



جامعة آكلي محمد أولحاج البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: التدريب الرياضي النخبوي

الموضوع:

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

. دراسة تجريبية على بعض أندية الرابطة الولائية لكرة القدم البويرة .

- إشراف الدكتور:

* ساسي عبد العزيز

- إعداد الطالبين:

* نكاز بلال

* منصوري أحمد

السنة الجامعية: 2017/2016





((يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ
وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا
تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ))

سورة المجادلة : آية 11

صَلَّى الْعَظِيمِ

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلوة والسلام على نور الهدى سيدنا محمد الصادق الأمين وعلى آله وصحبه
العز الميامين ومن سار على هديه الى يوم الدين .

أشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا والفائل في محكم تنزيله:
((لئن شكرتم لأزيدنكم))

سورة إبراهيم، الآية 7.

وأقدم مصدقا لقول النبي صلى الله عليه وسلم:
((من لم يشكر الناس لم يشكر الله))

صحيح مسلم.

نتقدم بالشكر إلى من ساهم من قريب أو بعيد في إنجاز هذا العمل.

وبتشكراتنا الخالصة إلى الدكتور المشرف * ساسي عبد العزيز * الذي سهل لنا طريق العمل ويبدل علينا
بنصائحه القيمة، فوجهنا في الخطأ وشجعنا في الصواب، كما نتقدم بالشكر أيضا إلى كل أساتذة المعهد
الذين أشرفوا على تدريسنا خلال مشوارنا الدراسي، وبالأخص كل من الدكتور *منصوري نبيل، وأرزقي
إسماعيل * الذين لم يبخلوا علينا بتوجيه النصائح ومد سند العون في إنجاز هذا العمل المتواضع
وإخراجه إلى النور.

وفي الأخير نحمد الله جلا وعلا الذي أماننا في إنهاء هذا العمل.

* اللهم إن أعطيتنا نجارا فلا تأخذ منا تواضعا.

* اللهم إن أعطيتنا فشلا فلا تأخذ منا عزيمتنا.

وما نحن إلا مبتدئين...وما من مبتدئ بلغ الكمال، فإن أصبنا فهذا

من فضل الله وحده، وإن أخطأنا فلنا محاولتنا، فألهم حمد الله على إتمام فضله، ونشكره على نعمه.

*منصوري أحمد.

*نكار بلال.

إهداء

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة... ونصح الأمة... ورفع الغمة... إلى نبي الرحمة ونور العالمين (سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم)

لسندي وشجرتي المعمرة التي لايهزها ريح (أبي المعطاء)

****للقلب الحاني وسيل الحب الأول (أمي الحنون) أطال الله في عمرها****

لأقران السعادة... ورفقاء أيام حياتي... إخوتي الأعماء

إلى الأرواح التي تسكنها الحب... والسعادة... وتشربنا إياه من نبع حيونهم

أولاد إخوتي الأعماء (عبد الغاني... إهراق... عياش... فريال... صلاح الدين.. ملاك.. نور

الهدى.. محمد إسماعيل.. عبد النور)

للناقشين على جبر سطور علمي... أساتذتي الأفاضل

للمراقدين جسدا تحت التراب... والهانئين روحا يعيشهم في الجنان

شهادونا الأبرار

إلى روعة الحياة وبهجتها... إلى أتقياء القلوب... إلى أصدقائي الذين تعبوا من أجلي...

أصدقائي الأعماء، وخاصة زملائي في المعهد (أمين، سمير، خير الدين، حسام، عماد،

فؤاد، منير، اسماعيل، حبيب الله، وهاب، علي، عباس، أحمد، مريخي، حجاج، لقمان....).

إلى من عمل معي بكل بنية إتمام هذا العمل إلى زميلي بالذاكرة *نكاز بلال* وإلى

عائلته الكريمة.

أهدي لهم جميعا ثمرة جهدي وتعبتي

منصوري أحمد.

إهداء

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة... ونصح الأمة... ورفع الغمة... إلى نبي الرحمة ونور العالمين (سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم)

ألى قدوتي وملهمي في الحياة (أبي رحمه الله)

****للقلب الحاني وسيل الحب الأول (أمي الحنون) أطال الله في عمرها****

لأقران السعادة... ورفقاء أيام حياتي... أخي العزيز

إلى زوجتي المستقبلية التي كانت خيراً علي.

إلى الأرواح التي تسكنها الحب... والسعادة... وتشربنا إياه من نبع حيونهم

إلى كل عائلة *نكاز من الكبير إلى الصغير، الأحياء منهم والأموات.

للمناقشين على جبر سطور علمي... أساتذتي الأفاضل

للمراقدين جسدا تحت التراب... والهانئين روحا يعيشهم في الجنان

همداننا الأبرار

إلى روعة الحياة وبهجتها... إلى أتقياء القلوب... إلى أصدقائي الذين تعبوا من أجلي...

أصدقائي الأعزاء، وخاصة زملائي الأعزاء في المعهد (أمين، سميح، خير الدين، حسام،

عماد، فؤاد، منير، اسماعيل، حبيب الله، وهاب، علي، عباس، أحمد، مريخي، حجاج،

لقمان....).

إلى من عمل معي بكد وبغية إتمام هذا العمل إلى زميلي بالذاكرة *منصوري أحمد* وإلى

عائلته الكريمة.

أهدي لهم جميعاً ثمرة جهدي وتعبي

نكاز بلال

محتوى البحث

محتوى البحث

الصفحة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير.
ب	- إهداء.
د	- محتوى البحث.
ط	- قائمة الجداول.
ي	- قائمة الأشكال.
ك	- ملخص البحث.
ل	- مقدمة.
مدخل عام: التعريف بالبحث.	
02	1- الإشكالية.
03	2- الفرضيات.
04	3- أسباب إختيار البحث.
04	4- أهمية البحث.
05	5- أهداف البحث.
05	6- تحديد المفاهيم والمصطلحات.
الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث.	
الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة.	
10	- تمهيد.
المحور الأول: البرنامج التدريبي.	
11	1-1 البرنامج التدريبي المقترح.
11	1-1-1 مفهوم البرنامج التدريبي.
11	1-1-2 أسس بناء البرامج التدريبية.
11	1-1-3 أسس وضع البرنامج التدريبي.
11	1-1-4 القواعد التي يجب أن تراعى عند وضع وبناء البرامج.
13	1-1-5 خصائص التصميم للبرامج التدريبية.
13	1-1-6 أسس نجاح البرنامج التدريبي.
14	1-1-7 صعوبات تصميم البرامج التدريبية.

14	1-1-8 أهمية البرامج التدريبية.
المحور الثاني: عناصر اللياقة البدنية.	
16	1-2-1 اللياقة البدنية.
16	1-2-1 تعريف اللياقة البدنية.
16	1-2-2 أنواع اللياقة البدنية.
16	1-2-3 خصائص اللياقة البدنية.
16	1-2-4 تعريف عناصر اللياقة البدنية.
17	1-2-5 أهم عناصر اللياقة البدنية المدروسة.
المحور الثالث: متطلبات كرة القدم الحديثة وخصائص المرحلة العمرية "U17".	
23	1-3-1 متطلبات كرة القدم الحديثة وخصائص المرحلة العمرية "U17".
23	1-3-1 كرة القدم.
23	1-3-2 المبادئ الأساسية لكرة القدم.
23	1-3-3 صفات لاعب كرة القدم.
25	1-3-4 قواعد كرة القدم.
26	1-3-5 مميزات كرة القدم.
26	1-2-6 خصائص المرحلة العمرية (u17).
27	1-2-7 تحديد وتعريف فئة أشبال (15 - 16 - 17) سنة.
27	1-3-8 خصائص النمو عند فئة أشبال (15 - 17) سنة.
29	1-3-9 حاجات لاعب فئة الأشبال.
31	- خلاصة.
الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث.	
33	- تمهيد.
34	1-2- الدراسات المرتبطة بالبحث.
34	1-1-2 دراسة حيدر غازي إسماعيل.
35	2-1-2 كتشوك سيدي محمد.
37	3-1-2 عبد الهادي حريزي.
39	4-1-2 بوعلي لخضر.
42	5-1-2 بن قاصد علي حاج محمد.
42	6-1-2 بلعروسي سليمان.
43	7-1-2 سفير الحاج.

44	8-1-2 مساليتي لخضر .
45	9-1-2 راتب .
46	2-2 التعليق على الدراسات .
47	- خلاصة .
الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث .	
الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.	
50	- تمهيد .
51	1-3 الدراسة الاستطلاعية.
51	1-1-3 الخطوة الأولى .
51	2-1-3 الخطوة الثانية .
51	3-1-3 الخطوة الثالثة .
51	4-1-3 الخطوة الرابعة .
52	2-3 الدراسة الأساسية .
52	1-2-3 منهج البحث .
52	2-2-3 متغيرات البحث .
52	- المتغير المستقل .
52	- المتغير التابع .
53	3-2-3 تحديد مجتمع وعينة البحث .
53	- المجتمع الأصلي للدراسة .
54	- عينة البحث .
55	- التجانس والتكافؤ .
57	4-2-3 مجالات الدراسة .
57	- المجال البشري .
57	- المجال المكاني .
57	- المجال الزمني .
57	5-2-3 أدوات البحث .
58	- الدراسة النظرية .
58	- البرنامج التدريبي المقترح .
58	- الإختبارات البدنية
58	6-2-3 الشروط العلمية للإختبارات .

58	- ثبات الإختبار .
58	- صدق الإختبار .
59	- موضوعية الإختبار .
60	3-2-7 الإختبارات البدنية.
60	- إختبار بريكسي 5د.
62	- إختبار الجري مسافة 30م.
62	- إختبار ثني الجذع من الوقوف .
63	3-2-8 البرنامج التدريبي المقترح.
64	- مكونات الوحدة التدريبية.
64	- صدق المحتوى للبرنامج التدريبي المقترح.
64	- الإطار العام للبرنامج التدريبي المقترح.
65	- الأسس العلمية في وضع البرنامج المقترح.
65	- بناء البرنامج التدريبي المقترح.
65	- مدة البرنامج التدريبي المقترح.
65	3-2-9 تحديد وسائل تنفيذ المحتوى.
66	3-2-10 الوسائل البيداغوجية.
66	- وسائل أخرى.
66	3-2-11 الوسائل الإحصائية.
69	- خلاصة.
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.	
71	- تمهيد .
72	4-1 عرض وتحليل النتائج.
72	4-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
74	4-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة.
76	4-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية.
78	4-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
80	4-2 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات.
80	4-2-1 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى.
81	4-2-2 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثانية.
82	4-2-3 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثالثة.

83	4-2-4 - مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الرابعة.
85	4-2-5 - مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة.
87	- خلاصة.
89	- الإستنتاج العام.
92	- خاتمة.
95	- إقتراحات وفروض مستقبلية.
/	- البيبليوغرافيا.
/	- الملاحق.
/	- الملحق رقم 01.
/	- الملحق رقم 02.
/	- الملحق رقم 03.
/	- الملحق رقم 04.
/	- الملحق رقم 05.
/	- الملحق رقم 06.
/	- الملحق رقم 07.
/	- الملحق رقم 08.
/	- الملحق رقم 09.
/	- الملحق رقم 10.

قائمة الجداول

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
الباب الثاني: الجانب التطبيقي.		
الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.		
01	- يمثل مجتمع البحث.	53
02	- يمثل العينة المدروسة.	54
03	- يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء متغيرات (السن، الطول، الوزن) للعينتين.	55
04	- يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في المتغيرات البدنية للعينتين.	55
05	- يمثل الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و (t) ستودنت للمجموعات المستقلة للمتغيرات المذكورة التي اعتمد عليها الباحث في التكافؤ.	56
06	- يمثل الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و (t) ستودنت للمجموعات المستقلة للمتغيرات البدنية التي اعتمد عليها الباحث في التكافؤ.	56
07	- يمثل نتائج معامل الثبات والصدق للاختبارات البدنية.	59
08	- يمثل ترشيح الاختبارات البدنية من حيث الموضوعية.	60
09	- يمثل الأساتذة المحكمين للاختبارات البدنية.	60
10	- يمثل مستويات اختبار التحمل.	61
11	- يمثل مستويات اختبار السرعة.	62
12	- يمثل مستويات اختبار المرونة.	63
13	- يمثل الأساتذة المحكمين للبرنامج التدريبي.	64
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.		
14	- يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين المجموعة الضابطة والتجريبية.	72
15	- يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة.	74
16	- يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية.	76
17	- يمثل نتائج الاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.	78
18	- مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة.	85

قائمة الأشكال

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
الباب الثاني: الجانب التطبيقي.		
الفصل الثالث: منخجية البحث وإجراءاته الميدانية.		
01	- يمثل اختبار بريكسي "د5".	61
02	- يمثل اختبار الجري 30 متر.	62
03	- يمثل اختبار ثني الجذع من الوقوف.	63
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.		
04	- يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.	72
05	- يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة.	74
06	- يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية.	76
07	- يمثل نتائج الاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.	78

ملخص البحث

ملخص الدراسة:

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

دراسة تجريبية لفريقي اتحاد الهاشمية وأوزيا سور الغزلان

إشراف الدكتور:

* د. ساسي عبد العزيز

إعداد الطالبين:

* نكاز بلال.

* منصوري أحمد.

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تنمية وتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة) لدى لاعبي كرة القدم في الرابطة الولائية البويرة وتطور مستوى هذه العناصر لديهم، وإذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة، وقد قام الباحثان باختيار عينة عشوائية بسيطة من (16) لاعبا للمجموعة الضابطة و(16) لاعبا للمجموعة التجريبية وقد قام الباحثان باستخدام " بعض الاختبارات البدنية" لعناصر اللياقة البدنية المدروسة، وكذا البرنامج التدريبي المعد لغرض دراسة الظاهرة.

وقام الباحثان بعرض الاختبارات البدنية والبرنامج البدني المقترح على عينة من (07) أساتذة في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وقد إستخدم الباحثان المنهج التجريبي، لملائمته لطبيعة الدراسة ولذلك فقد تم إجراء بعض التحليلات الإحصائية، من أجل الإجابة على أسئلة الدراسة والتحقق من الفرضيات الموضوعة سلفا ومن جملة ما استخدم الباحثان المتوسطات الحسابية والنسب المؤوية والانحرافات المعيارية ولفحص الفرضيات استخدم الباحثان معادلة الارتباط بيرسون، واختبارات (ت) ستودنت لعينات المرتبطة، و(ت) ستودنت للعينات المستقلة وذلك من خلال استخدام البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (spss).

في الأخير وبعد عملية التحليل والتفسير أسفرت نتائج الدراسة عن تحقق الفرضيات المقترحة وكشفت مدى مساهمة البرنامج التدريبي المقترح في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم فئة أشبال (u17).

من خلال هذا خرج الباحثان بمجموعة من الاقتراحات والفروض المستقبلية وكانت على النحو التالي:

- ضرورة إعداد البرامج التدريبية المقترحة المبنية على الأسس العلمية لتنمية الجانب البدني والمهاري باستخدام طرق التدريب المختلفة.

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

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

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

- ضرورة إطلاع وإمام جميع المدربين بالعملية التدريبية المنتهجة خاصة الحديثة منها وإجراء دورات تكوينية لمدربي فئات أشبال تتعلق بأهمية تنمية الصفات البدنية القاعدية لهذه الفئة.

الكلمات الدالة: البرنامج التدريبي المقترح، عناصر اللياقة البدنية، فئة أشبال (u17).

مقدمة

مقدمة:

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

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

ولاعبي كرة القدم في الفترة الحالية يحتاجون إلى الكثير من المتطلبات البدنية والفنية التي تختلف عن الأنشطة البدنية الأخرى استجابة لشكل الأداء والخصوصية التي أصبحت تميز لاعبي كرة القدم لمواجهة منافسين يتمتعون في الغالب بنفس الصفات البدنية والمهارية مما يجعل معظم الفرق في الدول المتقدمة في كرة القدم على مستوى واحد تقريباً من الأداء الفني وتصبح الغلبة لأصحاب الكفاءة البدنية العالية نظراً لدورها الحاسم في الأداء ومواجهة ظروف ومواقف اللعب المختلفة (أمير كاظم، 1999، ص 08).

ومع هذا التطور أخذت الاختبارات حيزاً واسعاً في برامج الإعداد في كرة القدم، لأهميتها في تطوير الأداء البدني للاعبين وتقييم مراحل العمل في ظل ما تتمتع به المتغيرات البدنية من إهتمام المدربين كما هو الحال بالنسبة للباحثين املين إحداث تطوير لعناصر اللياقة البدنية يتواءم مع التغيرات الحادثة في التدريب والمنافسة، فقد

ظهرت مجموعة من المصطلحات التي لم تكون موجودة من قبل كمصطلح اللياقة البدنية للأداء التنافسي والمرتبطة بالصحة ولياقة الطاقة وغيرها من المصطلحات التي تميز اللياقة البدنية على اعتبار أنها وسيلة فاعلة في تحقيق التفوق الرياضي. ومن هنا ظهرت أهمية الاختبارات البدنية في إظهار الاختلافات الموجودة بين لاعبي كرة القدم من الناحية البدنية أثناء عملية تقييم اللاعبين وتحديد المستوى البدني ودرجة التطور للجانب البدني ومقارنة الأفراد فيما بينهم أو الفريق ككل ومحاولة وضعها كوسيلة للتقييم والمتابعة للاعبين (قبل، أثناء، بعد مختلف فترات التدريب) (ماهر احمد حسن البياتي، 2001، ص32).

كما تسمح البرامج التدريبية المقننة والتي يتم تنفيذها بشكل منتظم بإحداث تطورات سريعة ومنظمة في الكفاءة الوظيفية والبدنية والمهارية لدى الرياضي، وتصل إلى تحقيق أهداف العملية التدريبية، ويقاس نجاح البرنامج بمدى التقدم الذي يحققه اللاعب في نوع النشاط الممارس. مما يدعو إلى الاهتمام بإيجاد البرامج التدريبية العلمية لتطوير طرق وأساليب التدريب في كرة القدم، وذلك من خلال توفير القدر الكافي من البرامج الرياضية والتدريبية لتطبيق المهارة ومختلف الحركات بصورة علمية وعملية (مفتي حماد، 2002، ص41).

إن الدوافع التي أدت بنا إلى القيام بهذا البحث هو أن الدراسات الجادة حول هذا الموضوع تكاد تكون قليلة خاصة في الجزائر، من خلال الاطلاع على الدراسات والأبحاث والرسائل والأطروحات السابقة في مجال البرامج التدريبية، فقد لاحظ الباحثان أن الاهتمام الأكبر في هذه الدراسات كان منصب على اللاعبين الأكابر وممارسي الألعاب المختلفة، في حين هناك نقص في الدراسات التي تهتم بمدارس التكوين لكرة القدم دون 17 سنة إذ أصبحت البرامج التدريبية الوسيلة الفعالة في تأسيس فريقهم وإعدادها ورفع مستواهم بدنياً ومهارياً وفنياً وإيماننا القوي بصحة الفرض القائل بأن الفئات العمرية الصغيرة هم القاعدة الأساسية التي تمد الفرق الأعلى سناً باللاعبين المبدعين إعداداً بدنياً وفنياً جيداً وأن الاستثمار في النادي الرياضي ينطلق من خلال الفئات الشبانية التي تعد خزاناً لفريق المتقدمين، وبالتالي وجب العناية بها قصد الاستفادة منها مستقبلاً، وعليه جاءت فكرة القيام بهذا البحث لإبراز أهمية البرامج التدريبية وتأثيره في تطوير الصفات البدنية للاعبين كرة القدم دون 17 سنة.

وقصد تناولنا لموضوع الدراسة فقد كانت البداية والانطلاقة بتحديد المشكلة وضبطها، ثم الترقى إلى الخلفية المعرفية النظرية للموضوع، حيث اشتملت هذه الأخيرة على فصل أول تطرقنا فيه إلى ثلاثة محاور مهمة، المحور الأول ألقينا فيه الضوء على البرنامج التدريبي، والمحور الثاني فخصصناه للياقة البدنية وعناصرها، أما المحور الثالث الذي نختم به هذا الفصل يوضح متطلبات كرة القدم والفئة العمرية (U17) وأهم مميزاتهما، كما يحتوي العرض النظري على فصل ثاني خاص بالدراسات المرتبطة بالبحث والتي لها علاقة بموضوع الدراسة، أما الخلفية المعرفية التطبيقية لهذا البحث فتضمنت فصلين، الفصل الثالث يخص منهجية البحث وإجراءاته الميدانية كالمنهج المتبع والعينة والأدوات المعتمدة في الدراسة وحدود الدراسة والوسائل الإحصائية المستخدمة، أما الفصل الرابع فهو خاص بعرض وتحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالاختبارات البدنية المطبقة على مجموعتي الدراسة المجموعة التجريبية النادي الرياضي الهاوي وإتحاد الهاشمية الذي طبق عليه البرنامج التدريبي المقترح والمجموعة

الضابطة النادي الرياضي الهاوي أوويا سور الغزلان الذي تدرب وفق البرنامج التدريبي العادي وهما ينشطان في
الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة فئة أشبال، وصولا إلى الاستنتاج العام وخاتمة البحث وتقديم بعض الاقتراحات
والفروض المستقبلية.

مدخل عام: التعريف

بالبحث

1- الإشكالية:

تعد اللياقة البدنية في مجال التدريب الرياضي من أهم الأمور التي يركز عليها المدرب ويعمل على تنميتها وتطويرها بالشكل المطلوب، لأهميتها في تحسين قدرات اللاعبين في جميع الجوانب البدنية المهارية والخطية إذ تعتبر العنصر الأساسي الذي يستطيع المدرب تنفيذ أي خطة وتطبيقها بالشكل المطلوب بدون عناء وصعوبة.

وفي ضوء عمل الباحثان في بعض فرق كرة القدم للفئات الصغرى ومن خلال متابعتهم للمباريات الرابطة الولائية لكرة القدم على مستوى ولاية البويرة، فقد لاحظا ضعف مستوى اللياقة البدنية من خلال مختلف عناصر اللياقة البدنية، وهذا يدل على عدم وجود الاهتمام الكافي في مستوى اللياقة البدنية من قبل المدربين والمهتمين في كرة القدم، وقد لاحظا أيضا أن مدربي فئة أشبال كرة القدم في ولاية البويرة لا يملكون الدراية العلمية بأهمية وضع برامج اللياقة البدنية، ضمن خططهم التدريبية لفئات الأشبال في كرة القدم.

وقد وجد الباحثان أن هناك كثيرا من المدربين، لا يهتمون بالتركيز على اللياقة البدنية بشكل رئيسي خوفا من حدوث إصابات أو إرهاق أو إجهاد بدني خصوصا لفئة أشبال وهذا يرجع إلى عدم وجود العقلية العلمية في تدريب اللياقة البدنية واختيار الوقت المناسب والزمن الكافي لتنمية اللياقة البدنية، والحصول عليها بطرق وأسس علمية سليمة نستطيع من خلالها أن نصل بلاعب أشبال إلى أعلى المستويات.

إذ يرى الباحثان أن إكتساب اللاعب للياقة البدنية وعناصرها وخصوصا لفئة الأشبال يعتبر الركيزة الأساسية لبناء أي جانب من الجوانب الأخرى كالجانب المهاري والخطي وغيره من الجوانب المهمة لكرة القدم، ولذلك يجب التركيز على الجانب البدني للاعب فهو يعمل على تسهيل متطلبات التدريب وتنفيذها بكل يسر من قبل اللاعب ومن قبل المدرب من ناحية إعطائه حلول كثيرة في تطبيق أي مهارة أو خطة معينة.

ويشير أبو عبده إلى أن الحالة البدنية للاعب كرة القدم تعتبر أحد الأسس المهمة التي تحدد كفاءة الأداء المهاري والخطي، لأي خطة مهما بلغت درجة إختيارها يمكن أن تفشل إذ لم توضع القدرات البدنية في الإعتبار، كذلك لا يمكن تنفيذ الأداء المهاري بطريقة الية بدون إمتلاك اللاعب للسمات والخصائص البدنية التي تخدم الاداء الحركي للمهارات الأساسية (أبو عبده، حسن السيد، 2001).

وما يؤكده عزيمة أن إعداد اللاعب بدنيا في لعبة كرة القدم يعد من أهم المتطلبات، وأحد المهام الرئيسية التي تؤثر في المستوى الخطي والمهاري والنفسي (عزيمة، محمد عبد العظيم، 2005، ص93).

وعلى هذا الاساس يرى الباحثان ان مشكلة تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية لفئة أشبال تتطلب حرصا كبيرا ودراية كبيرة في المجال التدريبي. حيث تعتمد البرامج التدريبية على ثلاث ركائز، هي شدة التدريب وحجمه وكثافته، ولهذا يجب أن يكون هناك تكامل وترابط من الناحية العلمية والعملية في برامج التدريب.

وقد أكد علاوي نقلا عن هارا وماتيف على ضرورة الالتزام بالأسس العلمية في بناء اللياقة البدنية، مع مراعاة الفروق الفردية والسمات المرحلة البدنية والاجتماعية والنفسية لبناء جيل من الأشبال في كرة القدم، وتفعيل دورهم في رفع مستوى كرة القدم وتطويره لخدمة الأندية والمنتخبات على حد سواء (علاوي محمد حسن، 1990، ص156).

لهذا جاءت الدراسة لوضع حل لمشكلة اللياقة البدنية، والعمل على إيجاد الطرق والسبل العلمية والعملية لتنمية اللياقة البدنية وتطويرها في جميع النواحي والمجالات التي تخدم الرياضة بشكل عام وكرة القدم بشكل خاص. ويرى الباحثان أن هذه الدراسة ستحاول العمل على تطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالأشبال المتمثلة في التحمل، السرعة، المرونة، حيث من خلال هذه العناصر سنتطرق لجميع الطرق والوسائل الكفيلة لتنميتها وتطويرها للعمل على خدمة الأندية بشكل عام واللاعبين الأشبال بشكل خاص ومن هنا ظهرت مشكلة الدراسة لدى الباحثان والمتمثلة في التساؤل التالي:

هل للبرنامج التدريبي المقترح تأثير في تطوير اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم دون 17 سنة؟
ومن هنا نطرح التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي للمجموعتين الضابطة و التجريبية في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة)؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة)؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة)؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة)؟

2- الفرضيات:

- فرضيات العامة:
- للبرنامج التدريبي المقترح تأثير على تطوير اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم دون 17 سنة.
- الفرضيات الجزئية:
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة).

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة).

3- أسباب إختيار البحث:

- الرغبة في دراسة هذا الموضوع وخاصة عن التدريب واقتراح البرنامج التدريبي في كرة القدم.
- قلة الدراسات والبحوث العلمية حول هذا الموضوع بالأخص ولاسيما فيما يتعلق بصفات اللياقة البدنية.
- ارتباط هذا الموضوع باقتراح البرنامج التدريبي وعلاقته بتطوير بعض صفات اللياقة البدنية.
- الوقوف على ما يمكن أن يقدمه اقتراح البرنامج التدريبي لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمساهمة في إتقانها.
- توضيح انعكاس اقتراح البرنامج التدريبي على صفات اللياقة البدنية عند الأشبال.

4- أهمية البحث:

أ- أهمية نظرية:

- المساهمة في إثراء المكتبة الجامعية بمثل هذه البحوث العلمية ومحاولة إعطاء الحلول والتوصيات المناسبة.
- نقص البحوث التي تناولت مثل هذه المواضيع.

ب- أهمية تطبيقية:

- تسهم الدراسة الحالية في التعرف إلى مستوى المتغيرات البدنية لدى أشبال كرة القدم تحت سن 17 سنة.
- تسهم الدراسة الحالية في تسليط الضوء على الحاجة في بناء برامج تدريبية متخصصة لرفع مستوى المتغيرات البدنية لدى أشبال كرة القدم دون 17 سنة.
- تسهم الدراسة الحالية في تطوير وصلل القدرات البدنية، لأهميتها لهذه الفئة العمرية على أسس علمية تدريبية حديثة.

- تسهم الدراسة الحالية في مساعدة المدربين، بتوفير وقتهم وجهدهم في بناء برامج تدريبية وخصوصا لهذه الفئة العمرية المهمة في كرة القدم.
- تسهم الدراسة الحالية في فتح آفاق أمام الباحثين والعاملين في المجال الرياضي، وفي تدريب الأشبال بالأخص للقيام بأبحاث ودراسات مشابهة للمساهمة في تطوير الأشبال.

5- أهداف البحث :

- معرفة مدى تأثير برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى أشبال كرة القدم.
- إعداد برنامج تدريبي لتطوير اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم دون 17 سنة.
- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي في تطوير اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم دون 17 سنة.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

6-1- البرنامج التدريبي:

- اصطلاحا:

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

- إجرائيا:

هو مجموعة من الوحدات التدريبية التي اعتمدنا عليها في زمن محدد بهدف الوصول الى تنمية بعض الصفات البدنية للاعبين كرة القدم فئة أشبال (U17).

6-2- اللياقة البدنية:

- اصطلاحا:

يعرفها "كيورتين، kiourten": بأنها الخلو من الأمراض المختلفة العضوية، والوظيفية، وقيام أعضاء بوظائفها على أحسن وجه مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه وعلى مدى استطاعته في مجابهة الأعمال الشاقة لمدة طويلة دون إجهاد زائد عن الحد.

أما "هنتر، henter": فيعرفها بأنها القدرة على العمل، وهي مجموعة القدرات الوظيفية المطلوبة من أجل أداء أعمال خاصة تتطلب بذل الجهد العضلي، مع الاهتمام بالفرد القائم بالعمل، والعمل المؤدى نوعا وكما. (محميدات رشيد، 2016، ص09).

إجرائيا:

اللياقة البدنية هي قدرة الفرد وإمكانياته البدنية والفسولوجية على تطبيق الأنشطة بكفاءة عالية للوصول إلى انجاز عال.

6-3- عناصر اللياقة البدنية:

-السرعة:

يعرفها "ساري أحمد حمدان" بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابة من نوع واحد في أقصر مدة. (محميدات رشيد، 2016، ص77).

أما ماتثيف فيعرف السرعة على أنها: مجموعة الخصائص الوظيفية التي تحدد بصورة مباشرة وغير مباشرة سرعة أداء الحركة وكذلك زمن رد الفعل، وهي تعني مقدرة الفرد على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن (كماش، 2002، ص108).

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

سرعة الاستجابة: هي قدرة اللاعب للاستجابة الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن، وبمعنى آخر تمثل سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل) المدة الزمنية. (أبو عبده، 2008، ص145).

-التحمل:

يعرفها "لورو، leroux" بأنها القدرة على مواصلة الجهد لأطول فترة ممكنة مهما كانت الشدة، ودون خفض في المر دودية. (محميدات رشيد، 2016، ص127).

ويعرف التحمل أيضا بقدرة اللاعب في الاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة، من خلال تأخير ظهور التعب أثناء أداء اللاعب خلال المباراة (البساطي، 1995، ص83).

التحمل العام: هو قدرة اللاعب في المحافظة على الأداء بمجهود بسيط أو متوسط أطول مدة ممكنة (الوقاد، 2003، ص120).

التحمل الخاص: هذا النوع من التحمل يرتبط بالأداء في الرياضات المختلفة حيث إن التحمل الخاص يرتبط بأداء الأنشطة التي تتطلب الاستمرار في الأداء بمعدل عالي للسرعة لفترات طويلة (البيك، 1997، ص87).

-المرونة:

يعرفها كل من "هاري harre وفراي frey" أنها القدرة والصفة التي يمتلكها الرياضي لإمكانية تأدية الحركات لأوسع مدى زاوي ممكن دون مساعدة أي طرف آخر أو تحت تأثير عوامل مساعدة من قوى خارجية.(محميدات رشيد، 2016، ص106).

6-4- صنف أشبال:

اصطلاحا:

المرحلة من (15-17) تعتبر مرحلة مراهقة، والمراهقة مصطلح من العمر، والذي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة وقد اقترب من النضج العقلي والبدني والاجتماعي و الانفعالي(مصطفى فهمي، 1985، ص 153).

إجرائيا:

هي فئة عمرية ما بين (15 و 17) سنة تعتبر مرحلة المراهقة المبكرة حيث يعيش فيها الطفل تغيرات واضحة على المستوى الجسمي و الفسيولوجي والعقلي و الاجتماعي.

6-5- كرة القدم:

إصطلاحا:

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعب يستعملون الكرة فوق أرضية ملعب مستطيلة وفي نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى خصمه عبر حارس المرمى بغية تسجيل الأهداف، والتفوق على الفريق المنافس ويتم تحويل الكرة بالأقدام والرؤوس، وخلال اللعب لا يسمح إلا لحارس المرمى مسك الكرة باليد داخل منطقة الجزاء(رشيد فرحات وآخرون. 2000، ص 217).

إجرائيا:

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

**الجانب النظري: الخلفية النظرية
للدراسة والدراسات المرتبطة
بالبحث.**

الفصل الأول: الخلفية

النظرية للدراسة

تمهيد:

يشمل الإعداد للاعب كرة القدم عدة نواحي، الإعداد البدني والمهاري والخططي والذهني والتقني ولقد أصبح الإعداد البدني من الدعائم الجوهرية في خطة التدريب السنوية التي تمثل حصة الأسد من النواحي الأخرى في فتراتها ومراحلها المختلفة.

ورياضة كرة القدم من الألعاب التي تتطلب تطورا في الصفات البدنية الأساسية للاعبين، وهذا حتى يصبح اللاعب ذو مقدرة على الصمود لمدة طويلة ويتأقلم مع جميع المتغيرات الموجودة في اللاعب بدون انخفاض في كفاءته، ولهذا يجب أن يعتمد لاعب كرة القدم على جميع قدراته البدنية حتى يستطيع تحقيق النجاح والتفوق. وبتطور رياضة كرة القدم نتيجة التطور العلمي ظهرت أساليب جديدة لإعداد اللاعبين وتعد الاختبارات البدنية أحد الأسس الهامة للبرامج التدريبية، وعلى هذا الأساس ونظرا لضرورة الموضوع خصصنا مجموعة من المحاور تناولنا فيها: المحور الأول الذي تناولنا فيه البرنامج التدريبي، أما المحور الثاني صفات اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة)، أما المحور الثالث فتناولنا فيه متطلبات كرة القدم وخصائص فئة الأشبال.

1-1- البرنامج التدريبي المقترح.

1-1-1- مفهوم البرامج أو ماهية البرنامج :

يعد بناء البرنامج من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التربية البدنية والرياضية لأن البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب. (حسام، 2002، ص36)

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

1-1-2- أسس بناء البرامج التدريبية :

يتفق كل من محمد الحماحي وأمين الخولي، وكذلك كل من عمرو أبو المجد وجمال النمكي بأن الأسس المهمة لتخطيط البرامج التدريبية الفئات العمرية الصغيرة وخاصة في كرة القدم هي: (محمد الحماحي، 1990، ص44)

- أن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن.
- تنظيم البرامج بحيث يتاح وقت ملائم للتعلم.
- أن تكون البرامج من الأنشطة المشوقة والتي تتميز بالقيم وتؤدي إلى النمو المتوازن.
- أن تبنى البرامج في ضوء الإمكانيات المتاحة، والأهداف الاجتماعية، وفلسفة المجتمع والشخصية الفئات العمرية الصغيرة.

- اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم وهي الأهداف (اللياقة البدنية - المهارات الحركية المعلومات الرياضية - المعلومات الشخصية والاجتماعية) بما تتناسب مع كل مرحلة سنية.
- يقدم البرنامج أنشطة القابلة لاستخدام طرق التدريب غير الشكلية أو التقليدية، ويجب إدخال التكامل كعملية تربوية وك مفهوم في التربية الرياضية من خلال مداخل منطقية. (عمرو الجود وجمال النمكي، 1997، ص167)

1-1-3- أسس وضع البرامج التدريبية :

- المعرفة المسبقة بمواعيد المباريات الرسمية أو الودية (الداخلية ، الخارجية) حتى يتم وضع خطة التدريب على هذا الأساس.

- مستوى اللاعبين والفريق من حيث المهارات وقدرة الأداء الرياضي.

- الإمكانيات التي في متناول يد المدرب. (محمود خنفي مختار، 1988، ص 224).

1-1-4- القواعد التي يجب أن تراعى عند تصميم وبناء البرامج:

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

✓ أولاً: المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج:

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

✓ ثانياً: الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي:

يستمد هدف البرنامج من هدف الخطة، كما أن من الأهمية أن يكون هدف البرنامج قابلاً للتحقيق، وأن لا يفصل هدفه عن محتواه وتحديد الأهداف بدقة يسهم بدرجة كبيرة في اختيار الأنشطة المناسبة وتحديد أفضل بدائل التدريب والتعلم كما يساعد بفعالية في القيام بعملية التقويم. (السكرانة. بلال خلف، 2011، ص 138).

