتعرج حول الاعمدة . |
| | | | |
| المدة: | 20د | الشدة: | %80 |



| | | |
|------------------|---|----------|
| المرحلة الختامية | جري خفيف + القيام بتمديدات عضلية + مناقشة . | 15 دقائق |
|------------------|---|----------|

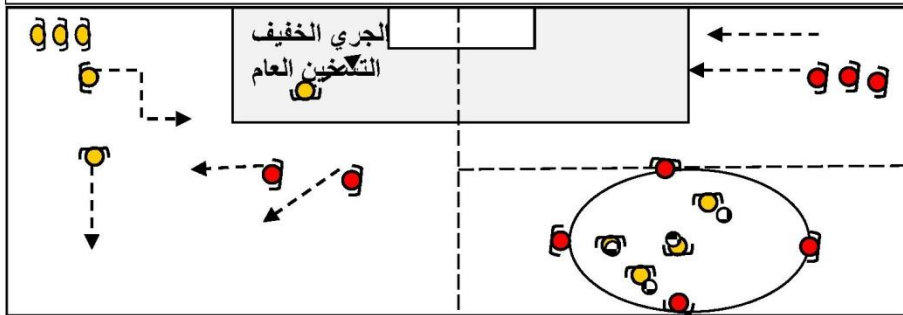
تطوير التقنيات الفردية و التركيبات التكتيكية

المادة : 90 د

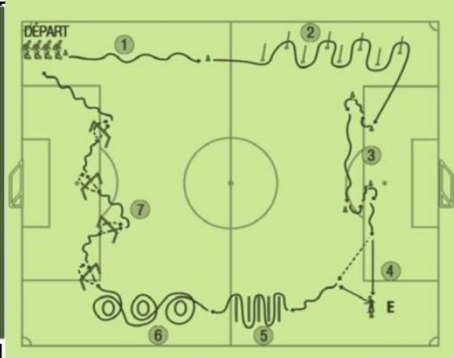
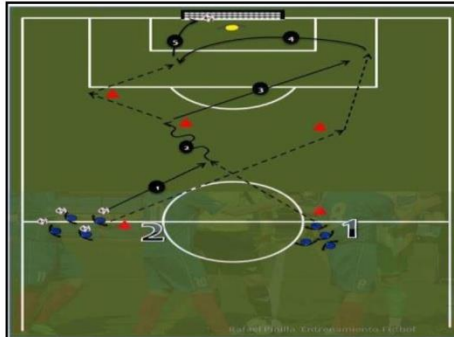
الحمل : فوق المتوسط

الوسائل :

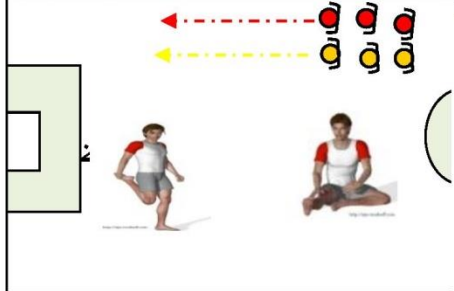
| | |
|-----------------|---------------------------------------|
| الهدف البدني : | تطوير القدرة على تحمل العام و الخاص . |
| الهدف المهاري : | تحسين المهارات الفردية |
| الهدف الخططي : | تحسين الإجراءات الخططية |



| | | | |
|-------------------|---|-------------|------------|
| المرحلة التمهيدية | الإحماء العام:- إعداد اللاعبين نفسيا و بدنيا . -الجري لمدة 10 د لتنشيط الدورة الدموية مع التسخين العام . | المدة: 10 د | الشدة: %50 |
| | الإحماء الخاص:- الجري بسرعة مع تغيير الاتجاه عند إعطاء الإشارة . تشكيل دائرة مع القيام بمختلف المهارات الفنية بالكرة و تمرير الكرة بشكل جيد. | المدة: 20 د | الشدة: %60 |



| | | | |
|------------------|--|-------------|------------|
| المرحلة الرئيسية | التمرين 01: تقسيم الفريق إلى فوجين : فوج يقوم بتنطيط الكرة في وسط الملعب و فوج يقوم بالجري بالكرة وفق 7 ورشات حول الملعب . | المدة: 20 د | الشدة: 75% |
| | التمرين 02: في نصف الملعب: القيام بجملته تكتيكية حيث 1 ينطلق بدون كرة و 2 يمرر الكرة نحو 1 و ينطلق في خلفه ليستقبل الكرة من 1 و يوزع نحو المرمى و 1 يسجل . | المدة: 15 د | الشدة: 75% |
| | التمرين 03: في مربع 10/10 متر و لاعب ضد لاعب و بوجود مرميين صغيرين و لاعبين على الجانب للارتكاز عليهما في محاولة للقيام بالصراع على الكرة و المحافظة عليها من خلال المهارات الفردية . | المدة: 15 د | الشدة: %79 |



1 c 1 – Intermittent 1' / 1'
1 c 1 avec 2 appuis (1 touche de balle pour les appuis)
Jeu sur 1 min / récup 1 min : Percuter, dribbler, contre-efforts ...
Utilisation de l'appui pour les 1-2, appel contre-appel ...
Varier l'utilisation des appuis (avec/sans/1 ou 2 touches ...)
Varier les cibles (2 petits buts/stop ball/but avec GB ...)

| | | |
|------------------|---|----------|
| المرحلة الختامية | جري خفيف + القيام بتمديدات عضلية + مناقشة . | 10 دقائق |
|------------------|---|----------|

الصف : U_19 أوسط

الوحدة التدريبية رقم: 04

هدف الوحدة التدريبية

المدة : 90 د

العمل : أقل من الأقصى

إعداد تكتيكي و تطوير تركيبات الهجوم

الوسائل: أقماع - سلالم - كرات قدم - أقمصنة.

