وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف – المسيلة

معهد: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

رقم: 12/D10/752

ميدان: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع: تدريب رياضي

تخصص: تحضير بدني رياضي

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

اعداد الطالب: نواري جمال الدين

تحت عنوان

لطريقة التدريب المدمج أثر في تحسين صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة 19 سنة

دراسة ميدانية لفريق مولودية عين ولمان ونجم عين ولمان

لجنة المناقشة:

د. بن عمر مراد	**جامعة: المسيلة**	**رئيسا**
د. مجادي مفتاح	**جامعة: المسيلة**	**مشرفا ومقررا**
د. عروسي عبد الرزاق	**جامعة: المسيلة**	**مناقشا**

السنة الجامعية: 2017 /2018

بسم الله الرحمن الرحيم

شكر وعرفان

ويقول رسول الله صل الله عليه وسلم "من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

عرفانا منّي بالجميل، فإنّي أشكر الله عزّ وجل على ما منّ به عليّ من توفيق وسداد، ثمّ أتوجه بالشكر الجزيل والتقدير الجميل إلـى: فضيلة الدكتور مجادى مفتاح على قبوله الإشراف على هذه المذكرة وعلى مساندته العلمية والمعنوية وإرشاداته التي نفعتني كثيرا في بحثي وإلى جميع الأساتذة الأفاضل في قسم التدريب الرياضي وإلى كل من مدّ لي يد المساعدة من أساتذة مدربين والاصدقاء دون ان ننسى مدربي ومسيري فريق مولودية عين ولمان ونجم عين ولمان.

إهداء

بسم الله الرحمان الرحيم

قال تعالى: ﴿ وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُل رَّبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيراً﴾

[الإسراء: 24]

إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبرا، إلى التي حملتني وهنا على وهن، إلى التي سهرت الليالي لأنام

ملئ أجفاني إلى منبع الحب والحنان إلى رمز الصفاء والوفاء والعطاء،

إلى أمي الغالية.

إلى رمز العز والشموخ إلى من وطأ الأشواك حافيا ليوصلني إلى ما وصلت إليه اليوم،

إلى أبي.

إلى القدوة الحسنة والمرجع الأمثل إلى من تحملوا المصاعب والمتاعب من أجلي إلى إخوتي واخواتي

إلى كل العائلة الكريمة

إلى كل أساتذة قسم التدريب الرياضي، وأساتذة المعهد.

إلى من احتواهم قلبي

إلى اعز الاخوة والأصدقاء اللذين قدموا يد المساعدة من قريب اومن بعيد.

قائمة المحتويات

الرقم	عناوين	الصفحة
البسملة		
شكر وعرفان		
الاهداء		
مقدمة		أ
الفصل الأول **الخلفية النظرية والدراسات السابقة**		
1-	التدريب الرياضي.	2
1-1-	مفهوم التدريب الرياضي.	2
1-2-	خصائص التدريب الرياضي.	2
1-2-1-	مبدأ الفروق الفردية.	2
1-2-2-	مبدأ زيادة التخصصية.	3
1-2-3-	مبدأ زيادة الفردية.	3
2-	مفهوم التدريب الرياضي الحديث في كرة القدم.	3
2-1-	تعريف التدريب الرياضي في كرة القدم.	3
2-2-	خصائص التدريب الرياضي في كرة القدم.	4
2-3-	اهداف التدريب الرياضي في كرة القدم.	4
3-	التخطيط الحديث للتدريب في كرة القدم.	4
3-1-	تعريف التخطيط.	4
3-2-	أهمية التخطيط في كرة القدم	4
3-3-	خطة العمل السنوية.	5
3-3-1-	فترة الاعداد.	5
3-3-2-	فترة المباريات الرسمية.	5
3-3-3-	الفترة الانتقالية.	6
4-	بناء البرامج التدريبية.	7
4-1	مفهوم البرامج.	7
4-2-	اسس بناء البرامج التدريبية.	7
4-3-	نجاح البرنامج التدريبي.	7
5-	طرق التدريب.	8

5-1-طريقة التدريب المستمر.	9
5-2-التدريب الدائري.	9
5-3-طريقة التدريب البليومتري.	9
5-4-طريقة التدريب بالمنافسة.	9
5-5-طريقة التدريب التكراري.	9
5-6-طريقة التدريب الفتري.	9
6-طريقة التدريب المدمج.	10
6-1-تاريخ التدريب المدمج.	10
6-2-تعريف التدريب المدمج.	10
6-3-أهمية التدريب المدمج.	11
6-4-أشكال وأنواع التدريب المدمج.	11
6-4-1-التدريبات البدنية المدمجة.	12
6-4-1-1-برنامج التدريبات البدنية المدمجة.	12
6-4-1-2-عناصر تقنين حمل التدريب البدني المدمج	12
6 -4-2 التدريبات المهارية المدمجة.	14
6 -4-3-التدريبات المهارية البدنية المدمجة.	15
6-4-4-التدريبات المهارية الخططية المدمجة.	15
6-4-5-التدريبات المهارية الخطية البدنية المدمجة.	15
7-عناصر اللياقة البدنية.	16
7-1-التحمل.	16
7-2-القوة.	16
7-3-السرعة.	16
7-3-1-أنواع السرعة.	17
7-3-1-1-السرعة الانتقالية.	17
7-3-1-2-السرعة الحركية.	17
7-3-1-3-سرعة الاستجابة الحركية.	18
7-3-1-4-تحمل السرعة.	18
7-3-2-العوامل المؤثرة في السرعة.	18
7-4-الرشاقة.	20
7-5-المرونة.	21
8_خصائص ومميزات الفئة العمرية (18-20) سنة.	21

8-1-الخصائص المورفولوجيا.	21
8-2-الخصائص الفسيولوجية.	21
8-3-الخصائص النفسية.	22
8-4-الخصائص الحركية.	22
8-5-الخصائص العقلية.	23
8-6-الخصائص الاجتماعية.	23
9-الدراسات السابقة.	24
الفصل الثاني **الإطار العام للدراسة**	
1-الكلمات الدالة في الدراسة	30
1-1-البرنامج التدريبي.	30
1-2-التدريب المدمج.	30
1-3-الصفات البدنية.	30
1-3-1-صفة السرعة.	30
1-4-كرة القدم.	31
1-5-المنافسة.	32
2-إشكالية الدراسة.	32
3-أهداف البحث.	33
4-أهمية البحث.	33
5-فرضيات الدراسة.	34
الفصل الثالث **الإجراءات الميدانية للدراسة**	
1-الدراسة الاستطلاعية.	36
2-المنهج المتبع في الدراسة.	37
3-مجتمع وعينة الدراسة.	37
5-أداوت جمع البيانات والمعلومات.	39
5-1-اختبار السرعة 40 متر.	39
5-2-الوسائل الإحصائية.	39
الفصل الرابع **عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.**	
1-عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.	44

1-1-عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي لعينة البحث.	44
1-2-عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي لعينة البحث.	45
1-3-عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة	46
2-مناقشة نتائج الفرضيات.	47
الفصل الخامس **استنتاجات واقتراحات**	
1-استنتاجات عامة.	51
2-الاقتراحات.	51
3-الأفاق المستقبلية.	52
4-المراجع المعتمدة في الدراسة	53
5-الملاحق	
6-ملخص الدراسة	

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل مدى تجانس العينة من حيث الطول.	38
02	يمثل مدى تجانس العينة من حيث الوزن.	38
03	يمثل مدى تجانس العينة من حيث اختبار السرعة 40 متر.	39
04	يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث اختبار السرعة 40 متر.	44
05	يمثل مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار السرعة 40 متر.	45
06	يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة البحث اختبار السرعة 40 متر	46

مقدمة:

ان مجال التدريب تأثر في السنوات الأخيرة بثورة العلم والتقنية، اذ اتخذت العملية التدريبية شكلا وهيكلا وتنظيما يتفق مع حالة التطور الجديد للأساليب الجديدة والحديثة بم يتلاءم مع طبيعة الفئة العمرية للمتدرب من خلال سعي المدربين الى اختيار أحدث الأساليب التي تتناسب مع النشاط، وذلك من اجل الوصول الى تأثير مباشر للارتقاء بالمستوى المهاري والبدني والخططي النفسي إن تحقيق المستوى الرياضي العالي يتطلب عددا من الشروط والمؤهلات من قبل الرياضي ولابد من توفر درجة عالية من القابلية الجسمية والنفسية بالإضافة إلى الجانب الصحي هذا من جانب ومن جانب أخر فلا بد من أن تكون هنالك علاقة بين حمل التدريب والراحة وتنظيم هذه العملية إلى جانب ذلك ضرورة الموازنة بين الوقت المخصص للتدريب وأوقات العمل اليومي مع التركيز على انتظام الحياة اليومية للاعبين كل هذه الأمور تشكل وحدة متكاملة من اجل تحقيق الانجاز الرياضي العالي فعملية التدريب للمستويات العليا تشكل المحطة الأخيرة من العملية التدريبية إذ يركز الرياضي على تطوير مستواه ويكون العمل التدريبي منصباً لتطوير المستوى الرياضي.

تعد كرة القدم من الألعاب التي لاقت اهتمام كبير لكونها من أكثر الرياضات شعبية في العالم، وان التطور الكبير الذي حصل لفرق كرة القدم ذات المستو العالي جاء نتيجة الانسجام والتكامل البدني المهاري والخططي، وهذا التطور والتكامل لم يظهر بشكل عشوائي بل جاء نتيجة لاعتماد المدربين على علم التدريب الرياضي الحديث المستند الى مختلف العلوم لأنه "ثبت علميا أن استجابة أجهزة الجسم للتدريب الرياضي لها أهمية خاصة في معرفة مدى التحسن البدني والوظيفي للرياضيين"

(د. محمود 1988، ص19)

فضلا عن حالة الابداع والابتكار والتطور في أساليب ووسائل التدريب الرياضي من خلال استخدام طرق وبرامج تدريبية حديثة وهذا ما دفع الطالب الباحث للتطرق الى هذه الدراسة أي بناء برنامج تدريبي بطريقة حديثة وهي التدريب المدمج ومدى تأثيره على صفة السرعة في كرة القدم التي تعد من الصفات البدنية المهمة للأداء البدني والمهارى والخططي.

ومن أجل حصد نتائج البحث قسم الطالب الباحث البحث إلى جانبين جانب نظري، وجانب تطبيقي ويحتويان على خمس فصول تناول فيها ففي الفصل الأول تم التطرق الى التدريب الرياضي وخصائصه أهدافه وكيفية التخطيط وكذلك التعريف بطريقة التدريب المدمج واهميتها إضافة الى

متطلبات كرة القدم الحديثة كذلك تتم التطرق لأهم الدراسات السابقة و المشابهة التي تحيط بموضوع بحثنا ,أما الفصل الثاني سنتناول فيه الإطار العام لدراسة و من خلال الخلفية النظرية نستطيع تحديد إشكالية بحثنا و طرح التساؤلات و صياغة الفرضيات ,و في الفصل الثالث نقوم بالإجراءات الميدانية لدراسة وفيه نقوم بتحديد مجتمع البحث وضبط المتغيرات واختيار عينة الدراسة و إجراء التطبيق الميداني للأداء و كذلك تحديد الأساليب الإحصائية ,ثم نقوم في الفصل الذي يليه بعرض و مناقشة النتائج المحصل عليها ,و في الأخير عرض التوصيات و الاقتراحات لعلها تساهم في هذه الوحدات التدريبة و المساهمة في تطويرها.

مقدمة

إن تطور الذي عرفته أغلب الرياضات من تاريخ نشأتها إلى يومنا هذا يرجع أساسا حسب المختصين إلى تطور أساليب التدريب التي جعلت الرياضة في أعلى المستويات و خاصة كرة القدم التي خطت بدورها خطوات سريعة نحو التطور الذي لم يأت عبثا و إنما نتيجة اعتماد الأساليب العلمية في التخطيط و التدريب و الإشراف, فعمليات التدريب الرياضي تعتمد في الأساس على مبادئ علمية راسخة استمدت من علم التشريح و وظائف الأعضاء و البيولوجيا و علم الحركة و علم النفس و الإدارة الرياضية و غيرها من العلوم و التي لا يمكن التغاضي عنها في إعداد المدرب الرياضي الذي يعتبر أحد العوامل الأساسية في تطوير لعبة كرة القدم و الارتقاء بها بل تتكامل معا مكونة جوهر القاعدة العلمي.

وتماشياً مع هذا التطور يجب أن تكون هناك برامج تدريبية ثابتة ومقننه تبنى على أسس علمية تتناسب مع طبيعة المنافسة والمرحلة السنية للاعبين، وهذا ما أدى إلى استخدام نظم تدريبيه تنسجم مع متطلبات اللعب الحديث وهي استثمار المساحات اللعب المختلفة بأساليب متنوعة، لأنها تساعد على المزج بين الجوانب البدنية والمهارية والنفسية والخطيطة أي أنها تدريبات جامعة وشاملة ولذلك نجد الكثير من الطرق التدريبية الحديثة في كرة القدم الت تتميز بتنوع أدائها و مهاريا و تكراراتها الحركية الأساسية المتنوعة الدفاعية و الهجومية و تعتمد على ما يبذله اللاعب من قدرات بدنية و مهارية و خطيطة و نفسية لتحقيق أفضل المستويات و الوصول إلى تحقيق النتائج الإيجابية، و تعتبر صفة السرعة من أهم الصفات البدنية الضرورية لتحقيق النجاح و الفعالية في المستويات العالية .فالسرعة تعتبر من عوامل الإنجاز الأساسية في مجال اللياقة البدنية، حيث تظهر أهميتها في مجال كرة القدم من خلال التأثير الحاسم لها وفي اتحاد بناء هجمة أثناء سير اللعب، أو الصراعات الثنائية أو أهمية مباغتة أو ايقاف أو عرقلة أو على الأقل تضييق الهجوم المضاد للفريق المنافس. (**منذر هاشم: 2000، ص30**).

1-التدريب الرياضي:

1-1-مفهوم التدريب الرياضي:

" البروفيسور"HOLMAN" يعرفه على انه عبارة عن جميع كميات الحمل المعينة المعطاة للرياضي في الفترة الزمنية المعينة يهدف إلى دفع الانجاز الذي يؤديه بحيث تتغير وظائف الأجهزة الخارجية والعضوية.

أما الباحث "MATWIN" فيرى أن اصطلاح التدريب الرياضي يعني التحضير الجسمي والتكتيكي والعقلي والنفسي والتربوي للرياضي بمساعدة التمرينات الجسمية عن طريق الجهد **(عبده علي نصيف: 1980، ص. 16-116)**

ويقول الدكتور " عصام عبد الخالق " إن التدريب هو تمرين للحركات الرياضية المبنية على الأسس العلمية في إطار خطة موضوعية مع مراعاة النواحي التربوية وكذلك الرعاية الصحية بهدف الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى في النشاط الرياضي الممارس، يتم من خلال التخطيط الجيد والدقيق لتنمية الصفات البدنية والمهارات الحركية والقدرات الخططية وكذلك البيانات الرياضية والدوافع النفسية.

مما سبق نستنتج أن التدريب الرياضي يشمل على كل الجوانب الخاصة بالفرد، سواء كانت بدنية تكتيكية أو اجتماعية أو نفسية وحتى الصحية. **(عصام عبد الخالق: 1972، ص. 1)**

1-2-خصائص التدريب الرياضي:

يتميز التدريب الرياضي ببعض الخصائص التي تشكل مجموع من المبادئ الأساسية تعطي عملية التدريب صبغتها الخاصة، وتتخلص هذه الخصائص فيما يلي:

- تحقيق الحد الأقصى للنتائج الرياضية في النشاط الرياضي التخصصي طبقا للفروق الفردية.
- يهدف التدريب الرياضي إلى الوصول بالفرد لأعلى المستويات الرياضية في نوع معين من الأنشطة الرياضية طبقا للاستعدادات الفرد وإمكاناته التي تختلف من فرد إلى آخر، ويتحقق ذلك عمليا من خلال تطبيق ثلاثة مبادئ أساسية تشمل:

1-2-1-مبدأ الفروق الفردية:

للوصول إلى الحد الأقصى للنتائج الرياضية حيث لا يمكن أن يصل جميع الأفراد إلى مستوى موحد للانجاز الرياضي، وليس دائما أن استخدام برنامج تدريبي موحد يحقق نفس مستوى الانجاز الرياضي لكل الرياضيين، فهناك فروق فردية تحدد الحد الأقصى الممكن تحقيقه لكل منهم.

1-2-2-مبدأ زيادة التخصصية:

لا يمكن تحقيق الحد الأقصى للانجازات الرياضية في اتجاهات متعددة، ولذلك فانه كلما ارتفع مستوى الانجاز الرياضي زاد الاتجاه إلى التخصص الرياضي الدقيق.

1-2-3-مبدأ زيادة الفردية:

ويقصد بذلك أن يعامل كل رياضي كحالة خاصة بالرغم من عضويته لفريق متكامل، ويعني ذلك الاهتمام بالكشف عن خصائص الرياضي المميز ونقاط الضعف، ومراعاة ذلك عند التعامل مع الرياضي، ووضع البرامج التدريبية وتوجيهه نحو التخصص الرياضي الأمثل بإمكاناته الفردية.

(أبو العلا احمد عبد الفتاح: 1997، ص. 16)

2-مفهوم التدريب الرياضي الحديث في كرة القدم:

2-1-تعريف التدريب الرياضي في كرة القدم:

يشير محمد علاوي ان التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساسا الى اعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من الأنشطة الرياضية. **(محمد علاوي :2002، ص.18)**

ويضيف مفتي حماد ان التدريب الرياضي يهدف الى وصول اللاعب الى اعلى المستويات خلال المنافسة والعمل على استمراره لأطول فترة ممكنة، والتدريب هو العمليات التعليمية والتربوية التي تتضمن التنشئة واعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة والتطبيق بهدف تحقيق اعلى المستويات في الرياضة الممارسة والحفاظ عليه لأطول فترة ممكنة **(مفتي حماد:2001، ص.21)**

ويعرف هارا التدريب الرياضي على انه خاصية منظمة للتربية البدنية الشاملة المتزنة تهدف للوصول بالفرد الى اعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي المختار كما تسهم بنصيب وافر في اعداد الفرد للعمل ولإنتاج.

