*وزارة التعليم العالـي والبحـث العلمي
جـامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم: التدريب الريـــــــــاضي
الشعبة: التدريب الريـــــــــاضي
التخصص: تحضير بدني ريـاضي

الرقم التسلسلي:.....
الرمـــز: .....

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

تأثير وحدات تدريبية باستخدام تمرينات تابتا tabata في تحسين حجم الأكسجين الأقصى vo_2max

لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة

إعداد الطالب:
بوبعاية عادل

إشراف الأستاذ:
سعد السعود فؤاد

مقدمة أمام لجنة المناقشة		
الاسم واللقب	المؤسسة الجامعية	الصفة
بن سالم سالم	جامعة المسيلة	رئيسا
سعد السعود فؤاد	جامعة المسيلة	مشرفا ومقررا
حمادو البشير	جامعة المسيلة	مناقشا

السنة الجامعية: 2024/2023

بسم الله الرحمن الرحيم

شكـر وعرفان

قال تعالى :{ربّ أوزعني أن أشكر نعمتك التّي أنعمت عليّ وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصّالحين} سورة النمل الآية 19.

وقال رسول الله(ص) {من لم يشكر الناس لم يشكر اللّه }

في البداية نشكر اللّه عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث سواء من قريب أو بعيد،كما يشرفني أن نتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير إلى الأستاذ المشرف {سعد سعود فؤاد} الذي لم يبخل علينا بنصائح القيمة التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث،كما أهدي ثمرة عملي المتواضع إلى أغلى من في الوجود إلى منع الحنان والعطف إلى سندي وعوني إلى أبي وأمي الغالية إلى زوجتي العزيزة إلى بنتي ملاك نور ورؤيا فرح وكل أفراد العائلة حفظكم الله وراعكم وإلى أخي وصديقي شاوش هشام وكل زملائي في العمل والدراسة وإلى كل أساتذة قسم التدريب الرياضي ورئيس القسم الأستاذ حريزي على صبرهم معنا طوال مدة دراستنا في جامعة مسيلة إلى الأستاذ بن سبع .

ومني السلام على من لست أنساهم إن غابوا عني فالقلب مأواهم ولا يمل لساني فقط ذكراهم

إلى كل الذين وافتهم المنية وإلى كل من عرفه قلبي ولم يذكره قلمي .

قائمة المحتويات

شكر	
إهداء	
قائمة المحتويات	
قائمة الجداول	
قائمة الاشكال	
الملخص باللغة العربية	
الملخص باللغة الإنجليزية Abstract	
مقدمة	**أ-ب**
الجانب المنهجي	**03- 16**
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
1 – 1 –إشكاليةالدراسة	**06**
1 – 2 – فرضيات الدراسة	**06**
1 – 3 – أهمية الدراسة	**07**
1 – 4 – أهداف الدراسة	**07**
1 – 5 – تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة	**09**
1 – 6 – الدراسات السابقة	**09**
1 – 7 – أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة	**15**
1-8- الاستفادة من الدراسات السابقة	**15**
1-9- مميزات الدراسة الحالية	**16**

الجانب النظري	18-32
الفصل الثاني: الوحدات التدريبية بتمرينات تابتا.	
تمهيد	19
2-1- مفهوم الوحدة التدريبة	20
2-2- اجزاء الوحدة التدريبية .	21
2-3- انواع الجرعات (الوحدات التدريبية)	22
2-4- انواع الجرعات التدريبية تبعا لاتجاه حمل التدريب	23
2-5- تمرينات تابتا	23
خلاصة.	24
الفصل الثالث: الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين	
تمهيد	26
3-1-اللياقة الهوائية	26
3-2- مؤشرات اللياقة الهوائية	27
3-3- العوامل المؤثرة على VO_2MAX.	27
3-3-1- السن للبالغين	29
3-3-2- الوراثة.	30
3-3-3- كتلة الجسم	32
3-3-4- الجنس	
3-3-5-نوع النشاط الممارس.	
3-4- طرق قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأكسيجين	
3-4-1- الطريقة المباشرة (مخبريا)	

3-4-2- الطريقة الغير مباشرة (ميدانيا اختبار كوبر)	
خلاصة	
الفصل الرابع: كرة القدم الحديثة والفئة العمرية	
تمهيد	34
4-1- تعريف كرة القدم.	35
4-2- نبذة تاريخية عن كرة القدم.	35
4-3- التسلسل التاريخي لكرة القدم	35
4-4- كرة القدم في الجزائر	36
4-5- مدارس كرة القدم في العالم	36
4-6- المبادئ الأساسية في كرة القدم	36
4-7- صفات لاعب كرة القدم	36
4-8- قواعد كرة القدم	37
4-9- قوانين كرة القدم	37
4-10- طرق اللعب في كرة القدم	38
4-11- خصائص المرحلة العمرية	38
4- 12- مميزات ومظاهر النمو لمرحلة الأشبال	40
4-13- خصوصيات فئة الأشبال	40
4-14- مشاكل فئة الأشبال	41
4-15- تدريب الأشبال	41
خلاصة	42
الجانب التطبيقي	

الفصل الخامس : منهجية الدراسة	الصفحة
تمهيد	59
5-1 - الدراسة الاستطلاعية	60
5-2 - منهج الدراسة	60
5-3 - متغيرات الدراسة	61
5-4- مجتمع وعينة الدراسة	61
5-5 - اساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)	62
5-6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة(الصدق،الثبات،الموضوعية)	64
5-7 - تصميم الدراسة والمعالجة الاحصائية	73
5-8 - خطوات اجراء الدراسة الميدانية	72
خلاصة	74
الفصل السادس:عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
6-1 - عرض النتائج	76
6-2 - تحليل النتائج	76
6-3- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات	97
الفصل السابع: الاستنتاجات والاقتراحات	
7 - 1 - الاستنتاج العام	104
7 -2 - الاقتراحات والفرضيات المستقبلية	104
- قائمة المصادر والمراجع	
- قائمة الملاحق	113

قائمة الجداول

عنوان الجدول	رقم الجدول	الصفحة
جدول رقم (01) يوضح نتائج اختبار كوبر حسب بري كسي	01	63
جدول رقم (02): تجانس العينة حسب متغير العمر	02	63
جدول رقم (03): تجانس العينة حسب متغير الوزن .	03	64
الجدول رقم (04):تجانس العينة حسب متغيرالدورات .	04	67
جدول (05) تجانس العينة حسب متغيرالمسافة .	05	68
جدول (06) تكافؤ العينة حسب متغير العمر.	06	68
جدول رقم (07) تكافؤ العينة حسب متغير الوزن.	07	69
الجدول رقم (08) تكافؤ العينة حسب متغير الدورات.	08	71
جدول (09) تكافؤ العينة حسب متغير المسافة.	09	71
جدول (10) يبين نتائج اختبار التوزيع الطبيعي لبيانات افراد العينة	10	72
جدول رقم (11): يبين نتائج الفرضية الأولى.	11	76
جدول رقم(12): يبين نتائج الفرضية الثانية.	12	77
جدول رقم(13): يبين نتائج الفرضية الثالثة.	13	79

قائمة الأشكال

عنوان الشكل	رقم الشكل	الصفحة
الشكل رقم (01) مضمار 200 متر المخصص لاختبار كوبر 12 دقيقة	1	77

الملخص باللغة العربية:

تأثير وحدات تدريبية باستخدام تمرينات تابتاtabataفي تحسين حجم الأكسجين الأقصى vo_2max

لدى لاعبي كرة القدم فئة 17 سنة

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات تابتا (Tabata) على تحسين حجم الأوكسجين الأقصى لدى لاعبي كرة القدم وأظهرت النتائج إن المجموعة التي أدت تمارين تابتا سجلت تحسنا أكبر في القدرة على استيعاب الأكسيجين مقارنة بالمجموعة الثانية يشير هذا إلى أن وحدات التدريبية بتمارين تابتا يمكن إن تكون فعالة في تعزيز أداء اللاعبين وتحسين مستوى لياقتهم البدنية كما تعزز قدرة الجهاز التنفسي وتحسين الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم ، و قد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، و قد بلغ حجم العينة (18 لاعب) ، وقد أشارت نتائج البحث إلى تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت تدريبات تابتا (Tabata) على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التدريبي المعتاد دون التعرض لتدريبات تباتا (Tabata) ، وأوصت الدراسة بضرورة الاهتمام باستخدام تدريبات تباتا (Tabata) لتطوير أداء لاعبي كرة القدم ، ولمعرفة مدى تأثيرها في تحسين حجم الأوكسجين الأقصى لدى لاعبي كرة القدم، وكذلك استخدام تدريبات تباتا (Tabata) في زيادة القدرة على التحمل واستخدام الأوكسجين أثناء المباريات، وكذا تنمية القدرات البدنية العامة والخاصة في مختلف الألعاب الرياضية، وابتكار أشكال متعددة للأدوات التي يمكن توظيفها في تدريبات (Tabata) والتي من شأنها التأثير على القدرات البدنية والمهارات الأخرى.

الكلمات المفتاحية: وحدات تدريبية بتمارين تابتا(tabata)، حجم الأوكسيجين الأقصى Vo2max، لاعبي كرة القدم.

Abstract **ملخص باللغة الأجنبية:**

Te effect of training modules using Tabata exercises on improving VO2maxh

I have 17 yearold football players

This research aims to identify the effect of Tabata exercises on improving the maximum oxygen volume in football players. The results showed that the group that performed Tabata exercises recorded a greater improvement in the ability to absorb oxygen compared to the second group. This indicates that training units with Tabata exercises can be It is effective in enhancing the performance of players and improving their level of physical fitness. It also enhances the ability of the respiratory system and improves the physical performance of football players. The researcher used the experimental method using an experimental design for two groups, one experimental and the other control. The sample size reached (18 players), and the results of the research indicated The experimental group that used Tabata exercises was superior to the control group that used the usual training program without being exposed to Tabata exercises. The study recommended the need to pay attention to using Tabata exercises to develop the performance of football players, and to know the extent of their effect in improving the volume of oxygen. Maximum training for football players, as well as the use of Tabata exercises to increase endurance and use of oxygen during matches, as well as developing general and specific physical abilities in other physical abilities and skills. Various sports, and creating multiple forms of tools that can be used in Tabata exercises that will affect

مقدمـــــــــــــــــــــــة

مـقـدمـة:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شعبية في معظم دول العالم والتي احتلت مراكز متقدمة بين الرياضات وزاد الإقبال عليها من كافة الأعمار ومن كلا الجنسين، فتطورها وشعبيتها لم يكن وليد الصدفة بل كان حصيلة مستفيضة وتفاعل علوم مختلفة كعلم التشريح الفسيولوجيا وعلم النفس والاجتماع، وعلوم أخرى ساهمت كلهافي رفعمستوى الانجاز الرياضي وتطوير الحالة التدريبية للاعبين، والتركيز على إعدادهم إعدادا جيدا خلال الفترة الإعدادية بقسميها العام والخاص فتطورت طرق تدريبها تطورا سريعا من الناحية البدنية والمهارية والخططية والنفسية،ولا يتم هذا إلا بإيجاد الطرق العلمية الصحيحة والوسائل الضرورية تحت إشراف إطارات ذات كفاءة عالية من التكوين والإعداد وبنظرة خاطفة لكرة القدم الجزائرية فوضعيتها تستدعي الكثير من الاهتمام.

حيث تعرف اليوم كرة القدم الحديثة تطورا مذهلا و كبيرا عبر العالم خلافا للكرة الجزائرية التي شكلت مؤخرا تراجعا و تدنيا وعدم الاستقرار في المستوىمم عكس على تدني نتائج الفرق الوطنية في جميع الأصناف العمرية دوليا أو حتى قاريا، وإن عناصر المنتخب الوطني التي توجت بكاس أمم إفريقيا المقامة في مصر أغلبيتها نشأت في النوادي الأوروبية لدليل على تدني مستوى اللاعب المحلي والبطولات المحلية، لكن بالإرادة وتوسيع قاعدة المشتركين ومواكبة التطورات العلمية الحديثة فيالتدريب الرياضي بالإمكان الاستفادة وتحقيق الأهداف حتى وإن كان السير بطيء، والأبطال في الواقع هو موضوع كيفية إعداد لاعبينا بدنيا، حيث وضعت الدول في المتقدمة الإعداد البدني على قمة جوانب الإعداد الأخرى إيمانا منها بان عناصر اللياقة البدنية يجب أن تنمى أولا و بدرجة مناسبة لان باقي الجوانب المهارية و الخططية التي تصاغ للإفراد والفرق يجب أن تعد في حدود القدرات البدنية للاعبين.

وهذا ما دفعنا إلى أن نثير موضوع تأثير وحدات تدريبية بتمارين تابتا على التحسين حجم الأكسجين الأقصى لدى لاعبي كرة القدم ونضعه على محك التجربة والملاحظة وفق خطة بحث مرسومة معالمها كالآتي:

أولا: الجانب المنهجي: والذي يضم **الفصل الأول** تناولنا فيه:

الإطار العام للدراسة من خلال التطرق الى إشكالية الدراسة وأهدافها واهميتها، وتحديد مصطلحات الدراسة والتطرق الى الدراسات السابقة التي لها علاقة بالموضوع.

ثانيا: الجانب النظري: والذي يضم الفصلين الثاني والثالث والرابع حيث:

الفصل الثاني: تناولنا الوحدات التدريبية لتمارين تابتا
والفصل الثالث: تطرقنا فيه إلى الوحدات التدريبية بتمرينات تابتا.

والفصل الرابع:الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسيجين

ثالثا: الجانب التطبيقي: ويضم ثلاث فصول:

الفصل الخامس: بعنوان منهجية الدراسة.

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج الدراسة.

الفصل السابع: يضم الاستنتاجات والاقتراحات.

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1-1- إشكالية الدراسة:

إن فهم التقنيات الحديثة في التدريب الرياضي يعتبر أمر ضروريا للمدرب، ومما لا شك فيه أن الاهتمام بابتكار تدريبات بدنية جديدة يسهم بشكل كبير في تحقيقا لأهداف المراد تحقيقها من تنفيذ البرامج التدريبية في مختلف الأنشطة الرياضية، وذلك للقوة الهائلة التي تنتج عن استخدام تدريبات جديدة وغير تقليدية، وتعمل التدريبات الحديثة على تحقيق أقصى أداء العضلات الجسم المختلفة، الأمر الذي يؤثر إيجابيا على الكفاءة الحركية وتحسين الأداء الرياضي

وتعد تدريبات (Tabata) من أحدث الأساليب التي ظهرت مؤخرا من أجل تنمية اللياقة البدنية وهي نوع من التمرينات عالية الكثافة التي تعتمد على ممارسة التمارين الرياضية لفترات قصيرة تليها فترة راحة في جلسة تمتد من(4) دقائق إلى (20) دقيقة، وهي تعمل على إكساب الجسم لياقة بدنية عالية وتعمل على تحسن أداء القلب والأوعية الدموية وتحسن الأيض وزيادة حرق الدهون.

وهي نوع من أنواع التمارين التابعة لتمارين القلب والتمارين الهوائية وهذه التمارين تعتبر جديدة نوعاً ما، حيث لم يتم استخدامها أو انتشارها إلا بعد عام1990، في هذا العام تم اكتشاف تمارين تابتا عن طريق الطبيب ايزومي تابتا وسميت هذه التمارين باسمه، كان الطبيب ايزومي تابتا في تلك الفترة يبحث عن طريقة وأسلوب جديد في التمارين يقوي ويعزز فيه من طاقة فريق التزلج الأولمبي الياباني وقد ركز في سعيه هذا إلى إيجاد تمارين تهدف إلى جعل الجسم يبذل أقصى جهد ممكن، ويصل بعضلاته إلى أقصى حد ممكن من تقديم الأداء، وذلك بالاعتماد على الجهد والطاقة الداخلية للجسم بدون جهد خارجي وأوزان ثقيلة، لكي تعود بعد نهاية التمرين بشحن طاقة كبير وطويل لساعات، بالطبع أداء أي جهد مكثف وعالي سيصل بك إلى هذه المرحلة ولكن قد يسبب الخطر على صحتك وعلى نمو عضلاتك ويسبب تمزقات عضلية عديدة، لذلك لجأ الطبيب ايزومي تابتا إلى مجموعة تمارين هوائية يستطيع أي شخص القيام بيه مع تحديد المدة الزمنية المناسبة التي يستطيع الجسم بيه تحمل جهد هذه تمارين.

وظهرت تمرينات (TABATA) لأول مرة في دراسة عن الألعاب الأوليمبية للعالم الياباني إيزومي تابتاIZUMI TABATA 1996 م وأطلق عليها (HIIT) وهي اختصار (High Intensity interval Training) التمرين المتفاوت عالي الشدة، وأشارت نتائج الدراسة أن تمرينات (TABATA) لمدة (20) ثانية أداء يليها (10) ثواني راحة وتكرار (8) مجموعات بإجمالي (4) دقائق للتمرين تعمل على تحسين القدرة الهوائية و اللاهوائية واستهلاك الحد الأقصى من الأوكسجينVO2 MAX

(Izumi Tabata;1996,P25)

وتعتبر تمرينات (TABATA) من أفضل أساليب التدريب، وتتمتع بالسهولة والبساطة، ولا تحتاج إلى معدات أو مكان خاص محدد للتدريب، ولا تحتاج للكثير من الوقت للتدريب، ومع ذلك تؤدي إلى نتائج جيدة (٢٧).

ويشير موارد فور تنر وآخرون (2014) (HowardFortneretal)، تاليا امبرنس وآخرون (2013) (TalisaEmbertsm etal) إلى أنه على الرغم من التأثير الإيجابي لاستخدام تدريبات تابتا في رفع الكفاءة البدنية والمهارية إلا أنه مازال هناك قدر ضئيل جدا من الدراسات المتعلقة بفاعلية استخدام تلك التدريبات في الأنشطة الرياضية المختلفة (**Emberts;2013;P 92**)

ومن خلال عمل الباحث في مجال تدريب في برامج التدريب التقليدية، واستكمالاً لما قدمته الدراسات السابقة، هدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تمرينات (TABATA).

وفي ضوء كل هذا نطرح التساؤل العام لي إشكاليتنا تليه التساؤلات الفرعية التي نحن بصدد الإجابة عنها من خلال هذه الدراسة.

- **التساؤل العام:**

هل للوحدات التدريبية باستخدام تمرينات TABATA تأثير في تحسين حجم الأكسيجين الأقصى VO2 MAXلدى لاعبي كرة القدم؟

- **التساؤلات الجزئية:**

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى المجموعة التجريبية بين اختبارين القبلي والبعدي تعزى للوحدات التدريبية؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي؟

1-2- فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

الوحدات التدريبية باستخدام تمرينات تابتا تؤثر في تحسين حجم الأكسيجين الأقصى VO2 MAX لدى لاعبي كرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى لدى المجموعة التجريبية بين اختبارين القبلي والبعد تعزى للوحدات التدريبية .
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعد للمجموعة الضابطة.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعد.

1-3- أهمية الدراسة:

- تعد هذه الدراسة إحدى المحاولات العلمية لوضع برنامج تدريبي باستخدام تمرينات TABATA لدى لاعبي كرة القدم، استكمالا لما قدمته البحوث والدراسات السابقة.

- تمارين TABATA تعتبر جزء مهما من برامج التحضير البدني في كرة القدم حيث تقوم بتحسين اللياقة البدنية العامة وتعزيز نظام الطاقة.
- تتميز تمارين TABATA بكونها فعالة في تحسين نسبة الأكسجين المستهلك، وهي قياس هام لأداء اللياقة البدنية.
- تعزز تمارين TABATA تحسين القدرة على التحمل اللاهوائي، مما يعني أن اللاعبين يتحسنون في تحمل الضغط البدني والتعافي السريع.
- الاستمرار في تضمين تمارين TABATA في برامج التدريب يمكن أن يحقق فوائد طويلة الأمد لتحسين أداء لاعبي كرة القدم.

1-4- أهداف الدراسة:

- تهدف هذه الدراسة في معرفة تأثير تمارين TABATA على تحسين الحجم الأقصى للأكسجين لدى لاعبي كرة القدم.
- فحص وتحليل كيفية تأثير هذه التمارين على القدرة الاستهلاكية للأكسجين والأداء الرياضي للاعبي كرة القدم.
- تقديم فهم أعمق حول كيفية تحسين أداء لاعبي كرة القدم من خلال تكامل تمارين TABATA كجزء من برامج تدريب لاعبي كرة القدم.

