

دراسة تأثير التدريب الشامل والمدمج على تطوير بعض  
الصفات البدنية الوظيفية (المدائمة العامة ، مداومة السرعة)  
لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط 17 - 18 سنة.

أ. التوهامي حمداوي / أستاذ مساعد صنف أ . جامعة محمد الشريف مساعدي سوق أهراس  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية سوق أهراس

الملخص

إن المسعى الأساسي من هذه الدراسة هو الوقوف على مدى فاعلية شمولية ودمج مكونات التفوق الرياضي وتدريبها من منطلق الحصص ذات الأهداف المتعددة وفي ضبط متغيرات بحثنا هذا إرتأينا أن يكون المكون البدني هدف دراستنا وبالتحديد بعض الصفات البدنية الوظيفية المتمثلة في المدائمة العامة ومدائمة السرعة نظرا لأهميتها الفيزيولوجية القلبية الوعائية والتنفسية. إن التوجه بالعمل وفق الطريقة الشاملة و المدمجة كان لغاية تكثيف مضامين الحصص التدريبية بحيث يكون العمل في وضعيات مشابهة تماما لوضعيات التنافس إثناء المباريات الرسمية.

وكذا معرفة فاعلية ودور الطريقة الشاملة والمدمجة في التطوير المتعدد لمكونات التفوق الرياضي التقنية والخطية والنفسية العقلية وخاصة البدنية منها من خلال دورات تدريبية متوسطة قاعدية وما قبل التنافسية وتنافسية وفي جزئياتها خلال وحدات تدريبية صغرى ولهذا الغرض اخترنا بصفة نظامية فريقين تتراوح أعمارهم ما بين 17- 18 سنة صنف أوسط ينتمون إلى ناديين جمعويين تنافسيين في بطولة القسم الجهوي الثاني للرابطة الجهوية لكرة القدم باتنة، يشكلان العينة التجريبية والعينة الشاهدة.

ولقد أخذت دراسة بحثنا جانبين خلفية نظرية وجانب تطبيقي والتي كان الهدف منها الاحتكاك الفعلي بالميدان التدريبي واقتراح برنامج ميداني قصد تطوير المتطلبات البدنية الوظيفية لدى هذه الفئة.

في حين اعتمدنا في بحثنا في ناحيته التطبيقية على طريقة التدريب الشامل والمدمج موزع على دورات تدريبية خلال فترات التحضير والتنافس قصد توجيه وتحويل البرنامج إلى أهداف محددة لتطوير مجمل مكونات التفوق الرياضي وعلى وجه الخصوص المتطلبات البدنية الوظيفية.

بينما توصلنا من خلال بحثنا ووفقا لاقتراحنا لفرضية رئيسية مجزئة لفرضيات فرعية أن المكونات البدنية الوظيفية للتفوق الرياضي لم تتطور خلال الدورات التدريبية المتوسطة القاعدية وما قبل التنافسية والتنافسية وذلك للأسباب التي تعود في أغلبها إلى نقص أو انعدام التحضير القاعدي.

ما توصلنا إليه من هذه الدراسة كنتاج لا يمكن تعميمها لفرق أخرى وذلك لاختلاف ظروف التدريب والاسترجاع الخاصة بكل فريق والإمكانات المتاحة لضمان العملية التدريبية المثلى واعتبار هذه النتائج أولية لدراسات أخرى معمقة وطويلة تكون مستقبلا كمرجع علمي يساهم في عملية التدريب الرياضي.

الكلمات المفتاحية :  
- الصفات البدنية الوظيفية. - طريقة التدريب الشامل والمدمج. - لاعبي أوسط كرة القدم. - الفئة العمرية 17- 18 سنة.

**Résumé :**

L'objectif principal de notre étude est de déterminer l'influence de l'entraînement total et intégré sur le développement des qualités physiques fonctionnelles (endurance général et endurance de vitesse) chez des joueurs âgés de 17-18 ans ; ces derniers supposés présentant une fertilité de développement physique sur le plan physiologique et cardio-vasculaire.

Cette vision de l'entraînement total et intégré est basée sur la densité des qualités et quantifie les composantes de la performance sportive dans une unité d'entraînement.

Notre expérimentation sur de jeunes joueurs « catégorie juniors » dans deux clubs compétitifs du championnat de division régionale de football, dont le nombre s'élève à 17 joueurs pour chaque, représentant les échantillons expérimental et témoin.

Nos résultats nous ont permis d'infirmer l'hypothèse principale qui stipule que la programmation des méso cycles de 04 mois d'entraînement par la méthode total et intégrée, à raison de 04 séances par semaine, permettait le développement simultané des qualités d'endurance aérobie et endurance vitesse ; n'a pas donné de résultats significatifs ce qui pourrait s'expliquer par un retard de développement des prérequis de ces qualités physiques fonctionnelles de base, qui théoriquement, devraient être développés lors des phases de développement psychomoteurs qui précèdent cette catégorie d'âge

Nous tenons à rappeler que les résultats atteints dans cette étude ne peuvent pas être généralisés pour d'autres équipes.

Nous recommandons de prendre en considération ces résultats comme base de données initiales pour d'autres études approfondies et de longue durée.

Les mots clés : -les qualités physiques fonctionnelles -l'entraînement total et intégré - joueurs âgés de 17-18 ans

## دراسة تأثير التدريب الشامل والمدمج على تطوير بعض الصفات البدنية الوظيفية (المدائمة العامة ، مداومة السرعة) لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط 17 - 18 سنة.

### 1- مقدمة الدراسة:

أصبحت الرياضة اليوم إحدى مظاهر التطور التي تعكس تقدم الدول وحجم رقيها واهتمامها ببناء المواطن الكفء والرياضي المتكامل، فاللقاءات العالمية منها القارية و الجهوية وحتى المحلية تعتبر بمثابة محافل إبراز روعة الأداء البدني والقدرة العالية على صياغة الحركات الرياضية في أفضل آدائها ، والكفاءة على توظيف القدرات الفكرية و الخططية في أفضل صورها فالأرقام التقنية التي تسجل الآن والمستويات التي نجح الرياضيون في تحقيقها ، أضحت تجسيدا حيا لقدرة الإنسان على آداءات متعددة كانت في القريب من المصاعب الرياضية.

(محمد صبحي حسنين.أحمد كسري.1998. 55)

وما التظاهرات الرياضية إلا إعلان لتتويج جهود جبارة بذلت لتحقيق الأداء الممتاز ، فالنتائج القياسية والتتويجات تعتبر إشهارا علنيا للاعب ممتاز ، مدرب موهوب وعلم خضع للتطبيق تحت إشراف قيادات واعية مؤهلة (عادل عبد البصير 1999. 146).

فالأمم لم يعد عشوائيا بل أصبح على درجة عالية من التقنين والدقة وصاحب البصيرة يستطيع أن يرى خلف هذه الإنجازات فريقا من العاملين يصعب حصره ووصفه بعدد معين كل منهم دفع بهذه الإنجازات خطوة على الطريق حتى تكاملت الدفاعات فارتقت إلى مستوى الإلتقان الناتج عن أبحاث علماء الميدان.( أحمد أمر الله البساطي.2001.154)  
إن الملاحظ لمستويات الأداء في الرياضات الجماعية وخاصة رياضة القدم التي ازدادت شعبيتها أكثر فأكثر بفضل ما يقدمه لاعبي العصر بحيث نكاد نرى أداء متكامل من كل مكونات التفوق الرياضي التقنية و الخططية العقلية و النفسية وخاصة منها البدنية بحيث أضحى اللاعبون يقدمون مجهودات هائلة لم تكن بالأمس القريب ممكنة. (وجدي مصطفى الفاتح . محمد لطفي السيد.2002.18).

إن المقارنات الأولية بين هذه المستويات العالية من أنتاج الجهود وما نعيشه اليوم نحن على مستوى آداءات لاعبينا و أنديتنا على مرور المستويات من الهواة إلى المحترفين للاحظنا فجوة كبيرة من الفروق في كل جوانب التفوق الرياضي خاصة البدني منه.

وفي تطلعات منا و رغبة في تغيير هذا الواقع في المستوى إرتأينا أن نسلط الضوء على جانب واحد من مكونات التفوق الرياضي ألا وهو الجانب البدني لنخص تحديدا متغير واحد يتعلق بالمدائمة العامة و مداومة السرعة لما لهما من أهمية تنافسية في كرة القدم العصرية خاصة عند فئة الأواسط ولكن منهجية عمل تكون موازيا تماما لكل مكونات التفوق الرياضي.

### 3- إشكالية الدراسة :

الجلي أن الرياضة الجزائرية عرفت في الآونة الأخيرة تدهورا كبيرا وعلى وجه الخصوص رياضة كرة القدم رغم توجهها نحو الاحتراف الرياضي والتي تأثرت كل مستوياتها التنظيمية، التنافسية وخاصة التكوينية، ما انعكس على

النتائج الفنية بحيث لم نعد نشاهد ذلك الأداء الراقى وذلك على مستوى كل الأقسام المنشطة لبطولات كرة القدم الجموعية، بداية من القسم الممتاز إلى غاية الأقسام السفلى هذه الأخيرة التي كانت بمثابة القاعدة التحضيرية للوصول إلى الفرق العليا والخروج من النشاط الهاوي إلى الاحترافية بمعناها الرياضي.

