



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي:

الرمز:

القسم: قسم التدريب الرياضي

الشعبة: تدريب رياضي

التخصص: تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة

(- ماستر -)

تأثير برنامج تحضير بدني مقترح لتطوير عناصر اللياقة البدنية لدى

لاعبي كرة القدم (U17)

دراسة تجريبية على فريق اولمبي المسيلة فئة اقل من 17 سنة

إشراف الاستاذ:

ا. د بن عمر مراد

اعداد الطالب:

جعيجع خالد

السنة الجامعية: 2024/2023

شكر وعرفان

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا، والقائل في محكم التنزيل

﴿ وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ﴾ الآية رقم: (07) سورة إبراهيم

كما تقدم بالشكر الخالص إلى الدكتور المشرف: "بن عمر مراد" الذي سهل لنا طريق العمل ولم يبخل علينا بنصائحه القيمة، فوجهنا حين الخطأ وشجعنا حين الصواب، فكان نعم المشرف ولا ننسى أن تقدم بالشكر الخالص إلى أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية بجامعة المسيلة وبالخصوص اساتذة قسم التدريب الرياضي، وأوجه خالص عبارات التقدير والامتنان إلى كل من ساندني من قريب او من بعيد .

وفي الأخير نحمد الله تعالى الذي أنعم علينا بإنهاء هذا العمل المتواضع .

جميع خالد

إهداء

اهدي ثمرة جهدي

الى من ساندني طيلة حياتي وأثار دربي ودفعني الى معارج العلم
الوالدين الكرمين أطال الله في عمرهما وحفظهما، اللهم أمرنقهما الجنة.

الى من عشت معهم أجمل أيام حياتي إختوتي وإختي

وكل أفراد عائلتي .

الى نزوجتي وأولادي فاطمة وتقوى ومحمد اسلام وغيث .

الى كل من تمنى لي الخير من أصدقائي وزملائي .

الى كل من علمني حرف طيلة مشوراي الدراسي .

الى كل طالب علم .

خالد جميع

قائمة المحتويات

II	شكر
III	إهداء
IV	قائمة المحتويات
IX	قائمة الجداول
X	قائمة الاشكال
XII	الملخص باللغة العربية
XIII	الملخص باللغة الإنجليزية Abstract
XIV	مقدمة
	الجانب المنهجي
الصفحة	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
18	1 - 1 - إشكالية الدراسة
20	1 - 2 - فرضيات الدراسة
20	1 - 3 - أهمية الدراسة
21	1 - 4 - أهداف الدراسة
21	1 - 5 - تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
23	1 - 6 - الدراسات السابقة
26	1-7- التعليق على الدراسات
27	1 - 8 - مميزات الدراسة الحالية
28	1-9- نموذج الدراسة
29	1-10- تقسيمات الدراسة
	الجانب النظري
الصفحة	الفصل الثاني: برنامج التحضير البدني واللياقة البدنية

30	تمهيد
31	1-2- برنامج التحضير البدني المقترح
31	2-2- أساسيات تطوير البرنامج التدريبي
31	3-2- أساسيات بناء البرنامج التدريبي
32	4-2- اسس تصميم البرامج التدريبي
32	1-4-2- المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج
32	2-4-2- الأهداف العامة والفرعية للبرنامج التدريبي
33	3-4-2- تحديد الأنشطة الموجودة ضمن البرنامج التدريبي
33	4-4-2- تنظيم الفعاليات في إطار البرنامج التدريبي
33	5-4-2- تقييم البرنامج التدريبي
34	6-4-2- تطوير البرنامج التدريبي
34	5- خصائص ومميزات التصميم في البرامج التدريبية
34	6-2- أسس نجاح البرنامج التدريبي
35	7-2- صعوبات تصميم البرامج التدريبية
36	8-2- أهمية البرامج التدريبية
36	9-2- تصميم برنامج اللياقة البدنية
37	1-9-2- تقويم الحمل التدريبي
39	4-9-2- شدة ونوعية التدريب في الموسم الرياضي
40	5-9-2- الاستشفاء والاسترجاع الخاص بالصفات البدنية
41	6-9-2- بنية الدورات التدريبية الصغرى اثناء المنافسة
41	7-9-2- الدورة التدريبية المتوسطة
42	10-2- اللياقة البدنية وعناصرها
42	1-10-2- تعريف اللياقة البدنية

43	2-10-2 تعريف عناصر اللياقة البدنية
43	2-10-3 أنواع اللياقة البدنية
43	2-10-4 خصائص اللياقة البدنية
43	2-11-11 عناصر اللياقة البدنية المدروسة
43	2-11-1 التحمل
44	2-11-2 مفهوم التحمل
45	2-11-3 أنواع التحمل
45	2-11-4 أنواع التحمل حسب طبيعة المسابقات
45	2-11-5 ارتباط قدرات التحمل
47	2-11-6 طرق تنمية التحمل
47	2-11-7 تنمية التحمل الخاص
47	2-11-8 العلاقة بين التحمل الهوائي واللاهوائي
48	2-11-9 أهمية التحمل للاعب كرة القدم
48	2-12- القوة
48	2-12-1 مفهوم القوة
49	2-12-2 أنواع القوة
50	5- مفهوم تدريبات القوة السريعة و القوة الانفجارية
51	2-12-3 - أهمية القوة للاعب كرة القدم
51	2-13- السرعة
51	2-13-2 أنواع السرعة
52	2-13-3 طرق تنمية السرعة
53	2-13-4 تنمية السرعة الانتقالية
53	2-13-5 تنمية السرعة الحركية (سرعة أداء الحركة)

54	2-13-6- تنمية سرعة الاستجابة
54	2-13-7- أهمية السرعة للاعب كرة القدم
54	2-14- المرونة
55	2-14-2 - أنواع المرونة
56	2-14-3- أهمية المرونة للاعب كرة القدم
56	2-14-4- التوافق (القدرات التوافقية)
56	2-14-5- أنواع التوافق الحركي
57	2-14-6- مكونات القدرات التوافقية الهامة في كرة القدم
57	2-14-7- طرق تنمية التوافق
الصفحة	الفصل الثالث: متطلبات الكرة الحديثة وخصائص المرحلة العمرية
60	5-1- متطلبات كرة القدم الحديثة وخصائص المرحلة العمرية (u17)
60	3-1-1- كرة القدم
60	3-2- المبادئ الأساسية لكرة القدم
60	3-3- صفات لاعب كرة القدم
61	3-3-1- الصفات البدنية
62	3-3-2- <u>الصفات الفيزيولوجية</u>
62	3-3-4- <u>الصفات النفسية</u>
64	3-5- <u>خصائص المرحلة العمرية (U17)</u>
64	3-5-1 تعريف المراهقة
65	3-5-2 تحديد وتعريف فئة أشبال (17-15) سنة
65	3-5-3 خصائص النمو عند فئة أشبال (17-15) سنة
67	3-6- <u>حاجات لاعب فئة الأشبال</u>
69	3-7- <u>خصائص الفئة العمرية (17-15)</u>

72	خلاصة
73	الجانب التطبيقي
الصفحة	الفصل الخامس: منهجية الدراسة
74	تمهيد
75	4-1- الدراسة الاستطلاعية
75	4-2- متغيرات الدراسة
76	4-3- تحديد مجتمع وعينة الدراسة
76	4-3-1 المجتمع الأصلي للدراسة
77	4-5- التوزيع الاعتمالي و تجانس أفراد العينة
78	4-5-2- التوزيع الاعتمالي للعينات في المتغيرات
78	4-6- تكافؤ مجموعتي البحث
79	4-7- مجالات الدراسة
80	4-8- أدوات البحث
81	4-9- الشروط العلمية للاختبارات
81	4-9-1 ثبات الاختبار
82	4-9-2- موضوعية الاختبار
83	4-9-3-الاختبارات المستخدمة
	خلاصة
الصفحة	الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج
88	تمهيد
89	5-1- عرض تحليل ومناقشة النتائج
89	5-1-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

91	2-1-5- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة
92	3-1-5- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية
94	4-1-5- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية
95	2-1-5- عرض وتحليل النتائج
95	2-5- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات
96	1-2-5- مناقشة النتائج بالفرضية الأولى
97	2-2-5- مناقشة النتائج بالفرضية الثانية
98	3-2-5- مناقشة النتائج بالفرضية الثالثة
98	4-2-5- مناقشة النتائج بالفرضية الرابعة
98	5-2-5- مناقشة النتائج بالفرضية العامة
102	الخلاصة
الصفحة	الفصل السادس: الاستنتاجات والاقتراحات
104	6 - 1 - الاستنتاج العام
105	6-2- الخاتمة
106	الاقتراحات والتوصيات
107	قائمة المصادر والمراجع
110	قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
69	01	يوضح خصائص الفئات العمرية (15-17) سنة
77	02	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء في المتغيرات
78	03	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في المتغيرات البدنية للعينتين الضابطة والتجريبية

78	04	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة للعينة التجريبية والعينة الضابطة في متغيرات السن، الطول، الوزن
79	05	يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و(t) ستودنت للمجموعات المستقلة للمتغيرات البدنية التي اعتمد عليها الباحث في التكافؤ
81	06	يمثل حساب معامل الثبات والصدق لاختبارات البدنية
82	07	الاختبارات البدنية من حيث الموضوعية.
89	08	يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة
91	09	يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة
92	10	يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية
94	11	يمثل نتائج الاختبارات البدنية البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية
100	12	يوضح نتائج الفرضيات والفرضية العامة

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	
28	01	يمثل مخطط لنموذج الدراسة
34	02	يوضح خصائص ومميزات التصميم في البرامج التدريبية
37	03	يوضح التخطيط في المجال الرياضي
38	04	يمثل مقياس فوستر المعدل لتقدير علامات إدراك الجهد المبذول
39	05	يوضح مستويات الشدة التدريبية حسب النبض
40	06	يوضح شدة و نوعية التدريب في الموسم الرياضي (FIFA)
40	07	وقت الاستشفاء والاسترجاع الخاص بكل نوع من أنواع اللياقة البدنية
40	08	يوضح فترات الاسترجاع بعد حصص متقاربة

41	09	يوضح فترات الاسترجاع بعد حصص متقاربة تتوسطهم راحة
41	10	يمثل نموذج لبناء دورة تدريبية صغرى (مقابلة واحدة كل أسبوع)
42	11	يوضح نموذج للدورة المتوسطة التدريجية
43	12	يوضح مكونات اللياقة البدنية بتدريب كرة القدم
44	13	يوضح صفة التحمل الأساسي وأهميته
45	14	يوضح أنواع التحمل تبعاً لمدة المسابقات
45	15	يوضح درجة اختلاف ارتباط قدرات التحمل مع بعضها البعض
47	16	يوضح طرق التدريب وأنسب الطرق لكل صفة
47	17	يوضح نسبة تجهيز الطاقة حسب مدة المنافسة
49	18	يوضح أنواع القوة
51	19	يوضح مظاهر القوة بكرة القدم
57	20	يوضح القدرات التوافقية
65	20.1	يوضح أنواع النمو عند فئة الأشبال
68	20.2	يوضح حاجات لاعب فئة الأشبال
76	21	يمثل مجتمع الدراسة
76	22	يوضح عينة الدراسة
83	23	اختبار بريكسي 5د
84	24	يمثل اختبار ثني الجذع من الوقوف
84	25	يمثل اختبار الجري " 30متر "
85	26	يوضح اختبار دفع الكرة الطبية 3كغ

89	27	يمثل الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية
91	28	يمثل الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة
93	29	يمثل الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية
94	30	يمثل الاختبارات البدنية البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

ملخص الدراسة

تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة، القوة، التوافق) لدى لاعبي كرة القدم (U17)

دراسة تجريبية لفريق اولمبي المسيلة فئة اقل من 17 سنة

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تنمية وتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل السرعة، المرونة، القوة، التوافق) لدى لاعبي كرة القدم لفريق اشبال اولمبي المسيلة الناشط ضمن الرابطة الجهوية لباتنة في المستوى الأول لتعزيز مستوى اللياقة البدنية واذا ما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة، وقد قام الباحث باختيار عينة عشوائية من (14) لاعبا للمجموعة الضابطة و (14) لاعبا للمجموعة التجريبية وقد قام الباحث باستخدام " بعض الاختبارات البدنية" لعناصر اللياقة البدنية المدروسة، وكذا البرنامج التدريبي المخصص لهاته الدراسة.

وقام الباحث بعرض الاختبارات البدنية والبرنامج البدني المقترح على عينة من (05) مدربين ذوي الاختصاص، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، لملائمته لطبيعة الدراسة وتم إجراء التحليلات الإحصائية، من أجل الإجابة على تساؤلات الدراسة والتحقق من الفرضيات الموضوعية وقد استخدم الباحث المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية والانحرافات المعيارية ولفحص الفرضيات استخدم الباحث معادلة الارتباط بيرسون، واختبارات (ت) ستودنت لعينات المرتبطة، و(ت) ستودنت للعينات المستقلة وذلك من خلال استخدام البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS25)، وبعد عملية التحليل والتفسير أسفرت نتائج الدراسة عن تحقق الفرضيات المقترحة ومدى مساهمة البرنامج التدريبي المقترح في تنمية عناصر اللياقة (التحمل، السرعة، المرونة، التوافق، القوة) البدنية لدى لاعبي كرة القدم فئة أشبال (U17).

حيث خرج الباحث بمجموعة من الاقتراحات والفروض المستقبلية وكانت على النحو التالي:

- ضرورة إعداد البرامج التدريبية على الأسس العلمية لتنمية الجانب البدني والمهاري باستخدام طرق التدريب المختلفة. والتنوع فيما بينها.

-مراعاة جميع المتغيرات المؤثرة في العملية التدريبية أثناء تسطير البرامج التدريبية.

-الاهتمام بالتكوين مما له أهمية على المسار الرياضي للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات.

-الاهتمام بالاختبارات البدنية قبل وأثناء وبعد تنفيذ أي برنامج تدريبي طيلة الموسم ولجميع المستويات.

الكلمات الدالة: البرنامج التدريبي المقترح، برنامج تحضير البدني، عناصر اللياقة البدنية، فئة أشبال.

Summary of the study

The effect of a proposed training program to develop some elements of physical fitness (endurance, speed, flexibility, strength, compatibility) among football players (U17)

An experimental study of the M'sila Olympic team, under 17 years old

This study aimed to know the effect of the proposed training program in developing some elements of physical fitness (endurance, speed, flexibility, strength, compatibility) among the football players of the M'sila Olympic Cubs team, active within the Regional Association of Batna, at the first level, to enhance the level of physical fitness, and whether there is There were statistically significant differences between the pre and post measurements between the experimental and control groups. The researcher selected a random sample of (14) players for the control group and (14) players for the experimental group. The researcher used "some physical tests" for the physical fitness elements studied, as well as the training program. allocated for this study.

The researcher presented the physical tests and the proposed physical program to a sample of (05) specialized trainers. The researcher used the experimental method, as it suits the nature of the study, and statistical analyzes were conducted, in order to answer the questions of the study and verify the established hypotheses. The researcher used arithmetic averages, percentages, and deviations. To examine the hypotheses, the researcher used the Pearson correlation equation, Student's t-tests for linked samples, and Student's t-tests for independent samples, through the use of the statistical program for the social sciences (SPSS) (25). After the process of analysis and interpretation, the results of the study resulted in the verification of the proposed hypotheses and the extent of their contribution. The proposed training program to develop the physical fitness elements (endurance, speed, flexibility, coordination, and strength) of junior football players (U17).

The researcher came up with a set of future suggestions and hypotheses, which were as follows:

- The necessity of preparing training programs on scientific foundations to develop the physical and skill aspects using different training methods. And diversification among them.
- Taking into account all variables affecting the training process while writing training programs.
- Paying attention to training, which is important on the sporting path to reach the highest levels.
- Paying attention to physical tests before, during and after implementing any training program throughout the season and at all levels.

Keywords: proposed training program, physical preparation program, physical fitness elements, Cubs category.

المقدمة:

إن الرياضة لديها القدرة على تغيير العالم، هذا ما ورد عن رئيس الفيفا عن رئيس جنوب أفريقيا الراحل نيلسون مانديلا، وقال إنفانتينو إن كلمات مانديلا "صحيحة بالطبع"، مشيراً إلى أن كرة القدم هي الرياضة الأكثر شعبية على هذا الكوكب، الجميع يشعر أن "كرة القدم هي عنصر من عناصر الوحدة"، (رياضة، 2022). <https://www.aljazeera.net>.

ان رياضة كرة القدم من بين الأنشطة الرياضية الجماعية الأكثر شعبية في العالم بأسره، كما انها تحظى بمتابعة واسعة من قبل الجماهير ووسائل الإعلام فلقد شاهد مونديال قطر ما يقارب 5.4 مليار أي أكثر من نصف سكان العالم، والتي أقيمت في 21 نوفمبر الى غاية 18 ديسمبر 2022، وهذه النسبة فاقت كاس العالم الذي اقيم في روسيا حيث شاهده 4 مليار شخص حول العالم.

لقد شهدت كرة القدم تطوراً كبيراً في أساليب التدريب وأنظمة اللعب بهدف تحقيق أداء بدني وتقني ونفسي وخططي متميز للاعبين والحفاظ عليه طوال الموسم، ان هذا التطور الحاصل هو نتيجة تفاعل بين مختلف التخصصات والعلوم مثل، علم التشريح، والفلسفة وعلم النفس، وعلم الاجتماع وغيرها من العلوم، تهدف إلى رفع مستوى الإنجازات الرياضية، وتحسين الحالة التدريبية للرياضيين والتركيز على التحضير و الإعداد خلال فترة الإعداد العام والخاص، تطورت أساليب التدريب بشكل سريع من الناحية البدنية والفنية وتكتيكية ونفسية (...).، وهذا لا يمكن تحقيقه إلا من خلال إيجاد الأساليب العملية المناسبة، والوسائل الضرورية ومراقبة عالية للأداء وتكوين الإطارات وإعدادها.

يعتبر الإعداد البدني من أهم العناصر الأساسية في التخصص العام والخاص، نحو الاعداد الشامل والمتكامل في عناصر اللياقة البدنية، فهو تحسين كفاءة أعضاء الجسم، وتحقيق الأداء الوظيفي، وتحسين الأداء من خلال ممارسة التمارين الرياضية العامة والخاصة (أحمد البساطي، 1990، ص21).

فكاس العالم للشباب المقامة بدولة اندونيسيا سنة 2023 ابانت عن تفوق المدرسة الألمانية بعد فوز منتخبها على منتخب فرنسا، وأصبحت المانيا اول فريق يرفع كاس العالم وكاس أوروبا تحت 17 سنة في نفس العام هو مؤشر إيجابي للمرحلة المقبلة، كما ان المستوى الذي قدمته هذه النسخة مستوى راقى من حيث الجودة الفنية و السرعة الفائقة في اللعب

حيث انه من المعروف عن الكرة الألمانية فلسفتها في الروح القتالية والالتزام والتكتيك واللياقة البدنية العالية، والصراعات البدنية الهائلة، هذا الإنجاز ليس وليد الصدفة و انما لعمل متواصل ودؤوب من خلال الاهتمام بالناشئين والتكوين، والاسس العلمية الحديثة في التدريب الرياضي، غالبًا ما يركز التدريب الرياضي

في المراحل الأولى على الجوانب الفيزيولوجية على حساب الجوانب التقنية والحركية، لذا يجب أن يكون للاعبين مجموعة متنوعة من الصفات البدنية والقدرات الحركية، مثل السرعة والرشاقة والمرونة ولتوافق (...)، التي يجب تطويرها في مراحل مبكرة، وتُعتبر مرحلة المراهقة المبكرة فترة مناسبة لاكتساب مثل هذه الصفات وتطويرها، بما يُسهم في تحقيق أعلى مستويات الأداء الرياضي، والجودة التقنية، عصر التقنيات والتحليل ، لا يترك أي شي للصدفة.

كما ان لاعبو كرة القدم حالياً يخضعون للعديد من المتطلبات البدنية والفنية، التي تختلف باختلاف نوع النشاط، والخصائص البدنية الأخرى هي ردود الفعل على شكل الأداء، والخصوصيات التي تميز لاعب كرة القدم عن المنافسين الذين لديهم نفس الصفات البدنية والمهارية، ومعظم الفرق في البلدان المتقدمة في كرة القدم لديها نفس المستوى من التدريب الفني تقريباً، اختلاف ظروف وأوضاع المباراة.

(أمير كاظم، 1999، ص 08)

وقد أعطى هذا التطور مكانة هامة في برامج تدريب كرة القدم نظرا لأهميته في تطوير الأداء للباحثين الراغبين في تطوير مكونات اللياقة البدنية التي تواكب التغيرات في التدريب والمنافسة، مثل تقييم مراحل الأداء الذي يراعي الحالة البدنية للرياضيين والمتغيرات البدنية التي تجذب انتباه المدربين، وظهور مصطلحات مثل المصطلح المتعلق بالصحة "الأداء التنافسي"، وإعداد على حسب الأنظمة الطاقوية، والتدريب الشامل و التحليلي وغيرها من المصطلحات التي تصف الأداء والتقنية واللياقة البدنية كوسائل فعالة لتحقيق التميز الرياضي، والهدف في الأخير هو الوصول الى المستويات العليا وتحقيق الانجاز، ولذلك فإن هناك أهمية للاختبارات البدنية للتعرف على الفروق بين لاعبي كرة القدم، من الناحية البدنية،

كما إن عملية تقييم اللاعبين وتحديد مستواهم البدني ودرجة تطورهم، ومقارنة الأفراد مع بعضهم البعض أو ككل كفريق، ومحاولة إنشاء وسيلة لتقييم ومتابعة اللاعبين (من خلال التدريبات المختلفة)، قبل وأثناء وبعد الدورات التدريبية يسمح بقياس برنامج التدريب المنظم، الذي تم تنفيذه بشكل منتظم للرياضيين بتطوير مهاراتهم الوظيفية والبدنية بسرعة وبشكل منتظم وتحقيق الاهداف المرجوة من عملية التدريب، كما يتم قياس نجاح البرنامج من خلال تقدم الرياضي.

ان تقدم البلدان الاوربية نتيجة حتمية لاعتمادهم على الدراسات و البحوث العلمية والاستفادة منها ، اما نحن لا نغير اهتمام للبحث العلمي والاستفادة منها او الرجوع اليها لتصحيح المسار، يقول كرويف: " معظم الناس تعتبر أن ارتكاب خطأ هو مشكلة كبيرة لكني أرى أن ارتكاب خطأ هو بداية حقيقية نحو محاولة مختلفة، فأنت لن تنجح إلا عندما تخطئ، والمهم هو أن تتعلم من أخطاءك وتحاول من جديد، وقتها النجاح سيكون مختلفاً"

ولهذا اصبح الاهتمام بإنشاء برامج تدريبية علمية لتطوير أساليب وتقنيات التدريب في كرة القدم حسب متطلبات اللعب الحديثة في كرة القدم، من جميع الجوانب و تطوير اللياقة البدنية امر ضروري لمواكبة الريتم و المستوى العالي في كرة القدم ومن اجل ذلك ارتأيت الا ان أقوم بدراسة حول ،"تأثير برنامج تحضير بدني مقترح على تطوير اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 17 سنة، هذه الدراسة الميدانية لأشبال نادي اولمبي المسيلة لكرة القدم" تُسلط الضوء على أهمية تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم وتطويرها باتباع نهج علمي وعملي في هذه المرحلة الحاسمة،من أجل تحقيق أهداف الدراسة قمنا بتقسيم الدراسة الى ثلاث أقسام وكل قسم يحتوي على فصول كما هو مبين في الاتي:

القسم الأول- الجانب المنهجي واحتوى على فصل واحد

يحتوي على فصل يتناول الإطار العام للدراسة وقد أبرز فيه الباحث بعد مقدمة البحث إشكالية الدراسة وفرضياتها وأهمية الدراسة وكذا الأهداف المرجوة من الدراسة كما تم تحديد المفاهيم والمصطلحات الخاصة بالدراسة وإزالة اللبس عليها والتطرق الى بعض الدراسات المشابهة والمرتبطة بمتغيرات الدراسة ونتائجها لتكون الدافع والسند للشروع في الدراسة العلمية لموضوعنا.

القسم الثاني- الجانب النظري واشتمل على فصلين

الفصل الثاني: برنامج التحضير البدني واللياقة البدنية.

الفصل الثالث: متطلبات كرة القدم الحديثة وخصائص المرحلة العمرية.

القسم الثالث- الجانب التطبيقي فقد اشتمل على ثلاثة فصول

الفصل الرابع - منهجية الدراسة أين تم التطرق الى الدراسة الاستطلاعية ومنهجية البحث المتبعة في الدراسة بالإضافة الى متغيرات الدراسة وكذا العينة ومجتمع الدراسة بمجالها المكاني والزمني والتطرق الى الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة والمعالجة الإحصائية وخطوات إجراء الدراسة.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج أين تم عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديتين للعينتين الضابطة والتجريبية

الفصل السادس: الاستنتاجات والاقتراحات وخاتمة البحث.

الجانب المنهجي

الفصل الاول

الاطار العام
للدراسة

1-1- الإشكالية:

لقد اهتمت الدول المتقدمة عالميا بشكل كبير وشامل بتدريب الناشئ في مجال كرة القدم، حيث قامت بإنشاء أكاديميات ومدارس خاصة، تُتيح للمدربين تعليم وتدريب اللاعبين نظريا وعلميا، ويتم ذلك من خلال التركيز على عمليات التدريب الحديثة، واستخدام أحدث الأساليب والوسائل التي تساهم في تطوير قدرات الاشبال، إذ يُعتبرون الأساس الذي يؤسس لتكوين لاعبين محترفين. وقد شهدت كرة القدم تطورا سريعا من الناحية البدنية والفنية، مما أدى إلى تحسين مهارات اللاعبين وزيادة سرعتهم، إضافةً إلى ارتفاع المستوى البدني والتكتيكي والفني والخططي.

كما ان التدريب الحديث في كرة القدم يتمحور حول خطة تهدف إلى رفع مستوى أداء الاشبال إلى المستوى العالي، وهذا ما يظهر بوضوح في ارتفاع مستوى كرة القدم في أغلب دول العالم نتيجة لاعتماد أساليب متقدمة في التعامل مع اللاعبين على مراحل مختلفة من التطور الرياضي، بدءاً من اختيار المواهب الشابة وتدريبها وإعدادها لتحقيق الأداء المتميز والفوز بالبطولات، ليس من السهل تدريب الناشئين اطلاقاً، لكن باستخدام البحوث العلمية والكفاءات من الخبراء، وبناء قاعدة واسعة من اللاعبين على أسس علمية سليمة و،وضع برامج تدريبية فعّالة واختيار المحتوى التدريبي المناسب، يكون لدينا خزان من المواهب و الرياضيين ذو المستوى العالي وهذا ما يأهلهم للانضمام إلى الأندية الكبرى وتشريف بلدانهم.

حيث ان الفيفا FIFA أنشأت برنامج خاص لرعاية الموهوبين، وذلك بتخصيص برنامج لتنمية وتطوير المواهب على اعتبار انهم قد يغيرون كرة القدم في العالم باسره، يهدف هذا البرنامج إلى اكتشاف المواهب الرياضية واستقطابها، بغية تطوير القدرات والمهارات الرياضية للشباب المتفوقين، يسعى البرنامج أيضاً إلى اختيار أفضل المواهب لتلقي التدريب بمستوى عالٍ من الاحترافية، وذلك من خلال توفير بنية تحتية فعّالة وبرامج تدريبية مصممة خصيصاً لهذا الغرض، كما يهدف البرنامج إلى دعم وتطوير المدربين المختصين في مجال اكتشاف المواهب الرياضية، من أجل تحقيق أقصى استفادة من قدرات الشباب الموهوبين.

تحدثت المقابلة التي أُجريت مع أرسين فينجر في الجزء الأول، عن ظهور هذه المبادرة والأسباب التي دفعت إلى تنفيذها، ويشير فينجر إلى نتائج فرق المراقبة المنتشرة في أنحاء العالم التي أكدت أن الدول الأكثر نجاحاً هي تلك التي تمتلك برامج تدريبية عالية الجودة، لكن العديد من البلدان لا تتوفر فيها هذه البرامج، مما يحرم الشباب في تلك البلدان من الفرص الكافية للتطور، ومن هنا يأتي دور إنشاء مركز تدريب وطني وتوفير مدربين ماهرين للمواهب بهدف تعزيز البنية التحتية والمساعدة في تطوير كرة القدم على مختلف المستويات. (fifa training centre, 2024)

كما يشير مدير تطوير كرة القدم العالمية في الفيفا FIFA إلى أن بعض الدول، كالهند على سبيل المثال، كبيرة بشكل استثنائي لدرجة أنها تواجه صعوبة في إيجاد المواهب الكروية، بينما تفتقر الدول الأخرى

لتنظيم مسابقات خاصة بهذا الغرض، يهدف إلى اكتشاف أفضل المواهب الصغيرة في هذه البلدان ويؤكد على أنه بمجرد العثور على موهوبين، يجب ضمان تدريبهم مع أفضل الكفاءات من أجل تسريع تطوّرهم كما أنها، تستهدف المواهب في فترة الـ 16-12 عامًا، يعتقد آرسين فنغر بأن اللاعبين في هذه الفئة العمرية بحاجة إلى تطويرهم من جميع الجوانب، بما في ذلك تدريبهم التفاعل مع الكرة وزملائهم وخصومهم، ويضيف إنه من الصعب على اللاعبين الذين يبدأون مسيرتهم في سن 15 عامًا أن يصلوا للمستوى الأعلى، بينما يُعتبر البدء في سن 12 عامًا فرصة مثالية للتدريب المكثف لأربع أو خمس مرات في الأسبوع، ويشدد على أهمية تحسين جدول التدريب مع إتاحة الفرصة للمدربين لتقييم الإمكانيات برنامج التدريب. (fifa training centre, 2024)

يرى آرسين فنغر أنه من المهم أن يتلقى اللاعبون الشبان عشر ساعات تدريبية وساعتين من المباريات أسبوعيًا، حيث يسعى إلى إبراز جوانب الذكاء والتقنية خلال هذه الجلسات التدريبية، ويصف كيف تُساعد هذه الفلسفة التي وضعتها فيفا (FIFA) في تطوير المواهب الصاعدة وكيف يُعمّم هذا التأثير على المدربين قبل التحاقهم بمراكز التدريب، يُوضح آرسين فنغر أن نجاح مركز التدريب يعتمد على إنشاء بنية تحتية مناسبة تسمح بالاحتفاظ بأفضل المواهب، ويرى أيضًا أن برنامج التدريب يجب أن يكون عالي الجودة وأن يتمتع اللاعبون بالإمكانيات الكافية. (fifa training centre, 2024)

إن هذا النوع من البرامج قد أصبح أحد الأسس الأساسية في برنامج التدريب للاعبين كرة القدم، حيث يتطلب منهم الاستمرار في تطوير الصفات البدنية والحركية، مثل السرعة والبراعة، وذلك يأتي نظراً لتعقيدات المباراة واختلاف المواقف خلال أطوارها، مما يتطلب من اللاعبين الإتقان التام والجاهزية البدنية والنفسية لتحقيق التفوق على منافسيهم ومما سبق، فإن التدريب على هذه الجوانب البدنية يشكل جزءاً أساسياً في برامج تطوير قدرات لاعبي كرة القدم في مراحلهم المبكرة، في ضوء استعراضنا لبرامج ومناهج تدريب المدربين في فئات الأعمار، خصوصاً فئة الأثبال، ومشاهدتنا للتدريبات والمباريات في أقسام الهواة خلال البطولة الوطنية، تبين لنا أن الوحدات التدريبية تُطبق بشكل غير منهجي دون وجود تدريب مُخطط لتطوير الجوانب البدنية بشكل كافٍ، وهذا ما أدى إلى تراجع مستوى اللاعبين في هذه المراحل وعجزهم عن تحقيق أداء متميز أو وجود صعوبات في التكيف مع ريثم المباريات والصراعات الثنائية بين اللاعبين (...).، مما أثر سلباً على مستوى الفرق والأندية المحلية، فالناشئ هو الذي يصبح لاعب اكابر والملاحظ للاعبين المحليين يجد انهم يفقدون الى الريتم وعدم مجارات الأندية الكبيرة او مستوى لاعبيها، ممّا دفع إلى الاعتماد على لاعبي المدارس الأوروبية لتعزيز صفوف المنتخبات والفرق المحلية، ومن هنا تبرز لدينا الإشكالات الكبيرة التي تتخطى فيها الكرة الجزائرية على العموم، وحرصا من الباحث ارتأيت ان اقترح برنامج تحضير بدني تدريبي متخصص لتطوير اللياقة للاعبين كرة القدم في مرحلة الأثبال، على أمل أن نجد حلولاً تخدم المدربين والمهتمين بهذا المجال، وبناءً على ذلك، يمكننا طرح التساؤل الرئيسي التالي:

هل لبرنامج التحضير البدني المقترح تأثير في تطوير اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم (U17)؟
وانطلاقاً من التساؤل الرئيسي والتي تندرج تحته عدة تساؤلات يمكننا طرحها كالتالي:
التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق في القياسات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة، القوة، التوافق)؟
- هل توجد فروق في القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في مستوى عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة، القوة، التوافق)؟
- هل توجد فروق في القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في مستوى عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة، القوة، التوافق)؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة، القوة، التوافق)؟

2-1-2-1- فرضيات الدراسة

1-2-1- الفرضية الرئيسية:

لبرنامج التحضير البدني المقترح تأثير إيجابي على تطوير اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم (U17).
2-2-1- الفرضيات الجزئية:

- * - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة، القوة، التوافق).
- * - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في مستوى عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة، القوة، التوافق).
- * - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة، القوة، التوافق).
- * - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة، القوة، التوافق).

3-1- أهمية الدراسة

يأتي هذا البحث لتلبية الحاجة الملحة إلى فهم أعمق لتأثير برامج التحضير البدني على اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم U17 ، حيث يعتبر هذا الموضوع أكثر أهمية في ظل التطورات الحديثة في مجال الرياضة والاهتمام المتزايد بتطوير قدرات اللاعبين في هذه الفئة العمرية المهمة، كما تبرز أهمية هذا البحث في تحديد أفضل الممارسات في برامج التحضير البدني التي تعزز اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم

U17، وبالتالي تحسين أدائهم الرياضي وتطوير مهاراتهم، كما يمكن لنتائج هذا البحث أن تسهم في تحسين برامج التدريب الرياضي في المدارس والأندية الرياضية، وتقديم إشارات قوية للمدربين واتخاذ قرارات أكثر فاعلية بناءً على أساس علمي.

علاوةً على ذلك، يمكن أن يسهم هذا البحث في فتح أفق جديد للأبحاث في مجال اللياقة البدنية لدى الاشبال في مختلف الرياضات، وبالتالي يساهم في تعزيز فهمنا لكيفية تأثير التحضير البدني على الأداء الرياضي في مراحل التطوير الشباني.

1-4- أهداف الدراسة:

في إطار الفهم المتزايد لأهمية اللياقة البدنية في تطوير لاعبي كرة القدم U17، يهدف هذا البحث إلى تحديد تأثير برنامج تحضير بدني على مستوى اللياقة البدنية لدى هذه الفئة العمرية، حيث نسعى من خلال هذا البحث إلى تقديم رؤية أعمق حول كيفية مساهمة هذه البرامج التدريبية في تحسين القدرات البدنية للاعبين كرة القدم الاشبال، مما يسهم في تحقيق أفضل أداء رياضي.

ومن بين هذه الأهداف ما يلي:

- معرفة مدى تأثير برنامج التحضير البدني المقترح على تطوير اللياقة البدنية على تطوير اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم (U17).
- معرفة ما إذا كانت هناك فروق في القياسات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة، القوة، التوافق).
- معرفة ما إذا كانت هناك فروق في القياسات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة، القوة، التوافق).
- معرفة ما إذا كانت هناك فروق في القياس القلبي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة، القوة، التوافق).
- معرفة ما إذا كانت توجد فروق في القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة، القوة، التوافق).