1-5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

تدريبات تابتا TABATA: هي أسلوب ونوع من أنواع التمارين الجديدة التي تعمل على تحسين القدرة الهوائية واللاهوائية وتكون ذات شدة عالية وفترات راحة متوسطة (تعريف إجرائي)

قوام تمارين تابتا TABATA: هي حركات كثيفة وسريعة ومتكررة لأربع دقائق، تتضمن كل دقيقة دورتي تمرين لعشرين ثانية، ودورتي راحة لعشر ثواني بالتناوب مع بعضهما البعض خلال الدورة المكثفة حيث يتم تحميل الجسم إلى أقصى حد، وأثناء الراحة يتم استعادة التنفس.

(Izumi Tabata;1996,P14)

مفهوم الوحدة التدريبية:

وحدة التدريب هي الخلية الأولى أو هي الجزء الأصغر الخطة التدريب السنوية، أي أنها تعتبر الخلية الأساسية العملية التخطيط، فهي الجزء الأهم، فيها يعمل المدرب على أن يحقق هدف أو أكثر من أهداف خطة التدريب العامة من خلال عدد من التمرينات وهي التي تكون محتوي هذه الوحدة، حيث تؤدي التمرينات داخلها بدقة و إتقان التحقيق هدف الوحدة، حيث تؤدي التمرينات داخلها بدقة و إتقان لتحقيق هدف الوحدة، فمن المؤكد أن أي تدريب يرفع من مستوى الأداء، و لكن الفرق بين التدريب السليم) في اتجاه الهدف الموضوع) والتدريب الارتحالي هو مدى تحقيق الأهداف بالدرجة المطلوبة، وعدم تحقيق كل

وحدة تدريب لهدفها يعنى فشل خطة التدريب، أي فشل المدرب والفريق في تحقيق الأهداف الموضوعة للخطة. **(عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، ص 308)**

_ الحد الأقصى للاستهلاك الأكسجين MAX VO_2: يعرف على أنه كمية الأكسجين القصوى على مستوى سطح البحر المستهلكة في وحدة زمن خلال مجهود عضلي.

_ وحدة قياس **MAX VO_2**: يعبر عن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بعدد اللترات المستهلكة من الأكسجين في الدقيقة الواحدة، بينما يعبر على الحد الأقصى النسبي لاستهلاك الأكسجين بعدد ملليترات الأكسجين مقابل كل كيلوغرام من وزن الجسم في الدقيقة الواحدة، وتحسب نسبة الحد الأقصى المطلق لاستهلاك الأكسجين بالمليمترات على وزن الجسم بالكيلوغرام فيكون الناتج بملل/ دقيقة.

1-6 - الدراسات السابقة:

الدراسات المرجعية العربية:

أجرت مروة مدحت حسن (2019) دراسة بعنوان "استخدام تدريبات تابتا لتحسين القدرة العضلية للرجلين وتأثيرها على مستوى أداء بعض المهارات في الجملة الحركية الاجبارية للاعبات جمباز الأيروبيك "بهدف التعرف على تأثير تدريب تابتا على القدرة العضلية ومستوى الأداء لبعض المهارات في الجملة الحركية للاعبات الجمباز الأيروبيك واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية وأخرى ضابطة ، وبلغت عينة البحث (12) لاعبة ،وكان من أهم النتائج أن تدريبات تابتا قد أثرت إيجابيا على القدرات العضلية للرجلين للاعبات الجمباز الأيروبك وتحسين مستوي أداء بعض المهارات .

2_ أجرى الباحث محمود السيد إبراهيم (2019) دراسة بعنوان "تأثير التدريب المتقطع باستخدام طريقة تابتا على بعض الأحجام الرئوية الساكنة والديناميكية للاعبي الكرة الطائرة بهدف تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريب المتقطع بطريقة تابتا (TABATA) ومعرفة تأثيره على بعض الأحجام الرئوية الساكنة والديناميكية للاعبي كرة الطائرة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وبلغت عينة البحث (14) لاعب. ومن أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المتقطع بطريقة تابتا (TABATA) منح تأثير إيجابي على بعض الأحجام الرئوية الساكنة والديناميكية للاعبي كرة الطائرة.

3_ أجرت الباحث أميرة عبد الرحمان شاهين (2019) عنوان الدراسة "تأثير تمارين تابتا (TABATA) على مستوى الكفاءة الفسيولوجية ومستوى الأداء المهاري في التنس الأرضي، بهدف تصميم برنامج باستخدام تدريبات تابتا للتعرف على مستوى بعض المتغيرات البدنية ومستوى بعض المتغيرات الفيسيولوجية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وبلغت عينة البحث (10) لاعب ولاعبة من ناشئي 6أكتوبر تحت (15) سنة، ومن أهم النتائج أن تدريبات تابتا المقترحة إلى تحسن المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمهارة لدى ناشئي التنس الأرضي.

4_ قام أحمد محروس (2017) بدراسة بعنوان "تأثير استخدام التدريب افتري المرتفع الشدة بطريقة تابتا (TABATA) على رفع معدلات القدرات البدنية الخاصة للاعبي الكاراتيه" هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريب الفترى المرتفع الشدة بطريقة تابتا على بعض القدرات القدرات البدنية الخاصة كما استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من لاعبي الكاراتيه وتم التوصل إلى أن البرنامج المقترح باستخدام طريقة تابتا أدى إلى تحسن القدرات البدنية الخاصة للاعبي الكاراتيه عينة البحث.

- الدراسات المرجعية الأجنبية:

_ قام يعقوب أكفيف وآخرون YACUP AKIF ET ALL (2018) بدراسة بعنوان "تأثير تدريبات تابتا (TABATA) على السعة الحيوية للسباحين "وهدفت الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات تابتا و استخدم الباحثون المنهج التجريبي وقد شملت عينة البحث (20) لاعب وقد كانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات تابتا (TABATA) أدى إلى تحسن السعة الحيوية للسباحين.

قام كاليد ونهمان CALI A DUNHAMAN (2010) (11) بدراسة بعنوان "تأثير التدريب المتقطع عالي الشدة (HITT) على بعض الوظائف الرئوية "وهدفت الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريب المتقطع عالي الشدة لتحسين الوظائف الرئوية واستخدم الباحث المنهج التجريبي وقد كانت عينة البحث (10) لاعب وقد كانت أهم النتائج أن برنامج التدريبي باستخدام التدريب المتقطع عالي الشدة (HITT) أدى إلى تحسن المتغيرات التالية الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (VO2 MAX) والسعة الحيوية القصوى (FVC) والحجم الزفيري القسري عند الثانية الأولى (FEV1 FVC)

1-7- مميزات الدراسة الحالية:

تتميز دراسة تأثير وحدات تدريب بتمارين تابتا على لاعبين كرة القدم،على تحسين حجم الأكسجين الأقصى الذي يمكن أن يؤدي التمرين تابتا إلى زيادة قدرة اللاعبين على استخدام الأكسجين بشكل أفضل، مما يعزز الأداء الرياضي.

وكذلك تحسين اللياقة البدنية كما يظهر تدريب تمرين تابتا زيادة في اللياقة البدنية والقدرة على تحمل الجهد مما يساهم في تحسين أداء لاعبين كرة القدم، كما يمكن أن تساعد هذه الوحدات التدريبية في تعزيز القدرات البدنية التي تعمل على تحسين الأداء الرياضي والفيزيولوجية مما ينعكس إيجابا على أداء اللاعبين خلال المباريات، مع تحسين استجابة الجهاز التنفسي الذي يساهم الوحدات التدريبية بتمارين تابتا في تطوير قوة وكفاءة الجهاز التنفسي مما يعزز قدرة اللاعبين على التحمل أثناء اللعب.

كما يعمل على تحسين القدرة على التعافي التي يمكن أن تقلل تمارين تابتا من وقت التعافي بين الجهود البدنية الكبيرة، مما يساهم في تحسيناستعدادات في المباريات.

الفصل الثاني

الوحدات التدريبية لتمارين تابتا

تمهيد:

تعتبر تمارين تباتا نوع من التمارين القوية المكثفة التي تتضمن فترات قصيرة من التمرين الشديد متبوعة بفترات راحة .يمكن تنفيذ تمرين تباتا باستخدام مجموعة متنوعة من الأنشطة مثل الركض ,القفز ,القرفصاء,وغيره.

تستهدف هذه التمارين تحسين اللياقة البدنية وزيادة قوة العضلات وتحسين القدرة على التحمل.

2-1- **مفهوم الوحدة التدريبية:**وحدة التدريب هي الخلية الأولى أو الجزء الأصغر لي خطة التدريب السنوية أي أنها تعتبر الخلية الأساسية العملية التخطيط، فهي الجزء الأهم فيها يعمل المدرب أن يحقق هدف أو أكثر من أهداف خطة التدريب العامة من خلال عدد من التمرينات وهي التي تكون محتوى هذه الوحدة حيث تأد التمرينات داخلها بدقة وإتقان تحقيق هدف الوحدة ،فمن المؤكد أن أي تدريب يرفع من مستوى الأداء ، ولكن الفرق بين التدريب السليم (في اتجاه الهدف الموضوع) وتدريب الارتحالي هو مدى تحقيق الأهداف بدرجة المطلوبة ،وعدم تحقيق كل وحدة تدريب لهدفها يعني فشل خطة التدريب أي فشل المدرب والفريق في الأهداف الموضوعة للخطة .**(عماد الدين عباس أبوا زيد ،2005ص 308)**

2-2- **أجزاء وحدة التدريب** :يمكن تقسيم وحدة التدريب إلى الأجزاء التالية :

_ الجزء المعرفي

_ الإحماء (المقدمة أو الجزء الإعدادي)

-الجزء الرئيسي

_ التهدئة (الجزء الختامي).**(عماد الدين عباس أبو زيد.205 ، ص310)**

2-3- أنواع الجرعات (الوحدات التدريبة) :

يمكن تقيسهما إلى أنواع التالية :

_ أنواع الجرعات التدريبية طبقا للهدف .

- أنواع الجرعات التدريبية لاتجاه تأثير حمل التدريب .

-أنواع الجرعات التدريبية طبقا للتنفيذ.

2-4- أنواع الجرعات التدريبية تبعا لاتجاه تأثير حمل التدريب :

يوجد نوعان منها ،إحداهما الجرعة ذات الاتجاه الموحد ،والأخرى الجرعة ذات اتجاه متعدد .

_ جرعة التدريب ذات الاتجاه الموحد:

يقصد بالجرعة ذات الاتجاه الموحد أن يكون التأثير المستهدف منها في اتجاه تنمية صفة واحدة، حيث تكون جميع التمرينات المستخدمة تهدف الى تنمية هذه الصفات البدنية المستهدف تنميتها مثل :

- القوة المميزة بالسرعة .

- القدرات الهوائية .

- القدرات اللاهوائية .
- التحمل الخاص
- التحمل العام.
- تنمية صفة الاقتصادية في الجهد.
- تحسين وظائف أجهزة الجسم خلال المنافسة.
- تنمية التحمل النفسي في مواجهة التعب
- تطور المهارات الفنية (**عماد الدين عباس أبو زيد،2005، ص 315-323**)

2- 5- تمارينTabata :

تعد تدريبات (Tabata) من أحدث الأساليب التي ظهرت مؤخرا من أجل تنمية اللياقة البدنية وهي نوع من التمرينات عالية الكثافة التي تعتمد على ممارسة التمارين الرياضية لفترات قصيرة تليها فترة راحة في جلسة تمتد من (5) دقائق إلى (20) دقيقة ،وهي تعمل على إكساب الجسم لياقة بدنية عالية وتعمل على تحسن أداء القلب والأوعية الدموية وتحسن الأبيض وزيادة حرق الدهون.

وهي نوع من أنواع التمارين التابعة لتمارين القلب والتمارين الهوائية وهذه التمارين تعتبر جديدة نوعاً ما ،حيث لم يتم استخدامها أو انتشارها إلا بعد عام1990 ، في هذا العام تم اكتشاف تمارين تابتا عن طريق الطبيب ايزومي تابتا وسميت هذه التمارين باسمه ، كان الطبيب إيزومي تابتا في تلك الفترة يبحث عن طريقة وأسلوب جديد في التمارين يقوي ويعزز فيه من طاقة فريق التزلج الأولمبي الياباني وقد ركز في سعيه هذا إلى إيجاد تمارين تهدف إلى جعل الجسم يبذل أقصى جهد ممكن ،ويصل بعضلاته إلى أقصى حد ممكن من تقديم الأداء،وذلك بالاعتماد على الجهد والطاقة الداخلية للجسم بدون جهد خارجي وأوزان ثقيلة،لكي تعود بعد نهاية التمرين بشحن طاقة كبير وطويل لساعات ،بالطبع أداء أي جهد مكثف وعالي سيصل بك إلى هذه المرحلة ولكن قد يسبب الخطر على صحتك وعلى نمو عضلاتك ويسبب تمزقات عضلية عديدة، لذلك لجأ الطبيب ايزومي تابتا إلى مجموعة تمارين هوائية يستطيع أي شخص القيام بيه مع تحديد المدة الزمنية المناسبة التي يستطيع الجسم بيه تحمل جهد هذه لتمارين.

وظهرت تمرينات (TABATA) لأول مرة في دراسة عن الألعاب الأوليمبية للعالم الياباني إيزومي تابتا (IZUMI TABATA 1996) م وأطلق عليها (HIIT) وهي اختصار (High Intensity interval Training) التمرين المتفاوت عالي الشدة، وأشارت نتائج الدراسة أن تمرينات (TABATA) لمدة (20) ثانية أداء يليها (10) ثواني راحة وتكرار (8) مجموعات بإجمالي (4) دقائق للتمرين تعمل على تحسين القدرة الهوائية و اللاهوائية واستهلاك الحد الأقصى من الأوكسجين VO_2 MAX.

وتعتبر تمرينات (TABATA) من أفضل أساليب التدريب، وتتمتع بالسهولة والبساطة، ولا تحتاج إلى معدات أو مكان خاص محدد للتدريب، ولا تحتاج للكثير من الوقت للتدريب، ومع ذلك تؤدي إلى نتائج جيدة(**Izumi Tabata;1996,P27**)

ويشير موارد فور تنر وآخرون (2014) (HowardFortneretalم)، تالسيا امبرنس و آخرون (Talisa Embertsm etal) (2013) إلى أنه على الرغم من التأثير الإيجابي لاستخدام تدريبات تابتا في رفع الكفاءة البدنية والمهارة إلا أنه مازال هناك قدر ضئيل جدا من الدراسات المتعلقة بفاعلية استخدام تلكالتدريبات في الأنشطة الرياضية المختلفة (**Fortener ,2014,P 84**) .

خلاصة:

تمارين تابتا هي نوع من التمارين عالية الشدة المكونة من فترات قصيرة ومكثفة من تمرين ،تتبعها فترات قصيرة من الراحة .هدفها تحسين اللياقة البدنية واستهلاك الطاقة بشكل فعال .يتم تكرار التمارين بشكل متقطع لفترات قصيرة ،مما يعزز القوة العضلية والقدرة الكارديو فاسكولارية كما يعتبر هذا النوع من التمارين فعالا لتحسين اللياقة البدنية العامة في وقت قصير .

الفصل الثالث

الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين

تمهيد:

إن القدرات البدنية للفرد تتحكم فيها العديد من العوامل، والقدرة الهوائية مثلها مثل القدرات البدنية الأخرى، حيث نلاحظ العديد من الأبحاث التي اهتمت بالعوامل التي تعطينا رياضي ذو قدرة هوائية عالية، وتتجلى هذه القدرة في الاستهلاك الأقصى للأكسجينVO_2max، حيث لا توجد رياضة أو رياضي لا يعطي أهمية لهذا المعيار الفسيولوجي.

لقد حاولنا في هذا الفصل أن نتكلم على الاستهلاك الأقصى للأكسجين، حيث تم التطرق إلى اللياقة الهوائية وأهم مؤشراتها، كما قمنا بالتعرف على أهم العوامل التي تؤثر علىVO_2max، بالإضافة إلى معرفة طرق قياسه المباشرة منها والغير مباشرة.

3-1-اللياقة الهوائية:

عند التعبير عن مستوى اللياقة الهوائية يستخدم مصطلح يعد من أكثر المصطلحات انتشارا في اعمال فسيولوجيا الرياضة والجهد البدني وهو الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين الذي يرمز له بالرمزVO2MAXنظرا لأهمية هذا المؤشر في التعبير عن لياقة أجهزة الجسم الدوري التنفسي والعضلي، ويعرف(**سيد 2003، ص 159-160**) الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بأنه أقصى حجم للأكسجين المستهلك باللام أو الملي لتر في الدقيقة، وعرفه (**عبد العظيم عبد الحميد 1995، ص 71**) بأنه أقصى حجم للأكسجين مقاسا باللتر أو الملل في الدقيقة.

وهذا ما ذهب إليه (**أبو العلا واخرون 1997 ص 213**) في أن القدرة الهوائية القصوى هي الحد الأقصى للأكسجين الذي يمكن للجسم استهلاكه والذي تحصل عليه الجسم من خلال الهواء الخارجي ويوجهه إلى العضلات التي تقوم باستهلاكه، ويعد عنه بالحجم الأقصى للأكسجين الذي يمكن أن يستهلك الجسم في وحدة زمنية معينة، وتستخدم لذلك عضلات الجسم الكبيرة مع زيادة المقاومة تدريجيا حتى وصول الفرد إلى حالة التعب.

وعادة ما يأخذ الرمزVO2MAXحيث:

- ✓ V :تعبر عن حجم الأوكسجين خلال الدقيقة.
- ✓ O_2 :تعبر عن حجم الأوكسجين.
- ✓ mas:تعبير عن الحد الأقصى.

ولتوضيح ذلك تقول أنه إذا كانVO_2MAXيساوي 3 لترات في الدقيقة، فإن يعني أن هذا الشخص يستطيع استهلاك أقصى كمية أكسجين المقدرة 3 لترات ويعرف/د هذا القياس باسم الحد الأقصى الاستهلاك الأكسجين المطلق، وحيث تحتاج جميع أنسجة الجسم إلى استهلاك الأكسجين، وتلعب الفروق في وزن الجسم دورا كبيرا في ذلك، لذا فإنه يجب عند مقارنة الأشخاص أن يستخرج حجم استهلاك الأكسجين بالنسبة لكل كلغ من وزن الجسم عن طريق تقسيم الاستهلاك المطلق على وزن الجسم، ويعرف المقدار بمصطلح الحمد الأقصى الاستهلاك الأكسجين النسبي ويقاس مقدار (ميلي د/ كلغ) وهو القياس الأكثر استخداما في حال فسيولوجيا الجهد البدني.

هذا ويزيد استهلاك من الأكسيجين حوالي 10 إلى 20 مرة عند أداء التدريبات التحمل ذات الشدة العالية حيث يصل أثناء النشاط البدني إلى 2.5-6 لترات، وتختلف درجاته بناء على عدة عوامل منها التدريب العمر والجنس.

3-2- مؤشرات اللياقة الهوائية:

يرى (**سيد 2003 ص 218**) بأنه يمكن التعبير عن جوانب اللياقة الهوائية متمثلة في الحد الأقصى الاستهلاك الأكسجين من خلال المؤشرات والعمليات الفسيولوجية التالية:كفاءة عمليات استيعاب الأكسجين من الهواء الجوي.

كفاءة وظيفة القلب والرئتين والأوعية الدموية في توصيل أكسجين هواء الشهيق من الرئتين إلى الدم. كفاءة عمليات توصيل الأكسجين إلى الأنسجة بواسطة كرات الدم الحمراء ويعني ذلك سلامة القلب الوظيفية، حجم الدم، عدد الكرات الحمراء، تركيز الهيموغلوبين ومقدرة الأوعية الدموية على تحويل الدم من الأنسجة غير العاملة إلى العضلات العاملة حيث تزداد الحاجة الأكسجين.

كفاءة العضلات في استخدام الأكسجين الواصل إليها أي كفاءة عمليات التمثيل الغذائي لإنتاج الطاقة.

