وزارة التعليـم العالــي والبحـث العلمي
جـــامعة محمد بوضياف المسيلة
معهدعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم : .التدريب الرياضي
الشعبة: التحضير البدني .
الرمـــــــــز: .....

الرقم التسلسلي:.....
التخصص:تحضير بدني.

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة

(ماستر)

أثر برنامج تدريبي مقترح في تحسين تحمل السرعة بطريقة الاعداد البدني المدمج اثناء مرحلة المنافسة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة
دراسة ميدانية لفريق وفاق المسيلة أقل من 19 سنة

اعداد الطالب:
قريشي عبد الرؤوف
حماش النواري

إشراف الاستاذ:
الدكتور كبوية محمد

السنة الجامعية :
2021-2020

بسم الله الرحمن الرحيم

الـشكـر و الـعـرفـان

الشكر والحمد لله الواحد الأحد كثيرا طيبا مباركا لك يا رب على ما انعمت علينا من قوة و صبر الذي وفقنا بقضاء و قدر لإنهاء هذا العمل المتواضع .

كما نتقدم بالشكر بالشكر الجزيل الى الدكتور المشرف " محمد كبوية " الذي أشرف على عملنا هذا و كان لنا نعم الناصح و بمثابة الأب الناصح لأولاده فوجهنا لإتمام هذا البحث المتواضع بكل ما امتلك من علم وزاد معرفي ولم يبخل علينا بأي شيء سواء كانت نصائح او أي شيىء

كما نتقدم بالشكر الى كل من ساهم معنا بهذا البحث المتواضع و ساعدنا ولو بكلمة طيبة و كل ادارة وعمال و اساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

فألف شكر لكل هؤلاء و جزاهم الله ألف خير .

ا لإ هـد ا ء

بسم الله الرحمن الرحيم

انا الطالب قريشي عبد الرؤوف

أهدي ثمرة جهدي هذا الى الشمعة التي انارت دربي و فتحت لي ابواب العلم و المعرفة الى أعز انسان في الوجود و ينبوع المحبة و الحنان الى التي حملتني في الصغر و الكبر الى اعز و أغلى شيئ أملكه في الوجود و التي هي سبب في وجودي و تعليمي ، و تعليمي والتي تجرعت من أجلي المر و المرير الى من فضلتني عن نفسها حبا و طواعية .

.....أمي العزيزة الغالية .....

حفظها الله وجعلها قرة عيني .

الى مضيئ دربي الى الذي كان عظيما بعطائه الى الذي ضحى من أجلنا الى خير الاباء الغالي على قلبي

الى خطيبتي و اخوتي و كل العائلة الكريمة الذين انارو لي الطريق بنور مساعداتهم

الى جميع الزملاء الذين درسو معي

ا لإ هـد ا ء

بسم الله الرحمن الرحيم

انا الطالب حماش النواري

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات و الصلاة و السلام على أشرف الخلق سيدنا محمد صلى الله عليه و سلم

أما بعد اهدي عملي هذا المتواضع الى من القلب يهواها و العمر فداها و العين ترتاح لرؤياها

الى من أنجبتني بوجدانها وعلمتني من فكرها و ضيبتنيو نورتني من ضياء حلمها

الى من لو فرشت الارض ورودا و أشعلت لها الأصابع شموعا لما وافيتها حقها

أمي الغالية حفظها الله و رعاها

الى من صنع من شقائه سعادتنا واحتمل من اجلنا كل عناء الى الذي يتقدم عزما و يتدفق شغفا و يفيض كرما

ابي العزيز رحمة الله عليه

و الى اخوتي و خطيبتي و كل العائلة و الاصدقاء والى كل من يعرف النواري من قريب او من بعيد

فهرس المحتويات

خطة البحث	الصفحة
الشكر	–
الاهداء	–
قائمة المحتويات	–
قائمة الجداول	–
قائمة الاشكال	–
ملخص باللغة العربية	–
ملخص باللغة الانجليزية	–
مقدمة عامة	أ – ب
الجانب المنهجي	
الفصل الأول :الاطار العام للدراسة	
1-1 إشكالية الدراسة	2
1-2 فرضيات الدراسة	3
1-3 أهمية الدراسة	3
1-4 أهداف الدراسة	4
1-5 تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة	4
1-6 الدراسات السابقة	5
1-7 مميزات الدراسة الحالية	13
الجانب النظري	
الفصل الثاني :التدريب الرياضي و كرة القدم	
تمهيد	16
2-1 تعريف التدريب الرياضي	17
2-2 مفهوم التدريب الرياضي	17
2-3 خصائص التدريب الرياضي	17

2-3-1- التدريب الرياضي عملية تعتمد على الاسس العلمية والتربوية	18
2-3-2 التدريب الرياضي مبني على الاسس و المبادئ العلمية	18
2-3-3 التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب	19
2-3-4 التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية	19
2-4 واجبات التدريب الرياضي	20
2-4-1 الواجبات التربوية للتدريب	20
2-4-2 الواجبات التعليمية للتدريب	20
2-4-3 الواجبات التنموية للتدريب	21
2-5الاعدلد المتكامل للرياضي	21
2-5-1 الاعداد البدني	21
2-5-2 الاعداد المهاري	21
2-5-3 الاعداد الخططي	21
2-5-4 الاعداد التربوي النفسي	21
2-6 أهداف التدريب الرياضي	22
2-7 أنواع التدريب الاساسية	22
2-7-1 طريقة التدريب المستمر	23
2-7-2 طريقة التدريب الفتري	23
2-7-3 طريقة التدريب التكراري	24
2-7-4 طريقة التدريب الدائري	25
2-8 انواع التدريب الحديث	26
2-8-1 تدريب الفارتلك	26
2-8-2 تدريب الهيبوكسيا	27
2-8-3 التدريب البليومتري	27
2-9 التدريب المدمج	28
2-9-1 مفهوم التدريب المدمج	28

2-9-2 تعريفات التدريب المدمج	**29**
2-9-3 اهداف التدريب المدمج	**29**
2-9-4 مميزات التدريب المدمج	**31**
2-9-5 اسس و مبادئ التدريب المدمج	**31**
2-10 تعريف كرة القدم	**32**
2-11 المبادئ الاساسية لكرة القدم	**32**
2-12 قوانين كرة القدم	**33**
2-13 طرق اللعب في كرة القدم	**36**
2-14 متطلبات كرة القدم	**37**
الخلاصة	**40**
الفصل الثالث :التخطيط الرياضي و تحمل السرعة	
تمهيد	**42**
3-1 مفهوم التخطيط الرياضي	**43**
3-2 اسس و مبادئ تخطيط التدريب الرياضي	**43**
3-3 انواع التخطيط الرياضي	**44**
3-5 مفهوم المنافسة الرياضية	**46**
3-6 انواع المنافسات الرياضية	**47**
3-6-1 المنافسة التمهيدية	**47**
3-6-2 المنافسة الاختيارية	**47**
3-6-3 المنافسة التجريبية	**47**
3-6-4 منافسات الانتقاء	**47**
3-6-5المنافسة الرئيسية	**47**
3-7 نظريات المنافسة	**48**
3-8 اهمية المنافسة	**48**
3-9 قواعد و ضوابط المنافسة الرياضية	**49**

3-10 اوجه الاختلاف بين المنافسة و التدريب	**50**
3-11 اللياقة البدنية	**51**
3-11-1 انواع اللياقة البدنية	**51**
3-11-2 مكونات اللياقة البدنية	**51**
3-11-2-1 التحمل	**51**
3-11-2-2 المرونة	**52**
3-11-2-3 الرشاقة	**53**
3-11-2-4 القدرة العضلية	**54**
3-11-2-5 القوة	**54**
3-11-2-6 السرعة	**58**
3-12 المرحلة العمرية	**61**
3-12-1 مفهوم المراهقة	**61**
3-12-2 تعريف المراهقة	**62**
3-12-3 مراحل المراهقة	**62**
3-12-4- خصائص المراحل العمرية (16-17-18سنة) المراهقة المتوسطة	**63**
3-12-5 حاجات المراهق	**67**
3-12-6 اهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين	**69**
3-12-7 اهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين	**69**
خلاصة	**71**
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع : منهجية الدراسة	
تمهيد	**74**
4-1 الدراسة الاستطلاعية	**75**
4-2 المنهج المتبع في الدراسة	**75**
4-3 متغيرات الدراسة	**76**

4-4 مجتمع و عينة الدراسة	76
4-5 اساليب جمع البيانات	77
4-5-1 الجانب النظري للبحث	77
4-5-2 الجانب التطبيقي للبحث	77
4-5-2-1 الاختبار المستخدم	78
4-5-3الخصائص السيكو مترية لأدوات الدراسة	79
الفصل الخامس : تحليل و عرض الدراسات السابقة	
5-1 عرض و تحليل نتائج الدراسات السابقة	80
5-1-1 الدراسة الاولى	80
5-1-2الدراسة الثانية	83
5-1-3الدراسة الثالثة	87
5-1-4الدراسة الرابعة	88
5-1-5الدراسة الخامسة	90
5-1-6الدراسة السادسة	92
5-2 تحليل النتائج	94

قائمة الجداول :

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	مكونات حمل التدريب المستمر	23
02	مكونات حمل التدريب الفتري منخفض الشدة	23
03	مكونات حمل التدريب الفتري مرتفع الشدة	24
04	مكونات حمل التدريب التكراري	24
05	بطارية اختبار 5*30	78

قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	يمثل كيفية اداء اختبار 5*30	78

الملخص :

أثر برنامج تدريبي مقترح في تحسين تحمل السرعة بطريقة الاعداد البدني المدمج اثناء مرحلة المنافسة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة
دراسة ميدانية لفريق وفاق المسيلة أقل من 19 سنة.

عنوان الدراسة : أثر برنامج تدريبي مقترح في تحسين تحمل السرعة بطريقة الاعداد البدني المدمج أثناء مرحلة المنافسة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة . حيث اهدف الى الكشف على اثر برنامج تدريبي في تحسين صفة تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة . و التعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية بين الاختبارين البعديين لصفة تحمل السرعة بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية . لكن لظروف صحية خاصة يمر بها العالم أجمع و الجزائر لم نستطيع تطبيق الاختبارات و تطبيق الدراسة الميدانية مما اضطرنا الى التحول من المنهج التحليلي أي تحليل الدراسات السابقة و وجدنا معظم الدراسات السابقة قد وفقت في تطبيق التدريب المدمج على معظم الصفات البدنية .وقد أوصت الدراسة بضرورة التركيز على تطبيق الاعداد البدني المدمج في تنمية صفة تحمل السرعة و القيام بدراسات اخرى التي تدرس تطبيق الاعداد البدني المدمج على صفات بدنية أخرى .

The effect of a proposed training program in improving speed endurance by the method of built-in physical preparation during the competition stage for football players under 19 years old

A field study for the Al-M’sila team, less than 19 years old.

Study title: The effect of a proposed training program in improving the endurance of speed by the method of integrated physical preparation during the competition stage for football players under 19 years old. It aimed to reveal the effect of a training program on improving the speed endurance of football players under 19 years of age. And to identify the statistically significant differences between the two post tests of speed endurance trait between the control group and the experimental group. But due to special health conditions that the whole world and Algeria are going through, we were not able to apply the tests and apply the field study, which forced us to switch from the analytical method, ie the analysis of previous studies, and we found most of the previous studies had succeeded in applying the integrated training

to most of the physical characteristics. The study recommended the need to focus On the application of the built-in physical preparation in the development of the trait of endurance of speed and carrying out other studies that study the application of the integrated physical preparation on other physical characteristics.

شهدت كرة القدم في السنوات الأخيرة تطورا كبيرا ما جعل المشاهد يرى أن كرة القدم لم تعد سهلة كما كانت في السابق . فكرة القدم اليوم اصبحت جد معقدة و تعتمد على تفاصيل صغيرة جدا في تحديد الفائز في المباراة و هذا ما زاد الحماس الكبير و شعبية هذه الرياضة . لكن هذا التطور لم يأتي من فراغ بل جاء من جهود كبيرة لعلماء و أخصائيين عملوا على تطوير اجسام اللاعبين و تغيير ذهنيات المدربين و تطوير مختلف طرق التدريب الرياضي للوصول الى المستويات العليا .

الشيء الذي ساهم في تطور كرة القدم اليوم هو التطور في وسائل و طرق التدريب الرياضي و التخطيط المحكم للمنافسات . فالتدريب الرياضي اليوم هو علم قائم بحد ذاته يتصل بجميع العلوم لأجل الوصل للمستويات العليا و تحطيم الارقام القياسية في كل مرة . فكل يوم تخرج لنا دراسات علمية حديثة في التدريب الراضي تساهم في الانجاز الرياضي و يمكننا القول أن التخطيط الرياضي و التدريب الرياضي هما حجرة الاساس في وصول معظم الرياضيين الى المستوى العالي .

كما لا يخفى لأحد اليوم انا عالم التدريب قد شهد اهتماما متزايدا بالبحث عن أساليب جديدة في تدريب اللاعبين و الاعتماد على الاسس العلمية في التخطيط و مراقبتها و تقييمها بشكل مستمر لكي يستطيع اللاعب أن يكون قادرا على تلقي الحمل التدريبي . ومن بين هذه الطرق في اعداد اللاعبين طريقة الاعداد البدني المدمج التي تساهم في تطوير عدة صفات بدنية و الوصول باللاعب الى مستويات كبيرة و من بين هذه الصفات صفة تحمل السرعة التي صارت اليوم صفة بدنية مهمة وجب تطويرها في اللاعب لكي يستطيع ممارسة كرة القدم بأريحية و اكمال المباريات بمستوى ثابت و بعطاء متواصل لفترات زمنية كبيرة .

و هذا ما جعلنا اليوم نتطرق لدراستنا الى تطوير صفة تحمل السرعة التي تعتبر صفة اساسية يجب ان تكون متواجدة في لاعب كرة القدم لدى صنف أقل من 19 سنة بأسلوب حديث وهو الاعداد البدني المدمج او الدمج بين الجوانب البدنية و الخططية و المهارية والنفسية .

و قد قام الطالبين بتقسيم هذا البحث الى جانبين اولهما للدراسة النظرية و الثاني للدراسة الميدانية . حيث تناولنا في الجانب الاول 3 فصول .الفصل الاول تناولنا فيه الاطار العام للدراسة من اشكاليو و فرضيا و اهداف الدراسة و الدراسات السابقة و مميزات الدراسة الحالية . أما الفصل الثاني فتناولنا فيه التدريب الرياضي تعريفه ومفهومه و خصائصه وواجبات التدريب الرياضي و الاعداد المتكامل للرياضي و انواع

التدريب الرياضي و كل ما يتعلق بالتدريب المدمج و تكلمنا بإسهاب عن كرة القدم. أما الفصل الثالث فجاء فيه التخطيط الرياضي و المنافسات الرياضية و مكونات اللياقة البدنية و تعمنا في صفة تحمل السرعة و تكلمنا على الفئة التي اخترناها لتكون فب موضوع بحثنا خصائصها مميزاتها و كيفية التعامل معها و ما الى ذلك .اما في جانب الدراسة الميدانية في الفصل الرابع فتناولنا الدراسة الاستطلاعية و مجتمع و عينة الدراسة و كل ما تعلق بالتجربة الرئيسية. اما الفصل الخامس و الثاني في المجال الميداني فكانت لنا بعض المعيقات من ظروف خاصة جعلتنا نناقش نتائج الدراسات السابقة ونحللها عوض عن مناقشة نتائج دراستنا و هذا راجع الى الظرف الصحي الخاص الذي يمر به العالم أجمع

الفصل الاول :

الاطار العام

للدراسة

1-1.الاشكالية:

مما لا شك فيه ان المستوى الرياضي في مختلف الرياضيات المعروفة التي قد حققت خطوة كبيرة للأمام وهذا ما تؤكده الارقام القياسية المحطمة يوم بعد يوم، والتي كان تحقيقها حلما يداعب خيال العاملين في المجال الرياضي ويرجع الفضل في هذا التطور الهائل الى التطور العلمي الكبير في طرق التدريب واعداد اللاعبين، والذي استند الى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الاخرى سواء ما كان منها في المجال البيولوجي او النفسي او الاجتماعي، والتي يستفيد منها المدرب بفعالية لتحسين تنفيذ العملية التدريبية.

فمن الصعب الوصول الى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي وخاصة كرة القدم ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على اسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث.

حيث شهدت لعبة كرة القدم في العالم تطورا ملحوظا في السنوات الاخيرة من الناحية البدنية ادى الى تغيير طابع اللعب الحديث واتسامه بالسرعة والتحمل والقوة والدقة في الاعداد الكفيل بإعطاء النتائج، ويرى كل من كمال درويش "ان الاعداد البدني احد اركان التدريب التي تعتمد عليها في اللعب وهي من الاسس الهامة التي تشترك مع المهارات الحركية في تكوين اللاعب من الناحية البدنية".**(عماد الدين عباس 1999 ص 15)**

وذلك لان اللاعب الغير معد بدنيا على مستوى المنافسة يظهر عليه التعب ويتسبب في ذلك فقد الكرة بكثرة مع عدم القدرة على مجاراة رتم المباراة ، بالإضافة الى الضعف التفكير الخططي او انعدامه، وعلى عكس اللاعب المهيأ بدنيا فانه ينهي المباراة كما بدأها .

كما يجب ان يتسم لاعب كرة القدم الحديث بالصفات البدنية العديدة واللازمة نذكر منها القوة السرعة التحمل و بعض الصفات البدنية المركبة مثل تحمل القوة تحمل السرعة القوة الانفجارية ... الخ

و في بعض الاحيان يصعب على اللاعبين مجاراة رتم المباراة المرتفع بالخوص في الفئات الصغرى و هذا راجع الى قلة عمل المدربين على تنمية صفة تحمل السرعة و عدم معرفة كيفية العمل بالتدريب المدمج و هذا ما يسبب مشاكل كثيرة للفرق الرياضية و اللاعبين خصوصا .

و تعتبر صفة تحمل السرعة صفة اساسية لتطوير الجانب البدني للعبي كرة القدم و يحتاجها الاعب في الهجمات المرتدة و العودة للدفاع من الهجوم والتحركات التكتيكية داخل الملعب و المحافظة على نفس الاداء طيلة المباراة ، كما تعتبر هذه الصفة من أكثر الصفات أهمية في كرة القدم لما لها من أهمية و مكانة بالخصوص للاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة .و بالرغم من أهمية هذه الصفة لهذه الفئة لاحظنا على المستوى المحلي لفرقنا عدم الاهتمام بها من طرف المدربين و هذا راجع لعدم المامهم بأهميتها في تطوير مستوى لاعبيهم

و من خلال هذه الملاحظات الميدانية ،لاحظنا نقص في المستوى البدني للاعبين مقارنة مع لاعبين و فرق اخرى تعمل على تحسين هذه الصفة و تجلى لنا هذا النقص في ملاحظة عدم مقدرة اللاعبين على اكمال المباريات .

وهذا ما جعل الباحث يطرح هذا التساؤل :

التساؤل العام :

هل يؤثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية صفة تحمل السرعة بطريقة الاعداد البدني المدمج أثناْ مرحلة المنافسة على لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة ؟

التساؤلات الجزئية :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي لتطوير صفة تحمل السرعة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في تطوير صفة تحمل السرعة ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبارين البعديين لتطوير صفة تحمل السرعة؟

1-2.الفرضيات الدراسة :

الفرضية العامة :

- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح على تنمية صفة تحمل السرعة بطريقة الاعداد البدني المدمج أثناء مرحلة المنافسة على لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة

الفرضيات الجزئية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي لتطوير صفة تحمل السرعة
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في تطوير صفة تحمل السرعة
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبارين البعديين لتطوير صفة تحمل السرعة

1-3.أهمية الدراسة :

تكمل اهمية هذه الدراسة في الحصول على كم هائل من المعرفة العلمية و التطبيقية للمدربين و الاعبين على حد سواء في مجال التدريب الرياضي و الاعداد البدني ,كما تحمل كما هائلا من المعلومات حول الاعداد البدني المدمج و طريقة العمل به لتنمية صفة تحمل السرعة بدون أي سلبيات وهي جد مفيدة لمدربي الفئات الشابة وهي تلخص مميزات هذه الفئة (اقل من 19 سنة) و تساعده على تنمية صفة تحمل السرعة بأفضل طريقة لمساعدة لاعبيه وايصالهم للمستوى المطلوب .

1-4.اهداف الدراسة :

- يهدف البحث الى معرفة تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية صفة تحمل السرعة بطريقة الاعداد البدني المدمج اثناء مرحلة المنافسة على لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة
- تصميم تمارين مدمجة لتنمية صفة تحمل السرعة لدى لاعبي كرة قدم اقل من 19 سنة
- مساعدة المدربين على معرفة العمل بطريقة الاعداد البدني المدمج
- مساعدة المدربين على اعداد اللاعبين أثناء مرحلة المنافسة

1-5.تحديد مفاهيم و مصطلحات الدراسة :

1-5-1.البرنامج التدريبي :

هو مجموعة من البرامج و المناهج التي تخضع للأسس العلمية بهدف اعداد الرياضي لتحقيق افضل مستوى رياضي ممكن وذلك بتنظيم مقطع من تدريب متوسط المدى و يكون ببضع أسابيع ،يوضع بغرض تطوير حالة بدنية معينة الى غاية الوصول الى الحالة المنشودة .

1-5-1-1.البرنامج :

1-5-1-1-1.التعريف اللغوي : جمع برامج و منهج موضوع او خطة مرسومة لغرض ما: أعد برنامج الانتخابي – برنامج تطوير التعليم / المرافق، تنشر برامج الاذاعة و التلفزيون في الصحف، برنامج سياسي، برنامج الحفل: قائمة بوقائع العرض، ومعلومات ذات صلة بالموضوع المعروض–برنامج تقييم : مجموعة المعلومات الازمة و المدونة لتمكين عقل إلكتروني من تأدية عمله، – برنامج منوعات : بث إذاعي أو عرض تلفزيوني لموضوعات فنية متفرقة **(معجم اللغة العربية المعاصر،2008،ص196).**

1-5-1-1-2.التعريف الاصطلاحي: هو الاستخدام الأمثل لمجموعة من الطرائق التدريبية المجربة علميا في السابق لأجل تطوير وتحسين الصفات البدنية و الفنية و الخططية و النفسية، و الارتفاع بمستوى الأداء الرياضي للاعبين لتحقيق هدف رياضي محدد **(المولي،2010).**

1-5-1-1-3.التعريف الاجرائي : هو برنامج تدريبي يسعى فيه الباحث لتحقيق الأهداف التي سطرها في بداية البرنامج .

1-5-1-2.التدريب:

1-5-1-2-1.التعريف اللغوي :يقال درب فلانا بالشيء وعليه وفيه ومرنه ويقال درب البعير أي أدبه وعلمه السير في الدروب **(علاوي،1994،ص35).**

1-5-1-2-2.التعريف الاصطلاحي : هو عملية تربوية منظمة لتحقيق التوازن بين متطلبات النشاط الرياضي الممارس ، وإمكانيات الاعب وقدراته للوصول به إلى أعلى المستويات في النشاط الرياضي **(البشتاوي،الخواجا،2005).**

1-5-1-2-3. التعريف الإجرائي : هو علم من العلوم الحديثة الذي يعمل على تطوير بنية جسم الانسان و الوصول به لأعلى المستويات عن طريق مجموعة من التمارين الرياضية و البدنية المختلفة .

1-5-2. التدريب المدمج :

1-5-2-1. التعريف اللغوي : دمج شيئين أو أكثر أي جعل منهما شيئا واحد، ووحدهما بإحكام.

ونقول أيضا : دمج الشيء دخل في غيره واستحكم فيه **(مختارالصحاح،1986،ص88).**

1-5-2-2. التعريف الاصطلاحي : التدريب المدمج بالنسبة للمحضر ليس فقط تكرير نفس التمارين البدنية و التقنية و الخططية والأهداف لكن المحضر الحقيقي هو الذي يتصورها –حسنو أفضل الوضعيات و استعمالها بما تتطلبه المنافسة .**(2000.P35،Marion)**

1-5-2-3. التعريف الاجرائي : التدريب المدمج هو تدريب يجمع بين التمارين الخططية والتكتيكية والمهارية للوصول بالرياضي الى المستوى المطلوب .

1-5-3. تحمل السرعة :

1-5-3-1.التعريف الاصطلاحي :

المقدرة على استمرار أداء الحركات المتماثلة و الغير المتماثلة وتكرارها بكفاءة و فعالية لفترات طويلة بسرعات عالية دونما هبوط مستوى كفاءة الاداء . **(محمد حسن علاوي ،1979،ص133)**

1-5-3-2 التعريف الاجرائي :

هو قدرة الرياضي على اداء حركة او عدة حركات بسرعة عالية دون الهبوط في مستوى الاداء

1-6 الدراسات السابقة :

1-6-1. الدراسة الاولى :

دراسة مسيلتي لخضر سنة 2014 شهادة دكتوراه جامعة الجزائر 3

1-6-1-1. العنوان :

توظيف برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة و السرعة واثرهما على تطوير المهارات الاساسية في كرة القدم

1-6-1-2. الهدف :

- تصميم برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج للاعبي كرة القدم أقل من عشرين سنة لتنمية القوة و السرعة

- معرفة مدى فعالية وتأثير البرنامج التدريبي المقترح في التحضير البدني المدمج في تطوير المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم .
- معرفة الفروق في نتائج الاختبارات البدنية والمهارية البعدية بين العينة الضابطة و التجريبية .