تطوير التحمل الخاص بالسرعة .

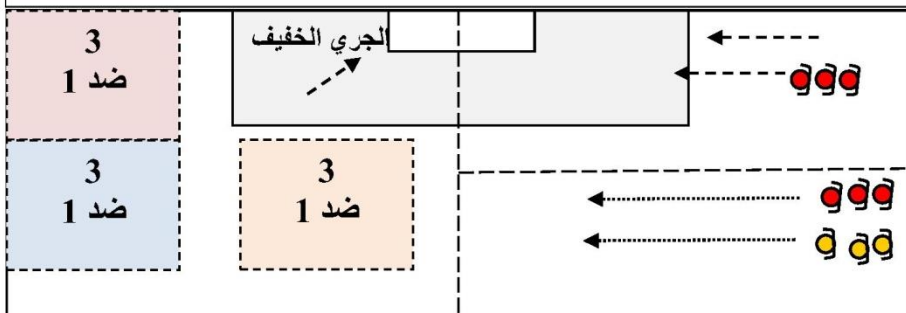
الهدف البدني :

تحسين المهارات التقنية.

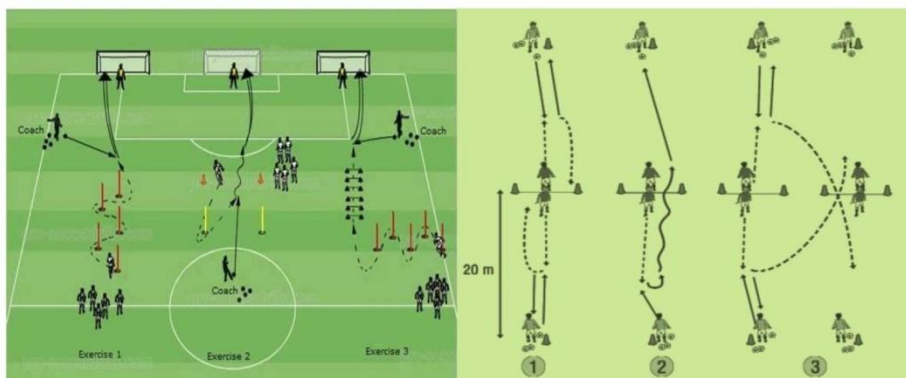
الهدف المهاري :

تحسين الإجراءات الخطئية الهجومية .

الهدف الخطئي :



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



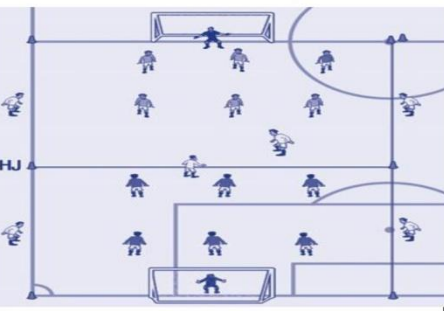
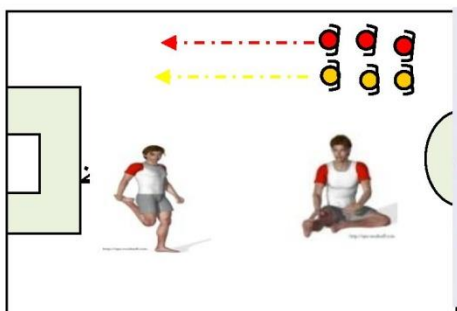
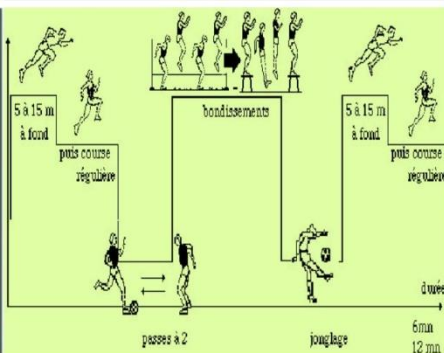
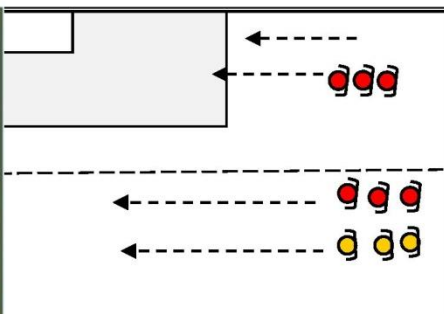
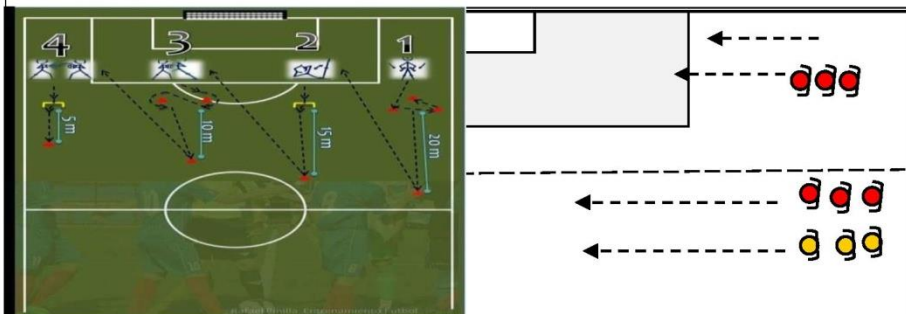
تطوير المهارات التقنية من ناحية القوة و السرعة

المدة : 90 د

الحصل : أقل من الأقصى

الوسائل:

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

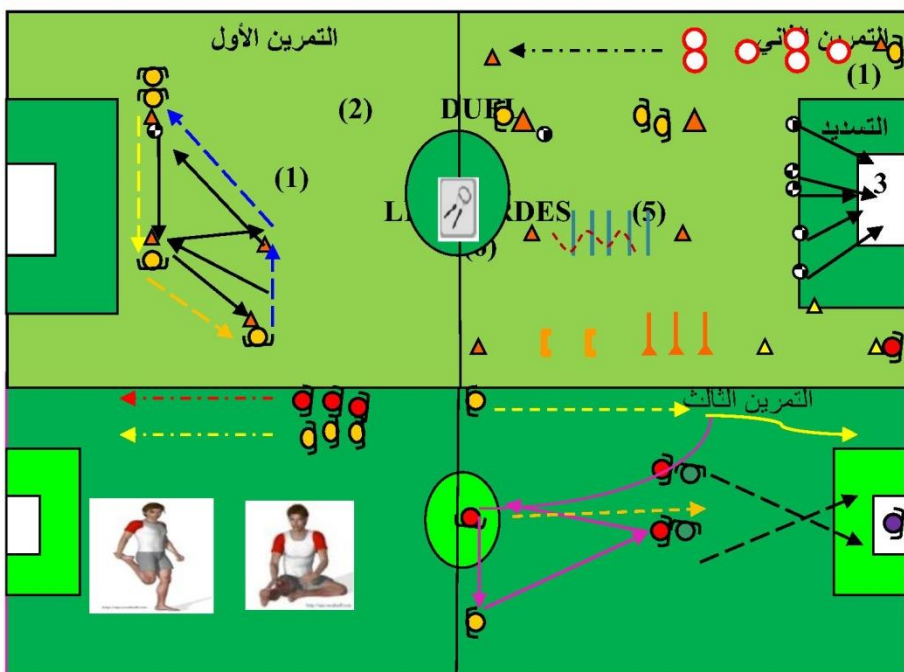
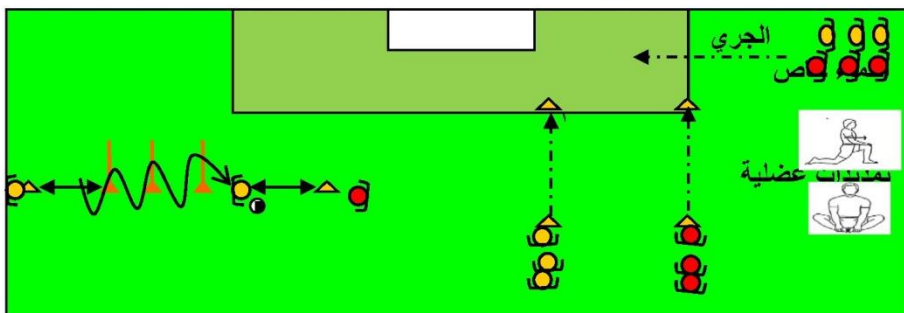


| | | | |
|-------------------|---|-------------|------------|
| المرحلة التمهيدية | الإحماء العام:- اعداد اللاعبين نفسيا و بدنيا . -الجرى لمدة 10 د لتثقيت الدورة الدموية مع التسخين العام . | المدة: 10د | الشدة: 50% |
| | الإحماء الخاص: القيام بمختلف التمارين العضلية للتخضير للمرحلة الرئيسية . | المدة: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

تطوير القوة المميزة بالسرعة مع تحسين الجانب المهاري والخططي

الوسائل: شواخص - حواجز - كرات قدم - أقمصة - حلقات - أعمدة + les cordes

| | |
|-----------------|-------------------------------|
| د ف البدني : | تطوير القوة المميزة بالسرعة . |
| الهدف المهاري : | تحسين بعض المهارات الفنية . |
| الهدف الخططي : | تطوير تركيبات الهجوم . |



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

هدف الحصة التدريبية

تحسين التحكم في الكرة و المحافظة عليها

المدة: 90د

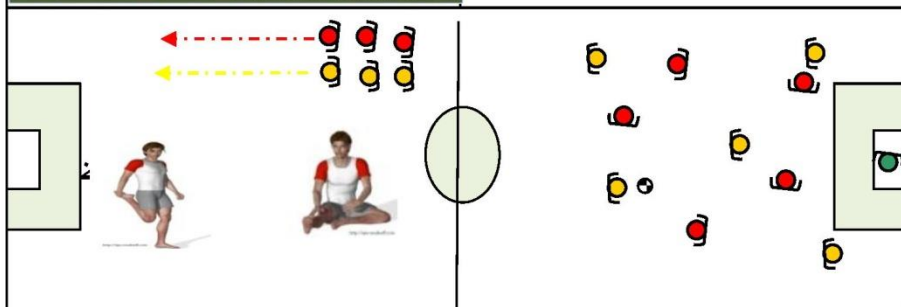
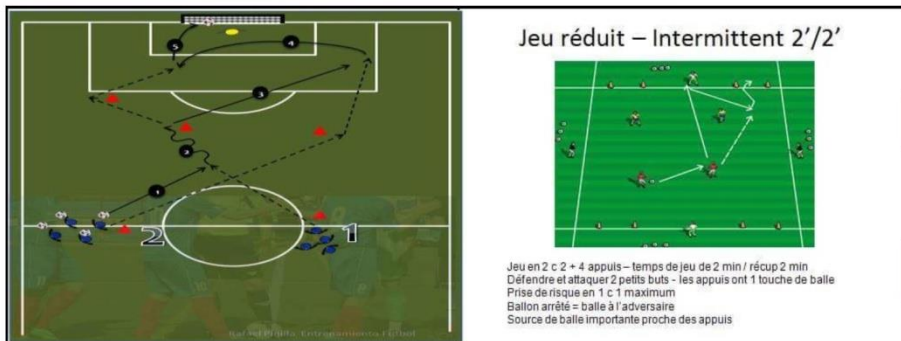
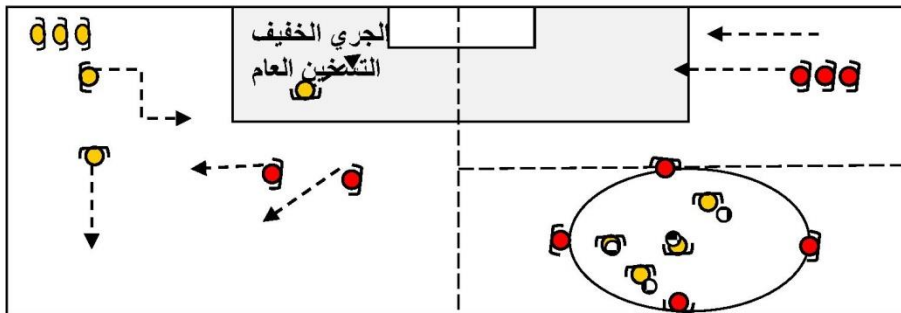
الحمل: فوق المتوسط