3-3- العوامل المؤثرة علىVO_2max:

يتأثر مؤشر الVO2maxبعدة عوامل تذكر منها:

3-3-1- السـن للبـالغين: بحـوالي VO2max اليتراجـع 0،4 كلـغ، أي /ق/ملـل 1 %سنة كل في(**jakson.as.1995.p27.)**

3-3-2-الوراثة : بما نسبته هي أحد أهم المحددات للقدرات الهوائية حيث تتدخل 50% ال (VO2max)**(jack .Et all.2006.p27)**

3-3-3-كتلة الجسم: أشار اردل وآخرون أن نسبة 60% راجعة الى VO2max من الفروق الفردية في الجسمية الكتلة(**Arddle . Mc. Et auttre . 2001. p250**) .

3-3-4- الجنس: قيمة VO2max نجدها مرتفعة منال 15 إلى 30. عند الرجال مقارنة بالنساء .

3-3-5- نـوع النشـاط الممـارس : الVO2max للرياضيين يتغير بصور مهمة تبعا للنشاط الممارس(**Mond.Etautre.2000.p215**).

3-4- طرق قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين:

3-4-1الطريقة المباشرة(مخبريا)Direct Methode :

في هذه الطريقة يتم قياس الحمل الأقصى الاستهلاك الأكسجين من خلال قيام المعتمر بأداء جهد بدني مندرجة الشدة متواصل الأداء حتى مرحلة التعب أو عدم القدرة على الاستمرار في الجهد والتوقف عن الأداء وغالبا ما يستخدم في علمك وحدة قياس متكاملة تشتمل على جهاز التقنين الجهد البدني (السر المتحرك أو الدراجة الأرجومارية) يتصل الجهاز آخر يستخدم في التحليل المباشر الغازات التنفس أثناء الأداء، ومن خلال هذا الأخير توحد قراءة الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين**VO_2max(رضوان، 1998، ص 178).**

3-4-2- الطريقة غير المباشرة(ميدانيا)indirect methode :

يتم في هذه الطريقة تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بواسطة استخدام اختبارات تعتمد على قياس معدل القلب للشخص للمعتبر بعد أدائه مجهود بدن مقتن على أجهزة قياس الجهد السابق ذكرها، وبواسطة بعض المعادلات الخاصة أو بطريقة الرسم المحاسب " الدوم وغرام " أو بعض الجداول الخاصة بذلك.

تعتيم الاختبارات غير مباشرة الأكثر استجابة في المخابر باستعمال الدراجة الأرجومارية أو البساط للتحرك و هي الأكثر تلازما ودلالة في الملعب، هذه الاختبارات تختلف حسب : و طريقة إجراءها على الاختبارات المباشرة، و بالتالي يجب أن تكون متزايدة يتناسب مع تجديد مراحل الزيادة في الشدة أو غير متزايدة بتطبيق مرحلة واحدة، حيث اعتبر بعض الباحثين الوصول إلى النبض القلبي الأقصى وإنهاك الجسم يعتبران كمؤشر للحد من الوصول إلى الحد الأقصى للأكسجين المستهلك، لكن اعتبر كل من "Rodhal et . Brikci أن الوصول إلى الحد الأقصى للأكسجين يمكن أن يكون بدون إرهاق للجسم وإنتاج ملاحظ الحمض اللين والنبض القلبي الأقصى، **(أبو العلا و حسنين، 1997، 260)**

ميدانيا باستعمال اختبار كوبر:

الهدف:قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين: (Vo_2max) :

حسب **(jack.Het autre.2006.p 466)** ابتدعه كينيتا نيشكوير في فحص جنوده عام 1968 حيث قام بالاختبار على 115 فرد في من تتراوح ما بين 17—52 سنة، وورد 52–122 كغ تابعين للطيران الحربي الأمريكي، هو الأكثر انتشارا في تقدير اللياقة الهوائية للأفراد الرياضين بوجه عام. بروتكول الإنجاز:

يجرى الاختبار في مضمار العاب القوى باستعمال ميقاتي، صفارة، ومجموعة أقماع، وهو يقوم على الجري لأكبر مسافة ممكنة في وقت قدرة 12 دقيقة، ويتم حساب النتائج وفق المعادلة **الآتية:**

$$Vo_2\ max = 22.31 \times d - 11.288$$

حيث:(Vo2max=– ملليتر د / ق /كغ) و**d** : كلم.

Vo2max– : ملل / ق /كلغ

d – : كلم

شكل رقم (01) : مضمار 200 م المخصص لاختبار كوبر 12د

الحكم	المسافة بالمتر	Vo2max : مليلتر / د/كغ
ممتاز	2700 فما فوق	51.5فأكثـر
جيد	2400 إلى 2800	42.6 إلى51.5
متوسط	2000 إلى 2400	33.8 إلى42.5
دون المتوسط	1600 إلى 2000	25 إلى 33.7
ضعيف	تحت 1600	أقل من 25

جدول رقم (01) يوضح نتائج اختبار كوبر حسب (Brikci.A.et autre. 1998.p83)

خلاصة:

إن القدرة الأكسيجين القصوى لنقل واستيعاب واستهلاك الأكسيجين (Vo_2max) هي الطريقة العلمية الفيزيولوجية الأكثر قبولا لقياس مستوى كفاءة ولياقة جهاز القلب والدوران وجهاز التنفسي ومستوى القدرة الهوائية القصوى للجسم الرياضي.

لذا نجدها عند الرياضيين في ألعاب وفعاليات التحمل، تعد من أهم عناصر ومكوّنات الإنجاز الرياضي لديهم وتصل قياسات القدرة الأكسيجين القصوى للرياضيين بالمستويات العليا في الفعاليات أو المنافسات إلى أقصاها، كما أن اختبار كوبر يعد من بين الاختبارات الميدانية الشائعة التي تستخدم لقياس الحد الأقصى لاستهلاك الأكسيجين بطريقة غير مباشرة.

الفصل الرابع

كرة القدم الحديثة والفئة العمرية

تمهيد:

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين وهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة.

وهي من الألعاب القديمة وتاريخها طويل حافظت فيه على حيويتها وقدرتها على استقطاب الجماهير باهتمامهم ومارستها الشعوب بشغف كبير وأعطوها أهمية خاصة فجعلوها جزءا من منهاج التدريب العسكري لما تتميز بها من روح المنافسة والنضال.

وقد تطرقنا في هذا الفصل إلى التعريف بهذه اللعبة وذكرنا نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم والجزائر كما ذكرنا بعض المدارس العريقة لهذه اللعبة والقوانين وطرق اللعب في هذه اللعبة .

4-1-تعريف كرة القدم

4-1-1-التعريف اللغوي:

كرة القدم هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم الأمريكيون ويعتبرونها بما يسمى عندهم regby أو كرة القدم الأمريكية إما كرة القدم المعروفة والتي سيتحدث عنها الباحث تسمى soccr

4-1-2- التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل {كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل إنصاف المجتمع . (**رومي جميلً 1986م ،ص52،50.**)

4-1-3- التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس جميع الإنصاف كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من احد عشر لاعبا تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا حارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة وفترة الراحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت المباراة بالتعادل في حالة مقابلة الكأس فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات جزاء للفصل بين الفريقين .

4-2- نبذة تاريخية عن كرة القدم:

تعتبر كرة القدم لعبة أكثر شيوع في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين.

نشأت كرة القدم في بريطانيا، وأول من لعب الكرة كان عام 1175 م، من قبل طلبة المدارس الانجليزية وفي سنة 1334 مقام الملك (ادوار الثانية) بتحريم لعب الكرة في المدنية نظرا للانزعاج الكبير كما تستمر هذه النظرة من طرف (أدوار الثالثة) ورتشارد الثاني وهنري الخامس (1373م -1453م) نضرا للانعكاس السلبي لتدريب القوات العسكرية .

لعبت أول مرة في مدينة لندن بعشرين لاعب لكل فريق ،وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام مغلق من الخلف ،حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية ،كما لعبة مباراة أخرى في (إيتون) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م وعرضها 5،5م وسجل هدفين في تلك المباراة بدأ وضع بعض القوانين سنة 1830م ، بحيث تم التعرف على ضربات الهدف والرمية الجانبية، وأسس نظام التسلل قانون (حاور)كما أخرج القانون المعروف بقواعد كمبرج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين كرة القدم ،وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان"اللعبة الأسهل " حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة باتجاه خط الوسط حين خروجها وفي عام 1863م أسس إتحاد كرة القدم على أساس نفس وأول بطولة أجريت في العالم كانت

1888م (كأس إتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستعمال الصفارة، وفي عام 1863 تأسس الإتحاد الدانمركي لكرة القدم ،وأقيمت كأس البطولة بخمسة عشر فريق دانمركي وكانت الرمية بكلتا اليدين.

في عام 1904م تشكل الإتحاد الدولي لكرة القدم fifa وذلك بمشاركة كل من فرنسا ،هولندا ،بلجيكا، سويسرا،الدانمرك،وأول بطولة لكأس العالم أقيمت في 1930م وفازت بيه (**موفق مجيد المولى ،1999م،ص09**).

4-3- التسلسل التاريخي لكرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوربية السائدة في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم، وبدأ تطور كرة القدم منذ أن بدأت منافسات الكأس العالمية سنة 1930م.(**مختار سالم ،1988ص11**).

وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم:

1863: -أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم.

1873: -أول مقابلة دولية بين انجلترا واسكتلندا.

1904:_ تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.

1930: -أول كأس عالمية فازت بيه لأروغواي.

1963: -أول دورة باسم كأس العرب.

1998: -دورة كأس العالم في فرنسا وفازت بيه ولأول مرة نظمت بـ 32منتخب من بينها5فرق من إفريقيا.

4-4- كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود"،"علي ريس"، الذي أسس سنة1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم) طليعة الحياة في الهواء الكبير(وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م، وفي7أوت 1921م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي القسنطيني (CSC)، هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م . بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها غالي معسكر الاتحاد الإسلامي لوهران والاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر.

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكتل لصد الاستعمار، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرينٍ،وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية، مع هذا تم تفطن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري تعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث في سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد

المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق اورلي من سانت اجوين، بولوعين حاليا(التي على إثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في11مارس 1956م تجنبا للأضرار التي تلحق بالجزائريين.1 **(بلقاسم تلي ،1997ص.46.47)**

وقد عرفة الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطنية في 18أفريل 1958م الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الديكان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان، سوخان،كرمالي، زوب، كريمو ابرير...و كان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962م و كان "محند معوش"أول رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 11000 رياضي يشكون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن48 ولاية و6 رابطات جهوية.

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1963-1962م وفاز فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بيه فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في منافسات الكؤوس الإفريقية وفي نفس السنة أي 1963مكان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية.

كما شارك في اولمبياد موسكو لسنة،1980وفاز بكأس إفريقيا مرة واحدة بالجزائر لسنة 1990م وشارك فدورتين لكأس العالم الأولى باسبانيا سنة1982م، والثانية بالمكسيك سنة 1986م، ودون ذلك لم يحظى المنتخب الوطني بتتويجات كبيرة، حيث أقصيا من تصفيات كأس العالم الباقية رغم إنجابه لعدة لاعبين أكفاء أمثال: لا لماس، عاشور، طهري، فريحه، كركود، دراوي، وفي بداية الثمانينات 1982م ظهرت وجوه لامعة مثلت الكرة الجزائرية أحسن تمثيل أمثال: بلومي، ماجر، عصاد، زيدان، مرزقان، سرباح، بتروني. ...

أما في التسعينات فقد ظهر كل من صيب و تاسفاوت وآخرون، هذا عن الفريق الوطني، أما عن الأندية فقد برهنت عن وجود الكرة الجزائرية على المستوى الإفريقي، والدليل على ذلك لعبها للأدوار النهائية بالنسبة لكأس إفريقيا للأندية البطلة، و كأس الفرو أسيوية وكأس الكؤوس والحصول على الكأس لبعض أنديتنا العريقة أمثال شبيبة القبائل ووفاق سطيف، مولودية الجزائر **(بلقاسم تلي ،1997ص.46.47)**

4-5- مدارس كرة القدم في العالم :

كل مدرسة تتميز عن الأخرأنه تتأثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها، وكذلك الشروطالاجتماعية والاقتصادية والجغرافية التي نشأ فيها. في كرة القدم نميز المدارس التالية:

1-مدرسة أوروبا الوسطى (النمسا،المجر، التشيك .)

2-المدرسة اللاتينية.

3-مدرسة أمريكا الجنوبية (**عبد الرحمان عيساوي ،1980ص. 72**)

4-6- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوبالسليم في طرق التدريب.

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وبتوقيت سليم وبمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضربالكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، ويحاور عند اللزوم ويتعاون تعاونا تاما مع بقية أعضاء الفريق فيعمل جماعي منسق.

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معينفي الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئالأساسية اتقانا تاما.

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجبالاهتمامبها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر فيكل تمرين وقبل البدء باللعب.

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

- استقبال الكرة.
- المحاورة بالكرة.
- المهاجمة.
- رمية التماس.
- ضرب الكرة.
- لعب الكرة بالرأس.
- حراسة المرمي.

4-7- صفات لاعب كرة القدم:

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة، تلاءم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحر كي الجيد في الميدان ومنهذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربع متطلبات للاعب كرة القدم، وهي الفنية الخططية والنفسية والبدنيةواللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا ومها ريا عاليا والتعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر.

سنركز في بحثنا هذا على متطلبات اللعبة البدنية اعتمادا على معلومات وإحصائيات في الميدان الكروي من خلال دراسات متعددة، تظهر التغيرات الفسيولوجية المقاصة بدقة قبل المباراة والتمرينات أو أثنائهم أو

بعدهم.

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحر كية للاعبين وتحليلها خلال المباراةطبقا للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات، فإن التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرةللوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة **(موفق مجيد المولى ، ص.10-9)**

4-7-1- الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولئن اعتقدنا بأن رياضيمكتمل التكوين الجسماني قوي البنية،جيد التقنية،ذكي لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلانندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لنتحقق من أنمعايير الاختيار لا ترتكز دوما على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغةعلى خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرةالقدم.

و يتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخربمن أجل التقاط الكرة، والمحافظة عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام **(محمد رفعت، 1998ص. 99)**

4-7-2- الصفات الفيزيولوجية:

تتحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخططية والفسيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية،وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخططية له قليلة، وخلال لعبه كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى، وهذا ما يجعل تغير الشدة وارد من وقت إلى آخر، وهذا السلوك هو الذي يفصلبل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى،وتحقق ا لظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية.

والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي:

-القابلية على الأداء بشدة عالية.

-القابلية على أداء الركض السريع.

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

إن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي، و كذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نذكر أن الصفات تحدد عن طريق الصفاتالحسية ولكن تحسين كفاءتها عن طريق التدريب وفي أغلب الحالات، فإن اللاعبين المتقدمين في كرة القدم يمتلكون قابلية عالية في بعضالصفات البدنية فقط، ولهذا فإن نجاح الفريق يعتمد على اختيار إستراتيجية اللعب التي توافق قوة اللاعبين.

4-7-3- الصفات النفسية:

تعتبر الصفات النفسية أحد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم وما يمتلكه من السماتالشخصية ومن بين الصفات النفسية نذكر ما يلي:

4-7-3-1- التركيز:

يعرف التركيز على أنه" تضيق الانتباه، وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد"،ويري البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي: (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثيرمحدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمي هذه الفترة بـ : مدى الانتباه).

4-7-3-2- الانتباه:

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة منبين العديد من الأفكار، ويتضمن الانتباه الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعاملبكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة الاضطرابوالتشويش والتشتت الذهن **(يحي كاظم النقيب ،1990ص. 384)**

4-7-3-3- التصور العقلي:

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرضالإعداد للأداء، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت هذهالخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن لمح إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو مطلوب.

(موفق مجيد المولى ": الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، مرجع سابق،ص. 62)

4-7-3-4- الثقة بالنفس :هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء**(أسامة كامل راتب، ص117)**

4-7-3-5- الاسترخاء:

هو الفرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط، وتظهر مهاراتاللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوت .(**ThamVigot، 1991، P72**)

4-8- قواعد كرة القدم:

إن الجاذبية التي تمتع كرة القدم خاصة في الإطار الحر المباريات غير الرسمية، ما بين الأحياء، ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك فهناك سبعة عشر (17)قاعدة لسير هذه اللعبة،وهذه القواعد سارت بعدة تعديلات ولكن لازالت باقية إلى الآن.

حيث أول سيق للثبات لأول قوانين كرة القدم أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالاواسعا

للممارسة من قبل الجميع دون استثناء، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982م كما يلي:

4-8-1- المساواة:

إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون.

8-2-السلامة:

وهي تعتبر روحا للعبة، بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة، فقد وضع القانون حدوداللحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب وأرضيتها، وتجهيزهم من ملابسوأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية.

8-3-التسلية:

وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة اللعبة، فقد منع المشرعون

4-9 - قوانين كرة القدم:

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك (17)قانون يسير اللعبة وهي:

4-9-1-ميدان اللعب:

يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م.

4-9-2-الكرة:

كروية الشكل، غطائها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71سم، ولا يقل عن 68سم، أما وزنها لا يتعدى453غ، ولا يقل عن 359غ.

4 -9-3 مهمات اللاعبين:

لا يسمح لأي لاعب أن يلبس أي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

4-9- 4-عدد اللاعبين:

تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11لاعبا داخل الميدان، وسبعة 7لاعبين احتياطيين.

4-9-5-الحكام :

يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

4'-9-6-مراقبو الخطوط:

يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسةالتي تلعب على أرضها المباراة .

4-9-7-زمن اللعب:

شوطان متساويان كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين

عن15د.

4-9-8- بداية اللعب:

يقتدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية، تحمل على قرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيارإحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

4-9-9-الكرة في اللعب أو خارج اللعب:

تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلىنهايتها.لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض.

4-9-10-طريقة تسجيل الهدف:

يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة. **(علي خليفة العشري وآخرون1987م،ص.255)**

4-9-11-التسلل:

يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

4-9- 12-الأخطاء وسوء السلوك:

يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم.
-عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.
- دفع الخصم بعنف أو بحالة خطرة .
-الوثب على الخصم .
-ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.
-مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.
- دفع الخصم باليد أو بأي جزء من الذراع.
-يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمى.
-دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريق **(سامي الصفار ، ص. 30)**.

4-9-13-الضربة الحرة: حيث تنقسم إلى قسمين:

-مباشرة : وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة.
-غير مباشرة: وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب أخر.

4-9-14-ضربة الجزاء:

تضرب الكرة من علامات الجزاء، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

4-9-15-رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

4-9-16-ضربة المرمى:

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق الخصم.

4-9-17-الضربة الركنية:

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع.1 **(حسن عبد الجواد ص . 177)**

10-طرق اللعب في كرة القدم:إن لعبة كرة القدم لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهارتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد، وهو المصلحة العامة للفريق، ولا بد أن تناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق.

10-1-طريقة الظهير الثالث:

هذه الطريقة شائعة الاستعمال بين الفرق وقد وضعتها انجلترا عام 1925م، لتنظيم دفاع الفريق ضد الهجوملفريق المنافس، وهي طريقة دفاعية الغرض منها هو الحد من خطورة هجوم الخصم والعمل الأساسي لنجاحهذه الطريقة هو تنظيم العلاقة بين المدافعين لأداء واجبهم كوحدة واحدة متكاملة لإمكان نجاح الفريق.

طريقة4-2-4 :

وهي الطريقة التي نالتها البرازيل لكأس العالم سنة 1958م، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع والهجوم)واشتراك خط الوسط الذي يعمل على تحليل دفاع الخصم.

- **طريقة متوسط الهجوم المتأخرM.M** : وفي هذه الطريقة يكون الجناحان ومتوسط الهجوم على خط واحد خلف ساعدي الهجوم المتقدمين إلى الأمام، للهجوم هما على قلب هجوم الخصم، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التمريرات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهري الخصم. **(علي خليفة وآخرون ، ص. 211)**

-طريقة 4-3-3:وتمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عمليات الهجوم على فريق الخصم وكما أن هذه الطريقة سهلة الدراسة وسهلة التدريب.

- طريقة 4-3-3 :

وهي طريقة دفاعية هجومية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث، وينتشر لاعبها في روسيا وفرنسا، ويكون الفريق هذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط **(Alain Michel1998،P14.)**

-**الطريقة الدفاعية الايطالية:** وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الايطالي (هيلينكو هيريرا) **HelinkouHerea**بغرض سد المرمى أمام المهاجمين(1 -4 -2 -3) .

