People's Democratic Republic OF Algeria
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
MINISTRY OF HIGHER EDUCATION AND SCIENTIFIC RESEARCH
جامعة الشهيد الشيخ العربي التبسي، تبسة
CHAHID CHEIKH LARBI TEBESSI UNIVERSITY, TEBESSA

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
Institute of Sciences and Technics for Sport and Physical Activities

قسم التدريب الرياضي

شعبة: تدريب رياضي

تخصص: تدريب رياضي نخبوي

محضر رفع التحفظات بعد مناقشة مذكرة التخرج - ماستر -

أنا الممضي أسفله : زمالي حسان ////

المشرف على مذكرة التخرج لنيل شهادة : ماستر للطلبة : عبايدية عادل / معوش الأخضر //

و الموسومة بـ:

أثر برنامج تحضيري بدني قائم على طريقة التدريب المدمج في تنمية بعض الصفات البدنية والحركية لدى لاعبي كرة القدم

أفيد بأن: (يرجى وضع علامة في المربع المناسب)

- ☐ لا تُعتبر أية تصحيحات على المذكرة ضرورية.
- ☒ تم بالفعل إنجاز التصحيحات المطلوبة من قبل الطالب.

وبناءً عليه، يُسمح للطالب بإيداع نسخة إلكترونية من المذكرة على قرص مضغوط (CD-ROM) في مكتبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

إمضاء الأستاذ المشرف

حرر بـ: تبسة

في : 2025../06./08..

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic OF Algeria
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
MINISTRY OF HIGHER EDUCATION AND SCIENTIFIC RESEARCH
جامعة الشهيد الشيخ العربي التبسي، تبسة
CHAHID CHEIKH LARBI TEBESSI UNIVERSITY, TEBESSA
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
Institute of Sciences and Technics for Sport and Physical Activities
قسم: التدريب الرياضي

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ل.م.د أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع: تدريب رياضي

تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

العنوان:

أثر برنامج تحضيري بدني قائم على طريقة التدريب المدمج في تنمية بعض الصفات البدنية والحركية لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية بنادي إتحاد تبسة (ذكور، أشبال)

إعداد الطالبين:

- معوش الأخضر
- عبايدية عادل

إشراف:

- د/ زمالي حسان

لجنة المناقشة :

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
عبد المالك قراد	أستاذ محاضر أ	رئيسا
حسان زمالي	أستاذ محاضر أ	مشرفا و مقررا
حسين جاب الله	أستاذ محاضر ب	ممتحنا

السنة الجامعية: 2025/2024

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic OF Algeria
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
MINISTRY OF HIGHER EDUCATION AND SCIENTIFIC RESEARCH
جامعة الشهيد الشيخ العربي التبسي، تبسة
CHAHID CHEIKH LARBI TEBESSI UNIVERSITY, TEBESSA
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
Institute of Sciences and Technics for Sport and Physical Activities

قسم: التدريب الرياضي

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ل.م.د أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع: تدريب رياضي

تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

العنوان:

أثر برنامج تحضيري بدني قائم على طريقة التدريب المدمج في تنمية بعض الصفات البدنية والحركية لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية بنادي إتحاد تبسة (ذكور، أشبال)

إعداد الطالبين:

- معوش الأخضر
- عبايدية عادل

إشراف:

- د/ زمالي حسان

لجنة المناقشة :

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
عبد المالك قراد	أستاذ محاضر أ	رئيسا
حسان زمالي	أستاذ محاضر أ	مشرفا و مقررا
حسين جاب الله	أستاذ محاضر ب	ممتحنا

السنة الجامعية: 2025/2024

شكـــر وعـــــرفان

بعد أن منّ اللّه علينا بإنجاز هذا العمل فإننا نتوجه إليه سبحانه وتعالى أولا وأخيرا بجميع ألوان الحمد والشكر على فضله وكرمه الذي غمرنا به فوفقنا إلى ما نحن فيه راجين منه دوام نعمه وكرمه

وانطلاقا من قوله صلى اللّه عليه وسلم "من لا يشكر الناس لا يشكر اللّه" فإننا نتقدم بالشكر والتقدير والعرفان إلى الأستاذ المشرف الدكتور زمالي حسان على إشرافه على هذه المذكرة وعلى الجهد الكبير الذي بذله معنا وعلى نصائحه القيمة التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذه الدراسة فله منا فائق التقدير والاحترام

كما نتوجه في هذا المقام بالشكر الخاص لأستاذتنا الذين رافقونا طيلة مشوارنا الدراسي ولم يبخلوا في تقديم يد العون

وفي الختام شكر كل من ساعدنا وساهم في هذا العمل سواء من قريب أو بعيد

إهـــــــداء

بسم الله الرحمن الرحيم

والصلاة والسلام على أشرف المرسلين

إلى أمي الغالية أمدها الله بالصحة والعافية وراحة البال وأطال الله في عمرها

إلى روح أبي الغالي رحمه الله رحمة واسعة وأسكنه جنة الفردوس وطيب

إلى من ساندتني ويسرت لي الصعاب وشجعتني إلى زوجتي الغالية

إلى فلذات كبدي ونور عيوني أبنائي الأعزاء كل باسمه

إلى إخواني وأخواتي وكل الأهل والأحباب

إلى رفيق الدرب في إنجاز هذا العمل السيد المحترم عبايدية عادل

إلى أستاذي ومشرفي الغالي الدكتور حسان زمالي الذي لم يبخل علينا يوما من نصائحه وتوجيهاته السديدة .

إلى أساتذتنا الكرام وكل إطارات المعهد الذين غمرونا بالنصيحة والتوجيه والإرشاد

إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل سائلا الله العلي القدير أن ينفعنا به ويمدنا بتوفيقه

الطالب: معوش الأخضر

إهـــــــداء

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله كثيرا الذي لولا فضله ورعايته لما وفقت في إنجاز هذا العمل

أهدي ثمرة جهدي

إلى من تحملت من أجلي الكثير من العناء إلى التي كانت سبب نجاحي

إلى أمي الغالية * عبد المالك رقية *

إلى أبي الغالي * عبايدية العيد * رحمة الله عليه

إلى زوجتي الغالية حفظها الله

إلى إبني الغالي على قلبي * عبايدية عدي *

إلى إخوتي عفاف *وليد * فؤاد * حسان* حفظهم الله وأدامهم سندا لي

إلى رفقاء الدرب: العربي قدري* عبد الباسط عبدلي* عبد الغفور صحراوي * علي سعدي *مراد زرفاوي *عبد الله مالك *

إلى أحباب قلبي الصغار أية *محمد *أدم *أبرار* أنس* بطة *

إلى رفيقي في إنجاز هذا العمل السيد المحترم : *معوش الأخضر *

إلى أستاذي القدير الدكتور: زمالي حسان

الطالب: عبايدية عادل

قائمة المحتويات

المحتويات	الصفحة
شكر وعرفان	أ
الإهداء	ب
فهرس المحتويات	د
فهرس الجداول	ز
فهرس الأشكال	ح
مقدمة	01
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
1.1 الإشكالية	04
2.1 الاشكاليات الفرعية	07
3.1 أهداف الدراسة	08
4.1 فرضيات الدراسة	08
5.1 مجالات الدراسة	09
6.1 مصطلحات الدراسة	09
الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة	
1.2 الخلفية النظرية للدراسة	
1.1.2 التدريب الرياضي	12
2.1.2 تخطيط البرامج التدريبية	22
3.1.2 التدريب المدمج	24
4.1.2 الصفات البدنية والحركية	30
5.1.2 كرة القدم الحديثة	36
6.1.2 خصائص المرحلة العمرية(أقل من 17 سنة)	41

2.2 الدراسات السابقة السابقة والمشابهة	
1.2.2 الدراسة الأولى: دراسة برواق حسان ومقران إسماعيل (2022)	**45**
2.2.2 الدراسة الثانية: دراسة عسلي حسين وزرقين الصادق وكرارمة أحمد وصغير نور الدين (2021)	**45**
3.2.2 الدراسة الثالثة: دراسة فغلول سنوسي (2018)	**46**
الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة	
1.3 منهج البحث	**48**
2.3 تصميم البحث	**48**
3.3 مجتمع البحث	**48**
4.3 عينة البحث وكيفية اختيارها	**49**
5.3 الدراسة الاستطلاعية	**50**
6.3 وسائل جمع البيانات	**51**
7.3 ضبط متغيرات الدراسة	**52**
8.3 تحديد الصفات البدنية والحركية المختارة	**52**
9.3 الاختبارات البدنية والحركية المستخدمة بالبحث	**55**
10.3 الخصائص العلمية للاختبارات المستخدمة	**59**
11.3 التجربة الرئيسية	**61**
12.3 الوسائل الاحصائية	**61**
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
4. عرض ومناقشة وتحليل نتائج الدراسة	**63**
1.4 عرض ومناقشة نتائج صفة المداومة	**63**
2.4 عرض ومناقشة نتائج صفة السرعة	**66**
3.4 عرض ومناقشة نتائج صفة الرشاقة	**69**

الفصـل الخامس: استنتاجات الدراسة	
1.5 الاستنتاجات	**73**
2.5 التوصيات والاقتراحات	**74**
قائمـة المصـادر والمراجـع	
ملخص البحث	

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح عينة البحث	49
02	يوضح تجانس مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية	49
03	يوضح التكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث.	50
04	يوضح آراء الخبراء والمختصين فيما يخص الصفات البدنية والحركية.	52
05	يوضح الصفات البدنية والحركية المختارة	53
06	يوضح نتائج آراء الخبراء والمحكمين فيما يخص اختيار الاختبارات البدنية والحركية	53
07	يوضح النتائج النهائية لاستبيان الصفات البدنية والحركية والاختبارات المناسبة لها.	55
08	يوضح نتائج تقنين الاختبارات البدنية والحركية	60
09	يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية لقيم القياسين القبلي والبعدي للعينة الضابطة فيما يخص صفة المداومة	63
10	يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية لقيم القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية فيما يخص صفة المداومة	63
11	يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية لقيم القياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص صفة المداومة	64
12	يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية لقيم القياسين القبلي والبعدي للعينة الضابطة فيما يخص صفة السرعة	66
13	يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية لقيم القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية فيما يخص صفة السرعة	66
14	يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية لقيم القياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص صفة السرعة	67
15	يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية لقيم القياسين القبلي والبعدي للعينة الضابطة فيما يخص صفة الرشاقة	69
16	يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية لقيم القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية فيما يخص صفة الرشاقة	69
17	يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية لقيم القياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص صفة الرشاقة	70

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل التصميم التجريبي المستخدم	48
02	يمثل مقارنة بين نتائج المتوسطات الحسابية لقيم القياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص صفة المداومة	64
03	يمثل مقارنة بين نتائج المتوسطات الحسابية لقيم القياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص صفة السرعة	67
04	يمثل مقارنة بين نتائج المتوسطات الحسابية لقيم القياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص صفة الرشاقة	70

مقدمة

مقدمـــة:

مما لاشك فيه أن مختلف أنواع الرياضات تتطلب قدرات مهارية وصفات بدنية وحركية معينة تختلف باختلاف نوع الرياضة الممارسة وتؤثر بطريقة مباشرة في النتائج المحققة حيث يعتبر التعرف على قدرات المهارية والصفات البدنية للاعبين احدى الدعامات الهامة لرفع مستوى اللعبة من حيث الأداء والخطط وطرق اللعب، هذا بالاضافة إلى أهميتها كمؤشرات يجب الأخذ بها في اختيار الناشئين، حيث أن المستوى المهاري يمثل أهم المتطلبات التي توصل الرياضي إلى المستوى العالي.

ولما كان التدريب الرياضي الحديث عملية تربوية مبنية على أسس علمية صحيحة هدفها وصول اللاعبين إلى التكامل في الأداء الفني ويتطلب تحقيق هذا الهدف أن يقوم المدرب بتخطيط وتنظيم قدرات لاعبيه البدنية والحركية والفنية، وصفاتهم الخلقية، في إطار موحد للوصول بهم إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي خاصةً أثناء المباريات.

ومن المعروف أن رياضة كرة القدم تعتمد على ترابط وتكامل مختلف الجوانب البدنية والحركية والمهارية وتتطلب الوصول إلى المستوى العالي منها بهدف بلوغ الأداء والإنجاز الفعال، وهي لا تختلف عن باقي الرياضات فهي تحتاج إلى تنمية مختلف الصفات البدنية كالسرعة والقوة والرشاقة والمرونة والتحمل.

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 كبير إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، حيث أن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وبتوقيف سليم وبمختلف الطرق، ويحسن ضرب الكرة بالرأس في المكان والظرف المناسبين، كما يتعاون تعاونا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

كل هذا ما دفع البحوث العلمية الحديثة في لعبة كرة القدم إلى توجيه اهتمامها إلى تحديد إمكانيات اللاعب البدنية الواجب توافرها عند اختيار اللاعبين، ما أدى بخبراء كرة القدم في الغالبية العظمى من دول العالم إلى تصميم العديد من الإختبارات التي تقيس المتغيرات الهامة لكرة القدم حيث نجح العديد منهم

في بناء عشرات الإختبارات ذات الثقل العلمي علاوة على صلاحيتها العلمية للتطبيق وفعالية نتائجها في البرنامج التدريبي.

ومن هذا المنطلق إرتأينا دراسة هذا الموضوع بعنوان أثر برنامج تحضيري قائم على التدريب المدمج في تنمية الصفات البدنية والحركية لدى لاعبي كرة القدم (ذكور، أشبال)، ولقد قسمت المذكرة إلى فصول وهي كالأتي:

الفصل الأول: يتمثل في الإطار العام للدراسة وما يحتويه من إشكالية وفرضيات وأهداف البحث وكذا تحديد المفاهيم والمصطلحات المتعلقة بالبحث.

الفصل الثاني: وهو الإطار النظري والدراسات السابقة والمشابهة وخصص للحديث عن التدريب الرياضي، التدريب المدمج، البرامج التدريبية، اللياقة البدنية ومكوناتها، وأخير متطلبات كرة القدم الحديثة والمرحلة العمرية.

الفصل الثالث: ويمثل الإجراءات الميدانية للدراسة وكان مخصصا لمنهجية البحث وإجراءاته الميدانية ومن خلاله تم التطرق إلى المنهج التجريبي المتبع في الدراسة ومجتمع البحث، العينة والتي تم اختيارها بطريقة قصدية وكذلك وسائل وأدوات البحث.

أما الفصل الرابع: فكان مخصص عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة التي تعتبر هي الدراسة التطبيقية الرئيسية للبحث التي تحتوي على عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها بعد المعالجة الإحصائية إعتمادا على الدراسات السابقة.

الفصل الخامس: تم عرض نتائج الدراسة ومن ثم والاستنتاج العام والاقتراحات والفروض المستقبلية.

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

1-1- الإشكالية:

إن التدريب في كرة القدم عملية طويلة وصعبة مبنية على أسس علمية صحيحة هدفها تدريب لاعب كرة القدم وتهذيبهم، وذلك باستخدام الوسائل الخاصة والمتاحة للحصول على حالة التدريب القصوى لكل لاعب على أساس التطوير الكامل لشخصيته، ويتطلب تحقيق هذا الهدف أن يقوم المدرب بالتخطيط لتطوير قدرات لاعبيه الفنية والذهنية والبدنية والأخلاقية للوصول بهم إلى أعلى مستوى رياضي ومن ثم تحقيق الهدف الذي يصبوا إليه الفريق. (الخشاب وآخران، 1999، ص12)

إن الهدف العام للتدريب في كرة القدم يتحقق من خلال التدريب المستمر والمنظم والعمل الهادف للمدرب مع لاعبيه لتكوين مجموعة لها أهداف مشتركة وان التوازن في تطوير هذه الصفات مع التطوير البدني لأعضاء الفريق يساعد في تنمية الصفات المعنوية والروحية والتي تؤثر بشكل إيجابي ليس على المستوى الرياضي فقط بل وفي الحياة العملية والاجتماعية أيضا. (كاجاني، كورسكي، 1984، ص08)

وعليه يتضح إن التدريب في كرة القدم الحديثة هو عملية تربوية مبنية على أسس علمية تعمل على تنمية الصفات البدنية للاعب والارتفاع بمقدرته الفنية وإكسابه الخبرات الخططية المتعددة وكذلك تنمية صفاته الإرادية وتهذيب صفاته الخلقية التي يجب أن يتحلى بها بوصفه لاعبا وذلك في إطار خطة تدريب مدروسة ومخططة تهدف إلى وصول جميع لاعبي الفريق إلى أعلى مستوى في الأداء الرياضي بغرض تحقيق الهدف من التدريب وهو الفوز في المباراة. (الطائي، 2001، ص15)

إن التدريب الحديث ليس فقط إعطاء التمارين ولكنه عملية معقدة جداً وإن تطور رياضة الإنجاز تتأثر بعدة عوامل تتطلب من المدرب كفاية من المعرفة والخبرة، إضافة إلى أنه عملية مخطط لها منهجيا من أجل

التكامل الرياضي وهدفها الوصول إلى الأداء أو الإنجاز المثالي وتهيئة اللاعب والفريق. (Bauer, 1993, p19)

وأصبحت هناك واجبات إضافية مهمة على المدرب أن يراعيها ويوليها عنايته في أثناء التدريب والمتمثلة خاصة في التدريب بالطريقة التنافسية التي تحقق مميزات اللعب في كرة القدم الحديثة وعلى المدرب الأخذ بعين الاعتبار كيف ينمي ويطور الصفات البدنية للاعبين حتى تتناسب مع متطلبات اللعب الحديث وأصبح من واجب المدرب أيضا أن يخلق جوا تدريبيا تحت ضغط يماثل المنافسة. (فريد وملخلوة، 1997، ص34)

من هذا يتضح أن لعبة كرة القدم الحديثة تميزت بالسرعة والقوة وأصبح لزاماً على لاعبي الفريق التحرك لأخذ المكان المناسب وفتح الثغرات في دفاع الفريق الخصم وفي الوقت نفسه إيجاد لاعبين مدافعين أكثر من لاعبي خط الهجوم للفريق الخصم وضرورة امتلاك لاعبي كرة القدم في الوقت الحاضر قدراً كافيا من المهارة التي تسمح لهم بالسيطرة على الكرة والتحكم بها وكذلك القدرة على المناولة في أثناء الركض بأنواعه والخداع والتهديف بدقة وكذلك القوة الكافية من أجل الاستحواذ على الكرة دون خوف وهذا ما يسمى باللعب الرجولي. (الخشاب وآخران، 1999، ص13)

من المعروف أن رياضة كرة القدم تعتمد على ترابط و تكامل مختلف الجوانب البدنية والحركية والمهارية وتتطلب الوصول إلى المستوى العالي منها بهدف بلوغ الأداء والإنجاز الفعال، وهي لا تختلف عن باقي الرياضات فهي تحتاج إلى تنمية مختلف الصفات البدنية، ويحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة تلاءم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان، ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربعة متطلبات للاعب كرة القدم وهي الفنية، الخططية، النفسية، والبدنية، حيث أن اللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا

جيدا ومهاريا عاليا والتعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة ونقص الحاصل في إحدى المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر. (قبلان، 2012، ص ص09-10)

ويشكل التدريب الرياضي ميدانا تجريبيا هدفه تكوين الفرد تكوينا لائقا من الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية وذلك عن طريق مختلف ألوان النشاط البدني الذي أختير بهدف تحقيق هذه المهام وهو يقوم على أسس تعمل كمقومات له، لا تخرج عما يحيط بالإنسان في مختلف الميادين خاصة العلمية منها وعليه فهو علم مرتبط ارتباطا وثيقا بمختلف العلوم الأخرى.

إن اللياقة البدنية هي القاعدة الواسعة والعمود الفقري لممارسة الأنشطة الرياضية في جميع المراحل العمرية والتي تنشق عنها اللياقة البدنية الخاصة التي تعني الخصوصية بشكل الرياضة عند كل فرد من حيث الاتجاه للأداء والأجهزة العضوية المشاركة في الأداء لتحقيق إنجازات رياضية متقدمة، حيث يعد عنصر اللياقة البدنية من الأمور الرئيسية والمهمة في جميع الأعمال والنشاطات للوصول إلى تحديد المستوى. (عبد الحميد، حسانين، 1997، ص17)

تعتبر القدرات البدنية أحد الأركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية، حيث يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ويحاول إتقانها وتثبيتها حتى يتمكن من تحقيق أعلى المستويات، ويتخذ المدرب لتحقيق ذلك الهدف كل الإجراءات الضرورية الهادفة للوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة، بحيث يستطيع تأديتها بصورة آلية متقنة تحت ظروف المباراة وفي ظل إطار قانون لعبة كرة القدم.

