

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية

تخصص: التدريب الرياضي العالي مستوى

مخرجات تخطيط وبرمجة مشروع تدريبي مدمج على بعض
مكونات التفوق الرياضي خلال مرحلة التكوين لدى لاعبي
كرة القدم أقل من 15 سنة.

دراسة ميدانية لفريق المركب الرياضي الجوّاري بآبار

المشرف الأول: أستاذ التعليم العالي غنام نور الدين

المشرف الثاني: الأستاذ الدكتور بن دقفل رشيد

إعداد الطالب الباحث:

حمداوي التوهامي

لجنة المناقشة

- رئيس اللجنة:.....

- مقرر اللجنة:.....

الأعضاء المناقشون:

-

-

-

-

-

السنة الجامعية: 2020-2021

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية
تخصص: التدريب الرياضي العالي مستوى

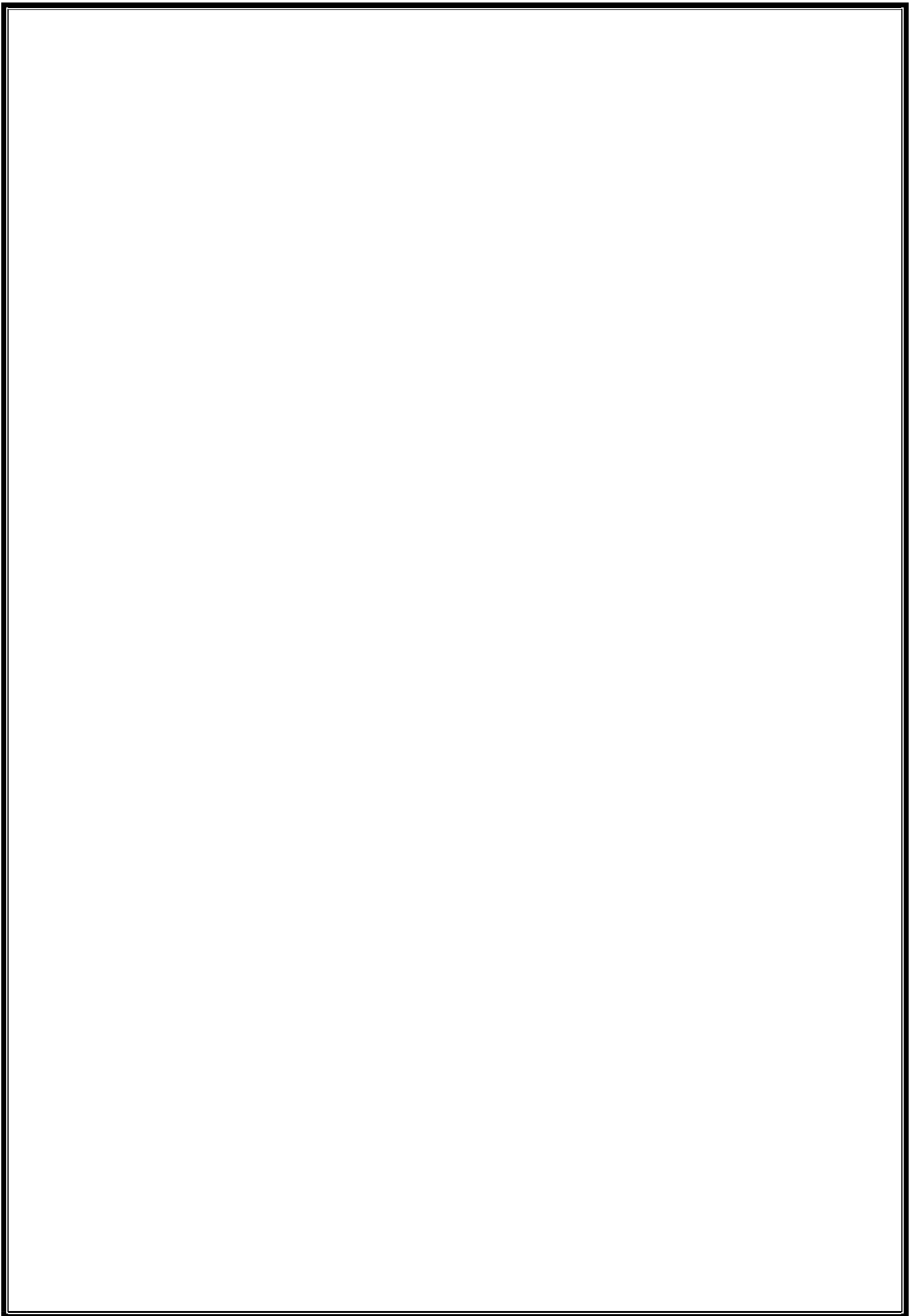
مخرجات تخطيط وبرمجة مشروع تدريبي مدمج على بعض
مكونات التفوق الرياضي خلال مرحلة التكوين لدى لاعبي
كرة القدم أقل من 15 سنة.

دراسة ميدانية لفريق المركب الرياضي الجوّاري بآبار

المشرف الأول: أستاذ التعليم العالي غنام نورالدين
المشرف الثاني: الأستاذ الدكتور بن دقفل رشيد

إعداد الطالب الباحث:
حمداوي التوهامي

السنة الجامعية: 2020-2021



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"نَرْفَعُ دَرَجَاتٍ مِّنْ نَّشَأٍ وَفَوْقَ كُلِّ

ذِي عِلْمٍ عَلِيمٌ"

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ

سورة يوسف، الآية: 07

شكرو تقدير

قال الله تعالى:

"وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ"

صدق الله العظيم، (سورة إبراهيم)، الآية 07.

قال الله تعالى:

"رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ"

صدق الله العظيم، (سورة النمل)، الآية 19.

نحمد الله عز وجل ونشكره جزيل الشكر أن أعاننا بالصبر وأمدنا بالقدره على إتمام هذا البحث وعملا بقوله ﷺ (من لم يشكر الناس لم يشكر الله).

أتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير للأساتذة المشرفين:

- أستاذ التعليم العالي: غنام نور الدين.

- الأستاذ الدكتور: بن دقفل رشيد.

- أستاذة التعليم العالي: رشا اشرف شرف.

عما بذلوه من مجهودات و توجيهات قيمة ومتابعة مستمرة لإخراج هذه الأطروحة .

كما أتقدم بالشكر والتقدير إلى كل من: أستاذ التعليم العالي عبدلي فاتح، أستاذ التعليم العالي

قميني حفيظ ،الدكتور ضياء ياسين،الدكتور راشف عبد المؤمن،الدكتور محمد الشريف

ناصر،الدكتور محمد مهدي، الدكتور فيصل تكرر،الدكتور محمد وزاع.

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى كل أساتذة معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

التربية البدنية والرياضية جامعة سوق أهراس.وجامعة محمد بوضياف المسيلة و أساتذة كلية

التربية بحلوان جمهورية مصر العربية.

على كل المساعدات التي ساهمت في انجاز هذه الأطروحة.

كما لا يفوتني أن أشكر أصدقائي: عبد العالي مسعي ،هشام بوشكوة ،هشام بوراس ،على

مساعدهم أثناء العمل الخاص بالأطروحة.

الإهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى أمي التي حملتني وهنا على وهن.

إلى أبي الغالي رحمه الله واسكنه فسيح جناته.

إلى الزوجة الكريمة.

إلى البننتين الغاليتين ميار وليان.

إلى لجين وهادية ماسة.

إلى اشرف.

إلى إخوتي وأخواتي.

فهرس المحتويات

	محتويات الدراسة
	شكر وتقدير
	اهداء
01	مقدمة
	الجانب التمهيدي
05	1- إشكالية الدراسة
09	1-1- التساؤل العام للدراسة
09	2-1- التساؤلات الجزئية للدراسة
09	2- فرضيات الدراسة
09	1-2- الفرضية العامة للدراسة
09	2-2- الفرضيات الجزئية للدراسة
10	3- أسباب اختيار موضوع الدراسة
10	1-3- أسباب ذاتية
10	2-3- أسباب موضوعية
10	4- أهداف الدراسة
11	5- أهمية الدراسة
11	1-5- الأهمية النظرية للدراسة
11	2-5- الأهمية التطبيقية للدراسة
11	6- تحديد المفاهيم والمصطلحات المستخدمة في الدراسة
11	1-6- المخرجات
11	1-1-6- التعريف الاصطلاحي
11	2-1-6- التعريف الإجرائي
12	2-6- التخطيط
12	1-2-6- التعريف الاصطلاحي
12	2-2-6- التعريف الإجرائي
12	3-6- البرمجة
12	1-3-6- التعريف الاصطلاحي
12	2-3-6- التعريف الإجرائي
12	4-6- التدريب المدمج
12	1-4-6- التعريف الاصطلاحي
13	2-4-6- التعريف الإجرائي
13	5-6- التفوق الرياضي
13	1-5-6- التعريف الاصطلاحي
13	2-5-6- التعريف الإجرائي

فهرس المحتويات

13	6-6- مرحلة التكوين الرياضي
13	6-6-1- التعريف الاصطلاحي
13	6-6-2- التعريف الإجرائي
13	6-7- كرة القدم
13	6-7-1- التعريف الاصطلاحي
13	6-7-1- التعريف الإجرائي
14	6-8- المرحلة العمرية أقل من 15 سنة
14	6-8-1- التعريف الاصطلاحي
14	6-8-2- التعريف الإجرائي
14	7- الدراسات السابقة والمساهمة للدراسة
14	7-1- الدراسات السابقة والمساهمة للدراسة باللغة العربية
25	7-2- الدراسات السابقة والمساهمة للدراسة باللغات الأجنبية
30	7-3- التعليق على الدراسات السابقة والمساهمة للدراسة
31	7-3-1- الدراسات السابقة والمساهمة المتعلقة بالألعاب المصغرة
31	7-3-2- الدراسات السابقة والمساهمة المتعلقة بوضعيات اللعب
31	7-3-3- الدراسات السابقة والمساهمة المتعلقة بالتنسيقات الخططية والتدريب المدمج
31	7-4- المنهج المستخدم للدراسات السابقة والمساهمة
32	7-5- اختيار العينة المستخدمة للدراسات السابقة والمساهمة
32	7-6- الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة والمساهمة
32	7-7- نتائج الدراسات السابقة والمساهمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: برمجة وتخطيط المشروع التدريبي	
35	تمهيد
36	1- التدريب الرياضي
36	1-1- تعريف التدريب الرياضي
36	1-1-1- التعريف اللغوي
36	1-1-2- التعريف الاصطلاحي
37	2-1- خصائص التدريب الرياضي
37	1- التدريب الرياضي عملية تربوية
37	2- التدريب الرياضي عملية تتميز بالامتداد أو الاستمرار
37	3- التدريب الرياضي نشاط لا يهمل الخبرة
37	4- التدريب الرياضي عملية تربوية ضد الاستعمال اللامشروع
37	5- التدريب الرياضي يفرض نمط الحياة الرياضية
38	6- التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب

فهرس المحتويات

38	7- التدريب الرياضي عملية متكاملة
38	8- التدريب الرياضي يشكل أساس رياضة المستويات والبطولات العالية
38	9- التدريب الرياضي يعتمد على المعارف والمعلومات العلمية
38	10- التدريب الرياضي يعتمد في نتائجه على الإمكانيات المستخدمة
38	11- التدريب الرياضي عملية متكاملة بين التخطيط والتطبيق والقيادة
38	3-1- واجبات وأهداف التدريب الرياضي
38	1- الواجبات والأهداف التربوية للتدريب الرياضي
39	2- الواجبات والأهداف التعليمية للتدريب الرياضي
39	1- التخصص الإعداد البدني
39	2- الإعداد أو التحضير المهاري والخططي
39	3- الإعداد أو التحضير المعرفي النظري
40	4- الإعداد أو التحضير التربوي النفسي.
40	4-1- عمليات التدريب الرياضي
40	1- عمليات القيادة الفنية والإدارية أو ما يسمى بعمليات القيادة المستترة
40	2- عمليات القيادة الفنية التطبيقية أو ما يسمى بعمليات القيادة الظاهرة
41	2- تخطيط وبرمجة التدريب الرياضي
41	1-2- تعريف تخطيط التدريب الرياضي
41	2-2- تعريف برمجة التدريب الرياضي
41	3-2- تخطيط وبرمجة التدريب الرياضي
41	1- الدورات التدريبية الصغرى
42	1-1- أنواع الدورات التدريبية الصغرى
42	2-1- الدورات التدريبية المتوسطة
42	1- أنواع الدورات التدريبية المتوسطة
43	3-1- الدورة التدريبية الكبرى
44	1- فترة التحضير البدني العام
44	2- فترة التحضير البدني الخاص
44	3- مبادئ التدريب الرياضي
44	1-3- تعريف المبدأ التدريبي
45	1- مبدأ تخطيطي تنظيبي للحمولة البدنية
45	2- مبدأ حمولة بدنية مستمرة مع تمارين مستمرة وكثيرة خلال التدريب
45	3- مبدأ رفع نظامي للحمولة البدنية
45	4- مبدأ تحسين متنوع للقدرات البدنية باختيار تمارين بدنية ومناهج الحمولة والابتعاد عن الملل
46	5- مبدأ تناوب نظامي بين الحمولة والاسترجاع في كل حصّة وفي تسلسل الحصص الأسبوعية
46	6- مبدأ حمولة مع تكيف ملائم للجسم

فهرس المحتويات

47	7- مبدأ التخصصية
47	8- مبدأ التكيف
47	9- مبدأ الفروق الفردية
47	10- مبدأ التنوع
48	4 - حمل التدريب الرياضي
48	4-1- تعريف حمل التدريب
48	4-2- مكونات حمل التدريب
48	1- شدة حمل التدريب
48	1-1- تعريف شدة حمل التدريب
49	1-2- حجم حمل التدريب
49	1- تعريف حجم حمل التدريب
50	1-3- كثافة حمل التدريب
50	1- تعريف كثافة حمل التدريب
50	4-3- درجات حمل التدريب
50	1- تعريف درجات حمل التدريب
50	1-1- درجات حمل التدريب الرئيسية
51	1- الحمل الأقصى
51	2- الحمل الأقل من الأقصى
52	3- الحمل المتوسط
52	4- الحمل الخفيف الأقل من المتوسط
53	1-2- أنواع حمل التدريب
53	1- الحمل الخارجي
53	2- الحمل الداخلي
54	3- الحمل النفسي
54	5- طرق التدريب الرياضي
54	5-1- تعريف طرق التدريب الرياضي
55	5-2- أقسام طرق التدريب الرياضي
55	1- طريقة التدريب المستمر
55	1-1- أهداف طريقة التدريب المستمر
55	1-2- تأثيرات طريقة التدريب المستمر
55	1-3- خصائص ومكونات طريقة التدريب المستمر
56	2- طريقة التدريب الفتري
56	2-1- طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة
56	2-1-1- أهداف طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة

فهرس المحتويات

56	2-1-2 - تأثيرات طريقة التدريب الفكري منخفض الشدة
57	2-1-3 - خصائص ومكونات طريقة التدريب الفكري منخفض الشدة
57	2-2-2 - طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة
57	2-1-2-2 - أهداف طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة
57	2-2-2-2 - تأثيرات طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة
58	2-2-3 - خصائص ومكونات طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة
58	3- طريقة التدريب التكراري
58	3-1- أهداف طريقة التدريب التكراري
59	3-2- تأثيرات طريقة التدريب التكراري
59	3-3- خصائص ومكونات طريقة التدريب التكراري
59	4- طريقة التدريب التنافسية
59	4-1- أهداف طريقة التدريب التنافسية
60	4-2- تأثيرات طريقة التدريب التنافسية
60	4-3- خصائص ومكونات طريقة التدريب التنافسية
60	5- طريقة التدريب باللعب
60	5-1- أهداف طريقة التدريب باللعب
61	5-2- تأثيرات طريقة التدريب باللعب
61	5-3- خصائص ومكونات طريقة التدريب باللعب
61	6- طريقة التدريب الدائري
61	6-1- أهداف طريقة التدريب الدائري
62	6-2- تأثيرات طريقة التدريب الدائري
62	6-3- خصائص ومكونات طريقة التدريب الدائري
63	خلاصة
الفصل الثاني: التدريب المدمج	
65	تمهيد
66	1- التدريب المدمج
66	1-1- تعريف التدريب المدمج
67	2-1- أهمية التدريب المدمج
67	3-1- خصائص التدريب المدمج
67	1-3-1- التدريب المدمج تدريب مثالي ونموذجي
67	2-3-1- التدريب المدمج تدريب نشط
67	3-3-1- التدريب المدمج تدريب كلي واعتيادي
68	4-3-1- التدريب المدمج تدريب يعتمد على المجالات أو الفترات
68	1- دراسة النبضات القلبية

فهرس المحتويات

68	2- دراسة المجهود المتقطع في كرة القدم
68	3- مبدأ تعاقب العمل والراحة
68	1-3-5 - التدريب المدمج تدريب ينحدر من اللعب لأجل الرجوع إلى اللعب
68	1-4-4 - معايير التحكم في التدريب المدمج
68	1-4-1 - التأقلم مع المعايير التطبيقية
69	1-5-5 - معطيات التحكم في التدريب
69	1-5-1 - النبضات القلبية
69	1- الوسائل التطبيقية لمراقبة النبضات القلبية
69	2- الاستعمال التطبيقي لنبضات القلب
70	1-6-6 - وضعيات التدريب المدمج
70	1-7-7 - الوحدات القاعدية للتدريب المدمج
71	1-9-9 - النماذج البنوية لوضعيات التدريب المدمج
72	1-10-10 - محاور التدريب المدمج
72	1-10-1 - مشروع التدريب المدمج نحو كرة القدم الديناميكية
72	1- من ناحية نوعية اللعب الفعال
72	2- من ناحية التكوين
73	1-11-11 - أهداف للتدريب المدمج
73	1-11-1 - تطوير ذكاء اللعب
74	1-11-2 - تسهيل التنقلات مقارنة بالكرة
74	1-11-3 - تطوير القدرة على حل المشكلات
75	1-11-4 - تطبيق اللعب المباشر والسريع
76	1-11-5 - تطبيق اللعب الإبداعي
76	1-12-12 - محتويات التدريب المدمج
76	1-12-1 - وضعيات المشكلات
78	1-12-2 - التمارين التقنية
78	1-12-3 - اللعب
78	1-13-13 - التطبيق الميداني للتدريب المدمج
78	1-13-1 - سيرورة التدريب المدمج
80	1-13-2 - وضعيات التدريب المدمج
80	1- العلاقة بين الهجوم والدفاع
80	2- الوضعيات العكسية
80	3- تنظيم العتاد:
80	1-14-14 - أشكال محتوى التدريب المدمج
80	1-14-1 - وضعيات اللعب

فهرس المحتويات

80	1- تعريف وضعيات اللعب
81	2- معالم تحديد وضعيات اللعب
81	3- خطوات تحديد وضعيات اللعب
81	1-2-14-2- الألعاب المصغرة
82	1- تعريف الألعاب المصغرة
82	2- أهداف الألعاب المصغرة
83	3- مميزات الألعاب المصغرة
83	4- مبادئ اختيار واستخدام الألعاب المصغرة
84	5- العوامل المتحكمة في الألعاب المصغرة
84	5-1- مدة التمرين في الألعاب المصغرة
84	5-2- عدد اللاعبين في الألعاب المصغرة
84	5-3- مساحة اللعب في الألعاب المصغرة
84	5-4- مهام اللاعبين الزملاء والمنافسين
85	5-5- معالم الألعاب المصغرة
85	5-6- سلبيات الألعاب المصغرة
86	1-2-14-3- التنسيقات الخططية
86	1- مفهوم تدريب التنسيقات الخططية
86	2- القواعد الأساسية لتنظيم التنسيقات الخططية
86	3- خطوات تدريب التنسيقات الخططية
86	3-1- من الناحية النظرية
87	3-2- من الناحية التطبيقية
88	4- أنواع التنسيقات الخططية
88	4-1- التنسيقات الخططية الهجومية
88	4-1-1- مبادئ التنسيقات الخططية الهجومية القاعدية
89	4-2- التنسيقات الخططية الدفاعية
89	4-2-1- مبادئ التنسيقات الخططية الدفاعية القاعدية
91	خلاصة
الفصل الثالث: بعض مكونات التفوق الرياضي	
93	تمهيد
94	1- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم
94	1-1- المداومة
94	1- تعريف المداومة
94	2- أنواع وأشكال المداومة
94	2-1- المداومة من ناحية المشاركة العضلية

فهرس المحتويات

95	2-2- المداومة من ناحية الاستقلاب الطاقوي والتمثيل الغذائي:
96	2-3- المداومة من ناحية التخصص الرياضي ومدة العمل
96	2-3-1- المداومة العامة
96	1- تعريف المداومة العامة
96	2- أنواع المداومة العامة
96	2-1- مداومة قصيرة المدة
96	2-2- مداومة متوسطة المدة
96	2-3- مداومة طويلة المدة
96	3- أهمية المداومة العامة
97	4- نظرية ومنهجية تدريب المداومة العامة
98	2-3-2- المداومة الخاصة
98	1- تعريف المداومة الخاصة
99	2- أهمية المداومة الخاصة
99	3- نظرية ومنهجية تدريب المداومة الخاصة
100	2-1- القوة العضلية
100	1- تعريف القوة العضلية
101	2- أنواع القوة العضلية
101	2-1- القوة القصوى:
101	2-2- القوة المميزة بالسرعة
101	1- تعريف القوة المميزة بالسرعة
102	2- أهمية القوة المميزة بالسرعة
102	3- نظرية ومنهجية تدريب القوة المميزة بالسرعة
103	2-3- مداومة القوة
103	2-3-1- تعريف مداومة القوة
103	2-3-2- أهمية مداومة القوة
104	2-3-3- نظرية ومنهجية تدريب مداومة القوة
104	3- أهمية القوة العضلية
105	4- نظرية ومنهجية تدريب القوة العضلية
105	3-1- السرعة
105	1- تعريف السرعة
106	2- أنواع السرعة
106	2-1- السرعة كصفة مركبة
106	2-2- السرعة كصفة خالصة
106	2-2-1- سرعة الحركة الوحيدة

فهرس المحتويات

106	2-2-2- سرعة الحركة المركبة
106	3-2-2- سرعة رد الفعل
106	1- تعريف سرعة رد الفعل
107	2- أنواع سرعة رد الفعل
107	1-2- سرعة رد الفعل البسيط
107	2-2- سرعة رد الفعل المركب
107	3-2- سرعة رد الفعل المتعكس
107	3- أهمية سرعة رد الفعل
107	4- نظرية ومنهجية تدريب سرعة رد الفعل
108	2 - 4-2- السرعة الانتقالية
108	1- تعريف السرعة الانتقالية
108	2-أهمية السرعة الانتقالية
109	3- نظرية ومنهجية تدريب السرعة الانتقالية
109	2-2- 5- مداومة السرعة
109	1- تعريف مداومة السرعة
109	2- أهمية مداومة السرعة
110	3- نظرية ومنهجية تدريب مداومة السرعة
110	1-4- المرونة العضلية
110	1- تعريف المرونة العضلية
111	2-1- من حيث الشمولية والخصوصية
111	2-1-1- المرونة العامة
111	2-1-2- المرونة الخاصة
111	2-2- من حيث الإيجابية والسلبية
111	2-2-1- المرونة الإيجابية
111	2-2-2- المرونة السلبية
111	3- أهمية المرونة العضلية
112	4- نظرية ومنهجية تدريب المرونة العضلية
113	1-5- الرشاقة
113	2- أنواع الرشاقة
114	3- أهمية الرشاقة
114	4- نظرية ومنهجية تدريب الرشاقة
115	2- المتطلبات التقنية الأساسية في كرة القدم
115	1-2- تعريف التقنية
115	2-2- خصائص التقنية على مستوى الدماغ والجهاز العصبي

فهرس المحتويات

116	3-2- أقسام التقنيات الحركية
116	1- الحركات التقنية اللاإرادية
116	2- الحركات التقنية الإرادية
116	3- الحركات التقنية الآلية
116	4-2- مراحل تدريب التقنية
116	1- المرحلة الفكرية
116	1-1- التطبيق الأولي
117	2-1- التطبيق المجمل
117	3-1- التطبيق الثابت والمستمر
117	4-1- التغذية الرجعية
117	2- المرحلة الارتباطية
117	2-1- تعلم معايير البرامج الحركية
117	2-2- التطبيق المتغير
117	3-2- التطبيق بالتنوع
118	4-2- التغذية الرجعية
118	3- المرحلة الآلية
118	1- البحث عن الآلية الحركية
118	2- تنسيق بين التطبيق المتغير والمتنوع
118	2-5- أنواع التقنيات في كرة القدم
118	1- التقنية المغلقة
119	1-1- نظرية ومنهجية تدريب التقنيات المغلقة
119	2- التقنيات المفتوحة
119	2-1- نظرية ومنهجية تدريب التقنيات المفتوحة
120	2-6- طرق التدريب التقني
120	1- الطريقة الكلية
120	1-1- معطيات تطبيق الطريقة الكلية
120	2- الطريقة الجزئية
120	2-1- معطيات تطبيق الطريقة الجزئية
121	3- الطريقة الجزئية الكلية
121	3-1- معطيات تطبيق الطريقة الكلية الجزئية
121	2-7- التقنيات الأساسية لكرة القدم
121	2-7-1- التقنيات الأساسية بدون كرة
121	1- تقنية الجري وتغيير الاتجاه
122	2- تقنية الوثب

فهرس المحتويات

122	3- تقنية الخداع والتمويه بالجسم
122	4- تقنية وقفة لاعبي الدفاع
123	2-7-2- التقنيات الأساسية بالكرة
123	1- تقنية مداعبة الكرة
123	2- تقنية إسقاط الكرة
123	3- تقنية قذف الكرة
124	4- تقنية قيادة الكرة
126	5- تقنية تمرير الكرة
127	6- تقنية مر اقبة الكرة
128	7- تقنية تسديد الكرة
128	8- تقنية تنفيذ الكرات الثابتة
128	9- تقنية اللعب بالرأس
129	10- تقنية رمية التماس
130	11- تقنيات حراسة المرمى
131	خلاصة
الفصل الرابع: خصائص الفئة العمرية أقل من 15 سنة	
133	تمهيد:
134	1- المراهقة
134	1-1 تعريف المراهقة لغة
134	2-1 تعريف المراهقة اصطلاحا
134	2- أطوار المراهقة
134	1-2 مرحلة المراهقة المبكرة
135	2-2 مرحلة المراهقة الوسطى
135	3-2 مرحلة المراهقة المتأخرة
135	3- خصائص الفئة العمرية (12-15) سنة
135	1-3 النمو الجسدي
135	2-3 النمو العقلي
136	3-3 النمو الانفعالي
137	4-3 النمو الاجتماعي
137	5-3 النمو الجنسي
137	6-3 النمو الحركي
138	4- مشاكل المراهقة المبكرة
138	1-4 المشكلات النفسية
138	2-4 المشكلات الصحية

فهرس المحتويات

138	3-4- المشكلات الانفعالية
139	4-4- المشكلات الاجتماعية
139	5- دو افع الممارسة الرياضية لدى المراهق
139	1-5- دو افع مباشرة
139	2-5- دو افع غير مباشرة
139	6- دور الممارسة الرياضية لدى المراهق
139	1-6- تنمية الكفاءة البدنية
140	2-6- تنمية الكفاءة الحركية
140	3-6- تنمية الكفاءة العقلية
140	4-6- تنمية العلاقات الاجتماعية
141	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الأول: الاجراءات المنهجية للدراسة	
144	تمهيد
145	1- منهجية البحث المتبعة
145	1-1- الدراسة الاستطلاعية
145	1-1-1- التجربة الاستطلاعية
145	2-1- منهج البحث
145	1-2-1- تعريف المنهج
145	1- المنهج التجريبي
145	2-2-1- تعريف المنهج التجريبي
146	2- مقومات وعناصر المنهج التجريبي
146	1-2- الملاحظة
146	2-2- الفرضيات العلمية
146	3-2- عملية التجريب
147	3-1- عينة البحث
147	1-3-1 - خصائص عينة البحث
147	1- العينة التجريبية
147	2- العينة الشاهدة
148	2-3-1- مجالات البحث
148	1- المجال البشري
148	2- المجال المكاني
148	3- المجال الزمني
148	1-3- العينة التجريبية

فهرس المحتويات

148	1- الاختبارات البدنية القبلية
148	2- الاختبارات التقنية القبلية
148	3- الاختبارات البدنية البعدية
148	4- الاختبارات التقنية البعدية
149	2-3- العينة الشاهدة
149	1- الاختبارات البدنية القبلية
149	2- الاختبارات التقنية القبلية
149	3- الاختبارات البدنية البعدية
149	4- الاختبارات التقنية البعدية
149	1-3-3- أدوات البحث
149	1- المقابلات الشخصية
150	2- المصادر والمراجع
150	3- الاختبارات البدنية والتقنية المعتمدة
150	1-4- أسس بناء البرنامج التدريبي المدمج
150	1-4-1- بناء البرنامج التدريبي
150	1- الأهداف العامة
151	2- الأهداف الخاصة
151	1-2-4- تحديد محتوى البرنامج
151	1-3-4- العتاد البيداغوجي المستعمل
152	1-5- مضمون البرنامج التدريبي المدمج المقترح
157	1-6- وسائل البحث
157	1- طريقة التحليل البيبلوغرافي
157	2- طريقة المعالجة الإحصائية
158	1-7- الاختبارات المستعملة
158	1-7-1- الاختبارات البدنية المستخدمة
158	1- اختبار المداومة العامة نصف كوبر جري 6 دقائق
159	2- اختبار القوة المميزة بالسرعة
160	3- اختبار قياس سرعة رد الفعل جري 05 متر
161	4- اختبار المرونة
162	1-2-7- الاختبارات التقنية المستخدمة
162	1- اختبار مرآة الكرة
163	2- اختبار مداعبة الكرة
164	3- اختبار دقة التسديد من ركلة حرة
165	4- اختبار قذف الكرة

فهرس المحتويات

166	5 - اختبار قيادة الكرة
167	6- اختبار ضرب الكرة بالرأس
168	7 - اختبار التسارع بالكرة
168	8-1- الأسس العلمية للاختبارات
169	1- ثبات الاختبارات
169	2- صدق الاختبارات
169	3- موضوعية الاختبار
169	1-8-1- نتائج الأسس العلمية للاختبارات البدنية للعينة التجريبية
170	1-8-2- نتائج الأسس العلمية للاختبارات التقنية للعينة التجريبية
171	5- الضبط الإجرائي لمتغيرات الدراسة
173	خلاصة
الفصل الثاني: عرض تحليل ومناقشة النتائج	
175	1- عرض ومناقشة النتائج:
175	1-1- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية للعينة التجريبية
175	1-1-1- عرض ومناقشة اختبار المداومة العامة نصف كوبر جري 6 دقائق
176	1-1-2- عرض ومناقشة اختبار القوة الانفجارية الوثب العمودي سارجنت
177	1-1-3- عرض ومناقشة اختبار سرعة رد الفعل جري 5 متر
178	1-1-4- عرض ومناقشة اختبار المرونة ثني الجذع للأمام
179	2-1- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات التقنية للعينة التجريبية
179	1-2-1- اختبار مراقبة الكرة:
180	2-2-1- اختبار مداعبة الكرة
181	3-2-1- اختبار دقة التسديد من ركلة حرة
182	4-2-1- اختبار قذف الكرة
183	5-2-1- اختبار قيادة الكرة
184	6-2-1- اختبار ضرب الكرة بالرأس
185	7-2-1- اختبار التسارع بالكرة
186	3-1- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية للعينة الشاهدة
186	1-3-1- عرض ومناقشة اختبار المداومة العامة نصف كوبر جري 6 دقائق
187	2-3-1- عرض ومناقشة اختبار القوة الانفجارية الوثب العمودي سارجنت
188	3-3-1- عرض ومناقشة اختبار سرعة رد الفعل جري 05 متر
189	4-3-1- عرض ومناقشة اختبار المرونة ثني الجذع للأمام
190	4-1- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات التقنية للعينة الشاهدة
190	1-4-1- اختبار مراقبة الكرة
191	2-4-1- اختبار مداعبة الكرة

فهرس المحتويات

192	3-4-1- اختبار دقة التسديد من ركلة حرة
193	4-4-1- اختبار قذف الكرة
194	5-4-1- اختبار قيادة الكرة
195	6-4-1- اختبار ضرب الكرة بالرأس
196	7-4-1- اختبار التسارع بالكرة
197	5-1- عرض ومناقشة مقارنة لنتائج الاختبارات البدنية والتقنية للعينتين التجريبية والشاهدة
197	1-5-1- عرض ومناقشة مقارنة لنتائج الاختبارات البدنية للعينتين التجريبية والشاهدة
197	1-1-5-1- عرض ومناقشة مقارنة لنتائج اختبار المداومة العامة نصف كوبر جري 6 دقائق
199	2-1-5-1- عرض ومناقشة مقارنة لنتائج اختبار القوة الانفجارية الوثب العمودي سارجنت
200	3-1-5-1- عرض ومناقشة مقارنة لنتائج اختبار قياس سرعة رد الفعل جري 05 متر
202	4-1-5-1- عرض ومناقشة مقارنة لنتائج اختبار المرونة ثني الجذع للأمام
204	2-5-1- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات التقنية للعينتين التجريبية والشاهدة
204	1-2-5-1- عرض ومناقشة مقارنة لنتائج اختبار مر اقبة الكرة
206	2-2-5-1- عرض ومناقشة مقارنة لنتائج اختبار مداعبة الكرة
208	3-2-5-1- عرض ومناقشة مقارنة لنتائج اختبار دقة التسديد من ركلة حرة
210	4-2-5-1- عرض ومناقشة مقارنة لنتائج عرض ومناقشة مقارنة لنتائج اختبار قذف الكرة
212	5-2-5-1- عرض ومناقشة مقارنة لنتائج اختبار قيادة الكرة
214	6-2-5-1- عرض ومناقشة مقارنة لنتائج اختبار ضرب الكرة بالرأس
216	7-2-5-1- عرض ومناقشة مقارنة لنتائج اختبار التسارع بالكرة
الفصل الثالث: مناقشة النتائج والاستنتاجات	
220	1- مناقشة وتحليل مخرجات الدراسة مع الفرضيات
220	1-1 - مناقشة وتحليل مخرجات الدراسة مع الفرضية الجزئية الأولى
220	1-1-1- المداومة العامة
222	2-1-1- القوة الانفجارية
223	3-1-1- سرعة رد الفعل
225	4-1-1- المرونة
226	2-1 - مناقشة وتحليل مخرجات الدراسة مع الفرضية الجزئية الثانية
226	1-2-1- مر اقبة الكرة
227	2-2-1- مداعبة الكرة
228	3-2-1- دقة التسديد من ركلة حرة
228	4-2-1- قذف الكرة
229	5-2-1- قيادة الكرة
230	6-2-1- ضرب الكرة بالرأس

فهرس المحتويات

231	7-2-1- التسارع بالكرة
232	3-1 - مناقشة وتحليل مخرجات الدراسة مع الفرضية الجزئية الثالثة
232	1-3-1- المداومة العامة
233	2-3-1- القوة الانفجارية
234	3-3-1- سرعة رد الفعل
234	4-3-1- المرونة
235	4-1 مناقشة وتحليل مخرجات الدراسة مع الفرضية الجزئية الرابعة
235	1-4-1- مر اقبة الكرة
236	2-4-1- مداعبة الكرة
237	3-4-1- دقة التسديد من ركلة حرة
237	4-4-1- قذف الكرة
238	5-4-1- قيادة الكرة
239	6-4-1- ضرب الكرة بالرأس
240	7-4-1- التسارع بالكرة
241	الاستنتاج العام
244	الخاتمة
246	توصيات
	المصادر والمراجع
	الملاحق
	ملخص الدراسة

فهرس الجداول والأشكال البيانية والرسومات التوضيحية

الصفحة	قائمة الجداول
77	جدول رقم (1) يبين مبادئ اللعب المدمج بناء على معطيات وضعيات المشكلات.
79	جدول رقم (2) يبين المراحل المختلفة للتدريب المدمج
85	جدول رقم (3) يمثل معالم التحكم في الألعاب المصغرة حسب Little 2006.
151	جدول رقم (4) يبين أهداف الدورة التدريبية الصغرى للرقابة .
152	جدول رقم (5) يبين أهداف الدورة التدريبية الصغرى المدخلية .
153	جدول رقم (6) يبين أهداف الدورة التدريبية الصغرى القاعدية .
154	جدول رقم (7) يبين أهداف الدورة التدريبية الصغرى العادية
155	جدول رقم (8) يبين أهداف الدورة التدريبية الصغرى العادية .
155	جدول رقم (9) يبين أهداف الدورة التدريبية الصغرى الاستراتيجية .
156	جدول رقم (10) يبين أهداف الدورة التدريبية الصغرى للرقابة .
156	جدول رقم (11) يبين مكونات حمل التدريب بالنسبة المثوية.
159	جدول رقم (12) يبين مستويات الاختبار المستخدمة للاعبين كرة القدم أقل من 5 سنة جري 6'
160	جدول رقم (13) يبين مستويات الاختبار المستخدمة للاعبين كرة القدم أقل من 15 س سارجنت
161	جدول رقم (14) يبين مستويات الاختبار المستخدمة للاعبين كرة القدم أقل من 15 سنة سرعة رد الفعل.
162	جدول رقم (15) يبين مستويات الاختبار المستخدمة للاعبين كرة القدم أقل من 15 سنة في اختبار المرونة
163	جدول رقم (16) يبين مستويات الاختبار المستخدمة للاعبين كرة القدم أقل من 15 سنة في اختبار مر اقبة الكرة.
164	جدول رقم (17) يبين مستويات الاختبار المستخدمة للاعبين كرة القدم أقل من 15 سنة في اختبار مداعبة الكرة.
164	جدول رقم (18) يبين مستويات الاختبار المستخدمة للاعبين كرة القدم أقل من 15 سنة في اختبار دقة التسديد من ركلة حرة.
165	جدول رقم (19) يبين مستويات الاختبار المستخدمة للاعبين كرة القدم أقل من 15 سنة في اختبار قوة التسديد.
166	جدول رقم (20) يبين مستويات الاختبار المستخدمة للاعبين كرة القدم أقل من 15 سنة في اختبار قيادة الكرة
167	جدول رقم (21) يبين مستويات الاختبار المستخدمة للاعبين كرة القدم أقل من 15 سنة في اختبار ضرب الكرة بالرأس.
168	جدول رقم (22) يبين مستويات الاختبار المستخدمة للاعبين كرة القدم أقل من 15 سنة في اختبار التسارع بالكرة.

فهرس الجداول والأشكال البيانية والرسومات التوضيحية

169	جدول رقم (23) يمثل درجات الصديق الثبات والموضوعية للاختبارات البدنية للعبة التجريبية.
170	جدول رقم (24) يمثل درجات الصديق الثبات والموضوعية للاختبارات التقنية للعبة التجريبية .
175	جدول رقم (25) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدى لقياس المداومة العامة نصف كوبر للعبة التجريبية.
176	جدول رقم (26) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدى لقياس القوة الانفجارية الوثب العمودي سار جنت للعبة التجريبية.
177	جدول رقم (27) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدى لقياس سرعة رد الفعل جري 05 متر للعبة التجريبية.
178	جدول رقم (28) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدى لقياس المرونة ثني الجذع للأمام للعبة التجريبية
179	جدول رقم (29) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدى لقياس مراقبة الكرة للعبة التجريبية
180	جدول رقم (30) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدى لقياس مداعبة الكرة للعبة التجريبية
181	جدول رقم (31) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدى لقياس دقة التسديد من ركلة حرة للعبة التجريبية.
182	جدول رقم (32) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدى لقياس قذف الكرة للعبة التجريبية
183	جدول رقم (33) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدى لقياس قيادة الكرة للعبة التجريبية
184	جدول رقم (34) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدى لقياس ضرب الكرة بالرأس للعبة التجريبية
185	جدول رقم (35) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدى لقياس التسارع بالكرة للعبة التجريبية
186	جدول رقم (36) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدى لقياس المداومة العامة نصف كوبر للعبة الشاهدة.
187	جدول رقم (37) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدى لقياس القوة الانفجارية الوثب العمودي لسار جنت للعبة الشاهدة.
188	جدول رقم (38) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدى لقياس سرعة رد الفعل جري 05 متر للعبة الشاهدة.
189	جدول رقم (39) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدى لقياس المرونة ثني الجذع للأمام للعبة الشاهدة
190	جدول رقم (40) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدى لقياس مراقبة الكرة للعبة الشاهدة.
191	جدول رقم (41) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدى لقياس مداعبة الكرة للعبة الشاهدة.

فهرس الجداول والأشكال البيانية والرسومات التوضيحية

192	جدول رقم (42) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس دقة التسديد من ركلة حرة للعيينة الشاهدة.
193	جدول رقم (43) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس قذف الكرة للعيينة الشاهدة.
194	جدول رقم (44) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس قيادة الكرة للعيينة الشاهدة.
195	جدول رقم (45) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس ضرب الكرة بالرأس للعيينة الشاهدة.
196	جدول رقم (46) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس التسارع بالكرة للعيينة الشاهدة.
197	جدول رقم (47) يبين مقارنة مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس المداومة العامة للعينتين.
199	جدول رقم (48) يبين مقارنة مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس القوة الانفجارية الوثب العمودي سار جنت للعينتين.
200	جدول رقم (49) يبين مقارنة مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس سرعة رد الفعل جري 05 م للعينتين.
202	جدول رقم (50) يبين مقارنة مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس المرونة للعينتين.
204	جدول رقم (51) يبين مقارنة مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس مر اقبة الكرة للعينتين.
206	جدول رقم (52) يبين مقارنة مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس مداعبة الكرة للعينتين.
208	جدول رقم (53) يبين مقارنة مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس دقة التسديد من ركلة حرة للعينتين.
210	جدول رقم (54) يبين مقارنة مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس قذف الكرة للعينتين.
212	جدول رقم (55) يبين مقارنة مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس قيادة الكرة للعينتين.
214	جدول رقم (56) يبين مقارنة مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس ضرب الكرة بالرأس للعينتين.
216	جدول رقم (57) يبين مقارنة مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس التسارع بالكرة للعينتين.

فهرس الجداول والأشكال البيانية والرسومات التوضيحية

الصفحة	قائمة الأشكال البيانية
170	الشكل البياني رقم (1) يبين درجات الصدق والثبات والموضوعية للاختبارات البدنية للعينة التجريبية.
171	الشكل البياني رقم (2) يبين درجات الصدق والثبات والموضوعية للاختبارات التقنية في العينة التجريبية
175	الشكل البياني رقم (3) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس المداومة العامة نصف كوبر للعينة التجريبية.
176	الشكل البياني رقم (4) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس القوة الانفجارية الوثب العمودي سارجنت للعينة التجريبية.
177	الشكل البياني رقم (5) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس سرعة رد الفعل جري 05 متر للعينة التجريبية.
178	الشكل البياني رقم (6) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس المرونة ثني الجذع للأمام للعينة التجريبية
179	الشكل البياني رقم (7) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس مراقبة الكرة للعينة التجريبية.
180	الشكل البياني رقم (8) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس مداعبة الكرة للعينة التجريبية.
181	الشكل البياني رقم (9) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس دقة التسديد من ركلة حرة للعينة التجريبية.
182	الشكل البياني رقم (10) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس قذف الكرة للعينة التجريبية.
183	الشكل البياني رقم (11) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس قيادة الكرة للعينة التجريبية.
184	الشكل البياني رقم (12) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس ضرب الكرة بالرأس للعينة التجريبية.
185	الشكل البياني رقم (13) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس التسارع بالكرة للعينة التجريبية.
186	الشكل البياني رقم (14) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس المداومة العامة نصف كوبر للعينة الشاهدة.

فهرس الجداول والأشكال البيانية والرسومات التوضيحية

187	الشكل البياني رقم (15) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبُعدي لقياس القوة الانفجارية الوثب العمودي لسارجنت للعينة الشاهدة. 187
188	الشكل البياني رقم (16) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبُعدي لقياس سرعة رد الفعل جري 05 متر للعينة الشاهدة.
189	الشكل البياني رقم (17) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبُعدي لقياس المرونة ثني الجذع للأمام للعينة الشاهدة.
190	الشكل البياني رقم (18) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبُعدي لقياس مراقبة الكرة للعينة الشاهدة.
191	الشكل البياني رقم (19) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبُعدي لقياس مداعبة الكرة للعينة الشاهدة.
192	الشكل البياني رقم (20) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبُعدي لقياس دقة التسديد من ركلة حرة للعينة الشاهدة.
193	الشكل البياني رقم (21) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبُعدي لقياس قذف الكرة للعينة الشاهدة.
194	الشكل البياني رقم (22) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبُعدي لقياس قيادة الكرة للعينة الشاهدة.
195	الشكل البياني رقم (23) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبُعدي لقياس ضرب الكرة بالرأس للعينة الشاهدة.
195	الشكل البياني رقم (23) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبُعدي لقياس ضرب الكرة بالرأس للعينة الشاهدة.
196	الشكل البياني رقم (24) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبُعدي لقياس قيادة الكرة للعينة الشاهدة.
197	الشكل البياني رقم (25) يبين مقارنة مخرجات الاختبار القبلي والبُعدي لقياس المداومة العامة للعينتين.
199	الشكل البياني رقم (26) يبين مقارنة مخرجات الاختبار القبلي والبُعدي لقياس القوة الانفجارية الوثب العمودي لسارجنت للعينتين.
201	الشكل البياني رقم (27) يبين مقارنة مخرجات الاختبار القبلي والبُعدي لقياس سرعة رد الفعل جري 05 متر للعينتين.
203	الشكل البياني رقم (28) يبين مقارنة مخرجات الاختبار القبلي والبُعدي لقياس المرونة للعينتين.
205	الشكل البياني رقم (29) يبين مقارنة مخرجات الاختبار القبلي والبُعدي لقياس مراقبة الكرة للعينتين.

فهرس الجداول والأشكال البيانية والرسومات التوضيحية

207	الشكل البياني رقم (30) يبين مقارنة مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس مداعبة الكرة للعينتين.
209	الشكل البياني رقم (31) يبين مقارنة مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس دقة التسديد من ركلة حرة للعينتين.
211	الشكل البياني رقم (32) يبين مقارنة مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس قذف الكرة للعينتين.
213	الشكل البياني رقم (33) يبين مقارنة مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس قيادة الكرة للعينتين.
215	الشكل البياني رقم (34) يبين مقارنة مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس ضرب الكرة بالرأس للعينتين.
217	الشكل البياني رقم (35) يبين مقارنة مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس التسارع بالكرة للعينتين.

الصفحة	قائمة الرسومات التوضيحية
158	الرسم توضيحي رقم (1) يمثل مسار الجري في اختبار نصف كوبر.
159	الرسم توضيحي رقم (2) يمثل تمرين اختبار الوثب العمودي لسارجنت.
160	الرسم توضيحي رقم (3) يمثل اختبار الجري لقياس سرعة رد الفعل.
161	الرسم توضيحي رقم (4) يمثل اختبار ثني الجذع للأمام لقياس المرونة.
162	الرسم توضيحي رقم (5) يمثل اختبار تقني لقياس مر اقبة الكرة.
163	الرسم توضيحي رقم (6) يمثل اختبار تقني لقياس مداعبة الكرة.
164	الرسم توضيحي رقم (7) يمثل اختبار تقني لقياس دقة التسديد من ركلة حرة.
165	الرسم توضيحي رقم (8) يمثل اختبار تقني لقياس قوة التسديد.
166	الرسم توضيحي رقم (9) يمثل اختبار تقني لقياس قيادة الكرة.
167	الرسم توضيحي رقم (10) يمثل اختبار تقني لقياس اللعب بالرأس.
168	الرسم توضيحي رقم (11) يمثل اختبار تقني لقياس التسارع بالكرة.

مقدمة

مقدمة:

التطور الحاصل في كل المجالات تعدى الحدود ليصل رياضة كرة القدم التي أصبحت تفرض واجبات ومهام إدارية وتنظيمية ولعل أصعبها أداء مكونات التفوق الرياضي باعتبارها أكثر الجوانب ظهوراً في الميادين التنافسية خاصة البدني والتقني منها وما يتطلبه من بذل مجهودات كبيرة كما أن هذا التطور أسهم في تحديث طرق وأساليب التدريب الرياضي، مما فرض على إطارات التدريب تحضير اللاعبين بشكل لا يسمح لتسجيل النقائص من كل جوانب التفوق الرياضي البدنية، التقنية، الخططية و النفسية وهذا العمل التدريبي المتكامل لا يمكن أن يحدث إلا من خلال ما يعرف بالتدريب المدمج.

هذا التوجه الحديث في التدريب الرياضي أسهم في تطوير مستوى أداء كرة القدم وهو ما تجلى في الجانب البدني من تأخر ظهور التعب و الأداءات العالية الشدة أما الجانب التقني فكانت مظاهره في أعلى مستوياتها من خلال السيطرة على الكرة و سلاسة التعامل و التحرك بها.⁽¹⁾

إن هذا الأداء نابع من مخرجات البرمجة و التخطيط التدريبي الذي يلعب دور مهم في مجال التكوين القاعدي ، حيث أنها الطريقة المثلى التي يمكن من خلالها تطوير مكونات التفوق الرياضي للمستوى العالي و هذا ما ذهب إليه فاينيك **Weineck 1986** بحيث يرى أن الممارسة الرياضية ذات المستوى العالي أظهرت بوضوح أن النتائج العالية لا يمكن أن نحققها ما لم يكن بناء قاعدي متين خلال مرحلة الطفولة و المراهقة، و هذا ما يحتم علينا تخطيطاً منظماً طويل المدى في مجال التدريب.

كما أضاف **Weineck 1997** أن القدرة على الانتصار و تحقيق النتائج العالية يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية، المهارية، الخططية و الفكرية بصفة مجملية و لذلك يجب أن يكون هناك تخطيط منهجي منظم في التدريب الرياضي.⁽²⁾

إن مخرجات التخطيط و البرمجة تتطلب أساليب وطرق مناسبة في التدريب الرياضي، فلعبة كرة القدم الحديثة التي ينفذ فيها كل فريق متابعة تحركات الخصم و تضيق المساحات و الوقت الممنوح للاسترجاع ما يفرض البحث عن توجه مناسب لتقديم أفضل أداء من خلال ما يحدث في المنافسات الرسمية ليظهر ما يعرف بمصطلح البرمجة من الملاحظة إلى التدريب وهو ما يمكن اللاعب من تنفيذها و التعود عليها مما يتيح له حسن الأداء أثناء التنافس بحيث أكد مفتي إبراهيم حماد **1987** أنه كلما اقتربت ظروف التمرين من ظروف المنافسة كان التمرين أكثر فائدة بالإضافة إلى التدريب على التقنية أو الأداء بشكل عام بنفس سرعة الأداء في المنافسات و المباريات أمر مهم جداً، و يجب أن يخطط المدرب للوصول إليه تدريجياً و يراعي أهمية الوصول لدقة الأداء أولاً ثم سرعته ثانياً مع التأكد على زيادة السرعة تدريجياً.

وفي نفس التوجه يرى أريك باتي **Irik Batti** أن كرة القدم العصرية هي التي يحاول فيها كل فريق مراقبة تحركات الخصم و تضيق الفراغ وتقليص الوقت الممنوح لهم للتطلع و التفكير و استخدام التدريب المدمج من خلال مكوناته المتمثلة في الألعاب المصغرة ، التنسيق الخطية، وضعيات اللعب الذي يدمج بين شتى

1. محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي. ط12. دار المعارف. القاهرة. 1992. ص85.

2. **Weineck J. Manuel d'entrainement. Edition Vigot. Paris. 1986. p309.**

الجوانب المكونة للتفوق الرياضي البدنية ، التقنية ، الخططية، النفسية و العقلية، وهو ما يقدم لنا حالات مشابهة لما هو في كرة القدم الحديثة، فاللعبة بهذا الأسلوب ينمي قدرات اللاعبين في اللعب ضمن مواقف تشدد فيها الرقابة و كذلك قراءة اللعب قبل الحصول على الكرة، و التدريب في هذه الملاعب و الوضعيات يفيد حرية اللعب و حرية الحركة، و في حالة إتقان اللعب فيها تصلح اللعبة أسهل بالنسبة للاعبين الجيدين.¹⁾

يعتبر التدريب المدمج المتمثل في الألعاب المصغرة ،التنسيقات الخططية و وضعيات اللعب من بين التوجهات التدريبية الحديثة و الأكثر فاعلية لما لها من خصائص و معطيات مشابهة تماما لما يحدث خلال المنافسات الرسمية ،وتتضح أهميته في تطوير مكونات التفوق الرياضي بصفة مجملية من خلال التمرين الواحد كما انه أسلوب تدريب يتناسب مع مختلف الفئات العمرية و مستوى الخبرة التنافسية.

مما سبق ذكره اتضح لنا لها أهمية التدريب المدمج ودوره في تطوير لاعبي كرة القدم خاصة الفئات الشبانية هذا ما أكدته جونز Jones 2007 بحيث أشار إلى مكوناته المتمثلة في الألعاب المصغرة،التنسيقات الخططية و وضعيات اللعب واعتبرها إحدى الأساليب التي تساعد اللاعبين على التأقلم مع مختلف الوضعيات التي تحصل خلال المنافسات الرسمية بالمقابل تسهم أيضا في اكتساب القدرات البدنية الوظيفية و التنسيقية كما تساعد على تطوير التقنيات بالكرة أو بدونها كما أن لها دور في تطوير ذكاء اللاعب في الوضعيات المعقدة،كما تساعد أيضا على إبراز الرغبة في التعاون المتبادل من أجل المساهمة في ارتقاء نوعية اللعب و تحقيق أداء أفضل؛إن هذا الارتقاء بمستويات اللاعبين خاصة الشبان من ناحية التحضير أو المنافسة يتطلب فعلا تنفيذ برامج تدريب وفقا لمتطلبات كرة القدم الحديثة و لعل أحسن مظهر لها هو تدريب مختلف مكونات التفوق الرياضي ما يطلق عليه التدريب المدمج و لضمان مخرجات ايجابية لها وجب على مدربي كرة القدم بصفة عامة و مدربي الفئات الصغرى بصفة خاصة إتباع هذه الطرق و الأساليب ، و معرفة خصائص و مميزات المراحل العمرية؛تشير اغلب الدراسات الحاصلة في هذا التوجه من التدريب الرياضي أن الفاعلين في هذا المجال مقتنعين بأن هناك مخرجات ايجابية مبنية على التدريب المدمج يمكن لها تنمية الصفات البدنية و التقنية و تساعد على تنفيذ الواجبات التدريبية و التنافسية المكلف بها، حيث أن اللاعب لا يستطيع تنفيذ تلك المهام إلا إذا كانت كل مكونات التفوق الرياضي على درجة عالية من التحضير و الأداء، و من هذا المنطلق جاءت فكرة دراستنا هذه الموسومة بعنوان: مخرجات تخطيط و برمجة مشروع تدريبي مدمج على بعض مكونات التفوق الرياضي خلال مرحلة التكوين لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة. و الذي نهدف من خلاله إلى التعرف على مخرجات مشروع تدريبي مدمج على بعض مكونات التفوق الرياضي البدنية ممثلة في المداومة العامة،القوة الانفجارية،سرعة رد الفعل،المرونة و التقنية ممثلة مداعبة الكرة،تسديد الكرة من ركلة حرة،قذف الكرة،قيادة الكرة،ضرب الكرة بالرأس،التسارع بالكرة .

1. مفتي إبراهيم حماد. البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم. مركز الكتاب للنشر. القاهرة. 1987. ص200.

و لغرض تسليط الضوء على موضوع دراستنا و تحقيق مشروعنا التدريبي قمنا بتقسيمه إلى ثلاث جوانب هما الجانب التمهيدي و الخاص بالتعريف بالبحث إضافة إلى جانبين أساسيين هما الجانب النظري و الجانب التطبيقي.

حيث تم التطرق في الجانب التمهيدي إلى تحديد إشكالية الدراسة، تساؤلات الدراسة ، فرضيات الدراسة ، أسباب اختيار الموضوع، أهداف الدراسة ، أهمية الدراسة ، تحديد المفاهيم و المصطلحات المستخدمة في الدراسة. الدراسات السابقة المشابهة و المرتبطة بموضوع البحث مع تحليلها و مناقشتها.

في حين اشتمل الجانب النظري على أربع فصول، بحيث سيتم التطرق في الفصل الأول إلى برمجة وتخطيط المشروع التدريبي، بينما الفصل الثاني سيتم التطرق فيه إلى التدريب الرياضي المدمج ، أما الفصل الثالث فسيطرق فيه إلى بعض مكونات التفوق الرياضي، أما الفصل الرابع شمل خصائص المرحلة العمرية أقل من 15 سنة.

في حين اشتمل الجانب النظري على ثلاث فصول الأول تضمن الإجراءات المنهجية للدراسة بحيث تضمن تحديد المنهج، اختيار العينة، متغيرات البحث، مجالات البحث، الدراسة الاستطلاعية، أدوات البحث و التقنيات الإحصائية المستعملة في معالجة البيانات إحصائياً، أما الفصل الثاني تضمن عرض و تحليل النتائج في حين الفصل الثالث تضمن مناقشة النتائج و الاستنتاجات و خاتمة الدراسة و تقديم بعض الاقتراحات و التوصيات و في الأخير ملخص الدراسة باللغتين العربية و الفرنسية.

الجانِب

التمهيدِي

1- إشكالية الدراسة:

أصبحت كرة القدم اليوم من إحدى أهم مظاهر التطور التي تعكس تقدم الدول وحجم رقيها واهتمامها ببناء المواطن الكفء والرياضي المتكامل الجوانب، فاللقاءات العالمية منها القارية و الجهوية وحتى المحلية تعتبر بمثابة محافل إبراز روعة الأداء البدني والقدرة العالية على صياغة الحركات الرياضية للعبة في أفضل صورها، والكفاءة على توظيف القدرات الفكرية و الخططية في أفضل مخرجاتها فالأرقام التقنية التي تسجل اليوم والمستويات التي نجح لاعبو كرة القدم في تحقيقها، أضحت تجسيدا حيا لقدرة الإنسان على أداءات متعددة كانت في القريب من المصاعب الرياضية.

وما إعلان النتائج التحليلية الباهرة لمباريات كرة القدم إلا لتتويج جهود جبارة عدة بذلت لتحقيق الأداء الممتاز ، فالنتائج القياسية والتتويجات تعتبر إشهارا علنيا للاعب ممتاز، مدرب موهوب وعلم خضع للتطبيق تحت إشراف قيادات واعية مؤهلة، فالأمر لم يعد عشوائيا بل أصبح على درجة عالية من التقنين والدقة وصاحب البصيرة يستطيع أن يرى خلف هذه الإنجازات فريقا من الخبراء العاملين يصعب حصره ووصفه بعدد معين كل منهم دفع بهذه الإنجازات خطوة على الطريق حتى تكاملت الدفعات فارتقت إلى مستوى الإنقان الناتج عن أبحاث علماء الميدان.

فعالم الفيزيولوجيا كان خلف هذه الإنجازات و هو الذي استطاع بدوره أن يصيغ تفاعلات أجهزة جسم لاعب كرة القدم وأعضائه الحيوية ليجعلها أكثر تهيؤا للتكيف مع الجرعات العالية في التدريب وبالتالي التقدم بمقادير الحمل إلى حدود تجاوزات ما كان يعتقد البعض أنه مستحيل الإخراج، كما أن عالم الهندسة الميكانيكية ساهم بقيمة مضافة للاعب كرة القدم بتصميمه لأجهزة التدريب والقياس العديدة والمتنوعة منها شديدة التعقيد وعلى أحدث ما وصلت إليه التكنولوجيات. وكذلك ساهمت إنجازات عالم الميكانيك الحيوية الذي درس الجسم البشري للاعب كرة القدم باختلافها عن باقي التخصصات في ضوء قوانين مجردة سخرت لخدمة الحركة وذلك في شكل مسارات حركية وزوايا انطلاق وعزوم قوى ومحصلات تحقق الأداء الأمثل، ولعالم التغذية دور محوري فهو الذي استطاع أن يحدد احتياجات جسم لاعب كرة القدم من الطاقة اللازمة في ظروف الجهد العالي والممارسة الرياضية ذات الطبيعة الصعبة والمعقدة فقدم أفضل عناصر الوصفة الغذائية وفجر الطاقة في أغنى صورها ووفر الوقود للتمكن من الأداء البدني الصعب، كما أن عالم الأنثروبولوجيا الذي وضع المؤشرات لاختبار أقوى الأجسام الرياضية للاعب كرة القدم في ظل أنثروبومترية الجسم ونمطه البنائي ضمانا لحسن الممارسة والتفوق المرغوب فيه بأقل جهد ممكن.

وفي ظل العالم الاقتصادي الذي بدوره دفع إلى ظهور هذه الإنجازات بمساعيه للحصول على الإمكانيات المادية لتطوير لعبة كرة القدم ومن خلالها اللاعب الذي أضفى من أكبر المستفيدين من عقود الانتقالات والإشهار وغيره ليصبح مساهما في الاقتصاد الوطني، كما أن خلف هذه النتائج العالية المستوى عالم النمو الذي ساهم باحترام خصائص مراحل النمو والتطور الوظيفي للاعب كرة القدم خلال مشواره الرياضي خدمة لرقى الأداء الوظيفي و الحركي، ودون شك فللعالم النفس إسهامات ميدانية في وضع ديناميكية التطور النفسي للاعب كرة القدم التي أوصلته إلى مستويات التفوق الرياضي، كما أن عالم الاجتماع بدوره فضل في دفع الجهود بتحديد الأطر والعلاقات الاجتماعية للممارسة كرة القدم ابتداء من الهواية إلى المستويات العالية ، وأما عالم الصحة

فكان له دور على لاعب كرة القدم في تحديد دقيق للمتطلبات الصحية الوقائية و العلاجية من اجل سيرورة رياضية مثالية وصولا إلى التفوق الرياضي .

وعالم التربية الذي وضع معايير الزيادة الفكرية الخلقية من اجل الرقي بلاعب كرة القدم إلى مستوى تربوي عال يكون مؤهلا من خلالها للتنافس الفعلي، كما أن لعلماء الطب الرياضي دور مهم و فعال في تحديد مستويات لاعبي كرة القدم وذلك باكتشاف النظريات الطبية الرياضية و تحديد مدى ارتباطها بالحالات المرضية الناتجة عن ظروف التدريب المقننة أو العشوائية ، وللعمل الميداني الإستعجالي جانب مهم في الحفاظ على سلامة لاعبي كرة القدم التي تسمح لهم بمواصلة الأداء و ما ذلك إلا من اختصاص علماء العلاج الطبيعي، ومن جهة أخرى فلعلماء الإحصاء أيضا دور في تفعيل عملية التدريب الرياضي من اجل الوصول إلى مستوى الدقة التقنية للأداء ويتضح من خلال تقديم نتائج تقنية لنظريات تعتبر قاعدة معلومات لبناء برامج ذات مضامين مساهمة للوصول بلاعب كرة القدم إلى مستوى التفوق، وبما أن الأداء الرياضي يرتبط في اغلب الأحيان بالمعطيات الوراثية فان لعلمائها أيضا دور في تصنيف المؤهلات الوراثية و القدرات المكتسبة بإدماجهما للوصول باللاعبين إلى أعلى مستويات ممكنة.

إن كل هذا التكامل يجب توافقه مع أهداف وتخطيط وتنظيم وفق مبادئ وأسس إدارية من اجل الارتقاء بأداء لاعبي كرة القدم إلى أعلى المستويات والذي هو من اختصاص علماء الإدارة.⁽¹⁾

إن ما يقدمه شلة العلماء إلا من أجل الوصول بالإنجاز الرياضي للاعبي كرة القدم إلى أعلى وأحسن المستويات مستغلين في ذلك طرق التدريب الرياضي التي تهدف في أساسها إلى تحقيق أفضل النتائج الرياضية كل حسب اختصاصه.

وانطلاقا من مشاركة مختلف العلوم في تطوير لعبة كرة القدم ومن خلالها اللاعب بصفة خاصة هو ما دفعنا إلى تسليط الضوء على واقعنا المحلي ودون أدنى شك لا تختلف على باقي الدول في التعامل مع منهجية سيورتها وفق التطورات الحاصلة حتى وإن كانت محاولات نسبية في بعض مراحلها التاريخية للحياة الرياضية الجزائرية وما لتأثيرها على كرة القدم.⁽²⁾

فلقد مرت الجزائر بعدة مراحل رياضية منها ما قبل الاستقلال حيث كانت الأنشطة في بدايتها تخضع للقوانين الاستعمارية كقانون 01 جويلية 1901 الخاص بتكوين الجمعيات الرياضية في بعض التخصصات، وعلى العموم فان نشاطات كرة القدم خلال هذه الفترة تميزت بالثقيد وفي غالب الأحيان كانت لتمثيل مصالح الراية الرياضية الفرنسية، أما مرحلة ما بعد الاستقلال فقد شهدت الانتقالية والمعروفة بمرحلة البناء والتشييد التي أنست بإعادة التأطير والتوجيه وتعديل أو إلغاء التشريعات الاستعمارية السابقة المسيرة لجمعيات كرة القدم، كما شهدت تكوين مختلف الاتحادات الرياضية التي تعتبر همزة وصل بين الجمعيات الرياضية ووزارة الشباب والرياضة، وكان أول نشاط تجسيدي للهيئة الإدارية تنظيم دورة كروية بتاريخ 31 أكتوبر 1962، كما نظمت في سنة 1963 أول كأس للجمهورية الجزائرية المستقلة فاز بها وفاق سطيف، كما تبتعتها النشاطات

1. أميرة حسن محمود. ماهر حسن محمود. الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الحديث. دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر. ط1-2008. ص30.

2. كمال درويش. محمد صبحي حسنين. الجديد في التدريب الدائري. مركز الكتاب للنشر. ط1-1999. ص 5-6.

الفعالية للحركة الرياضية صدور تشريعات كالميثاق الرياضي الذي يعتبر ركيزة تنظيمية توجي بالانطلاقة الرياضية في مختلف التخصصات وهو ما أعطى النتائج الفنية الميدانية للعبة كرة القدم ومن خلاله أصبحت الجمعيات الرياضية مقومات وطنية، فتألفت الرياضة الجزائرية في المحافل القارية الجهوية وحتى الدولية والملاحظ أن هذه المرحلة تعتبر فترة ذهبية للنشاطات الرياضية الجزائرية. أما مرحلة التسعينات وعقب تتويج الفريق الوطني لكرة القدم بكأس إفريقيا للأمم سنة 1990 دخلت كرة القدم الجزائرية في أزمة خانقة عبرت عنها ضعف النتائج المحققة على الأصعدة الجهوية القارية والعالمية ناتجة عن عدم الاستقرار العام الذي مس البلاد ككل والقطاع الرياضي على الخصوص، حيث سادت الارتجالية في التسيير وغابت سياسة واضحة في تكوين و تأطير لاعبي كرة القدم فضلا عن عدم ثبات الهياكل المسيرة لهذا القطاع، بالرغم من إصدار قانون 21 فيفري 2002 الذي يحدد الوظائف التنظيمية للاتحاديات الرياضية لكنه لم يغير من الأمر الكثير وهو نفس الأمر بالنسبة لقانون 2004 الذي تضمن المبادئ والأهداف الأساسية لتعريف القواعد العامة المسيرة للتربية البدنية والرياضية والتي تعتمد على وسائل ترقية تساعد في التفتح البدني والصحي للمواطنين. لكن و رغم تغطية تتويج المنتخب الجزائري بالكأس الإفريقية المقامة في مصر سنة 2019 على غابة الرياضة الجزائرية فالجلي أن رياضة كرة القدم في الجزائر فعلا تدهورت على كل مستوياتها التنظيمية، الإدارية، التنافسية، ما انعكس على النتائج الفنية على مستوى كل الأقسام المنشطة لبطولات كرة القدم الجمعوية، بداية من القسم الأول إلى غاية الأقسام الدنيا، هذه الأخيرة التي كانت بمثابة القاعدة التحضيرية للوصول إلى الفرق العليا والخروج من النشاط الهاوي إلى الاحترافية بمعناها الرياضي بالعكس تماما أصبحت اليوم تعاني تعقيدات وصعوبات في جوانب عدة ولعل أهمها جانب جد مهم وحساس ألا وهو العملية التكوينية في منهجيتها وفي محتوياتها التدريبية و هو الجانب الذي يهتما في دراستنا هذه وأمام هذا الشعب في متغيرات الدراسة ولعدم توفر الفرصة والوقت الكافيين ارتأينا أن نسلط الضوء على فئة عمرية رياضية اختصاص كرة القدم أقل من 15 سنة ولما لها من أهمية في البناء الرياضي الأمثل والتخصصي بحيث تعتبر المرحلة الذهبية للتدريب و المتزامنة مع مرحلة المراهقة وهو ما يؤكد Edgar Thill و Raymound Thomas بحيث أشارا إلى ضرورة تطوير كل مكونات التفوق الرياضي البدنية الوظيفية و المؤهلات الحركية كذلك الحفاظ على المكتسبات التقنية والقدرات الخططية مع الأخذ بعين الاعتبار التطوير التصاعدي لحمولات التدريب والدخول الفعلي بهذه الفئة إلى المنافسة النظامية للمستوى العالي بتعميق التدريب التخصصي وهو نفس ما توجه في ذكره kae بحيث اعتبر أن بداية التحضير لدى هذه الفئة العمرية تخصص في محتوياتها لتطوير القدرات الهوائية بالقدرة والاستطاعة، ومن ناحية أخرى أكد كل من Cazorla و fairy ذلك بناء على إحصائيات تحليلية لعدة مقابلات في المستوى العالي من ضمنها مباريات كأس العالم 1998 ممثلة في النتائج التقنية التالية من 72 إلى 109 تسارعات قصوى، من 40 إلى 70 توقفات وتغيرات في المسار، 06 ركلات و13مراوغة، 11لعب بالرأس، 30 صراع بدون كرة، 27صراع بالكرة وبنسبة مئوية قدرت النتائج بـ 70.80%

عمل طاقوي هوائي أي بانخفاض 15.20% مقارنة بما سجل سنة 1991، أما العمل الطاقوي اللاهوائي فقدر بـ 14.90%، كما سجلت نسبة 14.30% مشتركة بين المصدرين الطاقويين.⁽¹⁾

كل هذه المعطيات والأرقام أكدت على تطوير مختلف القدرات الهوائية اللاهوائية ذات الشدة القصوى، في حين أن التحاليل التقنية والخططية وفق دراسة Alexander Dellal التي أقرت أن لاعب البطولة الفرنسية المحترفة لكرة القدم يقوم بحوالي 1.87 إلى 2.23 لمسة للكرة ضمن نسبة الاستحواذ، أما وقت الاستحواذ على الكرة في المتوسط قدر بـ 56.60 ثانية لدى لاعب الوسط الهجومي و أقل من ذلك عند المدافعين المحوريين إذ قدر بـ 38.38 ثانية.⁽²⁾

كما أن التطورات الحالية للأداء في مختلف جوانبه نلاحظه في مباريات الدوريات الأوروبية ولعل آخرها ما حدث في مباريات رابطة الأبطال الأوروبية للمواسم الأخيرة التي أصبحت تخرج لنا مظاهر أداء لم يسبق لها وثقافات العودة في النتائج التقنية كما حدث بين فريق PS Germain و FC Barcelone للموسم 2018-2019 أو أداء Real Madrid ضد Juventus⁽³⁾

في لقائي الذهاب والإياب اخرج لنا أداء مميز بحيث أصبح فيها الأداء يدرس في علوم مختلفة كالميكانيك الحيوية ونظرية ومنهجية التدريب الرياضي وغيرها، وبعقد مقارنة نظرية منا بين الأدائن الأوروبي و المحلي فهناك فروق تقنية شاسعة في كل مكونات التفوق الرياضي البدنية، التقنية، الخططية و النفسية العقلية وهو راجع في الأساس إلى التكوين القاعدي لدى الفئات الشبانية خاصة في نظرية ومنهجية المحتوى التدريبي الذي يتطلب محتويات مشابهة تماما لظروف المنافسة الفعلية بحيث تتكون من متطلبات بدنية و تقنية وخططية وعقلية في وضعية واحدة من أجل حل مشكل الوضعية القائمة وهو ما يفرض استخدام تمارين مدمجة باستعمال الكرة في مظاهر الألعاب المصغرة و تمارين التنسيقات الخططية و تمارين الوضعيات التنافسية الدفاعية و الهجومية وهو ما يقدم لنا بصفة فعالة مخرجات تتطلبها كرة القدم العصرية كالتسارعات و الفوز بالصراعات الثنائية و التغيير الاتجاهات وباستخدام الاستقلاب الطاقوي اللاهوائي ما يدفع بالنظام الهوائي بالعمل لهدف الاسترجاع.

وأمام هذا التشعب في المعطيات والمتغيرات وبناء على ما لهذه الفئة العمرية المتزامنة و مرحلة التكوين أقل من 15 سنة من مكانة وخصوبة واستعدادات وقابلية للتطوير نلاحظ للأسف عدم الاهتمام بها بحيث يعتبرونها فئة تنافسية ثانوية لا تخصص لها كل الإمكانيات المادية والبشرية، وتوجه عشوائيا خاصة في عملية التدريب، كما لا تلقى الرعاية الرياضية من تدريب منهجي ووسائل استرجاع كافية، وهو ما انعكس على الأداء الرياضي، فظهر التعب المبكر، ضعف و تباطأ الأداء، قل التركيز و شاعت الأخطاء التقنية والتنظيمية في اللعب التنافسي الذي كان من المفروض أن يكون مثالا للاستعداد والتحضير على أعلى مستوياته وانطلاقا من هذه الخلفية النظرية أرتائنا أن تتمحور دراستنا على مكونين من عناصر التفوق الرياضي اللذين يعتبران مهمين جدا في تحديد خصائص لاعبي كرة القدم العصرية وهما عاملي التفوق البدني المتمثلة في المداومة العامة، القوة المميزة بالسرعة، سرعة رد الفعل والمرونة، وعامل التفوق التقني المتعلق باستخدام الكرة

1. Herman Vermeulen. Football-Entrainement a la Zone. Edition Amphora.Paris. 2004. p23.

2. www.fifa.com .le 15.06.2019

3. www.uefa.com .le 01.10.2019

كالمداعبة ومراقبتها ،قيادة الكرة و التمرير،القذف،اللعب بالرأس و انطلاقا من هذا المشاكل الظاهرة و المطروحة على لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة وسعيا منا للتوجه نحو تكييف العملية التدريبية وفق المتطلبات العصرية لكرة القدم الشبانية في مشروع تدريبي و التي تشترط مخرجات تدريب لمختلف مكونات التفوق الرياضي من خلال مضمونها التدريبي المدمج نتقدم بالتساؤلات الآتية :

1-1- التساؤل العام للدراسة:

- هل توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي في بعض مخرجات التفوق الرياضي خلال مرحلة التكوين لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة ؟.

2-1- التساؤلات الجزئية للدراسة:

- هل توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي في المخرجات البدنية للبرنامج التدريبي المدمج المقترح لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة ؟

- هل توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي في المخرجات التقنية للبرنامج التدريبي المدمج المقترح لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة ؟

- هل توجد فروق دالة إحصائية في القياس البعدي في المخرجات البدنية للبرنامج التدريبي المدمج المقترح لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة بين العينتين ؟

- هل توجد فروق دالة إحصائية في القياس البعدي في المخرجات التقنية للبرنامج التدريبي المدمج المقترح لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة بين العينتين؟

2- فرضيات الدراسة:

تعتبر فرضيات الدراسة العلمية حلول مؤقت لمشكل البحث المطروح ومن شروطها أن تكون مبنية على أسس المنطق العلمي ونظرية ومنهجية التدريب الرياضي بالإضافة إلى الإمكانيات المادية و البشرية المتوفرة لتمرير البرنامج التدريبي المقترح ومن أجل الوصول إلى مخرجات ايجابية لتطوير بعض مكونات التفوق الرياضي نقدم الحلول المؤقتة هذه المبنية على معطيات متوفرة لإتمام هذه الدراسة بحيث نسعى من خلالها إلى إثبات أو نفي الفرض و انطلاقا من إشكالية الدراسة وما تضمنتها من تساؤلات نضع للدراسة الفرضيات التالية:

1-2- الفرضية العامة للدراسة:

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي في بعض مخرجات التفوق الرياضي خلال مرحلة التكوين لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.

2-2- الفرضيات الجزئية للدراسة:

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي في المخرجات البدنية للبرنامج التدريبي المدمج المقترح لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي في المخرجات التقنية للبرنامج التدريبي المدمج المقترح لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.

- توجد فروق دالة إحصائية في القياس البعدي في المخرجات البدنية للبرنامج التدريبي المدمج المقترح لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة بين العينتين.

- توجد فروق دالة إحصائية في القياس البعدي في المخرجات التقنية للبرنامج التدريبي المدمج المقترح لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة بين العينتين.

3- أسباب اختيار موضوع الدراسة:

1-3 أسباب ذاتية:

- الاهتمام الشخصي بالعمل التربوي التدريبي للفئات الشبانية أقل من 15 سنة .
- ميول ذاتي إلى التدريب المدمج من خلال مكونات التفوق الرياضي في رياضة كرة خاصة للفئات الشبانية أقل من 15 سنة.

- رغبة ذاتية بدراسة مكوني التفوق الرياضي البدني و التقني لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.
- رغبة ذاتية في الاطلاع و دراسة فلسفة موضوع التدريب المدمج و التعمق أكثر في في موضوع الدراسة.
- رغبة ذاتية في برمجة مشروع تدريبي مدمج لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.
- رغبة ذاتية في تجريب محتويات التدريب المدمج على لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.
2-3 أسباب موضوعية:

- العمر الذهبي لفئة لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة وما له من استعدادات وقابلية للتدريب ساهم في فكرة لدراسة بعض مكونات التفوق الرياضي كوحدة واحدة دون تعقيدات.
- التعريف بالمكونات الفعلية للتدريب المدمج خاصة لدى الفئات الشبانية.
- توضيح التوجه نحو اعتماد التدريب المدمج لدى الفئات الشبانية خاصة لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.
- توضيح أهمية التدريب المدمج من خلال استخدام الوضعيات التنافسية، الألعاب المصغرة، تمارين التنسيق الخطئية في تطوير مكونات التفوق الرياضي البدنية و التقنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.
- المساهمة العلمية في توضيح أهمية طريقة التدريب المدمج وطريق العمل بها لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.

- عدم اهتمام المدربين و الباحثين بالتدريب المدمج خاصة على مستوى الفئات الشبانية.

4- أهداف الدراسة:

- التعرف على المظاهر السلبية الملاحظة على مكونات التفوق الرياضي البدنية و التقنية للاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.
- معرفة مخرجات المشروع التدريبي المدمج على مكونات التفوق الرياضي البدنية و التقنية لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.
- الإلمام بموضوع التدريب المدمج و طريقة التحكم من خلاله في حمل التدريب لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.

- تقديم نظرة للمدربين حول المشروع التدريبي لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.

5- أهمية الدراسة:

- 1-5- الأهمية النظرية للدراسة: تتحدد بعض أهداف الدراسة في جانبها النظري فيما يلي:
- المساهمة في إخراج منتج علمي يكون بمثابة إضافة بيبليوغرافية للمكتبة الجزائرية يساهم في توضيح بعض معالم التدريب الرياضي المدمج.
 - الإسهام في رفع القدرات النظرية لمدربي الفئات الشبانية من خلال الاطلاع على أهم معالم التدريب المدمج.
 - الإسهام و المشاركة بالمرجات النظرية للبحث واقتراحها كنظرة مستقبلية للبحوث في مجال التدريب المدمج لدى الفئات الشبانية.

2-5- الأهمية التطبيقية للدراسة: يمكن تحديد أهم الأهداف التطبيقية للدراسة فيما يلي:

- التعرف على مكونات وتوجهات التدريب المدمج من خلال مكون الألعاب المصغرة ومكون تمارين التنسيقات الخطئية و مكون الوضعيات التنافسية.
- التعرف على منهجية تدريب مكونات التفوق الرياضي البدنية و التقنية باستعمال طريق التدريب المدمج لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.
- التعرف على برتوكولات اختبارات قياس مكونات التفوق الرياضي البدنية و التقنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.
- الحصول على نتائج تقنية من خلال الاختبارات البدنية و التقنية بحيث تساهم بدورها في ضبط و برمجة حمولة التدريب لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.
- اعتماد طريقة التدريب المدمج كطريقة فعالة في البرمجة و التخطيط على المدى المتوسط و الطويل في تكوين لاعبي كرة القدم.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات المستخدمة في الدراسة:

1-6- المخرجات:

1-1-6- التعريف الاصطلاحي:

- هي النواتج التقنية التي يمكن طرحها كنتيجة لبرنامج أو مخطط لمداخلات العملية التدريبية أو التعليمية أو الإنتاجية وهي تختلف باختلاف العناصر المكونة لها ومستوى تأثرها.⁽¹⁾

2-1-6- التعريف الإجرائي:

- هي نتائج العملية التدريبية المبنية على الطرق و المبادئ والوسائل الهادفة إلى تطوير مستوى مكونات التفوق الرياضي البدنية و التقنية و الخطئية والعقلية لدى لاعبي كرة القدم وذلك باحترام الفروق الفردية.

1. الحميد مشرف. البرامج في التربية الرياضية بين النظرية و التطبيق للأسوياء و المعاقين. ط. مركز الكتاب للنشر. مصر. 2002. ص33.

2-6- التخطيط:

1-2-6- التعريف الاصطلاحي:

- هو مرحلة التفكير الذهني المنظم في الأهداف المتوقع تنفيذها وذلك بمراعاة الموارد المتاحة من أجل تحقيق منفعة بأقل تكلفة متوقعة مع ربط الأهداف بمدة زمنية لتنفيذها.

- عرفه هنري فايول أنه عملية التنبؤ بالمستقبل القريب و ما سيكون عليه من اجل الاستقراء بالمستقبل⁽¹⁾

2-2-6- التعريف الإجرائي:

- هو ضبط نظري لمتغيرات التحضير و التدريب في كرة القدم وفق الوسائل و الإمكانيات المادية و البشرية المتاحة من اجل بناء وتطوير مكونات التفوق الرياضي المختلفة.

3-6- البرمجة:

1-3-6- التعريف الاصطلاحي:

- عملية منهجية لوضع الإجراءات و الخطوات الواجب اتخاذها لتحقيق أهداف محددة بصورة فعالة و ميدانية.

2-3-6- التعريف الإجرائي:

- هو وضع التخطيط النظري في مسار تطبيقي من اجل الوصول إلى أعلى مستوى تأقلم في جميع مكونات التفوق الرياضي البدنية و التقنية و الخططية و العقلية لدى لاعبي كرة القدم خلال مدة محددة، إذا فالبرمجة هي الخطوات التطبيقية لعملية التخطيط.

4-6- التدريب المدمج:

1-4-6- التعريف الاصطلاحي:

- عرفه إريك مومبارتس و أندري مونو أنه إدراج كل الأهداف التنموية والتدريبية التعليمية في كل تمرين أو لعبة بما في ذلك الجوانب البدنية، التقنية والخططية والنظرية و النفسية بنفس الصيغة التنافسية.

- وعرفته مارينيل فيتلي انه تلك المناورات بالكرة من أجل الحصول على أحسن تقنية وبأسلوب فردي وباستجابة بدنية وغالبا تكون لها أهداف خططية مع خلق روح تفاعل داخل فريق كرة القدم.

- عرفه روكس أنه برمجة حصص تدريبية بطريقة سهلة لمدة زمنية من 45 إلى 90 دقيقة بحيث تركز على التسخين ثم تحديد مواضيع و محتويات تقنية خططية وبدنية بصفة مركبة.

- عرفه ميشال ريشارد انه التدريب الرابط بين العمل البدني و التقني و الخططي و النفسي ومفهوم الإدماج يعني مرادف لتحسين الصفات البدنية من خلال الألعاب و التمارين بالكرة.

- عرفه كرانز انه سلاسل و مقاطع تكتيكية أو تقنية موجهة من اجل استثارة ملازمة لتطوير بعض الصفات البدنية أو أجزاء من التحضير البدني مصممة من اجل دمج العناصر المميزة للنشاط الممارس.⁽²⁾

1. Marion A-Elaboration et evaluation des programmes sportifs. Edition de boeck 2000.p35.

2. Brueggemann.D For the good of soccer. Edition de boeck 2000.p8.

2-4-6- التعريف الإجرائي:

- هي مجموعة من التمارين البدنية باستخدام الكرة موجهة للاعب القدم تركز على المسارات التقنية و الألعاب المصغرة و التنسيق الخطية تضبطها حمولة تهدف إلى تطوير مدمج لأكثر من عنصر لمكونات للتفوق الرياضي.

5-6- التفوق الرياضي:

1-5-6- التعريف الاصطلاحي:

- هي القدرة على أداء أنشطة متعددة دون ظهور معالم التراجع وعادة ما يكون التفوق الرياضي مرتبط بجوانب متعددة قد تكون وظيفية أو تدريبية أو تعليمية.

2-5-6- التعريف الإجرائي:

- هي قدرة لاعب كرة القدم على أداء مستوى عال من كل الجوانب البدنية و التقنية و الخطية والعقلية بشرط الحفاظ على هذه القدرة المكتسبة خلال المنافسة و الظهور المتأخر للتعب و هو المعروف بمداومة التفوق الرياضي.

6-6- مرحلة التكوين الرياضي:

1-6-6- التعريف الاصطلاحي:

- هو عملية بناء وتنظيم وتطوير المعارف و المهارات المطلوبة لأداء واجبات بكفاءة وفعالية حسب المتطلبات المؤكدة للفرد وفق برنامج مصممة لذلك.

- هو وسيلة للتكيف والتزويد المستمر لكفاءات ومتطلبات و خبرات العمل التي تجعل الفرد قادر على مزاولة نشاط ما.⁽¹⁾

2-6-6- التعريف الإجرائي:

- هو عملية بناء وتطوير الجوانب البدنية و التقنية و الخطية و العقلية للاعب كرة القدم وتكييفها لأداء مهام منوطة به خلال التدريب و المنافسة.

7-6- كرة القدم:

1-7-6- التعريف الاصطلاحي:

- هي رياضة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى، يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز، و يتم تحريك الكرة بالأقدام، و لا يسمح إلا لحارس المرمى بإمسك الكرة بيده داخل منطقة الجزاء.⁽²⁾

1-7-6- التعريف الإجرائي: - هي تنافس رياضي جماعي بين فريقين باستخدام كرة على ملعب محدد المقاييس، حيث يكون الهدف من النشاط هو دخول الكرة إلى مرمى الخصم.

1. أشرف جابر. صبري العدوى. كرة القدم. مطبعة كلية التربية الرياضية للبنين. حلوان. مصر. 1996. ص 47.

2. مصطفى كامل. محمود حسام الدين. الحكم العربي وقوانين كرة القدم. مركز الكتاب للنشر. القاهرة. 1999. ص 05.

8-6- المرحلة العمرية أقل من 15 سنة:

8-6-1- التعريف الاصطلاحي:

- هي فترة عمرية متزامنة و المراهقة الأولى تقسم كفئة تدريبية و تنافسية حسب التطورات الفيزيولوجية والوظيفية والنفسية.

8-6-2- التعريف الإجرائي:

- هي فئة من فئات التكوين القاعدي في كرة القدم من مواليد 2006 و محطة من محطات المشوار الرياضي معتمدة من طرف الاتحاد الدولي لكرة القدم والاتحادات الوطنية.

7- الدراسات السابقة والمساهمة للدراسة:

تعتبر الدراسات السابقة والمساهمة القاعدة الأساسية للبحوث المستجدة فهي بمثابة السيورة المنهجية في البحث العلمي على اختلاف صيغها كالكتب، و المجالات العلمية المحكمة أو غير المحكمة، المذكرات و الرسائل العلمية و الأطروحات الجامعية التي تتوفر على شروط إنهاء الدراسة و الحصول على نتائج علمية أو تقنية يمكن تعميمها وفق توافر نفس الشروط و إمكانيات العمل و الدراسات السابقة و المساهمة يشترط أن تكون مطابقة أو مشابهة لإحدى أو كل متغيرات الدراسة أو البحث في الميدان نفسه.⁽¹⁾

7-1- الدراسات السابقة والمساهمة للدراسة باللغة العربية :

7-1-1- دراسة محمد مختار الزغبى (1995):

- عنوان الدراسة: أثر استخدام تمارين المنافسة لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على دقة التصويب لناشئ كرة القدم.

- طبيعة الدراسة: رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.

- الهدف من الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام تمارين المنافسة لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على دقة التصويب.

- المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من لاعبي كرة القدم تحت 18 سنة.

- الاختبارات المستخدمة: مجموعة من الاختبارات البدنية و المهارية على لاعبي كرة القدم تحت 18 سنة.

- نتائج الدراسة:

- تمارين المنافسة تعمل على تحسين بعض الصفات البدنية الخاصة بدقة التصويب للاعبين كرة القدم تحت 18 سنة.

7-1-2- دراسة أحمد فرج إسماعيل (2003):

- عنوان الدراسة: تأثير تدريبات الملاعب المصغرة على بعض الجوانب البدنية و المهارية لدى لاعبي كرة القدم تحت 18 سنة.

- طبيعة الدراسة: رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.

- الهدف من الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر التدريب على الملاعب المصغرة في تنمية بعض الجوانب البدنية و المهارية الخاصة بلاعبين كرة القدم تحت 18 سنة

1. محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطئ. نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ط2، 1999، ص32.

- المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام المجموعتين على عينة قوامها 30 لاعبا مقسمة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية و الأخرى ضابطة.
- الاختبارات المستخدمة:
- الاختبارات البدنية: تمثلت في الركض من الوقوف لمسافة 30 م ، ثني الجذع أماما للأسفل من الوقوف، اختبار الوثب العريض من الثبات و اختبار بارو.
- الاختبارات المهارية تمثلت في: الجري المنعرج بالكرة بين الشواخص، تمرير الكرة على حائط الصد 30 متر، إيقاف الكرة المتحركة، تنطيط الكرة بالقدمين، التصويب على المرمى المقسم.
- نتائج الدراسة:
- تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر إيجابا في تطوير الجوانب البدنية للاعبين كرة القدم.
- 3-1-7- دراسة بلعروسي سليمان (2009):
- عنوان الدراسة: توظيف الألعاب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لنادي كرة القدم.
- طبيعة الدراسة: رسالة ماجستير ، معهد التربية البدنية الرياضية، سيدي عبد الله، الجزائر.
- الهدف من الدراسة:
- تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب التمهيدية لتنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لنادي كرة القدم.
- الكشف عن طبيعة الفروق الإحصائية بين نتائج الاختبارات البعيدة للعينة الضابطة و التجريبية قيد الدراسة.
- المنهج المستخدم: استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي على عينة تتكون من مجموعتين ضابطة و تجريبية تمثلت في 30 لاعبا مقسمة بالتساوي.
- الاختبارات المستخدمة:
- الاختبارات البدنية تمثلت في: اختبار الجري 30 متر من الوقوف، اختبار جري 100 متر، اختبار الجري المنعرج بين الحواجز، اختبار الوثب من الثبات بـ 03 خطوات.
- الاختبارات المهارية تمثلت في اختبار مهارة السيطرة على الكرة في مساحة محددة، اختبار الجري بالكرة بين القوائم، اختبار قذف الكرة لأبعد مسافة، اختبار ضرب الكرة بالأس، اختبار التصويب على حلقة الدائرة.
- نتائج الدراسة:
- إن توظيف الألعاب التمهيدية في البرامج التدريبية يؤثر إيجابا في تنمية بعض الصفات البدنية إلا سرعة، كما يؤثر إيجابا كذلك في تنمية المهارات الأساسية.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعيدة للعينة الضابطة و التجريبية في الصفات البدنية و المهارات الأساسية و هي لصالح العينة التجريبية.
- برمجة التدريب وفق الأسس العلمية محتوى التدريبات التقليدية لا يكفي للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات.

4-1-7 - دراسة قحطان جليل خليل العزاوي (2009):

- عنوان الدراسة: أثر استخدام الألعاب الصغيرة في تطوير بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى لكرة القدم.

- طبيعة الدراسة: بحث منشور، مجلة علوم الرياضة، العدد الأول 2009، جامعة ديالى، بغداد، العراق.

- الهدف من الدراسة: حددت أهداف الدراسة في النقاط التالية:

- وضع منهج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى الأشبال بعمر 14 سنة لكرة القدم.

- معرفة تأثير المنهج التدريبي المقترح في تطوير بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى الأشبال بعمر 14 سنة لكرة القدم.

- المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة تتكون من 20 لاعب من حراس المرمى الأشبال في المركز التدريبي التطويري في بغداد بعمر 14 سنة لكرة القدم حيث تم تقسيمهم بشكل عشوائي إلى مجموعتين و بذلك فقد تكونت كل مجموعة من 10 لاعبين حراس.

- الاختبارات المستخدمة:

- الاختبارات البدنية تمثلت في: ثني الجذع للأمام من الوقوف، القفز العمودي من الثبات، رمي الكرة الطبية، ركض 20م من البداية العالية، الجري بين الشواخص و المرور بين الموانع و الدحرجة الأمامية من فوقها.

- نتائج الدراسة:

- هناك فروق غير معنوية لنتائج الاختبارات القبلية بين المجموعتين (التجريبية و الضابطة) في الاختبارات التي تم تقييمها و هذا يدل على تجانس المستوى قبل البدء في تنفيذ المنهج التدريبي المقترح لعينة البحث.

- حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة تطوراً إيجابياً بين الاختبارين (القبلي و البعدي) لصالح المجموعة التجريبية في اختبارات القفز العمودي، السرعة القوة المميزة بالسرعة.

- حقق البرنامج التدريبي (الشاهدة و التجريبية) تطوراً إيجابياً بين الاختبارين القبلي و البعدي في اختبارات (المرونة، رمي الكرة الطبية، الرشاقة).

- حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة تطوراً إيجابياً في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين (الضابطة و التجريبية) و لصالح المجموعة التجريبية ماعدا اختبار المرونة و هذا يدل على تأثير المنهج التدريبي في تطور مستوى بعض القدرات البدنية لدى عينة البحث.

5-1-7 - دراسة حجار خرفان محمد (2011):

- عنوان الدراسة: أثر برنامج تدريبي مقترح في ملاعب مصغرة على تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم.

- طبيعة الدراسة: بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم و تقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، العدد الثامن 2011، جامعة مستغانم الجزائر.

- الهدف من الدراسة: حددت أهداف الدراسة فيما يلي:
 - وضع برنامج تدريبي مقترح على الملاعب المصغرة لتطوير بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم على الملاعب المصغرة لتطوير بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم تحت 14 سنة.
 - معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح على ملاعب مصغرة في تطوير بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم تحت 14 سنة.
 - معرفة الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية البدنية و المهارية بين العينة الضابطة و التجريبية.
 - المنهج المستخدم: استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي حيث قام باختيار عينة مكونة من مجموعتين شاهدة و تجريبية، فتمثلت الأولى في أصاغر اتحاد مستغانم بعدد 25 لاعبا و تمثلت الثانية في أصاغر وفاق مزعران بنفس عدد اللاعبين و هي تابعة للبطولة الجهوية لرابطة وهران لكرة القدم- المستوى الثاني.
 - الاختبارات المستخدمة:
 - الاختبارات البدنية تمثلت في: اختبار الجري 30 متر، اختبار القفز العمودي لأعلى، اختبار الجري بين الحواجز.
 - الاختبارات المهارية فتمثلت في: اختبار السيطرة على الكرة، اختبار الجري بالكرة بين القوائم، اختبار التمرير و الاستلام و التحكم.
 - نتائج الدراسة:
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية و هي لصالح الاختبارات البعدية.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية للعينة الشاهدة و هي لصالح الاختبارات البعدية.
 - هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للعينة الشاهدة و التجريبية و هي لصالح العينة التجريبية.
 - إن تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر إيجابا في تنمية الصفات البدنية و المهارات الأساسية.
- 6-1-7 - دراسة حجار خرفان محمد (2012):
- عنوان الدراسة: فاعلية التدريب باستخدام أسلوب المنافسة على ملاعب مصغرة في تطوير بعض المتطلبات البدنية و المهارية لناشئ كرة القدم.
 - طبيعة الدراسة: أطروحة دكتوراه ، معهد التربية البدنية و الرياضية، سيدي عبد الله، الجزائر.
 - الهدف من الدراسة: حددت أهداف الدراسة فيما يلي:
 - معرفة أثر التدريب على ملاعب مصغرة باستخدام أسلوب المنافسة في تطوير بعض الصفات البدنية لناشئ كرة القدم.
 - معرفة أثر التدريب على ملاعب مصغرة باستخدام أسلوب المنافسة في تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم.

- الكشف عن طبيعة الفروق الإحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للعيينة الشاهدة و التجريبية في الصفات البدنية و المهارات الأساسية قيد الدراسة.

- المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي، حيث قام باختيار عينة مكونة من 30 لاعبا قسمت إلى مجموعتين شاهدة و تجريبية، فتمثلت الأولى في أصاغر ترجي مستغانم بعدد 15 لاعب و الثانية في أصاغر و داد مستغانم بنفس عدد اللاعبين و هي تابعة للبطولة الجهوية لرابطة وهران لكرة القدم - المستوى الأول-

-الاختبارات المستخدمة:

- الاختبارات البدنية تمثلت في: اختبار الجري 30 متر من الوقوف، اختبار القفز العمودي لأعلى، اختبار الجري المتعرج بين الحواجز.

- الاختبارات المهارية تمثلت في: السيطرة على الكرة في مساحة محددة، الجري بالكرة بين القوائم، التمرير و الاستلام و التحكم.

- نتائج الدراسة:

- وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي في جميع الاختبارات البدنية قيد البحث.

- وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في الاختبار القبلي و البعدي لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي في كل الاختبارات المهارية قيد البحث.

- توجد فروق دالة إحصائية بين العينتين التجريبية و الشاهدة في القياس البعدي في جميع الاختبارات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، ماعدا اختبار السرعة 30 متر.

- توجد فروق دالة إحصائية بين العينتين التجريبية و الشاهدة في القياس البعدي في جميع الاختبارات في القياس البعدي في جميع الاختبارات المهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

- توظيف التدريبات باستخدام أسلوب المنافسة على ملاعب مصغرة أثر إيجابا في تطوير الصفات البدنية و المهارات الأساسية قيد البحث.

7-1-7- دراسة مسالتي لخضر(2012):

عنوان الدراسة: تأثير برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج في تنمية القوة و السرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة الأواسط 16-18 سنة.

- طبيعة الدراسة: بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم و تقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، العدد التاسع 2012، جامعة مستغانم الجزائر.

- الهدف من الدراسة: حددت أهداف الدراسة فيمالي:

- تصميم برنامج تدريبي للتدريب البدني المدمج للاعب كرة القدم الأواسط 16-18 سنة لتنمية القوة و السرعة.

- معرفة ما مدى تأثير التدريب البدني المدمج في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم.

- المنهج المستخدم: استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي و ذلك باستخدام القياس القبلي و البعدي على عينة اختيرت بطريقة عمدية متمثلة في فريق سيدي لخضر و فريق سيدي علي صنف الأواسط للبطولة الجهوية الغربية للمستوى ب، و التي شكلت نسبة تقدر ب 20% من المجتمع الأصلي الذي يمثل 10 فرق، أما عينة اللاعبين قدرت ب 36 لاعب بنسبة 18% من المجتمع الأصلي 200 لاعب.

- الاختبارات المستخدمة:

- الاختبارات البدنية تمثلت في: اختبار البطن، اختبار التعلق، اختبار الجري 30م، اختبار الجري 50م.
- الاختبارات المهارية تمثلت في: ضرب الكرة لأبعد مسافة ممكنة، ضرب الكرة بالرأس، الجري المتعرج بالكرة.
- نتائج الدراسة:
- إن استخدام البرنامج التدريبي المقترح قد أثر إيجاباً في تنمية القوة والسرعة عند لاعبي الأواسط.
- أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسين و تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.
- الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي دال إحصائياً و هو لصالح الاختبار البعدي في الاختبارات البدنية.
- الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي دال إحصائياً و هو لصالح الاختبار البعدي في الاختبارات المهارية.
- على مستوى المقارنة في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في الاختبارات البدنية و المهارية، أن كل الفروق الحاصلة بين متوسط نتائج الاختبارات لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج المقترح للتدريب البدني المدمج.

8-1-7 - دراسة جغدم بن ذهبية (2013):

- عنوان الدراسة: تأثير استخدام التدريبات على الملاعب المصغرة في تحسين الجانب البدني و المهاري للاعبي كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية.
- طبيعة الدراسة: بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية، العدد العاشر 2013، جامعة مستغانم الجزائر.
- الهدف من الدراسة: حددت أهداف الدراسة فيما يلي:
- معرفة مدى تأثير استخدام الملاعب المصغرة على تحسين الجانب البدني و المهاري للاعبي كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية.
- معرفة الفرق بين نتائج الاختبارات البعدية البدنية و المهارية بين العينة الشاهدة و التجريبية.
- معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح على ملاعب مصغرة في تطوير الصفات البدنية و المهارات الأساسية كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية.
- معرفة مدى مساهمة تدريبات الملاعب المصغرة في نجاح الأداء الحركي للاعبي الفرق الرياضية المدرسية أثناء المنافسة الرياضية.
- المنهج المستخدم: استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي و ذلك باستخدام القياس القبلي و البعدي على عينة مكونة من 30 تلميذ من الطور الإكمالي تم اختيارهم بطريقة عمدية تتراوح أعمارهم من 13-15 سنة موزعين على النحو التالي:
- العينة الشاهدة: عدد أفرادها 15 تلميذاً.
- العينة التجريبية: عدد أفرادها 15 تلميذاً و هي تمثل الفريق المدرسي لا كمالية 08 ماي بمستغانم.
- الاختبارات المستخدمة: الاختبارات البدنية تمثلت في: اختبار جري 30 متر، اختبار الجري المتعرج بين الحواجز، اختبار ثني الجذع من وضع الوقوف، اختبار الوثب العريض من الثبات.
- الاختبارات المهارية تمثلت في: الجري المتعرج بالكرة، تمرير الكرة على حائط الصد، تنطيط الكرة على القدمين، تصويب الكرة على المرمى المستقيم.

- نتائج الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعديّة للعينة التجريبية وهي لصالح الاختبارات البعديّة و التي طبق عليها البرنامج التدريبي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة للعينة الضابطة و هي لصالح الاختبارات البعديّة.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعديّة للعينة الضابطة و التجريبية و هي لصالح العينة التجريبية.

إن تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر إيجابا في تنمية الصفات البدنية و المهارات الأساسية للاعب كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية.

7-1-9- دراسة فغلول سنوسي (2014):

- عنوان الدراسة: طريقة التدريب المدمج بالكرة لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم تحت 18 سنة.

- طبيعة الدراسة: بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية، العدد الحادي عشر 2014، جامعة مستغانم، الجزائر.

- الهدف من الدراسة: حددت أهداف الدراسة فيمالي:

- اقتراح برنامج تدريبي باستخدام تمارين مدمجة بالكرة لتطوير بعض الصفات البدنية الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أوسط أقل من 18 سنة على الأسس النظرية و العلمية.

- معرفة مدى فاعلية طريقة التدريب المدمج في تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أوسط أقل من 18 سنة.

- المنهج المستخدم: استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي حيث قام باختيار عينة بطريقة عمدية تمثلت في فريق ترجي مستغانم و التي بلغ عددهم 15 لاعبا ذكور (عينة تجريبية) و أخرى ضابطة اشتملت على 15 لاعبا من فريق وداد تلمسان وهي تابعة للبطولة الجهوية لرابطة وهران لكرة القدم - المستوى الأول -

- الاختبارات المستخدمة: تمثلت في: اختبار تحمل السرعة 30×5، اختبار تحمل القوة، اختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة.

- نتائج الدراسة:

- إن ضعف مستوى الانجازات الرياضية للاعبين كرة القدم راجع إلى قلة الاهتمام في التكوين العالي و المتكامل الجوانب للمدربين.

- افتقار المدربين لاستخدام الاختبارات البدنية لتقويم اللاعبين و الوصول بهم إلى مستوى أحسن.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في متغيرات البحث و لصالح العينة التجريبية.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الشاهدة و التجريبية في الاختبار البعدي لصالح هذه الأخيرة في نتائج بعض الصفات البدنية الأساسية مما يدل على فاعلية طريقة التدريب المدمج بالكرة المقترحة وبلوغ الهدف المنشود.

10-1-7- دراسة قصير عبد الرزاق (2014):

- عنوان الدراسة: تأثير تدريبات اللعب بمساحات مختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية و الأداء المهاري في كرة القدم.
- طبيعة الدراسة: بحث منشور، المجلة العلمية لمخبر علوم و تقنيات النشاط البدني الرياضي، العدد الثامن، جوان 2014، جامعة الجزائر.
- الهدف من الدراسة: حددت أهداف الدراسة فيما يلي:
- التعرف على تأثير تدريبات اللعب بمساحات مختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية و المهارة الخاصة للاعب كرة القدم.
- التعرف على أهمية تدريبات اللعب بمساحات مختلفة في هذه المرحلة العمرية.
- الوصول إلى مجموعة من الحقائق حول الإعداد البدني و الإعداد المهاري و العلاقة بينهما.
- الكشف عن المدة التي يمكن أن تتطور فيها القدرات البدنية و المهارة الخاصة عن طريق تدريبات اللعب بمساحات مختلفة.
- المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة على عينة تتكون من 14 لاعبا من أصل 23 لاعب لفريق جيل شباب بلدية فرجوة، تم ترشيحهم من الأندية المشاركة في البطولة الشرقية لولاية ميله للأواسط.
- الاختبارات المستخدمة:
- الاختبارات البدنية تمثلت في: اختبار سرعة الأداء المناولة الجدارية، اختبار تحمل القوة الدبني لمدة 90 ثانية، اختبار تحمل السرعة 180 م، اختبار القوة الانفجارية للساقين الوثب الطويل من الثبات.
- الاختبارات المهارة تمثلت في اختبار دقة المناولة اي دقة تمرير الكرة، اختبار الدرجة السرعة (الجري المتعرج بالكرة، اختبار دقة التهديف اي التهديف على المرمى، اختبار قوة ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة ممكنة.
- نتائج الدراسة:

- البرنامج التدريبي المقترح وفق تدريبات اللعب بمساحات مختلفة كان له الأثر الإيجابي في تطوير بعض القدرات البدنية و المهارة لدى لاعبي الأواسط لكرة القدم.
- تنظيم العمل و السيطرة على مكونات الحمل التدريبي خلال البرنامج التدريبي وفق تدريبات اللعب بمساحات مختلفة يؤدي إلى تطوير القدرات البدنية و المهارة.
- استخدام الأدوات و الوسائل التدريبية الحديثة و المساحات المختلفة كان لها الأثر في تطوير القدرات البدنية الخاصة و الأداء المهاري للاعبين أواسط كرة القدم.

11-1-7- دراسة بونشادة ياسين (2016):

- عنوان الدراسة: تأثير برنامج تدريبي مقترح للألعاب الصغيرة على تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى فئة المدارس 06-09 سنوات.

- طبيعة الدراسة: بحث منشور، مجلة المحترف لمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، العدد الحادي عشر 2016، جامعة زيان عاشور بالجلفة، الجزائر.
- الهدف من الدراسة: حددت أهداف الدراسة فيما يلي:
- الكشف عن أثر البرنامج التدريبي المقترح لكرة القدم في تنمية مهارة تمرير الكرة لدى فئة المدارس.
- الكشف عن أثر البرنامج التدريبي المقترح لكرة القدم في تنمية مهارة التهديف لدى فئة المدارس.
- المنهج المستخدم: استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي و ذلك باستخدام القياس القبلي و البعدي على عينة متكونة من 33 لاعب من فئة المدارس 06-09 سنوات مقسمة بالتساوي إلى فوجين:
- الفوج الأول: 15 لاعب يمثل العينة التجريبية.
- الفوج الثاني: 15 لاعب يمثل العينة الشاهدة.
- الاختبارات المستخدمة:
- الاختبارات المهارية تمثلت في: اختبار تمرير الكرة، اختبار تصويب الكرة.
- نتائج الدراسة:
- البرنامج التدريبي المقترح لكرة القدم له دور في تحسين مهارة التمرير و مهارة التهديف لفئة المدارس 06-09 سنوات.
- 12-1-7- دراسة دحماني بن سعد الله (2017):
- عنوان الدراسة: أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة المكيفة في تنمية بعض القدرات الحركية كالتوافق، التوازن، المرونة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.
- طبيعة الدراسة: بحث منشور، مجلة المحترف لمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، العدد الثاني عشر 2017، جامعة زيان عاشور بالجلفة، الجزائر.
- الهدف من الدراسة: حددت أهداف الدراسة في النقاط التالية:
- الكشف عن تأثير برنامج تدريبي مقترح للألعاب الصغيرة المكيفة على تنمية بعض القدرات الحركية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.
- الكشف عن تأثير برنامج تدريبي مقترح للألعاب الصغيرة المكيفة على تنمية التوافق، التوازن، المرونة، لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.
- المنهج المستخدم: استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي على عينة تتكون من 40 تلميذ من نفس الجنس يدرسون بالصف الثانية ابتدائي بابتدائية العقون مصطفى بولاية الجلفة مقسمة بالتساوي إلى:
- 20 تلميذ من نفس الجنس العينة التجريبية.
- 20 تلميذ من نفس الجنس العينة الشاهدة.
- الاختبارات المستخدمة: تمثلت في اختبار كل من التوافق، التوازن، والمرونة.
- نتائج الدراسة:
- يؤثر البرنامج المقترح للألعاب الصغيرة في تنمية القدرات الحركية: التوافق، التوازن، المرونة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة و التجريبية بعد تطبيق البرنامج المقترح في تنمية التوافق، التوازن، المرونة، لتلاميذ المرحلة الابتدائية لصالح العينة التجريبية.

1-7-13- دراسة عصام حجاب 2019:

- عنوان الدراسة: فاعلية برنامج تدريبي مبني على أساس الألعاب المصغرة في تطوير الصفات البدنية و المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

- طبيعة الدراسة: أطروحة دكتوراه ، معهد التربية البدنية و الرياضية، سيدي عبد الله، الجزائر.

- الهدف من الدراسة: حددت أهداف الدراسة فيما يلي:

- معرفة الأسباب الرئيسية و الجوهرية التي أدت إلى ضعف المستوى البدني و المهاري لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

- معرفة أثر البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

- معرفة أثر البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة في تطوير المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

- الكشف عن طبيعة الفروق الإحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للعينة الضابطة و التجريبية في الصفات البدنية و المهارات الأساسية قيد الدراسة.

- المنهج المستخدم: استخدم الباحث في هذه الدراسة منهجين اثنين باعتبار تشعب متغيرات دراسته بحيث اعتمد على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي على مسح يشمل مدربي الفرق المكونة للبطولة الجهوية للاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة لولاية عنابة من خمس أفواج أ، ب، ج، د، هـ، كل فوج يحتوي على 11 فريق ماعدا الفوج "هـ" الذي يحتوي على 10 فرق وبالتالي قد بلغ عدد المدربين 54 مدرب للسنة الرياضية 2017-2018، أما الثاني فهو المنهج التجريبي بحيث اتبع الباحث في التصميم التجريبي للبحث على التصميم ذو المجموعات المتكافئة و ذلك باختيار عينة تتكون من مجموعتين الأولى مجموعة تجريبية والثانية مجموعة شاهدة للاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

- الاختبارات المستخدمة:

- الاستمارة الاستبائية من خلال وضع أربعة محاور رئيسية بحيث يحتوي كل محور على مجموعة من الأسئلة مفتوحة ومغلقة وزعت على 10 مدربين بطريقة عشوائية من مجتمع البحث.

- الاختبارات البدنية: تمثلت في الاختبارات التالية:

- اختبار العدو 30م اختبار الاتحاد الألماني لكرة القدم.

- اختبار الوثب العمودي سارجنت.

- اختبار القفز على ساق واحدة لمسافة 30م.

- اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس.

- الاختبارات المهارية: تمثلت في

- اختبار التحكم بالكرة في الهواء.

- اختبار الجري المتعرج بالكرة.

- اختبار التمرير والاستلام و التحكم.

- اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة.

- نتائج الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي في جميع الاختبارات البدنية قيد البحث.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي في جميع الاختبارات المهارية قيد البحث.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي في جميع الاختبارات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي في جميع الاختبارات المهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.
- البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة ساهم و بشكل إيجابي في تطوير الصفات البدنية و المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.
- برمجة التدريب وفق الأسس و المبادئ العلمية بمحتوى التدريبات التقليدية لا يكفي للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات.

1-14- دراسة محمد عشوش 2019:

- عنوان الدراسة: دراسة مقارنة بين تأثير طريقتي التدريب المتقطع المختلط و التدريب البدني المدمج في تطوير السرعة القصوى الهوائية و القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة.
- طبيعة الدراسة: أطروحة دكتوراه ،معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي، الجزائر.

- الهدف من الدراسة: حددت أهداف الدراسة فيما يلي:

- التعرف على مدى مساهمة البرنامج التدريبي المبني على أساس التدريب المتقطع المختلط في تطوير كل من السرعة القصوى الهوائية و القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة.
- التعرف على مدى مساهمة البرنامج التدريبي المبني على أساس التدريب المدمج في تطوير كل من السرعة القصوى الهوائية و القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة.
- الكشف عن مدى فاعلية التمرينات المدمجة في تطوير القدرات اللاهوائية للاعب كرة القدم أقل من 19 سنة.

- الكشف عن أي للبرنامجين أفضلية في تأثيرها على تطوير السرعة القصوى الهوائية و القوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة.

- المنهج المستخدم: استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي و ذلك باعتماد القياس القبلي و البعدي على عينتين تجريبيتين الأولى باستخدام المحتوى التدريبي المتقطع المختلط و الثانية باستعمال أسلوب التدريب البدني المدمج بحيث اختيرتا بطريقة عمدية مكونة من 24 لاعب أقل من 19 سنة ينتمون لفريق شباب غزالة الناشط بالقسم ما قبل الشرفي ولاية جيجل.

- الاختبارات المستخدمة:

- الاختبارات البدنية لقياس القوة الانفجارية تمثلت في: اختبار القفز العمودي لسارجنت، اختبار القفز للأمام من الثبات، اختبار القفز العمودي بعد السقوط.

- الاختبارات البدنية لقياس السرعة القصوى الهوائية تمثلت في: اختبار الجري المكوكي ذهاب و إياب ل Léger

et Boucher 1984

- نتائج الدراسة:

- انتهاز طريقة البرنامج التدريبي المتقطع المختلط و أسلوب التدريب المدمج المبني على أساس المحطات بالكرة و الألعاب المصغرة ساهم إيجابا في إثبات فرضيات البحث.

- تطور واضح للفروق في اختبار قياس السرعة القصوى الهوائية لدى المجموعتين التجريبتين من خلال استعمال التدريب المتقطع المختلط و التدريب البدني المدمج.

-- تطور واضح للفروق في اختبار قياس القوة الانفجارية لدى المجموعتين التجريبتين من خلال استعمال التدريب المتقطع المختلط و التدريب البدني المدمج.

- تسجيل دلالة إحصائية من خلال الاختبارات المطبقة وفق البرنامج التدريبي المتقطع المختلط و التدريب البدني المدمج على لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة.

2-7- الدراسات السابقة والمماثلة للدراسة باللغات الأجنبية :

7-2-1- دراسة روبينيو، لأكروا، جوو، كوميتي، بابلوت (2008): J. Robineau, M. Lacroix, T.

jouaux. G. Cometti, N. Babault

- عنوان الدراسة: تأثير الألعاب المصغرة على التحريض الطاقوي القلي و العضلي للاعبي كرة القدم.

- طبيعة الدراسة: بحث منشور، مركز تقييم الأداء، معهد علوم الرياضة، ديجون، فرنسا.

- الهدف من الدراسة: تحليل تأثير نوع تقسيم و وقت اللعب على الإعدادات الطاقوية القلبية و العضلية لدى لاعبي كرة القدم.

- المنهج المستخدم: استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي على عينة تتكون من 16 لاعب متطوع في نشاط كرة القدم، حيث قاموا بثلاثة أنواع من الألعاب المصغرة 4 ضد 4 لاعبين مدة 20 دقيقة و على ثلاث مساحة ملعب رسمي 33×40 م:

- لعبة 1: 6 فترات مدة 3د + فترة من 2د.

- لعبة 2: 5 فترات مدة 4د.

- لعبة 3: 4 فترات مدة 5د.

- الاختبارات المستخدمة: تمثلت في الاختبارات التالية:

- اختبار السرعة الهوائية القصوى VMA "اختبار Vameval".

- اختبار وثب القرفصاء Squat Jump قبل و بعد كل لعبة من لعبة المنافسة لتقييم تعب العضلات السفلية للأرجل.

- نتائج الدراسة:

- الأنواع الثلاثة من الألعاب المصغرة سمحت بتحفيز (استثارة) شديدة للجهاز الهوائي يمكن استعمالهم لتطوير الاستطاعة الهوائية القصوى.

- قيم حمض اللاكتيك الكبيرة قد سجلت في المنافسات ذات المدة القصيرة 1 و 2.

- انخفاض أداء الوثب في اللعبة 1 يترجم التعب العضلي للعضلات السفلية.

- استثارة العملية اللاهوائية اللاكتيكية و غير اللاكتيكية تعتمد على نوع تقسيم و وقت اللعب.
- كل ما كانت عدد حصص المباريات قصيرة المدة و متكررة كلما زادت استثارة العملية اللاهوائية اللاكتيكية و غير اللاكتيكية مع الأخذ بعين الاعتبار نفس مدة الاستثارة الهوائية و نفس المدة الكلية للعب.
- 2-2-7 دراسة كيلي و دروست 2008: Kelly.DM, Drust.B
- عنوان الدراسة: تأثير أبعاد الملعب على استجابات معدل ضربات القلب و المتطلبات المهارية في مباريات كرة القدم المصغرة.
- طبيعة الدراسة: بحث منشور، معهد الرياضة و علوم التدريب، جامعة جون مورس ليفربول 2008، بريطانيا.
- الهدف من الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على الأثر الناتج من خلال تغيير أبعاد الملعب على معدل ضربات القلب و بعض المتطلبات المهارية لدى لاعبي كرة القدم المصغرة.
- المنهج المستخدم: استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي.
- الاختبارات المستخدمة: تمثلت في: اختبار قياس نبض القلب، الملاحظة.
- نتائج الدراسة:
- معدل ضربات القلب لا يتغير بتغيير أبعاد الملعب.
- تتأثر المهارات الأساسية بتغيير حجم الملعب عن طريق الزيادة أو النقصان في عدد مرات لمس الكرة و بالتالي تكرار تلك المهارات.
- أشارت المقارنات بين الفترات الزمنية للعب على اختلافات كبيرة في كل من معدل ضربات القلب و المتطلبات المهارية.
- 2-2-3 دراسة ألكسندر دلال 2008: Alexandre Dellal
- عنوان الدراسة: تحليل النشاط البدني للاعبين كرة القدم و تأثير نتائجه في توجيه التدريب. تطبيق خاص بتمارين الركض المتقطعة عالية الشدة و الألعاب المصغرة،
- طبيعة الدراسة: أطروحة دكتوراه ، جامعة ستراسبورغ، فرنسا.
- الهدف من الدراسة:
- ربط مجمل تحليلات نشاط لاعبي كرة القدم بمختلف عوامل الأداء.
- تحليل دقيق لمعطيات مباراة كرة القدم (لاعبي كرة القدم البالغين).
- تخصيص و استغلال التمارين المتقطعة للاعبين كرة القدم.
- اقتراح بعض طرق التدريب التي تستعمل الكرة كبديل للألعاب المتقطعة.
- المنهج المستخدم: تم استخدام المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي و البعدي على عينة من لاعبي كرة البالغين.
- الاختبارات المستخدمة: تم استخدام جهاز GPS «Global positioning system» لقياس كل من: المداومة، القوة، السرعة الحركية، التوافق.
- نتائج الدراسة:
- صقل منهجية التدريب المحددة لكرة القدم.