-**الطريقة الشاملة:**

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم وفي الدفاع.

-**الطريقة الهرمية:**

ظهرت في انجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسين في أرض الملعب يشبه هرماقمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم (حارس المرمى،اثنان دفاع، ثلاثة خط الوسط، خمسة مهاجمين**(حسن احمد الشافعي 1998م، ص. 23)**

4-11-خصائص المرحلة العمرية:

- تعريف فئة الأشبال:

يصنف فريق كرة القدم إلى خمسة فئات وهي : الأشبال، الأواسط، الآمال، الأكابر والفئة الوسطى هي فئةالأشبال، المحددة بالمرحلة العمرية الممتدة بين 17 -16 سنة اللاعب في هذه الفئة يكون في مرحلة جد حاسمةوهامة في حياته إلا وهي مرحلة المراهقة، و ما هي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة و يتمتأكيده في هذه الفترة، بحيث يحاول التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة.

- تعريف المراهقة:

إن كلمة المراهقة تفيد معنى الاقتراب آو النمو في العالم و بذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم أرهقأو لحق فالمراهقة هذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من العلم واكتمالا لنضج المراهقة هي فترة انتقالية يمر بها كل من الجنسين ويحاول خلال هذه الفترة الاستقلال عن الأسرة إلى أن يصبح مستقلا يكتفي بذاته).(**محمد حسن علاوي،1998ص . 141)**

4-12- مميزات و مظاهر النمو لمرحلة الأشبال:

إن معرفة خصائص نمو أفراد هذه المرحلة تكمن في تفسير تصرفاتهم والحكم بدقة على سلوكياتهم، والقدرة علىالتعامل معه، ليعطي أفضل ما لديه ويحقق رغباته ويشبع حاجاتهم ليكون فردا منتجا في مجتمعه مكتفيا مع إفرادهمتوازنا في حياته.

- النمو الجسمي :

- يكتمل النضج الهيكلي للجسم في هذه المرحلة .
- يقترب النشاط الحر كي إلى الرزانة وتكتمل المهارات الحسي الحركية.
-يزداد في الطول، وتزداد الحواس دقة والذوق والسمع كما تتضمن حالة الصحية.

- النمو العقلي:

- الذكاء في هذه المرحلة يصل إلى قمة النضج واكتساب المهارات العقلية والقدرة على التحصيل ومهارة

اتخاذالقرار وفن التواصل مع الآخرين وتتضح الميول والأهداف.

-يظهر اهتمام المراهق جديا بمستقبله المهني والرياضي ويزداد تفكيره في تقدمه المدرسي.

- هضم المعلومات والأمور ضمن مستويات التفكير المختلفة التي تبدأ بالذاكرة مرورا بالتحليل والتركيب وانتهاءبالتقويم والقدرة على التفكير الافتراضي ثم بناء جدول حوله يصل إلى البرهان على صحة الافتراض وعدمه.

- النمو الحركي :

-تنمية المهارات الحر كية والاهتمام بالتربية الرياضية، تشجيع ممارسة الألعاب الرياضية التي تناسب معدل نموا شخصية وميل المراهق وتؤدى إلى عادات جسمية حر كية صحيحة.

-عدم دفع الرياضيين غير متكافئين في النمو الجسمي والحركي إلى التنافس تجنب المشكلات النفسية.

-توجيه المراهقين إلى الاهتمام بأوجه النشاط الحركي.

-النمو الاجتماعي :

يبدو المراهق إنسانيا يرغب في اخذ مكانه في المجتمع، كما يبدأ بإظهار الرغبة في الانضمام إلى الجماعات ممايؤمن له شعورا بالانتماء إلى المجتمع كانسان ذا قيمة فعالة، ويظهر الاهتمام بالمنظر الشخصي، ونلاحظالنزعة إلى الاستقلال والانتقال من الاعتماد على الغير إلى الاعتماد على النفس وينمو الوعي الاجتماعي والمسؤولية الاجتماعية،وتعتبر المنافسة من مظاهر العلاقات الاجتماعية، حيث يعكف المراهق على مقارنة قدراته بقدرات الآخرين، ويتأثر النمو الاجتماعي لمستوى الأسرة الاقتصادي، وجماعة الرفاق والنضج الجسمي والفيزيولوجي والمجتمع والثقافة العامة.1

(نوري المحافظ ،. 1990ص .48،47)

4-13- خصوصيات فئة الأشبال :

- خصوصيات مرفولوجية:

نسجل في هذه المرحلة زيادة في الطول حوالي 2سم فيكل عام والذي ير كز على تطور الجذع وزيادة الوزن 3 كغ في العام.

- خصوصيات فسيولوجية:

من الناحية الفيزيولوجية القفص الصدري أكثر راحة في عملية التنفس عند سن 18سنة

(-القدرة الرئوية 3500سم3) بفضل تطور العضلة القلبية عامة وتطور أعضائها خاصة

-بطئ في الإيقاع القلبي الذي يصل إلى حوالي 70قبضة في الدقيقة و كذلك الإيقاع النفسي.

- خصوصيات نفسية :

تختص هذه المرحلة بتأهيل المراهق على تنفيذ عمليات ذهنية مثل انه مؤهل على الدخول لمجموعة اجتماعية ويكون له رد فعل على الحالات المتعددة سواء كانت سلبية أو ايجابية إما المعقدة أو البسيطة.

(2 محمد حسن علاوي ص . 150.)

4-16-مشاكل فئة الأشبال:

- المشاكل النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر على نفسية المراهق وانطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحفي تطلع المراهق نحو التجديد والاستقلال وثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق و الأساليب فهو لا يخضع لأمور البيئة وتعاملها وأحكام المجتمع والقيمة الخلقية والاجتماعية بل أصبح يفحص الأمور ويزنها بتفكيره وعقله.

وعندما يشعر المراهق بان البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقعه ولا تحس إحساسه الجديد الذي هو يسعى بدونقصده لان يؤكد وبثورته وتردده وعناده، فانك من الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل ولا تشبع فيه حاجاالأساسية في حين فهو يجب أن يحس بذاته وأن يتعرفالكل بقدراته.

- المشاكل الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة الفرد المراهق يبدو واضحا في عنف الانفعالات و حدها واندفاعها وهذا الاندفاعالانفعالي ليس له أسباب نفسية خاصة، بل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية للمراهق حين ينمو جسمه وشعور حيث أن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال وأن صوته أصبح خشن فيشعر المراهق بالفخر، كذلك فيالوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدةالتي تتطلب منه أن يكون رجلا في سلوكه وتصرفاته.

- المشاكل الاجتماعية:

إن مشاكل المراهق من الاحتياجات السلوكية الأساسية مثل الحصول على مركز أو مكانة في المجتمع كمصدر السلطة وهناك عدة مصادر للسلطة منها:

-الأسرة كمصدر للسلطة.

-المدرسة كمصدر للسلطة.

-المجتمع كمصدر للسلطة.

- المشاكل الصحية:

المتاعب المرضية التي تتعرض لها الشاب في سن المراهقة هي السمنة، أن يصاب المراهق بسمنة بسيطة فهذا أمرعادي، ولكن إذا كانت سمنة كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل و العرض على الطبيب الأخصائي إذا رأى اضطرابات شديدة بالغدد كما يجب عرض المراهقين على انفراد مع الطبيب للاستماع إلى متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج للمراهق(. **ميخائل خليل معوض199ص.73**)

4-15- تدريب الأشبال:

التدريب بمعناه البسيط هو العمل على تحسين الأداء الرياضي من الناحية البدنية و المهارة والخططية

للأشبال، ومهمة المدرب هنا هو استثارة حماس ووعي الشبل حتى يقبل بحب ورغبة على التدريب، ويجبهنا أن يدرك المدرب واللاعب إن المواظبة على التدريب السليم هو السبيل الوحيد لتحقيق النتائج المطلوبة.

والمهارات الأساسية في كرة القدم و بالتالي خططها كثيرة و متعددة مما يجعل من الصعب القول بماذا يبدأالمدرب أولا، وتمشيا مع ما يراه خبراء الانجليز والألمان وغيرهم فقد قمت بوضع المهارات والخطط التيتناسب الأشبال وعلى سبيل المثال فقد بدأت بتعليم مهارة ركل الكرة بباطن القدم أسهل في التعليم والوصول إلى الدقة، ثم أن التدريب عليها يعني التدريب على التمرير أي اللعب الجماعي وفي نفس الوقت يستطيع اللاعب تعلم إيقاف الكرة بباطن القدم وهي عملية مرتبطة ومتصلة يبعضها البعض، ويسهل على المدرب أن يعطي بعد ذلك لعبة فيها حركة وحيوية مستخدما هذه المهارات، ومن المهم للناشئ في هذهالمرحلة أن يتعلم كيف يفكر. لذلك فالألعاب الصغيرة باستخدام هذه المهارات ضرورة وإلا أصبح التدريب على كرة القدم مملا

وضرب الكرة بوجه القدم الأمامي هو الطريقة المثلى للتصويب ولما كان تسجيل هدف في مرمى المنافس هو الغرض من المباراة لذلك فلابد من تعليم فئة الأشبال التصويب بدقة وبقوة وبسرعة .

وكثرة التدريب على التصويب تزيد من ثقة اللاعب بنفسه وتجعله قادرا على التصويب أثناء المباراة في اللحظة المناسبة.

خلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل إلي مختلف متطلبات كرة القدم ومختلف مميزات وجوانب هذه اللعبة وتاريخ نشأتهاوتطورها وتحدثنا عن خصائص المرحلة العمرية للأشبال.

ومن هنا يمكن القول إن كرة القدم اليوم أصبحت تتوفر على متطلبات حديثة ومتطورة يجب مراعاتها من أجل رفع وتطوير مستوى اللاعبين ومستوى الفروق الفردية بينهم .

الجانب التطبيقي فصل الخامس:

منهجية الدراسة

تمهيد:

تعتبر الدراسة الميدانية وسيلة هامة للوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة عن الميدان يصبح بإمكان جمع البيانات وتحليليها لتدعيم الجانب النظري وتأكيدها، وفي هذا الفصل سنتطرق إلى الإجراءات المنهجية التي اتبعنها وذل بإعطاء فكرة حول المجال الجغرافي والبشري والزماني، بالإضافة إلى ذكر الأدوات المستعملة في جمع البيانات، حيث أن الهدف من الدراسة الميدانية هو الوصول إلى الغاية التي تسعى إليها البحوث عموما، وبذلك الوصول إلى الأهداف المسطرة.

5-1-الدراسة الاستطلاعية:

إن الدراسة الاستطلاعية هي"تجربة صغيرة استطلاعية لاختيار مدى صحة التجربة الرئيسية فنحدد مجتمع الأصل ومفردات أو نوعية الاختبار وعينة صغيرة من هذا المجتمع لتجري عليها التجربة " **(وجيه محجوب، 1993، ص235)**.

- قبل البدء في إجراء التجربة، قمنا بزيارة ميدانية لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات تدرب فريق أكاديمية الإتحاد الرياضي لكرة القدم لبلدية تسامرت دائرة برج زمورة ولاية برج بوعريريج وهذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني حيث قابلنا مدرب الفريق وتم الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات، وهذا يوم :15-02-2024 ، وبما أننا بصدد إجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها:
- التعرف على المكان ومدى إمكانية إجراء هذه الدراسة (فريق أكاديمية الإتحاد الرياضي لكرة القدم تسامرت دائرة برج زمورة).
- التعرف على كل ما يمكن عرقلة عملنا، ومختلف الصعوبات المحتمل مواجهتها.
- تحديد العينة ومعرفة الأجواء المحيطة ومختلف ظروفها.
- تحديد العينة الاستطلاعية: تمثلت من 18لاعب من مجتمع الدراسة.
- التقرب من أفراد العينة.
- وفي الأخير خلصنا إلى ضبط إشكالية وفرضيات البحث، وكذلك قمنا بتحديد الاختبارات التي سوف نقوم بتطبيقها على عينة البحث.

5-2- منهج الدراسة:

وفقا لطبيعة الموضوع ومشكلة البحث التي تناولتها دراستي فإنني اعتمدت على المنهج التجريبي في دراسة متغيرات البحث والكشف عن مدى فاعلية برنامج التدريبي مقترح بتمارين تابتا(في تحسين حجم الأكسجين الأقصى، لدى لاعبي كرة القدم حيث يعرف المنهج التجريبي بأنها أسلوب تجريبي يتعلق بإحداث تغير مضبوط على ظاهرة موضوع الدراسة، وملاحظة ما ينتج عن هذا التغير من أثار **(وجيه محجوب2014 ص275)**.

5-3- متغيرات الدراسة :

- **المتغير المستقل:** هو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على متغير تابع ويمثل في بحثي: وحدات تدريبية بتمارين تابتا.(**سامي عريف 1999،ص41)** .

- **المتغير التابع:** هي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث لقياسها وهي تتأثر لمتغير مستقل ويمثل في بحثي : حجم الأكسجين الأقصى vo_2MAX . (**سامي عريف 1999،ص42)**.

5- 4- مجتمع و عينة الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من (18) لاعب للاعبي أكاديمية الإتحاد الرياضي صنف أشبال (16_17 سنة) بلدية تسامرت برج بوعريريج، المسجلين للموسم الرياضي 2024/2023.

أما عينة الدراسة فيعرفها "رشيد زرواتي "على أنها مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية،وهي جزء من الكل بمعنى أن تؤخذ مجموعة أجزاء من المجتمع الأصلي على أن تكون ممثلة للمجتمع الذي تجري عليه الدراسة . **(رشيد زرواتي،2002،ص91)**, ولهذا فإن الطريقة التي تم بهااختيار عينة البحث هي الطريقة العشوائية،حيث وقع الاختيار عشوائي على لاعبي فريق الأكاديمية الإتحاد الرياضي لبلدية تسامرت برج بوعريريج،صنف أشبال (16-17سنة) أما أوزانهم بين (44- 59كغ)،كما شملت عينة الدراسة 18 لاعبا مقسمين بالتساوي (عن طريق القرعة) أي (9)لاعبين في العينة التجريبية الخاضعة للبرنامج التدريبي الرياضي القائم على وحدات تدريبية بتمارين تباتا و(9)لاعبين في العينة الضابطة الغير خاضعة للبرنامج التدريبي.

- **تجانس العينة:**

1-تجانس العينة حسب متغير العمر:

المتغيرات	المجموعتين	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ف"	مستوى الدلالة	القرار
متغير العمر	**المجموعة الضابطة**	**16.55**	**0.52**	**0.975**	**0.420**	**غير دالة لا**

	المجموعة التجريبية	**16.44**	**0.51**			**توجد فروق**

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة اختبار (ف) بلغت قيمتها بـ (0.975) عند مستوى الدلالة (0.420) وهي قيمة غير دالة إحصائيا وأكبر من مستوى الدلالة (0.05)، وهو ما يدل على انه لا توجد فروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في متغير العمر، مما يعني أن عينتين متجانستين حسب متغير العمر.

2- تجانس العينة حسب متغير الوزن:

المتغيرات		**العينة**	**المتوسط الحسابي**	**الانحراف المعياري**	**قيمة "ف"**	**مستوى الدلالة**	**القرار**
متغير الوزن	**المجموعة الضابطة**	**09**	**45.88**	**03.17**	**0.464**	**0.505**	**غير دالة لا توجد فروق**
	المجموعة التجريبية	**09**	**44.66**	**02.73**			

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة اختبار (ف) بلغت قيمتها بـ (0.464) عند مستوى الدلالة (0.505) وهي قيمة غير دالة إحصائيا وأكبر من مستوى الدلالة (0.05)، وهو ما يدل على انه لا توجد فروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في متغير العمر، مما يعني أن عينتين متجانستين حسب متغير الوزن.

3- تجانس العينة حسب متغير الدورات:

المتغيرات		**العينة**	**المتوسط الحسابي**	**الانحراف المعياري**	**قيمة "ف"**	**مستوى الدلالة**	**القرار**
متغير الدورات	**المجموعة الضابطة**	**09**	**11.55**	**02.78**	**01.821**	**0.192**	**غير دالة لا توجد فروق**
	المجموعة التجريبية	**09**	**13.91**	**02.73**			

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة اختبار (ف) بلغت قيمتها بـ (01.821) عند مستوى الدلالة (0.192) وهي قيمة غير دالة إحصائيا وأكبر من مستوى الدلالة (0.05)، وهو ما يدل على انه لا توجد

فروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في متغير الدورات، مما يعني أن عينتين متجانستين حسب متغير الدورات.

4- تجانس العينة حسب متغير المسافة:

المتغيرات		العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ف"	مستوى الدلالة	القرار
متغير المسافة	المجموعة الضابطة	09	2811.11	561.65	01.657	0.231	غير دالة لا توجد فروق
	المجموعة التجريبية	09	2331.66	436.28			

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة اختبار (ف) بلغت قيمتها بـ (01.657) عند مستوى الدلالة (0.231) وهي قيمة غير دالة إحصائيا وأكبر من مستوى الدلالة (0.05)، وهو ما يدل على انه لا توجد فروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في متغير المسافة، مما يعني أن عينتين متجانستين حسب متغير المسافة.

1- تكافؤ العينة : تكافؤ العينة حسب متغير العمر:

المتغيرات	المجموعتين	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	القرار
متغير العمر	المجموعة الضابطة	16.55	0.52	0.447	0.661	غير دالة لا توجد فروق
	المجموعة التجريبية	16.44	0.51			

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة اختبار (ت) بلغت قيمتها بـ (0.447) عند مستوى الدلالة (0.661) وهي قيمة غير دالة إحصائيا وأكبر من مستوى الدلالة (0.05)، وهو ما يدل على انه لا توجد فروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في متغير العمر، مما يعني أن عينتين متكافئتين حسب متغير العمر.

2- تكافؤ العينة حسب متغير الوزن:

المتغيرات		العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	القرار
متغير الوزن	المجموعة الضابطة	09	45.88	03.17	0.874	0.395	غير دالة لا توجد فروق
	المجموعة التجريبية	09	44.66	02.73			

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة اختبار (ت) بلغت قيمتها بـ (0.874) عند مستوى الدلالة (0.395) وهي قيمة غير دالة إحصائيا وأكبر من مستوى الدلالة (0.05)، وهو ما يدل على انه لا توجد فروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في متغير العمر، مما يعني أن عينتين متكافئتين حسب متغير الوزن.

3- تكافؤ العينة حسب متغير الدورات:

المتغيرات		العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	القرار
متغير الدورات	المجموعة الضابطة	09	11.55	02.78	02.894	0.070	غير دالة لا توجد فروق
	المجموعة التجريبية	09	13.91	02.73			

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة اختبار (ت) بلغت قيمتها بـ (02.894) عند مستوى الدلالة (0.070) وهي قيمة غير دالة إحصائيا وأكبر من مستوى الدلالة (0.05)، وهو ما يدل على انه لا توجد فروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في متغير الدورات، مما يعني أن عينتين متكافئتين حسب متغير الدورات.

4- تكافؤ العينة حسب متغير المسافة:

المتغيرات		العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	القرار
متغير	المجموعة	09	2811.11	561.65	02.022	0.060	غير دالة

المسافة	الضابطة						لا توجد فروق
	المجموعة التجريبية	09	2331.66	436.28			

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة اختبار (ت) بلغت قيمتها بـ (01.657) عند مستوى الدلالة (0.231) وهي قيمة غير دالة إحصائيا وأكبر من مستوى الدلالة (0.05)، وهو ما يدل على انه لا توجد فروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في متغير المسافة، مما يعني أن عينتين متجانستين حسب متغير المسافة.

5-5-أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات):

تم الاستعانة في الدراسة الميدانية باختبار كوبر 12 دقيقة.

الهدف منه :قياس التحمل البدني العام .

والغرض منه: قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين: (Vo_2max) :

حسب (jack.Het autre.2006.466) ابتدعه كينيتا نيشكوير في فحص جنوده عام 1968 حيث قام بالاختبار على 115 فرد في من تتراوح ما بين 17—52 سنة، وورد 52-122 كغ تابعين للطيران الحربي الأمريكي، هو الأكثر انتشارا في تقدير اللياقة الهوائية للأفراد الرياضيين بوجه عام.