وفي هذا الخضم يجب لفت الانتباه إلى عديد المشاكل التي تعاني منها كرة القدم الجزائرية خاصة الفئات الشبانية للأقسام الدنيا التي تعتبر فئات عمرية مهمة جدا للبناء الأمثل للتخصص الرياضي المتزامن لمرحلة المراهقة للمرحلة العمرية 17-18 سنة وهو ما يؤكد كل من (Edgar Thill et Raymond Thomas 2000, 253) بحيث أشارا إلى ضرورة تطوير كل الصفات البدنية الوظيفية و التناسقية و المؤهلات الحركية والحفاظ على المكتسبات التقنية والقدرات الخططية مع الاخذ بعين الاعتبار التطوير التصاعدي لحمولات التدريب والدخول الفعلي بهذه الفئة إلى المنافسة النظامية للمستوى العالي بتعميق التدريب التخصصي وهو ما نلاحظ غيابه المطلق على مستوى فئة أواسط كرة القدم 17-18 سنة وهو ما انعكس على متطلباتهم التنافسية من جوانبها التقنية والخططية والنفسية خاصة المكون البدني الذي يعتبر العمود الفقري لباقي المتطلبات.

كما توجه كايو kae في سياق مماثل بحيث اعتبر أن بداية التحضير لدى هذه الفئة تخصص لتطوير المتطلبات الطاقوية الهوائية و اللاهوائية في القدرة و الاستطاعة وهو ما لم نلاحظه على مستوى المؤهلات البدنية الوظيفية للاعبين أواسط كرة القدم 17-18 سنة وهو ما يوضحه بشكل التعب المبكر وعدم القدرة على التركيز (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح. 1997.192)

بناء على كل هذه المعطيات التي تمثل المستويات العالية و تلك الصعوبات البدنية والتعب المبكر التي تدل على المظاهر المنافية لكرة القدم العصرية و التي يشهدها واقعا نتبادر لنا عديد التساؤلات في عمومها:

- إلى ما يمكن إرجاع هذه المظاهر السلبية المنافية لكرة القدم العصرية والملاحظة على مستوى لاعبيننا خاصة صنف الأواسط 17-18 سنة؟.

وفي جزئياتها:

- هل يرجع إلى طريقة تخطيط واجبات وأهداف الدورات التدريبية؟.

- أم إلى الاعتماد على تحضير جوانب تدريبية معينة وإهمال أخرى باعتماد التدريب المنفرد الأهداف؟.

#### 4- فرضيات الدراسة:

نظرا لمشكل البحث وانطلاقا من الإشكالية المطروحة وبناء على نظرة مستقبلية من أجل إيجاد حلول مؤقتة لبلوغ أهداف البحث وفق إمكانات التحضير نفترض مايلي :

- برمجة دورات تدريبية بطريقة التدريب الشامل والمدمج تؤدي إلى تطوير المداومة العامة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط 17-18 سنة .

- برمجة دورات تدريبية بطريقة التدريب الشامل والمدمج تؤدي إلى تطوير مداومة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط 17-18 سنة .

**5- أهداف الدراسة:**

بالنظر إلى المكانة التي تحظى بها كرة القدم العصرية في بناء الرياضي المتكامل والمواطن الكفاء خاصة إذا ما تعلق الأمر بفئة الأواسط لما لها من خصائص بدنية مرفولوجية وإمكانات نفسو حركية (سعدية محمد بهادر . 1986 . 122) ومن خلال النظرة المستقبلية للوصول بمعطيات هذا الصنف إلى أعلى درجة ممكنة من التحضير و التنافس ارتأينا من بحثنا هذا تحقيق الأهداف التالية:

- إبراز مكانة الصفات البدنية الوظيفية في تحديد قدرات التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة القدم الفئة العمرية 17-18 سنة.
- تحديد مستوى التكامل بين مختلف مكونات التحضير البدني و دوره في تطوير كفاءة التنافس الفعلي لدى لاعبي كرة القدم 17-18 سنة.
- كيفية تدعيم جوانب التفوق الرياضي الأخرى المكملة لتحضير فريق أواسط كرة قدم تنافسي على غرار الصفات البدنية و الأداء التقني.
- إبراز مدى فعالية البرنامج التدريبي الشامل المدمج في تطوير مكونات التفوق الرياضي معا لدى أواسط كرة القدم 17-18 سنة.
- تحديد درجة استجابة لاعبي كرة القدم صنف أواسط في الأقسام التنافسية الجهوية للبرنامج المقترح.
- التأكيد الفعلي على أهمية و مكانة الفئة العمرية 17-18 سنة في تطوير قدرات التفوق الرياضي.

**6- مهام الدراسة:**

- مهام البحث: سيرة البحث في جانبه النظري والتطبيقي يفرض التوجه بالعمل وفق مهام نذكرها فيمايلي:
- إجراء دراسة ميدانية تسمح لنا بالتعرف على المؤهلات المادية ، البشرية ، الرياضية و القانونية الخاصة بالعنيتين من أجل إكمال البحث.
- إجراء بحث بيبلوغرافي ثري يعتمد على عدة مراجع لعلماء ومفكرين في مجال التدريب الرياضي والتربية البدنية و الرياضية.
- توضيح مرحلي للعلاقة الموجودة بين الصفات البدنية وباقي مكونات التفوق الرياضي من خلال تحديد محتوياتها الموجهة لفئة الأواسط.
- تطبيق برنامج تدريبي شامل ومدمج مقترح لتطوير مختلف القدرات المكونة للتفوق الرياضي خاصة الصفات البدنية الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط 17-18 سنة تساعد المدربين في العملية التدريبية.

**7- المفاهيم والمصطلحات الدالة في الدراسة:**

- دراسة : مجموعة خطوات علمية ومنهجية تحدد من خلالها أهداف بحث معين قصد التوصل إلى حل مشكلة ما تتضح إما بالملاحظة أو التجريب.
- تأثير: علاقة سببية بين أطراف المتغيرات الموجودة في البحث والمتمثلة في البرنامج التدريبي الشامل والمدمج المقترح والصفات البدنية الوظيفية لدى فئة أواسط كرة القدم 17-18 سنة.

– التدريب الشامل والمدمج: طريقة تدريب تتضمن أهداف متعددة من خلال وسائل تدريب متعددة منبثقة من الوضعيات التنافسية وذلك أثناء الوحدة التدريبية في حد ذاتها مع الأخذ بعين الاعتبار طرق ومبادئ التدريب الرياضي. **Erick Mombaerts. 1996. 56. 57)**

– عرف بانتييس A.Pintus التدريب الشامل والمدمج أنه برمجة أولويات فردية في العمل و الاقتراب باللاعبين الآخرين من الناحية التقنية و الخططية و البدنية، إذا فهو عمل مركب دون إهمال أي فرد من أفراد الفريق مع توزيع مثالي للحمولة **(Erick Mombaerts. 1991. 181.)**

– عرف فوركييف Gourcuff التدريب الشامل و المدمج انه التدريب الذي يدرج ضمن الطريقة الكلية بحيث لا تكون جوانب تحضير بدنية و أخرى تقنية لكن التحضير يكون ككل مندمج ومركب مع مراعاة وضعيات اللعب التنافسي. **(Magazine de football. 20. 12)**

– عرف ميتزيرل J.Metzeler التدريب الشامل و المدمج أنه التحضير الذي ينطلق أساسا من منطق التقارير البدنية والتقنية والخططية المتحصل عليها من ملاحظة المقابلات الرسمية لكرة القدم، وبناءا على هذه النقائص و المشاكل و التعقيدات تحدد أهداف مدمجة لحصص التدريب  
– تطوير: سيرورة إيجابية تصاعدية لمتغيرات البحث المراد دراستها والمتمثلة في الصفات البدنية الوظيفية التي تساعد على التنافس الفعلي .

– الصفات البدنية الوظيفية: مجموعة مؤهلات وظيفية تميز اللاعبين عن بعضهم البعض وذلك وفق معطيات وراثية أو تدريبية وترتبط في الأساس بالجانب الفيزيولوجي و الطاقوي والمتمثل في الاستهلاك الأقصى للأوكسجين. **(بهاء الدين إبراهيم سلامة. 2000. 166.)**

– كرة القدم: عرفها **(مختار سالم 1988. 12 )** بأنها لعبة جماعية يتم فيها تسجيل نتائج تقنية تحتسب فيها أكبر عدد من الأهداف في شبك المنافس، تلعب بين فريقين يضم كل فريق 11 لاعبا تلعب بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد أو أي مادة أخرى قابلة لنفس النشاط تدوم المقابلة 90 دقيقة مجزئة في شوطين تلعب كرة القدم في إطار 17 قانون.  
– صنف أواسط: فئة تنافسية تتزامن ومرحلة المراهقة تتراوح أعمارهم ما بين 17-18 سنة و التي تتميز بتغيرات فيزيولوجية ومرفولوجية كبيرة جدا كما أنها تعتبر مرحلة جد حساسة من كل جوانب النمو كما أنها مرحلة تتطلب اعتبارات دقيقة في عملية التدريب منتمية إلى الأقسام الشبانية التنافسية المؤطرة من طرف الهيئات الكروية الرسمية.

#### 8- الدراسات السابقة و المشابهة:

8-1- دراسة تحليلية لمتطلبات كرة القدم الحديثة ل إريك مومبارتس Erik Mombaerts:

من خلال قاعدة معلومات إحصائية أجريت على 152مقابلة للمستوى العالي خلال كأس العالم 1990، بطولة اوروبا للأمم 1988، كأس اوروبا للأندية 1989-1990، بعض مقابلات الدوري الإيطالي القسم الأول فقد كانت النتائج على الشكل التالي:

#### – عناصر الصفات البدنية:

وقت اللعب 90 دقيقة ،اللعب الفعلي 60 دقيقة ،من 20 إلى 40% من الوقت الفعلي فترة جري للاعبين و 3 كلم مشي.

