

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

ميدان : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع : تدريب رياضي

تخصص : تحضير بدني رياضي



معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

رقم :

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

اعداد الطالب (ة) : توري كمال

تحت عنوان

تأثير فترة التدريب الرياضي على نتائج القدرات الهوائية من خلال

اختبار ميني كوبر

دراسة ميدانية للاعبين فريق كرة القدم للنادي الرياض التربية و الثقافة

العلمة

- صنف أكابر -

لجنة المناقشة :

رئيسا

جامعة : محمد بوضياف المسيلة

يعقوبي فاتح

مشرفا ومقررا

جامعة : محمد بوضياف المسيلة

ديلمي محمد

مناقشا

جامعة : محمد بوضياف المسيلة

والي عبد النور

السنة الجامعية : 2018 / 2019



شكر و عرفان

يقول الله تعالى في محكم تنزيله:

[وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْ عَمَّتْ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ

وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ]

ويقول رسول الله ص { : من لم يشكر الناس لم يشكر الله }

اللهم أعنا على شكرك على الوجه الذي ترضى به عنا.

ونتقدم بالشكر الجزيل إلى الدكتور الفاضل : ديلمي محمد

على حسن إشرافه وتشجيعه المتواصل لنا و الذي كان نعم

الموجه كل الشكر و الامتنان.

ونتقدم بالشكر إلى كافة أساتذة قسم التدريب الرياضي

و اخص بالذكر الدكتور والي عبد النور

و أخيرا نتقدم

بأسمى عبارات الشكر والعرفان

إلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد

في انجاز هذا العمل من الأساتذة والزملاء في الدراسة

ومدربي و مسيري فريق النادي الرياضي التربية و الثقافة

العلمة و خاصة المدرب بلهوشات كمال

توري كمال

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى [:وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ

ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا] [الإسراء 42 :

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
حفضها الله.

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

إلى من أحمل اسمه بافتخار إلى الذي ضحى بالغالي و النفيس من
اجلي إلى أبي حفضة الله.

إلى من كانت سندا و دعما لي إلى خطيبتي الكريمة.

و إلى كل عائلة توري و عائلة شرقي.

إلى القدوة الحسنة جدتي و جدي رحمه الله.

إلى أعمامي نبيل و عبد الله وعماتي و خالتي.

إلى كل العائلة الكريمة.

إلى كل الأصدقاء و زملاء الدراسة.

وإلى ديلمي عبد الرحيم و فواز و علي و عبد النور

إلى كل دكاترة و أساتذة قسم التدريب الرياضي.

إلى مدربي النادي الرياضي للتربية و الثقافة العلمة

إلى من احتواهم قلبي ... إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي

قائمة المحتويات

الرقم	عناوين	الصفحة
	البسمة	
	شكر و عرفان	
	إهداء	
أ-ب	مقدمة	
الفصل الأول		
الخلفية النظرية والدارسات السابقة والمثابرة		
4	1- التدريب الرياضي الحديث	
4	1-1- مفهوم التدريب	
4	1-2- أهداف وواجبات التدريب الرياضي الحديث	
5	1-3- قواعد التدريب الحديث	
6	2- القدرات الهوائية	
6	2-1- نظم إنتاج الطاقة في مجال كرة القدم	
6	2-1-1- النظام اللاهوائي الفوسفاتي (ATP-CP)	
7	2-1-2- النظام اللاهوائي اللاكتيكي (نظام حامض اللاكتيك)	
7	2-1-3- النظام الهوائي الأوكسجيني	
8	2-2- الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين (VO2 max)	
8	2-2-1- العوامل المحددة للحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين (VO2 max)	
8	2-2-2- العوامل المؤثرة على أل VO2 max:	
9	3-1- تعريف كرة القدم:	
9	3-2- كرة القدم في العالم و في الجزائر	
12	3-3- المبادئ الأساسية لكرة القدم	
13	3-4- أقسام قوانين كرة القدم	
13	3-4-1- عناصر أساسية	
13	3-4-2- السلطة:	
13	3-4-3- قوانين اللعبة:	
14	3-4-5- المواد الفنية:	

14	3-5- قوانين كرة القدم
14	3-5-1 المبادئ حسب سامي الصفار 1982
14	3-5-2-القوانين التي تدير اللعبة
16	3-5-3-أهمية كرة القدم في المجتمع
18	4- الاختبار
18	4-1- مفهوم الاختبار:
18	4-2- الفرق بين القياس و الاختبار
19	4-3- أمثاط اختبارات الجهد البدني
21	4-4- فوائد الاختبار
22	4-5- أهمية الاختبارات و القياسات للمدرب الرياضي
24	4-6- مواصفات الاختبار الجيد
26	5-الدراسات السابقة
الفصل الثاني الإطار العام للدراسة	
30	1-الكلمات الدالة في الدراسة
30	1-1- التدريب الرياضي
30	1-2- القدرات الهوائية
30	1-3- الاختبار
31	1-4- اختبار كوبر
31	2-إشكالية الدراسة
32	2-1- التساؤلات الجزئية
32	3- أهداف الدراسة
32	4-أهمية الدراسة
33	5- فرضيات الدراسة
33	5-1- الفرضية العامة
33	5-2- الفرضيات الجزئية

الفصل الثالث الإجراءات الميدانية للدراسة

35	1- الدراسة الاستطلاعية
35	2- المنهج المستخدم في الدراسة
36	3- المجتمع و عينة الدراسة
36	4- أدوات جمع البيانات و المعلومات
39	5- الأساليب الإحصائية
39	6- صعوبات الدراسة

الفصل الرابع عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

43	1- عرض نتائج و تفسيرها الفرضية الأولى
44	2- عرض نتائج و تفسيرها الفرضية الثانية
45	3- عرض نتائج و تفسيرها الفرضية الثالثة
46	1- مناقشة وتحليل نتائج الفرضية الأولى
47	2- مناقشة وتحليل نتائج الفرضية الثانية
47	3- مناقشة وتحليل نتائج الفرضية الثالثة
48	4- مناقشة الفرضية العامة

الفصل الخامس استنتاجات واقتراحات

50	1- استنتاج عام
50	2- اقتراحات وتوصيات
51	3- الأفاق المستقبلية للدراسة
53	4- المراجع المعتمدة في الدراسة
	5- الملاحق
	6- ملخص الدراسة

قائمة الجداول و الأشكال

الصفحة	قائمة الأشكال	الرقم
21	توضيح مختلف الاختبارات	الشكل رقم 01
21	يوضح تخطيط الاختبارات على طول الموسم الرياضي	الشكل رقم 02
37	يبين مضممار اختبار ميني كوبر	الشكل رقم 03
43	أعمدة بيانية توضح الفروق بين الفترتين الصباحية الاولى و الثانية في اختبار ميني كوبر 6 دقائق.	الشكل رقم 04
44	أعمدة بيانية توضح الفروق بين الفترتين الصباحية الاولى والمسائية في اختبار ميني كوبر 6 دقائق.	الشكل رقم 05
45	أعمدة بيانية توضح الفروق بين الفترتين الصباحية الثانية والمسائية في اختبار ميني كوبر 6 دقائق.	الشكل رقم 06

الصفحة	قائمة الجداول	الرقم
38	يوضح قيم VO_2max و VMA لاختبار ميني كوبر 6 دقائق	الجدول رقم 01
43	يبين نتائج الفروق في القدرات الهوائية في الفترة الصباحية الاولى و الفترة الصباحية الثانية.	الجدول رقم 02
44	يبين نتائج الفروق في القدرات الهوائية في الفترة الصباحية الاولى و الفترة المسائية.	الجدول رقم 03
45	يبين نتائج الفروق في القدرات الهوائية في الفترة الصباحية الثانية و الفترة المسائية.	الجدول رقم 04

مفتحة

مقدمة:

إن الرياضة قديمة قدم الزمان، فمنذ عصر الإنسان البدائي وحتى العصر الحالي، و النشاط البدني يلعب دور هام في حياة الفرد والشعوب و الأمم، وقد اختلفت عبر هذه المسيرة الطويلة دوافع ممارسة الشعوب و المجتمعات للرياضة تبعا لضروريات الحياة والبقاء والعيش ومع مرور الوقت والسنين، أصبحت غاية الرياضة تسعى لإنماء شخصية الإنسان من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية، ومن بين هذه الرياضات نجد رياضة كرة القدم التي بلغت حدا من الشهرة لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى، كما اكتسبت شعبية كبيرة من حيث الإقبال على ممارستها والتسابق لحضور مبارياتها في الملاعب أو القاعات، فملتطلبات الحديثة في هذه اللعبة خلقت الحاجة الكبيرة إلى إعداد اللاعبين إعدادا بدنيا عاليا لاسيما وأن تغيرات الإنجاز الكروي الحديثة ترتبط بتسريع الفعاليات الدفاعية والهجومية مع مستوى عالي من القوة والسرعة، واعتماد أسلوب الكرة الشاملة، فأصبح اللاعب يشغل أكثر من مركز في الفريق أي أننا نرى المدافع يساهم بشكل كبير في الهجوم والمهاجم يتراجع للدفاع عن مرماه.

ولقد اهتمت العديد من بلدان العالم بتنمية الصفات البدنية وعناصر اللياقة البدنية، إيمانا بأنها الأساس الذي يركز عليه إعداد وتخصير اللاعبين ومن بين هذه الصفات نجد السرعة التي تعد صفة هامة لدي لاعبي كرة القدم و خاصة أصبحت السرعة هي التي تحسم نتائج المقابلات في عصرنا هذا و أصبح المدربون يعطون لها أهمية كبيرة و يقومون بتنميتها وتطويرها خاصة عند الفئات الشبائية.

و من خلال تطور طرق التدريب الرياضي الحديث حيث أصبحت جميعها تهدف إلى تطوير مستوى اللاعبين من حيث الأداء البدني والمهاري من اجل تحقيق مراكز متقدمة في مختلف الأنشطة و بهدف الوصول إلى تحقيق استثمار في القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط المحدد فقد يسعى المدربون إلى اختيار أفضل طريقة أو طرق التدريب من اجل تطبيقها و استخدام احدث الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط و لكون المدرب هو المسؤول الأول عن تطوير المستوى البدني و المهاري و ذلك في مختلف الفئات العمرية فانه يتوجب تحديد نقاط القوة و الضعف عن اللاعبين و أن يتم ذلك في بداية الموسم و يعني ذلك تحديد الصفات الفسيولوجية كقياس القدرات الهوائية و مستوى السرعة و القدرة على التحمل و غيرها من الصفات و عادة ما يتم مقارنة هذه المستويات بالمعايير الدولية المتعارف عليها و هذا ما يساعد على معرفة الوضع الأدائي للرياضي و لمراقبة التحسن الناجم عن التدريب لدى الشخص يجب أن تجرى اختبارات فسيولوجية و تعد أمر مهم و حيوي في فهم التغير الذي يحصل في الأداء الوظيفي بعد الانقطاع عن التدريب أو أسلوب التدريب و تكون مراقبة الوظائف الفسيولوجية سواء في الميدان أو غيره و التي تعبر عن مقدرا شدة الجهد البدني أو الحالة الوظيفية و هنا تكمن أهمية دراستنا و التي هي تحت عنوان "تأثير فترة التدريب الرياضي على نتائج القدرات الهوائية من خلال اختبار السرعة MINI COOPER -" دراسة ميدانية للاعبي كرة القدم فريق النادي الرياضي للترية و الثقافة *العلمة* -أكابر-

وقصد الخوض في هذا الموضوع قمنا بتقسيم بحثنا إلى عدة جوانب كانت كالتالي :

- الفصل الأول: كان يخص الخلفية النظرية و الدراسات السابقة المتعلقة بالبحث.

- الفصل الثاني: كان عبارة عن إطار عام للدراسة
- الفصل الثالث: كان عن الإجراءات الميدانية المتبعة في الدراسة.
- الفصل الرابع: هي تفسير للنتائج المتحصل عليها.
- الفصل الخامس: عبارة عن الاستنتاجات الختامية للدراسة.

الفصل الأول

الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

✓ تمهيد :

أصبح التدريب الرياضي الحديث علم قائم بذاته، فلا يمكن في أي حال من الأحوال الخوض في العملية التدريبية والإشراف على الرياضيين، ما لم يتم إعداد برامج تدريبية مخططة مبنية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي وأمام هذا وجب علينا نحن الباحثين، ومن خلال هذا الفصل الإلمام بكل ما يساعد مدرسينا من الناحية النظرية والميدانية في إنجاح العملية التدريبية وعليه قمنا بإعطاء نظرة شاملة و هادفة ودقيقة على كل ما يساعدهم في إنجاز البرامج، والتخطيط لها بأسلوب علمي صحيح .

الخلفية النظرية:

1- التدريب الرياضي الحديث:

1-1- مفهوم التدريب:

يعرف Matviev التدريب الرياضي على أنه ذلك التحضير البدني، المهاري، الخططي، الفكري والنفسي للرياضي

بمساعدة تمارين بدنية . (jargon weineck, 1986, p 17)

ويعرف علي نصيف وقاسم حسن حسين التدريب الرياضي على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكنيك (المهارات الأساسية) و التكتيك (المهارات الخططية) وتطوير القابلية العقلية ضمن علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة .

(عبد العلي نصيف و قاسم حسن حسين، 1988، ص 14-15)

أما طه إسماعيل، وعمر أبو المجد ، وإبراهيم شعلال فيعرفون التدريب الرياضي بصفة عامة، وتدريب كرة القدم بصفة خاصة بأنه ذلك الإعداد الفسيولوجي للاعب عن طريق تكييف أجهزته الحيوية مع الجهود المبذول والأداء المطلوب خلال المباراة، وكذا إعداده مهارياً، و خططياً بحمل مناسب سواء من حيث الشدة، أي من خلال زمن أداء التمرين أو عدد تكراره . (طه إسماعيل و آخرون، 1989، ص 17)

ويعرف مفتي إبراهيم التدريب الرياضي بأنه كل العمليات التعليمية التنموية والتربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفريق الرياضي من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية والميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة. (مفتي إبراهيم حمادة، 2001، ص 21)

وبناء على ذلك فيمكن أن نعرف التدريب الرياضي على أنه ذلك العمل التربوي التعليمي المبني على أسس علمية، يهدف إلى الرفع من مستوى الرياضي من الناحية البدنية و المهارة و الخططية و النفسية و أي الحالة التدريبية له إلى أعلى مستوى ممكن.

1-2- أهداف وواجبات التدريب الرياضي الحديث:

إن واجبات التدريب يمكن أن نحددها في الواجبات التربوية و الواجبات التعليمية، فمن أهم الواجبات التربوية التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هو العمل على تربية وتطوير السمات الخلقية من تسامح وتواضع وضبط النفس والخلق الرياضي.

(Edgard Thill et Aut, 1977, p453)

وفي هذا النطاق يشير الباحثان KACANI و HORSKY أن من أهم الوجبات التربوية التي يحاول المدرب تحقيقها هو تطوير الخصائص والصفات الإدارية التي تؤثر في سير المباريات و نتائجها كالمثابرة و التصميم و الطموح والجرأة والإقدام والاعتماد على النفس و الرغبة في الانتصار وتربية اللاعبين على اجتناب الأنانية والعمل الجماعي لرفع مستواهم لخدمة ناديهم والوسط الاجتماعي. (kacani et horskey, 1986, p29)

أما الواجبات التعليمية التي يحاول المدرب تحقيقها فتتلخص في عملية الإعداد البدني، وهنا يعمل المدرب على تطوير الصفات البدنية للرياضي من التحمل، القوة، السرعة، المرونة والرشاقة، وكذا الإعداد المهاري، عن طريق تعلم المهارات الأساسية بالإضافة إلى الإعداد الخططي أين يحاول المدرب تعليم خطط اللعب الفردية والجماعية وفق الإمكانيات الحقيقية للاعبين. (حفي محمود مختار، 1980، ص 15)

ويرى البحث على ضرورة عدم إهمال المدرب أثناء العملية التدريبية أي جانب من جوانب واجبات التدريب كان يعطي أهمية بالغة في تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية دون تنمية الصفات الإرادية والخلقية للرياضي.

1-3- قواعد التدريب الحديث:

أثناء التدريب يجب احترام وتطبيق قواعد خاصة نلخصها فيما يلي:

أولاً: قاعدة التنظيم :

إن تنمية صفة بدنية أو مهارة أساسية أو التدريب على خطة لا يأتي بدفعة واحدة بل يتحتم على المدرب تكرار التدريب وتنظيم وحداته بشكل يسمح للاعبين التعلم الصحيح وتطوير مستواهم وان يربط هدف وحدة التدريب السابقة بهدف وحدة التدريب اللاحقة. (Dornhoref et martin, 1993, p153)

ثانياً: قاعدة الإيضاح:

يحتمل الإدراك الحسي الجزء الأكبر والحلقة الأولى في عملية التعلم الحركي و الإيضاح يعني توصيل المعلومات النظرية، و طريقة تطبيقها بشكل صحيح لأجهزة الإدراك الحسي لدى الممارس، بحيث يتفهمها و يستوعبها بسهولة. و لضمان عملية الإيضاح في التعلم وجب على المدرب أن يحدد المهارة و يحاول أن يقدمها بطريقة واضحة أمام اللاعبين باستخدام أساليب التوضيح كالوسائل السمعية البصرية على سبيل المثال. (محمد عوض بسيوي، 1992، ص 47)

ثالثاً: قاعدة التدرج :

لقد أصبح التدرج في الحمل للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في التدريب الحديث. و التدرج يعني سير خطة التدريب من السهل إلى الصعب و من البسيط إلى المعقد. (تامر و سامي الصفار، 1988، ص 156)

رابعاً: قاعدة الاستيعاب والاستمرار:

إن عملية الاستيعاب لها أهميتها في عملية التدريب ، فاللاعب الذي يتمرن دون أن يستوعب أهداف التدريب وفن الحركة و قواعد الخطط لا يستطيع أن يؤدي أدوار ناجحة في المباريات.