Harre: 1979.p79)

ويرى حسن أبو عبدة ان الهدف من التدريب الرياضي في كرة القدم يتحقق من خلال التدريب المستمر والمنظم والعمل الجاد للمدرب مع لاعبيه لتحقيق اعلى انجاز واستخدام الخبرات الناجحة في تحقيق ذلك العمل مع العمل على استكمال وتطوير الصفات البدنية التي تنعكس إيجابا على بقية الصفات المعنوية والارادية لأعضاء الفريق مع اختيار انسب طرق التدريب وأساليب التقويم.

(حسن أبو عبدة:2002، ص.21-22)

2-2-خصائص التدريب الرياضي في كرة القدم:

حدد حماد خصائص التدريب فيما يلي:

-تأثير شخصية وفلسفة وقيم المدرب.

-الاعتماد على الأسس التربوية كما يخضع كافة عملياته للأسس والمبادئ العلمية.

-تواصل عمليات التدريب الرياضي وعدم انقطاعها وتكامل عملياته.

-عدم اهمال دور الخبرة فيه، واتباعه لنمط الحياة الرياضية، مع نبذ المنشطات.

(مفتي حماد:2001، ص.26-27)

2-3-اهداف التدريب الرياضي في كرة القدم:

يري كويس الجباني ان اهداف التدريب الرياض هي:

-التنمية العامة للقدرات البدنية التي تبنى عليها العملية التدريبية وتشمل تحسين مستويات القوة، السرعة، التحمل والمرونة التي بتطلبها الأداء الحركي.

-التركيز على المتطلبات البدنية الخاصة بكل نشاط ويعتمد على خبرة المدرب.

- تحسين وتطوير الخطط من خلال تعليم طريقة أدائها. **(كويس الجباني:2003، ص.19)**

3-التخطيط الحديث للتدريب في كرة القدم:

3-1-تعريف التخطيط:

التنبؤ عما سيكون عليه المستقبل مع الاستعداد له، او التنبؤ بالأحداث المستقبلية بناء على توقعات، وعمل البرامج التنفيذية لها، كما يعرف على انه مرحلة التفكير التي تسبق تنفيذ أي عمل والتي تنتهي باتخاذ القرارات المتعلقة بما يجب عمله وكيف يتم؟ ومتى يتم؟

3-2-أهمية التخطيط في كرة القدم:

يحقق التخطيط عددا من الفوائد من بينها:

-تشجيع النظرة المستقبلية.

-تجنب الارتجال والعشوائية.

-يعمل على تحديد اهداف واضحة ويحاول ان يحققها.

-تحديد مراحل العمل والخطة.

3-3-خطة العمل السنوية:

تعتبر خطة التدريب السنوية خطة قصيرة المدى ويعتبرها البعض اهم دعائم الاعداد الرياضي نضرا لان الموسم الرياضي يشكل دورة زمنية مغلقة تقع خلالها فترة المنافسات.

(مفتي حماد:2001، ص21)

وتقسم الخطة السنوية الى الفترات التالية:

3-3-1-فترة الاعداد:

تبدأ في اليوم الأول الذي يعود فيه اللاعب الى ناديه للممارسة التدريبات استعداد للموسم الرياضي، وتنتهي فترة الاعداد ببداية المباراة الرسمية الأولى من الموسم الرياضي.

(مفتي حماد:2001، ص.270)

ويشمل التدريب في هذه الفترة على تنمية الصفات البدنية ورفع الروح المعنوية للاعبين واستعادة النشاط والتدريب على المهارات الأساسية وتنميتها وتطويرها تقسم هذه المرحلة الى:

أ-فترة الاعداد العام:

تتراوح الفترة الزمنية لهذه المرحلة ما بين 2-3 أسابيع، يعمل المدرب على رفع مستوى الاعداد البدني العام وتطوير إمكانية الأجهزة الوظيفية، حيث يعتبر قياس الحد الأقصى من استهلاك الأكسجين احدى اهم المقاييس المقننة كمؤشر لتحديد مقدار العبء الفيسيولوجي والحمل البدني في تدريبات العمل في فترة الاعداد البدني العام. **(دربال فتحي:2009، ص.45)**

ب-فترة الاعداد الخاص:

تستغرق هذه الفترة ما بين 2-4 أسابيع تقريبا وطبقا لنوع اللعبة او الرياضة وظروف كل لاعب والفريق، ويهدف التدريب في هذه الفترة الى البناء المباشر للفورمة الرياضية للاعبين، ويتجه التدريب الى الناحية التخصصية في جميع جوانب الاعداد البدني والمهاري والخططي وذلك حسب المتطلبات والمقابلات **(علي فهمي البيك:2008، ص.95-97)**

3-3-2-فترة المباريات الرسمية:

الهدف الأساسي لمرحلة المباريات يتلخص في إمكانيات المستوى الذي تحقق من الاعداد الخاص **(ابوزيد:2008، ص.95-97)**

كما ان اهم اهداف هذه الفترة أيضا تفاعل المدرب مع مجريات المباريات فهو يعمل على اصلاح الأخطاء التي اظهرتها المباريات السابقة، **(طه إسماعيل:1989، ص.27)**

ويجب مراعاتها اثناء الدور الأول مع الاهتمام بالإعداد الذهني والنفسي للاعبين لذا يجب على المدرب مراعاة قيمة الحمل النفسي وتأثيره على مستوى أداء اللاعب وقدرته العقلية لأقصى درجة لتحقيق الهدف من التدريب باستثارته لاستخدام القدرات الكامنة

(احمد السباطي:1998، ص.44)

كما يجب التركيز على التقييم المستمر لمستوى اللاعبين بدنيا مهاريا خططيا نفسيا وذهنيا حتى يستطيع تخطيط برنامج التدريب لهذه الفترة بواقعية مع التقليل من النمطية في التمرينات المستخدمة

(مفتي حماد:1997، ص.273)

اما الدور الثاني فهو يهدف الى استئناف جو المباريات، عن طريق المشاركة في مباريات ودية مع الفرق الأخرى المختلفة، وليستقر أيضا على التشكيلة التي يستأنف بها مباريات الدور الثاني

(الوقاد:2003، ص.285)

والإكثار من النشاط الترويحي للعمل مع تحديد النشاط ورفع المعنويات للاعبين حتى يقبلوا على التدريب بروح طيبة والتخطيط للتقليل من درجة التعب لدى اللاعبين خلال البرنامج التدريبي مع الاقلال من المباريات التجريبية حتى لا يمل الاعب الكرة والتنافس وحتى تؤدي المباريات الرسمية بجدية والرغبة في الاجادة، الى جانب اجراء الاختبارات والمقاييس لتقويم مستوى الأداء

(مفتي حماد: 1997، ص.274)

وفي هذا الشأن ينصح خلال عملية تقنين الحمل التدريبي العمل بالنبض المستهدف لكل حمل مبرمج باعتباره أحد الطرق المستخدمة خلال عملية المؤشرات الفيسيولوجية لتحقيق اهداف الوحدة التدريبية **(احمد اسحن:1999، ص.73)**

3-3-3-الفترة الانتقالية:

بعد انتهاء اخر مباراة في الموسم تبدأ فترة الراحة، والتي يتوقف فيها اللاعبون عن ممارسة التدريب ويتمتعون بإجازة اجبارية (الراحة السلبية) ويبتعدون عن ممارسة كرة القدم ويفضل ان تكون استجمام واستمتاع وسفر **(الوقاد:2003، ص.286)**

وتمتد هذه الفترة ما بين 4-8 أسابيع او قد تزيد قليلا في الفرق الهواة كما تقل هذه الفترة في فرق المحترفين. ويجب مراعاتها وإجراءات يجب ان تتم خلال فترة الانتقال:

أ-اجراء فحص طبي شامل على كافة اللاعبين في بداية هذه الفترة، ثم يجري العلاج اللازم من النواحي الطبية والغذائية والنفسية.

ب-مناقشة جميع الأخطاء مع استخدام النقد البناء على ان يتقبله كل طرف بروح رياضية مع تقدير العلاج اللازم لهذه الأخطاء حتى لا يبدا اللاعبون الفترة التالية بوجود رواسب وتفاديا لعدم حدوث الأخطاء مرة أخرى. **(مفتي حماد: 1997، ص.274)**

4-بناء البرامج التدريبية :

4-1 مفهوم البرامج:

أكبر بناء البرامج من اهم الاعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التربية البدنية والرياضية لان البرامج العلمية المقننة هي الضمان لإحداث النمو المطلوب حيث يعرفه مفتي ابراهيم «الخطوات التنفيذية في صوره انشطه تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف ذلك ان نجد ان البرنامج هو أحد عناصر الخطة بدونه ناقص **(مفتي ابراهيم حماد، 1997، ص.260)**

4-2-اسس بناء البرامج التدريبية:

يتفق كل من محمد الحماحمي وامين خولي، بان الاسس العامة للتخطيط البرامج التدريبية للناشئين وخاصه في كرة القدم هي _ :ان يخطط بحيث يسمح بتقديم بأقل تكرار ممكن _ .تنظيم البرامج بحيث يتاح الوقت ملائم للتعلم _ .ان تكون البرامج من الانشطة المشوقة والتي تتميز بالقيم وتؤدي الى النمو المتوازن _ .ان تبنى البرامج في ضوء الامكانيات المتاحة، والاهداف الاجتماعية و فلسفة المجتمع _ .اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم وهي الاهداف التي تتناسب مع كل مرحلة

4-3-نجاح البرنامج التدريبي:

ويشير عمرو ابو المجد وجمال النمكي ومفتي ابراهيم حمادة، لكي يتم النجاح للبرنامج التدريبي يجب ان يرى المدرب ما يلي :يجب ان ينمي ندى الاستجابة للبرنامج التدريبي وان يكون لديهم الثقة فيما يبذلونه من خلال التعلم والتدريب وان يقتنع كل لاعب بان ذلك سوف يصل الى درجة عالية من الاداء _ .يجب ان يتضمن البرنامج التدريبي الالعاب التي تجدد من نشاط اللاعبين وتزيد من اقبالهم على الاداء وتبعد عامل الملل لديهم، اي الخلق بين البرنامج الترفيهي المشوق والبرنامج الذي يتطلب التصميم .لابد ان يحتوي البرنامج على وسائل القياس التي بين نتائج التدريب لدى اللاعبين فهناك اختلاف في تفاعلهم فمقياس النجاح ان يشعر اللاعبون بمدى ما حققوه من تقدم _ .يجب ان تحدد المهرجانات و المباريات، واماكن التدريب، وعدد اللاعبين الادوات وسائل القياس والسجلات الخاصة بالكشف الطبي الدوري والاصابات وذلك ضمانا

لسير التدريب وتنظيمه وفقا للبرامج الموضوعة في اطار خطة السنوية _ .يجب ان يراع عند التخطيط البرامج الاعداد المتكامل لكل من الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية والذهنية . _يجب ان يتناسب البرنامج مع الامكانيات والادوات والملاعب المتاحة في كل نادي. (**عمرو ابو الجود وجمال النمكي، ص.185_186**)

5-طرق التدريب:

تستخدم طرق التدريب لتطوير اللياقة البدنية للاعب لتحقيق انجازات رياضية متقدمة وطريقة التدريب هي المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة والمستخدمة في تطوير مستوى الحالة البدنية للاعب (**مفتي ابراهيم حماده، 2001، ص.210**) يقسم امر الله البساطي طرق التدريب الى:

_اسلوب الحمل المستمر (منتظم السرعة، الخطوة، الفار تلاك)

_ اسلوب الحمل الفتري.

-اسلوب الهيبوكسك (التدريب في غياب الاكسجين ويناسب التدريب اللعب في المرتفعات)

-الاسلوب الدائري (**امر الله البساطي، 2001، ص.56**)

ويقسمها محمد حسن علاوي الى :

-طريقة التدريب المستمر .

-طريقة التدريب الفتري .

-طريقة التدريب التكراري .

- طريقة التدريب الدائري. (**محمد حسن علاوي، 1994، ص.212**)

ويرى الرياضي ان الطرق التدريبية هي:

5-1-طريقة التدريب المستمر:

اسمه يدل عليه حيث تمتد فترة التدريب من 30 دقيقة الى ساعة ونصف او أكثر دون ان يتخلل ذلك فتره راحة وهذا يؤدي الى زيادة انتاج الطاقة الكيميائية الحيوية عند اللاعب (**كمال الرياضي، 2004، ص.232**) ويمكن تقسيمه لعده اساليب متنوعة وهي_ :التدريب المستمر منخفض الشدة _ .التدريب المستمر مرتفع الشدة _ .تدريب تناوب الخطوة اي سرعه الجري بين سريعة وبطيئة. (**عادل عبد البصير على، 1999، ص.157**)

5-2-التدريب الدائري:

هو عباره عن نظام تدريبي تترتب التمرينات المختلفة بعضها مع بعض نظام دائري قالوا فيها اللاعب من تمرين للآخر بعدد يقدره المدرب وفقا لاحتياج اللاعب تبعا لموسم التدريب.

5-3-طريقة التدريب البليومتري:

هي نظام تدريبي يستخدم لتنمية القوة الانفجارية حيث تستخدم فيه تمرينات اطاله الياف العضلة الانقباض العضلي اللامركزي ويليه مباشرة الارتباط المركزي حيث يتم اطاله الياف العضلة **(كمال الرياضي، 2004، ص.233)**

5-4-طريقة التدريب بالمنافسة:

وهو نوع خاص من التدريب، استعمل عمومي للمراقبة او تقييم المستوى اعتمادا على اسلوب المنافسة وتحت ضغط نفسي عالي، حيث تسمح المنافسة بمعرفة المستوى الذي وصل اليه اللاعبون من النواحي المختلفة (البدنية، التكتيكية، المهارية) وتتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى اثناء التدريب حيث ينفذ هذا الاخير بشكل قريب جدا من اجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم، اي تحافظ على ايقاع على لاعب دون النزول في مستوى الفعالية اثناء تجسيد الحركات التقنية والتكتيكية **(بسطوسي احمد، 1999، ص.42)**

5-5-طريقة التدريب التكراري:

يهدف ايضا الى تنمية وتطوير السرعة والقوة بصورة اساسية وما ينبثق عن قوة السرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة، وتستخدم هذه الطريقة لإعداد اللاعب مركز المسافات القصيرة والمتوسطة والحواجز ولاعبي الوثب والرمي بأشكاله، اضافة الى رفع الاثقال هذا الشكل من التدريب يؤثر على مختلف اجهزة واعضاء الجسم من هاته التأثيرات_ :

- زيادة حجم الالياف العضلية .
- زيادة الطاقة الحيوية اللاهوائية.
- _زيادة القوة العضلية. **(كمال الرياضي، 2004، ص.223_224)**

5-6-طريقة التدريب الفتري:

هي نظام تدريبي يتميز بالتبادل المتتالي بين الجهد والراحة **(كمال الرياضي، 2004، ص.232)** وهو نوعان:

- التدريب الفتري منخفض الشدة
- التدريب الفتري مرتفع الشدة **(مفتي ابراهيم حماده، 2001، ص.210 _212)** وتهدف

هذه الطريقة الى تنميه الصفات:

-التحمل الخاص.

- السرعة.

-القوة المميزة بالسرعة.

-القوة القصوى. (**حسن علاوي، ص.222**)

6-طريقة التدريب المدمج:

6-1-تاريخ التدريب المدمج:

يشير Ebben et al (2000) الى ان بدايات استخدام مصطلح التدريب المدمج ترجع الى Verkhoskhansky (1966) وذلك عندم وصف تركيب التمرينات المتحدة معا في ضوء مبدا تطوير القدرات التفاعلية على خلفية الاثارة المتصاعدة للجهاز العصبي المركزي، ويرى Naldchu (1996) الى ان البدايات الفعلية للتدريب المدمج ترجع الى أواخر الثمانينات وذلك عندما قام Fleck et Kontor (1986) عما كتبه Verkhoskhansky في شكل تقرير الى معهد موسكو الرياضي لاستخدام وتطبيق برنامج التدريب المدمج على الرياضيين السوفييت، وذلك بهدف تحسين اللياقة البدنية لديهم خلال فترة الاعداد.

ان لاعب الكرة انسان كامل ومتطلبات اللعبة تتطلب ان يكون اللاعب معدا في جميع الأوجه الخاصة باللعبة مع بعضها وليس بصورة منفصلة، لذللك فالدرجة الممكنة يدمج التدريب البدني/الفسيولوجي مع التدريب المهاري والتكتيكي والنفسي .... الخ

(**عصام الوحاشي:1994، ص. 507**)

6-2-تعريف التدريب المدمج:

-يرى Brad McGregor (2006) انه طريقة تستخدم المقاومات الثقيلة والخفيفة بطريقة متباينة، وتهدف في النهاية الى تحسين القدرة العضلية، ويذكر Ebben et Watt (1998) هي تدريبات أثقال بشدة عالية يتبعها تمرينات البليومتريك في نفس المجموعة التدريبية كما ان تتشابه بيو ميكانيكيا، ان الشيء المهم في التحضير البدني هو ان تستطيع تسيير قوتك البدنية بتمارين تدخل فيها الكرة، فإدماج العمل البدني يسمح باكتساب قدرا تقنية، تكتيكية، وبدنية للاعب (**Dellal.2008.p1**)

ومصطلح المندمج intégration كل من جمع بين الجوانب السلوكية الثلاثة: المعرفة(العقلية)، الحركية(البدنية)، والوجدانية(الانفعالية) (**أمين انورالخولي:1994، ص.153**)

والتدريب المدمج يسمى مجمعا ومختلطا وهو تدريب المقاومة الخاصة لتحقيق مستوى جيد من اللياقة البدنية باستخدام الكرة في التدريبات، ومثال لذلك الدمج او التكامل للمهارة الممزوجة باللياقة والذي يبقى عليه لفترة محددة من الوقت او حتى تسجيل مجموعة اهداف.