1-5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة

للمصطلحات دور كبير في تحديد ما يجب ان يتناوله الباحث وما يجب التطرق اليه، انها تجنب الباحث الخروج عن الموضوع او البحث مراد دراسته كما انها تيسر الطريق وتختصره للباحث فهي مفتاح البحث، ومن خلال بحثنا هذا سأقوم بتعريف وشرح المصطلحات التي تناولها البحث في دراستنا وهي:

1-5-1 - برنامج التحضير البدني:

- التعريف الاصطلاحي :

ويعرفه "مفتي إبراهيم" بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية الواجب القيام بها لتحقيق الهدف لذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص. (حماد، 1997، ص206)

- التعريف الاجرائي :

هو استخدام دورتين متوسطتين وأربع دورات تدريبية صغرى بمجموعة من الوحدات التدريبية بشدة تدريبية واهداف مضبوطة واحجام تدريبية محددة، على أسس علمية مخطط لها مسبقا بهدف الوصول الى تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم فئة أشبال (u17)

1-5-2- اللياقة البدنية:

- **التعريف الاصطلاحي** : يعرفها "هنتر، hanter": أنها القدرة على العمل، وهي مجموعة القدرات الوظيفية المطلوبة من أجل أداء أعمال خاصة تتطلب بذل الجهد العضلي، مع الاهتمام بالفرد القائم بالعمل، والعمل المؤدى نوعا وكما . (رشيد، 2016، ص9)

- **التعريف الاجرائي** : اللياقة البدنية تعبر عن قدرة الشخص وإمكانياته البدنية والفيولوجية على تكيف قدراته مع ممارسة الأنشطة البدنية بكفاءة عالية، مما يساعده على تحقيق أداء متميز، والوصول الى الانجاز والمستويات العليا.

1-5-3- صنف أشبال:

التعريف الاصطلاحي: المرحلة من (15-17) تعتبر مرحلة مراهقة، مصطلح من العمر، والذي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة وقد اقترب من النضج العقلي والبدني والاجتماعي والانفعالي (مصطفى، 1988، ص153).

التعريف الاجرائي: هي فئة عمرية محصورة بين 15 و 17 وهي فترة انتقالية بين مرحلة الطفولة وسن البلوغ، وتتميز بالتغيرات الجسدية والعاطفية والاجتماعية والتغيرات الفيسيولوجية والمورفولوجية وسرعة التكيف وهي أحسن مرحلة يتطور فيها الرياضي.

1-5-4 - كرة القدم:

التعريف الاصطلاحي: هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعب يستعملون الكرة فوق أرضية ملعب مستطيلة وفي نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال

الكرة في مرمة خصمه عبر حارس المرمى بغية تسجيل الأهداف، والتفوق على الفريق المنافس ويتم تحويل الكرة بالأقدام والرؤوس، وخلال اللعب لا يسمح إلا لحارس المرمى مسك الكرة باليد داخل منطقة الجزاء .

التعريف الاجرائي: يعتبر كرة القدم من الرياضات الجماعية التي تتمحور حول تبادل تمرير الكرة بين لاعبي الفريق بأقدامهم، حيث هدف كل فريق التسجيل في مرمى الفريق المنافس خلال المدة الزمنية المحددة التي تبلغ 90 دقيقة، وتنقسم إلى شوطين كل منهما يستمر لمدة 45 دقيقة.

6-1 - الدراسات السابقة

ان الدراسات والبحوث السابقة لها أهمية بالغة، كونها تتضمن حقائق علمية ومعلومات ونتائج حول بحوثهم، حيث تعتبر ذخيرة يستخدمها الباحث سواء ما نعلق في اتباع الخطوات الموضوعية او المنهجية، وكذلك ما تعلق بالصعوبات التي تعترض طريق الباحث، حيث تساهم في بلورة أفكار الباحث وترتيب أفكاره بما يخدم دراسته، وبالتالي تنظيم وتسلسل في سبيل الوصول الى تحقيق اهداف الدراسة.

الدراسة الأولى: (نكاز بلال، منصورى احمد، 2016)

عنوان الدراسة: "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة) لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال.

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تنمية وتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة) لدى لاعبي كرة القدم في الرابطة الولائية لولاية البويرة وتطور مستوى هذه العناصر لديهم، وإذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة، وقد قام الباحثان باختيار عينة عشوائية بسيطة من (16) لاعبا للمجموعة الضابطة و (16) لاعبا للمجموعة التجريبية واستخدم الباحثان بعض الاختبارات البدنية ، و استخدم الباحثان المنهج التجريبي، واستخدام المتوسطات الحسابية والنسب المئوية والانحرافات المعيارية ولفحص الفرضيات استخدم الباحثان معادلة الارتباط بيرسون، واختبارات (ت) ستودنت لعينات المرتبطة، و(ت) ستودنت للعينات المستقلة وذلك من خلال استخدام البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS). وأسفرت نتائج الدراسة عن تحقق الفرضيات المقترحة وكشفت مدى مساهمة البرنامج التدريبي المقترح في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم فئة أشبال (U17).

من خلال هذا خرج الباحثان بمجموعة من الاقتراحات والفروض المستقبلية وكانت على النحو التالي:
- ضرورة إعداد البرامج التدريبية المقترحة المبنية على الأسس العلمية لتنمية الجانب البدني والمهاري باستخدام طرق التدريب المختلفة.

-مراعاة جميع المتغيرات المؤثرة في العملية التدريبية أثناء تسطير البرامج التدريبية.

-الاهتمام بالتكوين القاعدي مما له أهمية على المسار الرياضي للاعب وأهمية كبرى للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات.

-ضرورة الاهتمام بالاختبارات البدنية قبل وأثناء وبعد تنفيذ أي برنامج.

-ضرورة إطلاع وإمام جميع المدربين بالعملية التدريبية المنتهجة خاصة الحديثة منها واج اراء دوارت تكوينية لمدربي فئات أشبال تتعلق بأهمية تنمية الصفات البدنية القاعدية لهذه الفئة
الدراسة الثانية: (بوكاي سليم وعبورة رايح، 2017)

عنوان الدراسة: "أثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية صفتي التحمل (المدائمة) والسرعة لدى ناشئي كرة" هدفت الدراسة الى التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح عمى تطوير صفتي التحمل والسرعة لناشئي كرة القدم صنف اقل من 17سنة، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (18) لاعب مسجلين في الاتحادية الجزائرية لكرة القدم للموسم 2018/2017، كما استخدم الباحثان المنهج التجريبي، واستخدما الاختبارات البدنية كأداة بحث، بالإضافة الى الاعتماد في الدراسة الميدانية على تصميم برنامج تدريبي، وتم جمع البيانات عن طريق الاختبارات القبلية والبعديّة ومعالجتها باستخدام برنامج نظام الحزمة الإحصائية (spss).

حيث توصل الباحثان أن للبرنامج التدريبي المقترح الذي يحتوي على تمرينات خاصة بالتحمل والسرعة له أثر في تطوير هذين الصفتين من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لكلا الصفتين وذلك لصالح القياس البعدي.

الدراسة الثالثة: (غنام نور الدين، رشا محمد أشرف شرف، التوهامي حمداوي، 2019)

عنوان الدراسة: تأثير التدريب المدمج على تطوير صفة المدائمة العامة وبعض المهارات التقنية لدى لاعبي كرة القدم دون 15سنة

هدفت الدراسة الى ابراز مكانة صفة المدائمة العامة القاعدية كصفة وظيفية في تحديد قدرات التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة القدم دون 15 سنة، ومعرفة التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح وفق طريقة التدريب المدمج على بعض المهارات التقنية لدى لاعبي كرة القدم دون 15 سنة، أجريت الدراسة على عينتين تمثلت في 34 لاعب ينشطون بالقسم الجهوي الثاني لرابطة باتنة، كما استخدم الباحثان المنهج التجريبي، واستخدما الاختبارات البدنية كأداة بحث، بالإضافة الى الاعتماد في الدراسة الميدانية على تصميم برنامج تدريبي، وتم جمع البيانات عن طريق الاختبارات القبلية والبعديّة ومعالجتها باستخدام برنامج نظام الحزمة الإحصائية (spss).

حيث توصل الباحثون ان تطبيق برنامج التدريب المدمج على فئة دون 15سنة كرة القدم تنشط ضمن المنافسة في الأقسام السفلى، لا يمكن إلا إذا توفر مستوى تكوين قاعدي أولي من جميع جوانب التحضير البدنية والتقنية المهارية.

الدراسة الرابعة: (عبد الهادي حريزي، 2012)

عنوان الدراسة: أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد صنف (17-19) أطروحة لنيل شهادة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية.

هدفت الدراسة الى معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية لدى لاعبي كرة اليد، اختار الباحث مجموعتين مجموعة تجريبية وهي فريق ترجي المسيلة (أ) 15 لاعب ومجموعة ضابطة وهي ألمبي المسيلة (ب) 15 لاعب، كما استخدم المنهج التجريبي، والاختبارات البدنية والمهارية، بالإضافة الى الاعتماد في الدراسة الميدانية على تصميم برنامج تدريبي، وتم جمع البيانات عن طريق الاختبارات القبلية والبعديّة ومعالجتها باستخدام برنامج نظام الحزمة الإحصائية (SPSS).

وخلص الى النتائج التالية، تفوق الاختبارات البعدية في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لمجموعتي البحث، واثبات فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في كل من العناصر (القوة- للذراعين والرجلين والمرونة والسرعة والرشاقة)، اثبات فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في كل من العناصر المهارية (التمرير- التنطيط والتصويب).

وخلص الى جملة من التوصيات والاقتراحات:

- إعادة النظر في الطرق التدريبية المستخدمة في النوادي والفرق الرياضية.
- إعطاء أهمية بالغة لكل من طريقة التدريب الدائري ومرحلة الأشبال التي تعد المرحلة الأساسية لترسيخ وتحسين المهارات والمكتسبات والخبرات.
- الاهتمام بتطوير المهارات الأساسية التي يحتاج إليها لاعب كرة اليد.
- اعطاء أهمية للممارسة الرياضية والنشاطات البدنية في حياة المراهق.
- إدخال المدربين في تربية وطنية ودولية حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية ومواكبة التطور الرياضي العلمي.
- نقترح توفير مختلف العتاد ووسائل الممارسة ومستلزماتها وكل الامكانيات للاعبين والتي تعمل على تطوير وتنمية قدراتهم البدنية

الدراسة الخامسة: (هنري برغسون Henry B، 1980-1986)

عنوان الدراسة: ديناميكية تطوير الصفات الوظيفية والحركية لتلاميذ الثانوية و قدر عددهم بـ 635 تلميذ تتراوح أعمارهم ما بين 11-18 سنة.

إعطاء مجموعة معايير علمية لتحديد نمو وتطور الصفات البدنية الوظيفية والحركية، و تحديد أهمية التنسيق بين الفئة العمرية والصفة البدنية المستهدفة وتقديم نظرة تفصيلية حول أهمية نظرية ومنهجية تطوير الصفات البدنية الوظيفية والحركية، كما خلصت نتائجها الى

-تتطور المداومة العامة بنسبة كبيرة في المرحلة العمرية 11-15 سنة.

المداومة الخاصة بما في ذلك مداومة القوة ومداومة السرعة تزداد تطورا بشكل كبير في المرحلة العمرية 15-18 سنة.

- السرعة يمكن تطويرها بصفة معتبرة عند 11-15 سنة والقوة تتطور بصفة فعالة وفقا للنمو المورفولوجي في المرحلة ما بين 15-18 سنة.

- الصفات الحركية التنسيقية تتطور بنسبة كبيرة خلال المرحلة العمرية 11-13 سنة.

ومن جملة التوصيات كانت الأخذ بعين الاعتبار توزيع الحمولات البدنية خاصة في تنمية الصفات الوظيفية، والاعتماد على نتائج البحث من خلال خصائص كل فئة عمرية وما تتميز بها من مؤهلات تنسيقية وتوافقية وما يتطلبه التعلم المهاري والحركي.

1-7- التعليق على الدراسات:

لا يمكن انجاز أي بحث من البحوث العلمية دون اللجوء والاستعانة بالدراسات المشابهة حيث توضح الطريق للباحث من بينها ابراز الخطوط العريضة والخطة البحثية التي اتبعتها وصياغة إشكالية الدراسة في معالجة مشكلة البحث ومعرفة الأبعاد التي تحيط به مع الاستفادة منها في التوجيه، والتخطيط، وضبط المتغيرات أو مناقشة النتائج ومن خلال عرض الدراسات المرتبطة أن هناك علاقة بين هذه الدراسات في بعض النقاط التي نتطرق اليها من عدة جوانب:

-من حيث متغيرات موضوع الدراسة: تطرقت الدراسات السابقة الى عدة جوانب فيما يخص اقتراح البرامج التدريبية وذلك لعدة اهداف من بينها تطوير الصفات البدنية و المهارية، باستخدام عدة طرق تدريبية تهدف الى الوصول بترقية تلك الصفات، و الملاحظ انها تنتهج طرق ملائمة لطبيعة تلك الصفات ، حيث أعطت نتائج إيجابية كما تختلف الدراسات السابقة الذكر في الصياغة ولكنها تشترك مع دراستنا الحالية في أنها كلها اقترحت برامج تدريبية لتطوير صفات البدنية او علاقة صفة بدنية مع مهارة رياضية وتتشابه في كونها تهتم بدراسة الفئات الشبانية من فئة اقل من 15 سنة الى غاية فئة اقل من 19 سنة.

- **من حيث الهدف :** الهدف الأبرز الذي اشتركت فيه هذه الدراسات مع الدراسة الحالية هو اقتراح برنامج تدريبي واختيار مختلف الطرق التدريبية لتطبيقه، لتطوير الصفات البدنية او المهارية او تحديد الصفات المطلوبة لكل فئة عمرية كما في دراسة هنري برغسون.

- **من حيث المجال المكاني :** أجريت كل هذه الدراسات في البيئة العربية وبالضبط في الجزائر، ماعدا دراسة هنري الأجنبية.

- **من حيث المنهج :** اشتركت كل الدراسات السابقة في استخدام المنهج التجريبي، لملائمته لمثل هاته الدراسات التجريبية.

- **من حيث العينة وكيفية اختيارها :** معظم الدراسات تنوعت في كيفية اختيار العينات في الدراسات السابقة بين العينات العشوائية والعينات المقصودة، والدراسة الحالية اعتمدت في اختيار العينة على الطريقة عشوائية ، وتراوح ما بين 20 الى 35 لاعب ماعدا دراسة هنري برغسون من الدراسات العرضية التي شملت 635 تلميذ وذلك للأهداف بتحديد الصفات و مستوى التطور ومدى تطور كل صفة في مستوى معين من السن لأنها دراسة عرضية.

- **من حيث الأدوات المستخدمة :** استخدمت الدراسات السابقة الذكر الأدوات التالية : المصادر والمراجع العلمية، الاختبارات البدنية والمهارية، الاستبيان، المقابلة، ونحن في دراستنا هذه اعتمدنا على مجموعة من الاختبارات البدنية.

من حيث الوسائل الإحصائية : حيث اتفقت الدراسات المذكورة مع الدراسة الحالية في الوسائل والمعادلات والأساليب الإحصائية، المتوسط الحسابي، النسبة المئوية، المنوال، الانحراف المعياري، "t" "ستيودنت، معمل الارتباط بيرسون لحساب ثبات الاختبار، معامل صدق الاختبار.

من حيث النتائج: توصلت الدراسات السابقة إلى نتائج إيجابية من خلال الفروق الدالة والتي كانت لصالح الاختبار البعدي وأن البرنامج التدريبي حقق نتائج إيجابية في تطوير المتغيرات البدنية والمهارية المدروسة في الدراسة.

8-1- مميزات الدراسة الحالية

1-8-1- اوجه التشابه والاختلاف

من ناحية الأهداف: تمحورت الدراسات في المتغير المستقل حول برنامج تدريبي اما دراستنا فكانت حول برنامج تحضير بدني مقترح فأوجه الشبه متقاربة ولكن الاختلاف في الجوهر يتمثل في صياغة البرنامج في حد ذاته، اما بالنسبة لدراسات السابقة تمثلت في بعض عناصر اللياقة، ودراستنا شملت عناصر اللياقة (التحمل، المرونة، السرعة، القوة، التوافق)، كما ان الدراسات السابقة تدرس أثر صفة على مهارة معينة وبأسلوب تدريبي محدد.

من ناحية المنهج: ان غالبية الدراسات اعتمدت على المنهج التجريبي وهو المنهج الأمثل لمثل هاته الدراسات وهو ما قمنا به في دراستنا

من ناحية العينة: العينات المدروسة متشابهة كما في دراسة بلال، تمثلت في لاعبين كرة القدم اما أطروحة عبد الهادي حريزي كرة اليد، ودراستنا شملت عينة من لاعبي فريق اولمبي المسيلة لكرة القدم فئة اقل من 17 سنة.

1-8-2- أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة

- اختيار المنهج الملائم للدراسة وتحديد إجراءاته بدقة، حيث استخدمنا المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، وكذا البحوث التجريبية.
- التعرف على أفضل الإجراءات المستخدمة و التي يمكن أن تحقق أهداف الدراسة.
- توجيه الدراسة إلى كيفية اعتماد الطرق الأنسب في التدريب وتقنين الاحمال التدريبية.
- مساهمتها في الاختيار الأنسب لاختبارات الصفات البدنية.
- الاستفادة من نتائج هذه الدراسات في تفسير و مناقشة النتائج للدراسة الحالية.
- المساهمة في صياغة الأهداف والتساؤلات والفروض (...).
- المساهمة في الإحاطة بالجانب النظري.
- كما ساهمت في تحديد الأساليب الإحصائية المناسبة لمعالجة النتائج البيانية للدراسة.



الجانِب النظري

الفصل الثاني

برنامج التحضير
البدني

اللياقة البدنية

تمهيد:

تعتبر برامج التدريب ضرورية لتطوير الرياضيين الاشبال الذين تقل أعمارهم عن 17 عامًا، لأنها تساهم في تطوير اللياقة البدنية والأداء الرياضي، كما ان تصميم هذه البرامج يكون للإجابة على الاحتياجات المحددة لهذه الشريحة العمرية، من خلال مراعات الأسس العلمية في التخطيط والبرمجة وتنمية اللياقة حسب الفئة العمرية والأسس العلمية لتطوير كل عنصر من عناصر اللياقة وفق التسلسل الزمني للسنة.

من المهم جدًا تحسين التركيز على تقوية العضلات والتنسيق والمرونة والوقاية من الإصابات لا يكون الا بتنمية القوة، يمكن أن تساعد برامج تحسين اللياقة البدنية على تحسين الأداء الرياضي.

وتزايدت الحاجة إلى هذه المتطلبات نظرا للتغيرات التي طرأت على أداء كرة القدم الحديثة، التي تتميز بزيادة وتيرة اللعب، وارتفاع المستوى للأداء المهاري العالي، كما ان الاعتماد الشائع اليوم في كرة القدم (الشمولية في تنفيذ المهام التكتيكية)، والطرق الشاملة في التدريب و ما الى غير ذلك ، ولهذا ارتأيت ان اتطرق في هذا الفصل الى صياغة البرامج بدا من التخطيط الجيد، وبالاعتماد على الأسس و التصميمات العلمية وكذلك تنمية الصفات البدنية ،بذكر أنواعها وكيفية تطويرها ، طبعاً مع الاعتماد على الاشكال و المخططات الذهنية لترسيخها .

2-1- برنامج التحضير البدني المقترح.

2-1- مفهوم البرامج أو ماهية البرنامج:

ان بناء البرامج في مجالات التربية البدنية والرياضية تعد من اهم الواجبات والاعمال التي تلقا اهتمام كبير في هذا المجال كما ان البرامج العلمية المقننة هي الضامن الوحيد لأحداث أي تطور والمنو المطلوبين. (هلال، 2017، ص49-50)

ويعرفه مفتي إبراهيم حماد بأنه خطوات تنفيذية على شكل أنشطة تفصيلية يجب تنفيذها لتحقيق الهدف ولذلك نعتقد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وأن الخطة لا تكتمل بدونها. (حماد، 1997، صفحة 206)

2-2- أساسيات تطوير البرنامج التدريبي:

تطوير برنامج تدريبي فعال يتطلب فهماً عميقاً للاحتياجات التعليمية للمشاركين، بالإضافة إلى مهارات تخطيط وتصميم والتنفيذ والتقييم، ومن الأساسيات التي ينبغي مراعاتها عند تطوير برنامج تدريبي ناجح.

- تحليل الاحتياجات التدريبية من خلا تحديد الاحتياجات التدريبية هو الخطوة الأولى في تطوير أي برنامج تدريبي. من خلال مراجعة لتحليل الأداء من جميع الجوانب ومعرفة مستوى البطولة.

- التعرف على مواعيد المباريات الرسمية أو المباريات الودية (المحلية والدولية) مسبقاً حتى تتمكن من التخطيط لتدريبك وفقاً لذلك.

- ادراك مستوى اللاعبين والمنتخبات من حيث المهارة واللياقة البدنية.

- جمع المعلومات للاحتياجات التدريبية وللمستوى المطلوب. (مختار، 1988، صفحة 244)

2-3- أساسيات بناء البرنامج التدريبي:

محمد المحماحي وأمين الكوري وكذلك عمرو أبو الماجد وجمال النمكي، خبراء مهمون في تخطيط البرامج التدريبية للفئات العمرية الصغيرة، خاصة في كرة القدم. ونتفق على أن الأسس الأساسية هي: (محمدالمحامي و الخولي، صفحة 44)

-ينبغي تخطيط البرامج لضمان التقدم مع الحد الأدنى من التكرار.

-نظم برنامجك بحيث يخصص الوقت الكافي للتدريب.

- يجب أن تكون البرامج أنشطة ممتعة وقائمة على القيمة والاهداف وتؤدي إلى تنمية شاملة ومتوازنة.
- ينبغي تصميم البرامج مع الأخذ في الاعتبار الفرص المتاحة والأهداف الاجتماعية وفلسفة المجتمع وخصائص الفئات العمرية الصغيرة.

- يتم اختيار المحتوى الذي يتمحور حول تحقيق الأهداف خلال الموسم (اللياقة البدنية، القدرة الرياضية، المعلومات الرياضية، المعلومات الشخصية، المعلومات الاجتماعية) وذلك حسب كل مرحلة عمرية.

- يقدم البرنامج أنشطة يمكن استخدامها باستخدام طرق التدريس غير الرسمية أو التقليدية ويجب أن تقدم التكامل كعملية ومفهوم تعليمي في التربية الرياضية من خلال منهج منطقي. (النمكي، 1997، ص167)

2-4- اسس تصميم البرامج التدريبية:

حيث يرى مفتي إبراهيم وحنفي محمود مختار ومحمد رضا الوقاد أن هناك حاجة إلى وضع برنامج تدريبي لتنفيذ الخطط المستقبلية ونجاح الأهداف وصياغة البرامج التدريبية على أساس متين وواضح يتبع الأسس العلمية، كما إن نظام التخطيط الشامل والمتكامل في كرة القدم يجب ان يشمل العناصر التالية: (هلال، 2017، ص54-56)

2-4-1- المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج:

يجب أن تبني برامج كرة القدم على أسس ومبادئ علمية، وعلى رأسها علم وظائف الأعضاء والعلوم وغيرها. علم النفس الرياضي وعلم الحركة وما إلى ذلك.

2-4-2- الأهداف العامة والفرعية للبرنامج التدريبي:

على الرغم من أن أهداف البرنامج تنبثق من أهداف التخطيط، فمن المهم أن تكون أهداف البرنامج قابلة للتحقيق وألا يتم فصلها عن الأهداف الأخرى، والتعريف الدقيق لمحتواه وأهدافه يساهم بشكل كبير في اختيار الأنشطة المناسبة وتحديد البدائل الأمثل للتعليم والتعلم كما أنه يساعد بشكل فعال في القيام بعملية التقييم (السكرانة، 2011، ص139).

يجب أن تكون الأهداف واضحة، محددة، قابلة للقياس، وموجهة نحو تحقيق نتائج محددة. يمكن صياغة الأهداف باستخدام نموذج SMART ، حيث تكون الأهداف:

- محددة (Spécifique) ماذا تريد أن تحقق بالضبط؟

- **قابلية للقياس (Mesurable):** كيف ستعرف أنك حققت الهدف؟
- **قابلية للتحقيق (Achevable):** هل الهدف ممكن تحقيقه؟
- **ذات صلة (Relevant):** هل الهدف ذو أهمية ويعكس الاحتياجات الفعلية؟
- **محددة بوقت (Time-Bound):** متى تريد أن تحقق هذا الهدف؟

2-4-3- تحديد الأنشطة الموجودة ضمن البرنامج التدريبي

وتشمل عمليات الإحماء والتهدئة وأنواع التحضير المختلفة من تحضير بدني ونفسي وتكتيكي وخططي وما يشمل جوانب التحضير من عتاد ومستلزمات (...).

2-4-4- تنظيم الفعاليات في إطار البرنامج التدريبي:

يعتمد تكوين الأنشطة داخل البرنامج على عدة عوامل منها تكوين الحمل التدريبي وتوزيعه متضمنا كافة المكونات والدرجات. وقت الدراسة.

1- مرحلة تنفيذ البرنامج التدريبي:

تتلخص خطوات تنفيذ البرنامج التدريبي على:

- اجتماع المدرب مع اللاعبين وشرح لهم محتوى التدريب بلغة بسيطة وواضحة.
- إعداد المدرب لمواقع التدريب مثل الملاعب والقاعات وغيرها.
- إعداد المعدات والأدوات و التجهيزات اللازمة لتنفيذ الوحدات التدريبية.
- التنشيط المنتظم للوحدات التدريبية.
- الاهتمام بتمارين الإحماء و التهيئة للدخول في أجواء الحصة بما يخدم الهدف من الحصص.
- إجراء التمارين للتأكد من تحقيق أهداف الوحدة بالترتيب العلمي.
- مراعات تمارين او مرحلة الختامية من عودة الى الهدوء للجسم.
- الاجتماع باللاعبين للتأكد من حالتهم والتأكد من مدى تأثير وملائمته الاحمال التدريبية على اللاعبين.

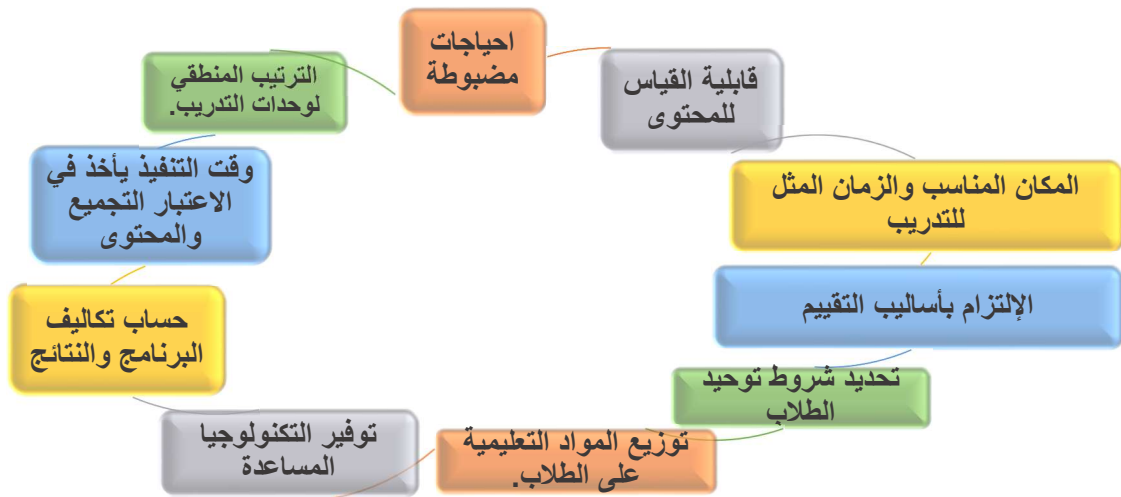
2-4-5- تقييم البرنامج التدريبي:

وجوب تحديد مواعيد لتقييم كافة جوانب الاعداد في البرنامج التدريبي من جميع الجوانب، كما ان استخدام النتائج يتيح للمدرب لتعديل بعض في جوانب البرنامج والتأكد من المعطيات والأهداف الموضوعه انفا.

2-4-6- تطوير البرنامج التدريبي: (هلال، 2017، ص57)

يتم التطوير على عدة مراحل ويمكن تلخيصها فيما يلي:

- ضبط الأهداف العملية لتطوير البرنامج التدريبي بما يتناسب معها.
- ضبط للمهام و الأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي.
- التأكد والاهتمام بالجانب النفسي والحالة النفسية للمتدربين.
- الضبط الدقيق للأنشطة بما يتناسب مع الأهداف الموضوعه للبرنامج التدريبي من اجل تحقيقها.
- اختيار انسب الطرق و انجعها مع الاختيار الأنسب لتحقيق أنشطة البرنامج والاهداف التدريبية.



2-5- خصائص ومميزات التصميم في البرامج التدريبية:

شكل رقم (02): يوضح خصائص ومميزات التصميم في البرامج التدريبية

2-6- أسس نجاح البرنامج التدريبي:

ويشير مفتي إبراهيم أنه من أجل نجاح برنامج تدريب الناشئين، يحتاج المدربون إلى مراعاة ما يلي:
يحتاج الرياضيون في الفئة العمرية الأصغر إلى تطوير الاستجابة (التحفيز والدافع) لبرنامج التدريب، مع الثقة في التدريب والجهد المبذول أثناء التدريب، مع اعتقاد كل لاعب أنه سيؤدي إلى مستوى عالٍ من الأداء..

- يجب أن يعتاد الناشئ على التركيز الكامل على الاداء أثناء التدريب.

*- يجب أن يشتمل البرنامج التدريبي على تمارين وألعاب تجدد نشاط الرياضي وتزيد رغبته في الأداء وتقضي على الملل والاكئاب. وهذا يعني أنك بحاجة إلى مزيج من البرامج الشيقة والممتعة مع البرامج الجادة التي تتطلب التفاني والإصرار والتقيد الصارم بمحتواه للوصول الى الغاية والأهداف المسطرة. (الجدو جمال، 1997، ص167)

-ويجب أن يشتمل البرنامج على أدوات قياس لتوضيح وإظهار نتائج تدريب الرياضي. هناك فرق بين أهداف البرنامج وتفاعل اللاعبين خلال فترة ومرحلة التقدم المحرز، ولا يقتصر التدريب على ما يتعين عليهم القيام به فقط.

- يجب تحديد مواعيد المباريات وأماكن التدريب وعدد الرياضيين والمعدات وأدوات القياس والفحوصات الطبية المنتظمة وسجلات الإصابات للتأكد من إجراء التدريب وتنظيمه وفق البرنامج المقرر في إطار المنافسات السنوية.

- يجب أن تكون البرامج المخصصة للفئات العمرية الأصغر تمتاز بالمرونة وقابلة للتعديل استجابة للظروف غير العادية التي يواجهها المدربون وعملية التقييم بعد كل مرحلة تحضير وتشمل جميع فترات المنافسة وكذلك اخرالموسم.

-عند التخطيط للبرنامج لا بد من مراعاة الإعداد العام للناشيء من النواحي البدنية والفنية والتكتيكية والنفسية والروحية.

- يجب أن يتناسب البرنامج مع الإمكانيات والأدوات والمراحل المتاحة لكل نادي.

- يجب أن لا يقل عدد التكرارات عن 3 مرات في الأسبوع.

- يجب أن تكون الوحدة التعليمية كاملة متكاملة وتعطي عنصر الاثارة والتشويق وتخلو من التكرار والملل وكذلك لا تخلو من روح المنافسة.

- يجب زيادة كمية الألعاب الصغيرة ضمن محتوى البرنامج التدريبي.

ويجب تغطية المهارات الحركية الأساسية في بداية التدريب للفئات العمرية الأصغر سناً والتركيز عليها قبل البدء في تعلم مهارات كرة القدم. (هلال، 2017، ص52-53)

2-7- صعوبات تصميم البرامج التدريبية:

-من يرغب في الحصول على التدريب لا يعرف احتياجاته الحقيقية.

- إن التعليم يحل مشكلة ضعف الإنجاز، وليس الافتقار إلى السياسات.

-يقدم البرنامج أهدافا ومهام خارجة عن نطاق التنفيذ بسبب ضيق الوقت أو نقص المواد.

-عدم اختبار البرنامج المصمم قبل البدء في تنفيذ البرنامج التعليمي.

-تسريع تصميم البرامج التدريبية.

- الافتقار إلى التقييم العلمي للبرامج المنفذة. (السكرانة، 2011، ص148-149).

2-8- أهمية البرامج التدريبية: يمكن أن نستخلص أهمية البرامج كالاتي:

1- إكساب عنصر التخطيط فاعليته: حيث أن البرامج عنصر حيوي وأساسي من عناصر التخطيط ففي غياب البرامج تصبح عملية التخطيط ناقصة وبالتالي تصبح عديمة الفعالية.

2- تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح والتوفيق: إن التخطيط عنصر من عناصر الإدارة وبغياب البرامج من التخطيط تسقط فعاليته وتجعله غير ذي قيمة.

3- ضياع الأهداف: إن عدم اكتمال العملية الإدارية لفقدائها عنصر التخطيط الكامل يجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف سرابا والأمانى أواماما، لأن أساليب تنفيذ الأهداف وتحقيقها يكمن في وجود البرامج.

4- الاقتصاد في الوقت: حيث تعطي البرامج للوقت قيمة، وتقلل من الوقت الضائع وتساعد على إنجاز الأعمال في أقصر وقت ممكن بحيث تستغل الوقت المتيسر أحسن استغلال.

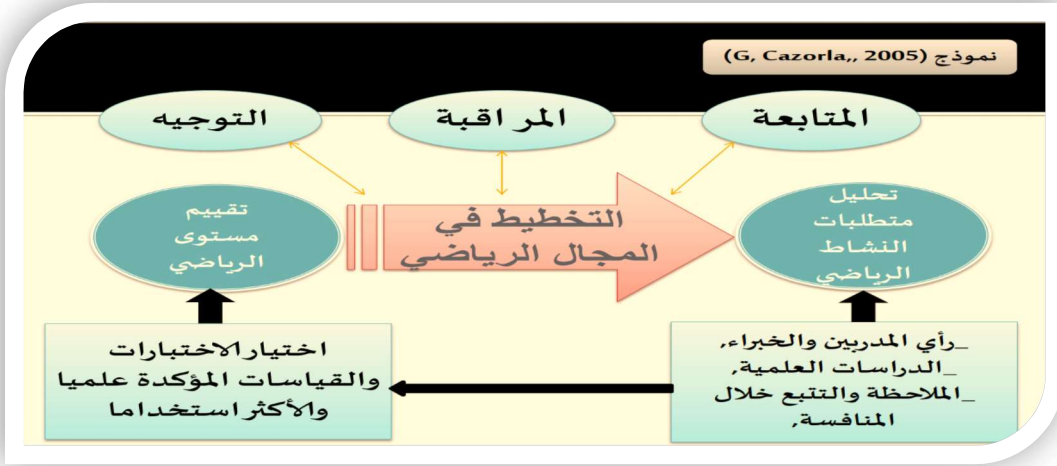
5- تساعد على نجاح الخطط التدريبية والتعليمية: إذا اكتملت العملية الإدارية بكل عناصرها تصبح القدرة على تحقيق وتنفيذ أهداف الخطط الموضوعية، وطالما تحقق الخطط أهدافها تصبح خططا ناجحة.

6- البعد عن العشوائية في التنفيذ: في غياب الب ارمج تتسلل العشوائية إلى عمليات التنفيذ ويكون نتيجة ذلك تعثر العملية الإدارية بأكملها وتفشل لعدم وجود تحديد واضح لمراحل وكيفية تنفيذ الواجبات.

7- دقة التنفيذ: إن العلم المسبق بأسلوب التنفيذ المناسب وطريقة التعليم الأفضل وكمية الوقت المتيسر لإنجاز العمل كل هذا يساعد على الدقة في التنفيذ أي أن البرامج سبب في الإنجاز الدقيق فلا تسقط فكرة

ولا يضيع أي غرض كان. (شرف، 2002، ص46)

2-9- تصميم وتخطيط برنامج اللياقة البدنية



شكل رقم (03): يوضح التخطيط في المجال الرياضي

2-9-1 تقويم الحمل التدريبي: من اهم مراحل التخطيط في مجال التدريب الرياضي هو تقويم الحمل التدريبي للوصول الى الأهداف وتحقيقها وهناك طريقتين.

1- الأسلوب الموضوعي: قياس درجة الحمل باستعمال الأجهزة العلمية وهو أكثر دقة وذلك من خلال الفحوصات والتحليل الميدانية والمعملية المختلفة (درجة ارجومترية، تحليل حمض اللبن (...))، وبالرغم من التطور الحاصل في هذا المجال الى ان أكبر النوادي الأوروبية والدول الغربية تستعملها كأداة مساعدة في تقويم الحمل التدريبي او بالأحرى كمؤشرات للحمل التدريبي فقط.