- توزيع المجهودات: 64% من المجهودات المبدولة ذات نظام طاقي هوائي 65 إلى 75% من الحجم الأقصى المستهلك للأوكسجين، 24% من المجهودات في الحدود اللاهوائية حسب قدرة اللاعب 85% من الحجم الأقصى المستهلك للأوكسجين.

1% سرعات قصيرة من 03 ثواني أي 15 متر التي تمثل المجهود اللاهوائي الحمضي في القدرة، بالرغم من العدد الكبير للسرعات القصيرة فإن اللاكتات لا تتجاوز 6-7 ميليمول في اللتر أي 65 ملغرام في الميليلتر، هذا ما يدل على التدريب الهوائي من اجل رفع العتبة الهوائية و اللاهوائية، العدد المرتفع للسرعات القصيرة المتبوعة بفترات راحة نشطة طويلة نسبيا من 45 إلى 60 ثانية لا تؤدي للتكوين حمض اللبن بكمية كبيرة، المجهودات الطويلة اللاهوائية من 30 إلى 60 ثانية يجب تجنبها لأنها تثير كمية كبيرة من حمض اللبن الذي ينتج في أثناء المقابلة.

8-2- دراسة أجريت على مستوى تلاميذ ثانوية هنري برغسون Henry Bergson بباريس سنة 1980-1982: بعنوان ديناميكية تطوير الصفات الوظيفية والحركية لتلاميذ الثانوية وقدر عددهم بـ 635 تلميذ تتراوح أعمارهم ما بين 11-18 سنة وكانت السيرورة المنهجية للدراسة على الشكل الآتي:

- الفصل التمهيدي: تضمن.
- مقدمة: احتوت على سرد لوضعية الرياضة الفرنسية عموما وبصفة خاصة الرياضة المدرسية وذلك من الناحية التنظيمية والممارسة الميدانية، وبعدها تم تحديد المشكلة المتمثلة في تذبذب تطور الصفات البدنية الوظيفية و الحركية التي تتزامن و مرحلتي الطفولة الثانية والمراهقة.
- الإشكالية: صيغت الإشكالية كما يلي: هل تطور الصفات البدنية والوظيفية تتحدد بالمستوى العمري؟.
- الفرضيات: تم تقديم الحلول المؤقتة ممثلة في:
- أن الصفات البدنية الوظيفية تتصل بصفة دقيقة بالفئة العمرية.
- أن الصفات البدنية الحركية تتطور وتزامن بفئة عمرية محددة.
- أن الصفات البدنية الوظيفية والحركية تتطوران معا خلال النمو البيولوجي و الكرونولوجي للتلاميذ.
- أهمية الدراسة: تمثلت فيمايلي:
- إعطاء مجموعة معايير علمية لتحديد نمو وتطور الصفات البدنية الوظيفية والحركية.
- تحديد أهمية التنسيق بين الفئة العمرية والصفة البدنية المستهدفة.
- تقديم نظرة تفصيلية حول أهمية نظرية ومنهجية تطوير الصفات البدنية الوظيفية والحركية.
- تقديم مضمون وخلفية نظرية قيمة فيما يتعلق بالخلفية النظرية لمحاور البحث.
- **الفصل النظري:** احتوى على.
- المحور الأول: تضمن التدريب الرياضي بتقديم مفهوم التدريب وأهدافه.
- المحور الثاني: تضمن الصفات البدنية الوظيفية بتقديم مفهوما وأنواعها وأهدافها.
- المحور الثالث: تضمن الصفات البدنية الحركية بتقديم مفهوما وأنواعها وأهدافها.
- المحور الرابع: تضمن دراسة تفصيلية لخصائص الفئات العمرية المحصورة بين 11 و 18 سنة.
- نتائج الدراسة: تلخصت نتائج البحث فيما يلي.

- المداومة العامة كصفة وظيفية تتطور بنسبة كبيرة في المرحلة العمرية 11-15 سنة.
- المداومة الخاصة بما في ذلك مداومة القوة و مداومة السرعة تزداد تطوراً بشكل كبير في المرحلة العمرية 15-18 سنة.
- السرعة يمكن تطويرها بصفة معتبرة عند 11-15 سنة.
- القوة تتطور بصفة فعالة وفقاً للنمو المورفولوجي في المرحلة ما بين 15-18 سنة.
- الصفات الحركية التنسيقية تتطور بنسبة كبيرة خلال المرحلة العمرية 11-13 سنة.
- توصيات الدراسة:
- الأخذ بعين الاعتبار توزيع الحملات البدنية خاصة في تنمية الصفات الوظيفية.
- الاعتماد على نتائج البحث من خلال خصائص كل فئة عمرية وما تتميز بها من مؤهلات تنسيقية وتوافقية وما يتطلبه التعلم المهاري والحركي.

### 3-8- دراسة مذكرة تخرج ليسانس في التربية البدنية و الرياضية للطلبة عادل ببو، عز الدين وطار دفعة 2008-2009

- تحت عنوان مساهمة في دراسة تأثير التدريب الرياضي الشامل على المداومة الخاصة و علاقتها بالأداء الرياضي في كرة القدم 18-19 سنة.
- و كانت سيرورة بحثه من الناحية المنهجية على النحو التالي:
- مقدمة: تضمنت التطور التاريخي للرياضة بصفة عامة والتدريب الرياضي، بالإضافة إلى الأداء الرياضي وما عرفه من تقدم وذلك من خلال ارتباطه بالعلوم المختلفة، ثم توجه بسرد الحالة الرياضية الجزائرية ليحدد رياضة كرة القدم الشبانية على وجه الخصوص وبالتحديد فئة الأواسط لينتج عنها إلى تحديد مشكلة البحث المتمثلة في التعب البدني الذي يظهر على اللاعبين أثناء المنافسة الفعلية، بالإضافة إلى نقص الأداء الرياضي.
  - الإشكالية: تم تحديدها على النحو الآتي
  - إلى ما يمكن إرجاع الضعف البدني و نقص الأداء الرياضي؟.
  - الفرضيات: تم تقديم فرضية قصد حل مشكلة البحث ممثلة في تطبيق مبادئ التدريب الشامل بحيث افترض مايلي:
  - أن الصفات الجزئية المكونة للمداومة الخاصة أي المقاومة(مداومة السرعة، مداومة القوة، القوة المميزة بالسرعة) تتطور بواسطة التدريب الشامل خلال برمجة دورة تدريبية متوسطة تنافسية.
  - أهمية الدراسة: تلخصت فيما يلي
  - إبراز أهمية و دور طريقة التدريب الشامل على طرق الأخرى.
  - انتقاء أفضل الطرق و الوسائل التدريبية لتطوير صفة المداومة الخاصة.
  - إبراز أهمية دور صفة المداومة الخاصة على غرار الصفات الأخرى لدى الفئة العمرية 18-19 سنة.
  - إبراز مدى أهمية العلاقة الموجودة بين الأداء الرياضي و الصفة البدنية مداومة خاصة.
  - الجانب النظري: تضمن من خلال محاوره مايلي

- المحور الأول: تضمن التدريب الرياضي.
- المحور الثاني: تضمن طرق التدريب الرياضي الكلاسيكي، ثم التدريب الرياضي الشامل.
- المحور الثالث: تضمن الصفات البدنية ككل وصفة المداومة الخاصة على وجه الدقة وذلك بتحديد مفهومها ومكوناتها وأهدافها.
- المحور الرابع: احتوى الأداء الرياضي من جانبه المهاري والتقنيات الأساسية لكرة القدم.
- المحور الخامس: تضمن خصائص المراقبة الفئة العمرية 18-19 سنة
- نتائج البحث: تلخصت نتائج البحث فيما يلي.
- أن عدم احترام فترات التحضير التكوينية وكذلك ما يتعلق بتوزيع الحمولة أثناء المراحل التحضيرية أثناء الموسم الرياضي نفسه هو ما يؤدي إلى ضعف الأداء البدني والتقني.
- يجب إدراج كل الأهداف التنموية والتعليمية في كل تمرين أو لعبة بما في ذلك الجوانب البدنية والتقنية والخطئية والنظرية وبنفس الصيغة التنافسية.
- توصيات البحث:
- من خلال البحث المقدم تم تحديد مجموع من التوصيات المنهجية وكانت على النحو الآتي.
- العمل وفق مبادئ وأسس التدريب الرياضي الشامل في تحضير البرنامج التدريبي .
- التركيز على تنمية مكونات وعناصر الأداء الرياضي المتمثلة في الأداء البدني والنفسي والنظري التقني و الخططي .
- اعتماد و احترام خصائص النمو النفسو حركي للفئة العمرية بالتوجه المناسب لتحسن الأداء الرياضي .

#### 9- الجانب التطبيقي:

##### 9-1- منهجية البحث المتبعة:

ترتبط منهجية البحث في جانبها التطبيقي بالبحث الميداني الذي يعني إجراء الاختبارات وتطبيق البرنامج المقترح بالإضافة إلى معالجة كل حيثياته من حيث الدراسة الأولية والأسس العلمية للاختبارات وكذلك ضبط المتغيرات فضلا عن ذلك فإن المشكل المطروح فرض علينا إتباع المنهج التجريبي الذي ساعد على اختيار الإشكالية و تحديدها و وضع فرضياتها ومعرفة العوامل التي تؤثر في موضوع الدراسة. (عمار بوحوش .محمد محمود النيبات 1995 . 89)

##### 9-1-1- المنهج التجريبي:

يعتبر المنهج التجريبي الأقرب في مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية و التجريبية سواء في المعمل أو في قاعة الدراسة أو في أي مجال آخر هو محاولة التحكم في جميع المتغيرات و العوامل الأساسية باستثناء متغير واحد، حيث يقوم الباحث بهدف تحديد و قياس تأثيره في العملية وهو ماكان مناسباً بشكل مضبوط لموضوع دراستنا.