(**الوشاحي:1994، ص.505**)

يرى الطالب الباحث مما سبق من التعاريف ان التدريب المدمج هو خلط بين التمارين البدنية والتمارين المهارية وذلك من اجل تنمية صفة بدنية معينة، او هو دمج بين التمارين البدنية والمهارية والتكتيكية من اجل تحقيق الهدف المرجو.

6-3-أهمية التدريب المدمج:

يعتبر التدرب المدمج من وسائل التدريب الحديثة في كرة القدم، فهو كسر لقاعدة ونمط التدريب اليومي الذي يتألف من عدة فعاليات كالإحماء وتمارين التكتيك والألعاب المصغرة، وهو مناسب جدا للاعبين الذين يتدربون لفترات تدريبية أكثر من 5 وحدات أسبوعية كما في الأكاديميات الكروية، والذي يعتبر من اهم عناصر جذب اللاعبين وتخليهم عن روتين التمارين المملة (**Mouwfak2010**).

6-4-أشكال وأنواع التدريب المدمج:

يعد هذا الأسلوب مزيجا من نماذج التدريبات ذات الأثر الهادف لرفع الناحية المهارية و البدنية او كليهما من الناحية الخططية، ويتوقف ذلك على محتواها وهدفها الأساسي و الفرعي الذي يضعه المدرب ويتناسب ذلك مع مرحلة التدريب ، وهذه التدريبات ذات اثر جيد لتنمية الإحساس الحركي ورفع درجة تكيف اللاعب مع متطلبات المباراة في اقل وقت ، فضلا عن تحسين القدرات البدنية والخططية الخاصة وذلك بتنمية تقدير المسافات وسرعات العدو و ربطها بحركات المنافسين و الخصوم، وزيادة قدرة اللاعب على الاستجابة الصحيحة والتوقعات التي تتميز بها كرة القدم، ولذا فهذا الأسلوب يعتبر من اكثر الأساليب فعالية لرفع مستوى الأداء التنافسي، وترقية المهارات الخاصة تحت ضغط الخصم، و يتجه المدرب الى اعداد الوحدات التدريبية لتحقيق الاراض السابقة مع مراعاة دمج تمارين بدنية، مهارية، والخططية.(**البساطي:1998، ص.189**)

6-4-1-التدريبات البدنية المدمجة:

طريقة تستخدم المقاومات الثقيلة والخفيفة بطريقة متباينة، تهدف في النهاية الى تحسين القدرة العضلية وفي هذا الشأن يقول Fleck et Kontor (1986) هي سلاسل تدريبية بشكل تتابعي بهدف تحسين صفة بدنية واحدة، ويرى الطالب الباحث انها أسلوب يمكن من خلاله تحقيق اقصى استفادة ممكنة من تمرين البليومتريك بعد أداء تدريب الاثقال الذي يماثله في نفس المجموعات العضلية.

6-4-1-1-برنامج التدريبات البدنية المدمجة:

يرى Danny o'dell الى ان برنامج التدريب المدمج يمكن ان يؤدى من خلال ثلاثة اشكال تدريبية وهي:

أ-الشكل التدريبي العام:

في هذا الشكل على جميع اللاعبين ان يؤدوا جميع المجموعات الخاصة بتدريبات الاثقال بفترة استعادة الاستشفاء 60 ثانية، ويتبعها 3 د راحة قبل أداء تدريبات البليومترك مع فترة استعادة استشفاء.

ب-الشكل التدريبي النوعي:

في هذا الشكل على جميع اللاعبين ان يؤدوا تدريبات البليومتريك بطريقة تتناسب مع نوع رياضتهم، ويؤدي اللاعب مجموعة اثقال واحدة يتبعها مباشرة مجموعة بليومتريك بفترة راحة 3 د بين المجموعات مع مراعاة الحد الأدنى لاستعادة الاستشفاء بين المجموعتين (الاثقال والبليومتريك).

ج-الشكل التنافسي:

وهو يتشابه مع الشكل النوعي في طريقة التطبيق مع الغاء الحد الأدنى للراحة نهائيا وزيادة فترة الراحة الى 5 د بين السلاسل التدريبية، ويرى الباحثون ان الشكل التنافسي يصلح للاعبي المستوى العالي ولا يصلح تطبيقه مع الناشئين.

6-4-1-2-عناصر تقنين حمل التدريب البدني المدمج:

أ-التكرارات في التدريب البدني المدمج:

يشير عبد العزيز النمر ونايمان الخطيب الى ان عملية تحديد العدد الأمثل للمجموعات والتكرارات لكل تمرين نالت قدرا عظيما من الاهتمام للحصول على أفضل تنمية للقوة اذ ان عدد المجموعات له علاقة مباشرة بنتائج التدرب وان عدد التكرارات في المجموعة يتحدد تبعا للهدف من التدريب بالثقال وقد اجمع معظم مدربي الفوة والاعداد البدني على ان الحد الأدنى للتنمية يتم باستخدام3 الى 6

مجموعات ب 6-10 تكرارات ويذكر ان المجموعات و التكرارات تحدد حسب الفترة التدريبية العضلات ففي التضخم العضلي تكون المجموعات من 5 التكرارات من 8 الى 12 في مرحله القوة تكون من 3 الى 5 مجموعات والتكرارات من 5 الى 6 تكرارات ما في مرحلة المجموعات ويشير توماس الدراسات التي استخدمت المدمج استخدامات تكرارات عند رفع الثقل 85% من الحد الاقصى للاعب ويتبعها 5 تكرارات التدريب البليومتريك ، وبعض الدراسات ان حمل التدريب المقاومة يؤثر ايجابيا على اداء تدريبات بيومتريك وبعض الدراسات اشارت الى ان 5 تكرارات من الحد الاقصى، المتغيرات التابعة والمرتبطة بتدريب البليومتريك.

ب_ الشده في التدريب البدني المدمج:

يذكر عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب 1996 النشيد والمقاومة المؤثرة الزائد كلها مترادفات تعبر عن مقدار المقاومة الذي يجب ان يتدرب به اللاعب وتعد الشدة واحدة من اكثر متغيرات تدريب القوه اهميه وتعرف الشده في مجال تدريب الاثقال اقصد اقل يمكن رفعها لعدد محدد من المرات والشدة تجيد استخدام اثقال اكثر وزنا وبتحريك المحدد بالدارجة اسرع فترات الراحة او كل من هذه العوامل مجتمعة تصميم برنامج لتدريب القوه فانه يجب تحديد شدة كل تمرين ومقدار المقاومة الذي ان يضرب به اللاعب ولقد نالت عملية محمد الثقل اللاعب عدد من العلماء والباحثين في هذا المجال، وعلى الرياضي ان يتدرب بشدة عالية لكل من تدريبات الاثقال وتدريبات البليومتريك ، وهذا يعني ان الحجم يجب ان يكون منخفضا بما فيه الكفاية وذلك لتجنب حدوث التعب، لذا يجب التركيز على نوعية التمرينات المستخدمة، عن طريق تشبه المستخدمة في الاثقال مع التمرينات المستخدمة في التدريبات البليومتريك.

ت_ الراحة في التدريب البدني المدمج:

يشير محمود عبد الدايم واخرون عندما يتم استثارة العضلة بمقدار قدرتها الطبيعية العضلية تحتاج الى وقت مناسب لتستعيد شفائها التكيف الفيزيولوجي الايجابي، ولو كان الوقت من قاضي بين الواجبين الحركيين قصيره جدا فان العضلات لا تتمكن من استعاده الشفاء وتؤدي الى التعب العضلي اما اذا زادت فترة استعادة الشفاء فسوف لا يحدث تقدم في مقدار القوه العضلية، ويشير comyns Thomas 2006 ان العديد من الدراسات تناولت الراحة المثالية بين تمارين المقاومة وتمرين البليومتريك و هذه الفترة يشار اليها بالفترة الراحة داخل التدريب المدمج.

ث_ الكثافة في التدريب البدني المدمج:

يذكر عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب(**1996**) العلماء التمرينات المدربين الرياضيين بالتدريب 3ايام في الاسبوع حيث يؤدي ذلك الى افضل استعادة ممكنة للشفاء ويسمح بزيادة فعالية والمتغيرات الفيزيولوجية المصاحبة، ويضيف طلحه حسام الدين واخرون(**1997**) ان عدد مرات التبرز في الاسبوع في تحديد الوقت المطلوب والاهمية النسبية الرياضة المعنية وتحتاج معظم الرياضات في تدريبها الى مرتين او ثلاث مرات تدريب بالمقاومات في الاسبوع وتشير international association of athletic federation (2003) ضرورة اداء التدريبات المدمجة من 1_3 اسبوعيا مع فترة استعادة استشفاء تتراوح من48_96 ساعه بين الوحدات التدريبية كيف تستخدم تمرينات لتقوية النفس المجموعات العضلية (**حمزة2010**)

6 –4–2 التدريبات المهارية المدمجة:

طبيعة اللعب خلال المباريات في كرة القدم بمواقفها المتغيرة والمتنوعة تفرض على اللاعبين استخدام أشكال مركبة وكثيرة للمهارات المختلفة منها المهارات المركبة أو المدمجة وهي تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة تؤدى بتسلسل ويؤثر كل منها في الاخر تأثير متبادل، ولذلك لا يستوجب على المدرب اعداد وتجهيز اللاعبين لمواجهة تلك المواقف من خلال الارتقاء بمستوى الاداء المهاري شروط وظروف المباراة ، حيث يعد اللاعب للمهارات المنفردة واتقانه لها (تمرير، استقبال ومراوغة.....الخ) ليست بأهمية قدرته على ادائها بصورة مركبة_ استلام الكرة والجري بها ثم القيام بمراوغات ثم تصويب_ ودقيقة تتناسب مع طبيعة المواقف خلال المباراة، امتلاك اللاعب لأشكال اختيار متنوعة من المهارات المندمجة بما يتشابه مع متطلبات المباراة اختيار افضلها طبقا للموقف الذي يواجهه ومن ثم زياده قدره على المناورة وتنفيذ الخطط.

6 –4–3–التدريبات المهارية البدنية المدمجة:

يعتمد اداء الوحدة التعليمية والتدريبية ذات التأثير المهاري الاهداف الأساسية والفرعية مراد تحقيقها خلال الوحدة تموضع اسلوب اخراجها للتحقيق تماره اداء المهارات الخاصة تدريب العناصر البدنية مواقف لاعب تنافسيه وفي هذا الصدد يجب على المدرب التركيز في الشرح على اهداف الوحدة تدريبية وكيفية التنفيذ بما في ذلك عدد التكرارات للأداء الشده فترات الراحة البينية (**البساطي، 2000، ص. 190**)

خلال التدريب مهارات التمرير والاستلام او الجري بالكرة، يمكن للمدرب ربطها تحقيق اهداف بدنية خاصة كالسرعة او التحمل او تحمل السرعة، ويتم ذلك في صورة ثنائيه او مجموعات وتأخذ فترات الراحة كوسيله للتغيير والتبديل في تحقيق الاهداف عمل اللاعبين واعطاء المعلومات، و ما نود التأكيد عليه ضرورة مراعاة المدرب اولا الاسس والقواعد العلمية تدريب وتنميه العناصر البدنية المختارة للتمرين اثناء اسماء عربيه التدريب على المهارات ليتم تحقيق الاغراض المرجوة تصبح مجرد تدريبات شكلية فقط، وثانيا عدم اغفال شروط وقواعد المتطلبات الفنية للمهارة الخاصة المراد تعليمها او تدريب عليها.

6-4-4-التدريبات المهارية الخططية المدمجة:

تتميز تلك النوعية من التدريبات باحتواء المهارات الخاصة المتضمنة لها على بعض الصعوبات المتدرجة عند تأديتها، وضرورة ربط احتياج واجبات مراكز وخطوط اللاعب باختيار تلك التدريبات لتحقيق وقد تتم بصورة فردية او تنائيه او جماعية بين اللاعبين من خط واحد اومن خطين متتاليين او أكثر سواء في حاله الاستحواذ على الكره او دفع في اي جزء من الملعب في الامام او الخلف او الوسط.

6-4-5-التدريبات المهارية الخطية البدنية المدمجة :

يتسع نطاق اداء لاعبي كره القدم في هذه النوعية من التدريبات للتنمية الاداء المهاري لديهم مع الجانب البدني اشكال خططية هادفه وهذه التدريبات تتشابه مع الاسلوب السابق الى انها تتميز بتحقيق التكيف مع متطلبات المباراة والتنافس من خلال مواقف اللاعب الفعلية والتي تتضح فيها تحركات اللاعبين، اداء مهارات تحت الضغط، حريه اتخاذ القرار و سرعه التحرك والاداء، شكل جماعي مراكز اللاعبين الحصر دور المدرب في التوجيه و زياده ايقاع اللعب وكذلك تحديد فترات الراحة البينية بما يحقق التنمية البدنية المرجوة كما يجب على المدرب تشكيل النماذج التدريبية المتنوعة بين اللاعبين لتحقيق شموليه الاداء و زياده قدره اللاعب على الاداء المتميز تبقى لي متطلبات المباراة.(**وجيه محجوب،2000 ص.19**)

7-عناصر اللياقة البدنية:

7-1-التحمل:

يعرف التحمل بانه مقدرة على الاستمرار في الاداء والفعالية دون الهبوط في كفاءة، او مقدرة الرياضي على مقاومة التعب (**مفتي ابراهيم حماده، 2001، ص.147**) وفي تعريفات التحمل العضلي اتفق معظم العلماء على انه يعني: القدرة على الاستمرار في اداء العمل العضلي لفترة طويلة .

ويعرف"ثاكستون" 1911 تحمل العضلي بانه" قدرة العضلة اول المجموعة العضلية اداء انقباضات ضد مقاومة لفترة من الوقت، اول المحافظة على الانقباض الايزومتري لأطول فترة زمنية (**ابو علاء احمد عبد الفتاح، ص.14**)

7-2-القوة:

هي قوة العضلات العمل ضد قوى اخرى او مقاومة مختلفة تقاس بمقدار التوتر في الالياف العضلية المشاركة في العمل (**قالة اسماعيل، 1987ص.118**) عرف العديد من الباحثين ومن بينهم جونسوف وفيلوسوف بانها القدرة على بذل القوة العضلية وامكانية استخدامها وهي ترتبط بالسرعة او القوة المتفجرة (**زهيرا سريجي، 1975، ص.25**)

7-3-السرعة:

يفهم تحت مصطلح السرعة في المجاث الرياضي تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في أقل زمن (**أبو العلاء عبد الفتاح، ص.187**)

وتعرف السرعة بأنها القدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن.

يعتمد إظهار أقصى سرعة للاعب على زمن رد الفعل والانقباض العضلي الديناميكي والمرونة وطريقة الأداء والتحمل (**اسامةكمال،1999، ص.244**)

أما العالم هاره Harre فيعرف السرعة بأنها "أقصى سرعة لتناول الاستجابة ما بين عملية الانقباض والانبساط (**Harre, D: Traininslehe Sportverlag1973 ,p. 120**) وتعرف أيضاً على أنها " قابلية الفرد على الاستجابة العضلية العصبية لأداء حركة أو فن الأداء الحركي المعين بأقصى وقت ممكن"

ويرى الباحث أهمية عنصر السرعة في لعبة كرة القدم التفوق في سرعة الأداء سواء بالهجوم السريع أو الهجوم المنظم لأن عامل الزمن مهم فكلما قصر الزمن كان نجاح اللاعب داخل الساحة مضموناً يتجلى بالهجوم السريع أو النقص العددي للفريق المقابل حيث يكون هنالك إمكانية التنقل في الفراغات المناسبة وتهيأ فرصة لتسجيل إصابة في مرمى الفريق المنافس.

7-3-1-أنواع السرعة:

وتقسم السرعة الى:

1_السرعة الانتقالية.

2_السرعة الحركية.

3_سرعة الاستجابة الحركية.

4_تحمل السرعة. **(محمد حسن علاوي، 1979، ص152-153)**

7-3-1-1-السرعة الانتقالية:

تعرف بأنها محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة، وهذا يعني محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن.

7-3-1-2-السرعة الحركية

تعني "سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركة لذلك تتحقق السرعة في عملية الانقباض للألياف العضلية التي يلزمها الانقباض أثناء أداء التمرين أو المهارة. **(كمال الربضي، 2004، ص.59)**

7-3-1-3-سرعة الاستجابة الحركية:

ويعرفها لتستر بأنها" المدة الزمنية الواقعة ما بين ظهور المثير وأول استجابة حركية (**محمد عثمان، 1995، ص.122**).

أما إورن لين فعرف سرعة الاستجابة الحركية بأنها " الفترة الزمنية التي تقع بين الإثارة والاستجابة الكاملة والمناسبة وبأقصر زمن ممكن ويعتمد هذا على سرعة إيعازات الجهاز العصبي وقابلية الجهاز العضلي في التنفيذ الحركي. (**جمعة محمد عوض، 1988، ص.31**)

7-3-1-4-تحمل السرعة:

هي عبارة عن "صفة بدنية مركبة من صفتي التحمل والسرعة كما تعني قدرة اللاعب في المحافظة على سرعته لأطول فترة زمنية ممكنة (**كمال الربضي،2004، ص.60**)

7-3-2-العوامل المؤثرة في السرعة:

1-الخصائص التكوينية للألياف العضلية:

يحتوي الجسم على ألياف حمراء وأخرى بيضاء، الألياف الحمراء تصدر انقباضات بطيئة لفترات طويلة، ام البيضاء فلديها القدرة على إحداث انقباضات سريعة لفترات قصيرة، والألياف البيضاء هي المطلوبة للسرعة.

2-النمط العصبي للفرد (التوافق العضلي العصبي):

وهذا يتعلق بمدى عمليات الكف والإثارة للعضلات العاملة في الحركة، والمقصود بالكف والإثارة هو مدى التناسق في الإشارات العصبية الواصلة للمجموعات العضلية العاملة لتأمر بعضها البعض بالكف عن الحركة، في حين تأمر مجموعات أخرى بالحركة.

3-القوة العضلية:

القوة العضلية هامة لضمان السرعة، حيث اثبت (ازولين) إمكانية تنمية السرعة الانتقالية لمتسابقي المسافات القصيرة في العاب القوى كنتيجة لتنمية وتطوير صفة القوة العضلية لديهم، كما اثبت (قنزافاي) ان سرعة البدء والدوران في السباحة تتأثر بدرجة كبيرة بقوة عضلات الساقين.

