

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر - بسكرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر
تخصص : تدريب رياضي تنافسي

العنوان

أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة التحمل العام لدى لاعبي كرة القدم داخل الصالات لفئة U13

تحت إشراف:
- د/ بقار ناصر

من إعداد:
- بوعون لحسن

السنة الجامعية : 2021 / 2020

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وعرفان

والله مشكور هو الله عز وجل، ثم والداي علي كل مجموداتكم

منذ ولادتي إلى هذه اللحظات، أتم كل شيء أحركه في الله

يسرني أن أوجه شكري لكل من نصحتني أو أرشدني أو وجهني أو ساهم معي في إعداد هذا

البحث بإيمالي للمراجع والمصادر المطلوبة في أي مرحلة من مراحلها، وأشكر على وجه

الخصوص استاذي الفاضل المشرفه ليسانتي وإرشادي بالنصح والتصحيح وعلى اختيار

العنوان والموضوع.

كما أن شكري موجه لإدارة **محمد علوم و تكنولوجيات النشاطات البدنية و الرياضية** بجامعة

محمد خيضر بسكرة، على رعايته لتخصص **تدريب رياضي تنافسي** ودعمه للمجودات

المبدولة من قبل أساتذتنا الكرام في الجامعة لتوفير أفضل بيئة لتدريس العلوم في أفضل

الأحوال التي تلائم طلبة العلم.

إهداء

الى من أفضلها على نفسي، ولم لا؛ فلقد ضحيت من أجلي
ولم تدخر جهداً في سبيل إسعادي على الدوام

"أمي العجيبة"

نسير في دروب الحياة، ويبقى من يُسيطر على أذهاننا في كل مسلك نسلكه
صاحب الوجه الطيب، والأفعال الحسنة.

"والدي العزيز"

الى زوجتي الغالية

إلى أصدقائي، وجميع من وقفوا بجواري وساعدوني بكل ما يملكون، وفي أصدّة كثيرة
أقدم لكم هذا البحث، وأتمنى أن يحوز على رضاكم.

مرّة قاطرة البحث بكثير من العوائق، ومع ذلك حاولت أن أتخطأها بثبات بفضل من الله

ومنه. إلى أبويّ و زوجتي وأخوتي

وأصدقائي، فلقد كانوا بمثابة العند

والسند في سبيل استكمال البحث. ولا

ينبغي أن أنسى أساتذتي ممن كان لهم

الدور الأكبر في مُساندتي

أهدي لكم بحث تخرجي

داعياً المولى - عزّ وجلّ - أن يُطيل في

أعماركم، ويرزقكم بالخيرات



قائمة المحتويات

أ مقدمة

الجانب التمهيدي

5..... 1-الإشكالية :

6 2-فرضيات الدراسة:

7 3-أهداف الدراسة.:

7 4-أسباب اختيار الموضوع ..:

8 5-أهمية الدراسة .:

8 6-تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

10..... 7-الدراسات السابقة والمشابهة:

الجانب النظري

الفصل الاول : البرنامج التدريبي

19..... تمهيد :

20..... 1-ماهية البرنامج التدريبي:

20..... 2-أهمية البرنامج التدريبي:

20..... [ضياح الأهداف :

20..... [الاقتصاد في الوقت :

21..... [تساعد على نجاح الخطط التدريبية والتعليمية :

21..... [البعد على العشوائية في التنفيذ :

21..... [دقة التنفيذ :

21..... 3-خصائص والسمات التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرنامج التدريبي:

22..... 4-السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح ..:

22..... 5-خطوات تصميم برنامج رياضي:

قائمة المحتويات

23.....	6-الاحتياجات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج التدريبي.....:
23.....	6-1- ضرورة إجراء فحص طبي شامل للمشاركين في البرنامج :
23.....	6-2- الاهتمام بعملية الإحماء قبل البدء في أي تمرين :
24.....	6-3- مراعاة حمل التدريب :
24.....	6-4- مراعاة التغذية المناسبة والراحة للممارسين أثناء عملية التنفيذ :
24.....	6-5- تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب :
24.....	6-6- تجنب الإسراع غير المدروس في عملية التنفيذ :
25.....	7-صعوبات تصميم البرامج التدريبية.....:
26.....	خلاصة الفصل :
الفصل الثاني : التحمل العام	
28.....	تمهيد :
29.....	1-مفهوم التحمل.:
29.....	أولاً : التحمل العام.....
30.....	ثانياً : التحمل الخاص.....
30.....	2-أهمية التحمل:.....
31.....	3-أنواع التحمل:.....
31.....	□التحمل لفترة زمنية قصيرة :
31.....	□التحمل لفترة زمنية متوسطة :
31.....	□التحمل لفترة زمنية طويلة :
31.....	□التحمل لفترة زمنية فوق الطويلة :
31.....	4-أهداف التحمل ..:
32.....	5-طرق تنمية التحمل ..:
33.....	6-تطوير المداومة الهوائية من خلال مؤشر السرعة القصوى الهوائيةVMA :.....
33.....	6-1-تعريف VMA :.....

قائمة المحتويات

33.....	6-2-كيفية حساب VMA :
34.....	خلاصة الفصل :
	الفصل الثالث : كرة قدم الصالات
36.....	تمهيد :
37.....	1-ماهية كرة القدم للصالات (كرة القدم الخماسي) :
37.....	2-قوانين اللعب :
37.....	القانون (1) ميدان اللعب :
37.....	1-الأبعاد :
38.....	2-القياسات الدولية :
38.....	3-تخطيط ميدان اللعب :
38.....	4-أبعاد ميدان اللعب في المباريات الدولية :
39.....	5-المرميان :
39.....	6-أرضية ميدان اللعب :
39.....	7-القرارات :
40.....	القانون (2) للكرة :
40.....	1-المواصفات و الأبعاد :
40.....	القانون (3) عدد اللاعبين :
40.....	1-اللاعبون :
40.....	2-إجراء الاستبدال :
41.....	3-القرارات :
41.....	القانون (4) معدات اللاعبين :
44.....	3-أساسيات كرة الصالات :
45.....	4-الإعداد البدني الخاص لكرة القدم للصالات :
46.....	خلاصة الفصل :

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

49.....	تمهيد:
50.....	1-الدراسة الاستطلاعية :
50.....	2-المنهج المتبع في الدراسة.....:
51.....	3-مجتمع وعينة الدراسة .:
51.....	□مجتمع البحث :
51.....	□عينة الدراسة :
51.....	4-أدوات الدراسة:
54.....	5-صدق وثبات أداة الدراسة:
54.....	□الصدق :
54.....	□الثبات :
55.....	□الموضوعية :
55.....	6-مجالات الدراسة:
55.....	-المجال الزمني :
55.....	-المجال المكاني :
56.....	-المجال البشري :
56.....	7-متغيرات الدراسة:
56.....	8-الأساليب الإحصائية:
57.....	9-صعوبات البحث...:
58.....	خلاصة الفصل :

الفصل الخامس: عرض و تحليل النتائج

60.....	تمهيد :
61.....	1-عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى :

- 1-1-1- عرض وتحليل نتائج اختبار صفة التحمل العام : 61
- 1-1-1-1- عرض نتائج الاختبار القبلي جري (6دقائق) اختبار كوبر : 61
- عرض وتحليل النتائج : 62
- 2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية : 62
- 1-2- عرض وتحليل نتائج اختبار صفة التحمل العام : 62
- 2-2- عرض نتائج الاختبار البعدي جري (6دقائق) اختبار كوبر : 62
- عرض وتحليل النتائج : 63
- 3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة : 63
- 1-3- عرض وتحليل نتائج اختبار صفة التحمل العام : 63
- 2-3- عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي جري (6 دقائق) كوبر : 63
- . عرض وتحليل النتائج : 64

الفصل السادس: مناقشة و تفسير النتائج

- 1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى : 66
- 2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية : 67
- 3- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة: 68
- خلاصة الفصل : 71

الخاتمة

- خلاصة 74
- توصيات والاقتراحات..... 75

قائمة المصادر والمراجع

الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
53	جدول رقم (01) يوضح التقديرات	1
54	الجدول رقم (02) يوضح الثبات وصدق الاختبار	2
61	الجدول رقم (03) يمثل نتائج الاختبار القبلي جري (د6) اختبار كوبر	3
62	الجدول رقم (04) يمثل نتائج الاختبار البعدي جري (د6) اختبار كوبر	4
64	الجدول رقم (05) يمثل نتائج الاختبار القبلي و البعدي جري (د6) اختبار كوبر	5

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
52	الشكل رقم (01) مضمار نصف كوبر	1
61	شكل رقم(02) يمثل نتائج الاختبار القبلي جري (د6) اختبار كوبر	2
63	شكل رقم(03)يمثل نتائج الاختبار البعدي جري (د6) اختبار كوبر	3
64	شكل رقم (04)يمثل نتائج الاختبار القبلي والبعدي جري (د6) اختبار كوبر	4

مقدمة

مقدمة

التدريب الحديث في كرة القدم الخماسية (داخل الصالات) عملية تربوية مبنية على اسس علمية الهدف منها إعداد اللاعب او الرياضي إعدادا متكاملًا من جميع متطلبات اللعبة و نعي بمتطلبات اللعبة أي الجوانب التي تساهم في تطوير اللاعب و هي الجوانب البدنية والمهارية والخطئية والنفسية والعقلية و الصحية و الهدف من تطوير هذه الجوانب هو الإرتقاء باللاعب و إيصاله الى أفضل أداء داخل الملعب و هو المطلوب لتحقيق الإنجاز على مستوى المحلي و الدولي .

ويعتبر التحضير البدني أحد أهم العناصر الأساسية في التخصص العام و الخاص نحو التطور الكلي لعناصر اللياقة البدنية و رفع كفاءة أعضاء الجسم و أجهزته الوظيفية و تكامل أدائها من خلال التمرينات البناءة العامة و الخاصة .

و يؤكد محمد حسن علاوي على أن الحالة البدنية للاعب هي أحد العوامل المهمة التي يتأسس عليها نجاح الأداء للوصول بالرياضي الى أعلى المستويات و إن تنمية و ترقية الصفات البدنية ترتبط إرتباطًا وثيقًا بعملية تنمية المهارات الحركية.

كما أن لتدريب الرياضي في كرة القدم الخماسية العديد من الأهداف أهمها: تحسين اللياقة البدنية عن طريق تحسين مكوناتها و التحمل من أهم هذه المكونات الأساسية التي تحتاج اليها كرة القدم الخماسية ، كما يعد عامل مهم في القدرة على مواصلة الجهد البدني خلال مجريات المباراة ، كما أن التحمل يعتبر القاعدة الأساسية لتنمية الصفات البدنية الأخرى ، و الذي له دور كبير في لعبة كرة القدم الخماسية و على أثره يستطيع اللاعب الإستمرار في أدى الجهد البدني بكفاءة عالية و يعرف التحمل على أنه مقدرة اللاعب على تأخير التعب.

و من هنا نتطرق في بحثنا هذا الى دراسة أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة التحمل العام لدى لاعبي كرة القدم داخل الصالات لفئة U13 .

و إنطلاقا من هذه المعطيات قسمنا بحثنا الى ثلاث جوانب : جانب تمهيدي ، جانب نظري و جانب تطبيقي .

الجانب التمهيدي : قدم فيها أحاطة شاملة لموضوع البحث من إشكالية متمثلة في تساؤل عام متفرع منه تساؤلات جزئية و كذلك فرضية عامة يتفرع منها فرضيات جزئية بالإضافة الى ذلك فقد تطرقنا الى أسباب اختيار الموضوع و أهدافه و أهميته وصولا الى تحديد المصطلحات و المفاهيم الخاصة بموضوع البحث منتهيا بالدراسات المشابهة و التعليق عليها و الإستفادة منها .

الجانب النظري : يحتوي على ثلاثة فصول حيث يبدأ الفصل الاول بذكر البرنامج التدريبي ثم الفصل الثاني ذكرنا فيه التحمل العام و أخيرا الفصل الثالث تكلمنا حول كرة القدم داخل الصالات .

الجانب التطبيقي : و يتكون من ثلاث فصول

يبدأ بالفصل الرابع الذي يتكلم حول الإجراءات الميدانية لدراسة التي تحتوي على منهجية البحث ، متغيراته و تحديد العينة مع طريقة إختبارها ، كذلك الأدوات المستعملة و الوسائل الإحصائية بالإضافة الى الإطار الزمني و المكانية للعينة .

ثانيا تطرقنا في الفصل الخامس الى عرض و تحليل جميع نتائج البرنامج التدريبي .

و أخيرا الفصل السادس الذي يعتبر الفصل الختامي يحتوي على تفسير و مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات و الإستنتاج العام و في آخر هذا الفصل تكلمنا حول التوصيات و الإقتراحات للعمل بهذا البرنامج التدريبي.

الشمه پیری

الجانیب

1- الإشكالية :

أصبح للتدريب الرياضي مفهوم واسع يقوم على أسس منهجية وعلمية مدروسة تستند على القواعد العلمية البحتة ، تلك التي تعود على الرياضي بالفوائد تمكنه من ربح الوقت وتقادي الضرر البدني ، لذا فالرفع من المستوى البدني في القدم يجب أن يعتمد على قواعد وخصوصيات تطبق بكل إتقان ، لما لها من أهمية بالغة في تطوير وتنمية القدرات البدنية لكل رياضية ، حيث تعتبر كرة القدم من الأنشطة الرياضية التي شهدت تطورا ملحوظا في السنوات الأخيرة من النواحي البدنية ، المهارية والخطئية والنفسية لدى اللاعب الحديث عند مختلف الفرق ذات المستوى العالي بالقدرة على التحمل بمختلف أنواعه في الأداء الجماعي والفردى وهذا راجع إلى اهتمام المدربين العالمين بالتكوين الجيد للاعبين خلال مرحلة الناشئين على مستوى مختلف الجوانب لتطوير القدرات البدنية التي لها فعالية كبيرة في المنافسات وأهمها في كرة القدم وهي صفة التحمل وفقا للأسس والمبادئ المدروسة حيث أنه ملاح بعد كل فوز أو هزيمة يكثر الحديث عن الأسباب التي تؤدي إلى ذلك وما يتبعه من تصريحات للمختصين والمدربين عن الجانب البدني وخاصة صفة التحمل وفي الجانب الآخر نجد حديث عن أسباب خارجة عن التدريب مثل : الجو ، الرطوبة ، الحرارة وعلى إثر ذلك أردنا الاهتمام بالجانب البدني وخاصة صفة التحمل التي تعتبر أن الفارق للتفوق في المنافسات الدولية لكرة القدم حيث يقول الدكتور حسن علاوي : " عن التحضير البدني يعتبر الوسيلة الأساسية لتأثير على الفرد ويؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي للأجهزة و أعضاء الجسم وبالتالي تنمية الصفات البدنية والمهارية والحركية والقدرات والسمات الإرادية " (علاوي، 1990، صفحة 54)

ولقد أصبح الإعداد البدني للاعب كرة القدم الشغل الشاغل للأجهزة الفنية في الإعداد والتخطيط للموسم التدريبي من خلال برامج مقننة الحمل موضوعة على أسس علمية للوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن من اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم داخل الصالات والتي يعتبر كل من صفتي السرعة والمرونة من أهم المقومات والعناصر والصفات الأساسية لتحقيق اللياقة البدنية.