و إن تطوير الصفات البدنية لا يتم إلا بالاستمرار في العمل على تطويرها. كما أنه لا يكفي أن يعرف اللاعب مهارة أو خطة معينة و يستوعبها، بل يستمر في تطبيقها تحت ظروف المباريات، بل حتى خلال حياته الرياضية. و عليه يرى الباحث لنجاح العملية التدريبية أنه يجب على القائمين عليها احترام جملة القواعد السالفة الذكر لما لها من أهمية في تنمية وتطوير الرياضي. (عبد العلي و آخرون، ص151).

2- القدرات الهوائية:

ويقصد بالقدرة الهوائية هي قدرة الجسم على إنتاج الطاقة الهوائية من خلال استهلاك الأوكسجين والاستمرار في أداء العمل العضلي في مستويات عالية من أقصى استهلاك للأوكسجين vo_{2max} كلما زادت قدرة اللاعب على استهلاك o_2 كلما زادت قدرته على إنتاج الطاقة على مستويات أعلى.

2-1- نظم إنتاج الطاقة في مجال كرة القدم:

تعتبر الطاقة هي مصدر الحركة وهي مصدر الانقباض العضلي وهي مصدر الأداء الرياضي بكل أنواعه، ولا يمكن أن يحدث الانقباض العضلي المسئول عن الحركة أو عن تثبيت أوضاع الجسم بدون إنتاج الطاقة، ولكن ليست الطاقة المطلوبة لكل انقباض عضلي أو لكل أداء رياضي متشابهة أو بشكل موحد، فالطاقة اللازمة للانقباض العضلي السريع تختلف عن الطاقة اللازمة للانقباض العضلي المستمر لفترة طويلة (الطاقة السريعة أو البطيئة) تبعاً لاحتياجات العضلة وطبيعة الأداء الرياضي، لذلك أصبحت برامج التدريب كلها تقوم على أسس تنمية نظم إنتاج الطاقة والفهم التطبيقي لها في تنمية كفاءة الجسم الفسيولوجية ورفع مستوى الأداء الرياضي. (يوسف لازم كناش ، صالح بشير سعد. ص 183-184).

ونظم إنتاج الطاقة ثلاثة وهي:

✚ النظام اللاهوائي الفوسفاتي (ATP-PC).

✚ النظام اللاهوائي اللاكتيكي (نظام حامض اللاكتيك).

✚ النظام الهوائي (الأوكسجيني).

تختلف هذه النظم فيما بينها في سرعة إنتاج الطاقة وتهدف جميعها إلى إعادة تكوين مادة ATP وهي عبارة عن مركب كيميائي غني بالطاقة موجود في جميع خلايا الجسم، غير أن كمية ATP المخزونة في العضلات قليلة ولا تكفي للاستمرار في العمل إلا لبضع ثوان معدودة، ولذلك تعمل نظم إنتاج الطاقة على إعادة بناء هذا المركب، حيث تتم هذه العملية بدون الأوكسجين وهي الطريقة الأسرع أو بالأوكسجين وهي الطريقة لأبطأ، ولكن يتحدد النظام المستخدم تبعاً لطبيعة الأداء البدني نفسه وسرعته وفترة إستمراره (مهند حسين البشتاوي ، أحمد محمود إسماعيل 2006 . ص209)

2-1-1- النظام اللاهوائي الفوسفاتي (ATP-CP) :

يعتبر أسرع نظام لإنتاج الطاقة عامة لأنه يعتمد على إعادة بناء ATP عن طريق مادة كيميائية أخرى مخزونة بالعضلة تسمى الفسفوكرياتين PC عند أداء العمل العضلي الأقصى في حدود 15 إلى 30 ثانية، حيث لا تكفي مادة PC

عند زيادة طول فترة العمل عن ذلك، حيث تتجه العضلات إلى إنتاج الطاقة اللاهوائية عن طريق نظام حامض اللاكتيك.

2-1-2- النظام اللاهوائي اللاكتيكي (نظام حامض اللاكتيك) :

يتم إنتاج الطاقة اللازمة للإنقباض العضلي باستخدام هذا النظام أيضا بدون استخدام الأكسجين، غير أن مصدر إنتاج الطاقة هنا ليس PC ولكن مادة أخرى تسمى الجليكوجين (**Glucogine**) و هذه المادة تنتج عن طريق المواد الكربوهيدراتية التي يتناولها الإنسان فتتحول خلال عمليات الهضم إلى سكر جلوكوز ثم يخزن في العضلات والكبد، ولكن تخزينه لا يكون في شكل سكر جلوكوز ولكن في شكل مادة أكثر تعقيدا وهي الجليكوجين إلا أنه عند حرق الجليكوجين بمعزل عن الأكسجين فإنه ينتج مركبا نهائيا يسمى حامض اللاكتيك لإنتاج الطاقة اللازمة، ولكن سرعة إنتاج الطاقة ATP الذي يؤدي إلى التعب العضلي ويساعد على إعادة بناء ، في هذا النظام أقل من نظام الفوسفات ولكنها تتميز بزيادة فترة استمرار الأداء والذي يمكن أن يتراوح ما بين 30 ثا حتى 6 دقائق، ويعتبر هذا النظام هو المسئول عن تحديد تحمل الأداء في بعض الرياضات (Hugues Monod, et autres. 2007. pp17 -16).

2-1-3- النظام الهوائي الأوكسيجيني :

وهو النظام المتعلق ببحثنا هذا حيث وبمقارنة هذا النظام بالنظام اللاهوائي نجد أن سرعة إنتاج الطاقة في هذا النظام تعتبر بطيئة، فيتميز بإنتاج الطاقة عن طريق أكسدة المواد الكربوهيدراتية و الدهون عن طريق الأكسجين O₂ هواء الجوي وما يحتفظ به الجسم من الكربوهيدرات مخزونة على شكل جليكوجين فإن هذا النظام يستمر لفترات طويلة فيستخدم في الأنشطة التي تتطلب الأداء لفترة طويلة ولعدة ساعات.

تتطلب طبيعة نشاط كرة القدم ذات المواقف المتغيرة انتقال اللاعب بين النظم المختلفة لإنتاج الطاقة بمستوياتها المختلفة، فمن العدو السريع إلى التوقف المفاجئ إلى الهرولة والمشى ثم إلى الوثب والتسديد والمحاورة وغيرها حيث تختلف مواقف اللعب بصفة مستمرة أغلبها تتميز بالأداء القوي والسريع الذي يتطلب الحد الأقصى أو الأقل من الأقصى للقوة المميزة بالسرعة مع صعوبة التوافق الحركي وخلال فترة زمنية قصيرة فيتطلب ذلك كفاءة عالية لإنتاج الطاقة اللاهوائية فإن استمرار زمن المباراة لفترة 90 دقيقة أو أكثر يتطلب ذلك من اللاعب قدرا من اللياقة الهوائية، حيث أن اللاعب لا يهدف من خلال الجري إلى قطع مسافة كبيرة خلال فترة المباراة 90 د فإن الطاقة المبذولة في كرة القدم لا تحتسب على طول المسافة المقطوعة حيث يعتمد اللاعب غالبا على القدرات اللاهوائية لإنتاج الطاقة لنوبات زمنية متكررة من الأداء الحركي تشمل زيادة التسريع في الجري أو تغيير الإتجاهات، فإن لاعب كرة القدم يحتاج إلى تطوير الطاقة الهوائية لتكون خلفية جيدة لتسهيل إنتاج الطاقة اللاهوائية التي تعتمد عليها سرعة اللعب، حيث يؤكد خبراء هذه اللعبة أن نظام إنتاج الطاقة اللاهوائي هو النظام الأساسي (Hugues Monod, et autres. 2007. p. 19).

حيث يصنف محمد حسن علاوي (1997) النسب المئوية لنظم إنتاج الطاقة في كرة القدم بـ 90% لاهوائي و 10 % هوائي بالتركيز على (60 % نظام الفوسفاتي وحامض اللاكتيك)، و 30% نظام اللاكتيك والأكسجين، و 10 (%نظام الهوائي الأكسجيني) (محمد حسن علاوي . 1997 . ص 231).

كما يضيف: لازم كماش وصالح سعد أن نظم إنتاج الطاقة الأساسية حسب مراكز اللعب فبالنسبة للمدافعين 60% (نظام الفوسفاتي وحامض اللاكتيك)، و (20 % نظام اللاكتيك والأكسجين)، و 20 % نظام هوائي ما المهاجمين ولاعبى الأجنحة 60 % (نظام الفوسفاتي وحامض اللاكتيك)، و 30 % (نظام اللاكتيك والأكسجين) و 10 % (نظام هوائي) (يوسف لازم كماش ، صالح بشير سعد . 2006 . ص 130).

2-2- الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين (VO2 max) :

إن معظم آراء العلماء تؤكد على أن الحد الأقصى لإستهلاك الأوكسجين يعتبر أفضل مؤشر فسيولوجي للإمكانيات القصوى لعمل الجهاز الدوري التنفسي ودليلا جيدا على مقدار اللياقة البدنية، ويعبر عنه بالقدرة الهوائية القصوى. ويعرف الحد الأقصى لإستهلاك الأوكسجين بأنه أقصى حجم من الأوكسجين المستهلك في الدقيقة لتر/د عند أداء جهد بدني (أمر الله أحمد البساطي . 2001 . ص 96).

2-2-1- العوامل المحددة للحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين (VO2 max) : ثلاثة و هي:

✓ القدرة على نقل الدم: أشارت دراسة قام بها (LINDSLDET, et autre . 1998 . p 210) أن وجود نسبة من hb شرط أساسي للوصول إلى مستوى VO2 max.

أي ما نسبته 13 من dl / hb في الدم للحصول على مستوى من أل VO2 max يقدر بـ 60 ملل/ ق/كغ. على العموم هي قدرة الدم على حمل الأوكسجين في كل من حجم الدم وتركيز الهيموغلوبين و الكمية الكلية له.

✓ القدرة على نقل الأوكسجين إلى العضلات العاملة :

ذكر في دراسات أن وبعد عدة أسابيع من التدريب البدني لوحظ أن هناك زيادة في أل VO2 max من 3.15 إلى 3,68 لتر في الدقيقة، وهذا التحسن هو نتاج عن زيادة بنسبة 8% من معدل ضربات القلب وكذا الانتشار الرئوي..... الخ. (Ekblom .B, et autre. 1968 . p24).

✓ القدرة على استخلاص الأوكسجين من العضلات :

في دراسة قام بها هولوزي وآخرون أشارت إلى الزيادة في الميتوكوندريا للخلايا العضلية تلعب دورا أساسيا في الزيادة في أل VO2 max بالإضافة إلى نشاط للإنزيمات الهوائية والعوامل المؤثرة في فك ارتباط الأوكسجين بالدم. (Hollozzy, et autre . 1984 . p 56).

2-2-2- العوامل المؤثرة على أل VO2 max:

يتأثر مؤشر أل VO2 max بعدة عوامل نذكر منها:

✓ السن : يتراجع ال VO2 max للبالغين بجوالي 0,4 ملل /ق/كغ، أي 1 % في كل سنة , Jackson.As, (1995.p27)

✓ الوراثة : هي احد أهم المحددات للقدرات الهوائية حيث تتدخل بما نسبته % 50 من ال VO2 max (Jack, Et all .2006.p 27)

✓ كتلة الجسم : أشار اردل وآخرون أن نسبة % 60 من الفروق الفردية في ال VO2 max راجعة إلى الكتلة الجسمية (Arddle.Mc, Et autre.2001. p250).

✓ الجنس : قيمة ال VO2 max نجدها مرتفعة من 15 إلى % 30 عند الرجال بالمقارنة بالنساء.

✓ نوع النشاط الممارس : ال VO2 max للرياضيين يتغير بصور مهمة تبعاً للنشاط الممارس. (Monod, Et autre.2000. p125).

3- كرة القدم

3-1- تعريف كرة القدم:

✓ التعريف اللغوي:

كرة القدم " football " هي كلمة لاتينية و تعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بال " rugby " أو كرة القدم الأمريكية.

✓ التعريف الاصطلاحي:

"كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع 1 ."

وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية.

ويضيف " جوستاتيسي " سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة . (رومي جميل، ط 1986، ص 50-52)

3-2- كرة القدم في العالم و في الجزائر :

✓ نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعاً في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين. نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175 م من قبل طلبة المدارس الإنجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك - إدوار الثاني -

بتحريم لعب الكرة في المدينة نظراً للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة 1453م

(خطر للانعكاس السلبي - من طرف - إدوارد الثالث - و ريدشارد الثاني وهنري الخامس 1373) لتدريب للقوات الخاصة.

لعبت أول مباراة في مدينة لندن (جاريز) بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في (أتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110 م وعرضها 5,5 م وسجل هدفين في تلك الفترة المباراة بدئ وضع بعض القوانين سنة 1830م بحيث تم على اتفاق ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل قانون هاور (Ha Our).

كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبردج عام 1848 م والتي تعتبر الخطوة الأولى

لوضع قوانين الكرة وفي عام 1862 م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان

"اللعبة الأسهل"، حيث جاء فيه. تحرم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها، وفي عام 1863 م أسس إتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888 م (كأس إتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة وفي عام 1889 م تأسس الاتحاد الدنمركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة ب 15 فريق دنمركي كانت رمية التماس بكلى اليدين.

في عام 1904 تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا، بلجيكا، سويسرا، دانمرك، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأوروغواي 1930 وفازت بها . (موقف مجيد المولي، 1999، ص9)

✓ التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس، واشتد الصراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوروبية السائد في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم وبدأ تطور كرة منذ أن بدأت منافسة الكأس العالمية سنة 1930 وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم3 .

1845 : وضعت جامعة كامبريدج القواعد الثلاثة عشر للعبة كرة القدم.

1855 : أسس أول نادي لكرة القدم البريطانية (نادي شيفيلد).

1873 : أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.

1882 : عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا ، اسكتلندا ايرلندا وتقرر إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد اعترف الاتحاد الدولي لهذه الهيئة.

1883 : أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم (أول اتجاه في العالم).

1904 : تأسس الاتحاد الدولي لكرة القدم.

1925 : وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلسل.

1930 : أول كأس عالمية فازت بها الأوروغواي.

1935 : محاولة تعيين حكمين في المباراة.

1939 : تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين.

1949 : أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط.

- 1950 : تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية كرة القدم.
- 1963 : أول دورة باسم كأس العرب. (حسن عبد الجواد ط4 ، بدون سنة، ص16)
- 1967 : دورة المتوسط في تونس من ضمن ألعابها كرة القدم.
- 1970 : دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها البرازيل.
- 1974 : دورة كأس العالم في ميونيخ وفازت بها منتخب ألمانيا.
- 1975 : دورة البحر المتوسط في الجزائر.
- 1976 : الدورة الأولمبية مونتريال.
- 1978 : دورة كأس العالم في الأرجنتين وفازت بها البلد المنظم.
- 1980 : الدورة الأولمبية في المكسيك.
- 1982 : دورة كأس العالم في الأرجنتين وفازت بها منتخب ألمانيا.
- 1986 : دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها الأرجنتين.
- 1990 : دورة كأس العالم في إيطاليا وفازت بها منتخب ألمانيا.
- 1994 : دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفازت بها منتخب البرازيل.
- 1998 : دورة كأس العالم في فرنسا وفازت بها منتخب فرنسا ولأول مرة نظمت ب 32 منتخبا. من بينها خمسة فرق من أفريقيا.
- 2002 : دورة كأس العالم وفازت بها البرازيل، ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكوريا الجنوبية .
- (Alain Michel :1998 , p14)

✓ نبذة تاريخية عن كرة القدم في الجزائر

تعتبر كرة القدم من أول الرياضات التي ظهرت في الجزائر، والتي اكتسبت شعبية لا نظير لها، وهذا بفضل الشيخ " عمر بن محمود على رايس "الذي أسس أول فريق رياضي عام 1895 م وسماه طليقة الحياة في الهواء الكبير " وقد أسس أول فرع للجمعية الرياضية للفريق السابق وعام 1917 وفي سنة 1921 أسس أول فريق رسمي لكرة القدم وهو مولودية الجزائر عميد الأندية الجزائرية غير أنه هناك من يقول أن النادي الرياضي القسنطيني CSC قد أسس قبل 1921 م .