بروتكول الإنجاز:

يجرى الاختبار في مضمار العاب القوى باستعمال ميقاتي، صفارة، ومجموعة أقماع، وهو يقوم على الجري لأكبر مسافة ممكنة في وقت قدرة 12 دقيقة، ويتم حساب النتائج وفق المعادلة **الآتية:**

$$Vo_2\ max = 22.31 \times d - 11.288$$

حيث:(-=**Vo2max** مليلتر/ د /كغ) و**d** : كلم.

-**Vo2max** : ملل / ق /كلغ

- **d** : كلم

شكل رقم (01) : مضمار 200 م المخصص لاختبار كوبر 12د

الحكم	المسافة بالمتر	Vo2max : مليلتر / د/كغ
ممتاز	2700 فما فوق	51.5فأكثر
جيد	2400 إلى 2800	42.6 إلى51.5
متوسط	2000 إلى 2400	33.8 إلى42.5
دون المتوسط	1600 إلى 2000	25 إلى 33.7
ضعيف	تحت 1600	أقل من 25

جدول رقم (01) يوضح نتائج اختبار كوبر حسب (Brikci.A.et autre. 1998.p83)

–

5-6-الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق –الثبات –الموضوعية)

- الصدق :

تم تحديد الصدق من خلال صدق المحتوى، إذ يعتمد هذا النوع من الصدق بصورة أساسية على مدى إمكانية تمثيل الاختبار المعنويات عناصره، وكذلك المواقف والجوانب التي يقيسها تمثيلا صادقا و متجانسا، ولتحقيق ذلك يجبمراعاة ما يلي:

- معرفة المكونات التي يشملها الاختبار.

- تحديد نسبةالمكون وتجانس هذه الأسباب في الإطار العام للاختبار.

- التأكيد من أن مكونات الاختبار مجتمعة تمثل الهدف الذي من أجله وضع الاختبار . (مروان عبد المجيد ابراهيم، 1998،

حيث تم فيه عرض أداة البحث المتمثلة في الاختبار الميداني اختبار كوبر 12 دقيقة

اختبارات الأداة لقياس متغيرات الدراسة

– صدق محتوى الاختبار، وبذلك أصبحت أداة الاختبار صادقة.

– **الثبات:**

تم استخدام طريقة إعادة الاختبار، وهي طريقة تستعمل بصورة كبيرة في مجال الاختبارات و القياسات العامة و خصوصافي المجال الرياضي لإيجاد معامل ثبات الاختبار من خلال إتباع الخطوات التالية:

– تحديد الاختبار

– تحديد العينة التي يجرى عليها الاختبار.

– اجراء الاختبار للمرة الأولى و احتساب النتائج.

– اجراء الاختبار للمرة الثانية واحتساب النتائج تحت نفس الظروف و على نفس المجموعة.

– ملاحظة الفترة الزمنية بين اجراء الاختبار في كلتا المرتين.

– ايجاد معامل الارتباط بين نتائج الاختبارين في لنا المرتين (مروان عبد المجيد ابراهيم، ص (87)

الجدول رقم (07): يوضح درجة معامل ثبات أداة الدراسة

المؤشرات / المتغيرات	معامل الارتباط بيرسون	الدلالة
اختبار Vo2max	0.983	دالة عند 0.05
اختبار التحمل البدني	0.985	

من خلال الجدول رقم (07) نجد بأن معامل الارتباط بيرسون سجل قيمة (0.983) في اختبار الاستهلاك الأقصى للأكسجين، وقيمة (0.985) لاختبار التحمل البدني، وهو مؤشر قوي، وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، ما يعني ثبات أداة الدراسة المتمثلة في الاختبارين.

5 – 7 – الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

يقول محمد أبو صالح و آخرون بأن علم الإحصاء هو العلم الذي يبحث في جميع البيانات و تنظيمها و عرضها وتحليلها واتخاذ القرارات بناءا عليها . (محمد أبو صلاح و آخرون، 1989، ص 09)

ومن هنا نستنتج أن الهدف من استعمال الأساليب الاحصائية هو التوصل إلى مؤشرات تساعدنا على التحليل و التفسيرو التأويل و الحكم، حيث تم في هذه الدراسة استعمال برنامج المعالجة الإحصائية للبيانات (SPSS) نسخة 20، وذلك لأجل حساب المتوسط الحسابي – الانحراف المعياري – تحليل التباين – معامل الارتباط بيرسون – اختبارات.

5 –8 – خطوات إجراء الدراسة الميدانية:

–حدود الدراسة :

–الحدود البشرية :

شملت عينة البحث فريق لاعبي أكاديمية الإتحاد الرياضي لكرة القدم لبلدية تسامرت الذين تتراوح أعمارهم من (16–17 سنة).

– الحدود الزمنية :

أجريت الدراسة في الفترة الممتدة من 2024/02/17م إلى غاية 19 /2024/03م .

–الحدود المكانية:

تم إجراء الدراسة على مستوى الملعب الرياضي لبلدية تسامرت دائرة زمورة ولاية برج بوعريريج

–الأســـس العلميـــة للبرنـــامج التـــدريبي المقتـــرح بتمـــارين تباتـــا (TABATA):

–صدق المحتوى للبرنامج التدريبي المقترح:تم عرض البرنامج التدريبي بصورته الأولية على المشرف وعلى مجموعة من الدكاترة حيث طلب منهم إبداء الرأي حول البرنامج من حيث :مدته عدد الحصص,عدد الساعات,وملائمة التمرين للهدف المسطر,لقد اعتمد الباحث على المراجع العلمية والدراسات السابقة والمشابهة,في تحديد أفضل السبل والطرق لتخطيط وإعداد البرنامج التدريبي في كرة القدم,وبعد التحليل لتلك البرامج والدراسات أمكن التوصل إلى وضع أسس البرنامج التدريبي المقترح والذي

لخـــــص فيمـــــا يلـــــي: -التـــــدرج مـــــن الســـــهل إلـــــى الأصـــــعب. – مراعاة البرنامج لخصائص ومميزات المرحلة العمرية.– مراعاة فترات الراحة بين التمرينات وبين المجموعات.-تحديد و تقسيم فترات البرنامج ومدة الأحمال التدريبية لها.-التدرج في الحمل.-أن تتناسب التدريبات مع الإمكانيات المتاحة.-ملائمة التدريبات للمرحلة السنية قيد البحث.-أن يحقق البرنامج الأهداف التي وضعت من أجله.-مراعاة عوامل الأمن والسلامة أثناء التدريب.-لا ينصح بأداء التمرين بشكل يومي فيجب أن يفصل بين كل تمرين يوم واحد على الأقل.-المرونة في تطبيق البرنامج لتحقيق والاستمرارية والشمولية في تطبيق التدريبات التي تعمل على تحسين حجم الأكسجين الأقصى لدى لاعبين كرة القدم. -كل تمرين يؤدى لمدة (20)ثانية ثم راحة لمدة (10) ثواني ثم يكرر (08)مرات حتى تنتهي عدد الدقائق المحددة في البرنامج.

– الهدف من البرنامج المقترح باستخدام تدريبات (TABATA):

– تحسين حجم الأكسجين الأقصى VO2MAX لدى لاعبين كرة القدم.

-تحديد وتخطيط محتوى البرنامج:(الملحق رقم:01)

تم تحديد محتوى البرنامج التدريبي الرياضي المقترح بناءا على الأهداف التي تم الإشارة إليها كما يلي:
– مدة تطبيق البرنامج التدريبي الرياضي ()أسابيع.

-العدد الكلي للوحدات التدريبية (10)وحدة تدريبية,حيث تتدرب المجموعة بواقع (2)وحدة تدريبية في الأسبوع.

– زمن الوحدة التدريبية مابين 20 -27 دقيقة.

_تحديد الحجم التدريبي على أساس عدد مرات تكرار التمرين ولكل مجموعة مع مراعاة الشدة المستخدمة للوحدة التدريبية.

-توفير أفضل الأدوات والمستلزمات لأداء التمارين.

– تم تقسيم البرنامج التدريبي إلى (4مراحل):

1-فترة الإعداد العام 2-فترة الإعداد الخاص 3-فترة المنافسة 4-فترة التهدئة.

-الشكل العام للوحدة التدريبية داخل البرنامج :

-**الجزء التمهيدي:** يتم فيها تحقيق الإجراءات الإدارية التنظيمية. – الإحماء.

-**الجزء الرئيسي:**يحقق بصفة خاصة الجزء الرئيسي من الجرعة التدريبية.

-**الجـــــزء الختـــــامي:**يســـتمر هـــذا الجـــزء (10) **د** مـــن زمـــن الوحـــدة التدريبيـــة.
– في هذا الجزء من الجرعة التدريبية تنخفض تدريجيا شدة الحمل .

-**تطبيق البرنامج التدريبي:**تم تطبيق البرنامج المقترح باستخدام تدريبات تابتا (TABATA) في الفترة الممتدة من 2024/02/17م إلى غاية 19 /2024/03م وقد قام الباحث بالتطبيق بعد أخذ الموافقة اللازمة من إدارة الفريق.

-الدراسة التجريبية:

-**القياسات القبلية:** قبل البدء في تنفيذ تجربة البحث قام الباحث بإجراء القياسات القبلية لعينة البحث,وقد راعى الباحث تطبيق الاختبارات لجميع أفراد عينة البحث بطريقة موحدة,وقد كان القياس القبلي بتاريخ : 2024/02/17م.

-**القياسات البعدية:** بعد الانتهاء من تطبيق تجربة البحث الأساسية قام الباحث بإجراء القياسات البعدية وقد راعى فيها أن تتم نفس ظروف إجراء القياسات القبلية,وكان القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة بتاريخ: 19 /2024/03م.

خلاصة:

لقد تم في هذا الفصل توضيح أهم الإجراءات البيانية من خلال عرض منهج الدراسة وكيفية اختيار عينة الدراسة بالإضافة إلى أهم الخصائص السيكومترية لمقياس الدراسة الحالية والأساليب وبهذا نكون قد أزلنا عنصر اللبس عن بعض العناصر الغامضة التي وردت في هذا الفصل.

فصل السادس:
عرض وتحليل ومناقشة النتائج

أولا: **اختبار اعتدالية التوزيع:**

اختبار اعتدالية التوزيع:

لتحديد الأسلوب الإحصائي المناسب لاختبار هذه فرضياتالدراسة يجب تحديد ما إذا كانت بيانات أفراد العينة لإجابتهم على ادوات الدراسة التي يتم دراستها هل تتبع التوزيع الطبيعي أم لا. وهناك عدة طرق إحصائية للكشف عن نوع التوزيع طريقة اختبار Kolmogorov–Smirnovوطريقة اختبار Shapiro–Wilk، كما أن اختبار Kolmogorov–Smirnov يستخدم إذا كان عدد العينة أكبر من 50، كما يستخدم اختبار Shapiro–WilK إذا كان عدد الحالات اقل من 50 وفي دراستنا نستخدم طريقة اختبار Shapiro–Wilk لان عدد العينة اقل من 50 فرد.

جدول رقم (): يبين نتائج اختبار التوزيع الطبيعي لبيانات إجابات أفراد العينة.

الوحدات	ادوات الدراسة	القياس	Shapiro–Wilk (شابيرو ويلك)			النتيجة الاختبار
			الاحصاءة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	
الدورات	المجموعة الضابطة	القياس القبلي	0.982	09	0.974	البيانات تتبع التوزيع الطبيعي
		القياس البعدي	0.915	09	0.354	
		الضابطة ككل	0.950	18	0.427	
	المجموعة التجريبية	القياس القبلي	0.947	09	0.660	
		القياس	0.915	09	0.354	

		البعدي				
		التجريبية ككل	0.979	18	0.935	
المسافة	المجموعة الضابطة	القياس القبلي	0.984	09	0.980	البيانات تتبع التوزيع الطبيعي
		القياس البعدي	0.978	09	0.954	
		الضابطة ككل	0.979	18	0.941	
	المجموعة التجريبية	القياس القبلي	0.945	09	0.636	
		القياس البعدي	0.908	09	0.305	
		التجريبية ككل	0.982	18	0.971	
الاكسجين	المجموعة الضابطة	القياس القبلي	0.945	09	0.637	البيانات تتبع التوزيع الطبيعي
		القياس البعدي	0.908	09	0.304	
		الضابطة ككل	0.945	18	0.637	

	المجموعة التجريبية	القياس القبلي	0.939	09	0.567	البيانات تتبع التوزيع الطبيعي
		القياس البعدي	0.978	09	0.953	
		التجريبية ككل	0.939	18	0.567	

من خلال الجدول أعلاه نجد نتائج اختبار Shapiro-Wilk نلاحظ ان:

- بيانات إجابات العينة على اختبار الدورات في جميع القياسات للمجموعتين الضابطة والتجريبية تظهر أن مستوى المعنوية (SIG) جاءت محصورة بين (0.354 و0.974) وهيقيم أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على أن بيانات إجابات أفراد العينةعلى اختبار الدورات في جميع القياسات للمجموعتين الضابطة والتجريبية تتبع التوزيع الطبيعي، ولهذا يجب استخدام الإحصاءات المعملية.
- بيانات إجابات العينة على اختبار المسافة في جميع القياسات للمجموعتين الضابطة والتجريبية تظهر أن مستوى المعنوية (SIG) جاءت محصورة بين (0.305 و0.980) وهي قيم أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على أن بيانات إجابات أفراد العينة على اختبار المسافة في جميع القياسات للمجموعتين الضابطة والتجريبية تتبع التوزيع الطبيعي، ولهذا يجب استخدام الإحصاءات المعملية.
- بيانات إجابات العينة على اختبار الاكسجين في جميع القياسات للمجموعتين الضابطة والتجريبية تظهر أن مستوى المعنوية (SIG) جاءت محصورة بين (0.304 و0.953) وهي قيم أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على أن بيانات إجابات أفراد العينة على اختبار الاكسجين في جميع القياسات للمجموعتين الضابطة والتجريبية تتبع التوزيع الطبيعي، ولهذا يجب استخدام الإحصاءات المعملية.

■ **-6-2- تحليل النتائج:**

- اختبار الفرضيات:

- اختبار الفرضية الاولى: والتي تنص على انه:" **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في المجموعة التجريبية**"، ولاختبار هذه الفرضية استخدمنا اختبار "ت" لعينتين مترابطتين، والنتائج كما هي مبينة في الجدول التالي:

جدول رقم () يبين نتائج الفرضية الاولى

المتغيرات	المجموعة التجريبية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	القرار	حجم الاثر
متغير الدورات	القياس القبلي	09	12.50	02.73	10.752	0.000	توجد فروق	
	القياس البعدي	09	15.33	02.12				
متغير المسافة	القياس القبلي	09	2538.88	572.15	07.784	0.000	توجد فروق	
	القياس البعدي	09	3083.33	419.82				
الأكسجين	القياس القبلي	09	45.43	12.78	07.783	0.000	توجد فروق	
	القياس البعدي	09	57.60	09.38				

من خلال الجدول رقم() أعلاه يتبين أن:

- متوسط الحسابي بالنسبة في القياس القبليللمجموعة التجريبية في متغير الدورات بـ **(12.50)** وفي القياس البعدي للمجموعة التجريبية بـ **(15.33)** وهو ما يبين أن هناك فروقا بينهما لصالح القياس البعدي، وهذا ما دلت عليه قيمة اختبار الفروق "ت" والتي بلغت **(10.752)** عند مستوى الدلالة **(0.000)** وهي قيمة أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي توجد فروق في متغير الدوراتبين القياس القبلي والقياس البعدي في المجموعة التجريبية، ونسبة التأكد من هذه النتيجة المتوصل إليها هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 01%.

- متوسط الحسابي بالنسبة في القياس القبليللمجموعة التجريبية في متغير المسافة بـ **(2538.88)** وفي القياس البعدي للمجموعة التجريبية بـ **(3083.33)** وهو ما يبين أن هناك فروقا بينهما لصالح القياس البعدي، وهذا ما دلت عليه قيمة اختبار الفروق "ت" والتي بلغت **(07.784)** عند مستوى الدلالة **(0.000)** وهي قيمة أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي توجد فروق في متغير المسافةبين القياس القبلي والقياس البعدي في المجموعة التجريبية، ونسبة التأكد من هذه النتيجة المتوصل إليها هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 99%.
- متوسط الحسابي بالنسبة في القياس القبليللمجموعة التجريبية في متغير الاكسجين بـ **(45.43)** وفي القياس البعدي للمجموعة التجريبية بـ **(57.60)** وهو ما يبين أن هناك فروقا بينهما لصالح القياس البعدي، وهذا ما دلت عليه قيمة اختبار الفروق "ت" والتي بلغت **(07.783)** عند مستوى الدلالة **(0.000)** وهي قيمة أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي توجد فروق في متغير الاكسجينبين القياس القبلي والقياس البعدي في المجموعة التجريبية، ونسبة التأكد من هذه النتيجة المتوصل إليها هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 01%.

اختبار الفرضية الثانية: والتي تنص على انه:" **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في المجموعة الضابطة**"، ولاختبار هذه الفرضية استخدمنا اختبار "**ت**" لعينتين مترابطتين، والنتائج كما هي مبينة في الجدول التالي:

جدول رقم () يبين نتائج الفرضية الثانية

المتغيرات		العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	القرار
متغير الدورات	القياس القبلي	09	11.22	02.10	08.944	0.000	
	القياس البعدي	09	11.88	02.08			
متغير المسافة	القياس القبلي	09	2250.00	421.30	08.167	0.000	
	القياس البعدي	09	2413.33	460.40			
الأكسجين	القياس القبلي	09	40.98	12.64	02.668	0.030	

	القياس البعدي	**09**	**42.62**	**10.28**			

من خلال الجدول رقم() أعلاه يتبين أن:

- متوسط الحسابي بالنسبة في القياس القبليللمجموعة الضابطة في متغير الدورات بـ **(11.22)** وفي القياس البعدي للمجموعة الضابطة بـ **(11.88)** وهو ما يبين أن هناك فروقا بينهما لصالح القياس البعدي، وهذا ما دلت عليه قيمة اختبار الفروق "ت" والتي بلغت **(08.944)** عند مستوى الدلالة **(0.000)** وهي قيمة أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي توجد فروق في متغير الدوراتبين القياس القبلي والقياس البعدي في المجموعة الضابطة، ونسبة التأكد من هذه النتيجة المتوصل إليها هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 01%.
- متوسط الحسابي بالنسبة في القياس القبليللمجموعة الضابطة في متغير المسافة بـ **(2250.00)** وفي القياس البعدي للمجموعة الضابطة بـ **(2413.33)** وهو ما يبين أن هناك فروقا بينهما لصالح القياس البعدي، وهذا ما دلت عليه قيمة اختبار الفروق "ت" والتي بلغت **(08.167)** عند مستوى الدلالة **(0.000)** وهي قيمة أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي توجد فروق في متغير المسافةبين القياس القبلي والقياس البعدي في المجموعة الضابطة، ونسبة التأكد من هذه النتيجة المتوصل إليها هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 99%.
- متوسط الحسابي بالنسبة في القياس القبلي للمجموعة الضابطة في متغير الأكسجين بـ **(40.98)** وفي القياس البعدي للمجموعة الضابطة بـ **(42.62)** وهو ما يبين أن هناك فروقا بينهما لصالح القياس البعدي، وهذا ما دلت عليه قيمة اختبار الفروق "ت" والتي بلغت **(02.668)** عند مستوى الدلالة **(0.030)** وهي قيمة أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي توجد فروق في متغير الأكسجينبين القياس القبلي والقياس البعدي في المجموعة الضابطة، ونسبة التأكد من هذه النتيجة المتوصل إليها هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 01%.

