

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

ميدان : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع : تدريب رياضي

تخصص : تحضير بدني



معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

رقم :

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

اعداد الطالب: رويبي محمد

تحت عنوان

اثر برنامج مقترح في تطوير بعض الصفات البدنية (توافق-توازن) لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية على نادي امل بوسعادة U-17

لجنة المناقشة :

- بن سالم سالم

- امان الله رشيد

- شريفي حليم

جامعة المسيلة

جامعة المسيلة

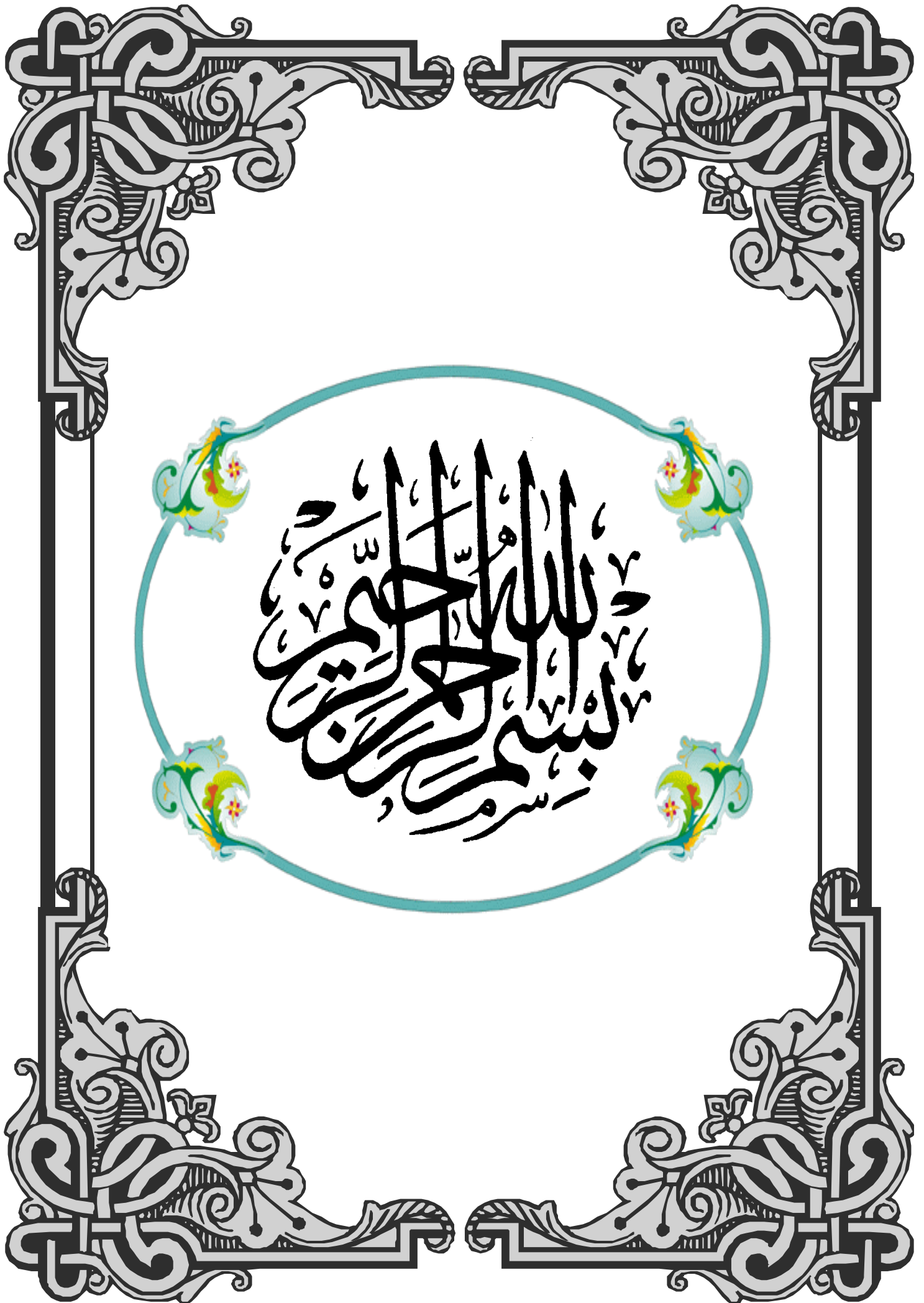
جامعة المسيلة

رئيسا

مشرفا ومقررا

مناقشا

السنة الجامعية: 2017 / 2018



كلمة شكر و عرفان

قال تعالى في محكم تنزيله " و سيجزي الله الشاكرين " سورة آل عمران، من الآية: 144
و كذلك مصداقا لقوله " و لئن شكرتم لأزيدنكم " سورة إبراهيم ، من الآية: 07
أولا و قبل كل شيء أشكر الله عز وجل الذي و فقني و قدرني على إنهاء هذا العمل المتواضع ،
الذي أرجو أن يكون عملا نافعا لي و لجميع الطلبة الباحثين في حقل التربية و التعليم .
و بكل امتنان و احترام أشكر الدكتور المشرف **امان الله رشيد** ، حفظه الله الذي لم يبخل علي
بعلمه و توجيهاته القيمة التي مهدت لي الطريق لإتمام هذا العمل و الذي كان لي في العلم مرشدا و
في المعاملة أخا مع تمنياتي له بالمزيد من النجاح و التوفيق ، فشكرا على تفانيه .
و كما أشكر زملائي طلبة ماستر تدريب دفعة **2018/2017** .
و إلى كل أساتذتي و كل من علمني .
و إلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد في السر و العلن .

شكرا

اهداء

إلى خير الأنام الرحمة المهداة

(محمد صلى الله عليه وسلم) الأمين الذي أنار دربنا وسعيا لطلب العلم

اهدي ثمرة جهدي

إلى اعز ما املك في هذه الدنيا من منحوني العطف والحناز إلى من أعطوني الدفء و

الطمأنينة والنور الذي امشي به

الوالدين الكريمين

إخوتي وأخواتي الأعزاء .

إلى كل الأصدقاء وكل من هو في الذاكرة ولم تحمله الذاكرة

وكل من عمر الصدور وغيبته السطور

محمد



فهرس الجداول المحتويات



الصفحة	العنوان
-	شكر و عرفان
-	فهرسة الجداول والأشكال
أ - ب	مقدمة
-	الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة
-	1. الخلفية النظرية
03	1- ماهية البرامج
03	1-2- أهمية البرامج
04	1-3- الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج
04	1-4- أسس بناء البرامج التدريبية
04	1-5- القواعد التي يجب أن تراعى عند تصميم وبناء البرامج
05	1-6- الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي
05	1-7- اهم الاعتبارات الواجب اخذها لنجاح البرنامج التدريبي
06	1-8- تطوير البرنامج التدريبي
06	2.1- الصفات البدنية
06	2.1- عناصر اللياقة البدنية
08	1.2.1- القوة
09	2.2.1- المرونة
10	3.2.1- الرشاقة
11	4.2.1- السرعة
13	5.2.1- التحمل
15	6.2.1- التوافق الحركي
15	7.2.1- التوازن الحركي
16	3.1- لاعبي كرة القدم
16	3-1- تعريف كرة القدم
17	2-1- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم
18	1-3-1- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم في الجزائر

19	1-3-4- كرة القدم في الجزائر
20	1-3-5- المبادئ الأساسية لكرة القدم
20	1-3-6- قوانين كرة القدم
23	1-3-7- طرق اللعب في كرة القدم
23	1-3-8- متطلبات كرة القدم
24	1-3-9- أهداف رياضة كرة القدم
31-25	2- الدراسات السابقة
31	2.1 التعليق على الدراسات السابقة
32	2.2 الاستفادة من الدراسة السابقة
-	الفصل الثاني: الإطار العام لدراسة
35	1-الكلمات الدالة في الدراسة
36	2-إشكالية الدراسة
37	3-أهداف الدراسة
37	4-أهمية الدراسة
38	5-فرضيات الدراسة
-	الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة
40	1- الدراسة الاستطلاعية
40	2- المجال الزماني و المكاني
41	3- المنهج المتبع
41	4-مجتمع وعينة الدراسة
42	5- متغيرات الدراسة
42	6-أدوات جمع البيانات والمعلومات
43	7-حساب الخصائص السيكومترية للأداة
44	8-إجراءات التطبيق الميداني للاختبار
45	6-الأساليب الإحصائية
-	الفصل الرابع: عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها
50-48	1-تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
51-50	2-تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
-	الفصل الخامس: إستنتاجات و إقتراحات

55	1-استنتاجات عامة
55	2-اقتراحات
56	3-الآفاق المستقبلية
-	4-المراجع المعتمدة في البحث
-	5-الملاحق

قائمة الجداول

رقم	العنوان	ص
01	جدول رقم (01) : يبين عدد افراد العينة	41
02	جدول رقم (02) : يبين معامل ثبات و صدق الاختبارات البدنية المستهدفة	44
03	جدول رقم (03) : يبين الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج T-test اختبار التوافق الحركي للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي	48
04	جدول رقم (04) : الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج T-test اختبار التوافق الحركي للمجموعة الضابطة بين الاختبار القبلي و البعدي.	49
05	جدول رقم (05) : الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج T-test اختبار التوازن للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي.	50
06	جدول رقم (06): الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج T-test الاختبار التوازن للمجموعة الضابطة بين الاختبار القبلي و البعدي.	51

قائمة الاشكال

رقم	العنوان	ص
01	يبين الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج T-test اختبار التوافق الحركي للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي	48
02	يبين الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج T-test اختبار التوافق الحركي للمجموعة الضابطة بين الاختبار القبلي و البعدي.	49
03	يبين الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج T-test اختبار التوازن للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي.	50
04	يبين الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج T-test الاختبار التوازن للمجموعة الضابطة بين الاختبار القبلي و البعدي.	51

مقدمة :

تعد كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى في العالم ، إذ تطورت بشكل سريع وأصبحت الحاجة إلى تحسين الأداء البدني و المهاري أمراً جوهرياً للوصول بلاعب كرة القدم إلى الأداء بصورة آلية و متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة ، لذا أصبحت هناك ضرورة قصوى لأجراء البحوث العلمية التطبيقية في مجال كرة القدم وفقاً للظروف البيئية والاجتماعية المتاحة بالبلاد، وذلك بهدف الارتقاء بهذا المجال، وتعد الفئات العمرية الصغيرة الركيزة القوية التي يعتمد عليها في بناء مستوى متقدم بكرة القدم في المستقبل ويمثلون القاعدة الأساسية والعريضة فيما لو تم اختيارهم بشكل علمي ومدروس وإعدادهم إعداداً بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً وتربوياً وهذا لا يأتي إلا من خلال التخطيط الصحيح المبني من خلال البرامج التدريبية والمستند إلى نتائج الاختبارات والقياسات التي تعطى المؤشر الحقيقي للواقع المهاري الذي تتميز به هذه الفئة العمرية.

ولقد أصبح الاهتمام بفرق الفئات العمرية الصغيرة أمراً مألوفاً في كافة الرياضات وفي كل المؤسسات الرياضية المنظمة، ويرجع ذلك إلى إيمان المسؤولين عن تلك المؤسسات بأن الفئات العمرية الصغيرة هم القاعدة الأساسية التي تعتبر خزانة لفريق الأكاير وبالتالي وجب العناية بها قصد الاستفادة منها مستقبلاً ولم يقف الأمر عند حد اهتمام المؤسسات الرياضية بما تحويه من أندية أو مراكز رياضية بل إن الأمر قد تعدى ذلك ، بتبني حكومات الدول لعدد من المشاريع تضمن لها رعاية هؤلاء كما تعد سياسة الاحتراف التي تتبناها حكومات الدول تعتبر فرصة مواتية لهذه الفئة لتشريف الألوان الوطنية والدولية، لقد انقضى الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين للوصول بالرياضيين الموهوبين إلى المستوى العالي بالاعتماد على تجاربهم الميدانية وخبراتهم الفردية، فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي عامة وكرة القدم خاصة ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث ، وهذا بدأ من انتقاء واختيار الموهوبين وتبنيهم خلال مراحل التكوين والتدريب ، وكذلك إعداد البرامج التدريبية حتى توفير الإمكانيات المادية والبشرية وتذليل كل العقبات التي تتعرض إلى مسيرة التقدم والوصول إلى المستويات الدولية .

إن الدوافع التي أدت بنا إلى القيام بهذا البحث هو أن الدراسات الجادة حول هذا الموضوع تكاد تكون قليلة خاصة في الجزائر ، من خلال الاطلاع على الدراسات والأبحاث والرسائل والأطروحات السابقة في مجال البرامج التدريبية، فقد لاحظنا أن الاهتمام الأكبر في هذه الدراسات كان منصب على اللاعبين الأكاير وممارسي الألعاب المختلفة، في حين هناك نقص في الدراسات التي تتم بمدارس التكوين لكرة القدم دون 17 سنة إذ أصبحت البرامج التدريبية الوسيلة الفعالة في تأسيس فريقهم وإعدادها ورفع مستواهم مهارية وبدنياً وإيماننا القوي بصحة الفرض القائل بأن الفئات العمرية الصغيرة هم القاعدة الأساسية التي تمد الفرق الأعلى سناً باللاعبين المعدين إعداداً تربوياً وفتياً جيدة وإن الاستثمار في النادي الرياضي ينطلق من خلال الفئات الشبانية التي تعد خزانة لفريق المتقدمين، وبالتالي وجب العناية بها قصد الاستفادة منها مستقبلاً، وعليه جاءت فكرة القيام بهذا البحث لإبراز أهمية البرامج التدريبية المقترحة وتأثيرها في تطوير الصفات البدنية و المهارات الأساسية للاعب كرة القدم دون 17 سنة، وقد قمنا بتقسيم بحثنا على النحو التالي :

الجانب النظري : نركز على فصلين لموضوع البحث ، ففي الفصل الأول تطرقت على الخلفية النظرية و الدراسات السابقة و يشمل على أولا : البرنامج التدريبي - الصفات البدنية - ولاعبي كرة القدم
أما الفصل الثاني فتطرقت إلى الإطار العام للدراسة و يحتوي على الكلمات الدالة في الدراسة و إشكالية الدراسة ، أهمية الدراسة ، اهداف الدراسة ، فرضيات الدراسة .

الجانب التطبيقي: نركز على فصلين ، فالفصل الثالث تطرقت فيها إلى المنهجية البحث التي تحتوي على كل من الإجراءات الميدانية ، المنهج المتبع ، أدوات البحث ، مجالاته ، المعالجة الإحصائية ، عينة البحث ، و الفصل الرابع عرض فيها تحليل و مناقشة النتائج المتحصل عليها والفصل الخامس عرض اهم الاستنتاجات والاقتراحات وبعض الافاق المستقبلية للدراسة .

الفصل الأول

الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

اولا_الخلفية النظرية :

1_برنامج تدريبي :

1.1_ ماهية البرامج:

عرفه وليامس بأنه : " البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة".

وتعرفه حورية موسى وحلمي إبراهيم بأنه : "هو مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة تسعى لتحقيق هدف واحد" ويعرفه سيد الهواري بأنه : "عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوب تنفيذها مبينا بصفة خاصة ميعاد الابتداء و ميعاد الانتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها".

2.1_ أهمية البرامج:

يمكن أن نستخلص أهمية البرامج بصفة عامة ونذكر أهمها في النقاط التالية:

أ-إكساب عنصر التخطيط فاعليته : حيث أن البرامج عنصر حيوي و أساسي من عناصر التخطيط ففي غياب البرامج تصبح عملية التخطيط ناقصة و نقصانها يجعلها عديمة الفاعلية

ب-تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح و التوفيق: أن التخطيط عنصر من عناصر الإدارة و بغياب البرامج من التخطيط تسقط فاعليته و تجعله غير ذي قيمة ، و بالتالي تكون العملية الإدارية غير مكتملة فتصبح لا جدوى منها، وتكون كمن يحرق في الماء و تكون العملية التعليمية كلها متعثرة و السبب يكون في غياب البرامج .

ج-ضياح الأهداف: أن عدم اكتمال العملية الإدارية لفقدانها عنصر التخطيط الكامل يجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف فتصبح الأهداف سرايا و الأمانى أو هاما. لان أساليب تنفيذ الأهداف و تحقيقها يكمن في وجود البرامج.

د-الاقتصاد في الوقت: حيث تعطي البرامج للزمن قيمة، وتقلل من الوقت الضائع وتساعد على إنجاز الأعمال في اقصر وقت ممكن بحيث نستغل الوقت المتيسر أحسن استغلال .

هـ-تساعد على نجاح الخطط التدريبية و التعليمية : إذا اكتملت العملية الإدارية بكل عناصرها نصبح قادرين على تحقيق و تنفيذ أهداف الخطط الموضوعية ، و طالما تحقق الخطط أهدافها تصبح خطط ناجحة .

و-البعد عن العشوائية في التنفيذ : في غياب البرامج تتسلسل العشوائية إلى عمليات التنفيذ و يكون نتيجة ذلك تعثر العملية الإدارية بأكملها و تفشل لعدم وجود تحديد واضح لمراحل و كيفية تنفيذ الواجبات .

ي-دقة التنفيذ: أن العلم المسبق بأسلوب التنفيذ المناسب و طريقة التعليم الأفضل و كمية الوقت المتيسر لإنجاز العمل كل هذا يساعد على الدقة في التنفيذ أي أن البرامج سبب في الإنجاز الدقيق

(عبدالحميد شرف،2000،ص46)

3.1_الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج:

__ مراعاة الجانب التأهيلي سواء العلمي أو الثقافي فيمن يقومون بتصميم و بناء برامج التدريب .

__ ضرورة الاعتماد على المدربين المتخصصين والذين يستطيعون مراعاة الجانب التربوي في عملية التدريب .

— يفضل ذوي الخبرة في القائمين على تصميم البرامج سواء من حيث ممارسة اللعبة أو مارس مهنة التدريب لإحدى الفرق الرياضية .

— يفضل عند اختيار مصمم برامج التدريب الأفراد الذين يهتمون بالتجديد و التطوير و التنوع المستمر في طرق و أساليب التدريب و الذي يستفيد من الخبرات الأجنبية .

— يفضل في القائمين على تصميم برامج التدريب الذين يهتمون بخصائص و طبيعة الأفراد الذين سيوضع لهم البرنامج .

— يفضل الأفراد الذين يراعون الإمكانيات المتيسرة لديهم سواء كانت مادية أو بشرية .

(عبدالحميد شرف، 2000، ص47)

4.1_أسس بناء البرامج التدريبية :

يتفق كل من محمد الحماحي وأمين الخولي، وكذلك كل من عمرو ابو المجد وجمال النمكي بأن الأسس المهمة لتخطيط البرامج التدريبية الفئات العمرية الصغيرة وخاصة في كرة القدم هي

— أن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن.

— تنظيم البرامج بحيث يتاح وقت ملائم للتعلم.

— أن تكون البرامج من الأنشطة المشوقة والتي تتميز بالقيم وتؤدي إلى النمو المتوازن.

— أن تبنى البرامج في ضوء الإمكانيات المتاحة، والأهداف الاجتماعية، وفلسفة المجتمع والشخصية الفئات العمرية الصغيرة

— اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم وهي الأهداف (اللياقة البدنية - لمهارات المعلومات الرياضية - المعلومات الشخصية والاجتماعية) بما تتناسب مع كل مرحلة سنوية.

— يقدم البرنامج أنشطة القابلة لاستخدام طرق التدريب غير الشكلية أو التقليدية، ويجب إدخال التكامل كعملية تربوية وكمفهوم في التربية الرياضية من خلال مداخل منطقي

(أمين الخولي، 1990، ص 44)

5.1_القواعد التي يجب أن تراعى عند تصميم وبناء البرامج :

يرى مفتي ابراهيم وحنفي محمود مختار ومحمد رضا الوقاد، انه كي يتم تصميم البرامج التدريبية لتنفيذ خطة في إطار تخطيط متكامل لكرة القدم فإن من الأهمية أن يشمل على العناصر التالية بدرجة عالية من التفصيل

ا-المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج:

— إنَّ برنامج كرة القدم يجب أن يبنى على الأسس والمبادئ العلمية بالدرجة الأولى مثل علم وظائف الأعضاء، علم النفس الرياضي، علم الحركة

ب- الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي:- يستمد هدف البرنامج من هدف الخطة، كما أن من الأهمية أن يكون هدف البرنامج قابلاً للتحقيق، وأن لا يفصل هدفه عن محتواه وتحديد الأهداف بدقة يسهم بدرجة كبيرة في اختيار الأنشطة المناسبة وتحديد أفضل بدائل التدريب والتعلم كما يساعد بفعالية في القيام بعملية التقويم.