ومما لاشك فيه أن مختلف أنواع الرياضات تتطلب صفات بدنية وحركية معينة تختلف باختلاف نوع الرياضة الممارسة و تؤثر بطريقة مباشرة في النتائج المحققة حيث يعتبر التعرف على الصفات البدنية للاعبين احدى

الدعامات الهامة لرفع مستوى اللعبة من حيث الأداء والمهارات والخطط وطرق اللعب، هذا بالإضافة إلى أهميتها كمؤشرات يجب الأخذ بها في اختيار الناشئين. (حسن، شحاتة، 1980، 84)

على ضوء ما سبق يأتي هذا البحث بغرض الكشف عن أثر التدريب المدمج في تنمية بعض الصفات البدنية والحركية لدى لاعبي كرة القدم وكشف اللبس عن العلاقة الارتباطية بينهما، ومن هنا يتبادر إلى أذهاننا السؤال التالي:

– هل يؤثر البرنامج التحضيري البدني المقترح القائم على التدريب المدمج في تنمية بعض الصفات البدنية والحركية لدى لاعبي نادي اتحاد تبسة ؟

1-2- الإشكاليات الفرعية:

– هل يؤثر البرنامج التحضيري البدني المقترح القائم على التدريب المدمج في تنمية صفة المداومة لاعبي نادي اتحاد تبسة ؟

– هل يؤثر البرنامج التحضيري البدني المقترح القائم على التدريب المدمج في تنمية صفة السرعة لاعبي نادي اتحاد تبسة ؟

– هل يؤثر البرنامج التحضيري البدني المقترح القائم على التدريب المدمج في تنمية صفة الرشاقة لاعبي نادي اتحاد تبسة ؟

1-3- أهداف الدراسة:

- التعرف على مدى تأثير البرنامج التحضيري البدني المقترح القائم على التدريب المدمج في تنمية صفة المداومة لاعبي نادي اتحاد تبسة.

- التعرف على مدى تأثير البرنامج التحضيري البدني المقترح القائم على التدريب المدمج في تنمية صفة السرعة لاعبي نادي اتحاد تبسة.

- التعرف على مدى تأثير البرنامج التحضيري البدني المقترح القائم على التدريب المدمج في تنمية صفة الرشاقة لاعبي نادي اتحاد تبسة.

1-4- فرضيات الدراسة:

1-4-1- الفرضية الرئيسية:

- للبرنامج التحضيري البدني المقترح القائم على التدريب المدمج فاعلية في تنمية بعض الصفات البدنية والحركية لدى لاعبي نادي اتحاد تبسة.

1-4-2- الفرضيات الجزئية:

- للبرنامج التحضيري البدني المقترح القائم على التدريب المدمج فاعلية في تنمية بعض صفة المداومة لدى لاعبي نادي اتحاد تبسة.

- للبرنامج التحضيري البدني المقترح القائم على التدريب المدمج فاعلية في تنمية بعض صفة السرعة لدى لاعبي نادي اتحاد تبسة.

– للبرنامج التحضيري البدني المقترح القائم على التدريب المدمج فاعلية في تنمية بعض صفة الرشاقة لدى لاعبي نادي اتحاد تبسة.

1-5- مجالات الدراسة:

– **المجال البشري:** لاعبي نادي اتحاد تبسة (ذكور، أشبال) للموسم الرياضي: 2025/2024.

– **المجال الزماني:** الفترة الممتدة من فيفري 2025 إلى غاية ماي 2025.

– **المجال المكاني:** الملعب الملحق للمركب الرياضي متعدد الرياضات 04 مارس 1956.

1-6- مصطلحات الدراسة:

– **التدريب المدمج:** طريقة تدريب تضمن أهداف متعددة منبثقة من وضعيات تنافسية وذلك أثناء الوحدة التدريبية في حد ذاتها مع الأخذ بعين الاعتبار طرق ومبادئ التدريب الرياضي، وهو بذلك يساعد في الحصول على تحكم تقني ومهاري كبير جدا، بحيث يسمح للاعب بكسب مخزون معرفي، خططي وبدني يستغل كمعطيات تنافسية فردية وجماعية تسهل على اللعب الديناميكي والمشاركة الفعالة. (Marrion, 2000, 08)

– **اللياقة البدنية:** هي الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمية، والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني الحركي، بأفضل درجة وأقل جهد ممكن. (حماد، 2001، ص143)

– **الصفات البدنية والحركية:** هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقظة وبدون تعب مفرط مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر ولمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة. (راتب، 1994، ص211)

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

الفصل الثاني:

الإطار النظري
والدراسات السابقة والمشابهة

2-1- الإطار النظري للدراسة:

2-1-1- التدريب الرياضي:

2-1-1-1- مفهوم التدريب الرياضي:

يعرف التدريب بأنه "العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية تهدف لتحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة. (حماد، 2004، ص21)

ويعرف أيضا هو "أحد صور التدريب عامة وأحد مجالات النشاط الرياضي الذي يعمل على رفع مستوى الانجاز عند الرياضي للوصول للمستويات العالية في النشاط الرياضي الممارس. (البشتاوي، 2005، ص03)

التدريب الرياضي هو أحد العلوم التي تطورت حديثا والتي ترتبط ارتباطا وثيقا ببعض العلوم الأخرى كعلم النفس والتربية والتشريح والفسيولوجيا وغيرها من العلوم، كما أنه يعتمد على تثبيت قواعده وقوانينه على هذه العلوم حيث دأب بعض العلماء على تسميتها (نظريات التدريب الرياضي) لاعتمادها على تلك العلوم في وضع النظريات والقواعد والقوانين التي ساعدت على تطوير عملية التدريب الرياضي واكتسابها من خلال الأبحاث والتجارب العملية والخبرات بعدا علميا واعتبار علم التدريب الرياضي هو ذروة سنام الأداء ووسيلته الأكيدة. (محمود ومحمود، 2008، ص17)

إن التدريب الرياضي عملية مدروسة ومخططة تخطيطا سليما تعتمد على أسس علمية مدروسة في إطار تربوي متقن فالتدريب الرياضي كما اشار إليه عصام عبد الخالق بأنه تلك الاتجاهات والأساليب التربوية التي تهدف إلى رفع كفاءة وقدرات اللاعبين البدنية والمهارية والخططية والنفسية ليكون قادر على بذل المجهود المطلوب بطريقة اقتصادية وصولا إلى مستوى أفضل. (الحاوي، 2002، ص10)

2-1-1-2- أهداف التدريب الرياضي:

من اجل تحقيق الهدف الرئيسي للتدريب الرياضي وهو الارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن، يجب على المدرب وضع الحلول المناسبة باستخدام طرائق التدريب الملائمة لأهداف التدريب في مراحل الاعداد والمنافسة والتي يمكن إيجازها كالآتي:

- الارتقاء بمستوى الاعداد البدني المتعدد الجوانب (الإعداد الشامل).
- ضمان تحسين الإعداد البدني الخاص باللعبة أو الفعالية الرياضية المحددة.
- تحسين الأداء الخططي اللازم للمنافسة وإتقانه.
- الإتقان النوعي للأداء الفني الخاص باللعبة أو الفعالية الرياضية المحددة.
- تحسين الأداء الخططي اللازم للمنافسة وإتقانه.
- الإتقان النوعي للأداء الفني الخاص باللعبة أو الفعالية الرياضية المحددة.
- تنمية الصفات والقدرات النفسية اللازمة وتطويرها لمواجهة أعباء التدريب والمنافسة.
- تنمية الروابط والعلاقات الخاصة بوحدة الفريق كجماعة متماسكة.
- ضمان تحسن الحالة الصحية.
- الوقاية من حدوث الإصابات الرياضية.
- الإعداد الرياضي معرفيا بقواعد التدريب الرياضي ومبادئه الفسيولوجية والنفسية وإغنائه بالمعلومات الخاصة بتغذية ووظائف استعادة الشفاء وقوانين الألعاب وقواعدها وتاريخ تطورها والعلاقات الاجتماعية مع أعضاء الفريق وسبل إدارتها وتطويرها.
- تحقق أهداف التدريب الرياضي من خلال إحراز المنتخبات للألقاب العالمية عربية قارية أو أولمبية وكذا الوصول إلى المنافسات النهائية.
- التعود على القيادة والتبعية واحترام الآخرين والانصياع لقرارات الحكام ومراعاة أداء الآخرين والأخذ بها إن كانت على صواب. (محمود ومحمود، 2008، ص ص20-21)

2-1-1-3- مبادئ التدريب الرياضي:

1/ الاستجابة الفردية للتدريب (الفروق الفردية):

هي وحدة اللاعب المنفردة في الاستجابة للتدريب.

إحدى المبادئ الفسيولوجية للتدريب هو الفردية والتي يجب الأخذ به عند وضع أي برنامج تدريبي، حيث أن يوضع في الاعتبار الاحتياجات المعنية على الخصائص والقدرات الفردية. (الجبور، 2012، ص47)

ويقول عماد الدين عباس نقلا عن "**شعلان**" أن: "التدريب الفردي يستخدم لتطبيق مبدأ الفروق الفردية ويتم في الجانب البدني بزيادة أو تقصان لحمل التدريب بما يتوافق مع كل لاعب على حدى وأيضا في الجانب المهاري والخططي. (أبو زيد، 2005، ص166)

2/ مبدأ التدرج:

مبدأ الزيادة التدريجية للحمل لا يعني الاستمرار في تقديم هذه الزيادة بصورة مطلقة بل من الأهمية مراعاة ضمان تثبيت درجة التكيف المكتسبة لفترة زمنية مناسبة ثم بعد ذلك يتم تعديل الحمل بزيادته التدريجية مرة أخرى. (حماد، 2004، ص50)

والتدرج بالحمل التدريبي أحد العوامل الأساسية عند تصميم أي برنامج تدريبي، وهو يعني سر خطة التدريب وفقا لما يلي:

- من السهل إلى الصعب.
- من البسيط إلى المركب.
- من القريب إلى البعيد.
- من المعلوم إلى المجهول. (النمر والخطيب، 1996، ص48)

3/ مبدأ التكيف:

يعرف التكيف بأنه الاجهاد المنتظم الناتج عن التدريب، يؤدي إلى حدوث تغيرات في الجسم، فالجسم يتكيف مع المتطلبات الزائدة المفروضة عليه تدريجيا بالتدريب. (النمر والخطيب، 2002، ص ص297-298)

إن الحمل الذي يعطي للاعب يسبب إثارة لأعضاء ولأجهزة الجسم الحيوية من الناحية الوظيفية والكيميائية، ويظهر ذلك في شكل تحسن في كفاءة الأعضاء والأجهزة المختلفة، بالإضافة إلى تمييز الأداء بالاقتصاد في الجهد نتيجة لاستمرار أدائه للحمل رغم بدء شعوره بالتعب، ومن ثم يبدأ تكيفه على هذا الحمل. (أبو زيد، 2005، ص 163)

والتكيف يجب أن يتم بطريقة متسلسلة وعلى فترات زمنية تسمح للأجهزة الحيوية بالتكييف من هذه الأحمال، ولتحقيق هذا التكيف يجب أن يمتد التدرج في مكونات حمل التدريب لفترة مناسبة تبعا لتخطيط برامج

التدريب لأن التدرج غير المنتظم لا يساعد على حدوث التكيف وبالتالي لا ينمي الوظائف الحيوية. (سلامة، 2005، ص 288)

كما أن التكيف النموذجي لجسم اللاعب / اللاعبة الناتج عن التدريب الرياضي يعني:

- تحسينا في وظائف القلب والتنفس والدورة الدموية وحجم الدم المدفوع.
- تحسن القوة العضلية والقدرة العضلية والتحكم العضلي.
- زيادة كفاءة عمل العضلات والعظام والأربطة. (حماد، 2001، ص44)

4/ الخصوصية:

يقول ابراهيم حماد أنه لتطوير الأداء يجب التدرب بنفس طريقة الأداء ومن خلال نفس الوضع الذي يسنفذ من خلاله. (حماد، 2001، ص52)

إن الاستجابة أو التكيف للتدريب محدد بالنسبة لنوع النشاط وحجم وشدة التدريب فالاعتماد على القوة أو التحمل أو السرعة في بعض الأنشطة والرياضات يكون بنسب متفاوتة مرتبطة بمتطلبات العمل والأداء في هذه الأنشطة. (الجبور، 2012، ص48)

ويشير عبد العزيز النمر ونايمان الخطيب أن الأداء يتحسن بصورة أفضل إذا كان التدريب خاصا بنوع النشاط حيث يجب أن يوضع بعين الاعتبار ما يلي:

- خصوصية نظم إنتاج الطاقة.
- خصوصية العضلات العاملة واتجاه العمل العضلي. (النمر والخطيب، 1996، ص189)

5/ التنويـع:

ضرورة التغيير في التدريب من الأداء إلى الراحة ومن الصعب إلى السهل، كما أن التغيير والتنويع في التدريب يؤدي إلى زيادة حماس اللاعب / اللاعبة.

يتحقق تنويع وتغيير في التدريب من خلال النقاط التالية:

- التنويع في زمن دوام وحدة (جرعة) التدريب.

- تغيير رتابة التدريب والتمرينات التي يحتويها.
- استخدام الألعاب الصغيرة. (حماد، 2001، ص54)

ويستخدم التنوع لتقليل الرتابة وتخفيف العبء البدني والنفسي المصاحب للتدريب العالي الشديد، ويستطيع المدرب أن يؤدي تنوعا بتغيير الروتين في التدريب من خلال الأداء في أماكن متعددة، ويجب أن يكون هناك تعاقب لعمل قصير بعد عمل طويل، وعمل استرخائي بعد عمل شديد ونشاط عالي السرعة بعد تمرين سيل المنافسة. (عبد الرحمان وفكري، 2001، ص21)

6/ الإحماء والتهدئة:

يبدأ كل تدريب بالإحماء وينتهي بالتهدئة. (حماد، 2001، ص55)

ويؤكد أسامة كامل راتب على أنه يجب الالتزام في كل جرعة تدريب بتخصيص وقت للتسخين والإحماء في بداية جرعة التدريب وترجع أهمية الإحماء إلى:

- إعداد اللاعب للمجهود العنيف من خلال رفع درجة حرارة الجسم.
- زيادة معدل التنفس.
- زيادة معدل ضربات القلب.
- الوقاية من تمزق العضلات بتمرينات الإطالة.
- كما يراعي إعطاء تمرينات التهدئة في نهاية الجرعة التدريبية وذلك لأنها تخلص الجسم من مخلفات التمثيل الغذائي بصورة أسرع. (عبد الفتاح، 2012، ص43)

7/ التحميل الزائد:

كي يتحقق الارتقاء بعنصر بدني يجب التدريب بحمل عند مستوى الحد الأقصى (الحد الخارجي) لمقدرة اللاعب/ اللاعبة.

فائدة التحميل الزائد هي:

- تحسين كفاءة الجهاز العصبي.
- تلبية احتياجات الجسم من بروتينات وغيرها بالنسبة للعضلات.

- إرسال المزيد م الدم إلى العضلات بالنسبة لزيادة كفاءة الجهاز العصبي. (حماد، 2001، ص51)

2-1-1-4- أنواع التدريب الرياضي:

يمكن تقسيم أنواع التدريب وفقا للنظام الأساسي المستخدم للإمداد بالطاقة أثناء المجهود البدني، وعليه فهناك نوعين أساسيين هما:

1/ االتدريب اللاهوائي: يتمثل في التمرينات التي يكون معدل إخراج القوة مرتفع جدا (الزمن قليل) وتكون هذه القوة المنتجة بدون مساهمة ذات معنى للنظام الهوائي.

2/ التدريب الهوائي: يتمثل في التمرينات التي تستمر لفترات طويلة ويكون معدل إخراج القوة المنتجة أقل ولزمن أطول وبدون مساهمة ذات قيمة للزمان اللاهوائي.

ينظر إلى التكييف للتدريب باعتباره مجموع التغيرات التي يسببها التكرار المنظم للتمارين. (فرج، 2010، ص ص34-35)

2-1-1-5- طرق التدريب الرياضي:

2-1-1-5-1- طرق التدريب الكلاسيكية:

1/ طريقة التدريب المستمر:

تهدف هذه الطريقة إلى تنمية القدرة الهوائية بصفة عامة من خلال تطوير التحمل العام والخاص في بعض الأحيان، وذلك دون استخدام فترات راحة بينية مع سرعة منتظمة في الأداء، مع مراعاة عدم الوصول الدين الأكسيجيني عند تكوين حمل التدريب. (الدرعة، 1999، ص75)

ويشير عادل عبد البصير إلى أهم مميزاتها وهي:

- **شدة التمرينات:** تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 25 – 75 % من اقصى مستوى للفرد.
- **حجم التمرينات:** يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر، أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرارات.
- **فترة الراحة البينية:** تؤدي التمرينات بدون فترات راحة أي بصورة مستمرة.

2/ طريقة التدريب الفتري:

تتمثل طريقة التدريب الفتري في سلسلة من تكرار فترات التمرين بين كل تكرار وآخر فواصل زمنية للراحة. (البساطي، 1998، ص57)

وتنقسم إلى:

أ/ طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة:

تهدف إلى تنمية التحمل بنوعيه العام والخاص وتحمل القوة ومن أهم مميزاتها:

- **شدة التمرينات:** تكون بسيطة ومتوسطة تصل في تمرينات الجري إلى 60 – 80% من أقصى مستوى للاعب، وتصل في تمرينات القوة إلى 50 –60% من أقصى مستوى للاعب.
- **حجم التمرينات:** يمكن استخدام الأثقال الإضافية من 20–30 مرة تقريبا، كما يمكن التكرار على هيئة مجموعات لكل تمرين، أي تكرار كل تمرين 10 مرات لثلاث مجموعات، وتتراوح فترة دوام التمرين الواحد ما بين 14–90 ثا تقريبا بالنسبة للجري، وما بين 15–30 ثا بالنسبة لتمرينات القوة سواء باستخدام أثقال إضافية أو ثقل جسم اللاعب نفسه.
- **فترات الراحة البينية:** يفضل استخدام مبدأ الراحة الايجابية خلال فترات الراحة البينية مثل: تمرينات المشي والاسترخاء. (الفاتح، 2002، ص ص326–327)

ب/ طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة:

تتميز هذه الطريقة بزيادة شدة التدريب وقلة حجمه نسبيا، ويهدف المدرب من خلال استخدام هذا النوع إلى تطوير التحمل الخاص (تحمل السرعة، تحمل القوة)، والقوة المميزة بالسرعة، والسرعة، كما يمتاز بالعمل تحت ظروف الدين الأوكسيجيني نتيجة لاستخدام الشدة القصوى (90%) أثناء التدريب، والحجم هذا لابد أن يكون أقل من الشدة، أما الراحة فلابد من العودة إلى النبض القلبي كمعيار للراحة والتي لا تزيد هنا 160 ثا أو عند وصول دقات القلب 120–130 ن/د. (البشتاوي، 2005، ص65)

وتتمثل أهم مميزاتها في:

- **حجم التمرينات:** ترتبط بشدة التمرينات المستخدمة، ويمكن تكرار الجري 10 مرات تقريبا وتمرينات القوة من 8-10 مرات.
- **فترات الراحة البينية:** تزداد فترات الراحة البينية كنتيجة لزيادة شدة التمرينات ولكنها تصبح أيضا فترات غير كاملة لكي تتيح للقلب العودة إلى جزء من حالته الطبيعية، ويفضل استخدام فترات الراحة البينية مثل تمرينات الاسترخاء. (الفاتح، 2002، ص327)

3/ طريقة التدريب التكراري:

وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء حمل مرتفع الشدة، ثم أخذ فترة راحة حتى يعود اللاعب إلى حالته الطبيعية، ثم يكرر الحمل مرة أخرى وهكذا.