وفي ظل هذه المعطيات نطرح التساؤل الرئيسي :

❖ هل للبرنامج التدريبي المقترح تأثير على تنمية صفة التحمل العام لدى

لاعبي كرة القدم داخل الصالات U13 ؟

كما تفرعت عن التساؤل العام الأسئلة الجزئية التالية:

الأسئلة الفرعية:

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي في تنمية صفة

التحمل العام؟

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي في تنمية صفة

التحمل العام ؟

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في

تنمية صفة التحمل العام ؟

2- فرضيات الدراسة:

الفرضية الرئيسية :

❖ للبرنامج التدريبي المقترح تأثير في تنمية صفة التحمل العام لدى لاعبي كرة

القدم U13 داخل الصالات.

الفرضيات الجزئية:

✓ هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي في تنمية صفة التحمل

العام.

✓ هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار البعدي في تنمية صفة التحمل

.

✓ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي ولصالح

الإختبار البعدي في تنمية صفة التحمل العام.

3- أهداف الدراسة:

• معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم داخل الصالات.

• الوقوف على أهمية صفة التحمل عند لاعبي كرة القدم داخل الصالات.

• إعطاء نموذج مثالي لتطوير صفة التحمل.

• محاولة اكتساب خبرة وتجربة من خلال البرنامج المطبق على العينات المأخوذ.

4- أسباب اختيار الموضوع:

❖ الرغبة في التعرف أكثر على دور صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم داخل

الصالات ؛

❖ إثراء الموضوع أكثر بناء على دراسات وبحوث علمية سابقة ؛

❖ الرغبة في إفادة الآخرين حول هذا الموضوع ؛

❖ الدافع النفسي في الميل لرياضة كرة القدم داخل الصالات وما تقدمه من متعة

رياضية.

5- أهمية الدراسة:

تمثلت أهمية الدراسة في الارتقاء بالمستوى البدني للرياضيين إلى مستوى أعلى و أحسن لتحقيق أفضل النتائج في المنافسات مع تزويد الأندية بعناصر قادرة على تحقيق نتائج إيجابية ، إذ أن موضوع الدراسة يعالج مشكلة مطروحة في ميدان التدريب في كرة القدم داخل الصالات ، حيث تمحورت الأهمية في هذه الدراسة إلى اقتراح برنامج تدريبي لتطوير صفة التحمل في رياضة كرة القدم داخل الصالات وبذلك تم الكشف عن أهمية هذه الصفة بالنسبة للاعب كرة القدم داخل الصالات وذلك من خلال تطبيق وتنفيذ تمارين متنوعة يستطيع أن يستخدمها المدربون في تطوير هذه الصفة البدنية.

6- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

6-1- البرنامج التدريبي :

عرفه محمد حسن علاوي "هو الوسيلة الأساسية لتأثير الفرد ويؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة و أعضاء الجسم ، بالتالي الصفات البدنية والمهارية والحركية والقدرات الخطئية والسماة الإرادية" (حماد، 2001، صفحة 82)

6-2- التعريف الإجرائي :

هو الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا وما يتطلبه ذلك توزيع زمني وطرق تنفيذه و إمكانيات تحقيق هذه الخطة.

6-3- التحمل العام :

هو أن يستطيع اللاعب الاستمرار طوال زمن المباراة مستخدما صفاته البدنية وكذلك قدراته الفنية والخطئية بإيجابية وفاعلية ، بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد

الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طوال زمن المباراة . (مختار، 1977، صفحة 62)

6-4- التعريف الإجرائي :

يعد التحمل أحد عناصر اللياقة البدنية الضرورية فهو يمثل قدرة اللاعب على مقاومة الأجهزة العضوية للتعب لفترة طويلة من الزمن ، وأن القدرة على مقاومة التعب يتحكم فيها الجهاز العصبي المركزي الذي يقوم بتحديد وضبط القدرة أو الكفاية على العمل لجميع أجهزة و أعضاء الجسم لذا فإن نقص كفاية الجهاز العصبي المركزي يعتبر العامل الهام في سلسلة العمليات التي ينتج عنها زيادة درجة التعب وبالتالي ضعف القدرة على التحمل.

6-5- كرة القدم داخل الصالات :

هي لعبة كرة القدم مصغرة تلعب من قبل خمسة لاعبين في كل فريق حارس مرمى و أربعة لاعبين) على مساحة ملعب مشابهة تماما لملاعب كرة اليد ، ويدير المباراة حكم أول وثاني وثالث وميقاتي وفق قانون خاص باللعبة يتكون من 17 مادة تلعب على شوطين على أن تلعب على ملاعب داخلية وخارجية بقياسات أطوال و أعراض محددة دون استخدام الجدران الجانبية وبتخطيط محدد للعين تؤدي من خلالها جميع المهارات المستخدمة في اللعبة. (مصطفى جاسم ، عبد زيد الشمري، 2016، صفحة 23 ، 24)

6-6- تعريف الإجرائي :

تعتبر كرة قدم داخل الصالات أو كما تعرف بكرة القدم الخماسية إحدى الأنواع الرسمية للعبة كرة القدم والتي يعترف بها الإتحاد الدولي لكرة القدم. FIFA.

7- الدراسات السابقة والمثابفة:

7-1- دراسة سربوت محمد رضا (2018) بعنوان :

أثر برنامج تدريبي مقترح في تحسين بعض الصفات القاعدية لدى لاعبي كرة القدم وهي أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه بجامعة الجلفة، هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فعالية البرنامج التدريبي المقترح في تنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية ، والتحمل العام عند لاعبي كرة القدم فئة الأكاير ودراسة مدى فعالية البرنامج التدريبي أجرى الباحث دراسة ميدانية بفريق أشبال الجلفة المنتمي لقسم الشرفي ، حيث شملت العينة الدراسة على 20 لاعب مقسمة على عينتين بالتساوي (10 لاعبين بالعينة التجريبية و 10 لاعبين بالعينة الضابطة) وتم اختيارهم بالطريقة القصدية الهادفة بنسبة 85% من مجتمع البحث ، كما اتبع الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي ذو التصميم الثنائي ، كما اعتمد الباحث على مجموعة من الاختبارات كأدوات للقياس متغيرات البحث، وأسفرت الدراسة على النتائج التالية :

✓ توصل الباحث إلى وجود فروق ذات دلالة بين التطبيق القبلي والبعدي في اختبارات القوة الانفجارية= a إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية والتحمل العام وذلك لصالح التطبيق البعدي ، كما بينت النتائج وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في التطبيق البعدي بين العينتين التجريبية و الضابطة في القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة التحمل العام والسرعة الانتقالية وذلك لصالح العينة التجريبية.

7-2- دراسة الطالبين براجاق نور الدين وبلخيري مراد 2019 بعنوان :

أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة المداومة السرعة لدى لاعبي كرة القدم (فئة أقل من 17 سنة) وهي رسالة ماجستير :حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية صفة مداومة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة ، تكونت عينة الدراسة من 22 لاعب من فئة أقل من 17 سنة من فريق تحدي شباب سيقوس وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين عينة ضابطة وعينة تجريبية تتكون كل عينة من 11 لاعب.

حيث أسفرت النتائج على مايلي:

✓ أنه يفترض بالبرنامج التدريبي المقترح أن يرفع من مستوى صفة مداومة السرعة لدى لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة.

7-3- دراسة ناصر باي كريمة 2021 بعنوان :

أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المستمر في تطوير صفة التحمل (التحمل الأكسوجيني وتحمل السرعة) لدى لاعبات كرة القدم U17 وهي دراسة بمعهد البويرة : حيث هدفت الدراسة إلى اقتراح برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المستمر لتطوير صفة التحمل (التحمل الأكسوجيني وتحمل السرعة لدى لاعبات كرة القدم U17 ، فمما لا شك فيه أن للبرنامج التدريبي المبني على أسس العلمية السليمة أهمية البالغة في الارتقاء بالمستوى البدني للاعبين ، وكذا أهمية اختيار المدرب لطريقة التدريب من العوامل الجد هامة للوصول للنتائج المرجوة مراعيًا في ذلك خصائص المرحلة العمرية للفئة التي يطبق عليها البرنامج التدريبي وللتوصل إلى نتائج تخدم الدراسة ثم الاستعانة بالمنهج التجريبي وذلك لملائمة لطبيعة البحث تمثل مجتمع البحث في نادي نجوم المستقبل إناث الناشط في الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة فئة أشبال وتم اختيار العينة

بالطريقة العشوائية البسيطة وتمثلت في 22 لاعبة تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وتم الاعتماد على الاختبارات البدنية كأداة للدراسة.

حيث أظهرت النتائج ما يلي:

- ✓ الإهتمام بالجانب البدني والعمل على تطويره بطرق علمية ومنهجية.
- ✓ استخدام طريقة التدريب المستمر في الإعداد البدني للاعبين كرة القدم لتنمية صفة التحمل.

7-4- دراسة بوظاوي سليم وعبورة رابح 2020 بعنوان :

أثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية صفتي التحمل (المداومة) والسرعة لدى ناشئي كرة القدم . صنف أقل من 17 سنة جامعة جيجل : حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير صفتي التحمل والسرعة لناشئي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها 18 لاعب مسجلين في الاتحادية الجزائرية لطبيعة هذه الدراسة واستخدام الاختبارات البدنية كأداة بحث واعتماد في الدراسة الميدانية على تصميم برنامج تدريبي ويتم جمع البيانات عن طريق الاختبارات القبلية والبعدي ومعالجتها باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية SPSS لتحليل النتائج المتوصل إليها من خلال تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتطوير صفتي التحمل والسرعة عند ناشئي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة.

حيث أظهرت النتائج ما يلي:

- ✓ أن للبرنامج التدريبي المقترح الذي يحتوي على تمارين خاصة بالتحمل والسرعة له أثر في تطوير هذين الصفتين ويتضح ذلك من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي.

7-5- دراسة نكاز بلال ومنصوري أحمد 2017 بعنوان :

تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل ، السرعة ، المرونة) لدى لاعبي كرة القدم أشبال U17 جامعة البويرة : هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تنمية وتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل ، السرعة ، المرونة) لدى لاعبي كرة القدم في الرابطة الولائية لولاية البويرة وتطور مستوى العناصر لديهم ، و إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي 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 البدني" لعناصر اللياقة البدنية المدروسة ، وكذا البرنامج التدريبي المعد لغرض دراسة الظاهرة.

وقد أسفرت الدراسة على النتائج التالية:

✓ مدى مساهمة البرنامج التدريبي المقترح في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

7-6-دراسة دويذة قيس ومسعود بورغدة محمد 2020 بعنوان :

أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريبي الفكري على بعض الصفات البدنية أثناء مرحلة التحضير البدني عند لاعبي كرة القدم الأواسط تحت 19 سنة جامعة قسنطينة : هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح المعد بطريقة التدريب الفكري خلال مرحلة التحضير البدني عند لاعبي الأواسط تحت 19 سنة في تنمية بعض الصفات البدنية المتمثلة في السرعة الانتقالية والقوة المميزة بالسرعة والتحمل حيث استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملامته مع طبيعة الدراسة ، وتكونت عينة البحث من 30 لاعب من الأواسط لنادي نجم بني واليان الناشط في الجهوي الأول قسنطينة ، حيث تم تخصيص 6 لاعبين منهم للقيام بالتجربة الاستطلاعية ، 24 لاعب للتجربة الرئيسية

، حيث تم اختيار مجموعتين متساويتين بالطريقة العشوائية البسيطة إلى ضابطة وتجريبية ب 12 لاعب لكل مجموعة أما الاختبارات فتمثلت في اختبار السرعة الانتقالية 10 م ، 20 م ، 30 م من البدء العالي واختبار الوثب العمودي من الثبات واختبار يويو ، استغرق تطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية (6) أسابيع ، وبعد إجراء الاختبارات البعدية تم الحصول على البيانات التي قمنا بمعالجتها إحصائياً بواسطة الحزمة الإحصائية. SPSS

وقد أسفرت النتائج عن:

✓ البرنامج التدريبي المقترح له أثر ايجابي على تنمية بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم الأواسط خلال مرحلة التحضير البدني من خلال وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى لصالح المجموعة التجريبية في كل من سرعة السرعة والقوة المميزة بالسرعة وكذلك التحمل.

دراسة خالد رويح درويش سويدان 2015 بعنوان :

فاعلية إستخدام برنامج تدريبي مقترح على اللياقة البدنية لدى ناشئي كرة القدم تحت سن 14 سنة في الضفة الغربية . فلسطين : حيث هدفت الدراسة للتعرف على فعالية برنامج تدريبي مقترح على اللياقة البدنية لدى ناشئي كرة القدم تحت سن 14 سنة في الضفة الغربية . فلسطين ، ولتحقيق ذلك قام الباحث بإعداد برنامج تدريبي إشتمل على المتغيرات البدنية الآتية لدى ناشئي (التحمل العام . السرعة الانتقالية . تحمل السرعة . تحمل القوة . الرشاقة . القوة الانفجارية) وتم تطبيقه لمدة 8 أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة.

وقد أسفرت النتائج إلى:

✓ أثر البرنامج التدريبي التقليدي على ميع المتغيرات قيد الدراسة وبدلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي باستثناء متغير السرعة الانتقالية.

✓ التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

✓ إن الدراسات المتعلقة بموضوع البحث جاءت متنوعة ومختلفة فيما يخص نوع البرامج التدريبية المقترحة أو المنهج المتبع أو العينة ولم تتفق في نوع الرياضة الممارسة ألا وهي كرة القدم داخل الصالات.