ج-تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي : مثل الإحماء والتهدئة وكذا الإعداد بمختلف أنواعه (بدني - مهاري- خططي - نفسي)

د-تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي : ويعتمد تنظيم الأنشطة داخل البرنامج على عدة عناصر منها تنظيم حمل التدريب بكل مكوناته ودرجته وكذلك توزيع أزمته التدريب (حنفي محمود مختار1992م، ص10-16)

6.1_الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي:

- لقاء المدرب مع اللاعبين لشرح محتويات التدريب.
- إعداد المدرب لمكان التدريب من ملعب أو قاعة أو خارجه.
- إعداد الأجهزة والأدوات التي قد يتطلبها تنفيذ الوحدة التدريبية.
- بدء الوحدة التدريبية بشكل نظامي.
- إجراء تمارينات الإحماء.
- إجراء تمارينات تحقق أهداف الوحدة في تسلسل علمي.
- إجراء تمارينات التهدئة
- مقابلة اللاعبين للاطمئنان عليهم للتعرف على مدى تأثير الحمل عليهم واستكمال الإعداد النفسي.

7.1_اهم الاعتبارات الواجب اخذها لنجاح البرنامج التدريبي:

- لكي يتم النجاح للبرنامج التدريبي للناشئين يجب أن يراعي المدرب ما يأتي :
- يجب أن ينمي لدى لاعبي الفئات العمرية الصغيرة الاستجابة (الدافع والرغبة) للبرنامج التدريبي وأن يكون لديهم الثقة فيما يبذلونه من جهد خلال التعلم والتدريب وأن يقتنع كل لاعب بأن ذلك سوف يصل به إلى درجة عالية من الأداء.
- يجب أن يتعود الناشئ على التركيز الكامل في الأداء أثناء التدريب
- يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي التمرينات والألعاب التي تجدد من نشاط اللاعبين وتزيد من إقبالهم على الأداء وتبعد عامل الملل والسأم لديهم، أي يجب خلط بين البرنامج المشوق الترفيهي والبرنامج الجدد الذي يتطلب التصميم والعطاء.
- لا بد أن يحتوي البرنامج على وسائل القياس التي توضح وتبين نتائج التدريب لدى اللاعبين فهناك اختلاف في تفاعل اللاعبين في أهداف البرنامج وخلال فتراته ومراحله ومقياس النجاح أن يشعر اللاعبون بمدى ما حققوه من تقدم ولا يقتصر التدريب على ما يجب أن يفعلوه فقط.
- يجب أن تحدد المهرجانات والمباريات، وأماكن التدريب، وعدد اللاعبين والأدوات ووسائل القياس، والسجلات الخاصة بالكشف الطبي الدوري والإصابات، وذلك ضماناً لسير التدريب وتنظيمه وفقاً للبرامج الموضوعية في إطار خطة التدريب السنوية.
- يجب أن يتسم البرنامج الخاص بالفئات العمرية الصغيرة بالمرونة وقابليته للتعديل وفقاً للظروف الطارئة التي تقابل المدرب ووفقاً لما تظهريه عملية التقويم بعد كل فترة.
- يجب أن يراعى عند التخطيط للبرامج، الإعداد المتكامل للناشئين لكل من الجوانب البدنية والمهارية والخطوية والنفسية
- يجب أن يتناسب البرنامج مع الإمكانيات والأدوات والملاعب المتاحة في كل نادي.
- يجب ألا تقل عدد مرات التكرار عن ثلاث مرات أسبوعياً.
- يجب أن تتصف وحدة التدريب بالشمولية وأن تضيف عليها عامل البهجة والسرور والمتعة.

- يجب أن يزيد حجم الألعاب الصغيرة في محتوى البرنامج.
 - يجب أن يتم الاهتمام بالمهارات الحركية الأساسية في بداية تدريب الفئات العمرية الصغيرة
- (حنفي مختار، 1988م ص224)

8.1_ تطوير البرنامج التدريبي :

- التحديد الدقيق لهدف عملية تطوير البرنامج.
 - التحديد الدقيق لأهداف الفرعية لهدف البرنامج.
 - التحديد الدقيق للظروف النفسية والاجتماعية لكل من المستفدين والمشاركين في البرنامج.
 - التحديد الدقيق لأفضل أنشطة تحقق أهداف البرنامج.
 - التحديد الدقيق لأفضل طرق وأساليب تحقق أنشطة البرنامج.
 - التحديد الدقيق لأفضل أساليب التقويم لكل نشاط من أنشطة البرنامج
- (حنفي مختار، 1992م، ص10-16)

2.1_ الصفات البدنية :

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرفية مصطلح "الصفات البدنية " أو "الحركية " للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية ، للإنسان وتشمل كل من (القوة ، السرعة ، التحمل ، الرشاقة ، المرونة) ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية" التي تتشكل من عناصر بدنية ، فنية خططية ونفسية بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية " باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان ، والتي تشتمل على مكونات اجتماعية ، نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى (مقاومة المرض، القوة البدنية ، والجلد العضلي ، التحمل الدوري التنفسي القدرة العضلية ، التوافق ، التوازن والدقة). وبالرغم من هذا الاختلاف إلا إن كلا المدرستين اتفقتا على أنها مكونات وان اختلفوا حول بعض العناصر.

(محمود عوض البسيوني، 1992، ص171)

2.1_ عناصر اللياقة البدنية :

1.2.1_ القوة: يرى العلماء إن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولات الرياضية كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى، كالسرعة و التحمل ، الرشاقة ، كما يرى خبراء الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية والرياضية إن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية العامة ويمكن تعريف القوة بأنها قدرة العضلة في التغلب على المقاومات المختلفة (خارجية، داخلية) ومقاومتها.

(محمود عوض البسيوني، 1992، ص171)

تعرف القوة « بأنها القدرة على تحمل خارجي بفضل المجهود العضلي ، و فيزيولوجيا نستطيع تعريف القوة بأنها التوتر الأقصى الذي تحدثه العضلة أثناء التقلص »

أما تعريف القوة في مجال اللعبة هي « مقدار العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة و قد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة أو الاحتكاك». (حنفي محمود مختار، 1974، ص62)

كما تعرف على أنها قوة عضلات على العمل ضد قوى أخرى أو مقاومة مختلفة وتقاس القوة المبذولة بمقدار التوتر في الألياف العضلية المشاركة في العمل . (قالة اسماعيل، 1987، ص118)

كما يعرفها العديد من الباحثين ومن بينهم "جونسوف" و "فيلوسوف" بأنها القدرة على بذل القوة العضلية وإمكانية استخدامها ، كما تعتبر من بين الصفات البدنية كالسرعة و التحمل و الرشاقة ، فالقوة العضلية ترتبط بالسرعة أو القوة المتفجرة". (زهير السريجي، 1975، ص25)

والمقصود بها تنمية القوة العضلية وخاصة بالنسبة للعضلات التي تستخدم أثناء اللعب كتسمية قوة العضلات الذراعين حتى يمكن التصويب بقوة وكذلك تنمية عضلات الرجلين حتى يمكن الوثب عاليا وهكذا .

بالإضافة إلى إسهام القوة في الإعداد البدني العام للاعب فإنها تكسب الثقة بالنفس و القدرة على مقاومة المنافس بطريقة قانونية خلال المواقف التي تصادفه أثناء اللعب وكذلك تجنب الإصابة وخاصة الخطيرة ، كما في حالة السقوط على الأرض أو الاحتكاك المستمر بالمنافس ، وأهم التمرينات التي تستخدم للوصول إلى تقوية العضلات تكون من النوع الذي يعمل ضد المقاومة كالأثقال المختلفة والكرات الطبية ومقاومة الزميل وثقل الجسم واستخدام أدوات الجمباز.

(منير جرجس ابراهيم، 2004، ص57)

1.1.2.1_ أنواع القوة :

يمكننا تقسيم صفة القوة إلى الأنواع الرئيسية الآتية و التي اتفق عليها معظم علماء التربية البدنية و الرياضية :

أ-القوة العضلية القصوى :

و تعني « أكبر قوة تستطيع العضلات توليدها من أقصى انقباض إرادي لها ».

ب-سرعة القوة:

و تعني « مقدرة العضلات في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية عالية».

ج-تحمل القوة :

و تعني « المقدرة على التغلب على المقاومات لفترات طويلة ».

(مفتي إبراهيم حماد، 1994، ص216)

2.1.2.1_أهمية القوة :

تسهم في إنجاز أي نوع من أنواع الجهد البدني في كافة الرياضات وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء . تسهم في تقدم العناصر (الصفات) البدنية الأخرى مثل السرعة و التحمل و الرشاقة لذا فهي تشغل حيزا كبيرا في برامج التدريب الرياضي تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات .

- بزيادة قوة العضلات من خلال زيادة الكتلة وتحسين كفاءة الأداء .

- زيادة قوة الأربطة العضلية .

- زيادة قوة الأوتار العضلية .

- زيادة قوة العظام .

- تحسين كفاءة البناء الجسمي وتركيبه

- التأثير الايجابي على عناصر اللياقة البدنية الأخرى .

(مفتي إبراهيم حمادة، 2001، ص181)

3.1.2.1_العوامل المؤثرة في القوة :

- تتأثر القوة العضلية المنتجة بعدد من العوامل ومن الأهمية أن يتعرف المدرب عليها حتى يضعها في اعتباره خلال قيامه بالتخطيط و التنفيذ لبرامج لتدريب الرياضي .

- تزداد القوة العضلية كلما زاد عدد الألياف العضلية المثارة في العضلة الواحدة أو المجموعة العضلية .

مقطع العضلة أو العضلات المشاركة في الأداء: تزداد القوة العضلية كلما زاد مقطع العضلة أو العضلات المشاركة في الأداء.

- نوع الألياف العضلية المشاركة في الأداء : الألياف العضلية البيضاء تؤدي انقباضات عضلية أسرع من الألياف الحمراء.

زاوية إنتاج القوة العضلية : الاختيار الصحيح لزاوية الشدة المستخدمة في العمل العضلي يؤدي إلى أفضل كم من القوة العضلية المنتجة .

- طول وحالة العضلة أو العضلات قبل الانقباض : تزداد قوة الانقباض العضلي إذا ما كانت العضلة أو العضلات تتميز بالطول و القدرة على الارتخاء والمط .

- طول الفترة المستغرقة في الانقباض العضلي : كلما قصرت فترة الانقباض العضلي زادت القوة العضلية المنتجة وكان معدل سرعة الانقباض أعلى وكلما زادت فترة الانقباض العضلي نقص معدل إنتاج القوة العضلية ومعدل سرعة الانقباض

- درجة توافق العضلات المشاركة في الأداء : كلما زاد التوافق بين العضلات المشاركة في الأداء الحركي من جهة وبين العضلات المؤدية للحركة وبين العضلات المضادة لها من جهة أخرى زاد إنتاج القوة العضلية

- الحالة الانفعالية للفرد الرياضي قبل وخلال إنتاج القوة العضلية : الحالات الانفعالية الايجابية تسهم في إنتاج أفضل للقوة العضلية .

وعوامل أخرى : هناك عوامل أخرى مؤثرة في إنتاج القوة العضلية كالعمر و الفروق بين الجنسين .

(مفتي إبراهيم حمادة، 2001، ص 181_182)

2.2.1_المرونة:

تعد المرونة عنصر مهما من عناصر اللياقة البدنية أثناء الأداء الحركي الرياضي ، كما تشكل مع باقي الصفات البدنية الأخرى الركيزة التي يتأسس عليها اكتساب و إتقان الأداء الحركي فهي تعبر عن مدى الحركة في مفصل واحد أو عدد كبير من المفاصل ، فيعرفها "باروف" بأنها « مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة » ، أما "خارابوجي" فيرى بأنها « القدرة على أداء الحركات لمدى واسع ».

(محمود عوض البسيوني، 1992، ص220)

ويعرف زاتسيوركي المرونة على أنها القدرة على أداء الحركات لمدى واسع.

(محسن علاوة، 1982، ص48)

وهي القدرة أو الصفة التي تأهل الرياضي للقيام بحركات لمدى واسع بنفسه أو بدافع قوة خارجية ، ويرى العلماء المتخصصون في هذا المجال أن المرونة هي مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم وهي تختلف من شخص لأخر طبقا للإمكانات الفيزيولوجية المميزة ، " وتتوقف على قدرة الأوتار و الأربطة و العضلات على الاستطالة و الأمتطاط .
(قاسم حسن حسين، 1998، ص25)

1.2.2.1_ أنواع المرونة : هناك نوعان من المرونة :

أ- المرونة العامة :

تعني: « مقدرة المفاصل المختلفة بالجسم على العمل في مدى واسع ».

ب- المرونة الخاصة:

تعني: « مقدرة المفاصل الضرورية الاستخدام في نشاط ما من العمل في مدى واسع ».

وهناك علماء يقسمون المرونة إلى نوعين هما:

(مفتي إبراهيم حمادة، 1994، ص226)

أ- المرونة الايجابية :

مقدرة المفصل على العمل في مدى واسع نتيجة لانقباض مجموعات عضلية معينة تعمل على هذه المفاصل ، مثل ثني الجذع أماما بصورة تلقائية بدون مساعدة .

ب- المرونة السلبية :

تحصل بواسطة الفعالية القوى الخارجية ، أي أقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض القوى الخارجية ، كما هو الحال عند أداء التمرينات بمساعدة الزميل ، و تكون درجة المرونة السلبية أكبر من درجة المرونة الايجابية .
ومن جهة أخرى نستطيع أن نلاحظ انخفاض قدرة تمديد الأرجل عند مفصل عظم الفخذ ومرونة مفصل الكتفين ويمكن أن تحدث إصابات إذا تعرضت المفاصل إلى تأثير كبير وممكن أكثر إلى الخطر إذا نشطت بواسطة تمارين غير ملائمة فالتمارين في هذا السن من العمر يستحسن أن تكون على شكل العاب.

2.2.2.1_ تنمية المرونة :

أ- تنمية المرونة الثابتة :

- هي أسرع طريقة لتنمية المرونة نظرا لأنها تحقق أقوى و أطول توتر عضلي في أنواع الإطالات ، لكنها تتعادل مع الطريقة الديناميكية بمرور الوقت .

- يؤدي بأن يتخذ المفصل وقتا يعمل فيه لأقصى مدى ثم يبقى في هذا الوضع لفترة زمنية ما بين 20 ثا - 30 ثا .

- يجب السماح براحة إيجابية كافية بعد أدائها .

ب_ تنمية المرونة الديناميكية :

- تؤدي خلالها تمارين الإطالة و المرونة من خلال الإنقباضات العضلية المتحركة . (مفتي إبراهيم حمادة، 2001، ص19)

3.2.1_ الرشاقة :

تعتبر الرشاقة من القدرات البدنية الهامة ذات الطبيعة المركبة ، حيث أنها ترتبط بالصفات البدنية الأخرى ، وتعني الرشاقة بشكل عام أنها قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير أوضاعه أو اتجاهه بسرعة ودقة . ويعرفها "مانيل" بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدن أو القدم أو الرأس .

(محمود عوض البسيوني،1992،ص197)

كما تعرف كذلك بأنها القدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة و السرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه وأيضا المقدرة على استخدام المهارات .

ويتفق معظم الخبراء على أن الرشاقة تعني قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو سرعة تغير الاتجاه ،سواء كان ذلك بالجسم كله أم أجزاء منه ،سواء كان ذلك على الأرض أم في الهواء .

و يرى ساميل 1970 أن " الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين كاليد أو القدمين أو الرأس " .

وترتبط الرشاقة بكل الصفات البدنية الأخرى ارتباطا وثيقا ويرى (بيوكر) بالاتفاق مع (لارسون) أن الرشاقة هي قدرة الفرد على تغير أوضاعه في الهواء وهي عنصر مهم في معظم الرياضات وتتطلب الرشاقة عنصر القوة و الجهد .

(فايز مهنا،1982،ص20)

1.3.2.1_ أنواع الرشاقة :

أ- الرشاقة العامة :

وتشير إلى القدرة على أداء واجب حركي يتم بالتنوع و الإختلاف و التعدد بدقة وانسيابية والتوقيت السليم .

ب- الرشاقة الخاصة :

وتشير إلى القدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص و التركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية .

(مفتي ابراهيم حمادة،2001،ص201)

1.3.2.1_ تنمية الرشاقة :

الرشاقة صفة أساسية تظهر علاقتها بالنواحي النفسية خاصة في فترة التعلم الحركي وخاصة عند الأطفال الذين يؤدون الحركات بسرعة و إتقان، ومن الممكن اكتسابها بشكل جيد في الألعاب المختلفة.

يبدأ التدريب على الرشاقة في الأعمار المبكرة، في عمر (5 - 8 سنوات) ، و يستقر التدريب عند الجنسين في عمر

(8 - 10 سنوات)، ولإمكانية تطوير الرشاقة ينبغي الاعتماد على وسائل خاصة تهدف إلى تطوير القدرات التوافقية

باستخدام إشكال متنوعة ، فيجب العمل على :

- إكساب التلميذ عدد كبير من المهارات الحركية المختلفة .

- الأداء العكسي للتمارين .

- خلق مواقف غير معتادة لأداء التمارين

- التغير في أسلوب أداء التمارين .

و يرى " اروين " إن نوعية نجاح التنسيق هي القاعدة الأساسية لتطوير النتائج الرياضية على المدى الطويل ، و إن نوعية العمل المتناسق يؤثر على سرعة ونوعية التعلم للتقنية الرياضية و لتحقيق هذا العمل يستلزم الاعتماد على طريقة اللعب .
(محمود عوض البسيوني، 1992، ص 180، 198)

4.2.1_ السرعة:

يرى البعض إن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابة العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي و الاسترخاء العضلي و يرى البعض الآخر انه يمكن تعريف السرعة بأنها القدرة على أداء حركات معينة في اقصر زمن ممكن.

ومن جهة أخرى يعرفها "يوكر" بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابة من نوع واحد في أقصر مدة.

(تشارلز يوتشر، 1964، ص 181)

كما تعرف السرعة " بأنها المقدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن تتأثر بكفاءة الجهاز العصبي و العضلات ".
وهناك عدة تعريفات أخرى مختلفة نطرحها لمعرفة ظروف معينة وجهات نظر أخرى بحيث يعرفها "فرانك ديك" 1920 بأنها القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم أو الجسم ككل في أقل زمن ممكن .

(أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، 1994، ص 178)

وتعرف على أنها " القدرة على تنفيذ حركة ما في ظروف معينة في أقل فترة زمنية ممكنة ".

(كمال عبد الحميد، 1997، ص 87)

و يؤكد "هولمان" بان السرعة تعتمد على:

- القوة العظمى .
- سرعة انقباض و تقلص العضلات .
- نسبة طول الأطراف إلى الجذع .
- التوافق .
- نوعية الألياف العضلية .
- قابلية التلبية و رد الفعل في البداية .

1.4.2.1_ أنواع السرعة :

تنقسم السرعة إلى ثلاثة أشكال رئيسية هي :

أ - سرعة الاستجابة (رد الفعل) :

تعتبر سرعة الاستجابة من أنواع السرعة التي لها أهمية خاصة في بداية السباقات وأيضاً لها أهمية في ألعاب الكرة مثلاً ، و الألعاب الأخرى فقد تكون سبباً في إحراز هدف اللاعب للفريق المهاجم أو التصدي لتحقيق هدف مؤكد من قبل حارس المرمى أو أحد لاعبي الفريق الذي يكون في موقف الدفاع غير أنه ليس بالضرورة أن تربط سرعة الاستجابة بباقي أنواع السرعة الأخرى .

إن الارتقاء بمستوى الفرد الرياضي وتفوقه في أنشطة رياضية معينة من بين العوامل الهامة ، لهذا يجب العمل على تحسين القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن ، وفي هذا المجال يلعب زمن الرجوع دورا هاما وعليه ينبغي التمييز بين نوعين من زمن الرجوع ؛ زمن الرجوع البسيط و زمن الرجوع المركب (التمييزي) .

(أبو العلاء أحمد عبد الفتاح،1994،ص180)

ب - السرعة الحركية :

أو يطلق عليها اسم الحركة الوحيدة ، وهي أحد أشكال السرعة وتعني السرعة التي تؤدي بها حركة وحيدة أو هي التي تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة أداء الحركات المركبة كالتمرير ، و الاستقبال وكسرعة الاقتراب و التوقف .

أو تتمثل في السرعة القصوى لانقباض للعضلة مع سلسلة العضلات الأخرى عند أداء الحركات الوحيدة (القفز ، الضرب ... الخ) مثل لاعب يصوب من مرة واحدة وآخر يصوب بعد أن يسيطر على الكرة .

ج-السرعة الانتقالية :

والمقصود بسرعة الانتقال هو العدو حيث يعرفها هارة "بكونها القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن " ويقول عنها علاوي " أنها القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة " ، وهذا يعني أنها عبارة عن محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن ، مثل العدو في ألعاب القوى و السباحة و الدراجات.