✓ **ثالثاً: تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي:** مثل الإحماء والتهدة وكذا الإعداد بمختلف أنواعه (بدني - مهاري - خططي - نفسي)

✓ **رابعاً: تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي:**

ويعتمد تنظيم الأنشطة داخل البرنامج على عدة عناصر منها تنظيم حمل التدريب بكل مكوناته ودرجته وكذلك توزيع أزمته التدريب.

✓ **خامساً: الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي:**

يمكن تلخيص هذه الخطوات كالتالي:

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

✓ **سادساً: تقويم البرنامج التدريبي:**

يجب على المدرب تحديد مواعيد تقويم كافة جوانب البرنامج التدريبي (بدني - مهاري - خططي - ذهني - نفسي) وعلى المدرب استخدام نتائج في تعديل جزء أو أكثر من البرنامج التدريبي.

✓ **سابعاً: تطوير البرنامج التدريبي:**

يتم التطوير من خلال عدد من الخطوات نلخصها فيما يلي:

- التحديد الدقيق لهدف عملية تطوير البرنامج.
- التحديد الدقيق لأهداف الفرعية لهدف البرنامج.
- التحديد الدقيق للظروف النفسية والاجتماعية لكل من المستفيدين والمشاركين في البرنامج.
- التحديد الدقيق لأفضل أنشطة تحقق أهداف البرنامج.
- التحديد الدقيق لأفضل طرق وأساليب تحقق أنشطة البرنامج.
- التحديد الدقيق لأفضل أساليب التقويم لكل نشاط من أنشطة البرنامج. (الوقاد. محمد رضا، 2003، ص 309).

1-1-5- خصائص التصميم للبرامج التدريبية:

- تلبي الاحتياجات المحددة.
- ان تكون أهدافها قابلة للقياس.
- ترتيب الوحدات في المحتوى بشكل منطقي.
- وقت التنفيذ يراعي الوحدات والمحتوى.
- القاعة مناسبة ومحفزة.
- توفير التقنيات المساعدة.
- توزيع المادة التعليمية على المتدربين.
- تحديد شروط التجانس للمتدربين.
- الالتزام بطرق التقييم وأساليبه.
- حساب التكاليف والإيرادات للبرنامج.

1-1-6- أسس نجاح البرنامج التدريبي:

يشير عمرو أبو المجد وجمال النمكي ومفتي إبراهيم حماده ، أنه لكي يتم النجاح للبرنامج التدريبي للناشئين يجب أن يراعي المدرب ما يأتي:

- يجب أن ينمي لدى لاعبي الفئات العمرية الصغيرة الاستجابة (الدافع والرغبة) للبرنامج التدريبي وأن يكون لديهم الثقة فيما يبذلونه من جهد خلال التعلم والتدريب وأن يقتنع كل لاعب بأن ذلك سوف يصل به إلى درجة عالية من الأداء.

- يجب أن يتعود الناشئ على التركيز الكامل في الأداء أثناء التدريب

- يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي التمرينات والألعاب التي تجدد من نشاط اللاعبين وتزيد من إقبالهم على الأداء وتبعد عامل الملل والسأم لديهم، أي يجب خلط بين البرنامج المشوق الترفيهي والبرنامج الجد والذي يتطلب التصميم والعطاء (عمرو أبو الجود وجمال النمكي، 1997، ص167).

- لابد أن يحتوى البرنامج على وسائل القياس التي توضح وتبين نتائج التدريب لدى اللاعبين فهناك إختلاف في تفاعل اللاعبين في أهداف البرنامج وخلال فتراته ومراحله ومقياس النجاح أن يشعر اللاعبون بمدى ما حققوه من تقدم ولا يقتصر التدريب على ما يجب أن يفعلوه فقط.

- يجب أن تحدد المهرجانات والمباريات، وأماكن التدريب، وعدد اللاعبين والأدوات ووسائل القياس، والسجلات الخاصة بالكشف الطبي الدوري والإصابات، وذلك ضمانا لسير التدريب وتنظيمه وفقا للبرامج الموضوعية في إطار خطة التدريب السنوية.

- يجب أن يتسم البرنامج الخاص بالفئات العمرية الصغيرة بالمرونة وقابليته للتعديل وفقا للظروف الطارئة التي تقابل المدرب ووفقا لما تظهريه عملية التقويم بعد كل فترة.

- يجب أن يراعى عند التخطيط للبرامج، الإعداد المتكامل للناشئين لكل من الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية والذهنية.

- يجب أن يتناسب البرنامج مع الإمكانيات والأدوات والملاعب المتاحة في كل نادي.
- يجب ألا تقل عدد مرات التكرار عن ثلاث مرات أسبوعياً.
- يجب أن تتصف وحدة التدريب بالشمولية وأن تضيف عليها عامل البهجة والسرور والمتعة.
- يجب أن يزيد حجم الألعاب الصغيرة في محتوى البرنامج.
- يجب أن يتم الإهتمام بالمهارات الحركية الأساسية في بداية تدريب الفئات العمرية الصغيرة والتركيز عليها قبل البدء في تعلم مهارات كرة القدم.

1-1-7- صعوبات تصميم البرامج التدريبية:

- عدم معرفة الجهات الراغبة في التدريب الإحتياجات الفعلية لها.
- التدريب يحل مشكلة ضعف الأداء وليس عدم جود سياسات.
- تحميل البرامج أهداف ومهام أكبر من إمكانية التنفيذ بسبب ضيق الوقت وقلة المواد.
- تعذر تجريب البرامج المصممة قبل البدء في البرنامج.
- الإستعجال في تصميم البرامج.
- غياب التقييم العلمي لما ينفذ من البرامج. (السكرانة. بلال خلف، 2011، ص 148 - 149).

1-1-8- أهمية البرامج التدريبية:

- يمكن أن نستخلص أهمية البرامج بصفة عامة ونذكر أهمها في النقاط التالية:
- ✓ **إكساب عنصر التخطيط فاعليته:** حيث أن البرامج عنصر حيوي وأساسي من عناصر التخطيط ففي غياب البرامج تصبح عملية التخطيط ناقصة وبالتالي تصبح عديمة الفعالية.
- ✓ **تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح والتوفيق:** إن التخطيط عنصر من عناصر الإدارة وبغياب البرامج من التخطيط تسقط فاعليته وتجعله غير ذي قيمة، وبالتالي تكون العملية الإدارية غير مكتملة وبدون جدوى، ويصح القول عنها كمن يحرق في الماء. فتكون العملية التعليمية متعثرة تماماً والسبب يكون في غياب البرامج.
- ✓ **ضياع الأهداف:** إن عدم إكمال العملية الإدارية لفقدائها عنصر التخطيط الكامل يجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف سراباً والأمني أوهاماً، لأن أساليب تنفيذ الأهداف وتحقيقها يكمن في وجود البرامج.
- ✓ **الاقتصاد في الوقت:** حيث تعطي البرامج للوقت قيمة، وتقلل من الوقت الضائع وتساعد على إنجاز الأعمال في أقصر وقت ممكن بحيث تستغل الوقت المتيسر أحسن إستغلال.
- ✓ **تساعد على نجاح الخطط التدريبية والتعليمية:** إذا إكتملت العملية الإدارية بكل عناصرها تصبح القدرة على تحقيق وتنفيذ أهداف الخطط الموضوعية، وطالما تحقق الخطط أهدافها تصبح خططا ناجحة.
- ✓ **البعد عن العشوائية في التنفيذ:** في غياب البرامج تتسلل العشوائية إلى عمليات التنفيذ ويكون نتيجة ذلك تعثر العملية الإدارية بأكملها وتفشل لعدم وجود تحديد واضح لمراحل وكيفية تنفيذ الواجبات.

✓ **دقة التنفيذ:** إن العلم المسبق بأسلوب التنفيذ المناسب وطريقة التعليم الأفضل وكمية الوقت المتيسر لإنجاز العمل كل هذا يساعد على الدقة في التنفيذ أي أن البرامج سبب في الإنجاز الدقيق فلا تسقط فكرة ولا يضع غرض معين. (عبد الحميد شرف، 2002، ص 14 - 46).

1-2- اللياقة البدنية وعناصرها.

1-2-1- تعريف اللياقة البدنية:

تعرف اللياقة البدنية على أنها المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقضه وبدون تعب مفرط مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر ولمواجهة الضغوط البدنية الطارئة أيضا هي القدرة على أداء الواجبات اليومية بحيوية ويقضه دون عناء زائد مع توفير الجهد (مفتي إبراهيم، 2004، ص22). وهي أيضا أحد مظاهر اللياقة العامة للفرد وتشمل الخلو من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية وقيام أعضاء الجسم بوظائفه على أحسن وجه مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه، وعلى استطاعته لمواجهة الأعمال الشاقة لمدة طويلة دون إجهاد (Dellal, 2008, p236).

ويمكن القول بأن الغرض من اللياقة البدنية هو الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى الإنجاز العالمي، لذا فإن جميع عناصر ومكونات اللياقة البدنية تأثر على الإنجاز الرياضي. (عملي عادل عبد البصير، 2004، ص89-90).

1-2-2- أنواع اللياقة البدنية:

أ- اللياقة البدنية العامة:

تعني كفاءة الجسم على مواجهة متطلبات النشاط الرياضي.

ب- اللياقة البدنية الخاصة:

هي إبراز مكونات بدنية معينة وتفضيلها من مكونات أخرى في ضوء ما يتطلبه النشاط الرياضي.

1-2-3- خصائص اللياقة البدنية:

من التعريفات السابقة يمكن إستخلاص بعض الخصائص الأساسية:

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

1-2-4- تعريف عناصر اللياقة البدنية:

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الإتحاد السوفياتي والكتلة الشرقية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير على القدرات الحركية أو البدنية للإنسان وتشمل كل من القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة والمرونة ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية" التي تتشكل من عناصر بدنية، فنية خطوية ونفسية بينما يطلق عليها علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية إسم "مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان والتي تشمل على مكونات إجتماعية، نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل

في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى "مقاومة المرض، القوة البدنية، التوافق، التوازن والدقة".

1-2-5- أهم عناصر اللياقة البدنية المدروسة:

• التحمل:

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

أ- مفهوم التحمل:

تختلف تعاريفه بالنسبة لكل عالم، فيعرفه:

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

- ويعرفه خارابوجي "بأنه القدرة على تحقيق عمل مرتفع الشدة لأطول فترة ممكنة"، بينما يعرفه أولزين "على أنه قابلية الفرد على أداء عمل حركي بحجم معين لفترة طويلة دون إنقطاع". (حسين وعبد الجبار، 1984، ص48).

- ويعرفه "داتشكوف" على أنه مقدرة اللاعب للوقوف ضد التعب والذي ينمو في حدود مزاوله النشاط الرياضي المحدد، أما التحمل في كرة القدم فيعرفه كرامر "هو قدرة اللاعب على الأداء المهاري والفني بدرجة عالية ولفترة طويلة". (حسين، 2000، ص55).

ب- أنواع التحمل:

■ التحمل العام:

هو القدرة على التحمل لفترة طويلة دون هبوط مستوى الكفاءة أو الفعالية وذلك باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات وبمستويات متوسطة من الحمل مع استمرار عمل الجهاز الدوري التنفسي بصورة طبيعية وهذا حسب رأي (الدكتور صلاح السيد قدوس) الذي يرى أيضا أن التحمل العام هو عبارة عن أداء عملي لتكوين مقاومة ضد التعب الجسمي نتيجة إستغراق وقت طويل من للعمل وإرتباط صفة التحمل إرتباطا وثيقا بظاهرة التعب.

■ التحمل الخاص:

يعرفه "رياتشكوف" أنه قابلية الرياضي على مقاومة التعب الذي يحصل خلال مراحل أداء فعالية رياضية معينة. ويعرفه كذلك "ابراهيم شعلان" بأنه استمرار اللاعب في الأداء للصفات البدنية العالية والقدرات الفنية والخطية المقننة طوال المباراة دون أن يظهر عليه التعب والإجهاد أو الإخلال بمستوى الأداء (ابراهيم شعلان، 1989، ص 97-98).

ج- طرق تنمية التحمل:

■ تطوير التحمل العام:

من خلال التجربة لوحظ أن الشيء الأساسي لتطوير التحمل العام هو الإستمرارية في التدريب على الشدة الوسطى والشدة القصوى مع التأكد على زيادة حجم التدريب وهذا يكون منطقيا على جميع المجموعات العضلية

عند اللاعب، مع الأخذ بالإعتبار بأن تكون شدة التدريب مناسبة لإمكانية وقدرات اللاعب وغالبا ما يكون التدريب هوائيا، ولتطوير التحمل يمكن إستخدام الطرق التالية (كمال جميل الرياضي، 2004، ص80).

- طريقة الحمل المستمر:

وتتميز هذه الطريقة بأن التمرينات التي تؤدي بجهد متواصل ومنظم وبدون راحة كأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل وسرعة متوسطة وتكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسطة وحجمها كبير. ويمكن إستخدام طريقة الحمل المستمر خلال جميع مراحل التدريب، ولكن الفائدة الكبرى من هذه الطريقة تكون خلال الجزء الأول من مرحلة الإعداد وتستخدم هذه الطريقة لجميع الأشكال الرياضية، لكنها تتطلب وقتا طويلا وتساهم في إكتساب اللاعب القدرة على الإقتصاد في الجهد وتحسين عمل القلب والدورة الدموية. (Bernardturpin, 2002, P57).

- طريقة التدريب الفتري:

طريقة هذا التدريب هي أن يعطي حملا معيناً ثم يعقب ذلك فترة راحة ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة وهكذا يلاحظ عند إعطاء الحمل إرتفاع نبضات القلب إلى 180 نبضة/د أما فترة الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 نبض/د، ثم يعطي حملا ثانيا وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقا. وينقسم التدريب الفتري إلى نوعين:

أ- التدريب الفتري المرتفع الشدة:

و يهدف لتحسين السرعة و القوة المميزة بالسرعة، و ترتفع نبضات القلب إلى 180 نبضة في الدقيقة و يكون حجم الحمل قليلا نسبيا.

ب- التدريب الفتري المنخفض الشدة:

يهدف إلى تطوير التحمل وتحمل السرعة و مجموعات العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة و فيه يرتفع نبض القلب إلى 160 نبضة في الدقيقة و يكون حجم الحمل أكبر قليلا. (Habil, Domhoff, martin, 1993, P74).

- طريقة التدريب التكراري:

و تعتمد هذه الطريقة على إعطاء اللاعب حمل مرتفع الشدة ثم أخذ فترة راحة حتى يعود إلى حالته الطبيعية ثم تكرر الحمل مرة أخرى و هكذا.

■ تنمية التحمل الخاص:

يتم إستخدام مجموعة من التمارين التي تهدف إلى تحسين وتطوير التكتيك الخاص بتلك الفعالية الرياضية التي يتدرب عليها اللاعب من خلال التكرارات المناسبة و الفترة الزمنية المناسبة لهذا التمرين أو ذاك، و تطوير التحمل الخاص له علاقة مباشرة بتطوير التحمل العام، و هناك تأثير متبادل بينهما و لتطوير التحمل الخاص يجب إستخدام طريقة التدريب الفتري و طريقة التدريب الفتري.

و المهم في تطوير التحمل الخاص هو التدرج في إستخدام الشدة من المنخفضة إلى المتوسطة إلى ما قبل القصوى ويكون هذا حسب طبيعة و ظروف المنافسة أو التدريب (كمال جميل الرياضي، 2004، ص80).

د - أهمية التحمل للاعب كرة القدم:

يلعب التحمل دوراً هاماً في مختلف الفعاليات الرياضية، وهو الأساس في إعداد الرياضي بديناً، وأظهرت البحوث العلمية في هذا أهمية التحمل للاعب كرة القدم فهو يطور الجهاز التنفسي ويزيد حجم القلب، كما ينظم الجهاز الدوري الدموي، ويرفع من إستهلاك الأوكسجين ومصادر الطاقة، ويزيد من ميكانيزمات التنظيم (التخلص من المواد الزائدة حمض اللاكتيك)، بالإضافة إلى الفوائد البدنية، الفسيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها، هناك جانب هام يعمل التحمل على تطويره والرفع به وهو الجانب النفسي، لذا فالتحمل يساعد على تطوير صفة الإرادة، وقدرة المواصله، وقدرة مواجهة التعب (محمد جابر بريقع، اهاب فوزي البديوي، 2005، ص41).

• السرعة:

أ - مفهوم السرعة:

السرعة حسب مايراه: تيربان (2002) هي القدرة على القيام بأداء حركي يؤدي إلى إنتقال الجسم أو أحد أجزائه بخفة عالية، وفي أقل وقت ممكن (رشيد محييدات، 2016، ص77).
أما فاينك (1983) فيعرفها ناقلاً عن: فراي (1997) بأنها: القدرة على تأسيس حركية عملية الجهاز العصبي - العضلي الرامية لتطوير القوة المصحوبة بأفعال حركية في مقطع زمني متوقع تحت الشروط الدنيا المعطاة.
أما في كرة القدم فيعرفها "مفتي ابراهيم" على أنها: قدرة اللاعب على أداء حركات اللعب المطلوبة بالسرعة المناسبة لكل منها، والسرعة هي من الصفات البدنية الأساسية وهي من القدرات الوراثية، حيث يلعب التدريب الجيد عليها دوراً مهماً في تحسين الأداء (مفتي ابراهيم حماد، 1994، ص120).

ب - أنواع السرعة:

تنقسم السرعة إلى ثلاث كما يلي

■ السرعة الانتقالية:

إن المقصود بالسرعة الإنتقالية محاولة إنتقال أو التحرك من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة وهذا يعني محاولة قطع مسافة معينة في أقل زمن ممكن. (مفتي ابراهيم حماد، 2001، ص204).

■ سرعة الحركة (الأداء):

- تعرف سرعة الحركة في إستجابة العضلة لتنفيذ مهارات وتقنيات حركية معينة في أقل زمن ممكن وتنقسم إلى:
- سرعة الحركة الوحيدة: تعرف سرعة الحركة الوحيدة بأنها: إنجاز حركة أو مهارة حركية واحدة في أقل زمن ممكن ومن مظاهرها التصويب في كرة القدم.
 - سرعة الحركة المركبة: وهي إنجاز الحركات المتشابهة في أقل زمن ممكن ومن مظاهرها الإستسلام والتمرير في كرة القدم.
 - سرعة تكرار الحركات المتشابهة: تعرف بأنها: إنجاز الحركات المتشابهة في أقل زمن ممكن ومن مظاهرها الجري في كرة القدم.

■ سرعة رد الفعل (الاستجابة):

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

ج- طرق تنمية السرعة:

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

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

■ تنمية السرعة الانتقالية:

تتمثل السرعة الانتقالية بالحركات المتماثلة كما في المشي والركض والسباحة، حيث تتسارع أجزاء الحركة واحدة بعد الأخرى كعملية المد والثني في مفصل الركبة وللسرعة الانتقالية أهمية كبيرة في كثير من الألعاب الجماعية، وغالبا ما يستخدم التدرج في زيادة السرعة إلى حد الوصول للسرعة القصوى، هذا التدرج في شدة الحمل سيؤدي في النهاية إلى تطوير السرعة الانتقالية، وخاصة إذا كان إستخدام التمرين بصورة إنسيابية وبعيدا عن التقلصات العضلية التي ستؤدي إلى تعب اللاعب بصورة مبكرة أما حجم التمرين المستخدم فيجب أن لا يؤدي إلى الهبوط بمستوى السرعة نتيجة للإرهاق الذي حصل لعدم تنظيم السرعات المناسبة لشكل الرياضة الذي يتدرب عليها اللاعب.

فبالنسبة لكرة القدم مثلا يكون التدريب على السرعة ممتدا من 20-30 م بتكرار 10-12 مرة وربما يزيد عن ذلك. وإذا شعر المدرب أن مظاهر التعب و الإرهاق بدأت تظهر على اللاعب فعليه أن يقلل من التكرار كي يبقى اللاعب محافظا على الأداء الفني للحركة.

■ تنمية السرعة الحركية (سرعة أداء الحركة):

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

■ تنمية سرعة الاستجابة:

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

فالإستجابة السريعة الخاطئة ستؤدي بالتأكيد إلى نتائج سلبية و الإستجابة البطيئة الصحيحة لا تؤدي إلى نتيجة جيدة (كمال جميل الربضي، 2004، ص62-63-64-65).

د- أهمية السرعة للاعب كرة القدم:

إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية، لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لها من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة. كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية إذ تساعد على زيادة المخزون الطاقوي من الكرياتين الفوسفات وأدينوزين ثلاثي الفوسفات (موفق مجيد المولي، 1999، ص201).

وتتضح أهمية السرعة في المباراة عند مفاجئة الخصم من خلال سرعة الأداء والتمرير و التحرك وتغيير المراكز وتؤكد دراسات تحليل النشاط الحركي للمباريات الدولية أن السرعة بأنواعها من مميزات لاعب كرة القدم الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعاليات الخطط الهجومية. وتكمن كذلك أهمية السرعة في أداء اللاعب للمهارات الأساسية بالسرعة والدقة والتكامل والآلية تحت ضغط المنافس وخاصة عند التصويب بدقة على المرمى أو عند التمرير الدقيق أو قطع الكرة، كما تنمي لدى المهاجم والمدافع الإستجابات المتعددة لمواقف اللعب المختلفة والحركات الخطيرة وهذا بالنسبة لتغيير موضع الكرة والزملاء والمنافس طيلة المباراة فبالنسبة للمدافع يستطيع أن يستعيد صحة موقفه بعد الخداعات التي يمكن أن يقوم بها المهاجم.

• المرونة:

أ- مفهوم المرونة:

- تعريف فاينك (1983) هي: القدرة والصفة التي يتمتع بها الرياضي لإستطاعة أداء حركات ذات سعة زاوية كبيرة من طرفه أو تحت تأثير عوامل قوى خارجية (رشيد محييدات، 2016، ص106).

" المرونة بأنها: قدرة الرياضي على أداء حركات بأكبر حرية في المفاصل بإرادته أو Frey و Haree ويعرفها " تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة زميل، وتعرف كذلك بأنها قدرة الفرد على أداء الحركات بمدى حركي كبير وتبعاً لذلك فإن الحد الأعلى لمدى السعة أو القدرة على الحركات هو مقياس المرونة، وتقاس المرونة بالدرجات أو السنتيمترات في مجال النشاط الرياضي (موفق أسعد محمود، 2009، ص242).

وتعني أيضاً قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، 1997، ص75).

ب- أنواع المرونة:

■ نوع المفصل المشترك في العمل الحركي:

- المرونة العامة: وهي تتضمن جميع مفاصل الجسم.

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

■ نوع الحركة (وحيدة، متكررة، مركبة):

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

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

■ متطلبات الحركة من الإنقباض العضلي:

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

- مرونة حركية: هي أقصى مدى حركي يمكن أن يصل إليه المفصل عن طريق حركة سريعة (Dekarmouredine, Autichai, 1990, P13).

ج- طرق تطوير و تنمية المرونة:

يتم تطوير المرونة عند اللاعب من خلال تكرار التمارين و خاصة في بعض أشكال الرياضات التي تعتمد أساسا على المرونة، و التدريب على المرونة يكون في فترة الإحماء و يجب أن تكون منظمة و متعاقبة و يجب إعطاء تمارين المرونة قبل التمرين الأساسي بزمان 5-10 د والتدريب لتطوير المرونة يجب أن يستمر دون إنقطاع حتى لو وصل اللاعب إلى الدرجة المطلوبة و السبب في الإستمرارية هو أن المرونة سريعة الفقدان، كما يجب أن تمتاز طرق تطويرها بدينامكية الحركة (كمال جميل الرضي، 2004، ص86).

هناك عدة أساليب لتطوير المرونة أهمها:

- تمارينات المرونة الثابتة:

تتم بواسطة مسك حذر من الجسم أو أي شيء آخر كالسلاالم و حسب درجت النمطية لفترة زمنية محددة، و هي التي تؤدي من دون إستخدام الحركات المدمجة و الحركات الإرتدادية و الإهتزازية.

- تمارينات المرونة المتحركة:

هي التمارينات التي تؤدي إلى تحريك جزء أو مجموعة أجزاء من الجسم على شكل حركات و إهتزازات و دوران...إلخ من دون مسك أي جزء آخر.

- تمارينات المرونة المتحركة الثابتة:

تتم بواسطة حركة الجزء الذي يحمل الثقل إلى أقصى مدى حركي بإتجاه الجاذبية الأرضية مع عدم إنحناء المفاصل الوسطى.

وهي التمارينات التي تستخدم فيها الأدوات والأجهزة الأثقال وكرات طبية...إلخ.

ويرى "ماك" و "بارو" أن المرونة المصلية تتغير من وقت إلى آخر حيث يتوقف ذلك على عدت عوامل هي:

الإحماء، درجة الحرارة، الإسترخاء، والقدرة على التحمل (مهند حسين البستاوي، أحمد ابراهيم الخوجا، 2010، ص335-336).

د- أهمية المرونة للاعب كرة القدم:

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

1-3- متطلبات كرة القدم الحديثة وخصائص المرحلة العمرية "u17":

1-3-1- كرة القدم:

أولاً/ التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية، تلعب بفريقين يتكون كل واحد من (11) لاعب ضمنهم حارس المرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين أحدهم في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياط (علي عادل عبد البصير، 2004، ص89-90).

ثانياً/ التعريف الاجرائي:

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

1-3-2- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب، ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفرادها للمبادئ الأساسية للعبة، إذ أن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفرادها أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة ويقوم بالتمرير بدقة وبتوقيت سليم وبمختلف الطرق ويكتم الكرة بسهولة ويسر ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظرف المناسبين، كما يتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق. إن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين والملعب سواء في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً. وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على الناحيتين أو أكثر قبل البدء باللعب وتقسيم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي: " استقبال الكرة، المحاورة بالكرة، المهاجمة، رمي التماس، ضرب الكرة، لعب الكرة بالرأس، حراسة المرمى " (بالقاسم كلي وآخرون، 1997، ص46).

3-1-3- صفات لاعب كرة القدم:

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان، ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربعة متطلبات للاعب كرة القدم وهي الفنية، الخططية، النفسية، والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيداً ومهارياً وعالياً والتعدادات النفسية الايجابية المبنية على قابلية بدنية ممتازة ونقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر.

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقاً للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب لمباريات، فإن التحليل كان معتمداً على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة (حسن الجواد، 1984، ص25-27).

أ- الصفات البدنية:

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

ب- الصفات الفيزيولوجية:

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

- القابلية على الأداء بشدة عالية.

- القابلية على أداء الركض السريع.

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

إن الأساس في إنجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات، يتدرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي النفسي وكذلك العضلات المتداخلة في الجهاز العصبي. (VE, L, 1981, P489).

ج- الصفات النفسية:

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

* **التركيز:** يعرف التركيز على انه تضيق الانتباه وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على المثير محدد ويرى البعض إن مصطلح التركيز يجب ان يقتصر على المعنى التالي: " المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة بمدى الانتباه (يحي كاظم النقيب، 1990، ص384).

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

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

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

***الاسترخاء:** هو الفرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط، وتظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر (أسامة كامل راتب، 1995، ص 117).

1-3-4- قواعد كرة القدم:

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

• **الكرة:** كروية الشكل، غطاؤها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71 سم، ولا يقل عن 68 سم، أما وزنها لا يتعدى 450 غ ولا يقل عن 359 غرام.

• **مهام اللاعبين:** لا يسمح لأي لاعب أي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

• **عدد اللاعبين:** تلعب بين فريقين يتكون كل منهما 11 لاعبا داخل الميدان، و 7 لاعبين احتياطيين.

• **الحكام:** يعتبر صاحب السلطة المزاولة لقوانين اللعبة لتنظيم القانون وتطبيقه.

• **مراقبو الخطوط:** يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما أن يبين خروج الكرة من الملعب يجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

• **مدة اللعب:** شوطان متساويان كل منهما 45 دقيقة يضاف الى كل شوط وقت ضائع ولا تزيد في طرف الراحة بين الشوطين عن 15 دقيقة.

• **بداية اللعب:** يتحدد اختيار نصف الملعب وركلة البداية على القرعة بقطعة نقدية ولل فريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

• **الكرة في الملعب أو خارج الملعب:** تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بداية إلى نهايتها.

• **طريقة تسجيل الهدف:** يحتسب الهدف كلما إجتازت الكرة خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة (حنفي محمود، 1997، ص 23).

• **التسلل:** يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها.

• **الأخطاء وسوء السلوك:** يعتبر اللعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم.

- عرقلة الخصم مثل محاولة إقاعه باستعمال الساقين أو الإنحناء أمامه أو خلفه.

- دفع الخصم بعنف .

- الوثب على الخصم.

- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.
- يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى.
- الضربة الحرة: حيث تنقسم إلى قسمين:
 - أ- مباشرة: وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة.
 - ب- غير مباشرة: وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.
- ضربة الجزاء: تضرب الكرة من علامة الجزاء وعند ضربها يجب إن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.
- رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.
- ضربة المرمى: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى ماعدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق الخصم.
- الضربة الركنية: عندما يخرج الخصم الكرة من خط المرمى فيها عدا الجزء الواقع بين القائمين (حنفي محمود مختار، 1997، ص 23).

1-3-5- مميزات كرة القدم:

- أ- التنافس: تعتبر وسائل وتجهيزات كرة القدم حوافز ودوافع مهمة لإعطاء صيغة تنافسية، إذ يبقى اللاعب خلال فترة اللعب بحركة مستقيمة ومتغيرة لمراقبة تحركات المنافس وهذا إما يزيد من شدة الإحتكاك بالخصم لكن في إطار اللعب النظيف والمسموح.
- ب- الضمير الاجتماعي: يعتبر من أهم الخصائص الأساسية في الرياضات الجماعية إذ تكتسي طابعا جماعيا عن طريق تعدد وكثرة المشاركين باللعب مهام متكاملة ومترابطة بغرض تحقيق الأهداف في إطار جماعي.
- ج- الاستمرار: إن طبيعة البطولة بإعتبارها مستمرة خلال السنوات يزيد الاهتمام بهذه اللعبة مقارنة بالألعاب الأخرى التي تجري منافستها على شكل متبادل.
- د- النظام: طبيعة قوانين كرة القدم يمنحها النظام، وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب.
- هـ- الحرية: يمتلك لاعب كرة القدم حرية كبيرة في اللعب الفردي الإبداعي في أداء المهارات.
- و- التغيير: تتميز هذه اللعبة بتغيير وتعدد خطط اللعب على حساب طبيعة المنافس.

1-3-6- خصائص المرحلة العمرية (U17).

❖ تعريف المراهقة:

- إصطلاحا: يعني مصطلح المراهقة مما يستخدم في علم النفس "بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد" (عبد العالي الجسماني، 1994، ص 323-329).
- فالمراهقة مرحلة تآهب لمرحلة الرشد وتمتد من العقد الثاني في حياة الفرد من سن 13 سنة إلى 19 سنة تقريبا، ولا يمكننا تحديد بداية ونهاية مرحلة المراهقة ويرجع ذلك لكون المراهقة تبدأ بالبلوغ الجنسي بينما تحدد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهره المختلفة (محمد أيوب الشحيمي، 1994، ص 212).

- تعريف الدكتور فؤاد البهي السيد:

المراهقة: بمعناها الدقيق هي المرحلة التي تسبق اكتمال النضج بهذا تمتد عند البنات والبنين حتى يصل عمر الفتى 21 سنة وهي تمتد من البلوغ إلى الرشد والمراهقة بمفهومها العام هي المرحلة التي تبدأ من البلوغ وتنتهي إلى الرشد فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدنها وظاهرة إجتماعية في نهايتها (فؤاد البهي السيد، 2000، ص275).

المراهق: هو الفتى الذي يدنو من الحلم والمراهق أيضا هو الطيعان والزيادة في ذلك يمثل الحياة الانفعالية للمراهق (فؤاد البهي السيد، 2000، ص270).

وقد ورد في لسان العرب معان كثيرة لجملة المراهقين فمنها "رهق" وراهق الغلام أي قارب البلوغ، وترجع كلمة المراهقة إلى الفعل "راهق" الذي يعني الاقتراب من الشيء، فراهق الغلام فهو مراهق أي قارب الاحتلام، وrehق الشيء رهقا قريبا أي قريب منه، والمعنى هنا يشير إلى الاقتراب من النضج والرشد (عبد الرحمن محمد العيسوي، 2005، ص15).

وهناك بعض العلماء الذين يشيرون إلى المراهقة على أنها تبدأ مع نهاية النضج الجنسي وليس مع بدايته، وتحدد هذه المرحلة في ضوء العديد من الجوانب الإنمائية والوظيفية، تلك التي يصل إليها الانسان في أوقات مختلفة من العمر، وليست كلها في وقت واحد، وعلى ذلك لا يمكن تحديدها إلا بطريقة تقريبية، كأن تكون في الفترة من 12- 21 عاما عند الإناث و 13- 22 عند الذكور (عبد الرحمن محمد العيسوي، 2005، ص15).

1-3-7- تحديد وتعريف فئة أشبال (15- 16 - 17) سنة:

يشكل الانتقال من المدرسة الإعدادية إلى المدرسة الثانوية فترة حرجية يمكن استغلالها من قبل المربين لتطبيع المراهقين اجتماعيا، كما تعتبر هذه المرحلة همزة وصل بين المراهقة المبكرة والمتأخرة (علي فالح الهداوي، 2003، ص325)، إذا تحدثنا عن سن الأشبال أو المرحلة الممتدة ما بين (14- 17) سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة جد حاسمة وهامة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة، إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابع اخر وفيها يتجه الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه، ويلائم بين تلك المشاعر الجديدة والظروف البيئية ليحدد مقعه من هؤلاء الناضجين، محاولا التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة فيدرس المراهق كيفية الدخول في الحياة المهنية، وتتوسع علاقته مع تحديد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية والاجتماعية وإزاء العمل الذي يسعى إليه.

1-3-8- خصائص النمو عند فئة أشبال (15- 17) سنة:

أ- النمو الجسمي:

تبدأ المراهقة بعملية البلوغ التي هي نتيجة لتغيرات هرمونية حيث تقل حساسية المحور المكون من الهيبوثلاموس والغدة النخامية للتغذية المرتجة المثبطة بواسطة الأسترويدات الجنسية، بواسطة زيادة إنتاج العوامل المفرزة للهرمونات الجنسية وما يتبعها من إفراز الهرمونات الجنسية، ثم يتبع ذلك كبر حجم الأعضاء التناسلية الخارجية ونزول دم الحيض لدى الإناث ويصاحبه كبر حجم الثديين وظهور شعر في منطقة العانة، وتحت الإبطين وتستدير الأرداف ويصبح الجسم أنثوي التكوين، ولدى الذكر يكبر حجم الأعضاء التناسلية والخصيتين وكيس الصفن، مع ظهور الشعر

في العانة وتحت الإبطين ومنطقة الشارب واللحية وعلى الجسم في مناطق متفرقة مع غلظ الصوت وتضخم العضلات وكبر الجسم نحو الطابع الذكري (محمود حمودة، 1999، ص47-48).

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

ب- النمو الانفعالي:

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

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

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

ج- النمو الاجتماعي:

تزايد أهمية العلاقات الاجتماعية للناشئ بتقدمه في الطفولة ودخوله إلى المراهقة، وذلك بتشعب تلك العلاقات من جهة وازدياد تأثيرها في مجمل حياته وسلوكه، وهكذا لان النمو الاجتماعي من الأمور الأساسية في هذه المرحلة والأكثر أهمية، حيث استطاع الباحثون كشف الكثير من خصائصها التي تنحصر في ثلاثة عناصر أساسية:

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

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

- يقوم المراهق باختيار أصدقائه حيث كل ما يطلبه المراهق من صديقه هو أن يكون قادرا على فهمه ويظهر له الود والحنان مما يساعده على التغلب في حالات الضيق وفي بعض الأحيان يكون الصديق أكبر منه سننا ويشترط عدم السلطة المباشرة فتكون العلاقة قائمة على الود والإحترام (عبد الغني ديبدي، 1995، ص73).

د- النمو العقلي:

تبدأ هذه المرحلة بنضج القدرات العقلية مع إستمرار نمو الذكاء، كما تظهر الفروق الفردية بدرجة عالية من الوضوح والامتياز، ويصبح الفتى قادراً تماماً على التفكير المنطقي، كما تنمو أيضاً القدرة الفائقة على التعلم والتحصيل وإكتساب المهارات مع نمو الإدراك والانتباه، كما يزداد إكتساب المفاهيم المجردة وفهم الرموز والأشياء المعقدة.