الوسائل: أقماع - كرات قدم - أقمصعة.

الهدف البدني: تطوير الرشاقة الخاصة و التوافق مع الكرة .

الهدف المهاري: تحسين التحكم في الكرة و السيطرة عليها .

الهدف الخططي: تحسين بعض الإجراءات الخططية .



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

تحسين المهارات التقنية و الاجراءات الخطية

المدة : 90 د

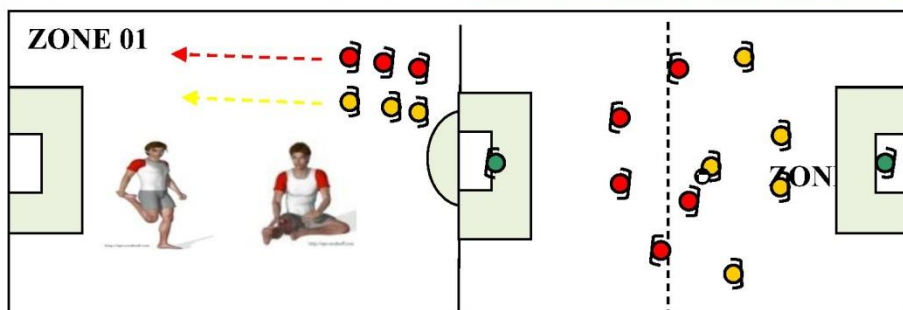
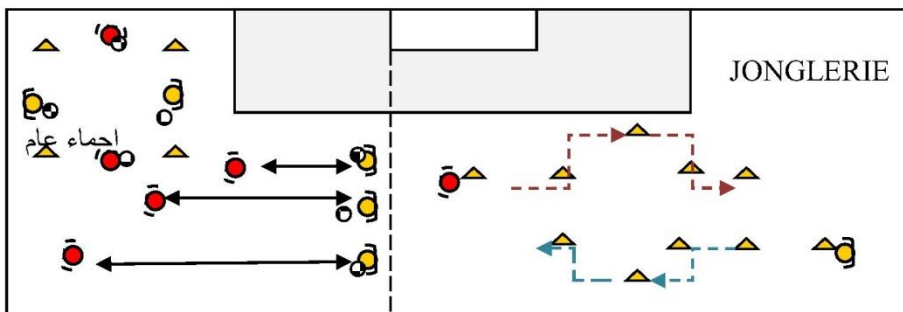
الحمل : أقل من الأقصى

الوسائل: أقماع - سلالم - كرات قدم - أقمصة.

الهدف البدني : تحسين القوة المميزة بالسرعة من خلال التسديد .

الهدف المهاري : تحسين المهارات التقنية

الهدف الخططي : تحسين الإجراءات الخطية



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

الصف: U_19 أوسط

الوحدة التدريبية رقم: 09

هدف الوحدة التدريبية

تحسين المهارات التقنية حسب مواقف اللعب المختلفة

المدة: 90 د

الحمل: أقل من الأقصى

تطوير السرعة والرشاقة.

الهدف البدني:

تحسين بعض النقااص لبعض المهارات الفردية.

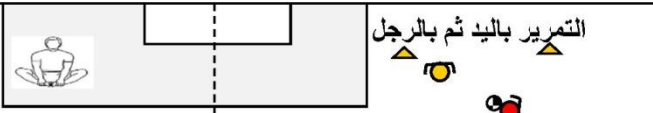
الهدف المهاري:

تطوير أسلوب اللعب الفردي لبعض مواقف اللعب


الهدف الخططي:

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

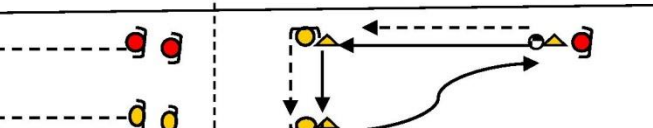
تمديد عضلي



التمرير باليد ثم بالرجل



احماء عام



| | | | |
|-------------------|--|-------------|------------|
| المرحلة التمهيدية | الإحماء العام:- إعداد اللاعبين نفسيا و بننيا . -تقطن عضلي عام . | المدة: 10 د | الشدة: 60% |
| | الإحماء الخاص:- إحماء خاص بالكرة . -تمديد عضلي . | المدة: 15 د | الشدة: 65% |