(كمال عبد الحميد،1997،ص88)

2.4.2.1_ العوامل المؤثرة في السرعة :

أ- الصفات التكوينية للعضلة :وهذه الصفات مرتبطة بالتكوين التشريحي للعضلة فالعضلات تتنوع وتختلف فيما بينها داخل الجسم ، فالألياف الحمراء مثلا تتميز بقابليتها القليلة للتعب ، كما تتميز بالقوة و البطيء في سرعة انقباضها عن الألياف العضلية البيضاء كما أن طول الألياف البيضاء العضلية وحالة الألياف نفسها تؤثر على سرعة الانقباض العضلي بالنسبة للألياف فإنها تكون أكثر طولاً ولها المقدرة العالية في سرعة الانقباض العضلي وبالتالي فإن تميز كل نوع بخصائص معينة تجعل في داخل جسم الإنسان توازنا مطلوب وفقا لما يطلب منه من حركات .

ب-الاستجابة العصبية للفرد :من المعروف إن الجهاز العصبي هو المهيمن و المسيطر على جميع عمليات أجهزة جسم الإنسان وبالتالي فإن التناسق بين عمليات الجهاز العصبي من جهة والجهاز العضلي له دوره الفعال في تحسين مقدرة الفرد على سرعة الأداء الحركي وبالتالي فإن سرعة استجابة الجهاز العضلي هو الأساس في مقدرة الفرد على التنفيذ الحركي بسرعة عالية .

ج- مطاطية العضلات وقدرتها على الانبساط : إن قابلية العضلات للإمتطاط كنتيجة لإطالة الألياف وبيان مقدرتها على الانبساط يساهم بدرجة كبيرة على زيادة سرعة أداء الفرد للحركات المطلوبة لأنه من المعروف علميا أن لكل فعل رد فعل مساوي له في المقدار ومضاد له في الاتجاه وبالتالي فإن العضلة التي لها قابلية كبيرة للاسترخاء لها القدرة العالية على الانقباض بقوة وسرعة كبيرة .

د- قوة الانقباض العضلي : من المعروف انه كلما زادت قوة الانقباض العضلي للألياف العضلية كلما ساهم ذلك بدرجة عالية في زيادة السرعة حيث تساهم قوة الانقباض على مقاومة جاذبية ثقل الجسم ومقاومة الثقل الخارجي ولذلك فإن التنافس في تدريب القوة و السرعة هام و ضروري لكل منها.

و- الجوانب النفسية و الإرادية : من المعروف أن العوامل النفسية و الإرادية تلعب دورا هاما في إنجاز الكثير من المهام الصعبة عند ممارسة الأنشطة البدنية التي تحتاج الى سرعة عالية يحتاج الى استشارة الألياف العضلية المشتركة في الأداء لذا فإن التصميم و الإرادة القوية لدى اللاعب يسهلان من مهمته خلال ممارسة النشاط و يساعده على إنجازها بسرعة عالية .

ه- العمر الزمني ونوعية الجنس البشري: يعتبر العمر الزمني للإنسان (السن) من العوامل المؤثرة في مقدرة على أداء ما هو مطلوب بالسرعة العالية ذلك لأن السن له علاقة بالقوة العضلية و العمليات العصبية المؤثرة أساسا على قدرة الفرد على أداء الواجبات الحركية في أقل زمن ممكن بالإضافة إلى السن فإن نوعية الجنس تلعب دورا هاما أيضا حيث إن السرعة تصل ذروتها عند 20 سنة بينما تصل لدى النساء في السن 16 سنة ومن المعلوم إن السرعة تبدأ في الانخفاض كلما تقدم الإنسان في العمر.

(محمد حسين العلاوي، 1973، ص152)

3.4.2.1_ أهمية السرعة :

- مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة .
- تعتبر أحد عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية .

كما وصفها العلماء ضمن المكونات المختلفة للياقة البدنية " ففي مسح علمي أجري سنة 1978م أجمع 50% من 30 عالم على أنها المكونات الرئيسية للياقة البدنية ، كما أقر 9 علماء من 20 على أنها ضمن مكونات القدرة الحركية لمسح علمي أجري عام 1977م كما أنها ترتبط بالعديد من المكونات البدنية الأخرى ، ويمكن اعتبار القوة و السرعة متلازمين في معظم ألوان النشاط البدني ، حيث أن القوة الممزوجة بالسرعة يكون القدرة أو القوة الانفجارية ، كما إن السرعة ترتبط بالرشاقة و التوافق و التحمل.

(محمد صبحي حسنين، 1995، ص91)

5.2.1_ التحمل:

يعتبر التحمل من الدعائم الأساسية للياقة البدنية في الفعاليات الرياضية التي يتطلبها الإعداد البدني لفترة طويلة ، و تختلف تعاريفه بالنسبة لكل عالم ، فيعرفه "تشارلز بوش" انه القدرة على القيام بانقباضات مستمرة و طويلة باستخدام عدد من المجموعات العضلية بقوة و لمدة كافية لإلقاء التعب و العبء على وظائف الجهاز الدوري والتنفسي . ويعرفه "خارابوجي" بأنه القدرة على تحقيق عمل مرتفع الشدة لأطول فترة ممكنة

(محمود عوض البسيوني، 1992، ص186)

بينما يعرفه "اوزلين" على انه قابلية الفرد على أداء عمل حركي بحجم معين لفترة طويلة دون انقطاع .

(قيس ناجي عبد الجبار، 1984، ص50)

1.5.2.1_ أنواع التحمل : ينقسم التحمل إلى ما يلي :

أ- التحمل العام : يعرف بأنه " مقدرة اللاعب " والذي له علاقة بالأداء الخاص في الرياضة التخصصية .
التعريف السابق يعكس أن التحمل العام يرتبط بأداء بدني عام له علاقة بالأداء البدني الذي يتخصص فيه الفرد الرياضي.

إن التحمل العام يمكن اعتباره قاعدة للتحمل الخاص في الرياضة التخصصية إذ يسهم في أكساب الفرد الرياضي التحمل الخاص .

إن التحمل العام يرتبط بالتحمل الخاص في الرياضة التخصصية بغض النظر عن زمن إستمرارية الأداء .

ب_ التحمل الخاص : يعرف بأنه " مقدرة اللاعب على الإستمرار في أداء الأحمال البدنية التخصصية بفاعلية ودونما ظهور هبوط في مستوى الأداء .

- ينقسم التحمل الخاص إلى عدة أنواع طبقا لمتطلبات الجهد البدني و الحركي في كل رياضة من الرياضات والتي تختلف من رياضة إلى أخرى :

- **تحمل الأداء :** يعرف بأنه " المقدرة على استمرار تكرارات المهارات الحركية بكفاءة وفاعلية لفترات طويلة دونما هبوط مستوى كفاءة الأداء " .

- **تحمل السرعة :**

يعرف بأنه "المقدرة على استمرار أداء الحركات المتماثلة أو غير المتماثلة وتكرارها بكفاءة وفاعلية لفترات طويلة بسرعات عالية دونما هبوط مستوى كفاءة الأداء " .

يمكن تقسيم تحمل السرعة إلى تحمل السرعة القصوى ، وتحمل السرعة الأقل من القصوى وتحمل السرعة المتوسطة.

(محمد حسن العلوي، 1979، ص133)

_ تحمل نظم إنتاج الطاقة :

- التحمل الهوائي : يعرف بأنه القدرة على الإستمرار في الأداء بفاعلية دونما هبوط مستوى الأداء في الرياضة التخصصية باستخدام الأوكسجين .

- التحمل اللاهوائي : يعرف بأنه المقدرة على الاستمرار في الأداء بفاعلية دونما هبوط مستوى الأداء في الرياضة التخصصية بدون استخدام الأوكسجين .
(مفتي إبراهيم حمادة، 2001، ص149)

2.5.2.1_ تنمية التحمل بشكل عام : تنمية التحمل يشكل عام يعتمد على العناصر التالية :

- مستوى عال من الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين $Vo_2 Max$ (V ترمز للحجم ، O_2 ترمز إلى الأوكسجين)
عتبة لاهوائية عالية .

- درجة عالية من الاقتصاد في الجهد أو إنخفاض في حجم الأوكسجين لنفس معدل الأداء .

- نسبة عالية من الألياف العضلية بطيئة الإنقباض .

ويمكن تنمية التحمل بزيادة عدد مرات التدريب أو زيادة فترة التدريب في المرة الواحدة ، كما يمكن استخدام التدريب الفترتي وهو عبارة عن التدريب لفترات بسيطة تعقبها فترات راحة ، وذلك طوال فترة التدريب الواحدة.

(منير جرجس إبراهيم، 2004، ص61)

6.2.1_ التوافق الحركي

1.6.2.1_ مفهوم التوافق : يعتبر التوافق من القدرات البدنية المركبة والذي يرتبط بالسرعة والقوة والتحمل والمرونة وتعني كلمة التوافق من وجهة النظر الفسيولوجية مقدرة العمليات العصبية في الجهاز العصبي المركزي علي التوافق ويطلق علي اللاعب أن لديه توافق استطاع تحريك أكثر من جزء من أجزاء جسمه في اتجاهات مختلفة في وقت واحد.

2.6.2.1_ تعريف التوافق : يعني التوافق مقدرة الفرد علي تحريك مجموعتين عضليتين مختلفتين أو أكثر في اتجاهين مختلفين أو قدرة الفرد علي التحكم في عضلات جسمه مجتمعة أو مفردة حسب متطلبات النشاط.

3.6.2.1_ أنواع التوافق :

أ- التوافق العام : وهو قدرة الفرد علي الاستجابة لمختلف المهارات الحركية بصرف النظر عن خصائص الرياضة ويعتبر كضرورة لممارسة النشاط كما يمثل الأساس الأول لتنمية التوافق الخاص.

ب- التوافق الخاص: ويعني قدرة اللاعب علي الاستجابة لخصائص المهارات الحركية للنشاط الممارس والذي يعكس مقدرة اللاعب علي الأداء بفاعلية خلال التدريب والمنافسات

7.2.1_ التوازن الحركي :

1.7.2.1_ تعريف التوازن : يعني التوازن هو القدرة علي الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع الوقوف علي قدم واحدة أو عند أداء حركات المشي علي عارضة مرتفعة

2.7.2.1_ أنواع التوازن :

أ- التوازن الثابت : ويعني القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع ثابت أو قدرة علي الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة كما هو عند اتخاذ وضع الميزان.

ب- التوازن الديناميكي : القدرة علي الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركي كما في معظم الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية كما هو الحال عند المشي علي عارضة مرتفعة.

2.7.2.1_ أهمية التوازن :

- تعتبر عنصر هام في العديد من الأنشطة الرياضية.
- تمثل العامل الأساسي في الكثير من الرياضات كالجيمباز.
- لها تأثير واضح في رياضات الاحتكاك كالمصارعة.
- تمكن اللاعب من سرعة الاستجابة المناسبة في ضوء ظروف المنافسة.
- تسهم في تحسين وترقية مستوي أدائه.
- ترتبط بالعديد من الصفات البدنية كالقوة

(مفتي إبراهيم حمادة، 2001، ص165)

3.1_ لاعبي كرة القدم:

1.3.1_ التعريف اللغوي:

كرة القدم " Football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بالـ " Rugby " أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى Soccer

2.3.1_ 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 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: 1986، ص50-52).

2.3.1_ التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيهما مرمى، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالعدل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين، إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

3.3.1_ نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم:

نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175م من قبل طلبة المدارس الإنجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك - إدوار الثاني - بتحريم لعب الكرة في المدينة نظراً للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف - إدوارد الثالث - و ريدشارد الثاني وهنري الخامس (1373 - 1453م) خطر للانعكاس السلبي 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 و المناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في (أتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م 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 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان "اللعبة الأسهل"، حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب

للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها، وفي عام 1863م أسس إتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس إتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة وفي عام 1889م تأسس الاتحاد الدنمركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق دنمركي كانت رمية التماس بكلّي 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 الأوغواي 1930 وفازت بها

4.3.1_ التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم في الجزائر:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس، واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوربية 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 القدم.

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

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

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

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 بهذه الهيئة.

1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم .

1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلسل

1930: أول كأس عالمية فازت بها الأوغواي.

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

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 وفاز بها منتخب ألمانيا.

1975: دورة البحر المتوسط في الجزائر.

1976: الدورة الأولمبية مونتريال.

1978: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم.

1980: الدورة الاولمبية في المكسيك.

1982: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها منتخب ألمانيا.

1986: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها الأرجنتين.

1990: دورة كأس العالم في ايطاليا وفاز بها منتخب ألمانيا.

1994: دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز بها منتخب البرازيل.

1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بها منتخب فرنسا ولأول مرة نظمت بـ 32 منتخبا.

من بينها خمسة فرق من أفريقيا.

2002: دورة كأس العالم وفازت بها البرازيل، ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكوريا الجنوبية

(موقف مجيد المولي : 1999، ص9)

5.3.1_ كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ " عمر بن محمود"، " علي ريس"، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طلبة الحياة في الهواء الكبير)، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م، وفي 07 أوت 1921م تأسس أو فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة

(CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م، بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها: غالي

معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبيدة و الاتحاد الإسلامي الرياضي

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار، فكانت كرة القدم

أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق

المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية، مع هذا تم تفتن

السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري وتعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث وفي سنة

1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من (سانت اوجين، بولوغين

حاليا) التي على أثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس

1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أبريل

1958م، الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال: رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق

سانت ايتيان، وسوخان، كرمالي، زوبا، كريمو، ابرير...

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة

أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962، وكان " محمد معوش" أو رئيس لها، ويبلغ عدد

الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و6

رابطات جهوية.

الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية، وفي نفس السنة أي عام 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية (بلقاسم تلي وآخرون، 1997، ص 46،47)

1.5.3.1_ النادي الجزائري لكرة القدم:

جمعية تعنى بالاهتمام بالنشاط الرياضي وتسيير والتنظيم الرياضي في إطار الترقية الخلقية وكذا المستوى بتطوير وجعله يتلاءم مع مستلزمات وتطلعات الجماهير الرياضية.

2.5.3.1_ الإطار القانوني للنادي:

النادي الجزائري لكرة القدم هو جمعية منصوص عليها بموجب القانون رقم 90-31 المؤرخ في 04 ديسمبر 1990م، المتعلق بالجمعيات، وبموجب الأمر رقم: 95 - 09 في 23 فيفري 1995 المتعلق بتوجيه المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية تنظيمها وتطويرها، وخاصة المواد 17-18 منه، وبمقتضى المرسوم الرئاسي رقم 96-01 المؤرخ في 05 جانفي 1996م، المتضمن تعيين أعضاء الحكومة، وبمقتضى المرسوم التنفيذي 118/90 المؤرخ في 30 أبريل 1990م المتمم بالمرسوم التنفيذي رقم 94-284 المؤرخ في 22 سبتمبر 1990م الذي يحدد صلاحيات وزير الشباب والرياضة وبمقتضى المرسوم التنفيذي رقم 94-247 المؤرخ في 10 أوت 1994م الذي يحدد صلاحيات وزير الداخلية والجماعات المحلية والبيئة والإصلاح الإداري.

3.5.3.1_ هياكل النادي:

إن النادي الجزائري لكرة القدم يتكون من الهياكل التالية:

- الجمعية العامة: وهي الهيئة التشريعية في الهيكل التنظيمي للنادي.
- مكتب النادي: وهو الجهاز التنفيذي للنادي.
- رئيس النادي.
- الموظفون التقنيون الموضوعون تحت تصرف النادي طبقا للتنظيم الساري المفعول.
- اللجان المختصة: تعمل على دعم هياكل النادي في ممارسة مهامه.

4.5.3.1_ مهام النادي:

من بين المهام الرئيسية للنادي:

- الاهتمام بالنشاط الرياضي.
- تسيير وتنظيم الرياضة في إطار التربية الخلقية والروح الرياضية العالية PIPY، FPIV.
- تطوير المستوى وجعله يتلاءم مع قطاعات الجماهير الرياضية.
- الاهتمام بالتكوين منذ الفئات الصغرى

(الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، مؤرخ في: 04 يونيو 1996)

5.5.3.1_ المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأى 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 وتوقيت سليم بمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، ويجاور عند اللزوم، ويتعاون تعاوناً 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 مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقننا لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً ، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة، كما يجب الاهتمام بها دائماً 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.

(الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية ، 04 يونيو 1996)

6.3.1_ قوانين كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها لعبة كرة القدم، خاصة في الإطار الحر (المباريات الغير الرسمية، مابين الأحياء) ترجع أساساً 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 مجالاً واسعاً للممارسة من طرف الجميع دون استثناء، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982 هي كما يلي:

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 روحاً للعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور الغابرة، فقد وضع القانون حدوداً للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد ساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزها وأيضاً تجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعاً 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 بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك سبعة عشر 17 قانون يسير اللعبة وهي كالآتي:

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

الكرة: كروية الشكل، غطائها من الجلد، لا يزيد محيطها عن 71سم، 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 45د، 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 ، 1987، ص 255)

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 من الخلف إلا إذا اعترض طريقه

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 ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها عن خط التماس.

ضربة المرمى: عندما تتجاوز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من

الفريق المهاجم

(حسن عبد الجواد : ص 177).

الضربة الركنية: عندما تتجاوز 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.

6.3.1_ طرق اللعب في كرة القدم:

إن لعبة كرة القدم: لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد، وهو

المصلحة العامة للفريق، ولا بد أن تناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع

لاعيي الفريق.

1.6.3.1_ طريقة الظهير الثالث (WM):

إن هذه الطريقة استخدمتها معظم الفرق وهي ليست في الواقع وليدة اليوم، وإنما تداولت منذ القدم وجاءت نتيجة لتغير

مادة التسلسل عام 1925م، والغرض الأساسي منها هو المراقبة الدقيقة للدفاع عندما يقوم الخصم بالهجوم، لذلك تعتبر

دفاعية أكثر منها هجومية، ومن إيجابيات هذه الطريقة أنها سهلة الفهم والتدريب، وأساس العمل فيها أن اللاعب قلب

الدفاع يعنى من التعاون مع الهجوم لينفرد بحراسة قلب الهجوم المضاد، وبذلك يصبح أحد المدافعين ويأخذ قلب الهجوم

وجناحاه مكائهم متقدمين إلى الأمام وعلى خط واحد تقريبا، بينما يتخذ مساعدا الهجوم مكائهما خلف الخط الأول

ويعملان كمساعد الدفاع وتكون مهمتهما العمل على اكتشاف ثغرات لتغطية الخط الأمامي، ويتحمل مساعدا الدفاع

ومساعد الهجوم المسؤولية الكاملة في وسط الملعب، وتكون طريقة توزيع اللاعبين مشابها للحرفين الانجليزيين (WM)

وهذا هو السبب في تسمية هذه الطريقة (WM) ولذا يستوجب على قلب الدفاع أن يتدرب تدريبا كاملا على المراكز

الدفاعية الأخرى ليتمكن من تبادل مركزه مع زملائه.

2.6.3.1_ طريقة 4-2-4:

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة 1958م، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية، وحسن

التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع، بحيث يزداد عدد اللاعبين في

كلتا الحالتين (الدفاع، الهجوم) وإشراك خط الوسط الذي يعمل على تخلق دفاع الخصم

(رشيد عياش الدليمي : 1997، ص 105، 36)

3.6.3.1_ طريقة متوسط الهجوم المتأخر: (MM)

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

4.6.3.1_ طريقة 3-3-4:

تمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية، وتعتمد أساساً على تحريك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عمليات الهجوم على فريق الخصم، كما أن هذه الطريقة سهلة في الدراسة وسهلة.

5.6.3.1_ طريقة 4-3-3:

وهي طريقة هجومية دفاعية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط

6.6.3.1_ الطريقة الدفاعية الإيطالية:

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الإيطالي (هيلينكوهيريرا) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (1-4-2-3)

7.6.3.1_ الطريقة الشاملة:

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت ، حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم والدفاع.

8.6.3.1_ الطريقة الهرمية: ظهرت في إنجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرماً قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم، (حارس المرمى، اثنان خط الدفاع، ثلاثة خط الوسط، خمسة مهاجمين)

7.3.1_ متطلبات كرة القدم:

1.7.3.1_ المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن المباراة 90 دقيقة، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية ، ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام المهارية والخططية المختلفة بفعالية، فقد أصبح حالياً من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم، وأيضاً من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة.

(حسن أحمد الشافعي: مصر، 1998، ص 23)

2.7.3.1_ الإعداد البدني لكرة القدم:

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن المباراة

90 دقيقة، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية

أ- الإعداد البدني العام:

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون التوجه إلى رياضة معينة، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية، المقاومة، القوة، المرونة... الخ ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصلية، وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز الدموي التنفسي و الجهاز العصبي

(MICHEL PRADET, 1997, p22)

ب- الإعداد البدني الخاص:

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل العمل الدوري التنفسي، والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل، والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 مترا لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات

(حسن أحمد الشافعي، مصر، 1998، ص 23)

8.3.1 _ أهداف رياضة كرة القدم:

يجب على مدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهداف أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي وتلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي:

- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية والتكيف معها.
- التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع و مراحل اللعب في كرة القدم.
- الوعي بالعناصر و المكونات الجماعية والفردية في رياضة كرة القدم.
- تحسين الوضع والمهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.
- إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة..