و- النمو الجنسي:

تتميز هذه المرحلة بنمو الغدد التناسلية أي أن تصبح قادرة على أداء وظيفتها في التناسل وإفراز الهرمونات، والنمو الجنسي يختلف بين الجنسين كما يختلف بين أفراد الجنس الواحد (توماجور خوري، 1995، ص73-74).

1-3-9- حاجات لاعب فئة الأشبال:

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

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

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

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

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

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

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

ك- حاجات أخرى: مثل الترفيه والتسلية، والحاجة إلى المال....." (محمود عبد الرحمان حمودة، 1991، ص436-437).

• ملاحظات:

يؤدي إشباع حاجات اللاعب المراهق بصفة أخص إلى الأمن النفسي له ومنه نظر إلى المدرب بحيث يجب أن يكون ضابطاً للأمن النفسي للاعبين والأمن النفسي هو الطمأنينة النفسية أو الانفعالية والشخص الآمن نفسياً يكون في حالة توازن واستقرار.

خلاصة:

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

وفي الأخير نحن نرى أن الصفات البدنية هي الركن الأساسي للاعب كرة القدم الحديثة، فهي تدخل في جميع ميكانيزمات اللعبة حيث أن هذه القدرات يمكن أن نطورها من خلال البرامج التدريبية وتقييم تأثيرها وملائمتها عن طريق الاختبارات البدنية التي بدليل إنصاف جميع العلماء والباحثين لدراساتها دراسة معمقة وكذا ظهور طرق وأساليب جد متطورة ودقيقة تستعمل للاختبار من أجل الوصول إلى لاعب ذو صفات بدنية جيدة، لذا على المدربين وخاصة المحليين منهم في الرابطة الولائية أن يولوا أهمية كبيرة لتطوير الجانب البدني للاعبين وخاصة فئة أواسط مرحلة التطور والنضج الكامل للاعب.

الفصل الثاني: الدراسات

المرتبطة بالبحث

تمهيد:

العلم في جوهره مسألة تعاونية، ويقصد بذلك أن كل عالم ينبغي أن يتعاون مع الآخرين من أجل كشف الواقع، وإذا كان العالم متأكد من شيء ما، فهو متأكد من أن عمله يتضمن خطأ ما، يقوم بتصحيحه عالم آخر في وقت ما، والعلماء ينظرون الى بعضهم كاعمال متعاونين ونادرا ما يعتبرون أنفسهم متنافسين، فإذا قبلنا هذه العبارة على ما هي عليه، فإن بحثنا ينبغي أن يتضمن دراسة البحوث الأخرى التي تمت في هذا المضمار، لماذا؟. لأن البحث العلمي لا يبدأ من الصفر، فهو حلقة متسلسلة سبقتها حلقات، انه مساهمة تضاف الى المساهمات العلمية الأخرى، في ضوء هذه الأفكار بدا لنا مفيدا أن نخصص فصلا للدراسات المرتبطة بالموضوع قيد البحث، من أجل إثراء الدراسة من جهة واستعمالها في الحكم والمقارنة سواء بالإثبات أو النفي من جهة أخرى. فالدراسات السابقة مصدر اهتمام لكل باحث مهما كان تخصصه فكل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث أخرى وتمهيدا لبحوث قادمة لذلك يجب القيام أولا بتصفح أهم ما جاء في الكتب ومختلف المصادر والاطلاع على الدراسات السابقة، فهي تقيد في نواحي النقص والفجوات وتقيد الباحث في تحديد ابعاد المشكلة التي يبحث فيها، ويؤكد **تركي رابح (1984)** أهمية الدراسات السابقة بقوله " من الضروري ربط المصادر الأساسية من دراسات ونظريات سابقة حتى نتمكن من تصنيف وتحليل معطيات البحث والربط بينها وبين الموضوع الوارد البحث فيه.

فلا يمكن انجاز اي بحث من البحوث العلمية دون اللجوء والاستعانة بهذه الدراسات، حيث تكمن أهمية هذه الدراسات في معالجة مشكلة البحث ومعرفة الأبعاد التي تحيط به مع الأساتذة منها في توجيهه، تخطيطه، ضبط المتغيرات أو مناقشة نتائج البحث، وعلى هذا الأساس قام الباحثان بمراجعة الدراسات المرتبطة بموضوع بحثه، حيث توفرت بعض الدراسات التي ساعدت على ازالة الكثير من المعتقدات الخاطئة المتعلقة بالأسس العلمية في بناء البرامج التدريبية، وفي حدود استطاعة الباحثان للاطلاع على المراجع العلمية والبحوث حول الاختبارات البدنية، خلص الى مجموعة من الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة الحالية والمتمثلة في ثلاثة محاور نسردها كما يلي:

2-1- الدراسات المرتبطة بالبحث:

❖ الدراسة الأولى: حيدر غازي إسماعيل 2005/2004

- عنوان الدراسة: "أثر استخدام برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية لدى الناشئين. مذكرة لنيل شهادة ماجستير

- مشكلة البحث:

- تساؤلات الدراسة:

1- هل توجد فروق في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة بين الإختبارين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة.

2- هل توجد فروق في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الإختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

- فروض البحث:

1- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الإختبارين القبلي والبعدي في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة للمجموعتين التجريبية والضابطة.

2- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبار البعدي في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة ولمصلحة المجموعة التجريبية.

- المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

- عينة البحث:

لاعبى محافظة نينوى لفئة الناشئين الجمناستيك (12-9) سنة والبالغ عددهم (12) لاعبا قسّموا بالطريقة العشوائية عن طريق إجراء القرعة بينهم حيث أخذت أصحاب الأرقام الفردية ووضعوا في المجموعة التجريبية وأصحاب الأرقام الزوجية في المجموعة الضابطة أي (6) لاعبين لكل مجموعة.

- كيفية اختيارها: تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية.

- أدوات البحث: الاختبارات البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية.

- أهم النتائج المتوصل إليها:

استنتج الباحث في ضوء النتائج ومناقشتها ما يأتي:

✓ تفوقت الاختبارات البعدية في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمتطلبات الخاصة ومستوى الاداء المهاري لمجموعتي البحث.

✓ أثبت فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في كل من عناصر (القوة الانفجارية-للذراعين والرجلين، والقوة المميزة بالسرعة- للذراعين والرجلين والبطن، والمرونة للعمود الفقري، والتوازن المنحرك، والتوافق والرشاقة) وفي

تحسين المتطلبات الخاصة فضلا عن تأثيرها على مستوى الاداء المهاري.

✓ لم تتحقق المجموعة الضابطة التي إستخدمت البرنامج التقليدي فاعلية في كل من عناصر (القوة الانفجارية- للرجلين، والقوة المميزة بالسرعة- للرجلين، والمرونة- للعمود الفقري، والسرعة الانتقالية، والتوازن المتحرك، والتوافق والرشاقة) فضلا عن المتطلبات الخاصة ومستوى الاداء المهاري.

• التوصيات:

- ✓ استخدم البرنامج التدريبي المقترح في تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة في الحركات الارضية فضلا عن مستوى الاداء المهاري ومتطلباته الخاصة.
- ✓ الاهتمام بتدريب المتطلبات الخاصة باعتبارها النواة الحقيقية لكافة الحركات على بساط الحركات الارضية.
- ✓ استخدام برنامج التدريب الفكري المعتمد على جدولة ازمان التدريب لتطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة في الحركات الارضية.
- ✓ ضرورة اهتمام المدربين بالتدريب التكراري في تثبيت وتحسين المهارات الحركية فضلا عن تنمية مستوى الاداء المهاري لدى لاعبي الجمناستك.
- ✓ ضرورة اهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية والمهارية لفئة الناشئين والذين يعدون اللبنة الأولى لعملية التدريب.

❖ الدراسة الثانية: كتشوك سيدي محمد 2010/2011

• عنوان الدراسة: "أثر برنامج تدريبي بالأثقال على تنمية القدرة العضلية وبعض المتغيرات الفسيولوجية والأداء المهاري لناشئي كرة القدم" أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية.

• مشكلة البحث:

• تساؤلات الدراسة:

- 1- ما هي فاعلية ومردودية تمرينات التكميلية المدمجة بالأثقال خلال فترات الإعداد في تنمية بعض صفات القوة للاعبي كرة القدم الناشئين؟
- 2- ما هو تأثير مثل هذه التمرينات على بعض المتغيرات الوظيفية للاعبين؟
- 3- ما هو تأثير مثل هذه التمرينات على مستوى الأداء المهاري؟
- 3- ما هي الفروقات المتحصل عليها بين العينة الضابطة والعينة التجريبية التي يقام عليها البحث؟.

• فروض البحث:

- 1- إن البرنامج التدريبي التخصصي بتمرينات الأثقال يؤثر إيجابيا في تنمية القوة (القدرة العضلية) للاعبي كرة القدم الناشئين تحت 17 سنة.
- 2- البرنامج التدريبي المقترح بالأثقال يؤثر إيجابا في تحسين بعض الوظائف والمتغيرات الفسيولوجية للاعبي كرة القدم.
- 3- البرنامج التدريبي المقترح بالأثقال يؤثر إيجابا على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم الناشئين.

4- يحقق برنامج الأثقال التخصصي المقترح زيادة معنوية في قياسات القوة (القدرة العضلية) وفي بعض المتغيرات الوظيفية وكذلك فعالية الأداء المهاري لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة بعد التجريبية.

• أهداف البحث:

1- تصميم برنامج تدريبي تخصصي بوسائل الأثقال الحديثة للاعبين كرة القدم الناشئين تحت 17 سنة لتنمية القدرة العضلية.

2- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي بتمارين الأثقال على بعض المتغيرات الفسيولوجية نبض القلب- والقدرة الإسترجاعية الأساسية للاعبين الناشئين وبعض القدرات الهوائية واللاهوائية .

3- تحديد تأثير التدريب بالأثقال على فعالية مستوى الأداء المهاري مثل رشاقة اللاعب وقوة ودقة التصويب.

4- تقنين الحمل التدريبي بتمارين الأثقال المدمجة في فترات الإعداد وإنسجابه مع متطلبات كرة القدم وتوضيح العلاقة أو مدى الترابط بين تحقيق مستوى الأداء المهاري وما يتمتع به اللاعب من قدرة عضلية والكفاءة الوظيفية.

• منهج البحث: المنهج التجريبي.

• عينة الدراسة:

تتكون من فريقين لكرة القدم لولاية مستغانم والتي بلغ عددهم 36 موزعين إلى مجموعتين، لاعبا تحت فريق وداد مستغانم(أ) كعينة تجريبية 18 لاعبا، والمجموعة الثانية تمثلت في فريق ترجي مستغانم(ب) 18 لاعبا كعينة ضابطة وكلا الفريقين ينشطون في القسم الأول تحت 17 سنة والمسجلين في الرابطة الوطنية لكرة القدم الجزائرية الجهة الغربية وعددهم 16 فريقا للموسم الرياضي 2010/2011.

• كيفية اختيارها: تم إختيار عينة البحث بطريقة عمدية.

• أدوات البحث:

1- الإستبيان

2- الإختبارات البدنية (القدرة العضلية) والإختبارات الفسيولوجية والمهارية.

• اهم نتائج الدراسة:

✓ رغم وجود لدى المدربين مؤهلات وخبرات ميدانية طويلة، إلا أنهم لا يزالون يفتقرون إلى بعض الطرق العلمية الحديثة في التدريب وخاصة تدريبات الأثقال، وعدم إطلاع هؤلاء المدربين عن طبيعة هذه التدريبات في كيفية تنمية القوة العضلية التي يرشحونها من بين الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة القدم كما لا يولون الأهمية لتدريب هذه الصفة للناشئين.

✓ معظم المدربين يستخدمون الطرق والوسائل التقليدية في تدريباتهم أي التركيز على التمارين الحرة الفردية والتمارين الزوجية مع الزميل لتنمية القوة العضلية وخاصة للناشئين، وإهمال تدريبات الأثقال.

✓ معارضة الكثير من المدربين لهذه التدريبات بحجة أنها تؤدي إلى التضخم العضلي وإلى تقليل المدى الحركي وتيبس العضلات، وخطر حدوث الإصابات وأنها تؤثر سلبا على المهارة الحركية وبعض الصفات البدنية

كالرشاقة والسرعة والمرونة، مما يبين عدم إهتمام المدربين بالإطلاع على كل ما هو جديد في مجال تدريب رياضة كرة القدم.

✓ كما أن ليست لهم دراية أو معلومات كافية عن تأثير تدريبات الأثقال على بعض الوظائف الفسيولوجية كتحسين نبض القلب والتنفس في زيادة نشاط الدورة الدموية بصفة عامة والكفاءة البدنية بصفة خاصة في زيادة إنتاج الطاقة الهوائية واللاهوائية.

✓ عدم معرفة هؤلاء المدربين أنه بإمكان تنمية القوة العضلية بالأثقال للناشئين من فئة الأشبال تحت 17 سنة وحتى ما قبل البلوغ.

✓ إن الناشئين في هذه المرحلة يمكنهم إكتساب قوة وقدرة عضلية نتيجة برامج القوة المتدرجة والمصممة جيدا، وأن جميع نتائج هذه الأبحاث أكدت حدوث زيادة معنوية في القوة العضلية للناشئين الذين إستخدمو برامج للتدريب أن الأبحاث العلمية التي أجريت في مجال التدريب بالأثقال أشارت أن هذا التدريب قد أصبح من الوسائل الفعالة لتنمية الأنواع المختلفة للقوة العضلية وبخاصة للاعبين المتقدمين في دول العالم.

• التوصيات:

- في حدود الإجراءات المستخدمة والنتائج التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بما يلي:
- ✓ يوصي الباحث بتعميم إستخدام برنامج الأثقال للاعبين كرة القدم على كل الفئات من الجنسين.
- ✓ كما يوصي الباحث بدراسة تأثير برنامج الأثقال تحت ظروف زمنية أطول من التي أجريت في الدراسة الراهنة.
- ✓ إجراء دراسات أخرى لتنمية أنواع القوة العضلية بالأثقال بالطرق التدريب المختلفة (الأيروميتري، البليوميتري).
- ✓ إجراء مزيد من الدراسات التي تتناول تأثير التدريب بالأثقال على تنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة التحمل العضلي، السرعة بالإضافة إلى الدراسات النفسية.
- ✓ كما يوصي الباحث بإجراء دراسات تهدف إلى وضع برنامج الأثقال التخصصي بطريقة فردية للاعبين لتحقيق مبدأ الخصوصية الفردية، وأن يكون البرنامج حسب الخصائص الفردية (الفسيولوجية، المرفولوجية، العوامل الوراثية، العمر التدريبي).
- ✓ يوصي الباحث بإجراء دراسات أخرى حول تأثير برنامج الأثقال لمختلف تخصصات الرياضة الأخرى.
- ✓ يوصي الباحث بإجراء دراسات أخرى هادفة إلى قياس القوة العضلية بالأجهزة الحديثة مثل الدينامو متر كما يوصي أيضا المسؤولين على مستوى جامعتنا بضرورة توفير هذا الجهاز.

❖ الدراسة الثالثة: عبد الهادي حريزي 2013/2012

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

* مشكلة البحث:

هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية لدى لاعبي كرة اليد صنف 19-17 سنة.

* أهداف البحث:

- 1- لتوعية بأهمية اختيار الطريقة التدريبية المناسبة.
- 2- فتح مجالات البحث في هذا الاختصاص.
- 3- إيجاد حل لمشكلة ضعف أداء المهارات الأساسية في كرة اليد.
- 4- إتباع الطرق السليمة والعلمية في التدريب وذلك بإعداد اللاعب بدنيا جيدا.
- 5- تجريب بعض الاختبارات التي تسمح بتقييم وتطوير بعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة اليد.
- 6- تحسين المدربين بأهمية طريقة التدريب الدائري.

* الفرضيات:

البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري له أثر إيجابي على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية لدى لاعبي كرة اليد.

* منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

* مجتمع الأصلي لدراسة: تمثل المجتمع الأصل لدراسة في فرق البطولة الولائية لكرة اليد لولاية المسيلة الذي يتكون من 90 فرق.

* عينة البحث: اختار الباحث مجموعتين مجموعة تجريبية وهي فريق ترجي المسيلة (أ) 15 لاعب ومجموعة ضابطة وهي ألمبي المسيلة (ب) 15 لاعب.

* كيفية إختيارها: تم اختيارها بطريقة العمدية.

* أدوات البحث: الاختبارات البدنية والمهارية.

* نتائج البحث:

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة لصالح التجريبية تعزى للبرنامج التدريبي.

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج القياس القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية لصالح البعدي تعزى للبرنامج التدريبي.

✓ تحسن أداء المجموعة الضابطة ولو نسبيا مقارنة بالقياس القبلي.

✓ تحسن أداء المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة في جميع الصفات البدنية والمهارية الأساسية لكرة اليد وهذا يعزى للبرنامج التدريبي.

✓ تفوقت الاختبارات البعدية في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاضعة ومستوى الأداء المهاري لمجموعتي البحث.

✓ اثبت فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في كل من العناصر (القوة- للذراعين والرجلين والمرونة والسرعة والرشاقة)

✓ اثبت فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في كل من العناصر (التمرير - التنطيط والتصويب).

* الاقتراحات:

أوضحت النتائج النتائج المستخلصة من هطا البحث مدى أهمية طريقة التدريب الدائري، وعلى ضوء هذا يمكن إعطاء بعض الاقتراحات والتوصيات التي يمكن أن يعمل بها مدربي ومسؤولي النوادي والفرق الرياضية لكرة اليد.

✓ إعادة النظر في الطرق التدريبية المستخدمة في النوادي والفرق الرياضية.

إعطاء أهمية بالغة لكل من طريقة التدريب الدائري ومرحلة الأشبال التي تعد المرحلة الأساسية لترسيخ وتحسين المهارات والمكتسبات والخبرات.

✓ الاهتمام بتطوير المهارات الاساسية التي يحتاج إليها لاعب كرة اليد.

✓ إعطاء أهمية للممارسة الرياضية والنشاطات البدنية في حياة المراهق.

✓ التأكيد على أهمية مرحلة الإعداد البدني والمهاري ودوره في تطوير المستوى الأدائي لتحقيق النتائج الإيجابية في كرة اليد.

✓ إدخال المدربين في تربية كنية ودولية حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية ومواكبة التطور الرياضي العلمي.

✓ نقترح توفير مختلف العتاد ووسائل الممارسة ومستلزماتها وكل الامكانيات للاعبين والتي تعمل على تطوير وتنمية قدراتهم البدنية.

❖ الدراسة الرابعة: بوعلي لخضر 2015/2014

* عنوان الدراسة: "تأثير برنامج تدريبي مقترح لمبدأ الاستمرارية في التدريب كدافع لتطوير القدرات البدنية والمهارية لأشبال كرة القدم (15 - 16 سنة)" أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية.

* مشكلة البحث:

1- هل لأسلوب التدريب المستمر دور في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى اللاعبين الأشبال في كرة القدم من 15 حتى 16 سنة؟

2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في دوافع اللاعبين الأشبال لإكتساب بعض القدرات البدنية والمهارية حسب أسلوب التدريب المستمر المقترحين.

3- مامدى تأثير أسلوب التدريب المستمر المقترحين على القدرات البدنية والمهارية لدى اللاعبين الأشبال في كرة القدم؟

* أهداف البحث:

1- التعرف على تأثير إستخدام أسلوب التدريب المستمر وأهم التغيرات التي تحدث على عينة البحث.

2- دراسة دوافع مختلفة لدى العينة التجريبية ومدى تجاوبهم مع البرنامج التدريبي المقترح.

3- التعرف على أهم الخصائص البدنية والمهارية لدى الفئة العمرية قيد الدراسة.

- 4- التعرف على أهم متطلبات البدنية والمهارية لرياضة كرة القدم أهم الأساليب الممارسة في عملية تدريب لرياضة كرة القدم.
 - 5- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى اللاعبين الأشبال في كرة القدم.
 - 6- أثر البرنامج التدريبي على تحسين بعض القدرات البدنية والمهارية بين الإختبارين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية.
- الفرضيات:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعتين التجريبتين بين المجموعة الضابطة والمجموعتين التجريبتين في الاختبارات البدنية.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعتين التجريبتين بين المجموعة الضابطة والمجموعتين التجريبتين في الاختبارات المهارية.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي في الاختبارات بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية الأولى.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي في الاختبارات المهارية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية الأولى.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي في الاختبارات البدنية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية الثانية.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي في الاختبارات المهارية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية الثانية.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعتين التجريبتين بين المجموعة الضابطة والمجموعتين التجريبتين في دافعية ممارسة كرة القدم لدى اللاعبين الأشبال لكرة القدم.
- مناهج البحث: إستخدم الباحث المنهج التجريبي.

• مجتمع الأصلي لدراسة:

تمثل مجتمع البحث في أشبال فريق جمعية الشلف لكرة القدم الذي ينشط في الرابطة المحترفة الأولى للبطولة الجزائرية للموسم الدراسي 2012/2013، والبالغ عددهم 24 لاعبا من سن 15 حتى 16 سنة.

• عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة مكونة من ثلاث مجموعات، مجموعة ضابطة ومجموعتين تجريبتين، في كل مجموعة 8 لاعبين، أي 24 لاعبا والذين أجريت عليهم الدراسة.

• أدوات البحث:

- الاختبارات البدنية والمهارية
- مقياس الدافعية

• نتائج البحث:

تبين من خلال نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي لأسلوب التدريب المستمر يساعد على تحسين كل من التحمل العام والمرونة والقوة الانفجارية لعضلات الساقين والرشاقة لأشبال كرة القدم ذوي سن (15- 16 سنة) أثناء فترات الإعداد العام. بالإضافة إلى أن البرنامج التدريبي لأسلوب التدريب المستمر يساعد أيضا على تحسين كل من مهارة الجري المتعرج بالكرة ومهارة السيطرة على الكرة بالإضافة إلى دقة رمية التماس.

كما تبين من خلال نتائج الدراسة أن البرهجم التدريبية العلمية المقترحة تثير دوافع اللاعبين وتحفزهم على بذل مجهود أكبر، شرط أن تكون هذه البرامج مبنية على شروط علمية تراعي مؤهلات وخصائص المراحل العمرية للاعبين. أيضا إستعمال الوسائل البيداغوجية أثناء فترات التدريب تساعد على تحسين قدرات اللاعبين وتشجيع اللاعبين لبذل مجهود مضاعف مع فهم جوانب القوة والضعف لديهم للعمل على تحسينها.

• الاقتراحات:

- ✓ الاستفادة من نتائج الدراسة، وبرامج التدريبات الرياضية في إعداد دراسات مشابهة.
- ✓ إستخدام كل من أسلوبى التدريب المستمر عالي الشدة وأسلوب التدريب المستمر منخفض الشدة لتحسين القدرات البدنية التي دلت عليها نتائج الدراسة أثناء فترات الإعداد العام أو فترات ما قبل المنافسة.
- ✓ إجراء دراسات مستقبلية لتأثير أسلوب التدريب المستمر بأنواعه مع متغيرات أخرى ومعرفة تأثير الايجابي لهذا الأسلوب التدريبي.
- ✓ وضع البرامج التدريبية المقننة لما لها من فائدة في رفع المستوى البدني والمهاري للاعبين.
- ✓ إجراء دراسات مشابهة على الفئات العمرية المختلفة لمعرفة تأثير هذا النوع من الأساليب التدريبية على مختلف القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم.
- ✓ الاعتماد على برامج تدريبية بأساليب مختلفة لمعرفة دور نل أسلوب تدريبي والفائدة التي تعود من استعماله على اللاعبين.
- ✓ الأخذ بعين الاعتبار متغيرات الدراسة البدنية والمهارية التي خلصت الدراسة عند إعداد برامج لتدريب لاعبي كرة القدم.
- ✓ يجب إستخدام التخطيط المناسب للبرنامج البدني والمهاري المقترح والإشراف عليه بعناية ودقة.
- ✓ الحرص على ضرورة إتباع أسس علمية حديثة أثناء القيام بعدة برامج تدريبية وأيضا عند القيام بعملية التدريب.
- ✓ ضرورة تكثيف العمل مع الفئات العمرية الأولى خاصة المراهقين منهم مع الأخذ بعين الاعتبار خصائص الفئة العمرية التي يتميز بها المتدرب أو اللاعب والتعامل معهم بطريقة تسمح باحتوائهم.
- ✓ العمل على رفع معنويات ودافعية اللاعبين ومساعدتهم على تعلم كيفية التعامل مع مختلف الوضعيات التدريبية .
- ✓ العمل على توفير كل الوسائل والمستلزمات التي تسهل العملية التدريبية، مع إنتهاج وسائل بيداغوجية حديثة لتطوير العملية التدريبية.

❖ الدراسة الخامسة: بن قاصد علي حاج محمد 1997

عنوان الدراسة: "أثر برنامج تدريبي للفترة الإعدادية في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبي كرة القدم فئة الأواسط (16 - 18) سنة" مذكرة لنيل شهادة ماجستير.
مشكلة البحث:

حيث دارت مشكلة البحث حول أسباب تدني وعدم إستقرار مستوى نتائج فرق الأواسط الجزائرية، وماهية الوسائل الضرورية الملائمة للمساهمة في حل هذه المشكلة.
أهداف البحث:

- تحديد أسباب تدني مستوى اللاعبين.
- الكشف عن مستوى تطور الصفات البدنية والمهارية خلال الفترة الإعدادية لعينة البحث.
- إقتراح برنامج تدريبي للفترة الإعدادية.
- منهج البحث: إستخدم الباحث المنهج التجريبي.
- العينة وكيفية إختيارها:

قام الباحث باختيار عينة البحث مجموعة من اللاعبين عددها 54 لاعب من مجتمع البحث اختارهم بطريقة عشوائية وقسمو إلى 03 مجموعات واحدة تجريبية ومجموعتين ضابطين.
أدوات البحث:

الاختبارات البدنية والمهارية.

• أهم النتائج التي توصل إليها الباحث:

بحيث خلصت هذه الدراسة إلى نتائج حتمية مفادها:
وجود فروق معنوية بين الاختبارات القلبية والاختبارات البعدية للعينة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية عند درجة حرية (17) ومستوى الدلالة (0.05) للاختبارات البدنية.
وجود فروق معنوية بين الاختبارات القلبية والاختبارات البعدية للعينة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية عند درجة حرية (17) ومستوى الدلالة (0.05) للاختبارات المهارية.
تطابق إتجاه نتائج الاختبارات البدنية والمهارية يعكس مدى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح وفاعليته مقارنة بين المجموعتين الضابطين والمجموعة التجريبية في تطوير الصفات البدنية والمهارية الأساسية للاعبي كرة القدم أواسط.

❖ الدراسة السادسة: بلعروسي سليمان 2008/2009

- عنوان الدراسة: "توظيف الألعاب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم". مذكرة لنيل شهادة الماجستير.
- أهداف الدراسة :

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

- 2- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لنادي كرة القدم.
- **المنهج المستخدم:** استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي .
- **عينة الدراسة:** تمثلت عينة البحث في أصغر الوفاق الرياضي لبلدية جديوية ولاية غليزان الذي ينشط ضمن القسم الجهوي تتراوح أعمارهم بين 15/13 سنة ، حيث قام الباحث باختيار عينة مكونة من مجموعتين ضابطة وتجريبية تمثلت في 30 لاعبا.
- **أدوات جمع المعلومات:**
- المصادر والمراجع العربية والأجنبية ، المقابلات الشخصية ، الاستبيان.
- **نتائج الدراسة :**

- 1- إن توظيف الألعاب التمهيدية في البرامج التدريبية تؤثر إيجابيا في تنمية بعض الصفات البدنية اللاصفية السرعة والمهارات الأساسية الأساسية .
- 2- إن برمجة التدريب وفق الأسس والمبادئ العلمية بمحتوى التدريبات التقليدية لا يكفي للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات.

❖ الدراسة السابعة: سفير الحاج 2009/2010

- **عنوان الدراسة:** "أثر برنامج تدريبي باستعمال طرق التدريب المختلفة لتنمية وتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد" مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية البدنية والرياضية.
- **أهداف الدراسة:**

- تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام طرق التدريب المختلفة بهدف تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لنادي كرة اليد ومعرفة تأثيرها على هذه الصفات وكذلك المهارات الأساسية.
- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية لنادي كرة اليد.
- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض المهارات الأساسية لنادي كرة اليد.
- **الفرضيات:**

- إن استخدام البرنامج التدريبي باستخدام طرق التدريب المختلفة يؤثر إيجابيا على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية لنادي كرة اليد.
- وجود فروقات ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والمستخدم للتدريب العادي والعينة التجريبية المستخدمة للبرنامج التدريبي باستخدام كرك التدريب المختلفة لصالح هذه الأخيرة في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية.

- **منهج البحث:** المنهج التجريبي

- **العينة وكيفية اختيارها:**

قام الباحث باختيار عينة مكونة من مجموعتين ضابطة وتجريبية تمثلت في 20 لاعبا بنسبة 13%

• أدوات البحث:

- الاختبارات البدنية
- الاختبارات المهارية
- المقبلات الشخصية
- الاستبيان

• نتائج البحث:

- ✓ إن توظيف كرك التدريب المختلفة في البرامج التدريبية تؤثر إيجاباً في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية إذ تبين ذلك التنوع في أداء التمارين بطرق مختلفة تسمح باستعمال مجموعة من المهارات العديدة مما يخلق تكرارات مؤثرة تساعد على ثبات وإستمرار المهارات الحركية لدى ناشئ كرة اليد.
- ✓ إن برمجة التدريب وفق الأسس والمبادئ العلمية من حيث تنوع طرق ومبادئ التدريب الحديثة توصل بالرياضي إلى المستويات العليا.
- ✓ إستعمال طرق التدريب المختلفة وتوظيفها في برنامج تدريبي في فترة الإعداد البدني العام والخاص تؤدي إلى تنمية الجانب المهاري والبدني بتشكيل المهارات الأساسية في صورتها الفردية والزوجية والمركبة من خلال عمل يهدف إلى تنمية القدرات البدنية والمهارات الأساسية.

❖ الدراسة الثامنة: مساليتي لخضر 2013/2014

- عنوان الدراسة: "توظيف برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة وعلى تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم" أطروحة لنيل شهادة دكتوراه في التربية البدنية والرياضية.

• مشكلة البحث:

كيفية توظيف برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة وعلى تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة الأقل من 20 سنة.

• أهداف البحث:

- تصميم برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج للاعبين كرة القدم أقل من 20 سنة لتنمية القوة والسرعة.
- معرفة ما مدى تأثير وفعالية البرنامج المقترح للتحضير البدني المدمج في تطوير المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم.

- معرفة الفروق في نتائج الاختبارات البدنية والمهارية البعيدة بين العينة الضابطة والعينة التجريبية.

• الفرضيات:

- البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج يؤثر إيجاباً في تنمية القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة.

- البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج يؤثر إيجاباً في تطوير المهارات الأساسية (ضرب الكرة بالرجل لأبعد مسافة ممكنة، ضرب الكرة بالرأس، جري المتعرج بالكرة) للاعبين كرة القدم.

- هناك دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البدنية والمهارية البعيدة بين العينة الضابطة والعينة التجريبية.

• منهج البحث: إستخدم الباحث المنهج التجريبي.

• العينة وكيفية إختيارها:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة عمدية من فريق سيدي لخضر وفريق سيدي علي والتي بلغ عددهم 36 لاعبا ذكور ومن نفس الموصفات السن وقسمت العينة إلى مجموعتين المجموعة الاولى تجريبية وتتكون من 18 لاعبا طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح وأخرى ضابطة اشتملت 18 لاعبا طبق عليها البرنامج التدريب العدي.

• أدوات البحث:

- الاختبارات البدنية والمهارية.

- البرنامج التدريبي المقترح

• أهم النتائج التي توصل إليها الباحث:

✓ تعميم استخدام البرنامج المقترح للتحضير البدني المدمج للاعبين كرة القدم على كل الفئات من الجنسين والاهتمام بتطوير المهارات الأساسية وتنظيم ملتقيات تكوينية للمعنيين حول منهجية التدريب الحديثة.

✓ استخدام التحضير البدني المدمج للفرق التي تقوم بتطبيق الحصة التدريبية اليومية.

✓ اهتمام بتدريب بالتحضير البدني المدمج لفئة العمرية الأخرى.

✓ إن استخدام البرنامج التدريبي المقترح قد أثر إيجابا في تنمية القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم لفئة الاقل من 20 سنة.

❖ الدراسة التاسعة: راتب 2010/2011

• عنوان الدراسة: " أثر برنامج تدريبي لتطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم فئة (14-16) سنة "

• منهج البحث: إستخدم الباحث المنهج التجريبي.

• العينة وكيفية إختيارها:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من نادي الحسين الرياضي والتي بلغ عددهم 32 لاعبا.

• أدوات البحث:

- الاختبارات البدنية والمهارية.

- البرنامج التدريبي المقترح.

أهم النتائج التي توصل إليها الباحث:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأثر البرنامج التدريبي في تطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

كما دلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الإختبارات لعناصر اللياقة البدنية والمهارية في القياسات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

2-2- التعليق على الدراسات:

يتضح من خلال عرض الدراسات المرتبطة أن هناك علاقة بين هذه الدراسات الحالية في بعض النقاط التي سوف نعرضها بالتفصيل:

- من حيث المجال المكاني: أجريت كل هذه الدراسات في البيئة العربية (سبعة دراسات في الجزائر وإثنان خارج الجزائر).

- من حيث متغيرات الموضوع: تختلف الدراسات السابقة الذكر في الصياغة ولكنها تشترك مع دراستنا الحالية في أنها كلها إقترحت برامج تدريبية لتطوير صفات سواء كانت بدنية أو مهارية أو فيزيولوجية .

- من حيث الهدف: كن الهدف الأبرز الذي اشتركت فيه هذه الدراسات مع الدراسة الحالية هو إقترح برنامج تدريبي واختيار مختلف الطرق التدريبية لتطبيقه.

- من حيث المنهج: إشتريت كل الدراسات السابقة في إستخدام المنهج التجريبي.

- من حيث العينة وكيفية اختيارها: تنوعت كيفية اختيار العينات في الدراسات السابقة بين العينات العشوائية والعينات المقصودة، والدراسة الحالية إعتمدت في اختيار العينة على الطريقة عشوائية بسيطة.

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

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

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

■ خلاصة:

تشكل الدراسات السابقة والمثابرة أهمية كبرى لأي باحث، بل إن توفرها من عدمه أساس استمرار الباحث فيما اختار من مشكلة، وعلى ذلك فهي تزود الباحث بالنتائج التي توصلت لها الدراسات السابقة زمن ثم ينهي عليها الباحث دراسته والهدف الأساس من الدراسات السابقة.

غير أنها تشكل أهمية بالنسبة للباحثين المستجدين (تحديدا) حيث توفر لهم كما المعلومات النظرية الجاهزة، وليس هذا فحسب، بل إنها تساعدهم في تحديد المراجع والدراسات التي يمكن الاستفادة منها.

ومن خلال تحليل الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة تبين للباحث أهمية هذه الدراسات من خلال محاولته تجنب الصعوبات التي وقع فيها الباحثون الآخرون، وإيجاد نقاط التشابه والاختلاف وقد أشارت جميع الدراسات في نتائجها إلى تحقيق أهدافها وفروضها، حيث كانت الاختبارات البدنية والمهارية محورية لهذه الدراسات.

الجانب التطبيقي:

الدراسة الميدانية

للبحث

الفصل الثالث: منهجية

البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

تعتبر منهجية البحث والإجراءات المنهجية الخاصة به من أهم خطوات البحث العلمي التي يجب على الباحث أن يعرفها ويتقنها، فعليه أن يكون متمكناً من الانتقال بين مختلف مراحل هذه الخطوة بطريقة منطقية ومنسقة لتجعل من البحث دراسة منظمة.

كما أنه من واجب الباحث أن يدرك كيفية استعمال مختلف الأدوات الخاصة بهذه العملية وكيفية إستغلالها لأهداف البحث، وسوف نحاول أن نوضح في هذا الفصل مختلف هذه الإجراءات التي سوف نعتمد عليها من أجل الوصول إلى حل لمشكلة البحث، كما أننا سنوضح المجالات التي سيتم فيها إجراء هذا البحث نقصد كل من المجال المكاني والمجال الزماني. كما أننا سوف نحدد مجتمع الدراسة والعينة التي أجريت عليها الدراسة. كذلك سنتطرق إلى نوع المنهج المتبع لإنجاز هذه الدراسة وتحقيق الأهداف المرجوة منها، وسيحتوي هذا الفصل على عرض مفصل لأدوات الدراسة المستعملة وكيفية معالجتها وتسجيل نتائجها. كما سيساعدنا هذا الفصل في ضبط مختلف الأدوات والوسائل المستعملة لمعالجة هذه النتائج معالجة علمية، وتحويلها إلى معطيات تعمل على تفسير وتبرير إفتراضات البحث، والتي تسعى إلى تحقيق الأهداف المرجوة من الدراسة، وكذلك إيجاد حلول لمشكلة البحث.