1-6-1-3 الفرضيات :

- البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج يؤثر ايجابيا في تنمية القوة و السرعة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 20 سنة .
- البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج يؤثر ايجابيا في تنمية المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 20 سنة .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البدنية و المهارية البعدية بين المجموعات الضابطة و التجريبية .

1-6-1-4. المنهج :

لقد تم استخدام الباحث المنهج التجريبي بما يتماشى و طبيعة البحث .

1-6-1-5. العينة :

شملت عينة البحث في الدراسة التجريبية اقل من 20 سنة لفريقسيدي لخضر و فريق سيدي علي .

1-6-1-6. الأداة :

الاختبارات البدنية و المهارية ، استمارةاستبيانيه ، الوسائل البيداغوجية .

1-6-1-7. اهم الاستنتاجات :

- ان استخدام البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج أثر ايجابيا في تنمية القوة و السرعة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 20 سنة .
- البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج يؤثر ايجابيا في تنمية المهارات الاساسية (ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة ، ضرب الكرة بالرأس الركض المنعرج)
- هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي و البعدي بين العينتين و لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية في الاختبارات البدنية و القوة و السرعة .
- هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي و البعدي بين العينتين و لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية في الاختبارات المهارية لبعض المهارات الاساسية في كرة القدم .

1-6-1-8. اهم التوصيات :

- تعميم استخدام البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج للاعبي كرة القدم و لكل الفئات و لكلا الجنسين .
- استخدام التحضير البدني المدمج للفرق التي لا تقوم بتطبيق التدريب يوميا .
- الاهتمام بالتحضير البدني المدمج للفئة العمرية الأخرى .
- الاهتمام بتطوير المهارات الأساسية و عدم إهمالها حتى بعد إتقانها و خاصة في تدريب الناشئين (ماسيلتي لخضر،2014).

1-6-2. الدراسة الثانية :

دراسة فغلول سنوسي2011 شهادة الماجستيرجامعة مستغانم .

1-6-2-1. العنوان :

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

1-6-2-2. الاهداف :

- اقتراح برنامج تدريبي باستخدام تمارين مندمجة بالكرة للتطوير تحمل السرعة للاعبي كرة القدم (17-19)
- تعرف على فعالية التمارين المدمجة بالكرة لتطوير بعض القدرات الفسيولوجية لتحمل السرعة .

1-6-2-3. الفرضيات :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى تحمل السرعة بين العينة الضابطة و التجريبية و لصالح العينة التجريبية .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين العينة الضابطة و العينة التجريبية في الاختبار البعدي لصالح هذه الاخيرة في نتائج بعض القدرات الفيسيولوجية لتحمل السرعة.

1-6-2-4. المنهج :

لقد اتبع الباحث المنهج التجريبي المسحي بما يتناسب وطبيعة المشكلة .

1-6-2-5. العينة :

عينة من ناشئي فريق ترجي مستغانم .

1-6-2-6. اهم الاستنتاجات:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تحمل السرعة بين العينة الضابطة و العينة التجريبية ولصالح العينة التجريبية .
- اظهرت فعالية تمارين مندمجة بالكرة المقترحة تأثير ايجابيا على تطوير تحمل السرعة . نقص إلمام المدربين في كيفية تسطير الأهداف **(سنوسي،2011)**.

1-6-3. الدراسة الثالثة :

دراسة نواري جمال الدين سنة 2018 جامعة محمد بوضياف المسيلة

1-6-3-1. العنوان :

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

1-6-3-2. الاهداف :

- يهدف البحث الى التعرف على مدى تأثير طريقة التدريب المدمج في تحسين صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة 19 سنة
- تصميم برنامج تدريبي بطريقة التدريب المدمج لتحسين صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم

1-6-3-3 الفرضيات :

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختبار 40 متر لصالح الاختبار البعدي
- هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي بين العينة التجريبية و العينة الضابطة لصالح العينة التجريبية
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في اختبار 40 متر لصالح الاختبار البعدي

1-6-3-4 المنهج :

المنهج التجريبي

1-6-3-5 العينة :

42 لاعبا من فريقين لدائرة عين ولمان

1-6-3-6 النتائج المتوصل اليها :

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي
- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين العينة التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي لصالح العينة التجريبية
- لا نوجد فروق ذات احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة
- طريقة التدريب المدمج قد أدت الى تحسين صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم

1-6-3-7 الاقتراحات :

- ضرورة استخدام طريقة التدريب المدمج ضمن المنهج التجريبي لما له من اثر ايجابي على تطوير صفة السرعة في كرة القدم
- ضرورة اهتمام المدربين بالربط بين النواحي البدنية و المهارية و الخططية ضمن مفردات المنهج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب المدمج
- التأكيد على الاسس العلمية عند وضع المنهج التجريبي من حيث اختيار التمارين البدنية و المهارية و الخططية والتكرار و الوقت و الراحة بينهما و الادوات المستخدمة لما لها من تأثير في تطوير المستوى البدني لدى فئة الاواسط
- اجراء دراسات بالتدريب المدمج تتناول صفات بدنية اخرى
- اجراء بحوث و دراسات مشابهة لفئات عمرية اخرى

1-6-4 . الدراسة الرابعة

دراسة بودو صبري عبد الجليل مذكرة في شهادة الماستر جامعة محمد بوضياف المسيلة

1-6-4-1. العنوان : أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (تحمل القوة – تحمل السرعة) لدى عدائي 1500متر (17-18) سنة

1-6-4-2 أهداف الدراسة :

- التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية (تحمل القوة – تحمل السرعة) لدى عدائي 1500 متر
- التعرف الى الفروق بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في كل من اختبار تحمل القوة و تحمل السرعة
- التعرف الى الفروق بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في كل من اختبار (تحمل القوة– تحمل السرعة)
- التعرف على مدى اسهام بعض التمرينات في تحضير العدائين الناشئين

1-6-4-3 الفرضيات :

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبليين بين العينة الشاهدة والعينة التجريبية (تحمل القوة – تحمل السرعة)
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي بالنسبة للعينة التجريبية (تحمل القوة – تحمل السرعة)
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين البعديين بين العينة الشاهدة و العينة التجريبية لصالح العينة التجريبية (تحمل القوة – تحمل السرعة)

1-6-4-4 : المنهج المتبع :

المنهج التجريبي

1-6-4-5 العينة :

فريق نادي مدرسة ألعاب القوى بن سرور

1-6-4-6 الاداة :

الاختبارات البدنية و المهارية

1-6-4-7 أهم الاستنتاجات :

- الوحدات التدريبية لها أهمية لها أهمية كبيرة في تحسين وتطوير الجانب البدني و خاصة تحمل القوة وتحمل السرعة
- إن خصائص المرحلة العمرية تساهم بقسط كبير في تنمية تحمل القوة وتحمل السرعة

- و جود فروق معنوية واضحة على مستوى الاختبارات القبلية والبعدية و هذا في كل من اختبار التثبيت واختبار الجري ل 40م و 100م من ركضة تقريبية
- عدم وجود فروق بالنسبة للاختبارات القبلية و البعدية بالنسبة للعينة الشاهدة و هذا في كل من اتبار التثبيت و اختبار الجري ل 40م و 100م من ركضة تقريبية
- وجود تحسن و فروق معنوية على مستوى العينة التجريبية و هذا ما يفسر لنا نجاح برنامجنا المقترح

1-6-4-8 : أهم التوصيات و الاقتراحات :

- ضرورة المام المدرب بالطرق الحديثة للتدريب عامة والعاب القوى خاصة و تلقينها للعدائيين بصورة مبسطة وحسب ثقافة و الامكانيات الذهنية لكل عداء .
- ضرورة ووجوب استعمال التقنيات التكنلوجية الحديثة في التدريب الرياضي التي تسهل عمل المدربين من جهة و ترغيب الممارسين للرياضة في أدائها و مزاولتها بانتظام بالإضافة الى الاطلاع على التطورات الحديثة والتغييرات التي تجري بالنسبة للرياضة بصفة عامة وألعاب القوى بصفة خاصة للوصول الى القمة .
- اعطاء أهمية بالغة لمرحلة المراهقة ، خاصة باعتبارها المرحلة الاساسية لترسيخ المكتسبات و الخبرات
- ضرورة توفير الامكانيات اللازمة لعملية التدريب .

1-6-5 الدراسة الخامسة

دراسة سيف الدين بوطبجة رسالة الماستر سنة 2017

1-6-5-1 العنوان :

فعالية برنامج تدريبي مقترح بالتحضير البدني المدمج في تحسين القدرة الهوائية لدى لاعبي كرة القدم (أقل من 17 سنة) دراسة ميدانية على فريق ولاية المسيلة .

1-6-5-2 مشكلة الدراسة :

ما مدى فاعلية برنامج مقترح باستخدام التدريب المدمج في تحسين القدرات الهوائية لدى لاعبي كرة القدم ؟

1-6-5-2 فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة :

للبرنامج التدريبي المقترح في الاعداد المدمج اثر في تحسين القدرات الهوائية لدى لاعبي كرة القدم (اقل من 17 سنة)

الفرضيات الجزئية :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لدى المجموعة الضابطة
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لدى المجموعة التجريبية
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي

1-6-5-3 أهداف الدراسة :

- وضع برنامج تدريبي مقترح معتمد على أسس علمية لتنمية القدرات الهوائية
- الكشف على أثر الاعداد البدني المدمج في تحسين القدرات الهوائية .
- التحقق من وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية

1-6-5-4 منهج الدراسة :

المنهج التجريبي

1-6-5-5 عينة الدراسة :

فئة أقل من 17 سنة لفريق وفاق المسيلة

1-6-5-6 أدوات الدراسة :

اختبار هارفرد للخطوة

1-6-5-7 نتائج الدراسة :

- لاتوجد فروق ذات دلالة بين الاختبار القبلي و البعدي لفاعلية هذه الدراسة
- توجد فروق ذات دلالة بين الاختبار القبلي و البعدي لهذه الدراسة
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة لهذه الدراسة

1-6-5-8 أهم النتائج والاقتراحات :

- نستنتج أن طريقة التحضير البدني المدمج ناجعة و فعالة من خلال هذا البرنامج كنموذج
- نقترح تعميم البرنامج على عينات اخرى من نفس الفئة
- الاهتمام بتصميم البرامج والانشطة وفقا للاتجاهات العلمية والتدريبية الحديثة لتعليم وتدريب الجيل القادم في كرة القدم الجزائرية و تحقيق المستويات العالية بهم .
- تنظيم دورات تدريبية واستدعاء افضل المدربين و العلماء في هذا المجال الذي ينقصنا كمسلمين عامة و كجزائريين خاصة .

1-6-6 الدراسة السادسة :

دراسة بن رجم شعيب لنيل شهادة الماستر 2020

1-6-6-1 العنوان :

أثر تمارين مدمجة لتنمية التحمل الخاص في مرحلة التحضير البدني الخاص لدى لاعبي كرة القدم

1-6-6-2 مشكلة الدراسة :

-

1-6-6-3 فرضيات الدراسة :

1-6-6-4أهداف الدراسة :

- يهدف البحث الى التعرف على مدى تأثير تمارين المدمجة في تنمية صفة التحمل الخاص في مرحلة التحضير البدني الخاص لدى لاعبي كرة القدم
- تصميم تمارين مدمجة لتنمية صفة التحمل الخاص لدى لاعبي كرة القدم في مرحلة التحضير البدني الخاص

1-6-6-5 منهج الدراسة :

المنهج التجريبي

1-6-6-6 مجتمع و عينة الدراسة :

لاعبي مولودية شباب باتنة اكابر

1-6-6-7 أساليب جمع البيانات :

تمثلت في اختبار التحمل الخاص نيميانوف

1-6-6-8 نتائج الدراسة

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لصفة التحمل الخاص لصالح الاختبار البعدي .
- توجد فروق ذات الدلالة الاحصائية بين المجموعة الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي لصفة التحمل الخاص لصالح العينة التجريبية

1-6-6-9 الاقتراحات و الفرضيات المستقبلية :

- ضرورة التركيز على ادماج تمارين تطويرية قصد تحسين الصفات البدنية المختلفة مع القدرات المهارية و التكتيكية للاعبين في مختلف البرامج التدريبية
- ضرورة اهتمام المدربين بالربط بين النواحي البدنية و المهارية و الخططية ضمن مفردات المنهج التجريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب المدمج
- أما فيما يخص الفرضيات المستقبلية لدراستنا قام الطالب باقتراح الفرضية البحثية و التيهي قابلة للإجراء الميداني
- القيام بدراسات اخرى التي تدرس تأثير التمارين المدمجة على تنمية صفات بدنية اخرى .

1-7 مميزات الدراسة الحالية :

يحاول الطالب دائما من خلال البحث عن الدراسات السابقة الى التعرف على كافة الجوانب النظرية و العلمية و الاجراءات التطبيقية لكل دراسة و ذلك بهدف الوصول و ايجاد معلومات من هذه الدراسات و التي تساعد الباحث في تحديد الاجراءات العلمية للدراسة الحالية كما يحاول الباحث التطرق لما لم يتطرق اليه سابقوه بغرض تطوير هذه الدراسة و تحديثها . ومن خلال هذه الدراسات و نتائجها تمكن الباحث من استخلاص أهم الدراسات المرتبطة بالموضوع الخاص به و التي تم الاستعانة بها في هذه الدراسة و تميزت هذه الدراسات بما يلي :

1-7-1 أوجه التشابه بين الدراسات :

1-7-1-1 من حيث الدراسات : الدراسات التي استعان بها الباحث قد صدرت في الفترات الزمنية من (2011) الى (2020) و هذا ما يأكد حداثة تلك الدراسات وكانت معظم الدراسات ترتبط بأثر برامج تدريبية في التحضير البدني المدمج و أثرها على الصفات البدنية (تحمل السرعة)

1-7-1-2 من حيث المتغير التابع : اشتركت دراستنا مع الدراسات السابقة في المتغير التابع مثل (تحمل السرعة) مثل دراسة بودو صبري عبد الجليل و فغلول السنوسي

1-7-1-3 من حيث المنهج : المنهج المستخدم في كل الدراسات السابقة هو المنهج التجريبي و بالتحديد المنهج التجريبي ذو المجموعتين (ضابطة – تجريبية) وهو نفس المنهج الذي اتبعه الباحث في دراسته وهذا لتلائمه مع موضوع دراستنا .

1-7-1-4 من حيث صياغة الفرضيات : اشتركت جميع الدراسات السابقة و كذا دراستنا في نمط و شكل صياغة التساؤلات و الفرضيات الخصة بالدراسة .

1-7-2 أوجه الاختلاف بين الدراسات :

- الدراسات التي تناولناها اختلفت مع دراستنا في المتغير المستقل البرنامج التدريبي. و كذا الصفة البدنية المراد تطويرها وكذا العينة التي طبقت عليها الدراسة .
- الدراسات التي تناولناها اختلفت مع دراستنا في الفئة العمرية لأفراد عينة الدراسة

1-7-3 الاستفادة من الدراسات السابقة :

من خلال الدراسات السابقة استطاع الباحث الاستفادة كثيرا من عديد الجوانب كمساعدته على تحديد متغيرات البحث واختبار العينة والمنهج المستخدم وكذلك الاختبارات المناسبة لقياس متغيرات البحث و قد استفدنا من هذه الدراسات فيما يلي :

- اعداد و صياغة الكثير من فصول البحث كالمقدمة والمشكلة والاهداف و الفروض .
- تحديد واختيار المنهج المستخدم المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة .
- تحديد واختيار الاسلوب الامثل لعرض النتائج و مناقشتها .

الفصل الثاني :

التدريب و

التخطيط

الرياضي

1-تعريف التدريب الرياضي:

العالم (مات فيف MATVIEW) الروسي عرفه بأنه " عبارة عن إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية والفنية والخططيه والعقلية والنفسية والخلقية عن طريق ممارسة التمرينات البدنية".

2-2مفهوم التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو: «العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة".(**مفتي إبراهيم حماد:" ،1998،ص19.)**

وهو أيضا «العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية، التي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة".(**ناهد رسن سكر ، 2002، ص9.)**

كما يعرف التدريب :"على انه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكنيك وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الرياضة الممكنة".(**محمد حسن علاوي:" ،2002،ص17.)**

ويعرف محمد علاوي: "التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة".(**قاسم حسن حسين:" ، 1997، ص78)**

ويفهم مصطلح التدريب الرياضي :"انه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الانجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول إلى مستوى لائق،من حيث مراعاة حياة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد".(**محمد حسن علاوي:" ،مرجع سابق،ص19)**

2-3- خصائص التدريب الرياضي:

لقد أصبح التدريب الرياضي في عصرنا هذا يتطلب الكثير من المعرفة والكفاءة والإلمام بجميع العلوم المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعدادا متكاملا. لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما الماما كاملا بخصائص التدريب الرياضي والتي يعتبر من أهمها ما يلي :

2-3-1 التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية:

"لعملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة لا ينفصم عراها، احدهما تعليمي والآخر، تربوي نفسي.

فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى اكتساب وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة وتعليم وإتقان المهارات الحركية والرياضية والقدرات الخططية لنوع النشاط الرياضي التخصصي بالإضافة إلى اكتساب المعارف والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة ورياضة التخصص بصفة خاصة.

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فانه يهدف أساسا إلى تربية النشا على حب الرياضة والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الجماعة بالإضافة إلى تربية، وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة والتصميم".

كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فاعليته تنظيم القواعد التربوية التي تميز جميع الظواهر الأساسية مفاصل قواعد التعليم والتربية الشخصية ودور توجيه التربويين والمدربين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها".(**مهند حسين الشتاوي ، 2005،ص26)**

2-3-2 التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:

كانت الموهبة الفردية قديما في الثلاثينيات والأربعينيات، تلعب دورا أساسيا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمرا مستبعدا.

"فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة، علم النفس الرياضي، والتربية، وعلم الاجتماع الرياضي".(**مفتي إبراهيم حماد:**" "،**مرجع سابق ،ص 21،22.)**

يرى مفتي حماد: أن الأسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في

- علم التشريح.
- وظائف أعضاء الجهد البدني.
- بيولوجيا الرياضة.
- علوم الحركة الرياضية.
- علم النفس الرياضي.
- علوم التربية.
- علم الاجتماع الرياضي.
- الإدارة الرياضية.

2-3-3 التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب:

"يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفعالية من ناحية اللاعب الرياضي بالرغم من أن هناك العديد من الواجبات التعليمية ،والتربوية ،والنفسية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي لإمكان التأثير في شخصية اللاعب وتربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته وإمكانياته إلا أن هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفعالية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي، إذ أن عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الراضي ".(**محمد حسن علاوي:**" "،**مرجع سابق،ص22،23 .)**

"كما تتسم عملية التدريب الرياضي في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب، والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس والاستقلال في التفكير والابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب".(**حسن السيد أبو عبده:" ، 2001، ص27، 28.)**

2-3-4 التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:

"التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسما معينا ثم تنقضي وتزول، وهذا يعني أن الوصول لأعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام فالتدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية، ويركن للراحة التامة إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد محاولة التنمية، وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية".(**مفتي إبراهيم حماد:" ،مرجع سابق،ص22.)**

" استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مرورا بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب للتدريب".(**حنفي محمود مختار:"2000،ص14،15.)**

2-4- واجبات التدريب الرياضي:

هناك واجبات للتدريب الرياضي لابد للمدرب واللاعب من تنفيذها لتحقيق الهدف من التدريب. وعملية التدريب تنقسم واجباتها إلى ثلاثة أقسام تربوية ،وتعليمية ،وتنموية وهي:

2-4-1- الواجبات التربوية للتدريب:

يقع الكثير من المدربين في خطا جسيم إذ يعتقدون بان العناية بالتوجيه لتنمية السمات الخلقية ،تطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة لها ولا يدرك المدرب مقدار خطئه إلا متأخرا بعد أن تتوالى هزائم فريقه .فكثيرا ما يكون الفريق مستعدا من الناحية الفنية تمام الاستعداد ،إلا انه من الناحية التربوية ،تنقص لاعبيه العزيمة ،المثابرة والكفاح، والعمل على النصر، مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني والفني

وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة لذلك فان أهم واجبات الشق التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هي:

- العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولا ،و ليكون مثله الأعلى وهدفه الذي يعمل على أن يحققه برغبة أكيدة وشغف ،هو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وما يقتضينه ذلك من بذل جهد وعرق في التدريب ،مبتعدا عن أية مبررات للتهرب من التدريب أو الأداء الأقل مما هو مطلوب منه.
- زيادة الوعي القومي للاعب ويبدأ هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو نادبهم ووطنهم .ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يبنى عليها تنمية باقي الصفات الإرادية والخلقية.
- أن ينمي المدرب في اللاعبين الروح الرياضية الحقة من تسامح، وتواضع ،وضبط النفس ،وعدالة رياضية.
- تطوير الخصائص والسمات الإرادية التي تؤثر في سير المباريات، ونتائجها، كالمثابرة، والتصميم، والطموح، والجرأة، والإقدام والاعتماد على النفس، والرغبة في النصر، والكفاح، والعزيمة...الخ.

2-4-2 الواجبات التعليمية للتدريب:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب .
- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
- تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.
- تعلم وإتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية.(**مفتي إبراهيم حماد:**" ،**2001،ص30.**)

2-4-3 الواجبات التنموية للتدريب:

- التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام احدث الأساليب العلمية المتاحة.

2-5- الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي:

لكي يمكن إعداد اللاعب الرياضي إعدادا شاملا في عملية التدريب الرياضي لكي يحقق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدراته واستعداداته فمن الضروري أن يراعي في إعداده أربع جوانب ضرورية وهي:(**محمد حسن علاوي "، مرجع سابق، ص24،25.)**

2-5-1 الإعداد البدني:

يهدف إلى إكساب اللاعب مختلف الصفات أو القدرات البدنية العامة، والخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي.

2-5-2 الإعداد المهاري:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه، ومحاولة إتقانها، وتثبيتها، واستخدامها بفعالية.

2-5-3 الإعداد الخططي:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي القدرات الخططية الفردية، والجماعية الضرورية للمنافسات الرياضية، ومحاولة إتقانها، واستخدامها بفعالية تحت نطاق مختلف الظروف، والعوامل في المنافسات الرياضية.

2-5-4 الإعداد التربوي والنفسي:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات ،والسمات ،والخصائص ،والمهارات النفسية وتنميتها، وكذلك توجيهه ،وإرشاده ،ورعايتها بصورة تسهم في إظهار كل طاقاته ،وقدراته ،واستعداداته ،في المنافسات الرياضية، بالإضافة إلى مساعدة اللاعب الرياضي في تشكيل وتنمية شخصية متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة

2-6- أهداف التدريب الرياضي:

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي ما يلي:

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال المتغيرات الايجابية للمتغيرات الفيزيولوجية ،والنفسية والاجتماعية.
- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية بتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الانجاز في المجالات الثلاثة: الوظيفية، النفسية ،والاجتماعية.

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب التعليمي(التدريبي والتدريسي) والجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي ،فالأول يهدف إلى اكتساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة ،القوة، التحمل)، و المهارية الخططية والمعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس .والثاني يتعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع، ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإداريا ،ويهتم بتحسين التذوق ،التقدير وتطوير الدوافع، وحاجات وميول الممارس ،وإكسابه السمات الخلقية والإدارية الحميدة، الروح الرياضية، المثابرة، ضبط النفس والشجاعة،...الخ.(**أمر الله البساطي :"،1998،ص12.)**

كما يهدف التدريب الرياضي إلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة و الفورمة الرياضية تعني تكامل كل من الحالات البدنية، والوظيفية والمهاريه، والخططيه، والنفسية والذهنية، والخلقية والمعرفية، والتي تمكن اللاعب من الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية.(**مفتي إبراهيم حماد،مرجع سابق،ص21.)**

بالإضافة إلى ذلك فان التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف العادل وبذل الجهد، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي.(**ناهد رسن سكر:"مرجع سابق، ص20.)**

2-7- انواع التدريب الأساسية:

2-7-1 طريقة التدريب المستمر:

تتميز هذه الطريقة بالاستمرار بالعمل أو التدرب وعدم وجود فترات راحة خلال الوحدة التدريبية ويمتاز حجمها بالاتساع كطول فترة الأداء أو زيادة عدد مرات التكرار وتستخدم في الحركات المتشابهة (المتكررة) كالهرولة والركض والسباحة والتجديف. **(عمران، 2015، ص 94)**، وينقسم إلى:

2-7-1-1 مستمر منخفض الشدة:

ترتبط تدريباته بمستوى منخفض من الحمل، حيث تتراوح شدته بين (60-80%) من أقصى معدل لضربات القلب، وتتميز تدريباته بالاستمرار لفترات ومسافات طويلة.