حيث أغلب الدراسات طبقت على عينة من فئة الشباب هذا ما ساعدني في التحكم وضبط البرنامج التدريبي المقترح الخاص بموضوع البحث

المجال الزمني : أجريت هذه الدراسات ما بين (2015 . 2020)

الهدف:

✓ توجد بعض الدراسات هدفت إلى معرفة تأثير برامج تدريبية لتنمية صفة المداومة لدى لاعبي كرة القدم (دراسة سربوت محمد رضا 2018 . دراسة بوطاوي سليم وعبورة رابح 2020 . دراسة خالد روجي درويش سويدان 2015 . دراسة الطالبان برجاق نور الدين وبلخيري مراد 2019 . دراسة دويذة قيس ومسعود بورغدة محمد 2020).

✓ ومن خلال هذه الدراسات المختلفة فإننا نلاحظ أن لها إتصال مباشر مع دراستنا لذلك استعملنا بعض نتائجها كمراجع ومصادر للتعلم في موضوع البحث و الوصول إلى نتائج أكثر دقة ومصداقية ، وهذا باستغلال النتائج و الأهداف التي قام بها الباحثون مما أفادتني في معرفة كيفية تحليل وتفسير النتائج والأهداف ، وقد ساعدتني في تحديد المنهج والعينة ووسائل جمع البيانات بالإضافة إلى كل هذا إثراء الرصيد المعرفي من خلال الجانب النظري وكل ما يتعلق بالصفات البدنية وكيفية إجراء

الاختبارات بطريقة صحيحة ، إذ أن كل بحث يكون منطلق لبحث آخر من خلال الخلفية النظرية والنتائج المتحصل عليها ، وهكذا كانت الدراسات المعروضة بالنسبة لموضوعي الذي بدوره سيكون ركيزة لبحوث أخرى تأتي بعده.

الجانب النظرى

الفصل الأول

البرنامج التدريبي

تمهيد :

لتحديد أهداف فريق ما لابد على المدرب من وضع مخطط أو برنامج تدريبي يسيطر من خلاله أهداف الفريق و متطلبات نجاح هذه العملية من خلال تحديد نقاط القوة والضعف لتصحيحها وتنميتها حيث يعتمد وضع البرنامج التدريبي على تحديد الاحتياجات والمتطلبات والبرنامج المناسب.

على المدرب من جانب آخر مراعاة الجوانب الأساسية للتدريب واختيار وتحديد نوع التدريب والأسلوب أو الأساليب المثلى التي تخدم البرنامج المسطر مع مراعاة أهم المبادئ المحددة له حسب طبيعته عام أو خاص وذلك لنجاح هذه العملية حيث سنتطرق في هذا الفصل إلى تحديد أهمية ومتطلبات وخصائص البرنامج والمبادئ والطرق وأنواع التدريب المناسب بنوع من التفصيل.

1- ماهية البرنامج التدريبي:

عرفه وليامس بأنه : "البرنامج التدريبي بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة." وتعرفه حورية موسى حلمي إبراهيم بأنه : "هو مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة لتحقيق هدف واحد" (يحي السيد الحاوي، صفحة 106)

2- أهمية البرنامج التدريبي:

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

- اكتساب عنصر التخطيط فاعليته : حيث أن البرنامج عنصر حيوي و أساسي من عناصر التخطيط ففي غياب البرنامج تصبح عملية التخطيط ناقصة ونقصانها يجعلها عديمة الفاعلية - تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح والتوفيق : أن التخطيط عنصر من عناصر الإرادة وبغياب البرنامج من التخطيط تسقط فاعليته وتجعله غير ذي قيمة ، وبالتالي تكون العملية الإرادية غير مكتملة فتصبح لا جدوى منها ، وتكون كمن يحرث في الماء وتكون العملية التعليمية كلها متعثرة والسبب يكون في غياب البرنامج.

❖ ضياع الأهداف :

أن عدم اكتمال العملية الإرادية لفقدائها عنصر التخطيط الكامل ويجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف فتصبح الأهداف سرابا أو هاما. ألن أساليب تنفيذ الأهداف يكمن في وجود البرنامج.

❖ الاقتصاد في الوقت :

حيث تعطي البرنامج للزمن قيمة ، وتقلل من الوقت الضائع وتساعد على إنجاز العمل في أقصر وقت ممكن بحيث نستغل الوقت المتيسر أحسن استغلال.

❖ تساعد على نجاح الخطط التدريبية والتعليمية :

إذا اكتملت العملية الإرادية بكل عناصرها نصبح قادرين على تحقيق وتنفيذ أهداف الخطط الموضوعية ، وطالما تحقق الخطط أهدافها تصبح خطط ناجحة.

❖ البعد على العشوائية في التنفيذ :

في غياب البرامج تتسلل العشوائية إلى عمليات التنفيذ ويكون نتيجة ذلك تعثر العملية الإرادية بأكملها وتفشل لعدم وجود تحديد واضح لمراحل وكيفية تنفيذ الواجبات.

❖ دقة التنفيذ :

أن العلم المسبق بأسلوب التنفيذ المناسب وطريقة التعليم الأفضل وكمية الوقت المتيسر لإنجاز العمل كل هذا يساعد على الدقة في التنفيذ أي أن البرامج سبب في الإنجاز الدقيق فلا تسقط فكرة ولا يضيع عرض . (عبد الحميد شرف، 1996، صفحة 13)

3- خصائص والسمات التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرنامج التدريبي:

✓ مراعاة الجانب التأهيلي سواء العلمي أو الثقافي في من يقومون بتصميم وبناء برامج التدريب.

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

✓ بفضل ذوي الخبرة القائمين على تصميم البرنامج سواء من حيث ممارسة اللعبة أو ممارسة مهنة التدريب لإحدى الفرق الرياضية.

✓ يفضل عند اختيار مصمم برنامج التدريب الأفراد الذين يهتمون بالتجديد والتطور والتنوع المستمر في طرق و أساليب التدريب والذي يستفيد من الخبرات الأجنبية.

✓ يفضل في القائمين على تصميم برنامج التدريب الذين يهتمون بخصائص وطبيعة الأفراد الذين سيوضع لهم البرنامج.

يفضل الأفراد الذين يراعون الإمكانيات المتيسرة لديهم سواء كانت مادية أو بشرية.
(بوطاوي سليم ، عبودة رابع، 2017، صفحة 13)

4- السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح :

- 4-1- إن يساهم في اكتشاف قدرات اللاعبين ومواهبهم المختلفة.
- 4-2- أن يساعد البرنامج على تنمية وتطوير قدرات اللاعبين.
- 4-3- أن يراعي احتياجات واهتمامات أفراد الذين سينفذ عليهم.
- 4-4- يعتبر البرنامج جزءا مكملًا للعملية التربوية التي تهدف إليها المؤسسة الرياضية.
- 4-5- يمكن تنفيذه واقعيًا وفق الإمكانيات والتسهيلات المتاحة.
- 4-6- الحافظ على الأهداف التربوية التي تنشدها تربية البدنية بصورة عامة.
- 4-7- المساهمة في إظهار الفكر التدريبي للمدرب وبيبين قدراته ومعارفه العامة والخاصة ومدى قدرته على استيعاب مستجدات العصر من التقنية الحديثة. (علاوي، 1990، صفحة 24)

5- خطوات تصميم برنامج رياضي:

تحديد الحاجة إلى التدريب تصميم برنامج تدريبي الذي يفي هذه الحاجة فعملية تصميم البرنامج التدريبي تعتبر عملية إنتاج وصياغة وتحديد للمواد التعليمية والتدريبية اللازمة على ضوء الهدف من التدريب ، وتتم عملية تصميم البرنامج التدريبي بالخطوات التالية:

- تحديد أهداف البرنامج.
- وضع المنهاج التدريبي.
- تحديد نوع المهارات التي سيدرب عليها.
- اختيار أسلوب التدريب.
- اختيار المدربين.
- تحديد الوقت المناسب لتنفيذ البرنامج التدريبي.
- تحديد مكان تنفيذ البرنامج التدريبي.
- توفير مستلزمات البرنامج التدريبي.
- تحديد كلفة البرنامج التدريبي. . (عثامنة طه ياسين، 2019، صفحة 42)

6- الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج التدريبي:

عند تنفيذ برنامج رياضي للأسوياء أو المعاقين ويتفق على اغلب العلماء وهي:

6-1- ضرورة إجراء فحص طبي شامل للمشاركين في البرنامج :

لكي يؤتي البرنامج ثماره ولكي تتحدد المسؤوليات يجب أن يتمتع المشاركون في البرنامج بقدر كبير من الصحة العامة ويتم التأكد من ذلك بواسطة إجراء عمليات فحص طبي شامل عليهم حتى تكون الأمور واضحة ويتحمل كل مسؤوليته بما في ذلك المسؤولية المدنية على أن يتم ذلك قبل بدء عملية التنفيذ مباشرة ثم بطريقة دورية بعد ذلك أثناء تنفيذ البرامج.

6-2- الاهتمام بعملية الإحماء قبل البدء في أي تمرين :

هي بمثابة إجراء تنبيه لجسم الإنسان لاستقبال النشاط المنتظر حيث أن مفاجأة الجسم بأي أنشطة بدنية غير عادية تعرضه للإصابات لمواقف وخيمة.

6-3- مراعاة حمل التدريب :

حمل التدريب قد يكون حملا خارجيا وهو عبارة عن كل التمرينات التي يعطيها المربي للاعب وقد يكون الحمل داخليا وهو عبارة عن انعكاس أثر الحمل الخارجي على أجهزة الجسم الحيوية فإذا كان الحمل ضعيفا لا يستفيد من الممارس و إذا كان الحمل زائد عن الحد الخارجي لمقدرة اللاعب تولد عن التدريب الزائد.

6-4- مراعاة التغذية المناسبة والراحة للممارسين أثناء عملية التنفيذ :

يجب مراعاة أن تكون فترة الراحة ايجابية تعتمد على التحرك النشط والعلاج الطبيعي بعد الجهد العنيف ومعرفة المربي لأنواع التعب تجعله قادرا على تحديد مدة الراحة اللازمة في نفس الوقت يجب العناية بالتغذية الصحيحة والذي يتناسب مع حجم ونوعية النشاط الرياضي.

6-5- تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب :

من الحقائق المهمة معرفة تكيف الجسم للحمل المؤقت فابتعاد اللاعب عن التدريب أو عدم الانتظام فيه يقلل من مستواه إذن لا بد أن يستمر اللاعب في التدريب بأسلوب منتظم طوال فترة البرنامج.

6-6- تجنب الإسراع غير المدروس في عملية التنفيذ :

لا بد من الاستمرار في الممارسة حتى لا يهبط مستوى اللاعب ولما كان تكرار الحمل لفترة معينة يجعل الجسم في حالة تكيف على هذا الحمل فإنه من الأهمية أن يعقب ذلك فترة زمنية لتثبيت هذا التكيف ثم الارتفاع ثانية بالحمل وهكذا ، وبذلك فإن الإسراع غير المدروس في تنفيذ البرامج يؤدي إلى عدم إحداث عمليات التكيف. (مفتي إبراهيم حماد، صفحة 206 ، 207)

7- صعوبات تصميم البرامج التدريبية:

- عدم معرفة الجهات الراغبة في التدريب الاحتياجات الفعلية لها.
- التدريب يحل مشكلة ضعف الأداء وليس عدم وجود سياسات.
- تحميل البرامج أهداف ومهام أكبر من إمكانية التنفيذ بسبب ضيق الوقت وقلة الموارد.
- تعذر تجريب البرامج المصممة قبل البدء في البرامج.
- الاستعجال في تصميم البرامج.
- غياب التقييم العلمي لما ينفذ من البرامج. (السكرانة بلال خلف، 2011،

صفحة 62 ، 63)

خلاصة الفصل :

خلال ما سبق استخلصنا أن للبرنامج التدريبي أهمية بالغة في تطوير وتنمية القدرات البدنية والنفسية لكل رياضي ، مما يؤدي إلى رفع مستوى الرياضي وذلك بالاعتماد على الخصائص والسمات المميزة له واستخلصنا أيضا الخطوات اللازمة لتصميم البرامج وذلك من خلال أهم القواعد والأهداف والخصائص والسمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح كما تطرقنا أيضا لأهم الخطوات تصميم برنامج رياضي وأيضا الصعوبات تصميم البرامج التدريبية.

الفصل الثاني

التحمل العام

تمهيد :

يعد التحمل من المستلزمات الأساسية التي تعتمد عليها اللياقة البدنية فضلا عن ضرورتها لجميع الرياضيين، فالجهد الذي يبذله الرياضي خلال التدريب والسباقات يفرض عبئا بدنيا وعصبيا ونفسيا على أجهزة الجسم وأعضائه المختلفة مما تنعكس على حدوث ظاهرة التعب ، ويعمل التحمل على تأخير ظهور التعب وتساعد على إدامة العمل واستقرار نسبي لفاعلية الأداء الحركي فضلا عن درجة تكيف الرياضي في أوجه النشاط الذي يؤدي لفترة طويلة وذلك لكفاءة الجهازين الدوري والتنفسي فكلما زادت كفاءة الجهازين للرياضي زادت مقدرته على تحمل العمل الحركي وإستمراره فيه لفترة طويلة بسبب إمداد العضلات بالأوكسجين بصورة دائمة ، وكذلك كفاءة الجهاز العصبي والتوافق العصبي العضلي ومدى الإقتصاد في العمل الوظيفي للجسم.

1- مفهوم التحمل :

يعرفه داتشكوف "Datchkof" التحمل على أنه مقدرة اللاعب على تأخير التعب والذي ينمو في حدود مزاولة النشاط الرياضي المحدد ، بمعنى القدرة على مقاومة التعب خلال النشاط الرياضي. (ريان مجيد خريط، 1989، صفحة 31)

أما ماتيفيف "Matveiv" فيعرف التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة وهناك قسمين من التحمل:

أولاً : التحمل العام

يعرف التحمل العام بأنه القدرة على استمرارية عمل مجموعات عضلية كبيرة لوقت طويل دون استخدام شدة كبيرة بل يجب أن تكون بمستوى متوسط مثل الركض 800 م ، 1500 م ، 5000 م، وهناك من يعرف التحمل العام بأنه قابلية الرياضي على أداء تمرين رياضي لفترة طويلة تشارك فيه مجموعة كبيرة من العضلات وتأثر على اختصاص الرياضي بشكل مناسب ، ولكفاءة أجهزة اللاعب الوظيفية كالرئتين والقلب والتنفس دور كبير في التحمل العام للاعب.