-4-القدرة على الاسترخاء العضلي:

التوتر العضلي في العضلات المقابلة من العوامل التي تعوق سرعة الأداء الحركي، وغالبا ما يعود التوتر العضلي إلى انعدام إتقان الفرد الرياضي للطريقة الصحيحة للأداء او الى ارتفاع درجة الاستثارة والتوتر الانفعالي، لذلك فالاسترخاء العضلي هام جدا في الحركات التي تتطلب السرعة.

-5-قابلية العضلة للامتطاط:

ان العضلة القابلة للامتطاط تستطيع ان تعطي انقباضا سريعا وقويا بعكس العضلات القليلة الامتطاط، ولا يقتصر أهمية الامتطاط على العضلات العاملة في الحركة فقط ولكن أهميته كبرى أيضا للعضلات المقابلة حتى تتم الحركة في سهولة ويسر ودون أي مقاومات من العضلات المقابلة (**محمد صبحي حسانين واحمد كسرى معاني، ص. 76**).

-6-قوة الإرادة:

ان قوة الإرادة عامل هام لتنمية مستوى قوة وسرعة الفرد الرياضي من خلال التغلب على المقاومات الداخلية والخارجية للقيام بنشاط يتجه نحو الوصول إلى الهدف الذي ينشده. (**محمد حسن علاوي،1979 ص. 156**)

-7-الأسس الميكانيكية للحركة:

ترتبط السرعة بالأسس الميكانيكية للحركة والتي تتمثل في كل من وضع مركز ثقل الجسم ، خط عمل القوة ، زوايا الانطلاق وطول المسار الحركي ، هذا بالإضافة إلى عمل الروافع والقصور الذاتي ومدى تأثير ذلك على الأداء الحركي لكثير من الأنشطة والفعاليات والمهارات الرياضية، ان ارتباط السرعة بوضع كل من مركز الثقل وخط عمل القوة والذي يظهر واضحا من خلال ركض المسافات القصيرة ، فكلما كان مسار مركز ثقل الجسم للاعب متلازما مع مسار خط عمل القوة ، أي في خط مستقيم ، حقق العداء سرعة أفضل من الركض في خط غير مستقيم ، كما لزاوية الانطلاق المناسبة ارتباطا كبيرا بسرعة العداء أيضا.(**بسطويسي احمد ، ص.152**)

-8-المرونة:

ان حركة المفاصل إذا كانت مرنة في العمل بمدى واسع أثناء الحركة ومنها حركة الركض السريع فأنه من الممكن عندئذ الحصول على طول خطوة ملائمة للركض أكثر وبالتالي تحسن السرعة.

-9-رد الفعل:

يعد زمن رد الفعل وحدا من العوامل التي تؤثر في زمن انجاز الركض وهو يعني تقدير استجابة الفرد للحافز. **(محمد عبد الحسن، 2010 ص. 56)**

-10-الخصوصية:

ان برامج التدريب لتحسين السرعة يجب ان تتضمن تمارين خاصة لتقوية العضلات العاملة الخاصة التي تستعمل الركض السريع والحركة السريعة. **(محمد عبد الحسن، ص56.)**

-11-اللزوجة (لزوجة العضلة):

وتعتبر من العوامل المؤثرة لسرعة الانقباض العضلي (ان الزوجة هي ما يعترض الانقباض العضلي داخل اللويفات من مقاومات في تركيب العضلة نفسها). **(عادل عبد البصير، 1999، ص.180)**

-12-العمر والجنس:

من العوامل المؤثرة على السرعة حيث يصل الرجال الى سرعتهم القصوى بين 19-23 سنة والنساء بين 17-22 سنة من العمر، وتكون نسبة 85% ما تصل اليه النساء لسرعة الرجال. **(قاسم حسن حسين، 1985، ص .138.)**.

7-4-الرشاقة:

يعدّ عنصر الرشاقة "العنصر الوحيد الذي تعددت الخلافات بين علماء التربية الرياضية والحركية في تعريفه. ويُعزى هذا الخلاف الى طبيعة عنصر الرشاقة نفسه، حيث يدخل في تركيبه كل من التوافق العضلي العصبي والمرونة **(محمد عثمان: ص .401)**

تعد الرشاقة من الصفات البدنية المهمة للاعب كرة القدم لأن اللاعب يحتاج الى دمج عدة مهارات حركية في إطار واحد كي يتمكن من تعلم المهارات الحركية وإتقانها حتى يقال بأن اللاعب يمتاز برشاقة جيدة.

7-5-المرونة:

المقصود بالمرونة هو "مطاطية العضلات، وبالتالي القدرة الحركية الجيدة لجميع مفاصل الجسم وأربطته والوصول في أداء الحركات الى أفضل مدى للاعب. كما تعرف بأنها قابلية اللاعب على تحريك الجسم وأجزائه في مدى واسع من الحركة دون الشد المفرط أو إصابة العضلات والمفاصل. (**وديع ياسين، ياسين طه،1986، ص62**)

8_خصائص ومميزات الفئة العمرية (18-20) سنة:

8-1-الخصائص المورفولوجية:

ان البعد الجسمي هو أحد الابعاد البارزة في نمو المراهقين، ويشمل البعد الجسمي على مظهرين اساسيين من مظاهر النمو وهما النمو الفسيولوجي او التشريحي والنمو العضوي المقصود بالنمو الفسيولوجي هو النمو في الاجهزة الداخلية غير الظاهرة للأعيان التي يتعرض لها المراهق اثناء البلوغ وما بعده ويشمل ذلك التوجه بالخصوص النمو في الغدد الجنسية اما النمو العضوي فيشمل نمو الابعاد الخارجية للمراهق كالطول والوزن والعرض حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن 3 كغ في السنة و29 سم بالنسبة للطول (**نوري الحافظ،1990، ص.48**)

فإن عامل زيادة قوة للعضلات حيث تصبح العضلات أكثر قدرة على تحمل التدريب، وقد تصل كتلة العضلات في هذه المرحلة الى حوالي 53 من وزن الجسم (**سمعية، 2008، ص.275**) وتصبح العضلات أكثر قدرة على تحمل التدريب وتزداد القدرة على التحمل اللاهوائي (**نصر الدين،2003، ص.228**)

8-2-الخصائص الفسيولوجية :

يزداد في هذه المرحلة النمو الغددي الوظيفي و نمو الاعضاء الداخلية بوظائفها المختلفة حيث يؤثر الجهاز الدموي في نمو الشرايين ويبدأ مظهر هذا النمو بزيادة ساعه القلب اتفوق في جوهرها سعه حجم قوه الشرايين و الضغط الدموي الى 120 ملل عند الذكور والاناث في بداية المرحلة و تنقص كمية الى 105 ملل عند الاناث في سن 19و 115 عند الذكور في سن 18، اما بالنسبة للرياضيين الذين يمارسون باستمرار فيزيد عندهم حجم القلب والرئتين وتصاحبها زيادة في الهيموجلوبين والاجسام الحمراء

العضلات كمية كبيرة من الاكسجين وتزداد التهوية دقيقة للرئتين و يزدادا نمو الالياف العصبية في المخ من ناحيه السمك والطول (**بطرس رزق الله، 1984،ص.125**) وبالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوط نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى دليل على تحسين ملحوظ التحمل الدوري التنفسي ما يؤكد انخفاض نسبة استهلاك الاوكسجين (**احمد أحسن، 1996، ص.183**)

8-3-الخصائص النفسية:

تختص هذه المرحلة بتأهيل المراهق على تنفيذ عمليات ذهنية مثل انه مؤهل على الدخول في مجموعة اجتماعية ويكون له رد فعل على الحالات المتعددة سوء كانت سلبية او ايجابية اما المعقدة او البسيطة في المدرب المربي يجب ان يرغم امه على حمل فوق قدره هل يجب عليه ان يتجاوز الحمولة الملائمة.

8-4-الخصائص الحركية:

مظاهر النمو الحركي لدى المراهق ان حركاته تصبح أكثر توافقا وانسجاما، ويزداد نشاط وقوته ويزداد عنده الرجع REACHION TIME :وهو الزمن الذي يمضي بين المثير والاستجابة، في هذه المرحلة يظهر تطور واضح لقابليه القوة عند الذكور تقييم القوة سنويا عند القوة القصوى، تتحسن القوة وقوة العضلات بالنسبة لوزن الجسم التعبير عن هذه الحقيقة نلاحظ الزيادة السنوية للقيم الركض والقفز والرمل وكذلك يزداد تطور الصفات السرعة والمرونة والرشاقة العامة (**محمد بسيوني،1992، ص.147**)

اما من حيث الجانب الحركي فتتميز الحركات بالتوافق والاتزان ويزداد اتقان المهارات الحركية كما تزايد سرعة الزمن الذي ينحصر بين المثير والاستجابة لهذا المثير ويظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتكاب والاضطراب الحركي، وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية التحسن وتعتبر هذه المرحلة دورة النمو الحركي، لان المراهق يستطيع فيها اكتساب وتعلم مختلف الحركات واتقانها.

8-5-الخصائص العقلية:

من الملاحظة في فترة المراهقة ان الحدث السوي العقلي في جهات عديد ، ويستمر في هذا العقد الثاني من عمره على اكتساب القابلية العقلية وتقويتها كما ينمو ايضا في القابلية على التعلم، وهو الى جانب ذلك يتميز بزيادة قابليته على التعلم ، الى جانب ذلك يتميز بزيادة قابلية العلاقة بين الاشياء وعلى حل المشكلات التي تتميز بالصعوبة والتعقيد بالإضافة الى كل هذا سيصبح اكثر قدره على التعامل بالأفكار المجردة (**مقدم عبد الحفيظ ،1993،ص.69**)،وببحثه المستمر عن ما وراء الطبيعة وبظهور سمات المنطق في التفكير وهذا راجع لنمو الذكاء فيه الجهاز العصبي ، وهذا مل يؤدي به الى محاولات فهم كل ما يثير فضوله وتساؤله، كما تتسم الحياة العقلية لدى المراهق بانها تتجه نحو التمايز، اذا تكتسب حياته نوع من الفعالية تساعد على التكيف مع البيئة الاخلاقية الثقافية والاجتماعية التي يعيش فيها ، فيكون مثاليا في تصرفاته للاهتمام بالمواضيع المختلفة كالسياسة والدين والفلسفة نظرا لتأثر المراهق بنموه العضوي والعقلي والانفعالي ويختلف الادراك عنده عن ما كان عليه في الطفولة وهذا راجع لمدى تفاعله مع المحيط الذي يعيش فيه، فادراك الطفل للممارسة الرياضة مثلا يتلخص الاثار المباشرة وما يراه فيها من لهو و مرح، اما ادراك المراهق ما هو اوسع ليارا في الرياضة خصائص وسمات الصحة العلاقات الاجتماعية السلمية ودورها في انشاء الفرد السوي، ومع ان ادراك المراهق يمتد عقليا الى ما وراء المحسوسات نحو الافق البعيد، المراهق في هذه المرحلة يعتبر اكثر انتباها من الطفل لما يفهم ويدرك واكثر ثباتا واستقرارا، هذا ما يظهر في لجوئه الى الطرق المختلفة لحل المشاكل التي تعترض استخدامه الاستنتاج والاستبدال .

8-6-الخصائص الاجتماعية:

تتميز الحياة الاجتماعية في مرحلة المراهقة بانها المرحلة التي تستبق تكوين العلاقات الصحيحة التي يصل اليها المراهق في مرحلة الرشد ، وفي مرحلة المراهقة ينطلق المراهق لحياة اوسع محاوله التخلص من الخضوع الكامل للأسرة، ويصبح قادرا على الانتماء للجماعة (**مختار 1982**)، ويظهر هذا التغير النشاط الذي يمارسه المراهق في اختباره لزملائه وفي احكامه الاخلاقية وكذلك اسلوب تعامله مع الغير ، فمن مظاهر هذا التحول التنبه للفروق الاجتماعية ونقطه لنفسه وكذلك بادراك بدور ومسؤولية الفرد الواحد داخل الجماعة بما يساعد على التكيف بصفة سوية كما تكون لديه فكرة الاحكام الاخلاقية على انها مزيج من احكام الراشدين والعادات السائدة المعروفة في المؤسسة.

9-الدراسات السابقة:

إن للدراسات السابقة والمشابهة أهمية كبيرة للباحث لما لها من معلومات ومرتكزات يعتمد عليها في بناء البحث وتركيبه منهجيا ومعرفيا بشكل مقبول من ناحية الإطار أو الرصيد (**بكلي عيسى ،2010، ص.45**) ولقد تسن لنا مراجعة بعض الدراسات المشابهة وذلك للاستفادة منها في بحثنا.

الدراسة الأولى: دراسة مسيلتي لخضر سنة 2014 شهادة الدكتورة جامعة الجزائر 3

العنوان: توظيف برنامج تدريبي مقترح لتحضير البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة وأثرهما على تطوير المهارات الاساسية في كرة القدم .

الهدف: –تصميم برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج للاعبي كره القدم اقل من 20 سنة لتنمية القوة والسرعة .

-معرفة مدى تأثير وفاعلية بالبرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج في تطوير المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم.

-معرفة الفروق في نتائج الاختبارات البدنية والمهارية البعدية بين العينة الضابطة والتجريبية.

الفروض:

-البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج يؤثر ايجابيا في تنمية القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 20 سنة .

- البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج يؤثر ايجابيا في تنمية المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 20 سنة.

- هناك فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارات البدنية والمهارية البعدية بين المجموعات الضابطة والتجريبية.

المنهج: لقد تم استخدام الباحث المنهج التدريبي بما يتماشى وطبيعة البحث.

العينة: شملت عينة البحث في الدراسة التجريبية اقل من 20 سنة لفريق سيدي لخضر وفريق سيدي علي.

الاداة: الاختبارات البدنية والمهارية، استمارة استبيانيه، الوسائل البيداغوجية.

اهم الاستنتاجات:

– ان استخدام البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج أثر ايجابيا في تنمية القوة والسرعة لدى لاعبي كره القدم اقل من 20 سنة

– البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج يؤثر ايجابيا في تنمية المهارات الاساسية (ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة، ضرب الكرة بالرأس الركض المنعرج)

– هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي والبعدي بين العينتين ولصالح الاختبار بعدي للعينة التجريبية في الاختبارات البدنية والقوة والسرعة.

– هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي والبعدي بين العينتين ولمصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية في الاختبارات المهارية لبعض المهارات الاساسية لكرة القدم.

اهم التوصيات:

–تعميم استخدام البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج للاعبي كره القدم لكل الفئات ولكلا الجنسين

– استخدام التحضير البدني المدمج للفرق التي لا تقوم بتطبيق التدريب يوميا .

– الاهتمام بالتحضير البدني المدمج للفئة العمرية الاخرى .

–الاهتمام بتطوير المهارات الأساسية وعدم اهمالها حتى بعد اتقانها وخاصتا في تدريب الناشئين (ماسيلتي لخضر، 2014).

الدراسة الثانية: دراسة فغلول سنوسي 2011 شهادة الماجستير جامعة مستغانم.

العنوان: اقتراح برنامج تدريبي باستخدام تمارين مندمجة بالكرة للتطوير تحمل السرعة للاعبي كرة القدم .

الاهداف:

- اقتراح برنامج تدريبي باستخدام تمارين مندمجة بالكرة للتطوير تحمل السرعة لاعبي كرة القدم (17_19)

- تعرف على فاعلية التمارين المدمجة بالكرة لتطوير بعض القدرات الفسيولوجية لتحميل السرعة.

الفروض :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تحمل السرعة بين العينة الضابطة والتجريبية ولصالح العينة التجريبية .

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في الاختبار البعدي لصالح هذه الاخيرة في نتائج بعض القدرات الفسيولوجية لتحمل السرعة.

المنهج:

لقد اتبع الباحث المنهج التجريبي المسحي بما يتناسب وطبيعة المشكلة.

العينة: عينة من ناشئي فريق ترجي مستغانم

اهم الاستنتاجات:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تحمل السرعة بين العينة الضابطة والعينة التجريبية ولصالح العينة التجريبية.

- اظهرت فاعلية تمارين مندمجة بالكرة المقترحة تأثير ايجابيا على تطوير تحمل السرعة .نقص إلمام المدربين في كيفية تسطير الأهداف (سنوسي، 2011)

الدراسة الثالثة: دراسة عبد القادر مصطفاوي 2009 شهادة الماستر جامعة مستغانم:

العنوان: توظيف تمارين بدنية مدمجة ومهارية مقترحة لتنمية مطاولة السرعة للاعبي كرة السلة (16_18) سنة

الهدف: معرفة مدى تأثير التمارين البدنية ومهارية للتنمية مطاولة السرعة لدى كرة السلة 1 (16_118)

الفروض:

-استخدام تمارين بدنية ومهارية يؤثر ايجابيا في تنمية تحمل السرعة_ .

-التمرينات على الجانب المهاري في تنمية السرعة

المنهج: المنهج التجريبي.

العينة: اشتملت على 24 لاعب اوسط لقد قسم الطالب الفريق الى مجموعتين أحدهما تجريبية والاخرى ضابطه وعدد كل منهما 8 لاعبين اما المجموعة الثالثة اجري معها الاختبارات التجريبية وعدد 8 لاعبين .الاداة: فضلات الشخصية، الوسائل البيداغوجية

اهم الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي توصل اليها الطالب الباحث العرض والتحليل والمناقشة تم التوصل الى_ :

- استخدام التمارين البدنية والمهارية لتنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة السلة كانت مؤثرة بشكل ايجابي لتطوير هذه الصفة

-الصفة البدنية المراد تطويرها تطورت لدى المجموعتين ولكن تطور مجموعة التدريب على التمارين البدنية والمهارية كان أفضل من الاخرى التي تدربت على تمارين بدنيه فقط.

الدراسة الرابعة: دراسة مقدس مولاي ادريس، مرسلي العربي (2015).