2-7-1-2 مستمر مرتفع الشدة:

يتميز بالاستمرار في أداء الحمل البدني بمعدل سريع نسبيا تتراوح شدته ما بين (80-90%) من الحد الأقصى لضربات القلب، وتكون تدريباته أقرب ما يكون للمنافسات والجري لمسافات متوسطة، ويعد مؤشر جيد في التحمل. **(أمر الله، 1998، ص 81)**

2-7-1-3 مكونات حمل التدريب المستمر:

جدول رقم (01) يوضح مكونات حمل التدريب المستمر(أبو حلوة، 2016، ص 128)

شدة أداء التمرين	25-75% من أقصى قدرة للاعب
فترات الراحة البينية	الراحات معدومة أثناء الأداء
عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات)	زيادة في حجم التمرينات من خلال زيادة طول فترة الأداء المستمر.

2-7-2 طريقة التدريب الفتري:

ويقصد بها تقديم حمل تدريب يعقبه راحة بصورة متكررة **(أبو حلوة، 2016، ص 128)** وتنقسم إلى:

2-7-2-1 فتري منخفض الشدة:

تزداد شدة أداء التمارين في هذه الطريقة عن طريق التدريب المستمر، كما يقل الحجم وتظهر الراحة الإيجابية بين التكرارات لكنها غير كاملة. **(عمران، 2015، ص 99)**

2-7-2-2 مكونات حمل التدريب الفتري منخفض الشدة:

جدول رقم (2) يوضح مكونات حمل التدريب الفتري منخفض الشدة (عمران، 2015، ص 100)

شدة أداء التمرين	60-80% في تمرينات الجري
عدد مرات أداء/ زمن التمرين	50-60% في تمرينات القوة 15-30 ثانية للقوة، 14-90 ثانية للجري
فترات الراحة البينية	راحة إيجابية غير كاملة للبالغين 45-90 ثانية معدل النبض 120-130ن/د للناشئين 60-120 ثانية معدل النبض 90-120 ن/د
عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات)	20-30 للقوة 6-12 للجري

2-7-2-3 فتري مرتفع الشدة:

تزداد شدة أداء التمارين خلالها عن طريق التدريب الفتري مرتفع الشدة وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الإيجابية لكنها تظل غير كاملة. (عمران، 2015، ص 101)

مكونات حمل التدريب الفتري مرتفع الشدة:

جدول رقم (3) يوضح مكونات حمل التدريب الفتري مرتفع الشدة (عمران، 2015، ص 102)

شدة أداء التمرين	80-90% في تمرينات الجري 60-75% في تمرينات القوة (المقاومات)
عدد مرات أداء/ زمن التمرين	10-30 ثانية لكل من المقاومات والجري

فترات الراحة البينية	راحة إيجابية غير كاملة
عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات)	8-10 للقوة 10-15 للجري

2-7-3 طريقة التدريب التكراري:

تزداد الشدة في هذه الطريقة عن طريق التدريب الفتري مرتفع الشدة فتصل الى الشدة القصوى وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الإيجابية الطويلة، وتهدف الى تطوير القوة القصوى والسرعة والقوة المميزة بالسرعة، وتكون الشدة (90%) للركض، (90-100%) للقوة من أقصى جهد للفرد، وتكون فترات الراحة طويلة (3-4) دقائق مع مراعات أن تكون إيجابية، ويكون عدد تكرارات التمرين (20-30) رفعة للقوة، و(1-3) مرات للركض. **(أبو حلوة، 2016، ص 131)**

2-7-3-1 مكونات حمل التدريب التكراري:

جدول رقم (4) يوضح مكونات حمل التدريب التكراري(عرابي، 2015، ص 21)

شدة أداء التمرين	90% في تمرينات الجري 100% في تمرينات القوة
عدد مرات أداء/ زمن التمرين	زمن التمرين: دون تحديد الزمن
فترات الراحة البينية	راحة طويلة للجري 3-4 دقيقة طبقا للمسافة وتكون إيجابية للقوة من 3-4 دقيقة مع مراعات أن تكون إيجابية
عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات)	20-30 رفعة للقوة 1-3 مرات للجري

2-7-4 طريقة التدريب الدائري:

يعتبر التدريب الدائري أفضل المداخل لتطوير وتنمية السمات الحركية المركبة مثل القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة، وبصفة عامة فإن استخدام متغيرات التدريب الدائري يرفع مستوى القدرات البدنية واللياقة **(درويش، صبحي، 1984، ص 101)**

يعرفه (هارة، Harre) أنه: عبارة عن طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداة أو بدونها، يراعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها وفترات الراحة البينية، ويرى (سليمان علي وآخرون) أنه يمكن تشكيلها بطرق التدريب الأساسية الثلاثة (المستمر، التكراري، الفتري) **(عرابي، 2014، ص 22)**

2-7-4-1 خصائصها:

- يحدد الجرعة التدريبية إما بالتكرار أو وقت معين.
- معرفة الحد الأقصى للتكرار لكل نوع معين من التمرين.
- تقسيم اللاعبين على المحطات.
- راحة بينية بين تمرين وآخر أو بدون راحة.
- تشكيل تمرينات تسهم في لا تطوير الصفات الحركية والقدرات الخططية.
- يساعد في فهم الفروق الفردية بين اللاعبين.
- يمكن استخدام المتدرج والمتموج.
- يوجد به التشويق والإثارة والتغيير. **(أبو حلوة، 2016، ص 135)**

2-7-4-2 الاعتبارات الفنية لتنظيم الدائرة التدريبية:

- يتراوح عدد التمارين بين (6-15 تمرين) مختلف وربما أكثر مع مراعات أن تكون مفهومة ويسبقها إحماء جيد.
- إشراك جميع عضلات الجسم في الدائرة بشكل متتالي (رجلين، ذراعين، كتفين، بطن، ظهر) والتدرج من التمارين السهلة إلى الصعبة.
- طبقا لهدف الدائرة يمكن اختيار تمرينين أو أكثر متتالية لنفس المجموعة العضلية.
- التحديد الدقيق للتمرينات المستخدمة.

- مراعات التمرينات بما يتناسب مع مكان التمرين حيث يمكن أداء التدريب الدائري في أي مكان (ملعب، أرض رملية، ...).
- يفضل أكثر من لاعب معا في كل تمرين لتحقيق التنافس.
- تحديد أسلوب تشكيل الحمل المستخدم طبقا للهدف من الدورة التدريبية. **(أمر الله، 1998، ص 104)**

2-8- انواع التدريب الحديثة:

2-8-1 تدريب الفارتلك (ألعاب السرعة):

يشير مروان عبد المجيد إبراهيم (2004)، إلى أن تدريب الفارتلك يتمثل في:

الجري السريع المتنوع في السرعة والمسافة.

ويتميز بالركض بسرعات مختلفة، بطيئة، سريعة، متوسطة، بطيئة، سريعة، صعود، نزول، اجتياز الموانع، تجاوز حفر الماء، لأنها هذه التدريبات تسمح للرياضي تغيير سرعة النبض، وسرعة بذل الجهد.

- **الفارتلك الطويلة:** اعتمدها المدرب ليد بارد، وتعني تكرارا الجري 6 مرات x 4 دقائق راحة تؤدى بجري خفيف.
- **التنازلية:** تكرارا الجري 3 مجموعات x (1,2,3) دقيقة على التوالي، بجهد يصل 80 x 2 دقيقة، جري خفيف بين التكرارات و3 دقائق راحة بين المجموعات على شكل جري خفيف أيضا.
- **التصاعدية:** تكرار الجري 2 – 4 مجموعات x (60,45,30,15) ثانية x 80% جهد في الدقيقة، جري خفيف بين المجموعات.
- **الطريقة الهرمية أو التصاعدية التنازلية:** تجمع بين الطريقتين التصاعدية والتنازلية، ويمكن تنفيذها بطريقة الجري 2 – 3 مرات x (1,30 .1,30. 1,30 دقيقة) x 80 – 85% جهد خلال الدقيقة، راحة بين التكرارات، و2 دقيقة بين المجموعات. **(محيمدات، 2016، ص ص 74.73).**

2-8-2 التدريب الهيبوكسيا:

Hypo، مصطلح مركب من نقطتين، الأول Hypoxia يبدو أن مصطلح هيبوكسيا فهو الاختصار Oxia وهى لفظة معناها نقص أو أدني أو تحتاني أما المقطع الثاني حامض الأكسجين، وبذلك فمصطلح هيبوكسيا يعنى فى مجال Oxygin لكلمة التدريب الرياضي "نقص في الأكسجين عند قيام اللاعب بأداء مجهود بدني متواصل حيث يقل توتر Oxygin Dept حيث يؤدي ذلك إلى زيادة الدين الأكسجينى الأكسجين نتيجة انخفاض سرعة انتشاره من الدم إلى الأنسجة العضلات". **(تميم، 2017، ص 214)**

2-8-3 التدريب البليومتري:

ينظر الفورد 1989 م إلى العمل البليومتري كنظام لتمرينات خاصة لإظهار قدرة المطاطية العضلية عن طريق العمل الانبساطي والانعكاسي، وبذلك يمكن تعريف العمل البليومتري في مجال التدريب بأنه "أسلوب ونظام لمجموعة من التمرينات تعتمد أساسا على مطاطية العضلة لإكسابها طاقة حركية عالية من خلال تزاوج أعلي قوة وسرعة ممكنة بهدف تنمية القدرة الانفجارية.

تتضح أهمية تمرينات البليومترك من خلال تحسينها لكل من عنصري القوى العضلية والسرعة في وقت واحد والتي تظهر بشكلها الانفجاري Explosiv Power.**(تميم، 2017، ص 216)**

إن الجمع بين تمرينات البلايومتريك وتدريب القوة هو أكثر الأساليب فعالية في تطوير أقصى قدرة لأنها تسمح بتطوير عدد أكبر من مكونات القدرة الانفجارية. **(سرهنك، 2017، ص 22)**، ويؤكد (Gambetta 1989) على أنه عمل خاص بتطوير القدرة الانفجارية، إذ تتطور العلاقة فيه بين القوة القصوى والقدرة الانفجارية ويتم التركيز على توليد أكبر قوة ممكنة في أقصر زمن **(المياحي، 2016، ص 32)**.

2-9- التدريب المدمج :

بدأ شيوع مصطلح التدريب المدمج في نهاية السبعينات كنظام للتدريب يستهدف رفع مستوى اللياقة البدنية لتلاميذ المدارس ، وكان الفضل في ذلك إلى كل من "مورجان" و"أدامسون " في جامعة ليدز بإنجلترا .

أكتسب التدريب المدمج بعد ذلك موقعا متميزا في مجال التدريب الرياضي بشكل عام (خرج عن حدود المدرسة) ويرجع ذلك لعدة أسباب منها :

– التقدم الحادث في أشكال التدريب وما وصلت إليه من ألية وتنظيم وتركيز وتقنين واقتصاد وتأثير فيما يتعلق بتنمية القدرات البدنية المختلفة.

– التقدم الحادث في فيسيولوجية التدريب الرياضي ، حيث كان لذلك فضلا كبيرا على أساليب التحكم في أحمال التدريب وتقنينها بأساليب عالية الموضوعية والتأثير .

– إن التدريب المدمج لا يتمثل ولا يعبر عن أسلوب محدد ومستقبل للتدريب أو طريقة للتدريب تضاف إلى الطرق المعروفة "المستمر ،الفتري المنخفض الشدة ،الفتري المرتفع الشدة ،التكراري "، ولكنه أسلوب أو نظام للعمل قابل للتعامل والتشكيل مع جميع طرق التدريب المتداولة .

"**مانفردشولش**" من أكثر العلماء الذين نجحوا في تطوير الاساليب وأشكال التدريب المدمج وكذلك النماذج التي تناسب كل طريقة من طرق التدريب الشائعة بما في ذلك متغيرات التدريب وإمكانيات التزايد ومجالات الاستخدام ،حيث في وضع النماذج التالية:

أولا: نماذج التدريب المدمج باستخدام الحمل المستمر .

ثانيا: نماذج التدريب المدمج باستخدام الحمل الفتري منخفض الشدة .

ثالثا: نماذج التدريب المدمج باستخدام الحمل الفتري مرتفع الشدة.(**بن زيدان عبد الغفور ،أسعداني الجمعي ،2010–2011 ،ص:23)**

لقد أصبح التدريب المدمج أحد الاعمدة الاساسية لعلم التدريب الرياضي ،فنجح الخبراء والعلماء في تصميم ودمج اهداف تدريبية عامة لتنمية اللياقة البدنية وخاصة لتنمية عناصر بذاتها (السرعة ،القوة، المرونة، ..إلخ).

2–9–1 مفهوم التدريب المدمج :

لا يعتبر التدريب المدمج بأشكاله المختلفة طريقة مستقلة للتدريب يمكن مقارنتها بطرق التدريب الأخرى (التدريب الدائري ، التدريب التكراري ، التدريب الفتري) ولكنه عبارة:

– يذكر بعض الخبراء ...، أن التدريب المدمج لأساسه الفردية باستخدام مبدأ زيادة الحمل مع تطبيق المبادئ الفسيولوجية المتعارف عليها والتي تؤدي إلى ارتفاع حمل التدريب لكل فرد حسب قدراته ومستوى تحسينه مما يسمح للعدد كبير من المؤدين بالممارسة في وقت واحد تبعا لجرعة التدريب .

– وبذلك فإن مفهوم التدريب المدمج يقوم أساسا على أنه طريقة تنظيمية يستخدم أسس إحدى طرق التدريب المختلفة ، ثم يتم اختيار نوع التدريب الذي يؤدي إلى تطوير واحد أو اكثر من الصفات البدنية الأساسية وزيادة القدرة على مقاومة التعب والتكيف للمجهود البدني المبذول ويؤكد بعض من الباحثين ...يجب عند اختيار وترتيب تمرينات مدمجة أن يكون لها تأثير إيجابيا على القوة العامة والتحمل العضلي والتحمل الخاص (الجلد الدوري التنافسي) والقدرة.

– ويذكر "**شولش**" : [أن التدريب المدمج لا يعتبر طريقة من الطرق الرئيسية للتدريب، بل يعتبر اسلوب ونظام عمل يعتمد في التطبيق الخاص بمجالاته المختلفة على طرق التدريب الرئيسية، وبذلك فهي تخضع بالتالي إلى مكونات التدريب المعمول بها من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة البدنية سواء بين كل تمرين وأخر. **(بن زيدان عبد الغافور، أسعداني الجمعي، 2010–2011،ص24)**

2–9–2 تعريفات التدريب المدمج:

– طريقة تنظيمه تشكل باستخدام أسس أي طريقة من طرق التدريب عند أداء التمرينات المختلفة.

– يعرف أحد العلماء التدريب المدمج بكونه : طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداة أو بدون أداة ويراعي فيها شروط معينة بالنسبة لاختبار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدها وفترات الراحة البينية ويمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبادئ أي طريقة من طرق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية " .

– ويعرفه أخر : "يفهم المرء تحت اسم العمل المدمج بأنه التدريب المنتظم الذي يتناسب مع بعض الظروف الخاصة ، وهو تدريب على حركات تتصف في الغالب بالتعقيد ويتم إجرائها محطات تدريبية متتالية بهدف تطهير وتنمية الكثير من الخصائص الأساسية بقدر المستطاع عن طريق جرعات من التحميل العالي والمتصف بالتغيير الدائم لدرجات التحميل التي تقع على أجزاء الجسم ألمختلفة **(بن زيدان عبد الغافور ، أسعداني الجمعي، 2011،2010،ص:25)**.

2-9-3 أهداف التدريب المدمج :

2-9-3-1 تنمية القدرات البدنية الأساسية والمركبة :

غالبا ما يكون الهدف الرئيسي للتدريب المدمج تنمية القدرات البدنية الأساسية مثل القوة والحمل والسرعة والمرونة والقدرات البدنية المركبة مثل :تحمل القوة وتحمل السرعة وتحمل القوة المميزة بالسرعة والرشاقة .

ويشير احد العلماء ان واقع الأداء الحركي لا توجد فيه الصفات الحركية بصورة مستقلة تماما، إذ متداخلة في غالب الأحوال، كما أن هذه تنسحب أيضا على مجال التدريب .

2-9-3-2 تحسين الحالة التدريبية :

يعتبر التدريب المدمج شكل وطريقة تنظيمية لتحقيق الحالة التدريبية للاعب في النشاط الرياضي التخصصي، ويعتبر مصطلح "للحالة التدريبية" أحد المصطلحات الشاملة التي تتضمن عددا من المفاهيم المعبرة عن الكفاءة البدنية لنوع النشاط الذي يمارسه الفرد وذلك بشكل شامل.

وتهدف متغيرات الحالة التدريبية عن طريق إحداث حمل مستمر على المجموعات العضلية العاملة.

2-9-3-3 تحسين القيم التربوية :

للأساليب التنظيمية المستخدمة في التدريب المدمج اثر كبير على تحسين وتثبيت القيم التربوية لدى الممارسين وخاصة الناشئين منها، فالأداء الجماعي لوحدات التدريب المدمج ينمي روح الفريق والعمل الجماعي لدى الممارسين. ويشير: "شولش" إلى أن التدريب المدمج يربي في الفرد الصدق والاعتماد على النفس والسيطرة عليها والطموح وتنمية قوة الإرادة . **(بن زيدان عبد الغافور، أسعداني الجمعي، 2010-2011، ص: 25)**

2-9-3-4 زيادة دافعية الممارسة:

التدريب المدمج يتميز بالتنوع .. لذلك فهو شيق ويثير الحماس للممارسة ، كما أن التقويم الذاتي واستخدام بطاقات مراقبة وتقويم المستوى يؤدي إلى زيادة الدافعية لدى الممارسين ، ويسمح بالمقارنة الذاتية (الفرد مع نفسه) أو المقارنة مع الآخرين بشكل موضوعي.

في نفس الوقت فإن استخدام التمرينات الزوجية مع الزميل في التدريب المدمج والتي تعتبر أحد أساليب تغيير الحمل وتبادل الأداء بين العمل الثابت والعمل الحركي تعتبر ذات أثر دافعية الممارسة لديهم .

2-9-3-5 موضوعية مراقبة المستوى والتقويم :

التدريب المدمج أقرب ما يكون إلى التمرينات القياسية أو الاختبارات الموضوعية فتقنين العمل في ضوء توقيتات الأداء يعتبر عمل قياسي لغرض التقويم الدقيق الجزئي والشامل ولعل ذلك ما دفع البعض إلى تقديم نماذج مقترحة لتوظيف التدريب المدمج كبطاريات اختبارات لرفع عائدها التقويمي بجانب عائدها التدريبي والتربوي.**(قاسم حسن حسين 1986، 109).**

2-9-4 مميزات طريقة التدريب المدمج :

ومن أهم ما تتميز به طريقة التدريب المدمج هو تركيب التمرينات المختارة واستخدام التمرينات التي تهدف للتغلب على مقومات متوسطة القوة والتي يمكن تكرارها لعدة مرات، وكذلك يهدف في البناء العام للتدريب إلى تنمية وتطوير القوة العضلية والتحمل في وقت واحد ، لقد أصبح التدريب المدمج يعتمد على مبادئ وأسس التدريبية والتنظيمية أمكن استخدامها والاعتماد عليها عند تشكيل ووضع البرامج في جميع الأنشطة الرياضية لتحقيق أهداف العلمية التدريبية .**(عبد الفتاح أبو العلا 1999، 94)**

2-9-5 أسس ومبادئ التدريب المدمج :

أهم أسس ومبادئ التدريب المدمج في تدريب كما يراها العديد من الخبرات هي كالأتي :

2-9-5-1 مبدأ زيادة الحمل:

وهو من الأسس المهمة عند تنمية وتطوير الصفات البدنية وقد يختلف أسلوب تطبيق هذا المبدأ تبعا لكيفية تنظيم طريقة الحمل المستخدم ، والذي يتم بواسطة:

أ- إنقاص زمن الأداء مع تثبيت حجمه وشدته .

ب- زيادة حجم أو شدة الحمل أو الاثنين معا.

ج- تقصير فترة الراحة بين تمرينات المحطات.

2-9-5-2 مبدأ تحديد جرعة التدريب :

تتحدد جرعة التدريب بناءا نتيجة الاختبار الأقصر الذي يتم في فترات من (4-6) أسابيع لتمرينات ، على أن يتم أول اختيار أقصر قبل البدء في تطبيق نظام التدريب وتسجيل نتائج هذه الاختبارات في بطاقات التسجيل ، ثم تستخلص منها جرعة التدريب ، وأن هذه الأسس الهامة لها دور كبير في عملية الحصول على النتائج والاسترشاد بها للعمل على الارتفاع بالأحمال التدريبية ، إضافة إلى أن النتائج الفسيولوجية للتمرينات المختلفة له تأثير كبير في تحديد جرعة التدريب الفردية المناسبة ، لذلك يجب التأكد على وضع أقصر تكرار لكل تمارين من هذه التمرينات المختلفة طبقا للنتائج الفسيولوجية السابقة **.(محمود لطفي، وجدي مصطفى الفاتح،2002،ص:43).**

2-10- تعريف كرة القدم :

2-10-1- التعريف اللغوي :

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

2-10-2- التعريف الاصطلاحي :

كرة القدم هي رياضة جماعية ، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل ، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع ... **(رامي جميل 1986 ص50)**

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 انطلاقا 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 .

2-10-3- 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 بالعادل 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 .

2-11- المبادئ الأساسية لكرة القدم :

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

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

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو في الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم

متقننا لجميع المبادئ الأساسية إتقانا تاما ، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة ، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة ، كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب .

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي :

استقبال الكرة .

المحاورة .

المهاجمة .

رمية التماس .

ضرب الكرة .

لعب الكرة بالرأس

حراسة المرمى . **(حسن عبد الجواد، 1984 ص25)**

2-12- قوانين كرة القدم :

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

حيث أن أولى صيغ للثبات الأول لقوانين كرة القدم ، أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من طرف الجميع دون استثناء ، 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 روحا للعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور الغابرة ، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد ساحة الملعب وأرضيتها ن وتجهيزها وأيضا تجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية .

. **التسلية :** وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب لممارسته للعبة ، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب ، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات غير الرياضية والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض ..**(سامي الصفار سامي الصفار1982 ص29)**

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك سبعة عشر 17 قانون يسير اللعبة وهي كالأتي :

2-12-1- ميدان اللعب : يكون مستطيل الشكل ،لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م ، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م .

2-12-2- الكرة : كروية الشكل ، غطائها من الجلد ، لا يزيد محيطها عن 71سم ، ولا يقل عن 68 سم ، أما وزنها فلا يتعدى 453غ ولا يقل عن 359غ .

2-12-3- مهمات اللاعبين : لا يسمح لأي لاعب بأن يلبس شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر .

عدد اللاعبين : تلعب بين فريقين ، يتكون كل منهما من 11لاعب داخل الميدان ، و7 لاعبين احتياطيين

2-12-4- الحكم : يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه .

2-12-5- مراقبو الخطوط : يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب ، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة .

2-12-6- مدة اللعب : شوطان متساويان مدة كل منهما 45د ، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع ، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15دقيقة . **(علي خليفة الهنشري، 1987 ص255)**

2-12-7- ابتداء اللعب : يتقدر اختيار نصفي الملعب ، وركلة البداية ، تحمل على قرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية .

2-12-8- الكرة في الملعب أو خارج الملعب : تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو خط التماس ، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها .

2-12-9- طريقة تسجيل الهدف : يحتسب الهدف كلما تجتز الكرة كلها خط المرمى ، بين القائمين وتحت العارضة . **(علي خليفة الهنشري، 1987 ص255)**

2-12-10- التسلل : يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة .

2-12-11- 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 لحراس المرمى .

. دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه .. **(سامي الصفار سامي الصفار1982 ص30)**

2-12-12 -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 .

2-12-13 -ضربة الجزاء : تضرب الكرة من علامات الجزاء ، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء .

2-12-14- رمية التماس : عندما تخرج الكرة بكاملها عن خط التماس .

2-12-15- ضربة المرمى : عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المهاجم **(حسن عبد الجواد، مرجع سابق 1984 ص177)**

2-12-16- الضربة الركنية : عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع .

2-12-17- الكرة في اللعب أو خارج اللعب : تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس ، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها . **(حسن عبد الجواد، مرجع سابق1984 ص177)**

2-13- 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 لاعبي الفريق .

2-13-1-طريقة الظهير الثالث (WM) :

إن هذه الطريقة استخدمتها معظم الفرق وهي ليست في الواقع وليدة اليوم ، وإنما تداولت منذ القدم وجاءت نتيجة لتغير مادة التسلل عام 1925م ، والغرض الأساسي منها هو المراقبة الدقيقة للدفاع عندما يقوم الخصم بالهجوم ، لذلك تعتبر دفاعية أكثر منها هجومية ، ومن ايجابيات هذه الطريقة أنها سهلة الفهم والتدريب ، وأساس العمل فيها أن اللاعب قلب الدفاع يعفى من التعاون مع الهجوم لينفرد بحراسة قلب

الهجوم المضاد ، وبذلك يصبح أحد المدافعين ويأخذ قلب الهجوم وجناحاه مكانهم متقدمين إلى الأمام وعلى خط واحد تقريبا ، بينما يتخذ مساعدا الهجوم مكانهما خلف الخط الأول ويعملان كمساعد الدفاع وتكون مهمتهما العمل على اكتشاف ثغرات لتغطية الخط الأمامي ، ويتحمل مساعدا الدفاع ومساعدا الهجوم المسؤولية الكاملة في وسط الملعب ، وتكون طريقة توزيع اللاعبين مشابهة 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 .