3-1 الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه ، حيث يقوم الباحث بتنظيم زيارات لميدان دراسته أو الاطلاع على بعض محاور دراسته الميدانية (موريس أنجرس، بوزيد صحراوي، 2004، ص298).

كما تهدف الدراسة الاستطلاعية للتأكد من إمكانية التطبيق العملي والميداني لهذه الدراسة وكذا مدى ملائمة مكان الدراسة للبحث وضبط العينة التي سوف تجرى عليها الدراسة والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها ومن هنا كانت للبحث مجموعة من الدراسات الاستطلاعية جاءت على النحو التالي:

3-1-1 الخطوة الأولى:

بعد الإحساس بالمشكلة واختيار موضع الدراسة وموافقة الأستاذ المشرف عليه قام الباحث بزيارة مقر الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة من أجل ضبط مجتمع الدراسة وكان ذلك يوم 25 أكتوبر 2016 بحيث تحصل الباحث على قائمة إسمية لجميع الأندية الناشطة في الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة فئة أشبال (u17).

3-1-2 الخطوة الثانية:

بعد إختيار عينة البحث قام الباحثين بأخذ تسهيل المهمة المعدة من طرف إدارة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تم التوجه مباشرة إلى الفرق محل الدراسة وهما النادي الرياضي الهاوي اتحاد الهاشمية والنادي الرياضي الهاوي اوزيا سور الغزلان، بحيث تم عقد جلسة مع المديرين ورؤساء الفرق لأخذ، الموافقة حول إمكانية إجراء الدراسة الميدانية وتطبيق الاختبارات وذلك يومي 10، 11 نوفمبر 2016 بحيث تحصل الباحث على موافقة الناديين فيما يخص القيام بتطبيق الاختبارات وكذا البرنامج التدريبي مع تحديد الفترة الزمنية لتطبيقهما.

3-1-3 الخطوة الثالثة:

قام الباحثين بالإطلاع على مجموعة من الكتب والمراجع العلمية والدراسات والبحوث المشابهة، من أجل بناء البرنامج التدريبي بحيث أستغرق بناء البرنامج التدريبي قرابة شهر وكذا من أجل إستخلاص أهم الصفات البدنية الأساسية التي يحتاجها اللاعبين حسب متطلبات كرة القدم الحديثة والفئة العمرية ، ثم تم بعد ذلك إقتراح مجموعة من الإختبارات البدنية (09 إختبارات) ومن أجل الوصول إلى أفضل طريقة لإجراء هذه الدراسة والحصول على نتائج دقيقة ، قام الباحثين بعرض البرنامج التدريبي المقترح وإستمارة الإختبارات المرشحة على مجموعة من الخبراء والمختصين (أساتذة، دكاترة، مدربين) من داخل الجامعة وخارجها عددهم (07)، قصد تعديل البرنامج أو تصحيحه إن وجدت فيه أخطاء أو نقائص ما وكذا ترشيح أهم الإختبارات البدنية التي تتناسب مع قدرات اللاعبين الأشبال (u17) وكان ذلك في الفترة الممتدة بين 25 نوفمبر 2016 و 08 ديسمبر 2016.

3-1-4 الخطوة الرابعة:

بعد تحديد فريق العمل المساعد في تطبيق الإختبارات البدنية تم عقد مجموعة من الجلسات معهم من أجل شرح وتوضيح مفردات الإختبارات المكتوبة وغرض كل واحد منها أولا ثم التطبيق العملي لها، بالإضافة إلى توضيح فيما يخص الأدوات المستعملة في تنفيذ الإختبارات وكيفية التعامل معها وإستعمالها وتقديم شروحات وافية عن كيفية

تسجيل و تفريغ النتائج في هذه الإستمارة ، من خلال تسجيل محاولات كل اختبار في المكان المخصص لها كما تم توزيع المهام على أعضاء فريق العمل المساعد، من خلال إعطاء كل شخص مسؤولية محددة طوال فترة الإختبارات تقاديا لخط الأمور وحتى يتم الحصول على نتائج دقيقة خالية من الأخطاء.

ومن أجل توضيح طريقة العمل ميدانيا لأعضاء فريق العمل المساعد تم إستغلال فرصة إجراء الاختبارات لتأكد من ثباتها "Test-Retest" تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه من أجل تقديم شرح أكثر وضوحا عن كيفية إجراء هذه الإختبارات وكنا ذلك يومي 20 و 25 ديسمبر 2016.

3-2- الدراسة الأساسية:

3-2-1- منهج البحث:

يمثل المنهج في البحث العلمي مجموعة من القواعد والأمثلة التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة، حيث يعتبر من أرقى الطرق في الحصول على المعرفة، وهذا المنهج قوامه الإستقراء الذي يتضمن الملاحظة العلمية وفرض الفروض والتحقق من صحتها وإجراء التجارب وإستخدام أساليب القياس الدقيقة والتحليل الإحصائي للبيانات (إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين، 2000، ص35).

بما أن موضوع بحثنا هذا يتعلق بتطبيق برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض الصفات البدنية على مجموعة من اللاعبين الأشبال لتحديد تأثيره على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الأساسية لديهم فإننا نرى أن هته الدراسة تقتضي إتباع المنهج التجريبي.

إن المنهج التجريبي هو المنهج الذي يكون الإختبار الحقيقي لفرض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر، كما أن هذا المنهج يمثل الإقتراب الأكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية ونظرية بالإضافة إلى إسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية والإجتماعية ومن بينها علوم الرياضة (محمد حسن علاوي، أسامة أنور راتب، 1999، ص217).

وقد إستخدم الباحثين في هذه الدراسة المنهج التجريبي وذلك بإستخدام القياس القبلي والبعدي، ويعتبر المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية إستعمالاً في البحوث العلمية، لكونه أنسب المناهج للوصول إلى أهداف البحث وبذلك يتناسب وطبيعة المشكلة التي نحن بصدد دراستها، وصولا بنا إلى إثبات التأثير الإيجابي من خلال تطبيق البرنامج التدريبي لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لأشبال كرة القدم.

3-2-2- متغيرات البحث:

• **المتغير المستقل:** ويعني هذا المتغير بالمفهوم العام قدراته في إحداث التغير في متغير آخر يطلق عليه المتغير التابع.

ويمكن تعريفه أيضا بأنه العلاقة بين السبب والنتيجة أي العامل المستعمل الذي نريد من خلاله قياس النواتج، في دراستنا المتغير المستقل هو البرنامج التدريبي المقترح.

• **المتغير التابع:** هو الذي يتأثر بالتغيرات التي تحدث على المتغيرات المستقلة ويمكن للباحث أن يكشف تأثير

المتغيرات المستقلة فيها (عدنان حسين الجادي، يعقوب عبد الله أبو حل، 2009، ص82-84).

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

3-2-3 - تحديد مجتمع وعينة البحث:

• المجتمع الأصلي للدراسة:

يعني مجموعة من المفردات أو العناصر التي تدخل في دراسة ظاهرة معينة (عدنان حسين الجادي، يعقوب عبد الله أبو حل، 2009، ص92).

إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة التي نريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة بحيث تمثل مجتمع البحث في فرق كرة القدم فئة أشبال التي تنشط على مستوى الرابطة الولائية بالبويرة للموسم الرياضي 2016/2017.

- الجدول رقم (01): يمثل مجتمع البحث:

الرقم	الفريق	عدد اللاعبين
الفوج "A"		
01	IRBE	25
02	CRT	25
03	USMB	25
04	DRBK	25
05	ABRD	25
06	CRB	25
07	RCH	25
الفوج "B"		
01	USCK	25
02	USA	25
03	CRBO	25
04	UBM	25
05	ABO	25
06	WRD	25
07	ASCEH	25
الفوج "C"		
01	JSC	25

02	FCT	25
03	JSA	25
04	OR	25
05	JSB	25
06	OCA	25
07	WAV	25

• عينة البحث:

هي عبارة عن مجموعة من المفردات أو العناصر التي يتم أخذها من المجتمع الذي نريد بحثه أو بتعبير آخر إنها جزء من الكل، ويفترض في هذا الجزء أن يكون ممثلاً للكل (عدنان حسين الجادي، يعقوب عبد الله أبو حل، 2009، ص 93). إن الهدف من اختيار العينة هو الحصول على معلومات من مجتمع الأصلي للبحث، فالعينة إذن هي انتقاء عدد من الأفراد لدراسة ممثلين لمجتمع الدراسة، فالاختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة لتعميم على المجتمع، حيث تكون نتائجها صادقة بالنسبة له، ولقد حاول الباحث أن يحدد عينة لهذه الدراسة تكون أكثر تمثيلاً للمجتمع الأصلي، هذا ما يخول له الحصول على نتائج يمكن تعميمها ولو بصورة نسبية، ومن ثم الخروج بنتائج تلازم الحقيقة وتعطي صورة واقعية للميدان المدروس.

إشتملت هذه الدراسة على 32 لاعب كعينة للدراسة مقسمين إلى مجموعتين متكافئتين واختيار العينة من 36 لاعبا كان من أجل التحكم في مجريات الدراسة التي تعتمد على التجربة وتماشيا مع طريقة التدريب المعتمدة والوسائل الموجودة.

وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة عن طريق القرعة، فان اختيارنا وقع على ناديي : النادي الرياضي الهاوي اتحاد الهاشمية (ASCEH) والنادي الرياضي الهاوي أوزيا سور الغزلان (USA) بحيث تم تقسيمهما إلى مجموعتين متكافئتين من حيث العدد، وكانت المجموعتين كالتالي:

أ- المجموعة التجريبية: التي تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح عليها: تحتوي على 16 لاعب من النادي الهاوي اتحاد الهاشمية والتي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح.

ب- المجموعة الضابطة: التي إستمرت في التدريب بالبرنامج التدريبي العادي: تحتوي على 16 لاعب من النادي الهاوي أوزيا سور الغزلان .

- جدول رقم (02): يمثل العينة المدروسة :

العينة	التسمية	عدد اللاعبين
النادي الهاوي اتحاد الهاشمية	ASCEH	16
النادي الهاوي أوزيا سور الغزلان	USA	16

➤ التجانس والتكافؤ:

أ- التجانس في متغيرات (السن، الطول، والوزن).

الجدول رقم(03): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات (السن، الطول، والوزن) للعينتين.

المتغيرات	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية			
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المونال	معامل الالتواء	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المونال	معامل الالتواء
العمر(السن)	15,66	0,5	16	0,895	15,66	0,47	16	0,571
طول الجسم (سم)	170,26	6,64	170	0,368	170,4	6,65	162	0,011
وزن الجسم (كغ)	62,8	7,48	55	0,422	62,8	7,89	54	0,384

يلاحظ من الجدول أعلاه بأن جميع قيم معامل الالتواء لمتغيرات السن، الطول، الوزن، للمجموعتين التجريبية والضابطة كانت محصورة بين (3 و-3) مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في هذه المتغيرات.

ب- التجانس في المتغيرات البدنية:

الجدول رقم(04): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في المتغيرات البدنية للعينتين.

المتغيرات	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية			
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المونال	معامل الالتواء	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المونال	معامل الالتواء
التحمل	1180,5	134,048	962	0,701	1191,75	131,775	940	1,006
السرعة	4,588	0,311	4,47	0,327	4,561	0,336	4,18	0,622
المرونة	13,656	2,461	10	0,299	13,75	2,394	12	0,545

يلاحظ من الجدول أعلاه بأن جميع قيم معامل الالتواء الخاصة بالمتغيرات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح كانت محصورة بين (3 و-3) مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في هذه المتغيرات.

➤ تكافؤ مجموعتي البحث:

أجري التكافؤ بين مجموعتي البحث على وفق المتغيرات (السن، الطول والوزن)

- الجدول رقم (05): يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و(t) ستيودنت للمجموعات المستقلة للمتغيرات المذكورة التي اعتمد عليها الباحث في التكافؤ.

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المعتمدة في التكافؤ بين مجموعتي البحث.

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		(T) المحسوبة	(T) الجدولة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
العمر (السن)	15,666	0,5	15,666	0,478	0,361	2.04
طول الجسم (سم)	170,266	6,642	170,4	6,658	0,080	
الوزن الجسم (كلغ)	62,8	7,480	62,8	7,898	0,023	

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (05) والذي يبين نتائج المتغيرات التي اعتمد عليها الباحث في التكافؤ المجموعتين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة نلاحظ :

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين وهذا في كل المتغيرات المعتمدة في تكافؤ المجموعتين وهي: السن، الطول، الوزن، حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة على التوالي (0.361) (0.080) (0.023) وهي أقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب (2,04) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية قدرت ب (30).

- أجري التكافؤ بين مجموعتي البحث وفق المتغيرات البدنية قبل تطبيق البرنامج التجريبي.

- الجدول رقم(06): يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و(t) ستيودنت للمجموعات المستقلة للمتغيرات البدنية التي اعتمد عليها الباحث في التكافؤ.

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		(T) المحسوبة	(T) الجدولة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
التحمل	1180,5	134,048	1191,75	131,775	0,239	2,04
السرعة	4,588	0,311	4,561	0,336	0,229	
المرونة	13,656	2,461	13,75	2,394	0,109	

من خلال الجدول رقم(06) نلاحظ:

أن قيمة (T) المحسوبة مابين (0.109،0.239) وهي أقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2,04)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية(30) دل ذلك على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في جميع الاختبارات البدنية، وهذا يعني وجود تكافؤ بين أفراد المجموعتين.

3-2-4- مجالات الدراسة:

➤ **المجال البشري:** أجريت الدراسة على فريقين اتحاد الهاشمية وأوزيا سور الغزلان لكرة القدم صنف أشبال والتابعين للرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة والتي تتراوح أعمارهم من 15-17 سنة (u17)

➤ **المجال المكاني:** وقد قسم إلى جانبين وهما:

- **الجانب النظري:** لقد قمنا ببحثنا هذا في مختلف المكتبات منها مكتبة المعهد (علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المكتبة المركزية في جامعة البويرة)

- **الجانب التطبيقي:** تم تطبيق الاختبارات القبلية والبعدية على المجموعات الضابطة المتمثلة في لاعبي النادي الرياضي الهاوي أوزيا سور الغزلان في الملعب البلدي بسور الغزلان.

كما تم تطبيق البرنامج التدريبي والاختبارات القبلية والبعدية على المجموعة التجريبية المتمثلة في لاعبي النادي الرياضي الهاوي اتحاد الهاشمية في الملعب البلدي بالهاشمية.

➤ **المجال الزمني:** قد قسم إلى جانبين و هما:

- **الجانب النظري:** لقد انطلقنا في بحثنا هذا ابتداء من شهر نوفمبر 2016 بعد الحصول على موافقة الأستاذ المشرف إلى غاية نهاية شهر ديسمبر 2016.

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

أ- **الاختبارات القبلية :** قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية للمجموعتين المجموعة التجريبية التي تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح عليها والمجموعة الضابطة التي إستمرت في التدريب بالبرنامج التدريبي العادي وقد كان هذا الإجراء بعد القيام بالتجربة الاستطلاعية والتحقق من صدق وثبات الاختبارات وقد تم إجراء هذه الاختبارات

- يومي 26 و 27 ديسمبر 2016 وفقا للتسلسل التالي:

- يوم 26 ديسمبر 2016 أجريت الاختبارات البدنية للمجموعة الضابطة.

- يوم 27 ديسمبر 2016 أجريت الاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية.

ب- **البرنامج التدريبي المقترح:** تم إجراء البرنامج التدريبي المقترح لتطوير (السرعة، المرونة، المداومة) علي المجموعة في الفترة الممتدة من 05 جانفي 2017 إلى غاية 24 فيفري 2017.

ج- **الاختبار البعدي:** تم إجراء الاختبارات البعدية يومي 26/27 فيفري 2017 أي بعد ستة أسابيع من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح وكانت على النحو التالي:

- يوم 26 فيفري 2017 أجريت الاختبارات البدنية للمجموعة الضابطة.

- يوم 27 فيفري 2017 أجريت الاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية.

3-2-5- أدوات البحث:

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

أ- الدراسة النظرية:

التي يصطلح عليها بـ "الببليوغرافيا"، حيث تتمثل في الاستعانة بالمصادر والمراجع من كتب، مذكرات، مجلات،... الخ، التي يدور محتواها حول موضوع دراستنا وكذلك مختلف العناصر المشابهة التي تخدم الموضوع، سواء كانت مصادر عربية أو أجنبية، أو دراسات ذات صلة بالموضوع.

ب- البرنامج التدريبي المقترح: قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة) والذي سنتطرق إليه بدقة لاحقاً في هذا الفصل.

ج- الإختبارات البدنية:

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

3-2-6 الشروط العلمية للإختبارات:

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

• ثبات الإختبار:

إن كلمة الثبات تعني في مدلولها الاستقرار وتعني أننا لو قمنا بتكرار الإختبار لمرات متعددة على الفرد أو المجموعة لأظهرت شيئاً من الاستقرار وذلك بأن يعطي الإختبار نفس النتائج إذا ما استخدم أكثر من مرة تحت نفس الظروف وعلى نفس الأفراد وتم استخدام إختبار بيرسون "ر" لحساب الثبات.

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

حيث: مج س ص: هي مجموع حاصل ضرب الدرجات المتناظرة في الإختبار.

مج س × مج ص: هو حاصل ضرب مجموع الدرجات (س) في مجموع الدرجات (ص).

مج س²، مج ص²: هو مجموع مربعات درجات الإختبار (س)، (ص).

• صدق الإختبار:

يمكن حساب صدق الإختبار من الثبات، وذلك لوجود ارتباط قوي بين صدق الإختبار وثباته لأن كل إختبار صادق هو بالضرورة ثابت، وذلك بتطبيق القانون الآتي: (بوداود، 2010، ص 83).

$$\text{صدق الإختبار} = \sqrt{\text{الثبات}}$$

الجدول رقم (07): نتائج معامل الثبات والصدق للاختبارات البدنية:

الاختبارات	حجم العينة	معامل الصدق	معامل الثبات "ر"	مستوى الدلالة	قيمة "ر" الثبات الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
اختبار التحمل	10	0,997	0,996	0,01	0,05	0,765	دال
اختبار السرعة		0,981	0,963				دال
اختبار المرونة		0,924	0,854				دال

يتضح من الجدول رقم (07) أن الاختبارات البدنية تتمتع بمعاملات صدق وثبات عالية بحيث قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمة "ر" الجدولية في جميع عناصر اللياقة البدنية المدروسة مما يجعلها مناسبة أكثر كأداة للدراسة.

• موضوعية الاختبار:

يقصد بالموضوعية عدم التأثر بالأحكام الذاتية للمصححين، وأن تعتمد نتائجه على الحقائق المتعلقة بموضوع الاختبار وحده، أي لا تختلف درجة الفرد باختلاف المصححين الذين يقومون بتقدير الاختبارات (عصام الدين عبد الخالق، 2003، ص303-304).

وفي هذا البحث يمكن توضيح موضوعية الاختبارات من خلال توافقها ونوع النشاط المختار لذلك (كرة القدم) وهذا ما أكدته أغلب المصححين، وهو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (08): الاختبارات البدنية من حيث الموضوعية بعد الترشيح:

الصفة البدنية	الاختبارات البدنية	عدد المحكمين		النسبة المئوية للموافقة % من طرف المحكمين
		موافق	غير موافق	
التحمل	اختبار نصف كوبر (د6).	01	06	14,285%
	اختبار بري كسي (د5).	05	02	71.428%
	اختبار الجري المكوكي 20م.	01	06	14,285%
السرعة	اختبار جري مسافة 30م.	04	03	57,142%
	اختبار 50م عدو من اقتراب 10م.	00	07	00%
	اختبار جري مسافة 50م.	03	04	42,857%
المرونة	اختبار ثني الجذع من الوقوف.	06	01	85,714%
	اختبار الجذع من الجلوس.	01	06	14.285%
	اختبار اللمس السفلي والجانب.	00	07	00%

الجدول رقم (09): يمثل الأساتذة المحكمين للاختبارات البدنية:

رقم	الرتبة العلمية	الجامعة	القرار
1	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	موافق+ملاحظات
2	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	موافق+ملاحظات
3	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	موافق+ملاحظات
4	أستاذ محاضر "ب"	جامعة البويرة	موافق+ملاحظات
5	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	موافق+ملاحظات
6	أستاذ مساعد "أ"	جامعة البويرة	موافق+ملاحظات
7	أستاذ مساعد	جامعة البويرة	موافق+ملاحظات

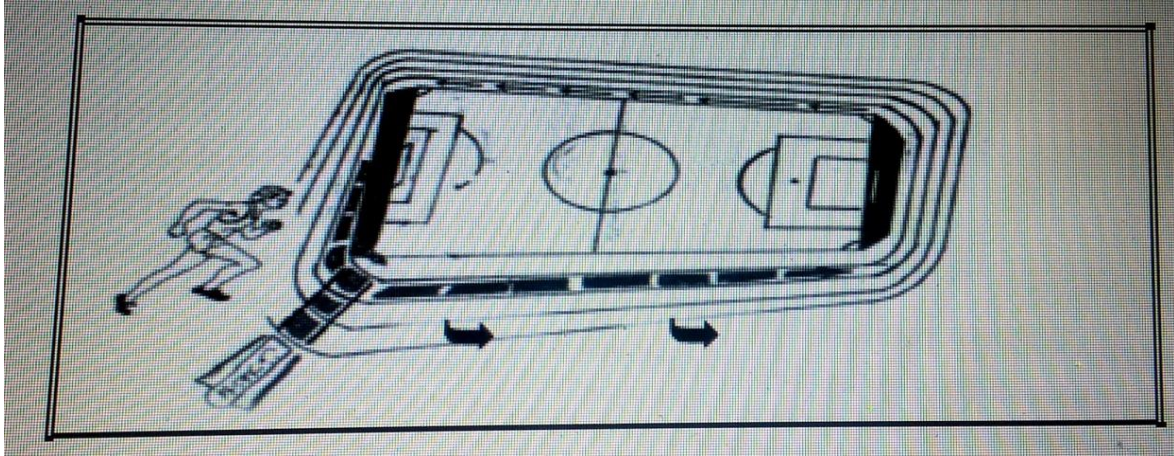
3-2-7 الاختبارات البدنية:

❖ التحمل:

- اختبار بريكسي:
- الغرض منه: قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي والاستهلاك الأقصى للأكسجين.
- وصف الاختبار: يعلم المختبرين بضرورة قطع أكبر مسافة ممكنة خلال مدة الاختبار.
- مواصفات الأداء:

*جري المدة بدون توقف.

- * المشي غير مسموح.
- * السرعة القصوى.
- * المدة 5د.
- تعليمات الأداء:
 - * تخصص مدة تسخين وإحماء تتراوح من 10د إلى 20د.
 - * يؤدي الاختبار على شكل أفواج لضمان المنافسة.
 - * يمكن أن يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي.
 - * يجب أن يبدأ الاختبار وبأن يعطى الإذن بالبدء للمختبرين.
 - * في حالة توقف أحد المختبرين يقصى مباشرة وتعطى له راحة كافية لإعادة الاختبار.
- التسجيل:
 - * تحسب المسافة الكلية المقطوعة خلال مدة الاختبار. (بريكسي، 1990، ص83).



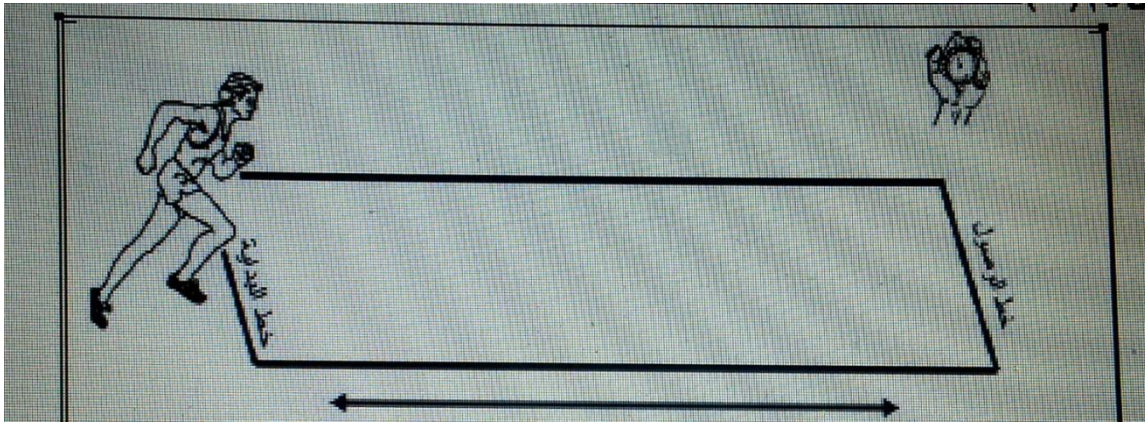
الشكل رقم (01): يمثل اختبار بريكسي "5د".

الجدول رقم (10): يمثل مستويات اختبار التحمل:

النتيجة	التقدير
1310 فأكثر	ممتاز
1165	متوسط
1020 فأقل	ضعيف

❖ السرعة:

- اختبار الجري مسافة 30م:
 - الغرض منه: قياس سرعة الجري.
 - وصف الاختبار: قطع المسافة المحددة في أقصر وقت ممكن.
 - مواصفات الأداء:
- جري مسافة (30م) متر بأقصى سرعة ممكنة (المسافة مستقيمة، البداية من وضع الوقوف، الاختبار يجرى زوجيا لزيادة الحماس والمنافسة) محاولة واحدة لكل لاعب.



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

- الجدول رقم (11): يمثل مستويات اختبار السرعة:

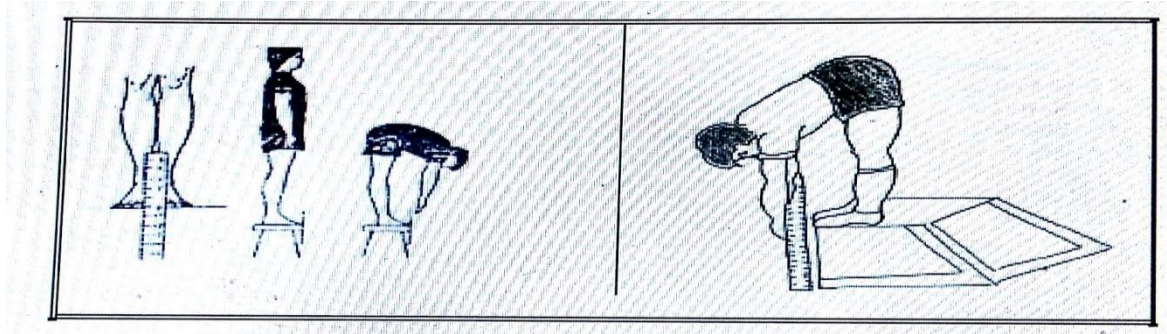
النتيجة	التقدير
4.2	ممتاز
4.55	متوسط
4.9	ضعيف

❖ المرونة:

- اختبار ثني الجذع من الوقوف:
- الغرض منه: قياس مرونة العمود الفقري ومطاطية عضلات خلف الفخذ.
- الادوات المستخدمة في تطبيق الاختبار: مسطرة مدرجة طولها "50 سم" - مقعد.
- وصف الاختبار: مسطرة مدرجة "50 سم" مقسمة إلى وحدات كل وحدة تساوي "01 سم"، تثبت المسطرة بحافة المقعد بحيث يكون نصف المقياس (المسطرة) أعلى حافة المقعد والنصف الآخر أسفل الحافة ونقطة

الترج صفر (0) تكون في مستوى حافة المقعد، على أن تكون الوحدات أسفل المقعد بالموجب (+) والوحدات أعلى المقعد بالسالب (-).

- **طريقة أداء الاختبار:** يقوم اللاعب (الرياضي) بثني الجذع للأمام مدا بقوة وببطء حتى تصبح أصابع اليد في مستوى واحد أمام المقياس (المسطرة) وفي ثبات، مع ملاحظة عدم ثني الركبتين وتوجيه نظر اللاعب للأسفل، يمكن اعطاء فرصة قبل القياس، والشكل التالي يوضح ذلك.
- **حساب النتيجة:** تسجيل للاعب أقصى درجة لأفضل محاولة من (02) محاولتين على القياس من وضع ثني الجذع أماما أسفل سواء بالسالب أو الموجب.



- الشكل رقم (03): يمثل اختبار ثني الجذع من الوقوف.

- الجدول رقم (12): يمثل مستويات اختبار المرونة:

النتيجة	التقدير
18 سم فأكثر	ممتاز
15 سم	متوسط
12 سم فأقل	ضعيف

3-2-8 - البرنامج التدريبي المقترح:

- **إسم البرنامج التدريبي:** برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم فئة أشبال (U17).
- **نوع البرنامج :** برنامج تدريبي جماعي
- **عدد الحصص:** 12 حصة تدريبية + الاختبارات.
- **طبيعة الحصص:** تعليمية + تدريبية + تنافسية.

• مكونات الوحدة التدريبية :

تشمل الوحدة التدريبية ثلاث مراحل أساسية المرحلة التمهيدية ، الرئيسية ، الختامية.

*المرحلة التمهيدية: وهي تشمل على تمرينات تحضيرية لدخول في النشاط.

1- الإحماء (العام) الجري حول الملعب. 2 - تمرينات الإطالة.

3- بعض أبجديات السباق. 4- الإحماء الخاص (ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة).

*المرحلة الرئيسية: وهي تشمل على التمارين الخاصة بالصفات البدنية المختارة لدراسة

1- التحمل. 2- السرعة.

3- المرونة. 4- مقابلة تطبيقية.

*المرحلة الختامية (العودة إلى الهدوء):

1- جري خفيف حول الملعب.

2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية.

• صدق المحتوى للبرنامج التدريبي المقترح:

تم عرض البرنامج التدريبي المقترح بصورته الأولية على دكاترة وخبراء من ذوي الاختصاص في مجال

التدريب الرياضي، نظريات ومناهج التربية البدنية والرياضية، وفق مخطط كتابة البطاقات الفنية للحصص التدريبية وشاركوا في تحكيمه وتقييمه.

- الجدول رقم (13): يمثل الأساتذة المحكمين للبرنامج التدريبي:

رقم	الرتبة العلمية	الجامعة	القرار
1	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	موافق+ملاحظات
2	أستاذ "مساعد"	جامعة البويرة	موافق+ملاحظات
3	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	موافق+ملاحظات
4	أستاذ "مساعد"	جامعة البويرة	موافق+ملاحظات
5	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	موافق+ملاحظات

• الإطار العام للبرنامج التدريبي المقترح:

يعتبر بناء البرامج التدريبية من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التدريب الرياضي، لأن

التخطيط الجيد للبرامج والمبني وفق قواعد وأسس علمية هو الضامن الوحيد لأحداث النمو والتطور المطلوب، حيث تضمن الارتقاء بمستوى الرياضي.

أما فيما يخص البرامج التدريبية في كرة القدم فلقد أكدت العديد من الدراسات أن البرنامج التدريبي في كرة القدم

لا بد أن يكون مبني وفق أسس علمية وله أهداف واضحة وفي مستوى قدرات وإمكانيات اللاعبين ومتطلبات المرحلة العمرية والتدريبية.

• الأسس العلمية في وضع البرنامج المقترح:

لقد اعتمد الباحث على المراجع والدراسات والأبحاث المشابهة في تخطيط وإعداد البرنامج التدريبي، كما اعتمدنا على رأي دكاترة وخبراء من ذوي الاختصاص في مجالات التدريب الرياضي، وكانت للدراسة الاستطلاعية أثر كبير في رسم خريطة الطريق نحو بناء هذا البرنامج، وتم بناؤه وفق أسس يمكن تلخيصها فيما يلي:

- مراعاة البرنامج لخصائص المرحلة العمرية للعينة قيد الدراسة.
- تنظيم البرنامج بحيث يتاح وقت ملائم للتعلم.
- مراعاة البرنامج لطبيعة التشكيلات ومساحة الملعب.
- مراعاة البرنامج للمبادئ العامة في تطبيق حمل التدريب من التدرج في الحمل، الفروق الفردية، استمرارية التدريب.
- مراعاة عنصر المرونة والتكيف مع الظروف المحيطة، وكذلك من خلال وضع العديد من البدائل.
- احترام مبادئ التدريب وأسس التخطيط الرياضي.
- الحرص على التنوع واستخدام أحدث التمرينات والتشكيلات في تنفيذ البرنامج وذلك بالاعتماد على طرق التدريب الرياضي.
- بناء البرنامج المقترح وفق الإمكانيات المتاحة.
- الاهتمام بالجانب الترويحي وعدم إهمال عنصر التشويق والمنافسة.

• بناء البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحثان خلال مرحلة بناء البرنامج التدريبي المقترح بالاعتماد على:

تحديد الهدف يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى تطوير بعض الصفات البدنية وهي: التحمل، السرعة، المرونة. من خلال الإطلاع على أهم المؤلفات وأحدث الدراسات التي تحدد أهم الصفات البدنية، تم اختيار التمارين الفعالة والوضعيات التدريبية التي تتماشى والأهداف المسطرة وفي حدود القدرات البدنية للفئة العمرية (أشبال) والإمكانيات والوسائل المتاحة.

• مدة البرنامج التدريبي المقترح:

تم تحديد مدة البرنامج التدريبي المقترح ب (06 أسابيع)، بواقع (2) حصص تدريبية أسبوعياً بذلك بلغ إجمالي عدد الحصص التدريبية في البرنامج المقترح (12) حصة تدريبية، وبناء على ذلك استغرق هذا البرنامج قرابة الشهران في الفترة الممتدة من 05 جانفي 2017 إلى غاية 28 فيفري 2017. ولقد تم تطبيق وحدات البرنامج التدريبي بالملاعب البلدي الهاشمية.

3-2-9- تحديد وسائل تنفيذ المحتوى:

لتطبيق هذا البرنامج قام الباحثين بتحديد المحتوى:

- عدد اللاعبين الذين سيتم إخضاعهم للبرنامج التدريبي المقترح.
- تحديد فريق العمل المساعد لتنفيذ هذا البرنامج
- مكان ووقت التدريب والوسائل البيداغوجية.

- الاختبارات البدنية للوقوف على مستوى التطور .
- الزمن الكلي لمختلف الفترات التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح.
- 3-2-10 - الوسائل البيداغوجية :**

- كرات قانونية.
- شواهد وشواخص مختلفة الأحجام.
- صفارة من نوع RUCANOR
- مقياته.
- ملعب كرة القدم .
- ديكامتر لقياس المسافات.
- أحبال لتقسيم المرمى.
- الحلاقات البلاستيكية.

➤ وسائل أخرى:

- الآلة الحاسبة.
- جهاز كمبيوتر محمول من نوع TOSHIBA.
- البرنامج الإحصائي SPSS 18.
- أقلام.

3-2-11 الوسائل الإحصائية :

- لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها سواء كانت اجتماعية أو نفسية.
- النسبة المئوية:

سنقوم باستخدام قانون النسب المئوية لتحليل النتائج في جميع النقاط المتحصل عليها وذلك بعد جمع تكرارات كل منها، حيث تم حساب النسبة المئوية بالطريقة الثلاثية كالتالي:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد التكرارات}}{X100} / \text{مجموع أفراد العينة}$$

- معادلة بيرسون لحساب ثبات الاختبار:

والذي يعبر عليه بالمعادلة التالية: (محمد نصر الدين رضوان: 2006، ص112).

$$r = \frac{\sum (x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sqrt{(\sum (x_i - \bar{x})^2)(\sum (y_i - \bar{y})^2)}}$$

حيث أن:

ن: عدد العينة.

مج س ص: يمثل حاصل ضرب درجات التطبيق الأول في درجات التطبيق الثاني.

مجموع س * مج ص: يمثل حاصل ضرب مجموع درجات التطبيق الأول س في مجموع درجات التطبيق الثاني ص.

مج س 2: مربعات درجات التطبيق الأول.

مج ص 2: مربعات درجات التطبيق الثاني.

- المتوسط الحسابي:

يساعدنا على معرفة مدى تماثل أو اعتدال صفات أو سلوك أفراد العينة، فإذا كان المتوسط مرتفعاً دل ذلك على أن قيمة كثيرة مرتفعة وإذا كان المتوسط صغيراً دل ذلك على أنه توجد قيم صغيرة متطرفة، كما يفيد المتوسط في مقارنة مجموعتين، بمقارنة متوسطي حسابهما عندما نجري نفس الاختبار على المجموعتين ويعد من مقاييس التشتت، والمتوسط الحسابي عبارة عن مجموع الأفراد على عدد الأفراد يعبر عن المتوسط الحسابي بالمعادلة التالية:

$$\bar{x} = \frac{\sum xi}{n}$$

حيث: **x**: المتوسط الحسابي.