- توفير قاعدة بيانات كمية و نوعية لنشاط اللاعبين في المباريات الرسمية في أربع بطولات أوروبية كبرى.
- تقديم المتطلبات المحددة حسب المراكز المختلفة على اللعب ومنه توجيه التدريب بدقة متناهية.
- لاعبي الوسط، الهجوميين، الجانبيين هم اللذين يلمسون أكبر عدد من الكرات و يخلقون عدم التوازن في دفاعات الخصم فهم يركزون على الجري ذو الشدة العالية.
- مسافة الركض تحدد حسب المركز المحتل فلاعب الوسط (المحوري الدفاعي) له مسافة أقل من المهاجم، الخلفي الجاني، وسط الميدان الهجومي، وسط الميدان الدفاعي و المهاجم.
- التدريب في كرة القدم باستخدام الألعاب المصغرة سمح بارتفاع الاستجابة القلبية (التواتر القلبي) مساو لبعض أنواع التمارين المتقطعة ذات الركض القصير و قصير المدة مع التغيير في الاتجاه و بهذا يحفز كل من التكتيك و التقنية لدى اللاعب.

- من المنظور العلمي للدراسة يجب أن يتوفر على معطيات تسمح بتحليل نشاط لاعبي كرة القدم نوعيا حسب وقت اللعب، انفعال و تنظيم اللعب، تحديد تطبيقات الألعاب المتقطعة مع تغيير الاتجاه، توفير أدوات و معطيات تسمح بالتحكم بتباين نشاط اللاعبين خلال الألعاب المصغرة.

4-2-7 - دراسة كاتيس و كتيس 2009: A.Katis and E.kellis

- عنوان الدراسة: أثر ألعاب الملاعب الصغيرة على تطوير الأداء البدني للاعبي كرة القدم الشباب.
- طبيعة الدراسة: بحث منشور، مجلة علوم الرياضة و الصحة 2009 مخبر مراقبة الأعصاب و العلاج الطبيعي، قسم التربية البدنية و علوم الرياضة، جامعة ثيسالونيكي، اليونان.
- الهدف من الدراسة: هدفت الدراسة إلى فحص حركة تنفيذ الإجراءات خلال مباريات صغيرة من جانب و أثر ألعاب الملاعب الصغيرة على قدرة التحمل الميدانية و المهارات الأساسية.
- المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التدريبي على عينة تتكون من 34 لاعب أعمارهم تحت 13 سنة، حيث قام بتطبيق برنامج تدريبي باستخدام الأسلوب التنافسي و اللعب و ذلك في ملاعب مصغرة يتم التحكم بمساحاتها وفقا لعدد اللاعبين المشاركين في الأداء.
- الاختبارات المستخدمة: الاختبارات البدنية تمثلت في: اختبار العدو 30 متر، اختبار قياس الرشاقة إينوي، اختبار المراوغة بالكرة بين القوائم، اختبار قياس معدل ضربات القلب.

- نتائج الدراسة:

- ألعاب الملاعب الصغيرة تطور اللياقة البدنية للاعب كرة القدم في حالة وجود عدد قليل من اللاعبين.
- ألعاب الملاعب الصغيرة خاصة في جانب الألعاب و استخداماتها المختلفة و بأعداد كبيرة تساهم في رفع مستوى التدريب المخصص للاعبي كرة القدم للشباب.

5-2-7 - دراسة ريكاردو دوارتي و جيم سمبايو 2009: R. Duarte and J. Sampaio

- عنوان الدراسة: أثر مدة التمرين و عدد اللاعبين أثناء التدريب في كرة القدم داخل الصالات على معدل ضربات القلب و تحسين بعض المهارات الفنية،
- طبيعة الدراسة: بحث منشور، مجلة The Open Sports Science، العدد الثاني، الصفحة 37-41، البرتغال.

- الهدف من الدراسة: هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير عدد اللاعبين المشاركين في التمرين أسلوب المنافسة على ضربات القلب و كذا بعض المهارات الأساسية بالإضافة إلى قياس الأثار الفسيولوجية على حد سواء لمدة التمرين في وجود اختلافات في أعداد اللاعبين لكرة القدم داخل القاعات.
- المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي و ذلك باستخدام القياس القبلي و البعدي على لاعبي كرة القدم داخل القاعات.
- الاختبارات المستخدمة: الاختبارات تمثلت في: اختبار قياس نبض القلب، الملاحظة.
- نتائج الدراسة:
- يؤثر وقت التمرين و شدته في استعمال بعض المهارات بالإضافة إلى تغيير عدد اللاعبين المشاركين في التدريبات.
- يمكن أن تزيد المطالب الفسيولوجية للتدريبات وفقا لعدد اللاعبين المشاركين ومدة التمرين.
- لهذه الاختلافات أيضا زيادة ظهور مهارات مرتبطة باللعبة من خلال وجود حلول فردية.
- 6-2-7-دراسة دلال، شاماري، كاستانا، أمبليزري، بانتوس، أمباسا، جيرارد، كوت، كيلار:
- A. Dellal, K.Chamari, C.Castagna, F.Impellizzeri, A.Pintus , S.Ambassa, O.Girard, T.Cotte, D. Keller 2009:
- عنوان الدراسة: تقييم التواتر القلبي لدى لاعبي كرة القدم ذو المستوى العالي خلال ممارسة الألعاب المصغرة و التمارين المتقطعة.
- طبيعة الدراسة: بحث منشور، المركز النفسي البيولوجي للسلوك الحركي و الرياضة، مركز الدراسات الفيزيولوجية المطبقة CNRT ستراسبورغ، فرنسا، وحدة البحث "تقييم، رياضة، صحة"المركز الوطني للطب و علوم الرياضة، تونس.
- الهدف من الدراسة: مقارنة الاستجابة القلبية خلال التمارين المتقطعة القصيرة و الألعاب المصغرة لدى لاعبي كرة القدم.
- المنهج المستخدم: تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة على عينة تتكون من 10 لاعبين من ذوي المستوى العالي للرابطة الفرنسية فئة العمر 26- 29 سنة، حيث قاموا بممارسة مختلف التمارين المتقطعة 30-30 مع استرجاع موجب و سالب، 15-15 باسترجاع سالب، 10-10 استرجاع سلبي، 20-5 استرجاع سلبي، و مختلف الألعاب المصغرة 1 ضد 1، 2 ضد 2، 4 ضد 4، 8 ضد 8، مع أو بدون حارس، و 10 ضد 10 خلال البطولة.
- الاختبارات المستخدمة : الاختبارات تمثلت في:
- اختبار قياس نبض القلب "التواتر القلبي بجهاز القياس Polar S-810 لتحليل التواتر القلبي الاحتياطي FCR باستعمال علاقة كرفونان.
- نتائج الدراسة:
- النسبة المئوية المتوسطة للتواتر القلبي الاحتياطي FC de reserve خلال الألعاب المصغرة المتقطعة 30-30 عند 100% من الحجم الأقصى للأوكسجين VO₂max مع راحة موجبة أكبر من التواتر القلبي الاحتياطي خلال الألعاب المصغرة 1 ضد 1 ($p<0,01$)، 4 ضد 4 ($p<0,05$)، 8 ضد 8 ($p<0,001$)، 10 ضد 10 ($p<0,01$).

- 10-10 عند 110% من VO_2max يمثل فارق معتبر مع 1 ضد 1 ($p<0,05$)، 8 ضد 8 ($p<0,01$) ومع 10 ضد 10 ($p<0,05$)، لكن الاستجابة القلبية خلال الألعاب المصغرة و 30-30 عند 100% من VO_2max مع راحة سلبية لم تسجل أي فارق مع الألعاب المصغرة، كما كان الحال مع 2 ضد 2 و 8 ضد 8 لم تسجل أي فارق مع التمارين المتقطعة.

- بينت هذه الدراسة أنّ الألعاب المصغرة تسمح بالوصول إلى مستوى مماثل للتمارين المتقطعة قصيرة المدة.

7-2-7-دراسة ألكسندر دلال، كريم شاماري، دومينيك كيلار 2009: Alexendre Dellal, Karim

-CHamari, Dominique Keller

- عنوان الدراسة: الألعاب المصغرة كبديل للألعاب المتقطعة في تدريب لاعبي كرة القدم ذوي المستوى العالي.
- طبيعة الدراسة: بحث منشور، ستراسبورغ فرنسا، وحدة البحث، تقييم، رياضة، صحة المركز الوطني للطب وعلوم الرياضة، تونس 2009.

- الهدف من الدراسة: مقارنة الاستجابة القلبية خلال تمارين الحمولة البدنية المقننة (تمارين متقطعة ركض لمدة قصيرة) و خلال التمارين البدنية المدمجة الألعاب المصغرة لدى لاعبي كرة القدم ذوي المستوى العالي.
- المنهج المستخدم: تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الوحيدة و طبق ذلك على لاعبي المنتخب الايفواري.

- الاختبارات المستخدمة: الاختبارات تمثلت في: التواتر القلبي الأقصى VMA.

- نتائج الدراسة:

1- المقارنة داخل التمارين المتقطعة و داخل الألعاب المصغرة:

- التمارين المتقطعة 30-30-100% من السرعة القصوى الهوائية و استرجاع سلبي و احتمال الخطأ $p \leq 0,05$.
- لا يوجد اختلاف معتبر بين الألعاب المتقطعة من نوع 30-30 و 15-15 عند نفس الخصائص نوع الاسترجاع ايجابي أو سلبي، نفس الشدة العمل، مدة الحصص و الوقت الإجمالي للتمارين، بالأخذ بنفس الخصائص 8 ضد 8 الشدة ترتفع مع وجود الحارس ($FCres \% +10,7$) لكن تناسق نشاط اللاعبين يقل بوجود الحارس.

2-المقارنة بين التمارين المتقطعة والألعاب المصغرة:

- مجموع الاستجابات القلبية للاعب كرة القدم كانت أقل تناسق بمرتبتين في الألعاب المصغرة معامل التغير بين اللاعبين 11,8% مقارنة بالتمارين المتقطعة معامل التغير 5,9%.
- الاستجابة القلبية كانت مرتفعة خلال التمارين القلبية من نوع 30-30 باسترجاع موجب مقارنة بالألعاب المصغرة 1 ضد 1 ($p \leq 0,01$)، 4 ضد 4 ($p \leq 0,05$)، 8 ضد 8 ($p \leq 0,001$)، 10 ضد 10 ($p \leq 0,01$)، لكن باسترجاع سالب لم نلاحظ أي فرق معتبر.

8-2-7- دراسة جيل كوميتي Gilles Cometti 2010

- عنوان الدراسة: استعمال الألعاب المصغرة في التحضير البدني للاعبين كرة القدم.
 - طبيعة الدراسة: بحث منشور، مركز تقييم الأداء جيل كوميتي، ديجون، فرنسا، مارس 2010.
 - الهدف من الدراسة:
 - تطوير الخصائص البدنية بوضعيات خاصة "تحضير مركب" أو التحضير المدمج.
 - تكميم حمولة العمل في الألعاب المصغرة و الوضعيات المقترحة.
 - المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي و ذلك باستخدام القياس القبلي و البعدي على عينة من لاعبي المستوى الجهوي المحلي أكابر.
 - الاختبارات المستخدمة: الاختبارات تمثلت في: اختبار السرعة الهوائية القصوى (VMA)، اختبار قياس نبض القلب، الملاحظة.
 - نتائج الدراسة:
 - الألعاب المصغرة تسمح بريح الوقت و الفعالية و هذا يرفع حركة اللاعبين مع أو بدون كرة.
 - يزداد نشاط اللاعبين كلما كان العدد أقل 5 ضد 5 مثلاً.
 - التحفيز القلبي في 3 ضد 3 أكبر بكثير من 6 ضد 6، من أربع فما فوق التحفيز القلبي يقل و كذا الشدة.
 - الألعاب المصغرة تسمح بتطوير الصفة الهوائية للاعبين مثلها مثل الألعاب المتقطعة.
 - الحصص من 3 إلى 4 دقائق من اللعب تحفز الجهاز القلبي أكثر من الحصص ذات 5 دقائق.
 - قيم حمض اللاكتيك في الدم أقل في اختبار VMA بين أن الألعاب المصغرة بغض النظر عن التقسيم الزمني المستعمل لا يحفز بصفة كبيرة الجهاز اللاهوائي اللاكتيكي.
 - 3-7- التعليق على الدراسات السابقة والمساهمة للدراسة:
- لبناء خلفية نظرية لعنوان دراستنا و محاولة التحكم في متغيراتها اعتمدنا على مجموعة من الدراسات السابقة
 ة المساهمة باللغتين العربية والأجنبية قدر عددها بـ 22 دراسة منها 14 دراسة عربية و 08 دراسات أجنبية
 أجريت في فترات تعتبر حديثة كانت أولها سنة 1995 و آخرها سنة 2017 وفي العموم كانت هادفة في نتائجها إلى
 مكونات التدريب المدمج المتمثل في طريقة الألعاب المصغرة، طريقة الوضعيات التنافسية، طريقة تمارين
 التنسيق الخططية.

7-3-1- الدراسات السابقة والمحاكاة المتعلقة بالألعاب المصغرة :

- دراسات كل من جليل خليل العزاوي 2009، بونشادة ياسين 2016، دحماني بن سعد الله 2017، بحيث هدفت إلى التعرف على أثر الألعاب المصغرة في تحسين و تطوير مكونات التفوق الرياضي القدرات البدنية منها و المهارية للحراس و لاعبي كرة القدم.
- دراسات كل من أحمد فرج اسماعيل 2003، دراسة حجار خرفان محمد 2011، دراسة جفدم بن ذهبية 2013، دراسة كاليس و كاتيس 2009، دراسة عصام حجاب 2018 بحيث هدفت إلى التعرف على أثر استخدام الملاعب المصغرة في تطوير الصفات البدنية و المهارية للاعبين كرة القدم.
- دراسات كل من دلال، شاماري، كاستانا، أمبليزري، بانتوس، أمباسا، جيرارد، كوت، كيلار 2009، و دراسة ألكسندر دلال، كريم شاماري، دومينيك، كيلار 2009، التي هدفت إلى دراسة مقارنة الاستجابة القلبية خلال التمارين المتقطعة القصيرة و الألعاب المصغرة لدى لاعبي كرة القدم ذوي المستوى العالي.
- دراسة روبينيو، لأكروا، جوو، كوميتي، بابلوت 2008 الهادفة إلى التعرف على تأثير الألعاب المصغرة على التحريض الطاقوي القلبي و العضلي للاعبين كرة القدم.
- دراسات كل من ألكسندر دلال 2008، التي هدفت إلى تحليل النشاط البدني للاعبين كرة القدم من خلال التمارين المتقطعة و الألعاب المصغرة، و دراسة كيلى و دروست 2008، هدفت إلى التعرف على الأثر الناتج من خلال تغيير أبعاد الملعب على معدل ضربات القلب و بعض المتطلبات المهارية لدى لاعبي كرة القدم المصغرة.
- دراسة قصير عبد الرزاق 2014، هدفت إلى التعرف على تأثير تدريبات اللعب بمساحات مختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية و المهارية الخاصة للاعبين أواسط كرة القدم.
- دراسة بلعروسي سليمان 2009، التي هدفت إلى معرفة أثر البرنامج التدريبي باستخدام الألعاب التمهيدية في تنمية بعض الصفات البدنية و المهارية لناشئي كرة القدم.

7-3-2- الدراسات السابقة والمحاكاة المتعلقة بوضعيات اللعب :

- دراسات كل من محمد الزغبى 1995، ريكاردو دوراتي و جيم سمبايو 2009، حجار خرفان محمد 2012، التي هدفت إلى تأثير استخدام أسلوب المنافسة في تطوير بعض المتطلبات البدنية و المهارية لناشئي كرة القدم، و كذا على ضربات القلب بالإضافة إلى قياس الأثر الفسيولوجية للاعبين كرة القدم أكابر.

7-3-3- الدراسات السابقة والمحاكاة المتعلقة بالتنسيقات الخططية و التدريب المدمج :

- دراسات كل من مساليتي لخضر 2012-2014، فغلول سنوسي 2014، محمد عشوش 2019 التي هدفت إلى التعرف على أثر التدريب البدني المدمج في تطوير الصفات البدنية و المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أواسط.

7-4- المنهج المستخدم للدراسات السابقة والمحاكاة:

من خلال تحليل الدراسات السابقة والمحاكاة والمرتبطة بموضوع الدراسة اتضح أنه تم استخدام المنهج التجريبي و المنهج الوصفي التحليلي في أغلب الدراسات وذلك لطبيعة متغيرات ومتطلبات هذه الدراسات وهو ما يسمح لنا باتباع نفس السيرة المنهجية بشرط الإلمام أكثر بمتغيرات دراستنا وفق ما يتوفر لنا من إمكانيات التحكم فيها.

5-7- اختيار العينة المستخدمة للدراسات السابقة والمشابهة:

- من حيث الكم: أجريت اغلب الدراسات السابقة على عينات كمية تتراوح ما بين 14 إلى 36 عنصر تمثيل وهو ما يتناسب ودراستنا.

- من حيث المرحلة السنوية: من خلال تحليلاتنا للدراسات السابقة أتضح أن أعمار عناصر عينات التمثيل تراوح ما بين 06 سنوات إلى 29 سنة ، وهذا ما ساعدنا على اختيار عينة بحثنا المتمثلة في الفئة العمرية أقل من 15 سنة.

6-7- الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة والمشابهة:

- اعتمد الباحثون في اغلب الدراسات السابقة و المشابهة على الاختبارات البدنية والمهارية باعتبار تمثيلها لعناصر التفوق الرياضي وهو أيضا ما توافق مع متغيرات و فرضيات دراساتهم .

- اعتمد كيلى و دروست 2008، ريكاردو دوارتي و جيم سمبايو 2009، دلال، شاماري، كاستانا، أمبليزري، بانتوس، أمباسا، جيرارد، كوت، كيلار 2009، ألكسندر دلال، كريم شاماري، دومينيك كيلار 2009، جيل كوميقي 2010، ألكسندر دلال 2008 في دراساتهم على الاختبارات الوظيفية نظرا لتوجهاتهم ولمتغيرات دراساتهم التي تفرض هذه القياسات الفيزيولوجية و الوظيفية.

دراسة كل من:

- اعتمد الباحثون كاليس و كتييس 2009، روبينيو، لاكروا، جوو، كوميتي، بابلوت 2008، في دراساتهم على الاختبارات البدنية والوظيفية معا.

7-7- نتائج الدراسات السابقة والمشابهة:

الملاحظ من خلال تفحص وتحليل جميع الدراسات السابقة و المشابهة إنها ستساهم في ضبط متغيرات دراستنا بشكل ايجابي من الناحية النظرية و التطبيقية ، واهم خلاصة هو الإلمام بجوانب القياس البدنية و التقنية وحتى الوظيفية منها، وهذا ما يعزز من القيمة العلمية لدراستنا بحيث كانت الاستفادة في الجوانب التالية:

- القدرة على التحكم في أصعب مرحلة من البحث ألا وهي اختيار موضوع الدراسة ومن ثم العنوان النهائي .
- المساهمة في تشكيل الإطار النظري لموضوع دراستنا انطلاقا من عنوانه ومن ثم مقارنتها بما ورد في الدراسات السابقة المشابهة وهو ما سمح لنا بضبط المتغيرات.
- المساهمة في بناء الإشكالية وتحديد فرضيات و أهداف وأهمية الدراسة من خلال تحليل الدراسات السابقة المشابهة.

- المساهمة في طريقة ومنهجية اختيار عينة الدراسة بدقة.

- المساهمة في تحديد المنهج التطبيقي المستخدم و الملائم لطبيعة الدراسة وفق ما ورد استعماله في الدراسات السابقة و المشابهة.

- المساهمة في اختيار الوسائل الإحصائية المناسبة والتي تخدم أدوات القياس و تتوافق وفرضيات الدراسة.

- الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة في تدعيم نتائج الدراسة الحالية من خلال مقارنة النتائج، إثبات

النتائج، نفي النتائج.

الجانب

النظري

الفصل الأول

برمجة وتخطيط

المشروع التدريبي

تمهيد:

إن الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة الجسم المختلفة وبالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارات التقنية والحركية والقدرات الخططية والسماة الإرادية من الناحية النظرية و التطبيقية أصبح في الآونة الأخيرة الشغل الشاغل للمختصين في التدريب الرياضي ولعل توجهنا في دراستنا هذه كانت لتوضيح هذا المطلب، وفي فصلنا المتعلق بالبرمجة و التخطيط للمشروع الرياضي حددنا تفصيلا لكل من التدريب الرياضي، البرمجة، التخطيط، مبادئ التدريب، حمل التدريب و طرق التدريب الرياضي وفي نظرة منا فهو ذلك المقدار الذي يتأثر به اللاعب من خلال التمرينات المختلفة ونظام أدائها من الناحية الحيوية.

1- التدريب الرياضي:

1-1- تعريف التدريب الرياضي: اختلف تعريف التدريب الرياضي باختلاف التوجهات الفكرية والسياسية للمدارس الشرقية والغربية وذلك من حيث الأهداف والمبادئ والأسس، باعتبار الرياضة عموماً والتدريب الرياضي خصوصاً مرتبطاً تماماً بالتقدم الهائل في مختلف المجالات ومن هنا تتضح المفاهيم المتعددة للتدريب الرياضي لغوياً واصطلاحاً.

1-1-1- التعريف اللغوي: يرى البعض أن كلمة التدريب Training مصطلح مشتق من الكلمة اللاتينية Trahere وتعني يسحب أو يجز.

- وقد انتهى الأمر بهذا المصطلح إلى اللغة الانجليزية وكان يقصد به قديماً سحب أو جذب الجواد من مرتبط الجياد لإعداده للاشتراك في السباقات.

- وبمرور الزمن انتشر استخدام مصطلح التدريب Training نقلاً عن اللغة الانجليزية في المجال الرياضي وشمل مفهومه ومعناه القديم الكثير من التعديل والتدريب.

وفي اللغة العربية يقال درّب فلاناً بالشيء وعلمه وفيه عوّده ومرّته ويقال درّب البعير أي أدبه وعلمه السير في الدروب.⁽¹⁾

1-1-2- التعريف الاصطلاحي: قام بعض علماء الثقافة الرياضية بتحديد معنى ومفهوم التدريب الرياضي بصورة تعكس خبراتهم وتجاربهم ومبادئهم واتجاهاتهم الفلسفية المتعددة، فقد عرفه:

- هاري Harre التدريب الرياضي عملية خاصة منظمة للتربية البدنية الشاملة المتزنة تهدف للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط المختار كما تسهم بنصيب وافر في إعداد الفرد للعمل والإنتاج والدفاع عن الوطن.

- مارتن Martin التدريب الرياضي وبصفة عامة هو التقدم والسير المنهجي الذي ينتج أو يحدث تغييرات وتعديلات في الصفات البدنية والحركية والمعرفية والعاطفية.

- ماتيفيف Matveiv التدريب الرياضي يفهم من مضمونه هو التحضير البدني، التقني، الخططي، العقلي، العاطفي والنفسي للرياضي بمساعدة التمارين البدنية المحددة بدقة هذه الفكرة تعطينا في كل مرة إمكانية التطور والتحسين التصاعدي، وكذلك التدريب في الرياضة المدرسية والرياضة العلاجية بالإضافة إلى التحسينات النظامية والتدرجية للقدرة الاتقانية.⁽²⁾

- كارل Carl في نظرة معمقة للنشاط البدني فمفهوم التدريب الرياضي هو حركة مركبة منفذة بأثر منظم ومتخصص على مستوى الإتقان الرياضي، وقدرة الإتقان المثالية في وضعية الإثبات أثناء التنافس.

- مفتي إبراهيم حمادة التدريب الرياضي العلمي الحديث هو تلك العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى نشأة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية والميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة.

1. محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي. دار المعارف 1994. ص 35.36

2. ضياء الدين العامري. تأثير تدريب بعض المقترحات الخططية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية

للاعبي كرة القدم للأندية المحترفة الثانية الجمهورية التونسية. بحث منشور بتاريخ 2020.12.22. العدد 2

مكرر 2. ص 566.569.

- هولمان Hollmann و هايتنقر Hettinger التدريب الرياضي عبارة عن عملية انقباضات عضلية متكررة وهادفة يشترط أن تصل شدتها أعلى حد معين يختلف من فرد لآخر، حتى يمكن أن تصاحبها عمليات الاستشفاء و التكيف المستهدفة في أجهزة الجسم المختلفة تكيف عضوي ووظيفي، وتهدف في النهاية لرفع المستوى الرياضي¹

من خلال هذه التعاريف يمكننا أن نخلص أن التدريب الرياضي في العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية كعلم النفس وعلم التربية وهدفها النهائي إعداد الفرد للوصول إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته و استعداداته وإمكاناته وذلك في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه والذي يمارسه بمحض إرادته.¹

2-1- خصائص التدريب الرياضي: يختلف التدريب الرياضي عن سائر الوسائل الأخرى للتربية البدنية والرياضية التي تستهدف التأثير على الفرد، كدرس التربية البدنية و الرياضية المدرسية أو النشاط وقت الفراغ أو النشاط الترويحي ومن أهم الخصائص التي يتميز بها التدريب الرياضي ما يلي:

1- التدريب الرياضي عملية تربوية: إن عملية التدريب نشاط تربوي ذات صبغة فردية إذ أنها تراعي الفروق الفردية من حيث درجة المستوى و العمر أو الجنس، فهي على سبيل المثال يختلف تدريب الناشئ عن تدريب لاعب الدرجة الثانية الذي يختلف بدوره عن تدريب اللاعب الدولي كما يختلف تدريب الذكور عن الإناث، كما تختلف عملية التدريب الرياضي لكل لاعب طبقاً لمركزه لما يتطلبه من إمكانات بدنية و مهارية ما يستلزم لبرنامج تربوي وزيادة محددة بدقة.

2- التدريب الرياضي عملية تتميز بالامتداد أو الاستمرار: التدريب الرياضي ليس هو نشاط لفترة أو موسم محدد، هذا يعني أن الوصول إلى المستويات العليا يتطلب الاستمرار في التدريب طوال أشهر ومراحل السنة التدريبية منذ بدء التخطيط لها مروراً بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى مستويات الإتقان دون توقف حتى اعتزال اللاعب.

3- التدريب الرياضي نشاط لا يهمل الخبرة: بالرغم من أن عملية أو نشاط التدريب الرياضي يعتمد على الأسس والمبادئ العلمية إلا أنه لا يلغي دور الخبرة باعتبارها مكاسب معرفية تسهم في الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات ممكنة بالإضافة إلى المعطيات التقنية.

4- التدريب الرياضي عملية تربوية ضد الاستعمال اللامشروع: باعتماد التدريب الرياضي على الأسس والقواعد العلمية ما لا يترك مكاناً للنشاطات الأخلاقية والمضرة بالصحة فالتدريب الرياضي ينبذ كافة الوسائل غير مشروعة التي يمكن أن تستخدم في تحقيق نتائج أو مستويات رياضية مثل المنشطات أو غيرها.

من خلال سرد لأهم خصائص التدريب الرياضي يتضح التوجهات البنائية الإنسانية الهادفة أولاً إلى سلامة الرياضي وإعداده كمواطن صالح وكفرد منتج وهي أسعى أهداف التربية البدنية والرياضية ليتضح جلياً تكامل النشاط البدني والممارسة والتدريب الرياضي.

5- التدريب الرياضي يفرض نمط الحياة الرياضية: يؤثر التدريب الرياضي في تشكيل أسلوب حياة الفرد بدرجة كبيرة إذ أن طبيعة النشاط الرياضي الذي يتميز بالمستوى العالي، تتطلب من الفرد الرياضي ضرورة

1.مفتي إبراهيم حماد . التدريب الرياضي الحديث . تخطيط وتطبيق وقيادة. دار الفكر العربي ط. 2001. ص 21.

تشكيل أسلوب حياته كنظام حياته اليومية والتغذية والنواحي الصحية بصورة تساهم بجانب عمليات التدريب الرياضي في رفع المستوى الرياضي للفرد لأعلى درجة .

6- التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب: إن شخصية وفلسفة المدرب تلعب دورا هاما حيويا في التأثير على شخصية اللاعب وبالتالي على درجة تحقيق أهداف الرياضة إذ يقع على كاهل المدرب الرياضي العديد من المهام التعليمية والتربوية التي تساهم في تربية اللاعب تربية شاملة متزنة وتتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات.⁽¹⁾

7- التدريب الرياضي عملية متكاملة: تشمل عمليات التدريب الرياضي جوانب متعددة من الإعداد البدنية والخططية والذهنية والخلقية والمعرفية كلا متكامل متجانسا، يهدف لوصول اللاعب والفرق الرياضية لأعلى المستويات الرياضية وتحقيق أفضل النتائج.

8- التدريب الرياضي يشكل أساس رياضة المستويات والبطولات العالية: الغرض من النشاط الرياضي هو تحقيق أحسن ما يمكن من مستوى رياضي في المنافسات الرياضية المختلفة بالسعي إلى تنمية وتطوير كل الصفات البدنية.

9- التدريب الرياضي يعتمد على المعارف والمعلومات العلمية: إذن فالتدريب الرياضي يستمد مادته من العديد من العلوم الطبيعية والإنسانية كالطب الرياضي والميكانيكا الحيوية، والفسيولوجي وعلم التشريح وعلم النفس والتربية وعلم الاجتماع الرياضي، فرغم الإمكانيات الوراثية والموجهة إلا أن الوصول إلى المستويات العالية تمر حتما بالتدريب العلمي.

10- التدريب الرياضي يعتمد في نتائجه على الإمكانيات المستخدمة: لا تقتصر فعاليات عمليات التدريب الرياضي على الملعب أو الساحة الرياضية، بل تتعداها إلى سعة دائرة الإمكانيات من المعامل الرياضية والقاعات لتحقيق جوانب التخطيط والإرشاد والتوجيه فكلما اتسعت دائرة الأجهزة والأدوات والإمكانيات المستخدمة كلما سهلت وضعية الوصول إلى المستوى العالي من أهداف التدريب الرياضي.

11- التدريب الرياضي عملية متكاملة بين التخطيط والتطبيق والقيادة: إن عملية التدريب كنشاط يقوم على مبادئ علمية ومؤهلات فردية وقدرات مادية توفر توجيه دقيق لها في التخطيط، لتبدأ عملية التطبيق والقيادة التي تعتمد على المعطيات المعرفية والقدرات الوظيفية للاعبين والمدرب بحيث لا يمكن الفصل بين التخطيط والتطبيق باعتبار تكاملهما.

3-1- واجبات و أهداف التدريب الرياضي: التدريب الرياضي بتوجيهاته يهدف وفق واجبات متعددة إلى الوصول بالرياضي أعلى مستويات من التفوق الرياضي وتحدد فيما يلي من الأهداف والواجبات التربوية والتعليمية:

1- الواجبات والأهداف التربوية للتدريب الرياضي: تتضمن الواجبات والأهداف التربوية كل المؤثرات التربوية المنظمة التي تهدف إلى تطوير وزيادة السمات الخلقية والإدارية وغيرها من مختلف الخصائص والملامح الأخرى للشخصية، وتشمل الواجبات والأهداف التربوية لعملية التدريب الرياضي ما يلي:

1. محمد عثمان. الحمل التدريبي والتكيف. دار الفكر العربي ط 1. 2000. ص 56.

- تربية النشء على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الأساسية للفرد.

- تشكيل مختلف دوافع وحاجات وميول الفرد والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الوطن، وذلك عن طريق معرفة الدور الايجابي الهام الذي تساهم به المستويات الرياضية العالية في هذا المجال.

- تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والأخلاق الرياضية والروح الرياضية والتوجهات الايجابية في المعاملة اليومية.

- تربية وتطوير الخصائص والسمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس الشجاعة والجرأة وسمة التصميم والدافعية الموجهة نحو تحقيق الأهداف.⁽¹⁾

2- الواجبات والأهداف التعليمية للتدريب الرياضي: تتضمن الأهداف والواجبات التعليمية للتدريب الرياضي جميع العمليات التي تستهدف التأثير على قدرات ومهارات ومعلومات ومعارف الفرد الرياضي وتشمل أهم الواجبات والأهداف التعليمية لعملية التدريب الرياضي ما يلي:

- التنمية الشاملة و المتزنة للصفات أو القدرات البدنية الأساسية كالقوة والمداومة والسرعة والرشاقة والمرونة والعمل على الارتقاء بالحالة الصحية للفرد.

- التنمية الخاصة للصفات أو القدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد. تعلم وإتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي واللازمة للوصول إلى أعلى مستوى رياضي.

- تعلم وإتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسات الرياضية في نوع النشاط الرياضي التخصصي.

- اكتساب المعارف والمعلومات النظرية من النواحي الفنية للأداء الحركي وعن النواحي الخططية وعن طرق التدريب المختلفة والنواحي الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي وعن القوانين واللوائح والأنظمة الرياضية.

وما يمكن استخلاصه من أهم الواجبات والأهداف التعليمية والتربوية للتدريب الرياضي عدة عمليات محددة تهدف كل منها إلى تحقيق واجبات معينة، وهذه العمليات تتضح فيما يلي:

1- التخصص الإعداد البدني: يهدف الإعداد البدني إلى تنمية الصفات أو القدرات البدنية كالمداومة والقوة، السرعة، الرشاقة والمرونة.

2- الإعداد أو التحضير المهاري والخططي: يهدف الإعداد المهاري والخططي إلى تعليم المهارات الحركية الرياضية والقدرات الخططية التي يستخدمها الفرد في غضون المنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها وتثبيتها والإعداد المهاري والخططي يكون وحدة واحدة، إذ أن المهارات الحركية الرياضية هي التي تشكل أساس الأداء الخططي، هذا بالإضافة إلى أن عملية تعليم المهارات الحركية ينبغي أن تخضع أساسا لوجهة النظر الخططية.⁽²⁾

3- الإعداد أو التحضير المعرفي النظري: يهدف الإعداد أو التحضير المعرفي النظري إلى إكساب الفرد الرياضي مختلف المعارف والمعلومات الخاصة بعلم التدريب الرياضي حتى يستطيع الاستفادة من هذه المعلومات

1. مفتي إبراهيم حماد . التدريب الرياضي الحديث – تخطيط وتطبيق وقيادة. دار الفكر العربي ط 1. 2001. ص 25.26.

2 . محمد حسن علاوي . علم التدريب الرياضي . دارالمعارف 1994 . ص 40.41.42.

والمعارف أثناء اشتراكه في عمليات التدريب الرياضي أو في أثناء المنافسات الرياضية وبذلك يستطيع الفرد الرياضي أن يسهم بصورة إيجابية في تنمية مستواه الرياضي.

4- الإعداد أو التحضير التربوي النفسي: يهدف التحضير التربوي النفسي إلى إعداد الفرد من النواحي التربوية والنفسية كالميول والانتماء والمسؤولية والقيادة السديدة من أجل الوصول إلى المستويات العليا من الإتقان الرياضي.⁽¹⁾

هذه العمليات الأربعة يجب النظر إليها على أنها مكونات مرتبطة بعملية واحدة هي عملية التدريب الرياضي مع ارتباطها بأهداف وواجبات معينة مسبقا وفق التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى الرياضيين والفرق إلى أعلى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة.

4-1- عمليات التدريب الرياضي: من أهداف التدريب الرياضي الوصول باللاعبين إلى أعلى مستويات الإتقان الرياضي وتحقيق أفضل النتائج التنافسية وذلك لا يكون إلا بإتباع تسلسل عمليات التدريب الرياضي المحددة في نوعين رئيسيين هما:

1-عمليات القيادة الفنية والإدارية أو ما يسمى بعمليات القيادة المستترة: وهي كافة العمليات المرتبطة بالتخطيط الطويل والمتوسط والقصير المدى والتنظيم حتى وحدة التدريب، ويطلق عليها اسم المستقرة نظرا لأنها لا تكون واضحة للأفراد المتابعين لعمليات التدريب وتتمثل هذه العمليات في:

- عمليات التقويم والاستكشاف: يتمثل فرضها في الوقوف على قدرات ومستويات اللاعبين والوصول للقواعد المعرفية الأساسية التي تمكن من تحقيق أفضل تخطيط للتدريب الرياضي، كما تتمثل في تحليل القدرات المختلفة للاعبين ومستوياتهم وإجراء الدراسات التبعية لمستويات اللاعبين والمنافسين وتحليلها وإجراء الدراسات المقارنة.⁽²⁾

- عمليات تخطيط التدريب الرياضي: تتمثل في استخدام عمليات التقويم والاستكشاف لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن بالإضافة إلى وضع خطط تدريب طويلة ومتوسطة وقصيرة المدى، وطبقا للقدرات والمستويات التنافسية في ضوء تنبؤ محسوب.

- عمليات تنظيم الأجهزة الفنية: يكمن غرضها في تحقيق أفضل فاعلية للاتصال والتفاعل بين الأجهزة الفنية والإدارية وإدارات الأندية أو الاتحادات من جهة واللاعبين من جهة أخرى، زيادة في وضع الهياكل المناسبة وتحديد نظم الاتصال ووضع اللوائح اللازمة لكافة العلاقات التنظيمية.

2- عمليات القيادة الفنية التطبيقية أو ما يسمى بعمليات القيادة الظاهرة: وهي كافة العمليات التطبيقية الناتجة عن عمليات القيادة الفنية الإدارية والتي يقوم بها المدرب في الملاعب أو القاعات الرياضية كما تسمى عمليات قيادة فنية ظاهرة نظرا لأنها تكون واضحة للأفراد والمتابعين لعمليات التدريب الرياضي وتتمثل فيما يلي:

1. حنفي محمود مختار. كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي القاهرة، ص 137.138.

2. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي 2001، ص 30.29.

- عمليات القيادة التربوية: يتمثل غرضها في تحقيق الأهداف السامية للرياضة والتدريب الرياضي وتسير جنباً إلى جنب مع العمليات القيادية الفنية الأخرى، وهي العمليات التعليمية والتربوية والإرشادية كما تتمثل في تطبيق أساليب بث الاتجاهات الإيجابية والميول البناءة والسمات الخلقية النافعة للمجتمع والمثل العليا.

- عمليات القيادة التعليمية: يتمثل غرضها في تحقيق تعلم كل من المهارات الحركية العامة والخاصة للرياضة التخصصية وتعلم طرق الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية وخطط اللعب وتعلم أساليب التفاعل النفسي والاجتماعي الملائم مع مواقف التدريب والتنافس وتعلم المعارف الأخلاقية المعلوماتية الخاصة بالتنافس وبشكل عام كذلك في تطبيق طرق التعلم المناسبة للمرحلة العمرية، والمستويات في كل مكون من المكونات البدنية والخططية، النفسية، المهارية، المعرفية، النظرية والأخلاقية للاعبين.

من خلال التطرق للتوجهات العلمية للتدريب الرياضي عبر مسار تطبيقي علمي يتضح دور تكامل العمليات القيادية والفنية الإدارية والتطبيقية للوصول إلى أعلى مستوى إتقان رياضي يسمح بمزاولة التنافس الرياضي عبر مراحل⁽¹⁾.

2- تخطيط وبرمجة التدريب الرياضي:

1-2- تعريف تخطيط التدريب الرياضي:

- عرفه داترسون Daterson هو العملية الذهنية المنظمة التي تقوم على اختيار انسب الوسائل المتاحة من أجل تحقيق أهداف محددة في مكونات التفوق الرياضي.

- عرفه اليوت Aliout أنه محاولة لتطبيق العقل والمنطق في مجال التدريب الرياضي من أجل تحقيق أهداف الرياضي.

2-2- تعريف برمجة التدريب الرياضي:

- هي منهجية وضع الإجراءات الفنية لتحقيق أهداف التفوق الرياضي وتكون محددة بصورة تطبيقية و ميدانية وهو تنفيذ مضمون التخطيط.

- هي توزيع المهام الأساسية للمدرب من أجل تطوير القدرات البدنية والتقنية و الخططية للاعبين كأفراد ولكل الفريق للمنافسة والملاحظ انه إمام بالجانب التطبيقي.

- عرفها Luiz Felipe scolari بأنها الاستغلال الأمثل للوقت لتطوير القدرات البدنية، الخططية، التقنية و العقلية بناء على الاختبارات الطبية و البدنية للوصول إلى حالة الفورمة المثلى للدخول في المنافسة.

3-2- تخطيط وبرمجة التدريب الرياضي: يعد الإمام الجيد لوحدة العملية التدريبية وارتباط مكوناتها ببعضها البعض من الأمور الهامة لبلوغ المستويات العالية، كما أن معرفة أصغر تكوين في العملية التدريبية هو الأساس لتشكيل حمل التدريب والتخطيط و برمجة التكوين العام لموسم التدريب وعليه نستعرض المكونات التنظيمية للتدريب الرياضي من خلال الدورات التدريبية الصغرى Microcycles والدورات التدريبية المتوسطة Mésocycles، و الدورات التدريبية الكبرى Macrocycles.

1- الدورات التدريبية الصغرى: يقصد بالدورة التدريبية الصغرى أصغر تكوين لدورة الحمل والتي تتكون من مجموعة وحدات تدريبية منتظمة تؤدي خلال أيام، ومهما اختلفت أو تشابهت محتويات هذه الوحدات في

1. أمر الله أحمد البساطي، قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، دار الناشر للمعارف، 1998، ص 150، 151، 152.

مقادير الأحمال أو التكرار فهي موجهة لهدف محدد أثناء سير العملية التدريبية خلال فترة معينة في الموسم التدريبي، وتتراوح عدد أيام الدورة التدريبية الصغرى ما بين يومين إلى عشرة أيام ويتوقف تحديد عدد الأيام على الواجبات التدريبية المطلوب تحقيقها، وفي توجه آخر اعتبر ماتفياف Matveev وديك Dick أن سبعة أيام هي أنسب مدة لدورة الحمل الصغيرة.⁽¹⁾

1-1- أنواع الدورات التدريبية الصغرى: تنقسم الدورات التدريبية الصغرى إلى أشكال متنوعة، يتم تنظيمها في تكوين معين عند تشكيل إطار الدورة التدريبية المتوسطة أو الكبيرة، طبقاً للهدف المراد تحقيقه وحالة اللاعب التدريبية وطبقاً للرأي ماتفياف Matveev تكون أنواع الدورات الصغرى على الشكل التالي:

- الدورات الإعدادية: تنقسم إلى الدورات الإعدادية العامة والدورات الإعدادية الخاصة وتستخدم الدورة العامة أساسية في أول فترة من فترات الإعداد وفي بداية أي دورة متوسطة أخرى مرتبطة بزيادة نسبة الإعداد العام، بينما تستخدم الدورة الخاصة في مرحلة الإعداد الخاص والإعداد للمباريات وتتنوع أشكال الدورات الإعدادية العامة والخاصة إلى الدورة العادية أو المعتدلة وإلى الدورة التصادمية والتي تتميز بدرجة شدة عالية للحمل من خلال تكثيف جلسات التدريب ويكون واجبها الأساسي الارتقاء بمستوى التكيف.
- الدورات المدخلية الموصلة: تستخدم عند الإعداد المباشر لدخول المباريات، حيث التوزيع الأمثل للحمل والراحة، بما يتناسب و المنافسات الفعلية لتحقيق التكيف المناسب بالتدريب على نظام المنافسة.
- الدورات التنافسية: ويتم تركيب هذه الدورات طبقاً لنظام برنامج المسابقات وطبيعتها أي الشكل الحقيقي لأسبوع المنافسة.

- الدورات التكميلية: ويطلق عليها دورة استعادة الشفاء واستجماع القوى يستخدم هذا النوع من الدورات في نهاية الدورات المتوسطة وغالباً بعد الدورات التصادمية التي تتميز بقيم حمل عالية ويتميز هذا النوع بتخفيف قيم حمل التدريب وزيادة عدد أيام الراحة النشطة.⁽²⁾

1-2- الدورات التدريبية المتوسطة: يقصد بالدورة التدريبية المتوسطة دورة الحمل الفترية، وهي عبارة عن تكوين يتمثل في سلسلة من الدورات التدريبية الصغيرة المتضمنة لمرحلة تدريبية متكاملة من الإعداد نسبياً، داخل تخطيط الموسم وينصح خبراء التدريب أن انخفاض الحمل خلال تلك الدورة الصغيرة كالدورة التكميلية لاستعادة الاستشفاء يجب أن يتراوح ما بين 40 إلى 50% عن متوسط قيم الحمل في الدورات السابقة، ولقد اختلف العلماء على تحديد مدة الدورة التدريبية فاعتبروها ما بين 6 إلى 8 أسابيع كحد أكبر لتكوينها، بينما بصفة أنسب فإن مدة تكوين الدورة التدريبية المتوسطة من 04 إلى 06 أسابيع.

1- أنواع الدورات التدريبية المتوسطة: للدورة التدريبية المتوسطة أشكال متنوعة تختلف في تسلسل الدورات الصغيرة المكونة لها وكذا تشكيل الحمل خلالها طبقاً للهدف منها خلال فترات ومراحل التدريب وتنقسم إلى:

1. مفتي إبراهيم حماد. التدريب الرياضي الحديث. تخطيط وتطبيق وقيادة. ط 2. 2001. دار الفكر العربي. ص 58.
2. بوخالفة عبد القادر. اقتراح برنامج بالألعاب المصغرة وأثره في تحسين بعض المهارات الحركية الأساسية (الجري، الوثب) للطفل 6-7 سنوات. بحث منشور بتاريخ 2021.06.05. العدد 3. ص. 28.25.22.

- الدورة التدريبية الشاملة التمهيدية: وهي دورة متوسطة تبدأ بها فترات الإعداد في بداية الدورات الكبيرة وتشمل على دورتين إلى ثلاث دورات صغيرة عادية تنتهي بدورة صغيرة أخرى لاستعادة الشفاء ماتيفيف Matveive ويتميز بشكل الحمل خلالها بقيم عالية لحجم الحمل والشدة منخفضة.

- الدورة التدريبية الأساسية: تعتمد فترات الإعداد بصفة رئيسية على هذا النوع من الدورات، حيث يكون العمل موجه نحو المتطلبات الأساسية وتستخدم التدريبات الموجه نحو تطوير الإمكانيات الوظيفية من خلال الدورات الموجهة للإعداد العام والخاص، وتتميز بقيم عالية لمكونات الحمل خلال الجرعات التدريبية المكونة للدورات الصغيرة فقد يكون التشكيل موجه نحو الارتقاء والتطوير لمستوى الحالة التدريبية، وقد يكون موجه نحو تثبيت الحالة التدريبية إسهاما في إتمام عملية التكيف.⁽¹⁾

- دورة المراقبة الإعدادية: وبشكل هذا النوع من الدورات في الغالب طبقا لنظام البطولة واتجاهاتها وتستخدم عند بلوغ الإمكانيات الخاصة بالرياضي مستوى مناسب من خلال عملية الإعداد في الدورات السابقة، حيث يتحدد الهدف هنا من هذه الدورة في الإعداد للمنافسة الرئيسية ومن ثم تشكيل الدورة التدريبية، بحيث يسمح ذلك بالاشتراك في المنافسة القريبة ومن خلال ذلك يتم توجيه محتويات الإعداد فيمكن أن توجه نحو الارتقاء بالجوانب الضعيفة التي أوضحها عملية المتابعة للمستوى خلال تلك المنافسة مثل تدعيم القدرات البدنية الخاصة أو تدعيم جوانب التدريب الأخرى المهارية والخطئية، كما يمكن أن يكون اتجاه الدورة نحو خفض مستوى الحمل وخاصة بعد استخدام الحمل العالي في الدورات السابقة.

- الدورة ما قبل المنافسات: وتعد هذه الدورات أحد أشكال الدورات المتوسطة الهامة جدا في مرحلة الإعداد المباشر للمنافسات وتشكل محتوياتها بنظام المسابقة وظروفها إلى حد كبير لإمكانية تحقيق التكيف مع نظام المنافسة وظروفها بغية تحقيق مستويات عالية من الإنجاز في المنافسة والإسراع في إتمام استعادة الشفاء.

- الدورة التنافسية: وتعتبر هذه الدورات هي النوع الرئيسي المستخدم خلال مرحلة المسابقات ويوجد أشكال متنوعة لبناء هذه الدورات يرجع تنوعها إلى توزيع أيام المسابقة خلال مرحلة المسابقات والمستويات ومستوى الحالة التجريبية للاعب وأبسط صورة لهذا النوع من الدورات المتوسطة التنافسية تحتوي على ثلاث دورات صغيرة مرتبة على الشكل التالي:

- دورة صغيرة مدخلية - دورة منافسات صغيرة - دورة تكميلية صغيرة لاستعادة الشفاء.

و تتوقف تغيرات أشكال بناء دورة المنافسات على توزيع المسابقات وعددها وترتيبها أيضا.⁽²⁾

1-3- الدورة التدريبية الكبرى: وهي عبارة عن دورة تدريبية شاملة لعدد كبير نسبيا من الدورات المتوسطة و أقل تكوين لها يدوم لمدة ستة أشهر تقريبا و حتى أكثر من العام، ويتوقف تكوينها الداخلي على خصائص الرياضي و الرياضة و الهدف العام خلال المرحلة التدريبية، وهي بذلك تحتوي على جميع أنواع الدورات المتوسطة والصغيرة كل في مكانه المخطط له خلال الموسم التدريبي، حيث تتميز كل مرحلة تدريبية خلال فترات التدريب بواجبات مختلفة يتم وضع التشكيل و التسلسل المناسب للدورات الصغيرة بما يحقق هذه الواجبات،

1. أم الله أحمد البساطي . قواعد وأسس التدريب الرياضي تطبيقاته . دار الناشر للمعارف . 1998 ص 127 . 137.142.

2 . بركاتي نصر الدين . أثر برنامج تعليمي مبني على الألعاب الشبه رياضية المتنوعة وغير المتنوعة في تحسين بعض المهارات الأساسية في رياضة كرة اليد دراسة ميدانية على طلبة السنة الثانية ل م د 2017-2018 بقسم التربية . جامعة المسيلة . بحث منشور بتاريخ 12.03.2018. العدد 2. ص. 436.413.

وإذا نظرنا إلى الدورة التدريبية الكبيرة لموسم تدريبي نجد أن تشكيل الدورات المتوسطة المكونة له تختلف طبقاً لتقسيم الموسم التدريبي لفترات بناء على طبيعة المنافسة ونوع الرياضة، حيث تشكل الدورات الصغيرة و المتوسطة بحيث تحقق الهدف المراد بلوغه في كل فترة، بحيث تشمل الدورة التدريبية الكبرى على أربعة مراحل هي:

- **مرحلة التحضير:** تتم هذه الفترة مابين ثمانية أسابيع إلى اثني عشرة أسبوعاً وتهدف إلى أساساً إلى رفع مستوى اللاعب بدنياً وتقنياً و خططياً ونفسياً والوصول بها إلى أعلى درجة ممكنة وهو ما يطلق عليه الفورمة الرياضية. وتنقسم هذه المرحلة إلى فترتين هما:

1- فترة التحضير البدني العام: التي تستغرق عادة مابين أسبوعين إلى ثلاث أسابيع ويخطط فيها تمارين تهدف إلى الإعداد البدني العام و العمل على رفع مستوى المهارات الأساسية ومراجعة بعض الخطط التي سبق تعلمها ويتميز حمل التدريب في هذه المرحلة بزيادة الحجم و انخفاض الشدة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبياً، وكلما اقتربنا من مرحلة الإعداد الخاص كلما قل الحجم وزادت الشدة تدريجياً.

2- فترة التحضير البدني الخاص: وتستغرق مابين ثلاثة أسابيع إلى أربعة ويتم فيها تخطيط تمارين تهدف إلى الإعداد البدني الخاص و التأكد على رفع مستوى المهارات الأساسية وتخطيط تمارين مركبة للمهارات بعضها مع بعض و تمارين مركبة للمهارات مع عناصر اللياقة البدنية، كما تتضمن تمارين خطط اللعب و تمارين المراكز وطرق اللعب و تمارين خطط المواقف الثابتة ويتميز حمل التدريب في هذه المرحلة بقلة الحجم وزيادة الشدة.⁽¹⁾

- **فترة التحضير ما قبل التنافسية:** وتستغرق هذه المدة مابين ثلاثة إلى خمسة أسابيع وفيها يخطط لتثبيت المستوى العالي للأداء الخططي الذي وصل إليه التدريب كذلك العمل على اختيار أفضل التشكيل المنشط للعب التنافسي والوصول إلى درجة عالية من التركيز الدفاعي والهجومي.

- **فترة التحضير التنافسي:** الهدف الرئيسي لهذه الفترة هو محاولة الحفاظ على المستوى العالي الذي وصل إليه لاعبو الفريق من فورمه رياضية، ومن جهة أخرى تحضير البديل الجاهز لكافة المراكز تحسباً للإصابات أو العقوبات الإدارية، أما بالنسبة لحمولة التدريب يجب أن لا تزيد عن حمل التدريب في مراحل فترة الإعداد بشكل عام.

- **الفترة الانتقالية أو الراحة الإيجابية:** تمتد هذه الفترة من أربعة إلى ثمانية أسابيع ويكون هدفها ترويجي كما يهتم فيها المدرب بممارسة أنشطة رياضية أخرى خارجة عن الاختصاص أما الحمولة تكون في حدود الراحة النشطة وانخفاض المجهود البدني.⁽²⁾

3- مبادئ التدريب الرياضي:

1-3- تعريف المبدأ التدريبي: إن مبدأ التدريب هو القاعدة الأساسية التي توجه و ترشد المدرب أثناء نشاطه التدريبي، و هي تعليمية فعلية على المدرب احترامها لبلوغ أهدافه المسطرة وفق منهج علمي، كما أن مبادئ

1. مفتي إبراهيم محمد. أساسيات كرة القدم. دار عالم المعرفة. ط. 1. 1994. ص 13. 136. 137.

2. أمر الله أحمد البساطي. قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته. دار الناشر للمعارف. 1998. ص 150. 151.

التدريب مشتقة من القوانين الطبيعية لتحسين القدرة البدنية، مع تأثيرات بيداغوجية، وكمبادئ منهجية تعطي توجيهات عامة و ضرورية لتطبيق منظم للتمارين البدنية ومن أهم هذه المبادئ مايلي:

1- مبدأ تخطيطي تنظيبي للحمولة البدنية: تخطيط التمارين البدنية و مناهج التمارين التي تؤدي إلى تحسين القدرات البدنية خلال السنة و الشهر و مجموعة من الحصص التعليمية التدريبية وفقا لهذه الجوانب يجب أن نخطط لأهداف تمارين المداومة ، السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة مع التركيز المتخصص، وهذا لضمان مخطط للحمولة التي تحسن النتائج الرياضية.

- التحسين النسبي للقدرات البدنية لا يتحقق إلا إذا تحسنت كل القدرات الأخرى.

- في التركيز الزمني على بعض القدرات، نضمن دائما نشاط قاعدي معتمد على التمارين المساعدة للصحة، متنوعة مع تأثيرات مختلفة، وكذا تحسين نظامي للقدرات البدنية .

- التحسن في تطوير القدرات البدنية تستطيع أن تثبت خلال وقت طويل.⁽¹⁾

2- مبدأ حمولة بدنية مستمرة مع تمارين مستمرة و كثيرة خلال التدريب: من خلالها يمكن الوصول بالقدرات الوظيفية و التنسيقية بحيث:

- تحسين القدرات البدنية يفرض تمرين مستمر و نظامي و تكرار كثير للحمولة البدنية، و ذلك بالأخذ بالاعتبار التأقلم الحاصل.

- مستوى القدرات البدنية يقل إذا كان التمرين غير نظامي و غير مستمر و يقل بكثير من المهارات الحركية و الرياضية للمتدربين. - تحسين نظامي للقدرات البدنية بغرض أنه في كل حصة يجب أن يكون التمرين مكيف مع حمولة بدنية مناسبة.

- تطبيق حمولة بدنية مستمرة يجب أن يؤدي إلى تكييفات دائمة و ثابتة للجسم، و تحسين قدرات الرياضيين.

3- مبدأ رفع نظامي للحمولة البدنية: يجب تحضير و تنظيم التمارين بشكل يضمن حمولة بدنية متزايدة خلال التكوين الرياضي، في مختلف المراحل و الحصص.⁽²⁾

- يجب الأخذ بعين الاعتبار قدرات الذكور و البنات التي تتغير خلال التكوين.

- يجب الأخذ بعين الاعتبار التفاعل بين الحجم و الشدة للتمارين البدنية.

- عموما المنافسات الرياضية و مراقبات النتائج الرياضية تستلزم تحضير طويل المدى.

- ضمان دائم لحالة جيدة للقدرات البدنية لكل منافسة و لكل مراقبة للنتيجة الرياضية.

4- مبدأ تحسين متنوع للقدرات البدنية باختيار تمارين بدنية و مناهج الحمولة والابتعاد عن الملل:

- هو مبدأ يعتمد على التغيير الملائم في اختيار التمارين و نوعية الحمولة المقترحة خلال كل حصة تدريبية.

- التحسين المتنوع للقدرات البدنية هو شرط أولي في النتائج الرياضية ويمكن انتهاز التمارين كالتالي:

- التمارين يجب أن لا تنتج جهد أحادي .

- مناوبة التمارين ذات الحجم الصغير و ذات الحجم الكبير للحركات.

- تمارين السرعة يجب أن تكون عقلانية قبل تمرين القوة.

1. Habil . dornhoff .martin. L'éducation physique et sportive. office des publications universitaires . 1993 p64.

2. Jürgen weineck .Manuel d'entrainement.4 eme Edition Vigot .p105 .

- تمارين القوة توجد عقليا قبل تمارين المداومة.
- التمارين التي تتطلب تركيز كبير و انتباه لا يجب أن تكون بعد ظهور التعب العام.
- 5- مبدأ تناوب نظامي بين الحمولة و الاسترجاع في كل حصة و في تسلسل الحصص الأسبوعية: يرتبط الحمل التدريبي في هذا المبدأ على التوزيع بين عنصري العمل والراحة بحيث تكون:
 - شدة الحمولة، زمن الراحة في الاسترجاع و أنواع الاسترجاع يجب أن تكون ملائمة للجهد و قدرة النتيجة عند الرياضيين.⁽¹⁾
 - محتوى الأجزاء المختلفة للتدريب و المتعلقة بهدف الحصة يجب أن يحقق تناوب للحمولة و الاسترجاع عن طريق برنامج التمارين و أشكال النظام الوظيفية.
 - وفقا لدرجة الجهد السابق وحالة التعب، نستطيع التوفيق للراحة عندما يزداد التعب العام للرياضيين، و نعطي الأولوية للراحة.
- 6- مبدأ حمولة مع تكيف ملائم للجسم: وهي الترابط المثالي بين الحمولة الخارجية و التفاعلات الوظيفية الحاصلة على مستوى أجهزة الجسم بصفة مقننة وتأتي على الشكل الآتي:
 - تحديد درجة الحمولة بصفة تجعل اللياقة البدنية للرياضيين لا تستعمل لا أكثر و لا أقل، و نجعل الرياضيين يمارسون بطريقة واعية، نشيطة مع إرادة قوية للتمارين المقترحة.
 - من خلال شكل الحمولة يجب الأخذ بعين الاعتبار صحة الرياضيين.
 - يجب تفريق الحمولة وفقا لخصائص السن و الجنس للرياضيين و كذلك وفقا لمستوى القدرة البدنية.
 - المتطلبات البدنية موجودة داخل بيولوجية الجسم عن طريق تأقلم الجسم، الحمولة يجب أن تكون مؤقلمة و موافقة للقدرة البدنية و متبوعة بردود فعل إيجابية.
 - الجهد الخارجي يتأثر بالحالة الداخلية للاعبين أو الرياضيين.
 - المراقبات و الاختبارات المنتظمة للنتائج و المنافسات الرياضية يجب أن نخبرنا و نخبر الرياضيين عن تطورهم عن طريق بطاقات النتائج.
 - النتائج المحصل عليها لها أهميتها حول إنجاز مستقبلي رياضي و تكون فوائد للاعبين أو الرياضيين، و تعطي للمدرب الرياضي قواعد حسنة لتشجيع المواهب و تحضير اللاعبين للنشاطات الرياضية الإرادية المنتظمة.
 - الرياضيين يجب أن يتعرفوا على مختلف تأثيرات التمارين البدنية الموجهة نحو تحسين القدرات البدنية البسيطة و المعقدة، و يصبح لهم معارف قاعدية حول التأثير البدني للتمرين الموجه لتحسين المداومة، القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة.⁽²⁾

1. Hobli dornholff. Plartin. l'éducation physique et sportive . Office . Des publique contions universitaire 1993. P66 .67 .

2. مفتي إبراهيم حماد. التدريب الرياضي الحديث. تخطيط و تطبيق و قيادة. ط 22001 . دار الفكر العربي. ص 54 .

7- مبدأ التخصصية: تعني التخصصية في الإعداد الفسيولوجي لكرة القدم أن يوجه التدريب على متطلبات الأداء في كرة القدم من الناحية الفسيولوجية، بمعنى أن التدريب يجب أن يعمل على تحسين و تنمية نظم إنتاج الطاقة في كرة القدم، و كما سبقت الإشارة إلى أن كثيرا من الدراسات أثبتت أن نظم إطلاق الطاقة الهوائية تمثل 30% و نظم إطلاق الطاقة اللاهوائية تمثل 70% و هذا يعني أن الطاقة الأساسية هي من النوع اللاهوائي. أما الطاقة الهوائية فيكون الاعتماد عليها بهدف المساعدة في سرعة الاستشفاء أثناء المباراة عند انخفاض معدل اللعب و بين شوطي المباراة و بعد الانتهاء منها.

8- مبدأ التكيف: يتم خلال تنفيذ البرنامج تحقيق عملية التكيف التي يصاحبها نوع من التغيرات الفسيولوجية و المرفولوجية و تظهر في شكل تحسن كفاءة عمل الأجهزة المختلفة، و يتميز الأداء في الاقتصاد في الجهد، و حتى تحدث عملية التكيف يجب إعطاء الجرعات التدريبية حقها من التكرار لعدة أسابيع قبل التدرج، كما يلاحظ شكل حمل التدريب و يراعى مقدار الراحة المناسبة حتى لا يصل اللاعب إلى الفشل في حدوث التكيف نتيجة قلة تأثير حمل التدريب أو على العكس نتيجة زيادة مبالغة في حمل التدريب فتؤدي إلى الإجهاد.

9- مبدأ الفروق الفردية: يعني مبدأ الفروق الفردية أن اللاعبين جميعا ليسوا متشابهين لاستجاباتهم للتدريب بنفس الطريقة، حيث توجد فروق فردية في الوراثة و النمو، و نظام التغذية و ساعات النوم و غيرها من العوامل الشخصية و البيئية بالإضافة أيضا إلى العوامل النفسية و مدى الدوافع و الميل تجاه التدريب، و لذلك فمن غير المنطقي أن يتوقع المدرب أن يكون تأثير التدريب على اللاعبين بنفس المستوى، و تفيد استخدامات الاختبارات لمعرفة مدى استجابة كل منهم للبرنامج التدريبي و تعديل البرنامج بما يتلاءم مع الفردية.⁽¹⁾

كما أن الرياضيين يستجيبون فرديا للتدريب الواحد فعلى سبيل المثال إذا قدمنا لعدد من اللاعبين جرعة تدريبية معينة فإن أجسام كل منهم تستجيب بدرجة معينة تختلف عن الآخرين.

10- مبدأ التنوع: يجب أن يتميز البرنامج التدريبي بالتنوع و عدم التكرار الممل، و يفيد في هذا المجال استخدام التنوع ما بين العمل و الراحة، وارتفاع الشدة و انخفاضها، و تنوع جرعات التدريب و مراحله و فتراته، و هذا يساعد على عدم الملل، و كذلك تجنب اللاعب الإصابة خاصة الناتجة عن كثرة استعمال مفصل معين في اتجاه متكرر لفترة طويلة.

يمكن تحقيق التنوع و تغيير في التدريب من خلال:

- التنوع في زمن دوام وحدة أو جرعة التدريب، تغيير رتبة التدريب و التمرينات التي يحتويها. استخدام الألعاب الصغيرة، التنوع في الأجزاء المكونة لجرعة التدريب. التنوع في شدة حمل الوحدات التدريبية.

1. بهاء الدين إبراهيم سلامة. فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني لأكات الدم. ط.1. 2000. دار الفكر العربي. ص 278.

4 - حمل التدريب الرياضي:

1-4- تعريف حمل التدريب: يعتبر حمل التدريب الوسيلة الرئيسية لتأمين حدوث التعب المؤدي إلى عمليات التكيف ثم الارتقاء بمستوى اللاعبين من الناحية البدنية والتقنية والخططية النفسية وقد تطرق بعض العلماء إلى تحديد مفاهيم لحمل التدريب فكانت كالآتي:

-عرفه هاري Harre حمل التدريب بأنه الجهد البدني، العصبي و النفسي الواقع على أجهزة الجسم المختلفة كرد فعل لممارسة الأنشطة الرياضية.⁽¹⁾

-عرفه مات فياف MATVEIEV بأنه كمية التأثير المعينة على أعضاء وأجهزة اللاعب أثناء ممارسته للنشاط البدني.⁽²⁾

-أما من جهة النظر الفسيولوجية يشير سيد عبد المقصود عن فرخو شانسكي للحمل بكمية التأثيرات الواقعة على الأعضاء الداخلية نتيجة عمل عضلي محدد ينعكس على الأعضاء الداخلية على هيئة ردود أفعال وظيفية.

واستخلاصا لمفاهيم حمل التدريب يمكن تعريفه بأنه كمية التدريبات أو المجهودات ذات الاتجاهات المختلفة و المؤثرة على جميع أعضاء و أجهزة الجسم الحيوية التي تظهر على اللاعب في صورة ردود أفعال وظيفية نتيجة أداء هذه التدريبات.

2-4- مكونات حمل التدريب: تعددت مكونات حمل التدريب باختلاف المدارس الفكرية لكن الاتفاق توجه على أن الحمولة الرياضية تتكون من ثلاثة مكونات رئيسية و هي شدة الحمل، حجم الحمل، كثافة الحمل بحيث يتم توجيه التدريب من خلال التحكم في هذه المكونات الثلاثة للحمل مع مراعاة العلاقة بينهما حيث تمثل هذه العلاقة درجة عالية من الأهمية عند تخطيط و تشكيل البرامج التدريبية.⁽³⁾ و يمكن إيضاح هذه المكونات في النقاط التالية:

1- شدة حمل التدريب:

1-1- تعريف شدة حمل التدريب:

- عرف شولش Schalich انها استخدام القوة في وحدة زمنية محددة.
- عرف علاوي بكونها السرعة أو القدرة أو الصعوبة المميزة للأداء.
- يقصد بها درجة الصعوبة أو القوة التي يؤدي بها الجهد البدني، أو درجة تركيز التدريبات أو المثيرات الحركية في الوحدة التدريبية.⁽⁴⁾

و هي بذلك تمثل قوة المثير أو درجة صعوبة أداء التمرين ففي الجري بالكرة مثلا كلما زادت سرعة الجري كلما زادت شدة الحمل، و يمكن قياسها من خلال:

1 . مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجة، مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر ط1 . ص 34، 35.

2 . أمر الله الباسطي، أحمد عبده صالح الوحش، أساسيات كرة القدم، دار عالم المعرفة، ط1 ص. 157 . 2

3 . كمال درويش، محمد صبيحي حسنين، الجديد في التدريب الدائري، مركز الكتاب للنشر ط1، ص. 63.

4 . مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط و تطبيق و قيادة ط1 . 2001 . دار الفكر العربي، ص. 65.

- سرعة التمرين و هي التي يمكن قياسها من خلال الزمن أو معدل النبض كما في تدريبات الجري و السباحة و رياضات السرعة و قوة التحمل مثل الجري لمسافة 100 متر في 11 ثانية ممثلة كسرعة أو الجري لمسافة 01 كم بمعدل نبض 140 نبضة في الدقيقة ممثلة كتحمل.

- مقدار المقاومة يمكن قياسها لمعرفة كمية المقاومة بالكيلوغرام باستخدام الأثقال الحرة أو المقاومات المتغيرة.

- مسافة الأداء تقاس بالمتر كالتصويب لأبعد مسافة بواسطة الكرة.

- سرعة اللعب تتحدد سرعة اللعب في الألعاب الجماعية بعدد مرات لمس الكرة أو عدد التمرينات في وقت محدد و كذا من خلال التدريب بمتطلبات متدرجة الصعوبة لأشكال المنافسة.

- سرعة تردد الحركة كما في تدريبات نط الحبل أو الوثب في المكان.⁽¹⁾

1-2- حجم حمل التدريب:

1- تعريف حجم حمل التدريب:

- عرف شولش Schliche الحجم بأنه عدد مرات التكرار أو طول فترة أداء التمرين.

- حجم الحمل هو أحد المكونات الثلاثة لحمل التدريب، و يعبر عن عدد أو زمن أو مسافة أو ثقل الأداء وتكراراتها خلال أداء للجهد البدني أي التمرين.⁽²⁾

- يعبر حجم الحمل عن سعة الأداء الفعلي للجهد البدني أو التمرين.

حجم الحمل يتكون من بعدين رئيسيين هما:

- البعد الأول: عدد مرات أداء التمرين أو الزمن المستغرق في تنفيذه أو طول المسافة المقطوعة أو الثقل المستخدم.

- البعد الثاني: عدد مرات إعادة تكرار التمرين ذاته أو مجموعة الأزمنة المستغرقة في تنفيذه، و يمكن تحديد حجم الحمل

كما يلي:

- تكرار التمرين أو المثير يتمثل في عدد مرات أداء أو تكرار التمرين الواحد كما في تكرار الجري لمسافة خمسين متر أربع تكرارات

4x50 م أو رفع ثقل وزنه 70 كلغ عشرة تكرارات 10x70 كغ.

- فترة دوام التمرين أو المثير يقصد به استمرار أداء التمرين الواحد و تحدد كما يلي:

- زمن أداء التمرين: ومثال ذلك الجري لمسافة 100 م/ثا يتمثل دوام المثير في الزمن الذي يستغرقه التمرين وهو 12 ثا أو مجموع الأزمنة إذا تم التكرار أكثر من مرة و مثال ذلك 4x100 م. 12 ثا راحة بعد كل تكرار 60 ثا و عليه يمثل زمن الدوام هنا 4 x 12 ثا = 48 ثا أو الجري المستمر لمدة 30 دقيقة وهنا يتمثل الحجم في الزمن و هو 30 دقيقة.

1. أم الله الباسطي. قواعد وأسس التدريب الرياضي. منشأة المعارف ط1. 1998. ص29. 30.

2. مهند حسين البشتاوي. أحمد إبراهيم الخواجة. مبادئ التدريب الرياضي. دار وائل للنشر ط1. 2005. ص67.

- مسافة التمرين: يقصد به المسافة التي يقطعها اللاعب و مثال ذلك الجري لمسافة 200 م x 4 مرات في زمن 38 ثا و راحة بعد كل تكرار 70 ثا و هنا يتمثل التمرين في مجموع تكرار المسافات و هو 800 م.

3-1- كثافة حمل التدريب:

1- تعريف كثافة حمل التدريب:

- يقصد به مدى طول أو قصر الفترة أو الفترات الزمنية التي تستغرق في الراحة بين إعادة تكرار أداء الجهد البدني أو التمرين أو بين الجهود البدنية المكونة للحمل.

- التعريف السابق لكثافة الحمل يعكس العلاقة الزمنية بين تكرارات أداء الجهد البدني و التمرينات المكونة للحمل.

ولتوضيح هذا المفهوم تقدم مثلا لحمل لجهد بدني و ليكن جلوس من الرقود 20 مرة، و يعاد تكراره 4 مرات، إن الفترة الزمنية بين كل تكرار و آخر تحدد كثافة الحمل، و لتوضيح ذلك تقدم حالتين تختلف إحداها عن الأخرى في كثافة الحمل كما يلي:

- أداء التمرين للمرة الأولى 20 مرة ثم راحة 60 ثا .

- تكرار أداء التمرين للمرة الثانية 20 مرة ثم راحة 90 ثا.

- تكرار أداء التمرين للمرة الثالثة 20 مرة.

بمقارنة الحالة الأولى بالثانية نجد أن فترة الراحة تختلف بين كل تكرار و آخر، ففي الحالة الأولى 60 ثا بين كل تكرار ، في حين أنها 90 ثا بين كل تكرار للحالة الثانية، و بذلك نجد أن الكثافة في المرة الأولى أكبر.

- قد يرى المدرب أو مخطط البرنامج أن تزداد فترة الراحة البينية بالثانية عن الأولى و تزداد الثالثة عن الثانية.

- الراحة البينية تعرف بأنها الفترة الزمنية التي يقضيها الفرد الرياضي بين حملين.

4-3- درجات حمل التدريب:

1- تعريف درجات حمل التدريب:

- تعرف درجات حمل التدريب بأنها درجة تشير إلى تأثير مكونات حمل التدريب الشدة، الحجم والكثافة في الفرد الرياضي و يمثل نسبة مئوية من أقصى ما يستطيع تحمله، تؤثر مكونات حمل التدريب مجتمعة معا بصورة مباشرة في تكوين درجة الحمل التي يقوم بأدائها الفرد الرياضي فكلما زادت الشدة و الكثافة و قل الحجم للحمل زادت الدرجة الكلية له و بالتالي تزداد درجة شعوره بالتعب و العكس صحيح.

1-1- درجات حمل التدريب الرئيسية: كي يمكن أن نتعرف بسهولة على درجات حمل التدريب كان لابد من وجود درجات رئيسية يمكن أن ينسب إليها و هي الحمل الأقصى، الحمل الأقل من الأقصى، الحمل المتوسط، الحمل الخفيف الأقل من المتوسط، الراحة الإيجابية.⁽¹⁾

جميع درجات حمل التدريب تستخدم في تطوير مستوى اللاعب خلال كافة الدورات الحملية حيث أن لكل منها دورها الهام و الفعال في رفع مستوى اللاعب والتي نحددها فيما يلي:

1. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، ط1، 2001، دار الفكر العربي، ص71، 73.

1- الحمل الأقصى:

- وصفه: هو الحمل الذي يصل الفرد الرياضي خلال تنفيذه لدرجة التعب.
- يتضمن شدة من 90 - 100 % من الحد الأقصى لقدرة الفرد الرياضي عادة ليكون التكرار من 3-5 مرات.
- تأثيره: العبء البدني الناتج عن الحمل الأقصى يؤدي إلى عدم مقدرة الفرد الرياضي على متابعة الأداء وتجعله يبدي الرغبة لا شعوريا في توقفه عنه.
- أهميته واستخداماته: يحقق الحمل الأقصى هدفا هاما في التدريب الرياضي حيث تعمل هذه الدرجة من الحمل بصورة مباشرة على الارتقاء بمستوى اللاعب وخاصة في تمارين التحمل الهوائي و التحمل اللاهوائي و تمارين القوة العضلية.⁽¹⁾
- الفترة اللازمة لاستعادة الشفاء من الحمل الأقصى: يتطلب فترة راحة أطول من أي فترة راحة في أي درجة من درجات الحمل الأخرى حتى يتمكن من استعادة شفاءه، و تستغرق عادة ما بين 4-5 دقائق كمعدل و تزيد و تقل طبقا للهدف من الحمل.

- نصائح تراعى عند استخدام الحمل الأقصى:

- ينصح بعدم استخدام الحمل الأقصى قبل المنافسة مباشرة يوما أو بعد يومين على الأقل حتى تتمكن الأجهزة الوظيفية لجسم الفرد الرياضي من الاستشفاء منه قبل الدخول فيها.
- ينصح بعدم استخدامه بعد المشاركة في المنافسة مباشرة اليوم التالي لها.
- عدم الإفراط في استخدامه مع الناشئين⁽²⁾.

2- الحمل الأقل من الأقصى :

- وصفه: هو الحمل الذي تقل درجته قليلا عن الحمل الأقصى.
- بحيث يتضمن شدة من 75 إلى 90 % من الحد الأقصى لقدرة الفرد الرياضي على التمرين ، وعادة ما يكون التكرار من 6-10
- تأثيره: بما أن الحمل الأقل من الأقصى لا يقل كثيرا عن الحمل الأقصى فإن الأجهزة الوظيفية للفرد الرياضي تعمل بمستوى عال أيضا لكن ليس بالدرجة القصوى.⁽³⁾
- أهميته واستخداماته:
- يمكن من خلاله تحقيق ثبات المستوى دون وقوع عبء بدني و عصبي أقصى على الفرد الرياضي. يستخدم في تطوير بعض أنواع الأداء البدني المرتبط بالأداء الحركي و المهاري و الخططي مثل حالة التدريب على المهارات و الخطط في ظروف تشبه ما يحدث في المنافسة.
- تنمية و تحسين كفاءة عمل الأجهزة الوظيفية بالجسم.
- يستعاض به عن الحمل الأقصى في كثير من الأحيان و خاصة حينما لا يريد المدرب الوصول بالحمل للدرجة القصوى .

1 . كمال درويش، محمد صبحي حسنين . الجديد في التدريب الدائري. مركز الكتاب للنشر ط 1 . 1999 . ص 64

2 . مفتي إبراهيم حماد. التدريب الرياضي الحديث. تخطيط و تطبيق و قيادة ط 01. 2001. دار الفكر العربي. ص 74. 75.

3 . مفتي إبراهيم حماد. التدريب الرياضي الحديث. تخطيط و تطبيق و قيادة ط 01. 2001. نفس المرجع ص 75. 76.

- الفترة اللازمة لاستعادة الشفاء من الحمل الأقل من الأقصى:
- يتطلب أداء الحمل الأقل من الأقصى فترة راحة طويلة نسبياً لكنها أقل من تلك الفترة اللازمة لاستعادة الشفاء من الحمل الأقصى. و تبلغ ما بين 2-4 دقائق كمعدل، و تزيد و تقل طبقاً للهدف من الحمل.⁽¹⁾
- نصائح تراعى عند استخدام الحمل الأقل من القصوى:
- ينصح بعدم استخدامه قبل المنافسات بيوم، وفي أحيان كثيرة ينصح بعدم استخدامه قبل المنافسة بيومين.
- ينصح بعدم استخدامه في فترة الانتقال.
- 3- الحمل المتوسط:
- وصفه: هو الحمل الذي تتميز درجته بالتوسط من حيث العبء الواقع على الأجهزة الوظيفية لجسم اللاعب. ويتضمن شدة من 50 إلى 70% من الحد الأقصى لقدرة اللاعب على التمرين وعادة يكون التكرار من 10-15
- تأثيره: يقل فيه الإحساس بالتعب عن الحملين الأقصى و الأقل من الأقصى، و من ثم فإن اللاعب يستطيع الاستمرار في أدائه بدرجة مرضية دون ظهور أعراض الإرهاق.
- أهميته واستخداماته:
- يستخدم بمدى واسع في تحقيق أهداف تعلم المهارات الحركية و خطط اللعب و الارتقاء بمستوياتها.
- يستخدم بمدى واسع في خفض الحمل بعد استخدام أي من الحملين الأقصى و الأقل من الأقصى.
- يستخدم بمدى واسع خلال فترة الانتقال بعد المنافسات.
- يستخدم بمدى واسع قبل المنافسة مباشرة أو بعدها مباشرة.
- الفترة اللازمة لاستعادة الشفاء من الحمل المتوسط:
- يحتاج الفرد الرياضي في هذا الحمل لزمن يتراوح ما بين 1-2 دقيقة كمعدل و تزيد و تقل طبقاً للهدف من الحمل.
- نصائح تراعى عند استخدام الحمل المتوسط:
- الاحتراس من التراخي في تنفيذه حتى لا تنخفض درجة الحمل و تصل إلى حمل أقل وهو الحمل الخفيف الأقل من المتوسط.
- ينصح بعدم استخدامه بكثرة بغرض رفع المستوى البدني.⁽²⁾
- 4- الحمل الخفيف الأقل من المتوسط:
- وصفه: هو الحمل الذي يقل بدرجات قليلة عن الحمل المتوسط بحيث يتضمن شدة من 35 إلى 50 % من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله، يكون عادة التكرار 16-30 مرة.
- تأثيره: يؤدي إلى تنشيط الأجهزة الحيوية لجسم اللاعب مع عدم إلقاء أعباء كبيرة عليه و بالتالي فإنه لا يشعر خلاله بالتعب.
- أهميته واستخداماته:
- يستخدم في التقليل من الضغط الواقع على اللاعب نتيجة أداء الأحمال القصوى و الأقل من القصوى.

1 . كمال درويش. محمد صبحي حسنين، الجديد في التدريب الدائري . مركز الكتاب للنشر ط. 01. 1999. ص 64.

2 . مفتي إبراهيم حماد. التدريب الرياضي الحديث. تخطيط و تطبيق و قيادة ط. 2001. دار الفكر العربي. ص 78.79

- يستخدم في المراحل الأولى لتعلم المهارات الحركية و كذلك في مراجعة بعضها التي تتطلب عبثا بدنيا خفيفا.
- يستخدم في تمارينات الإحماء و التهدئة خلال وحدة التدريب اليومية.
- تستخدم على نطاق واسع في فترة الانتقال.
- الفترة اللازمة لاستعادة الشفاء من الحمل الخفيف:
- بما أن هذا الحمل لا يشكل أو يحدث أعباء كبيرة على الأجهزة الحيوية للاعب فإن الفترة اللازمة لاستعادة الشفاء منه تتراوح ما بين 1د - 35 ثا و تزيد و تقل طبقا للهدف من الحمل .⁽¹⁾
- نصائح تراعى عند استخدام الحمل الخفيف:
- لا يستخدم بهدف تنمية الصفات البدنية.
- عدم استخدامه لفترة طويلة حتى لا يشعر اللاعب بالملل منه.
- وتنقسم الراحة البينية من حيث أسلوب تنفيذها إلى نوعين رئيسيين هما:
- الراحة الإيجابية: فيها تستغل الراحة البينية في الأداء الخفيف لبعض أنواع الأنشطة البدنية التي تهدف إلى استعادة الأجهزة العضوية لشفائها والتقليل من آثار الأعراض التي تؤدي إلى ظهور التعب .
- الراحة السلبية: تتم بعدم أداء الفرد الرياضي لأي نوع من الأنشطة الحركية المقصودة بعد الانتهاء من تمرين سابق ويتمثل ذلك في الرقود أو الوقوف أو الجلوس أو الاسترخاء.⁽²⁾
- كما يمكن تقسيم الراحة البينية من حيث مستوياتها إلى نوعين هما:
- راحة كاملة: وفيها تهبط العمليات الفسيولوجية بالجسم إلى مستويات متدنية ويصل فيها النبض غالبا ما بين 110 إلى 120 نبضة في الدقيقة ويلاحظ عدم عودتها إلى الحالة الطبيعية للاعب .
- راحة غير كاملة: ويصل فيها معدل النبض غالبا ما بين 140 إلى 180 نبضة في الدقيقة.
- 2-أنواع حمل التدريب: يشتمل الحمل التدريبي بصفة عامة على ثلاث أشكال رئيسية و هي:
- 1- الحمل الخارجي: المنفذ خلال وحدات التدريب ومستوى تركيزها أو إنجازها خلال وحدات زمنية محددة.⁽³⁾
- ويقصد به أيضا كل التمارينات المقدمة والتي ينفذها الفرد الرياضي ويتم تنفيذها أيا كان الهدف منه، قد يكون الهدف من الحمل الخارجي هو تطوير الصفات البدنية كالقوة العضلية أو التحمل الهوائي أو اللاهوائي أو غيرها، أو الصفات الحركية كالسرعة والرشاقة أو المهارات الحركية كالتصويب في كرة القدم، أو القدرات الخطئية، أو الصفات الإرادية.
- يلاحظ أن الحمل التدريبي الخارجي المتمثل في التمارينات المنجزة، يتعلق بالبيئة التدريبية.
- 2- الحمل الداخلي: يقصد به التأثير الناتج من الحمل الخارجي على كافة الأجهزة الوظيفية لجسم الفرد الرياضي أو ما ينتج من استجابة داخل الجسم نتيجة أداء الحمل الخارجي.

1 . كمال درويش. محمد صبحي حسنين. الجديد في التدريب الدائري. مركز الكتاب للنشر ط1999. ص 64.

2 . مفتي إبراهيم حماد. التدريب الرياضي الحديث. تخطيط وتطبيق وقيادة ط2. 2001 . دار الفكر العربي. ص71.78.79.

3 . أمراة الله الباسطي. قواعد وأسس التدريب الرياضي. منشأة المعارف ط1. 2001 . ص 29 .

يمكن قياس الحمل الداخلي من خلال قياس التغيرات الحادثة في الأجهزة الوظيفية المختلفة للاعب وبالتالي يمكن التعرف على درجة تأثيره، فعلى سبيل المثال يمكن قياس الفارق بين ضربات القلب قبل القيام بأداء التمرين وبين عدد ضربات القلب بعد أدائه مباشرة، وتعتبر أسهل طرق حمل التدريب الداخلي.⁽¹⁾

3- الحمل النفسي: ترتبط طرق ووسائل تنمية الجوانب البدنية وال نفسية و المهارية والخططية بالجانب النفسي للاعب وخاصة المنافسات الرياضية المليئة بالمواقف الانفعالية التي تتميز بالقوة والشدة والإثارة فالجانب النفسي يمثل الضغوط العصبية التي يتعرض لها اللاعب أثناء مواقف التدريب والمنافسة.

كما يشير محمد حسن علاوي إلى أن المواقف الانفعالية المرتبطة بالتدريب والمنافسة تزيد من قيمة العبء الواقع على أجهزة الجسم. ومن ثم فإن استخدام الوظائف العقلية كالتصور و التوقع من وإلى أقصى درجة يزيد من المجهود المبذول من قبل اللاعب و لذا يجب على المدرب مراعاة قيمة الحمل النفسي وتأثيره على مستوى أداء اللاعب وحثه دائما على استخدام قدراته العقلية لأقصى درجة لتحقيق الهدف من التدريب باستثارته لاستخدام القدرات الكامنة.

5- طرق التدريب الرياضي:

1-5- تعريف طرق التدريب الرياضي:

- عرف محمد حسن علاوي طرق التدريب بأنها مختلف الطرق والوسائل التي يمكن عن طريق استخدامها في التدريب تنمية وتطوير القدرة الرياضية.⁽²⁾

- عرف مفتي ابراهيم حمادة طرق التدريب الرياضي هي المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى- الحالة البدنية للاعب التي هي أحد مكونات فورمته الرياضية وليست كلها.⁽³⁾

- عرفا مهند حسين البشتاوي و أحمد إبراهيم الخواجا طرق التدريب الرياضي أنها الوسائل والخطوات اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي لتنمية وتطوير الحالة التدريبية للاعب إلى أقصى درجة ممكنة لتحقيق الهدف المطلوب.

- عرف فايناك Weineck طرق التدريب الرياضي أنها عبارة عن الطريق الذي يتبعه المدرب أو المربي حتى تصل عملية التدريب إلى الهدف الذي وضعت وخططت من أجله وبصورة متدرجة بالنسبة لتنمية جميع الصفات البدنية والتقنية والتكتيكية للاعبين.⁽⁴⁾

1 . مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا . مبادئ التدريب الرياضي ط 1 . 2005 . ص 59 . 60 .

2 . محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، 1994، ص 211.

3 . مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، ط 2، 2001 . ص 210.

4 . Jürgen Weineck. Manuel d'entraînement. Vigot 4ème édition 1997. p 126.

2-5- أقسام طرق التدريب الرياضي:

من خلال تحديد مفاهيم لطرق التدريب الرياضي نلاحظ هناك اتفاق عام على طرق التدريب التي تؤدي إلى تطوير الصفات البدنية لكرة القدم وتحسينها من خلال الأساليب المتبعة في التدريب لكل صفة من الصفات البدنية ويمكن تقسيم طرق التدريب الرياضي إلى:

- طريقة التدريب المستمر- طريقة التدريب الفترتي- طريقة التدريب التكراري- طريقة التدريب التنافسية- طريقة التدريب باللعب- طريقة التدريب الدائري⁽¹⁾

1- طريقة التدريب المستمر: الطريقة المستمرة تتميز باستمرار العمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن تتخللها فترات راحة بينية، ويهدف هذا النوع من التدريب إلى الارتقاء بمستوى القدرة الهوائية بصفة أساسية والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة وأعضاء الجسم الوظيفية، أي تطوير التحمل الدوري التنفسي والتحمل الخاص كمداومة السرعة، ومداومة القوة، القوة المميزة بالسرعة، ويظهر تأثيرها جليا في قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عال من الأداء الوظيفي طوال زمن المنافسة، وتأخير ظهور التعب خاصة في نهايتها، ويتضح ذلك في الأنشطة التي تستمر لفترة طويلة. كالجري لمسافات متوسطة وطويلة ومقابلات كرة اليد وكرة القدم.⁽²⁾

ولقد عرفها مفتي إبراهيم حماد بأنها تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو مسافة طويلة نسبيا.

1-1- أهداف طريقة التدريب المستمر: تهدف هذه الطريقة إلى تنمية وتطوير المداومة العامة، وفي بعض الأحيان تسهم في تنمية المداومة الخاصة لدرجة معينة.

- ويرى مفتي إبراهيم حمادة بأن الطريقة المستمرة تهدف إلى تطوير التحمل العام والتحمل الهوائي وكذلك تطوير التحمل العضلي.

2-1- تأثيرات طريقة التدريب المستمر:

- التأثيرات من الناحية الفسيولوجية: تساهم في ترقية عمل الجهازين الدوري والتنفسي، وتعمل على زيادة قدرة الدم على حمل كمية أكبر من الأوكسجين اللازمة للاستمرار في بذل الجهد، مما يساعد بدرجة كبيرة على زيادة قدرة الأجهزة وأعضاء الجسم على التكيف للمجهود البدني الدائم.

- التأثيرات من الناحية النفسية: بذل الجهد الدائم والمستمر يعتبر من النواحي النفسية الهامة التي تعمل على ترقية السمات الإرادية التي يتأسس عليها التفوق في أنواع الأنشطة الرياضية وخاصة التي تتطلب توافر صفة التحمل.⁽³⁾

3-1- خصائص ومكونات طريقة التدريب المستمر: يستخدم حمل التدريب المستمر بالنحو التالي:

- شدة اداء التمرين: تتراوح شدة التمارين المستخدمة ما بين 25 إلى 80% من أقصى مستوى الفرد الرياضي أو اللاعب.

1. موفق مجيد المولى. الإعداد الوظيفي لكرة القدم فسيولوجيا التدريب. مناهج خطط. دار الفكر العربي. ط 1. 1999. ص 93.

2. أمر الله أحمد البساطي. قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته. دار الناشر للمعارف. 1998. ص 81.

3. مهند حسن البشتاوي. أحمد إبراهيم الخواجا. مبادئ التدريب الرياضي. دار وائل للنشر. نفس المرجع السابق. ص 268.

- حجم التمارين: يمكن زيادة حجم التمارين عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر، أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار، فيكون قليل إذا ما كان الأداء مستمرا لفترة زمنية طويلة، كبير إذا ما كان الأداء مستمرا لفترة زمنية متوسطة مع ملاحظة أن زمن الأداء يتراوح ما بين 30 و90 دقيقة وذلك طبقا لنوع الرياضة.

- فترات الراحة البينية: بحيث تؤدي التمرينات بشكل مستمر بدون راحة.⁽¹⁾

2- طريقة التدريب الفتري:

تتمثل طريقة التدريب الفتري في سلسلة من تكرار فترات التمرين بين كل تكرار وآخر، تعقها فواصل زمنية للراحة، وتحدد الفواصل الزمنية طبقا لاتجاه التنمية، و تكمن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار المجموعات التدريبية قبل حلول التعب، واستخدام التمرينات البسيطة كالجري الخفيف يساعد على التخلص من حمض اللاكتيك المتجمع في العضلات وتقليل الإحساس بالتعب وكذا استعادة تكوين مصادر الطاقة المستهلكة أثناء الأداء، ومن ثم القدرة على التكرار بمعدل عال من الشدة وفترات قصيرة نسبيا.

ولقد عرفها مفتي ابراهيم حمادة بأنها تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة أو التبادل المتتالي للحمل والراحة.

وهي طريقة تساعد على تحسين قدرة الرياضي على الاحتفاظ بسرعته أثناء قطع مسافة السباق بحيث تكون السرعة النهائية تماثل نفس سرعة البداية.⁽²⁾

وفي أغلب الأحيان تنقسم طريقة التدريب الفتري إلى قسمين هما :

2-1- طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة:

تزداد شدة أداء التمرين في هذه الطريقة عن طريقة التدريب المستمر، كما يقل الحجم وتظهر الراحة الايجابية بين التكرارات لكنها غير كاملة.⁽³⁾

2-1-1- أهداف طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة: تهدف هذه الطريقة التدريبية إلى تنمية التحمل العام و التحمل الخاص أحيانا وتحمل القوة، كما تؤدي إلى ترقية عمل الجهازين الدوري والتنفسي من خلال تحسين السعة الحيوية للرئتين وسعة القلب بالإضافة إلى زيادة حمل الدم للأوكسجين وتأخر ظهور التعب، كما تساعد على زيادة عدد الشعيرات الدموية، وكما تنمي صفة الإرادة وقدرة التحسن والتأقلم.⁽⁴⁾

2-1-2- تأثيرات طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة:

-التأثيرات من الناحية الفسيولوجية: تسهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة لعبور العتبة اللاهوائية.
-التأثيرات من الناحية النفسية: تسهم في رقي التركيز والتكيف النفسي للاعب لبعض ظروف ومتغيرات المنافسة.

1. محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي. دارالمعارف. 1994. ص 214.

2. عوض بسيوني. فيصل ياسين الشاطي. نظريات وطرق التربية البدنية. ديوان المطبوعات الجامعية. ط.1. 1987. ص 162.

3.مفتي ابراهيم حماد. التدريب الرياضي الحديث. تخطيط وتطبيق وقيادة . دار الفكر العربي 2001. ط1. ص 213.

4. Jürgen Weineck. Manuel d'entraînement. 4ème édition Vigot 1997. P131.

2-1-3 - خصائص ومكونات طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة:

- بالنسبة لشدة التمرينات : تتميز هذه الطريقة باستخدام الشدة المتوسطة قد تصل في تمرينات الجري إلى حوالي 60% إلى 80% من أقصى مستوى للفرد، وفي تمرينات التقوية العضلية تصل إلى 50% إلى 60% من أقصى مستوى اللاعب.

- بالنسبة لحجم التمرينات: يمكن استخدام تمرينات التقوية بالأثقال أو بدونها إلى حوالي 20 إلى 30 مرة ويمكن أن تتكرر على هيئة مجموعات لكل تمرين أي تكرار وكل تمرين 10 مرات لثلاث مجموعات تتراوح فترة التمرين الواحد ما بين 14 إلى 90 ثانية بالنسبة للجري و 15 إلى 30 ثانية بالنسبة لتمرينات التقوية سواء باستخدام أثقال أو ثقل الجسم نفسه.

- بالنسبة لفترات الراحة البينية: تكون ما بين 45 ثانية و 90 ثانية بالنسبة للاعبين المتقدمين أي تصل نبضات القلب إلى حوالي 120 إلى 130 نبضة في الدقيقة.⁽¹⁾

وبالنسبة للناشئين ما بين 60 إلى 120 ثانية أي تصل نبضات القلب إلى حوالي 110-120 نبضة في الدقيقة.

2-2- طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة:

تزداد شدة أداء التمرين خلالها عن طريق التدريب الفتري مرتفع الشدة وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الايجابية لكنها تظل غير كاملة.

2-2-1- أهداف طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة:

تهدف طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة إلى تنمية الصفات البدنية الآتية:

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

2-2-2- تأثيرات طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة:

- التأثيرات من الناحية الفسيولوجية:

يمكن الفارق الرئيسي بين طريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة والمنخفض الشدة في مجال تبادل المواد، ففي الأحمال التي تستمر بين دقيقة وأربع دقائق، والتي تؤدي بدرجة عالية من الشدة تقوي عمليات إعداد الطاقة عن طريق الجلوكوز ويحدث ذلك تحسن ملحوظ في الطاقة اللاهوائية، كما يؤدي التدريب الفتري ذو الشدة العالية أي درجة شدة تحمل التدريب العالية تؤدي إلى وصول معدل امتصاص الأوكسجين إلى 90% من أقصى قدرة اللاعب والتي تؤدي بدورها إلى أن تصل شدة الانقباض العضلي إلى 30% من أقصى شدة انقباض عضلي. زيادة تفريغ مخزون هذه الخلايا وكذلك زيادة سمكها وفيما يخص بتحسين مستوى أقصى قدرة امتصاص الأوكسجين فلقد أظهرت تجارب فوكس Fox أن حمل التدريب الفتري مرتفع الشدة يحقق أقصى معدل زيادة في مستوى الانجاز.⁽²⁾

- التأثيرات من الناحية النفسية: تسهم في زيادة تكيف اللاعب مع الظروف والمتغيرات المتعددة للمنافسة.

1. مقتي إبراهيم حماد . التدريب الرياضي الحديث. تخطيط وتطبيق وقيادة . دار الفكر العربي 2001. ط 01 . ص 212.

2 . عادل عبد البصير علي. التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق. 1999. ص 160.

2-2-3 - خصائص ومكونات طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة:

بالنسبة لشدة التمرينات تمتاز التمرينات المستخدمة في هذه الطريقة بالشدة المرتفعة تصل إلى حوالي 80% إلى 90% من أقصى مستوى اللاعب وفي تمرينات التقوية تصل إلى 75% من أقصى مستوى اللاعب. بالنسبة لحجم التمرينات يقل الحجم في هذه الطريقة نتيجة زيادة الشدة مقارنة بالطريقة السابقة فيمكن تكرار تمرينات الجري 10 مرات وتكرار تمرينات التقوية من 08 إلى 10 مرات بكل مجموعة. بالنسبة لفترات الراحة البينية نتيجة لزيادة الشدة فإن الراحة البينية تزداد نسبياً ولكنها تصبح أيضاً فترات غير كاملة للراحة لكي تتيح للقلب العودة إلى جزء من حالته الطبيعية. وتتراوح ما بين 90 إلى 180 ثانية للمتقدمين و 110 إلى 240 ثانية للاعبين الناشئين مع مراعاة عدم هبوط نبضات القلب إلى ما يزيد عن 100 إلى 120 نبضة في الدقيقة مع مراعاة استخدام الراحة الإيجابية في غضون الراحة البينية.⁽¹⁾

3- طريقة التدريب التكراري:

تتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين وهي تتشابه مع التدريب الفتري في تبادل الأداء والراحة ولكن تختلف عنه في طول فترة أداء التمرين وشدة وكذا عدد مرات التكرار بالإضافة إلى فترة استعادة الشفاء بين التكرارات، وتتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جداً من المنافسة من حيث المسافة والشدة، مع مراعاة إعطاء فترات راحة كاملة بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية.⁽²⁾

إذ لا يمكننا التحدث عن طريقة التدريب التكرارية إلا في حالة تطبيق مبادئ الاسترجاع التام من أجل أن لا يكون هناك تجمع لعوامل التعب.⁽³⁾

- عرف مفتي إبراهيم حماد الطريقة التكرارية بأنها تزداد فيها شدة أداء التمرين عن طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة فتصل إلى الشدة القصوى، وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الإيجابية الطويلة.

3-1- أهداف طريقة التدريب التكراري:

تهدف هذه الطريقة إلى تنمية الصفات البدنية الآتية:

- القوة العضلية القصوى، القوة المميزة بالسرعة، تحمل السرعة، قدرة التسارع، السرعة القصوى، تحسين المداومة الخاصة، تحمل الأزمنة القصيرة والمتوسطة.

3-2- تأثيرات طريقة التدريب التكراري:

- 1 . مهند حسن البشتاوي. أحمد إبراهيم الخواجا. مبادئ التدريب الرياضي. دار وائل للنشر. سنة 2005. ص 274، 275.
- 2 . أمر الله أحمد البساطي. قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته. دار الناشر للمعارف. 1998. ص 94.
- 3 . عوض بسيوني. فيصل ياسين الشاطئ. نظريات وطرق التربية البدنية. ديوان المطبوعات الجامعية ط 1. 1987. ص 164.

- التأثيرات من الناحية الفسيولوجية:

تعمل هذه الطريقة التدريبية على تنظيم وتطوير عملية تبادل الأوكسجين بالعضلات، وزيادة الطاقة المخزنة، فإنها تؤثر تأثير كبير على الجسم لأنها تستدعي إثارة الجهاز العصبي المركزي وسرعة حدوث التعب المركزي. ويحدث ذلك نتيجة حدوث ظاهرة دين الأوكسجين، أي عدم القدرة على إمداد العضلات لحاجتها الكاملة من الأوكسجين مما يؤدي إلى استهلاك الطاقة المخزنة وبذلك تراكم حمض اللبن في العضلة مما يقلل من قدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء.⁽¹⁾

- التأثيرات من الناحية النفسية:

تعمل الطريقة التكرارية التدريبية على تطوير الصفات الإرادية، وقدرة التحكم المثالية في المجهودات أثناء المنافسة، كما تساهم في تطوير قدرة التفوق الشخصي.⁽²⁾

3-3- خصائص ومكونات طريقة التدريب التكراري:

بالنسبة لشدة التمرينات فهي شدة قصوى تتراوح ما بين 90% إلى 100% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي أداءه.

- بالنسبة لحجم التمرينات يتراوح ما بين 02 إلى 06 تكرارات أي يتميز بقله الحجم أي قصر فترة الأداء والتكرار.

- بالنسبة لمدة المجهود تكون حسب المسافة المقررة وعدد التكرارات.

- بالنسبة للراحة البينية فزمن الراحة يتراوح ما بين 02 إلى 04 دقائق أي يتميز بطول فترة الراحة⁽³⁾، ويصل إلى 35 دقيقة طبقاً للشدة ومسافة وزمن التكرار وقدرة اللاعب.

4- طريقة التدريب التنافسية:

في هذه الطريقة تؤدي التمارين في ظروف تشبه إلى حد كبير الظروف التي تقام فيها المسابقات ففي بعض أنواع الرياضات كالألعاب القوى والسباحة والألعاب الرياضية الجماعية ككرة القدم فإن المسابقات تشغل حوالي ربع الحجم السنوي من وقت التدريب الكلي محاولين بذلك في كل مباراة أن يظهر أحسن مستوى لديهم، وبهذه الطريقة فإن ذلك سيؤدي إلى زيادة التعب لدى اللاعبين ويتمكن الرياضيون من المشاركة في المسابقات الحقيقية التي لا بد أن يحققوا فيها انتصارات.⁽⁴⁾

4-1- أهداف طريقة التدريب التنافسية:

تهدف الطريقة التدريبية التنافسية إلى تطوير قدرات التحمل الخاص بالمنافسات، ويقتصر استخدام هذه الطريقة على لاعبي المستويات العالية حيث يستخدم فيها المنافسات كمحتويات تدريب. وهي تهدف إلى زيادة الاعتراف من القوى الوظيفية بغرض الوصول إلى مستوى عال من التعويض الزائد عند أداء فترة راحة طويلة عقب الانتهاء من المنافسات وعلى هذا يقتصر استخدامها في الإعداد لتحقيق أقصى مستوى بالموسم الرياضي ما يعرف بقيمة الموسم.⁽⁵⁾

1 . مهند حسين البشتاوي . أحمد إبراهيم الخواجا . مبادئ التدريب الرياضي. دار وائل للمعارف . ط1. 2005 . ص276.

2 . مفتي إبراهيم حماد . التدريب الرياضي الحديث. تخطيط وقيادة وتطبيق. دار الفكر العربي . ط2. 2001. ص 215.

3 . Jürgen Weineck. Manuel D'entraînement. 4ème édition. même ouvrage 1997. p134

4 . عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطئ، نظريات وطرق التربية البدنية. ديوان م ج. ط1. 1987. ص 163

5 . أمراً الله أحمد البساطي. قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته. دار الناشر للمعارف 1998. ص 95.

4-2- تأثيرات طريقة التدريب التنافسية:

- التأثيرات من الناحية الفسيولوجية:

تعمل هذه الطريقة على تطوير مزدوج للأنظمة الطاقوية الهوائية و اللاهوائية كما تساعد على الأداء الحركي والوظيفي باستدعائها للمؤثرات العصبية المركزية بالإضافة إلى اعتمادها على الأداءات العالية الشدة باعتبار الجهد المبذول.

- التأثيرات من الناحية النفسية:

إن الطريقة التنافسية تستعمل لحل مختلف الواجبات البيداغوجية والإرادية والأخلاقية وتحسين المعارف العقلية والقدرة على استعمال مختلف العوامل مجتمعة في ظروف حركية واستعمالها لتحسين الأداء وتسجيل النتائج.

4-3- خصائص ومكونات طريقة التدريب التنافسية:

باستخدام طريقة المنافسات يتم الاقتصار على تدريب قدرات التحمل الخاصة بنوع المسابقة أو النشاط الذي يشترك فيه اللاعب، وبجانب هذه الدرجة العالية من تخصص الأثر الناتج عنها تقدم هذه الطريقة أيضا إمكانية أخرى تفيد في اكتساب خبرة المنافسات والتعود على شدة المنافسات بالإضافة إلى أنها تفيد في تحسين السلوك الخططي وذلك بدراسة خطط المنافسة.⁽¹⁾

5- طريقة التدريب باللعب:

هي طريقة تستخدم لتنمية صفة أو عدد من الصفات البدنية باستخدام أنشطة حركية يغلب عليها طابع اللعب بشكل منظم أو غير منظم.⁽²⁾

- يرى فروبل Frouble أن اللعب الناتج طبيعيا هو نتيجة عملية تفاعل الطفل مع بيئته لذلك يعد اللعب أسلوبا طبيعيا لتكوين شخصية الطفل، الأمر الذي رفضه الكثير من المربين وإيماننا منهم بأن اللعب مادة يشغلها الطفل بدون مغزى وليست على أسس علمية مبرمجة.⁽³⁾

5-1- أهداف طريقة التدريب باللعب:

تهدف هذه الطريقة إلى تطوير العناصر البدنية والتقنية والتكتيكية خلال سير الألعاب المتنوعة وبصفة أساسية العناصر الخاصة في الأنشطة الرياضية المختلفة، كما في المداومة والسرعة يتضح ذلك جليا في الألعاب الجماعية والمنازلات من خلال إعطاء واجبات وشروط في الاتجاه المراد تحقيقه أثناء سير الألعاب بأشكاله المختلفة.

5-2- تأثيرات طريقة التدريب باللعب:

- التأثيرات من الناحية الفسيولوجية:

1. عادل عبد البصير علي. التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق . 1999. ص 164.

2. محمد عوض بسيوني . فيصل ياسين الشاطئ . نظرية وطرق التربية الرياضية. دم ج. الجزائر. ط2. 1992. ص 162.

3. نوال ابراهيم شلتوت. أمرفت علي خفاجة. كتاب طرق التدريس في التربية البدنية والرياضة. 1994. ص 119.

- ساهمت الطريقة التدريبية باللعب على تطوير القدرة الوظيفية للجهازين الدوري والتنفسي كما تساعد على الاستقلاب الأيضي الطاقوي الهوائي واللاهوائي.

- التأثيرات من الناحية النفسية:

تعتبر طريقة التدريب باللعب من أحسن الطرق وذلك نظرا لطابعها الترويحي والترفيهي الذي يؤثر على تنمية القدرات البدنية والنفسية الحركية بحيث أن التدريب بهذه الطريقة يؤثر على الاستقرار الانفعالي للاعبين بالإضافة إلى نمو العلاقات الاجتماعية والنضج الاجتماعي، كما أن هذه الطريقة تؤثر بشكل كبير بإتاحة الفرصة للاسترخاء وإزالة التوتر النفسي.⁽¹⁾

5-3- خصائص ومكونات طريقة التدريب باللعب:

تتميز هذه الطريقة بإعطاء واجبات للاعبين أثناء سير اللعب لتحقيق الأداءات التكتيكية و المهارية وفي نفس الوقت العناصر البدنية الخاصة، كما تتميز هذه الطريقة بالاعتماد على اللعب الحر كأسلوب وأساس للتدريب والتربية البدنية، بالإضافة إلى تميز هذه الطريقة بعدم تدخل القوانين الطبيعية المحيطة التي تتحكم في النشاط الترويبي، كما أن هذه الطريقة تتميز بعدم القدرة على التحكم في الحمولة التدريبية.

6- طريقة التدريب الدائري:

يعتبر التدريب الدائري أحد الأساليب التنظيمية للتدريب باستخدام التشكيل المستمر للحمل أو الفترتي أو التكراري ويرجع الفضل لاستخدام هذا الأسلوب لأول مرة بهذا الاسم - التدريب الدائري- إلى آدمسون Adomasone و مورغان Morgane بجامعة ليدز بانجلترا في أوائل الخمسينات، ومن ذلك الحين ويستخدمه كثير من المدربين وقد أدخلت عليه تعديلات وتغيرات بلغت الكثير حتى أصبح يعتمد على مبادئ وأسس تدريبية وتنظيمية أمكن استخدامها.⁽²⁾

- عرفها مفتي إبراهيم حماد بأنها طريقة تنظيمية للإعداد البدني يمكن تشكيلها بطرق التدريب الأساسية الثلاث وهي التدريب المستمر والتدريب الفترتي والتدريب التكراري.⁽³⁾

6-1- أهداف طريقة التدريب الدائري:

تهدف إلى التنمية العضلية وتحسين المقدرة الوظيفية، كما يهدف التدريب الدائري بمختلف تشكيلاته على إمكانية تحميل جميع المجمعات العضلية والأجهزة الحيوية القلب والدورة الدموية. باتزان خلال تنظيم مكونات الحمل وطرقه يمكن تنمية الصفات البدنية المركبة مثل تحمل القوة والقدرة بجانب الصفات الأساسية عامة وكذلك تحسين مستوى الاستعدادات الفردية.⁽⁴⁾

6-2- تأثيرات طريقة التدريب الدائري:

- التأثيرات من الناحية الفسيولوجية:

1 . أبو العلاء أحمد عبد الفتاح. أحمد نصر الدين سيد. فسيولوجيا اللياقة البدنية. دار الفكر العربية. ط1 1993. ص251.

2. أمين أنور الخوري . أصول التربية البدنية والرياضية. دار الفكر العربي. ص 156.

3 . أمراة الله أحمد البساطي. قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته. دار الناشر للمعارف 1998. ص103.

4 . مهند حسين البشتاوي. أحمد ابراهيم الخواجا. مبادئ التدريب الرياضي. دار وائل للنشر. ط1. 2005. ص279.

تساعد هذه الطريقة على الأداء في ظروف لاهوائية أي عدم القدرة على إمداد العضلات بالأوكسجين الهوائي بسبب الارتفاع النسبي لشدة التمرينات، وهو ما يؤدي إلى استهلاك الطاقة المخزونة ومنه يتراكم حمض اللبن في العضلات مما يؤدي إلى تقليل القدرة على الاستمرار في العمل.

- التأثيرات من الناحية النفسية:

تعمل هذه الطريقة إلى تطوير الصفات الإرادية كالتصميم والعزيمة القوية أثناء الأداء وهذه طبيعة التدريب الدائري، كما تمنح القدرة على التقويم الذاتي للاعب كما تساعد على تنمية صفة الإثارة والتشويق في الأداء واكتساب السمات الخلقية.⁽¹⁾

6-3- خصائص ومكونات طريقة التدريب الدائري:

- يمكن تشكيل التدريب الدائري باستخدام أي طريقة من التدريب المستمر أو التكراري أو الفترتي.
- يمكن تشكيل تمرينات مختارة بحيث تسهم في تنمية وتطوير الصفات الحركية والقدرات الخطئية.
- الاهتمام بالفروق الفردية فيعمل اللاعب بما يتلاءم مع حالته وقدراته وتجدد الجرعة التدريبية حسب مستواه ومقدرته.
- التقييم الذاتي للاعب عن طريق التسجيل في بطاقته التدريبية لمعرفة مدى تقدمه ونقط ضعفه فيعمل على زيادة هذا التقدم وتلافي ذلك الضعف.
- يمكن استخدام أنواع متعددة من التمرينات تبعاً للإمكانات المتاحة وبتدرج تصاعدي في حمل التدريب.
- يمكن أن تتكون الوحدة التدريبية الدائرية من 04 إلى 12 نوع من التمارين الهادفة إلى تطوير الصفات البدنية والإشراك المتعدد للمجموعات العضلية المختلفة مع ترتيب التمارين⁽²⁾

خلاصة:

1 . مفتي إبراهيم حماد . التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة. دار الفكر العربي ط1. 2001. ص 216.
2 . أبو العلاء أحمد أبو الفتاح. أحمد نصرالدين سيد. فسيولوجيا اللياقة البدنية . دار الفكر العربي . ط1. 1993. ص 278.

ما يمكن الوصول إليه من خلال حقيقة التدريب الرياضي عبر العصور وتحديد الأهداف الفعلية له هو التطور الملحوظ في نظرية ومنهجية التدريب الرياضي فالتوجهات الحديثة للتدريب الرياضي تمثلت في العمل العلمي والمنهجي من التكوين والتنمية إلى تطوير جميع المؤهلات البدنية الوظيفية والتنسيقية بالإضافة إلى المهارات التقنية والنفسية والنظرية وذلك وفق البرمجة المقننة وتخطيط الأهداف بصفة مسبقة بناءً على محتويات وأهداف مختلف الدورات التدريبية انطلاقاً من الدورات الصغرى فالمتوسطة إلى الدورة التدريبية الكبيرة. من خلال التطرق إلى طرق التدريب الرياضي اتضحت الأهمية البالغة لها من خلال توجيه العمل التدريبي وحمولة التدريب وتدقيق أهداف التنمية أو التحسين أو التطوير الحاصلة على الصفات البدنية الوظيفية والتوافقية بالإضافة إلى المؤهلات الحركية والتقنية وعليه يجب الاعتماد بصفة علمية على مبادئ التدريب الرياضي خلال سيرورة التحضير في مختلف مراحل وفترات ودورات التدريب الرياضي.

الفصل الثاني

التدريب المدمج

تمهيد:

إن التوجه الحديث للتدريب الرياضي وعلى وجه الخصوص كرة القدم أدى إلى تطور كلي لمكونات التفوق الرياضية البدنية و التقنية و الخططية و العقلية ككتلة واحدة سمح لها بإخراج مظاهر تنافسية من مستوى عال جدا كانت في الماضي القريب من صعوبات الأداء الرياضي وتمثلت مظاهرها في الإحصائيات التقنية للاختبارات البدنية و الأداء التقني ومستويات القدرات العقلية فمن خلالها نسعى في فصل دراستنا هذا لعرض مفصل لهذا لتوجه من خلال التدريب المدمج.

1- التدريب المدمج:

1-1- تعريف التدريب المدمج: اختلفت تصورات تعريف التدريب المدمج لكن كلها احتوت جوانب التحضير

البدنية والتقنية والخططية ككل متكامل ومن ابرز هذه التعاريف مايلي:

- التدريب المدمج هو تحديد أهداف تدريبية بشكل متعدد وباستعمال الوسائل الشبه تنافسية وتنافسية على أن تكون عوامل التدريب بدنية وتقنية وخططية ونفسية مع احترام المعالم و المراحل العامة لسيرورة التدريب في الدورات الصغرى المتوسطة والكبرى بما احتوته من حمولة.

- التدريب المدمج بالنسبة للمحضر ليس فقط تكرير نفس التمارين البدنية و التقنية والخططية الأهداف لكن المحضر الحقيقي هو الذي يتصورها بأحسن و أفضل وضعيات و استعمالها بما تتطلبه المنافسة.⁽¹⁾

- وعرف قوركيف Gourcuff التدريب المدمج انه التدريب الذي يدرج ضمن الطريقة الكلية بحيث لا تكون جوانب تحضير بدنية و أخرى تقنية لكن التحضير يكون ككل مدمج ومركب مع مراعاة وضعيات اللعب التنافسي.

- عرف ميتزير J.Metzeler التدريب المدمج أنه التحضير الذي ينطلق أساسا من منطق التقارير البدنية والتقنية والخططية المتحصل عليها من ملاحظة المقابلات الرسمية لكرة القدم، وبناءا على هذه النقائص و المشاكل و التعقيدات تحدد أهداف مدمجة لحصص التدريب.

- وعرف كل من إلياس N.Elias و ديرينغ E.Dering التدريب المدمج انطلاقا من اللعب الذي يتطور من خلال الأشكال العامة للخبرات المتشابهة و المتداخلة للحركة الإنسانية بحيث أن برمجة اللعب من أجل كسب أكبر معرفة في الميدان وبمتغيراته المستمرة فالفريقين المتنافسين يكونون شكل خاص من الوضعيات ومن أجل دراستها و التعرف عليها يجب أن يحتوي التدريب المدمج أهداف متعددة من خلال اللعب و التسلية و المتعة الهادفة للوصول إلى تنافس متميز و نتيجة ايجابية.⁽²⁾

- عرف بانتييس A.Pintus التدريب المدمج أنه برمجة أولويات فردية في العمل و الاقتراب باللاعبين الآخرين من الناحية التقنية و الخططية و البدنية، إذا فهو عمل مركب دون إهمال أي فرد من أفراد الفريق مع توزيع مثالي للحمولة.