##### 9-1-2- الدراسة الاستطلاعية:

قبل القيام بالتجربة الميدانية التي أردنا إجرائها قمنا بخطوات تمهيدية كان الهدف منها إعداد أرضية جيدة للعمل وهذه الخطوات تمثلت في :

- اختيار موضوع بحثنا بناء على إجراء ملاحظة ميدانية و من خلالها تم اختيار موضوع البحث والذي تمثل في تحديد التأثير الحاصل على الصفات البدنية الوظيفية من خلال التدريب الشامل والمدمج على أواسط كرة القدم.
- تحديد الاختبارات المناسبة لقياس الصفات البدنية الوظيفية.
- توفير الوسائل والعتاد الرياضي اللازم لإجراء هذه الدراسة الميدانية.
- إعداد الوثائق الإدارية من اجل إضفاء الصيغة القانونية لإجراء هذه الدراسة.

### 9-1-3- عينة البحث :

تعتبر عينة البحث أساس البحث التجريبي حيث أن العينة هي مجموعة من الأفراد يبني عمله عليها، وهي مأخوذة من المجتمع الأصلي وتكون ممثلة تمثيلا صادقا و في تجربتنا تكونت العينتين من 34 لاعبا من جنس الذكور منخرطين في ناديين ينشطان بالقسم الجهوي الثاني للرابطة الجهوية لكرة القدم باتنة، ضمن صنف الأواسط للموسم الرياضي 2009-2010.

### 9-1-4- خصائص عينة البحث:

- العينة التجريبية: شملت العينة التجريبية 17 لاعبا تتراوح أعمارهم ما بين 17-18 سنة بمتوسط عمر 18.23.
- ينتمون الى فريق الهلال الرياضي بابار ينشط بالقسم الجهوي الثاني المجموعة الأولى .
- يتدرب لاعبو العينة التجريبية مع مدرب حاصل على شهادة الأهلية المهنية في التدريب من الاتحادية الجزائرية لكرة القدم.
- يتدرب لاعبو العينة التجريبية و فقا للإمكانيات المتوفرة لمدة 03 حصص أسبوعيا.
- العينة الشاهدة: تتكون العينة الشاهدة من 17 لاعبا ، تتراوح أعمارهم ما بين 17 و 18 سنة بمتوسط عمر 18.41 .
- ينتمون الى فريق الأمل الرياضي لبلدية زوي - ينشط بالقسم الجهوي الثاني المجموعة الأولى .
- يتدرب لاعبو العينة الشاهدة من طرف مدرب بصفة خبرة ميدانية
- يتدرب لاعبو العينة الشاهدة لمدة 03 حصص تدريبية أسبوعيا.

### 9-1-5-مجالات البحث:

#### أ- المجال البشري:

تم العمل التجريبي على لاعبين صنف أواسط كرة القدم الفئة العمرية 17-18 سنة بفريق الهلال الرياضي لبلدية بابار وقدر عددهم بـ 17 لاعبا حيث أجريت لهم اختبارات قبلية ثم تلقوا برنامج تطبيقي من وحدات تدريبية ذات أهداف متعددة ، بعدها أجريت لهم اختبارات بعدية لتحديد أثر البرنامج المقترح.

أما العينة الشاهدة فقد ضمت 17 لاعبا من فريق الأمل الرياضي لبلدية زوي ، صنف أواسط كرة القدم بحيث أجريت لهم اختبارات قبلية واختبارات بعدية بحيث تلقوا برنامج من حصص تدريبية حسب الهدف المسطر لهم.

#### ب- المجال المكاني :

تم إجراء الحصص التدريبية بالملاعب البلدي لبلدية بابار وهو نفسه الذي تمت على مستواه إجراء الاختبارات البدنية والتقنية القبلية والبعدية للعينة التجريبية.

في حين أن العينة الشاهدة زاولت العملية التدريبية على مستوى الملعب البلدي لبلدية أولاد رشاش وفي نفس الملعب أجريت لهم الاختبارات البدنية و التقنية القلبية و البعدية.

### ج-المجال الزمني:

تم تنفيذ البرنامج التطبيقي وهو نفسه الخاص بالدراسة مابين الفترة الممتدة من 01-10-2009 إلى غاية 28-02-2010 ،وحدد التوقيت اليومي للتدريب خلال الفترة المسائية من 16:00 إلى 17:45.

### 9-1-6-الاختبارات البدنية المستخدمة في الدراسة: كانت موزعة وفق الرزنامة الآتية:

أ- الاختبارات البدنية القلبية للعينة التجريبية:

- يوم 02-10-2009 إجراء اختبار المداومة العامة لـ 12 دقيقة جري.

- يوم 04-10-2009 إجراء اختبار المداومة العامة 1500 متر جري.

- يوم 05-10-2009 إجراء اختبار مداومة السرعة 30متر 5مرات مع 30ثانية راحة.

ب- الاختبارات البدنية البعدية للعينة التجريبية:

- يوم 17-02-2010 إجراء اختبار المداومة العامة لـ 12 دقيقة جري.

- يوم 19-02-2010 إجراء اختبار المداومة العامة 1500 متر جري.

- يوم 20-02-2010 إجراء اختبار مداومة السرعة 30متر 5مرات مع 30ثانية راحة.

### 9-1-7-البرنامج التدريبي:

من اجل تحقيق أهداف البحث المتعلق بأثر برنامج تدريبي شامل ومدمج على الصفات البدنية الوظيفية اقترحنا برنامج تدريبي مكون من 04 دورات تدريبية متوسطة تحتوي على 64 وحدة تدريبية بمعدل ساعة ونصف لكل وحدة و04 وحدات تدريبية أسبوعيا وكان التوزيع كمايلي:

تاريخ الدورات	درجة الحمولة	أهداف الدورة	الدورات الصغرى	الدورات المتوسطة
من 10-15-2009	1- حجم طويل وشدة متوسطة 50 - 75 %.	1-تحضير بدني،تقني خططي عام. 2-تطوير بدني،تقني خططي عام.	1- دورة عادية. 2- دورة عادية.	1-الدورة المتوسطة
إلى 15-11-2009	2- حجم طويل وشدة فوق متوسطة 75 - 80 %.	3-تحضير بدني،تقني خططي خاص. 4- استرجاعية و تثبيئية.	3- دورة صدمية. 4- دورة استرجاعية.	القاعدية.
	3- حجم صغير نسبيا وشدة عالية 85%.			
	4-حجم متوسط وشدة أقل من المتوسط 45-50%.			
من 11-16-2009	1- شدة متوسطة 50 - 75 % وحجم كبير نسبيا.	1- تطوير بدني،تقني خططي خاص.	1- دورة مدخلية. 2- دورة تنافسية.	2-الدورة المتوسطة
إلى 16-12-2009	2- شدة قصوى 90-100% وحجم بمقاطع متقطعة ومختلفة المدة.	2- تطوير مدمج لمكونات التدريب البدنية التقنية والخططية وفقا للمنافسة الفعلية.	3- دورة صدمية. 4- دورة استرجاعية.	ما قبل التنافسية.
	3- شدة قصوى 95 - 100 %			

	و حجم كبير نسبيا حسب ظروف المنافسة. 4- وشدة أقل من المتوسط 45- 50% و حجم متوسط .	3- تثبيت بدني، تقني خططي خاص وفق نظام اللعب المنتهجة. 4- استرجاعية و تثبتية للعمل المنجز.		
من 12-17- 2009 إلى 17-01- 2009	1- شدة أقل من الأقصى 75-80% و حجم من مقاطع لعب مختلفة المدة. 2- شدة مختلفة من القصوى إلى المتوسطة 50-85-100% على حسب واجبات اللعب و حجم كبير نسبيا. 3- شدة مختلفة من القصوى إلى المتوسطة 50-85-100% على حسب واجبات اللعب و حجم حسب مقاطع اللعب. 4- حجم متوسط وشدة 45-50% أقل من المتوسط.	1- تطوير القدرات البدنية التقنية و الخططية وفق النظام التطبيقي للعب. 2- تطوير مدمج لمكونات التدريب البدنية التقنية والخططية وفقا للمنافسة الفعلية ونقاط القوة والضعف لوضعيات اللعب للفريق و المنافس. 3- تثبيت مدمج لمكونات التدريب البدنية التقنية والخططية وفقا للمنافسة الفعلية ونقاط القوة والضعف لوضعيات اللعب للفريق و المنافس. 4- استرجاع و تثبيت للعمل المنجز.	1- دورة مدخلية. 2- دورة تنافسية. 3- دورة تنافسية. 4- دورة استرجاعية.	3- الدورة المتوسطة التنافسية الأولى.
من 01-18- 2009 إلى 16-12- 2009	1-2-3- شدة متزايدة من المتوسطة إلى القصوى 50-85-100% مع زيادة الحجم ومقاطع اللعب.	1-2-3- تطوير وتثبيت مدمج لمكونات التدريب البدنية التقنية والخططية وفقا لنقاط الضعف الملاحظة في المنافسة الفعلية. 4- استرجاع و تثبيت للعمل المنجز.	1- دورة صدمية. 2- دورة تنافسية. 3- دورة تنافسية. 4- دورة استرجاعية.	4- الدورة المتوسطة التنافسية الثانية.