العنوان:" فاعلية التدريب المدمج باستراتيجية مواقف المنافسة على تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة القدم دراسة ميدانية فرق مولوديه سعيدة تحت 13 سنة

منهج البحث: بالاعتماد على المنهج التجريبي.

العينة: 32 لاعب من ناشئ فريق مولوديه سعيدة تحت 13 سنة

الفروض:

– هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في المهارات الأساسية لصالح الاختبار البعدي.

– هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة ولصالح العينة التجريبية.

الاستنتاجات:

–تقارب في النتائج بين العينتين الضابطة والتجريبية في جميع المهارات الأساسية اثناء اجراء الاختبار القبلي.

–تحسن في مستوى المهارات الأساسية المستهدفة في بحثنا لدى العينة التجريبية في الاختبارات البعدية.

–حققت العينة التجريبية تقدم في مستوى المهارات المستهدفة خلال الاختبارات البعدية بالنسبة للاختبارات القبلية.

–حققت العينة التجريبية تقدم في مستوى المهارات الأساسية خلال الاختبارات البعدية منع عن العينة الضابطة.

التعليق على الدراسات السابقة:

– يهدف الطالب من عرض الدراسات السابقة إلى التعرف على الجوانب النظرية والإجراءات العلمية لكل دراسة وذلك بهدف الحصول على الدعم المعلومات من هذه الدراسات والتي بدورها تساعد الباحث في تحديد الإجراءات العلمية للدراسة الحالية على أسس علمية سلمية فالدراسات التي استعان بها الطالب الباحث يتناول اغلبها برامج تدريبة مدمجة وتأثيرها على الصفات البدنية او المهارات الأساسية وكلها اعتمدت على المنهج التجريبي الذي يتماشى مع طبيعة المشكلات وكذا التشابه في طبيعة اختيار العينة وكذا الاختبارات البدنية.

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد:

الهدف الأول للبحوث العلمية عموما هو الكشف عن الحقائق، وتكمن أهمية هذه البحوث وقيمتها بدرجة التحكم في المنهجية المتبعة فيها، حيث يعتبر الجانب الميداني والتطبيقي مهما للغاية في الدراسة العلمية وقصد إعطاء البحث قالبا عمليا ومنهجيا، وعلى ضوء المعلومات النظرية التي تم جمعها في دراستنا، وتماشيا مع الفرضيات المقترحة كحلول مسبقة لإشكالية البحث تم القيام:

1-الدراسة الاستطلاعية:

وهي إطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي صياغة دقيقة تسير التعمق في بحثها في مرحلة لاحقة أنها بحوث تتناول موضوعات جديدة لم يتناولها الباحث من قبل ولا تتوفر عنها معلومات أو بيانات أو يجهل الباحث الكثير من جوانبها وأبعادها وهي تهدف إلى الكشف عن حلقات غامضة أو مفقودة في تسلسل التفكير الإنساني مما ساعد على التحليل والربط والتفسير العلمي فيضيف إلى المعرفة الإنسانية ركائز جديدة. **(مروان عبد المجيد إبراهيم،2000، ص38)**

اتباعا للمنهجية العلمية في اجراء البحوث الوصول الى نتائج دقيقة ومضبوطة للاختبارات واعطاء مصداقيه وموضوعية للبحث وقف الطالب وأشرف على التجربة الاستطلاعية بنفسه والتي اجراها على 5 لاعبين من اوسط مولوديه عين ولمان و5 اخرون من اواسط نجم عين ولمان تم اختيارهم بالطريقة العشوائية يصبح عددهم 10 لاعبين حيث اجريت هاته الدراسة في الملعب البلدي لدائرة عين ولمان وكان الهدف الرئيسي ودراسة كفاءه الاختبار الخاص بصفة السرعة .وتم القيام بالدراسة الاستطلاعية يوم 17/ 12/ 2017 على الساعة 5 زوالا وأعيدت يوم 24/ 12/ 2017 في نفس التوقيت للتأكد من صدق وثبات الاختبار وكان الهدف من هذه الدراسة الاستطلاعية ما يلي:

-معرفه مدى كفاءة الاختبار وتحديد الزمن المستغرق للقيام به.

-تحديد الصعوبات التي يمكن ان يتلقاها الباحث.

المجال المكاني:

تم اجراء هذه الدراسة على مستوى ولاية سطيف دائرة عين ولمان في الملعب البلدي الجديد.

المجال الزماني:

بعد قبول موضوع لدراسة من طرف الإدارة تم البدء في الجانب النظري والتطبيقي في نفس اليوم وذلك يوم 2017/12/17 الى غاية 2018/05/03.

2-المنهج المتبع في الدراسة:

يرى " عمار بحوش " و "محمد ذنيبات". انا أن المنهج في البحث العلمي هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة، واكتشاف الحقيقة. **(بحوش عمار –محمد ذنيبات،1995، ص.89)**

ومما هو متفق عليه، أن المنهج البحث يختلف باختلاف المواضيع والمشكلات المطروحة، وقد اختار الطالب الباحث المنهج التجريبي، وذلك لطبيعة المشكلة المطروحة الرامية إلى قياس تأثير برنامج تدريبي مقترح في كرة القدم، بتطبيقه على عينة تجريبية.

3-مجتمع وعينة الدراسة:

يقول " عبد العزيز فهمي هيكل " العينة هي المعلومات من عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الاحصائي موضوع الدراسة، بحيث تكون ممثلة تمثيلا صادقا للصفات المجتمع، ولدراسة في اي مشكلة عملية تحتاج إلى جمع كل ما يتعلق بتلك المشكلة من معلومات. **(بن قوة علي،1997، ص.58)**

يمثل مجتمع البحث في أوساط اال3 من بطولة الجهوي الثاني رابطة سطيف للموسم الرياضي 2017/ 2018 والذين بلغ عدد الفرق 22 فريق مقسمة الى مجموعتين، وقد شملت عينة البحث 42 لاعبا من فئة أقل من 20 سنة موزعين على الشكل التالي:

_العينة التجريبية: والتي تضم 21 لاعبا ينتمون إلى فريق مولودية عين ولمان.

_العينة الضابطة: والتي تضم 21 لاعبا ينتمون إلى فريق نجم عين ولمان.

نوع العينة: وتم اختيار المجموعتين بالطريقة العمدية، حيث طبق البرنامج على العينة التجريبية بعد عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي.

ضبط متغيرات الدراسة:

استنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والآخر تابع

1-تعريف المتغير المستقل:

يسمى أحيانا بالمتغير التجريبي وهو "عبارة عن المتغير الذي يفترض أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر ".

(محمد حسن علاوي،1999، ص219)

وفي هذه الدراسة المتغير المستقل هو" **برنامج تدريبي مقترح بالتدريب المدمج**".

2-المتغير التابع:

"متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع".

(محمد حسن علاوي ،1999، ص220)

وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو "**صفة السرعة** ".

4-تجانس مجموعات البحث:

حيث راعى الطالب الباحث مدى التجانس في الطول والوزن واختبار السرعة 40 متر كم توضحها الجداول التالية:

الجدول رقم 1: يمثل مدى تجانس العينة من حيث الطول، الوزن واختبار السرعة 40 متر.

المتغيرات	وحدة القياس	العينة التجريبية		العينة الضابطة		T المحسوبة	T المجدولة	دلالة الفروق
		متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري			
الطول	سم	176.76	6.52	172.14	5.46	0.84	2.02	غير دال

من خلال نتائج الجدول رقم (1): نجد ان هناك تجانس بين افراد العينة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 40.

الجدول رقم 2: يمثل مدى تجانس العينة من حيث الوزن

المتغيرات	وحدة القياس	العينة التجريبية		العينة الضابطة		T المحسوبة	T المجدولة	دلالة الفروق
		متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري			
الوزن	كغ	63.57	5.20	65.14	4.77	0.35	2.02	غير دال

من خلال نتائج الجدول رقم (2): نجد ان هناك تجانس بين افراد العينة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 40.

الجدول رقم 3: يمثل مدى تجانس العينة من حيث اختبار السرعة 40 متر.

المتغيرات	وحدة القياس	العينة التجريبية		العينة الضابطة		T المحسوبة	T المجدولة	دلالة الفروق
		متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري			
اختبار السرعة 40متر	الثانية	6.09	0.32	5.98	0.38	0.31	2.02	غير دال

من خلال نتائج الجدول رقم (3): نجد ان هناك تجانس بين افراد العينة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 40.

-**ضبط المتغيرات لأفراد العينة:** وهو العمل على توفير نفس شروط الاختبار لجميع أفراد العينة وهي كما يلي:

أ -**ضبط الزمن:** وهو تحديد نفس الوقت الأداء الحصص التدريبية

ب -**ضبط السن:** يتراوح السن ب ين17 و20 سنة

ج-**ضبط الجنس:** لقد تم إجراء الاختبارات على الذكور.

5-أداوت جمع البيانات والمعلومات:

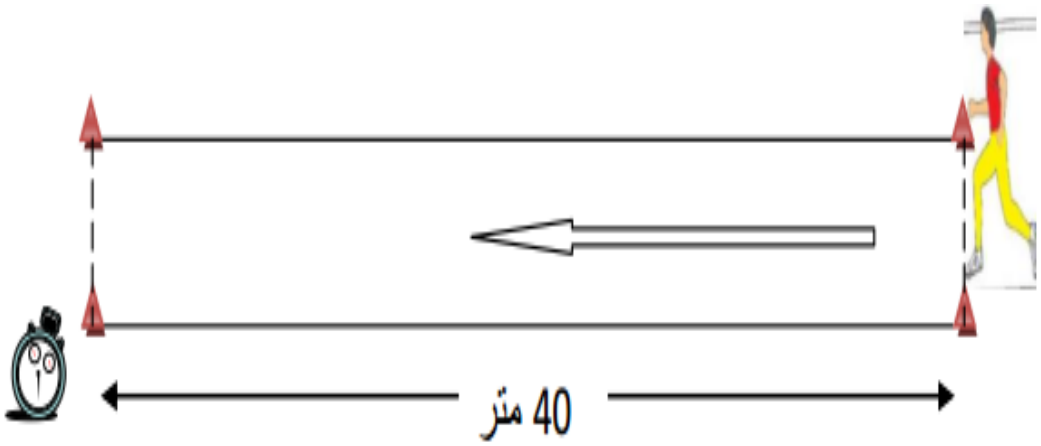
5-1-اختبار السرعة 40 متر:(dellal.2008.p75)

-**هدف الاختبار:** قياس السرعة الانتقالية للاعب.

-**الأدوات المستعملة:** مسلك للجري محدد بخط بداية، وخط نهاية ميقاتي وصافرة.

-**وصف الاختبار:** قف اللاعب عند خط البداية وبأخذ وضع البدء العالي وعند سماع الإشارة ينطلق بأقصى سرعة ليجتاز خط النهاية.

ملاحظة: يمنح لكل لاعب محاولتين تحسب أحسن محاولة.



رسم رقم (1) يمثل اختبار السرعة 40متر

5-2-الوسائل الإحصائية:

إن الهدف من استعمال الوسائل الإحصائية هو التوصل الى مؤشرات كمية تساعد على التحليل والتفسير والحكم ومن اهم الوسائل المستعملة في البحث هي:

-المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

-معامل الارتباط بيرسون.

-اختبار ستودنت.

-Tللفروق بين عينتين متجانستين.

-Tللفروق بين عينتين مستقلتين.

الفصل الثاني

الإطار العام

للدراسة

1-الكلمات الدالة في الدراسة:

يقول سعد الله الطاهر:" على أخطر الصعوبات التي يعاني منها الباحثون في مبادئ العلوم الإنسانية عموميات لغتها"(**سعد الله الطاهر،1999، ص.29**)

ومصطلحات بحثنا هي كالاتي:

1-1-البرنامج التدريبي:

هو الخطوات التنفيذية في صورة الانشطة التفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف، وكذلك يعتبر مجوعة الخبرات التعليمية المقترحة التي تنبع من المنهج وكل ما يتعلق بتنفيذه ويشمل الزمن، المدرب، اللاعب، الطريقة، الامكانيات، المحتوى، التنظيم وغنيا من الامور التي تزيد من امكانيات تنفيذ المنهج (**القادوس،1993، ص.40**)

1-2-التدريب المدمج:

الدمج لغة: يقال دمج الشيء دموجا إذا دخل في الشيء واستحكم فيه، وأدمجت الشيء إذا لففته في ثوب يستخدم

اصطلاحا: الدمج هو الدلالة على التناسق بين الاجزاء لتكون كلاً واحداً متكاملاً.

اجرائيا: عبارة عن ادماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب القدرات المهارية والبدنية للاعبٌ .(**Dellal.2008.p.01**)

1-3-الصفات البدنية:

مجموعة القدرات الوظيفية المطلوبة من اجل أداء اعمال خاصة تتطلب بذل الجهد العضلي مع الاهتمام بالفرد القائم بالعمل والعمل المؤدى كما ونوعا (**سلامة،2000، ص.20**)

1-3-1-صفة السرعة:

لغة: سرع في السير اي عجل

اصطلاحا: المسافة التي يقطعها جسم متحرّك في وحدة الزَّمن، أو هي نسبة المسافة التي يقطعها الجسمُ إلى الزَّمن الذي قضاه في قطعها.

وهي قدرة الفرد على أداء حركات متكررة في أقصر زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله (**مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخويا، 2010، ص. 342**)

وهي قدرة الفرد عمى القيام بحركة أو مجموعة من الحركات في أقل زمن ممكن

السرعة في المجال الرياضي تعتبر من الصفات البدنية الأساسية التي ينظر إليها كمؤشر لمدى توافق الاستجابات العضلية مع الاستجابات العصبية اللازمة للتوقيت والمدى الحركي الخاص بالمهارات الرياضية المختلفة حيث يتطلب ذلك كفاءة الجهازين العضلي والعصبي.

1-4-كرة القدم:

لغة:

Footballوهي كلمة لاتينية تعني ركل الكرة لعبة رياضيّة تُلعب بين فريقين على ملعب مستطيل الشَّكل ذي مرمى في نهاية كُلِّ جهة منه، ويتكوّن كلّ فريق منهما من أحد عشر لاعبًا.

اصطلاحا:

هي لعبة جماعية تتم بين فريقين كل فريق يتكون من أحد عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل الشكل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه يوجد مرمى ويحاول كللا فريق إدخالها فيه (**السليمان محمود بن حسين،1998، ص.9**)

اجرائيا:

كرة القدم من الألعاب الرياضيّة التي تُلعَب جماعيّاً، وهي أكثر الألعاب انتشاراً وشعبيّةً؛ حيث يمارسها أكثر من 250 مليون شخصٍ حول العالم، ويُقدَّر عدد متابعيها حول العالم بأكثر من مليار شخصٍ، وأصبحت اللّعبة الأولى عالميّاً؛ لما فيها من شغفٍ ومنافسةٍ وتحدٍّ كبيرٍ جداً.

1-5-المنافسة:

لغة: (اسم فاعل من: نَافَسَ)، "مُنَافِسٌ فِي كُلِّ مَوْضُوعٍ": مُزَاحِمٌ، مُتَسَابِقٌ، مَتَبَارٍ.

اصطلاحا: المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية، من اجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتمييزها عن قدرات من ينازلهم.

2-إشكالية الدراسة:

أصبح التدريب الرياضي عملية موجهة للنهوض بمستوى اللاعب من خلال مؤشرات مخططة لغرض تنمية كفاءته لأداء المتطلبات الحديثة للعبة كرة القدم وكأساس لبناء لياقة بدنية عالية التي تؤهله للقيام بالأداء المهاري والواجبات الخططية بصورة أكثر فعالية وإيجابية لما يتطلبه الأداء الحركي للاعب أثناء المباريات فالتدريب عبارة عن أداء حركي متعدد متصل و مترابط و على علاقة عضوية منظمة تتم في ظل نظام ديناميكي يخضع لمبدأ الاتصالات المرتدة (التغذية الرجعية)، ويمكن ان نضمن الاحتفاظ بالأداء الوظيفي للاعبين بدرجة من الاستقرار والثبات في الاتجاه الصحيح للأداء وخاصة في المواقف المتغيرة والمفاجئة (**خاظر1989،ص12**)تتميز كرة القدم بتنوع أدائها و مهارتها و تكراراتها الحركية الأساسية المتنوعة الدفاعية و الهجومية و تعتمد على ما يبذله اللاعب من قدرات بدنية و مهارية و خططية و نفسية لتحقيق أفضل المستويات و الوصول إلى تحقيق النتائج الإيجابية، و تعتبر صفة السرعة من أهم الصفات البدنية الضرورية لتحقيق النجاح و الفعالية في المستويات العالية فالسرعة تعتبر من عوامل الإنجاز الأساسية في مجال اللياقة البدنية، حيث تظهر أهميتها في مج الكرة القدم من خلال التأثير الحاسم لها و في اتحاد بناء هجمة أثناء سير اللعب، أو الصراعات الثنائية أو أهمية مباغتة أو ايقاف أو عرقلة أو على الأقل تضييق الهجوم المضاد للفريق المنافس.(**منذر هاشم، 2000 ،ص.30**)

مما سبق ذكره يتضح ان تطوير الصفات البدنية خلال التدريب في مواقف تنافسية مشابهة لما يحدث في المنافسات امر هام حيث قد تساعد تلك التدريبات على تنمية المهارات وتطويرها ورفع مستوى الأداء البدني للاعبين، فقد لاحظ الطالب الباحث أن معظم المدربين يفصلون بين العمل البدني و المهاري اثناء التدريبات وعدم وضع اللاعبين في مواقف مشابهة لمواقف المنافسة الفعلية، و عليه ارتأى

الطالب الباحث إلى تصميم برنامج تدريبي لمعرفة مدى تأثير طريقة التدريب المدمج في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة وعليه يمكن طرح التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

هل تؤثر طريقة التدريب المدمج ايجابا على صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة؟

التساؤلات الجزئية:

-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار السرعة 40متر؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين العينة التجريبية والعينة الضابطة؟

_ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدية للعينة الضابطة في اختبار السرعة 40متر؟

3-أهداف البحث:

-يهدف البحث الى التعرف على مدى تأثير طريقة التدريب المدمج في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة.