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة، القوة، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، كما تعتمد هذه الطريقة عند تنمية المهارات الأساسية تحت ضغط المدافع، كما يتميز هذا التدريب بشدة القوة أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا م نالمنافسة من حيث الشدة والمسافة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية، وتهدف هذه الطريقة من التدريب إلى تطور السرعة الانتقالية، والقوة العظمى، والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة. (الفاتح والسيد، 2002، ص335)

4/ طريقة التدريب الدائري:

يعتبر التدريب الدائري أحد الأساليب التنظيمية للتدريب باستخدام التشكيل المستمر للحمل أو الفتري أو التكراري، ويرجع الفضل لاستخدام هذا الأسلوب لأول مرة تحت هذه التسمية إلى "**أدامسون ومورغان**" بجامعة ليدز بإنكلترا في أوائل الخمسينيات، ومن ذلك الحين يستخدمه كثير من المدرسين والمدربين، وقد أدخلت عليه تعديلات وتغييرات كثيرة حتى أصبح يعتمد على مبادئ وأسس تدريبية وتنظيمية أمكن استخداما والاعتماد عليها عند تشكيل ووضع البرامج في جميع الأنشطة الرياضية لتحقيق الأهداف العلمية التدريبية ويعتمد التدريب الدائري في جوهره على تحديد كمية الحركة (حجم الحركة) في فترة زمنية محددة، أو إطلاق الوقت (مدة التمرين)، وأداء أكبر كمية من العمل. (الباسطي، 1998، ص 103)

2-1-1-5-2- طرق التدريب الحديثة:

1/ التدريب المتقطع:

هو عبارة عن ممارسة أنشطة غير متصلة بصورة مباشرة بالنشاط التخصصي حيث تساعد في تنمية المجموعات العضلية التي لا تستخدم بكثرة لتحقيق التوازن في عمل المجموعات العضلية العاملة وغير العاملة في النشاط التخصصي الأمر الذي يقي اللاعبين من الإصابة، كما أن عملية التغيير في التدريب تكون محفزا نفسيا للاعبين، ويحافظ على مستوياتهم في غير أيام التدريب. (Ronald, 2010, p77)

إن التمارين المتقطعة تمثل شكلا جوهريا في التدريب الرياضي الحديث بشكل عام والتحضير المرتبط بكرة القدم بشكل خاص. (Dellal, 2008, p145)

ويقسمه كل من **(Pradet)** 2002، **(Billat)** 1996 إلى:

- ✓ **التدريب المتقطع طويل المدى:** يكون الرياضي قادرا على القيام بمجهودات متتالية ذات الشدة تحت القصوى لمدة ثلاثة دقائق تتبع بفترات راحة نشطة لمدة ثلاثة دقائق.

الرياضي في هذه الطريقة يقوم بتكرار جهد ذو نوعية عدة مرات بحيث يصل عدد التكرارات إلى ستة وتضبط الشدة لتغلب الاستقطاب الطاقوي الهوائي. مثل: 3 مدافعين ضد 3 مهاجمين في مربع بضلع 15 متر.

- ✓ **التدريب المتقطع المتوسط المدى:** الخلفية العلمية لهذا الصنف تتشابه مع سابقاها في النوع الأول إلى أنه في هذا الأسلوب الدين الأوكسيجيني المتراكم خلال الجهد فوق الحرج ينبه وتيرة تدفق الأكسيجين خلال فترة الراحة النشطة ويكون زمن الجهد والراحة من 02 دقيقة إلى 2:30 دقيقة.

ويصل عدد التكرارات إلى 8 حتى 10 تكرارات. أما عن شدة الجهد فتكون أكثر من السرعة الهوائية القصوى بـ 5 كلم/سا.

- ✓ **التدريب المتقطع القصير المدى:** في هذه الطريقة يقل الزمن عن طريقة التدريب المتقطع المتوسط مع الزيادة في شدة العمل أكثر من النوع الثاني، حيث لا تزيد مدة العمل عن 30 ثانية ولا تفوق 60 ثانية، في حين تصل فترة الراحة إلى 1:30 دقيقة، وتبقى نفس الميكانيزمات السابقة كذلك في هذه الطريقة إلا أن تدفق الأكسيجين في فترات الراحة يقل من تزايد الدين الأوكسيجيني، بحيث تقارب شدة العمل 100 من السرعة الهوائية القصوى. (Gille, 1999, p140)

2/ طريقة تدريب المحطات:

في هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمارين بحيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الآخر كل في وقت محدد، وتمرين المحطات يشبه نظام التدريب الدائري، ولكن يختلف عنه من حيث زمن فترة الراحة إذ يعود اللاعب إلى حالته الطبيعية بعد كل تمرين قبل الانتقال إلى التمرين الموالي، كذلك لا يكرر مرة أخرى ويتوقف حجم أو شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين. (عبد الفتاح والسيد، 2002، ص133)

3/ طريقة التدريب بتمرينات الإطالة:

استعملت هذه الطريقة لأول مرة من قبل الإسكندنافيين وهي طريقة جديدة تعتمد على التقلص والارتخاء وسحب العضلة المعينة، وتهدف إلى تحسين المرونة وتقوم على تمرينات بسيطة ولا تحتاج إلى أدوات. (محمود، 2008، ص121)

أما "**Alford**" فقد عرفها أنها طريقة تدريب مصممة لغرض تنمية المطاطية العضلية حيث تنبسط المجموعات العامة أولا تحت تأثير حمل معين قبل أن يبدأ الانقباض بأقصى قدر ممكن. (Alford, 1989, p21).

4/ طريقة التدريب باللعب:

تتميز بالتغير المستمر في الشدة طبقا للاتجاه المراد تحقيقه أثناء سير اللعب، وتمتاز بأن العمل فيها يتشابه مع طبيعة النشاط التخصصي في كثير من المواقف، وهي طريقة ممتعة ومؤثرة ويستطيع المدرب بواسطتها اختيار التمرينات وأزمنتها وواجباتها بما يتناسب وقابلية اللاعبين. (كماش وسعد، 2006، ص306)

5/ طريقة التدريب البليومتري:

تعد تدريبات البليومتري من أحد أهم أشكال التدريبات التي تساهم بشكل كبير في تنمية القدرة العضلية وخاصة للطرف السفلي لجميع الأنشطة الرياضية التي تتطلب مستوى عال من القوة والسرعة سواء في الرياضات الجماعية أو الفردية. ويعتبر أيضا التدريب البليومتري أحد أنواع تدريبات المقاومة التي تستخدم في تدريبات القوة المميزة بالسرعة، أو القوة الانفجارية والتي تعد أحد الأساليب التي يتم استخدامها لاحسين سرعة

الانطلاق سواء للجري أو الوثب. وهو ما يتطلب توافر القدرة العضلية أو القوة الانفجارية التي تعمل على استخدام قوة بسرعة عالية.

6/ التدريب المدمج: سيتم التطرق إليه بالتفصيل لاحقا.

2-1-2- تخطيط البرامج التدريبية:

2-1-2-1- مفهوم البرنامج التدريبي:

إن برامج التدريب الرياضي تستخدم تمرينات وتدريبات لازمة لتنمية المتطلبات الخاصة، بالمسابقة ويتبع التدريب مبادئ لذلك تخطط العملية التدريبية على اساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفاهم كامل من المدرب الرياضي قبل البدء بوضع البرنامج التدريبي طويل المدى. (الشغاتي، 2013، ص36)

والبرنامج بصورة عامة عبارة عن العمليات المطلوب تنفيذها بحيث يراعي معاد بدء وانتهاء العمليات وفق زمن محدد وهدف واضح. (الحاوي، 2002، ص101)

يتكون التخطيط على أساس التقييم التشخيصي، من تحليل وتحديد وهيكلة المشروع وإضفاء الطابع الرسمي عليه وتوجيهه وفقا للأغراض والأهداف، وهو نهج تم رفضه من خلال منهجية. للتمييز بحكمة قدر الإمكان، الأغراض والأهداف والمهام الدقيقة إن وجدت، يجب تحديد وتحليل عدد معين من العناصر والعوامل الثابتة التي ينطوي عليها البحث عن الأداء. (Leroux, 2006, p20)

2-1-2-2- أسس بناء وتصميم البرامج التدريبية:

إن تصميم البرنامج التدريبي له أساسيات والتي يجب ألا يغفلها المصمم "المدرب" فإن البرنامج التدريبي الناجح له سماته التي تميزه أهمها ما يلي:

أولا: معرفته المسبقة بمواعيد المسابقات وأنواعها هل هي مباريات ودية أو بطولة دوري أو بطولة مناطق.

وتحديد مواعيد البطولات المختلفة خلال العام التدريبي هام جدا عند وضع المدرب لخطة التدرب السنوية كذلك فإن مواعيد البطولات الدولية وارتباطها بالبطولات المحلية يلعب دورا آخر أكثر أهمية في تخطيط عملية التدريب.

ثانيا: مستوى اللاعبين أو الفريق من حيث الحالة البدنية والحالة المهارية.

إن أي خطة تدريب تكون غير مبنية على معرفة جيدة وتقويم سليم لحالة اللاعبين مقضيا عليها بالفشل.

إن أهم عمل للمدرب عند وضع خطة التدريب هو معرفة ما هو مستوى لاعبيه الحالي وما هو المستوى الذي سيحاول أن يصل إليه لاعبيه مستقبلا من خلال خطة التدريب المنظمة لقوى اللاعبين.

ثالثا: الإمكانات المتاحة للمدرب من حيث مكان التدريب ومساعدي المدرب والإمكانات المادية. (محمود، 2016، ص ص24-25)

2-1-2-3- خطوات تصميم برنامج رياضي:

لتصميم برنامج خلال مادة تعليمية أو تدريبية أو لأي نوع من الأفراد يطلب له النجاح يجب أن يشمل على العناصر التالية:

- الأسس التي يقوم عليها البرنامج.
- الهدف والأهداف الإجرائية.
- محتوى البرنامج.
- تنظيم الأنشطة داخل البرنامج.
- تنفيذ البرنامج.
- الأدوات المستخدمة في البرنامج.
- تقويم البرنامج. (الحاوي، 2002، ص107)

2-1-3- التدريب المدمج:

2-1-3-1- تعريف التدريب المدمج:

التدريب الشامل والمدمج هو تحديد أهداف تدريبية بشكل متعدد وباستعمال الوسائل الشبه تنافسية وتنافسية على أن تكون عوامل التدريب بدنية وتقنية وخططية ونفسية مع احترام المعالم والمراحل العامة لسيرورة التدريب في الدورات الصغرى والمتوسطة والكبرى بما احتوته من حمولة.

التدريب الشامل والمدمج بالنسبة للمحضر ليس فقط تكرير نفس التمارين البدنية والتقنية والخططية الأهداف لكن المحضر الحقيقي هو الذي هو الذي يتصورها بأحسن وأفضل وضعيات واستعمالها بما تتطلبه المنافسة. (Marion, 2000, p35)

يعرف على أنه طريقة تستخدم المقاومات الثقيلة والخفيفة بطريقة متباينة، وتهدف في النهاية إلى تحسين القدرة العضلية، وهي تدريبات أثقال بشدة عالية يتبعها تمرينات البليومترك في نفس المجموعة التدريبية كما أنها تتشابه بيوميكانيكيا، إن الشيء المهم في التحضير البدني هو أن تستطيع تسيير قوتك البدنية بتمارين تدخل فيها الكرة، التقييم الفيسيولوجي بتمارين خاصة يجب أن تكون معروفة، إدماج الكرة في العمل البدني سمح باكتساب قدرات تقنية، تكتيكية وبدنية للاعب، وزيادة على ذلك المدرب يجب عليه أن يتأقلم مع الثقافة الكروية والتكتيكية للاعبين والنوادي، التي يكون تحت وصايته، لكي يتحكم في التدريبات. (Dellal, 2008, p29)

2-1-3-2- أهداف وأهمية التدريب المدمج:

يهدف التدريب الشامل والمدمج من خلال تصوراته ومحتواه وسيرورته إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- توجيه ومراقبة المجمعات الحركية في كرة القدم بشكل دقيق ومجمل.
- إكتساب عدد أكبر من الخبرات المعرفية المؤثرة في آلية المهارة الحركية.
- اكتساب القدرة على قراءة المعلومات التنافسية الخططية وتحويلها إلى قرارات حركية. (Chanon, 2008, p249)

تكمن أهمية التدريب الشامل والمدمج في محتويات ويمكن إيجازها فيما يلي:

- التدريب الشامل والمدمج يساعد في الحصول على تحكم تقني مهاري كبير جدا، بحيث يسمح للاعب كرة القدم على كسب مخزون معرفي وخططي وبدني يستغل كمعطيات تنافسية فردية وجماعية تسهل على اللعب الدينامي والمشاركة الفعالة.
- التدريب الشامل والمدمج يساعد على تطوير كرة القدم ذات ريتم سريع من ناحية التحول الدفاعي إلى الهجوم والعكس بإتباع مبدأ التسلسل والحركية والاستعراض في اللعب. (Paul, 2008 , pp17-19)

2-1-3-3- أشكال وأنواع التدريبات المدمجة:

يعد هذا الأسلوب مزيجا من نماذج التدريبات ذات الأثر الهادف لرفع الناحية المهارية والبدنية أو كليهما من الناحية الخططية، ويتوقف ذلك على مستواها وهدفها الأساسي والفرعي الذي يضعه المدرب وتناسب ذلك مع مرحلة وفترة التدريب، وهذه التدريبات ذات أثر جيد لتنمية الإحساس الحركي ورفع درجات تكيف اللاعب لمتطلبات المباراة في أقل وقت متاح فضلا عن تحسين القدرات البدنية والخططية الخاصة وذلك بتنمية تقدير المسافات وسرعات العدو وتوقف الدورات وربطها بحركات الزملاء المنافسين والخصوم، وزيادة قدرة اللاعب على الاستجابة الصحيحة والتوقعات التي تتميز بها طبيعة الألعاب الجماعية، لذا فإن هذا الأسلوب يعتبر أكبر الأساليب فعالية للاعبين ذوي المستوى العالي لرفع مستوى الأداء التنافسي، وترقية أداء المهارات الخاصة تحت ضغط الخصم وتصحيح الأخطاء، وتنمية القدرات الخططية والتفكير الابتكاري للاعب، ويتجه المدرب إلى إعداد الوحدات التدريبية لتحقيق الأغراض السابقة مع مراعاة دمج تمارين بدنية، مهارية، التدريبات المندمجة مهارية بدنية كذلك التدريبات المندمجة مهارية خططية، والمهارية خططية بدنية. (البساطي، 1998، ص200)

2-1-3-4- خصائص التدريب المدمج:

يتميز هذا التدريب بعدة ميزات هي لا تختلف كثيرا عن التدريب التقليدي من ناحية تسيير الحمولة ويمكن تلخيصها فيما يلي:

✓ **التدريب المدمج تدريب مثالي ونموذجي:**

من أولويات المدرب في المستوى العالي التحضير بشكل مؤثر على المنافسة من هذه المقاربة يكون البحث عن الوضعية المناسبة والمشابهة للمنافسة التي تسمح للحصول على تفوق رياضي جيد،

إذا فخاصية التدريب المثالية والنموذجية تساعد على تكرار نفس المتطلبات التنافسية أثناء نفس الحصة مع استعمال الطريقة الكلية بدمج العوامل البدنية والتقنية والخططية وهي نفسها الاحتياجات والخصائص التي يحتاجها اللاعب أثناء المنافسة الفعلية وهو ما يوضحه المثال الآتي أثناء مقابلة تدريبية يلعب الفريق باحتياط وفق نظام قاعدي خاص بالفريق مما يسمح له بمواجهة عالية عند المقابلة الرسمية بحيث ينجز هذا العمل وفق مناظرة نوعية من الضغط العالي أثناء حصص التدريب والنهاية توقع تفوق ورد فعل خططي كبير جدا. (Doccet, 1980, pp16-18)

- ✓ **التدريب المدمج تدريب نشط:**

هذا النوع من التدريب له هدف رئيسي هو الإبداع ابتداءا من الوضعيات التدريبية المقاربة الشدة من المنافسة التي تسمح في النهاية بحضور على سرعة الادراك الاختباري وفق عمل تقني في وضعيات التعب والتقدم والزيادة العددية للمهاجمين على المدافعين وذلك بالاستعمال المعقد للوسائل البيداغوجية التي تساعد على التأقلم مع وضعيات المنافسة، إذا فاللاعبون يعملون ويكررون التدريب في نفس وضعيات المنافسة هذا يعني ربح الوقت.

- ✓ **التدريب المدمج تدريب كلي واعتيادي:**

هدف كل تدريب هو التحضير للمنافسة وما تحمله من اندماج وتداخل لمكونات المستوى العالي فالهدف من هذا كله هو تطوير القدرات البدنية والمهارات التقنية والخططية والاستعدادات النفسية للاعبين، فالتدريب الشامل والمدمج يأخذ بعين الاعتبار تحضير كل العوامل المشاركة والمكونة للتفوق الرياضي الفردي والجماعي. (Lacramp, 2001, pp29-33)

- ✓ **التدريب المدمج تدريب يعتمد على المجالات أو الفترات:**

وهو ما يمكن استخدامه في التمارين المتعددة القياسات والأهداف ويمكن ربطه بتحليل المجهودات المبذولة وفترات الراحة خلال المنافسة وهي ممثلة في تحليل المجهودات الحقيقية المبذولة خلال المقابلة بناء على معالم هي:

- **دراسة النبضات القلبية:** ملاحظة النبضات القلبية الناتجة خلال المقابلة التنافسية تعتبر جانب جد مهم في العمل المبذول والمتواصل بحيث أنه في حالة عمل وفق شدة ومدة مستمرة تسمح بسهولة التعرف على نوع الوظيفة الطاقوية السائدة وعامل الاسترجاع بوقته ونوعه لكن فبالعمل المتقطع تعطي تعقيدا

في التحليل، كما أن الدراسة المعمقة لخصائص اللعب الجماعي تسمح للحصول على أفضل فترات استرجاع بين كل مجهود. (Mombaerfs, 1991, pp183-184)

- **دراسة المجهود المتقطع في كرة القدم:** من خلال الدراسات الإحصائية المتحصل عليها من ملاحظة اللعب التنافسي في المستوى العالي وبهدف الحصول على مختلف أنواع ومقاطع اللعب وظروفه وإظهار نفس النتائج الاحصائية لنشاط كرة القدم ممثلة في مقاطع التمارين في اللعب بمختلف الأوقات فكانت النسب الآتية: 50% أكثر من 20 ثانية، 32% من 20 إلى 50 ثانية، 18% من 50 ثانية إلى أكثر من 2 دقيقة.

- **مبدأ تعاقب العمل والراحة:** الوضعية الدفاعية أو الهجومية تقدم على أساس وحدة قاعدية من المجهود في لعب كرة القدم، هذه الوضعيات الدفاعية أو الهجومية يمكن أن تخلق تسلسل في اللعب، هذه الوحدة التسلسلية في الوضعيات المتقطعة بفترات الدفاع والهجوم هي بدون شك تتلاشى بمرور الوقت وفي مساحات اللعب، عند هذا المستوى الذي يتسم بتصميم المهام الخططية فوضعيات اللعب هي وضعيات مقطعة بفترات راحة إيجابية يتأثر أما باستئناف اللعب أو بالمخالفات بحيث تكون الفترات المحددة للراحة أقل زمن ومتقطعة مع خفض شدة حمولة العمل، هاته الفترات الايجابية للراحة المدرجة بعد المجهود المتقطع للعب والمقدرة من 0 إلى 30 ثانية يمكن تعديل الراحة إلى 15 ثانية.

✓ **التدريب المدمج تدريب ينحدر من اللعب لأجل الرجوع إلى اللعب:**

اعتمادا على حمولة المجهودات البدنية والنفسية التي يتم ملاحظتها من المنافسات الرسمية أو التدريبية ثم إسقاطها كأهداف تحضيرية. (Reilly et Thomas, 1976, pp87-89)

2-1-3-5- معايير التحكم في التدريب المدمج:

ينطلق هذا التدريب أساسا من حقيقة اللعب في كرة القدم وبنوية الوضعيات الحاصلة في مختلف المتغيرات التنافسية بحيث يمكن إيضاح معايير التحكم في حقيقة تنفيذ هذا التدريب فيما يلي:

- **التأقلم مع المعايير التطبيقية:**

بحيث يتحكم في التدريب الشامل والمدمج من خلال:

- مقاييس المساحات التدريبية تكون على النحو الآتي: 1/2، 2/1، 3/4 من مساحة اللعب الحقيقية.