الجدول رقم 1 يمثل توزيع الدورات التدريبية

## 10- وسائل البحث:

من خصائص البحث العلمي الإلمام بكل جوانب الموضوع المراد دراسته وكل ماله علاقة به قصد التحكم المنهجي في متغيرات البحث، ولقد استخدمنا في بحثنا هذا ثلاث طرق وهي على التوالي:

## 10-1- طريقة التحليل البيبليوغرافي:

وتسمح لنا هذه الطريقة بتوضيح الرؤية فيما يخص التساؤل المطروح من أجل الإشكالية التي طرحناها كما اعتمدنا في بحثنا هذا على المراجع التي لها علاقة مباشرة مع بحثنا ولإعطائه صيغة علمية ولتوضيح كل غموض ولو بإيجاز، والتي تعد جد ضرورية لإضفاء طابع الجدية لعملائنا هذا.

## 10-2- طريقة الإحصاء:

بالنسبة لكل المعطيات الإحصائية سواء كان المتوسط الحسابي الانحراف المعياري ومعامل الارتباط لبيرسون و T STUDENT فقد اعتمدنا على العمل الحاسوبي من خلال برنامج EXCEL 2007

**10-3- المتوسط الحسابي:**

يرمز له بـ وعلاقته كالاتي = مج س/ن حيث : المتوسط الحسابي مج س: مجموعة القيم (س<sub>1</sub> ، س<sub>2</sub> ، ... ، س<sub>ن</sub>) ن: عدد العينة

**10-4- الانحراف المعياري:**

يعد من أهم مقاييس التشتت لأنه أكثر دقة حيث يدخل استعماله في كثير من القضايا التحليل الإحصائي والاختبار ويرمز له بالرمز (ع S) (نزار الطالب د-محمود السمراني .1975.55).

يعرف الانحراف المعياري بالجذر التربيعي الموجب للتباين بمعنى انه مقياس لمعدل الانحرافات عند وسطها الحسابي حيث ترجع هذه الانحرافات و تجمع وتقس على عدد القيم ثم تستخرج قيمتها من تحت الجذر التربيعي وعند حساب

$$\text{الانحراف المعياري (ع S) تستخدم المعادلة التالية: } \sigma = \sqrt{\frac{\text{مج (س-س)}^2}{\text{ن}}}$$

حيث: س : مفردات العينة س<sub>1</sub>، س<sub>2</sub>، ...، س<sub>ن</sub> : المتوسط الحسابي لقيم مفردات العينة

ن : عدد أفراد العينة - (س - س) : انحراف كل مفردة عن المتوسط الحسابي للعينة

- (س-س)<sup>2</sup> : مربع هذه الانحرافات - مج (س - س)<sup>2</sup>: مجموع مربع الانحرافات

12-3- اختبارات T ستودنت للدلالة المعنوية: وهي طريقة من الطرق الإحصائية التي تستخدم لحساب الفروق بين المتوسطات الحسابية المرتبطة و غير المرتبطة و للعينات المتساوية و غير المتساوية بحيث نستخدم في حالة العينة

اقل من 30 T ستودنت التالية :

$$\text{حيث } \sigma = \frac{\sqrt{\frac{(1-2)^2 + (1-1)^2}{2+2+1}}}{\sqrt{\frac{2+1}{2 \times 1}}} = \frac{\sqrt{2-1}}{\sigma}$$

حيث:  $\bar{1}$  تعطي دائما للقيمة المطلقة  $2\bar{2}$  تعطي للقيمة (الصغرى) الأصغر للحصول على "T" موجبة ع<sub>1</sub><sup>2</sup> : مربع الانحراف المعياري للمجموعة الأولى ع<sub>2</sub><sup>2</sup> مربع الانحراف المعياري للمجموعة الثانية (ن<sub>1</sub> - 1) عدد قيم المجموعة الأولى-1

(ن<sub>2</sub>-1) عدد قيم المجموعة الثانية -1 (نصيف علي محمود السامرائي . 1973.137).

**11- الاختبارات البدنية :****11-1- اختبار المداومة العامة كوبر جري 12 دقيقة : ( Dekar Brikci. Hana 1990. 43 )**

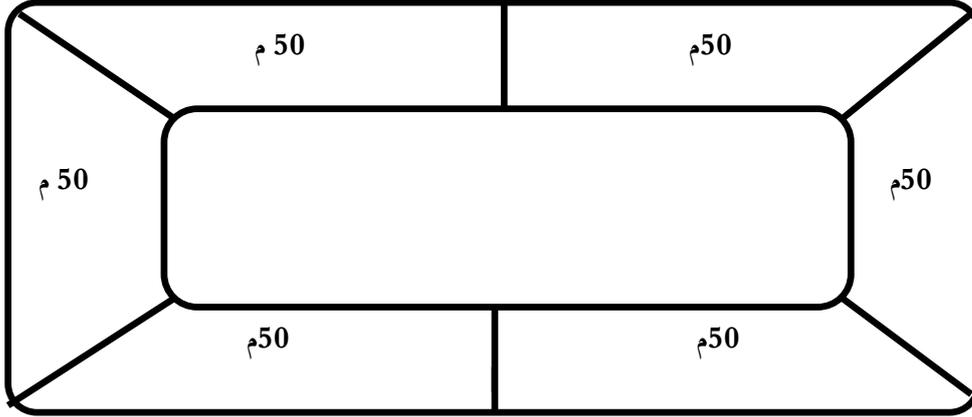
يعتبر هذا الاختبار الأكثر استخداما في المجال الرياضي وخاصة كرة القدم

- الغرض من الاختبار: قياس كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي من خلال المداومة الهوائية

- الأدوات المستخدمة: مضمار جري مسطح، ساعة إيقاف، أقماع مثبتة كل 50متر، صفارة. أقمصاة ملونة، دفتر تسجيل.

- وصف الأداء: يتخذ اللاعبون وضعية الاستعداد خاف خط البداية، حيث يقوم اللاعبون بالجري حول المضمار لمدة 12 دقيقة متصلة.

#### خط البداية والنهاية لمسار 300 م



الرسم توضيحي رقم 01 : يمثل مسار الجري في اختبار كوبر.

- حساب النتيجة: تسجل المسافة المقطوعة أثناء مدة الجري المقدرة بـ 12 دقيقة من خلال عدد الدورات ثم تحول إلى الأمتار ثم الكيلومترات كنتيجة نهائية.  
- مستويات الاختبار المستخدمة للاعبين كرة القدم:

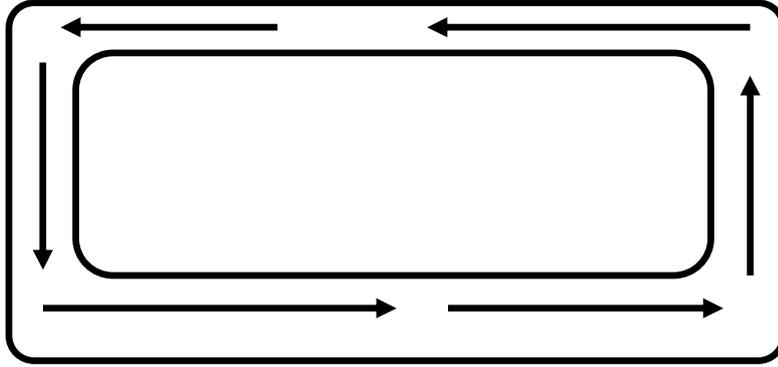
التقديرات	المسافة بالكيلومترات
1- ضعيف جدا	- أقل من 2.700
2- ضعيف	- من 2.700 - إلى 2.900
3- متوسط	- من 2.900 - إلى 3.100
4- جيد	- من 3.100 - إلى 3.300
5- جيد جدا	- زيادة عن 3.300

الجدول رقم 02 يبين مستويات الاختبار المستخدمة للاعبين كرة القدم في اختبار كوبر.

11-2- اختبار المداومة العامة الهوائية في القدرة جري 1500م:  
يعتبر هذا الاختبار الأكثر استعمالا في مجال كرة القدم بحيث أنه يستعمل بطريقة ثنائية لتحديد المداومة الهوائية للاعبين بمختلف مناصبهم ولحراس المرمى . (محمد صبحي حسنين. 1995. 148 )  
- الغرض من الاختبار: قياس المداومة الهوائية في القدرة.

- الأدوات المستخدمة: مضمار جري مسطح، ساعة إيقاف، أقماع، صفارة. أقمصة ملونة، دفتر تسجيل.  
- وصف الأداء: يتخذ اللاعبون وضعية الاستعداد خاف خط البداية، حيث يقوم اللاعبون بالجري حول المضمار لمسافة 1500 متر.

خط البداية والنهاية لمسار 1500م



الرسم توضيحي رقم 02 يمثل مسار الجري لـ 1500م.

- حساب النتيجة: يسجل الزمن المقطوع أثناء الجري لمسافة 1500م من خلال حساب الوقت بالدقيقة و الثواني كنتيجة نهائية.  
- مستويات الاختبار المستخدمة للاعبين كرة القدم:

التقديرات	الوقت بالدقيقة
1- ضعيف جدا	- اكبر من 5.50
2- ضعيف	- من 5.49 - إلى 5.50
3- متوسط	- من 4.25 - إلى 4.00
4- جيد	- من 4.00 - إلى 3.70
5- جيد جدا	- اقل من 3.51

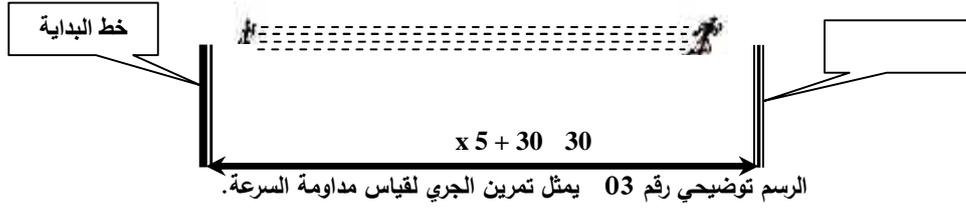
الجدول رقم 03 يبين مستويات الاختبار المستخدمة للاعبين كرة القدم في اختبار جري 1500م

- 11-3- اختبار الاتحاد الألماني لكرة القدم لقياس مداومة السرعة: الجري 5×30 م +30 ثا راحة  
يعتبر الاختبار هذا من أهم اختبارات قياس المداومة اللاهوائية للاعبين كرة القدم. (محمد صبحي حسنين.1995.  
(. 160)

- الغرض من الاختبار : قياس مداومة السرعة.