-تصميم برنامج تدريبي بطريقة التدريب المدمج لتطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة.

4-أهمية البحث:

البحث يكتسي أهمية كبيرة في الجانب العملي والتدريبي فقد يساعد المدربين في الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تعديل الصورة التدريبية، واتباع الطرق العلمية المناسبة لبناء برامج تدريبية مركزة على صفة السرعة، من اجل الاعداد الجيد الشامل والمتزن حسب خصائص ومتطلبات النمو لدى هذه الفئة العمرية لعينة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لصالح هذه الأخيرة في نتائج بعض القدرات الفيزيولوجية لتحمل السرعة مما يدل على فاعلية التمارين المندمجة بالكرة وبلوغ الهدف المنشود.

5-فرضيات الدراسة:

أ-الفرضية العامة:

- تؤثر طريقة التدريب المدمج إيجابا على صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة.

ب-الفرضيات الجزئية:

1-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار السرعة 40متر لصالح الاختبار البعدي.

2-هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين العينة التجريبية والعينة الضابطة لصالح العينة التجريبية.

3_لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة الضابطة في اختبار السرعة 40متر

الفصل الخامس

استنتاجات

واقتراحات

1-استنتاجات عامة

في حدود اجراءات البحث، وفي ضوء اهدافه ومن خلال التحليل الاحصائي للنتائج المتحصل عليها أمكن التوصل الى الاستنتاجات الاتية:

1-هناك فروق غير معنوية لنتائج الاختبار القبلي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار الذي تم تقويمه، وهذا يدل على تجانس المستوى قبل البدء في تنفيذ المنهج التدريبي المقترح لعينه البحث.

2-البرنامج التدريبي المعد من قبل مدرب المجموعة الضابطة لم يؤد الى نتائجه المرجوة، كونه غير منتظم ولا يعتمد على الاسس العلمية في وضع المناهج التدريبية.

3-حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب المدمج تطور ايجابيا بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار السرعة 40متر، وذلك لتناسبه مع هذه المرحلة العمرية من حيث شدة وحجم التدريب، وعدد التكرارات، زيادة على ان التدريب المدمج يعتبر تدريب مشابه لم يحدث خلال المباريات مما يخلق عند اللاعب نوع من التأقلم وحسن التصرف عند تكرار نفس المواقف .

4-حققت العينتين الضابطة والتجريبية تطورا إيجابيا بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار السرعة غير ان التطور عند العينة طبيعيا نتيجة الممارسة في حين كان التطور عند العين التجريبية تطورا نسبيا واضحا والفرق بين المتوسطين بين نسبة الاختلاف.

5-حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب المدمج تطورا ايجابيا في نتائج الاختبال البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح العينة التجريبية وهذا يدل على تأثير المنهج التدريبي في تطور مستوى السرعة لدى عينة البحث.

2-الاقتراحات:

1_ضرورة استخدام طريقة التدريب المدمج ضمن المنهج التدريبي لما له من اثر ايجابي على تطوير صفة السرعة في كرة القدم.

2-ضرورة اهتمام المدربين بالربط بين النواحي البدنية والمهارية والخططية ضمن مفردات المنهج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب المدمج.

3-التاكيد على الاسس العلمية عند وضع المنهج التدريبي من حيث اختيار التمارين البدنية والمهارية والخططية والتكرار والوقت والراحة بينها والادوات المستخدمة لما لها من تأثير في تطور المستوى البدني لدى فئة الاوساط.

4-اجراء دراسات بالتدريب المدمج تتناول صفات بدنية أخرى.

5-إجراء بحوث ودراسات مشابهة لفئات عمرية أخرى.

3-الأفاق المستقبلية:

من خلال هذه الدراسة البسيطة التي قمنا بإجرائها لا يسعنا إلا أن نقدم لطلبتنا وأستاذتنا كل في مجال تخصصه بعض الآفاق التي نرجو ونأمل مواصلة الدرب في دراستها في سبيل الوصول إلى التقدم والرقي بالرياضي والرياضة الجزائرية، نلخص هذه الآفاق فيما يلي:

* إجراء المزيد من البحوث التجريبية المعمقة في سياق هذا الموضوع.
* اجراء دراسات بالتدريب المدمج تتناول صفات بدنية أخرى (**القوة المرونة الرشاقة...**) في كرة القدم.
* إجراء بحوث ودراسات بطرقة التدريب المدمج لفئات عمرية أخرى.
*اجراء دراسات بالتدريب المدمج وربطها ببعض المهارات الأساسية في كرة القدم.
*اجراء دراسة بطريقة التدريب المدمج لتنمية صفة بدنية ببعض الجوانب المهارية في كرة القدم

الخاتمة:

وصلنا والحمد لله إلى نهاية بحثنا هذا بعد بذل مجهود في العمل والبحث والتحليل وتوصلنا من خلال ذلك إلى إثبات جميع الفرضيات المقترحة والتي تمثل

ومن هذا المنطلق تناولنا في بحثنا هذا وفي الأخير يمكن القول إن هذا الموضوع بقدر ما كان شيقا كان واسعا وكل ما بذلناه كانت مساهمتنا فيه ضئيلة رغم تفانينا وإخلاصنا فيه، كانت غايتنا إبراز تأثير التدريب المدمج في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

4-المراجع المعتمدة في الدراسة:

***قائمة المراجع باللغة العربية:**

1-أثير صبري، عقيل عبد الله الكاتب، التدريب الدائري مطبعة علاء بغداد 1980

2-احمد أحسن، أثر منهاج عملي مقترح في كرة القدم على تطوير متوسط الصفات البدنية والمهارية مقارنة مع المنهج المقرر، رسالة ماجيستر غير منشورة، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية، مستغانم، 1996

3-احمد فوزي امين، مبادئ علم النفس الرياضي –المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة،2006

4-أمر الله احمد البساطي، قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشاة المعارف، الإسكندرية،1998

5-امين أنور الخولي، الرياضة والحضارة الإسلامية، دار الفكر العربي، القاهرة،1994.

6-بسطيوطي احمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999

7-بطرس رزق الله، التدريب في مجال التربية البدنية، جامعة بغداد، العراق،1984.

8-بهاء الدين سلامة، فيسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العري، القاهرة، 1994.

9-بوحوش عمار وذنيبات محمد، علم الاجتماع والمنهج العلمي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995

10-تامر محسن واثق تاجي، كرة القدم وعناصرها الأساسية، المطبعة الجامعية، بغداد، 1976

11-تشارلز يوتشر، أسس التربية البدنية، ترجمة الد حسن معوض، د كمال صالح، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، 1964

12-حسن السيد أبو عبدة، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مطبعة الاشعاع الفنية، الإسكندرية، 2002

13-حنفي محمود مختار ومفتي إبراهيم، الاعداد البدني في كرة القدم، دار الفكري العربي، القاهرة، 1989

14-حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة،1974

15-صالح السيد قدوس، الأسس العلمية الحديثة في رياضة الملاكمة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة،1977

16-طلحة حسام الدين ووفاء صلاح الدين ومصطفى كامل حمد وسعيد عبد الرشيد، الموسوعة العلمية في التدريب التحمل البيولوجي وبيو ميكانيك، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997

17-طه إسماعيل وعمرو أبو المجد وإبراهيم شعلال، كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة،1989

18-عادل عبد البصير، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق دار الكتب للنشر، القاهرة،1999

19-عبد العزيز النمر ونريمان الخطيب، تدريب الاثقال، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1996

20-عصام الوشاحي، الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول الى المستوى العالي، دار الفكر العربي، القاهرة،1994

21-علاوي محمد حسن، سيكولوجية الجماعات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998

22-علاوي محمد حسن؛ علم التدريب الرياضي، دار المعارف، بغداد، 1979

23-علي فهمي البيك وعماد الدين عباس ابوزيد ومحمد عبدة خليل، تخطيط التدريب الرياضي من سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي، ط4، 2008

24-عمر صابر حمزة، الاكاديمية العراقية الرياضية،2010، تم الاسترداد من: http://forum.iraqacad.org.web.iraqacad

25-عمر محمد الخياط، نقلا عن بيترج ل.تومسون، المدخل الى نظريات التدريب، 2005، تم الاسترداد من: //www.shababnahda.com

26-قاسم حسن حسين وقيس ناجي عبد الجبار، مكونات الصفات الحركية، مطبعة الجامعة، بغداد،1984

27-قاسم حسن حسين؛ تدريب اللياقة البدنية والتكنيك الرياضي للألعاب الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، 1985

28-عويس الجبالي، التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، ط4، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2003

29-محمد حسن علاوي، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002

30-محمد رضا الوقاد، التخطيط الحديث في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003

31-محمد زكي سيد، تأثير استخدام ملاعب مصغرة على بعض الجوانب البدنية والمهارية، جامعة حلوان، القاهرة،1996

32-محمد عبد الحسن؛ علم التدريب الرياضي، ط1، منشورات المكتبة الرياضية، بغداد،2010

33-محمد عبدة صالح ومفت إبراهيم، الاعداد المتكامل للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة،1984

34-محمود عوض البسيوني وفيصل ياسين الشاطئ، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية،1992

35-مفتي إبراهيم حماد، البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة،1997

36-مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة،2001

37-مفتي إبراهيم حماد، بناء فريق كرة القدم، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1993

38-مقدم عبد الحفيظ، الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر،1993

39-مهند حسين واحمد إبراهيم الخوجا، مبادئ التدريب الرياضي، ط1، دار وائل للنشر،2005

40-وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع، 2002

41-وجيه محجوب، التعلم وجدولة التدريب، العادل للطباعة، بغداد، 2000

42-وديع ياسين، ياسين طه، الأعداد البدني للنساء، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل ،1986

43-يحي السيد الحاوي، المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة، المركز العربي للنشر، القاهرة، 2002

*** قائمة المراجع باللغة الأجنبية:**

44-Cascuas.S.Rousseau.v, Alimentation pour le sportif, de la santé à la performance.Ed.AMPHORA, Paris, 2005

45-Dellal Alexandre, de l'entrainement a la performance en football, Dépôt légal, paris, 2008

46-Drissi.B, Football, concept et méthode, Ed, O.P.U, Alger, 2003

47-Edgarthil et Ant, manuel de éducation sportif, OPCIT

48-Harre.d.Traininslhre, Berlin, 1979.

49-Leroux.p, Football, planification et entrainement, Ed, AMPHORA, Paris, 2006

50-Mark.F, L'alimentation de jeune footballeur, Ed, FIFA, 2006
51-Mouwafk Majeed Mola, Entrainement intégré de football,bio.soccer@yahoo.com
52-Night Bobby Fifth. W.A.B.C.FIBA. Italy, Bolongna, 1983
53-Weineck, Biologie du sport, édition Vigot, Paris, 1992
54-www.diagnoform.com/commun/pdf/alltest

الفصل الرابع

عرض النتائج

وتفسيرها

ومناقشتها

تمهيد:

إن عملية جمع النتائج وعرضها من الخطوات التي تلزم الباحث على القيام بها من أجل التحقق من صحة الفرضيات أو عدم صحتها, ولكن الخلفية النظرية وحدها غير كافية للخروج بنتيجة ذات دلالة, وإنما يجب على الباحث أن يقوم بعملية تحليل ومناقشة هذه النتائج حتى تصبح لها قيمة علمية وتعود بالفائدة على البحث بصفة عامة, ومن خلال هذا الفصل سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها والتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على نادي مولودية عين ولمان , وسنحاول من خلال هذا الفصل إعطاء بعض التحاليل والاستنتاجات لإزالة الغموض المطروح خلال الدراسة, والتي يجب الحرص على أن تكون مصاغة بطريقة منظمة حتى تمكننا من توضيح مختلف الأمور المتعلقة بذلك.

والهدف الرئيسي من هذا الفصل تحويل النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية منظمة يمكن الاعتماد عليها في إتمام هذه الدراسة وبلوغ مقاصدها.

1-عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

1-1-عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي لعينة البحث:

الفرضية الجزئية 1: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية.

الجدول رقم (02): يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث اختبار السرعة 40 متر

	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		T المحسوبة	T المجدولة	الدلالة الاحصائية
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
العينة التجريبية	21	6.09	0.32	5.51	0.18	3.68	2.09	دال
العينة الضابطة	21	5.98	0.38	5.71	0.36	1.81		غير دال

من خلال الجدول أعلاه يتضح لنا:

-المجموعة التجريبية تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 6.09 وانحراف معياري قدره 0.32 اما الاختبار العبدي فبلغ المتوسط الحسابي 5.51 والانحراف المعياري قدره 0.18 وبلغت قيمة T المحسوبة 3.68 وهي أكبر من T الجدولية التي تقدر ب 2.09 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 20 ويعني هذا ان الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي هو فرق معنوي دال احصائيا لصالح الاختبار البعدي.

1-2-عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي لعينة البحث:

الفرضية الجزئية 2: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي.

الجدول رقم (3) يمثل مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار السرعة 40 متر

	حجم العينة	الاختبار البعدي		T المحسوبة	T المجدولة	الدلالة الاحصائية
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
العينة التجريبية	21	5.51	0.18	3.03	2.02	دال
العينة الضابطة	21	5.71	0.36			

من خلال ملاحظة الجدول أعلاه يتضح لنا ان:

-المجموعة التجريبية تحصلت على متوسط حسابي قدره 5.51 وانحراف معياري قدره 0.18 اما العينة الضابطة فبلغ المتوسط الحسابي 5.71 والانحراف المعياري قدره 0.36 وبلغت قيمة T المحسوبة 3.03 وهي أكبر من T الجدولية التي تقدر ب 2.02 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 20 ويعني هذا وجود فرق معنوي دال احصائيا لصالح العينة التجريبية ومن خلال هذا يتضح لنا الفرق بين المتوسطات البعدية لعينة البحث وان المجموعة التجريبية حققت اعلى مستوى في المتوسط الحسابي وهذا ما يدل على فعالية البرنامج المقترح فت تنمية صفة السرعة.

1-3: عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة:

الفرضية الجزئية 3: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة الضابطة في اختبار السرعة 40متر

الجدول رقم04: يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة الضابطة البحث اختبار السرعة 40 متر

	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		T المحسوبة	T المجدولة	الدلالة الاحصائية
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
العينة الضابطة	21	5.98	0.38	5.71	0.36	1.81	2.09	غير دال

من خلال الجدول أعلاه يتضح لنا:

-المجموعة الضابطة تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 5.98 وانحراف معياري قدره 0.38 اما الاختبار العبدي فبلغ المتوسط الحسابي 5.71 والانحراف المعياري قدره 0.36 وبلغت قيمة T المحسوبة 1.88 وهي اقل من T الجدولية التي تقدر ب 2.09 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 20 ويعني هذا ان الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي هو فرق غير معنوي أي غير دال احصائيا.

ومن خلال ما سبق يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدية لعينتي البحث فالمجموعة التجريبية حققت اعلى مستوى حسابي وهذا ما يدل على فعالية البرنامج.

2-مناقشة نتائج الفرضيات:

في إطار موضوع بحثنا والذي يتطرق إلى دراسة أثر برنامج تدريب مقترح بالتدريب المدمج لتنمية صفة السرعة في كرة القدم وانطلاقا من عرض وتحليل ومناقشة البيانات وخلال تفحص النتائج يبدو جليا ان عينة البحث حققت فروقا ذات دلالة معنوية في المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلية والبعدية لصالح الاختبارات البعدية وهو ما يبينه الجدولين الموضحين سالفا.

الفرضية الجزئية الأولى:

والتي افترضنا فيها ان " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي".

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول 2 نلاحظ فرق واصح في المتوسطات الحسابية بين الاختبارات القبلية والبعدية ومن قيمة Tالمحسوبة كانت دائما أكبر من قيمةTالجدولية المقدرة ب 2.09 عند درجة الحرية 20 ومستوى الدلالة 0.05

وعليه نقول ان الفرضية الجزئية الأولى تحققت.

الفرضية الجزئية الثانية:

والتي افترضنا فيها ان " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لصالح العينة التجريبية ".

فقد اثبتت النتائج صحة هذه الفرضية من خلال الجدول 3، حيث اثبت وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي للعينة التجريبية والضابطة لصالح العينة التجريبية وذلك بتحقيقها لقيم Tالمحسوبة كانت دائما أكبر من قيمةTالجدولية عند درجة الحرية 40ومستوى الدلالة 0.05

وعليه فالفرضية الجزئية الثانية قد تحققت.

الفرضية الجزئية الثالثة:

والتي افترضنا فيها انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار 40 متر

فقد اثبتت النتائج صحة هذه الفرضية من خلال الجدول 4، حيث اثبت عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة وذلك بتحقيقها لقيم Tالمحسوبة كانت دائما أقل من قيمةTالجدولية عند درجة الحرية 20ومستوى الدلالة 2.09

وعليه فالفرضية الجزئية الثالثة قد تحققت

الفرضية العامة:

من خلال ما سبق وبما ان الفرضيات الجزئية الأولى والثانية والثالثة فد تحققت فهذا يدل على ان طريقة التدريب المدمج قد أدت الى تنمية صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة وعليه يرى الطالب الباحث ان الفرضية العامة تحققت.

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة استطلاع رأي الاساتذة المحكمين في اختبار السرعة الجري 40 متر

الطالب: نواري جمال الدين المشرف: د. مجادي مفتاح.

الدرجة العلمية:2 ماستر

نظرا لمستواكم العلمي وخبرتكم الميدانية في مجال التدريب الرياضي، نرجو من سيادتكم مساعدتنا في انجاز هذا البحث من خلال تقديم هذا الاختبار البدني المقدم.

الهدف من الاستطلاع هو معرفة مدى ملائمة الاختبار لقياس صفة السرعة.