- عرف مورين E.Morin التدريب بالاعتماد على أربعة معالم عامة موجودة أساسا في مقابلة كرة القدم وهي الفوضى، التفاعلات والمواجهات، الترتيب، والتنظيم. فالتفاعل الحاصل في المنافسة يعطي فكرة عن الفوضى و الترتيب والتنظيم الذي ينتجه الفريقين المتنافسين وانطلاقا من هذه النتائج نحدد الأهداف المتعددة بطريقة كلية وبصفة تضمن تسيير طاقي بدني، تقني وخططي.⁽³⁾

1. Marion A.Elaboration et évaluation des programmes sportifs. Edition de Boeck. 2000.p45.

2. Brueggemann.D For the good of soccer. Edition de boeck. 2000.p22.

3. Entrainement Professionnel'équipe. Journal 3.A.Monault. Performance collective et football. Edition. Vigot 1996.p56.

- 2-1- أهمية التدريب المدمج: تكمن أهمية التدريب المدمج في محتوياته و يمكن إيجازها فيما يلي:
- التدريب المدمج يساعد في الحصول على تحكم تقني مهاري كبير جدا، بحيث يسمح للاعب كرة القدم على كسب مخزون معرفي وخططي وبدني يستغل كمعطيات تنافسية فردية وجماعية تسهل على اللاعب الديناميكي والمشاركة الفعالة.
 - التدريب المدمج يساعد على تطوير كرة القدم ذات ريثم سريع من ناحية التحول الدفاعي إلى الهجومي و العكس بإتباع مبدأ التسلسل و الحركية والاستعراض في اللعب.
 - التدريب المدمج يساعد على كسب العقلية التنافسية و التحضير وتطوير مجمل عوامل التحضير على أساس تنظيم قاعدي مع توقع درجات التأقلم و التحكم الفردي و الجماعي بالكرة أو بدونها.
 - التدريب المدمج يساعد على تطوير نظم الإنتاج الطاقوي لدى لاعب كرة القدم بمختلف أنواع مصادرها الطاقوية الهوائية و اللاهوائية.
 - التدريب المدمج يساعد اللاعب على قراءة و معالجة المعلومات المنحدرة من اللعب والتأقلم مع المنافسة، إذا فهذا الجانب التدريبي يعطي الأولوية للتأقلم الخططي والإستراتيجية العامة للعب الفريق.
 - التدريب المدمج يساعد المدرب على اكتساب المعطيات الحقيقية للفريق والمؤهلات التدريبية التي تساهم في بناء الخطة التنافسية.⁽¹⁾

3-1- خصائص التدريب المدمج: يتميز هذا التدريب بعدة ميزات هي لا تختلف كثيرا عن التدريب التقليدي من ناحية تسيير الحمولة ويمكن تلخيصها فيما يلي :

1-3-1- التدريب المدمج تدريب مثالي ونموذجي: من أولويات المدرب في المستوى العالي التحضير بشكل مؤثر على المنافسة من هذه المقاربة يكون البحث عن الوضعية المناسبة والمشاركة للمنافسة التي تسمح بالحصول على تفوق رياضي جيد، إذا فخاصية التدريب المثالية والنموذجية تساعد على تكرار نفس المتطلبات التنافسية أثناء نفس الحصة مع استعمال الطريقة الكلية بدمج العوامل البدنية و التقنية و الخططية و هي نفسها الاحتياجات و الخصائص التي يحتاجها اللاعب أثناء المنافسة الفعلية وهو ما يوضحه المثال الاتي أثناء مقابلة تدريبية يلعب الفريق باحتياط وفق نظام قاعدي خاص بالفريق مما يسمح له بمواجهة عالية عند المقابلة الرسمية بحيث ينجز هذا العمل وفق مناظرة نوعية من الضغط العالي أثناء حصص التدريب و النهاية توقع تفوق ورد فعل خططي كبير جدا.

2-3-1- التدريب المدمج تدريب نشط: هذا النوع من التدريب له هدف رئيسي هو الإبداع إبتداء من الوضعيات التدريبية مقارنة الشدة من المنافسة التي تسمح في النهاية بحصول اللاعب على سرعة الإدراك الاختياري وفق عمل تقني في وضعيات التعب و التقدم و الزيادة العددية للمهاجمين على المدافعين وذلك بالاستعمال المعقد للوسائل البيداغوجية التي تساعد على التأقلم مع وضعيات المنافسة، إذا فاللاعبون يعملون ويكررون التدريب في نفس وضعيات المنافسة هذا يعني ربح الوقت.

3-3-1- التدريب المدمج تدريب كلي واعتيادي: هدف كل تدريب هو التحضير للمنافسة وما تحمله من اندماج وتداخل لمكونات المستوى العالي فالهدف من هذا كله هو تطوير القدرات البدنية و المهارات التقنية والخططية

والاستعدادات النفسية للاعبين، فالتدريب المدمج يأخذ بعين الاعتبار تحضير كل العوامل المكونة للتفوق الرياضي الفردي والجماعي.⁽¹⁾

1-3-4- التدريب المدمج يعتمد على المجالات أو الفترات: وهو ما يمكن استخدامه في التمارين المتعددة القياسات والأهداف ويمكن ربطه بتحليل المجهودات المبذولة وفترات الراحة خلال المنافسة وهي ممثلة في تحليل المجهودات الحقيقية المبذولة خلال المقابلة بناء على ثلاث معالم هي:

1- دراسة النبضات القلبية: ملاحظة النبضات القلبية الناتجة خلال المقابلة التنافسية تعتبر جانب جد مهم في العمل المبذول والمتواصل بحيث أنه في حالة عمل وفق شدة ومدة مستمرة تسمح بسهولة التعرف على نوع الوظيفة الطاقوية السائدة وعامل الاسترجاع بوقته ونوعه لكن في العمل المتقطع تعطي تعقيدا في التحليل، كما أن الدراسة المعمقة لخصائص اللعب الجماعي تسمح بالحصول على أفضل فترات استرجاع بين كل مجهود.

2- دراسة المجهود المتقطع في كرة القدم: من خلال الدراسات الإحصائية المتحصل عليها من ملاحظة اللعب التنافسي في المستوى العالي ويهدف الحصول على مختلف أنواع ومقاطع اللعب وظروفه وإظهار نفس النتائج الإحصائية لنشاط كرة القدم ممثلة في مقاطع التمارين في اللعب بمختلف الأوقات فكانت النسب الآتية 50% أكثر من 20 ثانية، 32% من 20 إلى 50 ثانية، 18% من 50 ثانية إلى أكثر من 2 دقيقة.⁽²⁾

3- مبدأ تعاقب العمل والراحة: الوضعية الدفاعية أو الهجومية تقدم على أساس وحدة قاعدية من المجهود في لعب كرة القدم، هذه الوضعيات الدفاعية أو الهجومية يمكن أن تخلق تسلسل في اللعب، هذه الوحدة التسلسلية في الوضعيات المتقطعة بفترات الدفاع والهجوم هي بدون شك تتلاشى بمرور الوقت وفي مساحات اللعب، عند هذا المستوى الذي يتسم بتصميم المهام الخططية فوضعية اللعب هي وضعيات متقطعة بفترات راحة ايجابية يتأثر إما باستئناف اللعب أو بالمخالفات بحيث تكون الفترات المحددة للراحة اقل زمن ومتقطعة مع خفض شدة حمولة العمل، هاته الفترات الايجابية للراحة المدرجة بعد المجهود المتقطع للعب والمقدرة من 0 إلى 30 ثانية يمكن تعديل الراحة إلى 15 ثانية، وفي نفس التوجه يوجد ثلاث أنواع لتوزيع الراحة وهي على الشكل الآتي:

- زمن اللعب أقل من وقت الراحة، أو زمن اللعب أكبر من وقت الراحة، أو زمن اللعب يساوي وقت الراحة.

1-3-5 - التدريب المدمج ينحدر من اللعب لأجل الرجوع إلى اللعب: اعتمادا على حمولة المجهودات البدنية والنفسية التي يتم ملاحظتها من المنافسات الرسمية أو التدريبية ثم إسقاطها كأهداف تحضيرية.

1-4-4- معايير التحكم في التدريب المدمج: ينطلق هذا التدريب أساسا من حقيقة اللعب في كرة القدم وبنوية الوضعيات الحاصلة في مختلف المتغيرات التنافسية بحيث يمكن إيضاح معايير التحكم في حقيقة تنفيذ هذا التدريب فيما يلي:

1-4-1- التأقلم مع المعايير التطبيقية: بحيث يتحكم في التدريب المدمج من خلال:

- مقاييس المساحات التدريبية تكون على النحو الآتي 2/1، 4/1، 3/2 من مساحة اللعب الحقيقية.

1. Jean Luc Cayl.Remy Lacramp. Manuel Pratique de l'entraînement 110 questions. réponses développées. Edition Amphora. 2001.p29.33

2 . Daniel le galais. la Préparation physique optimal. Edition masson. 2007.p78.

- عدد اللاعبين المتنافسين يكون وفق تنافس ثلاثي أو رباعي أو سباعي....إلخ.
- التوجيهات المقدمة تكون على مستوى الهدف المحدد كالمراقبة الفردية أو الدفاع عن المنطقة أو عدد لمسات الكرة.
- مدة دوام المقطع التدريبي تكون حسب الهدف و الشعبة الطاقوية بحيث تكون المدة من 7-15-30 ثانية أو 1 دقيقة أو 2 دقيقة أو 3 دقائق فأكثر.
- مدة دوام الراحة بين المقاطع التدريبية تكون من 15-30 ثانية أو مساوية أو أكبر أو أقل من مدة العمل.
- نوعية الراحة بين المقاطع و السلاسل التدريبية تكون سلبية أو إيجابية.
- عدد المقاطع و السلاسل التدريبية تكون على الشكل الآتي 4 مقاطع أو 3 سلاسل من 3 مقاطع وهو ما يعني حجم الوحدة التدريبية.
- مجمل هذه المعايير لها تأثير كبير على تحديد شدة المثير أو المنبه التدريبي والذي يمكن التحكم فيه بنحو ثابت من خلال عدد اللاعبين على مساحة معينة بحيث ننقص و تضيق المساحة، فالشدة إذا تزداد وتكون مرتفعة و العكس نتحكم في مساحة لعب ثابتة فنزيد من عدد اللاعبين وعلية فالشدة تنزل بصفة ملحوظة.⁽¹⁾
- 1-5-5- معطيات التحكم في التدريب: يمكن التحكم في سيرورة التدريب المدمج من خلال :
 - 1-5-1- النبضات القلبية: تعتبر النبضات القلبية وسيلة مراقبة سهلة وفعالة لقياس المجهودات الطاقوية الهوائية و اللاهوائية وكذا حالة الاسترجاع وعليه يجب الأخذ بعين الاعتبار التحكم في حمولة التدريب الرياضي وتكون عمليا على النحو الآتي:
 - تأخذ النبضات القلبية عند نهاية كل سلسلة من المقاطع التدريبية فأوقات الراحة تكون جد قصيرة من أجل التمكن من الحصول على كشف دقيق لتأثير الحمولة الداخلية.
 - تأخذ النبضات القلبية عند نهاية نقطع تدريبي فالراحة تكون طويلة نسبيا إبتداء من دقيقة واحدة.
 - تأخذ النبضات القلبية عند نهاية الراحة بين كل مقطعين تدريبيين أو بين سلسلتين.
 - تأخذ النبضات القلبية عند نهاية آخر مقطع تدريبي، ثم بعد ذلك تأخذ بعد 5 دقائق من أجل تقييم الاسترجاع النهائي ونتائج أهداف الحصة.
- 1- الوسائل التطبيقية لمراقبة النبضات القلبية: التحكم المثالي في النبضات القلبية تسمح و تمنح احتساب الدقات القلبية الفورية مع أو بدون بحث معمق أو دراسة معملية وعليه يمكن الاعتماد القياس اليدوي التي تعتبر على دقة مقبولة ويكون على النحو الآتي:
 - احتساب الوقت خلال 10 دقات قلبية.
 - الحساب يبدأ عند سماع الدقة الأولى من الشريان السباتي إلى غاية آخر دقة أين يتوقف الاحتساب ويطبق وفق المعادلة الآتية $10 \times 60 / \text{الوقت} \text{ أو } 600 / \text{الوقت} = \text{النبضات} / \text{الدقيقة}$.
- 2- الاستعمال التطبيقي لنبضات القلب: من الضروري معرفة النبضات القلبية في حالة الراحة كشرط أول لتحديد النبضات القصوى للاعب كرة القدم و ذلك انطلاقا من القدرة القصوى الهوائية فالهدف من

1 . Mombaerts.E.Etude des astreints cardiaques et lactiques mesurées sur le terrain. mémoire B.EES 3emdegré.1986.

استعمال حساب للنبضات القلبية هو تحديد شدة المثير من 50 إلى 100% من القدرة القصوى الهوائية بحيث تسمح لنا التحكم فيما يلي:

- السرعة القصوى الهوائية، VMA، القدرة الهوائية القصوى PMA أي 100% من السرعة القصوى الهوائية وهو ما يعرف الزمن الأقصى للجري المحسوب للاعب كرة القدم عند 100% السرعة القصوى الهوائية.⁽¹⁾

- المداومة الهوائية وهو التقدم في أوقات مقررة بنسبة مئوية من السرعة القصوى الهوائية من 75-100%.

6-1- وضعيات التدريب المدمج: للتحكم في درجات الحمولة التدريبية من خلال التدريب يجب إجراء عملية تخفيض وضعيات اللعب على حسب على حسب نوعية البنية التدريبية التي تسمح للتحكم في المتغيرات وفي مساحات اللعب و اللعب العكسي و الوصول إلى العمل بإرادة كبيرة وتحدي اللعب واحد ضد واحد، واللعب على مستوى الخطوط الدفاعية و الهجومية والوسط الدفاعي و الوسط الهجومي و التأقلم مع مختلف أنواع اللعب المختارة من طرف المدرب على أن يتحمل كل لاعب حمولات المجهودات الخاصة بمناصب اللعب.⁽²⁾

- الملاحظة الأساسية التي يجب انتهاجها على مستوى تخطيط مجهودات وحمولات التدريب هو التحكم في وضعية اللعب الموجودة أثناء التنافس الفعلي وإن كانت بعض الشيء معدلة، كما أنه على المدرب التحكم في الشدة الفردية للاعبين بحيث:

- يجب أن يبدؤوا التدريب بشدات مختلفة خاصة بكل لاعب ومن خلال كل هذا يمكن التحكم النسبي في تطورات المقابلة الرسمية.

- الوضعيات الشبه تنافسية تنفذ من طرف اللاعبين بالمجهودات البدنية المختلفة على حسب مستواهم في التحضير وفق العتبة الهوائية واللاهوائية مع الأخذ بالاعتبار مستواهم التقني و الخططي و النفسي وذلك باقتصاد التصرفات و التنقلات بحيث يجب على كل لاعب التحكم في مجهوداته الوظيفية على حسب مستواه.

- يتحكم التوزيع الفردي في التدريب المدمج على النحو الآتي:

- اللاعبون هم أنفسهم الذين يتحكمون في التدريب كل حسب مستواه.

- على المدرب التقليل من التكرارات في حالة تعب اللاعبين بالتقليل من التكرارات.

- على المدرب تغيير اللاعبين الذين ينشطون بصفة كبيرة عن بقية اللاعبين.⁽³⁾

7-1- الوحدات القاعدية للتدريب المدمج: تعتبر الوحدة التدريبية القاعدة الأساسية لعملية التدريب بحيث أن هذا التدريب يجب أن يحتوي على تسلسل التصرفات التقنية و الخططية وتوقعات قليلة للعب ثم مواصلة العمل وعليه يمكن التعرف من خلاله على القيمة الطاقوية لهذه الوحدة القاعدية وهو ما يمكن من التحكم في حمولة التدريب بدمج هذه الوحدات مع مقاطع التدريب المختلفة الأهداف.

- الوحدات القاعدية للتدريب المدمج خاصة من الناحية البدنية يكون متحكم فيه بصفة جيدة وفق إمكانية تعديل وأقلمة عدد الوحدات التدريبية ومدة تسلسل التصرفات ويمكن تحديده على النحو الآتي:

- 15 ثا + 15 ثا = 30 ثا تعاد 12 مرة ثم راحة ايجابية 4 دقائق ثم الاستئناف بإعادة من 3 إلى 6 مرات.

1. Mombaerts.E. Entrainement et performance collective en football .Edition vigot1996.p85.86.

2. Francois.gil.football initiation et perfectionnement des jeunes Edition Amphora.2001.p19 .20.21.

3 .Erick Mombaerts. football de l'analyse du jeu à la formation du joueur. Editions Actio décembre.1991.P183.184.

- 30 ثا + 15 ثا = 45 ثا تعاد 8 مرات ثم راحة ايجابية 4 دقائق ثم الاستئناف بإعادة من 2 إلى 4 مرات.
- 1 د + 30 ثا + 30 ثا = 2 دقيقة تعاد 4 مرات ثم راحة ايجابية 4 دقائق ثم الاستئناف بإعادة من 2 إلى 3 مرات.
- 8 د + 4 د = 12 دقيقة تعاد 2 مرة ثم الاستئناف بإعادة من 1 إلى 2 مرة.
- 8-1- مقاطع التدريب المدمج: تقدم هذه المقاطع التدريب المدمج على أساس الوحدات التدريبية القاعدية التي تسمح بالتعرف وتعديل حملات التدريب وفق زمن العمل و فترة راحة وشدة عمل وهو ما تبينه النماذج الآتية :
 - نموذج 15 ثا + 15 ثا x 12 مرة بشدة 100 إلى 110 % من السرعة القصوى الهوائية و راحة سلبية 15 ثا و راحة ايجابية 4'
 - نموذج 30 ثا + 15 ثا x 8 مرة بشدة 90 إلى 100 % من السرعة القصوى الهوائية وبفترة راحة سلبية 15 ثا و راحة ايجابية 4'
 - نموذج 90 ثا x 4 مرات بشدة 80 إلى 90 % من السرعة القصوى الهوائية وبفترة راحة سلبية 30 ثا و راحة ايجابية 4 دقائق.
 - نموذج 12 د مرة واحدة بشدة 75 إلى 85 % من السرعة القصوى الهوائية وبفترة راحة ايجابية 4 دقائق. و الملاحظ تساوي فترات الراحة الايجابية بين المقاطع التدريبية.⁽¹⁾
- 9-1- النماذج البنوية لوضعيات التدريب المدمج: الأهداف المسطرة والمستهدفة في التدريب المدمج يحدد بناء على محتواه مع مختلف التداخلات في الوضعيات و التناقضات المدمجة في اللعب التنافسي و التي يتم إسقاطها في وحدات تدريبية قاعدية أو تطويرية على حسب القدرات الطاقوية للاعب كرة القدم وهو ما يمكن تحديده فيما يلي:
- الإكثار من الوضعيات المصغرة للتدريب المتعددة الأهداف و التعقيدات التنافسية وفق الوضعيات الآتية:
- وضعية 3 ضد 3 بدون مرمى وبدون مرمى.
- وضعية 3 ضد 3 بوجود مرمى ومع تعقيدات و وفق قدرات اللاعبين.
- وضعية 3 ضد 3 بوجود مرمى و بدون ضغط الوقت.
- وضعية 3 ضد 3 مع الإفراط في الاستفادة من الوقت الضيق ووضعية الفريق المنافس أو المدافعين.
- التحكم في مساحات اللعب وعدد اللاعبين، النصائح و التوجيهات و التعليمات و المتغيرات مع الأخذ بعين الاعتبار للمحتوى التقني و الخططي.
- شدة التمارين و الحمولة ومدة المثير يجب أن تضبط على أساس التمارين التي تستخدم فيها الكرة.
- التعرف على كمية الحمولة تسمح بتحديد متطلبات و احتياجات التدريب الطافي الهوائي أو اللاهوائي.⁽²⁾

1. Bernard Turpin. Préparation et entraînement du footballeurs .tom2 Edition Amphora 2002.p169.

2. Teodorescu .La Théorie et Méthodologie des jeux sportifs .Edition Vigot 1993.p79.87.

10-1- محاور التدريب المدمج: يرتكز التدريب المدمج على أربعة محاور أساسية منها ما يتعلق بمشروع التدريب في حد ذاته ومنها ما يهتم بالأهداف الخاصة للتدريب المدمج ومنها ما يتعلق بمحتويات التدريب ومنها ما يخص التطبيق الميداني للتدريب المدمج والتي نحددها فيما يلي:

1-10-1- مشروع التدريب المدمج نحو كرة القدم الديناميكية: التوجهات الحديثة في تدريب كرة القدم تهدف للوصول إلى درجات عالية من التأقلم لظروف المنافسة الفعلية والتوجه إلى لعب كرة قدم نشطة وذات حركية كبيرة من خلال التنقلات على مستوى التوزيع الوظيفي لواجبات اللاعبين ويمكن الوصول إلى هذه الحالة باستخدام التدريب المدمج وفق العمل على النواحي الآتية:

1- من ناحية نوعية اللعب الفعال: انطلاقاً من مطلب تكوين و جهوية اللاعبين التي تعد الأساس في اللعب التنافسي يرى مومبارتس Mombaerts أن اللعب الفعال لفريق كرة القدم يقوم على قدرة لاعبيها على ضمان والحفاظ طويل المدة على الكرة، وإبداع مستمر في اللعب الحركي و النشاط وذلك باستخدام اللعب انطلاقاً من الاستحواذ على الكرة وفق ما يتم تطبيقه أثناء المقاطع التدريبية من مدة تساوي 5 إلى 10 تمريرات ناجحة، لكن أيضاً بنظام لعب سريع ومباشر انطلاقاً من استرجاع الكرة وفق مقطع قصير من مدة زمنية تساوي من 1 إلى 4 تمريرات وهذه هي الفكرة الصحيحة للعب فريق مستحوز على الكرة و الذي يسمح من خلاله إفقاد نظام توازن الفريق المنافس بتغيير السرعة الحركية الهجومية وهو ما يعرف باللعب الإبداعي الذي يوفر تأقلم سريع على نقاط قوة وضعف المنافس، وهذا التأقلم يعطي القدرة على إنتاج مقاطع لعب طويلة المدة خلال المنافسة الرسمية مع تطبيق إضافي للوضعيات المقترحة من طرف المدرب وهو ما يغني المخزون البدني التقني و الخططي و النفسي للاعب الذي بدوره يتفاعل مع الوضعيات التنافسية بصفة مثالية مهما كانت نوعية اللعب المقترحة.⁽¹⁾

2- من ناحية التكوين: يعتبر التدريب المدمج باستعمال المقاطع الطويلة ابتداءً من الحفاظ على الكرة نموذج متغير لمختلف الوضعيات التي تسمح بزيادة المخزون البدني التقني للخطي للاعب وهو ما يساعد على إنجاز الواجبات الحركية المطلوبة لحل الوضعيات التنافسية على أحسن مستوى،⁽²⁾ ويمكن إيضاح جوانب تكوين لاعبي كرة القدم من خلال التدريب المدمج فيما يلي:

- اعتماد التنوع في وضعيات التحضير المختلفة بالتوجه إلى تكوين اللاعبين المتعددي المناصب وذلك من خلال إكساب تصرفات متعددة ومتنوعة تسمح لهم بإضافة مخزون معرفي وحركي يساهم في بناء و إنهاء اللعب الجماعي.

- تجاوز الدور الخاص و المحدد بمنصب اللعب إلى تكوين لاعب متعدد المهام وتطوير استعداداته للعب في كل المساحات التقنية و الخططية و البدنية و النفسية.

- تكوين لاعبين جاهزين للعب لفترات ومقاطع طويلة و بفعالية كبيرة تسمح لهم بالتنافس الفعلي وفق المعايير التقنية و البدنية و الحركية الآتية:

1. Nideffer.r.m.the role of attention in optimal athletic performance. university de Toronto.1979.p138.148.

2. Mombaerts. Entrainement et performance collective en football .Edition vigot1996.p80.

- اختيار سريع وصحيح للتصرفات من خلال قراءة اللعب وتحديد الواجبات على حسب المعارف المكتسبة.
- اختيار و تنفيذ سريع وصحيح للتصرفات التنافسية في إطار تطوير اللعب الحركي و النشاط الذي يمثله التنسيق و التوافق الحركي للفريق.
- تنفيذ دقيق وسريع للعلاقة الوثيقة بين المساحة ووقت اللعب وهو ما يساعد على التحكم المتعدد و المتخصص من أجل التحكم في المتغيرات الحاصلة في وضعيات اللعب التنافسي.⁽¹⁾
- تحضير اللاعبين من جميع جوانب البدنية و التقنية والخططية و النفسية تسمح بممارسة كرة قدم على مستوى عال من الأداء الديناميكي والحركي و التي بدورها تطور بصفة إضافية عملية التكوين.
- محتوى البرنامج التكويني ينطلق بمقاربة وحدوية أي وحدة شاملة ومتكاملة من خلال تحليل دقيق لحقيقة اللعب التنافسي و لوضعيات وحالات وجوانب التدريب البدنية والتقنية والخططية التي تسمح بالحصول على مجموعة معلومات عن الوضعيات العكسية المنفذة من طرف الفريق المنافس، معلومات عن وضعيات الفريق نفسه، معلومات حول اختيار حلول لمشكلات وضعيات اللعب المفروضة، معلومات حول زمن وشدة الحمولة وتحديد القدرة على تصور لوضعية حل المشكلة.

11-1- أهداف التدريب المدمج: يهدف التدريب المدمج من خلال تصوراته إلى تحقيق الأهداف التالية:

- توجيه ومراقبة المجموعات الحركية في كرة القدم بشكل دقيق ومجمل.
 - إكساب عدد أكبر من الخبرات المعرفية المؤثرة في آلية المهارة الحركية.
 - إكساب القدرة على قراءة المعلومات التنافسية الخططية وتحويلها إلى قرارات حركية.⁽²⁾
 - القدرة على التأقلم مع مختلف الوضعيات الذاتية كاللعب مع نفس أعضاء الفريق وهو ما يكسب التوافق الجماعي للفريق.
 - التدرج الفعلي في عملية بناء اللعب بالتعرف على المشكلة و اختيار الأهداف الخاصة و بعدها التحضير للتدريب ثم اختيار وسائل التدريب ثم دمج كل المكونات مع الجانب التقني و الخططي ليلها الدمج مع باقي المكونات البدنية.
 - إكساب مستوى عال من التحضير الخططي و الذي بدوره يساعد على ربح الوقت وإبداع وضعيات تنافسية، كما تساعد على إكساب سرعة تقنية كبيرة.
 - طريقة التدريب المدمج تساعد على التأقلم مع المنافسة و الصراع الثنائي الأرضي و الهوائي من خلال اللعب على الطائر و لمسات الكرة كما أن هذه الطريقة التدريبية تساعد على التحكم في وضعيات الخصم من خلال التقليل من وقت حفاظهم على الكرة وتقليل مساحات اللعب وللوصول الفعلي إلى هذه الأهداف المتعددة الجوانب من خلال التدريب المدمج يعتمد على التوجهات و الجوانب و الأسس الآتية:
- 11-1-1- تطوير ذكاء اللعب:** يقال عن اللاعب الذي يلعب بذكاء أنه يلعب جيدا ويقوم بقراءة عالية لمعطيات اللعب وفي كرة القدم فاللاعب يجب أن يعتمد على فهم مجمل المتغيرات والاحتمالات التي تساعد على أداء دوره الدفاعي و الهجومي وبذلك يدخل في التفكير الجماعي للفريق، فاللاعب الذي يقرأ اللعب جيدا يقوم

1.Mombaerts. Même ouvrage .Edition vigot1996.p81.82.

2. Bernard Turpin. Préparation et entraînement du footballeurs.tom2 Edition Amphora 2002.p167

بتمريه جيدة للزميل مما يساعد على الاستحواذ على الكرة ومن خلاله تحقيق الأهداف، فلاعب كرة القدم يجب أن يتحكم في العناصر الدقيقة الآتية:

- التفكير المركز و الاعتيادي في وضعيات المنافس.
 - التفكير في درجات خطورة اتخاذ القرار.
 - التفكير الآلي في أداء القرارات الحركية.
 - التفكير المتناوب و المتعدد في إيجاد حلول مشكلات الوضعيات المطروحة، وفي كل الحالات فالتدريب المدمج ينطلق من شكل التدريب الهادف إلى تطوير ذكاء اللاعبين في أثناء وضعيات اللعب بالكرة أو بدونها.
- 1-11-2- تسهيل التنقلات مقارنة بالكرة:** تحديد الأهداف لا يكون وفق تثبيتها أو بلوغها فقط وإنما بالنسبة لوضعيات الكرة مقارنة بباقي عناصر الميدان كالزميل أو المنافس والتي يتم تطبيقها ميدانيا وفق اعتماد الشروط الآتية:

- استعمال الكرة من طرف اللاعب المطلق يكون مقارنة عدد الاختيارات والوضعيات التي يتفاعل معها.
- بالنسبة للمبتدئين يكون العمل موجه نحو تحديد أهداف تقنية بصفة أكبر ومع وضعيات شبه تنافسية وفي ألعاب مصغرة مع إشراك الكرة في كل هاته الوضعيات التنافسية.
- بالنسبة للمبتدئين العمل يكون بانتهاج المواقف المتمثلة في ربط الاتصال البصري مع الكرة في كل المواقف، ربط الاتصال البصري مع اللعب ككل، شرح المتغيرات الحاصلة و الملاحظة في اللعب بالكرة بين اللاعبين.
- شرح الفروق التقنية الفردية بين اللاعب المسلح تقنيا وغير ذلك.
- التدريب بالتنقلات ووضعية الكرة تسمح للاعب الحصول على مهارة وتقنية كروية كما تسمح له بلعب الكرة مع كل الاحتمالات و المتغيرات التنافسية.⁽¹⁾

1-11-3- تطوير القدرة على حل المشكلات: القدرة على إدراك الوضعيات مرتبطة بقدرة اللاعب على حل المشكلات الخططية أثناء اللعب هذه القدرة نجدها في حالة الاستحواذ على الكرة مقارنة بالمنافس فنقول:

- أن اللاعب المستحوذ على الكرة له قدرة كبيرة ومتعددة لإيجاد حلول مناسبة لوضعيات المشكلة وهو ما يمنحه تعدد وحرية كبيرة لتحديد القرار.

- بالنسبة للمدرب فإن إيجاد حلول تعتبر أقل سهولة من اللاعب، لكن بالنسبة للاعب الموجود في الوضعية فغير ذلك، بحيث أن عليه قراءة المتغيرات و الوضعيات لإيجاد أفضل حل وهو ما يتطلب منه مجموعة من القدرات المهارية والبدنية و الخططية وحتى النفسية وذلك بالاعتماد على قدراته على قراءة متعددة لوضعيات الكرة مقارنة بالمنافس مع استعمال ذكاء كبير في اللعب من أجل اختيار أفضل الحلول بين تعاقبات اللعب.
- المدرب الذي يهدف إلى تطوير نوعية قدرات لاعبيه عليه أن يجد طريقة تسمح ببناء قاعدة إمكانات تنافسية في أفضل حالتها مقارنة بالتفوق الرياضي، فما عليه إلا أن يعتمد على طريقة حل المشكلات التي تمنح لعب

1.Mombaerts.E.Etude des astreints cardiaques et lactiques mesurées sur le terrain. mémoire B.EES 3emdegré.1986.

جماعي من الناحية التقنية والخططية من اجل تجاوز الوضعيات التنافسية التي تعتبر حاجز بين لاعبيه وأهدافه.⁽¹⁾

11-4- تطبيق اللعب المباشر و السريع: يعتبر الفكر الخططي الإبداعي وسرعة الأداء التقني والوظيفي عناصر مهمة جدا في بناء نوع خاص من اللعب وللوصول إلى تطبيق لعب سريع وصحيح فاللاعب يجب أن يتمتع بقدرات إخراج وأداء تصرفات تقنية بسرعة كبيرة على أن يقوم بقراءة معلومات خاصة بوضعيات اللعب قبل أن يقرر الاتصال بالكرة وهو ما يفرض على المدرب أن يكون عدد كبير من اللاعبين الذين يتحكمون بنسبة كبيرة في الكرة وهو ما يمكنهم من حل وضعيات لعب معقدة، فالمدرب إذن عليه أن يطبق فعليا لعب مباشر وسريع بناء على قدرات لاعبيه وذلك وفق المبادئ والوضعيات الآتية:

- تطبيق اللعب السريع و المباشر لا يعني فقدان الكرة بصفة فورية.
- تطبيق اللعب المباشر و السريع مثلا التمريرات الطويلة بدون مراقبة وهو ما يمكن تطبيقه خلال فترات تدريب الشباب.
- تطبيق اللعب المباشر و السريع بوضع اللاعبين في وضعيات لا تسمح لهم بالحفاظ على الكرة بناء على وضع المنافس في وضع مشكلة وربطها بالوقت مع ضرورة إنجاح المهارات التقنية كالتمرير.⁽²⁾
- على المدرب تطبيق اللعب المباشر و السريع بناء على تمارين تنافسية على شكل تسارعات كبيرة ولمسات كرة أرضية وهوائية وهو ما يمنح له لاعب سريع بدنيا وتقنيا وفكريا، فهذه السرعة الفكرية الذهنية مرتبطة بباقي مكونات اللعب.
- على المدرب التفكير في إيجاد توازن انطلاقا من مخزون تقني وقراءة جيدة للعب من خلال إدراك وتحليل و اتخاذ قرار حركي يتوافق مع وضعية اللعب كل هذا يعتبر شرط أساسي لانتهاج اللعب المباشر و السريع.
- على إكساب اللاعبين قدرات وخبرات تطبيقية في كرة القدم على جانبين هما الجانب المتعلق بحركية الكرة والجانب الخاص بقراءة اللعب التي تسمح بحدوث ازدواجية في المهام وازدواجية في الحركة في نفس الوقت وهو ما يعطي تفوق عددي و استحواذ على الكرة ومن خلاله منح حيوية تنافسية.
- على المدرب وضع لاعبيه على مستوى دائم ومتصل بالكرة من أجل الحصول على قدر كاف من التأقلم مع عناصر اللعب التنافسي السريعة والمباشرة.⁽³⁾
- على المدرب إفادة لاعبيه بمعلومات عن وضعيات تنافسية مباشرة مع الخصم و المرمى على حدى سواء من أجل تحديد القدرة على إنهاء اللعب الهجومي السريع والمباشر بصفة عالية تقنيا و خططيا.
- على المدرب تعويد لاعبيه على التركيز بصفة طويلة على اللعب بدون تسرع قبل إنهاء وضعية اللعب.
- على المدرب وضع مشكلات تدريب مختلفة خلال الحصص التدريبية و مقارنته بوضعية تنافسية من اللعب الفعلي وبناء على خط حارس المرمى، خط الدفاع، خط الوسط وخط الهجوم.

1.Mombaerts.E.de l'analyse du jeu a la formation du joueurs de football. Edition Actio1991.p181.187.253.255.

2 . Mombaerts.E. Entraînement et performance collective en football .Edition vigot1996.p84.

3 . Mombaerts.E. l'analyse du jeu a la formation du joueurs de football .même ouvrage.p256.

- على المدرب تطوير قدرات و استعدادات رد الفعل المركب باعتبارها تربي قدر عال من إدراك وضعيات و معلومات اللعب.

- على المدرب تطوير قدرات التسارع التقني والتحكم المهاري إلى غاية تأهيلها بصفة آلية والتي من خلالها تسمح بقراءة لعب بشكل فعال وبسرعة كبيرة وريح الوقت التي تساعد على كسب أولوية خطية والتي بدورها تمكن من لعب إبداعي في مساحات متعددة القياسات.

- على المدرب تطوير قدرات لاعبيه الإدراكية من خلال وضعيات مشكلات متعددة تساعد على استعمال المؤهلات البدنية كالسرعة و الجوانب التقنية كالتمرير وجوانب خطية كالتنقلات ومن خلالها تحديد حلول إيجابية لوضعيات اللعب.

- على المدرب تطوير القدرات التناسقية في جانبه التقني و المتمثلة في التكامل بين السرعة و التقنية كمراقبة الكرة مع اعتبار معلومات عن اللعب التنافسي المتميز بالتداخل في المتغيرات وذلك بالاهتمام إلى سيرورة تناسقية في خضم اللعب .

- من خلال اللعب المباشر و السريع فالمدرب يهدف بالوصول إلى تكوين لاعب كرة قدم سريع تقنيا و على مستوى تفكير على إيجاد الحلول الخطية و الإبداعية تفيد في التنافس الفعلي.

11-5- تطبيق اللعب الإبداعي: يعتبر اللعب الإبداعي من أهداف المدربين واللاعبين على حد سواء وذلك من أجل مواكبة التعديلات والتغيرات في لعب الفريق المنافس، وتطبيق اللعب الإبداعي يبنى أساسا على طريقة إيجاد طريقة التفحص و التفكير المتعلقة بجانب الإبداع والهدف المقصود منه هو تطوير سرعة اكتشاف كل ما يمكن أن يكون دخیل ومتغير غير محسوب مسبقا من خلال اللعب المباشر و السريع فاللعب الإبداعي يقارن مباشرة بدرجة حذر اللاعبين ويمكن تطبيقها باستعمال طريقة حل المشكلات.

فاللاعب الذي يواجه مشكلة عليه الحذر و التفكير الإبداعي واللعب السريع و المباشر يساعده على إيجاد وضعيات حلول جديدة فعلى سبيل المثال وضعية مشكلة أربعة مهاجمين ضد ثلاث مدافعين أو مهاجمين ضد مدافع واحد فالهدف الهجومي هو وضع قاعدة زيادة عددية إضافية باختراق اللاعب المستحوذ على الكرة لمركز المدافعين مما يسمح بإيجاد وضعية زيادة عددية كحل يؤهل إلى تسجيل الهدف، فاللعب هنا مفتوح على حلول متعددة وعليه فتدريب لاعبي كرة القدم يوجه بصفة أكبر نحو تطوير سرعة اتخاذ القرار وسرعة التنفيذ في إطار مقارنة خطية للعب الجماعي، فنوعي السرعة هاته شرطان أساسيان لتحديد كمية المعلومات الهامة من الناحية النوعية ودمجها مع المعلومات الملائمة لوضعيات اللعب من أجل إيجاد أفضل الحلول و الفعالة لمشكلات اللعب بدون تسرع وبسرعة إدراك واتخاذ قرار وتنفيذه لحل المشكلة.⁽¹⁾

12-1- محتويات التدريب المدمج: يتمثل المضمون التدريبي في هذا التدريب في مجمل وضعيات المشكلات و التمارين التقنية بالإضافة إلى اللعب وما يحمله من وسائل تدريب وتطوير شامل للصفات البدنية والمؤهلات التقنية والخطية و التي نحددها فيما يلي:

1-12-1- وضعيات المشكلات: المشكلات الحاصلة في التنافس هي وضعيات لعب منفردة إما باللاعبين أو بخطوط اللعب الدفاعي أو الوسط أو الهجومي، فالمدرب إذا حدد أهدافه التدريبية الخاصة من خلال اختيار

1. Mombaerts.E.de l'analyse du jeu a la formation du joueurs de football. Edition Actio1991.p181.182.

وضعية مشكلة ملاحظة لدى لاعبيه أو من تصوره الخاص من اللعبة والتي تؤدي إلى تحقيق أهدافه المحددة، فالوضعيات البيداغوجية يحددها المدرب أو تطور من خلال مبادئ اللعب المختار والمنتج والذي يقوم على أسس مركبة خاصة بمعالم الفريق وتعارض خاص بوضعيات الخصم وهو ما يمكن توضيحه من خلال الجدول الآتي:

وضعية الفريق-الزميل-	وضعية المنافس - الخصم-
- الحفاظ على الكرة	- تعارض على صعود الكرة
1- استعمال وخلق مساحات لعب حرة: - الاستغلال والسيطرة على عرض وعمق الميدان. - التنقل واللعب في مجالات وأروقة. 2- خلق عدم ثقة لدى المنافس: - تطوير احتمالات التغيير في الوضعيات بالارتكازات والتغطيات.	1- تضيق المساحات والحركات: - الضغط المباشر على حامل الكرة - التراجع الدفاعي نحو المرمى من داخل الملعب. 2- التقليل من عدم الثقة: - مراقبة اللاعبين الأساسيين الصانعين للعب.
- تقدم و إفقاد التوازن الدفاعي.	- استرجاع الكرة.
1- استعمال وخلق مساحات لعب حرة: - تثبيت لاعبي الجوانب الظهيرين ثم عكس وتبديل اللعب. - تثبيت لاعبي المحور ثم التجاوز. - تناسق بين الارتكازات لدعم المناداة التقسيم الجزئي وضع حاجز. 2- استعمال اللعب النشط: - تحديد عدد لمسات الكرة - تحديد عدد التبادلات والتغيرات. - تمرير وذهاب ثم تمرير ومتابعة. 3- خلق عدم ثقة لدى المنافس: - تعاقب اللعب المباشر وغير مباشر. - تغيير الإيقاع بوجود الكرة أو بدونها - الزيادة العددية الهجومية - استعمال المراوغات بالكرة وفي التنقلات بدون كرة. - إنهاء.	1- تضيق المساحات والحركات: - زيادة وترددات عددية من جهة تواجد الكرة وفي محور المرمى. - تناسق وضغط على الكرة ومراقبة حامل الكرة. - تنظيم في خطوط باعتباره قوة مع التعاقب على المناصب. 2- التقليل من عدم الثقة: - التنقلات من أجل اعتراض المنافس. - التحركات الدفاعية مباشرة على نظام اللعب. - حماية المرمى.
1- استعمال اللعب النشط: - التقليل من لمسات الكرة. - استقبال الكرة في وضعية حركة أو في الهواء. 2- خلق عدم ثقة لدى المنافس: - الزيادة العددية الهجومية. - استعمال المراوغات.	1- التقليل من المساحات وحركة اللعب: - تغطية وتقوية محور المرمى. - تراجع وتوقيف المهاجمين. 2- التقليل من عدم الثقة: - إدراك و اعتراض الحركات الهجومية الخاصة بالخصم.

- جدول رقم (1) يبين مبادئ اللعب المدمج بناء على معطيات وضعيات المشكلات.⁽¹⁾

من خلال الجدول الذي يبين العلاقة المركبة بين الوضعيات التنافسية فالمبدأ المعتمد لحل المشكلات هو كيف أفعل من أجل والتي تعتمد أساسا على مجموعة المعطيات و التصورات الآتية:

1. Mombaerts.E. l'analyse du jeu a la formation du joueurs de football .même ouvrage.p 256.

- استغلال الوسائل البيداغوجية و سيرورة اللعب ونصائح المدرب أثناء التدريب.
- تحليل الحركات من خلال إستراتيجية لعب المنافس لحل المشكلة المطروحة.
- استغلال وسائل المراقبة المتاحة لتحديد نقاط القوة و الضعف الخاصة بالمنافس.
- وضعيات مشكلات ليست نتيجة نهائية لكن يجب أن يبدأ التدريب بالعمل منها وعلى متغيرات الوقت والمساحات وعدد اللاعبين.⁽¹⁾
- 1-12-2- التمارين التقنية:** يعتبر التمرين التقني وسيلة العمل في عملية التدريب التي تساعد على التأقلم مع سلوكيات وتصرفات الخصم و الزميل والتي من خلالها نتحكم في معايير ومتغيرات اللعب من مساحات وأوقات اللعب في إطار التحسين التقني و البدني و الخططي فالمدرب يبحث دائما على آلية و مهارة تقنية مغلقة تسمح للاعبين بالتنافس الفعلي و تحقيق حلول لوضعيات و ظروف مشكلة.
- 1-12-3- اللعب:** اللعب الحر لا يمكن من الوصول إلى الأهداف التقنية و البدنية والخططية والنفسية بصفة دقيقة جدا نظرا لصعوبة التحكم في حملته التدريبية، لكن المدرب يجب عليه أن يعتمد على طريق التدريب باللعب مهما كانت الظروف وذلك من أجل خلق وضعيات بيداغوجية تساعد التأقلم الجماعي للفريق مع إستراتيجية اللعب العامة، فالمدرب عليه أن يلاحظ لعب فريقه مما يمنح معلومات مهمة جدا خاصة من الناحية التنسيقية والنظامية و الروح الجماعية للفريق مما يسمح له ببناء مضمون تدريبي معين مؤهل للتنافس الفعلي.⁽²⁾
- 1-13- التطبيق الميداني للتدريب المدمج:** يعتبر التطبيق الميداني من أهم وسائل تحقيق أهداف التدريب المدمج و الذي يقوم أساسا على توظيف كل القدرات والمؤهلات البدنية والتقنية و الخططية و النفسية و يكمن تحديد التطبيق الفعلي لهذا التدريب من خلال سيرورة وضعيات التدريب ومحتوى الحصص ومشكلات اللعب والتي نوضحها على النحو الآتي:
- 1-13-1- سيرورة التدريب المدمج:** مجموعة من المعطيات والخطوات المنهجية يعتمد عليها المدرب من أجل الوصول إلى أهدافه المتعددة والتي يمكن إيضاحها فيما يلي:
- على المدرب قراءة لعب فريقه في أثناء المقابلة أو مختلف الوضعيات المعارضة مقارنة بالفريق المنافس.
- على المدرب معرفة هوية مشكل اللعب وتحليله من الجوانب الهجومية و الدفاعية والتي تعتبر معايير مؤثرة في قوة الأداء الجماعي للفريق أو ضعفه.
- على المدرب أن يحدد العديد من الأهداف الخططية والتقنية من أجل تنفيذها و الوصول إليها بالإضافة إلى الأهداف البدنية و النفسية بصفة مدمجة.
- على المدرب أن يختار وسائل التدريب كالتمرين و وضعيات المشكلات التي من شأنها السماح للوصول إلى الأهداف المحددة.
- على المدرب الوصول إلى تحقيق الأهداف وإعادتها في بناء الحصص التدريبية.

1.Mombaerts.E. Entraînement et performance collective en football. même ouvrage. 1996.p80.89.

2.عمرة زكرياء.الحمولة اللاهوائية وأثرها على صفة المداومة من خلال الألعاب المصغرة في كرة القدم دراسة حالة فريق تاجنانت للموسم الرياضي 2019-2020. بحث منشور بتاريخ 2021.06.05.العدد 1.مكرر2.ص.363.364.

- على المدرب أن يعتمد وضعيات مشكلات من خلالها يتفاعل اللاعبون مع الوضع في الحسبان تغذيتهم الرجعية.
- في وضعية نهائية على المدرب تقييم وتهيئة محتويات التدريب في إطار وضعيات مشكلات مع إدراج المقابلات التنافسية.⁽¹⁾
- ويمكن تلخيص المسار التطبيقي للتدريب المدمج وفق المراحل التحضيرية من أجل دمج مكونات التفوق الجماعي في كرة القدم حسب الجدول الآتي:

1- تحديد طبيعة وهوية مشكلة اللعب:	
- الحفاظ على الكرة .	- المعارضة والتناقض في تطوير اللعب.
- إفقاد توازن الدفاع .	- استرجاع الكرة.
- الإنهاء.	- الحفاظ على الكرة.
2- اختيار الأهداف الخاصة المدمجة:	
- الأهداف الخطئية والتقنية.	- الأهداف البدنية وال نفسية.
3- التحضير للتدريب:	
- التخطيط الدوري والسنوي.	- التخطيط للحصة التدريبية.
4- اختيار وسائل التدريب:	
- وضعية المشكل أو ترجمة اللعب.	- تمارين التحسين والإتقان التقني.
- اللعب.	- التمارين البدنية.
5- الدمج مع المكونات النفسية:	
- على شكل تنافسي أو وضعية مختارة ومحددة.	- وضع المنافس في وضعيات ضغط متنوعة.
- تقديم توجيهات ونقد في التنفيذ.	- محادثة المدرب.
6- تدامج مع المكونات البدنية	
- المقاطع الانفجارية 7 ثا بشدة قصوى و استرجاع طويل جدا. - مقاطع المباراة 15 ثا بشدة 100-110% من سرعة استهلاك الأكسجين مع استرجاع سلمي 15 ثا - مقاطع متوسطة 30 ثا بشدة 90-100% من سرعة استهلاك الأكسجين مع استرجاع سلمي 15 ثا - مقاطع متوسطة 1د30 ثا بشدة 80-90% من سرعة استهلاك الأكسجين مع استرجاع سلمي 30 ثا - مقاطع طويلة 8د بشدة 75-85% من سرعة استهلاك الأكسجين مع استرجاع نشط 4د.	

- جدول رقم (2) يبين المراحل المختلفة للتدريب المدمج.⁽²⁾

1. Bernard Turpin. Préparation et entraînement du foot balleurs.tom2 Edition Amphora 2002.p171.

2.Mombaerts.E. Entraînement et performance collective en football. Même ouvrage. 1996.p88.89.90

1-13-2- وضعيات التدريب المدمج: تعتمد وضعيات التدريب المدمج على مجموعة من المتغيرات المتعلقة

بالنواحي البدنية و الخططية و التقنية و التنظيمية والتي تحدد على النحو الآتي:

1- العلاقة بين الهجوم والدفاع: إن الأهداف المرجوة من الهجوم هو إشراك التحركات والتبادلات في وضعيات الدفاع التي تنفذ أثناء امتلاك الكرة أو عند استرجاعها والتي تحدد فعالية الهجوم فمن خلال مقدار النجاح في امتلاك الكرة و التصرف بها على أحسن شكل تقاس القدرة على حل مشكلات اللعب.

2- الوضعيات العكسية: تعتبر التمارين ذات مقاطع الشدة العالية مهمة جدا في إدراك قدرة المنافس على وضع تفوق عددي أو التحكم في اللعب فمن خلال هذه الوضعيات العكسية للمنافس يمكن التحكم في معاملة الخططية والتقنية و النفسية.

3- تنظيم العتاد: يعتبر من التصرفات البيداغوجية التي تساعد على بناء نظام معين في الفريق وخلق جو عمل مهم جدا لتحقيق الأهداف، والتدريب المدمج يعتمد بصورة كبيرة على تنظيم العتاد البيداغوجي وذلك بناءا على:

- التخطيط المسبق لوضعيات التدريب ولأهدافه وذلك باعتماد تخطيط الميدان، عدد ونوع الأقماع، الأقمصة العكسية و الكرات كما يمكن إضافة مدرب لكل فوج عمل من أجل التحكم وقراءة الوضعيات التدريبية و التنافسية المطروحة.

- قراءة وفهم جيد لوضعيات اللعب المبرمجة للتطبيق والتي يمكن ترميزها على عدة أشكال وعلى سبيل المثال سطر أو خط يعني دوران ونقل الكرة، رسم خط متقطع يعني تحرك اللاعب بدون كرة، الأرقام تعني حساب الحركات و التصرفات التقنية، لاعب واضح يعني مهاجم، لاعب عاتم يعني مدافع.

1-14- أشكال محتوى التدريب المدمج: عندما نكون قد حددنا هدف خاص لحصة تدريبية فإننا إذن شخصنا محتوى التدريب ومنه مضمون اللعب ثم بعد ذلك نعرف الأهداف الخاصة بدقة عالية وهذه الطريقة تتكون من ستة حصص تدريبية قاعدية وأولية والتي تهدف إلى:

- الحفاظ والتقدم بالكرة مع وضع عكسي هو معارضة التقدم بالكرة، إفقاد توازن الدفاع مع وضع عكسي هو استرجاع الكرة، و الإنهاء مع وضع عكسي هو الدفاع والحفاظ على المرمى.⁽¹⁾

وهذه الأهداف نحدد معالمها في الإشكال الثالث لمحتوى التدريب المدمج التالية:

1-14-1- وضعيات اللعب :

1- تعريف وضعيات اللعب:

- هو تنفيذ عمل قريب جدا من المنافسة الفعلية بحيث تهدف إلى إيصال مكونات هذه الوضعية للاعبين واستعمالها الأمثل من خلال التنقلات، الوقت، المساحة و قيود اللعبة.

- هو اختيار إستراتيجية فعالة ومناسبة للوضع المفروض من الزميل و المنافس وذلك بفهم وتحليل وتوقع الحركات المنتجة بشرط التحكم في التصرفات و الانفعالات.

- هو القدرة على افتراض حلول لوضعيات اللعب المختلفة كالهجوم ضد الدفاع، الركلات الحرة، ركلات الركنية، ركلات الجزاء.

2- معالم تحديد وضعيات اللعب: يمكن تحديد معالم وضعيات اللعب تعتبر محور تحديد الأهداف وتحليل المشكلات فالمدرّب عليه أن ينجز تقرير بملاحظة دقيقة للمتغيرات الحاصلة في التنافس الفعلي وذلك من خلال:

- الوضعيات الأصلية و المرجعية التي تحدد على وضعيات كاللعب وفق عمل على مرمى واحدة أو مرميين.
- التغيير في شروط التنفيذ والتي تحدد من خلال تغيير شروط أساسية كتغيير مقاطع التنقلات القاعدية للاعبين كل حسب منصبه، وتغيير في الشروط المعاكسة التي تسمح للهجوم بالتوازن من خلال التوضع.
- تحليل الوضعيات وفق مبدأن أساسيان هما اللعب التنافسي وهي نقطة البداية و النهاية لكل المتغيرات، والثاني هو قراءة وتحليل التقرير العكسي الذي يسمح بالتخلص من مشكلات اللعب التي تعتبر نقاط قوة وضعف نظام اللعب الجماعي للفريق ويمكن تحديدها بصفة متكاملة من خلال تحليل تقرير اللعب التي تعتمد على المسار التالي:

- تقرير حول فرص التهديف فالمبدأ يقول أن الهدف المسجل غير كاف.
- تقرير حول وضعية إفقاد توازن دفاع المنافس فمبدأ الاختراق حماية المرمى غير فعالة.
- تقرير حول الحفاظ على الكرة الوضعية المعاكسة خلق عدد فرص تسجيل غير كافي.
- تقرير حول وضعية التوازن الدفاعي فاسترجاع الكرة فقط غير كاف.
- تقرير حول عدد التمريرات في مقاطع اللعب فالوضعية المعاكسة أن ضياع الكرة غير كاف.
- تقرير حول وضعية مشكل ضياع الكرة فالوضعية العكسية تكون بصعود الكرة التي لا تسمح بالتبديل الدفاعي وهو ما يمكن استعماله أثناء الهجوم المضاد أو المعاكس.⁽¹⁾

3- خطوات تحديد وضعيات اللعب: يمكن تحديد خطوات تحديد وضعيات اللعب في التدريب المدمج كما يلي:

- الخطوة الأولى: يتم فيها تحديد المهارات الحركية المتخصصة التي يجب تطويرها من خلال التمارين التقنية الدفاعية و الهجومية التي تتطلبها وضعية اللعب.
- الخطوة الثانية: في هذه المرحلة يبحث المدرّب دمج المكونات البدنية و التقنية و الخطئية و العقلية إبتداءا من عرض متوافق للوضعيات و المشكلات بواسطة التمارين أو على شكل وضعيات ومحادثات أو متغيرات تعليمية وذلك وفق مبدأ الحمولة من خلال المدة و الشدة و الاسترجاع وعدد التكرارات فمن خلال هذه المراحل يحدد التدريب انطلاقا من مشكلات اللعب المأخوذة من التنافس الحقيقي فكل مشكلة لعب يجب علاجها وتحليلها وتحديد حل مناسب له من خلال التمارين التقنية و الحصص التدريبية.⁽²⁾

1-14-2- الألعاب المصغرة: تعتمد هذه الألعاب على تنمية و تطوير الخصائص و القدرات التقنية، و التكتيكية، و البدنية و خاصة الحركية و النفسية للاعبين من خلال اللعب، و التطبيق الجيد لمختلف الألعاب ليقدم خدمات كبيرة للتطوير النوعي و خاصة للطاقت البدنية للاعبين الشبان و كذا المقاومة اللازمة

1. Mombaerts.E. Entrainement et performance collective en football.Edition vigot. 1996.p93.

2. عمرة زكرياء.الحمولة اللاهوائية وأثرها على صفة المداومة من خلال الألعاب المصغرة في كرة القدم دراسة حالة فريق تاجنانت للموسم الرياضي 2019-2020. بحث منشور بتاريخ 2021.06.05 العدد 1. مكرر 2. ص.365.366.

للمهارات الحركية و التقنية و التكتيكية للعب الجماعي للفريق، بالإضافة إلى ذلك فإن هذه الألعاب تساعد على تطوير الجانب النفسي للاعبين.⁽¹⁾

1- تعريف الألعاب المصغرة :

- الألعاب الصغيرة هي تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين و التي تجرى على مساحات ضيقة و بعدد معين من اللاعبين و قد يكون هذا المعدل متساويا أو متفاوتا حسب الهدف أو الأهداف المسطرة.⁽²⁾

و تعد الألعاب المصغرة إحدى وسائل إعداد الناشئ إعدادا جيدا، حيث أنها تحتوي على عناصر اللياقة البدنية و التي تتمثل في المداومة، القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة و ذلك لاحتوائها على ألعاب تختبر مدى قدرة اللاعب على إجادة المبادئ الأساسية للألعاب الصغيرة.⁽³⁾

- عرفها عبد الحميد مشرف أنها ألعاب بسيطة التنظيم و تتميز بسهولة في أدائها، يصاحبها البهجة و السرور، تحمل بين طياتها روح التنافس، و تتميز قوانينها بالبساطة و السهولة.⁽⁴⁾

- عرفها أمين أنور الخولي أنها ألعاب بسيطة التنظيم فيها أكثر من فرد ليتنافسوا وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على السن أو المستوى البدني و يغلب عليها طابع الترويح و قد تستخدم فيها أدوات و أجهزة أو بدونها.

- عرفها عطيات محمد الخطاب أنها مجموعة متعددة من ألعاب الكرات و الألعاب التي تمارس باستخدام الأدوات الصغيرة و ألعاب الرشاقة و ما إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطابع السرور و المرح و التنافس مع مرونة قواعدها و قلة أدواتها و سهولة ممارستها و تكرارها عقب بعض الإيضاحات البسيطة

2- أهداف الألعاب المصغرة: لطريقة الألعاب المصغرة أهمية كبيرة في بلوغ أهداف مجتمعة لتطوير الصفات البدنية، و في نفس الوقت تطوير المهارات الفنية للاعبين الشبان من أجل تكوين ذاكرة حركية للطفل في المستقبل و من بين هذه الأهداف:

- تطوير و تحسين الصفات البدنية والأداء المهاري للأطفال.
- تطوير الصفات الإرادية لدى الأطفال مثل: العزيمة، المثابرة، الثقة بالنفس...إلخ.
- إدخال عامل السرور إلى نفوس اللاعبين و اكتساب الصفات الحميدة كالإحساس بقيمة العمل الجماعي،
- تعتبر الألعاب الصغيرة من بين الطرق التدريبية الحديثة و الأكثر فاعلية، فالوضعيات و التركيبات الحالية موجودة بصفة جلية في مختلف أشكالها، و ذلك حسب خصائص الأهداف المسطرة، لذا فالأغلبية من المربين يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة و مساحات صغيرة.⁽⁵⁾

- يضيف خليفة الشبلي إن للألعاب المصغرة فوائد عظيمة و تؤكد الدراسات بأن الأطفال يتعلمون من خلال اللعب وفق قوانين ملائمة، حيث ذكر بأن الألعاب المصغرة لها فوائد عديدة منها:

- تحسين المهارات الفردية و مهارات أداء الفريق كالاستحواذ على الكرة و تخلق بيئة للمنافسة و التحدي و المتعة بين اللاعبين.

1.János Paf lait.Méthode d'entraînement Moderne En Football. Edition.Brood.Coorens.Brakel. Paris.

1989.p230.

2. حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي. القاهرة، ص 135.

3. زكية إبراهيم كمال، مصطفى السايح محمد. الوسيط في الألعاب الصغيرة، ط1، دار الوفاء، الإسكندرية، 2008، ص 27

4. عبد الحميد مشرف: التربية الرياضية للطفل، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1995، ص 120

5.Eric Bottym: Entraînement à l'européenne, Edition Vigot, Paris, 1981, p28.

- إتاحة الفرصة في اتخاذ القرار و حل المشكلات.
 - إضافة شروط و قواعد تؤدي إلى تحقيق هدف التدريب بكفاءة و فعالية.
 - قدرة اللاعب على الاتصال بالكرة و حل المشاكل التكتيكية.
 - تحسن القدرات الفردية للاعب و تخلق مواقف لعب (1 ضد 1) (2 ضد 2) (3 ضد 3)....إلخ.⁽¹⁾
- 3- مميزات الألعاب المصغرة:**
- تمتاز الألعاب المصغرة بكثرة أنواعها مما يجعل الفرصة لاختيار من بينها ما يتفق و ميول الأفراد.
 - تناسب كل الأعمار و القدرات من كلا الجنسين فيستطيع كل فرد أن يختار منها ما يناسب سنه و جنسه و قدرته.
 - يمكن أداؤها في أية مساحة من الأرض مهما صغرت.
 - لا تخضع للقوانين المعترف بها و يمكن الاتفاق على وضع قواعد و قوانين عامة للعبة.
 - لا تحتاج ممارستها أي قدرة جسمية و عقلية عالية.
 - مجال واسع لتجديد النشاط و الشعور بالسعادة و الترويح عن النفس.
 - تمتاز مسابقات الألعاب الصغيرة بالحماس و روح المنافسة في نفوس التلاميذ لها و التي لها دور كبير في تنمية قوة الملاحظة و سرعة اليقظة.
 - فرصة مناسبة لكسب ممارسة النقد الذاتي و توهل الأطفال للألعاب الكبيرة.
 - تنمي روح الجماعة و التعاون كما في الألعاب الجماعية كما أنها تمارس بالأدوات أو بدونها.⁽²⁾
- 4- مبادئ اختيار واستخدام الألعاب المصغرة:**
- فهم الغرض من مراعاة الظروف التالية: السن، الجنس، النمو.
 - أن يكون هناك توافق بين غرض المعلم من اللعبة و رغبة التلاميذ فيها، و تهيء الفرص لاكتشاف قابليتهم البدنية و الحركية.
 - مراعاة سهولة تعلمها و بساطة قواعدها و أن تكون في حدود الإمكانيات المتوفرة في المدرسة.
 - مراعاة اشتراك جميع التلاميذ طيلة الوقت، مع توفير عوامل السلامة و تأكيد اختيار الألعاب التربوية المختلفة الهادفة.
 - مراعاة قانون التدرج التعليمي للواجبات الحركية المتعلمة، حيث تنقل بالمتعلم تدريجيا من السهل إلى المعقد بصفة عامة، حيث تبدأ بالألعاب البسيطة لتصل إلى الألعاب المعقدة.
 - مراعاة أن تكون هذه الألعاب متنوعة، و مشوقة و اقتصادية و بما يتفق مع الموقف التعليمي.⁽³⁾
 - ينبغي التحكم في الحمل الخاص باللعبة عن طريق تعديل و موازنة المواصفات و اشتراطات اللعبة و بأي طريقة لمقابلة أهداف البرامج و قدرات اللاعبين.

1. هدى محمد ناشف: استراتيجيات التعلم و التعليم في الطفولة المبكرة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1993، ص 81-80.

2. حسن السيد أبو عبيد: أساسيات تدريس التربية الحركية و البدنية، الإشعاع الفنية، الاسكندرية، 2002، ص 156.

3. هاشم ياسر حسن: الموسوعة التطبيقية للألعاب الرياضية كافة، ط 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2008، ص 72.

5- العوامل المتحكممة في الألعاب المصغرة:

1-5- مدة التمرين في الألعاب المصغرة:

- تعتبر من العوامل الزمنية التي تتحكم وتقيّد التدريب المدمج من خلال الألعاب المصغرة.
- تعتبر معيار مهم جداً في اختيار وتسيير الألعاب المصغرة من ناحية الجهد والاسترجاع.
- يجب أن نفرق في مدة التمرين في الألعاب المصغرة بين الوقت الفعلي للعبة المصغرة وبين الوقت المستمر للعبة المصغرة وبين الوقت الخاص بالاسترجاع وبين الوقت الكلي الإجمالي للعبة المصغرة.
- تتحكم مدة الأداء في الألعاب المصغرة في حمل التدريب ومنه على التعب الوظيفي و النفسي للجسم.
- تتحكم مدة أداء اللعبة المصغرة في العلاقة بين اللاعب و الكرة و اللاعب الزميل و اللاعب المنافس من خلال لمسات الكرة ومقاطع اللعب وتأثيراتها التقنية والخططية و البدنية.
- تختلف مدة الألعاب المصغرة باختلاف الأهداف المسطرة للتدريب وباختلاف قدرات اللاعبين ومستوى الخبرة و المنافسة.⁽¹⁾

2-5- عدد اللاعبين في الألعاب المصغرة:

- يعتبر من أهم عوامل بيداغوجيا التدريب في الألعاب المصغرة بحيث أن أغلبها يبدأ بوضعيّات 3 ضد 3 باعتبار دورها في إيجاد الحلول التقنية كالتمرير و الاستقبال و المراوغة و الخططية كالتنقلات عكس 1 ضد 1 و 2 ضد 2 التي تكون لها تأثيرات بدنية عالية الشدة.
- يجب اختيار عدد اللاعبين لأداء الألعاب المصغرة لأنه من خلال عددهم تتضح أهداف الوضعية التدريبية تقنية بدنية، بدنية خططية، تقنية خططية.⁽²⁾

3-5 - مساحة اللعب في الألعاب المصغرة:

- تعتبر معلم جد مهم في التحكم بأهداف الألعاب المصغرة.
- التغيير في مساحات الألعاب المصغرة يساعد على تطوير العوامل الخططية و التقنية.
- تساعد على زيادة التعامل مع الكرة في حالة المساحات الصغيرة.
- تساعد على تطوير المؤهلات البدنية الوظيفية و التنسيقية في حالة المساحات الكبيرة.
- يجب ضبط مساحة الملعب في الألعاب المصغرة على حسب عدد اللاعبين مثال 1 ضد 1 في مساحة 10/10 م و 2 ضد 2 في مساحة 20/20 م و 3 ضد 3 في مساحة 30/30 م و 4 ضد 4 في مساحة 40/33 م.
- 4-5- مهام اللاعبين الزملاء و المنافسين: يعتبر عامل مؤثر في عملية تحضير و تطبيق الألعاب المصغرة.
- تختلف مهام اللاعبين حسب نوع اللعبة المصغرة وهدفها و العدد المتساوي أو غير المتساوي للاعبين و المنافسين.

- يمكن للاعب نفس الفريق التواصل اللفظي أو غير اللفظي فيما بينهم وهي تحدد خبرة اللاعبين.
- يمكن اعتماد حراس مرمى مع واجبات أو العكس وذلك حسب الهدف.

1.Cometti.G. l'utilisation de jeux réduits dans la préparation physique du footballeur.C.E.P. newsletter .NO3.mars.2010.

2.عدنان درويش وآخرون. التربية الرياضية المدرسية، ط3، دار الفكر العربية، القاهرة، 1994، ص173.

-تؤثر مهام اللاعبين و المنافسين البدنية و الفيزيولوجية والتقنية و الخططية على تحديد مستوى وهدف وإيقاع الألعاب المصغرة

5-5- معالم الألعاب المصغرة: تتضح من خلال الجدول الأتي: ⁽¹⁾

الانحراف المعياري Fc max %	Fc max %	أبعاد الملعب	التركيبة	التمرين
1.70	90.80	27 x18	'2x4 (2)	2 ضد 2
1.30	90.60	27 x36	'3x4 1) ('30.'	3 ضد 3
2.10	90.20	27 x45	'3x3 ('30. '2)	4 ضد 4
2.50	89.30	27 x50	'5x3 ('30.' 1)	5 ضد 5
2.00	87.50	36 x55	'6x3 1) ('30.'	6 ضد 6
1.20	87.60	41 x64	'10x3 (2)	8 ضد 8
1.40	86.90	32 x55	'2x5 (2)	5 ضد 5 في 2/1 الملعب
0.90	90.50	27 x59	'2x5 (2)	6 ضد 6 في 2/1 الملعب

جدول رقم (3) يمثل معالم التحكم في الألعاب المصغرة حسب Little 2006.

6-5- سلبيات الألعاب المصغرة:

- صعوبة الوصول إلى شدة عمل قصوى بالنسبة للاعبين ذو الفروق البدنية الممتازة وهو ما يساهم في تطور الفئة المتوسطة وتراجع الفئة ذات المستوى الأول.
- تساهم في تراجع Vo2 max و القدرات التقنية و الوظيفية للاعبين ذو المستوى العالي مقارنة بباقي اللاعبين وهو ما يحدث تضارب في متوسط الفورمة الرياضية الجماعية.
- وجود صعوبة من طرف المدربين في التحكم في هذه الطريقة التدريبية من خلال شدة وحجم وراحة العمل. ⁽²⁾
- تتسبب الألعاب المصغرة في حدوث الإصابات بالنظر لكثرة الصراعات الثنائية و الاحتكاكات المستمرة خلال التدريب.

1.Longer J .influence de l'intermittent par rapport au jeux réduits chez des jeunes footballeurs professionnels. Effets sur les réponses individuelles a l'entrainement aérobic. Master2.univ. RENNES. 2ème année.2015.2016.p11.
2.Tchoknte .S.A.M.op.cite.p56.

1-14-3- التنسيقات الخططية :

1- مفهوم تدريب التنسيقات الخططية:

- هي التحركات والمناورات التي يقوم بها اللاعب المدافع أو المهاجم أثناء التدريب أو طول زمن المباراة.
- هي التحركات التي تحدث طالما أن هناك لاعبين يعملان لكي يترابط لبعهما معاً أو منافس يكافح للاستحواذ على الكرة مما يستدعى استخدام اللاعب لمواطن قوته بذكاء ووعي سواء في تصرفاته أو تحركاته أو تفكيره مع وضع مواطن قوة وضعف الخصم موضع الاعتبار.
- هي استخدام المهارات الأساسية للاعبين في تحركات ومناورات فردية أو جماعية هادفة بغرض تحقيق الهدف من المباراة وهو التفوق للفريق.
- عرفها طه إسماعيل وإبراهيم شعلان وعمرو أبو المجد بأنها تلك التحركات والوسائل التي يقوم بها الدفاع والهجوم خلال زمن المباراة وهي الطرق الأساسية الفردية والجماعية التي يمكن استخدامها في الهجوم والدفاع بالكرة وبدونها واللازمة للسيطرة المباشرة على مجريات اللعب.⁽¹⁾

2- القواعد الأساسية لتنظيم التنسيقات الخططية:

- يجب أن يكون هناك اتصال داخل الفريق سواءا لفظي أو جسدي أو حركي للتنظيم الجيد للتنسيقات الخططية.
- التنظيم الجيد للتنسيقات الخططية من خلال استغلال و تأطير الملعب او منطقة اللعب.
- يجب أن يكون الفريق خلال تنفيذ التنسيقات الخططية متجمع ومتكامل وفي خطوط قريبة من بعضها.
- يستحسن أن يكون الفريق خلال تنفيذ التنسيقات الخططية منتشر وفي حركية خلال بدون كرة.
- يستحسن أن يكون الفريق خلال تنفيذ التنسيقات الخططية في زيادة عددية.
- المطلوب أن يكون الفريق خلال تنفيذ التنسيقات الخططية هادئ وعلى ثقة بالمقابل يجب أن تتوفر لديهم الروح القتالية لكسب الصراعات الثنائية.
- يستحسن حضور اللاعبين الموهوبين وذوي الشخصية القوية و المؤثرة خلال تنفيذ التنسيقات الخططية.
- يجب حضور اللاعب القائد أثناء تنفيذ التنسيقات الخططية.
- يؤثر نمط الحياة في الفريق على نوعية وفاعلية التنسيقات الخططية.
- تؤثر نوعية التسيير الإداري في الفريق على كفاءة التنسيقات الخططية.⁽²⁾

3- خطوات تدريب التنسيقات الخططية:

1-3- من الناحية النظرية:

- يقوم المدرب بشرح التنسيقات الخططية الدفاعية و الهجومية وشرح خطة اللعب العامة وتحركات اللاعبين بحيث يدرك كل لاعب واجباته في الملعب ويقتنع بها تماماً عندئذ يكون لدى اللاعب وضوح رؤية لما سيقوم به، وبدون هذا يصعب على اللاعب تنفيذ ما يطلب منه أداؤه في الملعب.

1. محمد رضا الوقاد، التخطيط الحديث في كرة القدم، ط2، دار السعادة للطباعة، القاهرة، ص204، 205.

2. <https://journals.opendition.org/le10.02.2021>.

- شرح المدرب للتنسيقات الخططية على السبورة ينهى قدرة اللاعب على التصور الحركي التي هي من أهم العوامل في تعليم ربط جزئيات التنسيقات الخططية وأهم النقاط في التعليم النظري عمل نماذج وأشكال وشرحها.

- تحليل التمرينات التطبيقية والتعليق عليها وذلك بتحليل التدريب السابق أو ما يعرف بالتغذية الراجعة.
- تحليل كيفية تصرف كل لاعب في مركزة حتى يتمكن من حسن التصرف وأن تخلق فيهم روح المسؤولية ومنه تأدية واجبه كاملاً تلقائياً بدون توجيه مسبق.
- يجب أن يدرك اللاعبون تماماً الطريقة التي سيلعبون بها بناءاً على التنسيقات الخططية الهجومية و الدفاعية.

- شرح المدرب لكل مركز واجباته بناءاً على التنسيقات الخططية مثل واجبات خط الوسط والدفاع والهجوم وكذلك كيف يمكنهم أن يتحولوا من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس.⁽¹⁾

- شرح المدرب كيفية تنويع طريقة لعبهم وفقاً لتغير طريقة وخطة لعب الفريق المنافس ويعطى المدرب ملاحظاته على نقاط ضعف وقوة الفريق وكذلك الفريق المنافس وفق التنسيقات الخططية المدربة مسبقاً.
- مشاهدة التنسيقات الخططية للفريق الأخرى وتحليلها فيقوم اللاعب بملاحظة التنسيقات عامة ثم اللاعب الذي يلعب في مركزة ثم مجموعة من اللاعبين وأخيراً يراقب بعض التحركات الخاصة التي تقوم بها بعض الفرق ذات المستوى العالي.

- يقوم المدرب بوضع مشكلات تنسيقية خططية على السبورة ويطلب اللاعبين بشرح كيف يتصرفون في مثل هذه المشاكل مما يهدف إلى تطوير قدراتهم الإبتكارية والخططية واكتسابهم خبرات ذات أهمية.

- بعد المباراة يقوم اللاعبون بتحليلها بناءاً على التنسيقات الخططية المدربة ونقدها مع ذكر محاسن ومساوئ المباراة ويستحسن أن يقوم كل لاعب بنقد نفسه فإن ذلك يعلمه تحمل المسؤولية.⁽²⁾

2-3- من الناحية التطبيقية:

- بعد أن يأخذ اللاعب فكرة نظرية واضحة عن تحركاته التنسيقية الخططية.
- يقوم المدرب بوضع التمرينات موضع التطبيق في الملعب على شكل تنسيقات خططية سهلة.
- يجب أن تكرر التنسيقات الخططية مراراً وتكراراً حتى يتقنها اللاعب وتثبت وتصبح تحركاتهم في الملعب مدروسة ومشتقة وتؤدي بآلية.
- يجب على المدرب أن يلاحظ الإتقان في أداء التنسيقات الخططية أثناء التدريب في مساحة صغيرة أولاً ثم يزيد المساحة مع استيعاب اللاعبين لتحركاتهم وإتقانهم للأداء الحركي.

1. بن حمزة رضوان، قاصدي حميدة، أثر برنامج تعليمي باستخدام الألعاب شبه الرياضية في تعلم بعض الحركات الأساسية

لطفل ما قبل المدرسة (5-7 سنوات)، دراسة ميدانية بروضة المطحنة بشير باتنة، بحث منشور بتاريخ 2019.12.17، العدد

2. الجزء 2، ص. 435، 425.

2. محمد رضا الوقاد، التخطيط الحديث في كرة القدم، ط2، دار السعادة للطباعة، القاهرة، ص. 204، 205.

- يجب أن ينفذ التنسيقات الخططية بوجود مدافع سلمي أولا ثم ايجابي يقوم بالمهاجمة القوية مع التقدم في التمرين كما يحدث في المنافسة الرسمية تماما حتى يعتاد اللاعب تماما وهو ما يمكنهم من إتقان التنسيق الخططي المسطر.⁽¹⁾

4- أنواع التنسيقات الخططية: تنقسم حسب فترات اللعب إلى التنسيقات الهجومية و التنسيقات الدفاعية.

1-4- التنسيقات الخططية الهجومية: هي مجموعة التصرفات التي ينفذها الفريق الذي يملك الكرة ويتضمن التنسيق الخططي للهجوم تنظيم الهجوم وتمهيد التهديف وتسجيل الهدف.

- يتطلب التنسيق الخططي الهجومي إتقان التقنيات اللازمة للوضع كتمرير واستقبال الكرة، مراقبة وقيادة الكرة والقدرة على التحرك السريع بالكرة.

- يتطلب التنسيق الخططي الهجومي الفعال للمباراة قدرة عالية للإبداع من قبل المهاجمين و هو يعني أن لاعبي الهجوم ولاعبوا الوسط وحدهم أصحاب المسؤولية عن تنظيم التنسيقات الهجومية وإنما أصبح على لاعبي الدفاع كذلك الدور في تنظيم الهجوم وإنهائه وعليه لا بد من إتقانهم للتنسيقات الهجومية كذلك.⁽²⁾

1-1-4- مبادئ التنسيقات الخططية الهجومية القاعدية:

- التخلص من الرقابة: لتنفيذ هذا التنسيق الهجومي يجب التخلص من الخصم عن طريق الجري أو تغيير الاتجاه طلب الكرة المناورة و كلها من اجل الحصول على الكرة.

- الانتشار: لإخراج هذا التنسيق الهجومي الديناميكي و الجماعي يجب توفير أكثر سعة ومساحات لعب بحيث تكون عرضية أو في العمق.

- اللعب بدون كرة: لإجراء هذا التنسيق الهجومي يجب الجري وطلب الكرة وخلق مساحات لعب للزملاء في الفريق.

- اللعب في مثلث: من شروط تنفيذ هذا التنسيق الهجومي اللعب بـ 3 لاعبين بالكرة مع تطبيق الارتكاز على لاعبين اثنين وتمرير الكرة أمام أو خلف حامل الكرة.

- نقل الكرة: يعرف أيضا بعملية تدوير الكرة ولتطبيق هذا التنسيق الخططي يجب المحافظة أولا على الكرة من خلال التنقل الجانبي من الأيمن إلى الأيسر و العكس صحيح.

- تغيير النسق: لتنفيذ هذا التنسيق الهجومي يجب التسارع أو تخفيض سرعة اللعب من خلال تدوير الكرة عن طريق حركات واضحة ودقيقة تقنية وخططية.

- عكس اللعب: يعرف كذلك بقلب اللعب وهذا التنسيق الخططي يكون بتغيير اللعب عن طريق تمريرة طويلة إلى الجزء الآخر من الملعب عكس منطقة اللقطة.

- تثبيت الخصم: لتطبيق هذا التنسيق الخططي يجب أن تكون الكرة في القدم وذلك بالذهاب إلى المنافس بتمويه من أجل إقصاءه من خلال المراوغة و التمرير.

1. <http://youcoach.it.fr.articolo.action.le> 25.02.2021.

2. jean.francisgrehaigine.tactique.strategie.combinaison.schema et intelligence.article in Ejournal de la recherche sur l'intervention en education physique et sport.e JRIEPS .juillet.2018.

- الارتكاز: هو تنسيق خططي هجومي ينفذ بمساعدة الزميل من خلا إيجاد الحلول بخلق مساحة استقبال واضحة عادة ما تكون في المنطقة الأمامية للتمرير.
- التبديل: ينفذ هذا التنسيق الخططي الهجومي من خلال تغيير الوضعية أو منطقة اللعب أو مجالات اللعب في الاتجاهات الأمامية أو الخلفية أو الدائرية.⁽¹⁾
- حيلة الطريق الخاطئ: هذا التنسيق الخططي الهجومي يطبق من خلال الجري في فضاء لأجل مضايقة دفاع المنافس بدون التفكير في استقبال الكرة أو ما يعرف بالتعمد في التمويه بخلق فضاء للزميل.
- المرور خلف الظهر: هذا التنسيق الخططي الهجومي ينفذ بخلق الزيادة العددية على الجانب الأيمن أو الأيسر بالمرور على ظهر الزميل حامل الكرة خاصة في وضعية 2 ضد 1.
- التمحور: ينفذ هذا التنسيق الخططي الهجومي من طرف لاعب التمرکز أو المحوري من خلال وضعية الظهر مقابل لمرمى المنافس و استقبال الكرة في وضعية ارتكاز.
- 2-4- التنسيقات الخططية الدفاعية: هي التحركات التي ينفذها الفريق في أي مكان من أماكن الملعب في حالة فقد الكرة وامتلاك الفريق الخصم لها.
- تهدف التنسيقات الخططية الدفاعية إلى إيقاف هجمات الخصم ومنعه من تسجيل الأهداف.
- تساهم الثقة بالنفس للاعبين والفريق إلى إخراج تنسيقات دفاعية فعالة مقابل العمل الهجومي.
- لا ينحصر مطلب إتقان التنسيقات الخططية الدفاعية على لاعبي الوسط والمدافعين وحدهم وإنما ينطبق على المهاجمين كذلك في الحالات التي يحاول فيها إعادة انتزاع الكرة من الخصم.⁽²⁾
- 1-2-4- مبادئ التنسيقات الخططية الدفاعية القاعدية:
- الرقابة: لتطبيق هذا التنسيق الخططي الدفاعي يجب الاقتراب لأقل مسافة ممكنة أو لمسافة قريبة من المنافس من خلال وضعية تمنع حركاتهم.
- التوقع: يتضح هذا التنسيق الخططي الدفاعي الذي يتطلب قدرة تركيز كبيرة من خلال توقع تصرفات و ردود فعل الخصم و التحضير لإيجاد حل مضاد مناسب.
- إعادة التوقيع: هذا التنسيق الخططي الدفاعي ينفذ بعد المرحلة الهجومية الديناميكية أو الثابتة للمنافس من خلال أقلمت مجمع الفريق أو اللاعبين في وضع دفاعي بحت.
- التجمع: ما يعرف كذلك بتقليص المساحات ويطبق هذا التنسيق الخططي الدفاعي بترك اقل مساحة ممكنة بين الخطوط الدفاعية لمجمع الفريق.
- الانزلاق: يعرف أيضا بالتنقل الجانبي و ينفذ هذا التنسيق الخططي الدفاعي بتنقل مجمع الفريق الدفاعي أو الخط الدفاعي على عرض الملعب بشرط إبقاء المساحة مضغوطة بين اللاعبين وخطوط اللعب.
- غلق محور المرمى: يطبق التنسيق الخططي الدفاعي بتضييق اللاعبين في الوسط وداخل الخطوط من اجل غلق محور المرمى
- الضغط: هذا التنسيق الخططي الدفاعي ينفذ من خلال المهاجمة أو التحويط الجماعي على الفريق المنافس في مناطق الهجوم أو الوسط.

1.FIFA.formation..concepts de jeu. chapitre.No6.p.7.8.

2. www.easy2coach.net.fr/exercices.foot.le 17.01.2021.

- الازدواجية: تعرف أيضا بالتغطية المتبادلة ينفذ هذا التنسيق الخططي الدفاعي بوضعية المساندة للاعبين الزملاء على كل مساحة الملعب وتكون في حالة تقدم لاعب لعملية المراقبة ما يتطلب من الزميل تنفيذ التغطية.
- الدفاع على شكل هرم: هذا التنسيق الخططي الدفاعي يطبق بتوفر شرط رأس الهرم في وضعية رقابة على حامل الكرة وقاعدة الهرم في واجبات التغطية على المنطقة.⁽¹⁾
- التدرج: هو تنسيق خططي دفاعي ينفذ بطريقتين تغطية متدرجة أو على شكل تغطية قطرية مائلة مقارنة بوضعية الكرة تستعمل من طرف مجمع الفريق أو من طرف لاعبي الوسط.⁽²⁾
- كبح الخصم: يعرف أيضا بتعطيل المنافس وينفذ هذا التنسيق الخططي الدفاعي بمهاجمة حامل الكرة مباشرة وتأخير إجباره على توجيه لعبه للتنظيم الدفاعي أي نقطة قوة الدفاع.
- الزحقة: المهاجمة لاستخلاص الكرة هذا التنسيق الخططي الدفاعي ينفذ بالصراع المباشر لاستخلاص الكرة من المنافس ويعتمد على قدرات بدنية وتقنية ونفسية أيضا.

1.FIFA. Formation..Concepts de jeu. Chapitre. No6 .même ouvrage. P8.9.

2.FIFA. Formation..Concepts de jeu. Chapitre. No6. P8.9.

خلاصة:

من خلال التطرق لمحور التدريب الرياضي المدمج اتضح لنا معالم كرة القدم الحديثة ذات الفعالية الدفاعية والهجومية التي تتطلب التكامل في المعطيات البدنية والتقنية المهارية والخططية والنفسية وهو التوجه الحديث وفق مبادئ اللعب المطور وذلك من خلال إنهاء اللعب باستعمال اللعب الحركي النشط وخلق نوع من اللاتقة في المنافس من خلال التفوق العددي الهجومي واستعمال المراوغات بالكرة أو بدونها بالإضافة إلى حماية المرمى من خلال تضيق مساحات اللعب و الحركات وذلك بتغطية وتقوية محور الدفاع و الرجوع للخلف، كما يحدد حماية المرمى بقراءة وفهم الحركات الهجومية وهو نفسه التوجه الذي تتطلبه كرة القدم.

الفصل الثالث

بعض مكونات

التفوق الرياضي

تمهيد:

لقد تطرق الكثير من العلماء والباحثين إلى مكونات التفوق الرياضي حيث اختلفت وجهات النظر حول تحديد عناصر هذه الصفات وعددها، وذلك لاختلاف آراء كل منهم إلى أهمية تلك الصفات وحسب استخدامها في مختلف الفعاليات الرياضية، وهنا حسب دراستنا نوضح المكونات البدنية التي لها أهمية في الأداء الحركي المرتبط بالإنجاز الرياضي مثل المداومة، القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة بالإضافة إلى بعض عناصر القدرة الحركية التي تنتج من إدماج عنصرين أو أكثر مثل القوة المميزة بالسرعة، مداومة السرعة، مداومة القوة وقد سميت هذه العناصر حسب آراء المدرسة الشرقية بالقابليات البدنية، أما المدرسة الغربية فيطلق عليها مكونات اللياقة البدنية وفي دراستنا هذه نستعرض نقطة الاشتراك بين المدرستين ونسقطها على رياضة كرة القدم، كذلك نستعرض المكون الثاني للتفوق الرياضي الممثل في التقنيات الأساسية لكرة القدم التي تتميز بتنوعها فهي تلعب بكل أجزاء الجسم كالقدم والفخذ الصدر والرأس و اليدين، بمهارات وأساليب مختلفة كما يتطلب الأداء التقني السرعة والدقة مع القدرة على تغيير اتجاه الجري وفي نفس الوقت الاستحواذ على الكرة فالتوجهات الحديثة لخصائص لاعبي كرة القدم تتطلب أن تكون لديهم مهارات عالية جدا للتحكم في الكرة بواسطة أجزاء اللعب من الجسم وعليه فدورهم أصعب بكثير عن بقية اللاعبين في الرياضات الأخرى من خلال حل الواجبات الحركية أثناء التنافس الفعلي وعليه فالمتطلبات التقنية هي الدعامة القوية و العامل المهم التي تبنى عليها لعبة كرة القدم.

1- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:

1-1- **المداومة:** تعتبر المداومة أحد أهم المكونات الأساسية للأداء البدني والقدرة الحركية واللياقة الحركية وكفاءة الفرد باعتبارها قاعدة فسيولوجية لباقي مكونات التفوق الرياضي وأهم الصفات الوظيفية لبناء قوة سرعة رشاقة ومرونة اللاعب.

1- **تعريف المداومة:** لقد تعددت مفاهيم المداومة حسب التوجيهات التحضيرية والإستقلابات الطاقوية وفيما يلي أهمها:

- المداومة هي قدرة اللاعب في الاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة من خلال تأخير ظهور التعب الناتج أثناء الأداء خلال المباراة أو النشاط البدني.⁽¹⁾

- المداومة هي القدرة على إنجاز عمل ما لفترة طويلة بتأثير إيجابي وبشدة متوسطة نسبياً.⁽²⁾

- المداومة هي مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء بفعالية دون هبوط كفاءته.⁽³⁾

- المداومة هي قدرة الجسم الوظيفية على تحمل تمارين منتظمة لفترات زمنية طويلة.⁽⁴⁾

- المداومة هي قابلية الفرد على أداء حركي بحجم معين ولفترة طويلة دون انقطاع فضلاً على القابلية في أداء عمل ما لفترة طويلة تشترك فيه مجاميع عضلية كثيرة وفق متطلبات عالية لأجهزة القلب والدوران والتنفس وتتضمن المداومة فعالية المستوى خلال فترة الحافز.⁽⁵⁾

- المداومة هي كفاءة الجسم من الناحية الفسيولوجية للاستمرار في أداء عمل لفترة طويلة.

- عرفها هاري Harry بأنها قدرة الجسم على المقاومة ضد التعب أثناء تنفيذ تمارين رياضية لمدة طويلة.

- عرفها فريديو Fredo على أنها السماح بإنجاز مجهود ذو شدة عالية نسبياً أثناء مدة طويلة من الوقت دون إعطاء راحة وبدون ظهور التعب مع عدم تأثر المردود العام للاعب.

- عرفها كلارك Clark بأنها مقدرة اللاعب على أداء جهد ميكانيكي مستمر بشدة معلومة خلال فترة زمنية طويلة.

- عرفها فراي Fray بأنها القدرة النفسية و البدنية التي تأخذ بالرياضي إلى مقاومة التعب.

- عرفها زاتسيورسكي Zatsiorsky بأنها القدرة على إنجاز الأنشطة المختلفة خلال زمن طويل دون نقصان أو انخفاض في الفعالية.

2- **أنواع وأشكال المداومة:** تعددت أنواع وأشكال المداومة بتنوع الإنجازات العضلية والوظيفية الطاقوية ومدة العمل وحسب التخصص الرياضي، لذلك يقسمها أغلب العلماء إلى الأشكال التالية:

1-2- **المداومة من ناحية المشاركة العضلية:** تتميز نوعين لهذا الشكل من المداومة:

- **المداومة العضلية العامة:** وتعني مشاركة أكبر من 6/1 إلى 7/1 من مجموع عضلات الجهاز العضلي مثلاً مجموعة عضلات الساق الواحدة تمثل حوالي 6/1 من الكتلة العضلية العامة.

1. أمر الله البساطي، الإعداد البدني والوظيفي، تخطيط، تدريس، قياس، دار الجامعة الجديدة للنشر، ط 1، ص 59.

2. مهند حسين البشتاوي، الأستاذ أحمد إبراهيم الخوجا، دار وائل للنشر، ط 1، 2005، ص 348.

3. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، ط 2، 2001، ص 147.

4. بهاء الدين إبراهيم سلامة، فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني لاكتات الدم دار الفكر العربي، ط 2001، ص 82.

5. قاسم حسن حسين، تعلم قواعد اللياقة البدنية، دار الفكر العربي للنشر، 1987، ص 224.

وهي تحدد بصفة خاصة بالجهاز القلبي والتنفسي والتي يعبر عنها بامتصاص أقصى للأوكسجين، باستهلاك محيطي للأوكسجين.

- **المداومة العضلية المحلية:** تنسجم وتتوافق مع مشاركة أقل من 6/1 أو 7/1 من مجموع العضلات. الكلية، وهي لا تتحدد فقط بالمداومة العامة، لكن تتحدد أيضا بالقوة الخاصة والقدرة اللاهوائية و بمتغيرات القوة التي تتعلق بمداومة السرعة، مداومة القوة، مداومة القوة المميزة بالسرعة، وخاصة القدرات التناسقية العصبية العضلية.⁽¹⁾

2-2- **المداومة من ناحية الاستقلاب الطاقوي والتمثيل الغذائي:** نلاحظ نوعين من هذا الشكل من المداومة: - **المداومة الهوائية:** هي كمية الأوكسجين المتوفرة للاحتراق لتوفير الطاقة اللازمة لعملية التقلص العضلي، كما تعني قدرة الجسم على استهلاك أكبر قدر ممكن من الأوكسجين خلال وحدة زمنية معينة وبالتالي إنتاج طاقة حركية تمكن الفرد الرياضي من استمرار في الأداء البدني لفترة طويلة مع تأخر ظهور التعب، ويقصد بها قدرة العضلات على الاستمرار في العمل لأطول فترة ممكنة اعتمادا على إنتاج الطاقة الهوائية وهذا يعني زيادة كفاءة العضلة في استهلاك الأوكسجين.⁽²⁾

- وهي قدرة العضلة على العمل والاستمرار لأطول زمن ممكن في إطار إنتاج الطاقة الهوائية التي تزيد عن أربع دقائق.

- **المداومة اللاهوائية:** هي قدرة العضلات على الإنتاج الطاقوي بحيث تكون كمية الأوكسجين غير كافية باعتبار الشدة العالية للحمولة وذلك راجع إلى الترددات الحركية أو إلى القوة المرتفعة، وهي القدرة على الاحتفاظ أو تكرار انقباضات عضلية قصوى اعتمادا على إنتاج الطاقة اللاهوائية.

- هي القدرة على العمل العضلي خاصة خلال إنتاج الطاقة اللاهوائية والتي تتراوح من 10 ثانية إلى 90 ثانية. وتنقسم المداومة اللاهوائية إلى نظامين لإنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي الفوسفاتي وبالنظام اللاهوائي بحامض اللاكتيك.⁽³⁾

- **النظام اللاهوائي الفوسفاتي** وهي القدرة اللاهوائية على إنتاج أقصى طاقة أو أداء ممكن بالنظام اللاهوائي الفوسفاتي ويعرف أيضا بالنظام اللاهوائي بعدم وجود حمض اللبن، أدينوزين ثلاثي الفوسفات ATP، الكرياتين فوسفات CP. وتحدد زمنيا بأقل من 10 ثواني في الاستطاعة ومن 25 ثانية إلى 30 ثانية في القدرة.

- **النظام اللاهوائي بحمض اللبن** هي القدرة على الاحتفاظ أو تكرار انقباضات عضلية قصوى اعتمادا على إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي بوجود حمض اللبن اللاكتيك ويحدد زمنيا وفق استطاعة من 30 ثانية إلى 90 ثانية وبقدرة من 03 دقائق إلى 04 دقائق.

1 . Jürgen weineck .Manuel d'entraînement . 4eme Edition Vigot .p105.107.

2 . أبو العلا عبد الفتاح . أحمد نصر الدين سيد . فسيولوجيا اللياقة البدنية . دار الفكر العربي ط1 1993 .ص 21. 238.

3 . T.Kadraoui Brahim .Dr Harbi Salim . The impact of a proposed training program for the developement of spécial endurance depending on the fatigue index of defense and attack players (field study of the sports academy of football in Djelfa 15-16 years).article in 22 decembre 2017.N:22.pages.145.149.

2-3- المداومة من ناحية التخصص الرياضي ومدة العمل: نميز نوعين لهذا الشكل من المداومة وهما المداومة العامة، المداومة الخاصة.⁽¹⁾

2-3-1- المداومة العامة:

1- تعريف المداومة العامة: هي القدرة على العمل باستخدام مجموعات عضلية كبيرة لفترات طويلة وبمستوى متوسط أو فوق المتوسط من الحمل وشدة معتدلة مع استمرار عمل الجهازين الدوري والتنفسي بصورة جيدة، وهو ما يتطلب استعمال كبير للأوكسجين من خلال العمليات الفسيولوجية في التنفس حيث يتعاون الجهازان الدوري والتنفسي في القيام بعملية التبادل الغازي وذلك باستهلاك الأوكسجين وطرح ثاني أكسيد الكربون.⁽²⁾

- عرفها Blatoni بأنها القدرة على الاستمرار بفعالية في أداء بدني غير تخصصي له تأثيره الإيجابي على عمليات بناء المكونات الخاصة بالنشاط الرياضي التخصصي نتيجة لرفع مستوى التكيف لأداء الأحمال البدنية وانتقال تأثيرها إلى النشاط الرياضي التخصصي.⁽³⁾

2- أنواع المداومة العامة: تنقسم المداومة العامة الهوائية إلى ثلاثة أقسام هي مداومة قصيرة المدى ومداومة متوسطة المدى ومداومة طويلة المدى.

1-2- مداومة قصيرة المدة: تتميز بإنجاز حمولات تدريبية بشدة عالية ولمدة بين 45 ثانية إلى 02 دقيقة تضمن أساسا بإنتاج طاقتي لا هوائي.

2-2- مداومة متوسطة المدة: تتميز بإنجاز حمولات تدريبية تتراوح ما بين 02 دقيقة إلى 08 دقائق وهذا الشكل يتطلب إنتاج طاقتي مختلط لا هوائي و هوائي.

2-3- مداومة طويلة المدة: تتميز بإنجاز حمولات تدريبية تتجاوز 08 دقائق من إنتاج طاقتي هوائي و يمكن تقسيمها إلى مايلي:

-مداومة طويلة المدة 01 بحيث تغطي الأحمال البدنية التي لا تتجاوز 30 دقيقة بحيث يكون الإنتاج الطاقتي متميز بتفوق المصدر الطاقتي فليكوليتيك، غليكوز وجليكوجان.

-مداومة طويلة المدة 02 تغطي الأحمال البدنية التي تنحصر في مدة 30 دقيقة إلى 90 دقيقة وتتميز بالتمثيل الطاقتي للغليكوز والدهون.

-مداومة طويلة المدة 03 تطبق المجهودات والأحمال البدنية التي تتجاوز مدة 90 دقيقة وتتميز بتمثيل طاقتي للدهون التي تعتبر سند طاقتي رئيسي.⁽⁴⁾

3- أهمية المداومة العامة:

- تعتبر المداومة الهوائية القاعدة الأساسية للصفات البدنية الأخرى.

- المداومة العامة تؤدي إلى تقوية الأربطة و الأوتار و الأنسجة المضادة ويقلل من احتمالات الإصابات.

1. أبو العلا أحمد عبد الفتاح. أحمد نصر الدين سيد. فسيولوجيا اللياقة البدنية. دار الفكر العربي. ط1. 1993.

ص 161.162.163

2. محمد عادل رشدي. أسس التدريب الرياضي. منشورات الشركة العامة للنشر طرابلس 1976. ص.220.

3. أبو العلا أحمد عبد الفتاح. التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية. ط1 دار الفكر العربي 1997. ص.162.

4. Jürgen Weineck. Manuel D'entrainement . 4eme Edition vigot 2004. p109.

- المداومة الهوائية تساعد على استعادة الشفاء خلال الأداءات المختلفة كما تساهم في إطالة فترة الأداء قبل أن يحل التعب.
- المداومة الهوائية تأخذ وقتاً أكبر في التحضير من المداومة اللاهوائية وهو ما يمنح درجة عالية من المقاومة ويؤدي إلى العتبة الفارقة اللاهوائية بصفة متأخرة.
- المداومة الهوائية ترتبط بالحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين لذا فهو يعتبر أهم المؤشرات الدالة عليه، فزيادة استهلاك الأوكسجين تعكس بشكل كبير كفاءة العضلة في إنتاج الطاقة.
- المداومة تهدف إلى التأثير على الألياف العضلية البطيئة الانقباض أكثر من الألياف العضلية السريعة الانقباض.
- المداومة الهوائية تساعد على زيادة الشعيرات الدموية التي تمد العضلات على مستوى الألياف بالطاقة.
- المداومة الهوائية تساعد على زيادة عدد و حجم الميتوكوندريا الخلوية بنسبة 50% وهو ما يوفر الطاقة خلال الأكسدة الهوائية.
- المداومة الهوائية تساعد على زيادة المخزون الطاقوي للجليكوجين العضلي من 200-400 غرام والجليكوجين الكبدي من 60-120 غرام و الجليسيريد العضلي من 800-1200 غرام.
- المداومة العامة تساعد على زيادة في نظام الأنزيمات المشاركة في أكسدة الدهون مما يجعل مستوى تحليل الأحماض الدهنية يزداد، وهو ما يؤدي إلى استخدام الدهون كمصدر طاقي ويعتبر احتياطي للجليكوجين.
- المداومة العامة تساعد على زيادة الحجم الداخلي للقلب من 650-900-100 ملل، كما يتأثر سمك عضلة القلب ووزنه من 250-350-500 غرام.
- المداومة العامة تساعد على الاقتصاد في العمل القلبي بالتقليل من النبضات و بالزيادة في الدفع و السعة الدموية بحيث يكون ما بين 20-30 لتر في الدقيقة وبحجم كلي من 5-6 لترات.⁽¹⁾
- المداومة الهوائية تساعد على الزيادة المطلقة في عدد الكريات الدموية الحمراء كدعامة للنشاط الهوائي من خلال النقل المثالي للأوكسجين في العمليات الأيضية المختلفة، كما تساعد على الترتيب الحراري وقدرة مناعة الجسم مما يسمح قدرة عالية من مقاومة التعب.
- 4- نظرية و منهجية تدريب المداومة العامة: لتدريب المداومة العامة الهوائية يعتمد على الخطوات و المقاربة المنهجية الآتية:
- الأخذ بدرجة عالية من التقنين والتحكم في شدة التمرين، مدة التمرين، فترة الراحة ونوعيتها السلبية أو الإيجابية، عدد مرات التكرار وبأي شكل.⁽²⁾
- يجب أن تحدد تمارين بشدة قليلة من الحمل وفق نسبة مئوية من 30-50% من الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين وذلك في بداية التحضير خاصة العام منه.

1.Jürgen Weineck .Manuel D'entrainement . 4eme Edition. vigot2004 .p124.

2. أبو العلا أحمد عبد الفتاح . أحمد نصر الدين سيد . فسيولوجيا اللياقة البدنية . دار الفكر العربي ط 1 1993 ص.166.167.

- يمكن اعتماد تمارين بدنية مستمرة لفترة طويلة أو قد يتم على مراحل نسبيا، وقد يكون الأداء في التمارين على مقاومات أو مرتفعات وهو ما نسجله في التدريب بالجري عن طريق الفارتلك.
- يجب أن تتسم التمارين بالزيادة التدريجية في التمارين دون الوصول إلى إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي وذلك بزيادة المسافة أو شدة الجهد المبذول، كما يمكن استخدام تمارين تطويرية باعتماد مبدأ التحميل الزائد⁽¹⁾.
- يجب مراعاة العمل التدريبي على تموج حمل الوحدات اليومية المستخدمة مع الأخذ بعين الاعتبار التناوب مابين الراحة الكافية والعمل.
- يجب الاعتماد على مبدأ التنوع على عدم إهمال مبدأ خصوصية التدريب.
- يجب الأخذ بعين الاعتبار الفترة العمرية بحيث أن مرحلة ما قبل المراهقة تختلف في العديد من المظاهر عن البالغين حتى ما إذا كان مستواهم مرتفعا، إذ أن قدراتهم غير مكتملة و أقل مقدرة على مقاومة الصمود مع درجات الحمولة المرتفعة الناتجة عن النشاط الحركي الذي يؤديه لذا فالتدريب المكثف يؤثر على مستوى التأقلم الوظيفي.
- يجب رفع مستوى الاستهلاك الأقصى للأكسجين برفع قدرات التغلب على الحمولة ذات الحجم الطويل المدى بواسطة رفع مستوى سرعة الأنظمة التنفسية إلى الحد الأقصى.
- اعتماد التمارين المستهدفة لجميع المجموعات العضلية المشاركة بصفة أكبر وبشدة قريبة من القصوى التي تتطلب استهلاك كبير للأكسجين.
- اعتماد تمارين وفق طريقة التدريب المستمرة التي تشير إلى شدة 70-95 % من الحجم الأقصى للأكسجين وعلى مستوى مسافة مثالية تقدر بـ 3-50 كلم.
- اعتماد تمارين وفق الطريقة التكرارية ذات الشدة المحددة مابين 90-100 % من الحجم الأقصى لاستهلاك الأكسجين وبفترة راحة تقدر بـ 4 إلى 30 دقيقة وتكرر من 1-6 مرات.
- اعتماد الطريقة الفترية المنخفضة ذات الشدة المقدرة بـ 60-80 % من الحجم الأقصى لاستهلاك الأكسجين وبفترة راحة من 3-10 مرات بين كل مجموعة و بـ 12 - 40 تكرار .⁽²⁾

2-3-2- المداومة الخاصة:

1- تعريف المداومة الخاصة:

- هي قدرة الفرد على الاحتفاظ بكفاءته البدنية طيلة فترة أداء النشاط المعين بحيث:
- عرفها داك تشوف Dakatchof بأنها قدرة اللاعب على الوقوف ضد التعب الذي ينمو في حدود مزاولته لنشاط محدد.
- كما عرف ازو لين Azoline المداومة الخاصة بأنها ليست فقط القابلية على الكفاح مع التعب، لكنها القابلية على أداء الواجب بشكل فعال تحت متطلبات محددة بشكل دقيق أو لفترة زمنية محددة.
- المداومة الخاصة بلعبة كرة القدم هي مقدرة اللاعب على الأداء المهاري و الفني بدرجة عالية و لفترة طويلة، كما تعني المداومة التي تهتم بشكل مباشر بطبيعة ما تطلبه رياضة كرة القدم.⁽³⁾

1. محمد صبيح حسنين، القياس والتقويم، جمهورية مصر، دار الفكر العربي ط. 2، 1995، ص 301

2. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي ط 2، 2001، ص 170.

3. محمد عبده، صالح الوحش، مفتي إبراهيم محمد، أساسيات كرة القدم، دار عالم للمعرفة، 1994 ص 93.

- كذلك ارتباط المداومة بإحدى الصفات الحركية اللازمة لتحقيق متطلبات الأداء في النشاط التخصصي خلال مباراة كرة القدم.⁽¹⁾

2- أهمية المداومة الخاصة:

للمداومة اللاهوائية أهمية بالغة في النشاط الرياضي و في التسيير الأمثل للمنافسة الفعلية ذلك من خلال التفاعلات الكيميائية التي تسمح بدورها في الإمداد بالطاقة و تتمثل الأهمية في مايلي:

- المداومة اللاهوائية تساعد على تنمية إنتاج الطاقة بالنظام الفوسفاتي الكرياتيني أو نظام اللاكتيك.
- المداومة اللاهوائية تساعد على تحسين سعة المجمعات العضلية.
- المداومة اللاهوائية تساعد على تحسين كفاءة الحركات وفعالية الأداء الأفضل التي تحتاج إلى بذل طاقة أقل.
- المداومة اللاهوائية تساعد على زيادة المنظومات العضلية بزيادة التدريب اللاهوائي والذي يسمح بمستويات عالية من الكفاءة العضلية ومستويات أفضل من حامض اللاكتيك والذي يسمح للأوكسجين بالتححرر من حامض اللاكتيك لكي يكون إلكترونيا مما يقلل من التعب.

- زيادة قدرة إنزيمات الغليكوجان و تسمح بمتابعة التمارين رغم تكون حمض اللبن.

- المداومة الخاصة تسمح بالتدرب و التعود على إنتاج الطاقة في الظروف اللاهوائية.

- المداومة الخاصة تساعد على مقاومة التعب و التزامن مع متطلبات المنافسة.

- المداومة الخاصة تؤدي إلى الاقتصاد في إفراز هرمون الأدرينالين، و النورادرينالين بحيث يرى إكبلوم

EKBLOM بأن التدريب ذو شدة عالية لصفة المداومة لمدة 4 أسابيع يؤدي إلى انخفاض في نظام الجهاز

العصبي السمباتي Sympathicotonique وارتفاع في نظام التوتر العصبي المهم Vagotonique.⁽²⁾

3- نظرية ومنهجية تدريب المداومة الخاصة: يجب إتباع المعالم التدريبية و المنهجية الآتية لتدريب صفة المداومة اللاهوائية:

- يجب الاعتماد على استخدام تمارين ذات شدة عالية ولفترة زمنية قصيرة.

- يمكن الوصول إلى درجة التحميل الزائد وهي حالة عادية في عملية التأقلم الوظيفي خلال تدريب المداومة اللاهوائية.

- يجب ربط التدريب في المداومة اللاهوائية بمستوى زيادة السرعة تدريجيا و نقص المسافة تدريجيا أيضا.

- التدريب اللاهوائي يجب أن يوجه بصفة خاصة إلى البالغين باعتبار استعداداتهم الوظيفية لتحمل حمض اللاكتيك.

- يجب اعتماد طريقة التدريب الفترية التي تتسم بفترات عمل تقابلها فترات راحة إيجابية مثل الجري بشدة ضعيفة و التي من شأنها أن تحدث انقباضات عضلية خفيفة تسهم في إزالة الفضلات مما يؤدي إلى سرعة استعادة الشفاء.⁽³⁾

- تتمثل المكونات التدريبية لطريقة التدريب الفترية المرتفع الشدة بحمولة شدتها من 80-90% وبفترة راحة من 10-15 دقائق بشرط أن تكون مقدرة بثلاثي العمل المنجز.

1. أمرا لله البساطي. الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم. دار الجامعة الجديدة للنشر 2001. ص 60.

3. Jurgen Weineck. Manuel D'entraînement. 4eme Edition Vigot. p117.

1. محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي. ط 13 1994. دار المعارف. ص 91.

- يمكن الاعتماد على طريقة التدريب التكرارية التي تساهم في زيادة المخزون الطاقوي وفق عمل 45 ثانية إلى 2 دقيقة على الشكل التكراري 1-300 م، 2-400 م، 2-500 م، 1-600 م وبفترة راحة كاملة.⁽¹⁾

2-1- القوة العضلية:

يرى بعض العلماء أن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها الفرد للوصول إلى أعلى مراتب البطولة الرياضية، كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية الصفات البدنية كالسرعة والمداومة والرشاقة وخاصة بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التي يرتبط فيها استخدام القوة العضلية بجانب الصفات البدنية ويذكر بعض خبراء الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية، و التدريب الرياضي أن الأفراد اللذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية من التفوق.⁽²⁾

1- تعريف القوة العضلية:

تعددت مفاهيم القوة من عالم إلى آخر ومن أهم هذه التعاريف ما يلي:

- عرف **Thaxton** القوة العضلية بأنها المقدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد لها.

- كما عرفها **Sharkey** على أنها أقصى جهد يمكن إنتاجه لأداء انقباض عضلي إرادي واحد وترتبط بمدى سيطرة وتحكم الجهاز العصبي في القوة العضلية، وهذا يعني أن العضلة يمكن أن تنقبض بطريقة لا إرادية مثل ما يحدث عند التنبيه الكهربائي للعضلة.

- وعرفها **Lamb** أقصى مقدار للقوة يمكن للعضلة أدائه في أقصى انقباض عضلي واحد.⁽³⁾

- عرف **Harry** القوة بأنها أعلى قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمواجهة أقصى مقاومة خارجية

- في ضوء هذه التعاريف يتحدد مفهوم القوة العضلية في النقاط التالية:

- أن القوة العضلية هي المحصلة الناتجة عن أقصى انقباض عضلي دون تحديد ثابت أم متحرك.

- أن يكون الانقباض ذو درجة قصوى و يؤدي لمرة واحدة.

- أن يكون الانقباض إراديا أي تحت سيطرة الجهاز العصبي الإرادي.

- أن ترتبط القوة بوجود مقاومة تواجهها سواء كانت هذه المقاومة متمثلة في ثقل خارجي أم ثقل الجسم نفسه أم مقاومة منافس أم مقاومة الاحتكاك.

فالقوة العضلية تعتبر أهم الصفات البدنية لما لها من فاعلية كبيرة في الحياة العامة، وفي مجال التربية البدنية والتدريب الرياضي خاصة الأمر الذي دعى كثير من الباحثين في هذا المجال جعلها موضوعا لدراساتهم وأبحاثهم أمثال **Harry** ، **Klarck** ، **بيوتشر Biocher** **كروز Krouz**.⁽⁴⁾

2 . قاسم حسن حسين. تعلم قواعد اللياقة البدنية. ط1. 1998. دار الفكر العربي. ص 90 .

3. أحمد نصر الدين سيد. فسيولوجيا اللياقة البدنية. ط1. 1993. دار الفكر العربي. ص 88. 87.

3 أميرة حسن محمود. ماهر حسن محمود. الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي. ط1. 2008. ص 157. 158.

4 . أحمد نصر الدين سيد. فسيولوجيا اللياقة البدنية. ط 1. 1993. دار الفكر العربي. ص 97. 99.

2- أنواع القوة العضلية:

صنفت القوة العضلية إلى عدة أصناف أقسام كما يلي:

1-2- القوة القصوى: وهي أقصى قوة يمكن للعضلة أو المجموعة العضلية إنتاجها من خلال الانقباض الإرادي.

- عرفها ويلمور Wilmar بقدرته العضلة أو مجموعة عضلية على بذل أقصى جهد ضد مقاومة لمرة واحدة.
- عرفها ميشيل Michel بأقصى كمية من المقاومة الخارجية التي يمكن التغلب عليها لمرة واحدة تطبيقية، وأهم الأمثلة التطبيقية للقوة القصوى رفع الأثقال، كمال الأجسام، المصارعة والتجديف.

2-2- القوة المميزة بالسرعة:

يحتاج الأمر في كثير من الأنشطة الرياضية إلى سرعة القوة مثلا العدو، الوثب وفي الألعاب الجماعية كالقذف في كرة القدم وغالبا ما ترتبط هذه الأنشطة بالمداومة عندما يتطلب الأمر أداء الكثير من التكرارات أثناء المنافسة.

1- تعريف القوة المميزة بالسرعة: وهي قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة، الأمر الذي يتطلب درجة من التوافق مع دمج صفة القوة وصفة السرعة في مكون واحد وترتبط القوة المميزة بالسرعة بالأنشطة التي تتطلب حركات قوية وسريعة في آن واحد كالألعاب الوثب والرمي لمختلف أنواعه وألعاب العدو السريع ومهارات ركل الكرة.⁽¹⁾

- كما عرفها عادل عبد البصير بمقدرة الجهاز العضلي العصبي للتغلب على مقاومة بسرعة انقباض عالية.
- كما يعرف هاري Harry و فري Free القوة المميزة بالسرعة بأنها قدرة النظام العصبي العضلي في التغلب على مقاومات بأكبر سرعة تقلص ممكنة.⁽²⁾

- كما أن القوة المميزة بالسرعة تعني مقدرة العضلة في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية عالية وهنا يبرز دور الربط بين القوة العضلية في حد ذاتها وإمكانية إخراجها بأقصى سرعة وهذا النوع من القوة العضلية هو النوع السائد في رياضة كرة القدم ويرجع ذلك إلى أن الإعداد البدني و المهاري والخططي خلال المباراة يتطلب سرعة أداء عالية جدا.⁽³⁾

- كما أنها الانقباض العضلي الحاصل خلالها يكون ناتجا عن عدد كبير جدا من الألياف العضلية ويقل العدد الذي ينقبض عادة في القوة القصوى.

- كما تعرف على أنها سرعة الانقباض العضلي الذي يتسم بزيادتها المفرطة إذ تنقبض العضلة أو المجموعة العضلية بأقصى سرعة لها.⁽⁴⁾

- أنه الأداء الذي يتراوح زمن الانقباض العضلي فيه ما بين جزء من الثانية إلى ثانية واحدة وأهم الأمثلة التطبيقية للقوة المميزة بالسرعة هي: الوثب العالي، الوثب الطويل، دفع الجلة، إطاحة المطرقة، ركل الكرة.

1. أبو العلاء احمد عبد الفتاح . احمد نصر الدين سيد . فيزيولوجيا اللياقة البدنية . دار الفكر العربي . ط1 1993 . ص 289.

2. مفتي إبراهيم حماد . التدريب الرياضي الحديث . تخطيط وتطبيق وقيادة . ط1 . 2001 . دار الفكر العربي . ص 169.

3 . Jürgen Weineck . Manuel D'entrainement . 4eme edition Vigot . p178.

4. مفتي إبراهيم محمد و محمد عبده صالح الوحش . أساسيات كرة القدم . الطبعة 1 . 1994 . دار العلم للمعرفة . ص 93.

- كما يعرفها ليتزلتر **Letzelter** أنها مختلف القدرات والمظاهر والمثلة في قوة القفز، قوة القذف، قوة الرمي، قوة الجر، قوة الركل، قوة الهجوم.

- كما تعرف على أنها تحقيق وتنفيذ الحركات بتنسيق بين حركتي القوة والسرعة في آن واحد وبكثافة وتواتر النبضات العصبية.

2- أهمية القوة المميزة بالسرعة: يمكن تحديد هذه الأهمية الوظيفية و التدريبية للقوة المميزة بالسرعة فيما يلي:

- القوة المميزة بالسرعة تساعد على مزدوجة للصفات البدنية و النفسية باعتبارها صفة نفسوحركية.
- القوة المميزة بالسرعة تساعد على تطوير صفة الرشاقة خلال مرحلة الطفولة من خلال التعلم الحركي وهو ما يكسب المهارة الرياضية بشرط مراعاة توزيع الحمولة.
- يساعد تدريب القوة المميزة بالسرعة اكتساب السرعة اللادورية و الدورية.
- تدريب القوة المميزة بالسرعة يساهم في تكوين توافق ما بين العضلات وما بين العضلة في حد ذاتها.
- القوة المميزة بالسرعة تساعد على اكتساب التقنية التخصصية من خلال التقلص والتناسق ما بين العضلات.⁽¹⁾

3- نظرية ومنهجية تدريب القوة المميزة بالسرعة:

- يجب اعتماد تمارين تدريب ذات شدة قصوى مما يساعد على تطوير عمل الألياف العضلية BII التي تتطلب حركات قوية وسريعة.
- كذلك اعتماد تمارين ذات شدة كبيرة يعد مطلب وعامل حاسم لتطوير القوة المميزة بالسرعة وتطوير الألياف العضلية نوع BII التي تسمح لباقي الألياف العضلية الأخرى بلوغ أسرع وأقصى تقلص وإنتاج أكبر قدر ممكن من القوة.
- يجب اعتماد تمارين وظيفية بأداء وتناسق عضلي بسرعة وبقوة.
- التناسق ما بين العضلات وسرعة التقلص يتطور بالتدريبات التي تشارك بأداء ديناميكي انفجاري وشدة قصوى.
- التدريب بالطريقة البليومترية وبالطريقة العكسية يؤدي إلى نجاح كامل للقوة المميزة بالسرعة.
- قوة تقلص الألياف العضلية يتعلق بالقسم العرضي أو حجم العضلات المشاركة ربما يتطور بالطريقة التكرارية القصوى أو تدريب القوة القصوى.

- في الدورة السنوية للتدريب نبدأ في المرحلة التحضيرية بالبحث على المستوى الأقصى للقوة كقاعدة عمل لاحقة.

- يمكن استخدام تمارين بدنية بشدة انقباض عضلي بسرعات عالية نسبيا وذلك بزيادة معدلات المقاومات وتخفيض في سرعة الأداء ويمكن تلخيصه تطبيقيا بعدد تدريب أسبوعي من 2-3 حصص، وبشدة أداء من 70-80% وبعدها أداء التمرين ب 7-8 مرات وبراحة مقدرة ب 3-5 دقائق وبمجموعات من 2-3.

1. مفتي إبراهيم حماد. التدريب الرياضي الحديث . تخطيط وتطبيق وقيادة. نفس المرجع. ص 170.

- في المرحلة التنافسية القوة كشرط أساسي يمكن التفاؤل بتطويرها للتناسق بين العضلات وما بينها.⁽¹⁾

2-3- مداومة القوة:

يحتاج الأمر إلى مداومة القوة في كثير من الأنشطة الرياضية التي تتطلب منافستها تكرار استخدام القوة، ونظرا لان المقاومات التي يتعين التغلب عليها مختلفة ولان فترة استمرار المنافسات متفاوتة إلى حد كبير.

2-3-1- تعريف مداومة القوة: يمكن إفادة التعاريف الخاصة بمداومة القوة بناء على أنها صفة مركبة و هي كالآتي:

- عرفها نيومان Neumann بأنها قابلية إنتاج قوة قبل كل تأقلم شرطي لدى الألياف العضلية لهزة بطيئة أو سريعة العمل لفترة طويلة نسبيا، كذلك التحكم الجيد لعناصر التقلص العضلية.⁽²⁾

- كما تعرف أيضا أنها قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومة معينة لأطول فترة ممكنة في مواجهة التعب وعادة ما تتراوح هذه الفترة ما بين 6 دقائق إلى 8 دقائق ويظهر هذا النوع من القوة في رياضات التجديف والسباحة والجري حيث أن قوة الدفع أو الشد تؤدي إلى زيادة المسافة المقطوعة كمحصلة لزيادة السرعة، وذلك مع الاحتفاظ بدرجات عالية من تحمل الأداء خلال تلك الفترة الزمنية المحددة.⁽³⁾

- عرفها ثاكستون Thaxton قدرة العضلة على أو المجموعة العضلية على أداء عدة انقباضات ضد مقاومة لفترة من الوقت أو المحافظة على الانقباض الأيزومتري لأطول مدة زمنية.

- وعرفها إبراهيم حماد بأنها المقدرة على الاستمرار في إخراج القوة أمام مقاومات لفترة طويلة.⁽⁴⁾

2-3-2- أهمية مداومة القوة: يمكن حصر الأهمية الوظيفية والرياضية لمداومة القوة فيما يلي:

- تدريب مداومة القوة يساعد على تقليل مشاركة الألياف العضلية اقل من ذلك العدد المنقبض عادة في القوة المميزة بالسرعة وهو ما يساعد على الحصول على فترة راحة نسبية.