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	تاريخ الاختبار	عدد العينة	معامل الارتباط	T المحسوبة	T الجدولية	دلالة الفروق
----------	-----------------	-------------------	----------------	------------	----------------	------------	------------	--------------

- الأدوات المستخدمة: رواق جري مسطح، ساعة إيقاف، أقماع ، صفارة ، دفتر تسجيل.
- وصف الاختبار: من وضع البدء العالي يقف اللاعب خلف خط البداية وعند سماع الإشارة يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة له حتى خط النهاية على بعد 30 م، وفي نفس الوقت يقوم لميقاتي تشغيل الساعة وإيقافها لحظة عبوره لخط النهاية يكرر اللاعب الجري خمسة مرات مع راحة 30 ثانية بين كل تكرار وآخر



الرسم توضيحي رقم 03 يمثل تمرين الجري لقياس مداومة السرعة.

- حساب النتيجة : تسجل كل محاولة مقربا الزمن لأقرب 1/10 ثانية
- يجمع الزمن الكلي للخمس محاولات ويتم إيجاد متوسطهم وتكون هي زمن مسافة 30×05م.
- مستويات الاختبار المستخدمة للاعبين كرة القدم:

التقدير	الزمن
1- ضعيف	03.1 ثانية أو أكثر
2- متوسط	من 02.7 إلى 03.1 ثانية
3- ممتاز	أقل من 02.7 ثانية

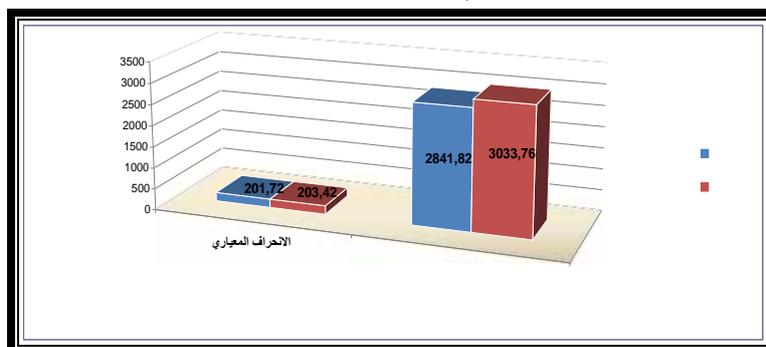
الجدول رقم 04: يبين مستويات الاختبار المستخدم للاعبين كرة القدم في اختبار مداومة السرعة

12- عرض وتحليل نتائج العينة التجريبية:

غير دالة إحصائيا	1.74	0.00942	00.90	17	02 أكتوبر 2009	201.72	2841.82	القبلي
					17 فيفري 2010	203.42	3033.76	البعدي

الجدول رقم 5 يبين مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية في اختبار المداومة العامة كوبر جري  
12 د.

عرض الجدول رقم 5 يوضح لنا الجدول رقم 17 قيمة الفروق بين المتوسطات الحسابية للعينه التجريبية في الاختبار القبلي و البعدي التي تراوحت ما بين  $2841.82 \pm 3033.76$  و بين الانحرافات المعيارية التي كانت قيمتها ما بين  $201.72 \pm 203.42$  و هو ما يوضح لنا معامل الارتباط بقيمة 0.90 و كانت قيمة T المحسوبة 0.00942 غير دالة إحصائيا مقارنة ب T الجدولية 1.74 عند درجة حرية 0.05 ، و عليه نؤكد أن العمل المنجز لم يؤثر على تطوير صفة المداومة العامة من خلال هذا الاختبار.

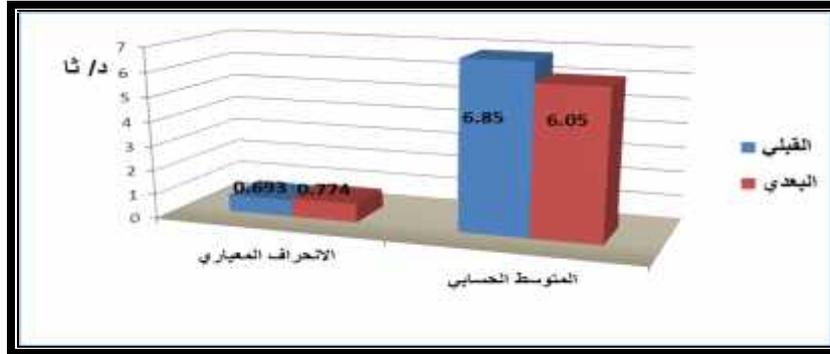


المدرج التكراري رقم 01 يبين مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية في اختبار المداومة العامة  
كوبر جري 12 د.

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	تاريخ الاختبار	عدد العينه	معامل الارتباط	T المحسوبة	T الجدولية	دلالة الفروق
القبلي	6.85	0.693	04 أكتوبر 2009	17	0.606	0.0035	1.74	غير دال إحصائيا
البعدي	6.05	0.774	19 فيفري 2010					

الجدول رقم 6 يبين مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية في اختبار المداومة العامة جري 1500م.  
عرض الجدول رقم 6 يوضح لنا الجدول رقم 6 قيمة الفروق بين المتوسطات الحسابية للعينه التجريبية في الاختبار القبلي و البعدي التي تراوحت ما بين  $6.05 \pm 6.85$  ، و بين الانحرافات المعيارية التي كانت قيمتها ما بين  $0.693 \pm 0.774$  و هو ما يوضح لنا معامل الارتباط بقيمة 0.606 و كانت قيمة T المحسوبة 0.0035 غير دالة

إحصائيا مقارنة بـ T الجدولية 1.74 عند درجة حرية 0.05 ، و عليه نؤكد أن العمل المنجز لم يؤثر على تطوير صفة قدرة مداومة العامة من خلال هذا الاختبار .

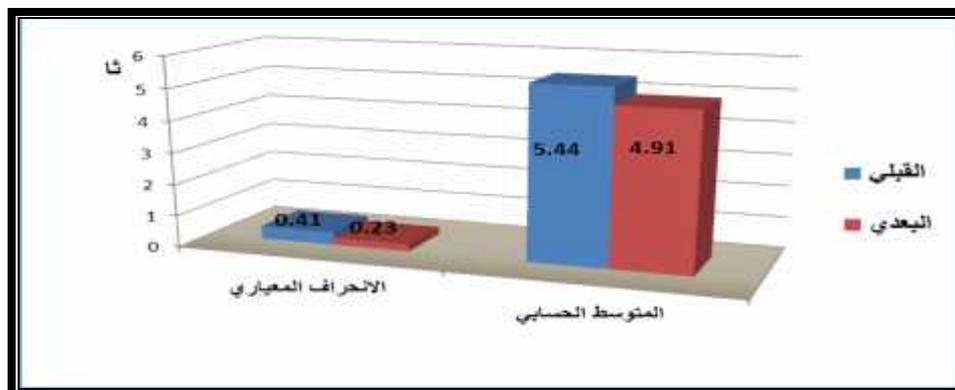


المدرج التكراري رقم 2 يبين مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختبار المداومة العامة جري 1500م.

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	تاريخ الاختبار	عدد العينة	معامل الارتباط	T المحسوبة	T الجدولية	دلالة الفرق
القبلي	5.44	0.41	05 أكتوبر 2009	17	0.529	0.0054	1.74	غيردال إحصائيا
البعدي	4.91	0.23	20 فيفري 2010					

الجدول رقم 7 يبين مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختبار مداومة السرعة 30م × 5 + 30 ثا راحة.

عرض الجدول رقم 7 : يوضح لنا الجدول رقم 7 قيمة الفروق بين المتوسطات الحسابية للعينة التجريبية في الاختبار القبلي و البعدي التي تراوحت ما بين  $4.92 \pm 5.44$  ، و بين الانحرافات المعيارية التي كانت قيمتها ما بين 0.41  $\pm 0.23$  و هو ما يوضح لنا معامل الارتباط بقيمة 0.529 و كانت قيمة T المحسوبة 0.0054 غير دالة إحصائيا مقارنة بـ T الجدولية 1.74 عند درجة حرية 0.05 ، و عليه نؤكد أن العمل المنجز لم يؤثر على تطوير صفة مداومة السرعة من خلال هذا الاختبار .



المرجع التكراري رقم 3 يبين مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و البيدي للعينة التجريبية في اختبار مداومة السرعة .

الاختبارات	T المحسوبة للعينة التجريبية	T المحسوبة للعينة الشاهدة
المداومة العامة الهوائية كوبر جري 12د	0.0094	0.012
المداومة العامة في القدرة 1500م	0.0035	0.087
30+5 ثا راحة مداومة السرعة 30	0.0054	0.00051

الجدول رقم 8 يبين الفرق بين العينة التجريبية والعينة الشاهدة في T المحسوبة للاختبارات البدنية الوظيفية. حيث لاحظنا أن نتائج T المحسوبة لدى العينتين التجريبية و الشاهدة كانت على العموم قريبة من بعضها، حيث سجلت لدى العينة التجريبية 0.0094 في اختبار المداومة العامة الهوائية كوبر جري 12د في حين أن العينة الشاهدة قدرت ب 0.012 وفي اختبار المداومة العامة بالقدرة 1500م قدر ب 0.0035 وفي العينة الشاهدة سجلنا 0.087 ، وفي اختبار مداومة السرعة 30+5 X30 ثا راحة مداومة السرعة 30 وفي العينة الشاهدة سجلنا 0.00051 وفي مجمل النتائج المحققة لم يتم تسجيل دلالة إحصائية على مستوى العينتين.