2- الأسلوب التقديري: هناك طريقتين لتقويم

أ- تقدير درجة الحمل المقترح قبل التنفيذ: وهي الاكثر شيوعاً في تخطيط برامج التدريب وتتمثل في:

-خبرة المدرب.

-دراسة قدرات اللاعبين وتحليلها.

-الاستعانة بمسجلات التدريب التراكمية.

-مقارنه الاحمال المقترحة مع شبيهتها في المراجع والبرامج العلمية المشابهة.

ب- تقدير درجة الحمل أثناء وبعد تقديمه للاعب:

يستعمل المدرب الملاحظة الموضوعية ولك من خلال استمارة يراعى فيها كل من:

1- المؤشرات الفسيولوجية : لون البشرة، التنفس، عدد ضربات القلب في الدقيقة، (...).

2- مؤشرات نفسية : تعبيرات الوجه، الألفاظ التلقائية، التركيز العام، (...).

3 - الأداء الحركي بشكل عام. (محمد، 2017)

2-9-2- طريقة تقويم الحمل (RPE): من اهم الطرق المتبعة حديثا لمراقبة حمولة التدريب و هي تعتمد في الأساس على إعطاء اللاعب او الرياضي تقديرا للجهد المبذول اثناء التدريب لكل حصة تدريبية مع حساب مدة التدريب لقياس شدة الحصة التدريبية وهي في الأساس نتيجة الأبحاث التي قام بها BORG1990 الذي بدوره قدم سلم لتقييم شدة الجهد المبذول، والتي طورها FOSTER سنة 2001. (dellal, 2008.p246)

1- مقياس فوستر لمؤشرات إدراك الجهد

هو مقياس يتمتع بمصداقة علمية في مختلف الرياضات والذي اعتمد عليه اللاعبون في تصنيف تقديراتهم الفردية حول صعوبة كل حصة تدريبية بعد نهاية الحصة بـ 30 دقيقة. لماذا 30 دقيقة؟ كي لا يتأثر تقدير إدراك الجهد المبذل بأخر تمرين وانما يكون تقدير كامل للحصة التدريبية أو المقابلة.

Indices	Appréciation
0	Repos
1	Très très facile
2	Facile
3	Modérée
4	Assez difficile
5	Difficile
6	
7	Très difficile
8	
9	
10	Maximal

شكل رقم (03): يمثل مقياس فوستر المعدل لتقدير علامات إدراك الجهد المبذول

2- قياس حمل التدريب:

* حمل التدريب = ادراك صعوبة الجهد (سلم فوستر) * مدة الحصة التدريبية

* رتبة التدريب: هو مؤشر اختلاف حمولات التدريب التي تتعلق بالتكيفات السلبية لحمل التدريب، بحيث انه كلما كانت قيمة المؤشر منخفضة كان حمل التدريب ايجابي او العكس، ولقد بين (Foster, 1998) أن قيمة المؤشر التي تساوي 2.0. اعتبارية هو الحد الأقصى قبل حدوث الارهاق والتدريب الزائد وأما

المؤشر الذي يساوي أو يفوق (2,5) وحدة اعتباطية فحتمًا تجر عنه حدوث الإصابات والأمراض وينتج بحاصل قسمة متوسط حمل التدريب اليومي على الانحراف المعياري للحمل اليومي كقيمة يومية.

* - رتبة التدريب:

مراحل حساب رتبة التدريب

المرحلة الأولى: حساب متوسط حمل التدريب اليومي لمدة اسبوع.

متوسط حمل التدريب = مجموع الحمل التدريبي اليومي / عدد الايام التدريبية.

المرحلة الثانية: حساب الانحراف المعياري لمتوسطات الحمل التدريبي اليومي على الأسبوع، قانون

$$\text{الانحراف المعياري} = \sqrt{(\sum x^2 / n - 1)}$$

الانحراف المعياري هو

المرحلة الثالثة: تطبيق قانون رتبة التدريب الذي يساوي:

رتبة التدريب = متوسط حمل التدريب اليومي / الانحراف المعياري.

2-9-3- المراقبة القاعدية لجرعات التدريب:

Bases du contrôle et dosage d'entraînement			
Zones cibles d'intensité d'entraînement (intensité/charge)			
Intensité 1	Intensité faible	○ Aérobic capacité de base (oxydation)	55 - 70% FC (120-140 bat/min)
Intensité 2	Intensité modérée	○ Aérobic capacité (CA)	70 - 80% FC (140-165)
Intensité 3	Intensité élevée	○ Aérobic puissance (PA)	80 - 90% FC (165-180)
Intensité 4	Intensité très élevée	○ Aérobic puissance maximale (PMA)	90 - 95% FC (180-190)
Intensité 5	Intensité maximale	○ Anaérobic lactique (zone rouge)	95 - 100% FC (190-200)

FCmax = 220-âge (20ans) (> + /- 10%)

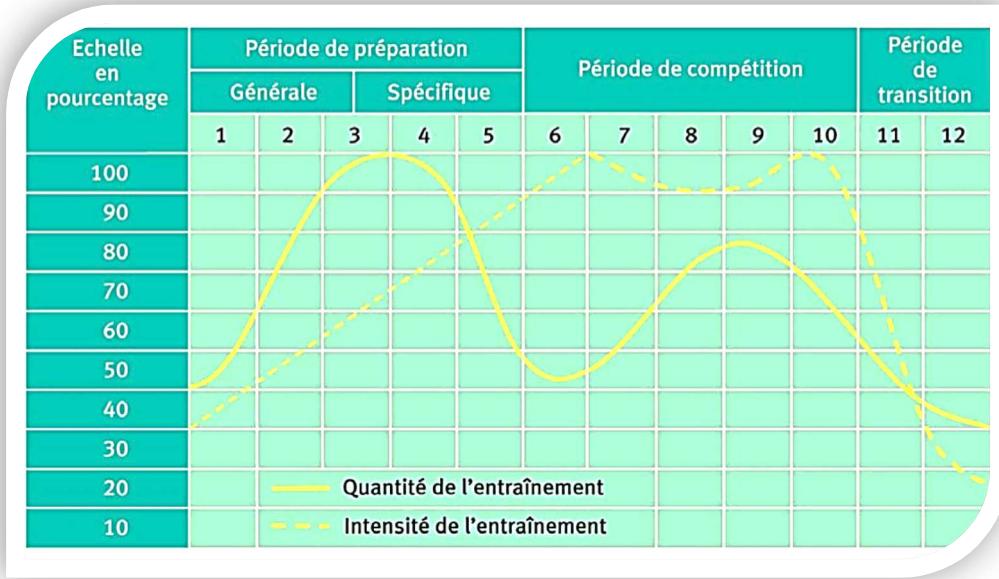
شكل رقم (04): يوضح مستويات الشدة التدريبية حسب النبض

2-9-4- شدة ونوعية التدريب في الموسم الرياضي:

حيث ان حجم التدريب وشدة التدريب مرتبطان مع بعضهما وتختلف حسب المرحلة التحضيرية و القاعدة العامة هي كلما ارتفعت الشدة نقص الحجم، الملاحظ من خلال المخطط هو تطوير مختلف القدرات الهوائية و اللاهوائية في فترة الإعداد، ثم في فترة المنافسة والعمل على المحافظة على هذه الصفات البدنية الصفات

الهوائية كالتحمل الخاص في حين نستمر في تطوير الصفات اللاهوائية الغير اللبنية واللبنية كالقوة و السرعة وذلك من خلال حصص تدريبية مركبة، أو متعددة الأهداف.

الملاحظ في المخطط في الفترة الانتقالية حالي التوقف الكلي عن التدريب و الذي يؤدي على فقدان اللياقة البدنية بعد فترة وجيزة، في حين أن برمجة حصص أسبوعية تمكن من المحافظة النسبية على اللياقة البدنية وعدم العودة إلى نقطة الصفر.



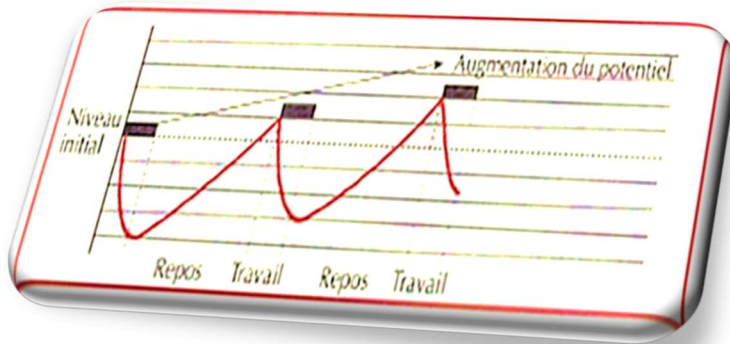
شكل رقم (05): شكل يوضح شدة و نوعية التدريب في الموسم الرياضي (FIFA)

2-9-5 الاستشفاء والاسترجاع الخاص بالصفات البدنية:

Durée de récupération pour les différentes qualités physiques	
Endurance (capacité aérobie)	24h à 30h
Endurance (puissance aérobie)	40h à 48h
Vitesse anaérobie alactique	24h
Vitesse anaérobie lactique	48h à 72h
Force musculaire maximale	40h à 48h
Force-vitesse (explosive)	24h à 36h

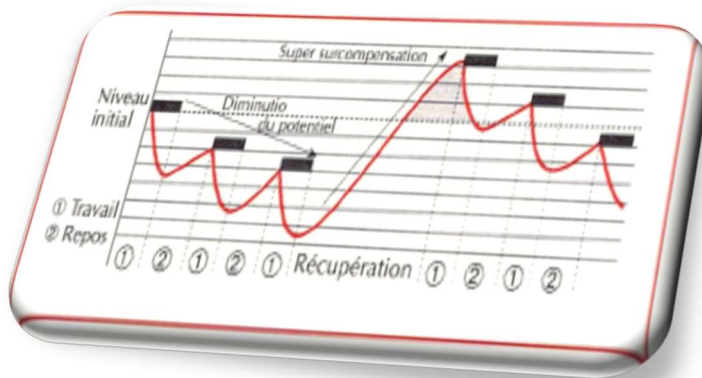
شكل رقم (06): وقت الاستشفاء والاسترجاع الخاص بكل نوع من أنواع اللياقة البدنية.

- تتحسن اللياقة البدنية والمخزون الطاقوي المرتبط بالصفات البدنية المقصودة ببرمجة حصص تدريبية متتالية متقاربة مع فترات استرجاع، وهو ما يوضحه الشكل رقم 2 الموالي:



شكل رقم (07): يوضح فترات الاسترجاع بعد حصص متقاربة

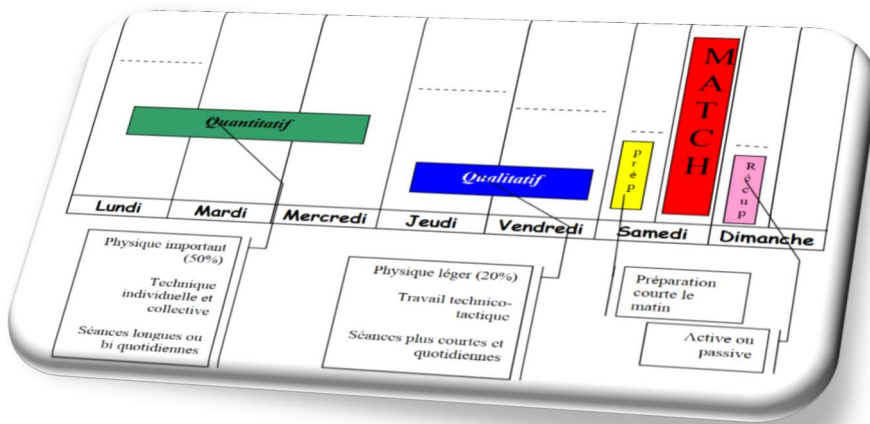
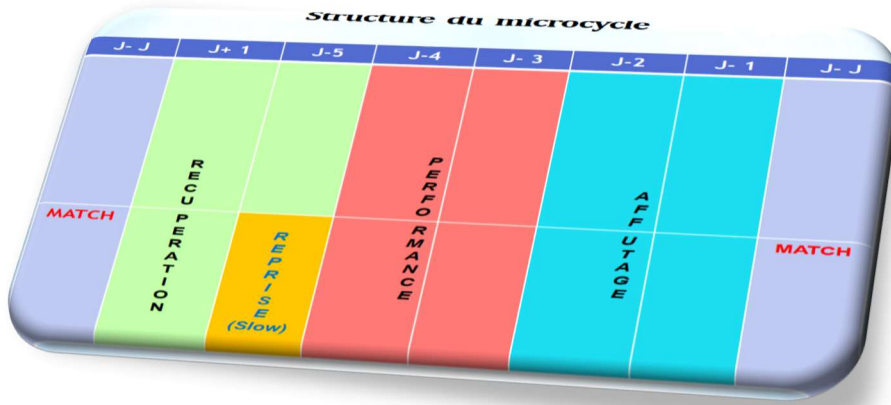
كما يمكن ان تتحسن اللياقة وازدياد المخزون الطاقوي ببرمجة الحصص مع الاخذ حصة استرجاعية او راحة بينها كما يوضحه الشكل التالي



شكل 08: يوضح فترات الاسترجاع بعد حصص متقاربة تتوسطهم راحة او حصة استرجاعية

2-9-6- بنية الدورات التدريبية الصغرى اثناء المنافسة:

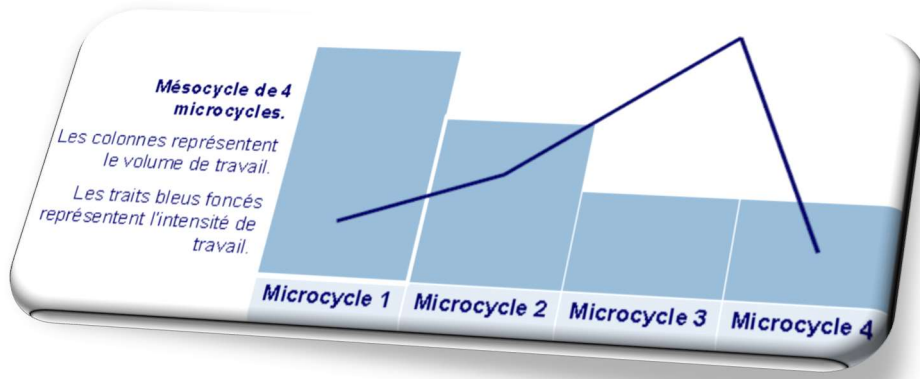
حيث يكون العمل على الاسترجاع بعد المنافسة ويتم بعدها العمل على حجم الحصة التدريبية بدون الرفع من مستوى الشدة الى الأقصى وقبل المقابلة بيومين يتم استخدام التدريب النوعي حيث تكون الشدة عالية مع تقليل الحجم التدريبي أي ان تدخل في مرحلة شحذ وتحضير للمقابلة.



شكل رقم (09): يمثل نموذج لبناء دورة تدريبية صغرى (مقابلة واحدة كل أسبوع)

2-9-7- الدورة التدريبية المتوسطة

غالبا ما يتم برمجة الدورة المتوسطة على شكل تصاعدي ثلاث دورات صغرى ثم تليها دورة استرجاعية والعلاقة بين الاحمال والشدة ويتم رفع الشدة من دورة الى أخرى وذلك لتطبيق مبدأ التكيف مع خفض الاحجام التدريبية مزامنة مع الشدة وهذا ما يوضحه الشكل التالي



شكل رقم (10): يوضح نموذج للدورة المتوسطة التدريجية

10-2- اللياقة البدنية وعناصرها.

10-2-1- تعريف اللياقة البدنية:

تعرف اللياقة البدنية أنها المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط وبدون تعب مفرط مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر ولمواجهة الضغوط البدنية الطارئة ، وهي القدرة على أداء الواجبات اليومية بحيوية ويقضه دون عناء زائد مع اقتصاد في الجهد (حماد، 1997، ص22) وهي أحد مظاهر اللياقة العامة للفرد وتشمل الخلو من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية وقيام أعضاء الجسم بوظائفه على أحسن وجه مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه، وعلى استطاعته لمواجهة الأعمال الشاقة لمدة طويلة دون إجهاد ويمكن القول بأن الغرض من اللياقة البدنية هو الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى الإنجاز العالمي، لذا فإن جميع عناصر ومكونات اللياقة البدنية تؤثر على الإنجاز الرياضي.

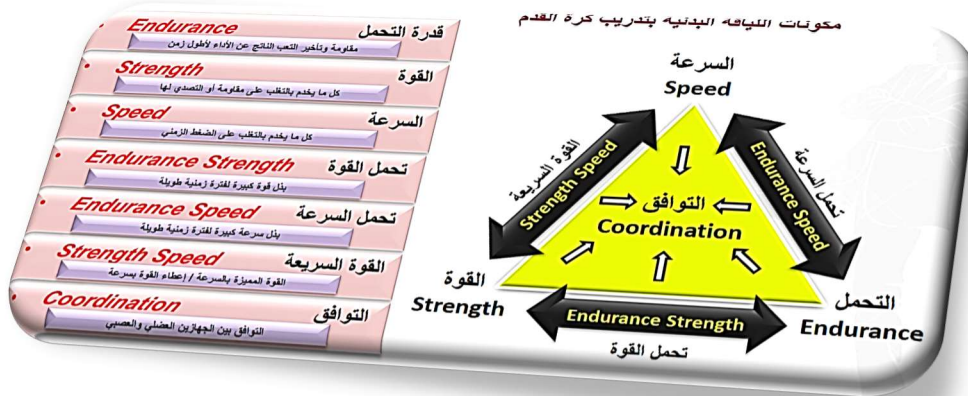
10-2-2 تعريف عناصر اللياقة البدنية:

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الإتحاد السوفياتي والكتلة الشرقية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير على القدرات الحركية أو البدنية للإنسان وتشمل كل من القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة والمرونة ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية" التي تتشكل من عناصر بدنية، فنية خطية ونفسية بينما يطلق عليها علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية إسم "مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان والتي تشمل على مكونات اجتماعية، نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى "مقاومة المرض، القوة البدنية، التوافق، التوازن والدقة".

2-10-3- أنواع اللياقة البدنية:

أ- اللياقة البدنية العامة: وتعني كفاءة الجسم على مواجهة متطلبات النشاط الرياضي.

ب- اللياقة البدنية الخاصة: هي إبراز المكونات البدنية بصفة خاصة ومعينة وتفضيلها على مكونات أخرى في ضوء ما يتطلبه النشاط الرياضي والتدريب الرياضي المتخصص لنوع الرياضة الممارسة.



شكل رقم (11): يوضح مكونات اللياقة البدنية بتدريب كرة القدم

2-10-4- خصائص اللياقة البدنية: ان اللياقة البدنية عبارة عن مقدرة بدنية تتأسس على عمليات فسيولوجية مختلفة وتتأثر بالنواحي النفسية، كما أنها تعبر عن مستوى معين من العمل الوظيفي لأجهزة الجسم يمكن قياسه وكذلك يمكن تنميته، والهدف الأساسي للياقة البدنية هو تحسين قدرة الجسم على مواجهة المتطلبات البدنية العادية التي تستلزمها ظروف الحياة اليومية، بالإضافة إلى إمكانية مواجهة تحديات بدنية أكثر صعوبة في المواقف الطارئة أو من خلال أداء جهد بدني كالتدريب أو المنافسات الرياضية، والأهداف المهمة للياقة البدنية هو تحقيق الوقاية الصحية وتوفير حياة أفضل للفرد

2-11- عناصر اللياقة البدنية المدروسة:

2-11-1 التحمل: يعتبر التحمل من الدعائم الأساسية للياقة البدنية في الفعاليات الرياضية التي يتطلبها الإعداد البدني لفترة طويلة، وهو من الدعائم الأساسية للياقة البدنية في كرة القدم وهو متصل عمليا وفسيولوجيا بالقوة والسرعة والرشاقة والمرونة.



شكل رقم (12): يوضح صفة التحمل الأساسي وأهميته

2-11-2- مفهوم التحمل:

تختلف تعاريفه بالنسبة لكل عالم، فيعرفه:

- تشارلز بوش "بأنه القدرة على القيام بانقباضات مستمرة باستخدام عدد من المجموعات العضلية ولمدة كافية لإلقاء التعب والعبء على وظائف الجهاز الدوري التنفسي".

- التحمل: يعرفها "لورو، Leroux" بأنها القدرة على مواصلة الجهد لأطول فترة ممكنة مهما كانت الشدة، ودون خفض في المرودية. (رشيد، اللياقة البدنية، أهميتها-خصائصها، 2016، ص9)

ويعرفه خارايجي "بأنه القدرة على تحقيق عمل مرتفع الشدة لأطول فترة ممكنة"، بينما يعرفه أولين " على أنه قابلية الفرد على أداء عمل حركي بحجم معين لفترة طويلة دون انقطاع " .

- ويعرفه "داتشكوف" على أنه مقدرة اللاعب للوقوف ضد التعب والذي ينمو في حدود مزاولته النشاط الرياضي المحدد"، أما التحمل في كرة القدم فيعرفه كرامر "هو قدرة اللاعب على الأداء المهاري والفني بدرجة عالية ولفترة طويلة".

ويعرف التحمل أيضا بقدرة اللاعب في الاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة، من خلال تأخير ظهور التعب أثناء أداء اللاعب خلال المباراة. (البساطي، 1995، صفحة 83)

2-11-3- أنواع التحمل:

- التحمل العام: هو القدرة على التحمل لفترة طويلة دون هبوط مستوى الكفاءة أو الفعالية وذلك باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات وبمستويات متوسطة من الحمل مع استمرار عمل الجهاز الدوري التنفسي

بصورة طبيعية، ويعرفه الدكتور (الوقاد، 2003)، "هو قدرة اللاعب في المحافظة على الأداء بمجهود بسيط أو متوسط أطول مدة ممكنة". (الوقاد، 2003، ص120)

ومنهم من يرى أن التحمل العام هو عبارة عن أداء عملي لتكوين مقاومة ضد التعب الجسمي نتيجة استغراق وقت طويل من العمل وارتباط صفة التحمل ارتباطاً وثيقاً بظاهرة مقاومة التعب.

- **التحمل الخاص:** هذا النوع من التحمل الخاص يرتبط بأداء الأنشطة التي تتطلب الاستمرار في الأداء بمعدل عالي للسرعة لفترات طويلة. (البيك، 1997، ص87)

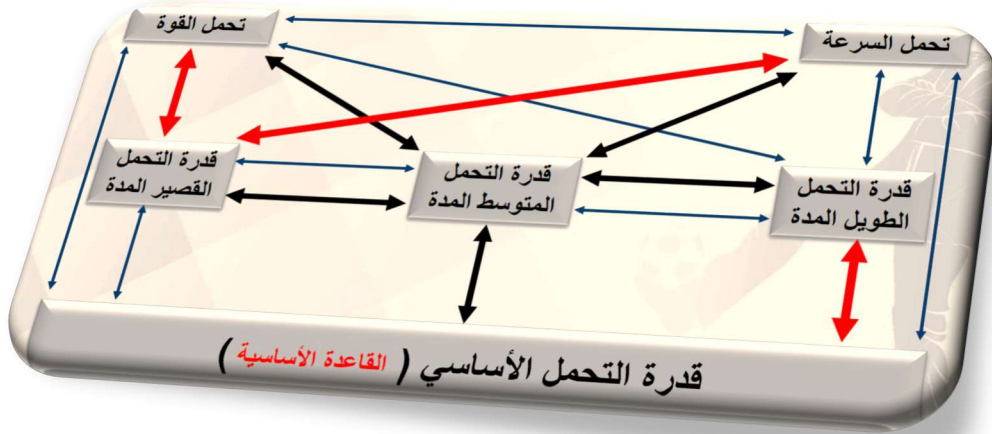
يعرفه "رياتشكوف" أنه قابلية الرياضي على مقاومة التعب الذي يحصل خلال مراحل أداء فعالية رياضية معينة. ويعرفه كذلك "ابراهيم شعلان" بأنه استمرار اللاعب في الأداء للصفات البدنية العالية والقدرات الفنية والخطية المقننة طوال المباراة دون أن يظهر عليه التعب والإجهاد أو الإخلال بمستوى الأداء (ابراهيم شعلان، 1989، ص97-98)

أنواع التحمل تبعاً لمدة المسابقة (معدل من Neumann 1987)							
الأجهزة الوظيفية	المدة الزمنية بأعلى درجة ممكنة من الشدة	مثل من ألعاب القوى	جهاز القلب والوراثان	جهاز القلب والوراثان	تشكل الحموضة	تحول الطاقة	
المعايير	الزمن مقدر بالدقيقة	ترددات ضربات القلب / دقيقة	النسبة في الحجم الأظفسي للأصميين %	النسبة المئوية % لتشكل الحموضة حسب الرياضة	النسبة المئوية لتجهيز الطاقة %	الهوائي	اللاهوائي
تحمل السرعة	0.35 - 0.12	100m - 200m	100	100	أكثر من 80 %		
تحمل قصير المدة	0.35 - 2	400m - 800m	185 - 200	100	20 %	80 %	
تحمل متوسط المدة	2 - 10	1500m - 3km	190 - 210	95 - 100	60 %	40 %	
تحمل طويل المدة 1	10 - 35	5km - 10km	180 - 190	90 - 95	70 %	30 %	
تحمل طويل المدة 2	35 - 90	نصف ماراتون	175 - 190	80 - 95	80 %	20 %	
تحمل طويل المدة 3	90 - 360	ماراثون	150 - 180	60 - 95	95 %	5 %	
تحمل طويل المدة 4	أكثر من 360	100km - جري 24 ساعة	120 - 170	50 - 60	99 %	1 %	

2-11-4- أنواع التحمل حسب طبيعة المسابقات

شكل رقم (13): يوضح أنواع التحمل تبعاً لمدة المسابقات

2-11-5- ارتباط قدرات التحمل



شكل رقم (14): يوضح درجة اختلاف ارتباط قدرات التحمل مع بعضها البعض

2-11-6- طرق تنمية التحمل:

تطوير التحمل العام: من خلال التجربة لوحظ أن الشيء الأساسي لتطوير التحمل العام هو الاستمرارية في التدريب على الشدة الوسطى والشدة القصوى مع التأكد على زيادة حجم التدريب وهذا يكون منطقياً على جميع المجموعات العضلية عند اللاعب، مع الأخذ بالاعتبار بأن تكون شدة التدريب مناسبة لإمكانية وقدرات اللاعب وغالباً ما يكون التدريب هوائياً، ولتطوير التحمل يمكن استخدام الطرق التالية (كمال جميل الربضي، 2004، ص 80)

طريقة الحمل المستمر: وتتميز هذه الطريقة بأن التمرينات التي تؤدي بجهد متواصل ومنظم وبدون راحة كأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل وسرعة متوسطة وتكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسطة وحجمها كبير. ويمكن استخدام طريقة الحمل المستمر خلال جميع مراحل التدريب، ولكن الفائدة الكبرى من هذه الطريقة تكون خلال الجزء الأول من مرحلة الإعداد وتستخدم هذه الطريقة لجميع الأشكال الرياضية، لكنها تتطلب وقتاً طويلاً وتساهم في اكتساب اللاعب القدرة على الاقتصاد في الجهد وتحسين عمل القلب والدورة الدموية (Turpin, 2022, p. 57)

-طريقة التدريب الفتري: طريقة هذا التدريب هي أن يعطي حملاً معيناً ثم يعقب ذلك فترة راحة ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة وهكذا يلاحظ عند إعطاء الحمل ارتفاع نبضات القلب إلى 180 نبضة/د أما فترة الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 نبض/د، ثم يعطي حملاً ثانياً وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقاً.

وينقسم التدريب الفتري إلى نوعين:

أ- التدريب الفتري المرتفع الشدة: ويهدف لتحسين السرعة والقوة المميزة بالسرعة، وترتفع نبضات القلب إلى 180 نبضة في الدقيقة ويكون حجم الحمل قليلا نسبيا.

ب- التدريب الفتري المنخفض الشدة: يهدف إلى تطوير التحمل وتحمل السرعة ومجموعات العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة وفيه يرتفع نبض القلب إلى 160 نبضة في الدقيقة ويكون حجم الحمل أكبر قليلا.

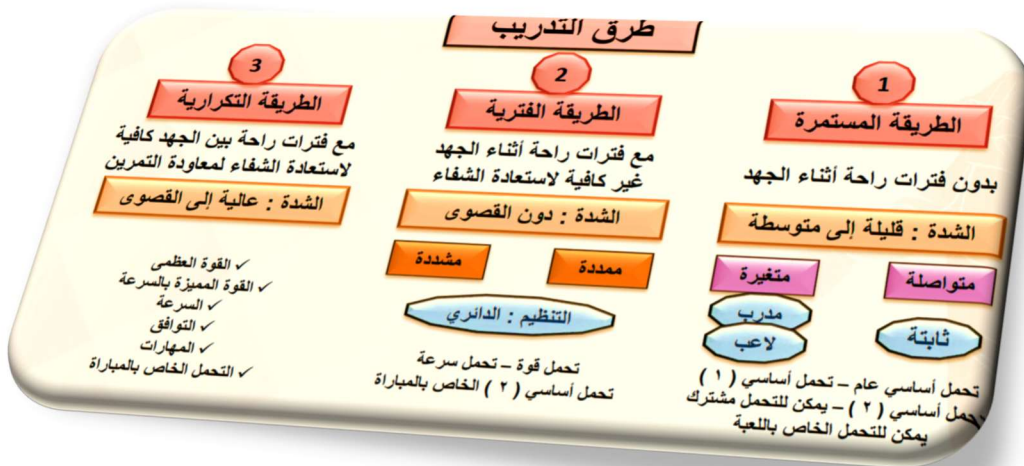
-طريقة التدريب التكراري: وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء اللاعب حمل مرتفع الشدة ثمة أخذ فترة راحة حتى يعود إلى حالته الطبيعية، ثمة تكرر الحمل مرة أخرى وهكذا .

شكل رقم (15): يوضح طرق التدريب وانبسب الطرق لكل صفة

2-11-7- تنمية التحمل الخاص:

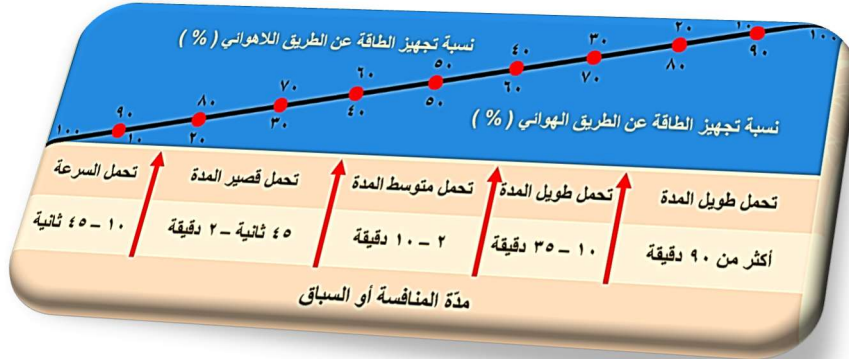
يتم استخدام مجموعة من التمارين التي تهدف إلى تحسين وتطوير التكتيك الخاص بتلك الفعالية الرياضية التي يتدرب عليها اللاعب من خلال التكرارات المناسبة والفترة الزمنية المناسبة لهذا التمرين أو ذاك، وتطوير التحمل الخاص له علاقة مباشرة بتطوير التحمل العام، وهناك تأثير متبادل بينهما ولتطوير التحمل الخاص يجب استخدام طريقة التدريب الفتري وطريقة التدريب التكراري.

والمهم في تطوير التحمل الخاص هو التدرج في استخدام الشدة من المنخفضة إلى المتوسطة إلى ما قبل القصوى ويكون هذا حسب طبيعة وظروف المنافسة أو التدريب (كمال جميل الربضي، 2004ص.80)



2-11-8-العلاقة بين التحمل الهوائي واللاهوائي

غالبًا ما تعمل أنظمة الطاقة الهوائية واللاهوائية معًا، في الرياضات التي تتطلب فترات طويلة من النشاط (مثل كرة القدم)، يتم استخدام النظام الهوائي لتوفير الطاقة للأنشطة الأقل كثافة، بينما يتم استخدام النظام اللاهوائي للأنشطة العالية الكثافة مثل السرعة أو التسديدات، الكرات الهوائية بالراس (...).



شكل رقم (16): يوضح نسبة تجهيز الطاقة حسب مدة المنافسة

2-11-9- أهمية التحمل للاعب كرة القدم: يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية، وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنيا، وأظهرت البحوث العلمية في هذا أهمية التحمل للاعب كرة القدم فهو يطور الجهاز التنفسي ويزيد حجم القلب، كما ينظم الجهاز الدوري الدموي، ويرفع من استهلاك الأوكسجين ومصادر الطاقة، ويزيد من ميكانيزمات التنظيم (التخلص من المواد الزائدة حمض اللاكتيك)، بالإضافة إلى الفوائد البدنية، الفسيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها، هناك جانب هام يعمل التحمل على تطويره والرفع به وهو الجانب النفسي، لذا فالتحمل يساعد على تطوير صفة المداومة ، وقدرة المواصلة، وقدرة مواجهة التعب (محمد جابر بريقع، اهاب فوزي البدوي، 2005، ص41)

2-12- القوة

من الصفات البدنية الأساسية، وهي خاصة حركية تشترك في تحقيق الإنجاز والتفوق في الملعب، من بين العوامل الجسمية الهامة للإنجاز، كما يتم تطويرها عن طريق النظام الأوكسجين (ATP-CP)، كما انها تساعد وتقي اللاعب من الإصابات كنتيجة حتمية لقوة العضلات و قدرتها على تحمل الأداء او الصراعات الثنائية و ما الى غير ذلك، فهي في الأساس التغلب على مقاومات مختلفة، كما ان تقسيم القوة الى قوة عامة وخاصة، فهذا حسب طبيعة اللعبة نفسها من حيث التمارين والسرعة والاتجاه و نوع العمل العضلي و المواقف المختلفة . (المولى، جبار ، و فاطمة، 2017، ص101)

2-12-1- مفهوم القوة: هي إحدى المكونات الأساسية للياقة البدنية وتعرف القوة على أنها القدرة على تغلب على مقاومة خارجية أو الفعل المعاكس الذي يقف ضد اللاعب، ويرى مهارة القوة أنها أعلى قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية. (jurgain, 1986, p. 65)
فالقوة عبارة على: "مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة ومواجهتها وقد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة". (BERNARD, 1990, p. 88)

2-12-2- أنواع القوة: القوة القصوى - القوة الانفجارية. - القوة المميزة بالسرعة. - تحمل القوة



شكل رقم (17): يوضح أنواع القوة

1- القوة القصوى: تعني الحد الأقصى من القوة الذي تخرجه العضلة ضد مقاومات تتميز بارتفاع شدتها، وهذا المطلب هام وضروري لكثير من الأنشطة الرياضية، وعادة ما يقاس هذا النوع من القوة باستخدام الدينامومتر لقياس قوة قبضة اليد و 1RM Maximal. وفيما يلي التعريفات التي وضعها العلماء للقوة القصوى أو العظمى عرفها كلارك CLARKE "أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة انقباض عضلة واحدة". ويعرفها بارو "بقدرة الفرد على إخراج أقصى قوة ممكنة". عرفها محمد صبحي حسانين: "قدرة العضلات على مواجهة المقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها". (محمد صبحي حسانين، 1988، صفحة 22)

وبدورها تنقسم الى نوعين (القوة القصوى المتحركة، القوة القصوى الثابتة)

- القوة القصوى المتحركة: تعني التغلب على أقصى مقاومة، مثال بسيط دفع سيارة يعني أنك تتغلب مقاومة كبيرة ولكن ببطء نتيجة لثقل الشيء الذي تدفعه، وتتطور من خلال مايلي:
- الشدة 90-100% من أقصى وزن تم رفعه في تمرين ما

- التكرارات: **90 % التكرار 3*****95% التكرار 2*****100 % التكرار 1**

- الراحة: رجوع النبض الى 120 ضربة /دقيقة. او الراحة الكاملة 3-5 دقائق

القوة القصوى الثابتة: لا يحدث فيها انقباض وانبساط للعضلة انما تبقى في طولها، وهي محاولة التغلب على مقاومة اكبر من القوة العضلية وتتطور بشدة %100 اما التكرار لا يوجد وتحسب بالزمن مقاومة الثقل او المقاومة - الناشئين 6ثواني* 03 مجموعات

- الرجال 12 ثانية* 03 مجموعات

2- القوة الانفجارية: القوى الانفجارية تعني أن الحركة التي تستخدم فيها القوة في فترة زمنية قصيرة وقوة كبيرة لمرة واحدة. وتعرف القوة الانفجارية أنها "عامل القوة الانفجارية في القابلية في استهلاك أقصى طاقة في عمل حركي متفجر واحد " (اسماعيل، صفحة 19).