ويمكننا القول أن التحمل العام هو القاعدة الأساسية في تطوير تحمل القوة والسرعة وكلما كان لدى اللاعب طاقة أكسوجينية جيدة كلما كان لديه القدرة والطاقة على الاستمرارية لإنهاء أكبر قدر ممكن من العمل ، وأن وجود الحد الأقصى من الأكسجين عند اللاعب يعتمد على بعض العوامل البيولوجية ، و أهمها عدد دقات القلب في الدقيقة وسرعة جريان الدم في الدورة الدموية والسعة الحيوية وغيرها.

ثانيا : التحمل الخاص

يعرف التحمل الخاص بأنه إمكانية اللاعب على الاستمرارية بالأداء لوقت طويل باستخدام تمارين خاصة تخدم شكل الرياضة المراد التدريب عليها ، وبهذا يختلف التحمل الخاص باختلاف الأنشطة الرياضية ، ففي بعض الأنشطة الرياضية يكون التحمل الخاص هو الأساس في الوصول إلى نتيجة متقدمة مثل السباحة و 400م عدو ، حيث تتصف هذه الفعاليات بأشد الحاجة إلى عنصر تحمل السرعة ، وفي السنوات الأخيرة أطلق الألمان اسم تحمل البداية على الجهد المبذول حتى دقيقة واحدة مثل 100م ، 200م ، 400م بألعاب القوى و 50م و 100م بالسباحة ويعتمد هذا النوع من التحمل على التنفس اللاهوائي أي أن اللاعب لديه طاقة على قطع بعض المسافات المذكورة دون تنفس. (كمال جميل الربطي، 2004، صفحة 87 ، 88)

2- أهمية التحمل:

يعد التحمل الدوري التنفسي من أهم المكونات اللازمة لممارسة معظم الأنشطة الحركية وخاصة تلك التي تتطلب العمل لفترات طويلة.

- ✓ يرتبط بالعديد من المكونات البدنية الأخرى كالرشاقة والقوة والسرعة.
 - ✓ يرتبط الجلد الدوري التنفسي بالترابط الحركي والسمات النفسية وخاصة قوة الإرادة.
 - ✓ يعد المكون الأول في اللياقة البدنية والأساس الذي تبنى عليه العناصر الأخرى.
 - ✓ يرتبط التحمل الدوري التنفسي بالقدرة على زيادة عمليات التمثيل الغذائي وبالتالي الوصول إلى عملية استقلاب الدهون والتأثير على تركيب الجسم وتنحيف الوزن.
- (صالح السيد قدوس، 1977، صفحة 66)

3- أنواع التحمل:

❖ التحمل لفترة زمنية قصيرة :

يمتاز بقصر كالفتره الزمنية حيث تمتد من (40 ثا إلى 2 د) كما أنه يمتاز بارتباطه بالسرعة والقوة كما هو الحال في ركض 100م ، 200م ، 400م .

❖ التحمل لفترة زمنية متوسطة :

يمتاز بمتوسط الفترة الزمنية حيث تمتد من (02 إلى 09 د) وله علاقة ارتباطيه قوية بينه وبين السرعة والقوة.

❖ التحمل لفترة زمنية طويلة :

يمتاز بطول الفترة الزمنية حيث تمتد من (10 إلى 30 د) كما أن تأثير تحمل السرعة والقوة يكون ضعيفا.

❖ التحمل لفترة زمنية فوق الطويلة :

نجد هذا النوع من التحمل في الرياضات التي يستمر بها الأداء أكثر من (30 د) كما هو الحال في الرياضات الجماعية ، وعلى الرغم من هذا فأنواع التحمل مرتبطة ومكملة لبعضها البعض. (طه إسماعيل عمر ، أبو المجد، 1989، صفحة 101)

4- أهداف التحمل :

❖ تحسين الكفاية الوظيفية لعمل الأجهزة الداخلية في جسم الانسان عن طريق زيادة

حجم القلب مما ينتج عنه زيادة في نسبة الدم المضخ للجسم وبسرعة كبيرة.

❖ زيادة السعة الهوائية للرئتين مما ينتج عنه زيادة في نسبة التبادل الغازي

في الجسم وأثره في زيادة نسبة الأوكسجين المستنشق وتوزيعه في الجسم.

❖ زيادة عدد الشعيرات الدموية وتوزيعها في الجسم مما ينتج عنه سهولة نقل الغاز وسرعته في الجسم.

❖ تحسين العمليات الأيضية (البناء والهدم) لتحرير الطاقة. (عامر فاخر شغاتي، 2011، الصفحات 303-304)

5- طرق تنمية التحمل:

في فترة الإعداد العام يمكن التدريب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة ومتنوعة وتزداد المسافات بتكرار الجري مع الصعوبة كالموانع ، ويهدف ذلك إلى تكييف الأجهزة الحيوية وهو ما يطلق عليه طريقة التدريب المستمر. والصفة المميزة لهذه الطريقة هو التدريب المستمر لفترة زمنية تمتد من 20 د إلى ساعة ونصف وتصل عدد دقائق القلب إلى 14. 150 دقة في الدقيقة وهذا بمعنى أن سرعة دقائق القلب متوسطة وغالبا ما تكون التدريبات داخل الغابة التي تمتاز بصفاء الهواء وعدم التلوث. (كمال جميل الربطي، 2004، صفحة 92)

لتطوير التحمل الخاص يتم استخدام مجموعة من التمارين التي تهدف إلى تحسين وتطوير التقنية الخاص لتلك الفعالية الرياضية التي يتدرب عليها اللاعب من خلال التكرارات المناسبة والفترة الزمنية المناسبة لهذا التمرين وتطوير التحمل الخاص له علاقة مباشرة بتطوير التحمل العام ، وهناك تأثير متبادل بينهما ولتطوير التحمل الخاص يجب استخدام طريقة التدريب الفترتي والدائري.

وبخصوص تحمل القوة العضلية يقول "دبورمان" أنه يمكن التدرب لعديد المرات ضد مقاومة ضعيفة نسبيا ، أي حجم كبير وفترات راحة قصيرة.

أما عن تحمل السرعة فيمكن تنميته عن التدريب الفترتي وذلك بالعدو لمسافات مختلفة (10، 20، 30، 50 م) في صورة مجموعات بينها فترات راحة وفقا لتشكيل

الحمل ، ويراعى تقصير فترات الراحة بين كل جزء من هذه المسافات والجزء الآخر. (كمال جميل الربطي، 2004، صفحة 93)

6- تطوير المداومة الهوائية من خلال مؤشر السرعة القصوى الهوائية VMA :

- ❖ الجري بطريقة مستمرة من 45 إلى 660 دقيقة.
- ❖ الجري بطريقة غير مستمرة X315 د بإيقاع منخفض راحة 3د مابين التكرارات.
- ❖ من أجل بناء برامج تدريبية لتطوير المداومة الهوائية يجب معرفة النسب المئوية VMA .

6-1- تعريف VMA:

السرعة القصوى الهوائية أي سرعة الجري التي من خلالها اللاعب يستهلك أقصى

حجم من الأكسجين . (Arnaud lesserteur, 2009, p. 119)

6-2- كيفية حساب VMA :

يمكن حسابها عن طريق إجراء اختبارات ميدانية من بين هذه الاختبارات ما يلي :

- ❖ إختبار كوبر 12 دقيقة 1968.
- ❖ إختبار 1/2 كوبر 6 د.
- ❖ إختبار جري 1982 Navette de leger et cool
- ❖ إختبار 1993 Vamival de cazorla et leger
- ❖ إختبار بريسكي 5د
- ❖ إختبار في الدراجة الأرجو مترية. (Arnaud lesserteur, 2009, p. 176)

خلاصة الفصل :

تعد الصفات البدنية من أهم متطلبات الأداء للأنشطة الرياضية بصفة عامة و كرة القدم الخماسية بصفة خاصة ، و من العناصر الأساسية التي تؤدي الى وصول الرياضي الى الفرومة الرياضية في كافة الأنشطة الرياضية و التحمل العام هو من أهم المكونات الأساسية للصفات البدنية للاعب كرة القدم الخماسية، و يجب أخذها بعين الإعتبار و معرفة ماهيتها بدقة لوضع برنامج تدريبي شامل لتميتها وفق طرق و أساليب موضوعية على أسس علمية و معرفية تلم صفة التحمل العام لدى الناشئين.

الفصل الثالث

كرة القدم داخل الصالات

تمهيد :

لقد شاهد العالم الكثير من التغييرات في مختلف ألعاب الرياضة سواء كان في الألعاب الجماعية او الفردية و ذلك نتيجة الجهود المستمرة نحو المزيد من الفهم العميق لما تتضمنه اسس و قواعد و مفهوم التدريب الرياضي من اجل رفع مستوى الحالة التدريبية للوصول الى المستويات العليا و ذلك من خلال البحث و الاطلاع الدائم على كل ما هو جديد لاضافة معلومات حديثة و بدون ادنى شك فان عملية تدريب كرة القدم الخماسية تتطلب تطوير لمستوى اللاعبين الذين يتعرضون الى مناهج تدريبية حديثة وفق اساليب علمية .

1- ماهية كرة القدم للصالات (كرة القدم الخماسية):

كرة القدم الخماسية بالانجليزية كرة القدم الصالات وتعرف أيضا بكرة القدم داخل الصالات وهي لعبة رياضية مشابهة لكرة القدم المعروفة ، ولكنها تقام داخل صالات رياضية معدة لهذه الرياضة ، هذه اللعبة معترف بها من قبل الفيفا وتقام بطولة العالم لكرة القدم داخل الصالات بواسطتها عام 1989 ، تتألف اللعبة من فريقين لكل منهما خمسة لاعبين من بينهم حارس مرمى و أربعة لاعبين وحارس أو ثلاثة لاعبين وحارس أو لاعبين فقط وحارس (لكل فريق) فهذا يعتمد على مساحة الملعب والقوانين المطبقة من الجهة المختصة .فكرة القدم المصغرة رياضة تسمح لنا باختراق القواعد الصغرى لرياضة كرة القدم العادية وذلك حتى لا يضطر الفريق إلى الابتعاد عن هذه الرياضة بحجة النقص العددي للاعبين في الفريق وهذا ما يمكن ملاحظته في كرة القدم المصغرة الشاطئية....إلخ بالإضافة هذا نجد أن للفرق لاعبين احتياطيين إضافيين ، ويتم تخطيط الصالة مثل لعبة كرة القدم ، إلا أن الكرة المستعملة في اللعبة أثقل و أصغر من كرة القدم العادية ، لذا يسمح بتحكم أكبر مثل التهديف والتمرير.

توجد ألعاب رياضية أخرى شبيهة بكرة القدم داخل الصالات مثل كرة القدم وكرة القدم الداخلية هذه الألعاب شكلت القواعد الأساسية لكرة القدم داخل الصالات.

2- قوانين اللعب :

❖ القانون (1) ميدان اللعب :

1- الأبعاد :

✓ ميدان اللعب مستطيل

✓ الطول : 25 متر حد أدنى ، 42 مترا حد أقصى.

✓ العرض : 15 متر حد أدنى ، 25 مترا حد أقصى.

2- القياسات الدولية :

✓ الطول : 38 مترا حد أقصى ، 42 مترا حد أقصى.

✓ العرض : 18 مترا حد أدنى ، 22 مترا حد أقصى .

3- تخطيط ميدان اللعب :

✓ ميدان اللعب محدد بخطوط .

✓ الخطان الطويلان المحددان لميدان اللعب هما خط التماس .

✓ الخطان القصيران المحددان لميدان اللعب هما خط المرمى .

✓ جميع الخطوط ترسم بعرض 8 سم .

✓ ميدان اللعب مقسم إلى نصفين متساويين بخط المنتصف .

✓ على خط المنتصف نقطة تسمى نقطة الوسط حولها دائرة نصف قطرها

(3 أمتار). (أحمداني عوض السيد، صفحة 31)

4- أبعاد ميدان اللعب في المباريات الدولية :

❖ منطقة الجزاء محددة كالتالي :

✓ قوسان ، كل منهما مرسوم على مسافة (6 أمتار) بين خط المرمى وخط

وهي ممتد من قائم المرمى إلى داخل ميدان اللعب . قوسان متصلان بخط موازي لخط

المرمى طوله (3.16 أمتار).

✓ علامة الجزاء : على مسافة (6 أمتار) من نقطة المنتصف بين قائمي المرمى .

✓ علامة الجزاء الثانية : على مسافة 10 أمتار من نقطة المنتصف بين

قائمي المرمى .

❖ قوس الركنية : ربع دائرة شعاعها 25 سم من كل ركن ، داخل ميدان اللعب .

❖ **منطقة الاستبدال :** تقع منطقة الاستبدال في جانب ميدان اللعب حيث مقاعد

بدلاء الفريق وأمامها مباشرة ، ومنها دخول اللاعبين عند كل استبدال.

✓ تقع منطقة الاستبدال مباشرة أمام مقاعد البدلاء على طول 5 أمتار وهي

محددة بخطين عرض كل منهما 8 سم وطولها 80 سم ، 40 سم داخل الملعب و 40 سم خارج الملعب.

✓ المسافة بين منطقة الاستبدال وخط منتصف ميدان اللعب 5 أمتار هذه

المساحة الحرة أمام طاولة الميقاتي تظل خالية طيلة مدة المباراة.

5- المرميان :

مرميان في ميدان اللعب ، في كل نهاية من ميدان اللعب مرمى يقع على منتصف

خط المرمى . يتكون المرمى من قائمين متصلين من أعلى بعارضة أفقية طولها (3

أمتار) و ارتفاعها عن الأرض (مترين) .سمك القوائم والعارضة (8 سم) والشباك

مصنوع من النايلون أو القنب أو غيره ، ومثبتة في القائمين والعارضة خلف المرمى

(علي صباح عداوي، 2009-2008، صفحة 42)

6- أرضية ميدان اللعب :

أرضية ميدان اللعب ملساء ، مسطحة ، ليس فيها نتوءات يوصى باستعمال

الخشب أو المواد المصنعة ، وتجنب استعمال الاسمنت أو الاسفلت.

7- القرارات :

(1) إذا كان طول خط المرمى بين 15 و 16 مترا فإن نصف قطر قوس

الدائرة يكون 4 أمتار فقط وفي هذه الحالة تكون علامة الجزاء على مسافة (6 أمتار)

من نقطة منتصف المرمى وبين القائمين.