اختبار الفرضية الثالثة: والتي تنص على انه:" **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي**"، ولاختبار هذه الفرضية استخدمنا اختبار "ت" لعينتين مستقلتين،

المتغيرات	**المجموعة التجريبية**	**العينة**	**المتوسط الحسابي**	**الانحراف المعياري**	**قيمة "ت"**	**مستوى الدلالة**	**القرار**

	والضابطة						
متغير الدورات	القياس البعدي لضابطة	09	11.88	02.08	03.474	0.003	
	القياس البعدي لتجريبية	09	15.33	02.12			
متغير المسافة	القياس البعدي لضابطة	09	2413.33	460.40	03.226	0.003	
	القياس البعدي لتجريبية	09	3083.33	419.82			
الأكسجين	القياس البعدي لضابطة	09	42.62	10.28	03.226	0.005	
	القياس البعدي لتجريبية	09	57.60	09.38			

من خلال الجدول رقم() أعلاه يتبين أن:

- متوسط الحسابي بالنسبة في القياس البعديللمجموعة الضابطة في متغير الدورات بـ **(11.88)** وفي القياس البعدي للمجموعة التجريبية بـ **(15.33)** وهو ما يبين أن هناك فروقا بينهما لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، وهذا ما دلت عليه قيمة اختبار الفروق "ت" والتي بلغت **(03.474)** عند مستوى الدلالة **(0.000)** وهي قيمة أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي توجد فروق في متغير الدوراتبين القياس البعدي للمجموعة الضابطة والقياس البعدي المجموعة للتجريبية، ونسبة التأكد من هذه النتيجة المتوصل إليها هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 01%.
- متوسط الحسابي بالنسبة في القياس البعديللمجموعة الضابطة في متغير المسافة بـ **(2413.33)** وفي القياس البعدي للمجموعة التجريبية بـ **(3083.33)** وهو ما يبين أن هناك فروقا بينهما لصالح

القياس البعدي للمجموعة التجريبية، وهذا ما دلت عليه قيمة اختبار الفروق "ت" والتي بلغت **(03.226)** عند مستوى الدلالة **(0.000)** وهي قيمة أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي توجد فروق في متغير المسافةبين القياس البعدي للمجموعة الضابطة والقياس البعدي للمجموعة التجريبية، ونسبة التأكد من هذه النتيجة المتوصل إليها هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 99%.

- متوسط الحسابي بالنسبة في القياس البعديللمجموعة التجريبية في متغير الأكسجين بـ **(42.62)** وفي القياس البعدي للمجموعة التجريبية بـ **(57.60)** وهو ما يبين أن هناك فروقا بينهما لصالح القياس البعدي، وهذا ما دلت عليه قيمة اختبار الفروق "ت" والتي بلغت **(03.226)** عند مستوى الدلالة **(0.000)** وهي قيمة أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي توجد فروق في متغير الأكسجين بين القياس البعدي للضابطة والقياس البعدي للمجموعة التجريبية، ونسبة التأكد من هذه النتيجة المتوصل إليها هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 01%.

6-3- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات:

-مناقشة فرضيات الدراسة :

مناقشة الفرضية الأولى: والتي دلت على انه:" **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في المجموعة التجريبية**"، وبعد المعالجة الإحصائية تبين لنا أن هناك فرق بين القياس القبلي والقياس البعدي في المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

ويعزو الباحث هذه النتيجة الى ان طبيعة الوحدات التدريبية الغير مباشرة التي استخدمتمع لاعبي كرة القدم، وهو ما جعلهم يستطيعون استهلاك أقصى كمية أكسجين، كما ان طبيعة الوحدات التدريبية المستخدمة في الأداء والتدريبات التحمل الخاصة في حالة الشدة العالية جعلهم في حاجة الى كمية كبيرة الى الاكسجين، و تحسين عمليات توظيف كفاءة استيعاب الأكسجين، من طرف القلب والرئتين والأوعية الدموية و توصيلها إلى الأنسجة بواسطة كرات الدم الحمراء التي يزداد عملها في ممارسة النشاط البدني الرياضي، مما سمح للعضلات في استخدام الأكسجين الواصل إليها في إنتاج الطاقة.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة مروة مدحت حسن (2019)التي بينت نتائجها أن تدريبات تابتا قد أثرت إيجابيا على القدرات العضلية للرجلين للاعبات الجمباز الأيروبك وتحسين مستوي أداء بعض المهارات، ودراسة محمود السيد إبراهيم (2019) والتي بينت نتائجها أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المتقطع بطريقة تابتا منح تأثير إيجابي على بعض الأحجام الرئوية الساكنة والديناميكية للاعبي كرة الطائرة، ودراسة أميرة عبد الرحمان شاهين (2019) التي بينت نتائجها أن تدريبات تابتا المقترحة تؤدي إلى تحسن المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمهارة لدى ناشئي التنس

الأرضي، ودراسة أحمد محروس (2017) التي توصلت إلى أن البرنامج المقترح باستخدام طريقة تابتا أدى إلى تحسن القدرات البدنية الخاصة للاعبي الكارتية عينة البحث، ودراسة يعقوب أكفيف وأخرون(2018) التي خلصت في نتائجها أن البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات تابتا أدى إلى تحسن السعة الحيوية للسباحين، كما اتفقت الدراسة مع دراسة كالدونهمان (2010) والتي توصلت الى أن برنامج التدريبي باستخدام التدريب المتقطع عالي الشدة أدى إلى تحسن المتغيرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (VO2 MAX) والسعة الحيوية القصوى والحجم الزفيري القسري عند الثانية الأولى.

مناقشة الفرضية الثانية: والتي دلت على انه:" **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في المجموعة الضابطة**"، وبعد المعالجة الإحصائية تبين لنا أنتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في المجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي، كما ان الفرق في الوحدات التدريبية على مستوى نسبة استهلاك الاكسجين كان ليس كبيرا، وهذا يعني ان لاعبي كرة القدم بحاجة ماسة الى تحسين نسبة استهلاك الاكسجين رغم انهم يتمتعون بكفاءة عالية من الأداء والنشاط البدني والتحمل والبنية الجسمية، وبالتالي اجراء اللاعبين نفس التدريبات في الحصص لن يؤثر عليهم ولن يحدث لهم أي تحسن، لان هذه الطريقة كما هو معروف طريقة روتينية ومألوفة في بعض الأحيان تثير الملل وعدم قدرة اللاعبين على اثارة الدافعية في المنافسات الرياضية العالية، والى التحمل بدني خاص بهم وعدم تحسن وظائف أجهزة الجسم خلال المنافسة، ولا يستطيعون تنمية التحمل النفسي في مواجهة التعب، وضعف التركيز والانتباه، ونقص التصور العقلي و الثقة بالنفس، وعليه فان لاعبي كرة القدم الذين لم تطبق عليهم القياسات الغير مباشرة مثل اختبار تابتا ولا يتلقون وحدات تدريبية بهم نفس المستوى المعتاد في كل التدريبات وهذا ما يختف مع الدراسات السابقة مثل دراسة مروة مدحت حسن (2019)التي بينت نتائجها أن تدريبات تابتا قد أثرت إيجابيا على القدرات العضلية للرجلين للاعبات الجمباز الأيروبك وتحسين مستوي أداء بعض المهارات، ودراسة محمود السيد إبراهيم (2019) التي بينت نتائجها أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المتقطع بطريقة تابتا منح تأثير إيجابي على بعض الأحجام الرئوية الساكنة والديناميكية للاعبي كرة الطائرة، ودراسة أميرة عبد الرحمان شاهين (2019) التي بينت نتائجها أن تدريبات تابتا المقترحة تؤدي إلى تحسن المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمهارة لدى ناشئي التنس الأرضي، ودراسة أحمد محروس (2017) التي توصلت إلى أن البرنامج المقترح باستخدام طريقة تابتا أدى إلى تحسن القدرات البدنية الخاصة للاعبي الكارتية عينة البحث، ودراسة يعقوب أكفيف وأخرون(2018) التي خلصت في نتائجها أن البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات تابتا أدى إلى تحسن السعة الحيوية للسباحين، كما اتفقت الدراسة مع دراسة كالدونهمان (2010) والتي توصلت الى أن برنامج التدريبي باستخدام التدريب المتقطع عالي الشدة أدى إلى تحسن المتغيرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (VO2 MAX) والسعة الحيوية القصوى والحجم الزفيري القسري عند الثانية الأولى.

اختبار الفرضية الثالثة: والتي دلت على انه:" **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي**"، وبعد المعالجة الإحصائية تبين لنا أن انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

يعزو الباحث نتيجة الدراسة الى أن المجموعة التجريبية التي خضعت الى برنامج من تدريبات تابتا كان له تأثير إيجابي وساهم كثيرا في زيادتهم وتحسين اللياقة البدنية واستهلاك الطاقة بشكل فعال، الفرق في الوحدات التدريبية على مستوى نسبة استهلاك الاكسجين كان ليس كبيرا، وهذا يعني ان لاعبي كرة القدم بحاجة ماسة الى تحسين نسبة استهلاك الاكسجين رغم انهم يتمتعون بكفاءة عالية من الأداء والنشاط البدني والتحمل والبنية الجسمية، وبالتالي اجراء اللاعبين نفس التدريبات في الحصص لن يؤثر عليهم ولن يحدث لهم أي تحسن، لان هذه الطريقة كما هو معروف طريقة روتينية ومألوفة في بعض الأحيان تثير الملل وعدم قدرة اللاعبين على اثارة الدافعية في المنافسات الرياضية العاليةوعززلديهم القوة العضلية والقدرة الكارديوفا سكولارية في وقت قصير ، مقارنة بأقرانهم من المجموعة الضابطة الذين كانوا يتلقون تدريبات بالطريقة التقليدية.

كما إن استخدام المجموعة التجريبية لتمارين تابتا أعطى لهم الكثافة والفعالية، على فترات قصيرة من التدريب الشديد،مما ساهم في تحسين اللياقة البدنية وحرق الدهون، وزيادة معدل الأبيض، وهذا ما جعل الدراسة الحالية تتفق مع جميع الدراسات السابقة مثل دراسة مروة مدحت حسن (2019)التي بينت نتائجها أن تدريبات تابتا قد أثرت إيجابيا على القدرات العضلية للرجلين للاعبات الجمباز الأيروبك وتحسين مستوي أداء بعض المهارات، ودراسة محمود السيد إبراهيم (2019) التي بينت نتائجها أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المتقطع بطريقة تابتا منح تأثير إيجابي على بعض الأحجام الرئوية الساكنة والديناميكية للاعبي كرة الطائرة، ودراسة أميرة عبد الرحمان شاهين (2019) التي بينت نتائجها أن تدريبات تابتا المقترحة تؤدي إلى تحسن المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمهارية لدى ناشئي التنس الأرضي، ودراسة أحمد محروس (2017) التي توصلت إلى أن البرنامج المقترح باستخدام طريقة تابتا أدى إلى تحسن القدرات البدنية الخاصة للاعبي ألكارتي عينة البحث، ودراسة يعقوب أكفيف وآخرون(2018) التي خلصت في نتائجها أن البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات تابتا أدى إلى تحسن السعة الحيوية للسباحين، كما اتفقت الدراسة مع دراسة كاليدونهمان (2010) والتي توصلت إلى أن برنامج التدريبي باستخدام التدريب المتقطع عالي الشدة أدى إلى تحسن المتغيرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (VO2 MAX) والسعة الحيوية القصوى والحجم ألزفيري ألقسري عند الثانية الأولى.

الاستنتاجات

والاقتراحات

7-1-الاستنتاج العام:

بعد عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها والخاصة بلاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة يتبين لنا أنه من خلال نتائج الفرضية الأولى والتي دلت على أنه :" **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في المجموعة التجريبية**"، وبعد المعالجة الإحصائية تبين لنا أن هناك فرق بين القياس القبلي والقياس البعدي في المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلىأن طبيعة الوحدات التدريبية الغير مباشرة التي استخدمت مع لاعبي كرة القدم، وهو ما جعلهم يستطيعون استهلاك أقصى كمية أكسجين، كما أن طبيعة الوحدات التدريبية المستخدمة في الأداء والتدريبات التحمل الخاصة في حالة الشدة العالية جعلهم في حاجة إلى كمية كبيرة من الأكسجين، و تحسين عمليات توظيف كفاءة استيعاب الأكسجين، من طرف القلب والرئتين والأوعية الدموية و توصيلها إلى الأنسجة بواسطة كرات الدم الحمراء التي يزداد عملها في ممارسة النشاط البدني الرياضي، مما سمح للعضلات في استخدام الأكسجين الواصل إليها في إنتاج الطاقة,وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الأولى.

– أما فيما يخص نتائج الفرضية الثانية فقد دلت هذه النتائج على أنه:" **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في المجموعة الضابطة**"، وبعد المعالجة الإحصائية تبين لنا أنتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في المجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي، كما أنا الفرق في الوحدات التدريبية على مستوى نسبة استهلاك الأكسجين كان ليس كبيرا، وهذا يعني أن لاعبي كرة القدم بحاجة ماسة إلى تحسين نسبة استهلاك الأكسجين رغم أنهم يتمتعون بكفاءة عالية من الأداء والنشاط البدني والتحمل والبنية الجسمية، وبالتالي إجراء اللاعبين نفس التدريبات في الحصص لن يؤثر عليهم ولن يحدث لهم أي تحسن، لان هذه الطريقة كما هو معروف طريقة روتينية ومألوفة في بعض الأحيان تثير الملل وعدم قدرة اللاعبين على إثارة الدافعية في المنافسات الرياضية العالية,مما يؤكد صحة الفرضية الثانية.

– أما فيما يخص نتائج الفرضية الثالثة : والتي دلت على انه:" **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي**"، وبعد المعالجة الإحصائية تبين لنا أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي لصالح

المجموعة التجريبية وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثالثة .وفي ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود طبيعة المنهج والعينة التي تم تطبيق البحث عليها والاختبارات المستخدمة ومن خلال مناقشة وتحليل النتائج التي توصلت إليها نستنتج أن:البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمرينات تاباتا(TABATA) له تأثير إيجابي على تحسين حجم الأكسجين الأقصى لدى لاعبين كرة القدم . وفي الأخير تبقى محاولة دراستنا هذه ونتائجها مجرد انطلاقة وقاعدة بحاجة إلى المزيد من الإسهامات ,كما تسعى هذه الدراسة إلى إجراء بحوث أخرى تهدف إلى إعداد برامج تعليمية قصد تحسين اللياقة البدنية, وإجراء المزيد من الدراسات باختلافالمتغيرات والفئات العمرية الأخرى .

7-2- الاقتراحات و التوصيات :

في ضوء مقام بيه الباحث من دراسة وما توصل إليه من نتائج واعتمادا على منهج البحث والبرنامج المقترح والعينة التي طبقت عليها الدراسة أمكن التوصل إلى توصيات التالية :

-العمل على تطبيق برنامج تمرينات تابتا tabata قيد البحث على لاعبين كرة القدم لما لها من تأثير إيجابي واضح في تحسين حجم الأكسجين الأقصى vo2max .

-العمل على إجراء المزيد من البحوث حول تطبيق برنامج تمرينات تابتا tabata على باقي الرياضة المختلفة .-العمل على دمج تمرينات تابتاtabata في برامج التدريب للوصول إلى أفضل وأعلى النتائج للمتغيرات البدنية و المهارية في الأنشطة الرياضية الأخرى .-دراسة تأثير تكرار البرامج التدريبية بتمارين تابتا tabata على تغيرات في مؤشرات الأداء البدني لدى لاعبين كرة القدم على المدى الطويل .

- العمل على دراسة تأثير العمر و الجنس ومدى التدريب السابق على استجابة الأفراد للتمارين تابتا tabata وتأثير ذلك على تحسين حجم الأكسجين الأقصى لدى لاعبي كرة القدم .

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المراجع:

1- معوض حسن السيد (1967) :**طرق تدريس التربية البدنية والرياضية**، مكتبة القاهرة الجديدة، القاهرة.

2- فهمي توفيق مقبل (1978) :**النشاط المدرسي**، دار المسيرة، بيروت.

3- تشارلز أبيكور (1964) :**أسس التربية البدنية**، القاهرة.

4- أحمد الأوزي (1992) :**المراهق والعلاقات المدرسية**، مطبع النجاح الجديدة، الدار البيضاء.

5- عبد الله حسين اللامي وآخرون (2019) : **أسس ومفاهيم التعلم الحركي**، محترفون للطباعة والتنضيد والترجمة، بغداد.

6- زينب علي عمر، غادة جلال عبد الحكيم (2008) : **طرق تدريس التربية الرياضية**، ط1 ، دار الفكرالعربي، القاهرة.

7-رابح تركي(1990) :**أصول التربية والتعليم**، المؤسسة الوطنية للكتاب، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.

8- صالح عبد العزيز، عبد العزيز عبد المجيد (1984) :**التربية وطرق التدريس**،ط1، دار المعارف، مصر.

9- محمد السباعي (1985) : **معلم الغد ودوره**، ط1 ،دار المعارف.

10- محمد مصطفى زيدان :**الكفاية الإنتاجية للمدرس**، ط1 ، دار النشر ، بيروت.

11- السعيد مزروع : **تطبيقات في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية**، دار الفكر الخلدونية، الجزائر.

12- زينب علي عمر غادة، جلاد عبد الحكيم :**طرق تدريس التربية الرياضية الأسس النظرية وتطبيقات العلمية**، ط د ، دار الفكر العربي، القاهرة.

13- عفاف عبد الكريم (1991) :**التدريس لتعليم التربية الرياضية**.

14- محمود داود الربيعي، سعيد صالح حمدمين (2011) : **طرائق تدريس التربية الرياضية وأساليبها**، ط1 ، دار الكتب العلمية، بيروت.

15- محسن محمد درويش حمص، عبد الطيف سعد سالم حبلوص: **أساليب تدريس التربية الرياضية**

16- محمود داود الربيعي، سعيد صالح حمدمين (2010) : **الاتجاهات الحديثة في تدريس التربية الرياضية**،، مطبعة المنارة، أربيل.

17- محمد محمد الشحات (2008) : **تدريس التربية الرياضية**، ط1 ، العلم والإيمان للنشر والتوزيع، مصر.

18- قسم طرق التدريس، **المناهج وطرق التدريس في التربية الرياضية**، مكتبة رشيد للنشر والتوزيع

19- محمد عادل خطاب، كمال الدين زكي (1965) :**التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية** ، دار النهضة العربية، مصر.

20- محمد سعد زغلول (2002) :**مدخل التربية الرياضية** ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

21- أبو الفضل جمال الدين ابن منظور (1994) :**لسان العرب**، ط ب ، دار الطباعة والنشر، لبنان.

22- كمال الدسوقي (1997) : **النمو التربوي للطفل والمراهق**، ط ب ، دار النهضة العربية، لبنان.

23- مصطفى فهمي :**سيكولوجية الطفولة والمراهقة**، ط ب ، مكتبة مصر، مصر.

24- عبد الغني الإيدي : **التحليل النفسي للمراهقة**، ط ب ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، لبنان.

25- مريم سليم (2002) : **علم النفس النمو**، ط1 ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع، لبنان.

26- إبراهيم زكي قشقوش (1980) : **سيكولوجية المراهقة**، ط ب ، مكتب الأنجلو مصرية، مصر.

27- أكرم رضا (2000) :**مراهقة بلا أزمة**، ط ب ، دار التوزيع والنشر الإسلامية ، مصر.

28- حامد عبد السلام زهران (1982) : **علم النفس النمو للطفولة والمراهقة**، ط ب ، عالم الكتب.

29- موسوعة (1982) :**التغذية وعناصرها**، ط ب ، الشركة الشرقية للمطبوعات ، لبنان.

30- فاخر عقل :**علم النفس التربوي** ، ط3 ، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع ، لبنان.

31- محمد زياد حمدان (2000) : **علم النفس النمو التربوي مجالاته ونظرياته وتطبيقاته المدرسية**، ط1، دار التربية الحديثة، الأردن.

32- محمد عماد الدين إسماعيل (1986) :**النمو في مرحلة المراهقة**، ط1 ، دار القلم للطباعة والنشر والتوزيع، مصر.

33- محمود حمودة : **الطفولة والمراهقة**، ط ب ، دار الفكر العربي ، بدون بلد.

38- محمود حسن (1981) :**الأسرة ومشكلاتها** ، ط ب ، دار النهضة العربية، لبنان.

34- رابح تركي(1990) :**أصول التربية والتعليم**، ط2 ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر.

35- يوسف ميخائيل اسعد : **رعاية المراهقين**، ط ب ، دار غريب للطباعة والنشر، بدون بلد.

36- أحمد بسطوسي (1996) : **أسس ونظريات الحركة**، ط1 ، دار الفكر العربي، بدون بلد.

37- بوفلجة غياب (1983) : **أهداف التربية وطرق تحقيقها**، ط ب ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.

38- عطاء الله احمد (2006) : **أساليب و طرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية**، ديوان المطبوعات الجامعية.

39- زينب علي عمر (2008) : **طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية** ، ط 1 ، دار الفكر العربي، القاهرة.

40- عبد الله حسين اللامي وآخرون، (2019) : **أسس ومفاهيم التعلم**، دار الكتب والوثائق، بغداد.

41- يعرب خيون (2010) : **التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق**، ط2 ، دار الكتب والوثائق، بغداد.