ويظهر هذا النوع في الفعاليات (الرمي والوثب والقفز) وفي الفعاليات المنتظمة في كرة القدم كرفس الكرة وضرب الكرة بالراس أثناء القفز.

3- القوة المميزة للسرعة: إن الحديث عن القوة المميزة بالسرعة كبير وهام نظرا لدخول هذه الصفة في الكثير من الأنشطة الرياضية، فهي باختصار شديد "قوة مقترنة بالسرعة، تعرف أيضا بأنها قابلية الفرد على إخراج مستوى معين من القوة العضلية ضمن سرعة حركية عالية، أي هي صفة مرتكبة من القوة والسرعة أو هي "التغلب على مقاومة من خلال تأدية حركة معينة وانجازها بأقصى سرعة وأقل زمن". (الدين، 1997، ص213).

4- تحمل القوة: هو عبارة عن "قدرة حركية تتكون من القوة والتحمل، وتبعا لمدى ثقل هذه أو تلك تنشأ قدرة خاصة مستقلة بذاتها وتكون هذه القدرة مهمة لكل من التدريب والمنافسات " ، كما أن تحمل القوة "هو المعنى للجلد العضلي أو تحمل القوة ،هو استمرار أداء الجهد المبذول ضد المقاومات بحيث يقع العبء الأكبر على الجهاز العضلي (محمد صبحي حسانين، 1988، ص22)

5- مفهوم تدريبات القوة السريعة و القوة الانفجارية : (المولى، واخرون، 2017، ص106-107)

أولاً:- التعريف

القوة الانفجارية	القوة السريعة
أقصى قدرة (القوة X السرعة) بأقصر زمن تؤدي لمرة واحدة. مثال: رفعة الخطف في لعبة رفع الأثقال .	أقصى تردد بأقصر زمن تؤدي لعدد من المرات. مثال: الوثبات الثلاثة المتتالية.

ثانياً:- من الناحية التدريبية

القوة الانفجارية	القوة السريعة
وزن الأثقال في التدريب من ٣٠ - ٥٠% من أقصى وزن يستطيع الرياضي أن يرفعه.	وزن الأثقال في التدريب من ٥٠ - ٧٠% من أقصى وزن يستطيع الرياضي أن يرفعه.
التكرار من (١ - ٤) تكرارات لكل تمرين . والتغلب على المقاومة بأقصى درجة تسارع.	التكرار من (٦ - ١٠) تكرارات لكل تمرين. التغلب على المقاومة بدرجة تسارع لا تصل إلى أقصى درجة تسارع .

ثالثاً:- من الناحية الفسيولوجية

القوة الانفجارية	القوة السريعة
يشارك فيها اكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية وبنفس الوقت أي (تزامن عمل الوحدات الحركية أثناء الأداء) أي الأداء بنفس الوقت وأقصر زمن ، ومن الضروري أن تكون العضلات المقابلة للعضلات العاملة مرتخية قبل الأداء .	لا يشترك فيها اكبر عدد من الوحدات في نفس الوقت كما لا يحدث تزامن كبير في نشاط الوحدات الحركية في العضلة بل تعمل مجموعة من الوحدات الحركية بعد الأخرى وقد تتزامن معها بفارق قليل جداً من الزمن ، ومن الضروري أن تكون العضلات المقابلة للعضلات العاملة بمستوى عالي من التوتر.

رابعاً:- من الناحية الكيميائية

القوة الانفجارية	القوة السريعة
مصدر الطاقة الرئيس لمثل هذه التدريبات (ATP) وتكون قوة انشطار ATP سريعة جداً في الوحدة الزمنية. وذلك لقصر الفترة الزمنية للأداء والتي لا تتجاوز (٣) ثواني .	مصدر الطاقة الرئيس لمثل هذه التدريبات (ATP-PC) + تحلل الجلوكوز لأوكسجيناً وتكون قوة انشطار ATP اقل سرعة في الوحدة الزمنية. ويمكن أن يستمر فترة الأداء إلى (١٠) ثواني

2-12-3 - أهمية القوة للاعب كرة القدم: تلعب القوة العضلية دوراً مهماً في أداء لاعب كرة القدم

خلال المباراة، وهي مفيدة في العديد من المواقف، خاصة عند القفز والتسديد بالكرة بالرأس، وعند التسديد نحو المرمى، وعند القيام بأنواع مختلفة من التمريرات الطويلة، وتحتاج العضلات إلى ذلك تصيح القوة واضحة عند أداء المهارات المختلفة، ومع القوة والسرعة المناسبين، تتجلى أهميتها فيما هو مطلوب، ومن المعروف أن العضلات الأقوى تزيد من الأداء الرياضي، وتقلل من تلف المفاصل، وتزيد من مخزون الطاقة مثل فوسفات الكرياتين والجليكوجين وتزيدك إصرار وعزما وتكسبك الثقة، كما تتطلب بعض حركات المهارة

قدرًا معينًا من القوة العضلية لأدائها، ولذلك فإن مكاسب قوة العضلات يمكن أن تؤثر على فعالية أنظمة التدريب على المدى الطويل. (الخشاب، 1999، ص29)

شكل رقم (18): يوضح مظاهر القوة بكرة القدم

2-13- السرعة



2-13-1- مفهوم السرعة: يعرف ماتيفيف السرعة على أنها: مجموعة الخصائص الوظيفية التي تحدد بصورة مباشرة وغير مباشرة سرعة أداء الحركة وكذلك زمن رد الفعل، وهي تعني مقدرة الفرد على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن. (كماش، 2002، ص108)

السرعة حسب ما يراه: تيربان (2002) هي القدرة على القيام بأداء حركي يؤدي إلى انتقال الجسم أو أحد أجزائه بخفة عالية، وفي أقل وقت ممكن (رشيد، 2016، ص77)

أما فاينك (1983) فيعرفها ناقلا عن: فراي (1997) بأنها: القدرة على تأسيس حركية عملية الجهاز العصبي العضلي الرامية لتطوير القوة المصحوبة بأفعال حركية في مقطع زمني متوقع تحت الشروط الدنيا المعطاة، أما في كرة القدم فيعرفها "مفتي ابراهيم" على أنها: قدرة اللاعب على أداء حركات اللعب المطلوبة بالسرعة المناسبة لكل منها، والسرعة هي من الصفات البدنية الأساسية وهي من القدرات الوراثية، حيث يلعب التدريب الجيد عليها دورا مهما في تحسين الأداء. (حماد، 1997، ص120)

2-13-2- أنواع السرعة: تنقسم السرعة إلى ثلاث كما يلي

1- السرعة الانتقالية هي القدرة على التحرك والانتقال من مكان لآخر بأقل زمن ممكن، أي أنها قدرة اللاعب على الانتقال السريع والعدو السريع ولمسافات محدودة. (كماش، 2002، ص108)

إن المقصود بالسرعة الانتقالية هي محاولة انتقال أو التحرك من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة وهذا يعني محاولة قطع مسافة معينة في أقل زمن ممكن. (ابراهيم، 2009، ص 204).

2- سرعة الحركة (الأداء): تعرف سرعة الحركة في إستجابة العضلة لتنفيذ مهارات وتقنيات حركية معينة في أقل زمن ممكن وتنقسم إلى:

* **سرعة الحركة الوحيدة:** تعرف سرعة الحركة الوحيدة بأنها: إنجاز حركة أو مهارة حركية واحدة في أقل زمن ممكن ومن مظاهرها التصويب في كرة القدم.

* **سرعة الحركة المركبة:** وهي إنجاز الحركات المتشابهة في أقل زمن ممكن ومن مظاهرها، الاستلام والتمرير في كرة القدم المروعة (...).

* **سرعة تكرار الحركات المتشابهة:** هي إنجاز الحركات المتشابهة في أقل زمن ممكن ومن مظاهرها الجري بالكرة في كرة القدم.

3- سرعة رد الفعل (الاستجابة): هي قدرة اللاعب للاستجابة الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن، وبمعنى آخر تمثل سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل) المدة الزمنية. (السيد، 2008، ص 145)

هي القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن في سرعة رد الفعل، وتسمى أيضا سرعة الاستجابة وسرعة زمن الرجوع.

2-13-3- طرق تنمية السرعة:

- الطريقة التكرارية: تعتبر هذه الطريقة من الطرق الأساسية لتطوير السرعة ويتم هذا من خلال عملية التكرار، وذلك باستخدام الصوت أو طلقة أو صفارة لسرعة رد الفعل وتكرار العملية مرات عديدة.

- الطريقة التحليلية: يتم التدريب في هذه الطريقة على سرعة رد الفعل وسرعة الحركة اللاحقة (هناك سرعتان الأولى سرعة اللاعب في استقبال الصوت والثانية سرعة اللاعب نفسه خلال الاستمرارية في العمل) بشكل عام أن الحد الأقصى للسرعة مرتبطة ارتباطا قويا مع القوة لذا أية حركة في هذا المجال لا تعطي فقط السرعة عند اللاعب بل إمكانية القوة عنده أيضا.

2-13-4- تنمية السرعة الانتقالية: تتمثل السرعة الانتقالية بالحركات المتماثلة كما في المشي والركض والسباحة، حيث تتسارع أجزاء الحركة واحدة بعد الأخرى كعملية المد والثنى في مفصل الركبة وللسرعة الانتقالية أهمية كبيرة في كثير من الألعاب الجماعية، وغالبا ما يستخدم التدرج في زيادة السرعة إلى حد الوصول للسرعة القصوى، هذا التدرج في شدة الحمل سيؤدي في النهاية إلى تطوير السرعة

الإنقالية، وخاصة إذا كان إستخدام التمرين بصورة انسيابية وبعيدا عن التقلصات العضلية التي ستؤدي إلى تعب اللاعب بصورة مبكرة أما حجم التمرين المستخدم فيجب أن لا يؤدي إلى عليها الهبوط بمستوى السرعة نتيجة للإرهاق الذي حصل لعدم تنظيم السرعات المناسبة لشكل الرياضة الذي يتدرب اللاعب. فبالنسبة لكرة القدم مثلا يكون التدريب على السرعة ممتدا من 20-30م بتكرار 10-12مرة وربما يزيد عن ذلك، وإذا شعر المدرب أن مظاهر التعب و الإرهاق بدأت تظهر على اللاعب فعليه أن يقلل من التكرار كي يبقى اللاعب محافظا على الأداء الفني للحركة.

2-13-5 تنمية السرعة الحركية (سرعة أداء الحركة):

سرعة أداء الحركة لها دور مميز في تحسين الإنجاز، والمقصود هنا السرعة المنظمة وليست السرعة التي تقتل الأداء الحركي للاعب ومن الرياضات التي ينطبق عليها هذا الأداء هي فعاليات ألعاب القوى الرمي بأشكاله، أيضا المحاورة في كرة القدم وسرعة ضرب الكرة (...)، مع الحفاظ على مميزات كل فعالية من الفعاليات المذكورة. وتنمية السرعة الحركية لا يمكن أن تتم بمعزل عن تنمية القوة، فكلاهما مرتبطان ببعضهما البعض. فالأداء التكتيكي أو الفني بحاجة إلى قوة. كذلك أن تنمية السرعة الحركية لها علاقة بعناصر بدنية أخرى.

2-13-6 تنمية سرعة الاستجابة:

النسبة العظمى من الأشكال الرياضية تحتاج إلى سرعة الاستجابة لذلك فاللعبة الذي لا يمتاز بهذه الصفة سيجد صعوبة كبيرة لتنمية وتطوير مستواه، وسوف يحتاج لجهد كبير وزمن طويل لتنمية هذه الصفة الهامة في حياته الرياضية فسرعة الاستجابة يجب أن تكون مرتبطة تماما بالدقة عند اللاعب.

فالاستجابة السريعة الخاطئة ستؤدي بالتأكيد إلى نتائج سلبية والاستجابة البطيئة الصحيحة لا تؤدي إلى نتيجة جيدة (كمال جميل الربضي، 2004، ص62)

2-13-7 أهمية السرعة للاعب كرة القدم:

إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية، لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لها من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة. كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية إذ تساعد على زيادة المخزون الطاقي من الكرياتين الفوسفات وأدينوزين ثلاثي الفوسفات ، وتوضح أهمية السرعة في المباراة عند مفاجئة الخصم من خلال سرعة الأداء والتمرير و التحرك وتغيير المراكز وتؤكد دراسات تحليل النشاط الحركي للمباريات الدولية أن السرعة بأنواعها من مميزات لاعب كرة القدم الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعاليات الخط الهجومية. وتكمن كذلك

أهمية السرعة في أداء اللاعب للمهارات الأساسية بالسرعة والدقة والتكامل والآلية تحت ضغط المنافس وخاصة عند التصويب بدقة على المرمى أو عند التمرير الدقيق أو قطع الكرة، كما تنمي لدى المهاجم والمدافع الإستجابات المتعددة لمواقف اللعب المختلفة والحركات الخطيرة وهذا بالنسبة لتغيير موضع الكرة والزملاء والمنافس طيلة المباراة فبالنسبة للمدافع يستطيع أن يستعيد صحة موقفه بعد الخداعات التي يمكن أن يقوم بها المهاجم.

2-14- المرونة

2-14-1- مفهوم المرونة: يعرفها كل من "هاري harre وفراي frey" 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. (رشيد، 2016، ص106).

وتعرف كذلك بأنها قدرة الفرد على أداء الحركات بمدى حركي كبير وتبعاً لذلك فإن الحد الأعلى لمدى السعة أو القدرة على الحركات هو مقياس المرونة، وتقاس المرونة بالدرجات والسنتمترات في مجال النشاط الرياضي وتعني أيضاً قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة (محمد صبحي حسانين، 1988، ص75)

2-14-2 - أنواع المرونة: نوع المفصل المشترك في العمل الحركي

1- المرونة العامة : وهي تتضمن جميع مفاصل الجسم.

2- المرونة الخاصة : هي المدى الحركي الذي يمكن أن يصل إليه المفصل عند أداء النشاط التخصصي.

وحسب نوع الحركة (وحيدة، متكررة، مركبة):

1- مرونة ايجابية : قدرة المفصل على العمل لأقصى مدى بواسطة العضلات العامة دون مساعدة خارجية.

2- مرونة سلبية : هي قدرة المفصل على العمل لأقصى مدى له بمساعدة خارجية.

وحسب متطلبات الحركة من الانقباض العضلي:

1- مرونة ثابتة : هي مدار الحركة التي يستطيع العضو المتحرك الوصول إليها ثم الثبات فيها.

2- مرونة حركية : هي أقصى مدى حركي يمكن أن يصل إليه المفصل في الحركات الرياضية.

2-14-3 - طرق تطوير وتنمية المرونة: يتم تطوير المرونة عند اللاعب من خلال تكرار التمارين وخاصة في بعض أشكال الرياضات التي تعتمد أساسا على المرونة، والتدريب على المرونة يكون في فترة الإحماء ويجب أن تكون منظمة و متعاقبة و يجب إعطاء تمارين المرونة قبل التمرين الأساسي بزمان -10 5د والتدريب لتطوير المرونة يجب أن يستمر دون انقطاع حتى لو وصل اللاعب إلى الدرجة المطلوبة و السبب في الاستمرارية هو أن المرونة سريعة الفقدان، كما يجب أن تمتاز طرق تطويرها بديناميكية الحركة، هناك عدة أساليب لتطوير المرونة أهمها:

1- تمرينات المرونة الثابتة: تتم بواسطة مسك حذر من الجسم أو أي شيء آخر كالسلاالم وحسب درجت النمطية لفترة زمنية محددة، وهي التي تؤدي من دون استخدام الحركات المدمجة والحركات الارتدادية والاهتزازية.

2- تمرينات المرونة المتحركة: هي التمرينات التي تؤدي إلى تحريك جزء أو مجموعة أجزاء من الجسم على شكل حركات واهتزازات ودوران (...)، من دون مسك أي جزء آخر.

3- تمرينات المرونة المتحركة الثابتة: تتم بواسطة حركة الجزء الذي يحمل الثقل إلى أقصى مدى حركي باتجاه الجاذبية الأرضية مع عدم إحناء المفاصل الوسطى، وهي التمرينات التي تستخدم فيها الأدوات والأجهزة الأثقال وكرات طبية...إلخ.

كما ان المرونة المفصلية تتغير من وقت إلى آخر حيث يتوقف ذلك على عدت عوامل هي:
الإحماء، درجة الحرارة، الاسترخاء، والقدرة على التحمل.

2-14-3 - أهمية المرونة للاعب كرة القدم:

تعد المرونة إحدى الصفات البدنية المهمة للاعب كرة القدم لكونها ذات تأثير مباشر على المهارات والحركات التي تحتاج مدى واتساعا في حركة المفاصل والعضلات، كما أنها ترتبط مع بقية الصفات البدنية الأخرى (كالقوة، التحمل، السرعة، الرشاقة) والتي تؤدي إلى الأداء الجيد للحركات ، فإكتساب اللاعب لصفة المرونة له تأثير إيجابي في إتقانه لأداء المهارات الأساسية فضلا عن الدور الهام لها في وقاية العضلات والمفاصل والأربطة من الإصابة واكتساب اللاعب القابلية الكافية على الأداء الحركي الجيد ضمن متطلبات الحركة على التمدد الصحيح مع قابلية المفاصل على تأدية الحركة والسيطرة على الجسم، وتبرز أهميتها من كونها أساس لتعلم كثير من المهارات المختلفة، والأساس للتدريب على قابلية الرشاقة والقوة العضلية والسرعة وحماية اللاعب من الإصابة بالتمزق أو التقلص العضلي (كماش، 2002، ص133)

2-14-4- التوافق (القدرات التوافقية)

يمكن تعريف التوافق بأنه مقدرة اللاعب على إنجاز أداء مهمة حركية معقدة تشارك فيها مجموعات عضلية مختلفة من الجسم حيث يخرج الأداء دقيقا وانسيابا وبتوقيت صحيح. (ابراهيم، 2009، ص204)

ويعرف على البيك التوافق بأنه: " هو أداء حركات بأجزاء متماثلة من الجسم أو غير متماثلة في الاتجاهات في وقت واحد، وهو يعبر عن عمل عصبي عضلي راقي يتطلب مستوى عالي من التحكم في الإشارات من المخ الى غاية اكمال الأداء الحركي بالشكل الدقيق. (البيك، 1997، ص88)

هو قدرة اللاعب على أداء الحركات المختلفة بانسيابية من حيث الشكل و الاتجاه ، وهي عبارة عن عمل متناسق بين الحواس و العضلات و الاتزان من اجل تكيف سريع

2-14-5- أنواع التوافق الحركي:

1- التوافق العام: يتمثل في أداء المهارات الحركية الأساسية كالركض و الوثب (...)

2- التوافق الخاص : حيث يتمثل هذا النوع في الفعاليات الخاصة بالرياضة او طبيعة النشاط الحركي كما في المهارات في كرة القدم

3- التوافق بين أعضاء الجسم: ان هذا النوع من التوافق يتطلب مشاركة جميع أعضاء الجسم عند أداء المهارات

4- توافق القدمين والعيين والذراعين

2-14-6- مكونات القدرات التوافقية الهامة في كرة القدم:

ان القدرات التوافقية أساسية و هامة في كرة القدم فهي الأساس الذي يتكون عليه اللاعب، في مختلف الفئات السنية الصغرى الى غاية ان يصبح لاعب اكابر، وتتمثل في القدرة على بذل المجهود المناسب للخروج من وضعيات سواء نسبية او معقدة و يتكيف مع مختلف الأوضاع ثابتة ام متغيرة، كما يجب ان يكون لديه الربط الحركي مع مختلف الحركات و المهارات وذلك لن يكون الا باكتساب سرعة الاستجابة و الرشاقة والقدرة على الحفاظ على التوازن كما ان الرياضي يكون مدرك لمكانه و زمان الحركة أي ان له حس حركي، كما هو موضح في الشكل التالي



شكل رقم (19): يوضح القدرات التوافقية

2-14-7- طرق تنمية التوافق

- 1- الاستمرار بتكرار التدريبات الى غاية التعود و الوصول الى الاستجابات المطلوبة
- 2- التدرج في مستوى الصعوبة من حيث السرعة و المسافات
- 3- التدرج من الحركات البسيطة الى الحركات المركبة
- 4- تأدية المهارات الحركية في ظروف مشابهة لمواقف اللعب في كرة القدم

خلاصة:

تعتبر إدارة اللياقة البدنية للاعبين من أهم المسؤوليات التي تقع على عاتق المدرب، وذلك لأن البرمجة لتدريب اللياقة البدنية في مراحلها السنوية المناسبة تعود بالفائدة على الرياضي و على المستوى العام لان بعض الصفات مقترنة بمدى تطورها في الفئات العمرية الصغرى، حيث ان اللياقة البدنية هي المبدأ، وهي الأساس الأول الذي تبنى عليه جميع الجوانب الأخرى (الفنية، التكتيكية، النفسية)، والاعتماد على الأساليب العلمية في تنظيم التدريب البدني له الأثر الإيجابي على أداء الرياضيين داخل الملعب، مما يساهم في تحسين المستوى العام للعبة، حيث نرى أن اللياقة البدنية هي الركيزة الأساسية للاعبين كرة القدم الحديثة.

لأن اللياقة البدنية تدخل في كل شيء في آليات اللعب، ويمكن تطوير هذه القدرات من خلال البرامج التدريبية وتقييم مدى تأثيرها ومدى ملاءمتها، وما اتجاه الفيفا لبناء مراكز التكوين وانتقاء الموهوبين خير دليل على ذلك.



الفصل الثالث

متطلبات الكرة
الحديثة

خصائص المرحلة
العمرية

5-1- متطلبات كرة القدم الحديثة وخصائص المرحلة العمرية (u17):

3-1-1-1- كرة القدم:

أولاً- التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية، تلعب بفريقيين يتكون كل واحد من (11) لاعب ضمنهم حارس المرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين أحدهم في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياط (علي عادل عبد البصير، 2004، ص90-89)

ثانياً- التعريف الاجرائي:

كرة القدم رياضة جماعية تتمثل في تداول الكرة بالقدم بين أفراد الفريق الواحد حيث يسعى كل فريق إلى تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم حتى يكون هو الفائز في زمن محدد ب 90دقيقة ومن خلال شوطين كل شوط 45دقيقة.

3-2- 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 أف ارده للمبادئ الأساسية للعبة، إذ أن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفرادها أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة ويقوم بالتمرير بدقة وبتوقيت سليم وبمختلف الطرق ويكتم الكرة بسهولة ويسر ويستخدم ضرب الكرة بال أرس في المكان والظرف المناسبين، كما يتعاون تعاوننا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق. إن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين والملعب سواء في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية اتقاننا 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 الناحيتين أو أكثر قبل البدء باللعب وتقسيم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي: " استقبال الكرة، المحاورة بالكرة، المهاجمة، رمي التماس، ضرب الكرة، لعب الكرة بالرأس، حراسة المرمى

3-3- صفات لاعب كرة القدم:

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان، ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربع متطلبات للاعب كرة القدم وهي الفنية، الخطئية،

النفسية، والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خطيا جيدا ومهاريا وعاليا والتعدادات النفسية الايجابية المبينة على قابلية بدنية ممتازة ونقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر، يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة ، طبقا للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب لمباريات، فإن التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة (حسن الجواد، 1984، ص 27-25)

3-3-1- الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولئن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تنقصه المعنويات هو لاعب المثالي فلا تندش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي، وذلك ما يضيف الصفة العالمية لكرة القدم ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكاز على الأرضية، ومعرفة التمير ساق عند التوازن ساق أخرى من اجل التقاط الكرة والمحافظة عليها وتوجيهها يتناسق بتناسق عام وتام.

- 1- **السرعة الانفعالية:** تتمثل في العدو لأخذ الأماكن الشاغرة أو الانطلاق بسرعة نحو الكرة القادمة للوصول إليها قبل المنافس والجري للحاق بالمنافس عند الدفاع.
- 2- **السرعة الحركية:** هي سرعة أداء اللاعب للمهارة بالسرعة والدقة والتكامل تحت ضغط المنافس خاصة عند التصويت بدقة.
- 3- **سرعة الاستجابة:** وهي القدرة على الاستجابة للمواقف والتحركات الخطيرة وهذا لتغيير موقع اللعب حتى يستطيع أن يستجيب بسرعة.
- 4- **القوة:** هي القدرة العضلية في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها بالتوتر العضلي، وتؤثر تأثيرا كبيرا في الصفات الأخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة وتظهر أهميتها في المزاومة للاستحواذ على الكرة بين اللاعبين.
- 5- **القوة المميزة للسرعة:** تظهر في الوثب لضرب الكرة بالرأس عند التصويب أو إبعاد الكرة.
- 6- **الرشاقة:** يجب التدريب عليها يوميا، ويتمثل في القدرة على المرور على منافس أو أكثر وتتطلب سلاسة في أداء الحركات سواء المراوغات في الأرض أو في الهواء
- 7- **المرونة:** لتأدية المهارة بطريقة سليمة يجب أن تأخذ المفاصل في الجسم الزوايا الصحيحة وعليه يجب أن تكون مرنة لذلك فإن مرونة العمود الفقري لها دور هام في انسيابية الحركات.

8- **المداومة والتحمل** : التحمل جزء هام من اللياقة البدنية حيث أنه يتوقف على استخدام مجموعة كبيرة من العضلات، ولمدة طويلة فهو عامل هام يساعد على تحسين اللياقة البدنية، ونعني بالتحمل القدرة على الاستمرار في أداء متطلبات المباراة بدون هبوط المستوى وهو ما يسمى بتحمل الأداء خاصة في الدقائق الأخيرة فكلما زادت قدرته على تحمل الأداء تأثرت صفاته الإرادية مثل العزيمة والإصرار والعمل على النصر والثقة بالنفس للاستحواذ على الكرة.

9- **التوافق** :بين أجزاء جسم اللاعب عند أداء المهارات هام جدا لدقة أداء اللاعب، والتوافق مع الكرة هو العامل الفيصل في إتقان المهارة ، فإن لم يكن هناك توافق بين نظر اللاعب والكرة وأجزاء الجسم تتعدم قدرة اللاعب على التحكم في الكرة ، لذلك كانت كل تمارين الكرة تعمل على توافق نظر اللاعب وجسمه والكرة من هنا كانت أهمية اختبارات التوافق لتحديد مدى قدرة اللاعب على التوافق

3-3-2- الصفات الفيزيولوجية:

تتحد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخططية والفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب كانت المعرفة الخططية له قليلة، وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات المصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى، وهذا ما يجعل تغير الشدة واردة من وقت إلى آخر، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى، فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى، وتحقيق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي:

-القابلية على الأداء بشدة عالية.

-القابلية على أداء الركض السريع.

-القابلية على إنتاج قوة (قدرة عالية خلال وضعية معينة).

إن الأساس في إنجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات، يتدرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي النفسي وكذلك العضلات المتداخلة في الجهاز العصبي.

3-3-4- الصفات النفسية:

تعتبر الصفات النفسية أحد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعبين كرة القدم وما يمتلكه من السمات الشخصية ومن الصفات النفسية نذكر ما يلي:

1- التركيز: يعرف التركيز على انه تضيق الانتباه وتثبته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على المثير محدد ويرى البعض إن مصطلح التركيز يجب ان يقتصر على المعنى التالي:

" المقدره على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة بمدى الانتباه (يحي كاظم النقيب، 1990، ص384)

2- الانتباه: يعني التركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار ويتضمن الانتباه الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتشويش والتشتت الذهني.

3- التصور العقلي: وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الإعداد للأداء، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو المطلوب.

4- الثقة بالنفس: هي توقع النجاح الأكثر أهمية والاعتقاد في إمكانية التحسن ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب، أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس و توقع تحسن الأداء.

5- الاسترخاء: هو الفرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط، وتظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر (أسامة راتب كامل، 1995، ص117).

3-4- مميزات كرة القدم:

1- التنافس: تعتبر وسائل وتجهيزات كرة القدم حوافز ودوافع مهمة لإعطاء صيغة تنافسية، إذ يبقى اللاعب خلال فترة اللعب بحركة مستقيمة ومتغيرة لمراقبة تحركات المنافس وهذا إما يزيد من شدة الاحتكاك بالخصم لكن في إطار اللعب النظيف والمسموح.

2- الضمير الاجتماعي: يعتبر من أهم الخصائص الأساسية في الرياضات الجماعية إذ تكتسي طابعا جماعيا عن طريق تعدد وكثرة المشاركين باللعب مهام متكاملة ومترابطة بغرض تحقيق الأهداف في إطار جماعي.

3- الاستمرار: إن طبيعة البطولة باعتبارها مستمرة خلال السنوات يزيد الاهتمام بهذه اللعبة مقارنة بالألعاب الأخرى التي تجري منافستها على شكل متبادل.

4- النظام: طبيعة قوانين كرة القدم يمنحها النظام، وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب.

5- الحرية: يمتلك لاعب كرة القدم حرية كبيرة في اللعب الفردي الإبداعي في أداء المهارات.

6- التغيير: تتميز هذه اللعبة بتغيير وتعدد خطط اللعب على حساب طبيعة المنافس.

3-5- خصائص المرحلة العمرية (U17)

3-5-1 تعريف المراهقة:

-إصطلاحا: يعني مصطلح المراهقة مما يستخدم في علم النفس "بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد" (عبد العالي الجسماني، 1994، ص 329-323).

فالمراهقة مرحلة تآهب لمرحلة الرشد وتمتد من العقد الثاني في حياة الفرد من سن 13 سنة إلى 19 سنة تقريبا، وبينما يمكننا تحديد بداية ونهاية مرحلة المراهقة ويرجع ذلك لكون المراهقة تبدأ بالبلوغ الجنسي تحدد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهره المختلفة (محمد أيوب الشحيمي، 1994، ص 212).

-تعريف الدكتور فؤاد البهي السيد:

المراهقة: بمعناها الدقيق هي المرحلة التي تسبق اكتمال النضج بهذا تمتد عند البنات والبنين حتى يصل عمر الفتى 21 سنة وهي تمتد من البلوغ إلى الرشد والمراهقة بمفهومها العام هي المرحلة التي تبدأ من البلوغ وتنتهي إلى الرشد فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدنها وظاهرة اجتماعية في نهايتها (فؤاد البهي السيد، 2000، ص 275)

المراهق: هو الفتى الذي يدنو من الحلم والمراهق أيضا هو الطيعان والزيادة في ذلك يمثل الحياة الانفعالية للمراهق (فؤاد البهي السيد، 2000، ص 270).

وقد ورد في لسان العرب معان كثيرة لجملة المراهقين فمنها "رهق" و"راهق الغلام أي قارب البلوغ، وترجع كلمة المراهقة إلى الفعل "راهق" الذي يعني الاقتراب من الشيء، فراهق الغلام فهو مراهق أي قارب الاحتلام، ورهق الشيء رهقا قريبا أي قريب منه، والمعنى هنا يشير إلى الاقتراب من النضج والرشد (عبد الرحمان محمد العيسوي، 2005، ص 15).

وهناك بعض العلماء الذين يشيرون إلى المراهقة على أنها تبدأ مع نهاية النضج الجنسي وليس مع بدايته، وتحدد هذه المرحلة في ضوء العديد من الجوانب الإنمائية والوظيفية، تلك التي يصل إليها الإنسان في أوقات مختلفة من العمر، وليست كلها في وقت واحد، وعلى ذلك لا يمكن تحديدها إلا بطريقة تقريبية، كأن تكون في الفترة من 12-21 عاما عند الإناث و13-22 عند الذكور (عبد الرحمان محمد العيسوي، 2005، ص15)

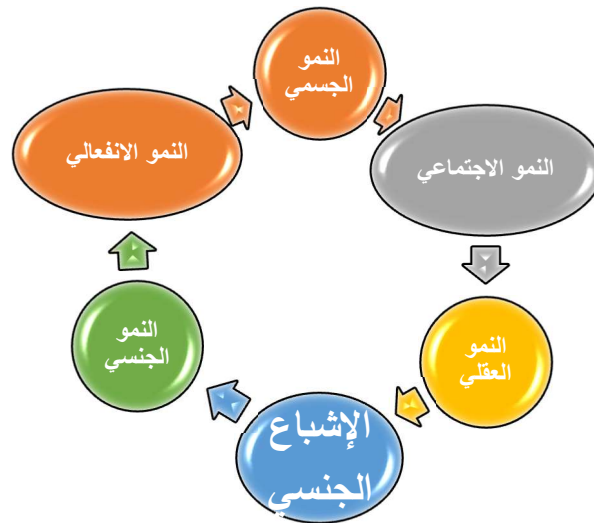
3-5-2- تحديد وتعريف فئة أشبال (17-15) سنة:

يشكل الانتقال من المدرسة الإعدادية إلى المدرسة الثانوية فترة حرجة يمكن استغلالها من قبل المربين لتطبيع المراهقين اجتماعيا، كما تعتبر هذه المرحلة همزة وصل بين المراهقة المبكرة والمتأخرة (علي فالح الهنداوي، 2003، ص325)

اذ تمثل مرحلة هامة وجد حاسمة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة، في هذه المرحلة يتجه الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه، ويلتزم بين تلك المشاعر الجديدة والظروف البيئية ليحدد مقعده من هؤلاء الناضجين، محاولا التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة فيدرس المراهق كيفية الدخول في الحياة المهنية، وتتوسع علاقته مع تحديد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية والاجتماعية وإزاء العمل الذي يسعى إليه.

3-5-3- خصائص النمو عند فئة أشبال (15-17) سنة:

ان مرحلة المراهقة تمتاز بعدة مقومات وخصائص، يجب اخذها بعين الاعتبار نوضحها بالشكل الاتي



شكل رقم (20.1): يوضح أنواع النمو عند فئة الاشبال

1- النمو الجسمي:

تبدأ المراهقة بعملية البلوغ التي هي نتيجة لتغيرات هرمونية حيث تقل حساسية المحور المكون من الهيپوثالاموس والغدة النخامية للتغذية المرتجعة المثبطة بواسطة الأسترويدات الجنسية، بواسطة زيادة إنتاج العوامل المفرزة للهرمونات الجنسية وما يتبعها من إفراز الهرمونات الجنسية، ثم يتبع ذلك كبر حجم الأعضاء التناسلية الخارجية ونزول دم الحيض لدى الإناث ويصاحبه كبر حجم الثديين وظهور شعر في منطقة العانة، وتحت الإبطين وتستدير الأرداف ويصبح الجسم أنثوي التكوين، ولدى الذكر يكبر حجم الأعضاء التناسلية والخصيتين وكيس الصفن، مع ظهور الشعر في العانة وتحت الإبطين ومنطقة الشارب واللحية وعلى الجسم في مناطق متفرقة مع غلظ الصوت وتضخم العضلات وكبر الجسم نحو الطابع الذكري (محمود حمودة، 1999، ص48-47)

إن هذه التغيرات الفيزيولوجية والجسمية على المراهق أن يتقبلها، وعلى المدرس أو المربي أن يراعي هذه التغيرات، ويفهم سلوك المراهق إذا ما نتجت عنه سلوكيات وتصرفات في بداية مرحلة المراهقة.

2- النمو الانفعالي:

يشكل النمو الانفعالي جانبا أساسيا في عملية النمو الشامل، ويتضمن العلاقات الاجتماعية والنواحي الانفعالية ومن بين خصائصه العنف وعدم الاستقرار.