لقد كان تأسسي فترة الاستعمار ركزت الجمعيات والحركات الوطنية على كرة القدم كإحدى الوسائل على صد الاستعمار، حيث كانت المقابلات التي تجرى تعطي فرصة لأبناء الشعب الجزائري للمجتمع و التجمهر والتظاهر بعد كل لقاء حيث وقعت سنة 1956 اشتباكات بين الجنود الفرنسيين والمناصرين وهذا نهاية المباراة التي جمعت مولودية الجزائر وفريق أورلي من " سانت أوجان "بولوغين حاليا، وبعد هذا جمدت اللعبة

إلى ما بعد الاستقلال حيث تأسست الفيدرالية الجزائرية لكرة القدم في 18 سبتمبر 1962م وكان تنظيم أول دورة كروية بتاريخ 31 أكتوبر 1962 بمناسبة تأسيس مجلس الرياضة تحت إشراف الدكتور محمد معوش كما نظمت أول بطولة جهوية خلال موسم 62-1963 أين فاز بها فريق " الاتحاد الرياضي الإسلامي الجزائر " في سنة 1963 نظمت

أول كأس جمهورية، أين فاز بها" وفاق سطيف " في سبتمبر 1964 كانت أول انطلاقة للبطولة الوطنية 1975 م تحصل المنتخب الوطني على أول ميدالية ذهبية في إطار ألعاب البحر التي نظمت بالجزائر اثر فوزها على المنتخب الفرنسي بنتيجة (3 - 2) وبعد فترة الستينات جاءت فترة الإصلاح الرياضي من 76 إلى 1985 والتي شهدت قفزة نوعية في تاريخ تطور القدم الجزائرية بفضل ما توفر لها من إمكانيات مادية، الملاعب في مختلف ولايات الوطن (ملعب 5 جويلية مثلا)، وقد كان من نتائج هذا الإصلاح تحصل المنتخب الوطني على الميدالية البرونزية في إطار ألعاب البحر

المتوسط التي أقيمت في يوغسلافيا. ومنذ نهاية التسعينات وعقب تتويج الفريق الوطني بكأس إفريقيا للأمم دخلت الكرة الجزائرية في أزمة خانقة، عبر عنها هزلة النتائج المحققة على الأصعدة الجهوية والعالمية، وقد كانت هذه الأزمة ناجمة عن عدم الاستقرار العام الذي مس البلاد ككل، والقطاع الرياضي على الخصوص حيث سادت الارتجالية في التسيير، وغابت سياسة واضحة في تكون وتأطير الرياضيين فضلا عن عدم استقرار الهيئات لهذا القطاع. ونظرا عن عدم استقرار الهيئات لهذه القطاع.

ونظرا لما آلت إليه كرة القدم الجزائرية من تردي في المستوى، استحدثت مؤخرا قسم ممتاز محاولة للرفع من مستوى الممارسة الكروية في بلادنا، غير أن، استقدام عميد المدربين سعدان رابح جاء بالجديد من الناحية الفنية والتكتيكية محاولة منه إرجاع القاطرة إلى السكة، ومحاولة في ال نهوض بالكرة الجزائرية للعودة إلى ما كانت عليه في الثمانينات، كما أصبحت بطولة القسم الأول ب 17 فريق مما يدل على بداية انتعاش الكرة واسترجاع حيويتها . (رومي جميل ، ص 33)

3-3- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

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

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير، على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيف سليم بمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبة، ويجاور عند اللزوم، ويتعاون تعاوننا تام مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو في الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية إتقاننا تاما، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة، كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب.

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

- استقبال الكرة.

- المحاورة.
- المهاجمة.
- رمية التماس.
- ضرب الكرة.
- لعب الكرة بالرأس.
- حراسة المرمى . (حسن عبد الجواد، ص 25-27)

3-4- أقسام قوانين كرة القدم

يمكن تقسيم القانون على أربع مجموعات تأتي كالآتي:

3-4-1 عناصر أساسية:

إن القانون في هذه المجموعة يحدد عناصر اللعبة الأساسية التي يجب أن تتوفر قبل تنظيمه لأي منافسة في كل القدم و تشمل:

المادة 1 : ميدان اللعب.

المادة 2 : الكرة.

المادة 3 : عدد اللاعبين

المادة 4 : تجهيزات اللاعبين.

فإذا لم تلاحظ هذه المواد، تصبح المواد الثلاث عشر الباقية غير عملية.

3-4-2 السلطة:

هناك قسم آخر من موارد القانون تعني السلطة في المباراة وهي:

المادة 5 الحكام.

المادة 6 الحكام المساعدون.

3-4-3 قوانين اللعبة:

هناك بعض القوانين التي تسيّر اللعب، و هي تتعلق بطريقة اللعب، كما هو متبع في ألعاب أخرى، ففي مواد هذا القانون تشرح ميكانيكية اللعبة، كيف تبدأ، متى تسجل الإصابة، متى يكون الفريق فائزاً أو خاسراً وغيرها من الأمور المتعلقة باللعب وقوانين اللعب المتعلقة بهذه المجموعة هي:

المادة 7 : مدة المباراة.

المادة 8 : الكرة داخل وخارج اللعب.

المادة 10 : طريقة تسجيل الإصابة.

المادة 13 : الضربة الحرة.

المادة 13 : الضربة الحرة.

المادة 14 : ضربة الجزاء.

المادة 15 : الرمية الجانبية (التماس)

المادة 16 : ضربة المرمى.

المادة 17 : ضربة الزاوية (الركنية)

3-4-5- المواد الفنية:

تبقى مادتان من القانون تتعلقان بالأحداث التي تقع عندما تكون الكرة في اللعب ويمكن اعتبارها مادتين فئيتين وهما:
المادة 11 : التسلل.

المادة 12 : الأخطاء وسوء السلوك. (حسن عبد الجواد ، ص163-164)

3-5- قوانين كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها لعبة كرة القدم ، خاصة في الإطار الحر (المباريات الغير الرسمية ، ما بين الأحياء) ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة ، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة ومع ذلك فهناك سبعة عشرة قاعدة (17). لسير هذه اللعبة وهذه القواعد مرت بعدة تعديلات لكن لازالت باقية إلى حد الآن.

حيث أن أولى صيغ للثبات الأول لقوانين كرة القدم، أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من طرف الجميع دون استثناء

3-5-1 المبادئ حسب سامي الصفار 1982 :

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

✓ السلامة : وهي تعتبر روحا للعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور الغابرة ، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد ساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزها وأيضا تجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية.

✓ التسلية : وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب لممارسته للعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات غير الرياضية والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض... (سامي الصفار ، 1982 ، ص29)
بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك سبعة عشر 17 قانون يسير اللعبة.

3-5-2- القوانين التي تسير اللعبة:

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

- **الكرة** : كروية الشكل، غطائها من الجلد، لا يزيد محيطها عن 71 سم، ولا يقل عن 68 سم، أما وزنها فلا يتعدى 453 غ ولا يقل عن 359 غ.
- **مهمات اللاعبين** : لا يسمح لأي لاعب بأن يلبس شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.
- **عدد اللاعبين** : تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان، و 7 لاعبين احتياطيين
- **الحكم** : يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.
- **مراقبو الخطوط** : يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.
- **مدة اللعب** : شوطان متساويان مدة كل منهما 45 د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15 دقيقة.
- **ابتداء اللعب** : يتقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية، تحمل على قرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.
- **طريقة تسجيل الهدف** : يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة. (علي خليفة الهنشري وآخرون ، 1987 ، ص255)
- **التسلل** : يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.
- **الأخطاء وسوء السلوك** : يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:
 - ركل أو محاولة ركل الخصم
 - عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه أو محاولة ذلك باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.
 - دفع الخصم بعنف أو بحالة خطرة.
 - الوثب على الخصم.
 - ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.
 - مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.
 - يمنع لعب بالكرة باليد إلا لحارس المرمى.
 - دفع الخصم بالكتف إلا إذا اعترض طريق ... (سامي الصفار، ص 30)
- **الضربة الحرة** : حيث تنقسم إلى قسمين :مباشرة وهي التي يجوز فيها إصابة الفريق المخطئ مباشرة، وغير مباشرة وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.
- **ضربة الجزاء** : تضرب الكرة من علامات الجزاء، وعند ضرب الكرة يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

- رمية التماس :عندما تخرج الكرة بكاملها عن خط التماس.
- ضربة المرمى :عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المهاجم.
- الضربة الركنية : عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع.
- الكرة في اللعب أو خارج اللعب :تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها (حسن عبد الجواد، ص177)

3-5-3- أهمية كرة القدم في المجتمع

إن للتربية البدنية والرياضية دور كبير داخل المجتمع، اذ تعتبر وسطا جيدا لحدوث التفاعل الاجتماعي بين أفرادها، وكرة القدم باعتبارها رياضة جماهيرية تؤدي بدورها أدوارا عديدة.

فالرياضة لم تقتصر على الترفيه واللهو فقط، فكرة القدم لها علاقة بالجانب السياسي فأصبحت مختلف الهيئات السياسية في العالم تحاول كسب أكبر عدد من الجمعيات الرياضية لصالح أهدافها السياسية، كما تلعب دورا هاما في التقارب بين مختلف وجهات النظر، والتخفيف من حدة النزاعات، مثلما جرى بين أمريكا وإيران في مونديال 1998 (مونديال فرنسا). (أمين أنور الخولي، 1996 ص83)

- الدور النفسي التربوي

تلعب كرة القدم دورا هاما في سد الفراغ القاتل الذي يعاني منه الأفراد، كما تلعب كذلك دورا هاما في ترقية المستوى الأخلاقي للأفراد، ونذكر أهم هذه المواصفات الأخلاقية كالروح الرياضية تقبل الآخرين، اكتساب المواظبة الصالحة تقبل القيادة والنظام ، حيث اتفق علماء التدريب والمعنيين بشئون كرة القدم على أنه هناك عناصر أساسية تساهم في تربية اللاعب نفسيا وسيكولوجيا، فكرة القدم تربي الفرد وتقوي أخلاقه، ففي العملية الرياضية تكمن العملية التربوية والتدريبية، واللاعب في كرة القدم يعتبر المدرب هو العنصر الأساسي والأكثر تأثيرا في تربية نفسية وأخلاقية لأن المدرب يعتبر كمرجعية أخلاقية للاعبين، حيث هو المسئول و بشكل مباشر عن إعداد اللاعبين بدنيا ونفسيا، وهو الشخص الواحد والوحيد القادر على اكتشاف مواهبه م وبالتالي، الأخذ بيدهم وتوجيههم لغرض إيصالهم إلى أعلى المستويات.

لذا بات ومن الواضح بأن المدرب الناجح هو ذلك الذي يكيف اللعبة لما يحويه اللاعب من إمكانيات وكذلك المدرب الناجح هو الذي يتمتع بصفات وخصائص تنعكس على سلوكيات وتصرفات البدنية في كل مراحل الإعداد السيكولوجي والبدني وكذلك قبل وأثناء المباراة وكذا المدرب الطموح هو الذي يريد أن يؤثر تأثيرا ايجابيا في كل دقائق المراحل العملية التدريبية، وأن يعم هذا التأثير على اللاعبين، يجب أن يطلع على كل ما من شأنه أن يحدث التكامل في عمله وعمل اللاعبين ونستخلص هنا أن نفسية اللاعب

منوطة بالدور الاستراتيجي للمدرب لأن هذا الأخير هو القدوة وهو المؤثر الأقوى على أداء اللاعبين وعطائهم في المستويين البدني والضبط (الانضباط السلوكي) .

- الدور الاجتماعي

كرة القدم هي نظام اجتماعي بحيث تقدم لنا شبكة معتبرة من العلاقات بشتى أنواعها، سواء الخاصة بالفرد في حد ذاته، أو بين مختلف أفراد المجتمع كالتعاون والمثابرة التعارف، الحب، الصداقة، الأمانة، التسامح... الخ. ولأهمية هذا الموضوع أي الموضوع في العلاقات الاجتماعية الرياضية، اتجهت أنظار الباحثين والمعنيين بالعملية الترفيهية و العلاقاتية الرياضية التي تنتجها كرة القدم تسلط الضوء على ذلك المؤثرات المنطوية تحت تأثير لعبة القدم في الميدان الاجتماعي من دراسات وأبحاث و تقصيات حيث أن الدراسة في هذا المجال وإلى وقت قريب كان فعلا في هذا الجانب ذو تأثير بالغ الأهمية فالعلاقات التي تنشئ بين اللاعبين كثيرا ما تطورت بعد المباريات وبعد انتهاء المشوار الرياضي لهذا يجعلنا نقرأ كرة القدم لها تأثيرات نوعية.

ونظرا لأهمية الدراسات والبحوث إلا أن لا يمكن أن نأخذ كل تأثيرات اللعبة فنحن نكتفي بالتأثيرات الايجابية (التعاون، الإخاء، التكامل، الحب، التعارف، ...) هذه السمات التي من شأنها إحداث التقرب بين اللاعبين والذي يعود بدوره في الأهمية على الجماهير والنوادي كحد سواء.

لقد أصبح العديد من الباحثين أن القائد هو الشخص الذي يكون له تأثيره في الجماعة كأكثر عضو آخر من حيث تحديد الهدف وتنفيذه وكما أثبتت الدراسات على أن الجماعة الواحدة والموحدة من شأنها التأثير في النادي وهنا نستخلص أن الفريق الذي يشكل جماعة واحدة، متفهمة ومنسقة في عملها من شأنها إحداث التغيير في أية لحظة حاسمة، لكن بشرط أن يكون لأي جماعة قائد يقتدي به ويتبع حتى تتميز هذه الجماعة، وأن يكون لهذه علاقات صلبة ومفيدة وكذا ألا تتباين أهدافها وتتباين الظروف (نفس الهدف ..).

- الدور الاقتصادي

أن الدور الذي تلعبه كرة القدم في المجتمع ، لم تزد أهمية إلا مؤخرا، حيث ظهرت هناك دراسات متعددة حول اقتصاديات الرياضة، ويعتقد ستوكفيس Stocvis عالم اجتماع الرياضة الهولندي، أن كل تكامل المناشط الرياضية مع المصالح الاقتصادية، وقد أدى إلى احتلال الرياضة مكانة رفيعة في الحياة الاجتماعية، باعتبار أن كرة القدم إحدى الرياضات التي تحقق أدوارا اقتصادية عديدة (الإشهار، التمويل، مداخيل المنافسات، أسعار اللاعبين ...) وقد تعاضم هذا الأمر مع مرور الوقت.

وإذا تجاوزنا هذه النظرة ودرسنا هذه النقطة من الناحية العملية والتطبيقية حيث أن الفرق الرياضية والنوادي، تكتسب قيم معينة من المال جراء عمليات الإشهار والترويج لسلع المتعاملين الاقتصاديين والممولين للنوادي الرياضية وغيرها، ولكن نحن في هذه النقطة نفضل الكلام عن تلك الفرق النوادي التي تحولت من نوادي رياضية و فرق إلى شركات ذات أسهم وهذه تجربة روسية أو أمريكية عامة، وهناك بعض النوادي الجزائرية التي تحاول تحويلهم إلى شركات ذات أسهم، ونحن نعلم

الفائدة الكبرى عند تطبيق هذه الإستراتيجية حيث يكون من حق هذا النادي إنشاء مؤسسات أخرى منطوية تحت شعار هذه الشركة ذات أسهم حيث يكون من حقها إنشاء مؤسسات لصنع ألبستها وصنع كراتها وكذا فنادق لإقامة لاعبين، وأصبح النادي أغنى من ذي قبل، فهنا يتجلى لنا أهمية الدور الاقتصادي للنوادي الرياضية، خاصة الكروية منها. (أمين أنور الخولي، ص 86-87-88)

4- الاختبار:

لقد تعددت وتنوعت تعريف الاختبار كل حسب المجال المستخدم فيه والغاية التي من أجلها استخدم الاختبار فقد عرفت بأنه أسلوب ووسيلة ومنهج تجريبي لتقويم حالة أو عدة حالات : حيث يقول بارو وماجي : هو مجموعة من الأسئلة أو المشكلات أو التمارين تعطى للفرد بهدف التعرف على معارفه أو قدراته أو استعداداته أو كفاءته .

يقول هيلر: حول الاختبار أنه قياس مقنن و طريقة للامتحان . (ليلي السيد فرحات ، 36، 2003).

بينما يرى بوي أن الاختبار: هو وسيلة تستلزم استخدام طرق البحث، كالقياس والملاحظة والتجريب، والاستقصاء، والتحديد، و التفسير، والاستنتاج و التعميم. (أحمد خاطر، 1976).

4-1- مفهوم الاختبار:

كلمة اختبار في اللغة تحمل معنى الامتحان Examinat و كلمة اختبره Tested تعني امتحنه أو جربه و قد يشار إلى لفظة اختبار test في اللغة الانجليزية بكلمة trial أو Proof تعني التجربة - الامتحان - البرهان أي تطبيق الأداة أو الاختبار على عينة من الأفراد.