2-13-2 -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 تخلخل دفاع

الخصم. **(- رشيد عياش الدليمي، 1997 ص34)**

2-13-3 -طريقة متوسط الهجوم المتأخر :(MM)

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان المتوسط والهجوم على خط واحد خلف مساعدي الهجوم المتقدمين للأمام ، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم ، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التمريرات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهيري الخصم . **(- رشيد عياش الدليمي، مرجع سابق 1997 ص36)**

2-13-4- طريقة 4-3-3 :

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

2-13-5- طريقة 3-3-4 :

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 .. . **(Alain Mischel 1988 p14)**

2-13-6- الطريقة الدفاعية الإيطالية:

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

2-13-7- الطريقة الشاملة :

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

2-13-8- الطريقة الهرمية : ظهرت في انجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرما قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم ، (حارس المرمى ، اثنان خط الدفاع ، ثلاثة خط الوسط ، خمسة مهاجمين)...

2-14- متطلبات كرة القدم :

2-14-1- الجانب البدني :

2-14-1-1- 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 90دقيقة ، 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. **(حسن أحمد الشافعي 1998 ص23)**

ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام المهارية و الخططية المختلفة بفعالية ، فقد أصبح حاليا من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم ، وأيضا من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة

2-14-1-1-1- الإعداد البدني لكرة القدم : (préparation physique)

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية ، وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص ، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها ، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرنامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية ، ونجد نوعين من الإعداد البدني :

إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص . **(أمر الله أحمد البساطي، 1990 ص70)**

2-14-1-1-2- الإعداد البدني العام : (préparation physique générale)

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 **(MICHEL PRADET 1997 p22)**

وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز الدموي التنفسي و الجهاز العصبي).

2-14-1-1-3- الإعداد البدني الخاص : (préparation spécifique)

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 ...الخ .

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 . **(أمر الله أحمد البساطي، 1990 ص63)**

خلاصة:

إن التدريب المدمج من أهم الاساليب التدريب الحديث في الوقت الحاضر، والذي اضحى يثير اهتمام المدربين والمختصين في اعداد البرامج والمناهج التدريبية ،حيث أن الاداء الرياضي الذي يعتمد على القدرة العضلية يشمل على أداء كبيرة على السرعة و أداءات أخرى تعتمد بدرجة كبيرة على مكون القوة وأخرى تتطلب قدرات كبيرة مهارات كبيرة اهمها الأساسية، وبما أن التدريب المدمج يجمع بين القدرات البدنية وينمي المهارات ويقتصد في الجهد والطاقة ويشارك فيه اكبر عدد ممكن من اللاعبين في التمرينات كان لابد افضل الطرق المؤدية الى تحسين اللياقة البدنية و المهارية.

الفصل الثالث :

تحمل السرعة

تهميد:

تعد تحمل السرعة عنصر من عناصر السرعة كما انها تعتبر احدى اهم عناصر اللياقة البدنية في أي نوع من أنواع الرياضة، وهي من مكونات الفورمة الرياضية، كما تدخل في برامج التدريب الحديث وذلك لدورها الفعال في تهيئة اللاعبين بدنيا وحتى مهاريا مع العلم ان كرة القدم الحديثة تعتمد على اللعب السريع لصنع الفارق.

لذا وجب على المدربين الاهتمام بها من خلال الاعتماد على ما توصل اليه العلم الحديث من تجارب وتقنيات تسمح بتطوير هذه الميزة وتحسينها.

3-1التخطيط في المجال الرياضي:

3-1- مفهوم التخطيط الرياضي:

يحدد Starischka (1988) مفهوم تخطيط التدريب وتوجيه المحتوى على النحو التالي:

تخطيط التدريب هو إجراء يهدف إلى تحقيق هدف التدريب، والذي يأخذ في الاعتبار حالة الأداء الفردي وهو جزء من عملية تدريب طويلة الأجل واستباقية ومنهجية وموجهة بناءً على خبرات التدريب العملية والتطورات في علوم الرياضة **(Weineck, 2005, p 39)**.

يعتمد التخطيط على العديد من النقاط التي يجب أن توضع في الحسبان، كالمجتمع الرياضي والمداخل المالية للنادي، إضافة إلى الإمكانات المتوفرة سواء البشرية أم غيرها، ويجب أن يكون الهدف قابل للتحقيق وليس مستحيلا ومن هنا تنبثق البرمجة التي يتم فيها تجسيد الأهداف والمرامي والغايات تجسيدا ورقي ميداني، ضمنية تصل حتى الآلية، حيث تتمثل في:

- **الغايات:** تتمثل في النوايا العامة لمشروع عالمي يظهر لاحقا، ويحددها عادة رئيس النادي ومجلس الإدارة والأشخاص الذين يتم استشارتهم وكل من له صلة بتمويل المشروع وتوعية المجتمع المدني بالتشاور بينهم.

- **المرامي:** المرامي بينية بين الغايات والأهداف وهي أكثر دقة وتقنية، وأكبر وأوسع من الأهداف.

- **الأهداف:** انطلاقا من الأهداف العامة تأتي الأهداف الوسطية التي تعتبر نقاط إلزامية العبور وتكون أكثر وضوح من المرامي، وهي مصحوبة بعوامل التمكين وهي مجموعة الصفات الأساسية التي يجب ممارستها لتحقيق هذه الأهداف (العوامل البدنية، والفنية والتكتيكية والنفسية).

والتخطيط هو عملية تحضير وتحليل وبناء المشروع وتحديد الغاية منه، وهو تشكيل الخطوط المسيرة للاستراتيجية المنتهجة حسب الأهداف والمراحل **(Philippe, 2006, pp 67-68)** ، ومن خلال التخطيط تنبثق البرمجة والتي يتم فيها تجسيد الأهداف.

3-2- أسس ومبادئ تخطيط التدريب الرياضي:

- **تحقيق الهدف:** يجب أن تتجه عمليات تخطيط التدريب كافة الى تحقيق أهدافه، وأن تنبثق أهداف العمليات من أهداف الخطط التي تنبثق من الخطة العامة.

- **العلمية:** ضرورة انطلاق التخطيط من الأسس والمبادئ العلمية في كافة الجوانب.

- **الشمول:** إن التخطيط للتدريب الرياضي يشمل مراحل الاعداد كلها ويجب أن ينطلق من التخطيط العام للرياضة التخصصية.

- **البيانات والمعلومات الصحيحة:** حتى لا يكون التخطيط الرياضي مضببا يجب الانطلاق من قواعد بيانات ومعلومات وإحصاءات سليمة.

- **الواقعية:** يجب أن ينطلق التخطيط من واقع المعطيات البشرية والمالية على أن يتم بالطموح غير المبالغ فيه حتى لا يفاجأ المخطط بالنتائج غير المقبولة.

- **التدرج:** التدرج في تحقيق الأهداف، والإجراءات والوسائل المستخدمة في تنفيذ الخطط في ضوء توزيع زمن أمثل.

- **المرونة:** يجب وضع الفروض طبقا لظروف تنفيذ المخطط المتوقعة، ويجب أن تكون مرنة لإعادة النظر فيها.

- **الاستغلال الأمثل للإمكانات:** يجب أن يتم التخطيط في إعطاء ما متاح وما سيتم تدبره من مورد.

- **التنسيق:** يجب التنسيق بين الأجهزة الفنية والإدارية القائمة على التخطيط والتنفيذ لضمان نجاحه.

- **المشاركة الجماعية:** يجب أن يشارك في التخطيط (خاصة طويل الأمد) ممثلون من المستويات العاملة في مجال التدريب الرياضي لتزويد التخطيط بخبرات تمثل مستويات التخطيط كافة.

- **الاقتصادية:** إن توفير الجهد والمال والوقت مبدأ أساسي في فاعلية التخطيط للتدريب الرياضي.
(شغاتي، 2014، ص 100-101)

3-3- أنواع التخطيط التدريبي:

يمكن تمييز أنواع خطط التدريب حسب المدة الزمنية كالتالي:

- خطة تدريب متعددة السنوات

خطة التدريب متعددة السنوات هي عبارة عن هيكل من الخطط التي تهدف إلى التنظيم طويل الأجل لتدريب الرياضي، تغطي المستويات أو المراحل التالية: التدريب الأساسي، وتعميق التدريب، والتدريب عالي الأداء.

- خطة التدريب السنوية

تُعلمنا خطة التدريب السنوية بكيفية تكوين عملية التدريب السنوية للرياضي أو المجموعة، وبالتالي فهي عبارة عن تحديد للخطة متعددة السنوات للسنة المعنية وتشمل: أهداف التدريب المختلفة والاهتمامات الرئيسية على مدار العام، تخطيط الحمل، التخطيط لتقييم الأداء، التخطيط للمنافسة، بما في ذلك المسابقات والتحضير لها واختبارها، التخطيط لعملية التقييم.

- خطة التدريب الشهرية:

تعمل الخطة الشهرية على تكوين أقسام من عملية التدريب على المدى المتوسط، بهدف العمل على مراحل محددة من تطوير أو إنشاء النموذج الرياضي حتى الوصول إلى أقصى حد.

- خطة التدريب الأسبوعية

توفر خطة التدريب الأسبوعية (الدورة الصغيرة) معلومات حول إعداد دورات تدريبية لعدة أيام، حتى أسبوع، محتواه من ناحية، هو هيكل الحمل التدريبي خلال الأسبوع، ومن ناحية أخرى، تسلسل المهام الرئيسية وتنوعها في جلسات التدريب، وبالتالي فإنه يوضح الأيام التي يتوقع فيها وجود أحمال ثقيلة أو منخفضة وترتيب التعاقب الذي يتم فيه تطبيق طرق التدريب والمحتويات. **(Weineck, 2005, p 39)**

-خطة التدريب اليومية (الجلسة):

تعتبر الخلية الأساسية لعملية التخطيط حيث يعمل المخطط أو المبرمج أو المدرب من خلالها على تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية للعملية التدريبية من خلال عدد من التمرينات هي التي تكون محتوى

هذه الوحدة، ويمكن التفريق بين وحدات التدريب طبقا لسمة المميزة لها والتي تنبع أصلا من الهدف الرئيسي لها، فهناك وحدات تدريب تغلب عليها السمة البدنية وأخرى السمة المهارية وثالثة الخططية وهكذا. **(مفتي، 1997، ص 279)**

تحتوي خطة الجلسة التدريبية على تعليمات ملموسة لإعداد الجلسة التدريبية وتصف أهداف التحميل المختلفة والأساليب والمحتوى والأدوات اللازمة لتنفيذها، وتتمثل في تكوين برنامج الإحماء والجزء الرئيسي من الجلسة واختتام الجلسة، مع دورات الاسترخاء أو غيرها من التدابير التي تعزز التعافي **(Weineck, 2005, pp 39-41)**.

- مكونات الجلسة التدريبية:

تنقسم الجلسة التدريبية الى ثلاثة أقسام رئيسية هي الجزء التمهيدي والجزء الأساسي والجزء الختامي.

- الجزء التمهيدي:

التدابير التعليمية والنفسية لتنظيم السلوكيات التي تهدف إلى خلق الاستعداد الأمثل لمتطلبات الدورة التدريبية للرياضي، إن الموقف الإيجابي المتعمد تجاه مهام التدريب يزيد من كفاءة العملية، تكون التمارين المختارة بسيطة وسهلة التنفيذ ومتصلة بتلك الخاصة بالجزء الرئيسي، ويعتمد الاحماء على الانضباط ودرجة حرارة المحيط ومحتوى الجزء الرئيسي وما إلى غير ذلك، وتتراوح عادة بين 15 و30 دقيقة.

- الجزء الرئيسي:

يتكون من التدريبات التي ستطور أو تعزز قدرة الأداء للرياضي، تتضمن كل مهمة جزءًا من التعلم الفني والتكتيكي وإنشاء معايير شخصية للحصول على الأداء الأمثل.

إذا كانت الدورة التدريبية تتضمن عدة مهام، فيجب أن تحترم مبدأ التعاقب الحكيم للأحمال، وتتراوح مدته من 45 إلى 60 دقيقة.

- الجزء الختامي:

يتكون من تمارين تهدف إلى بدء عملية الاسترداد وتسريعها، ولذلك فهي تتألف من العناصر التالية:

التقليل التدريجي للحمل من خلال تمارين الاسترخاء واسترخاء العضلات، وتقليل الحمل العصبي عن طريق خفض التركيز.

الاستشفاء الفعال لنظام القلب والأوعية الدموية والتمثيل الغذائي، والعودة إلى الحالة السابقة للحمل مثل الجري الخفيف.

يجب أن تنتهي الدورة التدريبية بملاحظة إيجابية، وذلك لخلق ميول إيجابية للدورة القادمة (**Weineck, 1999, pp 33-34**).

3-5 المنافسة:

3-5- مفهوم المنافسة الرياضية:

تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي ،سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية، أو في مواجهة منافس وجها لوجه ،أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين، وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية.

يعتمد الباحثون في تعريف المنافسة بشكل عام على وصف عملياتها فهناك العديد من المفاهيم التي قدّمها هؤلاء الباحثين كتعريف للمنافسة ومن بين تلك المفاهيم التعريف الذي قدّمه "مورتون دويش "عام 1969 والذي أشار إلى أن المنافسة بصفة عامة هي "موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين وهذا يعني أن مكافأة الفائز في المنافسة تختلف عن مكافأة غير الفائز أو المنهزم".

وهذا التعريف الذي قدمه "دويتش "كان أساسا للمقارنة بين عمليتي المنافسة والتعاون على أساس أن التعاون على التنافس يقصد به أن المشاركين يقتسمون المكافآت بصورة متساوية أو طبقا لإسهامات كل فرد وليس كما هو الحال في المنافسة.(**محمد حسن علاوي ": 2002،ص(28).**)

كذلك نجد من بين التعاريف التعريف الذي قدّمه "ماتيفان" وهو أن المنافسة هي "النشاط الذي يحصل داخل إطار المسابقة المؤقتة في نمط استعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع الدقّة القصوى.(**(Matviev:1997,p(23**

ولاحظ "مارتينز" حسب ما ذكره "وانبيرغ غولد" عام 1997 أن المنافسة الرياضية هي "حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس والعمل للحصول على الجائزة أو أكبر حصة وتحقيق مستواه النخبوي.(P– **(swienberg,d,:1997,p(125).**

3-6أنواع المنافسات الرياضية:

هناك أنواع مختلفة للمنافسة الرياضية فهناك التمهيدية والمنافسات الرئيسية(الرسمية).

3-6-1المنافسة التمهيدية:

ويعتبر هذا النوع من المنافسات نوعا تجريبيا يستخدمه المدرّب لتعويد الرياضي على الشكل المبدئي للمنافسات، ويعتبر وسيلة من وسائل الإعداد المتكامل.

3-6-2المنافسة الاختيارية:

وتستخدم المنافسة الاختبارية لغرض اختبار مستوى إعداد الرياضي ودراسة تأثير مراحل التدريب المختلفة على الحالة التدريبية، والتعرف على نقاط الضعف والقوة ،ودراسة تركيب النشاط التنافسي، وبناءا على تحليل نتائج هذه المنافسة يتم التخطيط للبرنامج التدريبي للمرحلة المقبلة.

3-6-3المنافسة التجريبية:

يتم خلال هذه المنافسة التركيز على نموذج المنافسة الرئيسية التي يشارك فيها الرياضي، وبصفة خاصة على الدور المطلوب منه خلال هذه المنافسة، وفي هذه الحالة يجب توفر كافة الظروف المشابهة للظروف الرئيسية بأقصى درجة ممكنة.

3-6-4-منافسات الانتقاء:

ويتم بناءا على هذه المنافسة انتقاء الرياضيين وتشكيل الفريق في المنافسات الرسمية.

3-6-5-المنافسة الرئيسية:

تعتبر الهدف الرئيسي من المشاركة في المنافسات الرسمية هو تحقيق أعلى مستوى ممكن ويتحقق هلك من خلال التعبئة القصوى لكافة إمكانيات الرياضة البدنية و المهارية و الخططية والنفسية.(**أبو العلاء**

أحمد عبد الفتاح:":1997،ص(26.25).)

3-7 نظريات المنافسة:

3-7-1-المنافسة كوسيلة للتدريب الفعّال:

إن المنافسة الرياضية عموما موجهة إلى تحسن التدريب، فهي تعتبر إذن كوسيلة خاصة للتدريب وعن طريقها تطوير والحفاظ على النتائج الجيدة.**(Rechard b- :p(99: -)**

3-7-2-المنافسة كشرط إيجابي:

على نهج "ألدرمان" المنافسة هي حافز يسمح للشخص التطور فهي إحدى الدوافع التي تسمح للشخص أن يصل إلى نتيجة مسرفة وبذلك تتطور.**(Jurgenweinècle ::1997,p(27 -( )**

3-7-3-المنافسة كوسيلة للتطور:

حالة الشخص في المنافسة تكون متعلقة مباشرة بما يحيط به، إذ سلوكات ومعاملات الفرد يمكن أن تتغير حسب معاملات رفقائه ،مدربين، منافسين، ومتفرجين.**(Rechard b-:p(99)**

3-7-4-المنافسة كوسيلة للتقييم:

تعتير المنافسة كوسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب وبالتالي يمكن ملاحظة مختلف جوانب المنافسة مثل:

- تقييم مستوى اللياقة البدنية والقدرات النفسية في حالة المنافسة.
- تقييم مدى الحفاظ على التقنيات المكتسبة خلال المنافسة.
- إيجاد حلول للمشاكل التقنية والتكتيكية أثناء اللعب.
- المقارنة بين مستوى النتائج المركبة ومستوى النتائج المحددة.(**نبيل محمد إبراهيم:":2004، ص(03).)**

3-8 أهمية المنافسة الرياضية:

لم تكن الرياضة على هذا الشكل بل عايشت طبيعة الحضارات المختلفة، وإذا كان النشاط الرياضي في البداية شعائري فهو منذ القدم بأهداف خاصة لكل حضارة ، رياضات السرعة عند الشعوب القديمة ،الرياضات القتالية عند السبارتياط Spartiates ،رياضة القوة عند المصريين، الرياضات التربوية عند اليونانيين ،الديسبوت Despot عند الفرنسيين أو الرياضات الاستعراضية، سجلت وقتها وعبرت عن روح وتقاليد هذه الحضارات.

منذ القدم إلى يمنا هذا ومن المشرق إلى المغرب الحضارات خصصت دائما مكانة للنشاطات البدنية الموجهة نحو التجاوز واللعب إذا كانت الرياضة ظاهرة عامة في الزمان والمكان وإذا كانت هذه الظاهرة عرفت تجاوب دائم ،ذلك يؤكد على وجود متطلبات أساسية عند الإنسان.

يرى "مارتينز" الرياضة تعمل على إخراج أحسن ما نملك ، وكذلك أنه بدون منافسة ينعدم الإنتاج و الابتكار.

ويرى أيضا أن المنافسة هي السعي وراء النجاح وتحقيق الأهداف المسطرة فالكثير من أفراد المجتمع الأمريكي يعملون على النجاح والفوز والتمكن من إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة أو تقسيمها.

من هنا فالفوز والنجاح عندهم هو إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة لهذا يلجأ أغلبية الرياضيين عندهم إلى الطرق غير القانونية من أجل الفوز .

للمنافسة دور كبير في التحضير حيث أن أغلبية الرياضيين يستعملون المنافسة كدافعية إيجابية للتحضير من أجل الاستمرار في تجديد المواهب وتطوير المهارات.

وكما أشار الخولي عام 1996 انطلاقا من أعمال "أولاند سلي" كثيرا ما يعمد الناس إلى إخفاء مشاعر التنافس وعدم إبرازها بوضوح في الحياة اليومية ،لكن الرياضة لا تستهجي هذه المشاعر بل تبرزها وتضعها في إطارها الاجتماعي الصحيح ،بل وتعمل على تهذيبها وضبطها بالقيم والمعايير الخلقية للرياضة كالروح الرياضية

أن الناس يشتركون في الرياضة، يتوقعون المنازلة أو المسابقة أو التباري، فهي كلها مضامين تندرج صمن مفهوم التنافس

وهذا ما دعى "فاندروزاج" إلى التساؤل على مدى تنظيم الجماعة للمشاركة في الرياضة في سبيل غناء خصائصها الأولية.

ويبدو أن الإجابة الأسلم أن ما يحدث في هذا الصدد بغض النّظر عن النكهة إنما يتم باللاوعي في غالبه ،أقصد تنتاب الجماعة بعض المشاعر كالرغبة في التفاعل عبر الرياضة ،ولكن في غالب الأحيان ،فأنهم لا يعطون اعتبارا لنمط هذا التفاعل.(**أمين أ،ور الخولي:":1996،ص(204).)**

3-9- قواعد وضوابط المنافسة الرياضية:

لقد شهدت السنوات الأخيرة تزايد ملحوظ في الاهتمام بالرياضات التنافسية بصفة عامة والمنافسات ذات الطابع الجماهيري بصفة خاصة، وينتج عن هذا الاهتمام ارتفاع ملحوظ في أعداد الممارسين لكل لعبة رياضية، وأيضا ارتفاع مستوى الأداء التقني الذي ساهم في تحقيق التفوق والبطولة الذي يسعى له معظم الرياضيين، وفي سبيل الفوز والنصر والتفوق والبطولة نجد أنه ظهرت في الساحة الرياضية عدّة مفاهيم جديدة على المجتمع الرياضي سواء المستوى المحلي أو العربي أو الدولي مثل السلوك العدواني وظاهرة العنف، وظهور ظاهرة شغب الملاعب، التي امتدت تأثيراتها إلى جماهير المشاهدين ،فتحول الأمر من متابعة ومشاهدة لأحداث المباريات إلى عمليات قد تتضمن القتل والاعتداء والإحراق والتدمير، مما جعل المنافسة والمباريات شكلا من أشكال الخرق الصحيح للقوانين المدنية والجنائية واللوائح والقوانين المنظمة للأنشطة الرياضية.

فالمنافسات الرياضية تعد منظومة اجتماعية تضم اللاعبين والحكم والمدرّب والإداري والإعلامي ويشار إلى المنافسة الرياضية على أنها موقف اختباري ذو شدّة عالية تبرز فيه جميع خبرات ومهارات اللاعب أو الفريق المكتسبة من خلال حياته التدريبية بهدف التفوق على المنافس أو الفريق في لقاء تحكمه القوانين المحلية والدولية.

فالنشاط الرياضي من المجالات المهيأة للخضوع للتنظيم القانوني، ولكن ممارسة هذا النشاط الذي يخضع لقواعد فنية نابعة من الوسط الرياضي نفسه وهو ما يطلق عليه قواعد اللّعبة، فهناك القواعد الفنية البحتة

كتلك التي تحدد زمن المباراة وأوصاف الملعب وتكوين الفرق الرياضية ووضع كل لاعب في بداية المباراة ونظام الّعب وزمنه إلى غير ذلك من القواعد الفنية, وهناك نوع آخر من القواعد يطلق عليه قواعد تنظيم سلوك اللاعبين لضمان السلامة أثناء المنافسة الرياضية، وإذ خالف اللاعب تلك القواعد وقعت عليه عقوبات، رياضية معينة كالإيقاف عن اللعب لفترة زمنية محددة أو الطرد من الملعب، فهذه القواعد تؤدي دورا وقائيا بالنسبة للحوادث الرياضية خاصة تلك التي يكون لها نتائج وخيمة مثال ذلك القواعد التي تحرم على الملاكم أن يضرب منافسه في أماكن معينة، لكن رغم خضوع الرياضة التنافسية للقواعد الفنية والقانونية إلا أن ذلك لا يستبعد احتمال وقوع حوادث معينة نتيجة لخرق هاته القواعد الفنية والقوانين.(**نبيل محمد إبراهيم:" "؛ مرجع سابق، ص(3-4).)**

3-10-أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب:

تنحصر أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب فيما يلي:

- تحتل المنافسة أهمية كبيرة، تفوق أهمية الحصة العادية لدى اللاعبين، نتيجة أنه يحضرها في الغالب متفرجين يفوق عادة الجمهور الموجود خلال الحصة العادية.

- تعتبر المنافسة المجال الحقيقي لاختبار صحة اللاعبين.

- نتائج المنافسة تسجل بشكل رسمي ،بخلاف عمليات التسجيل التي تحدث أثناء الحصة العادية.

- يترتب على الأداء في المنافسات الحصول على مراتب مشرفة، الأمر الذي يظهر قيمة المنافسة.

- يوجد دائما في المنافسات خصم أو منافس.

- نتائج المنافسة عبارة عن ثمار التدريب.(**عزت محمود الكاشف:":1991، ص(12).)**

3-11اللياقة البدنية:

3-11-1- أنواع اللياقة البدنية:

تنقسم اللياقة البدنية الى نوعين حسب أغراض تنمية وتطوير مكوناتها من قدرات بدنية وحركية وفسيولوجية.

3-11-1-1اللياقة البدنية العامة:

تنمية جميع الصفات البدنية والقدرات الحركية وتطويرها بشكل عام ينعكس على قدرة الفرد وقابليته البدنية التي تتطلبها حياته اليومية ويكون تطويرها أساسا في تنمية وتطوير اللياقة البدنية الخاصة.