فالمراهق قد يثور لأنفه الأسباب، شأنه شأن الأطفال الصغار فهو لا يستطيع التحكم في نفسه، ويبدو عدم الاستقرار في التغلب الذي يقع فيه المراهق من حين إلى آخر، فمن اليأس والفتنوط إلى أمل واسع وأهداف عريضة، ومن الثقة بالنفس إلى فقدان الثقة الكلية، ومن التدين الشديد إلى الصراع الديني، ويرجع ذلك إلى حالة عدم التوافق العامة التي يعانها المراهق. (زيدان محمد مصطفى، 1990، ص171)

فالمتغيرات الجسمية والدوافع العديدة والصراع بين المراهق وبين الكبار المحيطين به، كل ذلك قد يقف المراهق أمامه عديم الحيلة، فهو لا يفرق كيف يتصرف إزاء هذه المشكلات، فالمراهق إذا مر بظروف سعيدة يرى الدنيا أمامه بكل ما فيها تشع بالبهجة والسرور وإذا مر بظروف تعيسة فقد ينقلب العالم أمامه مكانا لليأس والاكتئاب (محمود حمودة، 1999، ص47-48)

3- النمو الاجتماعي:

تتزايد أهمية العلاقات الاجتماعية للناشئ بتقديمه في الطفولة ودخوله إلى المراهقة، وذلك بتشعب تلك العلاقات من جهة وازدياد تأثيرها في مجمل حياته وسلوكه، وهكذا لان النمو الاجتماعي من الأمور الأساسية

في هذه المرحلة والأكثر أهمية، حيث استطاع الباحثون كشف الكثير من خصائصها التي تنحصر في ثلاثة عناصر أساسية:

-يميل المراهق إلى مسايرة المجموعة التي ينتمي إليها فيحاول أن يظهر بمظهرهم، ويتصرف كما يتصرفون لتجنب كل ما يؤدي إلى إثارة النزاع بين أفراد المجموعة، ويجعل من احتارمه وإخلاصه لهم وخضوعه لأفكارهم نوعاً ما، مثل تخفيف الشعور بالإثم الناجم عن عدم طاعته لوالديه ومدرسته.

-يبدأ المراهق يشعر أن عليه مسؤوليات نحو الجماعة التي ينتمي إليها فيحاول أن يقوم ببعض الإصلاحات في تلك الجماعة بغية النهوض بها، وهذه الصدمات والإحباطات تجعله لا يرغب بالقيام بأية محاولة أخرى، ويزداد هذا الشعور حتى ينتقل من المجتمعات الصغيرة إلى المجتمعات الكبيرة.

-يقوم المراهق باختيار أصدقائه ويطلب منهم فهمه، وإظهار له الود والحنان مما يساعده على التغلب في حالات الضيق وفي بعض الأحيان يكون الصديق أكبر منه سنناً ويشترط عدم السلطة المباشرة فتكون العلاقة قائمة على الاحترام (عبد الغني ديدي، 1995، ص73)

4- النمو العقلي: تبدأ هذه المرحلة بنضج القدرات العقلية مع استمرار نمو الذكاء، كما تظهر الفروق الفردية بدرجة عالية من الوضوح والامتياز، ويصبح الفتى قادراً تماماً على التفكير المنطقي، كما تنمو أيضاً القدرة الفائقة على التعلم والتحصيل واكتساب المهارات مع نمو الإدراك والانتباه، كما يزداد اكتساب المفاهيم المجردة وفهم الرموز والأشياء المعقدة.

5- النمو الجنسي: تتميز هذه المرحلة بنمو الغدد التناسلية أي أن تصبح قادرة على أداء وظيفتها في التناسل وافراز الهرمونات، والنمو الجنسي يختلف بين الجنسين كما يختلف بين أفراد الجنس الواحد (توماجور خوري، 1995، ص74-73)

3-6- حاجات لاعب فئة الأشبال:



شكل رقم (21) : يوضح حاجات لاعب فئة الاشبال

يصاحب التغيرات التي تحدث مع البلوغ تغيرات في حاجات المراهقين، فأول وهلة تبدو تلك الحاجات قريبة من حاجات الراشدين، إلا أن المدقق يجد فروقا واضحة خاصة في مرحلة المراهقة، ولعلنا لا نبالغ إذا قلنا أن الحاجة والميول والرغبات تصل في هذه المرحلة إلى درجة كبيرة من التعقيد، ويمكن تلخيص حاجات المراهق الأساسية فيما يلي:

1- الحاجة إلى الأمن: وتتضمن الحاجة على الأمن الجسمي أي الصحة التامة الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي الحاجة إلى البقاء حيا، الحاجة إلى تجنب الخطر والألم الحاجة إلى الراحة والشفاء عند المرض الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة والحاجة إلى حل المشكلات الشخصية.

2- الحاجة إلى مكانة الذات: تتضمن الحاجة إلى جماعة الرفاق الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة، الحاجة إلى التقبل والاعتراف من الآخرين الحاجة إلى القيادة، الحاجة إلى تقليد الآخرين الحاجة إلى المساواة مع رفاق السن في المظهر والمكانة الاجتماعية الحاجة إلى تجنب اللوم والحاجة إلى الامتلاك.

3- الحاجة إلى الحب والقبول: تتضمن الحاجة إلى المحبة والقبول والتقبل الاجتماعي، الحاجة إلى الأصدقاء، الحاجة إلى الانتماء.

4- الحاجة إلى الإشباع الجنسي: تتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية، الحاجة إلى الاهتمام بالجنس الآخر وحبه، الحاجة إلى التخلص من التوتر، الحاجة إلى التوافق الجنسي.

5- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار :وتتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك، الحاجة الى تحصيل الحقائق وتفسيرها، الحاجة إلى خبرات جديدة ومتنوعة، الحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل، الحاجة إلى النجاح الدراسي، الحاجة إلى اكتساب المعلومات ونمو القدرات، الحاجة إلى الإرشاد التربوي والمهني.

6- الحاجة إلى تحقيق وتأكيد الذات :وتتضمن الحاجة إلى النمو العادي والحاجة إلى العمل من أجل تحقيق أهداف شخصية معينة، الحاجة إلى معارضة الآخرين، الحاجة إلى معرفة الذات وتوجيهها.

7- حاجات أخرى مثل الترفيه والتسلية، المال (محمود عبد الرحمان حمودة، 1991ص437-436)

3-7 - خصائص الفئة العمرية (15-17). (الشبلي، 2019، ص9-10-11-12)

جدول رقم (01): يوضح خصائص الفئات العمرية (15-17) سنة.

الاهداف	التكنيك (المهارة)
<ul style="list-style-type: none"> * مرحلة التشكيل ولتطوير. * تعلم قانون اللعبة كاملا. * تنمية عناصر اللياقة البدنية. * تعلم المهارات المركبة والمعقدة. * فهم لطرق اللعب والمبادئ الخططية. * تعليم من حيث الجمل الخططية. 	<ul style="list-style-type: none"> * نسبة التدريبات في الحصة 30%. * تفضيل أداء المهارة تحت الضغط. * الية المهارة وسلاستها. * سرعة في تأدية المهارة ضد المنافس. *المساندة مع الزملاء * التكنيك المركب (دمج أكثر من تقنية في تمرين)
البدنية	الخططية(التكتيك)
<ul style="list-style-type: none"> * تنمية شاملة لكافة العناصر البدنية * تقنين الاحمال التدريبية بصورة دقيقة * نسبة التدريب في الحصة 30% * استخدام الكرة وأوضاع شبيهة باللعب * التنوع في طرق التدريب واستخدام الأنسب لكل صفة بدنية 	<ul style="list-style-type: none"> * تكتيك الفريق في أوضاع اللعب (اثناء الهجوم-الدفاع-التحولات-الكرات الثابتة) *تكتيك الخطوط والتكتيك الفردي (دفاعي-هجومى) * أوضاع اللعب 1ضد1 اختيار الزمان والمكان والكيفية * استخدام المجموعات 4*4-6*6 (...) * تجريب اللعب في أكثر من مركز للاعب
الذهنية (العقلية)	الفيسيولوجية
<ul style="list-style-type: none"> * التصور العقلي وتقنيات الاسترخاء. 	<ul style="list-style-type: none"> * السرعة في اكتساب المهارات الحركية

<p>* زيادة في نمو العضلات (الذراع، الصدر، الرجلين). * الارتقاء في مستوى التوافق العضلي العصبي. * القدرة على التحمل * الاضطرابات الجنسية</p>	<p>* ثقافة اللاعب المرتبطة بالأداء (تدرب جيدا، التغذية، الراحة، النوم(...)). * الاثارة والدافعية لتنشيط اللعب وجودة اللعب. * محاضرات نظرية.</p>
<p>الاجتماعية</p>	<p>النفسية</p>
<p>* الميل الى الألعاب التي تحتاج الى مزيد من الطاقة. *الميل نحو الجنس الآخر. *الاعجاب بزملائه المتفوقين باللعب والمشاهير. * الجرأة والإقدام * يعتمد ويعتز بنفسه * ولاء كبير للجماعة * يميل الى الاستقلال عن أهله يقبل تمرده وعصيانه ويتزن في سلوكه وتصرفاته زيادة الرغبة بالانتماء * الخجل والحياء * المزاجية وعدم الثبات في سلوك معين * التمرد على تعليمات المسؤولين * الخوف من الفشل لذا يظهر عدم تحمل المسؤولية</p>	<p>* ميول نحو تعلم مهارات معقدة. * حب التقليد وبالخصوص المشاهير. * الاهتمام بالأمور الفنية كثيرا. * القدرة على ابداء المسببات ومحاولات تبريرها. * التفكير الإبداعي والابتكار. *الفروق الفردية من حيث الميول والاستعداد والقدرات. * ازدياد فترة الانتباه والقدرة على التركيز. * القدرة على اصدار الاحكام واتخاذ القرارات * الاستمتاع بالتدريب.</p>

الخصائص الحركية والشخصية

* التآرجح في المزاج * نمو انفجاري متنوع * الفهم الجيد للنواحي التقنية والخطئية * نضح في الشخصية مع رؤيا لحاجاته وتوقعاته * صراع في تقييم نفسه * اكتشاف لذاته والاعتراف بالخطأ.

<p>تنظيم التدريب</p>	<p>حمل التدريب</p>
<p>التدريب بمنافس * مع مساندة من زميل * تحليل وتقويم الإنجازات للاعب والفريق * تقديم أفكار لتحسين الوحدات التدريبية والتأكد على المظاهر الإيجابية في الإنجاز</p>	<p>* توازن بين الشدة والحجم والراحة * تركيز عالي على التدريب والمباريات * مدة التدريب (110,90 دقيقة)</p>

دور المدرب

التشجيع مع التعليمات الإيجابية - متعة بدون الإحباط - تعزيز اللاعب بعد المجهود * - التشجيع والتحفيز - الاهتمام بالأداء أكثر من الفوز والخسارة - معرفة نفسيات اللاعبين وكيفية زيادة دافعيتهم نحو الأداء الأفضل * الاتصال يجب ان يكون مؤثر مع اللاعبين، ومبني على أساس الثقة المتبادلة واحترام والفهم المشترك - شرح السلوك المتوقع - دعم الإدراك والشعور بالمسؤولية - فهم المشكلات الشخصية للاعبين - التعامل بعدالة مع اللاعبين - الدعم يجب أن يكون موجه وإيجابي نحو تشجيع في الأداء - الابتعاد عن

الصخرية من اللاعبين أمام الفريق واللاعبين - ضرورة مشاركة ممثلي الفريق عند البحث عن المواضيع التي لها علاقة بشؤون الفريق

عدد المباريات

يتراوح بين 35 الى 40 مباراة

خلاصة:

إن الاهتمام باللياقة البدنية للاعبين من أهم الواجبات الملقاة على المدرب، كما أن الجانب البدني هو القاعدة الأساسية الأولى التي تبنى عليها جميع الجوانب الأخرى (الفنية، الخططية، النفسية)، وبالتأكيد على الطرق العلمية في تقنين التدريب للصفات البدنية سيكون له دور ايجابي على مردود اللاعبين في الميدان، مما يساهم في رفع المستوى العام للعبة.

حيث نرى أن الصفات البدنية هي الركن الأساسي للاعب كرة القدم الحديثة، فهي تدخل في جميع ميكانزمات اللعبة حيث أن هذه القدرات يمكن أن تطورها من خلال البرامج التدريبية وتقييم تأثيرها وملائمتها عن طريق الاختبارات البدنية التي بدليل إنصاف جميع العلماء والباحثين لدراساتها دراسة معمقة وكذا ظهور طرق وأساليب جد متطورة ودقيقة تستعمل للاختبار من أجل الوصول إلى لاعب ذو صفات بدنية جيدة.



الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

منهجية الدراسة

تمهيد:

ان منهجية البحث وخطواته المنهجية وكذلك الإجراءات المتبعة، من أهم خطوات البحث العلمي التي يجب على الباحث القيام بها، ويمثل تحديًا للباحثين فهم كيفية استخدام الأدوات المختلفة في هذه العملية وكيفية الاستفادة منها، لأغراض البحث.

يصف هذا الفصل الإجراءات المختلفة، التي تم الاعتماد عليها لحل مشكلة البحث، ويصف أيضًا المجالات التي يتم فيها إجراء هذا البحث، من حيث المجالات المكانية والزمانية، كما تحدد مجتمع الدراسة والعينة التي أجريت عليها الدراسة، حيث يصف الباحث نوع المنهج المستخدم لإكمال هذه الدراسة وتحقيق أهدافها، ويتضمن هذا الفصل وصفًا تفصيليًا لأدوات البحث المستخدمة وكيفية معالجة نتائجها وتسجيلها، كما ان هذا الفصل يحتوي على الأدوات والأساليب المستخدمة لمعالجة هذه النتائج علميًا، تهدف ذلك إلى تحويلها إلى بيانات لشرح وتبرير فرضيات بحثنا وتحقيق الأهداف من الدراسة.

4-1- الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية خطوة أولى تساعد الباحثين على اكتساب فهم عام لجوانب الدراسة حيث، يقوم الباحثون بترتيب زيارات لمجال دراستهم أو لميدان الدراسة ومراجعة بعض موضوعات أبحاثهم الميدانية.

4-1-1- منهج الدراسة:

لقد اعتمد الباحث على المنهج التجريبي بحيث يعتبر منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي للفروض والعلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر، كما أنه يمثل الحل الأقرب لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية ونظرية بالإضافة إلى إسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية ومن بينها علوم الرياضة. (حسن علاوي، كامل راتب، 1999، ص 217)

ومن جانب آخر، وفي هذه الدراسة أعتمد الباحث على التصميم التجريبي للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية والذي يعتمد أساسا على قياس المجموعتين (تجريبية وضابطة) قياسا قبليا (قبل إجراء التجربة) ثم قياسا بعديا (بعد إجراء التجربة) للمجموعتين معا، مع عدم تعرض المجموعة الضابطة للمتغير التجريبي، واختبار الفروق الموجودة بين القياسين القبلي والبعدي يثبت أو ينفي صحة الفروض المقترحة، وإثبات تأثير برنامج تحضير بدني على تطوير اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم U 17

4-2- متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: ويعني هذا المتغير بالمفهوم العام قدراته في إحداث التغير في متغير آخر يطلق عليه المتغير التابع، ويمكن تعريفه أيضا بأنه العلاقة بين السبب والنتيجة أي العامل المستعمل الذي نريد من خلاله قياس النواتج، وفي دراستنا المتغير المستقل هو برنامج التحضير البدني.

المتغير التابع: هو الذي يتأثر بالتغيرات التي تحدث على المتغيرات المستقلة، ويمكن للباحث أن يكشف تأثير المتغيرات المستقلة فيها.

ويمكن تعريفه أيضا بأنه المتغير الذي يوضح الناتج أو الجوانب لأنه يحدد الظاهرة التي نحن بصدد محاولة شرحها وهي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث إلى قياسها وهي تتأثر بالمتغير المستقل. في دراستنا المتغير التابع تتمثل في: عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة، التوافق، القوة)

4-3- تحديد مجتمع وعينة الدراسة:

4-3-1 المجتمع الأصلي للدراسة: إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة التي نريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة بحيث تمثل مجتمع البحث في فرق كرة القدم فئة أشبال التي تتشط على مستوى الرابطة الجهوية لكرة القدم باتنة ضمن الجهوي الثاني للموسم الرياضي 2024/2023

Ligue Régionale de Football - Batna
Calendrier des rencontres - U17-N1-G01 Saison : 2023/2024

Journée 1	MSPB USMK	ABS MBB	WRM USB	CRB.O.D ASBG	C.A.B.B.A O.M	Journée 10	Friday 23/02/2024
Journée 2	O.M MSPB	ASBG WRM	USMK CRB.O.D	MBB C.A.B.B.A	USB ABS	Journée 11	Saturday 09/03/2024
Journée 3	MSPB MBB	ABS ASBG	WRM C.R.B.O.D	USMK O.M	C.A.B.B.A USB	Journée 12	Saturday 16/03/2024
Friday 15/12/2023	Journée 4	WRM USMK	MBB O.M	ASBG C.A.B.B.A	USB MSPB	Journée 13	Monday 25/03/2024
Journée 5	O.M USB	C.A.B.B.A CRB.O.D	ABS WRM	MSPB ASBG	USMK MBB	Journée 14	Thursday 28/03/2024
Saturday 09/01/2024	Journée 6	ASBG O.M	USB MBB	WRM C.A.B.B.A	CRB.O.D MSPB	Journée 15	Sunday 31/03/2024
Friday 12/01/2024	Journée 7	USMK USB	O.M CRB.O.D	MBB ASBG	MSPB WRM	Journée 16	Saturday 20/04/2024
Friday 19/01/2024	Journée 8	C.A.B.B.A USMK	CRB.O.D MBB	ABS MSPB	ASBG USB	Journée 17	Wednesday 01/05/2024
Journée 9	MBB WRM	USB CRB.O.D	USMK ASBG	MSPB C.A.B.B.A	O.M ABS	Journée 18	Saturday 04/05/2024
M.S.P.Batna A.S.B.G	U.S.M.K C.R.B.O.D	O.Msila W.R.Msila	M.B.Barika A.B.S	U.S.Biskra C.A.B.B.A			

Tous droits réservés © 2016 - 2024 Ligue Régionale de Football - Batna

شكل رقم (21): يمثل مجتمع الدراسة

عينة البحث: اشملت هذه الدراسة على 28 لاعب مقسمين الى مجموعتين ضابطة وتجريبية، وتم اختيار العينة بطريقة قصدية من فريق النادي الهواي لأولمبي المسيلة لكرة القدم فئة الاشبال



شكل رقم(22): يوضح عينة الدراسة

4-4- مجالات البحث:

1- المجال البشري: تمت التجربة على عينة من لاعبي كرة القدم 17 U سنة في فريق اولمبي المسيلة الذي ينشط في الجهوي الثاني التابع للرابطة الجهوية لكرة القدم باتنة للموسم الرياضي 2024/2023. تم اختيار مجتمع البحث بصورة مقصودة من لاعبي اقل من 17 سنة لكرة القدم في المسيلة بعدما تم استبعاد 10 لاعبين أجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية وتبقى (28) لاعبا، تم تقسيمهم بالطريقة القصدية إلى مجموعتين، المجموعة الأولى هي المجموعة التجريبية بواقع (14) لاعبين والثانية هي المجموعة الشاهدة (الضابطة) بواقع (14) لاعبين

2- المجال المكاني: اجريت هذه الاختبارات بلعب احمد خليفة بلدية المسيلة ولاية المسيلة.

3- المجال الزمني: الاختبارات البدنية كانت كما يلي: الاختبار 13/03/2023 القبلي ثم بعد ذلك الاختبار البعدي في 18/03/2024 أما الاختبار البعدي كان في 10/05/2024 أي بعد ست أسابيع.

4-5- التوزيع الاعتدالي و تجانس أفراد العينة:

4-5-1- التوزيع الاعتدالي للعينات في المتغيرات (السن، الطول، الوزن).

الجدول رقم (2): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء في المتغيرات.

المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			المتغيرات
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.67-	0.49	15,64	0.67-	0.49	15,64	السن
0.27	5,55	170,64	0.81-	5,63	170,57	الطول /م
0.04-	5,10	64,71	0.31-	5,51	64,57	الوزن /كغ

يتضح من خلال الجدول رقم(02): ان جميع قيم معامل الالتواء في متغيرات السن، الطول، الوزن للمجموعتين التجريبية والضابطة محصورة بين (3، -3) مما يدل على اعتدالية التوزيع في قيم المتغيرات، اذن اعتدالية التوزيع محقق.

4-5-2- التوزيع الاعتدالي للعينات في المتغيرات البدنية (التحمل، السرعة، المرونة، القوة،

التوافق):

الجدول رقم (3): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في المتغيرات

البدنية_للعينتين الضابطة والتجريبية

المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			المتغيرات
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.63-	116,62	1175,64	0.85-	126,84	1162,42	التحمل
0.39-	0,30	4,61	0.47-	0,27	4,60	السرعة
0.34	2,04	13,01	0.44-	2,87	12,53	المرونة
0.11	0,57	5,95	0.21	0,50	5,90	القوة
1.39-	116,62	1175,64	0.68-	,53864	7,01	التوافق

يتضح من خلال الجدول رقم (03): ان جميع قيم معامل الالتواء في المتغيرات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة محصورة بين (3، -3) مما يدل على اعتدالية التوزيع في قيم المتغيرات.

4-6- تكافؤ مجموعتي البحث:

اجري التكافؤ بين مجموعات البحث وفقا للمتغيرات (السن، الطول، الوزن)

جدول رقم (4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة للعينة التجريبية

والعينة الضابطة في متغيرات السن، الطول، الوزن.

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحتسبة	قيمة (ت) الجدولة	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
السن	15,64	0,49	15,64	0,49	0.071-	2.771	غير دالة
الطول /م	170,57	5,63	170,64	5,55	0.034-		غير دالة
الوزن /كغ	64,57	5,51	64,71	5,10	0.000		غير دالة

قيمة (ت) الجدولة عند مستوى دلالة 0.01 ودرجة الحرية 26 =

من خلال الجدول رقم (04) : يتضح أن قيمة (ت) المحتسبة في المتغيرات السن، الطول، الوزن

بلغت على التوالي (-0.071) (-0.034) (0.000)، القيم كلها أصغر من قيمة (ت) الجدولة التي

بلغت (2.771) عند مستوى دلالة (0.01) ودرجة حرية مقدرة ب (26)

نستنتج انه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في

متغيرات الطول والوزن والسن، (تجانس مجموعتي البحث).

الجدول رقم (5): يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و (t) ستودنت للمجموعات

المستقلة للمتغيرات البدنية التي اعتمد عليها الباحث في التكافؤ

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت)		الدلالة الإحصائية	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المجدولة	المحتسبة		
التحمل	1162,42	126,84	1175,64	116,62	2.056	-0,28	غير دالة	
السرعة	4,60	0,27	4,61	0,30		-0,10	غير دالة	
المرونة	12,53	2,87	13,01	2,04		-0,50	غير دالة	
القوة	5,90	0,50	5,95	0,57		2.771	-0,24	غير دالة
التوافق	7,01	0,53	6,94	0,58			0,29	غير دالة

من خلال الجدول رقم (05) : يتضح أن قيمة (ت) المحتسبة في المتغيرات البدنية (التحمل، السرعة، المرونة، القوة، التوافق) قد بلغت (-0,28، -0,10، -0,50، 0,10، 0,28) على التوالي، والقيم كلها أصغر من قيمة (ت) المجدولة التي بلغت 2.771 عند مستوى 0.01 ودرجة الحرية 26 ومنه نستنتج أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات الطول والوزن والسن، (تكافؤ مجموعتي البحث).

جميع الاختبارات البدنية، وهذا يعني وجود تكافؤ بين أفراد المجموعتين

4-7- مجالات الدراسة:

4-7-1 المجال البشري: أجريت الدراسة على فريق اولمبي المسيلة لكرة القدم صنف أشبال والتابعين

للرابطة الهوية لكرة القدم باتنة والتي تتراوح أعمارهم من 15-17 سنة (u17)

4-7-2 المجال المكاني: وقد قسم إلى جانبين وهما:

الجانب النظري: البحث عن طريق المكتبات (علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لجامعة المسيلة، والبحث عبر الكتب الإلكترونية. الانترنت (...).

الجانب التطبيقي: تم تطبيق الاختبارات القبلية والبعدي على المجموعات الضابطة المتمثلة في

لاعبي النادي الرياضي الهاوي اولمبي المسيلة.

كما تم تطبيق البرنامج التدريبي والاختبارات القبلية والبعدي على المجموعة التجريبية المتمثلة في

لاعبي النادي الرياضي الهاوي اولمبي المسيلة في الملعب البلدي احمد خليفة ولاية المسيلة.

4-7-3 المجال الزمني: قد قسم إلى جانبين وهما:

1- الجانب النظري: لقد انطلقنا في بحثنا هذا ابتداء من شهر جانفي 2024.

2- الجانب التطبيقي: أما الجانب التطبيقي تم تقسيمه على النحو التالي:

- **الاختبارات القبليّة:** قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة للمجموعتين المجموعة التجريبية التي تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح عليها والمجموعة الضابطة التي استمرت في التدريب بالبرنامج التدريبي العادي وقد كان هذا الإجراء بعد القيام بالتجربة الاستطلاعية والتحقق من صدق وثبات الاختبارات وقد تم إجراء هذه الاختبارات -من 01 الى 05 فيفري 2024 وفقا للتسلسل التالي:

- من 01الى03 فيفري 2024 أجريت الاختبارات البدنية للمجموعة الضابطة.

-يوم 04-05-فيفري2024 أجريت الاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية.

- **البرنامج التدريبي المقترح:** تم إجراء برنامج تحضير البدني المقترح لتطوير (السرعة، المرونة، التحمل، القوة، التوافق) على المجموعة في الفترة الممتدة من 01 مارس 2024 إلى غاية 28أفريل 2024.

- **الاختبار البعديّة:** تم إجراء الاختبارات البعديّة أيام 20-17-18 أفريل وكانت على النحو التالي:

-من 20 الى 23 فيفري 2024 أجريت الاختبارات البدنية للمجموعة الضابطة.

-يوم 24الى26 فيفري 2024 أجريت الاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية.

4-8- أدوات البحث:

قصد الوصول إلى حلول إشكالية البحث المطروحة وللتحقق من صحة فرضيات هذا البحث لزم إتباع أنجع الأدوات في مجال البحث، حيث تم استخدام الأدوات التالية:

1- الدراسة النظرية: التي يصطلح عليها ب "الببليوغرافيا"، حيث تتمثل في الاستعانة بالمصادر والمراجع من كتب، مذكرات، مجلات (...)، التي يدور محتواها حول موضوع دراستنا وكذالك مختلف العناصر المشابهة التي تخدم الموضوع، سواء كانت مصادر عربية أو أجنبية، أو دراسات ذات صلة بالموضوع.

2- برنامج التحضير البدني المقترح: قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة، القوة، التوافق) والذي سنتطرق إليه بدقة لاحقا في هذا الفصل.

3- الاختبارات البدنية: حاول الباحث من خلال استعمال الاختبارات البدنية تحديد ما يلي: تحديد مستوى اللاعبين، ومتابعة التقدم الذي أحرزه البرنامج، كما استعملت لغرض القياس القبلي والبعدي للعينة المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة والفروق الموجودة بينهما سواء قبل أو بعد للمقارنة بينهما.

4-9- الشروط العلمية للاختبارات:

يجب على الباحث قبل استخدامه لأي اختبارات أن يراعي فيها العديد من الشروط والأسس العلمية والتي تتمثل في الصدق والثبات والموضوعية.

4-9-1 ثبات الاختبار:

يعرف معامل الثبات أنه إذا أُجري الاختبار على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار على نفس هذه المجموعة، ورصدت أيضا درجات كل فرد ودلت النتائج على ان الدرجات التي حصل عليه اللاعب في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات التي حصل عليها هؤلاء اللاعبين في المرة الثانية، وهو استقرار ظاهرة معينة من مسببات مختلفة.

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات لاختبارات البدنية وباستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه، حيث تم إجراء تطبيق الاختبار على 10 لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية (العينة الاستطلاعية) وبعد 5 أيام تم إعادة تطبيق الاختبار بنفس شروط الإجراء الأول، وعند حصولنا على النتائج باستخدام معامل الارتباط "بيرسون" وهذا لمعرفة ثبات الاختبار فكانت النتائج المحصول عليها كالآتي

$$r = \frac{n \times \text{مج س ص} - \text{مج س} \times \text{مج ص}}{\sqrt{[2(\text{مج ص}) - 2(\text{مج س})] [2(\text{مج س}) - 2(\text{مج ص})]}}$$

حيث: مج س ص: هي مجموع حاصل ضرب الدرجات المتناظرة في الاختبار.
مج س × مج ص: هو حاصل ضرب مجموع الدرجات (س) في مجموع الدرجات (ص).
مج س²، مج ص²: هو مجموع مربعات درجات الإختبار (س)، (ص).

الجدول رقم (6) : يمثل حساب معامل الثبات والصدق لاختبارات البدنية .

الاختبارات	العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	معامل الصدق	قيمة ر المحسوبة	قيمة (ر) الجدولية الاحصائية
اختبار التحمل	10	09	0.01	0.99	0.99	1,63-	دال
اختبار السرعة				0.94	0.97	1,87	دال
اختبار المرونة				0.97	0.98	2,78-	دال
اختبار القوة				0.97	0.98	1,36-	دال
اختبار التوافق				0.99	0.99	0,96-	دال

يتضح من الجدول (6) : أن جميع قيم معاملات الارتباط المحسوبة للمتغيرات قيد البحث قريبة من 01 وبالتالي فإن معامل الارتباط قوي، وبذلك نستطيع القول بأن اختبارات البدنية تتميز بثبات عالي الى درجة كبيرة.

4-9-2- موضوعية الاختبار:

بما أننا اعتمدنا في دراستنا على أدوات قياسية في قياس اختبار البدنية فإن هذه الاختبارات لا تحتاج إلى محكمين في تسجيل النتائج، وعليه فإن موضوعية الاختبار تساوي واحد. يقصد بالموضوعية عدم التأثر بالأحكام الذاتية للمصححين، وأن تعتمد نتائجه على الحقائق المتعلقة بموضوع الاختبار وحده، أي لا تختلف درجة الفرد باختلاف المصححين الذين يقومون بتقدير الاختبارات (عصام الدين عبد الخالق، 2003، ص 303-304)

الجدول رقم (7): الاختبارات البدنية من حيث الموضوعية.

نسبة للمحكمين	الاختبارات	الصفات البدنية
10%	اختبار كوبر جري ومشى (6د)	المداومة
30%	اختبار الجري المكوكي 20م	
60%	اختبار بريكسي 5د	
45%	اختبار الجري مسافة 30متر.	السرعة
35%	اختبار الجري 200متر	
20%	اختبار الجري مسافة 50متر	
40%	اختبار الجذع من الجلوس	المرونة
60%	اختبار ثني الجذع من الوقوف	
52%	اختبار الدوائر المرقمة	التوافق
23%	اختبار رمي و استقبال الكرات	
25%	اختبار النط على الحبال	
51%	رمي الكرة الطبية	القوة
49%	سارجانت	

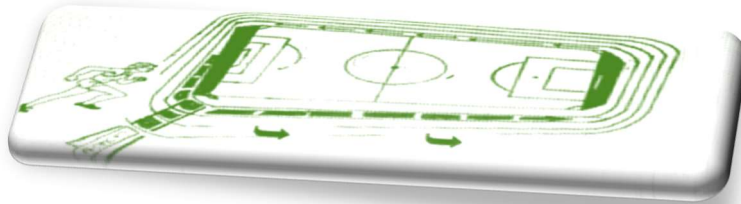
1-4-9-3- الاختبارات المستخدمة

1- التحمل: اختبار بريكسي

- الغرض منه: قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي والاستهلاك الأقصى للأكسجين.
- وصف الاختبار: يعلم المختبرين بضرورة قطع أكبر مسافة ممكنة خلال مدة الاختبار.
- مواصفات الأداء: - جري المدة بدون توقف - المشي غير مسموح - السرعة القصوى - المدة 5د.

• تعليمات الأداء :

- * تخصيص مدة التسخين والاحماء و تتراوح من 10د إلى 20د.
- * يؤدي الاختبار على شكل أفواج لضمان المنافسة.
- * يمكن أن يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي.
- * يجب أن يبدأ الاختبار وبن يعطى الإذن بالبدء للمختبرين.
- * في حالة توقف أحد المختبرين يقضى مباشرة وتعطى له راحة كافية لإعادة الاختبار.
- التسجيل: تحسب المسافة الكلية المقطوعة خلال مدة الاختبار. (بريكسي، 1990 ،ص.)

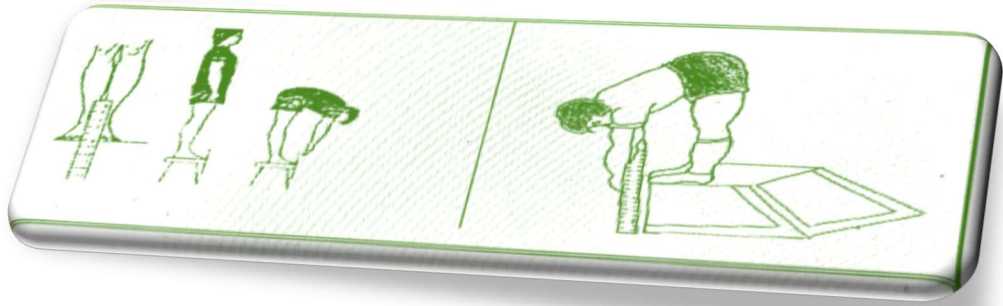


الشكل رقم (23): اختبار بريكسي 5

2- اختبار المرونة: اختبار ثني الجذع من الوقوف

- الغرض منه :قياس مرونة العمود الفقري ومطاطية عضلات خلف الفخذ.
- الادوات المستخدمة في تطبيق الاختبار :مسطرة مدرجة طولها 50 "سم" - مقعد.
- وصف الاختبار :مسطرة مدرجة 50 "سم" مقسمة إلى وحدات كل وحدة تساوي 01 "سم"، تثبت المسطرة بحافة المقعد بحيث يكون نصف المقياس (المسطرة) أعلى حافة المقعد والنصف الآخر أسفل الحافة ونقطة التدرج صفر (0) تكون في مستوى حافة المقعد، على أن تكون الوحدات أسفل المقعد بالموجب (+) والوحدات أعلى المقعد بالسالب (-).
- طريقة أداء الاختبار :يقوم اللاعب (الرياضي) بثني الجذع للأمام مدا بقوة وببطء حتى تصبح أصابع اليد في مستوى واحد أمام المقياس (المسطرة) وفي ثبات، مع ملاحظة عدم ثني الركبتين وتوجيه نظر اللاعب للأسفل، يمكن اعطاء فرصة قبل القياس، والشكل التالي يوضح ذلك.

• حساب النتيجة: تسجيل للاعب أقصى درجة لأفضل محاولة من (02) محاولتين على القياس من وضع ثني الجذع أماماً أسفل سوءاً بالسالب أو الموجب.

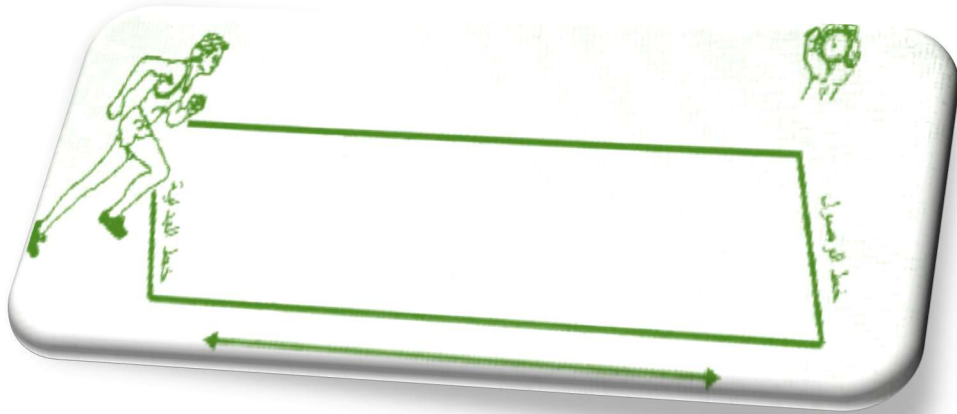


- الشكل رقم (24) يمثل اختبار ثني الجذع من الوقوف

3- اختبار السرعة: اختبار الجري مسافة 30م

• الغرض منه: قياس سرعة الجري.

• وصف الاختبار: قطع المسافة المحددة في أقصر وقت ممكن.



الشكل رقم (25): 02 يمثل اختبار الجري " 30متر "

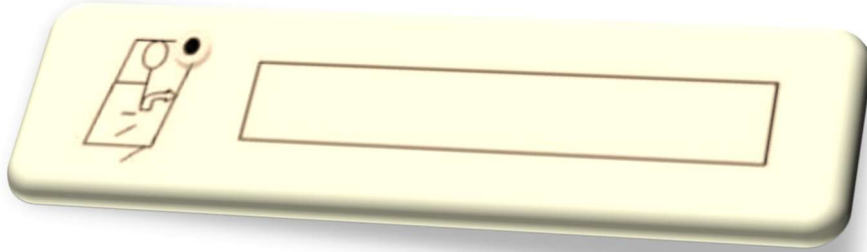
مواصفات الأداء:

جري مسافة (30 متر) بأقصى سرعة ممكنة (المسافة مستقيمة، البداية من وضع الوقوف، الاختبار يجرى زوجياً لزيادة الحماس والمنافسة) محاولة واحدة لكل لاعب.