و يوضح (Bean 1925) أن الاختبارات عبارة عن مجموعة متعاقبة من المثيرات نظمت لقياس بعض العمليات العقلية أو سمات الشخصية كميًا أو كفيًا، حيث يلاحظ أن هذا التعريف يكشف عن خاصيتين مهمتين للاختبار النفسي و التربوي و البدني .

الخاصية الأولى: إن الاختبار عبارة عن تنظيم متعاقب لمثيرات هذه المثيرات تنظم في شكل سلسلة متعاقبة من العبارات أو الجمل أو المراحل التي يتطلبها الاختبار.

و الخاصية الثانية: أنه يمكن استخدام كل القياسات الكمية و القياسات الكيفية بالنسبة للاختبارات النفسية و التربوية والبدنية .

ومما سبق أن الاختبار مصطلح يشير إلى مجموعة من البنود (الأسئلة و المهام أو غيرها) مرتبة بشكل يتيح تصحيح الإجابات أو الأدوات حيث تستخدم الدرجات للحكم على جانب (مظهر) أو جوانب محددة بالنسبة للمفحوص، مثل الانجاز أو الذكاء أو الشخصية أو غيرها .

4-2- الفرق بين القياس و الاختبار:

يرى بعض العلماء (القياس) في المجال الرياضي أنه طالما أن الاختبار يعني بالنسبة للمفحوص (موقف الامتحان) لذا نجد أن التفاعل بين المفحوص و موقف الاختبار يعد أحد أهم متطلبات الاختبار يستهدف الأداء بأقصى ما يستطيع المفحوص أن يقوم به حيث يعبر هذا الأداء عن مستويات التحصيل أو القدرات أو الاستعدادات أو الكفاءة في مجال محدد من المجالات و يكون المفحوص هو المسؤول الأول عن الانجاز عما إذا كان هذا المستوى ممتاز أم ضعيف، صحيح أم خطأ، مقبول أو غير مقبول .

و بناء على ما سبق يقرر علماء التربية البدنية و الرياضية الأتي:

* أنه يمكن اعتبار كل الاختبارات مقاييس لكون كل منها وسائل (أدوات) لجمع البيانات.

* أن القياس أكثر اتساعاً من الاختبار فنحن نستطيع أن نقيس بعض الصفات أو الخصائص باستخدام الاختبارات أو بدونها ، فقد يستخدم القياس خصائص أو سمات معينة و بعض الأساليب كالملاحظة أو المقابلات الشخصية و غيرها من الوسائل التي يمكن أن تعطينا في شكل كمية عن الظاهرة المقاسة . (رضوان، 2006، 20-23).

4-3- أنماط اختبارات الجهد البدني:

تطبق معظم اختبارات الجهد البدني أثناء القيام ببذل جهد بدني أو بعد الانتهاء منه، حيث يصعب قياس الجهد البدني في أثناء الراحة، لأن قياس الجهد البدني أثناء الأداء يعطي فرصاً جيدة لملاحظة المختبر و التعرف على قدراته و استعداداته بطريقة علمية، مما يجعل عمليات القياس و التقويم أكثر واقعية و أكثر صدقاً. و يمكن تصنيف الاختبارات التي تستخدم لقياس الجهد البدني في الرياضة وفقاً للمتطلبات و الإمكانيات اللازمة للتطبيق و انتشار الاستخدام إلى ثلاثة أنواع رئيسية هي

✓ الاختبارات الميدانية:

وهي نمط شائع الاستخدام في مجال التربية البدنية و الرياضة، و قد أعدت الاختبارات الميدانية لكي تطبق على مجموعات كبيرة من الأفراد مستهدفة الاقتصاد في الوقت قدر الإمكان، حيث يتم التحكم على نحو تام في بعض المتغيرات المرتبطة بعمليات القياس كالدافعية و حالة الطقس و درجة الحرارة و طبيعة الأرض التي تجرى عليه.

✓ الاختبارات الميدانية المعملية:

هي نمط من الاختبارات يمكن أن تطبق إما وفق لشروط الاختبارات الميدانية أو شروط الاختبارات المعملية، و هي تمتاز بشكل عام بأنها تتطلب أقل من حد ممكن من الأجهزة و ان كانت تؤدي وفقاً للشروط و إجراءات تطبيق تشبه إلى حد بعيد تلك التي تتم في الاختبارات المعملية، و هي تطبق تطبيقاً فردياً في الملاعب المكشوفة أو في الصالات المغلقة (رضوان، 2006، 55).

✓ الاختبارات المعملية:

هي نمط من الاختبارات يتطلب تطبيقها استخدام أجهزة ضخمة معقدة التركيب و مكلفة الثمن، كما يحتاج تطبيقها إلى توافر بعض الكوادر الفنية المتخصصة لتشغيل الأجهزة و حساب النتائج، و يختلف هذا النمط عن النمطين السابقين في

أنه يستلزم القيام بإجراءات ضبط دقيقة لبعض المتغيرات الداخلية مثل درجة الحرارة و الدافعية أثناء الأداء، تلك الإجراءات لا تتم فقط في أثناء الأداء و إنما قبل أداء الاختبار أيضا فقد أظهرت الدراسات و البحوث العلمية أن نتائج الاختبارات المعملية يمكن أن تتأثر بالوجبات الغذائية والتدخين و تعاطي بعض المشروبات كالقهوة و الشاي و غيرها مما يستلزم ضرورة ضبط مثل هذه المتغيرات (رضوان، 2006، 56).

و تصنف الاختبارات البدنية وفقا لنظم إنتاج الطاقة:

✓ الاختبارات الهوائية:

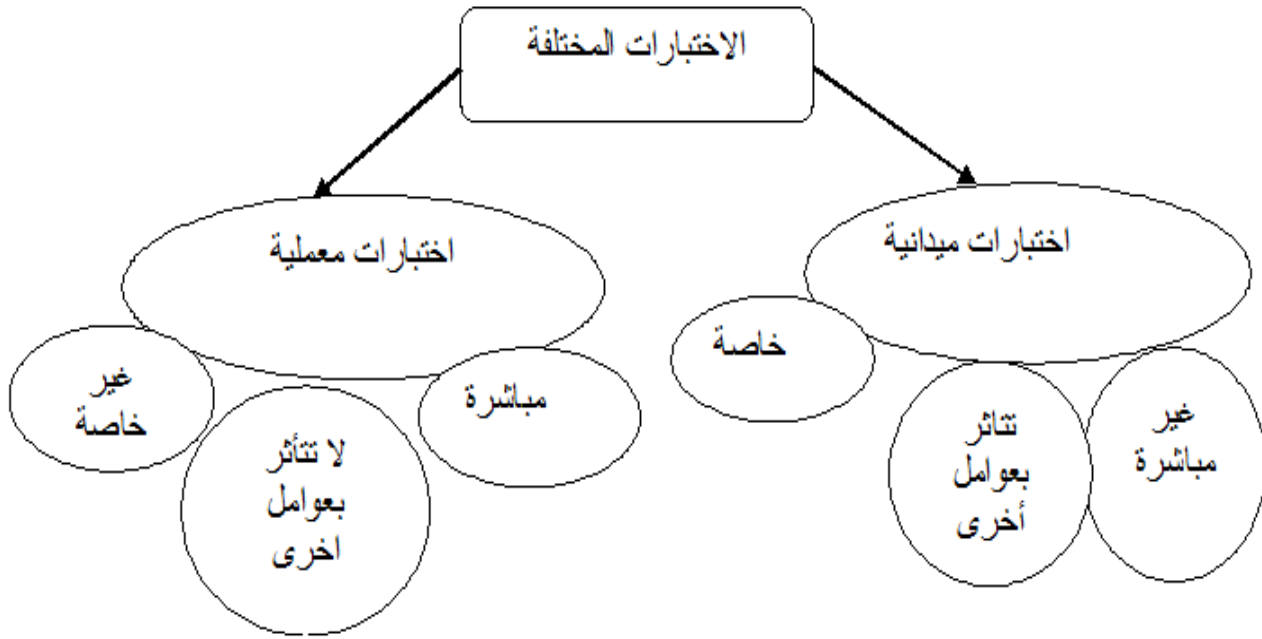
و هي نمط من الاختبارات يستخدم بغرض التعرف على اللياقة البدنية للفرد، و هي تهدف إلى التنبؤ بأقصى معدل لاستهلاك الأوكسجين (VO2max) و من أهم الاختبارات نجد:

اختبار 12 دقيقة، اختبار لمدة 9 دقائق، اختبار Astrand على الدراجة الإرجومترية وغيرها.

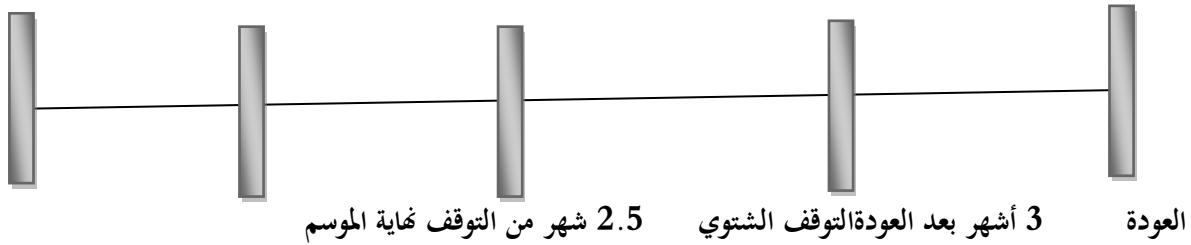
(رضوان، 2006، 57).

✓ الاختبارات اللاهوائية:

وهي نمط من الاختبارات تستخدم للتحقق من قدرة الفرد على الأداء البدني في غياب الأوكسجين، و من أهم الاختبارات التي تستخدم في هذا الخصوص: اختبارات العدو 50 متر، 60 متر، كما أن هناك نمط آخر من الاختبارات اللاهوائية تجمع بين الميدان و المعمل مثل القفز العمودي، اختبار وينجايت، و هناك نمط ثالث من الاختبارات اللاهوائية مثل: اختبار القدرة اللاهوائية على السير المتحرك (رضوان، 2006، 57).



الشكل رقم(1): يوضح مختلف الاختبارات (Dellal ، 2008، 266)



الشكل رقم (2): يوضح تخطيط الاختبارات على طول الموسم الرياضي (Dellal ، 2008، 266)

4-4- فوائد الاختبار:

✓ الانتقاء:

يفيدنا القياس في انتقاء الناشئين حيث يمكن ذلك عن طريق تطبيق بعض اختبارات اللياقة البدنية والمهارات واختبارات الذكاء .

✓ التصنيف:

تساعدنا الاختبارات على تصنيف الناشئين لشغل مراكز معينة بالمعب فمثلا الناشئ الذي يتمتع بقدرة فائقة على التمرير وشخصية قيادية يمكن توجيهه ليكون من أفضل صانعي اللعب تحديد أهداف التدريب فعندما يطبق مدرب الفريق اختبارا يحدد من خلاله مقدرة كل ناشئ على التصويب مثلا يستطيع بذلك أن يحدد الهدف .(ليلي فرحات، 2003، 64-65).

✓ تحديد طرق التدريب :

عندما يحدد المدرب مستوى كل ناشئ عقب تطبيق اختبار معين فان هذا الأجراء سوف يقوده إلى تحديد طريقه تدريب الفريق.

✓ تقويم مقدار التقدم:

من خلال الاختبارات الدورية يستطيع المدرب إن يحكم على مدى فاعلية طريقة التدريب التي يستخدمها فإذا أظهرت الاختبارات نتائج مرضية أبقى المدرب على الطريقة وإذا أظهرت الاختبارات غير ذلك فانه سوف يقوم بإجراء تعديل أو تغيير الطريقة.

✓ معالجة الفروق الفردية:

هناك تفاوت كبيرا بين لاعبي المرحلة السنوية الواحدة في درجة النضج البدني والعقلي والانفعالي مما يفرض عدم استخدام طريقه واحده وحمل واحد في تدريب جميع اللاعبين وهذا التفاوت بين اللاعبين لا يمكن التعرف عليه إلا بالقياس . (رضوان، مرجع سابق، 56-59).

و يضيف مارتن بوشيت أن أهداف متابعة الرياضي عديدة وتلي مطالب مختلفة

في المقام الاول، يتعلق بضمنان أن الرياضي لا يوجد لديه موانع تمنعه من أداء الجهد وممارسة الرياضة عالية المستوى، وأنه بإمكانه تحمل الأحمال التدريبية بشكل صحيح.

ثانيا و من وجهة النظر الفسيولوجية ، اختبار الجهد و الاختبارات الميدانية تسمح بقياس ، (عتبات التهوية، خاصية القدرات البدنية للرياضيين (VO2max السرعة والوثب.....

وأحيانا للتقييم الفردي (الكشف)، ولكن في كثير من الأحيان تهدف إلى تقييم أثر التدريب وتطور الرياضيين بفضل تكرار الاختبارات المختلفة طوال الموسم أولعدة سنوات (3، 2003، Buchheit).

4-5- أهمية الاختبارات و القياسات للمدرب الرياضي:

حسب ليلي السيد فرحات تتمحور أهمية الاختبارات و القياسات لدى المدرب الرياضي عدة نقاط نذكر منها:

- التعرف على الحالة التدريبية العامة باستخدام الاختبارات الحركية و بدراسة الإمكانيات الوظيفية للأجهزة الداخلية في الجسم، و القياسات الأنتروبومترية مع تحديد القدرات النفسية و البدنية.
- التعرف على الحالة التدريبية الخاصة بالرياضي باستخدام الاختبارات التي تتضمن القياسات الوظيفية للأجهزة الجسم و القدرات البدنية و المهارية و الصحية للرياضيين.
- التعرف على مدى التقدم في النتائج الرياضية و متابعتها للوصول للمستويات العالية.
- انتقاء الناشئين عن طريق الاختبارات في الرياضات المختلفة.
- التعرف على طرق التدريب و التخطيط المختلفة و استخدام الطرق السليمة و المناسبة وفقا لنتائج الاختبارات.
- وضع مستويات متابعة مراحل التدريب المختلفة و قياس حصائل كل مرحلة للتعديل و الاستمرار في التدريب وفقا لنتائج الاختبارات.
- وضع مستويات خاصة لكل لعبة سواء للناشئين أو للاعبين المستويات العالية من الجنسين و تتبع مراحل تقدمهم. (ليلي السيد فرحات، 2003، 42).

كما يضيف أحمد خاطر في هذا الصدد أن مستوى تطور و رقي طرق و أساليب الاختبارات و علاقتها بالعلوم الأخرى (علم النفس، الطب، التربية، وظائف الأعضاء..)، و على إمكانية استخدام اختبارات هذه العلوم في المجال الرياضي. و فاعلية الاختبارات تتأثر بمدى تطور طرق القياس في مجال التربية البدنية و الرياضية بصفة عامة و رياضة المستويات العالية بصفة خاصة، كما و أن الإمكانيات المادية تعتبر من العوامل التي تساعد على نجاح الاختبارات و أيضا التقدم التكنولوجي، و من العوامل الهامة أيضا المستوى العلمي للمدرب، و مرسوم التربية الرياضية و كذلك العاملين في ميدان التدريب و التعليم و نتائج هذه الاختبارات تساعدنا على التخطيط السليم في عمليات التصنيف و توزيع المجموعات المتجانسة.

ويضيف أحمد خاطر: أن الاختبارات و القياسات تساهم في مجال التدريب الرياضي على تحقيق الأهداف التالية:

- معرفة ديناميكية التطور و الرقي للنتائج الرياضية و تتبعها وكذلك الاستدلال على الأسباب المعيقة لتحقيق هذا التطور.
- دراسة أشكال تخطيط التدريب و توجيهه.
- دراسة طرق الانتقاء للموهوبين رياضيا.
- تعميم التدريب النموذجي.
- تربية الاعتماد على النفس لدى الفرد الرياضي، و الفهم الواعي لعملية التدريب و تتبعه لنتائجه و مستواه.
- التأكد من النواحي النظرية و مدى تطابقها مع الواقع العملي.
- تحديد الحالة الصحية للرياضي و كذلك حالة التدريب الزائدة.

- وضع مستويات خاصة بكل لعبة سواء الناشئين أو أبطال المستويات الرياضية العالية من الجنسين وتبعاً لمراحل تدرجهم من مستوى بطولي إلى آخر (أحمد خاطر، 1978).

4-6- مواصفات الاختبار الجيد:

قياس الاستعداد البدني لدى الأفراد وكذلك قدراتهم الحركية التي تعطي لنا صورة عن مستوى نمو الصفات البدنية لديهم هي في حقيقة الأمر تعكس مدى فاعلية الفرد خلال نشاطه البدني، و تحقيق ذلك يمكن عن طريق الاختبارات أو بواسطة وحدات قياسية تتبعية طوال فترة التدريب، ونجاح هذه الاختبارات في تحقيق الغرض من إجرائها أو تنفيذها يتطلب الرجوع إلى ما يعرف بنظرية معايرة الاختبارات و التي تشترط أنه عند استخدام أي اختبار في المجال التطبيقي يجب بأن تتوافر فيه شروط الصدق و الثبات و الموضوعية.