#### 12- مناقشة وتحليل النتائج:

من خلال موضوع بحثنا المتمثل في دراسة تأثير التدريب الشامل والمدمج في تطوير بعض الصفات البدنية الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط الفئة العمرية 17-18 سنة، و باعتبار التدريب الشامل والمدمج متعدد الأهداف وهو ما يتطلبه التفوق الرياضي فقد توجه بحثنا هذا إلى تطوير الصفات البدنية الوظيفية الممثلة حسب التسلسل المنهجي لإجراء الاختبارات في المداومة العامة و مداومة السرعة. كل هذه المكونات البدنية ذات لها أهمية بالغة في أداءات المنافسة الفعلية للاعبي كرة القدم العصرية والتي تتميز من الناحية الفيزيولوجية بالمجهود الطاقوي الهوائي و اللاهوائي وهو ما يتوافق والمرحلة العمرية المزمنة للاعبي أوسط كرة القدم 17-18 سنة

(محمد إبراهيم شحاتة . 2006 . 283)

ومن خلال النتائج التي توصلنا إليها في التجربة الميدانية التدريبية التي قمنا بها خلصنا إلى حقيقة أولية وهي عدم تأكيد و نفي الفرضية الأولى التي تنص على أن برمجة دورات تدريبية بطريقة التدريب الشامل والمدمج تؤدي إلى تطوير المداومة العامة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط 17-18 سنة .

كما أن النتائج المتوصل إليها من خلال البرنامج التدريبي المقترح والاختبارات المستعملة تنفي الفرضية الثانية التي تنص أن برمجة دورات تدريبية بطريقة التدريب الشامل والمدمج تؤدي إلى تطوير مداومة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط 17-18 سنة رغم مراعاة خصائص الفئة العمرية التي تعتبر حسب آراء العلماء مرحلة خصبة جدا لتطوير هذه الصفات البدنية الوظيفية وبدون شك فإن هذا التأخر في ظهور بوادر التطور الشامل للصفات البدنية الوظيفية له دلالة علمية بحيث يمكن إرجاعه بصفة قطعية إلى المستوى القاعدي للمداومة العامة التي تعتبر شرطا أساسيا لتطوير باقي الصفات البدنية وهو ما أكدته كل من أوكنان Akkinen و كوهين Kouhane وكومي komi بحيث اقروا بضرورة تدريب المداومة العامة القاعدية كشرط أساسي لتطوير قدرة التدريب بالحجم وبالشدّة وهو فعلا ما يحتاجه التفوق الرياضي على المستوى البدني الوظيفي باعتباره يعتمد على شدة عالية ، وظروف عمل هوائية ولا هوائية و ما تقتضيه من استعدادات نفسية

( Jürgen Weineck.1997.109 )

ونظرا لعدم تسجيل أي دلالة إحصائية في أي من الصفات البدنية الوظيفية كان من الأجدر التطرق بصفة أدق لكل صفة بدنية وظيفية على حدى

- فيما يخص المداومة العامة الهوائية:التي لم تسجل دلالة إحصائية من خلال الاختبارين المطبقين على

لاعبي كرة القدم صنف أوسط

17- 18 سنة، مما ينفي فاعلية البرنامج التدريبي الشامل و المدمج خلال هذه الفترة والذي يرجع إلى عدم استغلال إمكانيات تأقلم الجسم في وقته المناسب وهو ما أكدته دماتر Demeter الذي يشير إلى أن النمو الشامل و المتكامل للسعة المداومة لا يمكن تحقيقه إذا لم تستغل خلال المراهقة وما قبلها كل إمكانيات تأقلم الجسم، هذه الإمكانيات التي حسب رأيه يجب استغلالها مبكرا بحيث أن جهاز القلب و الأوردة لدى الطفل يتأثر بصفة ليست مغايرة على البالغ

لمنبهات تدريب صفة المداومة العامة الهوائية ( Jürgen Weineck.1997.110 )

وفي نفس الصدد يؤكد ماقرس بارقر Magrse Berger أن التدريب المبكر على مستوى الفئة العمرية 10سنوات و في بداية التدريب الأولي يحقق تكييفات إيجابية لدى أطفال ما قبل البلوغ بحيث توصل إلى ملاحظة أثر تدريب المداومة العامة الهوائية من خلال وتيرة نبضات القلب، وكذا القدرة الكبيرة على الاسترجاع وهو ما يتطلب التكوين البدني القاعدي.

كما يمكن إرجاع عدم تطور صفة المداومة العامة الهوائية إلى الطرق التدريبية المستعملة مسبقا والتي لم تراعى فيها الظروف النفسية والعقلية للاعب وهو ما توجه بذكره فاندوال Vandewall بحيث أكد أن صفة المداومة العامة الهوائية تتطلب قدرات نفسية وعقلية كالصبر والتركيز و هو ما يفرض على المدرب التنوع في حمولة التدريب مع استعمال طريقة اللعب والألعاب الترويحية من أجل تجنب الملل الذي يؤثر على القدرات الوظيفية لأجهزة الجسم كالقلب والرئتين، وفي نفس التوجه بالتركيز على الجانب النفسي يرى مدلر Medler أنه لتخطيط برنامج تدريبي يهدف لتطوير المداومة

العامة الهوائية لدى المراهقين يجب في الوهلة الأولى اجتناب المشاكل التي تملئها تخصصات المداومة لدى هذه الفئة العمرية نذكر منها عامل الوحدة والقلق اللذان تملئهما الحمولة المطولة والممتدة التي تشكل عائق نفسيًا لدى الأطفال و المراهقين. (حنفي محمود مختار 1980. 85.)

ويمكن إرجاع عدم تطور صفة المداومة العامة الهوائية إلى التوقف الطبيعي لنمو الصفات البدنية التي تتماشى سويًا مع النمو الجسماني في هذه المرحلة العمرية والذي يؤدي إلى انخفاض الحجم الأقصى لاستهلاك الأوكسجين Vo2 max كلغ من الوزن الجسمي.

(بهاء الدين إبراهيم سلامة 2000.169.)

كما يمكن إرجاع عدم تطور صفة المداومة العامة الهوائية إلى عدم كفاية الحجم الزمني المخصص لتطوير المداومة العامة الهوائية وهو ما أكدته (فاينك Weineck..1997. 411.419.) الذي وضع الحد الأدنى لإمكانية الحصول على تنمية والتطوير لصفة المداومة العامة بحوالي ستة أسابيع، وهو ما أكدته الدكتورة عادل عبد البصير (وأمر الله أحمد البساطي 1998.183) الذي يقول أن ضمان الارتقاء بالمستوى الوظيفي و العضوي لأجهزة الجسم المختلفة وبالتالي ضمان تطوير الصفات البدنية المطلوبة خاصة المداومة العامة وما تتطلبه من بذل للجهد وتكرار الحمل بحيث تكون فيها أجهزة الجسم في أحسن حالاتها لتقبل المزيد من بذل مزيد من جهد الحمولة وفي نفس الوقت تكون الآثار التي تتركها الحمولة السابقة لا زالت باقية وتعتبر مرحلة زيادة استعادة الشفاء أو مرحلة التعويض الزائد هي أنسب مرحلة لتكرار الحمل.

- فيما يخص مداومة السرعة : التي لم تسجل أي دلالة إحصائية وهذا ما يؤكد على أن البرنامج المقترح لم يكن فعال بشكل كبير لتطوير الصفة البدنية المركبة مداومة السرعة و يمكن إرجاع ذلك إلى نقص تدريب المداومة الهوائية الذي يسمح باكتساب درجة كبيرة لدوران الدم، وزيادة عدد الشعيرات الدموية وللحصول على كمية معتبرة من المخزون الطاقوي الذي يعتبر قاعدة فيزيولوجية لتدريب مداومة السرعة وهو ما أكدته فاينك Weineck ، كما يمكن إرجاع ضعف نتائج اختبارات مداومة السرعة إلى عدم إتباع مضمون تدريبي من أهداف محددة بدقة كبيرة من خلال توزيع الحمولة وهو ما أكد على وجوبه كل من دينتمان denitman و وارد wared حيث يجب أداء مسافات قصيرة وسريعة لمرات كثيرة وذلك بتنوع خطوة اللاعب من المشي إلى العدو السريع إلى الهرولة و بسرعة تدريجية من الهرولة إلى العدو السريع بنسبة 70% ثم أقصى سرعة على أن يشمل مسافات قصيرة في حدود 20 إلى 50 متر (السيد عبد المقصود . 1997. 215.)

وفي الأخير يمكن إرجاع عدم تطور الصفات البدنية الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط الفئة العمرية 17-18 سنة إلى مايلي:

- عدم احترام فترات التحضير القاعدية المختلفة في المخطط الرياضي العام وكذا المخطط السنوي وهو أكد عليه فيليب لوروي Philippe Leruox.

- التوزيع العشوائي للوحدات التدريبية في المخطط السنوي وكذا الدوري سواء الدورات التدريبية الصغيرة أو الدورات التدريبية المتوسطة أو الدورة التدريبية الكبرى خلال التدرج في الأصناف السابقة . ( Gil François.Schristian . 2001.179)

- وبصفة خاصة ما يتعلق بتوزيع الحمولة في أثناء المراحل التحضيرية العامة و الخاصة وما قبل التنافسية والتنافسية وهو ما أكد على ضرورته فايناك Weineck بحيث اعتبر أن القدرات المكونة للتفوق الرياضي الخاص بالنشاط الرياضي التطبيقي، تتطلب التطوير والتثبيت والمحافظة عليها على طول المسار الرياضي وبصفة أدق السنة التدريبية إلى غاية تاريخ المنافسات الحقيقية.