- مداومة القوة تساعد على تأقلم الانقباض العضلي الذي يكون مستمرا لزمان يتراوح بين 45 ثانية إلى عدد كبير من الدقائق.

- تدريب مداومة القوة يساعد على زيادة كفاءة الفرد في إنجاز المتطلبات اليومية ذات الجهد البدني و العصبي.⁽⁵⁾

- تدريب مداومة القوة يساعد على كسب الثقة النفسية للفرد فهي تمنحه درجة جيدة من الإدراك، ويكون له نوع من الاتزان الانفعالي وتدعم لديه عناصر الشجاعة.⁽⁶⁾

1 . Jürgen Weineck .Manuel D'entrainement . 4eme edition Vigot .p228.

2 . السيد عبد المقصود .نظريات التدريب الرياضي . تدريب و فسيولوجيا القوة . مركز الكتاب للنشر . ط 1 . 1997 . ص 158.

3 . أبوالعلاء احمد عبد الفتاح . احمد نصر الدين سيد . فيزيولوجيا اللياقة البدنية . دار الفكر العربي . ط 1 . 1993 . ص 170.

4 . مفتي إبراهيم حماد . التدريب الرياضي الحديث : تخطيط وتطبيق وقيادة . ط 1 . 2001 . دار الفكر العربي . ص 170.

5 . وجدي مصطفى الفاتح . محمد لطفي السيد . تأسيس العملية للتدريب الرياضي والمدرّب . دار الهدى . ص 106. 107.

6 . أبو العلا أحمد عبد الفتاح . أحمد نصر الدين سيد . فسيولوجيا اللياقة البدنية . نفس المرجع . ص 90.

2-3-3- نظرية ومنهجية تدريب مداومة القوة: لتدريب هذه الصفة البدنية المركبة يمكن الاعتماد على المعالم المنهجية الآتية.

- يشير نوكر Nocker إلى أن القدرة الهوائية قابلة للتدريب أثناء كافة المراحل السنية ونظرا لان مداومة القوة أساسا شكل من أشكال التحمل اللاهوائي بشرط التوزيع المنظم للحمولة خاصة الفئات الشبانية.
- يجب الاعتماد على تمارين مداومة قوة على مستوى التحمل اللاهوائي ومستوى القوة القصوى.
- ويشير العلماء إلى عدم وجود تأثير للعمر على مستوى قابلية تدريب مداومة القوة، ففي أحد التجارب أمكن إثبات أن معدل التقدم في مستوى مداومة القوة لدى الصبيان كان مساويا لأولئك الذين كانوا أكبر منهم في العمر بثلاث سنوات.⁽¹⁾

- يمكن اعتماد تمارين بدنية لتطوير مداومة القوة على 30-40% من أقصى شدة و بتكرار 25-50% من التكرارات وبمجموعات 4-6 بشرط استعمال التدريب الدائري وبفترات راحة غير كاملة بين كل تمرين وكاملة بين كل سلسلة، كما يمكن برمجة تمارين بشدة 40-60% وبعدها تكرارات من 50-75% لأقصى تكرار و بمجموعات عمل من 3-5 وفق تدريب دائري وبفترات راحة من 30-40 ثانية.
- يمكن أن نقول في قدرة مداومة القوة الخاصة يكون الصبيان والبنات وكذا تلاميذ مرحلة المدرسة المتأخرة على نفس المستوى من القابلية، ولا يتوقف مستوى قابلية تدريب مداومة القوة لا على السن ولا على الجنس.⁽²⁾

3- أهمية القوة العضلية: في الآونة الأخيرة أخذ من مفهوم القوة العضلية معاني كثيرة ومتعددة فقد استخدمه العامة لحفظ الصحة مرادفا حتى أنهم اعتبروا صحيح الجسم هو الفرد ذو العضلات القوية وتكمن أهمية القوة العضلية في :
- أن القوة تساهم في إنجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في كافة الرياضات وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء.

- تساهم القوة في تقدير عناصر الصفات البدنية الأخرى مثل السرعة، المداومة، الرشاقة لذا فهي تشغل حيزا كبيرا في برامج التدريب الرياضي.

- تعتبر القوة محدد هاما في تحقيق التفوق الرياضي والوصول إلى درجات عالية في معظم الرياضات
- القوة العضلية تعمل على وقاية الرياضي من بعض الإصابات كالانزلاق الغضروفي، كما أن قوة عضلات البطن تساعد على مقاومة ضغط الأحشاء الداخلية مما يمنع إصابات أسفل الظهر، كما يعطي للجسم القوام الجيد.

- تهدف القوة العضلية على منح درجة عالية من الثقة بالنفس وتضفي عليه نوعا من الاتزان الانفعالي وتدعم لديه عناصر الشجاعة و الجرأة.⁽³⁾

1. السيد عبد المقصود. نظريات التدريب الرياضي. تدريب وفسولوجيا القوة. ط1 1998 مركز الكتاب للنشر ص 221,224.

2. Jürgen Weineck. Manuel D'entraînement. 4eme Edition Vigot. p149.150.

3. مفتي إبراهيم حماد. التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتدريب وقيادة. دار الفكر العربي. ط1. 2001. ص 168

4- نظرية ومنهجية تدريب القوة العضلية: باعتبار الأهمية الكبرى للقوة العضلية في مجال تكوين التفوق الرياضي يمكن الاعتماد في تدريبها على المعالم المنهجية الآتية:

- يجب استعمال تمارين ذات مقاومات عالية خارجية على شكل أوزان وعتاد بيداغوجي، أو مواد كالرمل و الماء، كما يمكن استعمال مقاومة الزميل.

- يجب استعمال الأوزان مع مقاومة الجسم لها كسحب وزن.

- يمكن استعمال تمارين ذاتية متعلقة بوزن الجسم و تكوينه المرفولوجي⁽¹⁾.

- يجب استعمال طرق العمل مع حمولات خفيفة و تكرارات قصوى، مع الاعتماد على مبدأ التدرج و الزيادة في حمولة المقاومات الخارجية.

- لتطوير القوة القصوى الديناميكية القوة الانفجارية يجب الاعتماد على الطريقة التكرارية التي تعتمد على شدة انفجارية للمثير ما بين 85-100 % وبتكرارات من 1 إلى 5، بفترة راحة من 2-5 دقائق، وبعدها مجموعات ما بين 3-5 أو 5-8.

- لتدريب القوة القصوى للتضخيم العضلي نستخدم على الطريقة التكرارية ذات الشدة المقدره بنسبة 70-85% وبعدها تكرارات من 6-10 و بفترة راحة 2-5 دقائق، بمجموعات من 3-5.

- لتطوير مداومة القوة القصوى أو مداومة القوة المميزة بالسرعة ذات الأداء الانفجاري نستخدم على الطريقة الفترية المرتفعة الشدة المحددة ب 30-70% وبتكرارات ما بين 8-20 و بفترة راحة من 60-90 ثانية و بمجموعة تكرارات من 3-5⁽²⁾.

1-3- السرعة:

تعتبر السرعة إحدى مكونات الإعداد البدني وإحدى الركائز الهامة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية، وهي لا تقل أهمية عن القوة العضلية وباقي الصفات البدنية.

1- تعريف السرعة:

يرى البعض أن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي ويرى البعض الآخر أن السرعة هي القدرة على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن بحيث عرفها.

- بيوكير BIoKER بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة.

- وعرفها قرادسر Grdsser بأنها قابلية الاستجابة السريعة التي تحصل جراء الحافز والاستثارة مثل الانطلاق في البداية وتساوي زمن رد الفعل وسرعته.

- عرفها قاسم حسن حسين بأنها قابلية الأداء الحركي بمقاومات مختلفة وفق أقصى سرعة وتساوي السرعة الحركية القصوى في الحركات، كما عرفها أيضا بأنها قابلية الارتباط بين الزيادة في المسافة نسبة للزيادة في الزمن أي التغير بالزمن⁽³⁾.

1. Helga et Letzelter. Entraînement de la force.théorie.méthodes.pratique.edition Vigot 1990.p216.

2. Jürgen Weineck .Manuel D'entraînement . même ouvrage.p198.199.

3. قاسم حسن حسين . تعلم قواعد اللياقة البدنية . دار الفكر للطباعة والنشر . ص 171.

- عرفها لارسون Larsen و يocom بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله وبذلك عدد الحركات في الوحدة الزمنية.

- عرفها فرانك ديك Frank Dick بأنها القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم أو الجسم ككل في أقل زمن ممكن.

- وعرفها كلارك Clark بأنها تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل بين حالة الانقباض وحالة الاسترخاء العضلي.⁽¹⁾

2- أنواع السرعة: باعتبار الأهمية الموجهة للسرعة كصفة بدنية ونفسية وحركية وعصبية تعددت كذلك أنواعها:

1-2- السرعة كصفة مركبة: تتميز في عنصر السرعة كصفة مركبة الأصناف التالية:

1-1-2- السرعة المميزة بالقوة: هي القدرة على رد مقاومة بسرعة قصوى في أقل زمن ممكن مثل القفز العمودي والقذف في كرة القدم.⁽²⁾

كما تعرف أيضا بأنها قدرة اللاعب على إخراج القوة بأقصى انقباض عضلي بمعدل عالي من السرعة.⁽³⁾

2-1-2- مداومة السرعة: هي القدرة على مقاومة ضياع السرعة لحظة التعب لسرعات التقلص الأقصى والأقل من الأقصى في تنفيذ الحركات الدورية مع المقاومات الممكنة مثل الجري لمسافات متوسطة.

وهي أيضا القدرة على مقاومة التعب عند أداء أعمال بدرجة سرعة ابتداء من قبل القصوى حتى القصوى.

كما تعرف بأنها القدرة على الاحتفاظ بمعدل عال من سرعة الحركة أثناء تكرار الجري.

3-1-2- مداومة السرعة القصوى: هي القدرة على مقاومة ضياع أو تناقص لحظة التعب لسرعات التقلص الأقصى في التنفيذ الحركة الدورية مثل : الجري لمسافات قصيرة.

وتعرف أيضا بأنها القدرة على مقاومة أداء حركات دورية متكررة لفترات قصيرة بأقصى سرعة ممكنة.

2-2- السرعة كصفة خالصة: تتميز في عنصر السرعة كصفة خالصة عدة أصناف هي:

1-2-2- سرعة الحركة الوحيدة: هي قدرة غير دورية معناها مرتبط بحركة وحيدة كما أنها قدرة التنفيذ

بسرعة قصوى لحركة وحيدة ضد مقاومة ضعيفة، وهي أيضا قدرة إنجاز حركة أو مهارة حركية واحدة في

أقل زمن ممكن، ومن مظاهرها دفع الجلة، رمي الرمح والقرص، البدء في السباحة والوثب والملاحظ كله أنها حركات مغلقة ووحيدة.

2-2-2- سرعة الحركة المركبة: هي قدرة إنجاز أكثر من مهارة حركية لمرة واحدة وفي أقل زمن ممكن ومن

مظاهرها الوثب، الضرب الساحق في الكرة الطائرة أو الاستلام والتمرير في كرة القدم وكرة السلة.⁽⁴⁾

3-2-2- سرعة رد الفعل: تعتبر من الصفات الثانوية لصفة السرعة ويحدد مفهومها على الشكل الآتي:

1- تعريف سرعة رد الفعل:

- هي قدرة قراءة مثير في لحظة موجزة المدة محددة بمثير حسي.

1. Claude bayer . formation du joueur. Edition Amphora 1993 . p55.56 .

2. Jürgen Weineck . Manuel D'entraînement . 4eme édition 2000 . Vigot. p294.

3. أمر الله البساطي . الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم . تخطيط . تدريب . قياس . دار الجامعة الجديدة للنشر . ص 89.

4. Jürgen Weineck . Manuel D'entraînement . meme ouvrage . Vigot. p294.325.326.

- كما أنها قدرة الاستجابة لمثير في أقل زمن ممكن وفق استجابة عضلية انطلاقاً من الإحساس.
- وأيضاً هي قدرة الاستجابة وسرعة زمن الرجوع مع تناسق عصبي عضلي.
- 2- أنواع سرعة رد الفعل: من خلال هذه المفاهيم المتعددة لسرعة رد الفعل نحدد ثلاثة أنواع لها:
 - 1-2- سرعة رد الفعل البسيط: يعبر عنه بالزمن المحصور ما بين لحظة ظهور مثير واحد معروف من قبل وبين لحظة الاستجابة له كما هو الحال عند انطلاق إشارة الجري والسباحة.
 - 2-2- سرعة رد الفعل المركب: ونعني به الزمن المحصور ما بين ظهور مثيرين للتمييز بينهما والاستجابة لأحدهما بعد إجراء عملية التمييز بين المثيرين كما هو الحال عند الملاكمين.
 - 3-2- سرعة رد الفعل المتعكس: وهو الزمن المحصور بين ظهور المثير والاستجابة له من خلال عزل التفكير واتخاذ القرار في الفعل المطلوب القيام به كما هو الحال عند حراس المرمى في كرة القدم.⁽¹⁾
- 3- أهمية سرعة رد الفعل: الأهمية الرياضية لسرعة رد الفعل في مدى مشاركتها في بناء التفوق الرياضي و التي نوجزها فيما يلي:
 - تساعد على تركيز الأنزيمات اللاهوائية كما تساعد على التناسق العصبي العضلي.
 - سرعة رد الفعل تساعد على إنجاز الأجهزة الحسية ونقلها إلى الجهاز العصبي المركزي.
 - سرعة رد الفعل تساعد على توظيف المصادر اللاهوائية بدون وجود حمض اللاكتيك.
 - سرعة رد الفعل تساعد على إكساب الرياضي درجات التفوق المرتبطة بالاختصاص.
 - سرعة رد الفعل تساعد على تطوير القدرات النفسية والإدراكية باعتبارها صفة نفسوحركية.
 - سرعة رد الفعل تساعد في التعود على الاستجابات الحسية المختلفة.
 - سرعة رد الفعل تساعد على التعلم الحركي نظراً لارتباطها بالمجال الحسي والإدراكي.
 - تساعد سرعة رد الفعل على التكامل الوظيفي لمختلف الصفات البدنية التناسقية الأخرى القوة و المرونة و الرشاقة.⁽²⁾
- سرعة رد الفعل تساعد على استجابة الأجهزة الحسية للمثير ونقلها إلى الجهاز العصبي المركزي ثم الاستجابة الحركية.
- 4- نظرية ومنهجية تدريب سرعة رد الفعل:
 - يستحسن لتدريب سرعة رد الفعل استعمال طريقة رد الفعل بصورة متشابهة والتي يتم من خلالها تكرار الاستجابة كرد فعل للمثير بأسلوب واحد غير مغاير.
 - كما يمكن تكرار رد الفعل بصورة غير متشابهة ويتم من خلالها تكرار الاستجابة كرد فعل للمثير من خلال التغيير في اتجاهات الاستجابة وترتيبها.
 - يمكن استعمال التمارين وفق زيادة و إنقاص مدة المثير و التدريب عليها و التي تعتمد على العلاقة بين سرعة رد الفعل و المقدرة على التفريق بين الفترات الزمنية القصيرة.

1. مفتي إبراهيم حماد . التدريب الرياضي الحديث تخطيط . تطبيق . قيادة. دار الفكر العربي. ط1. 2001. ص208.

2.Abdul Hafidh Kadri.Alsaaid Yahayoui.The impact of educational units proposed by small games in the developement of the speed of transition and the speed of reaction to students: first years average 11-12 16 years. article in 22 decembre 2017.N :22.pages.195.200.

- اعتماد طريقة تطوير الإحساسات التي تعتمد على المقدرة على الحس بالفترات الزمنية البسيطة جدا و التي بدورها تحسن سرعة رد الفعل.

- يمكن الاعتماد على تمارين بدنية وحسية ذات شدة قصوى 100% مع مراعاة استهداف سرعة رد الفعل البسيط و المركب، بزمان يحدد بجزء من الثانية، وبفترات راحة تسمح للجهاز العصبي المركزي باستعادة الشفاء وعادة ما تكون راحة كاملة، ويعاد تكرار نفس التمرين من 5-10 مرات.⁽¹⁾

2-2-4- السرعة الانتقالية:

1- تعريف السرعة الانتقالية: انحصرت تعاريف السرعة الانتقالية على مستوى المسافة و الزمن بحيث عرفت على أنها:

- محاولة الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة وهذا يعني محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن.

- وعرفها هاري Harry أنها تحرك للأمام بأسرع ما يمكن وهي تعني قطع مسافة محدودة في أقل زمن ممكن مثل العدو في ألعاب القوى أو السباحة لمسافة قصيرة.⁽²⁾

- كما يقصد بها القدرة على التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن وتنقسم إلى قسمين هما سرعة الجري لمسافة بسيطة و سرعة قصوى في الجري.⁽³⁾

2- أهمية السرعة الانتقالية: للسرعة الانتقالية أهمية بالغة في مختلف الأنشطة الرياضية نذكر منها:

- زيادة السرعة مهمة جدا في مختلف الأنشطة الرياضية بحيث امتلاك أحسن سرعة هو مؤهل بدني لممارسة النشاط الاختصاصي.

- تساعد السرعة الانتقالية على التناسق العصبي العضلي.

- السرعة من خلال الانقباضات والتمديدات العضلية تساعد على زيادة قدرة العضلات على التمدد كما تساعد على تقلص أكبر عدد ممكن من العضلات.

- تساعد على الزيادة في الاستطاعة العضلية وتحسين القوة القصوى خاصة.

- تساعد على تأقلم جسم الرياضي بتحمل إنتاج الطاقة اللاهوائية حمض اللاكتيك.

- السرعة تساعد على تكامل التحليل الوظيفي وتنظيم الشد العضلي تحت المستلزمات الزمنية والمكانية الهادفة.

- السرعة الانتقالية تساعد على أداء الواجبات التنافسية.

- تساعد على زيادة المخزون الطاقوي من الكرياتين فوسفات والادينوزين ثلاثي الفوسفات.⁽⁴⁾

- تساعد على نجاح العديد من التقنية الحركية.

1 . محمد عوض بسيوني. فيصل ياسين . نظريات وطرق التربية البدنية د م ج ج. 1992. ص 183.

2. محمد صبحي حسنين. أحمد كسري. معاني موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي. مركز الكتاب للنشر ط1. القاهرة 1998. ص 183.

3 . محمد حسن علاوي . محمد نصر الدين اختبارات الأداء الحركي دار الفكر العربي ط 3 1994 . ص 233.

4 . Edgar Thill . Raymond homes .l'éducateur sportif. 5eme edition.Vigot . p 251.

- 3- نظرية ومنهجية تدريب السرعة الانتقالية: نظرا إلى الأهمية البالغة لصفة السرعة الانتقالية في بناء القدرات التناسقية و ارتباطها بالصفات البدنية الأخرى يمكن انتهاز الخطوات الآتية لتدريب السرعة.
 - يجب استعمال التمارين ذات التنبيه الدقيق من أجل إخراج سرعة مناسبة ودرجة الحمولة.
 - يجب أن لا تنخفض شدة التمارين حتى النهاية بالرغم من التعب المتكون جراء الحمولة.
 - يمكن الاعتماد أثناء تحديد هدف التطوير العام للسرعة على الألعاب الرياضية على مساحات مصغرة وذلك بالنسبة للرياضة المتعددة الاختصاصات.
 - يجب اعتماد تمارين السرعات بالعاب جد سريعة على شكل حركات تؤدي بسرعة عالية.⁽¹⁾
 - للتطوير السرعة يجب اعتماد تمارين محددة للنشاط المتخصص التي تتشابه بصفة كبيرة مع وضعيات المنافسة الفعلية.
 - يمكن الاعتماد على تمارين من الاختصاصات الأخرى الجماعية و الفردية و سباقات السرعة و العدو.
 - من ناحية التطبيقية تعتبر الطريقة التكرارية ذات الشدة الكبيرة القصوى المحددة ب 90-100% وبحجم تكراري من 1-6 أفضل الطرق لتطير السرعة بشكل عام.
- 2-2-5- مداومة السرعة: تتطلب طبيعة الأداء في كرة القدم أن يتميز أداء اللاعب بمداومة السرعة لكي يتمكن من قطع مسافات قصيرة وسريعة لمرات عديدة خلال المباراة، وخلال ذلك تتنوع خطوات اللاعب من المشي إلى العدو السريع إلى الهرولة.⁽²⁾
- 1- تعريف مداومة السرعة: باعتبار أنها صفة بدنية مركبة من الناحية الحركية فان من أهم مفاهيمها مايلي:
 - هي المقدرة على استمرار أداء الحركات المماثلة أو غير المماثلة وتكرارها بكفاءة عالية لفترات طويلة بسرعات عالية، دون هبوط مستوى كفاءة الأداء.
 - أنها تعني المقدرة على الاحتفاظ بسرعة الحركة في ظروف الحمل المستمر، ويرى آخرون أنها مقدرة الفرد الرياضي على مقاومة التعب عند أداء أعمال تدريبية ذات شدة عالية تتراوح بين الشدة الأقل من القصوى إلى شدة قصوى من 85-100% على أن يكون اكتساب وإنتاج الطاقة تحت ظروف لا هوائية.⁽³⁾
 - تعرف على أنها قدرة الحفاظ لأطول مدة ممكنة على سرعة العدو القصوى، وهي أيضا قدرة التحمل المطلوبة لمقاومة الإرهاق والتعب والتي عادة ما تكون عند حمل بأقصى كثافة تقترب من 85-100% والسائد هو التمرينات اللاهوائية عند إنتاج الطاقة.
- 2- أهمية مداومة السرعة: تكمن أهمية الصفة المركبة مداومة السرعة في اكتساب درجات التأقلم الطاقوي ويمكن حصرها فيمايلي:
 - يساعد تدريب مداومة السرعة على إنتاج العضلة للطاقة بنظام الأيض في غياب الأوكسجين ولوجود حمض اللبن.
 - يساعد تدريب مداومة السرعة على تحمل حمولة تتراوح فترة الأداء فيها من 30 ثانية إلى 60 ثانية للاستطاعة و60 ثانية إلى 3 دقائق للقدرة.

1. Jürgen Weineck .Manuel D'entrainement .4eme edition. Vigot p 276.

2. أبو العلا أحمد عبد الفتاح .أحمد نصر الدين سيد. فسيولوجيا اللياقة البدنية ط1 1993 .دار الفكر العربي .ص439.

3 . مفتي إبراهيم حماد. التدريب الرياضي الحديث . تخطيط . تطبيق . قيادة . دار الفكر العربي 2001 . ص 203 .

- تساعد مداومة السرعة على قدرة العضلة على تحمل نقص الأوكسجين وزيادة في قدرتها على استخدام نظام الطاقة اللاهوائية مع تحمل حمض اللبن في العضلات والدم.

- تساعد مداومة السرعة على إعادة بناء أدينوزين ثلاثي الفوسفات ATP لاهوائيا بواسطة عملية الجلوكزة اللاهوائية وتختلف هنا مصدر الطاقة حيث يكون غذائيا من التمثيل الكربوهيدرات التي تتحول إلى صورة بسيطة في شكل سكر جلوكوز يمكن استخدامه مباشرة لإنتاج الطاقة وعند استخدام الجلوكوجين أو الجلوكوز لإنتاج الطاقة في غياب الأوكسجين فان ذلك يؤدي إلى تراكم حمض اللبن.⁽¹⁾

- تساعد مداومة السرعة على زيادة مدى تقلص الألياف العضلية السريعة البيضاء FT التي تتميز بالتقلص السريع أثناء المجهودات والمؤثرات العالية الشدة.

3-نظرية ومنهجية تدريب مداومة السرعة: لتدريب هذه الصفة يمكن إتباع التوجيهات المنهجية الآتية:

- أن يكون تكرار الأداء في الجري بالسرعات الأقل من القصوى أو القريبة من القصوى، مع إعطاء فترة راحة طويلة نسبيا بدرجة تسمح بإمكانية التكرار بنفس مستوى سرعة الأداء، ويمكن أداء مجموعة من التكرارات مع راحة بين كل تكرار وآخر من 2 إلى 4 دقائق و تكون مسافات التكرارات قصيرة مع مراعاة زيادة فترة الراحة بين المجموعات لتكون في حدود 10' إلى 15'

- التدريب بالسرعة القصوى أو الأقل من القصوى لمسافات تزيد عن المسافة الأصلية مرتين.

- زيادة مسافة التدريب بالسرعة القصوى في حدود 10 إلى 20 % عن المسافة الأصلية.

- استخدام السرعات المتغيرة خلال قطع المسافة كجري 50م سرعة متزايدة، 50م سرعة ثابتة ثم 50م سرعة متزايدة مرة أخرى.

- أداء تكرارات مرتفعة الشدة لمسافات قصيرة 30 إلى 60 مترا.⁽²⁾

- كما تتطلب طبيعة ألعاب كرة القدم أن يتميز الأداء بمداومة سرعة لزيادة قدرة اللاعب على أداء مسافات قصيرة و سريعة لمرات كثيرة خلال المباراة، وخلال ذلك تتنوع طبيعة خطوة اللاعب من المشي إلى العدو السريع إلى الهرولة.

4-1 المرونة العضلية: تعتبر المرونة إحدى الصفات البدنية الهامة للأداء الحركي سواء من الناحية النوعية أو الكمية حيث تشكل مع باقي الصفات البدنية كالقوة والسرعة والمداومة والرشاقة، الركائز التي يتأسس عليها اكتساب إتقان الأداء الحركي كما تساهم بقدر كبير في التأثير على تطوير الصفات الإرادية.⁽³⁾

1-تعريف المرونة العضلية: تعددت مفاهيم المرونة من عالم لأخر، ومن أهم هذه التعاريف مايلي:

- المرونة هي المدى الحركي المتاح في المفصل أو عدد المفاصل أو هي كفاءة الفرد على أداء حركة لأوسع مدى.

- يقصد بالمرونة قدرة الفرد على أداء الحركات في المفاصل بمدى كبير دون حدوث أي ضرر بها كالتمزقات العضلية و الأربطة المحيطة بالمفاصل.⁽⁴⁾

1 . أبو العلا أحمد عبد الفتاح . أحمد نصر الدين سيد. فسيولوجيا اللياقة البدنية ط1 1993 . دار الفكر العربي . ص 164

2 . Jürgen Weineck . Manuel D'entrainement . 4eme edition Vigot . 1997 p.63.

3 . عادل عبد البصير على . التدريب الرياضي والتكامل بين النظري والتطبيقي . م الكتاب للنشر ط1 1999 . ص 144.

4 . أمر الله احمد البساطي. التدريب والإعداد البدني في كرة القدم. منشأة المعارف بالإسكندرية . ط 1 . ص 191.

- عرفها كيورتن Curretton بأنها إمكانية الجسم للتحرك بسهولة إلى المدى الكامل للحركة.⁽¹⁾
- كما عرفها بارو Barrow بأنها مدى وسهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة.⁽²⁾
- وعرفها هاري Harré بأنها قدرة الفرد على أداء الحركة بمدى واسع.
- 2- أنواع المرونة العضلية: تعددت التقسيمات التي تدور حول المرونة، فقد يقوم البعض بتقسيمها من حيث الشمولية والخصوصية ومن حيث الإيجابية والسلبية.
- 2-1- من حيث الشمولية والخصوصية: تنقسم المرونة من حيث الشمولية والخصوصية إلى:
 - 2-1-1- المرونة العامة: وتعني القدرة على أداء الحركات لمدى واسع في جميع مفاصل الجسم طبقاً لأنواعها المختلفة.⁽³⁾
 - 2-1-2- المرونة الخاصة: وهي القدرة على أداء الحركات في الاتجاه و المدى المطلوب والمحدد، وتعني أيضاً بأنها المدى الذي تصل إليه المفاصل المشاركة في الحركة.⁽⁴⁾
 - 2-2- من حيث الإيجابية والسلبية: تنقسم المرونة من حيث الإيجابية والسلبية إلى:
 - 2-2-1- المرونة الإيجابية: هي المدى الذي يؤدي فيه اللاعب الحركة في المفصل بواسطة المجموعات العضلية العاملة على هذا المفصل ، وبدون أي مساعدة خارجية.
 - 2-2-2- المرونة السلبية: وهي المدى الذي يؤدي فيه اللاعب الحركة في مفصل ما بمساعدة قوة خارجية لزيادة المدى الحركي للمفصل باشتراك المجموعات العضلية العاملة والمساعدة.
- 3- أهمية المرونة العضلية: تعتبر المرونة مكوناً أساسياً، وهدفاً عاماً تسعى تحقيقه برامج اللياقة البدنية من أجل الصحة، ويمكن معرفة أهمية المرونة في النقاط التالية:
 - تعتبر المرونة من العوامل الوقائية المهمة للإصابة بالآلام أسفل الظهر.
 - تعمل تمارين المرونة على الوقاية من الإصابات التي يتعرض لها الرياضيين كالشد والتمزق والخلع ...
 - ترتبط تمارين المرونة ببعض المكونات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة .
 - ترتبط المرونة بكفاءة الأداء الحركي بما توفره من سعة وسهولة في الحركة.
 - تؤدي المرونة إلى الاقتصاد في الجهد والطاقة المبذولة عند الأداء الحركي.
 - المرونة تحد من خطورة التعرض للتشنجات القوامية.
 - تساعد المرونة على اكتساب اللاعب لبعض السمات النفسية كالثقة بالنفس والشجاعة.
 - تسهل إكساب اللاعب للمهارات الحركية المختلفة والأداء الخططي.
 - تساهم في الاقتصاد في الطاقة والإقلال في زمن الأداء و إظهار الحركة بصورة أكثر إنسانية وفعالية.

1 . محمد صبيح حسين .. احمد كسري معاني . موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي. مركز الكتاب للنشر. ص 201.

2 . محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي الحديث. دار المعارف . ط 13. 1994 . ص188.

3 . أمراة البساطي . الإعداد البدني والوظيفي في كرة القدم. دارالجامعة الجديدة للنشر. 2001. ص182.

4 . مفقي إبراهيم حماد . التدريب الرياضي الحديث . تخطيط وتطبيق وقيادة. دار الفكر العربي ط01. 2001. ص195.

5 . أمراة البساطي الإعداد البدني في كرة القدم . نفس المرجع . ص182.

- المرونة لها دور فعال في تأخير ظهور التعب والتقليل من احتمالات التقلص العضلي.⁽¹⁾
- المرونة تعمل على زيادة المدى الحركي المؤثر لاستخدام القوة في بعض الأنشطة الرياضية مثل الجولف والتنس والرمي.
- 4- نظرية ومنهجية تدريب المرونة العضلية: بناء على التكامل الموجود بين صفة المرونة بالسرعة و المداومة و الرشاقة والقوة فان التدريب يجب الأخذ بعين الاعتبار الوسائل و الطرق الآتية
 - يجب أن تستهدف المجموعات العضلية والأربطة و الأوتار وزيادة مدى الحركة في المفصل.
 - يمكن الاعتماد على بعض الوسائل كالمقابض الحديدية أو بأداء التمرينات على الأدوات وبمساعدة الزميل.
 - يجب أن تؤدي تمارين الإطالة في شكل مجموعات من التمارين المتكررة أثناء التدريب مع مراعاة التقدم التدريجي للوصول لقمته على أن يرتبط ذلك بالإحساس بالألم.⁽²⁾
 - يجب ملاحظة التنمية الزائدة عن الحد لصفة المرونة تؤثر سلبا على درجة الصفات البدنية الأخرى وخاصة القوة العضلية.
 - يمكن تنمية المرونة في زمن قصير شرط التكرار و التواصل وفي أثناء العمليات التدريب يجب مراعاة ضرورة برمجة تمارين المرونة في الجزء التحضيري من الحصة التدريبية مع التنوع و التغيير.⁽³⁾
 - يجب الاعتماد على شرط التسخين الجيد قبل أداء تمارين المرونة الخاصة لتجنب الإصابات العضلية والمفصالية.
 - الأخذ بعين الاعتبار و الاحتراس من محاولة تنمية المرونة في حال الإحساس بالتعب و الإرهاق وهو ما يؤدي إلى إصابات التمزق العضلي.
 - يستحسن تكرار كل تمرين لعدد كاف من المرات أي 10-20 مرة.
 - يمكن تسريع تنمية المرونة العضلية لدى الأطفال وخاصة المرحلة العمرية 11-14 سنة.
 - تعتبر الطريقة الثابتة هي أحسن طريقة لتدريب المرونة لما لها من أداء و اتساع في مدى الحركة و ثباتها مع تجنبها عند الناشئين
 - يجب اعتماد تمارين بحيث يتخذ المفصل وقتا يعمل فيه لأقصى مدى ثم يبقى في هذا الوضع لفترة زمنية ما بين 20-30 ثانية لأنها تنظم آلية التوتر و الطول ثم بعد ذلك تزداد قوة الشد ثم الانتظار مرة أخرى وزيادة قوة الشد، ثم حينما لا يستطيع اللاعب الاستمرار عليه البقاء في هذا الوضع لمدة 30". يجب اعتماد فترة راحة كاملة بعد كل أداء مع مراعاة الأداء الصحيح لتمرينات المرونة الثابتة لعدم حدوث الضرر العضلي.
 - يمكن اعتماد الحمل التدريجي لتطوير صفة المرونة بعدد حصص من 1-3 في الحصة، وبشدة 90-100% وبزمن أداء من 10-30 ثانية تزداد لدى البالغين وتنقص عند الناشئين، وعدد تكرار 20-30 مرة بشرط أن

1. أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، ط1، 1993.

ص52.54

2. مفتي إبراهيم حماد . التدريب الرياضي الحديث . تخطيط . تطبيق . قيادة. نفس المرجع. ص194 .

3. Jürgen Weineck .Manuel D'entrainement. 4eme edition.Vigot p369.370

تكون مصاحبة لفترات راحة إيجابية كاملة إذا ما كانت ثابتة وغير كاملة إذا كانت متحركة، وبعدد مرات تدريب أسبوعي من 6-9 مرات.⁽¹⁾

5-1- الرشاقة: تعتبر الرشاقة من أهم الصفات البدنية الهامة للأداء الحركي سواء من الناحية النوعية أو الجمالية حيث تشكل مع باقي الصفات البدنية كالقوة والسرعة والمداومة والمرونة مستويات الأداء الأعلى.

1- تعريف الرشاقة: هناك اختلاف كبير حول تحديد معنى ومفهوم الرشاقة نظرا لارتباطها الوثيق بكل الصفات البدنية من جهة وبالنواحي التقنية للأداء الحركي من جهة أخرى بحيث:

- يتفق بيوكر Bioker مع لارسون Larsson و يوكوم Yocom في أن الرشاقة تعني قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء و التغير من وضع إلى آخر بأقصى سرعة و توافق.

- و يعرفها البعض الآخر بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد، سواء بكل أجزاء جسمه، أو جزء معين منه كاليد أو القدم أو الرأس.

- و يقتصر مفهوم الرشاقة عند البعض الآخر بأنها قابلية الفرد على تغيير اتجاهه بسرعة وتوقيت سليم.⁽²⁾

- كما تعرف بأنها قدرة اللاعب على تكرار وضع الجسم أو أحد أجزائه بانسيابية وسرعة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة في النشاط.

- ويعرف بارو Barrow المرونة بأنها قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغيير اتجاهاتها شرط أن يكون ذلك مصحوبا بالدقة والسرعة.⁽³⁾

- كما يشير كيورتن Kiourten على أنها القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة بشرط أن تكون مصحوبة بالدقة والقدرة على تغيير الاتجاه.⁽⁴⁾

- ويقدم هرتز Hertz تعريفا من أنسب التعاريف لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ يرى أن الرشاقة هي:

أولا القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة، ثانيا القدرة على سرعة التعلم وإتقان التقنية الحركية الرياضية. ثالثا القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة.

2- أنواع الرشاقة: تنقسم الرشاقة إلى نوعين:

1-2- الرشاقة العامة: هي المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد والدقة و الانسيابية وتوقيت سليم.

2-2- الرشاقة الخاصة: وتعني المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضات التخصصية.

1 . محمد حسن علاوي . علم التدريب الرياضي . دار المعرف ط 3 . 1994 . ص 200.201 .

2. إبراهيم سلامة . اللياقة البدنية . اختبارات التدريب . منبع الفكر . 1969 . ص 17 .

3. أحمد أمر الله البساطي . الإعداد و البدني والوظيفة في الكرة القدم . دار الجامعة الجديدة للنشر . ط 1 . 2001 . ص 157 .

4. محمد حسن علاوي . علم التدريب الرياضي . دار المعرف ط 3 . 1994 ص 201 .

3- أهمية الرشاقة: الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم أو أوضاعه في الهواء أو على الأرض، أو الانطلاق السريع ثم التوقف المبالغ أو إدماج عدة مهارات في إطار واحد أو الأداء الحركي الذي يتسم بالتباين.⁽¹⁾

- يرى لوهمان Louhman بأن الرشاقة تساهم بقدر كبير في سرعة تعلم وإتقان التقنية الحركية.
- يرى بيتر هارتز Piter Hartz إن الرشاقة لها أهمية بالغة تتمثل في المقدرة على رد الفعل و التوجيه الحركي، القدرة على التنسيق أو التناسق والاستعداد الحركي، القدرة على التوازن و الربط الحركي.
- تساعد الرشاقة على اكتساب درجة عالية من قدرة الرد الفعل الحركي والتوازن الحركي، كما تكسب التناسق والاستعداد و الربط الحركي.⁽²⁾

4- نظرية ومنهجية تدريب الرشاقة: تعتبر من الصفات البدنية التي جب التبكير في تنميتها في مرحلة الطفولة إذ تسمح الأجهزة الوظيفية بالتكيف معها لذا المعالم إتباع المنهجية التالية:
- يجب الاعتماد على مبدأ تغيير شكل التمارين أو إضافة عنصر له كاستحداث وضعيات جديدة غير مألوقة، وتغيير في الشروط الخططية.

- يجب أن تتميز التمارين بدرجة معروفة من الصعوبة على مستوى التنسيق الحركية و التمارين المعقدة.
- توفير الشروط المثلى لتطوير الرشاقة كالسن ما قبل الدراسة والمراهقة لان الأجهزة الوظيفية والعصبية في مثل هذا السن يكون أكثر ليونة وأفضل استقبالا.⁽³⁾
- عند لاعبي المستوى العالي استعمال تمارين الرشاقة أثناء التدريب وعدم الاستغناء عنها دائما في المرحلة التحضيرية خاصة إذا استغلت كوسيلة للتحضير الخاص.
- لا يجب توسيع مجال تدريب الرشاقة ليتعدى حدوده بل يجب تطوير العادات الحركية التي تتماشى و النشاط الرياضي الممارس.

- يمكن الإكثار من تمارين الرشاقة في الحصص الواحدة لأنها تساهم في عملية التأقلم من خلال ظهور التعب على مستوى المجموعات العضلية.

- يمكن اعتماد طريقة التدريب الفكري بمعالمها من أهم الطرق التي تستخدم لتدريب الرشاقة وفق عدد مرات في الأسبوع من 3-4 وبشدة أداء التمارين من 90-100% وبتكرار من 7-10 مرات وبراحة قريبة من الكاملة وبعمل مجموعات مقدرة بـ 3-4 مجموعات.⁽⁴⁾

1.مفتي إبراهيم حماد.التدريب الرياضي الحديث . تخطيط . تطبيق . قيادة. دار الفكر العربي القاهرة. ط1 . 2001. ص199.200.

2.Jürgen Weineck .Manuel D'entrainement 4eme edition. Vigot. p411.

3.أميرة حسن محمود.ماهر حسن محمود.الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي.ط1.2008.ص217.218.

4.Jürgen Weineck .Manuel D'entrainement .meme ouvrage. p407.408.409.

2- المتطلبات التقنية الأساسية في كرة القدم:

1-2- تعريف التقنية: تعدد المفاهيم والتوجهات الفكرية في تحديد مفهوم للتقنية الرياضية والتي نبيها فيما يلي :

- تعرف التقنية الرياضية على أنها مجموعة الحركات الضرورية التي يجريها اللاعب بالكرة أو بدون كرة ضمن نطاق قانون اللعبة، بأقل وقت وأقل قوة ممكنة والذي يسمى بالإنجاز الرياضي.

- تعرف التقنية الرياضية على أنها كافة الحركات الهادفة إن كانت بالكرة أو بدونها في إطار قانون اللعبة والتي تخدم الإنجاز بوقت وقدر وبسرعة اقتصادية.

- عرف زاش Zech التقنية الرياضية بصفة عامة أنها تلك التطورات الحركية الحاصلة من خلال الممارسة من أجل إيجاد حلول جذرية وبصفة اقتصادية للمشاكل الحركية.

- عرف مارتين Martin تقنية الاختصاص الرياضي بأنها تلك العلاقة بين نجاح التوافق الحركي المثالي و الحفاظ على الخصائص الشخصية والفردية للاعب.⁽¹⁾

- عرف دجاكوف Djakov التقنية الرياضية أو التحكم الرياضي بأنها تلك السيطرة و الهيمنة الزمنية الكاملة للبنية الحركية التي تسمح للتوصل إلى نتيجة قصوى في أثناء المنافسة ولفترة طويلة.

- عرفها وايد Wayed و يونكر Yonker بأنها مركب من عوامل التكيف والمهارة والقدرة الفردية واللعبة الفردي ومعرفة قوانين اللعبة.

- عرفها ألفريد كونزه Alfrid Konza بأنها الطريقة التي يمكن بها التفوق في الهجوم أو في الدفاع بالكرة أو بدونها فرديان أو مشتركين في مقابلة الخصم.⁽²⁾

- عرفها سامي الصفار بأنها تعبير يطلق على تلك الفعاليات التي يؤديها اللاعب مع الكرة أو في المنطقة القريبة منها، وهذه الفعاليات يؤديها جميع اللاعبين.

- عرفها حنفي محمود مختار بأنها تعني الحركات الضرورية الهادفة، التي تؤدي لغرض معين في إطار قانون كرة القدم، سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها.

2-2- خصائص التقنية على مستوى الدماغ والجهاز العصبي: الجهاز العصبي هو الجهاز الذي يسيطر على ثلاثة وظائف كبرى يسيطر على الحواس الخمس البصر، السمع، الشم، اللمس والذوق، و يسيطر على جميع الحركات الإرادية التي يقوم بها الرياضي بتحريك أعضائه المختلفة كالملشي الجري القفز. كما يسيطر على الوظائف الحيوية التي توجد مراكزها بداخل الجسم مثل نبضات القلب والهضم وحركات التنفس، وإفراز اللعاب و العمل الهرموني، ويقوم الجهاز العصبي بالسيطرة على جميع أعمال الجسم سواء الإرادية منها أو غير الإرادية وذلك بواسطة خلايا خاصة تدعى الخلايا العصبية، وهي ثلاثة أنواع حسية تقوم بنقل الإحساسات الخارجية إلى المخ، وحركية تحمل الأوامر الصادرة من المخ إلى جميع أعضاء الجسم والعضلات لتحريكها، رابطة تجمع أو توصل بين الأعصاب الحسية والأعصاب الحركية.⁽³⁾

1. Jürgen Weineck : Manuel D'entrainement. 4eme edition. Vigot 1997.p415. 418.

2. بسيوطي أحمد. نظريات الحركة. دار الفكر العربي. ط 1. 1996. ص 64. 66.

3. سامي الصفار. الإعداد الفني لكرة القدم. طبعة جامعة بغداد. 1984. ص 80. 81. 82. 83.

3-2- أقسام التقنيات الحركية:

1- الحركات التقنية اللاإرادية: تقصد بهذه التسمية كل استجابة لمثير تدريب دون إرادة واعية وهي عبارة عن إحساس لا شعوري بمعنى أن الجهاز العصبي المركزي أي المخ لا يتدخل في هذا النوع من الحركات، حيث أنها لا تخضع لإرادة الفرد لكون النخاع الشوكي هو المركز العصبي المسؤول عنها. كما أن الاستجابة الحركية غالبا ما تظهر قبل وصول الإحساس إلى الدماغ ليعطي الإدراك الواعي بالاستجابة.

2- الحركات التقنية الإرادية: وهي مجموع الحركات القصدية أي هناك هدف نريد تحقيقه من خلالها. هذا النوع يتطلب برنامجا للتنفيذ يحدد مقاطع الحركات الأولية فالدماغ هو المسؤول عن الحركات الإرادية تحت مراقبة المخيخ المنظم والمنسق العام لمختلف الحركات، ضرب الكرة بالرأس مثلا برنامج يتضمن مجموعة من الحركات الأولية كالارتقاء تأخير وضعية الرأس ووضعية الرجلين العكسية وفتح العينين وضرب الكرة. - المركز العصبي المسؤول عن مراقبة وضبط الحركة الرياضية وعن تلاؤم الفعل الحركي مع المراد أصلا هو المخيخ. فهو المنسق الحركي العام لمختلف الأفعال الحركية. وهو كذلك المحافظ على توازن الجسم بتأثيره على عضلات الحركة وجعلها باستمرار في حالة يقظة موجهة دائمة.

3- الحركات التقنية الآلية: عندما نكرر نفس الحركة الرياضية عدة مرات، تختار السلسلة العصبية مسارا قصيرا يؤدي إلى نفس الاستجابة الحركية دون اللجوء إلى المخ مباشرة. فتصبح الحركة تحت سيطرة المخيخ، في حين يحتفظ الدماغ لنفسه بسلطة المراقبة فقط. وحدث أي خلل في المحيط تصبح الحركة الأوتوماتيكية معه غير متوافقة، يفرض مراجعة البرنامج الحركي وتغييره وتعديله بالنظر للنتائج المحصلة.⁽¹⁾

4-2- مراحل تدريب التقنية: حدد فيتس Fitts و بوسنر Posner ثلاث مراحل لتدريب التقنية الرياضية والتي تتميز بعوامل تخص كل مرحلة من مراحل تعليم وتحسين التقنية والتي نحددها فيما يلي:

1- المرحلة الفكرية: تحدث المرحلة الفكرية في الخطوات الأولى من التعلم أو التدريب التقني حينما يؤدي اللاعب محاولاته الأولى لفهم طبيعة النشاط المطلوب، فتدخل عمليات التفكير بنقلها ما دام هناك حاجة إلى التركيز على العمل بإرادة، وعلى اللاعب أن يحول التوجيهات اللفظية والبصرية التي تقدم له إلى سلوك حركي، له معنى ودلالة، وعليه أن يفهم القصد من التقنية، وأن يقوم بتحليل الموقف ويستنبط الطريقة لتحقيق الغرض، ويسمى هذا بالخطة التنفيذية أو بخطة العمل. وأوضح مثال للمرحلة الفكرية هو محاولات اللاعب المتعلم الأولى ركل الكرة بالقدم حيث تمكن ملاحظته وهو منتبه إراديا لكل التفاصيل أثناء ملاسة الكرة، والارتكاز على القدم الخلفية ثم ركل الكرة بالقدم الحرة والمتابعة بالجسم، وتنقسم هذه المرحلة إلى أربعة مواقف تطبيقية هي:⁽²⁾

1-1- التطبيق الأولي: في هذه المرحلة الابتدائية تدرب التقنية الرياضية بصفة سهلة جدا باعتماد مبدأ إعمل هكذا وهي طريقة تعتمد على المؤهلات الوظيفية والحركية للمدرب من خلال التمارين التمثيلية بدون تفسير دقيق مع استفادة كبيرة للاعب الذي يجب أن يتمتع بقدرة تنفيذ حركي على وجه التقريب من التقنية النهائية من خلال عدد كبير من التكرارات.

1 . ناصري صلاح الدين. عصام سمير. فاعلية برنامج تدريبي مقترح بالألعاب المصغرة في تطوير دقة التمرير (المتوسط) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة. بحث منشور بتاريخ 2021.06.05. العدد 1. مكرر 2. ص. 192. 199.

2 . محمود مجدي. محمد علي. الإعداد الذهني وتطوير التفكير التكتيكي للاعب كرة القدم. دار الفكر العربي. ط 1. 1991. ص. 43.

2-1- التطبيق المجمع: يميز هذه المرحلة تنفيذ التقنية بصفة مجملة بحيث تعتمد على مجموعة من التكرارات المتعاقبة للتقنية المستهدفة كمراقبة الكرة، ففي هذه المرحلة نجد نسبة قصوى من الفعالية المبكرة لتطبيق كرة القدم من خلال العدد الكبير للاستعدادات المهارية وعليه يجب تنظيم العمل على شكل مجموعات صغيرة وورشات مع التعاقب الدوري أثناء الحصة التدريبية.

3-1- التطبيق الثابت والمستمر: يعتمد هذا التطبيق على مستوى نتائج التحسن والتطور الحركي بحيث يركز المدرب على مجموعة من المتغيرات المتعلقة بالزمن و المسافة، بحيث يسمح بممارسة ثابتة على مستوى متغير واحد بطريقة سهلة فمن خلال تجزئة المتغيرات يقوم المدرب بتمرير البرنامج التدريبي بصفة مستمرة.

4-1- التغذية الرجعية: في هذه المرحلة المعرفية الفكرية من التطبيق التقني يجب اعتماد تغذية رجعية للأهداف وذلك من خلال تصحيح الأخطاء المهمة الحاصلة في الحركة التقنية وعليه يجب توجيهه على مقاس الصحيح للتفوق التقني كتوجيه نهائي لموضع قدم الارتكاز من الكرة فمن هذه المرحلية يمر اللاعب إلى تحسين التقنية الرياضية.

2- المرحلة الارتباطية: أما المرحلة الارتباطية فتحدث بين المستوى الأول والمستوى المتقدم للتقنية وهي تشمل على التمرين الذي له معنى مع التغذية الرجعية المناسبة. فبينما في المرحلة السابقة يكون التركيز على تسلسل التقنية، نجد بإمكان اللاعب في هذه المرحلة أن يركز على التصميم الزمني للتقنية وامتدادا للمثل السابق، يعمل المتعلم على تحسين مستوى ركل الكرة بالقدم وإدخال أسلوبه الخاص، وتنقسم هذه المرحلة الارتباطية إلى أربعة مواقف تدريبية وهي: (2)

1-2- تعلم معايير البرامج الحركية: تتميز سيرورة هذه المرحلة بقدرة اللاعب العالية على إمتلاك التقنية الرياضية المؤثرة وهو ما يعني أن البرنامج التقني وصل إلى مستواه الاساسي الزمني والفضائي المطلوبين، وعليه يجب التركيز على التدريب التقني من خلال الوضعيات المختلفة النفيسة المحيطة و الأخذ بالإعتبار للمراحل و المتغيرات المستقبلية.

2-2- التطبيق المتغير: تتطور التقنية الرياضية للعبة كرة القدم من خلال المتطلبات الحركية و العقلية المحيطة بالتدريب ومن متغيرات، وهو ما يعني أن الشروط اللازمة مثلا لتمرير كرة يجب مراقبة عدة متغيرات كالقوة المستعملة و السرعة و المدى الحركي للتقنية، وعليه فالتطبيق المتغير ينطلق أساسا من تنظيم تكرارات للتقنية المستهدفة كمراقبة الكرة ثم تمريرها للزميل تتطلب إخضاع اللاعب إلى مجموعة من متغيرات و وضعيات المشكلات من خلال مسار من تمارين تقنية تسمح بالتأقلم مع الوضعيات التنافسية.

3-2- التطبيق بالتنوع: من أجل الوصول إلى هدف تسهيل الحفاظ على التقنية الرياضية في كرة القدم ولمدة طويلة فالتطبيق المتنوع يعتبر طريقة فعالة، ذلك ما يعني اختصار في عدد التكرارات للتقنية المستهدفة بدون التوقف النهائي للأنشطة الأخرى، فالمدرب الناجح و الفعال يجب أن يعتمد على التدريب التقني للاعبين بالمرور من تقنية إلى أخرى مع تجنب تكرار نفس التقنية في نفس المجموعة وذلك على شكل تنظيم تمارين تقنية من مسار تقني متعدد ولعب متقطع من أجل الوصول إلى أهداف تقنية متعددة.

4-2- التغذية الرجعية: في أثناء سيرورة هذه المرحلة تعتبر التغذية الرجعية على درجة كبيرة من الفعالية للوصول إلى التفوق الرياضي، وعليه يجب على المدرب الاعتماد بصفة كبيرة على التغذية الرجعية بصفة واضحة وذلك بالتركيز على الخاصية بدلا عن التكرار و الأسلوب المعياري مما يسمح للاعبين الحصول على قدرة كبيرة من تعديل في الحركات التنافسية و التعرف على درجة خطورة الوضعية، وبصفة عامة لاعب كرة القدم يحتاج إلى التغذية الرجعية بحيث تساعده على تطوير مستواه في التعلم التقني الفعال.⁽¹⁾

3- المرحلة الآلية: وتتميز هذه المرحلة بمزيد من السهولة التي تؤدي بها التقنية، فعن طريق الممارسة الهادفة لمدة زمنية تقدر بعدة سنوات، يحصل اللاعب على التسلسل الحركي المطلوب. وتكون قد قلت نسبة الأخطاء، وأتقن اللاعب العلاقات الزمنية بأسلوب توافقي، يؤدي إلى أداء النموذج الحركي كاملا وبطريقة آلية وبشكل ثابت. فالفرد الذي تعلم ركل الكرة بالقدم، يمكن أن يركز بعد ذلك على تغيير قوة الركلة أو سرعتها، وهو ما يسمح له بالتنفيذ الآلي للتقنية الرياضية من أجل استعمالها في الوضعيات التنافسية الخطئية، وتنقسم هذه المرحلة إلى المواقف الآتية:

1- البحث عن الآلية الحركية: هذه القدرة التنفيذية الآلية تعني أن أي عنصر من العناصر التقنية لكرة القدم كمرقبة أو قيادة الكرة لا تتطلب على الإطلاق انتباه معقد إذا تحتاج فقط إلى اختيار الزميل لتمرير الكرة و ذلك في وضعية دفاع الفريق الخصم وهو ما يمنح سلاسة في اللعب التنافسي.

2- تنسيق بين التطبيق المتغير والمتنوع: في هذه المرحلة يجب اعتماد الدقة والسرعة في الوضعيات والشروط المتغيرة من أجل تطوير صعوبات التمارين التقنية وفق المنافسة وما تتطلبه، فهذا التطوير التقني للصعوبات التنافس تؤدي إلى لعب و تدريب على مستوى متغيرات زمنية ومكانية وذلك أيضا بوجود تنافس من خلال الخصم ومن وضعيات مركبة أخرى.

5-2- أنواع التقنيات في كرة القدم: تنقسم التقنية على حسب طبيعة تدخل العوامل المتعلقة بالبيئة التنافسية أثناء أداء المهارة التقنية وهو ما توجه في تحديده بولتون Poulton بحيث اعتمد على مبدئي الانغلاق والانفتاح ومنه قسمها إلى مهارات تقنية مغلقة وأخرى مفتوحة والتي نوضحها فيما يلي:

1- التقنية المغلقة: والتي عادة ما نجدها في الرياضات التي تمارس في سياق مستقر من الناحية الحركية لظروف المنافسة والتي يمكن التنبؤ به دون تفاعل مباشر بين المنافسين بحيث يكون الإنجاز التقني على حسب المتطلبات المحددة مسبقا من طرف المدرب أو اللاعب وكثيرا ما تركز هذه التقنية على مستوى الاستعدادات البدنية بحيث تكون الدعامة الوظيفية والتوافقية التقنية المغلقة والتي تتوفر على مستوى أكبر في الحركات الدورية كفعاليات ألعاب القوى و السباحة.⁽¹⁾

1. Jürgen Weineck : Manuel D'entrainement .4eme edition. Vigot 1997.p423.

1. Dekar. n et Briki a. techniques d evaluation physiologique des athletes .Coa . 1 ère edition Alger .1990 .p188.

- 1-1- نظرية ومنهجية تدريب التقنيات المغلقة: تدريب التقنية المغلقة يعتمد على ما يلي:
- تدريب التقنية المغلقة يعتمد على الطريقة التحليلية للتعلم الحركي والتي تحتوي أساساً على تقليد المهارة أو التقنية المحددة مسبقاً.
 - تدريب التقنية المغلقة تعتمد على الدقة الكبيرة في المعيار التدريبي التقني للتخصص الرياضي بحيث يكون الإنجاز أكثر دقة.
 - تدريب التقنية المغلقة يعتمد أساساً على النماذج التقنية والتقنية المطبقة من طرف المدرب أو من طرف رياضي من أعلى مستوى حركي و مهاري تكون موجهة مباشرة للاعب.
 - تدريب التقنية المغلقة يعتمد على مبدأ التكرارات للصورة النموذجية المقدمة بالإضافة إلى التغذية الراجعة للتقنية المستهدفة.⁽¹⁾
- 2- التقنيات المفتوحة: وهي التقنية التي تمارس في الرياضات ذات الممارسة المتغيرة وغير مؤكدة من ناحية التحكم والتي تتميز بالتفاعل المباشر بين المنافسين و التي تؤدي إلى تأقلم اللاعب مع هذه الوضعيات التنافسية غير مستقرة بحيث يكون الإنجاز الحركي للاعب مرتبط أساساً بقدرته على التأقلم مع السياق المطروح وهو ما يفرض عليه تطبيق التقنية المفتوحة التي تتطلب قدرة كبيرة على إدراك وقراءة وتفسير الوضعيات وحل مشكلات الوضعية.
- 1-2- نظرية ومنهجية تدريب التقنيات المفتوحة: التقنية المفتوحة تعتمد على ما يلي:
- تدريب التقنية المفتوحة تتطلب الاعتماد بصورة أكبر على الطريقة الكلية والتي تأخذ بالاعتبار المتغيرات الحركية لوضعية المنافسة الفعلية والمجال الحركي المعقد لانتقال اللاعبين.
 - تدريب التقنية المفتوحة تتطلب من المدرب إضافة إلى تمارين المهارة التقنية الصافية إدخال وبشكل متدرج ومتنوع لعناصر متغيرة خاصة باللعب وبطابعه الذي لا يمكن التنبؤ به كوضعية الكرة في المواجهة الثنائية ومواجهة التحرك الهجومي بالنقص العددي في الدفاع، والتفكير في التحرك ووقت التنفيذ.⁽²⁾
 - تدريب التقنية المفتوحة تتطلب من المدرب وضع اللاعب في وضعيات لعب مشكوك فيها من الناحية الخطئية والقانونية والتي تتيح للاعب فكرة دقيقة لواجباته في اللعب التنافسي الفعلي.
 - تدريب التقنية المفتوحة تتطلب من اللاعب أن يتخلص تدريجياً من وضعية علاقة اللاعب بالكرة فقط والتي تسمح له بتوسيع مهامه التقنية إلى المهام الخطئية الدفاعية والهجومية تنظيم اللعب.
 - تدريب التقنية المفتوحة تتطلب من المدرب اتباع الطريقة التكرارية المتنوعة في تدريب المهارة التقنية التي تسمح للاعب بكسب مخزون تقني خاص باللعب على مستوى عال.⁽³⁾

1. Philippe Leroux.football planification et Entraînement. Edition Amphora 2006.p147.148.

2. صدوقي بلال.تأثير التدريب المتقطع (قوة ،جري) والتدريب بالألعاب المصغرة (3ضد3)، (2ضد2)على تحسين السرعة

الحركية للاعب كرة القدم. بحث منشور بتاريخ 2021.06.03.العدد 2.ص.465. 475.

3 . Jürgen Weineck . Manuel D'entraînement .4eme edition. Vigot 1997.p425.426 .

2-6 طرق التدريب التقني:

1- الطريقة الكلية: تعتبر الطريقة الكلية الأنسب في التعلم التقني المهاري حيث أنها تعتمد على الوحدة التدريبية للتقنية كوحدة كلية وهو ما يعني التعلم في وحدة وظيفية متكاملة دون تجزئتها إلى وحدات صغيرة، كما تعطي هذه الطريقة للاعب إدراك حسي لحركة الجسم الشاملة وعند تطبيق هذه الطريقة يراعى فيها تناسب التقنية الحركية التقنية السهلة غير المركبة و التقنية التي يصعب تجزئتها، ويجب إعطاء اللاعب فكرة عامة عن اللعبة التي تنتهي إليها المهارة التقنية كي يدرك موقفها بالنسبة للمهارات الأخرى للاختصاص من خلال الوسائل البيداغوجية مما يساهم في تحديد الهدف بأكثر دقة.⁽¹⁾

1-1- معطيات تطبيق الطريقة الكلية: تطبق هذه الطريقة وفق عدة معطيات منها ما هو متعلق باللاعب ومنه ما يتعلق بالبرنامج ومنها ما يتعلق بالمهارة الحركية في حد ذاتها والتي نوجزها فيما يلي:

- مستوى الأداء المهاري التقني المطلوب من اللاعبين خلال الوحدة التدريبية محدود بدرجة ما.
- عدد لاعبي الفريق عدد كبير بالنسبة للمدرب، الزمن المحدد لتعليم المهارة التقنية الحركية أثناء الوحدة التدريبية يعتبر قصير.
- قد يكون الهدف التدريبي للوحدة التدريبية أهم من الأداء الحركي.
- يجب أن لا يستغرق التدريب التقني كل وقت الوحدة التدريبية حتى يكون هناك وقت للممارسة والتفاعل بين لاعبي الفريق.

- يمكن اعتماد هذه الطريقة الكلية لأنها لا تبعث الملل في نفوس اللاعبين.

- الطريقة الكلية تناسب التقنية البسيطة وغير معقدة.

- الطريقة الكلية تناسب اللاعبين المبتدئين و صغار السن.⁽²⁾

2- الطريقة الجزئية: تعتمد هذه الطريقة على التعلم الجزئي للمهارة الحركية والتقنية من خلال وضعيات تدريب يقوم اللاعب بأداء كل جزء على حدى ثم ينتقل إلى الجزء الذي يليه بعد إتقان الجزء السابق من المهارة التقنية وهكذا حتى ينتهي من المهارة الحركية والتقنية ككل وبلي ذلك ربط هذه الأجزاء ببعضها البعض في أداء كلي وهذا يعني أن هذه الطريقة الجزئية تنتهج لتدريب التقنية المعقدة والصعبة.

1-2- معطيات تطبيق الطريقة الجزئية: تعتبر الطريقة الجزئية الأنسب للتدريب التقني من خلال المعطيات التالية:

- تستعمل هذه الطريقة في تدريب التقنية.
- إذا كان مستوى الأداء المطلوب على مستوى مرتفع.
- إذا كان عدد اللاعبين قليلاً. - التحضير على المستويات العليا للمهارات التقنية من خلال التنافس الفعلي.
- إذا كانت التقنية في درجة تعليمها صعبة أو تستلزم صعوبة أو تستلزم توافق عضلي عصبي.
- تناسب هذه الطريقة الجزئية للاعبين كبار السن الذين يدركون أهمية إتقان أجزاء المهارة.

1. وجدي مصطفى الفاتح . محمد لطفي السيد . الأسس العلمية للتدريب الرياضي . دار الهدى للنشر والتوزيع 2002 ص 154 .

3. مفتي إبراهيم حماد . المهارات الرياضية . مركز الكتاب للنشر . ط 1 . 2002 . ص 17-20 .

3- الطريقة الجزئية الكلية: هذه الطريقة عبارة عن مزج لكل من الطريقتين السابقتين حيث تكون الطريقة مرنة فيلجأ المدرب إلى الطريقة الكلية في الأجزاء البسيطة الغير معقدة وإلى الطريقة الجزئية في التقنية المعقدة أو الصعبة و المنطلق الفكري لهذه الطريقة التكامل والشمولية في نهاية التدريب التقني و المهاري، فعند التدريب بالطريقة الكلية لابد للمدرس من أن يتعرض للأجزاء المكونة للحركة ولو عند الشرح أو عند تقديم النموذج وبذلك نكون قد تعرضنا للجزئية ولو عن طريق التقليد، وأيضاً عند اتباعنا الطريقة الجزئية فنهاية اتقان الأجزاء يقوم التلميذ بأداء المهارة وهنا يدرك التلميذ المهارة ككل.⁽¹⁾

1-3- معطيات تطبيق الطريقة الكلية الجزئية: باعتبار أن هذه الطريقة تعتمد على المزج بين الكل والجزء فإنه يجب الأخذ بالوضعيات الآتية:

- نوع النشاط الممارس وطبيعته من خلال البساطة، التركيب، السهولة، الفردية أو الجماعية.
 - الغرض من ممارسة هذا النشاط من خلال التعلم الأولي التثبيت أو الممارسة البدنية.
 - قدرة اللاعبين البدنية والحركية وبناء خصائص المراحل العمرية.
 - الاستعدادات التقنية للمدرب من خلال الأكاديمية أو الخبرة الميدانية.
 - الطريقة الكلية الجزئية تساعد على التدريب التقني والمهاري على حسب الفروق الفردية.⁽²⁾
- 7-2- التقنيات الأساسية لكرة القدم: تنقسم التقنيات الأساسية لكرة القدم وفق ظروف اللعب من الناحية البدنية

و الخططية إلى نوعين هما:

1-7-2- التقنيات الأساسية بدون كرة:

1- تقنية الجري وتغيير الاتجاه: يتميز جري اللاعب بالكرة بتغيير سرعته أثناء عملية الجري فهو لا يجري بإيقاع منتظم وإنما يغير من تردد وتوقيت سرعته باستمرار وفقاً لمتطلبات ومقتضيات تحركه في الملعب وأخذ الأماكن يضاف إلى ذلك أن تغيير سرعة اللاعب هو مراوغة جسدية للمنافس، ومن ناحية التسلسل الحركي للجري مع تغيير الاتجاه تكون على النحو الآتي:

- يركز اللاعب بقدمه أمام جسمه ثم ينطلق بالجري بسرعة قصوى في البداية وأقل من القصوى على أن يصحب هذه الحركة رشاقة في حركة الكتفين وهذه الطريقة ليست نفسها المنتهجة في سباقات المسافات القصيرة.⁽³⁾

- على اللاعب أن يحافظ على مركز ثقله واتزانه لأن موضع الكرة عرضة لتغيير المسار وبذلك يجب أن يصحب حركة الجري بسرعة انتباه ومتابعة موضع الكرة بصرياً وجسدياً.

- من الضروري أن يحصل اللاعب على أعلى سرعة ممكنة خلال الأمتار القليلة الأولى.

- على لاعب كرة القدم أن يعتمد على سرعة جري بخطوات قصيرة لأنها تمكنه من تغيير اتجاه وزاوية الجري والوقوف خلال أمتار قليلة.

1 . Philippe Leroux. football planification et Entraînement. Edition Amphora 2006.p150 .

2 .Erick Mombaerts . Entraînement et performance collective en Football edition Vigot, 1996.p53.

3. حنفي محمود مختار. الأسس العلمية في تدريب كرة القدم . دار الفكر العربي . ط 1 . 1980 . ص 87.

2- تقنية الوثب: ترتبط هذه التقنية بقدرة اللاعب على أداء تقنيات ضرب الكرة بالرأس بالإتقان المطلوب مع الوثب بالطريقة السليمة و الوصول إلى أعلى ارتفاع ممكن، وقد يكون الوثب على نوعين إما بالوقوف أو بالاقتراب جرياً أو بعد الجري جانباً أو خلفاً، ومن الواضح أن اللاعب يثب إلى أقصى ارتفاع ممكن بالجري منه عن الوقوف كذلك فإن الارتفاع بقدم واحدة بعد الجري أفضل من الارتفاع بالقدم، وأن الرشاقة الخاصة و التوقيت الجيد مع الكرة شروط مهمة جداً لأداء تقني على مستوى عال، والوثب شكل من أشكال القوة الانفجارية ويعتبر صفة بدنية ثانوية بالنسبة للاعب كرة القدم، و اكتساب هذه التقنية يأتي نتيجة تدريب اللاعب على اكتساب القوة و السرعة والرشاقة الخاصة و المهارة اللازمة والمرونة العالية المفصلية و العضلية لجميع أعضاء الجسم وخاصة مفاصل وعضلات الرجلين، وعند تدريب الوثب يجب الاعتماد على مايلي:

- الاتساق والحركة الخطية للاعب مباشرة بعد الاستقبال وهبوطه من الوثبة فلا يجب أن يبقى في وضعية ثابتة مما يسبب تأخر في التموضع والتنقل من الناحية الخطية.
- التناوب الزمني في تدريب الوثب من الجري أماماً ومن التراجع خلفاً.
- التدريب الزمني على الوثب المتزامن للوصول إلى أول ملامسة للكرة والتي تعد على أهمية كبرى.
- الاستمرارية في تدريب الوثب في أثناء كل الحصة التدريبية باعتبار أن قوة القفز تنمو بنسبة بطيئة وتفقد بسرعة كبيرة.⁽¹⁾

3- تقنية الخداع والتمويه بالجسم: نجد هذه التقنية بصفة كبيرة على مستوى المساحات الضيقة أو في أثناء الصراعات الثنائية في الأرض وتتم بدون كرة و تؤدي حركات الخداع بالجدع أو الرجلين حيث يعتمد اللاعب على سرعة رد الفعل المركب و الرشاقة و المرونة العضلية وسرعة الانطلاق بالإضافة إلى التزامن الجيد والقدرة على التوقع.

4- تقنية وقفة لاعبي الدفاع: يتكيف جسم اللاعب لمختلف الوضعيات وأنواع الحركات الرياضية الهجومية أو الدفاعية هذه الأخيرة تختص بالمواقف الدفاعية ضد المنافس والتي تتطلب وضعية وقوف وتحرك تستجيب لاسترجاع الكرة وأحسن وضعية دفاعية يتخذها اللاعب تؤمن له حرية التحرك والتوازن التام هي:

- يجب أن يكون جذع اللاعب متقدماً إلى الأمام، و يجب أن تكون الساقان مثنيتان من الركبة و الكعبين مرفوعتين على الأرض.

- يجب أن تكون اليدين مدفوعتان برشاقة إلى خارج خصر اللاعب، و يجب أن يستند ثقل الجسم على مشط القدم في الحركة الأمامية والخلفية، هذا الوضع يتخذه المدافع أيضاً في أثناء انتظار كرة من المنافس أو من الزميل مما يسمح للاعب بالانطلاقة السريعة و القفز و الدوران وهذا يعني سرعة التحرك في أي اتجاه.

2-7-2- التقنيات الأساسية بالكرة:

1- تقنية مداعبة الكرة: تعتبر تقنية مداعبة الكرة في الهواء أو في الأرض من التقنيات القاعدية و الأساسية التي تتطلب قدرا كبيرا من الإحساس بالكرة والثقة بالنفس وتؤدي على اتخاذ مواقف أفضل مما يسمح بكسب الوقت ومساحات اللعب للتصرف بالكرة بأسلوب صحيح وبطريقة سليمة، فمن خلال تقنية مداعبة الكرة وتعامل اللاعب بها و السيطرة عليها يمكن الحكم على مدى الاستعدادات التنسيقية للاعب وللوصول إلى هذه النتيجة يجب تحديد برنامج تدريب مستمر وشامل من خلال الحصص التدريبية وعلى طول الموسم الرياضي بحيث يجب الاعتماد على ما يلي:

- على اللاعب اعتماد السهولة و السلاسة في مداعبة الكرة، كما يعتمد على قدراته النفسية كالثقة و العقلية كالتركيز.

- على اللاعب أن يداعب الكرة مع مراقبتها البصرية الدائمة كخطوة أولى.

- على اللاعب أن يداعب الكرة بقدم اللعب ثم تبديل ذلك إلى القدم الأخرى مع اعتماد مبدأ التناوب.

- على المدرب وضع لاعبيه أثناء العمل التقني في منافسة على الأداء الجيد والتكرارات القصوى ومواضع مداعبة الكرة من الجسم.⁽¹⁾

2- تقنية إسقاط الكرة: ترتبط هذه التقنية بمدى التحكم الجيد في الكرة ومراقبة دقيقة لوضعية اللعب الخاصة بالمنافس و الزميل مع استغلال مساحات اللعب الضيقة ويمكن تحديد المجال التسلسلي لهذه التقنية وفق ما يلي:

- على اللاعب أن يستقبل الكرة بصفة جيدة و أن يتحكم بها بصورة نهائية في المجال الهوائي بالقدم أو بالصدر.
- على اللاعب أن يتموضع في استقامة شبه تامة للجسم مما يسمح له بتوجيه الكرة على مستوى أعلى من المنافس أو الحاجز.

- متابعة الكرة بالنظرة البصرية يساعد على بقاء الاحتكاك بها مما يسمح بالتمرير، القذف، التسديد بصفة ناجحة.

3- تقنية قذف الكرة: تعتبر تقنية قذف الكرة من التقنيات التي تميز كرة القدم عن غيرها من الرياضات وقذف الكرة أو تقنية ضرب الكرة بالقدم لها مهمتان أساسيتان أولهما التمرير للزميل وثانيهما التصويب نحو المرمى ويستخدم أحيانا لإبعاد الكرة عن منطقة الخطورة الهجومية في حال فقدان السيطرة على توجيهها، إضافة إلى الركلات الخاصة مثل الركلة الحرة وضربات الجزاء وركلة الركنية و الضربات الترجيحية.⁽²⁾
كما تعتبر تقنية ركل الكرة عملية ناتجة عن حركة جميع أعضاء الجسم وكنتيجة لحركة وتقلصات عضلات الجذع بحيث تنتقل القوة الكامنة من عضلات الجسم إلى القدم عن طريق الساق الضاربة وبمساعدة قدم الارتكاز.

ولأداء حركة قذف الكرة هناك عدة طرق يجب أن يتدرب عليها لاعب كرة القدم وفي كل مراحلها من التعلم إلى التحسين إلى الإتقان حتى يتاح له استخدام أي منها في الظروف والأماكن التنافسية المناسبة.

تعتبر المنطقة الداخلية من المشط أحسن جزء من القدم نظرا لكبر المساحة التي تتقابل فيها القدم بالكرة مما يسهل توجيهها، وهناك عدة أنواع من ضربات الكرة بالقدم حيث يمكن تقسيمها حسب القدم الضاربة باليمنى

1. شريط عادل. بن سالم سالم. تأثير برنامج تدريبي مبني بطريقة الكويفر كوتشينغ في تعليم بعض المهارات الأساسية للاعبين

كرة القدم دون 15 سنة. بحث منشور بتاريخ 2020.06.09. العدد 1 مكرر. ص. 210. 212. 215. 225.

2. Gil François . S Christian . Football initiation et perfectionnement des jeunes .Edition Amphora 2001.p19.20.21.

أو اليسرى ومن حيث السطح والمنطقة الملامسة للكرة إلى قذفات اعتيادية وقذفات غير اعتيادية ومن حيث الغرض ومن حيث الأسلوب ومن حيث الأنواع والتي نحددها على الشكل الآتي:

3-1- القذفات الاعتيادية: وتشمل قذف الكرة بوجه القدم، قذف الكرة بجانب القدم الداخلي الإنسي، قذف الكرة بباطن القدم، قذف الكرة بجانب القدم الخارجي الوحشي.⁽¹⁾

3-2- القذفات غير الاعتيادية: وتشمل قذف الكرة بمقدمة القدم، قذف الكرة بكعب القدم، قذف الكرة بخارج القدم، قذف الكرة بقاعدة القدم الجزء الملامس للأرض، قذف الكرة بالفخذ.

3-3- من حيث الغرض: يهدف لاعب كرة القدم من خلال قذف الكرة إلى تغيير اتجاه الكرة، ومتابعة المسار الذي تسير فيه الكرة بقوة كبيرة، و من اجل قذف الكرة بخفة عالية، وقذف الكرة في خط مستقيم وفي منحى صاعد على مستوى الأرض وفي الهواء على أن تكون لمسافات قصيرة أو طويلة ومن أنواع ووضعية كالقذف من كرات ثابتة ومن كرات متحركة على الأرض، قذف على الطائر أو نصف الطائر بعد محاورة من الأمام ومن الجانب ومن زوايا مختلفة، بالإضافة على الوضع الذي يتخذه اللاعب كقذف الكرة الوقوف، من الثبات، من المشي أو الجري، من الدوران.

3-4- من حيث الأسلوب: يعتبر التحكم في الكرة المرحلة الأولى لقذفها بعد كتمها والسيطرة عليها ثم قذفها وفق أسلوب خاص باللاعب والذي تميزه عن بقية اللاعبين.

3-5- من حيث الأنواع: نميز في تقنية قذف الكرة عدة أنواع كالقذفة العادية بالمشط، القذف بداخل أو بخارج القدم، القذف بالطائر أو نصف الطائر، أو بخلف العقب.

وقد يحدث أثناء اللعب أن يجد اللاعب نفسه مضطراً لأداء ضربات مختلفة غير التي تم ذكرها وهذا ما تفرضه الظروف والأوضاع التي يكون فيها اللاعب أثناء عملية القذف.⁽²⁾

4- تقنية قيادة الكرة: ترتبط هذه التقنية بصفة السرعة النسبية مع تسلسل لعملية التحكم والسيطرة المتواصلة للكرة، وإذا أداها اللاعب في لحظة منافسة بهدف خططي معين تسمى بالمرأوعة، وهي فن استخدام أجزاء القدم في درجة الكرة على الأرض وهي تحت سيطرة اللاعب حيث تتطلب حسن التصرف والتوافق بين سرعة الجري والتحكم في الكرة، ومهما كانت سيطرة اللاعب على الكرة فإن الكرة تسير دائماً أسرع منه.

كما تستخدم تقنية قيادة الكرة للالتفاف حول الخصم واجتيازه، والتقدم بالكرة لغرض التقرب من مرمى الخصم وكسب مساحات لعب واسعة وكسب الوقت ومن ثم التمير بدقة عالية وفعالة.

يتحكم في فعالية تقنية قيادة الكرة سرعة اللاعب أثناء الحركة، ونوعية أرضية اللعب وموقع المنافس كما تتطلب من اللاعب قدرة كبيرة من ناحية السرعة الحركية و سرعة الاستجابة في أثناء الجري والسرعة في السيطرة على الكرة، والقدرة على المحاورة والانحراف والدوران في أي لحظة من التنافس، وتؤدي تقنية قيادة الكرة في خط مستقيم أو في خط منحني للقيام بعملية تغطية الكرة وحمايتها، أو في خط منكسر لتفادي مهاجمة الخصم، وقيادة الكرة تكون من الناحية التطبيقية بعدة أقسام من القدم يمكن تحديدها فيما يلي:

1. قاسم لزوم صبر. أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم. دارالوفاء للطباعة. الإسكندرية. 2005. ص 107.

2. Gil François. S. Christian. Football initiation et perfectionnement des jeunes. Edition Amphora 2001.p19.20.21

1-4- قيادة الكرة بوجه القدم الخارجي: ويستخدم هذا النوع أثناء الجري المستقيم أو على شكل قوس خارجي، وهنا يتمكن اللاعب من تمرير الكرة بصورة مفاجئة لأن وضع اللاعب لا يدل على اتجاه التمريره مسبقا.

2-4- قيادة الكرة بوجه القدم: وتكون قريبة من القدم ويمكن التهديف بعد القيادة مباشرة، وهذا الوضع لا يعيق سرعة اللاعب.

3-4- قيادة الكرة بوجه القدم الداخلي: غالبا ما تستخدم هذه التقنية عندما يتخذ اللاعب وضعية الجري بطريقة القوس الداخلي أو عند تحويل الكرة نحو الجهة المعاكسة.⁽¹⁾

4-4- قيادة الكرة بجانب القدم الداخلي بباطن القدم: تستعمل هذه التقنية للأداء لمسافات قصيرة جدا ولوقت زمني محدود، وعادة ما نلاحظ هذه التقنية في أثناء التدريب فقط نظرا لمحدوديتها العملية من حيث السرعة ولكون الجسم لا يساعد على الجري السريع بهذه الطريقة.⁽²⁾

أما من الناحية التدريبية فيجب على لاعب كرة القدم أن يتقن قيادة الكرة بكلتا قدميه و هو ما يتيح له تمرير الكرة بواحدة منها إلى الأخرى وهذا ما يعطيه فرصة السيطرة التامة عليها، ويجب أن تكون الكرة دائما قريبة من القدم، ولهذا يكون الجري عند أداء تقنية قيادة الكرة بخطوات قصيرة وتبادل الكرة بين القدمين وهو مالا يظهر للخصم خط سير اللاعب، وقيادة الكرة تطلب مرونة عضلية فائقة التقدير وتصرف جيد وإدراك سريع لاستجابات اللاعب المنافس وتوقيتا سليما للقيام بعملية المراوغة، كما تتطلب ثقة بالنفس. أما من الناحية التطبيقية لقيادة الكرة يجب الأخذ بالاعتبار الوضعيات الآتية الذكر:

- يجب أن تكون قيادة الكرة بالقدم البعيدة عن المنافس دائما.
- يجب اختيار الظرف الزمني والمكاني المناسبين لقيادة الكرة.
- لا يجب استخدام تقنية قيادة الكرة عند إمكانية التمرير.
- اللاعب المهاري هو الذي يستطيع إخفاء الاتجاه الذي سيتحرك نحوه، بحيث يتفادى عرقلة تقدمه من قبل المنافس.

- يجب على اللاعب الذي يقود الكرة أن يغطي مجالها أثناء عملية القيادة.

- تغيير الاتجاه والسرعة والتوقف المفاجئ من أهم العوامل التي تساعد على نجاح تقنية قيادة الكرة.

1. حسن عبد الجواد. كرة القدم للملايين . دار العلم. ط 7. بيروت 1988. ص 52.53.

2. موفق أسعد محمود. التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم . دار مجلة 2008. ص 131. 132.

5- تقنية تمرير الكرة: تستخدم تقنية قيادة الكرة في كرة القدم في أوسع مدى نظرا لمساحة الملعب الكبيرة ولصعوبة تقدم اللاعب بالكرة بمفرده دون أي اعتراض من المنافس، بالإضافة إلى جميع المزايا التي تتمتع بها تقنية التمرير فإنها توفر الوقت والجهد ويجعل الاستفادة من الفرص الكثيرة ممكنة إلى حد أقصى خاصة إذا أحسن اتخاذ المراكز الصحيحة لاستقبال التمرير، وبصفة عامة هناك ثلاثة عناصر مهمة وفعالة تؤثر بصورة مباشرة على نجاح تقنية التمرير وهي: (1)

- يجب أن تكون تقنية التمرير دقيقة جدا و يجب أن تكون تقنية التمرير بسيطة و يجب أن تكون تقنية التمرير سريعة.

وتنقسم تقنية التمرير إلى ثلاثة أنواع من حيث المدى الطولي وهي:

- التمريرات القصيرة ما بين 03-15 متر وهي التمريره الأدق والأضمن لأنها تستعمل في الضربات بداخل القدم وبجانب القدم و أحيانا بخلف العقب.

- التمريرات المتوسطة ما بين 15-25 متر و هي التمريره التي تستعمل في توجيه اللعب في وسط الميدان خاصة.
- التمريرات القصيرة ما يزيد عن 25 متر وهي التمريره التي تؤدي عادة في الهجمات المعاكسة غير مباشرة، كما ستعمل الضربة العادية والطائرة والنصف الطائرة.

وتقنية التمرير يمكن أن تكون مباشرة بحيث توجه التمريره نحو الزميل الثابت، أو بطريقة غير مباشرة فترسل التمريره إلى الزميل المتحرك بحيث يضبط توقيتها لتصل إليه في خط السير الذي يجري به. (2)

ومن أجل الحصول على تقنية عالية من حيث الأداء يجب أن تكون التمريره أرضية، تمرير الكرة إلى زميل غير مراقب، وفي لحظة مناسبة وتوقيت صحيح، ويجب إخفاء اتجاه التمرير عن الخصم، يفضل القيام بعملية الخداع قبل التمرير، أما بالنسبة للمستلم فيجب أن يندفع نحو المكان الذي ستصل إليه الكرة و أن يتفادى الوقوف بحيث يكون هو و الممرر واللاعب الذي يراقبه على خط مستقيم واحد.

ولأداء تقنية التمرير على درجة عالية من الدقة يجب الاعتماد على الوضعيات الآتية:

- يجب أن يضبط مكان قدم الارتكاز بحيث يتناسب ونوع الضربة من جهة والارتفاع المطلوب تمرير الكرة فيه من جهة أخرى.

- يجب إتقان الضرب أو القذف من مختلف أجزاء القدم لاستخدام ما يتناسب و الظرف المستجد.

- يجب أن تكون المجمعات العضلية الجسمية عند الإعداد لعملية الضرب متراخية ودون تصلب أو توتر.

- يجب أن تكون حركة قدم الارتكاز خلف الكرة مما يسمح بمتابعتها وتمريرها في الجهة المناسبة حسب وضعية اللعب.

- يجب أن يكون التركيز كاملا بحيث يؤدي اللاعب ضرب الكرة بأسرع ما يمكن حتى لا يترك مجالا لاقتناص الكرة من قبل المنافس.

- يجب مراقبة التمريره بصريا من أجل التدخل على الكرة في حالة توجيهها للمنافس.

- يجب اعتماد الانتباه والتركيز الجيد كعامل مشترك بين الممرر و المستقبل.

1 . جارلس. ف. موجز التكنيك وعمل الفريق في كرة القدم. ترجمة طارق ناصري. مطبعة بغداد. 1994. ص59.

2.R Talman.football Techniques Nouvelle D'entrainement.Edition Amphora .1990.p73.74.

- يجب الاعتماد على القوة في التمريض الطويلة والمرونة والليونة في التمريض القصيرة.
- يجب اعتماد التمريض السريع الذي يساعد على الهجوم السريع، وبقاء الكرة لفترة طويلة نسبياً مع اللاعب
تبطل الهجوم.

- توجيه التمريض إلى الزميل المتحرك على أن تكون متقدمة عن موضعه أفضل بكثير من الزميل الثابت.⁽¹⁾
6- تقنية مراقبة الكرة: تعتبر تقنية مراقبة أو استقبال الكرة من المبادئ الأساسية لتكملة تقنيات التمريض والركل أو ضرب الكرة، إذ أن لعبة كرة القدم تتطلب بالإضافة إلى سرعة التنفيذ والتوافق وحسن التصرف والدقة والاتزان استقبال صحيح للكرة في جميع الوضعيات.

- مراقبة الكرة والسيطرة عليها لا يقصد بها مجرد السيطرة وهو ليس غاية في حد ذاتها وإنما وسيلة للبدء بسلسلة من الحركات الأخرى كالتمريض والتصويب وقد فرضت التطورات الحديثة لكرة القدم استخدام مراقبة الكرة بطريقة تسهل توجيهها بحيث لا تتوقف الكرة تماماً في مكانها بل تتابع حركتها بعد ارتدادها لتستخدم في أداء حركة أخرى وهذا التوجيه جعل مراقبة الكرة تساعد على السيطرة والسرعة في التنفيذ بحيث تتبعها حركة أخرى مباشرة وكأنها حركة واحدة، وقد يتم مراقبة الكرة بواسطة القدم أو الساق أو الفخذ أو الصدر أو الرأس.⁽²⁾

كما تتطلب تقنية مراقبة الكرة تقدير جيد لمكان هبوط الكرة حيث تمكن اللاعب من وضع الجزء المستخدم للمراقبة في المكان المناسب مع ملاحظة أخذ وضع الاتزان والقيام بحركة تراجع لامتناس صدمة الكرة.
لتقنية مراقبة الكرة أهمية كبيرة بحيث لا يمكن الاستغناء عنها ومن الضروري التركيز عليها في بداية مرحلة التدريب والعمل على تطويرها وتثبيتها لدى اللاعب لأنها تسهل التدريب في التقنيات الأخرى، وعند تدريب مراقبة الكرة يجب أن يوضع اللاعب في ظروف مشابهة لظروف اللعب وهو ما يتيح استخدام القدمين في عملية المراقبة من جهة وفي توجيه الكرة بعد ذلك، وللوصول إلى أداء تقني على أعلى مستوى لتقنية مراقبة الكرة يجب الاعتماد على الوضعيات الآتية:

- يجب على اللاعب متابعة الكرة باستمرار حتى لحظة مراقبتها بأي جزء من الجسم المسموحة في اللعبة.
- يجب على اللاعب مراقبة الكرة بخفة ودون تصلب حتى لا ترتد الكرة بقوة وفي مجال أوسع.⁽³⁾
- يجب على اللاعب متابعة الكرة في حالة عدم القدرة على المراقبة الصحيحة.
- يجب على اللاعب أن يقدر المجال الزمني والمكاني وهو ما يتيح سهولة في تسلسل التقنيات الأخرى.
- يجب تركيز الانتباه على عملية المراقبة عند أدائها وفي اللحظة التي يتأكد اللاعب من نجاحها يفكر بسرعة في المراحل اللاحقة.⁽⁴⁾

1. Gil François. S. Christian. Football initiation et perfectionnement des jeunes. Edition Amphora 2001. p78.

2. Laffery Tipping. Coaching Youth Soccer American Sport Education Program. Edition. 2006. p70.

3. National coaches association of America . soccer coaching bible. Edition Humain kinets. 2004. p131.

4. National coaches association of America . soccer coaching bible. Meme ouvrage . p132.

7- تقنية تسديد الكرة: تعتبر تقنية التسديد من التقنيات التي تحتاج إلى التنسيق بين التوقيت الصحيح و الأداء الفني السليم، فضلاً عن الاختيار الصحيح للمكان الذي ستتوجه إليه الكرة واستغلال جميع الظروف التقنية والبدنية والنفسية وحتى الظروف الخارجية، وعموماً فإنه كلما ازدادت خبرة اللاعب كلما استطاع أن يصوب إلى المرمى بدقة وفي المكان المناسب وبالقوة المناسبة وهو ما يتطلب من اللاعب مهارة عالية وذكاء ميداني وقدرة على التركيز وثقة عالية وإرادة قوية لأن تقنية التصويب لا تعتمد على اللياقة والقوة العضلية فحسب بل يعتمد على استخدام السرعة في التفكير والتنفيذ.

وأهم الشروط التي تتطلبها تقنية تسديد الكرة الدقة والسرعة والقوة في اللحظة التي يتم فيها تنفيذ المهارة إذ أن كلا من الدقة والقوة عنصران مطلوبان في التصويب طبقاً للموقف الذي يتواجد فيه اللاعب، كما أن السرعة والدقة عند التصويب لهما أهمية متساوية.⁽¹⁾

كما أن تقنية التسديد تعتمد على عدة طرق وأساليب متعددة إلا أن انسبها هو ما ينفذ بواسطة الضربة العادية بمشط القدم ولكي يؤدي بشكل صحيح يجب تأمين عنصرَي الدقة والقوة، ويحصل اللاعب على القوة عن طريق التمارين البدنية المتعددة أما الدقة فيحصل عليها اللاعب عن طريق مربعات صغيرة ترسم على حائط وهو ما يسهل عملية توجيه الكرة بدقة إلى مختلف زوايا الملعب، وعموماً فإن تقنية التسديد وعلى كل المستويات العمرية تعتبر وسيلة لتطوير التوافق الحركي.⁽²⁾

8- تقنية تنفيذ الكرات الثابتة: تعتبر هذه التقنية من الحلول الهامة في كسب النتائج التقنية في كرة القدم العصرية بحيث تعتمد هذه التقنية على مجمل من الصفات البدنية والخططية والنفسية والعقلية والأسلوب الخاص باللاعب، بحيث تتطلب هذه التقنية التركيز العالي المستوى والقوة البدنية والمرونة العضلية والدقة المتناهية.

كما أنه على ارتباط كبير جداً بالتقنيات الأخرى كالتمرير والقذف ومراقبة الكرة، أما من الناحية التطبيقية فهي عبارة عن توجيه الكرة إلى المرمى أو الزميل من أجل تحقيق الهدف من خلال تجاوز الجدار المحدد على المسافة القانونية، كما أن هذه التقنية يمكن اعتبارها موضع خططي، ولتنفيذ على أعلى مستوى للكرات الثابتة يجب الأخذ بعين الاعتبار للوضعيات الآتية:

- يجب على اللاعب المنفذ لتقنية الكرات الثابتة الاعتماد على التركيز الجيد.
- يجب على اللاعب المنفذ لتقنية الكرات الثابتة تحديد زاوية الرمي البعيدة عن جدار الصد.
- يجب على اللاعب المنفذ لتقنية الكرات الثابتة قراءة الوضعيات التي يتواجد فيها اللاعبون وحارس المرمى.
- يجب على اللاعب المنفذ لتقنية الكرات الثابتة تحديد زاوية قدم الرمي وقدم الارتكاز وموضع الذراعي.⁽³⁾

9- تقنية اللعب بالرأس: تعتبر هذه التقنية من المبادئ الأساسية الصعبة لكرة القدم والتي يحتاج إتقانها إلى تدريب متواصل وتحت مختلف الظروف بحيث يصبح أداؤها عالياً برد فعل مكتسب، وتعود صعوبة هذه التقنية إلى كون ضرب الكرة بالرأس يحتاج إلى قدرة كبيرة على التزامن مع توقيت ملاسة الكرة بالرأس في

1. مفتي إبراهيم حماد . موسوعة التعليم والتدريب في كرة القدم. ج1. البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم. مركز الكتاب للنشر. ص296.

2. موفق أسعد محمود. التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم . داردجلة 2008. ص 142. 140.

3. محمد رضا الوقاد . التخطيط الحديث في كرة القدم . دارالسعادة للطباعة . ط 1 . 2003 . ص 147 .

المكان الصحيح بالإضافة إلى الثقة الواجب توافرها عند اللاعب من أجل أداء التقنية باتزان ومرونة، ولذلك يجب التدرج في تدريب هذه التقنية بشكل يتيح للاعب تكوين الثقة أولاً وبإبقاء العينين مفتوحتين ثانياً، والغرض من استخدام هذه التقنية هو التمييز بين أفراد الفريق الواحد، الدفاع عن مرمى الفريق، والتصويب. أما من الناحية التطبيقية لهذه التقنية فالوضعية المثالية لضرب الكرة بمقدمة جبهة الرأس وهو ما يتيح للاعب ضرب الكرة العالية سواء من الوقوف على الأرض أو من الوثب عالياً أو من الطيران إلى الأمام في الهواء، كما تعتبر تقنية اللعب بالرأس عملية حركية لجميع أعضاء الجسم وخاصة الجذع الذي يعطي القوة لعضلات الرقبة وبدورها إلى الرأس فالكرة ومن أجل أن يتقن اللاعب أداء لعب الكرة بالرأس يجب الأخذ بالوضعيات الآتية:

- يجب على اللاعب أن يتدرب على ضبط التوقيت من جهة ودقة الدقة في اختيار نقطة اتصال الجبهة بالكرة من جهة أخرى خاصة وأن ظروف اللعب كثيراً ما تتطلب من اللاعب أداء هذه التقنية وهو محاط بلاعب أو أكثر من الفريق المنافس مما يستدعي السرعة في تنفيذ الحركة.

- يجب على اللاعب أن يبقي العينين مفتوحتين أثناء عملية لعب الكرة بالرأس.

- يجب على اللاعب أن يستخدم حركة الجذع التي تساعد على الدوران أثناء الارتقاء وضرب الكرة إلى مسافة طويلة.

- لا يجب على اللاعب أن يثني الجذع والرأس إلى الأسفل وهو ما يؤدي إلى شرود الكرة على اتجاه معاكس.

- يجب على اللاعب أن يتحرك في اتجاه الكرة لاستقبالها في المكان المناسب على أن لا يكون الجسم مشدود ومتقلص أثناء لعب الكرة بالرأس.⁽¹⁾

10- تقنية رمية التماس: تعبر من التقنيات التي يستأنف بها اللعب عند تجاوز الكرة بكاملها خط التماس سواء أكان ذلك على الأرض أو في الهواء ويجب أن تنفذ الرمية من مكان خروجها في اتجاه الملعب مع الحرية التامة في اختيار الاتجاه، ويجب أن يستعمل كلتا يديه وأن يواجه الملعب في لحظة رمي الكرة وأن يكون جزء من كل قدم إما على خط التماس أو خارجه وأن يرمي الكرة من فوق رأسه.

ولكي تؤدي الرمية الجانبية بشكل صحيح وتكون لها فعالية كبيرة يجب أن تشمل حركة أدائها الوضعيات الآتية:

- يجب أن تؤدي رمية التماس بكلتا اليدين وتعتبر الرمية التي تؤدي باليد الواحدة مخافة لقانون اللعبة حتى لو ساهمت اليد الأخرى بالسند والتوجيه.

- يمكن لمنفذ تقنية رمية التماس أن يرفع عقبه عن الأرض ولكن من الواجب أن يبقى جزء من القدم ملامساً للأرض عند أداء الرمية.

- يمكن أداء الرمية من الوقوف بحيث تتقدم إحدى القدمين عن الأخرى مسافة مناسبة وهذا ما يعطي اللاعب مجالاً أكبر لتقوس الجذع إلى الخلف وتحريك الجذع بسرعة إلى الأمام ومد الذراعين إلى الأعلى وإلى الأمام.

1. مفاتيح إبراهيم حماد. موسوعة التعليم والتدريب في كرة القدم. ج1. البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم. مركز الكتاب للنشر. ص 227.

- يمكن أداء تقنية رمية التماس لمسافة طويلة باستخدام الجري بضع خطوات قصيرة وسريعة خلف خط التماس وهو ما يوفر قوة دفع مناسبة لموقف اللعب.⁽¹⁾

11- تقنيات حراسة المرمى: يلعب حارس المرمى في كرة القدم العصرية دورا خاصا فهو المدافع المباشر عن مرمى الفريق ولذلك يسمح له القانون بلعب الكرة باليد داخل منطقة العمليات كما أن القانون أعطاه نوعا من الحماية من الصراعات الثنائية.⁽²⁾

ويمتاز حارس المرمى بعدة صفات بدنية معينة بالإضافة إلى مقدرته الفنية وكفاءته الخططية ليستطيع أن يحمي مرماه بصفة جيدة، والصفات البدنية التي يجب أن يتميز بها حارس المرمى هي الرشاقة والمرونة والقدرة على الوثب عاليا وسرعة الاستجابة وسرعة البدء، كما يشترط أن يمتاز حارس المرمى بالصفات النفسية كالشجاعة والعزيمة والقدرة على التصميم ورؤية أكبر مساحة من الملعب، أما الصفات التقنية المتطلبة لحراس المرمى هي مسك الكرة الأرضية، ضرب الكرة بالقبضة، تمرير الكرة باليد، ارتقاء الحارس للأمام والخلف والجانبين وتنطيط الكرة وإبعاد أو تحويل الكرة الجانية أو العالية و ضربة المرمى.⁽³⁾

1. موفق أسعد محمود. التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم . دار دجلة 2008. ص 151. 150.

2. حسن عبد الجواد. كرة القدم للملايين . دار العلم. ط 7. بيروت 1988. ص 67.

3. مفتي إبراهيم حماد . كرة القدم للفتيات . الأسس التربوية . دار الفكر العربي . ط 1 . 1996 . ص 88 .

خلاصة:

من خلال التطرق لبعض مكونات التفوق الرياضي المتمثلة في المتطلبات البدنية بمكوناتها و أنواعها و المتطلبات التقنية بتفرعاتها وخصائصها اتضح الأهمية البالغة لها ويمكن اعتبارها أهم مكوني التكوين للاعب كرة القدم أقل من 15 سنة وما هو ما يسمح له بالتنافس في أعلى المستويات، ومن خلال مضمون هذا الفصل حددنا كثيرا من متغيرات دراستنا.

الفصل الرابع

خصائص الفئة

العمرية أقل من

15 سنة

تمهيد:

يعتقد العلماء والباحثون أن دراسة فترة المراهقة تكون لاعتبارات مدرسية فقط، إلا أن ذلك لا يمنع من دراسة هذه المرحلة لاعتبارات عملية نفعية تجعلنا نقدر على التعامل مع المراهق من جهة، وعلى فهم ذاتنا والأصول النفسية من جهة أخرى. فالمراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل على عدة تغيرات عقلية وجسمية، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل. وعلى هذا الأساس يجب دراسة الظواهر النفسية والسلوكية للمراهق وكذا ما يحدث في جسمه من تغيرات فيزيولوجية وعقلية وانفعالية وعاطفية إدراكا لما قد ينجر عنها من نتائج سلبية أو إيجابية. فهذه الفترة قد تكون المحطة الأخيرة للفرد كي يعدل سلوكه ويتم شخصيته في ظل الخبرات الجديدة في حياته ومن هذا المنظور ارتأينا في هذا الفصل التطرق إلى مفهوم المراهقة وأطوار المراهقة وخصائص الفئة العمرية أقل من 15 سنة ومشاكل المراهقة المبكرة، حتى يتسنى لنا الإلمام بجميع جوانب الموضوع.

1- المراهقة : يدل مفهوم كلمة المراهقة في علم النفس على مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مراحل أخرى من النمو المراهقة، وتتميز بأنها فترة بالغة التعقيد لما تحمله من تغييرات عضوية ونفسية وذهنية تجعل من الطفل كامل النمو، وليس للمراهقة تعريفا دقيقا محددًا فهناك العديد من التعاريف والمفاهيم الخاصة بها.⁽¹⁾

1-1 تعريف المراهقة لغة:

- تفيد كلمة "المراهقة" من الناحية اللغوية الاقتراب والدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم "راهق" بمعنى اقتراب من الحلم ودنا منه.⁽²⁾

والمراهقة باللغتين الفرنسية والإنجليزية Adolescence مشتقة من الفعل اللاتيني Adolescere وتعني الاقتراب والنمو والدنو من النضج والاكتمال.⁽³⁾

2-1 تعريف المراهقة اصطلاحا:

- المراهقة من الناحية الاصطلاحية حسب ستانلي هول هي تلك الفترة الزمنية التي تستمر حتى سن الخامسة والعشرون والتي تقوده لمرحلة الرشد.⁽⁴⁾

- يرى مصطفى زيدان المراهقة هي تلك الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالتوقف العام للنمو، تبدأ من الطفولة وتنتهي في سن الرشد وتستغرق حوالي 07 إلى 08 سنوات، من سن الثانية عشر لغاية العشرين بالنسبة للفرد المتوسط مع وجود اختلافات كبيرة في الكثير من الحالات.⁽⁵⁾

- يعرف دورتي روجرز المراهقة هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية، تختلف هذه الفترة في بدايتها ونهايتها باختلاف المجتمعات الحضارية والمجتمعات الأكثر تمدنا والأكثر برودة.⁽⁶⁾

2- أطوار المراهقة:

1-2- مرحلة المراهقة المبكرة: يطلق عليها أيضا أسم المراهقة الأولى، وهي تبدأ من سن 12 إلى سن 14 سنة من العمر

وتمتد هذه الفترة من بداية البلوغ إلى ما بعد وضوح السمات الفيزيولوجية الجديدة بعام تقريبا، وهي فترة تتسم بالاضطرابات المتعددة، حيث يشعر المراهق خلالها بعدم الاستقرار النفسي والانفعالي وبالقلق والتوتر وبحدة الانفعالات والمشاعر المتضاربة، وينظر المراهق إلى الآباء والمدرسين في هذه الفترة على أنهم رمز لسلطة المجتمع مما يجعله يبتعد عنهم ويرفضهم، ويدفعه إلى الاتجاه نحو رفقاءه وصحابته الذين يتقبل آرائهم ووجهات نظرهم، ويقلدهم في أنماط سلوكهم. فهذه المرحلة تعتبر فترة تقلبات عنيفة وحادة مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه، مما يؤدي إلى الشعور بعدم التوازن ومما يزيد الأمر صعوبة ظهور

1. عبد الرحمن الوافي. وزيان سعيد . النمو من الطفولة إلى المراهقة. الخنساء للنشر والتوزيع. دون تاريخ. ص 49.

2. محمد السيد محمد الزعبلوي . خصائص النمو في المراهقة. ط 1 . مكتبة التوبة . 1998. مصر. ص 14.

3. البيبي فؤاد السيد . الأسس النفسية للنمو. ط 4 . دار الفكر العربي. القاهرة. 1975. ص 275.

4. عبد المنعم المليجي وحلمي المليجي . النمو النفسي . ط 4. دار النهضة العربية . 1973 . ص 301.

5. محمد مصطفى زيدان . علم النفس الاجتماعي . ديوان المطبوعات الجامعية . الجزائر . 1995. ص 31.

6. محمد مصطفى زيدان. علم النفس التربوي . دار الشروق. جدة. ص 158، 152.

الاضطرابات الانفعالية المصاحبة للتغيرات الفيزيولوجية ووضوح الصفات الجنسية الثانوية وضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبح جماحها أو السيطرة عليها.⁽¹⁾

2-2- مرحلة المراهقة الوسطى: تبدأ من سن 14 إلى 17 سنة من العمر، وفيها يشعر المراهق بالنضج الجنسي والاستقلال الذاتي نسبياً، كما تتضح له كل المظاهر المميزة والخاصة بمرحلة المراهقة الوسطى.⁽²⁾

و يتميز المراهق في هذه الفترة بالخصائص التالية:

- النمو البطيء - زيادة القوة وتحمل. - التوافق العضلي والعصبي. - المقدرة على الضبط والتحكم في الحركات.⁽³⁾

3-2- مرحلة المراهقة المتأخرة: تبدأ من سن 17 إلى سن 21-22 سنة من العمر، وتعتبر هذه المرحلة في بعض المجتمعات مرحلة الشباب،⁽⁴⁾

وهي كذلك فترة يحاول فيها المراهق لم شتاته ونظمه المبعثرة، ويسعى خلالها إلى توحيد جهوده من أجل إقامة وحدة متألّفة من مجموع أجزائه ومكونات شخصيته.

و يتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالاستقلال، وبوضوح الهوية، وبالالتزام، بعد أن يكون قد استقر على مجموعة من الاختيارات المحددة.

3- خصائص الفئة العمرية (12-15) سنة :

3-1- النمو الجسدي: يتميز هذا النمو في بداية المراهقة بعدم الانتظام و السرعة فهناك ارتفاع مطرد في قامته واتساع منكبيه، اشتداد في عضلاته، واستطالة ليديه، وقدمه، وخشونة صوته و الطلائع الأولى للحية و الشارب من الشعر الذي يوجد في مواضع مختلفة من جسمه علاوة على الإفرازات المنوية إلى جانب التغيرات الفيزيولوجية كانهخفاض معدل النبض بعد البلوغ و الارتفاع للضغط الدموي و انخفاض استهلاك الجسم للأوكسجين. الشعور بالتعب و التخاذل و عدم القدرة على بذل المجهود البدني الشاق و تصاحب هذه التغيرات الاهتمام الشديد للجسم، و الشعور بالقلق نحو التغيرات المفاجئة للنمو الجسدي، الحساسية الشديدة للنقد مما يتصل بهذه التغيرات ومحاولات المراهق التكيف معها.⁽⁵⁾

3-2- النمو العقلي: الوظائف العقلية المختلفة التي تنظم البناء العقلي للطفل يغشاها التغير والنمو وذلك كلما تقدم الطفل في مراحل العمر المختلفة حتى يصل إلى مرحلة المراهقة ونجد هذه التغيرات المتمثلة واضحة للعيان في هذه الفترة في كل الوظائف العقلية ولاشك إن النمو العقلي للمراهق يعتبر عاملاً محدداً في تقدير قدراته العقلية ويساعد هذا على أن يفهم المراهق نفسه أو يستفيد بما ينتظم شخصيته من ذكاء وقدراته عقلية مختلفة ومن السمات الشخصية والاتجاهات والميول

1 . عبد الرحمن الوافي ، وزيان سعيد . النمو من الطفولة إلى المراهقة . مرجع سابق . ص 55.

2 . أكرم زكي خطابية . المناهج المعاصرة في التربية الرياضية . ط 1 . دار الفكر ، عمان . 1997 . ص 72 . 73.

3 . عبد الرحمن الوافي ، وزيان سعيد . النمو من الطفولة إلى المراهقة . مرجع سابق . ص 59.

4 . مجدي احمد محمد عبد الله . النمو النفسي بين السوء والمرض . دارا لمعرفة الجامعية النشر . 2003 . ص 256.

5 . عبد الرحمن الوافي وزيان سعيد . النمو من الطفولة إلى المراهقة . مرجع سابق . ص 51.

- كما أن النمو يساعد من يقوم على تنشئة المراهق بتنشئة وما لديه هذه الإمكانيات الشخصية ومن أبرز مظاهر النمو العقلي في مرحلة المراهقة أن الذكاء يستمر ولكن لا تبدو فيه الطفرة التي تلاحظ على النمو الجسدي بل يستمر النمو بالنسبة للبناء العقلي للمراهق بهدوء ويصل الذكاء إلى اكتمال نضجه في بين سن 15-18 سنة وذلك بالنسبة لغالبية أفراد المجتمع إما المتفوقين أو الأذكاء فإن نسبة ذكائهم تتوقف في ما بين سن 20-21 سنة ولكن بالرغم من توقف نسبة الذكاء في هذا السن إلى أن هذا لا يمنع الإنسان من التعلم والاكساب فهو يكتسب خبرات جديدة طوال حياته.

وتصبح القدرات العقلية أوضح ظهوراً في مرحلة المراهقة. ومن هذه القدرات العددية القدرة على التصور البصري المكاني، القدرة على التعلم وكذا اكتساب المهارات الحركية وغير الحركية. كما ينمو الإدراك و الإنتباه والتذكر والتخيل والتفكير....الخ. وتزيد القدرة على التخيل ويظهر الابتكار ويميل المراهق إلى التعبير عن نفسه وتسجيل ذكرياته في مذكرات خاصة به، كما يبدو هذا في اهتمامه لأنشطة مختلفة.

3-3- النمو الانفعالي: تعتبر مرحلة الطفولة المتأخرة مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي، ولذلك يطلق عليها مرحلة الطفولة الهادئة، في بدايتها يبرز الميل للمرح وتنمو لديه الاتجاهات الوجدانية ومظاهر الثورة الخارجية ويتعلم كيف يتنازل عن حاجاته العاجلة التي تغضب والديه وتعتبر هذه المرحلة تمثيل الخبرات الانفعالية التي مر بها الطفل وتلاحظ لديه بعض الأعراض العاطفية، وإذا ما تعرض الطفل في هذه المرحلة إلى الشعور بالخوف وعدم الأمن أدى ذلك إلى القلق الذي يؤثر تأثير قويا على النمو الفسيولوجي والعقلي والاجتماعي للطفل. لقد قرر كثير من علماء النفس أن المراهقة تتسم بالتوتر الانفعالي والقلق والاضطراب أو هي فترة تتسم بتقلبات انفعالية عنيفة تتحدد ملامحها بالثورة والتمرد على الوالدين والمحيطين به، تذبذب بين الانفعالي الشديد والتبليد أو الهدوء الزائد، التناقض الواضح في انفعالاته بين الواضح والحزن والانقباض والتبجح، وتفسير ذلك انه في مرحلة المراهقة يكون الفرد قد انتقل جزئياً من الطفولة ودخل جزئياً إلى مرحلة أخرى هي حياة الراشدين.

- تبعاً لمفهوم الكبار وملاحظاتهم فإن التعبير الانفعالي عند المراهقين دائماً يكون غير ملائم، فهو تعبير يتسم بأنه شديد وقوي صارخ بنسبة تفوق الواقع والمقبول أو هو تعبير شديد وكثيف، فالمثير البسيط الخفيف يثير فيهم عاطفة مدوية من الضحك أو ثورة صاخبة من الغضب ولقد وصف HURLOCK انفعالات المراهقين كالآتي:

- عدم الثبات الانفعالي وقلة دوامها، عدم الضبط أو نقص القدرة على التحكم في انفعالاته بشكل واضح، الشدة والكثافة، نمو عواطف نبيلة مثل الوطنية والولاء والوقار، وكذلك نمو نزعات دينية صوفية⁽¹⁾

1. مجدي احمد محمد عبد الله . مرجع سابق.ص259.257.

3-4- النمو الاجتماعي: يأخذ النمو الاجتماعي في هذه المرحلة شكلا مغايرا لما كان عليه في فترات العمر السابقة، فبينما نلاحظ اضطراب النمو الاجتماعي للطفل منذ ولادته، ومنذ ارتباطه في السنوات الأولى بذات، التي تتمثل فيها جميع مقومات حياته، فهي مصدر غذائه ومصدر أمنه وراحته وهي الملجأ الذي يحتضنه، أو بمعنى أدق هي الدنيا كاملة بالنسبة له. ثم اتساع دائرة الطفل الاجتماعية لتشمل الأفراد الآخرين في الأسرة ثم الأقارب وأطفال الجيران .. وهكذا. إلا أن هذه العلاقات جميعها تكون داخل الدائرة الاجتماعية التي تمثل الأسرة وارتباطاتها، ولا يخرج الطفل عن هذه الدائرة الاجتماعية التي تمثل الأسرة وارتباطاتها، ويخرج الطفل عن هذه الدائرة ليكون لنفسه ارتباطات خاصة خارج نطاق الأسرة إلا في فترة المراهقة.

وحق عندما يخرج الطفل خارج البيت ليلعب مع أطفال الجيران، نجد ان صلته بالبيت تظل موجودة باستمرار حتى أثناء لعبه، فأبي شجار يحدث بين الأطفال إنما يحسمه الكبار الأب أو الأم أو غيرهما من الكبار أفراد الأسرة، وعند أي اعتداء يقع على الطفل فانه يهرع إلى البيت شاكيا، وتنتهي مشكلته بمجرد ان تربت الأم على كتفيه، أو تأخذه في أحضانها وأتمسح له دموعه.

- تتكون علاقات من نوع جديد تربط المراهق بغيره وجماعات معينة يشد ويزداد ولانه لها، وتكون هذه العلاقات والارتباطات في العادة على حساب اندماجه في الأسرة وإحساسه بالأمن والراحة .

- تقوي رغبة المراهق في الاستقلال والتحرر من سلطة الأبوين والكبار عموما كما تزيل رغبته في أن يعامل معاملة الشخص الكبير ، ومن ثم يجب أن يسر على معاملته للكبار على معاملته للأطفال ويزيد من لجوئه إلى الجماعات الأخرى التي تأكد ذاته وتعامله على المساوات ومن انتمائه إليها.

وهناك خصائص اجتماعية بارزة تميز المراهق، تعلقه بفرد تتمثل فيه صفات الزعامة والمثل العليا وهذا هو سبب تسمية هذه المرحلة - مرحلة المراهقة - بمرحلة عبادة الأبطال.⁽¹⁾

3-5- النمو الجنسي: من أهم التطورات التي تظهر على أن المراهق يوجد في موقف خطر أو أنه يمشي بخطوات سليمة وحذرة للخروج من هذه المرحلة التي يبدأ فيها العمل الغريزي الجنسي .

وهنا يظهر على المراهق نوع من الميل إلى التجميل قصد لفت الانتباه إلى الجنس الآخر وهو بذلك في بحث دائم عن رفيق من الجنس الآخر، وهذا هو أصعب الأمور لأن الغرض هو التلذذ و الظهور وليس الغرض قصد آخر وهذه الغريزة هي التي تجعله يندفع وراء الانفعال و سلوكات غير مستحبة لا عند المجتمع ولا عند الطرف الآخر . والنتيجة الحتمية أن المراهق يقع في حالة الرفض للكبت فيظهر في شكل آخر، التزامه الديني ونبذ المجتمع وبالأحرى الجنس الآخر وإما الهروب إلى بعض التعرضات الجنسية.⁽²⁾

3-6- النمو الحركي: في بداية مرحلة المراهقة ينمو جسم المراهق نموا سريعا طفرة النمو فينتج عن هذا النمو السريع غير المتوازن ميل المراهق لأن يكون كسولا خاملا قليل النشاط والحركة، وهذه المرحلة على خلاف المرحلة السابقة (الطفولة المتأخرة) التي كان يتميز فيها الطفل بالميل للحركة و العمل المتواصل وعدم القابلية للتعيب. وذلك لأن النمو خلال الطفولة المتأخرة يسير في خطوات معتدلة، فالمراهق في بداية هذه المرحلة يكون

1. هدى محمد قناوي. سيكولوجية المراهقة. دار الفكر للطباعة والنشر. بدون سنة. ص 19 .

2. مجدي احمد محمد عبد الله . نفس مرجع سابق . ص 259 .

توافقه الحركي غير دقيق فالحركات تتميز بعدم الاتساق فنجد أن المراهق كثير الاصطدام بالأشياء التي تعترض سبيله أثناء تحركاته، وكثيراً ما تسقط من بين يديه الأشياء التي يمسك بها ويساعد على عدم استقراره الحركي التغيرات الجسمية الواضحة والخصائص الجنسية الثانوية التي طرأت عليه، وتعرضه لنقد الكبار وتعليقاتهم وتحمله العديد من المسؤوليات الاجتماعية، مما يسبب له الارتباك وفقد الاتزان، وعندما يصل المراهق قدراً من النضج، تصبح حركاته أكثر توافقاً وانسجاماً، فيزداد نشاطه ويمارس المراهقون تدريبات رياضية محاولين إتقان بعض الحركات الرياضية التي تحتاج إلى الدقة والتأزر الحركي مثل: العزف على الآلات الموسيقية، وبعض الألعاب الرياضية المتخصصة، والكتابة على الآلة الكاتبة.⁽¹⁾

4- مشاكل المراهقة المبكرة: تتميز مرحلة المراهقة المبكرة بالفوضى والتناقض فيبحث الفرد عن هوية جديدة، يحاول تجاوز هذه الأزمات والتأثرات بالرياضة والأعمال الفنية، في الأول الأزمة تبدأ ببطء ثم تنفجر، ويعود سببها إلى الإحساس بالخوف والوجل والخطأ، فهي مرتبطة بمستوى الذكاء كما يمكن إرجاع هذه المشاكل لعدة عوامل من بينها عوامل نفسية كالعزلة وعوامل اجتماعية كعدم الامتثال للمجتمع (العدوانية) وقد يكون يبحث أيضاً على الامتثال فيتنجب العادات والذات فيكون له القلق وهذا نجده عند الشباب وستلخص أهم هذه العوامل في النقاط التالية:⁽²⁾

4-1- المشكلات النفسية: من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق انطلاقاً من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقرار وثورته لتحقيقه بشتى الطرق، والأساليب، فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليم وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية، بل أصبح يتمحس الأمور ويناقشها ويزينها بتفكيره وعقله، وعندما يشعر المراهق بأن البيئة تتسارع معه ولا تقدر موافقة ولا تحس بأحاسيسه الجديدة، لهذا فهو يسعى دون قصد في أنه يؤكد بنفسه وثورته وتمرده وعناده، فإذا كانت كل من المدرسة، الأسرة، والأصدقاء لا يفهمونه ولا يقدرون قدراته ومواهبه، ولا يذكر و يعترف الكل بقدرته وقيمه.

4-2- المشكلات الصحية: إن المتاعب التي يتعرض لها الفرد في سن المراهقة هي السمنة، إذ يصاب المراهقون بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص، فقد تكون وراءها اضطرابات

شديدة في الغدد، كما يجب عرض المراهقين على انفراد مع الطبيب النفسي للاستماع إلى متاعبهم وهو في ذاته جوهر العلاج لأن عند المراهق أحاسيس خاطئة ولأن أهله لا يفهمونه.⁽³⁾

4-3- المشكلات الانفعالية: إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحاً في عنف انفعاله وحدتها واندفاعاتها، وهذا الاندفاع الانفعالي ليس أساسية نفسية خالصة، بل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية، فإحساس المراهق ينمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجل وصوته قد أصبح خشنا فيشعر المراهق بالزهو والافتخار وكذلك يشعر في الوقت نفسه بالحياء والوجل من هذا النمو الطارئ.

1. هدى محمد قناوي. سيكولوجية المراهقة. دار الفكر للطباعة والنشر. بدون سنة. ص 29.

2. خليل ميخائيل عوض. مشكلات المراهقة في المدن والريف. دار المعارف. مصر. 1971، ص 72.

3. خليل ميخائيل عوض. المرجع السابق. ص 72.