3-11-1-2 اللياقة البدنية الخاصة:

يرتبط مفهومها بالخصوصية حسب المتطلبات البدنية الخاصة بكل رياضة **(الحسناوي، 2014، ص ص 101.100)** فلاعب كرة القدم يواجه متطلبات بدنية خاصة تختلف عن غيره من الاعبين في الرياضات الأخرى تبعا للحركات الواجب أداءها كرة القدم.

3-11-2- مكونات اللياقة البدنية:

3-11-2-1التحمل: مقدرة الرياضي على الاستمرار في الأداء بفاعلية دون هبوط في كفاءته.

3-11-2-1-1 أنواع التحمل:

- التحمل العام والخاص:

التحمل العام: مقدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء البدني العام بفاعلية، والذي له علاقة بالأداء الخاص بالرياضة التخصصية.

التحمل الخاص: مقدرة اللاعب على الاستمرار في أداء الأحمال البدنية التخصصية بفاعلية دون ظهور هبوط في مستوى الأداء. **(مفتي، 2001، ص 147)**

- التحمل الهوائي واللاهوائي:

التحمل الهوائي: القدرة على الاستمرار في الأداء بفاعلية دونما هبوط مستوى أداء لاعب كرة القدم باستخدام الاكسجين.

التحمل اللاهوائي: القدرة على الاستمرار في الأداء بفاعلية دونما هبوط مستوى أداء لاعب كرة القدم دون استخدام الاكسجين. **(مفتي، 2011، ص 238)**

- التحمل تبعا للزمن:

التحمل لفترة زمنية قصيرة: يمتاز بقصر الفترة الزمنية حيث تمتد من 40 ثانية إلى 2 دقيقة.

التحمل لفترة زمنية متوسطة: يمتاز بفترة زمنية متوسطة حيث تمتد من 2 إلى 8 دقيقة.

التحمل لفترة زمنية طويلة: يمتاز بفترة زمنية طويلة حيث تمتد من 10 إلى 30 دقيقة.

التحمل لفترة زمنية فوق الطويلة: يطلق على الرياضات التي يستمر أداءها أكثر من 30 دقيقة. **(الربضي، 2004، ص 80.79)**

3-11-2-1-2 العوامل المؤثرة في التحمل:

- العامل الوراثي: التحمل الهوائي صفة وراثية بشكل رئيسي.
- كفاءة الجهاز الدوري التنفسي.
- الحد الأقصى للاستهلاك الأكسجين.
- مكونات الحمل التدريبي: حسب مدة وشدة التمرين. **(مالح وآخرون، 2011، ص 137)**

3-11-2-2-لمرونة:

3-11-2-2-1 تعريف:

يفهم تحت مدلول المرونة القدرة البدنية على أداء الأعمال الحركية بمدى مرجحة واسعة لأطراف الارتكاز والجهاز الحركي. **(إسماعيل، صبحي، 1997، ص 212)**

يعرفها تيربان (Turpin 2002) بأنها: حرية مفصل أو عدة مفاصل، والذي يترجم بشساعة الحركات، واقتصاد الجهد.

ويعرفها هارى و فراي (Harre 1976, Frey 1977) أنها: القدرة والصفة التي يمتلكها الرياضي لإمكانية تأدية الحركات لأوسع مدى زاوي ممكن دون مساعدة أي طرف آخر أو تحت تأثير عوامل مساعدة من قوى خارجية. **(محيمدات، لوكية، 2016، ص 106)**

3-11-2-2-2 أنواع المرونة:

- المرونة العامة والخاصة:

المرونة العامة: المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة.

المرونة الخاصة: المدى الذي يصل إليه المفصل في أداء حركة ذات طبيعة تخصصية.

- المرونة الإيجابية والسلبية:

المرونة الإيجابية: المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون العضلات العاملة عليه هي المسببة في تنفيذ تلك الحركة.

المرونة السلبية: المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون هذه الحركة ناتجة عن تأثير قوة خارجية.

- المرونة الايستاتيكية والديناميكية:

المرونة الايستاتيكية (الثابتة): المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه.

المرونة الديناميكية (المتحركة): المدى الذي يصل إليه المفصل في أداء حركة تتسم بالسرعة القصوى. **(مفتي، 2010، ص ص 200-201)**

3-11-2-2-3 العوامل المؤثرة في المرونة:

- العمر والجنس.
- الاحماء.
- توقيت الداء خلال اليوم.
- الحالة البدنية والذهنية.
- الشكل التشريحي للمفاصل. **(مالح وآخرون، 2011، ص 142)**

3-11-2-3- الرشاقة:

3-11-2-3-1 تعريف: المقدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح. **(ياسر طه، 2018، ص 40)**

3-11-2-3-2 أنواع الرشاقة:

تعرف على أنها القدرة على المناورة والتحرك والمراوغة، وتغيير اتجاه الجسم أو جزء منه، وهي مزيج من زمن رد الفعل والقدرة والقوة والتوافق وسرعة الحركة. **(حلمي، بريقع، 1997، ص 121)**، وتنقسم إلى:

الرشاقة العامة: المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم.

الرشاقة الخاصة: المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والواجبات والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية. **(مفتي، 2010، ص ص 204-205)**

3-11-2-3-3 العوامل المؤثرة في الرشاقة:

- الأنماط الجسمية: اللاعبون طوال القامة ونحيفي الجسم يميلون إلى افتقار الرشاقة.
- العمر والجنس: كلما كان عمر اللاعب أكبر كلما قلت الرشاقة.
- الوزن الزائد: يؤدي وزن الجسم الزائد إلى تقليل الرشاقة.
- التعب: كلما ارتفعت درجة التعب لدى اللاعب كلما انخفض مستوى الرشاقة. **(حلمي، بريقع، 1997، ص ص 125-126-127)**

3-11-2-4- القدرة العضلية:

3-11-2-4-1 مفهوم القدرة العضلية:

إمكانية بذل مستوى عالي من الشغل الذي يمثل ناتج (القوة والمسافة) بدرجة عالية من السرعة **(المياحي، 2016، ص 29)**.

3-11-2-4-2 مكونات القدرة العضلية:

المكون الفسيولوجي: يحتوي على كافة التكيفات الفسيولوجية وعلى نوع الليف العضلي وحالة مكون السرعة ويمكن تنمية هذا المكون عن طريق التدريب على القوة العضلية وعلى زيادة الحجم العضلي.

المكون الوراثي: ويتضمن نقاط المعزز العضلي وطول العتلة ومكونات السرعة، ولا يمكن تغيير العامل الوراثي.

المكون العصبي: ويتضمن التكيفات العصبية لمكون القوة العضلية لها علاقة مباشرة بنوعية الحركة وبخصوصيتها النوعية والذي أشار اليه كل من (Bloomfield, Ackland and young 1994 – 1996) وكذلك تتعلق بنوعية التحميل الذي يرافق النمط الحركي (Sal 1992, Pridram 1991) لهذا يمكن أن نستنتج أن العامل الوراثي يمكن أن يهمل ويركز على العوامل الأخرى. **(سرهنك، 2017، ص 62-63)**

3-11-2-5- القوة العضلية

3-11-2-5-1 تعريف القوة:

تعرف القوة العضلية بمفهومها البسيط بأنها مقدرة العضلات على إنتاج أقصى انقباض عضلي إرادي لعدد محدد من التكرارات أو لفترة زمنية محددة وفقا لمتطلبات النشاط. **(أبو عبده، 2008، ص 167)**

تعرف القوة بشكل أفضل على أنها قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة ضد مقاومة خارجية **(Tudor, 2019, p 231).**

3-11-2-5-2 أنواع القوى:

التصنيف الأول:

القوة النسبية: وهي العلاقة بين قوة اللاعب ووزن جسمه.

القوة المطلقة: تعني قدرة اللاعب على بذل أقصى قوة بغض النظر عن وزن الجسم. **(الجميلي، 2014، ص 28)**

التصنيف الثاني:

القوة العامة: مستوى قوة كل مجموعات العضلات.

القوة الخاصة: مستوى قوة العضلات المستخدمة في رياضة معينة.

التصنيف الثالث:

القوة الثابتة: أعلى قوة ممكنة يمكن للعضلة تطويرها ضد مقاومة ثابتة.

القوة الديناميكية: تتطور مع الحركة مع الإزاحة. **(Jean, philippe, 2009, p 390)**

التصنيف الرابع:

القوة القصوى:

هي أقصى قوة ممكنة، يمكن للجهاز العصبي العضلي أن ينتجها في أقصى انقباض ارادي، ونميز بين القوة القصوى الثابتة التي يستطيع الجهاز العصبي العضلي أن ينتجها بالتقلص الارادي ضد المقاومة التي لا يمكن التغلب عليها، والديناميكية التي يستطيع الجهاز العصبي العضلي أن يؤديها بانقباض ارادي ضمن تسلسل حركي، وتعتمد القوة القصوى على المقطع العرضي الفسيولوجي للعضلة، والتنسيق بين العضلات (التنسيق بين العضلات التي تتعاون في حركة معينة)، والتنسيق العضلي (التنسيق داخل العضلات). **(Weineck, 2005, p 216)**

ويعرفها هيتنجر Hettenger على أنها: القوة التي تستطيع العضلة إخراجها في حالة أقصى انقباض عضلي ايزومتري إرادي.

ومن جهة نظر أوبل Oppel فهي: القوة المستخدمة لمحاولة تحريك ثقل أو القوة التي ينبغي على العضلة إخراجها للقدرة على الموازنة بالنسبة لمقاومة معينة **(عبد البصير، 1999، ص 97)**

خصائصها:

- يكون الانقباض العضلي الحادث خلالها ناتجا عن أكبر عدد ممكن من الالياف العضلية المستثارة في العضلة أو المجموعة العضلية.
- سرعة الانقباض العضلي تتسم بالبطء الشديد أو الثبات.
- زمن استمرار الانقباض العضلي يتراوح ما بين 1-15 ثانية. **(فاضل، 2015، ص 59)**

القوة المميزة بالسرعة:

هي قدرة الجهاز العصبي العضلي على تحريك الجسم أو أجزاء الجسم (مثل الذراعين أو الساقين) أو الأشياء (مثل الكرات والأوزان والرماح والأقراص وما إلى ذلك) مع السرعة القصوى، وتعتمد على نوع الالياف العضلية المشاركة وقوة تقلصها **(Weineck, 2005, p 217)**

ويعرفها شرودر Schroder بأنها: مقدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب على مقاومات بسرعة انقباض عالية **(عبد البصير، 1999، ص 98)**

3-11-2-5-4 علاقة القوة بالسرعة:

ترتبط السرعة ارتباطًا وثيقًا ببرنامج زمني قصير ومع الطيف المقابل من ألياف العضلات (النسبة المئوية وقوة ألياف العضلات سريعة الانقباض، وخاصة الألياف B II)، لذلك تعتمد القوة والسرعة إلى حد كبير على علاقات القوة القائمة، تعتمد الزيادة في سرعة الانقباض التي تتم بقوة متزايدة على الحقائق الفسيولوجية التالية للعضلة: في عملية الانقباض، تشكل العناصر المتقلصة مؤقتًا جسورًا متقاطعة مع بعضها البعض، مما يسمح لها بتحريك بعضها البعض وتقصير العضلات، كلما زاد عدد الجسور المتقاطعة لكل وحدة زمنية، كلما زادت قوة العضلات، أحد الشروط الأساسية لانقباض السريع، من ناحية أخرى، تعتمد سرعة الانقباض أيضًا على التناوب المستمر بين التصاقات وانفصال الجسور المتقاطعة، أي على تزامن هذه الجسور المتقاطعة، ومع ذلك، فإن الزيادة المحددة الناتجة عن التدريب للمقطع العرضي للعضلات (عن طريق تراكم البروتينات المتقلصة، تشير العملية بشكل أساسي إلى الألياف II B) تسمح بالزيادة، بالتوازي مع عدد الجسور العرضية المحتملة، عدد الجسور المتقاطعة غير المتزامنة، وبالتالي سرعة الانقباض. **(Weineck, 2005, p 223)**

عند فحص الأنشطة الرياضية، تبدو القدرة على توليد القوة ضد مقاومة خارجية مهمة جدًا، يدعم قانون نيوتن الثاني للحركة أهمية قدرة توليد القدرة (أي القوة)، حيث يكشف هذا القانون أن ناتج الكتلة والتسارع يساوي القوة، إذا أعاد المرء ترتيب هذه المعادلة، فمن السهل أن نرى أنه لزيادة تسارع الجسم، يجب على المرء أن يطبق قوة أكبر، نظرًا لأن الزيادات في التسارع تؤدي إلى زيادات في السرعة، فمن السهل أيضًا استنتاج أن قدرة توليد القوة العالية أو مستوى القوة مطلوب لتحقيق سرعات عالية للحركات، يمكن رؤية دعم هذه الفكرة في الأدبيات، مما يوضح العلاقات المهمة بين السرعة والقوة العضلية. **(Tudor, 2019, p 231)**

القوة الانفجارية:

نعني بالقوة المتفجرة القدرة على القيام بحركة تصاعدية للقوة بأكبر قدر ممكن من الوضوح: ينصب التركيز على زيادة القوة لكل وحدة زمنية، تعتمد القوة المتفجرة على سرعة تقلص الوحدات الحركية للألياف FT، وعدد الوحدات الحركية المجندة، وقوة الانقباض للألياف المجندة. **(Weineck, 2005, p 220)**

العلاقة بين القوة والانفجار:

اهتم العديد من العلماء والمدربين بهذه العلاقة بين القوة والقدرة على الانفجار بعد تصريحات حول التكيفات العصبية المختلفة لدراسات القوة التي أظهرت أن قدرة ذروة القوة مرتبطة بأداء MIC وبسرعة تزيد عن 30 م، تشير الدراسات المختلفة المتعلقة بأداء القوة والسرعة إلى أن تدريب القوة يمكن أن يزيد من أداء العدو بغض النظر عن المسافة 10 م، 15 م، 20 م 30 م و40 م) 96٪ من سباقات السرعة تقل عن 30 م منها 49٪ أقل من 10 م. وبالتالي، فإن تدريب القوة سيحسن الأداء في سباقات لاعبي كرة القدم

أفضل طريقة لتقييم انفجار أداء ما بالإضافة إلى قوة اللاعبين هي جعلهم يؤدون قفزات مضادة CMY – استخدام الزخم، ولكن ليس قفزة القرفصاء والأذرع (Sj، اليدين فوق الوركين، لا الحركة المرنة، من وضع القرفصاء، مجموعة جيدة من قيم CMJ لكبار لاعبي كرة القدم بين 40 و56 سم، وقيم Landis SJ الجيدة ستكون بين 37 سم و41 سم. **(Alexandre, 2008, p 209)**

مداومة القوة:

هي قدرة الجسم على تحمل التعب مع أداء القوة لفترات طويلة. **(Weineck, 2005, p 221)**

إنها قدرة الشخص على الحفاظ على نسبة معينة من قوته القصوى (تمرين متساوي القياس) أو أن يكون قادرًا على تكرار نسبة معينة من قوته القصوى (تمرين ديناميكي) لفترة زمنية محددة. يعتمد هذا على ثلاثة عوامل: التوظيف الزمني (يجب أن يتقلص كل ليف أكثر فأكثر)، والعمل المكاني (سيتطلب عددًا متزايدًا من الألياف في نفس الوقت) وقدرة الاسترداد لكل ألياف. (إعادة تكوين مخزون ATP وإزالة الفوسفات من المستقلبات. **(Daniel, 2007, p 2)**.

خصائصها:

- الانقباض العضلي الحادث ناتج عن عدد قليل من الالياف العضلية.
- سرعة الانقباض العضلي تتسم بالتوسط.
- استمرار الانقباض العضلي والزمن يتراوح بين 45 ثانية الى عدد قليل من الدقائق. **(فاضل، 2015، ص 65)**

3-11-2-6- السرعة:

3-11-2-5-1 تعريف: يرى البعض أنها تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي.

ويرى البعض الاخر أنها القدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن. **(علاوي، 1990، ص 151)**

3-11-2-5-2 أنواع السرعة:

السرعة الانتقالية: الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة، أي التغلب على مسافة معينة في أقصر وقت ممكن.

السرعة الحركية: سرعة انقباض عضلة أو مجموعات عضلية معية عند أداء الحركات الوحيدة. **(قاسم، كماش، 2012، ص ص 85.80)**

سرعة رد الفعل: القدرة على استجابة حركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن، ويتمثل زمن رد الفعل في الفترة الزمنية الواقعة ما بين حدوث المثير وأول انقباض عضلي كرد فعل لهذا المثير **(غازي، 2015، ص 22)**

ويمكن تقسيم السرعة إذا ما تحدثنا عن رياضة كرة القدم إلى قسمين:

السرعة بالكرة: الجري السريع بالكرة.

السرعة دون كرة: الحفاظ على السرعة. **(Bernard, 2002, p 161)**

3-11-2-5-3 العوامل المؤثرة في السرعة:

- العامل الوراثي: نوع الألياف العضلية السريعة والبطيئة.
- الخصائص الميكانيكية للمفاصل والعظام.
- القوة العضلية.
- التوافق العضلي العصبي.
- المرونة.
- العمر والجنس.
- العامل النفسي. **(مالح وآخرون، 2011، ص 131)**

3-11-2-5-4 تنمية تحمّل السرعة وتطويرها

هناك عدة طرق ووسائل تؤدي إلى تنمية أنواع مختلفة من التحمّل وتطويره حيث أنه مرتبط بكل أنواع الفعاليات الرياضية المختلفة, وقد تناول علم التدريب الرياضي الكثير من المواضيع المختصة في أهمية تنمية صفة تحمّل السرعة الخاصة وتطويرها, ويتفق كل من (ارنهايم)(**Arnhem: Dr, 1985, p147)**

و(ويلمور) و(كونسلمان) على أن طريقة التدريب الفردي تعدّ من افضل الطرائق التدريبية التي تؤدي إلى تطوير صفة تحمّل السرعة الخاصة في كثير من الفعاليات والأنشطة الرياضية فعند تدريب تحمّل السرعة الخاصة يجب أن نضع في الحسبان زيادة عدد مرات التكرار إلى جانب ذلك ارتفاع بدرجة شدة الحمل.(**Wilmer, H.3, 1982, p96.)**

وذكر(محمد حسن علاوي)" أن الأفضل لتنمية تحمّل السرعة وتطويرها أن يتم في البداية حجم التدريب من خلال استخدام عدد كبير من التكرارات ثم بعد ذلك الارتفاع بدرجة الحمل مع تقدير أزمان الراحة بين التمرينات أو بين أجزاء التمرين الواحد "**(Connsilman:, 1998)**

ويشير (عصام عبد الخالق) أن "الأحمال التدريبية ذات الشدة التي تتراوح بين الشدة الأقل من القصوى إلى الشدة القصوى أي من (75%-90%) ومن(90%-100%)من أقصى مقدرة اللاعب تعد شدة مناسبة لتطوير تحمّل السرعة الخاصة وتنميتها"(**Connsilman:, 1998.)**

إذ نجد تحمّل السرعة في المرحلة النهائية للسباق, وقبل الوصول إلى النهاية نجد مدى أهمية تحمّل السرعة في معادلة العدّاء والمحافظة على سرعته عند بداية الانسياب, وهو يتطلّب الأداء الأقوى والأفضل في إنهاء مسافة الأمتار الأخيرة وتحقيق افضل إنجاز **(محمد ناجي شاكر: 1998 ص21.)**

ولذلك لتنمية تحمّل السرعة أهمية كبيرة للرياضي فقد أكد(ماتفيف ل.أ 1988) على استخدام مسافة السباق للتدريب وأضاف بان هناك طريقة خاصة استعملها الأبطال في الاتحاد السوفيتي سابقاً هي التدريب في المناطق الجبلية بارتفاعات ما بين(1800–2000) قدم عن سطح الأرض **(ما تفيف ل.أ: 1988 ص147.)**.

3-11-2-5-5 وسائل تدريبات تحمّل السرعة

أن متسابقي المسافات القصيرة, والمتوسطة, والطويلة, يحتاجون إلى تحمّل السرعة بدرجات متفاوتة بحسب متطلّبات الفعالية إذ يتطلّب الأمر بعض الأحيان أن يزيد متسابق المسافات المتوسطة, والطويلة من سرعته, ولا سيما في نهاية السباق, وعند أدائهم التدريبات أطول مسافة السباق, ويتطلّب هذا مراعاة ما يأتي**(ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد:, 1993 ص210–219.)**:

- أن يكون تكرار الأداء في الجري بالسرعات الأقل من القصوى أو القريبة من القصوى.
- التدريب بالسرعة القصوى أو اقل من القصوى مسافة تزيد عن المسافة الأصلية مرتين.
- زيادة مسافة التدريب بالسرعة القصوى في حدود(10%–20%) عن المسافة الأصلية.
- استخدام أسلوب السرعات المتغيرة في أثناء قطع المسافة مثل 50م سرعة متزايدة, ثم 50م سرعة ثابتة, وهكذا.
- أداء تكرارات مرتفعة الشدة مسافات قصيرة(30–60) متراً, وتؤدي تدريبات تحمّل السرعة بواقع(2–3) مرات أسبوعياً وتستخدم فيها القوة المميزة بالسرعة وتدريبات التحمّل (بيك آب) للمسافات القصية والطويلة لتنمية القدرة اللاهوائية.

3-11-2-5-6 النواحي الفيزيولوجية التي يجب مراعاتها عند تنمية تحمل السرعة:

- التدريب باستعمال السرعة تحت القصوى حتى القصوى مع مراعاة ان لا يؤدي ذلك الانقباض العضلي ما ان يتم الأداء الحركي بالتوقيت الصحيح والاسترخاء.

- استخدام مسافات قصيرة في التدريب حتى لا يؤدي التعب الى هبوط مستوى السرعة مع عدم التكرار الكثير حتى لا يؤدي الى التعب وظهور أخطاء في الأداء.
- تكون فترة الراحة كافية بحيث تسمح باستعادة الشفاء وتتراوح 3-5 دقائق.
- عدم استخدام السرعة القصوى مرتين او ثلاث في الأسبوع لتجنب الإرهاق الجهاز العصبي.
- يجب العناية بعمليات التهيئة والاعداد لتجنب الإصابات.
- الاستفادة من تأثير عامل التمطية على تمارين السرعة والمقدرة على الاسترخاء.
- من المستحسن البدء بتركيبات السرعة بعد عملية الاحماء مباشرة.
- الاهتمام بتنمية القوة العضلية حتى يمكن تنمية السرعة الانتقالية.
- الراحة الكاملة ضرورية عند تنمية صفة السرعة لتحقيق الهدف.
- السرعة الانتقالية يمكن تطويرها عن طريق الجري لمسافات قصيرة نسبيا (15- 16م) بأسرع زمن ممكن مع راحة تقدر ب(3-5 دقائق) ورجوع النبض الى 90ن/د.(**علي فهمي البيك، 2008 ص82)**

3-11-2-5-7 أساليب التدريب على تحمل السرعة:

هناك ثلاث أساليب مستخدمة كفكرة عامة في تنمية تحمل السرعة ضمن طرق تدريبها:

- الأسلوب الاعتيادي: وهو الأسلوب الاعتيادي المستخدم لزيادة تحمل السرعة في الركض والسباحة والتجديف والسرعة الحركية يتمثل في:
  - تمرينات القفز.
  - تمرينات الاثقال.
  - تمرينات الركض السريع.
- الأسلوب المقاومة: وهو عبارة عن تسليط قوة خارجية على المجاميع العضلية العامة المختلفة في التحرك لتطوير تحمل السرعة والسرعة الحركية حيث تتمثل ب:
  - تمرينات الركض السريع بسحب اداءة مربوطة بحبل مثلث في حرام حول الخصر.
  - تمرينات الركض السريع صعودا على المنحدر.
- أسلوب المساعدة: وهي عبارة عن مدى الاستفادة من بعض المؤثرات لزيادة سرعة الرياضي فوق السرعة القصوى المعتادة حيث تتمثل ب:

- تمرينات السحب .
- تمرينات الاستفادة من سرعة الريح.
- تمرينات الركض.(**ضرعان جاسم، " 2002 ص 153-154)**

3-12- المرحلة العمرية:

3-12-1- مفهوم المراهقة:

إن المراهقة مصطلح ، وصفي لفترة أو مرحلة من العمر ،والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة ،ويكون قد اقترب من النضج العقلي ،و الجسدي، والبدني وهي الفترة التي تقع بين مرحلة الطفولة ،وبداية الرشد.

و بذلك المراهق لا طفلا ،ولا راشدا إنما يقع في تداخل هاتين المرحلتين ،حيث يصفها (**عبد الله الجسماني)**"بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل وغايات(**عبد العالي الجسماني ،1994،ص195.)**

3-12-2 تعريف المراهقة:

لغة:

جاء على لسان العرب لابن منظور ،راهق الغلام أي بلغ الرجال فهو مراهق ،وراهق الغلام إذ قارب الاحتلام ،والمراهق الغلام الذي قارب الحلم ،ويقال جارية راهقت وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر.(**أبو الفصل جمال الدين ابن منظور1997،ص430.)**

إن المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء الفقه هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشي أو لحق أو دنى من الحلم، فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم ،واكتمال النضج.(**فؤاد البهي السيد 1956،ص254.)**

اصطلاحا:

هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا ل وجسمانيا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة.(**مصطفى فهمي 1986، ص189.)**

إن كلمة المراهقة **ADOLESCENCE**مشتقة من فعل لاتيني**ADOLESERE**معناها التدرج نحو النضج البدني الجنسي ،والانفعالي ،والعقلي ،وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة ،وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو ،وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية ،واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج.