- (2) استخدم العشب الطبيعي أو العشب الصناعي أو أرضية عادية مسموح به للمباريات الدوري المحلي وغير مسموح به للمباريات الدولية .
- (3) يجوز رسم علامة خارج الملعب على مسافة 5 أمتار من قوس الركنية وعلى خط المرمى للإشارة إلى المسافة التي يجب أن تراعى عند تنفيذ ضربة الركنية (عرض خط هذه العلامة 8 سم) .
- (4) تقع مقاعد جلوس الجهاز الفني والبدلاء خلف خط التماس مباشرة ، وبعد مساحة حرة أمام طاولة الميقاتي.

❖ القانون (2) للكرة:

(مصطفى جاسم عبد زيد الشمري، 2016، صفحة 22)

1- المواصفات و الأبعاد :

- ❖ الكرة : كروية الشكل ، من الجلد أو مادة أخرى مناسبة محيطها لا يقل عن 26 سم ولا يزيد عن 46 سم. وزنها لا يزيد عند بدء اللعب عن 440 غرام ولا يقل عن 400 غرام بضغط جوي يساوي 4.0.6 ، 1600.400 سم² على مستوى سطح البحر.

❖ القانون (3) عدد اللاعبين :

1- اللاعبون :

تجري المباراة بين فريقين يتكون كل منهما من خمسة لاعبين أحدهم حارس مرمى.

2- إجراء الاستبدال :

- ❖ يجوز استخدام البدلاء في أي مباراة تقام طبقاً للوائح المسابقات الرسمية للاتحاد الدولي أو القاري أو الوطني.
- ❖ الحد الأقصى المسموح به لعدد البدلاء هو سبعة لاعبين .

❖ عدد مرات الاستبدال أثناء المباراة غير محددة ، اللاعب الذي يتم استبداله يجوز أن يعود إلى اللعب كبديل للاعب آخر.

3- القرارات :

❖ يجب أن يتكون كل فريق من خمسة لاعبين (حد أدنى) عند بداية المباراة.
❖ إذا طرد الحكم عددا من لاعبي أي فريق وقل عدد اللاعبين فيه إلى ثلاثة يجب إنهاء المباراة.

❖ القانون (4) معدات اللاعبين

1- السلامة :

❖ لا يجوز للاعب ارتداء أي شيء فيه خطر عليه أو على لاعب آخر ، بما في ذلك أي نوع من المجوهرات.

2-المعدات الأساسية :

❖ قميص

❖ سروال قصير ، ويجوز ارتداء سروال لاصق تحت السروال القصير شرط أن يكون من نفس اللون الرئيسي للسروال القصير .
❖ جوارب.

❖ واقي الساق.

❖ حذاء ، الأحذية المسموح بها فقط هي من القنب أو من الجلد الناعم أو أحذية الجمباز ذات النعل المطاط أو من مادة مشابهة. (مصطفى جاسم عبد زيد الشمري، 2016، صفحة 32 34)

▪ القميص :

❖ الترقيم من 1 إلى 15 يكون على ظهر القمصان.

- ❖ يكون لون الأرقام مختلفا عن لون القميص .
- ❖ لكل لاعب في الفريق رقم مختلف عن باقي زملائه.
- ❖ وتظهر الأرقام أيضا على السراويل بحجم صغير.
- **واقى الساق :**
 - . يغطى كليا بالجوارب.
 - . يكون مصنوعا من مادة مناسبة (مطاط ، بلاستيك أو ما شابهه).
 - . يحمي اللاعب بدرجة مقبولة.
- **حارس المرمى :**
 - . يسمح لحارس المرمى بارتداء سراويل طويل .
 - . يرتدي حارس المرمى الألوان التي تميزه بسهولة عن بقية اللاعبين والحكام.
- **مخلفات / عقوبات :**
 - . عند أي مخالفة لهذه المادة يجب أن يغادر اللاعب المخالف ميدان اللعب لتصحيح معداته واستكمال أي نقص فيها ، ولا يعود إلى ميدان اللعب إلا بعد عرض نفسه على أحد الحكام ، واقتناع الحكم بأن معدات اللاعب صحيحة.
 - . يجوز أن يعود اللاعب للمباراة في اللحظة التي تكون فيها الكرة خارج اللعب.
 - . القانون (5) مدة المباراة (صلاح بن أحمد السقاء، صفحة 52)
- **أشواط اللعب :**
 - ❖ المباراة من شوطين متساويين كل منهما (20 د) .
 - ❖ الحفاظ على الوقت مسئولية الميقاتي .

❖ مدة كل شوط يمكن تمديدها حتى تنفيذ ضربة الجزاء أو تنفيذ ضربة حرة ضد الفريق الذي ارتكب (أكثر من خمسة أخطاء).

▪ **الوقت المستقطع :**

يحق لكل فريق أن يطلب (وقتا مستقطعا مدته دقيقة واحدة) في كل شوط على أن يتم التقيد بالشروط التالية :

❖ مدرب الفريق هو المرخص له بطلب وقت مستقطع من الميقاتي .

❖ يمكن طلب الوقت المستقطع في أي وقت ، ولكن لا يسمح به إلا (عندما

تكون الكرة في حوزة الفريق الذي طلب الوقت المستقطع) .

❖ يعلن الميقاتي عن الإذن بوقت مستقطع عندما تكون الكرة خارج اللعب

وذلك باستعمال أي إشارة صوتية مميزة عن صافرة الحكم الرئيسي .

❖ خلال الوقت المستقطع يجب أن يظل جميع اللاعبين في ميدان اللعب .

❖ رغب اللاعبون في تلقي تعليمات من إداري فريق فإنه يجوز لهم ذلك عند

خط التماس على مستوى مقاعد البدلاء .

❖ الفريق الذي لم يطلب وقتا مستقطعا في شوط المباراة الأول يحق له طلب

وقت مستقطع واحد فقط في الشوط الثاني .

▪ **فترة الراحة :** فترة الراحة بين الشوطين يجب ألا تزيد عن (15د).

▪ **القرارات :**

❖ إذا لم يكن الميقاتي موجودا يطلب المدرب الوقت المستقطع من الحكم .

❖ إذا كانت لوائح المسابقة تنص على أشواط إضافية بعد نهاية الوقت

الأصلي ، فإن يكون هناك وقت مستقطع خلال الأشواط الإضافية . (أحمداني عوض السيد،

الصفحات 69-71)

3- أساسيات كرة الصالات :

إن كرة القدم للصالات هي واحدة من الألعاب التي لها خصوصيات و أساسيات يمكن أن يعرفها كل من يتابع ويشاهد المباريات ، ويجب على العاملين في مجال التدريب معرفتها و ثم نقلها إلى اللاعبين ، وعن طريقها يمكن بناء مناهج تدريبية تساعد اللاعبين إلى مستوى عال من الأداء وتقليل الأخطاء أثناء سير المباراة ، فضلا عن زيادة متعة وتشويق اللاعبين للعب ومن ثم زيادة في إثارة المباريات ، وبما أن اللاعبين لديهم غريزة طبيعية للتعلم والتدريب فيجب أن يزرع فيهم التقدير لكرة القدم للصالات وذلك للأسباب الآتية :

- ✚ تسمح للاعبين أن يسعوا خلف اللعبة الوحيدة في الملعب وهي الكرة .
- ✚ تشجيع استرجاع الكرة كجزء مقوى ومكافئ في اللعبة .
- ✚ تعطي العديد من الفرص لتسجيل الأهداف وهو ما يحدث فعلا.
- ✚ تزيد المشاركة الفعلية وتقلل الملل و الخمول .
- ✚ تعطي بيئة لعب جيد التنظيم بعقول مبتكرة.
- ✚ تحاكي فلسفة وتطوير اللاعب ويعبر عنها في المدارس المحلية والدولية.
- ✚ تلغي القواعد المعقدة مثل التسلل الذي قد يعيق اللعب .
- ✚ تعكس دور المدرب .
- ✚ تجعل اللعبة بدءا بالمدرب أكثر ودية لأن اللعبة ابسط وبهذا تجعل من السهل جذب المزيد من المدربين.
- ✚ تسمح للعبة أن تكون هي المعلم (34.40) (مصطفى جاسم عبد زيد

الشمري، 2016، صفحة 25.24)

4- الإعداد البدني الخاص لكرة القدم للصالات :

اتفق كثير من العلماء على حيوية التخطيط للتدريب السنوي نظرا لارتفاع عدد المسابقات التي يشترك فيها اللاعبين و أيضا التوسع في استخدام وسائل التدريب المتعددة مما يتطلبه منه ضرورة إصدار تخطيط التدريب بما يضمن الإسراع من عمليات استعادة الشفاء جنبا إلى جنب مع تخطيط اكتساب المواصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم للصالات ، ويمكن تحقيق الإنجاز أو المراد الوصول إليه الرياضي من خلال الإعداد البدني الخاص بتلك اللعبة والذي يتكفل بتحقيق الرياضي إنجازات عالية والتي يصل إليها الرياضي من خلال مرحلة جديدة من التطور وذلك باستخدام وسائل مختلفة للتدريب ، وتعتبر الوحدة التدريبية البدنية أساس عملية التخطيط الشهري وهي الخلية الأساسية لعملية التدريب .

والإعداد البدني الخاص لكرة القدم للصالات هو الإعداد البدني الذي يتم توجيهه نحو تطوير القدرات البدنية وزيادة القدرة الوظيفية طبقا لمتطلبات المباراة ويهدف التدريب في هذه المرحلة إلى إعداد الرياضي للفورمة الرياضية وتزداد نتيجة ذلك التمرينات الخاصة التي تقترب من طبيعة المنافسة ويستمر في هذه المرحلة الارتفاع بصورة تدريجية بالحمل التدريبي مع زيادة سرعة الأداء الحركي وتطوير المستوى الفني والخططي للاعب.

ويراعى أنه كلما ارتفعت الشدة فإن ذلك ينعكس على حجم حمل التدريبي حيث يمر في البداية بمرحلة ثبات ثم يقل الحجم تدريجيا كلما ارتفعت الشدة وهذا الانخفاض في حجم التدريب. (مصطفى جاسم عبد زيد الشمري، 2016، صفحة 26،27)

خلاصة الفصل :

تعتبر رياضة كرة القدم الخماسية الأكثر إنتشاراً في العالم. وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها. فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة أصعدة بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول التي جعلتها في مقدمة الرياضات والنهوض بها للوصول الى المستوى العالمي .

و من هذا لا يسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة والأکید أنها أهم عنصر في هذه الرياضة هو اللاعب و لهذا يجب الإهتمام به و معرفة الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر فيه كي يكون دوره إيجابياً في هذه المعادلة وإعطاء النتائج المرجوة منه.

التطبيقي

الجانب

الفصل الرابع

منهجية البحث و
الإجراءات الميدانية

تمهيد:

إن البحوث العلمية كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة .

إن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى الكثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية في تجربة البحث الرئيسية .

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هاته الدراسة والأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة والمنهج العلمي المتبع ، كل هذا من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى.

1- الدراسة الاستطلاعية :

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة للإجراءات البحث الميدانية والتأكد من صلاحية الأداء ، وقد شملت الدراسة مجموعة من الخطوات.

- ❖ الاتصال بإدارة الفريق بعرض توفير الوسائل لتسهيل عملية أداء الاختبارات.
- ❖ الاتصال بمدرّب الفريق و أخذ موافقته.
- ❖ تحديد الوسائل المناسبة لقياس بعض الصفات البدنية ألا وهي التحمل (المداومة).
- ❖ تعيين الاختبار.
- ❖ ترتيب وثائق إجراء الاختبار بطريقة قانونية داخل الفريق.

2- المنهج المتبع في الدراسة:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة واحدة (مجموعة تجريبية) مع قياس قبلي وبعدي ، واستخدم هذا المنهج لمناسبته وطبيعة الدراسة ولتحقيق أهداف البحث والتحقق من فروضه بإتباع خطوات منهجية علمية ، حيث يؤكد حسن علاوي وكمال راتب "أن المنهج التجريبي يعد الاختبار الحقيقي للعلاقات الخاصة لسبب أو الأثر ويمثل الاختبار الأكثر صدقا لحل العديد من المشكلات بصورة علمية. (محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب، 1990، صفحة 217)

ويمثل استخدامنا للمنهج التجريبي تطبيقا لمفردات البرنامج التدريبي المقترح كمتغير مستقل لهذا البحث بينما المتغير التابع تنمية صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم داخل الصالات.

ولأجل إصدار أحكام موضوعية حول فاعلية المتغير المستقل وتأثيره الإيجابي على المتغير التابع ، حيث طبق الباحث على المختبرين مجموعة من الاختبارات البدنية (قياس قبلي وبعدي) والدرجات المتحصل عليها ثم معالجتها إحصائياً.

3-مجتمع وعينة الدراسة :

تعتبر عينة البحث أساس عمل الباحث وهي النموذج الذي يجري فيه ميدان البحث فبعد الدراسة الاستطلاعية وبعد تحديد الباحث المجتمع الأصلي للدراسة الذي يتمثل في رائد شباب المغير صنف U13 ومنه فإن:

❖ مجتمع البحث :

فريق رائد شباب المغير لكرة القدم داخل الصالات فئة U13 (18 لاعب)

❖ عينة الدراسة :

تم اختيار عينة البحث بطريقة قصدية من فريق رائد شباب المغير الذي بلغ عددهم 18 لاعب مع مراعاة تجانس أفراد العينة خصائصها (السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي) . نظرا لصر مجتمع البحث أخذناه كعينة ممثلة للبحث.

4-أدوات الدراسة :

إستخدم الباحث الإختبار للوصول إلى البيانات الخاصة بالبحث من خلال الخطوات اللازمة لتحديد متغيرات البحث ونظرا لاحتواء البحث على عدة أنواع من المتغيرات لذلك إستوجب التأكد من الترشيح لبعض منها وهي الاختبارات الميدانية والمتمثلة في الاختبارات البدنية.

❖ الاختبارات البدنية :

تمثلت في صفة التحمل وكان الهدف منه وهو قياس التحمل الدوري والتنفسي.