مج **xi**: مجموع الدرجات، القيم، البيانات.

n: الدرجات أو الحالات أو القيم.

- الانحراف المعياري:

يعتبر الانحراف المعياري من أهم مقاييس التشتت ويعرف أنه الجذر التربيعي لمتوسط مربعات القيم عن متوسطها الحسابي، والانحراف المعياري يفيدنا في معرفة توزيع أفراد العينة أي مدى انسجامها، وهو يتأثر بالمتوسط والدرجات المتطرفة أو تشتتها وبمدى صلاحية الاختبار المطبق، ويفيدنا أيضاً في مقارنة مجموعة بمجموعة أخرى. ويحسب الانحراف المعياري بالمعادلة التالية:

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

s: الانحراف المعياري.

x: القيمة.

X: الوسط الحسابي للقيم.

n: عدد القيم.

- اختبار "ت" لعينتين مستقلتين مرتبطتين:

هو اختبار إحصائي يستخدم للكشف عن دلالة الفرق بين متوسطي عينتين، وإن من أهم المجالات التي يستخدم فيها هذا الاختبار للكشف عن فروق المتوسطات الغير مرتبطة والمرتبطة لدى العينات المتساوية والغير متساوية، ويمكن استخدام المعادلة "ت" التالية:

$$T = \frac{\text{مجموع ف} - \sqrt{\frac{\text{مجموع ف}^2 - \frac{(\text{مجموع ف})^2}{n}}{n-1}}}{\sqrt{\frac{\text{مجموع ف}^2 - \frac{(\text{مجموع ف})^2}{n}}{n-1}}}$$

بحيث أن:

مجموع ف: مجموع الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى.

مجموع ف²: مجموع مربعات الفروق بين الاختبارين.

ن: عدد الأفراد.

- اختبار "ت" لمتوسطين حسابيين غير مرتبطين (عينتين مستقلتين):

يستخدم اختبار "ت" في حالة الفرق بين متوسطين حسابيين غير مرتبطين أي مستقلين، ويمكن استخدام المعادلة التالية:

$$T = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{(S_1)^2 + (S_2)^2}{n-1}}}$$

حيث أن:

$\bar{x}_1$: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى.

$\bar{x}_2$: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

S_1 : التباين للمجموعة الأولى (مربع الانحراف المعياري).

S_2 : تباين المجموعة الثانية (مربع الانحراف المعياري).

n_1 : حجم العينة للمجموعة الأولى.

n_2 : حجم العينة للمجموعة الثانية.

خلاصة:

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

وهذا الفصل يكتسي أهمية كبيرة في البحوث العلمية، لأنه بمثابة الركيزة المنهجية التي يعتمد عليها الباحث لرسم خريطة عمل واضحة المعالم والأبعاد، وظف إلى ذلك فإنه يحدد الإطار المنهجي العلمي الذي يجب على الباحث أن يلتزم به ليعطي مصداقية علمية لبحثه.

وفي الأخير يمكن القول أن الباحث الذي يتبع هذه الخطوات والإجراءات أثناء إنجاز بحثه يكون قد حقق خطوة كبيرة في إثبات صدق عمله، وكذا توضيح الركائز العلمية التي إعتد عليها للوصول إلى نتائج علمية دقيقة يمكن الإعتماد عليها مستقبلا وحتى إمكانية تعميمها.

**الفصل الرابع: عرض
وتحليل ومناقشة النتائج**

تمهيد:

بعد التقيد بالخطوات المنهجية للبحث يأتي هذا الفصل الذي نقوم فيه بعملية جمع النتائج وعرضها وهي من الخطوات التي يجب على الباحث القيام بها من أجل التحقق من صحة الفرضيات أو عدم صحتها، ولكن العرض وحده غير كافي للخروج بنتيجة ذات دلالة علمية، وإنما يجب على الباحث أن يقوم بعملية تحليل ومناقشة هذه النتائج حتى تصبح لها قيمة علمية وتعود بالفائدة على البحث بصفة عامة، ومن خلال هذا الفصل سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها والتحصيل عليها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على لاعبي فريقي اتحاد الهاشمية وأوزيا سور الغزلان لكرة القدم صنف أشبال التابعين للرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة، من خلال عرض نتائج الاختبارات البدنية والقبلية والبعدية للمجموعتين في جداول خاصة وتمثيلها بيانيا ومحاولة تفسير النتائج المتحصل عليها وتحليلها باستخدام الأساليب الإحصائية لغرض التوصل الى النتائج النهائية وتوضيح تلك النتائج استنادا الى نتائج البحوث السابقة ومن ثم مقارنة هذه النتائج بفرضيات البحث، ولغرض اختبار فرضيات البحث استخدم الباحثان اختبارات (T) للعينات المرتبطة والمستقلة.

والهدف الرئيسي لهذا الفصل هو تحويل النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية يمكن الاعتماد عليها وفي الأخير نختم الفصل بالنتائج العامة المتوصل إليها.

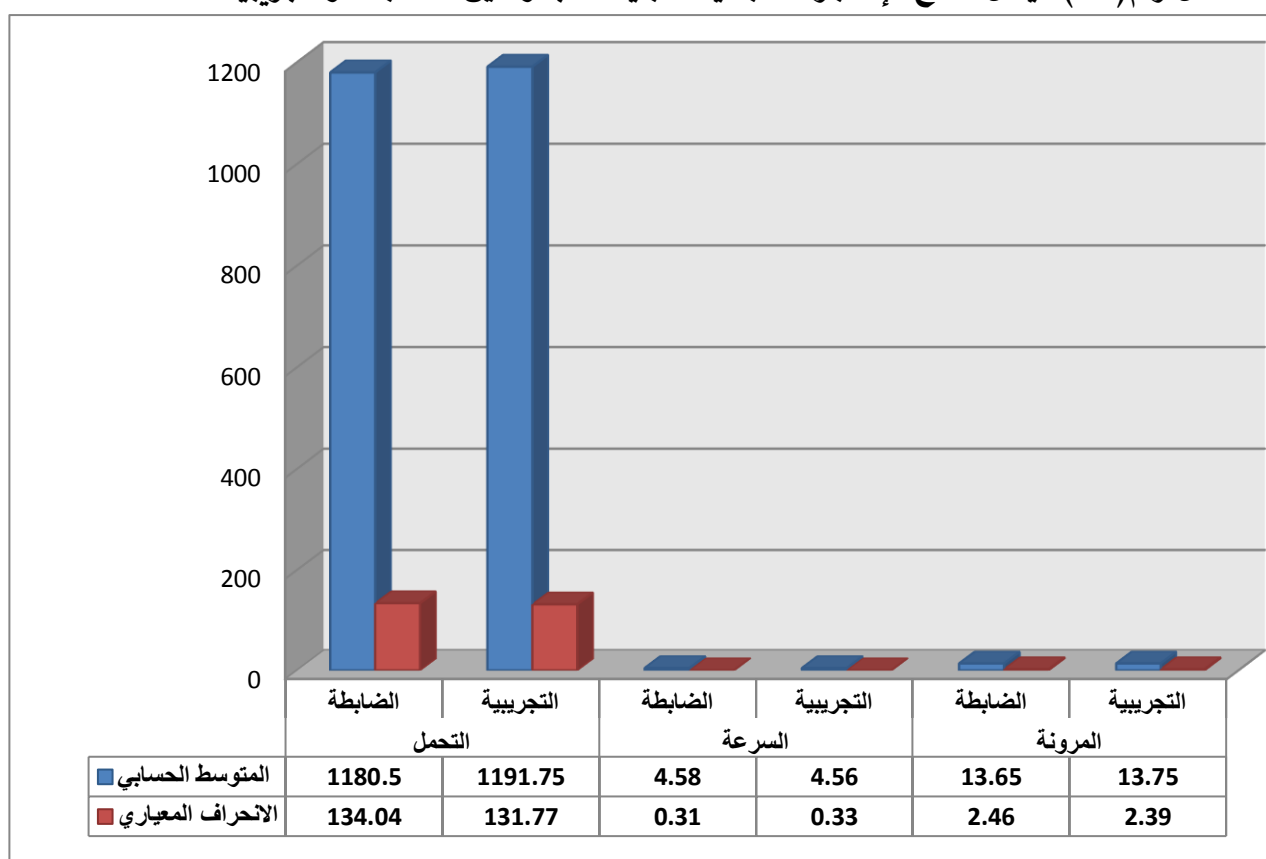
4-1- عرض وتحليل النتائج:

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

الجدول رقم (14): يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين المجموعة التجريبية والضابطة.

الصفات البدنية	العينات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(T) المحسوبة	(T) المجدولة	الدلالة الإحصائية		
التحمل	الضابطة	1180.50	134.04	0.239	2.042	غير دال		
	التجريبية	1191.75	131.77					
السرعة	الضابطة	4.58	0.31	0.229		2.042	غير دال	
	التجريبية	4.56	0.33					
المرونة	الضابطة	13.65	2.46	0.109			2.042	غير دال
	التجريبية	13.75	2.39					

- الشكل رقم (04): يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.



➤ عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (14) والشكل رقم (04) والالذان يوضحان نتائج الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية نلاحظ:

عدم وجود فروق ذات إحصائية وهذا في كل الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد الدراسة بحيث حقق الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة والمتعلق بعنصر التحمل متوسطا حسابيا قدره (1180.50)، وانحرافا معياريا قدره (134.04)، في حين حقق الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية متوسطا حسابيا قدره (1191.75)، وانحرافا معياريا قدره (131.77)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (0.239)، وهي أقل من قيمة (T) المجدولة وامقدرة ب(2.04)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (30).

أما الاختبار المتعلق بعنصر السرعة، فقد حقق الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة متوسطا حسابيا قدره (4.58) وانحرافا معياريا قدره (0.31)، في حين حقق الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية متوسطا حسابيا قدره (4.56) وانحرافا معياريا قدره (0.33)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (0.229) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2.042)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (30).

أما الاختبار المتعلق بعنصر المرونة، فقد حقق الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة متوسطا حسابيا قدره (13.65) وانحرافا معياريا قدره (2.46)، في حين حقق الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية متوسطا حسابيا قدره (13.75)، وانحرافا معياريا قدره (2.39)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (0.109) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2.042)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (30).

ومن خلال النسبة الفائية (F) ودالاتها الاحصائية sig والتي تحدد مدى تجانس العينتين عن طريق اختبار ليفن لتجانس التباين Levene's Test Equality of Variances ثم قيمة (T) ودرجة الحرية ومستوى دلالة (T) وقد حسبت مرتين الأولى في حالة افتراض تساوي التباين assumed Equal Variances والثانية في حالة افتراض عدم تساوي التباين Equal Variances not assumed وبما أن القيم الخاصة بجميع الاختبارات تحت sig أكبر من مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ فهذا معناه وجود تجانس فان (F) غير دالة وبالتالي نأخذ القيمة الأولى ل (T) التي في السطر الأول Equal Variances assumed ولمعرفة اذا كانت قيمة (T) هذه دالة أم لا نقارن قيمة sig (tailed) المقابلة لها على مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ وبما أن جميع قيم sig (tailed) في كل الاختبارات تتحصر بين (0.812، 0.914) وهي أكبر من مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ كما أن قيمة (T) المحسوبة ما بين (0.109، 0.239) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2.04)، وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (30) دل ذلك على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين في جميع الاختبارات البدنية (أنظر الملحق الخاص بالعمليات الاحصائية).

الاستنتاج:

نستنتج من خلال التحليل السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية وهذا في كل الاختبارات البدنية القبلية المطبقة على المجموعتين الضابطة والتجريبية قيد الدراسة، وهذا قبل تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وهذا ما يعني وجود تكافؤ بين المجموعتين وعليه فان المجموعتين تمتلكان نفس المستوى البدني في الصفات البدنية الأساسية قيد الدراسة قبل تنفيذ البرنامج وهذا راجع الى الضبط الدقيق للمتغيرات الخاصة بالبحث والإلمام بها من مختلف الجوانب حيث أكدت جميع الدراسة المرتبطة بالبحث أن الضبط الدقيق للمتغيرات الخاصة بالبحث هي العامل الأساسي الذي يجب توفره قبل الشروع في أي دراسة تعتمد على اقتراح برنامج تدريبي من أجل تحقيق التكافؤ بين

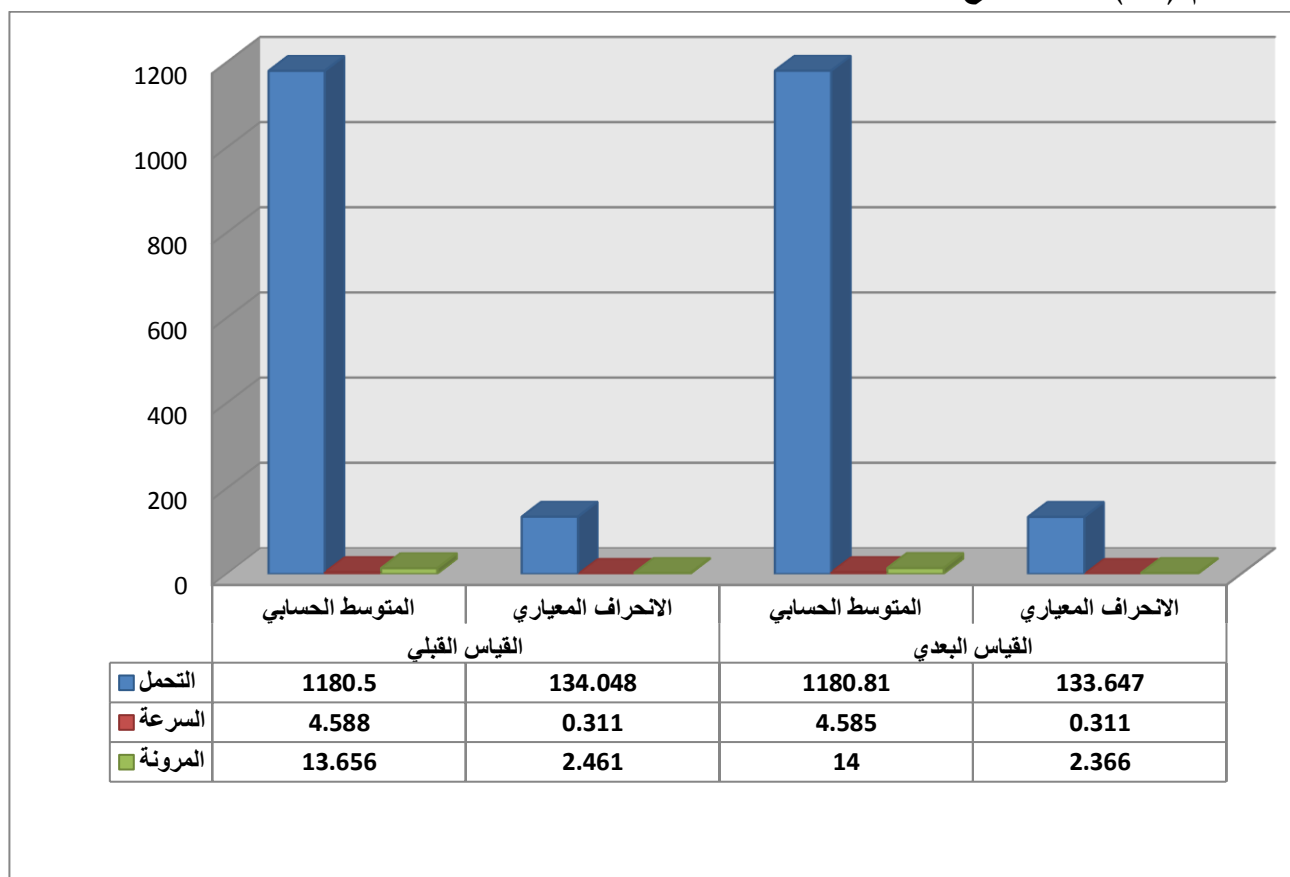
المجموعات التي سوف تحضّر لدراسة، وهذا ما سيضيفي على البحث نتائج أكثر دقة كون النتائج التي سيتم التوصل إليها بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح مرتبطة بتأثير هذا البرنامج على هذه العناصر البدنية المختارة بصفة مباشرة.

4-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة.

الجدول رقم (15): يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

المتغيرات البدنية	القياس القبلي		القياس البعدي		(T) المحسوبة	(T) المجدولة	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
التحمل	1180.50	134.048	1180.81	133.647	1.431	2.13	غير دال
السرعة	4.588	0.311	4.585	0.311	1.074		غير دال
المرونة	13.656	2.461	14	2.366	1.900		غير دال

الشكل رقم (05): يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة



➤ عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (15) والشكل رقم (05) والذان يبينان نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية نلاحظ:

عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية، إذ أن جميع قيم sig (tailed) في كل الاختبارات تنحصر بين (0.07، 0.30) وهي أكبر من مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ كما بلغت قيمة (T) المحسوبة ما بين (1.074، 1.90) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة والمقدرة بـ (2.13)، وهذا عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ وبدرجة حرة (15)، وهذا على النحو التالي:

حقق الاختبار القبلي المتعلق بصفة التحمل متوسطا حسابيا قدره (1180.50) وانحرافا معياريا قدره (134.048)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (1180.81) وانحرافا معياريا قدره (33.647)، وعند إستخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (1.431) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة والمقدرة بـ (2.13)، وهذا عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ وبدرجة حرة (15).

حقق الاختبار القبلي والمتعلق بصفة السرعة متوسطا حسابيا قدره (4.588) وانحرافا معياريا قدره (0.311)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (4.585) وانحرافا معياريا قدره (0.311)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (1.074) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة والمقدرة بـ (2.13)، وهذا عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ وبدرجة حرة (15).

أما الاختبار المتعلق بصفة المرونة حقق الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره (13.656) وانحرافا معياريا قدره (2.461)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (14) وانحرافا معياريا قدره (2.366)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (1.900) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة والمقدرة بـ (2.13)، وهذا عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ وبدرجة حرة (15).

الاستنتاج:

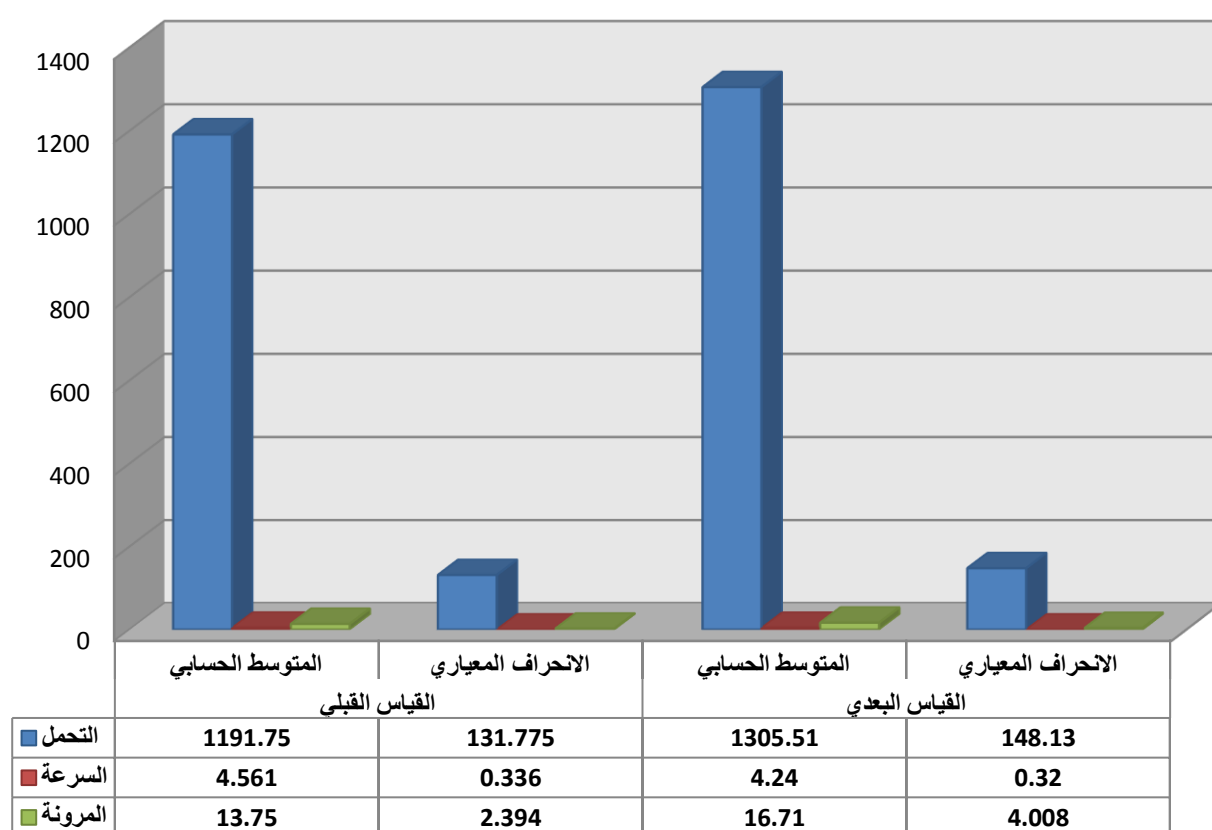
نستنتج من خلال تحليل نتائج الاختبارات البدنية والبعديّة للمجموعة الضابطة أنه: لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في جميع اختبارات البدنية والمتعلقة بالصفات التالية: التحمل، السرعة، المرونة.

ويرى الباحثان أن هذا راجع الى اعتماد المدرب على طريقة عشوائية في عملية التدريب وعدم اعتماد على برامج تدريبية مبنية على أسس علمية حيث أنه من خلال محاولتنا لاستقصاء المحتوى الاجرائي للعملية التدريبية التي تخضع لها المجموعة الضابطة أكد لنا المدرب أنه لا يعتمد على برنامج تدريبي مخطط ومحدد وإنما يعتمد على خبرته في الكشف عن نقاط ضعف لاعبيه ووضع تمارين لتطويرها حيث أجاب بصريح العبارة أن البرنامج التدريبي وعملية التخطيط لا تحتاج أن تكتب أو ترسم في ورقة وإنما كل شيء موجود في ذهنه.

3-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية.
الجدول رقم (16): يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية.

المتغيرات البدنية	القياس القبلي		القياس البعدي		(T) المحسوبة	(T) المجدولة	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
التحمل	1191.75	131.775	1305.312	148.134	14.875	2.13	دال
السرعة	4.561	0.336	4.248	0.328	12.292		دال
المرونة	13.75	2.394	16.718	4.008	6.245		دال

الشكل رقم (06): يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية



➤ عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (16) والشكل (06) والذان يبينان نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية، نلاحظ:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي، إذ أن جميع قيم sig (tailed) في كل الاختبارات تنحصر بين (0.00، 0.00) وهي أصغر من مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ كما بلغت قيمة (T) المحسوبة ما بين (6.245، 14.875) وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2.13)، وهذا عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ وبدرجة حرية (15)، وهذا على النحو التالي:

حقق الاختبار القبلي المتعلق بصفة التحمل متوسطا حسابيا قدره (1191.75) وانحرافا معياريا قدره (131.775)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (1305.312) وانحرافا معياريا قدره (148.134)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (14.875) وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب (2.13)، وهذا عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ وبدرجة حرية (15).

حقق الاختبار القبلي والمتعلق بصفة السرعة متوسطا حسابيا قدره (4.561) وانحرافا معياريا قدره (0.336)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (4.248) وانحرافا معياريا قدره (0.328)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (12.292) وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2.13)، وهذا عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ وبدرجة حرية (15).

أما الاختبار المتعلق بصفة المرونة حقق الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره (13.75) وانحرافا معياريا قدره (2.394)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (16.718) وانحرافا معياريا قدره (4.008)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (6.245) وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2.13)، وهذا عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ وبدرجة حرية (15).

الاستنتاج:

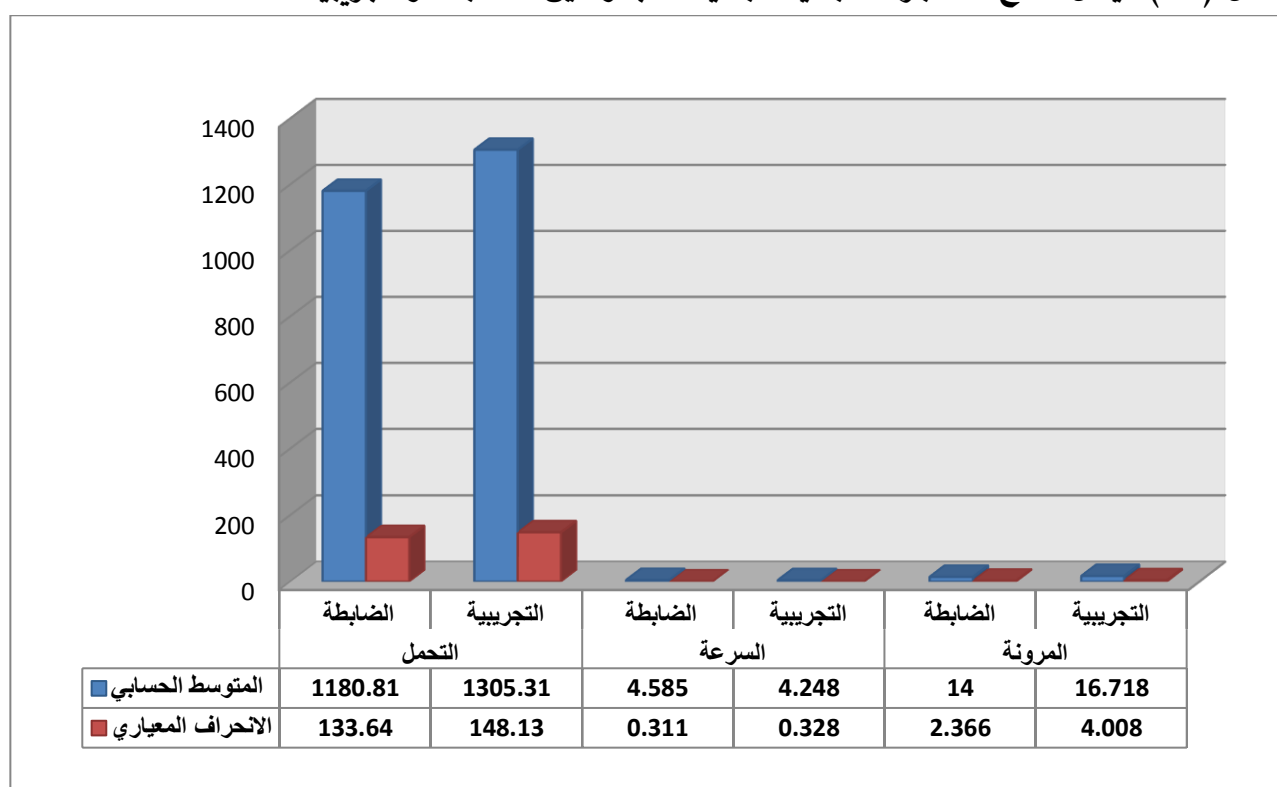
نستنتج من خلال تحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية أنه:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في جميع الاختبارات البدنية والمتعلقة بالصفات التالية: التحمل، السرعة، المرونة لصالح الاختبار البعدي وهذا ما يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح أثر ايجابا على تنمية جميع الصفات البدنية الأساسية قيد الدراسة بحيث أكد "محمد محمود" على أن البرامج التدريبية المقننة والمنظمة وفق الأسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدني للاعبين. (عبد الدايم، محمد محمود، 1985، ص136).

4-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
الجدول رقم (17): يمثل نتائج الاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

المتغيرات البدنية	العينات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(T) المحسوبة	(T) الجدولة	الدلالة الاحصائية		
التحمل	(ع) الضابطة	1180.81	133.64	2.496	2.04	دال		
	(ع) التجريبية	1305.31	148.13					
السرعة	(ع) الضابطة	4.585	0.311	2.977		2.04	دال	
	(ع) التجريبية	4.248	0.328					
المرونة	(ع) الضابطة	14	2.366	2.336			2.04	دال
	(ع) التجريبية	16.718	4.008					

الشكل (07): يمثل نتائج الاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.



➤ عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (17) والشكل رقم (07) والليان يوضحان نتائج الاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية نلاحظ:

وجود فروق ذات دلالة احصائية وهذا في كل الاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد الدراسة لصالح المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج التدريبي المقترح اذ بلغت قيمة (T) المحسوبة ما بين (2.336، 2.977) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2.04)، وهذا عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ وبدرجة حرية (30).

حقق الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والمتعلق بصفة التحمل متوسطا حسابيا قدره (1180.81) وانحرافا معياريا قدره (133.64)، في حين حقق الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية متوسطا حسابيا قدره (1305.31) وانحرافا معياريا قدره (148.13)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (2.496) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2.04)، وهذا عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ وبدرجة حرية (30).

أما الاختبار المتعلق بصفة السرعة، فقد حقق الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة متوسطا حسابيا قدره (4.585) وانحرافا معياريا قدره (0.311)، في حين حقق الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية متوسطا حسابيا قدره (4.248) وانحرافا معياريا قدره (0.328)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (2.977) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2.04)، وهذا عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ وبدرجة حرية (30).

أما الاختبار المتعلق بصفة المرونة فقد حقق الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة متوسطا حسابيا قدره (14) وانحرافا معياريا قدره (2.366)، في حين حقق الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية متوسطا حسابيا قدره (16.718) وانحرافا معياريا قدره (4.008)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (2.336) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2.04)، وهذا عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ وبدرجة حرية (30).

ومن خلال النسبة الفائية (F) ودلالاتها الاحصائية sig والتي تحدد مدى تجانس العينتين عن طريق اختبار ليفن لتجانس التباين Levene s Test Equality of Variances ثم قيمة (T) ودرجة الحرية ومستوى دلالة (T) وقد حسبت مرتين الأولى في حالة افتراض تساوي التباين assumed Equal Variances والثانية في حالة افتراض عدم تساوي التباين Equal Variances not assumed وبما أن القيم الخاصة بجميع الاختبارات تحت sig أكبر من مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ فهذا معناه وجود تجانس فان (F) غير دالة وبالتالي نأخذ القيمة الأولى ل (T) التي في السطر الأول Equal Variances assumed ولمعرفة اذا كانت قيمة (T) هذه دالة أم لا نقارن قيمة sig (tailed) المقابلة لها على مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ وبما أن جميع قيم sig (tailed) في كل الاختبارات تتحصر بين (0.006، 0.026) وهي أقل من مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ كما أن قيمة (T) المحسوبة ما بين (2.336، 2.977) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2.04)، وهذا عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ وبدرجة حرية (30) دل ذلك على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين في جميع الاختبارات البدنية لصالح المجموعة التجريبية.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال التحليل السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كل الاختبارات البدنية البعيدة المطبقة على المجموعتين الضابطة والتجريبية قيد الدراسة، وهذا بعد تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وهذا ما يعني وجود فروق بين المجموعتين بعد تنفيذ البرنامج التدريبي لصالح المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح.

بحيث أكد "محمد رضا" على أنه يجب على المدرب تنظيم ومراقبة استخدام الحجم والشدة التدريبية بشكل دقيق لضمان عملية تحسين مستوى الرياضيين بشكل جيد.....(ابراهيم محمد رضا، 2008، ص118).

4-2 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال (U17) وجاءت الفرضية العامة لدراسة على النحو التالي:

- للبرنامج التدريبي المقترح تأثير في تطوير اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم دون 17 سنة
- أما الفرضيات الجزئية حاولنا من خلالها إبراز مساهمة البرنامج التدريبي المقترح في تنمية العناصر البدنية المختارة وجاءت على نحو التالي:
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة).
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة).

4-2-1 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى:

والتي يفترض فيها الباحثان أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة).

على إثر المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج المتحصل عليها باستخدام اختبار الدلالة T ستودنت، بغرض إصدار أحكام موضوعية حول معنوية الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات القبلي لعينتي البحث، إذ تبين من خلال النتائج الإحصائية المستخلصة من خلال الجدول رقم (14) والشكل رقم (04) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة، ونفسر هذه النتيجة لتكافؤ وتجانس عينتي البحث وذلك لعدم وجود فروق في متغيرات (الطول، الوزن، السن) وكذا في المتغيرات البدنية (التحمل، السرعة، المرونة) قبل تنفيذ البرنامج وهذا راجع إلى الضبط الدقيق للمتغيرات الخاصة بالبحث والإلمام بها من مختلف الجوانب حيث أن الضبط الدقيق للمتغيرات الخاصة بالبحث هي

العامل الأساسي الذي يجب توفره قبل الشروع في أي دراسة تعتمد على اقتراح برنامج تدريبي من أجل تحقيق التكافؤ بين المجموعات التي سوف تخضع لدراسة وهذا ما يتناسب مع خصائص تصميم البرامج التدريبية (أنظر الجانب النظري الفصل الأول المحور الأول صفحة 13).

حيث إتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج العديد من الدراسات الأخرى منها: دراسة شرجي (2013) التي أثبتت أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي لمستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية، مما يؤكد وجود تكافؤ بين المجموعتين قبل تطبيق البرنامج، وكذا دراسة سلامة (2013) التي خلصت إلى عدم وجود فروق إحصائية بين متوسطات الاختبارات القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية على بعض الخصائص البدنية والفسولوجية، وهذا ما يؤكد تكافؤ عينتي البحث، وهي نفس النتيجة خرج بها شرقاوي (2009) في دراسته تحت عنوان تأثير استخدام وسائل التدريب المختلفة في التحسين من القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة القدم تحت (17) سنة.

ومن خلال ما سبق وحسب النتائج المتحصل عليها يمكن القول أن الفرضية الأولى للبحث والتي تنص على أنه " أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة) " قد تحققت.

4-2-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثانية:

والتي يفترض فيها الباحثان أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة).

أظهرت نتائج اختبار (t) ستيودنت بغرض إصدار أحكام موضوعية حول معنوية الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، إذ تبين من خلال النتائج الإحصائية المستخلصة من خلال الجدول رقم (15) والشكل رقم (05) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة والتي لم يطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح، وهذا ما أدى إلى ظهور نتائج مقاربة مابين الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، حيث أن قيمة (T) المحسوبة لجل إختبارات قياس الصفات البدنية للاعبين كلها أقل من من قيمة T الجدولية، هذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية مما يدل أن العينة الضابطة لم تحرز أي تطور أو تقدم في تنمية الصفات البدنية المدروسة وهذا راجع إلى عدم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح عليها، وتركها دون عملية تدريبية هادفة واضحة المعالم وذات أسس علمية وعملية.

وتتفق هذه النتيجة مع النتائج التي تؤكد عدم تنمية أو تطوير العناصر اللياقة البدنية لدى المجموعة الضابطة التي لم يطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح بمعنى أن المجموعة الضابطة لم يحدث لها أي تطور ظاهر خلال الفترة ما بين القياس القبلي و البعدي، حيث استمرت على نفس الحالة التي كانت عليها ما قبل الاختبار القبلي إذ لم تحدث لها أي فروق ذات دلالة إحصائية بسبب عدم تطبيق عليهم وحدات تدريبية ذات أسس علمية وعملية مناسبة من أجل زيادة وتطوير مستوى الصفات البدنية لديهم، والتي توصل إليها معظم الباحثين الذين اتبعوا المنهج التجريبي، ومن بين هذه الدراسات نجد دراسة حسين (2011) بعنوان أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض

العناصر البدنية (السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة، التحمل العام) وعلى العناصر المهارية (السيطرة على الكرة، التصويب، التمير، الجري بالكرة، رمية التماس) لدى ناشئي كرة القدم، وكذا دراسة البياتي ويوسف (2004) التي جاءت تحت عنوان تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية لفئة تحت سن (17) سنة لكرة القدم، وهي البحوث التي أكدت انه بدون تدخل البرنامج التدريبي لا توجد فروق إحصائية في المجموعة الضابطة.

ومن خلال ما سبق وحسب النتائج المتحصل عليها يمكن القول أن الفرضية الثانية للبحث والتي تنص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة) قد تحققت.

4-2-3- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثالثة:

والتي يفترض فيها الباحثان أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة).