- عدد اللاعبين المتنافسين يكون وفق تناسق ثلاثي أو رباعي أو سباعي ... إلخ.
- التوجيهات والنصائح المقدمة تكون على مستوى الهدف المقصود كالمراقبة الفردية، او الدفاع عن المنطقة أو عدد لمسات الكرة.
- مدة دوام المقطع التدريبي تكون حسب الهدف والشعبة الطاقوية بحيث تكون المدة من 7-15-30 ثانية أو 1 دقيقة أو 2 دقيقة أو 3 دقائق فأكثر.
- مدة دوام الراحة بين المقاطع التدريبية تكون من 15 إلى 30 ثانية أو مساوية أو أكبر أو أقل من مدة العمل.
- نوعية الراحة بين المقاطع والسلاسل التدريبية تكون سلبية أو إيجابية. (Le galais, 2007, p78)

- **مجموعات معطيات التحكم في التدريب المدمج:** يمكن التحكم في سيرورة التدريب الشامل والمدمج من خلال:

- **النبضات القلبية:** تعتبر النبضات القلبية وسيلة سهلة وفعالة لقياس المجهودات الطاقوية الهوائية واللاهوائية وكذا حالة الاسترجاع وعيه يجب الأخذ بعين الاعتبار للتحكم في حمولة التدريب الرياضي وتكون عمليا على النحو الآتي:
  - تأخذ النبضات القلبية عند نهاية سلسلة من المقاطع التدريبية فأوقات الراحة تكون جد قصيرة من أجل التمكن من الحصول على كشف دقيق لتأثير الحمولة الداخلية.
  - تأخذ النبضات القلبية عند نهاية مقطع تدريبي فالراحة تكون طويلة نسبيا ابتداء من دقيقة واحدة.
  - تأخذ النبضات القلبية عند نهاية الراحة بين مقطعين تدريبيين أو بين سلسلتين.
  - تأخذ النبضات القلبية عند نهاية آخر مقطع تدريبي، ثم بعد ذلك تأخذ بعد 5 دقائق من أجل تقييم الاسترجاع النهائي ونتائج أهداف الحصة.
- **الوسائل التطبيقية لمراقبة النبضات القلبية:** التحكم المثالي في النبضات القلبية تسمح وتمنح احتساب الدقات القلبية الفورية مع أو بدون بحث معمق أو دراسة عملية وعليه يمكن اعتماد القياس اليدوي التي تعبر على دقة مقبولة ويكون على النحو الآتي:
  - احتساب الوقت خلال 10 دقات قلبية.
  - الحساب يبدأ عند سماع الدقة الأولى من الشريان إلى غاية آخر دقة أين يتوقف الحساب ويطبق وفق المعادلة الآتية: **10×60/الوقت أو 600/الوقت = النبضات/الدقيقة.**

- **الاستعمال التطبيقي لنبضات القلب:** من الضروري معرفة النبضات القلبية في حالة الراحة كشرط أول لتحديد النبضات القصوى للاعب كرة القدم وذلك انطلاقا من القدرة القصوى الهوائية فالهدف من استعمال حساب النبضات القلبية هو تحديد شدة المثير من 50 إلى 100% من القدرة القصوى الهوائية بحيث تسمح لنا التحكم فيما يلي:
  - السرعة القصوى الهوائية.
  - القدرة الهوائية القصوى أي 100 % من السرعة القصوى الهوائية وهو ما يعرف الزمن الأقصى للجري المحسوب للاعب كرة القدم عند 100% من السرعة القصوى الهوائية.
  - المداومة الهوائية وهو التقدم في أوقات مقررة بنسبة مئوية من السرعة القصوى الهوائية من 75% إلى 100%. (Le galais, 2007, p52)

2-1-3-6- الوحدات القاعدية للتدريب المدمج:

تعتبر الوحدة التدريبية القاعدة الأساسية لعملية التدريب بحيث أن يحتوي على تسلسل التصرفات التقنية والخططية وتوقعات قليلة للعب ثم مواصلة العمل وعليه يمكن التعرف من خلال القيمة الطاقوية لهذه الوحدة القاعدية وهو ما يمكن من التحكم في حمولة التدريب بدمج هذه الوحدات مع مقاطع التدريب المختلفة الأهداف.

- الوحدات القاعدية للتدريب الشامل والمدمج خاصة من الناحية البدنية يكون متحكم فيه بصفة جيدة وفق إمكانية تعديل وأقلمة عدد الوحدات التدريبية ومدة تسلسل التصرفات ويمكن تحديده على النحو الآتي:

15ثا + 15ثا = 30ثا تعاد 12 مرة ثم راحة إيجابية 4 دقائق ثم الاستئناف بإعادة من 3 إلى 6 مرات.

30ثا + 15ثا = 45ثا تعاد 8 مرات ثم راحة إيجابية 4 دقائق ثم الاستئناف بإعادة من 2 إلى 3 مرات.

8د + 4د = 12 دقيقة تعاد 2 مرة ثم الاستئناف بإعادة من 1 إلى 2. (Weinek, 1997, pp411-419)

2-1-4- الصفات البدنية والحركية:

2-1-4-1- تعريف الصفات البدنية والحركية:

يعرف **علاوي** الصفات البدنية بأنها قدرة الرياضي على أداء التدريب بكفاءة عالية دون شعوره بالتعب مع بقاء بعض الطاقة التي تلزمه للتدريب. (علاوي،1994، ص74)

كما تعرف الصفات البدنية بأنها مجموعة صفات بدنية وإمكانيات الأجهزة الوظيفية في التكيف على الحوافز التي تظهر بوجود دوافع دائمة وتحديدها حسب المستوى بعد المحافظة على اتزان الأجهزة الوظيفية، أي الإعداد الكامل للبدن والنفس لتحقيق أفضل النتائج، كما أنها القدرة على العمل، أي هي مجموعة القدرات الوظيفية المطلوبة من اجل أداء أعمال خاصة تتطلب بذل الجهد العضلي مع الاهتمام بالفرد القائم بالعمل والعمل المؤدى كما ونوعا. (سلامة ، 1980، ص77)

وحددها **صبحي حسانين** بأنها تتكون من القوة العضلية، الجلد الدوري التنفسي الجلد العضلي والمرونة والقدرة العضلية والتوافق والرشاقة والتوازن والسرعة وزمن رد الفعل. (حسانين، 2001، ص107)

وحددها **سلامة** نقلا عن **كلارك** بأن القدرة الحركية العامة تتكون من القوة العضلية والتحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي والمرونة والقدرة العضلية والسرعة والتوافق عين ذراع والتوافق عين قدم، بالإضافة للسلامة العضوية والتغذية المناسبة. (سلامة، 1980، ص77)

ويتضح جليا أن القدرات البدنية هي عبارة عن صفات فطرية موجودة بداخل جسم الإنسان ويمكن العمل على تنميتها لتجعل الفرد قادراً على إتقان جميع المهارات الحركية وزيادة كفاءة أعضاءه الداخلية وتنمية جهازه العضلي والوظيفي للوصول لأعلى كفاءة جسمية.

2-1-4-2- مكونات الصفات البدنية والحركية:

في كرة القدم يولى الاهتمام بتنمية اللياقة البدنية العامة و الذي يجب أن يراعى فيه تنمية المكونات الآلية للأداء البدني مجتمعة و منفردة دون تمييز لمكون عن الآخر، لأن هذه التنمية الشاملة هي القاعدة الصلبة التي تبنى عليها بعد ذلك اللياقة البدنية الخاصة للعبة و المهارات الأساسية لها و الخطط و طرق اللعب.

ما يجب مراعاته في تنمية اللياقة البدنية العامة:

- **الشمول:** أي الاهتمام بتنمية جميع مكونات الأداء البدني كالسرعة، القوة، المداومة.. دون إهمال أي منها.

- **الإتزان:** أي تنمية المكونات الأولية بصورة متوازنة دون تفضيل مكون عن الآخر.

- **الحجم المناسب:** أي يجب أن يتناسب حجم التنمية مع قدرات اللاعب البدنية و الهدف من عملية التدريب. (سلامة، 1980، ص77)

2-1-4-3- الصفات البدنية والحركية الأساسية للاعبي كرة القدم:

1/ القـوة:

هي قوة العضلات على العمل ضد قوى أخرى أو مقاومة مختلفة وتقاس القوة المبذولة بمقدار التوتر في الألياف العضلية المشاركة في العمل، كما تمثل المؤثر الأساس الذي يغير أو يحاول أن يغير من شكل الجسم وحركته بمقدار أو اتجاه معينين، وكلما كانت العضلات قوية حمت الرياضي وقللت من إصابات المفاصل لديه، كما أن القوة تربي لدى اللاعب الصفات الإرادية خاصة الشجاعة والجرأة والعزيمة، وهي الصفة الأساسية التي تحدد مستوى الأداء المهاري.

يعرفها **علاوي** بأنها مقدرة العضلات على التغلب ومواجهة المقاومات المختلفة، وقد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس. (علاوي، 1979، ص122)

ويقول **مفتي إبراهيم حماد** أنها قدرة عضلة أو مجموعة عضلية على توليد أقصى قوة وبسرعة معينة في وضع معين وفي اتجاه معين كما تمثل مقدرة العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة. (حماد، 1996، ص152)

- ✓ **أنواع القوة:**

قبل التطرق إلى أنواع أو أقسام القوة يتوجب من باب المبدأ ذكر أن القوة ومختلف أشكالها يمكن اعتبارها تحت صفة الجانب العام والجانب الخاص ومنه:

- **القوة العامة:** هي ظاهرة القوة لجميع المجموعات العضلية، فضلا عن نوع الممارسة الرياضية.

- **القوة الخاصة:** تعبر عن ظاهرة خاصة للقوة من طرف العضو العضلي المترابط (بعبارة أخرى، العضلات أو المجموعات العضلية المشتركة مباشرة في نوع الممارسة الرياضية المعنية).

وهناك أنواع للقوة حسب مايلي:

- **القوة القصوى:** وهي أقصى قوة يمكن للعضلة أو المجموعة العضلية إنتاجها من خلال الانقباض الإرادي، فبعض أنواع الأداء التي تتطلب إنتاج أقصى درجة من القوة العضلية سواء كان هذا الانقباض ثابتا أم متحركا.

- **القوة المميزة بالسرعة:** وهي المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج السرعة والقوة في حركة واحدة.

- **القوة الانفجارية:** وتعتبر شكلا أو مظهرا خاصا من مظاهر القوة السريعة.

- **تحمل القوة:** وهي المقدرة على الاستمرار في إخراج القوة العضلية لمدة زمنية طويلة سببا أو تنفيذ عدد كبير من تكرارات الأداء. (حماد، 1996، ص116)

2/ التحمل:

هو قدرة الفرد على مواصلة العمل ومقاومة التعب وكذلك الظروف الغير ملائمة طيلة العمل وكذلك الاسترخاء بعد الجهد وهو واحدة من أوجه التحمل.

وهو قدرة الفرد على العمل لفترة طويلة دون هبوط مستوى الفعالية وهو قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب نظرا لارتباط قدرة التحمل بالتعب، والتعب هو عبارة عن الهبوط الوقتي لمستوى فاعلية الفرد وذلك نتيجة لبذل جهد، وهو أنواع عقلي، جسمي، انفعالي وبدني وهو نتيجة لنشاط عضليوهو النوع المعروف في الرياضة. وعرفه **خارابوجي** بأنه القدرة على تحقيق عمل مرتفع الشدة لأطول مدة ممكنة. (علاوي، 1979، ص133)

- ✓ **أنواع التحمل:**

وهما نوعان رئيسيان، التحمل العام القاعدي والتحمل الخاص النوعي.

- **التحمل العام:** يشكل القاعدة الوظيفية لكل أنواع التحمل الخاصة في المسابقات المختلفة وهو تحمل مبني على رفع الكفاءة الوظيفية للأجهزة الحيوية وخاصة عندما نعمل في وسط هوائي.

- **التحمل الخاص:** وهو تحمل خاص بمسابقة تخصص أو رياضة معينة ويستمد مميزاته من حركات المنافس ويمكن تعريفه بالقدرة على مقاومة التعب في ظروف الأحمال النوعية الخاصة بالمسابقة ويمكن تقسيمه إلى:

- تحمل تدريب خاص.

- تحمل المنافس الخاص.

رغم تقسيم التحمل إلى خاص وعام فإن هناك ضرورة إلى تقسيم أكثر تفصيلا بالأخذ بعين الاعتبار دور المدة والقوة والسرعة في التحمل كما في الشكل التالي:

أ- التحمل طويل المدة:

- التحمل لمدة تتراوح ما بين 11 دقيقة و30 دقيقة.

- التحمل لمدة تتراوح ما بين 30 دقيقة و90 دقيقة.

- التحمل لمدة تزيد عن 90 دقيقة.

ب- التحمل متوسط المدى: ضروري لقطع مسافة تستغرق مدة تتراوح ما بين 11 دقيقة دون أن يطرأ خلالها انخفاض في السرعة.

ج- التحمل قصير المدة: هام لقطع مسافة تستغرق مدة تتراوح ما بين 45 ثانية ودقيقتين دون أن يطرأ خلالها انخفاض في السرعة.

إن مستوى التحمل القصير يتعلق بشكل حاسم بمستوى تطور كل من تحمل القوة وتحمل السرعة وهي عبارة عن قدرات مركبة تساهم في تقرير نتيجة المنافسة.

د- تحمل القوة: يتطلب تحملا عاليا لأحمال ذات مقاومة كبيرة ولا بد من الإشارة إلى أهميته في حالات التعب الموضعي العالي في العضلات والذي ينجم عنها تحمل العضلات أعباء عالية خصوصا في حركات المنافسة.

هـ- تحمل السرعة: هام في الرياضات التي تتصف بالسرعة دون القصوى إلى القصوى. (حماد، 1996، ص ص126-127)

4/ المرونة:

هي القدرة والصفة التي تؤهل الرياضي للقيام بحركات لمدى واسع بنفسه أو بدافع قوة خارجية، ويرى المختصون في هذا المجال أن المرونة هي مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم، وهي تختلف من شخص لآخر طبقا للإمكانيات الفيزيولوجية المميزة، وتتوقف على قدرة الأوتار والأربطة والعضلات على الاستطالة والامتطاط.

وهي مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم ويعرفها **تشارلز بيوتشر** بأنها المدى الواسع للحركة سواء للمفصل معين أو الجسم كله. (بسيوني والشاطي، 1992، ص200)

ويرى **مفتي إبراهيم حماد** أنها كفاءة الفرد على أداء الحركة لأوسع مدى مع الأخذ بعين الإعتبار رأي **كوانزر** بأن الفرق الهرموني في البنت والولد جعل من البنت أكثر امتلاكا للمرونة من الولد. (حماد، 1996، ص139)

وتساعد صفة المرونة الرياضي على أداء الحركة، وعدم وجود مرونة تولد عدة صعوبات كعدم قدرة الفرد على سرعة اكتساب وإتقان الأداء الحركي كما أن عدم وجودها يؤدي إلى حدوث عدة إصابات وتعطل نمو الصفات البدنية الأخرى، ويمكن قياس صفة مدى المرونة بواسطة تحديد مدى الحركة لمفاصل عينية ويستخدم في ذلك جهاز قياس الزوايا التي يمكن تثبيتها على المفاصل.

✓ **أنواع المرونة:**

– **المرونة الإيجابية:** هي أعلى مدى حركي يبلغه مفصل ما عند لاعب دون تدخل عوامل مساعدة، أي اعتماد على قوة العضلات التي تقوم بالحركة ولهذا فإن تقييم المرونة الطوعية تعطي فكرة عن قوة العضلات بالإضافة إلى مطاطية العضلات الأخرى المقابلة لها.

– **المرونة السلبية:** هي أعلى مدى حركي يبلغه مفصل ما عند لاعب تدخل عوامل مساعدة كالزميل أو أداة أو وزن اللاعب أو قوة أخرى. (حماد، 1996، ص141)

4/ الرشاقـة:

ترتبط الرشاقة بكل الصفات البدنية الأخرى ارتباطا وثيقا، ويرى **بيوكر** بالاتفاق مع **لارسو** أن الرشاقة هي قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء والأمثلة وافرة في أوجه النشاط مثل الجري في الملعب المفتوح، جري الحواجز العالية المنخفضة والمراوغة بالكرة وتتضمن الرشاقة أيضا عناصر تغيير الاتجاه، وهي عنصر هام في معظم الرياضات وتتطلب الرشاقة عنصر القوة. (علاوي، 1973، ص157)

وتعرف بأنها قابلية الفرد على تغيير اتجاهه بسرعة وتوقيت جيد ويرى **هيرتز** أن الرشاقة هي:

- القدرة على إتقان التوقفات الحركية المعقدة.
- القدرة على سرعة تعلم وإتقان المهارات الحركية الرياضية.
- القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة. (حسين ونصيف، 1980، ص91)

5/ السرعة:

وهي قدرة الفرد على تحريك طرف أو جزء منه في أقل زمن ممكن. (حماد، 1996، ص159)

وتعرف السرعة بأنها القدرة على تحقيق الحركة في أقل وقت ممكن ويرى البعض أن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابات العضلية الناتجة من التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي. (مهنا، 1992، ص124)

ويعرفها **بيوكر** بأنها قدرة الفرد على أداء حركات من نوع واحد في أقصر مدة وقد نقد الدكتور **حسن علاوي** هذا المفهوم وذلك بقوله أن **بيوكر** قد تناول مفهوم السرعة من جانب واحد فقط وذلك لاستخدامه مصطلح السرعة المتماثلة المتكررة فقط، ويرى أن هذا غير صحيح في مجال الرياضة، فهي لا يقتصر مفهومها على نوع واحد فقط من الحركات بل ينبغي تناول كل النواحي الحركية ومن أهمها:

- الحركات المتماثلة المتكررة.
- الحركات المركبة للاستجابات الحركية.

وتنقسم السرعة إلى ثلاثة أشكال:

أ- **السرعة الانتقالية:** ويقصد بها سرعة الانتقال من مكان لآخر ومحاولة التغلب على مسافة معينة في أقصى زمن.

ب- **السرعة الحركية أو سرعة الأداء:** ويقصد بها سرعة انقباض العضلة أو مجموعة عضلية عند أداء الحركات الوحيدة.

ج- **سرعة الاستجابة أو سرعة رد الفعل:** وهي سرعة الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن.

ولا يمكن للسرعة أن نظهر إلا في شكل من هذه الأشكال الثلاثة. (علاوي، 1973، ص149)

2-1-5- كرة القدم الحديثة:

2-1-5-1- تعريف كرة القدم:

كرة القدم هي رياضة فترية التي تتطلب جميع الامكانات البدنية، التقنية، التكتيكية والعقلية، فالأحمال في مباراة وخاصة العدو الذي يختلف بالكرة وبدونها استهدفت في الأعوام الأخيرة لتطويرها بشكل خاص. (Bénézet et Hasler, 2016, p12)

2-1-5-2- متطلبات كرة القدم الحديثة:

لقد اختلف أسلوب كرة القدم منذ عشرين عاما عن أسلوب اللعب حاليا، فمنذ سنة (1972م) تدرج أسلوب اللعب الهجومي حتى صار يتميز أفراد الفريق الجيد خططيا بالقوة والفهم الصحيح على الأداء القوي والمتوالي على مرمى الفريق المنافس مع الابتعاد عن اللعب إلى الخلف أو اللعب في عرض الملعب أو البطء في تحضير الهجمات والمراوغات غير المجدية، وهذا محاولة للتغلب على التكتل الدفاعي للفريق المنافس، ولقد ترتب على قرار الاتحاد بجعل الفريق الفائز يتحصل على ثلاث نقاط (3) نقاط والفريق المتعادل على نقطة (1) واحدة، فمنذ ذلك الوقت أصبح كل فريقي بحث عن الفوز الذي ينقله بسرعة إلى مرتبة عالية كما ان الخسارة تجعله في مرتبة أدنى.

- وأثناء المقابلة يكون اللاعبين على اتصال مباشر مع الخصم، حالات اللعب تتغير بصورة سريعة وفي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب والفعل وبأسرع وقت ممكن، عن عمل لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير، العمليات الحركية متغيرة وتختلف الواحدة عن الأخرى فالجري متنوع بالعمل بالكرة أو المشي أو التوقف أو القفز. (مختار، 1997، ص ص187 188)

ويشير الأخصائيون إلى أن جزءا كبيرا من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله الجري الذي يتطور من البطيء إلى السريع، إضافة إلى الانطلاق الذي يتحول من توقف مفاجئ أو تغير خاطف للسرعة أو الاتجاه.