✓ معامل صدق الاختبار:

يعرف إيبيل (Ebel) صدق الاختبار: هو الدقة التي يقيس فيها الاختبار الغرض الذي وضع هذا الاختبار من أجله، و المقصود بالصدق هو أن يقيس الاختبار أو المقياس السمة أو القدرة أو الشيء الذي يدعي أنه يقيسه. و بهذا فان صدق الاختبار يشير إلى مدى صلاحية الاختبار، حيث يمثل إحدى الوسائل الهامة في الحكم على مدى صلاحية الاختبار، و يضيف إيبيل أن: صدق الاختبار يعتمد على عاملين أساسيين هما:

- الغرض من الاختبار.
- الفئة أو الجماعة (العينة) التي سيطبق عليها الاختبار.

أما أحمد خاطر فيقول: يعتبر معامل صدق الاختبار أحد المعايير العلمية الهامة التي يجب أن يتأكد منها واضع الاختبار، فصدق الاختبار هو مقدرة على قياس ما وضع من أجله سواء كان صفة بدنية، أو سمة من سمات الشخصية. كما حدد أحمد خاطر بعض أنواع الصدق وهي:

- الصدق الظاهري.
- الصدق المنطقي.
- الصدق العالمي.
- الصدق التجريبي.

كل هذه الأنواع لازمة عند وضع الاختبار غير أنها تهدف كلها إلى أن يكون الاختبار معبراً عن السمة المراد قياسها تعبيراً صادقاً و يضيف أحمد خاطر أن هناك طرق مختلفة يمكن بها الحصول على صدق الاختبار و التي نذكر منها :

- طريقة حساب الصدق بواسطة معاملات الارتباط .

• طريقة الفرق بين المتوسطات و المقارنة الطرفية ، و فيها يستخدم متوسط الثلث الأعلى من الدرجات ليقارن بالثلث الأخير منها في العينة الواحدة.(أحمد خاطر،1978).

✓ معامل ثبات الاختبار:

يتحدث يوسف لازم كماش حول المقصود من معامل ثبات الاختبار : هو أن يقيس الاختبار ما يقيسه بدقة،أي أنه يعطي النتائج نفسها باستمرار إذا ما تكرر تطبيقه على المجموعة نفسها و في الظروف نفسها، أي أن الاختبار يعطي نفس النتائج كلما أعيد تطبيقه على نفس العينة من اللاعبين تحت نفس الظروف الزمانية و المكانية التي طبقت عليهم في المرة الأولى.

ويضيف يوسف لازم كماش أن هناك ثلاثة عوامل تؤثر في ثبات الاختبار هي :

- طريقة القياس.
- وسيلة القياس.
- مرور الزمن (يوسف لازم كماش، 2001).

ويعرف أحمد خاطر معامل الثبات فيقول : ثبات الاختبار هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد الاختبار على نفس الأفراد ، في نفس الظروف.

و يضيف أحمد خاطر أن معامل الثبات يتأثر بعدة عوامل منها :

- الطرق الإحصائية و التجريبية في تحديد و حساب معامل الثبات.
- خصائص أجزاء الاختبار من حيث نوعها و مدى تأثيرها بعوامل العشوائية في الأداء أو عدم فهم أو عدم وضوح المفردات .
- طول فترة أداء الاختبار، والظروف المحيطية به (المكان ، الجو،...) (أحمد خاطر1978) .

وتقول ليلي السيد فرحات حول كيفية الحصول على معامل الثبات : يمكن الحصول على معامل الثبات بحساب معامل الارتباط بين الدرجات أو الأرقام التي يحصل عليها أفراد العينة في المرة الأولى لأداء الاختبار، و بين نتائج هذا الاختبار عند تطبيقه في المرة الثانية على نفي العينة(ليلي السيد فرحات، 2003).

✓ معامل الموضوعية:

يقول يوسف لازم كماش حول تعريف الموضوعية: لقد أخذ إسم الموضوعية من طريقة تصحيح الاختبار ، فهي موضوعية لعدم تأثر تصحيحها بالعوامل الذاتية للمصحح ، فموضوعية الاختبار تعني أنه يعطي الدرجات نفسها حتى إذا ما اختلف المصححون ، أي أن الاختبار لا يتأثر عند تصحيحه بالعوامل الذاتية للمصحح و في ضوء ذلك نرى بأن

الموضوعية تعني استقلال النتائج عن الحكم الذاتي للمقوم ، و يجب أن تكون للاختبار الموضوعي تعليمات واضحة و محددة لتطبيقه ، و معلومات واضحة لتصحيح إجابات و تفسيرها. (يوسف لازم كماش، 2001).

ويرى أحمد خاطر في مفهوم الموضوعية : هي الدرجة التي نحصل عليها من مجموع النتائج، وباستخدام نفس الاختبار ونفس المجموعة و كذلك طريقة تنفيذ الاختبار، ولكن بتغيير المختبر و يتأثر معامل ثبات بمعامل الموضوعية.

و يضيف خاطر أن معامل الموضوعية يتأثر بعدة عوامل هي :

- درجة وضوح الاختبار فكلما كان الاختبار واضحاً للجميع ، للفرد و الممتحن كلما ارتفع معامل الموضوعية .
- معامل ثبات الاختبار له تأثير على معامل الموضوعية فارتفاع معامل الثبات يقابله ارتفاع معامل الموضوعية والعكس.
- مدى فهم المختبر لطبيعة الاختبار و طريقة التنفيذ و التسجيل يؤثر في معامل الموضوعية طبقاً لمستوى هذا الفهم والإلمام، فالاستيعاب الكامل من قبل المختبر للاختبار يؤدي إلى ارتفاع الموضوعية. (أحمد خاطر، 1978).

وترى مارغريت أفريت أن: كثير من المؤلفين و الباحثين البارزين و خاصة في أمريكا يرون أنه يجب أن تتراوح كل من معاملات الصدق، و الثبات و الموضوعية ما بين (0.89 و 0.99) حتى يمكن أن نطبق هذا الاختبار في المجال الرياضي ، و في التربية البدنية ينظر إلى معاملات الصدق و الثبات و الموضوعية التي هي أقل من (0.89) كمعايير ضعيفة.

و عليه فإن تقسيم هذه المعاملات التي يمكن الأخذ بها عند اختيار الاختبار كما يلي:

- معامل الموضوعية يتراوح ما بين (0.89 و 0.90).
- معامل الصدق و الثبات يتراوح ما بين (0.80 و 0.88) (Margaret Afrit, 1976).

5- الدراسات السابقة:

الدراسة 01:

صاحب الدراسة: سيف الدين بوطبجة مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي.

عنوان الدراسة: فعالية برنامج تدريبي مقترح بالتحضير البدني المدمج في تحسين القدرة الهوائية لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية على فريق وفاق المسيلة

مشكلة الدراسة: ما مدى فاعلية برنامج مقترح باستخدام التدريب المدمج في تحسين القدرات الهوائية لدى لاعبي كرة

القدم؟

عينة الدراسة: فئة لفريق وفاق المسيلة.

منهج الدراسة: المنهج التجريبي

أدوات الدراسة: إختبار هارفارد للخطوة.

نتائج الدراسة:

-لا توجد فروق ذات دلالة بين الاختبار القبلي والبعدي لفاعلية لهذه الدراسة.

-توجد فروق ذات دلالة بين الاختبار القبلي والبعدي لهذه الدراسة.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة لهذه الدراسة.

أهم الاستنتاجات والاقتراحات:

-نستنتج أن طريقة التحضير البدني المدمج ناجعة وفعالة من خلال هذا البرنامج كنموذج.

-نقترح تعميم البرنامج على عينات أخرى من نفس الفئة.

-الاهتمام بتصميم البرامج والأنشطة وفقا للاتجاهات العلمية والتدريبية الحديثة لتعليم وتدريب الجيل القادم في كرة

القدم الجزائرية وتحقيق المستويات العالية بهم.

-تنظيم دورات تكوينية واستدعاء أفضل المدربين والعلماء في هذا المجال الذي ينقصنا كثيرا كمسلمين عامة وكجزائريين

خاصة.

الدراسة 02:

صاحب الدراسة:مباركي صلاح الدين

-عنوان الدراسة: دور بعض المؤشرات الوظيفية (معدل نبض القلب ، القدرة الهوائية ، القدرة اللاهوائية) على

فاعلية الأداء لدى لاعبي كرة القدم

-عينة الدراسة: آمال فريق أمل بوسعادة لكرة القدم

-المنهج: استخدام المنهج الوصفي

أدوات الدراسة: طريقة التحليل البيليوغرافي - الاختبارات البدنية - استمارة ملاحظة

النتائج المتوصل إليها:

-يوجد فروق في بعض المؤشرات الوظيفية على فاعلية الاداء لدى لاعبي كرة القدم

-لايوجد فروق في فاعلية الاداء بين شوطي المباراة لعينة البحث

الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة

1-الكلمات الدالة في الدراسة:

1-1- التدريب الرياضي:

1-1-1- التدريب لغة : مصدره درب يدرب تدريباً فهو مدرب والمفعول مدرب , درب ولده أي علمه وحنكه وثقفه.

الرياضي لغة : اسم منسوب الى الرياضة (المعجم اللغوي، ص71).

1-1-2- اصطلاحاً : التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية، والفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة (علاوي، ص17).

1-1-3- إجرائي : هو مجموعة البرامج والخطط والأساليب العلمية المنظمة التي تهدف للارتقاء بالرياضي لأعلى المستويات الممكنة.

1-2- القدرات الهوائية:

1-2-1-التعريف اللغوي:

أ . القدرة :قدرا، قدرا ومقدرة على الشيء، قوي عليه، والقدرة هي القدرة على الشيء والتمكن من فعله أو تركه (.المنجد في اللغة والإعلام، 2008 ، ص611).

ب .الهواء: Air : Mixture of gases that we breath أي هو مزيج الغازات التي نتنفسها. (قاموس أوكسفورد، 2008 ، ص9).

1-2-2-التعريف الاصطلاحي: هي أقصى كمية أكسجنت يستطيع الجسم استهلاكها خلال وحدة زمنية معينة(Fox,E & Mathews,1981,p . 98) .

هي قدرة اللاعب في الاستمرار و المحافظة على مستواه البدني و الوظيفي لأطول فترة ممكنة من خلال تأخير ظهور التعب الناتج أثناء الأداء خلال المباراة (أمر الله البساطي . 2001 . ص59).

كما تعني حسب (محمد صبحي. حسين ، كمال عبد الحميد. 1997 . ص33) قدرة الجسم على استهلاك أكبر مدة ممكن من الأكسجين خلال وحدة زمنية ، و بالتالي إنتاج طاقة حركية تمكن الفرد الرياضي من الاستمرار في الأداء البدني لفترة طويلة مع تأخر ظهور التعب.

و نقصد بها قدرة العضلات على الاستمرار في العمل لأطول فترة ممكنة اعتمادا على إنتاج الطاقة الهوائية و هذا يعني زيادة كفاءة العضلة في استهلاك الأكسجين (أبو علاء عبد الفتاح. أحمد نصر الدين سيد. 1993.ص238).

1-2-3-تعريف إجرائي :هي إمكانية تحقيق عمل (تقلص عضلي) لأطول فترة ممكنة، أو هي القدرة على مقاومة التعب و تأخير الألم لأطول فترة.

1-3- الاختبار:

1-3-1- لغة: اختبر يختبر اختبارا اكتشاف قدرات البدنية .

1-3-2- اصطلاحاً: هو طريقة منظمة لمقارنة سلوك أو أكثر شخصين أو هو ملاحظة استجابات الفرد في موقف يتضمن منبهات منتظمة تنظيمياً مقصوداً و ذات صفات محددة مقترحة للفرد بطريقة خاصة تمكن الباحث من تسجيل و قياس هذه الاستجابات تسجيلاً دقيقاً (طلحة حسام الدين. 1993. ص11).

1-3-3- تعريف إجرائي: هي الاختبارات الضرورية لقياس الصفات البدنية لممارسة نشاط معين.

1-4- اختبار كوبر :

هو اختبار في اللياقة البدنية ابتدعه كينيث إتش كوبر في فحوص جنوده عام 1968 للاستخدامات العسكرية الأمريكية و يتم فيه تسجيل أقصى مسافة معينة يمكن الإنسان أن يقطعها في 6 دقائق جرياً مع الأخذ بعين الاعتبار العمر و الجنس والقدرة على الوصول للاستيعاب الأمثل للأكسجين يسهل الاختبار عند التعامل مع المجموعات الكبيرة ولكنه يعد صعباً للرياضيين الواقع عليهم الاختبار، ذلك أن المسافة مجرد أن تتعدى الكيلومترات الثلاثة تعتبر من مسافات الجري الطويلة، وعلى الرياضيين بشكل أساسي أن يستخدموا خلايا عضلاتهم المليئة بالأكسجين.

2- إشكالية الدراسة:

يعتبر علم التدريب الرياضي اللبنة الأساسية في إعداد أي فريق في أي لعبة رياضية بل إن لا وجود لأي فريق رياضي بدون هذا العلم لأنه يعتبر من العلوم الرئيسية في تطوير عناصر اللياقة البدنية (كالتحمل والرشاقة و إلخ) التي تعتبر أساس أغلب الفعاليات الرياضية إذ أن في أغلب الأحيان يظهر التباين في مباراة ما بسبب تفوق أحد الفريقين على الآخر في مستوى عناصر اللياقة البدنية مع أنه قد لا ننكر أن هنالك مباريات قد يظهر التباين في عوامل أخرى كالمستوى الخططي والاستعداد النفسي وغيرها إلا أنه يبقى لتباين مستوى عناصر اللياقة البدنية الدور الرئيس والمهم في تفوق الفرق الرياضية بل إنه يعتبر العامل الأبرز والأهم في حسم نتائج المباريات و كما نعلم ان قدرات الرياضيين هيا ايضا تتاثر بفترات التدريب الرياضي و نخص بالذكر لاعبي كرة القدم ففي هذا يقول: (هزاع بن محمد الهزاع. 2010. ص61) أن العديد من الوظائف الحيوية للجسم إيقاعاً بيولوجياً يتميز بفترات ذروة وفترات انخفاض ، فدرجة حرارة الجسم الداخلية تبلغ أداها (° 36,6 م) في الصباح الباكر، وتصل إلى أعلى مستوى لها (° 38,4 م) في فترة ما بعد الظهر، كما أن درجة الاستثارة، القوة العضلية و المرونة المفصلية تبلغ ذروتها في الفترة المسائية (بعد العصر)، أما ضربات القلب في الراحة و ضغط الدم فتكون في أعلى مستوياتها في الفترة الصباحية المتأخرة وبداية فترة الظهر، أما في الفترة المسائية فان ضربات القلب في الراحة تنخفض قليلاً (هزاع بن محمد الهزاع. مرجع سابق. ص6).

و لقياس القدرات الهوائية فقد وجد العلماء الكثير من الاختبارات منها الميدانية او في المخابر و من بين هذه الاختبارات نجد : اختبار المصاعد ل (بوشي 1980). و قد كان بداية من سنوات الثمانينات و ايضا اختبار

كوبر (12 لقياس أكبر مسافة جري) و اختبار كوبر 2400م (لقياس الوقت المستغل لمسافة الجري). -
(Jean Paul.D.2013.p p 39.40)

و للمعرفة الجيدة للقدرات الهوائية للاعبين فقد اجرينا دراسة الفروق حسب وقت الأداء و ذلك من خلال اختبار ميني كوبر.

وعلى ضوء ما سبق اقترح الباحث هذه الدراسة التي تتحدد إشكالياتها فيما يلي:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة الهوائية للاعبين كرة القدم أكبر حسب وقت التدريب؟

2-1- التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة الهوائية للاعبين كرة القدم أكبر بين الفترتين الصباحية الاولى 8:00 والثانية 10:00؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة الهوائية للاعبين كرة القدم أكبر بين الفترتين الصباحية الاولى 8:00 والمسائية 17:00؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة الهوائية للاعبين كرة القدم أكبر بين الفترتين الصباحية الثانية 10:00 والمسائية 17:00؟

3- أهداف الدراسة:

- معرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية في القدرات الهوائية من خلال اختبار ميني كوبر حسب وقت التدريب .
- معرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية في القدرات الهوائية من خلال اختبار ميني كوبر بين الفترة الصباحية الأولى و الصباحية الثانية.
- معرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية في القدرات الهوائية من خلال اختبار ميني كوبر بين الفترة الصباحية الاولى والمسائية.
- معرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية في القدرات الهوائية من خلال اختبار ميني كوبر بين الفترة الصباحية الثانية و المسائية.

4- أهمية الدراسة:

- التعرف على القدرات الهوائية و اختباراتها .
- التعرف على الفروق بين فترات التدريب و مدى تأثيرها على القدرات الهوائية.
- التعرف على اختبار ميني كوبر.
- نقل التصور الذهني لاختبار ميني كوبر إلى أرضية الواقع.

5- فرضيات الدراسة:

5-1- الفرضية العامة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة الهوائية للاعبي كرة القدم أكابر حسب وقت التدريب.

5-2- الفرضيات الجزئية:

• هناك فروق ذات دلالة احصائية في القدرات الهوائية من خلال اختبار ميني كوبر بين الفترة الصباحية الأولى 8:00 و الصباحية الثانية 10:00.