أظهرت نتائج اختبار (T) ستيودنت بغرض إصدار أحكام موضوعية حول معنوية الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، إذ تبين من خلال النتائج الإحصائية المستخلصة من خلال الجدول رقم (16) والشكل رقم (06) أن البرنامج التدريبي المقترح أثر على جميع المتغيرات البدنية التي قيد الدراسة، وبدلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، إذ تراوحت قيمة T المحسوبة لجل إختبارات قياس الصفات البدنية للاعبين ما بين (6.245 ، 14.875) وهي كلها أكبر من قيمة T الجدولية المقدر ب (2.13) وهذا عند درجة حرية (15) ومستوى الدلالة (0.05)، وهذا راجع حسب رأي الباحثان إلى مدى فاعلية الوحدات التدريبية المشكلة للبرنامج التدريبي المقترح وتأثيرها الايجابي على العينة التجريبية في تطوير بعض الصفات البدنية التي قيد الدراسة.

بحيث يرى الباحثان أن الضمان الوحيد لتأثير محتوى من التدريبات البدنية ولرفع مستوى اللياقة البدنية هي وجود البرامج المقننة في مجال كرة القدم، كما أن عملية بناء البرنامج التدريبي وفق الأسس العلمية (أنظر الجانب النظري الفصل الأول المحور الأول صفحة 11)، والاعتماد على مختلف الطرق التدريبية المناسبة لتطوير كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية.

وكما يرى عبد الحميد شرف "أن البرامج والخطط التدريبية لها تأثيرات مباشرة على الرياضيين، فهي تساعدهم على الرفع من مستوى اللياقة البدنية بعناصرها المتعددة (شرف، 2002، ص56).

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات الأخرى أهمها دراسة دراسة بوعلي لخضر (2015/2014) التي جاءت تحت عنوان: تأثير برنامج تدريبي مقترح لمبدأ الاستمرارية في التدريب كدافع لتطوير القدرات البدنية والمهارية لأشبال كرة القدم (15 - 16 سنة) حيث أكدت هذه الدراسة أن البرامج التدريبية العلمية المقترحة تثير دوافع اللاعبين وتحفزهم على بذل مجهود أكبر، شرط أن تكون هذه البرامج مبنية على شروط علمية تراعي مؤهلات وخصائص المراحل العمرية للاعبين.

وكذا دراسة بن قاصد علي حاج محمد التي جاءت تحت عنوان "أثر برنامج تدريبي للفترة الإعدادية في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم فئة الأواسط (16-18) سنة بحيث خلصت هذه الدراسة إلى نتائج حتمية مفادها: وجود فروق إحصائية بين الإختبارات القبلية والإختبارات البعدية للعينة التجريبية ولصالح الإختبارات البعدية عند درجة حرية (17) ومستوى الدلالة (0.05) للإختبارات البدنية، كما دلت النتائج أيضاً وجود فروق إحصائية بين الاختبارات القبلية والإختبارات البعدية للعينة التجريبية ولصالح الإختبارات البعدية عند درجة حرية (17) ومستوى الدلالة (0.05) للإختبارات المهارية.

تطابق إتجاه نتائج الإختبارات البدنية والمهارية يعكس مدى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح وفاعليته مقارنة بين المجموعتين الضابطين والمجموعة التجريبية في تطوير الصفات البدنية والمهارية الأساسية للاعبين كرة القدم أواسط.

ومن خلال ما سبق وحسب النتائج المتحصل عليها بالإضافة إلى نتائج الدراسات المرتبطة بالبحث يمكن القول أن الفرضية الثالثة للبحث والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة)، قد تحققت.

4-2-4- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الرابعة:

والتي يفترض فيها الباحثان أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة).

أظهرت نتائج اختبار (ت) للمجموعتين المستقلتين (Independent t-test) في الجدول رقم (17) والشكل البياني رقم (07) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدى في جميع المتغيرات قيد الدراسة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية، إذ تراوحت قيمة T المحسوبة ما بين (2.33، 2.97) وهي كلها أكبر من قيمة T الجدولية المقدرة ب (2.04) وهذا عند درجة حرية (30) ومستوى الدلالة (0.05)، وهذا راجع حسب رأي الطالبان الباحثان إلى مدى فاعلية الوحدات التدريبية المشكلة للبرنامج التدريبي المقترح وتأثيرها الإيجابي على العينة التجريبية في تنمية وتطوير بعض الصفات البدنية، عكس العينة الضابطة التي لم تخضع للبرنامج التدريبي المقترح،

حيث يشير أبو عبده إلى أن البرنامج التدريبي المخطط والهادف لمحتوى التدريبات المقننة بأسلوب علمي يؤدي إلى الحصول على أفضل النتائج (أبو عبده، 2008، ص70).

وبشكل عام جاءت نتائج هذه الدراسة متفقة مع نتائج دراسات كل من: دراسة راتب (2011) تحت عنوان "أثر برنامج تدريبي لتطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم فئة (14-16) سنة" حيث كانت أهم النتائج التي توصل إليها الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأثر البرنامج التدريبي في تطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى، كما دلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الإختبارات لعناصر اللياقة البدنية والمهارية في القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

وكذا دراسة حيدر غازي إسماعيل (2005) التي جاءت تحت عنوان "أثر استخدام برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية لدى ناشئي كرة القدم" حيث أثبتت فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في كل من عناصر اللياقة البدنية (القوة الانفجارية-للذراعين والرجلين، والقوة المميزة بالسرعة- للذراعين والرجلين والبطن، والمرونة للعمود الفقري، السرعة الانتقالية والتوازن المتحرك، والتوافق والرشاقة) وفي تحسين المتطلبات الخاصة فضلا عن تأثيرها على مستوى الأداء المهاري.

ولم تتحقق المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التقليدي فاعلية في كل من عناصر اللياقة البدنية (القوة الانفجارية- للرجلين، والقوة المميزة بالسرعة- للرجلين، والمرونة- للعمود الفقري، والسرعة الانتقالية، والتوازن المتحرك، والتوافق والرشاقة) فضلا عن المتطلبات الخاصة ومستوى الأداء المهاري.

وكذا دراسة عبد الهادي حريزي (2013) بعنوان "أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد صنف (17-19)"، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة لصالح التجريبية تعزى للبرنامج التدريبي، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج القياس القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية لصالح البعدي تعزى للبرنامج التدريبي، وكذلك تحسن أداء المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة في جميع الصفات البدنية والمهارية الأساسية لكرة اليد وهذا يعزى للبرنامج التدريبي، تفوقت الاختبارات البعدية في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لمجموعتي البحث، اثبتت فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في كل من العناصر (القوة- للذراعين والرجلين والمرونة والسرعة والرشاقة) وعناصر (التمرير - التنطيط والتصويب).

ويؤكد أبو طامع على أن التنوع واستخدام الأدوات المساعدة يساهم إلى حد كبير في قدرة المتعلمين على سرعة التعلم وإتقان المهارات واكتساب اللياقة في تطبيق البرنامج التدريبي المقترح (أبو طامع، 2007). وعلى هذا يؤكد الباحثان على أن البرامج التدريبية المقترحة والمقننة تعطي نتائج أفضل وأسرع لأنها تكون مبنية على أسس علمية وعملية من حيث توزيع الحمل وطرق التدريب المناسبة ومراعاة الفروق الفردية، وتوفير كل مايلزم من أجل تطبيق وتنفيذ البرنامج بالشكل المطلوب عكس تلك البرامج التقليدية التي تكون مبنية على الارتجال وعدم التخطيط السليم العلمي والعملية.

ويؤكد أيضا الباحثان على أن البرنامج التدريبي المقترح حقق المطلوب في التأثير على جميع المتغيرات البدنية قيد الدراسة، وهذا يدل على نجاح محتوى البرنامج وما تم تطبيقه من خلال التدريبات الموضوعة بكل صدق وموضوعية، وهذا يؤكد صدق نتائج الدراسة في وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية قيد الدراسة.

وعليه يمكن القول: إن التقدم الذي حققه كل من مجموعتي الدراسة يرجع إلى طبيعة البرنامج التدريبي التي خضعت له كل منها، وخاصة إذا علمنا أن المجموعتين كانتا متكافئتين ومتجانستين قبل التجربة، وخضعت لظروف واحدة خلال التجربة، فيما عدا طبيعة ومحتويات البرنامج التدريبي الخاص بكل منها.

ومن خلال ما سبق وحسب النتائج المتحصل عليها بالإضافة إلى نتائج الدراسات المرتبطة بالبحث يمكن القول أن الفرضية الرابعة للبحث والتي مفادها وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة) قد تحققت.

4-2-5- مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة:

- الجدول رقم (18): مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة.

الفرضية	صياغتها	النتيجة
الفرضية الجزئية الأولى	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة).	تحققت
الفرضية الجزئية الثانية	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة).	تحققت
الفرضية الجزئية الثالثة	توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة).	تحققت
الفرضية الجزئية الرابعة	توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة).	تحققت
الفرضية الجزئية العامة	للبرنامج التدريبي المقترح تأثير في تطوير اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم دون 17 سنة قد تحققت.	تحققت

للتأكد من الفرضية العامة والتي تنص على أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير في تطوير اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم دون 17 سنة.

يلاحظ من خلال الجداول أرقام (14، 15، 16، 17) والأشكال البيانية أرقام (04، 05، 06، 07) التي توضح الدلالة الإحصائية للفروق الحاصلة بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية أن: استخدام البرنامج التدريبي المقترح من خلال الوحدات التدريبية المشكلة للبرنامج وتطبيقه على المجموعة (العينة) التجريبية كان للبرنامج التدريبي المقترح من طرف الباحثان له تأثير إيجابي بحيث ساهم بشكل واضح وفعال في تطوير الصفات البدنية المدروسة الخاصة بلاعبين أشبال لكرة القدم.

إذ كانت قيمة T المحسوبة في الاختبارات البدنية الخاصة بالصفات البدنية المدروسة كلها أكبر من قيمة T الجدولية وهذا دليل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح المجموعة التجريبية، على عكس المجموعة الضابطة التي تركت بدون تطبيق البرنامج التدريبي المقترح عليها التي خلصت نتائجها إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة التي لم تبرز أي تطور أو تقدم في تطوير الصفات البدنية المدروسة، هذا راجع إلى عدم تطبيق الأسس العلمية والعملية من قبل المدرب المشرف عليها حيث لم يراعي مكونات التدريب (شدة وحجم الحمل وفترات الراحة).

حيث يؤكد البساطي (1995) لتحقيق أهداف البرنامج التدريبي وضمان تأثير محتوى من التدريبات البدنية ولرفع مستوى الحالة التدريبية هي وجود البرامج المقننة في مجال كرة القدم (البساطي، 1995، ص137). ويشير لازم (2005) إلى أن البرامج التدريبية المقننة تساعد اللاعب على تحسين قدراته في أداء المهارات الحركية من خلال الربط والتفاعل بين القدرات البدنية والمهارات الحركية، التي يكتسبها اللاعب إذ إنها تعد الأساس لتعليم المهارات بالشكل الصحيح الذي يؤدي إلى التكيف والإرتقاء بمستوى المهارات الحركية للاعب (لازم، 2005). ومن خلال كل ما سبق ذكره يمكننا القول أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تطوير كل الصفات البدنية المبحوثة الخاصة بلاعبين أشبال كرة القدم، هذا ماثبتت فعالية الوحدات التدريبية المكونة للبرنامج التدريبي المقترح. في ظل نتائج الدراسة ومناقشتها، ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الفرضيات الجزئية، يمكن القول أنها جاءت في سياق الفرضية العامة، ومنه يمكن القول أن الفرضية العامة والتي تنص على أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير في تطوير اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم دون 17 سنة قد تحققت.

الخلاصة:

لقد تمكنا من خلال هذا الفصل تحويل المعطيات الرقمية لنتائج اللاعبين المسجلة من خلال الاختبارات البدنية إلى مجموعة من الجداول والأعمدة البيانية من خلال الاعتماد على العمليات الإحصائية المختلفة معتمدين على البرنامج الإحصائي **spss18** وقمنا بمناقشتها وتفسيرها لمعرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال، ومن ثم الخروج باستنتاج للاختبارات البدنية ، ولقد تطرقنا في هذا البحث إلى مقارنة نتائج الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وكذا مقارنة نتائج البعدية للمجموعتين هذا لمعرفة الاختلاف البدني للمجموعتين، كما قمنا بعرض ومناقشة وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين ومن ثم الخروج باستنتاج لأهم النتائج المتوصل إليها، وحاولنا الوقوف على التطور البدني بعد تطبيق البرنامج التدريبي للمجموعتين، واستخدمنا في الحصول على النتائج كل من المتوسط الحسابي والانحراف المعياري كما استعملنا اختبار (T) ستيودنت للمجموعات المرتبطة والمستقلة وكذا اختبار ليفن لتجانس التباين **Leven's test** **Equality of Variances for** وذلك لمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه النتائج في اختبار (T) لعينتين مستقلتين، وفي الأخير توصلنا إلى مجموعة من النتائج جاءت في سياق الفرضيات المطروحة.

استنتاج عام

الاستنتاج العام:

من خلال كل ما تم تقديمه في الجانب النظري وعرض النتائج في الجانب التطبيقي نستطيع القول أننا وصلنا إلى إستخلاص مضمون هذا البحث المتواضع وخاصة من خلال الدراسة التطبيقية التي وضحت الغموض الذي كان على هذا العمل وبالتالي تقديم الحلول التي تعطي الإجابات للإشكال المطروح سابقاً، بحيث استطعنا الكشف عن تأثير البرنامج التدريبي المقترح على جميع الصفات البدنية قيد الدراسة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال وعند تحليل نتائج الدراسة التي كانت عن طريق عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية والقلبية والبعدية للمجموعتين، المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج التدريبي المقترح والمجموعة الضابطة التي إستمرت في التدريب وفق البرنامج العادي، تم التوصل لبعض النتائج والمتمثلة في:

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

أما في الاختبارات القلبية والبعدية للمجموعة الضابطة تبين أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في جل الاختبارات البدنية.

أما الاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فتوصلنا إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كل الاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج المقترح وهذا في جميع العناصر البدنية قيد الدراسة.

فمن خلال النتائج يرى الباحثان أن العملية التدريبية هذه ساعدت على تنمية صفات التحمل والسرعة والمرونة وهذا ما يعني أن البرنامج التدريبي المقترح والمطبق على المجموعة التجريبية المتمثلة في 16 لاعب من النادي الرياضي إتحاد الهاشمية قد أثر على جميع الصفات البدنية الأساسية قيد الدراسة، وهذا ما حقق صحة جميع الفرضيات الجزئية المقدمة من طرف الباحثان.

✓ الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة).

✓ الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة).

✓ الفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة).

✓ الفرضية الرابعة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة).

ومن خلال كل هذه النتائج والإستنتاجات المتحصل عليها توصلنا إلى تحقيق صحة الفرضية العامة والتي مفادها أن "البرنامج التدريبي المقترح ساهم في تنمية بعض العناصر البدنية الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة أشبال (u17)".

خاتمة

خاتمة:

لقد حاولنا جاهدين من خلال بحثنا هذا أن نبين مدى تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (تحمل، سرعة، مرونة) لدى فئة أشبال كرة القدم، فكانت الانطلاقة في هذا العمل المتواضع بجمع المعلومات الخاصة بالموضوع قيد الدراسة، ومن ثم طرح الأسئلة ووضع الفرضيات التي ساعدت على رسم خطوات البحث، وصولاً إلى تنظيم النتائج وتحليلها، ولقد كان مجمل هدفنا يصبو إلى معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على بعض الصفات البدنية والتي تمثلت في التحمل، السرعة، المرونة، ومعرفة إمكانية تنمية هذه الصفات البدنية بطرق تدريبية مناسبة لها، خاصة إذا تعلق الأمر بتدريب الفئات العمرية الصغرى.

ولقد تم إجراء هذه الدراسة على أشبال كرة القدم فئة (U17) لنادي اتحاد الهاشمية وأوزيا سور الغزلان للموسم الكروي 2016/2017، كما تم مراعاة الفئة العمرية المناسبة لهذه الدراسة وما تتميز به من خصائص وظيفية وحركية ونفسية، لمعرفة أهم المؤهلات التي يمكن العمل على تحسينها في هذه المرحلة السنية.

ومن أهم النقاط المهمة التي إعتمدت عليها الدراسة هي بناء البرنامج التدريبي المقترح بحيث تم جمع مجموعة من التمارين البدنية وتم تحديد المدة الزمنية اللازمة لتنفيذه التي قدرت بشهرين كاملين ومن ثم ترتيبها ووضعها على شكل وحدات تدريبية لتتماشى مع طرق تدريبية مناسبة لكل صفة بدنية التي قيد الدراسة ومن ثم تقنينها حسب الحمل المستهدف من طرف الباحثان قبل عرضها على مجموعة من المحكمين ثم تم إختيار الاختبارات البدنية المناسبة لعينة الدراسة، فلقد إعتمد الباحثان على مجموعة من الاختبارات تم ترشيحها من قبل أساتذة مختصين في مجال التدريب الرياضي لكرة القدم لكشف عن المستويات البدنية لدى لاعبي كرة القدم دون (17 سنة) في الصفات البدنية قيد الدراسة، ولقد تم إختيار هذه الاختبارات ليس لمعرفة فقط القدرات البدنية التي إستهدفتها الدراسة أو التي تم إدراجها في البرنامج التدريبي، وإنما كانت هناك قدرات أخرى لمعرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على الخصائص البدنية والمهارية الأخرى التي لم يتناولها البرنامج التدريبي من حيث الهدف.

وتم تقسيم اللاعبين في هذه الدراسة إلى مجموعتين المجموعة التجريبية تمثلت في 16 لاعب من النادي الرياضي الهاوي إتحاد الهاشمية الذي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح من طرف الباحثان والمجموعة الضابطة وتمثلت في 16 لاعب من النادي الرياضي الهاوي أوزيا سور الغزلان. قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية للمجموعتين المجموعة التجريبية التي تم تطبيق عليها البرنامج التدريبي المقترح والمجموعة الضابطة التي إستمرت في التدريب بطريقة العادية وقد كان هذا الإجراء بعد القيام بالتجربة الاستطلاعية والتحقق من صدق وثبات الاختبارات وقد تم إجراء هذه الاختبارات يومي 26/27 ديسمبر 2016 وبعد تطبيق الاختبارات القبلية على المجموعتين تأكد الباحثان من عدم وجود فروق في المستوى البدني للصفات البدنية المختارة في الدراسة الشيء الذي سوف يسمح للباحثان من التعرف على تأثير البرنامج التدريبي بعد تطبيقه على المجموعة التجريبية وكذا معرفة مدى فاعلية مقارنة البرنامج التدريبي العادي الذي خضعت له المجموعة الضابطة.

إنطلق الباحثان في تنفيذ البرنامج التدريبي يوم 05 جانفي 2017 وذلك حسب البرنامج المتفق عليه مع مدرب إتحاد الهاشمية حيث إشتمل البرنامج التدريبي على 12 وحدة تدريبية واستغرق فترة زمنية قدرت بحوالي شهرين

كاملين بمعدل حصتين تدريبيتين في الاسبوع أما في ما يخص محتوى الحصة التدريبية فإنه تم تحديدها وفق الأهداف التي وضع من أجلها البرنامج التدريبي مع مراعاة خصائص مختلف الطرق التدريبية المعتمدة والمناسبة لكل صفة بدنية والحجم الساعي المحدد لكل حصة تدريبية وكذا خصائص المرحلة العمرية، وكانت اخر حصة تدريبية من البرنامج المقترح طبقت يوم 24 فيفري 2017.

تبين من خلال النتائج المتحصل عليها بعد إجراء الاختبارات البعدية وإخضاعها للعمليات الإحصائية أن البرنامج التدريبي المقترح قد حقق نجاح كبير في تنمية الصفات البدنية قيد الدراسة وهذا ما أكدته عملية مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية التي كانت لصالح الاختبارات البعدية. ومن أجل معرفة مدى نجاعة البرنامج المطبق على المجموعة الضابطة ومن خلال عملية مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة لوحظ هناك تحسن ولكن بنسبة ضعيفة لم تكن لها دلالة إحصائية، ومن أجل التأكد على فاعلية هذا البرنامج وإثبات نجاعته مقارنة بالبرامج الأخرى وإعطاء نتائج ذات مصداقية أكبر وقابلة لتعميم تم إجراء مقارنة بين النتائج البعدية للمجموعتين وكانت النتائج لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التي خضعت للبرنامج التدريبي المقترح وهذا ما أكد نجاح ونجاعة البرنامج التدريبي المقترح.

ومنه تعتبر البرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس سليمة تحترم قوانين ونظريات التدريب الرياضي الحديث هي الكفيل الوحيد بوصول اللاعب خاصة في المراحل العمرية الصغرى إلى المستوى العالي، ومن هنا تطرح فكرة وأهمية إعداد البرامج التدريبية حتى نستطيع الوقوف على نقاط القوة والضعف فيها وبالتالي نضمن الاستمرارية في العمل أو تعديله ولقد إنقضى الوقت الذي يتمكن فيه بعض المدربين للوصول بالرياضيين إلى المستوى العلي من خلال الاعتماد على تجاربهم الميدانية وخبراتهم الفردية، فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي عامة وكرة القدم خاصة ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث.

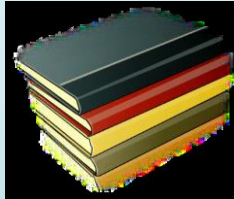
اقتراحات وفروض

مستقبلية

اقتراحات وفروض مستقبلية:

- إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة محصورة في الإمكانيات المتوفرة، ورغم ذلك نود أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال والتي نفتقر إليها، حيث أوضحت النتائج المستخلصة من هذا البحث مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح، وعلى ضوء هذا يمكن إعطاء بعض الاقتراحات والفروض المستقبلية التي يمكن أن يعمل بها مدربي ومسؤولي النوادي والفرق الرياضية لكرة القدم وهي على النحو التالي:
- ✓ العمل على ضرورة إعداد البرامج التدريبية المقترحة المبنية على الأسس العلمية لتنمية الجانب البدني والمهاري باستخدام مختلف الطرق التدريبية.
 - ✓ يجب مراعاة جميع المتغيرات المؤثرة في العملية التدريبية أثناء تسطير البرامج التدريبية.
 - ✓ الاهتمام بتطوير الصفات البدنية المناسبة للمرحلة العمرية من أجل ضمان تنميتها وتطويرها في المراحل المقبلة، وتعد مرحلة الأشبال من المراحل الأساسية لتطوير بعض الصفات البدنية وتحسين مختلف المهارات والمكتسبات والخبرات.
 - ✓ نرجو إعطاء أهمية للممارسة الرياضية والنشاطات البدنية في حياة المراهق.
 - ✓ التأكيد على أهمية مرحلة الإعداد البدني ودوره في تطوير المستوى الأدائي لتحقيق النتائج الايجابية في كرة القدم.
 - ✓ ضرورة إطلاع وإلمام جميع المدربين بطرق التدريب المنتهجة خاصة الحديثة منها وإجراء دورات تكوينية لمدربي الفئات الصغرى تتعلق بأهمية تنمية الصفات البدنية القاعدية الخاصة بهذه الفئة.
 - ✓ الإهتمام بالتكوين القاعدي مما له من أهمية على المسار الرياضي للاعب وأهمية كبرى للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات.
 - ✓ ضرورة الإهتمام بالاختبارات البدنية قبل وأثناء وبعد تنفيذ أي برنامج.
 - ✓ الحرص على ضرورة إتباع أسس علمية حديثة إنشاء القيام بإعداد برامج تدريبية وأيضا عند القيام بعملية التدريب.
 - ✓ نقترح توفير مختلف العتاد ووسائل الممارسة ومستلزماتها وكل الإمكانيات للاعبين والتي تعمل على تطوير وتنمية قدراتهم البدنية.
 - ✓ إستخدام النتائج التي تم التوصل إليها لإجراء دراسات وبحوث أخرى.
- وفي الأخير نأمل أن يعود مستوى الرياضة عامة وكرة القدم خاصة في الجزائر إلى المستوى العالي وهذا من أجل رفع الألوان الوطنية في مختلف التظاهرات الرياضية الدولية.

المبيليوغرافيا



• قائمة المصادر:

1- القرآن الكريم:

- سورة إبراهيم، الآية، 7

- سورة المجادلة، الآية، 11.

2- صحيح مسلم.

• قائمة المراجع باللغة العربية:

1- إبراهيم شعلان: كرة القدم بين النظرية والتطبيق والإعداد البدني في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989.

2- أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلان: فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1994.

3- أبو عبده، حسن السيد: الإعداد البدني للاعبين كرة القدم، ط1، الفتح للطباعة والنشر: الإسكندرية، مصر، 2008.

4- أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2003.

5- إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين: طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والرياضية، مركز الكتاب للنشر: مصر، 2000.

6- أسامة كامل الراتب، علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 1997.

7- أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1995.

8- البساطي أمر الله أحمد: التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، منشأة المعارف: الإسكندرية، مصر، 1995.

9- البيك علي فهمي: أسس وبرامج التدريب للحكام، منشأة المعارف: الإسكندرية، مصر، 1997.

10- السكارنة بلال خلف: تصميم البرامج التدريبية، دار للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، 2011.

11- الوقاد، محمد رضا: التخطيط الحديث في كرة القدم، ط1، دار السعادة، القاهرة، 2003.

12- أمر الله البساطي: الأعداد البدني الوظيفي في كرة القدم، دار الجامعة الجديدة، الإسكندرية، مصر،

13- أمينة إبراهيم شلبي، مصطفى حسن باهي: الدافعية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999.

14- بسطويس أحمد: أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1996.

15- بوداود عبد الليمين، عطاء الله أحمد: المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 2010.

16- تامر محسن، واثق ناجي: كرة القدم وعناصرها الأساسية، مطبعة بغداد، العراق، 1989.

17- تركي رابح: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط1، 1989.

- 18- توماجور خوري: سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق، ط1، الموسوعة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع: بيروت، 2000.
- 19- ثامر محسن وسامي السفار : أصول التدريب في كرة القدم، دار الكتاب للطباعة والنشر ، بغداد ، 1988.
- 20- حسن الجواد: كرة القدم، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، 1984.
- 21- حسين قاسم حسن: الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي، ط1، دار الحكمة: بغداد، 2004.
- 22- حنفي محمد مختار: الاختبارات والقياسات للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي ، القاهرة ،مصر 1996.
- 23- حنفي محمود مختار : برنامج التدريب السنوي في كرة القدم، دار الفكر العربي ، مصر، 1992.
- 24- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1994 .
- 25- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مركز الكتاب للنشر: القاهرة، 1994.
- 26- زهير الخشاب وآخرون : كرة القدم، دار الكتاب للطباعة ، جامعة الموصل ، العراق ، 1988.
- 27- طه اسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، الإعداد البدني في كرة القدم، دار الفكر العربي ، القاهرة ،مصر 1989.
- 28- عباس احمد وآخرون: كفايات تدريبيه في طرائق تدريس التربية الرياضية، جامعة البصرة ، العراق 1991.
- 29- عبد الحميد شرف: البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، القاهرة، مصر، مركز الكتاب للنشر، 2002.
- 30- عبد الحميد شرف: البرنامج، دار الكتاب للنشر : القاهرة، 1997.
- 31- عبد الرحمان العيساوي: دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية: بيروت ، لبنان ، 1999.
- 32- عبد الرحمان العيسوي، المراهق والمراهقة، ط1، دار النهضة العربية: بيروت، 2005.
- 33- عبد الرحمان عيساوي : سيكولوجية النمو- دراسة النمو النفسي الاجتماعي نحو الطفل المراهق ، دار النهضة العربية: بيروت، لبنان ، 1992.
- 34- عبد الرحمان محمد العيسوي: المراهق والمراهقة، ط1، دار النهضة العربية: بيروت، 2005.
- 35- عبد العلي الجسماني: سيكولوجية الطفل والمراهقة، ط1، الدار العربية: 1994.
- 36- عبد الغني ديدي: التحليل النفسي للمراهقة، ط1، دار النهضة العربية: بيروت، 2005.

- 37- عدنان حسين الجادي، يعقوب عبد الله أبو حلو: الأسس المنهجية والإستخدامات الإحصائية في بحوث العلوم التربوية، إثراء للنشر والتوزيع: الأردن، 2009.
- 38- عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات تطبيق، ط11، منشأة المعارف: الإسكندرية، مصر، 2003.
- 39- عزيمة محمد عبد العظيم: طريق الإحتراف في كرة القدم، ط1، دار الفاروق للنشر والتوزيع: القاهرة، مصر.
- 40- علاوي محمد حسن: علم التدريب الرياضي، ط11، دار المعارف: القاهرة، مصر، 1990.
- 41- على فهمي البيك: أسس اعداد لاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر، 1996.
- 42- علي عادل عبد البصير: التدريب الدائري أسسه وتطبيقاته، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع: الإسكندرية، 2004.
- 43- علي فالح الهنداوي: علم النفس النمو الطفولة والمراهقة ، ط2، دار الكتاب الجامعي: القاهرة، 2011.
- 44- عمرو أبو الجود وجمال النمكى: تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب وللنشر القاهرة، مصر 1997.
- 45- عملي عادل عبد البصير: تدريب القوة العضلية، ط1، 2004.
- 46- فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، ط4، دار الفكر العربي: القاهرة، 2000.
- 47- فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2005.
- 48- كمال جميل الربضي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون، ط2، عمان، 2004.
- 49- كمال جميل الربضي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، ط 2، عمان، 2004.
- 50- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين: اللياقة البدنية ومكوناتها، ط3، دار الفكر العربي: القاهرة، 1997.
- 51- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين: اللياقة البدنية ومكوناتها، ط3، دار الفكر العربي: القاهرة، 1997.
- 52- كورت مانيل: التعلم الحركي، ترجمة عبد العلي نصيف ، ط1 ، دار الكتاب ، 1981.
- 53- محمد الحماحي و أمين الخولي : أسس بناء البرامج التربوية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة مصر، 1990.

- 54- محمد أيوب الشحيمي: دور علم النفس في الحياة المدرسية، ط1، دار الفكر اللبناني، 1994.
- 55- محمد توفيق متولي : تدريب المنافسات ، دار النشر والتوزيع ، القاهرة ، مصر ، 2000.
- 56- محمد جابر بريقع، إيهاب فوزي البدوي: المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2005.
- 57- محمد حسن علاوي، أسامة أنور راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي: 1999.
- 58- محمد رضا الوقاد : التخطيط الحديث في كرة القدم ، دار السعادة للطباعة ، القاهرة ، مصر ، 2003.
- 59- محمد عبد الغاني عثمان : التعليم الحركي والتدريب الرياضي ، دار القام ، الكويت ، 1987.
- 60- محمد عوض بسيوني وآخرون: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر. 1992.
- 61- محمد مصطفى زيدان: النمو النفسي للطفل و المراهق و نظريات الشخصية، دار الشروق ، القاهرة ، مصر 1992.
- 62- محمد مصطفى زيدان: سيكولوجية النمو ، مكتب النهضة المصرية ، القاهرة ، مصر ، 1992.
- 63- محمد نصر الدين رضوان: الإحصاء الوصفي في علوم التربية البدنية والرياضية، ط01، دار الفكر العربي: مصر، 2003.
- 64- محمود حمودة: الطفولة والمراهقة، عامل الكتب: القاهرة، 1999.
- 65- محمود حنفي مختار : أسس تخطيط برنامج التدريب الرياضي ، دار الزهران ، مصر ، 1988.
- 66- محمود عبد الرحمان حمودة: الطفولة والمراهقة المشكلات النفسية والعلاج، ط1، القاهرة، 1991.
- 67- مصطفى فهمي: التكيف النفسي، ، مكتبة مصر ، القاهرة، مصر ، 1988.
- 68- مفتي إبراهيم : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1996.
- 69- مفتي ابراهيم :الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دارالفكر العربي ،القاهرة ،مصر، 1994.
- 70- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2001.
- 71- مفتي ابراهيم حماد: البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، ،مركز الكتاب للنشر، الجزء الأول القاهرة، مصر 1997م
- 72- مفتي إبراهيم حماد: الدفاع وبناء الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- 73- مهند حسن البستاوي، أحمد إبراهيم الخوجة: مبادئ التدريب الرياضي، ط2، دار وائل للنشر والتوزيع: 2005.

74- مورييس أنجرس، ترجمة بوزيد صحراوي: منهجية البحث في العلوم الإنسانية، ط2، دار القصة للنشر: الجزائر، 2004.

75- موفق أسعد محمود: الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، ط2، الأردن، 2009.

76- موفق مجيد المولي: الفكر التدريبي الألماني بكرة القدم، دار الينابيع: سوريا، 2008.

77- محييدات رشيد: اللياقة البدنية، أهميتها - خصائصها، ط1، دار الأيام للنشر والتوزيع: عمان، الأردن، 2016.

78- نبيل عبد الهادي: النمو المعرفي عند الطفل، ط 1 ، دار وائل للنشر، عمان، الاردن 1999.

79- يوسف لازم كماش: اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم، دار الفكر، ليبيا، 2002.

80- يوسف لازم كماش: اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم، دار الفكر العربي: القاهرة، مصر، 2005.

• المذكرات:

1- بلعروسي سليمان "توظيف الألعاب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم" السنة الدراسية 2008/2009 مذكرة لنيل شهادة الماجستير .

3- بن قاصد علي حاج محمد"أثر برنامج تدريبي للفترة الإعدادية في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم فئة الأواسط (16-18)" السنة الدراسية 1997مذكرة لنيل شهادة ماجستير .

4- بوعلي لخضر"تأثير برنامج تدريبي مقترح لمبدأ الاستمرارية في التدريب كدافع لتطوير القدرات البدنية والمهارية لأشبال كرة القدم (15 - 16 سنة)" السنة الدراسية 2014/2015 أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية.

5- حيدر غازي إسماعيل "أثر إستخدام برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية لدى الناشئين" السنة الدراسية 2004/2005 مذكرة لنيل شهادة ماجستير .

6- راتب " أثر برنامج تدريبي لتطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم فئة (14-16) سنة" السنة الدراسية 2010/2012 مذكرة لنيل شهادة الماجستير .

7- سفير الحاج "أثر برنامج تدريبي باستعمال طرق التدريب المختلفة لتنمية وتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد"السنة الدراسية 2009/2010 مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية البدنية والرياضية.

8- عبد الهادي حريزي " أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد صنف (17-19) السنة الدراسية 2012/2013 أطروحة لنيل شهادة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية.

9- كتشوك سيدي محمد "أثر برنامج تدريبي بالأنثقال على تنمية القدرة العضلية وبعض المتغيرات الفسيولوجية والأداء المهاري لناشئي كرة القدم" السنة الدراسية 2010/2011 أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية.

10- مساليتي لخضر "توظيف برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة وعلى تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم" السنة الدراسية 2014/2015 أطروحة لنيل شهادة دكتوراه في التربية البدنية والرياضية.

• المجالات:

1- أبو طامع بهجت أحمد: أثر استخدام أدوات الطفو المساعدة على تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة لطلاب تخصص التربية الرياضية، مجلة جامعة النجاح للابحاث (العلوم الإنسانية)، (ب)، المجلد 21، العدد 1، نابلس، فلسطين، 2007.

• المراجع باللغة الأجنبية:

1- Bemard turpin- op- clt , 2002..

2- Dekarmouredine, Autichai que, **d'eveluationphgisi que ses athlètes. Imprenerie du pion sportif** Alger. 1990.

3- Dellel ,De l'entraînement à la performance en football , édition de boeck, paris 2008.

4- Habil damhoff martin – op- ctt- opu. Alger : 1993.

5- Habil, Dornhoff. Martin. **l'éducation physique et sportives**. alger: office des publication universitaire. (1993).

الملاحق

الملحق رقم 01



قسم التدريب الرياضي

الرقم: 054/م ع ت ن ب ر / 2017 .