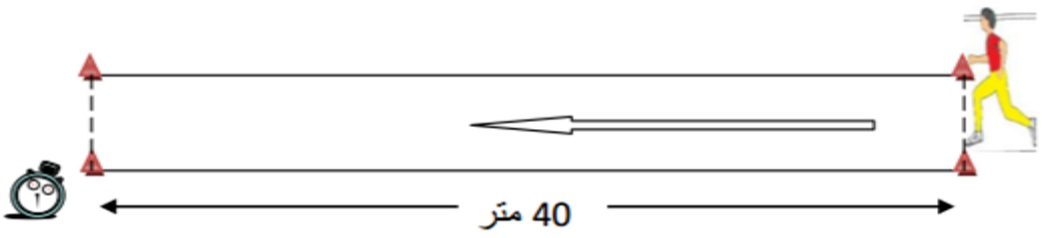
اختبار السرعة 40 متر

-هدف الاختبار: قياس السرعة الانتقالية للاعب.

-الأدوات المستعملة: مسلك للجري محدد بخط بداية، وخط نهاية ميقاتي وصافرة.

-وصف الاختبار: قف اللاعب عند خط البداية وبأخذ وضع البدء العالي وعند سماع الإشارة ينطلق بأقصى سرعة ليجتاز خط النهاية.

ملاحظة: يمنح لكل لاعب محاولتين (تحسب أحسن محاولة).



*قائمة الأساتذة المحكمين:

الرقم	الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الملاحظات
01			
02			
03			
04			
05			

*النتائج الخام المحصل عليها:

نتائج الاختبار للعينة الاستطلاعية

الرقم	السن	الطول (سم)	الوزن (كغ)	السرعة	
				الاختبار الأول	الاختبار الثاني
01	19	168	64	6.23	6.10
02	19	173	69	5.66	5.50
03	19	175	65	5.40	5.36
04	19	168	65	6.12	6.20
05	18	175	70	5.50	5.30
06	18	180	62	5.98	5.77
07	19	179	58	5.76	5.90
08	18	178	63	6.19	5.90
09	19	171	67	6.34	6.42
10	19	181	71	5.49	5.37

نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة

		السرعة جري 40 متر	
الرقم	الاسم واللقب	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
01	بوشارب	6.12	5.93
02	بطش عبد الله	6.43	6.15
03	قوتال	5.76	5.35
04	بن ميلة	5.76	5.23
05	مخلوفي	6.22	6.11
06	بومنجل	5.45	5.18
07	لعروسي بلال	5.45	5.28
18	عنان عبد النور	6.40	5.88
19	عنان مصطفى	5.70	5.36
10	هرباجي	6.80	6.20
11	بقرار حسام	5.70	5.50
12	دوار	6.10	5.85
13	رحاحلة احمد	5.98	5.46
14	بن سديرة	6.43	5.36
15	غضبان	6.19	5.78
16	تريباش	5.76	5.63
17	هيشور رضوان	5.43	5.38
18	مشري محمد	6.23	6.12
19	زبيش النذير	6.23	5.90
20	بن يحي	5.58	5.50
21	لعطافي يوسف	5.88	5.70

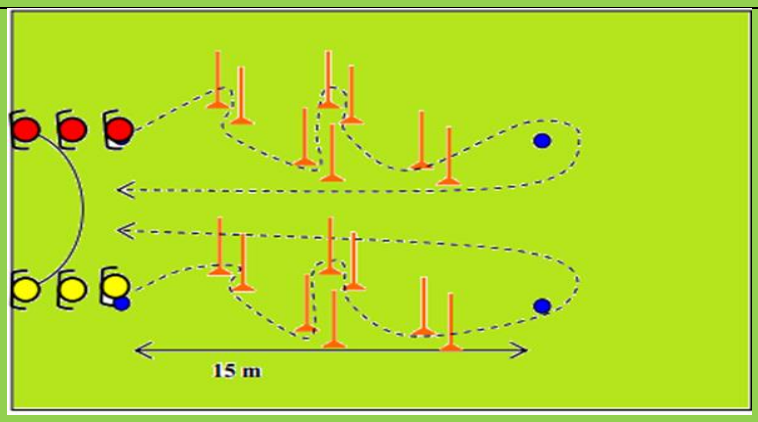
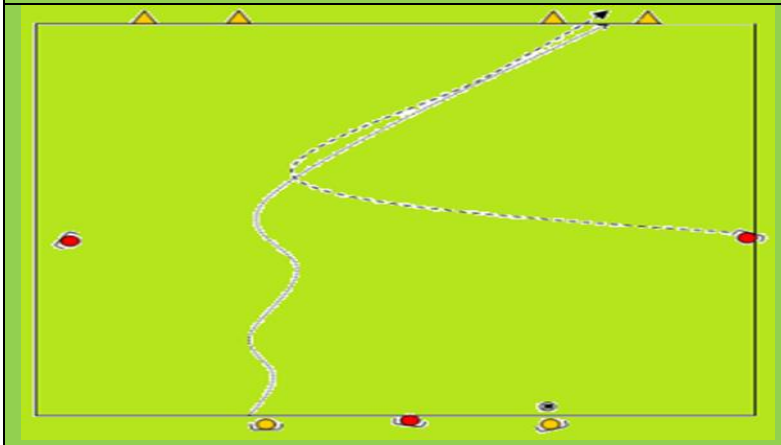
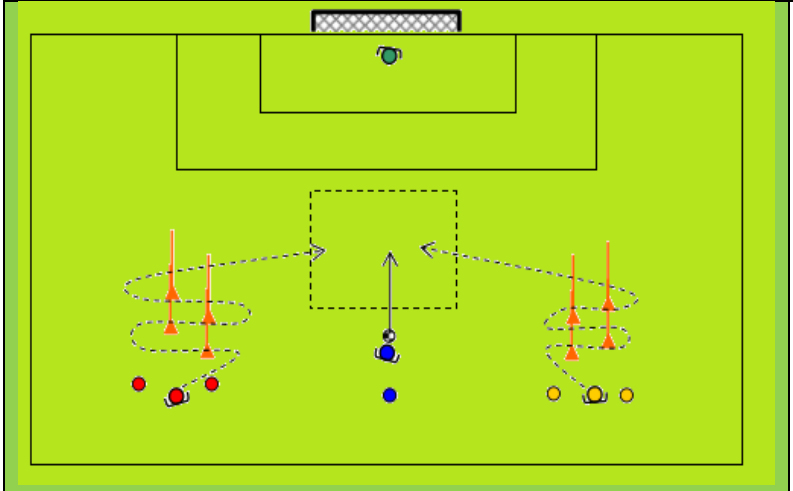
نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية

الرقم	الاسم واللقب	السرعة جري 40 متر	
		الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
01	خثير يونس	6.23	5.90
02	هرباجي خليل	5.58	5.50
03	كانوني مراد	5.88	5.70
04	شكر منير	6.12	5.93
05	كانوني رامي	6.43	6.15
06	دعس منذر	5.70	5.36
07	حامة زكرياء	6.40	5.88
08	صريفق عبد السلام	5.45	5.28
09	سليك امين	5.45	5.18
10	بوطويل وليد	6.22	6.11
11	بوخنوفة ريان	5.76	5.23
12	هرباجي أيوب	6.8	6.20
13	كعبش عماد	5.70	5.50
14	رباح رشيد	6.10	5.85
15	كعبش عبد الرؤوف	5.98	5.46
16	حامدي حبيب	6.43	5.36
17	لكحل عمار	6.19	5.78
18	عدالة منصف	5.76	5.63
19	لعبيدي خير الدين	5.43	5.38
20	ولهي بوزيد	6.23	6.12
21	بوستة أشرف	5.76	5.35

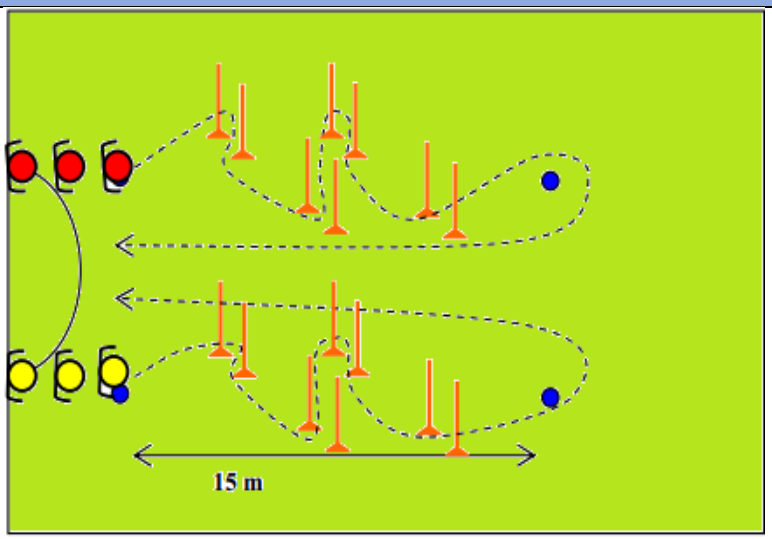
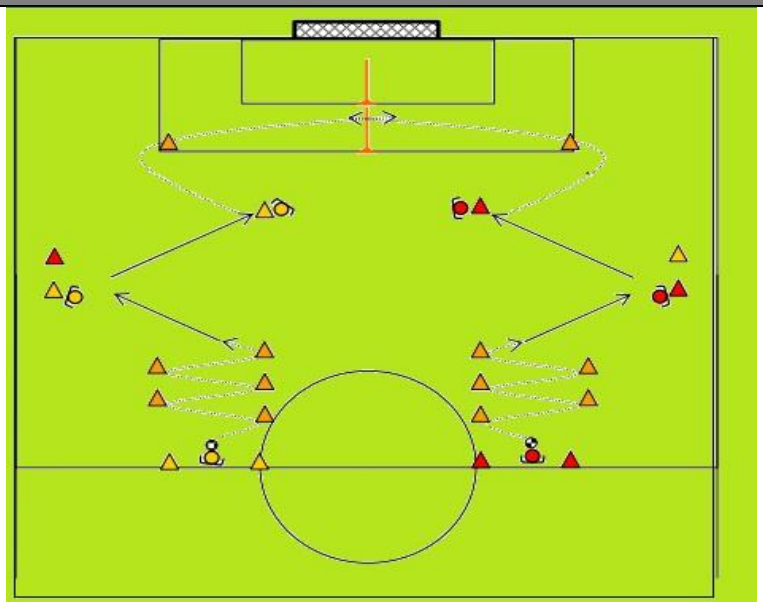
*مخطط تدريبي لدورة تدريبية متوسطة le méso-cycle *

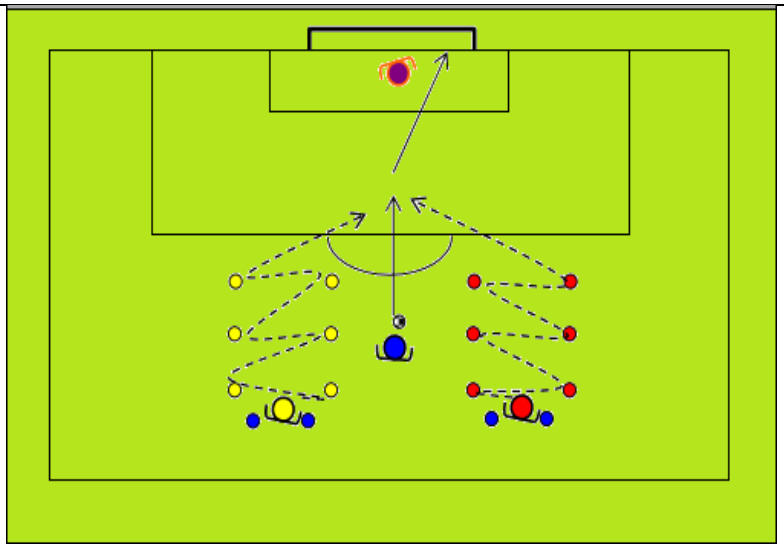
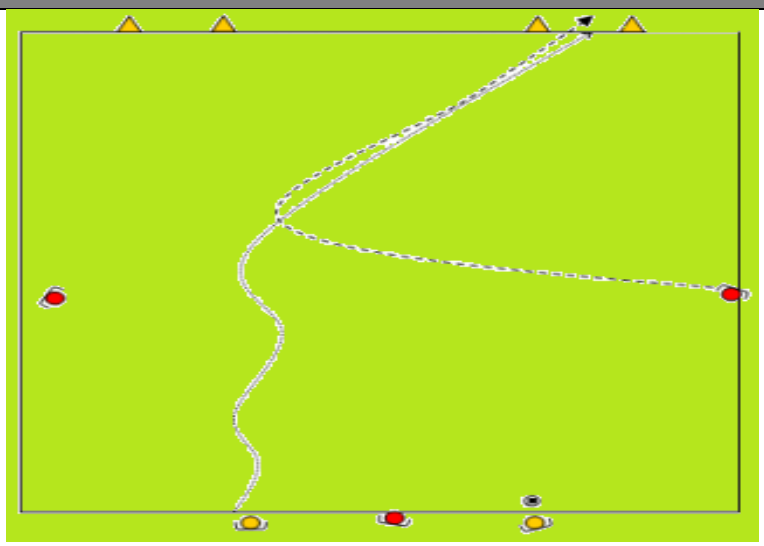
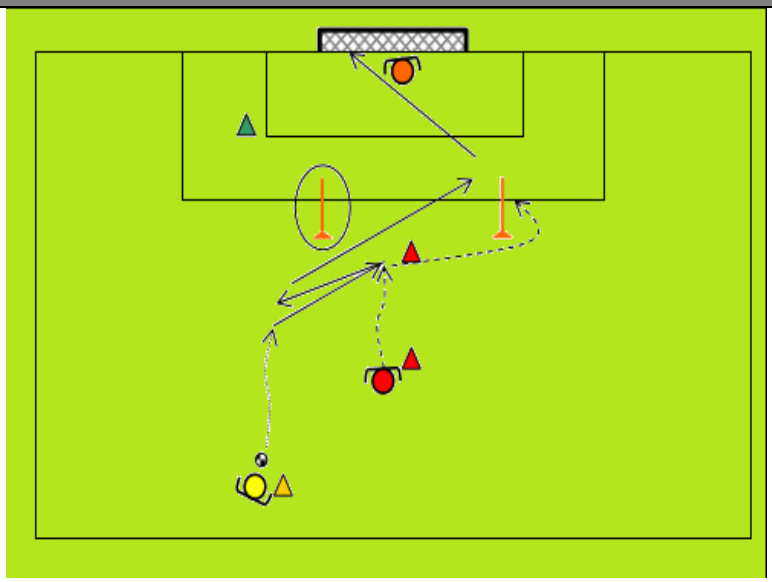
الدورات التدريبية الصغرى / مؤشرات		الدورة التدريبية الصغرى 1	الدورة التدريبية الصغرى 2	الدورة التدريبية الصغرى 3	الدورة التدريبية الصغرى 4	الدورة التدريبية الصغرى 5	الدورة التدريبية الصغرى 6
طبيعة الدورة التدريبية		عادية	عادية	عادية	استرجاع	عادية	عادية
عدد الحصص التدريبية		4 حصص	4 حصص	4 حصص	3 حصص	4 حصص	4 حصص
عدد المنافسات في الاسبوع		1	1	2	1	1	1
الحجم الساعي		360 دقيقة	360 دقيقة	360 دقيقة	270 دقيقة	360 دقيقة	360 دقيقة
شدة الوحدات التدريبية	الاثنين	متوسطة	فوق المتوسطة	قصوى	متوسطة	قصوى	فوق المتوسطة
	الثلاثاء	قصوى	متوسطة	فوق المتوسطة	فوق المتوسطة	متوسطة	متوسطة
	الأربعاء	متوسطة	قصوى	مباراة ودية	راحة	فوق المتوسطة	قصوى
	الخميس	فوق المتوسطة	فوق المتوسطة	متوسطة	متوسطة	فوق المتوسطة	فوق المتوسطة
	الجمعة	راحة	راحة	راحة	راحة	راحة	راحة
	السبت	منافسة	منافسة	منافسة	منافسة	منافسة	منافسة
	الاحد	راحة	راحة	راحة	راحة	راحة	راحة

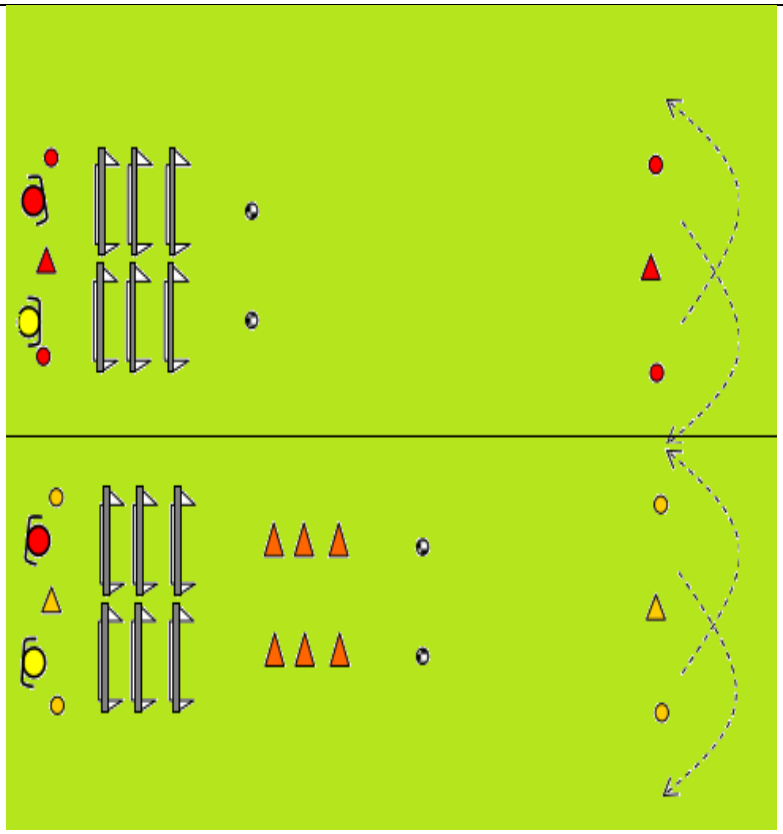
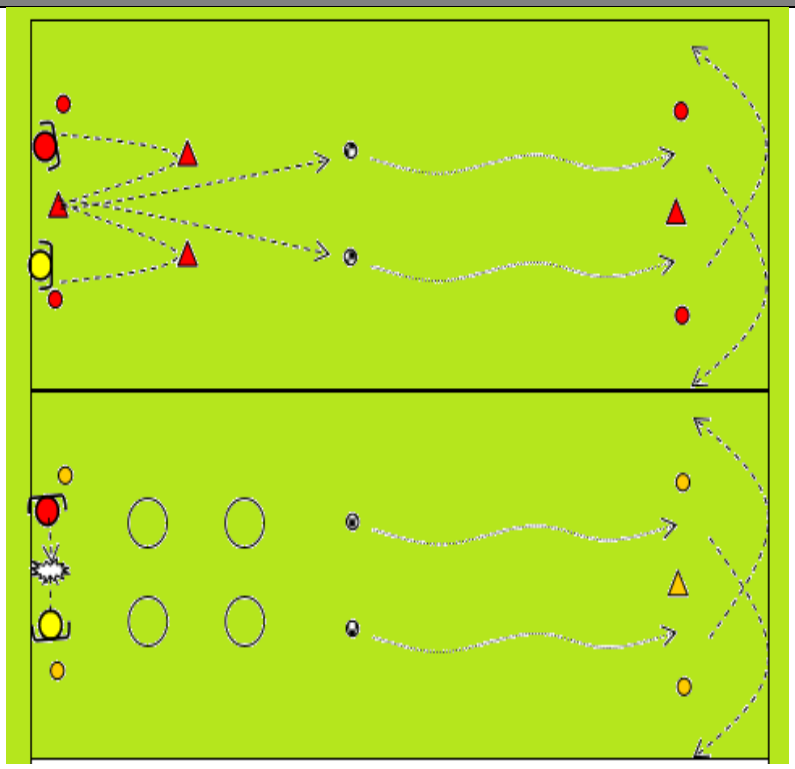
نموذج عن حصة تدريبية