- وحاليا نشاهد مباريات في كرة القدم يغلب عليها الجانب الفني والذكاء في اللعب مع التحضير البدني الجيد للاعبين، فالفرق ذات المستوى العالي لها اتجاه تطوير اللعب مثلما هو عليه في الرياضات الأخرى، كرة السلة، كرة القدم، فالكل يهاجم ويدافع في آن واحد وهذا ما أجبر المدربين على الاهتمام بتحضير اللاعب في شتى جوانبه البدني، التقني، التكتيكي، النظري، والجانب النفسي، وهذا استجابة للمتطلبات الاستراتيجية الحديثة. (مختار، 1997، ص ص187 188)

2-1-5-3- تحليل نشاط كرة القدم:

تضمنت الطريقة الأصلية لتحليل الحركة تعليقا مشفرا على نشاط لاعب واحد في كل لعبة تم التحقق من صحة الطريقة من خلال المقارنة مع تحليل الفيديو لنفس المشغل على مستوى كامل لعبه. تتطلب الطريقة معايرة طول خطوة كل فرد لكل شدة للحركة، تتمثل الطريقة البديلة في تتبع حركة اللاعب على نموذج محسوب للملعب، باستخدام التغييرات في الإحداثيات الرياضية لموقع اللاعب لتحديد المسافة المقطوعة وسرعة التحكم، ثم نشر مراجعة لطرق تحليل الحركة واستخداماتها في مكان آخر.

الطريقة الأكثر شمولا لتحليل الحركة هي نظام الكاميرات المتعددة الذي تستخدمه الآن العديد من الأندية في الدوريات المحترفة الأوروبية الكبرى، يتم وضع ست كاميرات، ثلاثة على كل جانب من جوانب الملعب، وعادة ما تكون على ارتفاع أفضلية في المدرجات. تتم مزامنتها عن طريق ارتباط الكمبيوتر ومن الممكن جمع المعلومات السلوكية عن جميع اللاعبين في ملعب كرة القدم، يمكن أن توفر البيانات ملاحظات سريعة نسبيا للمدرب والفرد لاعبين، عادة في اليوم التالي للمباراة. يمكن أن تشمل ردود الفعل ليس فقط ملفات تعريف العمل

الفردية ولكن أيضا مجموعة من أحداث اللعبة التي تشرح أنماط اللعب، الخدمة التجارية مكلفة نسبيا وعموما متاح فقط للنوادي المهنية الأكثر ثراء. (Reilly, 2007, p21)

1/ التحليل البدني:

ينقسم التحليل البدني في كرة القدم إلى:

أ/ التحليل الكمي:

- يهتم هذا النوع من التحليل إلى التطرق للمسافة الكلية التي يقطعها كل رياضي خلال مباراة كاملة وهذا دون التطرق إلى تكتيك اللعب أو غيره، كما أن هذا التحليل له معطيات لا تستعمل بطريقة مباشرة في التدريب لأنها معلومات عامة جدا، فمثلا الباحثون أعطوا مسافة كلية مقطوعة بين 8 13 كلم وسرعة متوسطة 7.8 كلم/سا وعدد ضربات قلب متوسط هو 164 ن/د.

- تشير مراجعة المسافة المقطوعة أثناء الألعاب إلى أن اللاعبين يقطعون مسافة 10 14 كيلومترا في اللعبة. هذا الرقم يختلف مع الدور الموضعي، وأكبر مسافة يقطعها لاعبو خط الوسط والأقل بين الملعب لاعبين من قلب الدفاع هذا التأثير من وضع اللعب ثابت على العقود الثلاثة الماضية، يجب أن يكون الظهير أو الأجنحة متعددة الاستخدامات اعتمادا على الدور الدقيق قد يعرض ملف تعريف معدل العمل للاعبي خط الوسط لاعب خط وسط يلعب دور "قابض" لحماية الدفاع بدلا من ذلك المشاركة في الهجوم قد لا تغطي مساحة الأرض مثل زملائها في الفريق الآخر أدوار خط الوسط ولكن قد يكون أكثر انخراطا في التدخل والتنافس على الاستحواذ. (Reilly, 2007 , p20)

ب/ التحليل النوعي:

يجب معرفة أن اللاعب يقوم بما بين 825 إلى 1636 حركة أو انتقال خلال المباراة، وهي انتقالات متنوعة من حيث الجري المختلف الشدة، انتقالات جانبية، قفزات، جري خلفي واحتكاكات.

ويعتبر الباحثان (**BANGSBO**) "1994" و(**VERHIJEN**) "1998" أول من حلل نشاط لاعب كرة القدم بأحسن تدقيق، فقد قاما بالتحليل على حسب مراكز اللعب، على حسب المستوى وعلى حسب شدة الجري. (Dellal, 2008, p05)

المسافات النسبية المغطاة في فئات مختلفة من النشاط للخارج اللاعبين موضحة في الشكل 1.2 تبلغ المسافة الإجمالية المقطوعة 24% المشي، 36% الركض، 20% سرعة الاتطلاق، 11% الجري السريع أو النشاط الشامل و7 % تتحرك للخلف، حوالي 2% من إجمالي المسافة المقطوعة في حيازة من الكرة. تتحرك جانبيا وقطريا مقنعة داخل هذه العريضة التصنيفات، هذه الأرقام هي ممثلة إلى حد ما للمسرحية المعاصرة في التخصص الدوريات الوطنية في أوروبا، على الرغم من أن إيقاع الدوري الإنجليزي هو الآن أعلى مما كانت عليه قبل عام 1992 عندما تم تأسيسها. (Reilly, 2007, p20)

2/ التحليل الفيزيولوجي:

- يمكن قياس طبيعة العمليات الأيضية للاعبي كرة القدم إذ تم حساب وتقدير معدل استهلاك الطاقة في الجهد الهوائي القصوى لبعض اللاعبين، إذ دلت نتائج القياس المباشر باستخدام حقيبة دوغلاس إلى أن نسبة استهلاك الطاقة كانت تتراوح بين 22 44 كيلو جول/دقيقة وبمعدل 32 كيلو جول/د.

وهذه القيم انتقدت كونها تمت تحت ظروف مختبرية مفيدة وأشارت دراسة أن متوسط استهلاك الطاقة للاعبي كرة القدم، كانت54.8 كيلو جول/د والتهوية الرئوية بلغت 76.1 لتر/د إلا أن هذه النتائج انتقدت أيضا كونها تتم على جهاز الترادميل.

- لكنه في السنوات الأخيرة تم الاعتماد على معدل ضربات القلب كمؤشر لمعدل صرف الطاقة وبشكل ميداني أثناء المباراة إذ تم استخدام تقنية (telemetry) وهو راديو بعيد المدى يراقب بيانات القلب أثناء المباريات التجريبية وقد تم استخدامه في بعض البطولات غير الرسمية.

وتشير البيانات أن معدل ضربات القلب للمدافع المحور والقشاش كن بمتوسط 155 ض/د ومعدل ضربات القلب للاعبي خط الوسط 170 ض/د وللمهاجمين من 168 171 ض/د مما يثبت أن هنالك صلة وثيقة بين معدل ضربات القلب والمسافة المقطوعة، وقد استخدم معدل الضربات القلب أثناء اللعب كدليل لتخمين حجم العمليات الأيضية أثناء المباراة.

- كما ظهر أن شدة الأداء وأثناء مباراة كرة القدم تتراوح بين 75% 85% من vo_2max وبالمقارنة مع بيانات المختبرات المختصة أشارت النتائج أن علاقة الارتباط عالية بين بيانات التجارب الميدانية وتجارب المختبرات وأن نسبة الخطأ ضئيلة.

– وبتقدير شدة الأداء في المباراة تم تقدير مستوى لكتات الدم وظهر أن اللاعبين الكثر جريا في الملعب هم الأكثر إنتاجا لحامض اللاكتيك وبلغت ذروة حامض اللاكتيك 12 ملل مول/لتر لدى لاعبي المستويات العليا لكن هذه النسبة تتغير مع تغير طبيعة النشاط في الملعب ونسبة اللجوء إلى الأيض اللاهوائي في المباراة، لكن أكثر الدراسات تشير نتائجها إلى أن نسبة تركيز حامض اللاكتيك تتراوح بين 4–6 ملل مول/لتر وبينت هذه البيانات على أساس سحب الدم: بعد 5 دقائق من نهاية الجهد ولوحظ أن القيمة الأعلى لتجمع حامض اللاكتيك تأتي في نهاية الشوط الأول.

وبينما يكون مصدر الطاقة الرئيسي أثناء اللعب الكلايكوجين المخزون في العضلة يتم تعزيز العضلة بانتقال جزء من مخزون الكلايكوجين في الكبد إلى العضلات العاملة ثم اللجوء إلى الأحماض الذهنية الحرة التي يرمز إليها (FAA) بالإضافة إلى ثلاثس الجليسرايد (TG) أيضا، إذ لوحظ أن هناك زيادة في نسبة (FAA) في مجرى الدم لدى اللاعبين خلال آخر 15 دقيقة من المباراة وزيادة نسبة اللبيدلا في الدم، كما لوحظ أيضا زيادة في نشاط هرمون الكاتكولامين وهرمون النمو في البلازما. (Strudwick and Reilly, 2001, p27)

2-1-5-4- ملامح كرة القدم الحديثة:

هناك مقولة قديمة تقول: "إن الهجوم أحسن وسيلة للدفاع" إلا تلك المقولة هي نصف الحقيقة ما لم يكن ذاك الهجوم قادر على التحول السريع إلى الدفاع، ففريق ممتاز في الهجوم لا يعني طبقا للقول حصولة على امتياز بالدفاع، فـ كرة القدم تصبح لعبة راقية جدا حينما يكون التوازن بين الدفاع والهجوم ورغم التأكيد الأخير في المباريات على الطرق الدفاعية إلا أن الهجوم وتسجيل الأهداف يظل الجانب الأكثر تشويقا في الملعب وفي كرة القدم الحديثة أصبحت التشكيلات الدفاعية صعبة جدا حيث أصبح على المهاجم أن يبذل جهدا كبيرا في سبيل التخلص من الرقابة، وبجانب تطور الخطط الدفاعية فقد تطورت الخطط الهجومية فأصبح الواجب الهجومي لا يقتصر على المهاجمين فقط بل على كل اللاعبين، حتى أصبحت بعض الخطط ترتكز على جعل المهاجمين عناصر لتنفيذ المناورات الهجومية وترك مهمة التهديف والتسجيل لاعبي الوسط ومدافعي الجناح. (إسماعيل والمولي، 1999، ص253)

2-1-6- خصائص المرحلة العمرية (أقل من 17 سنة):

توازي هذه الفئة مرحلة المراهقة في التصنيف العلمي لمراحل النمو، حيث تعد أهمها، لما تحدثه من ثورة في الناشئ بكل مكوناته نتيجة للتغيرات (الجسمية، النفسية، الاجتماعية، العقلية، الحركية) التي تشهدها، فإذا كان أفراد هذه الفئة يظهرون مختلفين في النواحي الجسمية والنفسية والوظيفية، فإنهم يبدون جملة من الخصائص المشتركة التي تظهر خلال هذه الفترة من النمو، التي تعد الدراية بها من اهم شروط العمل مع هذه الفئة، ولأن دراستنا تهتم بفئة الناشئين فقد ارتأينا أن نخصص هذا الجزء لتسليط الضوء على كل ما يتعلق بالمراهقة، من خلال تطرقنا لظاهرة النمو وأسسها النظرية كخطوة أولى ثم لأهم خصائص النمو التي تميزها.

ويكاد يتفق المختصون في مجال دراسة النمو الانساني على أنه سلسلة متتابعة من التغييرات التي تسير أسلوب ونظام مترابط ومتكامل، تهدف إلى غاية واحدة وهي اكتمال النضج ومدى استمراره وبدء انحداره.

2-1-6-1- مظاهر النمو عند فئة (أقل من 17 سنة):

تميز هذه الفئة جملة من التغيرات الخاصة البنيوية، الوظيفية، النفسية، الاجتماعية والعقلية التي تحدث نتيجة لتفاعل عدة عوامل ومؤثرات تظهر على الطفل خاصة من الناحية الفزيولوجية، كما نسجل فيها وجود فروق بين أبناء السن الواحدة وفيها يتحول الطفل من كائن لا جنسي إلى كائن جنسي قادر على أن يحافظ على سلالته.

وتؤثر هذه التغيرات بشكل كبير على هذه الفئة التي تعتبر مرحلة من مراحل المراهقة حيث يجد الفرد نفسه أمام مرحلة ليست كسابقتها، وعليه أن يعيشها بمشاكلها كلها واضطراباتها، وتبدو هذه التغيرات في المظاهر التالية:

أ/ المظاهر الجسمية:

- تبدو مظاهر النمو الجسمي في النمو الغدي الوظيفي وفي نمو الأعضاء الداخلية ووظائفها المختلفة، وفي نمو الجهاز العظمي والقوة العضلية، وفي أثر هذه النواحي على النمو الطولي والوزني وقد دلت الدراسات التي أجريت على المراهقين أن سرعة النمو الجسمي تتباطأ ما بين (16 18 سنة) ونلاحظ استعادة الناشئ لتناسق شكل جسمه وتخضع درجة النمو الجسمي، لعدة مؤثرات تتمثل في الصفات الوراثية، التغذية، الغدد،

وكذلك الجنس، وتبدو مظاهر النمو الجسمي في هذه المرحلة في التغيرات التي تطرأ على النواحي المورفولوجية (الهيكل العظمي، الجهاز العضلي) وكذلك النواحي الفيزيولوجية التي تتجلى في النمو الغددي الوظيفي ونمو الأعضاء الداخلية ووظائفها المختلفة. (هواري وآخرون، 2013، ص43)

إن الخصائص الجسمية للمراهقة تنظر في زيادة الطول والحجم حيث يتأخر نمو الجهاز العضلي بمقدار سنة تقريبا، ويتسبب ذلك تعبا وإرهاقا، كما يزيد نمو العضلات والعظام وينتج عنه إتساع الكتفين والصدر وطول الجذع ومحيط الأطراف وطول الساقين وهذا النمو السريع في فترته الأولى يجعل حركات الطفل غي دقيقة ويميل نحو الكسل والتراخي، حيث يقلل التوافق العضلي والعصبي ويقلل الحركات غير متزنة كما يقلل عند الذكور عنصر الرشاقة وتظهر عليهم علامات التعب بسرعة، كما نلاحظ وصول البنات إلى مرحلة المراهقة قبل البنين. (علاوي، 1996، ص12)

ب/ المظاهر المورفولوجية:

- تتمثل في التغيرات التي تحدث إثر نمو الهيكل العظمي والجهاز العضلي، حيث تبدو في زيادة الطول والوزن، يكون بدرجة أوضح عند الذكور مقارنة بالإناث، وتمر هذه الزيادة بمرلتين الأولى سريعة تمتد ما بين (11 13 سنة) عند الإناث وبين (12-15 سنة) عند الذكور حيث تصل إلى 10 سم في السنة بالنسبة للطول، و9.5 كلغ بالنسبة للوزن، أما المرحلة الثانية فتمتد بين (13-18 سنة عند الإناث بينما تستمر حتى 19 سنة عند الذكور)، وتتميز بتباطؤ النمو في جميع مظاهره، حيث لا تتجاوز في زيادة الطول من 1-2 سم في السنة، أم الوزن فيزيد بمعدل 5 كلغ فقط، كما تظهر الفروق المميزة في تركيب الجسم بين الذكور والإناث بصورة واضحة ويزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة كبيرة مقارنة بنمو العظام حتى يستعيد الفرد اتزانه، الجسمي، ويصل الذكور إلى نضجهم البدني الكامل تقريبا، إذ تتخذ ملامح الوجه والجسم صورتها الكاملة تقريبا وتصبح العضلات قوية ومتينة ويتحسن شكل القوام، وفيها يحس الناشئ بآلام النمو الجسمي لتأخر النمو العضلي في بعض نواحيه عن النمو العظمي الطولي، والعضلات المتصلة المناسبة لتطوره.

ج/ المظاهر الفيزيولوجية:

يعتبر الجسد بمثابة العنصر الأساسي والركيزة التي تعتمد عليها فترة المراهقة فالتحولات التي تظهر عليه تحت تأثير الإفرازات الهرمونية الخاصة بالبلوغ هي التي تتسبب في التغيرات والمظاهر الخاصة بالمراهقة.

إن جسد المراهق يبرز خصوصية مكانته النفسية فهو كاشف ووسيلة تعبيرية مفضلة إذ يشارك بشكل حميمي في الحياة النفسية الجانب المادي للجسد والإدراك الجيد لهذا الجانب يقربه من الواقع الخارجي والفيزيقي للأشياء.

- كما تتغير وظائف كل جهاز من أجهزة الجسم ففي بداية البلوغ (14 15 سنة) يتواصل نمو حجم عضلة القلب بشكل كبير ويفوق في جوهره سعة وحجم وقوة الشرايين، وتبلغ سعة مصب القلب سعة الشرايين ثم تتطور في مرحلة البلوغ ويزداد بذلك ضغط الدم من 8 ملل في بداية البلوغ ليصل إلى 15 ملل في نهاية المراهقة، ويؤثر الضغط المرتفع على الناشئ حيث تبدو آثاره في حالات الاغماء والصداع والتوتر والقلق وعكس ما يظهر على الناشئ من حيوية ونشاط وتحمل تعب.

- كما تزداد سعة المعدة ويرتفع معدل الأيض الذي يستعمل في بناء الخلايا والأنسجة حيث يصل إلى نسبة 30 20 % أكثر من معدل الأيض عند الراشد، فتزداد بالك حاجة الناشئ إلى الفيتامينات والأملاح المعدنية وخاصة حاجته للبروتينات حتى تصل إلى 2.5 غ لكل كيلوغرام من وزن الجسم وهو ما يعادل نسبة حاجة الراشد الممارس للرياضة، كما يزداد معدل التيستوستيرون مما يزيد قدرة المراهق اللاهوائية.

كما تشمل نمو الأجهزة الداخلية حيث تظهر الغدة التيموسية في المراهقة النشاط الجنسي، ويبقى هرمون النمو الذي تفرزه الغدة النخامية قويا في تأثيره على النمو العضلي خلال المراهقة حتى تؤثر عليه هرمونات الغدة الجنسية، فتد نشاطه وتعيق عمله، وتتأثر أيضا هرمونات الغدة الدرقية فتزداد في بادئ المراهقة ثم تقل بعد ذلك قرب النهاية.

د/ المظاهر الحركية:

- تؤثر التغيرات الجسمية التي تحدث في هذه المرحلة على الجانب الحركي للناشئ حيث يتسم أداؤه في بداية البلوغ (14 16 سنة) بالارتباك وعدم التوافق والتدني والاختلال، مما يفسر تسمية هذه المرحلة بسن الارتباك، كما تزداد تحركات الناشئ دون هادفية، وتضعف رشاقته ويصبح يبتعد عن القيام بالحركات المألوفة، فيشعر بالحرج ويقل اهتمامه بالممارسة الرياضية.

- لكن وببداية المرحلة المتأخرة من المراهقة (16 18 سنة) سرعان ما يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك والاضطراب الحركي، وتأخذ مختلف النواحي لنوعية للمهارات الحركية في التحسن والرقي لتصل إلى درجة عالية من الجودة وبذلك يرتقي مستوى التوافق العضلي عصبي إلى درجة عالية.

أما سرعة الاستجابة لمختلف المثيرات فتزداد ويصبح الأداء الحركي للمراهق أكثر توافق واتزان ويرقى إتقان المهارات الحركية.

وعليه فتعتبر هذه المرحلة دورة جديدة من النمو الحركي، يستطيع فيها الفتى والفتاة اكتسابق وتعلم مختلف المهارات وإتقانها وتثبيتها، بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة القوة العضلية التي تميز المراهق يساعده على ممارسة أنواع عديدة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب قوة عضلية كبيرة، كما أن زيادة مرونة عضلات الفتاة تساعد في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية، كالجمباز الرياضي، والرقص والتزحلق على الجليد.

هـ/ المظاهر النفسية:

الاضطرابات التي تظهر في مخيلة المراهق أثارت منذ القديم اهتمام الأخصائيين النفسانيين والمحليين النفسانيين كالأوقات الاكتئابية والسلوكيات العدوانية ومختلف الصعوبات السلوكية التي يظهرها المراهق.

ويؤدي النمو السريع في البلوغ إلى إحداث تغيرات نفسية في حياة الفرد فيخال اتزان البالغ لاختلاف السرعة النسبية للنمو والسرعات الجزئية المصاحبة لها، وهكذا يشعر بالارتباك ويميل سلوكه أحيانا ما يشبه الشذوذ ولهذا أطلق على هذه المرحلة أحيانا بالمرحلة السلبية، وخاصة من الناحية النفسية، فلا هو طفل ولا هو راشد بل مخلوق حائر بين عالمين.