2_الدراسات السابقة :

الدراسة 01 : مشرق عزيز 2007 تحت عنوان : أثر منهج تدريبي بحجوم مختلفة من الإعداد الخططي في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم

اهداف الدراسة :

- معرفة أثر منهج تدريبي بحجوم مختلفة من الإعداد الخططي في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم
تساؤلات الدراسة :

- ماهو تأثير المنهج التدريبي المقترح وبحجوم مختلفة لمدة الإعداد الخاص (إعداد خططي) في المعرفة الخططية للمهارات الحركية ؟
 - ماهو تأثير المنهج التدريبي المقترح وبحجوم مختلفة لمدة الإعداد الخاص (إعداد خططي) في بعض الصفات البدنية ؟
 - ماهو تأثير المنهج التدريبي المقترح وبحجوم مختلفة لمدة الإعداد الخاص (إعداد خططي) في المهارات الأساسية ؟
- فرضيات الدراسة :

- يؤثر اختلاف حجوم الإعداد الخططي في فترة الإعداد الخاص على المعرفة الخططية للمهارات الحركية.
 - يؤثر اختلاف حجوم الإعداد الخططي في فترة الإعداد الخاص في بعض الصفات البدنية
 - يؤثر اختلاف حجوم الإعداد الخططي في فترة الإعداد الخاص في المهارات الأساسية
- منهج الدراسة: المنهج التجريبي.

مجتمع الدراسة : يتكون مجتمع البحث من لاعبي أندية الفرات الأوسط بكرة القدم لفئة الشباب للموسم 2005 - 2006 والبالغ عددها 4 أندية بواقع 80 لاعب.

عينة الدراسة: واختار الباحث عينة تتكون من (36) لاعبا من لاعبي وبواقع 12 لاعباً لكل مجموعة (مجموعتان تجريبتان وثلاثة ضابطة)

أدوات الدراسة: تم استعمال الاختبار القبلي و البعدي في انجاز الموضوع.

نتائج الدراسة:

- حدوث تطور واضح للمجاميع الثلاث في الصفات البدنية و المهارية وبنسب مختلفة باستثناء صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين إذ لم يحدث تطور واضح فيها وللمجاميع الثلاث .
- حدوث تطور واضح المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت 80 % أعداد خططي بشكل أفضل من المجموعتين التجريبية الثانية والضابطة في بعض الصفات البدنية و المهارية والمعرفة الخططية للمهارة الحركية .
- تطورت المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت 60 % أعداد خططي مقارنة بالمجموعة الضابطة للصفات البدنية والمهارات الآتية : مطاولة القوة - الاستجابة الحركية - مطاولة سرعة-المرونة- التوافق
- كان هناك أفضلية للمجموعة التجريبية الأولى على المجموعتين التجريبية الثانية والضابطة في المعرفة الخططية للمهارات الحركية ومن ثم المجموعة التجريبية الثانية

الدراسة 02 : بلعوسي سليمان(2008)تحت عنوان : توظيف الألعاب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم"

اهداف الدراسة :

- تصميم برنامج تجريبي مقترح باستخدام الالعاب التمهيدية يهدف لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات لناشئي كرة القدم ومعرفة تأثيرها على هذه الصفات وكذلك المهارات الأساسية .

- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم.

تساؤلات الدراسة :

- ما مدى توظيف الألعاب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم ؟

فرضيات الدراسة:

- توظيف الألعاب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم عينة الدراسة: تمثلت عينة البحث في أصغر الوفاق الرياضي لبلدية جديوية ولاية غليزان الذي ينشط ضمن القسم الجهوي تتراوح أعمارهم بين 15/13 سنة ، حيث قام الباحث باختيار عينة مكونة من مجموعتين ضابطة وتجريبية تمثلت في 30 لاعبا.

منهج الدراسة: وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي.

أدوات الدراسة : المصادر والمراجع العربية والأجنبية ، المقابلات الشخصية ، الاستبيان.

نتائج الدراسة :

- إن توظيف الألعاب التمهيدية في البرامج التدريبية تؤثر إيجابيا في تنمية بعض الصفات البدنية السرعة والمهارات الأساسية الأساسية

- إن برمجة التدريب وفق الأسس والمبادئ العلمية بمحتوى التدريبات التقليدية لا يكفي للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات

الدراسة 03 : حيدر بلجواد 2008 تحت عنوان: دراسة أثر حصص تدريبية مقترحة لتطوير عناصر اللياقة لدى ناشئي رياضة كرة القدم (12_14) سنة .

اهداف الدراسة :

__ تسليط الضوء على المشاكل التي يعاني منها ناشئي رياضة كرة القدم ، والمتمثلة في تنمية عناصر اللياقة البدنية (التحمل ، السرعة ، القوة ، المرونة ، الرشاقة) ، و محاولة إيجاد الحلول المناسبة و ناجعة لتغطية هذا النقص .

تساؤلات الدراسة :

__ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في ما يخص صفة القوة لدى المجموعة التجريبية لصالح الإختبار البعدي ؟

_ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدى في ما يخص صفة السرعة لدى المجموعة التجريبية لصالح الإختبار البعدى ؟

_ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدى في ما يخص صفة المرونة لدى المجموعة التجريبية لصالح الإختبار البعدى ؟

_ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدى في ما يخص صفة الرشاقة لدى المجموعة التجريبية لصالح الإختبار البعدى ؟

_ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدى في ما يخص صفة التحمل لدى المجموعة التجريبية لصالح الإختبار البعدى ؟

منهج الدراسة : المنهج التجريبي.

عينة الدراسة : تم اختيار أفراد العينة بطريقة قصدية حيث تكونت من 20 لاعب : الفريق الأول هو فريق (نادي مستقبل الفرع الأول) ، و الفريق الثاني (نادي مستقبل الفرع الثاني) .

نتائج الدراسة :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدى فيما يخص صفة القوة ، السرعة ، الرشاقة لدى المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدى

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدى فيما يخص صفة التحمل و المرونة هذا ما يعنى التحقق الجزئي لفرضية البحث العام من الناحية الإحصائية و إلا فهناك تطور في تنمية عناصر اللياقة البدنية جميعها و لو كان هذا التحسن خفيفا

الدراسة 04: فبدوش حمزة 2008 تحت عنوان : تأثير برنامج تدريبي على بعض الصفات البدنية (الرشاقة، السرعة) للرفع من المستوى الأدائي للاعبى كرة القدم صنف أواسط 16 - 18 سنة

الهدف من الدراسة :

- معرفة تأثير برنامج تدريبي على صفة الرشاقة لرفع من المستوى الأدائي للاعبى كرة القدم .
- معرفة تأثير برنامج تدريبي على صفة السرعة لرفع من المستوى الأدائي للاعبى كرة القدم .
- تجريب بعض الاختبارات التي تسمح بتقييم و تطوير صفتي الرشاقة و السرعة عند كرة القدم

تساؤلات الدراسة :

- هل للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة الرشاقة أثر على المستوى الأدائي للاعبى كرة القدم ؟
 - هل للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة السرعة أثر على المستوى الأدائي للاعبى كرة القدم ؟
- المنهج الدراسة :** المنهج التجريبي.

العينة الدراسة : فريقي أولمبي المسيلة و مولودية المسيلة لكرة القدم وتكونت العينة من 36 لاعب

أدوات الدراسة : مجموعة إختبارات الصفات البدنية .

نتائج الدراسة :

- وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية لصالح الاختبارات البعدية في اختبارات الرشاقة و السرعة للمجموعة التجريبية
- عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليية و البعدية في اختبارات الرشاقة و السرعة للمجموعة الضابطة

الدراسة 05 : محمود الحوفي 2008 تحت عنوان : تأثير التدريب المتقاطع على التوازن العضلي للاعبين كرة القدم تحت 18 سنة.

اهداف الدراسة :

- إعداد برنامج تدريبي لتطوير التوازن العضلي للاعبين كرة القدم
- التعرف على تأثير التدريب المتقاطع على التوازن العضلي للاعبين كرة القدم

تساؤلات الدراسة :

- هل توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية لصالح الاختبارات البعدية في اختبارات التوازن العضلي للمجموعة التجريبية ؟

فرضيات الدراسة :

- ما هو تأثير التدريب المتقاطع على التوازن العضلي للاعبين كرة القدم ؟

منهج الدراسة : واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدى للمجموعتان ثم قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي

عينة الدراسة : ولتحقيق ذلك اجري البحث على عينة قوامها (20) ناشئ كرة قدم تحت (18) سنة تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها 10 لاعب وضابطة وعددها 10 لاعب

نتائج الدراسة :

- وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية لصالح الاختبارات البعدية في اختبارات التوازن العضلي للمجموعة التجريبية
- ضرورة الإهتمام بإجراء أبحاث علمية يتم من خلالها عمل برامج تدريبية متعلقة بتحسين وتطوير مختلف المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم

- اقتراح لبرنامج التدريب المتقاطع تأثير إيجابياً على التوازن العضلي لدى لاعبي كرة القدم تحت 18 سنة.

الدراسة 06: لباد معمر 2010 تحت عنوان : تأثير برنامج تدريبي في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم دون 12 سنة

اهداف الدراسة :

- إعداد برنامج تدريبي لتطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم دون 12 سنة.
- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم دون 12 سنة.

تساؤلات الدراسة :

- هل للبرنامج التدريبي تأثير ايجابي في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم دون 12 سنة ؟

فرضيات الدراسة :

– للبرنامج التدريبي تأثير ايجابي في تطوير بعض المهارات الاساسية للاعبى كرة القدم دون 12 سنة
منهج الدراسة : واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي للمجموعتان ثم قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي
عينة الدراسة : ولتحقيق ذلك اجري البحث على عينة الأساسية على 30 لاعب، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها 15 لاعب وضابطة وعددها 15 لاعب
نتائج الدراسة : تم استخلاصه من نتائج، بضرورة الإهتمام بإجراء أبحاث علمية يتم من خلالها عمل برامج تدريبية متعلقة بتحسين وتطوير مختلف المهارات الأساسية للاعبى كرة القدم والوصول بها إلى المستوى العالي ، كذلك ضرورة عمل اختبارات للمهارات الأساسية للاعبى كرة القدم تتوافق مع البيئة التي يعيش فيها اللاعب
الدراسة 07 : سنوسي عبد الكريم 2012 تحت عنوان : تأثير التدريب بالألعاب المصغرة في تطوير بعض المهارات الأساسية عند ناشئى كرة القدم أقل من 17 سنة

اهداف الدراسة :

–هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير التدريب بالألعاب المصغرة في تطوير بعض المهارات الأساسية عند ناشئى كرة القدم أقل من 17 سنة"

تساؤلات الدراسة :

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعدية للعينة التجريبية في المهارات الأساسية ؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية بين العينة التجريبية و العينة الضابطة ؟

فرضيات الدراسة:

– هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعدية للعينة التجريبية في المهارات الأساسية قيد البحث ولصالح الاختبار البعدي.

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

عينة الدراسة: وقد اعتمد الباحث على 20 لاعبا من فريق مولودية الحساسنة لكرة القدم

منهج الدراسة: وقد اعتمد الباحث في بحثه هذا على المنهج التجريبي لأنه الانسب للدراسة

ادوات الدراسة : وقد اعتمد الباحث في بحثه هذا على تطبيق اختبار على عينة الدراسة

نتائج الدراسة :

– هناك فروق غير معنوية لنتائج الاختبارات القبليّة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات التي تم تقويمها ، و هذا يدل على تجانس المستوى قبل البدء في تنفيذ المنهج التدريبي المقترح لعينة البحث.

– حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة تطورا ايجابيا بين الاختبارين القبلي و البعدي ولصالح المجموعة التجريبية في اختبارات المهارات الأساسية، وذلك لتناسبه مع هذه المرحلة العمرية من حيث شدة وحجم

التدريب، وعدد التكرارات، زيادة على أن الألعاب المصغرة تعتبر مباريات صغيرة يحدث فيها ما يحدث تماما خلال المباريات مما يخلق عند اللاعب نوع من التأقلم وحسن التصرف عند تكرار نفس المواقف

الدراسة 08 : دريسي عبد المنعم 2012 تحت عنوان : تأثير طريقة التدريب المدمج في تطوير بعض الصفات البدنية (التحمل، السرعة، القوة) لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة - صنف أواسط

اهداف الدراسة : يهدف البحث إلى اقتراح برنامج تدريبي باستخدام طريقة التدريب المدمج لتطوير بعض الصفات البدنية التحمل، السرعة، القوة) لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة - صنف أواسط -
تساؤلات الدراسة :

- هل لطريقة التدريب المدمج تأثير إيجابا في تطوير بعض الصفات البدنية (التحمل، السرعة، القوة) لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة - صنف أواسط ؟
فرضيات الدراسة :

- لطريقة التدريب المدمج تأثير إيجابا في تطوير بعض الصفات البدنية (التحمل، السرعة، القوة) لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة - صنف أواسط

عينة الدراسة : تم تحديد العينة من المجتمع الأصلي للدراسة المتمثل في لاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة صنف أواسط **منهج الدراسة :** وبالنظر لطبيعة البحث والمنهج المستخدم حيث تمثلت العينة التجريبية في لاعبي شبيبة تخمارت، والعينة الضابطة في لاعبي و داد عين كرمس .

ادوات الدراسة : تم الاعتماد على الاختبار وتضمن البرنامج التدريبي 22 وحدة تدريبية بمعدل أربع وحدات في الأسبوع لمدة ستة أسابيع، وكان زمن الوحدة التدريبية 90 دقيقة
نتائج الدراسة:

- حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب المدمج تطورا إيجابيا بين الإختبارين القبلي و البعدي و لصالح المجموعة التجريبية، و حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب المدمج تطورا إيجابيا في نتائج الإختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية و لصالح العينة التجريبية

- اقترح ضرورة إستخدام طريقة التدريب المدمج ضمن المنهج التدريبي لما له من أثر إيجابي في تطوير الصفات البدنية في كرة القدم، والتأكيد على الأسس العلمية عند وضع المنهج التدريبي.

الدراسة 09 : ثامري عبد اللطيف 2016 تحت عنوان : أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض القدرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم "دراسة ميدانية لمدرسة سريع الجلفة (9-14 سنة)

أهداف الدراسة:

- تصميم برنامج تدريبي مقترح يهدف لتنمية بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم ومعرفة تأثيرها على هذه الصفات و المهارات

- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية لناشئي كرة القدم .

- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم

تساؤلات الدراسة :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبارات البعدية في اختبارات البدنية ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبارات القبليّة في الاختبارات المهارية ؟

فرضيات الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي فيما يخص الاختبارات البدنية .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبارات البعدية فيما يخص اختبارات البدنية
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبارات القبليّة فيما يخص اختبارات المهارية .

عينة الدراسة : قمنا باختيار عينة عشوائية 20 (فريق مدرسة سريع الجلفة)

المنهج الدراسة : تم استخدام المنهج التجريبي.

الأدوات الدراسة : الوسائل الإحصائية، الاختبارات

نتائج الدراسة :

- طريقة البرامج التدريسية الممنهجة تعتبر طريقة حديثة وناجحة، حيث تساهم بشكل فعال في تعلم القدرات البدنية و المهارية في كرة القدم.

- تسطير برنامج سنوي خاص بتعليم القدرات البدنية و المهارية

الدراسة 10 : قصي حاتم خلف 2016 تحت عنوان : تأثير تمارين خاصة بالإحماء في تطوير مؤشر التوافق الحركي وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم

اهداف الدراسة :

- معرفة اسلوب تطوير المهارات الأساسية من خلال زيادة مؤشر التوافق الحركي سواء كان ذلك بالكرة او بدون الكرة
- تأثير تمارين خاصة بالإحماء في تطوير مؤشر التوافق الحركي وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم

تساؤلات الدراسة :

- هل للتمارين الخاصة تأثير إيجابي في تطوير مؤشر التوافق الحركي وبعض المهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم ؟
- هل هناك فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في جميع المهارات الأساسية المختارة ؟
- هل هناك فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات الصفات الحركية ؟

فرضيات الدراسة :

- هناك فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في جميع المهارات الأساسية المختارة ولصالح الاختبار البعدي .

- هناك فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في جميع اختبارات الصفات الحركية ولصالح الاختبار البعدي.

منهج الدراسة : أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث، وأتبع الباحث التصميم التجريبي شبه المحكم ذو المجموعة الفردية الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي أي قياس مجموعة واحدة قبل وبعد التجربة.

عينة الدراسة : ولتحقيق ذلك اجري البحث على عينة قوامها تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهي مجموعة من المدرسة الكروية في نادي بعقوبة الرياضية بأعمار 05-02 سنة والبالغ عددهم 61 لاعب من أصل 21 لاعب

نتائج الدراسة :

- ان للتمرينات الخاصة بالإحماء تأثيرا إيجابيا في تطوير مؤشر التوافق الحركي والمهارات الأساسية
- ضرورة تطبيق التمرينات المستخدمة في هذا البحث ضمن منهج المدارس الكروية بكرة القدم.

1.2_ التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال هذا العرض للدراسات السابقة ، يتضح لنا أنها تناولت أشكالا متعددة في التصميم والتجريب، وأنواعا وفئات مختلفة من العينات ، كما تنوعت في المتغيرات والخصائص التي اختارها والأسلوب الإحصائي بالإضافة إلى التباين في النتائج والاستنتاجات ، ومن خلال النقاط التالية يمكن تحليل تلك الدراسات والتعليق عليها:

1.1.2_ من حيث الهدف : هدفت أغلب الدراسات السابقة إلى البحث اثر البرنامج التدريبي المقترح لتطوير الصفات البدنية لاعبي كرة القدم وأهميتها على متغيرات متعددة و منها دراسة: مشرق عزيز 2007 ، بلعروسي سليمان 2008 ، حيدر لجواد 2008 ، فبدوش حمزة 2008 ، محمد الحوفي 2008 ، لباد معمر 2010 ، سنوسي عبد الكريم 2012 ، دريسي عبد المنعم 2012، ثامري عبد اللطيف 2016، قصي حاتم خلف 2016 بحيث تساعد هذا على تبلور أهداف الدراسة الحالية.

2.1.2_ من حيث المنهج المستخدم: استخدمت معظم الدراسات السابقة المنهج التجريبي لدراسة اثر البرنامج التدريبي المقترح لتطوير الصفات البدنية لاعبي كرة القدم كدراسة : متغيرات متعددة ومنها دراسة: مشرق عزيز 2007 ، بلعروسي سليمان 2008 ، حيدر لجواد 2008 ، فبدوش حمزة 2008 ، محمد الحوفي 2008 ، لباد معمر 2010 ، سنوسي عبد الكريم 2012 ، دريسي عبد المنعم 2012، ثامري عبد اللطيف 2016، قصي حاتم خلف 2016 ، وهذا يساعد الباحث في اختيار المنهج العلمي الملائم لنوع الدراسة .

3.1.2_ من حيث العينة وكيفية إختيارها: تنوعت العينات المستخدمة في الدراسات السابقة بحيث إتسمت بعض الدراسات بالكبر النسبي لحجم العينة كما في دراسة: مشرق عزيز 2007 (ن=80) ، قصي حاتم خلف 2016 (ن=61) ، فبدوش حمزة 2008 (ن=36) ، لباد معمر 2010 (ن=30) ، بلعروسي سليمان 2008 (ن=30) ، كما تناولت بعض الدراسات عينتها صغيرة مثل دراسة: : سنوسي عبد الكريم 2012 (ن=20) ، دريسي عبد المنعم 2012 (ن=20)، ثامري عبد اللطيف 2016 (ن=20)، محمد الحوفي 2008 (ن=20)، حيدر لجواد 2008 (ن=20) وهذا ما ساعد الباحث في تحديد عدد العينة وكذا من ناحية الجنس أما من ناحية نوع العينة فاختلقت الدراسات في إختيارها و لكن عموما كانت العينة القصدية تمشي مع الدراسات التي استخدمت المنهج التجريبي ، و هذا ما ساعد الباحث في اختيار العينة الملائمة للدراسة


4.1.2_ من حيث النتائج: يمكن إيجاز النتائج التي تمّ التوصل إليها من الدراسات السابقة فيما يلي:

- اتفقت معظم الدراسات على أن البحوث العلمية التي أجريت في كثير من الدول :

- ان للتمرينات الخاصة بالإحماء تأثيراً إيجابياً في تطوير مؤشر التوافق الحركي والمهارات الأساسية (قصي خلف 2016)
- ضرورة استخدام طريقة التدريب المدمج ضمن المنهج التدريبي لما له من أثر إيجابي في تطوير الصفات البدنية في كرة القدم، والتأكيد على الأسس العلمية عند وضع المنهج التدريبي (دريسي عبد المنعم 2012)
- اقتراح لبرنامج التدريب المتقاطع تأثير إيجابياً على التوازن العضلي لدى لاعبي كرة القدم (محمود الحوفي 2008)
- تطور المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت أعداد حططي مقارنة بالمجموعة الضابطة للصفات البدنية: مطاولة القوة - الاستجابة الحركية - المرونة- التوافق (مشرق عزيز 2007)

2.2_ الاستفادة من الدراسات السابقة:

- إعداد المحتوى العلمي للإطار النظري لهذه الدراسة
- إيضاح النقاط الأساسية المحددة لمشكلة الدراسة وأهدافها وصياغة الفروض التي تحقق الأهداف.
- تحديد المنهج المستخدم في الدراسة، فقد عملت كل الدراسات باستخدام المنهج التجريبي
- تحديد نوعية وحجم وكيفية اختيار العينة وجميع الخطوات الإجرائية لبحث هذه الظاهرة ، ويعتبر هذا البحث في بعض جوانبه استكمالاً لبعض الدراسات المرتبطة والتي ساهمت في اختيار المنهج والعينة وأدوات جمع البيانات وكذلك عرض وتفسير نتائج هذا البحث.



الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة

1_ الكلمات الدالة في الدراسة :

1.1_ البرنامج المقترح :

1.1.1_إصطلاحا : هو أحد عناصر الخطة و بدونه يكون التخطيط ناقصا فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف

(البيك و عباس، 2003، ص102)

2.1.1_ إجرائيا : هو خطة تدريبية تستهدف إكتساب اللاعب البراعة في مهارات و مهام معينة و موجه نحو تنمية بعض الصفات البدنية في التدريبات.

2.1_ الصفات البدنية :

1.2.1_ إصطلاحا :الصفات الجسمية أو الصفات الحركية أو القدرات الحركية أو الفيزيولوجيا ، و هذه المصطلحات كلها تعني مفهوم واحد و هي تتكون من الصفات التالية : التحمل ، القوة.

(بسطاويسي أحمد عباس، 1997، ص241)

2.2.1_ إجرائيا :هي الحالة السليمة للفرد من حيث تكوينه الجسماني و العضوي و التي تمكنه من إستخدام جسمه بالمهارة في نواحي النشاط الذي يتطلب القوة و المرونة و السرعة و التحمل و الرشاقة بأقل جهد ممكن .

3.2.1_ التوازن :

1.3.2.1_ إصطلاحا: وهو التوازن المصاحب لحركة الجسم ويعرفه "جونسون" و"نيلسون" بكونه القدرة على الإحتفاظ بالتوازن اثناء الحركة.

2.3.2.1_ اجرائيا : إمكانية الفرد التحكم في القدرات الفيزيولوجية والتشريحية التي تنظم التأثير على توازنه مع القدرة على أداء الحركة بالحفاظ على التناسق المجموعات العضلية والعصبية

4.2.1_ التوافق :

1.4.2.1_ إصطلاحا: يعني التوافق مقدرة الفرد علي تحريك مجموعتين عضليتين مختلفتين أو أكثر في اتجاهين مختلفين في وقت واحد أو قدرة الفرد علي التحكم في عضلات جسمه مجتمعة أو مفردة حسب متطلبات النشاط.

2.4.2.1_ اجرائيا: بأنها القدرة على أداء ما حركتها من أنواع مختلفة في إطار واحد يتميز بالانسيابية والتناسق وحسن وجمال الحركة الأداء

3.1_ كرة القدم :

1.3.1_ إصطلاحا :هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة فوق أرضية ملعب مستطيلة، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة هدف وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط

(مأمور ابن حسن السلطان، 1998، ص 09)

2.3.1_ إجرائيا : كرة القدم لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا في ميدان مستطيل الشكل صالح للعب، يحاول كل واحد منهما تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم

2_ إشكالية الدراسة :

لا شك أن إتخاذ الطرق العلمية لتطوير الأداء هو السبيل الأمثل إلى تحقيق المرجو من تطلعات وآمال كانت في الماضي تعد من الأمور الصعبة في التنفيذ، ولكنها اليوم وفي ظل ثورة المعلومات والتقنيات أصبحت في متناول الأيدي مما جعلنا نلمس بأنفسنا دواعي هذا التطور من تحطيم أرقام قياسية كان من المستحيل تحقيقها، ولكن بفضل هذه الثورة العلمية التي إتخذت هجاء جديدا لتطوير الأداء البشري في كافة المجالات بشكل عام، وفي المجال الرياضي بشكل خاص، جعلتنا نشاهد مردود هذا التوظيف العلمي السليم لإمكانات الممارسين البدنية، مما انعكس على سلامة وسهولة الأداء الفني لأي مهارة وأصبح اللاعب يؤدي المهارة بقدر من الكفاءة حيث ظهر مفهوم التدريب الرياضي وطرقه ونظرياته وأغراضه خلال المرحلة الزمنية الطويلة وفقا لتطور المجتمعات البشرية، وطراً عليه تغيرات عديدة، ويشير التطور الحادث في شتى مجالات النشاطات الرياضية إلى إرتفاع الأنشطة الرياضية المختلفة لتحقيق أعلى الإنجازات والتدريب الرياضي عملية مقننة مبنية على أسس علمية تهدف إلى الارتفاع مستوى كفاءة اللاعب لإنجاز المباريات تحت ظروف اللعب المختلفة، ولم يعد هناك مجال للشك في أن التخطيط بالأسلوب العلمي السليم هو أساس الوصول إلى المستويات الرياضية العالية، وتخطيط التدريب هو الذي يحدد واجبات التدريب وما يسعى إليه المدرب لتحقيقه فبدون التخطيط للتدريب لا يمكن التنبؤ بالمستوى الذي يجب أن يصل إليه اللاعب أو الفريق خلال فترة محددة

حيث أن إعداد البرامج والإشراف عليها لا يكتمل إلا عند إجراء الإختبارات الرياضية، وجمع النتائج المحققة ضمنها تعبيراً على ما حققه الرياضي على أرض الواقع، ولا يمكن الإستفادة منها إن لم تقترن بالقرارات العلمية المدروسة، التي تدعم القرارات لتحسين مستوى التعلم أو التدريب في تحسين مستوى اللاعب.

ولهذا ارتأينا الاهتمام بالجانب البدني الذي يقول عنه الدكتور محمد حسن علاوي: " يعتبر الوسيلة الأساسية التأثير على الفرد ويؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة وأعضاء الجسم، بالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والحركية والقدرات الخططية (محمد حسن علاوي ، 2009ص13)

وهذا ما أبرزه حنفي محمود مختار: "لما كانت كرة القدم الحديثة تتطلب أن يكون لاعب الكرة الحالي متمتعا بلياقة بدنية عالية، فقد أصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب الكرة إحدى العمد الأساسية في خطة التدريب اليومية، والأسبوعية، والفترية، والسنوية، ولقد ارتفعت قدرات لاعبي العالم في السنوات الأخيرة ارتفاعاً واضحاً، ونظرة إلى لاعبي الكرة الآن وما كانوا من سنوات، نجد أن صفاتهم البدنية قد نمت بطريقة ملحوظة (حنفي محمود مختار، 2005 ص22)

أصبح التدريب الرياضي عملية موجهة للنهوض بمستوى اللاعب من خلال مؤشرات مخططة لغرض تنمية كفاءته لأداء المتطلبات الحديثة للعبة كرة القدم وكأساس لبناء لياقة بدنية عالية التي تؤهله للقيام بالأداء المهاري والواجبات الخططية بصورة أكثر فعالية وإيجابية لما يتطلبه الأداء خلال المباراة والنشاط الحركي للاعب كرة القدم أثناء المباريات والتدريب ليس مجرد مجموعة من المهارات بقدر ما هو أداء حركي متعدد و متصل ومترابط وعلى علاقة عضوية منظمة تتم في ظل نظام ديناميكي يخضع لمبدأ الاتصالات المرتدة ، ويمكن أن نضمن الاحتفاظ بالأداء الوظيفي للاعبين بدرجة من الاستقرار والثبات والدقة في الاتجاه الصحيح للأداء وخاصة في المواقف المتغيرة والمفاجئة بحيث أن كرة القدم الحالية تتصف بالسرعة

في اللعب، والرجولة في الأداء الفني والخططي، والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك هي اللياقة البدنية، أي تنمية الصفات البدنية للاعب".

وتؤكد العديد من الأبحاث العلمية في كرة القدم على أن السرعة من العناصر المؤثرة جدا في نتائج المباريات، حيث يشير مفهوم التوافق إلى "مقدرة اللاعب على أداء حركات معينة أداء تحريك مجموعتين عضليتين مختلفتين أو أكثر في اتجاهين مختلفين في وقت واحد

علما أن التوازن من المكونات الأساسية للأداء البدني (الحركي) في معظم الأنشطة التي تلعب دورا رئيسيا هاما فيما يحتاجه لاعبي كرة القدم.

كما يعتبر التوافق والتوازن أيضا من المتطلبات الضرورية للعملية التدريبية والأساسية لأداء المهارات الحركية حيث يساعدان على سهولة واتساع المدى الحركي، وهم كذلك من أهم القدرات البدنية اللازمة لأداء لاعبي كرة القدم، حيث يستطيع اللاعبون تأدية المهارات الأساسية بطريقة فنية صحيحة خالية من عيوب وأخطاء ولقد أصبح الإعداد البدني للاعب كرة القدم الشغل الشاغل للأجهزة الفنية في الإعداد والتخطيط للموسم التدريبي من خلال برامج مقننة الحمل موضوعة على أسس علمية للوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن من اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم والتي يعتبر كل من صفتي التوافق والتوازن من أهم المقومات والعناصر والصفات الأساسية لتحقيق اللياقة البدنية

لدى جاءت هذه الدراسة كمحاولة متواضعة تهدف إلى إعداد برنامج تدريبي مقترح على تطوير بعض القدرات الحركية لدى لاعبي كرة القدم لأنها تساعد على تحقيق أفضل النتائج مستقبلا لدى لاعبي كرة القدم وفي ظل هذه المعطيات نطرح التساؤل الرئيسي العام :

- هل للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تطوير بعض الصفات البدنية (توافق-توازن) لدى لاعبي كرة القدم ؟
التساؤلات الجزئية :

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تطوير صفة التوافق للاعب كرة القدم ؟
-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تطوير صفة التوازن للاعب كرة القدم ؟

3_اهداف الدراسة :

-معرفة تأثير البرنامج المقترح لتنمية الصفات البدنية على تنمية (التوافق - التوازن) للاعب كرة القدم
- معرفة أهمية كل من صفتي (التوازن-التوافق) عند لاعبي كرة القدم
- الكشف عن طبيعة الفروق الموجودة بين المجموعة التجريبية والشاهدة بعد تطبيق البرنامج المقترح لتنمية التوازن و التوافق .

4_ اهمية الدراسة :

- مدى تأثير البرنامج المقترح لتطوير بعض القدرات الحركية (التوازن-التوافق)
-إبراز أهمية المرحلة العمرية ومدى فاعليتها في تنمية القدرات الحركية لدى لاعبي كرة القدم
- محاولة معالجة النقص الموجود وتطوير القدرات الحركية في الرياضات الجماعية
-معرفة مدى تأثير البرامج التدريبية (التوازن-التوافق) على لاعبي كرة القدم.

- إبراز أهمية كل من (التوازن-التوافق) عند المرحلة العمرية المدروسة .

5_فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة :

- للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تطوير بعض الصفات البدنية (توافق-توازن) لدى لاعبي كرة القدم

الفرضية الجزئية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تطوير صفة التوافق للاعبي كرة القدم

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تطوير صفة التوازن للاعبي كرة القدم

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة

1_ الدراسة الاستطلاعية:

لقد أصبح إجراء الدراسات الاستطلاعية أمراً ضرورياً يلجأ إليه كثير من الباحثين وذلك لما قد يجده من صعوبة في صياغة مشكلة بحثه صياغة علمية دقيقة، أو في تحديد الفروض التي تساعد على الاتجاه مباشرة إلى الحقائق العلمية والبيانات التي ينبغي له أن يبحث عنها .

(محمد زيان عمر، 1983، ص130_ 131)

حيث يقوم الباحث بأداء دراسة استطلاعية تتعلق بموضوع البحث الذي يقترح إجراءه، وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى تعميق المعرفة بالموضوع المقترح، للبحث سواء من الناحية النظرية أو التطبيقية وتجميع ملاحظات ومشاهدات عن مجموع الظواهر الخاصة للبحث، وكذا التعرف على أهمية البحث وتحديد فروضه والبدء في وضع النقاط الأولى لتخطيط البحث (الأهداف، الإطار وظرف البحث).

(فضيل دليو، 1995، ص46_ 47)

كما تعتبر التجربة الاستطلاعية بمثابة القاعدة الأساسية والممهدة للتجربة المراد القيام بها ، وذلك حتى تكون للباحث فكرة ونظرة حول كيفية إعداد أرضية جيدة للعمل وهنا تم اختيار (05 لاعبين) وذلك من أجل التعرف على ملائمة الأداة وصلاحياتها لقياس ما وضع من أجله، وكذا مناسبتها لخصائص عينة البحثوتتعارف من خلالها على :

_صدق وثبات وموضوعية الاختبارات.

_مدى استجابة عينة البحث للاختبارات.

_الصعوبات التي قد تعرقل سير الاختبارات.

_أفضل طريقة لإجراء الاختبارات.

_مدى تناسب الأجهزة مع الاختبارات.

2_ المجال المكاني والزمني:

1.2_ **المجال المكاني:** لقد قمنا بتطبيق البرنامج المقترح و الإختبارات القبليّة والبعدية بملعب مختار عبد اللطيف

بوسعادة ، يتمثل المجال المكاني الذي تم فيه إنجاز الدراسة الاستطلاعية، التي قمنا بها على مستوى اواسط امل بوسعادة

2.2_ **المجال الزمني:** إستغرقت فترة العمل من 2018/02/19 إلى غاية 2018/05/02 ، حيث أجريت

إختبارات القبليّة في 2018/02/19 و دامت مدتها 40 دقيقة لكل عينة ، بعدها قمنا بتطبيق البرنامج المقترح على

عينة التجريبية إلى غاية 2018/03/03 و بحجم ساعي قدره ساعتين في الأسبوع في الفترة المسائية ، ثم أجرينا

الإختبارات البعدية بتاريخ 2018/04/17

3.2_ **المجال البشري:** تتكون عينة البحث من 20لاعب تم اختيارهم من اواسط امل بوسعادة بحيث 10لاعبين

عينة تجريبية و 10لاعب كعينة ضابطة

3_ المنهج المتبع في الدراسة:

يحدد المنهج البحث في إطار أبعاد طبيعة المشكلة و أهدافها فالمشكلة تختار منهج بحثها ، و مما لا شك فيه أن لكل دراسة تجريبية تصميم خاص بها لأن هذا التصميم يساعد على دقة النتائج و على تهيئة السبل الكفيلة بالوصول إلى النتائج المطلوبة ، و يتوقف نوع هذا التصميم على طبيعة مشكلة الدراسة و الظروف الخاصة بالعينة المختارة

(بن جدو بوطالبي، 2008، ص144)

و عالجنا مشكلة دراستنا وفق المنهج التجريبي ذا المجموعتين تجريبية وضابطة بطريقة الإختبار القبلي و البعدي ، و لجأنا إلى هذا التصميم لأنه مناسب لهذه الدراسة اولا ، و لأن إستخدام تصميم تجريبي مناسب أمر مهم في كل بحث تجريبي لأنه يساعد في الحصول عن إجابات لأسئلة البحث .
و المنهج التجريبي يعتبر من أنجح و أكفأ المناهج لإختبار صدق الفروض .

(مروان عبد المجيد، 137، 2000)

إضافة إلى اعتباره المنهج التجريبي المناسـب لتحقيق أهداف البحث.

4_ مجتمع وعينة الدراسة:

1.4_ مجتمع البحث:

نعني بمجتمع البحث دراسة جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث، وفي واقع الأمر أن دراسة مجتمع البحث الأصلي كله يتطلب وقت طويل وجهداً شاقاً وتكاليف مرتفعة ويكفي أن يختار الباحث عينة ممثلة لمجتمع الدراسة، بحيث تحقق أهداف البحث وتساعده على إنتاج مهمته.

(تامى ملحم، 2000، ص200)

و يتمثل مجتمع بحثنا في: لاعبين امل بوسعادة 17-u

2.4_ عينة البحث :

العينة جزء من الكل أو بعض من جميع ، وتعرف أيضا على أنها "مجموعة من المستجوبين (الناس) يتم اختيارهم من مجتمع أكبر لتحقيق أغراض الدراسة" يبني الباحث عمله عليها ويشترط أن تكون ممثلة لمجتمع البحث أحسن تمثيل، بغرض الحصول على أدق النتائج بغية تعميمها على المجتمع الأصليويستخدم الباحث العينة، لأن في بعض الحالات من الصعب دراسة المجتمع ككل

(عبد الواحد الكبيسي، 2007، ص217)

العينة الضابطة : تتكون من 10لاعب امل بوسعادة 17-u

العينة التجريبية : تتكون من 10لاعب امل بوسعادة 17-u

لاعبين امل بوسعادة 17-u لكرة القدم		
العينة	العينة التجريبية	العينة الضابطة
عدد افراد العينة	10 لاعبين امل بوسعادة	10 لاعبين امل بوسعادة

5_ متغيرات الدراسة :

1.5_ تعريف المتغير المستقل: هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث انه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

(علاوي، راتب، 1999، ص 219)

المتغير المستقل : برنامج تدريبي مقترح

2.5_ 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

(علاوي، راتب، 1999، ص 210)

المتغير التابع: تطوير الصفات البدنية (توازن - توافق)

6_ أدوات جمع البيانات والمعلومات:

_ الإختبارات و القياسات

1.6_ الإختبار :

1.1.6_ اختبار باس المعدل للتوازن:

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الوثب بدقة والاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة وبعده الأدوات اللازمة:

- ساعة إيقاف - شريط قياس - شريط لاصق

الاجراءات:

- يعلم على الأرض بالشريط اللاصق (11) مستطيل أبعاده (8×8سم) وتلصق في الأرض
- يقف المختبر عند علامة البداية على القدم اليمنى ثم تثب بالقدم اليسرى على العلامة الأولى جهة اليسار بحيث تقف على المشط ويتزن مدة من الزمن أقصاها (3ثوان).

- بعد ذلك يثب بالقدم اليمنى على العلامة الثانية ويتزن المختبر مدة أقصاها (3ثوان).

- يستمر المختبر في الوثب من علامة إلى أخرى مع الاتزان في كل علامة على مشط القدم.

التسجيل:

- تمنح العلامة (2.5نقاط) لكل علامة في حالة الهبوط الصحيح.

- يمنح المختبر نقطة واحدة لكل ثانية تحتفظ فيها بتوازنها فوق العلامة بحد أقصى (2ثواني) وبذلك تصبح الدرجة القصوى للاختبار (50درجة)

2.1.6_ الجري المتعرج :

اسم الاختبار : الجري المتعرج

غرض الاختبار : قياس القدرة على تغير اتجاه الجسم (التوافق)

الأدوات اللازمة : (6) شواخص توضع كما موضح بالشكل ، ساعة توقيت عدد(1)

وصف الاختبارات : يقف المختبر خلف خط البداية ، وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالجري تبعا لخط السير الموضح في الشكل على أن يقوم بعمل دورتين بشرط ان تنتهي الدورة الثانية بتجاوز خط البداية .

الإجراءات :

- يجب اتباع خط السير المحدد

- إذا اخطأ المختبر يتوقف الاختبار ويعاد بعد أن يحصل المختبر على الراحة الكافية

- يجب عدم لمس الشواخص أثناء الجري .

حساب الدرجات : يسجل الزمن الذي يقطع فيه المختبر دورتين متتاليتين

7_ حساب الخصائص السيكومترية للأداة:

يعتبر الصدق والثبات أحد أهم شروط سلامة أداة القياس وهما مرتبطان ببعضهما البعض وفي هذا يقول كورتون "الصدق مظهر الثبات"

(أحمد محمد الطيب، 1999، ص292)

1.7_ الصدق:

تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار، كما يشير "تايلر" أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار.

(محمد حسن علاوي، 1996، ص321)

يكون الاختبار صادقا عندما يقيس الغرض الذي وضع من أجله، وهناك أنواع للصدق منها صدق المضمون أو صدق المحتوى، الصدق التلازمي، صدق التنبؤ، الصدق الظاهري، صدق المحكمين والصدق العملي.

(خير الدين علي أحمد عويس، 1997، ص37)

وقد اعتمدنا في بحثنا هذا على صدق المحكمين قيام الباحث بعرض الاختبارات على مجموعة من الأساتذة المختصين في قسم التدريب الرياضي بمعهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة لغرض تقويم صلاحية الاختبارات

2.7_ الثبات:

يعرف ثبات الاختبار بأنه درجة التماسك التي يمكن لوسيلة القياس المستخدمة لتطبيقها، كما تعني مدى اتساق الاختبار ومدى الدقة التي نقيس بها اختبار لظاهرة موضوع القياس، وقد عرّف "جليفورد" الثبات بأنه نسبة التباين الحقيقي في الدرجة المستخلصة من اختبارها، حيث أن تباين الدرجة على المقياس هي مؤشر للأداء الفعلي للأفراد، وتعتبر تلك المعادلة عن درجة المقياس.