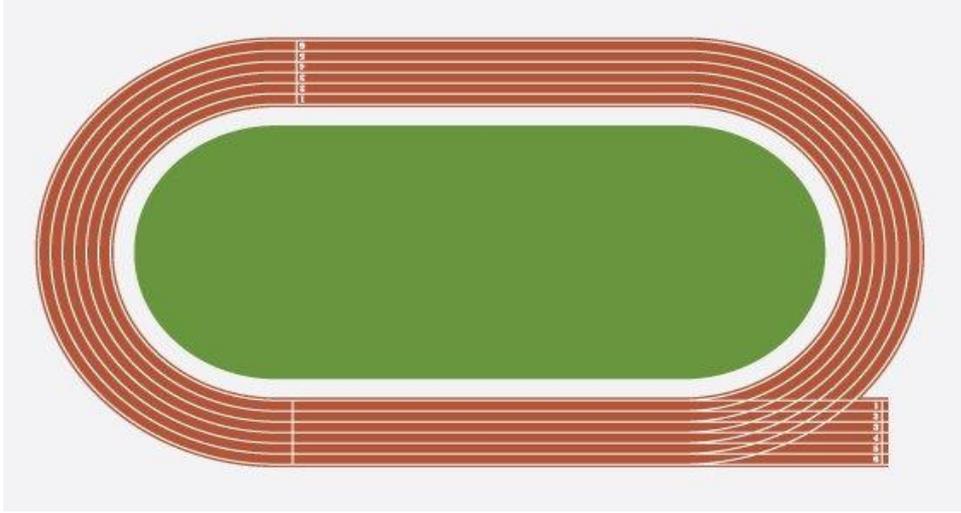
وبعد التطرق للبرنامج يمكننا معرفة درجة تطور الصنف.

❖ الاختبار: إختبار 6 د.

❖ الغرض من الإختبار : قياس التحمل الدوري التنفسي.

❖ الأدوات المستخدمة : ميقاتي ، صفارة ، مضمار ألعاب القوى وعدد من الرايات ، أقماع.

❖ الإجراءات : مضمار ألعاب القوى ، يتم تحديد فيه نقطة البداية.



❖ وصف الإختبار : يتخذ المختبر وضع الاستعداد خلف خط البداية وفي

وضع البدء العالي وعند إعطاء إشارة البدء ينطلق المختبرون بأن يقطعوا مضمار العاب

القوى ، حتى انتهاء المدة الزمنية المقدرة ب 6دقائق.

❖ التسجيل : عند إعطاء إشارة التوقف يقوم الأساتذة المساعدون بتحديد مسافة أو

مكان التوقف لكل مختبر وذلك عن طريق وضع أقماع مكان توقف كل مختبر وهذا من أجل

مساعدتنا على تحديد مسافة الجري خلال المدة الزمنية المقدرة ب 6 دقائق.

• كيفية حساب VMA :

VMA : هي عبارة عن سرعة قصوى هوائية. يمكن حسابها بالطريقة التالية

وحسب معادلة المسافة

$$\text{مسافة} = \text{سر} * \text{ز} \quad \text{عندما} \quad \text{سر} = \text{سر}$$

مثال : اللاعب محصول فاروق قطع مسافة 1668م خلال 6 دقائق .

المطلوب:

حساب VMA لهذا اللاعب :

الحل لدينا:

$$D=1668\text{m} \text{ يجب تحويلها إلى كـم } D=1.668 \text{ km}$$

$$\text{الوقت } T=06\text{m} \text{ يجب تحويلها إلى الساعة } T=06=0.1\text{h}$$

$$\text{ومنه فإن VMA اللاعب هي } VMA= 1.668=16.68\text{km/h}$$

التقديرات	قيمة VMA كم/سا
ضعيفة جدا	أقل من 14 كم/سا
ضعيفة	[15-14]
متوسطة	[16-15]
فوق المتوسط	[17-16]
جيدة	[18-17]

أكبر 18

جيدة جدا

جدول رقم (01) يوضح التقديرات (Arnaud lesserteur، 2009، صفحة 204)

5- صدق وثبات أداة الدراسة :

❖ الصدق :

تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقييس والاختبارات وهو يتعلق أساس بنتائج الاختبار. (ليلي السيد فرحات، 2005، صفحة 144)

كما يشير نابلر : إن الصدق يعتبر أهم شرط يجب توافره في الاختبار.

❖ الثبات :

إذا أجرى اختبار ما على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار ثم أعيد إجراء هذا الاختبار على نفس هذه المجموعة ورصدت أيضا درجات كل فرد ودلت النتائج على أن الدرجات التي حصل عليها اللاعبين في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات التي حصل عليها هؤلاء اللاعبين في المرة الثانية.

إستنتجنا من ذلك الاختبار ثابتة تماما لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية بل ظلت كما كانت في المرة الأولى. (بوداود عبد اليمين، 2010، صفحة 83)

أجريت دراسة استطلاعية على خمسة لاعبين من نفس أفراد العينة خلال 10 أيام حقق خلالهما ثبات الإختبار من خلال النتائج القبلية والبعديّة للدراسة الاستطلاعية كما يوضحه الجدول التالي:

الاختبارات البدنية	الدراسة الاحصائية	حجم العينة	معامل الثبات	معامل الصدق	مستوى الدلالة
إختبار التحمل	اختبار (د6)	05	0.99	0.98	0.05

الجدول رقم (02) يوضح الثبات وصدق الاختبار

❖ الموضوعية :

من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية ويعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كأرائه و أهوائه الذاتية وميوله الشخصي.

فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد ما هي موجودة لا كما يريد لها إن تكون.
(رشيد زواتي، 2007، صفحة 330)

6- مجالات الدراسة :

- المجال الزمني :

لقد بدأت الدراسة الجدية لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة وكان ذلك 2022/01/19 ومن هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية وجمع المادة العلمية.

أما بالنسبة للاختبارات كانت كما يلي :

طريقة الاختبار وإعادة الاختبار فقد تم إجراء الاختبار القبلي يوم 2022/04/29

يليه إجراء الاختبار البعدي يوم 2022/05/19

- المجال المكاني :

أجريت الاختبارات البدنية القبلية والبعدية وبعض الوحدات التدريبية المقترحة في البرنامج التدريبي على مستوى الملعب البلدي 20 أوت ولاية المغير

- المجال البشري :

تمت التجربة على عينة من لاعبي كرة القدم داخل الصالة ينشطون في للقسم الوطني الثاني وقدر عددهم ب 18 لاعب.

أجريت الدراسة على عينة قدرها عددها 5 لاعبين.

7- متغيرات الدراسة :

إستنادا إلى فرضية العامة للبحث تبين لنا أنه هناك متغيرين اثنين احدهما مستقل والآخر تابع.

- **المتغير المستقل** : وهو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وعادة ما يعرف باسم المتغير او العامل ويتمثل في دراستنا (البرنامج التدريبي المقترح).

- **المتغير التابع** : هو متغير يؤثر فيه المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى ، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى ، حيث أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع لتنمية صفة (التحمل العام)

8- الأساليب الإحصائية :

استعمل الباحث عدة أساليب إحصائية من بينها :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار الفروق. T
- استخدام نظام الحزمة الإحصائية. SPSS

9- صعوبات البحث :

- تعرض الباحث أثناء القيام بهذه الدراسة إلى مجموعة من الصعوبات والعراقيل كان لابد من التأقلم معها وتمثلت فيما يلي :
- صعوبة اختيار الفريق المناسب بسبب عدم وجود تنسيق جيد بين إدارة النادي وإدارة الجامعة.
 - عدم توفر ملعب خاص بالنادي يسمح بالإجراء الأمثل لمثل هكذا دراسات.
 - صعوبة تطبيق البرامج المقترحة نظرا لضيق المساحة المخصصة لنادي في الملعب.
 - صعوبة التنقل بالنسبة للاعبين والاعتماد على النقل الشخصي من أجل سير الحسن للدراسة.
 - عدم تعود اللاعبين لمثل هكذا اختبار خاص بالقدرات البدنية.

خلاصة الفصل :

لقد شمل محتوى هذا الفصل الإجراءات الميدانية وذلك بتحديد المنهج المناسب فكان الاستطلاع تمهيدا للعمل الميداني بالإضافة إلى الإجراءات الأخرى للبحث فيما يخص الاختبارات البدنية وكذا عينة ومجتمع البحث والدراسات الإحصائية حيث أن هذه الإجراءات تعتبر أسلوب منهجي في أي بحث يسعى أن يكون دراسته علمية تركز عليه الدراسات الأخرى بالإضافة إلى أنها تساعد الباحث على تحليل النتائج المتوصل إليها من جهة ، ومن جهة أخرى تجعلنا نثبت تدرج العمل الميداني في الأسلوب المنهجي الذي هو أسلوب كل بحث علمي.

الفصل الخامس

عرض و تحليل
النتائج

تمهيد :

بعد تحديد الإجراءات المنهجية المتبعة في تنفيذ الدراسة ، ننتقل الآن إلى الخطوة الموالية وهي العرض والتحليل والمناقشة ، حيث سنقوم بعرض النتائج المتوصل إليها بعد المعالجة الإحصائية للبيانات بعد جمعها من نتائج الاختبار البدني لصفة التحمل العام باستعمال الأدوات الإحصائية والمتمثلة في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و اختبار **T** لدراسة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي باستعمال برنامج (SPSS) وبعدها سوف ننتقل إلى مناقشة هذه النتائج في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية.

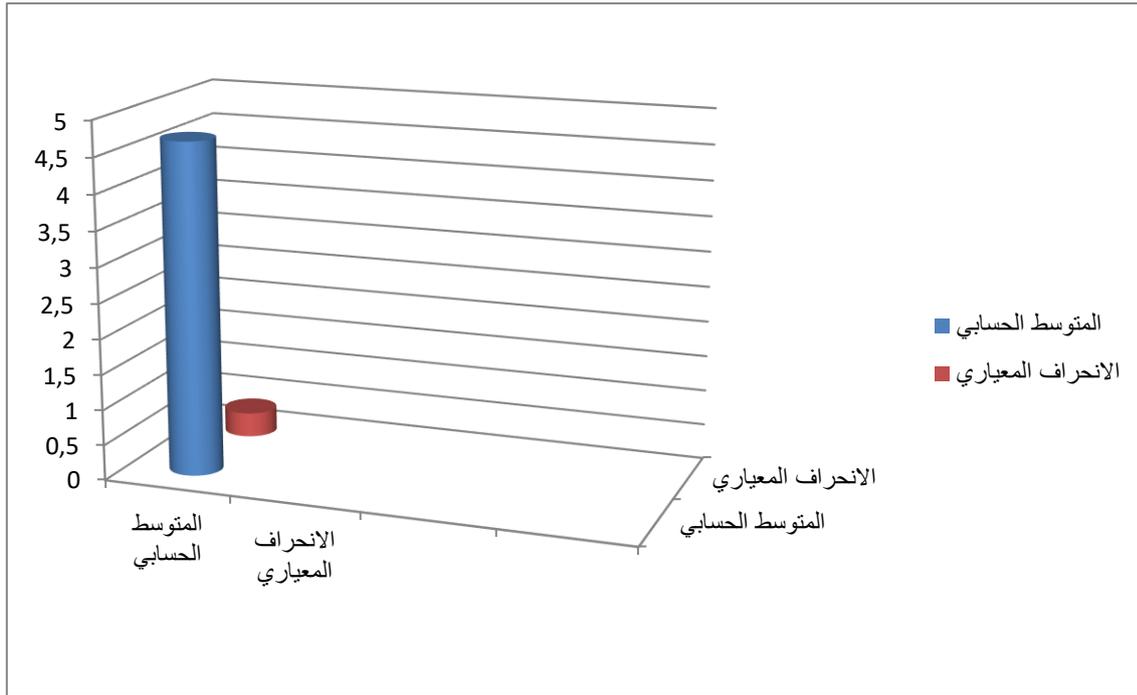
1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى :

1-1- عرض وتحليل نتائج اختبار صفة التحمل العام :

1-1-1- عرض نتائج الاختبار القبلي جري (6دقائق) اختبار كوبر :

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	T	الدالة
التحمل العام	05	4.6800	0.3481	-0.050	2.042	غير دالة

الجدول رقم (03) يمثل نتائج الاختبار القبلي جري (6د) اختبار كوبر



شكل رقم(01) يمثل نتائج الاختبار القبلي جري (6د) اختبار كوبر

عرض وتحليل النتائج :

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (03) والشكل رقم (01) والليان يوضحان نتائج الإختبار القبلي حيث نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي عند مستوى الدلالة (0.05) في التحمل العام ، حيث كانت نتائج المتوسط الحسابي للقياس القبلي 4.6800 أما الانحراف المعياري فقدر ب 0.3481 ، فكانت T المحسوبة 0.005 وهي أقل قيمة من T الجدولية التي قدرت ب 2.042 عند درجة الحرية 30.

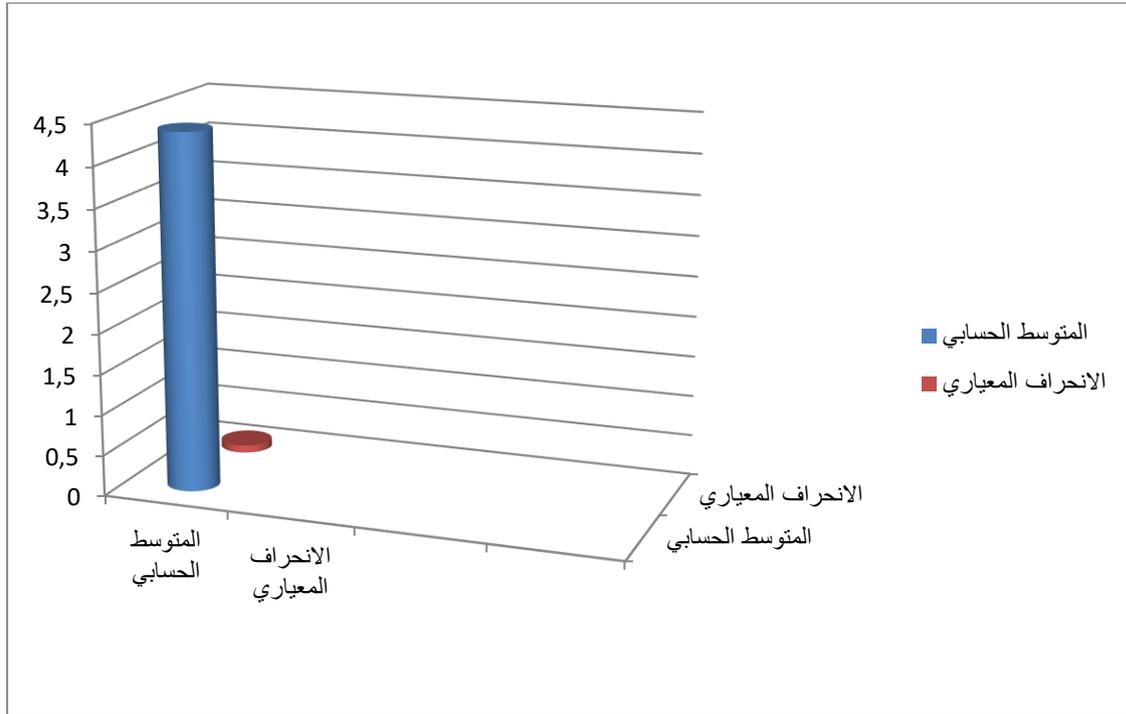
2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية :

1-2 عرض وتحليل نتائج اختبار صفة التحمل العام :

2-2 عرض نتائج الاختبار البعدي جري (6دقائق) اختبار كوبر :

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	الدلالة الإحصائية
التحمل العام	05	4.375	0.093	-3.620	2.042	دالة

الجدول رقم(04) يمثل نتائج الاختبار البعدي جري (6د) اختبار كوبر



شكل رقم(02)يمثل نتائج الاختبار البعدي جري (د6) اختبار كوبر

عرض وتحليل النتائج :

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم(04) والشكل رقم (02) اللذان يوضحان نتائج الاختبار البعدي حيث نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار البعدي عند مستوى دلالة (0.05) في التحمل العام حيث كانت نتائج المتوسط الحسابي 4.375 أما الانحراف المعياري فقدر ب 0.093 ، فكانت قيمة T -3.620 وهي أقل قيمة من الجدولية 2.042 عند درجة الحرية (30).