وكنتيجة لما من تغيرات جسمية (داخلية وخارجية) وما يواجه البالغ من تحديات في هذه المرحلة وما اكتسبه من المراحل السابقة، فإنه يشعر بأنه لم يعد طفلا قاصرا فيميل إلى الاعتماد على نفسه والاستقلال عن الأسرة، ويسعى إلى الثقة وتأكيد الذات كما يزيد اهتمامه بنفسه وبمظهره الخارجي، ولا يكترث بما يدور حوله من حوادث، ويظهر الغضب لأتفه الأسباب، ويتفادى مشاركة الآخرين اهتماماته ومشاركة اهتماماتهم ونلاحظ عليه أيضا ابتعاده عن التصرفات الصبيانية التي أصبح يرى أنها لم تعد تناسبه.

ويعيش البالغ في هذه المرحلة حالات نفسية مضطربة كالخجل والشعور بالضعف والعزلة وتنشأ لديه بعض المخاوف لشعوره بالضعف وعجزه تجاه متغيرات البيئة فيلجأ إلى الانطواء حول ذاته، ويصبح يعيش في الخيال الذي يسهل عليه بلوغ أمانيه وتحقيق ما عجز عن تحقيقه في الواقع. (هواري وآخرون، 2013، ص ص44-45)

2-2- الدراسات السابقة والمشابهة:

2-2-1- دراسة برواق حسان ومقران إسماعيل تحت عنوان: **أثر التدريب المدمج على تنمية مهارات (التمرير الطويل، المراوغة، التسديد) وبعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم (15-17) سنة**، دراسة مكملة لنيل شهادة الدكتوراه، جامعة قسنطينة 2-عبد الحميد مهري-، المجلد08، العدد01، سنة 2022.

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر التدريب المدمج على تنمية مهارات (التمرير الطويل، المراوغة، التسديد) وبعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم (15-17) سنة، وكان الهدف العام للدراسة كالتالي: التدريب المدمج له تأثير على تنمية مهارات (التمرير الطويل، المراوغة، التسديد) لدى لاعبي كرة (15-17) سنة، شملت العينة التي استهدفتها الدراسة على (32 لاعبا) من فريقي شباب الضلعة واتحاد عين البيضاء بولاية أم البواقي، وتم اختيار العينة بشكل عمدي وهي تحتوي على مجموعة ضابطة من (16 لاعبا) من فريق شباب الضلعة ومجموعة تجريبية تحتوي على (16 لاعبا) من فريق إتحاد عين البيضاء مستخدما في هذا المنهج التجريبي، مع تطبيق مجموعة من الاختبارات (بدنية ومهارية) تمثلت الاختبارات البدنية في (اختبار السرعة 40 م، إختبار دفع الكرة الطبية 3 كغ، اختبار سارجنت، اختبار نافاث 20 م) اختبارات مهارية تمثلت في (اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة، اختبار التسديد على المرمى، واختبار المراوغة) وبعد تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام طريقة التدريب المدمج، ومن أهم الاستنتاجات التي توصلت إليها هذه الدراسة هي ضرورة استخدام طريقة التدريب المدمج لما له من أثر إيجابي على تنمية الصفات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم.

2-2-2- دراسة عسلي حسين وزرقين الصادق وكرارمة أحمد وصغير نور الدين تحت عنوان: **تأثير طريقة التدريب المدمج في تطوير بعض الصفات البدنية (التحمل، السرعة، القوة) لدى لاعبي كرة القدم أثناء**

المنافسة – صنف أواسط – ، دراسة مكملة لنيل شهادة الدكتوراه، جامعة العلوم والتكنولوجيا محمد بوضياف معهد التربية البدنية والرياضية – وهران، 2021.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير طريقة التدريب المدمج في تطوير بعض الصفات البدنية (التحمل، القوة، السرعة) لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة – صنف أواسط– وكان الهدف العام للدراسة معرفة أثر طريقة التدريب المدمج في تطوير بعض الصفات البدنية (التحمل، القوة، السرعة) لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة – صنف أواسط – شملت العينة التي استهدفتها الدراسة على عينتين تتكون من 21 لاعب من كل فريق المتمثل في لاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة تم إختيارها بطريقة عمدية، حيث تمثلت العينة التجريبية في لاعبي وفاق سبدو والعينة الضابطة في لاعبي مولودية سبدو، مع تطبيق مجموعة من الاختبارات البدنية على العينتين كقياس قبلي متمثلة في (اختبار السرعة 40 م، اختبار دفع الكرة الطبية 3 كغ، اختبار سارجنت، اختبار نافاث 20 م) وإعادة تطبيق الاختبارات البعدية على العينتين بعد تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المدمج الذي تضمن 22 وحدة تدريبية بمعدل أربع وحدات في الأسبوع لمدة ستة أسابيع، ومن أهم النتائج المتوصل إليها هي أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب المدمج حقق تطورا إيجابيا بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية، وبهذا يتضح أن لطريقة التدريب المدمج تأثير إيجابي في تطور مستوى بعض الصفات البدنية (التحمل، السرعة، القوة) لدى عينة البحث.

2-2-3- دراسة فغلول سنوسي تحت عنوان: **طريقة التدريب المدمج بالكرة لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم تحت 18سنة**، دراسة مكملة لنبل شهادة الدكتوراه، جامعة مستغانم سنة 2014.

هدفت الدراسة إلى اقتراح برنامج تدريبي باستخدام طريقة التدريب المدمج بالكرة لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم تحت 18 سنة، وكان الهدف العام للدراسة كالتالي: البرنامج التدريبي باستخدام طريقة التدريب المدمج يطور بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم تحت 18سنة، شملت العينة التي استهدفها البحث فريق ترجي مستغانم لكرة القدم تحت 18سنة وبلغ حجمها 30 لاعبا بنفس المواصفات السن، الجنس والخبرة التدريبية، قسمت إلى مجموعة تجريبية تحوي (15 لاعبا) طبق عليها البرنامج التدريبي، والأخرى ضابطة بنفس العدد التي تمثلت بفريق وداد مستغانم. ومن أهم الاستنتاجات التي توصلت إليها الدراسة هي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عينتي البحث في نتائج بعض الصفات البدنية لصالح التجريبية، مما يدل على فاعلية طريقة التدريب المدمج بالكرة المقترحة.

الفصل الثالث:

الإجراءات الميدانية للدراسة

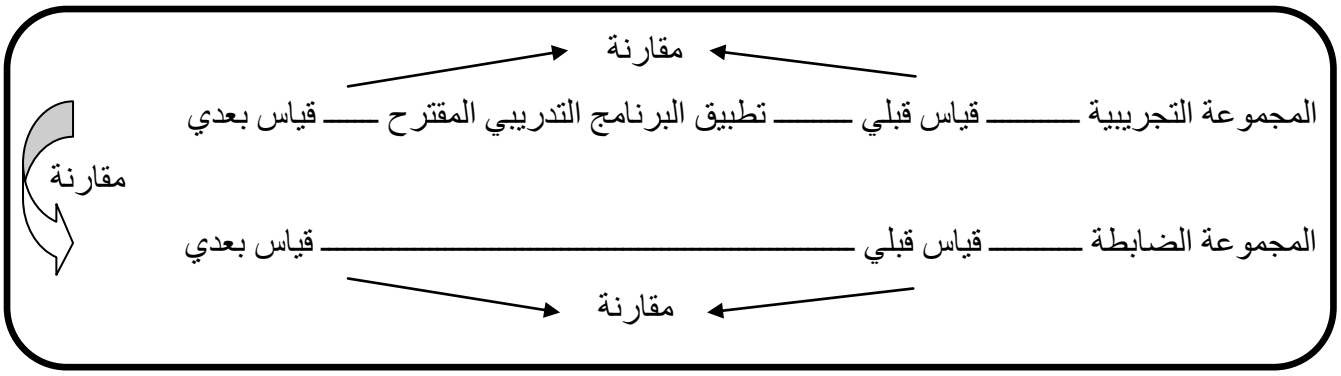
3-1- منهج البحث:

يعرف المنهج أنه مجموعة العمليات و الخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه، ويعتبر اختيار منهج الدراسة مرحلة هامة في عملية البحث العلمي، إذ يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس، لذلك فإن المنهج له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة وبإشكالية البحث.

وتماشيا مع طبيعة البحث وأهدافه فقد اتبعنا المنهج التجريبي، وذلك لأنه يتميز بالضبط والتحكم في المتغيرات المدروسة بحيث يحدث في بعضها تغيرا مقصودا ويتحكم في متغيرات أخرى، فهو يعد منهج البحث الوحيد الذي يوضح العلاقة بين الأثر والسبب على نحو دقيق. (علاوي وراتب، 1999، 104)

3-2- تصميم البحث:

استخدم الباحثان التصميم التجريبي باستخدام المجموعتين المتكافئتين (ضابطة وتجريبية) ذات الإختبار القبلي والبعدي، مع مراعاة الإختيار العمدي، حيث يتم في هذا التصميم إدخال العامل التجريبي على المجموعة التجريبية والمتمثل في البرنامج التدريبي البدني المقترح، وترك الضابطة في ظروفها الإعتيادية، كما هو موضح في الشكل رقم **(01)**:



شكل رقم (01): يمثل التصميم التجريبي المستخدم.

3-3- مجتمع البحث:

تمثل مجتمع دراستنا في لاعبي نادي اتحاد تبسة (ذكور، أشبال) للموسم الرياضي: 2025/2024.

3-4- عينة البحث وكيفية اختيارها:

تمثلت عينة البحث في لاعبي نادي اتحاد تبسة (ذكور، أشبال) للموسم الرياضي: 2025/2024، وتم اختيار عينة اللاعبين بطريقة عمدية، وقد بلغ عددهم 24 لاعبا.

جدول رقم (01): يوضح عينة البحث.

العينة		العدد	الانتماء
عينة التجربة الاستطلاعية		08	لاعبي نادي إتحاد تبسة (ذكور، أواسط) للموسم الرياضي: 2025/2024
عينة التجربة الرئيسية	ض	24	لاعبي نادي وفاق البياضة (ذكور، أشبال) للموسم الرياضي: 2025/2024
	تج	24	لاعبي نادي اتحاد تبسة (ذكور، أشبال) للموسم الرياضي: 2025/2024

3-4-1- تجانس المجموعتين:

جدول رقم (02): يوضح تجانس مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية.

	المتغير الاحصائي / العينة	وحدة	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري		الالتواء
			ض	تج	ض	تج	
الصفات البدنية والحركية	المداومة	درجة	63.62	63.75	2.39	2.45	-0.03
	السرعة	درجة	43.95	44.45	2.57	3.03	0.53
	الرشاقة	تكرار	30.62	31.12	2.38	3.35	0.003

نلاحظ من خلال الجدول أن جميع قيم معامل الالتواء تتراوح بين القيمتين (**03-** و **03+**) وهذا يؤكد اعتدالية التوزيع التكراري، ومنه فإن المجموعتين متجانستين في المتغيرات البدنية والحركية (المداومة، السرعة، الرشاقة).

3-4-2- تكافؤ المجموعتين:

جدول رقم (03): يوضح التكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث.

			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	الاحتمالية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	النتيجة
الصفات البدنية والحركية	المداومة	ض	963.62	40.39	0.71	0.24	46	0.05	غير دال
		تج	969.75	35.45					
	السرعة	ض	43.95	2.75	0.86	0.31	46	0.05	غير دال
		تج	44.45	2.45					
	الرشاقة	ض	30.62	2.38	0.94	0.62	46	0.05	غير دال
		تج	31.12	3.35					

* معنوي عند نسبة الخطأ (05 %). / قيمة – ت – الجدولية: عند درجة الحرية (14) ومستوى دلالة (0.05)= 2.145

** معنوي عند نسبة الخطأ (01 %). عند درجة الحرية (14) ومستوى دلالة (0.01)= 2.977

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقا من المقارنة بين متوسطات متغيرات الصفات البدنية والحركية لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية، وانطلاقا من النتائج المحصل عليها عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات المجموعة الضابطة والتجريبية لمتغيرات (المداومة، السرعة، الرشاقة)، وهذا يدل على أن المجموعتين متكافئتين من الجانب البدني والحركي، وما يؤكد ذلك هو أن جميع قيم ت المحسوبة والمتراوحة بين **(0.71 و 0.94) أصغر** من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ **2.013** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **46**، وما يثبت ذلك هو أن جميع قيم الاحتمالية تراوحت بين **(0.24 و 0.62)** وهي **أكبر** من القيمة **0.05** (مستوى الدلالة).

3-5- الدراسة الاستطلاعية:

- **المجال البشري:** أجريت على لاعبي نادي إتحاد تبسة (ذكور، أواسط) للموسم الرياضي: 2025/2024.

- **المجال المكاني:** تم إجراء الاختبارات على مستوى الملعب الملحق للمركب الرياضي متعدد الرياضات 04 مارس 1956.

- **المجال الزمني:** قمنا بالدراسة النظرية للموضوع بداية من شهر فيفري 2025 إلى غاية شهر مارس 2025، لننتقل بعدها مباشرة في الدراسة التطبيقية للبحث بدءا من شهر مارس إلى غاية ماي 2025.

وكان الهدف من إجراء الدراسة الاستطلاعية ما يلي:

- التحقق من مقدرة العينة على تطبيق الاختبارات.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة.
- التعرف على الوقت المستغرق في أداء الاختبارات.
- التعرف على الصعوبات التي قد تظهر عند تنفيذ الاختبارات بغية تجاوزها و تفاديها في التجربة الرئيسية.

3-6- وسائل جمع البيانات:

3-6-1- الوسائل المستخدمة:

إن الخطوة الأولى التي اتبعناها في دراستنا هي جمع المعلومات من مختلف المراجع وهذا قصد الإلمام بالجانب النظري، أما الجانب التطبيقي فتم توفير الوسائل والعتاد الرياضي بغرض إجراء الاختبارات.

1- الإستبيان: تم اعداد استمارة استبيان وتم توزيعها على الخبراء والمختصين من أجل الوقوف على أهم الصفات البدنية والحركية وكذا المهارات الأساسية للاعب كرة القدم وأنسب الإختبارات الخاصة بها.

3- الإختبارات الاختبارات البدنية والحركية: بعد توزيع الاستمارات لاستطلاع آراء الخبراء والمختصين وبعد معالجتها احصائيا تم تحديد الاختبارات المناسبة للدراسة.

3-6-2- أجهزة و أدوات البحث:

1- **التحليل النظري:** وذلك من مختلف المراجع العربية والأجنبية المختلفة المتوفرة لغرض استخلاص أكبر قدر ممكن من المعلومات النظرية التي تسمح بحصر موضوع الدراسة.

2- **الوسائل البشرية:** تم الاعتماد على مجموعة من الأشخاص المؤهلين من ذوي الخبرة والاختصاص بغرض المساعدة على تطبيق القياسات والاختبارات التي تم إجراؤها، بغرض ربح الوقت والجهد وتحقيق شروط إجراء الاختبارات البدنية و الحركية وكذا المهارية.

3- الأدوات المستخدمة:

- شريط متري.
- أقماع.
- ميقاتيات.
- صافرة.

3-7- ضبط متغيرات الدراسة:

يعتبر ضبط المتغيرات عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية، وهذا بغرض التحكم فيها قدر المستطاع بحيث يكون هذا الضبط مساعدا على تفسير وتحليل النتائج للدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل، وقد جاء ضبط متغيرات الدراسة كما يلي:

- **المتغير المستقل:** هو المتغير الذي نتداوله لقياس التأثير في المتغير التابع ويسمى كذالك المتغير السبب أو النشط، وحسب متطلبات الدراسة تحدد في: البرنامج التحضيري البدني القائم على التدريب المدمج.

- **المتغير التابع:** هو المتغير الذي يجري عليه الفعل من أجل قياس التغيرات وقد تحدد في: بعض الصفات البدنية والحركية.

3-8- تحديد الصفات البدنية والحركية المختارة:

بعد توزيع الاستمارات لاستطلاع آراء الخبراء والمختصين حول الصفات البدنية والحركية والاختبارات البدنية المناسبة لها لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط، وبعد تفريغ البيانات الخام المحصل عليها، وبعد المعالجة الاحصائية تم تحديد الصفات البدنية والحركية والاختبارات البدنية المناسبة لها كما يلي:

جدول رقم (04): يوضح آراء الخبراء والمختصين فيما يخص الصفات البدنية والحركية.

الصفات البدنية والحركية	مجموع الترتيب	الصفة المختارة	الصفة المستبعدة
الرشاقة	25	×	
المرونة	31		×

القوة	الثابتة	78		×
	الانفجارية	56		×
	المميزة بالسرعة	47		×
السرعة		21	×	
المداومة		17	×	

ومنه تم تحديدها كما يلي:

جدول رقم (05): يوضح الصفات البدنية والحركية المختارة.

الترتيب	الصفات البدنية والحركية
1	المداومة
2	السرعة
3	الرشاقة

3-8- تحديد اختبارات الصفات البدنية والحركية المختارة:

جدول رقم (06): يوضح نتائج آراء الخبراء والمحكمين فيما يخص اختيار الاختبارات البدنية والحركية.

الصفة	الاختبار المناسب لها	عدد التكرارات	النسبة المئوية	الاختبار المختار
المداومة	اختبار كوبر جري (06) دقائق	3	% 25	
	اختبار كوبر جري (09) دقائق		% 00	
	اختبار كوبر جري ومشي (12) دقيقة	1	% 8.33	
	اختبار الجري المكوكي 5×55 متر		% 00	
	جري ومشي على مسافة 500 متر		% 00	
	الجري والمشي 800 متر		% 00	

	اختبار الجري 1000 متر حول المضمار	1	% 8.33	
	اختبار الجري 1500 متر حول المضمار		% 00	
	اختبار الجري الميل 1609متر	1	% 8.33	
	اختبار جري 2400 متر حول المضمار	1	% 8.33	
	اختبار 5 دقائق لبريكسي	**5**	**% 41.66**	×
	اختبار الجري المكوكي 20		% 00	
السرعة	العدو 10 متر من البدء العالي		% 00	
	العدو 15 متر من البدء العالي	2	% 16.66	
	العدو 20 متر من البدء العالي	**5**	**% 41.66**	×
	اختبار الجري 10 متر من بداية متحركة	2	% 16.66	
	اختبار الجري 20 متر من بداية متحركة	3	% 25	
	اختبار الجري 30 متر من بداية متحركة	4	% 33.33	
	اختبار الجري 40 متر من بداية متحركة		% 00	
الرشاقة	اختبار الجري حول دائرة	4	% 33.33	
	اختبار الجري المكوكي 4×10 متر	**6**	**% 50**	×
	اختبار الجري المتعرج 'بارو'		% 00	
	اختبار الجري المتعرج لفليشمان	1	% 8.33	
	اختبار الجري المتعرج على شكل 8	2	% 16.66	
	اختبار الجري الارتدادي الجانبي	1	% 8.33	
	اختبار الجري المكوكي متعدد الجهات	1	% 8.33	
	اختبار الجري اللولبي		% 00	

مما سبق لدينا:

جدول رقم (07): يوضح النتائج النهائية لاستبيان الصفات البدنية والحركية والاختبارات المناسبة لها.

الصفات البدنية والحركية	الاختبار المناسب لها
المداومة	اختبار 5 دقائق لبريكسي
السرعة	اختبار الجري 20م من البدء العالي
الرشاقة	اختبار الجري المكوكي 4×10 متر

3-9- الاختبارات البدنية والحركية المستخدمة بالبحث:

يمكن أن يعرف الاختبار على أنه موقف مقنن صمم خصيصا للحصول على عينة من سلوك الفرد وعندما يعبر عن هذه العينة بالأرقام فمن الممكن أن نستخدم كلمة اختبار أو مقياس. (تايلر، 1983، 48).

في حين يعرف **بيرنار توربان (BERNARD TURPIN)** الاختبار بأنه عبارة عن مسابقة تتضمن القيام بمهمة ممثلة لكل الرياضيين المختبرين، مع تقنية محددة لتقدير النجاح أو الفشل أو التنقيط الرقمي للنجاح.

وقد اعتمدنا في دراستنا على الاختبارات البدنية والحركية التالية:

3-9-1- اختبار المداومة: اختبار 05 دقائق بريكسي.

غرض الاختبار: قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي.