Travail de vivacité avec ballon

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

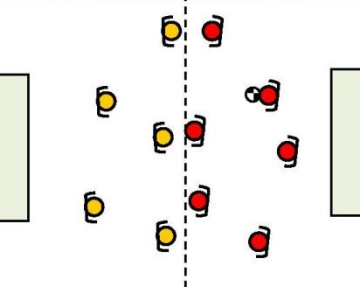
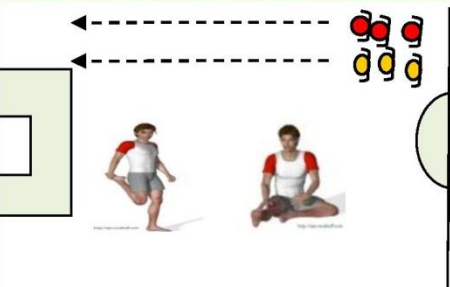


ESERCITAZIONE INTEGRATA: POSSESSO PALLA, 1 CONTRO 1, TIRO IN PORTA, 2 CONTRO 2

MIXED EXERCISE: POSSESSION, 1 VS 1, SHOOT ON GOAL, 2 VS 2



| | | | |
|------------------|--|-------------|---------------|
| المرحلة الرئيسية | التمرين 01: تقسيم الفريق الى فوجين : المدرب يمرر الكرة في الوسط و يطلق كل لاعب من كل فوج للصرع على الكرة ، حامل الكرة يحاول تسجيل هدف في مرمى الفوج الآخر و الثاني يدافع عن مرماه . | المدة: 15 د | الشدة: 80% |
| | التمرين 02: نفس التقسيم السابق : لكن في هذا التمرين العمل يكون مدمج ببعض تمارين السرعة و القوة و الرشاقة + الصراع على الكرة و الجري المتعرج مع التسديد كما هو مبين في الشكل . | المدة: 20 د | الشدة: 80-93% |
| | التمرين 03: في نصف الملعب و بنفس التشكيل السابق و بوجود مرممين : القيام بمباراة تطبيقية إحرار الهدف يكون عن طريق الرأس و تواجد جميع الفريق في منطقة الخصم . | المدة: 10 د | الشدة: 77% |

10 دقائق

جري خفيف + القيام بتمديدات عضلية + مناقشة.

المرحلة الختامية

الصف : U_19 أوسط

الحصة التدريبية رقم: 10

هدف الحصة التدريبية

تحسين التحكم في الكرة و المحافظة عليها

المدة : 90 د

الحمل : فوق المتوسط

تحسين سرعة اللعب بالكرة.

الهدف البدني:

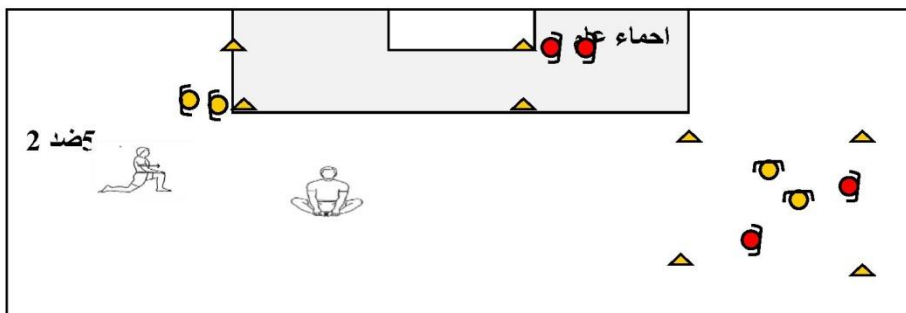
تحسين التحكم في الكرة .

الهدف المهاري:

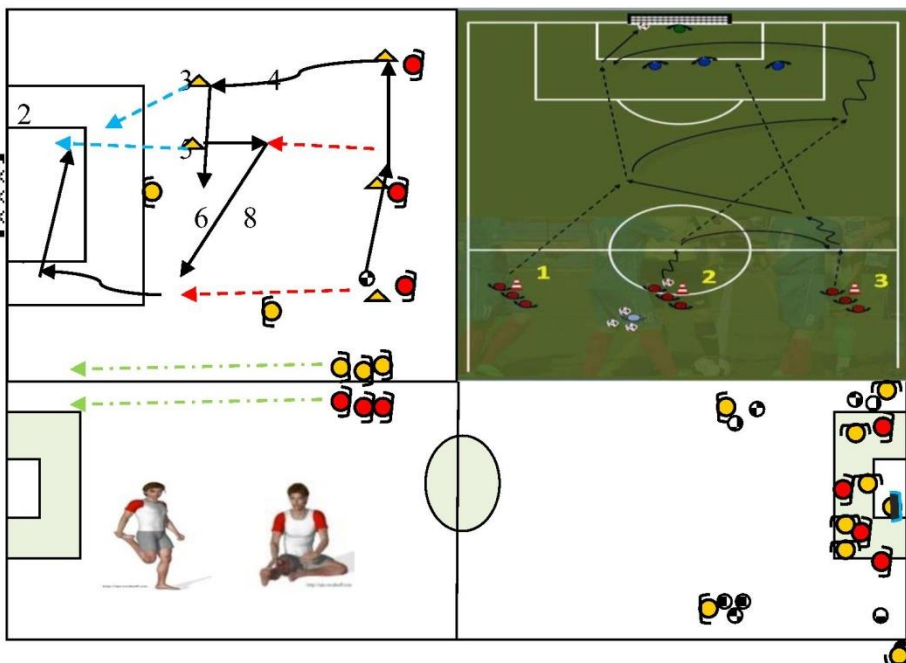
تحسين اللعب الجماعي .