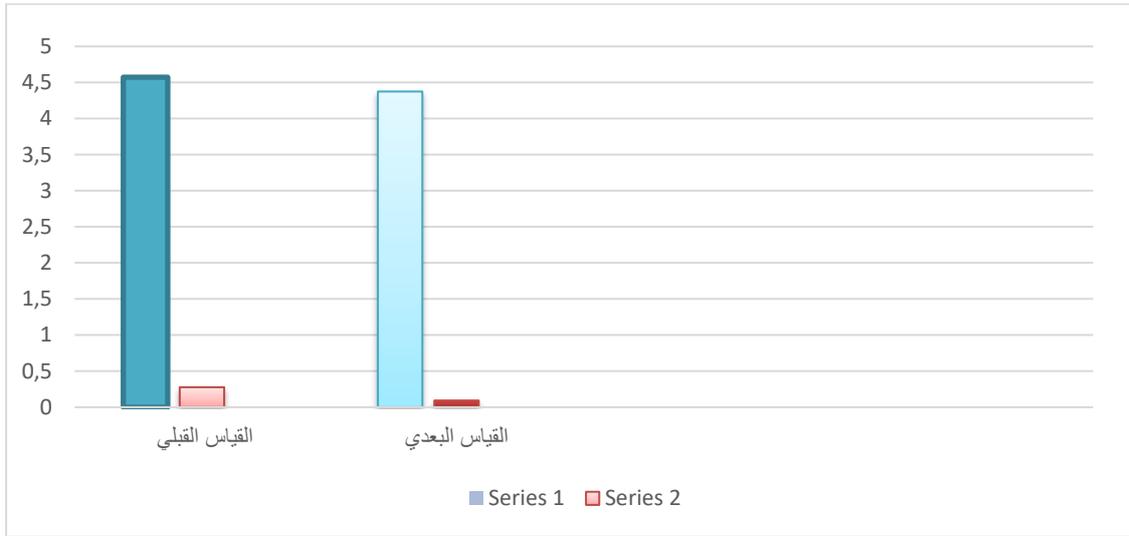
3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة :

3-1 عرض وتحليل نتائج اختبار صفة التحمل العام :

3-2 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي جري (6 دقائق) كوبر :

المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		(T) المحسوبة	(T) الجدولية	الدالة الاحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
التحمل العام	4.573	0.277	4.375	0.093	3.912	2.131	دالة

جدول رقم (05) يمثل نتائج الاختبار القبلي والبعدي جري (د6) اختبار كوبر



شكل رقم (03) يمثل نتائج الاختبار القبلي والبعدي جري (د6) اختبار كوبر

. عرض وتحليل النتائج :

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (05) والشكل رقم (03) اللذان يبينان نتائج الاختبار البدني القبلي والبعدي حيث حقق الاختبار القبلي والمتعلق بالتحمل العام متوسطا حسابيا قدره (4.573) وانحرافا معياريا قدره (0.3481) في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (4.375) وانحرافا معياريا قدره (0.093) وعند استخراج T المحسوبة البالغة -3.620 وهي أقل قيمة من T الجدولية (2.042) عند درجة الحرية (30).

الفصل السادس

مناقشة وتفسير
النتائج

1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى :

من خلال الجدول رقم (03) والشكل رقم (01) على إثره نبين نتائج الاختبار القبلي والتي نفترض فيها أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي في تنمية صفة التحمل العام ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي ، على إثر المعالجة الاحصائية لمجموع النتائج المتحصل عليها باستخدام اختبار الدلالة Tستيودنت ، بغرض اصدار أحكام موضوعية معنوية للفروق الحاصلة بين متوسط الحسابي للاختبار القبلي لعينة البحث ، إذ تبين من خلال النتائج الإحصائية المستخلصة من خلال الجدول والشكل الموضح وهذا ما قمنا بتفسيره من خلال النتائج الموضحة للمتغير البدني (التحمل العام) بأنه توجد فروق قبل تنفيذ البرنامج وهذا راجع إلى الضبط الدقيق للمتغير الخاص بالبحث والإلمام به من مختلف الجوانب حيث أن الضبط الدقيق للمتغير الخاص بالبحث هي العامل الأساسي الذي يجب توفره قبل الشروع في أي دراسة تعتمد على إقتراح برنامج تدريبي من أجل تحقيق التكافؤ بين المجموعة التي سوف تخضع للدراسة وهذا يتناسب مع خصائص تصميم البرامج التدريبية .

وتتفق هذه النتائج مع دراسة :سربوت محمد رضا (2018) بعنوان : أثر برنامج تدريبي في تحسين بعض الصفات القاعدية لدى لاعبي كرة القدم . التي خلصت إلى وجود فروق إحصائية بين متوسط الاختبار القبلي على بعض الخصائص البدنية والفسولوجية ، وهذا ما يؤكد وجود فرق قبل تطبيق البرنامج وهي نفس النتيجة خرج بها الطالبان برجاق نور الدين وبلخيري مراد (2019) تحت عنوان : أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة المداومة السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة .

ومن خلال ما سبق وحسب النتائج المتحصل عليها يمكن القول أن الفرضية الأولى للبحث والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقياس القبلي في تنمية صفة التحمل العام قد تحققت.

2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية :

من خلال نتائج الجدول رقم (04) والشكل رقم (02) ومن خلال التحليل السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار البعدي ، على إثر المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج المتحصل عليها باستخدام اختبار الدلالة T ستودنت بغرض إصدار أحكام موضوعية حول معنوية الفروق الحاصلة بين المتوسط الحسابي الذي قدر ب 4.375 بإنحراف معياري 0.093 لعينة البحث ، إذ تبين من خلال النتائج الإحصائية المستخلصة من خلال الجدول والشكل الموضح بأن البرنامج التدريبي المقترح أثر على المتغير البدني (التحمل العام) التي قيد الدراسة ، وبدلالة إحصائية للقياس البعدي ، إذ تراوحت قيمة T المحسوبة 3.620- أما T الجدولية فقدرت ب 2.042 وهذا يعني أنها أكبر قيمة من الجدولية عند درجة الحرية 30 وبدلالة 0.05 وهذا راجع حسب رأي الباحث إلى مدى فاعلية الوحدات التدريبية المشكلة للبرنامج التدريبي المقترح وتأثيرها الإيجابي على عينة البحث في تنمية صفة التحمل العام ، بحيث نرى أن الضمان الوحيد لتأثير محتوى التدريبات البدنية و لرفع مستوى اللياقة البدنية هي وجود البرامج المقننة في جميع الرياضات خاصة في كرة القدم داخل الصالات (الخماسية)موضوع الدراسة التي قام بها الباحث ، كما أن عملية بناء البرنامج التدريبي تكون وفق الأسس العلمية ، والتي تعتمد على مختلف الطرق التدريبية المناسبة لتطوير 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" (عبد الحميد شرف، 2002، صفحة 56)

. كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات الأخرى أما دراسة خالد روجي ودرويش سويدان (2015) التي جاءت تحت عنوان : فاعلية استخدام برنامج تدريبي مقترح على اللياقة البدنية لدى ناشئي كرة القدم تحت 14 سنة حيث أكدت هذه الدراسة أن فاعلية استخدام العلمية المقترحة تثير دوافع اللاعبين وتحفز على بذل مجهود أكبر ، شرط أن تكون هذه البرامج مبنية على شروط علمية تراعي مؤهلات وخصائص المراحل العمرية للاعبين ، كما تبين أيضا من خلال دراسة نكاز بلال ومنصوري أحمد (2017) بعنوان : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل . السرعة . المرونة) لدى لاعبي كرة القدم أشبال (U17) حيث أكدت هذه الدراسة على مدى مساهمة البرنامج التدريبي المقترح في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم من خلال الإهتمام بالاختبارات البدنية قبل وأثناء تنفيذ أي برنامج.

. ومن خلال ما سبق وحسب النتائج المتحصل عليها بالإضافة إلى نتائج الدراسة المرتبطة بالبحث يمكن القول أن الفرضية الثانية للبحث والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي قد تحققت.

3-مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

من خلال نتائج الجدول رقم (05) والشكل رقم(03) ومن خلال التحليل السابق والتي يفترض فيها الباحث أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة التحمل العام حيث أظهرت نتائج اختبار T ستيودنت على إثر

المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج المتحصل عليها بغرض اصدار أحكام موضوعية حول معنوية الفروق الحاصلة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي إذ تبين من خلال النتائج الإحصائية المستخلصة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي حيث نجد مقارنة بين الاختبار القبلي كانت T المحسوبة تقدر (-0.005) أما في الاختبار البعدي (3.912) وهذا يعني بأن العينة تطورت نوعاً ما مقارنة بالاختبار القبلي أما عند مقارنتها ب T الجدولية فنجدها أقل قيمة من T المحسوبة نجد أقل قيمة وهذا بدلالة (0.05) عند درجة الحرية (30) دليل على أنه هنا فروق ذات دلالة إحصائية قبل وبعد تنفيذ البرنامج وهذا راجع إلى الضبط الدقيق للمتغير الخاص بالبحث (التحمل العام) والإلمام به من مختلف الجوانب أما عند النظر إلى المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي والبعدي نجد بأن النتيجة متقاربة في الاختبار القبلي كانت (4.573) أما الاختبار البعدي (4.375) وهي نتيجة قريبة جداً من بعضها البعض أما الانحراف المعياري فقدر ب (0.277) لصالح الاختبار القبلي أما البعدي (0.093) وهذا ما أدى إلى القول بأنه هناك فروق معنوية حاصلة في النتائج المستخلصة .

وبشكل عام جاءت نتائج هذه الدراسة متفقة مع نتائج كل من : دراسة بوطاوي سليمان عبودة رابع (2020) تحت عنوان : تحت عنوان : أثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية صفتي التحمل (المداومة) والسرعة لدى ناشئي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة وأيضاً دراسة ناصر باي كريمة (2021) تحت عنوان : أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المستمر في تطوير صفة التحمل (التحمل الأكسوجيني وتحمل السرعة) لدى لاعبات كرة القدم U17 ، وكذلك دراسة دويدة قيس مسعود بورغدة محمد (2020) بعنوان أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفترتي على بعض الصفات البدنية أثناء مرحلة التحضير البدني عند لاعبي كرة القدم الأواسط تحت 19 سنة ،

ومن خلال مما سبقنالاحظ بأن نتائج المتحصل عليها بالاضافة إلى نتائج الدراسات المرتبطة بالبحث يمكننا القول أن الفرضية الثالثة للبحث والتي مفادها وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي والبعدي لتنمية صفة التحمل العام قد تحققت.

خلاصة الفصل :

من خلال هذا الفصل تمكنا من التحليل الاحصائي لنتائج الاختبار البدني والفسولوجي وإعطاءه قيمة علمية وذلك باستعمال عدة وسائل إحصائية منها الوسط الحسابي والانحراف المعياري ، كما استعملنا اختبار (T) ستودنت ، وأيضا قمنا بمناقشة وتفسير النتائج لمعرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على القدرات البدنية المتمثلة في التحمل العام بالنسبة لناشئي كرة القدم داخل الصالات (U13) ثم الخروج باستنتاج للاختبار البدني .

كما تطرقنا في هذا البحث إلى مقارنة نتائج الإختبار القبلي وكذا الإختبار البعدي ثم بعد لإختبار القبلي والبعدي معا ، كما قمنا بعرض ومناقشة وتحليل نتائج الإختبار القبلي والبعدي ثم الخروج باستنتاج لأهم النتائج المتوصل إليها وحاولنا على مدى نمو الصفة البدنية المختارة بعد تطبيق البرنامج التدريبي ، الاستدلال بالمعالجة الإحصائية بالإضافة إلى معرفة مدى تحقيق فرضيات البحث في شقها البدني والتي جاءت في سياق تحقق الفرضية العامة القائلة : أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير في تنمية صفة التحمل العام لدى لاعبي كرة القدم U13 داخل الصالات .

الاستنتاج العام :

على ضوء ما توصلت إليه نتائج الدراسة ، ومن خلال المعطيات النظرية وكذا الدراسة النظرية استطعنا أن نكتشف عن تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة التحمل العام لدى ناشئي كرة القدم داخل الصالات ، فعملية تحليل نتائج الدراسة عن طريق إتباع سبل علمية في عرض وتحليل نتائج الاختبار البدني القبلي والبعدي وكذا مناقشتها ، ثم التوصل إلى جملة من النتائج العامة أبرزها :

إن الضامن الوحيد والأمثل لتنمية صفة التحمل العام لدى الناشئي كرة القدم الخماسية هو بناء البرامج التدريبية المقننة و المحكمة والتي تحتوي على مجموعة من التمرينات الخاصة التي تتماشى مع خصائص ومتطلبات المرحلة العمرية ، مما يضمن النمو الأمثل لهذه الصفة حيث أن البرنامج التدريبي المقترح أثبتت نجاعته في تنمية صفة التحمل العام والتي تعبر من بين متطلبات المرحلة العمرية للناشئي ، وأن توجيه الأحمال التدريبية والزيادة التدريجية فيها داخل حصص خاصة والبرنامج عامة تضمن التكيف المطلوب وبالتالي الرفع التدريجي لهذه القدرة البدنية المستهدفة بطريقة ممنهجة وعلمية .