إلى السيد (ة): رئيس الرابطة بـ
البويرة الحرة القدم

الموضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن أقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة:

- الطالب (ة): نكاز بلال رقم التسجيل: K 190000
- الطالب (ة): منصور أحمد رقم التسجيل: K 190033

للقيام بزيارة ميدانية على مستوى مؤسستكم لغرض جمع بعض المعلومات والبيانات المتعلقة بالدراسة
الاستطلاعية والميدانية لنهاية التكوين خلال الموسم الجامعي 2016 / 2017. والذي يندرج ضمن التحضير
لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

مدير المؤسسة المستقبلية



رئيس القسم





FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL

الرابطة الولائية لكرة القدم البويرة - الاتحادية الجزائرية لكرة القدم



LIGUE DE WILAYA DE FOOTBALL * BOUIRA*

(Site : lwfbouira.org.dz – lwfbouira@yahoo.fr) Tél/Fax : 026.93.77.06/45.88

(PV. N°03 BL du 19/10/2016/B0 N°03 du : 23/10/2016 S: 2016/2017)

Calendrier jeunes catégories S 2016/2017

Championnat jeunes groupe A

				EXEMPT	
1	ABRD - DRBK	RCH-CRT	CRB - USMB	IRBE	8
2	IRBE - ABRD	DRBK-CRB	USMB - RCH	CRT	9
3	IRBE - CRT	CRB - ABRD	RCH - DRBK	USMB	10
4	CRB - IRBE	USMB - CRT	ABRD - RCH	DRBK	11
5	IRBE - USMB	RCH - CRB	CRT - DRBK	ABRD	12
6	RCH - IRBE	DRBK - USMB	ABRD - CRT	CRB	13
7	IRBE - DRBK	USMB - ABRD	CRB - CRT	RCH	14



Championnat jeunes groupe B

1	ABO - UBM	USA - ASCEH	WRD - CRBO	USCK	8
2	USCK - ABO	UBM - WRD	CRBO - ASCEH	USA	9
3	USCK - USA	WRD - ABO	ASCEH - UBM	CRBO	10
4	WRD - USCK	CRBO - USA	ABO - ASCEH	UBM	11
5	USCK - CRBO	ASCEH - WRD	USA - UBM	ABO	12
6	ASCEH - USCK	UBM - CRBO	ABO - USA	WRD	13
7	USCK - UBM	CRBO - ABO	WRD - USA	ASCEH	14

Championnat jeunes groupe C

1	JSB - OR	WAV - FCT	OCA - JSA	JSC	8
2	JSC - JSB	OR - OCA	JSA - WAV	FCT	9
3	JSC - FCT	OCA - JSB	WAV - OR	JSA	10
4	OCA - JSC	FCT - JSA	JSB - WAV	OR	11
5	JSC - JSA	WAV - OCA	FCT - OR	JSB	12
6	WAV - JSC	OR - JSA	JSB - FCT	OCA	13
7	JSC - OR	JSA - JSB	FCT - OCA	WAV	14

الملحق رقم 02



قسم التدريب الرياضي

الرقم: 000/م ع ت ن ب ر / 2017 .

إلى السيد (ة): رئيس النادي الرياضي للبويرة...
المبادرة الجامعية...

الموضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن أتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة:

- الطالب (ة): بن كازي... رقم التسجيل: K 120005
- الطالب (ة): منصوري أحمد... رقم التسجيل: K 120033

للقيام بزيارة ميدانية على مستوى مؤسستكم لغرض جمع بعض المعلومات والبيانات المتعلقة بالدراسة
الاستطلاعية والميدانية لنهاية التكوين خلال الموسم الجامعي 2016 / 2017. والذي يندرج ضمن التحضير
لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.





قسم التدريب الرياضي

الرقم: 0025/م ع ت ن ب ر / 2017 .

إلى السيد (ة): رئيس النادي الرياضي
الهواة أوزيا

الموضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن أقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة:

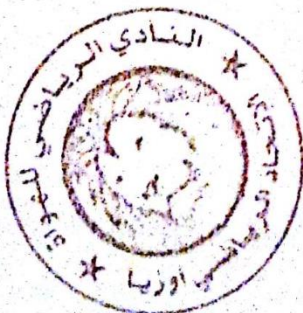
- الطالب (ة): بن كازيلا رقم التسجيل: K120005
- الطالب (ة): منصور أحمد رقم التسجيل: K120033

للقيام بزيارة ميدانية على مستوى مؤسستكم لغرض جمع بعض المعلومات والبيانات المتعلقة بالدراسة
الاستطلاعية والميدانية لنهاية التكوين خلال الموسم الجامعي 2016 / 2017، والذي يندرج ضمن التحضير
لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

مدير المؤسسة المستقبلية

رئيس القسم



➤ قائمة عينتي الدراسة (التي تم فيهما تطبيق الاختبارات):

الرقم	الفريق	الرمز	المكان	المصادقة (الامضاء)
01	النادي الرياضي الهاوي لأوزيا	U.S.A	سور الغزلان	
02	النادي الرياضي الهاوي الهاشمية	ASCEH	الهاشمية	

الملحق رقم 03

جامعة اكلي محند اولحاج البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي النخبوي.

عنوان المذكرة * تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم

*U17

جدول المحكمين.

المحكم	الدرجة العلمية	التخصص	ملاحظات	الإمضاء
سماعيل الازمي	أستاذ مساعد	التدريب	/	
محمود البي	أستاذ مساعد	التدريب	/	
د. محمد المراد	أستاذ مساعد	التدريب	/	
يونس مكي	أستاذ مساعد	التدريب	/	
فاطمة سام	أستاذ مساعد	التدريب	/	
علوان رفيق	أستاذ مساعد	التدريب	/	
بوحاج مريان	أستاذ مساعد	التدريب	بعض الملاحظات	

تحت إشراف :

* د. ساسي عبد العزيز.

إعداد الطالبين:

*نكاز بلال.

*منصوري أحمد.

استمارة استطلاع المحكمين

تحية طبية وبعد :

نقوم بإعداد مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر ، في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص
تدريب رياضي نخبوي تحت عنوان:

**تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى ناشئي كرة القدم
(U17).**

والهدف من الدراسة:

تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية هو عبارة عن دراسة تجريبية على عينة من لاعبي
فريق الهاشمية لفئة الناشئين، حيث أن الباحثان يرغبان في الاستفادة من توجيهاتكم السديدة وملاحظاتكم وذلك من خلال
:

- ترشيح أهم ثلاث الصفات البدنية .

- ترشيح أهم الاختبارات المناسبة لقياس كل صفة.

لذلك فإننا نأمل من سيادتكم التكرم بإبداء ملاحظاتكم ومقترحاتكم حول تأثير برنامج تدريبي من خلال استمارة
التحكيم المرفقة كما نأمل التكرم بإجراء أي تعديلات ترون جدواها في البرنامج وتخدم الدراسة مع العلم أن في هذه الفئة
يكون تطوير الجانب المهاري و التكتيكي هو الأهم .

وفي الأخير نتمنى أن تتقبلوا منا فائق التقدير والاحترام. وشكرا

اشراف الدكتور:

ساسبي عبد العزيز.

اعداد الطالبين:

نكاز بلال.

منصوري احمد.

السنة الدراسية: 2017/2016

عناصر اللياقة البدنية	الترتيب	الاختبارات	غرض الاختبار	الترشيح
السرعة		اختبار الجري مسافة 30 متر.	قياس سرعة الجري.	
		اختبار الجري مسافة 50 متر.	قياس السرعة الانتقالية القصوى.	
		اختبار 50 عدو من اقتراب 10 متر.	قياس السرعة القصوى.	
		اختبار الجري 200 متر.	قياس تحمل السرعة.	
الرشاقة		اختبار الجري المتعرج.	قياس سرعة الانطلاق و الرشاقة.	
		اختبار الجري المتعرج حول الحواجز الأربعة.	قياس الرشاقة و التوافق.	
		اختبار الجري المتعرج (لفليشمان).	القدرة على تغيير اتجاه حركة الجسم.	
المرونة		اختبار ثني الجذع من الوقوف.	قياس مرونة العمود الفقري ومطاطية عضلات خلف الفخذ.	
		اختبار الجذع من الجلوس.	قياس مد و مرونة الجذع.	
		اختبار اللمس السفلي و الجانبي.	قياس ثني و مد و تدوير العمود الفقري.	
المداومة		اختبار كوبر جري ومشى (د6)	قياس القدرة الهوائية وحساب الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	
		اختبار بريكسي 5 د	قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي	
		اختبار الجري المكوكي 20 م	قياس المداومة الهوائية بتحديد vma و vo2max	
التوافق		اختبار الدوائر المرقمة.	قياس التوافق بين الرجلين و العينين.	
		اختبار رمي و استقبال الكرات.	قياس التوافق بين العينين و الرجلين و اليدين.	
		اختبار النط على الحبال.	قياس التوافق.	

الملحق رقم 04

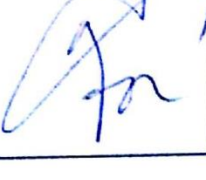
جامعة اكلي محند اولحاج البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي النخبوي.

عنوان المذكرة "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم 17"

جدول المحكمين: للبرنامج التدريبي المقترح .

المحكم	الدرجة العلمية	التخصص	ملاحظات	الإمضاء
فاسي سالم	MAA	تدريب رياضي	تخير السدة بالنية للسرعة . تحديد رأسية السدة بفرجة مفروضة .	
سماعيل ارزقي	أستاذ مساعد	تدريب	لغبن التعديلات	
عبدالمجيد سلي	أستاذ م 1	الاستعداد لنتيجة	ماتعل مع صيدا السنة بالان	
حاتم محمد	أستاذ محاضر	تدريب	اجراء التعديلات المطلوبة	
نور محمد	أستاذ محاضر	تدريب	اجراء بعض التعديلات	

تحت إشراف:

إعداد الطالبين:

* د. ساسي عبد العزيز.

* نكاز بلال.

* منصور أحمد.

*جامعة البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي النخبوي

إستمارة تحكيم البرنامج التدريبي المقترح موجهة إلى الأساتذة

الأستاذ المحترم، تحية طيبة:

في إطار التحضير لإنجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر تخصص تدريب رياضي نخبوي بعنوان: " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير عناصر اللياقة البدنية (السرعة، المرونة، التحمل). لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال (U17) " بحث تجريبي على نادي اتحاد الهاشمية وأوزيا سور الغزلان الناشطين في الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة. ونظرا لما تتمتعون به من الخبرة ودراية وعلمية في مجال التدريب الرياضي عامة وكرة القدم خاصة والتي سيكون لها تأثير في إثراء هذه الدراسة.

يرجو الباحث تفضلكم بالموافقة على إبداء رأيكم حول البرنامج التدريبي المقترح والمبني وفق المراجع العلمية والخبرة الميدانية للأستاذ المشرف وكذا المكتسبات المعرفية للطالب الباحث، وهذا قصد تعديله أو تصحيحه إن وجدت فيه أخطاء أو نقائص ما في هذا البرنامج التدريبي المقترح، ومن ثم تطبيقه على عينة الدراسة والمتمثلة في لاعبي كرة القدم لنادي اتحاد الهاشمية صنف أشبال ولمعرفة تأثير البرنامج في تطوير بعض الصفات البدنية، وبإمكانكم تعديل أو حذف أو إضافة ما ترونه مناسب.

ولكم فائق التقدير والاحترام.

اسم ولقب الأستاذ.....

الدرجة العلمية.....

التخصص.....

الخبرة الميدانية.....

التوقيع.....

إشراف الدكتور:

* د. ساسي عبد العزيز.

الطالبين الباحثين:

* نكاز بلال

* منصوري أحمد.

البرنامج التدريبي المقترح

*البطاقة الفنية للبرنامج التدريبي المقترح:

- الهدف الرئيسي: تطوير وتحسين الصفات البدنية المختارة للدراسة (السرعة ، المرونة، المداومة).
- الأهداف الثانوية : تمثلت في تنمية بعض المهارات (ارسال واستقبال الكرة، الجري بالكرة، السيطرة على الكرة)

- الحمل المعتمد :متوسط إلى فوق المتوسط.
- الشدة:تراوحت بين 40-70 % وتم حسابها من خلال معدل النبض باستخدام طريقة أقصى معدل للنبض " بطريقة (فوكس).

حيث يتم الحصول على النبض المستهدف من خلال معرفة أقصى معدل لضربات القلب حيث أن أقصى معدل لضربات القلب = 220 - العمر الزمني ، وبعد معرفة أقصى معدل لضربات القلب يتم التعويض في المعادلة.

*النبض المستهدف = نبض الراحة + الشدة المطلوبة (أقصى نبض - نبض الراحة).

مثال:

-أقصى معدل لضربات القلب = 220 - 15 = 205 ض/د.

- النبض المستهدف = 60 + (65 / 100) * (205 - 60) = 154.25 ض/د.

- عندما تكون الشدة ما بين 50% إلى 60% فإن معدل النبض يكون ما بين 130 - 150 ض/د.

- عندما تكون الشدة ما بين 60% إلى 70% فإن معدل النبض يكون ما بين 150 - 162 ض/د.

- عندما تكون الشدة ما بين 70% إلى 80% فإن معدل النبض يكون ما بين 162 - 176 ض/د.

➤ الحجم: تمثل في مسافة تلواري الأداء وزمن تلواري الأداء الخاص بالتمارين وهي تختلف حسب التمارين.

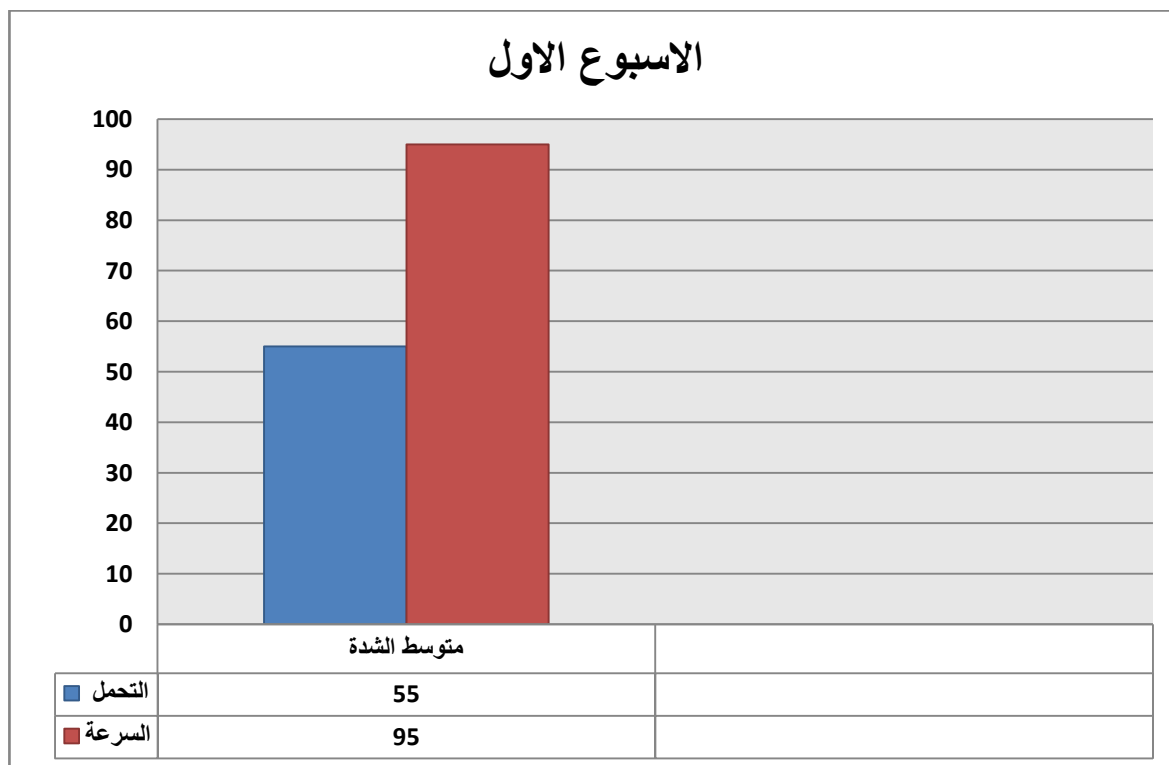
➤ الكثافة : تمثل زمن الراحة بين أداء التمرين بحيث تختلف من تمرين إلى آخر حسب نوع التمرين وعدد التكرارات، وشدة التدريب.

➤ عدد الوحدات التدريبية المبرمجة: 12 وحدة تدريبية خلال 6 أسابيع بمعدل 2 وحدة تدريبية في الأسبوع أيام الاثنين والثلاثاء من كل أسبوع.

➤ مدة الوحدة التدريبية الواحد: 80- 90 دقيقة.

➤ مجتمع البحث: الأندية الرياضية في الولاية لكرة القدم بالبويرة صنف أشبال (15-17 سنة).

➤ **العينة هي : 16** لاعب من نادي اتحاد الهاشمية المجموعة التجريبية ثم تطبيق البرنامج المقترح عليها، 16 لاعب من نادي أوزيا سور الغزلان ممثلة في المجموعة الضابطة والتي إستمرت في التدريب بالطريقة العادية.



-الشكل يوضح متوسط الشدة في الأسبوع الأول-

الوحدة التدريبية رقم 01

الحجم الساعي: 90د

المكان: الملعب البلدي بالهاشمية

الوسائل المستخدمة: ، أقماع ، صافرة ، مقاتية

الهدف: تطوير التحمل.

درجات الشدة %	التكرار	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن أداء التمارين	المحتوى	مراحل الوحدة التدريبية
		2د	5د 3د	1 - الإحماء (العام) ((الجري حول الملعب. 2 - تمارينات الإطالة	المرحلة التمهيدية
60-50		2د	40د 8د	1 - الجري لمسافة طويلة ولزمن طويل بسرعة متوسطة بدون راحة بينية. *راحة بينية. 2 - بعض تمارين الإطالة 	المرحلة الرئيسية
			15د	3 - مباراة تطبيقية 	
			15د	1- هرولة حول الملعب 2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية 3- تغيير الملابس والانصراف.	المرحلة الختامية

الوحدة التدريبية رقم 02

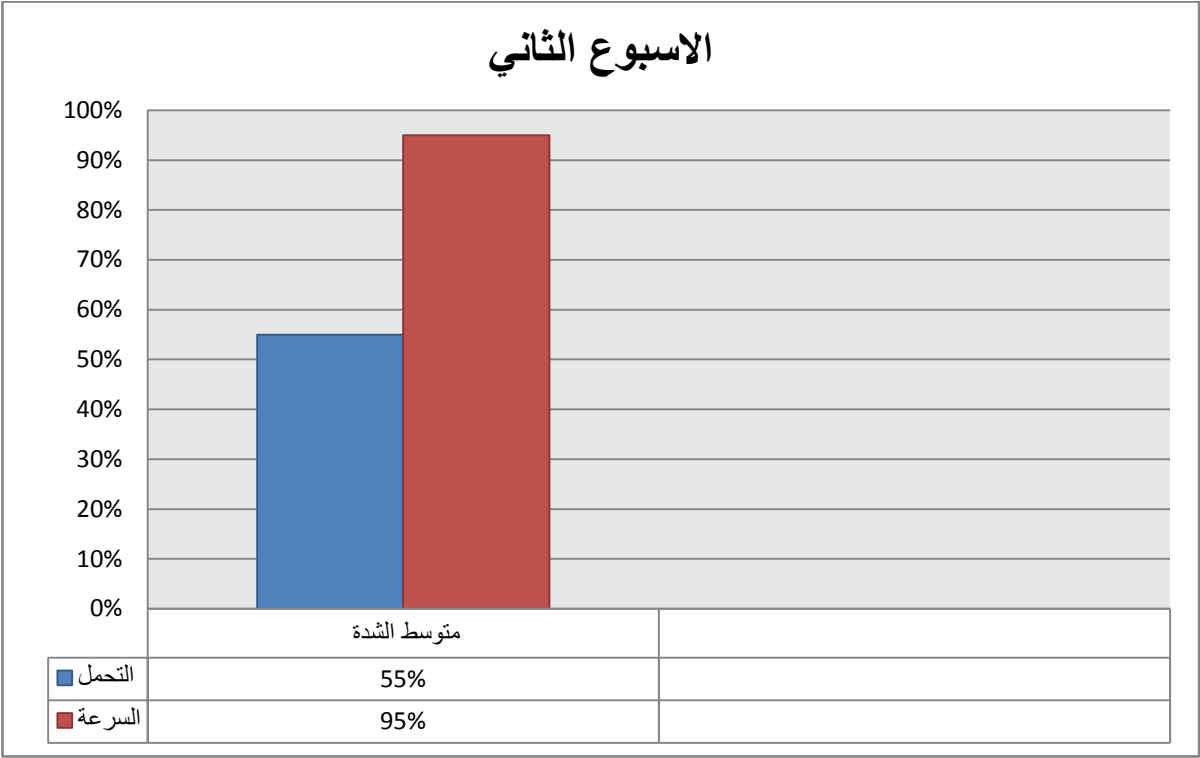
الحجم الساعي: 90د

المكان: الملعب البلدي الهاشمية

الوسائل المستخدمة: كرات، أقماع ، صافرة ، مقاتيية

الهدف: تطوير السرعة.

مراحل الوحدة	المحتوى	أداء التمارين مجموع زمن	مجموع زمن الراحة	التكرار	درجات الشدة %
المرحلة التهييدية	1 - الإحماء (العام) ((الجري حول الملعب. 2 - تمرينات الإطالة 3- بعض أبجديات السباق	5د 3د 4د	3د		
المرحلة الرئيسية	1 - تقسم اللاعبين الى مجموعتين متقابلتين، يقوم اللاعب بالجري باكرة لمسافة ثم تمريرها لزميله في الجهة المقبلة مع الانطلاق بأقصى سرعة . 2- راحة بينية (تمارين الاطالة). 3-وضع 4 شواخص على شكل مربع مع وضع اللاعبين في الشواخص حيث يقوم اللاعب الاول بتمرير الكرة إلى الزميل والانتقال بأقصى سرعة الى مكان انتقال الكرة. 4- مباراة تطبيقية.	9د 4د 13د 20د	2د 2د	3 3	v-max
المرحلة الختامية	1- هرولة حول الملعب 2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية. 3- تغيير الملابس والانصراف.	15د			



- الشكل يوضح متوسط الشدة في الأسبوع الثاني -

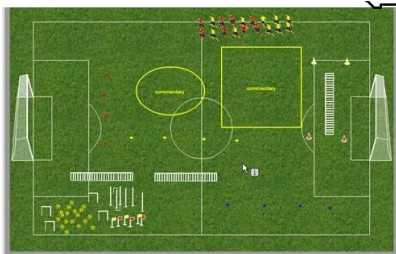
الوحدة التدريبية رقم 03

الحجم الساعي: 90د

المكان: الملعب البلدي الهاشمية.

الهدف: تطوير التحمل والمرونة.

الوسائل المستخدمة: أقماع ، صافرة ، مقاتية

درجات الشدة %	التكرار	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن أداء التمارين	المحتوى	مراحل الوحدة
		3د	5د 2د 5د	1- الإحماء (العام) الجري قاطرتان حول الملعب. 2- تمرينات الإطالة 3- الإحماء الخاص (ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة)	المرحلة تمهيدية
60-50	2	4د	30د 5د 15د	1- الجري لمسافة (3000م) مقسمة (2*1500) مع وجود راحة بينية.  2- --- الراحة البينية تكون بتمارين الإطالة.  3- مباراة تطبيقية. 	المرحلة الرئيسية
			15د	1- هرولة حول الملعب 2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية. 3- تغيير الملابس والانصراف.	المرحلة الختامية

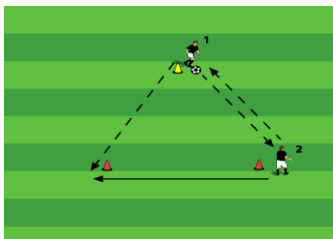
الوحدة التدريبية رقم 04

الحجم الساعي: 90د

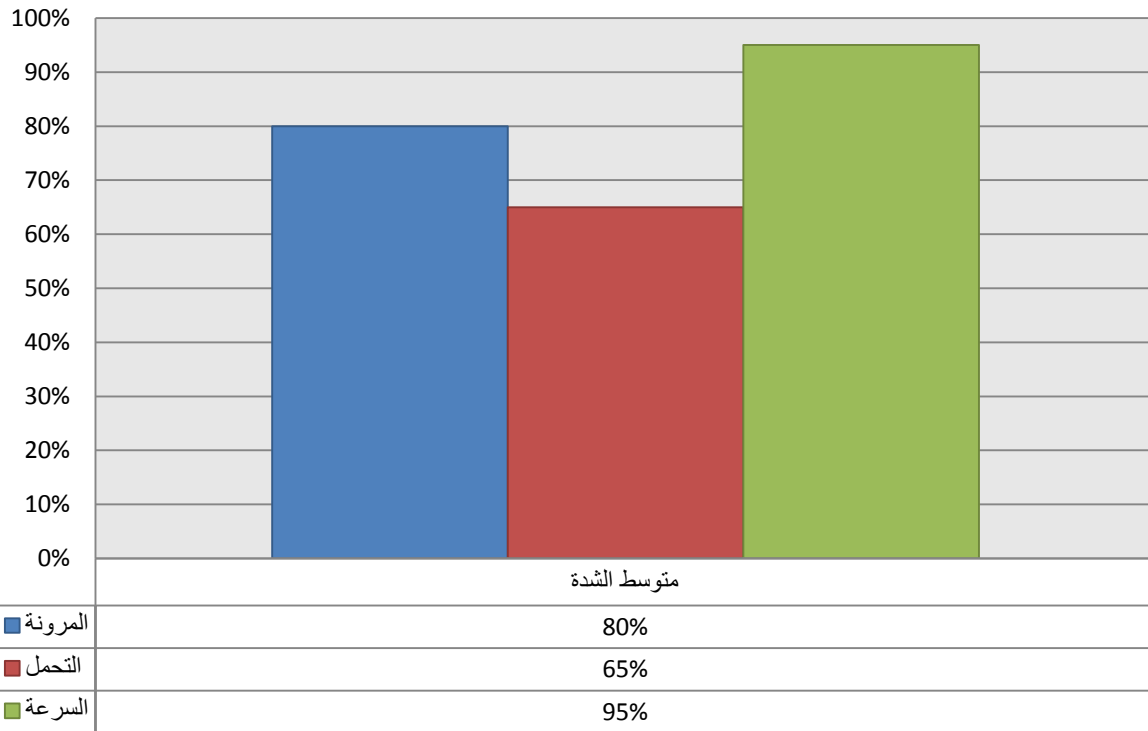
المكان: الملعب البلدي الهاشمية.

الهدف: تطوير السرعة والمرونة.

الوسائل المستخدمة: أقماع ، صافرة ، مقاتية

مراحل الوحدة	المحتوى	أداء التمارين مجموع زمن الراحة	مجموع زمن التكرار	درجات الشدة %
المرحلة تمهيدية	1 - الإحماء (العام) الجري قاطرتان حول الملعب. 2 - تمارينات الإطالة 3- بعض أبجديات السباق 4- الإحماء الخاص (ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة)	5د 3د 4د 5د	3د	
المرحلة الرئيسية	1- وضع 3 شواخص على شكل مثلث مع وجود لاعبين (1 و 2) حيث يمرر اللاعب الذي لديه الكرة (1) إلى اللاعب بدون كرة (2) ثم الانتقال إلى الشاخص (3) وهكذا يستمر التمرين .  2- راحة بينية (تمارين الاطالة).  3- وضع 4 شواخص أمام المرمى مع وجود لاعبين في الشاخص 1 و 2 بحيث: يمرر اللاعب 1 الكرة إلى اللاعب 2 ثم الانتقال بسرعة إلى الشاخص 3 لاستقبال الكرة وتمريضها إلى الشاخص 4 لتسديدها على المرمى من طرف اللاعب 2. (تقسيم التمرين على ورشتين)  4- مباراة تطبيقية. 	6د 4د 9د 20د	3د 3د	v-max
المرحلة الختامية	1- هرولة حول الملعب 2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية 3- تغيير الملابس والانصراف.	15د		

الاسبوع الثالث



- الشكل يوضح متوسط الشدة في الأسبوع الثالث -

الوحدة التدريبية رقم 05

الحجم الساعي: 90د

المكان: الملعب البلدي الهاشمية

الوسائل المستخدمة:كرات ، أقماع ، صافرة ، مقاتية

الهدف: تطوير المرونة.

مراحل الوحدة	المحتوى	أداء التمارين مجموع زمن	الراحة مجموع زمن	التكرار	درجات الشدة %
المرحلة التهيئية	1- الإحماء (العام) الجري حول الملعب. 2- الإحماء الخاص (ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة)	7د	10د	3د	
المرحلة الرئيسية	1-بعض تمارين الإطالة العامة. - تمارين لتطوير المرونة (تمارين تخص مرونة الجذع). -ثني الجذع من الوقوف والجلوس غلقا وفتحاً، مع -تمارين الاطالة باستعمال الكرات الطبية. 3- مباراة تطبيقية بين اللاعبين.	5د 15د 10د 25د			70-60
المرحلة الختامية	1- هرولة حول الملعب 2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية 3- تغيير الملابس والانصراف.	15د			

الوحدة التدريبية رقم 06

الحجم الساعي: 90د

المكان: الملعب البلدي الهاشمية

الوسائل المستخدمة: أقماع ، صافرة ، مقاتية

الهدف: تطوير التحمل والمرونة .

الدرجة	التكرار	مجموع	مجموع	المحتوى	فترات الوحدة
		3د	5د 3د 4د	1 - الإحماء (العام) الجري قاطرتان حول الملعب. 2 - تمرينات الإطالة 3- الإحماء الخاص (ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة)	فترة تمهيدية
70-60	2 3	4د 3د	10د 4د 9د 20د	1- تقسيم اللاعبين إلى ورشتين، ورشة تعمل بالكرة والاخرى بدون كرة، ويكون العمل بالانتقال بين الشواخص مع الجري مسافة قصيرة عند الانتهاء من الشواخص ثم العودة لتكرار العمل من جديد مع التبديل بين الورشتين. 2-راحة بينية (تمارين الاطالة). 3- وضع 3 شواخص على خط واحد، مع وجود لاعب عند كل شاخص مع تمرير الكرة بين اللاعبين مع تغيير الاماكن على الشواخص. 4-مباراة تطبيقي	المرحلة الرئيسية
			15د	1- هرولة حول الملعب 2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية 3- تغيير الملابس والانصراف.	المرحلة الختامية

الوحدة التدريبية رقم 07

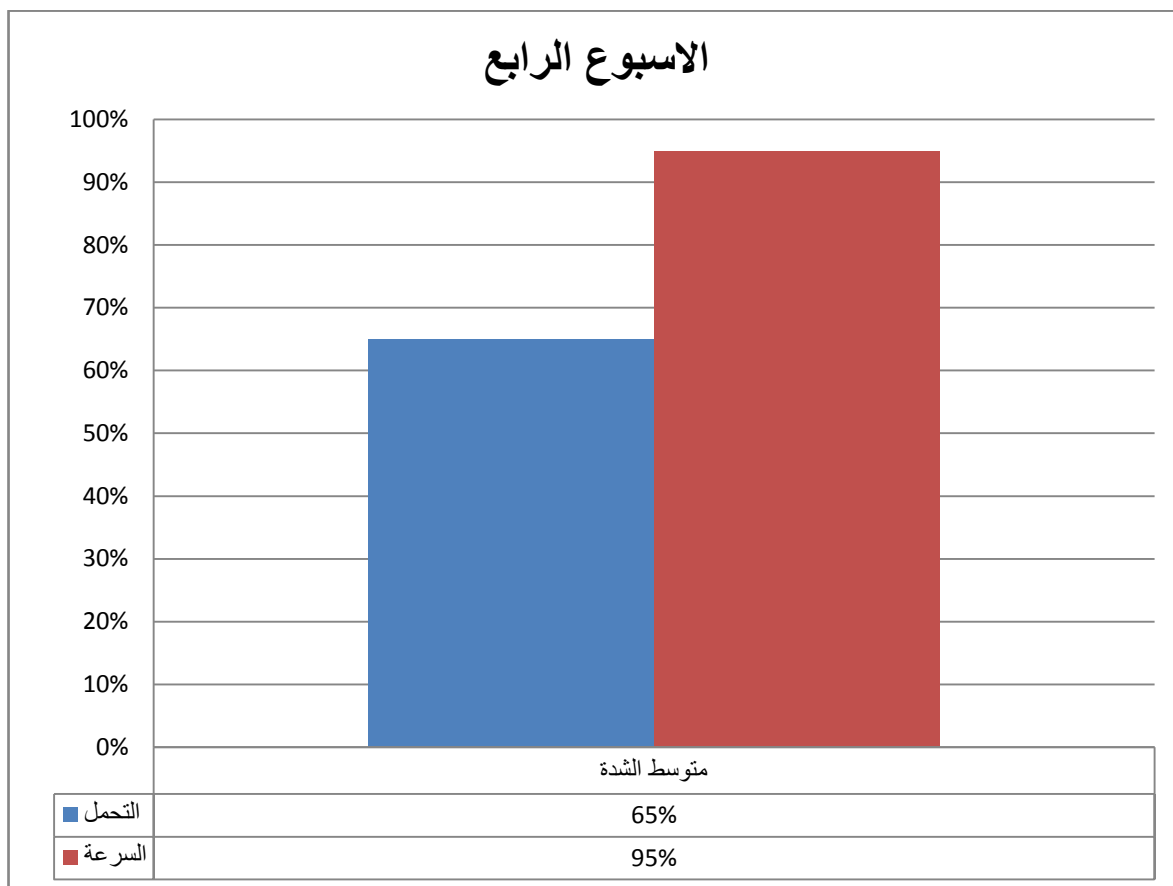
الحجم الساعي: 90د

المكان: الملعب البلدي الهاشمية

الهدف: تطوير السرعة والمرونة

الوسائل المستخدمة: أقماع ، صافرة ، مقاتية

مراحل الوحدة	المحتوى	التعبير	أداء	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن التكرار	الشدّة %
المرحلة التمهيدية	1 - الإحماء (العام) الجري قاطرتان حول الملعب. 2 – تمرينات الإطالة 3- بعض أبجديات السباق 4- الإحماء الخاص (ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة)	5د	3د	4د	3د	
المرحلة الرئيسية	1- وضع 4 شواخص مع وجود لاعب عند كل شاخص ماعدا الشاخص 1 لاعبين ويكون العمل بتمرير الكرة بين اللاعبين والانتقال باقصى سرعة بين الشواخص . 2- راحة بينية (تمارين الاطالة). 3- تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين متقابلتين،حيث يمرر المدرب الكرة ويكون انطلاق اللاعبين نحة الكرة عند الاستماع للمنبه، ويكون تسديد الكرة على المرمى من طر اللاعب الذي يصل أولاً، وهكذا يتم التمرين. 4- مباراة تطبيقية.	9د	4د	12د	3د	v-max
المرحلة الختامية	1- هرولة حول الملعب 2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية 3- تغيير الملابس والانصراف.	15د				



- الشكل يوضح متوسط الشدة في الأسبوع الرابع -

الوحدة التدريبية رقم 08

الحجم الساعي: 90د

المكان: الملعب البلدي الهاشمية

الهدف: تطوير التحمل و المرونة

الوسائل المستخدمة:كرات، أقماع ، صافرة ، مقاتية

مراحل الوحدة	المحتوى	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن التكرار	درجات الشدة %
المرحلة التهيئية	1- الإحماء (العام) الجري قاطرتان حول الملعب. 2- تمرينات الإطالة 3- الإحماء الخاص (ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة)	3د 4د	3د	
المرحلة الرئيسية	1-الجري لمسافة (50م). يبدأ اللاعب بالدرجة بالكرة مسافة (10م) بسرعة متوسطة، ثم يقوم بالجري المتعرج بين 5 شواخص لمسافة (20م). ثم الجري مع السيطرة على الكرة مسافة (15م) ثم الجري للمس علم على بعد (5م) والعودة مع التهديف على المرمى. 2- راحة بينية (بتمارين الاطالة). 3- تقسيم اللاعبين إلى 4 ورشات في كل ورشة 4 لاعبين متقابلين (لاعبين- لاعبين) حيث يقوم اللاعب بالجري بالكرة باتجاه اللاعب المقابل وإعطائه اياها ثم البقاء في نفس مكان الكرة وهكذا يتم كل التمرين. 4- مباراة تطبيقية.	16د 4د 9د 20د	2د 3د	70-60
المرحلة الختامية	1- هرولة حول الملعب 2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية 3- تغيير الملابس والانصراف.	15د		

الوحدة التدريبية رقم 09

الحجم الساعي: 90د

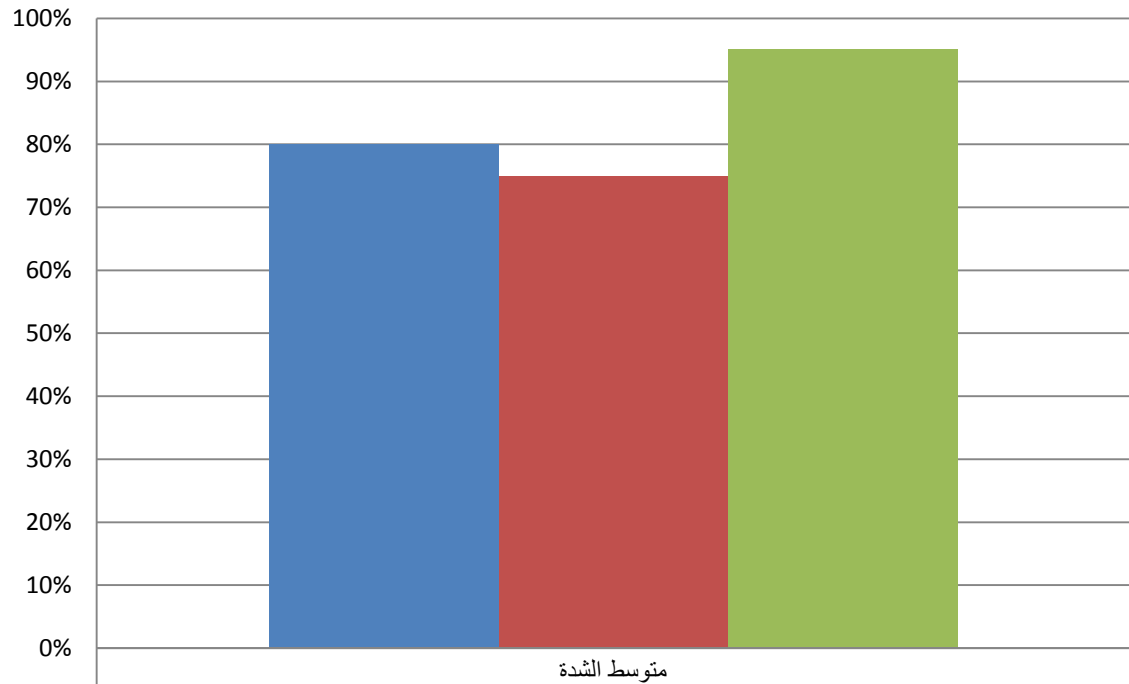
المكان: الملعب البلدي الهاشمية

الهدف: تطوير السرعة والمرونة.