• هناك فروق ذات دلالة احصائية في القدرات الهوائية من خلال اختبار ميني كوبر بين الفترة الصباحية الأولى 8:00 و المسائية 17:00.

• هناك فروق ذات دلالة احصائية في القدرات الهوائية من خلال اختبار ميني كوبر بين الفترة الصباحية الثانية 10:00 و المسائية 17:00.

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية

تمهيد:

إن أهمية أي دراسة تتطلب من الباحث توخي الدقة في اختيار المنهج العلمي الملائم والمناسب لموضوع الدراسة، والأدوات المناسبة لجمع المعلومات التي يعتمد عليها في ما بعد ، وكذا حسن استخدام الوسائل الإحصائية وتوظيفها، هذا من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة ودقة علمية، تساهم كلها في تسليط الضوء على إشكالية الظاهرة المدروسة وفي تقدم البحث العلمي بصفة عامة.

1- الدراسة الاستطلاعية:

عرف (ماثيو جيدير) الدراسة الاستطلاعية على أنها عبارة عن دراسة علمية كشفية، تهدف إلى التعرف على المشكلة وتقوم الحاجة إلى هذا النوع من البحوث، عندما تكون المشكلة محل البحث جديدة لم يسبق إليها، أو عندما تكون المعلومات أو المعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة وضعيفة. (ماثيو جيدير، سنة 1999 ، ص 12).

قمنا بزيارة ميدانية لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات تدريب الفريق وبعد ذلك قمنا بدراسة الإمكانيات المتوفرة ومستوى الفريق، وهذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل، حيث قابلنا مدرب الفريق وتم الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات.

✓ مجالات الدراسة:

أ/ **المجال المكاني:** تم إجراء الاختبارات بملاعب عمار حارش الذي يزاول فيه النادي الرياضي للتربية و الثقافة العلمية تدريبه.

ب/ **المجال الزمني:** اختيار موضوع الدراسة وقبوله من طرف الإدارة تم بدء في الجانب النظري في 2019/01/22 إلى 2019/02/22 و الجانب التطبيقي 2019/02/10 إلى 2019/04/01.

2- المنهج المستخدم في الدراسة:

المنهج هي الطريقة المؤدية إلى الهدف المطلوب، أو هو الخيط الغير المرئي الذي يشد البحث من بدايته حتى نهايته، قصد الوصول إلى نتائج معينة. (محمد أزهري السماك و آخرون، 1980، ص42)

إن طبيعة الظاهرة التي يتطرق إليها الباحث هي التي تحدد طبيعة المنهج المستخدم، وللبحث مناهج عدة تختلف تبعاً لنوع وأسلوب وأهداف الدراسة، لذا اعتمد الباحث **المنهج التجريبي** بخطواته العلمية ملائمة لطبيعة مشكلة الدراسة وأهدافها التي تستهدف دراسة الفروق في القدرة الهوائية حسب وقت التدريب.

2-1- ضبط متغيرات الدراسة:

2-1-1- تعريف المتغير المستقل : هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

✓ المتغير المستقل: فترات التدريب.

2-1-2- تعريف 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، أسامة كامل راتب، 1999، ص 219).

✓ المتغير التابع: القدرات الهوائية.

✓ العلاقة: التأثير.

3- المجتمع و عينة الدراسة:

3-1- مجتمع الدراسة :

يتكون مجتمع الدراسة من لاعبي كرة القدم القسم الشرفي لرابطة قسنطينة للموسم الرياضي 2018/2019 المتكون من (18) فريق.

3-2- عينة الدراسة:

تتضمن دراستنا هذه على عينة قوامها 10 لاعبين كرة قدم صنف أكابر ينتمون إلى النادي الرياضي للتربية و الثقافة الذي ينتمي إلى القسم الشرفي لرابطة قسنطينة. وقد تم اختيار العينة اختياراً قسدياً لأنها تخدم أغراض الدراسة.

4- أدوات جمع البيانات و المعلومات:

4-1- أدوات الجانب النظري : اعتمدنا في جمع المادة العلمية النظرية على عدة مراجع ومصادر عربية وأجنبية وبعض المجلات والمذكرات تتقارب من حيث القيمة العلمية ولها علاقة كبيرة بموضوع الدراسة.

4-2- الاختبارات الميدانية :

تم اختيار الاختبار المناسب بالرجوع إلى المصادر والمراجع حيث اخترنا اختبار (mini- cooper) جري 6 دقائق.

✓ غرض الاختبار:

قياس القدرات الهوائية للاعبين (كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي).

✓ الأدوات:

- ساعة إيقاف.

- ملعب كرة قدم .

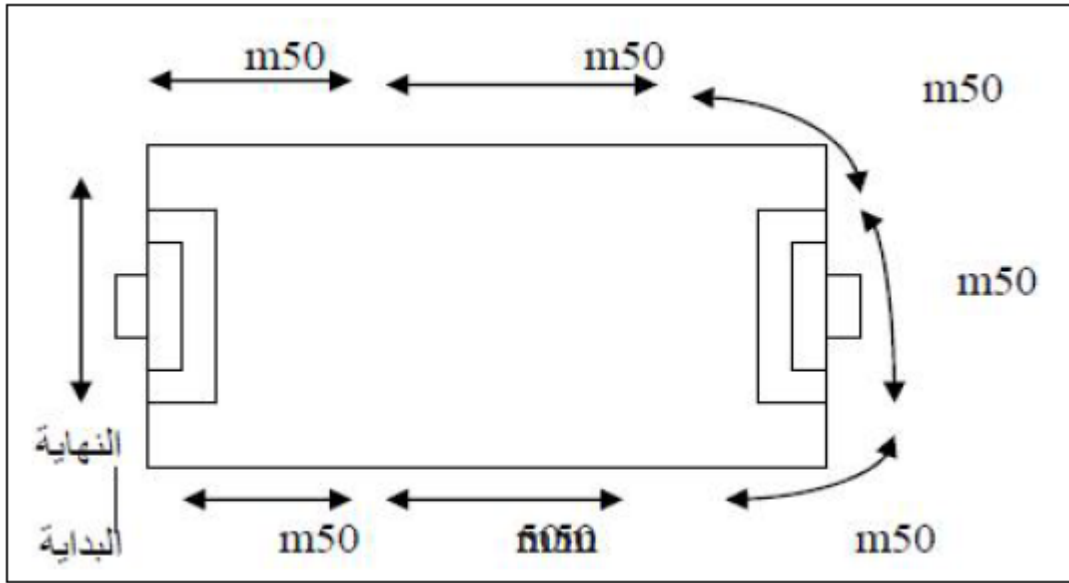
- فريق عمل مساعد.

✓ الإجراءات:

-وضع شواخص حول محيط الملعب ببعد 50 متر بين كل شاخص والآخر.
حساب عدد الدورات لكل لاعب مقاسه بالمتر و أجزائه.

✓ وصف الإختبار:

-يجري اللاعب حول ملعب كرة القدم ويتم التوقيت من البداية وتحسب له 6 دقائق جري.
- ثم تحسب له المسافة المقطوعة ضمن هذه الفترة الزمنية.



الشكل رقم(3): يبين مضممار اختبار ميني كوبر

VO2 max	VMA	اختبار ميني كوبر (م)	الرقم
66.5	19	1900	1 Joueur
59.5	17	1700	2Joueur
73.5	21	2100	3Joueur
70	20	2000	4Joueur
74.2	21.2	2120	5Joueur
67.9	19.4	1940	6Joueur
63	18	1800	7Joueur
47.25	13.5	1350	8Joueur
43.75	12.5	1250	9Joueur
70	20	2000	10joueur

جدول رقم (1): يوضح قيم VO2max و VMA لاختبار ميني كوبر 6 دقائق

و مثال ذلك اللاعب رقم 10 قطع مسافة 2000 متر خلال 6 دقائق فكانت النتيجة

VO2max=70ml/mn/kg

VMA=20KM/H

5- الأساليب الإحصائية:

بعد مرحلة التطبيق و إيجاد الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين أل ($VO_2 \max$) لكل لاعب تم إخضاع البيانات إلى عملية التحليل الإحصائي باستخدام برنامج التحليل الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS: V22) ✓معامل (T): ت ستيودنت لقياس الفروق.

للتعرف على القيم الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي : وهو عبارة عن حاصل جمع مفردات قيم مجتمع البحث مقسوما على عددها ، معادلته كالتالي:

الانحراف المعياري: يعد أحد أهم مقاييس التشتت لأنه أكثر دقة، يعرف الانحراف المعياري بالجذر التربيعي الموجب للتباين بمعنى أنه مقياس لمعدل مربعات انحرافات القيم عن وسطها الحسابي، بحيث تربيع هذه الانحرافات وتجمع وتقسم على عدد القيم ثم تستخرج قيمها من تحت الجذر التربيعي. معامل الاختلاف : هو مقياس لا يعتمد على الوحدات وهو أكثر معاملات الاختلاف انتشارا وهو أيضا الناتج من قسمة الإنحراف المعياري على الوسط الحسابي ويستخدم معامل الإختلاف لمقارنة التشتت بين مجموعات البيانات والتجانس داخلها، ويطلق على معامل الإختلاف أيضا الإنحراف المعياري النسبي.

6-صعوبات الدراسة:

- بعد اختيار الموضوع قيد الدراسة كموضوع لنيل شهادة ماستر 2 برزت لنا عدة صعوبات نذكر منها:
- ❖ عدم وجود دراسات كثيرة مشاهمة تتحدث عن فتدرا التدريب الرياضي للانطلاق منها لإثراء دراستنا أكثر.
 - ❖ نقص المصادر التي تعنى بفترات التدريب الرياضي.
 - ❖ مشكل الإصابات في كل مرة.
 - ❖ كنا نريد اخذ أكبر عدد ممكن من الفرق لكن قوبلت بمحاولاتنا بالرفض.

خلاصة:

لقد شمل محتوى هذا الفصل الإجراءات الميدانية، فكان الاستطلاع تمهيدا للعمل الميداني بالإضافة إلى الأجزاء الأخرى للبحث الميداني فيما يخص الاختبار عينات البحث مجالات البحث وكذا الدراسة الإحصائية، حيث أن الإجراءات تعتبر أسلوب منهجي في أي بحث يسعى إلى أن يكون دراسة علمية تركز عليه الدراسات الأخرى، بالإضافة إلى أنها تساعد الباحث على تحليل النتائج التي توصل إليها هذا من جهة ومن جهة أخرى تجعلنا نثبت تدرج العمل الميداني في الأسلوب المنهجي الذي يتبعه أي بحث منهجي .

الفصل الرابع

عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها

تمهيد:

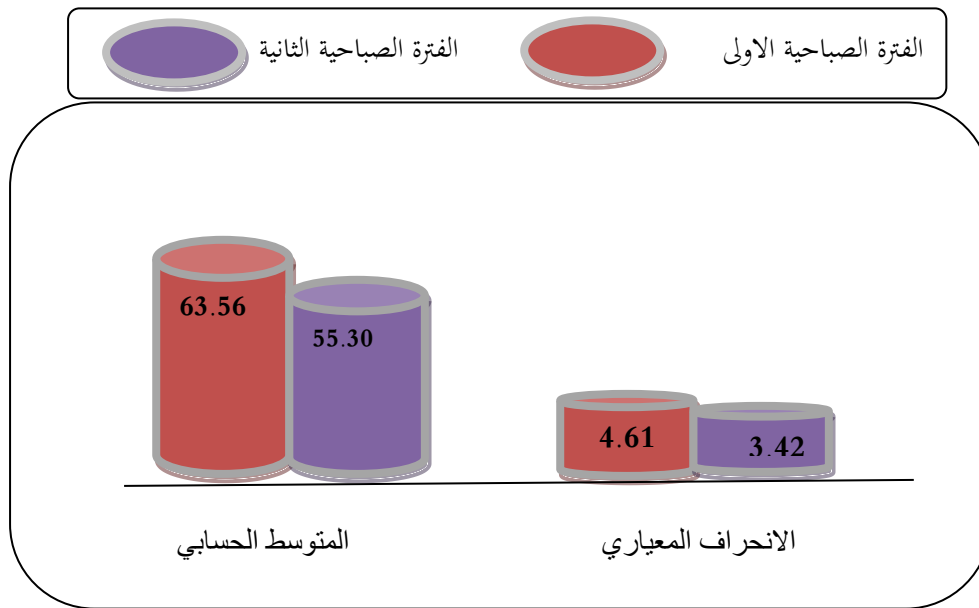
يهدف الباحث في هذا الفصل إلى عرض النتائج كما أفرزتها المعالجة الإحصائية للبيانات بعد تطبيق الاختبار، ثم تحليل هذه النتائج للتحقق من صحة الفرضيات المصاغة، حيث يتم تخصيص محورا لكل فرضية في إطار عرض هيكلية يتمثل في كتابة نص الفرضية يليه مباشرة الجدول المتعلق بها ثم رسم بياني مع التحليل.

1- عرض النتائج و تفسيرها الفرضية الأولى:

نص الفرضية: هناك فروق ذات دلالة احصائية في القدرات الهوائية من خلال اختبار ميني كوبر بين الفترة الصباحية الأولى 8:00 و الصباحية الثانية 10:00.

الدالة الإحصائية	T	S	X	N	الفترتين
غير دالة	0.21	± 4.61	63.56	10	الفترة الصباحية الأولى
		±3.42	55.30	10	الفترة الصباحية الثانية

جدول رقم(2): يبين نتائج الفروق في القدرات الهوائية في الفترة الصباحية الاولى و الفترة الصباحية الثانية.



الشكل رقم (4): أعمدة بيانية توضح الفروق بين الفترتين الصباحية الاولى و الثانية في اختبار ميني كوبر 6 دقائق.

إن اختبار ميني كوبر (جري 6 دقائق) الذي يعطينا صورة عن المطاولة الهوائية وكذلك مدى كفاءة الأجهزة الوظيفية لمقاومة التعب خلال هذه المدة من خلال نتائج الجدول رقم نلاحظ أن المتوسط الحسابي للفترة الصباحية الاولى

يقدر ب63.56، أما الانحراف المعياري فهو يساوي ± 4.61 ، كما كانت نتائج الاختبار للفترة الصباحية الثانية المتوسط الحسابي يساوي 55.30، والانحراف المعياري يقدر ب ± 3.42 .
كما يلاحظ من خلال الجدول انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

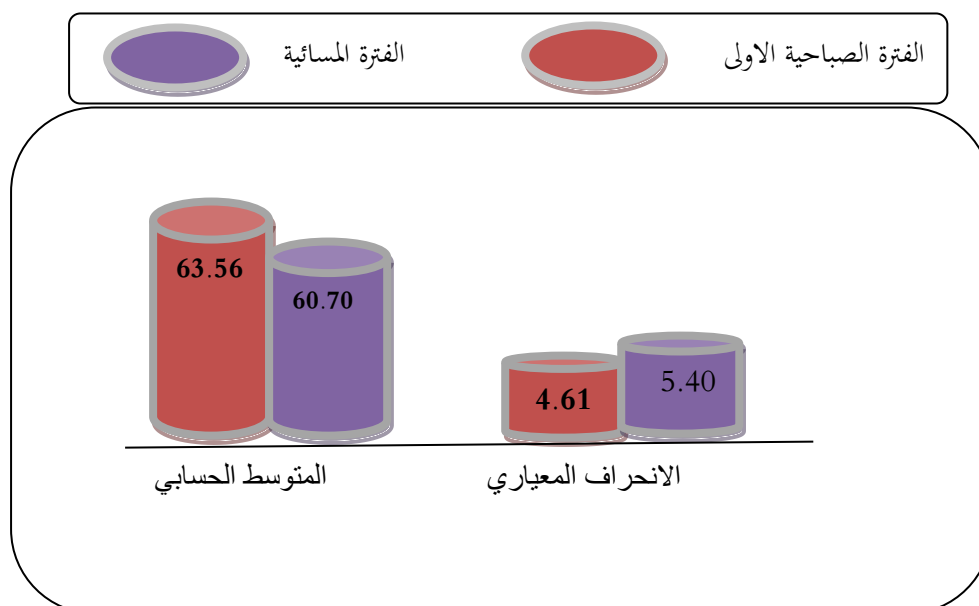
2- عرض النتائج و تفسيرها الفرضية الثانية:

نص الفرضية: هناك فروق ذات دلالة احصائية في القدرات الهوائية من خلال اختبار ميني كوبر بين الفترة الصباحية الأولى 8:00 و المسائية 17:00.

الفترة	N	X	S	T	الدلالة الإحصائية
الفترة الصباحية الاولى	10	63.56	± 4.61	4.15	دالة عند*
الفترة المسائية	10	60.70	± 5.40		

جدول رقم(3): يبين نتائج الفروق في القدرات الهوائية في الفترة الصباحية الاولى و الفترة المسائية.

*: مستوى الدلالة الاحصائية 0.01 .



الشكل رقم (5): أعمدة بيانية توضح الفروق بين الفترتين الصباحية الاولى والمسائية في اختبار ميني كوبر 6 دقائق.