4-4- المشكلات الاجتماعية: يحاول المراهق أن يمثل رجل المستقبل، امرأة المستقبل، بالرغم من وجود نضج على مستوى الجسم، وإلا أن تصرفاته تبقى غير ناضجة، وهذا التصادم بين الراغبين يؤدي إلى عدة مظاهر انفعالية وإلى عدة مشاكل نفسية ويمكن أن نبرز السلوك الاجتماعي عند المراهق مايلي:

إن الفترة الأولى من المراهقة يفضل فيها العزلة بعيدا عن الأصحاب، وهذه نتيجة لحالة القلق أو الانسحاب من العالم المحيط به، والتركيز على تمديد الذات والسلوك الانفعالي المرتبط بمجموعة محدودة غالبا ما تكون من نفس الجنس، أما في منتصف هذه الفترة يسعى المراهق أن يكون له مركز بين الجماعة وذل عن طريق القيام بأعمال تثبت الانتباه للحصول على الاعتراف بشخصيته.

5- دو افع الممارسة الرياضية لدى المراهق: تتميز الدوافع بالطابع المركب نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية ومجالاتها، والتي تحفز المراهق بالممارسة وأهميتها ذلك بالنسبة للفرد الرياضي أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه فلكل فرد دافع يحثه للقيام بعمل ما ولقد حدد الباحث رويديك أهم الدوافع المرتبطة بالأنشطة الرياضية وقسمها إلى قسمين:

1-5- دو افع مباشرة:

- الإحساس بالرضى والإشباع بعد نهاية النشاط العضلي نتيجة الحركة.

- المتعة الجماعية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد.

- الاشتراك في التجمعات والمنافسات الرياضية.

2-5- دو افع غير مباشرة :

- محاولة اكتساب الصحة والياقة البدنية عن طريق ممارسة الرياضة.

- الإحساس بضرورة الدفاع عن النفس .

- الوعي بالشعور الاجتماعي إذ يرى المراهق وجوب المشاركة في الأندية والسعي للانتماء للجماعة والتمثيل الرياضي

- تحقيق النمو العقلي والنفسي.⁽¹⁾

6- دور الممارسة الرياضية لدى المراهق: الإنسان عبارة عن وحدة متكاملة عقلا وجسما ووجدانا فلا يستطيع القيام بتجربة حركية لوحدها بل لابد من عملية التفكير والتنسيق يتبين ذلك من الانفعال والتصرف إزاء هذا الموقف، بحيث أصبحت الرياضة تهدف للتنمية لدى الناشئ تنمية كاملة من الناحية الصحية جسما وعقلا ومن الناحية الاجتماعية والنهوض به إلى المستوى الذي يصبح به فعالا في مجتمعه ومحيطه ووطنه خلال مراحل النمو ، بحيث وضعت برامج للاعتماد عليها كي يتحقق الهدف من ورائها ضمن أعراضها العامة والتي ندرجها كما يلي:

1-6- تنمية الكفاءة البدنية: المقصود بها الجسم السليم من الناحية الفيزيولوجية أي سلامة الجهاز الدوراني التنفسي وكذا الجهاز العصبي والعظام والمفاصل غالبا من التشوهات الجسمية أو الأمراض الوراثية المكتسبة

1. Edgard thill.R.Thomas. Manuel de le éducateur sportif. Edition.vigot.paris.1993.p227

بالإضافة للنظام الغذائي المتوازن والنظافة الجسمية بما يناسبه من تدريبات للمرحلة السنية لتقوية العضلات والمفاصل وتنمية القدرة الوظيفية للأجهزة.

2-6- تنمية الكفاءة الحركية: تؤثر خاصة في الناحية البدنية التي تؤهل الجسم لتأدية جميع الحركات بكفاءة منقطعة النضير وأثرها ما اكتسبه الجسم من خفة ورشاقة ومرونة وقوة التحمل وسلامة آلية التنفس وغيرها. من عناصر اللياقة البدنية وقدرات الدراسة، كيفية تنمية القدرة الحركية برنامج خاص أيضا العمر - الجنس

3-6- تنمية الكفاءة العقلية : سلامة البدن لها تأثير اكبر على الخلايا الجسمية وتحديد المتواصل مما يجعل الأعضاء بدورها بشكل سليم فالقدرة على استيعاب المعلومات ونمو القوى العقلية والتفكير العميق ليأتي بصورة مرضية إلا أن كان الجسم سليما تماما حيث إن الجسم هو الوسط للتعبير عن العقل والإرادة وان مجال الألعاب المختلفة الممارسة المهارات وطريقة اللعب والخطط المتبعة فيها تتطلب قدرا من التفكير وتشغيل العقل.

4-6- تنمية العلاقات الاجتماعية : أغراضها تربية تتصف بأهداف يمكن للفرد اكتسابها عن طريق الألعاب المختلفة حيث يكتسب منها عادات وصفات خلقية حميدة " كالصبر، قوة التحمل، الاعتماد على النفس، الطاعة، النظام، احترام الطرف الآخر، تقبل الهزيمة، إنكار الأنانية، المثابرة، الشجاعة، الحذر من الغير، الثقة بالنفس، التعاون مع الفريق، وحدة العمل، المسؤولية، الترابط الأسري، اتخاذ المواقف المهمة..." وغيرها من الصفات التي تعدل من سلوك الفرد وتقوم شخصيته وتهذيبها هذا الشيء البسيط فقط من ممارسة النشاط الرياضي.⁽¹⁾

1. مصطفى غالب، سيكولوجيا الطفولة والمراهقة، ط2، دار الهلال، لبنان، 2000، ص109.

خلاصة:

من خلال ما طرح في هذا الفصل نستخلص أن الإنسان يمر بعدة مراحل في عمره وأهمها هي مرحلة المراهقة المبكرة التي هي أصعب مرحلة في حياته , وذلك بما تتميز به من متغيرات الفيزيولوجية والمرفولوجية التي لها تأثير مباشر على نفسيته والتي تنعكس بصورة واضحة في سلوكه وعليه يجب على المدرب أن يعرف خصائص واحتياجات ومتطلبات المراهق الضرورية لتحقيق نموا متزنا ويكون شخصية قوية ومتزنة في حياته وذلك من خلال التدريب.

الجانِب

التطبيقي

الفصل الأول

الإجراءات المنهجية

للدراسة

تمهيد:

إن طبيعة المشكلة التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات المطروحة في بداية الدراسة مما فرض التوجه إلى القيام بدراسة ميدانية تطبيقية بالإضافة إلى الدراسة النظرية البيبليوغرافية لأن كل بحث نظري يستوجب تأكيده ميدانيا إذا كان قابلا للدراسة و للقيام بالبحث الميداني على الباحث القيام ببعض الإجراءات المنهجية التي تساهم في ضبط الموضوع وجعله منهجيا وذا قيمة علمية والتي تضمنها هذا الفصل وفق السيرة المنهجية المعروضة.

1- منهجية البحث المتبعة: ترتبط منهجية البحث في جانبها التطبيقي بالبحث الميداني الذي يعني إجراء الاختبارات وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح، كما انها معالجة كل حيثياته من حيث الدراسة الأولية والأسس العلمية للاختبارات وكذلك ضبط المتغيرات فضلا عن ذلك فان المشكل المطروح فرض علينا إتباع المنهج التجريبي الذي ساعد على اختيار الإشكالية و تحديدها و وضع فرضياتها ومعرفة العوامل التي تؤثر في موضوع الدراسة.

1-1- الدراسة الاستطلاعية: قمنا بخطوات تمهيدية كان الهدف منها إعداد أرضية جيدة للعمل وهذه الخطوات تمثلت فيما يلي :

- اختيار موضوع بحثنا بناء على إجراء ملاحظة ميدانية و من خلالها تم اختيار موضوع البحث والذي تمثل في تحديد التأثير الحاصل على الصفات البدنية و الأداء التقني من خلال التدريب المدمج.
 - تحديد الاختبارات المناسبة لقياس مكون التفوق الرياضي في جانبها البدني بكل أنواعه.
 - تحديد الاختبارات المناسبة لقياس مكون التفوق الرياضي في جانبه التقني.
 - توفير الوسائل والعتاد الرياضي اللازم لإجراء هذه الدراسة الميدانية.
 - إعداد الوثائق الإدارية من اجل إضفاء الصيغة القانونية لإجراء هذه الدراسة.
- بحيث احتوت الدراسة على ما يلي:

1-1-1- التجربة الاستطلاعية: قمنا خلال التجربة الاستطلاعية بالتوجه إلى عديد الأندية الجموعية و المراكز الرياضية الجوية، وذلك من اجل تحديد أحسن مناخ للعمل التطبيقي من حيث توفر الوسائل والعتاد لإجراء هذه الدراسة الميدانية عندها تم الاختيار المنتظم لأفراد العينة.

2-1- منهج البحث :

1-2-1- تعريف المنهج: هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو هو الخيط غير المرئي الذي يشد الباحث من البداية إلى النهاية قصد الوصول إلى نتائج معينة.⁽¹⁾

والمنهج في البحث العلمي هو مجموعة من القواعد والأسس يتم وصفها من اجل الوصول إلى الحقيقة. ومناهج البحث العلمي تختلف باختلاف المواضيع ولهذا توجد عدة مناهج علمية ومن خلال الموضوع المعالج فان المشكلة التي نطرحها تقتضي استعمال المنهج التجريبي.

2-2-1- المنهج التجريبي:

1- تعريف المنهج التجريبي: يعتبر المنهج التجريبي الأقرب في مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية و التجريبية سواء في المعمل أو في قاعة الدراسة أو في أي مجال آخر هو محاولة التحكم في جميع المتغيرات و العوامل الأساسية باستثناء متغير واحد، حيث يقوم الباحث بهدف تحديد و قياس تأثيره في العملية.

1. محمد نزهة الإسهال. الأصول في البحث العلمي . دار الحكمة للطباعة والنشر. الموصل 1980. ص 42 .

- المنهج التجريبي هو المنهج الذي يستخدم حين نبدأ من وقائع خارجة عن العقل، سواء أكانت خارجة عن النفس إطلاقاً أو باطنة فيها كذلك كما في حالة الاستبطان، لكي نصف هذه الظاهرة الخارجة عن العقل ونفسرها. ولتفسيرها نعتمد دائماً على التجربة، ولا نعتمد على مبادئ الفكر وقواعد المنطق وحدها.⁽¹⁾

- المنهج التجريبي هو ملاحظة تحت ظروف محكمة عن طريق اختيار بعض الحالات أو عن طريق تطويع بعض العوامل.

- المنهج التجريبي هو ملاحظة مقصودة تحت ظروف محكمة، يقوم بها الباحث لاختبار الفرض للحصول على العلاقات السببية.

فمضمون المنهج التجريبي، يتمثل في الاعتماد على الملاحظة والتجربة، وهو لذلك استقرائي اختباري مع تدخل العقل بسلسلة من عملية الاستنباط المنطقي تنتهي بالارتقاء بنتائج عدد محدد للحالات إلى قانون مفسر لشيء حالات الواقع وذلك إلى ما لا نهاية⁽²⁾

2- مقومات وعناصر المنهج التجريبي: يتألف المنهج التجريبي من ثلاثة مقومات وعناصر أساسية هي:

1-2- الملاحظة: وهي الخطوة الأولى في البحث العلمي وهي من أهم عناصر البحث التجريبي، وأكثرها أهمية وحيوية، لأنها المحرك الأساسي لبقية عناصر المنهج التجريبي، حيث أن الملاحظة هي التي تقود إلى وضع الفرضيات وحثمية إجراء عملية التجريب على الفرضيات، لاستخراج القوانين والنظريات العلمية التي تفسر الظواهر والوقائع، والملاحظة أو المشاهدة في معناها العام والواسع هي الانتباه العفوي إلى حادثة أو واقعة أو ظاهرة أو أمر ما K دون قصد أو سابق إصرار وتعمد

2-2- الفرضيات العلمية: تعتبر الفرضية العنصر الثاني واللاحق لعنصر الملاحظة العلمية في المنهج التجريبي، وهي عنصر تحليل، والفرضية في اللغة تعني التخمين أو الاستنتاج، أو افتراض ذكي في إمكانية تحقق واقعة أو شيء ما أو عدم تحققه وصحته.

أما مفهومها في الاصطلاح فهو تفسير مؤقت لوقائع وظواهر معينة، لا يزال بمعزل عن امتحان الوقائع، حتى إذا ما امتحن في الوقائع، أصبحت بعد ذلك فرضيات زائفة يجب العدول عنها إلى غيرها من الفرضيات الأخرى، أو صارت قانوناً يفسر مجرى الظواهر.⁽³⁾

أو أن الفرضية هي تخمين ذكي أو استنتاج ذكي يصوغه الباحث ويتبناه مؤقتاً لشرح بعض ما يلاحظه من الظواهر الحقائق وليكون هذا الفرض كمرشد له في البحث والدراسة التي يقوم بها.

2-3- عملية التجريب: بعد عملية إنشاء الفرضيات العلمية تأتي عملية التجريب على الفرضيات، لإثبات مدى سلامتها وصحتها، عن طريق استبعاد الفرضيات التي يثبت يقيناً عدم صحتها وعدم صلاحيتها لتفسير

1. عمار بوحوش. محمد محمود النيبات. مناهج البحث العلمي وطرائق إعداد البحوث. ديوان المطبوعات الجامعية. جامعة الجزائر 1995 ص 89.

2. أحمد بدر. أصول البحث العلمي ومناهجه. ص 258.

3. أحمد ب. الاشتقاق اللغوي. للكلمة في اللغة الأجنبية. فهي مكونة من شقين. Hypo. ومعناه أقل من. ومن These ومعناها أطروحة أو نظرية. فيكون المعنى العام للكلمة هو. دون أو أقل من النظرية.

الظواهر والوقائع علميا، واثبات صحة الفرضيات العلمية بواسطة إجراء عملية التجريب في ظروف وأوضاع متغيرة ومختلفة، والإطالة والتنوع في التجريب على ذات الفرضيات. وإذا ما ثبتت صحة الفرضيات علميا وبقينا تتحول إلى قواعد ثابتة وعامة ونظريات علمية تكشف وتفسر وتنبأ بالوقائع والظواهر.

و البحث التجريبي هو نوع البحوث الذي يستخدم التجربة في اختيار فرض معين و يقدم علاقة بين عاملين أو متغيرين و ذلك عن طريق الدراسة للمواقف المتقابلة التي ضبطت كل المتغيرات ما عدا المتغير الذي يهتم الباحث بدراسة تأثيره⁽¹⁾

3-1- عينة البحث: تعتبر عينة البحث أساس البحث التجريبي حيث أن العينة هي مجموعة من الأفراد يبني عمله عليها، وهي مأخوذة من المجتمع الأصلي وتكون ممثلة تمثيلا صادقا. و في تجربتنا تكونت العينتين من 28 لاعبا من جنس الذكور منخرطين في ناديين تكوينيين تابعين للمركب الرياضي الجوّاري لكل من دائرتي بابر و أولاد رشاش.

1-3-1 - خصائص عينة البحث :

1-العينة التجريبية: شملت العينة التجريبية 14 لاعبا تتراوح أعمارهم ما بين 13-14 سنة بمتوسط 14.5 و متوسط طوال 1.48.6م و بمتوسط وزن 37.676 كلف .

- ينتمون الى فريق المركب الرياضي الجوّاري لبلدية بابر ولاية خنشلة .
- يتدرب لاعبو العينة التجريبية مع مدرب في إطار تحضير للحصول على إجازة F.A.F 3 وهو نفسه الباحث.
- تدرب لاعبو العينة التجريبية و فقا للإمكانيات الموفرة من طرف إدارة المركب لمدة ثلاث أشهر وفق التوزيع الآتي:

11 حصة لشهر أوت، 09 حصص لشهر سبتمبر، 04 حصص لشهر أكتوبر سنة 2015.

2-العينة الشاهدة: تتكون العينة الشاهدة من 14 لاعبا ، تتراوح أعمارهم ما بين 13 و 14 سنة بمتوسط عمر 13.45 سنة

و متوسط طول 1.504 م بمتوسط وزن 38.573 كلف .
- ينتمون إلى فريق المركب الرياضي الجوّاري بلدية أولاد رشاش ولاية خنشلة .
- يتدرب لاعبو العينة الشاهدة مع مدرب حاصل على شهادة ليسانس تربية بدنية و رياضية خريج معهد سوق أهراس.

- تدرب لاعبو العينة التجريبية و فقا للإمكانيات الموفرة من طرف إدارة المركب لمدة ثلاث أشهر وفق التوزيع الآتي: 12 حصة لشهر أوت، 09 حصص لشهر سبتمبر، 04 حصص لشهر أكتوبر سنة 2015.

1. محمد الذنبيات . عمار بوحوش. مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث . ديوان المطبوعات الجامعية جامعة الجزائر. 1995. ص 89 118 119

1-3-2- مجالات البحث:

1- المجال البشري: تم العمل التجريبي على لاعبين كرة القدم صنف أقل من 15 سنة بفريق المركب الرياضي الجوّاري لبلدية بآبار وقدر عددهم بـ 14 لاعبا حيث أجريت لهم اختبارات قبلية ثم تلقوا برنامج تطبيقي من وحدات تدريبية مدمجة ، بعدها أجريت لهم اختبارات بعدية لتحديد أثر البرنامج المقترح.

أما العينة الشاهدة فقد ضمت 14 لاعبا من فريق المركب الرياضي الجوّاري لبلدية أولاد رشاش، صنف أقل من 15 سنة بحيث أجريت لهم اختبارات قبلية واختبارات بعدية بعدما تلقوا برنامج من حصص تدريبية حسب الهدف المسطر لهم.

2- المجال المكاني: تم إجراء الحصص التدريبية بملعب وقاعة مصغرة للمركب الرياضي الجوّاري وهو نفسه الذي تمت على مستواه إجراء الاختبارات البدنية والتقنية القبلية و البعدية للعينة التجريبية.

في حين أن العينة الشاهدة زاولت العملية التدريبية على مستوى ملعب المركب الرياضي الجوّاري أولاد رشاش وفي نفس الملعب أجريت لهم الاختبارات البدنية و التقنية القبلية و البعدية.

3-المجال الزمني: تم تنفيذ البرنامج التطبيقي وهو نفسه الخاص بالبحث في هدف الدراسة مابين الفترة الممتدة من 11-08-2015 إلى غاية 13-10-2015 ، وحدد التوقيت اليومي للتدريب خلال الفترة المسائية من 17:00 إلى 18:45 أما بالنسبة للاختبارات فكانت موافقة لبرنامج التواريخ الآتية:

1-3-1- العينة التجريبية:

1- الاختبارات البدنية القبلية: إبتداء من يوم 14-08-2015 إلى غاية يوم 16-08-2015 وفق التوزيع الآتي:

- يوم 14-08-2015 إجراء اختبار المداومة العامة نصف كوبر 6 دقيقة جري.

- يوم 15-08-2015 إجراء اختبار القوة المميزة بالسرعة سارجنت.

- يوم 16-08-2015 إجراء اختبار المرونة ثني الجذع للأمام، إجراء اختبار سرعة رد الفعل 5 متر جري.

2- الاختبارات التقنية القبلية: إبتداء من يوم 14-08-2015 إلى غاية يوم 16-08-2015 وفق التوزيع الآتي:

- يوم 14-08-2015 إجراء اختبار مراقبة الكرة ، إجراء اختبار مداعبة الكرة من وضعية ثبات.

- يوم 15-08-2015 إجراء اختبارات دقة التمرير ، إجراء اختبار قذف الكرة، اختبار قيادة الكرة.

- يوم 16-08-2015 إجراء اختبار ضرب الكرة بالرأس ، إجراء اختبار التسارع بالكرة.

3- الاختبارات البدنية البعدية: إبتداء من يوم 06-10-2015 إلى غاية يوم 13-10-2015 وفق التوزيع الآتي:

- يوم 06-10-2015 إجراء اختبار المداومة العامة ل 2/1 كوبر 6 دقيقة جري.

- يوم 09-10-2015 إجراء اختبار القوة المميزة بالسرعة سارجنت.

- يوم 13-08-2015 إجراء اختبار المرونة ثني الجذع للأمام، إجراء اختبار سرعة رد الفعل 5 متر جري.

4- الاختبارات التقنية البعدية: إبتداء من يوم 06-10-2015 إلى غاية يوم 09-10-2015 وفق التوزيع الآتي:

- يوم 06-10-2015 إجراء اختبار مراقبة الكرة ، إجراء اختبار مداعبة الكرة من وضعية ثبات.

- يوم 09-10-2015 إجراء اختبارات دقة التمرير ، إجراء اختبار قذف الكرة، إجراء اختبار قيادة الكرة.

- يوم 13-10-2015 إجراء اختبار ضرب الكرة بالرأس ، إجراء اختبار التسارع بالكرة.

2-3- العينة الشاهدة :

- 1- الاختبارات البدنية القبلية: إبتداء من يوم 2015-08-10 إلى غاية يوم 2015-08-14 وفق التوزيع الآتي:
 - يوم 2015-08-10 إجراء اختبار المداومة العامة ل 2/1 كوبر 6 دقيقة جري.
 - يوم 2015-08-12 إجراء اختبار القوة المميزة بالسرعة سارجنت.
 - يوم 2015-08-14 إجراء اختبار المرونة ثني الجذع للأمام، إجراء اختبار سرعة رد الفعل 5 متر جري.
 - 2- الاختبارات التقنية القبلية: إبتداء من يوم 2015-08-10 إلى غاية يوم 2015-08-14 وفق التوزيع الآتي:
 - يوم 2015-08-10 إجراء اختبار مراقبة الكرة ، إجراء اختبار مداعبة الكرة من وضعية ثبات.
 - يوم 2015-08-12 إجراء اختبارات دقة التمرير ، إجراء اختبار قذف الكرة، اختبار قيادة الكرة.
 - يوم 2015-08-14 إجراء اختبار ضرب الكرة بالرأس ، إجراء اختبار التسارع بالكرة .
 - 3- الاختبارات البدنية البعدية: إبتداء من يوم 2015-10-02 إلى غاية يوم 2015-10-06 وفق التوزيع الآتي:
 - يوم 2015-10-02 إجراء اختبار المداومة العامة ل 2/1 كوبر 6 دقيقة جري.
 - يوم 2015-10-04 إجراء اختبار القوة المميزة بالسرعة سارجنت.
 - يوم 2015-08-06 إجراء اختبار المرونة ثني الجذع للأمام، إجراء اختبار سرعة رد الفعل 5 متر جري.
 - 4- الاختبارات التقنية البعدية: إبتداء من يوم 2015-10-02 إلى غاية يوم 2015-10-06 وفق التوزيع الآتي:
 - يوم 2015-10-02 إجراء اختبار مراقبة الكرة ، إجراء اختبار مداعبة الكرة من وضعية ثبات.
 - يوم 2015-10-04 إجراء اختبارات دقة التمرير ، إجراء اختبار قذف الكرة، إجراء اختبار قيادة الكرة.
 - يوم 2015-10-06 إجراء اختبار ضرب الكرة بالرأس ، إجراء اختبار التسارع بالكرة .
- 3-3-1- أدوات البحث: يهدف كل بحث إلى حل المشكلة المطروحة و المتمثلة في دراستنا هذه في ضعف مكونات التفوق الرياضي في جانبها البدني وبكل أنواعها و التقنية بكل أصنافها واعتبارا لطبيعة بحثنا التجريبي استعملنا أدوات البحث التالية:
- 1-المقابلات الشخصية: تم ربط عديد المقابلات مع الأستاذة المشرفين الأستاذ الدكتور غنام نور الدين من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ب أم البواقي، الأستاذ الدكتور بن دقفل رشيد من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ب المسيلة وذلك من اجل ضبط معالم البحث وتوجيه العمل المنجز من البداية إلى غاية إخراج المذكرة، كما انه تم لقاء وتشاور مع عديد الأساتذة خارج الوطن على غرار الأستاذة الدكتورة رشا أشرف شرف ، الأستاذ عطية محمد ، الأستاذ عبد الرحمان منصور من جمهورية مصر العربية وذلك لإضافة قيمة علمية لبحثنا المتشعب الأفكار .

2- المصادر والمراجع: تم الاعتماد على المراجع والبحوث الأكاديمية باللغات العربية والفرنسية والانجليزية والإيطالية والاسبانية قصد الحصول على أكبر قدر ممكن من المضمون الخاص بالنظرية الخلفية للبحث المراد تحقيق أهدافه.

3- الاختبارات البدنية و التقنية المعتمدة: هي مجموعة من الاختبارات المقدمة الهادفة إلى قياس مستوى اللاعبين البدنية الوظيفية و التناسقية وكذا التقنية بحيث وبعد طلبنا الموافقة على إجراء التبرص تلقينا كل التسهيلات الإدارية من طرف إدارة المركب الرياضي الجوارى وبعدها مباشرة تم تقديم استشارة تحكيمية من أجل تحديد صدق المحكمين و كانت موجهة إلى بعض الأستاذة الخبراء الحاصلين على الدرجة العلمية المناسبة لعملية التحكيم وكذا بعض المدربين.

4-1- أسس بناء البرنامج التدريبي المدمج: بناء على البرامج العملية وبعض المؤلفات والكتب و الملفات المحملة من مواقع الاتحادية الدولية لكرة القدم ومواقع متخصصة في التدريب الرياضي و الدراسات السابقة المتخصصة في تدريب الفئة العمرية أقل من 15 سنة بهدف تحديد أفضل و أنسب الطرق و المبادئ للتخطيط و إعداد البرنامج التدريبي بالوضعيات التنافسية وبالألعاب المصغرة و بالتنسيقات الخططية حددنا أسس للبرنامج التدريبي المدمج المقترح و المتمثلة فيما يلي:

- مراعاة توافق البرنامج التدريب المدمج مع الخصائص المختلفة للمرحلة العمرية أقل من 15 سنة.
- برمجة ما نسبته 17% إلى 18% من حجم الحصة للتسخين الجيد من أجل تفادي الإصابات.
- برمجة ما نسبته 77% إلى 80% من حجم الحصة للجانب الرئيس للحصة مع الأخذ بعين الاعتبار البرنامج محتوى التمارين بين الألعاب المصغرة و الوضعيات التنافسية و التنسيقات الخططية.
- الأخذ بعين الاعتبار المبادئ المسيرة للتدريب خاصة فيما يتعلق بالحمولة في تطبيق البرنامج المقترح.
- محاولة ضبط متغيرات البحث في جانبها التطبيقي من خلال مكونات التفوق الرياضي البدنية و التقنية.
- تنويع المضمون التدريبي لتجنب الملل لدى اللاعبين.
- برمجة ما نسبته 03% إلى 05% من حجم الحصة للاسترجاع الجيد مع مراعاة مضمون المرونة السلبية و الايجابية.

1-4-1- بناء البرنامج التدريبي: اعتمدنا على محددات للوصول إلى مخرجات البرنامج التدريبي المدمج المقترح من خلال تحديد الأهداف:

- 1- الأهداف العامة: تمثلت أهداف البرنامج التدريبي المدمج المتضمن تنوع التمارين بين الألعاب المصغرة و الوضعيات التنافسية و التنسيقات الخططية فيما يلي:
 - تحسين وتطوير بعض مكونات التفوق الرياضي المتمثلة في الصفات البدنية و الصفات التقنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة وفق ظروف مماثلة لوضعيات المنافسة خلال المباريات.
 - تحسين و تطوير بالتوازي وبشكل ثانوي لباقي مكونات التفوق الرياضي كالصفات النفسية العقلية و التنظيمية.
 - تعليم و تحسين ثم تطوير اللاعبين معرفيا من الناحية الخططية وفق المبادئ الدفاعية الهجومية والدفاعية.

2- الأهداف الخاصة:

- تحسين وتطوير بعض مكونات التفوق الرياضي البدنية الموافقة لمتطلبات كرة القدم العصرية للفئة العمرية أقل من 15 سنة وهي المداومة العامة، القوة الانفجارية، سرعة رد الفعل، المرونة.
- تعليم و تحسين وتطوير بعض مكونات التفوق الرياضي التقنية الموافقة لمتطلبات كرة القدم العصرية للفئة العمرية أقل من 15 سنة وهي مراقبة الكرة، مداعبة الكرة، قيادة الكرة، ضرب الكرة بالرأس، دقة التمرير، قذف الكرة، التسارع بقيادة الكرة.

2-4-1- تحديد محتوى البرنامج: حددنا محتويات البرنامج التدريبي المدمج بناء على مخرجاته على بعض مكونات التفوق الرياضي التي تم توضيحها سابقا على النحو التالي:

- برمجة 07 دورات تدريبية صغرى ذات أهداف متعددة لتطوير بعض مكونات التفوق الرياضي وفق متغيرات البحث.

- برمجة 25 وحدة تدريبية حيث برمجت عدد المرات التدريبية في الأسبوع 03 وحدات.
- برمجة الوحدات التدريبية على مجموعة من الألعاب المصغرة والوضعية التنافسية و التنسيق الخطية الهادفة إلى تطوير بعض مكونات التفوق الرياضي.

- برمجة السعة الزمنية للوحدة التدريبية ما بين 80-90 دقيقة متضمنة الوحدة بكل مراحلها.
- برمجة درجة الشدة المستخدمة خلال الوحدات التدريبية بمتوسط 63.89% من الحجم الكلي التدريبي المقترح بمتوسط 86.08 دقيقة مع احتساب مدة اللعب الفعلي بمقدار 55% حيث حددت الشدة من خلال النبضات القلبية، زمن التمرين، درجة الصعوبة الأداء، المساحة المستخدمة، اللاعبين، ومدة ونوعية الراحة
- برمجة المرحلة التحضيرية أو التسخين العام و الخاص على مدة متوسطة مقدرة بـ 08' و 26" و على نسبة 9.59% في أغلبها على تمارين ذات أداء ترفيهي و ألعاب متنوعة لتجنب الملل وللتسخين المثالي.

- برمجة المرحلة الأساسية من الوحدة التدريبية المدمجة على تمارين مشابهة للأداء في المباريات الرسمية و على ألعاب مصغرة وعلى تنسيقات خطية بمدة زمنية متوسطة قدرت بـ 51' و 52" بنسبة 59.84%.
- برمجة المرحلة الختامية من الوحدة التدريبية المدمجة في أغلبها على تمارين التمدد العضلي الايجابي و السلبي مع مراعاة الاسترجاع الكلي كما تضمنت بعض الوحدات على تمارين ترفيهية مع العلم أن النسب الاستراتيجية موزعة على المرحلتين السابقتين أيضا بمدة زمنية متوسطة قدرت بـ 26' و 30" بنسبة 26.30%.

3-4-1- العتاد البيداغوجي المستعمل :

- ملعب جوارى، قاعة مغطاة
- جهاز كومبيوتر Acer، ساعات إيقاف، صفارة، طباشير، مصطبة خشبية مؤشرة لقياس المرونة، جهاز قياس الطول، ميزان طبي، مسطرة حائطية. مسطرة طولها 30 سم، حبال مطاطية، شريط لاصق.
- أقماع صغيرة، أقماع كبيرة، صحن، صديرات ملونة، كرات قدم، كرات تنس.

5-1- مضمون البرنامج التدريبي المدمج المقترح: من أجل تحقيق أهداف البحث المتعلق بأثر برنامج تدريبي ومدمج على الصفات البدنية الوظيفية و التنسيقية،وعناصر الأداء التقني اقترحنا برنامج تدريبي مكون من دورة تدريبية متوسطة تحتوي على 25 حصة تدريبية بمعدل ساعة ونصف لكل وحدة موزعة على الشكل الآتي:

الدورة 1	الحصة	الأهداف التقنية	الأهداف البدنية	الأهداف الخططية	الأهداف النفسية العقلية
الدورة التدريبية للصغرى للرقابة	01	تقييم بملاحظة الأداء التقني العام للاعبين	ملاحظة عامة للأداء البدني للاعبين	تقييم اللعب وملاحظة وضعيات التنقل للاعبين	ملاحظة الحالة النفسية والعقلية العام للاعبين
	02	تقييم بملاحظة الأداء التقني الفردي للاعبين	ملاحظة فردية للأداء البدني للاعبين حسب مركز اللعب	تقييم اللعب الفردي و ملاحظة وضعيات تنقل اللاعبين	ملاحظة الحالة النفسية والعقلية الفردية للاعبين
	03	اختبارات تقنية قبلية للاعبين	اختبارات بدنية قبلية للاعبين	-----	ملاحظة رد الفعل العام للاعبين تجاه الاختبارات
	04	اختبارات تقنية قبلية للاعبين	اختبارات بدنية قبلية للاعبين	-----	ملاحظة رد الفعل العام للاعبين تجاه الاختبارات

جدول رقم (4) يبين أهداف الدورة التدريبية الصغرى للرقابة .

الدورة 2	الحصة	الأهداف التقنية	الأهداف البدنية	الأهداف الخططية	الأهداف النفسية العقلية
الدورة التدريبية الصغرى المدخلية التمهيدية	06	- مراقبة الكرة على الأرض من الثبات والحركة- مداعبة الكرة من وضعيات مختلفة	- تنمية المداومة القاعدية- تحسين سرعة رد الفعل- تحسين المرونة	- تعليم الخروج من الرقابة بتوجيه الجسم	- شرح مفاهيم التركيز، الاحترام، الروح الرياضية وآداب الرياضة
	07	- تنطيط الكرة مع التنافس الثنائي - مداعبة الكرة	- تحسين المداومة القاعدية - تحسين سرعة رد الفعل (قوة انفجارية) - تحسين المرونة	- تعلم الخروج من الرقابة بتوجيه الجسم وتعليم طلب الكرة مع تعلم الوضعية الدفاعية	- متابعة تصرف اللاعبين من ناحية التركيز، الاحترام، الروح الرياضية وآداب التنافس
	08	- لعب الكرة بالرأس - تحسين تنطيط الكرة مع التنافس الثنائي	- تحسين المداومة القاعدية - تنسيق عصبي عضلي - تحسين المرونة	- توجيه اللعب من خلال طلب الكرة و الخروج من الرقابة مع تحسين الوضعية الدفاعية	تشديد على اللاعبين من ناحية تنفيذ التركيز، الاحترام، الروح الرياضية وآداب التنافس

جدول رقم (5) يبين أهداف الدورة التدريبية الصغرى المدخلية .

الدورة 3	الحصة	الأهداف التقنية	الأهداف البدنية	الأهداف الخططية	الأهداف النفسية العقلية
الدورة التدريبية الصغرى القاعدية	09	- التمرير و الاستقبال من مختلف الوضعيات - قيادة الكرة بمختلف الوضعيات - مداعبة الكرة	- تحسين المداومة القاعدية - تحسين سرعة رد الفعل - تحسين المرونة	- تطوير الخروج من الرقابة مع تحسين الوضعية الدفاعية	إظهار القيمة المعنوية ل التركيز، الاحترام، الروح الرياضية وآداب التنافس و التدريب الرياضي
	10	- تطوير تنطيط ومداعبة الكرة مع التنافس الثنائي من وضعيات مختلفة	- تطوير المداومة العامة - تطوير سرعة رد الفعل قوة انفجارية	- تعليم الهجوم 2 ضد 1 - الدفاع ضد منافس مباشرة	إظهار القيمة المعنوية ل التركيز، الاحترام، الروح الرياضية وآداب التنافس
	11	- تطوير مر اقبة الكرة على الأرض من الثبات و الحركة - تطوير مداعبة الكرة	- تطوير المداومة العامة - تطوير التنسيق العصبي العضلي	- تحسين توجيه اللعب من الناحية الدفاعية ومن الناحية الهجومية	إظهار القيمة المعنوية ل التركيز، الاحترام، الروح الرياضية وآداب التنافس
	12	- تطوير التمرير و الاستقبال - قيادة الكرة - تطوير اللعب بالرأس	- تطوير المداومة العامة - تطوير سرعة رد الفعل	- تطوير الخروج من الرقابة في وضعية تنافسية	إظهار القيمة المعنوية ل التركيز، الاحترام، الروح الرياضية وآداب التنافس

جدول رقم (6) يبين أهداف الدورة التدريبية الصغرى القاعدية .

الدورة 4	الحصة	الأهداف التقنية	الأهداف البدنية	الأهداف الخططية	الأهداف النفسية العقلية
الدورة التدريبية الصغرى العادية	13	- تطوير تنطيط الكرة مع المنافسة الفردية - مداعبة الكرة	- تطوير المداومة العامة - تطوير سرعة رد الفعل (قوة انفجارية)	- تطوير الهجوم 2 ضد 1 - تطوير الدفاع ضد منافس مباشرة	إظهار القيمة المعنوية لـ التركيز، الاحترام، الروح الرياضية و آداب التنافس
	14	- تطوير مراقبة الكرة على الأرض - قيادة الكرة	- تطوير المداومة العامة-تحسين السرعة الانتقالية - تطوير المرونة	- تطوير الهجوم 2 ضد 1	إظهار القيمة المعنوية لـ التركيز، الاحترام، الروح الرياضية و آداب التنافس
	15	- تطوير اللعب بالرأس- تطوير التمرير والاستقبال - قيادة الكرة	- تطوير المداومة العامة - تطوير سرعة رد الفعل	- توجيه اللعب من خلال طلب الكرة و الخروج من الرقابة مع تحسين الوضعية الدفاعية	إظهار القيمة المعنوية لـ التركيز، الاحترام، الروح الرياضية و آداب التنافس
	16	- تعليم اللعب على الطائر - تطوير التمرير والاستقبال - مداعبة الكرة	- تطوير المداومة العامة- تطوير التنسيق العصبي العضلي (قوة انفجارية) - تطوير المرونة	- الخروج من الرقابة مع تحسين الوضعية الدفاعية - تطوير الهجوم 2 ضد 1 - تطوير الدفاع ضد منافس مباشرة	إظهار القيمة المعنوية لـ التركيز، الاحترام، الروح الرياضية و آداب التنافس

جدول رقم (7) يبين أهداف الدورة التدريبية الصغرى العادية

الدورة 5	الحصة	الأهداف التقنية	الأهداف البدنية	الأهداف الخططية	الأهداف النفسية العقلية
الدورة التدريبية الصغرى العادية	17	- قيادة الكرة من وضعية تنافسية - تطوير التمرير والاستقبال	- تطوير المداومة العامة - تطوير سرعة رد الفعل (قوة انفجارية) - تطوير المرونة	- توجيه اللعب من خلال طلب الكرة و الخروج من الرقابة مع تحسين الوضعية الدفاعية	إظهار القيمة المعنوية ل التركيز، الاحترام، الروح الرياضية وآداب التنافس
	18	- تطوير التمرير والاستقبال - تطوير قيادة الكرة - تطوير اللعب بالرأس	- تطوير المداومة العامة - تحسين السرعة الانتقالية - تطوير المرونة	- تطوير الهجوم 2 ضد 1 - تطوير الدفاع ضد منافس مباشرة	إظهار القيمة المعنوية ل التركيز، الاحترام، الروح الرياضية وآداب التنافس
	19	- تطوير التمرير والاستقبال والقذف - تطوير اللعب بالرأس - تطوير قيادة الكرة	- تطوير المداومة العامة - تطوير سرعة رد الفعل	- توجيه اللعب من خلال طلب الكرة و الخروج من الرقابة مع تحسين الوضعية الدفاعية	إظهار القيمة المعنوية ل التركيز، الاحترام، الروح الرياضية وآداب التنافس

جدول رقم (8) يبين أهداف الدورة التدريبية الصغرى العادية .

الدورة 6	الحصة	الأهداف التقنية	الأهداف البدنية	الأهداف الخططية	الأهداف النفسية العقلية
الدورة التدريبية الصغرى الاستراتيجية	20	- تطوير التمرير والاستقبال وقيادة الكرة - تطوير مراربة الكرة على الأرض	- تطوير المداومة العامة - تطوير التنسيق العصبي العضلي	- تطوير الهجوم 2 ضد 1 - تطوير الدفاع ضد منافس مباشرة	إظهار القيمة المعنوية ل التركيز، الاحترام، الروح الرياضية وآداب التنافس
	21	- تطوير اللعب بالرأس - تطوير مداعبة الكرة - تطوير تنطيط الكرة مع المنافسة الفردية	- تطوير المداومة العامة - تطوير سرعة رد الفعل (قوة انفجارية) - تطوير المرونة	- توجيه اللعب من خلال طلب الكرة و الخروج من الرقابة مع تحسين الوضعية الدفاعية	إظهار القيمة المعنوية ل التركيز، الاحترام، الروح الرياضية وآداب التنافس
	22	- تطوير تنطيط الكرة مع المنافسة الفردية - تطوير اللعب بالرأس	- تطوير المداومة العامة - تطوير سرعة رد الفعل - تطوير المرونة	- توجيه اللعب من خلال طلب الكرة و الخروج من الرقابة مع تحسين الوضعية الدفاعية	إظهار القيمة المعنوية ل التركيز، الاحترام، الروح الرياضية وآداب التنافس

جدول رقم (9) يبين أهداف الدورة التدريبية الصغرى الاستراتيجية .

الدورة 7	الحصة	الأهداف التقنية	الأهداف البدنية	الأهداف الختطية	الأهداف النفسية العقلية
الدورة التدريبية الصغرى للرقابة	23	اختبارات تقنية البعدية للاعبين	اختبارات بدنية البعدية للاعبين	----- --	إظهار قيمة العمل المنجز وتحفيز اللاعبين على الأداء
	24	اختبارات تقنية البعدية للاعبين	اختبارات بدنية البعدية للاعبين	-----	إظهار قيمة العمل المنجز وتحفيز اللاعبين على الأداء
	25	اختبارات تقنية البعدية للاعبين	اختبارات بدنية البعدية للاعبين	-----	إظهار قيمة العمل المنجز وتحفيز اللاعبين على الأداء

جدول رقم (10) يبين أهداف الدورة التدريبية الصغرى للرقابة .

1-5-1- توزيع حمولة التدريب المدمج المقترح:

الرقم	حجم الحصة	حجم التسخين	حجم التدريب الفعلي	حجم الراحة	الرقم	حجم الحصة	حجم التسخين	حجم التدريب الفعلي	حجم الراحة
1	م/غ	م/غ	م/غ	م/غ	15	80	10	45	25
2	م/غ	م/غ	م/غ	م/غ	16	80	10	40	30
03	90	05	60	25	17	80	10	45	25
04	90	05	60	25	18	90	10	55	25
05	90	05	60	25	19	90	10	55	25
06	80	10	40	30	20	90	10	55	25
07	80	10	45	25	21	90	10	55	25
08	80	10	40	30	22	80	05	50	25
09	90	10	50	30	23	90	05	60	25
10	90	05	60	25	24	90	05	60	25
11	80	10	40	30	25	90	05	60	25
12	90	10	50	30	المجموع	1980	190	1185	605
13	90	10	55	25	المتوسط	86.08	08.26	51.52	26.30
14	80	10	45	25	النسبة %	100%	9.59%	59.84%	30.55%
م الشدة					$\%63.89 = 86.08 \div 100 \times 55$				

جدول رقم (11) يبين مكونات حمل التدريب بالنسبة المئوية.

6-1- وسائل البحث: من خصائص البحث العلمي الإلمام بكل جوانب الموضوع المراد دراسته وكل ماله علاقة به قصد التحكم المنهجي في متغيرات البحث المستقلة و التابعة، ولقد استخدمنا ثلاث طرق وهي:

- 1- طريقة التحليل البيبلوغرافي: وتسمح لنا هذه الطريقة بتوضيح الرؤية فيما يخص التساؤل المطروح من أجل الإشكالية التي طرحناها، كما اعتمدنا في بحثنا هذا على المراجع التي لها علاقة مباشرة مع بحثنا ولإعطائه صبغة علمية ولتوضيح كل غموض ولو بإيجاز ، والتي تعد جد ضرورية لإضفاء طابع الجدية لعملنا هذا.
- 2- طريقة المعالجة الإحصائية:

1-1- المتوسط الحسابي: يعتبر من أحد قياسات مراكز النزعة المركزية و الذي يحسب بجمع قيم عناصر المجموعة ثم يقسم النتيجة على عدد العناصر ويرمز له بـ (س) وذلك من خلال المعادلة التالية: ⁽¹⁾

$$س = \frac{\sum x}{n}$$

- حيث س: المتوسط الحسابي للقيم. ن: حجم العينة. مج س: مجموع القيم.
- 2-2- الانحراف المعياري: هو من أهم مقاييس التشتت، إذ يبين لنا مدى ابتعاد درجة المفحوص عن القيمة المركزية، ويرمز له بالرمز (ع) ويكتب بالصيغة التالية: $ع = \frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n - 1}$ حيث ع: الانحراف المعياري. ن: عدد العينة. س: المتوسط الحسابي. س: قيم القياس.
- 3-2- معامل دلالة الفروق "ت" ستيودنت:

- المعادلة الأولى: تستخدم هذه المعادلة لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارات القبلية و البعدية لنفس العينة:

$$ت = \frac{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n - 1}}{\sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n - 1}}}$$

حيث م ف: متوسط الفروق = م ف / مج
مجم² ف: مجموع مربع الانحرافات عن متوسط تلك الفروق.
درجة الحرية: ن-1.
ن: عدد أفراد العينة.

- المعادلة الثانية: تستخدم لمعرفة الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي للعينتين و كذلك تستعمل في معرفة مدى تجانس العينيتين الشهاداة و التجريبية ⁽²⁾.

$$ت = \frac{\frac{|\sum x_1 - \sum x_2|}{\sqrt{\frac{\sum x_1^2 + \sum x_2^2}{n - 1}}}}{\sqrt{\frac{\sum x_1^2 + \sum x_2^2}{n - 1}}}$$

- حيث س₁: المتوسط الحسابي للعينة الأولى. س₂: المتوسط الحسابي للعينة الثانية.
- ع₁: الانحراف المعياري لدرجات العينة الأولى. ع₂: الانحراف المعياري لدرجات العينة الثانية.

1. مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء و القياس النفسي و التربوي. ديوان المطبوعات الجامعية. الجزائر. 2003. ص 112.

2. محمد نصر الدين رضوان. الإحصاء الوصفي في علوم التربية البدنية و الرياضية. دار الفكر العربي. القاهرة. 2002. ص 154.

ن: عدد أفراد العينة. درجة الحرية: 2(ن-1).

4-2- نظام الحساب الآلي: استعمال لنظام IBM - SPSS - STATISTICS 22 – لمعالجة كل نتائج الاختبارات

البدنية و التقنية القبلية و البعدية للعينتين التجريبية و الشاهدة

7-1- الاختبارات المستعملة: إن موضوع بحثنا هذا يهدف إلى تطوير بعض مكونات التفوق الرياضي باعتماد طريقة التدريب المدمج ومن أجل الإلمام بمتغيرات البحث استوجب علينا اختيار اختبارات بدنية وظيفية و تنسيقية كما تتطلبه كرة القدم الحديثة كالمداومة العامة الهوائية، القوة الانفجارية، سرعة رد الفعل، المرونة، بالإضافة إلى الاختبارات التقنية و المتمثلة في مراقبة الكرة، مداعبة الكرة من وضعية ثابتة، دقة التمرير، قذف الكرة، قيادة الكرة، ضرب الكرة بالرأس، التسارع بالكرة.

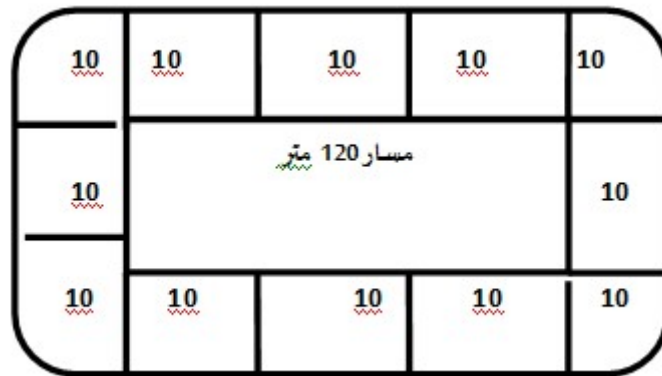
1-7-1- الاختبارات البدنية المستخدمة:

1- اختبار المداومة العامة نصف كوبر جري 6 دقائق: يعتبر هذا الاختبار الأكثر استخداما في المجال الرياضي وخاصة كرة القدم الشبانية.⁽¹⁾

- الغرض من الاختبار: قياس كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي من خلال المداومة الهوائية.

- الأدوات المستخدمة: مضمار جري مسطح، ساعة إيقاف، أقماع مثبتة كل 10 متر على محيط ملعب 40 متر على 20 متر، صفارة. صديريات ملونة ، ورقة تسجيل.

- وصف الأداء: يتخذ اللاعبون وضعية الاستعداد مع خط البداية، حيث يقوم اللاعبون بالجري حول المضمار لمدة 6 دقائق متصلة. خط البداية والنهاية لمسار 120 م.



رسم توضيحي رقم (1) يمثل مسار الجري في اختبار نصف كوبر.

- حساب النتيجة: تسجل المسافة المقطوعة أثناء مدة الجري المقدرة ب 6 دقائق من خلال عدد الدورات ثم تحول إلى الأمتار ثم الكيلومترات كنتيجة نهائية.

1. www.fifa.com/tests devaluation des footballeurs.

- مستويات الاختبار المستخدم معدل للاعب كرة القدم أقل من 15 سنة:

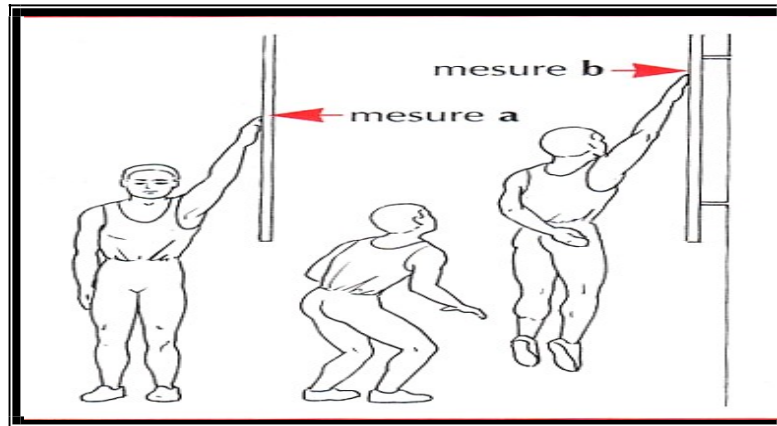
التقديرات	المسافة بالكيلومترات
1- ضعيف جدا	أقل من 1000
2- ضعيف	من 1001 إلى 1062.5
3- متوسط	من 1061.5 إلى 1125
4- جيد	من 1126 إلى 1186.5
5- جيد جدا	من 1187.5 إلى زيادة عن 1250

جدول رقم (12) يبين مستويات الاختبار المستخدمة للاعب كرة القدم أقل من 15 سنة جري 6 د

2- اختبار القوة المميزة بالسرعة : اختبار الوثب العمودي لسارجنت Sargent

يعد هذا الاختبار من أفضل الاختبارات المستخدمة لقياس قوة عضلات الرجلين للاعب كرة القدم حيث سبق استخدامه من قبل المنتخب السوفيتي والمنتخب الألماني والبرازيلي والمنتخب القومي .
- الغرض من الاختبار: قياس قوة الدفع الوثب لعضلات الرجلين – القوة الانفجارية.
- الأدوات المستخدمة: لوحة خشبية موضوعة أو مثبتة على حائط ، مدرجة بالسنتيمترات أو مقياس على الحائط ارتفاعه لا يقل عن 04 أمتار ، التدرج يبدأ بعد متر من الأرض وخط متعامد على الأرض طوله 25 سم وقطعة الطباشير .

- وصف الأداء: يمسك اللاعب قطعة من الطباشير ثم بمد الذراع لأقصى مدى يحدد علامة على الحائط:
ثم يقف على الخط المرسوم على الأرض والجانب مواجه الحائط وإحدى الذراعان ثابتة خلف الجسم والأخرى ممسكة للطباشير بحيث يقوم بثني الركبتين ومرجحة الذراع الحرة ثم الدفع بقوة الوثب مع مرجحة الذراع للأمام ولأعلى للوصول لأعلى نقطة مع وضع علامة بالطباشير على الحائط ، وملاحظة الدفع بالقسمين معا ومن الثبات ، ثم يقرب الناتج لأقرب سم.



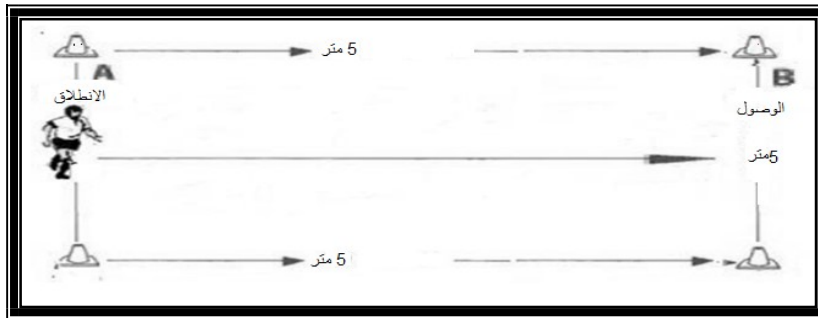
رسم توضيحي رقم (2) يمثل تمرين اختبار الوثب العمودي لسارجنت.

- حساب النتيجة : يسجل اللاعب فارق النتيجة بين الخط الذي وصل إليه من وضع الوقوف الذراع عاليا والعلامة التي يصل إليها نتيجة الوثب لأقرب سم، يعطى اللاعب ثلاث محاولات وتسجل أفضل محاولة⁽¹⁾
- مستويات الاختبار المستخدم معدل للاعب كرة القدم أقل من 15 سنة:

التقديرات	المسافة بالسنتيمترات
1-ضعيف جدا	أقل من 11 سم
2-ضعيف	من 11.1 إلى 14.87 سم
3-متوسط	من 14.88 سم إلى 18.75 سم
4-جيد	من 18.76 سم إلى 22.62 سم
5-جيد جدا	من 22.63 إلى زيادة عن 26.5 سم

الجدول رقم (13) يبين مستويات الاختبار المستخدمة للاعب كرة القدم أقل من 15 سنة سارجنت⁽¹⁾

- 3- اختبار قياس سرعة رد الفعل جري 05 متر: بناء على التسارعات وردات الأفعال المسجلة في لعبة كرة القدم يعتبر هذا الاختبار الأنسب لقياس سرعة رد الفعل.
- الغرض من الاختبار : قياس سرعة رد الفعل.
- الأدوات المستخدمة: رواق جري مسطح 10م على 05 م، ساعة إيقاف، أقماع، صفارة، ورقة تسجيل.
- وصف الاختبار: من وضع البدء العالي يقف اللاعب خلف خط البداية وعند سماع الإشارة يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة له حتى خط النهاية على بعد 05 م ،وفي نفس الوقت يقوم لميقاتي تشغيل الساعة وإيقافها لحظة عبوره لخط النهاية يكرر اللاعب الجري لمحاولتين تسجل أفضل محاولة.



رسم توضيحي رقم (3) يمثل اختبار الجري لقياس سرعة رد الفعل.

- حساب النتيجة : تسجل كل محاولة مقربا الزمن لأقرب 1/10 ثانية تؤخذ نتيجة أحسن محاولة.

- مستويات الاختبار المستخدمة للاعب كرة القدم:

التقدير	الزمن
1- ضعيف جدا	أكبر من 2 ثانية 250
2- ضعيف	من 2 ثانية 251 إلى 2 ثانية 073
3- متوسط	من 2 ثانية 074 إلى 1 ثانية 897
4- جيد	من 1 ثانية 898 إلى 1 ثانية 721
5- جيد جدا	من 1 ثانية 720 إلى 1 ثانية 545 فأقل

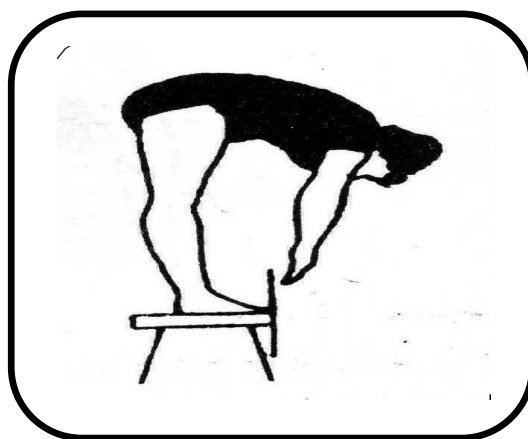
الجدول رقم (14) يبين مستويات الاختبار المستخدمة للاعب كرة القدم أقل من 15 سنة سرعة رد الفعل.⁽¹⁾

4- اختبار المرونة: ثني الجذع للأمام يعد هذا الاختبار من أسهل الوسائل لقياس قدرة المرونة العضلية للاعب كرة القدم.

- الغرض من الاختبار: قياس مرونة الجذع والفخذ.

- الأدوات المستخدمة: مقياس مدرج من الخشب أو مسطرة طولها حوالي 20 سم، مقعد أو كرسي يتحمل وزن اللاعب.

- وصف الأداء: يتخذ اللاعب وضع الوقوف على حافة المقعد بحيث تكون القدمان ملاصقتان لجانبي المقياس، يقوم اللاعب بثني الجذع أماما وأسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس ومن هذا الموضع يحاول اللاعب ثني الجذع لأقصى مدى ممكن بقوة وببطء.



رسم توضيحي رقم (4) يمثل اختبار ثني الجذع للأمام لقياس المرونة.

- حساب النتيجة: تسجل نتيجة اللاعب من خلال أقصى نقطة على المقياس يصل إليها اللاعب من وضع ثني الجذع أماما وأسفل حيث الدرجات ما فوق الصفر تكون بالسالب وما تحت الصفر بالموجب.

- تمنح محاولتين على أن تحتسب أفضل محاولة بالسنتيمتر.

1.. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، ط 1، 2001، ص 204، 207.

- مستويات الاختبار المستخدمة للاعب كرة القدم

التقدير	الدرجة بالسنتيمتر
1- ضعيف جدا	من 7 سم 32 إلى أكبر من 7 سم 33
2- ضعيف	من 3 سم 32 إلى 7 سم 33
3- متوسط	من 0.01 سم إلى 3 سم 66
4- جيد	من 7 سم 66 إلى 8 سم 33
5- جيد جدا	أكبر من 8 سم 98

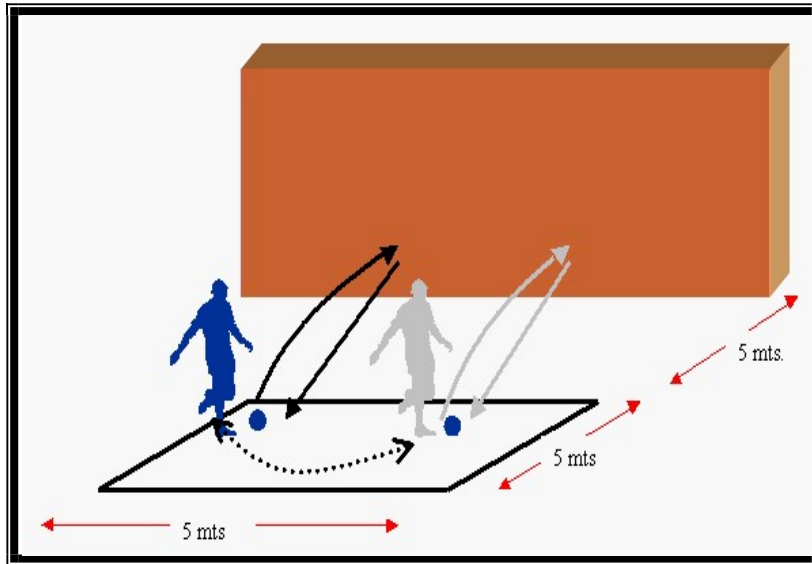
جدول رقم (15) يبين مستويات الاختبار المستخدمة للاعب كرة القدم أقل من 15 سنة في اختبار المرونة⁽¹⁾

1-2-7- الاختبارات التقنية المستخدمة:

1- اختبار مراقبة الكرة:

- الغرض من الاختبار : قياس قدرة اللاعب على التحكم في الكرة من خلال عنصر المراقبة المرتدة من الجدار.
- الأدوات المستخدمة: ميدان مسطح، 2 كرات قدم، ساعة إيقاف، صفارة، دفتر تسجيل، شريط لاصق، أقماص.

- وصف الاختبار: يقف اللاعب مقابل للجدار على بعد 5م في إطار مرسوم بـ 5م على 5م الكرة الموضوعة على الأرض عند إشارة الصفارة يمرر اللاعب الكرة الأولى إلى الجدار يستقبلها ثم ينتقل إلى الكرة الثانية يمررها إلى الجدار وهكذا بالتناوب خلال مدة 30 ثانية مع حرية تامة في استعمال الرجلين اليمنى يسرى .



رسم توضيحي رقم (5) يمثل اختبار تقني لقياس مراقبة الكرة.

- حساب النتيجة : تحتسب عدد مرات المراقبة داخل الإطار المحدد التي أداها اللاعب خلال 30 ثانية .

1. أمر الله البساطي، الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم . تخطيط، تدريب، قياس. دار الجامعة الجديدة للنشر الإسكندرية 2001 . ص 255.

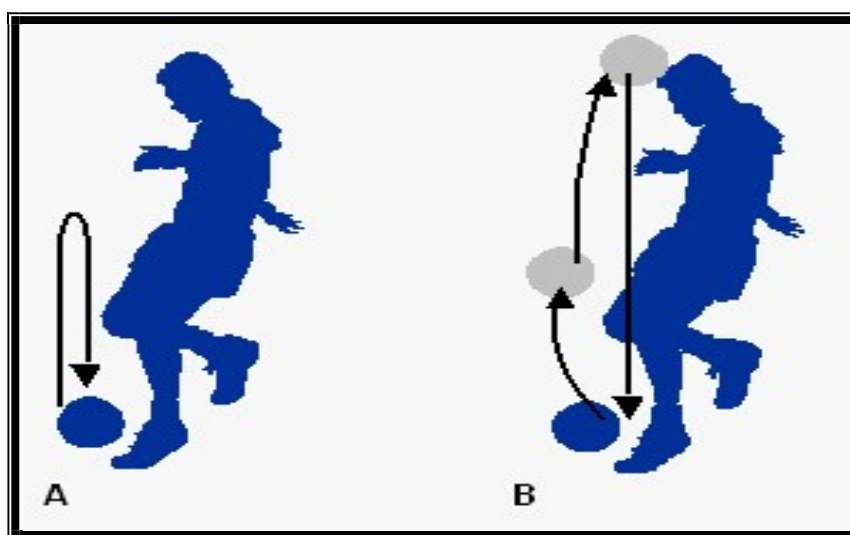
- مستويات الاختبار المستخدمة للاعب كرة القدم: تحدد من خلال أحسن النتائج المسجلة في الاختبار التقني الواحد ومقارنتها بمستويات معيارية معدلة للاختبار وفق ما يلي:

الدرجة بالتكرار	التقدير
من 3.00 إلى 4.49	1- ضعيف جدا
من 4.50 إلى 5.99	2- ضعيف
من 6.00 إلى 7.49	3- متوسط
من 7.50 إلى 8.99	4- جيد
أكبر من 9.00	5- جيد جدا

جدول رقم (16) يبين مستويات الاختبار المستخدمة للاعب كرة القدم أقل من 15 سنة في اختبار مراقبة الكرة.

2- اختبار مداعبة الكرة:

- الغرض من الاختبار: قياس قدرة اللاعب على مداعبة الكرة لـ 50 لمسة متعددة.
- الأدوات المستخدمة: ميدان مسطح، كرات قدم، ساعة إيقاف، صفارة، دفتر تسجيل.
- وصف الاختبار: يقف اللاعب أمام الكرة الموضوعة على الأرض عند إشارة الصافرة يأخذ اللاعب الكرة بدون مساعدة ويقوم بمداعبة الكرة لـ 50 تكرار، مع إجبارية في استعمال الرجلين اليمنى يسرى الصدر الرأس بالتناوب.



رسم توضيحي رقم (6) يمثل اختبار تقني لقياس مداعبة الكرة.

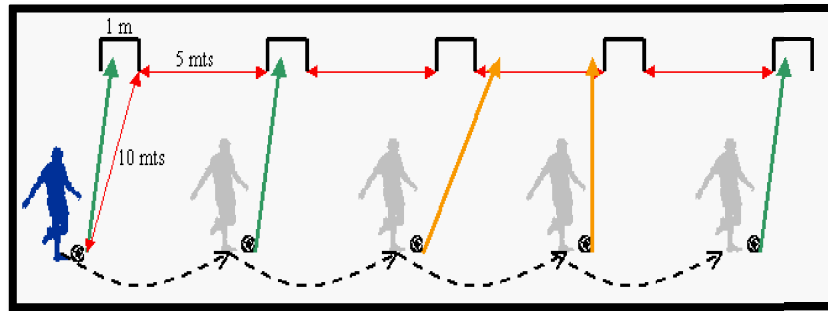
- حساب النتيجة: يسجل الوقت الذي أداه اللاعب خلال 50 لمسة تمنح للاعب محاولة واحدة فقط.
- مستويات الاختبار المستخدمة للاعب كرة القدم: تحدد من خلال أحسن النتائج المسجلة في الاختبار التقني الواحد ومقارنتها بمستويات معيارية معدلة للاختبار وفق ما يلي:

الدرجة بالوقت	التقدير
من 115.5 إلى 97.68	1- ضعيف جدا
من 79.86 إلى 97.67	2- ضعيف
من 62.04 إلى 79.85	3- متوسط
من 44.22 إلى 62.03	4- جيد
من 44.21 إلى أقل	5- جيد جدا

جدول رقم (17) يبين مستويات الاختبار المستخدمة للاعب كرة القدم أقل من 15 سنة في اختبار مداعبة الكرة.⁽¹⁾

3- اختبار دقة التسديد من ركلة حرة:

- الغرض من الاختبار : قياس قدرة اللاعب على دقة التسديد.
- الأدوات المستخدمة: ميدان مسطح، 5 مرمى صغيرة، أقماع، كرات قدم، ساعة إيقاف، صفارة، دفتر تسجيل، شريط ميري.
- وصف الاختبار: من وضعية وقوف يقوم اللاعب بتسجيل الكرة الموضوعة على الأرض في المرمى المقابلة على 10 متر مع حرية تامة في استعمال القدمين يمين يسرى في غضون 15 ثانية .



رسم توضيحي رقم (7) يمثل اختبار تقني لقياس دقة التسديد من ركلة حرة.

- حساب النتيجة: تسجل عدد المحاولات الناجحة فقط على خمس محاولات.
- مستويات الاختبار المستخدمة للاعب كرة القدم: تحدد من خلال أحسن النتائج المسجلة في الاختبار التقني الواحد ومقارنتها بمستويات معيارية معدلة للاختبار وفق ما يلي:

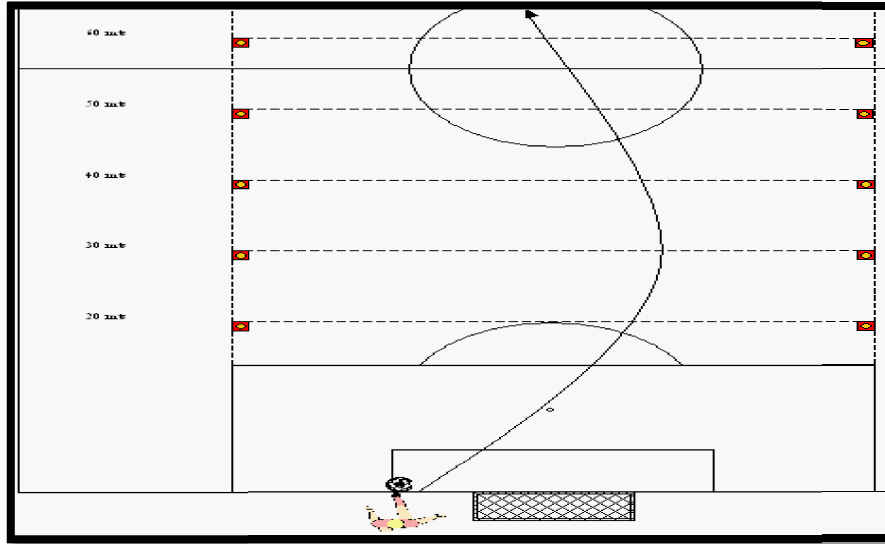
الدرجة بالمحاولة/5	التقدير
من 1.74 إلى 1.00	1- ضعيف جدا
من 2.49 إلى 1.75	2- ضعيف
من 3.24 إلى 2.50	3- متوسط
من 3.99 إلى 3.25	4- جيد
من 4.00 فما فوق	5- جيد جدا

جدول رقم (18) يبين مستويات الاختبار المستخدمة للاعب كرة القدم أقل من 15 سنة في اختبار دقة التسديد من ركلة حرة.

1 . Philippe Leruox.football planification et Entraînement. Edition Amphora 2006.p238. 239.

4- اختبار قذف الكرة:

- الغرض من الاختبار : قياس قدرة اللاعب على قذف الكرة لأبعد مسافة ممكنة.
- الأدوات المستخدمة: ميدان مسطح، أقماع، كرات قدم، شريط متري ، صفارة، دفتر تسجيل.
- وصف الاختبار: نقوم بتقسيم الملعب إلى خطوط عرضية بالأقماع و من وضعية ثابتة يقف اللاعب أمام الكرة الموضوعة على الأرض عند إشارة الصافرة يقوم اللاعب بقذف الكرة بأكبر قدرة ممكنة و لأكبر مسافة.



رسم

توضيحي رقم (8) يمثل إختبار تقني لقياس قوة التسديد.

- حساب النتيجة: تحتسب المسافة المقطوعة عند أول ملامسة الكرة للأرض، تمنح للاعب محاولة بقدم اللعب.
- مستويات الاختبار المستخدمة للاعب كرة القدم: تحدد من خلال أحسن النتائج المسجلة في الاختبار التقني الواحد ومقارنتها بمستويات معيارية معدلة للاختبار وفق مايلي: ⁽¹⁾

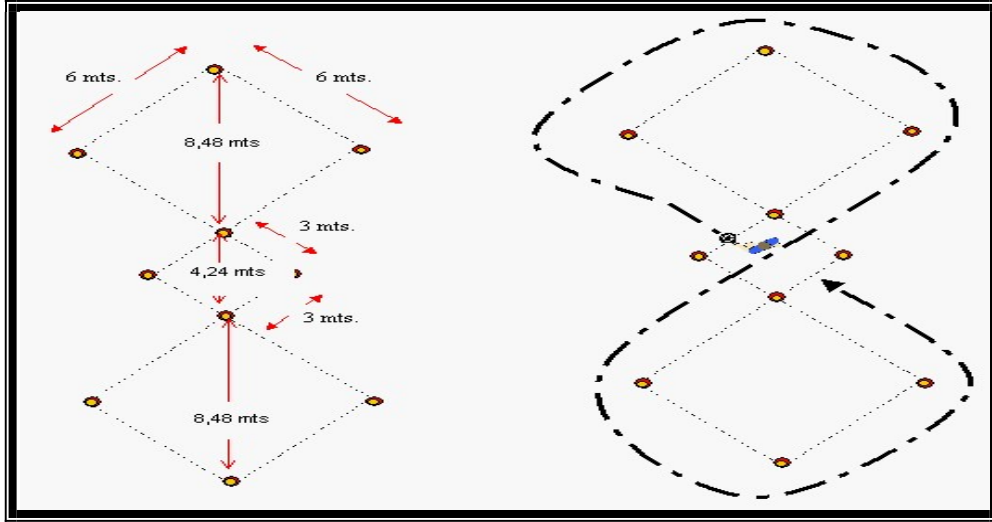
الدرجة بالمتر	التقدير
من 9.00 إلى 12.00	1- ضعيف جدا
من 12.01 إلى 15.01	2- ضعيف
من 15.02 إلى 18.02	3- متوسط
من 18.03 إلى 21.04	4- جيد
من 21.05 فما فوق	5- جيد جدا

جدول رقم (19) يبين مستويات الاختبار المستخدمة للاعب كرة القدم أقل من 15 سنة في اختبار قوة التسديد.

1 . Philippe Leroux.football planification et Entraînement. Edition Amphora 2006.p238.

5 - اختبار قيادة الكرة:

- الغرض من الاختبار: قياس قدرة اللاعب على قيادة الكرة من خلال مسار على شكل 8 .
- الأدوات المستخدمة: ميدان مسطح، أقماع، كرات قدم، ساعة إيقاف، صفارة، دفتر تسجيل.
- وصف الاختبار: من وضعية ثابتة يقف اللاعب أمام الكرة الموضوعة على الأرض عند إشارة الصافرة يأخذ اللاعب الكرة بدون مساعدة ويقوم بقيادة الكرة مع حرية استعمال الرجل اليمنى أو اليسرى ثم تنتهي بإيقاف الكرة.



رسم توضيحي رقم (9) يمثل اختبار تقني لقياس قيادة الكرة.

- حساب النتيجة: يسجل الوقت المنجز خلال المسار بداية حساب الوقت مع أول لمسة للكرة إلى غاية توقف الكرة تمنح للاعب محاولة واحدة مع حرية في استعمال القدم اليمنى أو اليسرى.
- مستويات الاختبار المستخدمة للاعب كرة القدم: تحدد من خلال أحسن النتائج المسجلة في الاختبار التقني الواحد ومقارنتها بمستويات معيارية معدلة للاختبار وفق ما يلي:

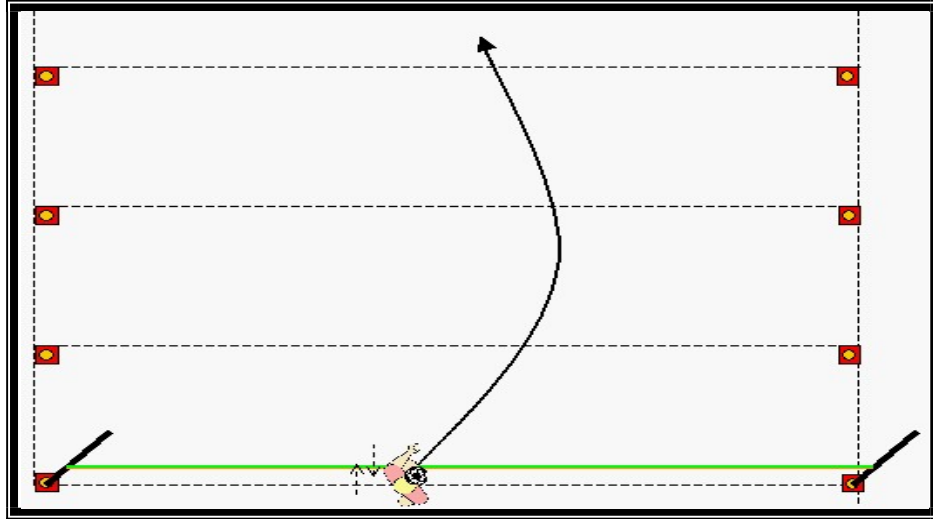
الدرجة بالثانية	التقدير
من 39.75 إلى 46.68	1- ضعيف جدا
من 32.82 إلى 39.75	2- ضعيف
من 25.89 إلى 32.82	3- متوسط
من 18.96 إلى 25.89	4- جيد
من 18.96 فأقل	5- جيد جدا

جدول رقم (20) يبين مستويات الاختبار المستخدمة للاعب كرة القدم أقل من 15 سنة في اختبار قيادة الكرة.⁽¹⁾

1 . Philippe Leruox.football planification et Entrainement. Edition Amphora 2006.p240.

6- اختبار ضرب الكرة بالرأس:

- الغرض من الاختبار : قياس قدرة اللاعب على ضرب الكرة بالرأس.
- الأدوات المستخدمة: ميدان مسطح، أقماع، كرات قدم، حبل مطاطي، صفارة، دفتر تسجيل.
- وصف الاختبار: من وضعية وقوف يقوم اللاعب برمي الكرة للأعلى بعدها يقفز على الحبل المطاطي الموضوع على علو 30سم من الأرض ويضرب الكرة بالرأس لأطول مسافة ممكنة، تمنح للاعب ثلاث محاولات مختلفة حسب الارتكاز .



رسم توضيحي رقم (10) يمثل إختبار تقني لقياس العب بالرأس.

- حساب النتيجة: تمنح للاعب ثلاث محاولات الأولى من الجهة المقابلة والثانية من الجهة اليمنى والثالثة من الجهة اليسرى مع حساب متوسط حسابهما.
- مستويات الاختبار المستخدمة للاعب كرة القدم: تحدد من خلال أحسن النتائج المسجلة في الاختبار التقني الواحد ومقارنتها بمستويات معيارية معدلة للاختبار وفق مايلي:

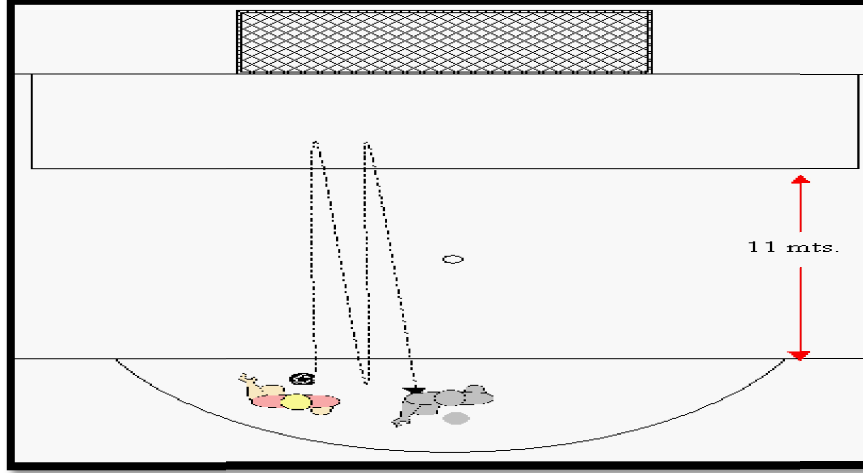
الدرجة بالسنتيمتر	التقدير
من 246.66 إلى 386.73	1- ضعيف جدا
من 368.74 إلى 490.81	2- ضعيف
من 612.89 إلى 940.82	3- متوسط
من 612.90 إلى 734.97	4- جيد
من 743.98 فأكبر	5- جيد جدا

جدول رقم (21) يبين مستويات الاختبار المستخدمة للاعب كرة القدم أقل من 15 سنة في اختبار ضرب الكرة بالرأس.⁽¹⁾

1 . Philippe Leroux.football planification et Entraînement. Edition Amphora 2006.p239.

7- اختبار التسارع بالكرة:

- الغرض من الاختبار : قياس قدرة اللاعب على التسارع بالكرة.
- الأدوات المستخدمة: ميدان مسطح، أقماع، كرات قدم، صفارة، ساعة إيقاف، دفتر تسجيل.
- وصف الاختبار: من وضعية وقوف يقوم اللاعب بقيادة الكرة على شكل حرف M بطول 11 متر للمسافة الواحدة بإجمالي 44 متر مع تغيير للاتجاهات في ثلاث مرات .



رسم توضيحي رقم (11) يمثل اختبار تقني لقياس التسارع بالكرة.

- حساب النتيجة: تمنح للاعب محاولة واحدة ويحتسب الزمن المنجز في 44 متر.
- مستويات الاختبار المستخدمة للاعب كرة القدم: تحدد من خلال أحسن النتائج المسجلة في الاختبار التقني الواحد ومقارنتها بمستويات معيارية معدلة للاختبار وفق ما يلي:

الدرجة بالثانية	التقدير
من 24.037 إلى 26.45	1- ضعيف جدا
من 21.625 إلى 24.038	2- ضعيف
من 19.213 إلى 21.626	3- متوسط
من 16.79 إلى 19.214	4- جيد
من 16.80 فأقل	5- جيد جدا

جدول رقم (22) يبين مستويات الاختبار المستخدمة للاعب كرة القدم أقل من 15 سنة في اختبار التسارع بالكرة.⁽¹⁾

- 8-1 الأسس العلمية للاختبارات: قبل أن نبدأ في برنامجنا التطبيقي الميداني قمنا بخطوات تمهيدية والغرض منها التأكد من صدق وثبات الاختبارات البدنية والتقنية المستعملة وفق العمل المنهجي الآتي:

1 . Philippe Leroux.football planification et Entraînement. Edition Amphora 2006.p240.

1- ثبات الاختبارات: يعرف ثبات الاختبار بأنه درجة التماسك التي يمكن لوسيلة القياس المستخدمة من تطبيقها ، كما تعني مدى اتساق الاختبار أو مدى الدقة التي يقيم بها الاختبار الظاهرة موضوع القياس ، كما يمكننا القول بأنه مدى الدقة والاتساق للقياسات التي يتم الحصول عليها فيما يقيسه الاختبار وذلك من خلال الاختبار وإعادة الاختبار لنصف العينة المراد دراستها.

قمنا باستخدام معامل الارتباط البسيط الذي يعرف بارتباط لبيرسون Pearson وبعد الكشف في جدول الدلالات لمعامل الارتباط البسيط على مستوى الدلالة 0.05 وجدنا أن القيمة المحسوبة هو 1.74 من القيم الجدولية "T"

2- صدق الاختبارات: تعني كلمة الصدق في قياس ما وضع من أجلها والصلاحية التي يقيس بها الاختبار ما وضع لقياسه ويعتبر الصدق من أهم المعاملات أي مقياس أو اختبار ، حيث أنه شرط تحديد صلاحية الاختبار، فاختبار اللياقة البدنية صادق في قياس اللياقة البدنية للأفراد، كما أن اختبار الذكاء يعتبر مقياس صادق إذا قاس السمات العقلية المميزة للشخص، والمتر صادق في قياس الأطوال والكيلو غرام صادق في قياسه للوزن، الدقيقة صادقة في قياسها للزمن..

وللتأكد من صدق الاختبار المستعمل استعملنا معامل الصدق الذاتي حيث أن: صدق الاختبار = الثبات

3- موضوعية الاختبار: هي مدى تحرر المتحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية كالتمييز ويتم ذلك بتحديد درجة اتفاق الحكام أو الفاحصين ، بحيث يكون المتحكم مستقلا ، ففي المجال الرياضي لا بد من إيضاح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار من حيث إجراءاته، إدارته، تسجيل النتائج وتعتبر الموضوعية من أكثر المشاكل الخاصة بتطبيق الاختبار من حيث إجراءاته وإدارته، تسجيل النتائج، وتعتبر الموضوعية من أكثر المشاكل التي تؤثر في ثبات أي اختبار لذلك لابد من الدقة المتناهية في إجراء الاختبار وتسجيل النتائج، وبعد معالجة النتائج التي تحصلنا عليها إحصائيا باستعمال معامل الارتباط لبيرسون وفق المعادلة الآتية: (1)

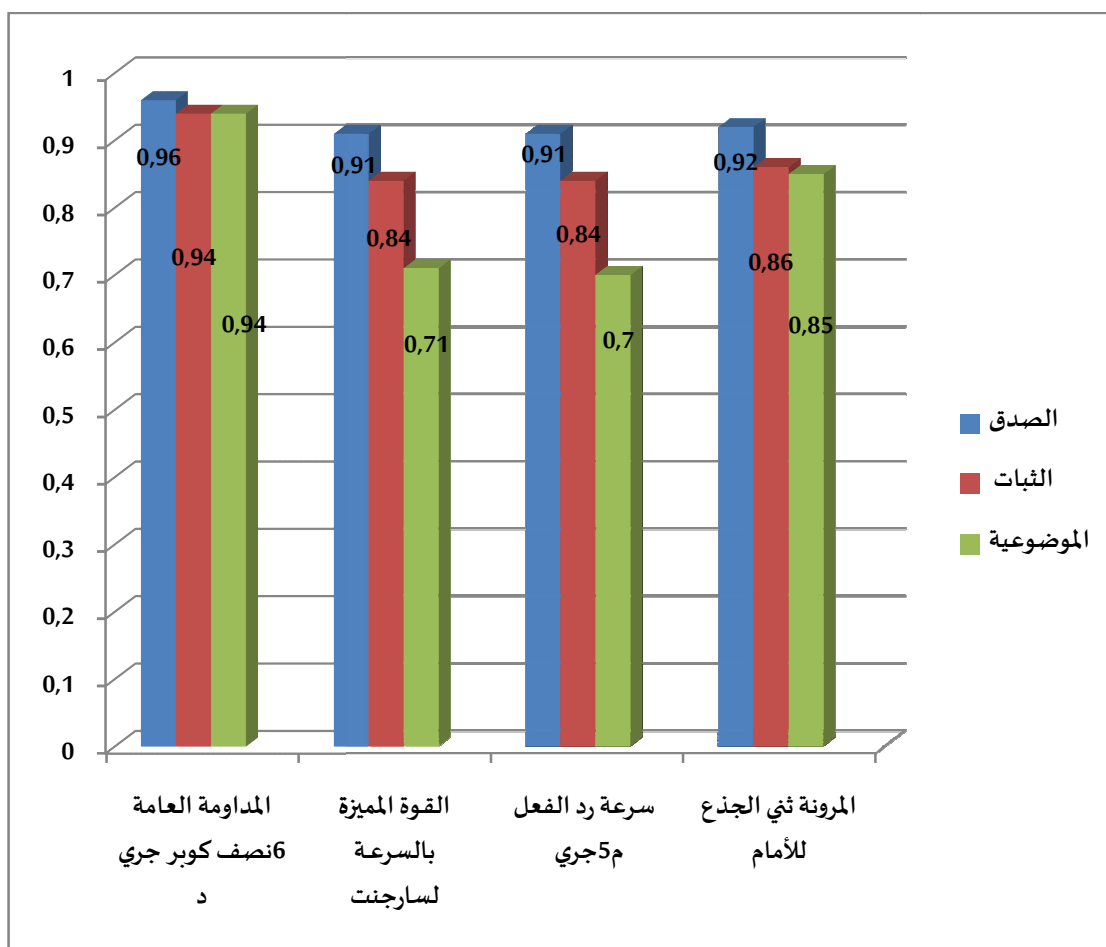
$$r = \frac{2 \text{ ف مج}^6}{(n-1)^2} \text{ و قد توصلنا إلى النتائج المقدمة في الجدول التالي:}$$

1-8-1- نتائج الأسس العلمية للاختبارات البدنية للعينة التجريبية:

الرقم	الاختبارات	الصدق	الثبات	الموضوعية	التقدير
01	المداومة العامة نصف كوبر جري 6 د	0.96	0.94	0.94	جيد
02	القوة المميزة بالسرعة لسارجنت	0.91	0.84	0.71	جيد
03	سرعة رد الفعل جري 5م	0.91	0.84	0.70	جيد
04	المرونة ثني الجذع للأمام	0.92	0.86	0.85	جيد

جدول رقم (23) يمثل درجات الصدق الثبات والموضوعية للاختبارات البدنية للعينة التجريبية.

1. ليلي السيد فرحات . القياس والاختبار في التربية الرياضية. ط 02 . مركز الكتاب للنشر . ص144

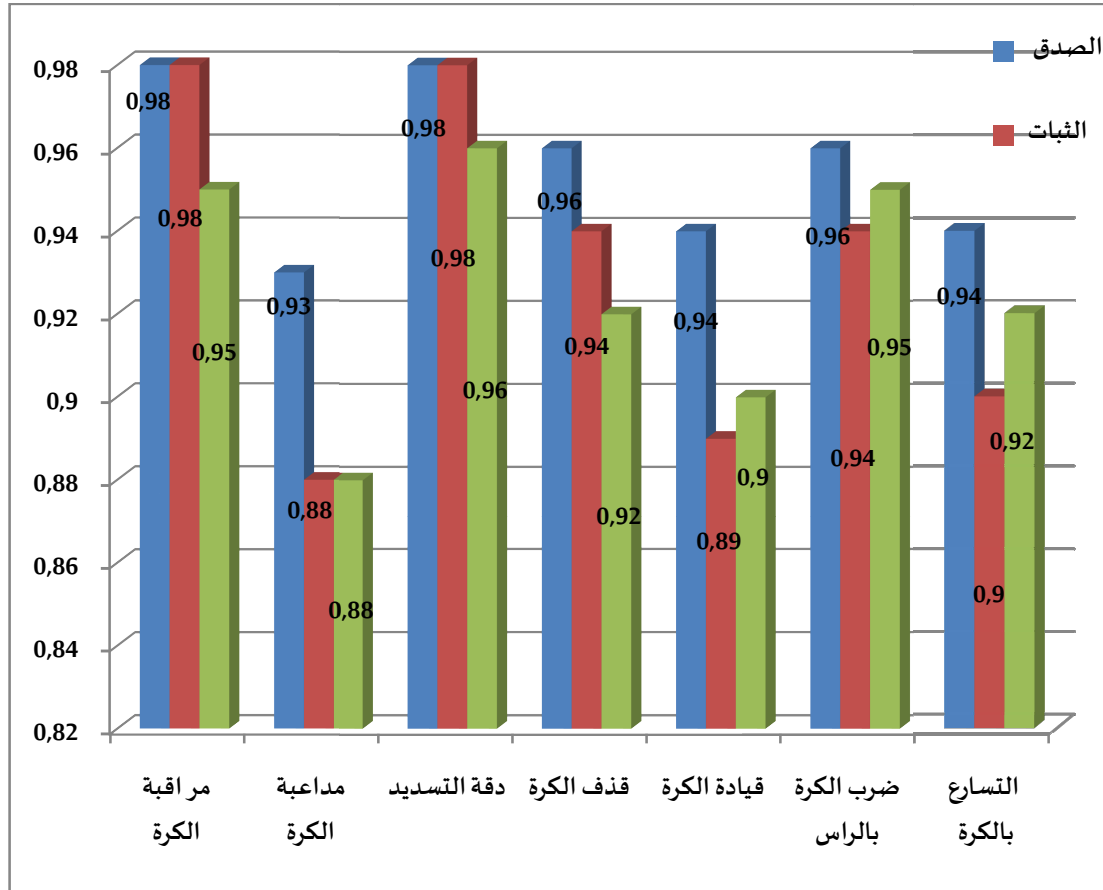


الشكل البياني رقم (1) يبين درجات الصدق والثبات والموضوعية للاختبارات البدنية للعيينة التجريبية.

1-8-2- نتائج الأسس العلمية للاختبارات التقنية للعيينة التجريبية :

الرقم	الاختبارات	الصدق	الثبات	الموضوعية	التقدير
01	مرآة الكرة	0.98	0.98	0.95	جيد
02	مداعبة الكرة	0.93	0.88	0.88	جيد
03	دقة التسديد مررلة حرة	0.98	0.98	0.96	جيد
04	قذف الكرة	0.96	0.94	0.92	جيد
05	قيادة الكرة	0.94	0.89	0.90	جيد
06	ضرب الكرة بالرأس	0.96	0.94	0.95	جيد
07	التسارع بالكرة	0.94	0.90	0.92	جيد

جدول رقم (24) يمثل درجات الصدق والثبات والموضوعية للاختبارات التقنية للعيينة التجريبية .



الشكل البياني رقم (2) يبين درجات الصدق والثبات والموضوعية للاختبارات التقنية في العينة التجريبية

5- الضبط الإجرائي لمتغيرات الدراسة: تعتبر متغيرات التجربة الميدانية محور هام جدا للباحث من خلال قدرته على التحكم في المؤثرات التي لها تأثير على مخرجات البرنامج التدريبي المقترح، وذلك انطلاقا من مجتمع البحث إلى عينة البحث في حد ذاتها وعليه فالباحث يجب أن يحدد معالم متغيرات بحثه والمتمثلة في:

- المتغير المستقل:

- عرفه علي إسماعيل و محمد علي حافظ انه الوسيلة التي يؤدي التغيير في قيمتها إلى إحداث تغيير في تغيير قيم متغيرات ذات صلة به.⁽¹⁾

- يعتبر العامل الذي يدرسه الباحث بالتأثير على علاقته بالمتغير التابع والمحدد في موضوع الدراسة وهو ما يعرف بالعمل الميداني أو العامل المؤثر على المتغير التابع.⁽²⁾

- يتضح المتغير المستقل في دراستنا هذه من خلال البرنامج التدريبي المدمج الذي يحتوي على وضعيات اللعب، الألعاب المصغرة، التنسيقات الخطية.

1. رجاء وحيد دويدري، البحث العلمي، أساسياته النظرية وممارسته العلمية، دار الفكر، دمشق، 2000، ص 226.

2. محمد علي حافظ، علي اسماعيل، الترويج وخدمة الجماعة، دار النشر الحديثة، القاهرة، مصر، 1971، ص 29.

- المتغير التابع:

- يعتبر العامل الذي يتأثر بالعامل المستقل.

- يعتبر نتيجة تأثير المتغير المستقل في مستوى معين من درجة الفاعلية.⁽¹⁾

- يتضح المتغير التابع في دراستنا هذه من خلال مخرجات بعض مكونات التفوق الرياضي المحددة في بعض الصفات البدنية و التقنيات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.

- المتغيرات الدخيلة:

- تعتبر من بين التأثيرات الحاصلة في بداية أو أثناء أو في نهاية العمل الميداني المقترح لتتعدى إلى المتغير التابع.⁽²⁾

- يمكن ضبطها من خلال التوقيت الفعلي لإجراء الاختبارات البدنية و التقنية على أن يتزامن مع نفس وقت التدريب و المنافسة.

- يمكن ضبطها من خلال تطبيق البرنامج التدريبي المقترح خلال الفترة الممتدة من 11 اوت 2015 إلى 13

اكتوبر 2015 اثناء الفترات المسائية من الساعة 17:00 إلى 18:45

- يمكن ضبطها من خلال عينة البحث العمر أقل من 15 سنة من جنس ذكور.

- يمكن ضبطها من خلال المستوى من خلال اختيار نظامي لـ 14 لاعب على شرط أن يكون هؤلاء اللاعبين المختارون منخرطون ضمن فريق المركب الرياضي الجوّاري .

- أما من جهة حمولات التدريب فكانت موجهة نحو تطوير الصفات البدنية والصفات التقنية معا بصفة مجملة والتي تتطلب استعمال طريقة التدريب المدمج وفق توزيع حمولة من شدة وحجم مع تحديد أزمّة للراحة لكي نضمن أهداف البرنامج التدريبي المقترح.

1. بوداود عبد اليمين. عطاء الله أحمد. المرشد في البحث العلمي لطلبة ت ب ور. ديوان المطبوعات

الجزائرية. الجزء 1. ص 141.

2. حسن أحمد الشافعي. سوزان أحمد علي. مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية. منشأ المعارف. الإسكندرية. مصر.

1999. ص 75.

خلاصة:

يعتبر من أهم الفصول بحيث تميز بدمج البحث الجيولوجي في النظري مع العمل الميداني الفعلي من خلال اقتراح وتطبيق البرنامج التدريبي المدمج وتمريضه إلى لاعبي كرة القدم اقل من 15 سنة وفق أسلوب منهجي مقنن بدرجة تماشى والإمكانات المادية المتاحة وذلك باستعمال التدريب المدمج.

الفصل الثاني:

عرض و تحليل

ومناقشة النتائج

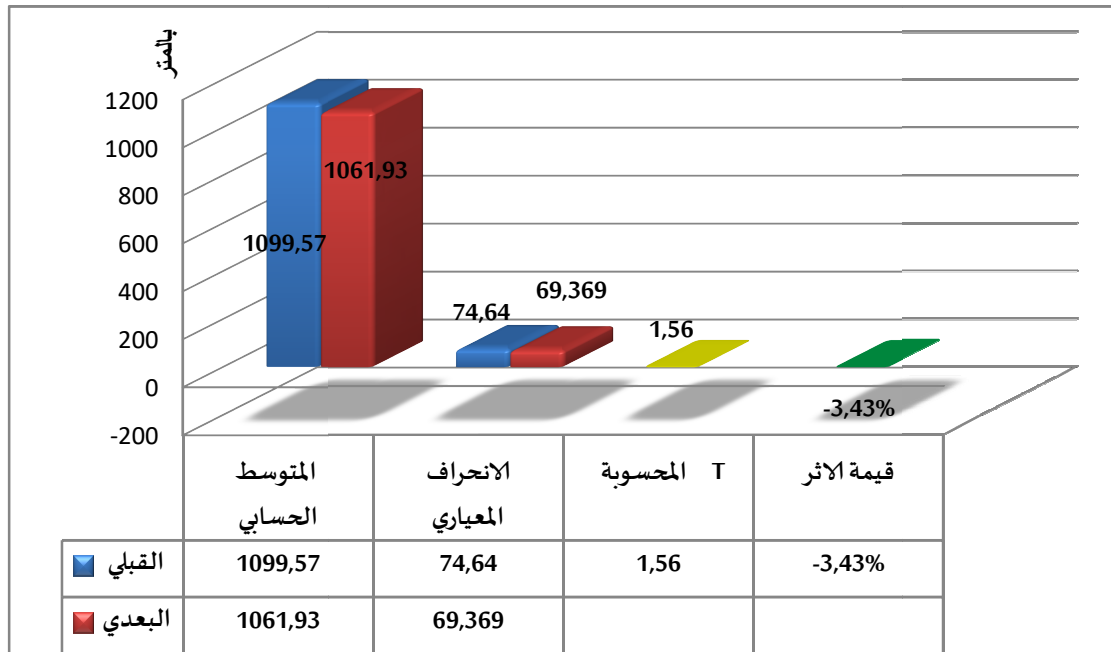
1- عرض ومناقشة النتائج:

1-1- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية للعيينة التجريبية:

1-1-1- عرض ومناقشة اختبار المداومة العامة نصف كوبر جري 6 دقائق:

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	قيمة Sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
القبلي	1099.57	74.640	1.56	0.142	0.05	غير دال إحصائيا
البعدي	1061.93	69.369				

الجدول رقم (25) يبين مخرجات الاختبار القبلي و البعدي لقياس المداومة العامة نصف كوبر للعيينة التجريبية.



الشكل البياني رقم (3) يبين مخرجات الاختبار القبلي و البعدي لقياس المداومة العامة نصف كوبر للعيينة التجريبية.

يعرض لنا الجدول رقم (25) و الشكل البياني رقم (3) المبيينين أعلاه المخرجات الإحصائية لاختبار المداومة العامة نصف كوبر للقياس القبلي و البعدي الممثل للعيينة التجريبية ما يلي:

- مخرجات إحصائية وصفية للمتوسط الحسابي القبلي المقدر بـ 1099.57 و البعدي المقدر بـ 1061.93.

- مخرجات إحصائية وصفية للانحراف المعياري القبلي المقدر بـ 74.640 و البعدي المقدر بـ 69.369.

- مخرجات إحصائية استدلالية لـ T المحسوبة المقدر بـ 1.56

- مخرجات إحصائية للقيمة الاحتمالية للدلالة المقدر بـ 0.142

- مخرجات إحصائية لقيمة مستوى الدلالة المقدر بـ 0.05

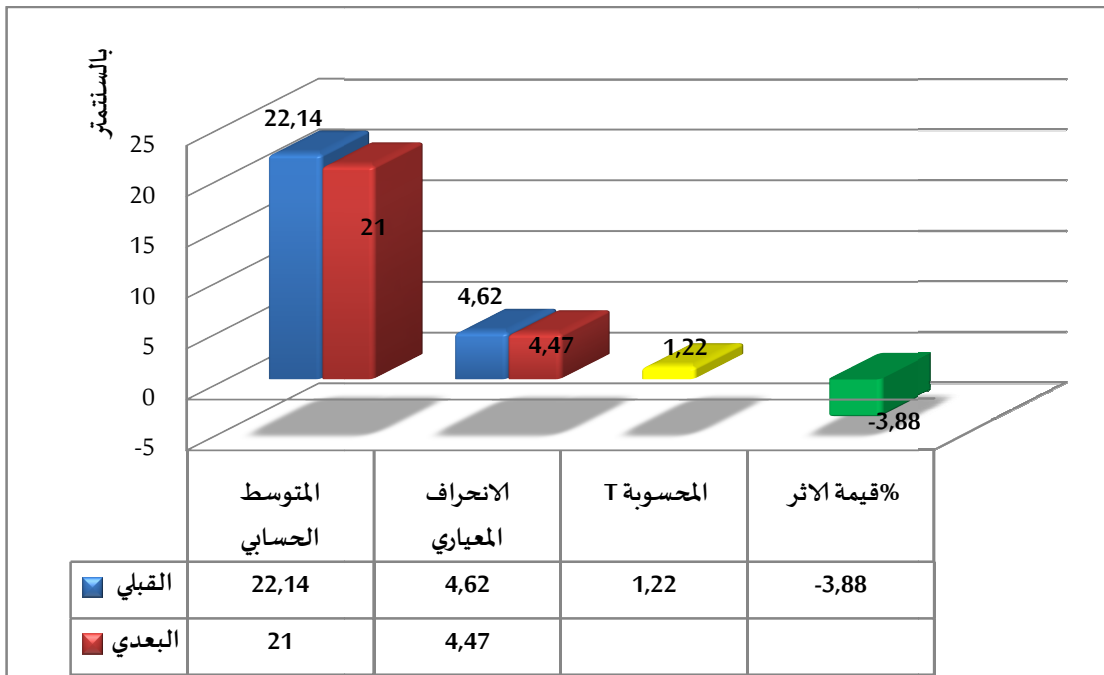
- نستخلص من عرضنا للمخرجات الإحصائية السابقة أن المحتوى التدريبي المدمج الموجه لتطوير صفة المداومة العامة للاعب كرة القدم أقل من 15 سنة ورغم قابلية تدريب هذه الصفة خلال هذه الفترة العمرية إلا أنه لم نسجل تطور بل بالعكس تراجعت مؤشرات هذه الصفة الجدة مهمة بقيمة أثر نسبته 37.64 متر ما

يعادل - 3.43٪ وعليه نقر بعدم فاعلية البرنامج التدريبي المقترح باعتبار أن قيمة $\text{Sig} = 0.142$ وهي أكبر من قيمة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 13.

2-1-1- عرض ومناقشة اختبار القوة الانفجارية الوثب العمودي سارجنت:

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	قيمة Sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
القبلي	22.14	4.62	1.22	0.244	0.05	غير دال
البعدي	21.28	4.47				إحصائيا

الجدول رقم (26) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس القوة الانفجارية الوثب العمودي سارجنت للعينة التجريبية.



الشكل البياني رقم (4) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس القوة الانفجارية الوثب العمودي سارجنت للعينة التجريبية.

يعرض لنا الجدول رقم (26) و الشكل البياني رقم (4) المبينين أعلاه المخرجات الإحصائية لاختبار القوة الانفجارية الوثب العمودي. سارجنت للقياس القبلي والبعدي الممثل للعينة التجريبية مايلي:

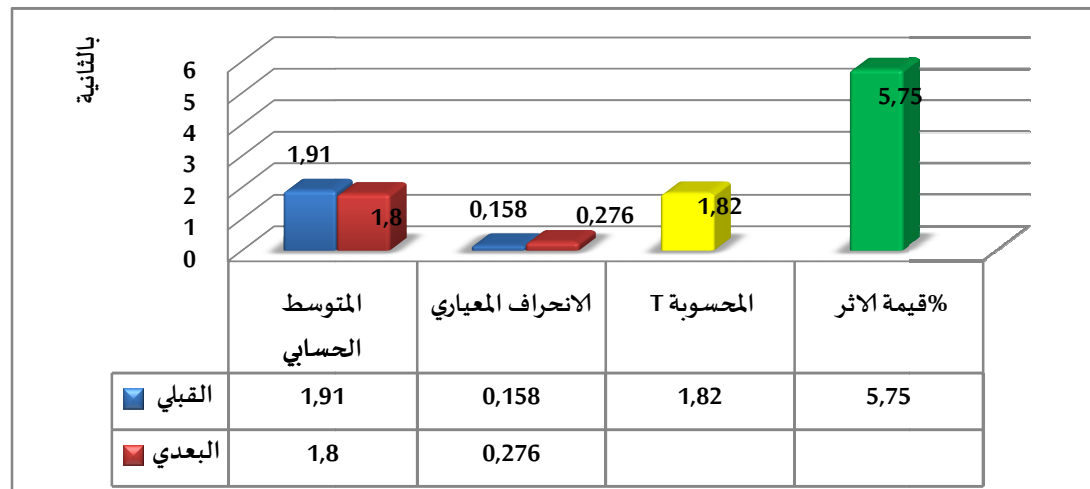
- مخرجات إحصائية وصفية للمتوسط الحسابي القبلي المقدر بـ 22.14 و البعدي المقدر بـ 21.28
- مخرجات إحصائية وصفية للانحراف المعياري القبلي المقدر بـ 4.62 و البعدي المقدر بـ 4.47
- مخرجات إحصائية استدلالية لـ T المحسوبة المقدر بـ 1.22
- مخرجات إحصائية للقيمة الاحتمالية للدلالة المقدر بـ 0.244
- مخرجات إحصائية لقيمة مستوى الدلالة المقدر بـ 0.05
- نستخلص من عرضنا للمخرجات الإحصائية السابقة أن المحتوى التدريبي المدمج الموجه لتطوير صفة القوة الانفجارية للاعبين كرة القدم أقل من 15 سنة ورغم أهميتها في كرة القدم العصرية من خلال الوثبات و التسارعات و الصراعات الثنائية إلا أنه لم نسجل تطور بل بالعكس تراجعت مؤشرات هذه الصفة المهمة

بقيمة أثر نسبته -0.86 سم ما يعادل -3.88٪ وعليه نقر بعدم فاعلية البرنامج التدريبي المقترح باعتبار أن قيمة Sig = 0.244 وهي أكبر من قيمة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 13.

3-1-1- عرض ومناقشة اختبار سرعة رد الفعل جري 05 متر:

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	قيمة Sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
القبلي	1.91	0.158	1.82	0.091	0.05	غير دال إحصائياً
البعدي	1.80	0.276				

الجدول رقم (27) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس سرعة رد الفعل جري 05 متر للعينة التجريبية.



الشكل البياني رقم (5) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس سرعة رد الفعل جري 05 متر للعينة التجريبية.

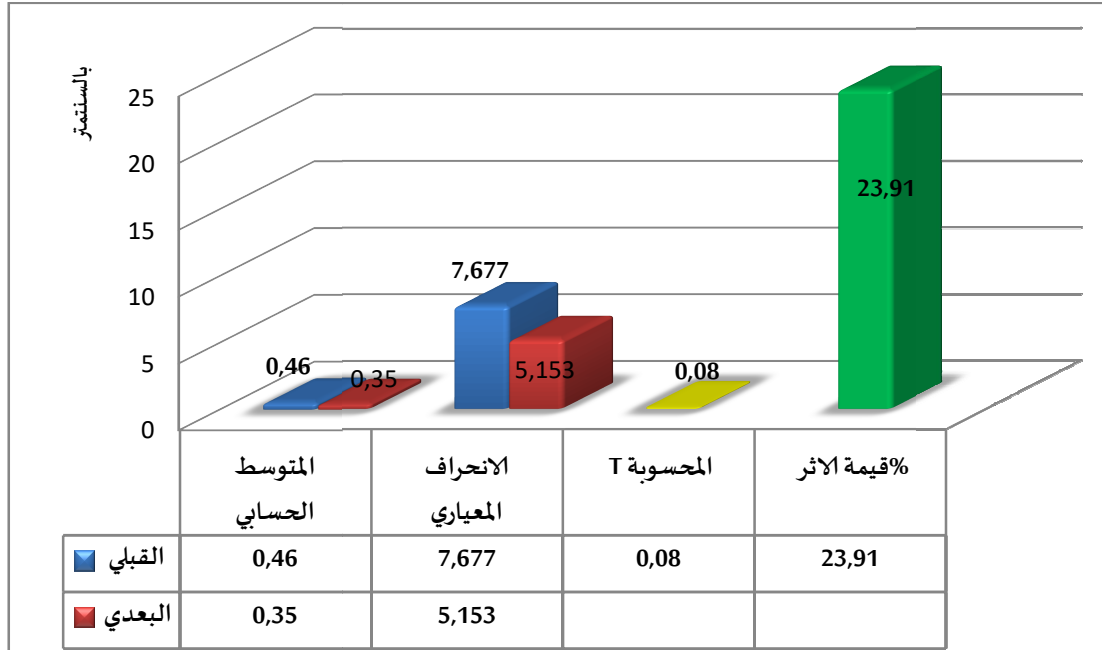
يعرض لنا الجدول رقم (27) و الشكل البياني رقم(5) المبينين أعلاه المخرجات الإحصائية لاختبار سرعة رد الفعل جري 05 متر للقياس القبلي و البعدي للمثل للعينة التجريبية مايلي:

- مخرجات إحصائية وصفية للمتوسط الحسابي القبلي المقدر بـ 1.91 و البعدي المقدر بـ 1.80
- مخرجات إحصائية وصفية للانحراف المعياري القبلي المقدر بـ 0.158 و البعدي المقدر بـ 0.276
- مخرجات إحصائية استدلالية لـ T المحسوبة المقدر بـ 1.82
- مخرجات إحصائية للقيمة الاحتمالية للدلالة المقدر بـ 0.091
- مخرجات إحصائية لقيمة مستوى الدلالة المقدر بـ 0.05
- نستخلص من عرضنا للمخرجات الإحصائية السابقة أن المحتوى التدريبي المدمج الموجه لتطوير الصفة الفرعية سرعة رد الفعل للاعب كرة القدم أقل من 15 سنة وباعتبار دورها البارز في كرة القدم العصرية من خلال ردود الفعل المركب و البسيط لكن لم نسجل تطور بسيط لمؤشرات هذه الصفة الفرعية بقيمة أثر نسبته 0.11 ثانية ما يعادل 5.75٪ وعليه نقر بعدم فاعلية البرنامج التدريبي المقترح باعتبار أن قيمة Sig = 0.091 وهي أكبر من قيمة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 13.

4-1-1- عرض ومناقشة اختبار المرونة ثنائي الجذع للأمام:

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	قيمة Sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
القبلي	0.46	7.677	0.08	0.938	0.05	غير دال
البعدي	0.35	5.153				إحصائيا

الجدول رقم (28) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس المرونة ثنائي الجذع للأمام للعينات التجريبية



الشكل البياني رقم (6) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس المرونة ثنائي الجذع للأمام للعينات التجريبية.

يعرض لنا الجدول رقم (28) و الشكل البياني رقم (6) المبيين أعلاه المخرجات الإحصائية لاختبار المرونة ثنائي الجذع للأمام للقياس القبلي والبعدي الممثل للعينات التجريبية ما يلي:

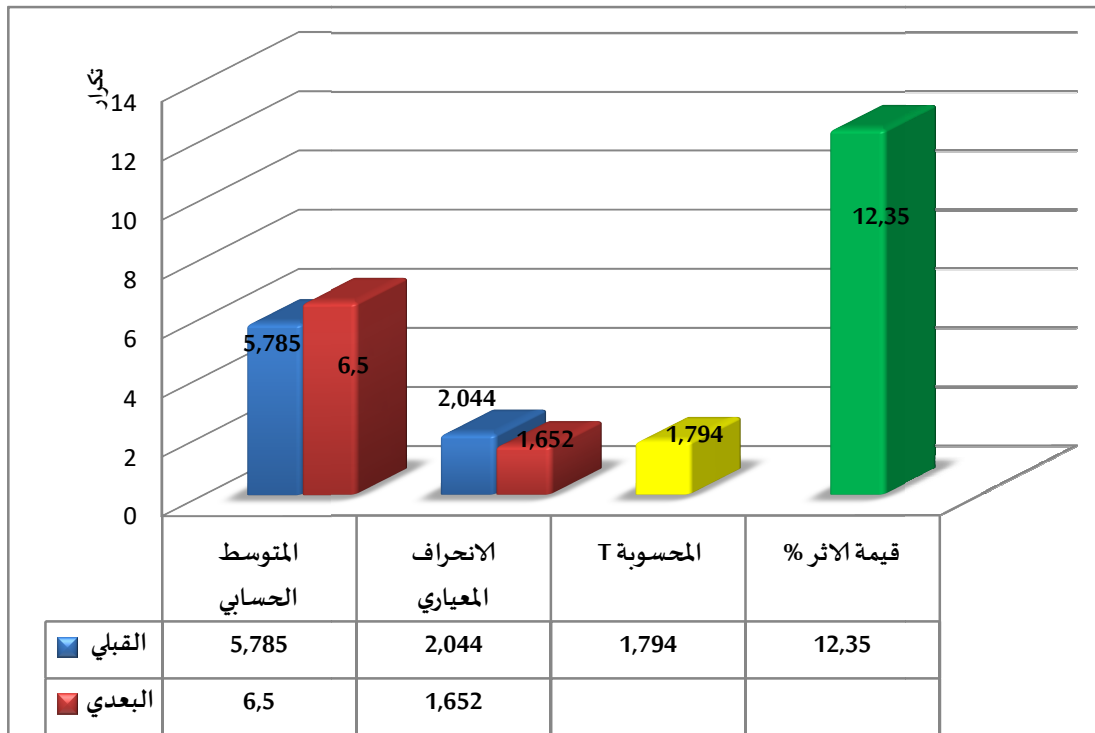
- مخرجات إحصائية وصفية للمتوسط الحسابي القبلي المقدر بـ 0.46 و البعدي المقدر بـ 0.35
- مخرجات إحصائية وصفية للانحراف المعياري القبلي المقدر بـ 7.677 و البعدي المقدر بـ 5.153
- مخرجات إحصائية استدلالية لـ T المحسوبة المقدر بـ 0.08
- مخرجات إحصائية للقيمة الاحتمالية للدلالة المقدر بـ 0.938
- مخرجات إحصائية لقيمة مستوى الدلالة المقدر بـ 0.05
- نستخلص من عرضنا للمخرجات الإحصائية السابقة أن المحتوى التدريبي المدمج الموجه لتطوير صفة المرونة للاعب كرة القدم أقل من 15 سنة وباعتبارها صفة ضرورية في كرة القدم العصرية من خلال مرونة المفاصل و المجمعات العضلية و الوقاية من الإصابات بحيث سجلنا تطور طفيف مؤشرات هذه الصفة بقيمة أثر نسبته 0.11 سم ما يعادل 23.91٪ وعليه نقر بعدم فاعلية البرنامج التدريبي المقترح باعتبار أن قيمة Sig = 0.938 وهي أكبر من قيمة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 13.

2-1- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات التقنية للعينه التجريبية:

1-2-1- اختبار مراقبة الكرة:

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	قيمة Sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
القبلي	5.785	2.044	1.794	0.096	0.05	غير دال
البعدي	6.500	1.652				إحصائيا

الجدول رقم (29) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس مراقبة الكرة للعينه التجريبية



الشكل البياني رقم (7) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس مراقبة الكرة للعينه التجريبية. يعرض لنا الجدول رقم (29) و الشكل البياني رقم (7) المبيين أعلاه المخرجات الإحصائية لاختبار مراقبة الكرة لقياس القبلي و البعدي الممثل للعينه التجريبية مايلي:

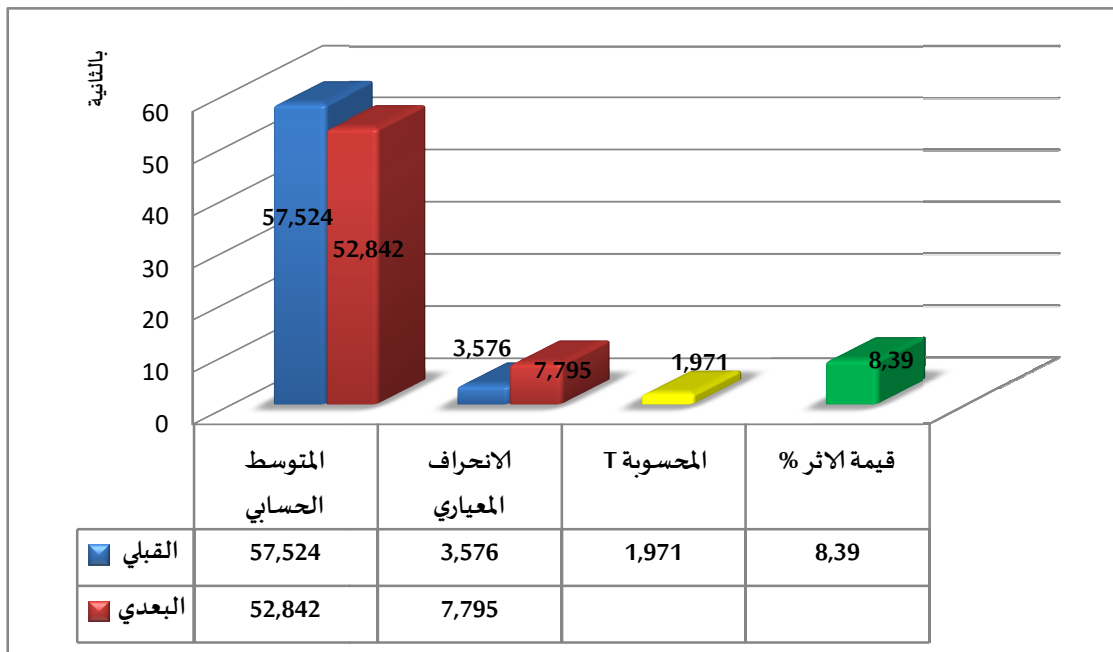
- مخرجات إحصائية وصفية للمتوسط الحسابي القبلي المقدر بـ 5.785 و البعدي المقدر بـ 6.500
- مخرجات إحصائية وصفية للانحراف المعياري القبلي المقدر بـ 2.044 و البعدي المقدر بـ 1.652
- مخرجات إحصائية استدلالية لـ T المحسوبة المقدر بـ 1.794
- مخرجات إحصائية للقيمة الاحتمالية للدلالة المقدر بـ 0.096
- مخرجات إحصائية لقيمة مستوى الدلالة المقدر بـ 0.05
- نستخلص من عرضنا للمخرجات الإحصائية السابقة أن المحتوى التدريبي المدمج الموجه لتطوير تقنية مراقبة الكرة للاعبين كرة القدم أقل من 15 سنة التي تعتبر تقنية قاعدية من خلال استعمالها في وضعيات اللعب المختلفة بحيث سجلنا لها زيادة طفيفة لمؤشراتها بقيمة أثر نسبته 0.71 تكرار ما يعادل 12.35٪ ورغم

هذا التطور نقر بعدم فاعلية البرنامج التدريبي المقترح بناء على قيمة $\text{Sig} = 0.096$ وهي أكبر من قيمة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 13.