الإجراءات:

- في حالة عدم توافر مضمار لألعاب القوى يمكن استخدام ملعب كرة يد بحيث يحسب (الطول+العرض)×2 ثم يقسم بالعرض بعلامات من الجير إلى مسافات متساوية لتسهيل حساب النتائج.
- ملعب كرة القدم 10×30 متر أو أي منطقة فضاء من الأرض ذات مساحة مناسبة.

الأدوات اللازمة:

- ساعة إيقاف وصفارة وعدد من العلامات المرقمة تستخدم لتسهيل عملية القياس.
- ملعب كرة القدم 10×30 متر أو أي منطقة فضاء من الأرض ذات مساحة مناسبة.

وصف الأداء:

- يقسم اللاعبون إلى مجموعات لا تقل المجموعة عن 03 أفراد وتزيد وفقا للإمكانيات المتاحة وظروف تطبيق الاختبار.
- يتخذ اللاعبون وضع الاستعداد خلف خط البدء، وعند إعطاء الإشارة يقومون بالجري أكبر عدد من اللفات حول ملعب كرة القدم، وذلك لمدة 5 دقائق متصلة وحتى يعلن الميقاتي بصفارته انتهاء الزمن المحدد.
- عندما يعلن الميقاتي انتهاء الزمن المحدد يقوم المحكم بإعلان انتهاء الزمن للاعب، ثم يقوم بتسجيل عدد اللفات وأجزاء اللفة الواحدة.

تعليمات الاختبار:

- يؤدي الاختبار في مجموعات لا تقل عن ثلاث لاعبين.
- يقوم الميقاتي بإعلان بدء الاختبار وانتهاء الزمن بصفارة.
- يقوم الميقاتي بإعلان ما تبقى من الزمن على اللاعبين من حين لآخر.
- يخصص محكم لكل لاعب يقوم بحساب عدد اللفات التي يقطعها ويعلن عنها من حين لآخر للاعب كما يحفزه على مواصلة الجري.

إدارة الاختبار:

- ميقاتي: ويقوم بإعطاء إشارة البدء وحساب الزمن وإعلان انتهائه
- محكم لكل لاعب: ويقوم بمراقبة الأداء وحساب المسافة التي يقطعها اللاعب وتسجيلها.

التسجيل:

- يقوم المحكم بحساب عدد اللفات وأجزاء اللفة الواحدة، ثم يجمع الناتج مع أجزاء اللفة الواحدة فتكون الدرجة الكلية هي درجة اللاعب محسوبة بالأمتار الصحيحة. (أبو عبدة،2008) (بريكسي،1990)

3-9-2- اختبار السرعة: اختبار الجري (20) متر من البدء العالي:

غرض الاختبار: قياس السرعة القصوى في الجري.

الأدوات اللازمة:

- منطقة فضاء منسبة لإجراء الاختبار طولها لا يقل عن 40 مترا وعرضها لا يقل عن 10 متر ويفضل زيادة المسافة لتحقيق عامل الأمن والسلامة ويجوز استخدامه في قاعة أو ملعب كرة القدم.
- ساعة إيقاف.
- الإجراءات تحديد منطقة إجراء الاختبار بخطين إحداهما للبداية والآخر للنهاية المسافة بينهما 20 متر.
- يمكن استخدام مضمار ألعاب القوى.

وصف الأداء:

- يتخذ اللاعب وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية.
- عند إعطاء إشارة البدء يجري اللاعب بأقصى سرعة ممكنة حتى يقطع خط النهاية.

تعليمات الاختبار:

- يجري كل اثنين من اللاعبين معا لضمان توافر عامل المنافسة.
- يبدأ الاختبار من وضع البدء العالي.
- يعطى لكل لاعب محاولتين بين كل محاولة والأخرى دقيقتان للراحة.
- يبدأ الاختبار بأن ينادى الإذن بالبدء بالنداء التالي: (خذ مكانك- استعد- اجري).

إدارة الاختبار:

- إذن البدء: ويعطى إشارة البدء و يكون مكانه عند خط البداية.
- عدد **02** ميقاتي: بواقع ميقاتي لكل مختبر ويكون مكانهما عند خط النهاية.
- مسجل: ويقوم بالنداء علي اللاعبين وتسجيل النتائج.

التسجيل:

- يحسب الزمن لأحسن محاولة منذ إعطاء إشارة البدء وحتى يقطع اللاعب خط النهاية. (أبو عبدة، 2008) (إبراهيم،2003) (درويش،2012)

3-9-3- اختبار الرشاقة: اختبار الركض المكوكي 4×10 م:

الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة.

الأدوات اللازمة:

- ساعة إيقاف.
- خطان متوازيان المسافة بينهما عشرة (10) أمتار.

وصف الأداء:

- يقف المختبر خلف خط البداية.
- عند سماع إشارة البدء يقوم بالجري بأقصى سرعة إلى الخط المقابل ليتجاوزه بكلتا قدميه ثم يستدير ليعود مرة أخرى ليتخطى خط البداية بنفس الأسلوب.
- ثم يكرر هذا العمل مرة أخرى، أي أن المختبر يقطع مسافة (40) مترا ذهابا وعودة.

تعليمات الاختبار:

- يؤدى الاختبار بأقصى سرعة ممكنة.
- يبدأ الاختبار بالوقوف من الوضع(البدء العالي) خلف خط البداية.
- يعطى لكل لاعب مختبر محاولتين.
- تحسب المحاولة الأفضل للاعب.

إدارة الاختبار:

- ميقاتي: ويقوم بإعطاء إشارة البدء وحساب الزمن.

– مسجل: ويقوم بالنداء على أسماء اللاعبين وحساب الأخطاء وتسجيل الزمن.

توجيهات:

– يجب أن يتخطى المختبر خط البداية والخط المقابل له بكلتا القدمين.

التسجيل:

– يسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه في جري المسافة المحددة (4×10 م) من لحظة إشارة البدء حتى تجاوزه الخط بعد أن يكون قطع مسافة 40 متر ذهابا وإيابا. (مصطفى السايح،2009) (حسانين،2003)

3-10- الخصائص العلمية للاختبارات المستخدمة:

3-10-1- الثبات (طريقة إعادة الاختبار) Test-Retest :

يعد أسلوب إعادة الاختبار من أهم أساليب الثبات ويتلخص هذا الأسلوب في اختيار عينة من مجتمع الأصل ثم إعادة اختبارهم مرة أخرى بالاختبار نفسه في ظروف مشابهة تماما للظروف التي سبق وتم اختبارهم فيها ثم حساب معامل ثبات الاختبار، (وإذا افترضنا أن أداء اللاعبين ثابت ولم يتغير رغم مضي فترة زمنية لا تزيد عن أسبوع رغم ما قد حصل به من تدخل عوامل مختلفة فإننا نتوقع أن نجد أن الدرجة التي يحصل عليها اللاعب في المرتين واحدة وبالتالي يكون معامل الثبات أي معامل الارتباط بين الأداء في المرتين عاليا) قد تم التحكم في متغيرات البحث الإجرائية من خلال الظروف التي أجرينا فيها الاختبار وإعادة الاختبار كما يلي:

– أجريت الاختبارات الثانية في نفس وقت إجراء الاختبارات الأولى. (الفترة المسائية).

– أجريت جميع الاختبارات بعد فترة إحماء قدرت ب 20 دقيقة.

3-10-2- صدق الاختبارات:

– **الصدق الظاهري:** تم عرض الصفات البدنية والحركية ومجموعة الاختبارات المناسبة لها على مجموعة من الخبراء والمختصين وانطلاقا من آرائهم واختياراتهم تم تحديد الشكل النهائي لها.

- **الصدق المنطقي (صدق المحتوى):** حيث تم تمثيل محتوى الاختبار تمثيلا سليما دون الإخلال بأي من تعليماته، ويؤثر ثبات المقياس في صدقه فانخفاض معامل الثبات يكون دليلا على وجود عيب في الاختبار فيقدم بذلك مؤشرا على انخفاض صدقه وتجدر الإشارة إلى أن الصدق يتأثر بالقيمة العديدة لمعامل ثبات الاختبار تأثيرا مباشرا طرديا، فيزداد الصدق تبعا لزيادة الثبات.

- **الصدق الذاتي:** انطلاقا من حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات:

$$\text{صدق الاختبار} = \sqrt{\text{معامل ثبات الاختيار}} .$$

3-10-3- موضوعية الإختبارات:

يقصد بالموضوعية عدم التأثر بالأحكام الذاتية للمصححين، وأن تعتمد نتائجه على الحقائق المتعلقة بموضوع الاختبار وحده، وأن لا تختلف درجة الفرد باختلاف المصححين الذين يقومون بتقدير الاختبارات.

إن الاختبارات والقياسات المستخدمة في هذا البحث سهلة الفهم وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التقويم الذاتي إذ أن الاختبار ذو الموضوعية الجيدة هو الاختبار الذي يبعد الشك وعدم الموافقة من قبل المختبرين عن تطبيقه، بما أننا اعتمدنا في دراستنا على أدوات القياس كالميقاتية والشريط المتري يجعل القياسات غير بعيدة عن الموضوعية.

جدول رقم (08): يوضح نتائج تقنين الاختبارات البدنية والحركية.

	المداومة (متر)		السرعة (ثانية)		الرشاقة (ثانية)	
	الاختبار1	الاختبار2	الاختبار1	الاختبار2	الاختبار1	الاختبار2
الوسط الحسابي	859.36	824.41	44.58	45.37	31.83	32.52
الانحراف المعياري	3.07	2.42	2.13	2.61	2.79	2.56
معامل الثبات	0.737		0.793		0.814	
الصدق الذاتي	0.859		0.891		0.902	

إن جميع الاختبارات البدنية والحركية تتميز بدرجة عالية من الصدق والثبات نظرا لاستعمالها سابقا من طرف عدد معتبر من الباحثين، وبعد التأكد من خلال العمليات الإحصائية لاحظا أن جميع مفردات الإختبارات تتمتع بدرجة كبيرة من الصدق والثبات.

3-11- التجربة الرئيسية:

- **المجال البشري:** لاعبي نادي اتحاد تبسة (ذكور، أشبال) للموسم الرياضي 2025/2024.
- **المجال الزمني:** الفترة الممتدة من فيفري 2025 إلى غاية ماي 2025.
- **المجال المكاني:** مستوى الملعب الملحق للمركب الرياضي متعدد الرياضات.

3-12- الوسائل الإحصائية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الإلتواء.
- ت ستيودنت.
- معامل الارتباط بيرسون.

الفصل الرابع:

عرض وتحليل
ومناقشة نتائج الدراسة

4- عرض ومناقشة وتحليل نتائج الدراسة:

4-1- عرض ومناقشة نتائج صفة المداومة:

4-1-1- عرض ومناقشة نتائج العينة الضابطة:

جدول رقم (09): يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية لقيم القياسين القبلي والبعدي للعينة الضابطة فيما يخص صفة المداومة.

	المتغير / القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	الاحتمالية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	النتيجة
المداومة	القبلي	963.62	40.39	1.84	0.193	23	0.05	غير دال
	البعدي	992.13	37.26					

* معنوي عند نسبة الخطأ (05 %). قيمة – ت – الجدولية: عند مستوى دلالة (0.05)= 2.069

** معنوي عند نسبة الخطأ (01 %). عند مستوى دلالة (0.01)= 2.807

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقا من المقارنة بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي لصفة المداومة فيما يخص العينة الضابطة، أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدرة بـ **1.84 أصغر** من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ **2.069** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **23**، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ **0.193 > 0.05** (مستوى الدلالة).

وهذا ما يؤكد عدم وجود فروق أو وجود فروق عشوائية لم تبلغ الدلالة المعنوية، ومنه عدم تطور مستوى صفة المداومة، ويعزو الباحثان ذلك لغياب برنامج تدريبي بدني ذو أسس علمية سليمة بغرض تنميته.

4-1-2- عرض ومناقشة نتائج العينة التجريبية:

جدول رقم (10): يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية لقيم القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية فيما يخص صفة المداومة.

	المتغير / القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	الاحتمالية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	النتيجة
المداومة	القبلي	969.75	35.45	9.23	0.00	23	0.05	دال**
	البعدي	1127.04	30.81					

* معنوي عند نسبة الخطأ (05 %). قيمة – ت – الجدولية: عند مستوى دلالة (0.05)= 2.069

** معنوي عند نسبة الخطأ (01 %). عند مستوى دلالة (0.01)= 2.807

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقا من المقارنة بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي لصفة المداومة فيما يخص العينة التجريبية، أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدرة بـ **9.23 أكبر** من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ **2.069** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **23**، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ **0.00 < 0.05** (مستوى الدلالة).

وهذا ما يؤكد ارتفاع مستوى قيم صفة المداومة للقياس البعدي مقارنة بالقبلي، ويعزو الباحثان ذلك إلى أثر البرنامج التدريبي البدني المقترح القائم على التدريب المدمج والذي يعتمد على أساس علمي سليم ومقنن، في تطور مستوى صفة المداومة لدى لاعبي المجموعة التجريبية في الاتجاه الإيجابي.

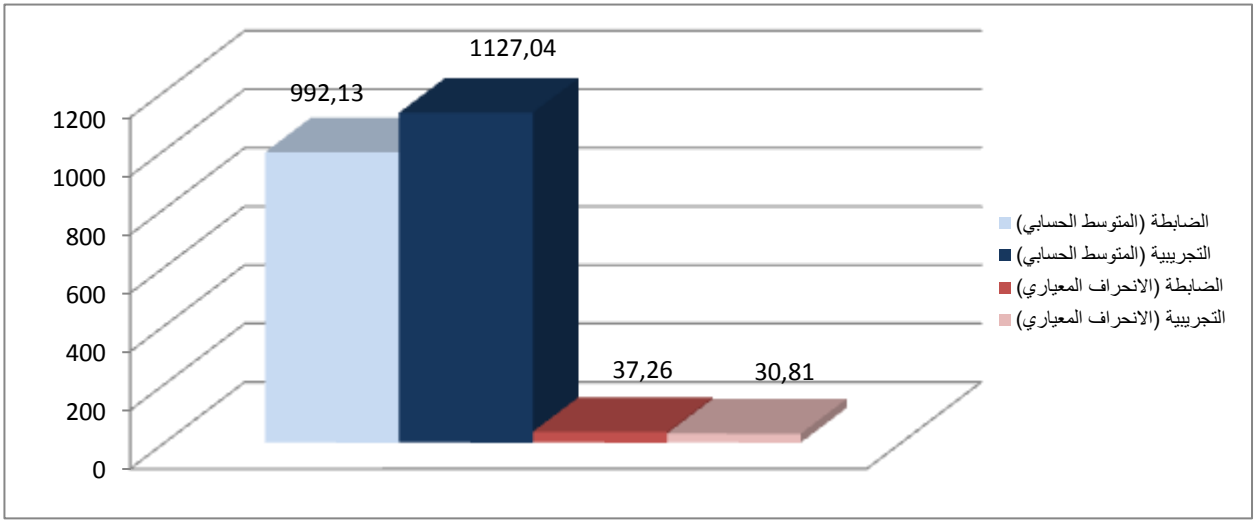
4-1-3- عرض ومناقشة نتائج مقارنة القياس البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص صفة المداومة:

جدول رقم (11): يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية لقيم القياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص صفة المداومة.

	المتغير / القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	الاحتمالية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	النتيجة
المداومة	الضابطة	992.13	37.26	8.42	0.00	46	0.05	غير دال
	التجريبية	1127.04	30.81					

* معنوي عند نسبة الخطأ (05 %). قيمة – ت – الجدولية: عند مستوى دلالة (0.05)= 2.069

** معنوي عند نسبة الخطأ (01 %). عند مستوى دلالة (0.01)= 2.807



شكل رقم (02): يمثل مقارنة بين نتائج المتوسطات الحسابية لقيم القياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص صفة المداومة.

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقا من المقارنة بين المتوسطات الحسابية للقياس البعدي لصفة المداومة للعينتين الضابطة والتجريبية، أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدرة بـ **8.42 أكبر** من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ **2.013** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **46**، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ **0.00 < 0.05** (مستوى الدلالة).

وهذا ما تؤكده دراسة (**عسلي وآخرون، 2021**)، (**فغلول، 2014**)، التي توصلت أن للتدريب المدمج دور فعال في تنمية صفة المداومة.

وهذا يتفق مع ما ذهب إليه (**البساطي، 1998**) بأن التدريب المدمج يعد مزيجا من نماذج التدريبات ذات الأثر الهادف لرفع الناحية المهارية والبدنية أو كليهما من الناحية الخططية، ويتوقف ذلك على مستواها وهدفها الأساسي والفرعي الذي يضعه المدرب وتناسب ذلك مع مرحلة وفترة التدريب، وهذه التدريبات ذات أثر جيد لتنمية الإحساس الحركي ورفع درجات تكيف اللاعب لمتطلبات المباراة في أقل وقت متاح فضلا عن تحسين القدرات البدنية والخططية الخاصة وذلك بتنمية تقدير المسافات وسرعات العدو وتوقف الدورات وربطها بحركات الزملاء المنافسين والخصوم، وزيادة قدرة اللاعب على الاستجابة الصحيحة والتوقعات التي تتميز بها طبيعة الألعاب الجماعية، لذا فإن هذا الأسلوب يعتبر أكبر الأساليب فعالية للاعبين ذوي المستوى العالي لرفع مستوى الأداء التنافسي، وترقية أداء المهارات الخاصة تحت ضغط الخصم وتصحيح الأخطاء، وتنمية القدرات الخططية والتفكير الابتكاري للاعب، ويتجه المدرب إلى إعداد الوحدات التدريبية لتحقيق الأغراض السابقة مع مراعاة دمج تمارين بدنية، مهارية، التدريبات المندمجة مهارية بدنية كذلك التدريبات المندمجة مهارية خططية، والمهارية خططية بدنية. (البساطي، 1998، ص200)

4-2- عرض ومناقشة نتائج صفة السرعة:

4-2-1- عرض ومناقشة نتائج العينة الضابطة:

جدول رقم (12): يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية لقيم القياسين القبلي والبعدي للعينة الضابطة فيما يخص صفة السرعة.

المتغير / القياس		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	الاحتمالية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	النتيجة
السرعة	القبلي	43.95	2.57	1.96	0.186	23	0.05	غير دال
	البعدي	40.27	3.19					

* معنوي عند نسبة الخطأ (05 %). قيمة – ت – الجدولية: عند مستوى دلالة (0.05)= 2.069

** معنوي عند نسبة الخطأ (01 %). عند مستوى دلالة (0.01)= 2.807

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقا من المقارنة بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي لصفة السرعة فيما يخص العينة الضابطة، أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدرة بـ **1.96 أصغر** من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ **2.069** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **23**، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ **0.186 > 0.05** (مستوى الدلالة).

وهذا ما يؤكد عدم وجود فروق أو وجود فروق عشوائية لم تبلغ الدلالة المعنوية، ومنه عدم تطور مستوى صفة السرعة، ويعزو الباحثان ذلك لغياب برنامج تدريبي بدني ذو أسس علمية سليمة بغرض تنميته.

4-2-2- عرض ومناقشة نتائج العينة التجريبية:

جدول رقم (13): يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية لقيم القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية فيما يخص صفة السرعة.

المتغير / القياس		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	الاحتمالية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	النتيجة
السرعة	القبلي	44.45	3.03	11.02	0.00	23	0.05	دال**
	البعدي	35.33	4.12					

* معنوي عند نسبة الخطأ (05 %). قيمة – ت – الجدولية: عند مستوى دلالة (0.05)= 2.069

** معنوي عند نسبة الخطأ (01 %). عند مستوى دلالة (0.01)= 2.807

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقا من المقارنة بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي لصفة السرعة فيما يخص العينة التجريبية، أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدرة بـ **11.02 أكبر** من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ **2.069** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **23**، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ **0.00 < 0.05** (مستوى الدلالة).

وهذا ما يؤكد ارتفاع مستوى قيم صفة السرعة للقياس البعدي مقارنة بالقبلي، ويعزو الباحثان ذلك إلى أثر البرنامج التدريبي البدني المقترح القائم على التدريب المدمج والذي يعتمد على أساس علمي سليم ومقنن، في تطور مستوى صفة السرعة لدى لاعبي المجموعة التجريبية في الاتجاه الإيجابي.