الهدف الخططي:

الوسائل: أقماع - كرات قدم - أقمصعة.



| المرحلة التمهيدية | الإحماء العام:- إعداد اللاعبين نفسيا و بننيا . -تحسين التركيز عند اللاعب. | المدة: 20 د | الشدة: 60% |
|-------------------|---|-------------|------------|
| المرحلة الرئيسية | الإحماء الخاص:- حركات تسخينية لتفادي الإصابات . -تمديد عضلي . | المدة: 10 د | الشدة: 60% |
| المرحلة الرئيسية | <u>التمرين 01:</u> -تحسين و تطوير اللعب الثاني. -تحسين و تطوير اللعب الثلاثي . | المدة: 20 د | الشدة: 75% |
| | <u>التمرين 02:</u> تكوين جملة تكتيكية لتحسين اللعب الجماعي . | المدة: 20 د | الشدة: 75% |
| | <u>التمرين 03:</u> تحسين الهجوم و الدفاع عن المرمى من خلال الزكنيات و الضربات الحرة المباشرة . | المدة: 10 د | الشدة: 75% |
| المرحلة الختامية | جري خفيف + القيام بتمديدات عضلية + مناقشة . | 10 دقائق | |



الصف : U_19 أوسط

المذكرة رقم: 11

هدف الحصة التدريبية

عمل تقني تكتيكي

المدة: 90د

الحمل: أقل من الأقصى

الوسائل: أقماع - سلالم - كرات قدم - أقمصه - حواجز - أعمدة + حلقات.

الهدف البدني:

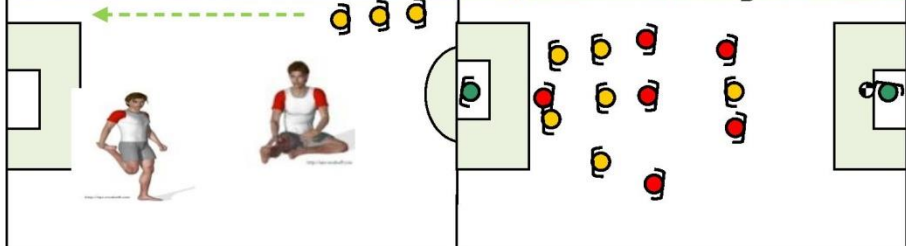
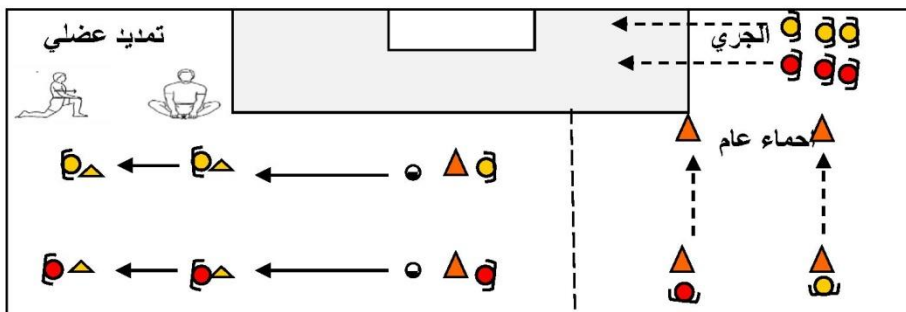
تطوير الرشاقة .

الهدف المهاري:

تحسين الجانب المهاري .

الهدف الخططي:

تحسين بعض خطط اللعب .

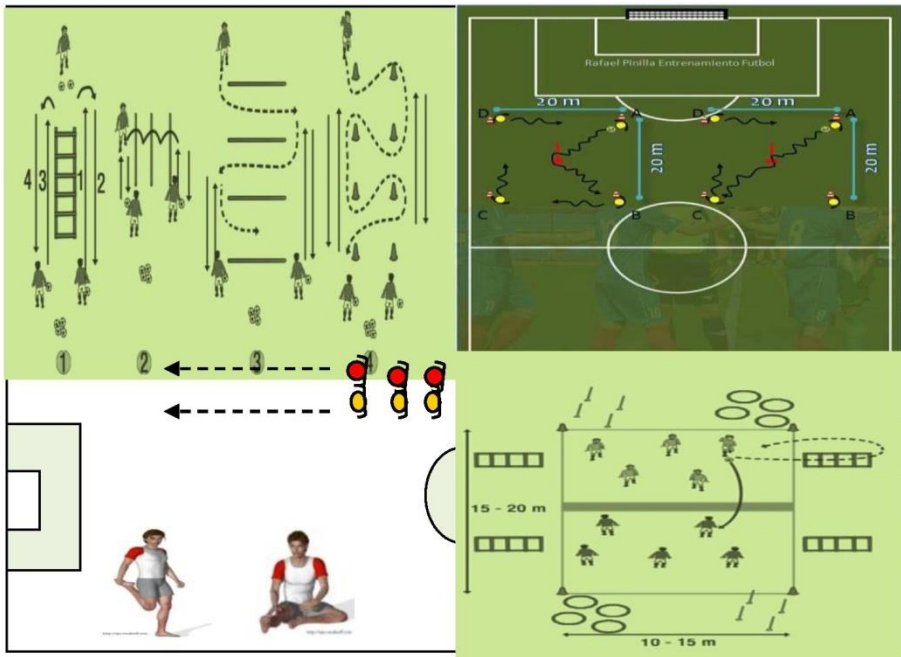
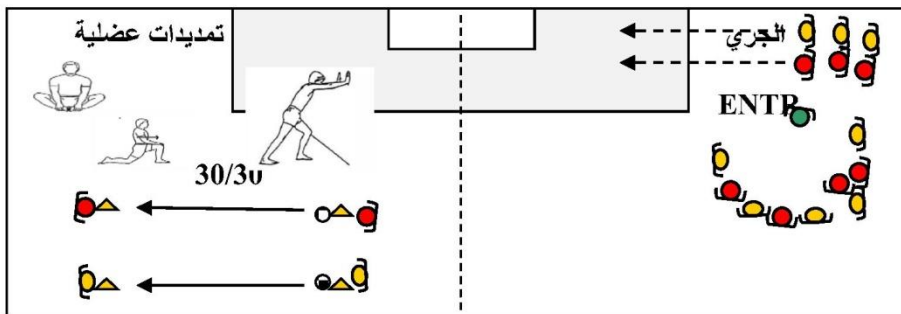