يمكن تحديد الأيام المناسبة لإجراء القياس واختبار القدرات البدنية ، مما يساهم في ترشيد عملي الانتقاء والاختبار وتحديد مستوى الحالة التدريبية للاعبين كرة القدم داخل الصالات ، فمن خلال الدراسة والنتائج المتحصل عليها والتي تم معالجتها بطرق إحصائية علمية توصلنا إلى تحقيق الفرضية العامة لهذا البحث ، وكذا أسفرت النتائج البحث عن تحقيق الفرضيات الجزئية المقدمة بأن البرنامج التدريبي ساهم بشكل كبير في تنشيط وتفعيل الحصص التدريبية.

خاتمة

خلاصة

في نهاية الدراسة التي قمنا بها ، ومن خلال الاحاطة النظرية والمتمثلة في جمع المعلومات من مختلف مصادرها لخدمة موضوع البحث وانتهينا الى طرح التساؤلات وتحليل نتائجها وكان مجمل هدفنا معرفة مدى أثر تطبيق البرنامج التدريبي لتنمية صفة التحمل العام داخل الصالات لفئة U13 حيث تشير معظم الدراسات إلى افتقار رياضة كرة القدم الخماسية إلى برامج تدريبية لتنمية وتطوير صفة التحمل العام المعدة بعناية والمخطط لها جيدا كتمرينات أساسية في مراحل الاعداد البدني سواءا للكبار أو لناشئين ، واحتياجات هذه اللعبة تتطلب من اللاعبين قوة بدنية عالية وقوة التحمل العام طوال فترة المباراة لأداء واجبات دفاعية والقدرة على الأداء بفاعلية في الهجوم وكذلك السيطرة على الكرة والاستحواذ عليها ، ولقد أثبتت النتائج في الاختبار القبلي والبعدي بأن هناك فروق واضحة في تنمية صفة التحمل العام وهذا يعني أن البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي على المستوى البدني وبالتالي فهو فعال لهذه الفئة.

وفي الأخير نرجو أن تكون هذه الدراسة بمثابة مقدمة للدراسات الأخرى.

توصيات والاقتراحات

- 1- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح وفقا لمنحنيات الايقاع الحيوي البدني للمستويين العالي و المنخفض على جميع لاعبي كرة القدم الخماسية
- 2- تبصير المدربين و القائمين على الاعداد و التخطيط و كذلك الانتقاء للعبين الفرق و المنتخبات و لتحديد نمط الايقاع الحيوي البدني خلال فترات التدريب و المنافسة
- 3- الاهتمام بضرورة التزامن المرحلة الاولى لدورات الايقاع الحيوي للاعب مع توقيت اجراء اختبارات القدرات الخاصة (التحمل العام) و تنفيذ محتوى الاحمال التدريبية لضمان تحقيق اعلى مستوى من الانجاز
- 4- ادراج اهمية التحمل العام لتحسين مستوى اللاعبين الناشئين في كرة القدم الخماسية
- 5- ضرورة استخدام البرامج التدريبية المقننة والمبنية على اسس علمية

قائمة المصادر و المراجع

قائمة المصادر و المراجع

قائمة المصادر والمراجع

Arnaud lesserteur. (2009). *entraîneure de football la preparation phesique*. france: edutions actio.

Arnaud lesserteur. (2009). *entraint de football la preparation phesique*. france: edutions actio.

أحمداني عوض السيد .(n.d.). *قانون كرة القدم للصالات* . المملكة العربية السعودية: دار المعارف.

السكرانة بلال خلف .(2011). *تصميم البرامج التدريبية* . عمان: دار النشر و التوزيع والطباعة.

بوداود عبد اليمين .(2010). *المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية* . الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

بوطاوي سليم ، عبودة رايح .(2017). *أثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية صفتي التحمل (المداومة) والسرعة لدى ناشئي كرة القدم* . البويرة: جامعة اكلي محند الحاج.

حماد، م. إ .(2001). *التدريب الرياضي الحديث تخطيط و تطبيق و قيادة* . ١. الثانية (Ed.) ، مصر: دار الفكر العربي.

حنفي محمود مختار .(2008). *كرة القدم للناشئين* (المجلد 172). مصر: دار الفكر العربي.

رشيد زواتي .(2007). *مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية* . الجزائر.

ريان مجيد خربيط .(1989). *موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية* . بغداد.

صالح السيد قدوس .(1977). *الأسس العلمية الحديثة في رياضة الملاكمة* . دار الفكر العربي.

صلاح بن أحمد السقاء .(n.d.). *قانون كرة القدم للصالات (الخماسي)* . الاسكندرية: منشأة المعارف.

طه إسماعيل عمر ، أبو المجد .(1989). *كرة القدم بين النظرية والتطبيق* . القاهرة: دار الفكر العربي.

عامر فاخر شغاتي .(2011). *علم التدريب الرياضي (تدريب و فسيولوجيا القوة)* . بغداد: دار الكتب والوثائق.

قائمة المصادر و المراجع

عبد الحميد شرف .(1996). *البرامج التدريبية الرياضية ،بين النظرية والتطبيق* (Vol. 2ط). القاهرة: مركز الكتاب للنشر .

عبد الحميد شرف .(2002). *البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين* . القاهرة: مركز الكتاب للنشر .

عثامنة طه ياسين .(2019). *اثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري لتنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم* . مصر : دار الفكر العالمية.

علاوي، م . ح .(1990). *علم التدريب الرياضي* . مصر: دار المعارف.

علي صباح عداوي .(2008-2009). *مواد قانون كرة القدم للصالات(فوتسال)* . منشأة المعارف.

كمال جميل الربطي .(2004). *التدريب الرياضي للقرن 21* . عمان.

ليلى السيد فرحات .(2005). *القياس والاختبار في التربية الرياضية* . القاهرة: مركز الكتاب للنشر .

محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب .(1990). *البحث العلمي في التربية الرياضية* . القاهرة: دار الفكر العربي.

مصطفى جاسم ، عبد زيد الشمري .(2016). *الإتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم الصالات* . الإسكندرية مصر: منشأة المعارف ..

مفتي إبراهيم حماد .(n.d.). *البرامج التدريبية الخططية لفرق كرة القدم* . القاهرة: مركز الكتاب والنشر .

يحي السيد الحاوي .(n.d.). *المدرّب الرياضي* (Vol. 1ط). القاهرة: المركز العربي للنشر .

قائمة الملحق

1- حساب الانحراف المعياري على المتوسط الحسابي

	اختبار التحمل العام
N	05
Mean	4.6800
Std.Déviation	4.381
Min	4.25
max	5.16

2- توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياس لتنمية صفة التحمل العام

VAR 0004	N	Mean	Std.Déviation
التحمل العام	05	4,675	4,3418

3- توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياس القبلي و البعدي لتنمية صفة التحمل العام

	Mean	N	Std.Déviation	Std.errer mean
إختبار التحمل العام	4,3753	05	27718	0.8704

4- الإستمارة الخاصة بجميع بيانات (الإختبار):

اختبار التحمل العام		الإسم
البعدي	القبلي	
5,06	5,16	برمكي محمد لحسن
5,07	5,14	شطبي عبد الحلیم
4,32	4,43	بن معمر محمد
4,52	5,05	عرفات جروني
5,11	5,11	مسعود بوعون

الملاحق

1	1	2	1	ممتاز	
1	1	2	2	متوسط	التكرار
3	3	1	2	ضعيف	
5	5	5	5		المجموع

البرنامج التدريبي باستخدام الإيقاع الحيوي (البدني)

تمريبات تحمل عام

نظام الطاقة المستخدم	الجزء الختامي	مكونات الحمل				الشدة	طريقة التدريب	الجزء الرئيسي	الهدف من الوحدة	الجزء التمهيدي	المحتويات
		الراحة	المجموعات	التكرار	الإحماء						
	التهدئة الختامية	بين المجموعات	بين التمرينات			الجزء التنفيذي للوحدة	تمرينات		عام	اليوم	
هوائي	إطالة لجميع العضلات العاملة	2-1 د	30 ث	3	3	55-57 %	مستمر	فارتلك 1 ق سريع 1ق هرولة لمدة نصف ساعة	تحسين التحمل الدوري و التنفس	جري خفيف مع تمارين سويدية	السبت
لا هوائي (لاكتيكي)	إطالة لجميع العضلات العاملة	3 د	1 د	4	20-15	60-67 %	فتري منخفض الشدة و ستمر	تحمل قوة و جري مستمر لمدة ساعة	تحسين تحمل القوة و التحمل الدوري التنفسي	جري خفيف مع تمارين سويدية	الإثنين
هوائي	إطالة لجميع العضلات العاملة	3 د	2-1 د	4	4	60-67 %	فتري مرتفع الشدة	3 د سريع مع 1 د هرولة ثم 2 د سريع و 1 هرولة	تحسين التحمل الدوري التنفسي	جري خفيف مع تمارين سويدية	الأربعاء
لا هوائي (لاكتيكي)	إطالة لجميع العضلات العاملة	4	2-1 د	4	20-15	60-67 %	فتري منخفض الشدة	تحمل قوة (مقاومة زميل) فارتلك	تحسين تحمل القوة و التحمل الدوري التنفسي	جري خفيف مع تمارين سويدية	الجمعة
هوائي		3	2-1 د	3	3			30 ث / 1 د - 2 د / 3 د			

الملاحق

هوائي	إطالة لجميع العضلات العاملة	4	3 د	4	10	67-60 %	فكري مرتفع الشدة	فارتك 30 ث سريع . 3 ث هرولة	تحسين التحمل الدوري التنفسي	جري خفيف مع تمارين سويدية	الأحد
لا هوائي (لاكتيكي)	إطالة لجميع العضلات العاملة	2-1 د	30 ث	4	4	50-45 %	مستمر	الفارتك (30ث/1 د - 2 د/3 د)	تحسين تحمل القوة والتحمل الدوري التنفسي	جري خفيف مع تمارين سويدية	السبت
هوائي	إطالة لجميع العضلات العاملة	2-1 د	1 د	4	30-20 1	60-55 %	فكري منخفض الشدة و ستمر	تحمل قوة (مقاومة زميل) جري مستمر سريع	تحسين التحمل الدوري التنفسي	جري خفيف مع تمارين سويدية	الاثنين
لا هوائي (لاكتيكي)	إطالة لجميع العضلات العاملة	3 د	2-1 د	4	15	55-50 %	فكري مرتفع الشدة	فارتك 30 ث سريع . 30 ث هرولة	تحسين تحمل القوة والتحمل الدوري التنفسي	جري خفيف مع تمارين سويدية	الأربعاء
هوائي	إطالة لجميع العضلات العاملة	4 د	2-1 د	4	30-20 4	55-50 %	فكري منخفض الشدة	تحمل قوة (تدريبات التنقل) فارتك 1د سريع 1د هرولة لمدة نصف ساعة	تحسين التحمل الدوري التنفسي	جري خفيف مع تمارين سويدية	الجمعة
لا هوائي (لاكتيكي)	إطالة لجميع العضلات العاملة	4 د	3 د	5	5	60-55 %	فكري مرتفع الشدة	3د سريع 1د هرولة - 3د سريع 1د هرولة - 1د سريع 1د هرولة	تحسين تحمل القوة والتحمل الدوري التنفسي	جري خفيف مع تمارين سويدية	الأحد

الملاحق

هوائي	إطالة لجميع العضلات العاملة	د 2-1	25 ث	4	4	% 45-40	مستمر	الفارثك (30ث/د1-د2/د3	تحسين التحمل الدوري التنفسي	جري خفيف مع تمارين سويدية	السبت
لا هوائي (لاكتيكي)	إطالة لجميع العضلات العاملة	د 2-1	30ث - 1 د	4	30-20	% 50-45	فتري منخفض الشدة و مستمر	تحمل قوة (تدريبات انتقال) جري مستمر ساعة	تحسين تحمل القوة والتحمل الدوري التنفسي	جري خفيف مع تمارين سويدية	الاثنين
هوائي	إطالة لجميع العضلات العاملة	د 2-1	د 2-1	4	15	% 50-45	فتري مرتفع الشدة	فارتك 30 ث سريع . 30 ث هرولة	تحسين التحمل الدوري التنفسي	جري خفيف مع تمارين سويدية	الأربعاء
لا هوائي (لاكتيكي)	إطالة لجميع العضلات العاملة	د 3-2	د 2-1	4	30-20	% 55-50	فتري منخفض الشدة	تحمل قوة (تدريبات التنقل) فارتك 1د سريع 1د هرولة لمدة نصف ساعة	تحسين تحمل القوة والتحمل الدوري التنفسي	جري خفيف مع تمارين سويدية	الجمعة
هوائي	إطالة لجميع العضلات العاملة	د 3-2	د 2-1	5	5	% 55-50	فتري مرتفع الشدة	3د سريع 1د هرولة- 3د سريع 1د هرولة - 1د سريع 1د هرولة	تحسين التحمل الدوري التنفسي	جري خفيف مع تمارين سويدية	الأحد

النادى الرياضى للهواة رائد شباب المغير

الإسم : أحسن

اللقب : بوعون

الوظيفة : مدرب U13

الموسم : 2021/2022







ملخص

تهدف الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير برنامج التدريب المقترح لتنمية صفة التحمل العام لدى ناشئي كرة القدم داخل الصالات U13 و لتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (05) لاعبين و استخدمت الدراسة المنهج التجريبي لملائمته لطبعة هذه الدراسة .

واستخدمت الاختبار البدني كأداة بحث و اعتمدنا في الدراسة الميدانية على تصميم برنامج تدريبي و يتم جمع البيانات عن طريق الاختبار القبلي و البعدي و معالجته باستخدام برنامج نظام الحزمة الاحصائية (SPSS) تحليل النتائج المتوصل اليها من خلال تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة التحمل العام لدى ناشئي كرة القدم داخل الصالات.

حيث توصل الباحث أن للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية صفة التحمل العام و يتضح ذلك من خلال وجود فروق ذات دلالة بين القياس القبلي و البعدي لتنمية صفة التحمل العام .

Summary

The study aims to identify the extent of the impact of the proposed training program for the development of general endurance among junior footballers in futsal U13. To achieve this, the study was conducted on a sample of (05) players. The study used the experimental method for its suitability to the edition of this study.

The physical test was used as a research tool. In the field study, we relied on the design of a training program. The data is collected through the pre- and post-test and processed using the Statistical Package System (SPSS) program. Indoor football.

Where the researcher concluded that the proposed training program had an impact on the development of the trait of general endurance and this is evident by the presence of significant differences between the pre and post measurement of the development of the trait of general endurance.