إن اختبار ميني كوبر (جري 6 دقائق) الذي يعطينا صورة عن المطاولة الهوائية وكذلك مدى كفاءة الأجهزة الوظيفية لمقاومة التعب خلال هذه المدة من خلال نتائج الجدول رقم نلاحظ أن المتوسط الحسابي لاختبار الفترة الصباحية الاولى يقدر ب 63.56 ، أما الانحراف المعياري فهو يساوي ± 4.61 ، كما كانت نتائج اختبار الفترة المسائية المتوسط الحسابي يساوي 60.70 ، والانحراف المعياري يقدر ب ± 5.40 . كما يلاحظ من خلال الجدول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01.

3- عرض النتائج و تفسيرها الفرضية الثالثة:

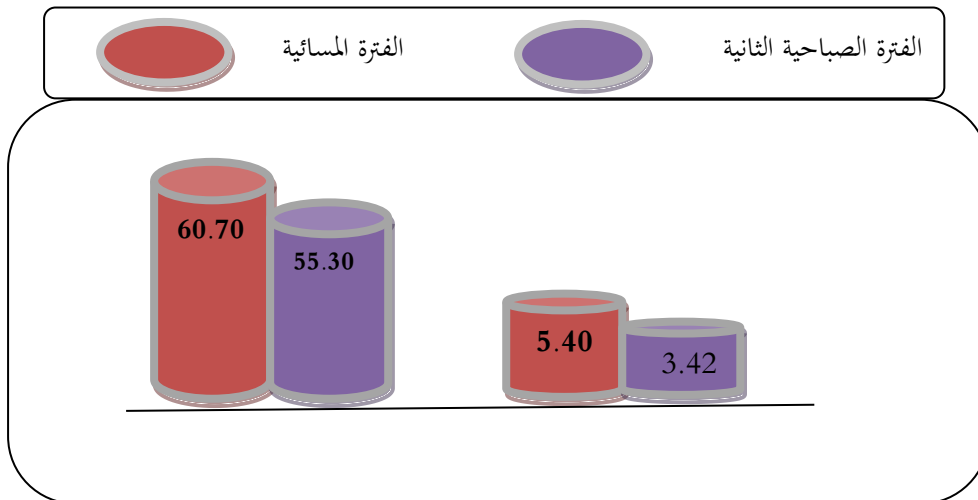
نص الفرضية: هناك فروق ذات دلالة احصائية في القدرات الهوائية من خلال اختبار ميني كوبر بين الفترة

الصباحية الثانية 10:00 و المسائية 17:00

الفترة	N	X	S	T	الدالة الإحصائية
الفترة الصباحية الثانية	10	55.30	± 3.42	3.60	دالة عند *
الفترة المسائية	10	60.70	± 5.40		

جدول رقم(4): يبين نتائج الفروق في القدرات الهوائية في الفترة الصباحية الثانية و الفترة المسائية.

*: مستوى الدلالة الاحصائية 0.01 .



الشكل رقم (6): أعمدة بيانية توضح الفروق بين الفترتين الصباحية الثانية و المسائية في اختبار ميني كوبر 6 دقائق.

إن اختبار ميني كوبر (جري 6 دقائق) الذي يعطينا صورة عن المطاولة الهوائية وكذلك مدى كفاءة الأجهزة الوظيفية لمقاومة التعب خلال هذه المدة من خلال نتائج الجدول رقم نلاحظ أن المتوسط الحسابي في اختبار الفترة الصباحية الثانية يقدر ب 55.30 ، أما الانحراف المعياري فهو يساوي ± 3.42 ، كما كانت نتائج الفترة المسائية في الاختبار المتوسط الحسابي يساوي 60.70، والانحراف المعياري يقدر ب ± 5.40 كما يلاحظ من خلال الجدول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01.

➤ مناقشة وتحليل النتائج:

1- مناقشة وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

➤ تنص الفرضية على هناك فروق ذات دلالة احصائية في القدرات الهوائية من خلال اختبار ميني كوبر بين الفترة الصباحية الأولى 8:00 و الصباحية الثانية 10:00. بعد الدراسة التي اجريناها على الفريق و التي تضمنت تطبيق اختبار ميني كوبر 6 دقائق لقياس القدرة الهوائية فقد توصلنا الى ما يلي :

توصلنا إلى أن:

* لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لنتائج اختبار القدرات الهوائية لاختبار ميني كوبر لدي لاعبي كرة القدم بين التدريب في الفترة الصباحية الأولى 8:00 و الفترة الصباحية الثانية 10:00 وهذا من خلال قيمة التي تساوي (0.21) وهي غير دالة إحصائياً إذن الفرضية غير محققة.

و يرى الباحث ان هذه النتائج متوقعة و هذا لعدة أسباب نذكر منها :

* تعتبر ممارسة الرياضة في الساعات المبكرة افضل و ذلك لما لها من فوائد على جسم الرياضي و خاصة خلال الفترة الصباحية الأولى فهي تفيد الجسم والعضلات وتحرق الدهون بما يعادل ثلاثين دقيقة من ممارسة الرياضة في المساء يحفز عملية الاستقطاب من جديد، والتمثيل الخلوي لوقت طويل من النهار قد يصل إلى النهار بكامله أي أربع وعشرون ساعة، وبالتالي فإنّ هذا الأمر يؤدي إلى تنظيم فيزيولوجية الأعضاء في أجهزة الجسم من جهاز عصبي إلى جهاز هضمي وتنفسي ودوري. ممارسة الرياضة الصباحية تزود الجسم والعقل بقيمة عالية من الطاقة، ممّا يجعل الرياضي أكثر فعالية وإنتاجاً وتفتحاً ويساعد أيضاً في تنظيم فيزيولوجية الأعضاء و تؤثر على الشهية لتناول الطعام، فهي تعمل على تنظيمها والسيطرة عليها، كما أنها تساهم في تحديد نوع الطعام الذي قد يرغب الإنسان بتناوله خلال النهار، فيرغب بنوعية غذاء صحية ومتوازنة اما الفترة الصباحية الثانية فتكون درجات الحرارة في بداية الارتفاع و التغيرات الفيسيولوجية من ضربات القلب و ضغط الدم و قلة نسبة الاوكسجين و غيرها من العوامل .

ومن خلال كل ما سبق فان الفرضية التي وضعها الباحث غير محققة.

2- مناقشة وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

➤ تنص الفرضية على أن : هناك فروق ذات دلالة احصائية في القدرات الهوائية من خلال اختبار ميني كوبر بين الفترة الصباحية الأولى 8:00 و المسائية 17:00.

بعد الدراسة التي اجريناها على الفريق و التي تضمنت تطبيق اختبار ميني كوبر 6 دقائق لقياس القدرة الهوائية فقد توصلنا الى ما يلي :

*توجد فروق ذات دلالة إحصائية لنتائج اختبار القدرات الهوائية لاختبار ميني كوبر لدي لاعبي كرة القدم بين التدريب في الفترة الصباحية الاولى 8:00 و الفترة المسائية 17:00 .

و من خلال النتائج المتحصل عليها توصلنا الى ما يلي :

* حيث ان التدريب في الفترة الصباحية الاولى تزيد معدّل الأيض، مما يعني أنّ الشخص سيستمر في حرق السرعات الحرارية على مدار اليوم مقارنةً مع ممارسة التمارين في المساء تحسین القدرة على النوم مقارنةً مع التمارين بعد الظهر أو في المساء والتي قد تؤثر بشكلٍ سلبيّ في النوم؛ حيث إنّها تزيد معدّل ضربات القلب، ودرجة حرارة الجسم، كما يمكن أن يُعيق التعرّض في وقت متأخر من الليل القدرة على النوم. تساعد ممارسة التمارين على معدة فارغة على حرق المزيد من الدهون: حيث إنّ حرق الدهون يزيد بنسبة 20% عند القيام بالتمارين على معدة فارغة قبل الإفطار. ممارسة الرياضة بعد الظهر وفي المساء وجدت بعض الدراسات أنّ قدرة الجسم على ممارسة الرياضة تكون أعلى في فترة ما بعد الظهر وفي المساء، تكون درجة حرارة الجسم بين الثانية والسادسة مساءً في أعلى مستوياتها: وهي الفترة التي يكون فيها الجسم أكثر استعداداً للرياضة، ممّا يعزز من قوة العضلات، ونشاط الإنزيمات، والقدرة على التحمل. تزيد سرعة ردّ فعل الجسم بعد الظهر وفي المساء: وهو أمرٌ مهمٌّ للقيام بالتمارين الشديدة، كالتدريب المتواتر كما أنّ معدّل ضربات القلب وضغط الدم يكون أقلّ في الوقت المتأخر من الظهيرة، مما يقلل خطر الإصابات، ويحسن الأداء. تزيد قدرة الجسم على امتصاص الأكسجين في المساء: ولذلك فإنّ الجسم يحتاج إلى وقتٍ أقلّ للإحماء، مما يزيد من فعالية التمارين وقدرة الشخص على التركيز عليها. تساعد على التمتع بنوم جيد: فقد بيّنت إحدى الدراسات أنّ الرياضيين الذين يرفعون الأوزان في المساء يتمتعون بنوم أفضل ولفترة أطول مقارنة مع الأشخاص الذين مارسوا التمرين نفسه في الصباح، إلا أنّ هذه الفائدة قد لا تنطبق على جميع الرياضيين .

ومن خلال كل ما سبق فان الفرضية الثانية التي وضعها الباحث تعتبر **محقة**.

3- مناقشة وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

➤ تنص الفرضية على أن هناك فروق ذات دلالة احصائية في القدرات الهوائية من خلال اختبار ميني كوبر بين الفترة الصباحية الثانية 10:00 و الفترة المسائية 17:00.

*توجد فروق ذات دلالة إحصائية لنتائج اختبار القدرات الهوائية لاختبار ميني كوبر لدى لاعبي كرة القدم بين

التدريب في الفترة الصباحية الثانية 10:00 و الفترة المسائية 17:00 .

و من خلال النتائج المتحصل عليها توصلنا الى ما يلي :

* يعتبر التدريب في الفترة المسائية افضل ذلك أنَّ معدل ضربات القلب وضغط الدم يكون أقلّ في الوقت المتأخر

من الظهيرة، مما يقلل خطر الإصابات، ويحسن الأداء. تزيد قدرة الجسم على امتصاص الأوكسجين في المساء ولذلك

فإنّ الجسم يحتاج إلى وقتٍ أقلّ للإحماء، مما يزيد من فعالية التمارين وقدرة الرياضي على التركيز عليها. تساعد على

التمتع بنوم جيد و من المعروف ان للعديد من الوظائف الحيوية في الجسم ايقاعا بيولوجيا يتميز بفترات ذروة و

انخفاض و هذا ما ينعكس بطبيعة الحال على القدرتين الهوائية و اللاهوائية و تشير الدراسات التي اجريت فيها

القياسات الفسيولوجية في اليوم يؤثر على الاداء البدني للاعبي كرة القدم حيث يبلغ ذروته في بداية الفترة المسائية

بالنسبة ما بعد العصر و التي اجرينا فيها الاختبار و هي الاقرب من الفترة الصباحية الثانية.

ومن خلال كل ما سبق فان الفرضية الثالثة التي وضعها الباحث تعتبر **محققة**.

4-مناقشة الفرضية العامة:

➤ تنص الفرضية العامة للدراسة على أن:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة الهوائية للاعبي كرة القدم أكابر حسب وقت التدريب.

نستطيع القول بان الفرضية العامة محققة نسبيا بحيث وجدنا أن هناك تباين في نتائج القدرات الهوائية تبعا

لتغيير فترة التدريب لدى لاعبي كرة القدم أفراد العينة خاصة بين الفترة الصباحية الأولى وباقي اليوم(الفترة الصباحية

الثانية و الفترة المسائية)وهذا لعدة اعتبارات والتي ذكرناها في مناقشة الفرضيات 1،3،2على التوالي.

الفصل الخامس

الاستنتاجات و الاقتراحات

تمهيد:

بعد تطرقنا في الفصل السابق إلى عرض النتائج وتحليلها نتابع في هذا الفصل بتقديم أهم الاستنتاجات التي توصلنا إليها في هذه الدراسة.

1-استنتاج عام:

بعد اجراء الدراسة و جمع النتائج و قراءتها و تحليلها نظريا و تطبيقيا بجراء اختبار ميني كوبر في ثلاث فترات مختلفة و كانت كالتالي (الصباحية الاولى و الصباحية الثانية و المسائية) هنا نستطيع القول ان نتائج الاختبار في الفترة الصباحية الاولى كانت جيدة بالمقارنة مع الفترة المسائية و ضعيفة مقارنة بالفترة الصباحية الثانية و هذا راجع الى اسباب ذكرناها سابقا اما بمخضوح الفترة المسائية كانت متقاربة مع الفترة الصباحية و المسائية و هو ما له عدة تفسيرات علمية و كنا قد تطرقنا اليها في دراستنا.

2-اقتراحات وتوصيات:

من اجل إجراء هذا البحث فقد تسنى لنا ملاحظة أشياء كثيرة، كانت تشكل بعض الصعوبات في إنجاز وتقديم سيرورة البحث نفسه أو حتى كعائق في وجه تحسين مستوى النوادي الرياضية. لذا فقد خلصنا إلى مجموعة من التوصيات وبعض الاقتراحات عليها تساهم في تحسين وضعية النوادي الرياضية وهي كما يلي :

- ✓ للمدرين :الاهتمام أكثر بإجراء الاختبارات البدنية لتقويم العملية التدريبية.
- ✓ الأخذ بعين الاعتبار وقت إجراء اختبارات القدرات الهوائية بالنظر إلى النتائج المتوصل إليها من خلال دراستنا هذه.
- ✓ الاهتمام باستغلال اليوم التدريبي من خلال إجراء تدربيين في اليوم لاستدراك النقائص الموجودة لدى اللاعبين في هذا المستوى.
- ✓ إجراء مثل هذه الدراسة على القدرات اللاهوائية.
- ✓ توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة قصد سيرورة التدريب وتسهيل عملية التعليم على المدرب.
- ✓ ضرورة تسطير برامج استدراكية من طرف الباحثين والأخصائيين في هذا المجال قصد تدارك النقص الفادح في القدرات البدنية لدى اللاعبين.
- ✓ إدراك أهمية الممارسة الرياضية والنشاطات البدنية لدى اللاعبين ودورها في تطوير نمو شخصيته من كل الجوانب.
- ✓ إدخال المدرين في تربية حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية لمواكبة التطور الرياضي العلمي.

✓ ضرورة تطبيق الاختبارات في بداية فترة الإعداد والتعرف على مستوى حتى يتمكن المدربون من وضع خطة للتدريب.

3- الأفاق المستقبلية للدراسة:

فيما يخص الفرضيات المستقبلية، لدراستنا فقد قمنا باقتراح بعض الفرضيات البحثية التي نراها قابلة للإجراء الميداني والتي سنوجز بعضها في النقاط التالية:

- توفير الوسائل والتجهيزات الرياضية في الملاعب يحفز مدربي كرة القدم على العمل بجدية ويمكنهم تحقيق أهداف نشاط الرياضي.
- التوعية في الأوساط الاجتماعية حول أهمية الرياضة وأنشطتها في إعداد شباب الغد يزيد من دافعية اللاعبين نحو الممارسة الرياضية ويحسن من قدراتهم الحركية و المهارة.
- الأساليب والطرق المنتهجة من طرف مدربي كرة القدم لها دور في تطوير الرياضة في الجزائر.
- إجراء دراسة حول المشاكل التي تحد من ممارسة الأنشطة الرياضية.
- الاهتمام بإجراء الاختبارات في بداية الموسم من طرف المدربين.
- ضرورة تكرار إجراء الاختبارات البدنية بين الفترة و الآخر للوقوف على مدى تطور اللاعبين وحالتهم البدنية.

المراجع المضمنة في الدراسة

4- المراجع المعتمدة في الدراسة:

قائمة المراجع

1.4. قائمة المراجع باللغة العربية

1. القران الكريم

◆ الكتب

2. أبو العلا أحمد عبد الفتاح. التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية. ط. 1. القاهرة : دارالفكر العربي. 1997.

3. أبو العلا أحمد عبد الفتاح. التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية. ط. 2. القاهرة : دارالفكر العربي 1999

4. المارديني . تأثير الاحماء في بعض القدرات الوظيفية . المنارة 13(4) . (228-229) . (2007).

5. أمر الله أحمد البساطي . الإعداد البدني والوظيفي في كرة القدم : 13 . دار الفكر الجامعة الجديدة للنشر 2001

6. أبو العلا عبد الفتاح ، إبراهيم شعلان .. فسيولوجيا التدريب في كرة القدم . القاهرة : دار الفكر العربي

1994

7. أبو العينين محمود، مفتي إبراهيم . تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم. ط. 2. القاهرة دار الفكر العربي .

1985

8. أنا اسكارود- ترجمة -هاشم ياسر حسن يموبا . موسوعة التمارين التطبيقية للألعاب الرياضية كافة . القاهرة :

مركز الكتاب للنشر (2008) .

9. أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود . الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي. ط. 1. الأردن : دار

الوفاء لدنيا الطباعة والنشر (2008) .

10. الكيلاني عدنان هاشم . فسيولوجيا الجهد البدني والتدريبات الرياضية . عمان : دار الحسين (2005) .