4- اختبار القوة:

اختبار دفع الكرة الطبية 3كغ

- الهدف من الاختبار :قياس القوة للأطراف العلوية .
- الأدوات المستعملة :الكرة الطبية 3كغ، شريط قياس .
- طريقة العمل :يقف المختبر عند خط مستقيم مرسوم على الأرض ويقوم بدفع الكرة الطبية بكلتا يديه مع ثني رجليه .
- التسجيل :تقاس المسافة بين الخط المستقيم المرسوم ومكان سقوط الكرة ويسجل الرقم .ملاحظة :تمنح لكل لاعب محاولتين، مع تسجيل احسنهم.



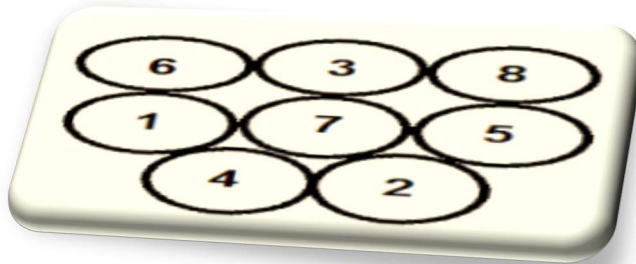
الشكل : 26 يوضح اختبار دفع الكرة الطبية 3كغ

5- اختبار التوافق:

اختبار الدوائر المرقمة

الأهداف: قياس توافق الرجلين والعينين.

الأدوات: ساعة إيقاف، رسم على الأرض ثمانية دوائر قطر الواحدة منها 60سم وترقيمها كما في الصورة.
مواصفات الأداء: يقف المختبر داخل الدائرة رقم 01 وعند سماع الإشارة يقوم بالقفز من دائرة الى أخرى



حسب ترتيب الأرقام في الدوائر.

التسجيل: يتم تسجيل الزمن الذي يستغرقه في الانتقال بين الدوائر الثمانية

خلاصة:

من خلال هذا الفصل اتضح لنا الخطوات المنهجية التي يجب أن يتبعها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الخاصة بالدراسة، وكذا توضيح أهم الوسائل والأدوات المستعملة في جمع المعلومات، كما قمنا بعرض هذه الوسائل والأدوات بالتفصيل وتوضيح كيفية استعمالها، بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال مكاني وزماني، كما حددنا عينة الدراسة التي تم تطبيق عليها البرنامج التدريبي، كما أننا عرضنا محتوى البرنامج التدريبي المقترح، كل هذه الإجراءات تمت في أحسن الظروف وتم عرضها في أحسن صورة، لكن جمع هذه المعلومات ليس هو الغاية من الدراسة، وإنما الوصول إلى نتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سابقا.

وهذا الفصل يكتسي أهمية كبيرة في البحوث العلمية، لأنه بمثابة الركيزة المنهجية التي يعتمد عليها الباحث لرسم خريطة عمل واضحة المعالم والأبعاد، وظف إلى ذلك فإنه يحدد الإطار المنهجي العلمي الذي يجب على الباحث أن يلتزم به ليعطي مصداقية علمية لبحثه. خطوة وفي الأخير يمكن القول أن الباحث الذي يتبع هذه الخطوات والإجراءات أثناء إنجازه بحثه يكون قد حقق كبيرة في إثبات صدق عمله، وكذا توضيح الركائز العلمية التي اعتمد عليها للوصول إلى نتائج علمية دقيقة يمكن الاعتماد عليها مستقبلا وحتى إمكانية تعميمها

الفصل الخامس

عرض و تحليل
و مناقشة النتائج

تمهيد:

بعد اتباع الخطوات المنهجية للبحث ، حيث جمع الباحث النتائج وسيتم عرضها من أجل التحقق من صحة لفرضيات أو عدم صحتها، ولكن العرض وحده غير كافي للخروج بنتيجة ذات دلالة علمية، وانما يجب على الباحث أن يقوم بعملية تحليل ومناقشة هذه النتائج، حتى تصبح لها قيمة علمية وتعود بالفائدة على البحث بصفة عامة، ومن خلال هذا الفصل سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها من خلال الدراسة الميدانية ،التي أجريت على لاعبي فريقي اولمبي المسيلة فئة اقل من 17 سنة لكرة القدم التابعين للرابطة الجهوية لكرة القدم بباتنة، من خلال عرض نتائج الاختبارات لبدنية القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة و التجريبية في جداول خاصة، وتمثيلها بيانيا ومحاولة تفسير النتائج المتحصل عليها وتحليلها باستخدام الأساليب الإحصائية من اجل التوصل الى النتائج النهائية، وتوضيح تلك النتائج استنادا الى نتائج البحوث السابقة ومن ثم مقارنة هذه النتائج بفرضيات البحث، ولغرض اختبار فرضيات البحث استخدم الباحث اختبارات (T) للعينات المرتبطة والمستقلة، والهدف الرئيسي لهذا الفصل هو تحويل النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية يمكن الاعتماد عليها وفي الأخير نختم الفصل بالنتائج العامة المتوصل إليها

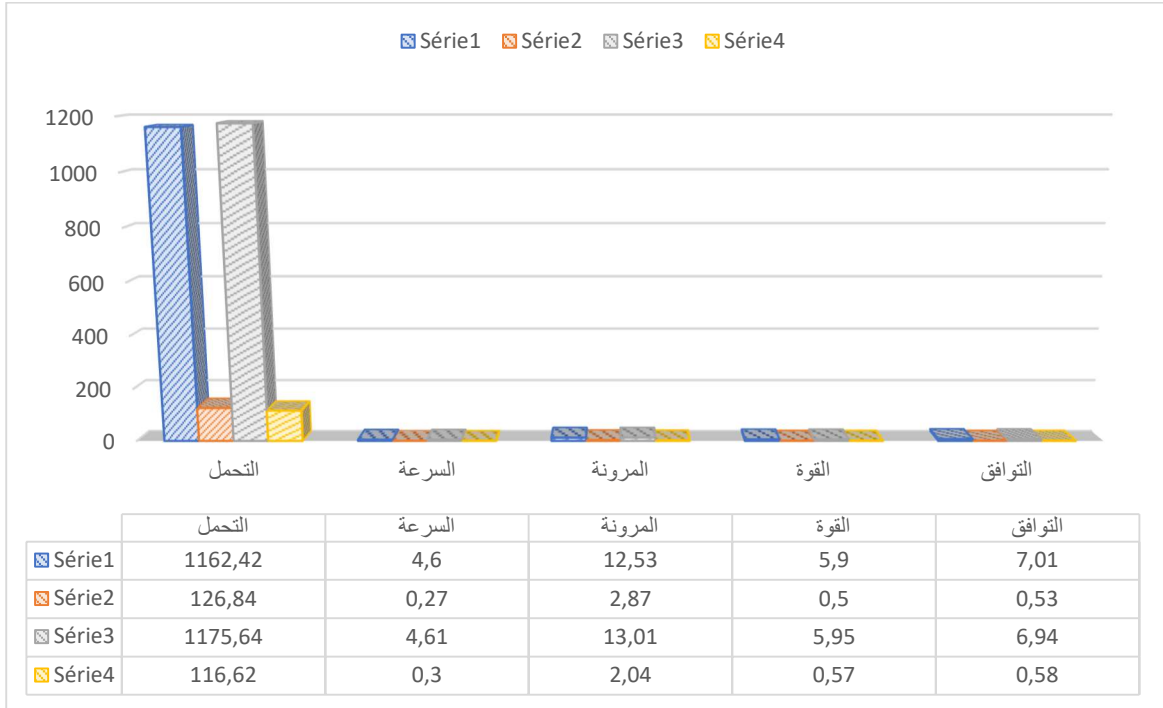
5-1- عرض تحليل ومناقشة النتائج:

عرض وتحليل النتائج:

5-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

الجدول رقم (8): يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة

الدالة الإحصائية	قيمة (ت) الجدولة	قيمة (ت) المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغيرات
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دالة	2.042	-0,287	116,62	1175,64	126,84	1162,42	التحمل
غير دالة		-0,109	0,30	4,61	0,27	4,60	السرعة
غير دالة		-0,508	2,04	13,01	2,87	12,53	المرونة
غير دالة		-0,245	0,57	5,95	0,50	5,90	القوة
غير دالة		0,296	0,58	6,94	0,53	7,01	التوافق



الشكل رقم (27): يمثل الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

من خلال الجدول رقم (8) والشكل رقم (27): يتضح ما يلي

بالنسبة للمجموعة الضابطة: حصلت في الاختبار القبلي على متوسطات حسابية في عناصر اللياقة (التحمل، السرعة، المرونة، القوة، التوافق) قدرها على التوالي (1162,42، 4,60، 12,53، 5,90، 7,01) وانحرافات معيارية بلغت قيمتها على التوالي (126,84، 0,27، 2,87، 0,50، 0,53).

بالنسبة للمجموعة التجريبية: حصلت في الاختبار القبلي على متوسطات حسابية في عناصر اللياقة (التحمل، السرعة، المرونة، القوة، التوافق) قدرها على التوالي (1175,64، 4,61، 13,01، 5,95، 6,94) وانحرافات معيارية بلغت قيمتها على التوالي (116,62، 0,30، 2,04، 0,57، 0,58).

من خلال النسبة الفائية لقيم ليفين (F) حيث كانت جميع القيم أكبر من مستوى دلالة 0.05 أي ان مجموعتين متجانستين، وكانت قيمة (ت) المحسوبة لهاته العناصر على التوالي (-0,287، -0,109، -0,508، -0,245، 0,296) اقل من قيمة (ت) الجدولية (2.042) عند درجة حرية 26 ومستوى دلالة (0.05)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في جميع الاختبارات

البدنية

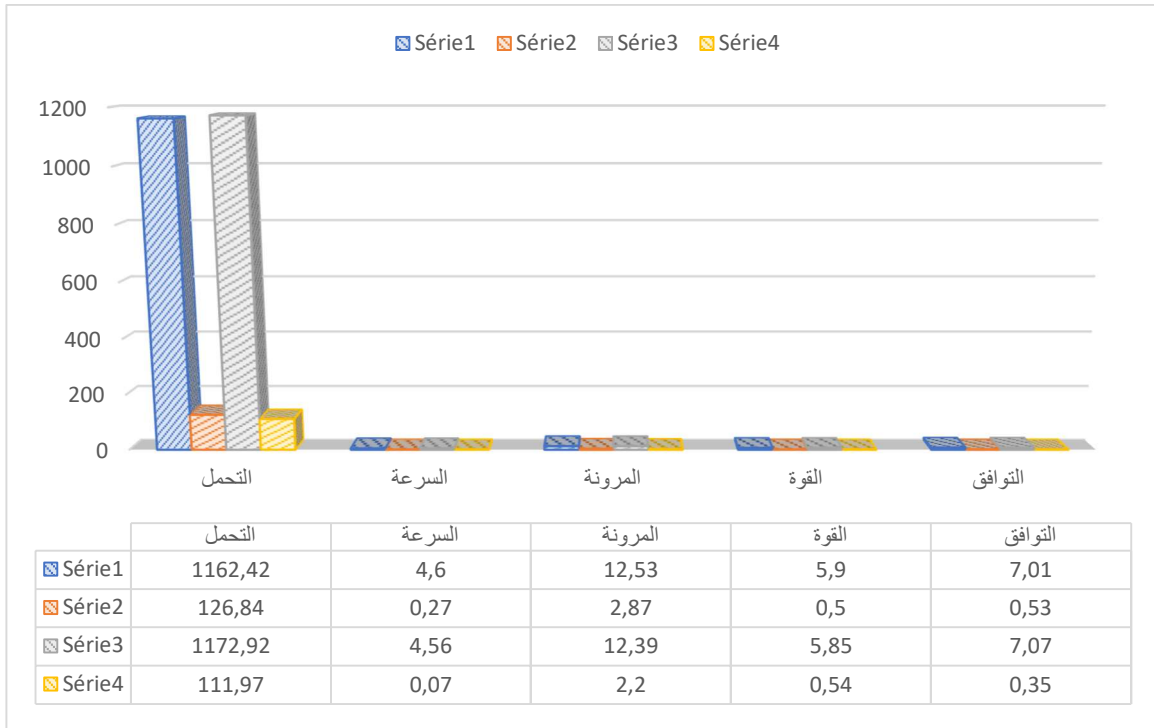
الاستنتاج:

نستنتج من خلال التحليل السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية وهذا في جميع الاختبارات البدنية القبلية المطبقة على المجموعتين الضابطة والتجريبية قيد الدراسة، قبل تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح مما يدل على تجانس المجموعتين و بالتالي المجموعتين تمتلكان نفس المستوى البدني في الصفات البدنية الأساسية قيد الدراسة قبل تنفيذ البرنامج وهذا راجع الى الضبط الدقيق لمتغيرات الدراسة والإلمام بها من مختلف الجوانب حيث أكدت جميع الدراسة المرتبطة بالبحث أن الضبط الدقيق للمتغيرات الخاصة بالبحث هي العامل الأساسي الذي يجب توفره قبل الشروع في أي دراسة تعتمد على اقتراح برنامج تدريبي من أجل تحقيق التكافؤ بين المجموعات التي سوف تتم دراستها، وهذا ما يعطي للبحث نتائج أكثر دقة كون النتائج التي سيتم التوصل اليها بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح مرتبطة بتأثير هذا البرنامج على هذه العناصر البدنية المختارة بصفة مباشرة.

5-1-2- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة.

الجدول رقم (9): يمثل نتائج الاختبارات البدنية والقبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة

المتغيرات	القياسات القبليّة		القياسات البعديّة		قيمة (ت)	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
التحمل	1162,42	126,84	1172,92	111,97	3.012	-	غير دالة
السرعة	4,60	0,27	4,56	0,07			غير دالة
المرونة	12,53	2,87	12,39	2,20			غير دالة
القوة	5,90	0,50	5,85	0,54			غير دالة
التوافق	7,01	0,53	7,07	0,35			غير دالة



الشكل رقم (28): يمثل الاختبارات البدنية والقبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة

ومن خلال الجدول رقم (8) والشكل رقم (28) : يتضح ما يلي

بالنسبة للقياسات القبلية للمجموعة الضابطة: في بالنسبة للمتوسطات الحسابية في عناصر اللياقة (التحمل، السرعة، المرونة، القوة، التوافق) قدرها على التوالي (1162,42، 4,60، 12,53، 5,90، 7,01) وانحرافات معيارية بلغت قيمتها على التوالي (126,84، 0,27، 2,87، 0,50، 0,53).

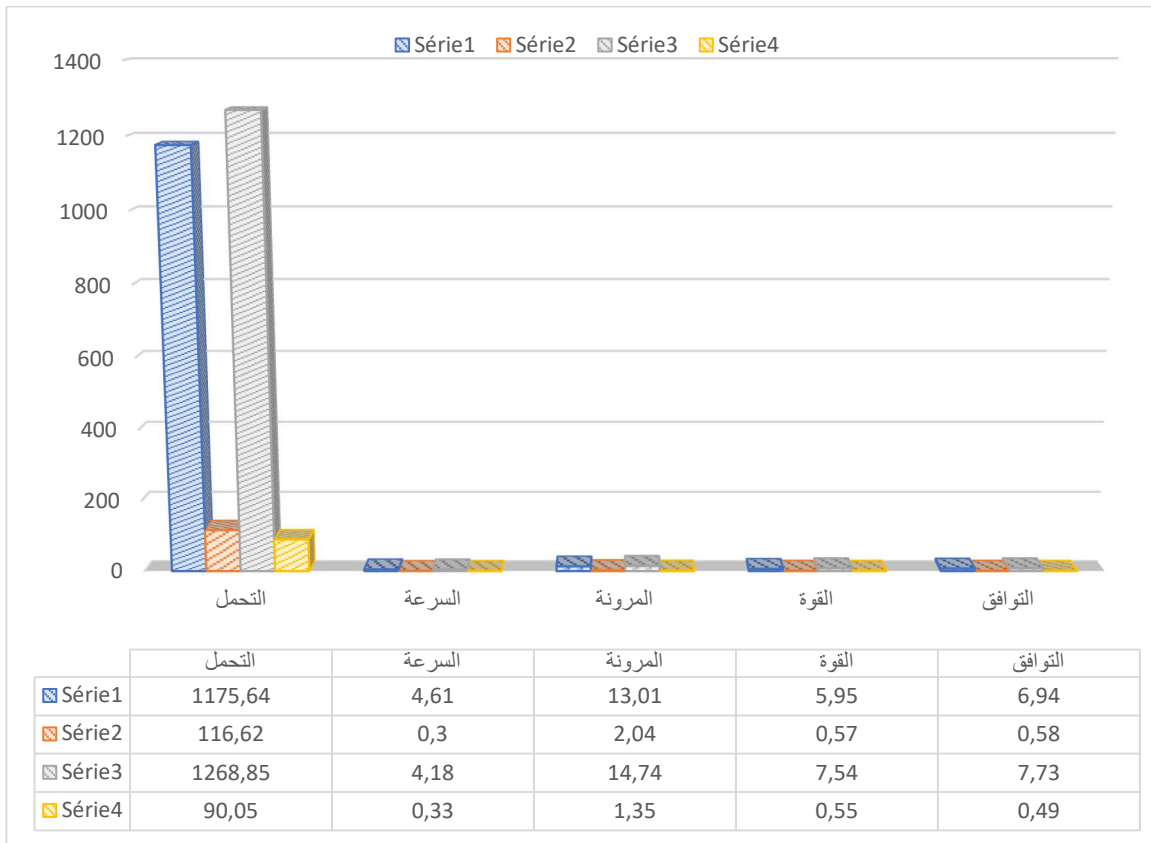
وبالنسبة للقياسات البعدية للمجموعة الضابطة: بلغت المتوسطات الحسابية في عناصر اللياقة (التحمل، السرعة، المرونة، القوة، التوافق) على التوالي (1172,92، 4,56، 12,39، 5,85، 7,07) وانحرافات معيارية بلغت قيمتها على التوالي (111,97، 0,07، 2,20، 0,54، 0,35) ، وكانت قيمة (ت) المحسوبة لهاته العناصر على التوالي (-1,400، 0,684، 0,342، 1,147، -0,893) اقل من قيمة (ت) الجدولية (2.042) عند درجة حرية 13 ومستوى دلالة (0.05)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في جميع الاختبارات البدنية (التحمل، السرعة، المرونة، القوة، التوافق).
الاستنتاج:

نستنتج من خلال التحليل السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياسات القبلية والبعدية في جميع الاختبارات البدنية (التحمل، السرعة، المرونة، القوة، التوافق)

5-1-3- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية.

الجدول رقم (10) : يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

المتغيرات	القياسات القبلية		القياسات البعدية		قيمة (ت)	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
التحمل	1175,64	116,62	1268,85	90,05	3.012	-	دالة	
السرعة	4,61	0,30	4,18	0,33			4,438	دالة
المرونة	13,01	2,04	14,74	1,35			5,786-	دالة
القوة	5,95	0,57	7,54	0,55			11,848-	دالة
التوافق	6,94	0,58	7,73	0,49			11,222-	دالة



الشكل رقم (29): يمثل الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية

ومن خلال الجدول رقم (10) والشكل رقم (29): يتضح ما يلي

بالنسبة للقياسات القبلية للمجموعة الضابطة في بالنسبة للمتوسطات الحسابية في عناصر اللياقة (التحمل، السرعة، المرونة، القوة، التوافق) قدرها على التوالي (1175,64، 4,61، 13,01، 5,95، 6,94) وانحرافات معيارية بلغت قيمتها على التوالي (116,62، 0,30، 2,04، 0,57، 0,58).

وبالنسبة للقياسات البعدية: بلغت المتوسطات الحسابية في عناصر اللياقة (التحمل، السرعة، المرونة، القوة، التوافق) على التوالي (1268,85، 4,18، 14,74، 7,54، 7,73) وانحرافات معيارية بلغت قيمتها على التوالي (90,05، 0,33، 1,35، 0,55، 0,49)، وكانت قيمة (ت) المحسوبة لهاته العناصر على التوالي (-4,819، 4,438، -5,786، -11,848، -11,222) اقل من قيمة (ت) الجدولية (2.042) عند درجة حرية 13 ومستوى دلالة (0.01)،

ويضح ذلك جليا في مستوى الدلالة المعنوية (Sig. (bilatéral) حيث كانت في الاختبارات البدنية التحمل، المرونة، التوافق، القوة (0.000)، اما في اختبار السرعة بلغت (0.001) وكلها اقل من مستوى الدلالة (0.01)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في جميع الاختبارات البدنية (التحمل، السرعة، المرونة، القوة، التوافق).

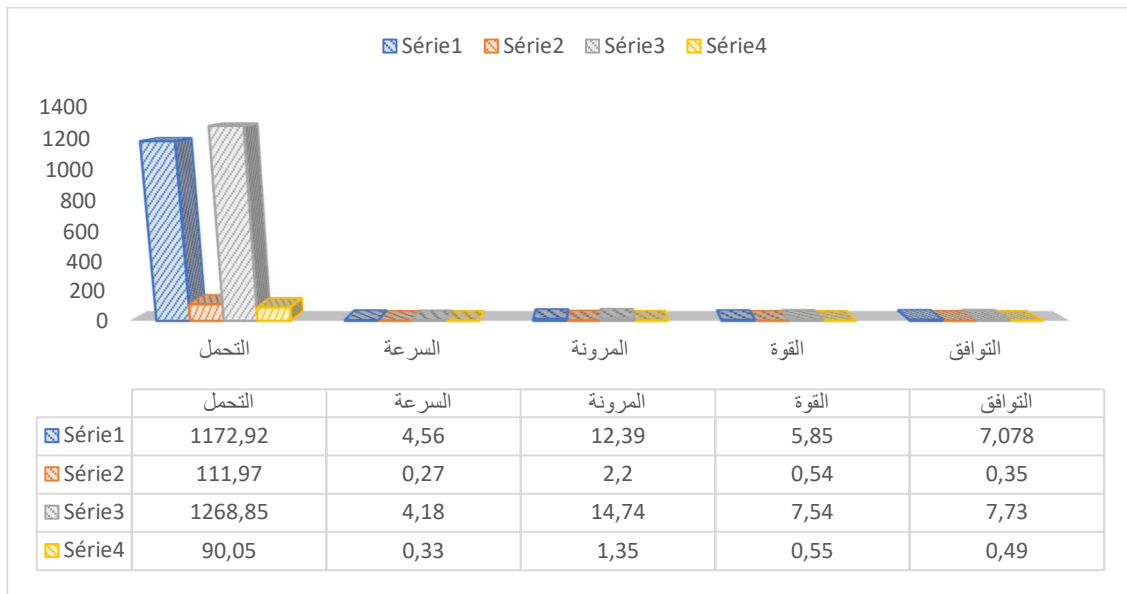
الاستنتاج:

نستنتج من خلال التحليل السابق أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياسات القبلية والبعديّة في جميع الاختبارات البدنية (التحمل، السرعة، المرونة، القوة، التوافق) للمجموعة التجريبية وهذا ما يدل الى ان برنامج التحضير البدني المقترح أثر إيجابا على تنمية عناصر اللياقة المدروسة، أي ان البرامج المبنية على أسس علمية دائما تأتي بنتائج إيجابية ملموسة

5-1-4- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

الجدول رقم (11) : يمثل نتائج الاختبارات البدنية البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	قيمة (ت)	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المجدولة
التحمل	1172,92	111,97	1268,85	90,05	دالة
السرعة	4,56	0,27	4,18	0,33	دالة
المرونة	12,39	2,20	14,74	1,35	دالة
القوة	5,85	0,54	7,54	0,55	دالة
التوافق	7,078	0,35	7,73	0,49	دالة



الشكل رقم (30): يمثل الاختبارات البدنية البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

5-1-2- عرض وتحليل النتائج

ومن خلال الجدول رقم (11) والشكل رقم (30): يتضح ما يلي بالنسبة للمجموعة الضابطة: حصلت في الاختبار القبلي على متوسطات حسابية في عناصر اللياقة (التحمل، السرعة، المرونة، القوة، التوافق) قدرها على التوالي (1172,92، 4,56، 12,39، 5,85، 7,07) وانحرافات معيارية بلغت قيمتها على التوالي (111,97، 0,27، 2,20، 0,54، 0,35).

وبالنسبة للمجموعة التجريبية: حصلت في الاختبار القبلي على متوسطات حسابية في عناصر اللياقة (التحمل، السرعة، المرونة، القوة، التوافق) قدرها على التوالي (1268,85، 4,18، 14,74، 7,54، 7,73) وانحرافات معيارية بلغت قيمتها على التوالي (90,05، 0,33، 1,35، 0,55، 0,49)، و من خلال النسبة الفائنية لقيم ليفين (F) حيث كانت جميع القيم للاختبارات التحمل، السرعة، التوافق، القوة اكبر من مستوى دلالة 0.05 أي ان مجموعتين متجانستين، وكانت قيمة (ت) المحسوبة لهاته العناصر على التوالي (-2,497، 3,252، -3,403، 8,107، -3,999) اقل من قيمة (ت) الجدولية (2.042) عند درجة حرية 26 ومستوى دلالة (0.01)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في جميع الاختبارات البدنية .

ويضح ذلك جليا في مستوى الدلالة المعنوية (Sig. (bilatéral) حيث كانت في الاختبارات البدنية التحمل، المرونة، التوافق، القوة، السرعة كانت قيمتها بين (0.019) و(0.000) أي ان كلها اقل من مستوى الدلالة (0.01)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في جميع الاختبارات البدنية (التحمل، السرعة، المرونة، القوة، التوافق).

الاستنتاج:

نستنتج من خلال التحليل السابق أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية وهذا في جميع الاختبارات البدنية البعدية المطبقة على المجموعتين الضابطة والتجريبية قيد الدراسة، بعد تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية

5-2- مناقشة النتائج في ضل الفرضيات:

هدفت الدراسة الى معرفة التأثير الايجابي لبرنامج التحضير البدني المقترح على تطوير اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم (U17)، وكانت الفرضية الرئيسية للدراسة كالاتي:
 لبرنامج التحضير البدني المقترح تأثير إيجابي على تطوير اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم (U17).
 الفرضيات الجزئية:

اما بخصوص الفرضيات الجزئية للدراسة تمحورت حول ابراز الفروق والمساهمة الفعالة لبرنامج التحضير البدني في تطوير عناصر اللياقة البدنية (التحمل، المرونة، السرعة، القوة، التوافق) وكانت على النحو التالي

- *- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة، القوة، التوافق).
- *- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة، القوة، التوافق).
- *- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القلبي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة، القوة، التوافق).
- *- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة، القوة، التوافق).

5-2-1- مناقشة النتائج بالفرضية الأولى:

والتي يفترض فيها الباحث أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة، القوة، التوافق). بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج المتحصل عليها باستخدام اختبار الدلالة Tستيودنت، بغرض إصدار أحكام موضوعية حول معنوية الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات القبلية لعينتي البحث، إذ تبين من خلال النتائج الإحصائية المستخلصة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى عناصر اللياقة البدنية المدروسة، ونفسر هذه النتيجة لتكافؤ وتجانس عينتي البحث وذلك لعدم وجود فروق في متغيرات (الطول، الوزن، السن) وكذا في المتغيرات البدنية (التحمل، السرعة، المرونة، القوة، التوافق)، حيث كان ذلك قبل تنفيذ البرنامج ويرجع إلى الضبط الدقيق للمتغيرات الخاصة بالبحث والإلمام بها من مختلف الجوانب حيث أن الضبط الدقيق للمتغيرات الخاصة بالبحث هي العامل الأساسي الذي يجب توفره قبل الشروع في أي دراسة تعتمد على اقتراح برنامج تدريبي من أجل تحقيق التكافؤ بين المجموعات التي سوف تخضع لدراسة وهذا ما يتناسب مع خصائص تصميم البرامج التدريبية .

حيث انققت نتائج هذه الدراسة مع نتائج العديد من الدراسات الأخرى منها: دراسة نكاز بلال و منصورى احمد بتاريخ (2016) التي أثبتت أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القلبي لمستوى بعض المتغيرات البدنية، مما يؤكد وجود تكافؤ بين المجموعتين قبل تطبيق البرنامج، وكذا دراسة سلامة (2013) التي خلصت إلى عدم وجود فروق إحصائية بين متوسطات الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية على بعض الخصائص البدنية والفسولوجية، وهذا ما

يؤكد تكافؤ عينتي البحث، ومما سبق وحسب النتائج المتحصل عليها أن الفرضية الأولى للبحث والتي تنص على أنه "أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة، القوة، التوافق)" قد تحققت.

5-2-2- مناقشة النتائج بالفرضية الثانية:

والتي يفترض فيها الباحث أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة، القوة، التوافق).

حيث أظهرت نتائج اختبار (t) ستيودنت بغرض إصدار أحكام موضوعية حول معنوية الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة، إذ تبين من خلال النتائج الإحصائية المستخلصة انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في مستوى عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة والتي لم يطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح، وهذا ما أدى إلى ظهور نتائج متقاربة ما بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، حيث أن قيمة (T) المحسوبة لجل اختبارات قياس الصفات البدنية للاعبين كلها أقل من قيمة (T) الجدولية، وكذلك مستوى الدلالة المعنوية sig كل قيمها اكبر من مستوى دلالة 0.05 وبالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية مما يدل أن العينة الضابطة لم تحرز أي تطور أو تقدم في تنمية الصفات البدنية المدروسة وهذا راجع إلى عدم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح عليها، وتركها دون تدريب.

وتتفق هذه النتيجة مع النتائج التي تؤكد تطوير لعناصر اللياقة البدنية لدى المجموعة الضابطة التي لم يطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح اي أن المجموعة الضابطة لم يحدث لها أي تطور ظاهر خلال الفترة ما بين القياس القبلي و البعدي، حيث استمرت على نفس الحالة التي كانت عليها ما قبل الاختبار القبلي إذ لم تحدث لها أي فروق ذات دلالة إحصائية بسبب عدم تطبيق عليهم وحدات تدريبية ذات أسس علمية وعملية مناسبة من أجل زيادة وتطوير مستوى الصفات البدنية لديهم، والتي توصل إليها معظم الباحثين الذين اتبعوا المنهج التجريبي، ومن بين هذه الدراسات نجد دراسة **بوظاي سليم و عبورة رابح (2017)** بعنوان أثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية صفتي التحمل والسرعة لدى ناشئي كرة القدم، ودراسة **جامعي هود (2016)** التي جاءت تحت عنوان أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفتي السرعة والرشاقة لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 17 سنة، وهي البحوث التي أكدت انه بدون تدخل البرنامج التدريبي لا توجد فروق إحصائية في المجموعة الضابطة.

ومن خلال ما سبق وحسب النتائج المتحصل عليها أن الفرضية الثانية للبحث والتي تنص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في مستوى عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة، القوة، التوافق) قد تحققت.

5-2-3- مناقشة النتائج بالفرضية الثالثة:

والتي يفترض فيها الباحث أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة، القوة، التوافق). أظهرت نتائج اختبار (T) ستيودنت بغرض إصدار أحكام موضوعية حول معنوية الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية، إذ تبين من خلال النتائج الإحصائية المستخلصة ان البرنامج التدريبي المقترح أثر على جميع المتغيرات البدنية التي قيد الدراسة، وبدلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، ويتضح ذلك جليا في مستوى الدلالة المعنوية (Sig. (bilatéral) حيث كانت في الاختبارات البدنية التحمل، المرونة، التوافق، القوة (0.000)، اما في اختبار السرعة بلغت (0.001) وكلها اقل من مستوى الدلالة (0.01)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في جميع الاختبارات البدنية (التحمل، السرعة، المرونة، القوة، التوافق). ويرجع ذلك إلى فاعلية الوحدات التدريبية المشكلة للبرنامج التدريبي المقترح وتأثيرها الايجابي على العينة التجريبية في تطوير بعض الصفات البدنية المدروسة. حيث يرى الباحث أن الضمان الوحيد لتأثير محتوى من التدريبات البدنية ولرفع مستوى اللياقة البدنية هي

وجود البرامج المقننة في مجال كرة القدم، كما أن عملية بناء البرنامج التدريبي وفق الأسس العلمية والاعتماد على مختلف الطرق التدريبية المناسبة لتطوير كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية على حدى او بالأحرى التنوع في استخدام الطرق التدريبية و كذلك استعمال الأنسب لكل صفة بدنية.

كما تتفق هذه النتيجة مع دراسة نكاز بلال ومنصوري احمد سنة (2016)

التي جاءت تحت عنوان: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة) لدى لاعبي كرة القدم اشبال (U17) حيث أكدت هذه الدراسة أن البرامج التدريبية العلمية المبنية على أسس علمية دائما ما تكفل بالنجاح.

ومن خلال ما سبق أن الفرضية الثالثة للبحث والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في مستوى عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة، القوة، التوافق)، قد تحققت.

5-2-4- مناقشة النتائج بالفرضية الرابعة:

والتي يفترض فيها الباحث أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة).

أظهرت نتائج اختبار (ت) للمجموعتين المستقلتين، أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي في جميع المتغيرات المدروسة بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية،

من خلال النسبة الفائية لقيم ليفين (F) حيث كانت جميع القيم للاختبارات (التحمل، السرعة، التوافق، القوة) أكبر من مستوى دلالة 0.05 أي ان مجموعتين متجانستين، وكانت قيمة (ت) المحسوبة لهاته العناصر على التوالي (-2,497، -3,252، -3,403، -8,107، -3,999) اقل من قيمة (ت) الجدولية (2.042) عند درجة حرية 26 ومستوى دلالة (0.01)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في جميع الاختبارات البدنية.

ويضح ذلك جليا في مستوى الدلالة المعنوية Sig. (bilatéral) حيث كانت في الاختبارات البدنية التحمل، المرونة، التوافق، القوة، السرعة كانت قيمتها بين (0.019) و(0.000) أي ان كلها اقل من مستوى الدلالة (0.01)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في جميع الاختبارات البدنية (التحمل، السرعة، المرونة، القوة، التوافق).

وهذا راجع إلى مدى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح وتأثيره الإيجابي على العينة التجريبية في تنمية وتطوير الصفات البدنية المدروسة.

حيث اكدت دراسة عبد الهادي حريزي (2013) اين توصل الباحث الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة لصالح التجريبية تعزى للبرنامج التدريبي، وأيضا وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج القياس القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية لصالح البعدي تعزى للبرنامج التدريبي، وكذلك تحسن أداء المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة في جميع الصفات البدنية والمهارية الأساسية لكرة اليد وهذا يعزى للبرنامج التدريبي، واثبت فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في كل من العناصر(القوة- للذراعين والرجلين والمرونة والسرعة والرشاقة) وعناصر(التمرير- التنطيط والتصويب)،مما يدل على أن البرامج التدريبية المقترحة والمقننة تعطي نتائج أفضل وأسرع لأنها تكون مبنية على أسس علمية وعملية من حيث توزيع الحمل وطرق التدريب المناسبة ومراعاة الفروق الفردية، كما انها تعتمد بالأساس على القياسات و الاختبارات المقننة وكذلك توفير كل ما يلزم من أجل تطبيق وتنفيذ البرامج التدريبية.

وهذا ما يدل على نجاح محتوى البرنامج وما تم تطبيقه من خلال التدريبات الموضوعية بكل صدق وموضوعية، وهذا يؤكد صدق نتائج الدراسة في وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياسات البعدية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية قيد الدراسة، ومن خلال ما سبق وحسب النتائج المتحصل عليها أن الفرضية الرابعة للبحث تنص على

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة، القوة، التوافق) قد تحققت.

5-2-5 - مناقشة النتائج بالفرضية العامة

الجدول رقم (11): يوضح نتائج الفرضيات والفرضية العامة

النتائج	الفرضيات
محقة	<u>الفرضية جزئية الأولى:</u> لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة، القوة، التوافق).
محقة	<u>الفرضية جزئية الثانية:</u> لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في مستوى عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة، القوة، التوافق).
محقة	<u>الفرضية جزئية الثالثة:</u> توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في مستوى عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة، القوة، التوافق).
محقة	<u>الفرضية جزئية الرابعة:</u> توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة، القوة، التوافق).
محقة	<u>الفرضية العامة:</u> لبرنامج التحضير البدني المقترح تأثير إيجابي على تطوير اللياقة البدنية للاعبى كرة القدم (U17).