3-12-3 مراحل المراهقة:

هناك العديد من تقسيمات المراهقة ، وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المرهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط ،و من خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق ، والذي كان الاختلاف فيه متفاوتا بين العلماء إلا إننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضاً

والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل:

3-12-3-1- المراهقة المبكرة:

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12- 15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي ،والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي.(**منى فياض، 2004، ص 216.)**

فنجد من يتقبلها بالحيرة والقلق ولآخرون يلقمونها ،وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدربين والأعضاء الإداريين) ، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه.

3-12-3-2- المراهقة الوسطى(15إلى18سنة):

تعتبرا لمرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية ،بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه

المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي ،العقلي ،الاجتماعي ،الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي ،لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة.

فالمراهقون والمراهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء ،لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة.(**حامد عبد السلام زهران 1982،ص252-253-262-289-263.)**

3-12-3-3- المراهقة المتأخرة (18إلى21سنة):

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي ، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها ،وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه.

كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه ، للمفاهيم والقيم الأخلاقية

والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له.(**حامد عبد السلام زهران : 1982،ص252-253-262-289-263.)**

3-12-4- خصائص المراحل العمرية (16-17-18سنة) المراهقة المتوسطة:

3-12-4-1- خصائص القدرات الحركية:

في هذه المرحلة نجد تطورا في كل من القوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة حيث يظهر ذلك بوضوح في كثير من المهارات الأساسية كالعدو والوثب ،بينما يلازم ذلك تباطؤ نسبي في حمل تحمل القوة بالنسبة للمراهقين.

إن تطور عنصر القوة بالنسبة للذراعين في هذه المرحلة لا يحظى بتقدم يذكر وبالرغم من ذلك كله تعتبر تلك المرحلة وخصوصا نهايتها أحسن مرحلة تشهد تطورا في مجال القوة العضلية، وهذا ما نلاحظه على مستويات لاعبين فئة الأواسط(المراهقين).(**بسطويسي أحمد: ،1996،ص182-183.)**

أما بالنسبة لعنصر السرعة فسيتم تطوره والذي يبلغ أوجه في المرحلة السابقة (مرحلة المراهقة المبكرة)حيث يرى "**فنتر 1979** "أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد والبنات بالنسبة لهذا العنصر في هذه المرحلة، وإن كان لصالح الأولاد قليل حيث يرجع السبب في ذلك على تساوي طول الخطوة للجنسين وليس في زيادة ترددها.

بالنسبة للتحمل فيرى"**ايفانوف 1965**" أن تطورا كبيرا يحدث لهذا العنصر ويعود ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي.

أما بالنسبة لعنصر الرشاقة ،فتتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى، حيث يظهر ذلك من خلال أداء اللاعبين في هذه المرحلة لحركات دقيقة ومتقنة والتي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة ،وبالنسبة للقدرات التوافقية الخاصة بلاعبين هذه المرحلة نرى تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية وثبات ومرونة وتوقع الحركة.(**حامد عبد السلام زهران: 1999،ص370-371.)**

3-12-4-2- الخصائص الفيزيولوجية:

تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والهضمية بالمظاهر الأساسية للنمو في هذه المرحلة وتفسر بمعالم الظاهرة لنمو هذه الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى اختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها.

وتنمو كذلك المعدة وتزداد سعتها خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة ،وتنعكس اثأر هذه الزيادة على رغبة الفرد الملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء ،هذا ويختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي وذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها ،ولا تؤثر في النمو بمراحله المختلفة ،هذا بالإضافة إلى توازن غددي مميز الذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للفرد .

أما بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوط نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى، دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي ،مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم، مما يؤكد تحسن التحمل في هذه المرحلة وهو انخفاض نسبة استهلاك الأكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد.(**بسطويسي أحمد مرجع سابق،ص 182.)**

3-13-4-3- الخصائص المورفولجية:

من الخصائص المورفولوجية للمراهقين ازدياد الطول والوزن ،وكذلك ازدياد الحواس دقة وإرهافا كاللمس والذوق ،والسمع ،كما تتميز هذه المرحلة بتحسن الحالة الصحية للفرد .

إن الطول يزداد بدرجة واضحة جدا عند الذكر وحتى سن 19سنة تقريبا ،كما يزداد الوزن بدرجة أوضح كذلك، كما تتحدد الملامح النهائية والأنماط الجسمية المميزة للفرد في هذه المرحلة التي تتعدد حيث يأخذ الجسم بصفة عامة والوجه بصفة خاصة تشكيلها المميز.

3-13-4-4- الخصائص الفيزيولوجية:

تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والهضمية بالمظاهر الأساسية للنمو في هذه المرحلة وتفسر بمعالم الظاهرة لنمو هذه الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى اختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها.

وتنمو كذلك المعدة وتزداد سعتها خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة ،وتنعكس اثأر هذه الزيادة على رغبة الفرد الملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء، هذا ويختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي وذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها ،ولا تؤثر في النمو بمراحله المختلفة، هذا بالإضافة إلى توازن غددي مميز الذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للفرد.

أما بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوط نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي ،مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم، مما يؤكد تحسن التحمل في هذه المرحلة وهو انخفاض نسبة استهلاك الأكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد.(**بسطويسي أحمد ،مرجع سابق،ص 182.)**

3-13-4-5- الخصائص الاجتماعية:

بالنسبة للجو السائد في الأسرة فالفرد يتأثر نموه الاجتماعي بالجو النفسي المهيمن على أسرته ،والعلاقات القائمة بين أهله ،ويكتسب اتجاهاته النفسية بتقليده لأبيه وأهله وذويه ،بتكرار خبراته العائلية الأولى وتعميمها ،وبانفعالاته الحادة التي تسيطر على الجو الذي يحيى في إطاره ،أما بالنسبة للبيئة الاجتماعية والمدرسية فهي

أكثر تباينا وأتساعا من البيئة المنزلية ،وأشد خضوعا لتطورات المجتمع الخارجي من البيت وأسرع تأثيرا واستجابة لهذه التطورات ،فهي لا تترك أثارها القوية على اتجاهات الأجيال المقبلة وعاداتهم وآرائهم ذلك لأنها الجسر الذي يعبر الأجيال من المنزل إلى المجتمع الواسع، وتكفل المدرسة للمراهق ألوان مختلفة من النشاط الاجتماعي الذي يساعد على سرعة النمو واكتمال النضج، فهي تجمع بينه وبين أقرانه وأترابه.

كما يتأثر المراهق في نموه الاجتماعي بعلاقته بمدرسته ،و بمدى نفوره منهم أو حبه لهم ،وتصطحب هذه العلاقات بألوان مختلفة وترجع في جوهرها إلى شخصية المدرس ونلاحظ على المراهق اهتمامه باختيار الأصدقاء والميل إلى الانضمام على جماعات مختلطة من الجنسين ،ويحدث تغيير كبير للأصدقاء بقصد الوصول إلى أفضل وسط اجتماعي ،ويميل الفرد إلى اختيار أصدقائه من بين هؤلاء الذين يشبعون حاجاتهم الشخصية والاجتماعية ويشبهونه في السمات والميول ،و يكملون نواحي القوة والضعف لديه ،و يزداد ولاء الفرد لجماعة الأصدقاء ويتمسك بالصحبة بدرجة ملحوظة ،ولا يرضى المراهق أن توجه إليه الأوامر والنواهي والنصائح أمام رفاقه.

3-13-4-5- الخصائص الفكرية:

تهبط سرعة الذكاء في المراهقة حتى تقف نهايتها، ويزداد التباين والتمايز القائم بين القدرات العقلية المختلفة ،ويسرع النمو ببعض العمليات العقلية في نواحيها وآفاقها المعنوية ويتغير بذلك إدراك الفرد للعالم المحيط به نتيجة لها النمو العقلي في أبعاده المتباينة ،وتتأثر استجاباته فهو قادر في مراهقته على أن يفهم استجابات الأفراد الآخرين فهو مختلف في مستواه ومداريه عن فهم طفولته، وهو قادر على أن يخفي بعض استجاباته لأمر في نفسه يسعى لتحقيقه ،وهكذا ينعطف في مسالك ودروب تحول بينه وبين إعلان خيبة نفس.(**فؤاد بهي السيد: مرجع سابق، ص283-285.)**

كما إن الفرد يميل إلى الجدل ومحاولة الفهم والإقناع كذلك ينظر إلى نفسه على انه دخل عالم الكبار ،كما يمكنه التخطيط فيما يرتبط بتنفيذ الأهداف الطويلة المدى والتواريخ والوقت يصبح عموما لديه ،كما يكتسب الفكر الاستقلالي والابتكاري.

يرى"**جيلفورد1959م**"أن الابتكار يتضمن الوصول إلى النتائج عن طريق مختلف الطرق المطروحة ويتضمن الابتكار الإبداع، والتنوع ،والغنى في الأفكار والنظرة الجديدة للأشياء والاستجابات الجديدة.(**أمين فواز الخولي ،2000،ص220.)**

3-13-4-6- الخصائص الانفعالية:

الخصائص الانفعالية التي تؤثر في سائر مظاهر النمو في كل جانب من الجوانب التي تتعلق بالشخصية ،مشاعر الحب تتطور ويظهر الميل نحو الجنس الأخر ،ويفهم المراهق الفرح والسعادة عندما يكون مقبولا، والتوافق الاجتماعي يهمه كثيرا، ويسعده أيضا إشباع حاجاته إلى الحب ،وكذلك النجاح الدراسي والتوافق الانفعالي، ويصب تركيزه الابتعاد عن الملل والروتين، وغالبا ما يستطيع المراهق التحكم في مظاهره الخارجية الانفعالية ،وهذا راجع لعدم التوافق مع البيئة الحيطة (الأسرة، المدرسة ،المجتمع) وهذا ناتج عن إدراكه أن معاملة الآخرين لا تناسب التغيرات والنضج الذي طرأ عليه فيفسر مساعدة الآخرين على أنها تدخل في شؤونه وتقلل من شأنه وهذا ما يعرف بالحساسية الانفعالية ،وهذه الأخيرة ترجع أيضا إلى العجز المالي للمراهق الذي يحول دون تحقيق رغباته.

ثنائية المشاعر أو التناقض الوجداني قد يصل بالمراهق أن يشعر بالتمزق بين الكراهية وبين الانجذاب والنفور لنفس الأشياء والمواقف.

كما تظهر حالات الاكتئاب ،اليأس ،القنوط، الانطواء ،الحزن، الآلام النفسية نتيجة الإحباط والصراع بين تقاليد المجتمع والدوافع، وكذلك خضوعه للمجتمع الخارجي واستقلاله بنفسه.

أيضا نلاحظ على المراهق القلق والسلوك العصبي بصفة عامة وتفكك الشخصية واضطراب عقلي .

ونلاحظ على المراهق مشاعر الغضب والثورة والتمرد وكذلك الخوف، وهذا تبعا لعدة عوامل تحدد درجة هذه الانفعالية كمصادر السلطة في الأسرة والمجتمع والشعور بالظلم، قوة تضغط عليه أو مراقبة سلوكه وعدم قدرته على الاستقلال بنفسه. **(حامد عبد السلام الزهران: ،مرجع سابق،ص383-384.)**

3-13-5- حاجات المراهق:

الحاجة أمر فطري في الفرد أودعها الله عز وجل فيه ليحقق مطالبه ورغباته ،ومن أجل أن يحقق توازنه النفسي و الاجتماعي ،ويحقق لنفسه مكانة وسط جماعته ،و في الوقت نفسه تعتبر الحاجة قوة دافعة تدفع الفرد للعمل و الجد و النشاط و بذل الجهد و عدم إشباعها يوقع الفرد في عديد من المشاكل .وعليه فالحاجة تولد مع الفرد و تستمر معه إلى و فاته، وتتنوع و تختلف من فرد لآخر و من مرحلة زمنية لأخرى ،وعلى الرغم من تنوع

الحاجات إلا أنها تتداخل فيما بينها فلا يمكن الفصل بين الحسية ،النفسية ، الاجتماعية والعقلية ،ولما كانت الحاجة تختلف باختلاف المراحل العمرية فإن لمرحلة المراهقة حاجات يمكن أن نوضح بعضها فيما يلي:

3-13-5-1- الحاجة إلى الغذاء والصحة:

الحاجة إلى الغذاء ذات تأثير مباشر على جميع الحاجات النفسية والاجتماعية والعقلية، ولا سيما في فترة المراهقة ،حيث ترتبط حياة المراهق وصحته بالغذاء الذي يتناوله ،ولذا يجب على الأسرة أن تحاول إشباع حاجته إلى الطعام والشراب وإتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد لضمان الصحة الجيدة ،وعلم الصحة يحدد كميات المواد الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان من ذلك، مثلا أن الغذاء الكامل للشخص البالغ يجب أن يشمل على(450غ)مواد كربوهيدراتية،(70غ) مواد دهنية حيوانية ونباتية ،و(100غ) مواد بروتينية.

ولما كانت مرحلة المراهقة مرحلة النمائية السريعة ،فإن هذا النمو يحتاج إلى كميات كبيرة ومتنوعة من الطعام لضمان الصحة الجيدة.(**موسوعة ، 1982، ص38.)**

3-13-5-2- الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية:

إن شعور المراهق وإحساسه وبالتقدير من طرف جماعته ، وأسرته ، ومجتمعه يبوئه مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات تأثير كبير على شخصيته وعلى سلوكه .

فالمراهق يرد أن يكون شخصا هاما في جماعته ،وأن يعترف به كشخص ذا قيمة، إنه يتوق إلى أن تكون له مكانة بين الراشدين، وأن يتخلى على موضوعه كطفل، فليس غريبا أن نرى أن المراهق يقوم بها الراشدين متبعا طرائقهم وأساليبهم.(**فاخر عقلة2001 ص38.)**

إن مرحلة المراهقة مرحلة زاخرة بالطاقات التي تحتاج إلى توجيه جيد، لذا فالأسرة الحكيمة والمجتمع السليم هو الذي يعرف كيف يوجه هذه الطاقات لصالحه ويستثمرها أحسن استثمار.

3-13-5-3- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

وتتضمن الحاجة إلى الابتكار وتوسيع القاعدة الفكر السلوك، وكذا تحصيل الحقائق وتحليلها وتفسيرها.

وبهذا يصبح المراهق بحاجة كبيرة إلى الخبرات الجديدة والمتنوعة، فيصبح بحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل والنجاح والتقدم الدراسي ،ويتم هذا عن طريق إشباع حاجاته إلى التعبير عن النفس والحاجة إلى المعلومات والتركيز ونمو القدرات.

3-13-5-4- الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيدها:

إن المراهق كائن حي اجتماعي وثقافي ، وهو بذلك ذات تفرض وجودها في الحياة حيثما وجدت خاصة في حياة الراشدين ، فلكي يحقق المراهق ذاته فهو بحاجة إلى النمو السليم ، يساعد في تحقيق ذاته وتوجيهها توجيها صحيحا ،ومن اجل بناء شخصية متكاملة وسليمة للمراهقين يجب علينا إشباع حاجياتهم المختلفة ، والمتنوعة فقدان هذا الإشباع معناه اكتساب المراهقين لشخصية ضعيفة عاجزة عن تحقيق التوافق مع المحيط الذي يعيش فيه.

3-13-5-5- الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق:

من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا، حيث تنفتح القدرات العقلية من ذكاء والانتباه والتخيل وتفكير وغيرها ،وبهذا تزداد حاجة المراهق إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق.

فيميل المراهق إلى التأمل والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به، التي تستدعي اهتمامه فتكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي يستعصى عليه فهمها، حينما يطيل التفكير فيها،

وفي نفس الوقت يريد إجابات عن أسئلته ،لذا من واجب الأسرة أن تلبي هذه الحاجة ، وذلك من اجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة ،وتجيب عن أسئلته دونما تردد.(**حامد عبد السلام زهران: ،مرجع سابق،ص435-436.)**

3-13-6- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:

- تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة، الندي الرياض ،فالمنتخبات القومية ن وتكتسي المراهقة أهمية كونها:

– أعلى مرحلة تنضج فيها الفروق الفردية في المستويات، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.

– مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة "رياضة المستويات العالية".

– مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد.

– لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.

– مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.

– مرحلة تعتمد تمرينات المنافسة كصفة مميزة لها، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين.(**بسطويسي أحمد مرجع سابق،ص187-188.)**

3-13-7-أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين:

إن الرياضة عملية تسلية، و ترويح لكلا الجنسين :هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا، و بدنيا كما تزوده من المهارات، و الخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس، و المشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية، و عصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية ،كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي، و قدراته من أجل شغل وقت الفراغ الذي تحس فيه الرياضي بالقلق، و الملل، و بعد الرياضة يتعب المراهق عضليا ، وفكريا فيستسلم حتما للراحة، و النمو بدلا من أن يستسلم للكسل، و الخمول.

و يضيع وقته فيما لا يرضي الله، و لا النفس ،و لا المجتمع، و عند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية، و النوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية ،فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية، و النفسية، و العقلية التي يمر بها .

*إعطاء المراهق نوعا من الحرية، و تحميله بعض المسؤولية التي تتناسب مع قدراته،و استعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا.

*التقليل من الأوامر و النواهي.

*مساعدة المراهق على اكتساب المهارات، و الخبرات المختلفة في الميادين الثقافية، و الرياضية لتوفير الوسائل، و الإمكانيات، والجو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النضج، والإرشاد والثقة ،والتشجيع ،فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد ،وتوجيه ،وبث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي.(**معروف رزيق:1986،ص15**

خلاصة:

ترتبط السرعة ارتباطا وثيقا بالجهاز العصبي المركزي وكذلك بالعمل العضلي، ولمحاولة التدريب على تحمل السرعة وتطويرها يجب الاعتماد على تكرار الموافق المختلفة التي يشملها النشاط الحركي، وعلى ذلك يجب الاهتمام بتطوير القوة العضلية والتوافق الحركي حتى يمكن تطوير تحمل السرعة ، وان اقصى استخدام للقوة القوة من اهم وسائل الوصول الى المستويات العالية في تحمل السرعة.

الفصل الرابع :

منهجية الدراسة

تمهيد :

يعتبر هذا الفصل ذو أهمية كبيرة حيث يتم في معالجة مشكلة البحث المطروحة سابقا والتي يتناول مضمونها هل يؤثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية صفة تحمل السرعة بطريقة الاعداد البدني المدمج أثنأء مرحلة المنافسة على لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة ؟

ويحتوي هذا الفصل على طرق منهجية ووسائل تساعد الباحثين على كشف جوانب الموضوع والوصول الى نتيجة علمية تخدم هدف البحث .

4-1 الدراسة الاستطلاعية :

مما لا شك فيه أن ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لابد على الطالب القيام بدراسة استطلاعية لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية و التأكد من صلاحيات الأداة المستخدمة و الصعوبات التي قد تعترض الباحث ، فلذلك قام الطالبين بأخذ وثيقة تسهيل المهمة من الادارة من أجل السماح لنا بإجراء الدراسة الميدانية و زيارة الفريق المراد اجراء عليه الدراسة و كان من المفروض القيام بعدة خطوات خلال هذه المرحلة

4-1-1 الزيارة الاستطلاعية 03-02-2021

بعد اخذ وثيقة تسهيل المهمة قمنا بالاتصال برئيس نادي وفاق المسيلة و الذي أجابنا بانه و نظرا للظروف التي تمر بها البلاد لم تقم الرابطة بإقامة دوريات الفئات الصغرى لكافة الفرق الوطنية جراء الوباء .

وكان من المفروض ان يقوم الباحثين باستكمال خطوات هذه المرحلة و لكن نظرا للظروف الصحية الخاصة التي تمر بها البلاد و التي صادفت الباحثين توقفت دراستنا الاستطلاعية .

4-2- منهج المتبع في الدراسة :

المنهج يعني مجموعة الاسس و القواعد التي يتبعها الباحث من أجل الوصول الى الحقيقة ، يقول عمار بوحوش "انه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة " **(عمار بوحوش ، 2001، ص 137)**

المنهج في البحث العلمي يختلف باختلاف المواضيع ، لذلك توجد انواع عديدة من المناهج العلمية ، حيث أن طبيعة الدراسة ونوع المشكلة هي التي تحدد المنهج المتبع في الدراسة .

إن الهدف من الدراسة الحالية هو معرفة تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية صفة تحمل السرعة لطريقة الاعداد البدني المدمج أثناء مرحلة المنافسة على لاعبي كرة القدمة اقل من 19 سنة فطبيعة هذه الدراسة تبحث في العلاقة السببية بين أكثر من متغيرين و هي علاقة تأثر و تأثير ، و تماشيا مع ذلك فقد استخدم الطالبين المنهج التجريبي .

4-2-1 المنهج التجريبي :

إن المنهج التجريبي يشير في مضمونه العلمي العام لقياس تأثير موقف معين أو عامل أو ظاهرة ما . **(محمد زيان عمر ، 1983 ، ص117)**

و انطلاقا من مشكلة الدراسة التي تبحث في معرفة مقدار تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية ضفة تحمل السرعة بطريقة الاعداد البدني المدمج أثناء مرحلة المنافسة على لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة ، فام المنهج التجريبي هو أكثر المناهج ملائمة لهذه الدراسة ملائمة اهذه الدراسة ، يقول محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب "المنهج التجريبي هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الاثر " **(محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب ، 1999، ص 218)**

استخدم الطالبين مجموعتين (التجريبية و الضابطة) مع قياس الاختبار القبلي و البعدي ، و استخدام هذا المنهج لمناسبته طبيعة الدراسة و لتحقيق أهداف البحث .

كام من المفروض القيام بالمنهج التجريبي للمجموعتين الضابطة والتجريبية الذي يلائم دراستنا لكن نظرا للظروف التي تمر بها البلاد ارتأينا أن نقوم بقراءة تحليلية لبعض الدراسات السابقة ومقارنتها بالدراسة الحالية وفق المنهج التحليلي (تحليل المحتوى)

4-3 متغيرات الدراسة :

4-3-1 تعريف المتغير المستقل :

"هو العامل أو السبب الذي يطبق بغرض معرفة أثره على النتيجة " **(صالح بن حمد عساف ،1995 ص 306)**

تحديد المتغير المستقل : برنامج تدريبي للإعداد البدني المدمج .

4-3-2 تعريف المتغير التابع :

"هو العامل الذي ينتج عن تأثير المتغير المستقل " **(عصام حسين الدليمي و علي عبد الرحيم صالح ، 2014،ص 307)**

تحديد المتغير التابع : تحسين تحمل السرعة

4-4 مجتمع و عينة الدراسة :

لكي يكون البحث مقبولا وقابل للإنجاز وفق المنهج التجريبي و المناسب لابد من تحديد مجتمع البحث الذي نريد فحصه أن نوضح المقاييس المستعملة من أجله .

4-4-1 مجتمع الدراسة :

كان من المفروض أن يكون المجتمع الأصلي لدراستنا هذه هو فريق وفاق المسيلة أقل من 19 سنة الناشط في دوري الرابطة المحترفة الثانية . و عدد لاعبي الفريق حوالي 23 لاعب في هذه الفئة .

4-4-2 عينة الدراسة :

هي مجموعة الدراسة التي تجمع من البيانات الميدانية ، وتعتبر جزء من الكل ، و احتراما للأسس المنهجية في اجراء البحوث العلمية و حتى تكون أكثر صدقا و موضوعية ، تم اختيار عينة البحث من المجتمع الاصلي و اشتملت 16 لاعب من الفريق موزعين على الشكل التالي :

العينة التجريبية : ضمت 8 لاعبين

العينة الضابطة : ضمت 8 لاعبين من الفريق .

نوع العينة :غرضية و هذا لتلائمها مع مجريات الدراسة .

المجال المكاني و الزماني :

المجال المكاني : ملعب احمد خلفة بالمسيلة فريق وفاق المسيلة اقل من 19 سنة

المجال الزماني : 03-02-2021 لكن الدراسة توقفت هنا

4-5- أساليب جمع البيانات :

أدوات جمع البيانات :

تعتبر ادوات الدراسة المحور الاساسي الذي يستند عليه الباحث و يوظفه في كشف الحقيقة عن مشكلة الدراسة

4-5-1الجانب النظري للبحث :اعتمد الطالبينفي بحثهم في شقه النظري على كتب متخصصة و دراسات سابقة و مشابهة باللغتين العربية و الاجنبية .