11. الكيلاني عدنان هاشم . الأسس الفسيولوجية للتدريبات الرياضية . أبو ظبي : مكتبة الفلاح . (2002) .

12. العساف صالح بن حمد . البحث العلمي في التربية : مناهجه، أدواته، وسائله الإحصائية . عمان . الأردن : دار

المناهج للنشر والتوزيع . (2007) .

13. الصديق مختار عثمان . مناهج البحث العلمي . أم درمان : دار جامعة القران للطباعة (1997) .

14. بهاء الدين إبراهيم سلامة . فسيولوجيا الجهد البدني. ط. 1. مصر : دار الفكر العربي (2009) .

15. بطرس رزق الله .. متطلبات لاعب كرة القدم البدنية و المهارة. الإسكندرية: دار المعارف (1994) .

16. بسطويسي احمد . أسس ونظريات التدريب الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي (1999) .

17. بهاء الدين سلامة . فسيولوجيا الرياضة و الأداء البدني . ط. 1. مصر : دار الفكر العربي (2000) .

18. بشير الصالح الرشيدى ..مناهج البحث التربوي .ط .1 الكويت :دار الكتاب الحديث (2000) .
19. سامي الصفار .الإعداد الفني بكرة القدم : مطبعة جامعة بغداد(1984) . .
20. سمعية خليل محمد .مبادئ الفسيولوجيا الرياضية. ط .1 جامعة بغداد.
21. عبد العزيز فهمي هيكل .مبادئ الإحصاء التطبيقي: دار الجامعة(1986) . .
22. عويس الجبالي .التدريب الرياضي –النظرية والتطبيق .ط . 2 القاهرة: دار الطباعة للنشر والتوزيع 2001 .
23. عبد الخالق عصام الدين .التدريب الرياضي . الإسكندرية: دار المعارف(1992) . .
24. علي فهمي البيك ..أسس إعداد لاعبي كرة القدم .ط .1 لبنان(2000) .
25. عدس عبد الرحمان، عبيدات ذوقان وعبد الحق كايد ..البحث العلمي : مفهومه، أدواته، أساليبه .ط .3 الرياض : دار أسامة للنشر والتوزيع(2005) .
26. قاسم حسن .الأسس التدريبيه : دار الفكر العربي(2008) .
27. كمال درويش وآخرون .الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد –نظريات وتطبيقات. القاهرة: مركز الكتاب للنشر(1998) .
28. محمد سمير سعد الدين .علم وظائف الأعضاء والجهد البدني. ط .3 جامعة الإسكندرية(2000) .
29. محمد حسن علاوي ، أبو العلا عبد الفتاح .فسيولوجيا التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي1984 .
30. محمد صبحي حسانين، أحمد كسري معاني .(). موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي .ط1 القاهرة :مركز الكتاب للنشر1998 .
31. محمد نصر الدين رضوان .طرق قياس الجهد البدني. القاهرة: مركز الكتاب للنشر1999 .
32. محمد رضا الوقاد .التخطيط الحديث في كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي2003 .
33. محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي. ط :2 دار المعارف .ب س.
34. محمد حسن علاوي .علم التدريب الرياضي. ط .3 القاهرة : دار المعارف1997 .
35. محمد علي القطن .فيزيولوجيا التدريب الرياضي . القاهرة :المركز العربي للنشر2006 .
36. موريس أنجرس، ترجمة بوزيد صحراوي، كمال بوشرف، سعيد سبعون، الإشراف والمتابعة مصطفى ماضي .منهجية البحث العلمي في البحوث الإنسانية-تدريبات علمية .ب ط . الجزائر: دار القصبة للنشر2004 .
37. مهند حسين البشتاوي ،أحمد محمود إسماعيل . . فسيولوجيا التدريب البدني.الأردن: دار وائل للنشر والتوزيع2006 .
38. مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم خواجا ..مبادئ التدريب الرياضي .الأردن :دار

- وائل للنشر والتوزيع 2010 .
39. مهند حسين البشتاوي ، أحمد محمود إسماعيل. فسيولوجيا التدريب البدني. الأردن: دار وائل للنشر والتوزيع . 2006
40. مفتي إبراهيم حماد . البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم. القاهرة: مركز الكتاب للنشر 1997 .
41. مفتي إبراهيم . التدريب الرياضي الحديث . القاهرة: دار الفكر العربي 2001 .
42. موفق مجيد المولى . الإعداد الوظيفي في كرة القدم . الأردن . عمان: دار الفكر العربي 1999 .
43. موفق مجيد المولى . الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم 2000 .
44. موفق مجيد المولى . الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع . 2000
45. يوسف لازم كماش، صالح بشير سعد . الأسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم. الإسكندرية : دار الوفاء للطباعة والنشر 2006 .
46. يوسف لازم كماش ، صالح بشير سعد . الأسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم 2006 .

2.4. قائمة المراجع باللغة الأجنبية

47. Arddle M. et all.). **Physiologie de l'activité physique**, Edition Maloine, Paris. 2001
48. Arnaud Lesserteur.. **Entraîneur De Football, la préparation physique**. Edition Actio. France. 2001
49. Brikci A., Hanifi H., Dekker.. **Technique d'évaluation physiologique**. comité olympique. Alger. 1998
50. Cazorla G. et Leger L.. **Comment évaluer et développer vos capacités aérobies. Epreuves de course navette et épreuve Vam-éval**. Éd AREAPS : 123. (1993)
51. Cazorla G. et Abaoubida Y. (). **Le bio-logiciel. Un logiciel d'évaluation des capacités physiologiques, d'orientation, de contrôle et de suivi de l'entraînement**. Éd. AREAPS. 1997
52. Conconi F., Ferrari M., Ziglio P.G., Droghetti P. and Codeca L.

Determination of the anaerobic threshold by a noninvasive field test in runners. J Appl Physiol. (1982).

53. Hugues M., Roland F. et Henry V. (). **Physiologie du sport -Bases physiologiques des activités physiques et sportives-**. 6ème Edition, Elsevier Masson SAS. Paris. 2007

54. France Legalle. (). **Test et exercice en Foot Ball suivi médicale et Physiologique.** VIGOT. 2002

55. Leger Luc. (). **Significations et limites de l'utilisation de la fréquence cardiaque dans le contrôle de l'entraînement.** In : G. Cazorla et G. Robert. Actes du troisième Colloque International de la Guadeloupe. ACTSHNG et AREAPS. Éd, déc. 1994

56. Raymand Thomas. (). **-L'éducateur sportive-** VIGOT. 2000

قائمة الملاحق

VO2 max	VMA	اختبار ميني كوبر (م)	الرقم
66.5	19	1900	1 Joueur
59.5	17	1700	2Joueur
73.5	21	2100	3Joueur
70	20	2000	4Joueur
74.2	21.2	2120	5Joueur
67.9	19.4	1940	6Joueur
63	18	1800	7Joueur
47.25	13.5	1350	8Joueur
43.75	12.5	1250	9Joueur
70	20	2000	10joueur

قيم VO2max و VMA لاختبار ميني كوبر 6 دقائق

قائمة اللاعبين الذين أجرت عليهم الدراسة للنادي الرياضي التربية و الثقافة العلة

رقم ليسانس	مكان الازدياد	تاريخ الازدياد	الاسم و اللقب	الرقم
1610523	العلمة	1991/03/09	بوخلوف عمر رؤوف	01
1610530	بيض برج	1991/03/18	قعاس أكرم	02
1610519	بيض برج	1990/01/28	لهوى بلال	03
1610522	العلمة	1993/01/07	بوشارب ياسين	04
1610524	العلمة	1991/01/24	ابراهيمى عمر	05
1610526	العلمة	1994/01/12	خلاف عبد المالك	06
1610679	العلمة	1991/03/20	بن دادة مهدي	07
1610527	العلمة	1991/10/09	لعامرة باديس	08
1610676	بيض برج	1991/03/09	زعيم سهيل	09
1610769	بيض برج	1990/03/15	كتفي موسى	10



إلى السيد: رئيس النادي الرياضي
والثقافة

تسهيل مهمة

يشرفنا أن نلتبس من سيادتكم تقديم يد العون و المساعدة للطلاب (ة):

اللقب و الإسم: توري كمال

السنة: الثانية ماستر

التخصص: تحضير بدني

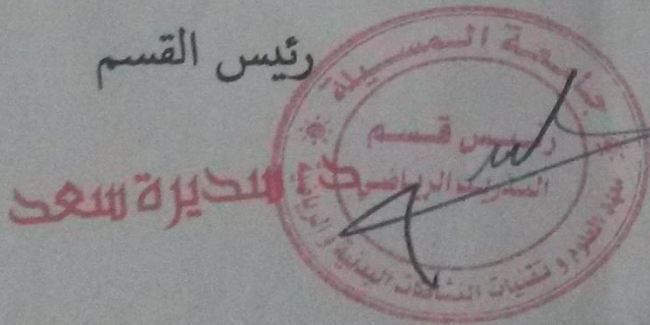
السنة الجامعية: 2019/2018

و هذا بغرض تسهيل مهمة الطالب من أجل القيام بدراسة ميدانية حول موضوع:

تأثير فترة ~~التدريب~~ الرياضي علي نتائج القدرات الهوائية

التدريب

رئيس القسم



ملخص الدراسة

الملخص بالعربية

عنوان الدراسة : تأثير التدريب الرياضي على نتائج القدرات الهوائية من خلال اختبار ميني كوبر .

أهداف الدراسة :

➤ معرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية في القدرات الهوائية من خلال اختبار ميني كوبر حسب وقت التدريب .

➤ معرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية في القدرات الهوائية من خلال اختبار ميني كوبر بين الفترة الصباحية الأولى والصباحية الثانية.

➤ معرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية في القدرات الهوائية من خلال اختبار ميني كوبر بين الفترة الصباحية الأولى والمسائية.

➤ معرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية في القدرات الهوائية من خلال اختبار ميني كوبر بين الفترة الصباحية الثاني و المسائية.

❖ إشكالية الدراسة : هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة الهوائية للاعب كرة القدم أكابر حسب وقت التدريب؟

❖ فرضيات الدراسة :

➤ هناك فروق ذات دلالة احصائية في القدرات الهوائية من خلال اختبار ميني كوبر بين الفترة الصباحية الأولى 8:00 و الصباحية الثانية 10:00.

➤ هناك فروق ذات دلالة احصائية في القدرات الهوائية من خلال اختبار ميني كوبر بين الفترة الصباحية الأولى 8:00 و المسائية 17:00.

➤ هناك فروق ذات دلالة احصائية في القدرات الهوائية من خلال اختبار ميني كوبر بين الفترة الصباحية الثانية 10:00 و المسائية 17:00.

العينة: تتضمن دراستنا هذه على عينة قوامها 10 لاعبين كرة قدم صنف أكابر ينتمون إلى النادي الرياضي للتربية و الثقافة الذي ينتمي إلى القسم الشرقي لرابطة قسنطينة. وقد تم اختيار العينة اختياراً قسدياً لأنها تخدم أغراض الدراسة.

❖ المنهج المتبع : المنهج التجريبي.

❖ أدوات الدراسة : استخدمنا حسب موضوعنا أداة الاختبار لأنه واسعة الاستعمال في المجال الرياضي وهي وسيلة تستلزم استخدام طرق البحث كالقياس والملاحظة والتجريب والتحديد وتفسير الاستنتاج والتعميم.

❖ المجال المكاني : تم إجراء الاختبارات بملعب عمار حارش الذي يزاول فيه النادي الرياضي للتربية و الثقافة العلمة تدريبه.

❖ المجال الزمني: كان في الفترة الممتدة من 2019/02/10 الى 2019/04/01..

❖ النتائج المتحصل عليها :

➤ لا توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية في القدرات الهوائية من خلال اختبار ميني كوبر بين الفترة الصباحية الأولى 8:00 و الصباحية الثانية 10:00.

➤ هناك فروق ذات دلالة احصائية في القدرات الهوائية من خلال اختبار ميني كوبر بين الفترة الصباحية الأولى 8:00 و المسائية 17:00.

➤ هناك فروق ذات دلالة احصائية في القدرات الهوائية من خلال اختبار ميني كوبر بين الفترة الصباحية الثانية 10:00 و المسائية 17:00.

❖ الاقتراحات :

➤ للمدربين: الاهتمام أكثر بإجراء الاختبارات البدنية لتقويم العملية التدريبية.

➤ الأخذ بعين الاعتبار وقت إجراء اختبارات القدرات الهوائية بالنظر إلى النتائج المتوصل إليها من خلال دراستنا هذه.

➤ الاهتمام باستغلال اليوم التدريبي من خلال إجراء تدربيين في اليوم لاستدراك النقائص الموجودة لدى اللاعبين في هذا المستوى.

➤ إجراء مثل هذه الدراسة على القدرات اللاهوائية.

➤ توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة قصد سيرورة التدريب وتسهيل عملية التعليم على المدرب.

➤ ضرورة تسطير برامج استدرابية من طرف الباحثين والأخصائيين في هذا المجال قصد تدارك النقص الفادح في القدرات البدنية لدى اللاعبين.

➤ إدراك أهمية الممارسة الرياضية والنشاطات البدنية لدى اللاعبين ودورها في تطوير نمو شخصيته من كل الجوانب.

➤ إدخال المدربين في تربيصات حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية لمواكبة التطور الرياضي العلمي.

Résumé de mémoire

- Titre de l'étude: L'impact de l'entraînement sportif sur les résultats des capacités aérobiques par le test Mini Cooper
 - ✓ les objectifs des études :
 - Découvrez s'il existe des différences statistiquement significatives dans la capacité aérobique en testant de la Mini Cooper en fonction du temps d'entraînement.
 - Vérifiez si le test de vitesse Mini Cooper présente des différences statistiquement significatives de capacité aérobique entre le premier matin et le deuxième matin.
 - Découvrez s'il existe des différences statistiquement significatives dans la capacité aérobique en testant la Mini Cooper entre la première et la soirée.
 - Vérifiez s'il existe des différences statistiquement significatives dans la capacité aérobique lors du test Mini Cooper entre la deuxième heure et la soirée.
- ❖ Le problème de l'étude: Existe-t-il des différences statistiquement significatives dans les capacités aérobiques des joueurs de football en fonction du temps d'entraînement?
- ❖ Hypothèses d'étude
 - Il existe des différences statistiquement significatives dans la capacité aérobique lors du test Mini Cooper entre le premier matin de 8h00 et le deuxième matin, 10h00.
 - Il existe des différences statistiquement significatives dans la capacité aérobique lors du test Mini Cooper entre la première heure du matin à 20 heures et le soir à 17 heures.

- Test Il existe des différences statistiquement significatives dans la capacité aérobie lors de l'essai Mini Cooper entre la deuxième période du matin de 10h et le soir de 17h.
- ❖ Échantillon: Cette étude comprend un échantillon de 10 joueurs de football de la plus haute classe appartenant au club sportif pour l'éducation et la culture, qui fait partie de la section cérémonielle de l'Association Constantine. L'échantillon a été choisi intentionnellement parce qu'il sert les objectifs de l'étude.
- Méthodologie: Méthode expérimentale
- Outils de l'étude: Nous avons utilisé l'outil de test car il est largement utilisé dans le domaine mathématique, ce qui nécessite l'utilisation de méthodes de recherche telles que la mesure, l'observation, l'expérimentation, ainsi que l'identification et l'interprétation de la conclusion et de la généralisation.
- Domaine spatial: Les tests ont été réalisés au stade Ammar Harish, où est formé le club sportif d'éducation et de culture.
- Domaine temporel: était dans la période du 02/10/2019 au 01/04/2019 ..
- Résultats obtenus
- ✚ Il n'y a pas de différences statistiquement significatives dans la capacité aérobie lors du test Mini Cooper entre le premier matin de 8h00 et le deuxième matin à 10h00.
- ✚ Il existe des différences statistiquement significatives dans la capacité aérobie lors du test Mini Cooper entre la première heure du matin à 20 heures et le soir à 17 heures.
- ✚ Test Il existe des différences statistiquement significatives dans la capacité aérobie lors de l'essai Mini Cooper entre la deuxième période du matin de 10h et le soir de 17h.
 - ❖ Suggestions:
 - ✓ Pour les formateurs: accordez une plus grande attention aux tests physiques pour évaluer le processus de formation.

Envisagez de passer des tests de capacité aérobie à la lumière des résultats obtenus dans cette étude.

Faites attention à l'exploitation de la journée d'entraînement en organisant deux entraînements par jour pour pallier les carences des joueurs à ce niveau.

Mener une telle étude sur les capacités anaérobies.

Fournir les moyens pédagogiques nécessaires au processus de formation et faciliter le processus d'éducation du formateur.

La nécessité de souligner les programmes de rééducation par des chercheurs et des spécialistes dans ce domaine afin de remédier à la grave pénurie de capacités physiques des joueurs.

Reconnaître l'importance des pratiques sportives et des activités physiques des joueurs et leur rôle dans le développement de la croissance de la personnalité de tous les côtés.

Introduire des entraîneurs sur les places pour tirer parti des méthodes d'entraînement modernes afin de suivre le rythme du développement sportif scientifique.