يقصد بثبات الاختبار أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد في نفس الظروف ، ويعد أسلوب إعادة الاختبار من أهم أساليب الثبات ويتلخص هذا الأسلوب في اختبار عينة من مجتمع الأصل ثم إعادة اختبارهم مرة أخرى بالاختبار نفسه في ظروف مشابهة تماما للظرف التي سبق وتم الاختبار فيها.

(ليلى السيد فرحات، 2001، ص144)

وهذا ما قمنا به في بحثنا ، حيث طبقنا الاختبارات على 05 لاعبين اختبروا بصفة عشوائية ثم أعيد عليهم بعد أسبوع نفس الاختبارات وفي نفس الظروف وباستخدام معامل الارتباط البسيط بيرسون على النتائج المتحصل عليها ، وبعد الكشف في جدول الدلالة لمعامل الارتباط البسيط عند درجة حرية 04 ودرجة خطورة 0.05 وجد أن القيمة المحسوبة لكل قياس أكبر من القيمة الجدولية مما يؤكد بان الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية

جدول رقم 02 : يبين معامل ثبات و صدق الاختبارات البدنية المستهدفة خلال التجربة الاستطلاعية

الاختبارات	حجم العينة	درجة الحرية	معامل الثبات	معامل الصدق	مستوى الدلالة	معامل الارتباط بيرسون
اختبار التوازن	05	04	0.96	0.97	0.05	0.6
اختبار التوافق			0.84	0.91		

8_ إجراءات التطبيق الميداني للإختبار:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية لعينة قدرها(05) بمدينة بوسعادة في 11 فيفري 2018 إلى غاية 16 فيفري 2018، وهذا من أجل التأكد من صدق وثبات الإختبارات المستخدمة في العينة ، وبعدها تم تفريغ النتائج والقيام بحساب معامل صدق الذاتي وحساب الثبات

بعد ضبط البرنامج المقترح للدراسة في شكله النهائي قمنا بإجراء تطبيقي للبرنامج حيث قمنا بتطبيق البرنامج على عينة قوامها(20)لاعب لمعرفة مدى تأثير البرنامج المقترح في تطوير المهارات الحركية (التوازن،توافق) وبعد ذلك قمنا بتفريغ البيانات المتحصل عليها باستخدام نظام spss ابتداء من 20 افريل 2018 وبعد ذلك تم وضع البيانات التي أعطاها نظام spss في جداول، وتم حساب التكرارات النسب المئوية حيث سنقوم بتحليل النتائج المتحصل عليها في الفصل التالي المتمثل في تحليل ومناقشة وتفسير النتائج.

9_ الاساليب الاحصائية:

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات وتنظيمها و عرضها و تحليلها و إتخاذ القرارات بناءا عليها. (شامل كامل محمد، 1988، ص53)

تم الإستعانة في هذه الدراسة بنظام الحزم الإحصائية spss لإصداره الثامن عشر التي : هي احد واهم وأشهر حزم البرامج الجاهزة في مجال المعالجة الإحصائية للبيانات، إذ يتمتع هذا البرنامج بالعديد من الخصائص الفريدة التي تميزه عن باقي البرامج المماثلة، وأهم هذه الخصائص، بساطة الاستخدام وسهولة الفهم.

(أسامة أمين ربيع، 2007، ص199)

هدف الموضوع وطبيعته فرضت علينا استعمال أساليب إحصائية خاصة، تساعد على تفسير وتحليل الظاهرة موضوع الدراسة على ضوء النتائج والمعطيات المتوصل إليها، وبالنظر لطبيعة تصميم دراستنا اعتمدنا على جملة من الأساليب الإحصائية المناسبة لها وهي كما يلي :

1.9_ الإحصاء الوصفي : ويحتوي الأساليب التالية :

1.1.9_ المتوسط الحسابي : المتوسط الحسابي لأي مجموعة من القيم هو معدلها بالتعبير العام وهو أحد أدوات جمع البيانات الإحصائية الخاصة بمقياس النزعة المركزية

2.1.9_ الانحراف المعياري : هو الجذر التربيعي الموجب للوسط الحسابي لمربعات انحرافات القيم عن وسطها الحسابي أي هو الجذر التربيعي الموجب للتباين
يحسب المتوسط الحسابي وفق المعادلة التالية :

$$X = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}$$

يحسب الانحراف المعياري وفق المعادلة التالية :

$$S^2 = \sqrt{\frac{\sum(x - \bar{x})^2}{n}}$$

3.1.9_ النسبة المئوية : استعملنا في هذه الدراسة النسبة المئوية لغرض تقدير عدد أفراد الدراسة الاستطلاعية وكذا تقدير أفراد مجتمع الدراسة الأساسية والمقارنة بين المستويات حسب متغيرات البحث .

2.9_ الإحصاء الاستدلالي : ويجوي الأساليب التالية :

1.2.9_ معامل الارتباط بيرسون : ويستعمل للكشف عن دلالة العلاقات والارتباطات، واستعنا به لمعرفة العلاقة بين نشاط النشاط البدني المكيف والتفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ المعاقين سمعيا .
يحسب معامل الارتباط بيرسون وفق المعادلة التالية :

$$R = \frac{[\sum (مق 1) - 2(مق 1)] [\sum (مق 2) - 2(مق 2)]}{\sqrt{[\sum (مق 1)^2 - 2(مق 1)] [\sum (مق 2)^2 - 2(مق 2)]}}$$

2.1.9_ الاختبار التائي (ت) **T - test** : ويستخدم هذا الأسلوب، في حساب دلالة الفروق ما بين متوسطي العينتين .

يحسب الاختبار التائي (ت) $T - test$ وفق المعادلة التالية :

$$t = \frac{x_1 - x_2}{\sqrt{\frac{S_1^2 + S_2^2}{n - 1}}}$$

(عبدالحفيظ، 2000، ص310)

كما تم إستخدامنا برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss22)، إصدار 22

الفصل الرابع

عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها

1_ عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها :

الفرضية الأولى :توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تطوير صفة التوافق للاعب كرة القدم

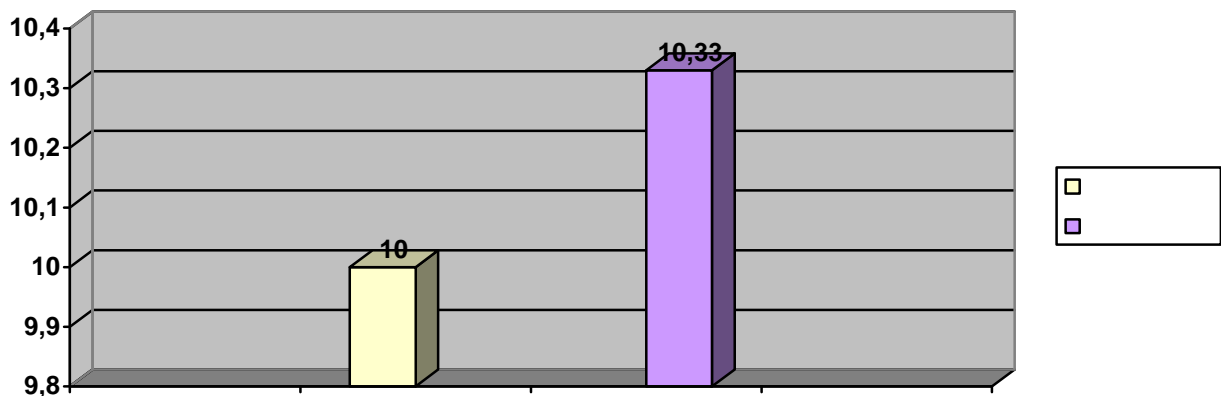
1.1_ اختبار التوافق :

1.1.1_ نتائج المجموعة التجريبية :

الجدول رقم (01) : يبين الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج **T-test** اختبار التوافق الحركي للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي

الاختبار	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	T دلالة sig	درجة الحرية	الدلالة
القبلي	10	10	3.16	1.17	0.001	09	دلالة
البعدي	10	10.33	4.99				
الفرض الصفري sig < 0.05 = لا توجد فروق الفرض البديل sig > 0.05 = توجد فروق							

تحليل الجدول : من خلال تحليل الجدول والذي تحصلت فيه المجموعة التجريبية على متوسط حسابي للاختبار القبلي يساوي 10 ، وانحراف معياري مقدر بـ 3.16 ، و الاختبار البعدي لها والذي تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 10.33 ، وانحراف معياري مقدر بـ 4.99 في حين سجلنا قيمة (T) 1.17 بمستوى الدلالة 0.001 وهو اقل من 0.05 وبالتالي ، وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية دالة بين الاختبارين ، وبالتالي نقول ان المجموعة حققت تحسن في نتائجها واثبتت القدرة على الاختبار .



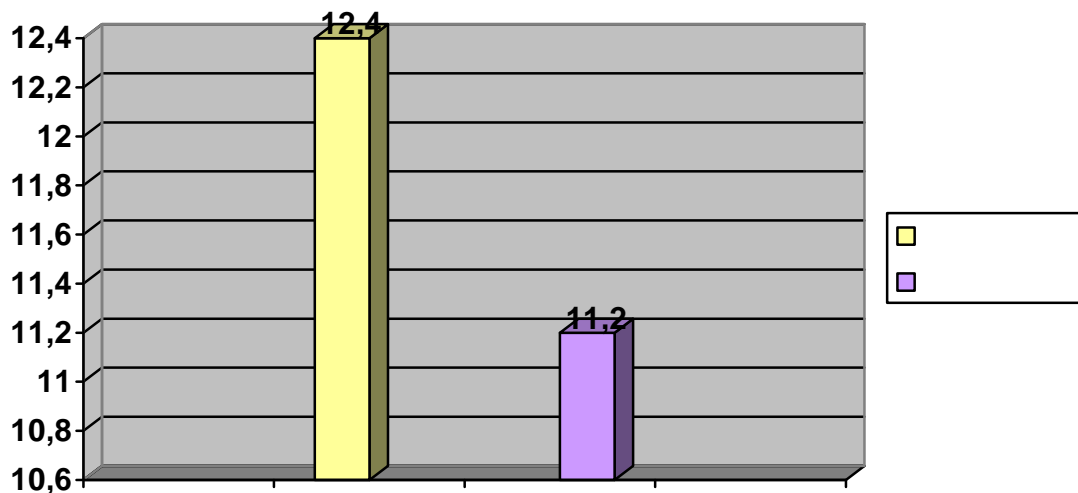
الشكل رقم (01) : يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار التوافق للمجموعة التجريبية.

1.1.1_ نتائج المجموعة الضابطة :

الجدول رقم(02): الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج **T-test** اختبار التوافق الحركي للمجموعة الضابطة بين الاختبار القبلي و البعدي.

الاختبار	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	T دلالة sig	درجة الحرية	الدلالة
القبلي	10	12.4	9.03	1.53	0.15	09	غير دالة
البعدي	10	11.2	9.01				
الفرض الصفري $\text{sig} < 0.05 =$ لا توجد فروق الفرض البديل $\text{sig} > 0.05 =$ توجد فروق							

تحليل الجدول : من خلال تحليل الجدول والذي تحصلت فيه المجموعة الضابطة على متوسط حسابي للاختبار القبلي يساوي 12.4 ، وانحراف معياري مقدر بـ 9.03 و الاختبار البعدي لها والذي تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 11.1 وانحراف معياري مقدر بـ 9.01 في حين سجلنا قيمة (T) 1.53 بمستوى الدلالة 0.15 وهو اكبر من 0.05 وبالتالي ، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية دالة بين الاختبارين ، وبالتالي نقول ان المجموعة لم تحقق تحسن في نتائجها واثبتت عدم القدرة على الاختبار وهذا ما يدل على أنه لا توجد فروق كبيرة بين الاختبارين القبلي و البعدي للاختبار التوافق



الشكل رقم (02) : يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي **T-test** في اختبار التوافق للمجموعة الضابطة

الفرضية الثانية :توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تطوير صفة التوازن للاعب كرة القدم

2.1_ اختبار التوازن :

1.2.1_ نتائج المجموعة التجريبية :

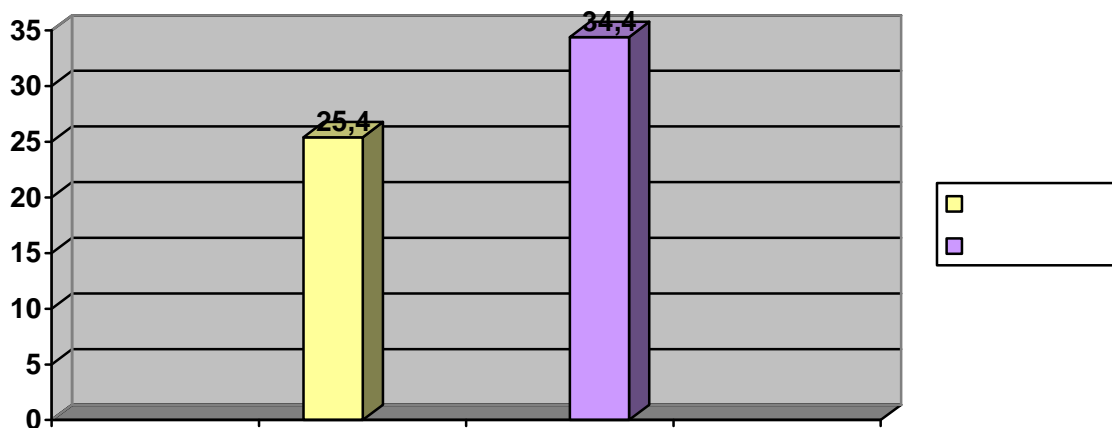
الجدول رقم(02) :الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج **T-test** اختبار التوازن للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي.

الاختبار	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	T دلالة sig	درجة الحرية	الدلالة
القبلي	10	25.4	5.08	8.74	0.001	09	ذات دلالة
البعدي	10	34.4	6.81				
الفرض الصفري sig < 0.05 = لا توجد فروق الفرض البديل sig > 0.05 = توجد فروق							

تحليل الجدول :

من خلال تحليل الجدول يتضح لنا والذي تحصلت فيه المجموعة التجريبية على متوسط الحسابي في الاختبار القبلي يساوي 25.4 والانحراف المعياري 5.08 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان يساوي 34.4 و الانحراف المعياري يساوي 6.81 وبعد تحديد (T) المحسوبة التي وجدناها تساوي 2.72 .

في حين سجلنا قيمة (T) 8.74 بمستوى الدلالة 0.001 وهو اصغر من 0.05 وبالتالي ، وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية دالة بين الاختبارين ، وبالتالي نقول ان المجموعة حققت تحسن في نتائجها واثبتت القدرة على الاختبار وهذا ما يدل على وجود فروق كبيرة بين الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار التوازن



الشكل رقم (03) : بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي **T-test** في اختبار التوازن للمجموعة التجريبية

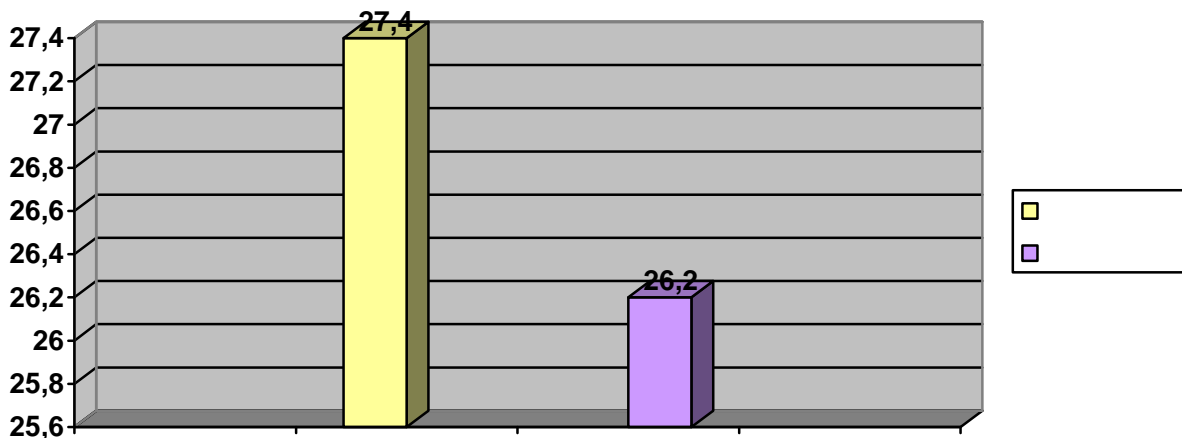
1.2_ نتائج المجموعة الضابطة :

الجدول رقم(04) : الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج **T-test** الاختبار التوازن للمجموعة الضابطة بين الاختبار القبلي و البعدي.

الاختبار	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	T دلالة sig	درجة الحرية	الدلالة
القبلي	10	27.4	9	1.17	2.26	09	غير دالة إحصائية
البعدي	10	26.2	9				
الفرض الصفري sig < 0.05 = لا توجد فروق الفرض البديل sig > 0.05 = توجد فروق							

تحليل الجدول :

من خلال الجدول نلاحظ ان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والذي تحصلت فيه المجموعة الضابطة 27.4 وانحراف معياري مقدر بـ 9 و الاختبار البعدي لها والذي تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 26.2 وانحراف معياري مقدر بـ 9 في حين سجلنا قيمة (T) 1.17 بمستوى الدلالة 2.26 وهو أكبر من 0.05 وبالتالي ، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية دالة بين الاختبارين ، وبالتالي نقول ان المجموعة لم تحقق تحسن في نتائجها واثبتت عدم القدرة على الاختبار وهذا ما يدل على أنه لا توجد فروق كبيرة بين الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار التوازن



الشكل رقم (04): يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي **T- test** لاختبار التوازن للمجموعة الضابطة

2_ مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات :

ومن خلال النتائج المتحصل عليها جراء القيام بالاختبارات التي شملت اختبار التوافق واختبار التوازن المستعملة مع المجموعتين التجريبية والضابطة التي دونت في الجدول من (01) إلى (04) :

مناقشة الفرضية الاولى : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تطوير صفة التوافق للاعبي كرة القدم

النتائج المحصل عليها من الجدول رقم (01) : الذي تحصلت فيه المجموعة التجريبية على متوسط الحسابي للاختبار القبلي 10 ، وانحراف معياري مقدر بـ 3.16 ، و الاختبار البعدي لها والذي تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 10.33 ، وانحراف معياري مقدر بـ 4.99 في حين سجلنا قيمة (T) 1.17 بمستوى الدلالة 0.001 وهو اقل من 0.05 .

سنقوم بمناقشة النتائج المحصل عليها من الجدول رقم (02) : الذي تحصلت فيه المجموعة الضابطة على متوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي 12.4 ، وانحراف معياري مقدر بـ 9.03 و الاختبار البعدي لها والذي تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 11.1 وانحراف معياري مقدر بـ 9.01 في حين سجلنا قيمة (T) 1.53 بمستوى الدلالة 0.15 وهو اكبر من 0.05

الاستنتاج :

هناك تحسن دال للمجموعة التجريبية وعلى عكس المجموعة الضابطة في اختبار التوافق يبرز لنا أثر البرنامج التدريبي المقترح لتطوير الصفات البدنية (التوافق-التوازن) لدى لاعبي كرة القدم

مناقشة الفرضية الثانية : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تطوير صفة التوازن للاعبي كرة القدم

النتائج المحصل عليها في اختبار التوازن الجدول رقم (03) : الذي تحصلت فيه المجموعة التجريبية على المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي يساوي 25.4 والانحراف المعياري 5.08 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان يساوي 34.4 و الانحراف المعياري يساوي 6.81 وبعد تحديد (T) المحسوبة التي وجدناها تساوي 2.72 .

في حين سجلنا قيمة (T) 8.74 بمستوى الدلالة 0.001 وهو اصغر من 0.05 وبالتالي ، وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية دالة بين الاختبارين ، وبالتالي نقول ان المجموعة حققت تحسناً في نتائجها وأثبتت القدرة على

الاختبار وهذا ما يدل على وجود فروق كبيرة بين الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار التوازن

سنقوم بمناقشة النتائج المحصل عليها في اختبار التوازن الجدول رقم (04) : الذي تحصلت فيه المجموعة الضابطة على المتوسط الحسابي يساوي 27.4 للاختبار القبلي وانحراف معياري مقدر بـ 9 و الاختبار البعدي لها والذي تحصلت فيه

على متوسط حسابي قدره 26.2 وانحراف معياري مقدر بـ9 في حين سجلنا قيمة (T) 1.17 بمستوى الدلالة 2.26 وهو أكبر من 0.05 وبالتالي ، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية دالة بين الاختبارين ، وبالتالي نقول ان المجموعة لم تحقق تحسن في نتائجها واثبتت عدم القدرة على الاختبار وهذا ما يدل على أنه لا توجد فروق كبيرة بين الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار التوازن

الاستنتاج :

هناك فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية ،عكس المجموعة الضابطة في اختبار التوازن، تبرز أثر البرنامج التدريبي المقترح لتطوير الصفات البدنية (التوافق-التوازن) لدى لاعبي كرة القدم

3_ مناقشة النتائج في ضوء الدراسات السابقة :

بعد دراستنا لموضوع بحثنا توصلنا إلى النتائج الخاصة بالاختبارات ،حيث وجدنا تطابق ملموس بين النتائج والفرضيات المطروحة سابقا :

انطلاقا من نتائج اختبار التوافق واختبار التوازن ،ومقارنتهما بالفرضيات ،وذلك استنادا إلى الأرقام المستنتجة من خلال حساب المتوسطات الحسابية ،وكذا الدلالات الإحصائية المتحصل عليها في الجداول (01)و(02) واللذين يبينون دلالة الفروق للاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية ، حيث بلغت قيمة (T) على التوالي (4.25) و (5) و (2.72) ،وبمقارنتها مع (T) الجدولية نجد أنها معنوية وذات دلالة إحصائية وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية ظاهرة لصالح الاختبار البعدي .