| المرحلة التمهيدية | الإحماء العام: - إعداد اللاعبين نفسيا و بدنيا . - تنشيط الدورة الدموية . + إحماء عام مع تمديدات عضلية . | المدة: 10د | الشدة: 60% |
|-------------------|--|---|------------|
| المرحلة الرئيسية | <p>التمرين 01: تقسيم الفريق إلى 4 أفواج و كل فوجين في ورشة على شكل دائرة . تتكون من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

تحسين المهارات التقنية من خلال بعض الألعاب الترفيهية

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

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



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

الصف : 19 أوسط

الوحدة التدريبية رقم: 13

هدف الوحدة التدريبية

المادة: 90د

الحمل: متوسط

تحسين التحكم في الكرة و المحافظة عليها

الوسائل: أقماع- كرات قدم - أقمصه- حواجر - اعمدة.

استرجاع

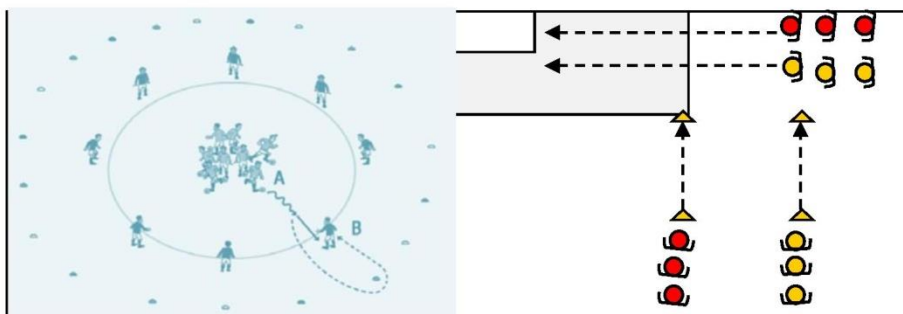
الهدف البدني:

تحسين التحكم في الكرة .

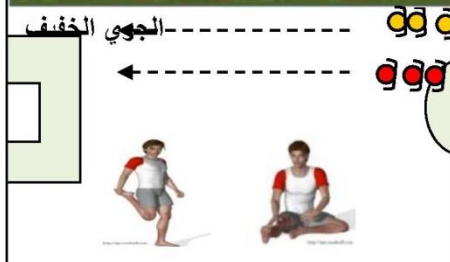
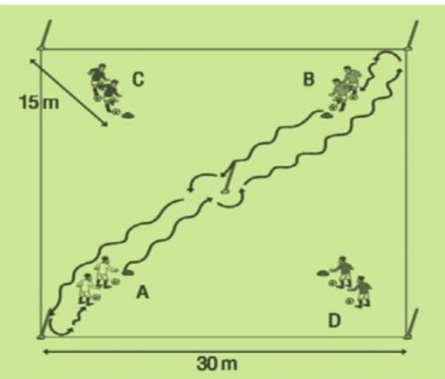
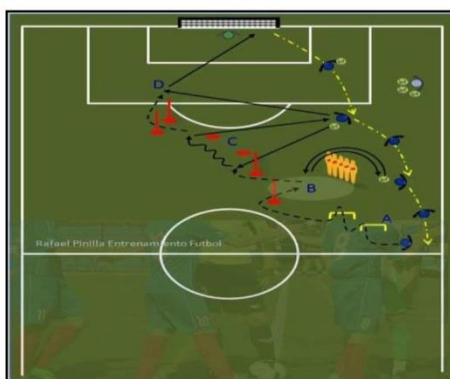
الهدف المهاري:

./.

الهدف الخططي:



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



تطوير أسلوب اللعب على الأجنحة

المادة: 80د

الحمص: فوق المتوسط

استرجاع.

الهدف البدني:

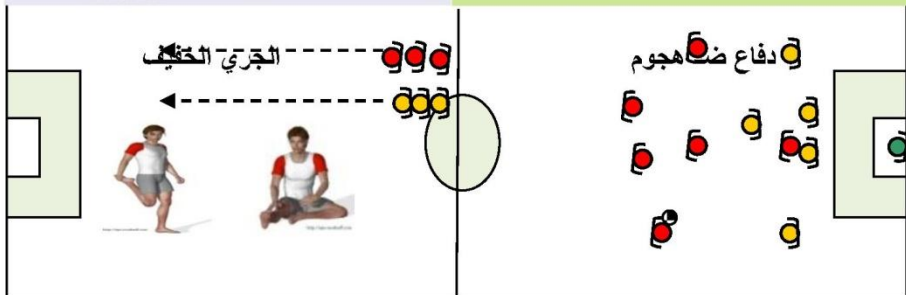
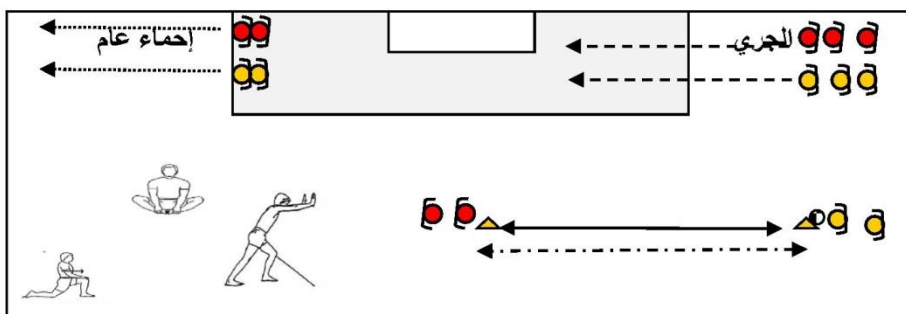
تحسين التوزيع نحو المرمى .