42- ناهدة عبد زيد الدليمي (2016) : **أسسيات في التعلم الحركي**، ط1 ، دار المنهجية للنشر والتوزيع، العراق.

43- ناهدة عبد زيد الدليمي : **أساليب في التعلم الحركي**، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان.

44- مروان عبد المجيد ابراهيم (2002) : **النمو البدني والتعلم الحركي**، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان.

45- طلحة حسام الدين (1998) : **علم الحركة التطبيقي**، ج1 ، مركز كتاب للنشر، القاهرة.

46- كورت مائيل (1978) : **التعلم الحركي**، ط2 ، ترجمة عبد العالي نصيف، بغداد.

47- محمد الغني عثمان (1987) :**التعلم الحركي والتدريب الرياضي**، ط1 ، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت.

48- زيتون، كمال عبد الحميد (2003) :**التدريس لذوي الاحتياجات الخاصة**، ط1 ، عالم الكتب لمنشر، القاهرة.

49- أسامة محمد البطاينة وآخرون (2005) : **صعوبات التعلم النظرية والممارسة**، دار الميسرة للنشر والتوزيع، عمان.

50- ناهدة عبد زيد الدليمي (2016) : **الأسس العلمية في التعلم الحركي**، ط1 ، الدار المنهجية للنشر والتوزيع، عمان.

مجلات :

– الخولي، أمين أنور. (1996): "الرياضة والمجتمع"، المؤسسة العربية للطباعة والنشر، سلسلة عالم المعرفة، (216).

– هدى حسن الخاجة (2003): "مجلة العلوم التربوية ولنفسية"، ط3، جامعة البحرين، 2، (1).

Chazzaud.P (1994) : **SCIONCESHUMAINES**, éditionvigot, Paris, France,

Simonet.P (1990) : **Apprentissage moteur et processus et procédé d'acquisition**, éditionvigot, Paris, France.

قائمة الملاحق

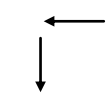
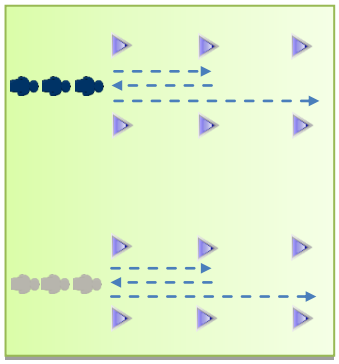
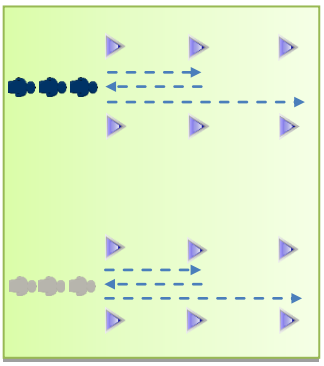
الملحق رقم :01 تواريخ إجراء الحصص التدريبية:

الحصة	التاريخ	هدف الحصة
الحصة 01	2024/02/17	تنمية قوة التحمل للأطراف السفلية قوة الرجلين+تنمية السرعة الانتقالية
الحصة 02	2024/02/19	تنمية سرعة الانتقال+ دحرجة الكرة بسرعة.
الحصة 03	2024/02/24	التحكم في الكرة+سرعة التنقل .
الحصة 04	2024/02/26	التحكم في الكرة+سرعة التنقل.
الحصة 05	2024/03/03	دحرجة الكرة مع تغيير الإيقاع+سرعةالأداء.
الحصة 06	2024/03/05	تنمية سرعة الأداء+دحرجة الكرة.
الحصة 07	2024/03/10	تنمية سرعة الانتقال+التحكم الجيد بالكرة.
الحصة 08	2024/03/12	تنمية سرعة التنقل بالكرة والمراوغة.
الحصة 09	2024/03/17	تنمية سرعة التنقل بالكرة+سرعة التنقل.
الحصة 10	2024/03/19	تنمية سرعة الانتقال+ سرعة التنقل بالكرة.

الحصة التدريبية : رقم (01)

الهدف:تنمية قوة التحمل للأطراف السفلية قوة الرجلين+تنمية السرعة الانتقالية.زمن الوحدة : 65د

الأدوات: صفارة – ميقاتي – كرات –أقماع.

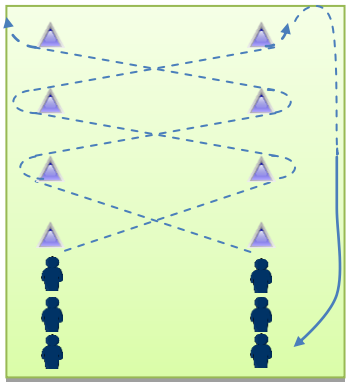
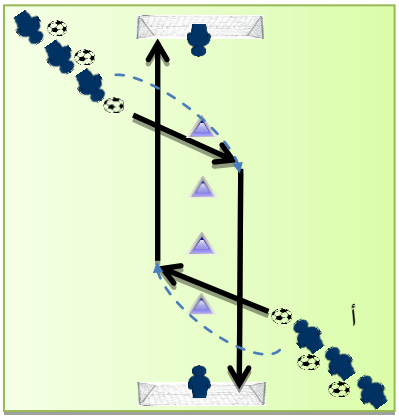
المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	–شرح هدف الحصة –تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل .	×××××× ×××××× 	15د	
المرحلة الرئيسية	**التمرين 1** : القفز في المكان ابداءا من وضعية الجلوس على كرسي دون وجود كرسي و العودة إلى نفس الوضعية **التمرين 2** : كما هو موضح في الشكل ثلاث اقماع المسافة بين القمعين 6 منقسم الفريق الى مجموعتين،كل مجموعة تتكون من 5 لاعبين على الاكثر ينطلق اللاعب الاول بسرعة ليصل الى القمع الثاني ثم يعود ثم ينطلق باتجاه القمع الثالث ليعود و يلمس يد زميله الذي يليه **التمرين3** : نفس التمرين السابق مع اضافة كرتين عند القمع الثاني و كرة عند القمع الثالث و المسافة بين قمع و قمع 5ومينطلق اللاعب الاول بسرعة و يأتي بالكرة و يتركها عند القمع الاول ثم ينطلق نحو القمع الثالث و ياتي بالكرة ليضعها عند القمع الاول ثم يلمس يد زميله الذي بعده لينطلق بالكرة الاولى و يرجعها للقمع الثاني ثم يعود ليرجع الكرة الثانية للقمع الثالث و يعود ليمس يد زميله الذي بعده **التمرين 4**:تمرينات تابتا القفز بالحبل تقوم المجموعة التحريبية بالقفز على الحبل لمدة 20 ثا وراحة لمدة 10ثا بتكرار 8 مرات بمعدل 04 دقائق في التمرين	  	10د 15د 15د 4د	2د* 4 راحة 1 د 4 تكرارات لكل لاعب×سلسلتين (راحة كافية بين السلسلتين). 4 تكرارات لكل لاعب×سلسلتين (راحة كافية بين السلسلتين). 20ثا 10 ثا راحة 8 تكرارات

المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.	X xxxxxxxx X xxxx	10د	

الحصة التدريبية : رقم (02)

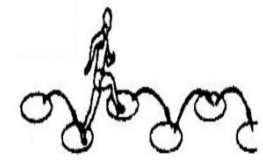
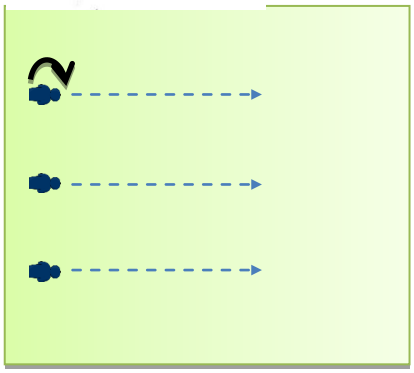
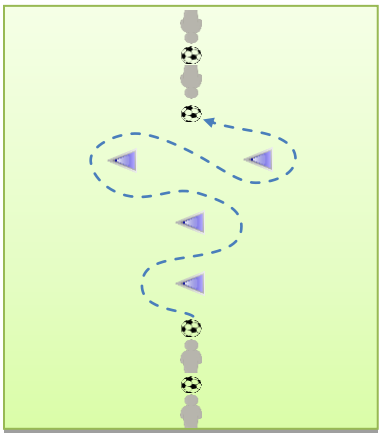
الهدف:تنمية سرعة الانتقال+ دحرجة الكرة بسرعة.زمن الوحدة : 70د

الأدوات: صفارة – ميقاتي – أقماع –كرات.

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	-شرح هدف الحصة -تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل.	×××××× ××××××	15د	
المرحلة الرئيسية	**التمرين 1 :** يقوم اللاعب بالجري و تخطي الأقماع لمسافة 10م حيث أن المسافة بين كل قمع و آخر تكون 1م ثم الانطلاق بسرعة لمسافة 15 م		5 1 د	4 *50م راحة 150ثا
	التمرين 2: نشكل مجموعتين من اللاعبين: – عند الصافرة ينطلقُ الأولان من كل مجموعة بسرعة بين الأقماع ثم العودة ماشيا.		15د	4 تكرارات لكل لاعب×سلسلتين (راحة كافية بين السلسلتين).
	التمرين 3 : نضع مرمين متقابلين مع حارسين، ونشكل مجموعتين من اللاعبين الملح (أ) يمرر اللاعب الكرة بين قمعين ويجري بسرعة قصوى خلف القمع ويسدد كرة نحو المرمى ،العملية نفسها مع المجموعة (ب) ثم يذهب إلى المجموعة.(أ) والعكس. متغيرات التمرين: –التسديد باليمنى. –التسديد باليسرى. التكرارات 5 تكرارات × سلسلتين (راحة كافية بين التكرارات والسلسلتين		15د	4 تكرارات لكل لاعب×سلسلتين (راحة كافية بين السلسلتين).
	التمرين 04:تمرين تاباتا الجري: جري سريع لمدة 20 ثا			

الحصة التدريبية : رقم (03) الهدف:التحكم في الكرة+سرعة التنقلزمن الوحدة : 80د الأدوات: صفارة – ميقاتي – حواجز –كرات.		راحة لمدة 10 ثا 08 تكرارات		04 د	20ثا جري سريع 10 ثا راحة 08 تكرارات
	المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.	X xxxxxxxx X xxxx	10د	

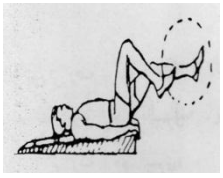
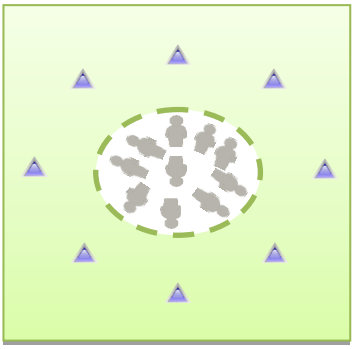
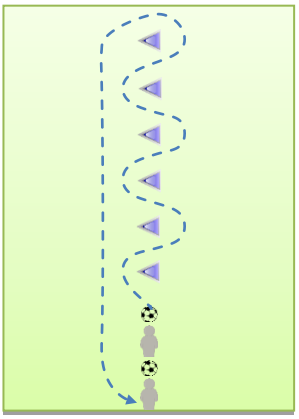
المراحل	**التمارين**	**التشكيلات**	**المدة**	**التكرارات**
المرحلة التحضيرية	-لعبة الصياد – حركات التمدد العضلي والمفاصل – حركات تسخينيه مختلفة	×××××× ××××××	08د 12د	

المرحلة الرئيسية	**التمرين 1** : يتم وضع حلقات المسافة بينهما حوالي 1م,ثم يقوم كل لاعب بالجري و وضع كل رجل في حلقة. **التمرين 2** : يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة ممكنة باتجاه القمع المقابل له ثم العودة إلى نقطة البداية ثم يلمس يد زمليه الذي يليه وتقدر المسافة بين القمعين ب15 متر. **التمرين 3** : نشكل مجموعات من 4 لاعبين، ونعطي لكل مجموعة كرة، نضع 2 في جهة و2 في الجهة المقابلة، والشيء نفسه بالنسبة للاعب الذي يستلم الكرة (ذهابا وإيابا) المتغيرات: – دحرجة الكرة برجل واحدة. – دحرجة الكرة بالتناوب بين رجلين. – نضع منافسة بين المجموعات الأسرع. **التمرين 4** :تمرينات تاباتا القفز بالحبل تقوم المجموعة التحريبية بالقفز على الحبل لمدة 20 ثا وراحة لمدة 10ثا بتكرار 8 مرات بمعدل 04 دقائق في التمرين	  	15د 15 د 15د 04 د	3 *50م راحة 2 د 4 تكرارات لكل لاعب×سلسلتين (راحة كافية بين السلسلتين). 4 تكرارات لكل لاعب×3 سلاسل 20 ثا قفز 10 ثا راحة 8 تكرارت
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.	X xxxxxxxx X xxxx	15 د	

الحصة التدريبية : رقم (04)

الهدف:التحكم في الكرة+سرعة التنقل. زمن الوحدة : 70 د

الأدوات: صفارة – ميقاتي – كرات

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	– الجري حول الملعب. – تمرينات إحماء المفاصل. – تمرير واستقبال الكرة بالجري والثبات.	×××××× ××××××	17 د	
المرحلة الرئيسية	**التمرين 1 :** يقوم اللاعب بالرقود على الظهر على مكان مسطح ويرفع رجليه عاليا ثم يقوم بثني ومد الرجلين بالتبادل بشكل حركة دائرية مستمرة. **التمرين2**:نطلب من كل اللاعبين التواجد في منطقة دائرة الوسط – نضع أقماع محيطة بالدائرة على بعد 10 أمتار؛ بحيث أن عدد اللاعبين يفوق عدد الأقماع (بـ2)، وعند الإشارة ينطلق اللاعبون بسرعة إلى الأقماع، واللاعبان اللذان لم يجدا أقماع يقصان من المنافسة، ثم نعيد العملية وكل مرة نحذف قمعين حتى نصل إلى أسرع لاعب. متغيرات التمرين: – الانطلاق من وضعية المشي داخل الدائرة. – الانطلاق من وضعية الجري الخفيف داخل الدائرة . **التمرين 3** :لكل لاعب كرة بحيث نشكل خمس مجموعات بمعدل أربعة لاعبين في كل مجموعة ويطلب منهم دحرجة الكرة بين أقماع موضوعة على بُعد 1.5 م بين كل قمع وذلك بالكيفية التالية: 1– دحرجة حرة . 2– دحرجة بالرجل اليمنى فقط. 3– دحرجة بالرجل اليسرى فقط.4– دحرجة بباطن القدم.5–دحرجة بظهر القدم.6– دحرجة بطريقة سريعة . **التمرين 04:تمرين تاباتا** الجري: جري سريع لمدة 20 ثا راحة لمدة 10 ثا 8 تكرارات	  	13د 15 د 15 د 04 د	4تكرارات×سلسلتين تكراران لكل متغير (وضعية) × سلاسل 20 ثا جري سريع

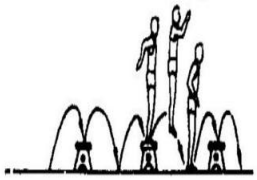
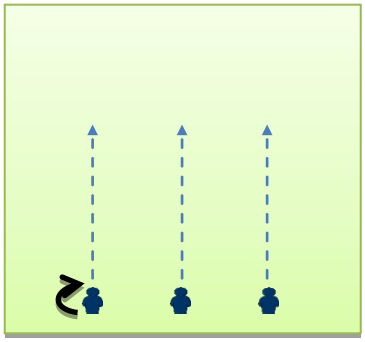
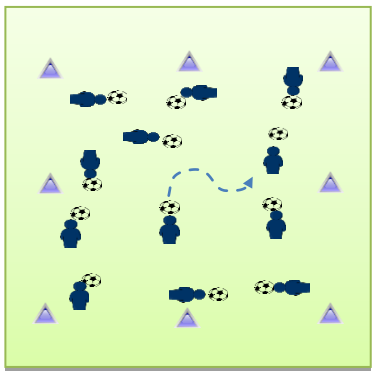
				10 ثا راحة 08 تكرارات
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.	X xxxxxxxx X xxxx	10د	

الحصة التدريبية : رقم (05)

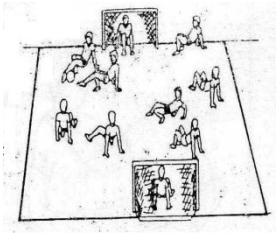
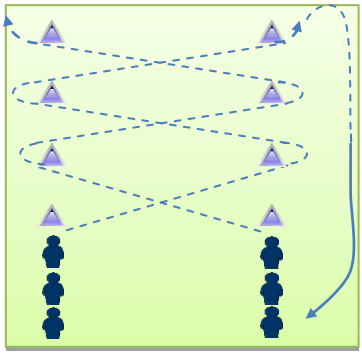
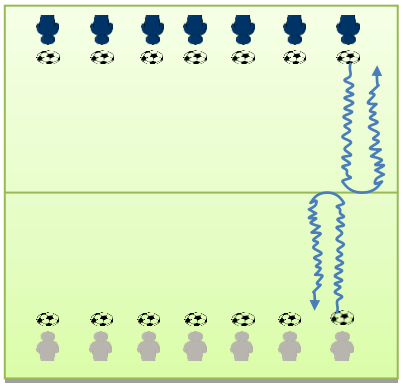
الهدف: دحرجة الكرة مع تغيير الإيقاع+سرعةالأداءزمن الوحدة : 75د

الأدوات: صفارة – ميقاتي – كرات –أقماع.

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	-جري خفيف حول الملعب - حركات التمدد العضلي والمفاصل - حركات تسخينيه مختلفة	×××××× ××××××	08د 12د	

الحصة التدريبية : رقم (06) الهدف:تنمية سرعة الأداء+دحرجة الكرة.زمن الوحدة : 70د الأدوات: صفارة – ميقاتي – كرات	المرحلة الرئيسية	**التمرين 1** : يقوم اللاعب بالوثب للأمام لصعود مقاعد جلوس ارتفاعها 30م حيث تكون الرجلين مضمومتان و الجسم يحافظ على استقامته لمسافة 30م1 **التمرين 2** : من الاستلقاء على الظهر ورفع الرجلين عاليا ثم النهوض بسرعة والجري بأقصى سرعة لمسافة 10 أمتار. – من وضعية الانبطاح النهوض بعد سماع الصافر، والجري بأقصى سرعة لمسافة 10 أمتار. **التمرين 3** :كرة لكل لاعب، ونطلب القيام بما يلي: القمع الأصفر: جري خفيف بالكرة. القمع الأحمر: دحرجة بسرعة. القمع الأخضر: توقف. اللاعب يدحرج الكرة في خط مستقيم تبعاً للون القمع **التمرين 4** :تمرينات تاباتا القفز بالحبل تقوم المجموعة التجريبية بالقفز على الحبل لمدة 20 ثا وراحة لمدة 10ثا بتكرار 8 مرات بمعدل 04 دقائق في التمرين	  	1د* 9 راحة 30ثا 3 تكرارات لكل وضعية × سلسلتين مع أخذ راحة كافية بينالتكرارات والسلسلتين. 5 تكرارات × سلسلتين 20 ثا قفز 10 ثا راحة 08 تكرارات
	المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.	X xxxxxxxx X xxxx	15د 10د

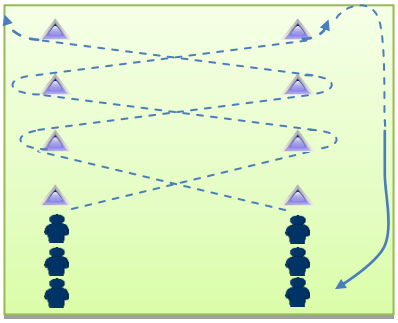
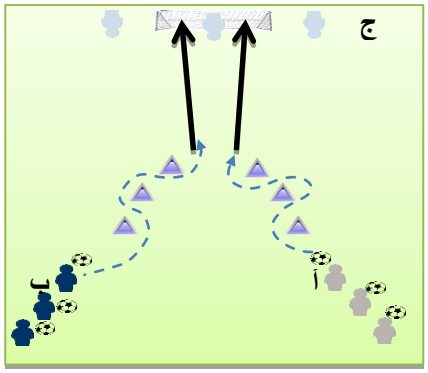
المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	–شرح هدف الحصة –تسخين عام وخاص –تمديد العضلات	×××××× ××××××	15د	

المرحلة الرئيسية	**التمرين 1** : نقوم بتقسيم اللاعبين إلى فريقين للعب التمريرات العشرة من وضعية البطة **التمرين 2** : نشكل مجموعتين من اللاعبين: – عند الصافرة ينطلقُ الأولان من كل مجموعة بسرعة بين الأقماع ثم العودة ماشيا. **التمرين 3** :نشكل مجموعتين من اللاعبين المتقابلين على مسافة 20 م، ونطلب من اللاعبين دحرجة الكرة بالطريقة التالية: – دحرجة الكرة بداخل (بباطن القدم). – دحرجة الكرة بخارج (بظهر القدم). – دحرجة الكرة بأسفل القدم جانبا (برجل واحدة) يمنى ثم يسرى. – دحرجة الكرة بأسفل القدم برجلين (تناوب يمنى ثم يسرى) – دحرجة الكرة بين القدمين في الوقت نفسه – دحرجة الكرة بباطن القدم ثم بظهر القدم في الوقت نفسه. **التمرين 4** :تمرينات تابانا القفز بالحبل تقوم المجموعة التجريبية بالقفز على الحبل لمدة 20 ثا وراحة لمدة 10ثا بتكرار 8 مرات بمعدل 04 دقائق في التمرين	  	15 د 15د 15د 04 د	2 *6د راحة 3 د 6 تكرارات × سلسلتين، مع أخذ راحة كافية بين التكرارات والسلسلتين. 4 تكرارات لكل حركة ×سلسلتين. –العمل يكون ذهابا وإيابا مع أخذ الراحة بين كل حركة وأخرى. 20 قفز 10ثا راحة 8 تكرارت
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.	X xxxxxxxx X xxxx	10د	

الحصة التدريبية : رقم (07)

الهدف:تنمية سرعة الانتقال+التحكم الجيد بالكرة.زمن الوحدة :75د

الأدوات: صفارة – ميقاتي –كرات –أقماع.