2-2-1- اختبار مداعبة الكرة:

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	قيمة Sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
القبلي	57.524	3.576	1.971	0.700	0.05	غير دال
البعدي	52.842	7.795				إحصائية

الجدول رقم (30) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس مداعبة الكرة للعيننة التجريبية



الشكل البياني رقم (8) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس مداعبة الكرة للعيننة التجريبية. يعرض لنا الجدول رقم (30) و الشكل البياني رقم (8) المبيينين أعلاه المخرجات الإحصائية لاختبار مداعبة الكرة للقياس القبلي و البعدي الممثل للعيننة التجريبية ما يلي:

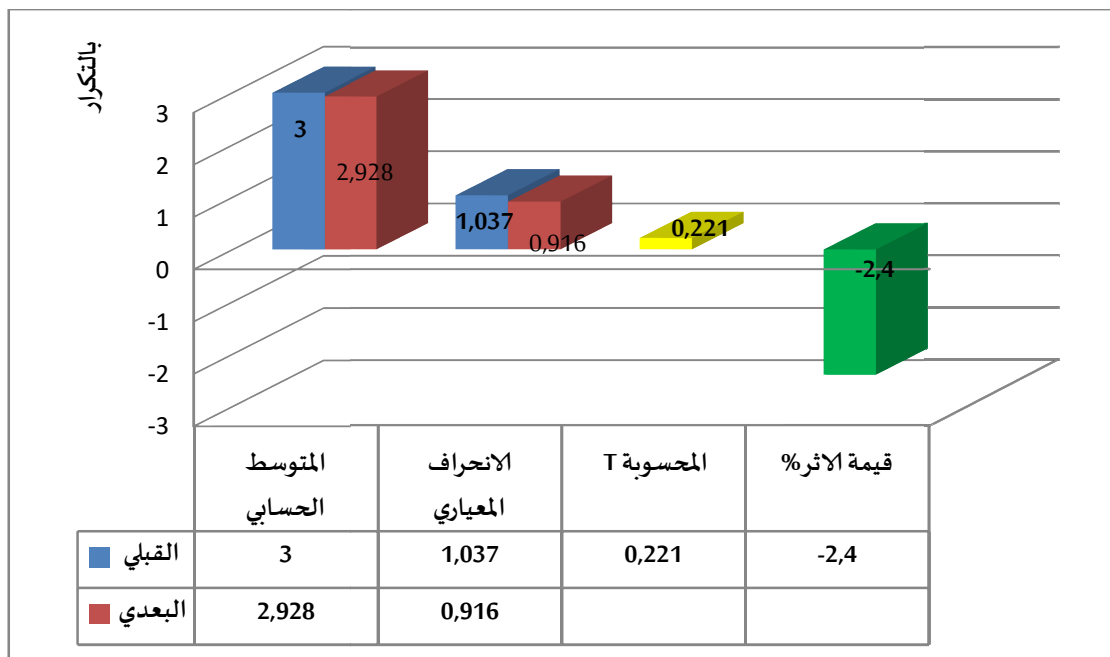
- مخرجات إحصائية وصفية للمتوسط الحسابي القبلي المقدر بـ 57.524 و البعدي المقدر بـ 52.842
- مخرجات إحصائية وصفية للانحراف المعياري القبلي المقدر بـ 3.576 و البعدي المقدر بـ 7.795
- مخرجات إحصائية استدلالية لـ T المحسوبة المقدر بـ 1.971
- مخرجات إحصائية للقيمة الاحتمالية للدلالة المقدر بـ 0.700
- مخرجات إحصائية لقيمة مستوى الدلالة المقدر بـ 0.05
- نستخلص من عرضنا للمخرجات الإحصائية السابقة أن المحتوى التدريبي المدمج الموجه لتطوير تقنية مداعبة الكرة للاعبين كرة القدم أقل من 15 سنة التي تعتبر تقنية قاعدية أساسية من خلال استعمالها في وضعيات اللعب المختلفة وتضفي جمالية للعب بحيث سجلنا تطور زمن بسيط في مؤشرات هذه التقنية بقيمة

أثر نسبته 4.68 ثانية ما يعادل 8.39% وعليه نقر بعدم فاعلية البرنامج التدريبي المقترح باعتبار أن قيمة Sig = 0.700 وهي أكبر من قيمة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 13.

3-2-1- اختبار دقة التسديد من ركلة حرة:

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	قيمة Sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
القبلي	3.000	1.037	0.221	0.828	0.05	غير دال
البعدي	2.928	0.916				إحصائيا

الجدول رقم (31) يبين مخرجات الاختبار القبلي و البعدي لقياس دقة التسديد من ركلة حرة للعيينة التجريبية.



الشكل البياني رقم (9) يبين مخرجات الاختبار القبلي و البعدي لقياس دقة التسديد من ركلة حرة للعيينة التجريبية.

يعرض لنا الجدول رقم (31) و الشكل البياني رقم (9) المبينين أعلاه المخرجات الإحصائية لاختبار دقة التسديد من ركلة حرة للقياس القبلي و البعدي الممثل للعيينة التجريبية ما يلي:

- مخرجات إحصائية وصفية للمتوسط الحسابي القبلي المقدر بـ 3.000 و البعدي المقدر بـ 2.928
- مخرجات إحصائية وصفية للانحراف المعياري القبلي المقدر بـ 1.037 و البعدي المقدر بـ 0.916
- مخرجات إحصائية استدلالية لـ T المحسوبة المقدرة بـ 0.221
- مخرجات إحصائية للقيمة الاحتمالية للدلالة المقدرة بـ 0.828
- مخرجات إحصائية لقيمة مستوى الدلالة المقدرة بـ 0.05

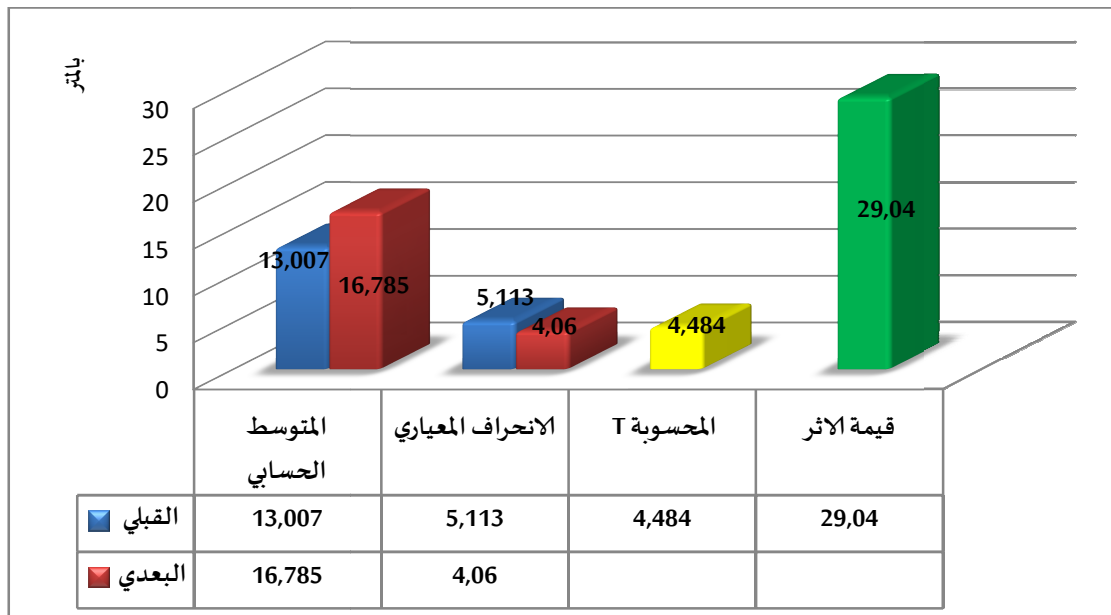
- نستخلص من عرضنا للمخرجات الإحصائية السابقة أن المحتوى التدريبي المدمج الموجه لتطوير تقنية دقة التسديد من ركلة حرة للاعبين كرة القدم أقل من 15 سنة التي تعتبر تقنية أساسية مهمة في تسجيل الأهداف من المناطق القريبة للمرمى بحيث لم نسجل تطور بل تراجع في مؤشرات هذه التقنية بقيمة أثر نسبته -0.072

تكرار ما يعادل - 2.40٪ وعليه نقر بعدم فاعلية البرنامج التدريبي المقترح باعتبار أن قيمة $\text{Sig} = 0.700$ وهي أكبر من قيمة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 13.

1-2-4- اختبار قذف الكرة:

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	قيمة Sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
القبلي	13.007	5.113	4.484	0.001	0.05	دال إحصائيا
البعدي	16.785	4.060				

الجدول رقم (32) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس قذف الكرة للعينة التجريبية



الشكل البياني رقم (10) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس قذف الكرة للعينة التجريبية.

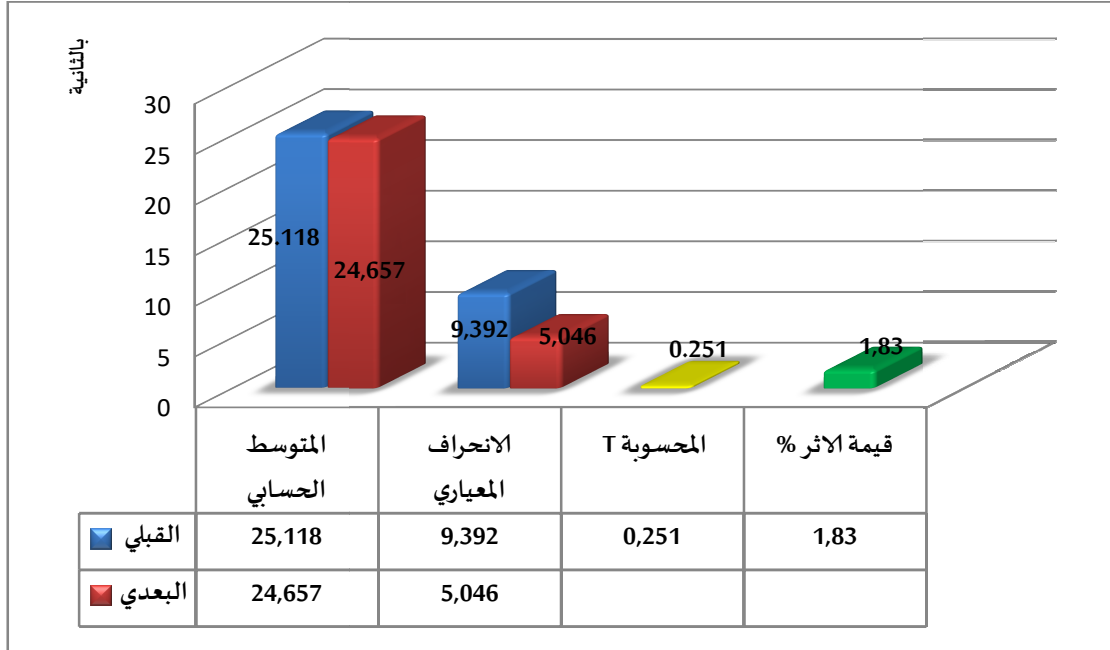
يعرض لنا الجدول رقم (32) و الشكل البياني رقم (10) المبيين أعلاه المخرجات الإحصائية لاختبار قذف الكرة للقياس القبلي و البعدي الممثل للعينة التجريبية مايلي:

- مخرجات إحصائية وصفية للمتوسط الحسابي القبلي المقدر بـ 13.007 و البعدي المقدر بـ 16.785
- مخرجات إحصائية وصفية للانحراف المعياري القبلي المقدر بـ 5.113 و البعدي المقدر بـ 4.060
- مخرجات إحصائية استدلالية لـ T المحسوبة المقدر بـ 4.484
- مخرجات إحصائية للقيمة الاحتمالية للدلالة المقدر بـ 0.001
- مخرجات إحصائية لقيمة مستوى الدلالة المقدر بـ 0.05
- نستخلص من عرضنا للمخرجات الإحصائية السابقة أن المحتوى التدريبي المدمج الموجه لتطوير تقنية قذف الكرة للاعبين كرة القدم أقل من 15 سنة التي تعتبر تقنية قاعدية جد مهمة في تسجيل الأهداف و من نقل الكرة لمناطق الإنهاء بحيث سجلنا تطور في مؤشرات الاختبار البعدي لهذه التقنية بقيمة أثر نسبته 3.778 متر أي ما يعادل 29.04٪ وعليه نقر بفاعلية البرنامج التدريبي المقترح باعتبار أن قيمة $\text{Sig} = 0.001$ وهي أكبر من قيمة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 13.

5-2-1- اختبار قيادة الكرة:

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	قيمة Sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
القبلي	25.118	9.392	0.251	0.806	0.05	غير دال
البعدي	24.657	5.046				إحصائية

الجدول رقم (33) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس قيادة الكرة للعينة التجريبية



الشكل البياني رقم (11) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس قيادة الكرة للعينة التجريبية.

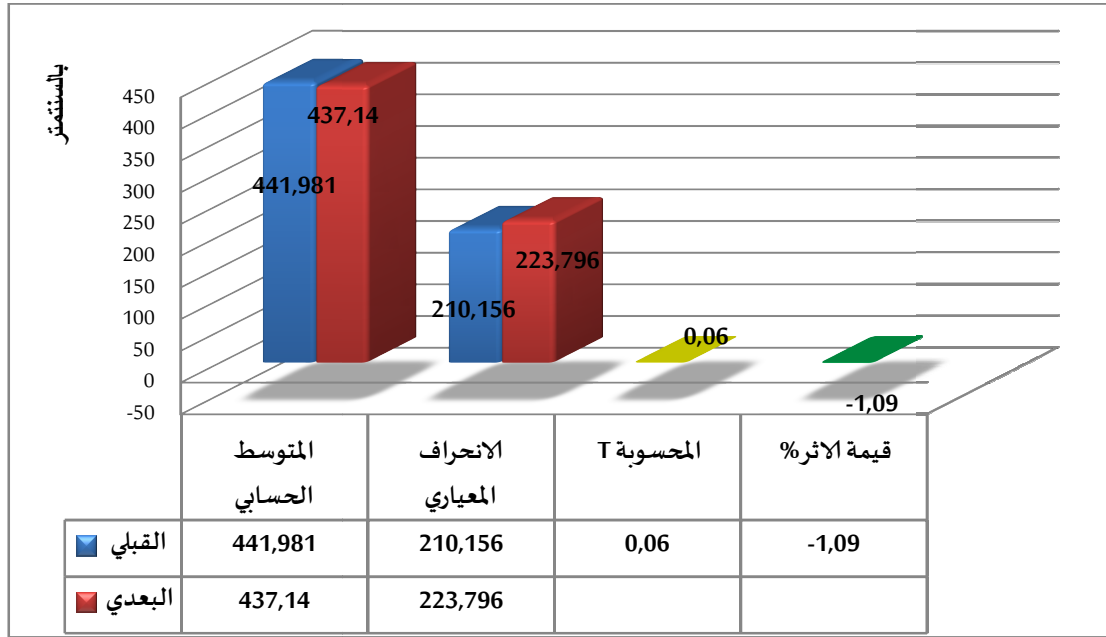
يعرض لنا الجدول رقم (33) و الشكل البياني رقم (11) المبيين أعلاه المخرجات الإحصائية لاختبار قيادة الكرة للقياس القبلي و البعدي الممثل للعينة التجريبية مايلي:

- مخرجات إحصائية وصفية للمتوسط الحسابي القبلي المقدر بـ 25.118 و البعدي المقدر بـ 24.657
- مخرجات إحصائية وصفية للانحراف المعياري القبلي المقدر بـ 9.392 و البعدي المقدر بـ 5.046
- مخرجات إحصائية استدلالية لـ T المحسوبة المقدر بـ 0.251
- مخرجات إحصائية للقيمة الاحتمالية للدلالة المقدر بـ 0.806
- مخرجات إحصائية لقيمة مستوى الدلالة المقدر بـ 0.05
- نستخلص من عرضنا للمخرجات الإحصائية السابقة أن المحتوى التدريبي المدمج الموجه لتطوير تقنية قيادة الكرة للاعبين كرة القدم أقل من 15 سنة التي تعتبر تقنية أساسية مهمة في نقل الكرة من منطقة لأخرى أو في المراوغة بحيث لاحظنا زيادة طفيفة جدا في مؤشرات هذه التقنية بقيمة أثر نسبته 0.461 ثانية ما يعادل 1.83٪ وعليه نقر بعدم فاعلية البرنامج التدريبي المقترح باعتبار أن قيمة Sig = 0.806 وهي أكبر من قيمة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 13.

6-2-1- اختبار ضرب الكرة بالرأس:

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	قيمة Sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
القبلي	441.981	210.156	0.060	0.953	0.05	غير دال
البعدي	437.140	223.796				إحصائية

الجدول رقم (34) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس ضرب الكرة بالرأس للعينة التجريبية



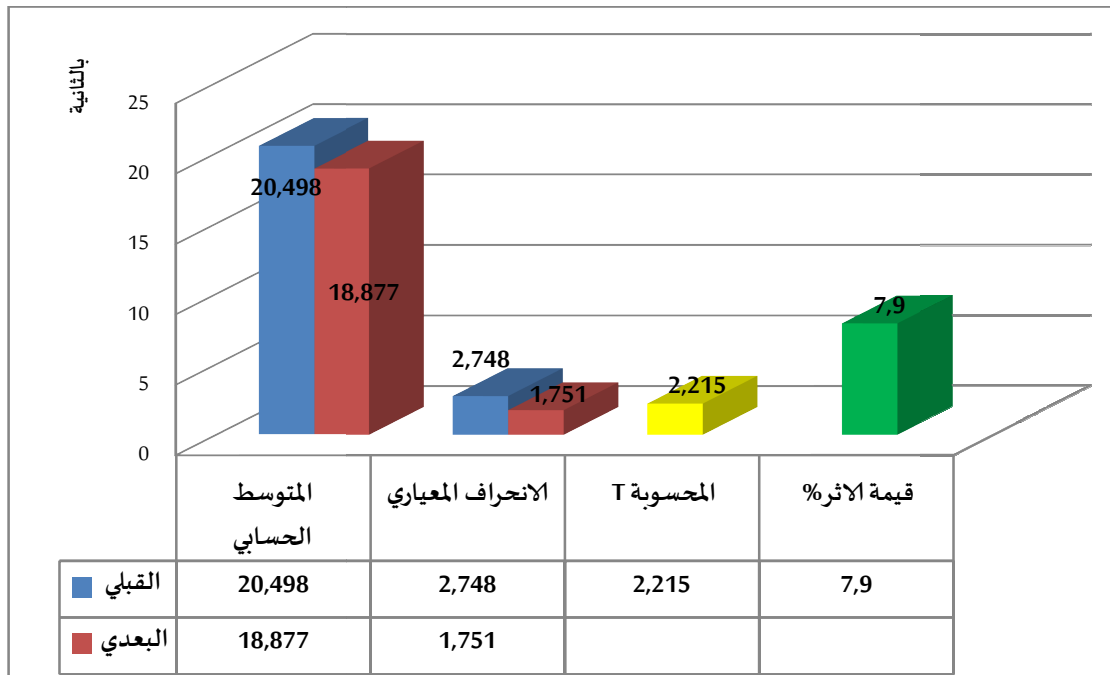
الشكل البياني رقم (12) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس ضرب الكرة بالرأس للعينة التجريبية. يعرض لنا الجدول رقم (34) و الشكل البياني رقم (12) المبينين أعلاه المخرجات الإحصائية لاختبار ضرب الكرة بالرأس للقياس القبلي و البعدي الممثل للعينة التجريبية مايلي:

- مخرجات إحصائية وصفية للمتوسط الحسابي القبلي المقدر بـ 441.981 و البعدي المقدر بـ 437.140
- مخرجات إحصائية وصفية للانحراف المعياري القبلي المقدر بـ 210.156 و البعدي المقدر بـ 223.796
- مخرجات إحصائية استدلالية لـ T المحسوبة المقدر بـ 0.060
- مخرجات إحصائية للقيمة الاحتمالية للدلالة المقدر بـ 0.953
- مخرجات إحصائية لقيمة مستوى الدلالة المقدر بـ 0.05
- نستخلص من عرضنا للمخرجات الإحصائية السابقة أن المحتوى التدريبي المدمج الموجه لتطوير تقنية ضرب الكرة بالرأس للاعبين كرة القدم أقل من 15 سنة التي تعتبر تقنية مهمة لبعض المناصب كالمدافعين والمهاجمين و اقل بالنسبة للاعبين الوسط بحيث لم نسجل تطور بل تراجع في مؤشرات هذه التقنية بقيمة أثر نسبته - 4.841 سم ما يعادل -1.09٪ وعليه نقر بعدم فاعلية البرنامج التدريبي المقترح باعتبار أن قيمة Sig = 0.953 وهي أكبر من قيمة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 13.

7-2-1- اختبار التسارع بالكرة:

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	قيمة Sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
القبلي	20.498	2.748	2.215	0.450	0.05	غير دال
البعدي	18.877	1.751				إحصائيا

الجدول رقم (35) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس التسارع بالكرة للعينة التجريبية



الشكل البياني رقم (13) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس التسارع بالكرة للعينة التجريبية. يعرض لنا الجدول رقم (35) و الشكل البياني رقم (13) المئينين أعلاه المخرجات الإحصائية لاختبار التسارع بالكرة للقياس القبلي والبعدي الممثل للعينة التجريبية مايلي:

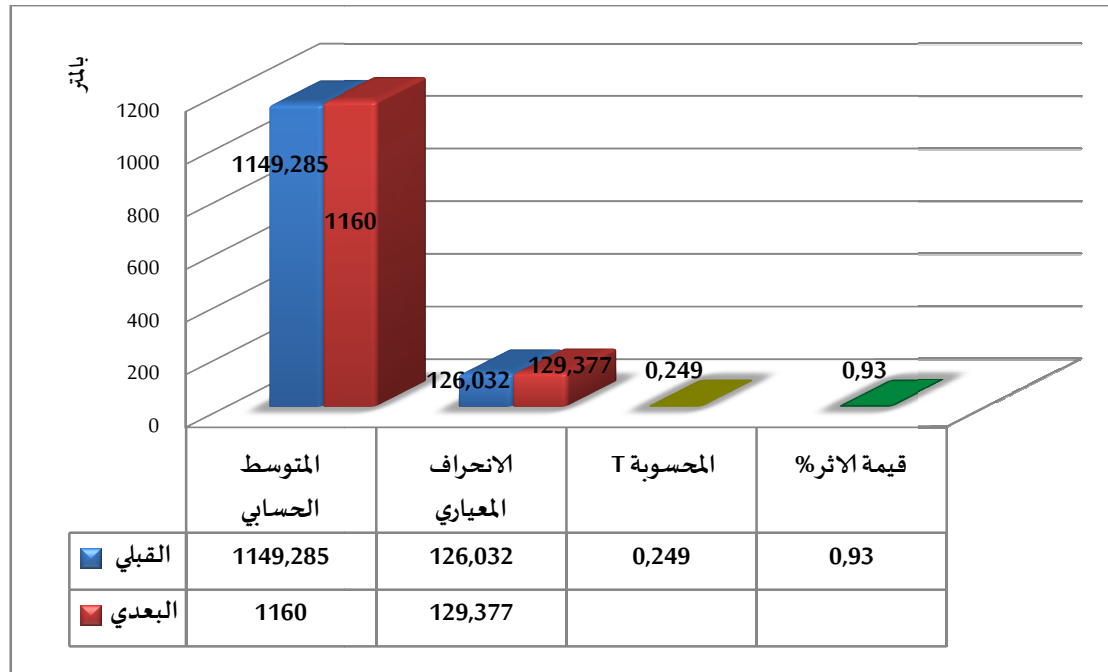
- مخرجات إحصائية وصفية للمتوسط الحسابي القبلي المقدر بـ 20.498 و البعدي المقدر بـ 18.877
- مخرجات إحصائية وصفية للانحراف المعياري القبلي المقدر بـ 2.748 و البعدي المقدر بـ 1.751
- مخرجات إحصائية استدلالية لـ T المحسوبة المقدر بـ 2.215
- مخرجات إحصائية للقيمة الاحتمالية للدلالة المقدر بـ 0.450
- مخرجات إحصائية لقيمة مستوى الدلالة المقدر بـ 0.05
- نستخلص من عرضنا للمخرجات الإحصائية السابقة أن المحتوى التدريبي المدمج الموجه لتطوير تقنية التسارع بالكرة للاعبين كرة القدم أقل من 15 سنة التي تعتبر تقنية مهمة جدا من خلال تغير الاتجاهات بالكرة و المراوغات بحيث سجلنا تطور بسيط في مؤشرات هذه التقنية بقيمة أثر نسبته 1.62 ثانية ما يعادل 7.90٪ وعليه نقر بعدم فاعلية البرنامج التدريبي المقترح باعتبار أن قيمة Sig = 0.450 وهي أكبر من قيمة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 13.

3-1- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية للعيينة الشاهدة:

1-3-1- عرض ومناقشة اختبار المداومة العامة نصف كوبر جري 6 دقائق:

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	قيمة Sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
القبلي	1149.285	126.032	0.249	0.808	0.05	غير دال
البعدي	1160.000	129.377				إحصائية

الجدول رقم (36) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس المداومة العامة نصف كوبر للعيينة الشاهدة.



الشكل البياني رقم (14) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس المداومة العامة نصف كوبر للعيينة الشاهدة.

يعرض لنا الجدول رقم (36) و الشكل البياني رقم (14) المبيينين أعلاه المخرجات الإحصائية لاختبار المداومة العامة نصف كوبر للقياس القبلي و البعدي الممثل للعيينة الشاهدة مايلي:

- مخرجات إحصائية وصفية للمتوسط الحسابي القبلي المقدر بـ 1149.285 و البعدي المقدر بـ 1160.000
- مخرجات إحصائية وصفية للانحراف المعياري القبلي المقدر بـ 126.032 و البعدي المقدر بـ 129.377
- مخرجات إحصائية استدلالية لـ T المحسوبة المقدرة بـ 0.249
- مخرجات إحصائية للقيمة الاحتمالية للدلالة المقدرة بـ 0.808
- مخرجات إحصائية لقيمة مستوى الدلالة المقدرة بـ 0.05

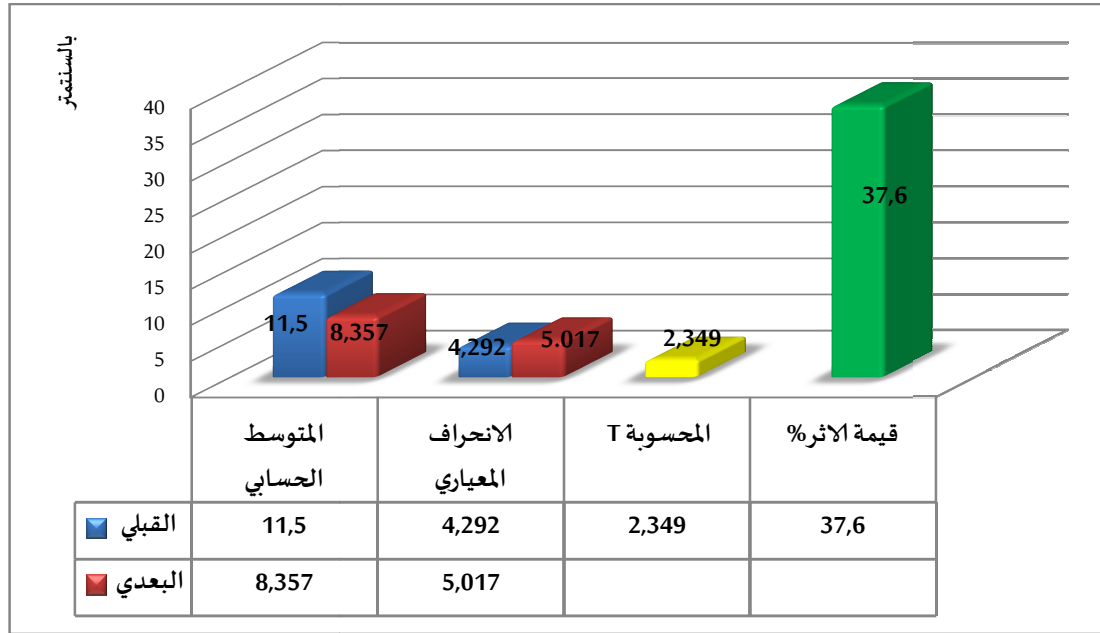
- نستخلص من عرضنا للمخرجات الإحصائية السابقة أن المحتوى التدريبي الموجه لتطوير صفة المداومة العامة للاعب كرة القدم أقل من 15 سنة ولما لها من قابلية تدريب خلال هذه الفترة العمرية بحيث لاحظنا تطور طفيف في مؤشرات هذه الصفة المهمة بقيمة أثر نسبته 10.715 متر ما يعادل 0.93٪ ورغم كل هذا نقر بعدم فاعلية البرنامج التدريبي المقترح باعتبار أن قيمة

Sig = 0.808 وهي أكبر من قيمة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 13.

2-3-1- عرض ومناقشة اختبار القوة الانفجارية الوثب العمودي لسارجنت:

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	قيمة Sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
القبلي	11.500	4.292	2.349	0.035	0.05	دال إحصائيا
البعدي	8.357	5.017				

الجدول رقم (37) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس القوة الانفجارية الوثب العمودي لسارجنت للعينه الشاهده.



الشكل البياني رقم (15) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس القوة الانفجارية الوثب العمودي لسارجنت للعينه الشاهده.

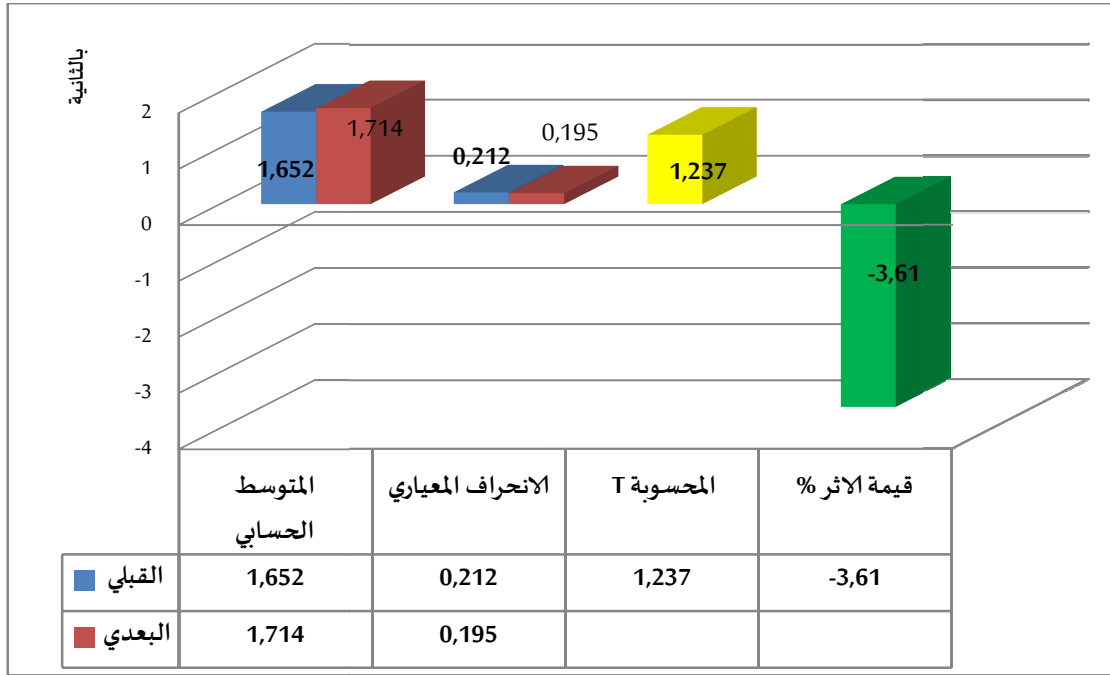
يعرض لنا الجدول رقم (37) و الشكل البياني رقم (15) المبينين أعلاه المخرجات الإحصائية لاختبار القوة الانفجارية الوثب العمودي لسارجنت للقياس القبلي و البعدي للمثل للعينه الشاهده ماييلي:

- مخرجات إحصائية وصفية للمتوسط الحسابي القبلي المقدر بـ 11.500 و البعدي المقدر بـ 8.357
- مخرجات إحصائية وصفية للانحراف المعياري القبلي المقدر بـ 4.292 و البعدي المقدر بـ 5.017
- مخرجات إحصائية استدلالية لـ T المحسوبة المقدر بـ 2.349
- مخرجات إحصائية للقيمة الاحتمالية للدلالة المقدر بـ 0.035
- مخرجات إحصائية لقيمة مستوى الدلالة المقدر بـ 0.05
- نستخلص من عرضنا للمخرجات الإحصائية السابقة أن المحتوى التدريبي الموجه لتطوير صفة القوة الانفجارية للاعب كرة القدم أقل من 15 سنة ولما لها من أهمية في كرة القدم العصرية من خلال التسارعات الصراعات و الوثبات و الثنائيات بحيث سجلنا تطور في مؤشرات هذه الصفة المهمة بقيمة أثر نسبته 3.14 سم ما يعادل 37.6٪ وعليه نقر بفاعلية البرنامج التدريبي المقترح باعتبار أن قيمة Sig = 0.035 وهي أقل من قيمة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 13.

3-3-1- عرض ومناقشة اختبار سرعة رد الفعل جري 05 متر:

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	قيمة Sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
القبلي	1.652	0.212	1.237	0.238	0.05	غير دال
البعدي	1.714	0.195				إحصائية

الجدول رقم (38) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس سرعة رد الفعل جري 05 متر للعينة الشاهدة.



الشكل البياني رقم (16) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس سرعة رد الفعل جري 05 متر للعينة الشاهدة.

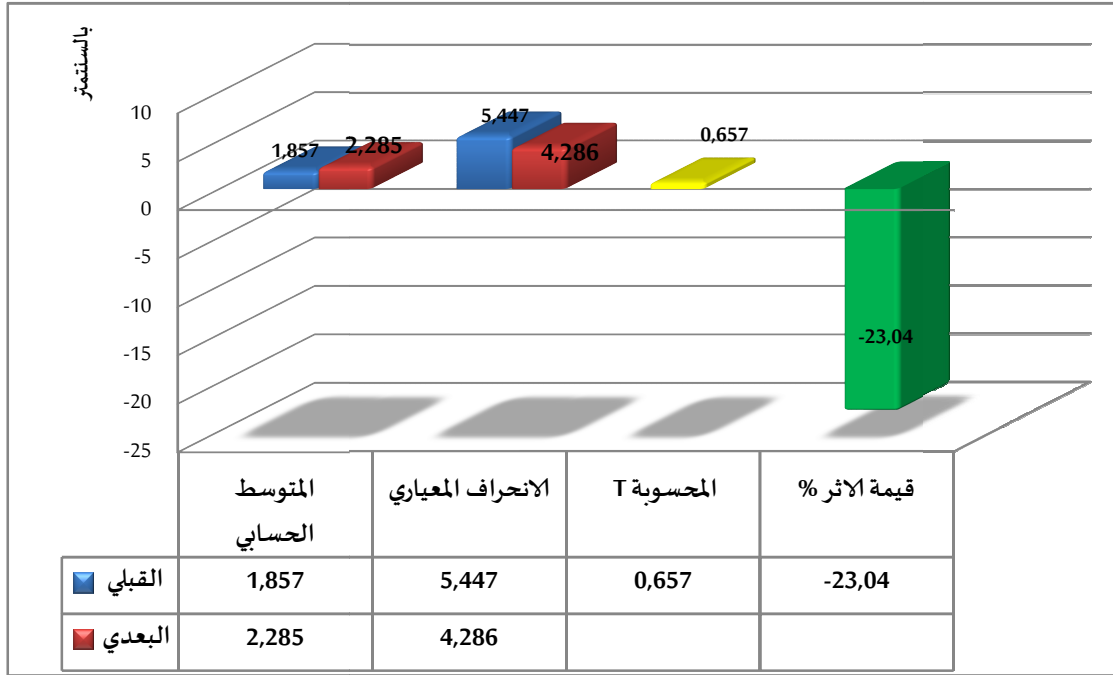
يعرض لنا الجدول رقم (38) و الشكل البياني رقم (16) المبينين أعلاه المخرجات الإحصائية لاختبار سرعة رد الفعل جري 05 متر للقياس القبلي و البعدي الممثل للعينة الشاهدة مايلي:

- مخرجات إحصائية وصفية للمتوسط الحسابي القبلي المقدر بـ 1.652 و البعدي المقدر بـ 1.714
- مخرجات إحصائية وصفية للانحراف المعياري القبلي المقدر بـ 0.212 و البعدي المقدر بـ 0.195
- مخرجات إحصائية استدلالية لـ T المحسوبة المقدر بـ 1.237
- مخرجات إحصائية للقيمة الاحتمالية للدلالة المقدر بـ 0.238
- مخرجات إحصائية لقيمة مستوى الدلالة المقدر بـ 0.05
- نستخلص من عرضنا للمخرجات الإحصائية السابقة أن المحتوى التدريبي الموجه لتطوير الصفة الفرعية سرعة رد الفعل للاعب كرة القدم أقل من 15 سنة وباعتبار دورها البارز في كرة القدم العصرية من خلال ردود الفعل المركب و البسيط لكن لم نسجل تطور بل تراجعت مؤشرات هذه الصفة الفرعية بقيمة أثر نسبته - 0.062 ثانية ما يعادل -3.61٪ وعليه نقر بعدم فاعلية البرنامج التدريبي المقترح باعتبار أن قيمة Sig = 0.238 وهي أكبر من قيمة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 13.

4-3-1- عرض ومناقشة اختبار المرونة ثنائي الجذع للأمام:

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	قيمة Sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
القبلي	1.857	5.447	0.657	0.523	0.05	غير دال
البعدي	2.285	4.286				إحصائية

الجدول رقم (39) يبين مخرجات الاختبار القبلي و البعدي لقياس المرونة ثنائي الجذع للأمام للعينة الشاهدة.



الشكل البياني رقم (17) يبين مخرجات الاختبار القبلي و البعدي لقياس المرونة ثنائي الجذع للأمام للعينة الشاهدة.

يعرض لنا الجدول رقم (39) و الشكل البياني رقم (17) المبيينين أعلاه المخرجات الإحصائية لاختبار المرونة ثنائي الجذع للأمام للقياس القبلي و البعدي الممثل للعينة الشاهدة ما يلي:

- مخرجات إحصائية وصفية للمتوسط الحسابي القبلي المقدر بـ 1.857 و البعدي المقدر بـ 2.285

- مخرجات إحصائية وصفية للانحراف المعياري القبلي المقدر بـ 5.447 و البعدي المقدر بـ 4.286

- مخرجات إحصائية استدلالية لـ T المحسوبة المقدر بـ 0.657

- مخرجات إحصائية للقيمة الاحتمالية للدلالة المقدر بـ 0.523

- مخرجات إحصائية لقيمة مستوى الدلالة المقدر بـ 0.05

- نستخلص من عرضنا للمخرجات الإحصائية السابقة أن المحتوى التدريبي الموجه لتطوير صفة المرونة للاعبين

كرة القدم أقل من 15 سنة وباعتبارها صفة ضرورية في كرة القدم العصرية من خلال مرونة المفاصل و

المجمعات العضلية و الوقاية من الإصابات لم نسجل تطور بل تراجع في مؤشرات هذه الصفة بقيمة أثر

نسبته -0.248 سم ما يعادل -23.04% وعليه نقر بعدم فاعلية البرنامج التدريبي المقترح باعتبار أن قيمة =

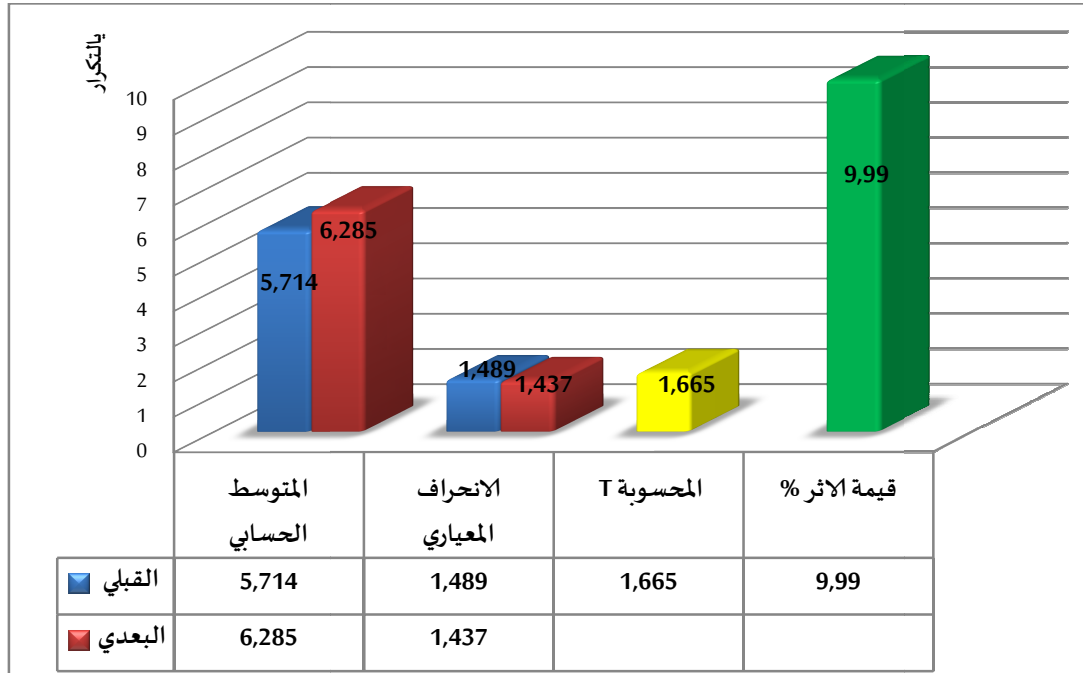
Sig 0.523 وهي أكبر من قيمة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 13.

4-1- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات التقنية للعينه الشاهدة:

1-4-1- اختبار مراقبة الكرة:

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	قيمة Sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
القبلي	5.714	1.489	1.665	0.120	0.05	غير دال
البعدي	6.285	1.437				إحصائيا

الجدول رقم (40) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس مراقبة الكرة للعينه الشاهدة.



الشكل البياني رقم (18) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس مراقبة الكرة للعينه الشاهدة.

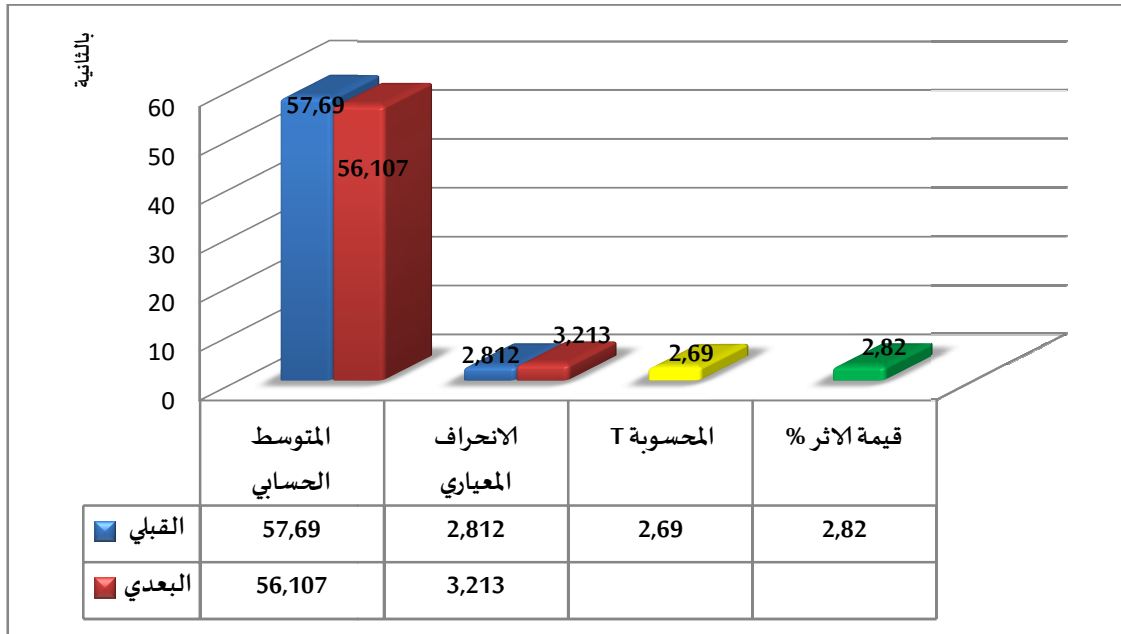
يعرض لنا الجدول رقم (40) و الشكل البياني رقم (18) المبيين أعلاه المخرجات الإحصائية لاختبار مراقبة الكرة للقياس القبلي و البعدي الممثل للعينه الشاهدة مايلى:

- مخرجات إحصائية وصفية للمتوسط الحسابي القبلي المقدر بـ 5.714 و البعدي المقدر بـ 6.285
- مخرجات إحصائية وصفية للانحراف المعياري القبلي المقدر بـ 1.489 و البعدي المقدر بـ 1.437
- مخرجات إحصائية استدلالية لـ T المحسوبة المقدر بـ 1.665
- مخرجات إحصائية للقيمة الاحتمالية للدلالة المقدر بـ 0.120
- مخرجات إحصائية لقيمة مستوى الدلالة المقدر بـ 0.05
- نستخلص من عرضنا للمخرجات الإحصائية السابقة أن المحتوى التدريبي الموجه لتطوير تقنية مراقبة الكرة للاعب كرة القدم أقل من 15 سنة التي تعتبر تقنية قاعدية من خلال استعمالها في وضعيات اللعب المختلفة بحيث سجلنا لها زيادة مؤشراتها بقيمة أثر نسبته 0.57 تكرار ما يعادل 9.99% لكن ورغم هذا التطور نقر بعدم فاعلية البرنامج التدريبي المقترح بناء على قيمة Sig = 0.120 وهي أكبر من قيمة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 13.

2-4-1- اختبار مداعبة الكرة:

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	قيمة Sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
القبلي	57.690	2.812	2.690	0.019	0.05	دال إحصائيا
البعدي	56.107	3.213				

الجدول رقم (41) يبين مخرجات الاختبار القبلي و البعدي لقياس مداعبة الكرة للعيينة الشاهدة.



الشكل البياني رقم (19) يبين مخرجات الاختبار القبلي و البعدي لقياس مداعبة الكرة للعيينة الشاهدة.

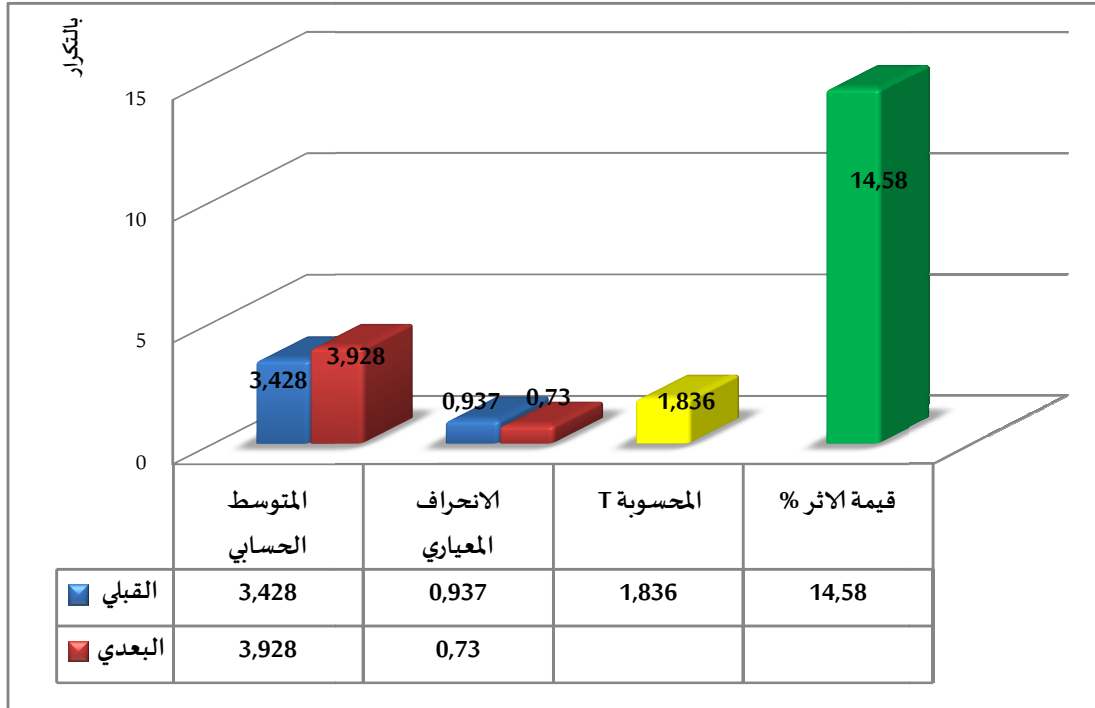
يعرض لنا الجدول رقم (41) و الشكل البياني رقم (19) المبينين أعلاه المخرجات الإحصائية لاختبار مداعبة الكرة للقياس القبلي و البعدي الممثل للعيينة الشاهدة مابلي:

- مخرجات إحصائية وصفية للمتوسط الحسابي القبلي المقدّر بـ 57.690 و البعدي المقدّر بـ 56.107
- مخرجات إحصائية وصفية للانحراف المعياري القبلي المقدّر بـ 2.812 و البعدي المقدّر بـ 3.213
- مخرجات إحصائية استدلالية لـ T المحسوبة المقدرة بـ 2.690
- مخرجات إحصائية للقيمة الاحتمالية للدلالة المقدرة بـ 0.019
- مخرجات إحصائية لقيمة مستوى الدلالة المقدرة بـ 0.05
- نستخلص من عرضنا للمخرجات الإحصائية السابقة أن المحتوى التدريبي الموجه لتطوير تقنية مداعبة الكرة للاعبين كرة القدم أقل من 15 سنة التي تعتبر تقنية أساسية من خلال استعمالها في وضعيات اللعب المختلفة وتضفي جمالية للعب بحيث سجلنا تطور لمؤشرات هذه التقنية بقيمة أثر نسبته 1.58 ثانية ما يعادل 2.82% وعليه نقر بفاعلية البرنامج التدريبي المقترح باعتبار أن قيمة Sig = 0.019 وهي أكبر من قيمة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 13.

3-4-1- اختبار دقة التسديد من ركلة حرة:

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	قيمة Sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
القبلي	3.428	0.937	1.836	0.089	0.05	غير دال
البعدي	3.928	0.730				إحصائيا

الجدول رقم (42) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس دقة التسديد من ركلة حرة للعينه الشاهده.



الشكل البياني رقم (20) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس دقة التسديد من ركلة حرة للعينه الشاهده.

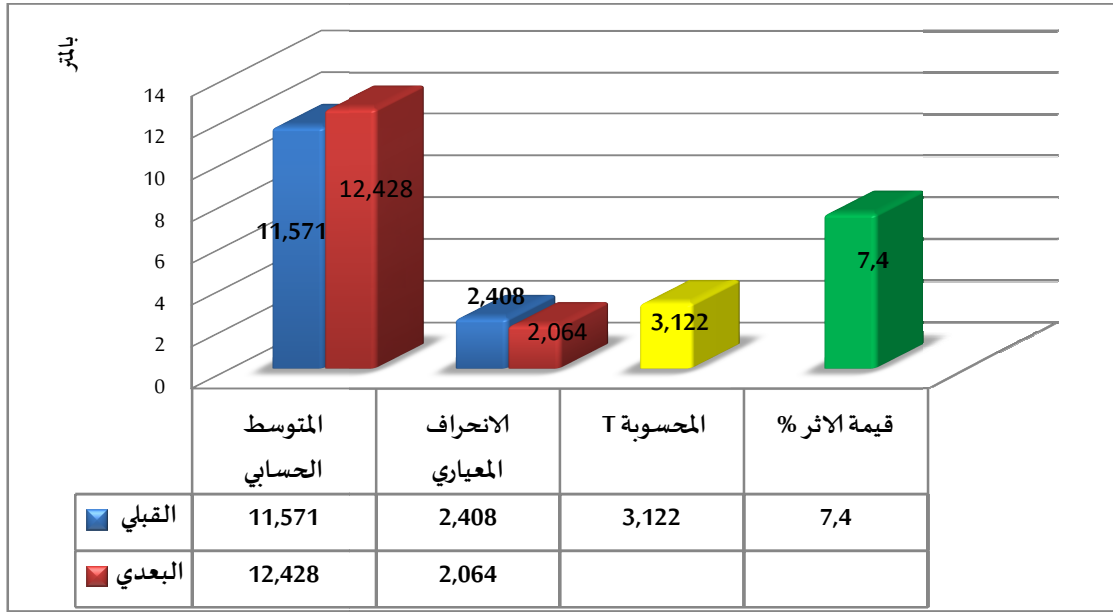
يعرض لنا الجدول رقم (42) و الشكل البياني رقم (20) المبينين أعلاه المخرجات الإحصائية لاختبار دقة التسديد من ركلة حرة للقياس القبلي و البعدي الممثل للعينه الشاهده ما يلي:

- مخرجات إحصائية وصفية للمتوسط الحسابي القبلي المقدر بـ 3.428 و البعدي المقدر بـ 3.928
- مخرجات إحصائية وصفية للانحراف المعياري القبلي المقدر بـ 0.937 و البعدي المقدر بـ 0.730
- مخرجات إحصائية استدلالية لـ T المحسوبة المقدر بـ 1.836
- مخرجات إحصائية للقيمة الاحتمالية للدلالة المقدر بـ 0.089
- مخرجات إحصائية لقيمة مستوى الدلالة المقدر بـ 0.05
- نستخلص من عرضنا للمخرجات الإحصائية السابقة أن المحتوى التدريبي الموجه لتطوير تقنية دقة التسديد من ركلة حرة للاعب كرة القدم أقل من 15 سنة التي تعتبر تقنية أساسية في تسجيل الأهداف من المناطق القريبة للمرمى بحيث سجلنا تطور مؤشرات هذه التقنية بقيمة أثر نسبته 0.50 محاولة ما يعادل 14.58٪ ومن ناحية أخرى نقر بعدم فاعلية البرنامج التدريبي المقترح باعتبار أن قيمة Sig = 0.089 وهي أكبر من قيمة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 13.

4-4-1- اختبار قذف الكرة:

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	قيمة Sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
القبلي	11.571	2.408	3.122	0.008	0.05	دال إحصائيا
البعدي	12.428	2.064				

الجدول رقم (43) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس قذف الكرة للعينه الشاهده.



الشكل البياني رقم (21) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس قذف الكرة للعينه الشاهده.

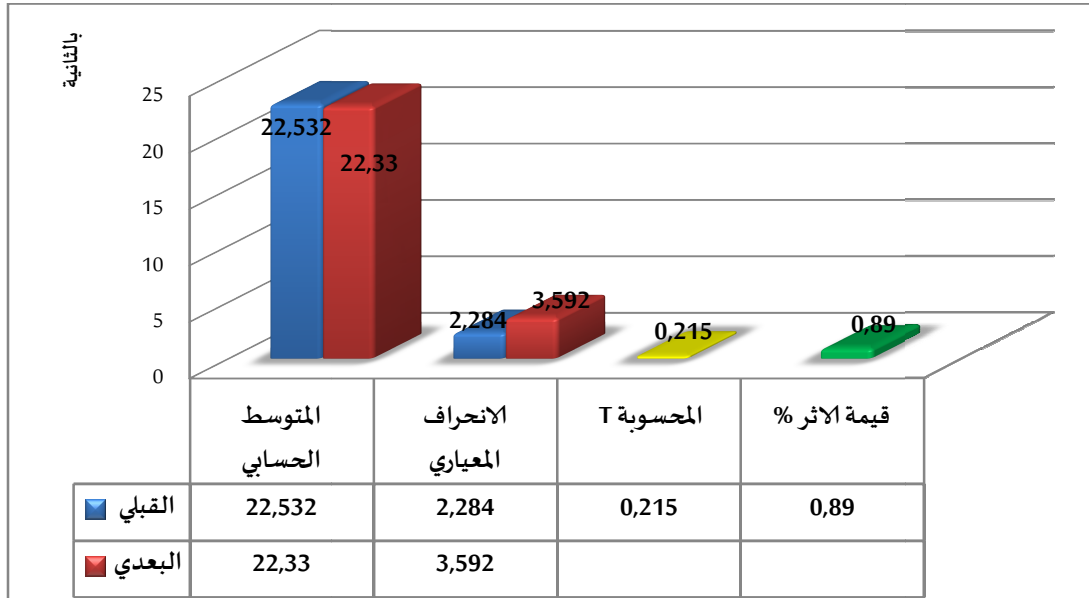
يعرض لنا الجدول رقم (43) و الشكل البياني رقم (21) المبيين أعلاه المخرجات الإحصائية لاختبار قذف الكرة للقياس القبلي و البعدي الممثل للعينه الشاهده ما يلي:

- مخرجات إحصائية وصفية للمتوسط الحسابي القبلي المقدر بـ 11.571 و البعدي المقدر بـ 12.428
- مخرجات إحصائية وصفية للانحراف المعياري القبلي المقدر بـ 2.408 و البعدي المقدر بـ 2.064
- مخرجات إحصائية استدلالية لـ T المحسوبة المقدر بـ 3.122
- مخرجات إحصائية للقيمة الاحتمالية للدلالة المقدر بـ 0.008
- مخرجات إحصائية لقيمة مستوى الدلالة المقدر بـ 0.05
- نستخلص من عرضنا للمخرجات الإحصائية السابقة أن المحتوى التدريبي الموجه لتطوير تقنية قذف الكرة للاعبين كرة القدم أقل من 15 سنة التي تعتبر تقنية قاعدية جد مهمة في تسجيل الأهداف و من نقل الكرة لمناطق الإنهاء بحيث سجلنا تطور في مؤشرات الاختبار البعدي لهذه التقنية بقيمة أثر نسبته 0.587 متر أي ما يعادل 7.40٪ وعليه نقر بفاعلية البرنامج التدريبي المقترح باعتبار أن قيمة Sig = 0.008 وهي أكبر من قيمة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 13.

5-4-1- اختبار قيادة الكرة:

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	قيمة Sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
القبلي	22.532	2.284	0.215	0.833	0.05	غير دال
البعدي	22.330	3.592				إحصائيا

الجدول رقم (44) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس قيادة الكرة للعيينة الشاهدة.



الشكل البياني رقم (22) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس قيادة الكرة للعيينة الشاهدة.

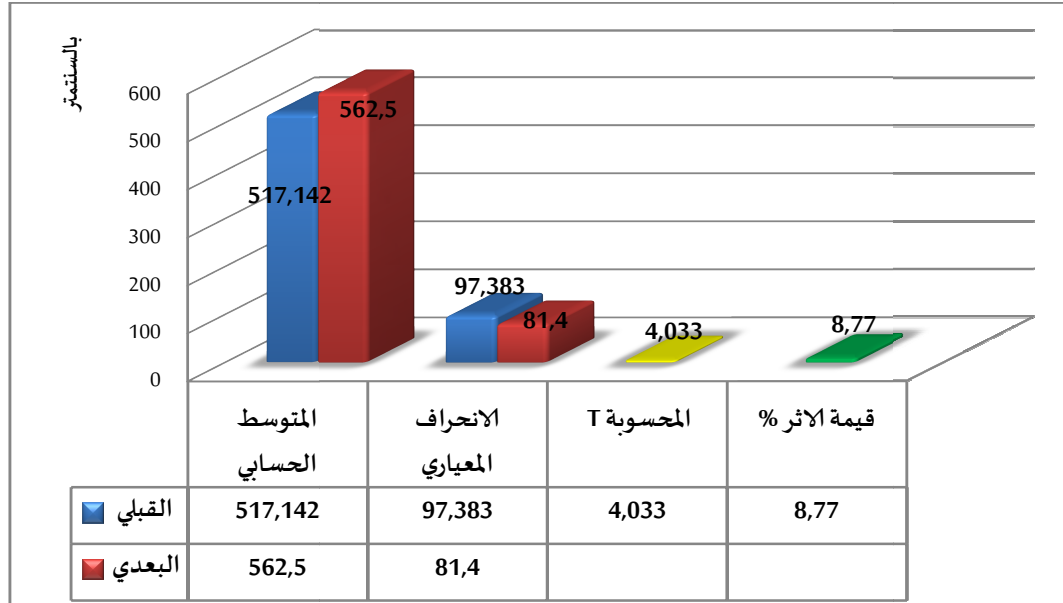
يعرض لنا الجدول رقم (44) و الشكل البياني رقم (22) المبيين أعلاه المخرجات الإحصائية لاختبار قيادة الكرة للقياس القبلي و البعدي الممثل للعيينة الشاهدة ما يلي:

- مخرجات إحصائية وصفية للمتوسط الحسابي القبلي المقدر بـ 22.532 و البعدي المقدر بـ 22.330
- مخرجات إحصائية وصفية للانحراف المعياري القبلي المقدر بـ 2.284 و البعدي المقدر بـ 3.592
- مخرجات إحصائية استدلالية لـ T المحسوبة المقدر بـ 0.215
- مخرجات إحصائية للقيمة الاحتمالية للدلالة المقدر بـ 0.833
- مخرجات إحصائية لقيمة مستوى الدلالة المقدر بـ 0.05
- نستخلص من عرضنا للمخرجات الإحصائية السابقة أن المحتوى التدريبي الموجه لتطوير تقنية قيادة الكرة للاعبين كرة القدم أقل من 15 سنة التي تعتبر تقنية أساسية مهمة جدا في نقل الكرة من منطقة لأخرى أو في المراوغة بحيث سجلنا تطور في مؤشرات هذه التقنية بقيمة أثر نسبته 0.202 ثانية ما يعادل 0.89% وعليه نقر بعدم فاعلية البرنامج التدريبي المقترح باعتبار أن قيمة
- Sig = 0.833 وهي أكبر من قيمة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 13.

6-4-1- اختبار ضرب الكرة بالرأس:

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	قيمة Sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
القبلي	517.142	97.383	4.033	0.01	0.05	دال إحصائيا
البعدي	562.500	81.400				

الجدول رقم (45) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس ضرب الكرة بالرأس للعينة الشاهدة.



الشكل البياني رقم (23) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس ضرب الكرة بالرأس للعينة الشاهدة.

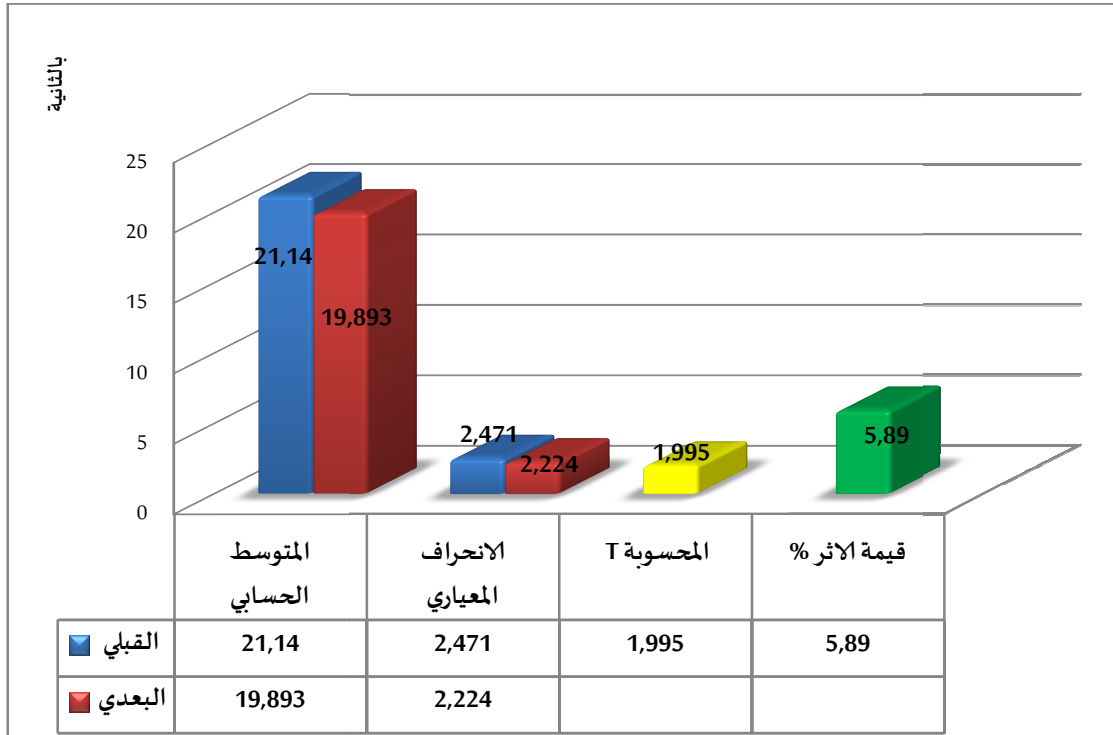
يعرض لنا الجدول رقم (45) و الشكل البياني رقم (23) المبيين أعلاه المخرجات الإحصائية لاختبار ضرب الكرة بالرأس للقياس القبلي والبعدي الممثل للعينة الشاهدة مايلي:

- مخرجات إحصائية وصفية للمتوسط الحسابي القبلي المقدر بـ 517.142 و البعدي المقدر بـ 562.500
- مخرجات إحصائية وصفية للانحراف المعياري القبلي المقدر بـ 97.383 و البعدي المقدر بـ 81.400
- مخرجات إحصائية استدلالية لـ T المحسوبة المقدر بـ 4.033
- مخرجات إحصائية للقيمة الاحتمالية للدلالة المقدر بـ 0.01
- مخرجات إحصائية لقيمة مستوى الدلالة المقدر بـ 0.05
- نستخلص من عرضنا للمخرجات الإحصائية السابقة أن المحتوى التدريبي الموجه لتطوير تقنية ضرب الكرة بالرأس للاعبين كرة القدم أقل من 15 سنة التي تعتبر تقنية مهمة لبعض المناصب كالمدافعين والمهاجمين واقل بالنسبة للاعبين الوسط بحيث سجلنا تطور لمؤشرات هذه التقنية بقيمة أثر نسبته 45.358 سم ما يعادل 8.77% وعليه نقر بفاعلية البرنامج التدريبي المقترح باعتبار أن قيمة Sig = 0.01 وهي أقل من قيمة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 13.

7-4-1- اختبار التسارع بالكرة:

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	قيمة Sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
القبلي	21.140	2.471	1.995	0.067	0.05	غير دال
البعدي	19.893	2.224				إحصائيا

الجدول رقم (46) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس التسارع بالكرة للعينة الشاهدة.



الشكل البياني رقم (24) يبين مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس قيادة الكرة للعينة الشاهدة.

يعرض لنا الجدول رقم (46) و الشكل البياني رقم (24) المئينين أعلاه المخرجات الإحصائية لاختبار التسارع بالكرة للقياس القبلي والبعدي الممثل للعينة الشاهدة ما يلي:

- مخرجات إحصائية وصفية للمتوسط الحسابي القبلي المقدر بـ 21.140 و البعدي المقدر بـ 19.893
- مخرجات إحصائية وصفية للانحراف المعياري القبلي المقدر بـ 2.471 و البعدي المقدر بـ 2.224
- مخرجات إحصائية استدلالية لـ T المحسوبة المقدر بـ 1.995
- مخرجات إحصائية للقيمة الاحتمالية للدلالة المقدر بـ 0.067
- مخرجات إحصائية لقيمة مستوى الدلالة المقدر بـ 0.05
- نستخلص من عرضنا للمخرجات الإحصائية السابقة أن المحتوى التدريبي الموجه لتطوير تقنية التسارع بالكرة للاعب كرة القدم أقل من 15 سنة التي تعتبر تقنية مهمة في تغيير الاتجاهات بالكرة و المراوغات بحيث سجلنا تطور بسيط لمؤشرات هذه التقنية بقيمة أثر نسبته 1.24 ثانية ما يعادل 5.89٪ وعليه نقر بعدم فاعلية البرنامج التدريبي المقترح باعتبار أن قيمة Sig = 0.067 وهي أكبر من قيمة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية

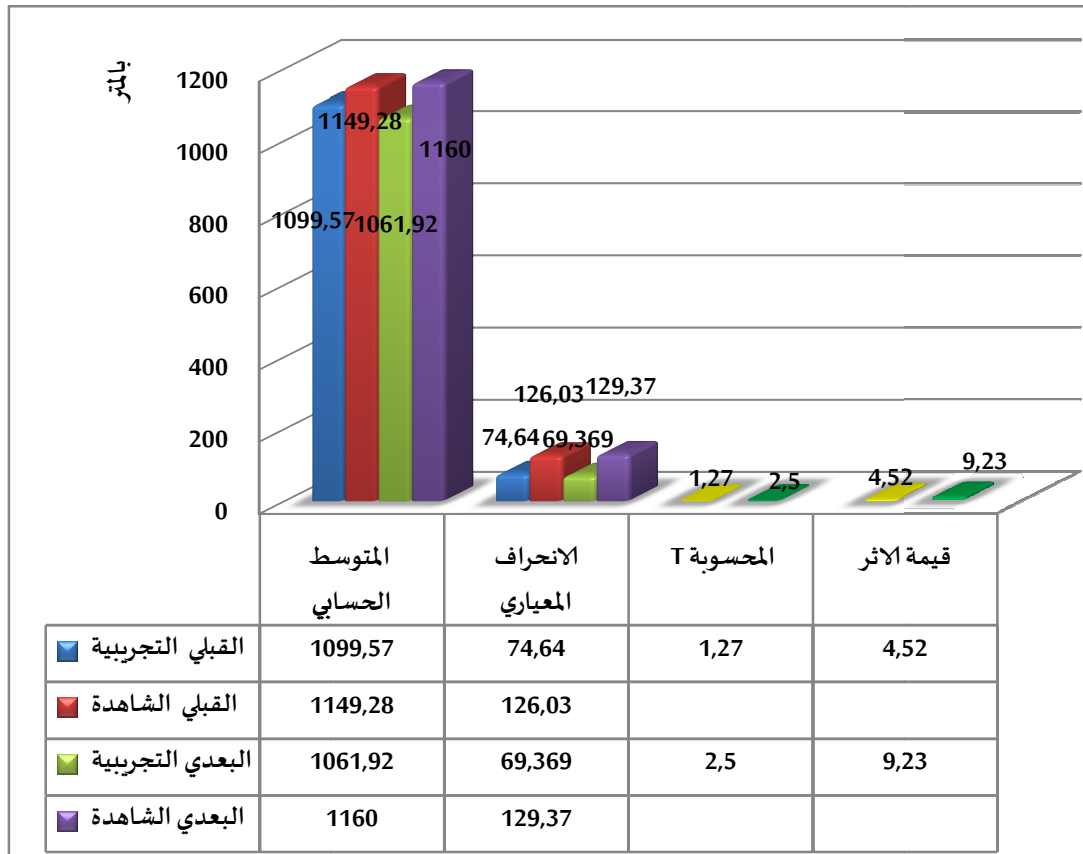
5-1- عرض ومناقشة مقارنة لنتائج الاختبارات البدنية والتقنية للعينتين التجريبية والشاهدة:

1-5-1- عرض ومناقشة مقارنة لنتائج الاختبارات البدنية للعينتين التجريبية والشاهدة:

1-1-5-1- عرض ومناقشة مقارنة لنتائج اختبار المداومة العامة نصف كوبر جري 6 دقائق:

الاختبار		العينه	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	قيمة Sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
المداومة العامة	القبلي	التجريبية	1099.57	74.640	1.270	0.015	0.05	دال إحصائيا
		الشاهدة	1149.28	126.03				
نصف كوبر	البعدي	التجريبية	1061.92	69.369	2.500	0.007		دال إحصائيا
		الشاهدة	1160.00	129.37				

الجدول رقم (47) يبين مقارنة مخرجات الاختبار القبلي والبعدى لقياس المداومة العامة للعينتين.



الشكل البياني رقم (25) يبين مقارنة مخرجات الاختبار القبلي والبعدى لقياس المداومة العامة للعينتين.

يعرض لنا الجدول رقم (47) و الشكل البياني رقم (25) المبيين أعلاه مقارنة المخرجات الإحصائية لاختبار

المداومة العامة للقياس القبلي والبعدى الممثل للعينتين التجريبية والشاهدة مايلي:

- مخرجات إحصائية وصفية قبلية للمتوسط الحسابي للعينه التجريبية المقدرة بـ 1099.57، وللعينه الشاهدة المقدرة بـ 1149.28

- مخرجات إحصائية وصفية قبلية للانحراف المعياري للعينه التجريبية المقدرة بـ 74.640، وللعينه الشاهدة المقدرة بـ 126.03

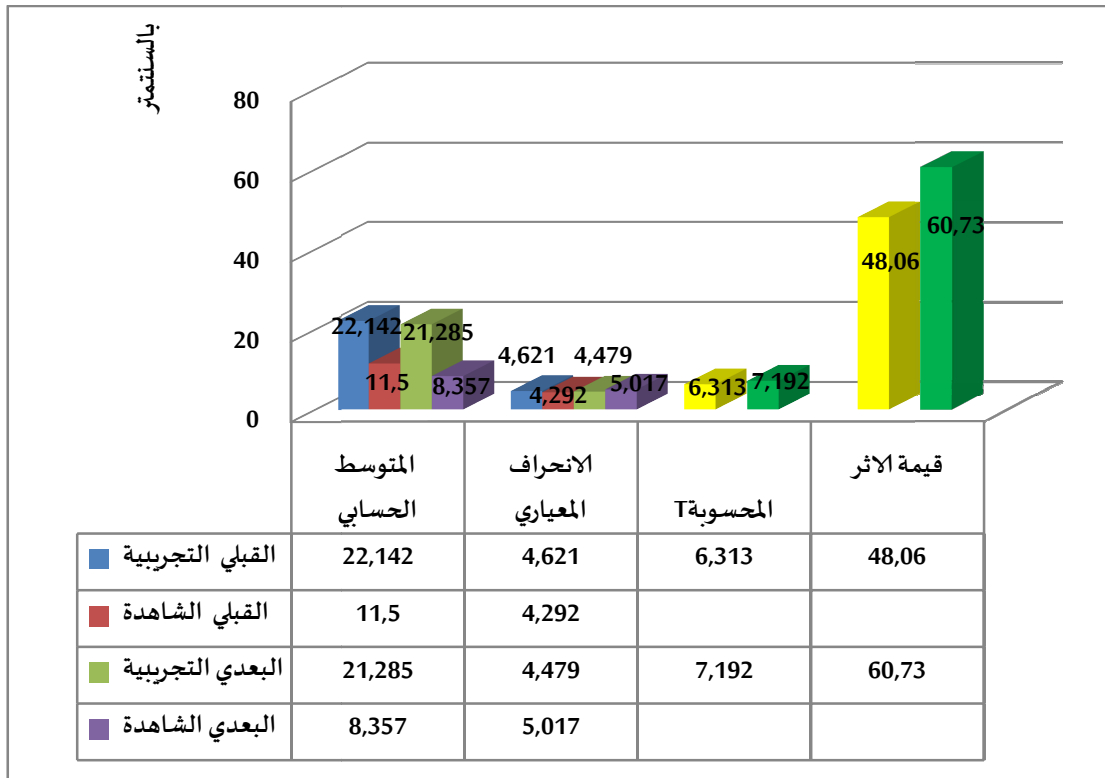
- مخرجات إحصائية استدلالية قبلية لـ T المحسوبة المقدرة بـ 1.270

- مخرجات إحصائية استدلالية قبلية للقيمة الاحتمالية المقدرة بـ 0.015
- مخرجات إحصائية وصفية بعدية للمتوسط الحسابي للعينة التجريبية المقدرة بـ 1061.92، وللعينة الشاهدة المقدرة بـ 1160.00
- مخرجات إحصائية وصفية بعدية للانحراف المعياري للعينة التجريبية المقدرة بـ 129.37، وللعينة الشاهدة المقدرة بـ 69.369
- مخرجات إحصائية استدلالية بعدية لـ T المحسوبة المقدرة بـ 2.500
- مخرجات إحصائية استدلالية بعدية للقيمة الاحتمالية المقدرة بـ 0.007
- مخرجات إحصائية لقيمة مستوى الدلالة المقدرة بـ 0.05
- نستخلص من عرضنا للمخرجات الإحصائية السابقة المقارنة بين العينتين التجريبية و الشاهدة أن المحتوى التدريبي الموجه لتطوير صفة المداومة العامة للاعب كرة القدم أقل من 15 سنة و باعتبار لما لهذه الصفة من دور في بناء مختلف المكونات البدنية خلال هذه الفترة العمرية اتضح لنا المؤشرات الإحصائية التالية:
- دلالة إحصائية للمقارنة القبليـة لصالح العينة الشاهدة بقيمة أثر نسبته 49.71 متر ما يعادل 4.52% وعليه نقر بفاعلية البرنامج التدريبي المقدم باعتبار أن قيمة $Sig = 0.015$ وهي أقل من قيمة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 26.
- دلالة إحصائية للمقارنة البعدية لصالح العينة الشاهدة بقيمة أثر نسبته 98.08 متر ما يعادل 9.23% وعليه نقر بفاعلية البرنامج التدريبي المقدم باعتبار أن قيمة $Sig = 0.007$ وهي أقل من قيمة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 26.
- دلالة إحصائية للمقارنة القبليـة و البعدية بين العينتين بقيمة أثر نسبته 48.37 متر ما يعادل 4.71% لصالح الاختبار البعدي

2-1-5-1- عرض ومناقشة مقارنة لنتائج اختبار القوة الانفجارية الوثب العمودي سارجنت:

الاختبار	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة T	قيمة Sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الوثب العمودي سارجنت	القبلي	22.142	4.621	6.313	0.439	0.05	غير دال إحصائياً
	البعدي	21.285	4.479	7.192	0.572		غير دال إحصائياً

الجدول رقم (48) يبين مقارنة مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس القوة الانفجارية الوثب العمودي سارجنت للعينتين.



الشكل البياني رقم (26) يبين مقارنة مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس القوة الانفجارية الوثب العمودي ل سارجنت للعينتين.

- يعرض لنا الجدول رقم (48) و الشكل البياني رقم (26) المبينين أعلاه مقارنة المخرجات الإحصائية لاختبار القوة الانفجارية الوثب العمودي لسارجنت للقياس القبلي والبعدي للمثل للعينتين التجريبية و الشاهدة:
- مخرجات إحصائية وصفية قبلية للمتوسط الحسابي للعينة التجريبية المقدرة بـ 22.142، وللعينة الشاهدة المقدرة بـ 11.500
 - مخرجات إحصائية وصفية قبلية للانحراف المعياري للعينة التجريبية المقدرة بـ 4.621، وللعينة الشاهدة المقدرة بـ 4.292 و مخرجات إحصائية استدلالية قبلية لـ T المحسوبة المقدرة بـ 6.313
 - مخرجات إحصائية استدلالية قبلية للقيمة الاحتمالية المقدرة بـ 0.439

- مخرجات إحصائية وصفية بعدية للمتوسط الحسابي للعينات التجريبية المقطرة بـ 21.285، وللعينات الشاهدة المقطرة بـ 8.357

- مخرجات إحصائية وصفية بعدية للانحراف المعياري للعينات التجريبية المقطرة بـ 4.479، وللعينات الشاهدة المقطرة بـ 5.017

- مخرجات إحصائية استدلالية بعدية لـ T المحسوبة المقطرة بـ 7.192

- مخرجات إحصائية استدلالية بعدية للقيمة الاحتمالية المقطرة بـ 0.572

- مخرجات إحصائية لقيمة مستوى الدلالة المقطرة بـ 0.05

- نستخلص من عرضنا للمخرجات الإحصائية السابقة المقارنة بين العينتين التجريبية و الشاهدة أن المحتوى التدريبي الموجه لتطوير الصفة المركبة القوة الانفجارية للاعبين كرة القدم أقل من 15 سنة و باعتبار أن هذه الصفة لها دور في ربط القوة و السرعة معا في وضعيات تدريبية و تنافسية خلال هذه الفترة العمرية بحيث اتضحت لنا المؤشرات الإحصائية التالية:

- عدم وجود دلالة إحصائية للمقارنة القبلية باعتبار أن قيمة Sig = 0.439 وهي أكبر من قيمة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 26. لكن بوجود قيمة أثر نسبته -10.64 سم ما يعادل -48.06٪ لصالح العينات التجريبية، ورغم هذا نقر بعدم فاعلية البرنامج التدريبي المدمج المقترح

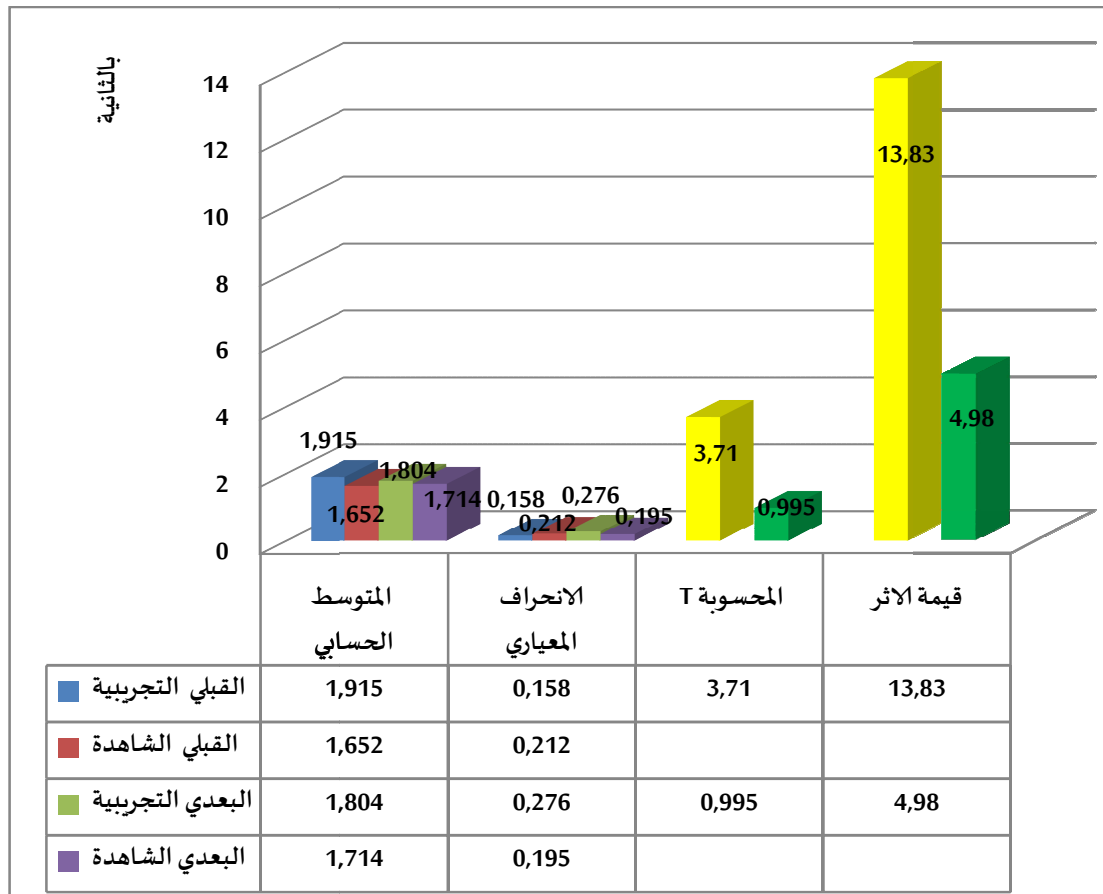
- عدم وجود دلالة إحصائية للمقارنة البعدية باعتبار أن قيمة Sig = 0.572 وهي أكبر من قيمة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 26. و بوجود قيمة أثر نسبته -12.92 سم ما يعادل -60.73٪ لصالح العينات التجريبية، ورغم هذا نقر بعدم فاعلية البرنامج التدريبي المدمج المقترح

- دلالة إحصائية للمقارنة القبلية و البعدية بين العينتين بقيمة أثر نسبته 2.28 سم ما يعادل 12.67٪ لصالح الاختبار القبلي.

3-1-5-1- عرض و مناقشة مقارنة لنتائج اختبار قياس سرعة رد الفعل جري 05 متر:

الاختبار		العينه	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	قيمة Sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
سرعة رد الفعل	القبلي	التجريبية	1.915	0.158	3.71	0.265	0.05	غير دال إحصائيا
		الشاهدة	1.652	0.212				
	البعد ي	التجريبية	1.804	0.276	0.995	0.110		غير دال إحصائيا
		الشاهدة	1.714	0.195				

الجدول رقم (49) يبين مقارنة مخرجات الاختبار القبلي و البعدي لقياس سرعة رد الفعل جري 05 م للعينتين.



الشكل البياني رقم (27) يبين مقارنة مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس سرعة رد الفعل جري 05 متر للعينتين.

يعرض لنا الجدول رقم (49) و الشكل البياني رقم (27) المبيين أعلاه مقارنة المخرجات الإحصائية لاختبار سرعة رد الفعل جري 05 متر للقياس القبلي والبعدي للمثل للعينتين التجريبية و الشاهدة ماييلي:

- مخرجات إحصائية وصفية قبلية للمتوسط الحسابي للعينة التجريبية المقدرة بـ 1,915، وللعينة الشاهدة المقدرة بـ 1,652

- مخرجات إحصائية وصفية قبلية للانحراف المعياري للعينة التجريبية المقدرة بـ 0,158، وللعينة الشاهدة المقدرة بـ 0,212

- مخرجات إحصائية استدلالية قبلية لـ T المحسوبة المقدرة بـ 3,71

- مخرجات إحصائية استدلالية قبلية للقيمة الاحتمالية المقدرة بـ 0,265

- مخرجات إحصائية وصفية بعدية للمتوسط الحسابي للعينة التجريبية المقدرة بـ 1,804، وللعينة الشاهدة المقدرة بـ 1,714

- مخرجات إحصائية وصفية بعدية للانحراف المعياري للعينة التجريبية المقدرة بـ 0,276، وللعينة الشاهدة المقدرة بـ 0,195

- مخرجات إحصائية استدلالية بعدية لـ T المحسوبة المقدرة بـ 0,995

- مخرجات إحصائية استدلالية بعدية للقيمة الاحتمالية المقدرة بـ 0,110

- مخرجات إحصائية لقيمة مستوى الدلالة المقدرة بـ 0,05

- نستخلص من عرضنا للمخرجات الإحصائية السابقة المقارنة بين العينتين التجريبية و الشاهدة أن المحتوى التدريبي الموجه لتطوير سرعة رد الفعل للاعب كرة القدم أقل من 15 سنة و وباعتبار دورها البارز في كرة القدم العصرية من خلال ردود الفعل المركب و البسيط خلال هذه الفترة العمرية بحيث اتضحت لنا المؤشرات الإحصائية التالية:

- عدم وجود دلالة إحصائية للمقارنة القبلية باعتبار أن قيمة $Sig = 0.265$ وهي أكبر من قيمة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 26. لكن بوجود قيمة أثر نسبته 0.263 ثانية ما يعادل 13.83٪ لصالح العينة الشاهدة، ورغم هذا نقر بعدم فاعلية البرنامج التدريبي المقترح

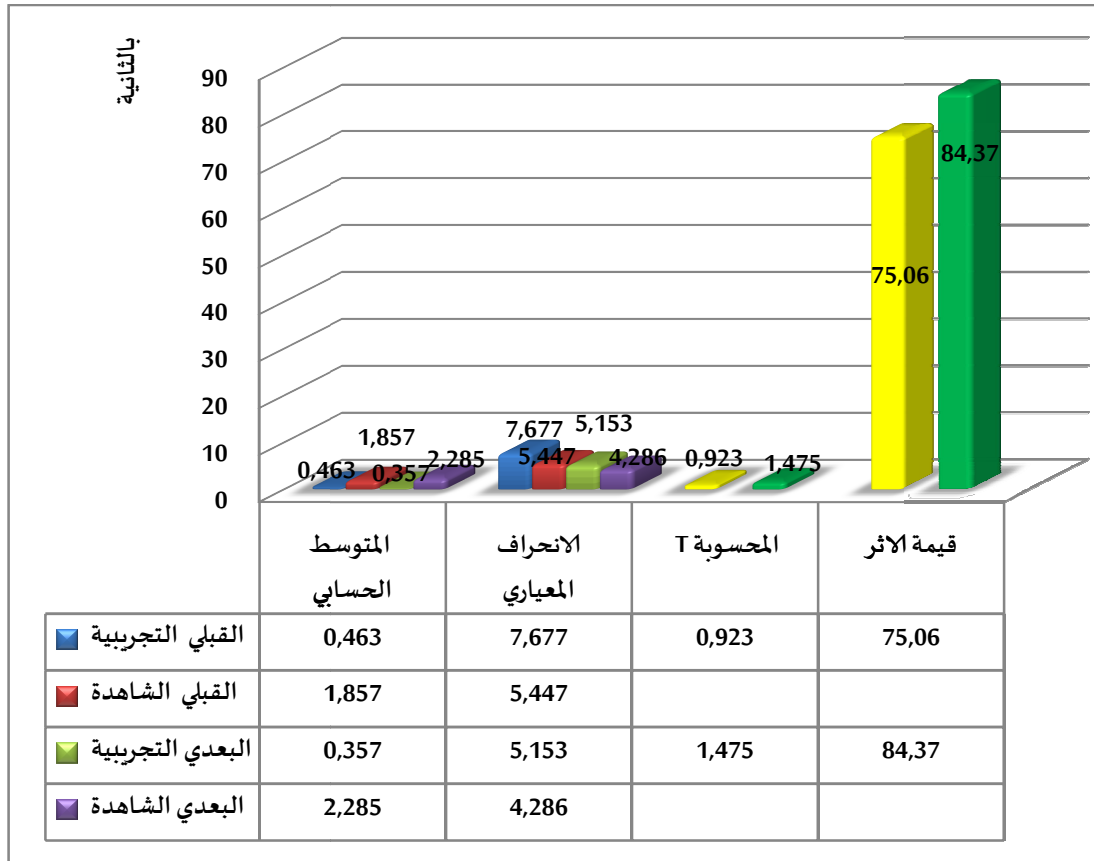
- عدم وجود دلالة إحصائية للمقارنة البعدية باعتبار أن قيمة $Sig = 0.110$ وهي أكبر من قيمة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 26. و بوجود قيمة أثر نسبته 0.09 ثانية ما يعادل 4.98٪ لصالح العينة الشاهدة، ورغم هذا نقر بعدم فاعلية البرنامج التدريبي المقترح

- دلالة إحصائية للمقارنة القبلية و البعدية بين العينتين بقيمة أثر نسبته 0.173 ثانية ما يعادل 8.85٪ لصالح الاختبار البعدي.

4-1-5-1- عرض ومناقشة مقارنة لنتائج اختبار المرونة ثني الجذع للأمام:

الاختبار		العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	قيمة Sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
ثني الجذع للأمام	القبلي	التجريبية	0.463	7.677	0.923	0.221	0.05	غير دال إحصائيا
		الشاهدة	1.857	5.447				
	البعدي	التجريبية	0.357	5.153	1.475	0.465		غير دال إحصائيا
		الشاهدة	2.285	4.286				

الجدول رقم (50) يبين مقارنة مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس المرونة للعينتين.



- الشكل البياني رقم (28) يبين مقارنة مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس المرونة للعينتين.
- يعرض لنا الجدول رقم (50) و الشكل البياني رقم (28) المبينين أعلاه مقارنة المخرجات الإحصائية لاختبار سرعة رد الفعل جري 05 متر للقياس القبلي و البعدي الممثل للعينتين التجريبية و الشاهدة ماييلي:
- مخرجات إحصائية وصفية قبلية للمتوسط الحسابي للعينة التجريبية المقدرة بـ 0.463، وللعينة الشاهدة المقدرة بـ 1.857
 - مخرجات إحصائية وصفية قبلية للانحراف المعياري للعينة التجريبية المقدرة بـ 7.677، وللعينة الشاهدة المقدرة بـ 5.447
 - مخرجات إحصائية استدلالية قبلية لـ T المحسوبة المقدرة بـ 0.923
 - مخرجات إحصائية استدلالية قبلية للقيمة الاحتمالية المقدرة بـ 0.221
 - مخرجات إحصائية وصفية بعدية للمتوسط الحسابي للعينة التجريبية المقدرة بـ 0.357، وللعينة الشاهدة المقدرة بـ 2.285
 - مخرجات إحصائية وصفية بعدية للانحراف المعياري للعينة التجريبية المقدرة بـ 5.153، وللعينة الشاهدة المقدرة بـ 4.286
 - مخرجات إحصائية استدلالية بعدية لـ T المحسوبة المقدرة بـ 1.475
 - مخرجات إحصائية استدلالية بعدية للقيمة الاحتمالية المقدرة بـ 0.465
 - مخرجات إحصائية لمستوى الدلالة المقدرة بـ 0.05

- نستخلص من عرضنا للمخرجات الإحصائية السابقة المقارنة بين العينتين التجريبية و الشاهدة أن المحتوى التدريبي الموجه لتطوير المرونة للاعب كرة القدم أقل من 15 سنة و وباعتبار دورها البارز في مدى حركة المفاصل و الليونة العضلية خلال هذه الفترة العمرية بحيث اتضحت لنا المؤشرات الإحصائية التالية:

- عدم وجود دلالة إحصائية للمقارنة القبليّة باعتبار أن قيمة $Sig = 0.221$ وهي أكبر من قيمة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 26. لكن بوجود قيمة أثر نسبته 1.394 سم ما يعادل 75.06٪ لصالح العينة التجريبية، ورغم هذا نقر بعدم فاعلية البرنامج التدريبي المدمج المقترح

- عدم وجود دلالة إحصائية للمقارنة البعديّة باعتبار أن قيمة $Sig = 0.465$ وهي أكبر من قيمة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 26. و بوجود قيمة أثر نسبته 1.928 سم ما يعادل 84.37٪ لصالح العينة التجريبية ، ورغم هذا نقر بعدم فاعلية البرنامج التدريبي المدمج المقترح.

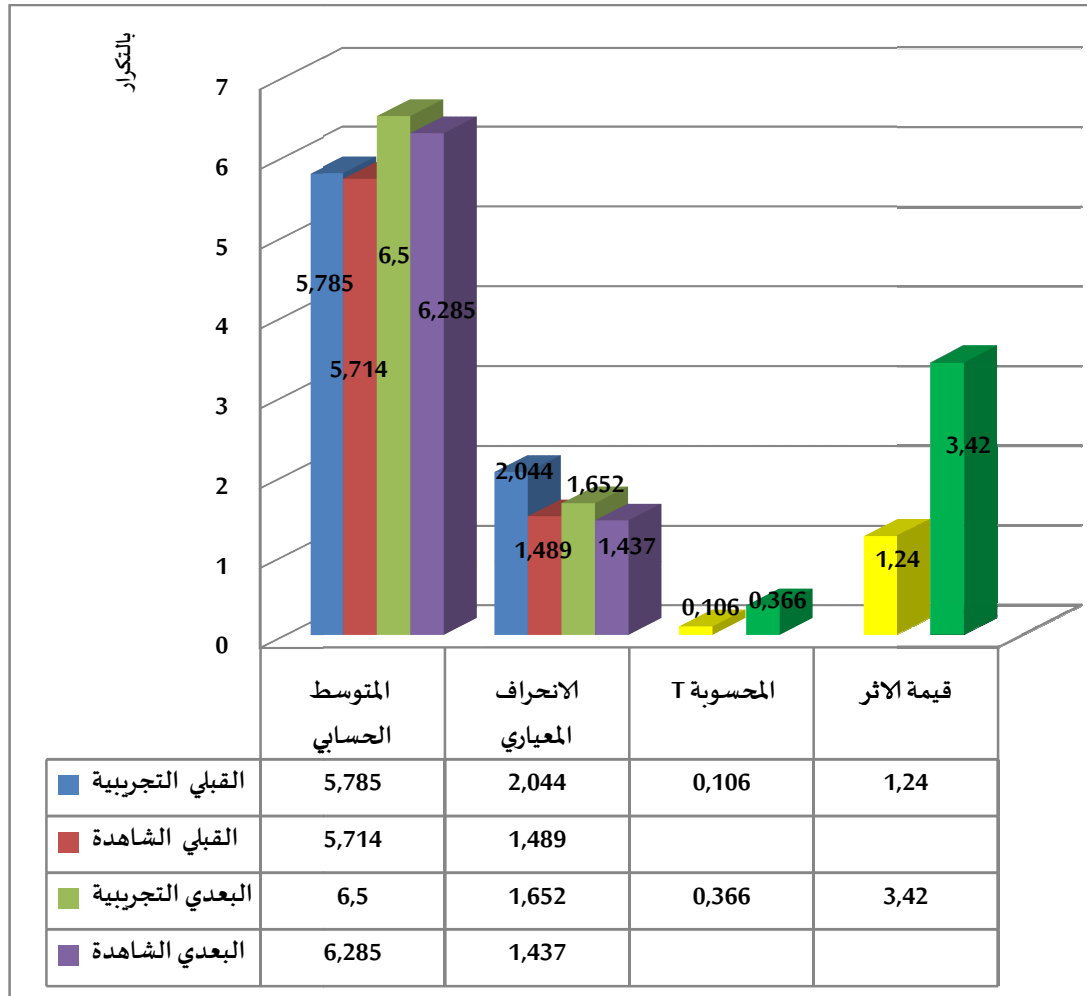
- دلالة إحصائية للمقارنة القبليّة و البعديّة بين العينتين بقيمة أثر نسبته 0.534 سم ما يعادل 9.31٪ لصالح الاختبار القبلي.

1-5-2- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات التقنية للعينتين التجريبية والشاهدة:

1-2-5-1- عرض ومناقشة مقارنة لنتائج اختبار مراقبة الكرة:

الاختبار		العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	قيمة Sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
مراقبة الكرة	القبلي	التجريبية	5.785	2.044	0.106	0.193	0.05	غير دلالة إحصائية
		الشاهدة	5.714	1.489				
	البعدي	التجريبية	6.500	1.652	0.366	0.677		غير دلالة إحصائية
		الشاهدة	6.285	1.437				

الجدول رقم (51) يبين مقارنة مخرجات اختبار القبلي و البعدي لقياس مراقبة الكرة للعينتين.



الشكل البياني رقم (29) يبين مقارنة مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس مراقبة الكرة للعينتين.

يعرض لنا الجدول رقم (51) و الشكل البياني رقم (29) المئينين أعلاه مقارنة المخرجات الإحصائية لاختبار مراقبة الكرة للقياس القبلي والبعدي للمثل للعينتين التجريبية والشاهدة مايلي:

- مخرجات إحصائية وصفية قبلية للمتوسط الحسابي للعينتين التجريبية المقدر بـ 5.785، وللعيينة الشاهدة المقدر بـ 5.714

- مخرجات إحصائية وصفية قبلية للانحراف المعياري للعينتين التجريبية المقدر بـ 2.044، وللعيينة الشاهدة المقدر بـ 1.489

- مخرجات إحصائية استدلالية قبلية لـ T المحسوبة المقدر بـ 0.106

- مخرجات إحصائية استدلالية قبلية للقيمة الاحتمالية المقدر بـ 0.193

- مخرجات إحصائية وصفية بعدية للمتوسط الحسابي للعينتين التجريبية المقدر بـ 6.500، وللعيينة الشاهدة المقدر بـ 6.285

- مخرجات إحصائية وصفية بعدية للانحراف المعياري للعينتين التجريبية المقدر بـ 1.652، وللعيينة الشاهدة المقدر بـ 1.437

- مخرجات إحصائية استدلالية بعدية لـ T المحسوبة المقدر بـ 0.366

- مخرجات إحصائية استدلالية بعدية للقيمة الاحتمالية المقدر بـ 0.677

- مخرجات إحصائية لمستوى الدلالة المقدرة بـ 0.05

- نستخلص من عرضنا للمخرجات الإحصائية السابقة المقارنة بين العينتين التجريبية و الشاهدة أن المحتوى التدريبي الموجه لتطوير تقنية مراقبة الكرة للاعب كرة القدم أقل من 15 سنة التي تعتبر تقنية قاعدية من خلال استعمالها في وضعيات اللعب المختلفة خلال هذه الفترة العمرية بحيث اتضح لنا المؤشرات الإحصائية التالية:

- عدم وجود دلالة إحصائية للمقارنة القبلية باعتبار أن قيمة $Sig = 0.193$ وهي أكبر من قيمة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 26. لكن بوجود قيمة أثر نسبته 0.071 تكرار ما يعادل 1.24٪ لصالح العينة التجريبية، ورغم هذا نقر بعدم فاعلية البرنامج التدريبي المدمج المقترح

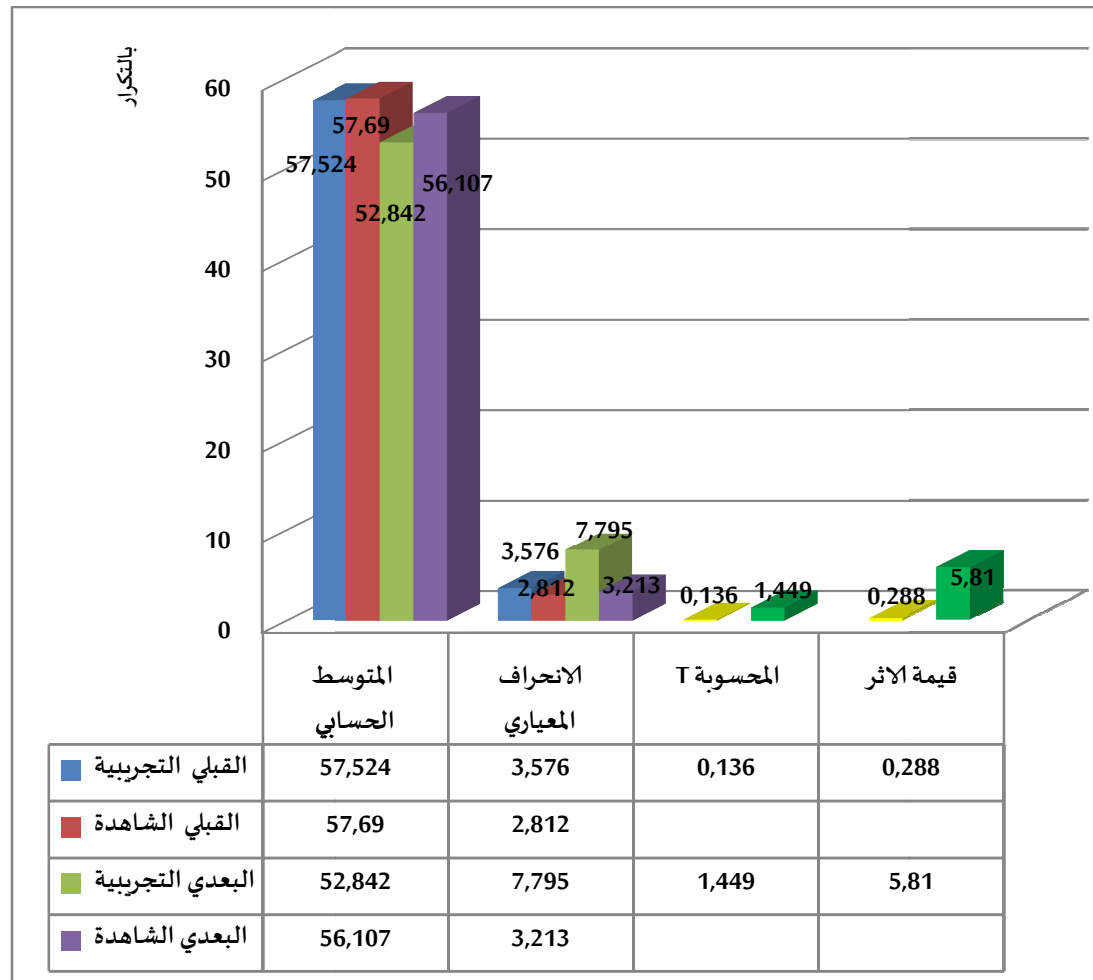
- عدم وجود دلالة إحصائية للمقارنة البعدية باعتبار أن قيمة $Sig = 0.677$ وهي أكبر من قيمة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 26. و بوجود قيمة أثر نسبته 0.215 تكرار ما يعادل 3.42٪ لصالح العينة التجريبية ، ورغم هذا نقر بعدم فاعلية البرنامج التدريبي المدمج المقترح

- دلالة إحصائية للمقارنة القبلية و البعدية بين العينتين بقيمة أثر نسبته 0.054 تكرار ما يعادل 2.18٪ لصالح الاختبار البعدي.

1-2-2-5-2- عرض ومناقشة مقارنة لنتائج اختبار مداعبة الكرة:

الاختبار		العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	قيمة Sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
مداعبة الكرة	القبلي	التجريبية	57.524	3.576	0.136	0.337	0.05	غير دال إحصائيا
		الشاهدة	57.690	2.812				
	البعدي	التجريبية	52.842	7.795	1.449	0.004		دال إحصائيا
		الشاهدة	56.107	3.213				

الجدول رقم (52) يبين مقارنة مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس مداعبة الكرة للعينتين.



- الشكل البياني رقم (30) يبين مقارنة مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس مداعبة الكرة للعينتين.
- يعرض لنا الجدول رقم (52) و الشكل البياني رقم (30) الميئين أعلاه مقارنة المخرجات الإحصائية لاختبار مداعبة الكرة للقياس القبلي والبعدي للمثل للعينتين التجريبية و الشاهدة مايلى:
- مخرجات إحصائية وصفية قبلية للمتوسط الحسابي للينة التجريبية المقدرة بـ 57.524، وللينة الشاهدة المقدرة بـ 57.690
 - مخرجات إحصائية وصفية قبلية للانحراف المعياري للينة التجريبية المقدرة بـ 3.576، وللينة الشاهدة المقدرة بـ 2.812
 - مخرجات إحصائية استدلالية قبلية لـ T المحسوبة المقدرة بـ 0.136
 - مخرجات إحصائية استدلالية قبلية للقيمة الاحتمالية المقدرة بـ 0.337
 - مخرجات إحصائية وصفية بعدية للمتوسط الحسابي للينة التجريبية المقدرة بـ 52.842، وللينة الشاهدة المقدرة بـ 56.107
 - مخرجات إحصائية وصفية بعدية للانحراف المعياري للينة التجريبية المقدرة بـ 7.795، وللينة الشاهدة المقدرة بـ 3.213
 - مخرجات إحصائية استدلالية بعدية لـ T المحسوبة المقدرة بـ 1.449

- مخرجات إحصائية استدلالية بعدية للقيمة الاحتمالية المقدرة بـ 0.004

- مخرجات إحصائية لقيمة مستوى الدلالة المقدرة بـ 0.05

- نستخلص من عرضنا للمخرجات الإحصائية السابقة المقارنة بين العينتين التجريبية و الشاهدة أن المحتوى التدريبي الموجه لتطوير تقنية مداعبة الكرة للاعبين كرة القدم أقل من 15 سنة التي تعتبر تقنية أساسية من خلال استعمالها في وضعيات اللعب المختلفة وتضفي جمالية للعب خلال هذه الفترة العمرية بحيث اتضحت لنا المؤشرات الإحصائية التالية:

- عدم وجود دلالة إحصائية للمقارنة القبلية باعتبار أن قيمة $Sig = 0.337$ وهي أكبر من قيمة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 26. لكن بوجود قيمة أثر نسبته 0.148 ثانية ما يعادل 0.288٪ لصالح العينة التجريبية، ورغم هذا نقر بعدم فاعلية البرنامج التدريبي المدمج المقترح

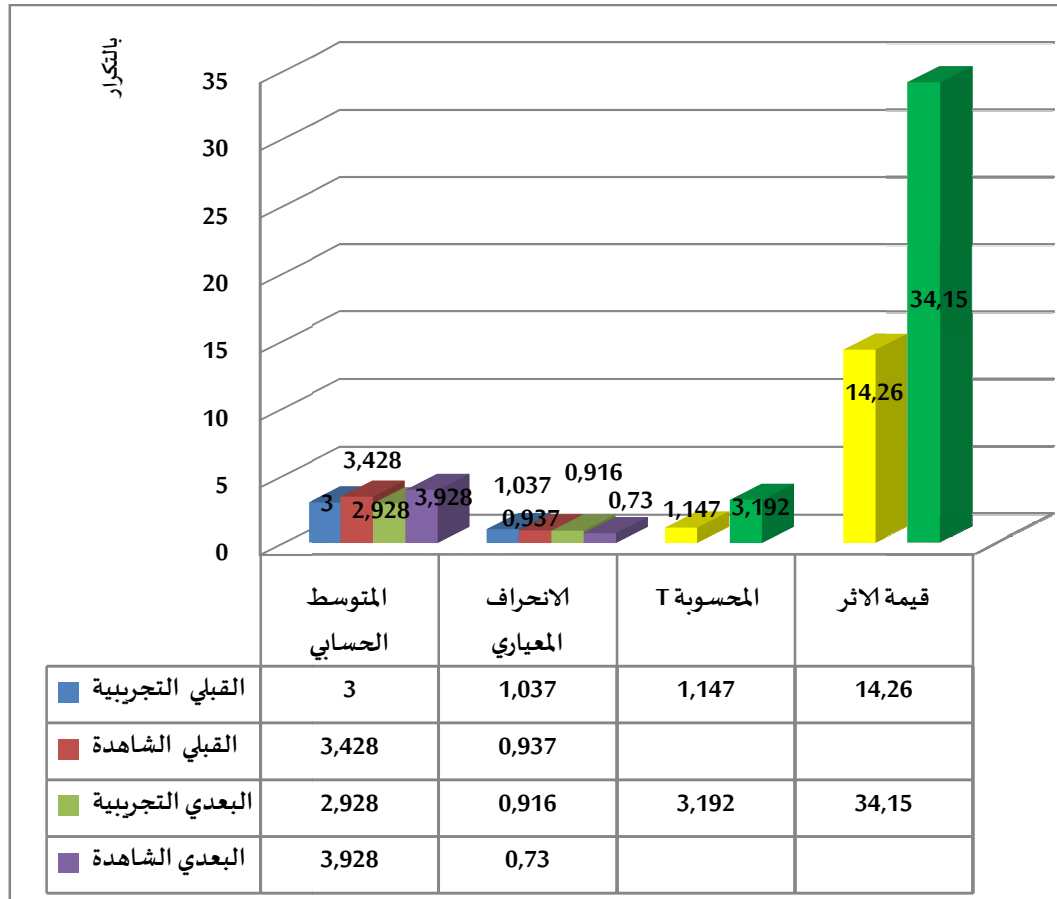
- وجود دلالة إحصائية للمقارنة البعدية باعتبار أن قيمة $Sig = 0.004$ وهي أقل من قيمة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 26. و بوجود قيمة أثر نسبته 3.265 ثانية ما يعادل 5.81٪ لصالح العينة التجريبية ، وهنا نقر بفاعلية البرنامج التدريبي المدمج المقترح.

- دلالة إحصائية للمقارنة القبلية و البعدية بين العينتين بقيمة أثر نسبته 3.117 ثانية ما يعادل 5.52٪ لصالح الاختبار البعدي.

1-5-2-3- عرض ومناقشة مقارنة لنتائج اختبار دقة التسديد من ركلة حرة:

الاختبار		العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	قيمة Sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية	
القبلي	دقة التسديد	التجريبية	3.000	1.037	1.147	0.723	0.05	غير دال إحصائيا	
		الشاهدة	3.428	0.937					
البعدي	من ركلة حرة	التجريبية	2.928	0.916	3.192	0.490			غير دال إحصائيا
		الشاهدة	3.928	0.730					

الجدول رقم (53) يبين مقارنة مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس دقة التسديد من ركلة حرة للعينتين.



الشكل البياني رقم (31) يبين مقارنة مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس دقة التسديد من ركلة حرة للعينتين.

يعرض لنا الجدول رقم (53) و الشكل البياني رقم (31) المبينين أعلاه مقارنة المخرجات الإحصائية لاختبار دقة التسديد من ركلة حرة لقياس القبلي و البعدي للمثل للعينتين التجريبية و الشاهدة ماييلي:

- مخرجات إحصائية وصفية قبلية للمتوسط الحسابي للينة التجريبية المقدرة بـ 3.000، وللينة الشاهدة المقدرة بـ 3.428

- مخرجات إحصائية وصفية قبلية للانحراف المعياري للينة التجريبية المقدرة بـ 1.037، وللينة الشاهدة المقدرة بـ 0.937

- مخرجات إحصائية استدلالية قبلية لـ T المحسوبة المقدرة بـ 1.147

- مخرجات إحصائية استدلالية قبلية للقيمة الاحتمالية المقدرة بـ 0.723

- مخرجات إحصائية وصفية بعدية للمتوسط الحسابي للينة التجريبية المقدرة بـ 2.928، وللينة الشاهدة المقدرة بـ 3.928

- مخرجات إحصائية وصفية بعدية للانحراف المعياري للينة التجريبية المقدرة بـ 0.916، وللينة الشاهدة المقدرة بـ 0.730

- مخرجات إحصائية استدلالية بعدية لـ T المحسوبة المقدرة بـ 3.192

- مخرجات إحصائية استدلالية بعدية للقيمة الاحتمالية المقدرة بـ 0.490

- مخرجات إحصائية لمستوى الدلالة المقدرة بـ 0.05

- نستخلص من عرضنا للمخرجات الإحصائية السابقة المقارنة بين العينتين التجريبية و الشاهدة أن المحتوى التدريبي الموجه لتطوير تقنية دقة التسديد من ركلة حرة للاعب كرة القدم أقل من 15 سنة التي تعتبر تقنية أساسية في تسجيل الأهداف من المناطق القريبة للمرمى خلال هذه الفترة العمرية بحيث اتضحت لنا المؤشرات الإحصائية التالية:

- عدم وجود دلالة إحصائية للمقارنة القبلية باعتبار أن قيمة $Sig = 0.723$ وهي أكبر من قيمة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 26. لكن بوجود قيمة أثر نسبته 0.428 تكرار ما يعادل 14.26٪ لصالح العينة الشاهدة، ورغم هذا نقر بعدم فاعلية البرنامج التدريبي المقترح

- عدم وجود دلالة إحصائية للمقارنة البعدية باعتبار أن قيمة $Sig = 0.490$ وهي أكبر من قيمة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 26.

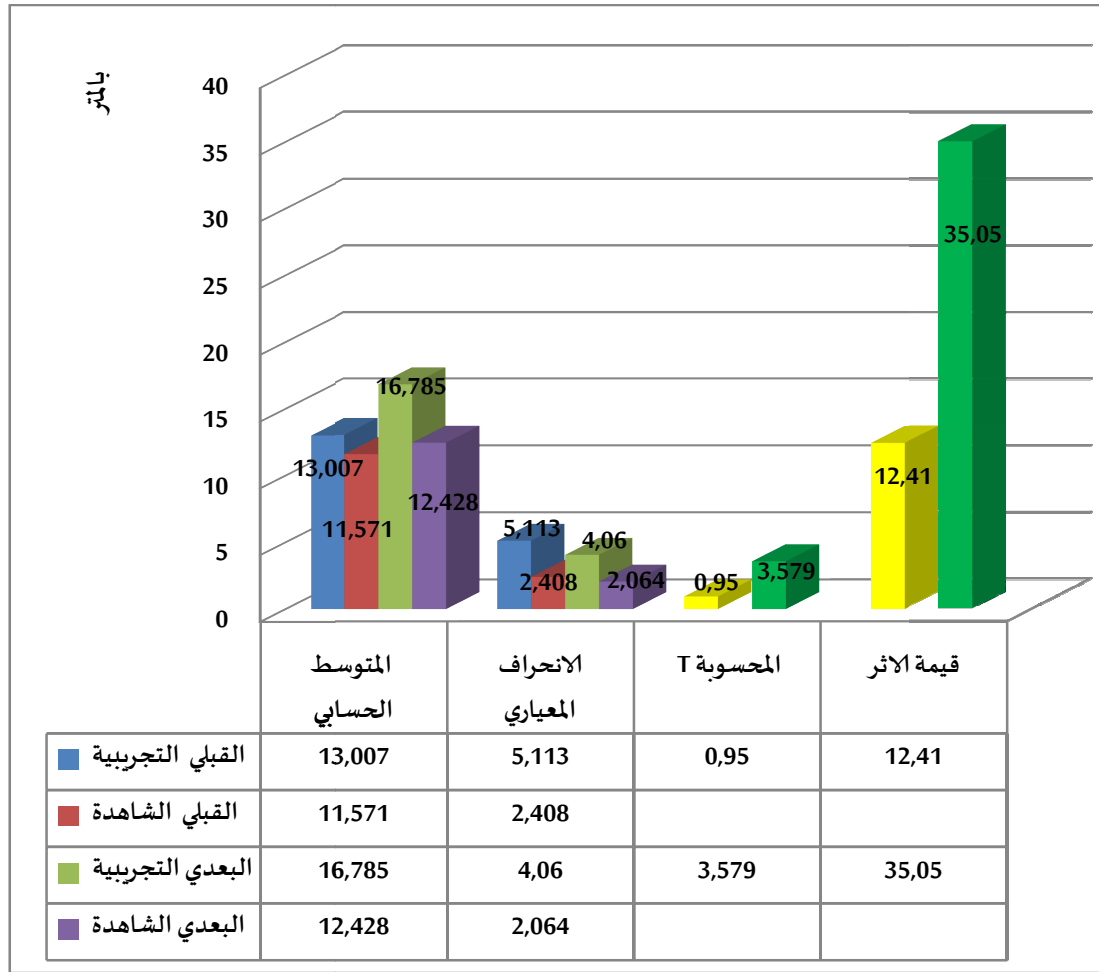
و بوجود قيمة أثر نسبته 1.00 تكرار ما يعادل 34.15٪ لصالح العينة الشاهدة ، ورغم هذا نقر بعدم فاعلية البرنامج التدريبي المقترح.

- دلالة إحصائية للمقارنة القبلية و البعدية بين العينتين بقيمة أثر نسبته 0.572 تكرار ما يعادل 19.89٪ لصالح الاختبار البعدي.

4-2-5-1- عرض ومناقشة مقارنة لنتائج عرض ومناقشة مقارنة لنتائج اختبار قذف الكرة:

الاختبار		العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	قيمة Sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
قذف الكرة	القبلي	التجريبية	13.007	5.113	0.950	0.001	0.05	دال إحصائيا
		الشاهدة	11.571	2.408				
	البعدي	التجريبية	16.785	4.060	3.579	0.014		دال إحصائيا
		الشاهدة	12.428	2.064				

الجدول رقم (54) يبين مقارنة مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس قذف الكرة للعينتين.



الشكل البياني رقم (32) يبين مقارنة مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس قذف الكرة للعينتين.