الهدف المهاري:

تحسين اللعب على الأجنحة .

الهدف الخططي:

الوسائل: أقماع- كرات قدم - أقمصة.



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

الصف : U_19 أواسط

الحملة التدريبية رقم: 15

هدف الحملة التدريبية

عمل تقني تكتيكي

المدة : 90 د

الحمل : متوسط

استرجاع.

الهدف البدني:

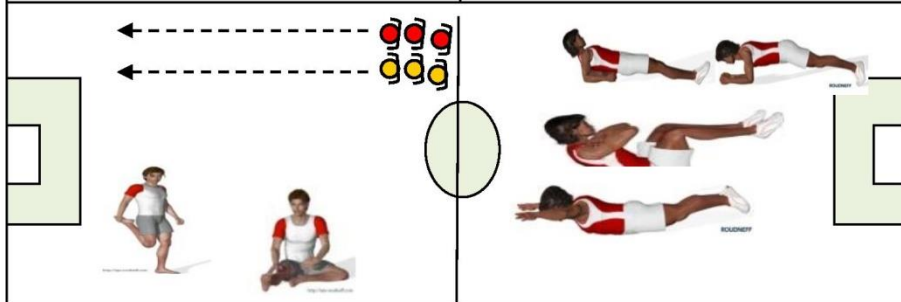
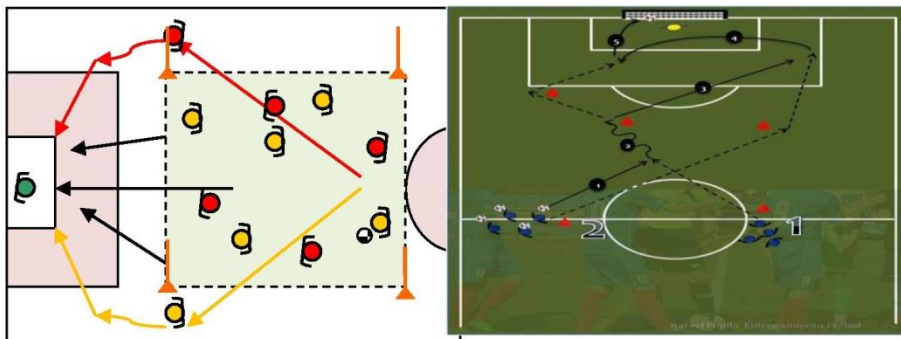
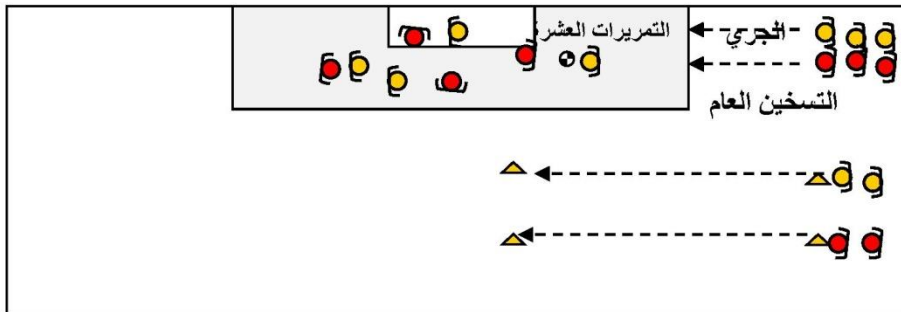
تحسين دقة التمرير و التسديد.

الهدف المهاري:

تحسين العمل الجماعي وفق التمرکز الجيد في الملعب

الهدف الخططي:

الوسائل: أقماع-كرات قدم - أقمصة-اعمدة.



| المرحلة التمهيدية | الإحماء العام: -إعداد اللاعبين نفسيا و بدنيا . -تفطن عضلي عام . | المدة: 10 د | الشدة: 60% |
|-------------------|--|-------------|------------|
| المرحلة الرئيسية | الإحماء الخاص: التمريرات العشرة باليدين ثم بالرجلين في منطقة المرمى . | المدة: 10 د | الشدة: 70% |
| المرحلة الرئيسية | التمرير 01: تكوين جملة تكتيكية لتحسين اللعب الجماعي مع التأكيد على التوزيع نحو المرمى . | المدة: 15 د | الشدة: 80% |
| | التمرير 02: الحفاظ على الكرة في المساحة الضيقة و عند الاشارة التمرير في الأجنحة و التسجيل و الدفاع عن المرمى، 05 ضد 05 . | المدة: 15 د | الشدة: 77% |
| | التمرير 03: القيام بتنبيهات عضلية عن طريق عمل فوسفوري: 20/10 الجري بسرعة 5 مرات من الجلوس+ 20/10 تمارن البطن المضخة 8 مرات . | المدة: 10 د | الشدة: 75% |
| المرحلة الختامية | جري خفيف + القيام بتمديدات عضلية + مناقشة . | 10 دقائق | |