وهذا ما يتفق مع دراسة (حيدر بلجواد 2008) التي أكدت على:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي فيما يخص صفة القوة ، السرعة ، الرشاقة لدى المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي فيما يخص صفة التحمل و المرونة هذا ما يعني التحقق الجزئي لفرضية البحث العام من الناحية الإحصائية و إلا فهناك تطور في تنمية عناصر اللياقة البدنية جميعها و لو كان هذا التحسن خفيفا

وهذا ما يتفق مع دراسة : (محمود الحوفي 2008) التي أكدت على :

- وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية لصالح الاختبارات البعدية في اختبارات التوازن العضلي للمجموعة التجريبية
- ضرورة الإهتمام بإجراء أبحاث علمية يتم من خلالها عمل برامج تدريبية متعلقة بتحسين وتطوير مختلف المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم

أما النتائج المحصل عليها في نفس الاختبارات للمجموعة الضابطة والمبينة في الجداول (03) و(04) و التي لم تحدث أي فروق معنوية دالة إحصائيا، وهذا راجع لعدم إخضاعها للبرنامج التدريبي المقترح و التي عملت وفق طريقتها التدريبية المعتادة

وهذا ما يتفق مع دراسة : (سنوسي عبد الكريم 2012) التي أكدت على :

- اقتراح لبرنامج التدريب المتقاطع تأثير إيجابياً على التوازن العضلي لدى لاعبي كرة القدم تحت 18 سنة.
- هناك فروق غير معنوية لنتائج الاختبارات القبلية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات التي تم تقويمها ، و هذا يدل على تجانس المستوى قبل البدء في تنفيذ المنهج التدريبي المقترح لعينة البحث.

وهذا ما يتفق مع دراسة (: قصبي حاتم خلف 2016) التي أكدت على :

- ان للتمرينات الخاصة بالإحماء تأثيرا ايجابيا في تطوير مؤشر التوافق الحركي والمهارات الأساسية
- ضرورة تطبيق التمرينات المستخدمة في هذا البحث ضمن منهاج المدارس الكروية بكرة القدم

ومن خلال ما سبق ذكره إن التحاليل الإحصائية قد بينت صدق الفرضيات الجزئية وهذا ما يعني صدق الفرضية العامة

و المتمثلة في : للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تطوير بعض الصفات البدنية (توافق-توازن) لدى لاعبي كرة

القدم

الفصل الخامس

الإستنتاجات و الإقتراحات

1- استنتاجات الدراسة :

الفرضية: للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تطوير بعض الصفات البدنية (توافق-توازن) لدى لاعبي كرة القدم على ضوء النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة، أعطت للفرضية صدقها حيث وجد أن هناك تطور في مستوى جميع عناصر الصفات البدنية المستهدفة بالنسبة للعيينة التجريبية بالمقارنة مع العينة الضابطة، وهذا ما يدل على ان البرنامج المقترح كان له الأثر الايجابي في تطوير تلك الصفات البدنية(توافق-توازن)للعينة التجريبية.

- استقرار وثبات في مستوى من خلال النتائج المتحصل عليها وبعد الدراسة الإحصائية وتحليل ومناقشة النتائج توصل الباحثان إلى الاستنتاجات التالية :

- تقارب بين العينتين الضابطة والتجريبية في مستوى جميع العناصر البدنية المختبرة أثناء اجراء الاختبارات القبليّة. الصفات البدنية المستهدفة في بحثنا لدى العينة الضابطة أثناء الاختبارات القبليّة والبعديّة ولم تحقق تحسن خلال هذه الفترة.

- تحسن في مستوى الصفات البدنية (توافق-توازن) المستهدفة لدى العينة التجريبية في الاختبارات البعدية بالنسبة للاختبارات القبليّة

- حققت العينة التجريبية تقدم في مستوى الصفات البدنية المستهدفة (توافق-توازن) خلال الاختبارات البعدية منه عن العينة الضابطة

2-الاقتراحات بناء على النتائج

إن هذه الدراسة ماهي إلا محاولة بسيطة محصورة في الإمكانيات المتوفرة ورغم ذلك نود أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال ، لذا قمنا باقتراح الخطوات التالية

- عدم إهمال التحضير البدني باعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة .
- الاهتمام بالوصول إلى التوافق والتوازن من خلال التحضير البدني الجيد .
- الإهتمام بتنمية الصفات البدنية المختلفة التوافق والتوازن في برامج العمل التدريبية.
- زيادة فاعلية التحضير البدني من شدة وحجم لماله دور في الأداء العام للاعبين خلال فترة المنافسة.
- نرجو إعطاء أهمية بالغة لكل من التوافق والتوازن في مرحلة الأواسط التي تعد المرحلة الأساسية لترسيخ المكتسبة
- ضرورة وجود برامج خاصة بالعمل في مرحلة التحضير البدني مما يساعد اللاعبين و المدربين

3- الافاق المستقبلية :

- استخدام محتوى البرنامج التدريبي ضمن برامج إعداد وتدريب النادي لما له من فاعلية في تطوير التوافق والتوازن
- تطبيق هذا البرنامج التدريبي المقترح على فرق أخرى لما أثبتته هذه الدراسة من تطور في صفتي التوافق والتوازن
- دراسة استخدام البرنامج التدريبي المقترح في وتأثيره على القوة ، الرشاقة ، السرعة ، المرونة ... الخ
- اقتراح البرنامج التدريبي المقترح على المتغيرات البدنية و المهارة الأخرى في كرة القدم

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية:

- 1- أبو العلاء عبد الفتاح، إبراهيم شعلان: "فسيولوجيا التدريب في كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1994م.
- 2- أمر الله أحمد البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتنظيماته"، دار المعارف، العراق، 1999م .
- 3- أمين أنور الخولي: "الرياضة والمجتمع"، ط1، علم المعرفة، الصفات، 1996م.
- 4- انوف ويتيج: مقدمة في علم النفس"، ترجمة عادل عز الدين وآخرون، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1994م.
- 5- أسامة كامل راتب: "تدريب المهارات النفسية (التطبيقات في المجال الرياضي)"، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2000م .
- 6- الزوبعي والغانم: "مناهج البحث في التربية"، مطبعة العاني، ج1، العراق، 1974م.
- 7- بطرس رزق الله: "التدريب في مجال التربية الرياضية"، جامعة بغداد، العراق، 1984م .
- 8- ثامر محسن: "أصول التدريب في كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، 1988م.
- 9- ثامر محسن وآخرون: "الاختبار والتحليل في كرة القدم"، مطبعة بغداد، 1997م.
- 10- ثامر محسن، سامي الصفار: "أصول التدريب في كرة القدم"، دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد، العراق، 1988م .
- 11- حارس هيوز: "كرة القدم الخطط المهارية"، ترجمة موفق المولى و ثامر محسن، مطبعة العالم، بغداد، العراق، 1990م .
- 12- حسن احمد الشافعي: "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي"، منشأة المعارف بالإسكندرية بدون طبعة، مصر، 1998م.
- 13 - حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2001م .
- 14- حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"، دار العام للملايين، ط4 بيروت، 1977م .
- 15- حنفي محمد مختار: "الأسس العالمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1988م .
- 16- حنفي محمود مختار: "مدرب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1980م .
- 17- ريسان مجيد خريبط: "موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج1، جامعة بغداد، 1989م
- 18- رومي جميل: "كرة القدم"، دار النقائض، بيروت (لبنان)، ط1، 1986م.
- 19- موفق مجيد المولى: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر، بدون طبعة، لبنان، 1999م .
- 20- كمال درويش، محمد حسين: "التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، مصر، 1984م .
- 21- كورت ماينل: "التعلم الحركي"، عبد علي نصيف، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، 1987م .
- 22- محمد رفعت: "كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية"، دار البحار، بدون طبعة، لبنان، 1998م.
- 23- محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي: "نظريات وطرق التربية البدنية"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1983م.

- 24- محمد حسن علاوي: "علم التدريب الرياضي"، دار المعارف، ط12، مصر، 1994م.
- 25- مختار سالم: "كرة القدم لعبة الملايين"، مكتبة المعارف، بدون طبعة، بيروت، 1988م.
- 26- مفتي إبراهيم: "الهجوم في كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1978م.
- 27- مفتي إبراهيم: "الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1978م.
- 28- ناصر ثابت: "أضواء على الدراسة الميدانية"، ط1، مكتبة الفلاح، الكويت، 1984م.
- 29- سامي الصفار: "كرة القدم"، ج1، بدون طبعة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1982م.
- 30- عباس أحمد صالح السامرائي، عبد الكريم السامرائي: "كيفية تدريبيه في طرائق التدريس للتربية الرياضية"، مطبعة الحكمة، العراق، 1991م.
- 31- عبد الرحمان عيساوي: "سيكولوجية النمو"، دار النهضة العربية، بدون طبعة، بيروت، 1980م.
- 32- علي خليفة العنشري وآخرون: "كرة القدم"، بدون طبعة، الجماهيرية العربية الليبية، 1987م.
- 33- علي فهمي بيك: "أسس إعداد لاعبي كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 34- علي أحمد مذکور: "منهج تعليم الكبار"، دار الفكر العربي، مصر، 1978م.
- 35- هارة: "أصول التدريب"، ترجمة عبد علي نصيف، جامعة الموصل، العراق، 1986م.
- 36- طه إسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق"، الإعداد البدني في كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1989م.
- 37- يحي كاظم النقيب: "علم النفس الرياضة"، معهد إعداد القادة، بدون طبعة، السعودية، 1990م. الجزائر، 1983م.
- 38- محمد حسن علاوي: "علم التدريب الرياضي"، دار المعارف، ط12، مصر، 1994م.
- 39- مختار سالم: "كرة القدم لعبة الملايين"، مكتبة المعارف، بدون طبعة، بيروت، 1988م.
- 40- مفتي إبراهيم: "الهجوم في كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1978م.
- 41- مفتي إبراهيم: "الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1978م.
- 42- ناصر ثابت: "أضواء على الدراسة الميدانية"، ط1، مكتبة الفلاح، الكويت، 1984م.
- 43- سامي الصفار: "كرة القدم"، ج1، بدون طبعة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1982م.
- 44- عباس أحمد صالح السامرائي، عبد الكريم السامرائي: "كيفية تدريبيه في طرائق التدريس للتربية الرياضية"، مطبعة الحكمة، العراق، 1991م.
- 45- عبد الرحمان عيساوي: "سيكولوجية النمو"، دار النهضة العربية، بدون طبعة، بيروت، 1980م.
- 46- علي خليفة العنشري وآخرون: "كرة القدم"، بدون طبعة، الجماهيرية العربية الليبية، 1987م.
- 47- علي فهمي بيك: "أسس إعداد لاعبي كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 48- علي أحمد مذکور: "منهج تعليم الكبار"، دار الفكر العربي، مصر، 1978م.
- 45- هارة: "أصول التدريب"، ترجمة عبد علي نصيف، جامعة الموصل، العراق، 1986م.

الاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
قسم التدريب الرياضي



استمارة تحكيم البرنامج التدريبي

في إطار انجاز مذكرة تخرج ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص تدريب رياضي
تحت عنوان : اثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير الصفات البدنية (توافق-توازن) للاعبي كرة القدم صنف اواسط
(u-17) دراسة ميدانية اواسط نادي امل بوسعادة لكرة القدم
أقدم إليكم أنتم اساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة المسيلة هذه الاستمارة التي تحتوي
على برنامج تدريبي بغرض تحكيمه بكل صدق وموضوعية قصد مساعدتنا في انجاز هذا البحث بهدف اثراء هذا الجانب
العلمي والعملية
وفي الاخير لكم من الباحث فائق التقدير والاحترام

اشراف الدكتور:

- امان الله رشيد

من إعداد الطالب :

-روبي محمد

السنة الجامعية: 2017-2018

قائمة السادة المحكمين

اولا : البرنامج التدريبي

رقم	الاسم و اللقب	الرتبة	الجامعة	الامضاء
01	بن سالم سالم	استاذ محاضر-ا-	جامعة المسيلة	
02	سعد السعود فؤاد	استاذ محاضر-ا-	جامعة المسيلة	
03	نويري بوبكر	-استاذ محاضر-ا-	جامعة المسيلة	

ثانيا: الاختبارات البدنية

رقم	الاسم و اللقب	الرتبة	الجامعة	الامضاء
01	ديلمي محمد	استاذ محاضر-ا-	جامعة المسيلة	
02	حريزي عبد الهادي	استاذ محاضر-ا-	جامعة المسيلة	
03	سعد السعود فؤاد	استاذ محاضر-ا-	جامعة المسيلة	

وحدات البرنامج

التدريبي المقترح

رقم الحصة	01	تاريخ الحصة	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	60 د	2018/03/04	اقمعاع + شواخص + كرات	ملعب مختار عبد اللطيف بوسعادة	اواسط امل بوسعادة U-17
هدف الحصة	تطوير مهارة التوافق				

مراحل التعلم	ظروف الانجاز	التشكيلات	الوقت	حمل التدريب	
				تكرار	راحة
المرحلة التحضيرية	الحالة التعليمية 01: - التحية الرياضية ، شرح هدف الحصة - جري داخل مساحة 20 x 20 م - اجراء تمارين التسخينية التمديد العضلي		10 د	-	5 ث
المرحلة الرئيسية	الحالة التعليمية 02: <u>التمرين 01:</u> - الحجل داخل الأطواق الفردية والوثب بالقدمين داخل الأطواق الزوجي 15 م الوثب داخل الأطواق الفردية مع ضم القدمين ثم والوثب داخل الأطواق مع فتح القدمين وفي يقوم اللاعب Aالمقابل بتمرير ثنائية معه اللاعب B <u>التمرين 02:</u> - الجري حول الحواجز والعبور بسرعة دون لمس الحواجز وبشكل تنافسي - ثم الجري تجاوز الاقمع والقيام بنصف دورة حول القمع الاخير والجري اماما <u>التمرين 03:</u> - في مساحة تصل إلى 20 x 10 م يقف كل اللاعبين لديهم كرة كل منهم ويصطفون وعند اعطاء اشارة من المدرب يجري اللاعب بين الاقمع والعبور بسرعة دون لمسها وبشكل تنافسي	  	15 د	8	30 ث
		15 د	8	30 ث	
المرحلة الختامية	الحالة التعليمية 03 : - جري خفيف مع اخذ نفس عميق - اجراء تمارين التمديد العضلات - رجوع الجسم الى الحالة الطبيعية		05 د	-	05 ث

رقم الحصة	02	تاريخ الحصة	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	60 د	2018-03-06	اقماع + شواخص + كرات	ملعب مختار عبد اللطيف بوسعادة	اواسط امل بوسعادة U-17
هدف الحصة	تطوير مهارة التوازن				

مراحل التعلم	ظروف الانجاز	التشكيلات	الوقت	حمل التدريب	
				تكرار	راحة
المرحلة التحضيرية	<p>الحالة التعليمية 01:</p> <ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية ، شرح هدف الحصة - جري داخل مساحة 20 x 20 م - اجراء تمارين التسخينية التمديد العضلي 		10 د	-	5 ث
المرحلة الرئيسية	<p>الحالة التعليمية 02:</p> <p>التمرين 01: يقوم اللاعب بتجاوز الحاجز ثم الارتكاز في الصندوق برجل واحدة ويرتكز على الحلقة برجلين مضمومتين لتجاوز بعدها الاعمدة بجسمه ثم الحاجز الاخير ويغير الاتجاه في الاخير</p> <p>التمرين 02:</p> <p>- يقف كل لاعبين متقابلين يتبادلان الكرة بالأيدي و يرتكز كل منهما على رجل واحدة عند استقباله الكرة تبادل الادوار ، القيام بذلك والعينين مغلقة ثم تبادل الكرة</p> <p>التمرين 03:</p> <p>- فتح الرجلين و القفز فوق القمع و عند الارتكاز تكون الرجلين مضمومتين ثم فتحهم تجاوز اقماع</p>	  	15 د	8	20 ث
	15 د	8	20 ث		
	15 د	8	20 ث		
المرحلة الختامية	<p>الحالة التعليمية 03:</p> <ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف مع اخذ نفس عميق - اجراء تمارين التمديد العضلات - رجوع الجسم الى الحالة الطبيعية 		05 د	-	05 ث

رقم الحصة	03	تاريخ الحصة	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
هدف الحصة	60 د	2018-03-11	اقماع + شواخص + كرات	ملعب مختار عبد اللطيف بوسعادة	اواسط امل بوسعادة U-17
هدف الحصة	تطوير مهارة التوافق				

مراحل التعلم	ظروف الانجاز	التشكيلات	حمل التدريب		
			الوقت	تكرار	
المرحلة التحضيرية	<p>الحالة التعليمية 01:</p> <ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية ، شرح هدف الحصة - جري داخل مساحة 20 x 20 م - اجراء تمارين التسخينية التمديد العضلي 		10 د	-	5 ث
المرحلة الرئيسية	<p>الحالة التعليمية 02:</p> <p>التمرين 01:</p> <ul style="list-style-type: none"> - تجاوز الاعمدة ثم يستقبل الكرة من طرف المدرب ويقوم بتجاوز اقماع ورفع الكتفين ثم يعود الى مكانه . <p>التمرين 02:</p> <ul style="list-style-type: none"> - اللعب (1x1) في مساحة (20x20) والهدف منه تسجيل هدف في المرمى الصغير - لا يحق للاعب تسجيل هدف في نفس المرمى مرتين (لكل مرمى لون) - عندما يصل للاعب المدافع الكرة <p>التمرين 03 : مساحة (20x20) ويجب تقسيم اللاعبين الى 4 مجموعات والعمل في كل ورشة باستخدام بحيث يتجاوز اقماع بالكرة ثم القفز بين الحلقات تجاوز الجانبين للسلام وكذا القفز بين الدوائر مع التركيز على الأداء الجيد وسرعة الاداء .</p>	  	15 د	8	20 ث
	15 د	8	20 ث		
	15 د	8	20 ث		
المرحلة الختامية	<p>الحالة التعليمية 03 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف مع اخذ نفس عميق - اجراء تمارين التمديد العضلات - رجوع الجسم الى الحالة الطبيعية 		05 د	-	05 ث

رقم الحصة	04	تاريخ الحصة	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	60 د	2018-03-13	اقماع + شواخص + كرات	ملعب مختار عبد اللطيف بوسعادة	اواسط امل بوسعادة U-17
هدف الحصة	تطوير مهارة التوازن				

مراحل التعلم	ظروف الانجاز	التشكيلات	الوقت	حمل التدريب	
				تكرار	راحة
المرحلة التحضيرية	الحالة التعليمية 01: - التحية الرياضية ، شرح هدف الحصة - جري داخل مساحة 20 x 20 م - اجراء تمارين التسخينية التمديد العضلي		10 د	-	5 ث
المرحلة الرئيسية	الحالة التعليمية 02: التمرين 01: وضع 5 أقماع في شكل W على طول 10 م وعرض 5م، قف عند القمع 1 ثم هرول إلى الخلف حتى تصل إلى القمع 2 ثم أركض إلى الأمام إلى 3، ثم هرول إلى الوراء إلى 4، ثم أركض إلى 5، الانطلاق 20 ثا والعودة التمرين 02: وضع 06 أقماع، 03 على خط مستقيم و03 على شكل مثلث ذو زاوية منفرجة فتحته للأسفل القفز بقدم واحدة، ومحاولة اجتيازها من خلال القفز المتتابع عليها ورفع الركبة العالية وبعد تجاوز يستقبل الكرة بالصدر ويمرره لزميله التمرين 03 : ثني الركبة اليمنى باتجاه الأرض مع لمس الكاحل العكسي بكلتا يديك، والنهوض بشكل سريع بصورة قطرية مع رفع كلتا اليدين إلى الجانب الآخر		15 د	8	20 ث
			15 د	8	20 ث
			15 د	10	20 ث
المرحلة الختامية	الحالة التعليمية 03: - جري خفيف مع اخذ نفس عميق - اجراء تمارين التمديد العضلات - رجوع الجسم الى الحالة الطبيعية		05 د	-	05 ث