يعرض لنا الجدول رقم (54) و الشكل البياني رقم (32) المئينين أعلاه مقارنة المخرجات الإحصائية لاختبار

قذف الكرة للقياس القبلي و البعدي الممثل للعينتين التجريبية و الشاهدة ماييلي:

- مخرجات إحصائية وصفية قبلية للمتوسط الحسابي للينة التجريبية المقدرة بـ 13.007، وللينة الشاهدة المقدرة بـ 11.571

- مخرجات إحصائية وصفية قبلية للانحراف المعياري للينة التجريبية المقدرة بـ 5.113، وللينة الشاهدة المقدرة بـ 2.408

- مخرجات إحصائية استدلالية قبلية لـ T المحسوبة المقدرة بـ 0.950

- مخرجات إحصائية استدلالية قبلية للقيمة الاحتمالية المقدرة بـ 0.001

- مخرجات إحصائية وصفية بعدية للمتوسط الحسابي للينة التجريبية المقدرة بـ 16.785، وللينة الشاهدة المقدرة بـ 12.428

- مخرجات إحصائية وصفية بعدية للانحراف المعياري للينة التجريبية المقدرة بـ 4.060، وللينة الشاهدة المقدرة بـ 2.064

- مخرجات إحصائية استدلالية بعدية لـ T المحسوبة المقدرة بـ 3.579

- مخرجات إحصائية استدلالية بعدية للقيمة الاحتمالية المقدرة بـ 0.014

- مخرجات إحصائية لقيمة مستوى الدلالة المقدرة بـ 0.05

- نستخلص من عرضنا للمخرجات الإحصائية السابقة المقارنة بين العينتين التجريبية و الشاهدة أن المحتوى التدريبي الموجه لتطوير تقنية قذف الكرة للاعبين كرة القدم أقل من 15 سنة التي تعتبر تقنية قاعدية جد مهمة في تسجيل الأهداف و نقل الكرة لمناطق الإنهاء خلال هذه الفترة العمرية بحيث اتضحت لنا المؤشرات الإحصائية التالية:

- وجود دلالة إحصائية للمقارنة القبليّة باعتبار أن قيمة Sig = 0.001 وهي أقل من قيمة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 26. لكن بوجود قيمة أثر نسبته 1.436 متر ما يعادل 12.41% لصالح العينة التجريبية، ومنه نقر بفاعلية البرنامج التدريبي المدمج المقترح

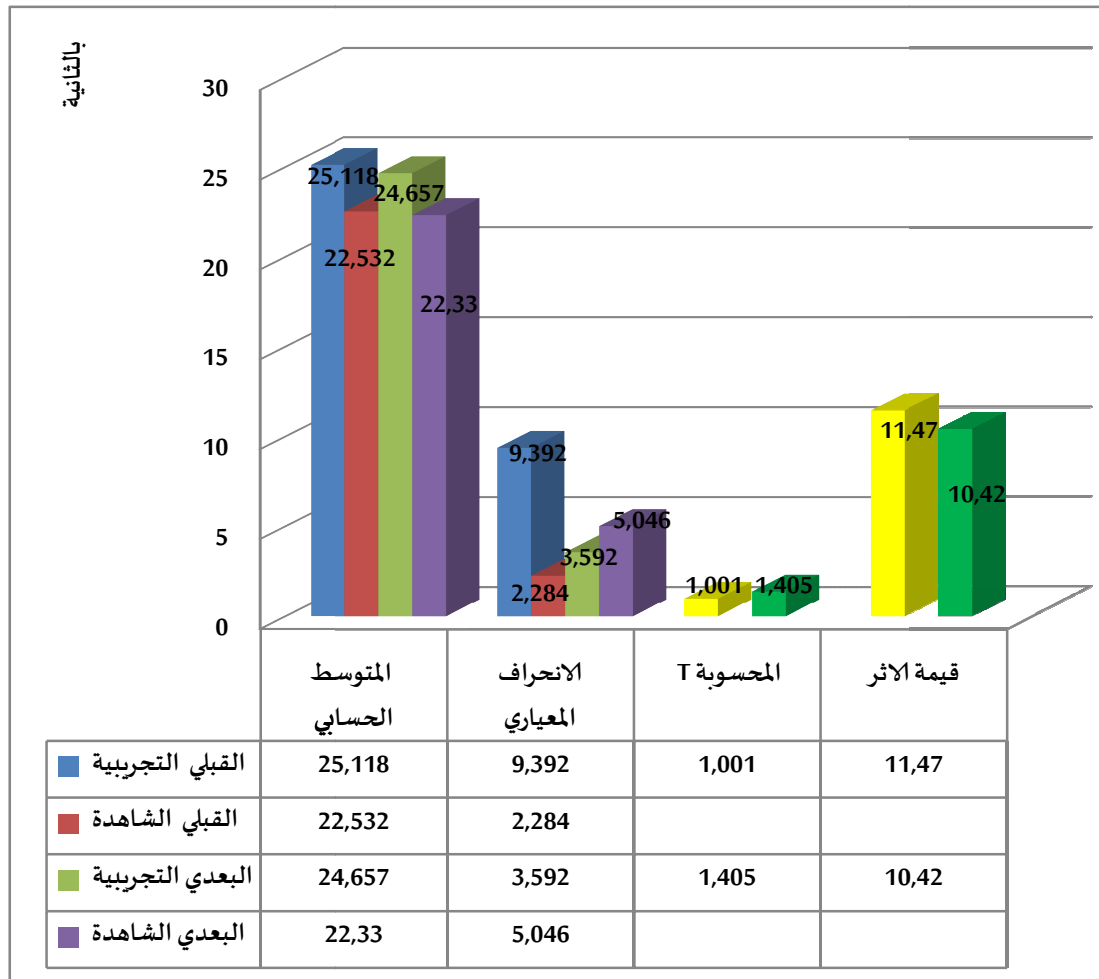
- وجود دلالة إحصائية للمقارنة البعدية باعتبار أن قيمة Sig = 0.014 وهي أقل من قيمة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 26. و بوجود قيمة أثر نسبته 4.357 متر ما يعادل 35.05% لصالح العينة التجريبية ، وعليه نقر بفاعلية البرنامج التدريبي المدمج المقترح

- دلالة إحصائية للمقارنة القبليّة و البعدية بين العينتين بقيمة أثر نسبته 2.921 متر ما يعادل 22.64% لصالح الاختبار البعدي.

1-5-2-5- عرض ومناقشة مقارنة لنتائج اختبار قيادة الكرة:

الاختبار		العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	قيمة Sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية	
قيادة الكرة	القبلي	التجريبية	25.118	9.392	1.001	0.138	0.05	غير دلالة إحصائية	
		الشاهدة	22.532	2.284					
	البعدي	التجريبية	24.657	3.592	1.405			0.300	غير دلالة إحصائية
		الشاهدة	22.330	5.046					

الجدول رقم (55) يبين مقارنة مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس قيادة الكرة للعينتين.



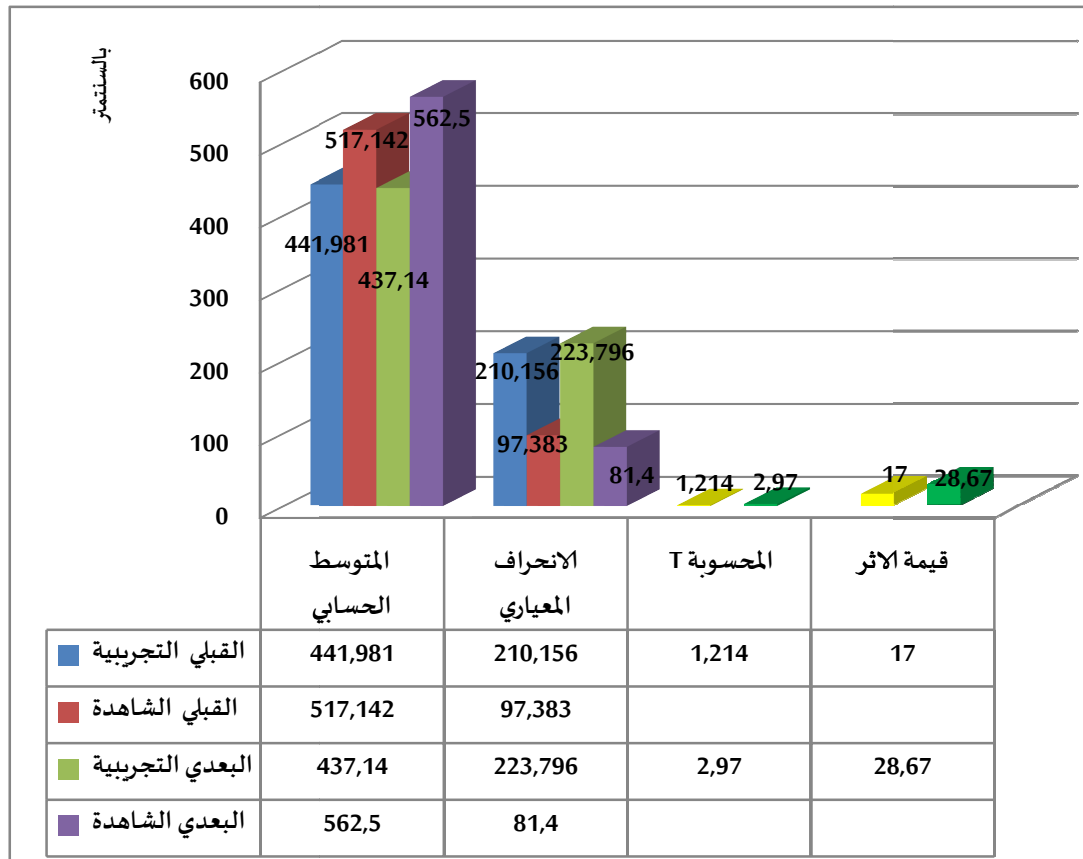
- الشكل البياني رقم (33) يبين مقارنة مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس قيادة الكرة للعينتين.
- يعرض لنا الجدول رقم (55) و الشكل البياني رقم (33) المبينين أعلاه مقارنة المخرجات الإحصائية لاختبار قيادة الكرة للقياس القبلي و البعدي الممثل للعينتين التجريبية و الشاهدة مايلي:
- مخرجات إحصائية وصفية قبلية للمتوسط الحسابي للينة التجريبية المقدره بـ 25.118، وللينة الشاهدة المقدره بـ 22.532
 - مخرجات إحصائية وصفية قبلية للانحراف المعياري للينة التجريبية المقدره بـ 9.392، وللينة الشاهدة المقدره بـ 2.284
 - مخرجات إحصائية استدلالية قبلية لـ T المحسوبة المقدره بـ 1.001
 - مخرجات إحصائية استدلالية قبلية للقيمة الاحتمالية المقدره بـ 0.138
 - مخرجات إحصائية وصفية بعدية للمتوسط الحسابي للينة التجريبية المقدره بـ 24.657، وللينة الشاهدة المقدره بـ 22.330
 - مخرجات إحصائية وصفية بعدية للانحراف المعياري للينة التجريبية المقدره بـ 3.592، وللينة الشاهدة المقدره بـ 5.046

- مخرجات إحصائية استدلالية بعدية لـ T المحسوبة المقدرة بـ 1.405
- مخرجات إحصائية استدلالية بعدية للقيمة الاحتمالية المقدرة بـ 0.300
- مخرجات إحصائية لقيمة مستوى الدلالة المقدرة بـ 0.05
- نستخلص من عرضنا للمخرجات الإحصائية السابقة المقارنة بين العينتين التجريبية و الشاهدة أن المحتوى التدريبي الموجه لتطوير تقنية قيادة الكرة للاعبين كرة القدم أقل من 15 سنة التي تعتبر تقنية أساسية مهمة جدا في نقل الكرة من منطقة لأخرى أو في المراوغة خلال هذه الفترة العمرية بحيث اتضحت لنا المؤشرات الإحصائية التالية:
- عدم وجود دلالة إحصائية للمقارنة القبلية باعتبار أن قيمة $Sig = 0.138$ وهي أكبر من قيمة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 26. لكن بوجود قيمة أثر نسبته 2.586 ثانية ما يعادل 11.47٪ لصالح العينة الشاهدة، ورغم هذا نقر بعدم فاعلية البرنامج التدريبي المقترح
- عدم وجود دلالة إحصائية للمقارنة البعدية باعتبار أن قيمة $Sig = 0.300$ وهي أكبر من قيمة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 26.
- و بوجود قيمة أثر نسبته 2.32 ثانية ما يعادل 10.42٪ لصالح العينة الشاهدة ، ورغم هذا نقر بعدم فاعلية البرنامج التدريبي المقترح
- دلالة إحصائية للمقارنة القبلية و البعدية بين العينتين بقيمة أثر نسبته 0.572 تكرار ما يعادل 19.89٪ لصالح الاختبار القبلي.

1-5-2-6- عرض ومناقشة مقارنة لنتائج اختبار ضرب الكرة بالرأس:

الاختبار		العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	قيمة Sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
ضرب الكرة بالرأس	القبلي	التجريبية	441.981	210.156	1.214	0.003	0.05	دال إحصائيا
		الشاهدة	517.142	97.383				
	البعدي	التجريبية	437.140	223.796	1.970	0.15		غير دال إحصائيا
		الشاهدة	562.500	81.400				

الجدول رقم (56) يبين مقارنة مخرجات الاختبار القبلي و البعدي لقياس ضرب الكرة بالرأس للعينتين.



الشكل البياني رقم (34) يبين مقارنة مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس ضرب الكرة بالرأس للعينتين.

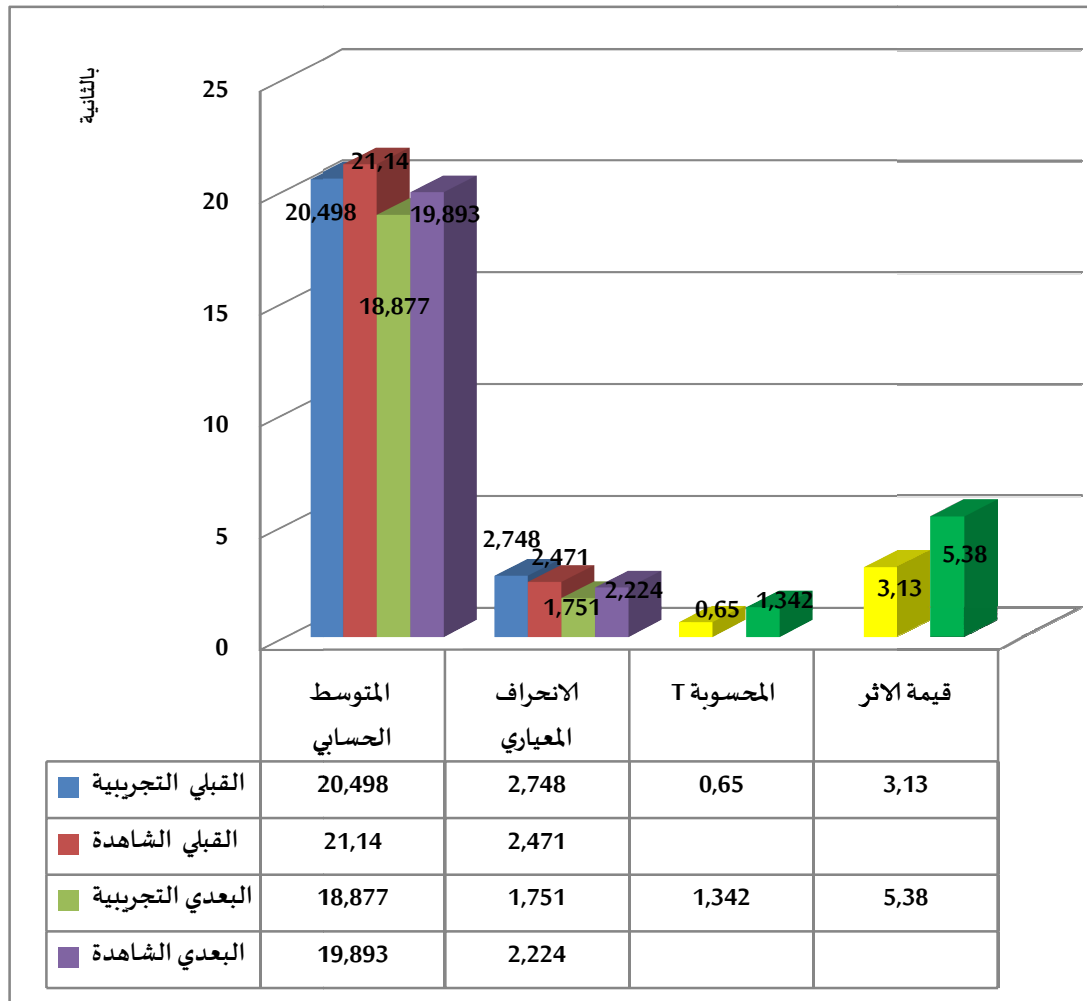
- يعرض لنا الجدول رقم (56) و الشكل البياني رقم (34) المبينين أعلاه مقارنة المخرجات الإحصائية لاختبار ضرب الكرة بالرأس للقياس القبلي و البعدي للمثل للعينتين التجريبية و الشاهدة مايلى:
- مخرجات إحصائية وصفية قبلية للمتوسط الحسابي للينة التجريبية المقدرة بـ 441.981 ، وللينة الشاهدة المقدرة بـ 517.142
 - مخرجات إحصائية وصفية قبلية للانحراف المعياري للينة التجريبية المقدرة بـ 210.156 ، وللينة الشاهدة المقدرة بـ 97.383
 - مخرجات إحصائية استدلالية قبلية لـ T المحسوبة المقدرة بـ 1.214
 - مخرجات إحصائية استدلالية قبلية للقيمة الاحتمالية المقدرة بـ 0.003
 - مخرجات إحصائية وصفية بعدية للمتوسط الحسابي للينة التجريبية المقدرة بـ 437.140 ، وللينة الشاهدة المقدرة بـ 562.500
 - مخرجات إحصائية وصفية بعدية للانحراف المعياري للينة التجريبية المقدرة بـ 223.796 ، وللينة الشاهدة المقدرة بـ 81.400
 - مخرجات إحصائية استدلالية بعدية لـ T المحسوبة المقدرة بـ 1.970

- مخرجات إحصائية استدلالية بعدية للقيمة الاحتمالية المقدرة بـ 0.15
- مخرجات إحصائية لقيمة مستوى الدلالة المقدرة بـ 0.05
- نستخلص من عرضنا للمخرجات الإحصائية السابقة المقارنة بين العينتين التجريبية و الشاهدة أن المحتوى التدريبي الموجه لتطوير تقنية كذف الكرة للاعبين كرة القدم أقل من 15 سنة التي تعتبر تقنية مهمة لبعض المناصب كالمدافعين والمهاجمين وأقل بالنسبة للاعبين الوسط خلال هذه الفترة العمرية بحيث اتضحت لنا المؤشرات الإحصائية التالية:
- وجود دلالة إحصائية للمقارنة القبلية باعتبار أن قيمة $Sig = 0.003$ وهي أقل من قيمة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 26. لكن بوجود قيمة أثر نسبته 75.161 سم ما يعادل 17.00٪ لصالح العينة الشاهدة، ومنه نقر بفاعلية البرنامج التدريبي المقترح
- عدم وجود دلالة إحصائية للمقارنة البعدية باعتبار أن قيمة $Sig = 0.15$ وهي أكبر من قيمة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 26. و بوجود قيمة أثر نسبته 125.36 سم ما يعادل 28.67٪ لصالح العينة الشاهدة ، وعليه نقر بعدم فاعلية البرنامج التدريبي المقترح
- دلالة إحصائية للمقارنة القبلية و البعدية بين العينتين بقيمة أثر نسبته 50.199 سم ما يعادل 11.67٪ لصالح الاختبار البعدي

1-5-2-7- عرض ومناقشة مقارنة لنتائج اختبار التسارع بالكرة:

الاختبار		العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	قيمة Sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
التسارع بالكرة	القبلي	التجريبية	20.498	2.748	0.650	0.715	0.05	غير دل إحصائيا
		الشاهدة	21.140	2.471				
	البعدي	التجريبية	18.877	1.751	1.342	0.532		غير دل إحصائيا
		الشاهدة	19.893	2.224				

الجدول رقم (57) يبين مقارنة مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس التسارع بالكرة للعينتين.



- الشكل البياني رقم (35) يبين مقارنة مخرجات الاختبار القبلي والبعدي لقياس التسارع بالكرة للعينتين.
- يعرض لنا الجدول رقم (57) و الشكل البياني رقم (35) المبينين أعلاه مقارنة المخرجات الإحصائية لاختبار التسارع بالكرة للقياس القبلي والبعدي للمثل للعينتين التجريبية والشاهدة مايلي:
- مخرجات إحصائية وصفية قبلية للمتوسط الحسابي للعينتين التجريبية المقدر بـ 20.498، وللعينتين الشاهدة المقدر بـ 21.140
 - مخرجات إحصائية وصفية قبلية للانحراف المعياري للعينتين التجريبية المقدر بـ 2.748، وللعينتين الشاهدة المقدر بـ 2.471
 - مخرجات إحصائية استدلالية قبلية لـ T المحسوبة المقدر بـ 0.650
 - مخرجات إحصائية استدلالية قبلية للقيمة الاحتمالية المقدر بـ 0.715
 - مخرجات إحصائية وصفية بعدية للمتوسط الحسابي للعينتين التجريبية المقدر بـ 18.877، وللعينتين الشاهدة المقدر بـ 19.893
 - مخرجات إحصائية وصفية بعدية للانحراف المعياري للعينتين التجريبية المقدر بـ 1.751، وللعينتين الشاهدة المقدر بـ 2.224

- مخرجات إحصائية استدلالية بعدية لـ T المحسوبة المقدرة بـ 1.342
- مخرجات إحصائية استدلالية بعدية للقيمة الاحتمالية المقدرة بـ 0.532
- مخرجات إحصائية لقيمة مستوى الدلالة المقدرة بـ 0.05
- نستخلص من عرضنا للمخرجات الإحصائية السابقة المقارنة بين العينتين التجريبية و الشاهدة أن المحتوى التدريبي الموجه لتطوير تقنية التسارع بالكرة للاعبين كرة القدم أقل من 15 سنة التي تقنية مهمة في تغيير الاتجاهات بالكرة و المراوغات خلال هذه الفترة العمرية بحيث اتضحت لنا المؤشرات الإحصائية التالية:
- عدم وجود دلالة إحصائية للمقارنة القبلية باعتبار أن قيمة $Sig = 0.715$ وهي أكبر من قيمة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 26. لكن بوجود قيمة أثر نسبته 0.642 ثانية ما يعادل 3.13٪ لصالح العينة التجريبية، ورغم هذا نقر بعدم فاعلية البرنامج التدريبي المدمج المقترح
- عدم وجود دلالة إحصائية للمقارنة البعدية باعتبار أن قيمة $Sig = 0.532$ وهي أكبر من قيمة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 26.
- و بوجود قيمة أثر نسبته 1.016 ثانية ما يعادل 5.38٪ لصالح العينة التجريبية ، ورغم هذا نقر بعدم فاعلية البرنامج التدريبي المدمج المقترح
- دلالة إحصائية للمقارنة القبلية و البعدية بين العينتين بقيمة أثر نسبته 0.374 ثانية ما يعادل 2.25٪ لصالح الاختبار البعدي

الفصل الثالث

مناقشة النتائج

والاستنتاجات

1 - مناقشة وتحليل مخرجات الدراسة مع الفرضيات:

من خلال دراسة موضوع بحثنا الموسوم بـ مخرجات تخطيط وبرمجة مشروع تدريبي مدمج على بعض مكونات التفوق الرياضي خلال مرحلة التكوين لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة. وباعتبار اعتمادنا على برمجة المحتوى التدريبي على التدريب المدمج الذي يبنى على حصص متعددة الأهداف وهو ما يتطلبه التفوق الرياضي فقد هدفت دراستنا هذه إلى تطوير بعض مكونات التفوق الرياضي في جانبها البدني متمثلة حسب التسلسل المنهجي للتدريب في المداومة العامة، القوة المميزة بالسرعة، سرعة رد الفعل، المرونة وهو ما يناسب المرحلة العمرية أقل من 15 سنة، بالإضافة إلى بعض التقنيات الأساسية لكرة القدم والمتمثلة في مراقبة الكرة، مداعبة الكرة، دقة التسديد من ركلة حرة، قذف الكرة، قيادة الكرة، ضرب الكرة بالرأس، التسارع بالكرة.⁽¹⁾

1-1 - مناقشة وتحليل مخرجات الدراسة مع الفرضية الجزئية الأولى: بناء على الفرضية التي تنص على:

- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المخرجات البدنية للبرنامج التدريبي المدمج المقترح لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة؛ ومن خلال المخرجات التي توصلنا إليها في التجربة الميدانية خلصنا إلى أن كل مكونات التفوق الرياضي البدنية التي تم اختبارها كانت غير دالة إحصائية وذلك النحو الآتي:

1-1-1- المداومة العامة:

- بعد المعالجة الإحصائية لدلالة الفروق في اختبار نصف كوبر جري 6 دقائق كانت المخرجات كما هي مبينة في الجدول رقم (25) حيث كانت قيم العينة التجريبية للاختبار القبلي على التوالي المتوسط الحسابي 1099.57، الانحراف المعياري 74.640، في حين الاختبار البعدي كانت المتوسط الحسابي 1061.93، الانحراف المعياري 69.369، قيمة T المحسوبة 1.56، القيمة الاحتمالية للدلالة $\text{Sig} = 0.142$ وهي أكبر من قيمة مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 13. وعليه نؤكد على عدم وجود دلالة إحصائية في الفروق بين نتائج القياس القبلي والبعدي ويمكن أن تعزى للبرنامج التدريبي المدمج المقترح لتطوير صفة المداومة وهو ما تثبته أيضا قيمة الأثر في الفرق للمتوسطات الحسابية المسجلة بتراجع - 37.64 م وبنسبة - 3.43%، وهو ما يكمن إرجاعه حسب:

- يرى كوميتي Cometti أن المداومة تمثل 70% من مجمل المجهودات التي يعبر عنها لاعب كرة القدم خلال المباراة وهي صفة جوهرية تساعد في الحفاظ على الأداء العالي أثناء اللعب و بشدة كافية ولتدريبها يمكن استعمال التدريب المدمج على أن تكون المدة كافية خلال الحصة و أثناء التوزيع الدوري إلى ما يتجاوز 8 أسابيع، وانطلاقا من هذه الدراسات نقر أن من بين أسباب عدم فاعلية مخرجات البرنامج التدريبي المقترح لتطوير المداومة هو تخطيط البرنامج على مدة زمنية قصيرة.⁽²⁾

1. محمد إبراهيم شحاتة. أساسيات التدريب الرياضي. المكتبة المصرية للطباعة والنشر. 2006. ص. 283.

2. مفتي إبراهيم حماد. التدريب الرياضي الحديث. تخطيط وتطبيق وقيادة. ط2، ص30.

- المداومة تكون لها مخرجات ايجابية خلال تدريبها بالطريقة المتقطعة وذلك عند الرياضيين ذو المستوى العالي وهي ما تشير إليه دراسة قايتانوس 1993 Gaitanos بدلالة زيادة معدل الحجم الأقصى للأوكسجين وتأخير ظهور التعب، كما أن اعتماد الطريقة المتقطعة تساهم أيضا في الحد من إنتاج حمض اللبن وزيادة استخدام مخزون الكرياتين فوسفات في التمثيل الطاقوي وزيادة مخزون القليكوجين العضلي وهو ما اشار اليه فوكس و ماثيوس 1977 Fox et Mathews؛ كما أشار ديوف Diouf.M في دراسة امتدت لـ 8 أسابيع بمعدل حصتين في الأسبوع بحيث أسفرت إلى أن التدريب المتقطع يساهم في تطوير Vo2max لدى لاعبي كرة القدم 19-18 سنة.

كما أن المداومة تتطور بصفة فعالة جدا من خلال التدريب المتقطع وهو ما أكدته زيان Ziane R و ديموتيه Dumortier B ، و من خلال هذه الدراسات نقر أن البرنامج التدريبي المدمج المقترح على لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة لم تكن له مخرجات باعتبار عدم احتوائها على تمارين متقطعة.⁽¹⁾

- أكد ديمتاس Demeter أن النمو الشامل و المتكامل لسعة المداومة لا يمكن تحقيقه إذا لم تستغل خلال المراهقة كل إمكانات تأقلم الجسم، هذه الإمكانيات التي حسب رأيه يجب استغلالها مبكرا بحيث أن جهاز القلب و الأوردة لدى الطفل يتأثر بصفة ليست مغايرة على البالغ لمنهات تدريب صفة المداومة العامة الهوائية.⁽²⁾

- أكد فاندوال Vandewall أن صفة المداومة العامة تتطلب قدرات نفسية وعقلية كالصبر والتركيز و هو ما يفرض على المدرب التنوع في حمولة التدريب مع استعمال طريقة اللعب والألعاب الترويحية من أجل تجنب الملل الذي يؤثر على القدرات الوظيفية لأجهزة الجسم كالقلب والرئتين، وفي نفس التوجه والتركيز على الجانب النفسي يرى مدلر Medler أنه لتخطيط برنامج تدريبي يهدف لتطوير المداومة العامة لدى المراهقين يجب في الوهلة الأولى اجتناب المشاكل التي تملأها تخصصات المداومة لدى هذه الفئة العمرية نذكر منها عامل الوحدة والقلق اللذان تملهما الحمولة المطولة والممتدة التي تشكل عائق وعذابا نفسيا لدى الأطفال و المراهقين؛ وبناءا على هاذين الرأيين نقر بالتقصير نوعا ما في هذا المجال من البرمجة وهو ما اثر على مخرجات البرنامج التدريبي.⁽³⁾

- أكد فايناك Weineck و عادل عبد البصير أن كفاية الحجم الزمني المخصص لتطوير المداومة العامة وهو الضمان الوحيد للارتقاء بالمستوى الوظيفي و العضوي لأجهزة الجسم المختلفة وبالتالي ضمان تطوير الصفات البدنية المطلوبة خاصة المداومة العامة وما تتطلبه من بذل للجهد وتكرار الحمل بحيث تكون فيها أجهزة الجسم في أحسن حالاتها لتقبل المزيد من بذل مزيد من جهد الحمولة وفي نفس الوقت تكون الآثار التي تتركها الحمولة السابقة لا زالت باقية وتعتبر مرحلة زيادة استعادة الشفاء أو مرحلة التعويض الزائد هي أنسب

1. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح. التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية. ط1 دار الفكر العربي 1997. ص. 166.165.

2. JanosPaflait: Méthode d'entraînement Moderne En Football. Edition BroodCoorensBrakel.

Paris. 1989.P188.

3 . وجدي مصطفى الفتاح. أحمد لطفي السيد. الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب. دار الهدى للنشر و التوزيع. القاهرة. مصر. 2002. ص. 171.170.

مرحلة لتكرار الحمل، كما يمكن إرجاع عدم تطور صفة المداومة العامة إلى التوقف الطبيعي لنمو الصفات البدنية التي تتماشى سويًا مع النمو الجسماني في هذه المرحلة العمرية والذي يؤدي إلى انخفاض الحجم الأقصى لاستهلاك الأوكسجين $Vo2\ max$ كغ من الوزن الجسدي. وبناءً على ما ورد نقر بضيق المدة الزمنية المقترحة لتطوير صفة المداومة العامة وعليه فمخرجات البرنامج التدريبي غير دالة إحصائياً.⁽¹⁾

2-1-1- القوة الانفجارية:

- بعد المعالجة الإحصائية لدلالة الفروق في اختبار سارجنت لقياس القوة الانفجارية كانت المخرجات كما هي مبينة في الجدول رقم (26) حيث كانت قيم العينة التجريبية للاختبار القبلي على التوالي المتوسط الحسابي 22.14، الانحراف المعياري 4.62، في حين الاختبار البعدي كانت المتوسط الحسابي 21.28، الانحراف المعياري 4.47، قيمة T المحسوبة 1.22، القيمة الاحتمالية للدلالة $Sig = 0.244$ وهي أكبر من قيمة مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 13. وعليه نؤكد على عدم وجود دلالة في الفروق بين نتائج القياس القبلي والبعدي ويمكن أن تعزى للبرنامج التدريبي المدمج لتطوير القوة الانفجارية وهو ما تثبته أيضاً قيمة الأثر في الفرق للمتوسطات الحسابية المسجلة بتراجع - 0.86 سم و بنسبة - 3.88٪، وهو ما يكمن إرجاعه حسب الدراسات السابقة و آراء العلماء إلى:

- يرى السيد عبد المقصود أن درجة القابلية كبيرة جداً في عمر مبكر أساساً في سن للتدريب القاعدي على مستويات قوة العدو، قوة الوثب، قوة الدفع و قوة الرمي، القوة الانفجارية و بالتركيز أيضاً على الأداء التقني.⁽²⁾ وهو ما نقر به صراحة أن التدريب الرياضي القاعدي للاعبين العينة التجريبية لم يكن على مستوى احترافي و إنما تدريب قاعدي هاوي وهو فعلاً ما أثر على مخرجات تطوير صفة القوة الانفجارية.

- توضح دراسة روميال Romuald M 2014 أن التدريب البدني المدمج يسهم بالتطوير الثنائي لصفة السرعة الأمر الذي يستفاد منه للحصول على الصفة الثانية المتمثلة في القوة الانفجارية وزيادة القدرة على الارتقاء على أن تتجاوز المدة التدريبية عديد الدورات التدريبية؛ وهو ما لم نلتزم به خلال برمجة أهداف المشروع التدريبي وعليه كانت المخرجات غير دالة إحصائياً ومنه نقر بأن صفة القوة الانفجارية لم تتأثر بالبرنامج المدمج المقترح.⁽³⁾

- تشير دراسة نشرت على موقع الكتروني **Préparation physique intégrée au football** أن تطبيق التدريب البدني المدمج من خلال الألعاب المصغرة على لاعبي كرة القدم باستعمال الكرة يسهم في تطوير قوة الفخزين وزيادة القدرة على الجري السريع. الارتقاء و الرشاقة؛ وعلى العكس تماماً أن اللاعبين الذين يتدربون على نفس الألعاب بون كرة يلاحظ عليهم تطور في صفات بدنية دون اكتساب أخرى؛ وهو نفس التوجه في دراسة هوكارد Houcarde الذي يرى أن التدريب المدمج من خلال الألعاب المصغرة يسهم في التطوير المزدوج للقدرة الهوائية وبصفة أكبر تطوير صفة القوة الانفجارية وذلك من خلال استعمال المساحات الضيقة و

1. Jürgen Weineck .Manuel D'entrainement . 4eme Editionvigot2004 .p 109.110

2. السيد عبد المقصود. نظريات التدريب الرياضي . تدريب فسيولوجيا القوة . مركز الكتاب للنشر . ط 1997 ص 215 .

3 . طه إسماعيل. جماعية اللعب في كرة القدم. مطابع الأهرام التجارية. القاهرة. 1993. ص 123.

المقاطع القصيرة جدا؛ ومقارنة ببرنامجنا الموجه إلى تطوير صفة القوة الانفجارية نلاحظ عدم احتوائها على هذا التنوع في الألعاب المصغرة ولعل كان له الأثر السلبي على مخرجات البرنامج المقترح.⁽¹⁾

- يرى روبينو Robineau و لاكروا Lacroix أن التدريب المدمج له عدة أشكال تختلف باختلاف التمرين بحيث أنه من أجل استثارة عضلية نوعية لابد أن تؤدي الألعاب المصغرة في شكل مقاطع قصيرة و متكررة ؛ وهو نفس التوجه الذي أقره لابسي Labssy Z بحيث اشترط في التدريب المدمج وضع مقاطع قصيرة ومتكررة التي من خلالها تسهم في استثارة المخزون الطاقوي اللاهوائي بوجود حمض اللبن وبعدهم وهو ما لم نعتمده في برنامجنا التدريبي بصفة متكررة باعتبار أن لها تأثير على التناوب بين العمل و الراحة بحيث كانت صعبة جدا من ناحية التحكم في حمله.

- توضح دراسة رايح خير الدين 2018 أن التدريب البدني المدمج من خلال الألعاب المصغرة من صنف 1 ضد 1 و 2 ضد 2 يسهم بطريقة جد فعالة على تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم وذلك من خلال التسارعات و الصراعات الثنائية و الارتقاء؛ وفي توجهنا لتخطيط التدريب المدمج المقترح نقر بأن الحجم المقدم لم يكن كاف نظرا للمدة المقررة القصيرة وعليه نؤكد أن البرنامج المقترح لم تكن له مخرجات ايجابية اتضحت من عدم وجود دلالة إحصائية لتطوير القوة الانفجارية.⁽²⁾

- يرى كوميتي Comtti أن صفات القوة و السرعة تعتبران حاسمتين في رياضة كرة القدم لكنها صعبة التطوير باستخدام التدريب البدني بالكرة وهو ما يفرض تطويرها بصفة منفردة على مرات متكررة خلال التوزيع الدوري المقترح؛ ومن هنا نقر أن استعمال هذا المنهج المتناوب و المنفرد لم يكن بصفة منتظمة خلال البرنامج التدريبي المقترح خلال الفترة الزمنية القصيرة وهو ما أثر على مخرجات البرنامج المقترح على صفة القوة الانفجارية.⁽³⁾

3-1-1- سرعة رد الفعل:

- بعد المعالجة الإحصائية لدلالة الفروق في اختبار لقياس سرعة رد الفعل جري 05 متر كانت المخرجات كما هي مبينة في الجدول رقم (27) حيث كانت قيم العينة التجريبية للاختبار القبلي على التوالي المتوسط الحسابي 1.91، الانحراف المعياري 0.158، في حين الاختبار البعدي كانت المتوسط الحسابي 1.80، الانحراف المعياري 0.276، قيمة T المحسوبة 1.82، القيمة الاحتمالية للدلالة $\text{Sig} = 0.091$ وهي أكبر من قيمة مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 13. وعليه نؤكد على عدم وجود دلالة إحصائية في الفروق بين نتائج القياس القبلي والبعدي ويمكن ان تعزى للبرنامج التدريبي المدمج المقترح لتطوير صفة سرعة رد الفعل رغم ما تبينه قيمة الأثر في الفرق للمتوسطات الحسابية المسجلة بزيادة 0.11 ثانية و بنسبة 5.75٪، و الذي يكمن إيعازه حسب الدراسات السابقة و آراء العلماء إلى:

1. Erick Mombaerts. Entrainement et Performance Collectives. Edition Vigot. Paris. 1996. p128.

2. مصطفى السايح. محمد حسين عبد المنعم. الألعاب الصغيرة وتطبيقاتها. ط1. دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر. الإسكندرية. 2006. ص 05.

3. حسن السيد أبو عبده. أساسيات تدريس التربية الحركية و البدنية. مكتبة الإشعاع. الاسكندرية. مصر. 2002. ص 156.

- طريقة التأثيرات المتغيرة من أفضل الطرق المستعملة لتطوير سرعة رد الفعل والتي تعتمد على الإحساس باختلاف سرعات الأداء وذلك باستخدام تأثيرات متغيرة ومتتالية بمعنى أن يؤدي اللاعب التقنية وفي نفس الوقت الأداء التنافسي في الظروف العادية و بالشكل الطبيعي وبعدها يكون الأداء في ظروف أكثر صعوبة وهو ما يسهم في تطوير سرعة رد الفعل من 5% إلى 25 %؛ وبناءً على هذه الطريقة نقر باستعمالها خلال البرنامج التدريبي خاصة في الألعاب المصغرة لكن المدة المقررة لم تكن كافية للوصول إلى مخرجات ايجابية و هو اتضح من خلال عدم وجود دلالة إحصائية في اختبار سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.⁽¹⁾

- يرى إدغار تيل Edgar Thill أن كمية العمل بنسبة حصتين لا تعطي أي تأثير ملموس في تحسين الحالة البدنية، حيث أن التحسن الفعال يبدأ حقيقة من 03 حصص أسبوعيا فما فوق مخصصة لتطوير صفة السرعة بأنواعها وخاصة بداية حلقة السرعة و المتمثلة في سرعة رد الفعل؛ وهو نفس ما توجه له لاكوست Lacost بأنه توجد قاعدة منهجية عامة لأغلب الخصائص البدنية خاصة سرعة رد الفعل تنص على أن الصفات البدنية تتطلب على الأقل 03 حصص أسبوعيا للاستفادة من مزاياها التدريبية؛ ومن هذا المنطلق نؤكد أن العمل التدريبي الموجه للاعب كرة القدم أقل من 15 سنة من خلال البرنامج التدريبي المدمج لم يكن كافيا لا من ناحية عدد الحصص التدريبية في التوزيع الدوري ولا من ناحية تردد التمارين في الحصة ذاتها وعلية نؤكد عدم وجود دلالة إحصائية من خلال الاختبار المعتمد.⁽²⁾

- عرض جيبيلرشتين Giblar Shtaine طريقة مثلى تعتمد على العلاقة بين سرعة رد الفعل ، رد الفعل الحركي و قدرة الفرد على الإحساس بالفترات الزمنية القصيرة جدا في أجزاء من الثانية وتنمية الإحساس هذه تنعكس على تقصير زمن الكمون وزيادة سرعة رد الفعل وتتم على ثلاث محطات أولها القيام بحركات الجري من البدء المنخفض لمسافة 5 متر مع التكرار المستمر، ثانياً تعتمد على عملية عقلية وذلك باستشارة اللاعب حول المدة الزمنية التي قطعها في تمرين رد الفعل ومن ثم إخباره بزمنه الفعلي مع محاولة تحسينه، وأخيرا عملية تحدي من اللاعب وذلك بأداء تمارين رد الفعل في زمن مطلوب مسبقا. ومن هذا المنطلق نقر أنه لم تعتمد هذه المنهجية خلال تمرير البرنامج التدريبي المقدم وهو فعلا ما اثر على مخرجات سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة و التي كانت غير دالة إحصائية.⁽³⁾

- يرى فيناك Weineck و عبد الفتاح وأحمد نصر الدين سيد و أبو العلاء أحمد أن ظاهرة حاجز السرعة وهي تعني توقف السرعة لدى اللاعب عند مستوى معين على الرغم من استمرار التدريب و هذا ما أكدته إذ اعتبرنا أن حدوث هذه الظاهرة يعود إلى عدة أسباب منها الاعتماد على تنمية السرعة ومنه سرعة رد الفعل من جانب واحد فقط بمعنى إهمال الإعداد العام أو عدم تنمية العناصر المساعدة للسرعة كالمداومة العامة والقوة والمرونة مع استمرار التدريب على نفس المستوى يؤدي إلى حدوث ظاهرة حاجز السرعة. وبناءً على هذه

1. وديع ياسين التكريتي. المرشد في الألعاب الصغيرة لكافة المراحل الدراسية. دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر. الاسكندرية.

2002. ص 61.

2. Brain Mackenzi . Sport Coca. PlyMetrics. Disclamiev. BBC. Edition Web Guide Sport. Paris. 1999. p118.

3. محمد الحماحي. أمين أنور الخولي. أسس بناء برامج التربية الرياضية. دار الفكر العربي. القاهرة. 1990. ص 63.

الدراسة يمكن اعتبار أن لاعبي العينة التجريبية قد تأثروا نسبيا بهذه الظاهرة وهو ما لوحظ من خلال مخرجات الاختبار المقترح لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.⁽¹⁾

- يرى كوش Koç و كايا Kaya 2006 أن سرعة رد الفعل مرتبطة مباشرة بمستوى لياقة الانجاز العامة الرياضية وهي متعلقة بالصفات البدنية و الحركية وعليه فسرعة رد الفعل يجب أن تدرب بطريقة منتظمة خلال كل الحصص التدريبية؛ وفي عملنا الميداني نؤكد أن صفة رد الفعل دربت بطريق متذبذبة وهو ما اثر على مخرجات البرنامج المدمج المقترح وهو ما تأكد من خلال عدم وجود دلالة إحصائية من خلال الاختبار المعتمد لدى لاعبي كرة القدم اقل من 15 سنة.⁽²⁾

- يرى انتوني فراشو Antoine Frachaud و ناثان تواتي Nathan Touati في الدراسة المنشورة بتاريخ 28-12-2019 أن استعمال الوسائل الحديثة المتمثلة في Fit light الإشارات الضوئية، Casque Halo Neuroscience السماع العصبية، Lunette Stroboscopique Senaptec النظارات الضوئية تساهم في تطوير سرعة رد الفعل؛ ومن خلال دراستنا نؤكد عدم استعمال أي وسائل تقنية لتطوير سرعة رد الفعل وهو أيضا ما نراه سببا في عدم فاعلية البرنامج المقترح ولعل عدم وجود دلالة إحصائية لخير دليل.⁽³⁾

4-1-1- المرونة:

- بعد المعالجة الإحصائية لدلالة الفروق في اختبار قياس المرونة ثني الجذع للأمام كانت المخرجات كما هي مبينة في الجدول رقم (28) حيث كانت قيم العينة التجريبية للاختبار القبلي على التوالي المتوسط الحسابي 0.46، الانحراف المعياري 7.677، في حين الاختبار البعدي كانت المتوسط الحسابي 0.35، الانحراف المعياري 5.153، قيمة T المحسوبة 0.08، القيمة الاحتمالية للدلالة Sig = 0.938 وهي أكبر من قيمة مستوى الدلالة = 0.05 عند درجة حرية 13. وعليه نؤكد على عدم وجود دلالة إحصائية في الفروق بين نتائج القياس القبلي والبعدي و يمكن ان تعزى للبرنامج التدريبي المدمج المقترح لتطوير صفة المرونة رغم ما تبينه قيمة الأثر في الفرق للمتوسطات الحسابية المسجلة بزيادة 0.11 سم و بنسبة 23.91٪، و الذي يكمن رده حسب الدراسات السابقة و آراء العلماء إلى:

- يرى وودز Woods وياكوبسن Jacobsen من خلال دراسة أجريت على أعداد كبيرة من الرياضيين وغير الرياضيين أن أفضل المعدلات العمرية لتطوير صفة المرونة العضلية تكون ما بين 8 إلى 11 سنة وأن هذه المعدلات تتناقص تدريجيا حتى سن 15 سنة،

- يرى فاينك 1993 Weineck و ستيلر Stiller و حنفي مختار 1997 و هيلين ام إكرث Amme Ecarth Hiline أن صفة المرونة يجب أن تنمى و تطور بالتوازي مع الصفات التقنية كما أن ضعف المرونة يؤثر أيضا على الصفات البدنية الأخرى وعليه يجب تنمية وتطوير المرونة على حجم مثالي وكافي؛ ومنه نستخلص أن هذا

1. Edgar Thillet Ray Mound Thomas: L'éducation Sportif, Edition Vigot, Paris, 2000, p253.

2. مفتي إبراهيم حماد. المهارات الرياضية أسس التعلم و التدريب و الدليل المصور. ط1. مؤسسة مختار للنشر و التوزيع. القاهرة. 1998. ص116.

3. J.Weineck. Biologie du Sport. Edition Vigot. Paris. 1992. P154. 155.

التردد التدريبي لم نعمل على تنفيذه على مستوى البرنامج المقترح نظرا لضيق الوقت المحدد لتطوير مختلف المكونات البدنية و التقنية ومنه نقر أن ذلك اثر على مخرجات الاختبار المقدم لتطوير صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 15 سنة.

- يرى موندو 1969 Mondo أن التنوع في تمارين المرونة الايجابية و السلبية و المختلطة أثناء العمل التدريبي يكون له أثر فعال في تطوير المدى الحركي وذلك من خلال أولا أداء تمارين ديناميكية من البداية حتى نهاية مدى الحركة، ثانيا أداء تمارين ثابتة من البداية حتى نهاية مدى الحركة، ثالثا أداء تمارين ديناميكية حتى نهاية الحركة، رابعا أداء تمارين ثابتة حتى نهاية مدى الحركة.⁽¹⁾ بناءا على هذه الخطوات المنهجية نؤكد استعمال التسخين المتنوع لكن بنسبة قليلة جدا ما أثر سلبيا على صفة المرونة وهو ما أكدته مخرجات الاختبار ومنه البرنامج المقترح بحيث لم تكن له دلالة إحصائية.

2-1 - مناقشة وتحليل مخرجات الدراسة مع الفرضية الجزئية الثانية: بناءا على الفرضية التي تنص على:

- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي في المخرجات التقنية للبرنامج التدريبي المدمج المقترح لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة؛ ومن خلال المخرجات التي توصلنا إليها في التجربة الميدانية خلصنا إلى تفسير أن مكونات التفوق الرياضي التقنية التي تم اختبارها كانت غير دالة إحصائية عدا اختبار واحد وذلك النحو الآتي:

1-2-1 - مراقبة الكرة:

- بعد المعالجة الإحصائية لدلالة الفروق في اختبار مراقبة الكرة كانت المخرجات كما هي مبينة في الجدول رقم (29) حيث كانت قيم العينة التجريبية للاختبار القبلي على التوالي المتوسط الحسابي 5.785، الانحراف المعياري 2.044، في حين الاختبار البعدي كانت المتوسط الحسابي 6.500، الانحراف المعياري 1.652، قيمة T المحسوبة 1.794، القيمة الاحتمالية للدلالة $\text{Sig} = 0.096$ وهي أكبر من قيمة مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 13. وعليه نؤكد عدم وجود دلالة إحصائية في الفروق بين نتائج القياس القبلي والبعدي و يمكن ان تعزى للبرنامج التدريبي المدمج المقترح لتطوير مراقبة الكرة رغم ما تبينه قيمة الأثر للمتوسطات الحسابية المسجلة بزيادة 0.71 تكرار و بنسبة 12.35٪، و الذي يكمن إرجاعه حسب الدراسات السابقة و آراء العلماء إلى:

- يرى الصوفي عناد جرجيس 1999 أن التدريبات البليومترية الأفقية لدى الشبان تعمل على زيادة الأداء بالكفاءة اللازمة وهو ما يحتاجه اللاعب أثناء أداء تمارين كالتحكم بالكرة وتغيير الاتجاهات في أي لحظة ممكنة؛ من هذا الرأي نؤكد أن البرنامج التدريبي المقترح لم يحتو على تمارين منفردة مرتبطة بصفة القوة وعليه لم تكن له مخرجات ايجابية على تقنية التحكم في الكرة واتضح ذلك من علاقته بصفة القوة الانفجارية ومنه فنتائج الاختبار لم يكن دال إحصائيا لدى لاعبي العينة التجريبية.⁽²⁾

1. أميرة حسن محمود. ماهر حسن محمود. الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي. دار الوفاء. الإسكندرية. ط. 1. 2008. ص 208.

2. Bernard Turpin. Préparation et entraînement du footballeurs. tom1 Edition Amphora 2002. p140.142.

- يرى مارتين **Martin.h.d** أن ضعف القدرة التناسقية والتوافقية من خلال نقص مؤهلات التوجيه ومؤهلات النسق والتسلسل و مؤهلة التوجيه الحركي ومؤهلة التوازن و التوافق العصبي العضلي ومؤهلة التوجيه والتسلسل الحركي يؤدي حتميا إلى اثر سلبي على التعلم ومن ثم الإتقان التقني وفعلا لاحظنا في بداية التدريب نقص كبير جدا في المستوى الحركي و التنسيقي بداية من أبجديات الجري إلى التنسيقات بين الأطراف العلوية و السفلية وغيرها وعليه نؤكد أن هذا التأخر فعلا اثر على تطور التقنيات المبرمجة خاصة التحكم بالكرة في التدريب المدمج وكان ذلك من خلال عدم القدرة على استيعاب الوضعيات التنافسية والألعاب المصغرة وحتى التنسيقات الخططية ومنه كانت المخرجات غير دالة إحصائيا.⁽¹⁾

2-2-1- مداعبة الكرة:

- بعد المعالجة الإحصائية لدلالة الفروق في اختبار مداعبة الكرة كانت المخرجات كما هي مبينة في الجدول رقم (30) حيث كانت قيم العينة التجريبية للاختبار القبلي على التوالي المتوسط الحسابي 57.524، الانحراف المعياري 3.576، في حين الاختبار البعدي كانت المتوسط الحسابي 52.842، الانحراف المعياري 7.795 ، قيمة T المحسوبة 1.971، القيمة الاحتمالية للدلالة $\text{Sig} = 0.700$ وهي أكبر من قيمة مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 13. وعليه نؤكد على عدم وجود دلالة إحصائية في الفروق بين نتائج القياس القبلي والبعدي و يمكن ان تعزى للبرنامج التدريبي المدمج المقترح لتطوير مداعبة الكرة رغم ما تبينه قيمة الأثر في الفرق للمتوسطات الحسابية المسجلة بزيادة 4.68 ثانية و بنسبة 8.39٪، و الذي يكمن إيعازه حسب الدراسات السابقة و آراء العلماء إلى:

- يرى فاموز **Famose 2002** أن الوصول إلى مرحلة الإتقان التقني يجب أن يمر عبر التكوين القاعدي من خلال محطة التعلم الحركي أولا وبعدها التدريب التقني و المهاري بحيث حدد الفئة العمرية ما بين 9 إلى 13 سنة كأحسن فترة و تمتاز بقابلية كبيرة جدا في تعلم المهارات التقنية وذلك بإثراء و تطوير المخزون الحركي و التقني من خلال مساحة اللمس داخلي وخارجي، الركبة، الرأس وسرعة التصرف⁽²⁾ ؛ ومنه نؤكد أن لاعبي العينة التجريبية لم يتلقوا تكويننا قاعدي يساهم في إتقان المهارات ولعل المخرجات الحاصلة هي أكبر دليل على عدم وجود دلالة إحصائية.

- يرى جيون مارك قيون **Jean Marc Guillou** أنه في كل بداية الحصة التدريبية يجب تدريب سلسلة مختلفة من تمارين مداعبة الكرة على شكل اللمس في مناطق الجسم وعلى طول الملعب مع استغلال الوقت الممنوح بصفة جيدة مع وجوب تخطيط برنامج على مدار السنة التدريبية وذلك بانجاز بطاقة ملاحظة تظهر تطور تقنية مداعبة الكرة بالقدم اليمنى، القدم اليسرى، الرأس...؛ وعليه نقر أنه اقترحنا نفس هذا المنهج لكن الفرق فعلا كان في الزمن المقدم و توقيت التنفيذ وهو فعلا ما أثر على تطوير تقنية مداعبة الكرة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة ومنه أثر على مخرجات البرنامج المقترح و على الدلالة بحيث كانت غير دالة إحصائيا.

2.Martin h.d. L'éducateur Physique et sportif. Office des publication universitaires. Alger 1993.p89.90.

3.Philippe Leroux .football planification et Entraînement. Edition Amphora 2006. P156.157.

3-2-1- دقة التسديد من ركلة حرة:

- بعد المعالجة الإحصائية لدلالة الفروق في اختبار دقة التسديد من ركلة حرة كانت المخرجات كما هي مبينة في الجدول رقم (31) حيث كانت قيم العينة التجريبية للاختبار القبلي على التوالي المتوسط الحسابي 3.000 ، الانحراف المعياري 1.037، في حين الاختبار البعدي كانت المتوسط الحسابي 2.928 ، الانحراف المعياري 0.916، قيمة T المحسوبة 0.221، القيمة الاحتمالية للدلالة $\text{Sig} = 0.828$ وهي أكبر من قيمة مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 13. وعليه نؤكد على عدم وجود دلالة إحصائية في الفروق بين نتائج القياس القبلي والبعدي و يمكن ان تعزى للبرنامج التدريبي المدمج المقترح لتطوير دقة التسديد من ركلة حرة وهو ما تؤكدته قيمة الأثر في الفرق للمتوسطات الحسابية المسجلة بتراجع -0.072 تكرار و بنسبة -2.40٪، و الذي يكمن رده حسب الدراسات السابقة و آراء العلماء إلى:

- يرى فيليب لورو Philippe Leruox أن العوامل التكوينية المتعلقة بتربية الصفات البدنية، الصفات التقنية وبالتربية النفسية خلال الفترة التكوينية ما بين 11 إلى 13 سنة أو ما يعرف بمرحلة ما قبل التكوين التي يطلق عليها بالمرحلة الذهبية للتعليم لها دور جد فعال على تطوير تقنيات كرة القدم ومنها التسديد خاصة⁽¹⁾ . ومنه نقر أن الفترة التي وضحت لم يستفد منها تكوينيا لاعبي العينة التجريبية وفعلا كان لها اثر على مخرجات تقنية دقة التسديد وهو ما وضح في عدم وجود دلالة إحصائية.

- يرى قاسم لزام و موفق المولى 2007 أن اللاعب قد يوفر دقة عالية في التسديد ولكن الكرة تكون غير مسلحة أي تذهب ضعيفة بحيث تكون سهلة للصد ومنه ما يفرض التدريب على الصفة الثانية والمرافقة للدقة و هي القوة وهنا كمبدأ مهم جدا على المدرب معرفته هو التناوب بين الدقة و السرعة بحيث عند التدريب على الدقة فسيكون على حساب القوة وهو ما يفرض تمارين مزدوجة الهدف، ومن هذا المنطلق نؤكد ما ورد سابقا من خلال اختبار القوة الانفجارية التي لم تكن دالة هو أثر على صفة دقة التسديد في علاقة ارتباطيه ومنه نؤكد أن البرنامج المقترح لم تكن له مخرجات دالة إحصائية.

4-2-1- قذف الكرة:

- بعد المعالجة الإحصائية لدلالة الفروق في اختبار قذف الكرة كانت المخرجات كما هي مبينة في الجدول رقم (32) حيث كانت قيم العينة التجريبية للاختبار القبلي على التوالي المتوسط الحسابي 13.007، الانحراف المعياري 5.113، في حين الاختبار البعدي كانت المتوسط الحسابي 16.785، الانحراف المعياري 4.060، قيمة T المحسوبة 4.484، القيمة الاحتمالية للدلالة $\text{Sig} = 0.001$ وهي أقل من قيمة مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 13. وعليه نؤكد وجود دلالة إحصائية في الفروق بين نتائج القياس القبلي والبعدي و يمكن أن تعزى للبرنامج التدريبي المدمج المقترح لتطوير قذف الكرة وهي الوحيدة من باقي الصفات التقنية وهو ما تبينه قيمة الأثر في الفرق للمتوسطات الحسابية المسجلة بزيادة 3.778 متر و بنسبة 29.04٪، و الذي يكمن إيعازه حسب الدراسات السابقة و آراء العلماء إلى:

1. Bernard Turpin. Préparation et entraînement du footballeurs.tom2 Edition Amphora 2002.p121.122.

- تشير بعض النظريات أن التدريب المدمج يساهم في تطوير التقنيات الأساسية في كرة القدم بشرط أن تكون هناك تكرارات حركية كافية مؤثرة وفي فترات زمنية متعاقبة مع إدماج الجانب البدني ما يسمح بتطوير مجمل مكونات التفوق الرياضي؛ وهو ما كان له الأثر على تقنية قذف الكرة لدى لاعبي العينة التجريبية ومنه كانت الدلالة الإحصائية ايجابية وعليه نقر بفاعلية البرنامج التدريبي المقترح.

- يرى فريدريك لامبرتان 2000 Frediric Lambertin انه إذا تم تنفيذ حركة أو مهارة بشكل خاطئ في ألعاب القوى فيمكننا تصحيحها بيوميكانيكيا عن طريق إدماج الكرة في تنفيذ هذه المهارة بحيث تضاف أبعاد فردية للمهارة بشرط وجود مدة تدريب كافية؛ وهو فعلا ما حاولنا تدعيمه من خلال البرنامج التدريبي المعدل المقدم بحيث كان له الأثر الايجابي ومنه تحصلنا على دلالة إحصائية في اختبار قذف الكرة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.

- يرى رجب وليد خالد 1999 و النعمان علي 2005 أن من بين متطلبات لاعب كرة القدم ركل الكرة بقوة تحقيقا لإيصالها ابعد مسافة ممكنة ويكون ذلك من خلال إنتاج أقصى قوة وهو ما يؤكد الحاجة إلى عضلات قوية للرجلين لأداء عملية الانقباض و الانبساط؛ ومن هذا المنطلق العلمي نؤكد انه في الفترة الأخيرة لتنفيذ البرنامج التدريبي عدلنا بعض الألعاب والتمارين الهادفة إلى تطوير القوة ما كان له أثر نسبي على تقنية قذف الكرة وهو ما تؤكد الدلالة الإحصائية وعليه فالبرنامج التدريبي المدمج المقترح على لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة كانت له مخرجات ايجابية.⁽¹⁾

- يرى جيمس 1985 James و تيلمان Telemann أنه تحدث تغييرات على المستوى العضلي العصبي من خلال التمارين البليومترية بحيث تعزز وتسهل من انجاز المهارات الحركية التي تتميز بالسرعة والقوة؛ ونحن بدورنا بعد التعديل الجزئي على البرنامج المقترح ومن خلال تنوع تمارين القوة العضلية لاحظنا اثر نسبي على تقنية قذف الكرة لما تتطلبه من تناسق عضلي عصبي على لاعبي العينة التجريبية وهو ما تأكد في الدلالة الإحصائية التي كانت مخرجاتها ايجابية من خلال البرنامج التدريبي المقترح.⁽²⁾

1-2-5- قيادة الكرة:

- بعد المعالجة الإحصائية لدلالة الفروق في اختبار قيادة الكرة كانت المخرجات كما هي مبينة في الجدول رقم(33) حيث كانت قيم العينة التجريبية للاختبار القبلي على التوالي المتوسط الحسابي 25.118 ، الانحراف المعياري 9.392 ، في حين الاختبار البعدي كانت المتوسط الحسابي 24.657 ، الانحراف المعياري 5.046 ، قيمة T المحسوبة 0.251 ، القيمة الاحتمالية للدلالة Sig = 0.806 وهي أكبر من قيمة مستوى

الدلالة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 13. وعليه نؤكد على عدم وجود دلالة إحصائية في الفروق بين نتائج القياس القبلي والبعدي و يمكن ان تعزى للبرنامج التدريبي المدمج المقترح لتطوير قيادة الكرة رغم ما تبينه

1. ابراهيم حماد. الإعداد المهاري والخططي للاعبي كرة القدم. ط2. دار الفكر العربي. القاهرة. 1985. ص 103. 102.

2. مفتي إبراهيم حماد. الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم. دار الفكر العربي. مدينة نصر. القاهرة. 1994. ص 110. 111.

قيمة الأثر في الفرق للمتوسطات الحسابية المسجلة بزيادة 0.461 ثانية و بنسبة 1.83% و الذي يكمن رده حسب الدراسات السابقة و آراء العلماء إلى:

- يرى الربيعي كاظم و موفق المولى 1988 أن تقنية قيادة الكرة تتطلب وجود انقباضات عضلية قوية وسريعة متنوعة بين الانقباضات المتحركة البليومترية واللامركزية في أن واحد وهو ما يسهم في التوافق العضلي العصبي؛ وانطلاقاً من هذا الرأي ورغم برمجتنا لبعض التمارين كتدعيم للقوة العضلية إلا أن الأثر كان في اتجاه تطوير تقنية قذف الكرة ولم تتأثر تقنية قيادة الكرة به ويمكن إيعاز ذلك إلى فروق الارتكازات وتغيير الاتجاهات التي يتطلبها مسار قيادة الكرة كذلك المسافة الطويلة للمسار الذي يتجه نحو مداومة السرعة وعليه نقر بأن البرنامج التدريبي المدمج المقترح لم تكن له مخرجات دالة إحصائية.

- يرى عبد الستار الدباغ 2009 أن اللاعب الجيد هو الذي يمتلك قدرات بدنية عالية ومن ضمنها القوة العضلية كصفة أساسية تؤهله لتأدية المهارات المختلفة على أكمل وجه وهو ما تأثرت منه تقنية قيادة الكرة باعتبار أن أغلب لاعبي العينة التجريبية لا يمتازون بصفات بدنية عالية بحكم التكوين القاعدي وهو ما كان واضحاً بصفة جلية في مخرجات الاختبارات البدنية ومنه نؤكد أن المخرجات الإحصائية لم تكن دالة في اختبار تقنية قيادة الكرة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 15 سنة.⁽¹⁾

1-2-6- ضرب الكرة بالرأس:

- بعد المعالجة الإحصائية لدلالة الفروق في اختبار ضرب الكرة بالرأس كانت المخرجات كما هي مبينة في الجدول رقم (34) حيث كانت قيم العينة التجريبية للاختبار القبلي على التوالي المتوسط الحسابي 441.981، الانحراف المعياري 210.156، في حين الاختبار البعدي كانت المتوسط الحسابي 437.140، الانحراف المعياري 223.796 ، قيمة T المحسوبة 0.060، القيمة الاحتمالية للدلالة $\text{Sig} = 0.953$ وهي أكبر من قيمة مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 13. وعليه نؤكد على عدم وجود دلالة إحصائية في الفروق بين نتائج القياس القبلي والبعدي و يمكن ان تعزى للبرنامج التدريبي المدمج المقترح لتطوير ضرب الكرة بالرأس وهو ما تبينه قيمة الأثر في الفرق للمتوسطات الحسابية المسجلة بتراجع - 4.841 سم و بنسبة - 1.09% و الذي يكمن رده حسب الدراسات السابقة و آراء العلماء إلى:

- يرى ماهر احمد حسن البياتي و فارس سامي يوسف 2004 أن التدريب بالإثقال على الجانب البدني العام و القوة العضلية بصفة خاصة يسهم في تطوير بعض المهارات الأساسية ولعلها أقربها للتناسب تقنية ضرب الكرة بالرأس التي لها علاقة كبيرة بصفة القوة بكل أقسامها و التي كانت غير دالة في الاختبار البدني ما أثر مباشرة على مخرجات اختبار ضرب الكرة بالرأس لدى لاعبي العينة التجريبية التي لم تكن دالة إحصائية.⁽²⁾

1. مفتي إبراهيم حماد: طرق تدريب ألعاب الكرات وتطبيقاتها بالمرحلتين الابتدائية والاعدادية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000. ص 151.150.

1. R.Telmen, J.Simon: Football Performance, Edition Amphora, Paris, 1991.p117.118.

- يرى برونو تروفيه 2015 Bruno Truffer انه لتعليم تقنية ضرب الكرة بالرأس يجب الالتزام بطريقة التدريب الجزئية وذلك وفق المعايير المنهجية الآتية:⁽¹⁾
- الوضعية الأساسية: بحيث يجب أن يكون اللاعب في تموضع على مقدمة القدمين وليس على العقب وذلك في وضعية مقابلة للمنافس ويأخذ مسافة مثالية على أن تكون الذراعين ممدودتين جانبيا لأخذ وضعية مناسبة تسمح له بالتقدم أو التراجع مع مسافة كافية لتوقع مسار الكرة.
- التقدير: بحيث يجب أن يتموضع اللاعب بثبات قبل انطلاق الكرة بشرط توفر رؤية دائمة للكرة و المنافس مباشرة بعدها يتوقع بسرعة مسار الكرة وبعده المهاجمة.
- الارتقاء: يجب أن يمتاز اللاعب بتحريك دائم مع طلب الكرة و الارتكاز على القدم المناسبة سواء بالجانب أو المواجه و ذلك لمحاولة قطع مسار الكرة بشرط التصرف بسرعة وقوة لإعطاء قدرة للتقنية.
- تسليح ضرب الكرة: بحيث يجب أن يمتاز الارتقاء بالانفجارية ما يسمح للاعب بأخذ المسافة و الوضعية المناسبة و المتزامنة مع ضرب الكرة بكيفية قوية.
- التوازن: يعتمد أساسا على توزيع ثقل الجسم بإبعاد المرفقين عن الجذع خارج الحوض ما يسمح بحماية الجسم من التلامس ومنح قوة دفع كافية لضرب الكرة بالرأس.
- التلامس: هو منطقة تلامس الجهة مع الكرة بحيث تكون في الجهة العلوية وفي وسط الكرة و البحث عن إبعاد الكرة للأعلى و الأمام قدر الإمكان بالنسبة للمدافعين أو التوجيه بالنسبة للمهاجمين.
- بناء على هذه السيرة المنهجية لتدريب تقنية ضرب الكرة بالرأس نؤكد أننا طبقنا منها البعض و أهملنا أخرى ما اثر فعلا على مخرجات البرنامج التدريبي المدمج المقترح ومنه نقر بعدم وجود دلالة إحصائية من خلال الاختبار المعتمد للاعب كرة القدم أقل من 15 سنة.
- يرى وينتر 1968 Winter و مارتن 1982 Martin أن الأداء الفعال يعتمد على قدرة اللاعب على أداء المهارة الأساسية المناسبة في الوقت و بالقوة و السرعة المناسبين وهو ما تنفيه المخرجات البدنية السابقة بحيث أثرت بشكل يؤكد عدم وجود دلالة إحصائية في الاختبار المقترح على لاعبي العينة التجريبية.

1-2-7- التسارع بالكرة:

- بعد المعالجة الإحصائية لدلالة الفروق في اختبار التسارع بالكرة كانت المخرجات كما هي مبينة في الجدول رقم (35) حيث كانت قيم العينة التجريبية للاختبار القبلي على التوالي المتوسط الحسابي 20.498، الانحراف المعياري 2.748، في حين الاختبار البعدي كانت المتوسط الحسابي 18.877، الانحراف المعياري 1.751، قيمة T المحسوبة 2.215، القيمة الاحتمالية للدلالة $Sig = 0.450$ وهي أكبر من قيمة مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 13. وعليه نؤكد على عدم وجود دلالة إحصائية في الفروق بين نتائج القياس القبلي والبعدي و يمكن أن تعزى للبرنامج التدريبي المدمج المقترح لتطوير التسارع بالكرة رغم ما تبينه قيمة الأثر في الفرق

1. www.ecole.de.football.fr.le.jeu.de.tete.PHP. le 15.03.2021.

للمتوسطات الحسابية المسجلة بزيادة 1.62 ثانية و بنسبة 7.90٪ و الذي يكمن رده حسب الدراسات السابقة و آراء العلماء إلى:

- يرى فيليب لورو Philippe Leroux أن الصفات التقنية بما فيها تقنية التسارع بالكرة تعلم و تطور في المرحلة الابتدائية من سن 5 إلى 7 سنوات أي أثناء مرحلة التنبيه وهو عكس ما تلقاه لاعبي العينة التجريبية من خلال نقص التكوين القاعدي وهو ما أثر على مخرجات البرنامج التدريبي المقترح⁽¹⁾.

- يرى فارس سامي يوسف و عبد القادر مصطفى 2004 و سيد أحمد كوتشوك 2012 أن الارتباط بين الجانبين البدني و المهاري يؤدي تطوير الأداء التقني وتحسين التوافق المهاري الحركي؛ وبناء على هذه الدراسة نقر كما ذكرنا سابقا أن المخرجات البدنية في الاختبارات المعتمدة كلها كانت غير دالة إحصائيا و هو ما أثر فعلا على الجانب التقني و خصوصا تقنية التسارع بالكرة و على البرنامج التدريبي المدمج المقترح في اختبار التسارع بالكرة غير دال إحصائيا.

3-1 - مناقشة وتحليل مخرجات الدراسة مع الفرضية الجزئية الثالثة: بناء على الفرضية التي تنص على:
- توجد فروق دالة إحصائية في القياس البعدي في المخرجات البدنية للبرنامج التدريبي المدمج المقترح لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة بين العينتين، ومن خلال المخرجات التي توصلنا إليها في التجربة الميدانية خلصنا إلى أن مكونات التفوق الرياضي البدنية التي تم اختبارها كانت متباينة الدلالة إحصائيا وذلك النحو الآتي:

1-3-1- المداومة العامة:

- بعد المعالجة الإحصائية لدلالة الفروق في اختبار نصف كوبر جري 6 دقائق كانت المخرجات كما هي مبينة في الجدول رقم (47) حيث كانت قيم الاختبار البعدي للعينة التجريبية على النحو التالي المتوسط الحسابي 1061.92، الانحراف المعياري 69.369، في حين العينة الشاهدة كانت المتوسط الحسابي 1160.00، الانحراف المعياري 129.37، قيمة T المحسوبة 2.5، القيمة الاحتمالية للدلالة Sig = 0.007 وهي أقل من قيمة مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 26، وعليه نؤكد على وجود دلالة إحصائية في الفروق بين نتائج القياس البعدي للعينتين و يمكن أن تعزى للبرنامج التدريبي المقدم لتطوير صفة المداومة وهو ما تثبتته أيضا قيمة الأثر في الفرق البعدي للمتوسطات الحسابية المسجلة بتزايد لصالح العينة الشاهدة بقيمة نسبته 98.08 متر ما يعادل 9.23٪ وعليه نقر بفاعلية البرنامج التدريبي المقدم الذي يكمن رده إلى التكوين القاعدي للاعبين العينة الشاهدة وهو ما يؤكد:

- ماقرس بارقر Magrse Berger حيث يرى أن التدريب المبكر على مستوى الفئة العمرية 10 سنوات و في بداية التدريب الأولى يحقق تكييفات إيجابية لدى أطفال ما قبل البلوغ بحيث توصل إلى ملاحظة أثر تدريب المداومة العامة الهوائية من خلال وتيرة نبضات القلب وكذا القدرة الكبيرة على الاسترجاع وهو ما يتطلب

1. Bernard Turpin. Préparation et entraînement du footballeurs. Edition Amphora 2002. p20.21

التكوين البدني القاعدي؛ وهو ما نقر بغياب هذه البنية القاعدية لدى لاعبي العينة التجريبية وعليه نؤكد فاعلية البرنامج التدريبي المقترح لدى العينة الشاهدة دال إحصائياً.⁽¹⁾

- أوكنانن Akkinen و كوهين Kouhane و كومي komi أن تدريب المداومة العامة القاعدية خلال الفترات العمرية السابقة شرط أساسي لتطوير قدرة التدريب بالحجم و بالشدة وهو فعلا ما يحتاجه التفوق الرياضي على المستوى القلبي و الوعائي وظروف عمل هوائية ولا هوائية و هو ما نقر به من خلال قلة الخبرة الرياضية لعينة الدراسة وعليه نؤكد فاعلية البرنامج التدريبي المقدم للعينة الشاهدة وذلك من خلال الدلالة الإحصائية.

1-3-2- القوة الانفجارية:

- بعد المعالجة الإحصائية لدلالة الفروق في اختبار الوثب العمودي لسارجنت كانت المخرجات كما هي مبينة في الجدول رقم (48) حيث كانت قيم الاختبار البعدي للعينة التجريبية على النحو التالي المتوسط الحسابي 21.285، الانحراف المعياري 4.479، في حين العينة الشاهدة كانت المتوسط الحسابي 8.357، الانحراف المعياري 8.357، قيمة T المحسوبة 7.192، القيمة الاحتمالية للدلالة $\text{Sig} = 0.572$ وهي أكبر من قيمة مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 26، وعليه نؤكد على عدم وجود دلالة إحصائية في الفروق بين نتائج القياس البعدي للعينتين و يمكن أن تعزى للبرنامج التدريبي المقدم لتطوير صفة القوة الانفجارية وهو ما تثبته أيضا قيمة الأثر في الفرق البعدي للمتوسطات الحسابية المسجلة بتراجع لصالح العينة الشاهدة بقيمة نسبته 98. نسبته 12.92 سم ما يعادل 60.73٪ لصالح العينة التجريبية، ورغم هذا نقر بعدم فاعلية البرنامج التدريبي المدمج المقترح وهو ما يؤكد:

- يرى كوميتي Comtti و أصادي Assadi أن أفضل طرق تدريب القوة الانفجارية هي الطريقة المتقطعة المختلطة بأسلوب جري ثم قوة بصفة متناوبة كما تسهم في تطوير القدرة الهوائية للاعبين، من خلال دراستنا الميدانية نقر بعدم استعمال هذه الطريقة وهو ما أدى إلى مخرجات غير دالة إحصائياً للبرنامج المقترح التدريب المدمج المقترح لتطوير القوة الانفجارية.⁽²⁾

- يشير فاكون 1990 Gacon أن التدريبات التي تحتوي على الانقباضات العضلية البليومترية تساعد على تطوير سرعة تجنيد الوحدات الحركية للعضلات بالتوازي زيادة تردد التنبيه العصبي وهو ما يحسن التزامن في الوحدة الحركية و الذي يساهم بدوره في تطوير القوة الانفجارية؛ لكن من خلال دراستنا الميدانية فقد كانت برمجة هذه التمارين صفة غير كافية من ناحية التردد و لا من ناحية حجم العمل وهو ما أثر على مخرجات البرنامج المقترح في تطوير صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة و التي كانت غير دالة إحصائياً.⁽³⁾

1. Cloude Bayer: Formation du Jouer, Edition Ampora, Paris, 1993.p188.189.

2 . إبراهيم شعلان. كرة القدم للبراعم والأشبال، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2009. ص 120.119

3. إبراهيم شعلان، عمرو أبو المجد: أسس بناء كرة القدم الشاملة، المكتبة الأكاديمية، القاهرة، 1996. ص 181.180

3-3-1- سرعة رد الفعل:

- بعد المعالجة الإحصائية لدلالة الفروق في اختبار لقياس سرعة رد الفعل جري 05 متر كانت المخرجات كما هي مبينة في الجدول رقم (49) حيث قيم العينة التجريبية للاختبار البعدي على التوالي المتوسط الحسابي 1.804، الانحراف المعياري 0.276، في حين الاختبار البعدي للعينة الشاهدة كانت المتوسط الحسابي 1.714، الانحراف المعياري 0.195، قيمة T المحسوبة 0.995، القيمة الاحتمالية للدلالة $\text{Sig} = 0.110$ وهي أكبر من قيمة مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 26. وعليه نؤكد على عدم وجود دلالة إحصائية في الفروق بين نتائج القياس البعدي ويمكن أن تعزى للبرنامج التدريبي المقترح لتطوير صفة سرعة رد الفعل رغم ما تبينه قيمة الأثر في الفرق للمتوسطات الحسابية المسجلة بوجود قيمة أثر نسبته 0.09 ثانية ما يعادل 4.98٪ لصالح العينة الشاهدة والذي يكمن إيعازه حسب:

- دروش Drouche الذي يرى انه لتطوير سرعة رد الفعل يجب أن تدمج مع صفات تقنية دفاعية و هجومية؛ وهو نفس ما خلص إليه الخياط الجبالي 2001 بحيث أكد على ضرورة التوجه لتطوير سرعة رد الفعل على شكل مركب مع صفات بدنية مناسبة لها من ناحية الإنتاج الطاقوي اللاهوائي اللاحمضي وأيضاً مع تقنيات مناسبة لمتطلبات رد الفعل الحركية والزمنية.⁽¹⁾

استناداً لهذه الدراسة نقر باستعمال هذا المنهج في الصفات البدنية و التقنية وحتى النفسية خلال البرنامج المقترح لكن من ناحية أخرى نؤكد أن المدة الزمنية المقترحة قصيرة جداً لتطوير هذه الصفة الهامة وهو ما عبرت عنه عدم الدلالة الإحصائية للبرنامج الموجه لتطوير سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة لكن كانت لصالح العينة الشاهدة.⁽²⁾

- بلازير Blazeer الذي يرى أن سرعة رد الفعل ما لم تنع في وقتها صعب تداركها في المستقبل خاصة من الناحية الوظيفية لأجهزة الجسم و عدم استغلال العمر المثالي و المناسب المحدد بتنميتها وتحسينها في عمر 9-11 سنة بحيث يؤثر على باقي المشوار الرياضي؛ ومن هنا نؤكد أن العينة التجريبية لم يكن لها بناء قاعدي تحضيراً للمستوى العالي و هو فعلاً ما أثر على تدرج تدريب هذه الصفة المهمة جداً وهو ما لاحظناه من خلال مخرجات البرنامج التدريبي المقترح لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة وكان ذلك بالعكس لصالح العينة الشاهدة.

4-3-1- المرونة:

- بعد المعالجة الإحصائية لدلالة الفروق في اختبار لقياس المرونة كانت المخرجات كما هي مبينة في الجدول رقم (50) حيث قيم العينة التجريبية للاختبار القبلي على التوالي المتوسط الحسابي 0.357، الانحراف المعياري 5.153، في حين الاختبار البعدي للعينة الشاهدة كانت المتوسط الحسابي 2.285، الانحراف المعياري 4.286، قيمة T المحسوبة 1.475، القيمة الاحتمالية للدلالة $\text{Sig} = 0.465$ وهي أكبر من قيمة مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 26. وعليه نؤكد على عدم وجود دلالة إحصائية في الفروق بين نتائج القياس البعدي و

1. إبراهيم شعلان، محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2001، ص 111.100.109.

2. Joseph Mercier.football.Comprendre et Pratiquer. Edition Amphora 2006.p119.

يمكن أن تعزى للبرنامج التدريبي المقترح لتطوير صفة المرونة رغم ما تبينه قيمة الأثر في الفرق للمتوسطات الحسابية المسجلة بوجود قيمة أثر نسبته 1.928 سم ما يعادل 84.37٪ لصالح العينة التجريبية ورغم هذا نقر بعدم فاعلية البرنامج التدريبي المقترح و الذي يكمن إيعازه حسب:

- دوناتيلي Donatelli و أونزبورخارت Owens Burkhart أن الشدة الموجهة لتطوير المرونة يجب أن تعتمد على حجم و زمن تأثير كافيين وفترات تدريب وسرعة و تكرار الحركات عند عمل تدريبات تستهدف زيادة المدى الحركي في أي مفصل.⁽¹⁾

ومنه نقر بأن الشدة الموجهة للاعب العينة التجريبية لم يكن كاف اعتبارا لتفادي الحمولة الزائدة وفي نظرنا اثر على مخرجات الاختبار المعتمد و البرنامج المقدم لتطوير صفة المرونة وهو ما يؤكد عدم وجود دلالة إحصائية.

- مصطفى زيدان 1997 الذي يرى أن الإحماء الموجه يكون له دور فعال جدا على مستوى صفة المرونة ولمدة لا تقل عن 5 دقائق؛ ومن خلال هذا التوجه المنهجي نقر بعدم استعمال التسخين الموجه وإنما اعتمدنا أكثر على التسخين بالكرة لعله كان له التأثير السلبي على صفة المرونة وهو ما أكدته مخرجات الاختبار الخاص بالمرونة وعليه فالبرنامج المقترح لم تكن له دلالة إحصائية رغم قيمة الأثر لصالح العينة التجريبية.

4-1- مناقشة وتحليل مخرجات الدراسة مع الفرضية الجزئية الرابعة: بناء على الفرضية التي تنص على: توجد فروق دالة إحصائية في القياس البعدي في المخرجات التقنية للبرنامج التدريبي المدمج المقترح لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة بين العينتين؛ ومن خلال المخرجات التي توصلنا إليها في التجربة الميدانية خلصنا إلى تفسير أن مكونات التفوق الرياضي التقنية التي تم اختبارها كانت متباينة الدلالة وذلك النحو الآتي:

1-4-1- مراقبة الكرة:

- بعد المعالجة الإحصائية لدلالة الفروق في اختبار مراقبة الكرة كانت المخرجات كما هي مبينة في الجدول رقم (51) حيث قيم العينة التجريبية للاختبار البعدي على التوالي المتوسط الحسابي 6.500، الانحراف المعياري 1.652، في حين الاختبار البعدي للعينة الشاهدة كانت المتوسط الحسابي 6.285، الانحراف المعياري 1.437، قيمة T المحسوبة 0.366، القيمة الاحتمالية للدلالة Sig = 0.677 وهي أكبر من قيمة مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 26. وعليه نؤكد على عدم وجود دلالة إحصائية في الفروق بين نتائج القياس البعدي و يمكن أن تعزى للبرنامج التدريبي المقترح لتطوير تقنية مراقبة الكرة رغم ما تبينه قيمة الأثر في الفرق للمتوسطات الحسابية المسجلة بوجود قيمة أثر نسبته 0.215 تكرار ما يعادل 3.42٪ لصالح العينة التجريبية و الذي يكمن إيعازه حسب :

- علي النصف 1980 الذي يرى أن قابلية التعلم و التدريب في مرحلة المراهقة بما فيها التقنيات بالكرة تكون صعبة من خلال المهارات الحركية الجديدة قياسا بالمرحلة العمرية السابقة خاصة ما تعلق بمراقبة الكرة؛

1. Edgar Thill. Raymond Thomas. Manuel de l'éducateur sport if. 5ème edition . p207.

منهجيا نقر بأن التكوين القاعدي للاعب العينة التجريبية لم يكن تماما على مستوى عالي لكن بشكل هاوي فقط وهو فعلا ما اثر على مخرجات الاختبار المعتمد و البرنامج المقدم لتطوير تقنية مراقبة الكرة وهو ما يؤكد عدم وجود دلالة إحصائية.⁽¹⁾

- مارتين Martin.H.D الذي يرى أن اختلال المؤهلات التوافقية العصبية العضلية يعيق عملية التعلم التقني وفعلا في بداية التدريب تبينت لنا نقائص عديدة في المستوى الحركي بداية من أبجديات الجري إلى وظائف الأطراف وعليه نقر بأن هذا المظهر اثر على تطوير التقنيات المبرمجة خاصة التحكم بالكرة في التدريب المدمج وكان ذلك من خلال عدم القدرة على تقبل التمارين المبرمجة وعليه كانت المخرجات غير دالة إحصائية.⁽²⁾

2-4-1- مداعبة الكرة:

- بعد المعالجة الإحصائية لدلالة الفروق في اختبار مراقبة الكرة كانت المخرجات كما هي مبينة في الجدول رقم (52) حيث قيم العينة التجريبية للاختبار البعدي على التوالي المتوسط الحسابي 52.842، الانحراف المعياري 7.795، في حين الاختبار البعدي للعينة الشاهدة كانت المتوسط الحسابي 56.107، الانحراف المعياري 3.213، قيمة T المحسوبة 1.449، القيمة الاحتمالية للدلالة $\text{Sig} = 0.004$ وهي أقل من قيمة مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 26. وعليه نؤكد على وجود دلالة إحصائية في الفروق بين نتائج القياس البعدي و يمكن أن تعزى للبرنامج التدريبي المقترح لتطوير تقنية مراقبة الكرة وهو ما تؤكد قيمة الأثر في الفرق للمتوسطات الحسابية المسجلة بوجود قيمة أثر نسبته 3.265 ثانية ما يعادل 5.81٪ لصالح العينة التجريبية و الذي يكمن إيعازه حسب :

- من الناحية المنهجية لتطوير تقنية مداعبة الكرة يجب أولا النظر دائما للكرة ،الذراعين متباعدتين من اجل منح توازن وتوزيع ثقل الجسم، الساق نصف مثنية، ارتقاء في مشط القدم وممدودة، مع ضرب الكرة عند الملامسة؛ثانيا يجب تنوع أساليب التمرين في مداعبة الكرة من لاعب لوحده، مع اثنين، مع ثلاث، على شكل العاب، مع التحدي، مع المكافئة، تحديد الهدف من المداعبة، منافسة بين اللاعبين، تنس الكرة، كرات صغيرة على أن تحدد بمدة ما بين 10 و 15 دقيقة في الحصة، فعلا من خلال البرنامج التدريبي المقترح حاولنا إتباع هذه المنهجية في فترات متباينة من البرنامج وهو ما كان له دور في تعلم التقنيات خاصة تقنية مداعبة الكرة وظهرت من خلال وجود الدلالة الإحصائية.⁽³⁾

- ضياء ناجي يعقوب 2003 الذي يرى أن التنوع في التدريب و إدخال أكثر من تقنية في تمرين واحد يساعد على تطوير باقي الصفات التقنية، الملاحظ أن هذا التنوع يتطلب فعالية وتركيز وهو ما حاولنا توفيره من خلال البرنامج التدريبي المدمج المقترح وهو ما اثر على مخرجات تقنية مداعبة الكرة بحيث كانت دالة إحصائية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.⁽⁴⁾

1. البيك. عباس. عماد الدين. المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية. تخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية. نظريات. تطبيقات. منشأة المعاهد. الإسكندرية. 2003. ص. 105. 106. 107.

2. بطرس رزق الله: متطلبات كرة القدم البدنية والمهارة، مطبعة الإسكندرية، مصر، 1994. ص. 120. 121. 122.

3. مفتي إبراهيم حماد. البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم. ج1. مركز الكتاب للنشر القاهرة. مصر. 1997. ص 287

4. حنفي محمود مختار. الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. دار الفكر العربي. ط2. القاهرة. مصر. 1988. ص. 47.

1-4-3- دقة التسديد من ركلة حرة:

- بعد المعالجة الإحصائية لدلالة الفروق في اختبار دقة التسديد من ركلة حرة كانت المخرجات كما هي مبينة في الجدول رقم (53) حيث قيم العينة التجريبية للاختبار البعدي على التوالي المتوسط الحسابي 2.928، الانحراف المعياري 0.916، في حين الاختبار البعدي للعينة الشاهدة كانت المتوسط الحسابي 3.928، الانحراف المعياري 0.730، قيمة T المحسوبة 3.192، القيمة الاحتمالية للدلالة $\text{Sig} = 0.490$ وهي أكبر من قيمة مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 26. وعليه نؤكد على عدم وجود دلالة إحصائية في الفروق بين نتائج القياس البعدي و يمكن أن تعزى للبرنامج التدريبي المقترح لتطوير دقة التسديد من ركلة حرة رغم ما تبينه قيمة الأثر في الفرق للمتوسطات الحسابية المسجلة بوجود قيمة أثر نسبته 1.00 تكرار ما يعادل 34.15٪ لصالح العينة الشاهدة و الذي يكمن إيعازه حسب:

- عادل عباس 2012 الذي يرى أن دقة التسديد لا تعتمد اللياقة البدنية و القوة العضلية فحسب بل تعتمد على ذكاء اللاعب وحسن تصرفه وقدرته على التركيز و استغلال الفرص التي تتاح له بسرعة وفي أقصر وقت ممكن مستخدماً سرعة التفكير وسرعة التنفيذ، من هنا نؤكد أن هذه الصفات العقلية و النفسية تتطلب تكوين قاعدي من خلال مرحلة التنبيه المحددة في عمر 5 إلى 7 سنوات فيما يعرف بالتربية النفسية وهو ما لم يستفد منه أغلب لاعبي العينة التجريبية ومنه نقر أن البرنامج المقدم لم يكن له دلالة إحصائية على لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة وكان ذلك لصالح العينة الشاهدة التي تعتمد في أغلب تدريباتها على الطريقة الجزئية.

- حنفي محمود مختار 1995 الذي يرى أن الحالة البدنية تعتبر القاعدة الصلبة التي ترتكز عليها الأداءات الفنية فالمهارة لكي تؤدي بطريقة جيدة يجب أن تتميز بالانسيابية في مسار القوة التي تؤدي بها؛ وهي بالفعل كان لها دور جد مهم وهو ما أثر على مختلف التقنيات وخاصة تقنية دقة التسديد من ركلة الحرة التي لم تسجل دلالة إحصائية من خلال البرنامج التدريبي المدمج بل بالعكس كانت موجهة بصفة أكبر لصالح العينة الشاهدة.⁽¹⁾

1-4-4- قذف الكرة:

- بعد المعالجة الإحصائية لدلالة الفروق في اختبار قذف الكرة كانت المخرجات كما هي مبينة في الجدول رقم (54) حيث قيم العينة التجريبية للاختبار البعدي على التوالي المتوسط الحسابي 16.785، الانحراف المعياري 4.060، في حين الاختبار البعدي للعينة الشاهدة كانت المتوسط الحسابي 12.428، الانحراف المعياري 2.064، قيمة T المحسوبة 3.579، القيمة الاحتمالية للدلالة $\text{Sig} = 0.014$ وهي أقل من قيمة مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 26. وعليه نؤكد وجود دلالة إحصائية في الفروق بين نتائج القياس البعدي و يمكن أن تعزى للبرنامج التدريبي المقترح لتطوير قذف الكرة رغم ما تبينه قيمة الأثر في الفرق للمتوسطات الحسابية المسجلة بوجود قيمة أثر نسبته 4.357 متر ما يعادل 35.05٪ لصالح العينة التجريبية و الذي يكمن إيعازه حسب:

1. إبراهيم حنفي شعلان وعمرو أبوالمجد. إستراتيجية الدفاع في كرة القدم. دار الكتاب. القاهرة. مصر. 1996، ص 7، 38.

- موفق اسعد محمود 2008 الذي يرى أن الدقة هي قدرة اللاعب على السيطرة على حركاته الإرادية لتوجيهها حسب وضعية اللعب والمطلوب هنا هي صفتي القوة و السرعة اللتان تساعدان على ركل الكرة لأطول مسافة ممكنة ومن هنا نقر أن القوة العضلية و السرعة كان لهما بعض التطور خاصة في الفترة الأخيرة من البرنامج التدريبي وهو ما كان له الأثر الايجابي على الدلالة الإحصائية لصالح العينة التجريبية.⁽¹⁾

- منصور 1995 الذي يرى أن إنتاج قوة أكبر يمكن من خلاله الحصول على درجة توافق العمل العضلي اعتمادا على استخدام الفعل الحركي أي أن التوافق العصبي يولد مقدرة أكبر من استخدام أكثر من مجموعة عضلية فيحدث تناغم بين العضلات التي تنتج أكبر قوة؛ فعلا خلال المرحلة النهائية من البرنامج التدريبي المقترح لاحظنا ضعف كبير في الصراعات الثنائية لدى لاعبي العينة التجريبية وهو دلالة على نقص في القوة العضلية ومنه اقترحنا تمارين إضافية لتدعيم النقص وهو ما كان له الأثر الايجابي و أدى إلى مخرجات دالة إحصائية في الاختبار التقني قذف الكرة.⁽²⁾

1-4-5- قيادة الكرة:

- بعد المعالجة الإحصائية لدلالة الفروق في اختبار قيادة الكرة كانت المخرجات كما هي مبينة في الجدول رقم (55) حيث قيم العينة التجريبية للاختبار البعدي على التوالي المتوسط الحسابي 24.657، الانحراف المعياري 3.592، في حين الاختبار البعدي للعينة الشاهدة كانت المتوسط الحسابي 22.330، الانحراف المعياري 5.046، قيمة T المحسوبة 1.405، القيمة الاحتمالية للدلالة $\text{Sig} = 0.300$ وهي أكبر من قيمة مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 26. وعليه نؤكد عدم وجود دلالة إحصائية في الفروق بين نتائج القياس البعدي و يمكن أن تعزى للبرنامج التدريبي المقترح لتطوير قيادة الكرة رغم ما تبينه قيمة الأثر في الفرق للمتوسطات الحسابية المسجلة بوجود قيمة أثر نسبته 2.32 ثانية ما يعادل 10.42٪ لصالح العينة الشاهدة و الذي يكمن بإعازته حسب:

- إبراهيم حنفي شعلان، عمرو أبو المجد الذي يرى كل منهم أن التقدم في مستوى الأداء التقني الذي يتطلب السرعة و الدقة و التوازن و تغيير الاتجاه تحتاج فترة زمنية أطول لتطويرها عكس المهارات التي تتطلب القدرة لتحقيق المسافة و التوافق و الإحساس و التحكم ومن هنا نقر بأن الفترة المبرمجة لتطوير بعض مكونات التفوق الرياضي لم تكن كافية للوصول إلى دلالة إحصائية و هو ما تبين من خلال اختبارات العينتين لكن كانت في اتجاه العينة الشاهدة وذلك بتسجيل فروق أثر قليلة نسبيا يمكن اعتبار أنها فروق فردية للاعبين هي من صنعت الفارق.⁽³⁾

- حنفي محمود مختار الذي يرى أن تطوير التقنيات الأساسية أو التدريب على خطة معينة أو صفة بدنية لا تأتي دفعة واحدة بل يتحتم على اللاعب و المدرب تكرار التدريب وتنظيم وحداتها بشكل يسمح بالتعلم الصحيح وتطوير مستوياتها وان يربط هدف الحصص التدريبية السابقة مع اللاحقة؛ من هنا نؤكد أن الحصص التدريبية شهدت في بعض فتراتها تذبذب على مستويين مهمين هو غياب اللاعبين و إلغاء بعض

1. مفتي إبراهيم . التدريب الرياضي الحديث. دار الفكر العربي. القاهرة. مصر. 2001. ص.21.

2. مفتي إبراهيم حماد. المهارات الرياضية. مركز الكتاب للنشر. القاهرة. 2008. ص.15.

3. B.Turpin. Préparation et Entraînement du Footballeur. Tom1 Edition Amphora. Paris. 1990. p150.

أهداف الحصص التدريبية وهو فعلا ما أثر على بعض المخرجات التقنية خاصة تقنية قيادة الكرة التي لم تسجل دلالة إحصائية بعدية بين العينتين رغم قيمة الأثر لصالح العينة الشاهدة.

1-4-6- ضرب الكرة بالرأس:

- بعد المعالجة الإحصائية لدلالة الفروق في اختبار ضرب الكرة بالرأس كانت المخرجات كما هي مبينة في الجدول رقم (56) حيث قيم العينة التجريبية للاختبار البعدي على التوالي المتوسط الحسابي 437.140 ، الانحراف المعياري 223.796، في حين الاختبار البعدي للعينة الشاهدة كانت المتوسط الحسابي 562.500، الانحراف المعياري 81.400، قيمة T المحسوبة 1.970، القيمة الاحتمالية للدلالة $\text{Sig} = 0.15$ وهي أكبر من قيمة مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 26. وعليه نؤكد عدم وجود دلالة إحصائية في الفروق بين نتائج القياس البعدي و يمكن أن تعزى للبرنامج التدريبي المقترح لتطوير ضرب الكرة بالرأس رغم ما تبينه قيمة الأثر في الفرق للمتوسطات الحسابية المسجلة بوجود قيمة أثر نسبته 125.36 سم ما يعادل 28.67٪ لصالح العينة الشاهدة و الذي يكمن إيعازه حسب:

- أحمد حسن 1996 الذي يرى أنه يجب توظيف الربط بين الصفات البدنية الخاصة بالقوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة و المهارات التقنية الأساسية في كرة القدم و التي من بينها ضرب الكرة بالرأس؛ وانطلاقا من هذا الرأي نؤكد على القاعدة البدنية التي لم تكن لها مخرجات ايجابية لدى العينتين ما اثر على الصفات التقنية ومنه نقر أن البرنامج المقترح لم يكن دال إحصائيا من خلال اختبار ضرب الكرة بالرأس لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة للعينتين.⁽¹⁾

- برنار تيربان Bernard Turpin الذي يرى أن البرمجة الزمنية القليلة التي لا تساعد على تنمية وتطوير تقنية تتطلب درجة عالية من التركيز والدقة بالإضافة إلى قوة الارتقاء والصراعات الثنائية لذلك يقر بضرورة برمجة حصص تدريبية في الأسبوع الواحد على الأقل مع احتوائها تدريجيا على اللعب بالرأس بين لاعبين فثلاثة لينتقل إلى اللعب بالرأس في الوضعيات الهجومية ومنها الوضعيات الدفاعية إلى الصراعات الثنائية وهو ما يتطلب استعداد بدني عالي المستوى بالإضافة إلى المؤهلات التوافقية كالنسق والتوازن وتسلسل الحركات والتوجيه والتأقلم مع وضعيات اللعب المركبة وهو فعلا ما كان غير متوفر من خلال البرمجة وعليه اثر على مستوى الدلالة الإحصائية بين العينتين في الاختبار البعدي لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.⁽²⁾

1 .Joseph Mercier.football.Comprendre et Pratique. Edition Amphora2006.p119.

2 . F.Lambertin.Football Préparation Physique Intégré. Edition Amphana.Paris.2000. p73.

7-4-1- التسارع بالكرة:

- بعد المعالجة الإحصائية لدلالة الفروق في اختبار التسارع بالكرة كانت المخرجات كما هي مبينة في الجدول رقم (57) حيث قيم العينة التجريبية للاختبار البعدي على التوالي المتوسط الحسابي 18.877، الانحراف المعياري 1.751، في حين الاختبار البعدي للعينة الشاهدة كانت المتوسط الحسابي 19.893، الانحراف المعياري 2.224، قيمة T المحسوبة 1.342، القيمة الاحتمالية للدلالة $\text{Sig} = 0.532$ وهي أكبر من قيمة مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ عند درجة حرية 26. وعليه نؤكد عدم وجود دلالة إحصائية في الفروق بين نتائج القياس البعدي و يمكن أن تعزى للبرنامج التدريبي المقترح لتطوير التسارع بالكرة رغم ما تبينه قيمة الأثر في الفرق للمتوسطات الحسابية المسجلة بوجود قيمة أثر نسبته 1.016 ثانية ما يعادل 5.38٪ لصالح العينة التجريبية و الذي يكمن إيعازه حسب:

- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح و أحمد نصر الدين سيد الذين يرون أن ارتباط السرعة ومنها جزؤها التسارع بالكرة بالعامل الوراثي للاعب الذي يتحكم فيه من خلال تشكيل نسبة الألياف العضلية السريعة و البطيئة بحيث اعتبرا أن لاعب السرعة يولد ولا يصنع كون الإمكانيات الطبيعية الأفضل لتي يوفرها العامل الوراثي تمثل أحد الأسباب الرئيسية لظهور عنصر السرعة. وهو ما يكمن إرجاعه إلى عدم وجود مخرجات دالة إحصائية للبرنامج التدريبي المقترح للاعب كرة القدم أقل من 15 سنة للعينتين.

- راتوف 1972 Ratove الذي يرى أن تطوير قدرة التسارع بوجود الكرة يجب أن تعتمد على وسائل تمكن من تقليل مقاومة وزن الجسم كرفع الرياضي لأعلى أو الشد في الاتجاه الأمامي بحيث تساعد على زيادة من 5 إلى 7 % ؛ واستنادا على هذه الرأي نؤكد أن هذا الاستعمال قد برمج لكن بطريق ثانوية وهو ما اثر على مخرجات التسارع بالكرة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة للعينتين و التي كانت غير دالة إحصائية.⁽¹⁾

1. مفتي إبراهيم حماد. المهارات الرياضية. مركز الكتاب للنشر. القاهرة. 2008. ص. 17. 18. 19.

- الاستنتاج العام لمخرجات الدراسة:

تطرفت دراستنا في مضمونها من جهة إلى مشكلة من المشاكل التي تعيشها كرة القدم الجزائرية على مستوى الوسط التكويني الجماعي وبالتحديد الفئة الشبانية أقل من 15 سنة ولما لهذه الفئة العمرية من أهمية ومميزات فيزيولوجية وبدنية مؤهلات تنسيقية وحركية للتوجه الاحترافي وإعداد اللاعب الكفاء وباعتبارها مرحلة لها قابلية كبيرة في الاستيعاب لحمولات التدريب والإتقان التقني والخططي و التدريب القاعدي النفسي. ومن خلال اقتراحنا الأكاديمي للبحث النظري والتجريبي توصلنا إلى حقيقة وهي أن رياضة كرة القدم كلعبة تنافسية تركز فعلا على اندماج مكونات التفوق الرياضي من الصفات البدنية الوظيفية والتنسيقية مع المؤهلات التقنية لتكون دعامة لباقي المتطلبات الخططية والنفسية والعقلية وهو ما يؤهل فعلا إلى مستويات التنافس ؛ وتعد من الحلول المثلى لمقاومة ظروف التنافس، وهو ما يساعد على تكوين وبناء اللاعب المستقبلي.

(1)

ومن جهة أخرى المضمون الإجرائي للبرنامج التدريبي فقد توصلنا إلى أن بعض مكونات التفوق الرياضي البدنية بأنواعها و التقنية بأقسامها يجب أن تتعدى في البرمجة من الدورات التدريبية الصغرى إلى الدورات التدريبية المتوسطة، إلى الدورة التدريبية الكبرى، إلى البرنامج التكويني المتعدد السنوات وهو ما تحققنا منه فعليا من خلال تجربتنا الميدانية إذ أنه يجب تربية وتنمية ثم تحسين فتطوير وبعدها إتقان مدمج للصفات البدنية الوظيفية والتنسيقية موازنة مع الصفات التقنية و في أثناء سيرورة التدريب القاعدي، ما قبل التكويني ثم التدريب التكويني مع احترام ما لكل من متطلبات و مؤهلات وهو ما يسمح في كسب الوقت والحصول على أرضية فسيولوجية بدنية وتقنية لمواصلة العملية التدريبية.

وحسب دراستنا يجب الاعتماد على تطوير مكونات التفوق الرياضي البدنية المختلفة وفق مهام تقنية و خططية، و نفسية ونظرية كوحدات متكاملة وهو ما أشار إليه إريك مومبارتس Erick Mombaerts مع الأخذ بعين الاعتبار الأهداف التنموية والتعليمية والتطويرية في كل مرحلة من مراحل التدريب و النمو الكرونولوجي والبيولوجي للاعبين من بداية التكوين إلى نهايته مع التوزيع العلمي لحمولات التدريب والتوجه بصفة التدريب المدمج من خلال ما تمليه مرحلة أو فترة التدريب أو التكوين وهو ما أكدته فيليب لورو Philippe Leruox؛ حيث اعتمد على توجه تدريبي حديث بتخطيط مكونات التفوق الرياضي التقنية الخططية والبدنية والنفسية في إطار تدريب متعدد السنوات يكون موجه بصفة خاصة إلى تكوين اللاعبين الشبان من أجل الوصول بهم إلى تأهيل بدني وتقني و خططي ونفسي وهو ما تتطلبه كرة القدم الحديثة. (2)

ومن جهة ثالثة نتائج اختبارات بعض مكونات التفوق الرياضي البدنية و التقنية للبرنامج التدريبي المدمج فقد توصلنا إلى مخرجات غير دالة إحصائيا في اغلب الاختبارات وهذا التأخر راجع إلى نقص التكوين على امتداد عدد كبير من السنوات لدى هذه الفئة و الخاص بتكوين قاعدة بدنية وتقنية وخططية ونفسية وهو ما أكدته

1. Edgar Thill. Manuel de l'éducateur Sportif. Edition Vigot. Paris. France. 1977. P155.

2. Mombaerts.E. Entraînement et performance collective en football .Edition vigot1996.p87.88.

فيليب لورو Philippe Leroux ودوسي Doucet بحيث حددا الأطر الدقيقة للتكوين المتعدد السنوات للاعب كرة القدم على النحو الآتي:

- من 5 إلى 7 سنوات يبدأ التحضير الأولي بالتدريب من الناحية البدنية مع التركيز على العوامل التناسقية والتوافقية والمهارات التقنية والحركية، واعتماد التنافس على كرة القدم الخماسية، بالإضافة إلى التربية النفسية القاعدية.

- من 7 إلى 10 سنوات يبدأ التحضير الأساسي بالتركيز من الناحية البدنية على تطوير التوافق العضلي العصبي مع العمل بأقل درجة على الصفات الوظيفية الشرطية مع البدء القاعدي في تدريب الخططي و التحسين التقني بالإضافة إلى التوجه إلى تحسين التربية النفسية، و التوجه التنافسي إلى كرة القدم بتسعة لاعبين.

- من 10 إلى 14 سنة بحيث تعتبر مرحلة مهمة جدا وتسمى بالمرحلة قبل التكوينية بحيث يبدأ العمل على توجيه الحمولة وتوزيعها بصفة دقيقة مع التركيز على تطوير العوامل التوافقية بالإضافة إلى الحفاظ وثبتت القدرات الشرطية و الوظيفية، كما يعتمد في هذه المرحلة على التطوير التقني و الحفاظ والتثبيت الخططي مع التدريب على مبادئ اللعب واعتماد التنافس المختلط بين كرة القدم بتسعة لاعبين وإحدى عشرة لاعب، مع التوجه إلى التحضير النفسي الخاص بالتنافس الفعلي .

- من 14 إلى 18 سنة تسمى هذه المرحلة بالتكوينية وتعتبر المدخل الحقيقي للمستوى العالي بحيث يتم التركيز من الناحية البدنية على تطوير القدرات الوظيفية والشرطية، بالإضافة إلى الحفاظ على المتطلبات التوافقية والتقنية، تطوير القدرات الخططية وإنعاش أنظمة اللعب، أما من النفسية فيكون بالتحضير العقلي.⁽¹⁾

1.Philippe Leroux.football planification et Entraînement. Edition Amphora 2006.p155.156.

الخاتمة

العامّة

لمخرجات

الدراسة

- الخاتمة العامة لمخرجات الدراسة :

عرفت كرة القدم الحديثة تقدم رهيب في كل الجوانب وهو في الأساس راجع إلى التكوين الكيفي و الكمي للمدربين و منطقية توجيه المحتوى التكويني إلى تطوير اللاعبين، وهو ما يتطلب توفير الإمكانيات و بناء البرامج التدريبية بالأسس العلمية في نظرية ومنهجية التدريب الرياضي هي وحدها الكفيلة بوصول اللاعبين للمستوى العالي خاصة التكوين القاعدي وبالضبط فئة أقل من 15 سنة لما لها من أهمية.

هذا التوجه في مميزات كرة القدم الحديثة أسفر عن أساليب تدريب تعمل على تطوير كل مكونات التفوق الرياضي البدنية و التقنية و الخططية و النفسية و العقلية بأسلوب مدمج لا يفصل بين جوانب التحضير . تعتبر المكونات الثلاث للتدريب المدمج ممثلة في الألعاب المصغرة،التنسيقات الخططية، وضعيات اللعب عناصر أساسية هامة في التدريب الرياضي الحديث حيث أنها تحقق الأهداف المتعددة للتفوق الرياضي التي أصبحت من المقومات التي تتطلبها معايير الانتقاء و التدريب في التكوين القاعدي .

من هذا المنطلق المثالي جاءت دراستنا هذه قصد معرفة فاعلية و مخرجات مشروع تدريبي مدمج على بعض مكونات التفوق الرياضي البدنية ممثلة في المداومة العامة،القوة الانفجارية، سرعة رد الفعل، المرونة و التقنية ممثلة مداعبة الكرة، تسديد الكرة من ركلة حرة، قذف الكرة، قيادة الكرة، ضرب الكرة بالرأس، التسارع بالكرة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة، بحيث تم تمرير مضمون هذا البرنامج التدريبي المدمج من خلال الألعاب المصغرة،التنسيقات الخططية، وضعيات اللعب التي تتشابه و ما يلعب في المباريات الرسمية.

كانت مخرجات هذه الدراسة من جانب مكونات التفوق الرياضية مبنية على فرضيات بدنية و تقنية بحث كانت متباينة وغير دال في اغلب اختباراتهما لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة، بحيث قمنا ببرمجة مضمون تدريبي مدمج كان موجه من خلال مضمون ثري من ألعاب مصغرة، وضعيات لعب و تنسيقات خططية لكنها لم يكن لها اثر فعال على جوانب التفوق المطلوبة و الذي أوعز بآراء علماء ودراسات سابقة إلى معلمين جد هامين في كرة القدم العصرية هما التكوين القاعدي و المدة الزمنية لبرنامج التدريبي وهو نقر بعدم توفره في هذه الدراسة.

و من خلال المخرجات النهائية التي توصلنا إليها في هذه الدراسة التي تبقى في حدود التعميم لعينة البحث فقط وبالشروط نفسها، نؤكد أن بعض مكونات التفوق الرياضي البدنية و التقنية لم تتناسب في الفاعلية مع التدريب المدمج لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.

في نظرة أكاديمية مستقبلية نأمل أن تكون هذه دراسة المقدمة خطوة للقيام بدراسات ومشاريع تدريبية تكون مخصصة لفئات عمرية قاعدية تهدف إلى تكوين كمي وكيفي فعلي يسمح للعب في المستويات العليا للتفوق الرياضي.

التوصيات

العامّة لمخرجات

الدراسة

- التوصيات العامة لمخرجات الدراسة :

بعد الإلمام بجوانب الدراسة في جانبها النظري و التطبيقي و بناءا على المخرجات الناتجة منها تمكنا من ضبط توصيات منهجية وتنظيمية عليها تؤخذ بعين الاعتبار في توجيه العملية التدريبية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة مع العلم أنها منبثقة من التوجه الإصلاحي للهيئات الجزائرية الموجه لكرة القدم من خلال فرض الاحتراف الرياضي والتكوين الفيدرالي و الرسمي وباعتبار بحثنا يهدف إلى التكوين القاعدي الذي يتطلبه الاحتراف كشرط أساسي نقترح والتوصيات الآتية :

فيما يخص فئة أقل من 15 سنة :

- معالجة وضبط الأهداف المتعددة للوحدات التدريبية المدمجة بالاعتماد على التكنولوجيا الحديثة.
- التدرج في الحملات الموجهة للتحضير على مستوى الموسم التدريبي لتجنب استعمال الدورات التدريبية ذات الشدة العالية والمتواصلة وهو ما يؤثر على مستوى التحضير .
- العمل على أكثر تنوع للتمارين البدنية التقنية و المهارية والخططية خلال الوحدات نفسها من اجل الحصول على اكبر محزون تقني وخططي يسمح للاعب بالتنافس .

فيما يخص الناحية التكوينية:

- اعتماد التكوين القاعدي بتعميم المدارس التكوينية في كرة القدم على كل الأندية الجزائرية باختلاف أقسامها التنافسية.
- اعتماد التكوين القاعدي بتعميم المدارس التكوينية في كرة القدم على مستوى الاتحادات و الرابطات.
- فتح المجال لاعتماد التكوين القاعدي بتعميم المدارس الخاصة بالتمويل الذاتي.
- فتح مجال المقاولاتية الرياضية في مجال التكوين الشباني من خلال الاتفاقيات بين معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية و الشركاء الاجتماعيين.
- توفير الإمكانيات المادية و المعنوية و القانونية لضمان التكوين المؤهل للمستويات العالية.
- احترام الأسس العلمية والمنهجية في عملية التدريب الرياضي خلال عملية التكوين.

المصادر

والمراجع

المصادر

1 - القرآن الكريم:

- سورة المائدة، الآية 48.

- سورة يوسف، الآية 07.

2- المراجع باللغة العربية:

1. إبراهيم حماد. الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم. دار الفكر العربي. القاهرة. 1985.
2. إبراهيم حنفي شعلان وعمرو أبو المجد. إستراتيجية الدفاع في كرة القدم. دار الكتاب. القاهرة. مصر 1996.
3. إبراهيم سلامة. اللياقة البدنية. اختبارات التدريب. منبع الفكر. 1969.
4. إبراهيم شعلان. كرة القدم للبراعم والأشبال، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2009.
5. إبراهيم شعلان، عمرو أبو المجد. أسس بناء كرة القدم الشاملة، المكتبة الأكاديمية، القاهرة، 1996.
6. إبراهيم شعلان، محمد عفيفي. كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2001.
- أبو العلا أحمد عبد الفتاح. أحمد نصر الدين سيد. فسيولوجيا اللياقة البدنية ط1. دار الفكر العربي. 1993.
7. أبو العلا أحمد عبد الفتاح. التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية. ط1 دار الفكر العربي 1997
8. أحمد أمر الله البساطي. الإعداد البدني والوظيفي في الكرة القدم. دار الجامعة الجديدة للنشر. ط1. 2001.
9. أحمد بدر. أصول البحث العلمي ومناهجه. بدون طبعة.
10. أحمد نصر الدين سيد. فسيولوجيا اللياقة البدنية. ط 1. 1993. دار الفكر العربي.
11. أشرف جابر. صبري العدوى. كرة القدم. مطبعة كلية التربية الرياضية للبنين. حلوان. مصر. 1996.
12. أكرم زكي خطايبه. المناهج المعاصرة في التربية الرياضية. ط1. دار الفكر، عمان. 1997.
13. أمر الله أحمد البساطي. قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته. دار الناشر للمعارف. 1998.
14. أمر الله البساطي. أ. محمد عبده صالح الوحش. أساسيات كرة القدم. دار عالم المعرفة. ط1.
15. أمر الله البساطي. قواعد وأسس التدريب الرياضي. منشأة المعارف ط1. 1998.
16. أميرة حسن محمود. ماهر حسن محمود. الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الحديث. دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر. ط1. 2008.
17. أمين أنور الخوري. أصول التربية البدنية والرياضية. دار الفكر العربي.
18. أمين أنور الخولي: التربية الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
19. بسيوطي أحمد. نظريات الحركة. دار الفكر العربي. ط1. 1996.
20. بطرس رزق الله. متطلبات كرة القدم البدنية والمهارية، مطبعة الإسكندرية، مصر، 1994.
21. بهاء الدين إبراهيم سلامة. فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني لاكتات الدم. ط الأولى 2000. دار الفكر العربي.
22. البهي فؤاد السيد. الأسس النفسية للنمو. ط 4. دار الفكر العربي. القاهرة. 1975.
23. بوداود عبد اليمين. عطاء الله أحمد. المرشد في البحث العلمي لطلبة ت ب و ر. ديوان المطبوعات الجزائرية. الجزائر. 2009.

24. البيك. عباس. عماد الدين. المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية. تخطيط و تصميم البرامج و الأحمال التدريبية. نظريات. تطبيقات. منشأة المعاهد. الإسكندرية. 2003.
25. جارلس. ف. موجز التكنيك وعمل الفريق في كرة القدم. ترجمة طارق نصري. مطبعة بغداد. 1994.
26. حسن أحمد الشافعي. سوزان أحمد علي. مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية. منشأ المعارف. الإسكندرية. مصر. 1999.
27. حسن السيد أبو عبده. أساسيات تدريس التربية الحركية و البدنية. مكتبة الإشعاع. الاسكندرية. مصر. 2002.
28. حسن عبد الجواد. كرة القدم للملايين . دار العلم. ط 7. بيروت 1988.
29. الحميد مشرف. البرامج في التربية الرياضية بين النظرية و التطبيق للأسوياء و المعاقين. ط. مركز الكتاب للنشر. مصر. 2002.
30. حنفي محمود مختار. الأسس العلمية في تدريب كرة القدم . دار الفكر العربي . ط 1. 1980. مصر.
31. حنفي محمود مختار. الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. دار الفكر العربي. ط. 2. 1981. القاهرة. مصر.
32. حنفي محمود مختار. كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي القاهرة، ط 1. 2000.
33. خليل ميخائيل عوض . مشكلات المراهقة في المدن والريف . دار المعارف . مصر. 1971.
34. رجاء وحيد دويدري. البحث العلمي. أساسياته النظرية وممارسته العلمية. دار الفكر. دمشق، 2000.
35. زكية إبراهيم كمال، مصطفى السايح محمد. الوسيط في الألعاب الصغيرة، ط 1، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2008،
- 36.
37. سامي الصفار. الإعداد الفني لكرة القدم . طبعة جامعة بغداد. 1984.
38. السيد عبد المقصود. نظريات التدريب الرياضي . تدريب و فسيولوجيا القوة . مركز الكتاب للنشر. ط 1. 1997.
39. السيد عبد المقصود. نظريات التدريب الرياضي . تدريب و فسيولوجيا القوة . مركز الكتاب للنشر. ط 2. 1998.
40. طه إسماعيل. جماعية اللعب في كرة القدم. مطابع الأهرام التجارية. القاهرة. 1993.
41. عادل عبد البصير على . التدريب الرياضي والتكامل بين النظري والتطبيق. م الكتاب للنشر ط 1. 1999.
42. عبد الحميد مشرف: التربية الرياضية للطفل، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1995.
43. عبد الرحمن الوافي ، وزيان سعيد . النمو من الطفولة إلى المراهقة. الخنساء للنشر والتوزيع. دون تاريخ.
44. عبد المنعم المليجي وحلي المليجي. النمو النفسي . ط 4 . دار النهضة العربية . 1973 . ص 301.
45. عدنان درويش وآخرون: التربية الرياضية المدرسية، ط 3، دار الفكر العربية، القاهرة، 1994،
46. عمار بوحوش. محمد محمود النيبات . مناهج البحث العلمي وطرائق إعداد البحوث . ديوان المطبوعات الجامعية . جامعة الجزائر 1995.
47. عوض بسيوني. فيصل ياسين الشاطئ. نظريات وطرق التربية البدنية. ديوان المطبوعات الجامعية ط 1. 1987.
47. قاسم حسن حسين . تعلم قواعد اللياقة البدنية . دار الفكر العربي للنشر. 1987.

48. قاسم لزوم صبر. أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم . دار الوفاء للطباعة . الإسكندرية . 2005 .
49. كمال درويش. محمد صبحي حسنين . الجديد في التدريب الدائري. مركز الكتاب للنشر ط1 . 1999 .
50. ليلى السيد فرحات . القياس والاختبار في التربية الرياضية. ط 02 . مركز الكتاب للنشر
51. مجدي احمد محمد عبد الله . النمو النفسي بين السواء والمرض . دارا لمعرفة الجامعية . لتوزيع والنشر. 2003.
52. محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي. دار المعارف. 1994.
53. محمد لزهر الإسهال .الأصول في البحث العلمي . دار الحكمة للطباعة والنشر. الموصل 1980.
54. محمد إبراهيم شحاتة. أساسيات التدريب الرياضي . المكتبة المصرية للطباعة والنشر. 2006.
55. محمد الحماحي. أمين أنور الخولي. أسس بناء برامج التربية الرياضية. دار الفكر العربي. القاهرة. 1990.
56. محمد الذنبيات . عمار بوحوش. مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث . ديوان المطبوعات الجامعية
جامعة الجزائر. 1995.
57. محمد السيد محمد الزعبلوي . خصائص النمو في المراهقة. ط1 . مكتبة التوبة . مصر. 1998.
58. محمد حسن علاوي . محمد نصر الدين اختبارات الأداء الحركي دار الفكر العربي ط 3. 1994 .
59. محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي. ط2 . دار المعارف. القاهرة. 1994.
60. محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي. ط1. دار المعارف. القاهرة. 1992.
61. محمد حسن علاوي. محمد نصر الدين رضوان. اختبارات الأداء الحركي. دار الفكر العربي. ط1. 2001.
62. محمد رضا الوقاد. التخطيط الحديث في كرة القدم. دار السعادة للطباعة. ط1. القاهرة. 2003 .
63. محمد رضا الوقاد. التخطيط الحديث في كرة القدم. دار السعادة للطباعة. ط2. القاهرة. 2004.
64. محمد صبحي حسنين . القياس والتقويم . جمهورية مصر. دار الفكر العربي ط2. 1995.
65. محمد صبحي حسنين. أحمد كسري. معاني موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي. مركز الكتاب للنشر. ط1.
القاهرة 1998.
66. محمد عادل رشدي . أسس التدريب الرياضي . منشورات الشركة العامة للنشر والتوزيع والإعلان طرابلس
1976
67. محمد عبده . صالح الوحش . مفتي إبراهيم محمد . أساسيات كرة القدم . دار عالم للمعرفة. 1994.
68. محمد عثمان. الحمل التدريبي والتكيف. دار الفكر العربي ط1. 2000.
69. محمد علي حافظ. علي اسماعيل. الترويج وخدمة الجماعة. دار النشر الحديثة. القاهرة. مصر، 1971.
70. محمد عوض بسيوني . فيصل ياسين الشاطئ . نظرية وطرق التربية والرياضية. دم ج. الجزائر. ط2. 1992.
71. محمد مصطفى زيدان . علم النفس الإجتماعي . ديوان المطبوعات الجامعية . الجزائر. 1995.
72. محمد مصطفى زيدان. علم النفس التربوي . دار الشروق. جدة 2000.
73. محمد نصر الدين رضوان. الإحصاء الوصفي في علوم التربية البدنية والرياضية. دار الفكر العربي. القاهرة.
2002.
74. محمود محمدي. محمد علي. الإعداد الذهني وتطوير التفكير التكتيكي للاعب كرة القدم. دار الفكر العربي. ط1
1991.
75. مصطفى السايح . محمد حسين عبد المنعم. الألعاب الصغيرة و تطبيقاتها. ط1. دار الوفاء لندنيا الطباعة و
النشر. الإسكندرية. 2006.
76. مصطفى غالب. سيكولوجيا الطفولة والمراهقة. ط2. دار الهلال. لبنان. 2000.