- عدم توجيه متكامل ومقنن بين الصفات البدنية الوظيفية وباقي مكونات التفوق الرياضي التقنية المهارية التنسيقية والنفسية التي تميز كل مرحلة عمرية عن الأخرى وما تتطلبه من توزيع منتظم للحمولة واستهداف أي صفة بدنية بدقة خلال التكوين القاعدي.

#### 14- استنتاجات الدراسة:

تطرق بحثنا إلى دراسة مشكلة من المشاكل التي تعاني منها كرة القدم الجزائرية على مستوى الوسط الجمعي وبالتحديد الفئة الشبانية أواسط كرة القدم الفئة المزامنة للمراهقة الوسطى 17 - 18 سنة للأقسام السفلى ولما لهذه الفئة العمرية من أهمية ومميزات فيزيولوجية وبدنية مؤهلة للتوجه الاحترافي وإعداد اللاعب الكفاء وباعتبارها مرحلة لها قابلية كبيرة في الاستيعاب لحمولات التدريب وفي نتائج من خلال البحث النظري والتجريبي التطبيقي توصلنا إلى :  
أن رياضة كرة القدم كلعبة تنافسية تعتمد فعلا على تدامج وشمولية الصفات البدنية الوظيفية مع باقي مكونات التفوق الرياضي لتكون دعامة و مؤهل إلى للقيام بالتنافس وتعد الحل الأمثل للمسايرة الفعلية وذلك من خلال مقاومة ظروف التنافس وهو ما يساعد على تكوين وبناء اللاعب المستقبلي.

من الناحية الإجرائية لتنفيذ برنامج تدريبي تطبيقي فقد توصلنا إلى أن الصفات البدنية الوظيفية يجب أن تتعدى الدورات التدريبية الصغرى إلى الدورات التدريبية المتوسطة، فالدورة التدريبية الكبرى، إلى البرنامج التكويني المتعدد السنوات من أجل الحم على تطور هذه الصفات.

من خلال تجربتنا الميدانية خلصنا إلى أنه يجب تربية وتنمية ثم تطوير الصفات البدنية الوظيفية موازنة مع باقي مكونات التفوق الرياضي.

ما يمكن استنتاجه من بحثنا هذا هو ضرورة التدرج في سيرة التدريب القاعدي، ما قبل التكويني ثم التدريب التكويني مع احترام ما لكل فئة من متطلبات و مؤهلات وهو ما يسمح في كسب الوقت والحصول على أرضية فيسيولوجية بدنية وتقنية لمواصلة العملية التدريبية .

ما يمكن استنتاجه ايضا أن التدريب الرياضي الشامل والمدمج يتطلب قدرات قاعدية معرفية ونظرية وعقلية مسبقة للاعبين لظروف التنافس من أجل تطوير باقي مهام التدريب البدنية التقنية والخططية.

- ما يمكن استنتاجه من خلال دراستنا هذه أن تطبيق برنامج التدريب الشامل والمدمج على فئة أواسط كرة القدم تنشط ضمن المنافسة في الأقسام السفلى لا يمكن إلا إذا توفر مستوى تكوين قاعدي أولي من جميع جوانب التحضير البدنية والتقنية المهارية والخططية والنفسية والنظرية.

**15- اقتراحات و توصيات الدراسة:**

- بعدما أحطنا بأغلب جوانب البحث تمكنا من اقتراح توصيات عليها تؤخذ بعين الاعتبار في توجيه العملية التدريبية لكل أصناف التدريب خاصة الأواسط مع العلم أن التوجهات الحديثة للهيئات الرياضية الجزائرية ممثلة في وزارة الشباب والرياضة ، والاتحادية الجزائرية لكرة القدم لتطوير كرة القدم الجزائرية بفرض الاحتراف الرياضي في كرة القدم وباعتبار بحثنا يهدف إلى التدريب الشامل والمدمج الحديث الذي يتطلبه الاحتراف كشرط أساسي نقترح التوصيات الآتية :
- فيما يخص الناحية التكوينية:
  - اعتماد التكوين القاعدي بتعميم المدارس التكوينية في كرة القدم على كل الأندية الجزائرية باختلاف أقسامها التنافسية.
  - احترام الأسس العلمية والمنهجية في عملية التدريب الرياضي خلال عملية التكوين.
  - احترام خصائص النمو النفسي حركي للفئات العمرية التكوينية مع مراعاة ما تتطلبه الصفات البدنية من حمولة .
  - الأخذ بعين الاعتبار الأهداف التنموية والتعليمية والتطويرية في كل مرحلة من مراحل التدريب و النمو الكرونولوجي والبيولوجي للاعبين من بداية التكوين إلى نهايته مع التوزيع العلمي لحمولات التدريب والتوجه بصفة التدريب المدمج والشامل بشرط العمل بمبدأ تعدد الأهداف من خلال ما تلميه مرحلة أو فترة التدريب أو التكوين .
  - الاعتماد على توجيه التدريب بتخطيط الأهداف التقنية الخططية والبدنية وال نفسية في إطار تدريب متعدد السنوات ليكون موجه بصفة خاصة إلى تكوين اللاعبين الشبان من أجل الوصول بهم إلى تأهيل بدني وتقني و خططي ونفسي وهو ما تتطلبه كرة القدم الحديثة.
  - فيما يخص فئة أواسط كرة القدم :
  - التدقيق بتحديد الأهداف المتعددة للوحدات التدريبية .
  - التدرج في توجيه حمولات التحضير الموجهة للاعبين أواسط كرة القدم وذلك بتحديد فترات تحضير طويلة على مستوى الموسم التدريبي نفسه لتجنب استعمال الدورات التدريبية ذات الشدة العالية والمتواصلة وهو ما يؤثر على مستوى التحضير والمنافسة .
  - العمل على أكثر تنوع للتمارين البدنية التقنية و المهارية والخططية خلال الوحدات نفسها من اجل الحصول على اكبر محزون تقني وخططي يسمح للاعب بالتنافس .
  - توفير الإمكانيات المادية التدريبية الاسترجاعية لفئة أواسط كرة القدم .

**- المراجع المعتمدة في الدراسة باللغة العربية:**

- 1- محمد صبحي حسنين-أحمد كسري-معاني موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي-مركز الكتاب للنشر ط1- القاهرة 1998
- 2- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح-التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية - ط1 - دار الفكر العربي 1997
- 3- أحمد أمر الله البساطي - الإعداد و البدني والوظيفة في الكرة القدم - دار الجامعة الجديدة للنشر - 2001
- 4- بهاء الدين إبراهيم سلامة - فسيولوجيا الرياضة و الأداء البدني لاكتات الدم- الطبعة الأولى 2000- دار الفكر العربي

- 5- إبراهيم سلامة - اللياقة البدنية - اختبارات التدريب - منبع الفكر - 1969
- 6- أمر الله أحمد البساطي - قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته - دار الناشر للمعارف - 1998
- 7- حنفي محمود مختار - الأسس العلمية في تدريب كرة القدم - دار الفكر العربي - ط 1 - 1980
- 8- سعدية محمد بهادر - سيكولوجية المراهقة - دار البحوث العلمية - الكويت 1986
- 9- عادل عبد البصير على - التدريب الرياضي والتكامل بين النظري والتطبيقي - م الكتاب للنشر - ط 1 - 1999
- 10- محمد صبحي حسنين - القياس والتقييم - جمهورية مصر - دار الفكر العربي ط 2 - 1995
- 11- وجدي مصطفى الفاتح - محمد لطفي السيد - الأسس العلمية للتدريب الرياضي - دار الهدى للنشر و التوزيع  
2002
- 12- عمار بوحوش - د- محمد محمود النيبات - مناهج البحث العلمي وطرائق إعداد البحوث - ديوان المطبوعات  
الجامعية - جامعة الجزائر 1995
- 13- د- نزار الطالب - د- محمود السمراني مبادئ الإحصاء و الاختبارات البدنية و الرياضية دار الكتاب للطباعة والنشر  
- جامعة الموصل - 1975
- 14- د- نصيف علي محمود السامرائي - طرف الإحصاء في التربية البدنية والرياضية - ط 5 - جامعة بغداد -  
1973
- المراجع المعتمدة في الدراسة باللغة الأجنبية:
- 1- Erick Mombaerts : entraînement et performance collective en Football édition Vigot, 1996
- 2- Bernard Turpin- Préparation et entraînement du footballeurs-tom2 Edition Amphora 2002
- 3- Dekar . n et Briki a -et Hanafi rachid- techniques d evaluation physiologique des athlètes -  
Comité olympique algérienne - 1 ère édition Alger - 1990
- 4-Edgar Thill et Ray mound Thomas-l'éducateur Sport if -edition Vigot 2000
- 5- Erick Mombaerts-football de l'analyse du jeu à la formation du joueur- Editions Actio  
décembre-1991.
- 6- Gil François -SChristian-Football initiation et perfectionnement des jeunes -Edition  
Amphora 2001
- 7- Jürgen Weineck -Manuel d'entraînement - 4 Emme Édition vigot2004
- 8- planification et entrainement pour atteindre la performance -Édition Amphora -2006

المجلات و المواقع الالكترونية:

-Magazine de football  
- Entraîneurdefootball.com  
Coervercoache.com  
www. FIFA.com.-