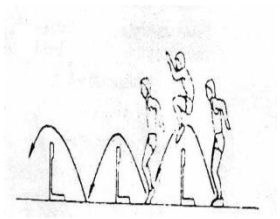
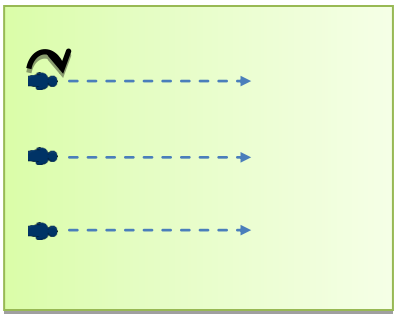
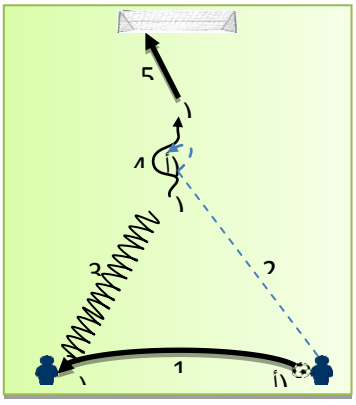
المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	-تسخينات بالكرة: تمرير استقبال، تنطيط ، تحكم في الكرة - حركات التمدد العضلي – سرعات بالكرة.	×××××× ×××××× 	10د 10د	
المرحلة الرئيسية	**التمرين 1** :يقوم اللاعب بالجري و تخطي الأقماع لمسافة 10م حيث أن المسافة بين كل قمع و آخر تكون 1م ثم الانطلاق بسرعة لمسافة 15. **التمرين 2**: نشكل مجموعتين من اللاعبين: - عند الصافرة ينطلقُ الأولان من كل مجموعة بسرعة بين الأقماع ثم العودة ماشيا. **التمرين 3** :مجموعتان من اللاعبين يدحرجون الكرة بسرعة بين الأقماع ثم التسديد نحو المرمى. المتغيرات:(دحرجة حرة + تسديد باليمنى)،(دحرجة حرة + تسديد باليسرى)،(دحرجة بالرجل اليمنى + تسديد باليمنى)،(دحرجة بالرجل اليسرى + تسديد باليسرى)،(دحرجة بالتناوب + تسديد باليمنى) ،(دحرجة بالتناوب + تسديد باليسرى). **التمرين 04: تمرين تاباتا** الجري: جري سريع لمدة 20 ثا راحة لمدة 10 ثا 8 تكرارات	   	15د 15 د 15د 04 د	30ثا* 15 راحة 1د 4تكرارات× سلسلتين(راحة كافيةبين التكرارات والسلسلتين) 4تكرارات× سلسلتين(راحة كافيةبين التكرارات والسلسلتين) 20 ثا جري سريع 10 ثا راحة 08 تكرارات
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.	X xxxxxxxx X xxxx	10د	

الحصة التدريبية : رقم (08)

الهدف:تنمية سرعة التنقل بالكرة والمراوغة.زمن الوحدة :75د

الأدوات: صفارة– ميقاتي– كرات–أقماع.

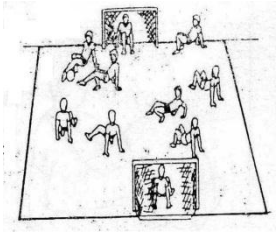
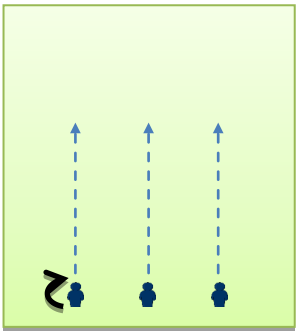
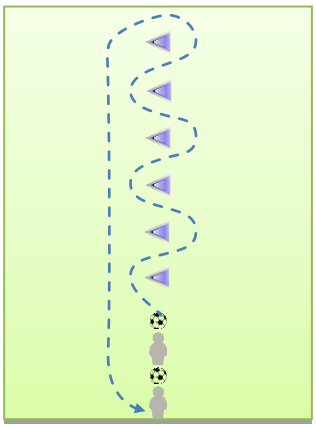
المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	تسخينات بالكرة: تمرير استقبال، تنطيط ، تحكم في الكرة – حركات التمدد العضلي – سرعات بالكرة	×××××× ×××××× 	10د 10د	

المرحلة الرئيسية	**التمرين 1** : يوضع عدد من الحواجز بارتفاع (65سم) و بمسافات بينية بين كل حاجز و آخر (50سم). ثم يقوم اللاعب من على خط البداية بالوثب للأمام, حتى يمر فوق كل حاجز من الحواجز الموجودة و يصل إلى خط النهاية.		15 د	1د* 5 راحة 2 د
	التمرين 2 : يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة ممكنة باتجاه القمع المقابل له ثم العودة إلى نقطة البداية ثم يلمس يد زميله الذي يليه وتقدر المسافة بين القمعين ب15 متر.		15د	
	التمرين 3 :نشكل مجموعتين (أ) و(ب) نطلب من المجموعة (أ) تمرير الكرة عرضيا إلى المجموعة (ب) ثم ينطلق ليصبح مدافعا (ب) يستقبل الكرة ليخرجها بسرعة نحو المرمى يراوغ (أ) ثم يسدد نحو المرمى. المتغيرات : تغير الأدوار بعد 6 تكرارات .		15د	6 تكرارات في سلسلتين .
	التمرين 4 :تمرينات تاباتا القفز بالحبل تقوم المجموعة التجريبية بالقفز على الحبل لمدة 20 ثا وراحة لمدة 10ثا بتكرار 8 مرات بمعدل 04 دقائق في التمرين		04د	20 ثا قفز 10 راحة 8 تكرارت
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.	X xxxxxxxx X xxxx	10د	

الحصة التدريبية : رقم (09)

الهدف:تنميةسرعة التنقل بالكرة+سرعة التنقل.زمن الوحدة : 75د

الأدوات: صفارة – ميقاتي – كرات – أقماع.

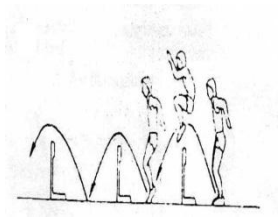
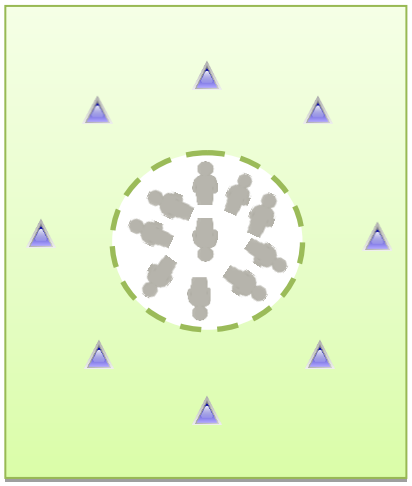
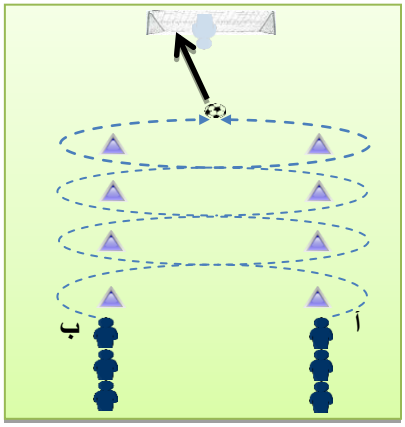
المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	تسخينات بالكرة: تمرير استقبال، تنطيط ، تحكم في الكرة – حركات التمدد العضلي – سرعات بالكرة	×××××× ××××××	10د 10د	
المرحلة الرئيسية	**التمرين 1** :نقوم بتقسيم اللاعبين إلى فريقين للعب التمريرات العشرة من وضعية البطة **التمرين2**:من الاستلقاء على الظهر ورفع الرجلين عاليا ثم النهوض بسرعة والجري بأقصى سرعة لمسافة 10 أمتار. – من وضعية الانبطاح النهوض بعد سماع الصافر، والجري بأقصى سرعة لمسافة 10 أمتار **التمرين 3** :لكل لاعب كرة بحيث نشكل خمس مجموعات بمعدل أربعة لاعبين في كل مجموعة ويطلب منهم دحرجة الكرة بين أقماع موضوعة على بُعد 1.5 م بين كل قمع وذلك بالكيفية التالية: 1– دحرجة حرة . 2– دحرجة بالرجل اليمنى فقط. 3– دحرجة بالرجل اليسرى فقط. 4– دحرجة بباطن القدم.5–دحرجة بظهر القدم.6– دحرجة بطريقة سريعة **التمرين 04: تمرين تاباتا** الجري: جري سريع لمدة 20 ثا راحة لمدة 10 ثا 8 تكرارات	  	15 د 15د 15د 04 د	1د* 5 راحة 2 د 6 تكرارات في سلسلتين . 20 ثا جري سريع 10 ثا راحة 8 تكرارات
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.	X xxxxxxxx X xxxx	10د	

الحصة التدريبية : رقم (10)

الهدف:تنميةسرعة الانتقال+ سرعة التنقل بالكرة .زمن الوحدة : 75د

الأدوات: صفارة – ميقاتي – كرات – أقماع.

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	تسخينات بالكرة: تمرير استقبال، تنطيط ، تحكم في الكرة – حركات التمدد العضلي – سرعات بالكرة	×××××× ← ×××××× ↓	10د 10د	

المرحلة الرئيسية	**التمرين 1** : يوضع عدد من الحواجز بارتفاع (65سم) و بمسافات بينية بين كل حاجز و آخر (50سم). ثم يقوم اللاعب من على خط البداية بالوثب للأمام, حتى يمر فوق كل حاجز من الحواجز الموجودة و يصل إلى خط النهاية. **التمرين2**:نطلب من كل اللاعبين التواجد في منطقة دائرة الوسط – نضع أقماع محيطة بالدائرة على بعد 10 أمتار؛ بحيث أن عدد اللاعبين يفوق عدد الأقماع (بـ2)، وعند الإشارة ينطلق اللاعبون بسرعة إلى الأقماع، واللاعبان اللذان لم يجدا أقماع يقصان من المنافسة، ثم نعيد العملية وكل مرة نحذف قمعين حتى نصل إلى أسرع لاعب. متغيرات التمرين: – الانطلاق من وضعية المشي داخل الدائرة. – الانطلاق من وضعية الجري الخفيف داخل الدائرة. **التمرين 3** : نشكل فوجين من اللاعبين بمسافة 5 م بينهما، عند الإشارة بالصافرة، الأول من المجموعتين ينطلق بين الأقماع و الذي يصل أولا يسدد الكرة نحو المرمى. و نحسب نقطة للذي يسدد الكرة و نقطة أخرى للذي يسجل هدف، ثم اللاعبين الموالين. **التمرين 04: تمرين تاباتا** الجري: جري سريع لمدة 20 ثا راحة لمدة 10 ثا 8 تكرارات	  	15 د 15د 15د 04 د	1د* 5 راحة 2 د 6 تكرارات في سلسلتين . مع أخذ راحة كافية بينالتكرارات والسلسلتين 20ثا جري سريع 10ثا راحة 8 تكرارات
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.	X xxxxxxxx X xxxx	10د	

الملحق رقم :02 جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

التخصص محضر بدني

اختبار كوبر 12 دقيقة لقياس التحمل البدني العام

في إطار انجاز مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة مستر أكاديمي تخصص محضر بدني الموسومة ب :تأثير وحدات تدريبية بتمارين تابتا tabata على تحسين حجم الأكسيجين الأقصى vo2max لدى لاعبين كرة القدم فئة (16 و17 سنة) للموسم الدراسي :2024, اقترح الباحث تطبيق اختبار كوبر 12 دقيقة لقياس التحمل البدني ,تبعا لإجراءات التالية :

بروتكول الإنجاز :

يجرى الاختبار في مضمار العاب القوى باستعمال ميقاتي، صفارة، ومجموعة أقماع، وهو يقوم على الجري لأكبر مسافة ممكنة في وقت قدرة 12 دقيقة، ويتم حساب النتائج وفق المعادلة **الآتية:**

Vo2 max= 22.31×d − 11.288

حيث:(−=Vo2max ملليتر د / ق /كغ) و **d** : كلم.

شكل رقم (01) : مضمار 200 م المخصص لاختبار كوبر 12د

الحكم	المسافة بالمتر		Vo2max : مليلتر / د/كغ

ممتاز	2700 فما فوق	51.5فأكثر
جيد	2400 إلى 2800	42.6 إلى51.5
متوسط	2000 إلى 2400	33.8 إلى42.5
دون المتوسط	1600 إلى 2000	25 إلى 33.7
ضعيف	تحت 1600	أقل من 25

جدول رقم (02) يوضح نتائج اختبار كوبر حسب (Brikci.A.et autre. 1998.p83)

ملحق رقم:

إجراءات الإختبار							
الزمن : 12 دقيقة	الوسائل البيداغوجية: مضمار ألعاب قوي –ميقاتية أو ساعة –صفارة - وثيقة تسجيل البيانات						
الرقم	الاسم واللقب	العمر	الوزن	عدد الدورات	المسافة/ م	المسافة / كم	Vo2 max
01							
02							
03							
04							
05							
06							
07							
08							
09							
10							
11							

12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							

الملحق رقم :02 جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

جدول يوضح نتائج اختبار كوبر 12 دقيقة للمجموعة الضابطة و التجريبية قبلي وبعدي

إجراءات الإختبار							
الزمن : 12 دقيقة	الوسائل البيداغوجية: مضمار العاب قوي –ميقاتيه او ساعه – صفارة - وثيقة تسجيل البيانات						
الرقم	الاسم واللقب	العمر	الوزن	عدد الدورات	قبلي المسافه/ م	بعدي المسافه / م	المجموعه
01	حموش وسيم	16	50	12	2450م	3000م	المجموعة التجريبية
02	بن عريوة اسحاق	16	47	13	2600م	3200م	
03	شاوش يونس	17	43	17	3450م	3800م	
04	حمدوش يونس	16	48	14	2950م	3200م	
05	بن زاوي يحي	17	42	11	2200م	2800م	
06	شاوش محمد	17	46	10	2000م	2800م	
07	شاوش وسيم	16	47	10.5	2150م	2600م	
08	مهدي عبيدة	17	49	16	3250م	3650م	

09	بلعزوق عباس	17	41	09	1800م	2700م	
10	بن عثمان امين	16	40	11	2200م	2320م	المجموعة الضابطة
11	بن بوزيد عبد الناصر	17	44	13	2600م	2700م	
12	موهوب حمزة	17	43	12	2400م	2500م	
13	يوسفي ابراهيم	16	48	09	1800م	1950م	
14	حموش تقي الدين	16	45	15	3000م	3300م	
15	بوجلال عبد الغفور	16	44	10	2000م	2170م	
16	زرقين ايوب	16	49	11	2250م	2390م	
17	بولحاف محمد علي	17	46	08	1600م	1730م	
18	شايب العين رضوان	16	43	12	2400م	2610	

جدوليوضح نتائج اختبار كوبر 12 دقيقة للمجموعة الضابطة قبلي وبعدي

إجراءات الإختبار							
الزمن : 12 دقيقة	الوسائل البيداغوجية: مضمار ألعاب قوي –ميقاتية أو ساعة – صفارة - وثيقة تسجيل البيانات						
الرقم	الاسم واللقب	العمر	الوزن	عدد الدورات	القبلي المسافة/ م	البعدي المسافة / م	المجموعة
01	بن عثمان امين	16	40	11	2200م	2320م	المجموعة الضابطة
02	بن بوزيد عبد الناصر	17	44	13	2600م	2750م	
03	موهوب حمزة	17	43	12	2400م	2500م	
04	يوسفي ابراهيم	16	48	09	1800م	1950م	
05	حموش تقي الدين	16	45	15	3000م	3300م	
06	بوجلال عبد الغفور	16	44	10	2000م	2170م	
07	زرقين ايوب	16	49	11	2250م	2390م	
08	بولحاف محمد علي	17	46	08	1600م	1730م	
09	شايب العين رضوان	16	43	12	2400م	2610م	

جدوليوضح مقارنة نتائج اختبار كوبر 12 دقيقة للمجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي

إجراءات الإختبار							
الزمن : 12 دقيقة	الوسائل البيداغوجية: مضمار ألعاب قوي –ميقاتية أو ساعة – صفارة - وثيقة تسجيل البيانات						
الرقم	الاسم واللقب	العمر	الوزن	عدد الدورات	القبليالمسافة/ م	البعدي المسافة / م	المجموعة
01	حموش وسيم	16	50	15		3000م	المجموعة الضابطة
02	بن عريوة اسحاق	16	47	16		3200م	
03	شاوش يونس	17	43	19		3800م	
04	حمدوش يونس	16	48	16		3200م	
05	بن زاوي يحي	17	42	14		2800م	
06	شاوش محمد	17	46	14		2800م	

07	شاوش وسيم	16	47	13		2600م	
08	مهدي عبيدة	17	49	18		3650م	
09	بلعزوق عباس	17	41	13		2700م	
10	بن عثمان امين	16	40	11.5		2320م	المجموعة الضابطة
11	بن بوزيد عبد الناصر	17	44	13.5		2750م	
12	موهوب حمزة	17	43	12.5		2500م	
13	يوسفي ابراهيم	16	48	09.5		1950م	
14	حموش تقي الدين	16	45	15.5		3300م	
15	بوجلال عبد الغفور	16	44	10.85		2170م	
16	زرقين ايوب	16	49	11.95		2390م	
17	بولحاف محمد علي	17	46	08.65		1730م	
18	شايب العين رضوان	16	43	13.05		2610م	

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université de M'sila
Institut des Science et Technique
des Activités Physiques et Sportives

République Algérienne Démocratique et Populaire

الرقم :...../ق ت ر / 2024

المسيلة في :...../..../2024

إلى السيد المحترم: رئيس الأكاديمية الرعاد
الرياضي تسامرت - بوداش يعقوب

الطالب: بوعايد عادل.

الموضوع: تسهيل مهمة

تحية طيبة وبعد

في اطار إجراء التربصات الميدانية لطلبة السنة ثالثة/ سنة ثانية ماستر وإنجاز مذكرة التخرج نلتمس من سيادتكم تسهيل مهمة الطالب :

للقيام بأعماله على مستوى مؤسستكم المحترمة في حدود مايسمح به القانون

نشكر حسن تعاونكم مسبقا، ووفقكم الله لخدمة مافيه خير للعباد والبلاد

رئيس القسم

موافقة الهيئة المستقبلة

رئيس الأكاديمية
بوداش يعقوب