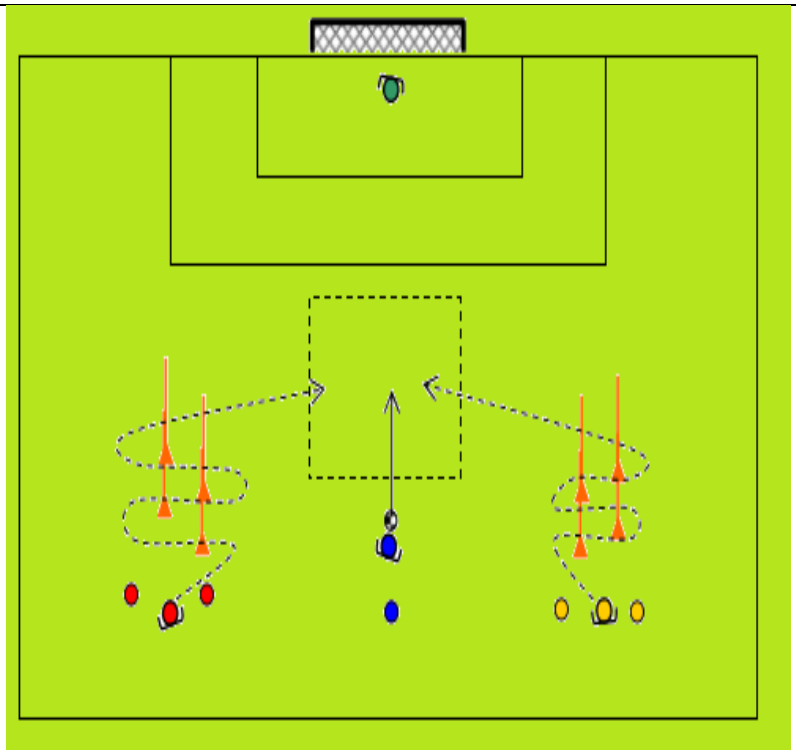
المراحل	التعليمات	المخطط	الادوات
المرحلة التحضيرية	التسخينات يقوم اللاعبون بالجري بإيقاع منخفض 20د		
المرحلة الرئيسية	**تمرين1: 20د** التمرين على شكل منافسة بين مجموعتين بقوم اللاعب بالانطلاق بالكرة ويتجاوز الاعمدة ليصل الى النهاية لقوم بتمرير الكرة وينطلق بأقصى سرعة ليلمس يد زميله الذي يكرر نفس العملية ومن ينهي أولا هو الفائز.		كرات أقماع حواجز
	تمرين2: 20د في مساحة 30 × 40 جعل فريقين فريقًا يدافع عن الآخر الذي يهاجم يتم تمرير الكرة بين المهاجم والمدافع يحاول المهاجم الوصول الى الكرة والانطلاق بها نحو المرمى لتسجيلها بينما يحاول المدافع بالوصول اليها او قطعها ومنع المهاجم من تسجيلها.		
	تمرين3: 20د تحديد مساحة 10 متر امام خط 18 تحديد جانبين لكل فريق بحيث يوجد في كل جانب أعمدة موزعة بشكل منعرج عند تمرير الكرة ينطلق الاعب بين الاعمدة ويحاول كل لاعب الوصول الى الكرة التي يتم تمريرها في مساحة 10 متر من يأخذ الكرة يحاول تسديدها والاعب الثاني يحاول منعه		
المرحلة الختامية	10د العودة الى الحالة الطبيعية تمديدات عضلية وجري خفيف حول الملعب.		

بعض التمارين المدمجة في السرعة المستخدمة في الحصص التدريبية

الهدف	التعليمات	مخطط	الأدوات
التنسيق – السرعة. Coordination – Vitesse Vitesse puissance الزمن :25 د	التمرين على شكل منافسة بين مجموعتين بقوم اللاعب بالانطلاق بالكرة ويتجاوز الاعمدة ليصل الى النهاية لقوم بتمرير الكرة وينطلق بأقصى سرعة ليلمس يد زميله الذي يكرر نفس العملية ومن ينهي أولا هو الفائز		أعمدة. كرتين. اقماع.
السرعة القصوى والاعتراض المباشر. Vitesse élevée et opposition directe الزمن :20 د	على شكل منافسة: كرة لكل 3 لاعبين. عند سماع الصافرة يقوم الاعب بالانطلاق بشكل منعرج بين الاقماع ثم يمرر الكرة للاعب 2 ليقوم بتمريرها الى الاعب 3 لينطلق نحو القمع ثم الى البوابة ومن يصل هناك أولا هو الفائز.		أعمدة. كرات. اقماع.

تحسين صفة السرعة. Vitesse capacité الزمن :20 د	منافسة بين اللاعبين: عند سماع الصافرة ينطلق اللاعب ويحاول ملامسة الصحون والجري بشكل منعرج ومن يصل الى الكرة أولا يقوم بتسديدها نحو المرمى والاعب الاخر يحاول منعه من ذلك.		صحون. كرات.
تحسين السرعة _الاستطاعة Vitesse puissance الزمن :20 د	*في مساحة 30 × 40 جعل فريقين فريقًا يدافع عن الآخر الذي يهاجم يتم تمرير الكرة بين المهاجم والمدافع يحاول المهاجم الوصول الى الكرة والانطلاق بها نحو المرمى لتسجيلها بينما يحاول المدافع بالوصول اليها او قطعها ومنع المهاجم من تسجيلها.		كرات. اقماع.
تحسين السرعة الخاصة سرعة التنفيذ الزمن :20 د	لاعبين 1 و2 بكرة. يقوم الاعب 1 بتنقل بالكرة نحو الامام بينما الاعب 2 ينطلق نحو القمع الذي امامه ليستقبل الكرة من الاعب 1 ثم يعيده اليه ويذهب خلف العمود ويستقبل الكرة مرة أخرى ويقوم بتسديدها نحو المرمى.		كرات. أعمدة. اقماع.

تحسين السرعة القصوى. Vitesse élevée et opposition indirect الزمن :20 د	تمرين1: منافسة بين فريقين حيث يقوم الاعب بالقفز الى الأعلى فوق الحواجز لينطلق بالكرة نحو القمع ثم يقوم بالدوران في الجهة المعاكسة ومن يصل أولا يحصل فريقه على نقطة تمرين2: منافسة بين فريقين حيث يقوم الاعب بالقفز الى الأعلى فوق الحواجز ثم يتجاوز الاقماع لينطلق بالكرة نحو القمع ثم يقوم بالدوران في الجهة المعاكسة ومن يصل أولا يحصل فريقه على نقطة.		كرات. حواجز. اقماع.
تحسين السرعة القصوى. Vitesse élevée et opposition indirect الزمن :20 د	تمرين1: منافسة بين فريقين حيث يقوم الاعب بالجري نحو القمع 1ا ويلمسه ثم يعود الى الخلف ليلمس القمع 2ا ثم ينطلق بالكرة نحو القمع 3 ويقوم بالدوران في الجهة المعاكسة ومن يصل أولا يحصل فريقه على نقطة نفس العمل لكن يقوم الاعبان بالقفز نحو الأعلى وملامسة الايدي 3 مرات ثم القفز داخل الدوائر واخذ الكرة وإتمام العملية.		كرات. أقماع. دوائر.

سرعة رد الفعل **مواجهة فردية بعد الإشارة البصرية** الزمن :**20** د	تحديد مساحة **10** متر امام خط **18** تحديد جانبين لكل فريق بحيث يوجد في كل جانب أعمدة موزعة بشكل منعرج عند تمرير الكرة ينطلق الاعب بين الاعمدة ويحاول كل لاعب الوصول الى الكرة التي يتم تمريرها في مساحة **10** متر من يأخذ الكرة يحاول تسديدها والاعب الثاني يحاول منعه		

ملخص الدراسة:

1–عنوان الدراسة:

لطريقة التدريب المدمج أثر في تحسين صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة 19 سنة دراسة ميدانية لفريق مولودية عين ولمان ونجم عين ولمان

3–أهداف البحث:

–يهدف البحث الى التعرف على مدى تأثير طريقة التدريب المدمج في تحسين صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة 19 سنة.

–تصميم برنامج تدريبي بطريقة التدريب المدمج تحسين صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

3–التساؤل العام:

هل تؤثر طريقة التدريب المدمج إيجابا في تحسين صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة 19 سنة؟

3–1 التساؤلات الجزئية:

–هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار السرعة 40متر لصالح الاختبار البعدي؟

– هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين العينة التجريبية والعينة الضابطة لصالح العينة التجريبية؟

– هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار السرعة 40متر لصالح الاختبار البعدي؟

4–فرضيات الدراسة:

أ–الفرضية العامة:

– تؤثر طريقة التدريب المدمج إيجابا في تحسين صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة 19 سنة.

ب–الفرضيات الجزئية:

1–هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدية للعينة التجريبية في اختبار السرعة 40متر لصالح الاختبار البعدي.

2–هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين العينة التجريبية والعينة الضابطة لصالح العينة التجريبية.

3–لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار السرعة 40متر لصالح الاختبار البعدي؟

5–عيّنة الدراسة: 42 لاعبا من فريقين لدائرة عين ولمان

6–المجال الزماني والمكاني: تم اجراء هذه الدراسة على مستوى ولاية سطيف دائرة عين ولمان في الملعب البلدي الجديد.

بعد قبول موضــوع لدراســة من طرف الإدارة تم البدء في الجانب النظري والتطبيقي في نفس اليوم وذلك يوم 2017/12/17 الى غاية 2018/05/03.

7–المنهج: المنهج التجريبي

8–الأدوات المستعملة في الدراسة: اختبار السرعة جري 40 متر والأساليب الإحصائية.

9–النتائج المتوصل إليها:

–هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

–هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لصالح العينة التجريبية.

–لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة

–طريقة التدريب المدمج قد أدت الى تحسين صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم.

10–الاقتراحات:

1_ضرورة استخدام طريقة التدريب المدمج ضمن المنهج التدريبي لما له من اثر ايجابي على تطوير صفة السرعة في كرة القدم.

2–ضرورة اهتمام المدربين بالربط بين النواحي البدنية والمهارية والخططية ضمن مفردات المنهج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب المدمج.

3–التاكيد على الاسس العلمية عند وضع المنهج التدريبي من حيث اختيار التمارين البدنية والمهارية والخططية والتكرار والوقت والراحة بينها والادوات المستخدمة لما لها من تأثير في تطور المستوى البدني لدى فئة الاوساط.

4–اجراء دراسات بالتدريب المدمج تتناول صفات بدنية أخرى.

5–إجراء بحوث ودراسات مشابهة لفئات عمرية أخرى.

Résumé de l'étude

1–Titre de l'étude

La méthode d'entraînement intégré a amélioré la vitesse des footballeurs de 19 ans "Etude de terrain de l'équipe du Mouloudia Ain oualman et l'étoile de Ain oualman"

2-Objectifs de recherche

--Le but de la recherche est d'identifier l'impact de la méthode d'entraînement intégrée dans le développement des caractéristiques de vitesse des joueurs de football pendant la compétition.

-Concevoir un programme d'entraînement dans une méthode d'entraînement - structurée pour développer le profil de vitesse des joueurs de football pendant la .compétition

3-Question générale:

La méthode d'entraînement intégré influence-t-elle positivement la vitesse des footballeurs de 19 ans ?

3.1-Questions partielles:

-Existe-t-il des différences statistiquement significatives entre les tests préalables et postérieurs de l'échantillon expérimental lors du test de vitesse à 40 mètres en faveur du post-test?

-Y a-t-il des différences statistiquement significatives dans le post-test entre l'échantillon expérimental et l'échantillon de contrôle en faveur de l'échantillon expérimental?

- Existe-t-il des différences statistiquement significatives entre le pré-test et le post-test de l'échantillon de contrôle lors du test de vitesse à 40 mètres en faveur du post-test ?

4-Hypothèses de l'étude:

A. Hypothèse générale:

- La méthode d'entraînement intégrée influence positivement l'amélioration de la vitesse des footballeurs de 19 ans.

B. **Hypothèses partielles**:

1-Il existe des différences statistiquement significatives entre le test tribal et à distance de l'échantillon expérimental lors du test de vitesse de 40 mètres en faveur du post-test.

2-Il existe des différences statistiquement significatives dans le post-test entre l'échantillon expérimental et l'échantillon témoin en faveur de l'échantillon expérimental.

3 - Il n'y a pas de différence statistiquement significative entre le pré-test et le post-test de l'échantillon dans le test de vitesse à 40 mètres en faveur du post-test ?

5- Echantillon de l'étude : 42 joueurs de deux équipes d'Ain oulmene

6-Domaine temporel et spatial : Cette étude a été réalisée au niveau de l'Etat du département de Sétif d'Ain oualmene dans le nouveau stade municipal.

Après avoir accepté le sujet d'étude par le Département, les aspects théoriques et .pratiques ont débuté le même jour le 17/12/2017 jusqu'au 03/05/2018

7-Curriculum : Méthode expérimentale

8-Outils utilisés dans l'étude: test de vitesse 40 mètres et méthodes statistiques.

9-Conclusions:

-Il y avait des différences statistiquement significatives entre les tests tribaux et à distance de l'échantillon expérimental en faveur du posttest.

-Il y avait des différences statistiquement significatives entre l'échantillon expérimental et témoin dans le posttest pour l'échantillon expérimental.

-La méthode de formation intégrée a conduit au développement du caractère de vitesse lorsque l'absence de football pendant la compétition

10-Suggestions:

1_Il est nécessaire d'utiliser la méthode d'entraînement intégrée au programme de formation en raison de son impact positif sur le développement du caractère de la vitesse dans le football.

2-la nécessité pour les formateurs d'établir un lien entre les aspects physiques, de compétences et de planification dans le vocabulaire du programme de formation proposé en utilisant la méthode de formation intégrée.

3- confirmation sur la base scientifique lors de l'élaboration du programme de formation en matière de sélection de l'exercice physique et l'habileté et la répétition tactique, le temps et les réconforter et les outils utilisés en raison de leur influence sur le développement du niveau physique dans la catégorie des cercles.

4-Mener des études dans la formation intégrée traitant d'autres caractéristiques physiques.

5 – Mener des recherches et des études similaires à d'autres groupes d'âge.

1-Title of the study:

Integrated training method has improved speed 19-year-old footballers "Field study of Mouloudia Ain oualman's team and Ain oualman's star""

2-Research objectives:

-The purpose of the research is to identify the impact of the integrated training method in the development of speed characteristics of football players during the competition.

- -Design a training program in a structured training method to develop the speed profile of the football players during the competition.

3-General question:

Does integrated training affect the speed of football players during the competition?

3-1Partial questions:

-Are there any significant differences between tribal and remote testing of the experimental sample in the 40 meter speed test?

-Are there statistically significant differences in the posttest between the experimental and control samples?

4-Assumptions of the study:

A. General hypothesis:

-The integrated training method affects the speed of competing football players.

B. Partial assumptions:

-There are statistically significant differences between the tribal and remote trials of the experimental sample in the 40-meter post-test.

-There are statistically significant differences in the posttest between the experimental sample and the control sample in favor of the experimental sample.

5-Sample of the study: 42 players from two teams of Ain oualman

6-Temporal and spatial domain: This study was carried out at the state level of Setif de Ain Oualman's department in the new municipal stadium.

After accepting the subject of study by the Department, the theoretical and practical aspects started the same day on 17/12/2017 until 03/05/2018.

7-Curriculum : Experimental method

8-Tools used in the study: 40-meter speed test and statistical methods.

9-Conclusions:

-There were statistically significant differences between the tribal and remote trials of the experimental sample in favor of the posttest.

-There were statistically significant differences between the experimental and control sample in the posttest for the experimental sample.

-The integrated training method led to the development of speed character when the absence of football during the competition

10-Suggestions:

1-It is necessary to use the training method integrated in the training program because of its positive impact on the development of speed character in football.

2-the need for trainers to link physical، skill and planning aspects in the vocabulary of the proposed training program using the integrated training method.

3-confirmation on the scientific basis when developing the training program in physical exercise selection and tactical skill and repetition، the time and comfort and tools used because of their influence on the development of the physical level in the category of circles.

4-Make studies in integrated training dealing with other physical characteristics.

5-Conduct research and similar studies in other age groups.