4-5-2 الجانب التطبيقي للبحث : كان الطالبين سيعتمدان على برنامج تدريبي مقترح في الاعداد البدني الخاص و الاختبار القبلي و البعدي . لكن نظرا للظروف تعذر عليهم ذلك فقررا القيام بدراسة تحليلية للدراسات السابقة :

4-5-2-1 الاختبار المستخدم :

الاختبار 5*30من وضع البدء العالي يقف الاعب خلف خط البداية ، وعند سماع الاشارة يقوم الاعب بالجري بأقصى سرعة له حتى خط النهاية على بعد 30 متر ويقوم الميقاتي بتشغيل الساعة من لحظة عبور خط البداية الى لحظة عبور خط النهاية و يكرر الاعب الجري خمس مرات مع الراحة 30 ثانية

بين كل تكرار و الاخر، ويمكن عمل الاختبارات الخاصة بعنصر السرعة التحملية .

الشكل رقم (01) الذي يمثل كيفية اداء اختبار 5*30

حساب و تقدير نتيجة تحمل السرعة :

يتم تسجيل زمن كل محاولة و يقرب الزمن لأقرب 1/10 ثانية .

يتم جمع الزمن الكلي للخمسة محاولات و قسمة الناتج على الرقم 5.

الرقم الناتج يكون هو متوسط مسافة 30*5 متر .

يحدد مستوى الاعب طبقا لزمن الاختبار ، ويتم تقدير مستوى الاعب وفق الزمن المسجل ، ويمكن مقارنة ذلك بالمستويات المبينة **بالجدول الاتي :**

المستوى	الزمن
ممتاز	أقل من 2.7 ثانية
متوسط	من 2.7 الى 3.1 ثانية
ضعيف	أكثر من 3.1 ثانية

الجدول رقم (05) يمثل بطارية اختبار 5*30

4-5-3 الخصائص السيكو مترية لأدوات الدراسة :

4-5-3-1 – ثبات الاختبار : يعرف مقدم عبد الحفيظ ثبات الاختبار على انه مدلي دقة و استقرار نتائجها فيما لو طبق على عينة من الافراد في مناسبتين مختلفتين **(عمرو ابو المجد جمال و اسماعيل المكي .1998.ص120)**

فيما معناه ان الاختبار يعطي نفس النتيجة على نفس العينة حتى لو طبق على مرتين في نفس الظروف.

ولم نستطع القيام بالاختبار نظرا لظروف سبق ذكرها لكن تم تحقيق ثباته في الدراسات السابقة

4-5-3-2-صدق الاختبار : تم التأكد من صدق الاختبار من خلال الدراسات السابقة وذلك راجع لننا لم نستطع القيام بالاختبار لظروف ذكرتها سابقا .

4-5-3-3-موضوعية الاختبار : يعرفه باروكجي " الموضوعية بكونها درجة الاتساق بين افراد مختلفين لنفس العينة و يعبر عنه بمعامل الرتباط . **(محمد صبحي حسين .1987.ص85)**

الفصل الخامس :

تحليل و عرض

الدراسات

السابقة

5-1 عرض و تحليل نتائج الدراسات السابقة :

5-1-1 الدراسة الاولى :

دراسة مسيلتي لخضر سنة 2014 شهادة دكتوراه جامعة الجزائر 3 تحت عنوان :

توظيف برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة و السرعة واثرهما على تطوير المهارات الاساسية في كرة القدم

مناقشة الفرضيات :

الفرضية الاولى :

مناقشه الفرضية الاولى
التي يفترض فيها الطالب ان البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج يؤثر ايجابا في تنميه القوه والسرعة لدى لاعبي كره القدم اقل من 20 سنه
من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبارات البدنية المتحصل عليها يتضح وجود فروق في قياسات القوه والسرعة بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد التجربة ونلاحظ هذا من خلال الجداول رقم(15-16-17-18) التي توضح الدلالة الإحصائية للفروقات الحاصلة بين متوسطات نتائج اختبارات البدنية القبلية والبعدية لعينتي البحث
ان البرنامج تدريبي للتحضير البدني المدمج المقترح الذي طبق مجموعه تجريبيه ادى الى تنميه الاطراف العلوية والسفلية استخدام برامج القوه والسرعة بتمرينات المدمجة باستخدام الكره للناشئين قد ادى الى زياده القوه والسرعة بالإضافة الى بعض الصفات البدنية الاخرى ويتفق الطالب الباحث ان هذا التحصيل إحصائي يتطابق مع نتائج الابحاث السابقة في تأكيد الحقائق الهامه دراسة سنوسي فغلول 2011 التي خلصت الى ان تمارين مدمجة باستخدام الكره التي لا تنميه صفه بدنيه وهي تحمل السرعة وهذا ما يؤكدها ايضا الكسندر دلال 2008 ان التحضير البدني المدمج عباره عن ادماج الكره في العمل البدني الذي يسمح باكتساب قدرات بدنيه للاعبين وزياده قدره اللاعب على اداء المسافات القصيرة و السريعة لمرات كثيره خلال التمرين من خلال ذلك تتنوع طبيعة خطوات اللعب حيث ان تنميه القوه العضلية والسرعة في هذه المرحلة سوف يكون اكبر بدرجات واضحه وهذا ما تأكده عند الدراسات كدراسة ماهر احمد حسن فارس سامي يوسف 2004 ودراسة سيد احمد كوتشوك 2012 ولاتي خلصت الى ظهور تطور في المستوى اداء الناشئين في عناصر القدرة البدنية كالسرعة والقوه يؤكد بعض العلماء ان اغلب النمو في القوه والسرعة يحدث فيما بين سن البلوغ وسن 19 سنه(خطيب, 2001, ص 248) وان حجم

العضلة يصل الى قمته لدى البنين عند بلوغهم 18 الى 20 سنه(حماد, 2000, 30 40) وهذا ما اكده ايضا وينك 1997 حيث يقول" ممارسه الرياضية ظهرت بوضوح على النتائج العالية اليوم لا يمكن ان نحققها ما لم يكن بناء قاعدي متين خلال مرحله الطفولة والمراهقة و هذا ما يحكم علينا تخطيطا طويل المدى في مجال التدريب ان التحضير البدني المدمج هام اساسي في تنميه الصفات البدنية كالقوة والسرعة وتنميه عده جوانب اخرى كالجوانب فيزيولوجيه والمهاريه والخططيه اثناء اداء النشاط البدني(lambertin.,2000,10) وعن هذا الاساس استخلص الطالب البحث ان هذه الفرضية قد تحققت.

الفرضية الثانية :

والتي افترض فيها الطالب ان": البرنامج تدريب المقترح للتحضير البدني المدمج يؤثر ايجابيا على تطوير المهارات الأساسية لدى لاعبي كره القدم للفئه الاقل من 20 سنه".

الدلالة الإحصائية من فروقات الحاصلة بين المتوسطات نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدية لعينه البحث المقترح للتحضير البدني المدمج الذي يطبق على المجموعة التجريبية ادى الى تطوير بعض المهارات الأساسية في كره القدم البحث عن هذا التحصيل إحصائي تطابق مع نتائج الابحاث ودراسات سابقه دراسة ماهر احمد حسن البياني سامي يوسف (2004) ودراسة محمد حجار خرفان(2010) ودراسة لخضر مساليتي (2009) ودراسة اشرف محمد علي جابر(1990) في تأكيد حقائق هامه انه هناك ارتباط بين الجانب البدني والمهارى يؤدي الى تطوير الاداء الفني وتحسين توافق الحركة المهارى وهذا ما تأكده ايضا دراسة ايمن احمد عبد الفتاح مهدي احمد شوقي(2006) والتي خلصت الى نجاح برنامج تدريبي المقترح لتنميه دقة وسرعه الاداءات الحركية مركبه مندمجة في رياضه الهوكي.

وكذلك ايضا دراسة محمود عبد القادر)(2005) التي هدفت الى التعرف على تأثير تنميه الاداءات الحركية على بعض مكونات البدنية مين في كره القدم ودراسة احمد حسن(1996) التي خلصت الى التركيز على الربط بين الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية في كره القدم. ان البرنامج تدريبي مقترح لتحضير البدن المدمج له اثر ايجابي في تطوير بعض المهارات الأساسية في كره القدم لما تتوفر لديه من تكرارات حركيه مؤثره في فترات زمنيه متتاليه وكذلك عن طريق ادماج الجانب المهاري بالبدني حيث تؤكد الحقيقة العلميه ان الارتقاء بالمستوى البدني سوف يتبعه بالضرورة الارتقاء بالمستوى المهاري حيث ان تحسين الاداء الرياضي مقدره على تنفيذ المهارات الحركية مختلفة يعد احد المتطلبات المنتظرة من البرنامج تدريبي للتحضير البدني المدمج الناشئين اشار اليه(2000) lambertin frediric" اذ تم تنفيذ حركه او مهاره بشكل خاطئ في العاب القوى في يمكننا عن طريق تدريب تصحيح جانب بيو ميكانيك للحركة ولكن عند ادماج الكره في تنفيذ الحركة او المهارة فسوف تضيف ابعاد فرديه مهاريه للمهارة كالجري بالكره مثلا على" وعلى هذا الاساس استخلص الطالب الباحث ان هذه الفرضية قد تحققت

مناقشه الفرضية الثالثة

الطالب كتالي :" هناك فروق ذات دلاله إحصائية في نتائج الاختبارات البدنية والمهاريه البعدية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية لصالح العينة التجريبية"

افرزه المعالجات الإحصائية على وجود فروق ذات دلاله إحصائية في نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعين بحث لصالح الاختبار البعدي في الاختبارات البدنية والمهاريه للعينتين من خلال الجداول رقم(22 23 24 25) والتي توضح ان اغلب الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات لها دلاله إحصائية لصالح العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج وهذا ما يثبت صحه الفرضية الثالثة. الطالب الباحث ان هذه النتيجة تجيب على العديد من الأسئلة التي تدور في ذهن المدربين التدريب العادي وعدم اعتمادهم طرق حديثه كالتحضير البدني المدمج حيث راه البعض انه يمكن انجاز برنامج تدريبي السرعة وتطوير بعض المهارات الأساسية في كره القدم بتمرينات الجري على الرمال والخطر على المدرجات والجري بأقصى سرعه بالكره او بدون الكره على طول وعرض الملعب واداء بعض التمرينات الفردية بالكره او بدون كره معظم هذه التمرينات تنمي القوه والسرعة ولكن بدرجه قليله وغير متكاملة مع جوانب المهارية والخططيه وهذا ما اشار اليه(1997) weineck " انا القدرة على الانتصار وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على اعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية والمهاريه والخططيه والفكرية لذلك يجب ان يكون هناك تخطيط منهجي منظم في التدريب الرياضي". كما يرى الباحث ان هذه النتيجة تتفق مع عدد محدود من الدراسات الاخرى التي اشارت الى انه هناك علاقه جانب البدني والمهارى كدراسة بن قاصد علي الحاج محمد (1997) التي هدفت الى وضع برنامج تدريبي مقترح للفترة الإعدادية في تطوير الصفات البدنية والمهاريه الأساسية للاعبي كره القدم الاواسط ودراسة محمد حجار خرفان (2010) التي هدفت الى معرفه اثر البرنامج تدريبي المقترح على ملاعب مصغره في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للناشئ كره القدم حقيقه علميه ان باستخدام التمارين المدمجة باستخدام الكره تحضير بدني المدمج اكثر واكثر اكتمالا من التدريب البدني التقليدي(impelizzeri 2006.475) ويساعد على تطوير عده جوانب كتطوير الجانب المهاري والتنسيق مع اللاعبين بالإضافة الى تنميه اللياقة البدنية(vitulli 2010) وهذا ما اكده ايضا(2009)mauriz في توضيح مزايا وعيوب التحضير البدني المدمج مقارنه بالتحضير البدني العادي وعلى هذا الاساس استخرج الطالب ان هذه الفرضية قد تحققت

النتائج :

- ان استخدام البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج أثر ايجابيا في تنمية القوة و السرعة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 20 سنة .
- البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج يؤثر ايجابيا في تنمية المهارات الاساسية (ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة ، ضرب الكرة بالرأس الركض المنعرج)
- هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي و البعدي بين العينتين و لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية في الاختبارات البدنية و القوة و السرعة .
- هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي و البعدي بين العينتين و لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية في الاختبارات المهارية لبعض المهارات الاساسية في كرة القدم .

5-1-2-الدراسة الثانية :

دراسة فغلول سنوسي2011 شهادة الماجستير جامعة مستغانم تحت عنوان :

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

مناقشة الفرضية الأولى

:تتعلق الفرضية توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مس توى تحمل السرعة بين العينة الضابطة و العينة التجريبية ولصالح العينة التجريبية، فبعد المعالجة الإحصائية باستخدام "ت" ستيودنت موع النتائج الخام المتحصل عليها بغرض إصدار أحكام موضوعية حول تطبيق تمارين مندمجة بالكرة مقترحة يؤدي إلى تطوير تحمل السرعة للاعبي كرة القدم فقد تبين أن العينة الضابطة التي كانت تحت إشراف مدر ا لم يحدث أي تطور في تحمل السرعة .إذ لم تبلغ قيمة "ت" المحسوبة الدلالة الإحصائية كما هو موضح في الجدول رقم (38.(و يرى الطالب الباحث أن أسباب الضعف في تطوير تحمل السرعة هو راجع إلى أن أغلبية المـ دربين لا يستخدمون أصلا اختبارات تحمل السرعة، لتقويم مستوى اللاعبين و كذا إلى الأساليب و الطرق التدريبية المستخدمة على العينة نفسها ، على العكس من ذلك فان العينة التجريبية التي طبقت عليها تمارين مندمجة بالكرة المقترحة، فمن خلال المعالجة الإحصائية

و الموضحة في الجدول (38 (تبين وجود فرق معنوي في النتائج لكون أن جل قيم "ت" المحسوبة هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى الدلالة 05,0و درجة الحرية 24 مما يؤكد على مدى فاعلية تمارين مندمجة بالكرة المقترحة و الموجهة دف تطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم لمرحلة عمرية (17 –19 (سنة، حيث توافقت هذه الفرضية مع دراسة ماهر أحمد حسن البياتي، فارس سامي يوسف 2004 الذي توصل إلى أن ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين في عناصر القدرة البدنية التالية (المرونة– السرعة الانتقالية – الرشاقة – تحمل الخاص – القوة المميزة بالسرعة) لد ى لاعبي كرة القدم (حسن 213البياتي ، 2004،.(وكذلك توافقت مع دراسة دربال فتحي 2008حيث وجود تحسن في الصف ة تحمل السرعة (فتحي، 2009 ،(مصطفاوي عبد القادر 2009 حيث توصل إلى إن استخدام التمارين البدنية والمهاريه لتنمية صفة مطاولة السرعة لدى لاعبي كرة السلة كانت مؤثرة بشكل ايجابي (عبد القادر ،2009 ،(و تشير الدارسات الخاصة بتحليل النشاط الحركي بأن لاعب كرة القدم يجري ما بين 40 –60 تكرار لمسافة 30 متر بسرعة عالية خلال المباراة الفعلية و هذا يؤكد على أهمية تحمل السرعة توالي السرعات للاعب كرة لقدم (أحمد البساطي، 1995،ص159158 – ،)كما يؤكد على ذلك مجموعة من العلماء كل من ماتفيف ، نوفيكوف، شيلمن ، داتشكوف ، زيمكين ، دشكوى ، بيجنكل : فإن تدريبات اللياقة البدنية العالية تؤدي إلى زيادة المقدرة الفنية و القدرة الحركية لدى اللاعبين ،وهكذا أصبحت اللياقة البدنية و الفنية لا يمكن فصلهما في أي مرحلة من مراحل الإعداد ، و كذا فترة المباريات (طه إسماعيل ، 1989، 93 ،)و أثناء تدريب على التمارين المندمجة بالكرة يتم التركيز على تحمل الأداء و تحمل السرعة من خلال متطلبات الأداء المهاري و الخططي لكرة القدم ، ويقول – آلن واد (Allen Wade) إن الجري بالكرة يلعب دورا مهما في خطة تدريب اللياقة المتنوعة للاعب الكرة ، ويجب أن يراعي أجزاء و مناطق الملعب وظروف و مواقف اللعب و تناسب ذلك مع الأداء المهاري للاعبين. (طه إسماعيل، 1989، 101 (ويتفق كل من همفود و يبلر و كلاوس ديترتراب ، بمعهد الألمان للتربية الريا ضية لايبزج ألمانية الشرقية أساسا إلى تثبيت القدرات التوافقية و صقل المهارات التكنيكية و التكتيكية على تنمية تحمل السرعة لكرة القدم ،أن يجري قدر كبير من هذا التدريب بشروط تجبر جسم اللاعب على العمل لا هوائي ،ومن أجل ذلك يمكن استخدام تمارين مشا ة للمواقف الحقيقية أو تتضمن حركات مميزة بمركز من مراكز اللعب و يكون على اللاعب عدد معين من هذه الحركات في زمن معين (طه إسماعيل، 1989، 104،(كما إن طريقة تدريب اللعب المدمج بالسرعة المتكررة خلال الحصة التدريبية لها أهمية في تنمية تحمل السرعة)أنظر

'إلى فصل الرابع خاصة بال تحمل السرعة طرق التدريب تحمل السرعة 81 ، (هذا ما يدل على مدى فاعلية التمارين المندمجة بالكرة التي اقترحها الطالب كان لها نفس التأثير في تطوير تحمل السرعة وعلى هذا الأساس استخلص الطالب أن هذه الفرضية قد تحققت.

الفرضية الثانية :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي لصالح هذه الأخيرة في نتائج بعض القدرات الفسيولوجية لتحمل السرعة، على اثر المعالجة الإحصائية موعة النتائج الخام المتحصل عليها باستخدام اختبار الدلالة "ت" بغرض إصدار أحكام موضوعية حول معنوية الفروق الحاصلة بين المتوسطات البعدية لعينتي البحث الضابطة و التجريبية على هذه الأخيرة المطبقة عليها تمارين مندمجة بالكرة ، تبين من خلال النتائج الإحصائية المستخلصة من الجدول رقم (38 (أن كل الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث الضابطة و التجريبية لها دلالة إحصائية لصالح هذه الأخيرة إذ أن جل قيم "ت" المحسوبة هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية البالغة 06.2 عند درجة الحرية 24 و مستوى الدلالة 05,0 ، وبالتالي يتأكد صدق الفرضية المطروحة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية، و هذا لصالح العينة التجريبية التي طبقت عليها تمارين مندمجة بالكرة لتنمية بعض القدرات الفسيولوجية لتحمل السرعة ، حيث توافقت هذه الفرضية مع دراسة عزيز كريم وناس.2007 أن مطاولة السرعة تعد صفة مطورة لأفراد عينة البحث بفعل المنهج المبني على أسس علمية قائمة على التحليل الفسيولوجي للحكام (وناس ، 2008 ،(وكذلك توافقت مع الدراسة ي الدين إبراهيم محمد سلامة 1996 حيث توصل إلى حدوث زيادة دالة معنويا في التمثيل الغذائي الهوائي بدلالة معدل أقصى استهلاك للأكسجين) MAX VO2) نتيجة عدو 100متر، 200 متر، 400 متر (محمد سلامة، 1996 . (وكذلك توافقت مع دراسة أحمد يوسف متعب الشمخي 2005 حيث توصل إلى أن التمرينات اللاهوائية لها تأثير إيجابي في تطوير صفة تحمل السرعة لدى اللاعبين الشباب في كرة اليد (متعب الشمخي، 2008 .(و دراسة رحيم رويح حبيب الذي توصل إلى أن تدريبات تحمل اللاكتيك أثرت ايجاب يا في تنمية التحمل الخاص و انجاز ركض 800م،وكذالك توافقت مع دراسة بن سي قدور الحبيب حيث أستنتج أن تطوير مستوى الصفات المرتبطة بالأيض له أهمية كبيرة في تطوير مطاولة السرعة لعدائي المسافات المتوسطة (الحبيب ، 1995 ،(و اتفقت هذه الدراسة مع دراسة محمد كاظم خلف الربيعي (الربيعي، 2004 (الذي افترض أن

هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابط ة على تأثير فترات الاستشفاء في تطوير أنظمة 215الطاقة ولصالح الاختبار البعدي، حيث توصل إلى تطوير كل جهاز من الأجهزة الطاقوية الثلاث , إن الع ناصر الأكثر استخداما وتداخلا للإنجاز الرياضي هي القوة وتحمل السرعة، المرتبطة بأبعاد ثلاثة أخرى وهي أنظمة الطاقة؛ الهوائي و اللاهوائي لبني و غير لبني (عدنان الكيلاني، 255،2005 ،)و هذا ما توصلت إليه دراسة الطالب اثر تطبيق تمارين مندمجة بالكرة المقترحة على بعض القدرات الفسيولوجية لتحمل السرعة و منه يستخلص الطالب الباحث أن الفرضية قد تحققت.

النتائج :

- إن ضعف مستوى الانجازات الرياضية للاعبي كرة القدم ،راجع إلى قلة الاهتمام في التكوين العالي والمتكامل الجوانب المدربين.
- الافتقار المدربين لاستخدام الاختبارات الفسيولوجية لتقويم مستوى اللاعبين و الوصول م إلى مستوى أحسن.
- قص إلمام المدربين في كيفية تسطير الأهداف و كذا الجوانب المستهدفة التي ينبغي تقويمها للوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات.
- افتقار للجانب المعرفي الخاص بالمتطلبات الفسيولوجية الخاصة بالتحمل السرعة و هذا يؤشر سلبا على مستوى أداء اللاعبين.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تحمل السرعة بين العينة الضابطة و العينة التجريبية ولصالح العينة التجريبية.
- ظهرت فاعلية التمارين المندمجة بالكرة المقترحة تأثيرا ايجابيا على تطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي لصالح هذه الأخيرة في نتائج بعض القدرات الفسيولوجية لتحمل السرعة ، مما يدل على فاعلية التمارين المندمجة بالكرة المقترحة و بلوغ الهدف المنشود.
- من منحنى الاسترجاع القبلي "لشانون " نستنتج أن التغيرات التي تحدث للنبض أثناء الجهد وبعده مباشرة تعد من الكواشف الحقيقة التي توضح لنا قابلية تحمل جسم اللاعب للحمل التدريبي المبرمج، لذلك فمن خلال الفرق في عدد النبضات بعد اية مدة الاسترجاع ، نستنتج وجود تطور كبير في مستوى اللياقة البدنية وكذلك في نمو حجم القلب وتكيفه مع حمل التدريب، وهذا ما توضحه كذلك النتائج المتوخاة من اختبار " الاسترجاع"

5-1-3- الدراسة الثالثة :

دراسة نواري جمال الدين سنة 2018 جامعة محمد بوضياف المسيلة تحت عنوان :

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

مناقشة الفرضيات

الفرضية الاولى :

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

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول 2 نلاحظ فرق واضح في المتوسطات الحسابية بين الاختبارات القبلية والبعدية من قيمهT المحسوب التي كانت دائما اكبر من قيمهT المقدرة اثنين 2.09 عند درجه الحرية 20 ومستوى الدلالة 0.05

وعليه نقول ان الفرضية الجزيئة الاولى قد تحققت

الفرضية الثانية

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

لقد اثبتت النتائج صحه هذه الفرضية من خلال الجدول 3 حيث اثبت وجود فروق معنويه ذات دلاله إحصائية في الاختبار البعدي للعينه التجريبية والضابطة لصالح العينة التجريبية وذلك بتحقيقها للقيم T المحسوبة كانت دائما اكبر من قيمهT المجدولة عند درجه الحرية 40 ومستوى الدلالة 0.05

و عليه في الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت

الفرضية الثالثة

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

فقد اثبتت النتائج صحه هذه الفرضية جدول 4 حيث اثبت عدم وجود فروق معنويه ذات دلاله إحصائية في الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة وذلك بتحقيقها لقيمT المحسوبة كانت دائما اقل من قيمه T المجدولة حرية 20 ومستوى الدلالة 2.09

وعليه في الفرضية الجزئية الثالثة قد تحققت

النتائج :

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي
- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين العينة التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي لصالح العينة التجريبية
- لا نوجد فروق ذات احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة
- طريقة التدريب المدمج قد أدت الى تحسين صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم

5-1-4 الدراسة الرابعة :

دراسة بودو صبري عبد الجليل مذكرة في شهادة الماستر جامعة محمد بوضياف المسيلة تحت عنوان :

أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (تحمل القوة – تحمل السرعة) لدى عدائي 1500متر (17-18) سنة

مناقشة الفرضيات

من خلال بحثنا هذا والذي يتطرق الى" اثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لدى عدائي 1500 متر صنف 17 18 سنه

ومن خلال النتائج المحصل عليها بعد اجراء وتطبيق الاختبار البدني لبعض عناصر اللياقة البدنية(تحمل سرعه- تحمل القوه) والمستعمل مع المجموعتين الشاهدة والتجريبية والتي سجلت في الجداول (10- 15) سنقوم بمناقشه النتائج المحصل عليها على ضوء تطرق اليه الأخصائيون الباحثون في هذا المجال وكذا التحليل الإحصائي للنتائج في محاوله لإبراز العوامل الرئيسية التي دخلت في تحديد النتائج المحصل عليها والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها.