للتأكد من الفرضية العامة والتي تنص على أن لبرنامج التحضير البدني المقترح تأثير إيجابي على تطوير اللياقة البدنية للاعبى كرة القدم (U17).

من خلال ما سبق وتحقق الفرضيات الأربع ومن خلال الجداول أرقام (08.09.10.11) والأشكال البيانية أرقام (27.28.29.30) التي توضح الدلالة الإحصائية للفروق الحاصلة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية

حيث قيمة T المحسوبة في الاختبارات البدنية الخاصة بالصفات البدنية المدروسة ومستويات الدلالة المعنوية أثبتت وجود فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح المجموعة التجريبية، على عكس المجموعة الضابطة التي تركت بدون تطبيق البرنامج التدريبي المقترح عليها التي خلصت نتائجها إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة

حيث يؤكد البساطي (1995) لتحقيق أهداف البرنامج التدريبي وضمان تأثير التدريبات البدنية و لرفع مستوى الحالة التدريبية هي وجود البرامج المقننة في مجال كرة القدم (البساطي، 1995، ص 137)

حيث ان برنامج التحضير البدني المقترح أدى إلى تطوير كل الصفات البدنية (التحمل، السرعة، المرونة، القوة، التوافق) الخاصة بلاعبين أشبال كرة القدم لأولمبي المسيلة، هذا ما يثبت فعالية الوحدات التدريبية المكونة للبرنامج التدريبي المقترح.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الفرضيات الجزئية، يمكن القول أنها جاءت في سياق الفرضية العامة، ومنه يمكن القول أن الفرضية العامة والتي تنص على أن:

لبرنامج التحضير البدني المقترح تأثير إيجابي في تطوير اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم (U17)

قد تحققت

الخلاصة:

من خلال عرض وتحليل وتفسير النتائج والفرضيات، توصل الباحث الى وجود تأثير لبرنامج التحضير البدني المقترح على تطوير اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة، القوة، التوافق) لدى لاعبي كرة القدم (U17)، وذلك عبر سلسلة من الإجراءات المتبعة و النتائج المسجلة للاختبارات البدنية بالاعتماد على البرنامج الاحصائي (SPSS(25) ، تم تحويل المعطيات الكمية الى جداول مضمونها المجاميع للمتوسطات والانحرافات المعيارية و قيمة (ت) الجدولية والمحسوبة، وأعمدة بيانية تساعد في تفسير النتائج، للخروج بجملة من الاستنتاجات للاختبارات و كذا التأثير الحاصل للبرنامج المقترح، كما ان الباحث تطرق بالتفصيل الى مقارنة نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية، و مقارنة النتائج البعدية في كل مجموعة على حدى، باستعمال تبارات للمجموعات المستقلة والمرتبطة وقياس تجانس العينات و تكافؤها عبر اختبار ليفين (Leven's test) ، لمعرفة الدلالة الإحصائية و مستوى الدلالة المعنوية و كذلك مقارنة نتائج الجدولية مع المحسوبة ، توصل الباحث الى مجموعة من النتائج التي تثبت فرضيات الدراسة الجزئية و الرئيسية.

الفصل السادس

الاستنتاجات و
الاقتراحات

المصادر و المراجع

الملاحق

6-1- الاستنتاج العام

ان ما تمت دراسته وتقديمه في الجانبين النظري والتطبيقي وعرض للنتائج وتفسيرها، توصل الباحث الى إجابات للإشكالية المطروحة، وتم تحقيق الفرضيات الرئيسية والجزئية، عن تأثير برنامج التحضير البدني المقترح على تطوير الصفات البدنية (التحمل، السرعة، المرونة، التوافق، القوة) لدى لاعبي كرة القدم (U17)، حيث كانت نتائج لاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة، تم التوصل الى النتائج والمتمثلة في:

أن المجموعتين كانت تمتلكان نفس المستوى البدني قبل تنفيذ البرنامج على المجموعة التجريبية أما في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية فقد وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات البدنية لصالح الاختبار البعدي.

وبالنسبة للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في جل الاختبارات البدنية.

أما الاختبارات البدنية البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة فتوصل الباحث إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كل الاختبارات البدنية البعديّة للمجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج المقترح وهذا في جميع العناصر البدنية قيد الدراسة، من خلال النتائج يرى الباحث أن الوحدات التدريبية وبرنامج التحضير البدني طور في صفات اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة، التوافق، القوة) لدى لاعبي كرة القدم لفريق اولمبي المسيلة (U17)، وهذا ما يؤكد الخبراء و المختصون في التدريب الرياضي ، مثل البساطي(1995) لتحقيق اهداف الرامج التدريبية وضمان تأثير محتوى التدريبات و مستوى الفورمة الرياضية هي بالتأكيد البرامج المقننة في كرة القدم، أي تحقق جميع فرضيات الدراسة:

**لبرنامج التحضير البدني المقترح تأثير إيجابي على تطوير اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم (U17).
الفرضية الجزئية الأولى:**

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة، القوة، التوافق).

الفرضية الجزئية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في مستوى عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة، القوة، التوافق).

الفرضية الجزئية الثالثة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة، القوة، التوافق).

الفرضية الجزئية الرابعة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة، القوة، التوافق).

ومن خلال كل هذه النتائج والاستنتاجات المتحصل عليها توصل الباحث إلى تحقيق صحة الفرضية العامة "برنامج التحضير البدني المقترح تأثير إيجابي على تطوير اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم (U17)".

2-6- الخاتمة

تتألف كرة القدم من أربعة عناصر أساسية: التكتيك، تكنيك، والعنصر البدني، بالإضافة إلى العنصر النفسي والذهني، ورغبة في ان نستوعب كرة القدم ينظر إلى هذه العناصر بنظرة مستقلة بمعنى تدريب كل عنصر على حدى أي فهم الكل من خلال اجزائه بما يعرف بالطريقة التحليلية، فمعظم التمارين التي نراها اليوم، تتبع منهجية قيل كورغر (Coerver)، كان لاعب هولندي ومدربا يرى انه يستطيع صناعة موهبة او تطوير اللاعبين بمحاكات المهارات، حيث يرى البعض ان الزمن تخطاها، "ويرى فائين أن أكبر عائق لتقدم التدريب في الكرة هو ركون المدربين للبساطة والراحة، فهم -إما لقصورهم أو لكسلهم- يستمرون بتكرار القديم عوضاً عن التجديد وإعادة التفكير، الكثير من البرامج والمعلومات والتمارين فقدت قيمتها، التمارين التحليلية يسيرة والاختبار الحقيقي هو تصميم تمارين من واقع اللعبة بحيث تكون ناجعة ومفيدة، من اليسير وضع لاعبين أمام بعضهما يتقاذفان الكرة باتجاه بعضهما، ونحشو هذه التمارين الفارغة بالتصحيح وتعليم التكنيك الصحيح المزعوم. (الربع، 2020، ص30)

يقول جوزيه مورينيو مدافعا عن التدريبات الشاملة، أدافع عن مجموع العمل، وليس إلى فصل العناصر، البدني، تكنيك، تكتيك، نفسي"، فعندما يقوم اللاعب بمحاولة الوصول إلى الكرة قبل منافسه وفي هذه الحالة يريد الحصول على الكرة قبل المنافس فالمجهود ينبغي ان يكون ضمن سياق اللعب و العديد من المواقف، فمعاملتنا في كرة يجب ان تتجاوز ذلك والا أصبحت العاب قوى، اللياقة في كرة القدم وسيلة للبقاء حيث ان اللياقة في كرة القدم هي اكبر قدر من التصرفات الكروية لأقصى مدى ممكن وتواصل وتنفيذ واتخاذ للقرارات لأطول فترة ممكنة (الربع، 2020، ص136)

حاول الباحث ان يمزج بين الطريقتين بتصرف على امل ان يكون دراسات مختصة في الطريقتين مستقبلا وفتح افق جديدة بعد التطور الكبير في مستوى الكرة العالمية و التكوين فالمعروف ان المنهجية الأفضل هي التي تفوز اكثر، على ضوء هذا ومما سبق يقترح الباحث مايلي:

الاقتراحات والتوصيات

- استخدام الطرق والأساليب التدريبية الحديثة لتمنيه الصفات البدنية والحركية والدمج بينها حسب المتغيرات الفسيولوجية ومواقف اللعب.
 - المزج بين الطريقة التحليلية والشاملة في التدريب.
 - مراعات جميع المتغيرات المؤثرة في العملية التدريبية اثناء تسطير البرامج التدريبية.
 - التقييم والقياس للصفات البدنية في كل مرحلة من العملية التدريبية ومدة تطبيق البرامج التدريبية.
 - توفير عتاد ووسائل التدريب والامكانيات التي تعمل على تطوير الفئات الشبانية.
 - الرجوع الى الدراسات السابقة والاهتمام بالبحث العلمي.
 - الرجوع الى الأكاديميين والاعتماد عليهم ضمن الاتحادية الجزائرية لكرة القدم.
 - فتح المجال مع مساوات ومعادلة شهادات الخريجين الجامعين فرع التدريب الرياضي بدون شروط.
- ليس من المعقول ان يدرس الطالب خمس سنوات ليتخرج من معهد متخصص في الرياضة من الجامعة الجزائرية وضمن أسس وهيكل الدولة باحث، او ليسانس يتم مساواته او بالأحرى لا يستطيع العمل في الفرق قبل الحصول على شهادة تعترف بها هيا فقط، او وزارة الشباب والرياضة، وفي الأخير امل ان تتطور الرياضة وكرة القدم في وطننا الغالي الجزائر وترتقي الى المستويات العليا، من اجل رفع راية الشهداء في مختلف التظاهرات الرياضية الدولية.

ربحنا أم خسرنا، لن تتبدل متعتنا، ولن تثبط عزيمتنا
شهادؤنا قدوتنا، لنرفع راية وطننا، جزائرنا تجمعا،
الجزائر ملعبنا، متعتنا ستبقى كما هي، سواء خسرنا أم ربحنا.

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: المراجع العربية

أ- الكتب:

- 1- ابو عبده، حسن السيد. (2008). الاعداد البدني للاعبين كرة القدم. الاسكندرية ، مصر: الفتح للطباعة والنشر.
- 2- أحمد كسرى ،محمد صبحي حسانين. (1988). موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي . القاهرة: مركز الكتاب الناشر.
- 3- أحمد الله البساطي. (1998). اسس وقواعد التدريب الرياضي. مصر: منشأة المعارف الاسكندرية.
- 3- أسامة كامل راتب. (1995). علم نفس الرياضة. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- 4- السيد فؤاد البهي. (2005). الأسس النفسية لنمو من الطفولة إلى الشيخوخة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 5- النمكي عمر ،ابو الجود جمال. (1997). تخطيط برامج تدريبية و تدريب البراعم وتدريب الناشئين في كرة القدم. مصر: مركز الكتاب و الشر للقاهرة.
- 6- امر الله البساطي. (1995). الاعداد البدني الوظيفي في كرة القدم. الإسكندرية ، مصر: دار الجامعة الجديدة.
- 7- امين صبحي هلال. (2017،ص49-50). الدليل التدريبي الشامل في كرة القدم (الطبعة الاولى). عمان، الاردن: دار امجد للطباعة و النشر.
- 8- بسيطويسي أحمد. (1999). أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي. القاهرة: دار الطباعة و النشر.
- 9- بلال خلف السكارنة. (2011). تصميم البرامج التدريبية. عمان، الاردن: دار النشر للتوزيع و الطباعة.
- 10- حسين قاسم حسن. (2009). الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة، الطبعة الثانية. عمان، الاردن: دار الفكر ناشرون ووزعون.

- 11- خليفة الشبلي. (2019). الالية في المهارات الاساسية لكرة القدم للناشئين. مركز الكتاب للنشر.
- 12- زهير قاسم الخشاب. (1999). كرة القدم. الموصل، العراق: دار الكتب للطباعة والنشر.
- 13- صالح عبد العزيز الربيع. (2020). تطوير الفئات السنية في كرة القدم بين التعليم الضمني و التعقيد.
- 14- طلحة حسام الدين. (1997). الموسوعة العلمية في التدريب. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 16- عبد الحميد شرف. (2002). البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين. مصر: مركز الكتاب للنشر و التوزيع.
- 17- عبد العلي الجسماني. (1994). سيكولوجية الطفل والمراهقة، (الطبعة الأولى). الدار العربية.
- 18- علي عادل عبد البصير. (2004). التدريب الدائري أسسه وتطبيقاته. الاسكندرية: المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع.
- 19- علي فالح الهنداوي. (2011). علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، (الطبعة الثانية)، القاهرة: دار الكتاب الجامعي.
- 20- علي فهمي البيك. (1997). اسس وبرامج التدريب للحكام. الاسكندرية، مصر: مشاة المعارف.
- 21- عمر ابو الجود، جمال النمكي، (1997)، تخطيط برامج تدريبية وتدريب البراعم و الناشئين في كرة القدم. القاهرة ،مصر: مركز الكتاب و النشر.
- 22- فهمي مصطفى. (1988). التكيف النفسي. القاهرة، مصر: مكتبة القاهرة.
- 23- قاسم حسن حسين. (1998). الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة (الطبعة الاولى) . الاردن: دار الفكر للنشر و التوزيع.
- 23- كمال جميل الربضي. (2004). التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، (الطبعة الثانية). عمان.
- 24- محمد أيوب الشحيمي. (1994). دور علم النفس في الحياة المدرسية، (الطبعة الثانية). لبنان: دار الفكر اللبناني.
- 25- محمد حسن علاوي. (1994). علم التدريب الرياضي. مصر: دار المعارف.
- 26- محمد حسن علاوي. (1983). سيكولوجية لتدريب والمنافسة. القاهر: دار المعارف.

- 26- محمد رضا الوقاد. (2003). التخطيط الحديث في كرة القدم. القاهرة: دار السعادة.
- 27- محمد مصطفى زيدان. (1992). النمو النفسي للطفل و المراهق و نظريات الشخصية. القاهرة ،مصر: دار الشروق.
- 28- محمدالمحمدي، و امين الخولي. (بلا تاريخ). اسس بناء البرامج التدريبية الرياضية. القاهرة ،مصر: دار الفكر العربي.
- 29- محمديات رشيد. (2016). اللياقة البدنية ،اهميتها-خصائصها. عمان،الاردن: دار ايم للنشر و التوزيع.
- 30- محمود حمودة، (1999)، الطفولة والمراهقة . القاهرة ،مصر: عامل الكتب.
- 31- محمود حنفي مختار، (1988)، أسس تخطيط برنامج التدريب الرياضي. مصر: دار الزهران.
- 32- محمود عبد الرحمان حمودة، (1991). الطفولة والمراهقة المشكلات النفسية والعلاج، ط1. القاهرة،مصر.
- 33- مفتي إبراهيم، (2009)، المرجع الشامل في التدريب الرياضي. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- 34- مفتي ابراهيم حماد،(1997)، البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 35- مفتي ابراهيم حماد. (2000). اسس تنمية القوة. القاهرة: (الطبعة الأولى)مركز الكتاب للنشر.
- 36- مفتي إبراهيم حمادة. (1997). التدريب الرياضي الحديث. القاهرة: دار الفكر العربي القاهر.
- 37- يوسف لازم كماش، (2002)، اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم. ليبيا: دار الفكر.

ب.-المقالات العلمية:

- 1- علي عبد الحسن حسين.. التوازن في الحركات الرياضية. عميد كمية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
ali.abidhasan@uokerbala.edu.ig
- 2- عباسي صدام. (2017). دور التحضير البدني في تحسين الاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم. معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، قسم التدريب الرياضي، جامعة المسيلة، المسيلة.

د- المواقع الإلكترونية:

1- رياضة. (23 05, 2022) :. <https://www.aljazeera.net> -1

2- ali thayer .(january, 2021 24) . [chemistry1science](https://www.chemistry1science.com) .

ثانيا: المراجع باللغة الأجنبية

Books

- 1- Bernard Turpin .(2022) .[Préparation et entraînement du footballeur](https://www.amphora-sports.com) .Amphora sports.
- 2- Waeineck jurgain [Manuel dentraînement](https://www.editionvigot.com) .(1986) .Paris: EDITION VIGOT
- 3 -TUPIN BERNARD .(1990) .[preparation et entrapment du footballeur](https://www.amphora-sports.com) .paris: edition Amphora

Site web

- 1- chemistry1science: <https://www.chemistry1science.com/>
- 2- *FIFA training center* .(2024 ,01 30)www.fifatrainingcentre.com:
- 3- <https://www.fifatrainingcentre.com/fr/practice/talent-coach-programme/training-framework/future.php>



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي



استمارة استطلاع المحكمين

تحية طبية وبعد

في إطار إعداد مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر، في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص تدريب رياضي تنافسي تحت عنوان:

تأثير برنامج تدريبي مقترح لتعزيز بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم (U17)

تهدف الدراسة الى:

معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتعزيز بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 17 سنة كما ان الدراسة تتبع المنهج التجريبي على عينة من لاعبي فريق اولمبي المسيلة، حيث أن الباحث يرغب في الاستفادة من توجيهاتكم السديدة وخبرتكم الكبيرة وذلك من خلال ترشيح أهم الصفات البدنية.

-ترشيح أهم الاختبارات التي ترونها مناسبة لقياس كل صفة بدنية وأمل من سيادتكم بإبداء ملاحظاتكم ومقترحاتكم حول تأثير برنامج تدريبي وذلك من خلال الاستمارة المرفقة.

وفي الأخير نتمنى أن تتقبلوا منا فائق التقدير والاحترام. وشكرا

اشراف أ.د. الدكتور:

اعداد الطالب:

بن عمر مراد

جعيجع خالد

السنة الدراسية 2024/2023

الصفات البدنية	الاختبارات	غرض الاختبار	التشريح
المدائمة	اختبار كوبر جري ومشى (6د)	القدرة الهوائية وحساب الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين	
	اختبار الجري المكوكي 20م	Vo2max ***vma	
	اختبار بريكسي 5د	كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي	
السرعة	اختبار الجري مسافة 30متر.	سرعة الجري.	
	اختبار الجري 200متر	تحمل السرعة	
	اختبار الجري مسافة 50متر	السرعة الانتقالية القصوى	
المرونة	اختبار الجذع من الجلوس	مد ومرونة الجذع	
	اختبار ثني الجذع من الوقوف	مرونة العمود الفقري ومطاطية عضلات الفخذ	
	اختبار الدوائر المرقمة	قياس التوافق بين الرجلين و العينين	
التوافق	اختبار رمي و استقبال الكرات	التوافق بين العينين و الرجلين واليدين	
	اختبار النط على الحبال	التوافق العام.	
	اختبار سارجانت	قوة عضلات الرجلين	
القوة	اختبار رمي الكرة الطبية	قوة عضلات اليدين	

دورتين متوسطتين (الاحمال و الشدة)

الدورة المتوسطة 2		الدورة المتوسطة 2		الدورة المتوسطة 1		الدورة المتوسطة 1		المرحلة
Mic8	Mic7	Mic6	Mic5	Mic4	Mic3	Mic2	Mic1	الدورات
								الأسابيع
	*		*					مستوى الحمل
		*			*		*	قصوى
*				*		*		عالي
								متوسط
								خفيف
								راحة ايجابية
170	220	190	205	185	200	160	180	زمن الحمل بالدقائق

الوحدة التدريبية الاولى لمرحلة المنافسات

الزمن الكلي للتمرين	نظام الطاقة المسيطر	الراحة بين المراجع	الراحة بين التكرارات	عدد التكرارات لكل مجموعة	عدد المراجع	عدد التكرارات الكلية	زمن الأداء	الشدة المستخدمة	طريقة التدريب	محتويات الوحدة التدريبية
-	-	-	-	-	-	-	15د	-	-	الأحماء
12:25 د	ATP-PC	5 د	30 ث	3	2	6	4:2 ث	95%	التكراري	السرعة الانتقالية القصوى
13:35 د	ATP-PC	5 د	30 ث	4	2	8	4:40 ث	شدة الاداء المثالي	التكراري	تمرين (التمرير القصير، الإخماد، التهديف ف القريب)
11 د	ATP-PC	4 د	30 ث	3	2	6	10 ث	شدة الاداء المثالي	التكراري	تمرين مهاري للاحساس بالكرة
11 د	ATP-PC	4 د	30 ث	3	2	6	10 ث	شدة الاداء المثالي	التكراري	تمرين (الدرجة، التمرير الطويل، التهديف بالراس)
14 د	ATP-PC	5 د	45 ث	3	2	6	10 ث	95%	التكراري	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
19 د	ATP-PC-LA	5 د	90 ث	3	2	6	30 ث	85%	الفتري مرتفع الشدة	مطاوله السرعة
39 د	ATP-PC-LA-O2	الشرح من قبل المدرب لمدة (9) د والتطبيق العملي لمدة (30) د بعد تقسيم الفريق (11*11) ولعب شوتين كل شوط (15) د ويقوم المدرب بتصحيح الأخطاء					مباراة لمدة شوتين كل شوط (15) د (11*11) بطريقة (4-4-2)			شرح وتطبيق طريقة (4-2-4)
-	-						10د	-		التهدئة
الزمن الكلي للوحدة التدريبية 145 د							الهدف من الوحدة التدريبية (الإعداد الخططي)			

زمن الحمل بالدقائق لكل يوم والنسبة المئوية

البرنامج التفصيلي للدورة المتوسطة

الخميس		الثلاثاء		الاحد		الخميس		الثلاثاء		الاحد		أيام الأسبوع محتوى التدريب
%	زمن	%	زمن	%	زمن	%	زمن	%	زمن	%	زمن	
16.5	د15	20.25	د15	23.5	د15	23.5	د15	22.5	د15	21.75	د15	الأحماء
16:47	د 14	22:72	د 25	9:42	د 12:25	10:76	د 14	24	د 30	10:20	د 12:25	الاعداد البدني العام
-	-	-	-	9:42	د 12:25	-	-	-	-	10:20	د12:25	السرعة الانتقالية القصى
-	-	18:18	د20	-	-	-	-	20	د 25	-	-	المطاولة العامة
16:47	د 14					10:76	د 14					الرشاقة
-	-	4:54	د 5	-	-	-	-	4	د 5	-	-	المرونة
23:85	د 20:28	13:63	د 15	25:38	د 33	20:21	د 26:28	16	د 20	27:5	د33	الاعداد البدني الخاص
12:09	د 10:28	-	-	-	-	12:52	د 16:28	-	-	-	-	القوة الانفجارية للرجلين
-	-	-	-	10:76	د 14	-	-	-	-	11:66	د14	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
11:76	د 10	-	-	-	-	7:69	د 10	-	-	-	-	القوة المميزة بالسرعة لللبطن
-	-	13:63	د 15			-	-	16	د 20	-	-	مطاولة القوة للرجلين
-	-	-	-	14:61	د 19	-	-	-	-	15:83	د 19	مطاولة السرعة
23:90	د 20:32	27:27	30	27:19	د35:35	30:24	د 39:32	28	د 35	29:45	د35:35	الإعداد المهاري
35:29	د30	36:36	40	37:69	د 49	38:46	د 50	32	د 40	32:5	د 39	الإعداد الخططي
11	د10	13.5	د10	15.5	د10	15.5	د10	15	د10	14.5	د10	التهيئة
100	د 110	100	د135	100	د 155	100	د 155	100	د 150	100	د145	زمن الحمل بالدقائق

الخميس		الثلاثاء		الاحد		الخميس		الثلاثاء		الاحد		أيام الأسبوع محتوى التدريب
%	زمن	%	زمن	%	زمن	%	زمن	%	زمن	%	زمن	
16.5	د15	20.25	د15	23.5	د15	23.5	د15	22.5	د15	21.75	د15	الأحماء
16.47	د14	22.72	د25	9.42	د12.25	10.76	د14	24	د30	10.20	د12.25	الاعداد البدني العام
-	-	-	-	9.42	د12.25	-	-	-	-	10.20	د12.25	السرعة الانتقالية القصى
-	-	18.18	د20	-	-	-	-	20	د25	-	-	المطاولة العامة
16.47	د14					10.76	د14					الرشاقة
-	-	4.54	د5	-	-	-	-	4	د5	-	-	المرونة
23.85	د20.28	13.63	د15	25.38	د33	20.21	د26.28	16	د20	27.5	د38	الاعداد البدني الخاص
12.09	د10.28	-	-	-	-	12.52	د16.28	-	-	-	-	القوة الانفجارية للرجلين
-	-	-	-	10.76	د14	-	-	-	-	11.66	د14	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
11.76	د10	-	-	-	-	7.69	د10	-	-	-	-	القوة المميزة بالسرعة للبطن
-	-	13.63	د15			-	-	16	د20	-	-	مطاولة القوة للرجلين
-	-	-	-	14.61	د19	-	-	-	-	15.83	د19	مطاولة السرعة
23.90	د20.32	27.27	30	27.19	د35.35	30.24	د39.32	28	د35	29.45	د35.35	الإعدادات المهاري
35.29	د30	36.36	40	37.69	د49	38.46	د50	32	د40	32.5	د39	الإعدادات الخططي
11	د10	13.5	د10	15.5	د10	15.5	د10	15	د10	14.5	د10	التهيئة
100	د110	100	د135	100	د155	100	د155	100	د150	100	د145	زمن الحمل بالدقائق

الملحق رقم 02

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université de M'sila
Institut des Science et Technique
des Activités Physiques et Sportives

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد العلوم ونظريات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التثريب الرياضي

الرقم :.....لق ت ر / 2024

المسيلة في :...../..../2024

إلى السيد المحترم:

الطالب:

الموضوع: تسهيل مهمة

تحية طيبة وبعد

في إطار إجراء التبرصات الميدانية لطلبة السنة الثالثة/ سنة ثالثة ماستر وإنجاز مذكرة التخرج نلتمس من سيادتكم تسهيل مهمة الطالب :

للقيام بأعماله على مستوى مؤسستكم المحترمة في حدود مايسمح به القانون

نشكر حسن تعاونكم مسبقا، ووفقكم الله لخدمة مافيه خير للعباد والبلاد

رئيس القسم

أ.د. حرزي عبد

موافقة الهيئة المستقبلية

الرئيس : لعبدلي عمر

الملحق رقم 03

الاختبارات البدنية.

نتائج القياس البعدي للمعينتين الضابطة والتجريبية

اللاعبين	التحمل		الساعة		المرونة		القوة (ك.ب)		التوافق	
	ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية
01	1230,00	1300,00	4,10	3,90	13,00	16,50	6,30	7,90	7,60	8,50
02	1000,00	1205,00	4,80	4,20	16,00	15,20	6,20	7,80	7,00	7,50
03	1220,00	1330,00	4,50	3,80	15,00	16,00	6,60	8,00	6,60	6,80
04	1230,00	1240,00	4,80	4,00	12,00	14,00	6,60	7,30	6,50	7,70
05	1150,00	1260,00	4,75	4,00	10,00	13,50	5,30	7,20	6,60	7,50
06	1020,00	1370,00	4,20	4,01	12,00	16,50	6,30	7,90	7,30	7,90
07	1210,00	1209,00	4,35	3,98	11,00	14,00	6,20	8,40	7,20	8,40
08	1257,00	1060,00	4,60	4,03	9,00	15,00	5,40	7,60	7,00	7,58
09	1020,00	1360,00	4,40	3,96	11,00	12,00	5,10	7,40	7,20	7,80
10	1284,00	1420,00	4,63	4,09	14,00	13,75	5,00	6,30	7,40	8,00
11	1295,00	1290,00	4,20	4,60	11,00	16,50	5,50	6,60	7,00	7,20
12	1300,00	1200,00	4,98	4,90	10,00	15,00	5,80	7,60	6,80	7,10
13	1190,00	1290,00	4,80	4,45	14,50	15,00	5,60	7,70	7,60	8,30
14	1015,00	1230,00	4,78	4,69	15,00	13,50	6,10	7,90	7,30	7,98

التوافق		القوة		المرونة		السرعة		التحمل		اللاعبين
تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة	
7,50	7,56	6,70	6,40	14,50	14,00	4,30	4,20	1240,00	1220,00	01
7,00	7,10	7,00	6,10	13,20	18,00	5,00	4,90	1005,00	945,00	02
5,80	5,60	6,50	6,80	14,00	13,00	4,10	4,30	1230,00	1201,00	03
6,70	6,60	6,30	6,50	11,00	10,00	4,98	4,90	1140,00	1236,00	04
6,50	6,50	5,00	5,20	10,00	12,00	4,70	4,45	1100,00	1120,00	05
7,20	7,40	6,30	6,20	16,00	14,00	4,80	4,60	1270,00	1001,00	06
7,40	7,20	6,20	6,30	12,00	9,00	4,40	4,65	1009,00	1260,00	07
6,98	7,00	5,80	5,60	14,00	8,00	4,68	4,70	950,00	1207,00	08
7,00	7,10	5,40	5,30	9,00	12,00	4,10	4,80	1205,00	980,00	09
7,70	7,50	5,30	5,20	13,00	13,00	4,96	4,23	1300,00	1304,00	10
6,00	6,90	5,60	5,50	16,00	11,00	4,60	4,20	1290,00	1295,00	11
6,50	6,70	5,60	5,70	14,00	10,00	4,90	4,98	1200,00	1300,00	12
7,50	7,60	5,70	5,80	12,00	14,50	4,45	4,80	1290,00	1190,00	13
7,50	7,40	5,90	6,00	13,50	17,00	4,69	4,78	1230,00	1015,00	14

نتائج القياس القلبي للعينتين الضابطة والتجريبية

نتائج الاختبارات وإعادة الاختبارات للعينة لقياس ثبات الاختبار

قياسات الاختبارات البدنية					
نتائج القياس القبلي للتطبيق الاول للاختبار					
اللاعبين	التحمل	السرعة	المرونة	القوة	التوافق
01	1030,00	4,30	12,00	6,20	7,30
02	1100,00	4,80	14,00	6,20	7,00
03	1220,00	5,10	13,00	6,70	6,80
04	1330,00	4,80	11,00	6,40	6,40
05	1250,00	4,75	11,50	5,20	6,30
06	1050,00	4,60	12,00	6,20	7,10
07	900,00	5,30	12,50	6,30	7,20
08	1280,00	4,70	10,00	5,70	6,98
09	1350,00	4,50	12,00	5,60	7,00
10	1184,00	4,73	13,50	6,00	7,50
المدة الزمنية بعد الفاصل 07 ايام					
نتائج القياس البعدي للتطبيق الثاني لإعادة الاختبار					
اللاعبين	التحمل	السرعة	المرونة	القوة	التوافق
01	1020,00	4,22	12,00	6,25	7,32
02	1120,00	4,85	14,10	6,30	7,01
03	1200,00	5,00	13,50	6,79	6,79
04	1350,00	4,90	11,50	6,60	6,50
05	1284,00	4,73	12,00	5,30	6,30
06	1060,00	4,50	12,00	6,10	7,10
07	901,00	5,10	13,00	6,40	7,26
08	1290,00	4,60	10,10	5,70	6,94
09	1360,00	4,40	11,90	5,40	7,05
10	1189,00	4,75	13,59	6,20	7,45

الوزن (كغ)		الطول (سم)		السن		اللاعبين
تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة	
70,00	71,00	181,00	180,00	15,00	15,00	01
72,00	73,00	171,00	172,00	16,00	15,00	02
68,00	64,00	174,00	175,00	16,00	16,00	03
65,00	66,00	174,00	170,00	16,00	16,00	04
69,00	68,00	165,00	159,00	15,00	15,00	05
72,00	70,00	163,00	175,00	16,00	16,00	06
63,00	65,00	173,00	170,00	15,00	16,00	07
60,00	58,00	163,00	168,00	16,00	16,00	08
61,00	60,00	165,00	160,00	16,00	16,00	09
59,00	60,00	171,00	172,00	16,00	16,00	10
56,00	69,00	168,00	173,00	15,00	16,00	11
60,00	54,00	179,00	175,00	16,00	15,00	12
64,00	60,00	169,00	169,00	16,00	15,00	13
67,00	66,00	173,00	170,00	15,00	16,00	14

عينات الدراسة من حيث (السن . الطول . الوزن)

ملحق رقم : النتائج الإحصائية حساب معامل الثبات و التجانس و التكافؤ

- نتائج الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية

	المجموعة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur	
					standard	
التحمل.بعدي	عينة ضابطة	14	1172,9286	111,97353	29,92618	
	عينة تجريبية	14	1268,8571	90,05456	24,06809	
السرعة.بعدي	عينة ضابطة	14	4,5636	,27514	,07353	
	عينة تجريبية	14	4,1864	,33548	,08966	
المرونة.بعدي	عينة ضابطة	14	12,3929	2,20296	,58877	
	عينة تجريبية	14	14,7464	1,35738	,36278	
توافق.بعدي	عينة ضابطة	14	7,0786	,35772	,09561	
	عينة تجريبية	14	7,7329	,49673	,13276	
القوة.بعدي	عينة ضابطة	14	5,8571	,54167	,14477	
	عينة تجريبية	14	7,5429	,55845	,14925	

		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilaté ral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
التحمل.بعدي	Hypothèse de variances égales	1,555	,224	-2,498	26	,019	-95,92857	38,40377	-174,86865	-16,98849
	Hypothèse de variances inégales			-2,498	24,857	,019	-95,92857	38,40377	-175,04575	-16,81140
السرعة.بعدي	Hypothèse de variances égales	,439	,514	3,252	26	,003	,37714	,11596	,13879	,61550
	Hypothèse de variances inégales			3,252	25,041	,003	,37714	,11596	,13834	,61594
المرونة.بعدي	Hypothèse de variances égales	5,280	,030	-3,403	26	,002	-2,35357	,69156	-3,77509	-,93206
	Hypothèse de variances inégales			-3,403	21,628	,003	-2,35357	,69156	-3,78921	-,91794
توافق.بعدي	Hypothèse de variances égales	1,205	,282	-3,999	26	,000	-,65429	,16360	-,99057	-,31800
	Hypothèse de variances inégales			-3,999	23,626	,001	-,65429	,16360	-,99222	-,31635
القوة.بعدي	Hypothèse de variances égales	,237	,630	-8,107	26	,000	-1,68571	,20793	-2,11312	-1,25831

Hypothèse de variances inégales			-8,107	25,976	,000	-1,68571	,20793	-2,11314	-1,25829
------------------------------------	--	--	--------	--------	------	----------	--------	----------	----------

نتائج الاختبارات القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية -

	المجموعة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
تحمل قبلي	عينة ضابطة	14	1162,4286	126,84801	33,90156
	عينة تجريبية	14	1175,6429	116,62735	31,16997
سرعة قبلي	عينة ضابطة	14	4,6064	,27985	,07479
	عينة تجريبية	14	4,6186	,30837	,08241
مرونة قبلي	عينة ضابطة	14	12,5357	2,87204	,76759
	عينة تجريبية	14	13,0143	2,04821	,54741
القوة قبلي	عينة ضابطة	14	5,9000	,50839	,13587
	عينة تجريبية	14	5,9500	,57076	,15254
توافق قبلي	عينة ضابطة	14	7,0114	,53864	,14396
	عينة تجريبية	14	6,9486	,58398	,15607

		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
تحمل قبلي	Hypothèse de variances égales	,232	,634	-,287	26	,776	-13,21429	46,05304	-107,87767	81,44910
	Hypothèse de variances inégales			-,287	25,819	,776	-13,21429	46,05304	-107,91004	81,48147
سرعة قبلي	Hypothèse de variances égales	,068	,797	-,109	26	,914	-,01214	,11129	-,24091	,21662
	Hypothèse de variances inégales			-,109	25,759	,914	-,01214	,11129	-,24101	,21673
مرونة قبلي	Hypothèse de variances égales	1,449	,240	-,508	26	,616	-,47857	,94278	-2,41649	1,45935
	Hypothèse de variances inégales			-,508	23,506	,616	-,47857	,94278	-2,42655	1,46941
القوة قبلي	Hypothèse de variances égales	,175	,679	-,245	26	,809	-,05000	,20428	-,46991	,36991
	Hypothèse de variances inégales			-,245	25,659	,809	-,05000	,20428	-,47018	,37018
توافق قبلي	Hypothèse de variances égales	,278	,603	,296	26	,770	,06286	,21233	-,37359	,49930