الوسائل المستخدمة: كرات، أقماع، صافرة، مقاتية

مراحل الوحدة	المحتوى	أداء التمارين مجموع زمن	الراحة مجموع زمن	التكرار	درجات الشدة %
المرحلة القمهيدية	1- الإحماء (العام) الجري قاطرتان حول الملعب. 2- تمارينات الإطالة 3- بعض أبجديات السباق 4- الإحماء الخاص (ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة)	5د 3د 4د 5د	3د		
المرحلة الرئيسية	1- مجموعتان من اللاعبين، المسافة بينهما (20م). يبدأ اللاعب الأول من كل مجموعة بالجري والدوران حول الشاخص والرجوع للمس يد زميله الثاني يجري بسرعة. ويستمر الاداء الى ان ينتهي اخر لاعب ويكون الانطلاق بالمنبه. 2- راحة بينية (تمارين الاطالة). 3- تقسيم اللاعبين إلى ورشتين مع وضع حارسي مرمى متقابلين، ووضع شاخص في الوسط، حيث ينطلق اللاعب بالكرة عند سماع الصافرة بأقصى سرعة ثم يقوم بالدوران حول الشاخص والتسديد على المرمى. 4- مباراة تطبيقية.	9د 4د 9د 20د	3د 3د	3 3	v-max
المرحلة الختامية	1- هرولة حول الملعب 2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية . 3- تغيير الملابس والانصراف.	15د			

الاسبوع الخامس



■ المرونة	80%
■ التحمل	75%
■ السرعة	95%

- الشكل يوضح متوسط الشدة في الأسبوع الخامس -

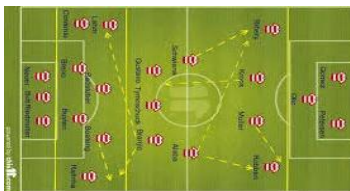
الوحدة التدريبية رقم 10

الحجم الساعي: 90د

المكان: الملعب البلدي الهاشمية

الوسائل المستخدمة:كرات، أقماع ، صافرة ، مقاتية

الهدف: تطوير المرونة.

مراحل الوحدة	المحتوى	التعليق	أداء مجموع زمن	الراحة مجموع زمن	التكرار	درجات الشدة %
المرحلة التهيئية	1 - الإحماء (العام) الجري قاطرتان حول الملعب. 4- الإحماء الخاص (ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة)		10د 7د	3د		
المرحلة الهئية	1-تمارين الاطالة العامة. 2- تمارين لتطوير المرونة (تمارين تخص مرونة الجذع) ثني الجذع من الوقوف والجلوس، فتحاً وغلغلاً، مد وتشابك اليدين، ثني الجذع على الجانب، دوران الجذع.... 3- تمارين المرونة باستعمال الكرات الطبية. 4- مباراة تطبيقية.	 	5د 20د 10د 20د			
المرحلة الختامية	1- هرولة حول الملعب 2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية. 3- تغيير الملابس والانصراف.		15د			

الوحدة التدريبية رقم 11

الحجم الساعي: 90د

المكان: الملعب البلدي الهاشمية

الهدف: تطوير التحمل والمرونة.

الوسائل المستخدمة:كرات، أقماع ، صافرة ، مقاتية

مراحل الوحدة	المحتوى	التمرين	أداء	مجموع زمن	الراحة	مجموع زمن	التكرار	الشدة	درجات
المرحلة التمهيدية	1- الإحماء (العام) الجري قاطرتان حول الملعب. 2 – تمرينات الإطالة 3- الإحماء الخاص (ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة)	5د 3د 4د	3د						
المرحلة الرئيسية	1- يجري اللاعب مسافة 20م أماما وخلفا ثم يجري مسافة 10م ثم دحرجة الكرة بين الشواخص، ثم القفز على الحواجز ثم يجري مسافة 5م ثم تسديد اكرة على المرمى وهكذا يعمل جميع اللاعبين. 2- راحة بينية (تمارين الاطالة). 3- المسافة (150م) تقسم الى مسافات مختلفة، يبدأ اللاعب بالجري مسافة (20م) ، (30م) ، (50م) و(20م) على التوالي. تفصل بينهم مسافة (10م) تكون بدحرجة الكرة. مع تكرار الاداء 3 مرات في التمرين. 4-مباراة تطبيقية.	16د 4د 12د 20د	2د	2	4د	2		90-80	
المرحلة الختامية	1- هرولة حول الملعب 2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية . 3- تغيير الملابس والانصراف.	15د							

الوحدة التدريبية رقم 12

الحجم الساعي: 90د

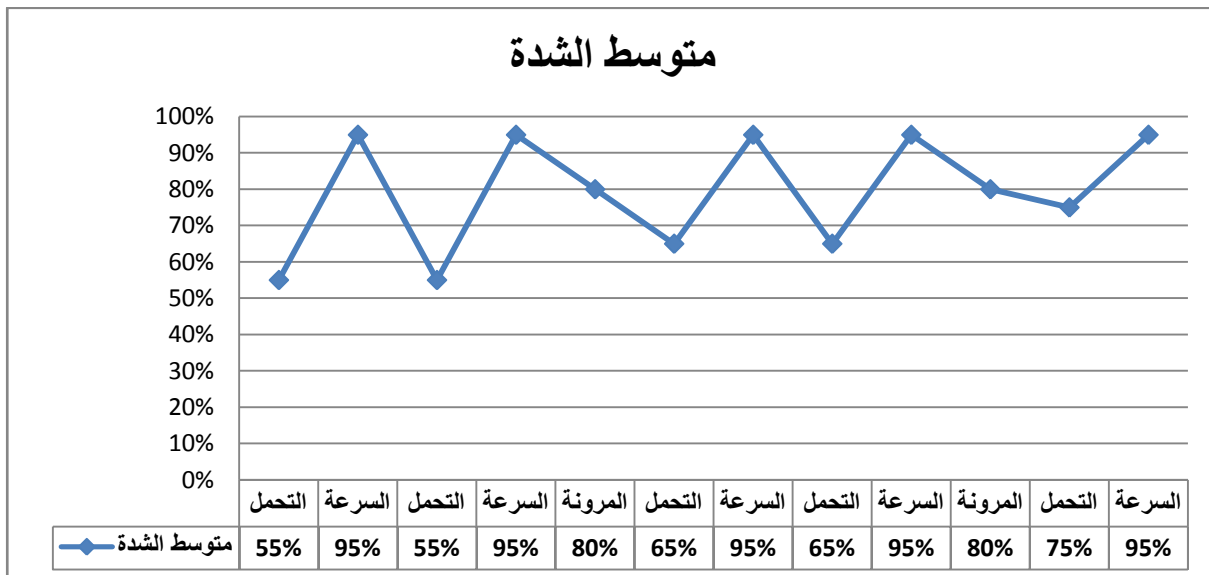
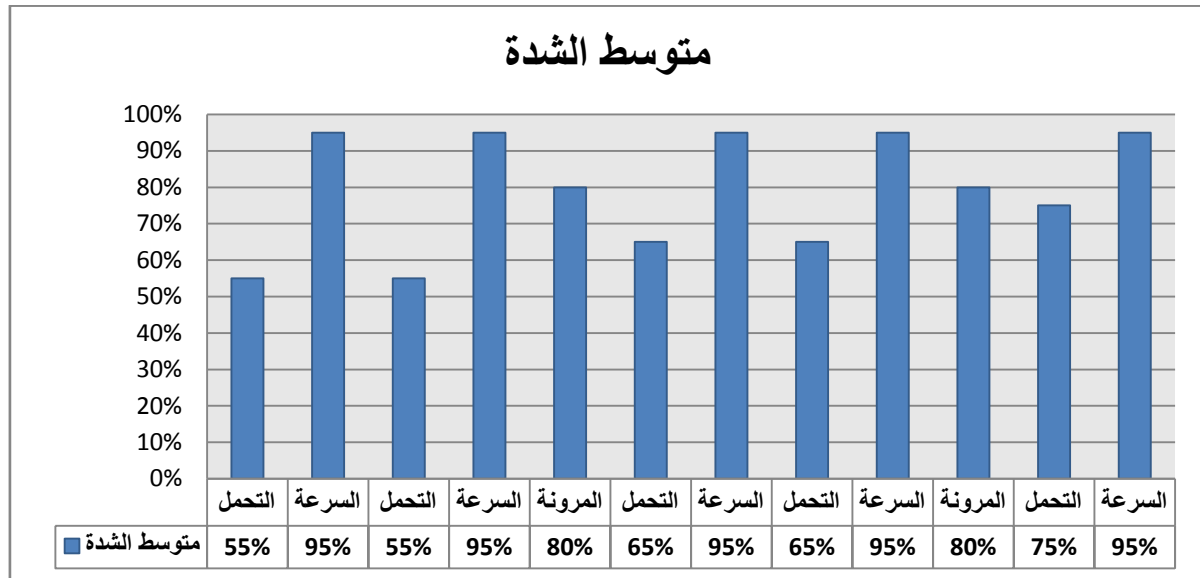
المكان: الملعب البلدي الهاشمية

الهدف: تطوير السرعة والمرونة.

الوسائل المستخدمة:كرات، أقماع ، صافرة ، مقاتية

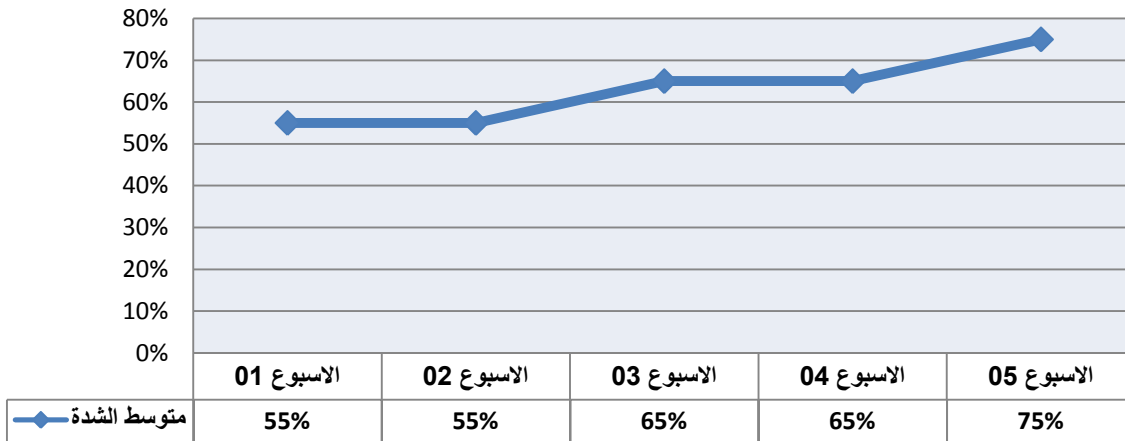
مراحل الوحدة	المحتوى	التعبير أداء مجموع زمن الراحة مجموع زمن التكرار	الدرجة الشدّة %
المرحلة تمهيدية	1 - الإحماء (العام) الجري قاطرتان حول الملعب. 2 – تمرينات الإطالة 3- بعض أبجديات السباق 4- الإحماء الخاص (ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة)	5د 3د 4د 5د	
المرحلة الرئيسية	1-في المنطقة (أ) توجد 3 كرات، يقوم اللاعب بدحرجة الكرة سريعا نحو الشاخص الاول الذي يبعد مسافة (10م). ثم عمل مراوغة بين الشواخص وبعد ان ينتهي يرفع الكرة بيده ويجري سريعا، ويضع الكرة في المنطقة (ب). ويستمر اداء التمرين حتى ينتهي من 3 كرات. 2- راحة بينية (تمارين الاطالة). 3- يجري اللاعب بالكرة ثم يدفعها للامام مسافة (10م) ثم يتابعها ليسيطر عليها ثم يدحرج بالكرة وهكذا يستمر التمرين. 4- مباراة تطبيقية.	9د 4د 9د 20د	v-max 3
المرحلة الختامية	1- هرولة حول الملعب 2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية 3- تغيير الملابس والانصراف.	15د	

الشكل العام لمتوسط الشدة المعمول به في البرنامج التدريبي لجميع المتغيرات البدنية المدروسة

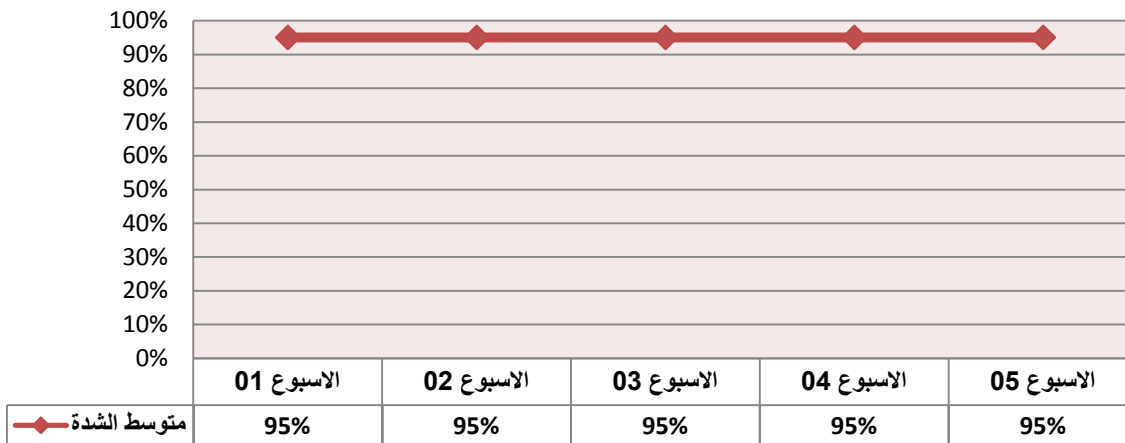


منحنيات بيانية تمثل: تغير الشدة على مدار أسابيع البرنامج التدريبي.

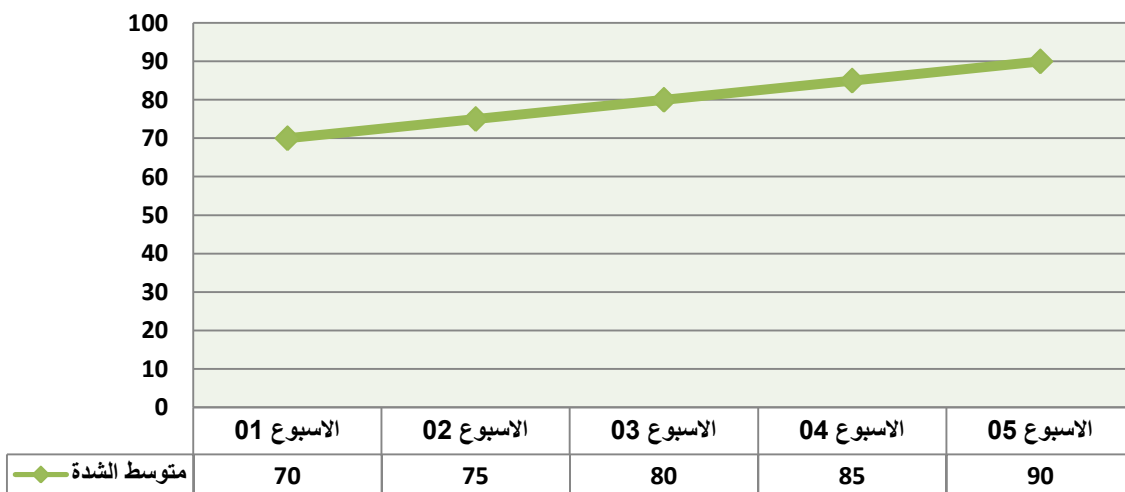
التحمل



السرعة



المرونة



إستمارة تقييم البرنامج التدريب

الرقم	تقييم البرنامج التدريبي من حيث	مقبول	مرفوض	تعديل
01	هدف البرنامج التدريبي			
02	شكل البرنامج التدريبي			
03	محتوى البرنامج التدريبي			
04	الطريقة التدريبية المعتمدة			
05	مجموع الحصص المخصصة للبرنامج التدريبي			
06	توافق البرنامج التدريبي مع المرحلة العمرية			
07	تقسيم المجموعات والتمارين			
08	عدد الحصص التدريبية في الأسبوع			
09	زمن الحصة التدريبية الواحدة			
10	شدة الحمل المعتمدة			
11	الأدوات المستخدمة			

ملاحظة : يرجى إضافة أي تعديلات أو إضافات ترونها ملائمة للبرنامج التدريبي.

[illegible]

الملحق رقم 05

الاختبارات البدنية.

القياس القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية.

اللاعبون	التحمل		السرعة		المرونة	
	ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية
01	1030	1290	4,22	4,3	16	14,5
02	1270	980	4,98	5	11	15
03	962	1310	4,33	4,2	18	10
04	1278	1010	5	4,25	14,5	16
05	1306	1167	4,2	5,2	12,5	13,5
06	1002	1300	4,47	4,4	14	18
07	1285	1230	4,62	4,5	10	12
08	1208	1000	4,96	4,91	13	14
09	1160	1270	4,9	4,34	15	12
10	1236	1200	4,47	4,98	12	13
11	1297	940	4,7	4,18	10	11,5
12	975	1265	4,43	4,6	18	15
13	1309	1311	4,35	4,53	14	12
14	1290	1295	5,09	4,95	12	18,5
15	1015	1220	4,19	4,23	13	11
16	1265	1280	4,5	4,42	15,5	14

الاختبارات البدنية.

القياس البعدي للعنيتين الضابطة والتجريبية.

اللاعبون	التحمل		السرعة		المرونة	
	ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية
01	1031	1420	4,22	3,98	16	19
02	1270	1020	4,98	4,60	12	20
03	963	1450	4,32	3,94	19	10
04	1276	1143	5	4	14	20
05	1307	1299	4,19	4,91	13	16
06	1004	1435	4,47	4,03	14	23
07	1282	1352	4,61	4,25	12	14
08	1207	1129	4,96	4,40	14	17
09	1161	1384	4,89	4	15	14,5
10	1238	1308	4,46	4,90	12	15
11	1297	1018	4,7	3,91	10	14
12	976	1339	4,44	4,33	18	21
13	1310	1470	4,35	4,22	13	12
14	1291	1398	5,08	4,45	12	22
15	1015	1307	4,19	3,95	14	11
16	1265	1413	4,48	4,11	16	19

الملحق رقم 06

نتائج الاختبار وإعادة الإختبار للعينة المختارة لقياس مدى ثبات الاختبارات (10 لاعبين من نادي الهاشمية).

نتائج الاختبارات البدنية			
التطبيق الأول (القياس القبلي)			
الاختبارات	التحمل	السرعة	المرونة
اللاعبين	متر	ثواني وأجزاء	سم
01	1010	4.4	16
02	1205	4.92	13
03	1170	4.2	12
04	1090	4.9	15
05	1310	4.5	12
06	1220	5.1	14
07	1300	4.23	13
08	1125	4.35	17
09	1020	4.99	15
10	1016	5.2	13
الفاصل الزمني (07 أيام)			
التطبيق الثاني (القياس البعدي)			
01	1016	4.3	17
02	1208	4.6	13
03	1173	4.2	13
04	1090	4.8	14
05	1312	4.4	13
06	1227	5	13
07	1300	4.22	14
08	1130	4.5	18
09	1055	4.6	14
10	1019	5	12
م. الثبات	0.996	0.963	0.854
م. الصدق	0.997	0.981	0.924

الملحق رقم 07

قياسات اللاعبين لعينتي الدراسة (السن، الطول، الوزن):

- إتحاد الهاشمية: العينة التجريبية (التي خضعت للبرنامج التدريبي المقترح).

- أوزيا سور الغزلان: العينة الضابطة (التي تدربت بالطريقة العادية)

اللاعبون	السن		الطول (سم).		الوزن (كلغ).	
	ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية
01	15	16	181	180	71	70
02	16	16	171	170	79	80
03	16	15	168	170	57	55
04	16	16	174	175	54	55
05	15	16	179	178	69	68
06	16	16	175	176	67	68
07	15	16	178	175	63	62
08	16	16	172	174	65	65
09	16	15	170	170	61	62
10	16	15	162	160	51	50
11	15	16	171	170	68	70
12	15	16	160	163	59	58
13	16	15	162	160	54	55
14	16	16	161	160	56	55
15	16	15	170	175	68	69
16	15	16	164	165	61	60

الملحق رقم 08

1- النتائج الإحصائية حساب معامل الثبات بيرسون للاختبارات البدنية:
تكافؤ في الجنس والطول والوزن

Group Statistics

	VAR00004	N	Mean	Std. Deviation	Std. ErrorMean
VAR00001	1,00	16	62,6250	7,89831	1,97458
	2,00	16	62,6875	7,48081	1,87020
VAR00002	1,00	16	170,0625	6,65802	1,66450
	2,00	16	169,8750	6,64204	1,66051
VAR00003	1,00	16	15,6875	,47871	,11968
	2,00	16	15,6250	,50000	,12500

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	MeanDifference	Std. ErrorDifference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
VAR00001	Equal variances assumed	,070	,793	-,023	30	,982	-,06250	2,71967	-5,61681	5,49181
	Equal variances not assumed			-,023	29,912	,982	-,06250	2,71967	-5,61750	5,49250
VAR00002	Equal variances assumed	,001	,977	,080	30	,937	,18750	2,35114	-4,61417	4,98917
	Equal variances not assumed			,080	30,000	,937	,18750	2,35114	-4,61417	4,98917
VAR00003	Equal variances assumed	,510	,481	,361	30	,721	,06250	,17305	-,29092	,41592
	Equal variances not assumed			,361	29,943	,721	,06250	,17305	-,29095	,41595

تجانس التجريبية في طول، وزن، سن.

		Statistics		
		VAR00001	VAR00002	VAR00003
N	Valid	16	16	16
	Missing	16	16	16
	Mean	62,6250	170,0625	15,6875
	Mode	55,00	170,00	16,00
	Std. Deviation	7,89831	6,65802	,47871
	Skewness	,422	-,368	-,895
	Std. Error of Skewness	,564	,564	,564

تجانس الضابطة في طول، وزن، سن.

		Statistics		
		VAR00001	VAR00002	VAR00003
N	Valid	16	16	16
	Missing	16	16	16
	Mean	62,6875	169,8750	15,6250
	Mode	54,00 ^a	162,00 ^a	16,00
	Std. Deviation	7,48081	6,64204	,50000
	Skewness	,384	,011	-,571
	Std. Error of Skewness	,564	,564	,564

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

- قياس قبلي للعينتين تجريبية، ضابطة.

Group Statistics

	VAR00004	N	Mean	Std. Deviation	Std. ErrorMean
VAR00001	1,00	16	13,7500	2,39444	,59861
	2,00	16	13,6563	2,46116	,61529
VAR00002	1,00	16	4,5619	,33669	,08417
	2,00	16	4,5881	,31122	,07780
VAR00003	1,00	16	1191,7500	131,77531	32,94383
	2,00	16	1180,5000	134,04825	33,51206

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	MeanDifference	Std. ErrorDifference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
VAR00001	Equal variances assumed	,036	,851	,109	30	,914	,09375	,85844	-1,65941	1,84691
	Equal variances not assumed			,109	29,977	,914	,09375	,85844	-1,65947	1,84697
VAR00002	Equal variances assumed	,095	,760	-,229	30	,820	-,02625	,11462	-,26034	,20784
	Equal variances not assumed			-,229	29,816	,820	-,02625	,11462	-,26040	,20790
VAR00003	Equal variances assumed	,181	,674	,239	30	,812	11,25000	46,99313	-84,72277	107,22277
	Equal variances not assumed			,239	29,991	,812	11,25000	46,99313	-84,72395	107,22395

- قياس بعدي للعينتين التجريبية، ضابطة.

Group Statistics

	VAR00004	N	Mean	Std. Deviation	Std. ErrorMean
VAR00005	1,00	16	16,7188	4,00819	1,00205
	2,00	16	14,0000	2,36643	,59161
VAR00006	1,00	16	4,2488	,32843	,08211
	2,00	16	4,5838	,31117	,07779
VAR00007	1,00	16	1305,3125	148,13405	37,03351
	2,00	16	8125,0118	64790133,	119833,4

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	MeanDifference	Std. ErrorDifference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
VAR00005	Equal variances assumed	7,287	,011	2,336	30	,026	2,71875	1,16366	,34224	5,09526
	Equal variances not assumed			2,336	24,324	,028	2,71875	1,16366	,31877	5,11873
VAR00006	Equal variances assumed	,006	,941	-2,962	30	,006	-,33500	,11311	-,56599	-,10401
	Equal variances not assumed			-2,962	29,913	,006	-,33500	,11311	-,56602	-,10398
VAR00007	Equal variances assumed	8,00	32,9	4962,	30	,018	00124,500	8782649,	6350022,	36500226,
	Equal variances not assumed			4962,	8829,6	,018	00124,500	8782649,	6350022,	36500226,

القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية.

PairedSamplesStatistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. ErrorMean
Pair 1	VAR00001	13,7500	16	2,39444	,59861
	VAR00005	16,7188	16	4,00819	1,00205
Pair 2	VAR00002	4,5619	16	,33669	,08417
	VAR00006	4,2488	16	,32843	,08211
Pair 3	VAR00003	1191,7500	16	131,77531	32,94383
	VAR00007	1305,3125	16	148,13405	37,03351

PairedSamples Test

		PairedDifferences					t	df	Sig. (2-tailed)
					95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Mean	Std. Deviation	Std. ErrorMean							
Pair 1	VAR00001 - VAR00005	-2,96875	1,90148	,47537	-3,98198	-1,95552	-6,245	15	,000
Pair 2	VAR00002 - VAR00006	,31313	,10190	,02547	,25883	,36742	12,292	15	,000
Pair 3	VAR00003 - VAR00007	-113,56250	30,53734	7,63434	-129,83470	-97,29030	-14,875	15	,000

القياس القبلي والبعدي العينة الضابطة.

PairedSamplesStatistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. ErrorMean
Pair 1	VAR00001	13,6563	16	2,46116	,61529
	VAR00005	14,0000	16	2,36643	,59161
Pair 2	VAR00002	4,5881	16	,31122	,07780
	VAR00006	564,58	16	43,311	86,077
Pair 3	VAR00003	1180,5000	16	134,04825	33,51206
	VAR00007	8125,0118	16	64790133,	119833,4

PairedSamples Test

		PairedDifferences					t	df	Sig. (2-tailed)
					95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Mean	Std. Deviation	Std. ErrorMean							
Pair 1	VAR00001 - VAR00005	-,34375	,72385	,18096	-,72946	,04196	-1,900	15	,077
Pair 2	VAR00002 - VAR00006	250,00	931,00	233,00	233,00	746,00	074,1	15	,300
Pair 3	VAR00003 - VAR00007	31250,-	87321,	21830,	77780,-	15280,	431,1-	15	,173

الملحق رقم 09

t Table

cum. prob	$t_{.50}$	$t_{.75}$	$t_{.80}$	$t_{.85}$	$t_{.90}$	$t_{.95}$	$t_{.975}$	$t_{.99}$	$t_{.995}$	$t_{.999}$	$t_{.9995}$
one-tail	0.50	0.25	0.20	0.15	0.10	0.05	0.025	0.01	0.005	0.001	0.0005
two-tails	1.00	0.50	0.40	0.30	0.20	0.10	0.05	0.02	0.01	0.002	0.001
df											
1	0.000	1.000	1.376	1.963	3.078	6.314	12.71	31.82	63.66	318.31	636.62
2	0.000	0.816	1.061	1.386	1.886	2.920	4.303	6.965	9.925	22.327	31.599
3	0.000	0.765	0.978	1.250	1.638	2.353	3.182	4.541	5.841	10.215	12.924
4	0.000	0.741	0.941	1.190	1.533	2.132	2.776	3.747	4.604	7.173	8.610
5	0.000	0.727	0.920	1.156	1.476	2.015	2.571	3.365	4.032	5.893	6.869
6	0.000	0.718	0.906	1.134	1.440	1.943	2.447	3.143	3.707	5.208	5.959
7	0.000	0.711	0.896	1.119	1.415	1.895	2.365	2.998	3.499	4.785	5.408
8	0.000	0.706	0.889	1.108	1.397	1.860	2.306	2.896	3.355	4.501	5.041
9	0.000	0.703	0.883	1.100	1.383	1.833	2.262	2.821	3.250	4.297	4.781
10	0.000	0.700	0.879	1.093	1.372	1.812	2.228	2.764	3.169	4.144	4.587
11	0.000	0.697	0.876	1.088	1.363	1.796	2.201	2.718	3.106	4.025	4.437
12	0.000	0.695	0.873	1.083	1.356	1.782	2.179	2.681	3.055	3.930	4.318
13	0.000	0.694	0.870	1.079	1.350	1.771	2.160	2.650	3.012	3.852	4.221
14	0.000	0.692	0.868	1.076	1.345	1.761	2.145	2.624	2.977	3.787	4.140
15	0.000	0.691	0.866	1.074	1.341	1.753	2.131	2.602	2.947	3.733	4.073
16	0.000	0.690	0.865	1.071	1.337	1.746	2.120	2.583	2.921	3.686	4.015
17	0.000	0.689	0.863	1.069	1.333	1.740	2.110	2.567	2.898	3.646	3.965
18	0.000	0.688	0.862	1.067	1.330	1.734	2.101	2.552	2.878	3.610	3.922
19	0.000	0.688	0.861	1.066	1.328	1.729	2.093	2.539	2.861	3.579	3.883
20	0.000	0.687	0.860	1.064	1.325	1.725	2.086	2.528	2.845	3.552	3.850
21	0.000	0.686	0.859	1.063	1.323	1.721	2.080	2.518	2.831	3.527	3.819
22	0.000	0.686	0.858	1.061	1.321	1.717	2.074	2.508	2.819	3.505	3.792
23	0.000	0.685	0.858	1.060	1.319	1.714	2.069	2.500	2.807	3.485	3.768
24	0.000	0.685	0.857	1.059	1.318	1.711	2.064	2.492	2.797	3.467	3.745
25	0.000	0.684	0.856	1.058	1.316	1.708	2.060	2.485	2.787	3.450	3.725
26	0.000	0.684	0.856	1.058	1.315	1.706	2.056	2.479	2.779	3.435	3.707
27	0.000	0.684	0.855	1.057	1.314	1.703	2.052	2.473	2.771	3.421	3.690
28	0.000	0.683	0.855	1.056	1.313	1.701	2.048	2.467	2.763	3.408	3.674
29	0.000	0.683	0.854	1.055	1.311	1.699	2.045	2.462	2.756	3.396	3.659
30	0.000	0.683	0.854	1.055	1.310	1.697	2.042	2.457	2.750	3.385	3.646
40	0.000	0.681	0.851	1.050	1.303	1.684	2.021	2.423	2.704	3.307	3.551
60	0.000	0.679	0.848	1.045	1.296	1.671	2.000	2.390	2.660	3.232	3.460
80	0.000	0.678	0.846	1.043	1.292	1.664	1.990	2.374	2.639	3.195	3.416
100	0.000	0.677	0.845	1.042	1.290	1.660	1.984	2.364	2.626	3.174	3.390
1000	0.000	0.675	0.842	1.037	1.282	1.646	1.962	2.330	2.581	3.098	3.300
Z	0.000	0.674	0.842	1.036	1.282	1.645	1.960	2.326	2.576	3.090	3.291
	0%	50%	60%	70%	80%	90%	95%	98%	99%	99.8%	99.9%
	Confidence Level										

الملحق رقم 10

Table of critical values for Pearson's r :

Compare your obtained correlation coefficient against the critical values in the table, taking into account your degrees of freedom (d.f.= the number of pairs of scores, minus 2).

Example: suppose I had correlated the age and height of 30 people and obtained an r of .45. To see how likely an r of this size is to have occurred by chance, use the table. I have $30-2 = 28$ d.f. My obtained r is larger than .306, .361 and .423, but NOT equal to or larger than .463. Therefore I conclude that an r as large as mine is likely to occur by chance with a $p < .02$.

Critical values of Pearson's r :				
(For a two-tailed test:)				
df:	0.1	0.05	0.02	0.01
1	.988	.997	.9995	.9999
2	.9	.95	.98	.99
3	.805	.878	.934	.959
4	.729	.811	.882	.917
5	.669	.754	.833	.874
6	.622	.707	.789	.834
7	.582	.666	.75	.798
8	.549	.632	.716	.765
9	.521	.602	.685	.735
10	.497	.576	.658	.708
11	.476	.553	.634	.684
12	.458	.532	.612	.661
13	.441	.514	.592	.641
14	.426	.497	.574	.623
15	.412	.482	.558	.606
16	.4	.468	.542	.59
17	.389	.456	.528	.575
18	.378	.444	.516	.561
19	.369	.433	.503	.549
20	.36	.423	.492	.537
21	.352	.413	.482	.526
22	.344	.404	.472	.515
23	.337	.396	.462	.505
24	.33	.388	.453	.496
25	.323	.381	.445	.487

d.f.:	0.1	0.05	0.02	0.01
26	.317	.374	.437	.479
27	.311	.367	.43	.471
28	.306	.361	.423	.463
29	.301	.355	.416	.456
30	.296	.349	.409	.449
35	.275	.325	.381	.418
40	.257	.304	.358	.393
45	.243	.288	.338	.372
50	.231	.273	.322	.354
60	.211	.25	.295	.325
70	.195	.232	.274	.303
80	.183	.217	.256	.283
90	.173	.205	.242	.267
100	.164	.195	.23	.254

Summary of the Study:

Summary of the Study:

The effect of a proposed training program on the development of some of the fitness elements (endurance, speed, flexibility) of football players

Cubs Category

Experimental study of the two teams of El-Hachimia Union and Osia/Sur Ghazlan

Prepared by :

*Nekaz Bilal.

*Manssouri Ahmed.

The supervisor:

*Dr. Sassi Abdul Aziz

The aim of this study is to find out the effect of the training program on the development of some elements of physical fitness (tolerance, speed, flexibility) of the football players in the league of the state of Bouira and know the level that these elements have, and if there are differences of statistical significance between the pre/post-measurement between the experimental and control groups. The researchers selected a random sample of (16) players for the control group and (16) players for the experimental group. Then, the researcher exposed the elements of the studied sample to "some physical tests", in addition to the training program designed to study the phenomenon.

The researchers presented the physical tests and the proposed physical program to a sample of (07) professors at the Institute of Science and Technology of physical and sports activities. The two researchers used the Experimental Method to suit the nature of the study and therefore has been conducted some statistical analysis. Moreover, they used also the Arithmetic averages, percentages and the deviation standards in order to answer the questions of the study and verify the predetermined hypotheses. In addition, they used the Pearson correlation equation, the Student Tests for associated samples (c), And the Student for independent samples (c) through the use of the Statistical Program for Social Sciences (SPACE) mainly to examine the hypothesis.

Finally, the analysis and the interpretation of the results of the study resulted in the realization of the predetermined hypotheses and revealed the contribution of the proposed training program in the development of some elements of fitness in football players Cub category (u17). Through this, the researchers came out with a number of suggestions and future assumptions as follows:

- The need to prepare training programs that are based on the scientific foundations for the development of the physical and professional side using different training methods.
- Taking into account all the variables affecting the training process while underlining the training programs.
- Paying more attention to the basic training, which is important to the athlete's path to reach the highest levels.
- The need for well-prepared physical tests before, during and after the implementation of any program.
- The necessity of informing and familiarizing all trainers with the training process, especially the late ones, and conducting training courses for trainers of the cubes, which are related to the importance of developing basic physical characteristics of this category.

Key words: The proposed training program, fitness elements, class cubs (u17).