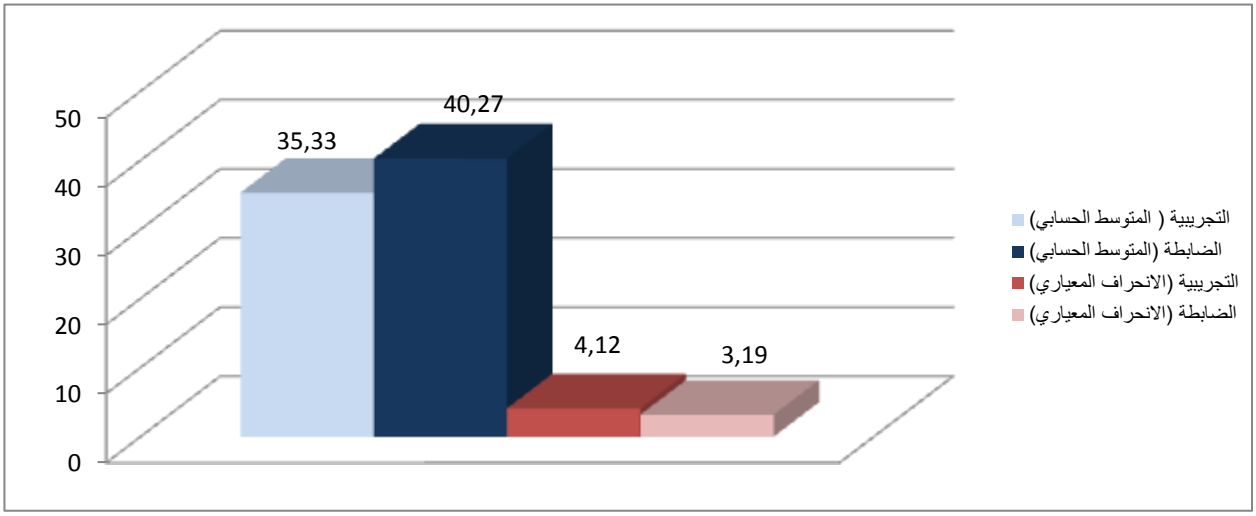
4-2-3- عرض ومناقشة نتائج مقارنة القياس البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص صفة السرعة:

جدول رقم (14): يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية لقيم القياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص صفة السرعة.

	المتغير / القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	الاحتمالية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	النتيجة
السرعة	الضابطة	40.27	3.19	9.51	0.00	46	0.05	غير دال
	التجريبية	35.33	4.12					

* معنوي عند نسبة الخطأ (05 %). قيمة – ت – الجدولية: عند مستوى دلالة (0.05)= 2.069

** معنوي عند نسبة الخطأ (01 %). عند مستوى دلالة (0.01)= 2.807



شكل رقم (03): يمثل مقارنة بين نتائج المتوسطات الحسابية لقيم القياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص صفة السرعة.

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقا من المقارنة بين المتوسطات الحسابية للقياس البعدي لصفة السرعة للعينتين الضابطة والتجريبية، أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدرة بـ **9.51 أكبر** من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ **2.013** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **46**، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ **0.00 < 0.05** (مستوى الدلالة).

وهذا ما تؤكده دراسة **(برواق ومقران، 2022)**، **(عسلي وآخرون، 2021)**، **(فغلول، 2014)**، التي توصلت أن للتدريب المدمج دور فعال في تنمية صفة السرعة.

وهذا يتفق مع ما ذهب إليه **(Lacramp, 2001)** بأن الهدف الرئيسي من التدريب المدمج هو الإبداع ابتداءا من الوضعيات التدريبية المقاربة الشدة من المنافسة التي تسمح في النهاية بحضور على سرعة الادراك الاختباري وفق عمل تقني في وضعيات التعب والتقدم والزيادة العددية للمهاجمين على المدافعين وذلك بالاستعمال المعقد للوسائل البيداغوجية التي تساعد على التأقلم مع وضعيات المنافسة. (Lacramp, 2001, pp29-33)

4-3- عرض ومناقشة نتائج صفة الرشاقة:

4-3-1- عرض ومناقشة نتائج العينة الضابطة:

جدول رقم (15): يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية لقيم القياسين القبلي والبعدي للعينة الضابطة فيما يخص صفة الرشاقة.

	المتغير / القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	الاحتمالية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	النتيجة
الرشاقة	القبلي	30.62	2.38	1.87	0.179	23	0.05	غير دال
	البعدي	28.47	2.09					

* معنوي عند نسبة الخطأ (05 %). قيمة – ت – الجدولية: عند مستوى دلالة (0.05)= 2.069

** معنوي عند نسبة الخطأ (01 %). عند مستوى دلالة (0.01)= 2.807

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقا من المقارنة بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي لصفة الرشاقة فيما يخص العينة الضابطة، أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدرة بـ **1.87 أصغر** من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ **2.069** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **23**، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ **0.179 > 0.05** (مستوى الدلالة).

وهذا ما يؤكد عدم وجود فروق أو وجود فروق عشوائية لم تبلغ الدلالة المعنوية، ومنه عدم تطور مستوى صفة الرشاقة، ويعزو الباحثان ذلك لغياب برنامج تدريبي بدني ذو أسس علمية سليمة بغرض تنميته.

4-3-1- عرض ومناقشة نتائج العينة التجريبية:

جدول رقم (16): يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية لقيم القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية فيما يخص صفة الرشاقة.

	المتغير / القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	الاحتمالية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	النتيجة
الرشاقة	القبلي	31.12	3.35	10.74	0.00	23	0.05	دال**
	البعدي	24.01	3.67					

* معنوي عند نسبة الخطأ (05 %). قيمة – ت – الجدولية: عند مستوى دلالة (0.05)= 2.069

** معنوي عند نسبة الخطأ (01 %). عند مستوى دلالة (0.01)= 2.807

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقا من المقارنة بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي لصفة الرشاقة فيما يخص العينة التجريبية، أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدرة بـ **10.74 أكبر** من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ **2.069** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **23**، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ **0.00 < 0.05** (مستوى الدلالة).

وهذا ما يؤكد ارتفاع مستوى قيم صفة الرشاقة للقياس البعدي مقارنة بالقبلي، ويعزو الباحثان ذلك إلى أثر البرنامج التدريبي البدني المقترح القائم على التدريب المدمج والذي يعتمد على أساس علمي سليم ومقنن، في تطور مستوى صفة الرشاقة لدى لاعبي المجموعة التجريبية في الاتجاه الإيجابي.

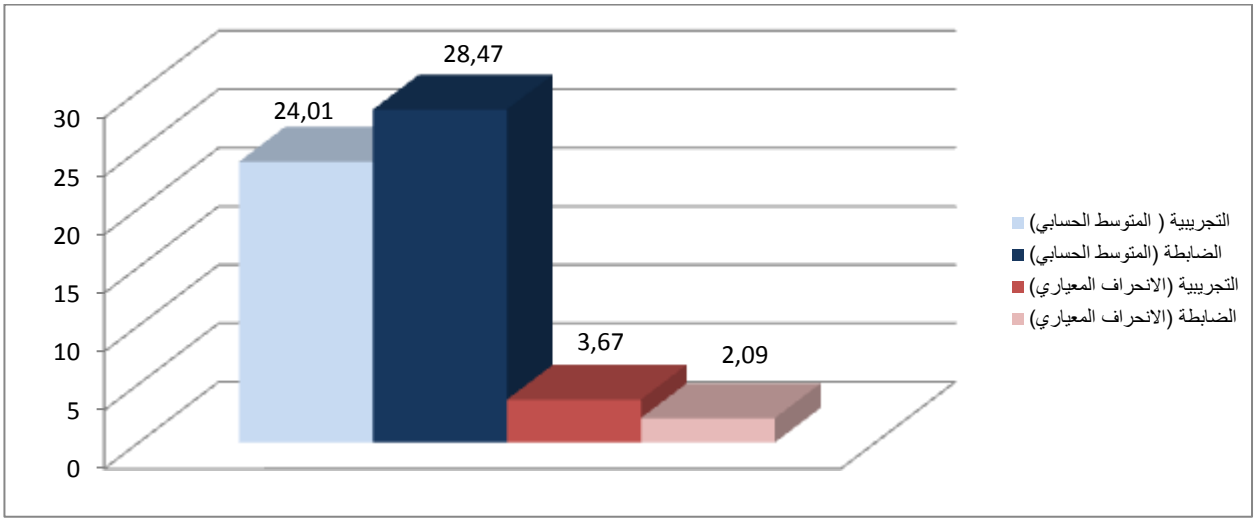
4-3-3- عرض ومناقشة نتائج مقارنة القياس البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص صفة الرشاقة:

جدول رقم (17): يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية لقيم القياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص صفة الرشاقة.

	المتغير / القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	الاحتمالية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	النتيجة
الرشاقة	الضابطة	28.47	2.09	9.16	0.00	46	0.05	غير دال
	التجريبية	24.01	3.67					

* معنوي عند نسبة الخطأ (05 %). قيمة – ت – الجدولية: عند مستوى دلالة (0.05)= 2.069

** معنوي عند نسبة الخطأ (01 %). عند مستوى دلالة (0.01)= 2.807



شكل رقم (04): يمثل مقارنة بين نتائج المتوسطات الحسابية لقيم القياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص صفة الرشاقة.

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقا من المقارنة بين المتوسطات الحسابية للقياس البعدي لصفة الرشاقة للعينتين الضابطة والتجريبية، أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدرة بـ **9.16 أكبر** من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ **2.013** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **46**، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ **0.00 < 0.05** (مستوى الدلالة).

وهذا ما تؤكده دراسة **(برواق ومقران، 2022)**، **(عسلي وآخرون، 2021)**، **(فغلول، 2014)**، التي توصلت أن للتدريب المدمج دور فعال في تنمية صفة الرشاقة.

وهذا يتفق مع ما ذهب إليه **(Lacramp, 2001)** هدف من التدريب المدمج هو التحضير للمنافسة وما تحمله من اندماج وتداخل لمكونات المستوى العالي فالهدف من هذا كله هو تطوير القدرات البدنية والمهارات التقنية والخططية والاستعدادات النفسية للاعبين، فالتدريب الشامل والمدمج يأخذ بعين الاعتبار تحضير كل العوامل المشاركة والمكونة للتفوق الرياضي الفردي والجماعي. (Lacramp, 2001, pp29-33)

الفصل الخامس:

استنتاجات الدراسة

5-1- الاستنتاجات:

- للبرنامج التحضيري البدني المقترح القائم على التدريب المدمج فاعلية في تنمية بعض صفة المداومة لدى لاعبي نادي اتحاد تبسة.

- للبرنامج التحضيري البدني المقترح القائم على التدريب المدمج فاعلية في تنمية بعض صفة السرعة لدى لاعبي نادي اتحاد تبسة.

- للبرنامج التحضيري البدني المقترح القائم على التدريب المدمج فاعلية في تنمية بعض صفة الرشاقة لدى لاعبي نادي اتحاد تبسة.

ومنه نستنتج الاستنتاج العام التالي:

للبرنامج التحضيري البدني المقترح القائم على التدريب المدمج فاعلية في تنمية بعض الصفات البدنية والحركية (المداومة، السرعة، الرشاقة) لدى لاعبي نادي اتحاد تبسة.

5-2- الاقتراحات والتوصيات:

- ❖ الاسترشاد بأهمية التدريب المدمج كأحد عوامل بلوغ النجاح وتحقيق النتائج العالية.
- ❖ التأكيد على ضرورة أن يحتوي البرنامج التحضيري البدني على التدريب المدمج.
- ❖ التأكيد على استعمال التدريب المدمج باعتباره أحد الأبعاد الرئيسية في التدريب الرياضي الحديث.
- ❖ يراعى أن تكون مكونات البرنامج التدريبي البدني متداخلة ومتكاملة بغرض تحقيق وبلوغ الأهداف المسطرة.
- ❖ ضرورة إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية مغايرة.

المصادر والمراجع

باللغة العربية:

- أبو زيد، عماد الدين عباس، التخطيط والأسس العلمية للبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية "نظريات تطبيقات"، ط1، منشأة المعارف، الاسكندرية، 2005.

- أبو عبده، حسن السيد، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة الاشعاع الفنية، القاهرة، 2002.

- أبو عبده، حسن السيد، الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم، مكتبة الاشعاع الفنية، القاهرة، 2002.

- الحاوي، يحي السيد، المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر، مصر، ط1، 2002.

- الخولي، أمين أنوار، أصول التربية البدنية، المهنة والإعداد المهني، النظام الأكاديمي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.

- الدسوقي، مجدي محمد، سيكولوجية النمو من الميلاد إلى المراهقة، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2002.

- السايح، مصطفى محمد، الاختبار الأوربي للياقة البدنية يور وفيت، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر، ط1، الإسكندرية، 2009.

- الشغاتي، عامر فاخر، نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2013.

- الفاتح، وجدي مصطفى والسيد، محمد لطفي، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع، المنيا، 2002.

- النمر، عبد العزيز والخطيب، ونايمان تدريب الأثقال "تصميم برامج القوة وتخطيط والأحمال التدريبية"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1996.

- باهي، مصطفى حسين، علم النفس التربوي في المجال الرياضي، مكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، 2002.

- باهي، مصطفى وعمران، صبري، الاختبارات و المقاييس في التربية الرياضية، مكتبة الأنجلو المصرية، ط1، القاهرة،2007.

- بسطوسي، أحمد، أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، مصر، ط1، 1996.

- بسطويسي، أحمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.

- بسيوطي، أحمد، سباقات المضمار ومسابقات الميدان، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.

- بسيوني، محمد عوض والشاطي، فيصل ياسين، نظرية وطرق ت،ب، ر، ديوان المطبوعات الجامعية، ط1 ، الجزائر، 1992.

- حسانين، محمد صبحي ورضوان، محمد نصر الدين، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1998.

- حسانين، محمد صبحي، أطلس تصنيف و توصيف أنماط الجسم، دار الفكر العربي، القاهرة، 2005.

- حسانين، محمد صبحي، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول،ط4، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.

- حسانين، محمد صبحي، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط6، 2004.

- حسانين، محمد صبحي، المرجع في القياسات الجسمية، دار المعارف للنشر والطباعة، القاهرة، 1996.

- حسن، زكي محمد حمد، تطبيقات علم الحركة في النشاط الرياضي، المكتبة المصرية، الاسكندرية، 2004.

- حماد، مفتي إبراهيم، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.

- حماد، مفتي إبراهيم، الدفاع وبناء الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة 1994.

- حماد، مفتي إبراهيم، اللياقة البدنية طريق الصحة البطولة الرياضيين، سلسلة معالم رياضية، ط1، 2004.

- خاطر، أحمد محمد والبيك، علي فهمي، القياس في المجال الرياضي، دار الكتاب الحديث، ط4، مدينة نصر، 1996.

- خاطر، أحمد محمد، القياس في المجال الرياضي، دار الفكر و الطباعة، القاهرة، 1978.

- راتب، أسامة كامل ، النمو الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.

- راتب، أسامة كامل، مدخل النمو المتكامل للطفل والمراهق، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.

- رضوان، محمد نصر الدين ، المرجع في القياسات الجسمية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.

- سعد، ناهد محمود و فهيم، نيللي رمزي، طرق التدريس في التربية الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، جامعة حلوان، القاهرة، 1998.

- سلامة، إبراهيم محمد، الاختبارات والقياس في التربية الرياضية، دار المعارف، القاهرة، 1980.

- سلامة، بهاء الدين إبراهيم، فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني (لاكتات الدم) ، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2005.

- سليم، مريم، علم نفس النمو، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، 2002.

- سيد، أحمد نصر الدين، نظريات وتطبيقات فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2008.

- شحاتة، محمد إبراهيم ، أساسيات التمرينات البدنية، المعارف، الإسكندرية، 1997.

- شحاتة، محمد إبراهيم وبريقع، محمد جابر، دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي، منشأة المعارف بالإسكندرية، 1995.

- صالح، أحمد زكي، علم النفس التربوي، ط4، مكتبة النهضة المصرية، 1992.

- عبد الحميد، كمال وحسانين، محمد صبحي، اللياقة البدنية ومكوناتها، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.

- عبد الرحمان، نبيلة أحمد وآخرون، المدرب والتدريب مهنة وتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2011.

- عبد الرحمان، نبيلة أحمد وفكري، سلوى عز الدين، منظومة التدريب الرياضي فلسفة نفسية فيسيولوجية – بيوميكانيكية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004.

- عبد الفتاح، أبو العلا، فسيولوجيا التدريب والرياضة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2003.

- عبد الفتاح، أبو العلاء أحمد وسيد، أحمد نصر الدين، فيزيولوجيا اللياقة البدنية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة،1993.

- عبد الفتاح، أبو العلاء أحمد، التدريب الرياضي المعاصر، ط1، دار الفكر العربي العربي، القاهرة، 2012.

- عبد صالح، محمد وحماد، مفتي إبراهيم، أساسيات كرة القدم، دار المعرفة، القاهرة، 1994.

- علاوي، محمد حسن، علم التدريب الرياضي، ط1، دار المعارف، مصر، 1990.

- فرج، جمال صبري، تدريب القوة البليومترك (لتطوير القوى)، دار دجلة، عمان، ط1، 2010.

- فرحات، ليلى السيد، القياس والإختبار في التربية الرياضية، ط3، مركز الكتاب للنشر، القاهرة،2005.

- كماش، يوسف لازم وأبو خيط، صالح بشير، المبادئ الأساسية لتدريب كرة القدم، ط1، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2013.

- محمود، أشرف، الإعداد البدني والإحماء في التدريب الرياضي، ط1، دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع، 2016.

- محمود، أميرة حسن ومحمود، ماهر حسن، الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ط1، 2008.

- مختار، حنفي محمود، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1994.

- مختار، حنفي محمود، كرة القدم للناشئين، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1997.

- وقاد، محمد رضا، التخطيط الحديث في كرة القدم، ط3، دار السعادة، مصر، 2003.

باللغة الأجنبية:

- Bayer, HB, la formation du joueur,Vigot, Paris, 1994.

- Dechavene, N , Education phisyque et Sport collectif, Vigot, Paris, 1989.

- Herbert, A. P, Physiology of exercises for physical education and Athletics, W.M.C, Borow comp, U.S.A, 1986.

Hirst, C,C, Measurement in physical education, Macmillan &- Jensen, R,C publishing company, N.Y, 1980.

- Mujika, I, Detraining : loss of training-induced physiological and performance adaptions, part 02, long-term insufficient training stimulus, sports medecine, 2000.

- Weineck,J, Biologie du sport, vigot, Paris, 2001.

ملخــص الدراســة

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تحضيري بدني قائم على طريقة التدريب المدمج في تنمية بعض الصفات البدنية والحركية لدى لاعبي كرة القدم، وقد افترض الباحثان أن للبرنامج التحضيري البدني القائم على طريقة التدريب المدمج فعالية في تنمية بعض الصفات البدنية والحركية لدى لاعبي كرة القدم، وقد اعتمدت الدراسة المنهج التجريبي، وتمثل مجتمع البحث في لاعبي البطولة الوطنية للقسم الثالث هواة المجموعة الشرقية، في حين شملت عينة البحث (48) لاعبا قسمت إلى قسمين مجموعة تجريبية شملت (24) لاعبا من نادي إتحاد تبسة (ذكور، أشبال) ومجموعة ضابطة شملت (24) لاعبا من نادي وفاق البياضة (ذكور، أشبال)، تم اختيارهم بطريقة قصدية، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات الخام توصل البحث إلى أن للبرنامج التحضيري البدني القائم على طريقة التدريب المدمج فعالية في تنمية بعض الصفات البدنية والحركية قيد الدراسة (المداومة، السرعة، الرشاقة) لدى لاعبي كرة القدم.

الكلمات المفتاحية: التحضير البدني، التدريب المدمج؛ الصفات البدنية والحركية؛ كرة القدم.

Abstract

This study aimed to investigate the impact of a physical preparatory program based on the blended training method on the development of certain physical and motor abilities in football players. The researchers hypothesized that the physical preparatory program, based on the blended training method, would be effective in enhancing some physical and motor qualities among football players. The study adopted the experimental approach. The research population consisted of players from the National Third Division Amateur Championship, Eastern Group. The research sample included 48 players, divided into two groups: an experimental group consisting of 24 male junior players from the Union of Tebessa Club, and a control group consisting of 24 male junior players from the Wifaq El-Bayadha Club. The participants were selected intentionally. After statistically analyzing the raw data, the study concluded that the physical preparatory program based on the blended training method was effective in developing the targeted physical and motor qualities (endurance, speed, and agility) in football players.

Keywords: Physical preparation, blended training, physical and motor qualities, football.