Hypothèse de variances inégales			,296	25,832	,770	,06286	,21233	-,37373	,49944
---------------------------------	--	--	------	--------	------	--------	--------	---------	--------

تجانس العينة من حيث الطول والوزن والسن للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المجموعة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الوزن عينة ضابطة	14	64,5714	5,51521	1,47400
عينة تجريبية	14	64,7143	5,10548	1,36450
الطول عينة ضابطة	14	170,5714	5,63934	1,50718
عينة تجريبية	14	170,6429	5,55542	1,48475
السن عينة ضابطة	14	15,6429	,49725	,13289
عينة تجريبية	14	15,6429	,49725	,13289

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances				Test t pour égalité des moyennes				
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
الوزن	Hypothèse de variances égales	,039	,845	-,071	26	,944	-,14286	2,00862	-4,27163	3,98591
	Hypothèse de variances inégales			-,071	25,847	,944	-,14286	2,00862	-4,27282	3,98710
الطول	Hypothèse de variances égales	,095	,760	-,034	26	,973	-,07143	2,11567	-4,42025	4,27739
	Hypothèse de variances inégales			-,034	25,994	,973	-,07143	2,11567	-4,42030	4,27744
السن	Hypothèse de variances égales	,000	1,000	,000	26	1,000	,00000	,18794	-,38632	,38632
	Hypothèse de variances inégales			,000	26,000	1,000	,00000	,18794	-,38632	,38632

نتائج اختبارات القياسات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard	
Paire 1	تحمل ضابطة ق	1162,4286	14	126,84801	33,90156
	تحمل ضابطة ب	1172,9286	14	111,97353	29,92618
Paire 2	سرعة ضابطة ق	4,6064	14	,27985	,07479
	س. ضابطة بعدي	4,5636	14	,27514	,07353
Paire 3	مرونة ضابطة ق	12,5357	14	2,87204	,76759
	مرونة ضابطة بعدي	12,3929	14	2,20296	,58877
Paire 4	توافق ضابطة ق	7,0114	14	,53864	,14396
	توافق ضابطة بعدي	7,0786	14	,35772	,09561
Paire 5	قوة ضابطة ق	5,9000	14	,50839	,13587
	قوة ضابطة بعدي	5,8571	14	,54167	,14477

نتائج القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة

	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl	Sig. (bilatéral)	
				Inférieur	Supérieur				
Paire 1	تحمل ضابطة ق - تحمل ضابطة ب	-10,50000	28,06517	7,50073	-26,70435	5,70435	-1,400	13	,185
Paire 2	سرعة ضابطة ق - س. ضابطة بعدي	,04286	,23440	,06265	-,09248	,17820	,684	13	,506
Paire 3	مرونة ضابطة ق - مرونة ضابطة بعدي	,14286	1,56191	,41744	-,75896	1,04468	,342	13	,738
Paire 4	توافق ضابطة ق - توافق ضابطة بعدي	-,06714	,28127	,07517	-,22954	,09526	-,893	13	,388
Paire 5	قوة ضابطة ق - قوة ضابطة بعدي	,04286	,13986	,03738	-,03789	,12361	1,147	13	,272

معامل الارتباط والثبات للاختبارات للعينة الاستطلاعية

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélacion	Sig.	
Paire 1	توافقي ثبات & توافق ث. بعدي	10	,993	,000
Paire 2	قوة ثبات & قوة ثبات بعدي	10	,970	,000
Paire 3	مرونة ثبات & مرونة ثبات بعدي	10	,978	,000
Paire 4	سرعة ثبات & سرعة ثبات بعدي	10	,949	,000

Paire 5	تحمل ثبات & تحمل ثبات بعدي	10	,995	,000
---------	----------------------------	----	------	------

	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl	Sig. (bilatéral)	
				Inférieur	Supérieur				
Paire 1	توافقي ثبات - توافق ثبات بعدي	-,01400	,04575	,01447	-,04673	,01873	-,968	9	,359
Paire 2	قوة ثبات - قوة ثبات بعدي	-,05400	,12536	,03964	-,14368	,03568	-1,362	9	,206
Paire 3	مرونة ثبات - مرونة ثبات بعدي	-,21900	,24911	,07877	-,39720	-,04080	-2,780	9	,021
Paire 4	سرعة ثبات - سرعة ثبات بعدي	,05300	,08920	,02821	-,01081	,11681	1,879	9	,093
Paire 5	تحمل ثبات - تحمل ثبات بعدي	-8,00000	15,42725	4,87852	-19,03599	3,03599	-1,640	9	,135

الملحق رقم : معامل الالتواء ، التوزيع الاعتمالي

Statistiques

		السن تجريبية	السن ضابطة	الطول تجريبية	الطول ضابطة	الوزن تجريبية	الوزن ضابطة
N	Valide	14	14	14	14	14	14
	Manquant	14	14	14	14	14	14
Asymétrie		-,670	-,670	,273	-,817	-,045	-,318
Erreur standard d'asymétrie		,597	,597	,597	,597	,597	,597

التوزيع الاعتمالي

Statistiques

		تحمل ثبات	سرعة ثبات	مرونة ثبات	قوة ثبات	توافقي ثبات
N	Valide	10	10	10	10	10
	Manquant	18	18	18	18	18
Asymétrie		-,551	,503	-,194	-,670	-,651
Erreur standard d'asymétrie		,687	,687	,687	,687	,687

ملحق رقم: التوزيع الاعتمالي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

		تحمل ضابطة.ق.	سرعة ضابطة.ق.	مرونة ضابطة.ق.	قوة. ضابطة.ق.	توافقي ضابطة.ق.	تحمل تجريبية.ق.	س تجريبية.ق.	مرونة تجريبية.ق.	قوة. تجريبية.ق.	توافقي تجريبية.ق.
N	Valide	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
	Manquant	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14

Asymétrie	-,632	-,397	,349	,115	-1,399	-,859	-,473	-,447	,214	-,689
Erreur standard	,597	,597	,597	,597	,597	,597	,597	,597	,597	,597
d'asymétrie										

ملحق رقم (): يمثل القيم الحرجة لاختبارين (اختبار ت، معامل الارتباط بيرسون)

جدول القيم الحرجة لمعامل الارتباط بيرسون:

جدول القيم الحرجة لاختبار 'ت' T Test:

df	One-tailed test (طرف واحد)		Two-tailed Test (طرفين)	
	0.05	0.01	0.05	0.01
1	0.988	1.000	0.997	1.000
2	0.900	0.980	0.950	0.990
3	0.805	0.934	0.878	0.959
4	0.729	0.882	0.811	0.917
5	0.669	0.833	0.754	0.875
6	0.621	0.789	0.707	0.834
7	0.582	0.750	0.666	0.798
8	0.549	0.715	0.632	0.765
9	0.521	0.685	0.602	0.735
10	0.497	0.658	0.576	0.708
11	0.476	0.634	0.553	0.684
12	0.458	0.612	0.532	0.661
13	0.441	0.592	0.514	0.641
14	0.426	0.574	0.497	0.623
15	0.412	0.558	0.482	0.606
16	0.400	0.543	0.468	0.590
17	0.389	0.529	0.456	0.575
18	0.378	0.516	0.444	0.561
19	0.369	0.503	0.433	0.549
20	0.360	0.492	0.423	0.537
21	0.352	0.482	0.413	0.526
22	0.344	0.472	0.404	0.515
23	0.337	0.462	0.396	0.505
24	0.330	0.453	0.388	0.496
25	0.323	0.445	0.381	0.487
26	0.317	0.437	0.374	0.479
27	0.311	0.430	0.367	0.471
28	0.306	0.423	0.361	0.463
29	0.301	0.416	0.355	0.456
30	0.296	0.409	0.349	0.449
40	0.257	0.358	0.304	0.393
50	0.231	0.322	0.273	0.354
60	0.211	0.295	0.250	0.325
80	0.183	0.257	0.217	0.283
100	0.164	0.230	0.195	0.254
120	0.150	0.210	0.178	0.232

df	One-tailed test (طرف واحد)		Two-tailed Test (طرفين)	
	0.05	0.01	0.05	0.01
1	6.314	31.821	12.706	63.657
2	2.920	6.965	4.303	9.925
3	2.353	4.541	3.182	5.841
4	2.132	3.747	2.776	4.604
5	2.015	3.365	2.571	4.032
6	1.943	3.143	2.447	3.707
7	1.894	2.998	2.365	3.499
8	1.860	2.896	2.306	3.355
9	1.833	2.821	2.262	3.250
10	1.812	2.764	2.228	3.169
11	1.796	2.718	2.201	3.106
12	1.782	2.681	2.179	3.055
13	1.771	2.650	2.160	3.012
14	1.761	2.624	2.145	2.977
15	1.753	2.602	2.131	2.947
16	1.746	2.583	2.120	2.921
17	1.740	2.567	2.110	2.898
18	1.734	2.552	2.101	2.878
19	1.729	2.539	2.093	2.861
20	1.725	2.528	2.086	2.845
21	1.721	2.518	2.080	2.831
22	1.717	2.508	2.074	2.819
23	1.714	2.500	2.069	2.807
24	1.711	2.492	2.064	2.797
25	1.708	2.485	2.060	2.787
26	1.706	2.479	2.056	2.779
27	1.703	2.473	2.052	2.771
28	1.701	2.467	2.048	2.763
29	1.699	2.462	2.045	2.756
30	1.697	2.457	2.042	2.750
32	1.694	2.449	2.037	2.738
34	1.691	2.441	2.032	2.728
36	1.688	2.434	2.028	2.719
38	1.686	2.429	2.024	2.712
40	1.684	2.423	2.021	2.704
42	1.682	2.418	2.018	2.698
44	1.680	2.414	2.015	2.692
46	1.679	2.410	2.013	2.687
48	1.677	2.407	2.011	2.682
50	1.676	2.403	2.009	2.678
60	1.671	2.390	2.000	2.660
70	1.667	2.381	1.994	2.648
80	1.664	2.374	1.990	2.639
90	1.662	2.368	1.987	2.632
100	1.660	2.364	1.984	2.626
120	1.658	2.358	1.980	2.617
150	1.655	2.351	1.976	2.609
200	1.653	2.345	1.972	2.601
300	1.650	2.339	1.968	2.592
400	1.649	2.336	1.966	2.588
500	1.648	2.334	1.965	2.586
600	1.647	2.333	1.964	2.584
∞	1.645	2.326	1.960	2.576

الوسائل والمعدات المخصصة الاشبال

جدد الوسائل والمعدات				
الحالة الوظيفية			العدد	الوسائل والمعدات
سيئة	متوسط	جيدة		
		*	6	كراتة
		*	10	اقماع
		*	14	حلقات
		*	50	صحون
		*	9	حواجز
		*	04	حبال القفز
			00	كرات طبية 3 كلغ

نموذج لجدول البيانات لفريق اولمبي مسيلة U17:

المجموع	Mic4	Mic3	Mic2	Mic1	بدني
منافسة. العودة					الفترة
3	1		1	1	قوة التحمل
2	1		1		القوة الانفجارية
0	*****	*****	*****	*****	القوة القصوى
					القدرة الهوائية
1	*****	*****	1	*****	القوة الهوائية
4	1	1	1	1	عمل هوائي
0	*****	*****	*****	*****	عمل لا هوائي
2	*****	1	*****	1	رد الفعل
1	*****	*****	1	*****	تسارع
1				1	السرعة القصوى
1		*****		1	تحمل السرعة
0	*****	*****	*****	*****	سرعة دائرية
1				1	مرونة
2		1		1	التوافق
2	1		1		رشاقة
المهارات الحركية الأساسية					



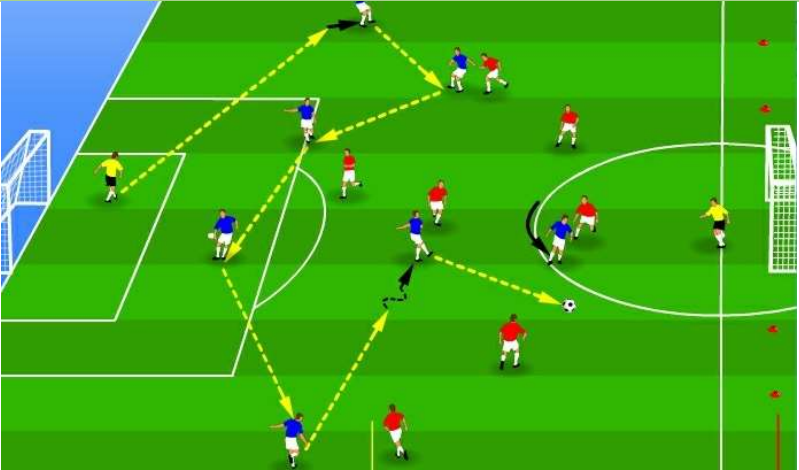
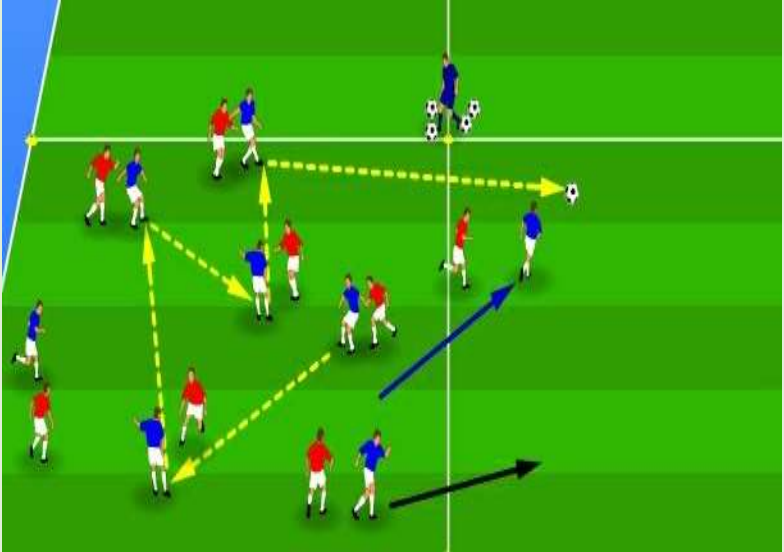
Objectif technique	Contrôle et passe + jeu de corps
Tactique	Utilisation largeur et profondeur*sortir du Ball
Physique	Capacite AER

Mental Concentré + esprit de groupe

U17 foot

Régional
Batna

OBJECTIFS	Endurance de base ////////////////FC Max=204
INTENSITE	70%..80%.....FC =142.....163b/m.....dure//80'

Organisation		Activités
Carre RONDO +échouement+ gainage	10m+20	
2 groups avec 02 appui chaque équipe 6v6 02*03 touche max	15 R05	
2 groups avec 02 appui chaque équipe 6v6	Min W15 R=5	
Retour au calme	Souplesse 20min	

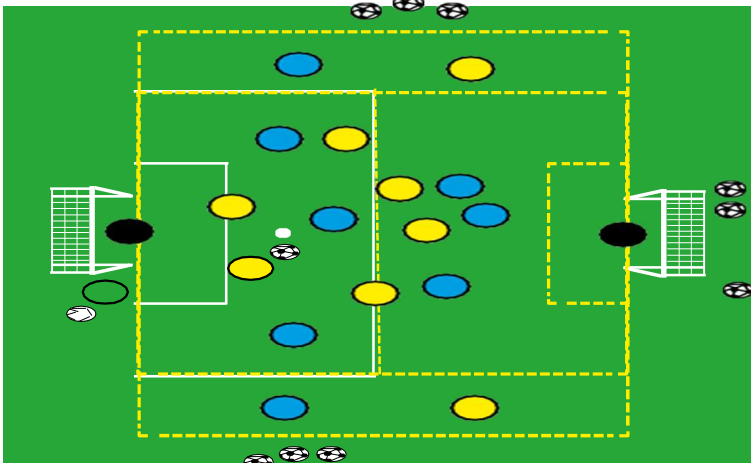
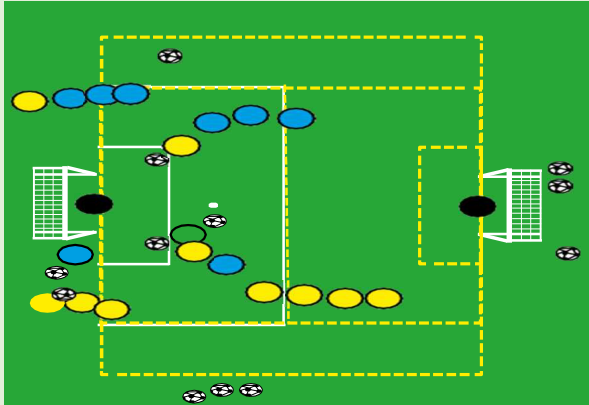
N.B

U17 foot

Objectif technique	Contrôle et passe + jeu de corps
Tactique	Utilisation largeur et profondeur*sortir du ball
Physique	Cabacite AER
Mental	Cosantration+ esprit de groupe

Régional
Batna

OBJECTIFS	Endurance de base ////////////////FcMax=204
INTENSITE	70%..80%.....fc =142.....163b/m.....dure//70'

Organisation		Activités
Carre. +echoufement	10m+10	
2 group avec 02 appui chaque équipe 6v6 02*03 touche max	15 R05	
02 groupe vitesse avec ball et passe remise 02-1Au joueur qui commence avec le ballon, il le passe puis au joueur derriere lui. Cela fait du joueur contre joueur.	6serie *2 RE02/ 5*2 RE02	
Retour au calme	Etirement 10'	

N.B

U17 foot	Objectif technique	Contrôle et passe + jeu de corps
	Tactique	Offensif : coordonner les déplacements offensifs à deux Défensif : réduire les espaces, protéger le but
	Physique	Endurance+vitesse
	Mental	Contraction+ force mental
<i>OBJECTIFS</i>	Endurance + vitesse ////////////////FC Max=204	
<i>INTENSITE</i>	70%..80%.....fc =142.....163b/m.....dure//70'	

Organisation		Activités
Arr. +echoufement	10m+10	
<p>25 x 20 m dont une zone de conservation de 10 x 20 m. Défendre dès la perte de balle.</p>	<p>R6 Repo3m W1m.5</p>	
<p>02 groupe vitesse avec ball et passe remise 02-1Au joueur qui commence avec le ballon, il le passe puis au joueur derrière lui. Cela fait du joueur contre joueur.</p>	<p>R6 Repo3m W1m</p>	
Retour au calme	Etirement 10'	

N.B

OMMSILA

Séance 01

Objectif technique	Contrôle et passe + jeu de corps
Tactique	
Physique	Psychomotricité avec ballon
Mental	Prendre du plaisir

Régional
Batna

U17 foot

OBJECTIFS	Endurance fondamentale ////////////////FC Max=204	
INTENSITE	60%..70%.....fc =123.....142b/m	t.50

Organisation		Activités
		Footing 20' m
<p>2 groupes de 6 joueurs. Terrain de 10 x 10 m – 4 contre 2 4 joueurs autour du carré. 2 joueurs à l'intérieur du carré. Les joueurs autour du carré jouent en deux touches de balle. Si interception ou mauvaise passe, le passeur va au milieu. Après la passe, les joueurs peuvent changer de côté 5</p> <p>Consignes : lever la tête pour prendre l'information. Utiliser des décalages – jouer en mouvement. Être précis dans les passes – anticiper les appels – Être rapide dans l'exécution. Concentration permanente.</p>	<p>10m*2 Repos 02</p>	
Retour au calme	souplesse	

N.B

OMMSILA
U17 foot

Régional

1 Batna

Séance 02

OBJECTIFS	Endurance fondamentale ////////////////FcMax=204
INTENSITE	60%..70%.....fc =123.....142b/m..... dure (60m)

Organisation	Activités
	Footing 25' m
<p>"Parcours endurance - coordination"</p> <p>Plots, cônes et piquets rouge : conduite pied droit. Plots, cônes et piquets bleus : conduite pied gauche. Plots, cônes et piquets jaunes : tour complet autour du plot, cône ou piquet.</p> <p>Course continue à allure moyenne. Vous pouvez bien sûr changer les exercices, les distances, les contraintes...</p> <p>L'idée ici est de travailler l'endurance capacité tout en travaillant la coordination et la conduite de balle. Il est aussi possible de proposer des changements de rythme (lent, normal, rapide, très rapide...).</p> <p style="color: red;">2 fois 15</p>	
Retour au calme	Etirement 05'

N.B

MSILA
U17 foot

Séance 03

OBJECTIFS	Endurance fondamentale ////////////////FC Max=204 Coordination
INTENSITE	60%..70%.....FC =123.....142b/m..... dure (60min)

Organisation		Activités
		Footing 25' m
<p>"Parcours adresse"</p> <p>Exercice 1 : faire tomber le plot.</p> <p>Exercice 2 : se rapprocher le plus possible du piquet (comme "pointer" à la pétanque).</p> <p>Exercice 3 : toucher la barre transversale.</p> <p>Exercice 4 : Mettre le ballon à l'intérieur d'un cerceau.</p> <p>Exercice 5 : faire tomber le plot.</p> <p>Exercice 6 : se rapprocher le plus possible du piquet</p> <p>Exercice 7 : passer le ballon sous la haie qui se trouve au milieu de la cage. Un point par exercice réussi.</p> <p>Pas d'arrêt . Allure 30mn</p>	30 m	
Retour au calme		Etirement 05 '

NB

OMMSILA


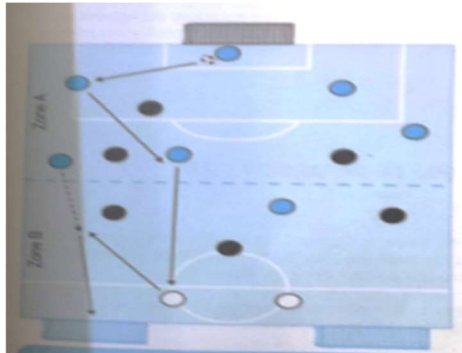
Régional

U17 foot

Séance 04

1 Ratna

OBJECTIFS	Endurance fondamentale ////////////////FcMax=204 cordination
INTENSITE	60%..70%.....fc =123.....142b/m dure

Organisation	Activités
	Echauffement 10'
<p>Conduite avec ballon. 3 zones.</p> <p>Dans la surface, travail d'appuis sans ballon. Zone rouge, conduite avec ballon pied droit. Zone verte, conduite avec ballon pied gauche.</p> <p>Sur une moitié de terrain, conduite avec ballon en suivant les consignes de l'entraîneur (pied, droit, pied gauche, en jonglant, ...) puis l'entraîneur annonce une couleur (toutes les 45 secondes par exemple) les joueurs doivent accélérer dans la zone annoncée, faire ce qui est demandé, puis revenir en conduite normale au centre du terrain.</p> <p>20 min</p>	
<p>Sur demi terrain+1metre 6attaquants contre 6 défenseurs+2 apuis But Améliorer la sortie de balle sous pression 20</p>	
Retour au calme	Etirement 05 '


N.B

OMMSILA
U17 foot

Régional
1 Batna

Séance 05

OBJECTIFS	Endurance de base ////////////////FcMax=204
INTENSITE	70%..80%.....fc =142.....163b/m.....dure//60'

Organisation	Activités
Echauffement 10 m	
<p>Exercices axés sur le travail d'endurance 8 contre 8 sur grand terrain (ou 6 contre 6, 7 contre 7, ... sur grande surface).</p> <p>Dans la périodisation tactique, pour travailler l'endurance</p> <p>L'idée est d'avoir plus d'espace (en m2) à couvrir par joueur que durant un match...</p> <p>C'est un moyen de travailler en plus de l'endurance les autres aspects de la performance en football (tactique, technique, mental.).</p>	
Conservation 6 contre 6 Plus 03	15*2
Retour au calme	Etirement 05

N.B

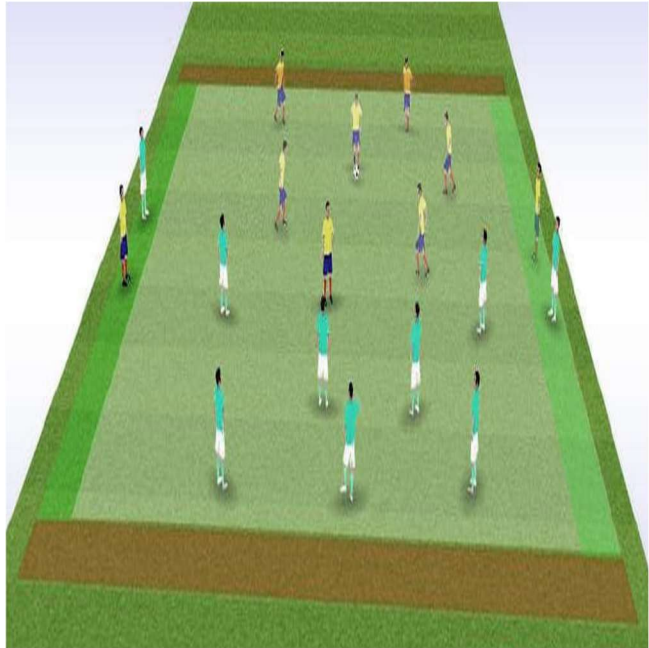
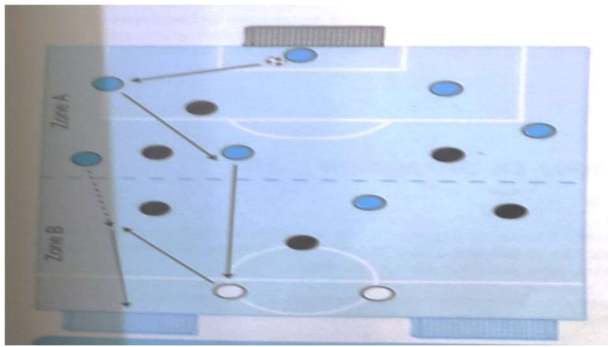
OMMSILA
U17 foot

Régional

1 Batna

Séance 06

OBJECTIFS	Endurance de base ////////////////FcMax=204
INTENSITE	70%..80%.....fc =142.....163b/m.....dure//60'

Organisation	Activités
	Footing 20' m
<p>Conservation du ballon à 6vs6, 7vs7, ...</p> <p>1 appui (inattaquable) de chaque côté du terrain. Le joueur qui fait la passe à l'appui prend sa place.</p> <p>1 appui (inattaquable) de chaque côté du terrain. Le joueur qui fait la passe à l'appui prend sa place.</p>	
<p>Sur un demi terrain +10mettre 6 attaquant contre6 défenseure Améliorer la ressortie de Ball sous pression</p>	
Retour au calme	Etirement 05'

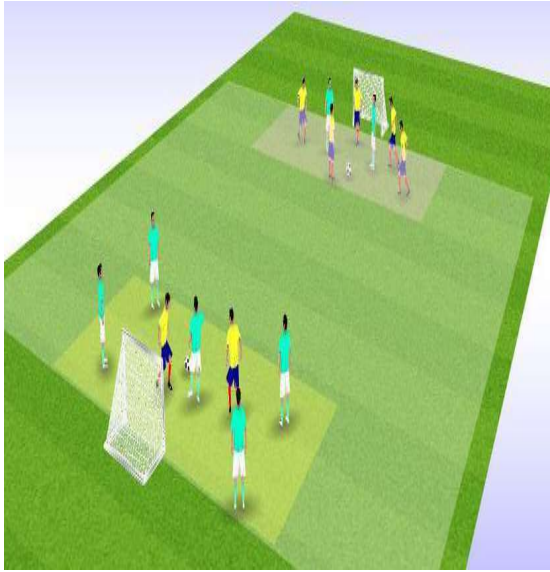
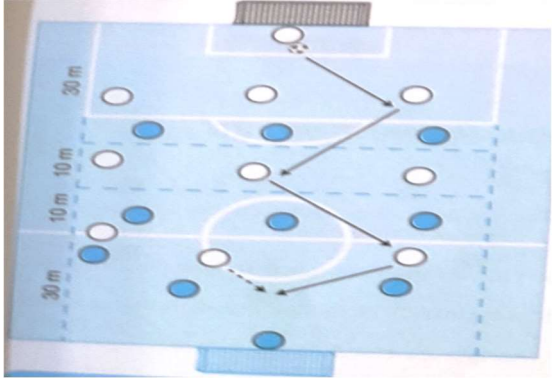
OMMSILA
U17 foot

Régional

1 Batna

Séance 07

OBJECTIFS	Endurance de base ////////////////FcMax=204
INTENSITE	70%..80%.....fc =142.....163b/m.....dure//60'

Organisation	Activités
	Footing 20' m
<p>2 minutes à 4 contre 2 (les 2 joueurs au pressing changent toutes les 30 secondes).</p> <p>1 point marqué toutes les 10 passes de suite. 1 point marqué quand le joueur au pressing récupère le ballon. Puis directement enchaîné par un jeu à 7 contre 7 pendant 4 minutes.</p> <p>Possibilité de marquer après 10 passes de suite.</p> <p>Puis 5 contre 2 pendant 2 minutes et de nouveau 4 minutes à 7 contre 7</p> <p>20 min</p>	
<p>80*40 mètres</p> <p>But-recherche du jeux entre les lignes</p> <p>Enchaînement vers l'avant.</p> <p>20min</p>	
Retour au calme	Etirement 05 '

N.B


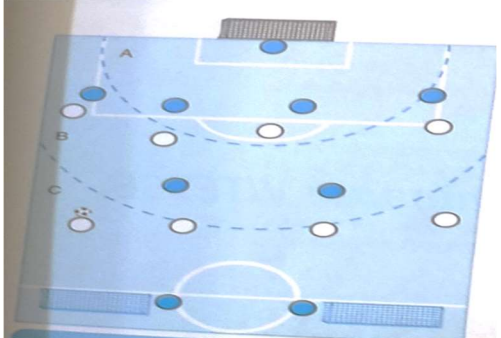
OMMSILA
U17 foot

Régional

1 Batna

Séance 08

OBJECTIFS	Endurance de base ////////////////FcMax=204
INTENSITE	70%..80%.....fc =142.....163b/m.....dure//60'

Organisation	Activités
	Footing 20' m
<p>Intermittent frappes Exercices axés sur le travail d'endurance</p> <p>Les 4 joueurs partent du carré central et frappent (après chaque frappe ils doivent venir se replacer dans le carré puis passer au poste suivant). 4 postes.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tête (un partenaire envoie le ballon en l'air). 2. Frappe dans un des deux petits buts (le partenaire fait une passe au sol et annonce en même temps une couleur qui représente le but dans lequel le joueur doit marquer). 3. Volée (un partenaire centre). 4. Frappe dans un des deux petits buts (le partenaire fait une passe au sol et annonce en même temps une couleur qui représente le but dans lequel le joueur doit marquer). Le joueur qui a mis le plus de buts a gagné. 5. Intermittent en 20-40 (pendant 6 minutes.20 secondes d'exercices - 40 secondes de repos (ce qui laisse le temps de changer les rôles et de se mettre en place). 	
<p>Sur demi terrain 03 zone 8 contre 6 + 2 appuis Recherche de jeux déviation et du changement rythme But jeux a 02 dédoublement Décalage sous pression</p>	
Retour au calme	Etirement 05 '

N.B

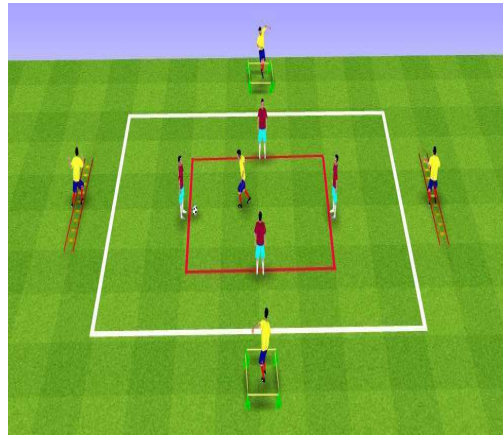
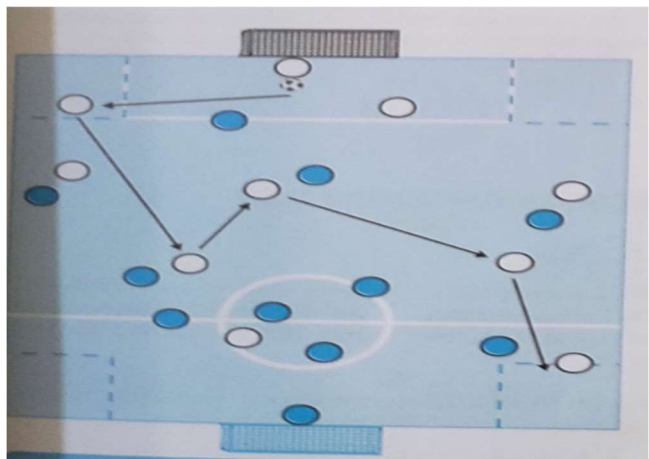
OMMSILA
U17 foot

Régional

1 Batna

Séance 09

OBJECTIFS	Endurance de base ////////////////FcMax=204
INTENSITE	70%..80%.....fc =142.....163b/m.....dure//60'

Organisation		Activités
		Footing 20' m
<p>force et travail d'appuis (avec un joueur au pressing qui change après chaque répétition).</p> <p>Un groupe en récupération active en conservation</p>	<p>15-15 5m</p>	
<p>9 contre 9 4zone de 15*15</p> <p>But La lecture de jeux profonde avant recevoir le ballon Développer la prise. Contrôle et la passe en une touche</p>	<p>10*3 Repo3</p>	
Retour au calme	souplesse 15	

N.B

ملخص الدراسة

.العنوان: تأثير برنامج التحضير البدني المقترح على تطوير اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم (u17)

.أهداف الدراسة:

- معرفة مدى تأثير برنامج التحضير البدني المقترح على تطوير اللياقة البدنية على تطوير اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم (u17)
- معرفة ما إذا كانت هناك فروق في القياسات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة، القوة، التوافق).
- معرفة ما إذا كانت هناك فروق في القياسات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة، القوة، التوافق).
- معرفة ما إذا كانت هناك فروق في القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة، القوة، التوافق).
- معرفة ما إذا كانت توجد فروق في القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة، القوة، التوافق).

.منهج الدراسة: المنهج التجريبي

.مجتمع وعينة الدراسة: الرابطة الهوية لكرة القدم باتنة، فريق اولمبي المسيلة اشبال.

.اساليب جمع البيانات: الاختبارات.

.نتائج الدراسة:

- لبرنامج التحضير البدني المقترح تأثير إيجابي على تطوير اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم (U17).
- توجد فروق في القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة، القوة، التوافق).
- توجد فروق في القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة، القوة، التوافق).

.الإقتراحات والفرصيات المستقبلية:

- دور طريقة التدريب الشاملة (GAG) في تطوير اللياقة البدنية في كرة القدم.
- تأثير طريقة التدريب التحليلية على الجانب النفسي للاعب كرة القدم.
- أثر برنامج تدريبي مقترح بالطريقتين التحليلية والشاملة على تطوير اللياقة وتحسين المهارات في كرة القدم.
- دراسة مقارنة بين الطريقة التحليلية والشاملة في التدريب.

Summary of the study

Title:

The effect of the proposed physical preparation program on developing physical fitness among football players (u17)

Study objectives:

- Knowing the extent to which the proposed physical preparation program affects the development of physical fitness for football players (u17)
- To find out whether there are differences in the pre-measurements of the control and experimental groups in the level of physical fitness elements (endurance, speed, flexibility, strength, compatibility).
- To find out whether there are differences in the pre- and post-measurements of the control group in the level of physical fitness elements (endurance, speed, flexibility, strength, compatibility).
- To find out whether there are differences in the pre- and post-measurements of the experimental group in the level of physical fitness elements (endurance, speed, flexibility, strength, compatibility).
- To find out whether there are differences in the post-measurement of the control and experimental groups in the level of physical fitness elements (endurance, speed, flexibility, strength, compatibility).

Study method: experimental method

Study population and sample: Batna Identity Football League, M'sila Cubs Olympic Team.

Data collection methods: tests.

Study results:

The proposed physical preparation program has a positive impact on the development of physical fitness for U17 football players.

- There are differences in the pre- and post-measurement of the experimental group in the level of physical fitness components (Endurance, speed, flexibility, strength, compatibility).
- There are differences in the post-measurement of the control and experimental groups in the level of physical fitness components (Endurance, speed, flexibility, strength, compatibility).

Future suggestions and hypotheses:- The role of the comprehensive training method (GAG) in developing physical fitness in football.

- The effect of the analytical training method on the psychological aspect of the football player.
- The impact of a proposed training program using both analytical and comprehensive methods on developing fitness and improving skills in football.

A comparative study between the analyst call and comprehensiv