رقم الحصة	05	تاريخ الحصة	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
هدف الحصة	50 د	2018-03-18	اقمع + شواخص + كرات	ملعب مختار عبد اللطيف بوسعادة	اواسط امل بوسعادة U-17
هدف الحصة	تطوير مهارة التوافق				

مراحل التعلم	ظروف الانجاز	التشكيلات	الوقت	حمل التدريب	
				تكرار	راحة
المرحلة التحضيرية	الحالة التعليمية 01: - التحية الرياضية ، شرح هدف الحصة - جري داخل مساحة 20 x 20 م - اجراء تمارين التسخينية التمديد العضلي		10 د	-	5 ث
المرحلة الرئيسية	الحالة التعليمية 02: <u>التمرين 01:</u> يقف كل اللاعبين بشكل طولي مصطفين وعند اعطاء اشارة من المدرب يتم رفع الركبتين بتجاوز الاقماع الممتدة بشكل طولي حوالي عشرة امتار <u>التمرين 02:</u> في مساحة نصف ملعب يقف كل اللاعبين ويصطفون وعند اعطاء اشارة من المدرب ويقم اللاعب A بالقفز داخل الحلقات ثم يمرر للاعب B ثم يقوم بمراوغة المدافع وعمل ثنائية مع اللاعب C و التسديد نحو المرمى <u>التمرين 03:</u> - تقسيم اللاعبين على عدة ورشات يقوم اللاعب بتمرين التنظيط مع الحبل	 	15 د	10	20 ث
			10 د	10	20 ث
	المرحلة الختامية	الحالة التعليمية 03: - جري خفيف مع اخذ نفس عميق - اجراء تمارين التمديد العضلات - رجوع الجسم الى الحالة الطبيعية		05 د	-

رقم الحصة	06	تاريخ الحصة	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	60 د	2018-03-20	اقماع + كرة بوسو + كرات	قاعة الملعب - بوسعادة	اواسط امل بوسعادة U-17
هدف الحصة	تطوير مهارة التوازن				

مراحل التعلم	ظروف الانجاز	التشكيلات	الوقت	حمل التدريب	
				تكرار	راحة
المرحلة التحضيرية	<p>الحالة التعليمية 01:</p> <ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية ، شرح هدف الحصة - جري داخل مساحة 20 x 20 م - اجراء تمارين التسخينية التمديد العضلي 		10 د	-	5 ث
المرحلة الرئيسية	<p>الحالة التعليمية 02:</p> <p>التمرين 01:</p> <ul style="list-style-type: none"> - الوقوف في وضعية مستقيمة أعلي الكرة البوسو مع فتح القدمين بمسافة عرض الكتفين وضع الذراعين بجانبك وفتح اليدين إلي الأمام و تحريك القدمين إلي جانبك والغرض منها التوازن علي سطح غير مستقر وحركة القدمين والكاحلين <p>التمرين 02:</p> <ul style="list-style-type: none"> - الوقوف علي كرة بوسو بوضعية مستقيمة وفتح القدمين بعرض الوركين وثنى الذراعين في زاوية 90 درجة ومحاولة رفع القدم اليمني لوضعها بعيداً عن الكرة يمكنك وضعها بجانب الكرة مباشرة وتحقيق توازن الجسم من خلال الثبات علي القدم اليسري والوقوف علي قدم واحدة ثم التكرار مع القدم اليسري <p>التمرين 03:</p> <ul style="list-style-type: none"> - الإستلقاء علي بطنك و رفع الجسم باليدين والإتكاء عليهم لشد لعضلات وأصابع القدمين حتي يصبح الجسم في خط مستقيم والثبات علي هذه الوضعية والضغط بالذراعين 	  	15 د	8	20 ث
				15 د	8
المرحلة الختامية	<p>الحالة التعليمية 03:</p> <ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف مع اخذ نفس عميق - اجراء تمارين التمديد العضلات - رجوع الجسم الى الحالة الطبيعية 		05 د	-	05 ث

رقم الحصة	07	تاريخ الحصة	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
هدف الحصة	تطوير مهارة التوافق	2018-03-25	اقماع + شواخص + كرات	ملعب مختار عبد اللطيف بوسعادة	اواسط امل بوسعادة U-17

مراحل التعلم	ظروف الانجاز	التشكيلات	حمل التدريب			
			الوقت	تكرار		
المرحلة التحضيرية	<p>الحالة التعليمية 01:</p> <ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية ، شرح هدف الحصة - جري داخل مساحة 20 x 20 م - اجراء تمارين التسخينية التمديد العضلي 		10 د	-	5 ث	
المرحلة الرئيسية	<p>الحالة التعليمية 02:</p> <p>التمرين 01:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يقسم اللاعبين الى ثلاث مجموعات ، حيث تقوم المجموعة الأولى بالجري التوافقي بين العصي وتقوم المجموعة الثانية بعملية القفز بين الحلقات وتقوم المجموعة الثالثة بالجري بالكرة بين الأقماع ، مع استمرارية التدريب وانتقال كل مجموعة لتدريب التالي <p>التمرين 02:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يتم التركيز فيها على التحرك ، يجب وجود مرميان حيث اللاعب 1 يمرر الكرة للاعب 2 الذي بدوره يمررها للاعب 1 الذي يقوم بعملية التصويب يتحرك اللاعب رقم 1 الى الجانب الآخر الذي يصوب في المرمى الثاني بعد الجر بالكرة <p>التمرين 03:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يجب تقسيم اللاعبين الى 4 مجموعات والعمل بالورشات تجاوز الاقماع والقفز بين السلام وكذا القفز بين الحلقات التركيز على سرعة الاداء . 	  	15 د	8	20 ث	
				15 د	8	20 ث
				15 د	8	20 ث
المرحلة الختامية	<p>الحالة التعليمية 03:</p> <ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف مع اخذ نفس عميق - اجراء تمارين التمديد العضلات - رجوع الجسم الى الحالة الطبيعية 		05 د	-	05 ث	

رقم الحصة	08	تاريخ الحصة	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	60 د	2018-03-27	اقماع + شواخص + كرات	قاعة الملعب - بوسعادة	اواسط امل بوسعادة U-17
هدف الحصة	تطوير مهارة التوازن				

مراحل التعلم	ظروف الانجاز	التشكيلات	الوقت	حمل التدريب	
				تكرار	راحة
المرحلة التحضيرية	الحالة التعليمية 01: - التحية الرياضية ، شرح هدف الحصة - جري داخل مساحة 20 x 20 م - اجراء تمارين التسخينية التمديد العضلي		10 د	-	5 ث
المرحلة الرئيسية	الحالة التعليمية 02: التمرين 01: -تحريك القدمين صعوداً وهبوطاً أثناء الوقوف علي كرة بوسو يمكنك الوقوف علي قدم واحدة لبضع ثواني والتبديل بين القدمين. لكي تحقق المزيد من التوازن يمكنك إستخدام بار الوزن أو الجدار لتحقيق المزيد من التوازن		15 د	8	20 ث
	التمرين 02: -الوقوف في وضعية مستقيمة أعلي الكرة البوسو مع فتح القدمين بمسافة عرض الكتفين وضع الذراعين بجانبك وفتح اليدين إلي الأمام و تحريك القدمين إلي جانبك والغرض منها التوازن علي سطح غير مستقر وحركة القدمين والكاحلين ولتحقيق التحدي يمكنك إغلاق عينيك.		15 د	8	20 ث
	التمرين 03 : - مداعبة الكرة لمدة 5 دقائق بشكل حر مع استخدام الكامل لجميع اعضاء الجسم	 A - controler le ballon de l'interieur l'exterieur du pied apres avoir fait une rotation de 360°	15 د	8	20 ث
المرحلة الختامية	الحالة التعليمية 03: - جري خفيف مع اخذ نفس عميق - اجراء تمارين التمديد العضلات - رجوع الجسم الى الحالة الطبيعية		05 د	-	05 ث

رقم الحصة	09	تاريخ الحصة	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	60 د	2018-04-01	اقمع + شواخص + كرات	ملعب مختار عبد اللطيف بوسعادة	اواسط امل بوسعادة U-17
هدف الحصة	تطوير مهارة التوافق				

مراحل التعلم	ظروف الانجاز	التشكيلات	حمل التدريب		
			الوقت	تكرار	
المرحلة التحضيرية	<p>الحالة التعليمية 01:</p> <ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية ، شرح هدف الحصة - جري داخل مساحة 20 x 20 م - اجراء تمارين التسخينية التمديد العضلي 		10 د	-	5 ث
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين 01: اللاعب A يقوم بتحوز السلم الارضي على مشط القدم ثم تجاوز الاقماع بالكرة ويمرر الكرة للاعب B ثم يغير اتجاهه نحو منطقة العمليات ويستقبل الكرة من اللاعب B ثم يسدها نحو المرمى خارج منطقة العمليات</p> <p>التمرين 02:</p> <ul style="list-style-type: none"> - الجري حول الحواجز والعبور بسرعة دون لمس الحواجز وبشكل تنافسي - ثم الجري تجاوز الاقماع والقيام بنصف دورة حول القمع الاخير والجري اماما <p>التمرين 03 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - في مساحة تصل إلى 10 x 20 م يقف كل اللاعبين لديهم كرة كل منهم ويصطفون وعند اعطاء اشارة من المدرب يجري اللاعب بين الاقماع والعبور بسرعة دون لمسها وبشكل تنافسي 	  	15 د	8	20 ث
		15 د	8	20 ث	
المرحلة الختامية	<p>الحالة التعليمية 03:</p> <ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف مع اخذ نفس عميق - اجراء تمارين التمديد العضلات - رجوع الجسم الى الحالة الطبيعية 		05 د	-	05 ث

رقم الحصة	10	تاريخ الحصة	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	60 د	2018-04-03	اقماع + شواخص + كرات	ملعب مختار عبد اللطيف بوسعادة	اواسط امل بوسعادة U-17
هدف الحصة	تطوير مهارة التوازن				

مراحل التعلم	ظروف الانجاز	التشكيلات	الوقت	حمل التدريب	
				تكرار	راحة
المرحلة التحضيرية	الحالة التعليمية 01: - التحية الرياضية ، شرح هدف الحصة - جري داخل مساحة 20 x 20 م - اجراء تمارين التسخينية التمديد العضلي		10 د	-	5 ث
المرحلة الرئيسية	الحالة التعليمية 02: التمرين 01: - الإستلقاء علي بطنك والعمل علي رفع الجسم باليدين والإتكاء علي وذلك لشد لعضلات الأساسية وأصابع القدمين حتي يصبح الجسم في خط مستقيم والثبات علي هذه الوضعية لمدة 2 دقيقة والضغط بالذراعين يمكنك القيام 2 - 3 مجموعات لكل مجموعة 5 - 8 مرات وأخذ راحة حوالي 60 - 30 ثانية بين كل مجموعة.. التمرين 02: - تمارين القيام بالقفز على الحاجز من وضعية امام خلف و ثم وضعية يمين يسار التمرين 03 : - مداعبة الكرة لمدة 5 دقائق بشكل حر مع استخدام الكامل لجميع اعضاء الجسم	  	15 د	8	20 ث
	المرحلة الختامية	الحالة التعليمية 03: - جري خفيف مع اخذ نفس عميق - تمديد العضلات		05 د	-

ملخص الدراسة باللغة العربية

عنوان الدراسة : اثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض الصفات البدنية (توافق-توازن) لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية لنادي امل بوسعادة لكرة القدم صنف u-17

الفرضية العامة :

- للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تطوير بعض الصفات البدنية (توافق-توازن) لدى لاعبي كرة القدم

الفرضية الجزئية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تطوير صفة التوافق للاعبي كرة القدم

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تطوير صفة التوازن للاعبي كرة القدم

أهداف الدراسة :

- معرفة تأثير البرنامج المقترح لتنمية القدرات الحركية على تنمية (التوافق - التوازن) للاعبي كرة القدم

- تصميم برنامج تدريبي مقترح ليستعمله المتخصصون في كرة القدم

- الوقوف على أهمية تطوير صفتي (التوافق - التوازن) عند لاعبي كرة القدم.

- إبراز أهمية (التوافق - التوازن) على الأداء الحركي لدى لاعبي كرة القدم

- الكشف عن طبيعة الفروق الموجودة بين المجموعة التجريبية والشاهدة بعد تطبيق البرنامج المقترح .

اجراءات الدراسة :

المجال المكاني: لقد قمنا بتطبيق البرنامج المقترح و الإختبارات القبليّة والبعديّة بملعب مختار عبد اللطيف بوسعادة

المجال الزمني: إستغرقت فترة العمل من 2018/02/19 إلى غاية 2018/05/02

منهج الدراسة: المنهج التجريبي في دراستنا لأنه الأنسب لموضوع بحثنا

مجتمع الدراسة : وتمثل مجتمع بحثنا على : لاعبين امل بوسعادة u-17

عينة الدراسة : وكان حجمها 20 : العينة الضابطة تتكون من 10 لاعبين العينة التجريبية : تتكون من 10 لاعبين

ادوات الدراسة : تم استخدام الاختبارات البدنية

استنتاجات الدراسة:

- تحسن في مستوى الصفات البدنية لدى العينة التجريبية في الاختبارات البعدية بالنسبة للاختبارات القبليّة

- حققت العينة التجريبية تقدم في مستوى الصفات البدنية المستهدفة خلال الاختبارات البعدية عكس العينة الضابطة

الافاق المستقبلية :

- دراسة اثر استخدام البرنامج التدريبي المقترح في وتأثيره على القوة ، الرشاقة ، السرعة ، المرونة

- اقتراح البرنامج التدريبي المقترح على المتغيرات البدنية والمهارية الأخرى في كرة القدم

ملخص الدراسة باللغة الفرنسية

Titre de l'étude: l'impact du programme de formation proposé dans le développement de certains attributs physiques (coordination –équilibre) des joueurs de football Une étude de terrain du club de football Amal Bou Saada U-17

Hypothèse générale:

– Le programme de formation proposé suite au développement de certains des attributs physiques) sont d'accord–équilibre) des joueurs de football

Hypothèse partielle:

– Il existe des différences statistiquement significatives entre la compatibilité pré–test et post–test dans le développement de la recette des joueurs de football

– Il existe des différences statistiquement significatives entre le pré–test et post–test dans le développement de l'équilibre des recettes des joueurs de football les

objectifs des études :

– Connaître l'impact du programme proposé pour le développement de la capacité du moteur pour le développement (compatibilité–équilibre) pour les joueurs de football

– Concevoir un programme de formation proposé à l'usage des spécialistes du football

– Reconnaître l'importance de développer ma classe chez les footballeurs.

– Souligner l'importance sur la performance motrice des footballeurs

– la divulgation de la nature des différences existant entre le groupe expérimental et le témoin après l'application du programme proposé.

Procédures d'étude:

champ spatial : Nous avons appliqué le programme proposé et les tests tribaux et dimensionnalité stade Mokhtar Abdul Latif Bou Saada

Temporelle du domaine : période de travail a duré de 19/02/2018 jusqu'à 05/02/2018

Méthodologie étudiée : approche expérimentale dans notre étude, car il est le mieux adapté au sujet de nos recherches

La population étudiée: la société, nous avons discuté sur: les joueurs Boussaâda u-17

L'échantillon de l'étude: La taille 20: échantillon témoin est constitué de l'échantillon expérimental 10 joueurs se compose de 10 joueurs

Outils d'étude: Des tests physiques ont été utilisés

Conclusions de l'étude:

– le niveau d'amélioration des caractéristiques physiques de l'échantillon expérimental dans les méta–test pour les tests tribaux

- l'échantillon expérimental a réalisé des progrès dans le niveau des attributs physiques cibles lors de tests a posteriori inverse échantillon de contrôle

Perspectives d'avenir:

- L'étude de l'impact de l'utilisation du programme de formation proposé et son impact sur la force, l'agilité, la vitesse, la flexibilité

- Programme de formation suggéré sur d'autres variables physiques et de compétences dans le football

كشف جامعة "محمد بوضياف" بالمسيلة لمذكرات ماستر

للفترة [2018/2017]

على شكل word

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

قسم : التدريب الرياضي

رقم التسلسل : 13/D10/274

رقم التسجيل : 125077820

الطالب: روبي محمد

تاريخ المناقشة: 2018-06-27

عنوان المذكرة : اثر برنامج مقترح في تطوير بعض الصفات البدنية (توافق-توازن) لدى لاعبي كرة

القدم

لغة المذكرة: اللغة العربية

نوع المذكرة: ماستر

البلد: الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية - ولاية المسيلة -

الجامعة: جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

إشراف : امان الله رشيد

عدد الصفحات : 56

ملف إلكتروني (cd-Rom * word * PDF)

فرع : تدريب رياضي

التخصص تحضير بدني

الملخص بالعربية :

عنوان الدراسة : اثر برنامج مقترح في تطوير بعض الصفات البدنية (توافق-توازن) لدى لاعبي كرة

القدم

الهدف من الدراسة :

- معرفة تأثير البرنامج المقترح لتنمية الصفات البدنية على تنمية (التوافق - التوازن) للاعبي كرة القدم
 - معرفة أهمية كل من صفتي (التوازن-التوافق)عند لاعبي كرة القدم
 - الكشف عن طبيعة الفروق الموجودة بين المجموعتين بعد تطبيق البرنامج المقترح لتنمية التوازن و التوافق .
- مشكلة الدراسة :

-هل للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تطوير بعض الصفات البدنية (توافق-توازن) لدى لاعبي كرة القدم ؟
فرضيات الدراسة :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تطوير صفة التوافق للاعبي كرة القدم

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تطوير صفة التوازن للاعبي كرة القدم

المنهج المتبع في الدراسة : المنهج التجريبي

الأدوات المستخدمة في الدراسة : الاختبار

كلمات المفتاحية :

بالفرنسية

Mots clés : programme proposé – certains attributs physiques –
joueurs de foot ball

بالإنجليزية

Keywords: Proposed program – Development of physical
qualities– Football players

جاء هذا البحث في فصول.

الفصل الأول : الخلفية النظرية والدراسات السابقة

وتناول الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة

أما الفصل الثالث : الاجراءات الميدانية للدراسة

الفصل الرابع : عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

من أهم النتائج التي توصلت إليها الباحث :

- تقارب بين العينتين الضابطة والتجريبية في مستوى جميع العناصر البدنية المختبرة الاختبارات القبلية.
 - الصفات البدنية المستهدفة في بحثنا لدى العينة الضابطة أثناء الاختبارات القبلية والبعدي ولم تحقق تحسن
 - تحسن في مستوى الصفات البدنية المستهدفة لدى العينة التجريبية في الاختبارات البعدية
- توصل الباحث للعديد من التوصيات أهمها :

- اقتراح البرنامج التدريبي المقترح على المتغيرات البدنية و المهارة الأخرى في كرة القدم
- تطبيق هذا البرنامج التدريبي المقترح على فرق أخرى لما أثبتته هذه الدراسة من تطور
- دراسة استخدام البرنامج التدريبي المقترح في وتأثيره على القوة ، الرشاقة ، السرعة ، المرونة ... الخ

كشاف بالفرنسية

**Faculté Institut des sciences et des activités sportives et
techniques et physiques**

Département : Entraînement sportif

N° d'ordre : 13/D10/274

N° d'inscription : 125077820

Chercheur : Mohamed Rouibi

Soutenu publiquement le : 27-06-2018

**Titre de la thèse (mémoire) : L'effet d'un programme proposé dans le
développement de certains attributs physiques (Équilibre-coordinate)
des joueurs de foot ball**

Language de la thèse : Arabe

Modèle de la thèse : Master

Pays : RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE-M'SILA

Université: Université de M'sila

Nom et Prénom de l'encadreur : Aman Allah Rashid

Grade : conferencier

Nombre de page: 56

Fichier électronique (cd-Rom* word * PDF)

Spécialité : Entraînement sportif

Option : Préparation physique

Résumé :

Titre de l'étude: l'impact du programme de formation proposé dans le développement de certains attributs physiques (coordination –équilibre) des joueurs de football Une étude de terrain du club de football Amal Bou Saada U-17

Le but de l'étude :

- Connaître l'impact du programme proposé pour le développement de la capacité du moteur pour le développement (compatibilité–équilibre) pour les joueurs de football
- Concevoir un programme de formation proposé à l'usage des spécialistes du football
- Reconnaître l'importance de développer ma classe chez les footballeurs.

Problématique:

- Le programme de formation proposé suite au développement de certains des attributs physiques des joueurs de football

hypothèses:

- Il existe des différences statistiquement significatives entre la compatibilité pré-test et post-test dans le développement de la recette des joueurs de football
- Il existe des différences statistiquement significatives entre le pré-test et post-test dans le développement de l'équilibre des recettes des joueurs de football les

Mots clés : programme proposé – certains attributs physiques –
joueurs de foot ball

– Les résultats atteints les plus importants sont:

- le niveau d'amélioration des caractéristiques physiques de l'échantillon expérimental dans les bêta-test pour les tests tribaux
- l'échantillon expérimental a réalisé des progrès dans le niveau des attributs physiques cibles lors de tests a posteriori inverse échantillon de contrôle