77. مصطفى كامل. محمود حسام الدين. الحكم العربي و قوانين كرة القدم. مركز الكتاب للنشر. القاهرة. 1999.
78. مفتي إبراهيم حماد. التدريب الرياضي الحديث. تخطيط وتطبيق وقيادة. دار الفكر العربي ط 01. 2001.
79. مفتي إبراهيم. التدريب الرياضي الحديث. دار الفكر العربي. القاهرة. مصر. 2001.
80. مفتي إبراهيم حماد. المهارات الرياضية. مركز الكتاب للنشر. ط 1. 2002.
81. مفتي إبراهيم حماد. كرة القدم للفتيات. الأسس التربوية. دار الفكر العربي. ط 1. 1996.
82. مفتي إبراهيم حماد. موسوعة التعليم والتدريب في كرة القدم. ج 1. البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم. مركز الكتاب للنشر.
83. مفتي إبراهيم حماد. البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم. مركز الكتاب للنشر. القاهرة. 1987.
84. مفتي إبراهيم حماد. الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم. دار الفكر العربي. مدينة نصر. القاهرة. 1994.
85. مفتي إبراهيم حماد: طرق تدريب ألعاب الكرات و تطبيقاتها بالمرحلتين الابتدائية و الاعدادية، دار الفكر العربي القاهرة . 2000 .
86. مفتي إبراهيم محمد. أساسيات كرة القدم. دار عالم المعرفة. ط 1. 1994.
87. مقدم عبد الحفيظ. الاحصاء و القياس النفسي و التربوي. ديوان المطبوعات الجامعية. الجزائر. 2003.
88. مهند حسين البشتاوي. أحمد ابراهيم الخواجا. مبادئ التدريب الرياضي. دار وائل. ط 1. 2005.
89. موفق أسعد محمود. التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم. دار دجلة. 2008.
90. موفق مجيد المولى. الإعداد الوظيفي لكرة القدم فسيولوجيا التدريب. مناهج خطط.
91. نوال ابراهيم شلتوت. أمرفت علي خفاجة. كتاب طرق التدريس في التربية البدنية والرياضة. 1994.
92. هاشم ياسر حسن. الموسوعة التطبيقية للألعاب الرياضية كافة، ط 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2008،
93. هدى محمد قناوي . سيكولوجية المراهقة . دار الفكر للطباعة والنشر. بدون سنة.
94. هدى محمد ناشف: استراتيجيات التعلم والتعليم في الطفولة المبكرة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1993.
95. وجدي مصطفى الفتاح. أحمد لطفي السيد. الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب. دار الهدى للنشر والتوزيع. القاهرة. مصر. 2002.
96. وديع ياسين التكريتي. المرشد في الألعاب الصغيرة لكافة المراحل الدراسية. دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر. الإسكندرية. 2002.

98. B.Turpin. Préparation et Entrainement du Footballeur. Tom 1 Edition Amphora. Paris. 1990.
99. Bernard Turpin. Préparation et entrainement du footballeurs .tom2 Edition Amphora 2002.
100. Brain Mackenzi . Sport Coca. PlyMetrics. Disclamiev. BBC. Edition Web Guide Sport. Paris. 1999.
101. Brueggemann.D For the good of soccer. Edition de boeck 2000.
102. Cloude Bayer: Formation du Jouer, Edition Ampora, Paris, 1993.
103. Cometti.G. l'utilisation de jeux réduits dans la préparation physique du footballeur.C.E.P.newsletter.NO3.mars.2010.
104. Daniel le galais. la Préparation physique optimal. Edition masson. 2007.
105. Dekar. n et Brikci a. techniques d evaluation physiologique des athletes .Coa . 1 ère edition Alger .1990
106. Doccet. les sports collectifs.EPS.Editions Actio1989.
107. Edgar Thill. . Raymond Thomes .l'éducateur sportif. Seme edition.Vigot .
108. Edgar Thill. Manuel de l'éducateur Sportif. Edition Vigot. Paris. France.1977.
109. Edgar Thillet Ray Mound Thomas: L'éducation Sportif, Edition Vigot, Paris, 2000.
110. Entrainement Professionnel'équipe. Journal 3.A.Monault. Performance collective et football. Edition. Vigot 1996.
111. Eric Bottym: Entrainementà l'européenne.Edition Vigot. Paris.1981.
112. Erick Mombaerts. Entrainement et Performance Collectives. Edition Vigot. Paris. 1996.
113. Erick Mombaerts. football de l'analyse du jeu à la formation du joueur. Editions Actio décembre.1991.
114. F.Lambertin.Football Préparation Physique Intégré. Edition Amphana.Paris.2000.
115. Francois.gil.football initiation et perfectionnement des jeunes Edition Amphora.2001.
116. Gil François .S Christian.Football initiation et perfectionnement des jeunes .Edition Amphora 2001.
117. Habil . dornhoff .martin. L'éducation physique et sportive. office des publications universitaires . 1993.
118. Helga et Letzelter. Entrainement de la force. théorie. méthodes. pratique. Edition Vigot 1990.
119. Herman Vermeulen. Football-Entrainement a la Zone. Edition Amphora.Paris. 2004.
120. J.Weineck. Biologie du Sport.Edition Vigot. Paris.1992.
121. János Paf lait: Méthode d'entrainement Moderne En Football, Edition Brood Coorens Brakel, Paris, 1989,.

122. JanosPaflait: Méthode d'entraînement Moderne En Football. Edition BroodCoorensBrakel. Paris. 1989.
123. Jean Luc Cayl.Remy Lacramp. Manuel Pratique de l'entraînement 110 questions. réponses développées. Edition Amphora. 2001.
124. Joseph Mercier.football.Comprendre et Pratique. Edition Amphora2006.
125. Jürgen Weineck. Manuel D'entraînement. 4ème édition .même ouvrage1997.
126. Mombaerts.E. Entraînement et performance collective en football .Edition vigot1996.
127. Mombaerts.E. l'analyse du jeu a la formation du joueurs de football .même ouvrage .
128. Mombaerts.E.Etude des astreints cardiaques et lactiques mesurées sur le terrain. mémoire B.EES 3emdegré.1986.
129. National coaches association of America . soccer coaching bible. Meme ouvrage .2004.
130. National coaches association of America . soccer coaching bible.Edition Humain kinets.2004.
131. Nideffer .r. m.the role of attention in optimal athletic performance. university of Toronto.1979.
132. Philippe Leroux.football planification et Entraînement. Edition Amphora 2006 .
133. Planification et Entraînement pour atteindre la performance Edition. Amphora 2006 .
134. R Talman.football Techniques Nouvelle D'entraînement .Edition Amphora .1990.
135. S Christian .Football initiation et perfectionnement des jeunes . Edition Amphora. 2001.
136. Simon.Telmen J.R .Football Performance.Edition Amphora ,Paris..1991
137. Teodorescu .La Théorie et Méthodologie des jeux sportifs .Edition Vigot 1993.

4- المجلات والمنشورات والمذكرات العلمية:

138. jean.francisgrehaigne.tactique.strategie.combinaison.schema et intelligence. Article in Ejournal de la recherche sur l'intervention en education physique et sport. e JRIEPS .juillet.2018.
139. Martin h .Office des publication universitaires .L'éducateur Physique et sporti .Alger 1993
140. Longer J .influence de l'intermittent par rapport au jeux réduits chez des jeunes footballeurs professionnels. Effets sur les réponses individuelles a l'entraînement aérobic. Master2.univ.RENNES.2ème année.2015.2016.p11.
141. Marion A.Elaboration et évaluation des programmes sportifs. Edition de Boeck. 2000.
142. Tchoknte .S.A.M.op.cite.
143. nMario .Elaboration et evaluation des programmes sportifs.Edition de boeck.2000 .
- 144.

145. <http://youcoach.it.fr.articolo.action.le> 25.02.2021.
146. www.easy2coach.net.fr.exercices.foot.le 17.01.2021.
147. www.fifa.com.tests Evaluation des footballeurs.
148. www.fifa.com .le 15.06.2019
149. www.uefa.com .le 01.10.2019
149. <https://journals.opendition.org.le> 10.02.2021
150. FIFA. Formation..Concepts de jeu. Chapitre. No6 .

6- الاستشهادات المعتمدة من مجلة الإبداع الرياضي جامعة محمد بوضياف مسيلة:

- 1- بوخالفة عبد القادر. اقتراح برنامج بالألعاب المصغرة و أثره في تحسين بعض المهارات الحركية الأساسية (الجري، الوثب) للطفل 6-7 سنوات. بحث منشور بتاريخ 05.06.2021. العدد 3.
- 2- صدوقي بلال. تأثير التدريب المتقطع (قوة، جري) والتدريب بالألعاب المصغرة (3ضد3)، (2ضد2) على تحسين السرعة الحركية للاعب كرة القدم. بحث منشور بتاريخ 03.06.2021. العدد 2.
- 3- ضياء الدين العامري. تأثير تدريب بعض المقتربات الخططية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة و المهارات الأساسية للاعب كرة القدم للأندية المحترفة الثانية الجمهورية التونسية. بحث منشور بتاريخ 22.12.2020. العدد 2 مكرر.
- 4- شريط عادل. بن سالم سالم. تأثير برنامج تدريبي مبني بطريقة الكويفر كوتشينغ في تعليم بعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم دون 15 سنة. بحث منشور بتاريخ 09.06.2020. العدد 1 مكرر.
- 5- ناصري صلاح الدين. عصام سمير. فاعلية برنامج تدريبي مقترح بالألعاب المصغرة في تطوير دقة التمرير (المتوسط) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة. بحث منشور بتاريخ 05.06.2021. العدد 1 مكرر.
- 6- عمرة زكرياء. الحمولة اللاهوائية و أثرها على صفة المداومة من خلال الألعاب المصغرة في كرة القدم دراسة حالة فريق تاجنانت للموسم الرياضي 2019-2020. بحث منشور بتاريخ 05.06.2021. العدد 1 مكرر.
- 7- بركاتي نصر الدين. أثر برنامج تعليمي مبني على الألعاب الشبه رياضية المتنوعة و غير المتنوعة في تحسين بعض المهارات الأساسية في رياضة كرة اليد دراسة ميدانية على طلبة السنة الثانية ل م د 2017-2018 بقسم التربية. جامعة المسيلة. بحث منشور بتاريخ 12.03.2018. العدد 2.
- 8- بن حمزة رضوان. قاصدي حميدة. أثر برنامج تعليمي باستخدام الألعاب شبه الرياضية في تعلم بعض الحركات الأساسية لطفل ما قبل المدرسة (5-7 سنوات). دراسة ميدانية بروضة المطحنة بشير باتنة. بحث منشور بتاريخ 17.12.2019. العدد 2. الجزء 2.
- 9- T.Kadraoui Brahim .Dr Harbi Salim. The impact of a proposed training program for the developement of spécial endurance depending on the fatigue index of defense and attack

players (field study of the sports academy of football in Djelfa 15-16 years).article in 22 decembre 2017.N :22.

10 - Abdul Hafidh Kadri.Alsaaid Yahayoui.The impact of educational units proposed by small games in the developement of the speed of transition and the speed of reaction to students: first years average 11-12 16 years. article in 22 decembre 2017.N :22.

الملحق 1

نتائج

الاختبارات

المعتمدة

نتائج الاختبارات التقنية والبدنية القبلية والبعدية للعيينة التجريبية أقل من 15 سنة

N	الاختبارات التقنية														الاختبارات البدنية							
	مراقبة الكرة		مداعبة الكرة		دقة التسديد		قذف الكرة		قيادة الكرة		ضرب الكرة بالرأس		التسارع بالكرة		نصف كوبر		المرونة		سارجنت		سرعة رد الفعل	
1	05	08	53.07	46.3	3	4	08	12	23.83	21.00	236.66	316.66	19.64	18.69	1120	1032	4,5	3	17	16	2.04	1.88
2	05	06	1.14	55.25	4	3	20	22	20.52	23.64	583.33	640	23.10	20.60	1075	1100	-9	-3	19	22	1.85	1.50
3	08	09	1.00	41.18	2	3	18	22	19.85	20.97	703.33	700	17.34	16.08	1000	1130	5	6	29	28	1.81	2.18
4	6	06	57.57	1.30	1	4	09	11	27.67	33.00	313.33	476.66	20.56	19.00	1020	1000	-3	0	23	24	1.95	1.56
5	03	05	1.06	52.7.	1	1	07	17	24.64	24.32	226.66	606.66	23.20	16.80	1140	1020	6	5	28	24	1.98	2.07
6	04	06	1.19	56.70	4	3	08	16	22.47	23.64	176.66	0000	18.52	20.58	1117	1000	2	0	25	23	1.82	1.80
7	07	07	56.68	42.00	3	4	20	22	26.53	20.99	580	723.33	17.42	15.92	1300	1160	6	7-	21	26	1.76	1.44
8	08	09	49.18	1.93	4	4	15	15	20.85	20.20	900	0000	16.80	18.30	1110	1200	1	3	24	23	1.73	1.36
9	09	07	52.44	1.36	3	2	07	12	22.02	24.36	400	433.33	18	19.66	1117	1000	-19	-11	12	10	2.35	2.12
10	06	08	58.70	56.90	3	2	12	17	23.70	23.22	563.33	500	26.45	19.52	1040	1110	1	0	23	21	1.98	2.15
11	06	06	1.18	1.55	4	3	16. 5	15	18.96	30.21	370	500	20.86	21.20	1110	1000	-11	-8	17	18	1.98	2.00
12	08	06	56.68	38.36	3	3	11. 5	19	20.66	22.30	251.11	523.33	21.35	19.72	1105	1100	3	4	25	20	1.85	1.85
13	03	03	1.28	55.94	3	2	20. 1	22	56.68	36.68	550	323.33	22.02	20.77	1010	1000	-1	0	25	23	1.77	1.67
14	03	05	1.17	52.33	4	3	10	13	23.38	20.67	333.33	376.66	21.72	17.45	1130	1015	8	3	22	20	1.95	1.68

نتائج الاختبارات التقنية والبدنية القبلية والبعدية للعيينة الشاهدة أقل من 15 سنة

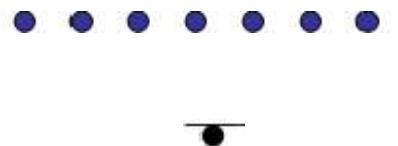
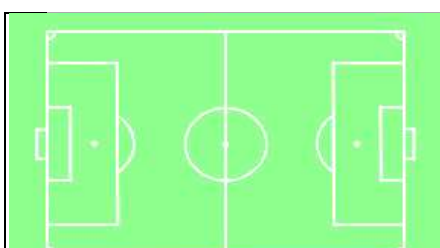
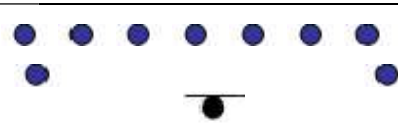
N	الاختبارات التقنية														الاختبارات البدنية							
	مراقبة الكرة		مداعبة الكرة		دقة التسديد		قذف الكرة		قيادة الكرة		ضرب الكرة بالرأس		التسارع بالكرة		نصف كوبر		المرونة		سارجنت		سرعة رد الفعل	
1	04	05	50.4	49.20	2	3	11	12	24.18	23.01	530	600	20.14	1970	1200	1260	4	2	02	01	1.84	1.91
2	06	06	54.34	50.00	4	4	09	11	18.89	18.00	450	510	18.94	17.21	1000	960	-3	-3	04	04	1.95	1.98
3	05	07	58.64	56.21	4	4	10	10	21.84	20.31	300	395	21.64	22.03	1320	1200	4	5	20	07	1.64	1.76
4	06	08	56.10	58.45	3	5	13	14	20.94	19.45	660	680	21.97	19.45	960	1080	-5	1	13	04	1.61	1.59
5	06	07	60.09	58.00	4	4	07	10	22.14	23.52	520	540	17.36	17.00	1260	1000	4	6	13	08	1.66	1.84
6	05	05	59.04	59.04	3	3	09	11	26.74	23.00	480	540	19.48	21.65	1080	1320	1	1	11	04	1.22	1.64
7	03	06	60.14	55.45	2	4	14	15	26.19	24.97	640	680	19.03	18.71	960	1080	4	4	13	19	1.76	1.59
8	04	03	58.24	57.00	4	4	12	13	21.33	32.10	510	550	20.96	21.56	1200	960	2	5	12	12	1.77	1.86
9	08	08	59.00	60.13	4	5	10	09	23.64	24.01	620	650	24.55	25.19	1200	1320	-12	-9	11	08	1.44	1.60
10	07	08	60.2	55.80	2	3	13	14	24.04	23.00	530	550	26.13	19.04	1080	1200	2	0	12	08	1.34	1.58
11	06	07	58.74	55.94	4	4	16	16	23.24	19.20	600	650	22.84	18.97	1080	1200	10	8	12	04	1.70	1.96
12	08	06	55.26	56.37	4	5	12	12	22.08	22.89	390	540	21.90	21.00	1320	1260	5	3	15	13	1.89	1.76
13	07	07	60.14	59.46	3	4	14	14	19.84	18.27	490	490	18.24	17.51	1140	1300	3	4	11	10	1.50	1.25
14	05	05	57.33	54.46	5	3	12	13	20.36	20.90	520	500	22.79	19.49	1290	1100	7	5	12	15	1.81	1.68

الملحق 2

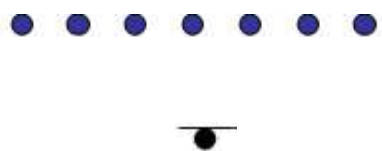
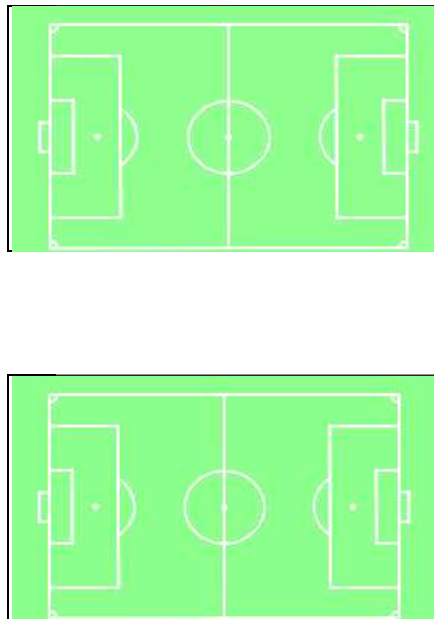
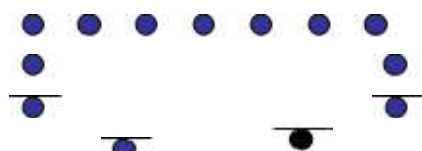
البرنامج التدريبي

المقترح

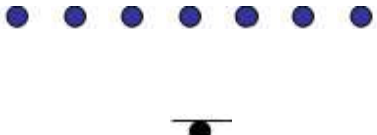
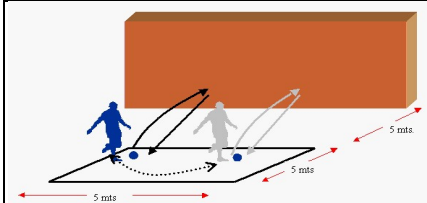
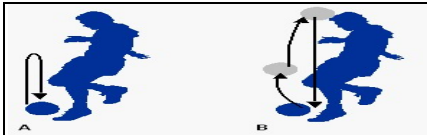
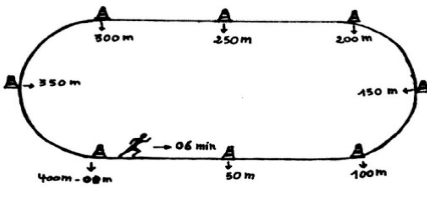
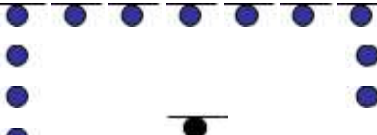


Date : 11-08-2015		Séance No :01		Durée : 60'		Nbr Joueurs : +20	
Thème de la Séance :				Matche de sélection			
Objectif Technique		Sélection par observation					
Objectif Tactique		Sélection par observation					
Objectif Physique		Sélection par observation					
Objectif Mental		Sélection par observation					
Parties		Description		Dosage		Schéma	
Echauffement		- prise en main du group - Course léger - Echauffements des groupes musculaires et articulaires - étirements		10'			
Partie Principale		-Matche de sélections		40'		 	
Partie Finale		-Etirements et retour au calme		10'			

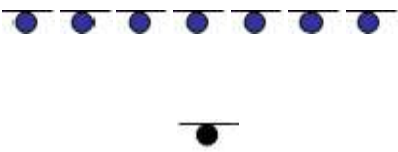
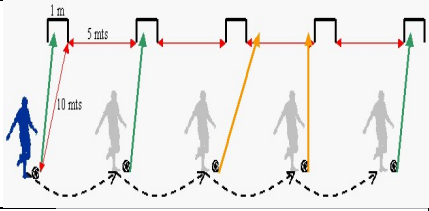
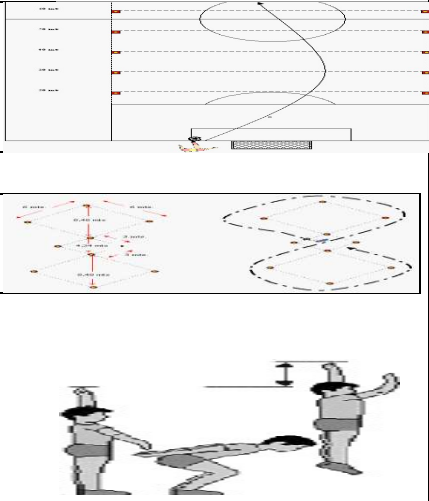
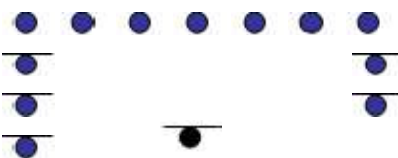


Date : 12-08-2015		Séance No : 02		Durée :90'		Nbr Joueurs :+ 20		
Thème de la Séance :				Matche de sélection				
Objectif Technique		Sélection par observation						
Objectif Tactique		Sélection par observation						
Objectif Physique		Sélection par observation						
Objectif Mental		Sélection par observation						
Parties		Description			Dosage	Schéma		
Echauffement		- prise en main du group - Course léger - Echauffements des groupes musculaires et articulaires - étirements			10'			
Partie Principale		-Matche de sélections			60'			
Partie Finale		-Etirements et retour au calme			10'			

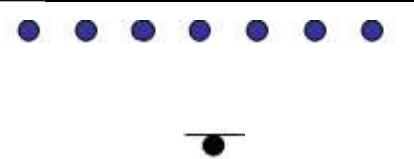
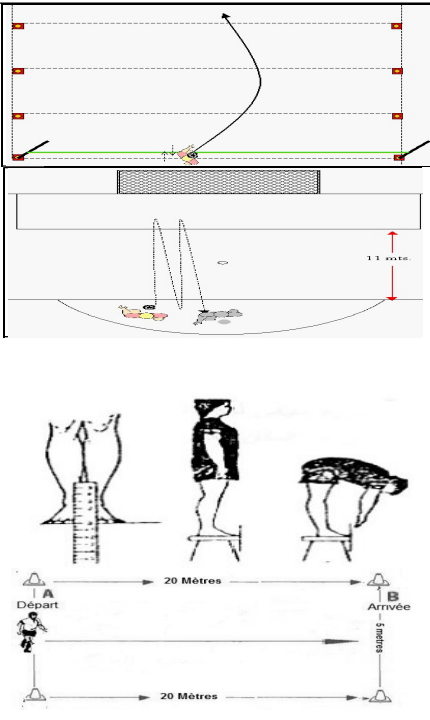
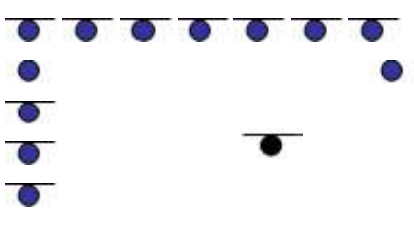


Date : 14-08-2015		Séance No : 03	Durée : 90	Nbr Joueurs : 14
Thème de la Séance : prés tests d'évaluations				
Objectif Technique	Tests techniques avec ballon			
Objectif Tactique	Rien			
Objectif Physique	Tests physiques			
Objectif Mental	Rien			
Parties	Description	Dosage	Schéma	
Echauffement	- prise en main du group - Course léger - Echauffements des groupes musculaires et articulaires - étirements	10'		
Partie Principale	<u>Les tests techniques :</u> - test de contrôle. - test de contrôle de ballon jonglage. <u>Les tests physiques :</u> - test demi Cooper(6' de cours).	60'	  	
Partie Finale	-Etirements et retour au calme	10'		



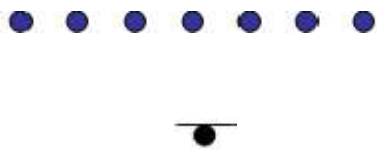
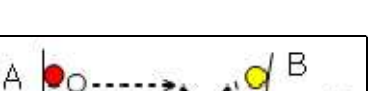
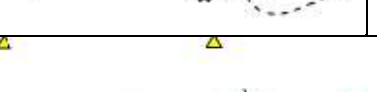
Date : 15-08-2015		Séance No : 04	Durée : 90	Nbr Joueurs : 14
Thème de la Séance : prés tests d'évaluations				
Objectif Technique	Tests techniques avec ballon			
Objectif Tactique	Rien			
Objectif Physique	Tests physiques			
Objectif Mental	Rien			
Parties	Description	Dosage	Schéma	
Echauffement	- prise en main du group - Course léger - Echauffements des groupes musculaires et articulaires - étirements	10'		
Partie Principale	<u>Les tests techniques :</u> - test de précision des passes. - test de dégagement du but en puissance. - test de conduite. <u>Les tests physiques :</u> - test de sergent (saut verticale).	60'	 	
Partie Finale	-Etirements et retour au calme	10'		



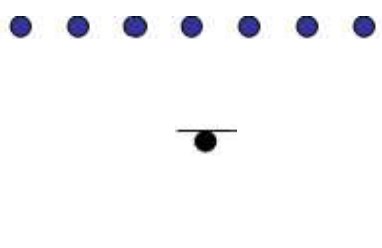
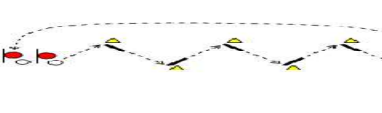
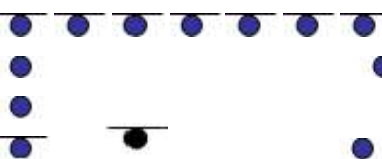
Date : 16-08-2015		Séance No : 05	Durée : 90	Nbr Joueurs : 14
Thème de la Séance : prés tests d'évaluations				
Objectif Technique	Tests techniques avec ballon			
Objectif Tactique	Rien			
Objectif Physique	Tests physiques			
Objectif Mental	Rien			
Parties	Description	Dosage	Schéma	
Echauffement	- prise en main du group - Course léger - Echauffements des groupes musculaires et articulaires - étirements	10'		
Partie Principale	<u>Les tests techniques :</u> - test de frappe de la tête. - test d'accélération avec ballon. <u>Les tests physiques :</u> - test de souplesse. - test de vitesse de réaction.	70'		
Partie Finale	-Etirements et retour au calme	10'		



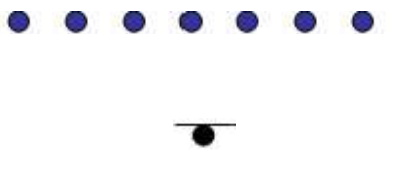
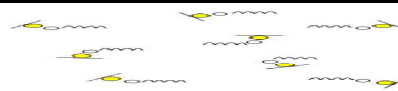
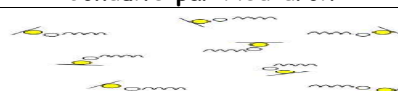
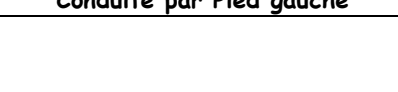
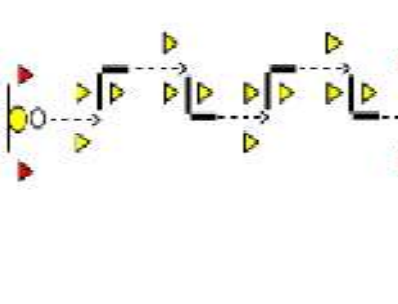
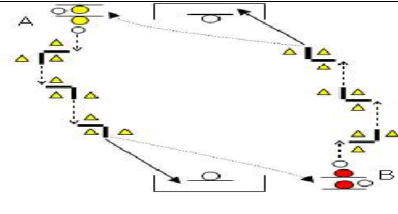
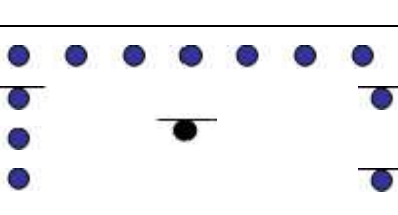
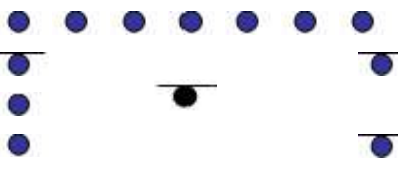
Date : 18-08-2015		Séance No : 06	Durée : 80'	Nbr Joueurs : 14
Thème de la Séance : préparation physique +apprentissage technico- tactique				
Objectif Technique	-Contrôle sur ballon au sol+passe			
Objectif Tactique	-Démarquage			
Objectif Physique	-Endurance de base -vitesse de réaction - souplesse			
Objectif Mental	-Concentration -la politesse-le respect -le fair-play.			
Parties	Description	Dosage	Schéma	
Echauffement	- prise en main du group - passe a dix forme handball - Echauffements des groupes musculaires et articulaires - étirements	15'		
Partie Principale	Exercices1: 10m vitesse de réaction trois passages sur le parcours.	10'		
	Sous exercice1: étirements basée sur les membres infer	05'		
	Exercices2: Par groupes de 2 joueurs face à face avec un ballon. Les joueurs contrôlent et	10'		
	passent le ballon. distance entre les joueurs 8-10 m -être sur ses appuis -attaquer son ballon.	05'		
	Sous exercice 2 : étirements basée sur les membres infer	10'		
	Exercices3: Contrôle + passe en triangle Par groupes de 3 En triangle, contrôle + passe.	05'		
	Les joueurs peuvent changer le sens de circulation du ballon quand ils le souhaitent.	10'		
	Sous exercice 3 : étirements basée sur les membres inf	05'		
	Exercices4: Former 2 équipes de joueurs Intervalles de 6m entre les plots. Au signal sonore, le premier joueur de chaque équipe sprinte en contournant les plots du slalom le premier arrivé au ballon tire de placement.	10'		
	Les déplacements sous forme de démarquage.			
Partie Finale	-Etirements générale et retour au calme	10'		

Date : 20-08-2015		Séance No : 07	Durée : 80'	Nbr Joueurs : 11
Thème de la Séance : préparation physique +apprentissage technico- tactique				
Objectif Technique	-Dribbles et duels			
Objectif Tactique	- démarquage .			
Objectif Physique	-endurance de base - vitesse de réaction - souplesse			
Objectif Mental	-Concentration -la politesse-le respect -le fair-play.			
Parties	Description	Dosage	Schéma	
Echauffement	- prise en main du group - Course léger - Echauffements des groupes musculaires et articulaires - étirements	15"		
Partie Principale	Exercices1: 5m vitesse de réaction avec ballon cinq passages sur le parcours. Sous exercice1: étirements basée sur les membres infer	10'		
	Exercices2: Par groupes de 2 joueurs.Un ballon pour2 A conduit le ballon et effectue une feinte devant B. B est défenseur passif il fait juste opposition et marche dans la feinte. A fait quelques passages puis passe le ballon à B. - il faut faire sa feinte à environ 2m de l'adversaire - accélération après la feinte Sous exercice 2 : étirements basée sur les membres inf	5'		
	Exercices3: Terrain de 15x20m Tous les joueurs se trouvent à l'intérieur du terrain ils ont tous un ballon sauf le défenseur (A) A tente de récupérer un ballon. Quand A récupère un ballon il devient attaquant le joueur qui perd le ballon défenseur.il faut utiliser Conduite de ballon ; dribble ;Chercher les espaces libres	15'		
		5'		
Partie Finale		20'		
	-Etirements générale et retour au calme	10'		

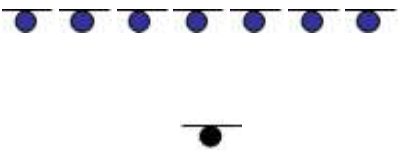
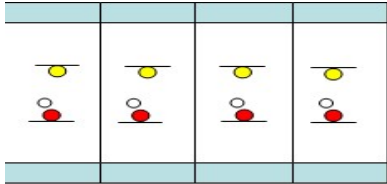
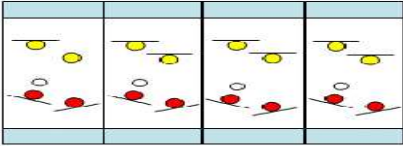
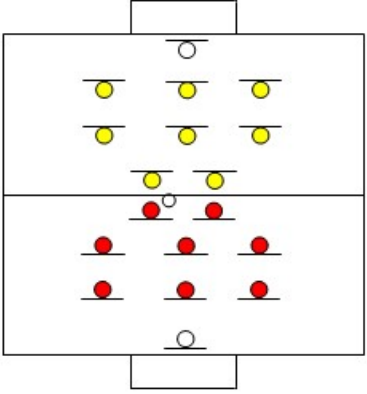
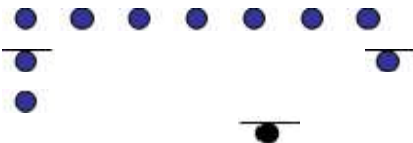


Date : 22-08-2015		Séance No : 08	Durée : 80'	Nbr Joueurs : 10
Thème de la Séance : préparation physique +apprentissage technico- tactique				
Objectif Technique	-Dribbles et duels - jeu de tête			
Objectif Tactique	- orientation de jeu			
Objectif Physique	-endurance de base - coordination - souplesse			
Objectif Mental	-Concentration -la politesse-le respect -le fair-play.			
Parties	Description	Dosage	Schéma	
Echauffement	- prise en main du group - passe a dix forme rugby - Echauffements des groupes musculaires et articulaires - étirements	15'		
Partie Principale	Exercices1: Relais sans ballon Le joueur va jusqu'au plot en cloche pied-pied droit et revient en courant taper dans la main de son camarade qui à son tour fait de même. Le joueur va jusqu'au plot en cloche pied-pied gauche et revient en courant taper dans la main de son camarade qui à son tour fait de même Le joueur va jusqu'au plot en cloche pied-pied droit-et revient à cloche pied -pied gauche- Sous exercice 1 : étirements basée sur les membres inf	10'	 Relais sans ballon	
	Exercices2: Même exercice que ci-dessus mais avec un ballon dans les mains et jeu de tête et sans taper dans la main de son camarade. Sous exercice 2 : étirements basée sur les membres inf	5'	 Relais avec ballon	
	Exercices3: 4 joueurs Un ballon par joueur. Le joueur conduit son ballon et effectue le geste technique demandé par l'entraîneur devant les coupelles jaunes plot comme adversaire Mettre en place plusieurs parcours	15'		
		5'		
		15'		
Partie Finale	-Etirements générale et retour au calme	15'		



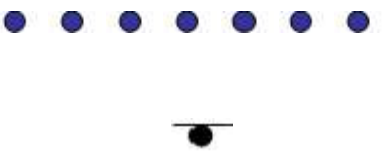
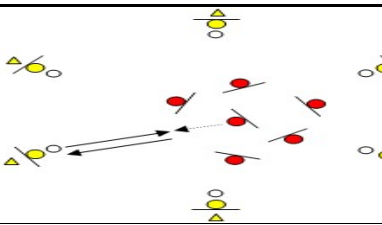
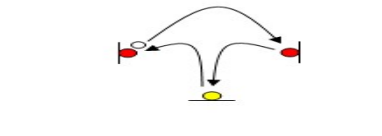
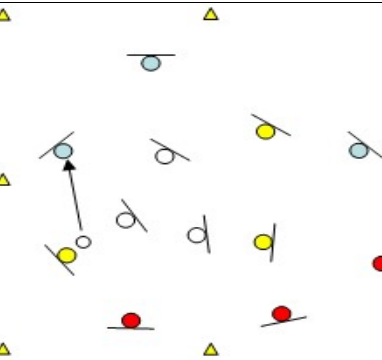
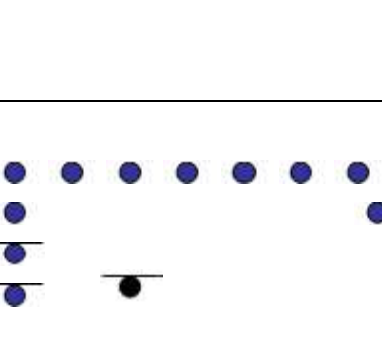
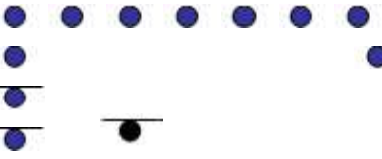
Date : 24-08-2015		Séance No : 09	Durée : 90'	Nbr Joueurs : 12
Thème de la Séance : préparation physique +apprentissage technico- tactique				
Objectif Technique	-passe et conduite			
Objectif Tactique	- changement de direction			
Objectif Physique	-endurance de base - souplesse			
Objectif Mental	-Concentration -la politesse-le respect -le fair-play.			
Parties	Description	Dosage	Schéma	
Echauffement	- prise en main du group - passe et conduite forme handball - Echauffements des groupes musculaires et articulaires - étirements	15'		
Partie Principale	Exercice1 : Les joueurs sont en conduite de balle pied droit Au signal de l'entraîneur: -Le joueur conduit librement ;puis conduit semelle ;puis conduit intérieur ;puis conduit extérieur ; puis coup de pied droit Sous exercice 1 : étirements basée sur les membres inf	10'		
		5'		
	Exercices2: Les joueurs sont en conduite de balle pied gauche Au signal de l'entraîneur: -Le joueur conduit librement ;puis conduit semelle ;puis conduit intérieur ;puis conduit extérieur ; puis coup de pied gauche. Sous exercice 2 : étirements basée sur les membres inf	10'		
		5'		
	Exercices3: Le joueurs effectuant le parcours de Conduite libre lentement avec plusieurs passages. Sous exercice 3 : étirements basée sur les membres inf	10'		
	Exercices4: Parcours de crochets passe face au mure Les joueurs évoluent sur le parcours A conduit son ballon à travers le slalom et passe au mur. Apres son passe il va en B.Bfait de même dans l'autre sens et va en A après son passe L'entraîneur annonce le type de crochet à réaliser à travers les plots Parcours en continu, sans temps mort.	10'		
		10'		
		10'		
Partie Finale	-Etirements générale et retour au calme	10'		



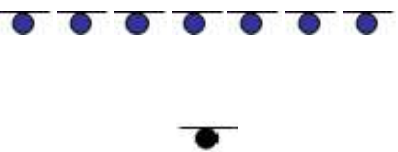
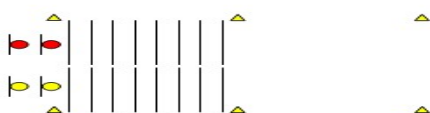
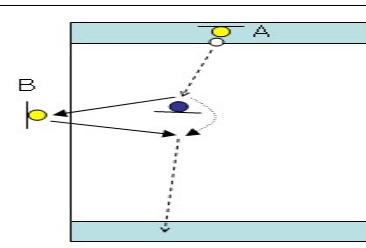
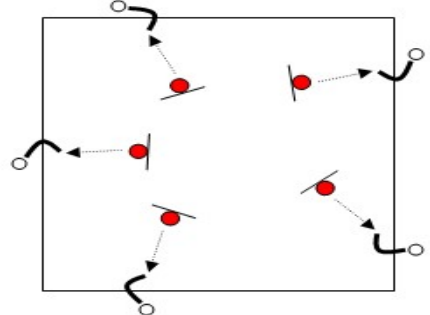
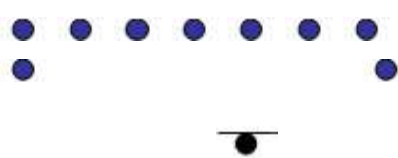
Date : 26-08-2015		Séance No : 10	Durée : 90'	Nbr Joueurs : 11
Thème de la Séance : préparation physique +apprentissage technico- tactique				
Objectif Technique	-Dribbles et duels			
Objectif Tactique	- défendre contre un adversaire direct - attaque 2c2- attaque 4c4			
Objectif Physique	-endurance de base - vitesse de réaction - souplesse			
Objectif Mental	-Concentration -la politesse-le respect -le fair-play.			
Parties	Description	Dosage	Schéma	
Echauffement	- prise en main du group - Course léger - Echauffements des groupes musculaires et articulaires - étirements	10'		
Partie Principale	Exercices1: Plusieurs terrains de 10x7m avec une zone de 3m aux deux extrémités Duels 1 contre 1 sur chaque terrain Pour marquer ,le joueur doit stopper le ballon sur les lignes Sous exercice 1 : étirements basée sur les membres inf	20'		
	Exercices2: Plusieurs terrains de 15x8m avec une zone de 4m aux deux extrémités Duels2 contre 2 sur chaque terrain Pour marquer ,le joueur doit stopper le ballon sur les lignes Sous exercice 2 : étirements basée sur les membres inf	5'		
	Exercices3: Match 5contre 5 4 joueurs + 1 gardien par équipe Jeu libre.	20'		
Partie Finale	-Etirements générale et retour au calme	10'		

Date : 28-08-2015	Séance No : 11	Durée : 80'	Nbr Joueurs : 10
Thème de la Séance : préparation physique +apprentissage technico- tactique			
Objectif Technique	-Contrôle sur ballon au sol+passe		
Objectif Tactique	- orientation de jeu		
Objectif Physique	- Endurance de base -coordination - souplesse		
Objectif Mental	-Concentration -la politesse-le respect -le fair-play.		
Parties	Description	Dosage	Schéma
Echauffement	- prise en main du group - passe a dix forme football - Echauffements des groupes musculaires et articulaires - étirements	15'	
Partie Principale	Exercices1: Contrôle et passe et déplacement Par groupes de 4 joueurs Un ballon pour4 En triangle contrôle passe déplacement Le joueur prend la place du partenaire à qui il vient de passer le ballon. Sous exercice 1 : étirements basée sur les membres inf	10'	
	Exercices2: Enchaînement de contrôles de passes et de tirs Disposition comme sur le dessin A passe à B qui contrôle puis passe à C C contrôle puis passe à D D contrôle et passe à E-E contrôle et tire au but Les joueurs effectuent un contrôle orienté à la réception de chaque passe après sa passe le joueur se déplace au poste suivant : A va en B, B en C, E en A. doubler les postes si nécessaire. Sous exercice 2 : étirements basée sur les membres inf	5' 10'	
	Exercices3: jeu 5 contre 5 sur un terrain de 30x20m plus large que long. Chaque équipe attaque 3 buts et défend 3 petits buts de 2m. Sous exercice 3 : étirements basée sur les membres inf	5' 10'	
	Exercices4: match d'application jeu libre.	5'	
		10'	
Partie Finale	-Etirements générale et retour au calme	10'	



Date : 30-08-2015		Séance No : 12	Durée : 90'	Nbr Joueurs : 12
Thème de la Séance : préparation physique +apprentissage technico- tactique				
Objectif Technique	- passe et conduite -jeu de tête			
Objectif Tactique	-démarquage			
Objectif Physique	-Endurance de base -vitesse de réaction - souplesse			
Objectif Mental	-Concentration -la politesse-le respect -le fair-play.			
Parties	Description	Dosage	Schéma	
Echauffement	- prise en main du group - Course léger - Echauffements des groupes musculaires et articulaires - étirements	15'		
Partie Principale	Exercices1: Faire 2 groupes de joueurs Les jaunes ont chacun un ballon et forment un cercle d'un diamètre d'environ 12m. Les rouges, sans ballon, se trouvent à l'intérieur du cercle. Les rouges trottent et sollicitent le ballon auprès des jaunes.Ils effectuent l'enchaînement technique demandé par l'entraîneur Travailler les 2 pieds. Pour les ballons aériens, les jaunes lancent le ballon à la main. Changer les rôles chaque 3' appuis avec accélérations. Sous exercice 1 : étirements basée sur les membres inf	10'		
	Exercices2: Par groupe de 3 joueurs Un ballon pour 3 En triangle jonglerie de la tête(libre puis une touche de balle)être sur ses appuis Sous exercice 2 : étirements basée sur les membres inf	05' 10'		
	Exercices3: Taureau collectif 8contre 4 Terrain de 20sur 25m. 4 équipes de 3 joueurs. Trois équipes tentent de conserver collectivement la maîtrise du ballon contre une équipe taureau L'équipe qui perd le ballon devient taureau Rouge, bleu et Jaune jouent ensemble contre Blanc. Sous exercice 3 : étirements basée sur les membres inf	05' 10'		
	Exercices4: match d'application jeu libre.	05' 20'		
Partie Finale	-Etirements générale et retour au calme	10'		



Date : 01-09-2015		Séance No : 13	Durée : 90'	Nbr Joueurs : 14
Thème de la Séance : préparation physique +amélioration technico- tactique				
Objectif Technique	-Dribbles et duels			
Objectif Tactique	- attaque 2c1 - défendre contre un adversaire direct			
Objectif Physique	-endurance de base - vitesse de réaction et coordination - souplesse			
Objectif Mental	-Concentration -la politesse-le respect -le fair-play.			
Parties	Description	Dosage	Schéma	
Echauffement	- prise en main du group - passe a dix forme football (passe variante) - Echauffements des groupes musculaires et articulaires - étirements	15'		
Partie Principale	Exercices1: disposer 5 lattes espacées de 10cm. Les joueurs passent 2 par 2 sur le parcours en respectant les consignes de l'entraîneur chaque passage est suivi de 5m de sprint. Sous exercice 1 : étirements basée sur les membres inf	10'		
	Exercices2: Jeu à 2 contre 1 Terrain de 10x6m avec 2 zones (1m) aux 2 extrémités. A tente d'amener le ballon d'une zone à l'autre, avec ou sans l'aide de B, contre un défenseur jeu libre pour B - B a 2 touches de balle maximum B est limité à une touche de balle il faut aller fixer le défenseur. Sous exercice 2 : étirements basée sur les membres inf	5' 10'		
	Exercices3: Tacle glissé Un ballon par joueur. Le joueur court vers le ballon et effectue un tacle glissé pour sortir le ballon de l'aire de jeu. démontrer le geste du tacle glissé, expliquer le geste Sous exercice 3 : étirements basée sur les membres inf	5' 15'		
	Exercices4: match d'application jeu libre.	5' 20'		
Partie Finale	-Etirements générale et retour au calme	5'		



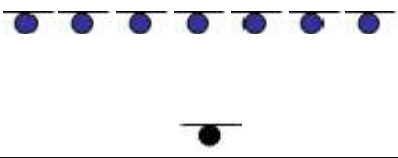
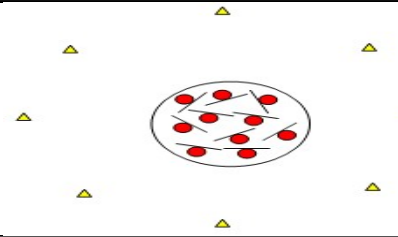
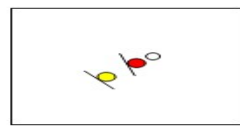
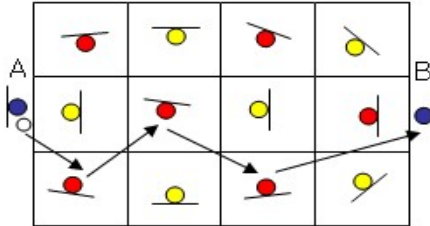
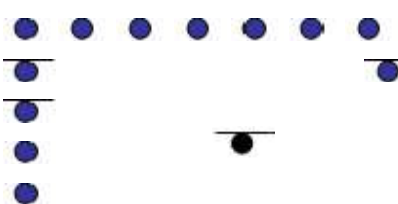
Date :04-09-2015		Séance No : 14	Durée : 80'	Nbr Joueurs : 11
Thème de la Séance : préparation physique +améliorations technico- tactique				
Objectif Technique	-Contrôle sur ballon au sol - conduite et passe			
Objectif Tactique	-attaque 2c1			
Objectif Physique	-Endurance de base -vitesse de distance - souplesse			
Objectif Mental	-Concentration -la politesse-le respect -le fair-play.			
Parties	Description	Dosage	Schéma	
Echauffement	- prise en main du group - passe a dix forme football (passe variante) - Echauffements des groupes musculaires et articulaires - étirements	15'		
Partie Principale	Exercices1: Former 2 équipes de joueurs Intervalles de 6m entre la première et deuxième ligne de plots et de 8m entre la deuxième et troisième ligne de plots Au signal sonore, les 2joueurs effectuent le parcours (déterminé par 3lignes de plots) le plus rapidement possible sprint de la première ligne à la deuxième course en arrière de la deuxième à la première puis sprint jusqu'à la troisième ligne. Sous exercice 1 : étirements basée sur les membres inf Exercices2: Diviser l'ensemble des joueurs en groupes de 6et5 joueurs ou plus. Les joueurs forment un cercle d'environ 10m de Diamètre Un joueur a un ballon Le joueur qui a le ballon conduit sur quelques mètres, passe à un partenaire sans ballon puis prend sa place. Celui-ci contrôle le ballon, conduit, passe à un autre joueur et prend sa place. Ajouter un deuxième puis troisième ballon pour obliger les joueurs à lever la tête lorsqu'ils conduisent le ballon demander au joueur d'effectuer une feinte avant de passer 2 a3touches (contrôle + passe) Sous exercice 2 : étirements basée sur les membres inf Exercices3: Terrain de 12x9m avec 2 zones (5x1m) aux 2 extrémités C joue toujours avec le joueur en possession du ballon Pour marquer,stopper le ballon dans la zone opposée Dessin A et C tente de marquer dans la zone défendue parB Changer C régulièrement. Sous exercice 3 : étirements basée sur les membres inf Exercices4: match d'application jeu basée sur l'objectifs de séance.	10' 5' 10' 5' 10' 5' 15'	 	
Partie Finale	-Etirements générale et retour au calme	5'		

Date : 04-09-2015	Séance No : 15	Durée : 80'	Nbr Joueurs : 11
Thème de la Séance : Thème de la Séance : préparation physique +améliorations technico- tactique			
Objectif Technique	-jeu de tête - passe et conduite		
Objectif Tactique	-orientation de jeu		
Objectif Physique	-Endurance de base -vitesse de réaction - souplesse		
Objectif Mental	-Concentration -la politesse-le respect -le fair-play.		
Parties	Description	Dosage	Schéma
Echauffement	- prise en main du group - passe a dix forme football (passe variante) - Echauffements des groupes musculaires et articulaires avec accélérations - étirements	15'	
Partie Principale	Exercices1: Diviser l'ensemble des joueurs en groupes de 6et5 joueurs ou plus. Les joueurs forment un cercle d'environ 12m de Diamètre Un joueur a un ballon Le joueur qui a le ballon conduit sur quelques mètres, passe à un partenaire sans ballon puis prend sa place. Celui-ci contrôle le ballon, conduit, passe à un autre joueur et prend sa place. Ajouter un deuxième puis troisième ballon pour obliger les joueurs à lever la tête lorsqu'ils conduisent le ballon demander au joueur d'effectuer une feinte avant de passer 2 touches (contrôle + passe) Sous exercice 1 : étirements basée sur les membres inf	10'	
	Exercices2: Par groupes de 3 joueurs Un terrain de 8x8m avec 2 buts d'environ 4m par groupe A lance le ballon à B, B remise de la tête dans la course de A, A tente de marquer de la tête dans le but gardé par C Puis C lance à B qui remise de la tête dans la course de C, C tente de marquer de la tête dans le but gardé par A. Changer les rôles régulièrement. Sous exercice 2 : étirements basée sur les membres inf	5' 10'	
	Exercices3: Terrain circulaire d'un rayon de 10m Trois buts (1.5m) se trouvent sur la périphérie du terrain Match 5 contre 5. Chaque équipe attaque et défend les 3 buts sic'est bloqué d'un côté réorienter le jeu de l'autre côté Sous exercice 3 : étirements basée sur les membres inf	5' 10'	
	Exercices4: match d'application jeu basée sur l'objectifs de séance.	15'	
Partie Finale	-Etirements générale et retour au calme	10'	



Date : 11-09-2015		Séance No : 16	Durée : 80'	Nbr Joueurs : 14
Thème de la Séance : Thème de la Séance : préparation physique + améliorations technico-tactique				
Objectif Technique	- passe et conduite			
Objectif Tactique	-démarrage - attaque 2c1			
Objectif Physique	-Endurance de base -coordination - souplesse			
Objectif Mental	-Concentration -la politesse-le respect -le fair-play.			
Parties	Description	Dosage	Schéma	
Echauffement	- prise en main du group - Echauffements des groupes musculaires et articulaires- passe a dix forme football (passe variante) - étirements	15"		
Partie Principale	Exercices1: En partant à un intervalle régulier, les joueurs effectuent le parcours en respectant les consignes suivantes Consignes du parcours A courir à travers la forêt de piquets sans les toucher B3 cloche-pieds droit 3 cloche-pieds gauche C : course en arrière D succession d'appuis à droite et à gauche des barres E pas chassés entre les barres vers l'avant F pas chassés entre les barres en arrière Exercices2: même exercice travail avec ballon. Exercices3: Par groupes de 4 joueurs Un ballon pour 4 Un terrain de 12x12m par groupe Trois joueurs tentent de conserver collectivement la maîtrise du ballon contre un joueur taureau qui tente de le récupérer Le joueur qui perd le ballon ou qui effectue une mauvaise passe devient taureau guider les joueurs dans leurs déplacements si besoin est aider le porteur du ballon Exercices4: Travail de la frappe de volée : Un ballon par joueur Devant/derrière le but ou le filet de protection Le joueur fait face au filet ballon en main Il fait rebondir le ballon une fois et réalise le geste de la volée. doit épaules face au filet et épaules perpendiculaires au filet.	10'	 Sans ballon	
		5'	 Avec ballon	
		10'		
		5'		
		10'		
Partie Finale	-Etirements générale et retour au calme	10'		

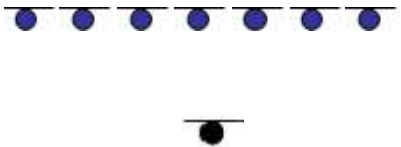
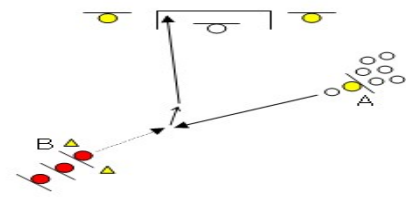
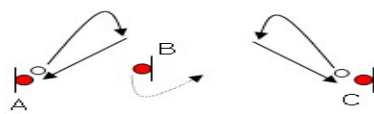
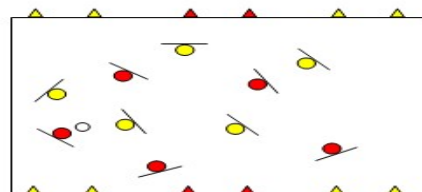
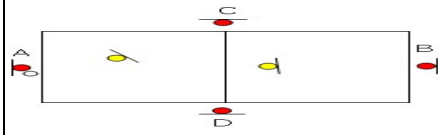
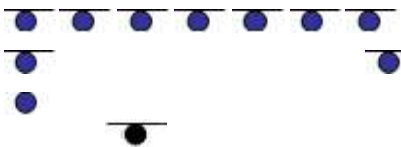


Date : 15-09-02015		Séance No : 17	Durée : 80'	Nbr Joueurs : 11
Thème de la Séance : Thème de la Séance : préparation physique + améliorations technico-tactique				
Objectif Technique	- passe et conduite-dribble et duels			
Objectif Tactique	-orientation de jeu			
Objectif Physique	-Endurance de base -vitesse de réaction - souplesse			
Objectif Mental	-Concentration -la politesse-le respect -le fair-play.			
Parties	Description	Dosage	Schéma	
Echauffement	- prise en main du group - Echauffements des groupes musculaires et articulaires - passe a dix forme football (passe variante) - étirements	15'		
Partie Principale	Exercices1: les 11joueurs se trouvent à l'intérieur d'un cercle 5m de diamètre Des plots se trouvent à 8 m autour du cercle où se trouvent les joueurs. Il y a 2 plots de moins qu'il n'y a de joueurs. Au signal de sifflet, les joueurs courent jusqu'à un plot et s'arrêtent à ce plot Les 2 joueurs qui ne sont pas à un plot sont éliminés On recommence le jeu en enlevant 2 plots supplémentaires. Les joueurs doit conduisant le ballon aux plots. Sous exercice 1 : étirements basée sur les membres inf Exercices2: Protection du ballon 1 contre 1 Plusieurs terrains de 4x4m Duel 1 contre 1 sur chaque terrain Le joueur qui a le ballon tente de le conserver en le protégeant Changer d'adversaire régulièrement. Sous exercice 2 : étirements basée sur les membres inf Exercices3: Terrain de 16x12m divisé en carré de 4x4m Deux équipes de 5joueurs et 2 joueurs extérieurs A et B Pour marquer transmettre le ballon de A à B ou de B à A Chaque joueur doit rester dans son carré délimité par les plots. Si une équipe récupère le ballon, elle garde la possession du ballon mais le jeu recommence à A ou B. Sous exercice 3 : étirements basée sur les membres inf Exercices4: match d'application jeu basée sur l'objectif de séance.	10'		
		5'		
		10'		
		5'		
		15'		
Partie Finale	-Etirements générale et retour au calme	5'		

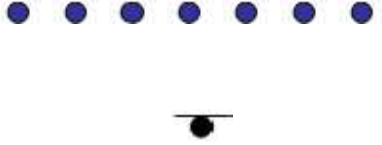
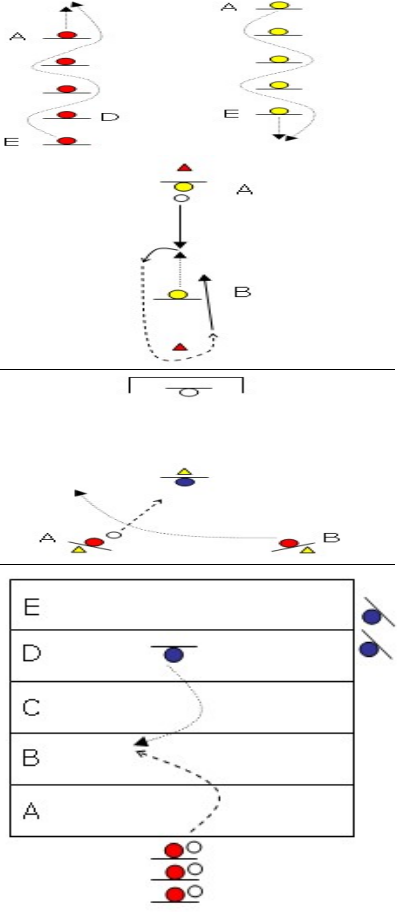
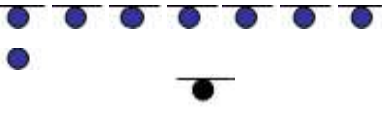


Date : 18-09-2015		Séance No : 18	Durée : 90'	Nbr Joueurs : 11
Thème de la Séance : Thème de la Séance : préparation physique + améliorations technico-tactique				
Objectif Technique	- jeu de tête - passe et conduite			
Objectif Tactique	- défendre contre un adversaire direct - attaque 2c1			
Objectif Physique	-Endurance de base -vitesse de réaction - souplesse			
Objectif Mental	-Concentration -la politesse-le respect -le fair-play.			
Parties	Description	Dosage	Schéma	
Echauffement	- prise en main du group - Echauffements des groupes musculaires et articulaires - passe a dix forme football (passe variante) - étirements	15'		
Partie Principale	Exercices1: Un ballon par2 joueur conduire puis Jongler puis passe en respectant les consignes de l'entraîneur comme suivant pied droit, pied gauche, alterné, tête, jongler à 2 libre 2 touches de balle 1 touche de balle jongler à 3libre 2 touches de balle 1 touche de balle avec acceleration. Sous exercice 1 : étirements basée sur les membres inf	10'		
	Exercices2: Passe de la tête par 3 Par groupe de 3 joueurs Un ballon pour 3 en triangle jonglerie de la tête une touche de balle autoriser la prise du mains Compter le nombre d'échanges réalisés sans faire tomber le ballon le groupe qui en fait le plus a gagné basée d'être sur ses appuis. Sous exercice 2 : étirements basée sur les membres inf	5' 10'		
	Exercices3: Par groupes de 4 joueurs comme sur le dessin Maximum de 6 joueurs par atelier A tape le ballon en direction de la ligne de touche B court et effectue un tackle glissé pour empêcher le ballon de sortir il faut a doit doser sa frappe de balle démontrer le geste du tackle glissé. Sous exercice 3 : étirements basée sur les membres inf	5' 10'		
	Exercices4: Jeu à 2 contre 1 Par groupes de 3 joueurs. Un terrain de 5x8m avec 2 petits buts (1.5m) par groupe C joue toujours avec le joueur en possession du ballon Changer C régulièrement.	5' 10'		
	Exercices5: match d'application 5c5jeu basée sur l'objectif de séance.	15'		
Partie Final	-Etirements générale et retour au calme	5'		



Date : 22-09-2015		Séance No : 19	Durée : 90'	Nbr Joueurs : 12
Thème de la Séance : Thème de la Séance : préparation physique + améliorations technico-tactique				
Objectif Technique	- conduite passe et tir - jeu de tête			
Objectif Tactique	-orientation de jeu			
Objectif Physique	-Endurance de base -vitesse de réaction - souplesse			
Objectif Mental	-Concentration -la politesse-le respect -le fair-play.			
Parties	Description	Dosage	Schéma	
Echauffement	-prise en main du group -passe à dix formes football (passe variante)- Echauffements des groupes musculaires et articulaires -étirements	15'		
Partie Principale	Exercices1: Contrôle + tir A passe à B,B attaque le ballon, contrôle vers le but et tire, le ballon vient de la droite et frappe pied droit Variante 2 le ballon vient de la gauche et frappe pied gauche il faut le Contrôle libre et Rechercher une prise de balle rapide vers le but plus Qualité dans la frappe . Sous exercice 1 : étirements basée sur les membres inf	10'		
	Exercices2: jeu de la tête Par groupes de 3 joueurs Deux ballons pour 3 A et C ont chacun un ballon A lance le ballon en cloche pour B qui remet de la tête à A puis se retourne C lance alors son ballon à B qui remet de la tête à C puis se retourne etc. Changer B régulièrement il faut armé la frappe et impulsion et armé la frappe. Sous exercice 2 : étirements basée sur les membres inf	5' 10'		
	Exercices3: Match 5 contre 5 Match 5 contre 5 sur un terrain de 35x20m en large Chaque équipe attaque 3 buts et défend 3 petits buts de 2m. Pour marquer dans les buts extérieurs conduire le ballon à travers le but dans le but du milieu libre tir autorisé il faut réaliser si c'est bloqué d'un côté, ressortir le ballon et réorienter le jeu de l'autre côté Sous exercice 3 : étirements basée sur les membres inf	5' 10'		
	Exercices4: Terrain de 20x10m 2 carrés accolés de 10x10m. Quatre joueurs se trouvant à l'extérieur des carrés Les passes entre les joueurs extérieurs doivent obligatoirement se faire à travers au moins un des deux carrés. Exercices5: match d'application 6c6 jeu basée sur l'objectif de séance.	5' 10'		
		15'		
Partie Finale	-Etirements générale et retour au calme	5'		

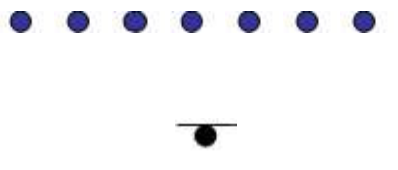
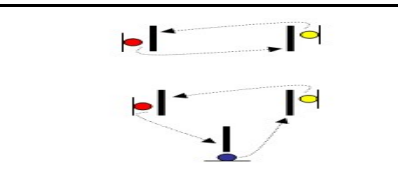
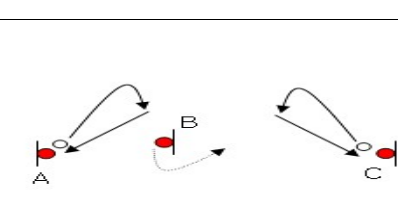
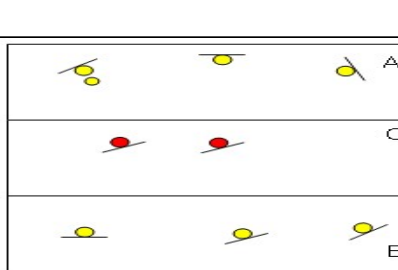
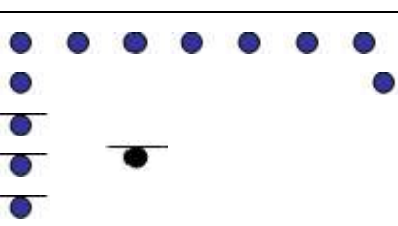


Date : 25-09-2015		Séance No : 20	Durée : 90'	Nbr Joueurs : 14
Thème de la Séance : Thème de la Séance : préparation physique + améliorations technico-tactique				
Objectif Technique	-contrôle- conduite et passe			
Objectif Tactique	-attaque 2c1 - défendre contre un adversaire direct			
Objectif Physique	-Endurance de base -coordination - souplesse			
Objectif Mental	-Concentration -la politesse-le respect -le fair-play.			
Parties	Description	Dosage	Schéma	
Echauffement	- prise en main du group - Course léger - Echauffements des groupes musculaires et articulaires - étirements	15'		
Partie Principale	Exercices1: En rouge les joueurs trottent doucement l'un derrière l'autre en laissant un intervalle de 2-3m entre eux Au signal sifflet le dernier coureur E slalome le plus vite possible entre les joueurs et se place devant A au deuxième signal sifflet D fait de même En jaune même principe qu'avant mais les joueurs trottent en arrière au premier signal sifflet, c'est A qui slalome en arrière le plus vite possible entre les joueurs et se place derrière E Sous exercice 1 : étirements basée sur les membres inf Exercices2: Contrôle passe Par groupes de 2 joueurs avec un ballon par groupe A passe à B, B effectue un contrôle orienté et conduit le ballon autour de plot B passe à A qui effectue un contrôle orienté et conduit le ballon autour de plot. Sous exercice 2 : étirements basée sur les membres inf Exercices3: 8 joueurs par atelier. A et B se trouvent à 25-30 mètres du but Deux joueurs tentent de marquer sur un but protégé par un gardien et un défenseur Le jeu commence quand A touche le ballon il faut fixer le défenseur et B court dans son dos avec débordement Sous exercice 3 : étirements basée sur les membres inf Exercices4: Succession de duels 1c1 Terrain de 20x10m divisé en 5 zones de 4m L'attaquant tente de conduire le ballon jusqu'à la zone E. Un défenseur se trouve en zone D. Le jeu commence dès que l'attaquant touche le ballon. Le défenseur tente de récupérer le ballon. Le défenseur peut marquer 4,3, 2 ou 1 Exercices5: match d'application 7c7 jeu libre	10' 5' 10' 5' 10' 5' 10' 15'		
Partie Finale	-Etirements générale et retour au calme	5'		



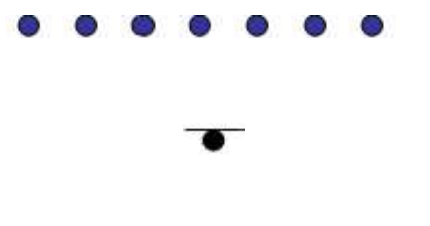
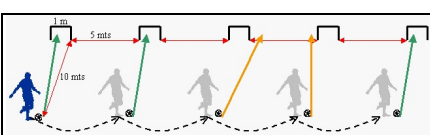
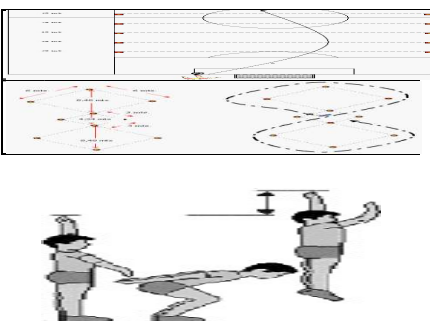
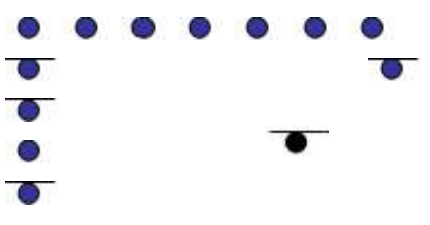
Date : 29-09-2015		Séance No : 21	Durée : 90'	Nbr Joueurs : 09
Thème de la Séance : Thème de la Séance : préparation physique + améliorations technico-tactique				
Objectif Technique	-dribble et duels - jeu de tête			
Objectif Tactique	-orientation de jeu			
Objectif Physique	-Endurance de base -vitesse de réaction - souplesse			
Objectif Mental	-Concentration -la politesse-le respect -le fair-play.			
Parties	Description	Dosage	Schéma	
Echauffement	- prise en main du group - Echauffements des groupes musculaires et articulaires - passe a dix forme football (passe variante) - étirements	15'		
Partie Principale	Exercices1: Former 2 équipes de joueurs Intervalles de 6m entre la première et deuxième ligne de plots et de 5m entre la deuxième et troisième ligne de plots départ debout départ assis départ allongé Sous exercice 1 : étirements basée sur les membres inf	10'		
	Exercices2: Un ballon par joueur Les joueurs conduisent leur ballon et effectuent les râteaux demandés par l'entraîneur conduire le ballon en levant la tête. Sous exercice 2 : étirements basée sur les membres inf	5' 10'		
	Exercices3: Tennis Ballon avec frappe de la tête match 2c2 Terrain 2 carrés de 5m de côtés au début, autorisé les mains .2 rebonds puis limiter à Sous exercice 3 : étirements basée sur les membres inf	5' 10'		
	Exercices4: stop-ball Terrain de 20x15m plus large que long avec une zone 1.5m aux 2 extrémités. Match 4 contre 4 Pour marquer stopper le ballon dans l'en-but adverse Respecter les priorités dans l'orientation du jeu pour aller marquer.	5' 10'		
	Exercices5: match d'application 6c6 jeu basée sur l'objectif de séance.	15'		
Partie Finale	-Etirements générale et retour au calme	5'		



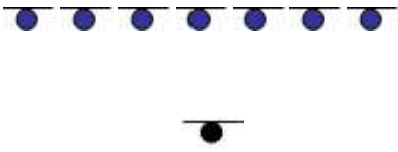
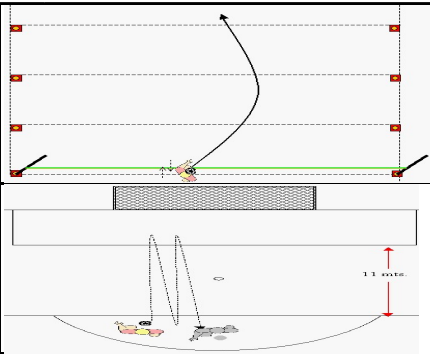
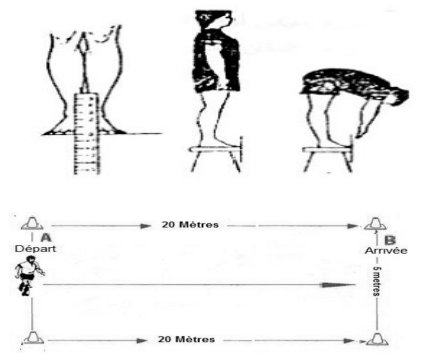
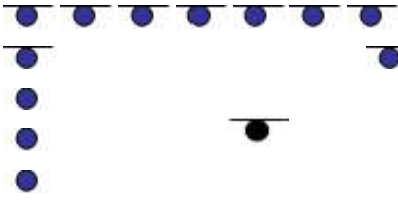
Date : 02-10-2015		Séance No : 22	Durée : 80'	Nbr Joueurs : 11
Thème de la Séance : Thème de la Séance : préparation physique + améliorations technico-tactique				
Objectif Technique	-dribble et duels - jeu de tête			
Objectif Tactique	-orientation de jeu			
Objectif Physique	-Endurance de base -vitesse de réaction - souplesse			
Objectif Mental	-Concentration -la politesse-le respect -le fair-play.			
Parties	Description	Dosage	Schéma	
Echauffement	- prise en main du group - passe a dix forme football (passe variante) - Echauffements des groupes musculaires et articulaires - étirements	10'		
Partie Principale	Exercices1: Par groupes de 2 joueurs puis 3 joueurs Deux joueurs se trouvant à 3m l'un de l'autre tiennent chacun un piquet Au signal, lâcher son piquet et rattraper celui de l'autre avant qu'il ne tombe Même jeu par 3. Sous exercice 1 : étirements basée sur les membres inf Exercices2: : jeu de la tête Par groupes de 3 joueurs Deux ballons pour 3 A et C ont chacun un ballon A lance le ballon en cloche pour B qui remet de la tête à A puis se retourne C lance alors son ballon à B qui remet de la tête à C puis se retourne etc. Changer B régulièrement il faut armé la frappe et impulsion et armé la frappe. Sous exercice 2 : étirements basée sur les membres inf Exercices3: taureau 6 contre 2 La rivière Terrain de 20x10m divisé en 3 zones zone de 2m au milieu Six joueurs tentent de conserver collectivement la maîtrise du ballon contre deux joueurs taureaux qui tentent de le récupérer Trois joueurs se trouvent dans la zone A et trois dans la zone B Les taureaux se trouvent dans la zone du milieu zone C Chaque joueur doit rester dans sa zone Pour marquer transmettre le ballon de la zone A à B ou de B à A. Sous exercice 3 : étirements basée sur les membres inf Exercices4: match d'application 6c6 jeu basée sur l'objectif de séance.	10' 5' 10' 5' 20'	  	
	-Etirements générale et retour au calme	5'		

Date : 06-10-2015		Séance No : 23	Durée : 90'	Nbr Joueurs : 14
Thème de la Séance : post tests d'évaluations				
Objectif Technique	Tests techniques avec ballon			
Objectif Tactique	Rien			
Objectif Physique	Tests physiques			
Objectif Mental	Rien			
Parties	Description	Dosage	Schéma	
Echauffement	- prise en main du group - Course léger - Echauffements des groupes musculaires et articulaires - étirements	10'		
Partie Principale	<u>Les tests techniques :</u> - test de contrôle. - test de contrôle de ballon. <u>Les tests physiques :</u> - test demi Cooper(6' de cours).	60'	 	
Partie Finale	-Etirements et retour au calme	10'		



Date : 09-10-2015		Séance No : 24	Durée : 90'	Nbr Joueurs : 14
Thème de la Séance : post tests d'évaluations				
Objectif Technique	Tests techniques avec ballon			
Objectif Tactique	Rien			
Objectif Physique	Tests physiques			
Objectif Mental	Rien			
Parties	Description	Dosage	Schéma	
Echauffement	- prise en main du group - Course léger - Echauffements des groupes musculaires et articulaires - étirements	10'		
Partie Principale	<u>Les tests techniques :</u> - test de précision des passes. - test de dégagement du but en puissance. - test de conduite. <u>Les tests physiques :</u> - test de sergent (saut verticale).	70'	 	
Partie Finale	-Etirements et retour au calme	10'		



Date : 13-10-2015		Séance No : 25	Durée : 90'	Nbr Joueurs : 14
Thème de la Séance : post tests d'évaluations				
Objectif Technique	Tests techniques avec ballon			
Objectif Tactique	Rien			
Objectif Physique	Tests physiques			
Objectif Mental	Rien			
Parties	Description	Dosage	Schéma	
Echauffement	- prise en main du group - Course léger - Echauffements des groupes musculaires et articulaires - étirements	10'		
Partie Principale	<u>Les tests techniques :</u> - test de frappe de la tête. - test d'accélération avec ballon. <u>Les tests physiques :</u> - test de souplesse. - test de vitesse de réaction.	70'	 	
Partie Finale	-Etirements et retour au calme	10'		

Les objectifs par Thème du programme et leurs objectifs :u15 ans

Séance	Objectifs techniques	Objectifs physiques	Objectifs tactiques
01	- Evaluations techniques par l'observation	- Evaluations physiques par observation	-Evaluations de jeu par l'observation des situations
02	- Evaluations techniques par l'observation	- Evaluations physiques par observation	- Evaluations de jeu par l'observation des situations
03	- tests d'évaluations techniques	- tests d'évaluation physiques	- Rien
04	- tests d'évaluation techniques	- tests d'évaluation physiques	- Rien
05	- tests d'évaluations techniques	- tests d'évaluation physiques	- Rien
06	- contrôle sur ballon au sol - jonglage	-Endurance de base - Vitesse de réaction. - souplesse.	- démarquage
07	- dribbles et duels - jonglage	-Endurance de base - Vitesse de réaction. - souplesse.	- démarquage
08	- jeu de tête - dribbles et duels	-Endurance de base - coordination. - souplesse.	- orientation de jeu.
09	- Passe et conduite - jonglage	-Endurance de base - Vitesse de réaction. - souplesse.	- démarquage
10	- dribbles et duels - jonglage	-Endurance de base - Vitesse de réaction. - souplesse.	- attaque 2 c 1 - défendre contre un adversaire direct
11	- contrôle sur ballon au sol - jonglage	-Endurance de base - coordination. - souplesse.	- orientation de jeu.
12	- jeu de tête - Passe et conduite	-Endurance de base - Vitesse de réaction. - souplesse.	- démarquage

13	- dribbles et duels - jonglage	-Endurance de base - Vitesse de réaction. - souplesse.	- attaque 2 c 1 - défendre contre un adversaire direct
14	- contrôle sur ballon au sol - conduite et passe	-Endurance de base - Vitesse de distance. - souplesse.	- attaque 2 c 1
15	- jeu de tête - Passe et conduite	-Endurance de base - Vitesse de réaction. - souplesse.	- orientation de jeu.
16	- jeu de volée. - passe et conduite. - jonglage	-Endurance de base - coordination. - souplesse.	- démarquage - attaque 2 c 1 - défendre contre un adversaire direct
17	- dribbles et duels - Passe et conduite	-Endurance de base - Vitesse de réaction. - souplesse.	- orientation de jeu.
18	- jeu de tête - Passe et conduite	-Endurance de base - Vitesse de distance. - souplesse.	- attaque 2 c 1 - défendre contre un adversaire direct
19	- passe et tir - jeu de tête - Passe et conduite	-Endurance de base - Vitesse de réaction. - souplesse.	- orientation de jeu.
20	- contrôle sur ballon au sol - Passe et conduite	-Endurance de base - coordination. - souplesse.	- attaque 2 c 1 - défendre contre un adversaire direct
21	- dribbles et duels - jeu de tête - jonglage	-Endurance de base - Vitesse de réaction. - souplesse.	- orientation de jeu.
22	- tests d'évaluations techniques	- tests d'évaluation physiques	- Rien
23	- tests d'évaluation techniques	- tests d'évaluation physiques	- Rien
24	- tests d'évaluations techniques	- tests d'évaluation physiques	- Rien

الملحق 3

قائمة العينة

التجريبية والحضور

التدريبي

FEUILLE DE PRESENCE AUX ENTRAINEMENTS

X=Présent – A=Absent – B=Blessé – D=Divers CATEGORIE.....U15 ans.... SAISON 2015/16

	MOIS DE AOUT																					
DATE	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
VOLUME HORAIRE	50	60	90	R	90	90	90	R	80	R	80	R	80	R	90	R	90	R	80	R	90	R
N° DE SEANCE	N.C	1	2	R	3	4	5	R	6	R	7	R	8	R	9	R	10	R	11	R	12	R
MATCHS	P.C	MA	MA	R	TE	TE	TE	R	-	-	-	R	-	R	-	R	-	R	-	R	-	R
NOMS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Djhaieche oukba	N.C	X	X	R	X	X	X	R	X	R	X	R	X	R	X	R	X	R	X	R	X	R
Issil aymen	N.C	X	X	R	X	X	X	R	X	R	X	R	X	R	X	R	X	R	X	R	X	R
Thabti aymen	N.C	X	X	R	X	X	X	R	X	R	X	R	X	R	X	R	A	R	X	R	X	R
Boucetta ayoub	N.C	X	X	R	X	X	X	R	A	R	X	R	X	R	X	R	X	R	A	R	X	R
Djhaieche amjed	N.C	X	X	R	X	X	X	R	X	R	X	R	X	R	X	R	X	R	X	R	X	R
Guessmi abdelouhab	N.C	X	X	R	X	X	X	R	A	R	A	R	A	R	X	R	X	R	A	R	X	R
Trade oussama	N.C	X	X	R	X	X	X	R	X	R	X	R	X	R	X	R	X	R	X	R	X	R
Ziade chihab	N.C	X	X	R	X	X	X	R	X	R	X	R	X	R	X	R	X	R	X	R	X	R
Nasraoui aymen	N.C	X	X	R	X	X	X	R	X	R	D	R	X	R	D	R	X	R	X	R	X	R
Khaldi ammar	N.C	X	X	R	X	X	X	R	X	R	X	R	X	R	X	R	X	R	X	R	X	R
Ghouzel sami	N.C	X	X	R	A	X	X	R	X	R	A	R	X	R	A	R	A	R	A	R	A	R

Hamdaou i wassim	N.C	X	X	R	X	X	X	R	X	R	X	R	X	R	X	R	X	R	X	R	X	R
Saaoudi m ^{ed} choukri	N.C	X	X	R	X	X	X	R	A	R	A	R	A	R	A	R	A	R	A	R	A	R
Ammraoui nour elhak	N.C	X	X	R	X	X	X	R	X	R	X	R	X	R	X	R	X	R	X	R	X	R
TOTAL ABSENCES	N.C	00	00	R	00	00	00	R	3	R	4	R	2	R	3	R	3	R	4	R	2	R
%ABCENCES	N.C	00	00	R	00	00	00	R	21.42	R	28.57	R	14.28	R	21.42	R	21.38	R	28.57	R	14.28	R

FEUILLE DE PRESENCE AUX ENTRAINEMENTS

X=Présent – A=Absent – B=Blessé – D=Divers CATEGORIE.....U15 ans.... SAISON 2015/16

	MOIS DE SEPTEMBER																				
DATE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
VOLUME HORAIRE	90	R	R	80	R	R	R	80	R	R	80	R	R	R	80	R	R	90	R	R	R
N° DE SEANCE	13	R	R	14	R	R	R	15	R	R	16	R	R	R	17	R	R	18	R	R	R
MATCHS	/	R	R	/	R	R	R	/	R	R	/	R	R	R	/	R	R	/	R	R	R
NOMS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Djhaieche oukba	X	R	R	X	R	R	R	A	R	R	X	R	R	R	X	R	R	X	R	R	R
Issil aymen	X	R	R	X	R	R	R	X	R	R	X	R	R	R	X	R	R	X	R	R	R
Thabti aymen	X	R	R	A	R	R	R	X	R	R	X	R	R	R	X	R	R	X	R	R	R
Boucetta ayoub	X	R	R	X	R	R	R	A	R	R	X	R	R	R	X	R	R	X	R	R	R
Djhaieche amjed	X	R	R	X	R	R	R	X	R	R	X	R	R	R	X	R	R	A	R	R	R
Guessmi abdelouhab	X	R	R	X	R	R	R	A	R	R	X	R	R	R	A	R	R	A	R	R	R

Trade oussama	X	R	R	X	R	R	R	X	R	R	X	R	R	R	X	R	R	X	R	R	R
Ziade chihab	X	R	R	A	R	R	R	X	R	R	X	R	R	R	X	R	R	X	R	R	R
Nasraoui aymen	X	R	R	X	R	R	R	X	R	R	X	R	R	R	X	R	R	X	R	R	R
Khaldi ammar	X	R	R	X	R	R	R	X	R	R	X	R	R	R	X	R	R	X	R	R	R
Ghouzel sami	X	R	R	A	R	R	R	A	R	R	X	R	R	R	A	R	R	A	R	R	R
Hamdaoui wassim	X	R	R	X	R	R	R	X	R	R	X	R	R	R	X	R	R	X	R	R	R
Saaoudi med choukri	X	R	R	A	R	R	R	X	R	R	X	R	R	R	A	R	R	X	R	R	R
Ammraoui nour elhak	X	R	R	A	R	R	R	X	R	R	X	R	R	R	X	R	R	X	R	R	R
TOTAL ABSENCES	00	R	R	4	R	R	R	4	R	R	00	R	R	R	3	R	R	3	R	R	R
%ABCENCES	00	R	R	28.57	R	R	R	28.54	R	R	00	R	R	R	21.42	R	R	21.42	R	R	R

FEUILLE DE PRESENCE AUX ENTRAINEMENTS

X=Présent – A=Absent – B=Blessé – D=Divers CATEGORIE.....U 15 ans.... SAISON 2015/16

	MOIS DE SEPTEMBER + OCTOBRE																					
DATE	22	23	24	25	26	27	28	29	30	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13
VOLUME HORAIRE	90	R	R	90	R	R	R	90	R	R	80	R	R	R	90	R	R	90	R	R	R	90
N° DE SEANCE	19	R	R	20	R	R	R	21	R	R	22	R	R	R	23	R	R	24	R	R	R	25
MATCHS	/	R	R	/	R	R	R	/	R	R	/	R	R	R	TE	R	R	TE	R	R	R	TE
NOMS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Djhaieche oukba	X	R	R	X	R	R	R	A	R	R	X	R	R	R	X	R	R	X	R	R	R	X
Issil aymen	X	R	R	X	R	R	R	A	R	R	A	R	R	R	X	R	R	X	R	R	R	X
Thabti aymen	X	R	R	X	R	R	R	X	R	R	X	R	R	R	X	R	R	X	R	R	R	X
Boucetta ayoub	X	R	R	X	R	R	R	X	R	R	X	R	R	R	X	R	R	X	R	R	R	X
Djhaieche amjed	X	R	R	X	R	R	R	A	R	R	X	R	R	R	X	R	R	X	R	R	R	X
Guessmi abdelouhab	X	R	R	X	R	R	R	X	R	R	X	R	R	R	X	R	R	X	R	R	R	X
Trade oussama	X	R	R	X	R	R	R	X	R	R	X	R	R	R	X	R	R	X	R	R	R	X
Ziade chihab	X	R	R	X	R	R	R	A	R	R	A	R	R	R	X	R	R	X	R	R	R	X
Nasraoui aymen	X	R	R	X	R	R	R	X	R	R	X	R	R	R	X	R	R	X	R	R	R	X
Khaldi ammar	X	R	R	X	R	R	R	X	R	R	X	R	R	R	X	R	R	X	R	R	R	X
Ghouzel sami	A	R	R	X	R	R	R	A	R	R	A	R	R	R	X	R	R	X	R	R	R	X
Hamdaoui wassim	X	R	R	X	R	R	R	X	R	R	X	R	R	R	X	R	R	X	R	R	R	X
Saaoudi med choukri	A	R	R	X	R	R	R	X	R	R	X	R	R	R	X	R	R	X	R	R	R	X
Ammraoui nour elhak	X	R	R	X	R	R	R	X	R	R	X	R	R	R	X	R	R	X	R	R	R	X
TOTAL ABSENCES	2	R	R	00	R	R	R	5	R	R	3	R	R	R	00	R	R	00	R	R	R	00
% ABCENCES	14.28	R	R	00	R	R	R	35.71	R	R	21.42	R	R	R	00	R	R	00	R	R	R	00

FICHE DE RENSEGNEMENTS CATEGORIE.....U 15 ans.... SAISON 2015/16

N ⁰	NOM ET PRENOM	DATE DE NAISSANCE	LIEU DE NAISSANCE	TAILLE	POIDS
01	Djhaieche oukba	10-12-2001	Babar- khenchela	149	35.600
02	Issil aymen	11-01-2001	Babar- khenchela	162	40.350
03	Thabti aymen	21-03-2001	Babar- khenchela	145	37.000
04	Boucetta ayoub	23-03-2002	Babar- khenchela	136	34.250
05	Djhaieche amjed	28-08-2002	Babar- khenchela	150	39.500
06	Guessmi abdelouhab	11-06-2002	Babar- khenchela	146	38.680
07	Trade oussama	28-02-2002	Babar- khenchela	151	39.774
08	Ziade chihab	19-06-2002	Babar- khenchela	147	38.000
09	Nasraoui aymen	18-08-2001	Babar- khenchela	152	37.950
10	Khalidi ammar	02-01-2002	Babar- khenchela	155	38.000
11	Ghouzel sami	26-04-2002	Babar- khenchela	145	36.000
12	Hamdaoui wassim	25-08-2001	Babar- khenchela	150	39.000
13	Saaoudi m ^{ed} choukri	22-04-2001	Babar- khenchela	147	37.360
14	Ammraoui nour elhak	28-10-2002	Babar- khenchela	146	36.000
-	M de taille	/	/	148.64 CM	/
-	M de poids	/	/	/	37.676 KG
-	M d'age	13.5 ANS	/	/	/

L'entraîneur (Stagiaire) : Hamdaoui Touhami.

الملحق 3

المخرجات

الإحصائية

للدراصة

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	TC1av	5,7857	14	2,04483	,54650
	TC1ap	6,5000	14	1,65250	,44165
Paire 2	TPTav	3,0000	14	1,03775	,27735
	TPTap	2,9286	14	,91687	,24505
Paire 3	TD.P.3m.av	13,0071	14	5,11340	1,36661
	TD.P.3m.ap	16,7857	14	4,06067	1,08526
Paire 4	TCB.4.av	57,5243	14	3,57643	,95584
	TCB.4.ap	52,8429	14	7,79585	2,08353
Paire 5	TCON.5.av	25,1186	14	9,39229	2,51019
	TCON.5.ap	24,6571	14	5,04640	1,34871
Paire 6	TFT.6.CM.av	441,9814	14	210,15631	56,16664
	TFT.6.CM.ap	437,1400	14	223,79693	59,81225
Paire 7	TACC.7.av	20,4986	14	2,74813	,73447
	TACC.7.ap	18,8779	14	1,75162	,46814
Paire 8	demCOOP.m.av	1099,5714	14	74,64038	19,94848
	demCOOP.m.ap	1061,9286	14	69,36910	18,53967
Paire 9	SOU.av	-,4643	14	7,67730	2,05184
	SOU.ap	-,3571	14	5,15315	1,37724
Paire 10	S.VERT.av	22,1429	14	4,62197	1,23527
	S.VERT.ap	21,2857	14	4,47950	1,19720
Paire 11	V.R.av	1,9157	14	,15878	,04244
	V.R.ap	1,8043	14	,27637	,07386
Paire 12	I.VO2max.av	35,0714	14	2,36874	,63307
	I.VO2max.ap	34,0079	14	2,57517	,68824
Paire 13	VMA1.av	10,9871	14	,75442	,20163
	VMA1.ap	10,7136	14	,83678	,22364
Paire 14	VMA2.av	3,0493	14	,20860	,05575
	VMA2.ap	2,9643	14	,22476	,06007
Paire 15	temTC1av	5,7143	14	1,48989	,39819
	temTC1ap	6,2857	14	1,43734	,38414
Paire 16	temTPTav	3,4286	14	,93761	,25059
	temTPTap	3,9286	14	,73005	,19511
Paire 17	temTD.P.3m.av	11,5714	14	2,40878	,64377
	temTD.P.3m.ap	12,4286	14	2,06488	,55186
Paire 18	temTCB.4.av	57,6900	14	2,81261	,75170
	temTCB.4.ap	56,1079	14	3,21353	,85885
Paire 19	temTCON.5.av	22,5321	14	2,28459	,61058
	temTCON.5.ap	22,3307	14	3,59256	,96015

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 20	temTFT.6.CM.av	517,1429	14	97,38335	26,02679
	temTFT.6.CM.ap	562,5000	14	81,40001	21,75507
Paire 21	temTACC.7.av	21,1407	14	2,47193	,66065
	temTACC.7.ap	19,8936	14	2,22465	,59456
Paire 22	temdemCOOP.m.av	1149,2857	14	126,03200	33,68347
	temdemCOOP.m.ap	1160,0000	14	129,37721	34,57751
Paire 23	temSOU.av	1,8571	14	5,44705	1,45578
	temSOU.ap	2,2857	14	4,28645	1,14560
Paire 24	temS.VERT.av	11,5000	14	4,29221	1,14714
	temS.VERT.ap	8,3571	14	5,01700	1,34085
Paire 25	temV.R.av	1,6521	14	,21261	,05682
	temV.R.ap	1,7143	14	,19508	,05214

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	TC1av & TC1ap	14	,694	,006
Paire 2	TPTav & TPTap	14	,243	,403
Paire 3	TD.P.3m.av & TD.P.3m.ap	14	,787	,001
Paire 4	TCB.4.av & TCB.4.ap	14	-,097	,742
Paire 5	TCON.5.av & TCON.5.ap	14	,700	,005
Paire 6	TFT.6.CM.av & TFT.6.CM.ap	14	,028	,925
Paire 7	TACC.7.av & TACC.7.ap	14	,325	,258
Paire 8	demCOOP.m.av & demCOOP.m.ap	14	,218	,454
Paire 9	SOU.av & SOU.ap	14	,763	,002
Paire 10	S.VERT.av & S.VERT.ap	14	,834	,000
Paire 11	V.R.av & V.R.ap	14	,565	,035
Paire 12	I.VO2max.av & I.VO2max.ap	14	,793	,001
Paire 13	VMA1.av & VMA1.ap	14	,806	,000
Paire 14	VMA2.av & VMA2.ap	14	,780	,001
Paire 15	temTC1av & temTC1ap	14	,616	,019
Paire 16	temTPTav & temTPTap	14	,273	,345
Paire 17	temTD.P.3m.av & temTD.P.3m.ap	14	,906	,000
Paire 18	temTCB.4.av & temTCB.4.ap	14	,741	,002

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 19	temTCON.5.av & temTCON.5.ap	14	,352	,217
Paire 20	temTFT.6.CM.av & temTFT.6.CM.ap	14	,904	,000
Paire 21	temTACC.7.av & temTACC.7.ap	14	,508	,063
Paire 22	temdemCOOP.m.av & temdemCOOP.m.ap	14	,203	,487
Paire 23	temSOU.av & temSOU.ap	14	,901	,000
Paire 24	temS.VERT.av & temS.VERT.ap	14	,430	,124
Paire 25	temV.R.av & temV.R.ap	14	,578	,031

Test des échantillons appariés

		Différences appariées			
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la
					Inférieur
Paire 1	TC1av - TC1ap	-,71429	1,48989	,39819	-1,57452
Paire 2	TPTav - TPTap	,07143	1,20667	,32250	-,62528
Paire 3	TD.P.3m.av - TD.P.3m.ap	-3,77857	3,15282	,84263	-5,59896
Paire 4	TCB.4.av - TCB.4.ap	4,68143	8,88608	2,37490	-,44924
Paire 5	TCON.5.av - TCON.5.ap	,46143	6,87987	1,83872	-3,51089
Paire 6	TFT.6.CM.av - TFT.6.CM.ap	4,84143	302,74455	80,91189	-169,95807
Paire 7	TACC.7.av - TACC.7.ap	1,62071	2,73793	,73174	,03988
Paire 8	demCOOP.m.av - demCOOP.m.ap	37,64286	90,15338	24,09450	-14,41015
Paire 9	SOU.av - SOU.ap	-,10714	5,01605	1,34059	-3,00332
Paire 10	S.VERT.av - S.VERT.ap	,85714	2,62699	,70209	-,65964
Paire 11	V.R.av - V.R.ap	,11143	,22806	,06095	-,02025
Paire 12	I.VO2max.av - I.VO2max.ap	1,06357	1,60064	,42779	,13939
Paire 13	VMA1.av - VMA1.ap	,27357	,50147	,13402	-,01597
Paire 14	VMA2.av - VMA2.ap	,08500	,14469	,03867	,00146
Paire 15	temTC1av - temTC1ap	-,57143	1,28388	,34313	-1,31272
Paire 16	temTPTav - temTPTap	-,50000	1,01905	,27235	-1,08838
Paire 17	temTD.P.3m.av - temTD.P.3m.ap	-,85714	1,02711	,27451	-1,45018
Paire 18	temTCB.4.av - temTCB.4.ap	1,58214	2,20085	,58820	,31141

Test des échantillons appariés

		Différences ...	t	ddl	Sig. (bilatéral)
		Intervalle de confiance de la ...			
		Supérieur			
Paire 1	TC1av - TC1ap	,14595	-1,794	13	,096
Paire 2	TPTav - TPTap	,76814	,221	13	,828
Paire 3	TD.P.3m.av - TD.P.3m.ap	-1,95819	-4,484	13	,001
Paire 4	TCB.4.av - TCB.4.ap	9,81210	1,971	13	,070
Paire 5	TCON.5.av - TCON.5.ap	4,43375	,251	13	,806
Paire 6	TFT.6.CM.av - TFT.6.CM.ap	179,64093	,060	13	,953
Paire 7	TACC.7.av - TACC.7.ap	3,20155	2,215	13	,045
Paire 8	demCOOP.m.av - demCOOP.m.ap	89,69587	1,562	13	,142
Paire 9	SOU.av - SOU.ap	2,78904	-,080	13	,938
Paire 10	S.VERT.av - S.VERT.ap	2,37392	1,221	13	,244
Paire 11	V.R.av - V.R.ap	,24311	1,828	13	,091
Paire 12	I.VO2max.av - I.VO2max.ap	1,98775	2,486	13	,027
Paire 13	VMA1.av - VMA1.ap	,56311	2,041	13	,062
Paire 14	VMA2.av - VMA2.ap	,16854	2,198	13	,047
Paire 15	temTC1av - temTC1ap	,16986	-1,665	13	,120
Paire 16	temTPTav - temTPTap	,08838	-1,836	13	,089
Paire 17	temTD.P.3m.av - temTD.P.3m.ap	-,26411	-3,122	13	,008
Paire 18	temTCB.4.av - temTCB.4.ap	2,85288	2,690	13	,019

Test des échantillons appariés

		Différences appariées			
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la
					Inférieur
Paire 19	temTCON.5.av - temTCON.5.ap	,20143	3,51349	,93902	-1,82720
Paire 20	temTFT.6.CM.av - temTFT.6.CM.ap	-45,35714	42,08345	11,24727	-69,65540
Paire 21	temTACC.7.av - temTACC.7.ap	1,24714	2,33868	,62504	-,10317
Paire 22	temdemCOOP.m.av - temdemCOOP.m.ap	-10,71429	161,26730	43,10050	-103,82725
Paire 23	temSOU.av - temSOU.ap	-,42857	2,44050	,65225	-1,83767
Paire 24	temS.VERT.av - temS.VERT.ap	3,14286	5,00549	1,33777	,25277
Paire 25	temV.R.av - temV.R.ap	-,06214	,18799	,05024	-,17069

Test des échantillons appariés

		Différences ...	t	ddl	Sig. (bilatéral)
		Intervalle de confiance de la ...			
		Supérieur			
Paire 19	temTCON.5.av - temTCON.5.ap	2,23006	,215	13	,833
Paire 20	temTFT.6.CM.av - temTFT.6.CM.ap	-21,05888	-4,033	13	,001
Paire 21	temTACC.7.av - temTACC.7.ap	2,59745	1,995	13	,067
Paire 22	temdemCOOP.m.av - temdemCOOP.m.ap	82,39868	-,249	13	,808
Paire 23	temSOU.av - temSOU.ap	,98053	-,657	13	,523
Paire 24	temS.VERT.av - temS.VERT.ap	6,03294	2,349	13	,035
Paire 25	temV.R.av - temV.R.ap	,04640	-1,237	13	,238

```

T-TEST GROUPS=groupe(1 2)
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=TC1av TC1ap TPTav TPTap TD.P.3m.av TD.P.3m.ap TCB.4.av TCB.4.ap
TCON.5.av TCON.5.ap
TFT.6.CM.av TFT.6.CM.ap TACC.7.av TACC.7.ap demCOOP.m.av demCOOP.m.ap SOU
.av SOU.ap S.VERT.av
S.VERT.ap V.R.av V.R.ap
/CRITERIA=CI(.95).

```


Test T

Statistiques de groupe

	groupe	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
TC1av	tem	14	5,7143	1,48989	,39819
	exp	14	5,7857	2,04483	,54650
TC1ap	tem	14	6,2857	1,43734	,38414
	exp	14	6,5000	1,65250	,44165
TPTav	tem	14	3,4286	,93761	,25059
	exp	14	3,0000	1,03775	,27735
TPTap	tem	14	3,9286	,73005	,19511
	exp	14	2,9286	,91687	,24505
TD.P.3m.av	tem	14	11,5714	2,40878	,64377
	exp	14	13,0071	5,11340	1,36661
TD.P.3m.ap	tem	14	12,4286	2,06488	,55186
	exp	14	16,7857	4,06067	1,08526
TCB.4.av	tem	14	57,6900	2,81261	,75170
	exp	14	57,5243	3,57643	,95584
TCB.4.ap	tem	14	56,1079	3,21353	,85885
	exp	14	52,8429	7,79585	2,08353
TCON.5.av	tem	14	22,5321	2,28459	,61058
	exp	14	25,1186	9,39229	2,51019
TCON.5.ap	tem	14	22,3307	3,59256	,96015
	exp	14	24,6571	5,04640	1,34871
TFT.6.CM.av	tem	14	517,1429	97,38335	26,02679
	exp	14	441,9814	210,15631	56,16664
TFT.6.CM.ap	tem	14	562,5000	81,40001	21,75507
	exp	14	437,1400	223,79693	59,81225
TACC.7.av	tem	14	21,1407	2,47193	,66065
	exp	14	20,4986	2,74813	,73447
TACC.7.ap	tem	14	19,8936	2,22465	,59456
	exp	14	18,8779	1,75162	,46814
demCOOP.m.av	tem	14	1149,2857	126,03200	33,68347
	exp	14	1099,5714	74,64038	19,94848
demCOOP.m.ap	tem	14	1160,0000	129,37721	34,57751
	exp	14	1061,9286	69,36910	18,53967
SOU.av	tem	14	1,8571	5,44705	1,45578
	exp	14	-,4643	7,67730	2,05184
SOU.ap	tem	14	2,2857	4,28645	1,14560
	exp	14	-,3571	5,15315	1,37724

Statistiques de groupe

	groupe	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
S.VERT.av	tem	14	11,5000	4,29221	1,14714
	exp	14	22,1429	4,62197	1,23527
S.VERT.ap	tem	14	8,3571	5,01700	1,34085
	exp	14	21,2857	4,47950	1,19720
V.R.av	tem	14	1,6521	,21261	,05682
	exp	14	1,9157	,15878	,04244
V.R.ap	tem	14	1,7143	,19508	,05214
	exp	14	1,8043	,27637	,07386

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
TC1av	Hypothèse de variances égales	1,790	,193	-,106	26
	Hypothèse de variances inégales			-,106	23,768
TC1ap	Hypothèse de variances égales	,177	,677	-,366	26
	Hypothèse de variances inégales			-,366	25,510
TPTav	Hypothèse de variances égales	,129	,723	1,147	26
	Hypothèse de variances inégales			1,147	25,737
TPTap	Hypothèse de variances égales	,491	,490	3,192	26
	Hypothèse de variances inégales			3,192	24,758
TD.P.3m.av	Hypothèse de variances égales	15,396	,001	-,950	26
	Hypothèse de variances inégales			-,950	18,499
TD.P.3m.ap	Hypothèse de variances égales	6,932	,014	-3,579	26
	Hypothèse de variances inégales			-3,579	19,302

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
TC1av	Hypothèse de variances égales	,917	-,07143	,67618
	Hypothèse de variances inégales	,917	-,07143	,67618
TC1ap	Hypothèse de variances égales	,717	-,21429	,58534
	Hypothèse de variances inégales	,717	-,21429	,58534
TPTav	Hypothèse de variances égales	,262	,42857	,37379
	Hypothèse de variances inégales	,262	,42857	,37379
TPTap	Hypothèse de variances égales	,004	1,00000	,31324
	Hypothèse de variances inégales	,004	1,00000	,31324
TD.P.3m.av	Hypothèse de variances égales	,351	-1,43571	1,51065
	Hypothèse de variances inégales	,354	-1,43571	1,51065
TD.P.3m.ap	Hypothèse de variances égales	,001	-4,35714	1,21751
	Hypothèse de variances inégales	,002	-4,35714	1,21751

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes	
		Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		Inférieur	Supérieur
TC1av	Hypothèse de variances égales	-1,46134	1,31848
	Hypothèse de variances inégales	-1,46772	1,32486
TC1ap	Hypothèse de variances égales	-1,41747	,98890
	Hypothèse de variances inégales	-1,41859	,99002
TPTav	Hypothèse de variances égales	-,33976	1,19690
	Hypothèse de variances inégales	-,34014	1,19729
TPTap	Hypothèse de variances égales	,35614	1,64386
	Hypothèse de variances inégales	,35456	1,64544
TD.P.3m.av	Hypothèse de variances égales	-4,54091	1,66948
	Hypothèse de variances inégales	-4,60336	1,73193
TD.P.3m.ap	Hypothèse de variances égales	-6,85978	-1,85451
	Hypothèse de variances inégales	-6,90273	-1,81155

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
TCB.4.av	Hypothèse de variances égales	,808	,377	,136	26
	Hypothèse de variances inégales			,136	24,631
TCB.4.ap	Hypothèse de variances égales	10,142	,004	1,449	26
	Hypothèse de variances inégales			1,449	17,294
TCO.5.av	Hypothèse de variances égales	2,342	,138	-1,001	26
	Hypothèse de variances inégales			-1,001	14,533
TCO.5.ap	Hypothèse de variances égales	1,119	,300	-1,405	26
	Hypothèse de variances inégales			-1,405	23,484
TFT.6.CM.av	Hypothèse de variances égales	10,319	,003	1,214	26
	Hypothèse de variances inégales			1,214	18,337
TFT.6.CM.ap	Hypothèse de variances égales	6,809	,015	1,970	26
	Hypothèse de variances inégales			1,970	16,380
TACC.7.av	Hypothèse de variances égales	,136	,715	,650	26
	Hypothèse de variances inégales			,650	25,714
TACC.7.ap	Hypothèse de variances égales	,402	,532	1,342	26
	Hypothèse de variances inégales			1,342	24,644
demCOOP.m.av	Hypothèse de variances égales	6,738	,015	1,270	26
	Hypothèse de variances inégales			1,270	21,120
demCOOP.m.ap	Hypothèse de variances égales	8,520	,007	2,500	26
	Hypothèse de variances inégales			2,500	19,904

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
TCB.4.av	Hypothèse de variances égales	,893	,16571	1,21601
	Hypothèse de variances inégales	,893	,16571	1,21601
TCB.4.ap	Hypothèse de variances égales	,159	3,26500	2,25360
	Hypothèse de variances inégales	,165	3,26500	2,25360
TCON.5.av	Hypothèse de variances égales	,326	-2,58643	2,58339
	Hypothèse de variances inégales	,333	-2,58643	2,58339
TCON.5.ap	Hypothèse de variances égales	,172	-2,32643	1,65557
	Hypothèse de variances inégales	,173	-2,32643	1,65557
TFT.6.CM.av	Hypothèse de variances égales	,236	75,16143	61,90384
	Hypothèse de variances inégales	,240	75,16143	61,90384
TFT.6.CM.ap	Hypothèse de variances égales	,060	125,36000	63,64580
	Hypothèse de variances inégales	,066	125,36000	63,64580
TACC.7.av	Hypothèse de variances égales	,521	,64214	,98788
	Hypothèse de variances inégales	,521	,64214	,98788
TACC.7.ap	Hypothèse de variances égales	,191	1,01571	,75674
	Hypothèse de variances inégales	,192	1,01571	,75674
demCOOP.m.av	Hypothèse de variances égales	,215	49,71429	39,14739
	Hypothèse de variances inégales	,218	49,71429	39,14739
demCOOP.m.ap	Hypothèse de variances égales	,019	98,07143	39,23422
	Hypothèse de variances inégales	,021	98,07143	39,23422

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes	
		Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		Inférieur	Supérieur
TCB.4.av	Hypothèse de variances égales	-2,33384	2,66527
	Hypothèse de variances inégales	-2,34062	2,67205
TCB.4.ap	Hypothèse de variances égales	-1,36734	7,89734
	Hypothèse de variances inégales	-1,48354	8,01354
TCON.5.av	Hypothèse de variances égales	-7,89666	2,72380
	Hypothèse de variances inégales	-8,10824	2,93538
TCON.5.ap	Hypothèse de variances égales	-5,72950	1,07664
	Hypothèse de variances inégales	-5,74733	1,09447
TFT.6.CM.av	Hypothèse de variances égales	-52,08373	202,40659
	Hypothèse de variances inégales	-54,72269	205,04555
TFT.6.CM.ap	Hypothèse de variances égales	-5,46581	256,18581
	Hypothèse de variances inégales	-9,30881	260,02881
TACC.7.av	Hypothèse de variances égales	-1,38847	2,67276
	Hypothèse de variances inégales	-1,38957	2,67386
TACC.7.ap	Hypothèse de variances égales	-,53979	2,57122
	Hypothèse de variances inégales	-,54397	2,57540
demCOOP.m.av	Hypothèse de variances égales	-30,75432	130,18290
	Hypothèse de variances inégales	-31,66894	131,09751
demCOOP.m.ap	Hypothèse de variances égales	17,42434	178,71852
	Hypothèse de variances inégales	16,20498	179,93788

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
SOU.av	Hypothèse de variances égales	1,573	,221	,923	26
	Hypothèse de variances inégales			,923	23,442
SOU.ap	Hypothèse de variances égales	,549	,465	1,475	26
	Hypothèse de variances inégales			1,475	25,166
S.VERT.av	Hypothèse de variances égales	,618	,439	-6,313	26
	Hypothèse de variances inégales			-6,313	25,859
S.VERT.ap	Hypothèse de variances égales	,328	,572	-7,192	26
	Hypothèse de variances inégales			-7,192	25,673
V.R.av	Hypothèse de variances égales	1,296	,265	-3,716	26
	Hypothèse de variances inégales			-3,716	24,060
V.R.ap	Hypothèse de variances égales	2,735	,110	-,995	26
	Hypothèse de variances inégales			-,995	23,378

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
SOU.av	Hypothèse de variances égales	,365	2,32143	2,51583
	Hypothèse de variances inégales	,366	2,32143	2,51583
SOU.ap	Hypothèse de variances égales	,152	2,64286	1,79142
	Hypothèse de variances inégales	,153	2,64286	1,79142
S.VERT.av	Hypothèse de variances égales	,000	-10,64286	1,68577
	Hypothèse de variances inégales	,000	-10,64286	1,68577
S.VERT.ap	Hypothèse de variances égales	,000	-12,92857	1,79754
	Hypothèse de variances inégales	,000	-12,92857	1,79754
V.R.av	Hypothèse de variances égales	,001	-,26357	,07092
	Hypothèse de variances inégales	,001	-,26357	,07092
V.R.ap	Hypothèse de variances égales	,329	-,09000	,09041
	Hypothèse de variances inégales	,330	-,09000	,09041

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes	
		Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		Inférieur	Supérieur
SOU.av	Hypothèse de variances égales	-2,84992	7,49278
	Hypothèse de variances inégales	-2,87753	7,52038
SOU.ap	Hypothèse de variances égales	-1,03946	6,32517
	Hypothèse de variances inégales	-1,04541	6,33112
S.VERT.av	Hypothèse de variances égales	-14,10802	-7,17770
	Hypothèse de variances inégales	-14,10894	-7,17678
S.VERT.ap	Hypothèse de variances égales	-16,62347	-9,23367
	Hypothèse de variances inégales	-16,62577	-9,23138
V.R.av	Hypothèse de variances égales	-,40935	-,11779
	Hypothèse de variances inégales	-,40992	-,11722
V.R.ap	Hypothèse de variances égales	-,27584	,09584
	Hypothèse de variances inégales	-,27686	,09686

ملخص الدراسة:

إن الهدف الرئيس من هذه الدراسة هو الوقوف على مخرجات وتأثير مشروع تدريبي مدمج على بعض مكونات التفوق الرياضي البدنية ممثلة في المداومة العامة، القوة الانفجارية، سرعة رد الفعل، المرونة و التقنية ممثلة مداعبة الكرة، تسديد الكرة من ركلة حرة، قذف الكرة، قيادة الكرة، ضرب الكرة بالرأس، التسارع بالكرة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.

حادثة التدريب في كرة القدم هو التوجه للعمل وفق التدريب المدمج كان لغاية تكثيف كمي ونوعي لمضامين الحصص التدريبية بحيث يكون العمل في وضعيات مشابهة تماما لوضعيات التنافس إثناء المباريات الرسمية من خلال الألعاب المصغرة، وضعيات اللعب، التنسيقات الخططية.

تهدف دراستنا إلى معرفة تأثير ومخرجات التدريب المدمج على تطوير بعض مكونات التفوق الرياضي البدنية و التقنية من خلال دورات تدريبية موزعة في جزئياتها على وحدات تدريبية صغرى ولهذا الغرض اخترنا بصفة نظامية فريقين دون 15 سنة ينتمون إلى ناديين ذكور الأول ممثل للمركب الرياضي الجوّاري بلدية بآبار كعينة تجريبية بعدد 14 لاعب والثاني ممثل للمركب الرياضي الجوّاري بلدية أولاد رشاش كعينة شاهدة بعدد 14 لاعب.

تضمنت دراستنا جانبين خلفية نظرية كانت مخصصة لأهم الفصول التي تمثل متغيرات الدراسة وجانب تطبيقي عملي يمثل تأثير متغيرات الدراسة التابع والمستقل والتي كان الهدف منها الوقوف على مخرجات البرنامج التدريبي المدمج المقترح على بعض مكونات التفوق الرياضي لاعبي كرة القدم دون 15 سنة.

خلال دراستنا هذه ووفقا لاقتراحنا فرضيات بحث توصلنا إلى أن بعض مكونات التفوق الرياضي البدنية ممثلة في المداومة العامة، القوة الانفجارية، سرعة رد الفعل، المرونة و التقنية ممثلة مداعبة الكرة، تسديد الكرة من ركلة حرة، قذف الكرة، قيادة الكرة، ضرب الكرة بالرأس، التسارع بالكرة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة لم تكن لها مخرجات دالة إحصائية في أغلب الاختبارات خلال الدورات التدريبية وذلك للأسباب التي تعود إلى نقص أو انعدام التحضير القاعدي أو المدة الزمنية المقررة للتدريب ناهيك عن الأساليب المعتمدة في العملية التدريبية وهو ما أكدته أغلب العلماء ونتائج الدراسات السابقة لموضوع بحثنا.

إن ما توصلنا إليه من خلال هذه الدراسة كمخرجات لا يمكن تعميمها على فرق تكوينية من نفس الانتماء أو في جهة أخرى وذلك لاختلاف ظروف التدريب والاسترجاع الخاصة بكل فريق والإمكانيات المتاحة لضمان العملية التدريبية المثلى واعتبار هذه النتائج أولية لدراسات أخرى معمقة تكون مستقبلا كمرجع علمي يسهم في عملية التدريب الرياضي خاصة فيما يتعلق بأسلوب التدريب المدمج لدى لاعبي المدارس والهيئات التكوينية.

الكلمات المفتاحية :

- المخرجات - التخطيط - البرمجة - التدريب المدمج - التفوق الرياضي
- مرحلة التكوين - كرة القدم - المرحلة العمرية أقل من 15 سنة.

- Résumé de la recherche:

L'objet de notre recherche était déterminer par études des sorties de programmations et planifications d'un projet d'entraînement intégré sur quelques composantes de performances sportives représenté dans qualités physiques représenté dans l'endurance, la force explosive; la vitesse de réaction, la souplesse; et d'habilités technique chez les joueurs âgés moins de 15 ans représenté dans contrôle de ballon, jonglage de ballon, précision de tir du coup de pied, dégagement du but en puissance, conduite de ballon, frappe de la tête, accélération avec ballon; Cette catégorie d'âge qui présentent une fertilité dans le développement physiques et perfectionnement techniques.

Notre expérimentation sur les jeunes joueurs catégorie formation dans deux clubs affiliés au complexe sportif proximité Babar représente l'échantillon expérimentale et complexe sportif proximité Ouled Recache représente l'échantillon témoin, au nombre de 14 joueur pour chaque échantillon.

Nous a permis d'infirmer l'hypothèse principale qui stipule Il existe des significatifs a différences importantes entre les post tests et près tests sur quelques composants de performance sportive physiques et techniques a partir la programmation et planification d'un projet d'entraînement intégré.

La programmation et la planification des microcycle de contrôle ,introductif , de base , normale doublé , de récupération , de contrôle, de 02 mois d'entraînement sous forme intégré a raison de 03 séances par semaine n'a pas donné des sorties significatifs ce qui s'explique par les pré requis des qualités physique et technique de base et par la durée courte de l'expérimentation.

Et pour rappeler ce que nous atteint a partir de cette étude comme résultats et sorties ne peu pas être généralisé pour d'autres équipe et cela vue la différence des conditions qui règnent pendant l'entraînement et la récupération de chaque équipe.

Et prendre en considération ces résultats comme initiales pour d'autres études approfondies et longue restant pour l'avenir comme référence scientifique et participant dans l'opération d'entraînement sportif.

- Mots clés :

- Sorties - Programmations et Planifications - L'entraînement intégré - Composantes de performances.
- Etape de formation - footballeurs âgés moins de 15 ans

- Research summary:

The object of our research was to determine by studies of the programming Outputs and planning of an integrated training project on some components of sports performance represented in physical qualities represented in endurance, explosive strength; reaction speed, flexibility; and technical skills in players under the age of 15 represented in ball control, ball juggling, kicking accuracy, power goal clearance, ball handling, head shot, acceleration with the ball; This age category that exhibit fertility in physical development and technical improvement. Our experiment on young players in the training category in two clubs affiliated with the nearby Babar sports complex represents the experimental sample and the nearby Ouled Recache sports complex represents the control sample, numbering 14 players for each sample.

Allowed us to confirm the main hypothesis which states that there are significant to important differences between post tests and near tests on some components of physical and technical sports performance from the programming and planning of an integrated training project. The programming and planning of the control micro cycle, introductory, basic, normal doubled, recovery, control, 02 months of training in integrated form at the rate of 03 sessions per week did not give significant outputs which is explained by the prerequisites of basic physical and technical qualities and by the short duration of the experiment. And to recall what we achieved from this study as results and outputs can' not be generalized for other teams and that in view of the different conditions that prevail during the training and recovery of each team.

And consider these results as initials for further in-depth studies and long remaining for the future as a scientific reference and participating in the sports training operation.

- Keywords :

- Outputs - Programming and Planning - Integrated training - Performance components. - Training stage - footballers under 15 years old