فالنتائج التي حققتها المجموعة التجريبية في اختبار تحمل القوه، احدث فروق معنويه داله بحيث حصلت هذه الأخيرة في الاختبار القبلي لتحمل القوه على متوسط حسابي يساوي 66.83 ثانيه وفي الاختبار البعدي على نتيجة 82.33 ثانيه، ما احدثت T المحسوبة فروق المعنوية على "ت" المجدولة (4>2.01) وكانت قيمه 0.01 sig اقل من مستوى الدلالة المعنويه0. 05

اما المجموعة الشاهدة فلم تبدي نتائجها فروق داله في اختبار تحمل القوه وقد كانت نتائجها في الاختبارات البعدية ضعيفة هذا ما يبين عدم قدره عناصرها على اداء هذا الاختبار اذ حصلت المجموعة

على نتيجة 68.16 ثانيه كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي تحمل القوه و نتيجة 65.66 ثانيه كم متوسط حسابي في الاختبار البعدي.، وهذا دون احداث فروق معنويه داله لصالح "ت" المحسوبة على "ت" جدوله(2.01>1.96) وكانت قيمه0.09 sig اكبر من مستوى الدلالة المعنوية 0.05

كما ان نتائج الاختبارين البعديين فروق داله في اختبار التحمل القوه اذا حصلت المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي على نتيجة 82.33 متوسط حسابي. اما المجموعة الشاهدة فقد تحصلت في الاختبار البعدي على نتيجة 65.66 كما احدثت " فرق معنويه على "ت" (2.57 >2.22) وكانت قيمه sig 0.049 اقل من مستوى الدلالة المعنوية 0.05

اما النتائج التي حققتها المجموعة التجريبية في اختبار تحمل السرعة احدثت فروق معنويه داله بحيث حصلت هذه الأخيرة اختبار القبلي لتحمل السرعة على متوسط حسابي يساوي 0.75 الاختبار البعدي على نتيجة 0.85 كما احدثت "ت" المحسوبة فروق معنوية على "ت" (4.39 اكبر 2.01) وكانت قيمه0.007 sig اقل من مستوى الدلالة المعنوية 0.05

اما المجموعة الشاهدة فلم تبدي نتائجها فروق داله في اختبار تحمل السرعة وقد كانت نتائجها في الاختبارات البعدية ضعيفة وهذا ما يبين عدم قدره عناصرها على اداء هذا الاختبار المجموعة على نتيجة 0.75 وسط حسابي في الاختبار القبلي لتحمل السرعة و نتيجة 0.73كم متوسط حسابي في الاختبار البعدي بدون احداث الطرق معنويه داله لصالح "ت" المحسوبة على "ت" (2.01 اكبر 1.94) وكانت قيمه 0.11 sig اكبر مستوى الدلالة المعنوية 0.05

كما ان نتائج الاختبارات البعديين ابدن فروق داله في اختبار تحمل السرعة اذا حصلت المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي على 0.85 كم متوسط حسابي الشاهدة فقط تحصلت في الاختبار البعدي على نتيجة 0.73. كما احدثت "ت" المحسوبة المعنوية على "ت" المجدولة(3.22 اكبر من 2.22) وكانت قيمه023 .0sig اقل من مستوى الدلالة المعنوية 0.05.

من خلال عرض نتائج الدراسة وتحليلها امي خلال الخلاصات المحصل عليها خارجنا بنتيجة عامه الميدانية التي قمنا بها والتي اكدت لنا صحه ما افترضناه

اولا: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبليين بين العينة الشاهدة والعينة التجريبية في اختبار تحمل القوه وتحمل السرعة

ثانيا: توجد فروق ذات دلاله إحصائية بين نتائج الاختبارين البعديين بين العينة الشاهدة والعينة التجريبية لصالح العينة التجريبية في اختبار تحمل القوه وتحمل السرعة

ثالثا: توجد فروق ذات دلاله إحصائية بين الاختبارين الب البعديين بين العينة الشاهدة والعينة التجريبية لصالح العينة التجريبية في اختبار تحمل القوه وتحمل السرعة

النتائج :

- الوحدات التدريبية لها أهمية لها أهمية كبيرة في تحسين وتطوير الجانب البدني و خاصة تحمل القوة وتحمل السرعة
- إن خصائص المرحلة العمرية تساهم بقسط كبير في تنمية تحمل القوة وتحمل السرعة
- و جود فروق معنوية واضحة على مستوى الاختبارات القبلية والبعدية و هذا في كل من اختبار التثبيت واختبار الجري ل 40م و 100م من ركضة تقريبية
- عدم وجود فروق بالنسبة للاختبارات القبلية و البعدية بالنسبة للعينة الشاهدة و هذا في كل من اتبار التثبيت و اختبار الجري ل 40م و 100م من ركضة تقريبية
- وجود تحسن و فروق معنوية على مستوى العينة التجريبية و هذا ما يفسر لنا نجاح برنامجنا المقترح

5-1-5 الدراسة الخامسة :

دراسة سيف الدين بوطبجة رسالة الماستر سنة 2017 تحت عنوان :

فعالية برنامج تدريبي مقترح بالتحضير البدني المدمج في تحسين القدرة الهوائية لدى لاعبي كرة القدم (أقل من 17 سنة) دراسة ميدانية على فريق ولاية المسيلة .

مناقشة الفرضيات

الفرضية الاولى

نصت الفرضية الاولى على انه" توجد فروق ذات دلاله إحصائية عند مستوى(a<0.05) بين الاختبار القبلي والبعدي لفعالية البرنامج تدريب المقترح بالتحضير البدني المدمج في تحسين القدرات الهوائية لدى المجموعة الضابطة"

ويتضح من نتائج الجدول 5 عدم وجود فروق داله إحصائيا بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة بين الاختبار القبلي والبعدي عند مستوى الدلالة (a<0.05) وهذا ما يسقط الفرضية الاولى التي افترضها الباحث انطلاقا من ان الفريق يتدرب بشكل جيد لدى مدرب ان هذا الفريق تمكن من تحقيق اللقب بفارق كبير بخساره واحده فقط هذا ما جعل البحث يفترض بين الفريق سيتحسن استعماله طرق تدريبيه اخرى لكن النتائج ظهرت عكس ذلك وهذا ما وافق دراسة فضل سنوسي ودراسة محمد علي محمود بان الفروق المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة

الفرضية الثانية

توجد فروق ذات دلاله إحصائية عند المستوى (a<0.05) بين الاختبار القبلي والبعدي لفعالية البرنامج تدريبي المقترح بالتحضير البدني المدمج في تحسين القدرات الهوائية لدى المجموعة التجريبية

ويتضح من خلال الجدول6 وجود فروق داله إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي عند مستوى الدلالة(a<0.05) ويعزي الباحث ان الارتفاع في المتوسطات الحسابية يعطي مؤشرا على ان تدريب افراد المجموعة التجريبية على البرنامج الرياضي المقترح اسهم في تحسين القدرة الهوائية لديهم وبالتالي فان برنامج الرياضي المقترح له اثر ايجابي وفاعل في تحسين القدرة الهوائية لدى فئة(اقل من 17 سنه) بالتحديد

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة روال عده والبروفيسور بن قوة علي 2015 قد اظهرت نتائج هذه الدراسة نجاعة هذا النوع من التدريب ومدى اسهامه في تطوير القدرات البدنية لدى فئة اقل من 17 سنه باختلاف برامجهم ومناهجهم وطرق اسقاطهم لهذا النوع من التدريب

الفرضية الثالثة :

توجد فروق ذات دلاله إحصائية عند مستوى (a<0.05) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لفاعليه البرنامج تدريب المقترح بالتحضير البدني المدمج في تحسين القدرات الهوائية في الاختبار البعدي

لصالح المجموعة التجريبية التي خضعت لبرنامج تدريب المقترح ويمكن تفسير ذلك من خلال منطلق فاعليه وجدوى برنامج الرياضي الذي تم تطبيقه على افراد المجموعة التجريبية بمقارناتها بأفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي الاختبار القدرة الهوائية نظرا الى ما اكتسبه افراد هذه المجموعة من خبرات جراء ممارسه هذا النوع من التدريب وهذا ما يتوافق ايضا مع دراسة alexander dellal 2008 حيث اكد المهمة الكبيرة والفاعلية التي يحتويها البرنامج التدريبي المقترح باستعمال تدريب المدمج في تحسين القدرة الهوائية لدى لاعبي كره القدم خاصه رغم تركيزه على الجانب المهاري والخطط في الملعب ونفس هذه النتائج تتوافق مع دراسة د. فؤاد سنه 2009 والتي اثبتت من خلال بطاريه الاختبار التي عمل عليها استخدام التدريب المدمج وتوصل من خلالها الى تحقيق النفس النتائج فرضيه بحثنا

وتبقى للفرضية الثانية والثالثة واللتان توافقان ما جاء به في دراسة george cazorla 2010 والذي استنتج فيه بان احسن الفترات العمرية لتطوير وتحسين القدرات الهوائية تبدا بعمر 15 سنه وهي الفئة التي تم تناولها في دراستنا هذه.

النتائج :

- لا توجد فروق ذات دلالة بين الاختبار القبلي و البعدي لفاعلية هذه الدراسة
- توجد فروق ذات دلالة بين الاختبار القبلي و البعدي لهذه الدراسة
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة لهذه الدراسة
- نستنتج أن طريقة التحضير البدني المدمج ناجعة و فعالة من خلال هذا البرنامج كنموذج

الدراسة السادسة :

دراسة بن رجم شعيب لنيل شهادة الماستر 2020 تحت عنوان :

أثر تمارين مدمجة لتنمية التحمل الخاص في مرحلة التحضير البدني الخاص لدى لاعبي كرة القدم.

مناقشة الفرضيات

الفرضية الاولى

والتي تنص على انه لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية في صفه التحمل الخاص بين الاختبار القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة لصالح الاختبار البعدي

البيانات المتحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الاولى باستخدام اختبار(ت) وضح في الجدول (01) والتي سجلت انه لا توجد فروق في صفه تحمل الخاص بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار نيميانوف حيث كشفت نتائج هذه الدراسة عن صحه هذه الفرضية فروق ذات دلاله إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجه حريه7 بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة في صفه

التحمل الخاص لصالح الاختبار البعدي وهذه راجعة الى عدم خضوع هذه العينة للتمارين التدريبية بالأسلوب المدمج والذي طبق على المجموعة التجريبية

وعليه يمكننا القول انا نتائج دراستنا توافق العديد من نتائج الدراسات السابقة و تتماشى تماما مع توقعاتنا في صياغه الفرضية الاولى والتي تنص على انه لا توجد فروق ذات دلاله الإحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار صفه التحمل الخاص ولي صالح العينة التجريبية ونقول ان الفرضية الاولى تحققت

الفرضية الثانية

توجد فروق ذات دلاله إحصائية بين المجموعة الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي لي صفة التحمل الخاص.

– ان البيانات المتحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة باستخدام اختبار (ت) والموضحة في جدول 03 والتي سجلت وجود فروق في صفة التحمل الخاص والاختبار البعدي في اختبار نيميانوف في المجموعة الضابطة و المجموعة تجريبية، حيث كشفت نتائج هذه الدراسة عن صحة هذه الفرضية والتي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 درجه حريه 14 في الاختبار بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في صفه التحمل الخاص و لصالح الاختبار البعدي و هذه راجعه الى التمارين التدريبية بالأسلوب المدمج والذي طبق على العين تجريبية

وعليه يمكن القول انا نتائج دراساتنا توافق العديد الدراسات السابقة وتتماشى تماما مع توقعاتنا في صياغه الفرضية الثانية والتي تنص على وجود فروق ذات دلاله إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار صفه التحمل و لصالح العينة التجريبية ونقول انا الفرضية الثانية تحققت

الفرضية الثالثة

توجد فروق ذات دلاله إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لصفه التحمل الخاص

ان البيانات المتحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة باستخدام اختبار (ت) والموضحة في الجدول03 التي سجلت وجود فروق في صفه التحمل الخاص في الاختبار البعدي في اختبار نيميانوف في المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية حيث كشفت نتائج هذه الدراسة صحه هذه الفرضية والتي تبين وجود فروق ذات دلاله إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجه الحرية 14 في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في صفه التحمل الخاص و لصالح الاختبار البعدي وهذه راجع الى التمارين التدريبية بالأسلوب المدمج والذي طبق على العينة التجريبية

وعليه القول ان نتائج دراستنا توفق العديد من الدراسات السابقة وتتماشى تماما مع توقعاتنا صياغه الفرضية الثالثة والتي تنص على وجود فروق ذات دلاله إحصائية في الاختبار البعدي بين العينتين

الضابطة والتجريبية في اختبار صفه التحمل الخاص لصالح العينة التجريبية و نقول ان الفرضية الثالثة تحققت.

النتائج :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لصفة التحمل الخاص لصالح الاختبار البعدي .
- توجد فروق ذات الدلالة الاحصائية بين المجموعة الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي لصفة التحمل الخاص لصالح العينة التجريبية

5-2تحليل النتائج :

بعد استعراض نتائج الدراسات السابقة يتضح أن موضوع دراستنا لم يحظى بالكم الكافي من البحث حيث لم نعثر على دراسات مطابقة و انما دراستنا المشابهة تتناول متغير من متغيرات دراستنا أو أكثر ، و أيضا الكم الكافي من الوقت لإجراء الدراسة الميدانية .

- حيث أجريت هذه الدراسات ما بين 2011 و 2020
- لهذا تنوعت أهداف الدراسة وفقا للهدف العام لكل دراسة .
- وقد اتفقت جميع الدراسات على نفس المنهج ألا وهو المنهج التجريبي و نحن في دراستنا نعتمد على نفس المنهج وهو المنهج التجريبي .
- اختلاف و تنوع عينات الدراسة و طرق اختيارها تبعا لتنوع مجتمع الدراسة فأغلبها طبقت على لاعبي الاكابر مثل مسيلتي لخضر سنة 2014 و دراسة بن رجم شعيب 2020 و دراسة فغلول سنوسي سنة 2011 و منها من طبقت على الفئات الشابة مثل دراسة سيف الدين بوطبجة 2017 و دراسة بودو صبري عبد الجليل و دراسة نواري جمال الدين 2018 ، في حين طبقت دراستنا على فئة أقل من 19 سنة .
- قد تم اختيار العينات بطريقة عشوائية بسيطة كما هو في دراستنا مثل كل الدراسات السابقة التي تناولناها .
- كما نجد ان كل دراسة اعتمدت على متغير مختلف على الاخر ، حيث أن دراسة مسيلتي لخضر 2014 اعتمدت على تنمية القوة و السرعة و اثرهما على الجانب المهارى ، و دراسة فغلول سنوسي2011 على تمرينات بالكرة لتطوير تحمل السرعة ، و دراسة نواري جمال الدين سنة 2018 اعتمد على التدريب المدمج في تطوير صفة السرعة ، و دراسة بودو صبري فاعتمدت على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (تحمل القوة _ تحمل السرعة)، و دراسة سيف الدين بوطبجة سنة 2017 اعتمدت على تحسين القدرات الهوائية في كرة القدم ، و دراسة بن رجم

شعيب 2020 اعتمدت على التمارين المدمجة لتنمية التحمل الخاص. في حين اعتمدت دراستنا على اثر التحضير البدني المدمج على تحسين صفة تحمل السرعة .

- تهدف الدراسة الى التعرف على أثر برنامج تدريبي للتحضير البدني المدمج على تحسين صفة تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة
- من خلال دراسة و تحليل الدراسات السابقة ارتئينا ان البرنامج التدريبي في التحضير البدني المدمج له اثر ايجابي في تحسين صفة تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة .
- و يمكن ان يحقق هذا البرنامج تطورا ملحوظا على صفة تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة .

المراجع

قائمة المراجع

- عصام عبد الخالق: علم التدريب الرياضي, القاهرة , دار المعارف, 1999, ص176.
- ما تفيفل.أ: قواعد التدريب الرياضي(ترجمة قاسم حسن حسين), مطبعة الحكمة, الموصل, 1988, ص147.
- Clody& Others: Metholoding of Training ; Moscow ,1986, p342.
- ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد: فسيولوجيا اللياقة البدنية, القاهرة , دار الفكر العربي, 1993, ص210-219.
- محمد عاطف الأبحر, محمد سعيد عبد الله: اللياقة البدنية, عناصرها, تنميتها, السعودية, دار الإصلاح الدمام, 1984, ص112.
- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق , ط1, القاهرة , مركز الكتاب للنشر, 1999, ص12.
- Arnhem: Dr: Modem Principles of Athletic Training; 6th . Ed, Toronto, Mosey college publishing , 1985, p147.
- Wilmer, H.3; Training for sports Activate the psychological, Conditioning process, 2nd ,Ed, London, Allyn &Baconlnc, 1982, p96.
- قاسم حسن حسين ومنصور جميل: اللياقة البدنية وطرق تحقيقها, بغداد, مطبعة التعليم العالي, 1988, ص19.
- صالح شافي ساجت: إيجاد معامل السرعة الخاص للاركاض (بحث مقبول للنشر), مجلة كلية التربية الرياضية, بغداد, 1995.
- Connsilman: I.E: The science of swimming .5th ,Ed . Convsilman co. Inc, Philadelphia, 1998.
- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي , ط12, القاهرة , دار المعارف, 1992, ص19.

- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي . نظريات تطبيقات, ط5, الإسكندرية, مطبعة جريدة السفير, 1987, ص163.
- محمد ناجي شاكر: تأثير الأساليب التدريبية في تحسين تحمل السرعة للإنجاز 400م, رسالة ماجستير, جامعة بغداد, كلية التربية الرياضية, 1998, ص21.
- ابو حلوة محمد إبراهيم، (2016)، التخطيط في التدريب الرياضي، ط1، دار أمجد للنشر والتوزيع، ط1، عمان –الأردن
- أسماء حميد كمبش، استخدام التدريبات على الرمل في تطوير تحمل (القوة والسرعة) وانجاز عدو 100حواجز، مجلة علوم الرياضة, 2010, المجلد 2, العدد 3 ملحق العدد الثاني, الصفحات 269–288، العراق.
- أمر الله أحمد البساطي، (1998)، قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، دط، منشأة المعارف، الإسكندرية–مصر.
- طلحة حسين حسام الدين، (1994)، الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، دط، دار الفكر العربي، القاهرة–مصر.
- عبد الرحمن زاهر. فسيولوجيا الرياضة. مركز الكتاب للنشر. ط1. 2011. القاهرة–مصر.
- عبد الله سرهنك عبد الخالق، تأثير تمرينات البليومتريك، مكتبة المجتمع العربي، ط1، عمان–الأردن، 2017.
- عمران روز غازي، التدريب الرياضي بين النظري والتطبيقي، ط1، دار أمجد، عمان–الأردن، 2015.
- كمال درويش، محمد صبحي حسنين، (1984)، التدريب الدائري، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة–مصر.
- محمدأحمدفؤادرشوانالشرقاوي،(2011)، برنامجتدريبيلبعضمهاراتالخنقوأثرهعلىمستوىالأداءلدى لاعبيالجودو،ط 1،دارالوفاء،الإسكندرية،مصر.
- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط11، دار المعارف، 1990، القاهرة–مصر.

- محمد صبحي حسنين، أحمد كسرى معاني، (1998)، موسوعة التدريب الرياضي، ط1، مركز الكتاب، القاهرة–مصر.
- محيمدات رشيد، لوكية يوسف اسلام، (2016)، اللياقة البدنية أهميتها–خصائصها–التدريب، ط1، دار الأيام للنشر والتوزيع، عمان–الأردن.
- مفتي إبراهيم حماد، (2011)، برامج فترة الإعداد في كرة القدم، دط، دار الكتاب الحديث، القاهرة–مصر.
- مفتي حماد إبراهيم، (1997)، البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، ط1، الجزء الأول، مركز الكتاب للنشر، القاهرة–مصر.
- مفتي حماد إبراهيم، (2001)، التدريب الرياضي الحديث، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة–مصر.
- مفتي حماد إبراهيم، (2010)، المرجع الشامل في التدريب الرياضي، ط1، دار الكتاب الحديث، القاهرة–مصر.
- مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا، (2010)، مبادئ التدريب الرياضي، ط2، دار وائل للنشر، عمان–الأردن.
- نوالمهديالعبيدي، فاطمةعبدالمالكي،التدريبالرياضيلطلبةالمرحلةالرابعةفيكلياتالتربيةالرياضية،ط1،مكتبةالمجتمع العربي، عمان، الاردن،1988.
- رومي جميل: "كرة القدم"، دار النفائس، ط1، لبنان، 1986،
- موقف مجيد المولي:"الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر، لبنان، 1999،
- حسن عبد الجواد:"كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، دار العلم للملايين، ط4، لبنان،
- [1]– Alain Michel :"foot – balle les systèmes de jeu",Edition Chiron, 2 [me] édition, paris1998 ,
- بلقاسم تلي وآخرون:"دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية ،دالي إبراهيم ،الجزائر، جوان 1997،

- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة الشباب والرياضة، وزارة الداخلية، قرار وزاري مؤرخ في: 04 يونيو 1996.
- عبد الرحمان عيساوي :"سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية"، لبنان ، 1980
- حسن عبد الجواد:"كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون.
- سامي الصفار:"كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، الجزء الأول، جامعة الموصل، العراق، 1982،
- علي خليفة الهنشري وآخرون : "كرة القدم" ، ليبيا ، 1987 ، ص 255 .
- علي خليفة الهنشري وآخرون :كرة القدم، مرجع سابق ، ص 255 .
- سامي الصفار:"كرة القدم"، مرجع سابق، ص 30.
- رشيد عياش الدليمي و لحمر عبد الحق :"كرة القدم،المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية"،جامعة مستغانم،الجزائر،1997،
- 2- Alain Michel : "foot – balle", auditeur précédent, p142.
- حسن أحمد الشافعي:"تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي" ،منشآت المعارف،مصر،1998،
- أمر الله أحمد البساطي :"التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، دار المعارف،ط2،مصر،1990، .
- 2- MICHEL PRADET : "La Préparation physique collection Entraînement" ,INSEP publication ,Paris,1997, p22.
- 1- AHMED KHELIFI :"L'arbitrage a travers le caractère du football" , ENAL , Alger , 1990,p107 .
- قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار:"مكونات الصفات الحركية"، مطبعة الجامعة، العراق. 1984 ، ص 48 .
- حسن السيد أبو عبده:"الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، مصر، 2001،

- محمد حسن علاوي :"علم التدريب الرياضي"، المطبعة الثالثة عشر ، مصر،1994،ص 110 .
- PIRRE WULLACKI ,"Médecine du sport" , édition vigot , paris , 1990 ,
- أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلال :"فيزيولوجية التدريب في كرة القدم"، دار الفكر العربي ،مصر، 1994،.
- 2- رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق :"كرة القدم "،مرجع سابق ، ص21-22 .
- منهاج التربية البدنية :"منشورات لوزارة التربية الوطنية"،1984، .
- زيدان وآخرون :"الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبال و الأواسط" , مذكرة ليسانس، فسم التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 1995,
- أمين أنور الخولي :"الرياضة والمجتمع،المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب"،الكويت،1996،

الملاحق

-
- البرنامج التدريبي :

الدورة التدريبية المتوسطة					
الاسبوع 1	**الاسبوع 2**	**الاسبوع 3**	**الاسبوع 4**	**الاسبوع 5**	**الاسبوع 6**
حصة	حصتين	حصتين	3 حصص	4 حصص	6 حصص
تحسين التحمل	تحسين القوة	تحسين السرعة	العاب مدمجة	هدف دفاعي	هدف هجومي
عمل هوائي	عمل هوائي	عمل هوائي	عمل تكنو تكتيكي	عمل تكنو تكتيكي	عمل تكنو تكتيكي
عمل نفسي	عمل نفسي	عمل نفسي	عمل نفسي	عمل نفسي	عمل نفسي

-

الأسبوع الخامس					
	الحصة 1	الحصة2	الحصة 3	الحصة 4	
اليوم	الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس
المكان	الملعب	الملعب	الملعب	الملعب	راحة
زمن الحصة	ساعة و نصف	ساعتين	ساعتين	ساعتين	راحة
توقيت الحصة	17:00الى 18:30	15:00الى 17:00	10:00الى 12:00	10:00الى 12:00	راحة
هدف الحصة	تجديد	تكتيك دفاعي + تكنيك	تكتيك هجومي + تكنيك	تكتيك هجومي + تكنيك	راحة
محتوى الحصص	15' : اعداد نفسي	10' : التسخينات + التهيئة النفسية	10' : التسخينات + التهيئة النفسية	10' : التسخينات + التهيئة النفسية	
	15' : سرعة	20' : جري- هرولة	20' : جري- هرولة	20' : جري- هرولة	
	30' : تنمية	20': سرعة	20': سرعة رد	20' : تمرينات	

	قدرة التحمل (VMA70 %)	الانطلاق	الفعل	قوة + سرعة	
	15' : العودة الى الهدوء – استرجاع	20' : تكتيك دفاعي (دفاع المنطقة)	20' : تكتيك هجومي(عمل المنطقة)	20': تكتيك هجومي	
	15ى :الاستحمام	20' : تكنيك دفاعي	20' : تكنيك هجومي	20' : تكنيك هجومي	
		10' : الاعداد النفسي من الثبات	10' : الاعداد النفسي من الثبات	10' : الاعداد النفسي من الثبات	
		15' : العودة الى الهدوء الاستطالة الاسترجاع الاستحمام	15' : العودة الى الهدوء الاستطالة الاسترجاع الاستحمام	15' : العودة الى الهدوء الاستطالة الاسترجاع الاستحمام	

-